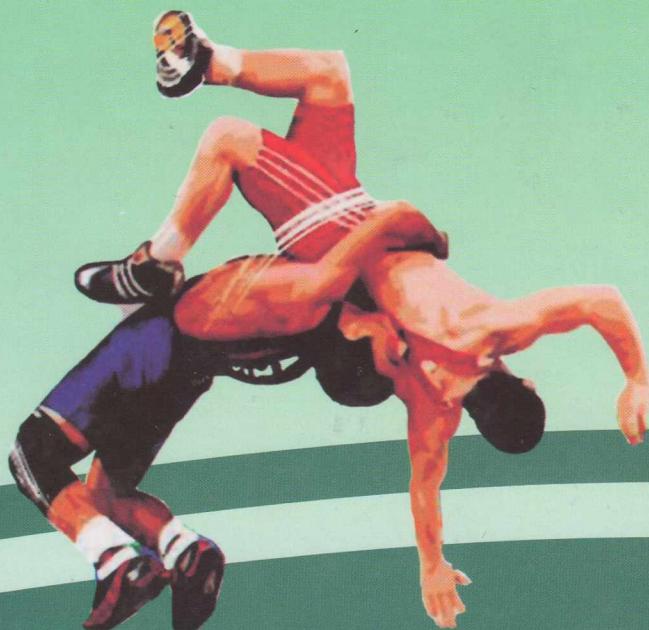




shnazarov Djasur Yuldashevich

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH

(YUNON-RIM KURASHI BO'YICHA)
2-JILD



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI JISMONIY TARBIYA VA
SPORT DAVLAT QO'MITASI**

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

Tashnazarov D.Yu

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH

(YUNON-RIM KURASHI BO'YICHA)

2-JILD

“Yunon-rim kurashchilarining texnik-taktik tayyorgarligi”

O'quv qo'llanma

«Sano-standart» nashriyoti

Toshkent – 2019

UO'K: 796.82(075.8)

KBK: 75.715ya73

T 29

T 29 Tashnazarov D.Yu.

Sport pedagogik mahoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha) 2-jild / o'quv qo'llanma: – Toshkent. «Sano-standart» nashriyoti, 2019 – 224 bet.

Mazkur o'quv qo'llanmada yosh yunon-rim kurashchilarining texnik-taktik tayyorgarligi bo'yicha zamonaviy bilim va tajribalar umumlashtirilgan holda shu qatorda yunon-rim kurash turi bo'yicha BO'SM, ixtisoslashgan bolalar va o'smirlar olimpiya zaxiralari maktablari (IBO'OZM) sharoitlarida kurashchilarning ko'p yillik tayyorlash maqsadlarini samarali amalga oshirishda uslublar va o'qitish metodikalari, mashg'ulotlar va o'quv-mashqlari jarayonlarini tashkil qilish masalalari nazariy va amaliy o'rganilgan. O'quv qo'llanma O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti kurash turlarida ta'lim oluvchi talabalar va respublikamizdagi jismoniy madaniyat yo'nalishidagi ta'lim oluvchi talabalar, o'qituvchi murabbiylar uchun mo'ljallangan.

Taqrizchilar:

dotsent Tastanov N.A., – O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti "Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrasi mudiri;

p.f.n., dotsent, Gapparov X.Z., – O'zbekiston Respublikasi MG HTI "Jismoniy tayyorgarlik va sport kafedrasi" kafedrasi dotsenti.

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2019 yil 20-iyuldagi 654-sonli buyrug'iga asosan o'quv qo'llanma sifatida nashr etishga ruxsat etildi.

UO'K: 796.82(075.8)

KBK: 75.715ya73

ISBN: 978-9943-5912-9-5

© Tashnazarov D.Yu.
© "Sano-standart", 2019

Kalit soʻzlar

- UJT** – Umumiy jismoniy tayyorgarlik
- MJT** – Maxsus jismoniy tayyorgarlik
- TTT** – Texnik-taktik tayyorgarlik
- OHH** – Oddiy hujum harakati
- MHH** – Murakkab hujum harakatlari
- BO'SM** – Bolalar-o'smirlar sport maktablari
- IBO'OZM** – Ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya zaxiralari maktablari
- OSMM** – Oliy sport mahorati maktablari
- OZK** – Olimpiya zaxiralari kolleji
- SIMI** – Sportga ixtisoslashgan maktab-internatlari
- YaST** – Yagona sport tasnifi
- SUN** – Sport ustasi nomzodi
- SU** – Sport ustasi.

Mazkur ish yunon-rim kurashchilarining texnik-taktik tayyorgarliklari bo'yicha o'quv qo'llanma bo'lib, u jismoniy tarbiya va sport sohasida yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashning amaldagi o'quv dasturiga muvofiq ishlab chiqilgan. Qo'llanma asosan yunon-rim kurashi bo'yicha ixtisoslashgan jismoniy tarbiya universiteti va fakultetlaridagi talabalar uchun mo'ljallangan. Shu bilan birga u malaka oshirish fakultetlari tinglovchilari, magistrantlar, shuningdek, murabbiylar uchun foydali bo'lishi mumkin. O'quv qo'llanma turli toifadagi yunon-rim kurashchilarni sport mashg'ulotlari zamonaviy nazariy va amaliy asoslarini o'quvchi uchun tushunarli shaklda berilgan.

Yunon-rim kurashchilarini tayyorlash jarayonida texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish bilan yonma-yon shaxs xususiyatlari hamda shaxsiy sifatlarning shakllanishiga ta'sir ko'rsatish juda muhimdir. Bunda mashqlarni bajarishga bir maqsadni ko'zlab yo'naltirish muhimdir. Kurashchining texnik-taktik harakatlari samaradorligi ko'p jihatdan diqqatning rivojlanganligi: uning hajmi, shiddati, mustahkamligi, taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi bilan belgilanadi. Kurashchi raqibning murakkab va tez o'zgaruvchan harakatlarida turli texnik-taktik harakatlarni ilg'ab oladi. Diqqatning bu xususiyati uning hajmi bilan tavsiflanadi. Shu bilan birga kurashchi eng asosiy qismlarga diqqatni jamlashni o'rganishi lozim. Bu diqqatning shiddatiga taalluqlidir, har xil chalg'itishlar va aldamchi omillar ta'siriga qarshi turish malakasi diqqatning mustahkamligidan dalolat beradi. Biroq, kurashda diqqatning eng muhim xususiyatlaridan biri uning taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi, Ya'ni bir vaqtning o'zida bir nechta obyektlarni (qo'llar, oyoqlar, gavda harakatlari, raqibning joy o'zgartirish tezligi va h.k.) nazorat qilish hamda diqqatni tez biridan ikkinchisiga o'zgartirish qobiliyati hisoblanadi. Bunday malakaga erishgan bazi bir sportchilarimiz jahon, Osiyo musobaqalarda nufuzli o'rinlarni egallab kelishmoqda, shu jumladan Rustem Kazakov, Komil Fatkuln, Dilshod Aripov, Aleksandr Doktoroshvili, Ildar Xafizov, Dilshod Turdiyev,

Islomjon Bahromov, Elmurat Tasmuradov, Bilan Nalgiyev, Rustam Assakalov, Jahongir Turdiyev, Mo'minjon Abdullayevlar.

Mazkur o'quv qo'llanma sportchilarni tarbiyalab musobaqalarga chiqarish yurtimizda rivojlanishiga nazariy va amaliy o'z hissalarini qo'shib kelayotgan A.Q.Atayev, F.A.Kerimov, N.A.Tastanov kabilar ustozlarimiz ishlariga tayangan

I BOB. YUNON-RIM KURASHINING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISHI

Yunon-rim kurashi eng qadimgi sport turlaridan biri bo'lib, juda qiziqarli va yorqin tarixga ega. Qadimgi inson ko'p ming yillar davomida yashash uchun kurashishda hujum va himoyalani sh harakatlari dan to zamonaviy kurash turlari usullariga yaqin bo'lgan, moslashtirilgan harakatlarga cha qiyin yo'lni bosib o'tgan.

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

Qadimgi Hindistonda har xil yakkakurash turlari keng tarqalgan. Mahalliy aholi sog'lomlashtirish gimnastikasi, raqs va qurolsiz o'z-o'zini himoya qilish sohasida qimmatbaho an'analarni ehtiyotlik bilan saqlab kelgan. Qadimiy hind qo'lyozmalarida bellashuv va yakkakurashning shunday shakllari haqida ta'kidlanadiki, bunday bellashuvlarning uslubi raqibga qo'l yoki oyoq bilan qo'latuvchi qattiq zarba berish, shuningdek bo'g'ish usullarini qo'llash bilan tavsiflanadi.

Qadimgi Xitoyda jismoniy tarbiyaning birinchi paydo bo'lishi e.a. 3 ming yillikning boshiga to'g'ri keladi. Taxminan e.a. 2698-yilda "KUNFU" deb nomlangan kitob yozilgan, unda birinchi bor xalqlar o'rtasida keng tarqalgan davolovchi gimnastika, massaj, kasalliklardan forig' etuvchi raqslar, shuningdek jangovar raqslarning tasnifiy ta'rifari tizimlashtirilgan.

Shuni ta'kidlash muhimki, qadimgi Xitoy jamiyati, o'sha davrning falsafiy qarashlariga asoslanib, o'sib kelayotgan avlodning axloqiy tarbiyasiga, yoshlarning irodasi hamda xarakterini shakllantirishga katta e'tibor qaratgan. Agar bellashuv

jarayonida biron-bir kurashchi qo'pollik qilsa yoki qoida buzsa, unda hakamlar va tomoshabinlar bu kurashchini "syao szan" deb qoralaganlar. Bu so'z jamiyatning yuqori darajada nafratlanishini anglatadi.

Hamma davrlar hamda xalqlarning dostonlari kurashning jismoniy tarbiyaning muhim elementi, jismoniy mashqlarning eng ommabop xalq turlari sifatida keng tarqalganligi to'g'risida guvohlik beradi.

Jismoniy tarbiya va kurashning rivojlanishida qadimgi Yunoniston alohida o'rin tutadi. Eramizdan avvalgi IX-VIII asrlarda qadimgi Yunonistonda jismoniy tarbiya tizimi yaratildi va u hozircha o'z ahamiyatini yo'qotmagan. Maxsus maktablarda tajribali o'qituvchilar kurash, shuningdek qisqa masofalarga yugurish, uzunlikka sakrash, nayza va disk uloqtirishlardan tashkil topgan dastur bo'yicha bolalar tayyorgarligiga alohida e'tibor berganlar. Shu bilan birga shug'ullanuvchilar qo'l jangini olib borish, toshlar uloqtirish malakasini egallab borganlar.

Qadimgi Yunonistondagi kurash texnikasi va uning rivojlanishi to'g'risida ko'p sonli haykallar, amforalar hamda vazalardagi tasvirlar, qadimiy shoirlar asarlari, tarixchilar, faylasuflar – Gomer, Pindar, Platon va boshq. ishlari guvohlik beradi. Masalan, Gomerning "Iliada"sida (eramizdan avvalgi IX-VIII asrlarda) Ayaks va Odissey o'rtasidagi bellashuv shunday bayon etiladi: "Kurashchilar belbog'larini taqib, maydon o'rtasiga chiqdilar hamda qo'llari bilan mahkam chirmashib, bir-birlarini o'rab oldilar. Kuchli quchoqlashish ostida qahramonlarning gavdalari qirsilladi, zo'riqdi va ulardan ter quyila boshladi. Kurashchilar gavdasidan qonlar chizib chiqa boshladi, lekin ular bellashishni davom ettiraverdilar".

Kurashning boshqa jismoniy mashqlar bilan bir qatorda san'atga tenglashtirilishi o'sha davrning o'ziga xos xususiyati edi. Kurash bilan o'sha davrning yirik vakillari – olimlar, shoirlar, davlat arboblari, sarkardalar shug'ullanganlar.

Qadimgi Yunoniston Olimpiya o'yinlari vataniga aylandi (eramizdan avvalgi 766 y.). Birinchi Olimpiya o'yinlari dasturiga kurash mustaqil sport turi (eramizdan avvalgi 708 y.), shuningdek

maxsus beshkurashning tarkibiy qismi sifatida (eramizdan avvalgi 708 y.dan boshlab) kiritilgan.

O'sha davrdagi ko'pgina taniqli arboblal – matematik Pifagor, faylasuf Evripid va Platon, Pindar hamda boshqalar Olimpiya o'yinlari g'oliblari bo'lishgan.

Yunonlarning har tomonlama jismoniy tarbiyalash tizimi o'rnini qadimgi Rimdagi aniq ifodalangan harbiy-jismoniy tarbiya egalladi. Bunda jangovar o'yinlar va safdagi tayyorgarlikka katta e'tibor qaratildi. Gladiatorlar jangi va jangovar aravachalarda musobaqalashish kabi tomoshabop o'yinlar katta o'rinni egallay boshladi.

Yevropada feodal tuzumning rivojlanish davrida (XI-XV asrlar) ritsarlar jismoniy tarbiyasi tizimi paydo bo'ldi. Har xil yakkakurash turlari (jumladan quolsiz) uning ajralmas qismiga aylandi.

Talxofferning (1443–1467) kurash bo'yicha birinchi kitoblaridan biridagi o'quv rasmlarida tasvirlangan harakatlar va quolsiz o'z-o'zini himoya qilish usullari (ular Yaponiya samuraylarining “djiu-djitsu” kurashi texnikasini eslatadi) shu haqda dalolat beradiki, XV asrdan boshlab ritsarlaruning juftlik harbiy mashqlari oddiy xalqning bizning kunlarimizgacha saqlanib qolgan an'anaviy kurash shakllaridan muhim darajada farq qilgan. O'rta asrlar yilnomasi, qo'lyozmalaridan ma'lumki, hamma yarmarkalar, to'ylar, diniy bayramlarda boshqa ko'ngilochar tomoshalar bilan bir qatorda, albatta, kurash musobaqalari o'tkazilgan.

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

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

XVIII-XIX asrlarda Yevropada, ayniqsa, Fransiya kurash bilan qiziqish qayta tiklana boshlandi. Aholi o'rtasida kurashga bo'lgan qiziqishning uyg'onishi ko'p sonli professional kurashchilarning paydo bo'lishiga sabab bo'ldi. Ular sirkalarda va yarmarkalarda o'z san'atlarini namoyish qilardilar. Muvaffaqiyatlar shunga yordam berdiki, shaharlarda alohida kurashchilar guruhlar paydo bo'la boshladi. Natijada professional kurashchilar o'rtasida shaxsiy birinchiliklar va Fransiya shaharlari, keyinchalik esa jahon chempionatlari o'tkazila boshlandi. Chempionatlarning yaxshi tashkil etilishi, ularning keng targ'ib qilinishi professional kurashga katta muvaffaqiyat keltirdi.

Asta-sekin fransuzlar kurashi boshqa Yevropa davlatlariga kirib bordi. Kurash keng ommaviylikka erishib borishi va geografik jihatdan tarqalishi bilan bir vaqtda texnik tomondan ham boyib bordi.

Qo'pol kurashchilarning bellashuvlari tomoshabinlar mehrini qozona olmadi, texnika, chaqqonlik va go'zallik yanada qadrlandi.

XIX asr o'rtasida Parijda birinchi ixtisoslashgan kurash maydonlari ochildi, shuning uchun 1848-yil Fransiya professional kurash rivojlanishining boshlanishi hisoblanadi. Bu yerga turli davlatlardan – Germaniya, Turkiya, Italiya, Rossiya, Shvetsiyadan turli turnirlar va chempionatlarda qatnashish uchun kurashchilar kelganlar. Shu tariqa bu sport turi xalqaro maydonda tanildi. Bu kurash turi Yevropaning hamma davlatlarida "fransuzcha kurash" nomi bilan keng tarqaldi. Kurashning

qadimgi Yunoniston, qadimgi Rimda rivojlanganligini hisobga olgan holda fransuzcha kurashga “Yunon-rim” kurashi nomi berildi. U bizning mamlakatimizda uzoq vaqt “klassik kurash” deb atab kelinadi.

Olimpiya o'yinlari tiklanishi bilan 1896-yildagi Olimpiya o'yinlari dasturiga kurash ham kiritildi. 1898-yildan boshlab Yevropa chempionati, 1904-yildan esa jahon chempionatlari o'tkazib kelinadi.

1912-yilda havaskorlar o'rtasida kurash musobaqalarini kuzatish va o'tkazish bo'yicha Xalqaro qo'mita tuzildi.

1921-yilda mazkur qo'mita Xalqaro havaskorlar kurash federatsiyasiga (FILA) aylantirildi. U hozirda ham faoliyat ko'rsatib kelmoqda. FILA jahondagi eng nufuzli va yirik sport tashkiloti hisoblanadi. Hozirgi paytda u yuzdan ortiq sport kurashi bo'yicha milliy federatsiyalarni birlashtirgan. 2014-yilga kelib (FILA) – (UWW) o'zgartirildi. UWW – xalqaro kurashlar assotsiatsiyasi.

O'zbek kurash maktabi tarbiyalanuvchilari xalqaro maydonda katta yutuqlarga erishganlar. Rustam Kazakov 1972-yildagi Olimpiya o'yinlari va 1969-yildagi jahon chempionatida g'alaba qozongan, Aleksandr Doktorashvili 2004-yilda Olimpiya O'yinlari chempionligini qo'lga kiritgan, Kamil Fatkuln jahon chempionatlarining ko'p marta sovrindori bo'lgan, Dilshod Aripov 1999-yilda jahon chempioni bo'lgan.¹ Rustam Assakalov – 2013–2015-yillarda Osiyo chempionatida oltin medalga egalik qilgan, 2014-yilda Osiyo chempionatida kumush medal sohibi, 2014-yilda Osiyo o'yinlari g'olibi, Elmurat Tasmurodov – 2012-yilda Osiyo chempionatida kumush medal sovrindori, 2013–2014–2015-yillarda Osiyo chempionati g'olibi, 2013–2014-yilda jahon chempionatida bronza medal sovrindori, 2016-yilgi Olimpia o'yinlari bronza medali sovrindori.

¹ Tasatnov N.A. – Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubi. O'quv qo'llanma. Toshkent – 2015.

1.1. Yunon-rim kurashi murabbiylarining kasb-pedagogik faoliyati

Trenerning kasb-pedagogik faoliyati ko'pqirrali bo'lib, bir qator yo'nalishlarni o'z ichiga olgan, ular orasida quydalarni ta'kidlash zarur: o'quv-tarbiyaviy ishlar, sportchilarning mashg'ulot va musobaqalardagi faoliyatini boshqarish, ular orasidan iqtidorlilarini tanlab olish, ilmiy-uslubiy faoliyat bilan shug'ullanish, musobaqalarni tashkillash va o'tkazish, mashg'ulot va musobaqalarni moddiy-texnik ta'minlash, shaxsiy malakaviy mahoratni oshirib borish.

Murabbiyning eng muhim funksiyalaridan biri – bu o'quv-tarbiyaviy faoliyatdir. U tanlangan sport turi bilan shug'ullanuvchilarni texnik-taktik xatti-harakatlarga o'rgata bilishni, jismoniy va ma'naviy-axloqiy rivojlan-tirishni, har tomonlama barkamol insonni shakllantirishni nazarda tutadi.

O'qitish funksiyasi texnik harakatlarni a'lo darajada, namunaviy ko'rsata bilishni, mashqni to'g'ri tushuntirishni, mashqni bajarish texnikasida yo'l qo'yilgan xatoni va uning sababini aniqlab tuzatishni, kuzatish uchun joyni to'g'ri tanlashni, o'quvchi bajarayotgan mashqni birgalikda tahlil qilishni, texnik usul va yakunlovchi harakat uchun tayyorlantiruvchi harakatlarni tanlay bilishni nazarda tutadi.

Yunon-rim kurashchilarida jismoniy va axloqiy sifatlarni, irodani tarbiyalashda murabbiy mashg'ulotlar metodik usullarni differentsatsiyalashni bilishi, mashq yuklamalarini normalash-tirishni, shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlari, ularning funksional tayyorgarligi, jismoniy va ruhiy rivojlanishidan kelib chiqib, kerakli vosita va uslublar tanlay bilishi kerak.

Sportchilarning tayyorgarligini to'laqonli boshqarish uchun trener sportchilar yashayotgan, shug'ullanayotgan va musobaqalashayotgan muhit haqida ma'lumot to'plashni va ularni tahlil qilishni bilishi; sportchilarning tayyorlanish strategiyasi haqida qaror qabul qilish, ularning tayyorlanish rejasi va dasturini tuzishni, buning uchun tayyorlangan dastur va rejalarni nazorat

qilishni; zarur bo'lganda mashg'ulot jarayoniga o'zgartirishlar kiritishni bilishi kerak.

Yunon-rim kurashchilarini tayyorlash dasturi va rejalarini muvaffaqiyatli amalga oshirish trenerning mashg'ulot jarayonini mashg'ulotlarda, ish kuni, makrotsikl, mezotsikl va mikrotsikl (davr)da ratsional amalga oshirish, shuningdek, pedagogik, tibbiy-biologik va psixologik vosita va uslublarni qayta tiklanish tadbirlarini to'g'ri qo'llash mahoratiga bog'liq.

Bo'lajak musobaqa rejasini ishlab chiqishda trener shogirdining raqibi ustidan g'alaba qozonishi uchun eng samarali taktik harakatlarni belgilash maqsadida raqib to'g'risida ma'lumotlarga ega bo'lishi kerak. Musobaqa faoliyatini nazorat qilish va keyinchalik uni tahlil qilish u yoki bu sportchi tayyorgarligidagi kuchli va kuchsiz tomonlarini aniqlashga yordam beradi.

Yunon-rim kurashchilarining musobaqa faoliyatini boshqarish malakasi bellashuvlar davomida turli texnik-taktik vaziyatlarni kuzatish va tahlil qilish, shuningdek aniq ko'rsatmalar tarzida kerakli qarorlarni qabul qilish malakasidan hosil bo'ladi. Shu qatorda ular o'z texnik va taktik mahoratlarini oshirib borishlari ko'zda tutiladi, har bir bellashuvni tahlil qilishda yunon-rim kurashchilari o'zlariga yangi malakalar va tajribalarni egallayotganlarini bilishlari kerak.

Yunon-rim kurashchilarini tayyorlash bo'yicha ko'p qirrali faoliyatda saralash vazifasi muhim ahamiyat kasb etadi. U murabbiyning bilim va pedagogik tajribasi asosida iqtidorli sportchilarni aniqlash uchun turli saralash mezonlaridan foydalanish malakasi bilan belgilanadi. Murabbiy saralash vaqtida nafaqat hissiyotiga, balki kurashchining porloq kelajagini yarata olishiga o'zida ishonch bo'lishi kerak. Agar u o'z vazifasini to'liq bajara olmasligini bilsa, yoki ikki kurashchidan qay birini tanlay olmasa, murabbiy boshqa o'zidan malakali murabbiylar bilan maslahatlashishi, kelayotgan nufuzli musobaqaga yetarli mahoratga ega bo'lgan kurashchini tanlashi lozim.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi yuqori malakali mutaxassis o'z kasbiy mahoratini muntazam oshirib borishi lozim.

Buning uchun u ilmiy-uslubiy faoliyat olib borish malakasini o'zlashtirishi, tadqiqot vazifalarini oldiga qo'ya bilishi, kerakli tadqiqot uslublari va tadqiqot usullarini tanlay olishi, oldingi ma'lumotlarni tahlil qila olishi kerak.

Amaliy faoliyatda trener turli musobaqalarni tashkillash va o'tkazishni bilishi kerak. Buning uchun u sport turi qoidalarini bilishi, hakamlik vazifa-larini bajara olishi va musobaqalarni o'tkazish uchun zarur bo'lgan barcha hujjatlarni tayyorlay olishi kerak.

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

Yunon-rim kurashi murabbiysining ko'p qirrali kasb faoliyati jarayonida ko'rsatib o'tilgan vazifalarning samarali amalga oshirilishi uning o'z kasbiga bo'lgan muhabbati va sadoqati, o'z mutaxassisligini mukammal darajada bilishi, pedagogik qobiliyat hamda yuksak shaxsiy sifatlari darajasi bilan aniqlanadi. Shu qatorda murabbiy chuqur ruhiy holatlardagi keskin harakatlari, shogirdlarining bellashuv va musobaqa oldidagi o'ziga bo'lgan ishonchini yanada oshirish qobiliyatlari bilan aniqlanadi.

1.2. Yunon-rim kurashchilarini sport maktablarida tayyorlashning tashkiliy-uslubiy xususiyatlari

Yunon-rim kurashchilarini tayyorlash maxsus sport maktablarida olib borilib, ular bolalar-o'smirlar sport maktablari (BO'SM), ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya zaxiralari maktablar (IBO'OZM), oliy sport mahorati maktablari (OSMM), shuningdek, sportga ixtisoslashgan maktab-internatlar va yunon-rim to'garaklariga bo'linadi.

Sport maktablaridagi ishlar muayyan bir aniq vazifalarni bajarishga yo'naltirilgan. BO'SM sportchilarning sog'ligini mustahkamlash va har tomonlama jismoniy rivojlantirishni ta'minlagan holda yuqori malakali o'smir sportchilarni tayyorlashni amalga oshiradi; shug'ullanuvchilar orasidan jamoatchi yo'riqchilar va hakamlarni tayyorlaydi; uslubiy markaz

hisoblanadi hamda umumta'lim maktablariga sinfdan tashqari ommaviy sport ishlarini tashkillashtirishda yordam ko'rsatadi. Sport bilan shug'ullanishning o'zi yosh o'sib kelayotgan avlodni boshqa bekorchi ishlardan beri olib yurishning eng maqbul yo'lidir. Buni tushungan ota-onalar o'z farzand-larini sportga borishlarini ta'minlashmoqda, shu borada o'g'il bolalarni yunon-rim kurashiga berishlari, uni kelajakda qat'iyatli, mard, jasur, qo'rqmas va qudratli kuch sohibi bo'lishlarini istashadi. Kelajakda Vatan himoyasiga shu farzandlari chiqishini ular yaxshi bilishadi.

Ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya zaxiralari maktablari oldida yuqorida aytilgan vazifalardan tashqari yana bitta vazifa: respublika terma jamoalarini to'ldirib borish vazifasi turadi. Bu vazifa IBO'OZM uchun asosiy hisoblanadi va ularning butun faoliyatini belgilab beradi. Bu dargohda ularni yunon-rim kurashi tarixi va texnik-taktik mahoratlari oshishiga to'liq imkoniyatlar bor bo'lib, faqat ulardan talab – murabbiylari bergan bilimlarni va malakalarni to'la-to'kis egallashlaridir. Shu borada ular o'z murabbiylari bilan bo'lgan har bir uchrashuvda turli yangiliklarga ega bo'lishlari kerak.

OSMM vazifalari quydagilardan iborat:

– xalqaro toifadagi sport ustalari, sport ustalari, respublika terma jamoalariga nomzodlarni tayyorlash; sport mashg'ulotlarining ilg'or uslublarini ishlab chiqish, takomillashtirish va murabbiy-o'qituvchilar tarkibining ish amaliyotiga tatbiq qilish ko'zda tutiladi.

Har bir musobaqa yangi bilimlarni, yangi malakalarni shakllanishiga sababchidir, lekin bundan unumli foydalanish kerak, xolos.

BO'SM, IBO'OZM, OSMM va boshqa sport tashkilotlarining o'quv-mashg'ulotlar faoliyati izchillikni amalga oshirish; shahar, viloyat va respublikada o'quv-mashg'ulotlar ishiga uslubiy rahbarlik qilishdan iborat. Sportchilarning sport maktablarida muntazam shug'ullanishi ularning katta vaqt rezervini talab qiladi. Ushbu muammoni hal qilish maqsadida ixtisoslashgan maktab-internatlar tashkil etiladi.

OSMMning asosiy vazifasi — birgalikda yashash sharoitida respublika terma jamoasi uchun yuqori malakali sportchilarni tayyorlashdan iborat.

1.3. Yunon-rim kurash turi bo'yicha ta'lim tizimining tashkil qilinishi

Ushbu qismda quyidagilar ochib beriladi:

- vaqtni o'quv yillari bo'yicha tayyorgarlikning asosiy qismlariga taqsimlash;
- o'quv rejasi sxemasi.

Tavsiyalar. O'quv rejasini tuzish paytida bir haftalik o'quv-mashq ishlari tartibi (rejimi) 46 haftalik bevosita sport maktabi sharoitidagi mashg'ulotlar va 6 haftalik sport-sog'lomlashtirish lageridagi mashg'ulotlar hamda o'quvchi-larning faol dam olish davrlaridagi individual rejalarini hisobga olgan holda ishlab chiqiladi. Soatlarning umumiy yillik hajmi oshishi bilan tayyorgarlikning har xil turlari uchun vaqt nisbati o'zgarib boradi. Yildan-yilga sport-texnik, maxsus jismoniy, taktik va integral tayyorgarlik nagruzkalarining solishtirma og'irliklari o'sib boradi.

Sekin-asta UJTga qaratilgan nagruzkalar hajmi kamayib boradi va keyinchalik stabil (barqaror) holatga keladi. Jadvalni tuzish paytida turli sport turlarida o'quv yillari bo'yicha jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik vositalarining taxminiy nisbatidan (% da) foydalanish mumkin.

O'quv yillari bo'yicha o'quv rejasida vaqtni tayyorgarlikning asosiy qismlariga taqsimlash ko'p yillik mashg'ulotlarning konkret vazifalariga muvofiq amalga oshiriladi.

O'quv-mashq jarayonining vazifalari va asosiy yo'nalishlari:

- salomatlikni mustahkamlash, jismoniy rivojlanishni oshirish;
- jismoniy mashqlarni bajarish texnikasi asoslarini egallash;
- har xil sport turlari mashg'ulotlari asosida har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni egallash;
- bolalarda iste'dod va qobiliyatlarni ochish;
- sport bilan shug'ullanishga turg'un qiziqish uyg'otish;
- sport xarakteri xususiyatlarini tarbiyalash.

Vazifalar va asosiy yo'nalishlar:

- har tomonlama jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasini oshirish;
- tanlangan sport turining texnika asoslarini egallash;
- har xil sport turlari bo'yicha musobaqalarda qatnashish orqali musobaqa tajribasiga ega bo'lish;
- sport mutaxassisligiga aniqlik kiritish.

O'quv-mashq bosqichi (2 o'quv yilidan ortiq – chuqurlashtirilgan mashg'ulotlar bosqichi). Mashg'ulotlarning vazifalari va asosiy yo'nalishlari:

- texnikani mukammallashtirish;
- maxsus jismoniy xususiyatlarni rivojlantirish;
- funksional tayyorgarlik darajasini oshirish;
- belgilangan mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini egallash;
- musobaqa tajribasini to'plash.

Yunon-rim kurashida takomillashuv bosqichi.

Tayyorgarlikning vazifalari va asosiy yo'nalishlari:

- texnikani takomillashtirish;
- maxsus jismoniy xususiyatlarni rivojlantirish;
- yuqori mashg'ulot yuklamalarini egallash;
- dastlabki katta yutuqlar zonasiga xos bo'lgan (SUN va SU) sport natijalariga erishish.

1.4. Yunon-rim kurashida yillik tayyorgarlik siklining rejasi

Ushbu qismda quyidagilar ochib beriladi:

- o'quv dasturlarining tarkibi va haftalik sikl bo'yicha o'qishning ketma-ketligi;
- tayyorgarlikning asosiy parametrlari hajmi;
- yillik sikl bosqichlari bo'yicha umumiy va maxsus jismoniy, sport-texnik va taktik tayyorgarlikni nazorat qilish turlari.

Yillik siklning reja-sxemasi quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- yillik siklning tuzulishi (davrlar, bosqichlar va mezotsikllarning nomlanishi va muddati);
- tayyorgarlik bosqichlari bo'yicha asosiy masalalar;

– mashg'ulotning asosiy vositalari hajmini haftalarga taqsimlash (46 hafta);

– musobaqalarni (o'quv, nazorat, saralash, asosiy) o'tkazish muddatlari;

– tayyorgarlik bosqichlari bo'yicha nazorat sinovlarining majmuasi va pedagogik nazorat o'tkazishning muddatlari;

– chuqurlashtirilgan tekshirish o'tkazishning muddatlari;

– tiklanish vositalarining turlari, ularni tayyorgarlikning alohida haftalari va bosqichlariga yo'naltirilganligi.

Tavsiyalar: sport maktablari shug'ulanuvchilarining mashg'ulotlar yillik sikli quyidagilar orqali belgilanadi:

– yillik siklga belgilangan vazifalar;

– sport formasining rivojlanishi va shakllanishi qonunlari;

– alohida sport turida qabul qilingan davrlarga bo'linish;

– sport musobaqalari jadvali va tizimi, shu jumladan, ularning asosiylarining o'tkazilish muddatlari.

Tayyorgarlik yillik siklining reja-sxemasi yilni oy va haftalarga bo'lgan holda kalendar jadvali asosida ishlab chiqiladi. Uning mohiyati – o'quv-mashq jarayonini tashkillashtirish va tarkibiy qismlarining asosiy miqdoriy va sifat ko'rsatkichlarini, nazorat va tiklanish vositalari va metodlarini kompleks rejalashtirish. Reja-sxema – tayyorgarlikning muayyan bir bosqichida mashg'ulotni tuzish bo'yicha aniq ifodalangan va yaqqol ko'rinadigan tashkiliy-metodik konsepsiyani ifodalashi kerak.²

Yunon-rim kurashida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi

Yunon-rim kurashida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida o'quv jarayonining davrlarga bo'linishi shartli xarakterga ega, asosiy e'tibor asosan UJT vositalaridan foydalangan holda har tomonlama jismoniy va funksional tayyorgarlikka, shuningdek, texnik elementlar va ko'nikmalarni egallashga qaratiladi. Mashg'ulotning yillik sikli tugashi bilan, yosh yunon-rim kurashchilar har tomonlama jismoniy tayyorgarlik bo'yicha normativ talablarni bajarishlari kerak.

² Tastanov N.A. – Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Toshkent-2017

O'quv-mashq bosqichida (2 o'quv yiligacha) yillik sikl tayyorgarlik va musobaqa davrlarini o'z ichiga oladi. Asosiy e'tibor har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, funksional imkoniyatlar darajasini oshirish, maxsus jismoniy tayyorgarlik elementlariga ega bo'lgan vositalarni qo'shish, texnik-taktik ko'nikma va usullar majmuasini yanada kengaytirishga qaratilishda davom ettiriladi. Yillik sikl yakunida yosh yunon-rim kurashchilar nazorat-o'tish normativlarini bajarishlari, musobaqalarda ishtirok etishlari shart.

O'quv-mashq bosqichida (2 o'quv yildan ortiq) mashg'ulotlarni rejalashtirishda tayyorgarlik jarayonida UJT vositalari orqali har tomonlama jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasini yanada oshirish va buning asosida maxsus jismoniy ish qobiliyati darajasini oshirish, maxsus jismoniy xususiyatlarni rivojlantirish, texnik ko'nikmalarni egallash masalalari yechiladi.

Musobaqa davrida o'tgan yilgi sport natijalarini yaxshilash, shuningdek nazorat-o'tish normativlarini bajarish vazifalari qo'yiladi.

Yunon-rim kurashida takomillashuvi bosqichi

Yunon-rim kurashchilarining takomillashuvi bosqichida yillik siklning tuzilishi o'quvchilarning o'quv-mashq bosqichidagi tayyorgarligidek ko'rinishga ega. Sport takomillashuvi bosqichida o'quv-mashq ishlarining asosiy prinsipi asosida yosh yunon-rim kurashining individual o'ziga xosligini hisobga olish ixtisoslashtirilgan tayyorgarlikdir.

Yunon-rim kurashi maktablari shug'ulanuvchilari tayyorgarligining yillik sikli asosiy musobaqalar jadvalini hisobga olgan holda tuzilishi kerak. Umumiy soatlar sonining oshirilishi holatida maxsus mashq yuklamalarining hajmi va musobaqalar sonini oshirish, tiklanish tadbirlari uchun ajratiladigan vaqtni ko'paytirish lozim. Yosh yunon-rim kurashchilarning ish qobiliyatini tiklashda pedagogik vositalari bilan bir qatorda fizioterapevtik vositalarni ham qo'llash o'rinli.

Yunon-rim kurashi maktabi shug'ulanuvchilarining ko'p yillik tayyorgarligi jarayonida yillik mashg'ulotlarning muayyan

bosqichlari uchun ishlab chiqilgan haftalik sikllar ishlatilishi mumkin (masalan: jalb etuvchi, hajmiy mashg'ulotlar, tezlik-kuch tayyorgarligi, texnik tayyorgarlik, musobaqalardan oldingi, yengillashtirilgan va h.k.).³

1.5. Yunon-rim kurashchilarini nazorat mashqlar kompleksi

Dasturning ushbu qismi quyidagilarni o'z ichiga oladi: yunon-rim kurashchilarining umumiy, maxsus jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini baholash uchun nazorat mashqlari kompleksi; test sinovlarini o'tkazish uchun tashkiliy ishlar va metodik ko'rsatmalar; tibbiy ko'rikning vazifalari, usullari va uni tashkillashtirish.

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida tibbiy ko'rikning asosiy vazifalari – bu salomatlik holatini nazorat qilish, gigiyenik ko'nikmalarni va shifokor ko'rsatmalarini og'ishmay bajarish odatini singdirish. O'quv yilining boshida va oxirigida o'quvchilar chuqurlashtirilgan tibbiy tekshiruvdan o'tadilar.

Bularning barchasi salomatlik, jismoniy rivojlanish va funksional tayyorgarlik darajasining boshlang'ich darajasini belgilashga imkon beradi. Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida chuqurlashtirilgan tibbiy ko'riklar bu ko'rsat-kichlarning harakatini nazorat qilish imkonini beradi, joriy tekshirishlar esa musobaqa va mashg'ulot yuklamalariga chidamlilikni nazorat qilish va davolash-profilaktika choralarini ko'rish imkonini beradi.

Pedagogik nazorat, shuningdek, mashg'ulot va musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarini (mashq, mashg'ulot, musobaqa, start kunlarining soni), salomatlik, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, funksional imkoniyatlarning boshlang'ich holatini o'z ichiga oladi va ushbu ko'rsatkichlarning harakati (dinamikasi) shug'ullanuvchilarning shaxsiy kartalariga kiritiladi.⁴

³ Tastanov N.A. – Kurash turlari nazariyasi va uslubi. Darslik. Toshkent-2017

⁴ Tastanov N.A. – Kurash turlari nazariyasi va uslubi. Darslik. Toshkent-2017

Metodik ko'rsatmalar.

Sport maktablari shug'ullanuvchilarini UJT bo'yicha testdan o'tkazish yiliga ikki marta: o'quv yilining boshida va oxirigida amalga oshiriladi. Testdan oldin chigal yozdi mashqlari o'tkaziladi.

UJT bo'yicha namunaviy nazorat mashqlari quyidagi testlarni o'z ichiga oladi:

– 30 metrga yugurish, stadion yo'lakchasi yoki yengil atletika manejida pixsiz (ship) yugurish oyoq kiyimida bajariladi. Har bir yugurishda ikkitadan kam bo'lmagan o'quvchi ishtirok etadi, natijalar soniyaning birdan o'n qismigacha aniqlikda ro'yxatga olinadi. Faqat bitta imkoniyat beriladi;

– turgan joyidan sakrash sirpanchiq bo'lmagan maydonda o'tkaziladi. Sinovdan o'tkazilayotgan o'quvchi start chizig'ida boshlang'ich holatni qabul qilib, oyoqlari parallel holda turadi va ikki oyog'i bilan itarilib, qo'llarini oldinga tashlab sakrashni amalga oshiradi. Yerga qo'nish ikki oyoqda, qattiq bo'lmagan yuzaga amalga oshiriladi. O'lchash po'lat ruletka orqali start chizig'iga yaqin joylashgan belgi bo'yicha amalga oshiriladi, uchta imkoniyatdan eng yaxshisi santimetrlarda yoziladi;

– 3x10 m mokisimon yugurish maksimal tezlikda amalga oshiriladi. Sinovdan o'tkazilayotgan o'quvchi start chizig'ida ustunga yuzlangan holda turadi, buyruq berilgandan so'ng to'siqlarni aylanib o'tadi. Vaqt soniyaning birdan o'n qismigacha hisoblanadi. Faqat bitta imkoniyat beriladi;

– osilib turib yuqoridan ushlagan holda turnikda eng ko'p marta tortilish. Boshlang'ich holatda: turnikda osilib, qo'llar tirsak bo'g'imlarida oxirigigacha ochilgan. Tortilish o'quvchining iyagi turnikdan balandga ko'tarilgan holdagina hisobga olinadi. Har bir keyingi tortilish boshlang'ich holatdan amalga oshiriladi. Tos-son bo'g'ini va tizza bo'g'inidagi harakatlar va qo'llarni oldinma-keyin ishlatish ta'qiqlanadi;

– yotgan holda qo'llarga tayanib qo'llarni yozish (otjimanie) – maksimal ko'p marta bajariladi. Boshlang'ich holat: gorizontal maydonda qo'llarga tayanib yotish. Qo'llar tirsak bo'g'inlarida to'liq ochilgan, tana va oyoqlar bir chiziq bo'yicha tekislangan. Ko'tarilish o'quvchi ko'kragini polga tekkizib boshlang'ich

holatga qaytgan holda hisobga olinadi. Mashqni bajarish paytida tos-son bo'g'inidagi harakatlar taqiqlanadi;

– 1000 metrga yugurish stadion yo'lagida o'tkaziladi. Yurishga, o'tishga ruxsat etiladi. Vaqt 0,1 s aniqlikda yoziladi.

Maxsus jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik darajasini nazorat qilish uchun nazorat mashqlar majmuasi sport turiga ko'ra belgilanadi. Ushbu testlarning tavsifi va test o'tkazish uchun tavsiyalarni keltirish lozim.⁵

1.6. Yunon-rim kurashchilarining nazariy tayyorgarligi

Ushbu qismda yunon-rim kurashchilarning o'quv tayyorgarlik va sport tayyorgarlik bosqichlari shug'ulanuvchilarining nazariy tayyorgarligining me'yoriy rejasini keltiriladi. U faqat eng zarur bilimlarni o'z ichiga olishi kerak.

Nazariy tayyorgarlik suhbat, leksiya tarzida va to'g'ridan-to'g'ri mashq davomida o'tkazilib, amaliy bilimlar elementi sifatida jismoniy, texnik-taktik, ruhiy va iroda tayyorgarligi bilan uzviy bog'liq. Nazariy bilimlar ma'lum bir maqsadga yo'naltirilgan bo'lishi kerak: o'quvchilarda mashg'ulotlar davomida olgan bilimlaridan amalda foydalanish ko'nikmalarini shakllantirish.

O'quv dasturi o'quv-mashq bosqichi va sport takomillashuvi bosqichlarida, butun o'qish davri davomida taqsimlanadi. Nazariy mashg'ulotlarni o'tkazish paytida o'quvchilarning yoshlarini hisobga olish lozim bo'lib, dasturni tushunarli qilib bayon etish kerak. Muayyan ish sharoitlaridan kelib chiqqan holda nazariy tayyorgarlik rejasiga tuzatishlar kiritish mumkin. Dasturning ushbu qismida nazariy mashg'ulotlarning taxminiy namunaviy ro'yxati va ularning qisqacha tafsiloti keltiriladi.

Nazariy mashg'ulotlar rejasiga sport bilan shug'ullanganda shifokor nazorati va shaxsiy nazorat, jarohat va kasalliklarning oldini olish, tiklanish tadbirlari kabi mavzularni aks ettirish kerak.

⁵ Tursunov Sh.S., Tashnazarov D.Yu. – Yunon-rim kurashchilarini texnik-taktik tayyorgarligi. O'quv-uslubiy qo'llanma. Toshkent-2017

1.7. Yunon-rim kurashi murabbiysi olib boradigan tarbiyaviy jarayon

Dasturning ushbu qismida turli o'quv guruhlari shug'ulanuvchilari bilan o'tkaziladigan tarbiyaviy ishlar va psixologik tayyorgarlikning asosiy vosita, usullari, turli shakllari aks ettirilishi kerak. Quyida BO'SM va IBO'OZSM shug'ulanuvchilarining tarbiyaviy ishlari va psixologik tayyorgarliklari haqida namunaviy o'quv dasturi keltirilgan.

1-jadval

BO'SM, IBO'OZSM, OSMM va OZKlari shug'ulanuvchilari yillik tayyorgarlik sikli reja-sxemasi

T/r	Tarkibi		Sentabr – iyul
			1–46 hafta
1	Jismoniy tayyorgarlik	UJT	
		MJT	
2	Texnik-taktik tayyorgarlik		
3	Nazariy tayyorgarlik		
4	Nazorat sinovlari		
5	Tibbiy-biologik nazorat		
6	Tiklanish tadbirlari		
7	Instruktorlik va hakamlik amaliyoti		
8	Musobaqalar	O'quv	
		Nazorat	
		Asosiy	

Jismoniy madaniyatning yosh yunon-rim kurashchilarni tarbiyalash vositasi sifatidagi rolining oshishi sport maktablarida tarbiyaviy ishlarga bo'lgan talabni oshirishni taqozo etadi. Bunda yosh yunon-rim kurashchilari bilan ishlashning muhim shartlaridan biri – bu yosh yunon-rim kurashchining shaxsini shakllantirishga yo'naltirilgan tarbiyaviy ta'sirlarning hamjihatligi bo'lmish tarbiyaning ijtimoiy tizim, shu jumladan, oila, maktab, pedagoglar jamoasidir.

Yosh yunon-rim kurashchilari bilan ishlashning asosiy vazifasi – bu yuksak ma'naviy sifatlar, Vatanga sodiqlik, kollektivizm hissi, intizom va mehnatsevarlikka o'rgatish. Yosh yunon-rim kurashchilarining ma'naviy tarbiyasida bu sifatlarni

tarbiyalashga katta imkoniyat beruvchi sport faoliyati bevosita o'rin egallaydi.

Barcha tarbiyaviy ishlarda markaziy o'rinni trener-pedagog egallaydi, u o'z tarbiyaviy funksiyalarini faqat mashg'ulot va musobaqa paytida yunon-rim kurashchisi xulqini boshqarish bilan cheklab qo'ymaydi. Yosh yunon-rim kurashchilarni tarbiyalashning samarasi ko'p jihatdan trenerning kundalik sport tayyorgarligi va umumiy tarbiya vazifalarini uyg'unlashtira olishiga bog'liq.

2-jadval

Nazariy tayyorgarlik rejasi

T/ r	Mavzuning nomi	Mavzuning qisqacha tafsiloti	O'quv guruhleri o'tkazish muddat- lari
1.	Jismoniy madaniyat va sport – inson jismoniy rivojlanishi va salomatligini mustahkamlashining muhim vositasi.	Jismoniy madaniyat va sport haqida tushuncha. Jismoniy madaniyat shakllari. Jismoniy madaniyat – mehnatsevarlik, tartiblilik, iroda va hayotda zarur bo'lgan qobiliyat va ko'nikmalarni tarbiyalovchi vosita.	
2.	Shaxsiy va jamoaviy gigiyena	Sanitariya va gigiyena haqida tushuncha.	
3.	Organizmni chiniqtirish	Chiniqtirishning o'rni va asosiy qoidalari. Havo, suv, quyosh bilan chiniqtirish.	
4.	Tanlangan sport turining yaralishi va rivojlanishi	Tanlangan sport turining tarixi.	
5.	Tanlangan sport turi bo'yicha mamlakatimizdan chiqqan taniqli yunon-rim kurashchilari	Olimpiada o'yinlari, jahon va Osiyo chempionatlari chempionlari va sovrin-dorlari, jahon va Osiyo rekordchilari.	

6.	Sport mashg'ulotlari-ning umumiy xarakteristikasi	Sport mashg'ulotlari, uning maqsadlari, vazifalari va asosiy qismlari haqida tushuncha. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik. Texnik-taktik tayyorgarlik. Sport rejimi va ovqatlanishning o'rni.	
7.	Sport bilan shug'ullanish jarayonida o'z-o'zini nazorat qilish	O'z-o'zini nazorat qilishning mohiyati va uning sport bilan shug'ullanishdagi roli. O'z-o'zini nazorat qilish kundaligi, uning shakli va tarkibi.	
8.	Sport mashg'ulotlari-ning asosiy vositalari	Jismoniy mashqlar. Tayyorgarlik, umumta'lim va maxsus mashqlar. Har tomonlama tayyorgarlik vositalari.	
9.	Jismoniy tayyorgarlik	Jismoniy tayyorgarlik haqida tushuncha. Uning tarkibi va turlari bo'yicha asosiy ma'lumotlar. Asosiy jismoniy sifatlarning qisqacha tavsifi, ular rivojlanishining o'ziga xosligi.	
10	Yagona sport tasnifi	YaST haqida asosiy ma'lumotlar. YaST talab va me'yorlarini bajarish shartlari.	

Intizomni tarbiyalashni birinchi mashg'ulotlardan oq boshlash kerak. Mashg'ulot va musobaqalarga qatnashish qoidalariga jiddiy amal qilish, trener ko'rsatmalarini aniq bajarish, mashg'ulot paytida, maktabda va uyda a'lo darajadagi xulq-atvor – bularning barchasiga trener e'tibor qaratishi lozim. Sport mashg'ulotlarining boshlanishidanoq sport mehnatsevarligiga – avvalambor oshib boruvchi nagruzkalar bilan bog'liq mashq vazifalarini doimiy bajarish orqali erishiladigan o'ziga xos qiyinchiliklarni yengishga o'rgatish muhimdir. Yosh yunon-rim kurashchini aniq misollar bilan zamonaviy sportda yutuqlar, avvalambor, mehnatsevarlikka bog'liq ekanligiga ishonitirish lozim. Shu bilan birga bolalar bilan ishlaganda nagruzkalarni oshirishning aniq ketma-ketligiga amal qilish kerak. Yosh yunon-rim kurashchilar bilan ishlash

jarayonida, asosiy vazifalari: o'quvchilar tomonidan sport mashqlari, gigiyena va boshqa sohalarni o'zlashlashtirishda bo'lgan intellektual tarbiya muhim o'rin tutmoqda.

Tarbiyaning samaradorligi maqsadida trener mashq jarayonini shunday tashkillashtirishi kerakki, unda yosh yunon-rim kurashchilar oldiga sezilarli harakat va intellektual takomillashuv vazifalari qo'yilishi kerak. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida ham asosiy yo'nalishlar bo'lmish muvaffaqiyatli ta'lim olish va asosiy qobiliyat hamda ko'nikmalarni takomillashtirish, sport mashg'ulotlari asoslarini o'rganish ta'minlanishi lozim. Tarbiyaviy ishlarining samaradorligiga o'qitish vositalari va metodlarining yetarli bo'lmagan xilma-xilligi salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Yosh yunon-rim kurashchilarning ma'naviy ongi shakllanishida ishon-tirish metodlari muhim o'rin tutadi. Ishontirishlar barcha hollarda isboti bilan bo'lishi kerak, buning uchun sinchiklab tanlangan analoglar, solishtirishlar, misollar bo'lishi kerak. Umumiy axloq prinsiplarini ta'riflashni aniq ma'lumotlar va o'quvchining o'z tajribasidan olingan dalillar bilan mustahkamlash kerak.

Ma'naviy tarbiyaning muhim usullaridan biri – bu yosh yunon-rim kurashchini rag'batlantirish – uning harakatlariga ijobiy baho berish. Rag'batlantirish trener va jamoa ma'qo'llashi, maqtashi, minnatdorchiligi ko'rinishida bo'lishi mumkin. Har qanday rag'batlantirish zarur pedagogik talablardan kelib chiqqan holda chiqarilishi va yunon-rim kurashchining haqiqiy xizmatiga loyiq bo'lishi kerak.

Tarbiyaning yana bir turi – bu yosh yunon-rim kurashchi harakatlariga tanbeh berish, salbiy baholashda ifodalangan jazolashdir. Jazolash turlari har xil: ogohlantirish, og'zaki hayfsan, buyruq orqali hayfsan, nojo'ya harakatni sport jamoasida muhokama etish, mashg'ulotlar va musobaqalardan chetlatish. Yosh yunon-rim kurashchini rag'batlantirish va jazolash tasodifiy misollarga emas, balki harakatlarning jamlanmasiga asoslanishi kerak. Xuddi ish qobiliyatining tebranishi kabi sust iroda namoyish etish, faollikning pasayishi yunon-rim kurashchilarda tabiiy holdir. Bu hollarda jazolashdan ko'ra do'stona xayrixohlik

ko'rsatish va ma'qo'llash safarbarlik effektini ko'proq beradi. Jazolash metodiga faqat ba'zi hollardagina murojaat etish lozim, bu ham bo'lsa, yunon-rim kurashchi muntazam tarzda irodasizlikni namoyish qilsa. Irodasizlikning alohida hollarini yengishning eng zo'r usuli – bu yosh yunon-rim kurashchini ining kuchi yetadigan mashqni bajarishga jalb qilish.

Sport jamoasi yosh yunon-rim kurashchi shaxsining ma'naviy shakllanishining muhim jihatlaridan biridir. Jamoada yunon-rim kurashchi har tomonlama – ma'naviy, aqliy va jismoniy jihatdan rivojlanadi. Bu yerda turli munosabatlar yuzaga keladi va namoyon bo'ladi: yunon-rim kurashchining o'z jamoasiga, jamoa a'zolari o'rtasida, sportdagi raqiblar o'rtasida.

Sport jamoasini jipslashtirish va jamoatchilik ruhini tarbiyalash masalalarini yechishda devoriy gazeta va sport varaqalarini chiqarish, sport safarlari (poxod) va tematik kechalar, dam olish kechalari va badiiy havaskorlik ko'riklarini o'tkazish, ijtimoiy foydali faoliyat uchun yaxshi sharoitlarni yaratish maqsadga muvofiqdir.⁶

Iroda xususiyatlarini tarbiyalash – trener-murabbiy faoliyatidagi muhim vazifalardan biridir. Iroda xususiyatlari obyektiv va subyektiv xarakterdagi qiyinchiliklarni ongli ravishda yengish jarayonida shakllanadi. Ularni yengishda yosh yunon-rim kurashchi uchun zarur bo'lgan iroda ishga qo'shiladi. Shuning uchun irodani tarbiyalashning asosiy metodi – bu mashg'ulot va musobaqa jarayonida yechiladigan sekin-asta qiyinlashib boruvchi vazifalar metodidir.

Musobaqalarda muntazam ishtirok etish yosh yunon-rim kurashchilari irodani tarbiyalashning samarali vositasidir.

Yunon-rim kurashchining shaxsi va insonlar bilan munosabatining shakllanishi, yunon-rim kurashchi intellekti, psixologik funksiyalari va psixologik xususiyatlarining rivojlanishini ko'zda tutadi. Yosh yunon-rim kurashchilar bilan ishlovchi trener kelajakda yuksak sport mahoratini ko'rsatishga qodir, ruhan bosiq, to'laqonli barkamol shaxsni shakllantirishga

⁶ Tastanov N.A. – Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Toshkent-2017

kerak bo'lgan bolalarga ta'sir o'tkazishning barcha mavjud vosita va metodlaridan foydala-nishi kerak. Asosiy vazifalari – bu sport bilan shug'ullanishga barqaror qiziqishni singdirish, mashg'ulot faoliyatida ko'rsatmalarni shakllantirishdan iborat bo'lishi kerak. Psixologik tayyorgarlikning asosiy metodlari – bu suhbatlar, ishtontirish, pedagogik ishtontirish, psixologik mashqlar, musobaqa holatini modellashtirish metodlaridir. Mashg'ulot dasturlariga qiyinchiliklarni yengishni talab etadigan holatlarni kiritish lozim (qo'rquvni, hayajonni, yoqimsiz tuyg'ularni yengish va h.k.). Ularni o'quv-mashq jarayonida qo'llaganda asta-sekinlik va ehtiyotkorlik talab etiladi. Bu holatlarda, odatda, yosh yunon-rim kurashchilaridan haddan tashqari bor imkoniyatlarni ko'rsatish talab etilmaydi.

Yosh yunon-rim kurashchilari bilan ishlash paytida u yoki bu psixologo-pedagogik ta'sir ko'rsatish metodlari va vositalari ustunligida muayyan bir yo'nalish belgilanadi. Og'zaki ta'sir metodlariga quyidagilar kiradi: tushuntirish, tanqid qilish, ma'qo'llash, ayblash, ishtontirish, obro'li insonlarning o'rnaklari va h.k. Aralash ta'sir metodlari quyidagilardan iborat: rag'batlantirish, jamoat va shaxsiy topshiriqlarni bajarish, jazolash. Xuddi shuningdek, mashg'ulotlarning kirish qismida shaxsning har xil sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan og'zaki va aralash ta'sir metodlari qo'llaniladi, intellekt va ruhiy funksiyalarning rivojlanishiga yordam beruvchi ma'lumotlar keltiriladi. Tayyorlash qismida – diqqat, sensomotorika va irodani oshiruvchi usullar; mashg'ulotlarning asosiy qismida ixtisoslashtirilgan ruhiy funksiyalar va psixomotor xususiyatlar, emotsional chidamlilik, o'z-o'zini boshqara olish mukammallashtiriladi; yakuniy bosqichda – o'z-o'zini boshqarish va asab-ruhiy tiklanish qobiliyati mukammallashtiriladi. Ta'kidlash lozimki, yakuniy bosqichda ruhiy tayyorgarlik vositalari va metodlarini taqsimlashda urg'u berish yosh yunon-rim kurashchining ruhiy jihatlariga, mashg'ulotlarning yo'nalishi va vazifalariga bog'liqdir.

O'quv-mashg'ulot jarayonida tiklanish ishlari va ruhiy-pedagogik ta'sirlar samaradorligini baholash pedagogik kuzatish, yosh yunon-rim kurashchining shaxsini tavsiflovchi turli

materiallarni o'lchash, tahlil qilish orqali amalga oshiriladi. Olingan ma'lumotlar boshlang'ich ko'rsatkichlar bilan solishtiriladi va o'quv-mashq jarayoniga tuzatishlar kiritish va yosh yunon-rim kurashchining tiklanish ishlari va psixologik tayyorgarligini rejalashtirishda ishlatiladi.

1.8. Yunon-rim kurashchilarida tiklanish vositalari

Dasturning ushbu qismi yosh yunon-rim kurashchining yoshi, sport mutaxassisligi bo'yicha staji va individual o'ziga xosligini hisobga olgan holda sport maktablari shug'ulanuvchilarining ish qobiliyatlarini tiklash uchun keng miqyosdagi vosita va tadbirlarni (pedagogik, gigiyenik, psixologik, va tibbiy-gigiyenik), shuningdek tiklanish vositalaridan foydalanish bo'yicha metodik tavsiyalarni o'z ichiga olishi kerak.

O'quv-mashq bosqichi (2 o'quv yiligacha) – ish qobiliyatini tiklash asosan tabiiy yo'l bilan: mashg'ulot kunlari va dam olish kunlarini almashtirib qo'yish; mashg'ulot yuklamalari hajmi va jadalligini sekin-asta oshirish; mashg'ulotlarni o'yin shaklida o'tkazish orqali amalga oshiriladi. Gigiyenik vositalarga quyidagilarni kiritish mumkin: dush, iliq vannalar, chiniqtiruvchi xarakterdagi suv protseduralari, toza havoda sayr qilish, ovqatlanish va kun tartibi, vitaminizatsiya.

O'quv-mashq bosqichi (2 o'quv yilidan ortiq) – asosiylari bu tiklanishning pedagogik vositalaridir, boshqacha aytganda, mashg'ulotning oqilona tuzilishi va uning hajmi va yuklamalarining yunon-rim kurashchi organizmining funksional holati jadalligiga mos kelishi; alohida bir mashg'ulotda ham, yillik sikl bosqichida ham nagruzka va dam olishning eng maqbul nisbatini qo'llash lozim. Tiklanishning gigiyenik vositalari o'quv-mashq bosqichi 1 va 2 o'quv yilidagi kabi qo'llaniladi.

Yosh yunon-rim kurashchilarini mashg'ulotlarga tayyorlash va ularning musobaqalarda qatnashishlarida ruhiy holatning barqarorligini ta'minlovchi psixologik vositalardan pedagogik metodlar qo'llaniladi: ishontirish, maxsus nafas olish mashqlari, chalg'ituvchi suhbatlar. Tiklanishning tibbiy-biologik

vositalaridan: vitaminizatsiya, fizioterapiya, gidroterapiya, massajning barcha turlari, ruscha bug' hammomi va sauna.

Sport takomillashuvi bosqichida maxsus jismoniy tayyorgarlikning hajmi va musobaqalarning soni ortishi bilan organizmning tiklanishiga ajratiladigan vaqt ham ortadi. Qo'shimcha pedagogik vositalarga bir sport faoliyati turidan boshqa sport faoliyati turiga o'zgartirish, turli hajm va jadallikdagi mashg'ulot yuklamalarini almashtirib ishlatish, dam olish pauzalari ko'rinishini va ularning davomiyligini o'zgartirish mumkin.

Tayyorgarlikning ushbu bosqichida tiklanishning barcha vositalarini (pedagogik, gigiyenik, psixologik va tibbiy-biologik) kompleks ishlatish talab etiladi. Bunda ba'zi qonuniyliklar va bu vositalarning yosh yunon-rim kurashchi organizmiga ta'sirini hisobga olish lozim.⁷

Metodik tavsiyalar.

Bir xil tiklanish vositasini doimiy qo'llash tiklanish samarasini kamaytiradi, chunki organizm mahalliy ta'sir vositalariga ko'nikib oladi. Umumiy global ta'sir vositalariga (rus bug' hammomi, suv protseduralari bilan birga sauna, umumiy qo'l massaji, suzish va b.) adaptatsiya asta-sekinlik bilan amalga oshadi. Shu munosabat bilan alohida tiklanish vositalaridan ko'ra ularning kompleksini qo'llash katta samara beradi.

Tiklanish komplekslarini tuzish paytida dastlab umumiy global ta'sir vositalarini, keyin mahalliyliklarini qo'llashni esda tutish kerak.

Turli xil tiklanish vositalaridan kompleks foydalanish (sport takomillashuvi va oliy sport mahorati bosqichlari shug'ulanuvchilari uchun) katta sport nagruzkalari va musobaqa jarayonida amalga oshirilishi lozim. Boshqa hollarda mashg'ulotning boshida yoki uning jarayonida alohida mahalliy vositalar qo'llaniladi. O'rta va kam nagruzkali mashqlarning so'ngida odatiy suv gigiyenik protseduralarini qo'llash yetarli bo'ladi. Bunday hollarda tiklanishning kompleks vositalarini qo'llash mashg'ulot samaradorligini kamaytiradi.

⁷ Tursunov Sh.S., Tashnazarov D.Yu. – Yunon-rim kurashchilarini texnik-taktik tayyorgarliklari. O'quv-uslubiy qo'llanma. Toshkent-2017

Tiklanish vositalarini tanlashda mashg'ulot va musobaqa nagruzkalariga individual chidamlilikka alohida e'tibor qaratish lozim, bu maqsadda yosh yunon-rim kurashchilarning subyektiv hislari va obyektiv ko'rsatkichlar xizmat qilishi mumkin (yurak urishining tezligi, nafas olishning tezligi va chuqurligi, teri qoplamalarining rangi, ter chiqishi va h.k.). Dasturning ushbu qismida instruktorlik va hakamlik amaliyoti tarkibini o'quv-mashq va sport tayyorgarlik bosqichi shug'ulanuvchilariga tanishtiriladi.

Bolalar va o'smirlar sport maktablarining vazifalaridan biri – bu o'quvchi-larni trener yordamchisi va instruktor roliga tayyorlash va ularni ommaviy sport musobaqalariga hakamlar sifatida jalb etishdan iborat.

Ushbu vazifalarni bajarishni o'quv-mashq bosqichidan boshlab, instruktorlik va hakamlik amaliyotini keyingi barcha bosqichlarda davom ettirish maqsadga muvofiq. Mashg'ulotlarni suhbat, seminar, adabiyotlarni mustaqil o'qish, amaliy mashg'ulotlar tarzida o'tkazish lozim. O'quv-mashq bosqichi shug'ulanuvchilar tanlangan sport turlari bo'yicha sport terminologiyasi etib qabul qilingan va buyruq berish terminlarini o'zlashtirishi kerak. Bulardan: raport berish, saf va tartib mashqlarini bajarish. Shuningdek, mashg'ulot tuzishning asosiy metodlarini: chigal yozish, asosiy va yakunlovchi qismlarini bilishlari lozim. Guruh bo'yicha navbatchi majburiyatlarini o'rganish (mashg'ulot joyini tayyorlash, zarur anjomlarni olish, mashg'ulot tugaganidan keyin ularni topshirish). Mashg'ulot o'tkazilayotgan paytda o'quvchilarni boshqa o'quvchilar tomonidan bajarilayotgan mashqlar, texnik usullarni bajarishini kuzatib borish, ularning xatolarini topib, to'g'rilash qobiliyatlarini rivojlantirish lozim. O'quvchilar trener bilan birgalikda chigal yozdi mashqlarini bajarish, hakamlikda qatnashishni o'rganishlari kerak. Hakamlik ko'nikmalarini singdirish, musobaqa qoidalarini o'rganish, o'quvchilarni bevosita o'zlarining guruhlari va boshqa guruhlarda alohida hakamlik vazifalarini bajarishga jalb qilish, ular tomonidan musobaqa bayonini yuritish orqali amalga oshiriladi.

O'quv-mashg'ulot bosqichida o'qitish paytida o'quvchini mustaqil ravishda kundalik daftarinı yuritishga o'rgatish zarur va unda: mashg'ulot va musobaqa nagruzkalari hisobini yuritish, test bo'yicha sport natijalarini ro'yxatga olish, musobaqalarda ishtirokini tahlil qilish lozim.

Sport takomillashuvi bosqichi shug'ulanuvchilari chigal yozish uchun asosiy mashqlarni tanlay olishlari va ularni trener buyrug'iga binoan mustaqil o'tkaza olishlari, texnik usullarni to'g'ri ko'rsatishlari, boshqa ishtirokchilar tomonidan yo'l qo'yilgan xatolarni ko'rish va tuzatishlari, kichik yoshdagi guruh shug'ulanuvchilarining alohida mashq va usullarni o'rganishlarida yordam bera olishlari lozim.

Sport tayyorgarligi bosqichi shug'ulanuvchilari mashg'ulot konspektini va darsning turli qismlari (chigal yozish, asosiy va yakuniy qismi) uchun kompleks mashg'ulot vazifalarini tuza olishlari; boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari va umumta'lim maktablarida o'quv-mashq mashg'ulotlarini o'tkaza olishlari lozim.

Bolalar va o'smirlar sport maktablari va umumta'lim maktablarida hakam, katta hakam, kotib; shahar musobaqalarida hakam, kotib rolida ishtirok eta olishlari lozim.

Sport takomillashuvi bosqichi shug'ulanuvchilari uchun yakuniy natija – bu sport bo'yicha instruktor unvonini va sport hakamligi bo'yicha hakam unvonini olish uchun talablarni bajarish.

1.9. Yunon-rim kurashchilarini amaliy mashg'ulotlari uchun o'quv dastur

Dasturning ushbu qismida umumiy maxsus jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik vositalari va metodlarining asosiy ro'yxati keltiriladi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi shug'ulanuvchilari uchun eng universal mashq vositasi – bu harakat va sport o'yinlari. Ular o'quv-mashq jarayonida eng ko'p vaqtni olishlari kerak. Yosh yunon-rim kurashchilarning tayyorgarligida o'yin metodlarini qo'llash ularni sport bilan shug'ullanishga qiziqishlarini saqlaydi va sport nagruzkalarini yengillashtirishga xizmat qiladi, harakat turlarining har xilligi va standart holatlarning nisbatan kam soni esa koordinatsion

qobiliyatlarning rivojlanishi uchun zarur sharoitlarni yaratib beradi. Bundan tashqari, u yoki bu o'yin shaklini tanlash orqali tezlik va tezlik-kuch xususiyatlari, chidamlilikni rivojlantirishga urg'u bersa bo'ladi.

Mahalliy va chet el mutaxassislari yosh yunon-rim kurashchilarni tayyor-lashning samarali metodlaridan biri – bu ma'lum yo'nalishda ishlab mashg'ulot vazifalarini ishlatish deb hisoblaydilar. Shuning uchun boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi va o'quv-mashq bosqichi shug'ulanuvchilari uchun o'quv dasturini asosiy yo'nalishi muhimligi bo'yicha guruhlangan mashq vazifalari ko'rinishida: chigal yozish uchun mashq vazifalari; ham alohida jismoniy xususiyatlar, ham xususiyatlar majmuasini rivojlantirish uchun mashq vazifalari bloki, shuningdek, jismoniy mashqlarni bajarish texnikasini o'rgatish ko'rinishida taqdim etish tavsiya etiladi. Har bir mashq quyidagilarga ega bo'lishi kerak: vazifasi aniq pedagogik va tarbiyaviy masalalar; mashg'u-lotlarning tarkibi (mashqlar majmuasi va ularni bajarish ketma-ketligi); nagruzkani o'lchash va uni bajarish rejimi (jadalligi, takrorlash soni, seriyasi, sport anjomining og'irligi, masofaning uzunligi); dam olish pauzalari uzoqligi va xarakteri va b.; metodik ko'rsatmalar (o'quv yili, mashqlarni bajarishda yuz berishi mumkin bo'lgan xatolar, ularni bartaraf etish usullari); tashkiliy ko'rsatmalar (mashg'ulotlarni o'tkazish joyi, zarur anjomlar va uskunalar). Mashg'ulotning asosiy qismida muayyan yo'nalishga ega mashg'ulotlar o'rin oladi.

O'quv-mashq va sport tayyorgarligi bosqichlari shug'ulanuvchilari uchun o'quv dasturini tuzish paytida mutaxassislar va trenerlar tomonidan tavsiya etiladigan yillik siklning turli o'quv yillari, davrlari va bosqichlari uchun ishlab chiqilgan haftalik mikrotsikllardan foydalanish mumkin. Sport takomillashuvi bosqichida haftalik mikrotsikllarni tanlashda yosh yunon-rim kurashchining individual o'ziga xosligini inobatga olish kerak.

3-jadval

Mashq vazifalari blokining yo'nalishi

O'quv bosqichi, o'quv yili	Mashqlarning mazmuni va xarakteri	Nagruzkani o'lchash, bajarish rejimlari	Metodik ko'rsatmalar	Tashkiliy ko'rsatmalar
1-o'quv yili 2-o'quv yili 3-o'quv yili	Mashqlar majmuasi va ularni bajarish ketma-ketligi	Mashqni bajarish jadalligi; masofa bo'laklari uzunligi va uni o'tish vaqti; anjomlar og'irligi; takrorlash va seriyalar soni; dam olish pauzalari davomiy-ligi va xarakteri.	Mashqlarni bajarish chog'ida yo'l qo'yilishi mumkin bo'lgan xatoliklarni, va ularni bartaraf etish usullari aks ettirilsin; tar-biyaviy va psi-xologik tay-yorgarlikda e'tibor qaratilishi lozim bo'lgan holatlar.	Mashg'ulotlarni o'tkazish joyi. Zarur anjomlar va uskunalar ko'rsatilsin.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Topilmalar ichida eng qadimgi deb hisoblanadigan yodgorlik taxminan qaysi davrga to'g'ri keladi?
2. FILA qachon UWW ga o'zgartirildi?
3. Ixtisoslashgan kurash maydonlari birinchi qayerda ochildigan?
4. Yevropada avvallari yunon-rim kurashi qaysi nom ostida rivojlangan ?
5. FILA to'liq manosini yoritib bering.
6. Kurash turlarining Fransiyadagi rivojlanishi qanday amalga oshirilgan?
7. "Yunon-rim kurashi, fransuz kurashi va klassik kurash" turlarining bir-biridan qanday farqi bor?
8. Yunon-rim kurashi bo'yicha jahon maydonlarida yurtimiz sharafigini himoya qilayotgan sportchilarimizni bilasizmi?

Tavsiya etiladigan adabiyotlar:

Белов В.С. Строки из истории греко-римской борьбы. Новосибирск: Заринск, 1999.

Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся. М.: Просвещение, 1993.

Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2001.

Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2005.

Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2009.

Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. М., 1982.

Купсова А.П. Спортивная борьба: Учебник для ИФК. М.: ФИС, 1978.

Миндишвили Д.Г., Завялов А.И. Учебник тренера по борьбе. Красноярск, Изд. КПКУ, 1995.

Тастанов Н., Абдиев А., Боймуродов И. Греко-римская борьба. Т., 2007.

Tasatnov N.A. – Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubi-yati. O'quv qo'llanma. Toshkent 2015.

Tasatnov N.A. – Kurash turlari nazariyasi va uslubi-yati. Darslik. Toshkent 2017.

II BOB. TEXNIK TAYYORGARLIK

2.1. Kurashchilar trenirovka jarayonida texnik tayyorgarlik

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

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

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

- maksimal kuchlanishdan foydalanish samaradorligini oshirish;
- ish kuchlanishini tejash;
- musobaqa faoliyatini o'zgaruvchan holat sharoitlarida harakatlanish tezligi, aniqligini oshirish.

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

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

Texnik mahoratni takomillashtirishning uchta bosqichi ajratiladi;

1. Izlanish.
2. Barqarorlashtirish.
3. Moslashishni takomillashtirish.

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

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

Uchinchi bosqichda texnik tayyorgarlik shakllangan malakalarni takomillashtirish, ularning asosiy musobaqalar sharoitlariga mos holda maqsadga muvofiq variantlilikiga, 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 (sopryajenniy) ta'sir ko'rsatish uslubi qo'llaniladi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Harakat elementini ajratish uslubiy usuli. Masalan, Yunon-rim kurashida — beldan yuqori qismdan ushlab olishni amalga oshirish.

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

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

Texnik harakat to'g'risidagi tezkor axborot uchun videokamera va videomagnitofondan foydalanish qulaydir.

Birga ta'sir ko'rsatish uslubi sport trenirovkasida o'zaro birgalikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish va harakat malakalarini takomillashtirishga asoslangan uslubiy usullar yordamida amalga oshiriladi. Bu holda usullarni takomillashtirishda kurashchiga ancha og'ir vazn toifasidagi raqib tanlanadi.⁸

⁸ Tasatnov N.A. — Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. Toshkent — 2015.

2.2. Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari

Yunon-rim kurashi texnikasi – bu musobaqa qoidalarida ruxsat etiladigan usullar, qarshi usullar va himoyalanishlar 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 boshqalarga 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.

Yunon-rim kurashida – erkin kurash, sambo, dzyudo va kurashdagidek usullarni amalga oshirish paytida bir vaqtning o'zida oyoqlar bilan turli harakatlar ham bajarishi, Ya'ni bular – chalishlar, qoqishlar, ilishlar, oldindan ilib otishlar, chirmashlar, orqadan ilib otishlar mumkin emas.

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

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

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

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

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

Himoyalanişlar – bu raqibning usullarni (qarshi usullarni) bajarishiga to'sqinlik qiluvchi maqsadli harakatlardir.

Himoyalanişlar dastlabki va bevosita himoyalanişlarga ajratiladi. Dastlabki himoyalaniş oldindan, Ya'ni raqib usulni amalga oshirishdan avval bajariladi.

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

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

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

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

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

Kurashchi ushbu holatga kuragini gilamga tekkizmaslik uchun o'tadi.

Yunon-rim kurashida ko'prik bir holatda qator hujum hamda qarshi hujum harakatlarini bajarishda asosiy elementlardan biri hisoblanadi.

2.3. Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo'llari

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

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

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

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

- amaldagi musobaqa qoidalarida qaysi biri texnik harakat muvaffaqiyatli hisoblangan o'sha texnik harakatlarni egallash;
- texnikaning hamma turlari ichidan sportchining alohida xususiyalariga eng yaxshi javob beradigan usullar, qarshi usullar va himoyalanishlarning 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 zaxirasida 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 qiladi;

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

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

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

Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan xatolar tarkibi

Harakatlanishdagi xatolar				
Harakatlarning yetishmasligi sababli	O'qitishdagi kamchilik sababli	Ruhiiy gen	Sharoitlarning g'ayritabiiyligi 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	Ruhiiy ta'sirlar	Sherik yoki raqib xususiyatlari	Kutilmagan tashqi omillardan kelib chiqqan
Gayda tuzilishi xususiyatlari	Mos bo'lmagan malakani ko'chirish	Ishonchsizlik, havotirlanish, 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	Ruhiiy va harakatlanish ko'rsatmasidagi kamchiliklar	Muntazam bo'lmagan, kelib chiqishi noaniq

Kurashchining texnik mahoratini oshirish uchun harakatlarni bajarish paytida harakatlanishdagi xatolarni o'z vaqtida aniqlash hamda ularni paydo bo'lish sabablarini belgilash muhim ahamiyatga ega. Bunday xatolarni o'z vaqtida bartaraf etish ko'p jihatdan texnik takomillashtirish jarayoni samaradorligiga sabab bo'ladi. Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan hamma harakatlanish xatolari beshta guruhga bo'linadi: harakatlanish yetishmasligi sababli xatolar; o'qitishdagi kamchiliklar sababli xatolar; sharoitlarning g'ayritabiiyligi sababli xatolar hamda kutilmagan xatolar.

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

2.4. Yunon-rim kurashida texnik usullarni tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamasi.

Umumiy qoidalar

Yunon-rim kurashida sportchining texnik harakatlari ko'p va turli-tumanligi sababli u boshqa sport turlaridan farq qiladi.

Yunon-rim kurashchisining texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada mutaxassislar o'rtasida muloqat qilish imkonini yaratish uchun 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 belgilar va ular o'rtasidagi qonuniy bog'liqlikni hisobga olish asosida tuziladi. Tasniflash turli-tuman obyektlarda to'g'ri yo'l tutishga yordam beradi hamda ular to'g'risidagi bilimlar manbai bo'lib hisoblanadi.

Har xil 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.

Kurash usullari o'rtasidagi ichki bog'liqliklar tizimlashtirish asosida ko'rib chiqiladi. Tizimlashtirish – bu 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 taa'lluqli bo'ladi) obyektlar ularning ketma-ketligini aniqlash, belgilash uchun bir-biri bilan taqqoslanadi. Tizimlashtirish ushbu tasnifiy sxema imkoniyatlarini ochib beradi, uning kamchiliklarini ko'rsatadi.

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

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

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

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

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

Bellashuvning har xil turlari umumiy qonuniyatlarga (A.P. Kupsov bo'yicha) ega hamda ular quyidagilardan iborat:

1. Bellashuvda ikkita sportchi qatnashadi, ulardan har biri usullar yoki qarshi usullar yordamida o'z raqibi ustidan g'alabaga erishadi. Shunday qilib, kurashning har bir alohida daqiqalarida hujum qilayotgan va hujum qilinayotgan kurashchi, Ya'ni usul yoki kombinatsiya bajarayotgan kurashchi va ustidan usul hamda kombinatsiya uyushtirilayotgan kurashchi mavjud (qarshi hujumni bajarayotgan kurashchi qarshi hujumchi deb ataladi).

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

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

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

5. Raqib 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.

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

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

8. Har bir usul o'zining marom – sur'at tavsiflariga ega. U bellashuvning u yoki bu vaziyatlarida yoki butun bellashuvda o'zgartirilishi mumkin.

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

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

Shuning asosida A.P. Kupsov tomonidan sport kurashi texnikasining yagona tasnifi va tizimi ishlab chiqilgan. Bunda faqat shu turga xos bo'lgan xususiyatlar saqlanib qolganidek, har bir turning o'ziga xos xususiyatlari to'liq saqlanib qolingan.

Yunon-rim kurashi texnikasi asosiy usullarining yagona tasnifi va tizimini ishlab chiqishda quyidagi vazifalar oldinga qo'yilgan:

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

- gilamda sodir etilayotganlarni kurash turiga qiyoslamagan holda aks ettirish;

- hamma kurash turlari uchun umumiylikni aniqlashga yordam berish;

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

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

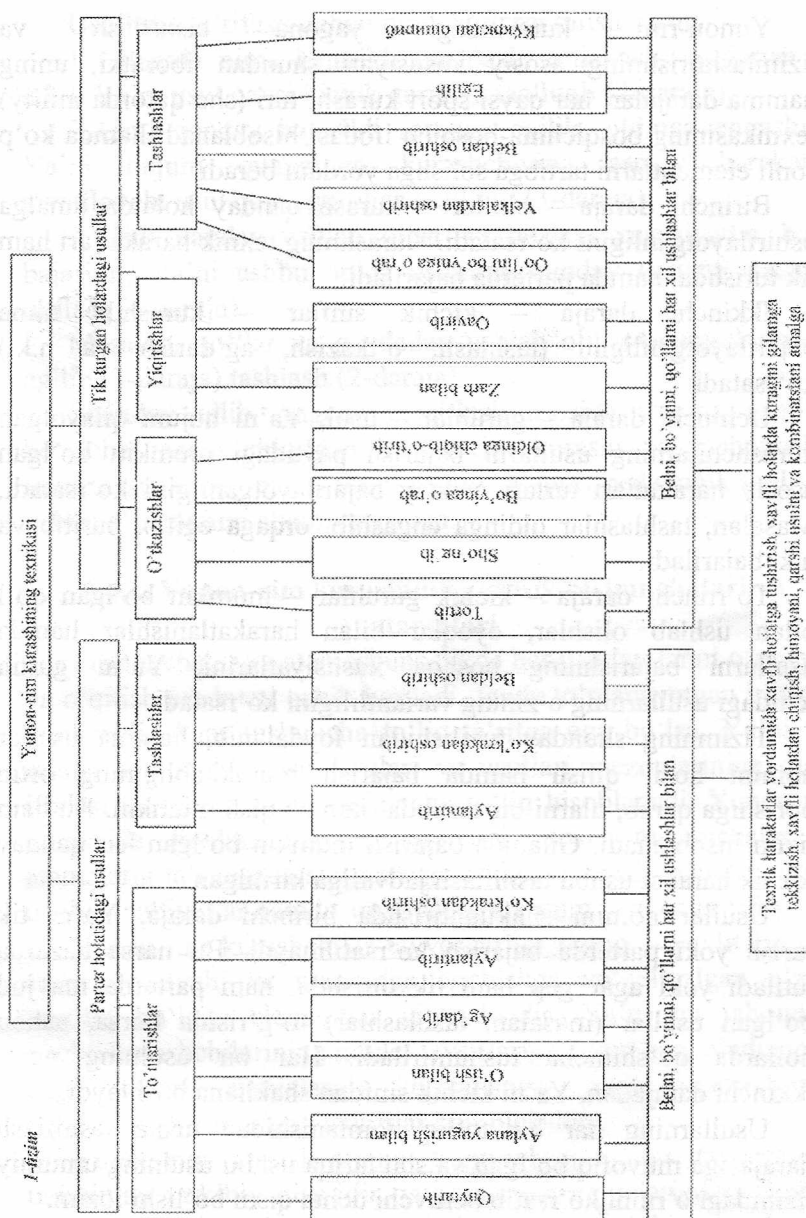
– asosiy texnika usullarini “maktabdagi bajarish” ga tasniflash;

– hamma kurash turlari uchun umumiy bo‘lgan texnika tushunchalari hamda ta’rifarni tuzish va har bir turning umumiy tamoyillarga asoslangan atamashu-nosligini yaratishga yordam berish.

2-jadval

Yunon-rim kurashida asosiy texnik usullarning tasnifiy sxemasi

1-daraja	2-daraja	3-daraja	4-daraja
Sinflar	Kichik sinflar	Guruhlar	Kichik guruhlar
Tik turgan holatdagi usullar	O‘tkazishlar	Qo‘lini tortib, sho‘ng‘ib, qo‘lini bo‘yinga o‘rab, oldinga chiqib-o‘tirib	Turli yo‘nalishlarda har xil ushlab olishlar bilan bajariladigan usullar variantlarini hosil qiluvchi va boshqa yo‘nalishda bajariladigan qo‘l va oyoqlar bilan harakatlanish.
	Yiqitishlar	Zarb bilan, qayirib	
	Tashlashlar	Beldan oshirib, yelkalaridan oshirib, egilib, qo‘lini bo‘yinga o‘rab, ko‘krakdan oshirib.	
Parter holatidagi usullar	To‘ntarishlar	Qayirib, aylana yugurib, o‘tish bilan, aylantirib, ag‘darib, bel orqali, ko‘krak orqali	
	Tashlashlar	Aylantirib, belini teskari ushlab egilib, beldan oshirib, ko‘krakdan oshirib.	
	Xavfli holatda ushlashlar	Yondan, bosh tomondan, oyoq tomondan, yuqoridan, ko‘ndalangiga.	
	Yuqoriga chiqib olish	Cho‘kkalab, qochib (oldinga, orqaga), o‘tib olib, yozilib (richag), qisib olib, qayirib (tuguncha), tortib, siqib olib, oldinga chiqib-o‘tirib.	



Yunon-rim kurashidagi yagona tasniflash va tizimlashtirishning asosiy xususiyati shundan iboratki, uning hamma darajalari har qaysi sport kurashi turi (shu qatorda milliy) texnikasining bosqichma-bosqich ifodasi hisoblanadi hamda ko'p sonli elementlarni tartibga solishga yordam beradi.

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

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

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

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

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

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

Usullarning har bir to'liq nomlanishidan uchta tasniflash darajasiga muvofiq bo'lgan va shu tariqa ushbu usulning umumiy tizimdagi o'rmini 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 kurashchining asosiy harakatini tavsiflovchi usul qaysi guruhga taalluqli (3-daraja).

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

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

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

2.4.1. Yunon-rim kurashining 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. Yunon-rim kurashida foydalaniladigan quyidagi asosiy tushunchalar va atamalarni ta'riflashda shu narsaga e'tibor qaratish lozimki, ilmiy-usuliy adabiyotlar hamda amaliyotda ularning yagona ta'rifi yo'q.

Yunon-rim kurashchilar tayvorgarligi 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.

Yunon-rim kurashchining trenirovkasi – bu tayvorgarlik tizimining tarkibiy qismidir, yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan tizimlashtirilgan vositalar hamda uslublar yordamida

sportchi rivojlanishini boshqarishning pedagogik jihatdan tashkil etilgan jarayonidir.

Trenirovka faoliyati – trenirovka maqsadlariga muvaffaqiyatli erishish bo'yicha trenerlar jamoasi hamda kurashchilarning birgalikdagi faoliyatidir.

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

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

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

Yunon-rim 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.

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

Yunon-rim kurashchining nazariy tayyorgarligi – sportchini trenirovka va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradigan maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

Yunon-rim kurashchining integral tayyorgarligi – samarali musobaqa faoliyatini ta'minlash maqsadida texnik, taktik, ruhiy, nazariy va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha trenirovka ta'sirlarining integratsiyalashuviga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Trenirovka nagruzkasi – mashg'ulotlar jarayonida kurashchiga trenirovka orqali ta'sir ko'rsatishning son ko'rsatkichlarini aks ettiruvchi trenirovkaning tarkibiy qismidir.

Musobaqa nagruzkasi – musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

2.4.2. Yunon-rim kurashchining asosiy holatlari

Yunon-rim kurashchining asosiy holatlari – sport tayyorgarligi jarayonida kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan holatlardir.

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

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

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

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

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

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

Parter holati – kurashchining tizzalarda va qo'llari bilan gilamga tiralib turgan holatidir.

Parterda pastdagi va yuqoridagi kurashchi holatlari ajratiladi.

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

2.4.3. Yunon-rim kurashchining texnik harakatlari

Yunon-rim kurashi texnikasi – kurashchining g'alabaga erishish uchun qo'llaniladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlar yig'indisidir.

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

Himoyalanish – kurashchining hujum qiluvchi tomonidan amalga oshirilayotgan usulni to'xtatib qolishga qaratilgan harakatidir.

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

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

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

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

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

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

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

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

2.5. Yunon-rim kurashi bo'yicha tik turgan holatdagi asosiy harakatlar

O'tkazishlar

Qo'ldan tortib – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibni keskin burib, uning orqasiga o'tib oladi.

Qo'l ostidan sho'ng'ib – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibning qo'li tagidan o'tib, orqasiga turib oladi.

Qo'lini bo'yinga o'rab – kurashchining aylanib bajaradigan harakati.

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

Yiqitishlar

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

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

Tashlashlar

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

Yelkalardan oshirib – usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni qo'llari, qo'l va beli, boshi va qo'li, qo'lini ikki qo'l bilan ushlab olib, yelkalardan oshirib tashlash.

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

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

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

2.6. Yunon-rim kurashi bo'yicha parter holatidagi asosiy harakatlari

To'ntarishlar

Qayirib – kurashchining harakati bo'lib, raqibning umurtqa o'qi atrofida burish va gilamga orqasi bilan o'girishga yordam beradi.

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

O'tish bilan – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi, raqibni qo'lini kalitsimon ushlab, uning ustidan harakatlanib, gilamga orqasi bilan o'giradi.

Aylantirib – harakat bo'lib, uni bajarish paytida kurashchi, raqibni belidan yoki bel va qo'lidan ushlab "ko'prik" holatiga o'tib, uni o'zining ustidan, oldidan oshirib, o'z boshi tomonga o'giradi.

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

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

Usullar elementlari

Ushlab olishlar – qo'llar bilan bajariladigan harakatlar, ular yordamida kurashchi hujum yoki himoyalanihlarni amalga oshirish maqsadida raqibning belidan yuqori qismini turishi mumkin.

Nomdosh bo'lmagan qo'ldan ushlab olish – kurashchining o'ng (chap) qo'li bilan raqibning chap (o'ng) qo'lidan ushlab olish.

Nomdosh qo'ldan ushlab olish – kurashchining o'ng (chap) qo'li bilan raqibning o'ng (chap) qo'lidan ushlab olish.

Oldindagi qo'ldan ushlab olish – parterda raqibning hujum qiluvchiga yaqin turgan qo'lidan ushlab olish.

Uzoqdagi qo'ldan ushlab olish – parterda raqibning hujum qiluvchidan uzoq turgan qo'lidan 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.

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

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

Zarb bilan ko'tarish – raqibni tana yordamida o'z oldidan yuqoriga zarbaviy harakat bilan ko'tarish.

2.7. Yunon-rim kurashida taktik harakatlar

Yunon-rim kurashi taktikasi – bu bellashuvlar va musobaqalarda yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik iroda va jismoniy imkoniyatlardan mohirona foydalanishdir.

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

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

Razvedka – kurashchining raqib to'g'risida ma'lumot olishga qaratilgan taktik harakatlaridir. Bunda tashqi va ichki razvedka ajratiladi. Tashqi razvedkada raqib to'g'risida bellashuv gacha davr mobaynida har xil axborot yig'iladi, ichki razvedkada esa aynan bellashuv paytidagi axborot yig'iladi, hamda shularga ko'ra kurashchi harakatini amalga oshiradi.

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

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

Aldamchi harakat (aldash) – hujum qiluvchi tomonidan oxirigiga yetkazilmaydigan va raqibni himoyalanişga majbur qiladigan usullar, qarshi usullar, ushlab olishlar, siltashlar, turtishlar va boshqa harakatlar.

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

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

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

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

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

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

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

Tik turishda amallarni bajarishda kurashchilarning o'zaro joylashuvi:

- hujum qiluvchi baland tik turishda – hujum qilinuvchi baland, o'rta, past holatlarda;

- hujum qiluvchi o'rta holatda – hujum qilinuvchi baland, o'rta, past holatlarda.

- hujum qiluvchi past holatda – hujum qilinuvchi baland, o'rta, past holatlarda.

Parterda usullar amalga oshirishda kurashchilarning o'zaro joylashuvi:

- hujum qilinuvchi qornida – hujum qiluvchi yonboshdan, bosh tomondan, oyoq tomondan;

- hujum qilinuvchi ko'prikda – hujum qiluvchi yonboshdan, bosh tomondan, oyoq tomondan;

- hujum qilinuvchi parterda (baland, past) – hujum qiluvchi yonboshdan, bosh tomondan, oyoq tomondan.

Yunon-rim kurashida manyovr elementlari:

Tik turish holati va parterda o'zaro joylashuvni ma'lum ushlashda almashtirib *manyovr qilish* vazifasi bilan.

Raqibga muayyan bir ushlashni amalga oshirishiga yo'l qo'ymaslik uchun manyovr qilish vazifasi bilan.

Raqib tomonidan majbur qilingan ushlashdan ozod bo'lish uchun *manyovr qilish* vazifasi bilan.

O'z ushlashini amalga oshirish uchun *manyovr qilish* vazifasi bilan.

Bir ushlashdan boshqasiga o'tish uchun *manyovr qilish* vazifasi bilan.

Muayyan bir usulni oshirishni tayyorlash uchun o'ng'ay holatni egallash uchun *manyovr qilish* vazifasi bilan.

Topshirilgan usul elementlari bilan bloklovchi harakatlar va ushlashlarni, vazifa asta-sekin murakkablashib boruvchi o'yin vositasi yordamida amalga oshirish uchun *manyovr qilish* (maydonni chegaralash; gandikaplar kiritish va h.k.).

Hujum va bog'lovchi harakatlar:

Qo'llarni tanaga bosib, bloklovchi ushlash va tayanishlarni o'zlashtirish.

Ushlashlardan ozod qilish usullarini o'zlashtirish:

– *bilakdan uzoglashganda* – ushlangan qo'l keskin o'ziga tortiladi va uni raqib qo'lining bosh barmog'i tomonga burib, shu zahoti uning bilagi ushlanadi;

– *nomdosh bilak va yelka bog'langanda* – bo'sh qo'l bilan raqibning nomdosh yelkasiga tayaniladi va qo'l tortib olib ozod qilinadi;

– *ikki qo'l bilakdan ushlanganda* – qo'llar o'ziga qaratib keskin tortiladi, ular raqibning bosh barmog'i tomon buriladi va qo'llar ozod qilinib, shu onda uning bilaklaridan ushlanadi;

– *qo'llar yuqoridan bog'langanda* – qo'llar bilan raqib tanasiga tiriladi va raqibqo'llari yuqoridan ushlanadi yoki qo'llar uning qorniga tiriladi;

– *qo'llar pastdan bog'langanda* – ushlab oldingi qo'llar yon tomonlatib pastga tushiriladi va o'tirayotib raqib qo'llari yuqoridan ushlanadi yoki ushlangan qo'l tortib olinadi;

– *nomdosh bo'lmagan qo'l va bo'yindan ushlanganda* – o'tirayotib bo'sh qo'l bilan raqibning qo'li tirsak ostidan urib, bo'ynidan tushiriladi, bunda bosh pastga egilib ushlangan qo'l tortib olinadi;

– *bo'yin yelka bilan ushlanganda* (hujum qiluvchining qo'llari birlashgan) – o'tirayotib bo'sh qo'l bilan raqibning qo'li urib tushiriladi va keskin harakat bilan ushlangan qo'l pastga tushiriladi;

– *bo'yin yelka bo'yin yuqoridan ushlanganda*:

a) o'tirayotib, ushlangan qo'lning bilagi bilan raqibning qorniga tiraladi va bo'sh qo'l bilan uning nomdosh bo'lmagan bilaklari ushlab olinadi, orqaga chekinib, ushlash uziladi;

b) raqibning tanasi va o'z bo'ynidagi nomdosh bo'lmagan bilagi ushlanadi, unga yaqinroq kelib rostlanadi va ushlash uziladi;

– *tana old tomondan ikki qo'llab ushlanganda* – o'tirayotib kaft bilan raqibning iyagiga tiraladi va chekinayotib ushlash uziladi;

– *tana qo'l bilan ushlanganda* – bo'sh qo'l bilan raqibning nomdosh bo'lmagan bilagidan ushlab olinadi va uning qo'liga pastdan bosib ko'tariladi, bir vaqtning o'zida boshqa qo'lning bilagi bilan hujum qiluvchining qorniga tiraladi, undan ortga chekinib ushlash uziladi;

– *nomdosh qo'l va tana yondan ushlanganda* – qo'l keskin tortilgan va raqib qadam qo'ygan onda o'zi uning ortiga qadam tashlaydi va nomdosh qo'li o'z tanasidan olib, uning yonidan ketiladi.

2.8. Parter holatidagi usullar

Qayirib to'ntarish. O'ng qo'l pastdan va bel (tos) ichkaridan ushlanadi. Vaziyat: hujum qilinuvchi – baland parterda; hujum qiluvchi – yonboshdan, ko'kragi bilan raqib tomonga. Himoya: hujum qiluvchiga orqa tomon bilan yonboshlab yotib, yoziq qo'llar va oyoq chetga suriladi.

Richag shaklida ushlab, boshni tos bilan siqish.

Vaziyat: hujum qilinuvchi – baland parterda; hujum qiluvchi – yon tomondan, old oyog'i tayanchda. Himoya: oyoq oldinga yon tomonga chiqariladi, hujum qiluvchiga ko'krak bilan burilib, uning qo'llari bo'yindan olinadi.

Qarshi usullar: qo'l yelka tagidan va nomdosh bo'lmagan boldir tashqaridan ushlanadi va qayrilib orqaga tashlanadi; qo'l yelka ostidan ushlanib, oyoq kafti bilan ilinib yelka oshirib tashlanadi.

Yugurib o'tib tashlashlar. *Qo'l tos bilan siqib, bo'yin uzoq yelka ostidan ushlash bilan.* Vaziyat: hujum qilinuvchi – qornida, hujum qiluvchi raqibga qarab yonboshda o'tiribdi. Himoyalar yoziq qo'l o'z tanasiga qisiladi; tana og'irligi raqib tomonga tashlanadi; qo'l tizza ostidan olinadi va tanaga siqiladi.

Iyakdan ushlanib va yaqin tos (qaychi usulida) ilinish bilan. Vaziyat: hujum qilinuvchi – qornida; hujum qiluvchi – yonboshda raqib tomonga ko'krak bilan. Himoya: tana og'irligi yoziq qo'l va oyoq gilamga tiralib ushlab oldingi oyoqqa ko'chiriladi.

O'ng tos teskari ushlash bilan. Vaziyat: hujum qilinuvchi – baland parterda. Himoya: qo'l ushlab olinib, ushlab oldingi oyoq bilan tosga yotish. Vaziyat: hujum qilinuvchi – qornida; hujum qiluvchi – tepadan, raqibga ko'krak bilan. Himoyalar chirmashishga yo'l qo'ymaslik – hujum qiluv-chining oyoq kaftini ushlab olib toslar birlashtiriladi; qo'l tanaga siqilib, ushlangan oyoq orqaga tortiladi.

Usullarning taxminiy kombinatsiyalari:

– qo'l va o'ng tos pastdan-olddan ushlanib qayirib to'ntarish bilan;

– o'z ortiga qayirib, nomdosh bo'lmagan yelkani pastdan va bo'yinni olddan ushlab to'ntarish;

– bo'yinni va yoziq boldirni ushlab yumalatib to'ntarish;

– boldirlarni qayirib ushlab yumalatib to'ntarish;

– bo'yin tos bilan ushlab yumalatib to'ntarish;

– yoziq tosnı teskari ushlab yumalatib to'ntarish;

– yoziq yelka ostidan bo'yinni ushlab oyoqni chirmab yozish bilan to'ntarish;

– iyakni ushlab oyoqni chirmashish bilan o'tib to'ntarish.

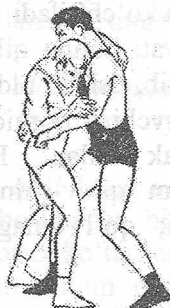
2.9. Yunon-rim kurshidagi asosiy holatlar

Yunon-rim kurshida bellashuv tik turgan holatda va parter holatida olib boriladi. Mazkur holatda kurashchilar har xil hujum, himoya va qarshi hujum harakatlarini amalga oshirishi mumkin.

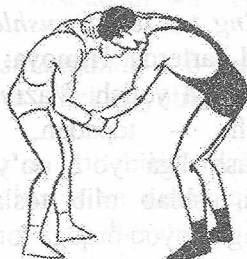
Tik turgan holatda – frontal, o'ng va chap tomonlama turish mumkin, hamda ularning har biri yuqori, o'rta, past holatga

bo'linadi. Kurashchilar ko'pincha o'rta va yuqori holatdagi tik turishda bellashuvni olib borishadi.

O'ng tomonlama tik turish holatida kurashchining o'ng oyog'i chap oyog'iga nisbatan oldinda bo'ladi (1-rasm). Chap tomonlama tik turishda uning aksi, Ya'ni chap oyog'i o'ng oyog'iga nisbatan oldinda bo'ladi. Frontal tik turish holatida – kurashchining oyoqlari raqibga nisbatan bir chiziqda bo'ladi (2-rasm).



1-rasm



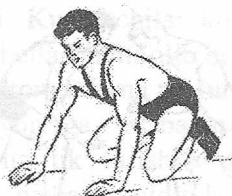
2-rasm

Kurashchining yuqori holatdagi tik turishi – umurtqa pog'onasini bukmasdan, boshni yuqori ko'tarib va raqib ustidan nazorat qilib, faqatgina oyoqning tizza qismi bukilishi mumkin va qo'llarning har xil harakati ko'zga tashlanadi.

Kurashchining o'rta holatdagi tik turishi – umurtqa pog'onasi sezilarsiz darajada bukilib, boshni raqibga qaratib, oyoqning tizza qismini bukib va qo'llar bilan har xil harakatlar ko'zga tashlanadi.

Kurashchining past holatdagi tik turishi – umurtqa pog'onasi sezilarli darajada bukilib, boshni raqibga qaratib, oyoqning tizza qismini bukib va qo'llar bilan har xil harakatlar ko'zga tashlanadi (3-rasm).

Tik turgan holatda quyidagi masofalar mavjud – uzoq (3-rasm), ushlamasdan (4-rasm), o'rta (2-rasm) va yaqin (1-rasm).

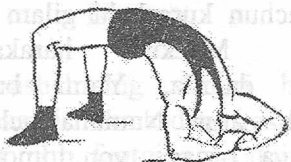


5-rasm



6-rasm

Kurashchining xavfli holati — kurashchining ikki kuragi bo'yicha o'tkazilgan vizual chiziq gilamga nisbatan 90^0 dan kam burchak hosil qilgan holat. Xavfli holatdan chiqish uchun kurashchi ko'prik yoki yarim ko'prik holatida turishi mumkin. Ko'prik holatida kurashchining ikki to'voni, peshonasi va qo'llari gilamga teskari tiralib turadi (7-rasm). Yarim ko'prik holatida kurashchi yuqoridagidek holatda, lekin bunda yuzi bilan bir tomonga qarab, yuzi bilan qaragan tomondagi yelkasi va yonboshi gilamga tegib turadi (8-rasm).



7-rasm



8-rasm

Ushlashlar va undan chiqish

Tik turgan va parter holatlarida har qanday texnik harakatni amalga oshirish uchun raqibni ushlash va qoidaga muvofiq ushlab muhim ahamiyat kasb etadi. Kurashchilar asosan uch xildagi qo'llarni biriktirib ushlashni amalda qo'llashadi: 1. Barmoqlarni qarama-qarshi qarmoqsimon ilish (9-rasm); 2. Panjalarni qarama-qarshi qarmoqsimon ilish; 3. Bir qo'l bilan ikkinchi qo'lning bilagini ushlash. Barcha ushlash turlarida tirsak va yelka asosiy hal etuvchi ahamiyatga ega. Ushlashda tirsakning tanaga qanchalik yaqin bo'lishi, shunchalik mahkam bo'lishini ta'minlaydi. Ushlashda barmoqlarning kuchi va chidamkorligi bellashuvda hal qiluvchi rol o'ynashi mumkin.



9-rasm



10-rasm

Raqib bilagini, yelkasini, bo'yini, qo'ltig'idan, belidan ushlashlar har xil holatda ushlanishi uchraydi. Ayrim tana a'zolarini ikki qo'l bilan ushlash mavjud. Masalan: bilagini ikki qo'l bilan ushlash; qo'lini ikki qo'l bilan ushlash. Yoki qo'l va bo'yini ushlash; qo'l va belini ushlash v.b. Ushlashlarni har xil tomondan ko'rish mumkin. Masalan: oldindan, orqadan, o'ng tomonlama, chap tomonlama, ichkaridan, tashqaridan, old-tepadan va teskari ushlashlar mavjud. Shu bilan birgalikda ushlash qoidalariga zid ushlashlar ham mavjud. Bu holat kurash bilan shug'ullanuvchilarda faqatgina boshlang'ich davrlarida uchraydi, Ya'ni barmoqlarni qarama-qarshi orasiga kirgizib ushlash (10-rasm).

Yuqoridagi ushlashlardan chiqishning o'z yo'llari yo'q emas. Ularni ushlash turiga qarab ishlatish kerak. Masalan tik turgan holatda bilakni ushlaganda, raqibning barmoqlarining uchi tomondan zarbaviy harakat bilan qo'lni o'ziga tortib ushlashdan chiqarish mumkin (11-rasm). Yoki parter holatida belni ushlaganda – raqib qo'llari birikkan va ushlagan qismiga qorin mushaklari bilan bosib siljish oqibatida ushlashdan ozod bo'lish mumkin. Agar raqib bir qo'lni ikki qo'l bilan ushlab olganda, uning tirsagini ushlab tortish yo'li bilan chiqish mumkin (12-rasm).

raqibga ushlatmasdan o'z texnik harakatlar arsenalidan foydalanishi maqsadga muvofiqdir.

Ko'prik va uning qo'llanilishi

Ko'prik va yarim ko'prik holatlari yunon-rim kurashida muhim rol o'ynaydi. Sababi xavfli holatdan chiqish uchun kurashchi ko'prik va yarim ko'prik holatiga turib keyin chiqishi mumkin. Bunda albatta bosh, umurtqa pog'onasi, oyoq harakatlaridagi ko'prik holatida turish va undan chiqishda foydalaniladigan mushak guruhlarini rivojlantirish kerak. Ularni rivojlantirish uchun bir qator maxsus majmualari mashqlar mavjud:

1. Tizzada o'tirgan holatda boshni o'ng va chap tomonlarga to'rttadan almashtirib tana atrofida aylantirish.

2. Tizzada o'tirgan holatda boshni oldinga, orqaga, o'nga, chapga egiltirishlar.

3. Gilamga bosh, qo'llar va oyoqlarning uchi bilan tiralib, oldinga va orqaga, o'nga va chapga to'rttadan harakatlanishlar(14-15 rasm).



14 rasm



15 rasm

4. Gilamga bosh va qo'llar bilan tiralib turganda, tirsaklarga tizzalarni qo'yib oldinga, orqaga, o'nga va chapga harakatlanishlar.

5. Gilamga bosh va qo'llar bilan tiralib turganda, oyoqlar bilan devorga tiralib oldinga, orqaga, o'nga va chapga harakatlanishlar.

6. Gilamga bosh va qo'llar bilan tiralib tik turganda, oldinga, orqaga, o'nga va chapga harakatlanishlar. Bel, tizza va boldirpanja bo'g'inlari bukilmassligi shart.

7. Ko'prik holatida oldinga va orqaga harakatlanish. Bunda oldinga harakatlanganda iyakni, orqaga harakatlanganda kuraklarni tekkizish kerak (18, 19, 20-rasmlar).



18-rasm



19-rasm



20-rasm

8. Ko'prik holatida o'ng va chap tomonga qarab, oldinga va orqaga harakatlanish. Bunda oldinga harakatlanganda qo'loqni, orqaga harakatlanganda kuraklarni tekkizish kerak (21-rasm).

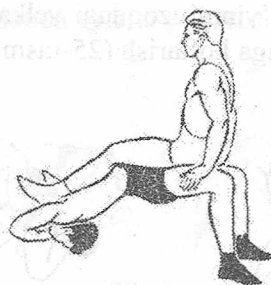


21-rasm

9. Ko'prikni statik holatda vaqtga bajarish. Iloji boricha oyoqlar bilan oldinga tiralib, iyakni tekkizib, qorinni yuqoriga yo'naltirib.

10. Ko'prik holatida boshni gilamdan ko'tarib, qo'llar va oyoqlar bilan tiralib statik holatda vaqtga bajarish. Iloji boricha oyoqlar bilan oldinga tiralib, boshni tekkizmasdan, qorinni yuqoriga yo'naltirib.

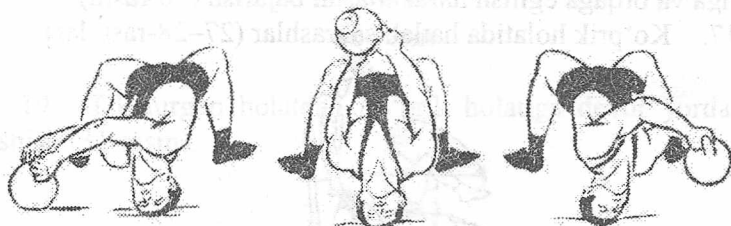
11. Ko'prik holatida sherikni qoriga o'tirg'izib oldinga va orqaga harakatlanish (22-rasm). Bunda sherik muvozanatni saqlash uchun qo'llari bilan kurashchining belini ushlaydi, oyoqlari bilan qo'ltiqlariga tirab o'tiradi.



22-rasm

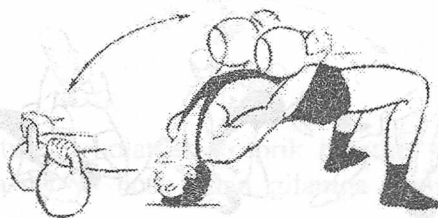
12. Ko'prik holatida shtanga ko'tarish. Dastlabki holatda shtanga kurashchining ko'ragida, ko'targanda esa gilamga nisbatan perpendikulyar yuqoriga harakatni amalga oshiradi.

13. Yarim ko'prik holatida girni bir yondan ikkinchi yonga yuqori ko'tarib o'tkazish va qaytarishlar (23-rasm).



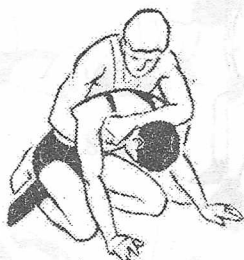
23-rasm

14. Ko'prik holatida bosh tomondagi g'irlarni bosh tomondan qoringacha olib kelish va qaytarish (24-rasm).

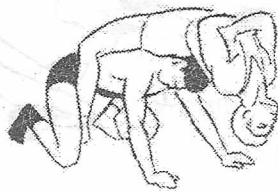


24-rasm

15. Sherikning bo'yinni uzoqdagi yelkani kalitsimon ushlab bosishida boshni yuqoriga ko'tarish (25-rasm).



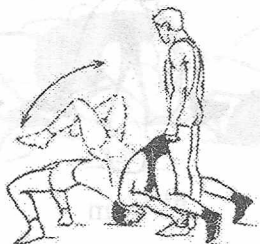
25-rasm



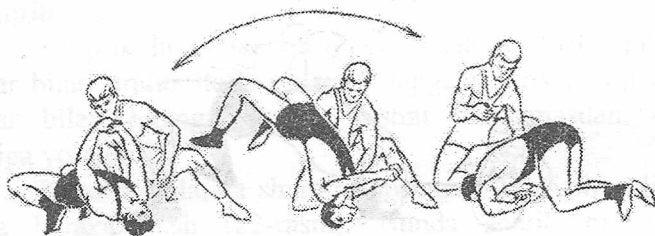
26-rasm

16. Yuqori parter holatida sherik kurashchining kuragiga teskari o'tirib, oyoqlarini kurashchining oyoqlar ichkarisidan ilib, oldinga va orqaga egilish harakatlarini bajarish (26-rasm).

17. Ko'prik holatida hatlab sakrashlar (27-28-rasmlar).

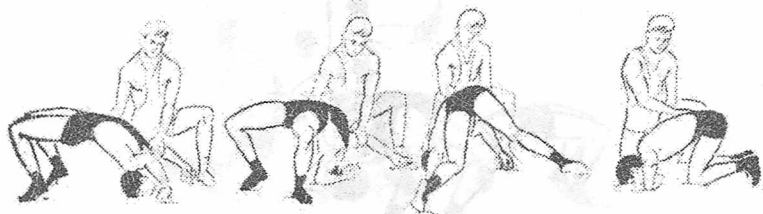


27-rasm



28-rasm

18. Ko'prik holatida aylana yugurishlar (29, 30-rasmlar).

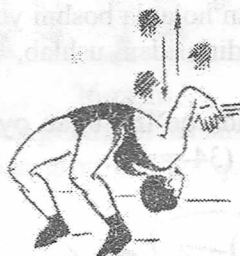


29-rasm



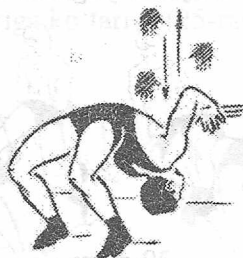
30-rasm

19. Tik turgan holatdan ko'prik holatiga devor yordamida tushish (31-rasm).

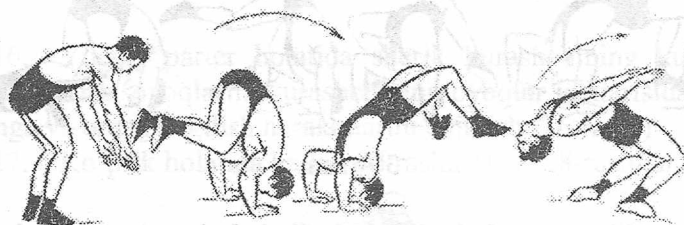


31-rasm

20. Tik turgan holatdan ko'prik holatiga devor yordamida tushish (32-rasm) va bosh bilan gilamga tiralib hatlab sakrab turish (33-rasm).



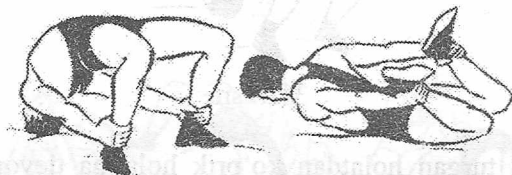
32-rasm



33-rasm

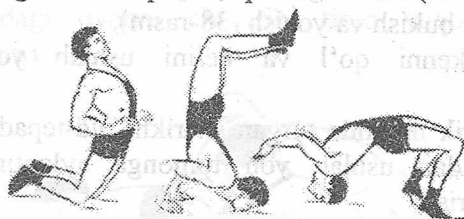
21. Qoringa yotgan holatda boshni yuqoriga ko'tarib, qo'llar bilan oyoqlarning boldirlaridan ushlab, qorinda statik holatda turish.

22. Ko'prik holatida qo'llar bilan oyoqlarning boldirlaridan ushlab yonga dumalash (34-rasm).



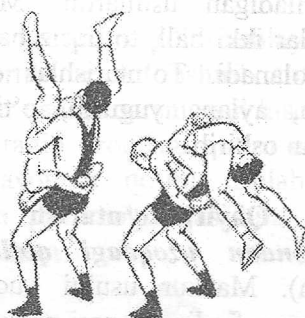
34-rasm

23. Oldinga kerilib qorin orqali dumalash (35-rasm).



35-rasm

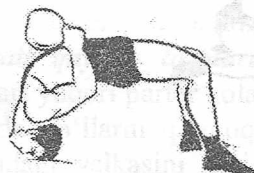
24. Sherikning belini ichkaridan teskari ushlab tik turgan holatdan ko'prik holatiga tushish harakatini almashib bajarish (36-rasm).



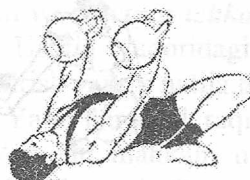
36-rasm

25. Ko'prik holatida gilamdan debsinib tik turish.

26. Ko'prik holatida girmi to'shga qo'yib oldinga va orqaga harakatlanish (37-rasm).



37-rasm



38-rasm

27. Ko'prik holatida girlarni yuqoriga va pastga harakatlanish.

28. Ko'prik holatida girlarni yuqorida ushlab faqat oyoqning tizza bo'g'inini bukish va yozish (38-rasm).

29. Manekenni qo'l va belini ushlab yonga aylanib to'ntarishlar.

30. Ko'prik holatida turgan sherikni old-tepadan tanasining ko'krak qismidan ushlab yon tomonga aylantirib to'ntarish harakatini bajarish.

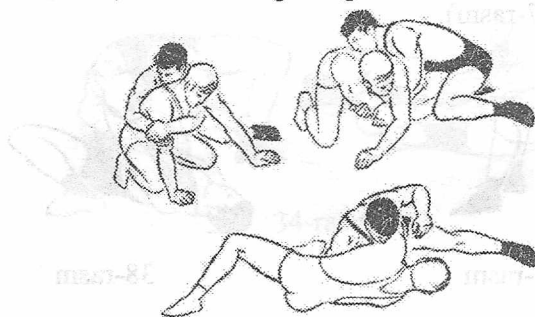
2.10. Parter holatidagi texnik usullarning bajarilishi

Parter holatidagi to'ntarishlar

To'ntarish usullari parter holatida raqibni gilamdan yuqoriga ko'tarmasdan bajariladigan usullardir. Musobaqalarda to'liq bajarilgan to'ntarishlar ikki ball, to'liqsiz bajarilgan to'ntarishlar bir ball bilan baholanadi. To'ntarishlar quyidagi guruhlariga bo'linadi – qayirib, aylana yugurib, o'tish bilan, ag'darib, aylantirib, ko'krakdan oshirib.

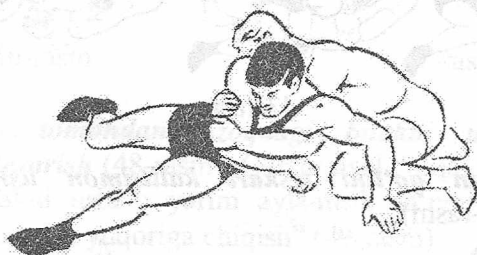
Qayirib to'ntarish

Orqa-yon tomondan uzoqdagi qo'lni ushlab qayirib to'ntarish (39-rasm). Mazkur usulni yuqori parter holatida bajarish maqsadga muvofiqdir. Yuqori parter holatida qo'lتيقدan qo'lni o'tqazish qulay va ko'krak qismi bilan zarb berganda raqib xavfli holatga tushadi. Oxirgi holatda raqibning ikki qo'lini mahkam ushlab, kuraklarini gilamga tekkizish lozim.



39-rasm

Himoya. Raqib qo'lni ushlaganda zudlik bilan qayrilayotgan tomonga uzoqdagi oyoqni chiqarib, tirab yuqoriga chiqish mumkin (40-rasm).



40-rasm

Qarshi usul. Raqib uzoqdagi qo'lni ushlayotganda qo'ltiqdan o'tqazilgan qo'lni tortib beldan oshirib to'ntarish harakatini amalga oshirish mazkur usulga qarshi usul hisoblanadi (41-rasm). Keyingi varianti agar raqib uzoqdagi qo'lni ushlashga harakatni boshlaganda, o'tkazilayotgan qo'lni ushlab uning bo'yniga ikkinchi qo'lning yelka qismining orqasi bilan zarb bilan yiqitish harakati bajariladi (42-rasm).



41-rasm

42-rasm

Orqa-yon tomondan uzoqdagi qo'lni va bo'yinni ichkaridan ushlab qayirib to'ntarish (43-rasm). Usulni yuqoridagi usul singari yuqori parter holatida amalga oshirish yaxshi natija beradi. Bunda qo'llarni qarmoqsimon ushlab, Ya'ni bir qo'l raqibning uzoqdagi yelkasini ikki qo'l bilan bo'ynidan mahkam ushlab, ko'krak qism bilan zarb berib amalga oshirish kerak. Bu usulning himoyasi va qarshi usuli yuqoridagi usulga o'xshash.



43-rasm

Old-tepadan qo'lini teskari kalitsimon ushlab qayirib to'ntarish (44-rasm).



44-rasm

Qarshi usul. Old-tepadan qo'lini teskari kalitsimon ushlab qayirib to'ntarish – yelkalardan oshirib tashlash usulini bajarishga urinish va yuqoriga chiqish (45-rasm). Old-tepadan qo'lini teskari kalitsimon ushlab qayirib to'ntarish – qo'l va belidan ushlab zarb bilan yiqitish (46-rasm). Old-tepadan qo'lini teskari kalitsimon ushlab qayirib to'ntarish – qo'l va bo'ynini ushlab qayirib yiqitish (47-rasm).



45-rasm



46-rasm



47-rasm

Orqa–yon tomondan uzoqdagi bilakni ushlab yarim aylantirib to‘ntarish (48-rasm). Qarshi usul “orqa–yon tomondan uzoqdagi bilakni ushlab yarim aylantirib to‘ntarish – oldinga chiqib o‘tirish bilan yuqoriga chiqish” (49-rasm).



48-rasm



49-rasm

Uzoqdagi qo‘l osti-ichkarisidan bo‘yinga kalijsimon tiralib qayirib to‘ntarish (50-rasm). Qarshi usul “qo‘lini tortib beldan oshirib to‘ntarish” (51-rasm). “Orqaga chekinib, raqibning belini ushlab parterga o‘tkazish” (52-rasm). “Oldinga chiqib o‘tirish bilan zarb berib yiqitish” (53-rasm).



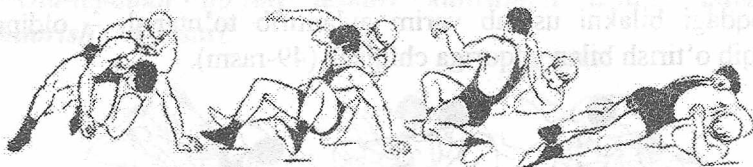
50-rasm



51-rasm

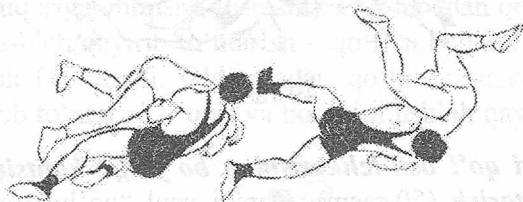


52-rasm



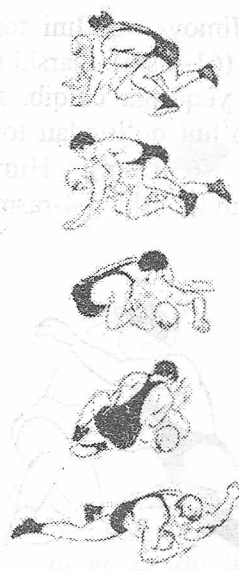
53-rasm

Bo'yinni qo'ltig'idan o'tkazib va belini pastdan ushlab ag'darib to'ntarish (54-rasm). Kombinatsiya "uzoqdagi qo'lini va belini ushlab aylantirib to'ntarish – qo'lini teskari kalitsimon ushlab qayirib to'ntarish" (55-rasm).

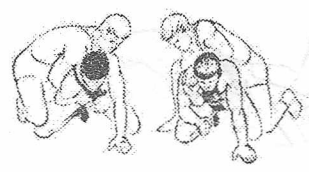


54-rasm

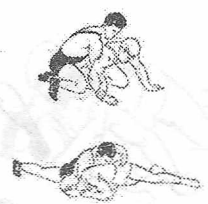
Ushlashlarni almashtirish "qo'lini ichkaridan va belini ushlash – richagsimon ushlash" (56-rasm). "Yuqori parter holatida qo'lini ichkaridan va belini ushlab past parter holatiga tushirish" (57-rasm). "Yuqori parter holatida bilagini ichkaridan richagsimon ushlab past parter holatiga tushirish" (58-rasm). Himoya "parter holatida bilagini ichkaridan richagsimon ushlashni bartaraf etish" (59-rasm).



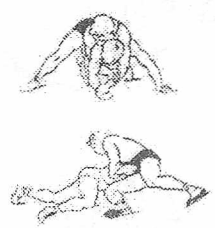
55-rasm



56-rasm



57-rasm

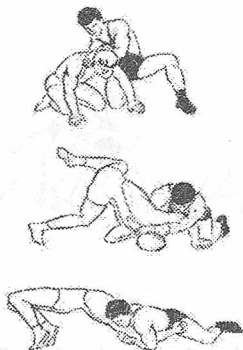


58-rasm

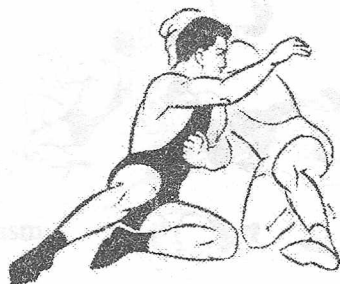


59-rasm

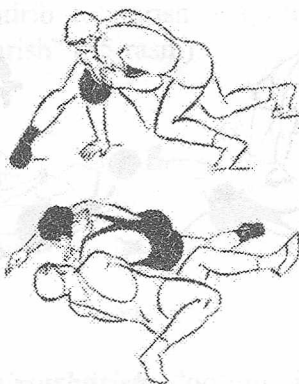
Richag bilan to'ntarish (60-rasm). Himoya "qo'lini tortib, oyoq bilan yonga tiralib yuqoriga chiqish" (61-rasm). Qarshi usul "qo'lini tortib, oyoq bilan yonga tiralib yuqoriga chiqib, zarb bilan yiqitish" (62-rasm). Qarshi usul "qo'lini qo'ltiqdan tortib, boshni yuqoriga ko'tarib aylantirish" (63-rasm). Himoya "tirsagidan tortib, ikkinchi qo'l bilan tanasini to'sish" (64-rasm).



60-rasm



61-rasm



62-rasm



63-rasm



64-rasm

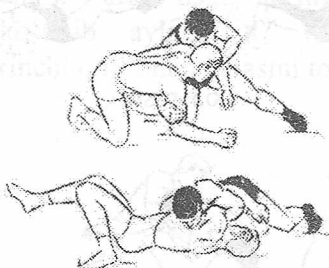
Uzoqdagi qo'lini ikki qo'l bilan ichkaridan ushlab qayirib to'ntarish (65 rasm). Himoya "uzoqdagi qo'lni ushlatmaslik" (66-rasm).



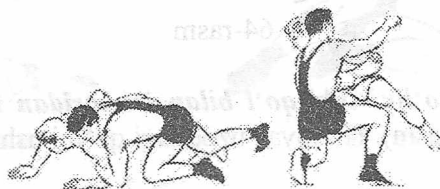
65-rasm

66-rasm

Uzoqdagi qo'lni ichkaridan va yaqindagi qo'lni tashqaridan ushlab qayirib to'ntarish (67-rasm). Qarshi usul "qo'lidan tortib parterga o'tkazish" (68-rasm).

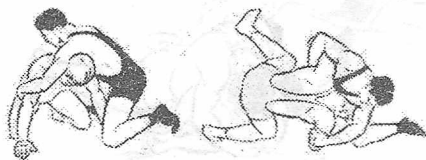


67-rasm



68-rasm

Old-tepadan yelkalarni yuqoridan ushlab qayirib to'ntarish (69-rasm). Qarshi usul "qo'li va belidan ushlab zarb bilan yiqitish" (70-rasm).

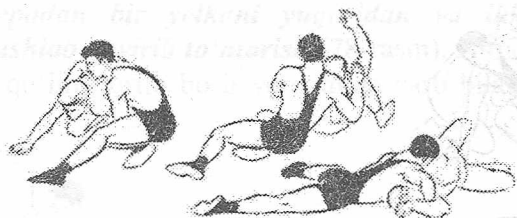


69-rasm

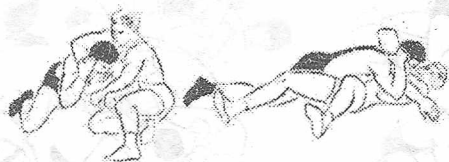


70-rasm

Qo'lini kalitsimon va bo'ynidan ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (71-rasm). Qarshi usul "qo'lidan tortib, ikkinchi qo'lni tirsagi bilan ko'kragiga zarb berib yiqitish" (72-rasm).



71-rasm



72-rasm

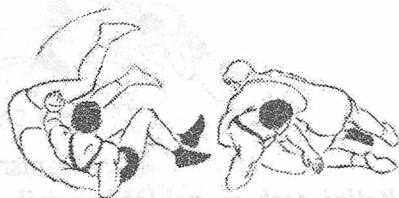
Belini teskari ushlab qayirib to'ntarish (73-rasm). Qarshi usul "raqibning bilagini ushlab oldinga chiqib o'tirish bilan parterga o'tkazish" (74-rasm). Qarshi usul "raqibning bilagini ushlab oldinga chiqib o'tirish bilan beldan oshirib to'ntarish" (75-rasm).



73-rasm

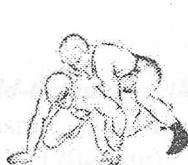


74-rasm



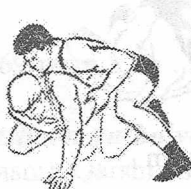
75-rasm

Raqibning bilagini ichkaridan va bo'ynidan ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (76-rasm).



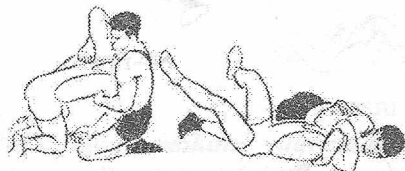
76-rasm

Uzoqdagi raqibning bilagini ichkaridan va bo'ynidan ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (77-rasm).



77-rasm

Old-tepadan bir yelkani yuqoridan va ikkinchi yelkani pastdan ushlab qayirib to'ntarish (78-rasm). Himoya "yuqoridan ushlagan qo'lini tortib bosh yordamida zarb bilan yiqitish" (79-rasm).

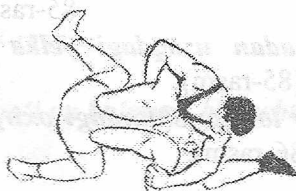
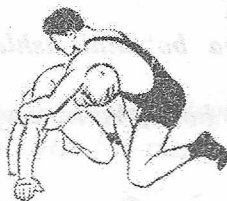


78-rasm

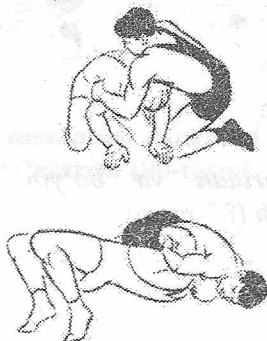


79-rasm

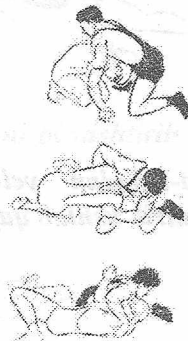
Old-tepadan yelkalarni yuqoridan ushlab qayirib to'ntarish (80, 81, 82-rasmlar). Qarshi usul "oyoq bilan tiralib, oldinga chiqib o'tirish bilan parterga o'tkazish" (83-rasm). Qarshi usul "qo'li va belidan ushlab zarb bilan yiqitish" (84-rasmlar).



80-rasm



81-rasm



82-rasm



83-rasm



84-rasm



85-rasm

Old-tepadan uzoqdagi yelka va bo'yinni ushlab qayirib to'ntarish (85-rasm).

Qayirib to'ntarishlardagi oxirgi holat, Ya'ni xavfli holatga tushirish (86-rasm).



86-rasm

Old-tepadan yelkalarni yuqoridan va bo'yin ustidan birlashtirib ushlab qayirib to'ntarish (87-rasm).



87-rasm

Old-tepadan yelkani yuqoridan va bo'yin ustidan o'tkazib ushlab qayirib to'ntarish (88-rasm).



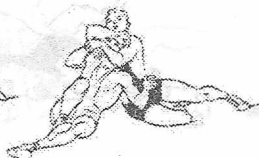
88-rasm

Yon tomondan yaqindagi qo'l va bo'yinni birlashtirib ushlab qayirib to'ntarish (89-rasm).



89-rasm

Yon tomondan uzoqdagi qo'l va bo'yinni birlashtirib ushlab qayirib to'ntarish (90-rasm).



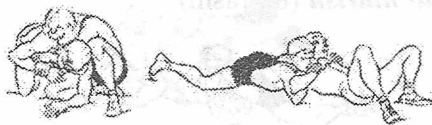
90-rasm

Yon tomondan yaqindagi bilakni ichkaridan richagsimon va bo'yinni birlashtirib ushlab qayirib to'ntarish (91-rasm).



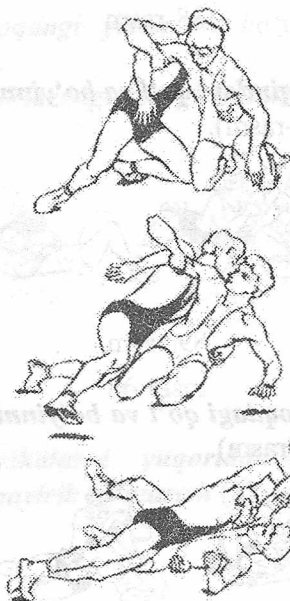
91-rasm

Yon tomondan uzoqdagi bilakni ichkaridan richagsimon va bo'yinni birlashtirib ushlab qayirib to'ntarish (92-rasm).



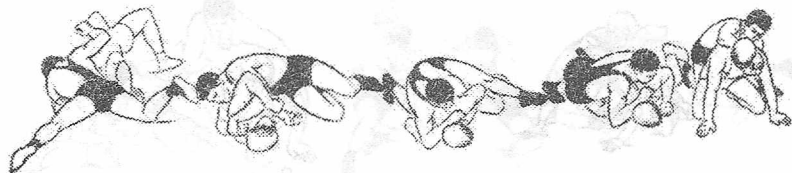
92-rasm

Yaqindagi yelka va belni ushlab o'tish bilan to'ntarish (93-rasm).



93-rasm

Yelkani kalitsimon ushlab aylana yugurib to'ntarish (94-rasm).



94-rasm

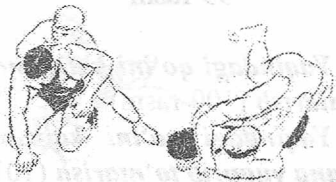
Yelkani kalitsimon ushlab aylana yugurib to'ntarish (95-rasm). himoya "ushlangan yelkani tanaga yaqinlashtirib ushlashni bartaraf etish" (96-rasm). Qarshi usul "qo'ltiq orqali beldan oshirib to'ntarish" (97-rasm), "Oldinga chiqib o'tirish bilan yuqoriga chiqish" (98-rasm).



95-rasm



96-rasm

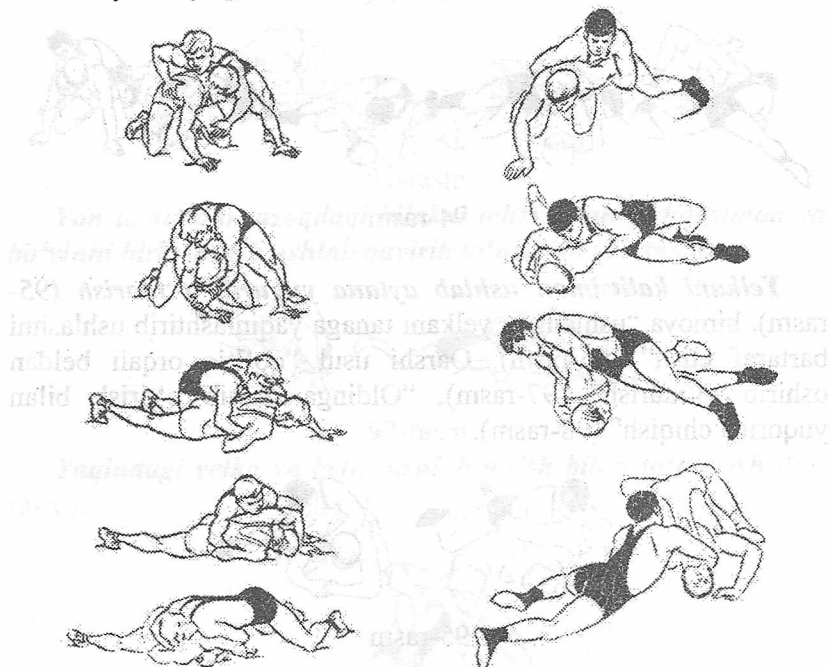


97-rasm



98-rasm

Uzoqdagi bilakni ichkaridan va yaqin qo'ltiq orqali bo'yinni ushlab aylana yugurib to'ntarish (99-rasm).

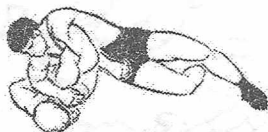


99-rasm

100-rasm

Yaqindagi qo'lni kalitsimon va belni ushlab aylana yugurib to'ntarish (100-rasm).

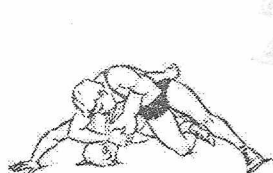
Yaqindagi qo'lni kalitsimon ushlab va bo'yinga tiralib aylana yugurib to'ntarish (101-rasm).



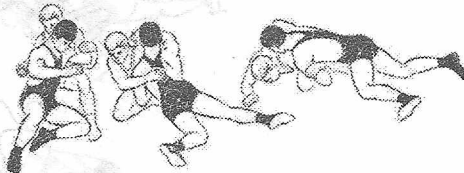
101-rasm

Yaqindagi qo'lni kalitsimon ushlab va bo'yinga tiralib aylana yugurib to'ntarish (102-rasm). Qarshi usul "ushlangan

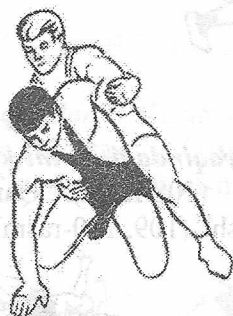
qo'lni tortib oldinga chiqib o'tirish bilan yuqoriga chiqish" (103-rasm), "yelka orqali beldan oshirib to'ntarish" (104, 105-rasmlar).



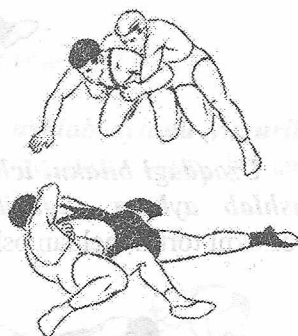
102-rasm



103-rasm



104-rasm



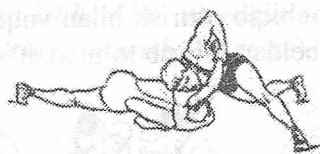
105-rasm

Bilak va beldan ushlab bosh bilan zarb berib aylana yugurib to'ntarish (106-rasm).



106-rasm

Bilak va bo'yindan ushlab aylana yugurib to'ntarish (107-rasm).



107-rasm

Uzoqdagi bilakni ichkaridan va yaqindagi qo'lni kalitsimon ushlab aylana yugurib to'ntarish (108-rasm). Qarshi usul "bilakni tortib, beldan oshirib to'ntarish" (109, 110-rasmlar).



108-rasm



109-rasm



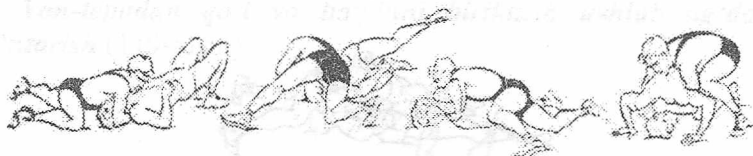
110-rasm

Qo'tiqdan o'tkazib bo'yinga ilib va qo'lni kalitsimon ushlab aylana yugurib to'ntarish (111-rasm).

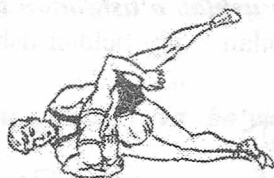


111-rasm

Qo'ltiqlardan o'tkazib bo'yinga ilib ushlab aylana yugurib to'ntarish (112-rasm). Qarshi usul "qo'ltiq bilan siqib, beldan oshirib to'ntarish" (113-rasm).



112-rasm



113-rasm

Bilaklarni ichkaridan ushlab aylana yugurib to'ntarish (114-rasm).



114-rasm

Yelkalarni tashqaridan biriktirib ushlab aylana yugurib to‘ntarish (115-rasm).



115-rasm

Qo‘lini kalitsimon ushlab o‘tish bilan to‘ntarish (116-rasm).
Qarshi usul “qo‘ltiq bilan siqib, beldan oshirib to‘ntarish” (117-rasm).



116-rasm



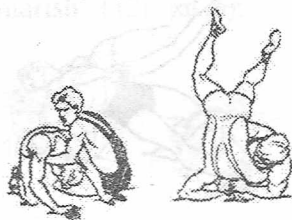
117-rasm

Qo'lini kalitsimon ushlab va uzoqdagi tirsagiga tiralib o'tish bilan to'ntarish (118-rasm).



118-rasm

Yon-tepadan qo'l va bo'yinni biriktirib ushlab ag'darib to'ntarish (119-rasm).



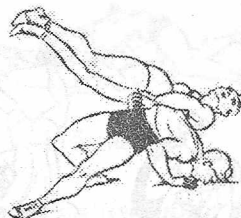
119-rasm

Yon-tepadan belni pastdan va bo'yinni ushlab ag'darib to'ntarish (120-rasm).



120-rasm

Belini teskari ushlab ag'darib to'ntarish (121-rasm). Himoya "belni teskari ushlaganda, belni raqibdan uzoqroqqa olib qochish" (122-rasm). Qarshi usul "bilakni tortib, beldan oshirib to'ntarish" (123-rasm), "bilakni tortib, oldinga chiqib o'tirish bilan parterga o'tkazish" (124-rasm), "belini teskari ushlab ag'darib to'ntarish" (125-rasm).



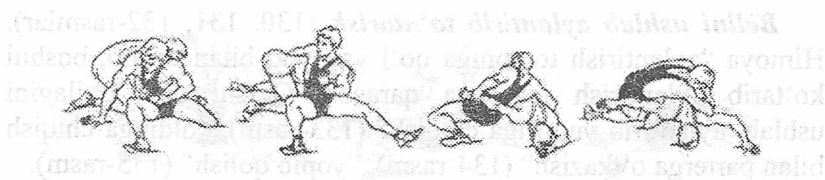
121-rasm



122-rasm



123-rasm



124-rasm



125-rasm



126-rasm



Yon-tepadan belni pastdan va bo'yinni qo'ltiq orqali ushlab ag'darib to'ntarish (126-rasm).

Old-tepadan belni teskari ushlab ag'darib to'ntarish (127-rasm). Qarshi usul "ikki bilagini biriktirib tortib, boshni yuqoriga ko'tarib ag'darib to'ntarish" (128-rasm).



127-rasm



128-rasm

Yaqin qo'ltiq orqali bo'yinni ilib va belni ushlab ag'darib to'ntarish (129-rasm).



129-rasm

Belini ushlab aylantirib to'ntarish (130, 131, 132-rasmlar). Himoya "aylantirish tomoniga qo'l va oyoq bilan tiralib, boshni ko'tarib aylantirish tomonga qarash". Qarshi usul "bilagini ushlab, aylantirib yuqoriga chiqish" (133-rasm), "oldinga chiqish bilan parterga o'tkazish" (134-rasm), "yopib qolish" (135-rasm).



131-rasm



132-rasm



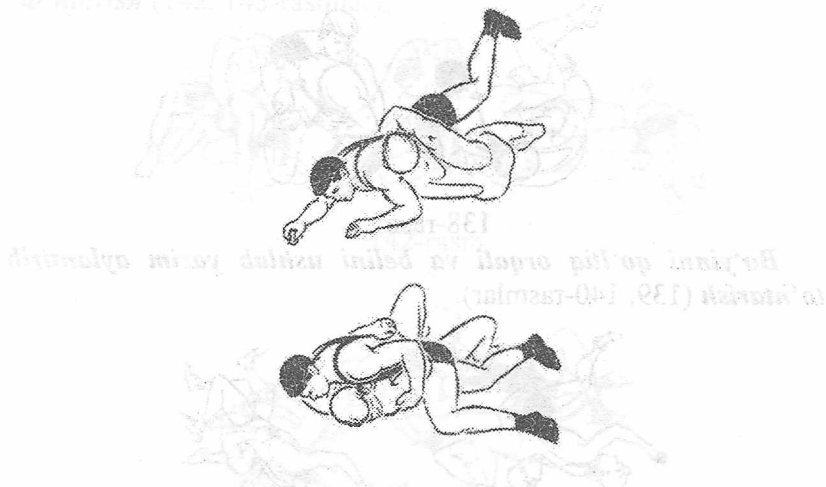
130-rasm



133-rasm



134-rasm



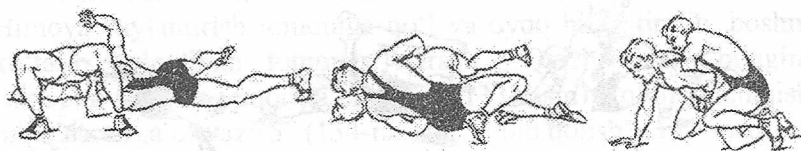
135-rasm

Qo'li va belini ushlab yarim aylantirib to'ntarish (136-rasm).

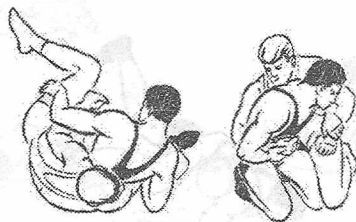


136-rasm

Bilagini ichkaridan va belini ushlab yarim aylantirib to'ntarish (137-rasm). Qarshi usul "bilakni tortib, beldan oshirib to'ntarish" (138-rasm).



137-rasm

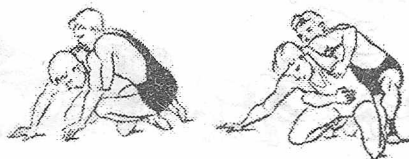


138-rasm

Bo'yinni qo'ltiq orqali va belini ushlab yarim aylantirib to'ntarish (139, 140-rasmlar).



139-rasm



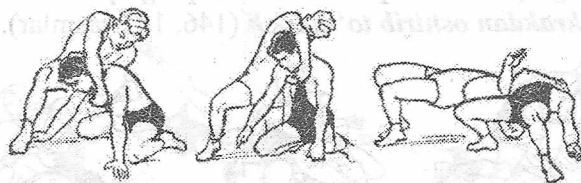
140-rasm

Qo'lni kalitsimon va belni ushlab yarim aylantirib to'ntarish (141-rasm).



141-rasm

Yon-tepadan qo'l va bo'yinni ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (142, 143-rasmlar).



142-rasm



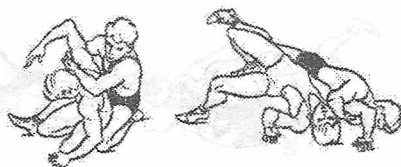
143-rasm

Yon-tepadan qo'lini ikki qo'l bilan ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (144-rasm).



144-rasm

Uzoqdagi yelkani ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (145-rasm).



145-rasm

Yaqindagi qo'lni tashqaridan va uzoqdagi qo'lni ichkaridan ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (146, 147-rasmlar).



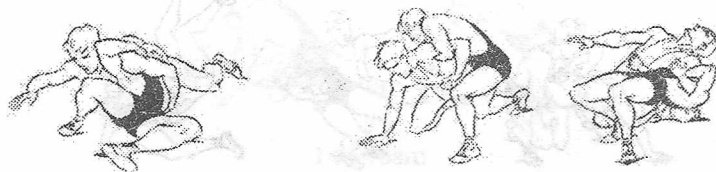
146-rasm



147-rasm

148-rasm

Qo'l va bo'yinni biriktirib richagsimon ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (148-rasm).



149-rasm

150-rasm

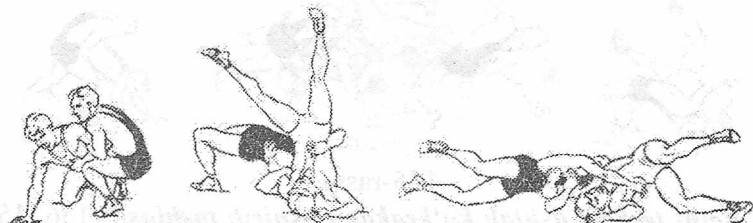
Qo'lni ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (149-rasm).

Qo'lni kalitsimon va belni ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (150-rasm).

Parter holatidagi tashlashlar

Parter holatidagi tashlashlar – raqibni gilamdan ko‘tarib, Ya’ni raqib tizzalari gilamdan ko‘tarilib amalga oshiriladigan usullardir. Bunda aylantirib, beldan oshirib, ko‘krakdan oshirib, belni teskari ushlab va egilib tashlash mumkin.

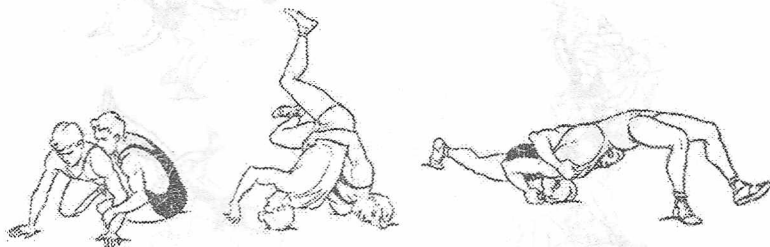
Qo‘lni kalitsimon va belini ushlab yarim aylantirib tashlash (151, 152, 153-rasmlar). Qarshi usul “raqibning bilagini ushlab, aylantirib yuqoriga chiqish” (154-rasm).



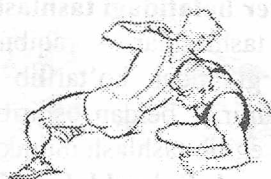
151-rasm



152-rasm



153-rasm



154-rasm

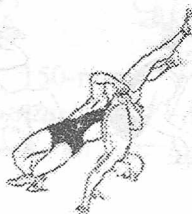
Raqibning belini ushlab aylantirib tashlash (155-rasm).



155-rasm

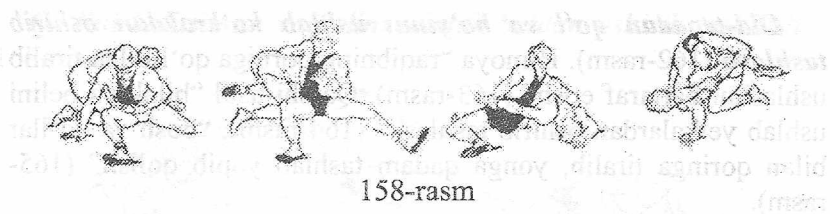
Belni teskari ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (156, 157-rasmlar). Qarshi usul "bilakni tortib, oldinga chiqib o'tirish bilan parterga o'tkazish" (158-rasm), "ikki bilagini biriktirib tortib, boshni yuqoriga ko'tarib ag'darib to'ntarish" (159-rasm).

Belni ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (160, 161-rasmlar).

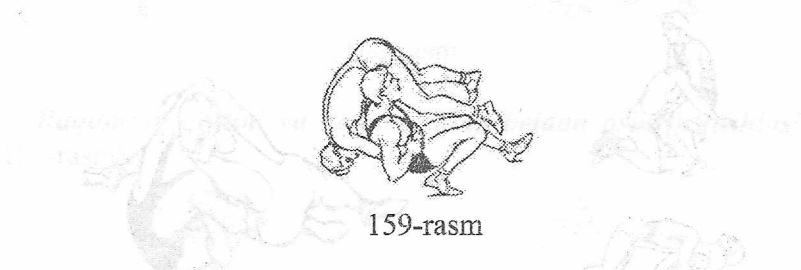


156-rasm

157-rasm



158-rasm



159-rasm

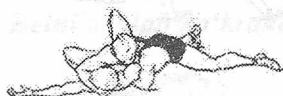
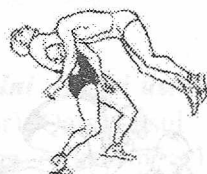


160-rasm



161-rasm

Old-tepadan qo'l va bo'yinni ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (162-rasm). Himoya "raqibning qorniga qo'l bilan tiralib ushlashni bartaraf etish" (163-rasm). Qarshi usul "bilak va belini ushlab yelkalardan oshirib tashlash" (164-rasm), "bosh va qo'llar bilan qoringa tiralib, yonga qadam tashlab yopib qolish" (165-rasm).



162-rasm



163-rasm



164-rasm



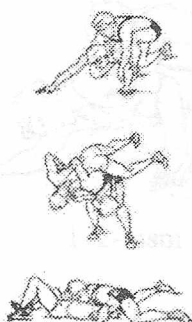
165-rasm

Qo'lini kalitsimon va belini ushlab beldan oshirib tashlash
(166-rasm).



166-rasm

Raqibning qo'lini va belini ushlab beldan oshirib tashlash
(167-rasm).



167-rasm



168-rasm

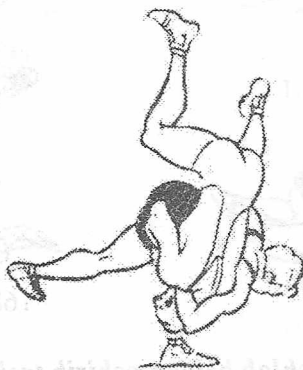
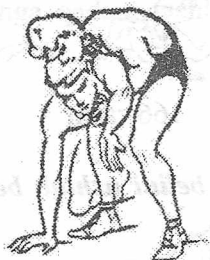
Raqibning belini ushlab beldan oshirib tashlash (168-rasm).



169-rasm

Raqibning belini ushlab bo'yniga ikkinchi qo'lni tirab beldan oshirib tashlash (169-rasm).

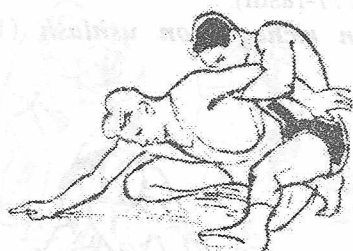
Yon-tepadan qo'lni va bo'yinni ushlab beldan oshirib tashlash (170-rasm).



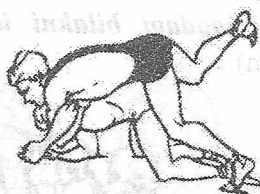
170-rasm

Kalitsimon ushlash (171, 172, 173, 175, 176-rasmlar).

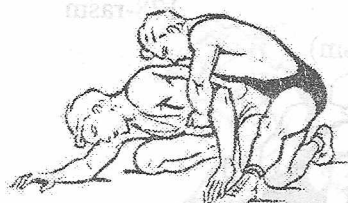
Qo'lni kalitsimon va belni ushlash (174-rasm).



171-rasm



173-rasm



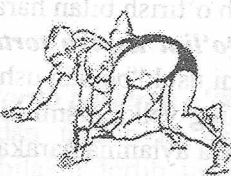
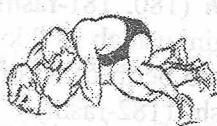
172-rasm



174-rasm



175-rasm



176-rasm

Bilakni ichkaridan ushlash (177-rasm).

Uzoqdagi bilakni ichkaridan richagsimon ushlash (178-rasm).

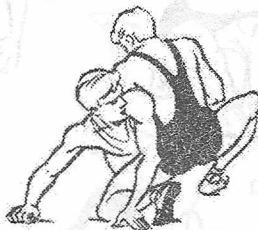


177-rasm



178-rasm

Belni teskari ushlash (179-rasm).

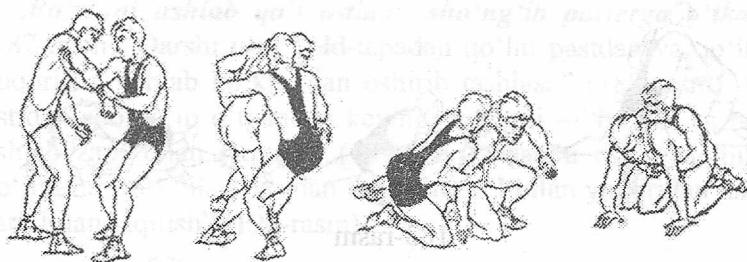


179-rasm

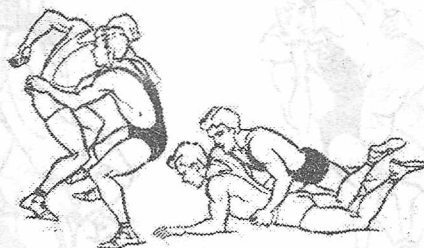
2.11. Tik turgan holatdagi o'tkazishlar

Tik turgan holatda o'tkazishlar – raqibni tik turgan holatidan parter holatiga tushirish texnik harakatidir. Bunda raqib qo'lini tortib, qo'l ostidan sho'ng'ib, qo'lini bo'yinga o'rab va oldinga chiqib o'tirish bilan harakatlar bajariladi.

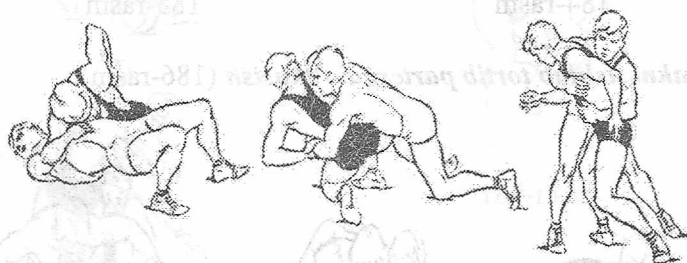
Qo'lini ushlab tortib parterga o'tkazish (180, 181-rasmlar). Qarshi usul "beldan ushlagan qo'lining bilagini ushlab va ikkinchi qo'lning yelka qismi bilan raqib tanasiga zarb berib o'z o'qining atrofida aylanma harakat bilan qayirib yiqitish" (182-rasm).



180-rasm

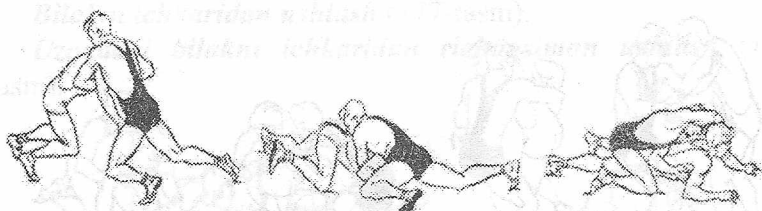


181-rasm

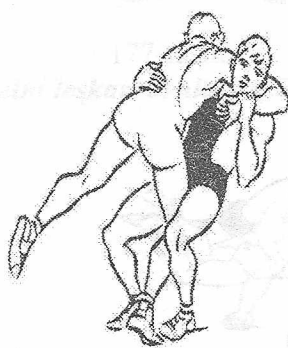


182-rasm

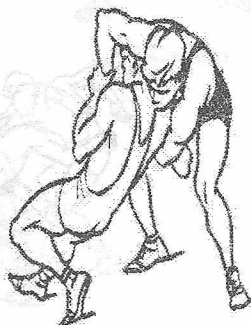
Old-tepadan qo'l va bo'yinni ushlab tortib parterga o'tkazish (183-rasm). Qarshi usul "bilak va beldan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash" (184-rasm). Himoya "bilakni tortib ushlashni bartaraf etish" (185-rasm).



183-rasm

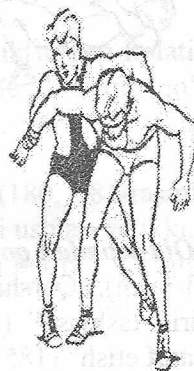
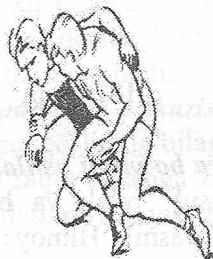
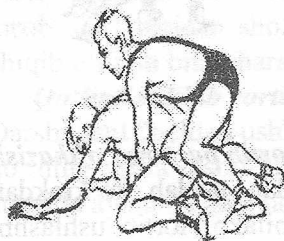


184-rasm



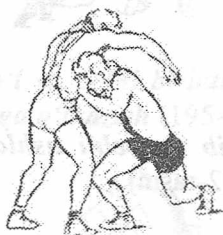
185-rasm

Bilakni ushlab tortib parterga o'tkazish (186-rasm).



186-rasm

Bo'yinni ushlab qo'l ostidan sho'ng'ib parterga o'tkazish (187-rasm). Qarshi usul "old-tepadan qo'lni pastdan va qo'ltiqni yuqoridan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash" (188-rasm). Qo'l ostidan sho'ng'ib o'tgandan keyingi varianti – "bo'yin va belini ushlab zarb bilan yiqitish" (189-rasm). Qarshi usul "raqibining qo'lini bir qo'l bilan pastdan ikkinchi qo'l bilan yuqoridan ushlab zarb bilan yiqitish" (190-rasm).



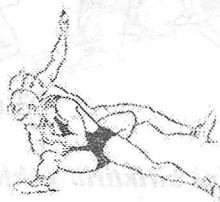
188-rasm



189-rasm

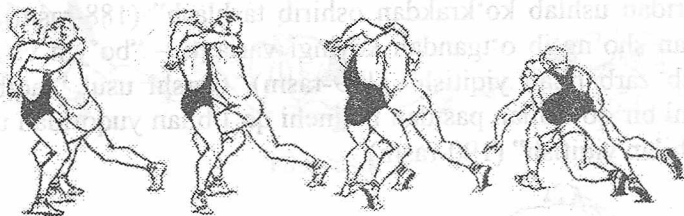


187-rasm



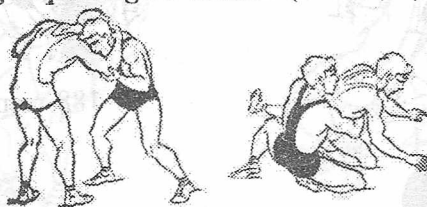
190-rasm

Qo'l va belni biriktirib ushlab qo'l ostidan sho'ng'ib parterga o'tkazish (191-rasm).



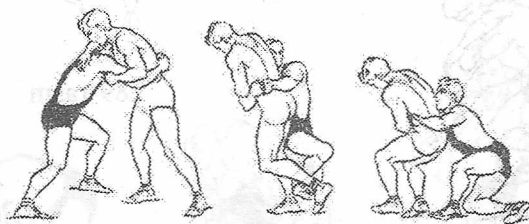
191-rasm

Qo'lning tirsagini yuqoriga ko'tarib va belni ushlab qo'l ostidan sho'ng'ib parterga o'tkazish (192-rasm).



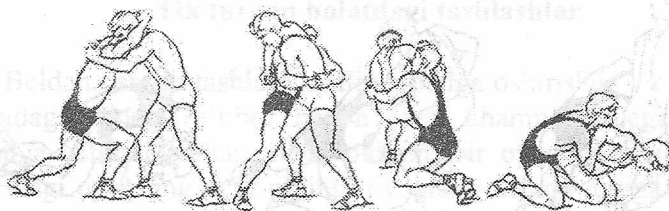
192-rasm

Belni ushlab qo'l ostidan sho'ng'ib parterga o'tkazish (193-rasm).



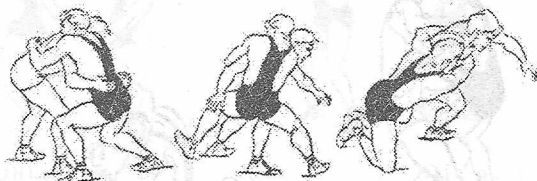
193-rasm

Qo'l va belni biriktirib ushlab sho'ng'ib parterga o'tkazish (194-rasm).



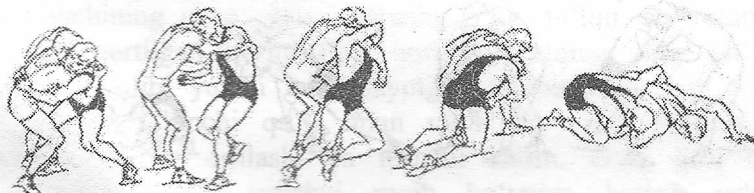
194-rasm

Qo'l va belni biriktirib ushlab, yonga qadam tashlab tortib parterga o'tkazish (195-rasm).

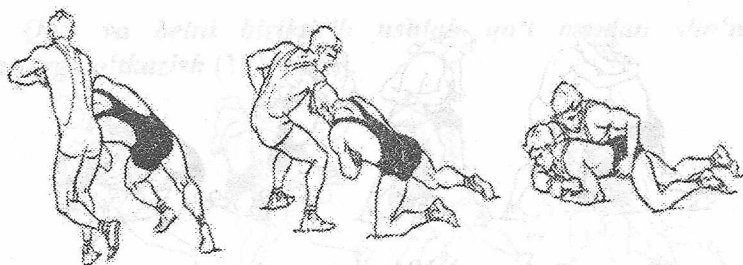


195-rasm

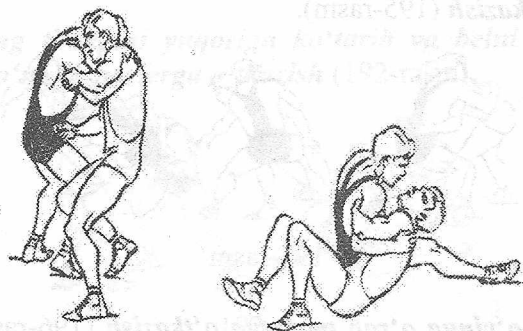
Qo'lni bo'yinga o'rab parterga o'tkazish (196-rasm). Qarshi usul "bo'yni o'ralayotgan qo'lning tirsagini uzoqlashtirib, boshini ikkinchi qo'l bilan itarib, qo'lni tortib parterga o'tkazish" (197-rasm), "raqib usulni amalga oshirish uchun qo'lni qo'ltiqdan o'tkazmoqchi bo'lganda, o'sha qo'lni va belni ushlab pastga zarb bilan yiqitish" (198-rasm).



196-rasm

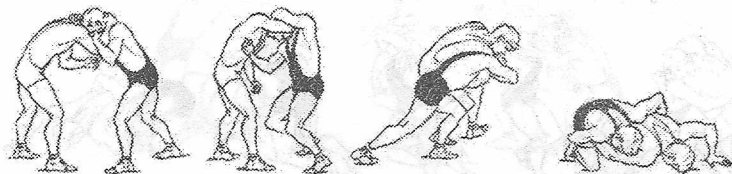


197-rasm



198-rasm

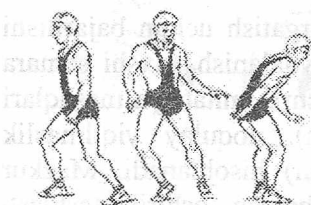
Qo'lni pastdan ushlab bo'yinga o'rab parterga o'tkazish
(199-rasm).



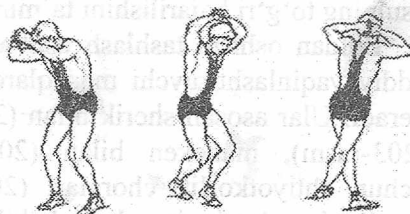
199-rasm

Tik turgan holatdagi tashlashlar

Beldan oshirib tashlash usulini amalga oshirishda – oldingi va orqadagi oyoqqa e'tibor berish katta ahamiyatga ega. Usulni amalga oshirish uchun avval oldinga bir oyoq qo'yiladi, keyin orqadagi oyoqning uchi oldingi oyoqning tashqi yoniga qo'yilib, ikkala oyoq birdaniga uchlarida burilish yasaydi (200-rasm). Agar ikkala oyoq ham frontal holatda bo'lsa burilish qiyinlashadi (201-rasm).



200-rasm

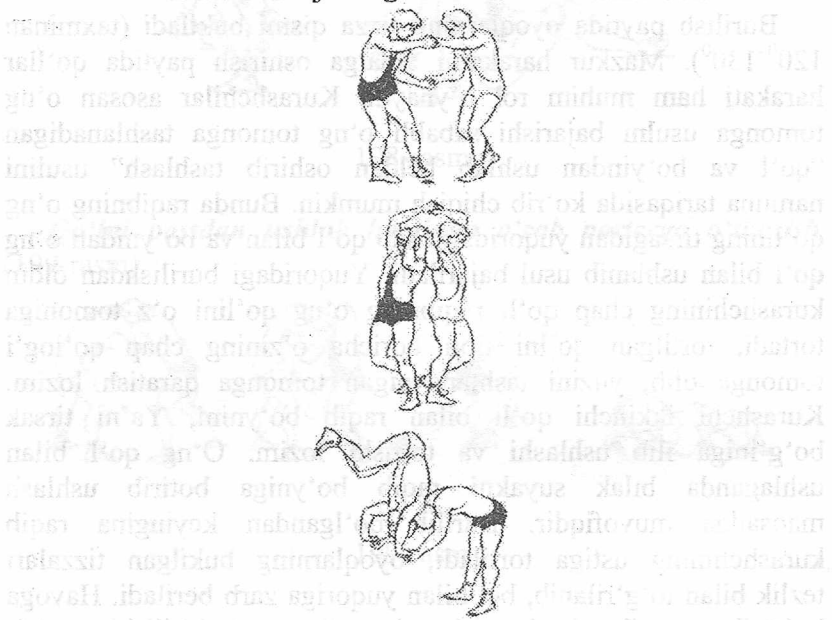


201-rasm

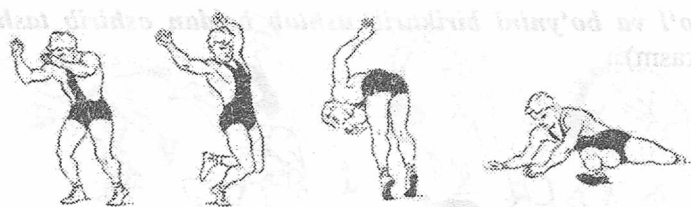
Burilish paytida oyoqlarning tizza qismi bukiladi (taxminan 120^0-130^0). Mazkur harakatni amalga oshirish paytida qo'llar harakati ham muhim rol o'ynaydi. Kurashchilar asosan o'ng tomonga usulni bajarishi sababli o'ng tomonga tashlanadigan "qo'l va bo'yindan ushlab beldan oshirib tashlash" usulini namuna tariqasida ko'rib chiqish mumkin. Bunda raqibning o'ng qo'lining tirsagidan yuqoridan chap qo'l bilan va bo'ynidan o'ng qo'l bilan ushlanib usul bajariladi. Yuqoridagi burilishdan oldin kurashchining chap qo'li raqibning o'ng qo'lini o'z tomoniga tortadi, tortilgan qo'lni iloji boricha o'zining chap qo'log'i tomonga olib, yuzini tashlanayotgan tomonga qaratish lozim. Kurashchi ikkinchi qo'li bilan raqib bo'ynini, Ya'ni tirsak bo'g'iniga ilib ushlashi va tortishi lozim. O'ng qo'l bilan ushlaganda bilak suyakni raqib bo'yniga botirib ushlash maqsadga muvofiqdir. Burilib bo'lgandan keyingina raqib kurashchining ustiga tortiladi, oyoqlarning bukilgan tizzalari tezlik bilan to'g'rilanib, bel bilan yuqoriga zarb beriladi. Havoga ko'tarilgan raqibni boshqarish uning gilamga tushirilishiga ta'sir etadi. Shu sababdan bel bilan zarb berilgandan keyin qo'l va

bo'yinni kurashchi o'zining chap oyog'i tomonga tashlashi lozim. Tashlash amalga oshgandan keyin oxirgi holat, Ya'ni raqibni xavfli holatda qo'l va bo'ynidan ushlab kuraklarini gilamga tekkizish kerak. Mazkur usulni amalga oshirish paytida har doim bir xil xatoga duch kelamiz, Ya'ni kurashchining chap qo'li o'zining qorni orqali o'tkaziladi va o'sha chap qo'lining tirsagi tanasiga yaqin ushlanadi. Kurashchi chap qo'lini iloji boricha o'zining bo'yinigacha ko'tarib, tirsagini yuqoriga ko'tarib usulni bajarishi aniqlashadi. Bu xatolarga e'tibor kuchaytirilishi – usulning to'g'ri bajarilishini ta'minlaydi.

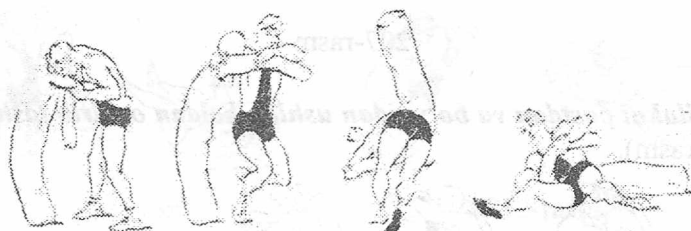
Beldan oshirib tashlash usullarini o'rgatish uchun bajarilishi oddiy yaqinlashtiruvchi mashqlardan foydalanish yaxshi samara beradi. Ular asosan sherik bilan (202-rasm), imitatsiya mashqlari (203-rasm), maneken bilan (204-rasm), noqulay yiqilmaslik uchun ehtiyotkorlik choralari (205-rasm) hisoblanadi. Mazkur amallardan keyingina kurashchilarga beldan oshirib tashlash usullarini sherik bilan bajarishga ruxsat beriladi.



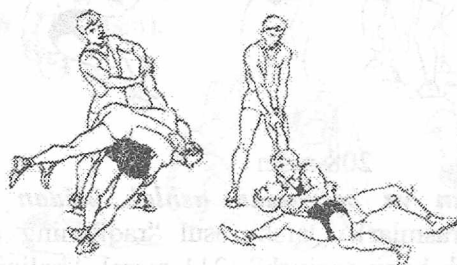
202-rasm



203-rasm

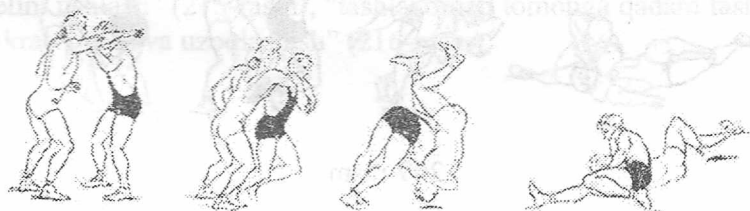


204-rasm



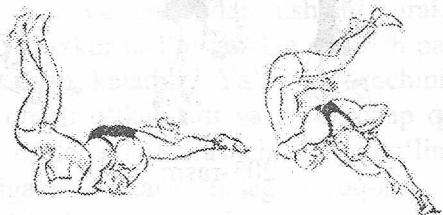
205-rasm

Qo'lini pastdan va bo'ynidan ushlab beldan oshirib tashlash
(206-rasm).



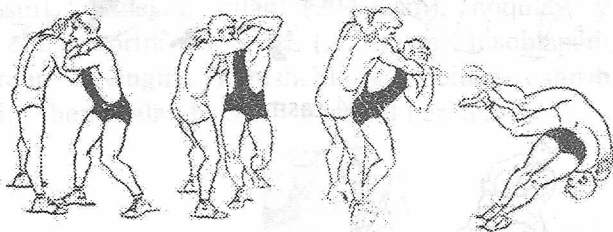
206-rasm

Qo'l va bo'ynini biriktirib ushlab beldan oshirib tashlash
(207-rasm).



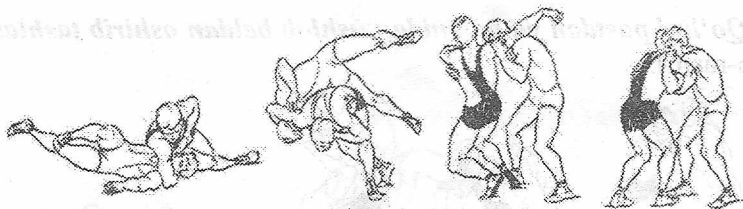
207-rasm

Bilakni pastdan va bo'ynidan ushlab beldan oshirib tashlash
(208-rasm).

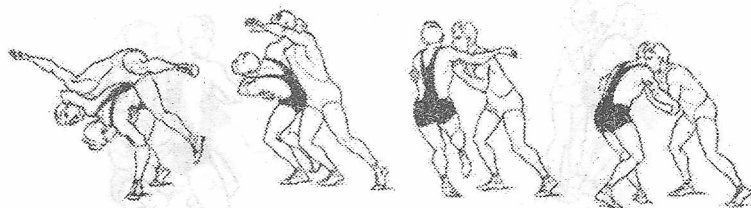


208-rasm

Qo'lini yuqoridan va bo'ynidan ushlab beldan oshirib tashlash (209, 210-rasmlar). Qarshi usul "raqibining qo'l va bo'ynidan ushlab zarb bilan yiqitish" (211-rasm), "belini ushlab sho'ng'ib parterga o'tkazish" (212-rasm).



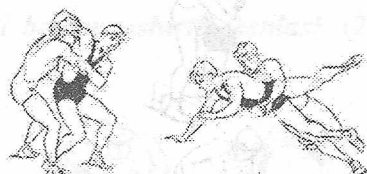
209-rasm



210-rasm



211-rasm



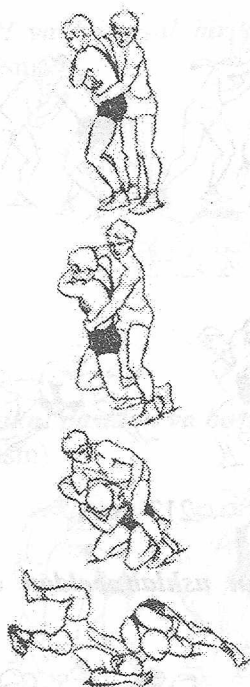
212-rasm

Raqibining qo'lini ikki qo'l bilan ushlab beldan oshirib tashlash (213-rasm).



213-rasm

Raqibining qo'lini ikki qo'l bilan ushlab tizzalab beldan oshirib tashlash (214-rasm). Himoya: "tizzalarni bukib qo'l va belini ushlash" (215-rasm), "tashlayotgan tomonga qadam tashlab sakrab o'tish va uzoqlashish" (216-rasm).



214-rasm

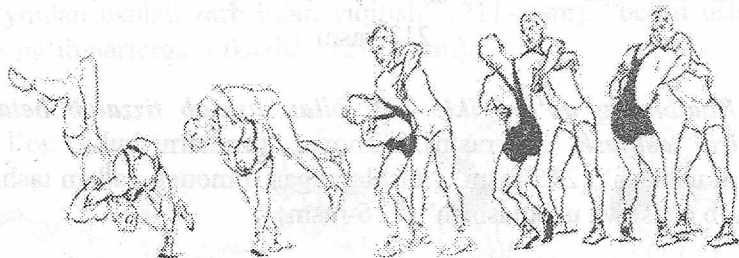


215-rasm



216-rasm

Qo'lni yuqoridan va beldan ushlab beldan oshirib tashlash
(217-rasm).



217-rasm

Qarshi usul "raqibining qo'l va belidan ushlab zarb bilan yiqitish" (218-rasm), "Raqibining qo'l va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash" (219-rasm).



218-rasm



219-rasm

Qo'lini ushlab qo'ltiq orqali beldan oshirib tashlash (220-rasm).



220-rasm

Qo'l va bo'ynini biriktirib ushlab beldan oshirib tashlash (221-rasm). Qarshi usul "Raqibining tirsagini ko'tarib sho'ng'ib parterga o'tkazish" (222-rasm), "raqibining qo'l va bo'ynidan ushlab zarb bilan yiqitish" (223-rasm).



221-rasm

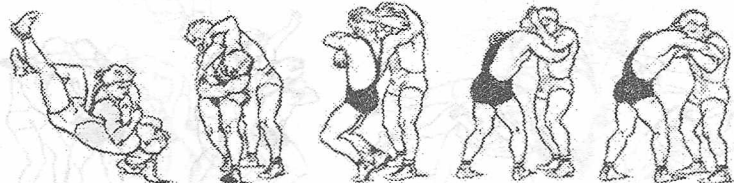


222-rasm



223-rasm

Bir qo'lini yuqoridan va ikkinchi qo'lini pastdan ushlab beldan oshirib tashlash (224-rasmlar). Himoya: "tizzalarni bukib raqib oyoqlarining orqasidan zarb berib uzoqlashish" (225-rasm).



224rasm

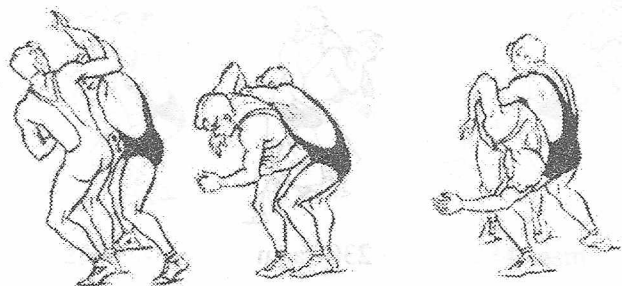


225-rasm



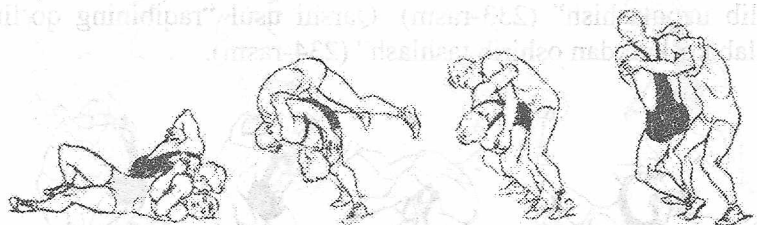
226-rasm

Bilakdan va beldan ushlab beldan oshirib tashlash(226-rasm). Qarshi usul: Raqibining belini teskari ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (227-rasm).



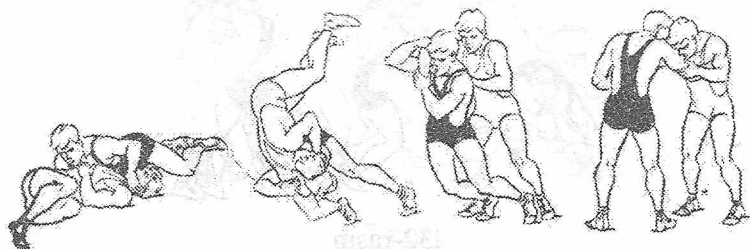
227-rasm

Qo'llarni yuqoridan ushlab beldan oshirib tashlash (228-rasm).



228-rasm

Qo'lni ikki qo'l bilan ushlab yelkadan oshirib tashlash (229-rasm).



229-rasm

Qo'lni ikki qo'l bilan ushlab sho'ng'ib yelkadan oshirib tashlash (230-rasm).

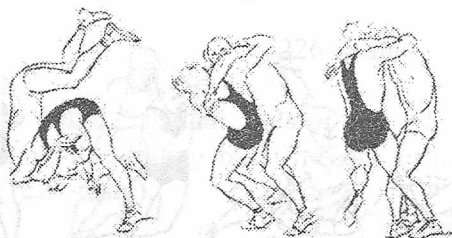


230-rasm

Qo'l va bo'yinni biriktirib ushlab teskari tomonga beldan oshirib tashlash (231, 232-rasmlar). Himoya: "qo'l va bo'yinni biriktirib ushlayotganda tizzalarni bukib, raqibga qo'llar bilan tiralib uzoqlashish" (233-rasm). Qarshi usul "raqibining qo'lini ushlab ko'krakdan oshirib tashlash" (234-rasm).



231-rasm



232-rasm



233-rasm



234-rasm

Qo'lni pastdan va bilakni ushlab beldan oshirib tashlash (235-rasm).



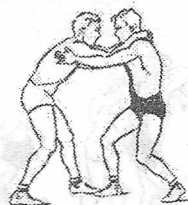
235-rasm



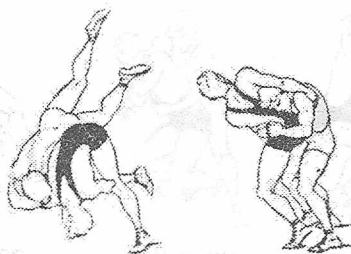
236-rasm

Bir qo'l bilan qo'lni pastdan ushlab beldan oshirib tashlash (236-rasm).

Ikki bilagidan ushlab beldan oshirib tashlash (237-rasm).

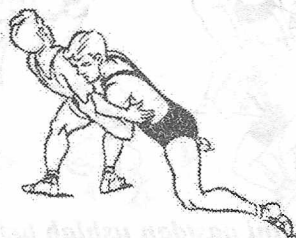


237-rasm



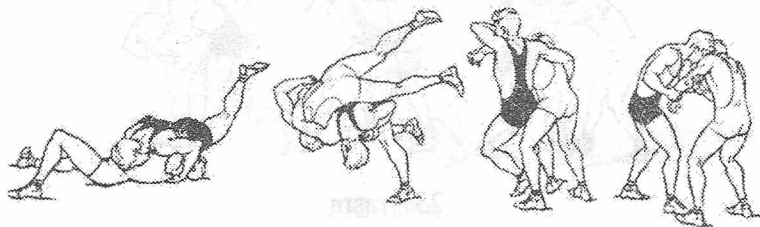
238-rasm

Bir qo'lini yuqoridan va qo'ltiqni yuqoridan ushlab beldan oshirib tashlash (238-rasm). Qarshi usul "raqibining qo'l va belidan ushlab zarb bilan yiqitish" (239-rasm).

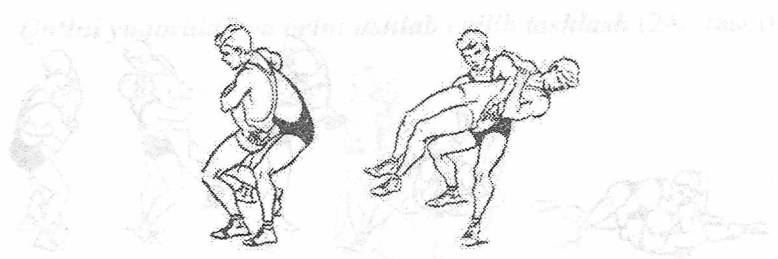


239-rasm

Qo'lini tortib beldan oshirib tashlash (240-rasm). Qarshi usul "raqibining belini teskari ushlab ko'krakdan oshirib tashlash" (241-rasm).



240-rasm

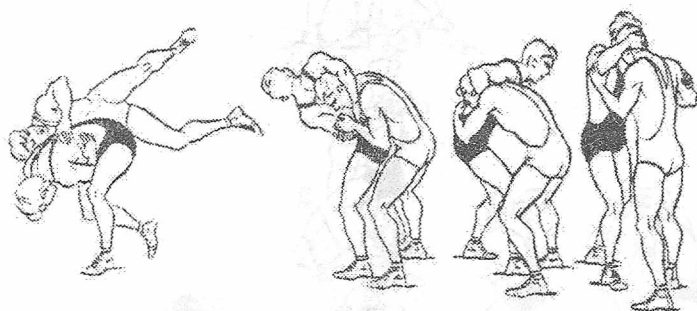


241-rasm

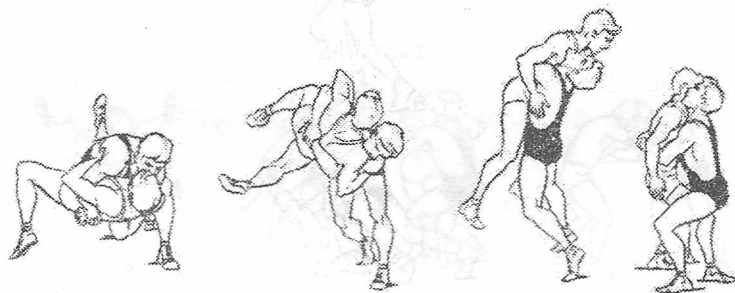
Old-tepadan qo'l va bo'yindan ushlab beldan oshirib tashlash (242-rasm).

Belni ushlab egilib tashlash (243-rasm).

Qo'l va belni biriktirib ushlab egilib tashlash (244, 245-rasmlar).



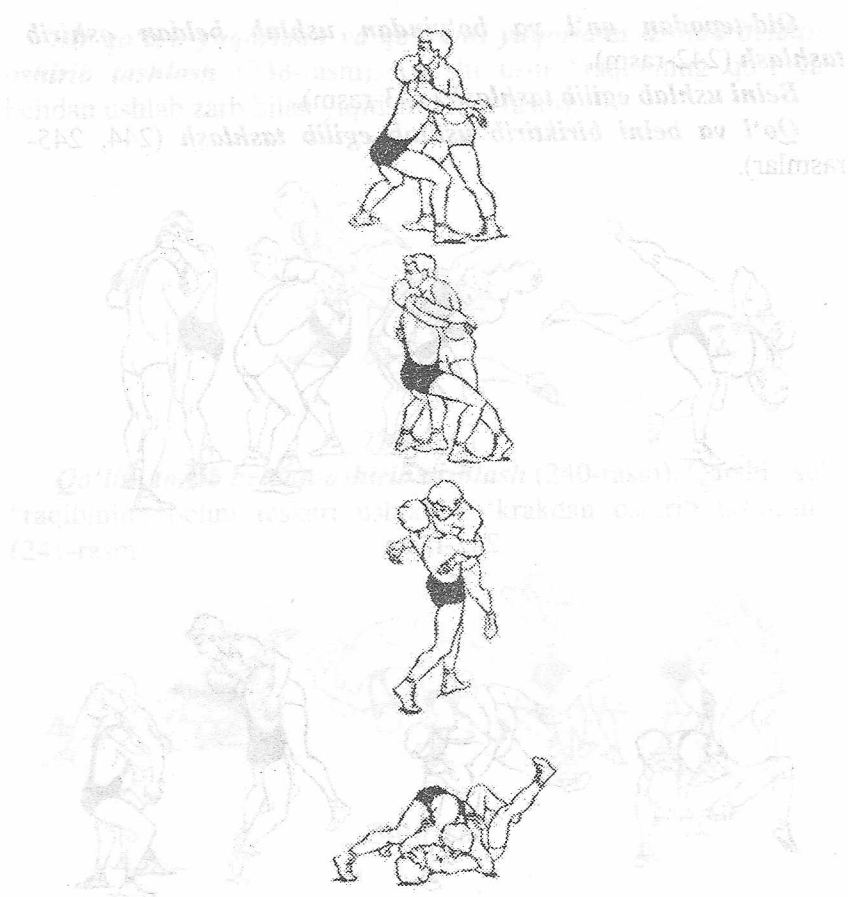
242-rasm



243-rasm

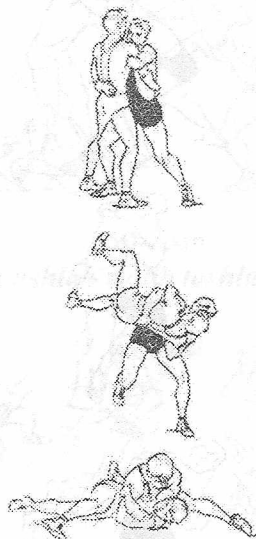


244-rasm

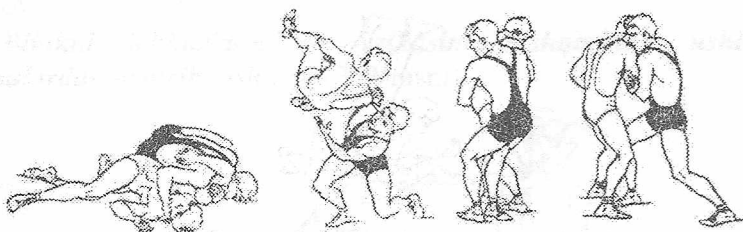


245-rasm

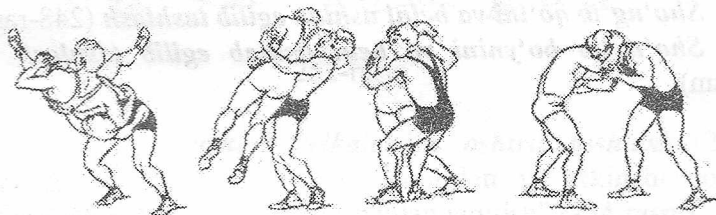
Qo'lni yuqoridan va belni ushlab egilib tashlash (246-rasm).



246-rasm



247-rasm



248-rasm

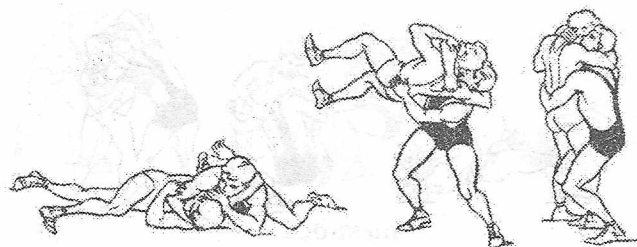


249-rasm

Qo'lni tortib va belni ushlab egilib tashlash (247-rasm).

Sho'ng'ib qo'lni va belni ushlab egilib tashlash (248-rasm).

Sho'ng'ib bo'ynini va belni ushlab egilib tashlash (249-rasm).



250-rasm

Bo'ynini va belni ushlab egilib tashlash (250-rasm).



251-rasm

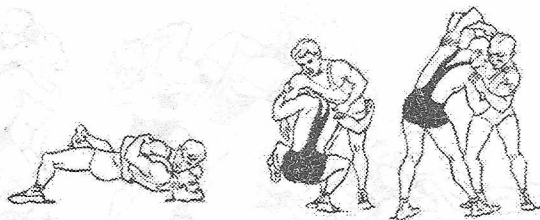
Sho'ng'ib bilagini va belni ushlab egilib tashlash (251-rasm).

Bilakni ichkaridan va yelkasini tashqaridan ushlab yelkalardan oshirib tashlash (252-rasm).



252-rasm

Qo'l va belni ushlab yelkalardan oshirib tashlash (253-rasm). Qarshi usul "bir qo'lni yuqoridan va ikkinchi qo'lni pastdan ushlab qadam tashlab zarb bilan yiqitish" (254-rasm).

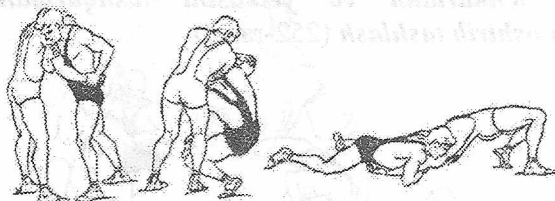


253-rasm



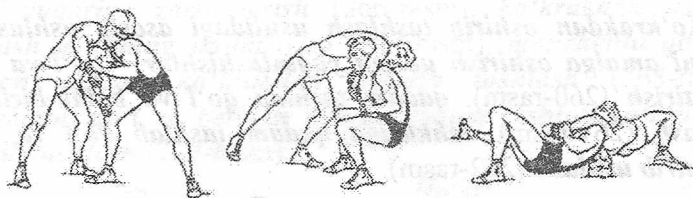
254-rasm

Qo'lini tortib tashqaridan yelkalardan oshirib tashlash (255-rasm).



255-rasm

Bilaklarni ushlab yelkalardan oshirib tashlash (256, 257-rasmlar).



256-rasm



257-rasm

Old-tepadan qo'l va bo'yinni biriktirib ushlab yelkalardan oshirib tashlash (258, 259-rasmlar).

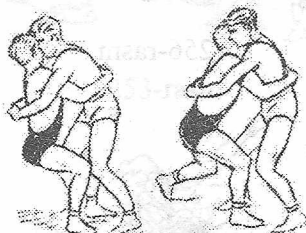


258-rasm

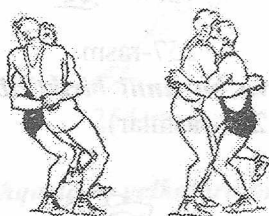


259-rasm

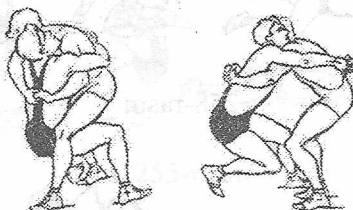
Ko'krakdan oshirib tashlash usulidagi asosiy ushlash va usulni amalga oshirish uchun yaqinlashishlar – qo'l va belni biriktirish (260-rasm), qadam tashlab qo'l va belni biriktirib ushlash (261-rasm), ichkariga qadam tashlab qo'l va belni biriktirib ushlash (262-rasm).



260-rasm



261-rasm



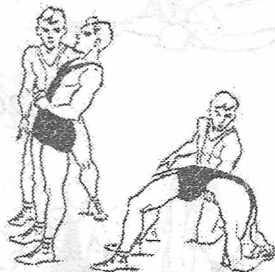
262-rasm

Ko'krakdan oshirib tashlash usulidagi asosiy yaqinlashtiruvchi mashqlar – sherikning ushlab qolishi bilan orqaga yiqilish (263-rasm), tik turgan holatdan ko'prik holatiga tushish (264-rasm), orqaga yiqilayotganda qoringa burilib tushish (265-rasm), tizzalarni bukib va qo'llarni biriktirib qorin

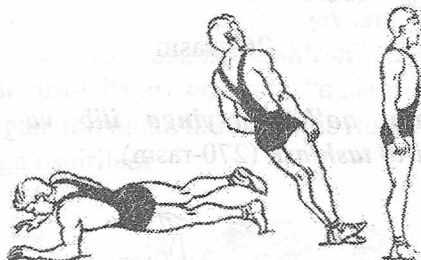
bilan yuqoriga zarb berish (266-rasm), ko'krakdan oshirib tashlash usulining imitatsiyasi (267-rasm), manekenni qo'l va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (268-rasm), manekenni qo'l va belidan ushlab qadam tashlab ko'krakdan oshirib tashlash (269-rasm).



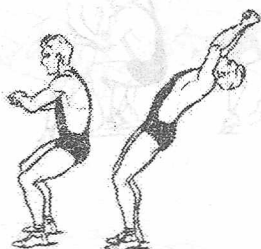
263-rasm



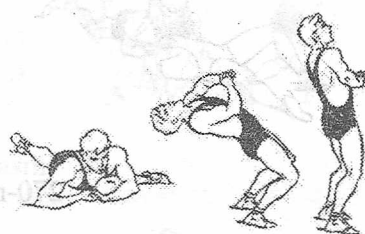
264-rasm



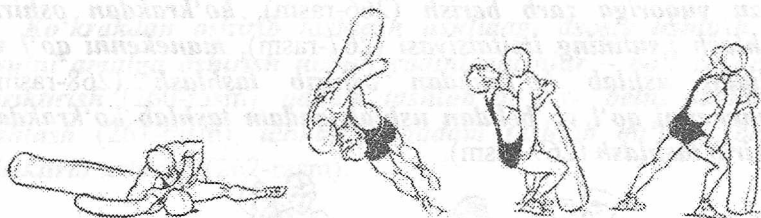
265-rasm



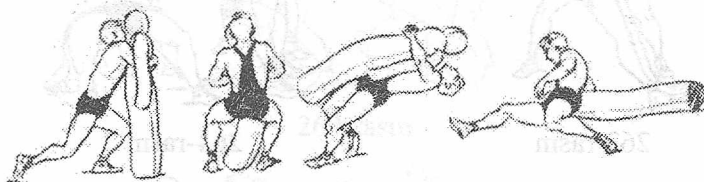
266-rasm



267-rasm



268-rasm



269-rasm

Bilakni tortib, qo'lni bo'yinga ilib va beldan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (270-rasm).



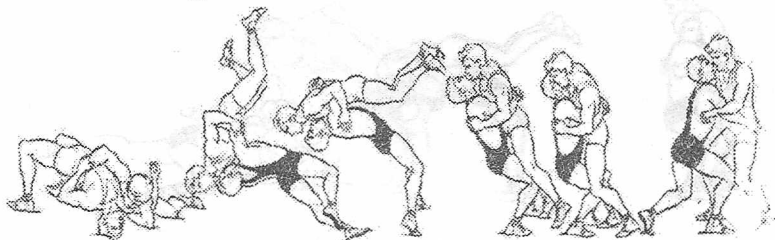
270-rasm

Murabbiy ehtiyotkorligi bilan – qo'l va beldan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (271-rasm). Bunda murabbiyning harakati – hujumni qabul qiluvchining ushlanmagan qo'lini bilak va yelkasidan to'g'ri ushlab, tashlash boshlangandan keyin havodagi trayektoriyasi bo'yicha ushlab borib, gilamga tushishi yaqinlashgan paytda yuqoriga tortib qolish.



271-rasm

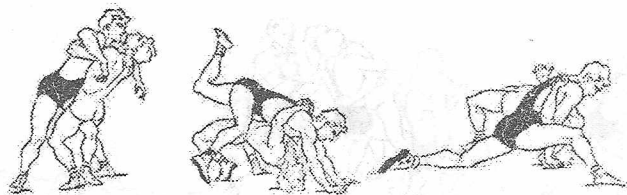
Qo'l va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (272-rasm). Qarshi usul "raqib inersiyasidan foydalangan holda qo'l va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash" (273-rasm). Agar faqat belni ushlab usul bajarilsa, unda "qadam tashlab, qo'llar bilan tashlanayotgan tomonga tiralib yopib tushish" (274-rasm) qarshi usuli amalga oshiriladi.



272-rasm

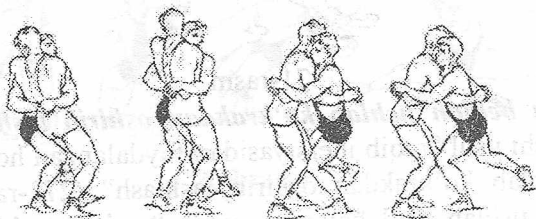


273-rasm

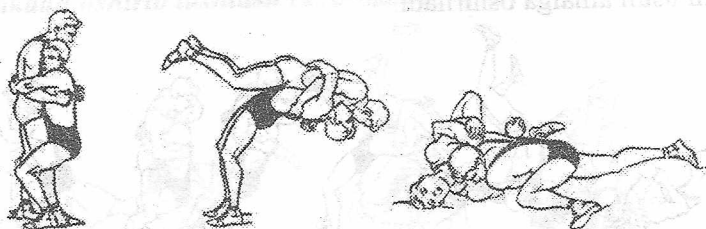


274-rasm

Qo'l va beldan ushlab qadam tashlab ko'krakdan oshirib tashlash (275, 276-rasmlar).

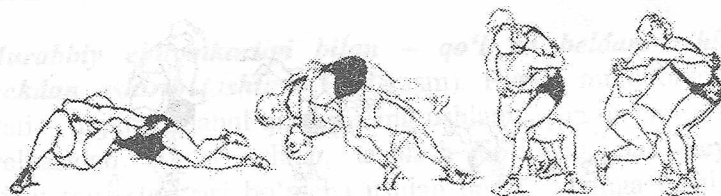


275-rasm



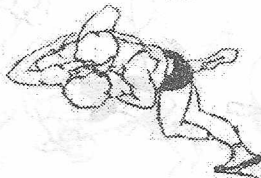
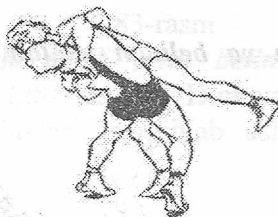
276-rasm

Qo'l va beldan ushlab ichkaridan qadam tashlab-osilib ko'krakdan oshirib tashlash (277-rasm).

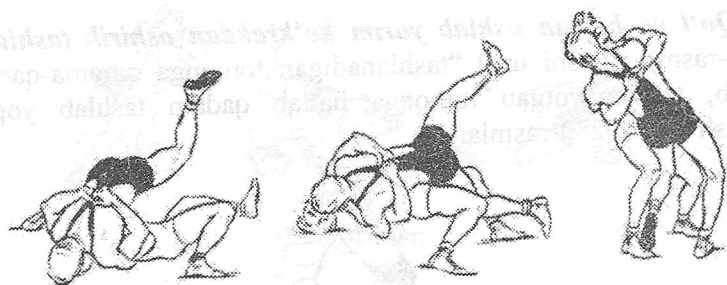


277-rasm

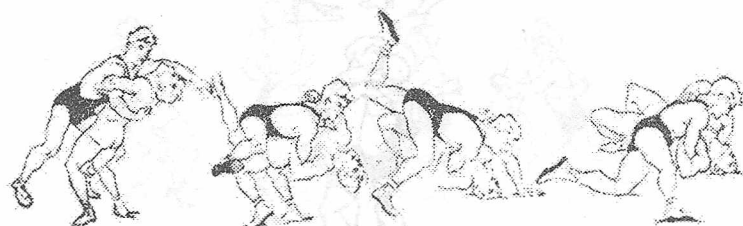
Qo'l va beldan ushlab yarim ko'krakdan oshirib tashlash (278-rasm). Qarshi usul "tashlanadigan tomonga qarama-qarshi egilib, tashlanayotgan tomonga hatlab qadam tashlab yopib tushish" (279, 280-rasmlar).



278-rasm

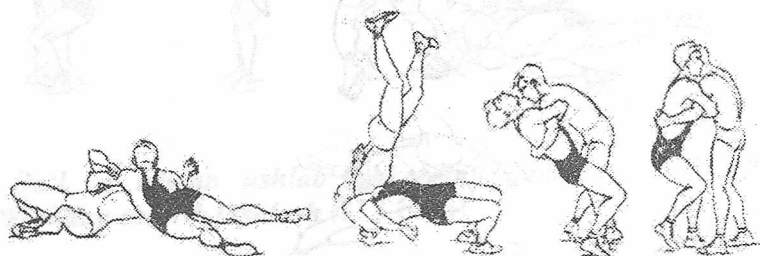


279-rasm



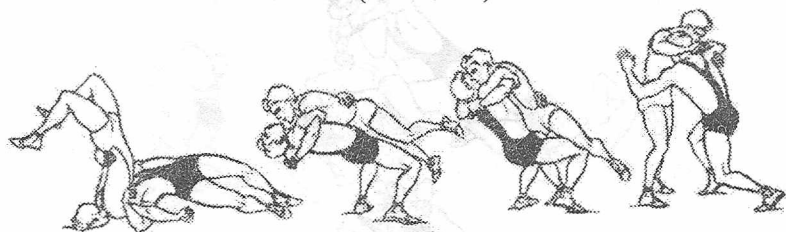
280-rasm

Qo'lini yuqoridan va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (281-rasm).



281-rasm

Qo'lini yuqoridan va raqibning belidan ushlab qadam qo'yib ko'krakdan oshirib tashlash (282-rasm).



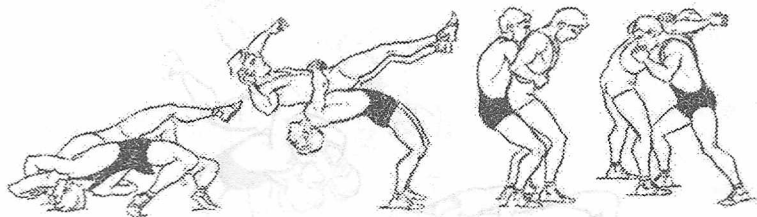
282-rasm

Ikki qo'lini yuqoridan biriktirib ushlab osilib ko'krakdan oshirib tashlash (283-rasm).



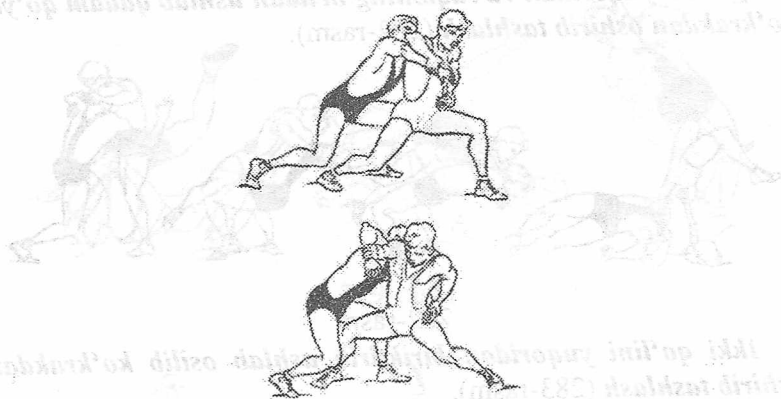
283-rasm

Qo'l ostidan sho'ng'ib o'tib belini ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (284-rasm). Himoya "sho'ng'ib orqaga o'tgandan keyin bilaklaridan ushlab ushlashni bartaraf etish" (285-rasm).



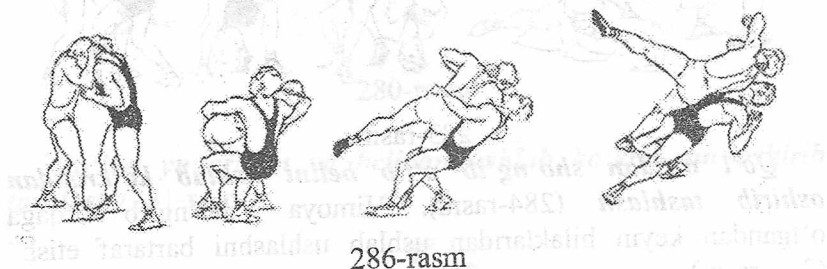
284-rasm

Qo'lni yuqoridan va pastdan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (285, 286-rasmlar).

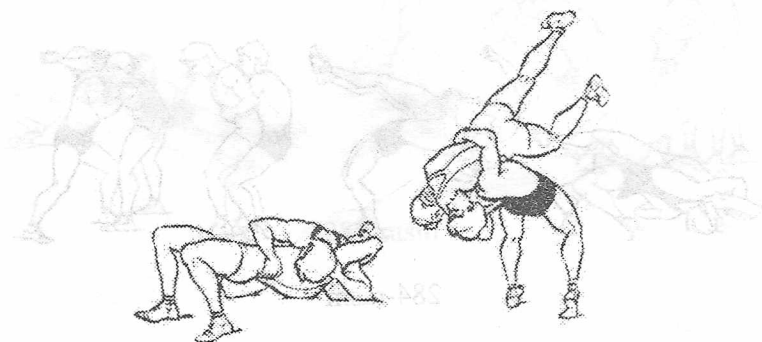


285-rasm

Qo'l ostidan sho'ng'ib bo'yin va belini ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (286, 287-rasmlar).

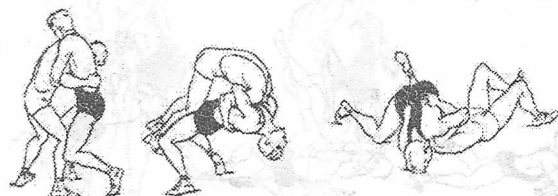


286-rasm



287-rasm

Old-tepadan qo'l va bo'yinni biriktirib ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (288-rasm).



288-rasm



289-rasm

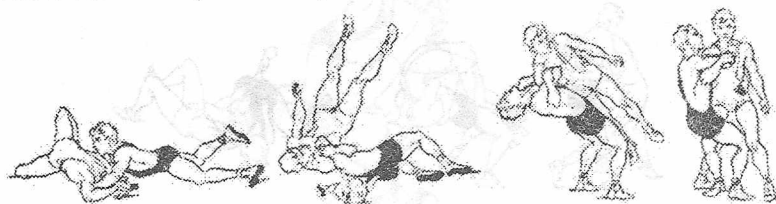
Old-tepadan qo'l va bo'yinni ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (289-rasm).

Qo'l va bo'yinni ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (290-rasm).



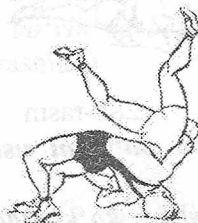
290-rasm

Raqibning qo'lini tortib va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (291-rasm).



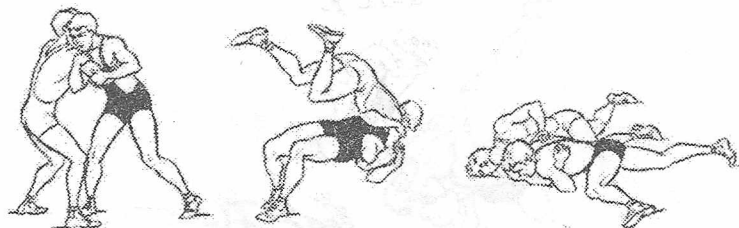
291-rasm

Raqibning qo'lini tortib va belidan ushlab yarim ko'krakdan oshirib tashlash (292-rasm).

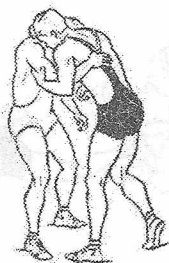


292-rasm

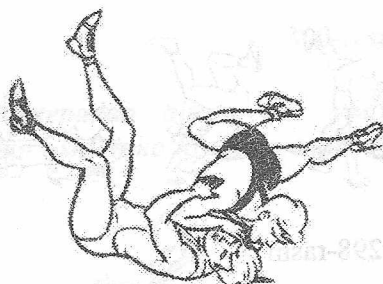
Raqibning qo'lini ikki qo'l bilan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (293, 294, 295. 296-rasmlar). Qarshi usul "qadam tashlab yopib tushish" (297-rasm).



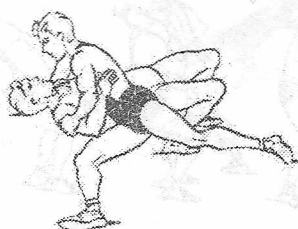
293-rasm



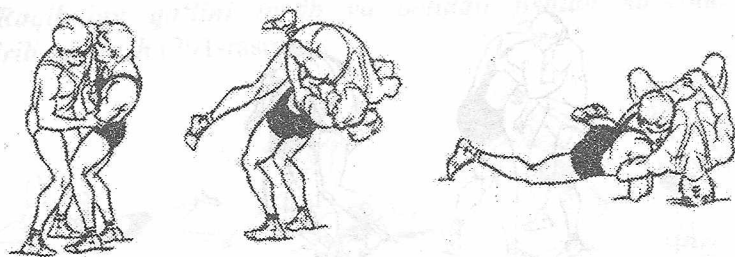
294-rasm



295-rasm

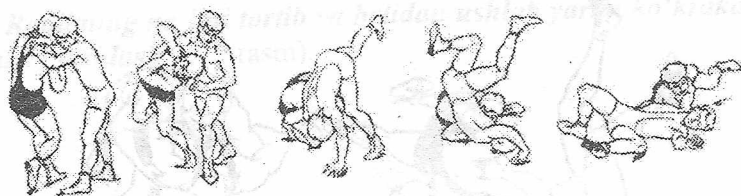


296-rasm



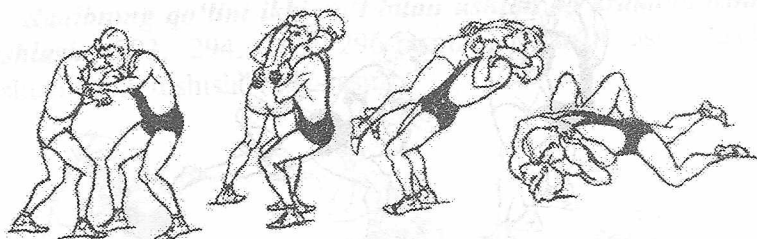
297-rasm

Qo'lini bo'yinga o'rab tashlash (298-rasm).

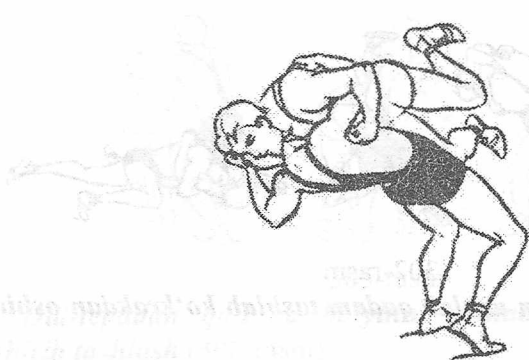


298-rasm

Sho'ng'ib bilak va belini ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (299, 300-rasmlar).

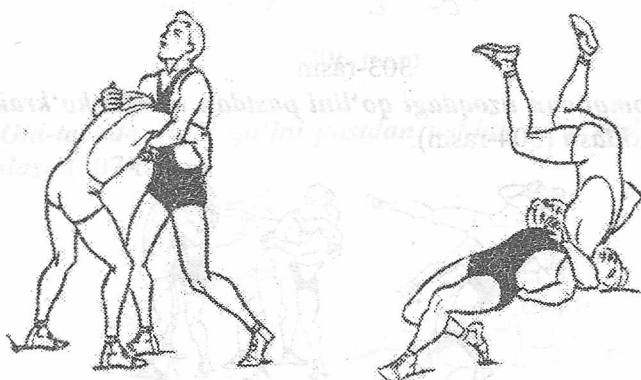


299-rasm



300-rasm

Old-tepadan bir qo'lini yuqoridan va ikkinchi qo'lini pastdan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (301-rasm).



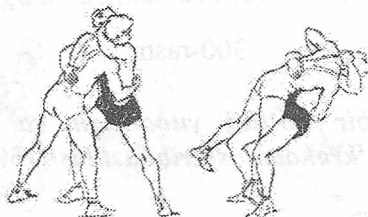
301-rasm

Qo'lini yuqoridan va bo'ynidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (302-rasm).



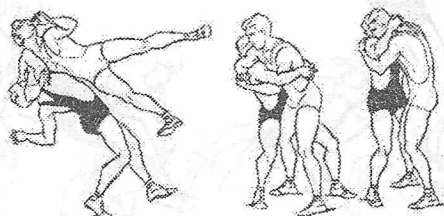
302-rasm

Bo'yin va belidan ushlab qadam tashlab ko'krakdan oshirib tashlash (303-rasm).



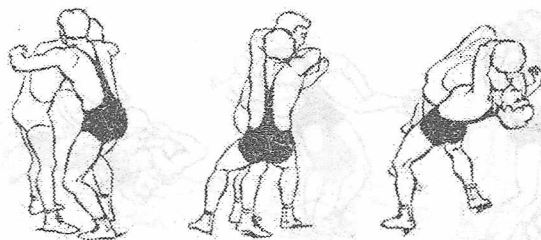
303-rasm

Yon tomondan uzoqdagi qo'lini pastdan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (304-rasm).



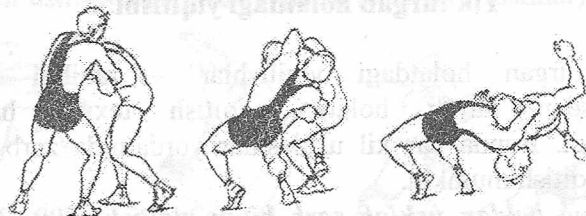
304-rasm

Raqib qo'lini tortib va bo'ynidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (305-rasm).



305-rasm

Old-tepadan qo'l va bo'yinni ushlab yarim ko'krakdan oshirib tashlash (306-rasm).



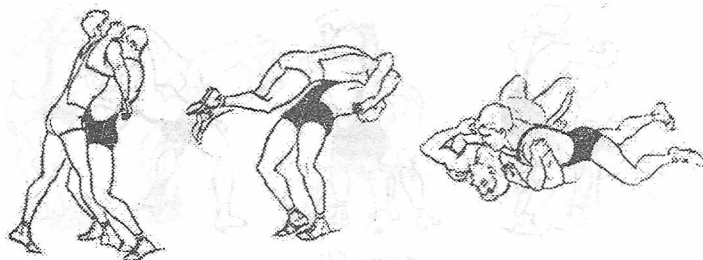
306-rasm

Old-tepadan ikki qo'lni pastdan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (307-rasm).



307-rasm

Ikki qo'lni pastdan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (308-rasm).

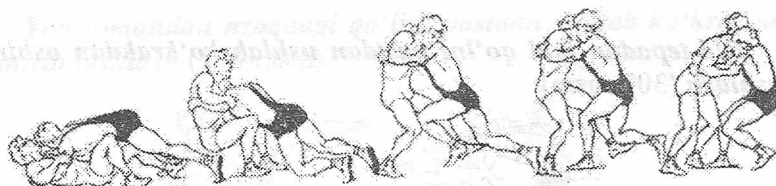


308-rasm

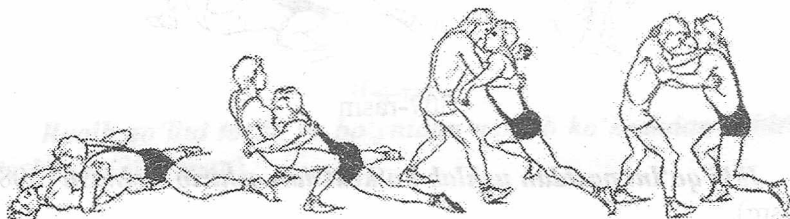
Tik turgan holatdagi yiqitishlar

Tik turgan holatdagi yiqitishlar – raqibni gilamdan ko‘tarmasdan xavfli holatga yiqitish texnik harakatlari hisoblanadi. Bunda har xil ushlashlar yordamida zarb bilan va qayirib yiqitish mumkin.

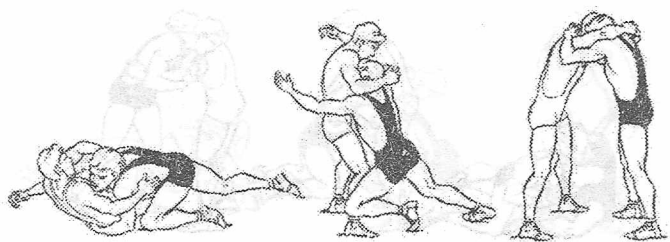
Qo‘l va beldan ushlab zarb bilan yiqitish (309, 310, 311-rasmlar).



309-rasm

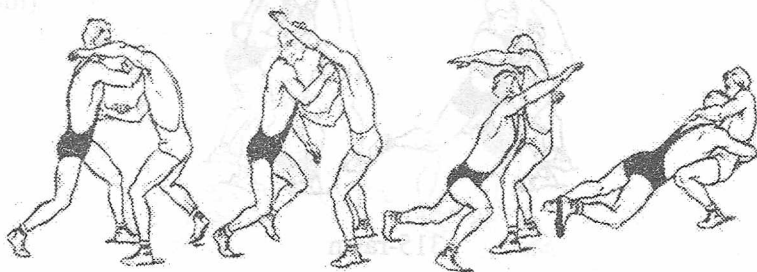


310-rasm

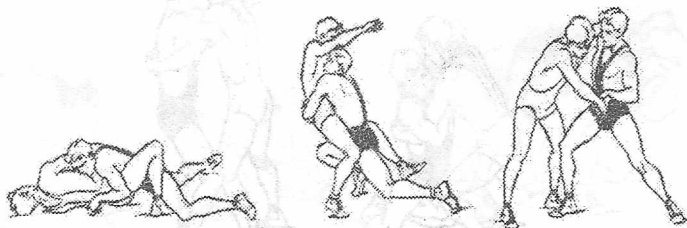


311-rasm

Beidan ushlab zarb bilan yiqitish (312, 313-rasmlar).

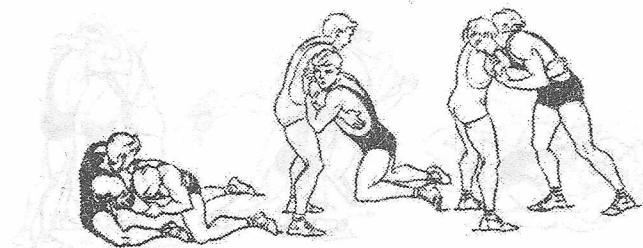


312-rasm

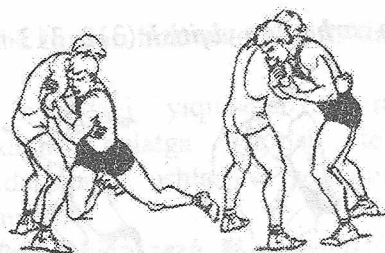


313-rasm

Qo'lni ikki qo'l bilan ushlab zarb bilan yiqitish (314, 315-rasmlar).

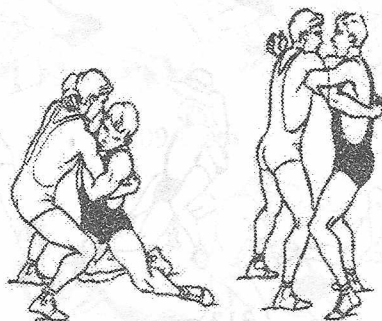


314-rasm



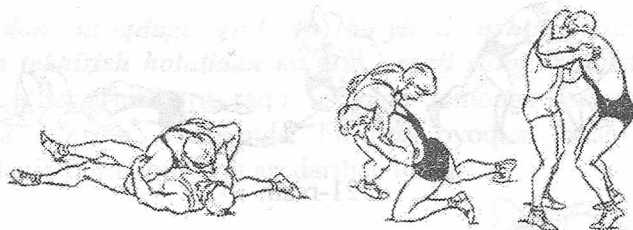
315-rasm

Qo'l va bo'ynidan ushlab zarb bilan yiqitish (316-rasm).



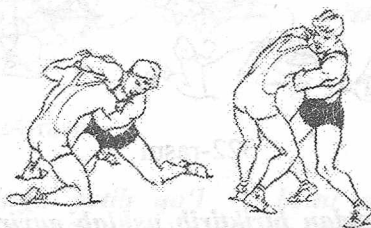
316-rasm

Sho'ng'ib qo'l va belidan ushlab zarb bilan yiqitish (317-rasm).



317-rasm

Old-tepadan qo'l va bo'yinni ushlab zarb bilan yiqitish (318-rasm).

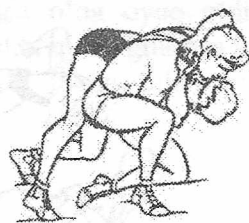


318-rasm

Qo'l va bo'ynidan ushlab qayirib yiqitish (319, 320-rasmlar).



319-rasm



320-rasm

Sho'ng'ib bilaklardan ushlab qayirib yiqitish (321-rasm).



321-rasm

Old-tepadan bo'yinni va qo'lni pastdan ushlab qayirib yiqitish (322-rasm).



322-rasm

Ikki qo'lini pastdan biriktirib ushlab qayirib yiqitish (323-rasm).



323-rasm

Xavfli holatda ushlashlar va undan chiqish yo'llari

Yondan qo'l va bo'yinni ushlab kuragini gilamga tekkizish (324-rasm), o'ng tomonlama yonboshlab yotgan holatda o'ng oyoq oldinda to'g'ri yozilib, son, boldir va panjaning tashqi qismi gilamga tegib turadi, chap oyoq orqada yarim bukilib, tovon bilan tiralib muvozanatni saqlab turadi.

Yondan uzoqdagi qo'l va bo'yinni ushlab kuraklarni gilamga tekkizish holatidan ko'prik orqali yonga chiqish (325-rasm), qo'llarni biriktirib raqib ushlagan tomonga qarama-qarshi tomonga ko'prik yordamida burilib, oyoqlar bilan tezkor harakatlanib qorin tomonga ag'darilish lozim.



324-rasm



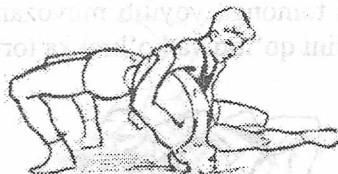
325-rasm

Yondan qoringa yotib qo'l va belni ushlab kuraklarni gilamga tekkizish (326-rasm), oyoqlar ikki tomonga yoyilib muvozanatni ushlab turadi, raqib belini va qo'lini qo'ltiq va ko'krakka tortib bosiladi.

Yondan qo'l va belini ushlab kuragini gilamga tekkizish (327-rasm), yonboshlab ushlangan holatda o'ng oyoq oldinda to'g'ri yozilib, son, boldir va panjaning tashqi qismi gilamga tegib turadi, chap oyoq orqada yarim bukilib, tovon bilan tiralib muvozanatni saqlab turadi.



326-rasm



327-rasm

Yondan qo'l va belni ushlab kuraklarni gilamga tekkizish holatida – bir hil ushlab ko'prikdan oldinga zarb berib chiqish (328-rasm), bir xil ushlab va ko'prik holatiga oldinga

tortishganda, raqib boshini yuqoriga ko'tarib tanasini orqaroqda ushlashga harakat qiladi, fursatdan foydalanib, Ya'ni raqib tanasini orqaga tortayotgan paytda chap oyoqni yonga qo'yib tiralib zarb berib raqini xavfli holatga tushirish kerak. Agar raqib mazkur zarbga yiqilmasa, unda yon tomonga yotib ko'prik yordamida xavfli holatdan chiqish lozim (329-rasm).



328-rasm



329-rasm

Yondan qoringa yotib qo'l va belni biriktirib ushlab kuraklarni gilamga tekkizish (330-rasm), mazkur holatda ushlash ko'proq ko'krakdan oshirib tashlash, zarb bilan yiqitish va to'ntarish usullarini bajarganda vujudga keladi. Bunda oyoqlar ikki tomonga yoyilib muvozanatni ushlab turadi, raqib belini va qo'lini qo'ltiq va ko'krakka tortib bosiladi.



330-rasm



331-rasm

Yondan qo'l va belni biriktirib ushlab kuraklarni gilamga tekkizish (331-rasm), bu ushlash qo'l va belni ushlab bajariladigan usullarning oxirgi holati. Asosiy harakat – qo'lni tortib yonbosh va qo'ltiq bilan bosish, hamda oyoqlar bilan gilamga tiralishdir.

Yondan qo'lni pastdan va belni ushlab kuraklarni gilamga tekkizish (332-rasm), qo'lni mahkam ushlab pastga tortib bosish va raqibning ag'darilishiga yo'l qo'ymaslik lozim.



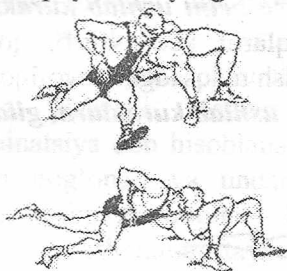
332-rasm



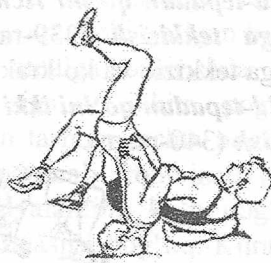
333-rasm

Yondan qo'lni pastdan va belni ushlab kuraklarni gilamga tekkizish holatidan ko'prik orqali yonga chiqish (333-rasm), raqibning qo'li va bo'ynidan ushlab yarim ko'prik orqali, oyoqlarga tiralib to'ntarilib harakatni amalga oshirish mumkin.

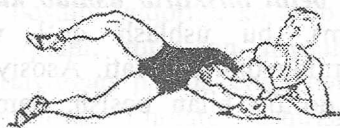
Yondan teskari o'tirib bilak va belni ushlab kuraklarni gilamga tekkizish (334-rasm), kurashchi ikki qo'lini bir-biriga yaqinlashtirib, boshini raqibning oyoqlari tomonga yaqinlashtiradi, oyoqlari bilan yoyib muvozanatni saqlaydi. Mazkur xavfli holatni ushlash ko'pincha qarshi usullarni amalga oshirish paytida vujudga keladi (335,336-rasmlar).



334-rasm



335-rasm



336-rasm

Old-tepadan qo'l va bo'yinni biriktirib ushlab kuraklarni gilamga tekkizish (337-rasm).

Old-tepadan qo'l va bo'yinni biriktirib ushlab kuraklarni gilamga tekkizish holatidan ko'prik orqali yonga chiqish (338-rasm), raqibni bir xil ushlab yonga ko'prik orqali ag'darilib yuqoriga chiqiladi.



337-rasm



338-rasm



339-rasm

Old-tepadan qo'lni richagsimon va belni ushlab kuraklarni gilamga tekkizish (339-rasm), oyoqlarni kengaytirib, qorinni gilamga tekkizib va ko'krak bilan bosish maqsadga muvofiqdir.

Old-tepadan qo'lni ikki qo'l bilan ushlab kuraklarni gilamga tekkizish (340-rasm).



340-rasm

Old-tepadan orqada qo'llarni pastdan biriktirib ushlab kuraklarni gilamga tekkizish (341-rasm).



341-rasm



342-rasm



343-rasm

Yondan qo'llarni yuqoridan biriktirib ushlab kuraklarni gilamga tekkizish (342-rasm)

Old-yondan va tashqaridan qo'llarni pastdan biriktirib ushlab kuraklarni gilamga tekkizish (343-rasm).

Kombinatsiyalarni amalga oshirish

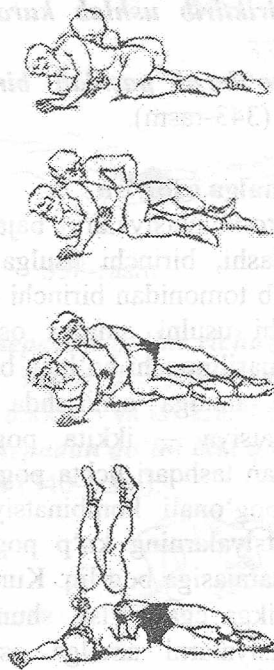
Parter va tik turgan holatlarda kombinatsiyalarni bajarishda hujumchi avval birinchi usul qo'llashi, birinchi usulga raqib tomonidan himoya, undan keyin raqib tomonidan birinchi usulga himoyasi asosida hujumchi ikkinchi usulni amalga oshiradi. Ya'ni, bunda hujumchi tomonidan bajarilmoqchi bo'lgan birinchi usulning himoyasi ikkinchi usulni amalga oshirishda qulay vaziyat yaratadi. Mazkur kombinatsiya – ikkita pog'onali kombinatsiya deb hisoblanadi. Bundan tashqari uchta pog'onali, to'rtta pog'onali va undan ko'p pog'onali kombinatsiyalarni amalga oshirish mumkin. Kombinatsiyalarning ko'p pog'onali bo'lishi kurashchining tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Kurashchi qanchalik yuqori darajali tayyorgarlikga ega bo'lsa, shunchalik darajada ko'p pog'onali kombinatsiyalarni amalga oshiradi. Quyida uch pog'onali kombinatsiyani amalga oshirish grafigi ko'rsatilgan. Bunda vaqt(sekund) va pedagogik baholar nisbatida

beshta harakat, Ya'ni birinchi harakatda hujumchining birinchi texnik usulga kirishi, ikkinchi harakatda hujumni qabul qiluvchining birinchi usulga himoyasi, uchinchi harakatda hujumchining ikkinchi texnik usulga kirishi, to'rtinchi harakatda hujumni qabul qiluvchining ikkinchi usulga himoyasi, beshinchi harakatda hujumchining hal qiluvchi uchinchi texnik usulni amalga oshirishi mujassam etilgan.

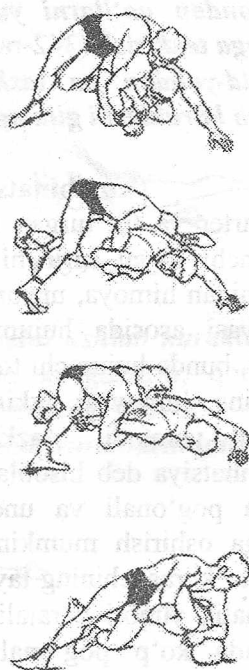
Pedagogik baholardan ko'rinib turibdiki, beshinchi hal qiluvchi harakatda hujumchi iloji boricha yuqori darajada ham texnik, ham jismoniy imkoniyatlarini ishlatishga va raqibga hech qanday imkoniyat qoldirmaslikga uringan.

Bilakni ushlab qayirib to'ntarish – bilak va belini ushlab yarim aylantirib to'ntarish (344-rasm).

Yaqindagi bilakni richagsimon ushlab aylantirib to'ntarish – qo'lini kalitsimon ushlab o'tish bilan to'ntarish (345-rasm).



344-rasm



345-rasm

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Yunon-rim kurashchilarining texnik-taktik tayyorgarligiga ta'rif bering.
2. Yunon-rim kurashchilarining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklari o'rtasidagi farq nimada?
3. Yunon-rim kurashchilarida texnik mahoratni egallash deganda nima tushuniladi?
4. Sport kurashida "tiklanish" deganda nimani tushunasiz?
5. Yunon-rim kurashida texnik usullar bilan texnik harakatlarni o'zaro farqi nimada?
6. "Usul" deb nimaga aytiladi?
7. Harakatlanishdagi xatolar nechtaga bo'linadi va ularni aytib bering?
8. Yunon-rim kurashida tasniflash, tizimlashtirish va atamalar nima uchun zarur?
9. Yunon-rim kurashida tasniflash deganda nimani tushunasiz?
10. Yunon-rim kurashida tizimlashtirish deganda nimani tushunasiz?
11. Yunon-rim kurashida atamala deganda nimani tushunasiz?
12. Yunon-rim kurashida asosiy texnik usullarning tasnifiy sxemasi yordamida nimani o'rganish mumkin?
13. Tik turgan holatdagi texnik usullar qanday guruhlariga ajratiladi?
14. Parter holatdagi texnik usullar qanday guruhlariga ajratiladi?
15. Usul, himoya, qarshi usul va kombinatsiyalarga ta'rif bering.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

- Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. T., 2001.
Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. T., 2005.
Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. T., 2009.
Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. М.: ФИС, 1978.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Yunon-rim kurashchilarining texnik-taktik tayyorgarligiga ta'rif bering.

2. Yunon-rim kurashchilarining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklari o'rtasidagi farq nimada?

3. Yunon-rim kurashchilarida texnik mahoratni egallash deganda nima tushuniladi?

4. Sport kurashida "tiklanish" deganda nimani tushunasiz?

5. Yunon-rim kurashida texnik usullar bilan texnik harakatlarni o'zaro farqi nimada?

6. "Usul" deb nimaga aytiladi?

7. Harakatlanishdagi xatolar nechtaga bo'linadi va ularni aytib bering?

8. Yunon-rim kurashida tasniflash, tizimlashtirish va atamalar nima uchun zarur?

9. Yunon-rim kurashida tasniflash deganda nimani tushunasiz?

10. Yunon-rim kurashida tizimlashtirish deganda nimani tushunasiz?

11. Yunon-rim kurashida atamala deganda nimani tushunasiz?

12. Yunon-rim kurashida asosiy texnik usullarning tasnifiy sxemasi yordamida nimani o'rganish mumkin?

13. Tik turgan holatdagi texnik usullar qanday guruhlarga ajratiladi?

14. Parter holatdagi texnik usullar qanday guruhlarga ajratiladi?

15. Usul, himoya, qarshi usul va kombinatsiyalarga ta'rif bering.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. T., 2001.

Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. T., 2005.

Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. T., 2009.

Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. М.: ФИС, 1978.

Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.

Петрунев А.А. и др. Подготовка квалифитсированных борсов классического стиля. Красноярск, 1988.

Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.

Современная система спортивной подготовки. Под ред. Суслова Ф.П. и др. -М., 1995.

Tasatnov N.A. – Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyyati. O'quv qo'llanma. Toshkent, 2015.

Tasatnov N.A. – Kurash turlari nazariyasi va uslubiyyati. Darslik. Toshkent, 2017.

Атаев А.К. Средства и методы подготовки подростков и юношей по борьбе кураш. Т., 1982.

Галковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Борба классическая и волная. М., 1952.

Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Волная борба. Т., 1987.

Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борби. М., ФИС, 1978.

Купсов А.П. Эволюсия и применение класификатсии, систематики и терминологии спортивной борбы. М., 1980.

Петров Р., Добрев Д., Берберов Н., Макавеев О. Свободна и классическа борба. София, 1977.

Спортивная борба. Учебник для ИФК. Под ред. Н.М. Галковского и А.З. Катулина. М., 1968.

Спортивная борба. Учебник для ИФК. Под ред. А.П. Купсова. М., 1978.

Тастанов Н., Абдиев А., Боймуродов И. Греко-римская борба. Т., 2007.

III BOB. YUNON-RIM KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK MAHORATLARINI OSHIRISH USLUBIYATI

3.1. Yunon-rim kurashchilarining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklari **Amaliy mashg'ulotlar**

Saflanish va tartib mashqlari: saf komandalar haqida umumiy tushuncha, turgan joyida va harakat vaqtida burilishlar, saf orasi ochilishi va birlashuvchi, harakat kuchi o'zgarishlari, harakat vaqtida to'xtash.

Gimnastika tipidagi umum o'stiruvchi mashqlar: turgan joyda va harakat vaqtida buyumlar bilan va buyumlarsiz mashqlar, qarshilik ko'rsatish mashqlari, arqon tortish, sherik bilan mashq qilish. Gimnastik zaryadka va razminkalar: gimnastika devorida, skameykada, arqonda, xoda ustida, yakka-cho'pda turli xil qo'shimcha moslamalarda mashq qilish, sakrash mashqlarini bajarish.

Akrobatik mashqlari: oldinga va orqaga umbaloq oshmoq, uzunlikka, balandlikka, qo'shimcha to'siqlar yoki sherigi ustidan umbaloq oshmoq, o'ng va chap yelka orqali umbaloq oshishlar. Yon tomon bilan ag'darilish, boshdan o'zini to'g'irlab turmoq, oldinga ag'darilish. Juft bo'lib oldinga va orqaga umbaloq oshishlar va shu kabilar. Pastdan va yuqoridan qo'llarga tayanib ustidan ag'darilish, oldinga va orqaga salto.

Yunon-rim kurashchining maxsus mashqlari: bo'yin muskullarini mustahkamlash mashqlari, boshni aylantirib va aylantirmasdan ko'prik holatida turib harakatlar qilish; og'irlashtirgich (qop, taskara, sherik, toshlar, shtangalar bilan ko'prik holatida mashqlar bajarish; ko'prik holatida boshga tayanib aylanish; tik turgan joyda ko'prik holatini egallash; bosh bilan ag'darilib xuddi shu mashqni bajarish; ehtiyot chorasini ko'rib yiqilish; yiqilishni mashq qilish; orqaga yiqilish; umbaloq oshish uchun orqaga yiqilish; oldinga umbaloq oshish; o'ng va chap yelka orqali umbaloq oshish; qo'l panjalariga tayangan holda ko'krak bilan yiqilish; o'tirgan holda, to'liq cho'kkalagan holda orqaga yiqilish, tokcha ortidan va o'tirgan sherik ustidan chap va o'ng tomonga orqa bilan yiqilish; xuddi shunday qilib yog'och

tomonga yuz bilan – qo'llar bilan ehtiyot chorasini ko'rib yarim salto qilish; sherik yordamida yon tomonga yiqilish.

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

- shartli raqib qarshiligining uslubiy usuli sportchiga texnik harakatni bajarish tuzilmasi va maromini takomillashtirishga, barqarorlik va natijalilikka tezroq erishishga yordam beradi;

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

- usullarni bajarish uchun joyni cheklash uslubi malakani takomillashtirishda mo'ljallangan shartlarini murakkablashtirishga yordam beradi. Kurashda kichraytirilgan o'lchamdagi gilamlar qo'llaniladi.

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

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

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

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

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

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

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

Sportchilar sog'lig'i darajasi va ular organizmi turli tizimlarning funksional imkoniyatlarini oshirish.

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

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

Yunon-rim kurashchisining umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U asosan quyidagi vazifalarni hal etilishini ta'minlaydi:

Yunon-rim kurashchisining organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

Salomatlik darajasini oshirish.

Shiddatli trenirovka va musobaqa nagruzkalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanish.

3.2. Sport kurashida texnik tayorgarlikni rivojlantirish

bo'yicha ilmiy nazariy va amaliy tavsiyalarning ahamiyati

Yunon-rim kurashchilarini tayyorlashda maqsadga muvofiq rejalashtirilgan texnik tayyorgarlik texnik-taktik mahoratini shakllantirishda va musobaqa davomida yuksak natijaga erishishda nihoyatda muhim omillardan biridir. Lekin, sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan kutilgan natijani bermaslik holatlari tez-tez uchrab turadi. Buning asosiy sabablaridan biri mashg'ulotlarda qo'llanilgan u yoki bu texnik mashqlarning hajmi va muddati hamda ushbu ko'rsatkichlarni shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir etish darajasi obyektiv ravishda baholanmasligidadir.

Yunon-rim kurashida sportchining texnik harakatlari ko'p va turli-tumanligi sababli u boshqa sport turlaridan farq qiladi. Yunon-rim kurashchisining texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada mutaxassislar o'rtasida muloqot qilish imkonini yaratish uchun kurash texnikasining tasnifi, tizimi hamda atamalari ishlab chiqilgan. Sport sohasiga oid ilmiy uslubiy adabiyotlarda ushbu muammoga alohida e'tibor qaratilgan

(G.S.Tumanyan 1985; A.N.Lens 1964; N.N.Sorokin 1969; A.P.Kupsov 1978; A.A.Novikov; V.S.Daxnovskiy va boshqalar, 1991-yil, F.A.Kerimov 1993, 2001, A.A.Ruziyev 1999, N.A.Tastanov 2015, 2017 va boshqalar).

So'ngi yillarga kelib olimlar o'rtasida yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda texnik tayyorgarlikni o'rni, jumladan ag'darish,

to'ntarish, ushlash texnikasining taogarlik mashqlarini bir biriga uzviy bog'likligini hamda ularni sport mahoratiga bo'lgan ta'siri haqidagi muammolar tobora katta qiziqish uyg'otib bormoqda(V.M.Dyachkov 1976; V.M.Zatsiorskiy 1970; YU.V.Veroxshanskiy 1988; Platonov 1986; M.A.Godik, V.P.Filin 1987; F.A.Kerimov 2001, N.A.Tastanov 2015, 2017 va boshqalar). Avvaldan isbot qilinganki texnik harakatlarni bajarishni takomitlashtirib, shakllantira borish sportchining tayyorgarligiga ijobiy ta'sir etadi. A.V.Zinkin 1974; A.V.Korobkov 1961; A.B.Gandelsmak, K.M.Smirnov 1966; V.S.Farfel 1975; V.P.Filin 1987; M.A.Godik 1977 va boshqalar.

So'z texnik tayyorgarlik va xususan sportchilarni tayyorlashda texnik harakatlarni bajarishning bir biriga bog'lab shakllantirish muhimligi haqida borar ekan, bu borada texnik harakatlardan yunon rim kurashidagi hali ushlashlarga alohida urg'u berish maqsadga muvofiqdir. Ayniqsa yunon-rim kurashiga oid hali ushlashlarning o'rni beqiyos. Bu borada taniqli tadqiqotchi olim YU.V. Verxoshanskiy (1985) diqqatni jalb qiluvchi o'ta muhim ma'lumotlarni keltiradi. Chunonchi, sportning yakkakurash turlarida texnik mahoratning nisbatan farq qiluvchi xususiyatlaridan biri bu o'zgaruvchan musobaqa vaziyatida texnik harakatlar asosida ijro etiluvchi murakkab harakat malakalaridir. Aynan shu harakat hal qiluvchi vaziyatlarda o'z yetakchiligini namoyish etadi. Shu bilan bir qatorda uzoq muddat davom etadigan musobaqa jarayonida texnik malakalarni yuqori samarada ijro etish birinchi navbatda maxsus chidamkorlik sifatiga bevosita kuzatuvlarga qaraganda yunon-rim kurashi bo'yicha jahon chempionati ishtirokchilarining musobaqa davomida ijro etgan texnik malakalari olishuvchining 3-davrida

o'z samarasini keskin susaytirgan. Ushbu vaziyat ana shu kurashchilarning maxsus texnik tayorgarligining yuqori darajada shakllanmaganligiga e'tibor qaratadi. Demak, bundan ko'rinib turibdiki, texnik mahorat samarasini musobaqalar davomida uzoq vaqt saqlab turishda maxsus chidamkorlik sifati o'rin egallaydi. Ma'lumki, maxsus chidamkorlik umumiy chidamkorlik yaxshi rivojlangan holda samarali shakllanishi isbot qilingan.

A.N.Lens (1960) ning fikricha maxsus chidamkorlikni rivojlantirish uchun kurashchi maxsus texnik mashqlarni uzoq vaqt davomida hatto charchash asoratlari mavjud bo'lganda ham, ijro etishi kerak bo'ladi. Umumiy chidamkorlik o'rta shiddatda ko'p hajmli mashqlarni (uzoq masofaga chopish, eshkak eshish, suzish, velosiped xaydash va xakozo) surunkasiga bajarish asosida shakllantiradi.

N.N. Sorokin(1969.) – yunon-rim kurashchisining maxsus chidamkorligi samarali rivojlantirishda asosiy vositalardan biri gilam ustida ijro etiladigan olishuv usullari texnik malakalardir deb e'tirof etadi.

Yunon-rim kurashchilarni tayyorlashda va texnik mahoratni shakllantirish egiluvchanlik sifati ham zarur omillardan biridir, yuqori darajada rivojlangan egiluvchanlik qobiliyatiga ega bo'lgan kurashchi "most" holatidan keskin xaffi vaziyatdan xolos bo'lish, egilib ko'tarib tashlash kabi texnik malakalarni mohirona ijro etishga muvassar bo'ladi.

Egiluvchanlik asta-sekin, uzoq muddatli mashg'ulotlar evaziga shakllanadi,. Agar egiluvchanlikni rivojlantirishga oid mashg'ulotlar biroz to'xtatib qo'yilsa, bu sifat keskin yo'qolib ketishi yoki susayishi mumkin.

Yunon-rim kurashida qo'llanadigan usullar (texnik) malakalarni o'zi egiluvchanlik shakllantirib boradi. Lekin, buning o'zi ushbu sifatni to'liqlik rivojlantirish imkoniyatini bermaydi. Bu sifat samarali takomillashtirish uchun mushak, pay, bo'g'imlarni cho'zish, egish, yoyish, siqish, burash kabi maxsus mashqlarni sekin-asta muntazam qo'llash kerak bo'ladi.

Egiluvchanlikni yoshlikdan boshlab shakllantirish maqsadga muvofiqdir. Shu bilan bir qatorda bu sifatni rivojlantirish

ehtiyotkorlikni talab qiladi. Shiddat va keskin tarzda qo'llaniladigan mashqlarni – mushak, pay, bo'g'imlarni cho'zish, egish, yoyish, siqish, burash. Maxsus mashqlarni sekin-asta muntazam qo'llash kerak bo'ladi.

Egiluvchanlikni yoshlikdan boshlab shakllantirish maqsadga muvofiqdir. Shu bilan bir qatorda bu sifatni rivojlantirish ehtiyotkorlikni talab qiladi. Zo'rma-zo'raki va keskin tarzda qo'llangan mashqlar mushak, pay, bo'g'imlarni shikastlanishiga, hatto og'ir jarohatga olib kelish mumkin (V. N. Platonov, 1986).

Bernshteyn YU.L.(1947,1966,), Faygenberg V.N.(1991) fikricha texnik tayyorgarlikdagi boshqa sifatlar – chidamlilikni va tezlikni sekundda, kuchni kilogramda, egiluvchanlikni gradusda yoki pedagogik baholarda o'lchash mumkin, lekin shu bilan birga chaqqonlik sifatining o'lchash birligi mavjud emas deb ta'kidlaydi. Mazkur sifatni boshqa sifatlar aralashmasida aniqlash mumkin. Ya'ni, murakkab harakatlarni ma'lum vaqt mobaynida yoki ma'lum marotaba bajarish mumkinligi to'g'risida fikr beradi.

Yunon-rim kurashchilarni tayyorlashda va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish alohida ahamiyatga ega. Ta'kidlab o'tish joizki, o'quv-trenirovka jarayonida barcha texnik sifatlarni garmonik ravishda rivojlantirish mahoratli kurashchilarni tayyorlash garovidir.

Sport texnikasini o'rgatish usullari harakat unsurlarini (bosqichlar, bo'g'imlar harakati) tahlil natijasida alohida ayirib ko'rsatishga imkon beradigan kinematik va dinamik xususiyatli harakatlar tavsifining qayd etishning xilma-xil yo'llarini o'z ichiga oladi. Sport texnikasi unsurlarini zarur hollarda qo'llanadigan boshqa usullar (elektromiografiya, tonometriya, pnevmografiya va.b.) bilan o'zaro aloqada tekshirish harakatlarining tuzilishining sintetik jihatdan qayta tiklash, yaxlit harakatda texnika usullarining tutgan o'rni va o'zaro bog'lanishlarini ochib berish, harakatlari bajarilayotgan shart-sharoitlar ahamiyatini aniqlash uchun imkoniyat yaratadi.

Sport texnikasini o'rganishning muhim yo'llaridan biri qiyosiy usul bo'lib, u sport-texnik mahoratni tarkibiy qismlarini (sport ustasi va boshlochi sportchining texnikasi), sport

takomillashuvi dinamikasini (texnik mahoratini takomillashtirish bosqichlari bo'yicha darajasi), alohida xususiyatlarni jismoniy rivojlanish darajasi va jismoniy tayyorganlikning model ko'rsatkichlari bilan taqqoslash texnikasining tarkibiy qismlarini aniqlashga imkon beradi⁹.

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

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

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

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

Texnik mahorat deganda keskin sport kurashi sharoitlarida eng oqilona harakat texnikasini mukammal egallash tushuniladi.¹⁰

Texnik tayyorgarlik sport turi xususiyatlariga xos va yuqori natijalarga erishishni ta'minlovchi harakat tizimlarini sportchi tomonidan o'zlashtirilishidir. Texnik tayyorgarlikka yuzaki yondashib bo'lmaydi. Uni sportchining jismoniy, ruhiy, taktik va boshqa imkoniyatlar hamda sport faoliyatida bajariladigan tashqi muhitning aniq sharoitlari bilan o'zaro chambarchas bog'liq bo'lgan bir butunlik sifatida qabul qilish lozim (V.N.Platonov).¹¹

Yunon-rim kurashi texnikasi – bu musobaqa qoidalarida ruxsat etiladigan usullar, qarshi usullar va himoyalalanishlar yig'indisidir.¹²

⁹ Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. : Тошкент – “ЗАР ҚАЈАМ” -2004 й 120 бет

¹⁰ Tastanov N.A. – YUNON-RIM KURASHI NAZARIYASI VA USLUBIYATI Toshkent 2014 y. 9 bet

¹¹ Ахмедова Н.И. -- Теннис – спорт педагогик маҳоратини ошириш. – Тошкент 2014 й. Ўқув-услубий қўлланма. 6 бет

¹² Tastanov N.A. – YUNON-RIM KURASHI NAZARIYASI VA USLUBIYATI Toshkent 2014 y. 9 bet

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

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

Sportchi:

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

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

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

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.Lens (1967) ishlab chiqqan. Tasnifga muvofiq usullar (ular yordamida texnik harakatlarni amalga oshirish uchun qulay bo'lgan sharoitlar yaratiladi) uchta guruhga bo'linadi:

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 tarzda yuzaga keladi (A.A.Novikov, 1966). Mahorat darajasi qancha yuqori bo'lsa, bunday bog'liqliklar kam ko'zga tashlanadi (A.V.Rodionov, 1971).¹³

O'z vaqtida ilmiy texnik rivojlanishni amaliyotga kiritish, ko'pincha sportchini tayyorlashni natijasiga ta'sir ko'rsatadi.¹⁴

Takidlash joizki, har bir sport turiga oid harakat malakalari ham o'z texnik ko'rsatkichlari, o'lchamlari va ularni ijro etishda o'ziga xos texnik tartibga asoslangan. Boshqacha qilib aytganda, sportchi muntazam shug'ullanish natijasida musobaqada ishtrok etadi va o'zining texnik mahorati darajasi tufayli ma'lum o'rinni egallaydi, texnik pasportini esa sekin-asta yangilab boradi.¹⁵

Qo'yilgan maqsadga erishmoq uchun bellashuvda xilma xil tarzda uyg'unlashtirib qo'llaniladigan maxsus usullar to'plami sport texnikasini tashkil etadi.

Texnik usullar yuksak sport natijalariga erishish, ko'pincha esa charchoq orta borayotgan sharoitda bellashuv faoliyatidagi turli holatlarda ularni qanchalik mohirlik bilan, samaraliy qo'llay bilishiga bog'liq.¹⁶

Yosh sportchilarning texnik malakalarining rivojlantirish amaliy mashg'ulotlar davomida muhim o'rin egallaydi. Amaliyotdan malumki, yosh sportchilarni texnik usullarga o'rgatish natijalari bir xil emas. Tafovut texnik usullarning sportchilar tomonidan qay tarzda egallanilishi va faollanilishida namoyon bo'ladi.¹⁷

¹³ Tastanov N.A. — YUNON-RIM KURASHI NAZARIYASI VA USLUBIYATI Toshkent 2015 y. 193 bet

¹⁴ Саломов Р.С. — Спорт машгулотларининг назарий асослари. - Тошкент 2005 й. Ўқув қўлланма. 234 бет.

¹⁵ Пулатов А.А.- Теннис.- Тошкент 2009 й. Ўқув-услубий қўлланма. 12 бет

¹⁶ Ақромов Р.А. — Футбол. Тошкент 2006 й. Дарслик. 27 бет

¹⁷ Нуримов Р.И., Абидов Ш.У., Нуримов З.Р., Давлетмуротов С.Р. — Спорт ва миллий ўйинлар (футбол). — Тошкент 2015 й. Дарслик. 73 бет

Yuqori malakaliy sportchilarni tayyorlash yuqori darajada ko'p yillik tayyorgarlik tizimi samaradorligiga bog'liq.¹⁸

Malakaliy sportchini tarbiyalash, sportchilar har tomollama tayyorgarligining murakkab va ko'p mexnat talab etiladigan jarayoni hisoblanadi. Sportda yuqori natijaga erishish uchun oqilona texnikani egallash va uni harakat malakalarida mustahkamlash birinchi darajaliy ahamiyatga ega.

Sport texnikasi – bu jangni muvaffaqiyatli olib borish uchun sportchiga zarur bo'lgan maxsus usullar majmuasi. U sportchiga turli jangovor vaziyatlarda muayyan taktik vazifalarni jang olib borish qoidalari vazifasida xal etish imkonini beradi.¹⁹

Sport musobaqalarida kechadigan har bir bellashuv jarayoni o'zining provard maqsadiga ega bo'lishi shart. Ushbu maqsad o'z navbatida avvaldan belgilab olingan muayyan taktik strategik vazifalar asosida amalga oshiriladi. Albatta, bunday maqsad va vazifalarni qo'yish hamda ularni amalda samaraliy xal qilish sportchida shakillangan texnik va taktik mahorat, jismoniy, funksional va psixologik tayyorgarlikni talab qildi. Maskur sifatlar esa ko'p yillik trenirovka jarayonida sayqal topadi. Ammo, takidlash joizki, musobaqalarda qo'yiladigan yuksak taktik strategik vazifalarni muvaffaqiyatli xal qilish faqat to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar evaziga va, albatta, o'yin tajribasi hisobiga amalga oshirilishi mumkin.²⁰

Yuksak sport natijalariga erishish ko'p jihatdan sportchining ana shu xilma-xil vositalarini qanchalik to'liq bilishiga, raqib jamoa o'yinchilari qarshilik ko'rsatayotgan, qo'pincha esa charchoq orta borayotgan sharoitda o'yin faoliyatidagi turli holatlarda ularni qanchalik mohirlik bilan, samaraliy qo'llay bilishiga bog'liq. Sport texnikasini yaxshi bilish sportchilarning

¹⁸ Бакиев З.А. – Эркин кураш назарияси ва услубияти. Тошкент 2011 й. Ўқув қўлланма. 10 бет

¹⁹ Каримов М.А. Халмухаммедов Р.Д. Шамсегоатов И.Ю. Тажибаев С.С. – Боксчиларнинг спорт педагогик махоратини ошириш. Тошкент 2011 й. Ўқув қўлланма. 114 бет

²⁰ Пулатов А.А.- Теннис.- Тошкент 2009 й. Ўқув-услубий қўлланма. 24 бет

har tomonlama tayyorgarlik ko'rish va mutanosib kamol torishi jarayonining ajralmas qismidir.²¹

Sportchilarning musobaqalarda ishtrok etishi faoliyati ularni muayyan sport turiga xos bo'lgan harakat malakalarini maromiga yetkazib bajarishlarini taqozo etadi. Harakat malakalarini ijro etish texnikasi qanchalik takomillashgan bo'lsa, musobaqada g'alabaga erishish imkoniyati shunchalik keng bo'ladi.

G'alabaga erishish bu musobaqaning asosiy maqsadidir. Lekin bunday maqsad cho'qqisini zabt etish imkoni faqat o'rgatish va texnik tayyorgarlik jarayonlarining samarasiga bog'liq.

O'rgatish va umuman sport tayyorgarligi jarayoni sport o'yinlari turlarida o'ziga xos xususiyatga ega bo'lib, sport o'yinlariga o'rgatishni zamonaviy nazariy va uslubiy asoslariga tayangan holda amalga oshirilishi zarur.²²

3 razryad olgan sportchi musobaqalarda muntazam qatnashishini boshlaydi va jangovor tajriba orttira boradi. Sport takomillashuvining bu bosqichida u o'quv-mashg'ulot ishi va musobaqalarni birga qo'shib olib boradi, sport faoliyatini esa shunday rejalashtiradiki, sport mahoratini doimo oshirib borib, har doim musobaqalarga tayyor turish lozim.²³

Texnik tayyorgarlik sport turi xususiyatlariga xos va yuqori natijalarga erishishni ta'minlovchi harakat tizimlarini sportchi tomonidan o'zlashtirilishidir. Texnik tayyorgarlikka yuzaki yondashib bo'lmaydi. Uni sportchining jismoniy, ruhiy, taktik va boshqa imkoniyatlar hamda sport faoliyatida bajariladigan tashqi muhitning aniq sharoitlari bilan o'zaro chambarchas bog'liq bo'lgan bir butunlik sifatida qabul qilish lozim (V.N.Platonov).²⁴

Zamonaviy sportda texnik usullar va harakatlar xilma-xil bo'lib, uning hajmi asta-sekin kengayib bormoqda. Bu albatta

²¹ Футбол назарияси ва услубияти. — Тошкент 2015 й. Дарслик. 77 бет

²² Пўлатов Ш.А. — Теннисга ўргатишнинг анъанавий ва ноанъанавий технологиялари. — Тошкент 2007 й. Ўқув қўлланма. 15 бет

²³ Каримов М.А. Халмухаммедов Р.Д. Шамсематов И.Ю. Тажибаев С.С. — Боксчиларнинг спорт педагогик маҳоратини ошириш. Тошкент 2011 й. Ўқув қўлланма. 355 бет

²⁴ Ахмедова Н.И. — Теннис — спорт педагогик маҳоратини ошириш. — Тошкент 2014 й. Ўқув-услубий қўлланма. 6 бет

tabiiy, chunki sportchi egallagan usul va harakatlar soni qanchalik ko'p bo'lsa, u shunchalik musobaqa jarayonida vujudga keladigan murakkab taktik vazifalarni yechishga tayyor bo'ladi hamda o'yin davomida raqibning hujum harakatlariga qarshi turib, uni qiyin ahvolga tushurish imkoniyatiga ega bo'ladi.²⁵

Bellashuv olib borish vositalarining muayyan tarkibining o'zgartirish, ularni bajarishning harakat komponentlarini takomillashtirish sportchilar texnik tayyorgarlikning asosiy mazmunini tashkil etadi. Bu jarayonda, shunindek, taktik va psixologik tayyorgarlik vositalari va uslublarini samarali qo'llash uchun sharoit yaratadi. Shu bilan birga, ixtisoslashgan harakatlarni takomillashtirish harakatlanish hislatlari darajasini oshirish bilan paralel ravishda boradi.²⁶

Ko'p yillik tayyorgarlikning tuzilish vaqti ko'pgina faktorlarga; sportning yo'nalishiga; sportchining rivojlanish individualligiga; mashg'ulot jarayonini xususiyatlariga bog'liq.²⁷

3.3. Sport kurashida taktik tayyorgarlikning ahamiti

Taktika – sport nazariyasi bo'limi bo'lib, unda jang olib borish uslubi turli xil bo'lgan raqiblar bilan olishish shakllari, turlari, uslublari va variantlari o'rganiladi. sportchining taktik mahorati jangning to'g'ri tashkil qilinishi va uning boshqarilishi bilan belgilanadi.

Sportchining taktik mahorati raqibning kuchli tomonlarini bartaraf etish, unung bo'sh tomonlaridan foydalanish va shu bilan bir vaqtda individual jang olib borish uslubini qo'llay bilishida nomoyon bo'ladi. Jangni boshqarish, uni olib borish san'ati jang rejasini amalda qo'llay olish, unga aniqlik kiritish, zarur hollarda esa jang davomida uni o'zgartira olishdan iborat. Janni boshqarish

²⁵ Ахмедова Н.И. – Теннис – спорт педагогик махоратини ошириш. – Тошкент – 2014 й. Ўқув-услубий қўлланма. 6 бет

²⁶ Фетисова Н.А. – Қиличбозлик назарияси ва услубияти. – Тошкент – 2011 й. Ўқув қўлланма 2 қисм. 17 бет

²⁷ Саломов Р.С. – Спорт машғулотларининг назарий асослари. – Тошкент – 2005 й. Ўқув қўлланма. 220 бет.

ko'nikmasi sportchining jangovor tez fikrlashiga, uning irodaviy sifatlariga bog'liq.

Jang rejasini tuzish sportchining chuqur fikrlash, raqib harakatlarini tahlil qilish va sintezlash qobiliyatiga, shunindek, texnik-taktik vositalarning egallaganlik darajasiga bog'liq. Ular qancha turli-tuman bo'lsa, jangni rejalashtirish variantlari shuncha ko'p bo'ladi.²⁸

Taktika deganda o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishiga qaratilgan individual va jamoaviy harakatlarni tashkil qilishi, Ya'ni sportchilarining muayyan rejaga binoan aynan shu mayyan raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishiga imkon beradigan birgalikdagi harakatlarini tushunish kerak.

Taktikadagi asosiy vazifa hujum va himoya harakatlarining maqsadga erishtira oladigan en qulay vosita, usul va shakillarini belgalashdan iboratdir.^{29,30}

Taktik tizim – bu har bir o'yinchining alohida xususiyatlari asosida sport maydanida to'g'ri joylashtirilgan holda jamoa bo'lib raqibga qarshi kurashish harakatlarini uyushtirish.

Xar taktik tizimning ozmi-ko'pmi doimiy alomatlari bo'lib, o'yinchilarning joylashtirilishi va o'yinning qanday usul hamda shaklda olib borilishi, shunindek, o'yinchilarning vazifalari shular jumlasiga kiradi.

Xujum bilan himoya o'rtasidagi kurash har qanday sport o'yining rivojlana borishiga ta'sir qiladigan asosiy omil hisoblanadi. Xuddi shu sport kurash taktikasi doimo taraqqiy etib turishini rag'batlantirib boradi.³¹

Taktika har doim ham muhim ahamiyatga ega. Sport texnikasi arsenalining ko'payishi, o'yinchilar jismoniy tayyorgarligining o'sishi, o'yin qoydalari hamda tizimining o'zgarishi, yanada takomillashib borayotgan o'quv-mashg'ulot jarayoni sikli

²⁸ Каримов М.А. Халмухаммедов Р.Д. Шамсематов И.Ю. Тажибаев С.С. – Боксчиларнинг спорт педагогик махоратини ошириш. Тошкент 2011 й. Ўқув қўлланма. 332 бет

²⁹ Акромов Р.А. – Футбол. Тошкент 2006 й. Дарслик. 99 бет

³⁰ Футбол назарияси ва услубияти. – Тошкент 2015 й. Дарслик. 133 бет

³¹ Футбол назарияси ва услубияти. – Тошкент 2015 й. Дарслик. 133 бет

bellashuvni ongli ravishda tashkil qilishda amaliy rejalar, izlanishlar, yangilanishlarga keng yo'l ochib beradi. Bellashuvda kechadigan strategik kurash, hujum va himoya o'rtasidagi olishuv, yanada yangi va kutilmagan taktik fikrlarni, yangiliklarni yuzaga keltiridi. Ular, o'z navbatida, texnik, jismoniy va ruhiy tayyorgarlik, o'yin qoidalari hamda tizimiga ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy-ruhiy qobiliyatlar singari, texnik va taktik qobiliyatlar o'rtasida o'zaro bog'liqlik, albatta, sportdagi yangi izlanishlarga ta'sir ko'rsatgan va ko'rsatib kelmoqda.³²

Sport taktikasini qisqa qilib sportda baxslashish san'ati deb ta'riflash mumkin.³³

Xozirgi sport taktikasi sportchilardan texnik jihatdan mohir bo'lishni va ularning taktik tafakkuri rivojlangan bo'lishigina emas, balki funksional imkoniyatlari ortiq bo'lishini ham talab qiladi.

Sportchilar harakatchangligini, universalligini oshirish va o'yinni yanada aniqroq uyushtirish hisobiga jamoaning hujum qudratini kuchaytirish tendensiyasi zamonaviy kurash taraqqiyotiga bosh yo'nalishlardan biri hisoblanadi.³⁴

Sportchilarda ko'nikma va malaka sport tayyorgarligi jarayonida hosil qilinadi. Bunga esa mashqlarni qayta-qayta takrorlash orqali erishiladi, takroriylik, o'z navbatida, butun a'zo va tizimlar faoliyatiga ta'sir etadi. Sport tayyorgarligi – bu barcha omil (vosita, uslub, sharoit) lardan birgalikda izchil foydalanish bo'lib, sportchilarning sport muvaffaqiyatlariga erishishdagi tayyorgarligi ta'minlanadi.

Sport tayyorgarligining butun jarayonini shartli ravishda ta'lim va mashg'ulot qismlariga bo'lish mumkin.³⁵

Sport trenirovka nazariyasi va amaliyotida taktik tayyorgarlik deganda tashqi muhit sharoitida vujudga keladigan va

³² Нуримов Р.И., Абидов Ш.У., Нуримов З.Р., Давлетмуротов С.Р. – Спорт ва миллий ўйинлар (футбол). – Тошкент 2015 й. Дарслик. 72 бет

³³ Саломов Р.С. – Спорт машғулотларининг назарий асослари. – Тошкент 2005 й. Ўқув қўлланма. 70 бет.

³⁴ Футбол назарияси ва услубияти. – Тошкент 2015 й. Дарслик. 134 бет

³⁵ Футбол назарияси ва услубияти. – Тошкент 2015 й. Дарслик. 190 бет

sportchilarning o'z individual xususiyatlari, raqib imkoniyatlari sport turi xususiyatlarini hisobga olib, sportchining to'g'ri kurash olib borishi tushuniladi (V.N.Platonov).

Sportchining taktik tayyorgarlik darajasi, foydalanadigan texnik usullar xilma – xilligiga va takomillashganligiga, jismoniy va ruhiy tayyorgarlik darajasiga hamda tahlil qila olish qobiliyatiga, oldindan his qilish, musobaqa o'yinlar jarayonida, shuningdek, tayyorgarlikka yo'naltirilgan trenirovka vaqtida maydonda taktik harakatlarni rejalashtirish va yaratish qobiliyatiga bog'liq.

Taktika asosan statistik vazifalar bilan aniqlanadi: musobaqalar seriyasida sportchilarning ishtrok etishi. Taktik vazifalar statistik vazifalarni yechish uchun samaraliy o'yinlarni topib, ularni qo'llash bilan bog'liq.³⁶

Dunyoning yetakchi sportchilarining doimiy o'sib boruvchi mahorat darajasi erta yoshdan va sportga qo'yilgan birinchi qadamlardan oq har bir sportchining individual imkoniyatlarini to'liq ochib berish uchun tayyorgarlikni optimallashtirish zaruriyatini yaratmoqda. Shuning uchun bizning nazariyamizda kelajakda sportni elitasiga chiqishni xohlovchi yosh sportchilar boshlang'ich trenirovkalarida maxsus ishlab chiqilgan istiqbolli individual rejaga tayanishlari lozim. Istiqbolli individual reja – bu trenirovka jarayonining hajmi va intensivligi bilan sport natijasini o'sish dinamikasining o'zaro bog'liqligini aniqlovchi hujjatdir.³⁷

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

³⁶ Ахмедова Н.И. – Теннис – спорт педагогик махоратини ошириш. – Тошкент 2014 й. Ўқув-услубий қўлланма. 21 бет

³⁷ Ахмедова Н.И. – Теннис – спорт педагогик махоратини ошириш. – Тошкент 2014 й. Ўқув-услубий қўлланма. 81 бет

lozim. Shu maqsadda kurashchilar taxminiy MHH bilan tanishgandan so'ng quyidagi topshiriqni oladilar: ma'lum bir usulga mustaqil ravishda taktik tayyorgarlik usullarini tanlash va ularni hujum usullari bilan MHH ga birlashtirish (yangi MHH ni o'ylab topish).³⁸

Bellashuvni tuzish taktikasi

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

Hozirgi paytda kurashchi tomonidan to'xtovsiz hujum bajariladigan taktika avfzal 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.³⁹

Sportdagi har bir bellashuv, xoh u turnir bo'lsin, xoh jahon chempionati u shu soha taraqqiyotini ko'rsatuvchi ko'zgudir.⁴⁰

Moddiy va ma'naviy rag'batlantirish har bir soha taraqqiyotining kalitidir.⁴¹

Sportchilar tayyorgarligini boshqarish bellashuv faoliyati xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etiladi. Bellashuv faoliyati uchun standart holatlarning kam sonli bo'lishi, yakkakurashning doimiy ziddiyat vaziyatlari jarayonida raqiblarning tez va turlicha o'zgarib turuvchi o'zaro ta'sirlarni ustunligi xos.⁴²

Sport musabaqalarida g'alaba qozonishning eng asosiy tarkiblaridan biri – bu sportchi tomonidan sport texnikasining

³⁸ Tastanov N.A. – YUNON-RIM KURASHI NAZARIYASI VA USLUBIYATI Toshkent 2014 y. 197 bet

³⁹ Tastanov N.A. – YUNON-RIM KURASHI NAZARIYASI VA USLUBIYATI Toshkent 2014 y. 199 bet

⁴⁰ Исаков Х., Ҳақимжанов У. – Жаҳон ва осиё йўлбарслари. Тоқент 2000 й. 7 бет

⁴¹ Исаков Х., Ҳақимжанов У. – Жаҳон ва осиё йўлбарслари. Тоқент 2000 й. 9 бет

⁴² Фетисова Н.А. – Қиличбозлик назарияси ва услубияти. – Тошкент 2011 й. Ўқув қўлланма 2 қисм. 94 бет

egallanganlik darajasidir. Sport texnikasi bellashuvini muvaffaqiyatli olib borish uchun mo'ljallangan maxsus hujumlar va himoyalanişlar usullari hamda uslublari kompleksidan iborat. Sportchining hujumlari va himoyalanişlari jamlanmasi qancha keng bo'lsa, u bellashuvda shuncha muvaffaqiyatli qatnashishi mumkin.⁴³

Jangovar tik turish, jangovar holat, jang olib borish masofasi va siljib yurishlar xuddi boshqa sportdagiga o'xshash, faqat oyoqlarni ishlatishga taalluqli ba'zi qo'shimchalar hamda o'zgarishlar mavjud. Shuni hisobga olish kerakki, oyoqlar juda keng tursa, oyoqlar bilan hujumga o'tishda qiyinchiliklar yuzaga keladi, kuchni to'plab zarba berish imkoniyati yo'qoladi va himoyada muammolar kelib chiqadi.⁴⁴

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.⁴⁵

Sport musobaqalari o'ziga xos faoliyat bo'lib raqiblarning harakatini tartibga solishda katta ro'l o'ynaydi, ularning ayrim qobiliyatlarini obyektiv ravishda solishtirib ko'rishga va jismoniy sifatlarini maksimal darajada namoyon bo'lishini musobaqa davomida harakatlanishni maksimal darajada ta'minlashga imkoniyat yaratadi.⁴⁶

⁴³ Қосимбеков З.Т. — Ёш спортчиларни тайёрлаш (Бокс, кикбокснинг, муайтай). — Тошкент 2008 й. Ўқув қўлланма. 67 бет

⁴⁴ Қосимбеков З.Т. — Ёш спортчиларни тайёрлаш (Бокс, кикбокснинг, муайтай). — Тошкент 2008 й. Ўқув қўлланма. 90 бет

⁴⁵ Tastanov N.A. — YUNON-RIM KURASHI NAZARIYASI VA USLUBIYATI Toshkent 2014 y 210 bet

⁴⁶ Саломов Р.С. — Спорт-машғулотларининг назарий асослари. — Тошкент 2005 й. Ўқув қўлланма. 17 бет.

Musobaqa faoliyatini sportchilar tomonidan shu sport turi uchun maxsus bo'lgan harakat ko'nikma va malakalari turi bajara oladigan holatdagina amalga oshirish mumkin. Shu sababli harakat texnikasini o'rganishda harakat ko'nikmasini malakaga aylanishi sport turi uchun eng kerakdir.⁴⁷

Musobaqalarda kurashchilarning tayyorgarligini ijobiy va salbiy tomonlari yaqqol ko'rinadi.⁴⁸

Taktik tayyorgarlik sportchilar malakasini oshirish jarayonida o'ziga xos ahamiyatga ega bo'lib, musobaqalarda ularning faoliyati samaradorligini oshirishga yonaltirilgan. Sportchilar faoliyati samaradorligi, shuningdek, janglar davomida erishgan tayyorgarlik (texnik, jismoniy, psixologik) darajasini turli komponentlari qo'llanilishiga bog'liq bo'ladi.

Taktik takomillashuv jarayoni – tayyorgarlik va muayyan tartibdagi harakatlar usullarini o'rganish, musobaqalardagi aniq vaziyatlarda taktik rejalarni amalga oshirishdan iborat. Taktik bilimlarni egallash va sportchilarning ruhiy xislatlari (idrok etish, ideomotorik fikrlash, tafakkur, xotira, harakatlanish reaksiyasi, shaxsning individual – psixologik xususiyatlari) namoyon bo'lishini ixtisoslashtiruvchi taktik takomillashuv jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi. Ularning natijada sportchida taktik qobiliyatlar va taktik xislatlar shakillanadi.⁴⁹

Yosh sportchilardan tortib mahoratli sportchilargacha musobaqa juda muhim ahamiyat kasb etadi.

Musobaqaga qatnashmay turib sport faoliyati xaqida gapirmasa ham bo'ladi.

O'z mohiyatiga ko'ra asosiy hisoblangan, mashqlarning yakuniy nuqtasi bo'lgan bosh musobaqalar soni ko'p bo'lmasligi kerak (yiliga 3 – 4 marta, sport o'yinlari mundan mustasno).

⁴⁷ Саломов Р.С. – Спорт маъгулотларининг назарий асослари.- Тошкент 2005 й. Ўқув қўлланма. 67 бет.

⁴⁸ Юсуфов К. – Кураш халқаро қоидалари, техникаси ва тактикаси. Тошкент 2005 й. 127 бет

⁴⁹ Фетисова Н.А. – Қиличбозлик назарияси ва услубияти. – Тошкент 2011 й. Ўқув қўлланма 2 қисм. 42 бет

Bosh musobaqalar oddiydan murakkabga va qiyinchiligiga qarab joylashtirilishi lozim.⁵⁰

3.4. Sport kurashida psixologik tayyorgarlikning ahamiti

Psixologik tayyorgarlik jarayonida agar sport murabbi sportchini o'z-o'zini takomillashishini rivojlantirishga intilsa, musobaqalarga tayyorgarlik va mashg'ulotlar vazifalarini hal qilishda uning mustaqilligini kuchaytirs, kurashchi shaxsini shakllantirishi muvaffaqiyatli bo'ladi.⁵¹

Sportchining psixologik imkoniyatlarini musobaqa sharoitlarida har qanday raqibga qarshi samarali harakatlanishda maksimal amalga oshirishning doimiy maqsadga yonaltirilgan jarayoni: sportchi shaxsining axloqiy – irodali hislatlarini shakllantirish.⁵²

Kurashchining musobaqalarga psixologik tayyorgarligi uning musobaqalarda qatnashayotganini bilgan vaqtidan boshlanadi. Musobaqalarga psixologik tayyorgarlikning muhim vazifasi – bu bellashuv vaqtida ham saqlanib qoladigan chiqishlarga tayyorgarlikni yaratishdir.⁵³

Mashg'ulotdagi muvaffaqiyat optimal yuklamadan iborat. Kundan – kun shu narsa tushunarli bo'lib boradiki, mashg'ulotlarda bajariladigan yuklamali mashqlar organizmning zo'rqiqligini keltirib chiqaradi.

Kurashchining psixologik tayyorlashda, aynan shaxsini shakllantirishda kollektivning ahamiyati juda katta.⁵⁴

⁵⁰ Саломов Р.С. – Спорт машгулотларининг назарий асослари. – Тошкент 2005 й. Ўқув қўлланма. 24 бет.

⁵¹ Гаппаров З.Г. – Яккакурашчиларнинг психологик тайёргарлиги. Тошкент 2010 й. Ўқув қўлланма. 11 бет

⁵² Фетисова Н.А. – Қиличбозлик назарияси ва услубияти. – Тошкент 2011 й. Ўқув қўлланма 2 қисм. 60 бет

⁵³ Гаппаров З.Г. – Яккакурашчиларнинг психологик тайёргарлиги. Тошкент 2010 й. Ўқув қўлланма. 45 бет

⁵⁴ Гаппаров З.Г. – Яккакурашчиларнинг психологик тайёргарлиги. Тошкент 2010 й. Ўқув қўлланма. 14 бет

Sportdagi natija yaxshilanishi uchun organizmning moslashuvchanligini oshirishga yordam beruvchi to'g'ri mashg'ulot yuklamasi kerak.⁵⁵

Dunyo mamlakatlarida o'tkaziladigan katta musobaqalar ob-havosi, geografik sharoiti, sportchilarni musobaqaga tayyorlashiga maxsus ixtisoslashgan vazifalarni qo'yadi.⁵⁶

Insonning xayot faoliyatini to'laqonli havo haroratini optimal darajasi 18–20 s tashril etadi. Shiddatli jismoniy faoliyat, havoni optimal haroratini pasaytirish bilan bog'liq.⁵⁷

Katta musobaqalarga qatnashish uchun sportchi qit'adan – qit'aga boradi. Shunga nisbatan yangi sharoitga geografik poyasda soat vaqtining o'zgarib qolishigi organizmni moslashtirish zarur.⁵⁸

Mashg'ulotni davrlashga butun yil davomida sport musobaqalarining taqsimlash tizimi, shuningdek, (sportning "mavsumiy" deb atalgan turlarida) yil fasllariga qarab iqlim sharoitlarining almashinishi ancha ta'sir etadi. Biroq musobaqalar taqvimini ham, yil fasllari ham mashg'ulot jarayonining mohiyatini belgilay olmaydi va shuning uchun ham uni davrlashga bosh asos bo'lib xizmat qila olmaydi.⁵⁹

Ruhiy tayyorgarlik deganda ruhiy-pedagogik tadbirlar va sportchilar faoliyati hamda hayotiga mos sharoitlar yig'indisini tushunish kerak.⁶⁰

⁵⁵ Қосимбеков З.Т. – Ёш спортчиларни тайёрлаш (Бокс, кикбокснинг, муайтай). – Тошкент 2008 й. Ўқув қўлланма. 17 бет

⁵⁶ Саломов Р.С. – Спорт машғулотларининг назарий асослари. – Тошкент 2005 й. Ўқув қўлланма. 220 бет.

⁵⁷ Саломов Р.С. – Спорт машғулотларининг назарий асослари. – Тошкент 2005 й. Ўқув қўлланма. 221 бет.

⁵⁸ Саломов Р.С. – Спорт машғулотларининг назарий асослари. – Тошкент 2005 й. Ўқув қўлланма. 222 бет.

⁵⁹ Саломов Р.С. – Спорт машғулотларининг назарий асослари. – Тошкент 2005 й. Ўқув қўлланма. 230 бет.

⁶⁰ Бакиев З.А. – Эркин кураш назарияси ва услубияти. Тошкент 2011 й. Ўқув қўлланма. 158 бет

Tanlash va mo'ljal olish asosiy bajarilishi talab qilingan ishlarning biri sifatida o'z tarkibiga oldindan bashorat qilishni ham qamrab olishi bilan bog'liq holatdir.⁶¹

Har bir kishini harakatlantiruvchi kuch bu – uning nimagadir extiyoj sezishidir. Faoliyat maqsadi extiyojlardan kelib chiqadi.⁶²

3.5. O'smir yoshdagi kurashchilarining sport faoliyati

Inson dunyoga kelgandan boshlab harakat qilish uchun asab mushak mexanizmiga ega bo'ladi. Odamning tug'ma harakat imkoniyatlari (bukish, yoyish, imo qilish, yutish va boshqalar) juda cheklangan bo'ladi. Ular tug'ma yoki shartsiz refleks deyiladi. Shu reflekslar asosida xayot faoliyati jarayonida shartli reflekslar shu jumladan harakat ko'nikmalari shakillanadi, hosil bo'ladi. Harakatlarni egallash jarayoni bosh miyada harakat dinamika andozasi hosil bo'lish qonuniyati bo'yicha amalga oshiriladi. Bu harakatning ayrim davrlari navbatma – navbat amalga oshiriladigan davriy harakatlarga xos xususiyatdir. Shuning uchun dinamik andozaning hosil bo'lishi faqat davriy harakatlar uchun xosdir.

Insonning harakat faoliyati juda ko'p xilma – xillikka (o'zgartirishga) egadir. Ya'ni tartibdagi harakatlarning anchagina qismi MAS (markaziy asab sistemasi) ning yuqori egiluvchanligi ekstrapolyasiya, Ya'ni yo'l-yo'lakay hosil bo'ladi. Odamning xayotida uchraydigan turli tuman harakat turlarining barchasiga o'rgatib bo'lmaydi. Shu paytning o'zida biz qancha harakat ko'nikmalarini egallab borsak, yangi harakatlarni o'rganish imkoniyatlarimiz ortib boraveradi.⁶³

⁶¹ Холмухаммедов Р.Д., Шин В.Н. – Ёш якка курашчилар кўп йиллик тайёргарлик жараёнининг турли боскичларида саралашнинг меёрлари. Тошкент 2013 й. Ўқув-услубий қўлланма. 158 бет
Холмухаммедов Р.Д., Шин В.Н. – Ёш якка курашчилар кўп йиллик тайёргарлик жараёнининг турли боскичларида саралашнинг меёрлари. Тошкент 2013 й. Ўқув-услубий қўлланма. 36 бет

⁶² Гаппаров З.Г. -- Яккакурашчиларнинг психологик тайёргарлиги. Тошкент 2010 й. Ўқув қўлланма. 12 бет

⁶³ Саломов Р.С. – Спорт машғулотларининг назарий асослари.- Тошкент 2005 й. Ўқув қўлланма. 62 бет.

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

Sportchining o'rgatish va takomillashtirishning asosiy shakli mashg'ulot hisoblanadi.^{64,65}

Mashg'ulotlar fiskultura va sport komitetining Ilmiy – metodik kengashi tasdiqlagan programma asosida olib boriladi.⁶⁶

Sport seksiyasi ishini mofaqiyati ko'proq mohirona planlashtirilishiga bog'liq.⁶⁷

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

Chidamlilikni boshqa jismoniy sifatlar bilan birga rivojlantirish zarur. Professor V.P. Filinning (1980) ta'kidlashicha, bu yoshda chidamlilikka qaratilgan uzoq vaqt davom etadigan va bir tomonli trenirovka o'smirlarga xos bo'lgan tezkorlik nagruzkalariga moslashishni pasaytiradi.

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

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

⁶⁴ Акромов Р.А. – Футбол. Тошкент 2006 й. Дарслик. 284 бет

⁶⁵ Футбол назарияси ва услубияти. – Тошкент 2015 й. Дарслик. 229 бет

⁶⁶ Абдусатторов А.А., Истомин А.А. – Дзюдо кураши. Тошкент 1993 й. 9 бет

⁶⁷ Абдусатторов А.А., Истомин А.А. – Дзюдо кураши. Тошкент 1993 й. 15 бет

Maxsus mashqlar orqaliy mushaklar kuchini, bo'g'imlardagi harakatchanglikni, egiluvchanglikni, harakat tezligini va chidamkorlikni rivojlantirish mumkin.⁶⁸

Kurashchilar mashg'ulotlarda ularnin yoshi, jinsi, qiziqishi va imkoniyatlarini hisobga olish talab qilinadi.⁶⁹

Yosh sportchilar bilan ishlaydigan musobaqada yuzaga keladigan harakatlarni bajarish usullarini yaxshi egallagan bo'lishlari lozim. Sport kurashi texnikasining o'ziga xos xususiyatlari, boshqa sport turlaridan farqi, o'ziga xos bo'lgan qirralari va harakatlanish malakalarini bilimiga murabbiy sport musobaqasi texnikasiga muvaffaqiyatli o'rgatishga qodir emas.

Sport musobaqa texnikasi, harakat malakalarining umumiy o'ziga xos xususiyatlaridan tashqari, bir qator o'ta iqtisoslashgan malakalarga ega.

O'yin xususiyati va harakatlarining o'ziga xos tuzilmasi, o'yinchilarining individual jismoniy hamda ruhiy xususiyatlaridan tashqari, texnikaga o'rgatish va uni mustahkamlashni belgilab beradi.

Harakatlarga o'rgatishni alohida qismlarga bo'lingan va parchalangan holda amalga oshirish mumkin emas.⁷⁰

Ammo o'smirlar bilan kurash mashg'ulotini o'tkazayotgan trenerlar bir qator qiyinchiliklarga duch kelmoqdalar. Bu qiyinchiliklar avvalo maxsus yo'l-yo'riq beruvchi adabiyotlar yo'qligi tufayli tug'ilmoqda. Yosh polvonlar bilan mashg'ulotlar xuddi kattalar darajasidagi kabi o'tkazilmoqda.⁷¹

Yosh o'smirlarning chidamliligini rivojlantirishda ehtiyotkor bo'lish lozim (o'rtacha nagruzkalar, kichik me'yor yoki dam olish uchun tanaffusli o'quv-trenirovka bellashuvlaridan iborat mashqlar). Nagruzkalarga moslashib borgan sari dam olish

⁶⁸ Кудратов Р., Ғанибоев И.Д., Салиев И.Р., Баратов А.М., - Енгил атлетикачиларнинг махсус машқлари. - Тошкент 2011 й. Услубий қўлланма. 3 бет

⁶⁹ Гаппаров З.Г. - Яккакурашчиларнинг психологик тайёргарлиги. Тошкент 2010 й. Ўқув қўлланма. 16 бет

⁷⁰ Нуримов Р.И., Абидов Ш.У., Нуримов З.Р., Давлетмуротов С.Р. - Спорт ва миллий ўйинлар (футбол). - Тошкент 2015 й. Дарслик. 13 бет

⁷¹ Керимов Ф.А. - Кураш тушаман. Тошкент 1990 й. 9 бет.

tanaffuslari qisqartiriladi. Masalan, tik turishda 2x2 kurashida (navbatma-navbat hujumlar va himoyalar)

3 minutlik tanaffus asta-sekin 1 minutgacha qisqartiriladi. Parterda 2x2 bo'lib 1 minut tanaffus bilan navbatma-navbat kurashishda trenirovka vaqtini 3x3 gacha uzaytiriladi. Keyinchalik kurash sur'atini kuchaytirish mumkin. Chidamlilikni rivojlantirish uchun chegaralangan joyda bir tomonlama qarshilik bilan (biri faqat hujum qiladi, ikkichi faqat himoyalanaadi), parterdan yuqori yoki tik turishga chiqish bilan kurash o'tkaziladi. Bu mashqlar qiyin holatlardan chiqib ketish yo'lini topishga o'rgatadi.

Professor V.P. Filin tadqiqotlarining ko'rsatishicha 13 yoshda bo'g'implarda harakatchanlik yangidan oshadi, 15 yoshda u eng katta hajmga ega bo'ladi, 16–17 yoshda harakatchanlik ko'rsatkichlari kamayadi. Shu sababli o'smirlik yoshida egiluvchanlik va bo'g'imdagi harakatchanlik mashqlari majburiydir.

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

Sportga tayyorlash vazifalari, unung takomillashish xususiyatlariga qarab turli xarakterdagi individual darslar maqsadga muvofiq – obzorli, repertuarli, razminka qildiruvchi, ko'rgazmaliy va boshqalar.⁷²

Mashg'ulot jarayonini to'g'ri rejalashtirish musobaqaga texnik, jismoniy taktik va irodaviy tayyorgarlik bilan bog'liq bo'lgan barcha vazifalarni samarali yechish imkoniyatini beradi.⁷³

Shunday qilib, o'smirlarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi ko'pgina vositalar yordamida amalga oshiriladi.

⁷² Фетисова Н.А. – Қиличбозлик назарияси ва услубияти. – Тошкент 2011 й. Ўқув қўлланма 2 қисм. 68 бет

⁷³ Ахмедова Н.И. – Теннис – спорт педагогик маҳоратини ошириш. – Тошкент 2014 й. Ўқув-услубий қўлланма. 81 бет

Har bir kishini harakatlantiruvchi kuch bu – uning nimagadir extiyoj sezishidir. Faoliyat maqsadi extiyojlardan kelib chiqadi.⁷⁴

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

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

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

⁷⁴ Гаппаров З.Г. – Яккакурашчиларнинг психологик тайёргарлиги. Тошкент 2010 й. Ўқув қўлланма. 12 бет

rivojlantiradi. Ushbu mashqlarni katta tezlikda qisqa vaqt ichida bajarish tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

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

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

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

Mushaklarni bo'shashtirishga qaratilgan mashqlar hatto bellashuv jarayonida ushlash va zo'riqishdan holi bo'lgan qisqa vaqt ichida kuchning yanada tez tiklanishiga yordam beradi⁷⁵.

Zamonaviy sport kurashi sportchidan yaxshi jismoniy texnik-taktik, funksional va ruhiy tayyorgarlikni talab qiladi.

Sport turlari tasnifi bo'yicha sport kurashi, uchinchi guruhga kiradi (S.V. Farfel, 1969; YU.V. Verxoshanskiy, 1985). Uning uchun kompensator toliqish va o'zgaruvchan ish shiddati

⁷⁵ Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiati Darslik 2015 y 81 bet.

sharoitlarida harakatlarning yuqori variantlilikligi xosdir. Musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari tahlili sport kurashi turlari (Yunon-rim, erkin kurash, sambo, dzyudo) ichida tasniflarni ishlab chiqish zarurligi to'g'risida guvohlik beradi. Bitta guruhga taalluqli bo'lgan sport turlaridagi trenirovka uslublarini ko'r-ko'rona ko'chirib olish samara bermaydi, ba'zi hollarda esa sport natijasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi (A.A. Novikov, 1986 va boshq.).

Yunon-rim va erkin kurash bo'yicha musobaqalar qoidalari, umuman olganda, bir xil, faqat texnik harakatlarning baholanishida ba'zi farqlar bor. Musobaqa uch kun ichida aylanma tizim bo'yicha o'tkaziladi. G'olib eng kamida 6-7 ta bellashuvni 6 min. davomida o'tkazishi lozim (kuniga 2-3 ta).

Bu sportchilardan yaxshi tezkorlik-kuch tayyorgarligi hamda maxsus tayyorgarlikni talab qiladi. Bundan tashqari, yangi harakatlarni egallash, improvizatsiya qilish, harakat faoliyati jarayonida kombinatsiyalarni o'zlashtirishga bo'lgan qobiliyat, turli harakat tavsiflarini tabaqalash hamda ularni boshqarish malakasi talab qilinadi (V.N. Platonov, 1986)⁷⁶.

Yildan yilga sport va sportchilarni tayyorlash to'g'risidagi axborotlar hajmi o'sib bormoqda. Biz juda ko'p narsa bilamiz, ammo bilimlarimiz tarqoq va uzuq – yuluqdir. Egallanayotgan yangi bilimlarni mavjudlari bilan birlashtirib yuborish ko'pincha oson kechmaydi va shuning uchun ular, odatda, amaliyotga tatbiq etilmay qolib ketadi. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqot faoliyatini tashkil etishga hozirgidek tartibsiz yondashuv tufayli sport to'g'risidagi fanning va ayniqsa, sport amaliyotining rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan ko'pdan ko'p faktlarni keltirish mumkin.

Sport, hozirgi dunyoda inson faoliyatining har qanday boshqa soha kabi, shiddatli kurashlar maydoniga aylandi va shunday bo'lib qolmoqda. Shuning uchun ham mamlakatimizning xalqaro sport maydonlaridagi obro'-e'tibori va ustuvorligi haqidagi masala nihoyatda dolzarbdir. Mamlakatimizning madaniy qurilish

⁷⁶ Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati Darslik 2015 y 277 bet

doirasi sohalaridan biridagi ustunlikning eng yaxshi isboti o'zbek sportchilarining yorqin, qat'iy va mutloq g'alabalari hisoblanadi.

Yuqori malakaliy sportchilarni tayyorlashning sifat jihatdan yangi usuliga bo'lgan extiyoji bu yangi vazifalar darajasida turadigan ishonchli nazariyani ishlab chiqish zarurligini ko'rsatadi⁷⁷.

Sportchining muvaffaqiyati uning qobiliyatiga, mashg'ulot usuliyatining mukammalligiga, trenerning malakaliy darajasiga hamda mashg'ulot va musobaqalarni o'tgazish uchun shart-sharoitlarning mavjudligiga bog'liq. Tizimli yondashuv talablaridan kelib chiqib, prof.A.A.Novikov (1983) rahbarligida yuqori malakali sportchilar sport mashg'ulotlari jarayonini boshqarishning iyerarxik xususiyatiga ega bo'lgan tizimi ishlab chiqildi⁷⁸.

Hozirgi davrda olimlar sport nazariyasining integrativ muammolarini yaxlit holda tasavvur etishga harakat qilmoqdalar. Muammolarni xal etishda yuqorida ko'rib chiqilgan nazariy ishlanmalar: umumiy sport nazariyasi, sport turlari bo'yicha xususiy predmetli nazariyasi-usuliy fanlar, gumanitar hamda tabiiy bilimlarnin oraliq sohalari munosabatlari sxemasiga (L.P.Matveev bo'yicha), sport mashg'ulotlari jarayoning boshqarishning uch darajaliy tizimga (A.A.Novikov bo'yicha), shuningdek, ko'p yillik tayyorgarlikni boshqarishda darajalar ahamiyatining o'zgarishi modeliga (F.A.Kerimov bo'yicha) tayanish zarur.

L.P.Matveev bo'yicha (1997) sport faning asosiy muammolari 3 asosiy blokka taqsimlanadi⁷⁹.

O'z shaxsini, mahoratini namoyish qilish uchun u va bu toifaga sportda murabbiyning professional ko'magi kerak⁸⁰.

⁷⁷ Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. : Тошкент – “ЗАР ҚАЛАМ” -2004 й 11 бет

⁷⁸ Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. : Тошкент -- “ЗАР ҚАЛАМ” -2004 й 32 бет

⁷⁹ Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. : Тошкент – “ЗАР ҚАЛАМ” -2004 й 39 бет

⁸⁰ Азаматова Н.И. – Теннисда чапдан икки қўллаб зарб беришга ўргатиш. – Тошкент 2013 й. Услубий қўлланма. 3бет

Sportchining iroda tayyorgarligi o'zining pedagogik mohiyati jihatidan sport faoliyati sharoitga moslab amalga oshiriladigan axloqiy tarbiya, jumladan, irodani tarbiyalash jarayonidir.⁸¹

3.6. Kurashchilarning texnik – taktik mahorat to'g'risida tushunchalar

Sport kurashi sport faoliyatini shunday turlari sirasiga kiradiki, bunda muvaffaqiyat asosan bo'lmasa ham ko'proq texnik harakatlarga, xilma-xil texnik harakatlarni bilishga, qo'yilgan sport maqsadlarini samaraliy xal etishning eng maqbul taktik va strategik yo'llarini tanlab amalga oshira olishga bog'liq bo'ladi. So'ngi paytlarda sport kurashi amaliyotida va adabiyotida "texnik-taktik mahorat" atamasi keng qo'llanilmoqda. Sport kurashi texnikasi deganda tor ma'noda kurashchiga g'alaba keltiradigan harakatlarni bajarishning eng oqilona uslublari tushuniladi. Bunda kurashchilarning alohida xususiyatlaridan qat'i nazar, ularga xos bo'lgan biomexanik va fiziologik qonuniyatlarga tayanadigan harakatlar texnika asosini tashkil qiladi. Sportda taktika deganda yuqori sport natijasiga erishish va raqib ustidan g'alaba qozonishning hamma usullari hamda shakllari tushuniladi. Taktika bir qator omillar kompleksidan tashkil topadi: tayyorgarlikning kuchli tomonlari va raqib kamchiliklaridan foydalanish, texnikani egallashdagi alohida xususiyatlar, chalg'ituvchi harakatlar bilan raqibni aldash, bellashuvdagi qulay vaziyatlarda ta'sirli usullarni qo'llash, kuchni tejamkorlik bilan sarflash, qoidalarda belgilangan imkoniyatlarni, gilam maydonini, o'zining morfologik hamda fiziologik qobiliyatlarini aniq yuzaga chiqarish va h.k.

Yakkakurash sport turlarida, ayniqsa, sport kurashida, texnika va taktika bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ba'zi mutaxassislar kurashchi harakatlarini tabaqalashgan holda ko'rib chiqishda qaysi bir harakatlarni texnik, qaysilarini esa taktik

⁸¹ Саломов Р.С. -- Спорт машғулотларининг назарий асослари.- Тошкент 2005 й. Ўқув қўлланма. 71 бет.

harakatga ajratishda bir xil fikrga ega emaslar. Aslida esa ular dinamik butunlikni tashkil etadi.⁸²

Sport kurashi rivojlanishining boshida kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan texnikaga qarab texnik-taktik harakatlarni belgilab beradigan qoidalar yaratilgan edi. Shu tariqa har xil kurash turlari vujudga kelgan. Qoidalar keyinchalik har bir kurash turi uchun o'zgartirilgan. Ularning yordamida ma'lum harakatlarni cheklash va boshqalarini rag'batlantirishga urunilgan. Qo'llaniladigan texnik-taktik harakatlarning soni va sifatiga qarab, kurash turiga ta'sir ko'rsatish, uning sport hamda tomoshabop xususiyatini yaxshilash maqsadida, qoidalarni o'zgartirishga intilishgan.

Yuqori malakali kurashchilar har doim o'zgaradigan qoidalarga qarab, texnik-taktik harakatlardan optimal ravishda foydalanishi mumkin. Yangi qoidalarning yetakchi kurashchilar mahoratiga qanday ta'sir etishini taxmin qilish mumkin. Ularda ko'proq hujum harakatlarini qo'llash malakasi oshib boradi.⁸³

Sport kurashining o'rganish jarayonini planlashtirish vaqtida texnik-taktik tayyorgarlik masalalariga ko'proq e'tibor berish kerak va darhol texnik harakatlarning to'g'ri biodinamik strukturasiga o'rgatishga kirishish kerak.⁸⁴

Bunda trener – pedagog hamda kurash sirlarini o'rganilayotgan sportchi oldida TTTni (texnik – taktik tayyorgarlik) samaraliy rejalashtirish hamda sport mahoratining o'sish dinamikasini nazorat qilish va tahlil etish, shuningdek, sport mashg'ulotlariga unumli o'zgartirishlar kiritish maqsadida TTT xususiyatlariga tizimli asosda baho berish zarurati paydo bo'ladi.

Sport kurashining ko'pgina mutaxasislari fikricha, TTT bugungi kunda muammoliy masalaligicha qolmoqda, shuning uchun ham THni ko'p miqtorda qo'llaydigan kurashchilar, xullas, "texnikachilar" borgan sayin kamayib borayotir.

⁸² Tastanov N.A. – YUNON-RIM KURASHI NAZARIYASI VA USLUBIYATI Toshkent 2014 y. 213 bet

⁸³ Tastanov N.A. – YUNON-RIM KURASHI NAZARIYASI VA USLUBIYATI Toshkent 2014 y. 214 bet

⁸⁴ Керимов Ф.А. – Кураш тушаман. Тошкент 1990 й. 161 бет.

TTTni boholash tizimi hamda yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni bajarish yo'lida ularni qo'llash usullarining ishlab chiqilishi sportchilar TTT darajali chegaralarini miqdoriy tekislash hamda sport tayyorgarligi pedagogik jarayoniga muhim taxrirlar kiritish uchun imkon beradi⁸⁵.

TTT ko'rsatkichlariga ko'pgina tadqiqotchilar va pedagog – trenerlar tomonidan ta'rif berilgan. Matbuotda muntazam paydo bo'lib turgan axborotlar shundan dalolat beradi. Lekin bunda maskur ko'rsatkichlar turli talqin qilinadi, ularni tushuntirishda har xil usullardan foydalaniladi. TTT ko'rsatkichlarini tasniflash usullarni qo'llashning umumiy xususiyati shuki, tayyorgarlikning turli tomonlarini alohida ko'rsatkichlarga qarab ham, ko'rsatkichlar majmuyi asosida ham baholash mumkin. Ko'rsatkichlar majmuyini vujudga keltirishda turli xil matematik amallardan foydalaniladi⁸⁶.

TTT ko'rsatkichlari yordamida kurashchilar tayyorgarligi darajasini miqdoriy jihatdan aniqlash uchun musobaqa faoliyatini qayd etish va kuzatishning har xil usullaridan foydalanish zarur. Bunday usullarga: kinoga olish, videomagnitofonga yozib olish va turli rasmlar yordamida stenografiya usulida qayd etish va boshqalar kiradi.

Kinoga olish va videomagnitofon yozuvlari qimmatga tushadigan usullar bo'lganligi uchun ham doim ulardan foydalanishning iloji bo'lavermaydi. Shuning uchun bellashuv bayonnomalarida turli texnik – taktik harakatlarni xil –xil belgilar – ramzlardan foydalanib qayd etish qo'l keladi.

Kurashda texnik – taktik harakatlarni qayd etish uchun qo'llaniladigan ramzlar tizimi ishlab chiqilgan⁸⁷.

⁸⁵ Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. : Тошкент – “ЗАР ҚАЛАМ” -2004 й 128 бет

⁸⁶ Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. : Тошкент – “ЗАР ҚАЛАМ” -2004 й 130 бет

⁸⁷ Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. : Тошкент – “ЗАР ҚАЛАМ” -2004 й 139 бет

Oqilona hujum harakatlari tuzilmasini egallash va takomillashtirish hali kurashchiga yuqori sport mahoratini ta'minlamaydi.⁸⁸

Yuqori malakali kurashchilar kurashda mustahkamlikni mohirlik bilan saqlab turadilar, shuning uchun usulni bajarish uchun qulay dinamik vaziyat paytini tutib olish qiyin.⁸⁹

Kurashchilarning TTT darajalaridagi o'sish baholari, yuqorida aytib o'tilganidek, TTT ko'rsatkichlarini mos ravishda bazaviy (asosiy) ko'rsatkichlar bilan taqqoslash yo'li orqali aniqlanadi.

Tadqiq etilayotgan masalalarning xususiyatlariga qarab darajalar o'sishining baholashning quydagi usullari qo'llaniladi:

– differensial;

– majmual;

– aralash;⁹⁰

Maskur usulning mohiyati bir kurashchining TTT dagi alohida ko'rsatkichlarni boshqa kurashchining xuddi shunday ko'rsatkichlari bilan yoki muvofiq bazaviy ko'rsatkichlar bilan taqqoslashdan iborat.

Bu usul asosida quydagi savollarga javob topish mumkin:

– muayyan kurashchining TTT dagi har bir ko'rsatkich bo'yicha rejalashtirilgan darajaga (bazaviy ko'rsatkichlar darajasiga) ko'ra erishildimi?

– agar erishilmagan bo'lsa, TTT ning qanday ko'rsatkichlariga erishildi, qaysilariga esa erishilmadi?

– qaysi ko'rsatkichlar rejalashtirilgan (bazaviy) darajadan ko'p farq qiladi?

– muayyan ko'rsatkichning dinamikasi (vaqt birligidagi o'zgarishi) qanday va.x.k.⁹¹.

⁸⁸ Tastanov N.A. – YUNON-RIM KURASHI NAZARIYASI VA USLUBIYATI Toshkent 2014 y. 218 bet

⁸⁹ Tastanov N.A. – YUNON-RIM KURASHI NAZARIYASI VA USLUBIYATI Toshkent 2014 y. 219 bet

⁹⁰ Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. : Тошкент – “ЗАР ҚАЛАМ” -2004 й 141 бет

⁹¹ Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. : Тошкент – “ЗАР ҚАЛАМ” -2004 й 144 бет

So'ngi paytlarda sport kurashi amaliyotida va adabiyotida "texnik-taktik mahorat" atamasi keng qo'llanilmoqda. Sport kurashi texnikasi deganda tor ma'noda kurashchiga g'alaba keltiradigan harakatlarni bajarishning eng oqilona uslublari tushuniladi.⁹²

TTT darajasini baholashning majmualiy usuli chiqariladigan qarorlarni asoslash uchun TTT darajasini birgina ko'rsatkich orqali tavsiflash zarurati paydo bo'lganda qo'llanadi.

TTT ning bunday ko'rsatkichi umumlashtirilgan ko'rsatkich deb, TTT darajasining shunga muvofiq bahosi majmualiy baho deb ataladi.

TTT ning umumlashtirilgan ko'rsatkichi majmualiy TTT barcha xususiyatlarini yoki muayyan xususiyatlari guruhini, yani hujum yoki himoya harakatlarining, hajm va xilma – xillikning va.x.k., qamrab oluvchi ko'rsatkich hisoblanadi.⁹³

TTT darajasini baholashda o'rtaga qo'yiladigan masalalar doim ham yuqorida ko'rib chiqilgan bir yoki ikki usul: differensial yoki majmualiy usullar yordamida xal etilavermaydi.⁹⁴

Sportda olib boriladigan bellashuvlardan tayyorlovchi harakatlar – razvetka, niqoblash (maskirovka), sakrashlar taktik vazifalarni tadbiq etish muhim xususiyatlarga ega.⁹⁵

Zamonaviy sport o'ta tezkor sportchidan mahorat, g'ayrat talab qiladi. Yuqori texnik-taktik "san'atga" erishish uchun birinchi navbatda sportchi yetarli darajada rivojlangan maxsus jismoniy sifatlarga ega bo'lishi kerak. Maskur sifatlarni va sport malakalarini ijrosi maqsadga muvofiq o'yin fikrllovchi asosida boshqarilishi musobaqa taqdirini belgilaydi.⁹⁶

⁹² Керимов Ф.А. – Спорт кураши назарияси ва услубияти. Тошкент 2001 й. Дарслик. 73 бет

⁹³ Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. : Тошкент – "ЗАР ҚАЛАМ" -2004 й 145 бет

⁹⁴ Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. : Тошкент – "ЗАР ҚАЛАМ" -2004 й 146 бет

⁹⁵ Фетисова Н.А. – Қиличбозлик назарияси ва услубияти. – Тошкент 2011 й. Ўқув қўлланма 1 қисм. 116 бет

⁹⁶ Пулатов Ш.А. – Теннисга ўргатишнинг анъанавий ва ноанъанавий технологиялари. – Тошкент 2007 й. Ўқув қўлланма. 6 бет

Yuqori malakali ustalarning sport tayyorgarligi tizimida alohidalash tamoyili bajarilayotgan texnik-taktik harakatlarning kurashchi alohida xususiyatlariga qat'iy mos kelishini taqazo etadi. Texnik-taktik harakatlar tuzilmasi uning morfologik xossalari, jismoniy rivojlanganligi, funksional imkoniyatlari, ruhiy tayyorgarligiga javob berishi lozim. Sport morfologiyasi sohasidagi ilmiy tadqiqotlar (E.G.Martirosov, 1968; YU.A.Morgunov, 1974) shuni aniqladiki, gavdaning ma'lum bir total o'lchamlari va nisbatlariga ega bo'lgan kurashchilar ba'zi usullarni muvaffaqiyatliroq bajaradilar.⁹⁷

Sport kurashining xususiyatlarini, sportchining individual qobiliyatlarini va ularning texnik-taktik tayyorgarliklarini hisobga olgan holda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini maqsadga muvofiq qo'shib olib borish yuksak sport mahoratini ta'minlaydi.⁹⁸

Yuqori malakali kurashchilar kurashda mustahkamlikni mohirlik bilan saqlab turadilar. Shuning uchun usulni bajarish uchun qulay dinamik vaziyat paytini tutib olish qiyin.⁹⁹

Sport kurashi sohasida nazariy ishlar va ilmiy izlanishlar olib borilgan, lekin ayni soniyada bajariladigan vazifalarga chuqurroq kirish vazifalari kam uchraydi.

Sport mashg'ulotlari tuzilishi muammolari ahvolini tahlil qilishdan ma'lum bo'ldiki, sport kurashi harakat qobiliyatlarining turli, Ya'ni jismoniy va texnik – taktik tomonlarini dinamik va proporsional prinsipga muvofiq takomillashtirish hamda rivojlantirish muammolarini yechish bo'yicha hozirgi davrga kelib katta nazariy zamin yaratildi.

Endi sport kurashi murabblari amaliy bilimlarini nazariy bilimlar bilan solishtirib o'zlari uchun kerakli yangi ma'lumotlarga, Ya'ni o'rgatish uslublariga ega bo'lishlari mumkin.

⁹⁷ Tastanov N.A. – YUNON-RIM KURASHI NAZARIYASI VA USLUBIYATI Toshkent 2014 y. 215 bet

⁹⁸ Атаев А.К. – Ёш - ўсмирларга ўзбек курашини ўргатиш услубияти. Тошкент 2005. Ўқув қўлланма. 24 бет

⁹⁹ Керимов Ф.А. – Спорт кураши назарияси ва услубияти. Тошкент 2001 й. Дарслик. 80 бет

Keyingi paytlarda asosiy harakat qobilyatlarini texnik mahorat darajasiga qarab baholash, Ya'ni kuch, tezkor – kuch, chidamkorlik sifatlarining miqdori ko'rsatkichlari ishlab chiqildi va ilmiy tarzda asoslab berildi.

Asoslangan har bir ilmiy ish zahirida albatda amaliy tajriba yotadi desak mubolag'a bo'lmaydi.

Bu ilmiy – amaliy ko'rsatmalardan sport kurashchilari mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va boshqarishda foydalanish sportda yuqori natijalarga erishishda katta samara beradi.

Kurash sohasidagi adabiyotlar o'z ichiga juda ko'p nazariy va amaliy o'rgatish uslublarini oladi, bu shu soxadagi qilingan ishlarning ko'pligini bildiradi.

Adabiyot manbalaridan shu narsa ma'lum bo'ldiki, shuncha ko'p ilmiy uslubiy zamin bo'lishiga qaramasdan, hozirga qadar mashg'ulotni yangi boshlagan past malakaliy sportchilar uchun nagruzkalarning hajmi va shiddati nisbatlari darajasi yetarlicha o'rganilmagan.

Mashg'ulot jarayonini haqiqatdan jadallashtirishda mashg'ulotlarning turli bosqichlarda nagruzkalar hajmi va shiddat darajalarini bilish bilan chegaralanmasdan, kurashchilar harakatini turli nisbatlarini inobatga olgan holda asosiy mashg'ulot o'lchovlarini qo'llashning usuli va san'atini bilish juda ham muhimdir.

Adabiyotlar tahlilidan ko'rinib turibdiki, kurashchilarni natijalari va harakat qobilyatlari nisbatlari bo'yicha tajribalar o'tkazilmagan. Ushbu dolzarb masalalarni jiddiy tarzda o'rganish va amaliyotga tatbiq qilish bolalar va o'smirlar sport maktablarida kurashchilarni tayyorlashda o'z samarasini beradi.

3.6.1. Yunon-rim kurashchisining texnik-taktik mahoratini oshirish yo'llari

Yunon-rim kurashchisining texnik harakatlari zahirasi qanchalik boy bo'lsa, ularni qanchalik katta mahorat bilan qo'llay bilsa, uning texnik mahorati shunchalik yuqori bo'ladi.

Yunon-rim kurashi 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.

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

Yunon-rim kurashchisining 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 hisoblansa, o'sha texnik harakatlarni egallash;

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

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

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

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

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

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

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

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.

Kurashchining texnik mahoratini oshirish uchun harakatlarni bajarish paytida harakatlanishdagi xatolarni o'z vaqtida aniqlash hamda ularni paydo bo'lish sabablarini belgilash muhim ahamiyatga ega. Bunday xatolarni o'z vaqtida bartaraf etish ko'p jihatdan texnik takomillashtirish jarayoni samaradorligiga sabab bo'ladi.

Tasavvur qilingan raqib bilan olishuvda yunon-rim kurashi amallarini yoki tananing ayrim qismlarini ushlab olishni bajarishning taqlidiy mashqlari.

Umumio'rtiruvchi mashqlarning, texnik-taktik mashqlarini, jismoniy sifatlarni o'rtirish mashqlarini, harakatli o'yinlarni bajarish: bir-biriga qarama-qarshi turib qo'llarni itarish; belbog'dan foydalanib har xil holatdan turlicha tortib olish; oyoq yordamisiz va oyoq bilan tashlanmasdan doira ichidan tortib chiqarish; turli jismoniy sifatlardan va irg'itishning eng oddiy turlaridan foydalanib komanda estafetasining turli variantlarini o'tkazish; qorin ustida yotgan holda qo'llar bilan tiz cho'kkan holda yunon-rim kurashchi, ichi to'ldirilgan to'pni egallash uchun, bir-birini ushlab olish uchun "xo'rozlar jangi" va boshqalar.

3.6.2. Yunon-rim kurashida tik turish holatidagi usullar.

Yunon-rim kurashida bellashuv tik turgan holatda va parter holatida olib boriladi. Mazkur holatda kurashchilar har xil hujum, himoya va qarshi hujum harakatlarini amalga oshirishlari mumkin.

Tik turgan holatda – frontal, o'ng va chap tomonlama turish mumkin hamda ularning har biri yuqori, o'rta, past holatga bo'linadi. Kurashchilar ko'pincha o'rta va yuqori holatdagi tik turishda bellashuvni olib borishadi.

O'ng tomonlama tik turish holatida kurashchining o'ng oyog'i chap oyog'iga nisbatan oldinda bo'ladi. Chap tomonlama tik turishda uning aksi, Ya'ni chap oyog'i o'ng oyog'iga nisbatan oldinda bo'ladi. Frontal tik turish holatida – kurashchining oyoqlari raqibga nisbatan bir chiziqda bo'ladi.

Bunda kurashchi raqibiga nisbatan yaqinlashgach har tomonga burilish mumkin bo'lgan holatni shakllantiradi. Raqibni o'ngga, chapga, yelka ustidan oshirib ag'darish holatini shakllantirishi mumkin. Unda kurashchi raqibiga nisbatan 90° yoki 270° burilishni tez harakat bilan amalga oshiradi. Urilish tezlik bilan amalga oshirilib, raqibni o'z oldiga tashlaydi. Unday burilib tashlashni amalga oshirishda asosiy holatlardan biri – bu kurashchi o'z boshining holatini va o'z og'irligini raqibini ag'darayotgan tomonga qaratishi kerak bo'ladi. Burilish orqali raqibini ag'darmoqchi bo'lgan kurashchi raqibi bilan yaqinlashib ushlashni amalga oshirishgacha raqibiga nisbatan 270° burilishni amalga oshirgan bo'lishi kerak. Bunday harakatni amalga oshirish kurashchidan oddiy turgan holatdan burilish orqali raqibni ag'darish holatiga o'tishi uchun katta tezkorlikni talab qiladi.

O'rta masofada ag'darish holatini vujudga keltirishda kurashchi raqibiga yaqinlashib usulni amalga oshirishda 180° burilishni amalga oshirish orqali hujum qilib, raqibga nisbatan tik turgan holatda bo'ynini o'ng qo'l bilan qisib olib yelkadan oshirib tashlash, raqibni yerdan to'liq uzib amalga oshirishi yoki raqib bilan birga ag'darilish orqali amalga oshirilishi mumkin.

Yunon-rim kurashida egilib tashlash usullari

Bu usulni bajarishda kurashchi egilgan holatni qabul qiladi. Bu holatdan turib hujum qiluvchi kurashchi raqibini oldi va orqa tomoniga uloqtirishi mumkin. Bu holatda hujum qiluvchi egilib, Ya'ni bel orqali egilib umurtqa pog'onasining umumiy holatini egilgan darajada ushlash orqali raqibga nisbatan hujumni amalga oshirish.

Bunday usulni qo'llash orqali g'alabaga erishishda raqibga nisbatan tezkor bo'lishni va usulni qo'llash uchun butun diqqatni qaratish, Ya'ni gavda holatini, usulni qo'lashga tez moslashtira olish, ushlashni tezlik bilan amalga oshirishni talab qiladi.

Egilib yiqitishni amalga oshirishda raqibning bo'ynini, qo'lini, gavdasini, qo'lni yelkasidan oshirib ushlash orqali amalga oshirish mumkin.

Bu holatdagi tashlashlarni gilamni ichida amalga oshiriladi. Unday usulni qo'lash uchun kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi talab darajasiga yetgan bo'lishi kerak.

3.7. Yunon-rim kurashi taktikasi haqida asosiy tushunchalar

Yunon-rim kurashchisining taktikasi – bu yunon-rim kurashida paydo bo'layotgan vaziyatni to'g'ri baholash va ushbu vaziyat munosabati bilan galabaga erishishi uchun eng samarali vositalar va usullarni tanlab olish qobiliyatidir. Buning uchun yunon-rim kurashi nazariyasi bo'yicha asosli bilim boyligiga; texnik amallar, kombinatsiyalarga ega bo'lish; jismoniy sifatlarni mukammallashtirish; fikrlar barqarorligi va tezkorligini egallash va doimo o'stirib borish. O'z ma'naviy iroda hamda psixologik sifatlardan to'g'ri foydalanishdir.

Umuman olganda, taktik mahorat o'ylangan rejani aniq bajarishga, kutilayotgan yoki nazarda tutilmagan chetga chiqish hollarida vaziyatni tezda baholash va eng samarali qaror va harakat topishga imkon beruvchi bilimlar, ko'nikmalar, malakalarning boy xazinasiga asoslanadi.

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardir:

- taktika haqidagi umumiy tushunchani o'rganish. Taktika bo'yicha bilimga ega bo'lish maxsus adabiyotlarni o'qish, leksiylar eshitish, suhbatlar o'tkazish, musobaqalarni kuzatib borish yo'li bilan va shuningdek taktik mashg'ulotlar va tahlillar, topshiriqlar, olishuvlar jarayonida amalga oshadi;

- sport musobaqalari va qonuniyatlarini o'rganish. Buning uchun taktika usullarini, vositalarini va imkoniyatlarini bilish, eng kuchli yunon-rim kurashchilar tajribasini bilib borish va takomillashtirish zarur;

- mashq mashg'ulotlarida va musobaqalarda taktikaning elementlarini, usullarini, amallarini, variantlarini taktik qo'llashni o'rgatish.

Nazariy bilimlarni amalda qo'llash – taktik mahoratni takomillashtirishda eng muhim maslakdir.

– raqib kuchlarini, uning texnik, jismoniy, irodaviy tayyorgarligini, taktik arsenalini, musobaqalar o'tkazish variantlari va sistemasi texnik boyliklarini o'rganib chiqish;

– bo'lajak raqib kuchi va imkoniyatlarini hisobga olib, kelgusi musobaqa taktikasini ishlab chiqish.

Olingan aniq ma'lumotlar munosabati bilan taktik harakatlar olib borishning ma'lum javob sxemasi tuziladi.

– o'tgan musobaqa yoki olishuv tahlilini o'tkazish.

Mazkur musobaqalarga qo'yilgan taktik vazifalarni tuzilishi va amalga oshirilishi samaradorligini tahlil qilish va kelgusi uchun xulosa chiqarish.

Amalda asosan taktik harakatlar hujum harakatlarining ikki xil ko'rinishiga ega:

– oddiy hujum harakatlari; bunda hujum harakatlari darhol asosiy amalda boshlanadi

– murakkab hujum harakatlari – bunda yunon-rim kurashchi turli-tuman harakatlardan foydalanadi, Ya'ni birinchi harakatlar keyin keladigan harakatlar bilan hujum qilish uchun dinamik vaziyat yaratadi, ammo bularning hammasi yagona yaxlit usul sifatida uzluksiz bajariladi. Odatda murakkab hujum harakatlarining ikki xil ko'rinishi mavjud deb hisoblanadi: birinchisi qulay dinamik vaziyatni tayyorlashni maxsus usulini o'z ichiga oluvchi hujum harakatlari; ikkinchisi – avvallar kombinatsiyalaridan iborat bo'lgan hujum harakatlari.

Amaliy ishda murakkab hujum harakatlari tez-tez uchrab turadi. Ko'p mutaxassislar taktik tayyorgarlikni takomillashtirishga qanday va qancha vaqt kerakligi haqida savollar beradilar.

Texnik va taktik tayyorgarlikka vaqtning umumiy sarflanishi yunon-rim kurashchilar malakasi ortishi bilan oshib boradi, biroq mashq qilishning umumiy hajmi foiz hisobida kamayadi. Bunga sabab yunon-rim kurashchining atletik tayyorgarligi va tezkorlikka chidamliligi darajasini oshirish zaruridir.

Texnik-taktik tayyorgarlik holatini nazorat qilishning asosi quyidagilardir:

- hujum qilish va himoya harakatlari samaradorligini belgilash;
- hujumlar va himoya harakatlari faolligi;
- hujum va himoya harakatlari hajmi;
- hujumlar va himoya harakatlarining xilma-xilligi (turli-tumanligi);
- paydo bo'lgan yoki endi bo'ladigan vaziyatni olib borish kengligi, harakatlarni bajarish uchun fikrlab tushinish tezligi, shuningdek, o'ziga xos qulay payt (vaziyat)lar yaratish.

Ko'p yunon-rim kurashchilari va trenerlari yunon-rim kurashining tez o'tishi va taktik vazifalarni tadbiq etish va bajarish uchun yunon-rim kurashchilarning emotsional holatdan noliydilar. Shuni hamma vaqt esda saqlash kerakki, yunon-rim kurashchilar va trenerlarning yunon-rim kurashi vaqtida va umuman musobaqalarda qatnashuv vaqtida emotsional holatini boshqarish (o'z ifodasiga bo'ysundirish) ko'nikmasi salbiy emotsiyalarni jangovarlik qobiliyatiga ta'sirini pasaytiradi va ancha yuksakroq sport natijalariga erishish imkonini beradi.

Bunda asosiy vositalar o'ziga-o'zi buyruq berishlar, o'zini ishonitirishlar, ideomotor tasavvurlar, umumiy mashg'ulotlar (vazifalar)dir.

Tiklanish orqali raqibning belidan ushlash oqali uni muvozanatdan chiqarish orqali o'ng va chap tomonga ag'darishni amalga oshirish. Bunday usullarni amalga oshirishda ag'darilayotgan raqib yerdan to'liq ko'tarilish va tiklanish hisobiga yon tomonga ag'darilishi kerak bo'ladi. Bunday holatdagi tashlashni amalga oshirish uchun qo'l iloji boricha raqibning bel qismini to'liq qisib ushlash bilan orqali amalga oshiriladi. Bunday usllarni qo'llashni raqib gavdasining turli qismlarini ushlash orqali amalga oshirilishi mumkin.

3.7.1. Yunon-rim kurashida taktik tayyorgarlik

Yunon-rim kurashi taktikasi – bu musobaqalarda eng yaxshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan maqsadga muvofiq holda foydalanishdir. Taktik tayyorgarlik sportchilarda taktika sohasidagi zarur bilimlarni egallash, sport kurashini to'g'ri olib

borishda ma'lum malaka hamda bilimlarni shakllantirish, shuningdek taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan.

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

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

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

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

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

- taktik bilimlarga ega bo'lish;

- taktik ko'nikmalarni egallash;

- taktik malakalarga ega bo'lish.

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

Kurashda taktika uchta asosiy bo'limlardan tashkil topadi:

- hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi;

- bellashuvni tuzish taktikasi;

- musobaqalarda qatnashish taktikasi.

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

3.7.2. Yunon-rim kurashida 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 tayyorlash-dan) 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).

Yunon-rim kurashida bellashuvni tuzish taktikasi

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

Kurashchi to‘xtovsiz hujumlar taktikasini qo‘llash uchun o‘z jamg‘armasida taktik tayyorgarlikning turli usullari, ko‘p sonli oddiy hujum harakatlari va MHHga ega bo‘lishi lozim. Bundan tashqari, bunday taktika yuqori darajada chidamlilikka ega bo‘lishni taqozo etadi. Shu bilan birga u nisbatan tinch hamda

raqibni hujumga chorlash davrlari bilan almashtirib turilishi mumkin. Bunda kurashchi raqib hujumini qaytarishga tayyor turishi lozim.

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

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

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

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

– hujumni amalga oshirish – ushbu harakat uchun oldindan aniq tayyorgarlik ko'rmasdan hujumning texnik usulini o'tkazish xosdir. Usulni bajarish vaqti, aks holda – shunday tayyorgarlik vaqti ham qayd qilinadi. Ikkala holda ham usulning tugash vaqti yoki maqsadli ko'rsatmaning o'zgarish vaqti qayd etiladi;

– qarshi hujumni amalga oshirish – maqsad bellashuvda raqibning hujum harakatlari paytida singari maxsus yaratiladigan sharoitlar vaqtida yuzaga keladi. Birinchi holatda kurashchi avval himoyalaniish harakatini amalga oshiradi, so'ngra qarshi hujumni bajaradi. Ikkinchi holatda kurashchi raqibni ma'lum bir ushlab olishga chorlaydi va keyin qarshi hujum harakatlari amalga oshiriladi. Birinchi holda himoyalaniish harakatini tugallash

vaqtdan boshlab to qarshi hujumning texnik usulini yakunlashga qadar, ikkinchi holda – chorlashni qo'llash paytidan boshlab to usulni yakunlash yoki maqsadli ko'rsatmani o'zgartirishga qadar bo'lgan vaqt oraliqlari hisobga olinadi;

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

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

Kurashchilar hujum usullarining boshlang'ich harakatlarini bajarayotgan paytlarida, odatda, usulni oxirigigacha etkazmaydilar:

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

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

– gilam chetida ushlab olishni amalga oshirish – hujum usuli bilan bajariladi, bunda usulni amalga oshirish uchun faqat ushlab olish bajariladi va bu ushlab olishda sportchi raqibni gilam tashqarisiga itarib chiqaradi. Qoidalarda o'zgarishlar bo'lganligi sababli bu harakatlarni qo'llash mumkin bo'ldi. Bu yerda, agar kurashchi raqibni ushlab olib, gilam tashqarisiga chiqsa, unga bu

harakati uchun yutuq balli yoziladi, raqib esa ogohlantiriladi. Bu topshiriqning boshlanishi usulni amalga oshirish uchun ushlab olish paytidan boshlab to uni tamomlagunga yoki hakam hushtagi chalinguncha qadar qayd qilinadi;

– xavfli holatni amalga oshirish – ushbu harakatni hal qilish boshlanishi va oxirgi bellashuvda yaqqol ko‘zga tashlanadi. Bu xavfli holat paydo bo‘lish paytidan boshlab belgilanadi va “tushe” holati yoki raqib tomonidan xavfli holat bartaraf etilishi bilan tugullanadi;

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

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

Trenirovka jarayoni mazmunining tahlili shuni ko‘rsatadiki, kurash bellashuvi tuzilmasini tashkil etuvchi taktik harakatalarga yetarlicha ahamiyat berilmaydi. Trenirovkalarda hujum, qarshi hujum va himoyalani sh harakatlari gatta qiziqish borligiga qaramasdan, ularning musobaqalardagi samaradorligi gatta emas. Buning sababi shundaki, sportchilar trenirovkalarda taktik tayyorgarlik usullaridan ajralgan holda, o‘tkazilgan usuldan so‘ng xavfli holatni amalga oshirish sifatida taktik harakatni kiritmasdan hujum, himoyalani sh va qarshi hujumlarni amalga oshirish malakalari hamda ko‘nikmalarini takomillashtiradilar.

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

Yanada yuqori malakaga ega bo‘lgan kurashchilarda alohida harakatlarning minutlar bo‘yicha taqsimlanishida ma‘lum bir

qonuniyat kuzatiladi. Bellashuvning birinchi minutlarida – razvedka, hujum, himoyalanish; ikkinchi minutida – hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish; uchinchisida – kuchni tiklash, gilam chetida ushlab olishlar, himoyalanish, qarshi hujum; to'rtinchisida – hujum, qarshi hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish, himoyalanish; beshinchisida – hujum, qarshi hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish, himoyalanish; oltinchisida – ustunlikni ushlab turish, qarshi hujum.

Yunon-rim kurashidagi 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.

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

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

- kurashchilarni ular avval egallamagan harakatlarga o'rgatish;

- 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, kurashchining tez o'zgaradigan o'yin vaziyatida taktik vazifalarni o'z vaqtida hal etish qobiliyatini

rivojlantirishga yordam beradigan ishorali va o'yin mashqlarini kiritish;

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

– “Quvlashmochoq” o'yini. Yunon-rim kurashchilari oyoq uchi bilan raqibning oyoq kaftiga tepishga harakat qiladilar, bunda ularning qo'llari orqada turadi. Bu mashq ham diqqatni jamlashga yordam beradi va kurashchilarda harakatlarni raqibidan ilgari bajarish qobiliyatini hosil qiladi;

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

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

O'quv-trenirovka mashg'ulotining asosiy qismida taktik vazifalarni hal etish vositalari va uslublarini topshiriqli uslubni qo'llagan holda o'rganish hamda takomillashtirish, shuningdek,

jahonning eng kuchli kurashchilari bellashuvlarini videoyozuvlarini tomosha qilish hamda tahlil etish tavsiya qilinadi. Bir vaqtning o'zida kurashchilar yo'l quygan xatolarni aniqlash va bartaraf etish maqsadida ularning bellashuvlari tahlil qilinadi. Kurashchilar qancha ko'p vositalar va uslublarni o'rganib chiqsalar, ularni musobaqa bellashuvida shuncha to'g'ri, tez hamda samarali qo'llay oladilar, turli malakali kurashchilarning musobaqa bellashuvlarini tahlil etish qobiliyatini rivojlantirish bilan esa sportchi notanish vaziyatdan to'g'ri yo'l topib chiqib ketishi mumkin.

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

Yunon-rim kurashi 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 videomagnitofon yozuvini tahlil qilish hamda shunga muvofiq kelgusida bellashuvni olib borish vositalari va usullarini tanlash, kurashchilar yo'l qo'ygan xatolarni bartaraf etish. Har bir muayyan vazifani hal etish vositalari va uslublarni o'rganish hamda takomillashtirish; o'quv-trenirovka bellashuvlari davomida harakat malakasini takomillashtirish.

O'quv-trenirovka bellashuvlarini shug'ullanuvchilar malakasiga muvofiq holda olib borish lozim. Misollar keltiramiz.

1-vazifa. Maqsadni va raqibning unga erishish vositalarini aniqlash (ko'pi bilan ikkita ball yutqazish bilan). Ikkinchi kurashchi bellashuvda g'alaba qozonish topshiriq oladi. Vositalar: xavf solish, chorlash, muvozanatdan chiqarish, himoyalaniqlar, qarshi hujum. Maqsad: razvedka qilish harakatini takomillashtirish. Bellashuv formulasi: bir minutdan ikkita davr. Kurashchining bellashuvdan keyingi hisoboti baholash mezonini bo'lib xizmat qiladi.

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

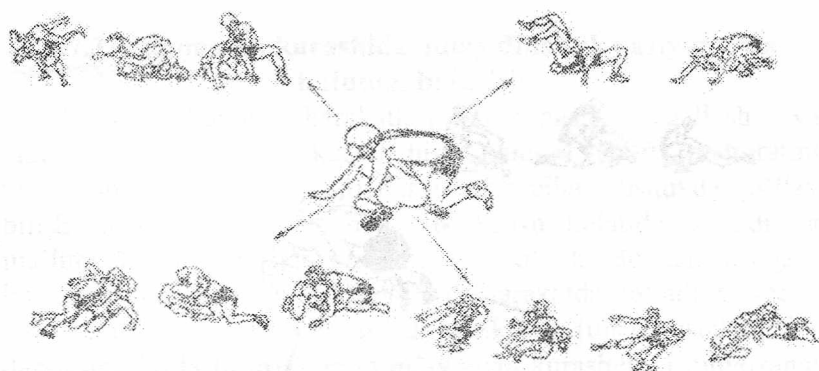
Shunga o'xshash vazifalar hamma taktik harakatlarni takomillashtirish uchun ishlab chiqilishi mumkin. Yuzaga keladigan vazifalarni hal etish vositalari va usullariga asosiy e'tibor qaratiladi. Bunda sportchilarning jismoniy sifatlari (kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik), texnik tayyorgarligi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

Ko'pgina mutaxassislarning fikricha, taktik mahorat ko'p jihatdan tez o'zgaritib turadigan musobaqa vaziyatlarida to'g'ri yo'l tutish qobiliyati bilan belgilanadi, shuning uchun yuqori sur'atda amalga oshiriladigan ma'lum bir musobaqa vaziyatlarini mashg'ulotlarga kiritish lozim. Bundan tashqari, yana shu narsa muhimki, kurashchi juda toliqqan vaziyatlarda ham taklif qilingan har qanday topshiriqni hal eta olishi lozim. Shuning uchun aynan shu narsa trenirovka jarayonida o'z o'rnini topishi lozim. Shuningdek bo'y uzunligi har xil bo'lgan raqiblar bilan kurashishda yuzaga keladigan vazifalarni hal eta olish malakasiga katta e'tibor berish zarur. Taktik mahoratni (turli musobaqa vaziyatlarini yoki bellashuvda paydo bo'ladigan vazifalarni hal etish qobiliyatini) baholash mezonini bo'lib hujum samaradorligi koeffitsienti xizmat qilishi mumkin.

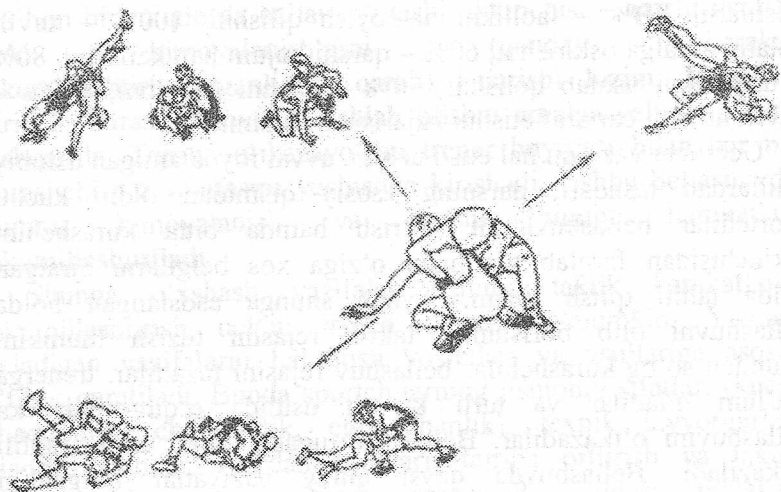
N.M. Galkovskiy (1970) ma'lumotlariga ko'ra, kurashchi musobaqalarda g'alabaga erishish uchun 60% gacha hujum va himoyalanishlarni amalga oshirishi lozim. Olib borilgan tadqiqotlar natijalariga ko'ra, sportchilar musobaqalarda g'alaba

qozonishi uchun 70% gacha razvedka harakatlarini, 60% – ushlab olishlarni, 60% – faollikni namoyish qilishni, 100% – xavfli holatni amalga oshirishni, 60% – qarshi hujum harakatlarini, 80% – ustunlikni ushlab qolishni, 80% – kuchni tiklashni, 100% – xavfli holatni bartaraf etishni bajarishlari lozim.

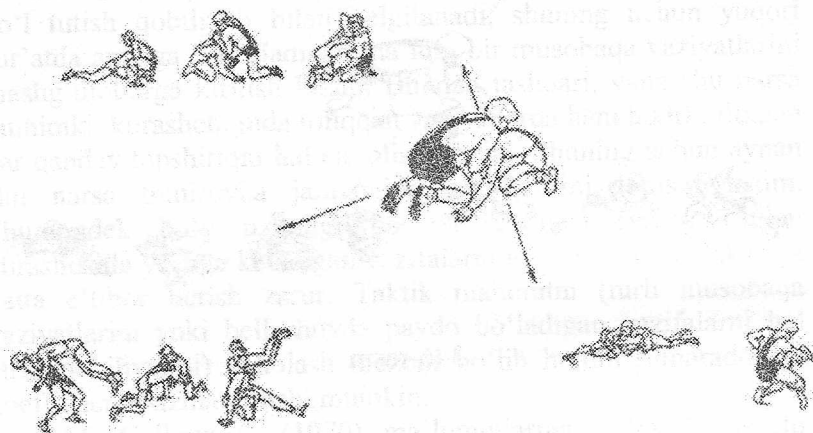
Uchinchi vazifani hal etish uchun, avval foydalanilgan uslubiy usullardan tashqari, darsning asosiy qismidan oldin kuchli sportchilar bellashuvlarini ko'rish hamda bitta kurashchini ikkinchisidan farqlab turadigan o'ziga xos belgilarni ajratgan holda tahlil qilish lozim. Aynan shunga asoslangan holda bellashuvni olib borishning taktik rejasini tuzish mumkin. Shundan so'ng kurashchilar bellashuv rejasini tuzadilar, trenerga ma'lum qiladilar va turli kurash usulida o'quv-trenirovka bellashuvini o'tkazadilar. Bellashuv tugashi bilan uning tahlili o'tkaziladi. Bellashuvda qaysi qulay vaziyatlar bo'ganligi umumiy tahlil qilinadi masalan: 346–347–348–349-rasmlar.



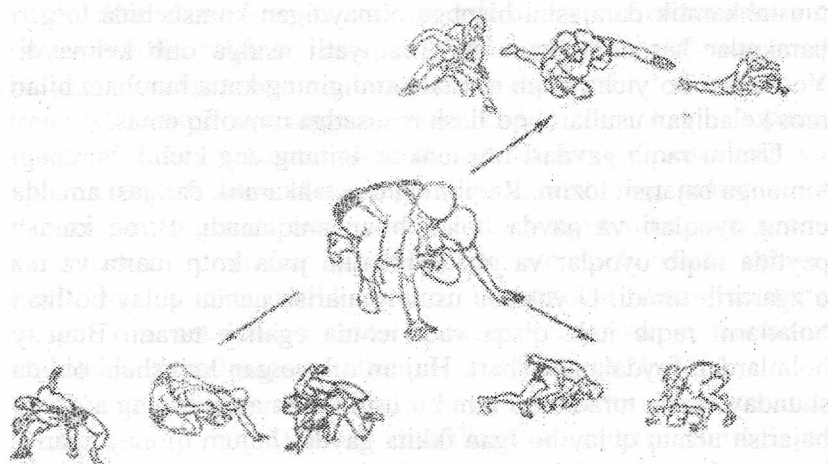
346-rasmi



347-rasm



348-rasm



349-rasm

346-347-348-349-rasmlarda bir vaziyatdan bir neshta usullar bajarish imkoniyati ko'rsatilgan

3.7.3. Yunon-rim kurashida qulay dinamik vaziyatlarda hujumni bajarish

Oqilona hujum harakatlari tuzilmasini egallash va takomillashtirish hali kurashchiga yuqori sport mahoratini ta'minlamaydi. Ushbu tuzilmalarni raqib bilan olishuvda qo'llay bilish lozim. Raqib ko'pincha tik turish holatida bo'ladi va ma'lum darajada mustahkamlikka ega bo'ladi. Bundan tashqari, kurash jarayonida raqib ko'p hollarda harakatda bo'ladi. U vaqti-vaqti bilan muvozanatni yo'qotadi va tiklaydi (turli mustahkamlik darajasida bo'la turib), hujum qilayotgan kurashchini muvozanat holatidan chiqarishga va uning harakatlarini bartaraf etishga intiladi. Hujum qilayotgan kurashchi, u yoki bu usulni qo'llayotib, raqibning faol qarshiligiga duch keladi. Raqib, mushaklarini zo'riqtirib va gavda holatini o'zgartirib, hujum yo'nalishiga qarab, yengib bo'lmaydigan mustahkam burchakni hosil qiladi. O'zaro ushlashda turgan holda kurashchilar ko'pincha bir-biriga suyanadi va umumiy og'irlik markazi ikkita gavdaning murakkab tizimini vujudga keltiradi. O'z gavdasi va raqib gavdasining

mustahkamlik darajasini hisobga olmaydigan kurashchida to'g'ri harakatlar har doim ham muvaffaqiyatli usulga olib kelmaydi. Yo'nalishi bo'yicha raqib mustahkamligining katta burchagi bilan mos keladigan usullarni qo'llash maqsadga muvofiq emas.

Usulni raqib gavdasi mustahkamligining eng kichik burchagi tomonga bajarish lozim. Raqibning mustahkamlik darajasi amalda uning oyoqlari va gavda holati bilan aniqlanadi. Biroq kurash paytida raqib oyoqlar va gavda holatini juda ko'p marta va tez o'zgartirib turadi. U yoki bu usulni bajarish uchun qulay bo'lgan holatlarni raqib juda qisqa vaqt ichida egallab turadi. Bunday holatlardan foydalanish shart. Hujum qilayotgan kurashchi oldida shunday vazifa turadi: ma'lum bir usul tuzilmasini (uning asosini) bajarish uchun qulay bo'lgan ikkita gavda (hujum qilinayotgan – hujum qilayotgan) tizimining harakatlanish paytini tanlash hamda uni bajarishga ulgurish.

3.8. Yunon-rim kurashida texnik-taktik mahoratining yetakchiligi

Yuksak sport mahorati texnik-taktik tayyorgarlikni uzluksiz takomillashtirib borishni taqozo etadi. Amaliyotning ko'rsatishicha, ko'pgina kurashchilar yirik musobaqalarda ko'pi bilan 1–2 marta muvaffaqiyatli qatnashadilar. Odatda, bu ularning texnik-taktik mahoratining o'sishi to'xtab qolganligi bilan bog'liq. Kurashda sport mahorati to'xtovsiz yangilanib va takomillashtirib borilishi lozim. Afsuski, ba'zi kurashchilar takomillashtirish deganda ularda mavjud bo'lgan kamchiliklarni bartaraf etish deb tushunadilar. Ular muvaffaqiyatsiz bajaradigan hujum harakatlariga kam e'tibor qaratadilar. Texnik-taktik mahoratni takomillashtirish tamoyili mahoratning hamma tomonlariga birgalikda ta'sir ko'rsatishdan iborat.

Yuqorida bayon qilingan asosiy qoidalar kurashda yuqori sport natijalariga erishish bilan bog'liq. Trenerlar shularni kurashchilarni tayyorlash va mahoratini takomillashtirishda hisobga olishlari lozim.

Pedagogik jarayon sifatida tashkil qilinadigan kurashchilarning sport trenirovkasida jismoniy tarbiya tamoyillari

va didaktik tamoyillar amalga oshiriladi. Sport trenirovkasining bu tamoyillari bilan bir qatorda boshqa tarbiya shakllarida yo'q bo'lgan o'ziga xos qonuniyatlar mavjuddir. Ular sport trenirovkasining quyidagi tamoyillarida o'z aksini topadi: mumkin qadar maksimal natijaga yo'naltirish, ixtisoslashish va individuallashtirishni chuqurlashtirish, sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi, trenirovka jarayonining o'ziga xos uzluksizligi, trenirovka nagruzkalarini oshirib borishda ketma-ketlik hamda chegaralilik birligi, nagruzkalar dinamikasining o'ziga xos betakror to'liqsimonligi, trenirovka jarayonining musobaqa-nisbatlashgan siklliligi (L.P. Matveyev, 1991).

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

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

Chidamlilikni boshqa jismoniy sifatlar bilan birga rivojlantirish zarur. Professor V.P. Filinning (1980) ta'kidlashicha, bu yoshda chidamlilikka qaratilgan uzoq vaqt davom etadigan va bir tomonli trenirovka o'smirlarga xos bo'lgan tezkorlik nagruzkalariga moslashishni pasaytiradi.

Yunon-rim kurashi sport turida asosiy maqsad raqibni mag'lubiyatga uchratish hisoblanadi. Musobaqa vaqtida kurashchilar mag'lub qilish uchun tajavvuskor harakatlarini amalga oshirib, ko'p ta'sir ko'rsatadilar. Shuning uchun ham ko'plab tajribali va mohir kurashchilar qiyin holatda ham raqibini mag'lubiyatga uchratadilar. Kurash sport turida yuksak mahoratga

ega bo'lish kurashchining chempion bo'lishdagi asosiy qadamlaridan biri bo'lib hisoblanadi.

Biroq, yunon-rim kurashida sportchining taktikasi dastlab turlicha bo'ladi. Statistik ma'lumotlarga ko'ra kurashchilarning taxmiman 85% musobaqa vaqtida dastlab shu natijani ko'rsatgan. Shu tarzda dastlabki kirish taktikasini boshlab olishingiz lozim. Bu har doim musobaqadan 70% o'z ustingizda ishlab, taktikani o'zlashtirib olishingizga bog'liq. Kurash mavsumining o'rtalarida kurashchilar taxmiman 5% oyoq harakatlariга sarflaydilar.

Yunon-rim kurashi sportida pastdan ko'tarib olish komponentlariga ko'p vaqt ketadi. Ularning kurash matida bajarish lozim. Bu hududda muvaffaqiyatli hujum va qarshi hujumlar rivojlantirib boriladi. Yaxshi taktikali kurashchi oyoqlarini chiroyli harakatlantira oladigan bo'lishi lozim, shuningdek, raqibini himoyasini yorib o'ta olishi lozim.

Aynan shu vaqtda kurashchilar beixtiyor hujumni to'xtatib qayta himoyaga o'tishi va raqibiga yana hujum uyushtirishni bilishi lozim.

Mashg'ulotning bu bo'limida hujum taktikasida pozitiv holatlarini nazorat qilish va hujumga qarshi himoyalarni strategiyalari keltirib o'tilgan.

Kurashda yaqin munosabatlar mashg'ulotlarda yuz beradi va raqibingizni qo'l harakatlariга qarshi turli harakatlarni sezishga o'rgatadi. Kurashchilar mashg'ulotlarda doimo boshlarini ko'tarib son, tirsak va tizzani bukish bilan boshlaydilar. Har bir mashg'ulotda bir kurashchi sherigini ko'tarib otishi lozim.

Ta'kidlash joizki, hujumning mohiyati shundaki, kurashchi himoyalangan kurashchining tanasini balandroqqa ko'taradi, uning boshidan harakatlanib himoyalangan kurashchi tomonga u bo'shashgan holatdan oldin, hujumchi kurashchi ikkilanmaydi, balki unumli foydalanib qoladi.

Oddiy xatolardan biri shuki, hujumchi kurashchi raqibini harakatlantira olmaydi, uning yelkasini ichkariga, Ya'ni raqibning yelkasini o'rta qismiga harakatlantirib, uni orqaga yiqitish imkonini ishlata olishi kerak.

Yunon-rim kurashchi o'z raqibining hujumlariga chap beradi. Bu unga muvozanatni saqlashga yordam beradi, shunday qilib u ularni mag'lub etish uchun kam kuch sarf qiladi.

Mos kelmaydigan yunon-rim gilami qulay usul yaratishi mumkin. Agar u o'ta tang bo'lsa, raqib uni ushlay olmaydi. Agar u o'ta keng bo'lsa, u ushlab olish uchun osondir. Agar yunon-rim kurashchisi talab etilgan choralarga javob bermasa, u kurasha olmaydi.

Yunon-rim kurashi musobaqalarida yunon-rim kurashchilari mahoratini sinash uchun amalga oshiriladi. Bellashuvlarda kurashchilar o'z raqiblarini ma'lum vaqt doirasida ko'tarish va yiqitish orqali bal to'plashadi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Sport kurashida texnik-taktik tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?
2. Kurashchilarni texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish bo'yichi ilmiy ishlar olib borayotgan insonlar xaqida bilasizmi?
3. Sport kurashida taktik mahorat deganda nimani tushunasiz?
4. Sport kurashida musobaqa taktikasi deganda nimani tushunasiz?
5. Sport kurashida bellashuv taktikasi deganda nimani tushunasiz?
6. Yosh kurashchilarni texnik-taktik tayyorlash uslublari xaqida bilasizmi?
7. Kurashchilarning tik turib kurashish uslublari xaqida bilasizmi?
8. Kurashchilarda taktik mahoratni oshirish yo'llari xaqida bilasizmi?

Tavsiya etiladigan adabiyotlar:

- Atoev A. Kurash. O'quv qo'llanma. T., 1987.
- Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. T., 2005.
- Nurshin J.M., Salomov R.S., Kerimov F.A. O'zbekcha milliy sport kurashi. T., 1993.

Salamov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma Toshkent – 2005.

Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2001.

Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2005.

Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2009.

Kerimov F.A. Kurash tushaman. T., 1990.

Kerimov F.A., Umarov M.N. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darlik. T., 2005.

Tastanov N., Abdiyev A., Boymurodov I. Greko-rimskaya borba. T., 2007.

Tasatnov N.A. – Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubi. O'quv qo'llanma. Toshkent – 2014.

Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubi. O'quv qo'llanma. Toshkent – 2015.

Welker W. (ed.) – The Wrestling Drill Book, 2nd ed. – 2013

Sayaka Torra. 2008 Olympian & 5th Degree Black Belt, East Bay Judo Institute.

Tastanov N.A. – Kurash turlari nazariyasi va uslubi. Darslik. Toshkent – 2017.

Tursunov Sh.S., Tashnazarov D.Yu. -- Yunon-rim kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi. O'quv-uslubiy qo'llanma. Toshkent – 2017.

MUNDARIJA

KIRISH.....	4
-------------	---

I BOB. YUNON-RIM KURASHINING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISHI

1.10. Yunon-rim kurashi murabbiylarining kasb-pedagogik faoliyati.....	11
1.11. Yunon-rim kurashchilarini sport maktablarida tayyorlashning tashkiliy-uslubiy xususiyatlari.....	13
1.12. Yunon-rim kurash turi bo'yicha ta'lim tizimining tashkil qilinishi.....	15
1.13. Yunon-rim kurashida yillik tayyorgarlik siklining rejasini	16
1.14. Yunon-rim kurashchilarini nazorat mashqlar kompleksi	19
1.15. Yunon-rim kurashchilarining nazariy tayyorgarligi.....	21
1.16. Yunon-rim kurashi murabbiysi olib boradigan tarbiyaviy jarayon.....	22
1.17. Yunon-rim kurashchilarida tiklanish vositalari.....	28
1.18. Yunon-rim kurashchilarini amaliy mashg'ulotlari uchun o'quv dasturi.....	31

II BOB. TEXNIK TAYYORGARLIK

2.1. Kurashchilar trenirovka jarayonida texnik tayyorgarlik...	35
2.2. Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari	38
2.3. Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo'llari.....	40
2.4. Yunon-rim kurashida texnik usullarni tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamasi.....	43
2.4.1. Yunon-rim kurashining asosiy tushunchalari va atamalari.....	49
2.4.2. Yunon-rim kurashchining asosiy holatlari.....	51
2.4.3. Yunon-rim kurashchining texnik harakatlari.....	51
2.5. Yunon-rim kurashi bo'yicha tik turgan holatdagi asosiy harakatlar.....	52
2.6. Yunon-rim kurashi bo'yicha parter holatidagi asosiy harakatlari.....	53
2.7. Yunon-rim kurashida taktik harakatlar.....	55

2.8.Parter holatidagi usullar.....	58
2.9.Yunon-rim kurshidagi asosiy holatlar	59
2.10.Parter holatidagi texnik usullarning bajarilishi.....	72
2.11.Tik turgan holatdagi o'tkazishlar.....	108

III BOB. YUNON-RIM KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK MAHORATLARINI OSHIRISH USLUBIYATI

3.1.Yunon-rim kurashchilarining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklari	163
3.2.Sport kurashida texnik tayyorgarlikni rivojlantirish bo'yicha ilmiy nazariy va amaliy tavsiyalarning ahamiti	165
3.3.Sport kurashida taktik tayyorgarlikning ahamiti	174
3.4.Sport kurashida psixologik tayyorgarlikning ahamiti	181
3.5.O'smir yoshdagi kurashchilarining sport faoliyati	183
3.6.Kurashchilarning texnik – taktik mahorat to'g'risida tushunchalar	191
3.6.1.Yunon-rim kurashchisining texnik-taktik mahoratini oshirish yo'llari	197
3.6.2.Yunon-rim kurashida tik turish holatidagi usullar.....	199
3.7.Yunon-rim kurashi taktikasi haqida asosiy tushunchalar	201
3.7.1.Yunon-rim kurashida taktik tayyorgarlik	203
3.7.2.Yunon-rim kurashida hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi	205
3.7.3.Yunon-rim kurashida qulay dinamik vaziyatlarda hujumni bajarish.....	215
3.8.Yunon-rim kurashida texnik-taktik mahoratining yetakchiligi.....	216

Tashnazarov D.Yu.

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH

Muharrirlar:

A.Tilavov

A.Abdusalilov

Texnik muharrir:

Y.O'rinov

Badiiy muharrir:

I.Zaxidova

Musahhiha:

N.Sultanova

Nash.lits. № AI 245. 02.10.2013.

**Terishga 10.10.2019-yilda berildi. Bosishga 07.11.2019-yilda
ruxsat etildi. Bichimi: 60x84 1/16. Ofset bosma. «Times New**

Roman» garniturası. Shartli b.t. 14.0. Nashr b.t. 13.02.

Adadi 200 nusxa. Buyurtma №77.

Bahosi shartnoma asosida.

**«Sano-standart» nashriyoti, 100190, Toshkent shahri,
Yunusobod-9, 13-54. e-mail: sano-standart@mail.ru**

«Sano-standart» MCHJ bosmaxonasida bosildi.

Toshkent shahri, Shiroq ko'chasi, 100-uy.

Telefon: (371) 228-07-96, faks: (371) 228-07-95.



«Sano-standart»
nashriyoti

ISBN 978-9943-5912-9-5



9 789943 591295