



Atajanov San'atjon Faraxatovich

SPORT PEDAGOGIK MAHORTATINI OSHIRISH (KURASH USULLARI)



O'quv qo'llanma

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA
MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA
SPORT UNIVERSITETI

73.5
A-80

Atajanov San'atjon Faraxatovich

SPORT PEDAGOGIK MAHORTATINI OSHIRISH (KURASH USULLARI)

O'quv qo'llanma

*Ta'lim yo'nalishi 5610500 - Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) va
5610520 - Sport faoliyati (kurash) ta'lim yo'nalishiga mo'ljallangan.*



TOSHKENT
"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU
2023

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI
AXBOROT RESURSLAR MARKAZI
8/11 2664/3

UO'K: 796.81(075.8)

KBK: 75.715ya73

Muallif:

Atajanov San'atjon Farxatovich - O'zDJTSU Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasida o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

Achilov Telmon Sadullayevich - Toshvil Chirchiq davlat pedagogika instituti Sport va CHXT fakulteti dekani, dotsent;

Bobomurodov Feruz Ismoiljonovich - "Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrasida katta o'qituvchisi, p.f.b.f.d. (PhD)

S.F. Atajanov // **"Sport pedagogik mahoratini oshirish (kurash usullari)"** o'quv qo'llanma // «O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI» NMIU Toshkent - 2023, 178 b.

O'quv qo'llanmada kurashchilarni jismonan tayyorlash asoslari, sportchi jismoniy sifatlarining asosiy komponentalari hisoblangan kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik singari muhim ko'rsatkichlarning rivojlantirish uslubiyatlari, ularni rivojlantirish uchun umumrivojlantiruvchi maxsus mashqlar, kurashda texnik-taktik harakatlarning xususiyatlari, sportchining texnik tayyorgarligi, texnik va taktik tayyorgarlik, ularning vazifalari, mazmuni, vosita va usullari, kurashdagi texnik harakatlarni o'rganish uchun mashqlar guruhi, texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari, kurashchining umumijismoniy tayyorgarlik ko'rish vositalari va usuliyotlari singari kurashchi faoliyatida muhim hamda TTT ko'rsatkichlari tizimining tuzilmasi, kurash trenirovkalari jarayonida texnik tayyorgarlik, kurashda texnik-taktik harakatlarga o'rgatish, kurashchi texnik mahoratini takomillashtirish, kurashchining texnik mahoratini oshirish yo'llari va musobaqaning o'zgaruvchi shart - sharoitlarida texnika xususiyatlari singari kurashchining musobaqa faoliyatida hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan masalalar batafsil yoritilgan.

Shuningdek, kurashchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligining asoslari hamda sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi va mashqlari, aldovchi va sohta harakatlarga o'rgatish texnikasi, taktikasi va usuliyoti, rurash usullaridagi tayyorlovchi hamda asosiy bo'limlar va guruhlariga o'tishdagi izchillik, kurashda ta'qiqlangan ushlarlar va harakatlar hamda kurashchining harakatlari va aldanchi harakatlari, kurash usullarini bajarish texnikasiga, usullarni qo'llash texnikasi har bir usul o'zining himoyasi, qarshi hujum xususiyatlari va uni qo'llashda uchraydigan xatoliklar va miaollar yordamida izohlangan bo'lib, u jismoniy tarbiya va sport universiteti va pedagogika universitetlari sport fakultetlarining 5610500 - sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) va 5610520 - kurash ta'lim yo'nalishiga mo'ljallangan.

ISBN: 978-9943-9481-0-5

©S.F. Atajanov, 2023

© "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU, 2023

Учебник охватывает основы физической подготовки борцов, методы развития таких важных показателей, как сила, скорость, выносливость, ловкость и гибкость, которые являются основными составляющими физических качеств спортсмена, общеразвивающие специальные упражнения для их развития, особенности технико-тактических действий в борьбе, Техническая подготовка спортсмена, технико-тактическая подготовка, их задачи, содержание, средства и методы, Группа упражнений для изучения технических движений в борьбе, общих принципов технических движений, структуры системы показателей ТТТ, технической подготовки в борьбе, Тренировки технических и тактических движений в борьбе; Подробно освещены способы улучшения технических навыков борца, способы улучшения технических навыков борца и технические характеристики меняющихся условий соревнований, а также вопросы, важные для борца на соревнованиях.

А также основы общей и специальной подготовки борцов, а также единство и единство упражнений общей и специальной подготовки спортсмена, приемы, тактика и методы обучения обманным и мошенническим движениям, Системность в переходе к подготовительным и основным разделам и группам приемов борьбы, захватам и действиям, запрещенным в борьбе, а также действиям и обманным действиям борца, технике выполнения борцовских приемов, Методы применения каждого метода Каждый метод объясняется с использованием его собственной защиты, особенностей контратаки, а также ошибок и ошибок в его применении. Он предназначен для 5610500 занятий спортом (по видам деятельности) и 5610520 занятий по борьбе спортивных факультетов Университета физической культуры и спорта и педагогических вузов.

The textbook covers the basics of physical training of wrestlers, methods of development of important indicators such as strength, speed, endurance, agility and flexibility, which are the main components of the athlete's physical qualities, general developmental exercises for their development, features of technical and tactical actions in wrestling. training, technical and tactical training, their tasks, content, tools and methods, a group of exercises for the study of technical movements in wrestling, the general principles of technical movements, the means and methods of general physical training of the wrestler. structure of the system of training indicators, technical training in wrestling training, training in technical and tactical movements in wrestling, ways to improve the technical skills of the wrestler, ways to improve the technical skills of the wrestler and musa The changing conditions of the frog, such as the technical characteristics of the wrestler, are discussed in detail in the competition.

Also, the basics of general and special training of wrestlers, as well as the unity and exercises of general and special training of athletes, techniques, tactics and methods of training in deceptive and fraudulent movements, training in wrestling techniques and consistency in the transition to the main divisions and groups are prohibited in wrestling. captures and movements and the wrestler's movements and deceptive movements, the techniques of performing wrestling techniques, the techniques of applying the techniques, each method is explained using its own defense, counter-attack features and errors and miaols encountered in its application. 5610500 - sports activities (by types of activities) and 5610520 - wrestling education of sports faculties of sports universities and pedagogical universities.

KIRISH

Umuminsoniy qadriyatlarining bir qismi hisoblangan milliy qadriyatlarimiz uzoq tarixga ega hamda uning betakrorligi bilan harqancha faxrlansak arziydi. Har bir millatning o'z milliy sporti bo'lganidek, qadimdan o'zbek xalqining iftixori bo'lgan kurashimiz mavjud. Asrlar osha bugungi kunimizgacha yetib kelgan kurash, yillar davomida rivojlanib muxlislar qalbida zavq uyg'otgan holda o'zining hartomonlama yuksak qirralarini namoyish etib va yuksalib kelmoqda. Shu bilan birga, azaldan polvonlarning turli xalq sayillarida o'tkazilgan bellashuvlardagi ishtiroklari juda qiziqarli va jozibali bo'lgani ma'lum va shu bois ham polvonlar el ichida e'zozlanadi, ularga milliy qahramonlar sifatida qaraladi [6]. Kurash maydoni muqaddas maydon bo'lib, u til kaliti bilan emas, dil ohangi ila bunyod bo'ladi. Kurash - millatlarni, xalqlarni birlashtiradi.

Kurashchilarimiz jahon sport maydonlarida muhim g'alabalarni qo'lga kiritib kelmoqda hamda shu bilan yurtimiz dovrug'ini, shon - shuhratini butun dunyoga yoymoqdalar. Ammo, shu bilan bir vaqtda, erishilgan yutuqlar va yuqori o'rinlarni saqlab qolish hamda kelgusida yanada rivojlantirish maqsadida trenirovka jarayonini takomillashtirishga qaratilgan tadqiqot ishlarini davom ettirish zarurligini va yuqori malakali kurashchilarni tayyorlash uslubiyatlarining samaradorligini oshirish talab qilinishini asosiy vazifa ekanligini unutmaslik kerak.

Zikr etilgan fikr — mulohazalar, shuningdek malakali kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini optimallashtirish va trenirovka yuklamalarini oqilona rejalashtirish, nazorat va tahlil qilish muammosini hal etish hamda kurashchi faoliyati jarayonida qo'llanadigan usullar va ularning samaradorligi bilan chambarchas bog'liq.

Yuqorida zikr etib o'tilgan fikr — mulohazalar mavzuning dolzarbligini belgilab beradi. Shuning bilan birga, mazkur o'quv qo'llanma O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2-oktyabr' 2017 yil "Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi PQ 3306 sonli va 4-noyabr' 2020 yil "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ 4881 sonli Qarorlari qabul qilinishi mardlik, jasurlik, gumanizm g'oyalarini o'zida mujassam etgan sevimli sportimizning yangi davrini boshlab berdi. Ushbu o'quv qo'llanma esa zikr etilgan Prezident Qarorlarini amalga oshirishga xizmat qiladi.

KURASH TARIXIDAN QISQA MA'LUMOTLAR

O'zbek kurashi uzoq va boy tarixga ega. Qadimiy qo'lyozmalarda eramizdan oldingi davrda ham kurash ommaviy musobaqalar tarkibidan munosib o'rin olganligi haqida ma'lumotlar mavjud. Buni ko'pgina yozma va tarixiy yodgorliklar tasdiqlaydi.

Misrliliklar eramizdan 25 asr avval ham kurash bilan shug'ullangan. O'zbekiston hududidan jez davriga oid, eramizdan 15 asr burun yasalgan, kurash tushayotgan polvonlar haykalchalari topilgan, qadimgi greklar sportning bu turini yaxshi ko'rishgan va unga sportday emas, fanday munosabatda bo'lishgan. Qadimgi Yunonda, Rimda, Yaponiyada, Xitoyda va, nihoyat, Markaziy Osiyoda kurash azaldan mavjud edi.

Etnografik tadqiqotlarga ko'ra mamlakatimiz hududida kurashimiz milodning IX – X asrlarida keng rivojlangan bo'lib, hamma sayllarda kurash musobqalarini o'tkazish odatga aylangan ekan.

Qadimgi manbalarni birma-bir ko'zdan kechirsak, kurashimizning qanchalik rivojlanganiga, o'zbek elida ko'p bahodirlar o'tganiga amin bo'lamiz. Ular kuch sinashish, og'ir yuklarni ko'tarish, kurash bobida mislsiz mahoratlari bilan yetti iqlimga dong tarqatganlar va xalq orasida polvonlar deb atalganlar.

Qadimgi Xitoy qo'lyozmasi – "Tan-shi" da Farg'onada navro'z bayramida aholi ikkiga bo'linib, musobaqalar o'tkazilganligi qayd etilgan. X-asr arab geografi va sayohatchisi Maqsudiyning ma'lumot berishicha, Marv, Samarqand, Balx kabi yirik shaharlarda ham Navro'z bayramida shunday bellashuvlar o'tkazilgan.

Buyuk hakim Abu Ali ibn Sino "Kitob-al qonun fittib" asarida kurashning ikki turi haqida ma'lumot beradi. Uning yozishicha, dastlabkisida ikki kishi bir-birini belbog'idan ushlab, o'ziga tortib yiqitmoqchi bo'lsa, boshqa turida esa birini ikkinchisining to'ni (yaktak) yoqasidan, qo'lidan ushlagan holda raqibini oyoqlarini chalib, o'rama va qaytrama usullarini qo'llab yiqitishga harakat qilgan.

Ibn Sino ta'biriga ko'ra, bundan ming yil muqaddam ham bu xil kurash usullari ma'lum bo'lgan. Biroq ikkala usulda ham qo'l bilan oyoqdan olish ta'qiqlangan.

Kurash, albatta, ikki kishining o'zaro kuch sinashi, biri ikkinchisini yengish uchun qiladigan harakatlarga emas, buning o'z falsafasi, mazmuni, mohiyati bor. Aslida "kurash" so'zi halollik va to'g'rilikni ifodalaydi. Boshqa turlarni kamsitmagan holda aytish mumkin-ki, o'zbek kurashi ularning orasidagi eng to'g'ri va haloli hisoblanadi.

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

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

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

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

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

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

Shu kungacha Buyuk Britaniya, Afg'oniston, Gretsiya, Turkiya, Eron, Ukraina, Rossiya, Frantsiya, Mozambik, Janubiy Afrika Respublikasi, Boliviya kabi dunyoning ko'plab mamlakatlarida kurash bo'yicha 500 dan ziyod turli darajadagi xalqaro turnirlar tashkil etildi.

1998 yilning 6-sentyabr sanasi o'zbek kurashining bir necha ming yillik tarixi sahifalariga olamshumul voqea sifatida zarhal harflar ila bitildi. Lotin Amerikasi, Yevropa va Osiyo qit'asining 28 davlati vakillari ishtirokida Toshkentda bo'lib o'tgan ta'asis kongressida "Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasi (XKA)" tuzilganligi, xalqimizning milliy qadriyati "Kurash" nomi bilan jahon maydoniga chiqqanligi e'tirof etiladi.

Bugungi kunda dunyoning 5 qit'asida 130 dan ortiq mamlakatlarda, jumladan, Kanada, Baliviya, Braziliya, Janubiy Afrika Respublikasi, Buyuk Britaniya, Gollandiya, Turkiya, Hindiston, janubiy Koreya, Yaponiyada o'zbek kurashining minglab ixlosmandari bor.

O'zbek kurashi, jahon sporti maydoniga chiqqanligi 15 yil bo'lishiga qaramasdan, qisqa vaqt ichida Osiyo o'yinlari qatoriga kiritildi.

Oldinda asosiy vazifa – kurashimizning Olimpiya o'yinlari dasturidan o'rin egallashi vazifasi turibdi.

1-BOB. KURASHCHILARNI JISMONAN TAYYORLASH

1.1. KURASHCHILARNI JISMONAN TAYYORLASH ASOSLARI

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

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

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

1. Bir-biriga hamkor.
2. Neytral.
3. Aksi, bir-biriga halal beruvchi.

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

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

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

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

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

Texnikani egallash va takomillashtirish bilan aloqador mashqlar MJT manbai sanaladi.

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

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

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

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

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

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

Kurashdagi texnik harakatlarni o'rganish uchun mashqlar guruhi

T/r	Yo'naltirilgan mashqlar	Uslubiy ko'rsatmalar
1.	Bo'yin mushaklarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.	Bo'yinning umurtqa pog'onasini mustahkamlash, egilib tashlashlarda yoki ularni o'tkazishda muvaf-faqiyatsiz urinishlarda yiqilib tushgan paytda jarohatlanishni pasaytirish muvozanatni ta'minlash
2.	Tananing orqa qismi bilan kerilganda mushaklarning tezlik-kuch sifatini va umurtqa pog'onasining o'zgaruvchanligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.	Orqaga va yon tomonlarga egilish bilan bog'liq tashlashlarni bajarganda mushaklarning tezlik-kuch sifatlarini va o'zgaruvchanligini rivojlantirish.

3.	Qo'l mushaklarining statik chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.	Raqibni butun bellashuv davomida qo'yib yubormasdan, uni uzoq vaqt davomida ushlab turish
4.	Oyoqlar mushaklari-rostlagich-larining tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.	Kurashdagi barcha tashlashlar bajarilganda, ularning barcha bajarilish fazalarida mushaklarning rostlagichlar ishtirok etadi.

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

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

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

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

Yetarli darajada egiluvchanlikka ega va ko'prikni yaxshi egallagan kurashchilar murakkab usullar, qarshi usullar yoki hujum kombinatsiyalarini ko'proq o'tkazadilar. Kurashchilarni ko'prik holatida o'qitish va mashq qildirish ma'lum uslubiy ketma-ketlikda o'tkaziladi. Dastlab ko'prikka turish o'rganiladi. Buning uchun yelkada yotgan holatdan oyoqlarni tizzadan bukib, kaftlarni gilamga tekkazib, ular yelka kengligida tovonlarga qo'yiladi. Bel, ko'krak va umurtqa suyagining bo'yin sohalarida biroz ko'tariladi va egiladi. Birinchi yil mashq qilinayotganda kurashning mexanik tavsiflari bo'yicha asosiy tashlashlarga o'xshaydigan turdosh elementlar ustunlik qiladi. Ko'krak orqali tashlash Shug'ullanuvchidan kuchli va rivojlangan bo'yin mushaklarini, bo'g'imlarda egiluvchanlikni, yiqilib tushganda muvofiqlashtirilgan o'zini o'zi saqlashni talab qilishi bilan murakkabdir, usullarni o'tkazish harakatlarda dovyuraklikni talab qiladi. Agar ushbu elementlar ishlanmagan bo'lsa, unda Shug'ullanuvchilarning jarohat olishlari muqarrardir. Shundan so'ng "oldingi" kurash ko'prigini, so'ngra "orqa" ko'prikni o'rganish zarur.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Umurtqa pog'onasining o'zgaruvchanligini va yelka mushaklari-rostlagichlarining tezlik-kuch fazilatlarini rivojlantirishga yo'nalti-rilgan mashqlar.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

§1.2. KUCH VA UNI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

Jismoniy sifat hisoblangan "Kuch" deganda kurashchining raqib qarshiligini yengib o'tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko'rsata olish qobiliyati tushuniladi.

Kuchning quyidagi turlarini bir – biridan ajratish qabul qilingan: umumiy va maxsus, mutlaq va nisbiy, tezkor va portlovchan kuch hamda ular bilan bevosita bog'liq bo'lgan kuch chidamliligi tushunchasi muhim ahamiyatga ega.

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

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

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

Maxsus sport anjomlari bilan mashqlar bajarish.

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

Maxsus sport anjomlari bilan yelkadan oshirib uloqtiruvchi usullarini bajarish.

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

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

Umumiy kuch - bu kurashchining maxsus harakatlariga taalluqli bo'lmagan holda sportchi tomonidan namoyon qilinadigan kuch. Maxsus kuch musobaqa harakatlariga mos bo'lgan maxsus harakatlarda sportchi tomonidan namoyon bo'ladi. Mutlaq kuch sportchining juda katta xususiyatlarga ega harakatlarida namoyon bo'ladigan kuch imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Kurashda u kuch yordamida yakkama - yakka olishish jarayonida muhim ahamiyatga ega.

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

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

Tezkor kuch mushaklarning nisbatan kichik tashqi qarshiligini yengib o'tish bilan bog'liq harakatlarni tez bajarishga bo'lgan qobiliyatini aks ettiradi [4, 7].

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

Kuch chidamliligi - bu sportchining nisbatan uzoq vaqt davomida mushak kuchlanishlarini namoyon qilish qobiliyatidir. Kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llanadi: takroriy kuchlanishlar; qisqa muddatli maksimal kuchlanishlar; tobora o'sib boradigan og'irliklar; zarbdor, birgalikda ta'sir ko'rsatish; variantlilik; izometrik kuchlanishlar uslublari.

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

Takroriy kulanishlar uslubining bir turi dinamik kuchlanish uslubi hisoblanadi. U mashqlarni maksimumning 20-30 % og'irligi miqdorida chegaraviy tezlikda bajarish bilan tavsiflanadi. Bunda katta mushak zo'riqishi og'irlik vazni hisobiga emas, balki yuqori tezlikdagi harakat hisobiga erishiladi [8, 10].

Qisqa muddatli maksimal kuchlanish uslubi hozirgi paytda mushaklarning mutlaq kuchini oshirish uchun eng samarali uslub hisoblanadi. U chegaraviy va chegaraga yaqin bo'lgan og'irliklar bilan ishlashni nazarda tutadi. Mushaklar trenirovkasida maksimal kuchlanishlar uslubi trenajarlarda va bitta yondashishda bitta - ikkita harakatlar yordamida katta og'irlikdagi shtanga bilan bajariladigan mashqlarda (jim, siltab ko'ratish, dast ko'tarish, o'tirib - turishlarda) namoyon bo'ladi. Trenirovkada hammasi bo'lib 3 - 4 yondashish bajariladi. Yondashishlar orasidagi dam olish oralig'i 3 - 5 minut.

Tobora o'sib boradigan og'irliklar uslubi bitta trenirovka mashg'ulotidagi singari keyingilarida ham qarshilik ko'rsatish hajmining asta - sekin o'sib borishini nazarda tutadi [5, 9].

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

Kuchli uslub tushadigan og'irlikni kinematik energiyasi va shaxsiy gavda og'irligidan foydalanish yo'li orqali mushak guruhlariga kuchli rag'batlantirishga asoslangan.

Oyoqlarning portlovchan kuchini rivojlantirishning zarbdor uslubini qo'llash usuli sifatida ketidan balandlikka yoki uzunlikka sakrash bilan bajariladigan chuqurlikka sakrash mashqlarini keltirish mumkin. Mashq 70 - 80 sm balandlikdan oyoq tizzalarini biroz bukkagan holda erga tushib, undan keyin tez va shiddat bilan yuqoriga otilib chiqish orqali bajariladi. Sakrashlar seriyalab: 2 - 3 seriyada, har bir seriyada 8 - 10 tadan sakrashlar bajariladi. Seriyalar o'rtasidagi dam olish davomiyligi 3 - 5 minut. Mashq haftada ko'pi bilan ikki marta bajariladi.

Birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubi shunga bog'liq-ki, kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish bevosita ixtisoslashgan mashqlarni bajarish

8/4 2664/9

paytida sodir bo'ladi. Bir vaqtning o'zida kurashchining kuch qobiliyatlari va texnik – taktik harakatlari rivojlantiriladi hamda takomillashtiriladi. Kurashda birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubidan foydalanishga misol tariqasida Shunday mashqlarni keltirish mumkin-ki, kurashchi bu mashqlarda o'z texnik harakatlarini og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan takomillashtiradi.

§1.3. KUCHNI TARBIYALASH USLUBLARI

Varietlilik uslubi asosan turli vazndagi og'irliklar bilan maxsus mashqlarni bajarishni ko'zda tutadi. Har xil vazndagi sheriklar bilan mashqlar seriyalab bajariladi. Bitta seryada avval og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan 10 – 12 marta tashlash bajariladi, so'ngra teng vazndagi raqib bilan 15 – 16 marta tashlash, Shundan keyin o'z vazn toifasidagi raqib bilan 10 – 12 marta tashlash bajariladi. Hammasi bo'lib shunaqa 3 ta seriya bajariladi. Seriyalar oralig'idagi dam olish davomiyligi - 3-4 minut. Tezkor-kuch sifatlarini (me'yordagi, kichik) rivojlantirishda variantlilik uslubi ayniqsa samaralidir.

Usullarni ancha og'ir vaznli raqib bilan takomillashtirish alohida kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga, kichik vazn toifasidagi raqib bilan takomillashtirish esa – tezkorlik imkoniyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu oqibatda musobaqa mashqida natijaning yaxshilanishiga olib keladi [3, 9].

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

Maksimal kuchlanish uslubi - imkoniyat doirasida va iloji boricha og'irlashtiradigan mashqlarni qo'llashni ko'zda tutadi. Eng yuqori og'irlashtiradigan kurashchi uchun makmal ko'rsatkichdan 80-90 foizi hisoblanadi. Bu uslub kurashchi xissasini tulkinlashni ataylab oshirishni taqozo etmaydi. Bunday mashqni organizm to'liq kizib turgan holatda bir urinishda bir-ikki martadan ko'p bajarmaslik kerak. Mashqqa yondashishlar miqdori bajarishda almashish jarayoni maksimal darajaga erishmaydi va mushaklar massasi ortmaydi.

Qayta kuchlanish uslubi. U cheksiz qo'lamni og'irlashtirib borgan holda (maksimaldan 40-70%) «oxirgi kuchgacha» mashq qilishni ko'zda

tutadi. Kurashchi kuchi yoki o'z vaz-nini oshirmokchi bo'lganda xam qo'llansa bo'ladi. Mashq 8-12 marta bajariladi. Bevosita kurashda u orqa tomonga egilishni mustaxkamlash, qo'lni burib ushlash, ilib olishdan kutulish vash u kabilarda qo'llaniladi.

Dinamik kuchlanish uslubi. Tezkor - kuchlilik qobiliyatlarini rivojlantirish maqsadida qo'llaniladi. Uning mazmuni, harakat texnikasining asosiy tuzilishini saqlagan holda og'irlikni kuchaytirish hisobiga bajarishdan iborat (egilgan, aylangan holda ko'tarib tashlash, sherikni gilamdan ko'tarish va hokazo).

Izometrik kuchlanish uslubi. U ma'lum holatda statik yunalishdan foydalanishni ko'zda tutadi (ko'krak holda turish, ilib ushlash turish va boshqalar). 8- sinfgacha davom etadigan bunday mashqlardan beshdan o'n martagacha takrorlash bilan foydalaniladi. Barcha og'irliklarni, vazn jismoniy tayyorgarligiga qarab tanlab olinadi.

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

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

Sharoitni soddalashtirish usuli. Murakkablashtirish bilan birga sharoitni yengillashtirish xam qo'llaniladi (yengil jixoz, harakat imitatsiyasi, qarshilik ko'rsatmaydigan raqib, bir muncha yengil vazn toifasidagi sherik va Shu kabilarda).

§1.4. KUCHNI RIVOJLANTIRISH UCHUN UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MAXSUS MASHQLAR

Umumrivojlantirish mashqlariga quyidagilar kiradi:

- shtanga bilan mashq qilishlar, tosh bilan mashq qilishlar, arqonda tortilishlar, xalqadagi mashqlar, sherik bilan burilish, sherik bilan sakrash.

Maxsus mashqlarga quyidagilar kiradi:

- sherik bilan bajariladigan mashqlar kurashchi kuchini oshirishga qaratiladi, kurash texnikasining ayrim elementlarini bajarishda (xar xil ilib olish bilan yotgan sherikni ko'rakka ko'tarish va hokazo).

- topshiriq bo'yicha mashq (murabbiy usulning ma'lum elementini tanlab, kurashchilarni tegishli dastlabki holatga kuyib, ularga mashqni to'liq kuch bilan bajarishni taklif qiladi. Faol hujumkorlik yoki qarshi hujum harakatida qo'lay vaziyat yuzaga kelganligi o'z vaqtida paykash ma'lum darajada kiyin bo'lib, uni bilish kurashchining amaliy tajribasi bilan bevosita bog'liq. Kurashda rektsiyaning us asosiy turi uchraydi: oddiy rektsiya, tanlash reaktsiyasi, kuzatish reaktsiyasi.

- Oddiy reaktsiya kurashda polvonni usul qo'llashini bog'lamchanligini sezganda, shuningdek himoya yoki qarshi hujum harakatining boshlanishida yuzaga keladi. Oddiy reaktsiya juda muhim ahamiyatga ega bo'lib, bu orqali kurashchi raqibi to'g'risida dastlabki ma'lumotga ega bo'ladi.

O'rta malakadagi kurashchilar uchun oddiy reaktsiya vaqti 220-260 m sekundga teng. Oddiy reaktsiyani tarbiyalash uchun avval belgilangan signal buyicha harakatni bajarish foydalidir. Bunda kurashchi signal berilish paytini ko'ra bilishi shart emas.

- Tanlash reaktsiyasi kurashda tomonning ikki va undan ortik signal variantlaridan qaysi biri tayyorlangan harakatga mos kelishini belgilashda yuzaga keladi. Tanlash reaktsiyasi vaqti 280-320 m sekundga teng.

Tanlash reaktsiyasi kurashda o'quv bellashuv sharoitida yaxshi rivojlanadi. Bunda kurashchiga raqibga ikki xil ushlar bilan taxdid solishi, ikki tomonlama usul qo'llash va Shu kabi topshiriqlar beriladi. Kurashchi esa uni xavfli harakatini tanlab, uni qaytarishi lozim.

- Kuzatish reaktsiyasi harakatdagi raqibning ma'lum holatga erishganidan keyin kurashchi o'z harakatining boshlanishida ko'rinadi. Agar kurashchi o'z harakatini boshlasa, kuzatish reaktsiyasining vaqti ijobiy bo'lishi, agar u kechikib harakat kilsa, salbiy bo'lishi mumkin. Demak, u nol bo'lishi xam mumkin. Kurashda zarur bo'lgan kuzatish reaktsiyasini tarbiyalash sherik bilan juft bo'lib mashq qilishda yaxshi natija beradi.

Mushaklarning maksimal kuchlanishini yuzaga keltirish bilan (mushaklarning tarang turishi va bo'shashi) kuch qobiliyatlarini rivojlantirish va takomillashtirish mumkin. Shuning uchun ham kuchni tarbiyalash metodikasi bunday holatlarda mushaklarni maqsadini bajarishda sharoit yaratilishiga qaratilgan.

Kurashchi raqib bilan bevosita ro'para bo'lganda sarflaydigan ko'pchilik harakat tezkor-kuchlilik yoki dinamik holatda bajariladi. Asta-sekin bor kuch bilan ushlab turish yoki harakatsiz zo'r berish mushaklarni o'zgartirmay turish yoki izometrik rejimda kuch ko'rsatyapti deb tushuniladi. Shunday qilib, kurashchining asab-mushak tizimi xam dinamik, ham statik harakatga tayyor bo'lishi kerak.

Ko'p sonli tadbirkotchilarning natijalari mushak massasini aytarli yuksaltirmay yoki ularni kam yuksaltirgan holda kuchni rivojlantirish mumkinligini ko'rsatmokda:

- mushak massasini ko'p oshirmay kuchni rivojlantirishga qaratilgan trenirovkalarda iloji boricha katta yuk bilan kam takrorlagan holda (1-3 marta) va harakatlar o'rtasida dam olish oralig'ini oshirgan holda ish-lash kerak;

- mushak massasini ortirgan holda kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarda og'irlikni ko'paytirgan holda ishlash zarur- kurashchi ko'taradigan 50 % yuk bilan 8-10 marta takrorlanadi.

Bellashuvdan keyin tezda kuchni tiklash uchun mashq bajarish tavsiya qilinmaydi. Ammo dam olish o'n daqiqadan oshmasligi zarur, aks holda organizm soviydi.

§1.5. TEZKORLIK VA UNI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

Kurashchi tezkorligi – bu uning mumkin qadar qisqa vaqt davomida ayrim harakatlar va usullarni bajara olish qobiliyatidir. Tezkorlik sifatini yaxshi rivojlantirmasdan kurashda yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi. O'z raqibidan hech bo'lmaganda sekundning yuzdan bir ulushiga tezroq harakat qila oladigan kurashchi uning oldida muhim ustunlikka ega bo'ladi.

Kurashchining tezkorligi ko'p jihatdan uning asab jarayonlari harakatchanligiga, shart – sharoitlarga, raqib harakatlaridagi ko'z ilg'ab olishi qiyin bo'lgan o'zgarishlarni sezishga nisbatan sezgirligi qay darajada rivojlanganligiga, bellashuvda har safar yuzaga keladigan kutilmagan vaziyatni bir zumda qabul qilish va to'g'ri baholay olish malakalari va ko'nikmalariga, taktik harakatlarni o'z vaqtida va aniq bajarishiga bog'liq [4, 14].

Tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llanadi:

a) mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi.

b) harakatlar va katta tezkorlik bilan bajariladigan alohida harakatlarni yengillashtirilgan sharoitlarda ko'p marta takrorlash uslubi. Masalan, usulni kichik vazn toifasidagi sherik bilan tezkorlikka e'tibor qaratgan holda bajarish. Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish tezligini rivojlantirish oddiy sharoitlarda bajariladigan harakatlardan ortiq bo'lgan o'ta tezkor harakatlarning bajarilishini rag'batlantiradi. Masalan, yugurish tezligini oshirish uchun qiyalangan yo'l-kacha bo'ylab (tog' yon bag'rlarida) yugurish qo'llanadi.

v) Mashqni og'irlashtirilgan sharoitlarda bajarish usuli. Kurashchi musobaqalarda duch keladigan sharoitlardan ham qiyin va murakkab shart – sharoitlarda maksimal tezkorlik bilan bajariladigan harakatlarni ko'p marta takrorlashi zarur. Masalan, og'ir vazndagi sherik bilan maxsus mashqlarni bajarish.

g) takroriy kuchlanishlar uslubi. bu uslub quyidagi ikki xil ko'rinishda qo'llanadi:

- mashqlarni chegaraviy va chegaraga yaqin tezlik bajarish bilan;
- mashqlarni Shunday shart – sharoitlarda bajarish-ki, bunda chegaraviy kuch zo'riqlari nisbatan yengil yukni katta tezlik bilan bir joydan ikkinchi joyga o'tkazish yo'li orqali ta'minlanadi.

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

Kurashchining tezkorlik sifatlarini tarbiyalash uchun maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlar (ular, odatda, tezlik mashqlari deb ataladi) qo'llanadi. Tezlik mashqlarining texnikasi ularni chegaraviy tezliklarda bajarilishini ta'minlashi shart. Mashqlarni bajarish paytida asosiy kuchlanishlar bajarish usuliga emas, balki uni bajarish tezligiga qaratilishi uchun mashqlar etarli darajada yaxshi o'rganilgan va o'zlashtirilgan bo'lishi kerak. Shu bilan birga, mashqlarni bajarish davomiyligi Shunday bo'lishi kerak-ki, uni bajarish oxiriga kelib tezlik, sportchi toliqishiga qaramasdan, pasaymasligi shart.

Tezlik mashqlarini bajarish tartiblari katta ahamiyatga ega. Har bir mashqni bajarish davomiyligi 20 sekunddan oshmasligi lozim, mashqlar orasidagi dam olish davomiyligi, mashqni takrorlash boshida, bir tomondan, kurashchining tiklanishini, ikkinchi tomondan, uning markaziy asab tizimini optimal qo'zg'aluvchanligini ta'minlashi, optimal bo'lishi kerak [5, 7].

§1.6. AYRIM HARAKATLAR TEZLIGINI TARBIYALASH

Ayrim harakatlarni bajarish tezligi tezkorlikning hosil bo'lish shakllaridan biri hisoblanadi. Harakatni bajarish tezligini oshirish uchun texnikadan iloji boricha unumli foydalanish, tegishli mushak guruhini zarur darajagacha rivojlantirish va ko'p marta takrorlash bilan harakatni bajarishning eng yaxshi uyg'unligiga erishish zarur. Shuningdek, mushaklar etarlicha egiluvchan va bo'g'imlar harakatchan bo'lishi zarur. Kurashchining o'z vaqtida mushaklarini bo'shashtira olishi juda ham muhim.

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

Tezlik qobiliyatini rivojlantirishda umumrivojlantirish va maxsus mashqlardan foydalanish.

Tezkorlik qobiliyatini rivojlantirish uchun umumrivojlantiruvchi mashqlarga:

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

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

Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi maxsus mashqlardan foydalaniladi:

1. Turg'un holda yoki qo'lni erga tirab turgan holda mustaqil va trenirovka maketi bilan bajariladigan usullar uchun yondashtiruvchi mashqlar.

2. Sherik bilan bajariladigan mashqlar:

- kim o'zish mashqlari;
- texnikaning ayrim elementlarini tez bajarish mashqlari;
- qarama-qarshi va takror hujumlar bilan bajariladigan mashg'ulotlar.

Kurashchining tezkorligi uning sport faoliyatida muhim o'rin tutadi va Shu sababli ham bu sifatni rivojlantirishda qo'llanadigan usullarga alohida e'tibor qaratish zarur bo'ladi.

Bunday usullar qatoriga, eng avvalo, quyidagilarni kiritish mumkin:

- raqib yoqasidan va qo'lidan ushlab oyoqlar orqasidan oyoq bilan chalish
- oyoqlar orqasidan chalish usuli bilan bir tomonlama olishish
- Dumg'aza (tos) ustidan burilib tashlash
- Bir tomonlama qarshilik ko'rsatish holatida olishish
- Raqib belbog'idan ushlagan holda oyoqlar yordamida oyoq orqasidan chalish
- Raqibning qo'li va yoqasidan ushlagan holda oyoq oldidan chalish
- Raqibning belbog'i va qo'lidan ushlagan holda oyoq oldidan chalish
- Raqibning qo'llaridan ushlagan holda uning oyoqlar yon tomonidan qoqish
- Raqib oyoqlarining yon tomonidan qoqish
- Raqibning qo'li va yokasidan ushlagan holda tovonini ichki qismidan qoqish

- Oyoq oldidan chalish
- raqibning qo'lidan ushlagan holda uning oyoqlari yon tomonidan qoqish
- raqib oyoqlari oldidan qoqish
- Raqibning qo'li va yoqasidan ushlagan holda yelkadan oshirib tashlash
- Raqib yoqasidan ushlab yelkadan oshirib tashlash
- Tizzada turib yelkadan tashlash
- Ikki yengidan ushlab yelkadan oshirib uloqtirish
- Bir qo'li va yoqasidan ushlab yelkadan burab tashlash
- Raqib shiddat bilan bostirib kelishida va orqaga chekinishida yelkadan oshirib tashlash
 - Raqib orqaga yurgan chog'da ishlatiladigan uslublar:
 - a) qoqish: b) oyoq ichidan oyoq yordamida ilib orqaga tashlash
- raqib orqadan ushlagan vaqtda ishlatiladigan usullar
- Oyoq yordamida oldindan tizzaga qoqish
- Oyoqlar yordamida oyoq orasidan chalib yiqitish
- oyog'i yordamida oldidan qoqish
- Raqibning o'ng oyoq tomonidan, o'ng oyoq bilan ilib orqaga tashlash
- Raqib tovonidan oyoq tovonini bilan ilib orqaga tashlash
- Raqibning ikki yengidan ushlab oldindan chalish
- Raqib hujumi jarayonida oyog'idan ilib orqaga ko'tarib ko'krakdan tashlash
 - Qo'li va qo'ltig'ini tagidan ushlab o'rama
 - Qo'li va yoqasi yoki bo'ynidan ushlagan holda raqib oyoqlari ichidan tos bilan ko'tarib tashlash
 - Qo'l va belbog'dan ushlab oyoqlarining orasidan ko'tarib tashlash
 - Raqibning qo'li va yoqasidan ushlab ikki oyog'ini oyoq bilan ko'tarib tashlash
 - Raqibning qo'li va belidan ushlab ko'krakdan otish
 - Raqibning qo'li va yoqasidan ushlagan holda oyoqlari orqasidan chalish
 - Raqibning bir qo'lidan ikki qo'llab ushlagan holda uning oyoqlari orqasidan chalish
 - Raqibning qo'li va yoqasidan ushlab oyog'i yonidan qoqish usuli bilan cho'chitib oyoqlar orasidan oyoq yordamida ko'tarib tashlash
 - Raqibning qo'li va yoqasidan ushlab tovonidan ilish va ilingan oyoqni gilamdan o'zish bilan Shu oyoq orasidan oyoq bilan ko'tarib tashlash

- Raqib qo'lining ustidan qo'l bilan o'rab (chil qilib) va qo'lni qo'lingizdan chiqarib olish vaqtida yelkadan oshirib tashlash

- raqibning ikki yengidan ushlab yelka usulini oyoqlari orqasidan qoqish usuli bilan tugatish.

Faol hujumkorlik yoki qarshi hujum harakatida qulay vaziyat yuzaga kelganligini o'z vaqtida payqash ma'lum darajada qiyin bo'lib, uni bilish kurashchining amaliy tajribasi bilan bevosita bog'liq. Kurashda rektsiyaning us asosiy turi uchraydi: oddiy rektsiya, tanlash reaksiyasi, kuzatish reaksiyasi.

- Oddiy reaksiya kurashda polvonni usul qo'llashini sezgirligida, Shuningdek himoya yoki qarshi hujum harakatining boshlanishida yuzaga keladi. Oddiy reaksiya juda muhim ahamiyatga ega bo'lib, bu orqali kurashchi raqibi to'g'risida dastlabki ma'lumotga ega bo'ladi.

O'rta malakadagi kurashchilar uchun oddiy reaksiya vaqti 220-260 m sekundga teng. Oddiy reaksiyani tarbiyalash uchun avval belgilangan signal bo'yicha harakatni bajarish foydalidir. Bunda kurashchi signal berilish paytini ko'ra bilishi shart emas.

- Tanlash reaksiyasi kurashda tomonning ikki va undan ortiq signal variantlaridan qaysi biri tayyorlangan harakatga mos kelishini belgilashda yuzaga keladi. Tanlash reaksiyasi vaqti 280-320 m sekundga teng.

Tanlash reaksiyasi kurashda o'quv bellashuv sharoitida yaxshi rivojlanadi. Bunda kurashchiga raqibga ikki xil ushlab bilan tahdid solishi, ikki tomonlama usul qo'llash va Shu kabi topshiriqlar beriladi. Kurashchi esa uni xavfli harakatini tanlab, uni qaytarishi lozim.

- Kuzatish reaksiyasi harakatdagi raqibning ma'lum holatga erishganidan keyin kurashchi o'z harakatining boshlanishida ko'rinadi. Agar kurashchi o'z harakatini boshlasa, kuzatish reaksiyasining vaqti ijobiy bo'lishi, agar u kechikib harakat qilsa, salbiy bo'lishi mumkin. Demak, u nol bo'lishi ham mumkin. Kurashda zarur bo'lgan kuzatish reaksiyasini tarbiyalash sherik bilan juft bo'lib mashq qilishda yaxshi natija beradi.

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

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

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

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

4. Qisqa masofaga tez chopish.

5. Yugurib kelib va to'xtagan joydan balandlikka va uzunlikka sakrash.

6. Har xil holatdan start olish.
7. Oldinga enkayib bosh va qo'llariga tayangan holda bo'yin mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar bajarish, xudi shu mashqlarni orqaga kayishib bosh va qo'llarga tayanib bajarish.
8. Turnikka osilib tortilish.
9. Arqonga har xil usullar yordamida tirmashib chiqib-tushish.
10. Turnik yoki daraxtga kurash yaktagini ilib qo'yib, yoqasiga osilib tortilish, bu qo'l va barmoq mushaklarini kuchli qiladi.
11. Uzoq masofaga (3-5 km) yugurish.
12. Arqon tortish.

§1.7. CHIDAMLILIK VA UNI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

Kurashchining chidamliligi bu butun bellashuv davomida harakatlarni yuqori suratda bajarishi va butun musobaqa davrida bir nechta bellashuvlarni shiddat bilan o'tkazish qobiliyatidir. Yuqori darajadagi chidamlilik kurashchiga katta trenirovka va musobaqa yuklamalarini o'zlashtirishga musobaqa faoliyatida o'zini harakat qobiliyatlarini to'laqonli ravishda amalga oshirishga imkon beradi.

Kurashda umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi.

Umumiy chidamlilik deganda sportchini sust shiddatdagi ishni uzoq vaqt davomida bajara olish qobiliyati tuShuniladi.

Maxsus chidamlilik kurashchining musobaqa bellashuvi davomida turli xususiyatdagi harakatlar va amallarni har xil kuchlanishlar bilan hamda gavdaning turli holatlarida yuqori sur'atda bajara olish qobiliyati orqali tavsiflanadi [9].

Sportchi trenirovka va musobaqa faoliyatida ma'lum bir toliqishni yengib o'tgan taqdirdagina uning chidamliligi takomillashadi. Jismoniy toliqish va chidamlilik asosida mushak faoliyatining turli xildagi ta'minoti jarayonlari yotganligini bilgan holda ularning faoliyat ko'rsatish darajasini oshirish uchun ularga maqsadli ta'sir etish mumkin.

Trenirovka yuklamasi, sportchi organizmiga tasir ko'rsatish chorasi sifatida quyidagi tavsiflar bilan belgilanadi:

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

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

Mashq davomiyligi uni bajarish shiddatiga nisbatan bog'liqlikka ega. Ish davomiyligi 20-25 sekdan 4-5 daqiqa ko'payishi bilan uni shiddati keskin kamayadi. Mashqning energiya taminoti turli uning davomiyligiga bog'liq.

Sh-alaktat rejimidagi mashqlar davomiyligi 3-8 sekdan, anoerab-glinalitik rejimida 20 sekdan 3 daqiqagacha xamda aerob rejimida 3 daqiqa va undan ko'proqqa teng.

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

Anaerob rejimidagi mashqlar takrorlash soni kislorodsiz mexanizmlarni kuchayishiga yoki markaziy asab tizimini kuchayishiga olib keladi.

Dam olish oralig'i davomiyligi organizmning trenirovka yuklamasiga bo'lgan javob reaksiyasi hajmi singari, uning xususiyatini ham aniqlashi uchun katta ahamiyatga ega. Bunda dam olish oralig'larida sodir bo'ladigan tiklanishi jarayonlari quyidagilardan iborat:

- tiklanish jarayonlarini tezligi bir xil emas-avval tiklanishi tez kechadi, so'ng sekinlashadi;
- turli ko'rsatgichlar xal xil vaqtdan keyin tiklanadi (getra xronlilik);
- tiklanish jarayonida ish qobiliyati va boshqa ko'rsatgichlarning fazali o'zgarishi kuzatiladi.

Tegishli natijalar 4-jadvalda keltirilgan.

Davomiyligi xar xil bo'lgan maksimal jismoniy yuklama anaerob va aerob jarayonlarning umumiy energiya sarflashiga ketadigan nisbiy ulushi.

Ish davomiyligi chegarasi	energiyani chiqishi			nisbiy ulushi	
	anaerob jarayonlar	aerob jarayonlar	jami	anaerob jarayonlar%	aerob jarayonlar%
10 sek	20	4	24	83	17
1 daqiqa	30	20	50	60	40
2 daqiqa	30	45	75	40	60
5 daqiqa	30	120	150	20	80
10 daqiqa	25	245	270	9	91
30 daqiqa	20	675	695	3	97
60 daqiqa	15	1200	1215	1	99

Dam olish oralig'i tiklanish uchun etarli bo'lgan sust shiddatli mashqlarni bajarishida har bir keyingi urinishi taxminan avvalgisiga o'xshagan ko'rinishda boshlanadi.

Ushbu holda dam olish oralig'i kamaytirishda yuklarni ko'proq aerob yuklamaga aylanadi, chunki odatda 3-4 daqiqaga kelib vujudga kelayotgan nafas olish jarayonlari xam o'z kuchini saqlabqolgan bo'ladi.

Maksimal va submaksimal shiddatli mashqlardagi dam olish oralig'ini kamaytirish yuklamani anaerob yuklamaga aylantiradi, chunki mashq takorlangan sari kislorod qarzi oshib boradi.

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

Hajmini oshirish uslubi shundan iborat-ki jismoniy mashqlarni bajarish vaqti mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin oshirib boriladi. Bu usul mashg'ulotlar sonini ko'paytirishni nazarda tutadi.

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

O'zgaruvchan uslub shundan iborat-ki jismoniy mashqlar har xil sur'atda bajarilib, past sur'atda o'tkaziladigan vaqt bo'laklari mashg'ulotdan mashg'ulotga kamayib, yuqori sur'atda o'tkaziladiganlari ortib boradi.

Oraliq uslub shundan iborat-ki bunda jismoniy mashqlar bo'laklarga bo'linib (seriyalanib) sust va faol dam olish oraliqlari bilan bajariladi. Trenirovka vazifalari mashqlarni bajarish sur'ati va davomiyligiga, Shuningdek kurashchining mashqlanganligi darajasi hamda kayfiyatiga qarab, ish hamda dam olish oraliqlari davomiyligiga ko'ra har xil bo'lishi lozim.

Takroriy uslub shundan iborat-ki, sportchi bir mashg'ulotning o'zida yoki bir necha mashg'ulotlar hajmi va shiddatiga ko'ra bir xil bo'lgan mashqlarni takrorlaydi.

Sport trenirovkasi jarayonida hamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg'unlashtirilgan holda qo'llaniladi. Chidamlilikni tarbiyalash samaradorligi ko'p jixatdan trenirovka jarayonini oqilona tuzilganligi bilan belgilaniladi. Turli yo'nalishlardagi mashqlarni bajarishda ma'lum bir ketma-ketlikka amal qilish va ularning ijobiy o'zaro ta'sir etishini ta'kidlash juda muhimdir. Quyidagi ketma-ketlikka rioya qilish maqsadga muvofiqdir:

- avval alantat-anaerob mashqlar (tezkor va tezkor-kuch), so'ngra anaerob-glinalitik (kuch chidamliligi uchun) mashqlar;

- avval alantat-anaerob, so'ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilik uchun);

- avval anaerob-glinalitik, keyin aerob mashqlar.

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

Mashqni bajarish davomiyligi uni bajarish shiddatiga nisbatan teskari proporsional bo'ladi. Ish davomiyligining 20-25 sekunddan 4-5 minutgacha ko'payishi bilan uning shiddati keskin kamayadi. Mashqning energiya ta'minoti turi uning davomiyligiga bog'liq.

Anaerob - alaktat rejimdagi mashqlar davomiyligi 3-8 sekundga, anaerob-glikolitik rejimda 20 sekunddan 3 minutgacha hamda aerob rejimda 3 minutga va undan ko'proq vaqtga teng bo'ladi [5, 7].

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

Anaerob rejimda mashqlarni takrorlash soni kislorodsiz mexanizmlarning tugashiga yoki markaziy asab tizimini qurshovda qolishiga olib keladi.

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

- tiklanish jarayonlari tezligi bir xil emas - avvaliga tiklanish tez kechadi, keyinroq sekinlashadi;

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

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

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

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

Chidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llanadi:

- bajariladigan mashqlar hajmi va shiddatini oshirish uslubi (Shu bilan birga, o'zgaruvchan, oraliqli, o'zgaruvchan – oraliqli, takrorlash singari shiddat turlarini inobatga olish);

- hajmni oshirish uslubi. U Shundan iborat-ki, jismoniy mashqlarni bajarish vaqti mashg'ulotdan mashg'ulotga tomon asta – sekin oshib boradi. Ushbu uslub mashg'ulotlar sonini ko'paytirishni nazarda tutadi.

- Shiddatni oshirish uslubi. Bu uslub jismoniy mashqlarni bajarish sur'ati, Shuningdek jami mashg'ulotlar zichligini mashg'ulotdan mashg'ulotga asta – sekin oshirib borishni ko'zda tutadi [4].

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

- Oraliqli uslub shundan iborat-ki, bunda jismoniy mashqlar bo'laklarga bo'linib (seriyalab), sust va faol dam olish oraliqlari bilan bajariladi. Trenirovka vazifalari mashqlarni bajarish sur'ati va davomiyligiga, Shuningdek kurashchining mashqlanganlik darajasi hamda kayfiyatiga qarab, ish hamda dam olish oraliqlari davomiyligiga ko'ra har xil bo'lishi lozim.

- Takrorlash uslubi Shundan iborat-ki, sportchi bir mashg'ulotning o'zida yoki bir nechta mashg'ulotda hajmi va shiddatiga ko'ra bir xil bo'lgan mashqlarni takrorlaydi [5, 9].

Sport trenirovkasi jarayonida aytib o'tilgan hamma uslublar bir – biri bilan turlicha uyg'unlashtirilgan holda qo'llanadi. Chidamlilikni tarbiyalash samaradorligi ko'p jihatdan trenirovka jarayonining oqilona tuzilganligi bilan belgilanadi. Turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarishda ma'lum bir ketma – ketlikka amal qilish va ularning ijobiy o'zaro ta'sir etishini ta'minlash juda muhimdir. Quyidagi ketma – ketlikka rioya qilish maqsadga muvofiqdir:

- avval alaktat – anaerob mashqlar (tezkor va tezkor - kuch), so'ngra anaerob – glikolitik (kuch chidamliligini rivojlantirish uchun) mashqlar;

- avval alaktat – anaerob, so'ngra aerob (umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun) mashqlar;

- avval anaerob – glikolitik, keyin aerob mashqlar.

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

§1.8. CHAQQONLIK VA UNI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

Kurashchining chaqqonligi – bu harakatlarni nazorat qila olish, bellashuvda to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatda tez hamda aniq echim topish va tegishli harakatlarni oqilona bajarish qobiliyatidir.

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

Chaqqonlik sportchining texnik harakatlarni o'rganishi davomida rivojlantiriladi. Buning uchun yangi harakatlarni muntazam va mukammal egallab borish lozim. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun har qanday mashqdan foydalanish mumkin, lekin ularda doim yangilik elementlari bo'lishi shart.

Chaqqonlikni rivojlantirishning ikkinchi yo'li – bu mashqning koordinatsion murakkabligini oshirishdan iborat. Bunday murakkablik belgilangan harakatlarni yuqori darajada aniqlik bilan bajarish, ularning o'zaro muvofiqligi, to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatlarga moslashishga bo'lgan talablarni oshirish bilan aniqlanishi mumkin.

Uchinchi yo'li – bu nooqilona mushak kuchlanishi bilan kurashish, chunki chaqqonlikni namoyon qilish ko'p jihatdan mushaklarni zarur hollarda bo'shashtirish malaka va ko'nikmalariga bog'liq [3, 12].

To'rtinchi yo'li – uning gavda muvozanatini ushlab turish qobiliyatini oshirishdir. Bunday qobiliyatni rivojlantirishning bir nechta usullari mavjud:

1) muvozanatni ushlab turishni qiyinlashtiruvchi harakatlardan tashkil topgan mashqlar;

2) akrobatika va gimnastika mashqlari;

3) hamma tekisliklarda boshni tez harakatlantirish yordamida bajariladigan mashqlar.

Muallif [4] taklif etgan koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish kompleksiga (majmuasiga) quyidagi beshta mashq kiritilgan: boshni chapga va o'ngga burish; boshni oldinga va orqaga eshish; boshni yon tomonlarga egish; soat millari harakati yo'nalishi bo'ylab aylanma harakatlar; soat millariga qarshi tomonga aylanma harakatlar. Bu mashqlar tez sur'atda kuniga uch martadan 10 minutgacha vaqt davomiyligida bajariladi.

Kurashchi chaqqonligini rivojlantirishning hamma vositalarini quyidagi ikki guruhga ajratish maqsadga muvofiq: umumiy chaqqonlikni rivojlantirish vositalari va maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari [5, 9].

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

§1.9. CHAQQONLIKNI TARBIYALASH METODIKASI

Sportchi qanchalik yoshlikdan jismoniy mashqlar bilan mashg'ulotni boshlasa, mashg'ulotlar doirasi qanchalik mazmunli bo'lsa, u Shunchalik chaqqonlik talab qiladigan harakatini ko'prok rivojlantirishi mumkin.

Chaqqonlikni rivojlantirishda kurashchi mushak tarangligi va bo'shashtirishni boshqarishi, boshqacha kilib aytganda, ishlayotgan mushaklarning tarang tutish va bo'shashtirishni almashtirish katta ahamiyatga ega.

Chaqqonlikni rivojlantirish maqsadida jismoniy tayyorgarlik manbalaridan foydalanishda quyidagilarni ko'zda tutish kerak:

- muayyan sifatlarni rivojlantirish (kuchlilik, chidamlilik, tezkorlik) uchun qo'llanilgan xar bir mashq bir vaqtning o'zida chaqqonlikni ham rivojlantirishga xzmat qilishi mumkin. Shu maqsadda maxsus mashqlarni o'zlashtirishda bo'lganidek ongli ravishda xar bir mashqni bajarish texnikasini o'rganish kerak. Faqat Shundan keyingina bu mashqlarni bajarish shiddatini oshirish mumkin.

- chaqqonlik yangi harakatlarni o'zlashtirish jarayoni, yangi sharoitda harakatni bajarish, Shuningdek kutilmaganda yuzaga keluvchi yangi harakatlarni murakkab vaziyatlarda bajarganda muvaffaqiyatli rivojlanadi.

- chaqqonlikni rivojlantirish uchun avval o'zlashtirilgan mashqlarni murakkablashtirish usulidan foydalanish kerak. Buning uchun harakatning tuzilishiga yoki uni bajarish texnikasiga ayrim o'zgarishlar kiritish, shuningdek mashqlarni bajarish uchun shart-sharoitni o'zgartirish mumkin.

- harakat chaqqonligini rivojlantirish uchun ikki tomonlama mashqni o'zlashtirish (o'ng va chap tomonga) metodik usullardan foydalanish kerak

CHAQQONLIKNI RIVOJLANTIRISH UCHUN MASHQLAR

Umumrivojlantirish mashqlari sport o'yinlari, gimnastika, akrobatika (umbaloq oshish, aylanish), shtanga bilan mashq, og'irlashtirilgan to'p bilan mashqlar «Xuroz jangi», «Chavandozlar jangi» harakatli o'yinlardan, batut va boshqalardan foydalaniladi.

Maxsus mashqlar: o'yin va musobaqa shaklida qo'llanilgan oddiy kurash turlari, o'quv mashg'uloti, mashg'ulotdagi o'quv va musobaqa bellashuvlari.

§1.10. EGILUVCHANLIK VA UNI RIVOJLANTIRISH USHLUBLARI

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

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

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

Dinamik egiluvchanlik – dinamik xususiyatlarga ega bo'lgan mashqlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlikdir.

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

Umumiy egiluvchanlik – turli yo'nalishlarda eng yirik bo'g'imlarda katta amplituda bilan harakatlarni bajarish qobiliyatidir.

Maxsus egiluvchanlik – kurashchining texnik – taktik xususiyatlariga tegishli bo'g'imlar va yo'nalishlarda harakatlarni katta amplituda bilan bajarish qobiliyatidir. Cho'ziltiruvchi mashqlar: oddiy, prujinali harakatlar, o'zini ushlagan holda siltanishli, tashqi yordam bilan bajariladigan harakatlar egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy vositalari hisoblanadi [6, 11].

Bunday mashqlar bilan shug'ullanish paytida quyidagi bir qator uslubiy shartlarni bajarish lozim:

- 1) mashqlarni bajarishni boshlashdan oldin albatta badan qizdirish mashqlarini bajarish;

- 2) o'z oldiga muayyan maqsadlarga erishishni, masalan, gavda yoki buyumning ma'lum bir nuqtasiga qo'lni tegizishni qo'yish;

- 3) cho'ziltirish mashqlarini ma'lum bir ketma-ketlikda: qo'llar uchun, gavda uchun, oyoqlar uchun seriyalab bajarish;

- 4) cho'ziltirish mashqlari seriyalari orasida bo'shashtirish mashqlarini bajarish;

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

6) mashqlarni bajarishda shuni hisobga olish lozim-ki, harakatchanlikni rivojlantirishning eng asosiy uslubi – bu takrorlash uslubi hisoblanadi.

Bir – ikki oy davomida har kuni ikki marta Shug'ullanuvchilarning alohida qobiliyatlariga qarab 25 – 50 marta takrorlashdan iborat me'yordagi cho'ziltirishga qaratilgan mashqlardan tashkil topgan mashg'ulotlar davomida egiluvchanlik ancha o'sishi mumkin.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun quyidagi vosita va uslubiy usullar qo'llaniladi:

1. Yuklamani asta-sekin ortib borgan holda buyumlarsiz bajariladigan Mashqlar.

2. Cho'zilish mashqlari: egiluvchanlikni oshiradigan mashqlarni takrorlash (oldinga, yonga egilish va xar xil utirib turishlar).

3. Imkon boricha kata amplitudada kurash usullarini bajargandek mashqlarni bajarish.

4. Faol vas ust egiluvchanlikdan foydalangan holda mashqlar (asbob-anjomlar yordamida, sherik yordamida va boshqalar) bajarish.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun quyidagi vosita va uslubiy usullar qo'llaniladi:

1. Yuklamani asta-sekin ortib borgan holda buyumlarsiz bajariladigan Mashqlar.

2. Cho'zilish mashqlari: egiluvchanlikni oshiradigan mashqlarni takrorlash (oldinga, yonga egilish va xar xil utirib turishlar).

3. Imkon boricha kata amplitudada kurash usullarini bajargandek mashqlarni bajarish.

4. Faol vas ust egiluvchanlikdan foydalangan holda mashqlar (asbob-anjomlar yordamida, sherik yordamida va boshqalar) bajarish.

EGILUVCHANLIKNI RIVOJLANTIRISH MASHQLARI

Egiluvchanlikni rivojlantirish buyicha maxsus mashqlar, kurash bo'yicha Har kanday tayyorgarliklariga albatta kiritiladi.

1-mashq. Dastlabki holat-oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yuqorida. Bajarilishi: ikki qo'l bilan eskander yon tomonga tortiladi. Ikki yondagisini xar tomonga 12 martadan bajariladi.

2-mashq.D.x. -eskander oldida qo'llarda ushlab turiladi. Bajarilishi: o'ng qo'l bilan eskanderni oldinga-yuqoriga torting. Mashq xar bir qo'lda o'n ikki martadan takrorlanadi.

3-mashq.D.x.-oyoqlar bilan eskanderni o'rtasidan bosib turiladi. Bajarilishi: eskander ushlagan qo'lni buking va yozing. Uch marta takroriy bajarishning xar birida 12 marta takrorlanadi. Mashqni ikki eskanderni juftlab xam bajarish mumkin.

4-mashq.D.x-polda utirgan holatda eskander dastagi oyoqqa kiritiladi. Bajarilishi: eskanderni (eshkak eShuvchi) harakati singari belgacha torting.

Uch marta bajarishning xar birida 12 martadan takrorlanadi.

5-mashq.D.x-chalqancha yotganda eskander uchi pastda chap qo'lda, o'ng qo'l bukilgan holda o'ng yelkada. Bajarilishi: o'ng qo'lni buki shva yozish. Mashq charchashni sezishgacha bajariladi. Shuning o'zi ung oyoqda takrorlanadi.

6-mashq.D.x-oyoqlar orasi ochik, eskander uchi pastda chap qo'lda, ung qo'l bukilgan holda ung yelkada. Bajarilishi: o'ng qo'lni bukish va yozish. Mashq

Xar qo'lda 12 martadan takrorlanadi.

7-mashq.D.x-eskander uchi bosib turiladi. Bajarilishi: eskanderni ikki qo'llab iyakkacha torting. Mashq ikki seriyada 12 martadan bajariladi.

8-mashq.D.x.-eskander ko'krak oldida ushlab turiladi. Bajarilishi: qo'llarni gorizontal yunalishda yon tomonlarga yoziladi. Ikki seriyaning xar birida 12 martadan bajariladi.

AMORTIZATOR BILAN MASHQ BAJARISH. Amortizator - kuch o'stirishning juda yaxshi vositasi hisoblanadi. Tajriba Shuni ko'rsatadiki, gantel va shtanga bilan mu'tadil Shug'ullanish natijasida mashqlarni bajarishda «portlash va kuch» xususiyati xosil bo'ladi. Endi amortizatorga kelsak, u nafaqat kuchni, balki umuman kuvvatni, chidamlilikni, gavdani mutanosibligini rivojlantiruvchi manbadir. Amortizator sifatida dorixonalarda sotiladigan kalinligi 3-5 mm, o'zunligi 2-5 m rezina bilan foydalanish mumkin.

Shuni eslash kerak-ki, bint tarangligi mashq paytida bilakka o'rab-o'rab bajarishga bog'liqdir. Undan tashkari, mashq bajarganda elastik bint qarshiligi harakat oxirida maksimal bo'lishi kerak.

1-mashq.D.x-amortizator o'rtasi bosib turiladi, ikki uchi qo'llarda pastda ushlanadi. Bajarilishi: qo'llarni to'g'ri tutgan holda yon tomondan qo'lni yozib bosh ustiga kutariladi. Bajarilganda tirsqaqlarga buqiling.

Ikki seriyadan xar birida 12 martadan takrorlanadi.

2-mashq.D.x-amortizator o'rtasi bosib turiladi, ikki uchi qo'llarda pastda ushlab turiladi. Bajarilishi: qo'llarni to'g'ri tutgan holda oldinga- yuqoriga kutaring. Mashqni ikki marta xar birida 10-14 martadan bajariladi.

3-mashq.D.x-amortizator o'rtasi bosib turiladi, ikki uchi qo'llarda bel balandligida ushlanadi. Bajarilishi: qo'llarni yelkagacha ko'tarib bukish va yozish. Mashqni 2 marta 10-12 martadan bajariladi.

4-mashq.D.x-chalqancha yotgan holatda amortizator bosh ustida ushlab turiladi, rezina uchlari to'g'ri qo'llarda bosh ustida ushlanadi. Bajarilishi: qo'llarni bukmay amortizatorni tortib sonlar ustiga tushiring.

Mashq ikki marta 10-12 martadan takrorlanadi.

5-mashq.D.x-turtinchi mashqning o'zi- elastik bintni iyakka (tirab) gavda bilan tortib boradi.Mashqni ikki marta 10-15 mar'adan bajariladi.

6-mashq.D.x-polga utirgan holatda amartizator oyoq uchlariga ilinadi.

Bajarilishi: gavadani bir oz engashtirib, eshkak eshuvchi singari qo'llarni sekin bukib va yozish. Qo'llar bukilganda belgacha keladi. Mashqni ikki marta 10-12 martadan bajariladi.

GANTELLAR BILAN MASHQ BAJARISH. To'g'ri olib borilgan gantel mashg'ulotlari kadi-komatni to'g'rilay-di, yurak-qon tomir tizimi, ovqat xazm qilish a'zolarining faoliyatini yaxshilaydi. Sport jixosi sifatida gantellar kuyma yoki kismalarga ajratilgan bo'ladi, boshqacha baklajkalarga qum solib gantel sifatida foydalansa xam bo'ladi.

Yangi o'rganuvchi o'smirlarga 1-2 kg gantellardan boshlash tavsiya kilinadi. Jismonan bakuvvat 18 va undan katta yoshdagi erkaklar va bir necha hafta Shug'ullanganidan keyin (5, 7, 10, 15 kg) og'ir gantellarga o'tishlari mumkin.Mashqlarni bajarganda me'yorli nafas olishga e'tibor berish lozim. Masalan, gavda to'g'rilanganda yoki ko'krak kafasi kengay ganda - nafas olinadi. Agar mashqlarni bajarishda nafas olish fazalari ko'rsatilmasa, u holda mashq bajarish jarayonida xar taraflama to'g'ri rivojlanish maqsadida ganteldan tashkari xaftada bir marta kross yugurish, xovo'zda so'zish, turli sport o'yinlarida katnashib turish foydalidir.

Yana shuni ham eslatib qo'yish joiz-ki, ganteli gimnastika bilan kech-kurun soat 17.00 dan to 21.00 gacha vaqt ichida shug'ullanish yaxshi samara beradi. Negaki, Shu soatlarda kishi organizmining tonus iva ishchanligi baland bo'ladi.

1-mashq.D.x-oyoqlar juft,qo'llar pastda. Bajarilishi: qo'llarni yonbosh ustiga ko'tarib, oyoq uchlariga turganda nafas olish, d.x.ga kaytganda - nafas chiqariladi. Mashq 12-16 marta takrorlanadi.

2-mashq.D.x-oyoqlar juft, qo'llar pastda, kaftlao oldinga qaratilgan. Bajarilishi: qo'llarni navbatma-navbat tirsakdan bukish va yozish. Mashq 12-16 marta takrorlanadi.

3-mashq.D.x- gantellar bosh ustida . Bajarilishi: qo'llarni bosh ustida galma-galdan bukib-yozish. Mashq sekin sur'atda 12-14 marta bajariladi 4-mashq D.x-oyoqlar juft,qo'llar pastda. Bajarilishi: qo'llarni oldinga bosh ustiga ko'taring, yonlarga yozib yelkalargacha tuShuring, qo'llarni ko'krak oldida buking, sungra pastga tuShuring. Mashq sekin sur'atda 6-8 marta takrorlanadi.

5-mashq.D.x-gavda oldinga engashgan holda,gantellar pastda. Bajarilishi: qo'llar ikki yondan yuqoriga oxirigacha yoziladi, kiynalsangiz, peshanani stol suyanchigiga tirab bajaraning. Mashq 10 marta takrorlanadi.

6-mashq.D.x-oyoqlar juft, qo'llar gantellar bilan orqada.

Bajarilishi: oyoq uchlarida o'tirish, bosh va gavda to'g'ri tutiladi, tizzalar juftlangan. Mashq 15-20 marta takrorlanadi.

7-mashq.D.x-chap oyoqda turgan holda gantel ung oyoq yuzasida boylangan. Bajarilishi: o'ng oyoqda 12-15 marta tizzadan bukasiz. Shuning o'zini chap oyoqda bajariladi.

8-mashq.D.x-oyoq uchi bilan kalinligi 5 sm li taxtaga turiladi, chap oyoq bukilgan holda gantel chap qo'lda. Bajarilishi: tizzalarni bukmay oyoq uchida ko'tarilishi va tushishi. Mashq 15-20 marta bajariladi, xudi Shu ning o'zini boshqa oyoqda bajariladi.

Majmuani turgan joyda kadamlab va nafasni rostlash mashqlari bilan tugatiladi.

TOSHLAR BILAN BAJARILADIGAN MASHQLAR. Kishiga kuch-kuvvat bag'ishlovchi harakat tayanch apparati, yurak-qon tomir tizimi deyarli barcha mushak guruhlari garmonik rivojlantiruvchi manbalardir.

Yangi urganuvchilar haftada kunaro uch marta yarim soatgacha mashq bajarishi mumkin. Mashg'ulotni og'ir tosh yoki shtanga ko'tarishdan boshlash tavsiya qilinmaydi.

Dastavval bir pudli tosh (16 kg) yoki 10-12 kg li shtanga bilan 1-2 oygacha shug'ullangandan keyin esa, 24-32 kg li tosh va og'ir shtanga bilan mashq bajarishga utish mumkin. Navbatdagi mashg'ulotni boshlashdan avval badan kizdiruvchi mashqlarni:sekin yugurish,umumrivojlantiruv-chi mashqlar, turnikda tortilish va sakrashlarni bajarish lozim. Mashg'ulot nixoyasida turnikda 30 sek gacha osilib turish, nafasni rostlovchi mashqlar bajarish,yuvinish yoki dush kabul qilish foydalidir.

1-mashq.D.x-gorizontol skameykada chalqancha yotgan holatda toshni ikki qo'llab ko'krak oldida ushlanadi. Bajarilishi: qo'llarni buki shva yozish Mashqni ikki marta 8-10 martadan takrorlanadi.

2-mashq.D.x- oyoqlar yonga kerilgan, tosh ung qo'lda pastda ushlab turiladi.

Bajarilishi: oyoqlarni biroz bukish bilan toshni orqadan oldinga aylantiriladi. Mashq ikki marta 6-8 martadan takrorlanadi.

3-mashq.D.x-oyoqlar yonga kerilgan, tosh bosh ustida ung qo'lda. Bajarilishi: o'ng qo'lda toshni ushlagan holda o'tirish va yelkaga tushirish. Shuning o'zini chap qo'lda bajarish.Xar bir qo'lda mashqni charchaguncha bajarish.

4-mashq.D.x-oyoqlao juft, toshlar qo'lda yelka oldida ushlab turiladi.

Bajarilishi: o'ng oyoqni yonga bukib tashlash bilan qo'llardagi toshlarni yuqoriga ko'tariladi, dastlabki holatga qaytishda toshlar yelkalarga tushiriladi. Shuning o'zini chapga kadamlab bajariladi. Xar bir tomonga 5-6 marta takrorlanadi.

5-mashq.D.x-oyoqlar juft, toshlar qo'llarda yelka oldida. Bajarilishi: o'ng oyoqni olga tashlab, toshlarni turtib yuqoriga ko'tarish, dastlabki holatga qaytishda toshlar yelkalarga tushiriladi. Shuning o'zini chapga qadamlab bajariladi. Xar bir tomonga 5-6 marta takrorlanadi.

6-mashq.D.x-oyoqlar yelkadan kengroq kerilib, tosh ikki qo'llab yuqorida dastagidan ushlanadi. Bajarilishi: toshni galma-galdan o'ng va chap tomonga aylantirish, tosh to'g'ri qo'llarda ushlanadi. Mashq xar bir tomonga 6-8 martadan takrorlanadi.

7-mashq.D.x-kum yoki kipik bilan tuldirilgan chukurga yuzlanib turgan holda tosh o'ng qo'lda. Bajarilishi: galma-gal o'ng va chap qo'lda toshni chukurga tashlash, toshni bir qo'lda yoki ikki qo'lda bir-ikki aylanish bilan tashlang. Mashq 5-6 martadan takrorlanadi.

8-mashq.D.x-oyoqlar kengroq ochilgan tosh o'ng qo'lda, pastda. Bajarilishi: toshni oldga, yuqoriga aylantirish, chap qo'lda ikki martadan takrorlang.

SHTANGA BILAN BAJARILADIGAN MASHQLAR

1-mashq.D.x – skameykada chalqancha yotgan holda shtanga ko'krak oldida yelka kengligida ushlab turiladi. Bajarilishi: shtangani yuqoriga ko'tarib tushirish. Ikki marta 3-4 martadan takrorlanadi.

2-mashq.D.x-oyoqlar kerilgan, shtanga pastda yelka kengligida ushlab turiladi. Bajarilishi: qo'llarni to'g'ri tutgan holda shtangani oldindan yuqoriga ko'tarish. Ikki marta 4-6 martadan takrorlanadi.

3-mashq.D.x-oyoqlar yonga kerilgan, gantellar pastda ushlab turiladi. Bajarilishi: qo'llarni navbatma-navbat bukib gantellarni yelkagacha ko'tarish.

Ikki marta 5-6 martadan takrorlanadi.

4-mashq.D.x- tik turgan holda shtanga bosh orqasida yelkada tutiladi. Bajarilishi: oyoqlarni bir oz bukish bilan oldinga engashish, engashganda boshni orqaga ko'taring. Ikki marta 3-4 martadan takrorlanadi.

5-mashq.D.x-skameykada chalqancha yotgan holatda gantellar yuqorida to'g'ri

Qo'llarda ushlab turiladi. Bajarilishi: qo'llarni yon taraflarga yozing. Harakat paytida tirsqaqlar bir oz bukilgan bo'ladi. Mashq bajarganda qo'ltiklar orasiga yumshok yostiqcha qo'yiladi. Ikki marta 7-8 martadan takrorlanadi.

6-mashq.D.x-gavda oldinga bir oz engashgan holatda, shtanga pastda sonlar ustida. Bajarilishi: qo'llar harakatda shtanga yuqoriga kindikkacha tortiladi. Shtangani tortganda tirsqaqlar orqaga yo'naltiriladi. Ikki marta 6-8 martadan bajariladi.

7-mashq.D.x-tik turganda shtanga bosh orqasida yelkaga qo'yilgan holda qo'llarda ushlab turiladi. Bajarilishi: o'ng oyoqni oldinga qadam qo'yil-ganda tizzani bukilgan joyi 90 gradusga teng bo'lishi kerak, orqadagi chap oyoq to'g'ri va tarang bo'ladi. Shu holatda oyoqni uch marta prujinasimon egib turing. Shuning o'zini chap oyoqda bajariladi. Mashq o'ng va chap oyoqda 8-10 martadan takrorlanadi.

8-mashq.D.x-balandligi 25-30 sm skameykada o'tirgan holatda oyoqlar bog'lanadi. Bajarilishi: gavdani sekin egib orqani pastdagi gilamga tekkizing. Dastlabki holatga qaytishda korin musqo'llarini tarang tutib turasiz. Mashq 15-20 marta takrorlanadi.

BOB BO'YICHA XULOSALAR

Jismoniy sifat hisoblangan "Kuch" deganda kurashchining raqib qarshiligini yengib o'tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko'rsata olish qobiliyati tushuniladi. Kuchning quyidagi turlarini bir – biridan ajratish qabul qilingan: umumiy va maxsus, mutlaq va nisbiy, tezkor va portlovchan kuch hamda ular bilan bevosita bog'liq bo'lgan kuch chidamliligi tuShunchasi muhim ahamiyatga ega.

Kurashchi tezkorligi – bu uning mumkin qadar qisqa vaqt davomida ayrim harakatlar va usullarni bajara olish qobiliyatidir.

Kurashchining chidamliligi bu butun bellashuv davomida harakatlarni yuqori suratda bajarishi va butun musobaqa davrida bir nechta bellashuvlarni shiddat bilan o'tkazish qobiliyatidir, chidamlilik butun bellashuv davomida harakatlarni yuqori suratda bajarishi va butun musobaqa davrida bir nechta bellashuvlarni shiddat bilan o'tkazish qobiliyatidir.

Kurashchining chaqqonligi – bu harakatlarni nazorat qila olish, bellashuvda to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatda tez hamda aniq echim topish va tegishli harakatlarni oqilona bajarish qobiliyatidir. Chaqqonlik deganda sportchining koordinatsion qobiliyatlari yig'indisi tuShuniladi.

Egiluvchanlik – bu kurashchining katta amplitudada harakatlarni amalga oshirish qobiliyatidir. Egiluvchanlik bo'g'imlardagi harakatchanlik bilan

aniqlanadi. U, o'z navbatida, bir qator omillarga bog'liq: bo'g'im qopchalarining tuzilishi, paylar, mushaklar cho'ziluvchanligi va ularning cho'zilish qobiliyati. Egiluvchanlikning bir nechta turlari mavjud.

NAZORAT SAVOLLARI

1. Kurashchi tezkorligi – bu qanday qobiliyati?
2. Tezkorlikni rivojlantirish usullarini ayting.
3. Kurashchining chidamliligi - bu qanday qobiliyati?
4. Kurashchining chidamliligi - bu qanday qobiliyat?
5. Chidamlilikni rivojlantirish usullarini ayting.
6. Kurashchining chaqqonligi - bu qanday qobiliyat?
7. Chaqqonlik deganda sportchining qanday qobiliyatlari yig'indisi tushuniladi?
8. Chaqqonlikni rivojlantirish usullarini ayting.
9. Egiluvchanlik - bu qanday qobiliyat?
10. Kuchni rivojlantirish usullarini ayting.

2-BOB. KURASHCHILARNI TEXNIK-TAKTIK TAYYORLASH ASOSLARI

§2.1. KURASHDA TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARNING XUSUSIYATLARI

Kurash turlari uchun texnik usullarni va ularning variantlarini rang – barangligi xarakterlidir. Bu usullar harakatlanish masalalari, kinematik va dinamik xarakteristikalarini, harakat natijalari bo'yicha bir-biridan farqlanadi. Shu bilan birga, ularni tuzilishida va qo'llanishida ayrim umumiy tamoyillar ham mavjud, va demak, texnikani tavsiflashni tushunishda yagona yondashish bo'lishi mumkin. Texnik usullarning barcha rang-barangligini ketma-ket va izchil o'rganish hamda tahlil qilish uchun klassifikatsiyadan foydalanish zarur.

Kurash turlarida texnik-taktik harakatlarning klassifikatsiyasini ilmiy-amaliy ahamiyati asos sifatida aynan qaysi alomat olingani, u texnikani baholash va uni qo'llash uchun qay darajada muhim ekanligi bilan aniqlanadi.

Kurashchining texnikasi – bu sportchi tomonidan o'z psixofizik imkoniyatlaridan foydalanish effektivligining ma'lum darajasi va ratsionalligi bilan xarakterlanadigan sport harakatlarini bajarish usullaridan foydalanish, usullarga va texnik-taktik harakatlarga taqlid (imitatsiya) qiladigan harakatlar mexanikasi, shuningdek siljishlar va boshqa harakatlardan tashkil topgan to'plamdir. Kurashchi texnikasi – bu usullar va texnik-taktik harakatlar to'plami bo'lib, ular muntazam mashqlar natijasida kurashchining jangovar malaka va ko'nikmalariga aylanadi.

Texnika – bu ham inson anatomiyasi va fiziologiyasi xulosalariga asoslangan eng maqsadga muvofiq musobaqa harakatlarini hamda malaka va ko'nikmalarini bajarishning haqiqiy usullaridir; usullar hamda texnik-taktik harakatlar yig'indisidir; ushbu to'plamni o'zlashtirgan va egallagan sportchining o'z imkoniyatlaridan effektiv foydalanishning u yoki bu darajasini xarakterlaydigan kurashchining maxsus harakatlarini tashkil etish shakllaridir; bular organizmning eng kam energiya sarfidan kelib chiqadigan, kurashchiga muvaffaqiyatli bellashuv olib borish hamda yuqori sport natijalariga erishish uchun kerak bo'lgan shart-sharoit, vaziyatlar to'plamidir; Sportchining imkoniyatlari va qobiliyati darajasida talab qilinadigan effektiv va maqsadga yo'naltirilgan usullar to'plamidir.

Kurash turlarida hujum – sportchilar tayyorgarligining muhim bo'limlaridan biri hisoblanadi. Ular sportchining texnik imkoniyatlarining ajralmas qismidir. Hujum kurashda asosiy harakat sifati hisoblanadi, Shu bilan birga himoyani asosiy harakat sifatida qabul qilish ham mumkin, biroq bunda passivlikka olib keladi va himoyadan faqat noqulay vaziyatga tushib

qolgandagina ushbu vaziyatdan chiqib ketish uchun qo'llanadi. Himoyalar qo'llar, oyoqlar va gavdadan foydalanib bajariladi (stoyka gavgani (qomatni) qimirlatmay tikka tutib turish).

Kurash turlarida himoya deganda raqib tomonidan tayyorlanadigan faol harakatlardan va usullardan saqlanish imkoniyatini beradigan va sportchilar bajaradigan texnik harakatlar tushuniladi. Himoyalanish harakatlari sportchiga javob qarshi hujum harakatlarini, raqib tomonidan tashabbusni qo'lga olishga urinishlarini bartaraf etgan holda uzluksiz hujum qilish imkoniyatini beradi.

Himoyalanish harakatlariga faqatgina xususiy himoya (raqib qo'llayotgan usulni bartaraf etish, raqibning faol harakatini qaytarishlar) emas, balki ko'proq javob va qarshi usullar va harakatlarni bajarish hamda qarshi hujumda rivojlantirilgan va raqib bosimini to'xtatish uchun yo'naltirilgan uslublar va harakatlar ham kiradi. Hujumkor harakatlar tarkibiga (organik) kiradigan yoki u yoki bu kurashchining asosiy hujum vositasi sifatida xizmat qiladigan qarshi hujumlarni himoyalanish harakatlariga kiritish kerak emas.

Kurashchining texnik arsenali – bu mazmuni va strukturasiga ko'ra eng turli-tuman harakatlar to'plamidir; texnika qanchalik rang – barang bo'lsa, bellashuv (jang) shunchalik maqsadli, mazmunli va hartomonlama bo'ladi. Kurashchining hamma texnikasi murakkab koordinatsion harakatlardan tashkil topgan bo'lib, ularni muvaffaqiyatli o'zlashtirish sportchi faoliyatida hal qiluvchi rol o'ynaydi. U harakatlanish shakllari, ularni qo'llash ratsionalligi, reaksiya tezkorligi va koordinatsiyalash darajasi bilan aniqlanadi.

Faqat hartomonlama jismoniy tayyorgarlik ko'rgan, irodali va o'z gavgasini mukammal boshqara oladigan sportchigina kurash turlarida texnikani to'laqonli egallashi va uni bellashuvda ratsional qo'llashi mumkin. Kurashchining bunday ijobiy sifatlari qatoriga tez o'zgarib turadigan jangovar vaziyatlarda hujum va himoya uchun qulay vaziyatlarni o'z vaqtida topish imkoniyatini beradigan gilam bo'ylab tez va yengil harakatlana olish malakalari; harakatlarni aniq koordinatsiyalashga asoslangan va kutilmaganda, tezkorlik, etarli darajada keskinlik bilan bajariladigan barcha hamla, hujum yoki faol harakatlarini o'zlashtirganlik; raqib hujumi yoki faol harakatlaridan xavfsizlikni ta'minlaydigan himoyalanish harakatlarida mustahkam bilimlar hamda malaka va ko'nikmalarni shakllanganligi; u yoki bu himoya bilan birgalikda qarshi hujum yoki faol harakatlar texnikasini o'zlashtirganlik; eng rang–barang kombinatsiyalardagi barcha elementlardan foydalanish malaka va ko'nikmalari.

Himoyalanish, qarshi va javob hujum harakatlari asosida o'quv – trenirovka jarayonida inbotga olinishi talab qilinadigan quyidagi faktorlar yotadi:

1) raqibning hujumkor harakatlarini istiqbollash, ularni rivojlanishini oldindan bilish malakalari, shuningdek xususiy hujumlarini amalga oshirish mumkin bo'lgan usullari;

2) qarshi harakatlar tashkil etib va turli himoya usullaridan foydalanib raqib harakatlarini aniqlash malakalari.

Aytilgan hamma usullarda harakatlarning umumiy tamoyili: gavgani siljitishga va mustahkamligini saqlashga yo'naltirilgan oyoqlarni faol ishlashi; raqib hujumi yoki faol harakatiga chap berishga yo'naltirilgan gavganing faol ishlashi; raqibning hujumi yoki faol harakatlarini to'xtatishga hamda qarshi va javob hujumi yoki faol harakatlarni bajarishga tayyorgarlikni yaratishga yo'naltirilgan qo'llarni faol ishlashi kuzatiladi.

To'g'ri texnik malaka va ko'nikmalarni shakllantirish uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar keng qo'llanadi.

Kurashchining yuksak sport mahoratini xarakterlaydigan funktsional imkoniyatlarni rivojlantirish, zamonaviy texnika va taktikani o'zlashtirish, psixologik sifatlarni tarbiyalash ko'p yillik uzluksiz trenirovkani talab qiladi.

Kurashchi hartomonlama tayyorgarligi jarayonida uning ma'naviy-irodaviy va psixologik tayyorlash muhim ahamiyatga ega bo'lib u taktik tayyorgarlikning ajralmas qismi hisoblanadi.

Kurashchilarni ma'naviy-irodaviy va psixologik tayyorgarlikning asosiy yo'llari quyidagilar hisoblanadi:

- trenirovka jarayonini gilamdagi asta-sekinlik bilan maksimal imkon qadar taxmin qilingan sharoit modellashtirish bilan real jang shart-sharoitlariga yaqinlashtirish;

- o'quv mashg'ulotlarida – ta'lim oluvchilarga tashabbus va ijodni namoyon etishlari uchun ko'proq mustaqillik va keng imkoniyatlar berish;

- o'zidan ancha kuchli raqib bilan bellashish usullarini trenirovka qilish, trenirovka tarkibiga bajarilishi xavf va og'riq bilan bog'liq mashqlarni kiritish;

- o'z psixologik holatini aniqlash va beixtiyor boshqarish malaka va ko'nikmalarini egallash;

- xorijiy davlatlar va raqib kurashchilarida kurash bo'yicha ularning tayyorgarligidagi kamchiliklar va ustunliklarni aniqlash uchun jangovar harakatlarni, shuningdek tayyorgarlik tizimini tahlil qilish;

- maxsus jismoniy mashqlardan va trenajerlardan foydalanib ruhiy sifatlarni maqsadli tarbiyalash.

Kurash bo'yicha taktik tayyorgarlik ta'lim oluvchilarda istiqbollash va zamonaviy kurash janglarining o'zgaruvchi shart-sharoitlarida tayyorgarlik darajasi turlicha bo'lgan raqiblar bilan kurash bellashuvini olib borish malaka va ko'nikmalarini shakllantirishga yo'naltirilgan bo'lib, uning asosida ta'lim oluvchini vaziyatni tezda qabul qilish va baholash, raqib harakatlarini oldindan bila olish, o'z vaqtida to'g'ri qaror qabul qila olish hamda bu qarorni tezkorlik bilan amalga oshirish malaka va ko'nikmalarini nazarda tutadigan taktik fikrlashni rivojlantirish yotadi. Unga: taktik elementlarni va harakatlarni qismlari, bo'laklari bo'yicha va yaxlit holatda o'rganish; standart va o'zgaruvchi sharoitlar uchun (o'zlarining va raqiblarning) harakatlarini tahlil qilish va tuShuntirish bilan erishiladi.

Kurash bo'yicha taktik tayyorgarlik aniq bellashuvda uchraydigan vaziyatlarda kurash usullarini bajarishning eng ratsional va samarali (effektiv) metodlarini egallash maqsadida o'tkaziladi. Har bir ta'lim oluvchi kurashning shunday usullarini tanlaydi-ki, ular ushbu sportchining individual imkoniyatlariga to'liq javob bersin va bellashuv olib borish manerasi bo'yicha raqibdan o'ziga mos qulay holda farq qilsin. Kurash texnikasini takomillashtirish, imkon qadar, kutilishi mumkin bo'lgan shart-sharoitlarga maksimal yaqin turli vaziyatlarda amalga oshiriladi.

Kurashchilarning jangovarlik sifatlarini doimo jismoniy, axloqiy - psixologik, taktik va texnik rivojlantirish tizimining har uchchala bo'limlarida ham rivojlantirib borish kerak.

§2.2. SPORTCHINING TEXNIK TAYYORGARLIGI

Texnik tayyorgarlik deganda sportchi tomonidan mazkur sport fani (turi) xususiyatlariga mos va yuksak sport natijalariga erishishga yo'naltirilgan harakatlar tizimini (sport turi texnikasini) o'zlashtirganlik darajasini tuShunish kerak.

Sportchi texnik tayyorgarligining asosiy vazifasi uni trenirovka vositalari sifatida xizmat qiladigan musobaqa faoliyati yoki mashqlari texnikasi asoslariga o'rgatish, shuningdek bellashuv predmeti uchun tanlangan sport texnikasi shakllarini takomillashtirish hisoblanadi.

Sport - texnik tayyorgarlik jarayonida sportchining texnikasi quyidagi talablarga javob berishiga erishish kerak:

1. Texnika natijaviyligi. U sportchi texnikasining effektivligi, stabiligi, variativligi, tejamkorligi va raqib uchun minimal taktik informativligi bilan aniqlanadi.

2. Texnika effektivligi. Uni hal etilayotgan vazifalarga va yuksak oxirgi natijalarga mosligi hamda jismoniy, texnik, ma'naviy - ruhiy tayyorlanganlik darajasiga mosligi bilan aniqlanadi.

3. Texnika stabiligi esa uni xalaqit beruvchi omillarga nisbatan mustahkamligi, sharoitlarga va sportchining funksional holatiga nisbatan mustaqilligi bilan bog'liq. Zamonaviy trenirovka va ayniqsa musobaqa faoliyati ko'p sonli xalaqit beruvchi omillar bilan xarakterlanadi. Ular qatoriga raqiblarning faol qarshilik ko'rsatishlari, progressiyalanuvchi charchash, hakamning g'ayrioddiy qarori, g'ayrioddiy musobaqa o'tkazish joyi, qurilmalar va uskunalar, ishqibozlarning xayrixohlik ruhida bo'lmagan xulq - atvori va boshqalar kiradi. Sportchining murakkab sharoitlarda effektiv usullarni va harakatlarni bajarish qobiliyati stabillikning asosiy ko'rsatkichi hisoblanadi hamda ko'p jihatdan uning texnik tayyorlanganlik darajasini aniqlab beradi.

4. Texnika variativligi sportchining musobaqa bellashuvi sharoitlariga bog'liq holda harakatlanish amallarini tezkor korrektsiyalash (tuzatmalar kiritish) qobiliyati bilan aniqlanadi. Tajriba sportchilar tomonidan harakatlarning vaqtga bog'liq, dinamik va fazoviy xarakteristikalarini musobaqa bellashuvining har qanday sharoitida ham saqlab qolishga intilishi muvaffaqiyatga olib kelmasligini ko'rsatadi. Masalan, tsiklik sport turlarida masofa oxirigacha harakatlanish xarakteristikalarini stabiligini saqlab qolishga intilish tezlikni sezilarli darajada kamaytirishga olib keladi. Vaziyatlar doimo o'zgarib turuvchi, harakatlanish amallarini bajarish vaqti keskin chegaralangan, raqiblarning faol qarshiligi bilan o'tadigan va Shu singari (yakkakurash, o'yinlar, yelkanli sport) sport turlarida variativlik yanada kattaroq qiymatga ega bo'ladi.

5. Texnika tejamkorligi usullar va harakatlarni bajarishda energiyadan ratsional foydalanish hamda vaqt va fazodan maqsadga muvofiq foydalanish bilan xarakterlanadi. Boshqa aynan bir xil sharoitlarda sportchi minimal energiya sarflab, eng kam ma'naviy - ruhiy kuchlanish (zo'riqish) bilan bajaradigan harakatlanish varianti eng yaxshi hisoblanadi.

Sport o'yinlarida, yakkakurashda, murakkab - koordinatsiyali sport turlarida sportchilarning effektiv harakatlarni ularning katta bo'lmagan amplituda va bajarilishi uchun zarur bo'lgan minimal vaqt sarfi bilan bajarish qobiliyati tejamkorlikning muhim ko'rsatkichi hisoblanadi.

1. Raqiblar uchun texnikaning minimal taktik informativligi sport o'yinlarida va yakkakurashlarda natijaviylikning muhim ko'rsatkichi hisoblanadi. Bu erda faqat taktik rejalarini niqoblash va kutilmagan harakat qilish imkonini bera oladigan texnikagina takomillashgan bo'lishi mumkin.

Shuning uchun texnik tayyorlanganlik darajasi sportchini shunday harakatlarni bajarish qobiliyatini nazarda tutadi-ki, ular, bir tomondan, maqsadga erishish uchun etarli darajada effektiv bo'lsin, boshqa tomondan esa – sportchining taktik rejalarini niqobini oshkor qiladigan yaqqol ifodalangan informativ tafsilotlarga ega bo'lmasin (V. N. Platonov, 1987).

Shartli ravishda, umumiy texnik va maxsus sport-texnik tayyorgarlik o'zaro farqlanadi. Umumiy texnik tayyorgarlik vazifalari harakatlanish malaka va ko'nikmalari fondini (harakatlanish maktabini) kengaytirishdan, shuningdek harakatlanish – tanlangan sport turida texnik takomillashishiga zamin yaratadigan koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalashdan iborat.

Maxsus sport – texnik tayyorgarlikning asosiy vazifasi shunday musobaqa harakatlarini bajarish malaka va ko'nikmalarini shakllantirish hisoblanadi – ki, ular sportchiga musobaqalarda o'z imkoniyatlaridan eng yuqori effektivlik bilan foydalanish imkonini beradi va sport bilan shug'ullanish jarayonida texnik mahorat progressini ta'minlaydilar.

Umumtayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik va musobaqa mashqlari texnik tayyorgarlik vositalari hisoblanadi. Ular quyidagi talablarga javob berishlari kerak:

1. Qismlar bo'yicha musobaqa mashqlarini shakllantirishga yo'naltirilgan mashqlar. Ular asosiy strukturaviy alomatlari bo'yicha musobaqa mashqlari qaytadan ishlab chiqaradigan qismlaridan farq qilmasliklari kerak.

2. Musobaqa mashqi fazasini shakllantirish yoki qayta to'zish tartibi struktura xususiyatlariga ham, sportchi tayyorlanganlik darajasiga, shu jumladan unda mavjud bo'lgan harakatlanish tajribasiga, ham bog'liq bo'ladi. Musobaqa kombinatsiyasi yoki uning tarkibiga kiradigan ayrim elementlari qanchalik murakkab bo'lsa, hamma bo'laklangan mashqlarni qaytadan jamlash va yaxlit musobaqa harakatining kerakli ritmini shakllantirish shunchalik qiyin bo'ladi.

Bajariladigan fazalar doirasida harakatlanish vazifalarini, gavda holatlarini (boshlang'ich va oxirgi), gavda bo'laklarini o'zaro joylashish tartibini; ana shundan keyin esa boshlang'ich vaziyatdan oxirgi vaziyatga o'tish usulini shakllantirish va aniqlashtirish kerak.

1. Harakat bir martadayoq yaxlit holda ustivorlik holda – mi yoki bo'laklar bo'yicha o'rganilishidan qat'iy nazar, sportchi birinchi bosqichda harakatlarni nazorat qilish va unga tuzatmalar (korrektirovka) kiritishni (avval vizual kuzatish orqali, keyin esa kuzatishsiz) o'rganishi kerak. Buning uchun har bir fazadagi bosh «nazorat nuqtalari»ni (harakatlanish apparati qismlarini vaziyati va o'zaro joylashishini) bilishi kerak.

2. Musobaqa mashqini bo'laklab bajarish malaka va ko'nikmalarini mustahkamlash maqsadga muvofiq, agarda alohida qismlarni yaxlit holga birlashtirish uchun jiddiy to'siqlar vujudga kemas. Bu ular bir – biri bilan qanchalik organik bog'langanligiga bog'liq bo'ladi. Masalan, gimnastika kombinatsiyalarida alohida malaka va ko'nikmalar sifatida bu elementlarni haddan tashqari mustahkamlash xavfi nisbatan uncha katta emas, sakrash va buyumni uloqtirish fazalarini bo'laklarga ajratishda bunday xavf ancha katta.

3. Birinchi bosqichda (boshlang'ich o'rganish bosqichida) musobaqa harakatlari yangi texnikasini shakllantirish va eski malaka va ko'nikmalarni qayta o'zgartirish bo'yicha vazifalarni muvaffaqiyatli amalga oshirish uslubiy yondashish va, ayniqsa mashqlar yuqori koordinatsion murakkabligi bilan ajralib turgan va tezkorlik-kuch xarakterdagi chegaraviy kuchlanishlar bilan bog'liq bo'lgan hollarda, mashqni texnik jihatdan to'g'ri bajarilishini yengillashtiradigan usullardan foydalanish bilan aniqlanadi.

Mashqlarni bo'laklarga bo'lish va murabbiyni bevosita jismoniy yordami usullaridan tashqari quyidagilar qo'llanadi:

1) texnik vositalar:

a) Shug'ullanuvchilar o'ngida harakatlar to'g'risidagi tasavvurlarni shakllantirish va aniqlashtirish vositalari;

b) o'rganish shart – sharoitlariga olib kiruvchi vositalar (turli tipdagi mo'ljallar);

v) bajariladigan harakatlar to'g'risidagi shoshilinch va o'ta shoshilinch ma'lumotlar vositalari;

g) harakatlarni o'rganish uchun qo'llanadigan trenajerlar;

d) harakatlanish amallarini takomillashtirish va maxsus harakatlanish sifatlarini rivojlantirish uchun trenajerlar;

e) straxovkani ta'minlaydigan vositalar.

2) Yengillashtirilgan trenirovka snaryadlari va maxsus qurilmalari: osma lonjlar, sakrash uchun ko'chma ko'prikchalar, batutlar, qiya yo'lkachalar, yugurish, eshkak eshish va so'zish tredbanlar.

Sportchini texnik tayyorgarligi bilimlar, harakatlanish malaka va ko'nikmalarini shakllanishini boshqarish jarayonidan iborat.

Harakatlanish malakasi – bu harakatlanish amallarini uning texnikasi to'g'risidagi ma'lum bilimlar bo'lib, shug'ullanuvchilar diqqat – e'tiborini sezilarli darajada berilgan harakat sxemasini qurishga jamlash va ularda mos harakatlanish zmini mavjudligi asosida bajarish qobiliyatidir. Harakatlanish amallarini ko'p martali takrorlash harakatlarni asta – sekinlik bilan avtomatlashtirilishiga olib keladi va harakatlanish malakasi texnikani egallash darajasini xarakterlaydigan ko'nikmaga aylanadi.

Sport trenirovkasi jarayonida harakatlanish malakalari yordamchi funksiyasini bajaradi. U quyidagi ikki holda namoyon bo'ladi:

1) keyinchalik ancha murakkab harakatlanish amallarini o'rganish uchun keltiruvchi mashqlarni o'zlashtirish zarur bo'lganda;

2) mos harakatlanish amallari texnikasini oddiygina o'zlashtirishga erishish zarur bo'lganda. Malakalarni shakllantirish keyinchalik harakatlanish ko'nikmalarini shakllantirish uchun zamin bo'lib hisoblanadi.

Shakllantiriladigan harakatlanish ko'nikmalari kerakli ta'sirlar tizimi tez-tez va nisbatan stereotip (bir xil qolipda) takrorlangan holda stabilashadi.

Sport texnikasining ishonchliligi shakllangan malaka va ko'nikmalarni bellashuvlarning o'zgarib turuvchi sharoitlariga mos holda o'zgartirish imkoniyatiga va, demak, malaka va ko'nikmalarni variativligiga bog'liq. Biroq, malaka va ko'nikmalarning stabiligi va dinamikligi faqat qarama - qarshi xossalarni emas, balki o'zaro bog'liq xossalardan tashkil topgan bo'ladi. Ularning o'zaro bog'liqligi turli sharoitlarda bajarilganda harakatning berilgan kinematik parametrlari aynan bir xil bo'lib qolishida namoyon bo'ladi.

Musobaqa harakatlari texnikasining maqsadga muvofiq variativligi musobaqa sharoitlarida bir xil bo'lgan va harakatlar natijaviyligi saqlanishiga xizmat qiladigan ularning o'zini oqlagan o'zgaruvchanligi bilan xarakterlanadi. U belgilangan (mustahkamlangan) harakat shakllaridan og'ishga ruxsat beradi, biroq bu og'ish qiymati musobaqa maqsadiga erishish uchun kerak bo'lgan miqdordan ortmasligi kerak. Turli sport turlarida variativlik darajasi har xil bo'ladi.

Sport - texnik tayyorgarlik effektivligiga dastlabki tayyorgarlik darajasi, individual xususiyatlar, tanlangan sport turi xususiyatlari, trenirovka tsiklining umumiy tuzilmasi va boshqa omillar ta'sir ko'rsatadi.

Texnik tayyorgarlikni alohida (izolyatsiyalangan holda) o'rganish mumkin emas, u yagona yaxlitning tashkil etuvchisi hisoblanadi va unda texnik echimlar sportchining jismoniy, psixik, taktik imkoniyatlari, Shuningdek sport harakati bajarilayotgan tashqi muhitning aniq sharoitlari, bilan chambarchas bog'langandir.

§2.3. TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIK

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

¹ К.Т.Юсупов. "Кураш халқаро қоидалари, техникаси ва тактикаси". Тошкент: Ф.Ғулом нашриёти 2005 йил

Kurash texnikasini (usullarini) to'la- to'kis tuShunish, uni har qanday holatda ham bajara olish, ya'ni to'liq egallash uchun, uning usullari, ikki kurashchining olishuvi, usullarining qanday holatda bajarilishi xakida oldin tuShunchaga ega bo'lishi kerak.

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

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

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

Kurashchi ko'proq akrobatika va gimnastika bilan shug'ullanmog'i darkor, chunki epchillik va egiluvchanlik qobiliyati kuchayadi. Shtanga bilan Shug'ullanib kuchni oshiradi. Kross chopish, velosiped haydash, eshkak eshish, suzish vositalari orqali esa chidamlilikni oshirib boradi. Sport o'yinlari, harakatli o'yinlar orqali esa aniq harakat qilish qobiliyati faollashadi. Kurashchining har bir jismoniy sifatlari bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir. Masalan, epchillik uchun juda tez harakatlanish kerak, tezlik esa ma'lum miqdorda kuchlilikni talab qiladi. Chidamlilik uchun esa hamma jismoniy sifatlar rivojlangan bo'lishi lozim.

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

Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar orqali harakat amplitudasi (razmax) oshiriladi. Egiluvchanlikni doimo rivojlantirib borish uchun har bir mashqni 16-18 marta bajarish va mashqni bajara boshlaganda sekinroq, keyin esa tezlashtirish kerak. Bunday vaqtda cho'ziluvchi mushaklarning ta'sirlanishiga e'tibor qilish, ammo mushaklarni og'riydigan darajada qiyinmaslik maslahat beriladi.

§2.4. TEXNIK TAYYORGARLIK VAZIFALARI, MAZMUNI, VOSITA VA USULLARI

Texnik tayyorgarlik - sport trenirovkasi mazmunining asosiy qismi hisoblanadi. Uning asosiy vazifasi sportchining imkoniyatlarini trenirovka va musobaqa jarayonida yuksak sport natijalarga erishishni inobatga olgan holda eng maksimal to'liq namoyon qilish uchun texnik harakatlarining ratsional

tizimini shakllantirish va uni yanada takomillashtirish hisoblanadi. Texnik takomillashtirish jarayoni o'ta murakkab va ko'pqirrali jarayon hisoblanadi. U o'z tarkibiga texnik tayyorgarlikning aniq (konkret) vosita va usullarini, nazariy bilimlarni o'zlashtirish, amaliy malaka va ko'nikmalarni shakllantirish va takomillashtirishni, Shuningdek texnik mahoratni nazorat qilish va baholash bo'yicha ma'lum tadbirlarni oladi. Ana Shulardan bir qator, bir tomondan sport trenirovkasining umumiy qonuniyatlarini, ikkinchi tomondan esa, alohida bir sport turining maxsus (ixtisoslashgan) xususiyatlarini aks ettiradigan xususiy vazifalar kelib chiqadi. Shu ma'noda texnik tayyorgarlik (sport trenirovkasining boshqa tomonlari singari) umumiy va maxsus (ixtisoslashgan) texnik tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy texnik tayyorgarlikning vazifasi tanlangan sport turida tayyorgarlik qirralarini yanada maxsus (ixtisoslashgan) takomillashtirish uchun kerak bo'ladigan turli-tuman harakatlanish malaka va ko'nikmalarini keng asosda shakllantirishdir. Umuman olib qaralganda, umumiy texnik tayyorgarlik texnikaga o'rgatish (texnik ta'lim)ning boshlang'ich bosqichlaridan keyin amalga oshiriladi, biroq u sport tayyorgarligining keyingi bosqichlarida ham trenirovka jarayonining ajralmas va muhim qismi hisoblanadi. Yillik trenirovka tsikli doirasida u maxsus (ixtisoslashgan) texnik tayyorgarlikdan keyin keladi. Musobaqa davrida esa texnik tayyorgarlik bo'yicha ishlar tonusni oshirish (organizmni tetiklashtirish) va bajarilayotgan ishni yengillashtirish mikrotsikllarining ajralmas qismi hisoblanadi. O'tish davrida texnik tayyorgarlik sportchining harakatlanish faolligi darajasini saqlab turishga xizmat qiladi.

Maxsus (ixtisoslashgan) texnik tayyorgarlik - aniq (konkret) harakatlanish faoliyati xususiyatlariga mos holda amalga oshiriladigan texnikaga o'rgatish va uni yanada takomillashtirishning maxsus jarayonidir. U o'quv-trenirovka jarayonida amalga oshirilayotgan umumiy texnik tayyorgarlikning mantiqiy davomi (sportchini ma'lum maqsadga yo'naltirilgan "sozlanishi") hisoblanadi.

Maxsus (ixtisoslashgan) texnik tayyorgarlikning bosh vazifasi - bu musobaqalarda qo'llanadigan mashqlarni imkoni bo'icha mukammal o'zlashtirish, Shuningdek ularni yanada takomillashtirish, Shular orqali yuqori samarali harakatlanish tuzilma (struktura)lariga biriktirish, aylantirish va takomillashtirish.

Bu vazifani amalga oshirish trenirovka va musobaqa jarayonida asab-mushak zo'riqishining yuqori foydali ish koeffitsientiga erishish uchun real zamin yaratadi.

Maxsus (ixtisoslashgan) texnik tayyorgarlikning asosiy mazmun-mohiyati quyidagi birinchi darajali muhim masalalar orqali ifodalanadi:

- tanlangan sport turida sportchining texnik tayyorgarligini amalga oshirishda faol ishtirok etishiga ko'maklashadigan sport texnikasining nazariy asoslarini o'zlashtirish;
- sportchining individual imkoniyatlariga mos holda sport texnikasining shaxsiy (personal) modelini yaratish;
- yaratib bo'lingan va musobaqa dasturiga kiritilgan mashqni bajarish mavjud texnikasiga tuzatma (korrektirovka)lar kiritish;
- sportchining texnik-taktik mahoratining tobora oshib (kengayib) borishini inobatga olgan holda musobaqa mashqlari texnikasining yangi variantlarini yaratish.

Maxsus (ixtisoslashgan) texnik tayyorgarlik vazifalari uning asosida sportchining texnik potentsialini individuallashtirish yotganligini ko'rsatadi.

Yuqori toifali (mahoratli, kvalifikatsiyali) sportchilarning tayyorgarlik jarayonini individuallashtirish, eng avvalo, ushbu jarayonni optimallashtirishga yo'naltirilgan bo'ladi. Sportchining sport tayyorgarligi jarayonini optimallashtirishning mazmun-mohiyati, oxir oqibat, trenirovka ta'sirlarini minimallashtirgan holda sportchining natijalari maksimal o'sib borishi uchun uning potentsial qobiliyatlaridan imkoniyati boricha to'liq foydalanishni tashkil qiladi. Texnik tayyorgarlikni ruhiy (psixik) tayyorgarlik bilan bog'liqligi masalasiga kelsak, u harakatlanish faoliyatining turg'un (mustahkam) xarakteristikalarida va maqsadga yo'naltirilgan variativ (o'zgaruvchan)ligida sport musobaqalari shart-sharoitlariga bog'liq holda eng yorqin ravishda ifodalanadi.

Texnik tayyorgarlik turli **vosita va usullar** yordamida amalga oshiriladi. Ularning rang-barangligi tanlangan sport turining xarakteri, tayyorgarlik bosqichi, Shug'ullanuvchilarning sport toifasi (kvalifikatsiyasi), jinsi va yoshi hamda boshqa ko'pgina omillar bilan aniqlanadi.

Jismoniy mashqlar texnik tayyorgarlikning asosiy amaliy-tadbiriy vositasi hisoblanadi. Ushbu mashqlarning dinamik va kinematik xarakteristikalariga bog'liq holda aniq (konkret) faoliyatga va aniq (konkret) tayyorgarlik maqsadlariga nisbatan mashqlar asosiy va yordamchi mashqlarga bo'linadilar. Asosiy mashqlar guruhiga musobaqa va maxsus (ixtisoslashgan), yordamchi mashqlar guruhiga esa - umumtayyorgarlik mashqlari deb nomlanadigan mashqlar kiritiladi.

Musobaqa (mazkur tanlangan sport turi uchun ixtisoslashtirishgan) **mashqlari** mos harakatlanish faoliyatining asosiy mazmunidan iborat bo'ladi. Bu - maxsus (ixtisoslashgan) texnik usullar (harakatlanish malaka va ko'nikmalari) bo'lib, ular o'zigagina xos bo'lgan xarakterdagi kinematik va

dinamik tuzilma (struktura)li alohida yoki murakkab harakatlanish majmualaridan tashkil topgan bo'ladi. Ular ma'lum (oldindan belgilangan) talablar va qoidalarga mos holda bajariladilar va sport bellashuvlarini borishi jarayonida asosiy vosita sifatida xizmat qiladilar. Ulardan maxsus (ixtisoslashgan) texnik tayyorgarlikda, ayniqsa tayyorlov bosqichi oxirida va musobaqa davrining boshlanishida, bosh (asosiy) vosita sifatida foydalaniladi.

Maxsus (ixtisoslashgan) tayyorlov mashqlari o'z tuzilish (struktura) va dinamik xarakteristikalarini bo'yicha, harakatlarning alohida dozalarida ham, yaxlit holda ijro etishga nisbatan ham, musobaqa mashqlariga yaqin. Bu sportchiga harakatlar tizimining kinematik, dinamik yoki kuch xarakteristikalariga tanlangan ta'sir ko'rsatish vositasi yordamida maxsus (ixtisoslashgan) texnik tayyorgarlikning aynan o'sha maqsadlariga erishish imkoniyatini beradi. Texnik tayyorgarlikning vazifalariga bog'liq holda ulardan boshlang'ich o'rgatish va sport texnikasini takomillashtirish uchun foydalanish mumkin. Maxsus (ixtisoslashgan) tayyorlov mashqlarining bosh (eng muhim) ustivorliklaridan biri ularning bir vaqtini o'zida, maxsus (ixtisoslashgan) malaka va ko'nikmalarga ham, maxsus (ixtisoslashgan) harakatlanish sifatlariga ham, ta'sir ko'rsatishidan iborat.

Umumtayyorgarlik mashqlari umumtexnik tayyorgarlikning asosiy vositasi hisoblanadi. Ular o'z kinematik va dinamik xarakteristikalarining katta intervalli turli-tumanligi bilan farq qiladi, buning natijasida ularni qamrab olish yanada kengayadi, jumladan:

- tanlangan sport turida harakatlanish malaka va ko'nikmalarini yaratish va takomillashtirish uchun baza bo'lib xizmat qiladi;
- texnik tayyorgarlikni sport tayyorgarligining boshqa tomonlari bilan chambarchas bog'liq holda takomillashtirishga zamin yaratadi;
- trenirovka jarayoniga rang-baranglikni olib kiradi, chunki sportchining umumiy ish qobiliyatini saqlab turadi va har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladi;
- sport tayyorgarligining o'tish bosqichida faol dam olishga yordam beradi, chunki harakatlanish malaka va ko'nikmalarining turlarini (repertuarini) kengaytiradi.

Texnik tayyorgarlikning aniq (konkret) usullarini tanlashda texnik mahoratning ayrim xususiyatlarini ham inobatga olish kerak. Chunonchi, masalan, ayrim hollarda texnik tayyorgarlik darajasi mazkur sport turining rivojlanish tendentsiyalarini aks ettiradi va sportchining strukturaviy va funksional xususiyatlariga javob beradi.

Texnik tayyorgarlik darajasining yuqorida keltirilgan talablarga mos kelmagan hollarida uning strukturaviy va funksional tashkil etilishida bir qator o'zgartirishlarni amalga oshirish kerak bo'ladi.

Elementar texnik harakatlar. Kurashchining holatlari

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

§2.5. SPORT – TAKTIK TAYYORGARLIK

Sport – taktik tayyorgarlik – ixtisoslashgan musobaqa faoliyati jarayonida sport bellashuvi olib borishning ratsional shakllarini egallashga yo'naltirilgan pedagogik jarayondir. U o'z tarkibiga quyidagilarni oladi: tanlangan sport turi taktikasining umumiy qoidalarini, hakamlik uslublarini va musobaqalar to'g'risidagi Nizomni, eng kuchli sportchilarning taktik tajribasini o'rganish; yaqinda bo'ladigan musobaqalarda o'z taktikasini qurish malakalarini o'zlashtirish; taktik tuzilmalarni amaliy egallash uchun trenirovkada va nazorat musobaqalarida zarur bo'ladigan shart – sharoitlarni modelashtirish. Uning natijasi sportchini yoki jamoani taktik tayyorgarligining ma'lum darajasini ta'minlash hisoblanadi. Taktik tayyorgarlik turli – tuman taktik usullar, ularni bajarish uslublari, hujumkorlik, himoya, qarshi hujumkorlik taktikasini va ularning turli (individual, guruhli va jamoaviy) shakllarini tanlash bilan chambarchas bog'liq.

Taktik tayyorlanganlikni amaliy tadbiq etish quyidagi vazifalarni hal qilishni nazarda tutadi: bellashuv to'g'risida yaxlit tasavvurni yaratish; musobaqa bellashuvini olib borishning individual usulini (tarzini) shakllantirish; qabul qilingan qarorni qat'iylik bilan va o'z vaqtida raqibning xususiyatlarini, tashqi muhit sharoitlarini, hakamlikni, musobaqaviy vaziyatni, xususiy holatni va boshqalarni inobatga olgan holda ratsional uslublar va harakatlar yordamida amalga oshirish.

Sportchining yuksak taktik mahorati tayyorgarlikning texnik, jismoniy, psixik tomonlarining darajasiga yaxshigina asoslanadi. Sport – texnik mahoratning asosini taktik bilimlar, malaka, ko'nikmalar va taktik fikrlash sifati tashkil qiladi.

Sportchining taktik bilimlari deganda tanlangan sport turida ishlab chiqilgan taktikaning tamoyillari va ratsional shakllari to'g'risidagi ma'lumotlar tushuniladi.

Taktik bilimlar, malaka va ko'nikmalarni shakllanishi bilan birgalikda taktik fikrlash rivojlanadi. U sportchining bellashuvlarda taktik vazifalarni echish uchun ahamiyatli bo'lgan ma'lumotlarni tez qabul qilish, baholash, ajratish va qayta ishlab chiqish, raqib harakatlarini va musobaqaviy vaziyatlar yakunini oldindan ko'ra bilish, eng asosiysi – bir nechta mumkin bo'lgan variantlar orasidan muvaffaqiyatga eltish ehtimoli eng katta bo'lgan variantini eng qisqa yo'l orqali tanlay bilish qobiliyatlari bilan xarakterlanadi.

Taktik tayyorgarlikning ikki turini: umumiy va maxsus taktik tayyorgarlikni farq qiladilar. Umumiy taktik tayyorgarlik tanlangan sport turida sport musobaqalarida muvaffaqiyat qozonish uchun zarur bo'lgan bilimlarni hamda taktik malaka va ko'nikmalarni egallashga yo'naltirilgan; maxsus taktik tayyorgarlik esa aniq musobaqalarda va aniq raqibga qarshi muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun zarur bo'lgan bilimlarni va taktik harakatlarni egallashga yo'naltirilgan.

Taktik tayyorgarlikning ixtisoslashgan vositalari va uslublari sifatida maxsus tayyorgarlik va musobaqa mashqlarini (ularni taktik mashqlar deb ham yuritiladi) bajarishning taktik shakllari xizmat qiladi. Boshqa trenirovka mashqlaridan ularni quyidagilar ajratib turadi:

- mazkur mashqlarni bajarishda berilgan ko'rsatma, birinchi navbatda, taktik masalalarni echishga qaratilgan bo'ladi;

- mashqlarda ayrim taktik usullar va sport bellashuvi vaziyatlari taxminan modellashtiriladi;

- zarur bo'lgan hollarda musobaqalarning tashqi shart – sharoitlari ham modellashtiriladi.

Tayyorgarlik bosqichlariga bog'liq holda taktik mashqlardan: yengillashtirilgan vaziyatlarda; murakkablashtirilgan vaziyatlarda; musobaqa sharoitlariga maksimal yaqinlashtirilgan vaziyatlarda foydalaniladi.

Trenirovkada taktik mashqlarni bajarish sharoitlarini yengillashtirish zarurati, odatda, yangi murakkab malaka va ko'nikmalarni shakllantirish yoki avval shakllantirilgan malaka va ko'nikmalarni qayta shakl o'zgartirib o'rganish holatlarida paydo bo'ladi.

Oshirilgan murakkablikdagi taktik mashqlardan foydalanishning maqsadi – o'rganilgan taktika shakllarining ishonchligini ta'minlash va taktik qobiliyatlarining rivojlanishini rag'batlantirish. Bunday mashqlarda tadbir etiladigan nisbatan umumiy uslubiy yondaShuvlar qatoriga quyidagilar kiradi:

- a) raqib tomonidan qo'shimcha taktik qarshiliklar kiritilishi bilan bog'liq bo'lgan yondaShuvlar. Shu bilan birga sportchi (yoki jamoa) taktik masalalarni echish paytida musobaqa sharoitlariga nisbatan ancha sezilarli darajadagi

qarshilikni yengib o'tish zaruratiga duch keladi. Masalan, bir navbatda (belashuv davomida navbatma – navbat o'zgarib turuvchi) raqiblar bilan trenirovka bellashuvida oldindan belgilangan rejani o'yin mashquarda va «bir kishi bilan kishiga qarshi», «Uch kishi beshovlonga qarshi» va shu singari trenirovka o'yinlarda amalga oshirish; berilgan taktik – taktik usullar yondaShuvlar usullarning ancha keng arsenalidan foydalanishga muvofiq sharoitlarni qarshiligini yengib o'tish;

- b) harakatlarning fazoviy va vaqtga bog'liq shart – sharoitlarni cheklanganligi bilan bog'liq yondaShuvlar;

- v) foydalaniladigan taktik variantlarning muayyan cheklanganligi bilan bog'liq yondaShuvlar;

- g) musobaqaviy maqsadga erishish uchun imkon berilgan usullar sonini cheklanganligi bilan bog'liq yondaShuvlar.

Taktik tafakkurni takomillashtirish jangovida sportchining qobiliyatlarini rivojlantirish zarur bo'ladi: musobaqaviy vaziyatni tez qabul qilish, adekvat holda anglash, baholash, tahlil qilish hamda vaqtga bog'liq musobaqaviy vaziyat, o'z tayyorgarlik darajasiga va o'zining taqdiri bo'yicha mos holda qaror qabul qilish; raqib harakatlarini oldindan ko'ra bilish, o'z harakatlarini musobaqa maqsadlariga va aniq musobaqaviy vaziyat va sharoitlarga mos holda to'zish.

Haqiqiy raqib bilan ham, shartli raqib bilan ham trenirovka qilish usuli sportchining taktik tafakkurini takomillashtirishning asosiy vositasidir, usuli hisoblanadi.

Sport taktikasi asoslarini o'rganish va takomillashtirish bilan bi-qatorda quyidagilarni ham amalga oshirish zarur:

- sport taktikasi, uning effektiv shakllari qonuniyatlari to'g'risidagi bilimlarni muntazam to'ldirib va chuqurlashtirib borish;

- sport sohasidagi raqiblar to'g'risida doimo «razvedka» qilib (ma'lumotlar yig'ib) turish, aniq raqib yoki musobaqa shart – sharoitlarga qarab turli taktik rejalar ishlab chiqish;

- sport – taktik malaka va ko'nikmalarni, sxemalarni va shu singarlarni yangilash va chuqurlashtirish;

- sportchining taktik tafakkurini tarbiyalash.

Sport trenirovkasi mazmunining amaliy bo'limi sifatida taktik tayyorgarlik eng to'liq holda bevosita asosiy bellashuvlar arafasidagi bosqichlarda hamda asosiy musobaqalar orasidagi bosqichlarda taqdim etiladi.

Bevosita mas'uliyatli musobaqaga tayyorgarlik bosqichida taktik tayyorgarlik uslubiyoti, birinchi navbatda, taktikaning mazkur musobaqada

foydalaniladigan yaxlit shakllarini eng to'liq modellashtirilishini ta'minlashi kerak. Shu bilan birga, bu holda modellashtirishning maqsadi – ishlab chiqilgan taktik niyat va rejalarini kutilayotgan bellashuvlarning shart – sharoitlariga imkon qadar eng ko'p mos tushadigan sharoitlarda sinovdan o'tkazish.

§2.6. TEXNIK HARAKATLARNI AMALGA OSHIRISHNING UMUMIY ASOSLARI

Kurash texnikasi - bu musobaqa qoidalarida ruxsat etiladigan usullar, qarshi usullar, himoyalanish harakatlari va kombinatsiyalar yig'indisidir.

Usullar - bu maqsadga yo'naltirilgan hujum harakatlari bo'lib, ular yordamida kurashchi raqibidan ustunlikka erishishga intiladi. Har bir usul ikki qismdan iborat. Birinchi qism – mazkur usulni qo'llash uchun raqibni qulay (yengidan, yelkasidan, belidan, oyog'idan va Shu singarilardan) ushlab olish. Ushlab olishlar yuqoridan, pastdan, orqadan, oldindan, yon tomondan va boshqa qismlardan ushlab olishlarga bo'linadi. Ushlash usulni muvaffaqiyatli bajarishda katta ahamiyatga ega. Texnik usullarni bajarish sifati ushlab olishning qay darajada oqilona amalga oshirilganligiga bog'liq. Usulning ikkinchi qismida uni muvaffaqiyatli yakunlashga mo'ljallangan turli xildagi harakatlar: tik turishda - tashlashlar, yiqitishlar va hokazolar bo'lishi mumkin.

Kurashda usullarni amalga oshirish paytida bir vaktning o'zida oyoqlar bilan turli harakatlar, ya'ni bular - chalishlar, qoqishlar, ilishlar, oldindan ilib tashlashlar, orqadan ilib tashlashlar va boshqalar ham bajariladi. Bu harakatlarning ko'pchiligi vujudga kelgan vaziyatga qarab raqibga nisbatan orqadan, oldindan, yondan, ichkaridan, tashqaridan bajarilishi mumkin.

Bir xildagi ushlab bilan bir qator harakatlarni bajarish mumkin va, aksincha, bir xil harakatning o'zi turli ushlab bilan bajarilishi mumkin. Masalan, yengdan va yoqadan ushlab yelkadan oshirib tashlashni, oyoqni ichkaridan ilib zarb bilan yiqitish kombinatsiyasini amalga oshirish mumkin. Shu bilan birga raqibni belak va yelkadan ushlab yelkalardan oshirib 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 hujumidagi harakatga mos keladigan javob tariqasida bajariladigan maqsadli texnik harakatlar bo'lib, ular yordamida kurashchi raqibi ustidan ustunlikka erishishga intiladi.

Qarshi usullar murakkab texnik harakatlarga kiradi. Qarshi hujum uyushtirayotgan kurashchi zudlik bilan to'g'ri qaror chiqarishi va raqibi usulni amalga oshirishga ulgurmasligi uchun o'z harakatlarini hujum qilayotgan raqib harakatlari bilan (yoki raqib harakatlariga qarshi) aniq moslashtirishi lozim.

Himoyalaniشلar - bu raqibning usullarni (qarshi usullarni) bajarishiga to'sqinlik qiluvchi maqsadli harakatlardir.

Himoyalanishlar dastlabki va bevosita himoyalanishlarga ajratiladi. **Dastlabki himoyalanish** oldindan, ya'ni raqib usulni amalga oshirishdan avval bajariladi, ya'ni u asosan raqibning texnik usulni bajarishi uchun qulay ushlab yo'l qo'ymaslikdan iborat.

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

Hamma texnik harakatlar kurashchilar tomonidan turli holatlardan turib bajariladi. Kurashda bellashuv faqat tik turgan holatda amalga oshiriladi.

Tik turish - bu kurashchining holati bo'lib, unda u oyoqlarda tik turadi. O'ng, chap va frontal tik turishlar ajratiladi. Ularning har biri, o'z navbatida, baland, o'rta va past tik turishlarga bo'linadi. Tik turish holatidagi bellashuv yaqin, o'rta va uzoq masofalarda olib borilishi mumkin.

Kurashchining texnik usullarni to'liq amalga oshirishdan asosiy maqsad – raqibni gilamga ikki kuragi bilan tushirishdir. Ayrim hollarda bellashuv paytida raqibga nisbatan hisobda oldinga chiqish uchun texnik usullarni to'liqsiz yoki chala bajarilganligi uchun ham ijobiy baholarga erishish mumkin. Bunda to'liq, to'liqsiz va chala bajarilgan texnik usullar atamaları ishlatiladi va ular bajarilgan texnik usulni qanday bajarilishiga qarab quyidagicha baholanishi mumkin:

- to'liq bajarilgan texnik usul uchun kurashchi ko'p hollarda **“halol”** ijobiy bahosiga erishadi;

- to'liqsiz bajarilgan texnik usul uchun kurashchi ko'p hollarda **“yonbosh”** ijobiy bahosiga erishadi;

- chala bajarilgan texnik usul uchun kurashchi ko'p hollarda **“chala”** ijobiy bahosiga erishadi.

Kurashda sportchi bellashuvdagi faolligi va boshqa harakatlariga bog'liq holda ijobiy baholar bilan bir qatorda salbiy baholar bilan ham «siylanadi». Bular - “tanbeh”, “dakki”, “g'irrom” baholaridir. Salbiy baholar kurashchiga – bellashuvning ma'lum qismi davomida faolligi sust bo'lgan, musobaqa

qoidasini buzadigan, raqibiga va hakamlarga nisbatan hurmatsizlik ixtiyor etgan, bellashuvga kechikib chiqadigan, kurashchi sport formasida kiyinish madaniyatiga e'tiborsizlik qilgan hollarda beriladi.

§2.7. KURASHCHINING UMUMJISMONIY TAYYORGARLIK KO'RISH VOSITALARI VA USULIYOTLARI

Saf mashqlari mo'ljal olish tezligini, kollektivda uyushqoqlik bilan harakat qilish malakalarini rivojlantirish, to'g'ri qaddi-qomat, intizomlikni, uyushqoqlikni va boshqa sifatlarini tarbiyalash, Shuningdek, badanni qizitish va emotsional holatni oshirish uchun xizmat qiladi.

Saf mashqlari asosan mashg'ulotlarning tayyorgarlik qismida chaqqon harakat bilan aniq komanda bo'yicha, murabbiyning kutilmaganda beradigan signali, belgilari va topshirishga ko'ra bajariladi.

Asosiy saf mashqlari: saflanish, sanab chiqish, raport berish, salomlashish: tuShunchalar front safning old tomoni, flang safning o'ng yoki chap tomoni, masofa, oraliq safning orasini ochish, safni birlashtirish, turgan joyda va yurib turib burilish, poxod va saf qadami, oldinga, orqaga, yon tomonlarga burilib qadam tashlashni qo'shib ijro etish, turli xilda yurish, yugurish surati, qadam o'zunligini o'zgartirib yurish. Murabbiyning turli topshiriqlarini bajarish. Masalan: yugurib tarqaling, yoting, turing, o'tiring, besh daqiqada saflaning va hokazolar.

Yurish, yugurish va sakrashni navbatlashtirish. Yo'nalishni o'zgartirib sportcha yurish, chuqur odimlab yurish. Cho'qqayib yurish, tizzalarni baland ko'tarib yurish, qo'llarni harakatlantirib yurish, sakrab-sakrab yurish, maksimal tezlik va turgan joyda yurish va yugurish: tabiiy to'siqlarni yengib o'tib yurish va yugurish, turgan joydan burilib turib oldinga, orqaga, yon tomonlarga uzunlikka sakrash.

Buyumlarsiz bir kishi bajaradigan mashqlar. Ular asosiy musqo'l guruhlarini qisqartirish, cho'zish va bo'shash-tirishga hamda ko'pchilikni, tezlikni, chaqqonlikni va egiluvchanlikni rivojlantirish uchun harakatlar koordina-tsiyasiga yo'naltirilgan bo'ladi. Buyumlarsiz bajariladigan mashqlar bir joyda tik turib, o'tirib va yotib bajariladi. Ular katta amplituda bilan ravon, tezlikni asta-sekin oshirib va tez ijro etiladi.

Taxminiy mashqlar

Turli xilda oyoq uchida ko'tarilish, qo'llarni yuqoriga, yon tomonlarga, pastga o'zatish va gavdani engashtirib, qo'l uchini yoki kaftni polga egizdirish. Gavdani chapga engashtirib va chap qo'l bilan o'ng qo'lni Shu tomonga tortish.

Shu mashqni teskari tomonga bajarish, so'ngra oldinga chuqur odim tashlash va boshqa qo'lni tortish. Mashqni va boshqa qo'lni tortish. Mashqni xar ikki tomonga bajarish.

Qo'llarni bo'sh o'tirgan holda tutib, gavdani o'ngga-orqaga va chapga-orqaga 8-10 martadan burish, so'ngra ikkita prujinasimon harakat bilan gavdani o'ng va chap oyoq tomon engashtirish. Gavdani chapdan o'ngga va o'ngdan chapga aylan-tirish. Har ikki oyoq bilan turli xilda cho'qqayish-oyoq kaftini to'la erga tegizib bajarish, cho'qqayib turgan holatda joyda sakrash.

Yerga qo'llar bilan ayanib yotgan holatdan qo'llarga tayanib ko'tarish, qo'llarni bukish va yozish, keyinchalik poldan itarilib ikki marta chapak chalish. Polga chalqancha yotgan holda ikki oyoqni to'g'ri burchak hosil bo'lguncha 3-5 marta ko'tarish, keyin esa, oyoqlarni boshidan o'tkazib buqilish va yana dastlabki holatga kaytish. Shuning o'zini 2-3 marta qaytarish.

Tizzalarga tayanib o'tilgan holatdan qo'llarni oldinga siltab va oyoqlar bilan depsinib cho'qqayib o'tirgan holatga sakrab turish, 6-10 marta takrorlash. Navbatchi bilan o'ng va chap qo'lni boshidan o'tkazib, gavdani zng va chap tomonga engashtirib har bir engashish vaqtida engashgan tomonga ikki marta siltanish. Cho'qqayib o'tirgan holatdan oyoqlar keng qilib qo'yilgan gavda og'irligini o'ng oyoqdan chap oyoqqa o'tkazish va aksincha. Asosiy tik turgan holatdan oyoqlar yelka kengligida oldinga engashtirib gavdani o'ng va chap tomonlarga burish.

Oyoqlarni keng ochib o'tirgan holatdan gavdani chapga va o'ngga burish, har ikki qo'lni oyoq uchiga tegizishga harakat qilib gavdani burilgan tomonga engashtirish. Qo'l-oyoqda turgan holatda, qo'llarni to'lqinsimon bukish va gavdani gorizontal holatga tushirish hamda qaytadan dastlabki holatga qaytish. CHalqancha yotish, qo'llari va boshi bilan tayanib, ko'prik holatini olish. Qo'llarga va boshiga tayanib turib tebranish. Oyoqlari bilan o'ngga va chapga egilish, o'qlarni otib yuborib boshiga va oyoqlariga tayanib turish va tebranish. Bu mashqning juda ko'p variantlari ham bo'lishi mumkin. Ko'prik bo'lib turgan holatda qo'llarni qo'yib yuborish va boshiga tayanib qo'llari bilan oyoqlarni ushlab olish, oyoqlarni qo'yib yubormay yon tomonga yotish va qoringa aylanib olish. Qo'llarga va oyoq uchiga tayanib yotgan holatdan navbati bilan oyoqlar uchini orqaga surib borib, oyoq yuzini erga tekizish. Asosiy tik turgan holatdan qo'llarni ko'krak oldida kaftni oldinga qaratib bukish, oyoqlar bilan itarilish va oldinga yiqilayotib, qo'llar bilan erga tushish va so'ngra oyog'ini chalishtirib tosga va yonboshga aylanish mashq kurash to'shagi yoki matda dastlab turgan joydan oyoqlar bilan itarilmay, keyin esa itarilib bajariladi. Qo'l musqo'llarini aktiv bo'shashtirish mashqlari. Qo'l panjala-rini mahkam siqish – musht hosil

qilish. Qo'l panjalarini yozish. Panjalarni bo'shashtirish va silkitish. Kurashchilarga boshqa musqo'l guruhlarini ham aktiv bo'shashtirish tavsiya etiladi. Bu musqo'llarni to'g'ri rivojlanishi va yuksak ishchanligini ta'minlaydi.

Bo'shashtirish mashqlari

1. Tik turgan yoki yurgan holatda pastga erkin tushirilgan qo'llarni bo'shashtirish va silkitish, qo'llarni yuqoriga ko'tarish-bo'shashtirish va silkitish.

2. Qo'llarni yon tomonga o'zatishtirish, so'ngra gavdani oldinga engashtirib, yelka musqo'llarini bo'shashtirish va qo'llarni silkitish. Kuchli mashqlardan keyin bo'shashtirish mashqlar zanjirini bajarish foydalidir. Masalan, qo'llarni silkitish va gavdani bo'shashtirib cho'qqaytirish.

3. Qo'l musqo'llarini bo'shashtirish va avval bir, keyin ikkinchi tomonga aylanma harakatlar qilish.

4. Oyoqlarni kengroq qo'yib tik turish, bo'shashtirilgan qo'llarni belga tekizib, gavdani chapga va o'ngga burish.

5. Bilak va yelka musqo'llarini bo'shashtirish. Silkitish va oldinga o'zatishtirib, o'ng qo'l bilan chap qo'lni uqalash va aksincha.

6. Bo'shashtirilgan har ikki oyoq musqo'llarini qo'l bilan silkitish va uqalash. Intensiv yuklamali mashq bajargandan keyin oyoqlarni 45° ostida ko'tarib biror narsaga tirab yotish foydalidir.

7. Sherigining bo'shashtirilgan qo'llarini silkitish va qo'l hamda yelka musqo'llarini uqalash.

Yakka holda bajariladigan yiqitish, yiqilish va umbaloq oshish mashqlari. Cho'kkayib o'tirgan holatdan orqaga yiqilish. Yelkani bukish va qo'llar bilan tizzaning pastini siqib ushlash, orqaga, oldinga tebranish va orqaga yotish, qo'llarni yon tomonga o'zatishtirish. Mashqni 5-6 marta takrorlash. So'ngra tik turgan holatdan cho'qqayish va oxirgi holatgacha yiqilish. Mashq 5-10 marta takrorlanadi. Cho'qqayib qo'llarni oldinga tirab turish. Boshni bina oldinga umbaloq oshish. Umbaloq oshganda, yelkani iloji boricha bukib olish.

Shundan keyin tik turgan holatdan 1-2 qadam tashlab, va harakat qilib turib boshi orqali oldinga umbaloq oshish. Xuddi shunday boshi orqali orqaga umbaloq oshish. Bunda boshi bir oz engashtiriladi. Yelka har doim bukilgan bo'ladi. Trenirovka mashg'ulotlari jarayonida oldinga va orqaga umbaloq oshish mashqlari dastlab oldinga bir qadam tashlab, turgan joydan bajariladi, keyinchalik esa to'shakning markazdan 2-3 kishi bo'lib ketma ketlik metodi bilan bir yo'la 4-5 marta umbaloq oshib bajariladi. Bunda interval-ning albatta bir 1m bo'lishiga bir-birining orasidagi masofa esa 3m bo'lishiga rioya qilish kerak.

O'ng va chap tomonlarga yiqilish xuddi shunday bajariladi. Yon tomonga yiqilish ikki kolonaga saflangan holda bajariladi. Sheriklardan biri ikkinchisidan 1m masofada bo'ladi. Bir kolona bilan ikkinchi kolona oraligidagi masofa 3m.

Bir qo'lga tayanib turib boshi orqali orldinga umbaloq oshish-oldinga engashtirish, ung qo'lining panja-larini chapga qaratib aylantirish va boshini engashtirib, yelkani bukib, boshi orqali umbaloq oshish va tik turish. Bu mashqni bajarishga o'rgatish mashq turgan joydan bajariladi, keyin oldinga 1-2 qadam tashlab va yurib keta turib bajariladi. Shug'ullanuv-chilarni uyushtirish usullari, turgan joydan va 1-2 qadam tashlab umbaloq oshish mashqi bir-biriga orqasi bilan ikki shiringa bo'lib turgan holatda bajariladi. Distantiya va intervalllar bir qadam. Ikkitadan kolonna bo'lib ketayotganda umbaloq oshish mashqi kurash to'shagining o'rtasida bajariladi. Mashq o'zluksiz ketma-ketlik metodi bilan o'tkaziladi, Shug'ullanuv-chilar orasidagi masofa 3-4 qadam.

Juft-juft bo'lib umbaloq oshish va yiqilish mashqlari

Birinchi nomerliklar tizza bilan cho'qalab turadilar, ikkinchi nomerliklar esa, sherigining beliga qo'li bilan tayanib, uning yelkasiga yelka bilan yotadilar va yiqilib erga yoni bilan tushadilar. Mashq navbati bilan 5-6 martadan bajariladi.

Birinchi nomerliklar tizzalab, turadilar, ikkinchi nomerliklar 1-2 qadamdan sherigi ustidan sakrab o'tadilar va boshi orqali umbaloq oshadilar. Biri ikkinchisiga orqa bilan, qo'llarni biriktirib turgan holatdan boshi orqali umbaloq oshish. Tik turib qo'llarni sherigi yelkasiga qo'yib, oyog'ining uchi bilan sherigi oyog'ini petna qilish.

Yakkama-yakka kurash elementlari bo'lgan mashqlar murabbiyning topshirig'iga binoan mustaqil ravishda yoki xushtak, chapak va hokazo signallar bo'yicha o'tkaziladi. Bir oyoqlab turgan yoki ikki oyoqda chuqqayib turgan holatdan sheriklar orasidagi masofa 1 m kafti bilan sherigi kafti-ga urib, uni muvozanatlik holatidan chiqarish. SHerigini aldash ruxsat etiladi.

Sherigini turtib yuborish. Dastabki holatda bir oyoqda tik turib, qo'li bilan oyoqni orqaga qo'yish. Bir oyoqlab hakkalab sherigini chizikdan nariga turtib yuborishga yoki ikkinchi oyog'ini erga qo'yishga harakat qilish.

Sherigining yelkasiga tayanib. Uni chiziqdan surib chiqarish. SHerigining ikkala qo'lidan ushlab olib, chiziqdan tortib o'tkazish.

Sherigi bilan bilaklardan ushlashib sherigini chiziqdan tortib o'tkazish.

O'ng va chap qo'li bilan panjalardan ushlashib, sherigini chiziqdan tortib o'tkazish.

Ikki qo'li bilan to'ldirma to'pni ushlashga tayyor turib, murabbiyning signaliga binoan to'pni egallab olish. Oyoqlar bilan harakat qilishga ruxsat beriladi. Qo'llari bilan manyovr qilib, sherigi belbog'idan ushlab olish. Qo'llari bilan manyovr qilib, sherigining ikkala qo'li panjasidan ushlab olish.

Qo'llari bilan manyovr qilib, bir qo'li bilan sherigining bir qo'li panjasidan ushlab olish.

Qo'llar bilan xuddi Shunday manyovr qilib, ikkala qo'li bilan sherigining bir qo'li bilagidan yoki bo'ynidan ushlab olish.

Sherigini ushlab olish va poldan ko'tarish. Qo'llar bilan manyovr qilib sherigini ushlab olish va uni orqasi bilan o'ziga o'tirib olish.

Qo'llar bilan manyovr qilib, sherigining to'ni yoqasidan ushlab olish. Xuddi shunday harakat qilib, qo'llarini sherigi qo'ltig'idan o'tkazib, ushlab olish. Xuddi shunday harakat qilib, qo'llarini sherigi qo'ltig'idan o'tkazib uning orqasidan birlashtirish.

Qo'llariga tayanib yotgan holatdan signalga binoan o'rindan turish va to'ldirma to'pni egallab olish. Murabbiyning "to'ldirma to'pni ikki qo'llab ushlab ol" signaliga binoan oyog'ini turgan joydan qimirlatmay, to'pni egallab olish. Cho'qqayib o'tirgan holatdan, oyoqlar yelka kengligida, o'ng, chap qo'lini to'ldirma to'pga qo'yish, murabbiyning signaliga binoan to'pni birinchi bo'lib oyoqlari orasidan o'tkazib yuborishga harakat qilish.

Asosiy tik turgan holatdan murabbiyning signaliga binoan chuqur qadam tashlash va birinchi bo'lib to'ldirma to'pni egallab olish.

Cho'qqayib o'tirgan holatdan, ikkala qo'li tizzada murabbiyning signaliga binoan birinchi to'ldirma to'pning yuqori aylanasi kafti bilan bekitish. Xuddi shunday cho'qqayib turgan holatdan murabbiyning signaliga binoan birinchi bo'lib mayda buyumni egallab olish.

Ikki oyoqni orqaga chalish mashqi

Dastlabki holat, ikkala kurashchi o'ng stoykada. Hujum qiluvchi o'ng qo'li bilan sherigining to'nini yoqasidan ushlab oladi.

Hujum qiluvchi sherigining gavda og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazishga majbur etish uchun uni o'ziga, chapga tortadi va Shundan keyin o'ng oyog'i bilan ikkala oyog'ini chaladi va uni orqasiga yiqitadi.

Bu usulni o'rganishda, g'ujumchi sherigini chap qo'l yengidan ushlash ehtiyot qiladi.

Himoya:

A. Qo'llari bilan hujum qiluvchining o'ng yoniga tiralish;

B. O'ng oyog'ini orqaga-o'ngga qo'yish;

V. Hujum qiluvchi orqadan chalish uchun o'ng oyog'ini ko'targan vaqtda o'ng oyog'i turgan yo'nalishda o'zidan chapga tortish;

G. Hujum qiluvchi orqadan chalish uchun oyog'ini orqaga qo'yib ulgursa, uning oyog'idan xatlab o'tish.

Qarshi usullar:

A. Yiqilish vaqtida chap oyog'ini mumkin qadar ko'proq chapga-orqaga olib borish va chap tizzasini hujum qiluvchi-ning chap oyog'iga yaqinroq qo'yish, o'ng oyog'ini esa oldinda chalishga qo'yish va hujum qiluvchini oldinga tortish hamda orqasiga yiqitish;

B. Uni ushlab, quchoqlab olish.

Belbog'dan ushlab yon tomondan chalish

Dastlabki holat, kurashchilar o'ng stoykada turadilar. Hujum qiluvchi o'ng qo'lini ushlab oladi, chap qo'li bilan esa belbog'ni oldindan ushlaydi.

Hujum qiluvchi sherigini o'ziga tortib, o'ng oyog'i tovonini sherigi tovoniga to'g'rilab, yon tomondan chalayotgan-dek harakat qiladi, ayni vaqtda chapga aylana borib, sherigini o'ziga bosib yiqitadi. So'ngra, o'ng yonboshiga yiqilayotib, uning orqasidan tashlaydi.

Mazkur usulni o'rganish vaqtida sherigi erga yiqilayotgan paytda, o'ng qo'l bilan to'nining yoqasidan yoki belbog'ining old tomonidan ushlab, uni ehtiyotlash kerak.

Himoya va qarshi usullar xuddi orqadan chalish usulni bajarishdagidek bo'ladi.

Oldindan chalish

Boshlang'ich holat. G'ujum qiluvchi o'ng oyoq bilan, sherigi esa chap oyoq bilan tik turadi. Hujum qiluvchi chap qo'li bilan sherigining kiyimini chap tirsak ostidan, o'ng qo'li bilan esa kiyimining yelkasidan yoki umrov suyagi ustidan ushlab oladi.

Hujum qiluvchi gavdasini burish, qo'li va tanasini chapga siltash bilan sherigini o'z gavda og'irligini oyoq uchlariga o'tkazishga majbur etadi. So'ngra, chapga tez aylanib, chap oyog'ini yon bo'ylab orqana chapga olib boradi. Shu bilan bir vaqtda, chap oyoq uchini aylantira borib, uni sherigining chap oyoq uchi yo'nalishida turadigan qilib gilamga qo'yadi. O'ng oyog'ini oldindan chaladigan qilib Shunday qo'yadiki, uning tizza ostidagi buqilishi sherigining

o'ng tizzasiga tayansin. Bunday holatda gavda ag'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi. Bunda o'ng oyoq esa to'la rostlashishi va butun oyoq tagi to'shakka tegib turishiga ahamiyat berish kerak. Ikkala qo'li va gavdasi bilan chap oyog'i yoniga tashlaydi. CHap qo'l bilan sherigi to'nining o'ng yengini ushlab qolib, uni himoya qilish kerak.

Himoya

A. Kaftlari bilan belvosita tayanib turish;

B. Hujum qiluvchini oldindan chalishga tayyorlanib, o'ng oyog'ini yon tomonga olib borayotgan paytda qo'llari bilan chapga surib yuborish va yo'l bilan uni muvozanatdan chiqarish;

V. Hujum qiluvchi o'ng oyoqini oldindan chalishga qo'yib ulgurganda, raqibning chap oyoq kafti bilan hujum qiluvchi chap oyoq boldirini ich tomondan ilib olish.

Javob usullari:

A. Burilish vaqtida yon yoki orqa belbog'dan ushlab olish va hujum qiluvchini yelkasiga tashlash,

B. Orqadan chalish.

Oldindan chalish bilan uloqtirish usullariga doir ko'rsatilgan.

Ikki yoqlama chalish

Dastlabki holat, hujum qiluvchi chap oyoq bilan tik turadi, o'ng qo'li bilan sherigining chap qo'li tagidan ushlab oladi, chap qo'li bilan esa belbog'ini yelkasi yonidan, chap qo'li bilan hujum qiluvchining chap oyog'ini ichki tomondan o'rab oladi.

Hujum qiluvchi gavdani oldinga siltab, sherigining gavda og'irligini uning chap oyog'iga o'tkazadi. Uni qo'llari bilan o'ziga tortib, orqadan chalish usulini qo'llash uchun o'zining o'ng oyog'ini sherigi oyoqlari orasiga qo'yadi, ayni vaqtda butun gavdasi bilan oldinga tashlanib, uni ko'ragi bilan yiqitadi.

Usulni o'rganish vaqtida sherigining belbog'dan tutib turib, uni ehtiyot qilish kerak.

Himoya

A. Chap oyog'ini orqaga chapga olib borish va hujum qiluvchiga usulni qo'llashga imkon bermaslik;

B. Qo'llari bilan itarish va o'ng oyog'ini o'z oyoqlari orasiga qo'yishga yo'l qo'ymaslik lozim.

Javob usuli, o'ng oyoq bilan chalib orqaga uloqtirish.

Ilib uloqtirish

Ilish – usulning shunday bir elementiki, bunda kurashchi bukilgan oyoq, boldir, oyoqning yuzi yoki tovon bilan raqibning oyoqini ushlab turadi yoki o'ziga tortadi. Bunda kurashchi oyog'ini tizzadan bukib, bukilgan oyog'ini raqibi oyog'ining tizzadan pastki qismiga qo'yadi, oyoq yuzi bilan esa uning boldirini pastki tomondan siqadi hamda qo'l va gavda harakati bilan raqibini to'shakka yiqitadi.

Ilish bilan uloqtirishni quyidagi qollarda qo'llash qulay:

a) raqib oyoqlarini keng ochib turganda;

b) raqibi bir zum oyoqda turib qolganda. Bu holda hujum qiluvchi raqibni qo'li va gavdasi bilan itarib, uni muvozanatlan chiqaradi va yiqitadi;

v) raqibi gavda og'irligini oyoq uchiga o'tkazayotgan vaqtda;

g) raqibi oyog'ini bukish vaqtida, engashganda yoki oyog'ini orqaga o'zatganda;

d) hujum qiluvchi oldinga qadam tashlab, oyog'ini raqibning oyoqlar orasiga qo'yoganda;

e) hujum qiluvchi raqibga nisbatan yoki orqasi bilan o'girilganda.

Ilish variantlari juda kam. Ulardan ba'zilarini keltiramiz: hujum qiluvchi qo'llarini raqib qo'llari tagidan o'tkazib, uning gavdasini ushlaydi, oyoqlari bilan esa raqib boldirini tashqaridan ilib oladi. Polvon raqibini uloqtirish uchun bir qo'li bilan uni to'nining yelkasidan va ikkinchi qo'li bilan belbog'idan ushlab, uning boldirini ichki tomondan ilib oladi. Oyoqni tizzadan bukib, raqib tizzasini ichki tomondan ilishning asosiy varianti va oldinga-chapga uloqtirish. Oyoqning ustki tomoni va tovon bilan ilish mumkin.

Tovon bilan ilish. Dastlabki holat – har ikki kurashchi o'ng oyoq bilan tik turadi, hujum qiluvchi raqibini belbog'idan ushlab oladi, uni o'ziga tortadi va chap oyog'i bilan oldinga bir qadam tashlaydi, tovonini raqibning o'ng oyog'i bilan bir xil qo'yadi, tovon bilan raqib tovonini ichki tomondan iladi, oyog'ini orqaga keskin harakatlantirib, gavdani chapga-o'ngga burib, gavdasi bilan raqibini itaradi va uni ko'raklariga yiqitadi.

Himoya

A) oyog'ini orqaga surib qo'yish va yoki yon tomonga olish;

B) qo'llaribilan yoniga yoki gavdasiga tayanish;

V) ilish vaqtida raqibini o'ziga tortish va uni muvozanatdan chiqarish;

G) gavda og'irligini hujum qilayotgan oyoqqa o'tqazish va hokazo...

Javob usullari, hujumchining ilib olishga urinishiga qarshi ilish, ya'ni u ishlatgan usulni qo'llash, oyog'i bilan hujumchining oyohini ichki tomondan ilib olish, turli usulda qoqib yiqitish va chalish. Raqib oyoqlarini ichki va tashqi tomondan ilish variantlari ko'rsatilgan.

Har qanday ilish va uloqtirishda ham sherigini to'nidan, belbog'idan, qo'llaridan ushlab ehtiyotlash kerak.

Goh o'ng, goh chap oyoq bilan ilib uloqtirish texnikasi

Dastlabki holat. Hujum qiluvchi o'ng, raqib esa chap oyoqda tik turadi. Hujumchi o'ng qo'li bilan raqib to'nini bo'yin yonidan o'ng tomondan, chap qo'li bilan uning yengini tirsak yonidanushlab oladi. Raqibi esa hujumchining belbog'ini o'ng tomondan ushlaydi. Hujum qiluvchi raqibini o'ziga tortib, chap oyog'i bilan oldinga kichikroq qadam tashlaydi, Shu oyoqqa bir oz cho'qqayib, o'ng oyoq boldiri bilan raqibining tizzasi orqasidan iladi. So'ngra uning ilingan chap oyog'ini yuqoriga, o'ngga va orqaga ko'tarib, birdan chap oyog'ini rostlaydi, ayni vaqtda gavgani siltab, raqibini o'ngga aylantiradi va Shu paytda uni o'zidan oldinga, pastga-o'ngga itarib, ko'ragi bilan yiqitadi.

Ehtiyotlash usuli, ilish vaqtda tizzasi bilan raqibining chotiga urib yubormaslik, yiqilganda esa uning ustiga tushmaslikdan iborat.

Himoya

A) hujum qiluvchi tizzasini bukib, raqibining chap oyog'ini ilib olgan vaqtda raqibi chap oyog'ini tizza bo'g'imidan rostlab, oyog'ini ilishdan bo'shatib olishga harakat qiladi.

B) barqaror holatni egallash uchun chap oyog'ini chapga orqaga oladi.

Javob usuli: 1) orqaga yiqilayotib orqasi bilan umbaloq oshib hujum qiluvchini o'z ustidan oshirib otish va uni erga ko'raklari bilan yiqitish; 2) oyog'ini olib qochish va raqib oyog'ini qarshi usul bilan ilib olish.

Qoqma va ilib olib uloqtirish usullari

Kurashda qoqma-priyom elementi bo'lib oyoqning harakati, uni bajarishda kurashchi raqibning oyog'iga, og'irlik markazidan pastroqiga, oyog'i bilan uradi, bunda u qo'li va gavgasi bilan qarama-qarshi yo'nalishda harakat qiladi.

Kurashda qoqma usulning bir necha turlaridan istalgan oyoq bilan, o'zi va raqibining oyoq holatiga ko'ra – old, orqa, yon tomonlardan qoqiladi. Kurashchining farg'onacha usulida qoqmani qo'llash taqiqlangan bo'lsa, buxorocha usulda o'ngga ruxsat etiladi. Kurashda ilib olib uloqtirish usuli eng muhim bo'lib, bunda hujum qiluvchi oyog'ining kafti bilan raqibning oyogiga uradi. Ilib olish, ya'ni chalishtirish turli guruh va usullari mavjud bo'lib, bular kurash tushish jarayonida keng qo'llaniladi.

Birinchi guruh – raqib oyog'ini yon tomondan ilib olish priyom va usullari. Raqibning oldida turgan oyog'i tovonning yon tomonidan ilib olinadi. Bu o'rinda uloqtirish ko'l va gavgani zarb bilan siltanishi hisobga ilib olish qarama-qapshi tomonga amalga oshiriladi.

Ikkinchi guruh – oyoqni old tomondan ilib olishning priyom va usullari. Raqibning oldida turgan oyog'i – boldirning quyi qismidan ilib olinadi, uloqtirish ikkala qo'l va gavda bilan oldinga ilib olish.

Uchinchi guruh – oyoqni orqa tomondan ilib olish priyom va usullari. Raqibning tayanch oyog'ining tovonni orqa tomondan yoki tayanch oyoq boldirining mushagi yuqori qismidan ilib olinadi.

To'rtinchi guruh – oyoqni ich tomondan ilib olish usullari. Raqibning oldida turgan oyog'ining tovonni yoki boldiri ich tomondan ilib olinadi. Ilib olishga oid bu usullarning barchasini bajarishda raqibning to'nidan mahkam ushlash hamda uloqtirish vaqtida uni ehtiyot qilish lozim.

Ilib olib uloqtirish usullarini qulay vaziyat tanlanganda va harakat tezligi ta'minlangandagina amalga oshirish mumkin bo'ladi. YOn tomondan ilib olib uloqtirish raqib oyog'ini oldinga chiqarib, unga tayanib turganda, oyoqlarining orasi yaqin bo'lganda, oyoqlarini chalishtirganda, bir oyog'ini orqaga qoldirib o'zini chetga olganda va Shu kabilarda qulaydir. Old tomondan ilib olib uloqtirishni raqibning oyog'i orqada qolganda, oyoqlarining orasini keng ochib turganda, hujum qiluvchiga tayanib oyoq uchlarida turganda va Shu kabi holatlarda o'tkazish lozim. Oyoq ichkarisidan ilib olishni raqib oyog'ini oldinga chiqarganda, bir oyog'i orqada qolganda, oyoqlarini keng qilib qo'yganda o'tkazgan lozim. Pastdan ilib olish raqib muvozanatini yo'qotish uchun qo'llaniladi. Raqibning yiqi-lish tezligini oshirish uchun yiqilayotgan raqibga qo'llar bilan go'yo tanilayotgan singari undan itarish zarur. Ilib olishni amalga oshirishda raqibini ikkala oyog'iga tayanishdan mahrum etish muhimdir. Gilamda tayanib turgan oyoqni ichkaridan ilib olish yaxshi samara beradi. Polvon bella-Shuv paytida tashabbus ko'rsatish, xilma-xil hujum harakat-larini qo'llash, gavda holati turlicha bo'lgan vaziyatlar va turli holatlarda samarali foydalanish, uning qo'li, to'ni, belbog'idan qulay ushlab ilib olib uloqtirishni tez, chaqqon va qo'qqisidan amalga oshirish bilan raqibni charchatish kerakligini bilish zarur. Bu o'rinda bellashuv paytida ilib olish natijasida raqib gilamda yiqilishi va yiqilmasligi ham mumkin. Bu yiqitish usulning o'tkazilish sifatiga bog'liqdir.

Yon tomondan ilib olishni bajarish texnikasi

Dastlabki holat. Polvonlar chap tik turish holatida bo'ladilar. Hujum qiluvchi o'ng qo'li bilan o'ng yengini tirsakdan balandroq qismidan ushlaydi.

Hujum qiluvchi raqibini qo'llari bilan bosib, uni gavda og'irligini o'ng oyoqqa tushirishga majbur qiladi, so'ngra o'ng oyog'ining kafti bilan raqibning chap oyog'i to'pig'ini ichkaridan chap tomonga qaratib ilib oladi. Hujum qiluvchi oyoq kafti bilan raqibning to'pig'ini ilib olib, darhol oyog'ini orqaga oladi.

Usulni o'ragnishda raqibni to'nining yoqasidan ikkala qo'l bilan mahka ushlab ehtiyotlash kerak.

Himoya

Dastlabki holat. Polvonlar chap turish holatiga egallaydilar. Hujum qiluvchi o'ng qo'li bilan esa o'ng yonboshidan belbog'ni ushlab oladi.

Hujum qiluvchi qo'llarini pastga siltab, raqibning og'irligini chap oyog'iga tushirishga va uni muvozanatdan chiqarishga harakat qiladi. So'ngra o'ng oyog'ining kafti bilan raqib chap oyog'ining to'pig'iga chaladi, pastga yiqilayotganda uni o'ngga burib, orqasi bilan yiqitadi va uni shikastlanishidan ehtiyotlash uchun esa to'nidan ushlab qoladi.

Bundan himoyalaniish va qrshilik usuullari yuqori usullar bir xil.

Turli nomdagi oyoq bilan ilib olish texnikasi

Dastlabki holat. Polvonlar chap turish holatini egallaydilar. Hujum qiluvchi raqib to'nining yoqasini chap tomonidan orqadan, o'ng oyog'ini tirsak yuqorisidan ushlaydi.

Hujum qiluvchi raqibni qo'llari bilan o'ngga, orqaga bosib itarib, tanasining og'irligini o'ng oyog'iga tushirishga majbur qiladi. Shu yo'nalishda zo'r berishni kuchaytirib, uning muvozanatini yo'qotishga urinadi. So'ngra oyog'ining yuzi bilan raqibning chap oyog'i tovoniga chap-yuqori yo'nalish-da uradi va u o'ng oyog'ini orqaga-o'ngga olish bilan tezda o'ng qo'li bilan o'ngga, chapga, chap qo'li bilan o'ngga-yuqoriga tortadi va orqasiga yiqitadi.

Umuman, mashq qilishda raqibni to'ni yoqasining orqa tomonidan o'ng qo'li bilan ushlab ehtiyot qilish lozim.

Himoya va javob usullari oldingilari bilan bir xil.

Bir xil holatli oyoq bilan orqadan ilib olish

Dastlabki holat. O'ng turish holatini egallagan raqib o'ng qo'lini hujum qiluvchining yelkasidan oshirib, uning belbog'idan chap qo'li bilan belbog'ining o'ng tomonidan ushlaydi.

Raqibning o'ng tomonida parallel turish holatida bo'lgan hujum qiluvchi o'ng qo'li bilan uning belbog'i old qismidan, chap qo'li bilan belbog'ning chap tomonidan ushlaydi.

Hujum qiluvchi o'ng oyog'ining tovonini raqib o'ng oyog'ining tovonini bilan bir xil darajada qo'yib uni kuch bilan o'ziga tortadi va so'ngra gavdasini chapga engashtirib uni chapga tortadi. Hamda u tarzda uni muvozanatdan chiqaradi. So'ngra chapga-o'ngga-orqaga qilinayotgan g'arakatni kuchaytirib, o'ng oyog'iga cho'qalab turib, chap oyog'ining kafti bilan raqib chap oyog'i tovonini yuqoridan o'ng tomonga yo'naltirib ilib oladi. Hujum qiluvchi ilib olish harakatini davom ettirib, sal tomonga og'anayotib raqibni orqasi bilan uloqtiradi.

Usulni mashq qilishda yiqilishni yumshatish maqsadida raqib qo'llar bilan ushlab, eg'tiyotlash choralari ko'rish kerak.

Himoya

A) oldinga egilib, oyoqlarni tizzadan bukib hujum qiluvchiga usulni amalga oshirishga yo'l qo'ymaslik;

B) oyoqni olish.

Qarshi usullar:

A) buksa orqali uloqtirish;

B) chalish yoki ilib olib uloqtirish.

Orqadan ilib olish texnikasi

Raqib o'ng qo'lini hujum qiluvchining chap yelkasidan oshirib belbog'ini orqa tomondan, chap qo'li bilan yengining tirsagidan ushlab, o'ng oyog'ini hujum qiluvchining o'ng oyog'iga chalishtiradi. Raqibning zng biqinida o'ng turishda bo'lgan hujumchi ikkala qo'li bilan uning belbog'ini chap yonboshdan ushlaydi.

Hujum qiluvchi raqibni kuch bilan o'ziga tortib chapga-orqaga buradi va Shu yo'l bilan uni muvozanatdan chiqaradi. So'ngra o'ng oyog'ini tizzasidan bukib, raqibning chap oyog'iga pastdan o'zining chap oyog'ining yuzi bilan yuqori yo'nalishda chaladi. U ilib olish harakatida davom etib, sap tomonga yiqilayotib raqibni orqasiga ag'daradi.

Orqadan oshirib tashlash

Raqibga orqa bilan turib, uni to'ning bir chetidan, belboqidan, qo'lidan va boshqa joylaridan turlicha ushlab orqadan oshirib tashlashlarning juda qo'p variantlari bor.

Bu usulni bajarish texnikasida, raqibga orqa bilan turilganda oyoqlar tizzadan bukilgan, orqa to'g'ri, gavda oldinga egilgan. Tananing og'irligi oyoq uchlariga tushish-ligini inobatga olish kerak. Bellashuv paytida raqibning ko'rangi hudumchi o'z orqasiga siqishi kerak. Mana Shunday holatda uloqtirish oyoqlarni to'g'rilash va raqibni ko'tarib, so'ngra exgailib gavidani oldinga-chetga burish, uni siltab gilamga orqasi bilan uloqtirish hisobiga bajariladi. Bu usulni mashq qilishda raqibni qo'li va to'nidan ushlab, ehtiyot qilish lozim.

Orqadan oshirib uloqtirishda quyidagi vaziyatlardan foydalanilgan ma'qul:

- A) raqib egilgan yoki yon tomonga burilganda;
- B) qo'llari bilan yelkaga tiranganda;
- V) to'sini orqaga chiqarib, qo'llari bilan to'nini ushlabga uringanda;
- G) raqib qo'lidan ushlab olishga imkon berganda va muvozanatni yo'qotganda.

Orqadan oshirib uloqtirishlar hujum qiluvchi yiqilmay, yiqilib, tizzalarida turib bajariladi.

Qo'l va yengdan ushlab orqadan oshirib uloqtirish

O'ng hujum holatidagi kurashchilar. Raqib kiyimdan ushlab olishga harakat qilganda orqadan uloqtirish uchun unga quyidagi izchillikda orqa tomon bilan turish kerak, tizzadan bukilgan oyoqda, o'ng oyoq bilan, orqaga bir qadam tashlash, raqib o'ng oyog'iga to'g'rilab o'z oyoq uchlarini ichkariga bukish.

Qo'lni yelka osha ushlab orqadan oshirib uloqtirish

Dastlabki holat. Ikkala kurashchi ham chap turish holatida turadi. Hujum qiluvchi chap qo'li bilan raqibning kiyimidan, o'ng qo'li bilan to'ning ko'krak qismidan ushlaydi.

Hujum qiluvchi raqibni o'ziga tortib, uni o'z oqirligini chap oyog'iga ko'chirishga majbur qiladi, so'ngra raqib kiyimining qo'ltiq tagidan ushlab, uning chap qo'lini o'zining chap o'zining chap yelkasiga qo'yadi. Ayni bir vaqtda yarim bukilganda oyoqlarda o'ng tomonlan orqasi bilan raqibga buriladi. U raqibning o'sha qo'lini o'z yelkasida mahkam ushlab turib, oldinga keskin egiladi va o'z to'si bilan raqib gavidasiga oldinga va pastki yo'nalishda uradi. Hamda uni orqasi bilan uloqtiradi.

Usulni mashq qilishda yiqilayotgan raqibni o'ng qo'lidan ikkala qo'l bilan mahkam ushlab ehtiyot qilish kerak.

Himoya

A) chap qo'lni bo'shatib olish;

B) hujum qiluvchi gavda og'irligini o'ngga, orqaga tushirib, raqibga orqasi bilan o'girilganda, uni qo'l bilan Shu tomonshga tortib, hujum qiluvchiga usulni amalga oshirishga imkon bermaslik lozim;

V) hujum qiluvchi raqibning chap qo'lini yelkasidan ushlab olish uchun o'ziga tortganda, raqib chap tomonga surilib, unga usulni amalga oshirishga imkon bermaydi.

Qarshi usullar

- 1) Tortib olish;
- 2) Hujum qiluvchi burilayotgan vaqtda, uning chap ustidan hatlab o'tib, o'ng oyoq bilan old tomondan chalish;
- 3) Chap oyoq bilan raqibning chap oyog'ini ilib, yon tomonga uloqtirish.

Tana og'irligini o'ng oyoqqa tushirib. Yelkani orqaga tashlagan holda chap tomondan to'liq aylanish. Qayrilish vaqtida raqibning chap yelkasini ushlab, o'zining chap yelkasiga olish. Qo'l va gavda bilan silkinib va oyoqni to'g'rilab, raqibni oldinga pastga tortish hamda gilamga uloqtirish.

Chap qo'l va yengni ushlab orqadan oshirib uloqtirish namunalari qo'l va belbog'ning orqasidan ushlab, orqadan oshirib uloqtirish namunalari berilgan. Usulni bajarishda to'n belbog'dan ushlab raqibni ehtiyot qilish kerak.

Bir vaqtning o'zida raqibning to'nini biron bir chetidan va belbog'idan ushlab orqadan oshirib uloqtirish

Dastlabki holat. Ikkala kurashchi ham o'ng turish holatida, hujum qiluvchi o'ng qo'li bilan raqib to'ning yoqasidan orqa tomondan, chap qo'li bilan belbog'idan o'ng biqinidan ushlaydi.

Hujum qiluvchi chapga qayrilib, o'ng oyoq boldiri bilan raqib o'ng oyog'ining tizzasini ushlab turadi, so'ngra uni qo'llari bilan o'ziga tortib, tana og'irligini o'ng oyog'iga tushirishga majbur qiladi va chapga qayrilishda davom etib, raqibni o'ziga tortadi hamda uni yonboshiga o'ngarib, orqasi bilan gilamga uloqtiradi.

Usulni chashq qilishda raqibni belbog'idan ushlab ehtiyot qilish kerak.

Himoya

A) chap qo'lini hujum qiluvchining yon biqininga tirab, usulni bajarish uchun unga imkon bermaslik;

B) hujum qiluvchi o'ng oyog'ini chiqarayotgan vaqtda uni qo'llar bilan chapga-orqaga tortish va usulni bajarishga yo'l qo'ymaslik;

V) hujum qiluvchi usulni amalga oshirish uchun qayrilayotganida uning o'ng oyog'i ustidan hatlab o'tish;

G) hujum qiluvchi raqibni yonboshiga ko'targanda hujum qilina boldiridan ilib oladi.

Qarshi usullar

1) Hujum qiluvchi chapga qayrilib, o'ng oyog'ini ko'targanda uni qo'llar bilan chapga tortish, muvozanatini yo'qotib, orqasi bilan uloqtirish;

2) Yuqoridagi usulning o'zi, ammo u orqadan chalish bilan kuchaytirish.

Qo'l va boshdan ushlab, orqadan oshirib uloqtirish

Dastlabki holat. Ikkala kurashchi ham o'ng turish holatida. Hujum qiluvchi chap qo'li bilan raqibning o'ng yengi tirsagidan ushlaydi.

Hujum qiluvchi raqibni o'ng oyog'i yo'nalishida o'ziga tortadi va uni o'z og'irligini o'ng oyohiga tushirishga majbur qiladi. So'ngra, chap tomonga to'liq aylanib chap oyog'i tovonini raqib chap oyog'i uchining yoniga qo'yadi va o'ng qo'li bilan uning o'ng oyog'ini ushlaydi. Chap tomonga burilishda davom etib, raqibni orqasiga va o'ng yonboshiga o'ngaradi-da, uni o'zining chap oyog'i ostiga oshirib tashlaydi. Bu usulni hujum qiluvchi raqib bilan birga yiqilib ham bajarishi mumkin.

Usulni amalga oshirishda raqibning o'ng qo'lidan ushlab turib, uni ehtiyot qilish kerak.

Himoya usullari oldingilariniki bilan bir xil.

Javob usullari

1) ikkala qo'l bilan hujum qiluvchining belbog'idan ushlash, uni ko'tarib gilamdan o'zish va yon belbog' usulni amalga oshirish.

2) orqadan ilib olib uloqtirish.

Belbog'dan bir xil usul bilan ushlab orqadan oshirib uloqtirish

Dastlabki holat. KuraShuvchilar o'ng turish holatida. Hujum qiluvchi o'ng qo'lini raqibning o'ng yelkasidan oshirib o'tkazib, uning belbog'ini orqa tomondan, chap qo'li bilan esa uni biqin tomondan belbog'idan ushlaydi.

Hujum qiluvchi raqibni o'ziga tortib, uni gavda og'irligini o'ng oyog'iga tushirishga majbur qiladi, so'ngra chap oyog'i bilan burilib, o'ng oyoq yuzi bilan raqib o'ng oyog'ining ustidan iladi. Chapga burilishni davom ettirib, raqibni o'z ustiga o'ngaradi va orqasi bilan chap oyog'ining yoniga tashlaydi.

Usulni mashq qilishda chap qo'l bilan raqib belbog'idan ushlab uni ehtiyot qilish kerak. Bu usulni raqib bilan birga yiqilib bajarish ma'qulroqdir. Himoya va javob usullari oldingi usulniki bilan bir xil.

To'n yoqasidan ushlab va ichkaridan o'rab orqadan oshirib uloqtirish

Dastlabki holat. Ikkala kurashchi ham o'ng turish holatida. Hujum qiluvchi gavdasini egib, chapga buriladi va qo'llari bilan raqibni oldinga-chapga tortib, uni o'z og'irligini o'ng oyog'iga tushirishga majbur qiladi.

Tezkorlik, chaqqonlik va kuchlilikni rivojlantirish uchun yakkama-yakka kurashish elementlari bo'lgan maxsus mashqlar:

A) qo'l va oyoqlar bilan kurashish elementlari bo'lgan mashqlar:

I. Muvozanatni yo'qotish mashqlari.

1. Oyoqlarni birga qo'yib, tik turgan holatda kafti bilan turtib, raqibini muvozanatdan chiqarish. Mashqni 3-5 marta bajarish.

2. Shu mashqning o'zi, lekin cho'qqayib o'tirgan holatda bajariladi.

3. Shu mashqning o'zi, lekin bir oyoqlab turiladi, boshqa oyoqni tizzadan bukish lozim.

4. Gimnastika skameykasidan turib, raqibining kaftiga kafti bilan urib, uni muvozanatdan chiqarish va skameykadan turtib tushirish.

II. Tortib o'tkazish mashqi

1. O'ng oyog'ini oldinga chiqarib qo'yish va oyoqning kaftini sherigi oyog'i kaftiga tirash, o'ng qo'li bilan raqibning o'ng qo'lini ushlab, uni o'z tomonga tortib o'tkazish.

2. Oyoqlar birga, sherigidan bir qadam nari masofoda turish, qo'l panjalari bilan ushlashib, raqibni chiziqdan bir metr tortib o'tkazish.

III. Qo'l, oyoqlarini ushlab olish mashqlari.

1. Stoykada turish, chap oyoq oldinda, oyoq uchlariga tayanish. Hiyla ishlatib, sherigining yelkasidan ushlab olishg.

2. Chap tizza bilan turish, o'ng panjalarini birlashtirish, bosh barmoqni esa yuhori qo'tarish. Bosh barmoqni harakatlantirib, hiyla ishlatib sherigining barmog'ini ushlash, bosib turishga harakat qilish.

IV. Qarshilik ko'rsatish mashqlari.

1. Qarshilik ko'rsatayotgan raqibning qo'llarni yon tomonlarga yozish.

2. Qarshilik ko'rsatayotgan raqibning qo'llarini pastga tushirish.

B) Gavdani ushlab olish va surib chiqarish uchun kurash mashqlari:

I. Gavdani ushlab olish mashqlari.

1. Chap oyog'ini oldinga chiqarib tik turish, qo'llar bilan hiyla ishlatib, hujum qilib va himoyalani, raqibni o'ziga orqa bilan turadigan holda burib, gavdasidan ushlab olish.

2. Tik turish va qo'llar bilan hiyla ishlatib, payt poylash va bir qo'lini ushlab bilan sherigini old tomondan gavdasini ushlab olish.

3. Sherigidan bir qadam masofa unga orqa tarafdin o'girib turib, qo'llarini yon tomonga o'zlash. Murabbiyning signaliga binoan ikkinchi sherik birinchini belidan ushlab olishga harakat qiladi, u bo'lsa qo'llarini tezda pastga tushirib, o'zini ushlab olishga yo'l qo'ymaydi.

4. Tik turish va hiyla ishlatib, ikki qo'li bilan sherigining bo'ynidan ushlab olishga harakat qilish.

II. Tayanchdan ajratish mashqlari.

1. Tik turish, oyoqlar yelka kengligida, o'ng oyoqlari bilan bir-biriga tayanish, qo'l ushlab. Sherigini o'ziga tortish va uni bir oyog'ini poldan ajratish o'ziga majbur etish.

III. Surib yoki itarib chiqarish mashqlari.

1. Gavdasi va qo'llari bilan sherigiga tayanish, uni bir metrli koridor chizig'idan surib chiqarish.

2. Sherigiga orqa o'girib turib va uning qo'l panjalarini ushlab, sherigini poldan ko'tarish.

3. Qo'llarini orqaga qo'yish, bir oyog'ini tizzadan bukish. Bir oyoqlab haklab, diametri 1.5 metr bo'lgan aylanadan sherigini surib chiqarish.

4. sherigining diametri 1 metr bo'lgan aylanadan istalgan kuch bilan surib chiqarish. Bir oyoq aylanada bo'lishi kerak.

V) buyum yordamida va buyum uchun kurash elementlari bo'lgan mashqlar.

I. To'p bilan mashqlar.

1. Sheriklar ikkala qo'llari bilan to'pni ushlab turadilar, murabbiyning signaliga binoan istalgan usul bilan tortib olishga harakat qiladilar.

2. Oyoqlar yelka kengligida, cho'qqayish, to'p ikki sherik o'rtasida markazda turadi, o'ng qo'l uning ustiga qo'yilgan bo'ladi.

Murabbiyning signaliga ko'ra o'ng qo'lini o'ziga harakatlantirib, to'pni oyoqlari orasidan dumalatib yuborish.

3. To'p markazga qo'yilgan, to'pdan ikki qadam nari turish va o'ng tomonga bir qadam tashlash. Murabbiyning signaliga binoan sheriklar xulosa chiqarishadi va har biri to'pni olishga harakat qiladi.

II. Gimnastika tayoqchasi bilan mashqlar.

1. Polda chordona qo'rib o'tirish, tayoq o'ng yoki chap tomonga turadi, qo'llar tizzaga qo'yiladi. Signalga binoan taeqni ushlab olishga qo'lini o'ziga harakatlantirib, uni sherigi egallab olishga imkon bermaslik.

2. O'ng yoki chap to'voni bilan raqibining Shularga mos to'vonlariga tayanish, o'ng yoki chap qo'li bilan tayoqning o'rta-sidan ushlab olish. Raqibini o'zi tomonga tortib o'tkazish.

3. Tayoq sheriklardan birining oyoq uchlari yonida, boshqa sherigi to'von harakati bilan tayoqni o'ziga dumalatib, o'tkazishga harakat qiladi. Birinchi sherik bunga yo'l qo'ymaslikka urinib, tayoqni bosib oladi. Mashqni navbati bilan 3-5 marta bajarish lozim.

III. Maydon buyumlari gugurt qutisi, o'chirgich, koptokcha bilan

1. Sherigiga yuzma-yuz turish, buyum uning kaftida. Sheriklardan biri buyumni egallab olishga, boshqasi esa bermaslikka harakat qiladi. Mashq navbati bilan 3-5 marta bajariladi.

2. Ikkala sherik ham cho'qqayib olgan, ulardan birining tizzasida mayda buyum, u o'ng qo'lini buyumning ustida muallaq tutib turadi, ikkinchi sherikning qo'li tizzasida. U qo'llarini harakatlantirib, buyumni olishi kerak, birinchi sherik esa bunga yo'l qo'ymasligi kerak.

3. Sheriklardan biri mayda buyumni u qo'ldan bu qo'lga tashlaydi, ikkinchi sherik esa buyumni ushlab olish yoki uni urib pastga tushirib yuborishga harakat qiladi.

4. Ikkala sherik pastga o'tirib, qo'llarini bosh orqasiga oladilar, ularning o'rtasida mayda buyum turadi. Signalga binoan ularning har biri buyumni birinchi bo'lib egallashga harakat qiladi.

5. To'ldirma to'pdan bir metr pastda yotgan holatda, signalga binoan turib, to'pni egallab olish.

6. Sheriklarning ikkalasi ham koptokchani yoki uchirgichni ushlab oladilar va uni sherigidan tortib olishga harakat qilib, o'ziga tortadilar. Mashq avval chap, keyin o'ng qo'li bilan 3-5 marta takrorlanadi.

Milliy kurash elementlari bo'lgan mashqlar

1. Kurashchilarning tiku turish holatida hiyla ishlatish, yuqori, o'rtacha, past tik turish, chap yoki o'ng oyoq oldinda, sherigi bilan salomlashish, komanda, topshiriq bo'yicha mustaqil ravishda, signalga binoan oldinga, orqaga va yon tomonlarga yengil, ohista va tez siljish.

2. Yiqilish mashqlari, o'tirgan holatdan orqaga va yon tomonga dumalash o'z-o'zini ehtiyotlab boshi bilan umbaloq oshish, tik turgan holatdan orqasiga

yonboshiga dumalash va sherigi tutib turganda umbaloq oshish, to'rt oyoqlab turgan sherigining ustidan umbaloq oshish, to'rt oyoqlab turgan sherigining ustidan umbaloq oshib o'tish.

3. Tik turganda juft-juft bo'lib siljish, sherigini va o'zoq hamda yaqin masofani his qilib oldinga, orqaga, yon tomonlarga siljish. Vazifa – sheriklardan biri masofani bo'zadi, ikkinchisi masofani bo'zmay, sherigini yaqinlashtirmaydi, uni o'zoq qo'yib yubormay masofa saqlaydi, qo'l ushlashib, navbati bilan tashabbusni o'zgartirib, bir-biri bilan kelishib oldinga, orqaga yoki yon tomonlarga hiyla ishlatib siljish.

4. Hiyla ishlatish va qo'lidan ushlab olish, sherigi bilan oldinga, orqaga yoki yon tomonga siljib yurish, payt poylab ikkala qo'li bilan sherigini qo'lidan ushlab olish.

5. Hiyla ishlatish va belbog'dan ushlab olish, sherigi bilan oldinga, orqaga yoki yon tomonga siljish. Signalga binoan sherigini old tomondan, qo'li ostidan belbog'idan ushlab olish.

6. Hiyla ishlatish va sherigini belidan ushlab olish. Sheriklardan biri diametri 1 m bo'lgan aylana ichida turadi, ikkinchisi uning oldida siljib yurib, unga yaqinlashadi va o'zoqlashadi, orqasi bilan o'girilib, atrofida aylanadi, qo'llarini ko'taradi va hokazo. Aylanada turgan sherikning vazifasi –hiyla ishlatayotgan raqibni old yoki orqa tomondan belidan ushlab olish. Bunda faqat bir oyog'i bilan aylanadan chiqarishga ruxsat etiladi.

7. Xuddi Shunday, sheriklardan biri aylana ichida bo'ladi, boshqasi hiyla ishlatib yuradi, ammo bunda sherikni qo'lidan ushlash zarur.

8. Aylanadan tashqarida hiyla ishlatish, signalga binoan sherikni istalgan usul bilan ushlab olish va uni erdan ko'tarish.

Yuqorida keltirilgan mashqlar kompleksida kurashda qo'llaniladigan usul elementlari bor. Har bir mashq ma'lum bir harakat malakalarini shakllantiradi. Umuman, butun kompleks kuchlilik, chidamlilik, chaqqonlikning rivojlanishiga yordam beradi, yosh polvonlarni kurash texnikasini egallab olishga tayyorlaydi. Bu mashqlar trenirovka vazifasini bajaradi.

Tulum bilan bajariladigan mashqlar

Trenirovka maqsadlarida foydalaniladigan tulumlar turli og'irlikda va turli shaklda bo'lishi mumkin. Masalan, gavdasi o'zunroq qilib ishlangan, bosh va qo'li, ammo oyoqsiz tulum xuddi Shunday shaklda-yu, lekin ikkala oyoqlari bo'lgan tulum. Qo'l, oyoqlari butun va ustiga chopon kiygizilgan tulum kurashchining harakatlariga ancha yaqinlashtirilgan bo'ladi. Tulum bilan turli xil trenirovka mashqlari: qoqma podbiv, oyoq bilan chalish tulumni yonboshdan, yelkasidan, orqasidan oshirib tashlash usuli va boshqa usullar o'rganiladi.

Rezina bog'liqqa mahkamlangan tulumni uloqtirish mashqlari ham ancha foydalidir. Tulum bilan mashq qilganda sherigi bilan to'qnashib ketmaslik va jarohat-lanmaslik uchun uni to'shakning qaeriga qo'yib mashq bajarish, qaysi yo'nalishda uloqtirish to'g'risida murabbiydan ko'rsatma olish kerak. YUklama dozalarini murabbiy vaqtga qarab yoki uloqtirishlar soni bo'yicha belgilaydi. Odatdja bir to'shakka 8-10 kishi tulum bilan shug'ullanadi. Trenirovkalarda Shug'ullanuvchilar navbati bilan almashinib turadilar.

BOB BO'YICHA XULOSALAR

Kurashchining texnikasi – bu sportchi tomonidan o'z psixofizik imkoniyatlaridan foydalanish effektivligining ma'lum darajasi va ratsionalligi bilan xarakterlanadigan sport harakatlarini bajarish usullaridan foydalanish, usullarga va texnik–taktik harakatlarga taqlid (imitatsiya) qiladigan harakatlar mexanikasi, shuningdek siljishlar va boshqa harakatlardan tashkil topgan to'plamdir.

Kurash turlarida hujum – sportchilar tayyorgarligining muhim bo'limlaridan biri hisoblanadi.

Kurash turlarida himoya deganda raqib tomonidan tayyorlanadigan faol harakatlardan va usullardan saqlanish imkoniyatini beradigan va sportchilar bajaradigan texnik harakatlar tushuniladi. Himoyalash harakatlari sportchiga javob qarshi hujum harakatlarini, raqib tomonidan tashabbusni qo'lga olishga urinishlarini bartaraf etgan holda uzluksiz hujum qilish imkoniyatini beradi.

Kurashchilarni ma'naviy-irodaviy va psixologik tayyorgarlikning asosiy yo'llari quyidagilar hisoblanadi:

Kurash bo'yicha taktik tayyorgarlik ta'lim oluvchilarda istiqbollash va zamonaviy kurash janglarining o'zgaruvchi shart-sharoitlarida tayyorgarlik darajasi turlicha bo'lgan raqiblar bilan kurash bellashuvini olib borish malaka va ko'nikmalarini shakllantirishga yo'naltirilgan bo'lib, uning asosida ta'lim oluvchini vaziyatni tezda qabul qilish va baholash, raqib harakatlarini oldindan bila olish, o'z vaqtida to'g'ri qaror qabul qila olish hamda bu qarorni tezkorlik bilan amalga oshirish malaka va ko'nikmalarini nazarda tutadigan taktik fikrlashni rivojlantirish yotadi.

Sport – texnik tayyorgarlik jarayonida sportchining texnikasi quyidagi talablarga javob berishiga erishish kerak.

NAZORAT SAVOLLARI

1. Kurashchining texnikasi – bu qanday to'plam?
2. Kurash turlarida uchun hujum qanday vosita hisoblanadi?
3. Kurash turlarida himoya deganda nima tushuniladi?
4. Himoyalani harakatlari sportchiga qanday imkoniyat beradi?
5. Kurashchilarni ma'naviy-irodaviy va psixologik tayyorgarlikning qanday asosiy yo'llari mavjud?
6. Kurashchilarni ma'naviy-irodaviy va psixologik tayyorgarlikning nechta asosiy yo'llari mavjud? Ularni ayting va izohlang.
7. Kurash bo'yicha taktik tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?
8. Sport – texnik tayyorgarlik jarayonida sportchining texnikasi qanday talablarga javob berishi kerak?
9. Qanday tayyorgarlik turlari texnik tayyorgarlik vositalari hisoblanadi?
10. Texnik tayyorgarlik vazifalariga nimalar kiradi?

3-BOB. KURASHCHILARNI TTT KO'RSATKICHLARI TIZIMI

§3.1. TTT KO'RSATKICHLARI TIZIMINING TUZILMASI

TTT ning alohida ko'rsatkichi deb sportchi TTTning bir muayyan xususiyatiga mansub ko'rsatkichga aytiladi.

TTT ko'rsatkichlari majmuasi TTTning bir yo'la bir necha xususiyatiga taalluqli, ya'ni bir-birining o'rnini qoplash jihatidan o'zaro mustahkam aloqada bo'lgan alohida ko'rsatkichlar tizimini baholashning integrativ tavsifiga ega.

TTT ning guruhli ko'rsatkichi deb umumiy o'ziga xos belgilarga (masalan, TTTning hajmi va xilma-xilligini, hujum yoki qarshi hujum harakatlari va b. ni tavsiflovchi ko'rsatkichlar guruhi) ega bo'lgan, TTT ning alohida yoki majmual bir necha ko'rsatkichlari kiradigan muayyan xususiyatlari guruhini qamrab oluvchi ko'rsatkichlariga aytiladi.

TTT ning umumlashtirilgan ko'rsatkichi sportchi tayyorgarligining tekshirilayotgan turiga mansub barcha xususiyatlarni qamrab oladi.

3.1, 3.2, 3.3, 3.4-jadvallarda sport kurashidagi tadqiqotlarda eng ko'p qo'llanadigan TTT ning alohida va majmual ko'rsatkichlari ro'yxati keltirilgan. Taklif etilayotgan tizim TTT ko'rsatkichlari ishlab chiqilishini chegaralamaydi, chunki sportning bu turida taktik-texnik tayyorgarlik bundan buyon ham tadqiqotlarning davom ettirilishini talab qiladi, bu ma'lum darajada sport kurashining tomoshabopligini keskin oshirish maqsadida uni rivojlantirayotgan FILA qarorlari tufayli ham shundaydir.

3.1-jadval

Sport kurashida eng ko'p qo'llanadigan TTT ko'rsatkichlari ro'yxati.

Hujum harakatlariga mansub ko'rsatkichlar guruhi					
№	Alohida ko'rsatkichlarning nomlanishi	Belgisi	№	Majmual ko'rsatkichning nomlanishi va uning matematik ifodasi	Belgisi
1	Texnik harakatlarni bajarish uchun amaldagi urinishlar soni	m	1	Hujumning ishonchliligi $H_a = \frac{n}{m}$	N _a
2	Texnik harakatlarni bajarish uchun baholangan (muvaffaqiyatli) urinishlar soni	n	2	O'rtacha baho $\bar{a} = \frac{E}{n}$	$\bar{a}$
3	Texnik harakatlar uchun yutib olingan ballar yig'indisi	E	3	Hujum darajasi $W = H_a \cdot \bar{a}$	W _a
4	Muayyan texnik harakat orqali hujum qilish uchun urinishlar soni	k			
5	Hujumlar orlig'idagi vaqt	t _a			
6	Muvaffaqiyatli hujumlar orolig'idagi vaqt	t _u			

§3.2. KURASHDAGI TAKTIK HARAKATLAR TASNIFI VA MAZMUNI

Kurashchilarning bellashuvi tayyorlovchi va asosiy taktik harakatlardan iboratdir.

Tayyorlovchi harakatlar – ular musobaqa qoidalari tomonidan yo'l qo'yiladigan, hujum va himoya harakatlari-rining muvaffaqiyatini ta'minlaydigan harakatlardir. Kurashish bellashuvida bular razvedka, raqibining zaif tomonlariniqo'ndirish, manyovr qilish hamda o'z rejalalari harakatlari va holatidan iborat.

Razvedka – kurashchining raqib to'g'risida, uning gavda tuzilishi, xususiyatlari, sifatleri imkoniyatlari va holati haqida: kurash olib borish uslubi – aktiv yoki passiv, hujumkor yoki himoyalanuvchi kurashchiligi to'g'risida: uning yaxshi ko'rgan harakatlari, o'y-fikrlari va hokazolar haqida tashqi va ichki axborotlar olishga qaratilgan hatti-harakatlardir.

Razvedka bellashuvdan oldin va bevosita bellashuv vaqtida ham olib boriladi.

Bellashuv gacha sportchi raqibning familiyasi, millati, malakasi, unvoni haqida umumiy ma'lumot oladi: uning taxminiy bo'yini, tashqi ko'rinishini, holatini va hoka-zolarni aniqlaydi.

Bellashuv vaqtida sportchining eng sevimli turish holati qandayligini, qanday masofada turishini, qanday ushlarish usulini qo'llashini va ularning kuchini, oyoqlari bilan qanday harakat qilishga intilayotganini, biror usulni bajarish uchun tayyorgarlikni qanday olib borishini, niyatlarini, qanday hujum qilishi, himoyala-nishini va qarshi hujum qilishini, ularning kuchi qandayligini, chaqqonligi va chidamliligini aniqlash ayniqsa muhimdir. Razvedka ko'proq tayyorlovchi xarakter-dagi haqiqiy va soxta harakatlar bilan hamda kurashish-sevimli usullarini qo'llash bilan olib borilishi mumkin.

Kurashish vaqtida kurashchi psixolog bo'lishi – raqibining holatini bilishi; fiziolog bo'lishi – harakatlari, nafas olishi va ter chiqishiga qarab raqibining holatini bilishi; artist bo'lib, raqibni soxta harakatlar bilan aldab, to'g'ri usul qo'llashdan adashtirib o'ynashi, raqibga o'z kurash rejasini majbur etuvchi va bu bilan o'z rejasini qat'iy amalga oshiruvchi hamda g'alabaga eriShuvchi mard, irodali sportchi bo'lishi kerak.

Hiyla ishlatish – yakka holda raqibini ushlab olish turli xilda siljish, qulay sharoitlar yaratish hamda usulni muvaffaqiyatli qo'llash, himoya va qarshi hujum uchun qulay payt tanlash maqsadlarida tayyorlovchi harakatlar qilishdir. Turli holatda va turli masofalarda turib, aldash harakatlari va soxta harakatlarni, undash, taklif qilish usulini qo'llab, Shuningdek, tanlangan usulni

yoki qarshi hujum harakatini o'tkazish uchun hujum va himoya harakat-laridan foydalanib hiyla ishlatish mumkin. Hiyla bilan sportchi tashabbusni o'z qo'lga olishga, faollik ko'rsatishga, kerakli harakat uchun to'shakdan qo'lay joyni tanlashga ba'zan esa raqibidan qochishga harakat qiladi.

Raqibidan o'zining haqiqiy niyatlarini yashirish, uning xushyorligini yo'qotish, chalg'itish va o'zi o'ylagan rejasini amalga oshirish maqsadida harakatlari va holati maskirovka qilinadi. Maskirovka harakatlarida tajribali sportchilar raqiblariga o'zlarini bamaylixotir, sustkash qilib ko'rsatadilar, ba'zilar bo'shashgan bo'lib, to'satdan butun kuchlarini ishga soladilar, ba'zi birlari iste'dodli artist kasbiylikni ifodalaydilar – u yoqdan bu yoqqa yuradilar, musqo'llarini silkitadilar, boshqalari esa kurashish oldidan bamaylixotir, bo'shang yoki o'ziga ishonch bilan o'tiradilar va hokazo.

Har bir kurashchi o'ziga xos maskirovka uslubiga ega bo'ladi. Shuning uchun ba'zan uning niyati chin yoki soxtaligini aniqlash juda qiyin bo'ladi.

Asosiy taktik harakatlar

Qat'iy hujumkorlik qarakatlari, mudofaa-himoya va qarshi hujum harakati asosiy taktik harakatlardir. Hujum qilishdagi oddiy ataka usuli va harakatlariga qo'proq bir sur'atda bajariladigan va bir taktik vazifani hal qiladigan ayrim uloqtirishlar kiradi. Ular poypechak, qoqma usullari bilan va ko'tarib uloqtirish; bir siltab ko'tarib olib, engashib yelkadan oshirib uloqtirish usul-laridir.

Hujum qilishdagi murakkab ataka usuli va harakatlari –bular ikki tempda aldash, soxta harakatlar bilan birgalikda bajariladigan uloqtirish hamma turli xil kombinatsiyalar-usullar majmuidan iborat.

Mudofaa usul va harakatlari – bular himoya va qarshi hujum harakatlaridir. Himoya harakatlariga quyidagilar kiradi: raqibning hujumda qo'llaydigan usullari, qarshi usul ishlatish bilan hujumdan qutilish yoki undan qochish.

Qarshi hujum harakatlari – bu raqibning hujumiga qarshi hujumni tayyorlayotganda tashabbusni o'z qo'lga olish va qarshi hujum usulini oldinroq qo'llash uchun hujum qilish yoinki qulay himoyalanib olib, keyin qarshi hujum qilishdan iborat. Qarshi hujumlar bu o'z nomi bilan raqib hujumning yakunlovchi vazifasiga qarshi javob hujumi bo'lishi mumkin.

Taktik tafakkur va harakatlar tezligini tarbiyalash uchun o'quv-trenirovka mashg'ulotlari jarayonida kurashni endi o'rganuvchilar, razryadli sportchilar va masterlar bilan turli xil o'quv, kontrol va kalendar' musobaqalarini doimo rejalashtirish va o'tkazib borish kerak. Kontrol musobaqa-larida vaqtni qisqartirib va oshirib hamda musobaqa qoidalari bo'yicha bellaShular o'tkazish lozim. Turnir bellashuvini esma huddi klassifikatsion va kalendar musobaqalar-idek o'tkazish zarur.

Taktik harakatlarini turlicha klassifikatsiyalash mumkin. Mazkur klassifikatsiyada kurashchi uchun muhim bo'lgan harakatlar taktikasining asoslari ochib berilgan.

§3.3. KURASH TRENIROVKALARI JARAYONIDA TEXNIK TAYYORGARLIK

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

Barcha kurash turlarida kurashchilar uchun umumiy va maxsus texnik tayyorgarlik sifatleri belgilangan. Umumiy texnik tayyorgarlik - mavjud texnik usullar, himoyalar, qarshi usullar va kombinatsiyalarni bajara olish malakalari va ko'nikmalarini egallashga qaratilgan. Maxsus texnik tayyorgarlik - kurashda texnik mahoratga erishishga qaratilgan va kurashchining ma'lum bir musobaqaga, bellashuvga hamda texnik usulni amalga oshirishga qaratilgan.

Kurash texnikasini takomillashtirish kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarligi davomida amalga oshiriladi va u texnik mahoratni oshirishga qaratiladi. Texnik mahorat deganda keskin bellashuv sharoitlarida eng oqilona harakat texnikasini mukammal egallash tushuniladi.

Texnik mahoratni takomillashtirishning uchta bosqichi (Tumanyan G.S., 1985; Ivankov Ch.T., 2001; Kerimov F.A., 2005): **izlanish, barqarorlashtirish, moslashishni takomillashtirish** bosqichlari bir - biridan ajratiladi.

Izlanish bosqichi da texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining yangi texnikasini shakllantirishga, uni amaliyotda egallash va o'zlashtirish shart-sharoitlarini yaxshilashga, musobaqa harakatlari tizimiga kiruvchi ayrim harakatlarni o'rganishga (yoki qayta o'rganishga) qaratiladi.

Barqarorlashtirish bosqichi da texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining butun malakalarini, jumladan yaxlit holda, chuqur o'zlashtirish va mustahkamlashga qaratiladi.

Moslashishni takomillashtirish bosqichida texnik tayyorgarlik avval shakllangan malakalarni takomillashtirish, ularning asosiy musobaqalar sharoitlariga mos holda maqsadga muvofiq variantlilik, barqarorligi, ishonchliligi chegaralarini kengaytirishga qaratiladi.

Texnik tayyorgarlikning har bir bosqichi o'z asosiy vazifalari bilan ajralib turadi va ular quyidagilardan iborat:

1. Kurash texnikasi asosini tashkil etadigan harakat malakalarining yuqori barqarorligi hamda oqilona to'liqinsmonligiga 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, birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubi qo'llaniladi.

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

1. Shartli raqib qarshiligini yengib o'tish uslubiy usuli kurashchiga texnik harakatni bajarish tuzilmasi va maromini takomillashtirishga, barqarorlik va sifatli natijaga tezroq erishishga yordam beradi.

2. Dastlabki murakkab holatlar va tayyorgarlik harakatlarini amalga oshirish usuli. Masalan, egilib tashlashni takomillashtirish uchun ushlab olishda yaktakning qismi va kurashchilar o'rtasidagi masofani o'zgartirish lozim.

3. Usullarni bajarish uchun gilamning raqib harakatlanishi mumkin bo'lgan qismini chegaralash uslubi malakani takomillashtirishda mo'ljallangan shartlarni murakkablashtirishga yordam beradi. Kurashda, ushbu maqadlarga mo'ljallangan maydoni kichraytirilgan o'lchamdagi gilamlar qo'llaniladi.

Texnik harakatlarning bajarilishini qiyinlashtirishga mo'ljallangan sportchi organizmining turli holatlarida mashqlarni bajarish uslubi ham turli xildagi usullarda amalga oshiriladi:

Harakatni yuqori darajada toliqqan sharoitda bajarish uslubi. Bu usulga ko'ra katta hajm va shiddatdagi jismoniy yuklama bajarilgandan keyin kurashchiga texnikani rivojlantirishga qaratilgan mashqlar taklif qilinadi.

Nazorat o'quv-trenirovka bellashuvlari o'tkazilgandan so'ng katta emotsional zo'riqish holatida harakatlarni bajarish uslubi.

Vaqt-vaqt bilan ko'rishni ta'qiqlash yoki chegaralash (ko'zni bog'lab) **uslub** harakatlanish malakasining retseptor - 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. Shuning bilan birga o'quv - trenirovka bellashuvlarida kurashchi himoyaning texnik harakatlari, yoki aksincha, texnik hujum usullariga ko'proq diqqatni to'plashga qaratilgan ko'rsatmalar oladi.

Texnik harakatlarni bajarish shartlarini yengillashtirish uslubi bir qator usulardan iborat:

1. **Harakat elementini ajratish uslubi.** Masalan, yaktakning yoqa va kurak qismidan ushlab olishni amalga oshirish.

2. **Mushak zo'riqishini pasaytirish uslubi** 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 uslubi** zarur harakat kengligi, maromi, sura'tini tez egallab olishga yordam beradi, bajariladigan harakatni anglash jarayonini faollashtiradi.

Texnik harakat to'g'risidagi tezkor axborot uchun raqamli videokamera va uyali telefonda (yuqori megapikselli) foydalanish qulaydir.

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

§3.4. KURASHDA TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARGA O'RGATISH

Kurashda trenirovka jarayoni samaradorligining yana ham oshirilishi ko'p jihatdan sportchini texnik-taktik harakatlarga o'rgatish qo'llanmasining takomillashtirib borilishi bilan bog'liqdir. Biroq, o'qitishning amalda qo'llaniladigan turli xil qo'llanmalarini tanlash va ularning samaradorligini oshirishning ko'pgina masalalarida yagona bir fikrning yo'qligi, ushbu masala hali etarli darajada o'rganib chiqilmaganidan dalolat beradi.

Texnik harakatlarni amalga oshirish (o'tkazish) taktikasiga o'rgatish yuzasidan har doim ham aniq maqsadni ko'zlab olib borilgan tadbirlar o'tkazilmaydi. Bunga sabab, bir tomondan, ta'lim qo'llanmasi etarli darajada ishlab chiqilmaganligi bo'lsa, ikkinchi tomondan, sportchilar bilan murabbiylarning aniq maqsadga yo'naltirilgan taktikaga o'rgatishning kuch-qudratiga ishonmaslikdir (A. P. Kuptsov, 1978).

Kurash bo'yicha bir qator mutaxassislarning fikriga qaraganda, polvonlarning texnik-taktik jihatdan tayyorgarligi hamon muammoli masala bo'lib qolmoqda. Chunki texnik-taktik vositalarning keng diapazoniga ega bo'lgan kurashchilar, odatda, barcha qoidalaridan mustasno hisoblanadi. Buning asosiy sababi Shunda-ki, yoshlarni o'qitish chog'ida mashg'ulotlarga murakkab elementlarni haddan tashqari ehtiyotkorlik bilan kiritiladi va buning natijasi sifatida o'qish jarayoni ko'p yillarga cho'zilib ketadi.

O'qitish qoidalarini to'g'ri tashkil etish uchun didaktikaning umumiy qonunlarini bilish kerak. Ta'lim - bu bilim, mahorat va malakalarni o'rgatish hamda ularni egallab olish jarayonidir.

Kurashda ta'lim jarayoni asosan quyidagi to'rt qismga bo'linadi.

1. O'zlashtirilishi kerak bo'lgan materialni idrok etish.

2. Materialni anglash, u to'g'risida aniq va ma'lum tuShuncha hosil qilish.

3. Bilimlarni mustahkamlash hamda takomillashtirish, mahorat va malakalar hosil qilish.

4. Hosil qilingan bilim, mahorat va malakalarni amaliy ishga joriy etish.

O'qitish jarayonining xaqqoniy qonunlari, asosiy qoidalar — o'qitish jarayoni qonuniyatlarini ob'ektiv ravishda aks ettiradigan hamda o'qitish qoidalarini ta'riflash uchun asos bo'lib xizmat qiladigan didaktika shartlarida o'zining aniq ifodasini topgandir.

Kurashning hozirgi zamon texnikasi - bu raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan polvon harakatlarining muayyan tartibidir. Kurashchilarning ko'p yillik tajribasi hujum qiluvchi, himoyalanuvchi va qarshi hujumga o'tuvchi sportchi harakatlarining eng samarali tuzilishini ishlab chiqish imkonini beradi. Polvonni texnik jixatdan tayyorlashda hujumga o'tish harakatlari etakchi rol' o'ynaydi. Kurashning amaldagi qoidalar bo'yicha hujumga o'tish harakatlarini qo'llagan polvonlar rag'batlantiriladi.

Har bir asosiy sport mashqi oddiy mashq bo'lishi ham, yoki bir qator oddiy harakatlardan tashkil topgan murakkab mashq bo'lishi ham mumkin. Kurash sohasidagi musobaqa faoliyatini tahlil qilish hujumning ikki xil turini aniqlab berdi. Birinchisi, asosiy usuldan kelib chiqib, darhol boshlanib ketadigan hujumdan tashkil topgan oddiy usul, ikkinchisi esa kurashayotgan kishi ikki yoki uch xil harakatlardan foydalanadigan murakkab hujum usullaridir (Shundan birinchisi bundan buyongi harakatlar uchun hujum qilishga qulay dinamik vaziyatni vujudga keltiradi). Shularning xammasi xuddi yaxlit bioharakat singari uzluksiz bajarib boriladi.

Hujumda qo'llanadigan murakkab harakatlar ikki turga ajratib, ular bir-biridai farq qilinadi:

- o'zida qulay dinamik vaziyatni tayyorlashga xizmat qiladigan maxcuc usulni hamda (u bilan mustahkam aloqada bo'lgan) hal qiluvchi usulni o'z ichiga olgan hujum harakatlari.

- mantiqan butun holga keltirilgan bir necha usullardan tashkil topgan hujum kombinatsiyalaridan iborat usul. Bu sifat jihatdan yangi usul bo'lib, bir texnik usulning boshlang'ich harakatini o'z ichiga olib qulay dinamik vaziyatni vujudga keltiradi hamda ikkinchi texnik usulning yakunlovchi qismini ham o'z ichiga olib o'sha vujudga keltirilgan vaziyatdan samarali foydalanishdan iborat.

Kurashda ko'pincha oddiy hujum harakatlari emas, balki pishiq-puxta o'ylangan murakkab hujum harakatlari muvaffaqiyatga olib keladi.

- Birinchi usul raqibning faol himoya reaksiyasini qo'zg'atish uchun o'tkaziladi. Ya'ni raqib himoya harakatiga kirishadi, Shundan so'ng raqibning

qay holatda harakatlanib himoyalayotganligi aniqlanib, hujum qiluvchi ikkinchi usul o'tkazadi. Bunda kurashchi ikkinchi usulga o'tishni tanlash qiyinligi uchun tayyorgarlik jarayonida mukammal ravishda usullar ishlab chiqilishi kerak.

- Birinchi usulning amalga oshirilishi natijasida hujum qilayotgan kurashchi raqibini shunday holatga keltirib qo'yadi-ki, raqibning himoya reaksiyasi yoki bo'shroq bo'lib qoladi, yoki u umuman himoyalaymay qo'yadi. Ikki usulni bir-biriga bog'lab ketma-ket bajarish ushbu kombinatsiyalarning harakterli xususiyatidir.

Murakkab hujum harakatlari bilan amalga oshirilgan hamlaning muvaffaqiyati shunga asoslanadi-ki, bunda raqib oldindan loyihalashtirib qo'yilgan murakkab hujum harakatlari yo'nalishining o'zgarib turishiga 2-3 marta qarshilik ko'rsatishga majbur bo'ladi, u har safar hujum qiluvchi harakatlarning xarakteri va yunalishini ilg'ab olish uchun vaqt sarflaydi. Natijada raqib hujum qiluvchiga qarshilik ko'rsatish chog'ida vaqtdan yutqazadi, chunki u qarshilik ko'rsatayotgan vaqtda ikki va uch xil yashirin davr paydo bo'ladi. **Birinchi — yashirin davr**, bu murakkab hujumning dastlabki harakatiga javob tarzida namoyon bo'ladi, **ikkinchi (yashirin) davr** esa — bu harakatlantiruvchi davr va murakkab hujumning yangi yunalishlarini ilg'ash maqsadida qarshilik ko'rsatishni to'xtatishdir va undan so'ng **ikkinchi harakatlantiruvchi davr** (ko'pincha, kechikib) keladi. Murakkab hujumning so'nggi (hal qiluvchi) harakati raqibni hujumkorlik harakatining birinchi qismiga javoban qarshilik ko'rsatishning harakatlantiruvchi davriga yoki (murakkab hujumning ikkinchi qismini kechroq bajarilgan hollarda) hal qiluvchi harakatga qarshilik ko'rsatishining yashirin davriga to'g'ri keladi.

Yuqori malakali polvonlarning musobaqa faoliyatini tahlil etish yoshlarni aniq maqsadga qaratilgan murakkab hujum harakatlariga o'rgatib borish zarur ekanligini ko'rsatadi. Kurashchi mahoratining o'sib borishi texnik-taktik mahoratni rivojlantirish umumiy tomonlarining aniq belgilab olinishiga, musobaqalarda ancha muvaffaqiyat bilan qo'llanib kelayotgan hujum qilish harakatlarini o'rganishga va hartomonlama iahlil qilishga bog'liq bo'ladi. YUqori malakali polvonlar shu jihatdan ajralib turadi-ki, ular murakkab texnik-taktik harakatlarni olishuvlar chog'ida kombinatsion uslub deb ataladigan tarzda qo'llaydilar.

Yelkadan oshirib tashlash chog'idagi burilishning ikki usulini baravar bir mashg'ulotda o'rganish usullar miqdorining ko'payishiga va kurashning samaradorligini oshirishga yordam beradi. Himoya va qarshi hujumga o'tish usullarini uchinchi mashg'ulotda, hujum sifatidagi qarshilik harakati (usuli) tuzilishini o'zlashtirib olinganidan keyin o'rgana boshlash maqsadga muvofiqdir.

Polvon o'zining harakatlari bilan turli xil qulay dinamik vaziyatlarni tayyorlay olishni bilishi kerak va bu juda muhim.

Qulay sharoit yaratish hollarini o'rganish vaqtida polvonning har qanday raqibi ham qo'llanilgan hiylaga javoban oldindan tegishli himoya chorasini ko'rishi tabiiy hol, albatta.

Kurash texnikasini takomillashtirish uchun shug'ullanuvchilar usullarga tayyorgarlik ko'rishniig taktik elementlarini o'zlashtirib olishlari kerak. shundan keyingi kurashchining taktik tayyorgarligi mazkur usul bilan boshlanadigan kombinatsiyalarga taktik tayyorgarlik vazifasiii ham o'taydi.

Polvon o'rganadigan texnik harakatlarning fikran to'g'ri idrok etishi mashq qilish shartli reflektor bog'lanishlarining ancha tezroq vujudga kelishi va mustahkamlanishiga hamda to'g'ri mustahkam harakat o'zagini vujudga kelishiga yordam beradi. Ayrim mualliflar texnik-taktik harakatlar bajarilgan vaqtidagi samaradorlik sportchining taktik mahorati, tezkorligi hamda taktik fikrlashning teranligi bilan belgilanadi, deb hisoblaydilar [7, 10]. Bu esa o'z navbatida, vujudga keladigan vaziyat muammolarini keng miqyosda ko'ra bilish hamda uni tezda anglab olish mahorati bilan belgilanadi.

Bellashuv davomida vujudga keladigan qulay vaziyatlarning ahamiyati hamda ana shu sharoitlarga to'laroq javob beradigan texnik harakatlarning turli ko'rinishlarda o'z vaqtida amalga oshirilishi — bu polvonlar taktik savodxonligining bir jihati, xolos. Ikkinchi jihati shundan iborat - ki, bunda polvon o'zi uchun qulay bo'lgan vaziyatni tayyorlay olish mahoratiga ega bo'lishi kerak, aks holda polvon bunday vaziyatni kutib, ko'p jihatdan raqibning harakatlariga bog'liq bo'lgan tobe ahvolga tushib koladi yoki tashabbusni to'liq yoki qisman raqibga berib qo'rganini bilmay ham qoladi.

Ilmiy adabiyotlarning tahlili shuni ko'rsatadi - ki, hozirgi vaqtda kurash sohasida texnik harakatlarga o'rgatish uslubini tanlashda turlicha yondaShuvlar mavjuddir. Shunga qaramay, texnik-taktik harakatlarni bajarish xususiyatlarini tadqiq etishga hamda ularni o'qitishning mukammal qoidasini ishlab chiqish masalalariga oid ilmiy adabiyotlar kam.

§3.5.KURASHCHI TEXNIK MAHORATINI TAKOMILLASHTIRISH

Texnik jihatdan murakkab sport turlarida, jumladan kurashda, yuksak sport natijalariga erishish uchun sportchining texnik mahorat darajasi, ratsional texnika sirlarini bilish, ularni aniq sodir bo'lishi kutiladigan vaziyatlarda amalga oshirish bo'yicha ko'nikma va malakalarni to'liq egallashi hamda tobora takomillashtirib va mustahkamlab borishi birinchi darajali ahamiyatga ega.

Kurashchining texnikasini takomillashtirish jarayoni, ayniqsa uni yuksak sport mahorat darajasiga etkazish bosqichida, sezilarli qiyinchiliklar bilan bog'liq. Ushbu jarayonda, birinchi navbatda, texnikani muntazam takomillashtirish va shu bilan birga uni doimo kurashchining taktik va irodaviy-ruhiy tayyorgarligi darajasiga mos keltirish zaruratini aytib o'tish kerak.

Kurashchi harakatlanish faoliyatining turli tomonlarini bunday murakkab o'zaro ta'siri (yoki aniqrog'i o'zaro moslashishi) sportchining bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirish va takomillashtirish jarayonida o'z aksini topadi. Ushbu bilim, ko'nikma va malakalari har bir sport turida va uning rivojlanishini turli bosqichlarida ixtisoslashgan xususiyatlarga ega bo'ladi. Shuning uchun yuksak sport mahorati darajasiga mos texnik tayyorgarlikda ko'nikma va malakalarni shakllantirishni o'rganish va yuqori malakali kurashchi texnik mahoratini yanada takomillashtirishning yangi yo'llari, vositalari va usullarini izlab topish sport nazariyasi uchun ham, sport amaliyoti uchun ham ulkan ahamiyat kasb etadi va dolzarb hisoblanadi.

Sport amaliyotidan kelib chiqqan holda eng mukammal-takomillashgan texnika samaradorligining bosh omili sifatida harakatlanish koordinatsiyalarining mo'tadilligini (mustahkamligini) va harakatlar aniqligini hisoblash mumkin. O'z texnik mahoratini takomillashtirish jarayonida kurashchilarning sayi-harakat va kuchlanishlari ham aynan shunga yo'naltirilgan.

Bilim, ko'nikma va malakalarni mukammal egallashning va ularni turli murakkablikdagi tez o'zgarib turuvchi vaziyatlarda muvaffaqiyatli qo'llay olishning eng muhim muammolari quyidagilar hisoblanadi:

a) variativlikning (o'zgaruvchanlikning) shunday shakllarini va ularning aniqlanish oraliqlarini izlab topish kerak-ki, ular kurashchilar harakatlarida eng yuksak mo'tadillik va aniqlikni ta'minlasinlar.

b) turli xalaqit beruvchi omillarga qarshi bilim, ko'nikma va malakalari mo'tadilligini oshirish vositalarini aniqlash.

Mo'tadillik va variativlikka (o'zgaruvchanlikka), shu bilan bir vaqtda kurashchining yod bo'lib ketgan harakatlarini boshqarish masalalariga ham to'g'ridan-to'g'ri aloqador bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalarining boshqa bir eng muhim muammolaridan biri harakatlarni ongli boshqarish hisoblanadi. Mashg'ulot jarayonini takomillashtirish uchun ko'nikma va malakalar effektivligi va so'zsiz (qaytmas) bajarilishini ta'minlaydigan ruhiy (psixologik) funktsiyalarning aniq shakli va ishtiroki xarakterini hamda har bir sport turida ularni yanada takomillashtirish imkoniyatlarini aniqlab olish juda ham muhim. Shuning uchun harakatlarni anglab olish muammolarini hal etish faqatgina

umumiy ko'rinishda amalga oshirilganda emas, balki aniq harakatlanish amallarining talablari asosida hamda kurashchining individual ruhiy-irodaviy xususiyatlarini va harakatchanlik tajribasini inobatga olib bajarilgan holdagina eng katta ahamiyatga va samaraga ega bo'ladi.

Yuqori malakali kurashchilarda hatto-ki harakatlarning yuksak avtomatlashtirilgan holatida ham anglash o'zining nozik, muhim va mas'ul boshqarish funktsiyalariga ega bo'ladi. Muammoning bu tomoniga esa tadqiqotchilar hozircha etarli darajada e'tibor qaratganlari yo'q.

Tadqiqotlar sport kurashi, ish tartibi, murakkabligi va texnik harakatlarning turli-tumanligi bo'yicha har xil bo'lgan sport turlarida o'tkazildi. Sport turlari quyidagi ikki guruhga birlashtirildi. Birinchi guruh – sport harakatlari shart-sharoitlari nisbatan doimiy va harakatlanish masalalari qiyinchiliklaridagi o'zgarishlar oldindan nazarda tutiladigan (yoki rejalashtiriladigan) (masalan, balandlikka sakrash), harakatlanish amallarining doimiy (o'zgarimas) tarkibi va koordinatsiyasi bilan xarakterlanadigan sport turlari; ikkinchi guruh – tashqi shart-sharoitlar juda tez o'zgarib turishi bilan xarakterlanadigan (basketbol, futbol, boks, kurash va boshqalar) sport turlari.

§3.6. KURASH TEXNIKASI HARAKATLAR TIZIMI SIFATIDA

Har bir mashq tarkibida yaxlit birlikka – tizimga birlashtiriladigan ko'pgina xususiy harakatlarni o'zaro farqlash mumkin. Har bir mashqda fikran (xayolan) bir - biridan yaqqol ajralib turadigan qismlarni, ayrim xususiy harakatlarni, tizimning o'ziga xos elementlarini ajratish mumkin.

Birinchi navbatda, gavdaning turli bo'g'imlaridagi ayrim qismlarining (biozvenolarning) harakatlari sezilarli darajada kuzatiladi. Bo'g'imlardagi bunday harakatlar izolyatsiyalangan, yakkaolangan holda bo'lmaydi; ular doim bir vaqtda sodir bo'ladigan harakatlar (masalan, sakrashdagi oyoq bilan deysinishda oyoqning barcha bo'g'imlarini harakati; kurashda qo'l bilan ushlashda qo'lning barcha bo'g'imlarini harakati) guruhlariga birlashtiriladi. Shu bilan birga bo'g'im harakatlari bir harakatdan keyin ikkinchisi davom etadigan ma'lum ketma-ketlikli qatorlarga ham birikadi. Fazoda qator va guruhlariga birlashgan harakatning bunday elementlari o'ziga xos tizimchalarni tashkil etadi hamda ular tobora kattalasha borib harakatlarning butun tizimi, yaxlitligicha butun texnik usul paydo bo'ladi. Masalan, panja barmoqlarining xarakterli harakatlari kurashchining bitta qo'lining o'ziga tomon tortuvchi harakatiga kiradi. O'zaro birlashtirilgan harakat bilan ikkala qo'l raqibni ushlab oladi. U bilan gavdaning harakati ham qo'shiladi; oyoqlarning harakatlari ham o'z rolini o'ynaydi.

Ana shunday xususiy elementlardan yagona yaxlit harakat – tashlash usuliga birlashadigan tobora kattalashgan tizimchalar (usulning bir qismi) tashkil topa boradi. Butun bir yaxlit usulni undagi tizim elementlarini vaqtga bog'liq holda ajratib qarab chiqish mumkin. Bu esa hammaga ma'lum bo'lgan harakat fazalaridir. Eng umumiy holda harakatning **tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi** fazalari bir-biridan farqlanadi. Tsiklik harakatli mashqlarda fazalar (maslan, yugurishda oyoqni tezkorlik bilan ko'tarish, uni to'xtatish, tayanchga qo'yish) qanday davrlarga, davrlar (yugurishdagi oyoqni ko'tarib o'tkazish davri) esa tsikllarga (ikkilangan qadam) birlashishini kuzatish oson.

Harakatlar tizimini fazo va vaqtda o'rganishda uning ayrim elementlarini bir - biridan ajratadilar, tobora kattalashgan tizimchalarga va yaxlit harakatlar tizimiga birlashishini aniqlaydilar. Elementlarni analitik usulda ajratish birlashish usullarini, mashqning ayrim qismlarini o'zaro munosabatlarini (ta'sirlarini), harakat tuzilishini o'rganishga yondashish imkoniyatini beradi. Harakatlarni dinamograf yoki videoapparat, spidometr va boshqalar yordamida o'rganish jarayonida harakatning ayrim tasniflari: nuqtalar traektoriyalari, tayanchga tushadigan bosim kuchi, siljish tezligi va boshqalar qayd etiladi. Ushbu tasniflar tahlil o'tkazish, ya'ni butun-yaxlit mashqni bo'laklarga – tizimchalarga va elementlarga bo'lib o'rganish imkoniyatini beradi. Bunday tizimchalar va elementlar asosida esa, o'z navbatida, sintezni – ayrim qismlarning o'zaro ta'sirining tuzilishini nazariy aniqlash va amaliy tasdiqlashni amalga oshirish imkoniyati mavjud. Shunday qilib, tasniflar mashqning qismlarga bo'laklanish, ma'lum darajada differentsiallashtirish hamda uning ayrim qismlarini harakatlanish tizimidagi o'zaro ta'siri ko'rsatkichlari sifatida xizmat qiladi. Bunday strukturali – tizimli yondashuv kurashchi harakatlari tabiatiga, ular qanday qismlardan tashkil topganligini (harakatlanish tarkibi) kuzatib borishga hamda ular qanday o'zaro ta'sirlashishiga, qanday (strukturaviy) birlashishiga chuqurroq kirib borish imkoniyatini yaratadi.

Kinematik (fazoviy, vaqt, fazoviy-vaqt) tasniflardan foydalanib fazoda va vaqtda harakatlarning shakli va xarakterini o'rganish uning kinematik tuzilishini ochib beradi. Dinamik (kuch, inertsia va boshqalar) tasniflarni o'rganish dinamik tuzilishini, kuchlar o'zaro ta'sirini aniqlab beradi. Ayniqsa kuchlar vaqtga bog'liq holda qanday va qaerda joylashganligini, hamma elementlarning ritmlari harakatlar tizimining yagona va yaxlit ritmiga qanday birlashishini ko'rsatadigan ritmik tuzilish juda qiziq. Bularning hammasini birgalikda olib qaralishi esa harakatlanish strukturasi tashkil etadi.

Ushbu umumiy tasavvurlardan kelib chiqqan holda sport texnikasidagi harakatlanish strukturasi bir qator qonuniyatlarini aniqlash mumkin

bo'ldi. Kurashchining harakatlanish tizimi, bir tomondan, o'zining **yaxlitligi**: ya'ni uning barcha elementlari o'zaro birlashganligi bilan **xarakterlanadi**; Shu bilan bir vaqtda bu birlashish elementlarning eng jipslashgan o'zaro ta'siriga asoslangan, barcha elementlar uning umumiy masalasini hal etishga bo'ysundirilgan bo'ladi. Shu bilan birga, tizimning boshqa qarama-qarshi tendentsiyasi – uning bo'linuvchanlik yoki **differentsialanuvchanlik** tendentsiyasi ham mavjud. Yaxlit mashqda qismlar, bo'laklar mavjud va ular bir-biridan farqlanadi; ular nisbatan bir-biriga bog'liq bo'lmagan, mustaqil sifatida bo'lishlari mumkin, biroq bir-birlariga ta'sir ko'rsatadilar hamda tashqi ta'sir ostida o'zgaradilar. Shuni ta'kidlash kerak-ki, bunday bo'linuvchanlik faqatgina nazariyada mavjud emas.

Kurashchi o'z diqqat-e'tiborini harakatning bir bo'lagidan boshqasiga o'zgartirganda, turli fazalarni kuzatganda, harakatning turli tashkil etuvchilarini qayd etganda u amalda bunday bo'linuvchanlikni bajargan, bunday tahlilni amalga oshirgan bo'ladi. Bir vaqtning o'zida, ularning o'zaro bog'liqligini, o'zaro ta'sirini o'rganib – bila borib kurashchi sintezni amalga oshiradi, faqatgina tasavvurda emas, balki amalda ham ularning haqiqiy tuzilishini yaratadi.

Kurashchi takomillashtirishning har bir bosqichida mashqning etakchi va hal qiluvchi xususiyatlarini topishi, harakatlanish masalasi to'g'risida aniq va batafsil tasavvur hosil qilishi hamda qo'yilgan maqsadga erishishi o'ta muhim. Shu nuqtai nazardan mazkur ishda texnik takomillashtirishning **psixologik** tomonlariga katta e'tibor qaratilgan bo'lib, odatda, ular **biomexanik** tadqiqotdagi oldingi tor anatomik – analitik yondashishda qoldirib ketilgan.

Harakat tasniflarining katta o'zgaruvchanligi (variativligi) to'g'risida ma'lumot beruvchi ko'p sonli isbotlar mavjud. Va bu yerda ham ikkita o'zaro qarama-qarshi dialektik tendentsiyalar: **mo'tadillashtirish va variativlik** yaqqol kuzatiladi. Kurashchining yuqori darajadagi sport mahorati uchun ko'rsatilgan natijalarning yuksak ishonchliligi, mashqlarni talab qilingan darajada bajarishning yuqori ehtimolligi xarakterli. Yuqori toifali (mahorati, kvalifikatsiyali) kurashchilar o'zlarining eng yaxshi natijalarini katta ishonchlilik bilan takrorlaydilar.

Texnikaning turli guruhlarida mo'tadillikka talab bir xil bo'lmisligi o'z-o'zidan ravshan. Texnika guruhlarining xarakterli xususiyatlarining, bu erda batafsil to'xtamagan holda, biz faqat eng asosiysini: harakatning murakkab shart-sharoitlarida harakatlar tizimlarining mo'tadilligi uchun uning variativligi, o'zgaruvchanligi zarurligini ta'kidlab o'tamiz.

Shunday qilib, natijaning ishonchligi yuqori darajada bo'lishi uchun asosiy sezilarli ko'rsatkichlar bo'yicha moslashtirish o'zgaruvchanlik va variativlik hisobiga harakatlar tizimini mo'tadillashtirish kerak. Texnikaning bunday egiluvchanligi (nozikligi) absolyut har tomonlama o'zgarmaydigan texnika to'g'risidagi qandaydir doimiy namuna sifatidagi noto'g'ri tasavvurga qarshi turadi. Texnikani mo'tadillashtirish masalalari texnikada ko'p sonli xalaqit beruvchilar mavjudligi, ularga nisbatan turg'unlik esa ixtisoslashganlikka bog'liqligi bilan murakkablashadi. Boshqacha aytganda, mo'tadillik – bu sportchi organizmining turli ko'rinishdagi: psixologik, mexanik, meteorologik va shu singari xalaqit beruvchilarga turg'unligidir. Turli kurashchilarda noqulay, zaif tomonlari ham turlicha, ularda turli xalaqit beruvchilarga nisbatan turg'unlik darajasi bir xil emas.

Sport mahorati ortib borgan sayin texnikaning standartlashtirilishi va individuallashtirilishi orasidagi munosabat o'zgaradi. Standartlashtirish deganda mazkur sport mashqiga talablarning umumiylikni, kurashchilarning tayyorgarlik darajasi va yutuqlar darajasiga bog'liq bo'lgan zamonaviy texnikaga talablar umumiylikni ta'kidlash zarur.

Texnikani individuallashtirish kurashchining individual morfo-funksional xususiyatlarini va uning texikasini optimal holatga keltirish yo'li bilan bormoqda. Buning uchun kurashchining mazkur masala uchun eng ijobiy xususiyatlaridan foydalaniladi hamda texnika mumkin bo'lgan chegaralarda unga moslashtiriladi. Undan keyin yanada rivojlanib borgan sari texnika jismoniy tayyorgarlikning avvalroq ortda qoladigan tomonlariga qayta yo'naltiriladi. Tayyorgarlik va texnikaning yangi munosabatlari (nisbatlari) o'rnatilishi bilan texnik mahoratni uzluksiz takomillashtirishning asosida yotgan birgalikda rivojlantirish usullari (V.M.D'yachkov ma'lumotlari bo'yicha) alohida o'rin tuta boradi.

Texnik mahoratni takomillashtirishda harakatlar tizimini progressiv qayta qurishning aniq yo'llariga bog'liq bo'lgan ixtisoslashtirilgan holatlar juda ko'p uchraydi. Bunday holatlarga, albatta, quyidagilar kiradi: sport turi texikasining xususiyatlari; texnikani egallash (o'zlashtirish) darajasi; kurashchining jismoniy tayyorgarlik darajasi va yo'nalishi; mashg'ulot bosqichi; musobaqaga tayyorgarlikda kutilayotgan natijalar va boshqalar.

Harakatlar tizimiga uni takomillashtirish uchun ta'sir etish usullari qanday? Kurashchi va murabbiy qo'lida quyidagi uchta imkoniyatlar mavjud:

- 1) kurashchi harakatlanayotgan vaziyat shart-sharoitlarini o'zgartirish;
- 2) kurashchini o'zining mashg'ulot qilayotgan holatini o'zgartirish;
- 3) mashqlarni bajarish uchun masala qo'yishni o'zgartirish.

Kurashchi harakatlanayotgan vaziyat shart-sharoitlarini o'zgartirishga faqatgina harakatlarni yengillashtirib yoki murakkablashtirib erishish mumkin. Aynan shu kurashchi uchun xuddi shunday darajadagi murakkablikka ega bo'lgan boshqa shart-sharoitlar bilan almashtirish imkoniyatlari ham mavjud. Vaziyatning o'zgartiriladigan shartlariga quyidagilar kiradi: snaryadlar (gimnastika, tashlash uchun, o'yinlar uchun snaryadlar), harakatlanish joyi (maydon qoplamasi, trassalar), yoritish, start joyi, meteorologik va klimatik (ob-havo) sharoitlari va boshqalar. Sharoitlarni o'zgartirishdagi asosiy moment shundan iborat-ki, murabbiy va kurashchi texnikaning kurashchiga yomon bo'ysunadigan yoki kurashchi tomonidan beosita erkin (bemalol) boshqarilishiga umuman bo'ysunmaydigan xususiyatlariga bilvosita ta'sir o'tkazadilar.

Kurashchi organizmining holatini maxsus yaratish yoki mashg'ulot paytida vujudga keladigan holatdan foydalanish mumkin. Kurashchi ishlash qobiliyatining kuchaytirilgan (tanani qizdirish mashqlari, (diqqat-e'tiborni) jamlash, dam olish, keltiruvchi mashqlar va boshqa vositalar) yoki pasaytirilgan (jismoniy yoki psixologik charchash, kislorodni, dam olishni, ovqatlanishni, suvni etishmasligi, xalaqit beruvchi psixologik ta'sirlar va boshqalar) holatini yaratish mumkin. Shu bilan birga ob'ektiv pedagogik va tibbiy nazoratga tayanadigan hamda aqlga sig'adigan chegaraviy o'lchovlar saqlanishi kerak, albatta.

Nazariy tahlil va tajriba tadqiqotlari natijasida ko'pchilik tomonidan tan olingan va kerakli sinovlardan o'tgan ayrim usullar va uslubiy amallar tartiblashtirilib tizimga tushirilgan. Harakatlar tizimi va unga ta'sir ko'rsatish yo'llari sifatida sport texikasining eng murakkab xususiyatlarini anglab etgan murabbiylar va kurashchilar, shubhasiz, kurashchilar texnik mahoratini takomillashtirishning ko'pgina yangi va effektiv imkoniyatlarini ishlab chiqadilar yoki topadilar.

§3.7. KURASHCHINING TEXNIK MAHORATINI OSHIRISH YO'LLARI

Yuksak sport natijalarining g'ayrioddiy (katta) zichligi zamonaviy sportning xarakterli qirralaridan biri hisoblanadi. Chempionlarimizning deyarli har biri xalqaro arenada o'z kuchiga teng raqiblar bilan uchrashadi, ana shunda oxirgi hal qiluvchi so'z texnik mahoratga tegishli bo'ladi.

Kurashchilar texikasini takomillashtirish jarayonining asosiy vazifalari quyidagilar:

1. Texnik usullar asosini tashkil etadigan bilim, ko'nikma va malakalarining yuqori mo'tadilligiga va ratsionalligiga erishish hamda murakkab musobaqa sharoitlarida ularning effektivligini oshirish.

2. Bilim, ko'nikma va malakalarini qisman qayta qurish, ko'nikma va malakalarning ayrim bo'laklari (detallari) kinematikasini yoki dinamikasini zamonaviy fan yutuqlari va sport amaliyoti talablari nuqtai nazaridan takomillashtirish hisoblanadi.

Kurashchi texnikasini takomillashtirish jarayoni texnikani egallash jarayoni bilan bog'liq bo'lsa ham, undan kelib chiqadi va uning mantiqiy davomi hisoblanadi. Biroq, shu bilan birga, ma'lum tartibda tizimlashtirilishga, maxsus tahlilga va tajribada sinovdan o'tkazilishiga muhtoj bo'lgan o'zining xususiy qonuniyatlariga, maqsadga erishish vositalariga, usullariga va uslubiy amallariga egadir.

Sportchi o'zlashtirgan bilim, egallagan ko'nikma va malakalarining mo'tadilligi va aniqligi, ularni ijodiy va tashabbuskorona qo'llanishi uzoq va kuchlanish ostidagi ko'p sonli mashg'ulotlar natijasida vujudga keladi.

Sinovlarda tadqiq etilgan kurashchi texnikasini takomillashtirish jarayoni o'zaro bog'liq bo'lgan va quyidagilarga yo'naltirilgan ikkita qismlardan tashkil topganligini ko'rsatdi:

1) sport texnikasi bo'yicha (dinamik anatomiya, biomexanika va fiziologiya ma'lumotlari asosida) umumiy bilimlarni o'zlashtirish hamda ko'nikma va malakalarning asosiy harakatlanish tuzilishi va musobaqalarda uni effektiv qo'llash (ideomotor mashg'ulot) shart-sharoitlari to'g'risida tasavvurni shakllantirish; takomillashtirishning mazkur qismini nazariy qism deb atasa ham bo'ladi;

2) har bir sport turi uchun xarakterli bo'lgan texnik usullarda maxsus jismoniy mashqlar yordamida yuqori mahoratga erishish; mazkur qismni takomillashtirishning amaliy qismi deb atasa bo'ladi.

Kurashchining texnik harakatlari zahirasi qanchalik boy bo'lsa, ularni qanchalik yuqori 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 ko'p hollarda bu kurashchi ularning hammasini mukammal bilmaydi deyish mumkin. Sababi har bir kurashchi o'zining qobiliyat va imkoniyatlariga qarab tayyorgarlikdan o'tadi. Demak, kurashchi texnik usullarining va harakatlarining zahirasi uni qay darajada tayyorgarlikdan o'tganligiga xam bog'liqdir.

Sportchi 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 tayyorgarlik rejasiga kiritiladi.

Kurashchining **har tomonlama texnik tayyorgarligi** – kurashni rivojlantirishning zamonaviy darajasiga qo'yiladigan muhim talablardan biridir. Har tomonlama texnik tayyorgarlikni mustahkam egallash uchun texnik harakatlarni tanlashda quyidagi qoidalarga muntazam va qat'iy amal qilish lozim:

- amaldagi musobaqa qoidalarida qaysi texnik harakat muvaffaqiyatli hisoblangan bo'lsa, o'sha texnik harakatlarni egallash;

- texnikaning hamma turlari ichidan sportchining alohida xususiyatlariga eng yaxshi javob beradigan usullar, qarshi usullar va 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 zahirasi 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 xolos qiladi;

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

- usullarga o'rgatish ma'lum me'yorlangan vaqt oralig'ida jamlangan bo'lishi zarur, chunki trenirovka mashg'ulotlari orasidagi uzoq tanaffuslar uning ta'sirini pasaytiradi. Boshqa tomondan, bitta trenirovka mashg'uloti 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 etarlicha 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. Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan hamma harakatlanish xatolari quyidagi beshta guruhga bo'linadi: harakatlanish etishmasligi sababli xatolar; o'qitishdagi kamchiliklar sababli xatolar; ruhiy gen sababli xatoliklar; sharoitlarning g'ayritabiiyligi sababli xatolar hamda kutilmagan xatolar.

Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan xatolar tarkibi (Kerimov F.A., 2001)

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

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

Kurashchining funksional holatini o'zgarishi harakatlarning aniqligini pasayishiga eng katta xalaqit beruvchi ta'sir ko'rsatadi.

Ayrim tashqi omillar texnik usullarni bajarish uchun tabiiy noqulay shart – sharoitlarni (sirpanuvchi yoki yumshoq tuproq, qarshi yoki yondan esayotgan shamol va Shu singarilar) vujudga keltirish bilan kurashchining irodaviy – ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi – emotsional noturg'unlikni yoki sport bellashuvi natijasida ishonchsizlikni keltirib chiqarishi mumkin.

Xalaqit beruvchi omillarning ko'nikma va malakalarga salbiy ta'siri xalaqit beruvchi omilni o'zining xususiyatlariga bog'liq holda turli xarakterga ega bo'lishi hamda harakatlanish parametrlarining katta yoki kichik miqdordagi

o'zgarishiga: harakatlarning tuzilishini qandaydir miqdorda o'zgartirishiga; aniqlikni pasayishiga va ritmik – kuchlilik manzarasini o'zgarishiga olib kelishi mumkin.

Biroq, harakatlanish zanjirining barcha bo'g'inlari ham xalaqit beruvchi ta'sirlarga birday duch kelmaydilar. Kurashchining harakatlari fazasining dastlabki harakatlardan final - yakunlovchi dinamik kuchlanishlariga o'tishi bilan bog'liq bo'lgan o'zgarish qaralayotgan sport turlari guruhida eng mas'ul va qiyin qism hisoblanadi. Bu yerda, harakatlar zanjirining ushbu qismida, harakatlar yo'nalishini tayyorlash va o'zgartirish, gavda ayrim qismlari siljish tezliklarini qayta taqsimlanishi, kuchlanish intensivligini o'zgarishi – hamda buning hammasi harakatlarning mazmuniy tarkibini o'zgarishi fonida sodir bo'ladi. Harakatlanish zanjiri aynan shu erda eng zaif va osongina eng katta noqulay ta'sirlarga uchraydi.

Jadallashuvchi kuchlanishlarni bundan oldingi tayyorgarlik harakatlariga koordinatsion va dinamik bog'liqligi o'ta kuchli bo'lganligi sababli tayyorgarlik o'zgarishlarini bajarish aniqligini yomonlashishi kurashchi final harakatlari aniqligini va effektivligini keskin pasaytirib yuboradi. Bundan texnik mahoratni takomillashtirish jarayonida eng katta diqqat – e'tibor final o'zgarishlari harakatlarining to'laqonli tuzilishiga hamda uni, yaxlit bilim, ko'nikma va malakalar mustahkamligi asosi sifatida, mustahkamlashga qaratilishi kerakligi yaqqol ko'rinib turibdi.

Harakatlarni yuksak darajada avtomatlashtirishda, etarli keng diapazonli ishlab qiqilgan moslanuvchanlik variativligi hamda tasodifiy og'ishlarning tor chegaralarining mavjudligida bilim, ko'nikma va malakalar turg'unligi (mustahkamligi), ahamiyatli darajada, ortadi.

§3.8. MUSOBAQANING O'ZGARUVCHI SHART – SHAROITLARIDA TEXNIKA XUSUSIYATLARI

Yakkakurash sport turlarida va sport o'yinlarida sportchining bilim, ko'nikma va malakalari yengil va og'ir atletika yoki gimnastika singari sport turlariga nisbatan ancha murakkab va, asosiysi, o'zgaruvchi shart – sharoitlarda namoyon bo'ladi. Bu kurashchiga qo'shimcha talablarni qo'yadi: u sport bellashuvida muntazam o'zgarib turuvchi vaziyatni tezkorlik bilan baholashi va vujudga kelgan vaziyatga moslashgan holda «yashin tezligi»da to'g'ri qaror qabul qilishi hamda uni aniq harakatlar bilan amalga oshirishi va shuning o'zi bilan raqibning harakatiga javob berishi (reaktsiya qilishi) kerak.

Shunday bo'lsa ham, barcha hollarda kurashchi oldin trenirovka mashg'ulotlarida o'zlashtirilgan bilim, ko'nikma va malakalaridan foydalanadi.

Kurashchining mahorati (kvalifikatsiyasi) darajasi faqat uning yuksak texnik ustaliginigina aniqlamaydi. Aynan aniq bir raqib bilan bellashuvni (jangni) oqilona va samarali tashkil eta olishi, ya'ni hujum uchun qulay momentni tanlash yoki uni yaratishi bilan bir qatorda, Shuningdek texnikani xususiyatlarini inobatga olgan holda undan to'g'ri foydalanish hal qiluvchi hisoblanadi. Shuning uchun ham texnika taktika bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ular bir - birlarini rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadilar.

Texnika – bu, eng avvalo, kurashchi taktik tasavvurlar orqali boshqariladigan va g'alaba uchun foydalanadigan asosiy quroldir. SHaroitga moslashgan holda mustahkam o'zlashtirilgan texnikani to'g'ri va maqsadga yo'naltirib qo'llashi bilan kurashchi eng murakkab va turli – tuman harakatlarni bemaolol bajarishi mumkin.

Sport amaliyoti jarayonida quyidagi eng effektiv texnik harakatlar: hujumdagi, qarshi hujumdagi va himoyadagi harakatlar ishlab chiqilgan. Ulardan eng ko'p qo'llanadigan hujum harakatlari. Hujum harakatlari texnik vositalar yaxlit kompleksining asosi hisoblanadi.

Zamonaviy sport bellashuvlarida, ko'p hollarda, oddiy hujum harakatlari muvaffaqiyat keltiradi. Ular kurashchining texnik mahoratini shakllanishi va o'sishida asosiy hisoblanadi. Bu bunday hujum o'z soddaligi tufayli mo'ljallangan vaqtda va Shunchalik tez bajarilishi mumkin-ki, uning oldida raqibning himoyasi va qarshi hujumi o'ta kam ta'sirchanligi bilan tuShuntiriladi.

Oddiy harakatlar o'zaro bir-biri bilan yaxshi moslashadi va ularni kombinatsiyalarga birlashtirish ham oson. Oddiy harakatlarni kerakli samarali taktik tayyorgarlik bilan birgalikda qo'llanganda ularning effektivligi ko'p marta ortadi. Kurashchini tayyorlash amaliyotida bunday usullarga eng katta e'tibor beriladi. Ana Shuning uchun ham bajarish shart-sharoitlarida o'zgaruvchan xarakter mavjud bo'lgan sport turlarida (erkin kurash, klassik kurash, sambo, boks, basketbol, futbol) kurashchining texnik takomillashishini o'rganishda nisbatan oddiy hujum harakatlari tanlab olinadi.

Kurashda, basketbolda, futbolda, boksda, qilichbozlikda qo'llanadigan hujumkor texnik usullar, harakatlar Shuningdek ularning namoyon bo'lish shart-sharoitlarining turli – tumanligi kuzatiladi. Erkin kurashda qo'llanadigan bunday usul va harakatlarning, masalan, faqatgina asosiy usullarning o'zidan 200 taga yaqini, klassik kurashda – 100, basketbolda – 11, boksda – 9 taga yaqini va hokazo sanalgan. Bunday turli – tumanlik har bir hujum harakatidan katta miqdordagi himoya va unga qarshi usullarning hamda ularning

variantlarining qo'llanishiga sabab bo'ladi. Shuning uchun musobaqaning har bir paytida (momentida), ya'ni sekundning qandaydir kichik ulushi davomida kurashchi mumkin bo'lgan barcha imkoniyatlardan eng effektiv usulni tanlashi va amalga oshirishi kerak bo'ladi. Shu bilan birga kurashchining individual xususiyatlari munosabati bilan bu usullarning amaliy variativligi (o'zgaruvchanligi) ancha ortadi.

Dastlabki bajariladigan tayyorgarlik harakatlarda katta variativlikka ega bo'lishi mumkin. Katta miqdordagi variantlardan eng ratsionali - dastlabki harakatlarni tanlashni umumiy namunaviy kurash variantlari bo'yicha raqib bilan kurashish tamoyiliga bo'ysundirish mumkin. Boshqacha aytganda, kurashni oldindan ma'lum taktik sxemalar bo'yicha, «ishga tushiriladigan» signal paytiga asosiy ko'nikma va malakalarni amlaga oshirish uchun vaziyat va qulay holatlar yaratish orqali olib borish kerak.

Harakatlanish faoliyatining tez o'zgaruvchan shart-sharoitlarida hamda o'ta zo'riqishli psixologik vaziyatda kurashchining yuksak darajada avtomatlashtirilgan bilim, ko'nikma va malakalari o'z-o'zicha, bizningcha, hali katta mahorat alomatlari bo'lib xizmat qila olmaydi. Ulardan foydalangan holda, faqatgina elementar harakatlanish masalalarini yechish mumkin, xolos. Yuqori mahoratli kurashchi uchun eng asosiysi – bunday shart-sharoitlarda eng qulay vaziyatlarni yarata olish va yuqori avtomatlashtirilgan usulni aniq amalga oshirish momentini tanlashdir.

Bularning hammasi kurashchining texnik usullari effektivligi harakat tezligini oshirishdan ko'ra, ko'proq javob qidirish vaqtini qisqartirishga hamda vazifalar murakkabligiga va harakatlar shartlariga bog'liq holda keskin o'zgarib turadigan harakatlanish faoliyatidagi o'zgartirish tezligiga bog'liqligidan dalolat beradi. Yuqori toifali kurashchilar bilan ishlash jarayonida aynan ushbu tomonini takomillashtirishga, birinchi navbatda, e'tibor qaratilishi kerak.

Sport amaliyotida, asosan, kurashchilarning hujum harakatlarini texnik takomillashtirishning quyidagi ikki yo'li mavjud:

1) hujum harakatlarining chegaralangan doirasini (birinchi va ikkinchi texnik usullar harakatini) takomillashtirish;

2) hujum harakatlarining chegaralanmagan doirasini, bunday usullarni ko'p miqdorini (3 va undan ko'p texnik usullar harakatini) takomillashtirish.

Hozirgi paytda kurashchilar mahoratini takomillashtirishning ikkinchi yo'lining tarafdorlarini topish tobora qiyin bo'lmoqda. Buning sababi, balki, asosiy texnik usullarning sonini oshirganda, odatda, ularning effektivligi pasayib ketishidir: qulay vaziyatlarni to'g'ri baholash qiyinlashadi, ularni o'z vaqtida bajarish yomonlashadi va buning natijasida aniqlik, tezkorlik va kuch kamayib ketadi. Buni maxsus tadqiqotlar ham tasdiqlaydi. Masalan, boksda

sun'iy aldash taktikasini kuchaytirish bokschini ringdagi asosiy harakatlarining yanada kattaroq variativligiga olib keladi. Biroq, buning natijasida asosiy harakatlarning effektivligi (aniqlik) oshadi va, u holda harakatlanishga yo'naltirilgan faoliyat yaxshilanadi.

Murakkab variativlik vaziyatlari shart-sharoitlarida bilim, ko'nikma va malakalar bo'yicha keyingi tadqiqotlar uni takomillashtirish faqatgina masalaning murakkabligiga va harakatlar sharoitlariga bog'liq holda kurashchining orientatsion faoliyatini rivojlantirish hisobiga emas, balki tashqi muhit bilan o'zaro ta'siri bilan birgalikda bilim, ko'nikma va malakalari tuzilishining o'zini ham takomillashtirish hisobiga amalga oshirilishi mumkinligini ko'rsatdi.

Bu o'zaro munosabatlarni o'rganish uchun sportchining bilim, ko'nikma va malakalarining asosiy (bosh) xususiyatlarini qarab chiqamiz. Ob'ektiv ma'lumotlar bo'yicha anqlik ko'rsatkichlarini oson baholanadigan mavjud harakatlarning soni unchalik ham ko'p emasligini ta'kidlash lozim. Bunday barcha hollarda yakuniy harakatlanish masalasini muvaffaqiyatli hal etish bilan bevosita bog'liq bo'lgan maqsadli anqlik to'g'risida so'z boradi. Masalan, basketbolda harakatlanish masalasini muvaffaqiyatli hal qilish koptokni savatga tushirish bilan, qilichbozlikda – raqib gavdasining ma'lum qismiga aniq ukol bilan, kurashda – hujumni yakunlash (raqibni gavdasining ma'lum qismini gilamga tushirish) bilan va nihoyat boksda – raqib gavdasining ma'lum nuqtasiga (qismiga) aniq, kuchli va maqsadli zarba bilan baholanadi. Shu bilan birga, ko'pchilik hollarda, faqat texnik harakatning aniq amalga oshirilishi emas, balki uning effektivligi ham juda muhim.

Harakatlarning siljuvchanlik tizimi butun yaxlit harakatlanish masalasi echimining o'ta chegaralangan, biroq shu bilan bir vaqtda eng effektiv variantiga – asosiy texnik usulni amalga oshirishning ratsional usullarini tor diapazoniga egadir. Sportda sof empirik holda harakatlarning eng qulay tuzilishlari (gavdaning hamma qismlarini tezkorligi, kuchi va harakatlarini koordinatsiyasi bo'yicha) yaratilgan. O'zgarishlarning optimal chegaralarida ularni aniq takrorlash kurashchining yuksak mahoratida (toifasida) yuqori sport formasini xarakterlagan holda eng yaxshi sport natijalariga olib keladi.

Shu munosabat bilan yuqori toifali kurashchilar, bokschilar va basketbolchilar bilan o'tkazilgan tajribada olingan quyidagi natijalar qiziqarli. Agar kurashda kurashchini texnik usullarni bajarish uchun bir xil shart-sharoitlarga qo'yilsa – ma'lum standart vaziyatdan faqat bitta raqibning o'zi (maneken) bilan usulni amalga oshirish takrorlanaversa, u holda usulni bajarish davomiyligida 20–30 m/sek tartibdagi – juda ham sezilarli bo'lmagan tebranish kuzatiladi.

Shunday qilib, ko'nikma va malakalarning mo'tadilligini, kurashchining harakatlari aniqligi va effektivligini og'ishlarning faqatgina ma'lum optimal chegaralarida saqlash mumkin. Shubhasiz, bilim, ko'nikma va malakalar qanchalik to'liqroq va ishonchliroq o'zlashtirilgan bo'lsa, dezorientatsiyaga va deavtomatlashtirishga olib kelmaydigan hamda ularni hal qilish uchun kurashchi o'zida adekvat koordinatsion imkoniyatlar topadigan variantlar va qiyinchiliklar ham Shunchalik keng va ko'p bo'ladi (N. A. Bernshteyn).

Maxsus tajribalar aynan bitta texnik harakatni takroriy bajarilishida uning harakatchanlik tasniflarida ahamiyatsiz og'ishlar mavjudligini ko'rsatdi. Bu, bir tomondan, tashqi tasniflarni, masalan asosiy harakatni bajarish vaqtini, ham, ichki tasniflarni – mushaklarning ishini o'zgarishida ham, ifodalanadi. Masalan, turli toifadagi (kvalifikatsiyali) kurashchilarga turli murakkablashtirilgan vaziyatlarda usulni bajarish taklif qilindi. Texnik usullarni bajarish vaqtini solishtirish ayrim hollarda ancha past toifali kurashchilar usulni hatto-ki yuqori toifali kurashchilarga nisbatan ham yaxshi bajarganliklarini ko'rsatdi.

Shunday qilib, agar texnik harakatni bajarish jarayonida, raqib tomonidan uni bajarilishiga qarshi ko'rsatilgan barcha urinishlarga qaramay, natijaviylik saqlanib qolsa, demak–ki bu yuksak texnik mahoratning alomatlaridan biridir.

Kurashchining variativ vaziyatda ko'nikma va malakalarni namoyon bo'lishi bilan bog'liq harakatlanish amallarining asosida tashqi qatlamli faoliyatdagi dinamik stereotipi yotadi. Shuning uchun uning ikkala tasniflarini: jarayonlarning stereotipligini va ularning dinamikasini ham inobatga olish kerak. Biz bunga alohida urg'u berib ta'kidlaymiz, chunki harakatlarni tahlil qilishda ko'pgina tadqiqotchilar o'z diqqat – e'tiborlarini faqat natijaga va mustahkam ko'nikma va malakalar vujudga keltirishning muvaffaqiyatiga qaratadilar. Ko'nikma va malakalar haddan tashqari qattiq (ortiq) bo'lganida ularni qo'llash imkoniyatlari torayadi va faqat sport bellashuvi vaziyatlari ularga adekvat shart-sharoitlar yaratadigan momentlari bilan cheklanadi.

Musobaqalarda kurashchilar tomonidan faqat yillar davomida yodlab olingan, mo'tadil boshlang'ich vaziyatini (pozasini) egallashga intilishlarini kuzatish mumkin. Texnik usul yoki harakat kurashchi ushbu vaziyatni to'liq va batafsil o'zlashtirishga erishgan hollarda effektiv amalga oshiriladi. Biroq, musobaqa shart-sharoitlarida buning doim ham imkoni bo'lavermaydi va Shunda ko'pgina yuqori toifali (malakali) kurashchilarning mahorati, ularning texnikasi namoyon bo'lmasligi mumkin. O'rganish jarayonida faqat ma'lum sonli usullarnigina o'zlashtirish (egallash) kurashchining mahoratini keyingi yanada ortishiga tormoz bo'ladi. Uslubiyotda unga qarama-qarshi yo'nalish – **hartomonlama texnikani o'zlashtirish** hisoblanadi. Bu yo'nalish kurashchi

texnik vositalar orasidan individual xususiyatlarga mos holda keraklisini tanlashi, Shuningdek kerakli paytda o'z texnik arsenalini yangilashi mumkinligi bilan afzal.

Ushbu ikki – texnik va taktik vositalarni chegaralash va ularni turli-tuman qilish yo'nalishlarini Shunday birlashtirish kerak-ki, ular bir-birlariga qarama-qarshi bo'lmasdan, balki bir-birlarini to'ldirsinlar hamda ulardan texnik takomillashtirish jarayonida ratsional foydalanilsin. Bu kurashchiga tashqi ma'lumotlarni umumlashtirish hamda odatdagi harakatlarning tor doirasidan keladigan, turg'un javob harakatlanish reaksiyalari (ko'nikma va malakalar) ishlab chiqilgan «bitta signal» sifatida qabul qilish imkoniyatini beradi.

Texnik harakatlar tuzilishini avtomatlashtirish dinamik vaziyatlarda o'tishi uchun, ayniqsa, murakkab texnik harakatlarni takomillashtirishda ularning takomillashtirish shart-sharoitlarini musobaqa shart-sharoitlariga yaqinlashtirish kerak. Bunday sharoitlarda ko'nikma va malakalar (usullar) uncha katta bo'lmagan oraliqlarda (chegaralarda) variativ sifatida shakllanadi; ya'ni, bir tomondan, bilim, ko'nikma va malakalar etarli darajada siljuvchan, ikkinchi tomondan esa, – harakatlar effektivligini vujudga keltirish uchun ushbu ko'nikma va malakaning (usulning) o'zi variativlikning optimal diapazonlari bilan aniqlangan ma'lum chegaralar bilan cheklangan bo'ladi.

Hujumkor texnik usulni muvaffaqiyatli bajarishda uning vaqti 20 – 40 m/sek oralig'ida tebranishi mumkin. Bu texnik harakatlarni amalga oshirishning eng qulay varianti va kurashchi uni saqlashga intilishi kerak. Kurashchi sport bellashuvi davomida qarshilikka uchrashi sababli buni har doim ham uddalab bo'lmasligi achchiq haqiqat va ana Shunda texnik harakat yanada ko'proq o'zgartiriladi. Xususan, harakatni bajarish vaqti bo'yicha bu o'zgarish 100 m/sek gacha oraliqda bo'lishi mumkin, biroq Shu bilan bir vaqtda uning effektivligi saqlanadi. Mashg'ulot va musobaqa sharoitlarida bunday murakkablashtirishlar juda ko'p uchraydi. Xususan, bularga kurashchilar o'rtasidagi masofani doimiy o'zgartirishlar, charchashni tobora ortib borishi, musobaqa vaziyatini o'zgarishi va hokazolar kiradi.

BOB BO'YICHA XULOSALAR

TTT ning alohida ko'rsatkichi deb sportchi TTTning bir muayyan xususiyatiga mansub ko'rsatkichga aytiladi.

TTT ko'rsatkichlari majmuasi TTTning bir yo'la bir necha xususiyatiga taalluqli, ya'ni bir-birining o'rnini qoplash jihatidan o'zaro mustahkam aloqada bo'lgan alohida ko'rsatkichlar tizimini baholashning integrativ tavsifiga ega.

Sport kurashida eng ko'p qo'llanadigan TTT ko'rsatkichlari Tayyorlovchi harakatlar – ular musobaqa qoidalari tomonidan yo'l qo'yiladigan, hujum va

himoya harakatla-rining muvaffaqiyatini ta'minlaydigan harakatlardir. Kurashish bellashuvida bular razvedka, raqibining zaif tomonlariniqo'ndirish, manyovr qilish hamda o'z rejalalari harakatlari va holatidan iborat.

Razvedka – kurashchining raqib to'g'risida, uning gavda tuzilishi, xususiyatlari, sifatleri imkoniyatlari va holati haqida: kurash olib borish uslubi – aktiv yoki passiv, hujumkor yoki himoyalanuvchi kurashchiligi to'g'risida: uning yaxshi ko'rgan harakatlari, o'y-fikrlari va hokazolar haqida tashqi va ichki axborotlar olishga qaratilgan hatti-harakatlardir.

NAZORAT SAVOLLARI

1. TTT ning alohida ko'rsatkichi deb nimaga aytiladi?
2. Sport kurashida eng ko'p qo'llanadigan TTT ko'rsatkichlarini ayting.
3. Tayyorlovchi harakatlar nimalardan iborat?
4. Razvedka – bu qanday hatti-harakatlar?
5. Sport kurashida qo'llanadigan qanday (nechta) asosiy taktik harakatlarni bilasoz?
6. Sport kurashida qo'llanadigan asosiy taktik harakatlarni ayting.
7. Kurashda ta'lim jarayoni asosan nechta qismga bo'linadi?
8. Kurashchi texnik mahoratini takomillashtirish usullarini ayting.
9. Kurashchi texnik mahoratini takomillashtirishni qanday yo'llarini bilasiz?
9. Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan qanday xatolarni bilasiz?

4-BOB. KURASHCHILARNING UMUMIY VA MAXSUS TAYYORGARLIK JARAYONI

§4.1. KURASHCHILARNING UMUMIY VA MAXSUS TAYYORGARLIGINING ASOSLARI

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi sport trenirovkasining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlar – kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan murakkab jarayondir [8, 14].

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- sportchilar salomatligi darajasini va ular organizmi turli tizimlarining imkoniyatlarini oshirish;

- jismoniy sifatlarini sport kurashining o'ziga xos xususiyatiga javob beradigan birliklarida jismoniy sifatlarini rivojlantirish;

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

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

- 1) kurashchi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish;

- 2) kurashchi salomatligi darajasini oshirish;

- 3) shiddatli trenirovka va musobaqa yuklamalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanish [8, 9].

Umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonidan ko'zlangan maqsadlarga erishish uchun turli vositalar to'plamidan foydalanish nazarda tutiladi. Ular orasida turli snaryadlarda va snaryadlar bilan birgalikda bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajerlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari, so'zish va hokazolardan to'zilgan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar alohida o'rin tutadi [10, 11, 13].

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

- 1) asosan kurash uchun ko'proq xos bo'lgan sifatlarini rivojlantirish;

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

Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or va samarali vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladi-ki, ular o'zining kinematik va dinamik tarkibi hamda asab – mushak kuchlanishi xususiyatiga ko'ra kurashchining musobaqa faoliyatida bajariladigan asosiy harakatlariga mos keladi. Shunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratib ko'rsatish mumkin: kurashning turli usullarini ishora bilan bajarish; maxsus trenajer moslamalarida bajariladigan mashqlar; kurashchilar manekeni bilan mashqlar.

Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlanish sifatlarini kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan qo'yiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan [12, 14].

Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan kurash gilamida amalga oshiriladi va harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli darajada murakkabligiga ega bo'lgan musobaqa mashqlari qo'llanadi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar kurashchi organizmiga bo'ladigan ta'sirni kuchaytiradi. Masalan, og'irroq vazn toifasidagi sherigini tashlash, sheriklarni almashtirgan holda o'quv – trenirovka bellashuvlarida ishtirok etish va hokazo. Aytib o'tilgan hamma mashqlar energiya ta'minotining u yoki bu mexanizmlarini rivojlantirish imkonini ta'minlaydi. Kurashchining mashqlanganligiga kompleks holda ta'sir ko'rsatadi hamda bir vaqtning o'zida uning jismoniy va texnik – taktik tayyorgarlik darajasini oshiradi.

Jismoniy tayyorgarlikning barcha ko'rsatilgan turlari bir-birlari bilan o'zaro chambarchas uzviy bog'liq. Trenirovka jarayonida biron bir jismoniy tayyorgarlik turlariga yetarlicha baho bermaslik oxir – oqibat sport mahoratini oshishiga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun trenirovka jarayonida jismoniy tayyorgarlik turlarining ko'rsatilgan nisbatiga rioya qilish juda muhim.

Uning miqdoriy (son jihatdan) ifodasi doimiy o'lcham hisoblanmay, balki kurashchilar malakasi, ularning alohida xususiyatlari, trenirovka jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog'liq holda o'zgarib turadi [6, 13].

§4.2. KURASHCHINING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGI

Sport kurashchining xususiyatlarini, sportchilarning individual qobiliyatini va ularni texnik-taktik tayyorgarligini hisobga olgan holda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni maqsadga muvofiq qo'shib olib borishi yuksak sport mahoratiga erishishini ta'minlaydi.

Sportning hamma turlarida jismoniy tayyorgarlik: umumiy va maxsus tayyorgarlik qismlaridan iborat bo'ladi.

Kurashchining jismoniy tayorgarligi sport trenirovkasining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlar- kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqonlik va tezlikni rivojlantirishga qaratilgan ma'nosidir.

Trenirovka jarayonida biron-bir jismoniy tayorgarlik turlariga etarli baho bermaslik, oxir oqibat, sport mahoratlari oshishiga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun trenirovka jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayorgarlik turlarini optimal nisbatiga rioya qilish juda muhimdir. Uning son jihatidan ifodasi doimiy o'lcham hisoblanmaydi, balki kurashchilar malakasi, ularni alohida xususiyatlari trenirovka jarayon davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog'liq holda o'zgarib turadi.

Kurashchilar trenirovkasiga nisbatan umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi tamoyili umumiy hamda maxsus tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligini nazarda tutadi. Bunda ko'p yillik sport trenirovkasining birinchi bosqichlarida umumiy tayyorgarlik etakchi o'rin egallashini inobatga olish kerak. Umumiy tayyorgarlik organizm imkoniyatlarining ma'lum bir poydevorini hamda harakat malakalari va ko'nikmalari zahirasi yaratadi. Masalan, trenirovkaning boshlang'ich bosqichlarida akrobatika mashqlarini yaxshi o'zlashtirgan kurashchilar kelgusida kurashning murakkab texnik – taktik harakatlarini muvaffaqiyatli egallaydilar.

Yetarli darajada har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka erishish ko'p jihatdan trenirovka vositalari va usullarining oqilona tanlanishi, ko'p yillik mashg'ulotlar jarayonida umumiy va maxsus tayyorgarlikning optimal nisbatlariga bog'liq [8, 11].

§4.3. SPORTCHINING UMUMIY VA MAXSUS TAYYORGARLIGINING BIRLIGI VA MASHQLARI

Sportda tanlangan ixtisoslik bo'yicha sportchining har tomonlama rivojlanishi zarurligini inkor etib bo'lmaydi. Akstncha, organizmning funktsional imkoniyatlarini umumiy yuksaltirish, jismoniy va ruhiy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish asosidagina tanlangan sport turida mumkin qadar ko'proq yutuqlarga erishish mumkin bo'ladi. Sport amaliyotidagi to'plangan tajribalar ham, nazariy va eksperimental tadqiqotlarning juda ko'p ma'lumotlari ham ana shuni ta'kidlaydi [5, 12].

Sport yutuqlari sportchining har tomonlama taraqqiy etganligiga bog'liqligining ikkita sababi bor. Birinchidan, organizmning yaxlit va ajralmas ekanligi – uning barcha a'zolari, tizim va funktsiyalari faoliyat va taraqqiyot jarayonida o'zaro uzviy bog'liqdir. Qaysi jismoniy sifat ko'proq, qaysinisi

kamroq rivojlanishi zarur ekanligi har qaysi sport turi bo'yicha o'ziga xos nisbatda bo'lsa-da, biron jismoniy qobiliyatni g'oyat yuksak darajada rivojlantirish uchun organizm funktsional imkoniyati umuman yuksak bo'lishi shart. Ikkinchidan, turli harakat malakalari va mahoratlari o'zaro hamkorlikda ishlaydi. Sportchi tomonidan o'zlashtirilgan harakat malaka va ko'nikmalari hamda mahoratlari doirasi qanchalik keng bo'lsa, harakat faoliyatining yangi formalarini yaratish va ilgari o'zlashtirilganlarini takomillashtirish uchun Shunchalik qulay asos mavjud bo'ladi. Yangi harakat formolari ilgari tarkib topgan formalar asosida paydo bo'ladi va ularning u yoki bu elementlarini o'z ichiga oladi.

Demak, sportda kamol topishning ob'ektiv qonunlari sport mashg'uloti chuqur ixtisoslashgan jarayon bo'lishi bilan birga, har tomonlama rivojlanishga olib kelishini talab qiladi. Shunga ko'ra, sport trenirovkasida umumiy va maxsus tayyorgarlik bir – biriga chambarchas qo'shib olib boriladi.

Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligini birligi ular mazmunining bir – biriga bog'liq ekanligi bilan ifodalanadi, chunki umumiy jismoniy tayyorgarlikning mazmuni, yuqorida aytib o'tilganidek, tanlangan sport turining xususiyatlariga qarab belgilanadi, maxsus tayyorgarlikning mazmuni esa umumiy tayyorgarlik natijasida paydo bo'lgan shart – sharoitlarga bog'liq bo'ladi [3, 9].

Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini dialektik tarzda qarama – qarshi birlik sifatida tushunmoq kerak. Mashg'ulot vaqtida bu birlik har xil ishlarda ham birday foyda keltiravermaydi. Har bir aniq holatda ma'lum me'yor mavjud bo'lib, uning buzilishi sport faoliyatida taraqqiyotga erishishga xalaqit beradi. Bu me'yor tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlariga hamda boshqa bir qator shart – sharoitlarga bog'liq. Amalda mashg'ulot jarayonining ayrim bosqichlarida umumiy tayyorgarlikka yetarli baho bermaslik hollarini ham, unga haddan tashqari ko'p o'rin berib yuborish hollarini ham kuzatish mumkin. Bu yana shu bilan murakkablashadi-ki, umumiy va maxsus tayyorgarlikning optimal nisbati doimiy bo'lib qolmay, balki sport takomilining turli bosqichlarida qonuniy ravishda turli darajada o'zgarib turadi. Hozirgi kunda bu muammo garchi to'liq hal etilmagan bo'lsa-da, mazkur o'zgarishlarning asosiy tendentsiyalari aniqlab olingan.

Umumiy tayyorgarlik mashqlari

Bunday mashqlar guruhi sportchining umumiy tayyorgarlik darajasini oshirish vositasi bo'lib xizmat qiladi [5, 11].

Umumiy tayyorgarlik mashg'ulotlari bilan bog'liq bo'lgan ishlarni tashkil qilishda umumiy tayyorgarlik mashqlari tanlanayotgan vaqtda quyidagilarga amal qilish zarur:

- mashqlar sportchining barcha asosiy jismoniy sifatlarini keng miqyosda rivojlantirishiga e'tibor berish hamda sportchining harakat malaka va ko'nikmalari fondini boyitishga qaratilgan mashqlarni tanlash hamda ushbu mashqlar ta'siri negoepik samara berishini hisobga olish kerak.

- Sport sohasida ixtisoslashishga ega bo'lgan xususiyatlar tiklanayotgan mashqda o'z ifodasini topishi kerak.

Bunda malaka va ko'nikmalar, jismoniy sifatlar hamda mashqlanganlik xususiyatlari bir – biriga o'tuvchan bo'lishi to'g'risidagi mashhur qoidani ham nazardan qochirmaslik kerak. Negaki, bu qoidaga ko'ra mashq jarayonida hosil bo'lgan ijobiy malaka va ko'nikmalar bilan birga salbiy holatlar ham o'tib qolishi mumkin.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari. Bunday mashqlar musobaqalashish xususiyatiga ega elementlar, ularning turli ko'rinishlari, shuningdek, qobiliyatni namoyish etish shakli va xususiyatiga ko'ra mazkur mashqlarga juda o'xshaydigan harakatlarni o'z ichiga oladi. Masalan, yugurishda – butun yugurish masofasida musobaqa davomida erishilgan natijani inobatga olib, musobaqalashish masofasining ajratib olingan ayrim masofa qismlarida ham avvalgi ko'rsatkichga nisbatan oshirilgan tezlik bilan yugurishni o'z ichiga oladi.

O'z tuzilishi jihatidan asosiy mashqlarga o'xshagan va ularga yaqinlashtirilgan mashqlar, masalan, gimnastikachilar va akrobatlarning rolikli konkilarda yugurishi, rolikli chang'ilarda uchishi ham maxsus tayyorgarlik mashqlari sifatida xizmat qilishi mumkin. Bir – biriga yaqin bo'lgan va aralash sport turlaridan tashkil topgan mashqlar ham (musobaqalashish mashqlari ham) maxsus tayyorgarlik mashqlari sifatida kiritilishi mumkin [7, 8].

Maxsus tayyorgarlik mashqlari, odatda, musobaqalashish mashqlariga aynan teng keladigan mashqlar deb hisoblanmaydilar. Chunki bu texnik, jismoniy tayyorgarlik bilan bog'liq bo'lgan zarur masalalar hal qilinayotgan vaqtda muayyan payt uchun ko'proq qaysi yo'nalishga jalb etilganligiga qarab, maxsus tayyorgarlik mashqlari yondoshuvchi mashqlarga va rivojlantiruvchi mashqlarga bo'linadi. Yondoshuvchi mashqlar asosan harakat imkoniyatlarini o'zlashtirishga qaratilgan bo'ladi. Rivojlantiruvchi mashqlar esa ko'proq jismoniy sifatlarini (qobiliyatlarni) rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'ladi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari (testlar).

1. 30 metr masofaga yugurish (s)
2. Turnikda tortilish (marta)
3. Og'irligi bir xil bo'lgan sportchi bilan o'tirib – turishlar soni (marta).
4. Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm).

5. Og'irligi bir xil bo'lgan kurashchi belidan ushlab parter holatidan yuqoriga ko'tarishlar soni (marta)

6. Tik turgan holatdan ko'prik holatiga 5 marotaba tushish vaqti (s).

7. Ko'prik holatida 5 marotaba o'ng tomonga aylana yugurishlar (s).

8. Ko'prik holatida 5 marotaba chap tomonga aylana yugurishlar (s).

9. Ko'prik holatida bo'yin mushaklarini rivojlantiruvchi takrorlash harakati (60 s. ichida).

10. Ko'prik holatidan 5 marotaba hatlab sakrashlar (s).

11. O'z vazniga teng sherikni 10 marta ko'krakdan oshirib tashlash

12. 4x10 metrga mokisimon yugurish.

TEXNIK – TAKTIK TAYYORGARLIK MASHQLARI VA TESTLAR

1. Manekenni 10 marta tashlash vaqti

1. Raqibni qo'lidan tortib, qo'lidan ikki qo'l bilan ushlab beldan oshirib 10 marta tashlash vaqti

2. Raqibni qo'li va belini birlashtirib ushlab ko'krakdan oshirib 10 marta tashlash vaqti

3. O'ng oyoq bilan to'sib – yonboshdan oshirib 10 marta tashlash vaqti

4. Ichkaridan oyoqni o'rab – oyoq bilan ilib 10 marta tashlash vaqti

BOB BO'YICHA XULOSALAR

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- sportchilar salomatligi darajasini va ular organizmi turli tizimlarining imkoniyatlarini oshirish;

- jismoniy sifatlarini sport kurashining o'ziga xos xususiyatiga javob beradigan birliklarida jismoniy sifatlarini rivojlantirish;

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

Sport kurashchining xususiyatlarini, sportchilarning individual qobiliyatini va ularni texnik-taktik tayyorgarligini hisobga olgan holda umumiy va maxsus jismoniy tayorgarlikni maqsadga muvofiq qo'shib olib borishi yuksak sport mahoratiga erishishini ta'minlaydi.

Sportning hamma turlarida jismoniy tayorgarlik: umumiy va maxsus tayorgarlik qismlaridan iborat bo'ladi.

Kurashchining jismoniy tayorgarligi sport trenirovkasining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlar- kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqonlik va tezlikni rivojlantirishga qaratilgan ma'nosidir.

NAZORAT SAVOLLARI

1. Jismoniy tayyorgarlikning qanday asosiy vazifalarni bajaradi?
2. Jismoniy tayyorgarlik nechta asosiy vazifalarni bajaradi?
3. Umumiy jismoniy tayyorgarlikning qanday asosiy vazifalarni bajaradi?
4. Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning qanday asosiy vazifalarni bajaradi?
5. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning qanday asosiy vazifalarni bajaradi?
6. Jismoniy sifatlarni ayting.
7. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning qanday usullarini bilasiz?
8. Egiluvchanlik va chaqonlik nima bilan farqlanadi?
9. Qanday umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarni bilasiz?
10. Qanday mashqlar texnik – taktik tayyorgarlik mashqlarga kiradi?

5-BOB. KURASHCHILARNI O'RGATISH JARAYONI XUSUSIYATLARI

§5.1. ALDOVCHI VA SOXTA HARAKATLARGA O'RGATISH TEXNIKASI, TAKTIKASI VA USULIYOTI

Aldash – o'zi uchun qulay vaziyat yoki tomonni aniqlash yoki egallash maqsadida o'z raqibida himoya reaksiyasini uyg'otish va usulni qo'llash uchun undan foydalanishga qaratilgan harakatlardir.

Sportda aldashni fint deb atash qabul qilingan. Aldash, ya'ni fintlar juda xilma-xil va individuallardir. Ular bir yoki ikki qo'l bilan, gavda, oyoq va hatto yon tomonga qarash bilan bajarilishi mumkin.

Xususiyl vazifa: kurashchini aldash va sohta harakatlarga o'rgatish. Murabbiy mashg'ulot boshlanishidan oldin kurashchilarni oraliq masofani o'zoq masofada ancha keng qilib olib, ikki sherenkaga saflaydi. So'ngra biror o'quvchi bilan birga qo'l, oyoq, gavda bilan turli xildagi aldash harakatlarini ko'rsatadi. Shug'ullanuv-chilar e'tiborini turli tomonlarga aldashning ifodaligiga qaratadi, sohta ushlarlar qiladi, Shundan keyin asosiy ushlarini bajaradi va raqibini muvozanatdan chiqaradi.

Yiqila turib uloqtirish. Sherigini turli usulda ushlar, aldash va sohta harakatlari qilib qo'llar yordamida muvozanatdan chiqish va bir zarb bilan ko'tarib yiqitish usullari qo'llaniladi. Bunda har qanday hollarda ham sherigi to'nidan, belbog'idan va qo'llaridan ushlab ehtiyot qilinadi.

Raqibni urib orqaga yiqitish. Bu usul bilan hujum qilishni tayyorlash a'otkazishda qo'llar muhim rol o'ynaydi. Hujumchining harakati raqibga qo'l orqali beriladi. Shubhasiz, bunda oyoq va gavda harakatlari ham qatta ahamiyatga ega. Raqibini urib orqaga yiqitish kerak. Yiqilayotganda sherigini yelkasidan ushlab turish kerak.

Raqibini urib orqaga yiqitish usuli bilan oldinga, o'ngga-oldinga-yon tomonga, orqaga oldinga-pastga va hokazo tomonlarga yiqitish mumkin. Raqibini urib orqaga uloqtirish usulidan himoyalaniish:

- qo'llarni patdan va yuqoridan harakatlantirib ushlaridan bo'shatish;
- tomonlarga egilish va aksincha uni yiqitishga urinib qo'rish;
- orqaga ketib, gavgani engashtirish;
- qarshi harakatlari;
- qarshi yiqitish usullarini qo'llash;
- oyoqlari bilan orqaga ketish va o'sha tomonga yiqitish;
- u yoki bu oyoqni bukish, hamda qarama-qarshi tomonga yiqitish va hokazo.

Bir zarb bilan qo'tarib uloqtirish

Raqibni qulay ushlagandan keyin uni ikkala qo'llar bilan o'ziga pastga, o'ziga va yon tomonga, oldinga va yon tomonga keskin harakatlar qilish hisobiga, gavda va oyoqni ma'lum tomonga faol harakatlantirib, bir zarb bilan ko'tarib uloqtirish kerak.

Bir zarb bilan ko'tarib uloqtirish raqibni to'nidan, belbog'idan, qo'llar bilan ikkala qo'lini ushlab olgandan keyin, qo'llarni keskin siltab tortib va gavadani faol burib raqibni orqasiga yiqitish bilan bajarilishi mumkin.

Bir zarb bilan ko'tarib uloqtirishdan himoya-lanish: ushlab olish imkonini bermaslik va qo'llarni bo'shatishga harakat qilish:

- yaqin masofadan o'zoq masofaga o'tish;
- orqa tomonga og'ish va oyoqni oldinga chiqarish;
- qarshi harakatlar xuddi avvalgi usullardagidek.

Oyoqdan chalish bilan uloqtirish

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

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

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

Raqib oyoqlarini kerib tik turibdi – oyoqlaridan biri chalinadi.

Chalishning himoya harakatlari turlicha bo'lishi mumkin.

Masofadan chiqish bilan raqib qo'llarini urib, ushlabdan qutulish:

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

Ikki oyoqni orqaga chalish texnikasi

Dastlabki holat. Ikkala kurashchi o'ng stoykada. Hujum qiluvchi o'ng qo'li bilan sherigining to'nini yoqasidan ushlab oladi.

Hujum qiluvchi sherigining gavda og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazishga majbur etish uchun uni o'ziga, chapga tortadi va Shundan keyin o'ng oyog'i bilan ikkala oyog'ini chaladi va uni orqasiga yiqitadi.

Bu usulni o'rganishda hujumchi sherigini chap qo'l yengidan ushlab bilan ehtiyot qiladi.

Himoya

- A) qo'llari bilan hujum qiluvchining o'ng yoniga tiralish;
- B) o'ng oyog'ini orqaga-o'ngga qo'yish;
- V) hujum qiluvchi orqadan chalish uchun o'ng oyog'ini ko'targan vaqtda uni o'ng oyog'i turgan yo'nalishda o'zidan chapga tortish;
- G) hujum qiluvchi orqadan chalish uchun oyog'ini orqaga qo'yib ulgursa, uning oyog'idan hatlab o'tish.

Qarshi usullar

A) yiqilish vaqtida chap oyog'ini mumkin qadar ko'proq chapga-orqaga olib borish va chap tizzasini hujum qiluvchining chap oyog'iga yaqinroq qo'yish, o'ng oyog'ini esa oldindan chalishga qo'yish va hujum qiluvchining oldinga tortish hamda orqasiga yiqitish;

B) uni ushlab olish.

Belbog'dan ushlab yon tomondan chalish

Dastlabki holat. Ikkala kurashchi o'ng stoykada turadilar. Hujum qiluvchi o'ng qo'lini sherigining o'ng yelkasidan o'tkazib, uning belbog'idan ushlab oladi, chap qo'li bilan esa belbog'ni oldindan ushlaydi.

Hujum qiluvchi sherigini o'ziga tortib, o'ng oyog'i tovonini sherigining tovoniga to'g'rilab, yon tomondan chalayotgan harakat qiladi, ayni vaqtda chapga aylana borib, sherigini o'ziga bosib yiqitadi.

§5.2. KURASHDA USULLARNING TASNIFLASH, TIZIMLASHTIRISH VA ULARNING ATAMALARI

Kurashchining texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada sportchilar, murabbiylar, 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, ob'ektlar, hodisalar) tizimidir. Tasnif ob'ektlarning umumiy belgilar va ular o'rtasidagi qonuniy bog'liqlikni hisobga olish asosida tuziladi. Tasniflash turli-tuman ob'ektlarda 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 ob'ektlar ularning o'xshashligi va o'zaro bog'liqligini hisobga olgan holda u yoki bu bo'linmaga ta'lluqli bo'ladi) ob'ektlar ularning ketma-ketligini aniqlash, belgilash uchun bir-biri bilan taqkoslanadi. Tizimlashtirish ushbu tasnifiy sxema imkoniyatlarini ochib beradi, uning kamchiliklarini ko'rsatadi.

Kurashni 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.

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 yutilgan 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 kurash usullarining ilmiy asoslangan nomlari (atamalari) beriladi.

Kurashda ya'ni, kurashning har bir alohida daqiqalarida hujum qilayotgan va hujum qilinayotgan kurashchi, usul yoki kombinatsiya bajarayotgan kurashchi va ustidan usul hamda kombinatsiya uyushtirilayotgan kurashchi mavjud.

Har bir kurashchi harakat faoliyatining asosiy vazifalaridan biri - bu tanlangan holatni saqlab turish va rivojlantirishdir.

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.

Gilamga nisbatan holatni o'zgartirish Shu bilan yengillashiriladiki, bunda kurashchilarning gilamga qaratilgan og'irlik kuchidan foydalaniladi.

Raqib gavdasining ma'lum bir berilgan nuqtasiga zarur kuch berish har bir usulning biomexanikaviy asosini tashkil qiladi. Usul kuch bo'yicha g'olib bo'lishga imkon beradi va bir nechta qismlardan iborat: tayyorgarlik harakati, ushlab olish, asosiy harakat, hujum hamda yakunlovchi holatlar.

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

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

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

Shuning asosida A.P.Kuptsov tomonidan sport kurashi texnikasining yagona tasnifi va tizimi ishlab chiqilgan. Bu jadvalga asoslanib biz sxemani qayta ishlab chiqdik. Kurashning o'ziga xos xususiyatlari to'liq saqlanib qolingan.

1-jadval

Kurashda asosiy texnika usullarining yagona tasnifiy sxemasi

(A.P.Kuptsov bo'yicha, qayta ishlangan)

1-daraja Sinflar	2-daraja Kichik sinflar	3-daraja Guruhlar	4-daraja Kichik guruhlar
Tik turish- dagi usullar	O'tkazishlar	Siltab, qo'l tagidan o'tib, aylanib, cho'kkalab	Turli yo'na-lishlarda har xil ushlab olishlar bilan bajariladigan usular variantlarini hosil qiluvchi va boshqacha bajariladigan qo'llar hamda oyoqlar bilan harakatlanish.
	Ag'darish	Zarb bilan, qayirib	
	Tashlashlar	Oldingan engashib orqadan oshirish, yelkadan oshirib (burilib), orqaga egilib, aylanib, zarba bilan, qayirib, o'tirib.	

Kurash 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;
- asosiy texnika usullarini "maktabdagi bajarish" ga tasniflash;
- kurash uchun umumiy bo'lgan texnika tuShunchalari hamda ta'riflarni tuzish va har bir turning umumiy tamoyillarga asoslangan atamaShunosligini yaratishga yordam berish.

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

Birinchi daraja - kurash qanday holatda amalga oshirilayotganligini ko'rsatadi. Kurashning texnik harakatlari tik turishda bajariladi.

Ikkinchi daraja - 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 murakabligining ortib borishiga qarab, ularni bir tartibda tizimlab chiqish mumkin. Bu ham tizim hisoblanadi. Gilamda bajarish mumkin bo'lgan har qanday texnik harakat ushbu tasniflash jadvaliga kiritilgan.

Usullar nomini shakllantirishda birinchi daraja, ya'ni tik turishda bajarish ko'rsatilmaydi. Bu narsa nazarda tutiladi yoki agar gap tik turishda 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 tarika ushbu usulning umumiy tizimdagi o'rnini ko'rsatib beruvchi uchta qism bo'lishi lozim.

Usullarni ta'riflash uchun quyidagilarni bilish zarur:

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

2. Usul qanday bajarildi (orqaga egilib, oldinga engashib), ya'ni hujum qilayotgan 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 kurash atamaShunosligi mutaxassislarning butun ilmiy-usuliy va sport-pedagogik faoliyati uchun o'ta muhim ahamiyatga ega.

§5.3. MILLIY KURASHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

O'zbekcha milliy kurash quyidagi xususiyatlari bilan xarakterlanadi:

- harakat amallari qarshi harakat qiluvchi raqib bilan muloqotda yuzaga keladi, bunda ulardan biri g'alabaga erishish uchun boshqasiga o'zining texnikasi va taktikasini, jismoniy sifatlari va qobiliyatini qarama-qarshi qo'yadi;

- priyomlar texnikasi va harakatlar taktikasi o'zaro mustaxkam bog'langandir, chunki texnika maxsus harakat va priyomlarni bajarish usuli, taktika esa - kurash tushish vaqtida texnikani qo'llash usuli sifatida namoyon bo'ladi;

- harakat malakalarini shakllantirish asosiy sifatlar - chaqqonlik, tezlik, tezlik kuchi va maxsus chidamlilikni rivojlantirish asosida priyomlar texnikasini va uning variantlarini puxta egallab olishni talab etadi;

- kurashchilarning harakat faoliyati tsiklik xarakterda bo'lib, u har doim o'zgaruvchi forma va sharoitlarda o'tadi, nerv-psixik protsesslar kurash vaziyatlarining lahzalik almashinishidagi anglangan harakatlar darajasida o'tib boradi;

- raqibning harakatlarini, holatini va hatti- harakatlarini tezlik bilan baholash, unga qarshi harakatlar tanlash va to'satdan paydo bo'luvchi, ko'pincha yangi harakat va taktik vazifalarni hal etish zarurligi kurash tutish jarayonida har doim raqibning harakatlariga qarshi harakat qilish zarurligi paydo bo'ladi, bular -raqibning hatti- harakati, qiliqlari, olishish us

sub'ektiv holati qo'zg'aluvchanligi, loqaydligi, charchaganligi, tashqi muhit – musobaqa sharoitlari, sud'yalar tomoshabinlarga nisbatan ko'rsatadigan reaksiya va hokazolar;

- raqibi bilan kurashishdagi katta jismoniy va irodaviy kuch-g'ayrat sarflash kurash keskinligi faqat kuchli emotsional zo'riqish bilan emas, balki ko'pincha og'riqni his etish bilan bog'langandir. Bularning hammasi sportchilardan har tomonlama umumiy va maxsus jismoniy hamda irodaviy tayyorgarlikni talab etadi.

Kurashchining sport trenirovkasi vositalari

Jismoniy mashqlar tabiatning kuchlari, gigienik faktorlar va maxsus bilimlar milliy kurashdagi sport trenirovkasi vositalaridandir. Jismoniy mashqlar yordamchi va asosiy mashqlarga bo'linadi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar yordamchi mashqlar qatoriga kiradi va sog'liqni mustahkamlashga, sportchini har tomonlama jismoniy kamol toptirish va harakat sifatlarini takomillashtirishga bo'ladi. Mehnatda va Vatan himoyasida zarur bo'ladigan hayotiy muhim bo'lim, ko'nikma va malakalarni egallashga mo'ljallangan mashqlar va harakat amallari esa kurashchi uchun zarur bo'lgan spetsifik sifatlarini rivojlantiruvchi, Shuningdek, maxsus kurash texnikasi malakalari, usullari va harakatlarini tarkib toptiruvchi maxsus mashqlar yordamida rivojlantiriladi.

Asosiy mashqlar – tayyorlovchi harakatlarni va amallarni o'z ichiga oladi. Ularga asosiy holatlar va harakatlar kiradi. Holatlar gavdaning tik turgan holati: turli xilda badanni kimirlatmay turish, ushlab olish, uloqtirishga (erga yiqitishga) tayyorgarlikni boshlanishi, uning oxirgi holati va hokazolardan iborat. Harakatlar bu kurashchining turli usullar va ularning kombinatsiyalarini amalga oshirishga tayyorlovchi harakatdagi dinamik ta'siri.

Asosiy usullar – bu kurashchining hatti-harakat-idan iborat bo'lib, kurashchi ana shu hatti-harakatlar yordamida kurashishdagi taktik vazifalarni hal etadi, bundan tashqari, turli o'quv va kalendar' musobaqalar vaqtida kurashchilarning kurash tushishlari xam asosiy usullarga kiradi.

Kurashchining kurash tarixi, gigiena, harakatlar texnikasi va taktikasi, sport trenirovkasi asoslari, musobaqa qoidalari, sport etikasi va hokazolar sohasidagi nazariy tayyorgarligiga oid hamma massalar maxsus bilimlar qatoriga kiradi. Bu masalalarning hammasi kurashchining nazariy tayyorgarligi bobida batafsil yoritilgan.

§5.4. SHUG'ULLANUVCHILARGA TA'LIM VA TARBIYA BERISH USULIYOTLARI

Ta'lim va tarbiya tajribasida ettita asosiy metodlar guruhi mavjud bo'lib, ularni murabbiy yaxshi bilishi kerak.

1) bilim berish metodlari tematik lektsiyalar, suhbat, hikoya, munozara, axborot, qisqacha xabar, vazifa qo'yish, hisobot berish, tuShuntirish, texnika taktikani tahlil qilish va hokazo.

2) ko'rsatish metodlari: murabbiyning mashqlarni va usullarni butun so'ng qismlarga bo'lib, so'ngra tuShun-tirishlar berish bilan birga qo'shib namunali qilib ko'rsatishi, eng yaxshi o'quvchilarning harakatlarini ko'rsatish, ko'rsatmali qurollar, chizmalar, jadvallar, maketlar kino va televizion lentalarini namoyon qilish, murabbiy yordamida harakatlarni sezish hissini hosil qilish va boshqalar.

3) Shug'ullanuvchilarga rahbarlik qilish metodlari komanda, buyruq, sanab turish, ba'zan musiqa jo'rligi ijodiy mustaqil faoliyat uchun beriladigan vazifa va topshiriqlar vaqt, sur'at, va ritmda intensivlikda amplituda buyicha, taktik sabab va hokazolarga qarab mo'ljall olish.

4) trenirovka ishlarini samarali va xafsiz tashkil qilish uchun shug'ullanuvchilar faoliyatni uyushtirish metodlari, shug'ullanuvchilar faoliyatni raqibsiz, guruhli, bir kishi ijro etadigan qilib tashkil etish, faoliyatni yordamchi snaryadlarda shartli raqibi bilan, snaryad, trenajyor, bilan tashkil etish faoliyatini sherigi yoki raqibi bilan olishuvda – sparringda tashkil etish va hokazo.

5) mashq metodlari harakatlarni usullarni ko'p marta takrorlash uslubi sifatida harakat amallarining asosiy strukturasi va ular variantlarining egallab olinishini, shuningdek, eng muhim jismoniy irodaviy va boshqa sifatlarini rivojlantirishni ta'minlashi kerak. Kurash turlarida quyidagi mashq metodlaridan foydalaniladi: bir snaryadda yoki bir snaryad bilan, bir sherigi yoki raqibi bilan jiddiy o'zgarishlarsiz takroriy standart yuklama berish metodi, muayyan dam olish pao'zalari bo'lgan o'zluksiz ishlash dozalari bilan bajariladigan intervalli, takroriy standartli va variantli yuklamalar metodi keskinlikni emotsionallikni va natijalarni baholash uchun musobaqa yuklamasi metodlari, harakat faoliyatni xilma-xil qilish va yuklamarni to'g'ri navbatlashtirish uchun aralash metodlari qo'llaniladi.

6) yuklamalar dozalariga bo'lish metodlari ish bilan dam olishni to'g'ri tartibga solib turish uchun qo'llaniladi. Yuklama ishlarning soni hamda vaqti, mashq va usullarni bajarish tezligi, chastotasi va intensivligi bo'yicha ishning

davom etishi va tiziligi bo'yicha o'zluksiz ish dozalari va ular o'rtasidagi dam olish pao'zalari bo'yicha, qiyinchiligi, tayyorgarligi, sherigi yoki raqiblarining qobiliyatlari bo'yicha o'quv-musobaqa bellashuvlarining keskinlik darajasi va mas'uliyatligi bo'yicha dazalarga bo'linadi.

Yuklamalarni tartibga solishda murabbiy individual yoki muayyan guruhchalar bo'yicha bajari-ladigan ish miqdorinii belgilashi kerak.

7) shug'ullanuvchilarni baholash va nazorat qilish metodlari ayrim sportchilar va umuman, kollektiv faoliyatini rag'batlantiradi. Ular teskari aloqa vositasi murabbiy-sportchi, sportchi-murabbiy bo'lib xizmat qiladi.

Bunda pedagogik kontrolning fazali va jami axborot va baholash formasidagi turli yo'nalishlari nazarda tutiladi. Ular baholashning besh balli yoki o'n balli sistemas bo'yicha, proyentlarda, santimetrlarda, vaqt bo'laklarida, kilogrammlarda, refleksometriya, tanometriya ma'lumotlari va hokazolarda ifodalangan raqamli ko'rsatgichlarga ega bo'lishi kerak. Pedagogik baho berishda so'z bilan beriladigan signallarham xuddi Shunday to'hri, tezroq, qattiqroq, pastroq, yuqoriroq, yaxshi, a'lo va hokazolar ham qo'llanishi mumkin. Ularda yordamchi ahamiyatga ega.

§5.5. KURASH USULLARI VA TAKTIK HARAKATLARGA O'RGATISH TIZIMI

Yakkama-yakka olishish turlari nazariyasi va amadiyotida usul va harakatlarga o'rgatishning murakkab ko'p pog'onali sxemalari yoki strukturalari bayon qilinga bo'lib, ular 12-16 punktdan iborat. Shug'ullanuvchilarni kurash turlaridan – usullar va taktik harakatlarga o'rgatishning fiziologik va psixologik qonuniyatlaridan kelib chiqish zarurligini maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz.

Belbog' va qo'ldan ushlab, orqadan oshirib uloqtirish

Dastlabki holat. Hujum qiluvchi o'ng qo'lini raqibning o'ng yelkasidan o'tkazib belbog'idan, chap qo'li bilan o'ng yengini tirsakdan ushlaydi.

Hujum qiluvchi keskin egilib va chapga burilib, raqibni o'z ustiga o'ngaradi va uni orqasi bilan chap oyog'i yoniga tashlaydi.

Usulni o'rganishga raqibni o'ng qo'li bilan ushlab, uning orqasi bilan gilamga tushishni sekinlatib, ehtiyot qilish kerak.

Belbog'ni turlicha ushlab orqadan oshirib uloqtirish.

Dastlabki holat. Ikkala kurashchi o'ng turish holatida. Hujum qiluvchi o'ng qo'lini raqibning chap qo'li tagidan o'tkazib, belbog'ini orqa tomonidan, chap qo'li bilan belbog'ini old tomonidan ushlaydi.

Ushlash bilan bir vaqtda hujum qiluvchi qo'llari bilan raqibini o'ziga tortib, uni tana og'irligini oyoq uchlariga tushirishga majbur qiladi. So'ngra ung oyog'ida chapga to'liq aylanib, o'ng oyog'ini raqibni o'ng oyog'ining uchiga qo'yida va o'ng biqini bilan raqibni o'ng biqiniga ichkaridan yuqoriga-orqaga tortadi. Ayni Shu vaqtda, oldinga keskin bukilib, raqibni o'zining ustiga o'ngaradi va orqasidan oshirib, chap oyog'i yoniga tashlaydi.

Usulni bajarishda raqibning belbog'idan chap qo'l bilan ushlab ehtiyot qilish kerak. Himoya va javob usullar yuqorida bayon qilingandek.

E. Ushlab olib uloqtirishlar.

Ushlash kurashda usul elementi oyoq harakati bo'lib, uni bajarishda kuraShuvchi raqib tanasidan biror qismini oyog'i bilan chapga-yuqoriga itaradi. Bu son va boldirning old qismi bilan bajarilsa, oyoq tizzadan bo'lishi kerak.

Agarda usul sonning orqa qismi bilan bajarilsa, oyoq tizzadan bukilmay, to'g'ri holatda bo'ladi va raqib sonning yuqori qismi old tomondan turtiladi. Buni turlicha ushlashlar bilan

Bog'ini orqa tomondan, chap qo'li bilan esa belbog'ni chap biqindan ushlaydi. Raqib ikkala qo'li bilan hujum qiluvchining belbog'idan ushlaydi.

Hujum qiluvchi o'ngga keskin burilib, qo'llari bilan raqibni burilish yunalishida tortadi va uni tanasining og'irligini chap oyog'iga tushirishga majbur qiladi. Chap oyog'i bilan uning chap oyog'ini oldindan o'rab, o'ng oyog'i yoniga orqasi bilan tashlaydi. Raqibni belbog'idan o'ng qo'li bilan ushlab, ehtiyot qilish zarur. Himoya va javob usullari oldingildari bilan bir xil.

Bosh va qo'lni old tomondan ushlash.

Dastlabki holat. Kurashchilar o'ng turish holatida. Hujum qiluvchi chap qo'li bilan raqibinig o'ng yengini tirsagidan, o'ng qo'li bilan esa – to'n yoqasining chap tomonidan ushlaydi.

Hujum qiluvchi o'ngga burilayotib, qo'llari bilan raqibni o'ng oyog'i yo'nalishida tortadi va shu yo'l bilan uni o'z tanasining og'irligini o'ng oyog'iga tushirishga majbur qiladi. Harakatni shu yo'nalishda davom ettirib, raqibni muvozanatdan chiqaradi. Shu vaqtda o'ng qo'li bilan raqibning boshi hamda uni orqasi bilan chap oyog'i yoniga tashlaydi. Raqibni kiyimining o'ng yengidan chap qo'li bilan ushlab, ehtiyot qilish lozim.

Himoya va javob usullar yuqorida bayon qilinganlar bilan bir xil.

Yon tomondan va belbog'dan ushlash.

Dastlabki holat. Kurashchilar chap turish holatida. Hujum qiluvchi o'ng yelkasidan o'tkazib, raqib belbog'ini orqa tomondan, chap qo'li bilan esa o'ng biqinidan ushlab uloktirish;

1) himoya ishlayotib, uni orqadan chalish bilan kuchaytirish va hujum qiluvchini orqasi bilan uloqtirish;

2) hujum qiluvchi chap oyog'ini usulni amalga oshirish uchun tayyorlayotganda raqib chap oyog'ini oladi va uni hujum qilayotganning chap oyog'i oldiga qo'yib, oldindan chaladi;

3) hujum qiluvchini oldingi belbog' usulini o'tkazish uchun ikkala qo'l bilan ushlash.

Oldindan ushlab uloqtirish

Bir xil holatdagi oyoq bilan tashqaridan ushlab uloqtirish.

Dastlabki holat. Ikkala kurashchi o'ng turish holatida bo'lib, ular o'ng qo'llari bilan bir-birlarining to'ni yoqasini orqa tomondan, chap qo'llari bilan belbog'larining o'ng biqinidan ushlaydilar.

Hujum qiluvchi raqibni o'zidan itarib, gavdasining og'irligini orqasida turgan chap oyog'iga tushirishga majbur qiladi va shu vaqtda chap oyog'i bilan oldinga kichik qadam tashlab, uni raqibning o'ng oyog'i bilan parallel holatda qo'yadi. Tizzasidan bukilgan o'ng oyoqni chapga-oldinga-yuqoriga ko'tarib, oyoqni kuchli siltash bilan raqibni egib ushlaydi. Shundan so'ng gavdasini oldinga-chapga egib, qo'llari bilan chapga-oldinga intiladi va raqibni orqasi bilan uloqtiradi. Raqibni chap qo'l bilan belbog'idan ushlab, ehtiyot qilish kerak.

Himoya

A) o'ng oyoqni orqaga qo'yish;

B) hujum qiluvchi o'ng oyog'ini oldinga chiqarganda uni o'ng qo'l bilan chapga tortish;

V) hujum qiluvchi bukilgan tizzasi bilan o'ng oyoqni ushlab olganda o'ng oyoqni oldinga-chapga ko'tarish va uni bo'shatib, barqaror holatni egallash.

Javob usullari.

1) chap oyoqni orqadan chalish;

2) hujum qiluvchi o'ng oyog'ini ushlash uchun olib kelayotganda undan chaqqonlik bilan qutulish va Shu usul vositasida uning o'zini orqasi bilan uloqtirish.

Turli xil holatdagi oyoq bilan ichkaridan ushlab uloqtirish

Dastlabki holat. Hujum qiluvchi o'ng turish, raqib chap turish holatida. Hujum qiluvchi o'ng qo'li bilan raqib to'ni yoqasining orqasidan, chap qo'li bilan o'ng yeng tirsagidan ushlaydi. Raqib chap qo'li bilan hujum qiluvchining belbog'ini orqasidan ushlaydi. Raqib chap qo'li bilan hujum qiluvchining belbog'ini orqasidan ushlaydi.

Hujum qiluvchi chap oyog'i bilan oldinga kichik qadam tashlab, uning uchini raqib o'ng oyog'ining uchi yo'nalishida qo'yadi. Raqibini qo'llari bilan gavda og'irligini o'ng oyoqqa tushirishga majbur bo'ladigan qilib orqaga itarib, so'ngra tizzasidan bukilgan o'ng oyog'ini chap-old-yuqoriga ko'taradi va kuchli siltab u bilan raqibning chap sonini ichkaridan o'rab oladi. Shu vaqtda gavdasini chapga keskin burib, raqibni chapga-pastga tortib, orqasi bilan yiqitadi.

Ehtiyot qilish chorasasi – oyoq bilan ushlashganda kovgaga tepmaslik, yiqilganda esa, uning ustiga tushmaslik.

Himoya

A) hujum qiluvchi o'ng oyog'ini ushlashga olib kelganda, uni qo'llar bilan chapga-orqaga tortib, muvozanatdan chiqarish;

B) chap oyoqni chap-orqaga qo'yib, usulni amalga oshirishga yo'l qo'ymaslik.

Javob usullari.

1. Hujum qiluvchi oyog'ini olib kelayotganda, birinchi himoya.

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

Musobaqachilik faoliyatini o'rganish va tahlil qilish kurashda qo'llaniladigan asosiy tashlashlarni aniqlash imkonini berdi. Kurashdagi barcha arsenal 5 usuldan iborat bo'lib, ular vositasida bellashuv amalga oshiriladi (3.10-jadval).

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

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

Kurashdagi tashlash texnikasini o'rgatish ketma-ketligini tuzilishi

T/r	Texnika va tashlashlar bo'limlarining nomlari
1.	o'zini o'zi himoyalash
2.	tik kurash holatida turish
3.	ilib tashlashlar
4.	beldan oshirib tashlashlar
5.	ikki yengdan ushlab yelkadan oshirib tashlashlar
6.	yonbosh usuli
7.	bir yoqadan ushlab oldidan chalish
8.	supurma usuli

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

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

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

Ilib tashlashlar. Ilib tashlash beldan (belbog'dan) ushlab amalga oshiriladi: uni ikkala uchini ilib olib, o'rtasini raqibning beliga qo'yib, uni o'ziga tortadi. Dastlabki holat: kurashchilar bir biriga yuzma-yuz tarzda bitta (o'ng) qo'lining panja qismiga belbog'ni o'rab olgan holda boshlang'ich holatda kaftlarning ikkala qo'li bilan ikki tomonlama ilib tashlash bajariladi. Bunda o'ng qo'l chap qo'l ostidan, chap qo'l esa - o'ng qo'l ustidan o'tadi. Belbog'da qo'llarning masofasi belbog' kengligidan kam bo'lmasligi va raqib yelkasining kengligidan ortiq bo'lmasligi kerak. Ilib tashlashlardan so'ng raqiblar yelkaga yelka tiralib olishib, boshlarini bir birlarining yelkalariga qo'yib, oldinga engashadilar.

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

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

Egilib tashlashlarni o'rgatish uslublari. Kurashda barcha tashlashlar etarli darajadagi murakkab tuzilishga ega, ko'proq egilish, tana bilan va ba'zan qiyshayib burilish bilan bog'liq, bu esa tegishli dastlabki tayyorgarlikni talab qiladi.

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

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

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

Tashlashning tuzilishi variatsiyalarga boy, chunki birgina tashlashning o'zi uni bajarish mazmuni bo'yicha: usullari va kuchlar variantlarining soni, bajarishning turli fazalarida mushaklarning kuchlanish darajasi bo'yicha turlicha bo'lishi mumkin. Bunda tashlash bajarilganda hujum qiluvchi va himoyalovchi tomonidan yaratilgan dinamik vaziyatlarni hisobga olish zarur. Gavdaning qo'llar (ilib olish) va oyoqlar (qayirish, qadam tashlash va b.) harakatlari bilan bog'liq bo'lgan operatsiyalar bilan birgalikda, usulni bajarish uchun qulay vaziyatlar yaratadi.

Tashlashni o'rganish bo'yicha quyidagi ketma-ketlikka rioya qilish kerak: joyda turib va turli distantsiyalardan raqibga qarshilik ko'rsatmasdan, so'ngra shartlarni murakkablashtirgan holda unchalik qiyin bo'lmagan himoyalashlarni qo'llagan holda asta-sekin raqibning qarshilik ko'rsatish darajasi ortadi. Agar usul chiqmasa, bajarish shartini osonlashtirish zarur (raqib faqat oldinga harakatlanadi, bir oyoqda turadi, ilishlarni to'saib qo'ymaydi va b.)

So'ngra o'quv olishuvlarining kelishilgan sharoitlarda usul tashlashni o'tkazishni murakkablashtiruvchi usul bajariladi. Bunday omillarga: tashqi sharoitlarni (raqib, maneken bilan va b.), turli dastlabki holatlardan (noodatiy turishlar va b.) raqibning turli vazifalarini qo'yishni (faqat oldinga harakatlanish) o'zgartirish.

Tashlashlarni bajarish asosiy tashlashlar bilan birgalikda parallel tarzda o'rganiladigan foydali paytlarni qidirish bilan bog'liq. Tashlashlarni bajarishdagi taktik harakatlarga quyidagilarni kiritish mumkin: kombinatsiyalar, siljishlar takror hujumlar, gilamning chetidan foydalanish,

himoyalanish harakatlarida yoki raqibning xatolarida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan qulay vaziyatlar. Bu erda u yoki boshqa harakatni bajarish lozim bo'lgan qulay dinamik vaziyatni va o'zaro holatlar bilan izohlab berish shart. Taktik tayyorgarlik usullarini dastlab raqibning ko'rsatmalari: ma'lum himoyaga javob qaytarish, qarshilik ko'rsatish darajasi, harakat boshlangungacha reaksiyalar bilan ma'lum vaziyatlar yaratuvchi raqib bilan o'rganish zarur. Birinchi mashg'ulotlarda har bir harakat oldindan o'ylab olingan bo'lishi kerak. Taktik tayyorgarlikning o'zlashtirilishiga qarab, ularni o'tkazishning taktik tayyorgarligi ham murakkablashib boradi: qarshilik darajasi, tashlashni bajarish tezligi, o'quv bellashuvlariga o'tib borish bilan birga vazifalardagi kelishilgan shartlarning ustunligi ortadi.

O'zlashtirilishiga qarab raqibning orqasidan ushlab turishga, so'ngra ko'priikka mustaqil turishni o'rganishga o'tiladi. Bunda dastlabki vaqtda yiqilishni qo'llarni gilamga tirab, keyinchalik esa qo'llarning yordamisiz mashqlarni bajarish kerak.

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

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

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

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

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

Sherik bilan bajariladigan beldan oshirib tashlashlar uchun maxsus mashqlar.

1. Turish holatidan sherik orqali burilish;

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

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

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

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

6. Qo'l va tanani ilib olib beldan oshirib tashlash.

Tashlash oldindan orqaga bir qo'shimcha qadam bilan bajariladi. Harakatning o'zidayoq o'rganuvchi bo'lg'usi tashlash yo'nalishi tomonida bo'lishi kerak.

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

7. Boshlang'ich holatga kirib tashlashlar. Sherik parolon to'shakka yuzi bilan turadi, ikkinchi kurashchi esa uning o'ng qo'lini yelkasi ostiga kirgizib, yon tomoni bilan to'shakka turadi. Bajarish: o'rganuvchi sherigining yuziga (tushakka orqasi bilan) burilib va biroz o'tirib olib, uning tanasini bel darajasida yoki undan yuqoriroqdan ushlab oladi, bunda kurashchining boshi ushlab olingan qo'l tomonda bo'lishi kerak. Bu vaqtda ikkinchi kurashchi muvozanatini yo'qotgan va sherigini o'z ortidan olib ketgan bo'ladi. Yiqilgan tomonga burilib sonlar va qorin bilan itarishlar sodir bo'ladi. Dastlab bukilib tashlashni pastki holatdan bajarishni o'rganish kerak. Yiqilganda yon tomonga burilib sonlar va qorin bilan itarish sodir bo'ladi. Avval bukilib tashlashni pastki holatda bajarishni o'zlashtirish kerak.

Ikkala kurashchi ham bir biriga yuzma yuz ikki tomonlama mahkam ushlashgan holatda joylashib oladilar. Hujum qiluvchi kurashchi tizzasini chuqur bukib, hujum qilinayotgan kurashchi esa – tizzalarida o'tiradi. Tashlash

quyidiga tarzda bajariladi. Hujum qiluvchi kurashchi o'ziga sherigini tortib va tizza bo'g'inlarida oyog'ini bukib, uni biroz ko'taradi va keskin bukilgan holda, hamda bir vaqtning o'zida sonlari bilan urib turib, o'zi orqa tomonga tashlaydi. Tashlash unchalik yuqori bo'lmagan balandlikda bajariladi, Shuning uchun o'rganuvchi kurashchilar uni bajarganlarida qo'rquv tuyg'usini va ishonchsizlikni his qilmaydi.

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

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

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

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

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

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

§5.6. KURASH USULLARIDAGI TAYYORLOVCHI HAMDA ASOSIY BO'LIMLAR VA GURUHLARGA O'TISHDAGI IZCHILLIK

A. Tayyorlovchi harakatlar – asosiy holat va harakatlar.

1. Kurashdagi turish holatlari va ularning xilma-xilligi.

Kurashchining yakka holdagi turishi: chap, o'ng, frontal, yuqori, o'rtacha past.

Juft-juft bo'lib turish: chap, o'ng, frontal, turli nomda, yuqori, o'rtacha past. Masofalar: yaqin, o'rtacha, o'zoq, ushlamagan vaqttdagi.

2. Siljib yurishlar.

Turgan holda yakka o'zi siljib yurish: oldiga, orqaga, o'ngga, chapga, qadam tashlab, sakrab-sakrab.

Turli masofada, bir-birini turlicha ushlab juft-juft bo'lib siljish: oldinga, orqaga, yon tomonlarga qadam tashlab, sakrab-sakrab.

3. Ushlashlar.

Kurashchining to'ni ustidan belbog'ni bog'lash usullari. Belbog'dan ushlashga:

- bir qo'li bilan belbog'ning ustidan-oldidan, tagi-orqasidan;

- ikki qo'li bilan oldidan-ustidan, oldidan-tagidan;

- bir qo'l bilan yon tomondan-ustidan chapdan, yon tomondan-tagidan o'ngdan;

- ikki qo'llab-bir qo'l bilan ustidan yon tomondan- chapdan, ikkinchi qo'li bilan tagidan o'ngdan;

- bir qo'li bilan orqadan ustidan-qo'lini boshidan yoki yelkasidan o'tkazib, ikkinchi qo'li bilan qo'lini.

- bir qo'li bilan orqasidan-tagidan belbog'idan ikkinchi qo'li bilan qo'lini ushlash usullari kiradi.

Kombinatsiyalashgan ushlashlar.

- belbog'dan va gavdasidan;

- belbog'dan qo'lini va bo'ynini;

- belbog'dan qo'lini va gavdasini.

To'ndan ushlab olishlar

- bir qo'li bilan to'nning yengini-ustidan, tagidan;

- ikki qo'li bilan to'nning yengini-ustidan, tagidan;

- bir qo'li bilan to'nning yelkasini-ustidan;

- ikki qo'li bilan to'nning yelkalarini ustidan;

- bir qo'li bilan to'n hoshiyasini ustidan, tagidan;

- ikki qo'li bilan to'n hoshiyasini ustidan, tagidan;

- bir qo'li bilan to'n yoqasini orqadan-ustidan, pastdan boshidan, yelkasidan o'tkazib;

- bir qo'li bilan to'n yengini, hoshiyasini va belbog'ini chalishtirib ushlab olish;

- ikki qo'li bilan to'n yengini, hoshiyasini va belbog'ini chalishtirib ushlab olish.

Kombinatsiyalashgan ushlashlar:

- to'ndan va qo'lidan;

- to'nidan va bo'ynidan;

- to'nidan, qo'lidan va gavgdsidan.

Quchoqlab olishlar:

- gavgdasidan;

- gavgdasidan va belbog'idan.

Muvozanatdan chiqarish:

- o'zidan o'ngga va chapga siltab;

- oldinga o'ziga tortib va orqaga o'zidan itarib;

- o'zi atrofida o'ngga va chapga burilish bilan.

Aldash va soxta harakatlar:

- qo'llar bilan, qo'llari va gavgdasi bilan;

- oyoqlari bilan aldash va soxta harakatlar qilish;

- qo'li, oyog'i va gavgdasi bilan aldash;

- siljitish va masofa bilan aldash;

- ushlash bilan va soxta usullarni ifodalash bilan;

- kombinatsiyalashtirilgan aldashlar.

Uloqtirishlarga shaylanish:

- turish holatini o'zgartirish bilan;

- masofani yutish bilan;

- raqibni aldash bilan;

- soxta harakatlar bilan;

- kuch yordamida ta'sir ko'rsatish bilan.

Tayyorlovchi harakatlar kombinatsiyalari:

- siljib yurish va ushlab olish;

- siljib yurish, ushlab olish va muvozanatdan chiqarish;

- siljib yurish, ushlab olish, aldash va quchoqlab olish;

- ushlab olish, oyoqlari bilan soxta harakatlar qilish, kuch yordamida ta'sir ko'rsatish va hokazo.

Asosiy usul va harakatlar

1. Uloqtirishlar.

Asosan qo'llar bilan uloqtirishlar

- raqibni orqaga, oldinga, yon tomonlarga bir zarb bilan ko'tarib va siljib

muvozanat holatidan chiqarish va so'ng uloqtirib yiqitish;

- belbog'dan, to'ndan, belbog' va to'ndan ushlab uloqtirish;

- qulini, gavgdasini ushlab uloqtirish;

- to'nidan va gavgdasidan ushlab uloqtirish;

- turli xilda ushlab qaytarma usuli bilan uloqtirish.

Asosan oyoqlar bilan uloqtirish:

- ich tomondan boldiridan, to'voni tashqariga ichkariga qaratib ilib uloqtirish;

- qoqma usul bilan uloqtirish - yon tomondan, oldindan, orqadan, tashqaridan va ichkaridan;

- poychechak usulida uloqtirish - oldindan, orqadan, yon tomondan;

- oyog'i bilan oyog'iga urib, ushlab olib uloqtirish;

ilib olib uloqtirish.

Asosan gavgda bilan uloqtirish.

- soni va yelkasidan oshirib uloqtirish;

- qo'llarini ushlab olib: raqibga o'girilib, qo'llar bilan uloqtirish;

- qo'li va bo'ynini yelkasiga qilib uloqtirish;

- yelkasini oshirib uloqtirish;

- o'z ustidan oshirib, o'ng yoki chap tomonga uloqtirish.

Himoya

Asosan qo'llari bilan himoyalanih:

- siltanib, kuch ishlatib raqibning ushlashidan qutulish;

- qo'llari bilan raqib qo'lini urib yuborish;

- qo'llari bilan ko'krigiga, iyagigatayanib;

- qo'llarini qo'lini ushlab olib;

- raqibini tang ahvolga solib.

Asosan oyoqlari bilan himoyalanih:

- oyog'ini, oyoqlarini surib qo'yib;

- bir oyog'iga ag'darib;

- oyoqlarini orqaga, yon tomonga olib qochib;

- orqaga surib;

- oyoqlarini olib qochib.

Asosan gavgdasi bilan himoyalanih:

- orqaga chekinib;

- gavgdani chetga burib;

- oldinga engashib;

- gavgdasiga tiralib;

- yon tomonga aylanib o'tib;

- raqibiga zarba berib;

- raqibini ag'darib.

Qarshi usullar.

Qarshi uloqtirishlar:

- uloqtirishga tayyorgarlik yoki uloqtirishga urinishga qarshi uloqtirish.

Javob uloqtirishlari:

- himoya olgandan keyin.

Taxminiy kombinatsiyalar.

Turli yo'nalishdagi uloqtirishlarning taxminiy kombinatsiyasi:

- yonlamasiga qoqish – oldindan chalish;

- yon tomondan qoqish – yelkadan oshirib uloqtirish, ichkaridan ushlab – oldindan chalish;

- yelkadan oshirib uloqtirish – orqadan oshirib uloqtirish.

Biron-bir oyog'i bilan raqibning ham xuddi Shunday oyog'ini tashqi tomondan ilib uloqtirish.

Bir xil yo'nalishdagi uloqtirishning taxminiy kombinatsiyalari:

- yelkasidan oshirib uloqtirish;

- sonidan oshirib uloqtirish;

- ichki tomondan ilish – chap oyoq bilan raqibning chap oyog'ini ilish;

- ichki tomondan ilish – ichki tomondan qoqib yiqitish.

§5.7. KURASHDA TA'QIQLANGAN (MUMKIN BO'LMAGAN) USHLASHLAR VA HARAKATLAR

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

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

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

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

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

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

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

8. Raqibning barmoqlaridan ham ushlab ta'qiqlanadi.

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

O'z - o'zini himoyalash

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

Har bir kurashchi har qanday holatda to'g'ri yiqila bilishi va yiqila turib o'zini hamda raqibini har xil usullar orqali himoya qila olishi shart, agar himoyalash va himoyalalanishni bilmasa usullarni o'rganish vaqtida o'ziga yoki raqibiga shikast etkazishi mumkin. Bularni osondan qiyinrog'iga qarab mashqlar davomida o'rganilib, takomillashtirilib boriladi.

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

Tashlash, uloqtirish usuli bajarilganda xavfsiz yiqilish himoyadagi kurashchiga ham, hujumdagi kurashchiga ham muhim hisoblanadi. Yiqilish texnikasini yaxshi takomillashtirmagan kurashchining harakatlari kurkuv aralash ehtiyotkorona bo'lib, uning etuk kurashchi bo'lishiga to'sqinlik qiladi.

Kurashchilar birinchi navbatda o'zini, raqibini ham Umumiy Og'irlik Markazini va kurashchi qanday holatda bo'lmasin, uning tayanch maydoni nuqtasini aniq bilishi shart.

Kurashchining yiqilish yunalishlari quyida beriladi:

a) orqaga;

b) yon tomonga;

v) oldinga.

Yuqori toifadagi tajribali kurashchilar ham har bir mashg'ulotda, yiqilish texnikasiga doir mashqlarni ma'lum vaqt davomida takrorlab turishi shart. Bu mashqlar

Organizmni qizitish, o'zidagi ishonchni oshirish uchun kata ahamiyatga ega.

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

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

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

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

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

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

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

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

Tizzalari va qo'llariga tayanib turgan sherik ustidan oshib yon tomonga yiqilish: Tizza va qo'llariga tayanib turgan raqibni o'ng tomonga borib, unga nisbatan orqa tomon bilan turiladi. Chap qo'l bilan raqib yaktakning yelka kismidan ushlab, o'ng oyoq oldinga uzatilgan holda ko'tariladi, bu paytda o'ng qo'l oldinga cho'zilgan bo'ladi. Belni bukdan qancha orqaga yiqiladi, yiqilayotgan vaqtda, gavda gilamga yaqin borganda, o'ng qo'l yiqilayotgan gavdadan oldinga utib bilakning oxirgi kism va kaft gilamga qaratilgan holda unga borib uriladi, gavdaning erga (gilamga) urilish kuchini keskin kamaytiradi, yiqilayotgan vaqtda qo'llardan keyin gavda va oxirida oyoqlar gilamga tushadi.

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

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

a) Oldinga umbaloq oshish mashqini bajarish

b) Gavadani tikka saqlagan holda, qo'llarga tayanib oldinga yiqilish

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

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

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

Ushlashlar jarayonida quyidagi koidalarga kat'iy rioya qilinishi shart:

1. Ushlash paytida qo'llar erkinrok saqlansa, ular tez tolikmaydi va raqibga ta'sir ko'rsatish chaqqonlik bilan amalga oshiriladi.

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

3. Kurashchi uz arsenalida har xil ushlashlarni puxta o'zlashtirgan va ular yordamida har xil texnik usullar ko'rsata bilishi shart.

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

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

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

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

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

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

6. **Chapga-oldinga**- o'ngga- oldinga usuldagi barcha harakatlar simetrik ravishda bajarilishi shart.

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

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

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

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

Muvozanatdan chiqarish texnikasini bir joyda mustahkam to'xtagan holda o'rganishni boshlash kerak.

Bular asta- sekinlik bilan yaxshi o'zlashtirgandan keyin, harakat paytida muvozanatdan chiqarish usullarini o'rganish lozim. Bunday maqsadlarga fakat tinimsiz va muntazam mashqlar va mexnat orqali erishish mumkin.

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

Burilishlari bir nechta asosiy shakllari mavjud:

Uchta

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

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

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

Chapga

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

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

BOB BO'YICHA XULOSALAR

Aldash – o'zi uchun qulay vaziyat yoki tomonni aniqlash yoki egallash maqsadida o'z raqibida himoya reaksiyasini uyg'otish va usulni qo'llash uchun undan foydalanishga qaratilgan harakatlardir.

Sportda aldashni fint deb atash qabul qilingan. Aldash, ya'ni fintlar juda xilma-xil va individuallardir. Ular bir yoki ikki qo'l bilan, gavda, oyoq va hatto yon tomonga qarash bilan bajarilishi mumkin.

Kurashni tasniflash va tizimlashtirishning vazifasi kurash mohiyatini aks ettirish hisoblanadi. Kurash atamashunosligi - bu mutaxassislar o'zlarining ilmiy va pedagogik ish faoliyatlarida foydalanadigan atamalar yig'indisidir.

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

NAZORAT SAVOLLARI

1. Aldash deganda qanday harakatlar tushuniladi?
2. Sportda aldashni nima deb atash qabul qilingan?
3. Aldash qanday yo'llar bilan bajarilishi mumkin?
4. Yiqila turib uloqtirish qanday amalga oshiriladi?
5. Oyoqdan chalish bilan uloqtirish qanday ustunlikka ega?
6. Ikki oyoqni orqaga chalishning xususiyatlarini ayting.
7. Kurashni tasniflash va tizimlashtirishning vazifasi nima?
8. Kurash atamashunosligi - nimalar yig'indisidir?
9. Qanday atamashunoslik ilmiy asoslangan atamashunoslik deb ataladi?
10. Kurashdagi yagona tasniflash va tizimlashtirishning asosiy xususiyati nimadan iborat?

6-BOB. KURASH USULLARI VA ULARNING QO'LLASH XUSUSIYATLARI

§6.1. KURASHCHINING HARAKATLARI VA ALDAMCHI HARAKATLARI

Harakatning asosiy yunalishlari: oldinga, orqaga, chapga, o'ngga, chap-oldinga, o'ng-oldinga, chap-orqaga yoki o'ng-orqaga bo'lishi mumkin. Harakat davomida gilamdagi oyoq butun kaft yuzasi bilan qo'yilishi shart. Harakat jarayonida kurashchilarning butun gavda holati muntazam nazorat ostida bo'lishi lozim.

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

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

Kurashchi doimo bir xil harakat qilmasligi kerak, aks holda buni raqib payqab qolib muvaffaqiyatli foydalanishi mumkin. U hech qachon gilamda maqsadsiz harakatlanmasligi kerak. Har qanday holatda ham gilamda tez, maqsadli va vaziyatga mos harakatlanishni bilishi kerak.

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

§6.2. KURASH USULLARI TEXNIKASI

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

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

² К.Т.Юсупов, "Кураш халқаро қоидалари, техникаси ва тактикаси". Тошкент: Ф. Фулом нашриёти 2005 йил

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

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

2-silkitishni davom ettirgan holda, raqib yelkalarini burib, hujumdagi oyoq yuzasi bilan, uning oyoq boldiriga kokish.

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

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

Ushlash usullari

1. Ikki yengdan
2. Yengidan va yoqasidan
3. Yengi va yeng umizidan
4. Bir yengi va belbog'idan

Qarshi usullar

1. Raqibga qo'llar bilan qarshilik ko'rsatib, uning hujumdagi oyog'iga urish.
2. Raqibning hujumdagi oyog'i ustidan o'zingizni hujumdagi oyog'ingizni o'tkazib raqib oyog'idan supurib yuborish.

Himoya

1. Raqibga og'irlik markazidan chiqarib yuborishga imkoniyat bermaslik.
2. Shu usulni bajarish uchun qulay bo'lgan ushlashga yul qo'ymaslik.
3. Raqib bilan uta yaqin masofada bo'lish.

Uchraydigan xatolar

1. Raqibning usul bajarmokchi bo'lgan tomoniga etarlicha burilmaslik.
 2. Usul bajarayotgan tomonga utish.
 3. Oyoq tavonini ko'tarish.
 4. Hujumchi etarlicha ko'tarish.
 5. Qo'llar etarlicha kuchli tortilmagan.
- Qadam bilan hamohang yon tomonidan supurib tashlash. Raqib yon tomonlarga harakatlanganda bu usulni qo'llash holati.
- Dastlabki holat – Kurashchilarning olishuvni boshlash holati.
- Kurashchi raqibi tirsqaqlarining pastrogidan ushlanganda

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

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

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

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

Ushlash usullari

1. Ikki yengidan
2. Yengidan va yoqadan
3. Yengidan va yeng umizidan

Aldamchi harakatlar

1. Yon tomonidan urishlar
2. Old tomonidan urishlar

Himoya

1. Hujumdagi oyoqni gilamga qo'yish
2. Raqibning hujumdagi oyog'i ustidan, o'zining hujumdagi oyog'ini o'tkazish.

Qarshi usullar

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

Uchraydigan xatolar

1. Qo'l harakati keragidan bush, sust.
2. Raqib harakati bilan hamoxanglik yo'qotilgan.
3. Raqibning tayanch oyog'iga etarli darajada ta'sir ko'rsatib, supura olmaslik.
4. Qo'llarning tortuv kuchi yunalishini almashtirib turmaslik.

Ichkaridan raqib oyoq kaftidan, tovonidan supurish. Raqib oyoqlarini keng qo'ygan holda, orqaga siljib uni o'ziga tortadi va qulay holda bu usulni amalga oshiradi.

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

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

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

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

Ushlashlar usullari

1. Yengi va yeng umizidan.
2. Yeng va yoqadan.
3. Ikki yengdan.
4. Yeng va belbog' orqasidan.

Aldamchi harakatlar

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

Himoya

1. Hujumdagi oyoqni raqibning hujumkor oyog'i ustidan o'tkazish.
2. Tana og'irligini raqibning hujumkor oyog'iga o'tkazib, uni orqaga qo'yish va gavdvni oldinga egish

Qarshi usullar

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

Uchraydigan xatolar

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

Tashkaridan oyoq yuzasi bilan ildirish

Raqib bir tomonlama turgan bo'lsa, bu usulni qo'llash qulay. DX - Kurashchilar bir tomonlama turgan holat. Ushlash yeng va yoqadan olingan.

1-Raqibning hujum qilgan oyog'iga urish.

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

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

Aldamchi harakatlar

1. Orqadan chalish
2. Oyoq yuzasi bilan ichkaridan urab olish
3. Oyoq uchini pastki tovonidan ildirish

Himoya

1. Hujumdagi oyoqni orqada qoldirmok
2. Hujumkor oyog'ini raqibning hujumkor oyog'i ustidan o'tkazish
3. Oldinga egilgan holda, hujumdagi oyog'ini gilamdan o'zishga imkonbermaslik.

Qarshi usullar

1. Ichkaridan ilib ko'tarib.
2. Oyoq tovonining orqasidan supurish.

Uchraydigan xatolar

1. Raqibning hujumdagi oyog'i tana og'irligi bilan etarli darajada bosilmaydi.
2. Kurashchi raqib oldiga sakrab yaqinlashib va bir yon bilan ugrilmagan.
3. Raqibning oyog'i yaxshi kisilmagan.
4. Raqibning tayanch oyog'i orqaga qo'yilgan paytda kerakli usul ritm bo'zilgan.

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

CHIL USULLARI. Kurashchi raqibining qulay joyini ushlab, muvozanatdan chiqarib, o'ziga ishonch xosil qilib, chap yoki o'ng oyog'idan ildirib qilinadigan barcha usullar « CHil » deb nomlanadi.

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

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

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

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

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

Ushlash usullari

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

Aldamchi harakatlar

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

Himoya

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

Qarshi usullar

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

Uchraydigan xatolar

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

Raqibning chap yoki o'ng oyog'ini boldir bilan tashqaridan ilish.

Raqib o'ziga tortgan vaqtda yoki orqaga qadam qo'ygan vaqtda bu usulni bajarish qulay.

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

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

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

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

Ushlash usullari

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

Aldamchi harakatlar

1. Beldan uloqtirish.
2. Orqadan chalish.

Himoya

1. Hujumdagi oyoqni orqaga qo'yib turib, hujumchiga boshka yon bilan burilish.

2. Raqibni qo'yib yuborib, tizzalab yiqilish.

3. Usul oxiriga etayotganida hujumchiga ko'krak bilan burilib, o'zining tagiga tortish.

Qarshi usullar

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

Uchraydigan xatolar

1. Raqib tayanch oyog'i tomoniga kuchli siltanib itarilmaydi.
2. Yiqitish orqadagi tayanch oyog'i yunalishiga qaratilgan.
3. Yiqitish momentida kurashchining raqib ostida qolishi.

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

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

1 – Oyoq yuzasini ichkariga qaratgan holda, hujumchi oyoq bilan raqibga yaqinlashadi.

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

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

Ushlash usullari

1. Yoqa va yengdan.
2. Ikki yoqadan.
3. Yoqa va yeng umizimizdan.
4. Ikkala yeng umizidan.
5. Yoqa va yaktakning orqa- bel kismidan.

Aldamchi harakatlar

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

Himoya

1. Hujumdagi oyoqni orqada qoldirib, yon bilan burilish.
2. Hujumdagi oyog'ini raqibning hujumkor oyog'i ustidan oshirib o'tkazish.
3. Hujumchini qo'llar bilan itarib, oyoqlarini ilib tortishga yul bermaslik.
4. Tayanch oyog'ini orqada qoldirish.

Qarshi usullar

1. Hujumdagi oyog'ini yon tomondan supurish.
2. Kayishgan holda uloqtirish.
3. Tayanch oyog'ini oldindan urish.
4. Quchoqlab, songa mindirib, orqaga tashlash.

Uchraydigan xatolar

1. Raqibning hujumdagi oyog'i etarli yuklanmagan.
2. Kurashchining tayanch oyog'i yaxshi, mustahkam qo'yilmagan.
3. Uloqtirish raqibining tayanch oyog'i yunalishga qaratilgan.
4. Hujumchi kurashchi raqibni etarlicha quchoqlab oyog'ini orqadan qo'yib, soniga to'g'ri mindirib olmagan.

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

Orqadan, tashkariga kushsha qilish. Raqib orqaga oggan paytda tashlash usulini bajarish qulay.

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

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

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

Ushlash usullari

1. Yengidan va yoqa kaytarmasdan
2. Yengdan va yoqadan
3. Yengdan va umizidan
4. Ikkala umizidan
5. Yengdan va yaktakning yelka kismidan
6. Belbog'dan va yoqa kaytarmasidan

Aldamchi harakatlar

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

Himoya

1. Qarshilik ko'rsatayotgan tomondan qarama – qarshi tomonga egilish.
2. Hujumdagi oyog'ini orqarokka qo'yib, raqibga ko'krak bilan burilish
3. Raqibning orqa tomoniga qadam qo'yish. Hujumchini hujumqilgan oyog'i tomonga burab yiqitish.

Qarshi usullar

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

Uchraydigan xatolar

1. Raqibning og'irlik tayanchi hujumdagi oyog'i tomoniga o'tkazilmasligi.
2. Kurashchining tayanch oyog'i raqibning yon tomonidan joylashmagan.
3. Oyoqlar harakatining bushligi.
4. Oyoqning harakat paytida tizzadan egilgan holati.

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

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

1 – Raqibga qarab yarim qadam qo'yib, oyoq yuzini ichkariga burib, Shu vaqtning o'zida raqibning tayanch nuqtasini qo'llar yordamida chap oyoq tovonni uchiga o'tkazish.

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

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

Ushlash usullari

1. Yengdan va yoqa kaytarmasidan
2. Yengdan va yoqadan
3. Yeng umizidan va yoqa kaytarmasidan
4. Yengning ikki umizidan

Aldamchi harakatlar

1. Orqadan chalish
2. Tashkaridan oyoq tovonini ildirib tashlash

Himoya

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

Qarshi usullar

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

Uchraydigan xatolar

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

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

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

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

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

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

Ushlash usullari

1. Yengdan va yoqa kaytarmasidan
2. Yengdan va yoqadan
3. Yengdan va yaktakning yelka kismidan
4. Ikkala yengning umizidan

Aldamchi harakatlar

1. Tashkaridan oyoq yuzi bilan ildirish
2. Ichkaridan oyoq kafti bilan supurma qilish
3. Ichkaridan boldir bilan ildirib olish
4. Muvozanatdan chiqarish

Himoya

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

Qarshi usullar

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

Uchraydigan xatolar

1. Hujumchi oyoqning raqib oyoqlari orasida kirish paytida juda yaqin qo'yilishi

2. Tayanch oyog'ining raqib oyoqlari kirish paytida juda yaqin qo'yilishi

3. Raqib belining oxirigacha burib ololmasligi

4. Gavdani oxirigacha burishni uddalay olmasligi

Yuk (yuklama) usullari. Kurashchi uz qulayini olib, raqibni muvozanatdan chiqarib, o'ziga ishonch xosil qilib, raqibini bel kismi bilan oshirib tashlaydigan barcha usullar.

«Yuk» (Yuklama) deb nomlanadi. Beldan oshirib uloqtirish. Raqib oldinga egilgan yoki hujumchi tomonga intilgan paytda uloqtirish qulay.

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

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

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

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

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

Ushlash usullari

1. Yengdan va belbog'ning orasidan
2. Yengdan va gavdani quchoqlab, urab olgan holda
3. Yeng umizidan va yaktakning yelka kismidan
4. Yoqa kaytarmasi va yaktakning yelka kismidan
5. Yengdan va belbog'ning oldidan

Aldamchi harakatlar

1. Oyoq yuzi bilan tashkaridan ildirish
2. Oyoq boldiri bilan ichkaridan ildirish
3. Ichkaridan oyoq tovon bilan urib yuborish

Himoya

1. Raqib orqasiga utib olish
2. Raqib burilgan tomonga utib olish
3. Raqibga yon bilan burilib egilgan oyoq tizzasini uning oldindagi oyoni orqasiga o'tkazish

Qarshi usullar

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

Uchraydigan xatolar

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

Bo'yindan urab, beldan oshirib uloqtirish

Raqib oldinga egilgan paytda bu usulni bajarish qulay.

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

1 - 2 - Bir oyoq bilan raqibga yaqinlashgan holda kuchli siltab tortib, muvozanatini oyoqlari uchiga keltirish.

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

5 - Qo'llar va tana yordamida gavdani oldinga eggan holda, tos bilan oldinga siltab urib, raqibni yelkalari bilan gilamga uloqtirish.

Ushlash usullari

1. Yengdan
2. Yeng umizidan
3. Yoqa kaytarmasidan

Himoya

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

Uchraydigan xatolar

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

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

Oldindan yelka usuli. Raqib oldinga engashgan yoki hujumchiga suyangan paytida yiqilish qulay.

Dastlabki holat — Kurashchilarning olishuvni boshlash holati.

Kurashchi raqibining chap yoki o'ng yoqasi va yengidan ushlagan

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

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

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

Ushlash variantlari

Yengi va yoqa qaytarmasidan.

Yengi va yeng o'mizidan.

Yengi va yoqasidan.

Ikki yoqa qaytarmasidan.

Yengi va belbog'ining orqasidan.

Aldamchi harakatlar

Tashqaridan tovon bilan idtsirish.

Yelkadan oshirib tashlash.

Yondan oshirib tashlash.

Ichkaridan tovon bilan ilib olish.

Himoya

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

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

Ushlagan qo'lni siltash bilan ozod qilish.

Qarshi usullar

Bir xil nomdagi boldir bilan orqadan ildirish.

Tashqaridan oyoqtovoni bilan ildirish.

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

Uchraydigan xatolar

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

Tayanch oyog'ining etarlicha egilmaganligi.

Raqib yaqinlashishi bilan kurashchi uni oldinga-yuqoriga tor- I ish o'rniga o'ziga siqishi.

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

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

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

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

4 — Raqibni oldinga tortishni davom ettirib, gavgda ostida cho'nqayish.

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

Ushlash variantlari

Yengdan va yoqa qaytarmasidan.

O'mizdan va yoqa qaytarmasidan.

Aldamchi harakatlar

Boldir bilan ichkaridan ilib olish.

Ichkaridan oyoqtagidan urish.

Ichkaridan oyoq kafti bilan ildirib olish.

Himoya

Raqibni burilish tomoniga o'tib olish.

Raqibning orqasiga o'tib olish.

Raqibga yon bilan burilish.

Pasayish (o'tirib olmasdan qomatni bukish).

Qarshi usullar

Orqaga qayishib uloqtirish.

Tashqaridan boldir bilan bir xil nomli oyoqtagidan ildirish.

Bir yengi va belbog'idan ushlab aylantirib uloqtirish.

Uchraydigan xatolar

Tosni ko'proq yoki kamroq burilishi.

Kurashchi keraklicha raqib ostiga pasayib kira olmagan.

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

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

Ikki yengidan ushlagan holda yelkadan oshirib uloqtirish

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

Dastlabki holat — Raqibning olishuvni boshlash holati.

Kurashchi raqibning chap yoki o'ng yenglaridan ushlab olgan.

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

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

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

Ushlash variantlari

Yenglar uchidan.

Yeng uchi va tirsak tagidan.

Aldamchi harakatlar

Ichkaridan oyoqtagidan urish.

Orqadan chalish.

Tashqaridan oyoq yuzasi bilan ildirish.

Himoya

Tirsaklarni ko'krakka qisib olish.

Raqibgayon bilan burilib, ozroq tizzalarni bukib pasayish.

Raqibning orqasiga o'tib olish.

Qarshi usullar

Yondan supurish.
Orqadan chalish.

Uchraydigan xatolar

Raqibning hujumdagi qo'li kerakli darajada yuqoriga-oldinga tortilmaydi.
Burilgan paytda tos keragidan ko'p yoki kamroq buriladi.
Burilish paytida qo'lning tortuv kuchi to'xtab qoladi.

Qarama-qarshi ushlash bilan orqadan oshirib tashlash.

Raqib bir qo'lini oldinga cho'zgan paytda usulni bajarish qulay.
Dastlabki holat — Raqibning olishuvni boshlash holati.

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

— Chap oyoq bilan raqib tomonga yarim qadam yaqinlashib, oyoq yuzini tashqariga burish.

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

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

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

Orqaga qayishgan holda uloqtirish

Raqib oldinga egilib, kurashchi tomon harakatlanganda usulni bajarish qulay.

Dastlabki holat—Kurashchilar olishuvni boshlash holatida turishadi.

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

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

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

Ushlash variantlari

Yoqa qaytarmasidan va belbog'dan.
Yengdan vabelbog'dan.
Yeng o'mizidan va belbog'dan.
Gavdani quchoqlab olish.

Aldamchi harakatlar

Beldan oshirib tashlash.

Himoya

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

Qarshi usullar

Ichkaridan oyoqtagidan supurish.

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

Uchraydigan xatolar

Keraklicha egilmagan.

Usulni bajarish paytida kurashchi orqaga bukilmaydi.

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

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

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

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

2—3 — Raqib muvozanatini hujumdagi oyog'ingiz tomonga yo'nal- tira borib, biroz qayishgan holda hujumchi oyoqni raqib oyog'i orqasi- ga o'tqazib uni gilamga qo'ymaslik.

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

Ushlash variantlari

Yaktakning yelkasidan va yoqa qaytarmasidan.
Yaktakning yelkasidan va yengning o'mizidan.
Yaktakning yelkasidan va yoqasidan.
Yengning ustidan va gavdani quchoqlab.
Yengning ustidan va bo'yindan.

Aldamchi harakatlar

Beldan oshirib tashlash.
Orqadan chalish.
Oldindan chalish.

Himoya

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

Raqibga ko'krak bilan burilish va hujumdagi oyoqni orqaroqqa olish.
Oldinga egilish va hujumdagi oyog'ini orqaga qoldirish.

Qarshi usullar

Ichkaridan qo'shsha qilish.
Ichkaridan oyoqtagidan supurish.

Uchraydigan xatolar

Raqib kerakli darajada hujumchi oyoqustiga tortilmagan.
Kurashchining tayanch oyog'i orqada qolgan.
Uloqtirish, tayanch oyog'i yo'nalishiga qaratilgan.

Yonbosh usullari. Kurashchi raqib yaktagining qulay joyidan ushlab, uni muvozanat- dan chiqarib, o'ziga ishonch hosil qilib, yonbosh tarafidan kirib turib, raqibni oyog'i bilan ko'tarib yiqitadigan barcha usullar «YOnbosh» deb nomlanadi.

Yondan yonbosh

Raqib yon tomonga o'tgan paytda bu usulni qo'llash qulayroq.
Dastlabki holat — Kurashchilarning olishuvni boshlash holati.
Kurashchi raqibining qo'lidan va yaktakning orqa qismidan ushlagan.
1—2 — O'ng oyoq bilan yon tomonga qadam qo'yib, raqibning og'irlik tayanchini chap oyog'iga o'tkazib, harakatni davom ettirib tovoniga tashqaridan ko'tarish.
3—4 — Gavda bilan harakatni davom ettirib, raqib e'tiborini jalb qilish va chap oyoqni, raqibning chap oyog'i yoniga qo'yish.
5—6 — Raqibni qo'llar yordamida aylana shaklida oldinga-pastga, yonga aylantirib yelkasi bilan gilamga uloqtirish.

Ushlash variantlari

Yengdan va yoqa qaytarmasidan.
Yengdan va yoqadan.
Yengdan va o'mizidan.
Yengdan va yaktak yelkasidan.
Yenglarning ikki o'mizidan.

Aldamchi harakatlar

Oyoq yuzi bilan tashqaridan ildirish.
Beldan oshirib tashlash.
Oyoqtovonini ichkaridan urish.

Himoya

Ko'krak bilan kurashchiga burilgan holda hujumdagi oyoqni tortish.
Hujumdagi oyog'ini, raqibning hujumkor oyog'i ustidan o'tkazish.
Raqibning orqa tomoniga qadam qo'ymoq.

Qarshi usullar

Chap yoki o'ng oyoqni orqasidan mindirib yiqitish.
Orqaga qayishgan holda yiqitish.
Oldindan supurish.
Qadam bilan hamohang yonidan supurish.

Uchraydigan xatolar

Raqibning og'irlik tayanchi hujumdagi oyog'iga to'liq o'tkazilmagan.
Kurashchi tayanch oyog'i bilan kerakli miqdorda yon tomoniga qadam qo'ymagan.

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

Dastlabki holat — Kurashchilarning olishuvni boshlash holati.
Kurashchi raqibining yengi va yoqasidan ushlagan.

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

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

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

Ushlash variantlari

Yengdan, yoqa qaytarmasidan.
Yengdan va yoqadan.
Yengdan va o'mizdan.
Yengdan va yaktak yelkasidan.
Yenglarning ikki o'mizidan.
Belbog'dan va yengdan.

Aldamchi harakatlar

Tashqaridan oyoq yuzi bilan ildirish.
Ichkaridan oyoqboldiri bilan o'zib olish.
Beldan oshirib tashlash.
Ichkaridan oyoqtovoni bilan urib yuborish.

Himoya

Hujumdagi oyoqni orqada qoldirish.
Raqib orqasiga qadam qo'yib gavgani rostlamoq.
Oldinga bukilib, hujumchining tayanch oyog'iga urmoq.
Raqibninghujumchi oyog'i ustidan o'zining hujumdagi oyog'ini o'tkazish.

Qarshi usullar

Orqadan chalish.
Chap yoki o'ng oyoqni orqadan mindirib uloqtirish.
Son yordamida raqibni o'tirishga majbur qilish.
Orqaga qayishib uloqtirish.
Oldindan supurma qilish.

Uchraydigan xatolar

Raqibning tayanch nuqtasi etarlicha hujumdagi oyog'iga o'tkazilmaydi.
Kurashchining tayanch oyog'i ancha orqada qoldirilgan.

§6.3. XALLQARO VA MILLIY KURASH TEXNIK USULLARI, QARSHI HUJUM VA HIMOYALARI

Yoqasi va qo'lidan ushlab, oyoqlar orqasidan oyoq bilan, chalib tashlash.

Usulga: Himoya;

a) raqibni hujum qilayotgan oyog'ini tusish kerak.
Ushlagan qo'lni uzib tashlash.

Qarshi hujum:

b) oyoqlar orqasidan oyoq bilan chalish. Hujum qilayotgan oyog'ini qarama — qarshi oyoq bilan orqasidan ko'tarib tashlash.

1. Yoqasi va qo'lidan ushlab, oyoqlar oldidan oyoq bilan chalib tashlash.

Usulga: Himoya;

a) Qo'li va yoqasidan ushlab hujumchi oyog'ini, qo'l bilan belidan Yuuqorisini to'sish lozim.

b) yoqadagi qo'lni uzib tashlash.

v) teskari holatga turish.

Qarshi hujum:

a) hujumchi oyoqni tovonidan qoqib orqaga tashlash

b) hujum qilmayotgan oyog'ini yaqin tizza yoki sonlari bilan ko'tarib tashlash.

v) ko'krakdan tashlash.

2. Yoqasi va qo'lidan ushlab oyoqlar ollidan tizzaga turib oyoq bilan tashlash.

Usulga: Himoya va uslubdan ketish.

a) tizzaga turishdan oldin oyog'ini orqasidan qoqish.

b) tizzaga turgan oyog'i tomonga qarab qo'llar yordamida bosib tashlash.

3. Oyog'ini oyoq yonidan oyoq kafti bilan qoqish. Ikki qo'lining tirsagidan ushlab, qo'li va yoqasidan ushlab, buyini va qo'lidan ushlashlar bilan.

Usulga: Himoya;

a) himoyalar raqib qoqish usulini bajaruvchi oyog'ini biqinidan qo'l bilan tortish.

b) bajariladigan oyog'ini bajarish vaqtida opqaga qarab qo'llari yordamida itarib, og'irlik markazini yo'tqotish.

4. Oyoqlar ichidan oyoq panjalari bilan tovonni ichidan qoqish.

a) yonidan qoqqan oyog'ini olib o'zini hujum qilayotgan oyog'iga qayta qoqish.

b) agar raqib ung oyog'i bilan sizni chap oyog'ingizni qoqca, siz o'ng oyog'ingiz bilan raqibni chap oyog'ini qoqasiz

v) qoqish vaqtida ushlagan qo'lni uzib tashlash.

5. Oyoqni -oyoq kafti bilan ollilan qoqish ikki qo'lni tirsagidan ushlab, qo'li va yoqasidan ushlab.

Usulga: Himoya;

a) qoqayotgan oyog'ini biqinidan qo'l bilan tirash.

b) oyoqni ustidan oyotqni olib qo'yish.

v) raqib opqaga ketishda tovonidan qoqish, boldirdan qoqish.

5. Oyoqlar ichidan oyoq bilan ko'tarib tashlash, qo'li va yoqasidan ushlab, qo'li va buynidan ushlab.

Usulga: Himoya;

a) hujumchi qo'lni uzib tashlashi kerak.

b) hujumchi qiladigan oyog'ini tosigga — tos bilan tirab yurish va turishi shart.

Qarshi hujum:

a) uzatilgan oyoqini orqasidan tizza bilan ko'tarib tashlash.

b) hujum qilish bilan ko'krakdan tashlash.

8. Bel bilan burilib tashlashlar bedi va belbog'ini yonidan ushlab son ustidan tashlash.

Usulga: Himoya;

a) raqib buriladigan oyoqining biqinidan qo'l bilan turish.

b) Qarama — qarshi turib olishish. Raqib o'ng bo'lsa sen xam o'ng bo'lib kurashish.

Qarshi hujum:

a) qoqib burilishi bilan kukrakdan tashlash.

b) raqib burilishi bilan oyoqlari bilan orqasidan oyoq bilan qoqish.

v) raqib burilishi bilan tovonlaridan ko'tarib tashlash.

9. Qo'l va yoqasidan ushlab qo'lini qo'ltiqqa qisib burilib beldan oshirib tashlash.

Usulga: Himoya;

a) ushlangan qo'lni uzib tashlash.

b) teskari holatga turib olishish.

v) yoqadagi qo'lni uzib tashlash.

Qarshi hujum:

a) raqib qo'lni qo'ltig'iga qisib burilishi bilan orqasidan qoqish.

b) burilishi bilan ko'krakdan ko'tarib tashlash.

10. Qo'lning tirsagidan ushlab yelkadan burilib tashlash.

Usulga: Himoya;

a) burilishga mo'ljallangan tomonni qo'l bilan to'sish.

b) tirsakni doimo bukib raqibni o'ziga tortib turish.

Qarshi hujum:

a) raqib burilishi bilan oyoqlari orasidan tovonlariga qoqish.

b) raqib burilishi bilan ko'tarib ko'krakdan tashlash.

11. Qo'li va yoqasidan ushlab yelkadan tashlash.

Usulga: Himoya;

a) yoqadan ushlagan qo'lini uzib tashlash.

b) raqib holatiga teskari turib ushlash.

Qarshi hujum:

a) ko'krakdan tashlash.

b) raqib yelkaga burilishi bilan oyoqlari orqasidan qoqish

12. Bir xil qo'l va yoqasidan ushlab tizzaga turib yelkadan tashlash.

Usulga: Himoya;

a) yoqadan ushlagan qo'lini uzib tashlash.

b) teskari holatga turib olish.

v) tizzadan yelka qilishi bilan yoqadan ushlagan qo'li tomonga yurish.

Qarshi hujum:

a) burilishi bilan opqaga tortib o'zini gilamga ag'darish.

13. Bir xil qo'l va yoqasidan ushlab tizzaga turib yelkadan tashlash,

Usulga: Himoya;

a) yoqadagi qo'lini o'zingizning teskari qo'lingizni qo'ltig'iga qisib harakatini to'sish.

Qarshi hujum:

a) ko'krakdan ko'tarib tashlash.

b) raqib yelkaga olaman deb burilishi bilan oyog'ini orqasidan qoqish.

14. Ikki yengidan ushlab yelkadan oshirib tashlash.

Usulga: Himoya;

a) birinchidan ikki yengni ushlatish kerak.

b) ushlagan taqdirda ushlagan qo'llarni pastga tirsaklarni bukan xolda raqibga nisbatan yon bilan turishi lozim.

Qarshi hujum:

a) raqib ikki yengidai ushlab yelkasiga burilib tortishi bilan, uni oyoqlari oldidan oyoq qo'yish.

b) raqib burilishi bilan tovonlari orqasidan qoqish.

15. Bir qo'li va yoqasidan ushlab ushlagan -ushlagan qo'lidan burab yelkadan tashlash.

Usulga: Ximbya;

a) yoqadan ushlagan bulini uzib tashlash.

b) ushlagan bulini tirsagiga bukish va shu qo'lingizni raqibni tirash lozim.

Qarshi hujum:

a) raqib hujum qilib burilishi bilan undan oldinroq harakat qilib oldidan chil solish kerak.

b) raqib burilishi bilan boldirlari orqasidan qoqish.

16. Bir yoqadan ushlab, ikkinchi qo'l qo'l esa yoqadan ushlagan o'z qo'lini tagidan kirib yelkaga tortib tashlash.

Usulga: Himoya;

a) yoqadan ushlagan qo'lini uzib tashlash.

b) yoqadan ushlagan qo'lini uz qo'ltigingizga qisib ushlash xaratni tezlantirish.

Qarshi hujum:

a) kukrakdan tashlash.

b) oyoqlari orqasidan qoqish.

17. Xuddi shu ushlashlar bilan tizzaga turib yelkadan tashlash.

Usulga: Himoya;

a) raqib tizzaga burilishi bilan burilgan tomoniga kata 10dam qo'yib qo'llari bilan kaftiga tirab turish.

- b) belbog'ini oldidan ushlab yon bilan burish.
- v) buriladigan oyog'iga uz tizzangizni tirab turish.

Qarshi hujum:

- a) raqib tizzaga burilishi bilan orqaga qo'yib orqaga tortish.

18. Oyoqlar ichidan, tovonlaridan boldir bilan ilish usullari.

Usulga: Himoya;

- a) qo'lini yoqadan uzib tashlash.
- b) usulni bajaradigan oyog'i tomonidan biqiniga qo'l bilan tirash kerak.

Qarshi hujum:

- a) raqib uzatgan oyog'ini orqasidan tizza bilan ko'tarib tashlash.
- b) hujum qiladigan oyog'ini raqibdan uzoqlashtirish.
- v) uzovdan oyog'ining orqasidan qoqish,

19. Qo'li va yoqasini oldidan ushlab har xil oyoqlar bilan boldirni — boldir bilan ilib orqaga tashlash.

Usulga: Himoya;

- a) yoqadan ushlagan qo'lini uzib tashlash.
- b) hujum kiladigan oyog'ini raqibdan uzoqlashtirish.
- v) belbog'ini oldidan ushlab noqulay holatni olish.

Qarshi hujum:

- a) hujum qiladigan oyoq, boldirdan ilishi bilan, raqibni hujum qilgan oyog'ini orqasidan kutarib tashlash.
- b) ko'krakdan ko'tarib tashlash.

20. Bir xil qo'li va yoqasidan ushlab boldir ushlab xar xil oyoqlar bilan boldirni — boldir bilan ilib orqaga tashlash.

Usulga: Himoya;

- a) raqib turgan holatdan teskari holatga turish.
- b) yoqadan ushlagan qo'lini uzib tashlash.

Qarshi hujum:

- a) raqib hujum qilgan oyog'ini orqasiga burib, oyoq bilan ilib tashlash. Masalan; o'ng oyoqni ilishi bilan, ichidan ilingan oyog'ingiz bilan uni oyog'ini shu uslubni bajarishi kerak.

21. Ikki qo'li bilan tirsaklari tagidan ushlab xar xil oyoqlar boldiri bilan boldir bilan orqaga tashlash.

Usulga: Himoya;

- a) ushlagan qo'lini ozod qilishi lozim.
- b) pastdagi qo'lni tagidan ushlash lozim.

Qarshi hujum:

- a) raqibni hujum qilgan oyog'ini orqasidan tizza bilan ko'tarib yonga gadvani burab tashlashi lozim.
- b) raqib hujum qilishi bilan, quchoqlab ko'krakdan tashlashi lozim.

22. Qo'li va buynini orqasidan ushlab xar xil oyoq boldirlari bilan boldirni ilib orqaga tashlash.

Usulga: Himoya;

- a) qo'lni raqib qo'lidan ozod qilish.
- b) iloji boricha turish holatini o'zgartirish.

Qarshi hujum:

- a) raqib hujum qilishi bilan uni hujum qilayotgan oyog'ining orqasidan hujumga uchrayotgan oyoq bilan qo'tarib orqaga tashlaydi.

- b) raqib hujum qilishi bilan quchoqlab ko'krakdan orqaga tashlaydi.

23. Bir qo'lini ikki qo'llab ushlab xar xil oyoqlar ichidan boldirlari bilan boldirni ilib orqaga tashlash..

Usulga: Himoya;

- a) qo'lni uning qo'llaridan bushatishga harakat qilish.
- b) teskari holatga turish.

Qarshi hujum:

- a) raqib hujum qilishi bilan o'zini shu usuli bilan orqaga qaytarish.

24. Bir qo'lini ikki qo'llab ushlab bir xil oyoq tovonlari bilan" tovonga ilib orqaga tashlash.

Usulga: Himoya;

- a) qo'lni raqib qo'lidan bushatib olishga harakat qilish kerak.
- b) turish holatini o'zgartirish kerak.

Qarshi hujum:

- a) hujum qilib uslub bajarayotgan oyog'ini, shu uslubning o'ziday qilib raqibga bajarish lozim.

25. Qo'li va belbog'ini ustidan oshirib ushlab bir xil oyoq tovonini bilan tovonini ichidan ilib orqaga tashlash.

Usulga: Himoya;

- a) yelka ustidan oshirilgan hujumchining qo'lini yelkadan turishi lozim.
- b) hujum qiladigan oyog'ining belini pasidan bo'sh turgan qo'l bilan tirab turishi lozim.

Qarshi hujum:

- a) Bajaruvchi oyog'ini uzatib qilishi bilan o'z uslubini hujum qilayotgan oyog'ingiz bilan shu uslubni uslubni o'ziga qarshi bajarish lozim.

26. Bir xil qo'l va yoqasidan ushlab bir xil oyoq tovonini ichidan o'rab ko'tarib oldinga tashlash.

Usulga: Himoya;

- a) bu uslubni bajaruvchi oyoqini belini pasidan bajaruvchining qo'ldan ushlagan qo'l bilan to'sish kerak.
- b) turish holatini o'zgartirish lozim.

Qarshi hujum:

Bajaruvchi uslubni bajarish bo'sh oyog'ingiz bilan bajaruvchining hujum qilayotgan oyog'ini yonidan, orqasidan qoqib orqaga burab yiqitish kerak.

BOB BO'YICHA XULOSALAR

Harakatning asosiy yunalishlari: oldinga, orqaga, chapga, o'ngga, chap-oldinga, o'ng-oldinga, chap-orqaga yoki o'ng-orqaga bo'lishi mumkin. Harakat davomida gilamdagi oyoq butun kaft yuzasi bilan qo'yilishi shart. Harakat jarayonida kurashchilarning butun gavda holati muntazam nazorat ostida bo'lishi lozim. Kurashchi qanchalik o'ziga ishonch bilan turgan bo'lmasin, raqib tomondan bajarilgan har qanday siltab itarish yoki tortish bilan uning og'irlik markazini yo'qotib qo'yish xavfini tug'diradi.

Kurashda murakkab texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish usullariga supurma, tashqaridan oyoq yuzasi bilan ildirish, chil usullari, raqibning chap yoki o'ng oyog'ini boldir bilan tashqaridan ilish, boldir bilan ichkaridan chil solish, qo'shsha usullari, ikki oyoq pastidan qo'shsha, ichkaridan qo'shsha, yuk (yuklama), bo'yindan urab, beldan oshirib uloqtirish, yelka, oldindan yelka, yelkadan oshirib tashlash, bardor, oyoq ustidan oshirib orqaga yiqitish, yonbosh va boshqa usullar kiradi.

NAZORAT SAVOLLARI

1. Harakatning qanday asosiy yunalishlarini bilasiz?
2. Kurashda murakkab texnik-taktik harakatlarni takomillashtirishni qanday usullari mavjud?
3. Supurma usullarining mohiyati nimadan iborat?
4. Tashqaridan oyoq yuzasi bilan ildirish qanday bajariladi?
5. Chil usullarini qo'llash xususiyatlarini ayting.
6. Raqibning chap yoki o'ng oyog'ini boldir bilan tashqaridan ilish usulini bajarish tartibi qanday?
7. Boldir bilan ichkaridan chil solish usulining ustunligi nimadan iborat?
8. Qo'shsha usullarining mohiyati nimada?
9. Ikki oyoq pastidan qo'shsha boshqa qo'shsha usullaridan nima bilan farqlanadi?
10. Yuk (yuklama) usullarini tavsiflag va misollar keltiring.
11. Yelka, bardor va yonbosh usullarini solishtiring.

KEYSLAR BANKI

"SPORTCHILARNING SPORT MASHG'ULOTLARI TA'SIRIDA CHARCHASH HOLATI VA ULARNING FIZIOLOGIK KO'RSATKICHLRI"

Keysning maqsadi: Charchashning salbiy ta'siri va uni ahamiyati haqida mushohada yuritishga, shuningdek, tinglovchini mustaqil fikrlashga, jamiyatimiz salomatligiga ta'sir ko'rsatishi va uni oldini olishga o'rgatish.

Kutilayotgan natijalar:

- Charchash to'g'risida bilim va ko'nikmalarini shakllantirish;
- Mantiqiy fikrlashni hamda ob'ektiv baho berish xususiyatlarini rivojlantirish;
- Mustaqil tarzda qaror qabul qilish malakalarini egallash.

Keysni muvaffaqiyatli bajarish uchun tinglovchi quyidagi bilimlarga ega bo'lishi lozim:

- Sport mashg'ulotlari ta'sirida sportchilar organizmida charchash holatining kelib chiqishi va uning turlari;
- Charchashning biologik ahamiyati.

Keysda ishlatilgan ma'lumotlar manbai:

1. Xamrakulov A.K., Tashmuxeamedova M.I. Umumiy fiziologiyasidan mustakil tekshirish ishlari. T., 2005.
2. Qurbonov Sh. Qurbonov A.Sh., Jismoniy mashqlarning fiziologik asoslari. T., 2003.
3. Azimov I.G. Jismoniy tarbiyaning yosh fiziologiyasi (o'quv qo'llanma) T.: 2004.
4. Internet ma'lumotlari;
5. Muammoli vaziyat.

Keysning tipologik xususiyatlariga ko'ra xarakteristikasi: Keysning ob'ekti salomatlikni aks ettiruvchi muammoli vaziyatdir. Ushbu keys ma'lumotlar va dalillar asosida ishlab chiqilgan. U tuzilmaviy, o'rta hajmdagi keys – texnologiya hisoblanadi.

Didaktik maqsadlarga ko'ra trening keys hisoblanadi, Shuningdek bu keys tinglovchilar bilimini tekshirish uchun belgilangan.

Ushbu keys markaz tinglovchilari uchun "Sport fiziologiyasi" modulida foydalanilishi mumkin.

Tavsiya etilgan keysni echish quyidagi natijalarga erishishga imkon yaratadi:

- Jismoniy mashg'ulotlar sportchilar organizmida charchash haqida bilim va ko'nikmalarini shakllantirish;
- O'zlashtirilgan mavzu bo'yicha bilimlarni mustahkamlash;

- Muammoning hamda qabul qilingan echimning individual va guruhiiy tahlilida bilim va ko'nikmalarni qayta topshirish;
- Mantiqiy fikrlashni rivojlantirish;
- Mustaqil ravishda qaror qabul qilish ko'nikmalarini egallash;
- O'quv axborotlarini o'zlashtirish darajasini tekshirib ko'rish.

Sportchining charchash holatida (Muammoli vaziyat)

Sizning o'quvchingiz salbiy odatga ega: muomolasi qo'pol, holsiz, asabiy,
Vazifa:

- Yuqoridagi vaziyatni tahlil etib sportchilarda qaysi holat bo'lishi mumkinligini aniqlang;
- "Muammoli vaziyat" jadvalini to'ldiring.

TA'LIM OLUVCHILARGA YO'RIQNOMA

Ish bosqichlari	Maslahatlar va tavsiyanomalar
1. Keys va uning axborot ta'minoti bilan tanishish	Avvalo keys bilan tanishish. "Sportchilarning sport mashg'ulotlari ta'sirida charchash holati va ularning fizioloik ko'rsatkichlari" haqida tuShuncha hosil qilish uchun bor bo'lgan butun axborotni diqqat bilan o'qib chiqish lozim. O'qish paytida vaziyatni tahlil qilishga shoshilmang
2. Berilgan vaziyat bilan tanishish	Ma'lumotlarni yana bir marotaba diqqat bilan o'qib chiqing. Siz uchun muhim bo'lgan satrlarni belgilang. Keysdagi muhim fikrlarni qalam yordamida ostini chizib qo'ying. Vaziyat tavsifida berilgan asosiy tuShuncha va iboralarga diqqatingizni jalb qiling.
3. Muammoli vaziyatni tahlil qilish	Asosiy va kichik muammolarga diqqatingizni jalb qiling. Asosiy muammo: o'quvchi qo'pol, holsiz, asabiy. Quyidagi savollarga javob berishga harakat qiling. 1. o'quvchi qo'pol, holsiz, asabiy bo'lishining sababi nimada? Asosiy muammo nimaga qaratilganini aniqlang. Muammoning asosiy mazmunini ajratib oling. Muammoli vaziyatni tahlil qilish – ob'ektning holatini aniqlang, asosiy qirralariga e'tibor qarating, muammoli vaziyatning hamma tomonlarini tahlil qiling.
4. Muammoli vaziyatni echish usul va vositalarini tanlash hamda asoslash	Ushbu vaziyatdan chiqib ketish harakatlarini izlab topish maqsadida "Muammoli vaziyat" jadvalini to'ldirishga kirishing (1-ilova). Muammoni echish uchun vaziyatni ko'rib chiqing. Muammoning echimini aniq variantlardan tanlab oling va echimini toping. Jadvalni to'ldiring. Keys bilan ishlash natijalarini yozma shaklda ilova qiling.

1-ilova

"Muammoli vaziyat" jadvalini to'ldiring

Vaziyatdagi muammolar turi	Muammoli vaziyatning kelib chiqish sabablari	Vaziyatdan chiqib ketish harakatlari
----------------------------	--	--------------------------------------

O'QUV-USLUBIY HUJJATLAR

Sportchilarning sport mashg'ulotlari ta'sirida charchash holati va ularning fiziologik ko'rsatkichlari – organizmda sportchida qator fiziologik o'zgarishlarni yuzaga keltiradi. Yurak urishi, nafas olish tezlashadi, qon bosimi ortadi, moddalar almashinuvi kuchayadi, qonda qand va sut kislotasi ko'payadi va hakoza.

Charchash – organizmda markaziy nerv sistemasida zo'riqish hamda energiya yetishmovchiligi yuzaga kelganda sodir buladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Артиков З.С., Юқори малакали белбоғли курашчиларда статик ва динамик ҳаракатлар таъсирида мувозанат сақлаш имконияти, 2018 й., №3, с.60-63.
2. Гофуров А.У. Курашчиларнинг техник ва тактик тайёргарлигини такомиллаштириш: "Фан-спортга", Т., 2016, № 4., Б.21-25.
3. Келдиёров Ш.Э., "Кураш миллий спорт тури ҳаракатларини дастлабки ўргатиш услубларини такомиллаштириш", Монография. Тошкент: "Ўзбекистон" нашр. 2021 й.
4. Керимов Ф.А. – Спорт кураши назарияси ва усулияти, Т., 2005 й.
5. Матвеев Л.П., Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник. – М.: Изд-во "Спорт", 2020, 344 с., ISBN 978-5-906132-50-5.
6. Мирзакулов Ш.А., Белбоғли кураш назарияси ва услубияти, Тошкент "Замон-Полиграф" 2013 йил
7. Платонов В. - Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм, 379 стр. ISBN: 978-5-222-14232-5, 2021
8. Тажибаев С.С., Ўсмир яккакурашчиларни тайёрлаш тизимида ҳаракатли ўйинларни қўллаш самарадорлиги, Фан-спортга, 2018 г., №1, с.29-34.
9. Тастанов Н.А., Кураш турлари назарияси ва услубияти, Т: "Иқтисод-молиячи"-2015 йил
10. Тастанов Н.А., Юнон-рум кураши назарияси ва услубияти, Тошкент Т: "Лидер-Пресс"-2014 йил
11. Усманходжаев Т.С., Байтураев Э.И., Адекватный характер влияния национальной борьбы кураш и восточного массажа на силу и тонус мышечных групп юных спортсменов, Фан-спортга, 2017 г., №1, с.62-69.
12. Холмуродов Л.З., Методы обучения технико-тактическим действиям юных курашистов на этапе начальной подготовки. Ж.: "Фан-спортга", 2016, №4, Т., 6.29-31.
13. Yusupov K., – Interational kurash rules techiques and tactics, Т, 2005.
14. Юсупов Н.Т., Керимов Ф.А. – Кураш учун ҳаракатли ўйинлар, Т. 2005 й.

MUNDARIJA

KIRISH.....	5
KURASH TARIXIDAN QISQA MA'LUMOTLAR	6
1-BOB. KURASHCHILARNI JISMONAN TAYYORLASH	9
1.1. Kurashchilarni jismonan tayyorlash asoslari.....	9
§1.2. Kuch va uni rivojlantirish uslubiyati	15
§1.3. Kuchni tarbiyalash uslublari.....	18
§1.4. Kuchni rivojlantirish uchun umumrivojlantiruvchi maxsus mashqlar.....	19
§1.5. Tezkorlik va uni rivojlantirish uslubiyati	21
§1.6. Ayrim harakatlar tezligini tarbiyalash.....	22
§1.7. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyati	26
§1.8. Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubiyati	31
§1.9. Chaqqonlikni tarbiyalash metodikasi.....	32
§1.10. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari	33
Bob bo'yicha xulosalar.....	39
Nazorat savollari	40
2-BOB. KURASHCHILARNI TEXNIK-TAKTIK TAYYORLASH ASOSLARI	41
§2.1. Kurashda texnik-taktik harakatlarning xususiyatlari	41
§2.2. Sportchining texnik tayyorgarligi	44
§2.3. Texnik va taktik tayyorgarlik.....	48
§2.4. Texnik tayyorgarlik vazifalari, mazmuni, vosita va usullari.....	49
§2.5. Sport – taktik tayyorgarlik.....	53
§2.6. Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari.....	56
§2.7. Kurashchining umumjismaniy tayyorgarlik ko'rish vositalari va usuliyotlari	58
Bob bo'yicha xulosalar.....	77
Nazorat savollari	78
3-BOB. KURASHCHILARNI TTT KO'RSATKICHLARI TIZIMI.....	79
§3.1. TTT ko'rsatkichlari tizimining tuzilmasi	79
§3.2. Kurashdagi taktik harakatlar tasnifi va mazmuni.....	82
§3.3. Kurash trenirovkaLARI jarayonida texnik tayyorgarlik	84
§3.4. Kurashda texnik-taktik harakatlarga o'rgatish	86
§3.5. Kurashchi texnik mahoratini takomillashtirish.....	89
§3.6. Kurash texnikasi harakatlar tizimi sifatida	91
§3.7. Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo'llari.....	95
§3.8. Musobaqaning o'zgaruvchi shart – sharoitlarida texnika xususiyatlari.....	99
Bob bo'yicha xulosalar.....	104
Nazorat savollari	105

4-BOB. KURASHCHILARNING UMUMIY VA MAXSUS TAYYORGARLIK JARAYONI	106
§4.1. Kurashchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligining asoslari	106
§4.2. Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi.....	107
§4.3. Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi va mashqlari.....	108
Bob bo'yicha xulosalar.....	111
Nazorat savollari.....	112
5-BOB. KURASHCHILARNI O'RGATISH JARAYONI XUSUSIYATLARI	113
§5.1. Aldovchi va soxta harakatlarga o'rgatish texnikasi, taktikasi va usuliyoti.....	113
§5.2. Kurashda usullarning tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamallari.....	115
§5.3. Milliy kurashning o'ziga xos xususiyatlari.....	119
§5.4. Shug'ullanuvchilarga ta'lim va tarbiya berish usuliyotlari.....	121
§5.5. Kurash usullari va taktik harakatlarga o'rgatish tizimi.....	122
§5.6. Kurash usullaridagi tayyorlovchi hamda asosiy bo'limlar va guruhlariga o'tishdagi izchillik.....	130
§5.7. Kurashda ta'qiqlangan (mumkin bo'lmagan) ushlarlar va harakatlar.....	134
Bob bo'yicha xulosalar.....	138
Nazorat savollari.....	139
6-BOB. KURASH USULLARI VA ULARNING QO'LLASH XUSUSIYATLARI	140
§6.1. Kurashchining harakatlari va aldamchi harakatlari.....	140
§6.2. Kurash usullari texnikasi.....	140
§6.3. Xalqaro va milliy kurash texnik usullari, qarshi hujum va himoyalari.....	160
Bob bo'yicha xulosalar.....	166
Nazorat savollari.....	166
Adabiyotlar ro'yxati	170
Mundarija	171

ОГЛАВЛЕНИЕ	5
ВВЕДЕНИЕ	6
Краткие сведения об истории кураша.....	9
ГЛАВА-1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРАШИСТОВ	9
§1.1. Основы физической подготовки курашистов.....	15
§1.2. Сила и методика ее развития.....	18
§1.3. Методы воспитания силы.....	19
§1.4. Общеразвивающие специальные упражнения для развития силы.....	21
§1.5. Скорость и методика ее развития.....	22
§1.6. Воспитание скорости некоторых движений.....	26
§1.7. Выносливость и методика ее развития.....	31
§1.8. Ловкость и методика ее развития.....	32
§1.9. Методика воспитания ловкости.....	33
§1.10. Гибкость и методика ее развития.....	39
Выводы по главе.....	40
Контрольные вопросы.....	41
ГЛАВА-2. ОСНОВЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРАШИСТОВ	41
§2.1. Особенности технико-тактических действий в кураше.....	44
§2.2. Техническая подготовка спортсмена.....	48
§2.3. Техническая и тактическая подготовка.....	49
§2.4. Задачи, содержание, средства и методы технической подготовки.....	53
§2.5. Спортивно-тактическая подготовка.....	56
§2.6. Общие основы осуществления технических движений.....	58
§2.7. Средства и методики курашистов общефизической подготовки.....	77
Выводы по главе.....	78
Контрольные вопросы.....	79
ГЛАВА-3. СИСТЕМА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТТП КУРАШИСТОВ	79
§3.1. Структура системы показателей ТТП.....	82
§3.2. Характеристика и содержание тактических движений в кураше.....	84
§3.3. Техническая подготовка в процессе тренировок кураша.....	86
§3.4. Обучение технико-тактическим действиям в кураше.....	90
§3.5. Совершенствование технического мастерства курашиста.....	91
§3.6. Техника кураша в качестве системы движений.....	95
§3.7. Пути повышения технического мастерства курашиста в изменяющихся условиях.....	99
§3.8. Особенности техники в изменяющихся условиях соревнований.....	104
Выводы по главе.....	105
Контрольные вопросы.....	105

ГЛАВА-4. ПРОЦЕСС ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КУРАШИСТОВ	106
§4.1. Основы общей и специальной подготовки курашистов	106
§4.2. Специальная физическая подготовка курашиста	107
§4.3. Единство и упражнения общей и специальной подготовки спортсмена	108
Выводы по главе	111
Контрольные вопросы	112
ГЛАВА-5. ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ КУРАШИСТА	113
§5.1. Приемы, тактика и методы обучения обману и обману	113
§5.2. Классификация, систематизация приемов борьбы и их термины	115
§5.3. Характеристики национальной борьбы	119
§5.4. Методика образования и воспитания занимающихся	121
§5.5. Система обучения методаов и тактических действий кураша	122
§5.6. Непрерывность перехода подготовительных также основных глав и групп в методах кураша	130
§5.7. Запрещенные захваты и действия в кураше	134
Выводы по главе	138
Контрольные вопросы	139
ГЛАВА-6. МЕТОДЫ КУРАША И ОСОБЕННОСТИ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ	140
§6.1. Действия и обманные движения курашиста	140
§6.2. Техника приемов курашиста	140
§6.3. Технические приемы, контрнаступления и защиты международного и национального кураша	160
Выводы по главе	166
Контрольные вопросы	166
Банк кейсов.....	170
Список литературы	171

CONTENTS	5
INTRODUCTION	6
BRIEF HISTORY OF WRESTLING	9
CHAPTER 1. PHYSICAL TRAINING OF WRESTLERS	9
§1.1. Basics of physical training of wrestlers	15
§1.2. Strength and methods of its development	18
§1.3. Strength training methods	19
§1.4. General developmental special exercises for strength development	21
§1.5. Speed and methodology of its development	22
§1.6. Training the speed of certain movements	26
§1.7. Endurance and methods of its development	31
§1.8. Agility and methods of its development	32
§1.9. Methods of training agility	33
§1.10. Flexibility and methods of its development	39
Conclusions by chapter	40
Control test	41
CHAPTER 2. BASICS OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF WRESTLERS	41
§2.1. Features of technical and tactical actions in wrestling	44
§2.2. Athlete's technical training	48
§2.3. Technical and tactical training	49
§2.4. Tasks, content, tools and methods of technical training	53
§2.5. Sports - tactical training	56
§2.6. General principles of technical actions	58
§2.7. Wrestler's general training equipment and methods	77
Conclusions by chapter	78
Control test	79
CHAPTER 3. WRESTLING TTT SCORE SYSTEM	79
§3.1. The structure of the TTT indicator system	82
§3.2. Classification and content of tactical actions in combat	84
§3.3. Technical training during wrestling training	86
§3.4. Training in technical and tactical movements in wrestling	90
§3.5. Improving the technical skills of the wrestler	91
§3.6. Wrestling technique as a system of actions	95
§3.7. Ways to improve the technical skills of a wrestler	99
§3.8. Technical characteristics in the changing conditions of the competition	104
Conclusions by chapter	105
Control test	106
CHAPTER 4. GENERAL AND SPECIAL TRAINING PROCESS OF WRESTLERS	106
§4.1. Basics of general and special training of wrestlers	106
§4.2. Special physical training of the wrestler	107

§4.3. Unity and exercises of general and special training of the athlete	108
Conclusions by chapter	111
Control test	112
CHAPTER 5. CHARACTERISTICS OF THE PROCESS OF TRAINING	
WRESTLERS	113
§5.1. Techniques, Tactics, and Techniques for Teaching Deception and Fraud.....	113
§5.2. Classification, systematization of methods in wrestling and their terms	115
§5.3. Characteristics of national struggle	119
§5.4. Methods of teaching and educating students	121
§5.5. Wrestling techniques and tactical training system	122
§5.6. Consistency in the transition to preparatory and basic divisions and groups in wrestling methods	130
§5.7. Prohibited (impossible) captures and actions in wrestling	134
Conclusions by chapter	138
Control test	139
CHAPTER 6. WRESTLING METHODS AND FEATURES OF THEIR APPLICATION	140
§6.1. Wrestler's actions and deceptive actions	140
§6.2. WRESTLING TECHNIQUES	140
§6.3. Technical methods of international and national struggle, counter-attacks and defenses	160
Conclusions by chapter	166
Control test	166
Case bank	170
References	171

Atajanov San'atjon Faraxatovich

SPORT PEDAGOGIK MAHORTATINI OSHIRISH (KURASH USULLARI)

O'quv qo'llanma

Muharrir: S. Abdunabiyeva

Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev

Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

Nashr. lits. AA № 0038.

Bosishga ruxsat etildi: 28.04.2023 yil.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.

"Times New Roman" garniturasida.

Shartli b/t 2,1. Nashr hisob t 2,1.

Adadi 30 dona. 63-buyurtma.

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" nashriyotida tayyorlandi.
100012, Toshkent sh. Sirg'ali tum. 5-mavzey, Yangi Qo'yliq, 24.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qo'yliq 4 mavze, 46.

71322

ISBN 978-9943-9481-0-5



9 789943 948105