

A.R. Taymurodov, M.N. Shukurov, Q.Q. Rasulov

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH

KURASH USULLARINI O'RGATISH METODIKASI





**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

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

**A.R. TAYMURODOV, M.N. SHUKUROV,
Q.Q. RASULOV**

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH

**KURASH USULLARINI O'RGATISH
METODIKASI**

O'QUV QO'LLANMA

**TOSHKENT
"MAKON SAVDO PRINT" -2024**

UO'K 796.021+796.23

KBK 77.29, 42.4

« Sport pedagogik mahoratini oshirish Kurash usullarini o'rgatish metodikasi»: O'quv qo'llanma / A.R. Taymurodov, M.N. SHukurov, Q.Q. Rasulov.: T-**“MAKON SAVDO PRINT” X K** - 2024 - 210 bet.

Tashqi taqriz

A.R.Abdulaxatov -Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika inistituti, jismoniy tarbiya kafedrası mudiri, Dotsent v.b.

Z.S.Artiqov -O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Kurash fakulteti dekani. p.f.b.f.d .Dotsent

Annotatsiya

Ushbu o'quv qo'llanmada Kurashning rivojlanish tarixi, kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslublari, kurashning texnik – taktik usullarini nozik tomonlari batafsil, tushunarli va sodda tilda bayon etilgan. O'quv qo'llanma O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, 61010300 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) Respublika oliy o'quv yurtlari jismoniy tarbiya fakultetlari hamda Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari o'qituvchi va talabalari, shuningdek, Kurash bo'yicha O'zbekiston terma jamoasining murabbiylari va sportchilari uchun mo'ljallangan.

Аннотации

В этом учебнике освещены история борьбы, методы развития физической подготовки борцов, борьба Тонкости технико-тактических приемов борьбы описаны подробно, понятным и простым языком. Учебник Узбекистана Государственная физическая культура и спорт Университетская, 61010300 - Спортивные занятия (по видам деятельности) Предназначены для преподавателей и студентов факультетов тренировочные центры для олимпийских и паралимпийских видов спорта, а также тренеров и спортсменов сборной Узбекистана по борьбе.

Annotation

This textbook describes in detail the history of the development of wrestling, methods of developing the physical fitness of wrestlers, the subtleties of technical and tactical methods of wrestling in a detailed, clear and simple language. Textbook Uzbekistan State Physical Culture and Sports University, 61010300 - Sports activities (by type of activity) For teachers and students of physical education faculties and schools of the training centers for Olympic and Paralympic sports, as well as coaches and athletes of the national team of Uzbekistan in wrestling designed.

UO'K 796.021+796.23

KBK 77.29, 42.4

ISBN 978-9910-766-84-8

“MAKON SAVDO PRINT” X K -2024

© A.R. Taymurodov, M.N SHukurov, Q.Q. Rasulov. 2024

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

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

**A.R. TAYMURODOV, M.N. SHUKUROV,
Q.Q. RASULOV**

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH

**KURASH USULLARINI O‘RGATISH
METODIKASI**

O‘QUV QO‘LLANMA

TOSHKENT
“MAKON SAVDO PRINT” -2024

UO'K 796.021+796.23

KBK 77.29, 42.4

« Sport pedagogik mahoratini oshirish Kurash usullarini o'rgatish metodikasi»: O'quv qo'llanma / A.R. Taymurodov, M.N. SHukurov, Q.Q. Rasulov.: T-**“MAKON SAVDO PRINT” X K** - 2024 - 210 bet.

Tashqi taqriz

A.R.Abdulaxatov -Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika inistituti, jismoniy tarbiya kafedrası mudiri, Dotsent v.b.

Z.S.Artiqov -O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Kurash fakulteti dekani. p.f.b.f.d .Dotsent

Annotatsiya

Ushbu o'quv qo'llanmada Kurashning rivojlanish tarixi, kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslublari, kurashning texnik – taktik usullarini nozik tomonlari batafsil, tushunarli va sodda tilda bayon etilgan. O'quv qo'llanma O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, 61010300 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) Respublika oliy o'quv yurtlari jismoniy tarbiya fakultetlari hamda Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari o'qituvchi va talabalari, shuningdek, Kurash bo'yicha O'zbekiston terma jamoasining murabbiylari va sportchilari uchun mo'ljallangan.

Аннотации

В этом учебнике освещены история борьбы, методы развития физической подготовки борцов, борьба Тонкости технико-тактических приемов борьбы описаны подробно, понятным и простым языком. Учебник Узбекистана Государственная физическая культура и спорт Университетская, 61010300 - Спортивные занятия (по видам деятельности) Предназначены для преподавателей и студентов факультетов тренировочные центры для олимпийских и паралимпийских видов спорта, а также тренеров и спортсменов сборной Узбекистана по борьбе.

Annotation

This textbook describes in detail the history of the development of wrestling, methods of developing the physical fitness of wrestlers, the subtleties of technical and tactical methods of wrestling in a detailed, clear and simple language. Textbook Uzbekistan State Physical Culture and Sports University, 61010300 - Sports activities (by type of activity) For teachers and students of physical education faculties and schools of the training centers for Olympic and Paralympic sports, as well as coaches and athletes of the national team of Uzbekistan in wrestling designed.

UO'K 796.021+796.23

KBK 77.29, 42.4

ISBN 978-9910-766-84-8

“MAKON SAVDO PRINT” X K -2024

© A.R. Taymurodov, M.N SHukurov, Q.Q. Rasulov. 2024

KIRISH.

Sport mamlakatimizning nufuzini oshiradigan omillardan biridir. Yurtimizda sportni rivojlantirish muammolarini kompleks tarzda hal etish, jismonan sog'lom, ma'naviy jihatdan yetuk shaxslarni tarbiyalash, sog'lom turmush tarzi va sportga muhabbat tuyg'usini singdirish, shuningdek, sport sohasini boshqarishda davlat siyosatini amalga oshirishni muvofiqlashtirish darajasini ko'tarish, barcha tizimlar ish faoliyatini qayta ko'rib chiqishga birinchi darajali ahamiyat berilmoqda.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport yuksalishida, sportga keng xalq ommasi, avvalo, o'sib kelayotgan yosh avlodni keng jalb qilishda sport va jismoniy tarbiya taraqqiyotini ta'minlaydigan bir necha Qonun, Farmon va Qarorlar qabul qilinib, hayotga izchil tadbiriq etilayotgani g'oyat muhimdir.

Ommaviy sport harakatini rivojlantirish bilan bir qatorda, hozirgi kunda respublikada faoliyat ko'rsatuvchi sport turlari bo'yicha yetishib chiqayotgan va mamlakat terma jamoalarida faoliyat ko'rsatayotgan iqtidorli sportchilardan Olimpiya va Osiyo o'yinlari hamda jahon chempionati va birinchiliklari musobaqalarida yuqori natijalarni ko'rsata oladigan mahoratli sportchilarni tayyorlash, ularning sport mahorati ko'rsatkichlarini jahon talablari darajasiga yetkazish borasida tayyorlashga uzviy bog'liq bo'lgan yuqori malakali sport mutaxassislar bilan ta'minlashga alohida ahamiyat berilmoqda.

Vatanimizda mustaqillikning dastlabki kunlaridanoq xalq farovonligini oshirish, mamlakatimizni iqtisodiy, ijtimoiy va madaniy jihatdan rivojlantirishga katta e'tibor qaratildi.

Respublika rahbariyati tomonidan ko'rsatilayotgan barcha g'amxo'rliklar va talablar aholini, ayniqsa o'quvchi yoshlarning milliy qadriyatlarini o'rganishiga, ularning ma'naviy va ma'rifiy dunyoqarashlarini yangilashga va bu borada vazifalarni bajarishda barcha o'quv yurtlari, ayniqsa oliy ta'lim tizimida yuksak g'oyaviylik hamda o'z ixtisosining yetuk xodimi bo'lish darajasida tarbiyalashni taqozo etadi.

Ma'lumki, har bir ixtisoslikdagi bo'lajak mutaxassislar fanning barcha sohalarini mukammal o'rganishlari lozim. Shu jihatdan olib qaraganda jismoniy madaniyatimiz tarixi va hozirgi kungi sportdagi istiqbollarini bilishlari ham talabga muvofiq bo'ladi.

Jismoniy tarbiya va sportning inson salomatligini mustahkamlash va umrini uzaytirishdagi mohiyatlari uzoq yillardan buyon hayotiy tajriba, sinovlardan o'tib, u ilmiy va nazariy jihatdan amalda isbotlangandir. Chunki jismoniy tarbiya va sport insonlarning baquvvat, chidamli, sog'lom bo'lishiga ko'maklashuvchi vosita va tarbiyaviy jarayondir.

Respublikada milliy qadriyatlarni tiklash, ma'naviy va ma'rifiy jihatdan bilimni chuqurlashtirish borasida qator hukumat qarorlari e'lon qilindi. Jumladan, buyuk sarkarda Amir Temur, Sharqning ulug' allomalaridan At-Termiziy, xalq qahramoni Jaloliddin Manguberdi kabi buyuk shaxslarning hayoti bilan tanishtirish, ularning qadriyatlarini e'zozlash borasida katta tadbirlar amalga oshirildi.

O'zbek xalqining qadimgi milliy urf-odatlarini, ayniqsa jasurlik, mardlik, pahlavonlik va vatanparvarlikka da'vat etuvchi jismoniy madaniyat, uning asl mazmuni bo'lgan milliy kurash ifodalangan. "Alpomish" dostonining yaratilganligiga 1000 yil to'lishi, qadimgi ajdodlar hayoti va madaniyatini ko'rsatuvchi "Avesto" (Ug'uzlar qomusi) kitobining uch ming yilligini nishonlash haqidagi respublika hukumatining qarorlari ayni muddao bo'ldi. Shu tufayli o'zbek milliy kurashi yangi bosqichga, ya'ni muzeum va mohiyat jihatdan o'z istiqboliga ega bo'ldi.

E'tiborli tomoni shundaki, kurash bo'yicha Amir Temur, Hakim At-Termiziy va boshqa ulug' allomalarning xotirasiga bag'ishlab xalqaro turnirlar, Prezident sovrini uchun xalqaro musobaqalarni har yili o'tkazilishi odat tusiga aylandi. Navro'z, hosil bayramlari, Mustaqillik kuni munosabati bilan yosh sportchi va nufuzli polvonlar o'rtasida milliy kurashlarimiz (Buxoro va Farg'ona usullari) bo'yicha ommaviy musobaqalar o'tkazilmoqda.

O'zbek kurashining xalqaro maydonda tan olinishiga keladigan bo'lsak, shuni ta'kidlash lozimki, hozirgi kunda Xalqaro "Kurash" Assotsiatsiyasining boshqaruv manzili malakatimiz poytaxti Toshkent shahrida joylashishi va dunyoning 70 dan ortiq davlatlarida o'zbek kurashi bo'yicha milliy federatsiyalari tashkil etilganligi jahon sport maydonida kurashimizning obro'sini ko'tarilishiga erishildi. Jumladan, jahonning Amerika, Yevropa, Osiyo, Afrika qit'alari xalqlarining sevimli sport turlarining biri sifatida o'zbek kurashi ular aholisining turmush hayotida o'z o'rnini topdi.

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

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

Bolalar va o'smirlar sport (kurash) maktablari, oliy mahorat maktablari, Olimpiya o'rinbosarlari maktablari va Olimpiya zahirolari kollejlari tarkibida kurash bo'limlari mavjud.

Milliy kurashlarimiz bo'yicha barcha toifadagi maxsus kurash (sport) maktablari faoliyat ko'rsatmoqda. Ushbu maktablarda tarbiyalanuvchi sportchilarimizdan mustaqillik yillarida O'zbekiston, Osiyo, Yevropa va jahon chempionlari bo'lgan Toshtemir Muhammadiyev, Kamol Murodov, Abdulla Tangriyev va boshqalar kabi iqtidorli sportchilar vatanimiz sharafiga jahon sport maydonida munosib himoya qilib keldilar. Xalqaro "Kurash" assotsiatsiyasining Prezidenti Komil Yusupov boshchiligidagi o'zbek kurash ahillari, faollari milliy kurashimizni Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritish yo'lida ish olib

borishmoqda. Shu bilan birga o'zbek kurashini ilmiy asoslangan amaliy-uslubiy jihatdan isbotlangan holda barcha qit'alarda aholi o'rtasida tadbiq etish va rivojlanishini ta'minlash maqsadida qator ishlar amalga oshirilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 4 noyabrdagi "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4881-sonli qarori, o'zbek kurashini rivojlantirishda muhim huquqiy asos bo'ldi. Qarorda "Kurash" milliy sport turini rivojlantirish bo'yicha kompleks chora-tadbirlar ishlab chiqish, tasdiqlash va ularni o'z vaqtida amalga oshirish nazarda tutilgan, ushbu chora-tadbirlarni o'z vaqtida va samarali bajarilishi jahoning insonparvar sport turlaridan bo'lgan "O'zbek kurashi" ni rivojlantirish yo'lida muhim ahamiyat kasb etadi.

O'quv qo'llanma ikki qismdan iborat bo'lib, kurash sport turi bo'yicha sportchilarni tayyorlash jarayonini uslubiy va amaliy asoslari negizida tushun-tirishlar berilgan. Birinchi qismda kurashni o'rgatish jarayonida o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish va olib borilishining uslubiy asoslari berilgan. Ikkinchi qismda o'quv mashg'ulotini tashkil etish va olib borish jarayonining amaliy asoslari tariqasida kurash texnikasi va taktikasini o'rgatish usullari berilgan.

Hurmatli o'quvchi-mushtariylar! Sizlardan ushbu qo'llanmani o'qib tanishganingizdan so'ng bizga taklif va mulohazalaringizni yuborishingizni iltimos qilamiz. Bu bizga keyinchalik kurash amaliyotida bugungi kunda nima narsalar yetishmaydi va qanaqa uslubiy qo'llanma, ko'rsatmalar kerakligini bilshimizga katta yordam beradi.

Mualliflar keyingi navbatda endi kurashga qadam qo'ygan yosh kurashchi polvonlar o'z ustida tayyorgarligini uslubiy to'g'ri tashkil etishlari uchun "Kurash alifbosi", kurashchilar bilan boshlang'ish o'quv mashg'ulotlarini olib boruvchi murabbiylar uchun "Kurash mashg'ulotlarini tashkil etish mezonlari" nomlarida o'quv qo'llanmalar yaratish ustida ish olib bormoqda.

I bob. O‘ZBEK MILLIY KURASHINING KELIB CHIQISH TARIXI VA RIVOJLANISHI

1.1. O‘zbek milliy kurashining kelib chiqishi va rivojlanishining tarixiy manbalari

O‘zbek xalq og‘zaki dostonlari va ertaklaridan xalq botirlari va polvonlari o‘zlarini jismoniy mashqlar bilan chiniqtirganliklarini bilamiz.

Qadimgi yunon yozuvchisi Elian Klavdiyning ma’lumotlariga qaraganda, azaldan O‘zbekiston hududlarida sak qabilalari istiqomat qilishgan bo‘lib, ular aholisi hayotida jismoniy tarbiya vositasining negizi sifatida kurash nihoyatda keng tarqalgan. Sak qabilasining yosh yigitlari o‘zlari uylanadigan bo‘lg‘usi qalliqlarini albatta kurashda yengishi kerak bo‘lgan. Lashkarboshilar o‘z askarlarining jismoniy tayyorgarligi, kuchi, chaqqonligi, sezgirligini kurash usullari bilan mashq qilish orqali rivojlantirgan va doimiy ravishda shug‘ullanib kelgan.

Xalq og‘zaki dostonlari va ertaklarida tarixiy ma’lumotlarni ta’kidlaydigan bo‘lsak, “Hasan va Zuhro” ertagida Hasan va Zuhro yil emas, oy sayin o‘sib ulg‘ayadilar. Hasan o‘z tengdoshlari bilan otda yurish, nayza otish va kurash usullarini o‘rganadi. Unga Hasan polvon deb nom qo‘yishadi. U nihoyatda barkamol yigit bo‘lib yetishib, kattalar bilan ham kurashga tushadigan bo‘ladi va ular ustidan g‘alaba qila boshlaydi va xalq orasida pahlavon hisoblangan.

Qadimda mamlakatlar o‘rtasidagi nizolarda bo‘ladigan urushlarda ham urushdan oldin ikki tomon askarlari saf tortishib, o‘rtaga o‘z polvonlarini chiqarishgan. Qaysi mamlakatning polvoni zo‘r chiqsa, shu mamlakat askarlarini kuchli deb tan olingan va mag‘lubiyatga uchragan polvon tomoni yutqazgan deb tan olingan. Masalan, “To‘lg‘anoy” ertagida ta’riflangan Qo‘qon xoni O‘ratepa xoniga urush e’lon qiladi. Shunda O‘ratepa xoni ularga qarshi o‘z askarlarini

yig'adi. Ikki tomon askarlari saf tortadilar. Qo'qon xonining bahodirlari o'rtaga chiqib O'ratepa bahodirlarini yakkamayakka kurashga chaqirishadi. O'ratepa xoni tomonidan Allanazar polvon o'rtaga chiqib ko'p qo'qonlik polvonlar ustidan g'oliblikka erishadi, natijada O'ratepa xonligi ushbu urushni yengib chiqadi.

O'zbek xalq dostonlarida azaliy xalqimizning urf-odati bo'lgan to'y-ma'rakalarni o'tkazishda sayllarda udum bo'lgan kurash bo'yicha bellashuvlar, qo'chqorlar urushtirish, nayza irg'itish, otda quvish kabi o'yinlarga katta ahamiyat berilgan. Masalan, Xitoy xalqining "Tan-Shu" qo'lyozmasida yozilishicha, Farg'onada Navro'z bayramlarida aholi o'rtasida ikkita jamoaga bo'linib, o'zaro kurash bellashulari o'tkazilgan.

X asr arab geografi-sayohatchisi Maqdisining ma'lumotiga ko'ra, yangi yil arafasida Marvda, Samarqandda, Balxda shunga o'xshash kurash bo'yicha bellashuvlar uyushtirilgan.

X-XI asrlarda o'zbek xalqining jismoniy baquvvat va sog'lom bo'lishida jismoniy tarbiya vositasi sifatida asosiy o'rinni kurash egallagan. Abu Ali ibn Sino "Kitobal-qonun fit-tibb" kitobida jismoniy mashqlarni va jismoniy tarbiyani tibbiyotga asoslanib tartibga solish to'g'risida yozgan. "Tib qonunlari" kitobida esa xalq hayotda sevimli mashqlari bo'lgan ikkita kurash turlariga ularning bir-biridan bellashuv uslubi jihatdan o'zgacha xususiyatlarga egaliklari haqida ma'lumot beradi. Bu kurash turlarining birida, uning aytishicha, ikki kurashchi bir-birining belbog'idan ushlab, o'ziga tortib yiqitmoqchi bo'lsa, ikkinchi turida esa biri ikkinchisi chakmonining yoqasidan, qo'lidan ushlagan holda raqibining oyoqlarini chalish, o'rama, qaytarma usullarini qo'llab yiqitishga harakat qilgan.

Shunday qilib, Abu Ali ibn Sino qo'lyozmalarida bundan 1000 yil ilgari ham ikki tur yoki ikki xil kurash bo'lganligi to'g'risida ma'lumot beriladi. Shulardan birida bellashuv qoidasida raqibining belidan ushlashga ruxsat berilgan va polvonlar oyoq ishlatmasdan olishishgan bo'lsa, ikkinchisida

esa, qayeridan ushlay olsa, o'sha yeridan ushlab, oyoqlari bilan harakat qilishgan, ammo har ikkalasida ham qo'l bilan oyoqdan olish man qilingan.

Bu ikki kurash turi bellashuv qoidalariga e'tibor beradigan bo'lsak, uning biri milliy kurashning farg'onacha, ikkinchisi buxorochoa usullariga to'g'ri kelishini ko'rishimiz mumkin.

Bobokalonimiz Amir Temur davridagi mamlakat ish faoliyatini boshqarishda vatan himoyasini ta'minlashda askarlarni jismonan baquvvat bo'lishlari uchun jangarilikka taalluqli bo'lgan har xil mashqlardan foydalanishgan: nayza otishni, qilichbozlik mashqlarini o'rganishgan, ayniqsa yakka olishishda katta imkoniyatga ega bo'lgan kurash usullarini chuqur egallashlariga katta e'tibor berilgan. Natijada jangchilar yakkama-yakka olishish va qo'l jangi jarayonlarida raqiblari ustidan g'alabalarga oson erishish mahoratlarini egallagan. Bunga misol qilib quyidagi voqeani ko'rsatish mumkin: Amir Temur tarjimai holida yozilishiga qaraganda, Qarshi uchun jangda Qarshi Amirning polvoni Muso O'zbek bilan Amir Temir palvoni G'ozii Burg'onii o'rtasidagi jangda dushman tomonidan o'zining kuchi va botirligi bilan dong'i ketgan Bahodir O'zbek G'ozii Burg'onii bahodirga yaqinlashadi-da, uning boshini mo'ljallab qilich uradi. Lekin G'ozii Burg'onii bahodir chap berib uning qo'lini ushlab qoladi. So'ngra Muso O'zbekning qo'llarini orqasiga qayirib, qasr ichiga qushning qanotlaridan ushlagandek olib keladi. Shu voqeani ko'rgan va guvohi bo'lganlarning aytishiga qaraganda G'ozii Burg'onii bahodirning qahramonligi qadimiy Rustam va Isfandiyor botirlarning jasoratiga o'xshaydi. Bu voqeadan keyin dushmanning hamma lashkarlari jarliklar, qirlar orqali qochishga tushishadi, lekin u yerda Amir Temurning bahodirlari ularni quvishadi. Dushman askarlari shu tariqa quvib yuboriladi.

O'zbek milliy kurashi haqida Firdavsiy "Shohnoma"sining I kitobida Eron podshosi Bahrom Go'r bilan Hindiston podshosi Janguli polvonlari o'rtasida bo'lgan olishuvni shunday ta'riflaydi:

Ikki dev qomatni chorlatdi Shanguli,

*Kurashda baxtingiz sinang, - dedi ul.
Ul mardiy-maydonlar mahkam bel bog'lab,
Davraga tushdilar kurashni chog'lab.
Chirmashib ikki zo'r olishardilar.
Bir-birlariga sherday chang solishardilar.
Shanguli dedi: Ayo Shaxriyor,
Buyur, men kurashni etgum ixtiyor.
Shanguli kulib dedi: "Mayli, turaqol,
Gar yiqsang, qonin to'k, boshini ol".
Bu so'zni eshitib, tik turdi Bahrom,
Gardan egib qildi maydonda xirom.
Xuddi Qulun tomon chopgan sherday mast,
Birining belidan ko'tardiyu dast,
Yerga chunon urdi, bo'ldi chilpora.*

Bunday olishuvlarda g'alaba qilish polvonlarning yoki askarlarning kuchli, chaqqon, irodali va bardoshli ekanligini ko'rsatardi.

Qadimiy qo'lyozmalarda yozilishicha, Amir Temur Xorazm hukmdori Xusayn so'fi bilan bo'lgan jang taqdirini yakkama-yakka kurashda hal qilish to'g'risida taklif qiladi. Shu singari voqealar ulug' o'zbek shoiri Alisher Navoiyning "Hamsa"sida ham yozilgan. Bundan tashqari, Alisher Navoiyning "Saddi Iskandar" kitobidagi sarkarda Iskandar Berberi bilan Barik Eron shohi Dari-Xurram polvonlari o'rtasidagi yakkama-yakka olishishlar bunga misol bo'la oladi.

Ushbu keltirilgan misollar XIV-XV asrlarda Amir Temur davridan boshlab barcha hukmdorlar kurashni nafaqat lashkarlarning jangarilik tayyorgarliklarida asosiy mashqlar sifatida foydalanib qolmasdan, umumiy bayramlar sayllarida kurash bo'yicha bellashuvlarni o'tkazganlari va xalqning madaniy turmushida ham foylanganliklaridan dalolat bo'radi.

Boburning "Boburnoma" kitobida o'zbek xalq milliy kurashini qaramidagi lashkarlar ichida jangari mashqlar sifatida keng rivojlantirgan va jismoniy mashqlarga katta ahamiyat bergani to'g'risida yozgan. Boburning o'z yurishlari

to'g'risidagi qo'lyozmalarda quyidagi jumlar "Men lashkarlarim bilan qo'ngan joylarimizda doimo kurash tushirishga harakat qilar edim" keltirilgan.

Polvon Laxuri-Do'st Yasin Xayr bilan uzoq vaqt olishib, oxiri Do'st o'z raqibini yengadi. Hukmdorning buyrug'iga binoan ikki polvonga ham pul in'om qilishdi. Boburning qo'lyozmalarida keltirilgan ma'lumotlarga qaraganda, XV-XVI asrlarda O'zbekiston chegarasi hisoblangan joylarda kurash bo'yicha bellashuvlarda g'oliblarini har xil mukofotlar bilan taqdirlashgan, keyinchalik bu aholi orasida bora-bora an'anaviy odatga aylangan. Ushbu ma'lumotlarda keltirilgan xalq orasida an'anaga aylangan bellashuvlar vaqtning o'tishi bilan xalqning madaniy turmushida ahamiyatga ega bo'lib, musobaqalar o'tkazish shaklida joriy etila boshlandi.

Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazila boshlagandan keyin polvonlarning hayoti birmuncha yaxshilandi. Polvonlar kurashni o'zlarining kasbi sifatida qabul qilib, asosiy ish faoliyati faqat kurash mashqlari bilan cheklangan vaqtlari ham bo'lgan.

Chex professori A.Vemberi XIX asr boshlarida O'rta Osiyoga qilgan safarida Turkiston xalqi to'g'risida ocherk yozadi, unda "Oilada farzand tug'ilganiga 40 kun to'lganida, ya'ni chaqaloqning chillasi chiqqanidan keyin bayram boshlanadi. Hatto, kambag'al odam ham bu bayramni dabdabali qilib o'tkazishga, olisdagi og'ayni, yor-do'stlarini ham mehmonga chaqirishga harakat qiladi. Bayram arafasida har xil o'yinlar tashkil qilinib, oxiri polvonlar bellashadilar" deyiladi.

S.P. Tolstoy "O'zbek xalqining tarixi" kitobida bergan ma'lumotlarida XIX asrlarda o'zbeklarning hamma diniy bayramlarida, masalan, Ramazon hayiti, Qurbon hayiti, Navro'z bayrami hamda sayllarda milliy sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazilgani, bunda kurashga alohida ahamiyat berilganliklari haqida yozadi. Shunday qilib, tarixchi olimlarning shohidlik berishlaricha, kishini jismonan chiniqtirishning asosiy vositasi sifatida milliy kurash turlari

o'zbek xalqining madaniy turmush hayotida asosiy o'rinlardan birini egallaydi.

XX asrning boshlarida Turkistonda Turon uyezdining ko'zga ko'ringan polvonlari ishtirokida ommaviy musobaqalar uyushtirila boshlagan. Kurash musobaqasi nihoyatda qiziq bo'lgani uchun, bu tadbirlarga yosh-o'spirinlardan tortib, to qari chollargacha havaskor ishqibozlar juda ham ko'p yig'ilganlar va musobaqa yakunida tomoshabinlarda yaxshi taassurot qoldirib, g'oliblarni qimmatbaho mukofotlar bilan taqdirlashganlar.

Masalan, "Turkestanskiye vedomosti" gazetasining 1909 yil 18 mart sonida chop qilingan maqoladagi axborotda, eski Toshkentning "Shaytontepa" guzarida har kuni o'zbek polvonlarining kurashi bo'ladi. Shunday kurash "Eski otbozorda", O'rdada har juma kuni bo'lib o'tadi. Eng qizig'i shundaki, hamma yig'ilgan pullar Turkiston xayriya jamiyatining foydasiga beg'araz beriladi, deb e'lon qilingan.

XX asrning boshlarida milliy kurash musobaqalari nihoyatda keng quloq yozdi. Bundan qo'rqqan podsho hokimiyati bu musobaqalarni man qilmoqchi bo'ladi. Lekin, Toshkentdagi gubernator musobaqa o'tkazmaslikning iloji yo'qligini ko'rgach, "Mening ruxsatimsiz musobaqa o'tkazish man qilinadi" degan mazmunda buyruq chiqardi.

Ana shunday asossiz sabablarga ko'ra 1915 yilda milliy kurash bo'yicha musobaqalar man qilindi. Ammo, shunga qaramasdan o'zbek xalqi polvonlar bellashuvini davom ettiraverdi. Bu keltirilgan misolni N.S. Lokshinning ocherkidagi fikrlari ham tasdiqlaydi. U "Poljizni v Turkestane" ("Umrimning yarmi Turkistonda o'tdi") kitobida "Bahorning birinchi yorug' kunlari boshlanishi bilan sart yoshlari juma namozidan keyin, shaharning chetiga, ko'rkam bog'lar ichiga to'planib kurash tushishar edi.

Bunday yig'ilishlarga minglab tomoshabinlar borar edilar" deb yozadi:

1910-1916 yillarda kurashdan pul ishlash vositasi sifatida foydalanishga o'tgan davrlari ham bo'lgan, palvonlarimizdan

professional alplari hisoblangan atoqli o'zbek polvonlari: Ahmad polvon, Azimxo'ja polvon, Haydar Ali polvon, Abdurahmon polvon Xaitov, Tongi polvon A'loyevlar Toshkent sirkida Rossiyaning professional, jahonga taniqli polvonlari I.Poddubniy, Zaikin, Vaxturovlar bilan tengma-teng kurashga tushib, o'zbek tomoshabinlarining olqishiga sazovor bo'lishgan.

Ushu paytlari kurashchi polvonlarning maxsus tayyorgarlik mashqlarini o'tkazish imkoniyatlari bo'lmagan, bellashuvlarning o'zi mashqlar o'rnini ham bosgan, polvonlar o'tkaziladigan kurash musobaqasi joyi va vaqtini bilsa bas, musobaqa o'tish vaqtini karnay-surnay sadolari yangraganidan bilib olardi.

Musobaqalarda kurashchining vazniga ko'p ahamiyat berilmasdan, ko'z bilan mo'ljal qilib, tashqi ko'rinishiga qarab, teng-tengini chamalagan holda o'rtaga tushirar edilar. Olishish vaqti va bir kunda qancha polvon olishishi ham cheklanmasdan o'tkazilib kelgan. Kiyim masalasi va bellashuv yoki musobaqa kurashlarining o'tkazilish tartibiga kelsak, farg'onacha usulda olishadiganlar to'n kiyib, belbog' bog'lab olishib kelgan bo'lsa, buxorocha usulda kurashadigan polvonlar kalta to'n kiyib, belbog' boylab yoki yaktakda oyoqlarida maxsida yoki yalang oyoq holda bellashib kelgan. Kurash bellashuvlari uchun maxsus joylar deyarli ko'pchilik vaziyatlarda tayyorlanmagan. Milliy kurash musobaqalarida bir yoki ikki obro'li kekxa hakamlilik va tashkilotchilik qilib kelgan. Ularning vazifasi kurashni to'g'ri boshqarib borish edi. O'zbek milliy kurashi bo'yicha sayllarda yoki musobaqalarda yosh bolalarning olishishi bilan boshlanib, katta yoshdagi kishilar chiqishi bilan tugallanardi. Bunday qoida va an'analar hozirgacha saqlanib kelinmoqda. Hozirgi vaqtda ham shunday vaziyatlarda joylarda kurash musobaqalari yoki bellashuvlarining o'tkazilishini ko'rishimiz mumkin.

Buxorocha kurash azaldan Qoraqalpog'iston, Surxondaryo, Buxoro, Qashqadaryo, Samarqand va Xorazmda keng tarqalgan. Hozirgi vaqtda ham shu viloyat vakillari xalqimizning

sevimli sport turining ko'p qirrali sirlarini chuqur o'rganib chiqqan holda respublikamizda faoliyat ko'rsatuvchi sambo, dzyudo, erkin va yunon-rum kurashlari sirlarini osongina o'zlashtirib, mazkur sport kurash turlari bo'yicha O'zbekiston terma jamoasi a'zolari sifatida nufuzli musobaqalarda ishtirok etib kelmoqdalar. Masalan, Buxoro viloyatidan sambo kurashi bo'yicha Yevropa va jahon chempioni, sobiq ittifoqda xizmat ko'rsatgan sport ustasi Sobir Qurbonov va sambo va dzyudo kurashlari bo'yicha sobiq ittifoq sport ustalari aka-ukalar Komil, Nurmamat, Jo'ra Yusupovlar, Jizzix viloyatidan forishlik sambo kurashi bo'yicha uch marta jahon chempioni Bobomurod Fayziyev (hozirgi vaqtda ichki ishlar vazirligi xodimi, mayor), Surxondaryolik Erali Mahmarasulov, Qashqadaryolik Qodir Pirmatov, Buxorolik Shuxrat Xo'jayevlar shular jumlasidandir. Bulardan tashqari, Qashqadaryo viloyatidan O'zbekistonda sambo kurashidan birinchi sobiq ittifoq chempioni va birinchi xalqaro sport ustasi Xushvaqt Ro'ziqulov, ikki marta jahon chempioni Sayfiddin Xodiyev, sobiq ittifoq chempioni, jahon kubogining sovrindori Erkin Xoliqovlar, Qoraqalpog'istondan sobiq ittifoq spartakiadasining kumush medal sovrindori Sonsizboy Yusupov va boshqalarni ham aytib o'tish mumkin. Kurashning buxorocha usuli texnika va taktika jihatidan farg'ona usuliga nisbatan murakkabroq va oyoq bilan bajariladigan turli harakatlar esa mukammalroqdir.

Milliy kurashimizning Farg'onacha usuli Andijon, Farg'ona, Namangan, Sirdaryo, Toshkent viloyatlarida keng rivojlangan.

1920 yil 10 oktabrda Toshkent shahrida I O'rta Osiyo xalqlari olimpiadasi bo'lib o'tdi. Bu olimpiada dasturiga asosan milliy sport turlari va o'yinlari kiritilgan. O'zbek milliy kurashi bo'yicha O'zbekistonlik polvonlar olimpiada dasturida asosiy o'rinni egallab, yurtdoshlarimiz musobaqa g'oliblari bo'lishdilar.

1921 yilda II O'rta Osiyo olimpiadasida ham o'zbek polvonlari I o'rinni egallashib, O'rta Osiyoda eng zo'r kurashchilar, degan nomga sazovor bo'lganlar.

Respublikamiz sportchilari qo'lga kiritilgan tajribalari

tufayli birinchi umumittifoq spartakiadasiga 1928 yilda O'zbekiston sporti vakillari yaxshi tayyorgarlik bilan ishtirok etib, umumjamoa hisobida 4- va 5-o'rinlarga Zakavkazye jamoasi vakillari bilan kurash olib bordilar.

O'zbekistonning eng yaxshi polvonlari spartakiadada milliy kurash bo'yicha ko'rgazmali chiqishlar uyushtirib, bu chiqishlar o'zlarining mahoratlari bilan tomoshabinlarda katta qiziqish uyg'otdi.

Milliy sport turlarining rivojlanishi natijasida 1926 yilning oxirlariga kelib O'zbekistonda 2000 dan ziyod kishi sport bilan shug'ullanadigan bo'ldi.

1928 yilda Qo'qon shahrida birinchi O'zbek milliy jismoniy tarbiya va sport bayrami bo'lib o'tdi. Bu bayram dasturida milliy sport turlari bo'yicha musobaqada (kurash, uloq-poyga) asosiy o'rinlar ajratildi.

An'anaaga aylangan nufuzli bayramda kurashdan musobaqa bo'lishini eshitgan shahar va viloyatlardan tomosha ko'rgani va o'z kuchlarini sinash uchun ko'plab kishilar ishtirok etganlar. Kurash bo'yicha musobaqada 39 polvon qatnashib, bu polvonlar respublikamizning turli viloyatlari va shaharlari vakillaridan iborat bo'lgan

Polvonlar o'rtasida 6 kunlik olishuvlardan keyin birinchi o'rinni Farg'ona viloyatidan 65 yashar Ilmamin Ilmi buva egalladi. Bu musobaqada birinchi marta polvonlar to'rt vazn kategoriyasiga ajratildi. Eng kuchli polvonlar faxriy yorliq bilan taqdirlandilar.

Bu vaqtga kelib tajribali o'zbek polvonlari fransuzcha kurashda ham ancha yutuqlarga erishishdilar. 1930 yili O'zbekiston polvonlari Rizayev va Xo'jayevlar markaziy "Dinamo" jamiyatining birinchiligida qatnashib, birinchi o'rinni egalladilar.

1934 yilgi I O'rta Osiyo xalqlari spartakiadasi dasturiga milliy kurash ham kiritildi. Musobaqada O'zbekiston va Qirg'iziston 2 komanda bilan qatnashgan bo'lsa, Tojikiston, Qozog'iston respublikalari komandalari kurashning faqat

buxorocha usuli bilan qatnashdilar.

Birinchi O'rta Osiyo xalqlari spartakiadasida milliy kurash bo'yicha polvonlarimiz o'z mahoratlarini ko'rsatib, umumjamoa birinchiligini egallashdi. Shaxsiy birinchilikda buxorocha kurash bo'yicha yengil vaznda Qurbonov, o'rta vaznda Mayliboyevlar g'olib bo'lishdi.

Milliy kurashning ommaviylashishi va rivojlanishi doirasida borgan sari respublika birinchiliklarida qatnashadiganlar soni yil sayin oshib bordi. Masalan, 1933 yilda respublika birinchiligida 25 kishi qatnashgan bo'lsa, 1936 yilga kelib qatnashchilar soni 60 kishiga yetdi.

Davlatimiz tomonidan kurashning rivojlanishiga alohida e'tibor berilib, Toshkent shahrida 1936 yilda maxsus kurash maktabi ochildi. O'zbekistonning eng kuchli polvoni Oskar Otaboyev shu maktabning rahbari va bosh murabbiyi etib tayinlandi.

1937 yilda milliy kurash tarixida birinchi marta Respublika birinchiligida O'zbekistonning viloyat va shaharlaridan 20 ta jamoa ishtirok etib, 120 ta polvon qatnashdi. O'zbek milliy kurashidan birinchi marta sport tasniflanishi (klassifikatsiyasi) va 8 ta vazn toifasi belgilandi. 1939 yilda O'zbekistonda o'nlab turli xil musobaqalar o'tkazilib, unda sport jamoalari, ko'ngilli jamiyatlar, respublika vakillari g'oliblarini aniqlash an'anaga aylandi. Shunday qilib, milliy kurash omma ichida asosiy sport turiga aylandi.

Ikkinchi jahon urushida O'zbekiston polvonlari vatan himoyasida o'zlarining jismoniy tayyorgarligini qo'l urushida har tomonlama shiddatli namoyish qildilar.

Ushbu jahon urushida respublikamiz polvonlaridan Voloxov frontida 1943 yili dushman dzotini o'z ko'kragi bilan to'sib, jangchilarimizga yo'l ochib bergan To'ychi Eryigitov, nemis tankining tagiga bir necha boylam granata bilan o'zini tashlagan Komiljon Po'latovlar to'g'risida xalqimiz she'rlar, ashulalar to'qiganlar va xalq dostonlaridagi xalq qahramonlari Alpomish, Rustam, Go'ro'g'lilar kabi bu fidoiylarning nomlarini

doston qildilar.

Ikkinchi jahon urushidan keyin 1945 yilda Namangan shahrida milliy kurashdan birinchi marta O'zbekiston birinchiligi bo'lib o'tdi. Bu musobaqada ko'pchilik polvonlar qatnashmagan bo'lsa ham, u kelajakdagi respublika birinchiliklarining o'tishiga muhim asos solib berdi. 1945-1947 yillari esa mazkur sport turi bo'yicha O'zbekiston birinchiliklarida ko'psonli polvonlar ishtirokida yangi tartibga tushirilgan musobaqalar namoyish etildi. Natijada bu sport turining rivojlanishi va ommaviylashishi tufayli 1947 yili milliy kurash butun o'zbek spartakiadasining dasturiga kiritildi.

1949 yilga kelib, O'zbekiston Respublika birinchiligida 77 ta polvon qatnashdi va shu yili kurash jamoa xo'jaliklariaro respublika spartakiadasining dasturiga kiritildi va birinchi marta kurash bo'yicha O'zbekiston birinchiligi o'tkazildi.

Keyingi yillarda bu birinchiliklar an'anaviy tus oldi. Xalq orasida asosan paxta bayramida o'tkaziladigan kurash musobaqalarida katta imkoniyatlar yaratilib, o'z obro'siga ega bo'ldi.

Eng yirik musobaqa 1957 yilda qishloq xo'jalik qurultoyi kunlari Toshkent shahar sirkida bo'lib o'tdi. Bu musobaqada respublikamizning hamma viloyatlaridan 80 nafar polvon qatnashdi. Milliy kurashimiz ulug' vatan urushidan keyin yana respublika birinchiliklari bo'lib o'tadigan bo'ldi. Shu musobaqalarda Sirdaryo viloyati hozirgi Sayxunobod tumanidan og'ir vaznda Xol polvon, Yodgor polvon, Tursun polvonlar doim sovrinli o'rinlarni olishib, o'z nomlarini o'zbek kurashi tarixida qoldirganlar.

1. Jizzax viloyatidan: Hayot qishlog'idan To'ymurod ota polvon, Mojurum qishlog'idan Nurmurod polvon va Akaboy polvon.

2. Samarqand viloyatidan: Riza Fozilov, Ravshan G'ulomov.

3. Qashqadaryo viloyatidan: Pirim polvon, Nortoji polvon, Mamarayim polvon.

4. Surxondaryo viloyatidan: Juma hoji polvon, Jabbor

polvon, Toxir polvon.

5. Xorazm viloyatidan: Satin polvon, Odil polvon, Olim polvon, Ozod polvon.

6. Qoraqalpog'iston Respublikasidan: Soat polvon, Samandar polvon, Chorshanboy polvon, Komiljon polvon.

7. Buxoro viloyatidan: Amirlik polvonlari Sayfulla polvon, Haydar polvon, Ismoil ota Turapov, Chori polvon, Sobir ota Qurbonov, Tursunbobo Yusupovlar sulolasi.

1974 yildan boshlab to hozirgi vaqtgacha O'rta Osiyo va Qozog'iston polvonlari o'rtasida an'anaviy milliy kurash bo'yicha musobaqalar belgilangan Osiyo davlatlarida o'tkazilmoqda. Ularda g'olib chiqqan O'zbekistonlik polvonlarga davlatimiz rahbariyati tomonidan katta e'tibor ko'rsatilib, O'zbekiston sport ustasi va boshqa nufuzli unvonlari berilmoqda.

Respublikamizda milliy kurashlarimizning rivojlanishi va jahon sport maydonida o'z obro'siga ega bo'lishi yetuk barkamol avlod tarbiyasida yoshlarni jismoniy, axloqiy tarbiyalashda va ularning Vatanga sadoqatli, jasur vatanparvarlik ruhda tayyorlashda o'zbek milliy kurashi katta ahamiyatga ega.

1.2. Mustaqillik davrida milliy kurashning istiqbollari

Umuman olganda, o'zbek milliy kurashi mazmun va mohiyat jihatdan hayotda o'z o'rnini hamda mavqeiga ega bo'ldi. Bu jihatlar sobiq ittifoq davrida ozmi-ko'pmi faqat mahalliy aholi orasidagina emas, balki sport kurashi bilan aloqador bo'lgan mutaxassislar, yosh sportchi va havaskorlar orasida ham o'z ifodasiga ega bo'ldi.

O'zbekiston o'z mustaqilligiga ega bo'lgach, davlatni ifoda etish, ahlolining milliy mafkurasini yangilash, ayniqsa o'quvchi yoshlarni milliy qadriyatlarning eng ilg'or, foydali tomonlari bilan qurallantirishga jiddiy e'tibor berildi. Aholi, shuningdek, o'quvchi yoshlarning ma'naviy va ma'rifiy tushunchalarini yanada rivojlantirish, ularni jismoniy jihatdan barkamol qilib

tarbiyalash eng oldingi vazifalardan biri qilib qo'yildi. Yoshlar tarbiyasini takomillashtirish va muvofiqlashtirish yuzasidan O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qator qarorlari muhim ahamiyat kasb etdi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 4 noyabrda "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4881-sonli qarori qabul qilindi. Bunda kurashchi yoshlarni jismonan tarbiyalash, iqtidorli kurashchilarning mahoratini oshirish, xalqaro sport maydonlarida nufuzli sport natijalariga erishish imko-niyatlari, katta sportga mahoratli o'rinbosarlar tayyorlashga zamin yaratilgan bo'lib, asosan aholining keng qatlami, yoshlarni ommaviy sportga jalb etishning asosiy manbaiga aylandi.

Milliy qadriyatlarni qayta tiklash, ularni yoshlar orasida keng yoyish maqsadida "Alpomish o'yinlari" hamda "To'maris o'yinlari" respublika festivallari har ikki yilda bir marotaba o'tkazilib kelinmoqda, ularning dasturlarida milliy kurashlarimiz munosib o'rin egallagan. Respublikamizda uzluksiz sport musobaqalarini ta'minlovchi umumta'lim maktablari o'quvchi-yoshlari o'rtasida "Umid nihollari", akademik litseylar va kasb-hunar kollejlari o'quvchilari o'rtasida "Barkamol avlod" va oliy ta'lim talabalari o'rtasida "Universida" sport musobaqalari dasturlarida ham milliy kurashlarimiz salmoqli darajada o'z aksini topgan.

O'zbek kurashining xalqaro maydonda tan olinishiga keladigan bo'lsak, shuni ta'kidlash lozimki, hozirga kunda Xalqaro "Kurash» assotsiatsiyasining boshqaruv manzili malakatimiz poytaxti Toshkent shahrida joylashgan va dunyoning 70 dan ortiq davlatlarida o'zbek kurashi bo'yicha milliy fedaratsiyalar tashkil etilgan.

Jumladan, jahonning Amerika, Yevropa, Osiyo, Afrika qit'alari xalqlarining sevimli sport turlarining biri sifatida o'zbek kurashi ular aholisining turmush hayotida o'z o'rnini topmoqda.

1998 yili 6 sentabrda bo'lib o'tgan Xalqaro "Kurash" assotsiatsiyasining ta'sis Kongressida Respublikamizning birinchi Prezidenti Islom Karimov Xalqaro "Kurash" assotsiatsiyasining doimiy faxriy Prezidenti etib saylandi. Respublika hukumati rahbarligi va sport jamoatchiligi tomonidan o'zbek kurashini xalqaro sport maydoniga olib chiqishda anchagina mehnat qilinmoqda.

Bundan tashqari, 1999 yil 1 fevralda "Xalqaro "Kurash" assotsiatsiyasini qo'llab-quvvatlash to'g'risida" Mamlakatimiz Prezidentining Farmoni e'lon qilinib, bu Farmonda milliy qadriyatlarni, mardlik, jasurlik, vatanparvarlik, gumanizm g'oyalarini o'ziga mujassam etgan o'zbek kurashini dunyo sport olamida yangi sport turi sifatida tan olinganligi munosabati bilan Xalqaro "Kurash" assotsiatsiyasining jahon miqyosidagi mavqeni yanada mutahkamlash, uni har tomonlama qo'llab-quvvatlash maqsadida jahonning 28 ta mamlakati vakillarining tashabbusi va bevosita ishtirokida Xalqaro "Kurash" assotsiatsiyasi tashkil e'tilganligi e'tirob etilib, kurash bo'yicha milliy va qit'a federatsiyalari faoliyatini muvofiqlashtirish, vakolatxonalar ishini yo'lga qo'yish, qit'a va jahon birinchiliklarini tashkil etish hamda o'tkazish, o'zbek kurashini Olimpiya o'yinlari qatoriga kiritish assotsiatsiyaning asosiy vazifalari etib belgilanishlari alohida ta'kidlangan.

O'zbek milliy kurashlarini omma orasida yanada rivojlantirish, kurashchilarimizning mahoratlarini oshirish yo'lida Xalqaro kurash akademiyasi va uning Termizdagi filiali Respublika milliy kurash akademiyasi targ'ibot ishlarini yuqori darajaga ko'tarmoqda.

Mustaqillik yillarida O'zbekiston Respublikasi, Osiyo, Yevropa va jahon chempionlari bo'lgan Toshtemir Muhamadiyev, Kamol Murodov, Abdulla Tangriyev, Davlat Choriev, Dilshoda Xazratova, Zulxo'ja Xudoyorova, Olim Ravshanov, Baxrom Avazov, Isoq Axmedov, Muhsin Hisomiddinov, Sherali Jo'rayev, Davlat abrayev va boshqalar kabi iqtidorli sportchi vakillarimiz milliy kurashlarimizni

rivojlantirishda o'z hissalarini qo'shmoqda. Xalqaro "Kurash" assotsiatsiyasining Prezidenti Komil Yusupov boshchiligida o'zbek kurash ahillari, faollari O'zbek kurashini Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritish yo'lida ish olib borishmoqda.

E'tibor etish lozimki, O'zbek milliy kurashlarini qayta tiklash va uning rivojini ta'minlashda professorlar J.Tursunov, A.K. Atayev (Buxoro Davlat universiteti), F.A. Kerimov (O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti), J.T. Toshpo'latov (Termiz Davlat universiteti), dotsentlar O.R. Toymurdov va J.M. Nurshin (O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti), D.Yuldosheva (Xalqaro "Kurash" akademiyasi) va pedagogika fanlari nomzodi O.U. Utenovlarning qo'shgan hissalarini olqishga sazovordir.

Pirovardida aytish kerakki, jahonda deyarli barcha millatlarning o'z milliy kurashlari bor. Ular bir-biriga u yoki bu darajada o'xshasa-da, o'zbek milliy kurashiga aslo o'xshamaydi.

Xalqaro miqyosda (qit'alar, jahon chempionatlari, birinchiliklar, turli turnirlar va Osiyo hamda Olimpiya o'yinlari va h.k.) tan olinib, nufuzli musobaqalar o'tkazib kelinayotgan sport kurash turlarining soni bugungi kunda 20 dan ortiq. Ular orasida erkin va yunon-rum kurashlari, sambo, dzyudo, sharqona kurash turlaridan karate, taekvando, ushu, kikkboksing va h.k. mazmun va mohiyat jihatidan jahonning hamma burchaklariga tarqalgan. Ularning o'z tarixi, nazariy va amaliy hamda uslubiy asoslari, musobaqa qoidalari alohida mazmunga egadir. Ya'ni barchasi mustaqil sport turlari hisoblanadi.

II bob. KURASHNI O'RGATISHNING NAZARIY OMILLARI

2.1. Sport kurashini o'rgatishning pedagogik asoslari

Sport kurashini o'rgatish – shug'ullanuvchilarda bilim, mahorat va ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilgan har tomonlama rivojlanish vazifasini bevosita amalga oshirishda pedagogik jarayon bo'lib hisoblanadi.

Sport kurashini o'rgatishda tanlangan sport kurashi bo'yicha o'quv mashg'uloti jarayonini rejalashtirish va tashkiliy-uslubiy jihatdan ta'minlash hamda tegishli sport anjomlaridan to'g'ri foydalanish lozim. Murabbiy–murabbiylik faoliyati bilimiga chuqur ega bo'lgan holda siyosiy va tarbiyaviy jihatdan savodli bo'lishi darkor.

O'quv mashg'uloti jarayoni shug'ullanuvchilardan vatanparvarlik, jamoatchilik, mehnatsevarlik, maqsad sari intilish, tashabbuskorlik, dadillik, qat'iylik kabi xislatlarni tarbiyalashdan iborat. Ayni paytda shug'ullanuvchi sportchilarga ongli intizom, ish rejimiga rioya qilish, mashg'ulotlar, o'qish va dam olish tartibiga rioya qilish, gigiyenik talablarni bajarishni tartibli ravishda bajarishni taqozo etiladi.

Murabbiyning vazifasi – sportchini boshlang'ich tayyorgarlik davridan boshlab to sport mahorati darajasigacha malakasini oshirib, yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni ularning ongiga singdirish, sportchilarning mustaqil ravishda o'z harakat ko'nikmalarini boshqarish, qobiliyatlarini tarbiyalashdir. Sportchida yuksak sport mahorati shakllanishida kurash usullarini o'zlashtirish jarayonini texnika va taktika jihatdan to'g'ri o'rganish turadi. U buning uchun o'qituvchi-murabbiy rasmiy o'quv dasturi, shuningdek, o'z shaxsiy bilim va tajribasidan foydalanadi.

Sportchilarga tahsil jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal qilinishi lozimdir:

1. Bilim to'g'risida ma'lumot.
2. Bilimni shakllantirish.
3. Bilimni takomillashtirish.
4. Ko'nikmani shakllantirish.
5. Ko'nikmani takomillashtirish.

Murabbiy o'quv mashg'uloti va shug'ullanuvchilarning tarbiyaviy ishlarni tashkil etish va olib borishda ularning oila boshliqlari, yoshlar tashkiloti, maktab, mahalla mutasaddi xodimlari bilan birga mustahkam aloqada olib borishadi.

2.2. Kurashchi bilimi, ko'nikmasi va mahoratini shakllantirish va rivojlantirish

2.2.1. Sportchiga kurash bilimlarini berish va mustahkamlash

Maqsadi: o'rganilayotgan texnik harakatlarni musobaqa sharoitida qo'llash.

Vazifalar:

a) texnik harakatlar mahoratini o'rganishni mustahkamlash;

b) har xil sharoitlarda texnikaviy harakatlarni bajarish diapazonini kengaytirish;

c) agar kurashchi shaxsiy qobiliyatlarini rivojlantirish darajasining o'sganligini bilsa, unda shaxsiy texnikaviy harakatlarni tugallashi kerak. Masalan, kurashchi shaxsiy qobiliyatini rivojlantirish darajasini o'sganligini bilishi shart, chunki o'rganayotgan uslubni olishish vaqtlarida ko'rsata yoki shu uslub bilan hujum qilib yiqita olsa, demak shu uslubni detallab o'rganishni yig'ishtirish mumkin;

d) jismoniy sifatlar asoslarining rivojlanishi natijasida texnikaviy harakatlarni qayta qurish va ularni takomillashtirishni ta'minlash lozim.

I. Shu bosqichda tuzilgan dinamik stereoyo'l, ya'ni mahoratni yoki bo'lmasa malakani saranjomlash va shu qatori tashqi muhitga nisbatan o'zgarish yo'llarini ko'paytirish kerak.

Qayerda malakani yoki mahoratni mustahkamlash mumkin? Uni faqatgina o'quv, o'quv-mashg'ulotlar va olishuv mashg'ulotlarida mustahkamlash mumkin.

Qanday harakat malakasini oshirish uslublari bor? degan savol tug'ilishi mumkin.

1. Standart holatdagi harakat: bunda kurashchi alohida-alohida o'z qobiliyatlarini jismoniy, texnikaviy harakatlarini mustahkamlaydi. Buni biz mashqlarni standart qaytarish uslubi bilan mustahkamlash deymiz.

2. Har xil yo'llar harakatini mustahkamlash. Bunga sharoitni keng o'zgarishi natijasida bo'ladigan standart harakatlarni qaytarishining uslubini vaqti-vaqti bilan mustahkamlash uslubi deyiladi.

II. Harakat yo'llarini yoki harakatni o'zgartirib turmoq. Har xil sharoitlarda ko'p marotaba qayta-qayta qaytarish orqali erishishga olib keladigan harakatni o'zgartirib turuvchi harakat deyiladi.

Bu qachon paydo bo'lishi mumkin?

a) tashqi muhitni qiyinlashtirganda, masalan, kurashni og'irligini chegaralaganda, og'irlik markazini mustahkamlashda;

b) shug'ullanuvchilarning psixologik va jismoniy holatlarini o'zgartirganda, masalan, charchaganda, diqqatini chalg'itganda, hayajonlanishda va h.k.;

c) jismoniy harakatlarni o'sishi natijasida harakatni mustahkamlash va takomillashtirish bosqichida harakatni maksimal ta'minlashda asosan jismoniy sifatlarini va texnikani takomillashtirish jarayonining yig'indisini xarakterlaydi.

Keyingi vaqtlarda texnik yurishlarni yoki harakatlarning qayta qurishning zaruriyatlari, asosan amaliyotda ikki vaziyat paydo bo'ladi.

1 – harakat shaklini o'rganishda gavda-tana (organizm) qobiliyatlarining funksional sharoitlarga to'liq munosib emasligi.

2 – malakani to'liq takomillashtirmasdan tashkil qilgani va asosan o'rgatish uslublarining bilimsizlik bilan o'rgatishlari. Masalan, ko'p bolalarimiz viloyatlarda to'ylarda ko'rib o'zlaricha o'rganishgani.

Texnikaviy qayta qurish uslublari o'z ichiga ikki yo'nalishni oladi:

- harakatni bajarishda oson sharoitdan foydalanish;
- malakani takomillashtirish va uni mustahkamlash bosqichida harakatni aniq sharoitlarda to'liq bajarishni baholaydi.

Malakani takomillashtirish va uni mustahkamlash bosqichida harakatning aniq sharoitlarida to'liq bajarilishini quyidagi ko'rsatkichlari baholanadi:

- a) yurishlarning avtomatlashgan darajasi;
- b) malakaning charchoqqa chidashi (qayta-qayta qaytarishning texnikaviy qoidalarini buzmasdan ko'rsatgan ko'rsatkichlar);
- c) malaka chidamliligining emotsional siljishi (texnik harakatning mashg'ulot va musobaqa sharoitlaridagi bajarilishini nazarda tutish lozim);
- d) harakatning har tomonligi (har xil sharoitlarda harakatni bajarish qobiliyatlari);
- e) texnik harakatlarning foydaligi.

Har bir o'rganish bosqichida bir-biriga o'xshamagan hollar va vaziyatlar kelib chiqadi va ularning mazmunlari har xil.

Kurashchilar ko'p uslublarni bilishlari mumkin, ammo musobaqada esa bir necha uslubdangina foydalanadilar. Bu degani, tanishish va o'rganish bosqichida shu uslublarni to'liq o'zlashtirganku, lekin takomillashtirish va mustahkamlash bosqichida esa yuzaki o'zlashtirgan.

Shunday vaziyatlar bo'ladiki, uslubni to'liq o'rganish vaqtida ba'zi orqada qolgan bo'sh bolalar qismlarga bo'lib

o'rgana boshlashadi. O'qish jarayonini ketma-ketlik bilan o'tishini o'zgartirish etap yoki bosqichlarga ajratishga yo'l qo'yadi.

Saflanish mashqlari. Qurolli Kuchlarning Ustaviga muvofiq tuzilgan saflanish mashqlari sport kurashida ham qo'llaniladi. Jamao harakatlarining tuzilishida, kurash mashg'ulotlarini tashkil qilishda yordam beruvchi mashqlar saflanishdir. Saflanishdagi mashqlar asosan kurash tayyorlov va ba'zi vaqt mashg'ulotning yakunlovchi qismida ham ishlatiladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM). URM asosan shug'ullanuv-chilarga jismoniy sifatlarini rivojlantirishda qo'llaniladi. Kurashchilar akrobatika mashqlarini bajarish, yugurish, sakrash, kanatga tirmashib chiqishlarni yaxshi bilishlari kerak.

Bu sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ko'rsatishmaydi, ammo bu jismoniy sifatlarni mustahkamlashda yordam beradi.

Maxsus umumrivojlantiruvchi va saflanishdagi mashqlarni o'rgatish xususiyatlari. Jismoniy mashqlar sport turlarida mashg'ulotlarda asosiy vosita bo'lib hisoblanadi. Ularning tarkibi esa sport turiga qarab taqsimlanadi. Hamma mashqlar esa maxsus umumrivojlantiruvchi (URM) va saflanish mashqlariga bo'linadi.

Mashqlar esa kurashda texnikaviy-taktikaviy tuzilishlarni o'rganishda osonlik bilan o'rganishni yengillashtiradi.

URM bilan maxsus mashqlarni bir-biridan farqi kamroq bo'ladi. Kurashda malakani oshirishda qo'llaniladigan mashqlar maxsus mashqlar deyiladi. Boshqa sport turlaridan foydalaniladigan mashqlar esa, umumrivojlantiruvchi mashqlarga kiradi. Yugurish, futbol, basketbol kabilar esa maxsus chidamlilikni oshiruvchi sport turlariga kiradi, suzish esa mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlarga kiradi.

Kurashchilarni boshlang'ich o'rganishiga kiruvchi sport turlari, masalan, yengil atletika, gimnastika va sport o'yinlari xuddi umumrivojlantiruvchi mashqlar bo'lib hisoblansa, bora-bora ular kurashchilarning suyaklarini mustahkamlanishi

natijasida organizmlarning umumiy rivojlanishi umumrivojlanish maqsadlaridan maxsus mashqlarga kirib keladi.

Maxsus mashqlar deganda, biz kurashchining asosiy mashqlarini nazarda tutamiz va bu mashqlar orqali maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantiramiz va mustahkamlaymiz. Bu imitatsiya mashqlariga va maxsus tayyorlov mashqlariga bo'linadi.

Maxsus tayyorlov mashqlari. Bundan asosan kurashchilarni maxsus jismoniy-texnikaviy harakatlariga qaratilgan bo'ladi. Maxsus mashqlar orqali kurashchilar jismoniy sifatlarini aniq bir yo'nalishini rivojlantirishadi.

Ko'p mashqlarning ma'nosi kurashchilarni shunga olib keladiki, hujum qiluvchi kurashchini tik holatdan parter holatiga o'tib kurashni o'rganishni taqozo qiladi.

Har xil umbaloq oshishlar, o'z-o'zini himoya qilib yiqilishlar asosan hujumchining harakatlarini o'z ichiga oladi. Kurashchining muvaffaqiyatli harakat qilishi uchun avvalombor uni to'liq jismoniy sifatlarini rivojlantirish kerak. Buning uchun murabbiy kurashchilar uchun maxsus mashqlarni tanlashi lozim. Masalan, qo'l, oyoq va gavda mushak kuchlarini rivojlantirish uchun og'ir atletika, o'z raqibi bilan o'tirib-turish, engashish va boshqalar.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun quyidagi mashqlardan foydalaniladi. Bu mashqlar asosan og'irliklar bilan bajariladi. Masalan, yengil atletika mashg'ulotlarida, qisqa masofaga yugurish, akrobatika va boshqalar.

Maxsus mashqlarga quyidagilar kiradi:

- shtanga bilan egilishlar, burilishlar;
- chuchelani tezlikka tashlash (uloqtirish);
- egilib tashlash uchun har xil orqaga yiqilishlar, ko'prik (most) holatiga turish, tik holatdan, raqib bilan, chuchela bilan;
- boshni o'z o'qi atrofida aylantirish;
- har xil ushlar bilan qo'l-oyog'idan ushlar.

Kurashni maxsus mashqlarni o'rganishda quyidagilarga

rioya qilish kerak:

1. Maxsus mashqlarga kiradigan hamma texnikaviy elementlar to'liq o'rganilgan bo'lishi kerak.

2. Hamma maxsus mashqlarga kiruvchi texnikaviy elementlar aniq, hech qanday buzilmasdan bajarilishi kerak. Ikki to'voni bir-biriga yaqin olib kelinsa, boshqacha bajariladi.

Imitatsion mashqlar. Bu mashqlarni kurashchi alohida, o'zi bajarishi mumkin yoki sherigi bilan bajarishi ham mumkin. Kurashchi imitatsiya qilishda uslubni bo'lib-bo'lib bajarishi yoki to'liq o'zini imitatsiya qilishi mumkin.

Imitatsion mashqlar texnik harakatlarni takomillashtirishda yordam beradi.

Sportchi kurashda raqib bilan mustahkam aloqada sport natijalariga erishadi. Raqib bilan hamkorlikda qatnashish faqatgina raqib qarshiligini yengishgina emas, balki raqib harakatidan foydalanib, o'z harakatlarini faol tashkil qilish va amalga oshirishga ham olib keladi. Kurashchilardan kimning hujum qilayotganligi yoki himoyalananayotganligiga qarab kurashchilar hujum qiluvchi va hujumga uchraganga bo'linadi. Odatda kurashchilarga raqibi, gilamga nisbatan turli holatda turishga to'g'ri keladi. O'qituvchi nima uchun muayyan holatning to'g'riligini, mashqning eng foyda bilan qanday bajarish kerakligini, mazkur ushlash yoki usul qanday yutuq keltirishini va boshqalarini tushuntiradi.

A. O'quvchi ikki yo'l bo'yicha o'qituvchidan ma'lumot olib, bilimni egallashi mumkin: 1 – signal tizimi (ko'rsatish uslubi) orqali; 2 – signal tizimi (og'zaki bayon etish uslubi) orqali.

Ko'rsatish uchun quyidagi uslublardan foydalaniladi: harakat obrazini namoyish etish, amaliy qo'llanma, foto-, kinolavhalar, videotasvirlar, rasmlar, mashg'ulotlar, musobaqalarda bo'lish va boshqalar.

Og'zaki bayon uchun ma'ruzalar, hikoyalar, suhbatlar, kitoblar va boshqalardan foydalaniladi.

B. Olingan bilim tegishli ko'nikma bilan boyitiladi.

Ko'nikma yangi harakatni mayda-chuydalariga e'tibor

bergan holda avtomatik ravishda emas, balki to'g'ri bajarish qobiliyatidir. Ko'nikma yod olish yordamida tarbiyalanadi. Yod olish jarayoni o'qituvchining o'quvchi bajarishi kerak bo'lgan harakatni ko'rsatish va tushuntirishni ko'zda tutadi. Shuni ham aytish kerakki, bu harakat o'qituvchi kuzatuvida bajariladi.

Ko'nikmani tarbiyalash ikki bosqichni o'z ichiga oladi:

- harakat to'g'risida bilimni xabar qilish;
- kurashchining harakatni bajarishi.

C. O'rganilayotgan usulni, ko'nikmani ko'p marta qo'llash, uni avtomatik ravishda bajarishga olib kelishi mahoratga aylanadi. Bu o'quvchiga usulning mayda-chuydalariga qaratilgan e'tiborni bo'shashtirish imkonini beradi.

Mahorat mashg'ulotlar yordamida shakllanadi. Boshqacha qilib aytganda, o'qish jarayonida mahoratni shakllantirish vazifasi qo'yilsa, buning uchun mashg'ulot uslubi tanlanadi.

Mashg'ulot jarayoni yod olish bilan boshlanadi.

Shunday ekan, mahoratning shakllanishi uch bosqichni o'z ichiga oladi:

- bilimni xabar qilish;
- ko'nikma hosil qilish;
- mahoratni shakllantirish.

Mahoratning takomillashuvi darajasini nazorat qilish musobaqalarda amalga oshiriladi.

Mahorat "harakatning bir xillik sur'ati" "harakat dinamik stereoyo'li" sifatida fiziologik belgilanishga ega ekan, shu asosda mashg'ulotning asosiy uslublari belgilanadi.

1. Stereolizatsiya, avtomatizatsiya yoki mahoratni mustahkamlash uslubi mahoratni mustahkamlash standart sharoitlarda harakat ishlarini qilish yordamida bajariladi.

2. Mahorat jo'shqinligini (dinamizmi) o'zgartirish yoki takomillashtirish uslubi. Mahoratni takomillashtirish ikki yo'lda bo'lishi mumkin: sportchi imkoniyatlarini (texnik, taktik, jismoniy va ma'naviy-irodaviy) o'zgarishi va usullarni bajarish sharoitining (ag'aratish faktori) o'zgarishi.

2.2.2. Kurashda harakat ko'nikmalarni o'rgatishdagi ta'siri

Kurashni o'rganishda ko'nikmalar munosabati yaqqol ko'zga tashlanadi. Yaxshi davomiy o'rganish maktabini o'tagan polvon yangi usullarni osonlikcha o'zlashtiradi. Chamasi bunday paytda generalizatsiya va uyg'onishni konsentratsiyalash jarayoni ham ma'lum o'rin egallaydi.

Ammo ular yangi bo'laklarni o'zlashtirishda qiyinchilik uyg'otmay, birmuncha yengil va tez o'tadi.

1. Tushunib yetish va faollik qonuni. Kurash mashg'ulotlarini qoniqarli o'tishi asosan shug'ullanuvchi bolalarni shu mashg'ulotga qiziqishiga bog'liq. O'qituvchi-murabbiy mashg'ulotni shunday olib borishi kerak-ki, shug'ullanuvchi bolalar o'zlari tushunib, faollik prinsiplarini namoyish qilishlari kerak. O'tilayotgan mashg'ulot faqatgina emotsiyaga, ya'ni o'quvchilarning xohishlariga qarab o'tiladigan bo'lsa, unda mehnatsevarlik darajalari kamayadi va tizimtik ravishda mashg'ulotni o'tmasa, oladigan bilim mahorati pasayadi. Bora-bora shug'ulla-nuvchilarda maqsad va qiziqish paydo bo'la boshlaydi. Ular o'z oldilariga qo'yilgan maqsadlari, masalan, institut yoki Respublika chempioni bo'lish kabi.

2. Tushunib yetish va faollik prinsipini hal qilish uchun murabbiy quyidagi prinsiplarga rioya qilishi kerak:

a) murabbiy shug'ullanuvchilarga aniq vazifani tushuntirishi va uni qanday qilib hal qilish;

b) shu masalalarni asosiy yechilish yo'llarini ko'rsatish;

c) qanaqa vositalar orqali shu masalalarni hal qilishni ko'rsatib o'tishi (raqibni to'g'ri tanlash yoki yumshoq matolar, maxsus mashqlar).

Tushunib yetish va faollik prinsipini hal qilish uchun murabbiy shug'ul-lanuvchilarga har xil topshiriqlarni o'zlari yechish uchun beradi. Masalan, bir xil kurashchilarga xarakteristika berish, ularning texnika va taktikasini o'rganish.

d) aniq raqiblar ustidan reja tuzishlarni aniqlash;

e) mashg'ulot yuklamalarini oshirish rejasi;

f) musobaqani oldindan basharat qilish (prognoz).

Bu prinsipning muvaffaqiyatli o'tishi uchun o'qituvchi shug'ullanuvchilarga qattiqqo'l yoki har xil talablarni qo'ymasligi kerak, lekin bolalar o'zlari bilib ishlashlari kerak.

Takrorlash mashg'ulotida bolalar o'tilgan mashg'ulotni bilishi va kerak bo'lsa har xil savollar berib uni kengaytirishi lozim.

Ko'rgazmali prinsip. Shug'ullanuvchilarga uslub to'g'risida har xil kinogramma, kinolavhalar yoki biror-bir shug'ullanuvchi bilan ko'rsatib berish, og'zaki tushuntirish, o'z shug'ullanuvchisining ustida uslubni bajarish yoki shu sportchi o'zi shu uslubni birov ustidan bajarishi prinsipga kiradi. Bu prinsipni yaxshi tushunish uchun ko'pincha sezgi organlari ishtirok etishi shart. Amaliy vositalar bir-biri bilan bog'langan holda ketma-ket va ajralgan holda aniq pedagogik masalalarni (amaliy vositalar bilan) qo'llashda ishlatadi.

Masalan, murabbiy bir xil uslublarni o'rgatish vaqtida shug'ullanuvchilarga uslubni ketma-ketlik tarzida bajarilishini og'zaki bayon etadi. Agar og'zaki tushuntirish yetarli bo'lmasa, unda murabbiy ba'zi elementlarni qayta amaliy ko'rsatadi yoki boshqa ravshanlik vositalar bilan ishlashni o'rgatadi. Bunda video tasvirlardan foydalanish ma'quldir.

O'rgatish vaqtida aniqlik qoida-qonunini amalga oshirish uchun quyidagi shartlarga rioya qilish zarur:

1. Shug'ullanuvchilarning umumiy tayyorgarligiga va ularning yoshlariga qarab bu prinsip vositalari qay tarzda pedagogik masalalarni yechishda yordam bera oladi?

2. Aniqlik prinsipi vositalarini to'g'ri tanlash (ketma-ket o'rgatishni qo'llash prinsipi, bir uslubni ikkinchisi bilan bog'lagan holda o'rganish kabilar).

3. O'rgatilayotgan uslubni yoki boshqa bir predmetni har tomonlama shu davrdagi o'rgatishga bog'liqligi.

Izchillik prinsipi. Yil sayin o'quv mashg'ulotida beriladigan yuklamalarning o'sishi natijasida sport bilan ishni, o'qishni birga qo'shib olib borish, asosan tartib-intizom va

tashkilotchilikni talab qiladi. Shuning natijasida mashg'ulot vazifalarini yaxshi o'ylab olib borish kerak.

Kurash mashg'uloti va tarbiyalashni o'rgatish natijalarini aniq rejalashtirish, vosita uslublarini to'g'ri tanlash shug'ullanuvchilar oldiga eng asosiy masalani to'g'ri qo'yish va ularni yechishni rejalashtirish kabi masalalarni qo'yishi kerak.

Izchillik prinsipida qiyinchilikni asta-sekin ko'paytirib borish ko'zda tutiladi. Yangi o'quv topshiriqlar o'tilgan oldingi topshiriqning o'tilishidan iborat yoki boshqacha qilib aytsak, o'tilgan uslubni o'rganishga bog'langan holda keladi.

Uslubni o'rgatish vaqtida hamma bir xil o'rganishi mumkin emas. Shuning uchun yaxshi tushunmaydigan yoki o'rganishda qiynaladigan bolalar uchun yordamchi mashg'ulot o'tilishi shart. Agar unda ham o'rganmasa, unda ularni boshqa guruhga o'tkazish lozim.

O'quv mashg'ulotida izchillik prinsipiga asoslanib o'rganilayotgan harakatlarni ko'p marotaba qaytarib turish zarur.

Takrorlash esa shug'ullanuvchilarning holatiga, pedagogik masalalarni hal qilishiga qarab bo'linadi va talab qilinadi.

Izchillik prinsipini quyidagi hollarda ko'rish mumkin:

1. Shug'ullanuvchilarga o'rgatish davrlari malakasi va bilimi to'g'risida kompleks tushuncha berish kerak.
2. Hamma o'quv topshiriqlarini bir tizimga qo'yish.
3. O'quv ishlarining natijasini nazarga olish.
4. Mashg'ulotni bir tekisda olib borishni ta'minlash.

Erishish mumkinlik prinsipi. Erishish mumkinlik prinsipi deyilganda biz shuni tushunamizki, ya'ni ko'rsatilgan dastur bo'yicha topshiriqni o'z vaqtida o'rganishga yordamlashish.

Umuman bizning prinsipimiz topshiriqni bo'lishda osondan qiyinga, yengildan og'irga, tanishdan notanishga erishish mumkinligini o'rgatadi.

O'rganish vaqtida ko'p shug'ullanuvchilar har xil qiyinchiliklarga uchraydilar, ya'ni bir qismdan ikkinchisiga

o'tish davrida, masalan, burilishdan progibga o'tish davri. Bu qiyinchiliklarni kurashchilar oldindan biladilar. Shuning uchun nima qilish lozim? Birinchidan, maxsus mashqlar bilan organizmni tayyorlash kerak.

Ko'prik holatida turish, aylanish va shunga o'xshash mashqlarni o'rganish.

1. O'quv topshiriqlarini tanlashda o'quv dasturi asosida olib boriladi.

2. Shug'ullanuvchilarning shaxsiy xususiyatlariga va yangi topshiriqni o'rganishdagi jarayoniga bog'liqligi.

3. Yengildan og'irga, osondan qiyinga, tanishdan notanish prinsiplardan shug'ullanuvchilarning tashabbusini tushirmasdan va mashg'ulotga qiziqishini pasaytirmasdan rioya qilish kerak.

Umumiy harakat ritmini tuzish. Texnik harakatdagi qo'pol yoki keraksiz harakatlarni oldini olish uchun ogohlantirish yoki yo'qotish. Bularni yo'qotishda murabbiy asosan tushuntirish, gapirish va ko'rsatish uslublari orqali shug'ullanuvchilarni ongida taassurot tug'diradi.

Bu so'z uslubik harakatlarga ishora qilish bilan birga texnikaviy uslubni to'liq va to'g'ri bajarish lozim.

Ushlash, raqibni uzish, dumg'aza (tos) bilan burilish, tashlash, gilamda ushlash. Bularning hammasini yig'indisi esa to'liq mashqni yoki uslubni bajarishga olib keladi.

Boshlang'ich o'rganishdagi qo'pol xatolarning birdan-bir sababi quyidagi harakatlarning yetishmovchiligidan kelib chiqadi:

- jismoniy tayyorgarlikning yetishmasligi;
- qo'rqish;
- harakat masalasini to'liq tushunmasligi;
- harakatni to'liq o'zi nazorat qilmasligi;
- uslubni qismlarga bo'lib o'rganishda xatoga yo'l qo'yilganligi;
- charchash;
- harakatni bajarishdagi yomon sharoit.

Dam olish oralig'i (intervali). Chuqur o'rgatish bosqichi – bu o'rgatish bosqichida qo'pollik bilan bajariladigan texnik harakat mashqlarini iloji boricha mahoratli bajarish maqsadi qo'yiladi. Agar birinchi o'rganish bosqichida texnika asosini o'rganishsa, bu o'rgatish bosqichida esa uni detallari bilan o'rganiladi.

Qo'yiladigan masalalar:

a) o'rganiladigan harakat yurishlarini chuqur tushungan holda ro'yobga keltiriladi;

b) o'rganuvchilarning individual qobiliyatlariga munosib harakat texnikasini aniqlash kerak. Bunga kurashchilarni kengligi yoki oralig'idagi vaqti va dinamika xarakteristikasiga qarab aniqlanadi;

c) harakat bajarilishini to'liq bo'sh holda harakat ritmi takomillashtirishga erishish kerak;

d) harakatning bajarilishini yo'li holini tuzish kerak. Bu bosqichda bilarmonlik harakatlarini takomillashtirishni davom ettirib, asta-sekin malakaga o'tishni ta'minlaydi.

Bu bosqichda o'rgatish uslubining negizi bo'lib, texnikani detallarini takomillashtirish mashqlari to'liq uslublar bo'lib qoladi.

To'liq uslub bilan o'rganishda quyidagilarga murojaat qilish kerak:

1. Uslub imitatsiyasini bajarishni shug'ullanuvchilarga maydalab o'rgatish emas, to'liq mashqlarni o'rganishni ta'minlash kerak.

2. Shug'ullanuvchilarni uslubning asosiy qismi bilan bajarishiga diqqatini jalb qilish lozim.

3. Uslubni birinchi bajarilishiga yengillik tug'dirish kerak.

4. Xatolarga yo'l qo'yiladigan harakatlarni chegaralab qo'yish maqsadida bajarishda yordam qilish lozim. Kurashda kamdan-kam uslublarni alohida-alohida yoki bo'lmasa qismlarga bo'lgan holda o'rgatiladi. Masalan, to'liq amalni o'rgatishda ba'zi-bir qismlarni alohida ajratishga to'g'ri keladi va ularni albatta alohida-alohida o'rgatish lozim.

Lekin bu alohida-alohida o'rgatilgan qismlar bora-bora qo'shilib, yakka bir harakatga yoki uslubga aylanib qoladi.

Chuqur o'rganish bosqichida uslublarni qo'llashga ham to'g'ri keladi:

1. Musobaqa uslubi. Bu uslub asosan texnik harakatlarni yaxshi bajarishga qaratilgan bo'lishi kerak. Musobaqa uslubi asosan odam organizmining funksional qobiliyatiga yuqori talablar qo'yilishi va bu qo'yilgan talablarni ko'proq rivojlantirishni ko'zda tutadi.

2. So'z uslublaridan foydalanish. Bu uslub asosan texnik harakatlarning xatoliklarini aniqlashda ularning kelib chiqishi va harakatni takomillashtirish yo'llarini hisobga olinadi. Bu bosqichda quyidagi uslublarni amaliyotda ko'rish mumkin: suhbat, gapirish, analiz, o'z-o'zini analiz qilish, xatosini ko'rsatish, har xil buyruqlar qilish kabi.

3. Texnikaning o'sishi natijasida odamda fikrlash mashg'ulotining o'sishi natijasida, ya'ni kurashchida harakat sezgilarining roli o'sa boradi. Ya'ni kurashchi harakatni qabullashini fikr yuritish orqali bajaradi.

4. O'rganilayotgan texnik harakatlarni aniqlash maqsadida analitik uslublardan keng ravishda foydalaniladi. Bular kinogramma, o'qish qo'llanmalari, kinolavhalardir.

2.3. Kurash ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish

Yuqorida aytib o'tganimizdek, kurashda ko'nikmalar doimo mashqlar bajarish jarayonida qo'lga kiritiladi. Bunda keyingi har bir bajariladigan mashq sifat borasida oldingisidan yaxshi bo'lishi muhimdir.

Ko'nikmaning yaxshilanishi doimo bir xil bo'lavermaydi. Ko'nikmani rivojlantirishda to'xtab qolish turli sabablar (o'rganish davomiyligining buzilishi, raqibni noto'g'ri tanlash, ishonmaslik yoki haddan ziyod ishonch va shu kabilar) bilan izohlanadi.

Kurashni o'qitishda ko'nikma shakllanish jarayonining uch bosqichi o'ziga xoslikka ega (generalizatsiya bosqichi; tormoz-uyg'otish jarayonining konsentratsiya bosqichi; avtomatizatsiya va stabilizatsiya bosqichi).

1. *Generalizatsiya* bosqichi kurash texnikasini o'rganishda shug'ullanuvchilar ma'lum ko'rinishdagi tasavvurlar hissiyoti yig'indisi ko'rinishidagi yoki usullar to'g'risida aniq tasavvur qiladi. Bu bosqichda u faqat yuzaki tomonlariga emas, balki o'qituvchining usulini ko'rsatishdagi ko'plab boshqa detallarga e'tibor beradi. Yangi harakat to'g'risidagi bu ma'lumot bosh miyaning qobiq qismida ma'lum qismni egallaydi (irradiatsiya-tarqalish). Sirtidan bu holat usulni bajarishda qatnashmaydigan barcha mushaklarning torayishi va tarang turishida namoyon bo'ladi. Ayni paytda harakat amplitudasi pasayib, koordinatsiya yomonlashadi.

Mushakning qattiq turishi o'qituvchi uchun jiddiy signal. Odatda yangilar o'zlari o'zlashtirish kerak bo'lgan narsaning muhimini ajratib ololmaydilar. Shuning uchun ham generalizatsiya bosqichida murabbiy shug'ullanuvchilarning haddan ziyod ma'lumot olishlaridan saqlashi kerak.

2. *Konsentratsiya* bosqichi usulini takrorlash tufayli irradiatsiya (uyg'onish jarayoni) o'rnini konsentratsiya (uyg'unlashuv) egallaydi. Shug'ullanuvchilar usulning asosiy qismini o'zlashtirib, ortiqcha harakatga barham beradilar. Avvalgi asosiy harakat, keyingi butun usul bajarish uchun yanada osonlashuviga erishadi.

Bu bosqichda shug'ullanuvchilar harakatda xatoliklarga yo'l qo'ysalarda, ammo uni takomillashtirishga yaqinlashadilar. Harakat alohida davomiylik bilan bajarish zarurati ongli harakat bilan almashadi. Bu bosqichda uyg'onish konsentratsiyasiga faol yordam berish o'qituvchi ishida muhim payt sanaladi. U tezda barcha xatolarni ko'rib, ortiqcha harakatni bartaraf qilish, ayni paytda barcha ijobiy paytlarni mustahkamlashi lozim.

3. *Avtomatizatsiya* bosqichida usullarni bajarish harakat, ko'nikmalarning shakllanishi barqarorlashadi. Shug'ullanuvchilar umuman usulni yuqori sifatda bajarishda harakatning ayrim qismlarini kamroq sinchiklab kuzatish imkoniga ega bo'ladilar.

Boshqacha qilib aytganda, avtomatizatsiya kurashchini usullarni bajarishni ikir-chikirigacha nazorat qilish zaruratidan asab markazlarini ozod qilib, taktik qurilishga e'tiborni qaratish imkonini beradi.

Usullarning asosiy gruppalarini bajarishda dinamik stereoyo'llar va avtomatizatsiya hosil bo'lganligi uchun bir usuldan ikkinchisiga osonlikcha o'tish imkoniyati yaratiladi. Bu ko'nikma kurashda juda muhimdir. Chunki, kurashda texnik-taktik harakatlar ayrim usullar emas, balki kombinatsiyalar qo'llashga asoslangan bo'lib, bir usul ikkinchi usulni qo'llashga tayyorlaydi.

Butun boshli harakatlar davomiyligini xayolan ortda qoldirish qobiliyati **antitsipatsiya** deyiladi. Kurashchilarga ilgari o'rganilmagan bog'lamda usullarni bajarishga to'g'ri keladi. Asab tizimining qobiliyati **ekstrapolyatsiya** deyiladi

2.4. O'spirinlar va o'smirlarni o'rgatish asoslari

Kurash mashg'ulotini o'tadigan bo'lsangiz, avvalombor o'spirin, o'smirlarning organizmidagi anatomo-fiziologik va psixologik asoslariga amal etishimiz lozim. 12-15 yoshlilar bilan shug'ullanish eng bir yaxshi vaziyatdan darak beradi. Chunki shu yoshlarda ular bilan termin, chaqqonlikni va egiluvchanlikni rivojlan-tirishga yaxshi sharoit tug'iladi. Lekin shu bilan birga, yana bir xil noqulay faktorlar bor-ki, u ham bo'lsa ularda tez charchoqlik bo'ladi va diqqati bir holda bo'lmaydi hamda mushak kuchlari rivojlanmagan bo'ladi. Shu bilan biz bilyapmizki, bolalarning organizmi doimo rivojlanish va tuzilishdan iborat bo'ladi. Yosh bolalarda shuni ko'rish mumkinki, ularda 1 yilda 10 sm gacha to'lqinli tana paydo

bo'ladi. Ularning qobiliyati kattalarga qaraganda past vazifani bajaradi. Shuning uchun kuchni va chidamlilikni oshirishda asosan ularga ketma-ketlik bilan yuklama yoki vazifa berish lozim.

Mashg'ulotlarda asosan ularning yurak-tomir tizimlariga katta ahamiyat berishni unutmaslik kerak.

Bu yoshlarda shuni yana ko'rish mumkinki, arteriyalarni o'sishi sekinlashadi, bu degani yurak-qon tomirlari ish faoliyatini boshqarishda bosh miyada yetishmovchilik bo'ladi. Shu paytda bolalarning qon tomirlari yuqori bo'ladi va bosh aylanadi.

O'smirlar va o'spirinlar organizmi ko'p vaqt ish faoliyatini yuqori pog'onada olib bormasligini bilishlarning zarur. Shuning uchun bolalar tez charchashadi, lekin yana tez o'z o'rinlariga keladi, ya'ni tez tiklanadi. 12-15 yoshda bolalar o'z harakatlarini analiz qilish va fikr yuritish qobiliyatlari rivojlana boradi. Shuning uchun ular o'zlarini kattalarga o'xshatgisi keladi.

12-14 yoshdagi bolalarda asosan tezlik, chaqqonlik va egiluvchanlik tez rivojlanadi; 15-16 yoshda kuch o'sa boshlaydi; 16-17 yoshda esa maxsus chidamlilik uchun bajariladigan mashqlarni rivojlantiradi. Mana shu tavsiyalarni kurashchilarning jismoniy tayyorgarligiga asos qilib qo'ysak bo'ladi.

12-14 yoshda bolalar kuchini oshirish uchun har xil qurollardan, ya'ni gantel, to'plar, raqiblari va gimnastik jihozlaridan hamda kurashning yengil shakllaridan foydalansa bo'ladi.

16-17 yoshda esa mashqlarni og'irlashtirish kerak. Vaqt oralig'ini kamaytirish va ko'tarish sonini ko'paytirish kabi.

Chidamlilikni oshirish uchun kurashning har xil shakllaridan foydalanish lozim. Masalan, bir tomonlama qarshilik qilish, ushlatib qo'yilgandan keyin qarshilik qilish kabi.

Jismoniy sifatlari bilan bir qatorda, irodaviy sifatlarni ham tarbiyalash lozim. Botirlik, o'z-o'ziga ishonch, tirishqoqlik va

boshqalar. Bu sifatlarni tarbiyalash asosan qiyin holdan chiqish (og'ir vaznni ko'tarish, mostdan ketish kabi).

Kurash bolalar uchun o'yin vazifasini o'tashi kerak. Shuning uchun ular bilan ishlashda ko'proq o'yin uslublaridan foydalanish lozim.

2.5. Usullarni o'rgatish texnik manbalari

Usullarni o'rgatishda harakatlarni ko'rsatib o'tishdan tashqari, bevosita ta'sir qiluvchi retseptorlar orqali ham o'rgatiladi (terida tashqi muhitning ta'siriga javob beruvchi muhit joylashgan). Bu uslub shundan iboratki, murabbiyning ko'rsatganlari shug'ullanuvchiga yetib bormasa, unda murabbiy bolani olib o'ziga ko'rsatishi kerak. Bu uslub ba'zan o'qitish jarayonini tezlashtiradi, chunki uslublarda o'qituvchi tanasining ta'siri qatnashadi. Qo'li – 90%, beli – 3%, tosi – 6%, boshi – 1%. Ba'zan o'qituvchining o'zi bolalar bilan soniyain olishib ko'rsatadi. Lekin buni u soniyain bajarish orqali bolalarga yetkazadi.

O'qitish jarayonida o'rganilayotgan uslubni tez o'rganishi uchun kurashdan, ba'zi texnik manbalardan foydalaniladi.

Har xil trenajyorlar. O'quv kinofilmida yozilgan musobaqalar, sport anjomlari, gimnastik jihozlar, kanat, shtanga, tashkiliy va jismoniy tayyorgarlik uchun qurilmalar.

III bob. UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK

3.1. 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 takomillashtirish jarayoni bilan birgalikda olib boriladigan jismoniy tayyorgarlik jarayoni mashg'ulotda yetakchi rol o'ynaydi.

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

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 UJTda ham jismoniy tayyorgarlik manbalarini to'g'ri tanlab olishning roli kattadir.

3.2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Uch karra jahon chempioni va XVIII Olimpiya o'yinlarining g'olibi Anatoliy Kolesov Tokioda g'alaba qilganidan so'ng UJT darajasini oshirish zarurligini aytdi. Dunyo matbuoti unga teng keladigani yo'q, deb yozgan sportchining o'z jismoniy tayyorgarlik darajasi yetarlicha emasligini tan olishidan UJTning ahamiyatini tasavvur qilish mumkin.

Har qanday sport turida mashg'ulot faqat maxsus mashqlarga taqalishi kerak emas. KJT ham MJT, ham UJTni rivojlantirishga qo'l keluvchi mashqlar kompleksini o'z ichiga

olishi lozim. UJTning asosiy vazifasi tezlik, kuchlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilikni rivojlantirishga olib kelishi lozim. UJT yordamida o'zlashtirilgan bu xislatlar ularni rivojlantirishda sport kurashi 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, sakrashi, arqonda ko'tarilishi, sport o'yinlari o'ynashi, shtanga ko'tarishi, murakkab akrobatik mashqlarni bajarishi va boshqa shu kabilarini qila olishi kerak. Turgan gap, bu turlarda kurashchi yuksak sport natijalariga erishishi lozim emas. Chunki, bu mashqlarning hammasi amaliy sanaladi (ular sportdan tashqari ishlarda ham qo'l kelishi mumkin).

UJT sportchining funksional imkoniyatini har tomonlama kengaytiradi, yuklamani oshirish imkonini beradi, sport natijalarini yuksalishida qo'l keladi.

3.3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik

Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi kurash uchun xos bo'lgan harakatlarni bajarishda jismoniy xislatlarni rivojlantirishga qaratilgan. U o'quv-mashg'ulot hamda musobaqa ishlarining barcha bosqichlarida butun o'quv-mashg'ulot jarayonining tarkibiy qismi sifatida foydalaniladi.

Texnikani egallash va takomillashtirish, shuningdek, turli yo'nalishdagi bella-shuvlarni o'rganish hamda 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 mashqlarning ustunligi shundaki, ular kurashchi MJT vazifasini hal qilar ekan, kurash texnikasini egallashda qo'l keladi.

Tezlikni tarbiyalash. Kurashchining tezligi uning ayrim harakatlarni qisqa muddat ichida bajara olishidir. Agar kurashchining tezligi haqida gapirgudek bo'lsak, ideal sifatida kurashchi reaksiya uchun eng kam vaqt sarflanishi, tezda

raqibini ushlab, usul qo'llashi yoki himoya va qarshi hujum harakatini qo'llanishini istardik.

Tezkorlik xususiyatini ikki asosiy gruppaga bo'lish mumkin. Shulardan biri har xil harakat reaksiyasi shakllarining tezligini, ikkinchisi harakat tezligi har xil shaklini tashkil qiladi.

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

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

Nima uchun kurashchi tez yoki soniyain harakat signallarga e'tibor beradi yoki ularga butunlay e'tibor bermaydi, harakat reaksiyalarining tezligi nimaga bog'liq degan savol tug'ilishi mumkin.

Chamasi, kurashchining shaxsiy xususiyatlari va uning sport shakli holatidan tashqari uning amaliy tajriba darajasi bilan aloqadorligini ham ko'zda tutish kerak.

Masalan, ko'zdan qochirmaslik, mazkur paytda raqib uning harakati yoki o'zini tutishi qanday xavf tug'ilayotganligini kurashchi tushunishiga va ulardan hujum uchun foydalana olishiga bog'liq.

IV bob. KURASH MASHG'ULOTI JARAYONINI REJALASHTIRISH

4.1. Rejalashtirish mohiyati, ahamiyati va uning turlari

Sport mashg'ulotini rejalashtirish, bu sport tayyorgarligi vazifalarini hal etish shartlari, vositalari va uslublarini, sportchi egallashi lozim bo'lgan sport natijalarini oldindan ko'zlashdir. Sportchilar tayyorgarligini to'g'ri rejalashtirish – bu mazkur sportchilar kontingenti (yoki bitta sportchi) xususiyatlarining tahlilidan kelib chiqib, tayyorgarlik jarayonidagi asosiy ko'rsatkichlarni belgilash hamda ularni vaqt oralig'ida taqsimlashdir.

So'nggi paytlarda sport kurashida mashg'ulot jarayonini rejalashtirish to'g'risidagi tasavvurlar ancha o'zgardi. Bu musobaqa qoidalariga ba'zi o'zgartirishlarning kiritilishi va Xalqaro kurash federatsiyasining musobaqa bellashuvlari tomoshabopligini oshirish bo'yicha qo'ygan talablari bilan bog'liq.

Hozirgi paytda katta tajriba materiali to'plangan, sportchilar tayyorgarligini yanada yuqori darajada sifatli rejalashtirish uchun obyektiv shart-sharoitlar yaratilgan.

Sportchilar tayyorgarligi jarayonini muvaffaqitli boshqarish ikkita muhim shartlarni hisobga olishni taqozo etadi: birinchidan, yuklamalar hajmi va shiddatining keskin o'sishi (hozirgi zamon yuqori natijalar sportida yuklamalar biologik me'yorlar chegarasiga yaqinlashmoqda); ikkinchidan, mashg'ulotning son parametrlari va mahorat darajasining tenglashishi (jahonnning yetakchi sportchilari tajribasida). Shu sababli mashg'ulot tuzilmasini optimallashtirish va optimal mashg'ulot dasturlarini tuzish birinchi darajadagi ahamiyatga ega bo'lib qolmoqda. Mashg'ulot jarayonini rejalashtirish – bu birinchi galda turni davrlari uchun rejalar tizimini yaratish hisoblanadi. Bu davrlarda o'zaro bog'liq bo'lgan maqsadlar kompleksi amalga oshirilishi lozim.

Mashg'ulot mashg'ulot jarayonining elementar tarkibiy qismi hisoblanadi. Alohida mashg'ulotlardan mashg'ulot mikrotsikl tashkil topadi. Bir nechta mikrotsikllar birlashmasidan mustaqil mashg'ulot jarayonining butun bo'lagi bo'lgan mezotsikllikni hosil qiladi.

Bir necha mezotsikllarning birlashmasi yanada yirik tugallangan tuzilma – mikrotsiklni tashkil etadi. Mashg'ulotning mikro, mezo va mikrotsikllar kabi davrlarga ajralishiga qarab yuklama o'lchamlari, hajmi, shiddati, tayyorgarlik vositalari hamda uslublari o'zgaradi.

Sport kurashida o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish quyidagi shakllarda amalga oshiriladi:

- istiqbollik bosqich, davr, yil, bir qator yillar uchun;
- kundalik mashg'ulot mikrotsikli uchun;
- tezkor bir mashg'ulot uchun.

Kurashchilarning ko'p yillik mashg'ulotga mo'ljallangan rejani tuzishda sport kurashi rivojlanish yo'lining bashorati hamda musobaqalar qoidalaridagi o'zgarishlarga amal qilish lozim. Shu sababli mashg'ulot vositalari, hajmi va shiddati vazifalarining o'zgarishini nazarda tutish zarur.

Istiqbolli reja butun o'quv guruhi kabi alohida har bir kurashchi uchun tuziladi.

Sport mashg'ulotining umumiy (guruhli) rejasi quyidagi bilimlarni o'z ichiga oladi: guruhning qisqacha tavsifi; ko'p yillik mashg'ulot maqsadi va asosiy vazifalari; tayyorgarlik bosqichlari va mashg'ulot jarayonining bosqichlar bo'yicha asosiy yo'nalishi (asosiy vazifalari, ularning har bir bosqichdagi ulushi); sportchilar tayyorgarligini tavsiflovchi sport-texnik ko'rsatkichlar va nazorat me'yor-lari; pedagogik hamda tibbiy nazorat.

Mashg'ulotning istiqbolli rejalashtirilishi albatta yillik rejalarni ishlab chiqishni taqozo etadi. Yillik rejalarga qo'llaniladigan vositalar va mashg'ulot yuklamalarining batafsil bayoni kiritiladi. Kundalik rejalashtirishda sport shakli dinamikasining ilmiy qonuniyatlari (yuzaga kelish,

barqarorlashtirish va vaqtinchalik pasayishi) qo'llaniladi. Kundalik rejalashtirish tuzilmasiga turli omillar: o'qish va mehnat tartibi, mashg'ulotlar mazmuni, soni va yuklamalar o'lcham-larining umumiy yig'indisi, mashg'ulot yuklamalariga bo'lgan reaksiyaning alohida xususiyatlari hamda kurashchilar malakasi ta'sir etadi.

Tezkor rejalashtirish kundalik rejalashtirish asosida amalga oshiriladi. Bunday rejalashtirish turi vazifalar, vositalar, uslublar, yuklama hajmi va shiddatini aniqlashtirishni ko'zda tutadi. Mashg'ulotlar tuzilmasi, birinchi navbatda, maksimal mashg'ulot samarasiga erishishga qaratilganligi bilan belgilanadi. Mashg'ulotning tezkor rejasiga muvofiq mashg'ulotlar ishlanmasi tuziladi, unda tayyorlov (badan qizdirish), asosiy va yakuniy qismlar, takrorlashlar soni, tanaffuslar davomiyligi hamda dam olish xususiyati bayon qilinadi.

Mashg'ulot jarayonida uchta davr: tayyorgarlik, musobaqa, o'tish davrlariga ajratiladi.

Tayyorgarlik davri mashg'ulotlar faol dam olishdan shiddatli maxsus ishga, jismoniy sifatlarni keyinchalik ham rivojlantirishga, kurash texnikasi va taktikasini egallash ham takomillashtirishga asta-sekin o'tishni ta'minlashga qaratilgan. Bu davrda sportchilarning oldinda turgan musobaqa davrida muvaffaqiyatli faoliyat ko'rsatishi uchun mustaqil poydevor yaratish lozim. Tayyorgarlik davrining asosiy vazifalari organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash va kurashchi uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan, texnik-taktik harakatlarni egallash hamda takomillashtirish, ularni amalga oshirishdagi kamchiliklarni bartaraf etish, iroda va ma'naviy sifatlarni tarbiyalashdan iborat.

Mashg'ulotning musobaqa davri maqsadi musobaqalarga tayyorlash va unda muvaffaqiyatli ishtirok etish. Ushbu davrning asosiy vazifalari yuqori darajada bellashuvni olib borish taktikasi bilimlarini kengaytirish va mustahkamlash,

yuqori darajada jismoniy, iroda va ma'naviy sifatlarning rivojlanishiga erishish, nazariy bilimlarni kengaytirishdan iborat.

Bu bosqich sportchilar malakalariga qarab mas'uliyatli musobaqalarda ishtirok etadilar.

Mashg'ulotning o'tish davriga mashg'ulot yuklamasining pasayishiga xos bo'ladi. Davrning asosiy vazifalari: salomatlikni mustahkamlash va organizmni chiniqtirish, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish.

Asosiy vositalar: sport o'yinlari, suzish va boshqalar. To'g'ri tuzilgan o'tish davri organizm funksional imkoniyatlarini keyinchalik ham rivojlantirish, kurashchining maxsus tayyorgarligini yaxshilash uchun qulay shart-sharoitlar yaratadi.

4.2. Tayrgarlik mezotsikllarini rejalashtirish

Mashg'ulot mezotsikli 3 haftadan 6 haftagacha davom etadigan mashg'ulot jarayoni bosqichidir. Mezotsikllar asosida mashg'ulot jarayonini tashkil etish uni tayyorgarlik davri yoki bosqichining asosiy vazifasiga muvofiq tizimlashtirish, mashg'ulot yuklamalari va musobaqa faoliyatining optimal dinamikasi, turli tayyorgarlik vositalari va uslublarining maqsadli uyg'unlashuvi, pedagogik ta'sir omillari hamda tiklash tadbirlari o'rtasidagi muvofiqlikni ta'minlashga, turli sifatlar va qobiliyatlarni rivojlantirishda zarur izchillikka erishishga imkon yaratadi.

An'anaviy mezotsillar sakkizta turga bo'linadi, ya'ni:

- tortuvchi;
- bazaviy va ularni rivojlantiruvchi;
- barqarorlashtiruvchi;
- nazariy tayyorgarlik;
- sayqallashtiruvchi;
- musobaqa oldi;
- musobaqa, tiklanish, tayyorlov;
- tiklanish, saqlab turuvchi.

Har bir mezotsikl uchta, oltita mikrotsillardan iborat bo'ladi. Ularning to'plami rejalashtirilayotgan mezotsiklning muayyan vazifalari bilan aniqlanadi.

Mezotsikl turlarining bunday ko'p bo'lishi mashg'ulot jarayoni tuzilmasini juda murakkablashtirib yuboradi va mashg'ulotni rejalashtirishni qiyinlashtiradi.

Sportchilar mashg'ulotini rejalashtirishda yuqorida aytib o'tilgan mezotsikl turlarining kamdan-kam qo'llanilishi aynan shunga bog'liq va mezotsikllar turlari tasnifiy amaliyot uchun qulayroqdir: tortuvchi, bazaviy, nazorat-tayyorgarlik, musobaqa oldi va musobaqa. Mutaxassislarning fikriga ko'ra, tortuvchi mezotsikllarning asosiy vazifalari sportchilarni maxsus mashg'ulot ishini samarali bajarishga maqsadli yaqinlashtirishdan iboratdir. Bazaviy mezotsikllarda organizm asosiy tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikni takomillashtirish bo'yicha asosiy ishlar olib boriladi.

Nazariy tayyorgarlik mezotsikllarida sportchilarning avvalgi mezotsikllarda erishgan imkoniyatlari (musobaqa faoliyati xususiyatiga muvofiq) sintezlashtiriladi, ya'ni integral tayyorgarlik amalga oshiriladi.

Musobaqa oldi mezotsikllari sportchi tayyorgarligi davomida aniqlangan mayda kamchiliklarni bartaraf etish, texnik imkoniyatlarini takomillashtirish uchun mo'ljallangan. Bu mezotsikllarda ma'lum bir maqsadga qaratilgan psixologik taktik tayyorgarlik alohida o'rin egallaydi.

Musobaqa mezotsikllari soni va tuzilmasi sport turining o'ziga xos xususiyatlari, sport xususiyatlari, sportchilar malakasi va tayyorgarlik darajasi bilan belgilanadi.

Mezotsikllarning umumiy tuzilmasi barqarorligi ularning mazmunini munta-zam takomillashtirib borishga, ta'sirchan nazorat o'rnatishga, "ilgarilovchi" rejalashtirish tamoyilini amalda yuzaga chiqarishga yordam beradi. Ushbu tamoyilga binoan joriy makrotsiklning mikrotsikllari va mezotsikllaridagi

mashg'ulot natijalari darhol navbatdagi makrotsiklning shunga o'xshash tuzilmalari dasturini rejalashtirish uchun qo'llaniladi.

4.3. Tayyorgarlik mikrotsikllarini rejalashtirish

Sport amaliyotida mashg'ulot mikrotsikli deganda bir necha kun davomida o'tkaziladigan va mazkur tayyorgarlik bosqichi vazifalarini kompleks hal etishni ta'minlaydigan mashg'ulotlar davomiyligi tushuniladi.

Mikrotsikllar davomiyligi 3-4 kundan 10-14 kungacha. Mikrotsikllarni rejalashtirishda an'anaviy va noan'anaviy yondashishni ajratish mumkin.

An'anaviy mikrotsikllar. An'anaviy mikrotsikllarning to'rtta turga ajratish taklif qilinadi, ya'ni;

- shaxsan mashg'ulot mikrotsikli;
- mashg'ulot yuklamasi yo'nalishi;
- umumiy tayyorgarlik;
- maxsus tayyorgarlik mikrotsikllariga, yuklama o'lchami hamda dinamikasiga qarab, oddiy hamda zarbdor mikrotsikllarga bo'linadi; yaqinlashtiruvchi, ular o'z mazmuniga ko'ra musobaqa vaziyatini qisman modellashtiradi va kurashchilarning maxsus ish qobiliyatini muntazam oshirishga qaratiladi; musobaqa, ular musobaqa sharoitlarini muntazam oshirishga qaratiladi; tiklanish (yoki musoba-qalardan keyingi yengillashtiruvchi) mikrotsikl, ularning maqsadi sportchilarning musobaqalarda qisman yo'qotgan ish qobiliyatini tiklashdan iborat.

Bir nechta kurash mutaxassislarining fikricha, beshta turdagi mikrotsikllarni ajratishni taklif qilishdi, ya'ni tortuvchi, zarbdor, yaqinlashtiruvchi, musobaqa va tiklanish.

Shuni esda tutish lozimki, mikrotsikldagi yuklamalar va dam olishning turli almashinuvi ikki turdagi reaksiyalarga olib kelishi mumkin: a) mashqlanishning maksimal darajada o'sishi; b) sportchining toliqib qolishi. Amaliyotning optimal katta va juda katta yuklamali (ular ham o'zaro, ham kichik yuklamali

mashg'ulotlar bilan oqilona almashib turiladi) mashg'ulotlarning optimal soni mikrotsiklga kirgan hollar birinchi turdagi reaksiyaga xosdir. Katta yuklamalarni haddan ortiq qo'llash toliqishga olib keladi.

4.4. Yillik tayyorgarlik siklida mashg'ulotni tashkil qilish tizimini modellashtirish

Ma'lumki, zamonaviy sport tayyorgarligi mavjud nazariy va amaliy bilimlarni umumiy lashtirish hamda tartibga tushirishni taqozo etadi. Bir qator mutaxassislar tomonidan yillik va ko'p yillik sikllarda mashg'ulotni tashkil etish modellari ishlab chiqilgan. Ular mashg'ulot yuklamalari mazmunini, hajmining muhim parametrlari va ular musobaqa taqvimi, mazkur bosqichda hal etiladigan vazifalar, an'anaviy bo'lib qolgan tayyorgarlikni davrlash va boshqa bir qator omillardan kelib chiqqan holda mashg'ulot yuklamalari mazmuni, hajmi hamda vaqt ichida taqsimlashning eng muhim parametrlarini son jihatdan aks ettiradi.

Yillik sikldagi mashg'ulot modellarini ishlab chiqishga bo'lgan zarur shart-sharoitlar sifatida quyidagilar avval bajarilishi lozim:

- yetakchi sportchilar mashg'ulotini tashkil etish va terma jamoalarni tayyorlashdagi amaliy tajribani o'rganish hamda umumlashtirish;
- sportchi holatining o'sishida mashg'ulot yuklamasi mazmuni, hajmi va taqsimlanishiga bog'liqligini tekshirish;
- tayyorgarlikning an'anaviy davrlanishi va musobaqalar taqvimiga ko'ra sportchilarning yillik sikldagi maxsus ish qobiliyati darajasining o'sishidagi oqilona yo'nalishni aniqlash.

Yillik siklni tuzishning prinsipial (mantiqiy), so'ngra uning asosida esa individual (son) modelini ishlab chiqish zarur.

Maxsus adabiyotlar va mashg'ulotning amaliy tajribasi tahlili mutaxassislarga shunday xulosaga kelishga imkon berdiki, ko'p yillar avval vujudga kelgan mashg'ulotni tashkil

etishning an'anaviy shakllari va tamoyillari bugungi kunda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash vazifalarini qoniqtirmaydi. Yuqori malakali sportchilar maxsus jismoniy sifatlarining rivojlanishi shunday darajaga yetdiki, ularni keyinchalik takomillashtirish uchun yangi, yanada samarali mashg'ulot vositalari hamda uslublarini izlab topishni talab qiladi. Bundan tashqari, maxsus jismoniy tayyorgarlikning yillik sikldagi o'rnini qayta ko'rib chiqish hamda uning boshqa tayyorgarlik turlari bilan o'zaro bog'liqlik shakllarini aniqlash lozim.

Hozirgi paytda shu narsa ma'lumki, mashg'ulotni tuzish modelini ishlab chiqishning zarur shartlaridan biri amaliy tajribani tahlil qilish hisoblanadi. Bunday tahlil jarayonida yuqori malakali sportchilarning yillik sikldagi mashg'ulotni tashkil qilishning amaliyotda mavjud bo'lgan uslublarini o'rganish, shuningdek, sportchilar qo'llaydigan mashg'ulot (zarur hollarda musobaqa) yuklamalari hajmining aniq o'lchamlarini aniqlash nazarda tutiladi.

Mashg'ulot modelini tuzish tamoyillari va shakllarini aniqlab beradigan asosiy omillar sifatida sportchilar holati hamda mashg'ulot yuklamasining o'zaro bog'liqligining umumiy qonuniyatlari, shuningdek, muntazam mashg'ulot ta'siri ostida kurashchi organizmining bir holatdan boshqasiga o'tish qonuniyatini ajratadi. Har bir muayyan holda ushbu tamoyillarni amalga oshirish usullariga ta'sir ko'rsatuvchi xususiy sharoitlar qatoriga quyidagilar kiradi: yillik tayyorgarlik siklini an'anaviy davrlash hamda joriy yil uchun muayyan musobaqalar taqvimini, sportchining mahorat darajasi va maxsus tayyorgarligining alohida xususiyatlari, oldingi tayyorgarlik bosqichlaridagi mashg'ulot xususiyati va yo'nalishi, sportchi oldiga qo'yiladigan vazifalar, musobaqa faoliyatining keskinligi va boshq. Biroq olimlar tomonidan tavsiya etilgan bunday bo'linish shartli ravishda ekanligini hisobga olish lozim.

4.5. Mashg'ulotning katta bosqichini tuzish modeli

Katta bosqich besh oygacha davom etishi mumkin. Mashg'ulotni tashkil qilishning taklif etilayotgan shakli an'anaviysidan qat'iy farqlanadi va biz ularni ko'rib chiqamiz.

Ma'lumki, mashg'ulot jarayonini tashkil qilishning an'anaviy shaklida maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik deyarli bir vaqtda olib boriladi. Aytish joizki, mashg'ulotni bunday shaklda tashkil etishda yuklamaning umumiy hajmi o'sib borishi bilan uning shiddati ham ortadi. Keyin hajmi pasayadi, shiddati esa oshib borishda davom etadi.

Katta bosqichda mashg'ulotni tuzish yo'li ishni tashkil qilishning butunlay yangi shakli hisoblanadi va ikkita mikro bosqichlarning bo'linishidan hosil bo'ladi: birinchisida katta hajmdagi maxsus kuch yuklamasi jamlanadi, ikkinchisida qoldirilgan mashg'ulot samarasi (QMS) amalga oshiriladi, natijada texnik mahoratning chuqurlashgan takomillashuvi sodir bo'ladi. Bunda an'anaviy shakldan farqli ravishda, birinchi bosqich yuklamasi nisbatan past shiddatga ega bo'ladi, so'ngra u asosan texnik tayyorgarlik vositalari hisobiga tez oshadi. Maxsus ish qobiliyati darajasi birinchi mikrobosqichda pasayadi, keyin tez oshadi.

Biroq, bu sportchilarning maxsus jismoniy sifatlarini oshirish darajasi ustida alohida ish olib boriladi, degani emas. Texnik tayyorgarlik butun bosqich davomida mashg'ulotlarda olib boriladi. Lekin jamlangan kuch yuklamasi "bloki" doirasida uning hajmi katta emas. Bu vaqtda texnikaning asosiy elementlari, sport mashqining alohida fazalari hamda butun harakat sxemasining ritmik tasviri takomillashtiriladi.

Jamlangan kuch ishining qoldirilgan mashg'ulot samarasini (QMS) amalga oshirishda (ikkinchi mikro bosqichida) texnik ish hajmi va shiddati asta-sekin oshib boradi. Musobaqa sharoitlariga yaqin yoki teng bo'lgan rejimda asosiy mashqning bajarilish ulushi ortadi.

Mashg'ulotni tuzishning ko'rib chiqilayotgan shakli umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) vositalarini keng qo'llashni va ularni maxsus ish bilan ma'lum darajada uyg'unlashtirishni nazarda tutadi. UJTning asosiy vazifasi maxsus ishdan keskin farq qiladigan va sportchining ish qobiliyati hamda uning motor apparatini tiklashga yordam beradigan past shiddatli faoliyatga o'tish samarasini qo'llashdan iborat.

Yillik siklga ikkita katta bosqichlarni kiritish maqsadga muvofiqligi asoslab berilgan. Bunda bu sikl bitta yoki ikkita musobaqa mavsumini o'z ichiga olishi mumkin. Jamlangan kuch yuklamasining ikkinchi "bloki" birinchisiga nisbatan hajmiga ko'ra kichik bo'lishi lozim.

Prinsipial model asosida mashg'ulotning muayyan son modeli tuziladi. U quyidagilarni hisobga oladi:

- mazkur sport turida mashg'ulotni tuzish tajribasi va avvalgi bosqichda sportchilarning tayyorgarlik xususiyatlari;
- aniq musobaqalar taqvimini;
- sportchilar maxsus tayyorgarligi va alohida topshiriqlarning kundalik darajasi;
- oldinga qo'yilgan vazifalarni amalga oshirish uchun mashg'ulot va musobaqa yuklamalari hajmlarining xolisona zarur qiymatlari;
- sportchilar tayyorgarligining muayyan sharoitlari va moddiy ta'minoti.

4.6. Rejalashtirishning noan'anaviy shakli

Mashg'ulot yilini rejalashtirishning maxsus tayyorgarlikni shakllantirish tizimi deb ataluvchi noan'anaviy shakli taklif qilingan edi. Ushbu tizimda hamma tayyorgarlik vositalarini muvofiqlashgan holda rejalashtirish usullariga e'tibor qaratilgan, ya'ni murabbiyning sportchilar maxsus tayyorgarligini shakllantirish bo'yicha hamma harakatlar sikli ko'zda tutilgan. Mazkur sikl tayyorgarlik maqsadlarini aniqlash, mavjud vositalarni tartibga solish, ularni vaqt oralig'ida

taqsimlash va h.k. ni o'z ichiga oladi.

Mashg'ulot yilini rejalashtirishning noan'anaviy yo'l tuzilmasi ham boshqacha. U almashinadigan to'plash va amalga oshirish bosqichlariga bo'lingan va ular o'zaro almashinib turadi.

Yilda asosiy musobaqalar qancha bo'lsa, bunday bosqichlar shuncha bo'ladi. Bu bosqichlar ichida, shuningdek, ikkita turdagi mikrotsikllar: asosiy va tartiblashtiruvchi mikrotsikllar almashib turadi. Ularning bosqichdagi soni 3 dan 6 gacha atrofida o'zgarib turadi.

Noan'anaviy rejalashtirishning bunday shaklini takomillashtirish bo'yicha jadal olib borilgan ishlar sababli uning asosiy vazifalarini aniq ajratib ko'rsatish imkoni yuzaga keldi: sportchilarni yilning asosiy musobaqalariga tayyorlash maqsadlarini aniqlash, maqsadli mashg'ulot, mikrotsikl, bosqich uchun maqsadli vazifalarni ishlab chiqish; mashg'ulot vazifalarini tartibga keltirish, ya'ni ularni sportchilar tayyorgarligining turli tomonlariga (jismoniy, texnik-taktik, psixologik, safarbarlik tayyorgarligi) yo'naltirilgan ta'sirini hisobga olgan holda tasniflash; hamma vazifalar guruhini ularning musobaqa faoliyati xususiyatiga yaqinligi darajasini hisobga olgan holda bir qatorga tizish (ya'ni ularning miqyosini aniqlash); mashg'ulot vazifalarini vaqt oralig'ida taqsimlash (ya'ni mashg'ulotni rejalashtirish, matnli hamda chizmalı rejalarini tuzish, bosqichlar, mikrotsikllarni belgilab chiqish va h.k.).

Mashg'ulot yilini rejalashtirish shu bilan tugallanadi. Keyin rejaga tuzatishlar kiritish va uni takomillashtirish, ko'zda tutilgan rejani amalga oshirish boshlanadi.

Hozirgi paytda sportchilar musobaqa oldi tayyorgarligini olib borishning ikkita usuli ajratiladi: an'anaviy va noan'anaviy. Musobaqa oldi tayyorgarligining an'anaviy usuli haftama-hafta ixtisoslashtirilgan mashg'ulot yuklamalarining asta-sekin o'sib borishi bilan rejalashtiriladi. Bevosita musobaqalar oldidan 1-2 kun dam olish beriladi. Bunda musobaqa boshlanishidan bir kun oldin bo'lajak bellashuvlar joyi, sport anjomlari va boshqa sharoitlar albatta sinab ko'riladi. Musobaqa oldi

tayyorgarligining noan'anaviy usuli "tebrangich" tamoyiliga asoslanadi. Uning zaminida ikkita nazariy qoida yotadi: a) faol dam olishni amalga oshirish; b) sportchilarning umumiy va maxsus ish qobiliyatini maromga keltirish imkoniyati.

Ushbu tamoyilning amalga oshirilishi ikkita turdagi: asosiy va tartib-lashtiruvchi mikrotsikllarni almashtirib turish hisobiga erishiladi. Bu ikkala mikrotsikllar mashg'ulot davomiyligi, maqsadi, vazifalari, vositalari, uslublari, yuklamalar dinamikasi, mashg'ulotlarni tashkil qilish shakllari, kun tartibi, ovqat-lanish va h.k. bo'yicha farq qiladi.

"Tebrangich" tamoyiliga asoslanib tuzilgan musobaqa oldi tayyorgarligining rejalashtirish uchun quyidagi dastlabki ma'lumotlar qo'llanilgan: o'quv-mashg'ulot yig'ini davomiyligi – 14 kun, oldinda turgan turnir davomiyligi – 3 kun.

Xulosa qilib aytish mumkinki, mashg'ulotni va uni davrlashning uslubiy prinsiplari sportchilar tayyorgarligining zamonaviy tizimi, mashg'ulot jarayonini boshqarishni ishlab chiqish hamda keyinchalik takomillashtirish, inson sport ish qobiliyatining fiziologik mexanizmlari to'g'risidagi tasavvurlarni chuqurlashtirish quyidagi muhim muammo – mashg'ulotni dasturlashni hal etish uchun obyektiv shart-sharoitlar yaratadi.

Mashg'ulot jarayonini rejalashtirishning yangi va yanada takomillashtirilgan shakli bo'lib, u sportchi energiyasini hamda vaqti optimal sarflagan holda oldinga qo'yilgan vazifalarning hal etilishini ta'minlaydigan qandaydir o'ziga xos tamoyillarga muvofiq u yoki bu bosqich doirasida vositalarni tanlash hamda ularning mazmunini tartiblashtirishni ko'zda tutadi.

4.7. Kurashchilar mashg'ulot jarayonini zamonaviy rejalashtirish

Yil davomida bir tekis taqsimlangan mas'uliyatli sport musobaqalari sonining ortib borishi 3-4 ta makrotsikllarni rejalashtirishni taqozo etadi.

Bitta makrotsikl asosida yillik mashg'ulotni tuzish bir siklli, ikkita makrotsikl asosida – ikki siklli, uchta makrotsikl asosida – uch siklli rejalashtirish deb ataladi.

Har bir makrotsiklda tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari ajratiladi. Ikki va uch siklli mashg'ulot jarayonida "ikkitalik" va "uchtalik" sikllar, deb nom olgan yo'llar doim qo'llaniladi.

Bunday hollarda birinchi va ikkinchi, ikkinchi va uchinchi makrotsikllar orasida o'tish davrlari rejalashtirilmaydi, joriy makrotsiklning musobaqa davri silliqqina keyingisining tayyorgarlik davriga o'tadi.

Bir qator mutaxassislar ko'p yillik rejalashtirishda yillik siklning o'z yo'llarini taklif etadilar.

Kurashchilarning birinchi va ikkinchi yilida bir siklli, uchinchi va to'rtinchi yillarda – ikki siklli rejalashtirishni taklif qiladi; bolalar hamda o'smirlar uchun tezkor reja tuzishda haftalik sikldagi mashg'ulot sxemasini tavsiya etadi (12-jadval).

Mashg'ulot jarayonini oqilona tuzish hozirgi zamon sport nazariyasi va usuliyatining markaziy muammosi hisoblanadi.

12-jadval

**Bolalar, kichik va katta yoshdagi o'smirlar uchun
taxminiy haftalik sikllar**

№	Yosh guruhlari	Hafta kunlari						
		Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
Tayyorgarlik davri								
1.	Bolalar	UJT	-	TTT	-	UJT	-	Hammom
2.	Kichik yoshdagi oʻsmirlar	UJT	TTT	-	UJT	TTT	-	Hammom
3.	Katta yoshdagi oʻsmirlar	UJT	TTT	UJT	MJ TTT	UJT	TTT	Hammom
Musobaqa davri								
1.	Bolalar	-	TTT	-	UJT	-	MJ T TTT	Hammom

№	Yosh guruhlari	Hafta kunlari						
		Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
2.	Kichik yoshdagi o'smirlar	-	UJT	MJ T TTT	UJT	TTT	MJ T TTT	Hammom
3.	Katta yoshdagi o'smirlar	MJ TTT	UJT	MJ T TTT	UJT	TTT	MJ T TTT	Hammom
O'tish davri								
1.	Bolalar	-	UJT	-	-	UJT	-	Sayohat
2.	Kichik yoshdagi o'smirlar	UJT	-	TTT	-	IJT	-	Sayohat
3.	Katta yoshdagi o'smirlar	-	UJT	TTT	-	UJT	UJT	Sayohat

Izoh: UJT – umumiy jismoniy tayyorgarlik, TTT – texnik-taktik tayyorgarlik, MJT, TTT – maxsus jismoniy texnik-taktik tayyorgarlik.

V bob. O'QUV-MASHG'ULOT YIG'ILISHIDAGI MASHG'ULOTLARNING 3 (UCH) HAFTALIK ISH REJASINI REJALASHTIRISH

5.1. Kunlik ish tartibi (taxminiy reja)

1. Ertalabki uyg'onish – soat 7⁰⁰.
2. Ertalabki badan qizdirish – soat 7¹⁵-7⁴⁵.
3. Yuvinish va nonushta qilish – soat 8⁰⁰-9⁰⁰.
4. Ertalabki mashg'ulot – soat 11⁰⁰-13⁰⁰.
5. Tushlik – soat 14⁰⁰-15⁰⁰.
6. Dam olish – soat 15⁰⁰-17⁰⁰.
7. Kechki mashg'ulot – soat 17³⁰-19³⁰.
8. Kechki ovqat – soat 20⁰⁰-21⁰⁰.
9. Kechki sayr qilish – soat 21⁰⁰-22³⁰.
10. Uyqu – soat 23⁰⁰.

Xalqaro va milliy kurash texnikasini bajarish amallari. Usullarga qarshi himoya va qarshi hujum (yillik ish rejasiga asosan)

1. Yoqasi va qo'lidan ushlab, oyoqlar orasidan oyoq bilan chalib tashlash.

Usulga himoya:

a) raqibni hujum qiliyotgan oyog'ini to'sish kerak. Ushlagan qo'lni uzib tashlash.

Qarshi hujum:

a) oyoqlar orqasidan oyoq bilan chalish. Hujum qilayotgan oyog'ini qarama-qarshi oyoq bilan orqasidan ko'tarib tashlash.

2. 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 yuqorisini to'sish lozim;

b) yoqadagi qo'lini uzib tashlash;

c) teskari holatga turish.

Qarshi hujum:

a) hujumchi oyog'ini tovonidan qoqib orqaga tashlash;

b) hujum qilmayotgan oyog'ini yaqin tizza yoki sonlari bilan ko'tarib tashlash.

3. Yoqasi va qo'lidan ushlab oyoqlar oldidan 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.

4. Oyog'ini oyoq yonidan oyoq kafti bilan qoqish. Ikki qo'lning tirsagidan ushlab, qo'li va yoqasidan ushlab, bo'yni 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 orqaga qarab qo'llar yordamida itarib, og'irlik markazini yo'qotish.

5. 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 o'ng oyog'i bilan sizni chap oyog'ingizni qoqsa, siz o'ng oyog'ingiz bilan raqibni chap oyog'ini qoqasiz;

c) qoqish vaqtida ushlagan qo'lni uzib tashlash.

6. Oyoqni oyoq kafti bilan oldidan qoqish, ikki qo'lini tirsagidan ushlab, qo'li va yoqasidan.

Usulga himoya:

a) qoqayotgan oyog'ini biqinidan qo'l bilan tirash;

b) oyoqni ustidan oyoqni olib qo'yish;

c) raqib orqaga ketishda tovonidan qoqish, boldirdan qoqish.

7. Oyoqlar ichidan oyoq bilan ko'tarib tashlash, qo'li va yoqasidan ushlab, qo'li va bo'ynidan ushlab.

Usulga himoya:

- a) hujumchi qo'lini uzib tashlash kerak;
- b) hujumchi hujum qiladigan oyog'ini tosigacha bilan tirab yurish va turish shart.

Qarshi hujum:

- a) uzatilayotgan oyog'ini orqasidan tizza bilan ko'tarib tashlash;
- b) hujum qilish bilan ko'krakdan tashlash.

8. Bel bilan burilib tashlashlar, beli va belbog'ini yonidan ushlab son ustidan tashlash.

Usulga himoya:

- a) raqib buriladigan oyog'ining biqinidan qo'l bilan turtish;
- b) qarama-qarshi turib olishish. Raqib o'ng bo'lsa, sen ham o'ng bo'lib kurashish.

Qarshi hujum:

- a) raqib burilishi bilan ko'krakdan tashlash;
- b) raqib burilishi bilan oyoqlari bilan orqasidan oyoq bilan qoqish;
- c) 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) ushlagan qo'lini uzib tashlash;
- b) teskari holatga turib olishish;
- c) yoqadagi qo'lni uzib tashlash.

Qarshi hujum:

- a) raqib qo'lini 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 olishish;

c) tizzadan yelka qilishi bilan yoqadan ushlagan qo'li tomonga yurish.

Qarshi hujum:

a) burilishi bilan orqaga 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'tirib tashlash;

b) raqib yelkaga olaman deb burilishi bilan oyog'ini orqasidan qoqish.

14. Ikki yengidan ushlab yelkadan oshirib tashlash.

Usulga himoya:

a) birinchidan ikki yengini ushlatish kerak;

b) ushlagan taqdirda ushlagan qo'llarni pastga tirsaklarni

bukkan holda raqibga nisbatan yon bilan turishi lozim.

Qarshi hujum:

a) raqib ikki yengidan 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 qo'lidan burab yelkadan tashlash.

Usulga himoya:

a) yoqadan ushlagan qo'lini uzib tashlash;

b) ushlagan qo'lini tirsagiga bukish va shu qo'lingiz bilan raqibni tirash lozim.

Qarshi hujum:

a) raqib hujum qilib burilishi bilan undan oldinroq harakat qilib, oldindan chil solish kerak;

b) raqib burilishi bilan boldirlari orqasidan qoqish.

16. Bir yoqadan ushlab, ikkinchi 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 o'z qo'ltig'ingizga qisib ushlash harakatni tezlashtirish.

Qarshi hujum:

a) ko'krakdan tashlash;

b) oyoqlari orqasidan qoqish.

17. Xuddi shu ushlashlar bilan tizzaga turib yelkadan tashlash.

Usulga himoya:

a) raqib tizzaga burilishi bilan burilgan tomoniga katta qadam qo'yib, qo'llari bilan kaftiga tirab turish;

b) belbog'ini oldidan ushlab yon bilan turish;

c) buraladigan oyog'iga o'z 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;
 - c) uzoqdan oyog'ining orqasidan qoqish.
19. Qo'li va yoqasi oldidan ushlab, har xil oyoqlar bilan boldirni-boldir bilan ilib orqaga tashlash.

Usulga himoya:

- a) yoqadan ushlagan qo'lini uzib tashlash;
- b) hujum qiladigan oyog'ini raqibdan uzoqlashtirish;
- c) belbog'ini oldidan ushlab noqulay holatni olish.

Qarshi hujum:

- a) hujum qiladigan oyoq, boldir oldidan ilish bilan raqibni hujum qilgan oyog'ini orqasidan ko'tarib tashlash;
 - b) ko'krakdan ko'tarib tashlash.
20. Bir xil qo'li va yoqasidan ushlab har 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 oyog'ini ilish bilan, ichidan oyog'ingiz bilan uni oyog'ini shu uslubni bajarish kerak.
21. Ikki qo'li bilan tirsaklari tagidan ushlab har xil oyoqlar boldiri bilan boldir bilan orqaga tashlash.

Usulga himoya:

- a) ushlagan qo'lni ozod qilishi lozim;
- b) pastdagi qo'lni tagidan ushlash lozim.

Qarshi hujum:

a) raqibni hujum qilgan oyog'ini orqasidan tizza bilan ko'tarib, yonga gavgani burab tashlashi lozim;

b) raqib hujum qilishi bilan, quchoqlab ko'krakdan tashlashi lozim.

22. Qo'li va bo'ynini orqasidan ushlab har 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 ko'tarib orqaga tashlaydi;

b) raqib hujum qilishi bilan quchoqlab ko'krakdan orqaga tashlaydi.

23. Bir qo'lini ikki qo'llab ushlab, har xil oyoqlar ichidan boldirlari bilan boldirni ilib orqaga tashlash.

Usulga himoya:

a) qo'lni uning qo'llaridan bo'shatishga 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 bo'shatib olishga harakat qilish kerak;

b) turish holatini o'zgartirish kerak.

Qarshi hujum:

a) hujum qilib usul bajarayotgan oyog'ini, shu uslubning o'zidan qilib raqibga bajarish kerak.

25. Qo'li va belbog'ini ustidan oshirib ushlab bir xil oyoq tovonni bilan tovon ichidan ilib orqaga tashlash.

Usulga himoya:

a) yelka ustidan oshirilgan hujumchining qo'lini yelkada turishi lozim;

b) hujum qiladigan oyog'ining belini pastidan bo'sh turgan qo'l bilan tirab turish lozim.

Qarshi hujum:

a) bajaruvchi oyog'ini uzatib hujum qilishi bilan o'z uslubini hujum qilayotgan oyog'ingiz bilan shu uslubni o'ziga qarshi bajarish lozim.

26. Bir xil qo'l va yoqasidan ushlab bir xil oyoq tovonni ichidan o'rab ko'tarib, oldinga tashlash.

Usulga himoya:

a) bu uslubni bajaruvchi oyog'ini belini pastidan bajaruvchining qo'lidan ushlagan qo'li bilan to'sish kerak;

b) turish holatini o'zgartirish lozim.

Qarshi hujum:

a) bajaruvchi uslubini bajarish, bo'sh oyog'ingiz bilan bajariuvchining hujum qilayotgan oyog'ini yonidan, orqasidan qoqib, orqaga burab yiqitish kerak.

VI bob. KURASHNING KO'P YILLIK TAYYORGARLIK REJASI TAMOYILLARI

6.1. Kurashda zahira tayyorlashni boshqarishning uch pog'onali tizimini qo'llash xususiyatlari

Sportchilar tayyorgarligini boshqarish tizimi samaradorligini oshirish muammosi mashg'ulot vositalari va uslublarning sport tayyorgarligi ko'p yillik jarayonining hamma bosqichlarida belgilanadigan maqsadlarga to'liq mos kelishini talab etadi. Ushbu muammo mamlakatimizda hamda chet ellarda o'tkaziladigan ilmiy tadqiqotlarning diqqat markazida turadi. Uni hal etish yo'llaridan biri sportchi organizmi bilan birga sportdagi muvaffaqiyatni belgilab beruvchi turli omillarni ilmiy modellashtirish hisoblanadi.

Bu holda ko'p yillik mashg'ulotni sportchini yangi shug'ullanuvchi daraja-sidan yuqori malaka darajasigacha tayyorlashning umumiy (yaxlit) jarayoni sifatida ko'rib chiqish va uni ma'lum bir qonuniyatlarga bo'ysungan optimal yo'llar bilan amalga oshirish maqsadga muvofiqdir.

Ushbu fikrlardan kelib chiqib, kurashda tayyorgarlikni boshqarishning tarixiy xususiyatiga ega bo'lgan tizimini ishlab chiqdilar.

U deyarli sportchi tayyorgarligining hamma tomonlarini son jihatdan sinflanishi uchta pog'onani o'z ichiga oladi:

Birinchisi – musobaqa faoliyati (yoki musobaqa modeli).

Ikkinchisi – sportchi tayyorgarligining asosiy tomonlari (yoki sport mahorati modeli).

Uchinchisi – sportchi organizmi tizimi (yoki potensial imkoniyatlar modeli).

Bunday ierarxiyada pog'onalarning bir-biriga ergashib bog'lanishi yuqori malakali sportchilarni tayyorlash uchun shubha tug'dirmaydi.

O'spirinlarni tayyorlashga e'tiborni qaratgan holda oldinga qo'yilgan vazifalarning hal etilishi qo'shimcha tadqiqotlar

o'tkazishni taqozo etadi.

Kurash amaliyoti shuni ko'rsatdiki, musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun vaqtdan oldin yo'naltirish natijalarning besabab oshirilishiga olib keladi va sportchining faol qatnashish muddatini cheklab qo'yadi. Pedagogik kuzatishlar ham shuni ko'rsatadiki, maksimal natijaga erishish maqsadida tayyorgarligi tezlashtirilgan kurashchilarning ko'pchiligi vaqtdan oldin o'z chegarasiga yetgan-lar, so'ngra esa sport faoliyatini erta tugatishga majbur bo'lganlar.

Sportchilar tayyorgarligining ko'p yillik jarayonida uch pog'onali model miqyoslarini taqqoslab va o'spirinlarning o'ziga xos tayyorgarligini e'tiborga olib, pog'onalarni quyidagi ketma-ketlikda joylashtiradi:

Birinchi – potensial sport imkoniyatlari modeli.

Ikkinchi – mahorat modeli.

Uchinchi – musobaqa modeli.

Ushbu tushunchalarni ko'rib chiqamiz. Potensial sport imkoniyatlari modeli sport staji, jismoniy rivojlanganlik xususiyati, ya'ni o'spirinning biologik rivojlanganligining yosh darajasi, shuningdek, sportchi organizmining funksional tayyorgarligi bilan aniqlanadi.

Mahorat modeli uchun asosiy sifatlarning rivojlanganlik darajasi va texnik-taktik harakatlarning egallanganlik darajasini aniqlaydigan (o'lchaydigan yoki baholaydigan) ko'rsatkichlar xosdir.

Musobaqa modeli musobaqa paytidagi musobaqalashish faoliyati xusu-siyatlarini aks ettiradi.

Shunday qilib, agar sport tayyorgarligi tizimida oldinga qo'yilgan maqsad-lardan kelib chiqilsa, unda darajalar ierarxiyasida o'zgarishlar qay tarzda sodir bo'lishini kuzatish mumkin. Ular quyidagilardan iborat: agar sport bilan shug'ullanish oldidan (o'smirlik chog'ida) potensial imkoniyatlar modeli birinchi pog'onada bo'lsa, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda sport faoliyati modeli birinchi pog'onada turadi.

Tabiiyki, ko'p yillik mashg'ulot jarayonining ma'lum bir bosqichida tayyor-garlik dasturlarida pog'onalar ahamiyatini qayta yo'naltirish sodir bo'ladi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, musobaqa bellashuvlarini va sport tayyor-garligi bo'yicha dasturlarni kuzatish bizga tayyorgarlikni boshqarishda pog'onalar ahamiyati dinamikasining modelini ishlab chiqish hamda amalda asoslab berishga yordam berdi).

Modellar darajalari:

I – musobaqa faoliyati;

II – mahorat modeli;

III – potensial imkoniyatlar modeli.

Ko'rinib turibdiki, erta yoshda mashg'ulot jarayoni sportchi organizmini rivojlantirishga qaratilishi lozim, shuning uchun tayyorgarlik dasturlarida jismoniy rivojlanganlik xususiyatini aniqlaydigan potensial imkoniyatlar modeli asosiy bo'lishi zarur.

13-16 yoshda asosiy sifatlarning jadal rivojlanish va bazaviy texnikaning yuzaga kelishi sodir bo'ladi. Shuning uchun sportchi tayyorgarligida sport kurashida o'rgatish uchun texnik-taktik harakatlar, murakkab hujum harakatlari, taktik tayyorgarlikning turli usullari, kombinatsiyali bog'lanishlarga asosiy e'tiborni qaratish zarur. Bu yoshdagi sportchilar texnik-taktik tayyorgarligida kelgusida ko'proq rivojlantirish uchun alohida xususiyatlarni aniqlash lozim. Ushbu davrning yakunlovchi bosqichida sportchilarni kuchli va sur'atli sportchi kabi toifalarga ajratish mumkin. 16 yoshdan boshlab musobaqa modelining ahamiyati ortib boradi, u 18-19 yosh davrida o'zining maksimal ahamiyatiga yetadi. Bunda sportchining musobaqa faoliyati birinchi o'ringa chiqariladi.

Ko'p yillik mashg'ulot jarayonida musobaqa faoliyatini shartli ravishda to'rtta bosqichga bo'lish maqsadga muvofiqdir:

10-12 yosh – dastlabki tayyorgarlik;

13-14 yosh – boshlang'ich sport ixtisoslashuvi;

15-17 yosh – tanlangan sport turida chuqurlashtirilgan mashg‘ulot;

18 va katta yosh – sport takomillashuvi.

Mashg‘ulot bosqichlarining davomiyligi shug‘ullanuvchilarning o‘ziga xos xususiyatlariga bog‘liq, shuning uchun bosqichlar o‘rtasida chegara yo‘q.

Uch pog‘onali tizimdagi modellar dinamikasi xususiyatini aniqlashda, biz-ningcha, qaysi bosqichda mashg‘ulot vositalaridan maqsadli foydalanish uchun tegishli tayyorgarlik darajasiga alohida e‘tibor qaratish lozimligini belgilab olish juda muhimdir. Boshqacha qilib aytganda, mashg‘ulot jarayonini oqilona tuzish mashg‘ulot maqsadlari, vosita hamda uslublarini birlashtirishdan iborat.

Ushbu modelni sportchi tayyorgarligining diagnostik tahlilidan so‘ng mashg‘ulot jarayonini dasturlashda ham qo‘llash mumkin. Bunda tayyorgarlik dasturlarida mazkur bosqichda pog‘onalar ierarxiyasining xususiyati aniqlovchi maqsad bo‘lib xizmat kiladi.

6.2. Ko‘p yillik mashg‘ulot jarayonining usuliy qoidalari

Deyarli hamma sport turlarida yuqori sport natijalari, odatda, tayyorgarlik sifatini oshirish, mashg‘ulot usuliyatini keyinchalik takomillashtirish, fan va texnikaning yangi yutuqlarini amaliyotga tatbiq etish bilan bog‘liq.

Yosh sportchilarning ko‘p yillik muntazam tayyorgarligida kishi rivojlanishining yosh xususiyatlari, uning tayyorgarlik darajasi, tanlangan sport turining o‘ziga xos xususiyatlarini qat’iy hisobga olgan holdagina muvaffaqiyatli amalga oshirilishi mumkin. Ko‘p yillik o‘quv-mashg‘ulot jarayonini to‘g‘ri tashkil etish uchun optimal yosh chegaralariga (shu yosh chegaralarida sportchilar o‘zlarining yuqori natijalariga erishadilar) e‘tibor qaratish lozim.

Tirishqoqlik bilan shug'ullanadigan sportchilar 18-19 yoshlarida sport ustasi unvoniga sazovor bo'ladilar. 20-22 yoshda kuchli kurashchilar xalqaro toifadagi sport ustasi me'yorini bajaradilar.

Olimpiya o'yinlari finalchilarining o'rtacha yoshi 25-26 yoshni tashkil etadi.

Yosh sportchilarning ko'p yillik mashg'ulot jarayoni quyidagi uslubiy qoidalar asosida amalga oshirilishi lozim:

- bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va katta yoshdagi sportchilar mashg'uloti vazifalari, vositalari hamda uslublarining izchilligi;

- umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining asta-sekin o'sib borishi. Ular o'rtasidagi nisbat asta-sekin o'zgarib boradi (mashg'ulot yuklamasining umumiy hajmida maxsus jismoniy tayyorgarlik ulushi ortib boradi va shunga muvofiq ravishda umumiy jismoniy tayyorgarlik hajmining ulushi kamayadi);

- sport texnikasini muntazam takomillashtirish. O'qitishning birinchi bosqichining asosiy vazifasi oqilona sport texnikasi asoslarini egallash; sport takomil-lashuvi bosqichining vazifasi esa yuqori darajada harakat koordinatsiyasiga erishish, texnikaning alohida qismlarini sayqallashdir;

- mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini to'g'ri rejalashtirish. O'smir sportchilarning funksional imkoniyatlarini reja asosida oshirish, ko'p yillik mashg'ulot jarayonida harakat malakalari va ko'nikmalarini takomillashtirish mashg'ulot hamda musobaqa yuklamalari hajmi va shiddatini ketma-ket oshirish bilan ta'minlanadi. Mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddatini oshirish jarayonida izchillikka erishish, ko'p yillik treniroka davomida ularning to'xtovsiz o'sishini amalga oshirish zarur;

- ko'p yillik mashg'ulot jarayonida mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini asta-sekin oshirib borish tamoyiliga qat'iy amal qilish. Agar yuklama ko'p yillik tayyorgarlikning hamma bosqichlarida sportchi organizmining yosh, alohida va funksional imkoniyatlariga to'liq mos kelsa, bu holda sportchi

tayyorgarligi yaxshilanadi;

- ko'p yillik mashg'ulotning hamma bosqichlarida jismoniy sifatlarni baravar rivojlantirish hamda eng qulay bo'lgan yosh davrlarida ko'proq alohida sifatlarni rivojlantirish.

Yuqorida keltirilgan asosiy uslubiy qoidalar o'smir sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi jarayonini optimal boshqarishni amalga oshirishga imkon beradi. Optimal boshqarish sport mashg'uloti obyektiv qonuniyatlarining samarali amalga oshirilishi uchun sharoitlar yaratilishida namoyon bo'ladi. Mashg'ulotni optimal boshqarish – o'quv-mashg'ulot jarayonini ilmiy asoslangan holda tashkil etishning samarali tizimidir. U sportchi tayyorgarligining turli tomonlari kompleksini sifat jihatdan yangi, oldindan dasturlashtirilgan holatga izchil o'tkazishga qaratilgan.

Sportchi ko'p yillik mashg'ulotini yanada samarali boshqarish uchun uni beshta bosqichga bo'lishni tavsiya etamiz, ya'ni:

- dastlabki tayyorgarlik;
- boshlang'ich sport ixtisoslashuvi;
- tanlangan sport turida chuqurlashtirilgan mashg'ulot;
- sport takomillashuvi;
- yutuqlarni ushlab turish.

6.3. Yosh kurashchilar tayyorgarligining turli tomonlarini tashkil etish va rejalashtirish

Zamonaviy sport kurashi sportchidan yaxshi jismoniy, texnik-taktik, funksional va psixologik tayyorgarlikni talab qiladi.

Sport turlari tasnifi bo'yicha sport kurashi uchinchi guruhga kiradi. Uning uchun kompensator toliqish va o'zgaruvchan ish shiddati sharoitlarida harakatlarning yuqori yo'lliligi xosdir. Musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari tahlili sport kurashi turlari (yunon-rum, erkin kurash, milliy kurash, sambo,

dzyudo) ichida tasniflarni ishlab chiqish zarurligi to'g'risida guvohlik beradi. Bitta guruhga taalluqli bo'lgan sport turlaridagi mashg'ulot uslublarini ko'r-ko'rona ko'chirib olish samara bermaydi, ba'zi hollarda esa sport natijasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Sportchilardan yaxshi tezkorlik-kuch tayyorgarligi hamda maxsus tayyorgarlikni talab qiladi. Bundan tashqari, yangi harakatlarni egallash, improvizatsiya qilish, harakat faoliyati jarayonida kombinatsiyalarni o'zlashtirishga bo'lgan qobiliyat, turli harakat tavsiflarini tabaqalash hamda ularni boshqarish malakasi talab qilinadi.

Sport kurashida musobaqa faoliyatining tahlili hamma kurash turlariga xos bo'lgan tezkor-kuch tayyorgarligi hamda maxsus chidamlilikka bo'lgan katta talabni aniqladi. Buni yosh kurashchilarning ko'p yillik mashg'ulotni rejalashtirishida hisobga olish lozim.

Sport musobaqalari kurashchilarni tayyorlashda o'quv-mashg'ulot jarayonining tarkibiy qismi hisoblanadi. Kurashchining yoshi va tayyorgarligiga qarab musobaqalar dasturi hamda yuklamalar me'yorlari ishlab chiqilgan.

Kurash bilan shug'ullanishning boshlang'ich bosqichida musobaqalarda ishtirok etish uchun bolalar tayyorgarligining davomiyligi bir yilni tashkil qiladi. Kurash bo'yicha musobaqalarni o'tkazish yuzasidan uslubiy tavsiyalar 15-jadvalda keltirilgan.

15-jadval

Kurash bo'yicha

Musobaqalarga talablar	Yoshi		
	12-13	14-15	
Dastlabki tayyorgarlik davomiyligi	Kamida 1 yil	Nazorat me'yorlarini topshirish sharti bilan kamida 4-5 oy	Kamida 2 oy
Sport razryadlarini berish uchun tas-		II o'smirlar razryadi: yil ichida yangilarni 10 marta	I o'smirlar razryadi: yil ichida II razryad-dagi

Musobaqalarga talablar	Yoshi		
	12-13	14-15	16-18
niflash me'yorlari		yoki II o'smirlar razryadidagi kurashchi-lar ustidan 5 marta g'alaba qozonish.	kurashchilar ustidan 12 marta yoki I o'smirlar razryad-dagi kurashchilar ustidan 6 marta g'alaba qozonish.
Musobaqalar miqyosi	Maktab ichida	Respublika (u ham qo'shiladi) musobaqa-larigacha	Har qanday miqyosda
Yildagi xalqaro musobaqalar soni	-	-	1-2
Yildagi kurash bo'yicha (turnir) musobaqalar soni	Ko'pi bilan 2 ta	Ko'pi bilan 4 ta	Ko'pi bilan 6 ta
Turnir musobaqalaridagi kunlar soni	Ko'pi bilan 1 ta	Ko'pi bilan 2 ta	3-4
Toifalash musoba-qalari (ochiq gilam) soni	Bir oyda 1 marta	Bir oyda 2 marta	Bir oyda 3-4 marta
Bellashuv davomiyligi	2x2 daqiqa	2x2 daqiqa	3x3 daqiqa.
Bir kundagi bellashuvlar soni	Ko'pi bilan ikkita	Ko'pi bilan ikkita	Ko'pi bilan uchta
Bitta musobaqada bellashuvlar soni	2-4	4-6	6-8
Bir yildagi bellashuvlarning taxminiy soni	14-16	20-30	60-90
Turnirlar va musobaqalar o'rta-sidagi tanaffus	Kamida 4 oy	Kamida 2 ta	Kamida 1 oy

Musobaqalarga talablar	Yoshi		
	12-13	14-15	16-18
Toifalash musobaqalari o'rtasidagi tanaffus	Kamida 1 oy	Kamida 2 hafta	Kamida 1 hafta
UJT va MJT bo'yicha nazorat kuzgi-bahorgi musobaqalar	Hamma	Yosh guruhlar uchun ikkita	musobaqa

15-jadvaldan ko'rinib turibdiki, o'smir kurashchilar uchun musobaqa yuklamasi yosh va sport bilan shug'ullanish stajiga qarab asta-sekin oshib boradi. O'smir kurashchilar uchun musobaqalarning optimal sonini aniqlash ko'p yillik tayyorgarlikni rejalashtirishda muhim tarkibiy qism hisoblanadi.

6.4. Kurashchining ko'p yillik texnik-taktik tayyorgarligi

Kurashchining ko'p yillik tayyorgarligi yuqori malakali sportchilarni tayyorlashga qaratilgan murakkab hamda uzoq davom etadigan pedagogik jarayondir. Murabbiy, ko'p yillik mashg'ulot rejasini tuzayotib, mashg'ulot va musobaqa yuklamalari hajmi, yo'nalishi yildan-yilga qay tarzda o'zgarib borishini, bu o'zgarishlar tarbiyalanuvchilarning axloqiy, irodaviy, jismonan, texnik-taktik va nazariy tayyorgarligiga qanday ta'sir ko'rsatishini hamda u sport yutuqlarining yosh dinamikasida xalqaro toifadagi sport ustasigacha qanday aks etishini tasavvur qila olishi lozim.

Ko'p yillik mashg'ulot jarayonidagi mashg'ulot yuklamalari yo'nalishi hamda hajmi o'ziga xos xususiyatlarga ega. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida umumiy va yordamchi tayyorgarlik bosqichi yordamchi tayyorgarlik hajmining oshishi bilan tavsiflanadi (u umumiy bilan birga mashg'ulot ishining umumiy hajmidan 80-90% ga oshadi).

Maxsus tayyorgarlik, odatda, 15% dan oshmaydi.

Ixtisoslashgan bazaviy tayyorgarlik bosqichida maxsus tayyorgarlik ulushi muhim darajada oshadi va umumiy tayyorgarlik ulushi kamayadi. Alohida imkoniyatlarini maksimal amalga oshirish bosqichida maxsus tayyorgarlik umumiy ish hajmidan 60% gacha yetishi va undan ko'p bo'lishi mumkin.

Yutuqlarni ushlab turish bosqichida maxsus tayyorgarlik ulushi qat'iy yuqori bo'ladi va umumiy tayyorgarlik ulushi minimumgacha kamaytiriladi. Har xil tayyorgarlik turlari nisbatlarining bunday sxemada hamma sport turlari uchun umumiy hisoblanadi, lekin kurashda u mashg'ulot to'g'risida umumiy tasavvurlarni beradi.

Sport kurashida yutuqlar ko'p jihatdan kurashchining oqilona texnik-taktik tayyorgarligiga bog'liq.

Mukammal texnika – bu eng yuqori natijaga erishish maqsadida sport mashqlarini bajarishning samarali usullari yig'indisidir. O'rgatish jarayonida texnikani egallash darajasi o'zgarib turadi (yangi shug'ullanuvchining mukammal texnikasigacha).

Oqilona texnika sportchiga harakatlarni tejamkorlik bilan bajarish uchun imkon yaratadi. Yosh sportchining xalqaro toifadagi sport ustasi darajasigacha bosib o'tadigan yo'lini to'rtta bosqichga ajratish mumkin.

1 – “maktab” texnikasini, ya'ni ixtisoslashgan elementlar hamda ularning komplekslarini shakllantirish;

2 – bazaviy texnikani shakllantirish (taktik tayyorgarlik, usullar, qarshi usullar, himoyalari);

3 – kombinatsion texnikani (texnik-taktik komplekslarni) shakllantirish;

4 – mashg'ulotning alohida rejalari bo'yicha alohida texnikani takomillashtirish.

6.5. Kurashchilarning yosh mezonlari va qobiliyatlari

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash ko'p yillik tayyorgarlik tizimi samaradorligiga bog'liq. Unga sport maktablarida o'quv dasturlari asosida amalga oshiriladigan bolalar, o'smirlar, o'spirinlar hamda katta yoshdagi kurashchilarni o'qitish, tarbiyalash va mashg'ulot qildirishning oqilona tashkil etilgan jarayoni sifatida ta'rif berish mumkin.

Kurashchining ko'p yillik tayyorgarligi inson rivojlanishining yosh xususiyatlari, uning tayyorgarlik darajasi, tanlagan sport turining o'ziga xos xususi-yatlari, jismoniy sifatlarining rivojlanish xususiyatlari, harakat malakalari va ko'nikmalarining shakllanishini hisobga olgan holdagina muvaffaqiyatli amalga oshirilishi mumkin. Ko'p yillik mashg'ulot jarayonini to'g'ri tuzish uchun kurashchilar o'zlarining yuqori natijalariga erishayotgan yosh chegaralari atrofiga bog'liq holda yo'l tutishi lozim. Masalan, Olimpiya o'yinlari finalchilarining o'rtacha yoshi 24-26 yoshni tashkil qiladi. Ushbu ko'rsatkichlarni hisobga olib, bir qator mutaxassislar kurashchilarning eng yuqori natija ko'rsatadigan chegaralarni belgi-lashni tavsiya qiladilar. Kurashchining ko'p yillik tayyorgarligi jarayonida odatda, uchta yosh zonalarga ajratiladi: birinchi katta muvaffaqiyatlar (19-21 yosh), optimal imkoniyatlar (22-26 yosh) va yuqori natijalarni ushlab turish (27-30 yosh).

Murabbiyning yosh kurashchilarni aniqlashi ko'p yillik mashg'ulot jarayonini yaxshi tizimlashtirishga imkon beradi. Biroq sportchilarning yoshi ko'p yillik mashg'ulotning oqilona tizimini kurashda hisobga olinishi shart bo'lgan yagona omil emas. Kurashchining alohida jismoniy sifatlarini tarbiyalash uchun eng qulay davrlar, shuningdek, texnik-taktik harakatlarni sifatli o'zlashtirish qobiliyatini hisobga olish zarur.

O'smirlik chog'ida jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun qulay imkoniyatlar mavjud. Bunda oqilona va tizimli pedagogik ta'sir etish ta'minlashini rivojlantiruvchi pedagogik ta'sir yosh rivojlanishining u yoki bu pog'onasida eng yaqqol ko'zga tashlanadigan jismoniy sifatlarining to'liqroq namoyon bo'lishiga yordam beradi.

6.6. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari

Ko'p yillik mashg'ulot jarayonini ma'lum bir qonuniyatlarga bo'ysunadigan yaxlit jarayon, shaxsiy rivojlanish yo'liga ega o'ziga xos xususiyatlari mavjud bo'lgan yaxlit tizim sifatida ko'rib chiqish maqsadga muvofiqdir. Sportchilarning ko'p yillik jarayoni tayyorgarlikning ustuvor yo'nalishiga qarab, shartli ravishda to'rtta bosqichga bo'lingan:

1. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi.
2. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi.
3. Sport takomillashuvi bosqichi.
4. Oliy sport mahorati bosqichi.

Mashg'ulot bosqichlari davomiyligi kurash turlarining o'ziga xos xususiyatlari, shuningdek, shug'ullanuvchilarning sport tayyorgarligi darajasiga bog'liq.

Bosqichlar o'rtasida aniq chegara yo'q. Har bir bosqich o'zining tayyorgarlik vazifalari, uslublari va vositalariga ega.

6.6.1. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi

Ushbu bosqichning asosiy vazifalari bo'lib har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, sog'liqni mustahkamlash va yosh kurashchilarni chiniqtirish, sport kurashi texnikasi asoslari va boshqa jismoniy mashqlarni egallash, har tomonlama tayyorgarlik asosida funksional tayyorgarlik darajasini oshirish hisoblanadi.

Bundan tashqari, mehnatsevarlikni va intizomni tarbiyalash, sport kurashi bilan shug'ullanishga qiziqish uyg'otish ham shular jumlasidandir.

Asosiy mashg'ulot uslublari: o'yin, bir tekis, o'zgaruvchan, aylanma, takroriy.

Jismoniy tarbiya vositalari: harakatli va sport o'yinlari, gimnastika mashqlari, kross yugurish, kurashchining maxsus mashqlari, o'z-o'zini ehtiyotlash, o'quv-mashg'ulot bellashuvlari.

Ushbu bosqichda kurashchilar taktik tayyorgarlik usullari bilan asosiy usullar guruhini o'rganishlari lozim. Biroq,

kurashchining harakat texnikasini barqarorlashtirishga urinmaslik kerak. Bu davrda kelgusida kombinatsiyali usulda bellashuvni olib borishni takomillashtirish uchun har tomonlama texnik asosni yaratish lozim.

Bolalar kurash usullarini, odatda, murabbiy bevosita ko'rsatib va tushuntirib berganidan so'ng yaxshi o'zlashtiradilar. Shuning uchun murabbiy juda ko'p miqdorda usullarni egallagan bo'lishi lozim.

O'tilgan texnik harakatni yaxshi mustahkamlash uchun bolalarga usullarni ko'rsatib berish yoki uning bajarilishini tushuntirib berish taklif qilinadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida usullarga o'rgatish paytida usullarni butunligicha ko'rsatish uslubidan ko'proq foydalanish lozim. Yangi usullarni tushuntirishda shu narsa muhimki, bolalar texnika qismlarini tushuntirishlar va anglab yetishlari zarur.

Ushbu davr tezkorlik va harakat tezligini tarbiyalash uchun juda qulaydir. Ushbu davrda chaqqonlikni tarbiyalashga e'tibor berish lozim, chunki chaqqonlik murakkab texnik-taktik harakatlarni muvaffaqiyatli egallash uchun asos yaratadi. O'smir kurashchilarning gavda o'lchamlari va og'irligining o'sishi kuchning o'sishidan ilgari rivojlanadi. Kuchni tarbiyalash uchun zo'r berish va uzoq vaqt kuchlanishdan holi bo'lgan mashqlarni tanlash zarur. Bu davr egiluvchanlikni tarbiyalash uchun eng qulaydir, chunki 13 yoshlarga kelib egiluvchanlik hamda bo'g'imlardagi harakatchanlik birmuncha pasayadi.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun raqib bilan, jihozlar va jihozlarsiz bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlar qo'llaniladi.

Ushbu bosqichda mashg'ulot jarayonini tashkil qilishda tiklanish tadbirlarini ham ko'zda tutish lozim. Ularga mashg'ulotdan keyingi suv muolajalari, chiniqishlar, suzish, hammom va mashg'ulotlarni toza havoda o'tkazish kiradi.

6.6.2. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi

Ushbu bosqichning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: kurashchining har tomonlama jismoniy tayyorgarligi, sogʻligini mustahkamlash, umumiy chidamlilik va tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash, bellashuvni kombinatsiyali usulda olib borish asoslarini egallash, maxsus chidamlilikni rivojlantirish, musobaqa tajribasiga ega boʻlish.

Mashgʻulotning asosiy uslublari: oʻyin, bir tekis, oʻzgaruvchan, takroriy, musobaqa, aylanma.

Mashgʻulot vositalari: sport oʻyinlari, kross yugurish, kurashchining maxsus mashqlari, akrobatik mashqlar, kichik ogʻirliklar bilan mashqlar, musobaqa xususiyatidagi oʻquv-mashgʻulot bellashuvlari.

Koʻpgina mutaxassislar tomonidan shu narsa isbotlanganki, chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichida kurashchining har tomonlama mashgʻuloti katta samara beradi.

Kurash mashgʻuloti jarayonini rejalashtirishda texnik-taktik tayyorgarlikka koʻp vaqt ajratish lozim, chunki kurashchi katta hajmda hujum harakatlarini oʻzlashtirishi kerak.

Ushbu davrda texnik harakatning toʻgʻri biodinamik tuzilmasiga oʻrgatishga harakat qilish zarur. Biroq, texnik tayyorgarlikda muvaffaqiyatga erishish koʻp hollarda kurashchi jismoniy sifatlari rivojlanishining optimal nisbatlariga bogʻliq. Ushbu davrda mashgʻulot jarayoniga harakatli va sport oʻyinlari, shuningdek, sport kurashida muhim ahamiyatga ega boʻlgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan kurashchining maxsus mashqlarini kiritish hisobiga tezkorlikni tarbiyalashni davom ettirish kerak. Mazkur davrda oʻsmir kurashchilarning tezkor-kuch sifat-larini rivojlantirishga katta eʼtibor beriladi. Bu bosqichda kurashchining egiluv-chanligini tarbiyalashni davom ettirish lozim.

Harakat amplitudasini oshirishga yordam beradigan choʻziltirish mashqlari egiluvchanlikni rivojlantirishda asosiy boʻlib hisoblanadi.

Kurashchi chaqqonligini tarbiyalashning asosiy vositalari – bu sport o‘yinlari, akrobatika va gimnastika mashqlaridir.

Tiklanish tadbirlari o‘smirning kundalik faoliyatida mashg‘ulot mashg‘ulotlari va dam olishning optimal tartibiga erishishga qaratilgan.

Uqalash (massaj), havzada suzish, bug‘li hammom (haftada bir marta), vitaminlar va oqsillarga boy ovqatlanish tavsiya qilinadi.

6.6.3. Sport takomillashuvi bosqichi

Ushbu bosqichning asosiy vazifalari quyidagilar: mashg‘ulot yuklamalari hajmi va shiddatini oshirish, kurashchining texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish, yetakchi jismoniy sifatlarning maksimal darajada rivojlanishiga erishish, musobaqa tayyorgarligini takomillashtirish, mashg‘ulotlar hamda musobaqalarda qiyinchiliklarni yengib o‘tish jarayonida axloqiy-iroda sifatlarini tarbiyalash.

Mashg‘ulotning asosiy uslublari: takroriy, aylanma, o‘zgaruvchan, o‘yin, musobaqa.

Kurash mashg‘uloti vositalari: o‘quv-mashg‘ulot bellashuvlari, kurashchining maxsus mashqlari, musobaqa xususiyatiga ega bellashuvlar, akrobatika va gimnastika mashqlari. Bu bosqichga o‘smir kurashchilar texnik-taktik mahorat asoslarini egallagan holda yetib keladilar, shuning uchun kurashchining asosiy faoliyati harakat malakasini takomillashtirishga qaratilgan.

O‘rganilgan kurash usullarini ketma-ket ko‘p marta takrorlash zarur. Kurashchilar bu usullarni o‘quv-mashg‘ulot bellashuvlarida albatta qo‘llashlariga e‘tibor berish hamda shunga erishish lozim. Shu sababli ushbu bosqichda maxsus vazifalar (masalan, faqat tashlashlardan foydalanib kurashish va h.k.) bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulot bellashuvlarini rejalashtirish mumkin. Kurashchilarga bellashuvni olib borish taktikasi yo‘llari to‘g‘risida to‘liq ma’lumotlar berish zarur.

Sport takomillashuvi bosqichida jismoniy sifatlarni tarbiyalashga katta e'tibor berish lozim. Yuqorida aytilganidek, sport kurashida musobaqa faoliyatida muvaffaqiyatga erishish muhim darajada tezkor-kuch va maxsus chidamlilikning rivojlanganligiga bog'liq.

Sport takomillashuvi bosqichida quyidagi tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash uslublaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir: mashqni takroran o'zgartirish uslubi, dinamik kuchlanishlar uslubi, turli vazndagi raqiblar bilan texnik harakatlarni takroran bajarish uslubi.

O'smir kurashchilarda tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash uchun tuzilmasi jihatidan texnik-taktik harakatlarga yaqin bo'lgan jismoniy mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Tezkorlik va kuchni tarbiyalashni mashg'ulotning birgalikdagi uslubini qo'llagan holda tanlangan sport turi texnikasida takomillashish bilan uyg'unlashtirish lozim.

Kurashchining umumiy va maxsus chidamliligini tarbiyalash mashg'ulot jarayonining asosiy qismlaridan biri hisoblanadi.

Kurashchining umumiy chidamliligini oshirishning asosiy vositalari bo'lib kross yugurish, sport o'yinlari, suzish hisoblanadi.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlarni bajarishda yuklamaning beshta tarkibiga e'tibor berish lozim:

- 1) mashq shiddati (harakatlanish tezligi);
- 2) mashq davomiyligi;
- 3) dam olish uzoqligi;
- 4) dam olish xususiyati, tanaffuslarni boshqa faoliyat turlari bilan to'ldirish;
- 5) takrorlashlar soni.

Kurashchining maxsus chidamliligini tarbiyalash maqsadida raqiblarni almashtirgan holda o'quv-mashg'ulot bellashuvlari, maxsus tartibda bellashuvni olib borish (bitta bellashuvda 4-5 martadan sprutlar) va h.k.

Tiklanish tadbirlari: o'qish, mashg'ulot mashg'ulotlari va dam olishning optimal tartibiga rioya qilish. Shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish, chiniqish. Massaj, basseynida suzish, bug'li hammom, to'laqonli vitaminli ovqatlanish.

6.6.4. Oliy sport mahorati bosqichi

Ushbu bosqichning asosiy vazifasi moslashish jarayonlarining juda tez kechishini keltirib chiqarishga qodir bo'lgan mashg'ulot vositalaridan maksimal foydalanishdan iborat. Mashg'ulot ishi hajmi va shiddatining umumiy yig'indisi o'lchamlari maksimumiga yetadi, katta yuklamali mashg'ulotlar keng miqyosda rejalashtiriladi, musobaqa amaliyoti keskin oshadi. Mashg'ulotning bu bosqichi mashg'ulot jarayonini tuzishning o'ta alohida xususiyatlari bilan tavsiflanadi. Muayyan sportchini tayyorlashdagi katta murabbiylik tajribasi shu sportchiga xos bo'lgan xususiyatlarni, uning tayyorgarligining bo'sh va kuchli tomonlarini har jihatdan o'rganishga, tayyorgarlikning eng samarali uslublari hamda vositalarini, mashg'ulot yuklamasini rejalashtirish yo'lini aniqlashga yordam beradi. Bu, o'z navbatida, mashg'ulot jarayoni samaradorligi va sifatini oshirish hamda shuning hisobiga sport natijalari darajasini ushlab turish imkonini beradi.

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini samarali boshqarish uchun ko'p yillik dasturning ishlab chiqilishi muhim ahamiyatga ega. Eng yangi ilmiy ma'lumotlarni hisobga olgan holda kurashchining ko'p yillik tayyorgarlik dasturi tuzilgan (16-jadval).

Dasturning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini hisobga olgan holda tuzilgan alohida tarkibi o'quv-mashg'ulot jarayonining ustuvor yo'nalishini to'g'riroq aniqlashga, muayyan ko'rsatkichlarni belgilashga (kurashchi tayyorgarligi davo-mida ularga tayaniladi) imkon beradi.

Kurashchilarning ko‘p yillik tayyorgarligi dasturi

Tayyorgarlik tizimi tarkibi	Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhlari	O‘quv-mashg‘ulotni takomillashtirish	Sport takomillashuvi guruhlari	Oliy mahorat guruhlari
Tayyorgarlik bosqichi	Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi	Chuqur sport ixtisos-lashtirilgan bosqichi	Sport takomillashuvi bosqichi	Oliy sport mahorati bosqichi
Sportchilar	10-17 yosh, kurash bilan shug‘ullanishga qiziquvchilar, maktab-da yaxshi o‘zlashtiruv-chi, shifokor tomoni-dan ruxsat olgan o‘quvchilar.	10-17 yosh, yangi shug‘ullanuvchilar, II o‘smirlar, III katta razryadli, sport kura-shida keyingi tayyor-garlikka layoqatli, yetarli darajada har tomonlama rivojlanganlar	16-18 yosh, I kattalar razryadli, SU nomzodlar, yuqori darajada texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlikka ega, psixologik mustahkam kurashchilar.	O‘ta qobiliyatli, 19 yosh va katta. SU, yuqori dara-jada texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlikka ega, katta jismoniy va psixologik yuklamalarni ko‘tara oladiganlar.
Murabbiylar	Dastlabki saralash, boshlang‘ich tayyorgarlik va kurash bilan shug‘ullanish sabab-larini shakllantirish uslublarini egallagan murabbiylar.	Mashg‘ulotni rejalash-tirish tamoyillari va razryadchilar bilan guruhli mashg‘ulotlarni o‘tkazish uslubiyatini yaxshi biladigan murabbiylar.	Kurashchilar tayyorlash usuliyati va sport tashkilotchisi malaksiga ega, guruh bilan va alohida ishlash uslublarini egallagan murabbiylar.	Kurashchilar alohida tayyor-garligi usuliyati va yuqori malakali sportchilar tayyorgarligini ilmiy ta‘minlash uslubiyatini yaxshi biladigan murabbiylar.

Tayyorgarlik tizimi tarkibi	Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlar	O'quv-mashg'ulotni takomillashtirish	Sport takomillashuvi guruhlar	Oliy mahorat guruhlar
Tayyorgarlik maqsadlari	Kurash bilan shug'ul-lanish sababini shakllantirish va mustahkamlash, kurash aso-sini egallash, jismoniy rivojlanishni oshirish.	Har tomonlama rivoj-lanish va kurash asos-larini chuqur egal-lashga yordam berish.	Sport natijalarini keyinchalik ham oshirish hamda terma jamoalarga qabul qilinish uchun shart-sharoitlar yara-tish.	Mumkin qadar yuqori natijalarga erishish va ko'p yillar davomida xalqaro maydonda yetakchi sportchi holatini ushlab turish.
Sport tayyorgarligi bo'yicha asosiy vazifalar	Saralash va sifati jihatdan to'laqonli gu-ruhlarni tashkil qilish.	II o'smirlar, I o'smirlar va II kattalar razryadi me'yorlarini bajarish.	I sport razryadi, SUN me'yorlarini bajarish va ularni tasdiqlash.	SU va XTSU me'yorlarini bajarish.
O'quv-mashg'ulot jarayoni: a) Maxsus-psixologik tayyorgarlik.	Kurash bilan shug'ul-lanish sabablarini shakllantirish.	Sabab, javobgarlik, onglilik va mustaqillik darajasini oshirish, musobaqa sharoitlariga psixologik mustahkam-likni tarbiyalash.	Ijtimoiy-foydali shaxsga xos bo'lgan sifatlarni shakllanti-rish, musobaqa sharoitlariga psixologik mustahkamlikni oshirish, yuqori natijalarga erishish sababini shakllan-tirish.	Yuqori natijalarga erishish sabablarini shakllantirish. Favqulotda vaziyatlarda psixologik holatni o'zi boshqarish qobiliyatini tarbiyalash.
b) Texnik tayyorgarlik.	Kurash texnikasi asos-larini o'zlashtirish, ushlab	Texnikani egallashni chuqurlashtirish, himoya, hujum va	Hujum, himoya va qarshi hujum bazaviy harakatlarini	"Yaxshi ko'rgan" hujum, himoya va qarshi hujum harakatlari

Tayyorgarlik tizimi tarkibi	Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari	O'quv-mashg'ulotni takomillashtirish	Sport takomillashuvi guruhlari	Oliy mahorat guruhlari
	olishlar, harakatlanish, kurashning oddiy usullari, oddiy hujum harakatlari.	qarshi hujum harakatlarini egallash.	takomillashtirish "yaxshi ko'rgan" harakatlar to'plamini shakllantirish.	samaradorligini oshirish va "yaxshi ko'rgan" harakatlar, kombinatsiyalar to'plamini kengaytirish.
c) Taktik tayyor-garlik.	Sport kurashi taktikasi to'g'risida tushuncha hosil qilish.	Bazaviy hujum harakatlari, kombinatsiya-larga taktik tayyorgarlikning asosiy usulla-rini egallash, bellashuvni olib borish asosini egallash	"Yaxshi ko'rgan" hujum harakatlari, kombinatsiyalarga taktik tayyorgarlik usullarini egallashni chuqurlashtirish, bellashuvni olib borish tak-tikasi malakasini mustah-kamlash, musobaqalarda qatnashish taktikasi asoslarini mustahkamlash.	"Yaxshi ko'rgan" hujum harakatlari, kombinatsiya-larga taktik tayyorgarlik to'plamini kengaytirish, raqiblar xususiyatiga qarab, bellashuvni olib borish taktikasini o'zgartirish, musobaqalarda ishtirok etish taktikasini mustahkamlash.
d) Jismoniy tay-yorgarlik.	UJT vositalaridan foy-dalangan holda har tomonlama jismoniy rivojlanish asosini yaratish.	Kurashchi maxsus mashqlaridan foydala-nish yo'li bilan keyin-chalik UJTni oshirish asosida maxsus jismo-niy tayyorgarlik asosini	"Yaxshi ko'rgan" hujum, himoya, qarshi hujum harakatlarini amalga oshirishda ishtirok etadigan mushak guruhlari ko'proq rivojlan-tirish bilan UJT va MJTni	Yetakchi sifatlarni keyinchalik rivojlantirish va qoloq sifatlarni etishtirib olishga qaratilgan holda UJT va MJTni individual-lashtirish.

Tayyorgarlik tizimi tarkibi	Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlar	O'quv-mashg'ulotni takomillashtirish	Sport takomillashuvi guruhlar	Oliy mahorat guruhlar
		yaratish.	individuallashtirish.	
e) Nazariy tayyorgarlik.	Kurashchi mashg'ulot tizimi to'g'risida tasavvur hosil qilish.	Kurashchi tayyorgarligi tizimi to'g'risida tasavvur hosil qilish.	Kurashchi tayyorgarligi tizimi bo'yicha bilimlarni chuqur-lashtirish (mashg'ulot vosita-lari va uslublarini qo'llash masalalari, mashg'ulot sama-radorligini tahlil qilish hamda pedagogik nazorat).	Mashg'ulotning yangi vosi-talari va uslublari to'g'risi-dagi bilimlarni, fan hamda ilg'or tajriba yutuqlarini egallash.
f) Musobaqa faoliyati.	Guruh va maktab musobaqalarida qatnashish.	Maktab, shahar, vilo-yat, respublika muso-baqalarida qatnashish.	Shahar, respublika va xalqaro musobaqalarda qatnashish.	Respublika va xalqaro musobaqalarda qatnashish.
Mashg'ulot jarayonini tashkil qilish.	O'qitish va mashg'u-lotning yalpi uslubi.	O'qitish va mashg'u-lotning yalpi hamda guruhli uslubi	O'qitish va takomillash-tirishning guruhli va alohida uslubi	Takomillashtirishning aso-san alohida uslubi.
Tiklanish vosita-lari.	Dush, hammom	Dush, hammom, o'z-o'zini uqalash (massaj qilish), faol dam olish.	Dush, hammom, uqalash (massaj), fizioterapiya va psixologik-gigiyenik vosita-lar, faol dam olish.	Dush, hammom, uqalash (massaj), fizioterapiya, psixologik-gigiyenik, far-makologik vositalar, faol dam olish.
Kutilayotgan natija	Kurash bilan shug'ul-lanishga layoqatli sportchilardan	JT, MJT darajasini oshirish, bazaviy texni-kani chuqur egallash. Sport	Shahar, viloyat terma jamoa-lari tarkibidan o'rin olish, respublika kengashlari terma	Maksimal sport natijalariga erishish va uni keyinchalik ham oshirishga bo'lgan

Tayyorgarlik tizimi tarkibi	Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari	O'quv-mashg'ulotni takomillashtirish	Sport takomillashuvi guruhlari	Oliy mahorat guruhlari
	tashkil topgan o'quv guruh-larini jamlash, har tomonlama rivojlan-tirish, kurash asos-larining egallashishini rivojlantirish. O'tish va nazorat me'yorlarini bajarish. 50% shug'ul-lanuvchilarni o'quv-mashg'ulot guruhiga o'tkazish.	tayyorgarligi bo'yicha talablarni bajarish, shug'ullanuv-chilarning umumiy sonidan 50% ni sport takomillashuvi guru-higa o'tkazish.	jamoalariga qabul qilinish, UJT, MJT darajasini oshirish. Malaka me'yorlarini bajarish.	intilishning mavjudligi. Mamlakat terma jamoasi tarkibidan mustahkam o'rin egallash.

VII bob. MILLIY KURASH TO'GARAKLARI ISHINI TASHKIL QILISH VA REJALASHTIRISH

7.1. Kurash to'garagi

Kurash to'garagi – o'quv-mashg'ulot va tarbiyaviy ishlarni tashkil qilishning asosiy turi hisoblanadi. Ular korxonalar va ta'lim muassasalari qoshidagi sport jamaolarida tashkil qilinadi.

Kurash to'garaklari oldiga yoshlarning jismonan barkamol bo'lishiga yordam berish va yuqori darajadagi sportchilarni tayyorlash vazifasi qo'yiladi.

Kurash sport to'garagining asosini tashkil qilish uchun korxonalarda va tashkilotlarda ishlaydigan sportchilar bir joyga to'planadi. Yoshlarni kurash to'garagiga jalb qilishda har xil targ'ibot va tashviqot, suhbat, ko'rgazmali chiqishlar, sport kechalari, fotovitrinalar, e'lonlar va boshqa vositalardan foydalanadilar. Mashg'ulotning birinchi kuni 3-5 kishidan iborat to'garak byurosi tuziladi. Ular murabbiy bilan birgalikda jamoa ishiga rahbarlik qiladilar. To'garakka yangi a'zolari jalb qilib, turli ommaviy tadbirlar o'tkazib, musobaqalar tashkil etadilar. Shu bilan birga to'garak byurosi ish rejalarini, dastur va musobaqalar Nizomini tuzadi, "Alpomish" va "Barchinoy" nishondorlari va razryadli sportchilarning hisobini olib boradi. Murabbiyning asosiy yordamchisi byuroning raisi hisoblanadi.

To'garakning eng yuqori organi umumiy majlis hisoblanadi, u byuroning ish faoliyatini baholaydigan birdan-bir katta tadbirdir.

Kurash to'garagiga yozilishdan oldin tibbiy ko'rikdan o'tiladi. To'garakka qatnashishni xohlovchi maktab bolalarida esa ota-onasining va maktab direktorining roziligi to'g'risida spravka bo'lishi shart.

O'quv-mashg'ulot guruhleri to'garak a'zolarining yoshi, jismoniy va maxsus tayyorgarligini hisobga olgan holda tashkil qilinadi.

Katta tashkilotlarda va o'quv korxonalarida to'garak mashg'ulotlari boshlang'ich va razryadli sportchilar guruhlarida alohida-alohida o'tilishi lozim.

Sportchilarning malakasiga binoan o'quv guruhlarining soni quyidagicha bo'lishi kerak:

Boshlang'ich guruhda 14-16 ta kishidan; III razryadli sportchilar uchun esa 12-14 kishi; I-II razryadli sportchilar uchun 10-12 kishi.

Sport ustalari va ustaligiga nomzodlar esa bir guruhda 6-8 kishi bo'lishi kerak.

Sportchilarni mashqlar va musobaqalarda qatnashtirib turish jarayonida bir guruhdan ikkinchi guruhga o'tkazish mumkin.

Guruhlarning faol a'zolaridan jamoatchi sport instruktorlari tayyorlanadi. Bu jamoatchi sport instruktorlari kelajakda murabbiyga mashg'ulotlarni olib borishda eng yaqin va ishonchli yordamchi bo'lib qoladilar.

Milliy kurash to'garagining ishini rejalash. To'garakda ish asosan kelajak yillik va oylik ish rejasi bo'yicha olib boriladi. Kurash to'garagining kelajak rejasi bir necha yilga mo'ljallanib tuziladi. Reja tuzishdan oldin shuni hisobga olish kerakki, kurash to'garagining rivojlanishi asosan shu tashkilotning faoliyatiga bog'liq bo'ladi.

Bu reja shug'ullanuvchilar sonini ko'paytirish, faollarni tarbiyalash, razryadlilar sonini ko'paytirish, jamoa bo'lib musobaqalarga qatnashish va mavjud sport maydonchalarini qimmatbaho sport jihozlari bilan ta'minlashni o'z ichiga oladi.

7.1.1. Xotin-qizlar bilan o'tkaziladigan kurash mashg'ulotlaridagi mezotsikllarni tuzish xususiyatlari

Hamma kurash turlari bilan hozir erkaklar qatori xotin-qizlar ham tengma-teng olishib kelmoqda. Shular qatori bizning o'zbek kurashchilarimizda ham bu kurashlar bo'yicha jahon,

Yevropa, Osiyo birinchiliklari va chempionatlari muntazam ravishda o'tqazilmoqda.

Shuning uchun xotin-qizlar bilan ishlash joylardagi ustozlardan ayollarimiz organizmi to'g'risida bilimga ega bo'lishni talab qilinadi.

Bir yillik tuziladigan ish rejasini oylar mezotsiklariga ajratgan holda ayollar organizmini xususiyatini nazarda tutish lozim.

Ayollar organizmi erkaklarnikidan bir qator morfologik va funksional xususiyatlari bilan ajralib turadi. Bu xususiyatlar birinchi navbatda eng muhim biologik vazifa – onalik bilan bog'liq. Shuning uchun ayollar bilan sport kurash mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda turli yosh davrlarda (kichik yosh – 7 dan 11 gacha, o'rta yosh – 12 dan 15 gacha, katta yosh – 16 dan 18 gacha va yetuklik 19 yoshdan katta) ularning anatomik-fiziologik xususiyatlarini hisobga olish lozim.

Ushbu yosh davrlarida ayol organizmining rivojlanishi bir tekis kechmaydi. 11 yoshgacha bo'lgan qizlarda gavdani uzunlikka o'sishi vaznning oshishiga nisbatan jadalroq kechadi. Vaznning har yili oshishi o'rtacha 3-4 *kg* ga teng bo'ladi, gavda uzunligi 4-5 *sm* ga ko'payadi. Bu yoshda qiz va o'g'il bolalar o'rtasida bo'y, gavda og'irligi va tana qismlari proporsiyalaridan farq kuzatilmaydi.

O'rta maktab yoshidagi qiz bolalar, o'g'il bolalarga qaraganda intiluvchan, intizomli, harakat texnikasiga e'tiborini osonroq jalb qiladilar, bardoshli va harakatchan bo'ladilar. Bu yosh davrida qizlarning jismoniy rivojlanishi avvalgi davrdagi rivojlanishidan muhim darajada farq qiladi, chunki faol jinsiy yetilish davri boshlanadi.

Jismoniy yetilish sababli endokrin tizimida chuqur o'zgarishlar vujudga keladi. Jinsiy bezlarning o'sishi boshlanadi, qalqonsimon bezlarning faolligi gipofiz orqa qismining gormonal funksiyasi oshadi.

Pubertat davrida jinsiy bezlarning morfologik va funksional rivojlanishi ular og'irligining keskin ortishida namoyon bo'ladi. Jinsiy belgilarning ikkinchi rivojlanishi sodir bo'ladi. Qizlarda menstrual siklning boshlanish davri odatda 12-15 yoshga, bir qator hollarda esa 16-18 yoshga to'g'ri keladi. Menstruatsiya paydo bo'lishi vaqtidagi bunday katta farq ko'pgina omillarga: irsiyatga, sog'liqning ahvoliga, umumiy jismoniy rivojlanishga, qiz yashaydigan tashqi muhit sharoitlariga bogliq. 28 kunlik sikl (60%) eng ko'p uchraydi, u 4-5 kun davom etadi.

Jismoniy yetilish davrida nafas olish tizimining o'sish va rivojlanish sur'ati yuqori bo'ladi, organizmning aerob imkoniyatlari oshadi. Yurak-qon tomir tizimining jismoniy qisqarishi tezligi (YuQT) va arterial bosim (AB) oshishi mumkin. YuQT 5-15 *ur/min.* ga, AB 8-10 *mm.sim.ust.* ga oshadi. Harakat tezligi, chidamlilik va sport natijalari pasayadi.

OMTSning kechishi va ayollar organizmining unga reaksiyasi xususiyati bo'yicha to'rt guruhni belgilash mumkin.

1-chi guruhga (55,6%) shunday sportchi qizlar kiritilganki, ular siklning hamma fazalarida yahshi kayfiyat va umumiy holat (funksional sinovlar ko'rsatkichlari bo'yicha), yuqori sport natijalari saqlanadi.

2-chi guruh sportchi qizlarda (34,5%) menstruatsiya davrida umumiy kuchsizlik, tez kuchayib boruvchi toliqish, uyquchanlik, trenirovka qilish istagining yo'qolishi bilan ifodalanadigan gipotonik sindrom yuzaga keladi.

3-chi guruh sportchi qizlar (5%) o'ta g'azablanadigan, ba'zan harakat bilan ifodalaniladigan gipertonik sindrom belgilarga ega bo'ladilar. Ba'zan qizlarda qorin ostida, kamdan-kam hollarda umurtqa doirasida og'riqlar, bosh og'rishlari, notinch uyqu yuzaga keladi.

4-chi guruh sportchi qizlar (4,9%) menstrual faza paytida umumiy darmonsizlik, ishtahaning yo'qolishi, ko'ngil aynishi, bo'g'imlar va mushaklardagi sanchiqli og'riqlar, notinch uyqu, tomir urishi va nafas olishning tezlashishi kuzatiladi.

Sportchi qizlarning menstrual sikllar davrida trenirovkada yoki musobaqalarda qatnashishi to'g'pucudagu masala trener va shifokor tomonidan tabaqa-lashgan holda hal etiladi. Kam tayyorlangan sportchi qizlar OMTSning nagruzkalarga moslanish mexanizmlari ushbu davrda hali mukammal bo'lmaydi.

16-18 yoshdagi jismoniy farqliklar hajm va proporsiyalarda, o'smirlar hamda qizlarning funksional imkoniyatlari va umumiy ish qobiliyatida yanada aniq ko'rina boshlaydi. Katta yosh guruhdagi qizlar o'smirlardan bo'yi o'rtacha 10-12 *sm* ga, gavda og'irligi buyicha 5-8 *kg* ga orqada bo'ladi. Qizlarning mushak og'irligi gavda og'irligiga nisbatan o'smirlarnikiga qaraganda taxminan 13% ga kam, yog' to'qimasi gavda og'irligiga nisbatan taxminan 10% ga kam bo'ladi.

Ayollar organizmining hayotiy faoliyati bioritm qonuniyatlariga asosan kechadi, Bu organizmning ish qobiliyati biror davrda yuqori, boshqa davrda past deganidir. Ayollarning asosiy biologik xususiyati – bu ovarial menstrual sikl (OMS) vaqtida organizm funksional imkoniyatlarning to'liqsimon o'zgarishidir. OMS deganda ayollar organizmidan jinsiy yetilish davrida (menstruatsiya uning tashqi ko'rinishidan biri hisoblanadi) har oy yuzaga keladigan siklik xususiyatli o'zgarishlar tushuniladi. Hozirgi paytda OMS beshta fazaga ajratiladi:

1. Menstrual.
2. Postmenstrual.
3. Ovulyator.
4. Postovulyator.
5. Menstrual oldi.

Menstrual faza sportchi qizlarda o'rtacha 3-4 kun davom etadi. Bu davrda ular tushkunlik yoki qo'zg'aluvchan holatda bo'ladilar, ko'pincha uquvchanlik, qorni ostidagi og'riqlar, yomon uyqu, ishtahaning yo'qolishidan nolishadi.

Menstruatsiya davrida organizmning katta jismoniy nagruzkalar va infeksiyalarga mustahkamligi buziladi, uning immunitetni himoya qilish vazifalari pasayadi, yurak-qon tomir tizimi faoliyatining buzilishi kuzatiladi.

Postmenstrual faza menstruatsiya tugashi bilan boshlanadi, o'rtacha 5 kundan 10 kungacha davom etadi. Bu fazada murakkab fiziologik jarayon – follikula tuxum hujayraning yetilish, so'ngra follikul devorchasining yorilishi hamda tuxum hujayraning chiqishi (ovulyatsiya) sodir bo'ladi.

Ovulyator faza – sportchi qizlar biologik siklning o'rtacha fazasi taxminan 2-3 kun davom etadi. Sportchi qizlarda ovulyatsiya davri o'ta alohidadir. U sportchi qizlarning fiziologik imkoniyatlarida aks etadi va trenirovka jarayonini tashkil qilishda albatta e'tiborga olinishi lozim.

Postovulyator faza darhol ovulyator fazadan so'ng boshlanadi va sportchi qizlarda 9 kundan 12 kungacha, biologik sikl davomiyligiga qarab davom etadi. Bu sportchi qizlarning yuqori ish qobiliyati fazasi hisoblanadi.

Menstrual oldi fazasi yangi menstruatsiyadan 3-4 kun oldin boshlanadi va bosh og'rishi, bosh aylanishi, g'azablanishning yuzaga kelishi bilan kechadi. Ushbu fazada yurak menstrual oldi hamda menstrual fazalarida musobaqalarga qo'yilmasligi kerak. Menstruatsiya davrida mashg'ulotlarning davomiyligi qisqartiriladi.

Shu davrda jizzakilik, qorin ostida, umurtqa pog'onasi doirasida og'riqlar, bosh og'riqlari yuzaga kelganda, shuningdek, kayfiyat yomonlashgan hollarda sportchi qizlar mashg'ulotlar va musobaqalardan ozod etiladi.

Sog'lom, yaxshi mashqlangan sportchi qizlar shifokor ruxsati bilan menstruatsiya davrida ham musobaqalarda ishtirok etishi mumkin. Aynan shunday kunlarda sportchi qizlar odatdagi, ba'zan esa o'zi uchun eng yaxshi natijalarni ko'rsatadilar.

Sport natijalarning o'sishi ayollarda, erkaklardagi kabi, tanlangan sport kurashi turida ko'p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlarida trenirovka nagruzkalarini me'yorlash samaradorligiga bog'liq. Bunda OMSning to'liqinsimon tebranishlarini hisobga olgan holda nagruzkalarni rejalashtirish trenirovka jarayonini tuzishda murakkab vaziyatlardan hisoblanadi. Bir qator mutaxassislar OMS fazalariga muvofiq holda trenirovka nagruzkalarining oylik siklni tuzish sxemasini taklif qiladilar.

OMS fazalaripi hisobga oluvchi mezotsik tuzilmasi

OMS fazalari	Trenirovka nagruzkasi
Menstruatsiya fazasining 1-2-chi kuni	kichik
Menstruatsiya fazasining 3-5-chi kuni	o'rta
Postmenstrual faza	katta
Ovulyator faza	o'rta
Postovulyator faza	katta
Menstrual oldi faza	o'rta

Sport kurashining hozirgi zamon darajasi ayollarning texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligiga katta talablar qo'yadi. Umuman, ayollarni kurash texnikasiga o'rgatish erkaklarni o'rgatish uslubiyati tamoyillariga asoslanadi. Faqat farqi shundaki, ayollar tomonidan bajariladigan texnik harakatlar amplitudasi bir oz kattaroq. Biroq ayollarning jismoniy tayyorgarligi yuqorida aytib o'tilgan ularning organizmi xususiyatlari sababli farqqa ega. Ayollarning maksimal kuchi erkaklarnikiga qaraganda o'rtacha 40% past. Ayollar bilan shug'ullanish uchun mashqlarni tanlashda gavgani juda orqaga egish bilan bog'liq bo'lgan mashqlardan voz kechish lozim, chunki ular bachadon qiyshayishiga olib kelishi mumkin.

Gavda mushaklarini (qorinning tekis va ko'ndalang mushaklari, gavdaning chuqur bukuvchilari) mustahkamlashga qaratilgan mashqlarga ko'p vaqt ajaratish zarur. Bir qator mashqlarni (og'irliklar yordamida kuchni rivojlantirish, chidamlilikni tarbiyalash va boshq.) ancha kam og'irliklar bilan ham kam hajmda bajarish kerak. Trener, eng kam samarali uslubiyatdan foydalana turib, maqsadga muvofiq mashqlarni tanlayotib, erkaklarga nisbatan katta emotsional va qo'zg'aluvchanlik xususiyatiga ega bo'lgan ayollar bilan ishlayotganligini doim yodda tutishi lozim. Shuning uchun ayollar bilan mashg'ulot olib borishda e'tiborli hamda olijanob bo'lishi kerak, bu ayniqsa tanqidiy ogohlantirishlarga taalluqlidir.

Ayollar bilan shug'ullannishda tibbiy va pedagogik nazorat, shuningdek o'z-o'zini nazorat qilish katta ahamiyatga ega. Trener, tibbiy-pedagogik nazorat va o'z-o'zini nazorat qilish ma'lumotlarini umumlashtirib, shifokor bilan birga sportchi qizlar organizmi holatini yanada puxtaroq, chuqurroq tahlil qilishi hamda shunga asoslanib o'quv-trenirovka tartibini keyinchalik tuzishda zarur tuzatishlarni kiritishi mumkin.

7.2. Ma'naviy va ma'rifiy, o'quv-tarbiyaviy mashg'ulotlarning yillik va oylik rejasi

Sport ommaviy targ'ibot va xo'jalik ishlari, "Alpomish va Barchinoy" o'yinlari bo'yicha tadbirlar, shifokor nazorati kabi ishlarni yoritadi.

1. Ma'naviy va ma'rifiy tarbiyaviy ish rejasi. Bu bo'lim ma'ruzalar, dokladlar, ijtimoiy-siyosiy tadbirlar o'tkazishni rejalashtiradi. Bu tadbirlarda (ekskursiyalar, madaniy sayllar uyushtirish) to'garakning barcha a'zolari qatnashishi shart.

2. O'quv-tarbiyaviy ish rejasi. Bu bo'limda asosiy e'tibor guruhlar sonini aniqlash, o'qituvchilarni va jamoatchi instruktorlarni guruhlarga biriktirish, mashg'ulot jadvalini

tuzish, o'quv guruhlarini ko'rgazmali o'quv qurollari bilan ta'minlash, tashkiliy masalalar bo'yicha majlislar o'tkazishga qaratiladi.

3. Sport ishi rejasi. Bu bo'limda sport taqvimini tadbirlari, nizomlar tuzish, hakamlar kollegiyasini tanlash va tasdiqlash, terma jamoani, razryadli sportchilarni va hakamlarni tayyorlash ishlari rejalashtiriladi.

4. Ommaviy tashviqot ishi rejasi. Bu bo'limda sport kechalari va ko'rgazmali chiqishlar tashkil qilish, ma'ruzalar o'qish, devoriy gazetalar chiqarish, fotovitrina, afishalar va plakatlar tayyorlash ko'zda tutiladi.

5. "Alpomish" va "Barchinoy" kompleksi bo'yicha ish rejasi. Bu bo'limda "Alpomish" va "Barchinoy" nishondorlarini tayyorlash va komissiya tuzib, "Alpomish" va "Barchinoy" normalarini qabul qilish rejalashtiriladi.

6. Shifokor nazorati ishi rejasi. Bu bo'limda tibbiy ko'rik tashkil etiladi, shifokorning sportchilar bilan jismoniy mashqlarning odam organizmiga, o'z-o'zini nazorat etishiga ta'siri kuzatib boriladi.

7. Jamoatchi kadrlarni tayyorlash ishi rejasi. Bu bo'limda jamoatchi instruktorlar va turli kategoriyadagi hakamlarni tayyorlash rejalashtiriladi.

8. Xo'jalik ishi rejasi. Bu bo'lim har xil jihozlar va sport zallarini ta'mirlash uchun xarajat loyihasini tuzishni ko'zda tutadi.

**Kurash to'garagining 20____ yilga mo'ljallangan ish
rejasi**

Ish mazmuni	Bajarish vaqti	Bajarishga javobgarlik	Bajarish bahosi

To'garak ish rejasi shug'ullanuvchilarni to'g'ri hisobga olish va jamoaning qobiliyatini sustlashtirmasligi va oshirmasligi

lozim. Har bir ko'rsatkichga aniq bajaruvchilarning ismi-sharifi va vaqtini belgilash lozim.

7.3. Kurash to'garaklari bo'yicha taxminiy o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish

O'quv rejasi – bu o'quv ishlarining tashkil etilishi va mashg'ulotlarning asosiy yo'nalishi va bajarilishi vaqtini belgilovchi hujjat bo'lib hisoblanadi. Bu hujjatda kasbning mazmuni, asosiy bo'limlarini, mashg'ulot temasini, soatlar sonini va har bir mashg'ulotning izchilligi hisobga olingan.

Soatlar soni quyidagicha taqsimlanadi:

Kurash to'garaklarida mashg'ulotlar:

- yangi o'rganayotganlar uchun haftasiga 2-3 marta, o'rtacha 2 soatdan; III razryadlilar uchun 3 marta 2 soatdan; II-I razryadlilar uchun 3-4 marta 2-3 soatdan o'tkaziladi.

Sport ustaligiga nomzodlar va sport ustalari uchun haftasiga 4-5 marta o'rtacha 3 soatdan mashg'ulot bo'lishi kerak.

O'quv rejasi asosan nazariy va amaliy bo'limdan iborat ikki qismdan tashkil topgan.

Tajribali kurashchilar shug'ullanadigan guruhlarda o'quv mashg'ulotlari vaqtida va asosiy musobaqalarga tayyorlanish davrida soatlar sonini ko'paytirish mumkin.

7.4. O'quv rejasi tartibi

O'quv rejasi tartibi – tashkiliy-uslubiy hujjat hisoblanib, yillik o'quv mashg'ulot ishining mazmunini aniqlaydi hamda eng foydali topshiriqlarning uslubni birin-ketin o'tishni davrlarga, oylarga, soatlarga, rejaga va har bir ishni bo'limlarga ajratadi. Bu hujjat rejalashtirishning asosi hisoblanadi.

O'quv rejasining tuzilish tartibi

Mashg'ulot mazmuni	Tayyorlov davri				Asosiy musobaqa davri								O'tish davri
Nazariy mashg'ulotlar	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	ja-mi
1. Respublikada kurashning rivoj-lanishi va istiq-boli to'g'risida qisqacha ma'lu-mot	1												1
2. Jismoniy ma-shqlar bilan shu-g'ullanuvchilar						1							
3. Kurashchi gi-giyenasi. Ovqat-lanish rejimi													1
4. Kurashning texnika va takti-kasini takomil-lashtirish uslub-lari				1									1
5. Sportchilarnin g axloqi, xulq-at-vori, uning iroda-viy xususiyati									1	1 1			1 1
6. Musobaqa qoi-dalari							1						1
Jami	1			1			1		1	1			6

Mashgʻulot mazmuni	Tayyorlov davri				Asosiy musobaqa davri								O'tish davri
Nazariy mashgʻulotlar	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	ja-mi
1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik va "Alpo-mish" va "Bar-chinoy" maxsus testlarini topshi-rish	6	6	6	6	6	2	2	4	2	2	8	10	60
2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	4	30
3. Kurash texni-kasi va taktikasini o'rganish va ta-komillashtirish	18	17	16	17	18	19	20	19	22	22	15	12	20
4. Sport dasturi-ning tashkiliy taqvimiga muvo-fi-q musobaqa-larda qatnashish	26	25	24	24	26	25	26	25	26	26	25	36	300
Jami soat	4	25	24	25	26	26	27	25	27	27	25	36	306

7.5. Ish rejasi

Ish rejasi ba'zi o'quv mashg'ulotlarining sikllarini yoki taqvimini vaqtini va mazmunini aniqlaydi.

Bu hujjatda o'qish va bilimlarni takomillashtirish yo'llari, dastur va o'qish tartibini belgilash ko'zda tutiladi. Bu hujjatda nazariy va amaliy topshiriqlarni uslubik izchillikda o'tish ko'rsatiladi.

Ish rejasida tarbiyaviy ish bo'limi ko'rsatilib, ommaviy sport tadbirlarida qatnashish hamda mustaqil mashg'ulotlar aniqlanib, mashg'ulotlarning vazifasini, keyingi mashg'ulotlar izchilligini rejalashtiriladi. O'quv topshiriqlari ish rejasi quyidagicha taqsimlanadi:

Kurash to'garagining bir oylik ish rejasi

O'quv topshiriqlari	Mashg'ulot kunlari												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Kurash to'garagining mashg'ulotbay ish rejasi

Umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar	Nazariy bo'lim	Turgan holda kurashish texnikasi	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatma
1	2	3	4

Mashg'ulot – mashg'ulot konspekti

1. Kunlar.
2. Mashg'ulot vazifalari.
3. Inventar.
4. O'tiladigan joyi.

Mashg'ulot bo'lagi va uning davom etishi	Mashg'ulot mazmuni	Mashqlar vaqti	Tashkiliy -uslubiy ko'rsatma	O'tilgan mashg'ulot to'g'risida mulohazalar	O'qituvchining imzosi
1	2	3	4	5	6

7.6. Ommaviy sport tadbirlari taqvimi

Sport musobaqasi – o'quv-mashg'ulot jarayonining uzluksiz qismi bo'lib, sportchi musobaqada o'z qobiliyatini tekshiradi.

Har bir musobaqada o'quv-mashg'ulotga yakun yasaladi. Ommaviy sport tadbirlari yuqori tashkilotlar musobaqasining taqvimiga muvofiq tuziladi.

Taqvimda birinchilik bilan bir qatorda har xil o'quv musobaqalari (guruh ichida, to'garakda va jamoalar orasida) ko'rsatiladi.

Kurash bo'yicha ommaviy sport tadbirlarining taqvimiy rejasi:

Tadbirlar	O'tkaziladi gan vaqt	O'tkaziladi gan joyi	Ishtirokchilar tarkibi	O'tkazishga javobgarlar
------------------	-----------------------------	-----------------------------	-------------------------------	--------------------------------

Taqvimiy reja texnik, taktik, jismoniy va psixologik tayyorgarlikning asosiy masalalarini o'z ichiga oladi, kurashchilarning yillik sport musobaqalarida qatnashishini belgilaydi.

Sportchilarning musobaqada qatnashishi ularning maqsadga erishishda katta ahamiyatga ega. Bunda to'g'ri tuzilgan yillik musobaqa taqvimi rejasi yordam beradi. Yuqori razryadli kurashchilar yillik taqvim rejasiga ko'ra 7-9 marotaba musobaqada qatnashishi mumkin, bunda musobaqalararo davr 20 kun bo'lishi kerak.

Butun sport yili tayyorlov, asosiy va o'tish musobaqalari davriga bo'linadi.

Har bir davrda mashg'ulotlar tizimi, mazmuni aniqlanadi, umumiy mashg'ulotlar kuni, dam olish hamda umumiy soatlar soni amaliy tayyorgarlikning to'liq shakli, har bir asosiy mashg'ulotlarni bajarish vositalari belgilanadi.

Tayyorlov va musobaqa davrlari normativ talablarning bajarilishi, shifokor va pedagog nazorati vaqti aniqlanadi.

Hamma turdagi sport maktablari uchun tuzilgan yagona dastur tashkiliy tuzilmani o'smir sportchilar ko'p yillik tayyorgarlik tizimining ilmiy-usuliy tizimi bilan boshlang'ich tayyorgarlik guruhlaridan, to oliy sport mahorati guruhlarigacha birlashtirishga imkon beradi. Turli miqyosdagi sport maktablarida zahira tayyorlashda quyidagi asosiy uslubiy qoidalar hisobga olinadi:

Bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va katta yoshdagi sportchilarni tayyorlash vazifalari vositalari hamda uslublarining qat'iy izchilligi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining bir tekis oshib borishi. Ular o'rtasidagi nisbat muntazam o'zgarib turadi: yildan yilga maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmi (mashg'ulot yuklamasining umumiy hajmiga nisbatan) ortib boradi va tegishli ravishda umumiy jismoniy tayyorgarlikning ulushi kamayadi.

Mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddatining izchilligi, ko'p yillik mashg'ulotlar davomida ularning to'xtovsiz oshishi.

Kurashning texnik-taktik harakatlariga o'rgatishni sport maktablari dasturidagi nazariy masalalarni chuqur o'rganish bilan birga olib borish.

7.7. Tayyorlov davrida mashg'ulotning vazifasi va mazmuni

Mashg'ulotning asosiy davri. Tayyorlov mashg'ulotlari davri taxminan 5 oy davom etib, unda asosan faol dam olish, g'ayrat bilan ishlash hamda jismoniy sifatlarni rivojlantirishga va kurashning texnika va taktikasini mukammallashtirishga alohida e'tibor beriladi.

Tayyorlov davrida kurashchi bo'ladigan musobaqaga zamin yaratadi. Asosiy tayyorlov davrining vazifasi: organizmning ish qobiliyatini oshirish, uning ishchanligi, kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligi va ba'zi jismoniy sifatlarini rivojlantirish, amaliy uslublarga qarshi amallarni, himoya va texnik-taktik harakatlarning yangi ko'rinishlarini o'rganish, o'ziga ma'qul texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish va uni bajarishdagi kamchiliklarni bartaraf qilishni, bilimni kengaytirish, kurash taktikasi va musobaqaga tushish texnikasini takomillashtirish, axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalashdan iborat.

O'quv mashg'ulotlarida olib boriladigan mashqlar kurashchini har tomonlama tayyorlashning asosi hisoblanadi. Haftasiga bir yoki ikki marta jismoniy tayyorgarlik mashg'ulot tashkil qilinadi. Tayyorlov davrida ayrim vaqtlarda, masobaqalar o'tkazish mumkin, lekin bu musobaqada sportchidan alohida tayyorgarlik talab qilinmaydi. Kurashchi shu musobaqada o'zining tayyorgarligini tekshiradi.

Ishchanlikni oshirish asta-sekin mashg'ulotning tezligini va hajmini hamda maqsadini ta'minlaydi. Shu davrda mashg'ulot tezligi o'rtacha, hajmi katta bo'lishi kerak.

Asosiy mashg'ulot vositalariga:

- umumiy rivojlantirish mashqlari;
- asosiy musobaqa mashqlari, rivojlantiruvchi va yondashtiruvchi mashqlar va o'quv mashg'ulot kurashlari kiradi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan asosiy musobaqa mashqlarining aloqasi va hajmi bir xil emas. Tayyorlov davrining ikkinchi yarmida (musobaqa davrining mashg'ulotlari yaqinlashgan sari) maxsus mashqlar salmog'i ko'payaveradi.

Haftalik sikl taxminan besh kunlik mashg'ulot hisobida tuziladi. Bundan uch kun (1, 3, 5-kunlar) texnika va taktikani o'rganishga va takomillashtirishga, qolgan 2 kun esa jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratiladi. Haftaning oltinchi kuni hammomga tushiladi va massaj qilinadi. Yettinchi kun faol dam olinadi.

I tayyorlov davri vazifalarining bajarilishini ikki marta tekshirish kerak:

- 1) davrning o'rtasida;
- 2) davrning oxirida.

Buning uchun me'yoriy mashqlardan va obyektiv uslublardan foydalaniladi. Har bir kurashchining shaxsiy rejasi, texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlik darajasi aniqlanadi. Shu maqsadda tayyorlov davrining ikkinchi yarmida musobaqa o'tkazishni rejalashtirsa bo'ladi.

18-jadval

Tayyorlov davridagi mashg'ulotning haftalik rejasi

Haftaning kunlari	Mashg'ulot mashqlarining mazmuni	Yuklama -ning hajmi
Dushanba	O'quv-mashg'ulot mashg'uloti, texnika va taktikani o'rganish va takomillashtirish, chaqqonlik, tezkor-likni rivojlantirish.	O'rtacha
Seshanba	Jismoniy tayyorgarlik mashg'uloti	Kichik
Chorshanba	O'quv-mashg'ulot, o'quv-mashg'ulot texnika va taktikani o'rganish va mukammallashtirishga, chaq-qonlikni va kuchni rivojlantirishga qaratiladi.	O'rtacha
Payshanba	Jismoniy tayyorgarlik mashg'uloti. Futbol	Kichik

Haftaning kunlari	Mashg'ulot mashqlarining mazmuni	Yuklama -ning hajmi
Juma	O'quv-mashg'ulot, o'quv-mashg'ulot texnika va taktikani o'rganish va mukammallashtirish. Kuch va chidamlilikni rivojlantirish.	Katta
Shanba	Hammom, massaj	
Yakshanba	Faol dam olish	

7.7.1. Mashg'ulotning asosiy musobaqa davri

Bu davrdagi mashg'ulotlarning maqsadi musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishga qaratilgan bo'ladi. Bu davr 5 oydan 8 oygacha davom etadi. Kurashchi bunda eng kerakli musobaqaga yaxshi tayyorlanishi kerak. Bu musobaqalarga har bir viloyat ko'ngilli sport jamiyatlari (KSJ) va idoralari birinchiligi, Respublika birinchiligi, KSJlar markaziy viloyatlarning birinchiligi, Osiyo va jahon birinchiliklari kiradi.

Musobaqa davrining asosiy maqsadi: kurashchi tayyorgarligining yuqori darajasiga erishish uchun texnika va taktikani mukammallashtirish, keyingi bosqichlarini mustahkamlash va yangicha yo'llarni o'rganish, kurashga tushish va uni olib borish taktikasini kengaytirish, bilim va amaliy ishni mustahkamlash, kurashchi uchun eng zarur jismoniy, irodaviy va axloqiy sifatlarning yuqori darajasiga erishish, bilim doirasini kengaytirish va boshqalardir.

Mashg'ulotlar musobaqa soniga ko'ra bosqichlarga bo'linadi.

1. Dastlabki musobaqalarga tayyorlanish.
2. Bevosita tayyorlanish.
3. Musobaqada qatnashish.
4. Musobaqadan keyin faol dam olish.

7.7.2. Mashg'ulotning o'tish davri va faol dam olish

Faol dam olish davri yil davomida mashg'ulotning tarkibiy qismi hisoblanadi. Yillik siklda faol dam olish davri asosiy musobaqalar davridan keyin keladi.

O'tish davri organizmning yuklamadan keyin faol dam olishiga xizmat qiladi. O'tish davrida umumiy jismoniy tayyorgarlik, sog'liqni mustahkamlash va organizmni chiniqtirish masalalari yechiladi.

O'tish davri asosan 25-30 kun davom etadi. Bu davrni iloji boricha ta'tilga to'g'rilash kerak. Yuklama bu vaqtda bir necha bor kamaytiriladi. O'tish davrida mashg'ulotlarni qiziqarli va qoniqarli ruhda o'tish kerak. Shu maqsadda o'tish davrida kurashchi doimo ertalabki badan qizdirish mashqlarini, boshqa sport turlarini, umumiy rivojlantirish mashqlarini bajarib turishi kerak.

Yozda suzish, sport o'yinlari, poxodlar, ovga chiqish. Qishda chang'i, konkida uchish kerak, bu vaqtda yuklama katta bo'lishi mumkin emas. Mashg'ulotni haftasiga uch martadan oshirib bo'lmaydi. Kurashchi boshqa sport turi bilan shug'ullanganda jismoniy yuklamani kamaytirish bilan birga nerv tizimiga ham dam beradi.

Bu vaqtdan juda unumli foydalanib, organizmga dam berish va sog'liqni mustahkamlash zarur. Agar kurashchi lat yegan bo'lsa, davolanishi kerak. O'tish davri to'g'ri olib borilsa, organizmning keyingi o'sishiga kurashchining asosiy tayyorgarligi zamin bo'ladi.

7.7.3. Sportchining shaxsiy mashg'ulot rejasi

Yillik shaxsiy reja bir yillik musobaqa taqvimini asosida tuziladi. Bu quyidagi bo'limlardan iborat: mashg'ulot sikli bosqichlarining maqsadi va asosiy masalalari, tayyorgarlikdagi asosiy kamchiliklar; asosiy tayyorgarlik, umumiy jismoniy

tayyorgarlik, shifokor va pedagogik nazoratni o'z ichiga oladi.

Shaxsiy yillik mashg'ulot rejasi murabbiy va sportchining o'zi bilan birgalikda tuziladi.

Kurashchining mashg'ulot kundaligi.
Shifokor va pedagog nazorati

1 daqiqada dam olish vaqtida tomir urishi	Kurashchining g vazni, <i>kg</i>	O'zini his qilishi	Mashg'ulotlar to'g'risida ko'rsatmalar va musobaqalarga qatnashish
Ertalab Kechqurun	Mashg'ulotdan keyin	Shifokor ogohlantirishi	Rejalashtirilgan mashg'ulotlar hajmini va vazifasini bajarish

Kurashchi kundaligida har kunlik mashg'ulotni yozib borishi kerak. U o'zini-o'zi nazorat qilishi, tomir urishini kuniga 2 marta tekshirishi va yozib borishi kerak.

Murabbiy va shifokor doimo kurashchining kundaligi bilan tanishib borishi kerak.

XIII bob. XALQARO MILLIY KURASHCHILARNING OLISHISHDAGI TAKTIKASINI OLIB BORISH YO‘LLARI

Kurashchi musobaqa olishuvlarida quyidagi vaziyatlarga erishishga harakat qiladi:

a) raqibni ustidan erishilgan yutuqni yanada ko‘paytirishga va sof yoki ochkolar bilan g‘alabaga erishishga;

b) erishilgan ustunlikni saqlay bilish, juda bo‘lmasa ochkolar soni bilan yutuqqa erishish;

c) agar raqib yutayotgan bo‘lsa, uni ustunligini qisqartirishga erishish.

Mana shu uch xil voqea munosabati bilan kurashchilar olishuvni olib borish taktikasi ularning qobiliyatiga aniq hollarga qarab o‘zgaradi (maskirovka va razvedka).

Lekin hamma sharoitda kurashchi oldida turgan masalani yechishda uch xil asosiy olishuvni olib borish taktika vositalaridan foydalaniladi: siquv, iskanjaga olish va raqibni harakatini kutish (yoki shu vositalarning kombinatsiyalari).

8.1. Shiddat ostida siquv

Shiddat taktik vositaning asosiy maqsadi – raqibini ketma-ket hujum qilish yo‘li bilan charchatish, qo‘rqitish, uning nafasini bo‘g‘ish va shu orqali uslubni bajarishdir.

Siquvni vositalari har tomonlama bo‘lishi mumkin, ya‘ni uni qo‘llashda hamma taktik qobiliyatlarni va kombinatsiyalarni qo‘llashda ishlatiladi.

Totalniy-umumiy siquvni butunlay olishuv jarayonida faqatgina maxsus chidamlilikka ega bo‘lgan kurashchilargina olib bora oladi.

Siquv taktikasi hozirgi zamon kurashchilarining eng asosiy taktik turlaridan hisoblanadi. “Agar kurashchida maxsus chidamliligi yetishmasa-chi?”, degan savol tug‘ilishi mumkin. Unda siquv taktik vositasini iskanjaga olish yoki kutish taktik vositasi bilan qo‘shgan holda olib boriladi.

8.2. Iskanjaga olish

Iskanjaga olish taktik vositasining asosiy maqsadi raqibga har xil ushlar yo'llarini bermasdan turib erishilgan yutuqni boy bermaslik.

Iskanjaga olish taktik vositasini amalga oshirishda har xil: raqibni itarish, tortish, qimillatib-qimillatib qo'yish, manyovr qilish, muvozanatdan chiqarish kabi taktik hollaridan foydalaniladi.

Asosan iskanjaga olish taktikasini amalga oshirishda chidamli kurashchilar texnikasi zo'r, ammo jismoniy tomondan zaif bo'lgan kurashchilarga qarshi qo'llashadi.

Undan tashqari iskanjaga olingan kurashchi hakamlar ko'ziga passiv harakatchan kurashchiga o'xshab qoladi. Shuning uchun kurashchilar iskanjadan chiqish yo'lini axtarib nima qiladi? Har xil tayyorlanmagan ushlar bilan hujum qiladi va yutqazadi. Iskanjaga olish taktikasini o'zi ahamiyati yo'q, shuning uchun uni doimo siquv taktikasi bilan birga olib boriladi.

Ko'p musobaqalarda shunday olishuvni guvohi bo'lamiz. Yutayotgan kurashchi iskanjaga olishga harakat qilsa, yutqazayotgani esa siquv taktikasini qo'llaydi. Agar birinchi kurashchi siquvni orqasidan chidamay yutqazib qolsa, darrov o'rin almashadilar. Iskanjaga olish taktik vositasi siquv taktik vositasi bilan qo'shilgan holda ham keladi.

8.3. Kutish

Kutish taktikasi vositasining asosiy maqsadi erishilgan ballar hisobidan yutuqni qo'ldan boy bermaslik va raqibini hujumlarini qarshi uslublar bilan qaytarish. Kutish taktikasining vositalariga manyovr qilish, raqibni o'ziga chaqirish, behosdan hujum qilish, chalg'itish va siqib qo'yish kabi taktik yo'llar kiradi.

Bu yerda ham kutish taktika vositasi xuddi iskanjaga olish

kabi siquv taktikasi bilan qo'shilgan holda keladi.

Siquv taktikasi bilan kutish taktikasi olishuv vaqtida bir-birini ko'pincha almashib turadi. Nega? Chunki ko'p kurashchilar umumiy olishuvga kuchi yetmasa, o'rta-o'rtada kutish taktikasini qo'llashga majbur bo'lishadi va shu bilan oz bo'lsa ham dam oladilar. Hakamlar olishuvni oxirgi daqiqalarida juda ham talabchanlik qilishadi va kutuvchi kurashchilarni jazolaydilar.

8.4. Taktika tayyorgarligini qo'llash yo'llari

Taktika tayyorgarligini qo'llash yo'llari deganda, biz ataylab harakatlar birligini yo'nalishini tayyorlashda o'ziga o'ng bo'lgan ushlar orqali amalga oshiradigan sharoitni aytamiz.

Shuning uchun kurashchi qancha ko'p texnika va taktikaga boy bo'lsa, unga shuncha oson yo'l bilan har bir olishuv davrida qo'llaniladigan umumiy taktika masalalarini tanlashda va ularni yechishda oson bo'ladi.

Hozirgi zamon tushunchasi bilan olganda 9 xil tayyorgarlik usullari ishlatiladi. Ammo kurashchilarni o'rgatishda va takomillashtirishdagi mazmuni har xil.

1. To'satdan – bu shunday taktik tayyorgarlik, raqib kutmaganda to'satdan bajariladigan hollar. Ko'pincha bu taktika bilan har xil texnikaga ega bo'lgan va a'lo darajada reaksiyasi rivojlangan kurashchilar hujum qiladi. Masalan, ko'krakdan otish.

2. Qo'rqitish asosan taktika tayyorgarligining qo'llashini asosiy maqsadi raqibni bir amal bilan qo'rqitish va boshqa bir usul bilan yiqitish, lekin iloji boricha qo'rqitish tomonga o'zingizni rejalagan usulingizni qo'llasangiz yaxshi bo'ladi.

3. Takroriy hujumning asosiy maqsadi – raqibni doimo bir uslub bilan hujum qilib chalg'itasiz-da, uning ishonchini tug'dirasiz, u shu uslubdan himoya yo'llarini qo'llaydi, siz esa bundan foydalanib, bor kuchingiz bilan hujum qilasiz. Asosan takroriy hujumni oz miqdorda chegaralangan, uslublari kam

bo'lgan kurashchilar ishlatadi.

4. Raqibni himoyasini ochish (chaqirish) – bu tayyorgarlik asosan raqib yutayotgan vaziyatda qo'llaniladi. Olingan ochkolarni oxirigacha yetkazish uchun o'zini har xil taktik tayyorgarliklar bilan berkitib qo'yadi. Bunday taktik tayyorgarlikni ochish uchun, raqibni har xil ushlarlar va manyovrlar bilan chalg'itib, uslub ishlatish lozim. Buni asosan uslubga boy va har tomonlama olisha oladigan kurashchilar qo'llashadi.

5. Muvozanatdan chiqarish – bu shunday tayyorgarlikki, har xil harakatni qo'llash yordamida raqibni himoya qilishga majbur etish, bundan foydalanib uslub ishlatish lozim.

6. Chaqirish – asosan raqibga psixologik ta'sir qilish, ya'ni raqibni qo'llayotgan uslubga ishontirish, agar bajarilsa, qo'llash. Chaqirish shuni talab qiladiki, oz kuch bilan xohlayotgan natijaga erishish. Asosan kurashchidan chaqirish taktika xili psixologik ta'sirga qaratilgan bo'lib, bir nechta uslubning yo'llariga asoslanib yaxshi reaksiyali kurashchilar qo'llashadi.

7. Siqib qo'ymoq – raqibni harakatini siqib qo'yish, asosan unga umuman amal bajarishga imkon bermaslikdir. Shuning natijasida siquvdan o'zimni ozod qilaman deb harakat qiladi va xatoga yo'l qo'yadi. Shundan foydalangan polvon uslub ishlatadi. Raqib umuman siquvdan ozod bo'ldim deganda hujum qilish lozim, chunki raqib ozod bo'ldim deb siquvdan bimalol bo'ladi, oz bo'lsada o'zining tana muskullarini bo'shatadi va hujum to'g'risida umuman o'ylamaydi.

Erkin kurash va klassik kurashlarda 10-15 daqiqadan ortiq uslub bajarmasdan siqib qo'ysangiz, o'zingizni passiv kurashchi deb jazolashingiz mumkin.

8. Manyovr qilish – bunday tayyorgarlik raqibni atrofida har xil harakatlari bajarib hushyorligini chalg'itish. Manyovr qilishni yana bir afzalligi shundaki, yutayotgan bo'lmasangiz himoya vazifasini ham o'taydi.

Manyovr qilishni ba'zan to'satdan hujum qilish bilan qo'shilgan holda olib borishadi. Bu taktik tayyorgarlikni asosan

yuqori texnikaga ega bo'lgan kurashchilar ishlatadi.

9. Diqqatini chetga tortmoq – bu taktik tayyorgarlikning asosiy maqsadi raqibini diqqatini haqiqiy korona uslubi bilan bajariladigan hujumdan chetga tortish. Bu harakatlarni har xil qo'shimcha taktik tayyorgarliklar bilan qo'shgan holda olib borishi lozim. Bunday taktik tayyorgarlikni qo'llashning asosiy yana bir xislati shundaki, ya'ni hakamlarning ko'ziga faol olishayotgan kurashchiga o'xshab ko'rinishi.

Kurashchilarning musobaqada qatnashish taktikasi deganda, biz kurashchining (yosh jamoaning) olishish vaqtida optimal natijaga, o'zining qobiliyati va bilarmonligini ishlata bilishiga aytamiz. Har bir olishish masalasi, musobaqaga qatnashishning umumiy maqsadidan, jismoniy, texnikaviy va taktik vositalaridan to'g'ri foydalanishga bog'liq. Mana shu musobaqaga bog'liq bo'lgan vositalardan to'g'ri foydalangan kurashchi, musobaqada muvaffaqiyatli o'rin olib qatnashishi mumkin.

Kurashchi tarozidan o'tgandan keyin har bir musobaqaga qatnashuvchilar uchun qur'a tashlanadi va shundan keyingina musobaqaga og'irligidan qancha odam qatnashmoqda, qanaqa razryadli sportchilar va boshqa ma'lumot to'g'risida to'liq ma'lumot oladi. Shularni bilgandan keyin kurashchi shu musobaqada taxminan nechanchi o'rin uchun kurashishi mumkin yoki bo'lmasa kimga asosan yaxshi tayyorlanishi kerakligi haqida reja tuzadi.

Bundan tashqari birinchi doirada qaysi bir raqiblar bilan uchrashishni bilsa bo'ladi va uchinchi hamda to'rtinchi doiraga taxminan qaysi kurashchilar bilan uchrashish ehtimoli borligini aniqlab, reja tuzadi. Bu rejani qanday amalga oshirishni aniqlaydi va hal qiladi. Kurashchining musobaqada qo'ygan maqsadini uning har bir olishishiga ta'sir qilishi lozim, shuning uchun kurashchi rejasida qaysi bir raqibi bilan uchrashganda sof g'alaba bilan yutishi kerak yoki bo'lmasa qaysi biri bilan uchrashganda ochkolar yoki ba'zan yutqazish kerakligini belgilash lozim. Ba'zan olishuvlarda iloji boricha maksimal

kuchni sarf qilishga to'g'ri keladi. Hammasi tabiiyki, tuzilgan oldindagi rejalar musobaqaning sharoitiga qarab o'zgarishi mumkin. Shuning uchun har bir doiradan keyin o'zining asosiy raqiblarining holini, vaziyatini aniqlash kerak. Buning uchun har bir kurashchi musobaqa qoidasini yaxshi bilishi kerak. Undan tashqari musobaqa protokoli juftlarini tuzishni bilishi zarur.

Shunday qilib, umumiy musobaqaga tuzilgan rejani chiqarish uchun tug'ilgan sharoitlardan olishuvni shunday rejalash lozimki, oxirida qo'yilgan maqsadga erishilgani ma'lum bo'lsin.

O'z uslublarini yashirish taktikasi. Kurashchi bu taktik yo'li bilan o'z uslublarini raqibidan yashiradi. Asosan yashirish qachon kerak? degan savol tug'ilib qolishi mumkin. O'z uslublarini sport klassifikatsiyasining eng past kurashchisi bilan olishayotganda, raqibining razvedkasidan yashiradi. Masalan, mening asosiy uslubim qo'shsha yoki tegirmon bo'lsa, men uni raqibimni bo'shligidan foydalanib bajaraversam, asosiy raqibim meni olishishimni raqib uslublaridan o'rganib turadi-da, keyingi uchrashuvlarda shunga qarab tayyorlanib chiqadi. Shunday bo'lmasligi uchun men o'zimni uslublarimni yashirib, boshqa texnikaviy amallar bilan yutishga harakat qilaman.

Raqib uslublarini o'rganish taktikasi – bu raqibning bajaradigan uslublarini oldindan kuzatib o'rganish. Agar ko'rmagan bo'lsangiz, unda u bilan kurashgan kurashchilardan surishtirish, gazeta, foto va videofilmlardan o'rganib tayyorlanish kerak.

Modellashtirish – bu ham olishish taktik turi.

Sport kurashida ko'p uchraydigan hol, ya'ni ko'p kurashchilar bir-biri bilan tez-tez uchrashgani uchun, bir-birini uslublarini yaxshi biladi. Shuning uchun mashg'ulotlarda yoki olishishga chiqish oldidan o'rtog'i bilan xuddi shu raqibining olishishini o'rganish lozim.

IX bob. SPORT MAKTABLARIDA KURASHCHILARNI TAYYORLASHNING TASHKILIY-USLUBIY XUSUSIYATLARI

9.1. Sport maktablari oldida turgan vazifalar

Kurashchilarni tayyorlash maxsus sport maktablarida olib boriladi. Ular bolalar-o'smirlar sport maktablari (BO'SM), ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya o'rinbosarlari maktablari (IBO'OO'M), oliy sport mahorati maktablari (OSMM), shuningdek, sportga ixtisoslashgan maktab-internatlarga (SIMI) bo'linadi.

Sport maktablaridagi ishlar ma'lum bir muayyan vazifalarni amalga oshirishga qaratilgan.

BO'SM sportchilarning sog'lig'ini mustahkamlash va har tomonlama jismoniy rivojlantirishni ta'minlagan holda har tomonlama rivojlangan yuqori malakali o'smir sportchilarni tayyorlashni amalga oshiradi; shug'ullanuvchilar orasidan jamoatchi yo'riqchilar va hakamlarni tayyorlaydi, uslubiy markaz hisoblanadi hamda umumta'lim maktablariga sinfdan tashqari ommaviy sport ishlarini tashkil qilishda yordam ko'rsatadi.

Ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya o'rinbosarlari maktablari oldida yuqorida aytilgan vazifalardan tashqari, yana bitta vazifa – tayyorgarlik vazifasi turadi. Bu vazifa IBO'OO'M uchun asosiy hisoblanadi va ularning butun faoliyatini belgilab beradi.

OSMM vazifalari quyidagilardan iborat:

- xalqaro toifadagi sport ustalari, sport ustalari, respublika terma jamoalariga nomzodlarni tayyorlash;
- sport mashg'ulotining ilg'or uslublarini ishlab chiqish, takomillashtirish va murabbiy-o'qituvchilar tarkibining ish amaliyotiga joriy etish;

- BO'SM, IBO'OO'M, SIMI va boshqa sport tashkilotlarining o'quv-mashg'ulot ishida izchillikni amalga oshirish;
- shahar, viloyat va respublikada o'quv-mashg'ulot ishiga uslubiy rahbarlik qilish.

Sport maktabida muntazam shug'ullanish sportchilarning katta zahirasini talab etadi. Shu maqsadda sportga ixtisoslashgan maktab-internatlar tashkil qilinadi.

SIMIning asosiy vazifasi – birga ishlash sharti bilan respublika terma jamoasi uchun yuqori malakali sportchilarni tayyorlashdan iborat.

9.2. Guruhlarni to'ldirish va mashg'ulot jarayonini tashkil etish

Sport maktablarida quyidagi o'quv guruhleri ajratiladi: boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri (3 yillik ta'lim); o'quv-mashg'ulot guruhleri (4 yillik ta'lim), sport takomillashuvi guruhleri (3 yillik ta'lim) va oliy sport mahorati guruhleri (3 yillik va undan ortiq ta'lim).

Har bir guruhning o'quvchilar bilan to'ldirilishi va o'quv soatlari soni 19-jadvalda keltirilgan.

BO'SM bo'linmalari boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri va o'quv-mashg'ulot guruhlaridan shakllanadi. O'quv-mashg'ulot guruhleri yuqori sport ko'rsatkichlariga ega bo'lganida va kelgusida sportda o'sish uchun zarur imkoniyatlar mavjud bo'lgan taqdirda BO'SMda sport takomillashuvi guruhleri tashkil qilinishi mumkin. Bunday guruhlarning ochilishi, BO'SM yuqoridagi qaysi bir tashkilotga qarashli bo'lsa, shu tashkilotning qarori bilan amalga oshiriladi.

Ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya o'rinbosarlari maktablarida boshlang'ich tayyorgarlik, o'quv-mashg'ulot va sport takomillashuvi guruhleri tashkil etiladi. Bu guruhlardan tashqari IBO'OO'Mda oliy sport mahorati guruhleri tashkil qilinishi mumkin.

Oliy sport mahorati maktablarida faqat sport takomillashuvi guruhlari va oliy sport mahorati guruhlari tashkil etiladi hamda faqat ayrim hollardagina OSMMda o'quv-mashg'ulot guruhlari tashkil qilinishi mumkin.

Sportga ixtisoslashgan maktab-internatning sport kurashi bo'linmasi umumta'lim maktabining kamida 6-sinfini muvaffaqiyatli tugatgan, BO'SMda ma'lum bir tayyorgarlikdan o'tgan yoki musobaqalarda o'zini yaxshi ko'rsatgan, sport bilan shug'ullanishga o'ta qobiliyatli bolalar hamda o'smirlarni tanlov asosida tanlab olish yo'li orqali to'ldiriladi. SIMIda o'quv-mashg'ulot guruhlari va sport takomillashuvi guruhlari tashkil qilinadi.

19-jadval

O'quv guruhlarining to'ldirilishi va o'quv-mashg'ulot ishi tartibi

O'quv yili	Qabul qilish uchun o'quvchilar yoshi (yosh)	Minimal soni		O'quv soatlarining maksimal soni		Umumiy, maxsus va sport tayyorgarligi bo'yicha talablar
		guruhlar	o'quv - chilar	hafta da	yilda	
Boshlang'ich tayyorgarlik guruhлари						
1-chi	10	5	20	6	312	Umumiy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha me'yorlar hamda sinov talablarini bajarish
2-chi	11	5	18	6	312	
3-chi	12	4	16	8	416	
O'quv-mashg'ulot guruhлари						
1-chi	13	5	12	12	624	Umumiy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha me'yorlar hamda sinov talablarini
2-chi	14	4	12	16	832	
3-chi	15	3	10	18	936	
4-chi	16	2	10	20	1040	

O'quv yili	Qabul qilish uchun o'quvchilar yoshi (yosh)	Minimal soni		O'quv soatlarining maksimal soni		Umumiy, maxsus va sport tayyorgarligi bo'yicha talablar
		guruhlar	o'quv - chilar	hafta da	yilda	
						bajarish
Sport takomillashuvi guruhlar						
1-chi	17	1	8	22	1144	50% SUN
2-chi	18	1	6	24	1248	SUN
3-chi	19	1	6	28	1456	50% SU
Oliy sport mahorati guruhlar						
1-chi	19	1	4	30	1560	SU
2-chi	20	1	4	30	1560	SU (tasdiqlash)
3-chi	21 va katta	1	4	30	1560	50% XTSU

Sport maktablarida o'quv yili 1 sentabrda boshlanadi. O'quv dasturining o'quv yillari bo'yicha va soatlardagi mazmuni 20-jadvalda keltirilgan.

20-jadval

Sport maktablarida o'smir kurashchilar ko'p yillik tayyorgarligining taxminiy o'quv rejasi (soatlar hisobida)

Guruhlar													
Tayyorgarlik bo'limlari	Boshlan-g'ich tayyorgarlik			O'quv-mashg'ulot				Sport takomillashuv i			Oliy sport mahorati		
	1-yil	2-yil	3-yil	1-yil	2-yil	3-yil	4-yil	1-yil	2-yil	3-yil	1-yil	2-yil	3-yil
1. Nazariy tayyor-garlik	10	10	13	18	24	27	30	40	44	52	50	50	52
2. Umumiy	90	90	10	15	19	21	22	22	25	32	31	31	31

Guruhlar													
Tayyorgarlik bo'limlari	Boshlan- g'ich tayyorgar lik			O'quv- mashg'ulot				Sport tako- millashuv i			Oliy sport mahorati		
	1- yil	2- yil	3- yil	1- yil	2- yil	3- yil	4- yil	1- yil	2- yil	3- yil	1- yil	2- yil	3- yil
jismo-niy tayyorgarlik			7	0	0	5	8	9	0	0	2	2	2
3. Maxsus jismo-niy tayyorgarlik	50	52	71	94	13 3	15 0	16 5	17 2	17 4	20 5	23 4	23 4	21 8
4. Texniktattik, ruhiy tayyorgarlik	13 0	13 2	17 9	25 0	35 0	41 1	48 2	53 2	60 9	70 4	75 8	75 6	76 0
5. Kurash bo'yicha musobaqaga tayyorgarlik	16	16	24	32	40	40	40	48	48	48	56	56	64
6. Yo'riqchilik va hakamlilik qilish amaliyoti	-	-	-	16	16	16	18	20	20	20	22	22	22
7. Qabul qilish va ko'chirish sinovlari	16	8	10	12	12	10	10	8	8	8	8	8	10
8. Tiklanish tad-birlari	-	-	-	52	67	67	67	83	83	83	10 4	10 4	10 6
9. Tibbiy guruhlashtirilg an kom-pleks tekshiruv		8	12					12	12	16	16	16	16
Jami soatlar soni:	312	312	416	624	832	936	104 (0)	1144	124 (8)	145 (6)	156 (6)	1560	1560

Hamma turdagi sport maktablari uchun tuzilgan yagona dastur tashkiliy tuzilmani o'smir sportchilar ko'p yillik tayyorgarlik tizimining ilmiy-usuliy tizimi bilan boshlang'ich tayyorgarlik guruhlaridan to oliy sport mahorati guruhlarigacha birlashtirishga imkon beradi.

Turli miqyosdagi sport maktablarida zahira tayyorlashda quyidagi asosiy uslubiy qoidalar hisobga olinadi:

1. Bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va katta yoshdagi sportchilarni tayyorlash vazifalari vositalari hamda uslublarining qat'iy izchilligi.

2. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining bir tekis oshib borishi. Ular o'rtasidagi nisbat muntazam o'zgarib turadi: yildan yilga maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmi (mashg'ulot yuklamasining umumiy hajmiga nisbatan) ortib boradi va tegishli ravishda umumiy jismoniy tayyorgarlikning ulushi kamayadi.

3. Mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddatining izchilligi, ko'p yillik mashg'ulotlar davomida ularning to'xtovsiz oshishi.

4. Kurashning texnik-taktik harakatlariga o'rgatishni sport maktablari dasturidagi nazariy masalalarni chuqur o'rganish bilan birga olib borish.

O'smir sportchilar bilan ko'p yillik ish jarayonida mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini qo'llash izchilligi tamoyiliga qat'iy amal qilish (21-jadvalga qarang).

21-jadval

Yillik siklda musobaqa yuklamalari ko'rsatkichlari

Son ko'rsatkichla ri	Tayyorgarlik bosqichlari			
	Boshlang'ich	O'quv-mashg'ulot		Sport takomillash uvi
	1-3-yillar	1-2-yillar	3-4-yillar	1-3-yillar
Musobaqalar	3	5	5	6
Musobaqa bellashuvlari	12-15	20-23	24-26	28-32

Sport maktablari o'quvchilarini o'qitish va tarbiyalash natijalarini kompleks baholashni hisobga olgan holda sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi to'g'ri tashkil qilinsagina, ushbu qoidalarni muvaffaqiyatli amalga oshirish imkoni tug'iladi.

Sport maktablarining hamma o'quv guruhleri uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha taxminiy me'yorlar 22-jadvalda keltirilgan.

BO'SM (IBO'OO'M)da o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlarining asosiy shakllari quyidagilardan iborat:

- jadval bo'yicha guruhlardagi nazariy va amaliy mashg'ulotlar;
- alohida reja bo'yicha mashg'ulotlar, uy vazifalarini bajarish;
- o'quv video va kinolavhalari, kinogrammalar hamda sport musobaqalarini tomosha qilish;
- sport maktabi qaysi tashkilotga qarashli bo'lsa, shu tashkilot tomonidan tasdiqlangan sport tadbirlarining taqvimiy rejasiga muvofiq sport musobaqalari hamda match uchrashuvlarida ishtirok etish.

Butun yil davomida mashg'ulotlarni o'tkazish va yozgi hamda qishki ta'til davrlarida o'quvchilarning faol dam olishlarini ta'minlash maqsadida sport maktabida sog'lomlashtirish-sport oromgohlari tashkil qilinadi.

**BO'SM, IBO'OO'Mning boshlang'ich tayyorgarlik va o'quv-mashg'ulot guruhlarini
uchun kurashda umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qabul qilish
va ko'chirish me'yoriy talablari**

Sport maktablarining kurash bo'linmasiga bolalar va o'smirlarni sarflash uchun testlar

T/r	Ko'rsatkichlar	Bosqichlar													
		Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarini						O'quv-mashg'ulot guruhlarini							
		1-yil		2-yil		3-yil		1-yil		2-yil		3-yil		4-yil	
		qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda
1.	60 m ga yugurish (s), 100 m (s)		10,8	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	8,8				
2.	1000 m ga yugurish (daqiqqa, s) 2000 m (daqiqqa, s) 3000 m (daqiqqa, s)		5,2	5,1	5,0	4,4	4,3	9,4	9,3	9,0	4,4 8,2		14,2 8,0	13,6 7,4	13,4
3.	Tennis koptogini uloqtirish (m)		30	32	34	36	37	38	39	39	40 26		28	30	32

T/r	Ko'rsatkichlar	Bosqichlar													
		Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari						O'quv-mashg'ulot guruhlari							
		1-yil		2-yil		3-yil		1-yil		2-yil		3-yil		4-yil	
		qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda
	granata uloqtirish, 700 g (m)														
4.	Baland turnikda tortilish (marta)		3	4	5	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13
5.	Suzish 50 m (s)	-	qay dsiz	-	qay dsiz	-	qay dsiz	60	58	56	53	55	50	50	
6.	Arqonga chiqish (4 m), oyoq yordamida, oyoq yordamisiz		16,0	15,0	14,8	14,4	14,0	13,6	13,2	13,0	12,6	12,4	12,0	11,6	11,0
7.	Yotib qo'llarni bukib-yozish (marta) 10 s ichida (marta)		25	30	35	36	40	41	42	44	46	49 9	48 10	49 11	53 12
8.	10 s ichida oyoqlarni va gavadani ko'tarish		2	3	4	5	6	8	9	10	11	11	12	12	13
9.	Bosh arofida yugurish 5 ta chapga va 5 ta o'ngga (s)		2 qay dsiz	3 qay dsiz	4 qay dsiz	24,0	22,0	20,0	18,5	18,0	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0
10.	Ko'prik holatida		3	4	6	44,0	42,0	39,0	36,0	33,0	30,0	29,0	27,0	26,0	24,0

T/r	Ko'rsatkichlar	Bosqichlar													
		Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlar						O'quv-mashg'ulot guruhlar							
		1-yil		2-yil		3-yil		1-yil		2-yil		3-yil		4-yil	
		qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda
	to'ntarishlar (marta) (s) 10 marta (s)														
11.	Tik turishdan yotish holatiga o'tishda oyoqlarni orqaga tashlash 10 s ichida (marta)	-	5	6	7	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13
12.	YOtgan holatdan gavgdani orqadan ushlab sherigini ko'tarish (marta)	-					6	9	10	10	11	11	12	12	13
13.	Test manekenini (sherigini) tegirmon usulida egilib orqadan oshirib tashlash 10 ta tashlash (s) 15 ta tashlash (s)		qay dsiz	45,0	40,0	35,0	30,0		56,0	54,0	53,0	52,0	51,0	50,0	48,0 49,0

T/r	Koʻrsatkichlar	BOSQICHLAR											
		Sport takomillashuvi guruhlari						Oliy sport mahorati guruhlari					
		1-yil		2-yil		3-yil		1-yil		2-yil		3-yil	
		qabul qilishda	koʻchirishda	qabul qilishda	koʻchirishda	qabul qilishda	koʻchirishda	qabul qilishda	koʻchirish da	qabul qilishda	koʻchirishda	qabul qilishda	koʻchirishda
UJT													
1.	30 m ga yugurish (s)	4,5	4,4	4,4	4,3	4,3	4,2	4,2	4,2	4,2	4,1	4,1	4,0
2.	300 m ga yugurish (daqiqqa, s)	12,0	11,4	11,3	11,1	11,0	10,5	10,5	10,5	10,4	10,4	10,3	10,3
3.	700 g li granata uloqtirish (m)	33	34	34	35	35	36	36	36	37	37	38	38
4.	Baland turnikda tortilish (marta)	14	16	17	18	19	20	20	20	22	24	26	28
5.	50 m ga suzish (s)	50,0	49,0	49,0	49,0	48,0	48,0	48,0	48,0	48,0	47,0	47,0	47,0
6.	Oyoqlar yordamisiz 4 m li arqonga tirmashib chiqish	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,8	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
7.	Yotib, qoʻllarni 10 s ichida bukib-yozish (marta)	13	14	15	16	17	18	18	18	19	20	21	22
8.	10 s ichida oyoqlar va gavdani koʻtarish (marta)	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20
9.	Orqada yotib, shtanga (oʻz vaznidagi) bilan qoʻllarni bukib-yozish (marta)	3	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13
10.	Bosh atrofida yugurish 5 marta	15,0	14,5	14,3	14,1	14,0	13,8	13,8	13,8	13,6	13,4	13,4	13,2

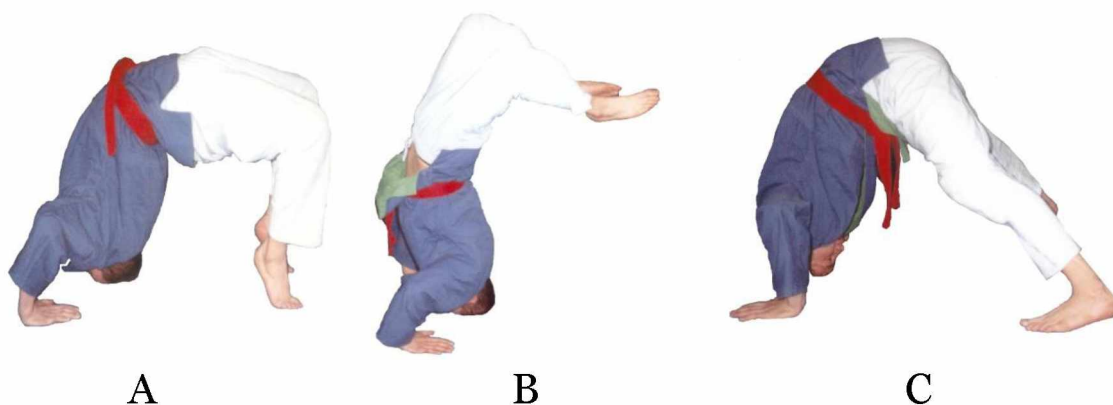
T/r	Ko'rsatkichlar	BOSQICHLAR											
		Sport takomillashuvi guruhlari						Oliy sport mahorati guruhlari					
		1-yil		2-yil		3-yil		1-yil		2-yil		3-yil	
		qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda
	chapga, 5 marta o'ngga												
11.		18,0	19,0	24,0	22,0	21,0	20,0	18,0	18,0	17,0	16,0	16,0	15,0
12.	10 s ichida tik turishdan yotish holatiga o'tishda oyoqlarni orqaga tashlash (marta)	13	14	14	15	15	16	16	16	17	18	19	20
13.	Yotgan holatdan gavgani orqadan ushlab sherigini ko'tarish (marta)	13	14	14	15	15	16	16	16	17	18	18	19
14.	Test manekenini (sherigini) tegirmon usulida egilib orqadan oshirib tashlash 15 ta tashlash (s)	47,0	46,0	45,0	44,0	43,0	42,0	42,0	42,0	41,0	40,0	39,0	38,0

Izoh: O'ta yengil, yengil, yarim og'ir va og'ir vazndagi sportchilar uchun musobaqa qoidalariga binoan yosh guruhlariga qarab me'yorlar 10% gacha kamaytirilishi mumkin.

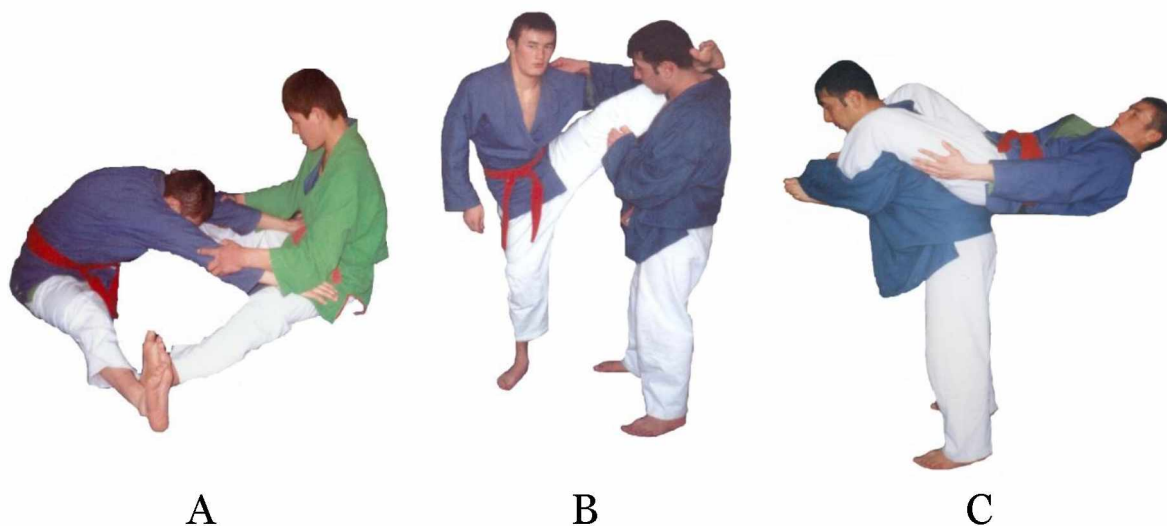
II-qism. KURASHNING AMALIY ASOSLARI

X bob. KURASHDAGI AMALIY USULLARNI O'RGATISH TEXNIKSI VA TAKTIKASI

10.1. Kurashchilarni badan tarbiyalash bo'yicha doimiy uchraydigan maxsus mashqlar usullari



**1-rasm.
Ko'prik holatida bo'yinlarni toblantirish**



**2-rasm.
Egiluvchanlikni tarbiyalovchi mashqlar**

10.2. Yiqilishdan saqlanish usullari

Himoya. Kurashchi, eng avvalo, kurash texnikasini o'rganishdan oldin yiqilayotganda o'zini saqlash usullari bilan tanishishi va ularni o'rganishi lozim. Bu o'zini-o'zi saqlash, himoya usullari u yoki bu usulning oxirgi daqiqalarida, ya'ni yiqilayotganda bajariladi.

I. Yiqilish usullari. Bu usulni o'rganishdan oldin shug'ullanuvchiga albatta orqaga, yoniga dumalashni tushuntirib o'rgatish lozim. Shug'ullanuvchi o'tirgan holda oyoqlarining tizzadan pastini qo'llari bilan ko'krak qafasiga qarab tortadi va boshini gilamga tekkizmagan holda orqaga dumalaydi. Qo'llari esa sonlardan 45-50 sm uzoqlikda gilam ustiga qarsak chalgan kabi uriladi. Bu mashqni o'tirib bajarishni o'rgangandan keyin, shug'ullanuvchi uni tik holatda bajarishni o'rganadi.



3-rasm

II. Yon tomonlarga yiqilish. Kurashchi gilamda orqasiga, yoniga dumalaydi va o'tirgan holida chap yoki o'ng yoniga yiqiladi, yiqilayotganda boldirlarini o'ziga tortadi, sonlari pastda oyoq ustida tik bukilgan holda bir-biriga tegmasdan turadi.

Gavdasi tagidagi qo'li tizzadan yoki sonidan 45-50 sm oraliqda gilamga tushadi, gavda ustidagi qo'l esa yuqoriga ko'tariladi.



a



b



c



d



e



f



g



h

4-rasm.

Yonga yiqilishdan saqlanish uslublariga oid mashqlar

III. Orqaga, yonga yiqilishda saqlanish usullari. Bu holda shug'ullanuvchi orqasi bilan gilamda yotib oyoqlarini ko'kragiga tortgan holda boldirlaridan ushlab orqaga dumalaydi. Keyin panjalari yoki kaftlarini gilamga urib, orqaga dumalaydi. Bu mashqni yaxshi o'rgangandan keyin shug'ullanuvchi bu mashqni bir oz egilib turgan holatda bajaradi. Bu mashqlarni bajarayotganda shug'ullanuvchilarning boshi ko'krakkacha egilishi, ya'ni gilamga tegmasligi kerak, qo'llari esa gavdasiga nisbatan 45° da joylashishi lozim.



A



B



C

5-rasm

10.3. Taqiqlangan usullar

Milliy kurashda quyidagilar taqiqlanadi:

- a) raqibni boshi bilan tashlash;
- b) amalni bajargandan keyin raqibning ustiga gavda bilan tushish;
- c) raqibning burni va ogʻzini berkitish;
- d) qoʻl bilan boʻynini burash;
- e) boshni raqibning betiga tirash;
- f) barmoqlardan ushlash;
- g) qoʻlini orqaga burash;
- h) toʻnining etaklaridan ushlash.

Taqiqlangan amallarni tushuntirish bilan bir vaqtda uni amalda koʻrsatib oʻtish ham zarur.

10.3.1. Mashgʻulot

Saflanish, salomlashish, yoʻqlama qilish, mashgʻulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.

“Jismoniy tarbiyaning sogʻlomlashtirishdagi ahamiyati” mavzusida suhbat.

Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish.

Orqaga yiqilib oʻz-oʻzini himoya qilish mashqlarini bajarish.

Kurashning amaliy texnikasini oʻrganish (orqadan chalish texnikasini oʻrganish):

- a) raqib yoqasi va qoʻlidan ushlagan holda bajarish;
- b) bir qoʻlini ikki qoʻllab ushlab turib bajarish;

- c) qoʻlidan va belbogʻining oldidan ushlagan holda bajarish;
- d) qoʻlidan va belbogʻining orqasidan ushlagan holda bajarish.

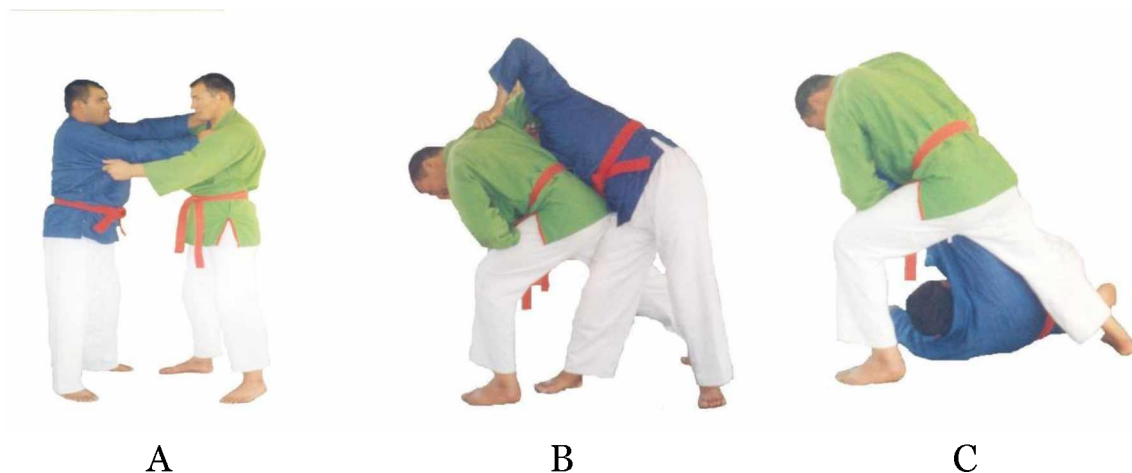
Suhbat: jismoniy tarbiyaning sogʻlomlashtirishdagi ahamiyati.

Jismoniy mashqlar toʻgʻri qoʻllanilgan taqdirdagina sogʻlomlashtiruvchi samara beradi. Jismoniy mashqlarni notoʻgʻri qoʻllash salomatlikka putur yetkazishi mumkin. Shuning uchun jismoniy mashqlar bilan shugʻullanuvchilarning yoshi, jinsi, biologik xususiyatlari va salomatligini hisobga olish zarur. Muntazam ravishda olib boriladigan shifokor va pedagog nazorati ularning ana shu xususiyatlarni qatʼiy hisobga olib borishini koʻzda tutadi. Shuni unutmaslik kerakki, hatto yaxshi tayyorgarlikka ega boʻlgan murabbiy ham, mashgʻulotlarda qatnashuvchining oʻzi ham jismoniy mashqlar taʼsirida kishi organizmida yuz beradigan oʻzgarishlarni oʻz vaqtida sezmasligi mumkin. Unga shifokor yordam beradi.

Kurash bilan shugʻullanuvchi sportchilar har yili ikki marta shifokor koʻrigidan toʻliq oʻtishlari shart. Chunki baʼzi kurashchilar haddan tashqari holdan toyib, kurashga yaramay qolishlarini ham sezmay qolishadi.

10.3.2. Orqadan chalish usuli

Bu usulni milliy kurashdan tashqari sambo kurashi va dzyudo kurashida ham qoʻllash mumkin. Milliy kurashdagi bu amalni Qashqadaryo viloyatidan sambo kurashi va milliy kurashdan sport masteri Sayfulla Rasulov juda chiroyli bajarar edi. 6 marta sobiq ittifoq chempioni moskvalik Genrix Karlovich Shilyo sambo kurashida shu amalni bajarib, gruziyalik koʻplab polvonlarni dogʻda qoldirgan. Shu amalni bajarishda u raqibning oʻng yoqasini va oʻng qoʻlini ushlab, doimo oldidan chalar edi, raqib esa oldinga yiqilmaslik uchun oʻzini himoya qilib, ogʻirligini tovonlariga tashlar, Shelyo esa bundan foydalanib, raqibining orqasidan chalib yiqitardi.



6-rasm

10.3.3. Orqadan chalish usulini bajarishdagi qulay sharoitlar

1. Raqib oyog'ini oldinga qo'yib sherigini o'ziga tortadi.
2. Og'irligi bajaradigan oyog'ida bo'lsa: masalan, o'ng oyog'i oldinda bo'lsa va siz agar o'ng oyog'ingiz bilan unga hujum qilsangiz (4, 5-rasmlar).
3. Qo'llar yordamida raqibning og'irligini yo'qotib, usulni bajarishga tayyorgarlik ko'rish.

Usulni bajarishda bir necha xil ushlashlardan foydalanish kerak.

1. Kurashchi chap qo'li bilan raqibning choponi yoqasidan, o'ng qo'li bilan esa raqibning chap qo'li tirsagidan ushlaydi.
2. Kurashchi uslubni raqibning ikki qo'lidan ushlab bajarishi ham mumkin.
3. Kurashchi raqibning o'ng yoqasi va o'ng qo'lidan ushlagan holda ham bajarish mumkin.
4. Kurashchi o'ng qo'li bilan raqibning belbog'i yonidan va qo'lidan ushlab bajarishi mumkin.

10.3.4. Uslubni bajarish texnikasi

Usulni kurashchi chap oyog'ini oldinga qo'yib, o'ng qo'li bilan raqibning bo'ynidan, chap qo'li bilan esa raqibning tirsagidan ushlaydi. Kurashchi qo'llari bilan raqibning og'irlik

markazini chap oyog'iga o'tkazadi, chap oyog'ini uning o'ng oyog'i yoniga parallel qo'yadi, o'ng oyog'ini esa raqibning chap oyog'i orqasiga qo'yadi va qo'llari bilan raqibni yoniga, oldinga tortib yiqitadi (1-rasm).

10.3.5. Usulni bajarayotganda uchraydigan xatolar

1. Usulni bajarayotganda kurashchi polvon gavda og'irligini orqada qoldiradi.

2. Kurashchi chap oyog'ini raqibning oyog'i orasiga qo'yayotganda gavda og'irligi bilan bosmaydi.

3. Kurashchi usulni bajarayotganda qo'llari mushaklarini qattiq taranglashtiradi.

Bu usulni yaxshilab o'rganish uchun murabbiy mashg'ulotning oxirida 2 daqiqadan kurash tushiradi. Raqiblardan biri 2 daqiqa hujum qiladi, biri bo'lsa faqat qarshilik qilib yiqilmaslikka harakat qiladi. Bu usulni bajarayotganda kurashchi qanday qulay bo'lsa, shunday ushlashi mumkin. 2 daqiqadan keyin o'rin almashiniladi.

G'olib chiqishning asosiy sharti 1-2 daqiqa ichida kimning ko'p usul bajarishiga bog'liq. Kim ko'p tashlasa, ya'ni yiqitsa, shu yutgan hisoblanadi.

10.3.6. Usulni o'rganish uchun bajariladigan mashqlar

1-mashq: gilamning ustiga bo'r bilan to'g'ri chiziq chizing va sherigingizni shu chiziqqa to'g'rilab ko'ring. Oyoqlari yelka kengligida bo'lishi kerak. Raqib qarshisida oddiy holatda turib, ushlash yo'llarining birortasi bilan ushlang, chap oyog'ingiz bilan chap tomonga qarab yuring va uni chiziqqa qo'yib, qo'llar bilan raqibni chapga torting. Shu mashqni 20-30 marta takrorlang.

2-mashq. Bu mashqda o'ng oyog'ingizning uchini ishlatasiz. O'ng oyog'ingizni raqibning o'ng oyog'i orqasiga bukkan holda qo'yasiz va shu oyog'ingiz tizzasini to'g'rilaysiz (4-5-rasmlarga qarang).

10.3.7. Taktik tayyorgarlik

Usulni taktik jihatdan tayyorlash paytida bajariladigan harakatni bildirmaslik kerak. Masalan, hujum qiluvchi go'yo raqibni yelkadan tashlayman, deb hamla qiladi. Shu vaqtda raqib og'irlik markazini tovonni asosiga o'tkazadi, bajaruvchi esa oyog'ini yelkaga emas, raqibning oyoqlari orqasiga qo'yib chaladi.

10.3.8. Usulni bajarayotganda o'zini himoya qilish

- a) raqib chanog'iga yoki hujum qiladigan oyog'ining soniga qo'l bilan tirash;
- b) turish holatini o'zgartirish.

10.3.9. Qarshi usullar

1. Orqadan chalish usuliga, orqadan o'zini chalish usuli bilan qarshi hujum qilish mumkin.
2. Raqib oyog'i oyog'ingiz ustidan o'tishi bilan burilib, uni yelkadan tashlash.
3. Hujumchi usulni bajarayotganda uni ko'tarib ko'krigidan tashlash kerak.
4. Hujum raqibiga burilishi bilan raqib uning tovonlariga chap (o'ng) oyog'ini qo'yib, siltab tortib yiqitadi.

10.3.10. Mashg'ulot

1. Saflanish, salomlashish, mashg'ulotning maqsadi bilan tanishtirish.
2. "Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi" mavzusida suhbat.
3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish. Yonga yiqilayotganda o'zini himoya qilish.
4. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish, yoqasi va qo'lidan ushlab, oldidan chalish:
 - a) bir yo'la ikki qo'llab ushlab bajarish;
 - b) o'ng yoqasi va o'ng qo'lidan ushlab bajarish;
 - c) belbog'idan va qo'lidan ushlab bajarish.

10.3.11. Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi

Sportga ixtisoslashish sportchining har tomonlama rivojlanishiga monelik qilmaydi. Aksincha, organizmning funksional imkoniyatlarini yaxshilash, jismoniy va psixologik qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish asosidagina tanlangan sport turida ko'proq yutuqqa erishiladi. Sport amaliyotidagi butun tajriba ham, nazariy va amaliy tadqiqotlarning juda ko'p ma'lumotlari ham shuni tasdiqlaydi.

Sport yutuqlari sportchining har tomonlama rivojlanganligiga bog'liq bo'lishining ikkita asosiy sababi bor. Birinchidan, organizmning bir butunligi – uning barcha a'zolari, tizim va funksiyalari faoliyat va taraqqiyot jarayonida uzviy bog'liq bo'ladi. Qaysi jismoniy fazilatlarni ko'proq, qaysilarini kamroq rivojlanishi zarur ekanligi, har qaysi sport turining o'zigagina xos bo'ladi. Biror jismoniy qobiliyatni g'oyat yuksak darajada rivojlantirish uchun organizmning funksional imkoniyatlari umuman yuksak bo'lishi shart. Ikkinchidan, turli harakat ko'nikmasi va mahorati o'zaro uzviy bog'liqdir. Sportchi tomonidan o'zlashtirilgan harakat ko'nikmasi va mahorat doirasi qanchalik keng bo'lsa (albatta, tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq bo'lgan me'yorda), harakat faoliyatining yangi shakllarini yaratish va ilgari o'zlashtirilganlarini takomillashtirish uchun shunchalik qulay asos mavjud bo'ladi. Yangi harakat shakllari ilgari tarkib topgan shakllar asosida paydo bo'ladi va ularning u yoki bu elementlarini o'z ichiga oladi. Xilma-xil harakatlar uyg'unligini o'zlashtirish jarayonida bu yo'lda uchraydigan qiyinchiliklarni yenga borish natijasida harakat faoliyatini yanada takomillashtirish yana ham muhim.

Demak, sportcha takomil topishning ob'ektiv qonunlari sport mashg'ulotlari chuqur ixtisoslashtirilgan jarayon bo'lishi bilan birga, har tomonlama rivojlanishga ham olib kelishi zarurligini talab qiladi. Shu sababli, mashg'ulotlarda umumiy va maxsus tayyorgarlik qo'shib olib boriladi.

10.3.12. Oldidan chalish usuli

Milliy kurashdagi bu usulni sambo va milliy kurash bo'yicha sobiq ittifoq va O'zbekiston sport ustalari Qashqadaryolik Abdumavlon Ahmanov yaxshi bajarar edi. 1974 yil Toshkent shahrida O'rta Osiyo va Qozog'iston polvonlari o'rtasida milliy kurash bo'yicha musobaqa bo'ldi. Shu musobaqada Ahmanov 1-o'rinni oldi, hamma polvonlarning yelkasini yerga tekkazdi.

1972 yil sobiq ittifoq chempioni, O'zbekistonning bir necha bor g'olibi Xushvaqt Ro'ziqulov bu usulni o'z mahorati bilan bajarardi. Xushvaqt Ro'ziqulov chap qo'li bilan raqibining o'ng qo'lini tirsagidan, o'ng qo'li bilan uning chap qo'ltig'i tagidan ushlab, o'ng oyog'i bilan raqibini chap oyog'i orasidan ilmoq qilib qo'rqitardi. Raqib chap oyog'ini ilmoqdan chiqarish uchun ko'tarishga majbur bo'lardi. Shundan foydalangan Ro'ziqulov raqibining o'ng oyog'i oldidan o'ng oyog'ini qo'yib qo'llari bilan uni pastga-yonga tezlik bilan tortib yiqitar edi.

Respublikamizda sambo kurashidan sobiq ittifoq sport ustalari Rustam Yo'ldoshev, Xorazm viloyatidan Saydulla Kuryazov, Surxondaryo viloyatidan Tohir Durdiyev, Xolmamat Daminov, Buxoro viloyatidan milliy va sambo kurashi bo'yicha ustalar yetti aka-uka Yusupovlarning deyarli hammasi shu amalni bajarar edi. Jo'ra Yusupov bu amalni bir qo'li bilan ushlab ham bajargan paytlari bo'lgan. Toshkent shahar birinchiligida kurash akademiyasining rektori marhum Jo'raqul aka Tursunov bilan finalda uchrashganda shu amalni juda chaqqonlik va mohirlik bilan bajarib, hammani qoyil qoldirgan edi. Jo'ra aka bu amalni shunchalik takomillashtirib olgan ediki, raqib o'ziga kelolmay gilamda anchagacha cho'zilib yotardi.

Samarqand viloyatidan O'rol To'rayev, Ravshan G'ulomov va boshqalar bu usulni har xil ushlash holatlarda ushlab, biri-biriga o'xshamagan tarzda bajarar edilar. Masalan, Jo'ra aka Yusupov o'ng qo'li bilan raqibining o'ng yoqasidan ushlab tez harakat qilar, o'ng qo'li esa o'ng oyog'i bilan birga harakat qilar edi, ya'ni o'ng qo'li raqibining chap qo'li tagidan borib pastga va yoniga tortardi, shu vaqtda o'ng oyog'i ham raqibni o'ng

oyog'ini oldindan urar edi. Rustam Yo'ldoshev esa chap qo'li bilan raqibning chap yoqasidan, o'ng qo'li bilan chap qo'li tirsagidan ushlagan holda bu amalni bajarar edi.

Komil Yusupov esa chap qo'li bilan raqibining yoqasidan va o'ng qo'li bilan raqibning chap qo'li yenglaridan ushlab bajarar edi. Keling, siz ham shu ajoyib, oldidan chalish usulini o'zingiz sevgan polvonlardan birortasini ushlash yo'llari bo'yicha o'rganing!

10.3.13. Oldidan chalish usulini bajarishdagi qulay sharoitlar

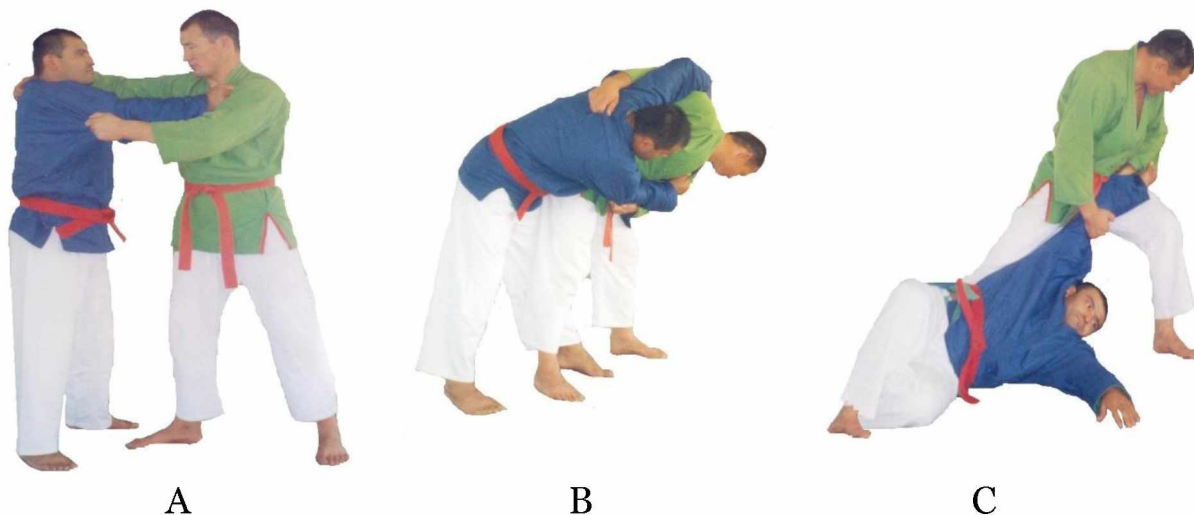
1. Raqib hujum qilib qolishidan cho'chib, o'ng oyoqni orqaroqda ushlab turish.
2. Raqibni orqaga itarish.
3. Og'irlikni hujum qiladigan oyoqqa o'tkazish.

10.3.14. Uslubni bajarishda taktik tayyorgarlik

1. Agar o'naqay bo'lsangiz raqibni orqaga qarab shunday itarish kerakki, u o'z og'irligini siz hujum qiladigan oyog'iga o'tkazsin.
2. Chap oyog'ingiz bilan raqib o'ng oyog'ini o'ng oyog'iga o'tkazishga majbur qilish kerak.
3. Raqibni qo'rqitish yo'li:
 - a) raqib oyog'i ichidan boldir bilan qoqish. Raqib bu usuldan o'zini himoya qilib hujumchi ko'targan oyog'ini ko'tarib olishga harakat qiladi. Shu vaqtda hujumchi o'zining o'ng oyog'ini raqibning chap oyog'i oldidan qo'yadida, qo'llari bilan pastga-chap tomonga tortib yiqiladi.
4. Charxpalak qilib tashlash ham ushlab olish usuliga o'xshaydi.

10.3.15. Oldidan chalish usulining texnikasini o'rganish

Oldidan chalish usulini o'rganishda asosan hujum qilayotgan polvon raqibning og'irlik markazini qo'llari bilan o'ng oyog'iga tushirib, chap oyog'ini raqibning chap oyog'i yoniga yoki oyog'ining o'rtasiga bukkan holda qo'yadi. Bu vaqtda qo'llar harakatini davom ettiraveradi. Siltab tortayotganda o'ng oyog'ini raqib tizzalari ustidan o'tkazib, oyoq uchida ko'taradi (7-rasmga qarang). Hujumchi qo'llari bilan raqibni doimo pastga, chap yoniga tortishni davom ettiradi-da, gilamga tashlaydi (rasmlarga qarab hujumchi oyoqlarining turishiga ahamiyat bering).



**7-rasm.
Oyoqlar oldidan chalish.**

10.3.16. Uslubni bajarishdagi himoyalar

1. Hujumchi yaqinlashib kelishini payqagan raqib o'zi va hujumchi o'rtasidagi masofani uzaytirishga harakat qiladi.
2. Hujumchining hujum qilayotgan oyog'i soniga, qo'li bilan tirab, harakatga to'sqinlik qiladi.
3. Raqib hujumchi og'irligini o'ng oyog'iga, ya'ni hujum qiladigan oyog'iga o'tkazishga harakat qiladi.
4. Raqib hujumchining hujum qiladigan oyog'i orqasiga

oyog'ini qo'yadi. Masalan, hujumchi o'ng oyog'i bilan sizga hujum qildi, deylik. Siz esa chap oyog'ingizni hujumchining chap oyog'i orasiga qo'yasiz, ya'ni o'z og'irligingizni qo'l bilan qo'ygan chap oyog'ingizga o'tkazasiz-da, qo'llaringiz bilan raqibni shu oyog'ingizga tortasiz.

10.3.17. Qarshi usullar

1. Hujumchi oyoq uzatgan zahoti uzatilgan oyog'idan tizza bilan kutib olish.
2. Orqaga egilib, ko'krakdan oshirib tashlash.
3. Tovonni qo'yib, orqadan chalish.

10.3.18. Uslubni bajarishda uchraydigan holatlar

Hujumchi oyog'ini raqibning oyoqlari oldidan qo'ymay, yonidan qo'yadi. Bu eng qo'pol xato hisoblanadi, chunki bu bilan raqibining oyog'ini shikastlashi mumkin. Bunday xatoga yo'l qo'ymaslik kerak.

2. Hujumchining oyog'i raqibining oyoqlari oldiga qo'yilganda tizzadan bukiladi. Hujumchining oyog'i raqib oyoqlari oldida bir to'siq shaklida bo'lishi kerak.

10.3.19. Xatolarni to'g'rilash

1. Hujumchi hujum qiladigan oyog'ini raqib oyoqlariga parallel qo'yishi kerak.
2. Hujumchi oyog'ini qo'yganda raqibning tizzasiga suyanib turishi lozim.
3. Hujumchining usulni bajaradigan oyog'i gilamda qattiq turishi kerak, ya'ni gilamdan xuddi sakragandek bo'lsin.

10.3.20. Usulni o'rganish uchun bajariladigan mashqlar

1. Rezina lenta yoki belbog'ni daraxtga bog'lab, ikki uchidan ushlangda, daraxtning oldidan chiziq chizing. Rezina lentani tortib, daraxtga orqangiz bilan burilib, raqib o'ng oyog'i orqasidan chap oyog'ingizni chiziqqa, o'ng oyog'ingizni esa

chiziqqa tovoningiz bilan to'g'ri qo'ying. Bu mashqni o'ng va chap tomoningizga 20-25 marta qaytaring.

2. Raqib oldida o'ng oyoqni uzatgan holda orqa bilan turib uni qo'llar bilan chap oyoqqa torting (20 marta).

3. Frontal holatda turing. Raqib tomon o'ng oyog'ingiz bilan yurib, chap oyog'ingizni orqadan uning chap oyog'iga parallel qo'ying (20-25 marta).

10.3.21. Mashg'ulot

1. Saflanish, salomlashish, yo'qlama qilish, mashg'ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.

2. Kurash uslubi turlari mavzusida suhbat.

3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar bajarish (raqib ustidan orqaga yiqilib, o'z-o'zini himoya qilish).

4. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish (oyoqlarni yonidan oyoq bilan qoqish):

a) yoqasi va yengidan ushlab bajarish;

b) ikki qo'lidan ushlab bajarish.

Suhbat: uslub deb birga-bir olishuv va musobaqalarda raqibga qarshi ishlatiladigan amalga aytiladi.

Harakat rejasi amallar yig'indisidan iborat bo'lib, uni tuzish uchun kurashchiga bilim va malaka zarur bo'ladi. Kurashchi buning uchun avvalo raqiblari ahvolini bilib, kurashish yo'lini tanlaydi va uni amalda qo'llash yo'lini qidiradi. Musobaqada ko'p kurashchilar qatnashishi mumkin. Har bir kurashchining o'ziga yarasha uslubi bo'ladi. Har bir kurashchi raqibiga qarshi kurashish rejasini oldindan o'ylab qo'yadi.

Kurashchilar milliy kurashda har xil taktik usullardan foydalanadilar:

a) hujum uslubi;

b) himoya uslubi;

c) hujum va himoya uslubini birga qo'llash.

Hujum uslubini qo'llash kurashchidan katta chidamlilik talab qiladi. Masalan, kurashchi chidamli bo'lsa, olishuvning boshidan to oxirigacha hujum qilib, raqibini charchatib,

g'alabaga erishishi mumkin. Agar kurashchi o'z raqibiga nisbatan mahoratli bo'lsa, hujum uslubini tanlay oladi. Himoya uslubini asosan raqibning zaifligini bilgan kurashchi tanlaydi. Bunday taktika bilan olishish uchun asosan o'zining kuchliligini yoki bo'lmasa chidamliligi jihatidan raqibidan ustun tomonidan foydalanib, bellashuv rejasini tuzadi.

Ba'zi kurashchilar ham himoya, ham hujum uslubini qo'shib kurashish rejasini tuzishadi. Masalan, bunda raqib hujum qilganda unga qarshi hujum bilan javob beriladi.

Kurashda faqat hujum qilgan kurashchi yutuqqa erishiladi deyiladi, ammo yaxshi tayyorlanmagan polvon himoya bilan yutuqqa erishishi mumkin emas.

Kurashchilar olishuvi ularning fikr olishuvidir. Masalan, bir kurashchi hujum qilsa, ikkinchisi himoyaga o'tadi. Ma'lum vaqt o'tgandan keyin ular o'rin almashishlari mumkin.

Shuning uchun kurash uslubini takomillashtirishda ikkalasiga ham birday ahamiyat berish kerak. Kurash uslubini takomillashtirish uchun kurashchilarning biri hujum qilsa, ikkinchisi esa faqat himoyalanishi kerak va ma'lum vaqt o'tgandan keyin joylarini almashtiradi. Kurashchilar shu tarzda hujum hamda himoya uslubini takomillashtirib borishlari lozim. O'quv olishuvlarida, mashg'ulot vaqtida bu taktikani qo'llash kerak. Himoya va hujum taktikasini puxta o'zlashtirib olgandan keyin musobaqalarda bimalol qo'llash mumkin.

10.3.22. Himoyalanish turlari

Yondan siltab tortish usulidan himoyalanish uchun raqib quyidagi harakatlarni bajarishi lozim:

- 1) hujum qilayotgan oyog'iga og'irligini o'tkazishi kerak;
- 2) og'irlik markazini bo'sh qolgan oyog'iga to'liq o'tkazishi lozim;
- 3) oyoqlarni hujumchidan uzoqlashtirishi lozim, toki uning oyoqlari raqibnikiga yetmasin.

10.3.23. Qarshi hujum

1. Raqib oyog'ingizga qoqish vaqtida qoqilayotgan oyoqni gilamdan ko'tarib olib, raqibning o'zini oyog'iga qoqib yiqitish.
2. Hujumchi o'ng oyog'i bilan raqibning chap oyog'iga qoqayotganda raqib o'ng oyog'i bilan uning chap oyog'iga qoqib yiqitishi mumkin.

10.4.1. Mashg'ulot

1. Saflanish, salomlashish, yo'qlama qilish, mashg'ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.
2. "Tezkorlikni tarbiyalash" mavzusida suhbat.
3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish.
4. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish (oyoq oldidan oyoq bilan qoqish).

10.4.2. Tezkorlik

Tezkorlik deb, kishidagi harakatlarning tezligiga, shuningdek, harakat reaksiyasi vaqtini bevosita va belgilovchi funksional xususiyatlar kompleksiga aytiladi.

Tezkorlik namoyon bo'lishining uchta asosiy elementi yoki shakli mavjud:

1. Harakat reaksiyasining yashirin vaqti.
2. Ayrim harakatlar tezligi.
3. Harakatlar tezligi.

Ko'rsatib o'tilgan uchta turning biriga kelishi tezkorlikdir.

10.4.3. Harakatlar tezligi

Ko'rsatib o'tilgan uchta turning birgalikda kelishi tezkorlik namoyon bo'lishining barcha hollarini belgilaydi. Kurashchining tezligi deyilganda qisqa vaqt ichida uning ayrim harakatlarini bajarishga qodirligini, kurashchining reaksiyasi yaxshi deganda, uning ushlash holatlari yoki amallarni tez va qisqa vaqt ichida bajarishini, himoyalaniishi va qarshi amal qo'llashini tushunamiz.

Tezkor harakat reaksiyasini tarbiyalashda mavjud sharoitga qarab tez qaror qabul qilish, kurashchining raqib hujumiga qarshi amal qilib, harakatlariga javob berishni tushunmoq kerak. Shuning uchun biz asosan kurashda uchraydigan uch xil reaksiyaga nazar solamiz.

1. Oddiy reaksiya.
2. Murakkab reaksiya.
3. Tanlash reaksiyasi.

Oddiy reaksiya oldindan ma'lum bo'lgan yoki to'satdan paydo bo'lgan signalga o'rganilgan harakat bilan javob berishdir. Masalan, kurashchi usulni boshlash harakatiga oldindan tayyorlagan himoya yoki qarshi usul bilan javob beradi. Bunga yugurishda start olish, to'pponchadan rasmlarga qarab tez otish va boshqalar ham misol bo'la oladi. O'rta malakali kurashchining oddiy reaksiya vaqti 220-260 *m/soniya* ga to'g'ri keladi. Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalashda bir necha usullardan foydalaniladi. Bulardan eng keng tarqalgani to'satdan paydo bo'ladigan signalga yoki tevarak-atrofdagi vaziyatning o'zgarishiga qayta, mumkin qadar tezkor reaksiya ko'rsatishdir. Masalan, murabbiyning signali bilan kurashchi aniq vaziyatni egallaydi, kurashga xushtak chalinishi bilan holatini o'zgartiradi.

Murakkab reaksiyaning ikki turi, ya'ni harakatdagi obyektga nisbatan reaksiya va tanlash reaksiyasi ustida to'xtalib o'tamiz. Harakatdagi ob'ektga nisbatan reaksiya yakkama-yakka olishish mashqlari, masalan, kurashchi sherigi yoki tulup bilan amalni o'rganayotgan vaqtda namoyon bo'ladi. To'pli o'yinlarda esa darvozaga to'p tepilgan vaqtdagina darvozabonning harakatlari murakkab reaksiyaga misol bo'ladi. U: a) to'pni ko'rishi; b) to'pning yo'nalishi va uchish tezligini baholashi kerak. Mazkur holda reaksiyaning yashirin davri mana shu to'rt elementdan tashkil topadi.

Tanlash reaksiyasi raqib xatti-harakatlarining yoki tevarak atrofdagi vaziyatning o'zgarishiga ko'ra mumkin bo'lgan javob harakatlaridan keragini tanlab olishdan iborat. Masalan,

himoyalani b turgan kurashchi raqibining qaysi usulda hujum qilayotganiga qarab, himoyalani shning mumkin bo'lgan yo'llaridan birini tanlaydi. Tanlash reaksiyasining murakkabligi vaziyatning tez o'zgarishiga bog'liq. Masalan, boksdan olishuv vaqtida sportchilarning murakkab reaksiyasiga bo'lgan talab nihoyatda katta, raqibi hech kutilmaganda ham chap, ham o'ng qo'l bilan xilma-xil zarba berishga harakat qilishi mumkin.

10.4.4. Oyoq oldidan oyoq bilan qoqish usulini bajarishdagi qulay vaziyatlar

Qoqish deb, raqibning oyog'iga oyoqlari tagi bilan urib, og'irlik markazini yo'qotib yiqitishga aytiladi.

1. Uslubni bajarishda raqib og'irligini hujum qiladigan oyog'iga o'tkazadi.
2. Oyoqlarini bir-biriga chalishtirib yuradi.
3. Yurishda oyoqlarini bir-biriga juda yaqin tutadi.
4. Sakrab-sakrab yuradi.

10.4.5. Uslubni bajarish texnikasi

Raqib oyoqlari frontal holatda yoki hujumchi bilan bir xil holatda. Hujumchi hujum qilishi yoki orqaga yurishi mumkin. Qoqishni bu ikki holatda ham bajarish mumkin. Eng asosiysi, raqib yurishni to'xtatmasin. Agar raqib yurishni xohlamasa, sal "ayyorlik" qilish kerak, ya'ni raqibga tomon yoki orqaga yurish lozim. Raqib noiloj oldinga yoki orqaga yuradi. Yurgan vaqtda oldindagi oyog'iga qoqish lozim, chunki raqibning og'irligi shu oyog'ida bo'ladi.

Hujumchi raqibning og'irlik markazini u yoki bu oyog'iga qo'llari bilan o'tkazishi zarur. Shunda hujumchi chap oyog'i bilan raqibi oyog'i oldidan qoqishi kerak (1, 2, 3, 4-rasmlarga qarang). Bajarish vaqtida hujumchi o'z og'irligini tovonlariga, ya'ni orqaga o'tkazib, qo'llari bilan raqibini yiqilgunicha tepaga tortaveradi.



a



b



c



d



e

8-rasm.

Oyoq oldidan oyoq bilan qoqish

10.4.6. Uslubni bajarishda uchraydigan asosiy xatolar

1. Uslubni bajarish davrida hujumchi oyog'ining yoni bilan qoqadi.
2. Oyoqlarni bukish mumkin emas.
3. Bajarishda raqibi oyog'ini bukib hujumchi oyoqlari ustidan o'tkazib oladi.

10.4.7. Qoqish usulidan himoyalalanish

1. Raqib himoyalalanish uchun hujumchiga nisbatan quyidagi harakatlarni qo'llashi mumkin:
 - 1) hujumchi raqibining tayangan oyog'iga qoqmasligi uchun og'irlik markazini hujum qilayotgan oyog'iga o'tkazishi;
 - 2) og'irlik markazini hujum qilayotgan oyog'ining tayanch maydoniga o'tkazishi;
 - 3) hujumchining oyog'i unga yetmasligi uchun undan uzoqroq turishi.

10.4.8. Qarshi uslublar

1. Oyoqqa oyoq bilan oldidan qoqish uslubiga qarshi hujumchining oyog'i ustidan raqib o'z oyog'ini olib uning oyoqlariga qoqadi.

2. Hujumchi raqibining oyog'iga qoqayotganda hujumchini qo'llari bilan orqasiga itarishi kerak.

10.4.9. Uslubni o'rganish uchun mashqlar

1. Rezina bintni yoki belbog'ingizni daraxtga yoki eshik dastasiga bog'lab qo'yish uslubidagi harakatlarni o'ng va chap oyog'ingiz bilan bajarishni o'rganing.

2. Stulning suyanchig'idan ushlab, chap va o'ng oyoqlaringiz bilan qoqing.

10.5.1. Mashg'ulot

1. Saflanish, salomlashish, yo'qlama qilish. Mashg'ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.

2. Suhbat: mavzu – musobaqa oldidan beriladigan ko'rsatmalar va kurashga oid qoidalarini nazariy tushuntirish.

3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish.

4. Yonga yiqilish himoyasini o'rganish.

5. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish (ichkaridan boldir bilan boldirni ilib orqaga tashlash):

a) ikki qo'lning tirsaklaridan ushlagan holda bajarish;

b) belbog'idan va qo'lidan ushlagan holda bajarish.

10.5.2. Suhbat

1. Murabbiy kurashchilarga asosiy qoida va nizomlarni eslatadi, musobaqa o'tkaziladigan joyga qanday borishni tushuntiradi va quyidagi ko'rsatmalarga amal qilishni tavsiya qiladi:

1) raqibni hurmat qilish, tartibli, kamtar bo'lish;

2) hakamlarning hamma ko'rsatmalariga amal qilish;

3) qizil yoki ko'k belbog'larni bog'lab gilamga chaqirishga shay bo'lib turish.

Agar gilamda kurashchi birinchi bo'lib chaqirilsa, qizil belbog'da qizil burchakda, ikkinchi bo'lib gilamga chaqirilsa, u holda ko'k belbog'da ko'k burchakda turishi lozim.

4) bosh hakamga komanda rahbari, kapitani yoki murabbiyi orqali murojaat qilish kerak;

5) dam olish vaqtida kurashchilar, qayerda bo'lishlarini va qaysi joyga borib ovqatlanishini murabbiyga aytib qo'yishlari lozim;

6) kurashchi uchrashishlar tartibini bilishi kerak;

7) olishishdan oldin yaxshilab badanni qizdirish lozim;

8) hamma olishuvlar tugaganidan so'ng murabbiyning ruxsati bilan uyga ketish kerak.

10.5.3. Ichkaridan boldir bilan boldirni ilib orqaga tashlash usuli

Bu ajoyib usul respublikamizda keng tarqalgan. Milliy kurash musobaqalarida, katta-katta viloyat sayllarida polvonlarimiz bu usulni bajarishadi. Bu usul raqibni chalg'itishda katta rol o'ynaydi. Masalan, milliy kurash, sambo va dzyudo bo'yicha sobiq ittifoq sport ustasi Komiljon Yusupov bu usuldan keyin raqibning qarshiligidan foydalanib, yelka amalini bajaradi. Surxondaryolik sobiq ittifoq sport masteri Tohir Durdiyev polvon ham xuddi shu kombinatsiyani bajarar edi.

Sobiq ittifoqning 5 marta g'olibi moskvalik Yevgeniy Glazirov 86 *kg* vaznda kurashib, bu amalni yaxshi bajarar edi. Ammo raqiblari orqaga yiqilmaslik uchun oldinga engashishar edilar. Xuddi shu paytda u shu amalni bajarib, raqibini qarshiligidan foydalanib o'sha uslubni ishlatar edi.

10.5.4. Ichkaridan boldir bilan boldirni ilib orqaga tashlash uslubi

Bu uslubni ikki xil bajarish mumkin:

a) bajaruvchi o'ng oyog'i bilan raqibning o'ng oyog'ini ichidan boldiri bilan iladi;

b) bajaruvchi o'ng oyog'i bilan raqibning chap oyog'ini ichidan boldiri bilan iladi (9-rasmga qarang).

Uslubni bajarishda ushlab hollari: o'ng yoqasi va chap qo'lidan; o'ng qo'l bilan belbog'idan, chap qo'l bilan qo'lidan; ikki qo'l bilan qo'lidan; ikki qo'l bilan raqibning bir qo'lidan ham ushlab bajarish mumkin.

10.5.5. Uslubni bajarishdagi qulay sharoit

Raqib ikki oyog'ini yelka kengligida keng qo'yganida yoki orqaga qarab borganida og'irlik markazi tovonlarida bo'lsa, uslubni bajarish uchun qulay vaziyat yuzaga keladi.

Uslubni bajarishda taktik tayyorgarlik: qo'l harakati bilan raqibning og'irlik markazini chap yoki o'ng oyog'iga o'tkazish. Buning uchun raqibiga qarshi uslub qo'llayotgandek harakat qilinib, aslida esa oyoqlari ichidan boldir bilan ilib orqaga tashlash uslubini bajarish kerak.

10.5.6. Ushlab hamda turish hollari

1. Bajaruvchi o'ng qo'li bilan raqibning chap yelkasi yoqasidan, chap qo'li bilan esa o'ng qo'lini tirsagidan ushlab, usulni bajarishi mumkin.



a



b



c



d



e

9-rasm

2. Bajaruvchi raqibining ikki qo'lini tirsaklari tagidan ushlab usulni bajarishi mumkin.

3. Bajaruvchi raqibining chap yelkasi yoki qo'ltig'i ostidan ushlab ham uslubni bajarishi mumkin. Rasmlarda hujumchi asosan o'ng qo'li bilan raqibi bo'ynidan, chap qo'li bilan o'ng qo'lidan ushlagan holda uslubni bajaryapti.

4. Raqib oyoqlari yelka kengligidan keng holda turibdi.

5. Bajaruvchi o'ng holatda turibdi.

10.5.7. Usulni bajarish texnikasi

Bajaruvchi o'ng holatda, raqib esa ikki oyog'i yelka kengligida turadi.

Bajaruvchi qo'llari bilan raqibining og'irlik markazini chap oyog'iga o'tkazadi, o'ng oyog'i boldiri bilan raqibining chap oyog'ini boldirini ichidan oladi.

Oyoqni ilgandan keyin harakatga yaxshi ahamiyat berish lozim. Bajaruvchi oyog'ini boldiri bilan ilganidan so'ng, qo'llari

raqibini tortishni davom ettiradi. Raqibi esa shuncha og'irlikni bir oyog'i bilan ko'tarib tura olmay, orqaga yiqilishga majbur bo'ladi. Bunga yana polvonning tezkorligi va o'ng biqini bilan raqibining chap biqiniga urib, og'irlik markazini tovoniga tushirib, o'ng qo'li esa o'zidan o'ngga tortishini, gavdasi esa soat mili bo'ylab harakatlanishini qo'shimcha qilsak bo'ladi (9-rasmga qarang). Bu vaqtda ilingan boldirlar biri-biridan ajralmasligi kerak.

10.5.8. Kurash himoyasi

Bajaruvchi raqibining og'irligini tovoniga o'tkazib, biqini bilan turtib oyoqlarini iladi-da, chap ko'kragi bilan raqibining chap ko'kragi ustidan yiqiladi. Shunday bo'lganda qarshi hujumga uchrash qiyinroq bo'ladi.

Usulni bajarishda uchraydigan xatolar:

1. Usulni bajarishda hujumchi o'z og'irligini tayanib turgan oyog'iga o'tkazadi.
2. Usulni bajarishda hujumchi qo'llari bilan raqibining og'irligini bajaradigan oyog'iga o'tkazmasdan oyog'i bilan iladi. Shunda raqibi bimalol o'z oyog'ini hujumchining oyog'i ustidan ko'tarib oladi.
3. Hujumchi raqibini biqini bilan turtmay uslubni bajaradi.
4. Agar hujumchi usulni o'ng oyog'i bilan bajarsa, chap yelkasi bilan raqibining chap yelkasiga tegizmasdan qorni bilan qorniga yiqiladi.

10.5.9. Himoya va qarshi usullar

1. Bajaruvchi qaysi holatda tursa, raqib ham shu holatda turishi kerak.
2. Bajaruvchi bajaradigan tomonga qarab o'zini bir qo'li bilan belbog'ini oldidan kindigi ustidan ushlashi lozim.

Qarshi usul bajaruvchi o'ng yoki chap oyog'ini raqibining oyog'iga ildirish vaqtida, raqib soni bilan bajaruvchining oyog'ini ko'tarib, qo'llari bilan orqaga burab yiqitishi kerak.

O'rganish uchun mashqlar:

1. Daraxtga rezina lenta yoki belbog'ni bog'lab ichidan boldir bilan ilishni takomillashtirish kerak. Masalan, bo'lajak polvon daraxtga bog'langan rezinani o'zidan o'ngga qarab tortishi va oyoqni esa daraxtga ildirib o'rganishi mumkin. Mashq har kuni 2 tadan ko'paytirib boriladi.

2. Gilam ustida sherigining oyoqlari keng holatda tursin, siz unga qo'lingizning uzunligigacha masofada turib, faqat oyoqlarining ichidan ilib, ko'kragini chapga burab, orqasiga yiqiting.

10.6.1. Mashg'ulot

1. Saflanish, salomlashish, yo'qlama qilish, mashg'ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.

2. Suhbat: o'pkaning sig'imi.

3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish, orqaga yiqilib, o'z-o'zini himoya qilish mashqlarini bajarish.

4. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish (oyoqlar ichidan oyog'ini chirmab tashlash):

a) yoqasi va qo'lidan ushlab turib bajarish;

b) belidan va qo'lidan ushlab bajarish;

c) belining ustidan va qo'lidan ushlagan holda bajarish.

10.6.2. Suhbat

1. Odam normal nafas olgan vaqtda o'pkaga 500-600 sm^3 havo kiradi va nafas chiqargan vaqtda shuncha havo tashqariga chiqariladi. Bu nafas olish havosi deyiladi. Normal nafas olgandan keyin qo'shimcha 1500 sm^3 havo olish mumkin – bu qo'shimcha havo deyiladi. Shunigdek, normal havo chiqargandan keyin yana qo'shimcha 1500 sm^3 chiqarish mumkin. Bu – jamg'arma havo deyiladi. Agar chuqur nafas olib, so'ngra uzoq nafas chiqarilsa va bu vaqtda chiqarilgan havo miqdori maxsus asbob-sporometr bilan o'lchab qo'yilsa, o'pkaning hayotiy sig'imi kelib chiqadi. Chuqur nafas chiqarilgandan keyin chuqur nafas olgan vaqtda o'pkaga kirgan

havo miqdori o'pkaning tiriklik sig'imi deyiladi. O'pkaning hayot sig'imi nafas olish, qo'shimcha va rezerv havolar yig'indisidan iborat bo'lib, $500+1500+1500=3500 \text{ sm}^3$ ga teng. O'pkaning hayotiy sig'imi jinsga, yoshga, bajariladigan ishga va sog'liqqa qarab o'zgaradi.

Qanchalik chuqur nafas chiqarilmasin, o'pkadagi havo batamom chiqib ketmaydi, birmuncha havo o'pkada qoladi. Bu qoldiq havo deyiladi, uning miqdori taxminan 100 sm^3 bo'ladi.

10.6.3. O'pka ventilatsiyasi, o'pkada havo almashinuvi

Bir daqiqada o'pkaga kirib-chiqadigan havo miqdori o'pkada havo almashinuvi deyiladi.

O'pkadagi havo almashinuvini aniqlash uchun har safar nafas olganda o'pkaga kiradigan havo miqdori, bir daqiqadagi nafas olishlar soni odam va hayvonlarda turlicha bo'ladi. Masalan, odam 1 daqiqada 15-20, ot 8-16, sigir 10-30, qo'y va echki 12-20, tovuq 40-50 marta nafas oladi. Odam o'pkasida havo almashinuvi 5-8 l ga teng bo'ladi. O'pkada havo almashinuvi bajariladigan ishga qarab o'zgaradi. Og'ir ish qilganda u ancha ko'payadi. Masalan, 6 daqiqa kurash tushgandan keyin, badanni qizdirish uchun ozroq mashq qilgandan keyin va hokazo.

10.6.4. Ichidan o'rab tashlash uslubi ta'rifi

Bu usulni respublikamizning bir necha bor chempion, milliy va sambo kurashidan sobiq ittifoq sport ustasi Olim aka Sultonov bajargan edi. U raqibning yoqasi va qo'lidan ushlab, so'ng oyog'ini raqibning chap oyog'ini ichidan o'rab, orqaga yoki bo'lmasa oldinga tashlar edi.

Usulni bajarishga tayyorlanishda Olim aka Sultonov raqibini o'ziga tortib, uni egilishga majbur qilar va shu vaqt ichida o'ng oyog'ini uning chap oyog'iga o'rab, ko'tarib tashlar edi. Keling, biz ham shu usulni Olim akadek bajarib ko'ramiz.



a



b



c



d

10-rasm.
Qarshi hujum uslublari.

Bu ikkita qarshi hujum uslublari, o'rganilayotgan barcha uslublarni uchun qo'llansa bo'ladi.

10.7.1. Mashg'ulot

1. Saflanish, salomlashish, yo'qlama qilish, mashg'ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.
2. Suhbat: kuchni tarbiyalash va rivojlantirish.
3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar bajarish.
4. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish (oyoqlar ichidan oyoq yordamida ko'tarib tashlash):
 - a) yoqa va qo'ldan ushlagan holda bajarish;
 - b) belbog' oldidan va qo'ldan ushlab bajarish;
 - c) beldan ushlab bajarish.

10.7.2. Suhbat: kuchni tarbiyalash

Kuch mashqlarini bajarishdagi ba'zi talablar. Kuch mashqlarini bajarish vaqtida maxsus tartibda nafas olish kerak. Zo'riqish quvvatni oshiradi. Lekin shu bilan birga zo'riqqan vaqtda yurak-tomir tizimining faoliyatiga yomon ta'sir qiladigan holat yuzaga keladi. Ortiqcha zo'riqish ko'krak qafasidagi bosimni oshirib yuboradi, bu esa klapanlarni siqib qo'yadi va yurakka qon kelishini qiyinlashtiradi.

10.7.3. Kuch ishlatiladigan mashqlar

Bu mashqlarni bajarishda ko'ngilsiz hodisalarning oldini olish uchun bir nechta asosiy qoidalarga rioya qilish kerak:

1. Faqat zarur bo'lgan hollarda, ya'ni qisqa vaqtli qattiq kuchlanish vaqtidagina zo'riqishga yo'l qo'yish mumkin. Yangi shug'ullanuvchilar sharoit talab qilmagan vaqtlarda ham, masalan, kam kuch talab qiladigan mashqlarni takror bajarish vaqtida nafasni to'xtatib qoladilar.

2. Yangi shug'ullanuvchilarga chegara va chegaraga yaqin kuchlanishli mashqlarni ko'p bermaslik kerak.

3. Kuch ishlatiladigan mashqlarni bajarishdan oldin iloji boricha chuqur nafas olmaslik kerak, chunki bu ko'krak qafasidagi bosimni va zo'riqish vaqtidagi o'zgarishlarni oshirib yuboradi.

4. Shug'ullanuvchi shtangani iloji boricha harakat bilan ko'tarishi kerak. Shtangani ko'tarish vaqtida bo'yin muskullarining, jumladan to'sh-o'mrov-so'rg'ichsimon o'simta muskullarining uyqu arteriyalarini haddan tashqari qattiq siqib qo'yish shok holati paydo bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin. Buning oldini olish uchun shtangani ko'tarish vaqtida iyakni pastga tushirmaslik kerak.

10.7.4. Kuchni rivojlantirish usullari

Kuch deb, raqibning harakatlariga qarshi tura bilgan va shu harakatlarni yenggan kurashchining mushaklariga aytiladi. Kuchni rivojlantirishda asosan ikki usul qo'llaniladi.

1. Dinamik mashqlar.

2. Statik mashqlar.

1. **Dinamik mashqlar** harakatlarni yengishda qo'llaniladigan kuchlardir. Dinamik mashqlar raqibni yoki og'ir narsalarning harakatlarini yoki qarshiligini yengishda qo'llaniladigan kuchlardir. Dinamik mashqlar har xil bo'lishi mumkin:

a) ko'taradigan og'irlik og'ir bo'lmasa ham uni to charchaguncha bajarish;

b) katta yuklamani 1-3 marta charchaguncha bajarish;

c) almashib turish, ya'ni kichkina yuklamadan boshlab, o'rtacha va eng oxiri katta yuklama bilan yakunlash. Masalan, o'z vaznidan boshlab, unga og'irlikni qo'shib, to kuch yetgancha ko'tarish (57-90 *kg* gacha), yoki buning aksi, ya'ni katta hajmdan (90 *kg* dan) boshlab, 1-2 martadan keyin 57 *kg* og'irlikni mushaklar charchaguncha ko'tarish.

2. **Statik mashqlar** vaqtincha qandaydir kuchga qarshilik qilib turishi mumkin.

Asosan shug'ullanuvchilar turnikda ma'lum vaqtgacha bir vaziyatni, masalan, burchak holatida turish yoki o'zidan og'ir bo'lgan narsani ko'tarib turishi kerak.

Kuchni rivojlantirishda asosan og'irlik bilan bajariladigan mashqlardan foydalanamiz. Bular shtanga, tosh, gantel yoki o'z vazni bilan.

10.7.5. Tosh bilan bajariladigan mashqlar

1. Toshni ko'krakdan ikki qo'llab ko'tarish.

2. Bosh orqasida toshni ikki qo'llab ko'tarish.

3. Tosh bilan o'tirib-turish.

4. Toshni bo'yinga qo'yib, qo'l bilan ushlab turib, gavdani aylantirish.

5. Ko'prik holatida turib toshni qo'llar yordamida ko'tarish.

10.7.6. Oyoq yordamida oyoqlar ichidan ko'tarib tashlash

Bu usulni milliy kurashda dong'i ketgan polvonlar bajargan va hozirda ham bajarmoqdalar. Shulardan ayrimlarini sizlarga eslatib o'tamiz: Xorazm viloyatidan Odil polvon Otaniyozov, Rahim polvon Masharipov, O'rta Osiyo va Qozog'iston musobaqasining g'olibi Surxondaryolik Ergash polvon Xudoyorov, Qashqadaryo viloyatidan Abdumavlon polvon Axmanov, Jobir polvon Yazdanov, sobiq ittifoq Xalqlari VII Spartakiadasining bronza medali sovrindori, 1985 yil sobiq ittifoq birinchiligining oltin medal sovrindori Erkin Holiqov (Shahrisabz shahridan) va boshqalar ham bu usulni yaxshi bajarganlar. Shu polvonlar qatori sobiq ittifoqning bir necha marta g'oliblari moskvalik Oleg Stepanov, V.Dorashkevichlarni eslamasdan bo'lmaydi.



a



b



c



d



e

11-rasm.

Oyoqlar ichidan oyoq yordamida ko'tarib tashlash.

10.7.7. Oyoq yordamida oyoqlar ichidan ko'tarib tashlash uslubi

Bu uslub o'ng oyoq, chap oyoq bilan bajariladi.

Usul bir nechta turga bo'linadi. Quyidagilar sizlarga o'rganish uchun tavsiya qilinadi.

1. Oyoqlarni ichidan oyoq yordamida ko'tarib tashlash.
2. Ikki oyoqdan qo'shsha qilib, oyoq bilan ko'tarib tashlash.
3. Belbog' ustidan ushlab oyoq bilan tashlash.

Usulni bajarishdagi qulay vaziyatlar:

- a) raqib oldinga qarab yurganda;
- b) raqib oyoqlari yelka kengligida keng bo'lsa;
- c) raqib past turib, sizni qo'llari bilan tirasa.

Usulni bajarishga tayyorlanish:

- a) qo'llar bilan raqibni o'zingizga qisqa qilib torting;
- b) raqibni qo'llaringiz bilan tortib o'zingizga qarab yurishga majbur qiling;
- c) qo'llar bilan raqibning og'irligini o'ng yoki chap oyog'iga o'tkazishga harakat qiling.

Bajaruvchi o'ng holatda, raqib esa frontal holatda oyoqlarini keng qo'yib turadi.

Bajaruvchi o'ng qo'li bilan raqibining chap yoqasidan, chap qo'li bilan esa o'ng qo'li tirsagidan ushlab mashq qiladi.

Bajaruvchi og'irligini tovonlariga o'tkazib, raqibini o'ziga qo'llari bilan tortadi va o'ng oyog'ini raqibining o'ng oyog'i

uchiga qo'yadi. Keyin esa 180° ga burilib, chap oyog'ini raqibning oyoqlari o'rtasiga qo'yadi, qo'llar bilan esa tortishni davom ettirib, o'ng oyoq bilan raqibni oyoqlari ichidan ko'tarib tashlaydi. Keyin pastga va chap yonboshga tortadi.

Raqibni oyoqlari ichidan oyog'ingiz bilan ko'tarib, chap oyog'ingizni tizzalariga buking va gavgangizni oldinga eging. Raqibingizni tezlik bilan yerdan uzishga harakat qiling. Raqibingizni ko'targangiz hamon bukilgan chap oyog'ingizni to'g'rilashga harakat qiling.

Usulni bajarishda uchraydigan xatolar:

1. Usulni bajaruvchi oyog'ini qattiq siltab, sherigining tizzasiga uradi.

2. Usulni bajaruvchi raqibni oyoqlari ichiga chap oyog'ining tizzasini bukib kiritmaydi, bu bilan ko'tarishni qiyinlashtiradi.

3. Bajaruvchi raqibni qo'llari bilan tortib, og'irlik markazini o'ziga, ya'ni oyoqlari uchiga tushirmaydi.

4. Usulni bajaruvchi raqibini chap qo'li bilan ushlab turib, burilayotganida ko'kragiga tortmasdan qorniga tortadi. Shu bilan raqibga og'irlik markazini tovonlarida qoldirishga yordamlashadi.

10.7.8. Usulni o'rganish uchun mashqlar

1-mashq. Harakatni rivojlantirish uchun ertalabki gimnastika mashqlarida oyoqlarni har tomonga, ya'ni oldinga, orqaga, o'ngga, chapga qarab siltang.

2-mashq. Oyoqlarni to'g'ri qo'yishni o'rganish uchun yelka kengligida qo'yib, qo'llaringiz bilan rezina lentadan ushlab, chap oyog'ingizni to'g'ri qo'yishni o'rganish uchun sakrang.

3-mashq. O'ng oyog'ingizni oldinga qo'ying va chap oyoq bilan 180° ga burilib, oyoqni joyiga qo'ying, o'ng oyoqni esa baland ko'tarib, siltang.

4-mashq. Bu mashqni yumshoq joyda bajarishga harakat qiling.

Raqibga 180° ga burilingda, oldinga qarab o'ng qulog'ingiz va o'ng yelkangiz bilan o'ng oyog'ingizni orqaga siltab ko'tarib

umbaloq oshing.

10.7.9. Himoya va qarshi usullar

- a) ichidan ko'taradigan oyoqdan hatlab o'tish;
- b) raqibdan uzoqlashish;
- c) bajaruvchining hujum qiladigan oyog'iga tizzani tirash;
- d) hujumchining hujum qilmaydigan oyog'iga qarab yurish;
- e) ushlash, hujumchi ushlagan qo'lni uzib bo'shatish.

10.7.10. Qarshi usullar

- a) hujumchi yoki bajaruvchining (uzatilgan) oyog'ini orqasidan tizza bilan qoqish;
- b) hujumchi burilishi bilan ko'krakdan otish;
- c) hujumchi oyog'i bilan oyoqlar ichiga hujum qilgan zahoti, raqib uni oyoqlari o'rtasiga oyog'ini qo'yib qoqish mumkin.

10.8.1. Mashg'ulot

1. Saflanish, salomlashish, yo'qlama qilish, mashg'ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.
2. Suhbat: o'z-o'zini tekshirish yoki nazorat qilish.
3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar bajarish.
4. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish. Oyoq yordamida oyoqlarni yonboshdan ko'tarib tashlash.

10.8.2. Suhbat: o'z-o'zini tekshirish yoki nazorat qilish

Komanda va har bir komanda a'zosining jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishini shifokor nazorat qilib turadi. Ma'lumki, shifokor har kuni sportchini nazorat qilib turish imkoniga ega bo'lmaydi. Shuning uchun o'zini-o'zi tekshirib turishi, ya'ni mashg'ulotlarning organizmga ta'siri, vazni va shu kabilarni kuzatib borishi zarur.

Sport bilan shug'ullanishda rejimning buzilishi, mashg'ulotlarning noto'g'ri tashkil etilishi tufayli sportchi organizmida o'zgarishlar yuz beradi. Sportchi buni o'zi sezib, bu o'zgarishlarning oldini olishi lozim.

O'zini-o'zi nazorat qilishda eng asosiysi kurashchining vaznidir, shuning uchun sportchi o'z vaznini doimo tarozida tekshirib turishi shart. Masalan, 74 *kg* vaznda olishadigan kurashchi mashg'ulot boshlangunga qadar 77-78 *kg*, mashg'ulot tugagandan keyin 75-76 *kg* bo'lishi kerak. Har kuni shu tarzda o'z vaznini bilib borish lozim.

Odam organizmi 21-23 yoshgacha o'sishi mumkin, shuning uchun uning vazni ham albatta oshadi. 21-23 yoshdan o'tgandan keyin odam organizmida o'sish birmuncha sekinlashadi, ya'ni og'irlik ham bir me'yorda bo'ladi. Yosh murabbiylar asosan shu narsaga ahamiyat berishlari lozim.

Erkak kishining aniq vaznini bilish uchun uning bo'yini 325-375 *gr* ga ko'paytirish kerak. Masalan, bo'yi 170 *sm* erkak kishining og'irligi 60-68 *kg* bo'lishi kerak. Ayol kishining bo'yi 160 *sm* bo'lsa, og'irligi 52-60 *kg* bo'lishi kerak.

Kishining vazni asosan ovqatga, ichiladigan suv miqdoriga, mashg'ulot vaqtidagi yuklamaga, yilning fasliga va nihoyat iqlimga bog'liqdir. Antropometrik kuzatishlar, ya'ni og'irlik, bo'yning balandligi, yelka, qo'l va bel dinamometrik kuchi kurashchining jismoniy rivojlanishini ko'rsatadi.

Tomir urishi. Tomir urishiga qarab yurak faoliyatini baholash mumkin. Shuning uchun jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar asosan tomir urishning ritmi va tezligiga alohida ahamiyat berishlari lozim.

Tomir urishi odamning jinsi, yoshi va holatiga bog'liq bo'lib, ayollarda erkaklarga nisbatan 10 marta, bolalarda esa kattalarga nisbatan ancha tez uradi. Odatda tomir bir daqiqada 60-90 marta urishi kerak, *min* iga 90 tadan ortig'i tez hisoblanadi. Sportchilarning tomiri sekin uradi, yaxshi mashq qilgan sportchining tomiri 1 daqiqada 30-32 marta uradi, o'z-o'zini tekshirib turish uchun sportchi 1 daqiqa ichida yoki tik turib tomir urishini o'lchaydi. Agar farqi 6-12 marta bo'lsa, bu yaxshi reaksiya hisoblanadi, 13-18 marta bo'lsa, qoniqarli, 24 tadan oshsa, yomon hisoblanadi. Bu sportchining kasalligini yoki ortiqcha mashq qilganini ko'rsatadi.

Shunday paytda shifokor yoki murabbiyga murojaat qilish kerak.

Ma'lumki, odam uxlagan paytida dam oladi, ish qobiliyati tiklanadi, tetik bo'ladi. Binobarin, sportchi 7-8 soat uxlashdan tashqari, ma'lum vaqtda yotib, ma'lum vaqtda turishi kerak. Kechki ovqatni uxlashdan 2-3 soat oldin yeyish kerak. Uyqusizlik haddan ortiq mashq qilganlik belgisi hisoblanadi. Shunday hodisa bo'lsa, sportchi mashg'ulotlarni to'xtatib, boshqa yengil mashqlar bilan shug'ullanishi kerak. Bari-bir albatta shifokordan maslahat olish lozim.

10.8.3. Oyoq yordamida yonboshdan o'tib tashlash

Bu usul O'zbekiston, Tojikiston va Gruziya respublikalarida keng tarqalgan asosiy amal hisoblanadi.

O'zbekiston viloyatlarida yonbosh usul deb ham aytishadi. Milliy kurashda shu usulni bajarishadi, chunki belidan oshirib olgandan keyin raqibning qarshi usul qo'llashi yoki himoyalaniishi juda qiyinlashadi.

Dong'i ketgan polvonlar shu amalni asosiy amal hisoblashadi. Qashqadaryo viloyatidan Nortoji polvon, Abduraxmon Ochilov, Rustam polvon, Surxondaryo viloyatidan Chori polvon, Xurram polvon va boshqalar shular jumlasidandir. Bu polvonlar 85-110 *kg* gacha vaznda kurashib, tez harakat qilish natijasida raqiblarni yutishar edi. Tojikistonlik jahon va sobiq ittifoq chempioni Saidmo'min Rahimov (100 *kg*), gruziyalik sobiq ittifoqda Olimpiada g'olibi bo'lgan Shota Chochashvili va boshqalar ham shu uslubni qo'llaganlar.

10.8.4. Oyoqlar bilan yonboshdan ko'tarib tashlash uslubini bajarishdagi qulay sharoitlar

1. Usulni bajaruvchi raqibning qo'li va belidan oshirib ushlaydi. Ikki kurashchi faqat o'ng holatda turadi.

2. Raqib oldinga qarab cho'zilib egilganda usulni bajarishga tayyorlanish kerak.

3. Raqibni doimo pastga qarab yelkasidan bosib turish.

10.8.5. Yonboshdan ko'tarib tashlash usulini bajarish

Bajaruvchi o'ng holatda turib, o'ng qo'li bilan raqibni belbog'idan oshirib ushlab, chap qo'li bilan raqibning o'ng qo'li tirsagidan ushlab o'ziga tortadi. Tortish vaqtida chap oyog'i bilan chap yoniga bir qadam yuradi, raqibini tortadi va o'ng oyog'ining tizzasidan yuqorisiga o'zining o'ng oyog'i bilan uradi-da, ko'tarib gilamga tashlaydi (rasmlarga qarang).



a



b



c



d



e

12-rasm.

Oyoq yordamida oyoqlarni yonboshdan ko'tarib tashlash

10.8.6. Himoyalar

1. Beldan ushlashga yo‘l qo‘ymaslik kerak.
2. Raqibni beldan ushlaydigan qo‘lini birinchi bo‘lib ushlab olish va qo‘yib yubormaslik kerak.
3. Raqib mabodo beldan oshirib ushlagan chog‘da ham xuddi unga o‘xshab burilib belidan ushlang. Masalan, hujumchi o‘ng qo‘li bilan oshirib, beldan ushladi, deylik. Siz burilib, o‘ng qo‘lingiz bilan uning belidan ushlang.

10.8.7. Qarshi usullar

1. Hujumchi o‘ng oyog‘i bilan hujum qildi, deylik. Raqib bu vaqtda chap oyog‘i bilan hujumchining chap oyog‘i orqasidan qoqib yiqitishi mumkin. Bu qarshi amalni qachon bajarish kerak? (3-rasm).

Chap tomondagi polvon burilib, hali o‘ziga yaxshi tortmagan, sizning og‘irlik markazingiz tovonlaringizda turganda, hujumchining chap oyog‘i tovonlariga chap oyog‘ingiz tovonini qo‘ying yoki hujumchining tizzasiga orqa tomondan chap oyog‘ingiz bilan osiling. Qo‘llaringiz bilan o‘zingizga tortib, chapga bosib, og‘irligini chap oyog‘iga o‘tkazing-da, gilamga tashlang.

2. Hujumchi beldan oshirib ushladi, deylik. Siz o‘ng qo‘lingiz bilan hujumchining chap yoqasidan chap qulog‘i oldidan ushlab, beldan oshirgan qo‘li ostidan chap yelkangizni bo‘shating. Keyin chap qo‘lingiz bilan hujumchining chap biqinini belbog‘idan ushlab o‘ng oyog‘ingiz tizzasini hujumchining o‘ng oyog‘i tizzasiga yaqin tutib, tik turing. Hujumchi o‘ng oyog‘i bilan sizning o‘ng oyog‘ingizga hujum qiladi. Oyoqlar bir-biri bilan chalishgan vaqtda o‘ng oyog‘ingiz bilan (shu vaqtda qo‘llaringiz bilan uni albatta o‘zingizga yaqinroq torting) dast ko‘tarib, chap oyog‘ingizni hujumchining oyoqlari o‘rtasiga qo‘yib, orqasiga tashlang.

Milliy kurashda bu usul asosiy hisoblangani uchun shu usulga qarshi usul bilan javob berish xususida ko‘proq to‘xtalib o‘tdik.

10.8.8. Usulni bajarishga tayyorgarlik

Hujumchi raqibiga oyog‘ini orqasidan, tovonidan ilmoqchi bo‘lib qo‘rqitadi. Raqibi esa qo‘rqqanidan chap oyog‘ini orqaga olishga harakat qiladi, shuni kutib turgan hujumchi yonbosh usulini bajaradi.

Raqibning chap oyog‘iga o‘ng oyog‘i bilan yonidan qoqib yonbosh usulini bajaradi. Chunki, bu vaqtda raqibning og‘irlik markazi chap oyog‘idan o‘ng oyog‘iga o‘tgan bo‘ladi.

Hujumchi raqibining belidan ushlab, o‘ng oyog‘iga hujum qilishi mumkin. Raqibning oyog‘i ichidan o‘ng oyog‘ini o‘tkazib, boldiri bilan ilib, orqasiga yiqitadi.

10.8.9. Usulni bajarishda uchraydigan xatolar

1. Bajaruvchi raqibining belbog‘idan va qo‘lidan ushlaganidan keyin, raqibi qaysi holatda, pastmi yoki tik turibdimi, farqiga bormay, oyog‘ini uzatadi.

2. Bajaruvchi raqibining belbog‘idan ushlaganidan keyin, agar bajaruvchi usulni o‘ng oyog‘i bilan bajarsa, demak chap oyog‘ini raqibining chap oyog‘i yoniga qo‘yadi.

3. Iloji boricha bajaruvchi chap oyog‘i bilan chap tomonga yoki raqibining o‘ng oyog‘ini uchi tomonga ko‘tarishi kerak.

10.8.10. O‘rganish uchun mashqlar

Uzun, ensiz qilib kesilgan rezinkani daraxtga bog‘lab, chap oyog‘i bilan chapga qarab yurish va qo‘llari bilan rezinani tortib, o‘ng oyoq bilan yonbosh uslubini imitatsiya qilish.

Raqibni belidan ushlab, chap oyoq bilan chap tomonga yurib, qo‘llar yordamida tortiladi.

10.9.1. Mashg'ulot

1. Saflanish, salomlashish, yo'qlama qilish, mashg'ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.
2. Suhbat: kurashchining chidamliligini tarbiyalash.
3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish (tezkorlikni oshirish uchun bajariladigan mashqlar).
4. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish (yelkadan oshirib tashlashni o'rganish).

10.9.2. Suhbat

Agar kishi biron-bir og'ir ishni bajarayotgan bo'lsa, tabiiyki, bu ishni bajarish tobora qiyinlashib borayotganini sezadi. Chetdan qarab bu kishi holatining ancha o'zgarganini sezish mumkin. Bu o'zgarishni mimika, mushaklari zo'riqishidan bilib olsa bo'ladi. Shu bilan birga uning organizmida birmuncha jiddiy fiziologik o'zgarishlar ham ro'y beradi.

Qiyinchilik ko'payib borishiga qaramasdan, kishi iroda kuchi hisobiga dastlabki ish tezligini birmuncha vaqt saqlab turishi mumkin. Bunday holatni o'rni to'ladigan charchoqlik bosqichi deyiladi. Agar sportchi butun irodasi bilan mashq qilishiga qaramay, ish sur'ati pasaya borsa, endi qattiq charchab qolish bosqichi boshlanadi. Kishi ish qobiliyatining vaqtinchalik susayishi charchoqlik deb ataladi. Ana shu charchoqlikka qarshilik ko'rsatish qobiliyati chidamlilik deb ataladi.

Kurashchining chidamliligi musobaqada aniqlanadi. U musobaqa mobaynida harakatini susaytirmasdan olishuvlarga chidasa va musobaqani oxirigacha yetkazsa, bunday kurashchini biz chidamli, deb ayta olamiz.

10.9.3. Yelkadan oshirib tashlash usuliga ta'rif

Bu usul asosan milliy, sambo va dzyudo kurashida ko'p qo'llaniladi. Yelkadan oshirib tashlash uslubini o'zbek polvonlari qatori tojikistonlik va gruziyalik polvonlar ham nihoyatda ustalik bilan bajarishadi. 1972 yilda Minsk shahrida sambo kurashi bo'yicha "Burevestnik" jamiyati talabalari

Olimpiadasi bo'lib o'tdi. Olimpiada ochilishidan oldin kechqurun rahbarlar va polvonlar bilan uchrashuv va katta bayram konserti bo'ldi.

Shu uchrashuvda bosh hakam, sobiq ittifoqda xizmat ko'rsatgan sport ustasi, bosh murabbiyimiz A.A. Xarlampiyev shunday degan edi: "Nima uchundirki, yelkadan oshirib tashlash usulini yaponlar usuli deyishadi. Qani ayting-chi, o'rtoq kurashchilar, shu gap to'g'rimi?". Zaldagilardan sado chiqmadi. U yana gapni davom ettirdi: "O'rtoqlar! Bu amal o'zimizda tug'ilib, rivojlangan milliy kurashlardan paydo bo'lgan usuldir. O'zbekiston, Gruziyaga borib sayllarni tomosha qilsangiz, 7-8 yoshdagi bola-larning ham shu amalni bajarishini ko'rasiz. Qani, endi ayting-chi, bu amalning nimasi yaponlarniki. Bu amal haqiqiy o'zimizniki".

Haqiqatdan ham, Qashqadaryo, Surxondaryo, Xorazmdagi sayllarda qatnashgan kurashchilarning ko'pchiligi shu amalni bajarishini ko'rish mumkin.

Xorazm viloyatidan Odil polvon Otaniyozovning nomini shu amalni bajarganlardan biri sifatida tilga olsak bo'ladi. Bu amalni birorta polvon Odil polvondan bajara olmagan. U raqibini chap yoqasidan o'ng qo'li bilan ushlab, o'ng oyog'ini tizzasidan bukib tepaga ko'taradi va ko'tarib turib, o'ng oyog'ini tezlik bilan o'z o'qi atrofida aylantirib, chap oyog'ini yoniga qo'yadi-da, raqibini yelkasidan oshirib tashlaydi.

Odil polvon amalni umuman raqibi kutmagan tomonga bajaradi. Bu amalni bajaruvchi polvonlar viloyatlarimizda ko'p, shular qatoriga qashqadaryolik polvonlarimizdan Rustam polvon (100 *kg*), Eshmurod Mamaraim polvon, Surxondaryo viloyatidan Xolmamat Daminov, Tohir polvon Durdiyevlar, buxorolik Chori polvon Ostonayevlarni eslatib o'tish lozim. Bularning hammasi vazni 90-100 *kg* bo'lgan haqiqiy polvonlardir. Dzyudo kurashi bo'yicha bir necha bor Yevropa va sobiq ittifoq chempioni Anzor Kibroishvili 100 *kg* vaznda olishar edi. Anzor bu amalni shu qadar oson va chaqqon bajarardiki, polvonlar yelkasidan uchib ketishardi. Anzor chap

qo'li bilan raqibini o'ng yoqasidan ushlab, raqibi oldida u yoqdan bu yoqqa sakrab o'ynar va birdan burilib, yelkasidan tikkasiga tashlardi. Spartakiada va Olimpiada g'olibi V.Nevzorov (Maykop) shu amal bilan 1973 yili Krasnoyarsk shahrida sobiq ittifoq chempionati final olishuvida bir necha bor sobiq ittifoq chempioni bo'lgan Rudman David ustidan g'alaba qozongan va sobiq ittifoq chempionatining g'olibi bo'lgan edi.

10.9.4. Qo'llar bilan qo'lidan ushlab yelkadan tashlash

Bajarishdagi qulay sharoitlar:

a) bajaruvchi raqibni oldidan yoki o'ng qo'lining tirsagidan ushlaydi. Raqib esa bajaruvchining chap yoqasidan ushlayman deganda, uni oldinga intilishidan foydalanib o'ngga buriladi;

b) raqib, bajaruvchining belidan ushlashga intiladi.

Uslubni bajarishga tayyorlanish:

a) bajaruvchi qo'llari bilan raqibni o'ziga tortib, uning og'irlik markazini oyoqlari uchiga o'tkazadi;

b) bajaruvchi qo'llari bilan raqibni teskari tomonga tortib, uning og'irlik markazini bajaradigan tomonga o'tkazishga harakat qiladi. Masalan, bajaruvchi raqibining o'ng qo'li yoki yoqasidan ushlagan bo'lsa, qo'li bilan uning og'irlik markazini chap tomonga o'tkazadi.

10.9.5. Usulni bajarish

Dastlabki holat: bajaruvchi o'ng oyog'ini raqibining o'ng oyog'i oldiga qo'yadi va qo'llari bilan o'ng yoqasidan, qo'lidan ushlaydi.

Usulni bajarishda o'ng qo'lingiz bilan raqibning qo'lini chapga yoki tepaga qarab ko'tarib, o'ng oyoq uchi bilan uning oyoqlari oldiga buriling va chap oyog'ingizni o'ng oyog'ingiz yoniga qo'ying.

Qo'llaringiz bilan raqibingizni tortavering. Raqib ustingizga chiqishi bilan uni yelkangizdan chap oyog'ingiz tomonga tashlaysiz.



a



b



c



d



e

13-rasm

10.9.6. Usulni to'g'ri bajarish yuzasidan maslahatlar

1. O'ng oyoqni chap oyoq yoniga qo'yib, iloji boricha tizzalaringizni buking.
2. Belingiz bilan raqibga qarab burilgandan keyin uning ko'kragi bilan sizning belingiz oralig'i zich bo'lishi shart.
3. Keyin tizzalaringizni birdan to'g'rilab, tos chanog'i bilan ko'tarib oldinga harakat qiling-da, raqibni yelkadan oshirib tashlang.



a



b



c



d



e

14-rasm.



a



b



c



d



e

10.9.7. O'rganish uchun mashqlar

1. Qo'llar harakatini o'rganish shart, bu juda muhim. Qo'llar harakatini o'rganish uchun kurashchi o'ziga belbog', rezina va shunga o'xshagan narsalarni tayyorlaydi. Rezina lentani daraxtga yoki eshik tutqichiga bog'lab, burilishlarni takror-takror o'rganing. Bu mashqni har kuni iloji boricha 10 martadan ko'paytirib borish kerak. Masalan, birinchi kuni 10 marta burilsangiz, ikkinchi kuni 20 martaga chiqaring. Qancha ko'p burilsangiz shuncha ko'p o'rganasiz.

2. Belingiz balandligidagi joyga qopda qum yoki boshqa og'irroq narsani qo'yib, o'ng yoki chap oyog'ingizni oldinga qo'yib, qopni yelkangizda burilib ko'taring.

3. Raqibni yerdan uzish hamda oyoqlar baquvvat bo'lishi uchun raqibingiz oldingizga tik tursin. Siz esa unga orqangiz bilan oyoqlaringiz bukilgan holda qo'lini yelkangizga qo'yib torting-da, oyoqlaringizni to'g'rilang, mashqni 15-20 marta

takrorlang.

4. Usulni qarshiliksiz bajarishni o'rganganingizdan keyin qo'l va oyoqning harakatini uyg'un bajarishni o'rganing.

10.9.8. Usulni bajarishda himoya va qarshi usullar

1. Himoya:

a) raqib yoki bajaruvchining xohlaganicha ushlashiga yo'l qo'ymasligi lozim;

b) bajaruvchi ushlaganda raqib qo'li bilan bajaruvchining belbog'i oldidan ushlash, orqaga qornidan tirab turishi lozim;

c) raqib bajaruvchiga teskari turishi kerak. Masalan, bajaruvchi o'ng oyog'ini oldinga qo'yib, raqibni o'ng yelkasidan oshirib tashlamoqchi bo'lsa, raqib bunga qarshi chap oyog'ini oldinga qo'yib turishi lozim;

d) bajaruvchi raqibiga qarab burilishi bilan raqib qo'lini uning qo'lidan uzadi;

e) raqib bajaruvchining amalni bajarishga to'sqinlik qilish uchun oldinga emas, orqaga qarab harakat qiladi;

f) bajaruvchi burilganda raqib chap oyog'i bilan bajaruvchining chap oyog'i tomonga katta qadam qo'yadi.

2. Qarshi amallar:

a) bajaruvchi burilishi bilan raqib bajaruvchining tovonlari orqasiga o'zining oyog'i bilan qoqib yiqitishi mumkin;

b) bajaruvchi burilishi bilan raqib bajaruvchining o'ng tizzasiga o'ng oyog'i bilan oldinga yoki yoniga qulatishi mumkin.

10.9.9. Usulni bajarishda uchraydigan xatolar

1. Bajaruvchi raqibiga burilib tizzasini bukmay tik holatda uslubni bajarmoqchi bo'ladi.

2. Bajaruvchi raqibiga burilib, qo'lini yelkasiga tortgan vaqtida o'zining yelkasi ustiga tortadi. Umuman, bajaruvchi yelkasi raqib yelkasining oldiga tiralib qolishi kerak. Ko'pchilik bajaruvchilar yelkasini sherigining qo'ltig'i ostidan chiqaradilar.

10.10.1. Mashg'ulot

1. Saflanish, salomlashish, yo'qlama qilish, mashg'ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.
2. Suhbat: musobaqalashish usuli.
3. Umumrivojlanuvchi va maxsus mashqlar.
4. Kurashning uslubini o'rganish.

10.10.2. Ikki oyog'ini oldidan oyoq bilan ko'tarib tashlash

Musobaqa – pedagogik jarayonning muhim va ajralmas qismi, kuchli sportchi va jamoalarni aniqlash, yuqori sport natijalarini namoyish qilish, sportchilarni har tomonlama jismoniy rivojlantirish va ularning irodasini mustahkamlashga qaratilgan tadbirlarni ishlab chiqishdir. Musobaqalashishni birmuncha ravshan ifodalovchi xususiyat birinchilik yoki yuksak natijaga erishish uchun kurashda kuchlarni sinashdir.

Kurashchi o'zining texnik va taktik tayyorgarligini musobaqa jarayonida tekshiradi. Musobaqa kurashchining texnika va taktikasidagi kamchiliklarni, mashg'ulotlarda nimaga ko'proq ahamiyat berish kerakligini ko'rsatadi.

10.10.3. Ikki oyog'ini oldidan oyoq yordamida ko'tarib tashlash usuliga ta'rif

Bu usulni viloyatlarimizdagi kurashchilar qo'shsha nomi bilan bilishadi. Qo'shsha usuli milliy kurash bilan bir qatorda sambo, dzyudo va erkin kurashda ham qo'llaniladi.

Milliy kurashda dong'i ketgan polvonlar: qashqadaryolik Abdumavlon Ahmonov, O'zbekistonda birinchi marta sambo bo'yicha sobiq ittifoq chempioni bo'lgan Xushvaqt Ro'ziqulov va boshqa polvonlar bu usulni qo'llashgan. Bu usul murakkab amallar turiga kiradi. Shunga qaramay, ko'plab polvonlar uni bajarishga harakat qiladilar. Sobiq ittifoqning besh marta g'olibi moskvalik Yevgeniy Glariozov (75 *kg*) bu uslubni bajarganda tomoshabinlar qoyil qolishardi. U qo'llari bilan raqibini oldinga, orqaga, yonga siltab, so'ngra usulni bajarardi.

10.10.4. Tashlash uslubini bajarishdagi qulay sharoitlar

1. Agar raqib sizga qarab yursa.
2. Raqib o'ng tomonga qarab yursa (sizdan chap tomonga qarab yursa).
3. Raqibning chap oyog'i oldinda tursa.
4. Raqib past holatda tursa.

10.10.5. Usulni bajarishga tayyorlanish

1. Agar hujumchi usulni o'ng oyog'i bilan bajarsa, qo'llari bilan raqibning og'irlik markazini o'ng oyog'iga o'tkazish lozim.
2. Qo'llari yordamida raqibni o'ziga tezda tortib, og'irlik markazini oyoqlari uchiga tashlab bajarish kerak.
3. Hujumchi raqibini qo'llari bilan orqaga qarab siltaydida (orqaga siltash vaqtida raqib albatta oldinga javob harakati qiladi), amalni bajaradi.

10.10.6. Usulni bajarish

Bajaruvchi o'ng holatda, raqibi esa chap holatda turadi. Bajaruvchi raqibining o'ng yoqasidan, qo'ltig'idan, belbog'i yonidan, belbog'i oldidan, bir qo'lini ikki qo'llab, chap qo'li bilan esa doimo raqibini o'ng qo'li tirsagidan ushlab usulni bajarishi mumkin.

Bu uslubni raqibining bo'yni bilan qo'lidan ushlagan holda bajarishni tavsiya etamiz. Bajaruvchi o'ng qo'li bilan raqibining bo'ynidan, chap qo'li bilan esa raqibining o'ng qo'lini tirsagidan, so'ngra o'zini chap oyog'ini chap yoniga ko'tarib qo'yadi-da, og'irligini shu oyog'iga o'tkazadi. Chap oyog'ini qo'yishi bilan birga qo'llari bilan raqibini o'ziga tortadi va og'irlik markazini oyoqlari uchiga o'tkazadi. Raqib og'irligi oyoqlari uchiga o'tgandan keyin tortishni to'xtatmasdan, tezda orqangiz bilan raqibga burilasiz. O'ng oyog'ingizni baland ko'tarib, raqibning chap oyog'ini tizzasi yuqorisidan ko'tarasiz. Qo'llaringiz bilan esa o'zingizni chap oyog'ingizga qarab tortishni davom ettirib, gilamga tashlaysiz.



a



b



c



d



e

16-rasm.

Ikki oyog'ining oldidan oyoq yordamida ko'tarib tashlash.

10.10.7. Usulni o'rganish uchun mashqlar

1-mashq. Oyoqlarni to'g'ri qo'yishni o'rganish uchun to'g'ri chiziq chizing, shu chiziqqa o'ng oyog'ingizni qo'ying, chap oyog'ingizni esa ko'tarib, o'ng oyog'ingizning orqasidan o'tkazib shu chiziqda turgan o'ng oyog'ingizga parallel qo'ying-da, o'ng oyog'ingizni yon tomonga ko'taring.

2-mashq. Harakatni rivojlantirish uchun ertalabki gimnastika mashqlarida oyoqlaringizni har tomonga, oldinga-orqaga, o'ngga-chapga siltang.

3-mashq. Bir joyda turib rezina lentani yoki belbog'ni daraxtga bog'lab, qo'llaringiz bilan torting, o'ng oyoqni ko'tarib yonga tashlab to'g'rilang.

Chap oyoq tizzadan bukilgan holda bo'lishi kerak (rasmga qarang).

10.10.7. Himoya va qarshi usullar

1. Himoyalar:

- a) ichidan ko'tariladigan oyoqdan hatlab o'tish;
- b) raqib oyog'ini uzoqlashtirish;
- c) bajaruvchining hujum qiladigan oyog'iga tizzani tirash;
- d) hujumchining hujum qilmaydigan oyog'iga qarab yurish;
- e) hujumchi ushlagan qo'lni uzib tashlash.

2. Qarshi usullar:

- a) hujumchining oyog'ini orqasidan tizza bilan qoqish;
- b) hujumchi burilishi bilan ko'krakdan otish.

Usulni bajarishda uchraydigan xatolar va o'rganish uchun mashqlar 8-mashg'ulotdagi kabi.

10.11. Mashg'ulot

- 1. Saflanish, salomlashish, yo'qlama qilish, mashg'ulotnig vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.
- 2. Suhbat: egiluvchanlikni tarbiyalash.
- 3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar.
- 4. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish (englaridan ushlab yelkadan tashlash).

10.11.1. Suhbat

Jismoniy tarbiya jarayonida zarur harakatlarning erkin bajarilishini ta'minlaydigan darajada egiluvchan bo'lishga erishmoq lozim. Umurtqa pog'onasi, tos-son va yelka bo'g'inlarining harakatchanligi katta ahamiyatga ega. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun harakat amplitudasi oshirilgan mashqlardan foydalaniladi. Ular 2 guruhga: faol va sust harakatlarga bo'linadi. Faol harakatlarda biror bo'g'indagi harakatchanlikning ortishi shu bo'g'indagi muskullarning qisqarishi hisobiga ro'y beradi. Sust harakatlarda tashqi kuchlardan foydalaniladi.

Egiluvchanlikni oshirishda cho‘ziluvchanlik mashqlarining har birini bir necha martadan takrorlash lozim.

Har bir mashg‘ulotda sal-pal og‘riq paydo bo‘lguncha bajarish kerak. Og‘riqning paydo bo‘lishi mashg‘ulotni to‘xtatish kerakligidan darak beradi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish.

1. **Ko‘prik**. Bu mashq bo‘yin mushaklarini rivojlantirishda va ba‘zi amallarni bajarishda yordam beradi.

1-mashq. Boshni oldinga, yonga va orqaga egish.

2-mashq. Boshni oldinga, orqaga va yonlarga qo‘llar bilan egish.

3-mashq. Peshonani gilamga tirab, orqaga, yonga qo‘llar bilan harakat qilish.

4-mashq. Orqaga yotib ko‘tarilib ko‘prik hosil qilib, peshonani gilamga tirash va oldinga, orqaga va yon tomonga harakatlar qilish.

5-mashq. Belingizdan birov ushlab turgan holda ko‘prik qiling.

6-mashq. Tik turgan holda ko‘priikka turish va qo‘llar bilan tik holatiga qaytish.

10.11.2. Yenglardan ushlab yelkadan tashlash uslubi va tarixi

Bu usul respublikamiz va qo‘shni respublikalarda ham keng tarqalgan. Bu usulni kuchli polvonlar bajarishi mumkin. Ular qatoriga Buxoro viloyati va milliy kurash va sambo kurashlaridan sport ustalari Norqul, Nurmamat va Komiljon Yusupovlarni misol qilib olsak bo‘ladi.

Sambo kurashi polvonlari ham bu usulni juda chiroyli va ustalik bilan bajaradilar. Shular qatorida sobiq ittifoq, Yevropa va jahon chempionlari, xizmat ko‘rsatgan sport ustalari Buxoro viloyatidan Sobir Qurbonov, leningradlik V.Kyulenin, moskvalik Ye.Soloduxinlarning nomini aytsa bo‘ladi. Har birining o‘ziga xos va betakror usullari bor. Masalan, Qurbonov raqibini o‘ng yoqasi va chap qo‘lining yengidan ushlab bajarsa, Kyulenin esa

ikki yengidan ushlab yelkasidan tashlardi. Bu amalni yaxshi bajarish uchun eng avvalo polvon raqibidan kuchli, chidamli bo'lishi shart. Shuning uchun har bir amalni bajarishni o'rganadigan polvon tosh va shtanga ko'tarib turishi kerak. Rezina lenta yoki belbog'ni biror narsaga bog'lab, chaqqonlik bilan raqibga burilishni takomillashtirib borish lozim.



a



b



c



d



e

17-rasm.
Engidan ushlab yelkadan oshirib tashlash.



a



b



c



d



e

18-rasm.

10.11.3. Usulni bajarish texnikasi

Raqib o'ng yoki chap holatda turadi. Usulni ham o'ng, ham chap tomonga bajarish mumkin. Shuning uchun siz qaysi tomonga bajarishni o'rgansangiz, shu tomonga buriling.

Agar chap tomonga bajarishni xohlasangiz, unda raqibning chap qo'lini tepaga ko'tarib, chap oyog'ini oldiga chap oyog'ingizni qo'yib, o'ng oyog'ingizni yoniga bukib turib olib kelasiz. Gavdangiz ustidan raqib qo'llari yordamida tashlaysiz.

Kichkina maslahat: raqibga burilgan paytda tirsagingiz

uning qo'li tagiga kirishi shart (17, 18-rasmlarga qarang).

Raqibga orqa bilan burilishda tizzangiz albatta bukilib tursin. Raqibni tashlashda esa tizzalaringizni to'g'rilab, tosingiz bilan oyoqlariga urib, qo'llar bilan chap oyog'ingizni panjalariga tashlaysiz (16, 17, 18-rasmlarga qarang).

10.11.4. Himoya

1. Iloji boricha yengingizdan ushlatmang.
2. Bajaruvchiga nisbatan teskari turing, ya'ni bajaruvchi o'ng holatda tursa, siz chap holatga o'tib, chap tizzangizni oldinga tirang.
3. Raqib yengingizdan ushlasa, qo'llaringizni buking.

10.11.5. Qarshi usullar

1. Raqib uslub bajarishi bilan ko'krakdan oshirib tashlash.
2. Tizza bilan bajaruvchining oyoqlari orqasidan qoqish.

10.11.6. Usulni o'rganish uchun olishuv

Shug'ullanuvchi kurashchiga quyidagi topshiriq beriladi: bajaruvchi raqibining yengidan ushlab 2-3 daqiqa davomida hujum qiladi. Raqib esa qarshi hujum qilmasdan faqat himoya qilib, yiqilmaslik sharti bilan olishadi. Murabbiy ko'rsatgan vaqt ichida har bir bajaruvchi amalni bir necha marta bajaradi. Kim ko'p bajarsa, shu g'olib hisoblanadi.

10.11.7. O'rganish uchun mashqlar

1. Qo'llari bilan raqib qo'llarini uzish (tortish). Bu harakatni o'rganish uchun rezina lenta yoki belbog'ingizni yelka balandligida biron narsaga bog'lab, raqibga orqa bilan burilishni o'rganing (har tomonga 20-25 marta).
2. Harakat asosan bir oyoqni (chap yoki o'ng) raqib oyoqlari o'rtasiga qo'yish, ikkinchi oyoqni uning yoniga olib kelish bilan boshlanadi. Bu yerda asosan ikkita harakatni to'g'ri bajarish kerak: oyoqlarni to'g'ri qo'yish va tos bilan raqib oyoqlari burilgandan keyin urish.

3. Raqibni yelkadan oshirib qo'llar bilan tashlash. Buning uchun sherigingizga to'g'ri turib gavda bilan himoya qilishni buyurasiz va yiqilmaslik sharti bilan usulni 10 martadan bajarasiz, kim ko'p bajarsa, shu g'olib hisoblanadi.

10.12. Mashg'ulot

1. Saflanish salomlashish, yo'qlama qilish, mashg'ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.

2. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish (qo'lidan ushlab o'z-o'zini himoya qilish uslubini qaytarish (rasmlarga qarang)).

3. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish.

4. Bir xil oyoq boldiri bilan raqib oyog'ini boldiri ichidan ilib tashlash.

5. Belini ustidan oshirib belbog'idan va qo'lidan ushlab bajarish.

6. Bir qo'lidan ikki qo'llab ushlab bajarish.

10.12.1. Itchil usuli

Bu usul har xil kurashlarda keng tarqalgan usul bo'lib hisoblanadi.

Asosan bu usulni O'rta Osiyo polvonlari ko'proq bajarishadi, chunki milliy kurashda keng tarqalgan usul bo'lib, polvonlar to'y, sayl va marosimlarda ko'p ishlatadilar.

Kurashchi polvonlar raqibini yelkasini ustidan qo'lini oshirib belbog'idan ushlagan-da raqib yotib past holatga turib oladi. Ya'ni, ilmiy til bilan aytganda, raqib o'z og'irlik markazini tovonlariga o'tkazadi. Shunda hujum qilayotgan sherigi uning o'ng oyog'ining ichidan o'zining o'ng oyoq boldirlari bilan sherigining tovonini ilib orqaga tashlaydi.

Itchil yoki bir xil oyoq ichidan boldir bilan boldirni ilib orqaga tashlash uslubini bajarish texnikasi.

Bu uslubni ikki xil ushlashda bajarsa bo'ladi.

1. Kurashchi sherigining yelkasining ustidan oshirib belbog'idan ushlaganda.

2. Kurashchi sherigining bir qo'lini ikki qo'llab ushlaganda.

Birinchisida, belbog'idan ushlaganda, raqibini pastga bosib og'irlik markazini tovonlariga o'tkazgan holda bajaradi, ya'ni o'zining o'ng oyog'i boldiri bilan raqibining o'ng oyog'ining ichidan ilib orqaga tashlaydi yoki shuning teskarisi (chap oyoq bilan chap oyog'ini). Ikkinchi yo'li – raqibining bir qo'lini ikki qo'llab ushlab og'irlik markazini o'ng yoki chapdan ishlasa, chap oyog'iga o'tkazib amalni bajarsa bo'ladi.

Faqat bir narsani to'g'ri tushunish kerak-ki, qaysi holda bajarmasa, bari-bir bajaruvchi raqibini og'irlik markazini bajaradigan oyog'iga o'tkazishi shart. Masalan, o'ng oyog'i bilan bajaradigan bo'lsa, raqibining og'irlik markazini o'ng oyog'iga, chap oyog'i bilan bajaradigan bo'lsa chap oyog'iga.



a



b



c



d



e

19-rasm.

10.12.2. Bajarishda uchraydigan xatolar

1. Raqibini tik turgan holatida bajarganda.
2. Raqib og'irlik markazini tovonlariga o'tkazmasdan.
3. Raqibning oyoqlari uzoqda bo'lsa.

10.13. Mashg'ulot

1. Saflanish, salomlashish, yo'qlama qilish, mashg'ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.
2. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar bajarish (yonga yiqilib, o'z-o'zini himoya qilish)
3. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish (ko'krakdan otish uslubini o'rganish):
 - a) qo'li va beldan ushlab tashlash;
 - b) ikki qo'llab quchoqlab tashlash.

10.13.1. Ko'krakdan tashlash usulini bajarish texnikasi

Ko'krakdan tashlash uslubi o'zining koordinatsion yo'nalishi bilan bajarishga og'ir va qiyin uslub hisoblanadi, ammo juda kerakli va samarali hisoblanadi.

Ko'krakdan tashlash uslubi kurashish vaqtida hujum qilishda yoki hujum qilish hollarida ishlatiladi.

10.13.2. Bajarish texnikasi

1. Bajaruvchi raqibini qo'li va belidan ushlagan holatda. Oraliq o'rtacha yoki yaqinroq bo'lganda uslubni bajarish yaxshi. Bu uslubni bajarish uchun, bajaruvchi raqibining qo'li va belidan ushlagan holatda bajaradi. Bajaruvchi raqibining yonidan o'tib, uning og'irlik markazini tovonlariga o'tkazadida, o'zining ko'kragiga qisadi. Shu vaqtda bajaruvchining tizzalari bukilgan holatda bo'lishi kerak. Bajaruvchi tizzalarini to'g'rilashi va raqibini o'ziga qisib tortishi natijasida tepaga-orqaga tortib, raqib oyoqlarini gilamdan uzib, o'z ko'kragi ustidan tashlaydi.

2. Bajaruvchi raqibining qo'li va belbog'ining orqasidan ushlagan holatda. Bajaruvchi raqibining belidan bir qo'li bilan

ushlab raqibining oldida turgan oyog'ining orqasiga o'zining yaqin turgan oyog'i bilan yurib raqibining oyog'ini orqasidan to'sadi-da, ikkinchi qo'li bilan esa gavdasini quchoqlab gilamdan uzib tashlaydi.

Uslubiy ko'rsatmalar: bu uslublarni o'rganishdan oldin iloji boricha kurashchi o'zini-o'zi yiqilgandan himoya qilishni yaxshi bilishi kerak.

O'z-o'zini himoya qilib yiqilishga ko'p narsa bog'liq, birinchi sherigi qo'rqmay yiqiladi, ikkinchidan bir joyi shikastlanmaydi. Xullas, uslubni o'rganish va uni shartli bajarish asosan o'zini-o'zi yiqilishdan saqlash uslublariga bog'liq.



a



b



c



d



e

20-rasm.
Ko'krakdan oshirib tashlash uslubi

10.14. Mashg'ulot

1. Saflanish, salomlashish, yo'qlama qilish, mashg'ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.

2. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish.

3. Kurash texnikasini o'rganish.

O'z o'qi atrofida aylanish uslubini o'rganish:

1) qo'li va yoqasidan ushlagan holatda bajariladi;

2) qo'li va yoqasining oldi qismidan ushlagan holatda;

3) qo'li va yelkasining ustidan qo'lni o'tkazib belbog'idan ushlagan holda.

10.14.1. O'z o'qi atrofida aylanish uslubini bajarish texnikasi

Bu uslubni bajarishdagi eng xarakterli tomon shundan iboratki, bajaruvchi o'z o'qi atrofida aylanadi. Shu aylanish natijasida raqibini o'zi bilan qo'llarini oldinga tortib yiqilib tashlaydi. Bajaruvchi o'zi birinchi bo'lib gilamga yoni bilan tegadida, sherigini tortib tashlaydi.

Turish holatlarida oraliq masofa: o'rtacha yoki yaqin.

1. Ushlash holati qo'li va yoqasining bo'yin orqasidan. Bajarish yo'llari. Bajaruvchi raqibining oyoqlari oldiga o'zining o'ng, chapaqay bo'lsa chap oyog'ini qo'yib, o'z o'qi atrofida raqibining chap tomoniga qarab ushlagan qo'lini bo'shatmasdan tortgan holda dumalab tortib yiqiladi.

2. Bajaruvchi raqibining qo'li va belbog'ining ustidan olgan holatda (yonbosh uslubining ushlashidan) bajaruvchi yonbosh uslubini bajaradigan holatidan raqibining qo'lini ushlagan tomonga burilib oyog'i bilan raqib oyog'ini to'sib, chap burilgan holda dumalab o'zi bilan raqibini tortib yiqiladi.

Uslubning eng foydali tomoni shundanki, ko'p uslublarni bu uslub bilan kombinatsiya qilsa bo'ladi. Masalan, yonbosh uslubini ushlash holatidan raqib hozir menga yonbosh usulini qo'llaydi deb o'ylamaydi, yotibroq kurashadi. Bajaruvchi esa yonboshni ko'rsatib, o'z o'qi atrofida aylanib raqibini burab yiqitadi.

Bajaruvchi bo'yni va qo'lidan ushlagan holatda oyoqlar ichidan oyoq bilan ko'tarish uslubini bajarishga tayyorgarlik holatlarini ko'radi. Raqib esa bundan himoyalaniib, o'z og'irlik markazini tovonlariga o'tkazadi. Shu vaqtda bajaruvchi birinchi uslub harakatini nomiga ko'rsatib, asosiy uslubi bo'lgan o'z o'qi atrofida aylanib, raqibini oldinga tortib dumalaydi (rasmlarga qarang).

Uslubni eng foydali tomoni shundan iboratki, bu uslub bajarilmay qolganda ham raqib bajaruvchidan hech biror baholovchi harakat ololmaydi, chunki bajaruvchi doim birinchi bo'lib gilamga yiqiladi.



a



B



c



d



e

21-rasm.
O'z o'qi atrofida aylanab tashlash (360°).

10.14.2. Ba'zi bajariladigan uslublar texnikasi



a



b



c



d



e

**22-rasm.
Tosdan burilib tashlash uslubi texnikasi**



a



b



c



d



e

23-rasm.
Raqibni qo'lni qo'ltiq ostiga kisib bajariladigan uslub



a



b



c



d



e

24-rasm.
Qarshi hujumlar



a



b



c



d



e

**25-rasm.
Qarshi hujum**



a



b



c



d



e

26-rasm.
Qo'l va yelka ustidan ushlab qo'ltiq tagiga boshni kirgizib tashlash



a



b



c



d



e

27-rasm.



a



b



c

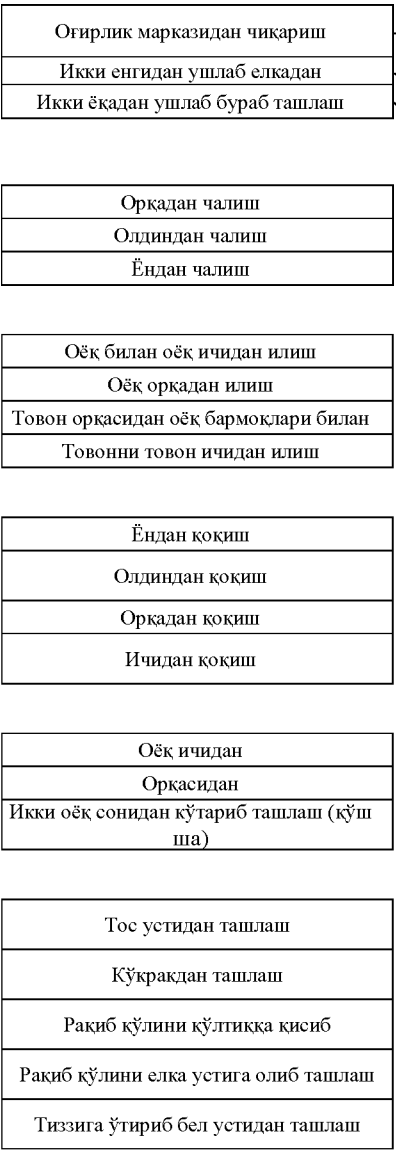


d



e

28-rasm.



XI bob. XALQARO KURASH QOIDALARI

11.1. Kurashning umumiy qoidalari

Kurashda faqat tik holatda va qoidada ruxsat berilgan usullar qo'llash orqali kurashiladi. Tik holatda bajarilgan tashlashlar hakamlar tarafidan baholanadi.

Baholar teng bo'lganda, oxirgi baho olgan kurashchiga g'alaba beriladi.

Kurashchining baho va jazosi teng bo'lsa, baho ustunlikka ega bo'ladi.

G'oliblik, bellashuv davomida hech qanday usul qo'llanilmasdan teng holat bo'lsa hakamlarning ko'pchilik fikriga ko'ra beriladi. Hakamlar g'olibni yaktaklar rangidagi bayroqchalar orqali aniqlaydilar.

Agar kurashchilarda ogohlantirishlar bir xil va ketma-ket berilgan bo'lsa, g'oliblik birinchi ogohlantirish olganga beriladi. Ogohlantirishlar bir vaqtda berilsa ("TENG"), g'olib hakamlarning ko'pchilik fikri bilan aniqlanadi.

Musobaqalar Olimpiya tizimi bo'yicha qayta bellashuvlarsiz o'tkaziladi.

Kurashda usul gilamning ichkarisida boshlanib, gilam chizig'idan tashqarida nihoyasiga yetsa baholanadi.

11.2. Kurashchilarning yoshi va vazn toifalari

1. Musobaqa qatnashchilari quyidagi vaznlarga bo'linadilar:
Bolalar (12-13 yosh) – 33, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, + 70 kg.
O'smirlar (14-15 yosh) – 38, 42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, + 83 kg.
Yoshlar (16-17 yosh) – 42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, 90, + 90 kg.
Katta yoshdagilar (18-35 yosh) – 60, 66, 73, 81, 90, 100, + 100 kg.
36-45, 46-55, 56-60, 61-65 yosh va undan katta yoshdagilar – 60, 70, 80, 90, + 90 kg.
2. Qizlar va yoshlar uchun yosh va vazn toifalari:
Qizlar (12-13 yosh) – 30, 33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, = 57 kg.
(14-15 yosh) – 33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, + 63 kg.

(16-17 yosh) – 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, + 70 kg.

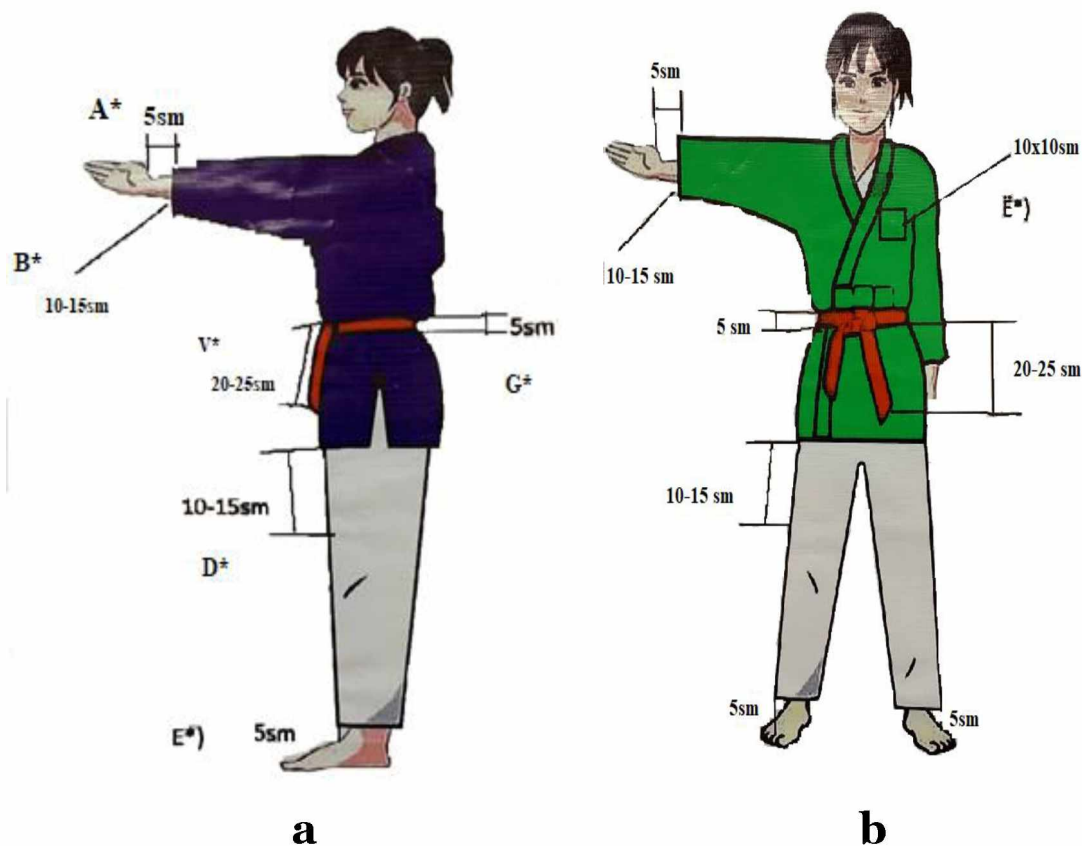
Ayollar (18 yoshdan yuqori) – 48, 52, 57, 63, 70, 78, + 78 kg.

3. Yoshlar va katta yoshdagi polvonlar qaysi vaznda qatnashishlaridan qat'i nazar (Bosh hakam ruxsati bilan) mutlaq vaznda kurashishlari mumkin.

11.3. Bellashuv vaqti

- musobaqalarda kattalar o'rtasidagi bellashuv 5 daqiqa;
- o'smirlar va 35 yoshdan yuqoridagilar uchun 4 daqiqa qilib belgilanadi;
- bolalar va 56 yoshdan yuqoridagilar hamda ayollar uchun bellashuv vaqti 3 daqiqadan iborat bo'lishi kerak.

11.4. Kurash yaktagining o'lchamlari



XI bob. KURASH MUSOBAQASIDA ISHLATILADIGAN IBORALAR VA ISHORALAR

1. **“TA’ZIM”** – kurashchilar o‘ng qo‘llarini chap ko‘ksida tutgan holda bir-birlariga bo‘yin egib salomlashish uchun ishlatiladigan ibora.

Bu iborani ishlatganda hakam ikkala qo‘lini kaftlari bilan oldinga qaratgan holda yon tomonga ochib, keyin barmoqlari yuqoriga qaragan holda balanddan bukib qo‘llarini ichkariga aylantirish ishorasini qiladi, bu vaqtda ikkala qo‘lning barmoqlari bir-biriga uchma-uch kelishi kerak.



29-rasm.

2. **“KURASH”** – kurashchilar bir-birlariga ta’zim qilib salomlashgandan keyin bellashuvni boshlash uchun hakam tomonidan ishlatiladigan ibora. Hakam o‘ng qo‘lini kaftlari bilan yon tomonga qaratgan holda tirsakdan bir oz bukib ishora qiladi.



30-rasm.

3. **“TO‘XTA”** – bellashuv davom etayotgan vaqtda bellashuvni to‘xtatish uchun ishlatiladigan ibora. Bu vaqtda hakam o‘ng qo‘lini kafti bilan oldinga qaratgan holda (barmoqlari bir joyga jipslashgan) oldinga cho‘zib ishora qiladi.



31-rasm.

4. **“HALOL”** – kurashchilardan biri sof g‘alaba qilgan vaqtda ishlatiladigan ibora. Hakam qo‘lini kafti bilan oldinga qaratgan holda yuqoriga ko‘tarib (barmoqlar jips holda) ishora qiladi:

- a) ikki **“YONBOSH”** bahosi olsa;
- b) raqib usul ishlatib o‘zi ikkala kuragiga yiqilsa beriladi;
- c) raqibiga **“G‘IRROM”** berilsa;
- d) **“YONBOSH”** olgan holda raqibida **“DAKKI”** bo‘lsa;
- e) raqib 3 daqiqa ichida gilamga chiqmasa.



32-rasm.

5. **“YONBOSH”** – hakam qo‘lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda (barmoqlar bir joyda jips) yon tomonga cho‘zib ishora qiladi:

a) kurashchilardan biri usul qo‘llab raqibini tezlik bilan bir kuragiga yiqitsa;

b) yoki raqibiga **“DAKKI”** e‘lon qilinsa beriladi.



33-rasm.

6. **“CHALA”** – baho kurashchilardan biri usul qo‘llab, usulni oxirigacha to‘liq bajara olmasa ishlatiladigan ibora, hakam qo‘lini kafti bilan oldinga qaratgan holda tirsagidan bukib ishora qiladi:

a) kurashchilardan biri usul qo‘llab to‘lig‘icha bajara olmasa;

b) raqibiga **“TANBEH”** e‘lon qilinganda beriladi;

c) nechta **“CHALA”** bahosi berilishidan qat‘i nazar, ularning umumiy soni jamlanmaydi;

e) agar ikkala kurashchida ham bir-nechtadan **“CHALA”** bo‘lsa, g‘oliblik ko‘p **“CHALA”** olgan kurashchiga beriladi.



34-rasm.

7. **“TANBEH”** – birinchi ogohlantirish, hakam qo‘lini oldinga cho‘zgan holda barmog‘i bilan tanbeh olgan kurashchini ko‘rsatib ishora qilib, shu iborani ishlatadi.

“TANBEH” – ogohlantirish unchalik katta bo‘lmagan xatolarga yo‘l qo‘ygan kurashchiga beriladi:

a) kurashchi ataylab qochayotib, raqibga ushlab olishga yo‘l qo‘ymasa;

b) ataylab raqibni gilamdan itarib chiqarsa yoki o‘zi gilamning xavfli maydoniga chiqib ketsa;

c) ataylab o‘zining kiyimini, ishtonini hakam ruxsatisiz yechib yuborsa;

d) ataylab raqibning ishtonidan yoki oyoqlaridan ushlasa.

e) ushlab olgandan keyin 20-25 sekund vaqt davomida usul qo‘llamasa.



35-rasm.

8 **“DAKKI”** – ikkinchi ogohlantirishda ishlatiladigan ibora. Hakam qo‘lini musht qilib tirsagidan bukib ishora qiladi (qo‘l barmoqlari musht holiga kelgan va kaft old tomonga qaragan bo‘lishi kerak).



36-rasm.

9 **“G‘IRROM”** – oxirgi ogohlantirishda ishlatiladigan ibora. Hakam qo‘lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda yon tomonga cho‘zib ikki-uch marta pastga silkitib ishora qiladi.

“G‘IRROM” – katta xatoga yo‘l qo‘ygan (yoki **“DAKKI”** jazosini olgan va keyingi paytda unchalik katta bo‘lmagan yoki o‘rta toifadagi xatoga yo‘l qo‘ygan) kurashchiga e‘lon qilinadi:

a) bellashuv davomida raqibining, hakamlarning sha’niga noma’qul so‘zlarni ishlatsa, baqirsa, har xil imo-ishora qilsa;

b) agar kurashchi bellashuv davomida raqibiga bila turib jarohat yetkazsa, unda raqibga **“G‘IRROM”** e‘lon qilinib, shikastlangan kurashchiga **“HALOL”** beriladi.



37-rasm.

10. **“BEKOR”** – olishuv to‘xtatilgandan keyingi harakatlar uchun yoki bajarilgan usul baholashga noloyiq deb topilgan vaqtda ishlatiladigan ibora.

Hakam qo‘lini kafti bilan yon tomonga qaratgan holda (barmoqlari jipslashgan) oldinga cho‘zib 2-3 bor chapga va o‘ngga harakatlantirib ishora qiladi.



38-rasm.

11. **“VAQT”** – bellashuv vaqti tugaganligini ko‘rsatish uchun ishlatiladigan ibora, hakam ikkala qo‘lini yuqoriga ko‘tarib kaftlarida bir-biriga qadagan holda bilakdan qo‘shib ishora qiladi.



39-rasm.

Izoh: ishoralar o'rtadagi hakamning ikki tomonda turgan kurashchilarning yaktagi rangiga qarab o'ng yoki chap qo'l bilan ko'rsatiladi. O'rtadagi hakam qo'l bilan ishoralarni ko'rsatish bilan bir vaqtda gilam o'rtasida tik holatda iboralarni ham baland ovoz bilan aytib borishi lozim.

Baho va ogohlantirishlar raqamlar (10, 5, 3, 1, 0) bilan e'lon qilinadi, ammo ularning umumiy soni jamlanmaydi.

Bellashuv natijalari

Baho		Ogohlantirish	
HALOL	10:0	G'IRROM	0:10
YONBOSH	5:0	DAKKI	0:5
CHALA	3:0	TANBEH	0:3
DAKKI-YONBOSH	0:10	YONBOSH-DAKKI	10:0
TANBEH-CHALA	0:3	CHALA-TANBEH	3:0
YONBOSH-YONBOSH	0:1	DAKKI-DAKKI	1:0
CHALA-CHALA	0:1	TANBEH-TANBEH	1:0

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни, 2000 й.
2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори, 27 май 1999 й.
3. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбек миллий курашини ривожлантириш тўғрисида»ги Қарори, 1 феврал 2001 й.
4. Каримов И.А. Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори, Т., 1997.
5. Каримов И.А. Ўзбекистон – келажаги буюк давлат. Т., Ўзбекис-тон, 1998.
6. Абдиев Н.А. Борьба (Организация восстановительного трениро-вочного процессе в предсоревновательном этапе). Монография. Т., 1997.
7. Абдиев А.Н. Динамика состояний борцов (16-17 лет на после-соревновательном этапе в процессе многоцикловой подготовки). Автореф. дисс. канд. пед. наук. 1994.
8. Абдурасулова Г.Б., Ким Еур Жунг. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренеров в спортивной педагогике // Ж. Фан спорта, 2008 г., № 4.
9. Алиханов Н.И. Техника-тактика вольной борьбы. Изд. 2-ое перераб., М., ФиС, 1986.
10. Атаев А.Қ. Кураш (Ўсмирлар ва ёшларнинг курашга ўргатишнинг методикаси ва воситалари). Т., 1987.
11. Бегидов В.С. и др. Посроение тренировочного процесса дзюдостов 15-17 лет. Методические рекомендации. Т., 1988.
12. Бобылов С.В. Комплексная оценка состояния тренированности дзюдоистов. Автореф. дис. канд. пед. Наук. М., 1987.11.

13. Богуш П.К. К теории тестирования двигательных способностей (сокр. пер. с чешского), М., ФиС, 1982.
14. Бубэ Х., Фэк Г. и др. Тесты в спортивной практике (пер. с немец.). М., ФиС, 1968.
15. Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки.// Теория и практика физкультуры, № 2, 1998.
16. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., ФиС, 1988.
17. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М., ФиС, 1985.
18. Волков В.М. Возраст и становление спортивного мастерства. Смоленск, 1974.
19. Волков В.М., Ионов С.Ф., Чумаков Е.М. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста. Методические рекомендации. М., 1976.
20. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. М., ФиС, 1983.
21. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. Т., Медицина, 1987.
22. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., ФиС, 1980.
23. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. дисс. докт. пед. наук. М., 1979.
24. Дахновский В.С. и др. Изучение информативности некоторых критериев оценки физической и функциональной подготовленности борцов.//Теория и практика физкультуры, М., 1Nº 4, 987.
25. Дахновский В.С. Обучение и тренировки дзюдоистов, М., 1989.
26. Дахновский В.С. и др. Планирование нагрузок при подготовке юных борцов, (Спортивная борьба: Ежегодник). М., 1974.

27. Дякин А.М., Невретдинов Ш.Т. Методика отбора борцов (Спортивная борьба: Ежегодник). М., 1980.

28. Жбанов О.В., Царегородская Л.Д. Технология комплексного тестирования – инструмент формирования информационного питания. //Теория и практика физкультуры, М., № 5,1999.

29. Жусупбеков С.К. Рациональные режимы тренировочных нагрузок у учащихся 3-4 года обучения в ДЮСШ по вольной борьбе: Автореф. дисс. канд. пед. наук, М., 1993.

30. Закарьяев Ю.М. Планирование средств общей и специальной физической подготовки в процессе обучения техники борьбы дзюдо подростков 12-15 лет: Автореф. дисс. канд. пед. наук, М., 1983.

31. Керимов Ф.А. Кураш тушаман, Т., 1990.

32. Керимов Н.А. и др. Система планирования и контроля учебно-тренировочных нагрузок в вольной борьбе, Сборник статей «Олимпия ҳаракатини ривожлантириш, олимпия таълимотини жорий этиш ва Сиднейда ўтказилган XXVII Олимпия ўйинларига тайёргарлик масалалари»га бағишланган III Республика илмий-амалий анжумани мақолалар тўплами, Т., 1999.

33. Керимов Н.А. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов и борцов вольного стиля. Методические рекомендации. Т., 1990.

34. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Т., 2005.

35. Ким В.А. Методы подготовки дзюдоистов высокого класса. Научно-методическая разработка. Т., 1998.

36. Ким В.А. Формирование контратакующих действий в борьбе дзюдо: Автореф. дисс. канд. пед. наук, М., 1980.

37. Ким Ю.С., Югай Л.П. Основы дзюдо. Т., 2005.

38. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. Учебное пособие. М., Терра-спорт, 2000.

39. Нуршин Ж.М., Саламов Р.С., Керимов Ф.А. “Ўзбекча миллий кураш”, Т., 1993.
40. Резников Ю.О. и др. Диагностика профессионально важных качеств личности тренера / Ю.О. Резников, О.О. Барташников, Т.Ю. Горячун. М., Олимпия, 2005.
41. Саная М.В. Психологические особенности деятельности и личности тренера. Лекции для студентов. М., Олимпия, 2010.
42. Сейтхалилов Э.А. Личностно и социально значимые качества учителя физической культуры / Ж. Фан спортга, 2006 г. № 2.
43. Сейтхалилов Э.А., Столяренко М.И. Особенности подготовки будущего учителя к применению личностно-развивающих педагогических средств / Ж. Фан спортга, 2008 г., № 2.
44. Станкин М.И. Педагогическое мастерство тренера. М., ГЦОЛИФК, 1998.
45. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Отбор и планирование. М., 1984.
46. Утенов О.У. Борьба кураш и самбо. Нукус, Каракалпакстан, 1990.
47. Утенов О.У. Обучение элементам борьбы на уроках физической культуры в внеурочное время в общеобразовательных школах Узбекистана, IX НТК молодых ученых Каракалпакстана. Нукус, 1990.
48. Утенов О.У. Физическая подготовка юношей в процессе обучения элементам борьбы в общеобразовательных школах: Автореф. дисс. канд, пед. наук. М., 1991.
49. Утенов О.У. Эффективность применения элементов национальной борьбы “Кураш” для подготовки школьников к специализации по самбо, Материалы XIII НТК профессорско-преподавательского состава НГУ, Нукус, 1989.

50. Шамуратова Б.Ю., Турабоева Н.М. Использование средств и специ-фики волейбола в формировании профессиональных умений будущих спе-циалистов по физической культуре / Ж. Фан спортга, 2010 г., № 4.

51. Юзликаева Э.Р. Подготовка учителя к реализации диагностической деятельности в высшей педагогической школе / Ж. Фан спортга, 2012 г., № 1.

52. Юсупов Н.Т., Керимов Ф.А. Кураш учун ҳаракатли ўйинлар. Т., 2005.

53. Юсупов К.Т. Кураш мусобақаларининг умумий қоидалари. Т., 1998.

54. Yusupov K. Interational kurash rules techiques and tactics. T., 2005.

55. Taymurotov Sh. Kurashchilarni tayyorlash texnologiyasi. T., 2010.

Mundarija

KIRISH.....	3
I O‘zbek milliy kurashining kelib chiqish tarixi	
BOB. va rivojlanishi.....	7
§ 1.1. O‘zbek milliy kurashining kelib chiqishi va rivojlanishining tarixiy manbalar.....	7
§ 1.2. Mustaqillik davrida milliy kurashning istiqbollari.....	8
II	
BOB. Kurashni o‘rgatishning nazariy omillari	22
§ 2.1. Sport kurashini o‘rgatishning pedagogik asoslari.....	22
2,2,Kurashchi bilimi, ko‘nikmasi va mahoratini shakllantirish va rivojlantirish.....	23
2.2.1. Sportchiga kurash bilimlarini berish va mustahkamlash.....	23
§2.2. Kurashda harakat ko‘nikmalarni o‘rgatishdagi ta’siri.....	30
§ 2.3. Kurash ko‘nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish.....	35
§ 2.4. O‘spirinlar va o‘smirlarni o‘rgatish asoslari.	37
§ 2.5. Usullarni o‘rgatish texnik manbalari.....	39
III	
BOB. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik.....	40
§ 3.1. Kurashchilarni jismonan tayyorlash asoslari.....	4010
§ 3.2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik.....	10
§ 3.3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik.....	41
IV	
BOB. Kurash mashg‘uloti jarayonini rejalashtirish...	43
§ 4.1... Rejalashtirish mohiyati, ahamiyati va uning turlari.....	43
§ 4.2. Tayyorgarlik mezotsikllarini rejalashtirish	46
§ 4.3. Tayyorgarlik mikrotsikllarini rejalashtirish.....	48
§ 4.4. Yillik tayyorgarlik siklida mashg‘ulotni tashkil qilish tizimini modellashtirish.....	49

	§ 4.5. Mashg'ulotning katta bosqichini tuzish modeli.....	57
	§ 4.6. Rejalashtirishning noan'anaviy shakli.....	52
	§ 4.7. Kurashchilar mashg'ulot jarayonini zamonaviy rejalashtirish.....	54
V	O'quv-mashg'ulot yig'ilishidagi	
BOB.	mashg'ulotlarning 3 (uch) haftalik ish rejasini rejalashtirish.....	57
	§ 5.1. Kunlik ish tartibi (taxminiy reja).....	57
VI	Kurashning ko'p yillik tayyorgarlik rejasini	
BOB.	tamoyillari.....	65
	§ 6.1. Kurashda zahira tayyorlashni boshqarishning uch pog'onali tizimini qo'llash xususiyatlari.....	65
	§ 6.2. Ko'p yillik mashg'ulot jarayonining usuliy qoidalar.....	68
	§ 6.3. Yosh kurashchilar tayyorgarligining turli tomonlarini tashkil etish va rejalashtirish.....	70
	§ 6.4. Kurashchining ko'p yillik texnik-taktik tayyorgarligi.....	73
	§ 6.5. Kurashchilarning yosh mezonlari va qobiliyatlari...	75
	§ 6.6. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari.....	76
	§ 6.6.1. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi	76
	§ 6.6.2. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi	78
	§ 6.6.3. Sport takomillashuvi bosqichi	79
	§ 6.6.4. Oliy sport mahorati bosqichi.....	81
VII	Milliy kurash to'garaklari ishini tashkil qilish va	
BOB.	rejalashtirish.....	87
	§ 7.1. Kurash to'garagi.....	87
	§ 7.1.1. Xotin-qizlar bilan o'tkaziladigan kurash mashg'ulotlaridagi mezotsikllarni tuzish xususiyatlari	88
	§ 7.2. Ma'naviy va ma'rifiy, o'quv-tarbiyaviy mashg'ulotlarning ... yillik va oylik rejasini.....	94
	§ 7.3. Kurash to'garaklari bo'yicha taxminiy o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish.....	96
	§ 7.4. O'quv rejasini tartibi.....	96
	§ 7.5. Ish rejasini.....	**
	§ 7.6. Ommaviy sport tadbirlari taqvimini.....	100
	§ 7.7. Tayyorlov davrida mashg'ulotning vazifasi va mazmuni	102

	§ 7.7. 1. Mashg'ulotning asosiy musobaqa davri.....	104
	§ 7.7. 2. Mashg'ulotning o'tish davri va faol dam olish.....	105
	§ 7.7. 3. Sportchining shaxsiy mashg'ulot rejasi.....	105
VIII	Xalqaro milliy kurashchilarning olishishdagi	
BOB.	taktikasini olib borish yo'llari.....	107
	§ 8.1. Shiddat ostida siquv.....	107
	§ 8.2. Iskanjaga olish.....	108
	§ 8.3. Kutish.....	108
	§ 8.4. Taktika tayyorgarligini qo'llash yo'llari.....	109
IX	Sport maktablarda kurashchilarni	
BOB.	tayyorlashning tashkiliy-uslubiy xususiyatlari....	113
	9.1. Sport maktablari oldida turgan vazifalar.....	113
	9.2. Guruhlarni to'ldirish va mashg'ulot jarayonini tashkil etish.....	114
X	Kurashdagi amaliy usullarni o'rgatish texniksi	
BOB.	va taktikasi.....	125
	§ 10.1. Kurashchilarni badan tarbiyalash bo'yicha doimiy uchraydigan maxsus mashqlar usullari.....	125
	§ 10.2. Yiqilishdan saqlanish usullari.....	126
	§ 10.3. Taqiqlangan usullar.....	128
	§ 10.4. Mashg'ulot.....	128
XI		
BOB.	Xalqaro kurash qoidalar.....	192
	§ 11.1. Kurashning umumiy qoidalar.....	192
	§ 11.2. Kurashchilarning yoshi va vazn toifalari.....	192
	§ 11.3. Bellashuv vaqti.....	193
	§ 11.4. Kurash yaktagining o'lchamlari.....	193
XII	Kurash musobaqasida ishlatiladigan iboralar va	
BOB	ishoralar.....	194
	Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.....	201



Taymuratov Aman Rasulovich 1943-yil 1-yanvarda Jizzax viloyati Forish tumani Hoyat qishlog'ida tavallud topgan. O'zbekistonda hizmat ko'rsatgan sport murabbiysi.

O'quv-uslubiy va ilmiy ishlar yig'indisi uchun dosent unvoniga sazavor bo'lgan, Kurash va sambo sport turi bo'yicha xalqaro toifadagi sport ustasi, kurash bo'yicha faxriylar o'rtasida II-karra jahon chempion, sobiq butunittifoq "Universiada" g'olibi, bir necha bor O'zbekiston chempioni.

Taymuratov Aman Rasulovichning murabbiylik faoliyatida kurash bo'yicha III karra jahon chempioni D. Choriyev, II karra jahon chempioni Sh.Jo'rayev va 10 dan ko'p jahon chempionlarini, 100 dan ortiq sport ustalarini tarbiyalagan.

Hozirgi kunda O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti "Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrasining professor lavozimida faoliyat ko'rsatib kelmoqda.



Shukurov Mirjalol Norpulatovich 1988-yil 1-iyunda Qashqadaryo viloyati Chiroqchi tumanida tavallud topgan.

2007-2011 yillar O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti bakalavr talabasi.

2012-2014 yillar O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti magistratura talabasi.

2015-2023 yillarda O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Milliy kurash kurlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasida katta o'qituvchi lavozimida faoliyat olib borgan.

2022-yilda pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori(PhD) ilmiy darajasini olgan.



Rasulov Qushimboy Qurbonali o'g'li 1994-yil 8-sentiyabr Jizzax viloyati Do'stlik tumanida tavallud topgan. Kurash sporti turi bilan 7 yoshdan shug'ullana boshlagan. Bir necha bor O'zbekiston chempioni bo'lgan. Kurash sport turi bo'yicha Sport ustasi.

2015-2019 yillar O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti bakalavr talabasi.

2019-2021 yillar O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti magistratura talabasi.

2021-yildan buyon O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Milliy kurash kurlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasida o'qituvchi lavozimida faoliyat ko'rsatib kelmoqda. Q. Rasulov shogirtlari Mirzamurodov.J Osiyo va O'zbekiston chempioni, Yaxyoyev D. sambo sport turidan O'zbekiston chempioni bo'lgan.

Sport pedagogik mahoratini oshirish kurash usullarini o'rgatish metodikasi

O'quv qo'llanma

*Muharrir: S. Abdunabiyeva
Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev
Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov*

shr. List. AA № 205405
Bosishga ruxsat etildi: 15.05.2024-yil.
Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.
"Georgia" garniturası.
Shartli b/t 13.2 Nashr hisob t 13.5
Adadi 20 dona. 10-buyurtma
"MAKON SAVDO PRINT" X K. nashriyotida tayyorlandi.
Toshkent shaxri , Shayxontohur tumani, Jangoh MFY, Jangoh Mavzesi, 37-uy.
«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi .
100198, Toshkent, Qoyliq 4 mavze, 4

