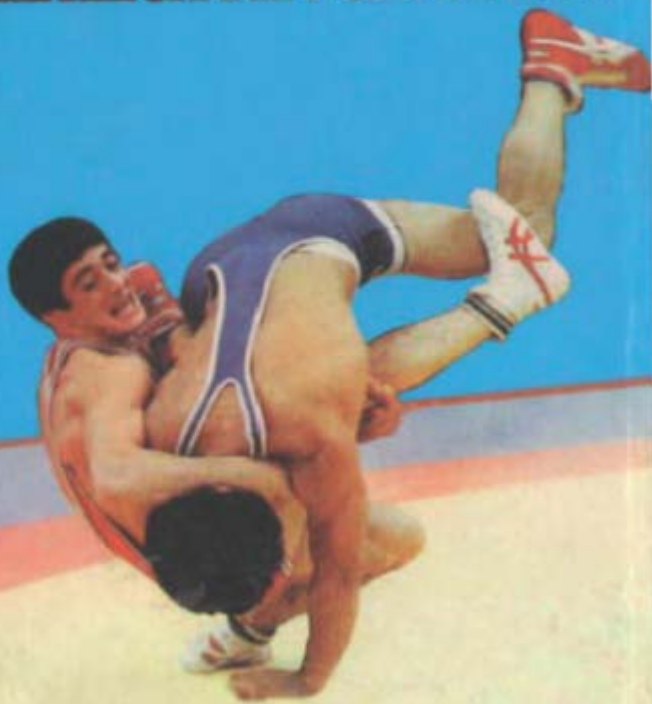


**З.А. БАКИЕВ**

# **ЭРКИН КУРАШ**

## **НАЗАРИЯСИ ВА УСЛУБИЁТИ**



**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ  
ИШЛАРИ ВАЗИРЛИГИ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ  
ИНСТИТУТИ**

**БАКИЕВ ЗАФАР АБДУШУКУРОВИЧ**

# **ЭРКИН КУРАШ НАЗАРИЯСИ ВА УСЛУБИЁТИ**

**ЎҚУВ ҚЎЛЛАНМА**

**ТОШКЕНТ – 2011**

УДК 796.8  
ББК 77.29.11

Муаллиф:

*Бакиев Зафар Абдушукурович – ЎзДЖТИнинг, миллий ва халқаро кураш турлари каф.мудири, педагогика фанлари номзоди.*

Тақризчилар:

*Керимов Фикрат Азизович – педагогика фанлари доктори, профессор.*

*Саломов Рахматилла Саломович – педагогика фанлари доктори, профессор.*

Ўқув қўлланмада спортчиларнинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлиги бўйича замонавий билим ва тажрибалар умумлаштирилган. Жисмоний қобилиятларни ёшга боғлиқ ҳолда ривожлантириш масалалари батафсил кўриб чиқилган. Ўқув қўлланма Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти, жисмоний тарбия факультетларининг ўқитувчи ва талабалари, эркин кураш бўйича Ўзбекистон Республикаси терма жамоасининг тренерлари ва спортчилари учун мўлжалланган.

In the manual were generalized the modern knowledge and experience on physical and technical-tactical preparation of the sportsmen. In detail were considered the questions of age development of physical abilities. The materials under the prevention of traumas are stated during physical preparation of the sportsmen. The manual is intended for the teachers and students of institutes of physical culture, faculties of physical education, trainer's and sportsmen's combat team of Republic of Uzbekistan on freestyle wrestling.

Ўқув қўлланма Ўзбекистон Республикаси Маданият ва спорт ишлари вазирлиги қошидаги Мувофиқлаштирувчи илмий-услугий кенгаши томонидан нашр этишга рухсат этилган (2010 йил 29 декабр. №1-сонли баённома).

ISBN 978-9943-318-49-6

© “Lider Press” нашриёти, 2011 й.

## СЎЗ БОШИ

Ўзбекистон Республикаси ҳукуматининг аниқ мақсадли сиёсати туфайли жисмоний тарбия ва спорт мамлакатимизда тобора ривожланиб бормоқда. Президент И.А.Каримовнинг спортчиларни тайёрлаш тизимини такомиллаштиришга йўналтирилган Фармонлари, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг бир қатор муҳим қарорлари шундан далолат беради.

Ўзбекистон Республикаси терма жамоаси ва унинг заҳираси учун спортчиларни тайёрлашда инновация жараёнларини ривожлантириш стратегияси ва замонавий тайёрлов тизимини оптималлаштириш давримизнинг муҳим муаммоларидан ҳисобланади. Қўшимча таълим муассасаси бўлган спорт мактаби соғлом турмуш тарзини шакллантириш, профессионал касбни мустақил танлаш, жисмоний, интеллектуал ва маънавий қобилиятларни ривожлантиришга, юксак даражадаги спорт ютуқларига эришишга ёрдам беради.

Кўп йиллик тайёрлов жараёни ёш спортчидан халқаро тоифадаги спорт устасигача бўлган узоқ муддатли вақтни қамраб олади. Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари (БЎСМ) ва ихтисослашган болалар ва ўсмирлар олимпия заҳиралари мактаблари (ИБЎОЗМ) шароитларида спортчиларни кўп йиллик тайёрлаш мақсадларини самарали амалга оширишда илғор услублар ва ўқитиш методикалари, машғулотлар ва ўқув-машқлари ҳамда тарбиявий жараёнларни ташкиллаш муҳим аҳамият касб этади.

Ўқув қўлланмани тайёрлаш спортнинг юқори натижаларга эришишга бўлган эҳтиёжи ва ўсиб келаётган ёш авлоднинг саломатлиги учун бўлган ғамхўрлиги билан боғлиқ. Муаллифлар ушбу ўқув қўлланмани тайёрлашда спорт ва спорт фанини ривожлантиришнинг замонавий анъаналарини эътиборга олдилар. Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари (БЎСМ) ва ихтисослашган болалар ва ўсмирлар олимпия заҳиралари мактаблари (ИБЎОЗМ) учун ўқув қўлланма меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатлар ва спорт тайёргарлигининг асосий принциплари асосида тузилган.

Ўқув қўлланмада спорт мураббийининг асосий касб-педагогик аспектлари, спортчиларни спорт мактабларида тайёрлашнинг ташкилий-методик ўзига хосликлари акс

этирилган бўлиб, спортчиларни кўп йиллик тайёрлашнинг структура ва моҳияти кенг кўламда, сенситив даврда жисмоний сифатларни эътиборга олган ҳолда кўриб чиқилди, спорт танлови, ўқув-машғулот йиғинларини ташкиллаш ва ўтказиш масалалари кўриб чиқилди, шунингдек ўқув қўлланмада спортчиларни тайёрлаш жараёнида жароҳатланишларнинг олдини олиш бўйича материаллар тақдим этилган ва ўқув-машғулотларда қўлланилувчи ҳаракатчан ўйинлардан фойдаланиш тамойиллари батафсил баён қилинган.

Спортчи ва тренерларнинг овқатланиши бўйича методик тавсиялар, шунингдек, аёллар билан ўтказиладиган машғулотлар методикаси, спортчиларнинг руҳий тайёргарлигига алоҳида эътибор қаратилган, ўз-ўзини назорат қилиш бўйича саволлар ва спорт тайёргарлиги кундалигидан фойдаланиш тартиб-қоидалари келтирилган. БЎСМ ва ИБЎОЗМ дастурида спортда допингдан фойдаланиш масалалари кўриб чиқилган.

Ушбу ўқув қўлланма талабалар, болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари, ихтисослашган болалар ва ўсмирлар олимпия заҳиралари спорт мактаблари учун ўқув қўлламани яратишда илмий тадқиқотлар натижалари, спорт амалиётидаги илғор тажрибаларидан фойдаланилди, шунингдек, юртимиз ва чет эл мутахассисларининг илгари нашрдан чиққан дастурлари таҳлилга тортилди.

Тадқиқотда болалар ва ўсмирлар спорт мактаблар, ихтисослашган болалар ва ўсмирлар олимпия заҳиралари спорт мактаблари “Эркин кураш”. – М., 2003. намунавий дастури материалларидан фойдаланилди.

Ўқув қўлланма БЎСМ, ИБЎОЗМ, ОСММ (Олий спорт маҳорати мактаби), спорт мактаблари тренерлари, жисмоний тарбия олий ўқув юртлари ва жисмоний тарбия факультетлари ўқитувчилари учун мўлжалланган, шунингдек, бу дастур ўз моҳиятига кўра турли квалификациядаги спортчиларга ҳам фойда келтиради.

## **I. Мураббийнинг касб-педагогик фаолияти.**

Тренернинг касб-педагогик фаолияти кўпқиррали бўлиб, бир қатор йўналишларни қамраб олган, улар орасида қуйидагиларни таъкидлаш зарур: ўқув-тарбиявий ишлар, спортчиларнинг

машғулот ва мусобақалардаги фаолиятини бошқариш, улар орасидан иқтидорлиларини танлаб олиш, илмий-услубий фаолият билан шуғулланиш, мусобақаларни ташкиллаш ва ўтказиш, машғулот ва мусобақаларни моддий-техник таъминлаш, шахсий малакавий маҳоратини ошириб бориш.

Тренернинг энг муҳим функцияларидан бири бу-ўқув-тарбиявий фаолиятдир. У танланган спорт тури билан шуғулланувчиларни техник-тактик ҳатти-ҳаракатларга ўргата билишни, жисмоний ва маънавий- аълоқий ривожлантиришни, ҳар томонлама баркамол инсонни шакллантиришни назарда тутди.

Ўқитиш функцияси техник ҳаракатларни аъло даражада, намунавий кўрсата билишни, машқни тўғри тушунтиришни, машқни бажариш техникасида йўл қўйилган хатони ва унинг сабабини аниқлаб тузатишни, кузатиш учун жойни тўғри танлашни, ўқувчи бажараётган машқни биргаликда таҳлил қилишни, техник усул ва яқунловчи ҳаракат учун тайёрлантирувчи ҳаракатларни танлай билишни назарда тутди.

Спортчиларда жисмоний ва аълоқий сифатларни, иродани тарбиялашда мураббий тренировка методик усулларни дифференсациялашни билиши, машқ юқламаларини нормалаштиришни, шуғулланувчиларларнинг индивидуал хусусиятлари, уларнинг функционал тайёргарлиги, жисмоний ва рухий ривожланишидан келиб чиқиб керакли восита ва услублар танлай билиши керак.

Спортчиларнинг тайёргарлигини тўлақонли бошқариш учун тренер спортчилар яшаётган, шуғулланаётган ва мусобақалашаётган муҳит ҳақида маълумот тўплашни ва уларни таҳлил қилишни билиши; спортчиларнинг тайёрланиш стратегияси ҳақида қарор қабул қилиш, уларнинг тайёрланиши режаси ва дастурини тузишни, бунинг учун тайёрланган дастур ва режаларни назорат қилишни; зарур бўлганда машғулот жараёнига ўзгартиришлар киритишни билиши керак.

Курашчиларни тайёрлаш дастури ва режаларини мувафаққиятли амалга ошириш тренернинг машғулот жараёнини тренировкада, иш куни, макроцикл, мезоцикл ва микроцикл (давр)да рационал амалга ошириш, шунингдек, педагогик, тиббий-биологик ва психологик восита ва услубларни қамраб олган турли қайта тикланиш тадбирларини тўғри қўллаш маҳоратига боғлиқ.

Мусобақа фаолиятини бошқариш бўлажак мусобақалар режасини ишлаб чиқиш ва уни амалга оширилишини назорат олишни қамраб олади.

Бўлажак мусобақа режасини ишлаб чиқишда тренер шогирдининг рақиби устидан ғалаба қозониши учун энг самарали тактик ҳаракатларни белгилаш мақсадида рақиб тўғрисида маълумотларга эга бўлиши керак. Мусобақа фаолиятини назорат қилиш ва кейинчалик уни таҳлил қилиш у ёки бу спортчи тайёргарлигидаги кучли ва кучсиз томонларини аниқлашга ёрдам беради.

Курашчиларнинг мусобақа фаолиятини бошқариш малакаси беллашувлар давомида турли техник-тактик вазиятларни кузатиш ва таҳлил қилиш, шунингдек аниқ кўрсатмалар тарзида керакли қарорларни қабул қилиш малакасидан ҳосил бўлади.

Спортчиларни тайёрлаш бўйича кўп қиррали фаолиятда саралаш вазифаси муҳим аҳамият касб этади. У мураббийнинг билим ва педагогик тажрибаси асосида иқтидорли спортчиларни аниқлаш учун турли саралаш мезонларидан фойдаланиш малакаси билан белгиланади.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги юқори малакали мутахассис ўз касбий маҳоратини мунтазам ошириб бориши лозим. Бунинг учун у илмий-услубий фаолият олиб бориш малакасини ўзлаштириши, тадқиқот вазифаларини олдига қўя билиши, керакли тадқиқот услублари ва тадқиқот усулларини танлай олиши, олинган маълумотларни таҳлил қила олиши керак.

Амалий фаолиятда тренер турли мусобақаларни ташкиллаш ва ўтказишни билиши керак. Бунинг учун у спорт тури қоидаларини билиши, ҳакамлик вазифаларини бажара олиши ва мусобақаларни ўтказиш учун зарур бўлган барча ҳужжатларни тайёрлай олиши керак.

Машғулотлар жараёнини юқори даражада ташкиллаштириш учун тренернинг спорт зални моддий-техник жиҳозлаш, спорт заллари ва тикланиш марказини асбоб-анжомлар билан жиҳозлаш малакаси катта аҳамиятга эга.

Тренернинг кўп қиррали касб фаолияти жараёнида кўрсатиб ўтилган вазифаларнинг самарали амалга оширилиши унинг ўз касбига бўлган муҳаббати ва садоқати, ўз мутахассислигини

мукаммал даражада билиши, педагогик қобилият ҳамда юксак шахсий сифатлари даражаси билан аниқланади.

## **II. Спортчиларни спорт мактабларида тайёрлашнинг ташкилий-услубий хусусиятлари**

### **II.1. Спорт мактаблари олдида турган вазифалар**

Спортчиларни тайёрлаш махсус спорт мактабларида олиб борилиб, улар болалар-ўсмирлар спорт мактаблари (БЎСМ), ихтисослашган болалар-ўсмирлар олимпия заҳиралари мактаблари(ИБЎОЗМ), олий спорт маҳорати мактаблари (ОСММ), шунингдек спортга ихтисослашган мактаб-интернатларга бўлинади.

Спорт мактабларидаги ишлар муайян бир аниқ вазифаларни бажаришга йўналтирилган. БЎСМ спортчиларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш ва ҳар томонлама жисмоний ривожлантиришни таъминлаган ҳолда ҳар томонлама ривожланган юқори мамакали ўсмир спортчиларни тайёрлашни амалга оширади; шуғулланувчилар орасидан жамоатчи йўриқчилар ва ҳакамларни тайёрлайди; услубий марказ ҳисобланади ҳамда умумтаълим мактабларига синфдан ташқари оммавий спорт ишларини ташкиллаштиришда ёрдам кўрсатади.

Ихтисослашган болалар-ўсмирлар олимпия заҳиралари мактаблари олдида юқорида айтилган вазифалардан ташқари яна битта вазифа: республика терма жамоаларини тўлдириб бориш вазифаси туради. Бу вазифа ИБЎОЗМ учун асосий ҳисобланади ва уларнинг бутун фаолиятини белгилаб беради.

ОСММ вазифалари қуйидагилардан иборат:

-халқаро тоифадаги спорт усталари, спорт усталари, республика терма жамоаларига номзодларни тайёрлаш;

- спорт тренировкаларининг илғор услубларини ишлаб чиқиш, такомиллаштириш ва тренер-ўқитувчилар таркибининг иш амалиётига тадбиқ қилиш;

- БЎСМ, ИБЎОЗМ, СИМИ ва бошқа спорт ташкилотларининг ўқув-тренировка фаолиятида изчилликни амалга ошириш;

- шаҳар, вилоят ва республикада ўқув-тренировка ишига услубий раҳбарлик қилиш. Спортчиларнинг спорт мактабларида



мунтазам шуғулланиши уларнинг катта вақт резервини талаб қилади. Ушбу муаммони ҳал қилиш мақсадида ихтисослашган мактаб-интернатлар ташкил этилади.

СИМИ нинг асосий вазифаси – биргаликда яшаш шароитида республика терма жамоаси учун юқори малакали спортчиларни тайёрлашдан иборат.

## **II.2. Гуруҳларни тўлдириш ва тренировка жараёнини ташкиллаштириш**

Спорт мактабларида қуйидаги ўқув гуруҳлари ажратилади: бошланғич тайёрлов гуруҳлари (3 йиллик таълим); ўқув-тренировка гуруҳлари(4 йиллик таълим), такомиллашуви гуруҳлари(3 йиллик таълим) ва олий спорт маҳорати гуруҳлари(3 ва undan ortiq йиллик таълим).

БЎСМ бўлинмалари бошланғич тайёрлов гуруҳлари ва ўқув-тренировка гуруҳларидан шаклланади. Ўқув-тренировка гуруҳлари юқори спорт кўрсаткичларига эришилганда ва келгусида спортда ўсиш учун зарур имкониятлар мавжуд бўлган тақдирда БЎСМда спорт такомиллашуви гуруҳлари ташкил қилиниши мумкин. Бундай гуруҳларнинг очилиши, БЎСМ юқоридаги қайси бир ташкилотга қарашли бўлса, шу ташкилотнинг қарори билан амалга оширилади.

Ихтисослашган болалар-ўсмирлар олимпия захиралари мактабларида бошланғич тайёргарлик, ўқув-тренировка ва спорт такомиллашуви гуруҳлари ташкил этилади. Бу гуруҳлардан ташқари ИБЎОЗМ да олий спорт маҳорати гуруҳлари ташкил қилиниши мумкин.

Фақат олий спорт маҳорати мактабларида спорт такомиллашуви гуруҳлари ва олий спорт маҳорати гуруҳлари ташкил этилади ҳамда фақат айрим ҳоллардагина ОСММда ўқув-тренировка гуруҳлари ташкил қилиниши мумкин.

Спортга ихтисослашган мактаб-интернатнинг спорт кураши бўлинмаси умумтаълим мактабининг камида 6-синфини мувафакциятли тугатган, БЎСМда маълум бир тайёргарликдан ўтган ёки мусобақаларда ўзини яхши кўрсатган, спорт билан шуғулланишга ўта қобилиятли болалар ҳамда ўсмирларни танлов асосида танлаб олиш йўли орқали тўлдиради. СИМИда ўқув-

тренировка гуруҳлари ва спорт такомиллашуви гуруҳлари ташкил қилинади.

Ҳамма турдаги спорт мактаблари учун тузилган ягона дастур ташкилий тузилмаси ўсмир спортчилар кўп йиллик тайёрларлик тизимининг илмий-услубий тизими билан бошланғич тайёрларлик гуруҳларидан, то олий спорт маҳорати гуруҳларигача бирлаштиришга имкон беради. Турли миқёсдаги спорт мактабларида заҳира тайёрлашда қўлидаги асосий услубий қоидалар ҳисобга олинади:

1. Болалар, ўсмирлар, ўспиринлар ва катта ёшдаги спортчиларни тайёрлаш вазифалари воситалари ҳамда услубларнинг қатъий изчиллиги.

2. Умумий ва махсус жисмоний тайёрларлик воситалари ҳажмининг бир текис олиб бориши. Улар ўртасидаги нисбат мунтазам ўзгариб туради: йилдан йилга махсус жисмоний тайёрларлик ҳажми (тренировка юкламасининг умумий ҳажмига нисбатан) ортиб боради ва тегишли равишда умумий жисмоний тайёрларликнинг улуши камаёди.

3. Тренировка юкламалари ҳажми ва шиддатининг изчиллигини, кўп йиллик машғулотлар давомида уларнинг тўхтовсиз ортиб бориши.

Курашнинг техник-тактик ҳаракатларига ўргатишни спорт мактаблари дастуридаги назарий масалаларни чуқур ўрганиш билан бирга олиб бориш.

4. Ўсмир спортчилар билан кўп йиллик иш жараёнида тренировка ва мусобақа юкламаларини қўллаш изчиллиги тамойилига қатъий амал қилиш.

Спорт мактаблари ўқувчиларини ўқитиш ва тарбиялаш натижаларини комплекс баҳолашни ҳисобга олган ҳолда спортчиларнинг кўп йиллик тайёрларлиги тўғри ташкил қилинсагина, ушбу қоидаларни муваффақиятли амалга ошириш имкони туғилади.

БЎСМ (ИБЎОЗМ)да ўқув-тренировка машғулотларининг асосий шакллари қуйидагилардан иборат:

- жадвал бўйича гуруҳлардаги назарий ва амалий машғулотлар;

- алоҳида режа бўйича тренировкалар, уй вазифаларини бажариш;

- ўқув видеофильмлари ва кинофильмлари, кинограммалар ҳамда спорт мусобақаларини томоша қилиш;

- спорт мактаби қайси ташкилотга қарашли бўлса, шу ташкилот томонидан тасдиқланган спорт тадбирларининг календар режасига мувофиқ спорт мусобақалари ҳамда матч учрашувларида иштирок этиш. Бутун йил давомида машғулотларни ўтказиш ва ёзги ҳамда кишки таътил давларида ўқувчиларнинг фаол дам олишларини таъминлаш мақсадида спорт мактабида соғломлаштириш спорт-оромгоҳлари ташкил қилинади.

### **III. Спортчиларни кўп йиллик тайёрлашнинг мазмун ва структураси**

#### **III.1. Ёш мезонлари ва жисмоний қобилиятлар**

Уқори малакали спортчиларни тайёрлаш юқори даражада кўп йиллик тайёргарлик тизими самарадорлигига боғлиқ. Унга спорт мактабларида ўқув дастурлари асосида амалга ошириладиган болалар, ўсмирлар, ўспиринлар ҳамда катта ёшдаги спортчиларни ўқитиш, тарбиялаш ва тренировка қилдиришнинг оқилона ташкил этилган жараёни сифатида таъриф бериш мумкин.

Спортчининг кўп йиллик тайёргарлиги инсоннинг ривожланиши, яъни ёш хусусиятлари, унинг тайёргарлик даражаси, танланган спорт турининг ўзига хос хусусиятлари, жисмоний сифатларининг ривожланиш хусусиятлари, ҳаракат малакалари ва кўникмаларининг шаклланишини ҳисобга олгандагина муваффақиятли амалга оширилиши мумкин. Ёш спортчилар тайёргарлигининг турли жихатлари ривожланиши бир текис содир бўлмайди. Баъзи ёшда бир хил сифатлар ривожланса, бошқасида ўзгаради. Ўсмирлик ёшида барча жисмоний сифатларнинг ўсишига тўлақонли қулай имконият мавжуд. Бунда оқилона ва тизимли педагогик таъсир ўтказиш таъминланиши муҳим. Ёш спортчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантирувчи педагогик таъсир ёш ривожланишининг у ёки бу поғонасида яққол кўзга ташланадиган жисмоний сифатларнинг намоён бўлишига ёрдам беради. Ёш спортчиларнинг ҳаракат қобилиятлари ва жисмоний сифатларини ривожлантириш учун сенситив давларда танлов-йўналтирилган юктамалардан фойдаланиш керак. I-жадвалда мактаб ёшидаги болаларда ривожланишнинг таъсирчан фазалари топографияси келтирилган.

**Мактаб ёшидаги болаларда ҳаракат функцияси  
ривожланишининг сезиш фазалари  
(А.А.Гужаловский бўйича)**

Жисмоний сифатлар	Ёш 7-8	Д 8-9	А 9-10	В 10-11	Р 11-12	Л 12-13	А 13-14	Р 14-15	И 15-16	(ёш) 16-17
Куч	.. ...	... ...	+ +	... ...	... ...	+ ...	. ...	+ ...	+ ...	... ...
Тезкорлик	... ...	.. ...	+ +	... .	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +
Тезкор-куч сифатлари	+ ...	+ ...	+ ..	+ ...	+ ..	+ ...	+ ...	+ ...	+ ..	+ ...
Статик чидамлилиқ	+ +	+ +	... ..	+ .	+ +	+ +	+ ...	+ ...	+ +	+ ...
Динамик чидамлилиқ	+ .	. ..	... +	. +	... ...	+ .	+ +	+ +	+ .	+ +
Умумий чидамлилиқ	+ ..	+ ...	+ +	. ...	+ +	+ ...	+ +	+ ...	+ +	+ ...
Эгилувчанлик	+ +	+ +	+ .	+ +	. +	+ +	. ...	.. +	+ ...	..
Мувозанатлар	+ +	.. +	+ ...	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +

Шартли белгилар:

+ - субкритик ва критик белгилар

. - паст сезиш фазаси

.. – ўртача сезиш фазаси

... - юқори сезиш фазаси

Юқори қаторда болаларнинг ҳаракатланувчи функциясининг таъсирчан фазалари, пастда – қизларники берилган. Ушбу маълумотларни эътиборга олиш тренерга у ёки бу жисмоний сифатларни сусайишини камайтиришга имкон яратади.

## **III.2. Кўп йиллик тайёргарликнинг босқичлари**

Кўп йиллик тренировка жараёнини маълум бир қонуниятларга бўйсунадиган яхлит жараён, шахсий ривожланиш йўлига эга, ўзига хос хусусиятлари мавжуд бўлган яхлит тизим сифатида кўриб чиқиш мақсадга мувофиқдир. Спортчиларнинг кўп йиллик тайёргарлик жараёнининг устивор йўналишига қараб, шартли равишда тўрт босқичга бўлинган: бошланғич тайёргарлик босқичи, чуқурлаштирилган спорт ихтисослашуви босқичи, спорт такомиллашуви босқичи, олий спорт маҳорати босқичи.

Тренировка босқичлари давомийлиги кураш турларининг ўзига хос хусусиятлари, шунингдек шуғулланувчиларнинг спорт тайёргарлиги даражасига боғлиқ. Босқичлар ўртасида аниқ чегара йўқ. Ҳар бир босқич ўзининг тайёргарлик вазифалари, услублари ва воситаларига эга.

### **III.2.1. Бошланғич тайёргарлик босқичи**

Ушбу босқичнинг асосий вазифалари бўлиб ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик, саломатликни мустаҳкамлаш ва ёш курашчиларни чиниқтириш, спорт тури техникаси асослари ва бошқа жисмоний машқларни эгаллаш; ҳар томонлама тайёргарлик асосида функционал тайёргарлик даражасини ошириш; меҳнатсеварлик ва интизомни тарбиялаш; спорт билан шуғулланишга бўлган қизиқишни уйғотиш ҳисобланади.

Асосий тренировка услублари: ҳаракатли ва спорт ўйинлари, гимнастик машқлар, кросс югуриш, махсус машқлар, ўқув-тренировка мусобақалари.

Ушбу босқичда спортчининг ҳаракат техникасини барқарорлаштиришга уринмасдан, техник усулларнинг асосий гуруҳларини ва техник тайёргарлик усулларини ўргатиш лозим. Бу даврда келгусида комбинацияли усулда беллашувни олиб боришни такомиллаштириш учун ҳар томонлама техник асосни яратиш лозим.

Одатда болалар кураш усулларини мураббий бевосита кўрсатиб-тушунтириб берганидан кейин яхши ўзлаштирадилар. Шунинг учун тренер кўплаб усулларни эгаллаган бўлиши лозим. Ўзлаштирилган техник ҳаракатни яхши мустаҳкамлаш учун болаларга усулларни кўрсатиб бериш ёки унинг бажарилишини тушунтириб бериш мақсадга мувофиқ. Ушбу давр тезкорлик ва

ҳаракат тезлигини тарбиялаш учун жуда қулай. Бунда чаққонликни тарбиялашга эътибор қаратилиши лозим, чунки чаққонлик мураккаб техник-тактик ҳаракатларни муваффақиятли эгаллаш учун асос яратади. Ўсмир спортчиларнинг гавда ўлчамлари ва оғирлигининг ўсиши кучнинг ўсишидан илгари ривожланади. Кучни тарбиялаш учун зўр бериш ва узок вақт кучланишдан холи бўлган машқларни танлаш зарур. Бу давр эгилувчанликни тарбиялаш учун қулай ҳисобланади, чунки 13 ёшларга келиб эгилувчанлик ҳамда бўғимлардаги ҳаракатчанлик бирмунча пасаяди. Эгилувчанликни тарбиялаш учун шерик билан, снарядлар ва снарядсиз бажариладиган умумий ривожлантирувчи ҳамда махсус машқлар қўлланилади.

Ушбу босқичда тренировка жараёнини ташкил қилишда тикланиш тадбирларини ҳам кўзда тутиш лозим. Уларга тренировкадан кейинги сув муолажалари, чиниқишлар, сузиш, ҳаммом ва машғулотларни тоза ҳавода ўтказиш киради.

### **III.2.2. Чуқурлаштирилган спорт ихтисослашуви босқичи**

Ушбу босқичнинг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат бўлиб, буларга спортчининг ҳар томонлама жисмоний тайёргарлиги, саломатликни мустаҳкамлаш, умумий чидамлик ва тезкор-куч сифатларини тарбиялаш, беллашувни комбинацияли усулда олиб бориш асосларини эгаллаш, махсус чидамликни ривожлантириш, мусобақа тажрибасига эга бўлиш.

Тренировканинг асосий услублари бўлиб, такрорий, айланма, ўзгарувчан, ўйин, мусобақа ҳисобланади.

Тренировка воситалари: спорт ўйинлари, кросс югуриш, курашчининг махсус машқлари, акробатик машқлар, кичик оғирликлар билан машқлар, ўқув-тренировка мусобақалари.

Кўплаб мутахассислар томонидан чуқурлаштирилган спорт ихтисослашуви босқичида курашчининг ҳар томонлама тренировкаси катта самара бериши исботланган.

Тренировка жараёнини режалаштиришда техник-тактик тайёргарликка кўп вақт ажратиш керак, чунки спортчи кўплаб техник ҳаракатларни ўзлаштириши керак. Бу босқичда техник ҳаракатнинг тўғри биодинамик тузилмасига ўргатишга ҳаракат қилиш керак.

Бирок техник тайёргарликда мувафаккиятга эришиш кўп ҳолларда спортчи жисмоний сифатлаи ривожланишининг оптимал нисбатларига боғлиқ. Ушбу босқичда тренировка жараёнига ҳаракатли ва спортда муҳим аҳамиятга эга бўлган жисмоний сифатларни тарбиялашга қаратилган спортчининг махсус машқларини киритиш ҳисобига тезкорликни тарбиялашни давом эттириш лозим. Мазкур даврда ёш спортчиларнинг тезкор-куч сифатларини ривожлантиришга катта эътибор берилади. Бу босқичда спортчининг эгилувчанлигини тарбиялашни давом эттириш лозим. Ҳаракат амплитудасини оширишга ёрдам берадиган чўзилтириш машқлари эгилувчанликни тарбиялашда асосий восита ҳисобланади.

Мутахассисларнинг фикрича, тренировканинг ушбу босқичида чидамликни тарбиялашга алоҳида эътибор қаратиш лозим. Умумий чидамликни тарбиялаш воситаларига кросс югуриш, спорт ўйинлари, сузиш киради. Спорт машғулотларида чакқонликни тарбиялашга, ҳаракат малакалари, кўникмаларини эгаллаш, вазият ўзгарганда ҳаракат фаолиятини самарали қайта куриш қобилиятини такомиллаштиришга катта ўрин ажратилиши зарур. Шунинг учун чакқонликни тарбиялаш координатсион мураккаб ҳаракатларни эгаллаш ва тўсатдан ўзгарган вазиятларда ҳаракат фаолиятини қайта куришни такомиллаштиришни назарда тутди.

Тикланиш тадбирлари ўсмирнинг кундалик фаолиятида тренировка машғулотлари ва дам олишнинг оптимал тартибига эришишга қаратилган. Булар массаж, бугли ҳаммом (ҳафтасига бир марта), витамин ва оксилларга бой овқатланиш тавсия қилинади.

### **III.2.3. Спорт такомиллашуви босқичи**

Ушбу босқичнинг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат: машғулот юкламалари ҳажми ва шиддатини ошириш, техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш, етакчи жисмоний сифатларнинг максимал даражада ривожланишига эришиш, мусобақа тайёргарлигини такомиллаштириш, тренировкалар ҳамда мусобақаларда қийинчиликларни енгиб ўтиш жараёнида ахлоқий-ирода сифатларини тарбиялаш.

Тренировканинг асосий услублари: такрорий, айланма, ўзгарувчан, ўйин, мусобақа.

Тренировка воситалари: ўқув-тренировка беллашувлари, спортчининг махсус машқлари, мусобақа хусусиятига эга беллашувлар, штанга, резина, амортизаторлар билан машқлар, ОФП ва СФП воситалари, акробатика ва гимнастика машқлари. Бу босқичга ўсмир спортчилар техник-тактик маҳорат асосларини эгаллаган ҳолда етиб келадилар, шунинг учун спортчининг асосий фаолияти ҳаракат малакасини такомиллаштиришга қаратилган. Ўзлаштирилган кураш усулларини кетма-кет кўп марта такрорлаш зарур. Спортчилар бу усулларни ўқув-тренировка беллашувларида албатта қўллашларига эътибор бериш ва шунга эришиш лозим. Шу сабабли ушбу босқичда махсус вазифалар бўйича ўқув-тренировка беллашувларини режалаштириш мумкин. Спортчиларга беллашувни олиб бориш тактикаси вариантлари тўғрисида тўлиқ маълумотлар бериш зарур.

Спорт такомиллашуви босқичида жисмоний сифатларни тарбиялашга катта эътибор бериш лозим. Юқорида айтилганидек, спорт мусобақа фаолиятида муваффақиятга эришишда тезкор-куч ва махсус чидамлилиқни ривожлантириш муҳим аҳамият касб этади. Спорт такомиллашуви босқичида қуйидаги тезкор-куч сифатларни тарбиялаш услубларидан мақсадга мувофиқдир: динамик кучланишлар услуги, такрорлаш услуги.

Ёш спортчиларда тезкор-куч сифатларини тарбиялаш учун тузилмаси жиҳатидан техник-тактик ҳаракатларга яқин бўлган жисмоний машқлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Тезкорлик ва кучни тарбиялашда тренировканинг биргаликдаги услубини қўллаган ҳолда танланган спорт тури техникасида такомиллаштириш билан уйғинлаштириш лозим.

Спортчининг умумий ва махсус чидамлилигини тарбиялаш тренировка жараёнининг асосий қисмларидан бири ҳисобланади. Унинг умумий чидамлилигини оширишнинг асосий воситалари бўлиб кросс югуриш, спорт ўйинлари, сузиш ва ҳ.к. ҳисобланади. Умумий чидамлилиқни тарбиялашга қаратилган машқларни бажаришда юкломанинг бешта таркибига эътибор бериш керак:

- машқ шиддати (ҳаракатланиш тезлиги);
- машқ давомийлиги;
- дам олиш узоклиги;



- дам олиш хусусияти, танаффусларни бошка фаолият турлари билан тўлдириш;

- такрорлашлар сони;

Тикланиш тадбирлари: ўқиш, тренировка машғулотлари ва дам олишнинг оптимал тартибига риоя қилиш; шахсий гигиена қоидаларига риоя қилиш, чиникиш; массаж, ховузда сузиш, бугли ҳаммом, тўлақонли витаминли овқатланиш.

### **III.2.4. Олий спорт маҳорати босқичи**

Ушбу босқичнинг асосий вазифаси мослашиш жараёнларининг шиддатли кечишини келтириб чиқаришга қодир бўлган тренировка воситаларидан максимал фойдаланишдан иборат. Тренировка иши ҳажми ва шиддатининг умумий йиғиндиси ўлчамлари максимумига етади, катта юклаган машғулотлар кенг миқёсда ривожлантирилади, мусобақа амалиёти кескин ошади. Тренировканинг бу босқичи тренировка жараёнини тузишнинг алоҳида аҳамиятга эга хусусиятлари билан тавсифланади. Муайян спортчини тайёрлашдаги катта мураббийлик тажрибаси шу спортчига хос бўлган хусусиятларни, унинг тайёргарлигининг бўш ва кучли томонларини ҳар жиҳатдан ўрганишга, тайёргарликнинг энг самарали услублари ҳамда воситаларини, тренировка юклагасини режалаштириш вариантини аниқлашга ёрдам беради. Бу ўз навбатида, машғулот жараёни самарадорлиги ва сифатини ошириш ҳамда шу ҳисобига спорт натижалари даражасини ушлаб туриш имконини беради.

Кўп йиллик тайёргарлик жараёнини самарали бошқариш учун кўп йиллик дастурнинг ишлаб чиқилиши муҳим аҳамиятга эга. Дастурнинг кўп йиллик тайёргарлик босқичларини ҳисобга олган ҳолда тузилган алоҳида таркиби ўқув-тренировка жараёнининг устувор йўналишини тўғри аниқлашга, муайян кўрсаткичларни белгилашга (спортчи тайёргарлиги давомида уларга таянади) имкон беради.

### **III.3. Спортчилар тайёрлаш тизими умумий тавсифи**

Курашчини кўп йиллик тайёрлаш ёш спортчидан халқаро тоифадаги спорт устасигача бўлган узоқ муддатли даврни камраб

олади. Ушбу давр 10-15 йилни камраб олади ва куйидаги босқичларни ўз ичига олади.

Спорт-соғломлаштириш босқичи (СС). СС босқичига соғломлаштирувчи жисмоний машқлар, спорт кураши билан шуғулланиш истагида бўлган ва врач-педиаторнинг ёзма рухсатномаси бўлган мактаб ўқувчилари қабул қилинади.

Босқичнинг мақсад, вазифа ва аҳамиятли йўналиши:

- баркамол ривожланган шахсни тўлақонли фаолият кўрсатишини таъминловчи саломатлик ва жисмоний тайёргарлигининг етарли даражасига эришиш;

- тренировка жараёнида организмни жисмоний юкларга мослаштириш (адаптация);

- инсоннинг ҳар қандай ижтимоий-фойдали фаолият учун юқори даражадаги соғлиғи ва меҳнат қобилиятини, хотира, фикрлаш, ҳар қандай касбий машғулот ва билимларни эгаллашга имкон беришини таъминлаш.

Бошланғич тайёргарлик босқичи (БТ). БТ босқичига спорт кураши билан шуғулланиш истаги бўлган ва врач-педиаторнинг ёзма рухсатномаси бўлган мактаб ўқувчилари қабул қилинади.

Босқичнинг мақсад, вазифа ва аҳамиятли йўналиши:

- болаларни жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига жалб қилиш ва уларда спорт кураши билан мунтазам шуғулланишга барқарор қизиқишни шакллантириш;

- болалар ва ўсмирлар саломатлигини мустаҳкамлаш ҳамда жисмоний ривожланишини яхшилаш;

- жисмоний машқларни бажариш техникаси асосларини эгаллаш ва яққақураш асосларини шакллантириш;

- жисмоний машқларнинг турли турлари асосида қурилган машғулотларда жисмоний тайёргарликни ҳар томонлама эгаллаш;

- болаларда истеъдод нишонлари ва қобилиятларни аниқлаш, келгуси машғулотлар учун спорт турини аниқлаш, ўқув гуруҳларини танлаб олиш ва комплекшлаш;

- тегишли ёш гуруҳларининг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги талабларини тайёрлаш ва бажариш.

Ўқув-тренировка босқичи (ЎТ) икки кичик босқичдан иборат – бошланғич спорт ихтисослашуви босқичи(таълимнинг 1-2-йили) ва чуқурлаштирилган спорт ихтисослашуви босқичи(таълимнинг 3-4-йили).

Бошлангич спортга ихтисослашуви босқичи 1-йилдан кам бўлмаган керакли тайёргарликка эга ҳамда умумжисмоний ва махсус тайёргарликдан қабул нормативларини бажарган соғлом ва деярли соғлом ўқувчилардан танлов асосида шакллантирилади. Бу босқичда ўқиш йиллари бўйича кўчириш ўқувчилар умумжисмоний ва махсус тайёргарликдан назорат-кўчирув нормативларини бажарган тақдирда амалга оширилади.

Босқичнинг мақсади, вазифалари ва аҳамиятли йўналиши:

- ҳар томонлама жисмоний ва функционал тайёргарликни ошириш, асосий жисмоний сифатларни ошириш;

- кураш тури техника ва тактика асосларини эгаллаш, спортнинг турли турларида мусобақаларда қатнашиш йўли билан мусобақа малакасини ошириш;

- ёш гуруҳига тегишли жисмоний ва махсус тайёргарлик бўйича норматив талабларни тайёрлаш ва бажариш;

- мусобақаларни тайёрлаш ва ўтказиш бўйича малакага эга бўлиш.

Чуқурлаштирилган спорт ихтисослашуви босқичи умумжисмоний ва махсус тайёргарликдан назорат-кўчирув нормативларини бажарган соғлом разрядли спортчилардан шакллантирилади.

Босқичнинг мақсади, вазифалари ва аҳамиятли йўналиши:

- ҳар томонлама умумжисмоний тайёргарлик асосида спорт маҳоратини кейинги ўсишига шарт-шароит яратиш;

- спорт кураши техникаси ва тактикасини такомиллаштириш, танланган спорт турида мусобақа малакасини ошириш;

- жисмоний ва махсус тайёргарлик бўйича норматив талабларни тайёрлаш ва бажариш.

Спорт такомиллашуви босқичи (СТ) спорт усталигига номзод спорт нормативларини бажарган спортчилардан шакллантирилади. Ушбу босқичда ўқиш йиллари бўйича кўчириш спорт натижалари ижобий томонга ўсганда амалга оширилади.

Босқичнинг мақсади, вазифалари ва аҳамиятли йўналиши:

- умумий ва махсус тайёргарлик асосида спорт маҳоратини мамлакат терма жамоаси ва бошқарма талаблари даражасига кўтариш;

- кураш турининг техника ва тактика таянчларини пухта эгаллаш;

- “яхши кўрган” ҳаракатлари техника ва тактикасини такомиллаштириш;

- мусобақаларда қатнашишда ишончликни ошириш;

- оширилган тренировка юкламаларини ўзлаштириш ва мусобақа тажрибасини тўплаш.

Олий спорт маҳорати босқичи (ОСМ) спорт устаси ва халқаро тоифадаги спорт устаси, мамлакат терма жамоаси, республика ва бошқарма нормативларини бажарган спортчилардан шакллантирилади.

Босқичнинг вазифаси: курашчиларни яқка тартибда тайёрлаш асосида максимал барқарор спорт натижаларга эришиш.

Ҳар бир босқич ўз воситалари, услуби ва ташкилий тайёргарлиги билан ажралиб туради.

БЎСМ ва ИБЎОЗМ шароитларида курашчиларни кўп йиллик тайёргарлик жараёнини самарали амалга оширишда энг янги илмий, илмий-услубий маълумотлар, ўқитишнинг илғор услублари, тренировка ва ўқув-тренировка ҳамда тарбиявий жараён муҳим аҳамият касб этади.

#### **IV. Бошланғич тайёргарлик гуруҳларида техник-тактик тайёргарлик**

##### **IV.1. Техник ва тактика элементларини ўзлаштириш**

Курашдаги асосий ҳолатлар

**Тик туриш:** ялпи тик туриш, чап томонлама, ўнг томонлама, паст тик туриш, ўрта тик туриш, баланд тик туриш.

**Партер:** баланд, паст, қоринда ётган ҳолатда, чалқанча тушиб, тўрт оёқлаб туриш, бир тиззада туриш, кўприк, ярим кўприк.

**Курашнинг бошланиши** ва якунидаги ҳолат, саломлашиш шакллари.

**Масофалар:** яқин, ўрта, узоқ, қўл етмас масофада.

**Манёвр элементлари.**

**Тик турган ҳолатда:** олдинга ҳаракатлар, ортга, чапга, ўнгга; кадамлар билан, оёқни қўйган ҳолда; шўнғиш ва чап беришлар билан; чапга-ўнгга, ўнгга-ортга, ўнгга-ўз ўқи атрофида 180 даражага қайириш.

**Партерда:** бир тиззадаги ҳолатда ҳаракатланиш; таяниб ётиб чапга, ўнгга ўтиришлар; таяниб ётиб тўлқинсимон ҳаракат қилиш; вертикал ўк бўйича ёнбошга бурилишлар; орқада ётган ҳолда оёқлар ёрдамида олдинга ва орқага ҳаракат қилиш; “кўприк”да ҳаракатлар;

Орқада ётиб тос-бел бўғимида оёқни букиб бурилиш;

**Турли ҳолатларда** (чап-ўнг, баланд-паст ва ҳ.к.) *манёвр қилиш*; белгиланган ҳолатда қўл тегизиш ўйинлари ёрдамида силжиш ва ҳаракатларнинг усуллари билан танишиш; блокловчи ҳаракатлар ва ушлаб олишни эркин бажариш билан манёвр қилиш (кўчиш усулларини танлаш билан бир қаторда ўқувчилар мустақил равишда “кашф” қиладилар, кўйилган вазифаларни хал қилиш усулларини ҳаракатда синовдан ўтказадилар- белгиланган жойни, ушлаб олишлар, чирмаш, чалиш, қоқиш ва ҳ.к.дан фойдаланиб, рақибнинг тана қисмларига қўл(иккала қўл) тегизиш).

**Оёқларни ушлаб олишдан химоя қилиш**- турли ҳолатларда оёқни олиб қочиш.

## IV.2. Эркин кураш техникаси

### IV.2.1. Партерда курашиш

#### Қайириб ўгиришлар

Узоқдаги қўл ва бел паст-олддан ушлаш билан. Вазият: ҳужум қилинаётган – баланд партерда; ҳужум қилувчи – ён томонда. Химоялар: ушлашни амалга оширишига йўл қўймаслик; оёқ тўнтариш томонига чиқарилади, кўкрак ҳужум қилувчи томонига бурилиб ушлашдан озод бўлинади.

Чалиштирилган болдирларни ушлаш билан. Вазият: ҳужум қилинувчи – қоринда; ҳужум қилувчи – оёқлар томонидан. Химоялар: ҳужум қилинувчининг яқин қўли ушлаб олинади; ўзининг яқин оёғи узатилади ва уни ҳужум қилувчининг оёқлари орқасига ўтказилади.

#### Югуриб ўтиб тўнтариш

Бўйин узоқ елка остидан ушланиб, яқин қўл-тос билан босилади. Вазият: ҳужум қилинувчи – баланд партерда; ҳужум қилувчи – орқада-ёнда. Химоялар: қўл-ўзига босилади; узоқ-оёқ тўнтариш томонга чиқарилади ва тана оғирлиги рақиб томонга ташланади; қўл ҳужум қилувчининг тиззасидан ўтказилиб танага босилади.

### **Юмалатиб тўнтариш**

Бўйин бел билан кўшиб ушланади. Вазият: хужум қилинувчи – баланд партерда, хужум қилувчи – ёнбошда. Ҳимоя: кўллар чўзилиб, оёқ ортда қолдирилади, энгашиб ушлашдан чикиб кетилади.

### **Устидан ўтиб тўнтариш**

Бўйин юқоридан ва тос ичкаридан ушланади. Вазият: хужум қилинаётган – баланд партерда, хужум қилувчи – орқада-ёнбошдан. Ҳимоялар: ушланган оёқ тўғриланади, қоринга ётиб рақиб томонга ҳаракат қилинади; ушлаб олинган оёққа ўтириб, тана хужум қилувчи томонга эгилади.

### **Қайриб тўнтариш**

Кўл(бўйин) ва яқин тос узоқ оёқ билан қўшилиб ичкаридан илиниб ушланади. Вазият: хужум қилинувчи – баланд партерда; хужум қилувчи – ёнбошда. Ҳимоялар: хужум қилувчига елка билан қайрилиб, узоқ оёқ болдири тосга босилади; бўш оёқ билан гиламга тиралиб итарилади, хужум қилувчидан олдинга, четга сурилади ва ушланган кўл озод қилинади.

Кўл “калит”га ушланади ва оёқ илиб олинади. Вазият: хужум қили Вазият: хужум қилинувчи – қоринда; хужум қилувчи ортда-ёнбошда.

Ҳимоялар: бўш кўл ва оёқни тўнтариш томонга тираб олиш; бўш кўл ва оёқ билан тиралиб, калитга олинган кўл томонга ёнбошлаб ётиб, рақибга бошқа томонга ўтишга йўл қўймаслик.

### **Югуриб ўтиб тўнтариш**

Кўл ва узоқ болдир калитга ушланади. Вазият: хужум қилинувчи – қоринда; хужум қилувчи – юқорида. Ҳимоялар: оёқ орқага тортилиб ёнга олинади; ушлаб олинган оёқ озод қилинади ва олдинга чиқарилиб тик турилади.

### **Қайриб тўнтариш**

Номдош оёқни калит ва илиш билан. Вазият: хужум қилинувчи – қоринда; хужум қилувчи – юқорида. Ҳимоялар: бўш кўл ва оёқ билан гиламга тиралиш; ушлаб олинган кўл томонга ётиб ва бўш оёқ ва кўл билан гиламга тиралиб хужум қилувчига бошқа томонга ўтишга йўл қўймаслик.

Узоқ болдир пастдан-ичкаридан ва номдош оёқ ушланади. Вазият: хужум қилинувчи – қоринда; хужум қилувчи – оёқ

томонда. Ҳимоя: ушлаб олинган оёқ четга сурилади ва ҳужум қилувчининг оёғи ушланади.

#### **Юмалатиб тўнтариш**

Бўйин юқоридан ва узоқ болдир ушланади; бўйин юқоридан ва яқин болдир ушланади; бўйин болдирга қўшиб ушланади. Вазият: ҳужум қилинувчи – баланд партерда; ҳужум қилувчи – ёнбошда. Ҳимоялар: қўллар ростланади, эгилиб ушлаб олинган оёқ орқага тортилади, ушлаб олиш узилади; қўлни ушлаб, узоқ тосга ўтирилади ва оёқни ростлаб ушлаб олиш узилади.

#### **Думалатиб тўнтариш**

Билак ва тана ушланиб оёқ юқоридан товон билан илинади; билак ичкаридан ва тана юқоридан ушланиб оёқ юқоридан товон билан илинади. Вазият: Ҳужум қилинувчи – баланд партерда; ҳужум қилувчи – ёнбошда кўкраги билан рақиб томонда. Ҳимоя: ён томонга, ҳужум қилувчига кўкрак билан ётиб, тўнтариш томонга қўл ва тизза билан гиламга тиралиш.

Тўнтаришдан қарши усуллар: номдош қўл ва номдош бўлмаган оёқ ушланиб қайириб тўнтарилади, ташланади; билакни ушлаб ва оёқни илиб, танани ушлаб ва қўл тос билан қисилиб номдош оёқ илинади ҳамда ўз орқасига ташланади.

### **IV.2.2. Тик туриб курашиш**

#### **Зарба билан ағдариш**

Оёқларни ушлаб олиш билан. Вазият: рақиблар бир-бирлари билан рўпара ҳолатда. Ҳимоя: қўллар билан рақибнинг бошига таяниб ёки елкаси остидан ушлаб олиб, оёқлар орқага тортилиб, эгилиш.

#### **Энгашиб ташлаш**

Қўл ушланиб орқадан чалинади. Вазият: ҳужум қилинувчи – баланд ҳолатда; ҳужум қилувчи – ўрта ҳолатда. Ҳимоялар: оёқ орқага тортилиб олдинга эгилиш; бўш қўл билан рақибнинг ёнбошига ёки белига тиралади.

#### **Бурилиб елкалар оркали ташлашлар (“тегирмон”).**

Қўл ва номдош оёқ ичкаридан ушланади. Вазият: ҳужум қилинувчи – ўрта ҳолатда; ҳужум қилувчи – паст ҳолатда. Ҳимоя: оёқни ушлаётган қўл ушланиб, қўл билан рақиб елкасига тиралади, ушланган оёқ ортга четга тортилади.

#### **Силтаб ўтиш**

Бўйин юкоридан ва номдош бўлмаган тосдан ушланади. Вазият: хужум қилинувчи – паст ҳолатда; хужум қилувчи – баланд ҳолатда.

Ҳимоялар: хужум қилувчининг қўлини ушлаб олиб, тана тикланади ва ушлаш узилади; рақибнинг оёқлари олддан ушланиб олинади.

Номдош қўл ушланиб чалинади. Вазият: курашчилар бири-бирига ёнбош, ўрта ҳолатда. Ҳимоя: рақибнинг кўкрагига тиралади, узок оёқ билан олдинга кадам ташланади, ушланган қўл силтаб бўшатилади.

### **Шўнғиб ўтиш**

Қўл остидан шўнғиб оёқлар ушлаб олинади. Вазият: хужум қилинувчи – баланд ҳолатда; хужум қилувчи – пастда. Ҳимоялар: билак хужум қилувчининг кўкрагига тиралади; оёқ орқага тортилади; қўл рақиб бошга тиралади.

### **Энгашиб ташлаш**

Рақибнинг қўли ва танаси чалиш билан ушланади. Вазият: курашчилар –ўрта номдош ҳолатда. Ҳимоя: олдинга эгилиб, оёқ орқага торилади, бўш қўл рақиб ёнбошига, белга тиралади.

### **Бурилиб елкалар орқали ташлашлар (“тегирмон”).**

Қўл ва номдош оёқ ичкаридан ушланади. Вазият: хужум қилинувчи – ўрта ҳолатда; хужум қилувчи – пастда. Ҳимоя: оёқ билан гиламга тиралиб тўғриланади ва қўллар озод қилинади.

### **Бурилиб ташлаш**

Олд чалиш билан қўл елка орасидан ушланади. Вазият: хужум қилинувчи – баланд ҳолатда; хужум қилувчи – ўрта ҳолатда рақибга ёнбошлаб. Ҳимоялар: тик турилади ва бўш қўл билан хужум қилувчининг белига тиралади; ўтираётиб орқага эгилиб хужум қилувчининг ортидан тана(қўл билан) ушлаб олинади.

### **Силтаб ўтиш**

Номдош қўл ушлаш билан чалинади(чирмаш). Вазият: курашчилар рўпарама-рўпара ўрта ҳолатда. Ҳимоя: рақиб кўкрагига тиралиб, узок оёқ олдинга ташланади, ўзига силтаб ушланган қўл озод қилинади.

### **Шўнғиб ўтиш**

Оёқлар ушлаб олиниб, бўйин ва тана ёнбошдан чалиб ушланади. Вазият: хужум қилинувчи – баланд ҳолатда; хужум қилувчи – ўрта ҳолатда. Ҳимоялар: билак рақиб кўкрагига



тиралади, оёк орқага тортилади ва, ҳужум қилувчига кўкрак билан қайрилиб, қўл бўйиндан бўшатилади.

### **IV.3. Тренировка вазифалари**

#### **IV.3.1. Тик туришда курашиш эпизодларини ечиш бўйича тренировка вазифалари**

*Ушлашни амалга ошириш:* дастлабки, асосий, қайтариш, турли туришларда бўлган шерикни ушлаш; ушлашларни бирга қўшиб олиб бориш.

*Шерик билан бирга силжиш :* олдинга, орқага, чапга, ўнгга; ҳар хил туришларда(баланд, паст, чап, ўнг, рўпарама-рўпара, бир тиззалаб туриш, баланд партерда ) бўлган шерикка нисбатан; бир хил ушлаш билан ва ушлашни ўзгартириб.

*Шерикни итариб чиқариш:* маълум ушлаш орқали сиқиб чиқариш ўйинлари воситасида кураш майдонидан итариб чиқариш.

*Шерикни тортиш:* иккиёклама ушлашда шерикни гилам четига тортиб чиқариш.

*Шерикни гиламдан узиб олиш:* иккиёклама ушлашда шерикни гиламдан узиб олиб майдондан чиқариш.

*Шерикни мувозанатдан чиқариш:* шерик билан иккиёклама ушлаш ҳолатида бўлиб, уни тиззаси билан гиламга тегишига ёки қорин билан ётишига эришиш.

*Ўрганилаётган усулларни бажариш:* партерда, турли ҳолатларда турганда; бўйи турлича бўлган шерикларда; турли йўналишларда (олдинга, орқага, четга, айлана бўйлаб) ҳаракат қилаётган шерикларда; ҳужум қилаётган, чекинаётган, блоккли ушлашлар ва тиралишлар билан ҳаракатни чеклаётган шерикда.

Тик туриш-партер (ўрганилган усуллардан)каби турли комбинациялар усулларини бажариш.

*Партерда, тик туришда комбинацияларни бажариш.*

Ўрганилаётган усулларни баҳога, шерикни аниқ туширишга бажариш.

#### **IV.3.2. Партерда ва кўприк ҳолатидан фойдаланиб кураш эпизодлари ечиш бўйича тренировка вазифалари**

*Қўл ва бўйинни ён томондан(ўтириб ва ётиб, қўлларни бирлаштириб ва бирлаштирмасдан) ушлаб туриши.*

*Кўприкдан чиқиб кетиши:* а) ракибдан четга югуриб ўтиб; б) ракиб томонга тўнтарилиб.

*Кўприкдан чиқиб тесқари усул қўллаш:* а) ракиб қўлини икки қўл билан ушлаб ўз устидан тўнтариш; б) энгашиб ўтириб юқорига чиқиш; в) танани ушлаб ўз устидан тўнтариш;

*Бўйинни елка билан олд томондан ушлаб туриши*

*Кўприкдан чиқиб кетиши:* ушлаб олинган қўл томонга тўнтарилиш.

*Қарши усул:* бўйин елка билан ушланиб тўнтарилиш.

*Турли бошланғич вазиятлардан ушлаш ва ушлаб қолиш учун кураш:*

Бир-бирига елка билан ўтириб; тўрт оёқлаб номдош(номдош бўлмаган) ёнбошда туриб; бошни бошга қўйган ҳолда номдош бўлмаган ёнбошда; бири қоринда, иккинчиси елкада; бири елкада(қоринда), бошқаси тўрт оёқлаб бош томондан, оёқ томондан, елка томондан, ёнбошдан, оёқ томондан шерикка елка билан, тиззада туриб иккиёклама ушлаш билан ва ҳ.к; бошланғич ҳолат бир-бирига юзма-юз бўлиб қоринга ётган ҳолда панжадан ушлаган ҳолда кураш.

#### **IV.3.3.Ўқув ва ўқув-тренировка беллашувлари учун вазифалар**

*а) такомиллаштириш учун вазифалар:*

-беллашувларни ҳужум услубида (имкони борича кўпроқ ҳужум қилиш топшириғи билан) ўтказиш қобилияти;

-гилам четида(ракибни қизил зонага чиқариш топшириғи билан) беллашиш олиб бориш қобилияти;

-ракибдан ўзиб аниқ усуллар қўллаш қобилияти;

-тик туриб курашишдан ётиб курашишга ўтиш ва шу вазиятда кейинги ҳужумларни давом эттириш қобилияти;

-ўз ҳужум(ҳимоя) ҳаракатларини яшириш қобилияти;

-тўлиқ ҳимояга ўтиб олган ракиб билан самарали беллашиш қобилияти;

-ракиб турли йўналишларда ҳаракат қилганда мақсадга мувофиқ курашиш қобилияти;

рақибга сеvimли ушлаш ҳужумини бажаришга йўл қўймаслик, блокловчи ушлашларни амалга ошириш маҳорати;

-беллашувнинг биринчи дақиқаларидан ҳужумга ўтиш қобилияти;

-чарчаш фонида қисқа вақт мобайнида(10-15с) усулларни бажариш қобилияти;

-натижасиз бажарилган усулдан чиқаётган рақибга нисбатан усул қўллаш қобилияти;

-ғаразли ҳақамликда устунликка эришиш қобилияти;

-техник-тактик ҳаракатларни турли-туманлиги ҳисобига катта устунликка эришиш қобилияти.

б) ўқув беллашувлари:

-бир томонлама қаршилик кўрсатилганда турли ҳарактердаги (турлича вазифалар билан) ўрин алмашлаб беллашиш; 1мин. алмашиш.

-кўзни боғлаган ҳолда кураш;

-фақат бир қўл билан ушлашга руҳсат берилган беллашиш;

-бир оёқда турган ҳолда беллашиш;

-кўприкда ушлашлардан чиқиб кетиш(вақт белгиланади);

-шерикларни алмаштириб беллашиш;

-топшириқли беллашув;

-аниқ белгиланган усулни амалга ошириш(бошқалари ҳисобга олинмайди);

-фақат усуллар комбинацияларини амалга ошириш; берилган вақтда усул ёки усуллар комбинацияларини ўтказиш;

в) чигилёзди(разминка) машқлари учун вазифалар.

#### **IV.4. Спортчининг чигилёзди машқлари(разминка) моҳияти**

Спортчининг умумий тайёргарлик ва маҳсус машқлар комплексини, яқкакураш асосларини эгаллаши дастлабки тайёргарликнинг энг муҳим вазифаларидан бири ҳисобланади. Шунинг учун машғулотлар шакллари, уларнинг бошланғич гуруҳларда ташкил этилиши ўз моҳиятига кўра “катта чигилёзди”га ўхшаши ва дарс ҳамда машғулотнинг катта қисмини эгаллаши керак. Шу сабабли руҳий муҳитга, 10-12 ёшдаги ўқувчиларнинг шахсий ва жисмоний сифатларига бўлган талабларни аста-секин ошириб борилишига эришилади, бу ўз

ўрнида уларни йиллар мобайнида ортиб борувчи спорт яккакурашининг ўзига хос талаблари доирасига олиб киради.

Буни ҳисобга олган ҳолда курашчининг чигилёздиси икки қисмдан иборат бўлиши керак: умумий(ўз ичига турли хил умумий тайёргарлик машқларини олади) ва махсус (ўз ичига махсус тайёргарлик машқларини киритади).

#### **Чигилёздининг тахминий схемаси**

1. Умумий тайёргарлик машқлари комплекси: 2-3 мин;
2. Акробатика ва ўз хавфсизлигини таъминлаш: 2-3 мин;
3. Ўйинлар ва эстафеталар: 2-3 мин;
4. Ушлаларни ўзлаштириш: 2-3 мин;
5. Тик туриш ва партерда қўлларда ишлаш: 2-3 мин;
6. Кўприкда машқлар: 2-3 мин.

Жароҳатланишларнинг олдини олиш ва таянч-ҳаракат аппаратини спорт яккакураши талабларини ҳисобга олган ҳолда тайёрлаш мақсадида чигилёздига қуйидаги махсус машқлар комплексини киритиш тавсия қилинади:

- орқада таянишдаги силжиш: олдинга қараб, орқа билан, чап, ўнг ёнбошда(залнинг кенглиги бўйича бажарилади);

- таяниб ётиб оёқлар билан айлана бўйлаб югуриш(чапга-ўнга), орқага таянишдан 1-1; 2-2 формуласи(яъни бир марта ўнгга, бир марта чапга, икки марта ўнгга, икки марта чапга ва ҳ.к.) бўйича ўтиш;

- қўлларни гиламдан узмаган ҳолда орқада таянишдан ётиб таянишга ўтиш(5-6 марта);

- тиззаларда силжиш: тўғрига қараб, елкада, ўнг, чап ёнбошда(залнинг кенглиги бўйича).

- шерик ёрдамида қўлларга таяниб юриш;

- акробатика(турли бошланғич ҳолатларда олдинга-орқага, ўнгга-чапга ўмбалоқ ошиш);

- ўз-ўзини сақлашдаги машқлар;

- бўйин мушакларини мустаҳкамлаш учун машқлар (қўллар ёрдамида бош билан гиламга таяниб олдинга-орқага, четга, айланасимон ҳаракатлар қилиш);

- кўприкда машқлар қилиш;

- кўприкда силжитишлар: олдинга қараб, оёқларни олдинга қилиб, чап ёнбош билан, ўнг ёнбош билан;

- кўприкда чапга-ўнгга югуриш;

- бўғим ва пайларни чўзиш ва мустаҳкамлаш учун машқлар.

Таълим жараёнида чигилёзди машқлар мажмуасини координацион тайёргарликни такомиллаштириш учун доимо янгилаб ва мураккаблаштириб туриш мақсадга мувофиқ.

#### **IV.5. Мусобақаларга тайёргарлик қўриш ва иштирок этиш**

Ўрганилган техник-тактик элементларни ўқув, ўқув-тренировка ва мусобақа беллашувларида қўллаш маҳоратини шакллантириш.

Ўрганилган техник ва тактик ҳаракатларни бўйи турлича бўлган, оғирроқ вазли, техник тайёргарлиги устун бўлган, кучлироқ номаълум шерик билан тренировка машғулотларида қўллаш.

Мусобақа қоидалари билимларини такомиллаштириш.

Беллашув тактикаси ва мусобақаларда қатнашиш тактикаси учун зарур бўлган сифатларни тарбиялаш ва кўникмаларни шакллантириш.

#### **IV.6. Назорат-синовлари талаблари**

*Умумий жисмоний тайёргарлик бўйича:*

Йиллик тайёргарлик цикли режасига мувофиқ йил давомида ёши ва ўқиш йилига биноан назорат нормативларини топшириш (назорат нормативлари дастурнинг норматив қисмида келтирилган).

*Махсус жисмоний тайёргарлик бўйича:*

Баҳолаш учун курашчининг махсус машқларини бажариш ва назорат нормативларини ўқишнинг ҳар йилги талабларига мувофиқ топшириш.

*Техник-тактик тайёргарлик бўйича:*

Дастур материалларига мувофиқ техника ва тактиканинг асосий элементларини билиш ва бажара олиш.

Ҳар ўқув йили дастурий материалларига мувофиқ усул, химоя, қарши усул, тик туриш ва партерда техник ҳаракатлар комбинацияларини баҳолашга топшириш.

Тренер тошириқлари ва кўрсатмаларига амал қилган ҳолда ўқув ва мусобақа беллашувларини ўткази билиш.

*Руҳий тайёргарлик бўйича:*

Кун тартибига риоя қилиш. Ўз-ўзини назорат қилиш кундалигини тутиш. Иродавий сифатларни талаб қилувчи турли оғирликдаги машқларни бажариш.

*Назарий тайёргарлик бўйича:*

Ўқув йилига мувофиқ дастурий материалларини амалиётда билиш ва қўллай олиш.

## **V. Ўқув-тренировка гуруҳларида 1-2-ўқув йиллари техник-тактик тайёргарлиги**

### **V.1. Эркин кураш техникаси**

#### **Курашда асосий ҳолатлар**

Тик туришда амалларни бажаришда курашчиларнинг ўзаро жойлашуви:

- хужум қилувчи баланд тик туришда – хужум қилинувчи баланд, ўрта, паст ҳолатларда;
- хужум қилувчи ўрта ҳолатда – хужум қилинувчи баланд, ўрта, паст ҳолатларда.
- хужум қилувчи паст ҳолатда – хужум қилинувчи баланд, ўрта, паст ҳолатларда.

Партерда усулар амалга оширишда курашчиларнинг ўзаро жойлашуви:

- хужум қилинувчи қоринда -хужум қилувчи ёнбошдан, бош томондан, оёқ томондан;
- хужум қилинувчи кўприкда – хужум қилувчи ёнбошдан, бош томондан, оёқ томондан;
- хужум қилинувчи партерда(баланд,паст) – хужум қилувчи ёнбошдан, бош томондан, оёқ томондан.

#### **Манёвр элементлари**

Тик туриш ҳолати ва партерда ўзаро жойлашувни маълум ушлашда алмаштириб *манёвр қилиш* вазифаси билан .

Рақибга муайян бир ушлашни амалга оширишига йўл қўймаслик учун манёвр қилиш вазифаси билан.

Рақиб томонидан мажбур қилинган ушлашдан озод бўлиш учун *манёвр қилиш* вазифаси билан.

Ўз ушлашини амалга ошириш учун *манёвр қилиш* вазифаси билан.

Бир ушлашдан бошқасига ўтиш учун *манёвр қилиш* вазифаси билан.

Муайян бир усулни оширишни тайёрлаш учун ўнгай ҳолатни эгаллаш учун *манёвр қилиш* вазифаси билан.

Топширилган усул элементлари билан блокловчи ҳаракатлар ва ушлаларни, вазифа аста-секин мураккаблашиб борувчи ўйин воситаси ёрдамида амалга ошириш учун манёвр қилиш.(майдонни чегаралаш; гандикапалар киритиш ва ҳ.к.)

### **Хужум ва боғловчи ҳаракатлар**

Қўлларни танага босиб, боғловчи ушлаш ва таянишларни ўзлаштириш.

Ушлалардан озод қилиш усуллари ўзлаштириш:

*билакдан ушланганда* – ушланган қўл кескин ўзига тортилади ва уни рақиб қўлининг бош бармоғи томонга буриб, шу захоти унинг билагига ушланади;

*номдош билак ва елка ушланганда* – бўш қўл билан рақибнинг номдош елкасига таянилади ва қўл тортиб олиб озод қилинади;

*икки қўл билакдан ушланганда* – қўллар ўзига қаратиб кескин тортилади, улар рақибнинг бош бармоғи томон бурилади ва қўллар озод қилиниб, шу онда унинг билакларидан ушланади;

*қўллар юқоридан ушланганда* – қўллар билан рақиб танасига тиралади ва рақиб қўллари юқоридан ушланади ёки қўллар унинг қоринга тиралади;

*қўллар тастдан ушланганда* – ушлаб олинган қўллар ён томонлатиб пастга туширилади ва ўтираётиб рақиб қўллари юқоридан ушланади ёки ушланган қўл тортиб олинади;

*номдош бўлмаган қўл ва бўйиндан ушланганда* – ўтираётиб бўш қўл билан рақибнинг қўли тирсак остидан уриб, бўйиндан туширилади, бунда бош пастга эгилиб ушланган қўл тортиб олинади;

*бўйин елка билан ушланганда* (хужум қилувчининг қўллари бирлашган) – ўтираётиб бўш қўл билан рақибнинг қўли уриб туширилади ва кескин ҳаракат билан ушланган қўл пастга туширилади;

*бўйин елка билан юқоридан ушланганда* –

а) ўтираётиб, ушланган қўлнинг билагига билан рақибнинг қоринга тиралади ва бўш қўл билан унинг номдош бўлмаган билакларига ушлаб олинади, орқага чекиниб, ушлаш узилади;

б) рақибнинг танаси ва ўз бўйнидаги номдош бўлмаган билаги ушланади, унга яқинроқ келиб ростланади ва ушлаш узилади;

*тана олд томондан икки қўллаб ушланганда* – ўтираётиб қафт билан рақибнинг иягига тиралади ва чекинаётиб ушлаш узилади;

*тана қўл билан ушланганда* – бўш қўл билан рақибнинг номдош бўлмаган биллагидан ушлаб олинади ва, унинг қўлига пастдан босиб ўтирилади, бир вақтнинг ўзида бошқа қўлнинг билаги билан ҳужум қилувчининг корнига тиралади, ундан ортга чекиниб ушлаш узилади;

*номдош қўл ва тана ёндан ушланганда* – қўл кескин тортилган ва рақиб қадам қўйган онда ўзи унинг ортига қадам ташлайди ва, номдош қўли ўз танасидан олиниб, уннинг ёнидан кетилади.

## **V.2. Партерда эркин кураш техникаси**

### **V.2.1. Партерда курашиш**

*Қайириб тўнтарииш.* Узоқ қўл пастдан ва бел(тос) ичкаридан ушланади. Вазият: ҳужум қилинувчи – баланд партерда; ҳужум қилувчи – ёнбошдан, кўкраги билан рақиб томонга. Ҳимоя: ҳужум қилувчига орқа томон билан ёнбошлаб ётиб, узоқ қўллар ва оёқ четга сурилади.

*Ричаг шаклида ушлаб, бошни тос билан сиқиш.*

Вазият: ҳужум қилинувчи – баланд партерда; ҳужум қилувчи- ён томондан, олд оёғи таянчда. Ҳимоя: оёқ олдинга ён томонга чиқарилади, ҳужум қилувчига кўкрак билан бурилиб, унинг қўллари бўйиндан олинади.

*Қарши усуллар:* қўл елка тагидан ва номдош бўлмаган болдир ташқаридан ушланади ва қайрилиб орқага ташланади; қўл елка остидан ушланиб, оёқ қафти билан илиниб елка ошириб ташланади.

Югуриб ўтиб ташлашлар. *Қўл тос билан сиқиб, бўйин узоқ елка остидан ушлаш билан.* Вазият: ҳужум қилинувчи – қоринда, ҳужум қилувчи рақибга қараб ёнбошда ўтирибди. Ҳимоялар: узоқ қўл ўз танасига қисилади; тана оғирлиги рақиб томонга ташланади; қўл тизза остидан олинади ва танага сиқилади.



*Қўл қалитга олинмиш ва узоқ болдир ушланиш билан.* Вазият: хужум қилувчи – қоринда; хужум қилинувчи- юқорида, рақибга кўкрак билан. Ҳимоялар: оёқ орқага, четга тортиб олинади; хужум қилувчига ёнбошда елка билан ётиб, бўш қўл билан гиламга таяниб, оёқ олдга, четга чиқарилади.

*Ўтиб тўнтаришлар. Чалиштирилган болдирлар билан ушлаш.* Вазият: хужум қилувчи – қоринда; хужум қилувчи – оёқ томонда. Ҳимоялар: оёқларга ўтириб рақибнинг яқин оёғи ушлаб олинади; баланд партерга турилади ва яқин оёқ бўшатилади.

*Иякдан ушланиб ва яқин тос(қайчи усулида) илинмиш билан.* Вазият: хужум қилинувчи – қоринда; хужум қилувчи – ёнбошда рақиб томонга кўкрак билан. Ҳимоя: тана оғирлиги узоқ қўл ва оёқ гиламга тиралиб ушлаб олинган оёққа кўчирилади.

*Узоқ оёқ, оёқ кафти билан илинмиш ва қўл(бўйин) ушлаб олимиш билан.*

Вазият: хужум қилинувчи – қоринда; хужум қилувчи – ёнбошда рақиб томонга кўкрак билан. Ҳимоя: тана оғирлиги рақиб томонга кўчирилади, ушлаб олинган оёқ четга тортилади.

*Юмалатиб тўнтариш. Болдирдан илинмиш ричаг усулида ушлаш.* Вазият: хужум қилувчи – баланд партерда; хужум қилувчи – ёнбошдан. Ҳимоялар: бош қўл томонга қисилади ва ричагга олишга йўл қўйилмайди; ушлаб олинган қўл танага қисилади, оёқлар ростланади.

*Узоқ тос тесқари ушлаш билан.* Вазият: хужум қилинувчи – баланд партерда. Ҳимоя: қўл ушлаб олинмиш, ушлаб олинган оёқ билан тосга ётиш.

*Узоқ болдирни икки қўллаб ушлаш билан.* Вазият: хужум қилинувчи – қоринда; хужум қилувчи – ён томондан, рақиб боши томонга елка билан. Ҳимоялар: ушлаб олинган оёқни четга ростлаш; хужум қилувчига ёнбошлаб елка томон билан ётиш; оёқ ростланиб.

*Тўғрилаш билан тўнтариш. Оёқни чирмаб, узоқ оёқни баланд-ичқаридан ушлаш билан.* Вазият: хужум қилинувчи – қоринда; хужум қилувчи – тепадан, рақибга кўкрак билан. Ҳимоялар: узоқ қўл билан гиламга тиралиб тана оғирлиги ушлаб олинган оёқ томонга кўчирилади; ушлаб олинган қўл томонга ёнбошлаб ётиш.

*Оёқни чирмаб, бўйинни узоқ елка остидан ушлаш билан.* Вазият: ҳужум қилинувчи – қоринда; ҳужум қилувчи – тепадан, рақибга кўкрак билан. Ҳимоялар: чирмашга йўл қўймаслик- ҳужум қилувчининг оёқ кафтини ушлаб олиб тослар бирлаштирилади; кўл танага сиқилиб, ушланган оёқ орқага тортилади.

Усулларнинг тахминий комбинациялари:

- *кўл ва узоқ тос пастдан-олддан ушланиб қайириб тўнтарishi билан;*

- *ўз ортига қайириб, номдош бўлмаган елкани пастдан ва бўйинни олдан ушлаб тўнтарishi;*

- *бўйинни ва узоқ болдирни ушлаб юмалатиб тўнтарishi;*

- *болдирларни қайириб ушлаб юмалатиб тўнтарishi;*

- *бўйин тос билан ушлаб юмалатиб тўнтарishi;*

- *узоқ тосни тесқари ушлаб юмалатиб тўнтарishi;*

- *узоқ елка остидан бўйинни ушлаб оёқни чирмаб ёзиш билан тўнтарishi;*

- *ияқни ушлаб оёқни чирмаш билан ўтиб тўнтарishi.*

### **V.2.2.Тик туриб курашиш**

*Зарба билан йиқитиш.* Оёқни ушлаб, танани ушлаб, ичкаридан (ташқаридан) болдир билан илиш. Вазият: ҳужум қилинувчи – баланд тик туришда; ҳужум қилувчи – паст тик туришда. Ҳимоя: кўл билан бошга тиралиш, оёқ орқага тортилиб.

*Қайириб қўлни ушлаш, ичкаридан чирмаш билан.* Вазият: курашчилар – баланд тик туришда. Ҳимоя: кўл билан кўкракка (қоринга) тиралиб, бўш оёқ олдинга – ёнга узатилиб.

*Эгилиб ташлашлар. Оёқларни ушлаб.* Вазият: ҳужум қилинувчи – баланд тик туришда; ҳужум қилувчи – паст тик туришда. Ҳимоялар: оёқни ушлаб олишга йўл қўймаслик, паст холатда рақиб кўлларини ушлаб олиш; бўйинни юқоридан ушлаб олиб, оёқларни ортга тортиб эгилиш.

*Тана ва номдош бўлмаган оёқни ушлаш ва узиб олиш билан.* Вазият: ҳужум қилинувчи – баланд тик туришда; ҳужум қилувчи – паст. Ҳимоя: билак билан ҳужум қилувчининг кўкрагига тиралиб, ушлаб олинган оёқни ортга тортиб.

*Бурилиб ташлаш(“тегирмон”). Бўйин ва номдош оёқ ичкаридан ушлаб олиниш.* Вазият: ҳужум қилинувчи – ўрта тик

туришда; ҳужум қилувчи – паст. Ҳимоя: ўтираётиб бўш оёқ орқага бурилиш билан тортилади.

Пастдан бурилиб ташлаш. *Қўл ва бўйин олд чалиш билан*. Вазият: курашчилар – бир томонлама ҳолатда. Ҳимоя: қўл билан тосга таяниб, оёқ олдинга чиқарилади.

Эгилиб туриб ташлаш. *Қўл ва тана олд чалиш билан ушланади*. Вазият: ҳужум қилинувчи – баланд тик туришда; ҳужум қилувчи – паст. Ҳимоя: оёқни ўтираётиб орқага суриб.

Шўнғиб ўтказиш. *Номдош бўлмаган қўл ва тос ёндан ушланади*. Вазият: курашчилар бир хил ҳолатда. Ҳимоялар: билак билан кўкракка тиралиш билан; ўтираётиб ушланган оёқни орқага тортиш.

*Оёқни ушлаб олиш билан*. Вазият: ҳужум қилинаётган – баланд тик ҳолатда; ҳужум қилувчи – ўрта. Ҳимоялар: ўтираётиб ушлаб олинган оёқни тортиш; қўлва оёқни тепадан ушлаб олиш.

Усулларнинг тахминий комбинациялари

- *елка ва бўйинни юқоридан ушланиб силтаб ўтказиш билан – оёқлар ушлаб олиниб уриб йиқитиш билан;*

- *номдош қўлни ушлаб чалиб, силтаб ўтказиш билан – қўлни ушлаб олиб орқа чалиш билан энгашиб ўтказиш;*

- *номдош қўлни ушлаб чалиб, силтаб ўтказиш билан – қўл ва билак бўйин билан калитга ушланиб югуриш билан тўнтариш;*

- *номдош қўлни ушлаб чалиб, силтаб ўтказиш билан – ричаг билан қайриб тўнтариш;*

- *оёқларни шўнғиб ушлаб олиб ўтказиш – чалиштирилган болдирларни ушлаб қайриб тўнтариш;*

- *номдош қўлни ушлаб силташ билан ўтказиш – қўл елка орқали ушланиб ташлаш;*

- *номдош қўл чалиш билан ушланиб силтаб ўтказиш – қўл ва номдош оёқ ичкаридан ушланиб бурилиш билан ташлаш.*

### **V.3. Беллашув эпизодларини ечиш бўйича тренировка топшириқлари**

Ушбу бўлимнинг ўқув материаллари тренировка топшириқлари гуруҳлари бўйича системалаштирилган бўлиб, улар курашнинг индивидуал услубини шакллантиришга таъсир кўрсатувчи беллашувнинг алоҳида қисмларини ўзлаштириш ва мукамаллаштиришга қаратилган. Топшириқлар гуруҳларини

ажратишнинг ўзига хос сабаблари мавжуд бўлиб, асосийси – курашчиларнинг индивидуал маҳорати шаклланиётган босқичда восита ва ташкилий-услубий шакллارни излаб топиш.

Ўқитиш жараёни тизими усулларни бажариш малакаси билан танишиш, мустаҳкамлаш ва ривожлантиришга йўналтирилган. Бирок курашда бошланғич ҳолатлардан тўсиқсиз бошловчи, ажратиб олинган ҳаракатлар йўқ. Образли килиб айтганда, курашчилар алоҳида ҳаракатларни бирлаштирувчи алоҳида ҳаракатлар билан муомала қиладилар. Шу муносабат билан курашда ўқитиш жараёни тизими усуллари нафақат бир маротаба амалга оширилувчи ҳаракат схемаси, шу билан бирга ҳақиқий беллашувга кирувчи алоҳида қисмлар сифатида таркибига киритиши керак. Ушбу бўлимнинг эътиборга лойиқ ва материаллардаги камчиликларни чуқур таҳлил қилишга уринмасдан баъзи бир мулоҳазалар билан чекланамиз. Техникага ўқитиш билан боғлиқ материалларни ўрганишда қуйидагиларга эътибор қаратиш лозим. Чеклаш, таҳдид солиш, чорлаш ва ҳ.к.ларни курашчи усулни бажаришга монелик қилувчи барча тўсиқларни енгиб ўтиш техникасини мукамал ўзлаштиригандагина амалга ошириши мумкин.

Бу ўқув- тренировка жараёнига блокловчи ҳаракатларни енгиб ўтиш ва уларни бажариш, кучли босим, рақибни қисиб бориш шароитида вазиятни таҳлил қилиш, одатий бўлмаган шароитларда яққакурашнинг бошланиши ва давомидаги кўникмаларни шакллантиришга қаратилган машқларни киритишни талаб қилади.

Ўқув материалига ўқитиш услубиёти ва тренировкаларга бу каби мулоҳазаларнинг берилиши, кириш бошланишдан оқ(кейинчалик ҳам) яққа ҳаракатларга ўргатувчи таълимдан ҳаракатли ибора(фраза)ларни ўзлаштиришга ўтувчи услубий “кўприкча”лар қуришга имкон яратади.

Таклиф қилинаётган материал тушунарли тарзда(ўқишнинг бошланишида ўйин, таништириш, кейинроқ беллашув эпизодлари билан мураккаблаштирилган шаклларида) курашчилар спорт маҳоратини шакллантиришнинг барча босқичларида қўллаш мумкин. Ушбу бўлимнинг барча ўқув материали тренировка машғулоти гуруҳларига қараб системалаштирилган ва курашнинг индивидуал усулини шакллантирилишига таъсир

қилувчи беллашувнинг алоҳида қисмларини ўзлаштириш ва такомиллаштиришга қаратилган.

Тренировка топшириқларининг ҳар бир комплекси кейинчалик бирлаштирилган сунъий парчаланган баллашув эпизодлари, парчаларни моделлаштиради. Улар ўртасидаги ўзаро боғлиқлик ва бир-бирига киришиш даражаси, тренер ва ўқувчининг фикрича беллашувнинг стратегик муҳим ва кўп ишлашга муҳтож, маълум бир қисмининг аҳамиятини аниқ тасаввур қилиш ва унинг моделини монтаж қилиш санъати билан белгиланади.

Реал беллашувда бошланғич ҳолат ва баҳоловчи усулни амалга ошириш учун имконият кам бўлади. Манёвр қилиш уни амалга оширишда тўсиқлардан бири ҳисобланади. Тананинг турли жойларига қўлни тираш билан у янада мураккаблашади, шу сабабли усулларни ўрганиш услубиятига ҳар бир спарринг-шерикнинг ҳатти-ҳаракатларига қатъий йўналиш берувчи намунали вазифа беришни тақазо қилади.

Ҳар бир вазифанинг муҳим жиҳати – реал беллашувнинг турли участкаларида учровчи “тўсиқ” моделини аста-секин мураккаблаштириб бориш; бошқа вазифага ўтиш даврида албатта олдинги материални ўзлаштириш.

Шундай қилиб, беллашувнинг алоҳида вазифаларини икки томонлама имкониятлари мавжуд бўлган машқлар ва эпизодларни ишлаб чиқишнинг турли вариантлари кўриб чиқилади. Аслида бу кўплаб боғловчи тирашлардан, кейинроқ ушлашлар ва уларнинг комбинацияларидан қутилишни билиш асосида баҳоловчи усулларни ўтказиш имкониятини берувчи эпизодларни ўрганишдир. Баҳоловчи усулларни бажариш йўлидаги тўсиқларни енгиб ўтиш комплекси тизимлари ўрганилади. Ишлов беришдаги шерикларнинг қаршилик қилиш даражаси ўқувчиларнинг тайёргарлигига қараб тренер томонидан белгиланади.

Рақибга нисбатан боғлаш ҳаракатларининг энг оддий шакллари ўрганиш боғловчи таянишлардан бошланади. Таяниш билан рақиб ҳаракатларини боғлашнинг самарадорлиги, таянишларни амалга ошириш характерининг ўзгариши билан боғлиқ. Таянишлар: а) тўғри қўллар билан; б) ярим эгилган: а) тўғри қўллар билан; б) ярим эгилган қўллар билан; в) тана ерга тегади; г) 1-3 ҳар қандай бирикуви билан бажарилаши мумкин.

Бу рақиблар орасидаги масофани белгилайди, бинобарин, ушлашни амалга ошириш имкониятини ҳам.

Усуллар ёки бошқа ҳаракатларни амалга ошириш йўлида мураккаброк тўсиқ бўлувчи, бир рақибнинг бошқаси устидан устунлигини таъминловчи омиллардан бири, таяниш билан қўшилган тираш ва боғловчи ушлашлар ҳисобланади.

Реал беллашувда рақиб устидан устунликка эришишнинг бирламчи сабаби ушлаш ҳисобланади. Ушлашсиз усулнинг ўзи бўлмайди. Ушлашни бажариш йўллари, рақибларнинг ўзаро жойлашиши, уларнинг ўзаро куч ишлатишлари усулни танлашда асосий ўринга чиқади. Бу тез-тез ишлатилиб турувчи ушлаш усулларини алоҳида таъкидлашни талаб қилади ва улар усулларни ўрганиш ва мукамаллаштиришда, асосий гуруҳларни шакллантиришида асос бўлади.

Усул - бир марта амалга оширилувчи ҳаракат бўлиб, аксарият ҳолларда ёш спортчилар томонидан тез ўзлаштирилади.

## 2-жадвал

### Тиралишни бажариш усулларини ўзлаштириш бўйича топшириқлар комплекси

№	Чап...га таяниш	Ўнг ...га таяниш						
		ўнг билак	чап елка	чапдан ўмровга	бўйин	кўкрак	корин	тос
1.	Ўнг билак	1	2	3	4	5	6	7
2.	Елка	8	9	10	11	12	13	14
3.	Ўнгга ўмровга	15	16	17	18	19	20	21
4.	Бўйин	22	23	24	25	26	27	28
5.	Кўкрак	29	30	31	32	33	34	35
6.	Қорин	36	37	38	39	40	41	42
7.	Тос	43	44	45	46	47	48	49

Баҳоловчи усулларни ўрганишда ўқитиш масофадан бошланади: мувозанат ҳолати(статика) ёки тана, унинг алоҳида қисмлари(қўл, оёқ) ҳаракатларига керакли йўналишни таъминлаганда партер ўрганувчиларга ушлашни амалга оширишга ҳалақит қилмайди. Усул (усуллар комбинациялари)ни амалга

ошириш учун қулай бўлган шароитларни яратиш, сунъий равишда ушлаш усулини амалга оширишни таъминлайди. Бироқ реал беллашувда бундай вазият жуда кам учрайди. Уни сабр билан кутиш, рақибнинг хатосини қўлдан чиқармаслик ёки вазиятни курашчининг ўзи барпо қилиши керак. Рақиб бундай вазият, рақибнинг хатосини қўлдан чиқармаслик ёки вазиятни курашчининг ўзи барпо қилиши керак. Рақиб бундай вазиятга йўл қўймаслик учун блокловчи ҳаракатлар, манёвр қилиш, усулни амалга ошириш билан тақдид қилиш, сиқиб бориш ва ҳ.к. билан фаол қаршилик кўрсатади. Беллашувнинг динамик(жўшқин) вазиятлар мантиқи, агар курашчи беллашувнинг конкрет эпизодларини хал қилишда рақиб томонидан қўйилган “тўсиқ”ларни енгиб ўтишга қаратилган бошқа ҳаракатлар билан ҳамоханг ўзлаштирилмаган бўлса, баҳоловчи усулни техник арсеналдан чиқариш тақозо қилади.

Ушлашни баҳоловчи усул билан секин-аста ортиб борувчи тўсиқ-ларни(ушлашни бажаргандан сўнг) хал қилиш йўлларини ўрганиш вазифалар комплексидан назарда тутилган бўлиб, у бир усулдан(ёки ушлашдан) бошқасига ўтишни мантикий қайта тақсимлашни ўзлаштиришни, алоҳида усулларни бажариш тизимини такомиллаштиришни таъминлайди. Тўла ушланганда ёки уни вазиятга қараб табиий равишда ўзгартирганда усулни мустахкамлашнинг тахминий йўлларини намойиш қилади. Унда тошириқлар, маъноси шунга ўхшаш бўлган бошқа услубий материаллардаги каби рақамланмаган. Бу имконият тренер-ўқитувчининг ўзига, ўқувчилар контингентининг ўзига хос жиҳатларини, ўқиш босқичини, шахсий амалий тажрибани ва ҳ.к. ҳисобга олгандан кейин берилган. Ушбу материални ўзлаштириш йўлларидан бири – ушлашни хал қилиш йўлларини такомиллаштирувчи баҳоловчи усул(усуллар)дир. Бу йўналиш тренердан турли гуруҳларда баҳоловчи усулларнинг кўплаб сонини бажаришни ўзига хос томонларини ва уларнинг структур асосларини билишни назарда тутади. Таблицада таклиф қилинаётган ўқув материали гуруҳи курашчига “ушлаш-усул” топшириқларини ёки сеvimли усулнинг “қуролланганлиги” даражасини назорат қилишда ориентир бўлиб хизмат қилувчи ўзига хос индивидуал график бўлиб хизмат қилиши мумкин.

Кураш техникасини эгаллаш, ҳар қандай ҳолатда ҳам, тренер ва спортчи фаолиятида ижодий майдон, беллашув эпизодлари, унинг алоҳида фрагментларини моделлаштирувчи вазифаларни тузишга керакли конкрет материални танлаш ва излаш имкониятиэканлиги маълум бўлади.

*Қисиб бориш билан мураккаблаштирилган ҳаракатларни ўзлаштириш бўйича топшириқлар*

Беллашувлар олиб боришнинг замонавий конадаларида курашчининг курашишдан ўзини олиб қочиши – чекиниши учун жазоланиши кўзда тутилади. Чекинмасдан, рақибни қисиб бориб ўзи чуқур ўрганган ушлашни(рақиб томонидан қўлланилган усулларни бартараф қилиб) унга мажбуран қабул қилдириш, “ўзининг” ушлашига эришишни билиш, баҳоловчи усулларсиз беллашувда ғалаба қозонишга олиб келиши мумкин. Бу вазиятда бундай ғалаба – бирдан бир мақсад эмас, балки тамоман реал ходисадир.

Шу муносабат билан кўшимча, мураккаблаштирилган талаблар – *қисиб бориш* билан усулларни ўтказиш имкониятларини ўрганиш хал қилувчи маъно касб этади. Қисиб бориш билан мураккаблаштирилган топшириқларни ўрганиш бўйича материал блокловчи ҳаракатлар ва ушлаш усулларини хал қилиш бўйича ўқув вазифаларини узок муддат ўргангандан кейин курашчининг индивидуал “зўр бериб ишлаш” режасига киритилади. Бу бир томондан тренернинг тайёргарлик даражаси билан(ушбу бўлимни топшириқларини билиши) таъминланса, иккинчи томондан ўқувчиларнинг руҳий, конституцион ва координацион хусусиятлари билан таъминланади.

Курашчилар томонидан ушбу материални ўзлаштиришнинг услубий шартларидан бири ҳар бир топшириқнинг моҳиятини аниқ-равшан англаш бўлиши керак; топшириқлар устида ишлаётганда уларнинг сифатини аниқ ва ўз вақтида баҳолаш.

“Ушлашга эришиш” ( “ушлашга кириш”) усулини ўрганиш: рақиб ҳужум қилувчини “кутиб олиши” мумкин бўлган усулларни олдиндан кўра олишни; блокловчи тирашларни, ушлаш билан бирга қўшилган тирашларни бартараф қилиш йўллари эгаллашни англатади.

Ҳужум қилувчи ушлашларни баҳоловчи усуллар билан ўзлаштириш ушлашга кириш йўллари билишни; ушлашда



манёвр қилиш усулларининг асосий гуруҳлари тизимини мукамал эгаллашни; бир усул(ушлаш)дан бошқасига ўтиш учун манتيкий қайтадан гуруҳлашишни кўзда тутади.

Топшириқларни бажаришни баҳолашда бир қадар қаттиқлик бўлиши муқаррар. Бу ҳар бир курашчи ва спарринг-шерик беллашувлар эпизодлари ўрганилаётган материалнинг аҳамиятини англаб етишини рағбатлантиради. Ушлашга “қирди” усулни амалга оширмадини -курашчининг техник томондан тўла таъминланмаган (мусобақалар қоидасида ушбу ҳолат итариб чиқариш деб белгиланган), деб қабул қилиш керак. Курашчининг ушлашишдан бош тортиши, чекиниши ва рақибини усул билан “қарши олиш”ни билмаслигини жисмоний ва техник тайёргарлик етарли бўлмаган деб баҳолаш мумкин. Таъкидлаш керакки, курашчини индивидуал тайёргарлигининг муҳим қисми бўлганқисиш билан мураккаблаштирилган ҳаракатларни эгаллаш, фақат спортчи бир неча ҳужум қилувчи ушлашларни мукамал эгаллагандагина бошланади.

Курашчи тайёргарлигининг асосий стратегик йўналишларни танлашда тренерларнинг ижодий имкониятларини кенгайтириш ва чуқурлаштириш мақсадида курашчининг тайёргарлигига бир бирини инкор этувчи ҳужумий ушлашлар киритилади. Ушбу топшириқлар асосида курашчилардан бири рақиб бошқа усулни бажаришига йўл қўймайдиган ушлашни амалга оширувчи позицион кураш элементлари ётади. Топшириқларнинг моҳияти шундаки, курашчилардан бири олдиндан шартланган ушлашга эришади, бошқаси эса уни қарши ушлаш билан кутиб олади. Масалан, А курашчи икки қўллаб ташқаридан ушлашга эришади; Б курашчи қўлларини бирлаштирилган ҳолда рақибнинг ўнг қўлини чап қўли билан ушлашга эришади ва ҳ.к.

Материалнинг жадвалда жойлашишининг ўзига хослиги: 1 – 5(вертикал ва горизантал бўйича) топшириқларни номдош, лекин ҳар тарафлама ушлашлар деб тушуниш керак. Мисол билан тушунтирамиз: А курашчи 1 – 5 топшириқларни ҳеч бир ўзгаришсиз бажаради; Б курашчи 1 – 5 топшириқларни кўзгудаги акси каби бажаради. Агар 1- топшириқ А курашчига: тепадан бош орқасидан чап билан, ўнг билан панжадан ушлашни; Б курашчи учун эса тепадан бош орқасидан ўнг билан, чап билан панжадан ушлашни англатади ва ҳ.к.

**Хужумий ушлашлар усулларини ўзлаштириш бўйича  
топшириқлар комплекси**

№	Ушлашни бажариш усули	Усуллар гуруҳи									
		Ташлашлар						Йиқитишлар		Ўтказишлар	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Чап билан тепадан бош орқасидан, ўнг билан панжадан	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2.	Ўнг билан тепадан бош орқасидан, чап билан панжадан	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3.	Чапни икки қўллаб ичкаридан	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
4.	Ўнгни икки қўллаб ичкаридан	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
5.	Чап елка орқасидан, ўнг панжадан	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
6.	Ўнг елка орқасидан, ўнг панжадан	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
7.	Чап билан елка остидан, қўллар сиртмоққа бирлашган	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
8.	Ўнг билан елка остидан, қўллар сиртмоққа бирлашган	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80

9.	Чап билан елка остидан, қўллар крестга бирлашган	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
10.	Ўнг билан елка остидан, қўллар крестга бирлашган	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
11.	Чап тос икки қўллаб таршқаридан	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110
12.	Ўнг тос икки қўллаб ташқаридан	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
13.	Чап бош билан тепадан, қўл- лаш бирлашган	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130
14.	Ўнг бош билан тепадан, қўллар бирлашган	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
15.	Чап тана билан тепадан, қўллар бирлашган	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150
16.	Ўнг тана билан тепадан, қўллар бирлашган	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160
17.	Тана икки қўллаб олдиндан	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170
18.	Тана икки қўллаб орқадан	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180

19.	Иккала оёқни тосдан ушлаш, бош ташқарига	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190
20.	Бир оёқни икки қўллаб ушлаш, бош ташқарига	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200
21.	Яқин тосни икки қўллаб ушлаш	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210
22.	Бир қўл билан тосдан, иккинчиси билан товондан ушлаш	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220
23.	Икки оёқни узок томонга ушлаш	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230

Эслатма:

1. Танланган ушлаш усулни қўллаб бошқа ушлашга ҳам ўтиш имконини беради; бир маротабали усулни таъминлаган ушлашни бирламчи ҳолат сифатида тушуниш керак.

2. “Чап, ( “ўнг”) билан” сўзлари ушлаш қайси қўлда амалга оширилишини, “чап”( “ўнг”) сўзлари қайси қўлни ушлашаётганини англатади.

## VI. Техник-тактик тайёргарлик

### VI.1. Техника ва тактика элементларини ўзлаштириш

Асосий ҳолатларни, манёвр қилиш усулларини, ушлашларни ихтисослаштирилган ўйинлар комплекслари материалида ўзлаштириш қуйидагиларни назарда тутати:

- а) ушлашни тез ва ишонарли амалга оширишни;
- б) тез ҳаракат қилиб силжишни;
- в) рақибнинг ушлашига йўл қўймасликни ёки ундан ўз вақтида қутулиб чиқишни билиши;

- г) рақибни мувозанатдан чиқара олиши;
- д) унинг ҳаракатларини чеклай олиши;
- е) устунликка эришиш учун ўзига қулай бўлган жойни тезкор манёврлар ёрдамида эгаллай олиши;
- ж) ушлаганда рақибини гилам бўйлаб сиқиб боришга мажбур қилишни;
- з) беллашувнинг, олишув давомида тўхтатилиши ва бир неча бор қайта бошланиши(курашчилардан бири учун ёмонроқ шароитда), каби одатдан ташқари тарзда боришига олдиндан тайёр бўлишни ва ҳ.к.

## **VI.2. Партерда эркин кураш техникаси**

### **Қайриб тўнтаришлар**

*Узоқ тосни ичкаридан ва бўйинни юқоридан(номдош елкани).*

Вазият: хужум қилинувчи – баланд партерда; хужум қилувчи – ёнбошдан. Ҳимоя: ёнбошлаб рақиб томонга орқа билан ётиш, узоқ оёқни таянишга узатиш.

*Қўлни калитга олиш, яқин тосни ушлаш ва ушланган оёқ остидан бошиқа оёқни олиш.* Вазият: хужум қилинувчи – коринда; хужум қилувчи – ёндан. Ҳимоя: ёнбошлаб рақиб томонга орқа билан ётиш, оёқларни ростлаш ва уларни хужум қилувчидан узоқроққа узатиш, қўлларни танага қиспиш.

*Қўлни ва узоқ болдирни ушлаш.* Вазият: хужум қилинувчи – коринда; хужум қилувчи – ёндан. Ҳимоялар: узоқ оёқни орқага – ён томонга олиш; ростланаётиб баланд партерга туриш; ушлаб олинган оёқни озод қилиш ва уни олдинга – ёнга чиқариб тик туриш ҳолатига ўтиш.

### **Қайриш билан тўнтариш**

*Бўйинни елка остидан ушлаб, оёқда олиш билан; узоқ қўлни юқори-ичкари ва оёқни, бўйинни узоқ елка остидан чирмаш ушлаш*

билан. Вазият: хужум қилинувчи – коринда; хужум қилувчи – тепада кўкраги билан рақиб томонга. Ҳимоялар: тана оғирлиги ушлаб олинган оёққа ташланиб, узоқ қўл гиламга тиралади, ушлаб олинган қўл томонга ётиб, оёқлар бирлаштирилади; олишга йўл қўймасдан хужум қилувчининг товони ушлаб олинади; тосни кўтариб хужум қилувчининг оёқлари орасидан орқага силжиш.

### **Ўтиб тўнтарिश**

Товонни паст-ичкаридан ва номдош қўлни ушлаш билан. Вазият: хужум қилинувчи – қоринда; хужум қилувчи – ёнбошдан. Ҳимоя: рақибнинг яқин қўлини ушлаб олиб, ушлаб олинган оёқни орқага тўғрилаш билан.

### **Юмалатиб тўнтарिश**

*Оёқлар орасидан номдош бўлмаган билакни ушлаш билан.* Вазият: хужум қилинувчи – қоринда; хужум қилувчи – ёнбошда. кўкраги билан рақиб томонга. Ҳимоя: ўтираётиб бўш қўл ва оёк билан гиламга тиралиш.

*Гавда ва билакни ичкаридан, товон билан оёқни илиб.* Вазият: хужум қилинувчи – қоринда; хужум қилувчи – ёнбошда. Ҳимоя: ёнбошга ётиб рақибга кўкрак билан бурилиш.

### **Эгилиб отиш**

*Гавдани ва яқин белни ушлаш билан.* Вазият: хужум қилинувчи – баланд партерда; хужум қилувчи – орқада-ён томонда турибди. Ҳимоялар: бўш оёк билан гиламдан ёки хужум қилувчининг оёғидан итариб юборилиб, олдинга ўтиш; ушлаб олинган оёқни рақиб оёқлари орасига қўйиш.

### **Қайириб тўнтарिशлар**

Қўлларни қайириб ва узоқ белни пастдан-ичкаридан ушлаб олиб тўнтарिश. Ҳимоя: ушлаб олинган қўл ва оёқни четга суриш.

*Узоқ қўлни ва белни ушлаб қайириб тўнтарिश.* Ҳимоя: хужум қилувчига ёнбошлаб елка билан ётиш, узоқ қўл ва оёқни четга тортиш.

*Бўйинни ричагга ушлаб, бошни тос билан сиқиб қайириб тўнтарिश.* Ҳимоялар: а) ричагга ушлаб олишга йўл қўймаслик; б) оёк йўл қўймаслик; в) оёк олдга- ён томонга чиқариб ва рақиб томонга кўкрак билан бурилиб, унинг қўлини бўйиндан олиб ташлаш. Қарши усул: қўл рақиб томонга кўкрак билан бурилиб, унинг қўлини бўйиндан олиб ташлаш. Қарши усул: қўл елка остидан ва номдош бўлмаган болдирдан ташқаридан олиб, айланиб ташлаш (тегирмон).

*Болдирларни чалиштириб ушлаб тўнтарिश.* Ҳимоялар: а) қўлни ушлаб олиб, яқин оёқни ўзига тортиш; б) ўтириб, хужум қилувчининг яқин оёғини ушлаб олиш. Қарши усуллар: рақибнинг яқин оёғини ушлаб олиб ўз ортига тўнтарилиш.

*Қўлни қайириб ва белни узоқ оёқ билан наstdан-ичкаридан ушлаб.*

Ҳимоя: бўш оёқ билан гиламга тиралиб олдинга - рақибдан қарши томонга сурилади ва ушлаб олинган қўл озод қилинади. Қарши усул: рақибнинг номдош қўли ва танасини ушлаб олиб ўз ортига тўнтарилиш.

*Узоқ тосни тескари ушлаб қайириб тўнтарии.* Ҳимоя: оёқ билан гиламга тиралиб олдинга – ҳужум қилувчи томонига сурилиб. Қарши усул: қўллар билан гиламга тиралиб, яқин оёқ босилади.

*Болдирларни иккиёқлама чалиштириб ушлаб тўнтарии.* Ҳимоялар: а) оёқларни бўш қўйиб, уларни букиб ва растлаб, оёқни бўшатиб; б) қўлларга таяниб, бурилишга қарама-қарши томонга ўгрилиб. Қарши усул: ўтириб туриб юқорига чиқиш.

*Бўйинни елка остидан ва узоқ болдирни наstdан-учкаридан ушлаб*

*қайириб тўнтарии.* Ҳимоя: ёнбошга ҳужум қилувчига елка томондан ётиб. Қарши усуллар: а) ўтириб туриб юқорига чиқиб; б) қўлни елка остидан ушлаб(чалиш билан) бурилиб ташлаб.

*Узоқ қўл ва болдирни ушлаб қайириб тўнтарии.* Ҳимоялар: а) ўзини ушлаб олишга йўл бермай, қўлни ёнга олиб, оёқни орқага-ёнга суриб; б) яқин елкани тушириб, ушлаб олинган оёқни ростлаб озод қилиш. Қарши усул: билак ва танани чалиб туриб ушлаш ва бурилиб ташлаш.

*Узоқ елка остидан бўйинни ушлаб, қўлни тос билан қисиб қайириб тўнтарии.* Ҳимоя: қўлни ўзига босиб олиш. Қарши усул: қўлни елка остидан ва номдош бўлмаган оёқ ичкаридан ушланиб бурилиб ташлаш(“тегирмон”).

*Бошни тосга босиб, билакни ичкаридан ушлаб қайириб тўнтарии.*

Ҳимоялар: а) ушлаб олинган қўлни озод қилиб, бўш қўл билан гиламга тиралиб; б) қоринга ётиб, ҳужум қилувчининг оёғини оёқлар билан қисиб олиб, қўлни бўшатиш.

*Номдош бўлмаган билак наstdан-орқадан ушланиб қайириб тўнтарии.* Ҳимоя: ўтираётиб, бўш қўл ва яқин оёқ билан гиламга тиралиб. Қарши усул: товон билан илиб, қўлни ўз оёқлари орасидан ушлаб ўз ортига тўнтарии.

## **Югуриб тўнтаришлар**

*Қўлни калитга олиб ва тос билан қисиб, узоқ болдирни ушлаб югуриб тўнтариш.* Ҳимоя: ушлаб олинган қўлни ён томонга чиқариб, рақибнинг қўлини ушлаб олиб. Қарши усул: тосни қўл орқали ушлаб олиб, ўтириб туриб юкорига чиқиш.

*Қўлни тос билан босиб, бўйинни узоқ елка остидан ушлаб югуриб тўнтариш.* Ҳимоялар: а) қўлни ўзига босиб олиш; б) тана оғирлигини рақиб томонга ўтказиб, қўл тизза ордидан олиниб, ўзига босилади. Қарши усуллар: а) қўл елка остидан ушланиб бурилиб ташланади; б) қўл ва бошни елка остига олиб, юкорига чиқиш.

## **Ўтиб тўнтаришлар**

*Номдош қўл ва узоқ болдирни наstdан ичкаридан ушлаб ўтиб тўнтариш.* Ҳимоя: ушланган оёқ четга чиқарилиб, рақиб оёғи ушлаб олинади. Қарши усул: қўл орқали белдан ушланиб ўтириб туриб тепага чиқилади.

*Узоқ оёқ товоннинг ичкари томонидан илиниб, қўл(бўйин)ни ушлаб, ўтиб тўнтариш.* Ҳимоя: тана оғирлигини рақиб томонига кўчириб, ушланган оёқ четга сурилади. Қарши усул: қўл ва оёқ ушланиб қайириб тўнтарилади.

*Товонни наstdан-ичкаридан ва номдош қўл ушланиб ўтиб тўнтариш.* Ҳимоя: рақибнинг яқин оёғини ушлаб, ушлаб олинган оёқ орқага ростланади. Қарши усуллар: а) яқин белдан тескари ушлаш билан ўз ортига тўнтариш; ўтириб туриб тепага чиқиш билан.

*Чалиштирилган болдирлардан ушлаб ўтиб тўнтариш.* Ҳимоялар: а) оёққа ўтириб, ҳужум қилувчининг яқин оёғини ушлаб олиш .

б) баланд партерга туриб, яқин оёқни бўшатиб олиб. Қарши усуллар: а) уриб йикитиб(оёқлар билан) яқин оёқни ушлаб олиш билан.

## **Юмалатиб тўнтаришлар**

*Қўл калитга олиниб ва белдан ушлаб юмалатиб тўнтариш.* Ҳимоя: қўлни ушлаб олиб ушланган оёқ ортга сурилади ва тана оғирлиги ҳужум қилувчи томонга ташланади. Қарши усуллар: а) рақиб қўли елка оша ушланиб бурилиб ташланади; б) оёқларни ҳужум қилувчининг орқа томонига ташлаб босиш билан.



*Узоқ тос ва билакни ичкаридан ушлаб юмалатиб тўнтариш.* Ҳимоя: билакни ушлаб олишга йўл қўймаслик, тос билан гиламга тиралиб олиб, тана оғирлигини хужум қилувчи томонга ташлаш. Қарши усуллар: оёқларни хужум қилувчининг ортига ташлаб босиш.

*Оёқни илиб олиш билан номдош бўлмаган билакдан ушлаб юмалатиб тўнтариш.* Ҳимоя: қўлни ушлаб олиб, хужум қилувчига ёнбошлаб кўкрак билан ётиш, тос билан гиламга, тўнтариш томонга тиралиб ётиш. Қарши усул: оёқларни хужум қилувчининг ортига ташлаб босиш.

*Қўл қалитга олиниб ва болдирдан ушлаб юмалатиб тўнтариш.* Ҳимоя: тизза билан гиламга тиралиб олиб, тана оғирлиги хужум қилувчи томонга оғдирилади ва унга кўкрак билан ўгирилади. Қарши усул: рақиб оёқлари ушлаб олиниб, ўз оёқларини хужум қилувчининг ортига ташлаб босилади.

*Оёқни товон билан илиб, билакларни ва танани юқоридан ичкаридан ушлаб юмалатиб тўнтариш.* Ҳимоялар: а) хужум қилувчига нисбатан ёнбошлаб кўкрак билан ётиш; б) тўнтарилиш томонга оёқ ва тиззани гиламга тираб олиш. Қарши усул: оёқларни хужум қилувчининг ортига ташлаб босиш.

### **Эгилиб тўнтариш**

*Елка ва бўйинни ён томондан ушлаб эгилиб тўнтариш.* Ҳимоялар: а) ушлаб олинаётган қўлни ўзига сиқиб олиш; б) яқин оёқ орқага сурилиб, ушлаб олинаётган қўл ўзига сиқилади. Қарши усул: рақиб қўли елка остидан ушланиб яқин оёқ билан босилади.

*Қўл қалитга олиниб ва бошқа қўлни елка остидан ушлаб эгилиб тўнтариш.* Ҳимоя: яқин оёқ орқага сурилади ва ушланаётган олдинга узатилади. Қарши усул: билак ва гавда ушланиб босилади.

*Бўйинни оёқ билан ушлаб эгилиб тўнтариш.* Ҳимоя: ушлашни улашга йўл қўймаслик. Қарши усул: қўл ва оёқ ушланиб бурилиб ташлаш.

### **Юмалатиб тўнтариш**

*Бўйинни тосга қўшиб болдир билан ушлаб юмалатиб тўнтариш.* Ҳимоя: эгилиб қўлларни ростлаб, ушланган оёқни орқада қолдириб, ушлашни узиш. Қарши усуллар: а) номдош қўл ва оёқни ушлаб, бурилиб ташлаш (тегирмон орқага); б) оёқларни хужум қилувчининг ортига ташлаб босиш.

*Бўйин ва узоқ болдирни ушлаб юмалатиб тўнтариш.* Ҳимоя: қўлларни ростлаб, эгилиш, ушланган оёқни орқага силжитиб ушлашни узиб ташлаш. Қарши усуллар: а) номдош бўлмаган қўл ва оёқни ушлаб, бурилиб ташлаш(тегирмон орқага); б) қўлни елка остидан ушлаб яқин оёқ билан босиш.

*Яқин болдирни узоқ тос билан қўшиб тескари ушлаб юмалатиб тўнтариш.* Ҳимоя: қўлни ушлаб олиб узоқ тосга ўтириб, оёқни ростлаб, ушлашни узиш. Қарши усул: билак ва номдош болдирни ушлаб эгилиб тўнтариш.

*Узоқ тосни тескари ушлаб юмалатиб тўнтариш.* Ҳимоя: рақиб қўлини ушлаб олиб, ушлаб олинган оёқнинг тосига ётиб. Қарши усуллар: а) узоқ тосни тескари ушлаб тўнтариш; б) яқин оёқ билан тосни ушлаб босиш.

*Бўйинни елка остидан ва тосни ушлаб юмалатиб тўнтариш.* Ҳимоялар: а) қўлни ўзига сиқиб, бўш қўл билан гиламга тиралиб, эгилиш; б) оёқни четга суриб ҳужум қилувчига кўкрак билан ўгрилиш.

*Узоқ оёқни наstdан-ичкаридан ва бўйинни ушлаб юмалатиб тўнтариш.* Ҳимоя: ҳужум қилувчига тиралиб, ушлаб олинган қўлни ростлаш. Қарши усуллар: а) яқин белни тескари ушлаб ўз ортига тўнтариш; б) ўтириб тепага чиқиш.

*Узоқ тосни болдир билан тескари ушлаб юмалатиб тўнтариш.* Ҳимоя: рақиб қўлини ушлаб олиб, узоқ тосга ўтириш. Қарши усул: номдош бўлмаган билак ва номдош болдирни ушлаб эгилиш билан тўнтариш.

*Болдирни илиб олиб бўйинни узоқ елка остидан ушлаб юмалатиб тўнтариш.* Ҳимоя: узоқ қўлнинг билагига тиралиб, ушланган оёқни орқага тортиш. Қарши усуллар: а) қўлни елка остидан ушлаб кўтариб бурилиб ташлаш; б) гавдани ушлаб яқин оёқ билан босиш.

*Яқин тосни узоқ тос остидан тескари ушлаб юмалатиб ташлаш.* Ҳимоялар: а) яқин оёқни ростлаш; б) олдинга ҳаракат қилиш билан узоқ оёқни бўшатиш. Қарши усул: яқин оёқни ушлаб босиш.

*Бошни босиб, оёқни тескари ушлаб юмалатиб тўнтариш.* Ҳимоя: қўллар билан гиламга тиралиб олиб, оёқни тўғрилаб олаётганда энгашиб. Қарши усул: ўтириб тураётганда тепага чиқиш.

*Тос ва узоқ қўлни пастдан-ичқаридан ушлаб юмалатиб тўнтариш.*

Ҳимоя: қўллар билан гиламга тиралиб, оёқни ростлаётганда эгилиш.

Қарши усул: а) ўтириб тепага чиқиш.

*Бошни сиқиб танани ушлаш билан юмалатиб тўнтариш.*

Ҳимоя: қўллар билан гиламга тиралиб эгилиш. Қарши усул: гавдани тесқари ушлаб тўнтариш.

### **Тўғрилаш билан тўнтариш**

*Бошни ушлаб(бошни кўкракка босиб) тўғрилаб тўнтариш.*

Ҳимоя: қўлни бошдан олиб ташлаб, баланд партер ҳолатида туриш. Қарши усул: қўлни елкага ушлаб бурилиб ташлаш.

*Оёқни чирмаш билан бўйинни узоқ елка остдан ушлаб тўғрилаш билан тўнтариш.* Ҳимоялар: а) чирмашга йўл қўймаслик, хужум қилувчининг товонидан ушлаб олиб, тосларни бирлаштириш; б) қўлни танага босиб, ушлаб олинган оёқни ортга тортиш. Қарши усул: номдош бўлмаган оёқ ва гавда(бўйин)ни ушлаб қайириб тўнтариш.

*Оёқни чирмаш билан қўлни(иякни) ушлаб тўғрилаш(ўтиши билан) билан тўнтариш.* Ҳимоялар: а) чирмашга йўл қўймаслик, тосларни бирлаштириш, хужум қилувчининг товонини ушлаб олиш; б) узоқ қўл билан гиламга тиралиб, тана оғирлигини чирмалган оёққа ташлаш; Қарши усуллар: а) номдош бўлмаган оёқ ва танани ушлаб қайириб тўнтариш; б) ўтириш билан тепага чиқиш.

*Оёқларни илиш билан бўйинни елка остидан ушлаб тўғрилаб тўнтариш.* Ҳимоя: тосларни бирлаштириб, қўлни ўзига босиб билан. Қарши усул: номдош бўлмаган товон ва қўлни елка остидан ушлаб ўзининг устидан тўнтариш.

*Оёқни чирмаб, узоқ қўлни ричагга олиб ушлаб тўғрилаш билан тўнтариш.* Ҳимоялар: а) товонни ушлаб олиб, чирмашга йўл қўймаслик; б) қоринга ётиб, оёқларни бирлаштириб, қўлни ўзига босиб; в) тосни кўтариб туриб, орқага сурилиб. Қарши усул: қўлни ва номдош бўлмаган товонни ушлаб қайириб тўнтариш.

*Оёқларни илиш билан қўлни ричагга олиб тўғрилаб тўнтариш.* Ҳимоялар: а) оёқни илишга йўл қўймасдан товондан ушлаб олиш; б) қоринга ётиб, оёқларни бирлаштириб, қўлни ўзига босиб; в) тосни кўтариб туриб, хужум қилувчининг оёқлари

орасидан оркага сурилиб. Қарши усуллар: а) номдош бўлмаган товон ва тана(қўл, бўйин)ни ушлаб қайириб тўнтариш; б) ўтириш билан тепага чиқиш; в) ҳужум килувчининг оёқлари орасидан оркага ўтиб юқорига чиқиш.

*Оёқни чирмаш билан узоқ болдирни ушлаб тўғрилаб тўнтариш.* Ҳимоялар: а) қўлларни ушлаб олиш, оёқни чирмашга бермаслик; б) гавда оғирлигини чирмалган оёққа ташлаш, узоқ қўлни олдинга чиқариш. Қарши усул: ўтириш билан тепага чиқиш.

*Узоқ қўлни тепадан-ичкаридан қайчига ушлаб тўғрилаб тўнтариш.* Ҳимоялар: а) тосларни бирлаштириш; б) гавда оғирлигини ушланган оёққа ташлаб, узоқ оёқни олдинга чиқариб. Қарши усул: ўтириш билан тепага чиқиш.

### **Усулларнинг тахминий комбинациялари:**

-қўлларни ён томондан ушлаб қайириб тўнтариш  
-узоқ қўл ва тосни пастдан-олдиндан ушлаб қайириб тўнтариш ;

-қўлларни ён томондан ушлаб қайириб тўнтариш  
-бўйин ва узоқ тосни ушлаб юмалатиб тўнтариш;  
-қўлни калитга олиб ва билак билан бўйинда ушлаб югуриб тўнтариш

– товонда оёқни илиш билан номдош бўлмаган билакни пастдан-ёндан ушлаб думалатиб тўнтариш;

- бошни тосга босиб билакни ичкаридан ушлаб қайириб тўнтариш

– оёқни товонда илиш билан гавдани тепадан, билакни ичкаридан ушлаб қайириб тўнтариш;

- бўйинни тос билан ушлаб юмалатиб тўнтариш;

-узоқ оёқни ичкаридан илиб қўл(бўйин) ва яқин тосни ушлаб қайириб тўнтариш;

- чалиштирилган болдирларни ушлаб қайириб тўнтариш;

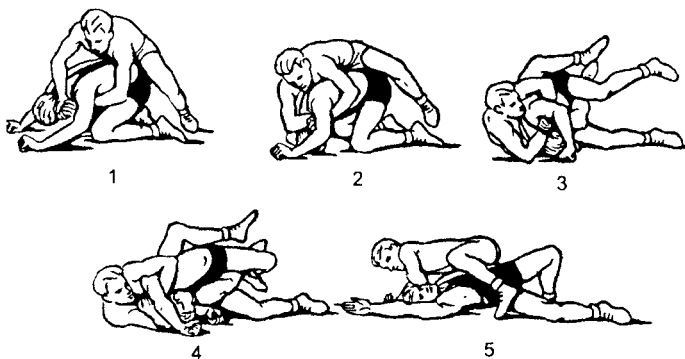
-узоқ тосни тескари ушлаб юмалатиб тўнтариш.

### **Кўприкда яхшилаб эзиш, кўприкдан чиқиш;**

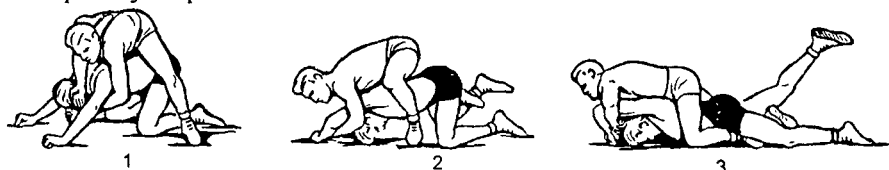
-оёқларни елка остидан(оёқлар томонидан) ушлаб эзишда давом эттириш; олдинга ҳаракатланиб, оёқни бўшатиб, қоринга бурилиб чиқиб кетиш;

-номдош оёқни чирмаш билан қўлни(қўлни ва бўйинни) ушлаб яхшилаб эзиш.

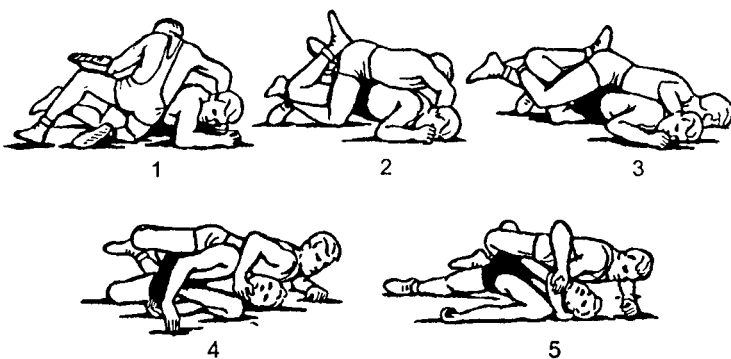
## VI.2.1 Партерда эркин кураш техникаси ва тактика элементларини ўзлаштириш



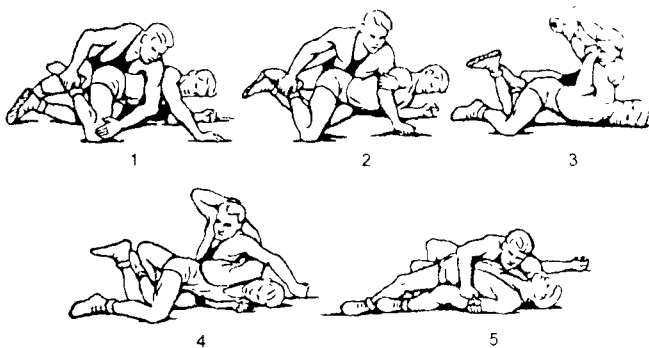
Расм. 1. Яқин оёқни илиб ва қўлтиғидан ричаг билан ушлаб қайириб тўнтариш



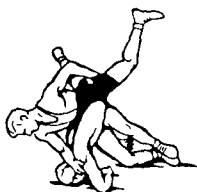
Расм. 2. Яқин оёғини илиб ва узоқдаги қўлини ушлаб керилиб тўнтариш



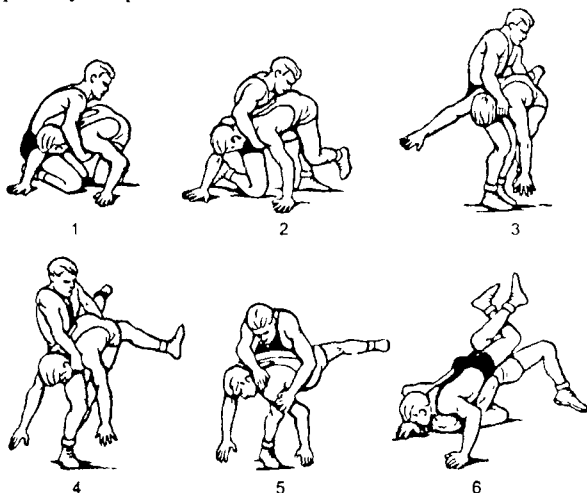
Расм. 3. Оёқни илиб ва бўйинни ушлаб керилиб тўнтариш



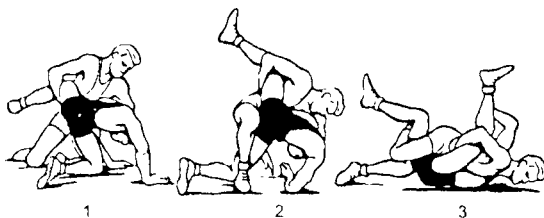
Расм. 4. Яқин оёқни илиб ва узоқдаги қўлни тортиб бўйин ёрдамида керилиб тўнтариш



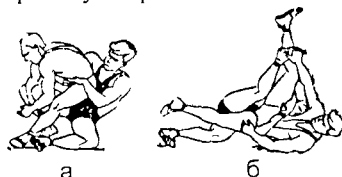
Расм. 5. Яқиндаги сонни ушлаб ва бўйинга тиралиб бош оркали ағдариб тўнтариш.



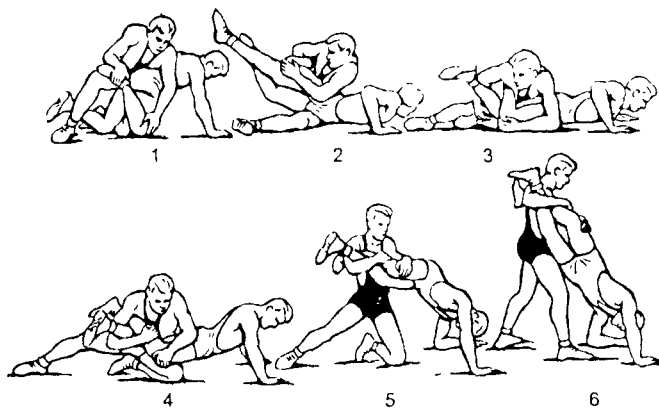
Расм. 6. Узоқдаги оёқни ичкаридан илиб бўйин ва яқиндаги сонни ушлаб эгилиб ташлаш



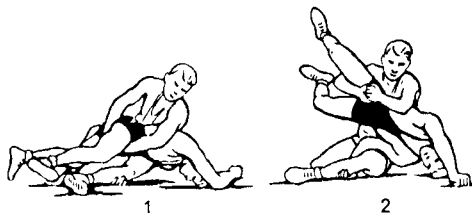
Расм 7. Яқиндаги сон ва бўйинни ушлаб узокдаги оёқни ичкаридан илиб қайриб тўнтариш



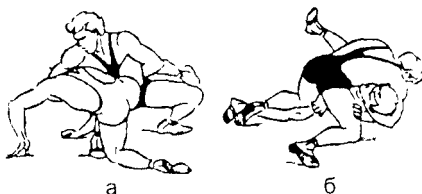
Расм 8. Белини орқадан ушлаб, оёқларни товоғидан тўсиб ва ичкаридан илиб зарб билан йиқитиш.



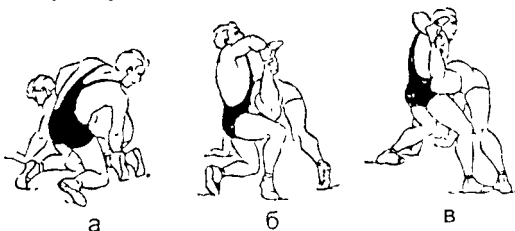
Расм 9. Болдирларни чалиштириб ушлаб қайриб тўнтариш



Расм 10. Узокдаги сонни тесқари ушлаб ағдариб тўнтариш



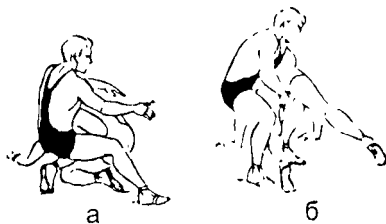
Расм. 11. Бўйинни олд-тепадан ва яқин оёқни бириктириб ушлаб қайриб тўнтариш.



Расм. 12. Партерда бир қўл билан бўйинга тираб ва яқин болдирни ушлаб юқорига кўтариш.

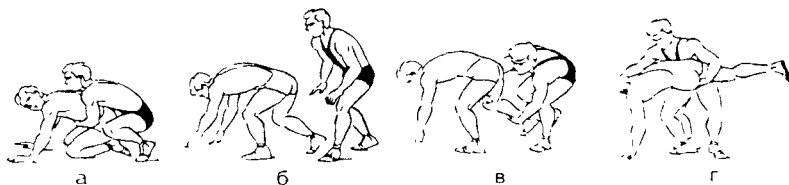


Расм. 13. Ушлашни алмаштириш. Белини ушлаш, узоқдаги сон ва болдирдан ушлаб юқорига кўтариш.

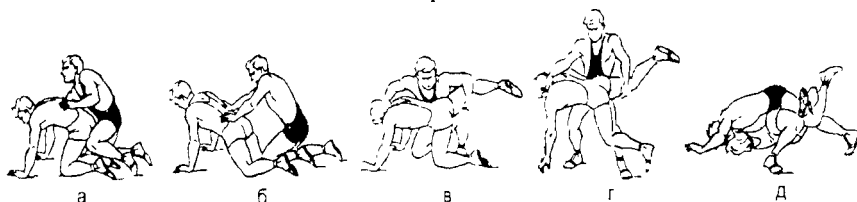


Расм. 14. Тортиб узоқдаги сонини тесқари ушлаш.

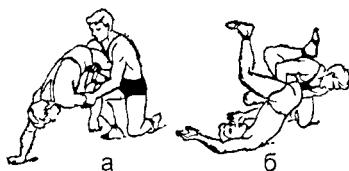




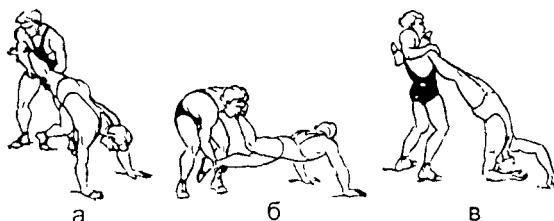
Расм. 15. Ушлашни алмаштириш.



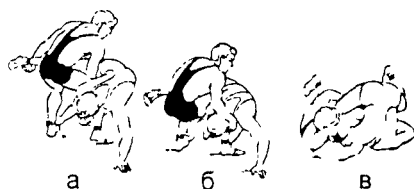
Расм. 16. Бўйин ва сонини юқоридан ушлаш, узокдаги сонини ичкаридан чалиб эгилиб ташлаш.



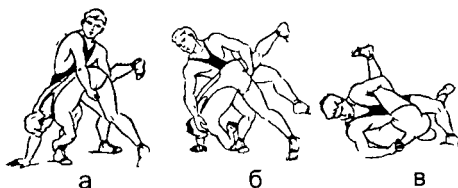
Расм. 17. Қўл ва яқиндаги сонини ушлаб белдан ошириб ағдариб тўнтариш.



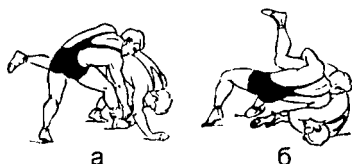
Расм. 18. Болдирларни чалиштириб қайириб тўнтариш.



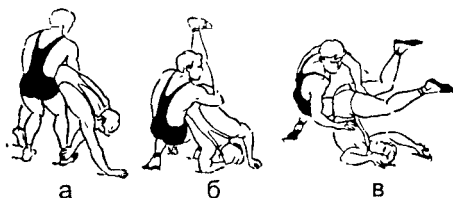
Расм. 19. Яқиндаги сонини ва бўйинни юқоридан ушлаб ағдариб тўнтариш.



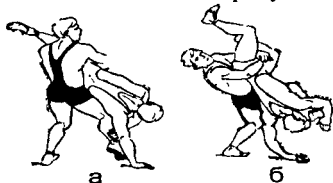
Расм. 20. Узоқдаги сонни тескари ушлаб кўтариш, яқиндаги сонни ушлаб ва бўйнига тиралиб ағдариб тўнтариш.



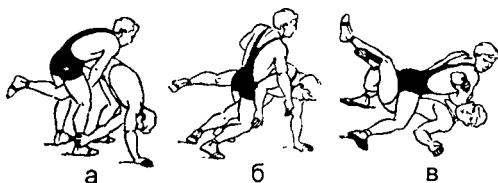
Расм. 21. Яқиндаги сонни ва узоқдаги қўлини ушлаб ағдариб тўнтариш.



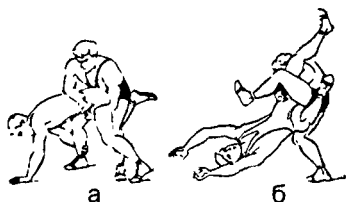
Расм. 22. Узоқдаги сонини тескари ушлаб ағдариб тўнтариш.



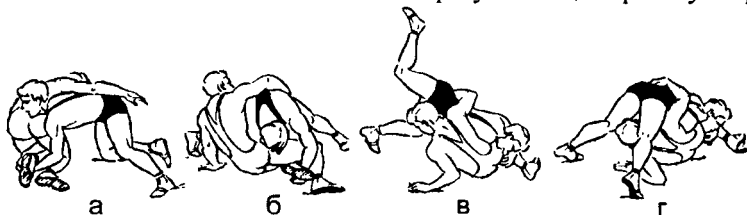
Расм. 23. Узоқдаги сонини тескари ушлаб кўкракдан ошириб ташлаш.



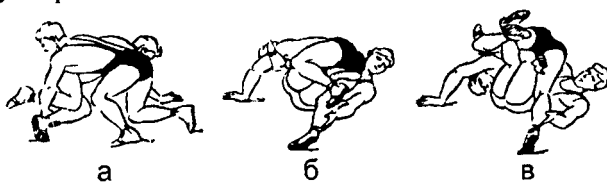
Расм. 24. Қўлини калитсимон ушлаб ва узоқдаги оёғини чалиб ўтиш билан тўнтариш.



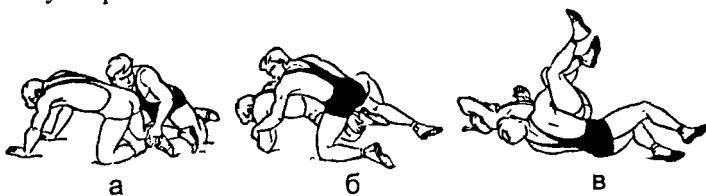
Расм. 25. Узоқдаги сонини тескари ушлаб қайриб тўнтариш.



Расм. 26. Узоқдаги болдирни икки қўл билан ушлаб айлана югуриб тўнтариш.



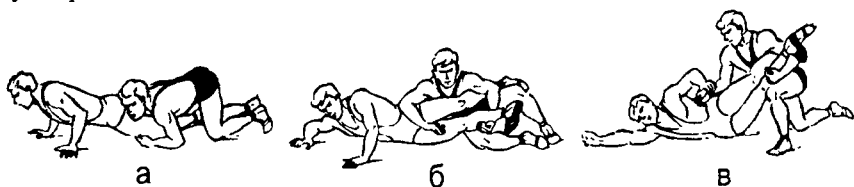
Расм. 27. Узоқдаги болдирни ушлаб ва оёқни илиб айлана югуриб тўнтариш.



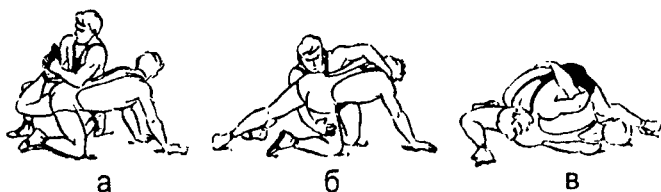
Расм. 28. Узоқдаги болдирни ва узоқдаги елкани ушлаб ярим айлантриб тўнтариш.



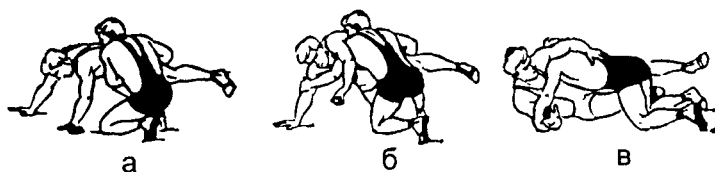
Расм. 29. Болдирларни чалиштириб ушлаб қайириб тўнтариш.



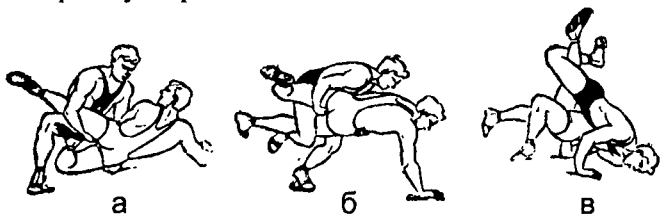
Расм. 30. Болдирларни чалиштириб ушлаб қайириб тўнтариш.



Расм. 31. Узоқдаги сонини ичкаридан ва елкасидан ушлаб айлана югуриб тўнтариш.



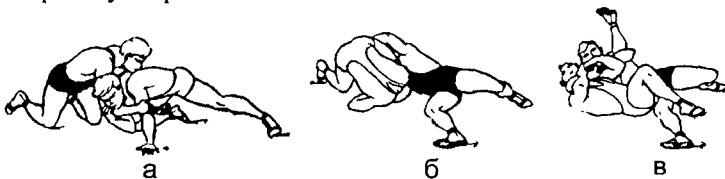
Расм. 32. Узоқдаги елкани ичкаридан ва яқиндаги сонини ушлаб қайириб тўнтариш.



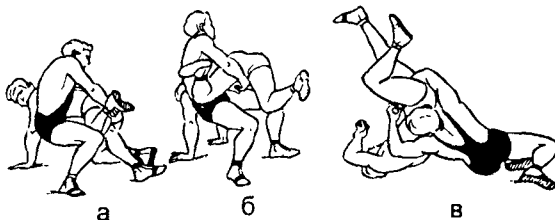
Расм. 33. Қўли ва узоқдаги сонини илиб ўтиш билан тўнтариш.



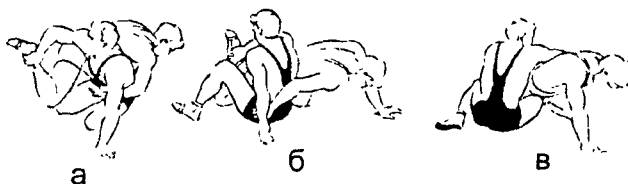
Расм. 34. Узоқдаги оёғи ва узоқдаги елкани ушлаб ярим айлантириб тўнтариш.



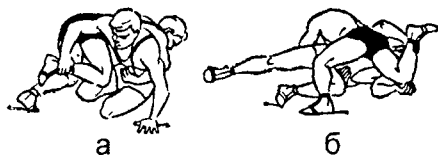
Расм. 35. Узоқдаги қўл ва яқиндаги сонини ушлаб ағдариб тўнтариш.



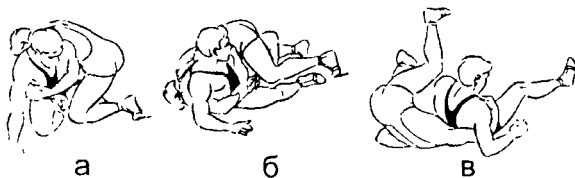
Расм. 36. Узоқдаги сонини ушлаб ағдариб тўнтариш.



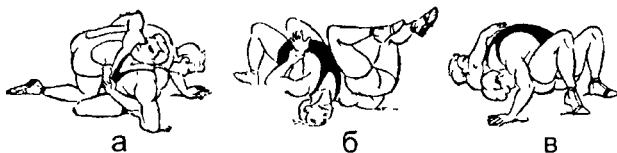
Расм. 37. Олдинга чиқиб ўтириш билан ўтказиш.



Расм. 38. Узоқдаги сонини ушлаб ағдариб тўнтариш (а).  
Белини ушлаб ўтиш билан тўнтариш (б).



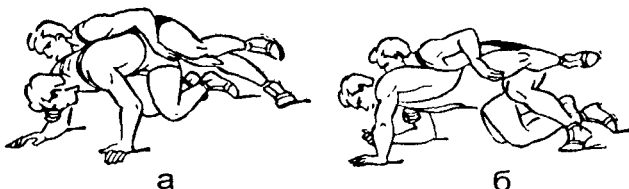
Расм. 39. Қарши-усул. Қўлини ушлаб олдинга чиқиб ўтириш билан юқорига чиқиш.



Расм. 40. Белини тескари ушлаб ағдариб тўнтариш.



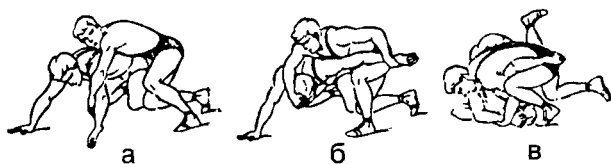
Расм. 41. Қўлни калитсимон ушлаш.



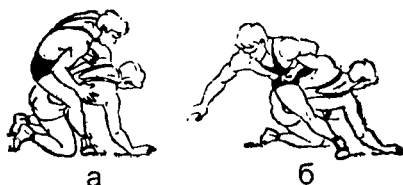
Расм. 42. Яқиндаги елка ва узоқдаги сонни ушлаш.



Расм. 43. Оёқнинг учи ва билакдан ушлаш.



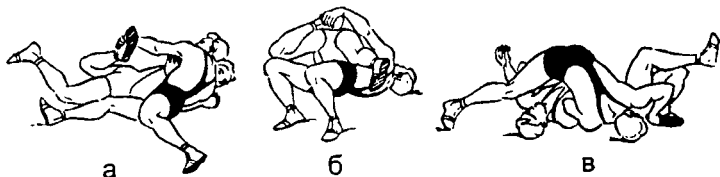
Расм. 44. Яқиндаги кўлни калитсимон ва бўйнидан ушлаб ўтиш билан тўнтариш.



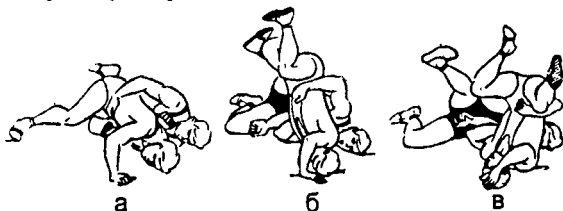
Расм. 45. Кўлни калитсимон ушлаб ўтиш билан тўнтариш.



Расм. 46. Узоқдаги оёқ учи ва кўлини калитсимон ушлаб ўтиш билан тўнтариш.



Расм. 47. Узоқдаги оёқ учи ва кўлини калитсимон ушлаб ўтиш айлантириб тўнтариш.



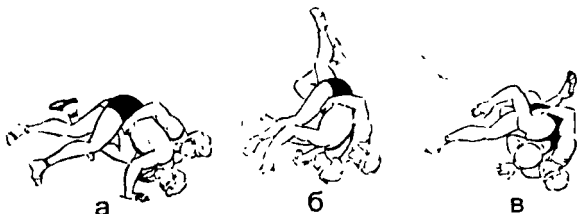
Расм. 48. Кўл ва белини ушлаб ярим айлантириб тўнтариш.



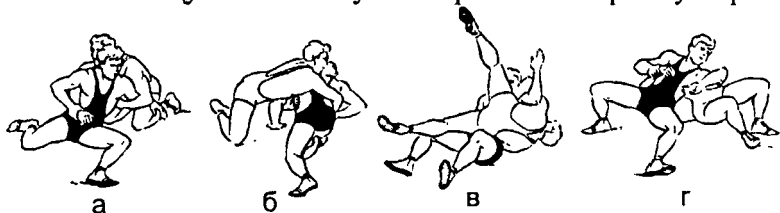
Расм. 49. Узоқдаги қўлини калитсимон ушлаб ўтиш билан тўнтариш.



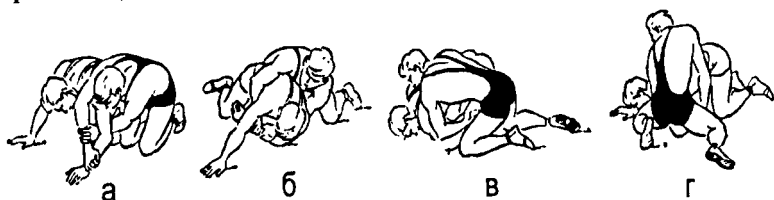
Расм. 50. Қарши-усул. Узоқдаги қўлни калитсимон ушлаб ўтиш билан тўнтариш (а,б) Олдинга чиқиб ўтириш билан юқорига чиқиш (в).



Расм. 51. Қўл ва белини ушлаб ярим айлантриб тўнтариш.

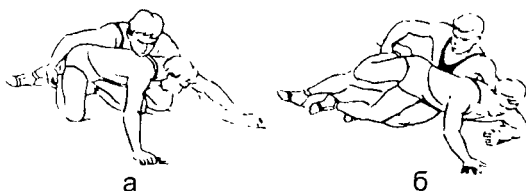


Расм. 52. Билагини ушлаб олдинга чиқиб ўтириш билан юқорига чиқиш.

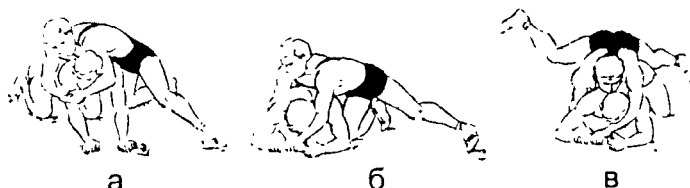




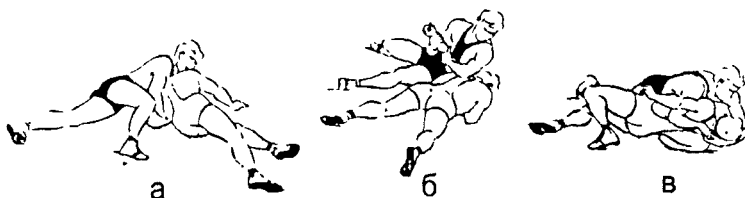
Расм. 53. Қўлини ричагсимон ушлаб тортиб бели билан бириктириб ушлаш.



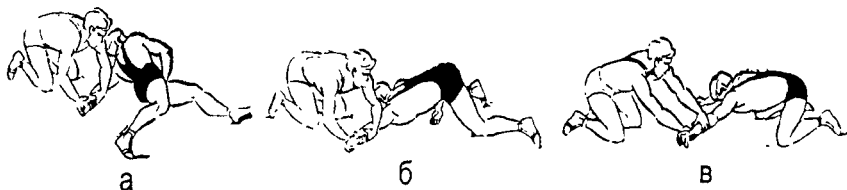
Расм. 54. Узоқдаги оёқ учини ва яқиндаги билакни ичкаридан ушлаш.



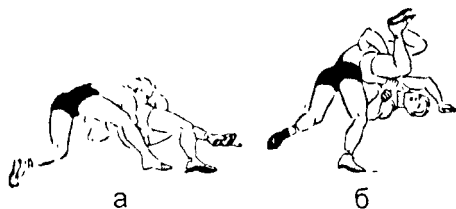
Расм. 55. Узоқдаги елкани ва бўйиндан ушлаб юқори партердан пастки партерга тушириш, узоқдаги билакни ичкаридан ушлаш.



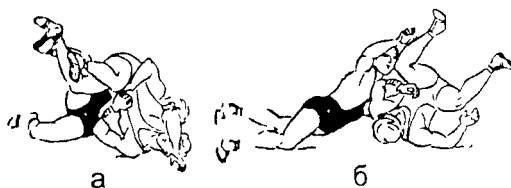
Расм. 56. Қўлини тескари калитсимон ушлаб ўтиш билан тўнтариш.



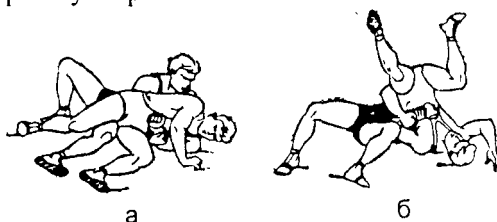
Расм. 57. Олдинга чиқиб ўтириш билан ушлашдан қочиш.



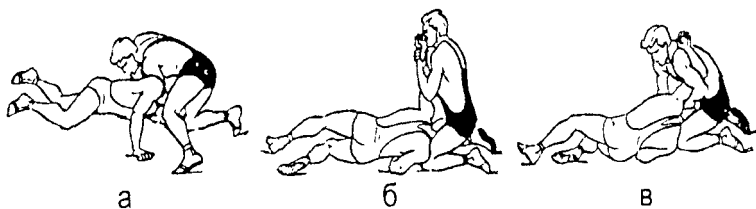
Расм. 58. Билакни ичкаридан ва сонидан ушлаб ағдариб тўнтариш.



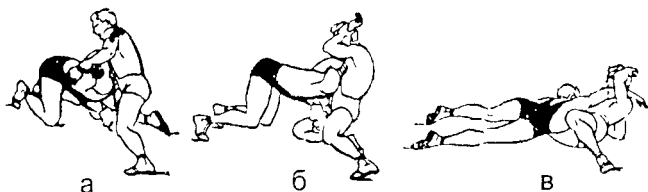
Расм. 59. Билакни ичкаридан ва белидан ушлаб оёк ёрдамида ярим айлантириб тўнтариш.



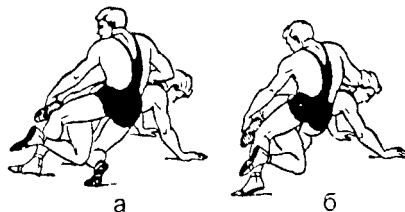
Расм. 60. Билакни икки қўл билан ичкаридан тескари ушлаб ярим айлантириб тўнтариш.



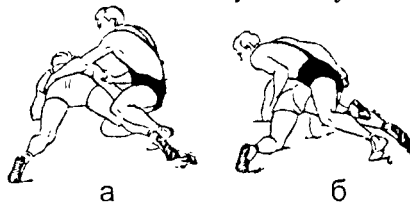
Расм. 61. Олд-тепадан қўлни тескари калитсимон ушлаб тизза ёрдамида қайириб тўнтариш.



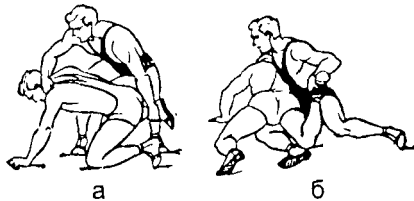
Расм. 62. 61-расмдаги усулга карши-усул -якин сон ва бўйнидан ушлаб зарб билан йикитиш.



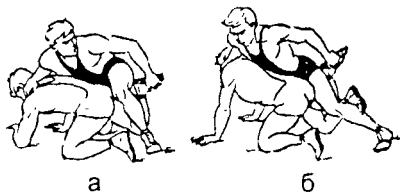
Расм. 63. Узоқдаги товон ва бўйинни ушлаш.



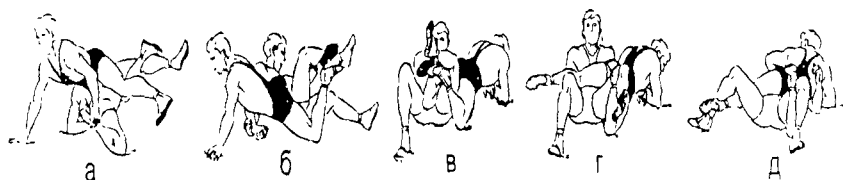
Расм. 64. Болдир ва бўйинни тескари ушлаш.



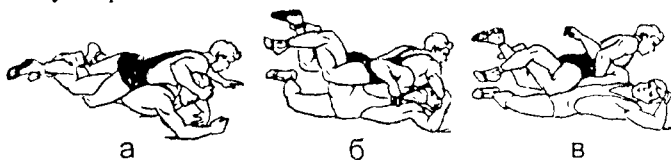
Расм. 65. Бўйинни ва якин оёқни учини оёқлар орасидан юқорига кўтариб, оёқлар билан қайчисимон илиш.



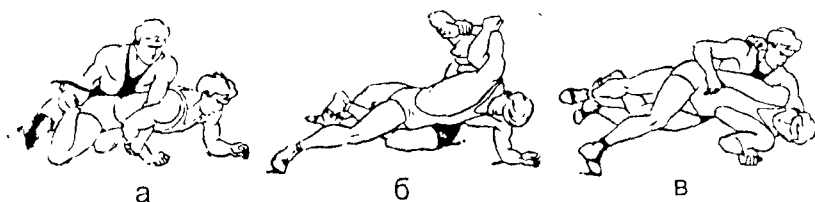
Расм. 67. Бўйинни ва яқин оёқни учини оёқлар орасидан юқорига кўтариб, оёқлар билан кайчисимон илиш.



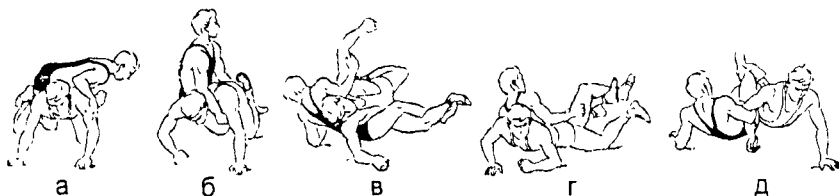
Расм. 68. Бел ва қўлни ушлаб яқин оёқни кайчисимон илиб кайриб тўнтариш.



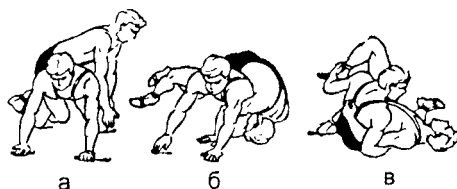
Расм. 69. Бўйинни оркадан ушлаб оёғини кайчисимон илиб кайриб тўнтариш.



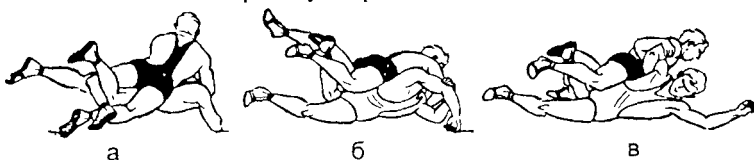
Расм. 70. Узоқдаги сонини тескари ушлаб ағдариб тўнтариш-қўлини бўйинга илиб ўтиш билан тўнтариш.



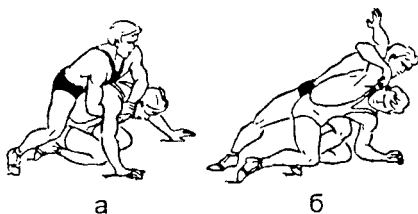
Расм. 71. Комбинация. Узоқдаги қўлтиғни юқоридан ушлаб ва яқиндаги сонни кайчисимон илиб кўкракдан ошириб тўнтариш - қўлини калитсимон ушлаб ўтиш билан тўнтариш.



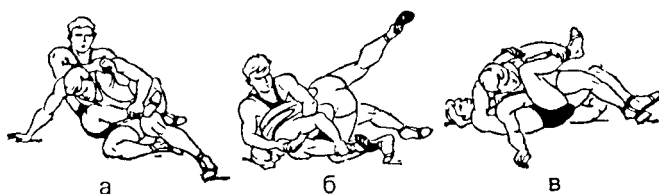
Расм. 72. Узоқдаги болдир ва белини тескари ушлаб, оёғини қайчисимон илиб ағдариб тўнтариш.



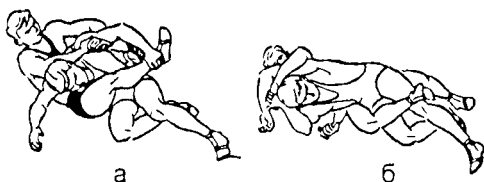
Расм. 73. Бўйинни ушлаб ва оёқни қайчисимон илиб қайриб тўнтариш -қўлини калитсимон ушлаб ўтиш билан тўнтариш.



Расм. 74. Қўлини икки қўл билан бўйнига тиралиб ушлаб қайриб тўнтариш.



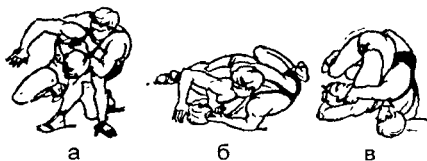
Расм. 75. 74-расмдаги усулга қарши-усул. Қўл билан тиралиб ва олдинги оёқнинг болдиридан ушлаб босиб қолиш.



Расм. 76. 74-расмдаги усулга қарши-усул. Болдирни ушлаган қўлни юқорига тортиб айлантириб тўнтариш.



Расм. 77. Бўйинни тескари ва узоқдаги сонни ичкаридан ушлаб ағдариб тўнтариш.



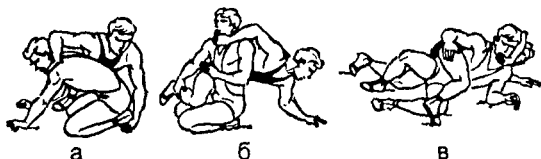
Расм. 78. Узоқдаги қўлини икки қўл билан ва бўйнига тиралиб ярим айлантириб тўнтариш.



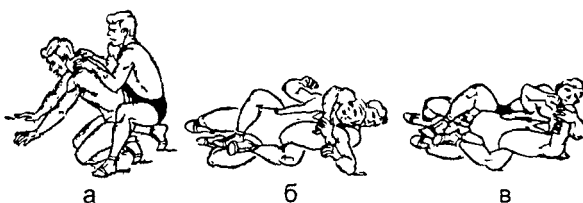
Расм. 79. Қўлтиғи остидан бўйинни юқоридан ушлаб ва оёқларни илиб қайириб тўнтариш.



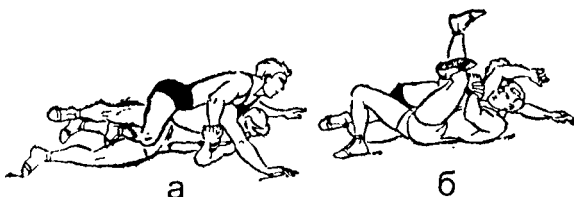
Расм. 80. Бўйинни ушлаб ва оёқларни илиб қайириб тўнтариш.



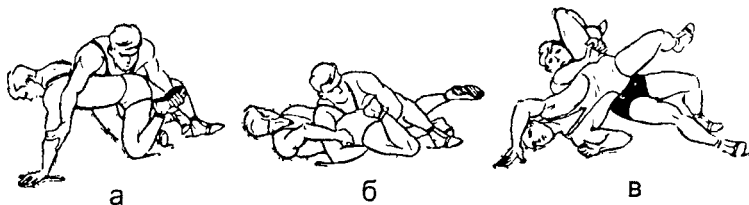
Расм. 81. Бўйинни тескари ва узоқдаги болдирни ушлаб, пастки партерга тушуриш -қайириб тўнтариш.



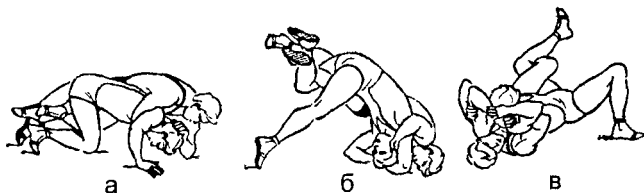
Расм. 82. Қўл ва бўйини бириктириб ушлаб ва оёқларини илиб ярим айлантириб -қайириб тўнтариш.



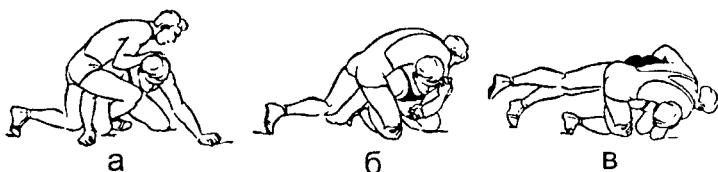
Расм. 83. Узоқдаги билакни ичкаридан ушлаб ва яқиндаги оёқни қайчисимон илиб қайириб тўнтариш.



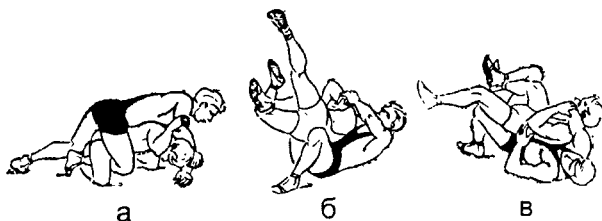
Расм. 84. Узоқдаги оёғини букиб, сон ва оёқ учини бириктириб тескари ушлаб ағдариб тўнтариш.



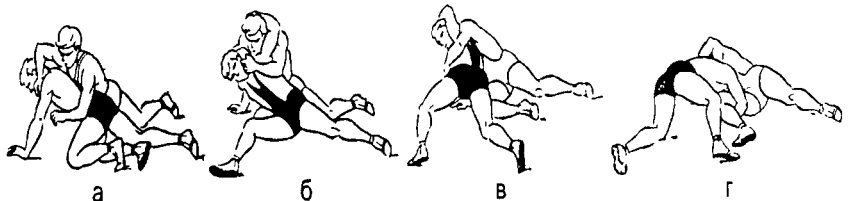
Расм. 85. Алдамчи ушлаш ҳаракатлари. Узоқдаги қўлни калитсимон ушлаш ва узоқдаги оёғини илиш- бир қўл билан қўлтиқ орқали бўйинни юқорида ва иккинчи елкадан ушлаб оёғидан қайчисимон илиб қайириб тўнтариш.



Расм. 86. Узоқдаги қўлини юқоридан калитсимон ушлаш ва яқиндаги қўлини қайчисимон илиш.



Расм. 87. Алдамчи ушлаш харакатлари. Узоқдаги қўлни калитсимон ушлаш ва узоқдаги оёғини илиш- бир қўл билан қўлтиқ орқали бўйинни юқорида ва иккинчи елкадан ушлаб оёғидан қайчисимон илиб қайриб тўнтариш.

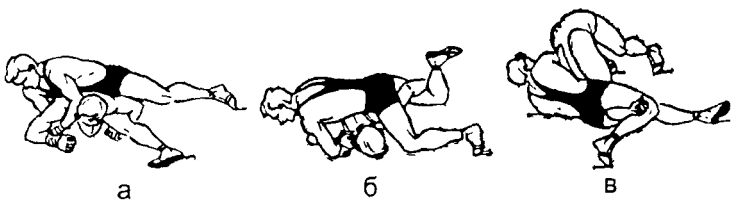


Расм. 88. Узоқдаги қўлини калитсимон ушлаганда қарши-усул.

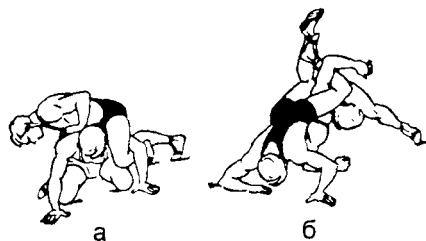


Расм. 89. Узоқдаги қўлини ушлаб ва оёғини қайчисимон илиб қайриб тўнтариш.

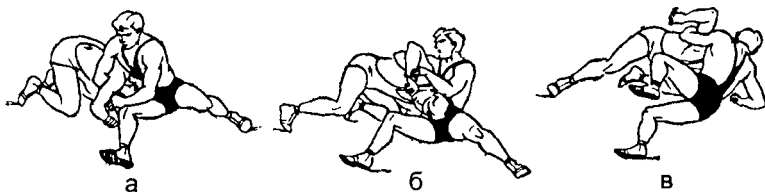




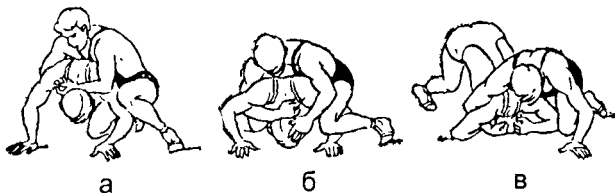
Расм. 90. Узоқдаги қўлини калитсимон ушлаб яқиндаги қўлини илиб қайириб тўнтариш.



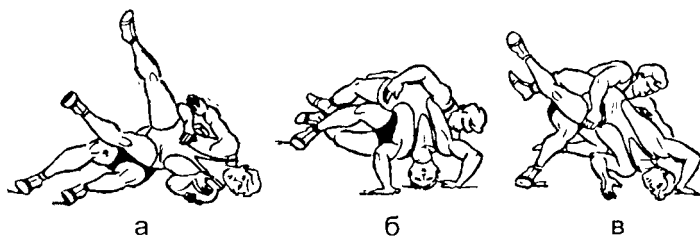
Расм. 91. Яқиндаги қўлини оёқ билан қайчисимон илиб қайириб тўнтариш.



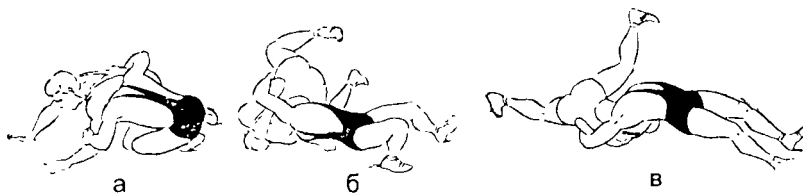
Расм. 92. Узоқдаги қўлини илиб тескари ушлаб қайириб тўнтариш.



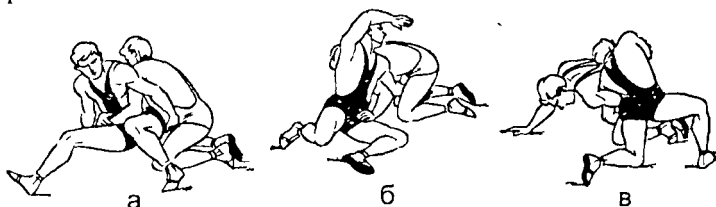
Расм. 93. Узоқдаги қўлини калитсимон ушлаб ва бўйинига тираб ағдариб тўнтариш.



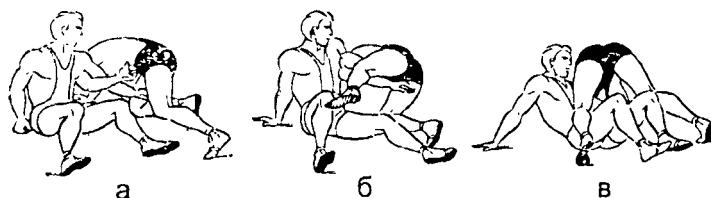
Расм. 94. Елка ва белини ушлаб ярим айлантириб тўнтариш.



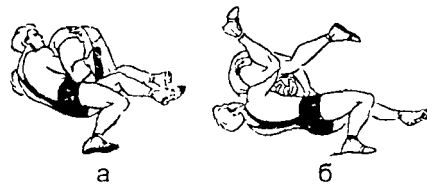
Расм. 95. Бошни пастдан кўли ва белидан ушлаб айлантириб тўнтариш.



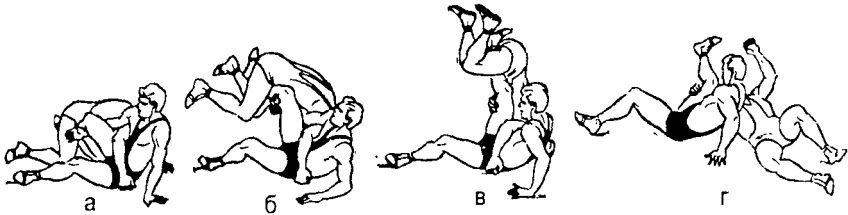
Расм. 96. Олдинга чиқиб ўтириш билан партерга ўтказиш.



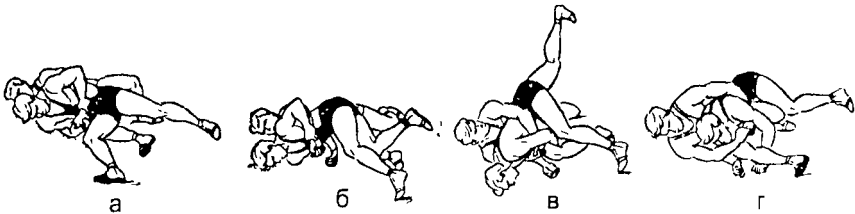
Расм. 97. Қарши-усул. Олдинга чиқиб ўтириш билан партерга ўтказиш-хатлаб устидан босиб қолиш.



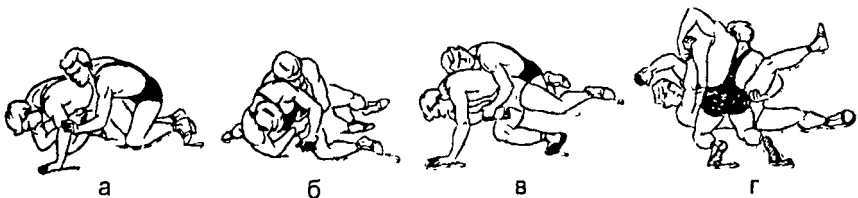
Расм. 98. Қўл ва яқин сонини ичкаридан ушлаб ярим айлантириб тўнтариш.



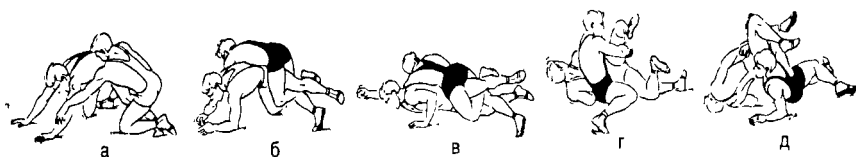
Расм. 99. Комбинация. Олдинга чиқиб ўтириш билан партерга ўтказиш-оёқ билан ичкаридан илиб ағдариб тўнтариш.



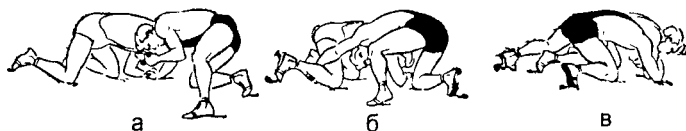
Расм. 100. Қарши-усул. Қўл ва белини ушлаб айлантириб тўнтариш -яқин сонни ушлаб босиб қолиш.



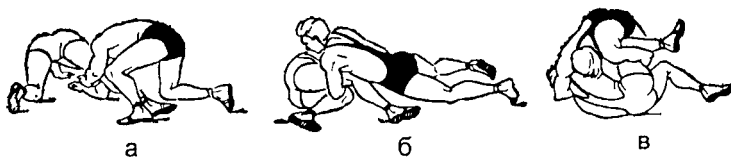
Расм. 101. Комбинация. Узоқдаги билакни ичкаридан ва белни ушлаб айлантириб тўнтариш- узоқдаги билакни ва яқиндаги сонни ушлаб ағдариб тўнтариш.



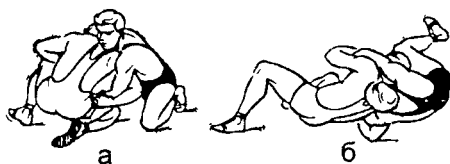
Расм. 102. Комбинация. Қўл ва яқин сонни ушлаб ағдариб тўнтариш-оёғини қайчисимон илиб қайириб тўнтариш-узоқдаги сонни тескари ушлаб ағдариб тўнтариш.



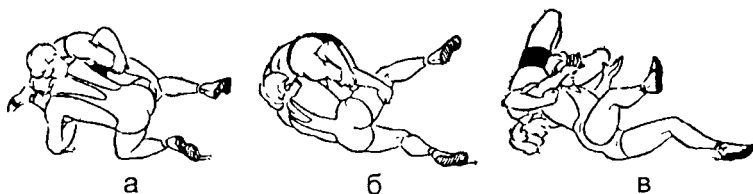
Расм. 103. Бўйин ва қўлни бириктириб олд-тепадан ушлаш-бўйин ва яқин оёғини ушлаш-бўйини пастдан қўл ва белидан ушлаб орқага ўтиб олиш.



Расм. 104. Бўйини ва оёқни бириктириб ушлаб ағдариб тўнтариш.



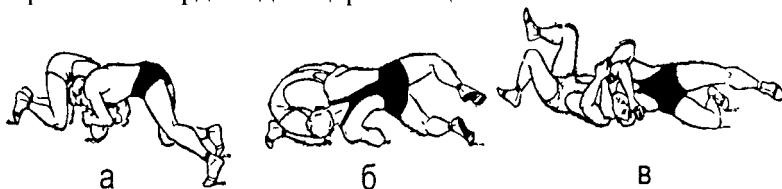
Расм. 105. Қарши-усул. Бўйин ва қўлни бириктириб олд-тепадан ушлаш-қўллари ушлаб бош ёрдамида ағдариб тўнтариш.



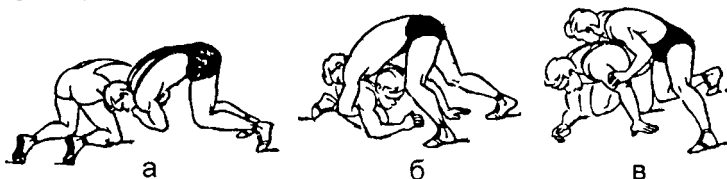
Расм. 106. Бўйинни тескари ва оёғини ушлаб ағдариб тўнтариш-бўйин ва олд-тепадан ушлаб қайириб тўнтариш.



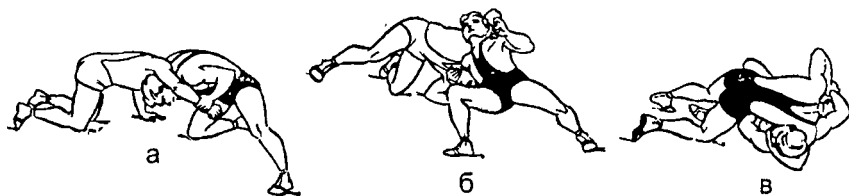
Расм. 107. Қарши-усул. Бўйин ва оёқни ушлаб ағдариб тўнтариш- бир қўл билан белини ушлаб ва иккинчи қўл билан тиралиб бош ёрдамида юқорига чиқиш.



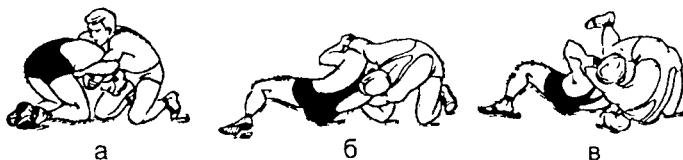
Расм. 108. Бўйин ва қўлини бириктириб олд-тепадан ушраб қайириб тўнтариш.



Расм. 109. Бўйин ва қўлини бириктириб олд-тепадан ушраб тортиб партерга ўтказиш.



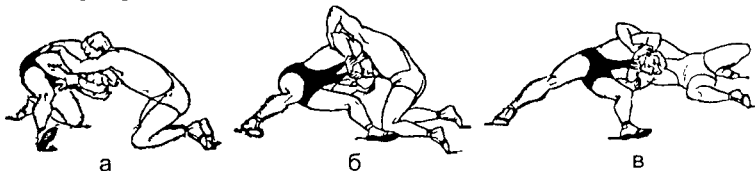
Расм. 110. Билак ва бўйинни олд-тепадан ушлаб бош ёрдамида қайириб тўнтариш.



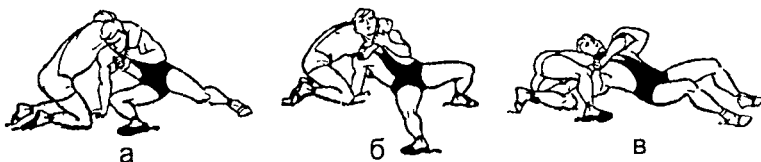
Расм. 111. Ушлашга қарши-усул. Бўйин ва қўлини бириктириб олд-тепадан ушраш- бир қўли елкадан ва иккинчи қўлни қўлтиқ ташқарисидан ушлаб бош ёрдамида қайириб тўнтариш.



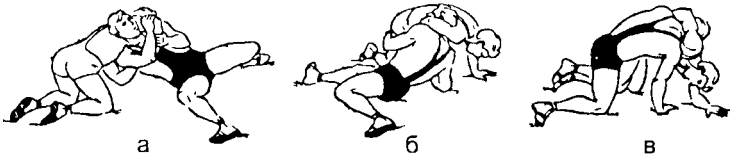
Расм. 112. Ушлашга қарши-усул. Бўйин ва қўлини бириктириб олд-тепадан ушлаш- яқин оёқни ичкаридан ушлаб тортиб партерга ўтказиш.



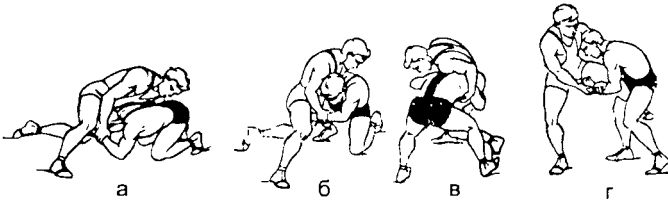
Расм. 113. Ушлашга қарши-усул. Бўйин ва қўлини бириктириб олд-тепадан ушлаш- бир қўлини икки қўл билан ушлаб бош ёрдамида қайириб тўнтариш.



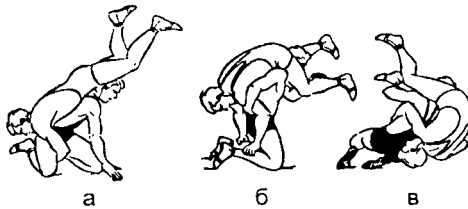
Расм. 114. Ушлашга қарши-усул. Бўйин ва қўлини бириктириб олд-тепадан ушлаш- билакни ушлаб бош ёрдамида қайириб тўнтариш.



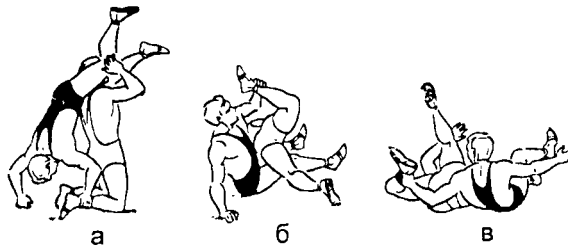
Расм. 115. Ушлашга қарши-усул ва комбинация. Бўйин ва қўлини бириктириб олд-тепадан ушлаш- бир қўлини икки қўл билан ушлаб бош ёрдамида қайириб тўнтариш- шўнғиб сонидан ушлаб партерга ўтказиш.



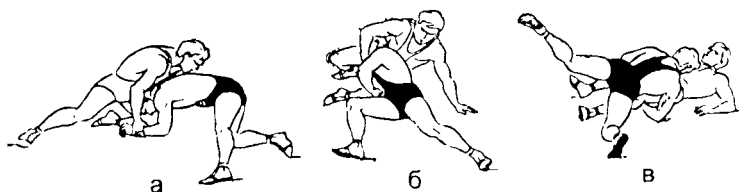
Расм. 116. Шўнғиб сонини икки қўл билан ушлаш.



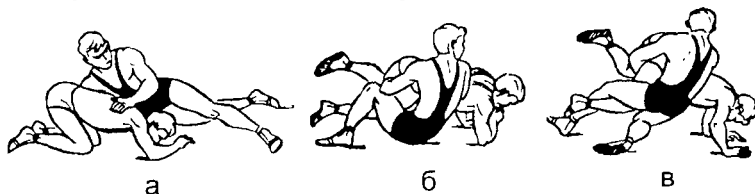
Расм. 117. Ушлашга қарши-усул. Олд-тепадан узоқдаги оёғини ичкаридан ушлаш- қўлини қўлтиқ орқали ва оёғидан ушлаб елкалардан ошириб ташлаш.



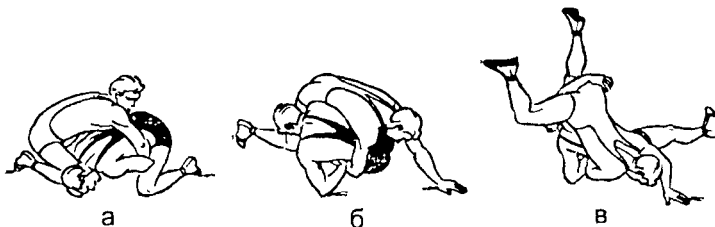
Расм. 118. Қарши-усул. Шўнғиб икки оёғидан ушлаб юқорига кўтариш- узоқдаги болдирни ушлаб ва бўйинни илиб қайириб тўнтариш.



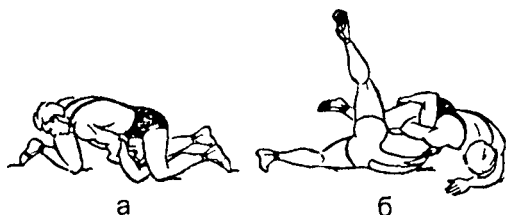
Расм. 119. Бўйин ва қўлини бириктириб олд-тепадан ушлаш- шўнғиб узокдаги оёғини ушлаб зарб билан йиқитиш.



Расм. 120. Ушлашга карши-усул. Шўнғиб оёкни ушлаш- узокдаги сонини тескари ушлаб ағдариб тўнтариш.

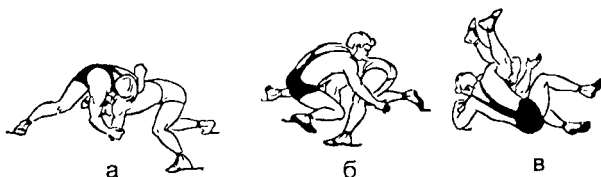


Расм. 121. Шўнғиб оёқларни ушлаш- билагини қўлтик орқали ва сонини ушлаб елкалардан ошириб ташлаш.

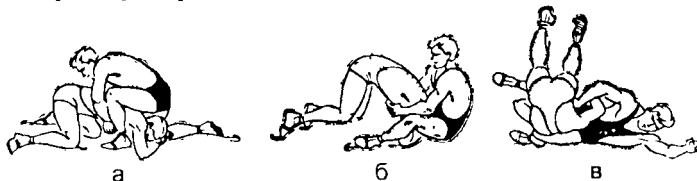


Расм. 122. Елкалардан олд-тепадан ушлаб қайириб тўнтариш.

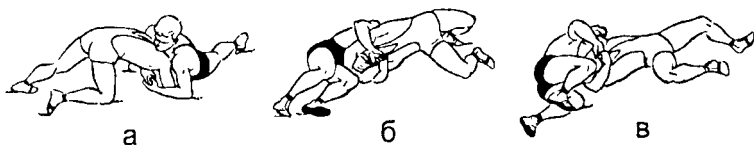




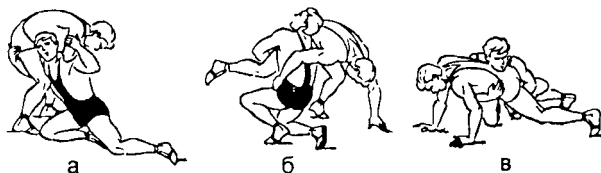
Расм. 123. Комбинация. Елкалардан олд-тепадан ушлаб кайириб тўнтариш- узоқдаги сонини ушлаб ва бўйнига сонни тираб ағдариб тўнтариш.



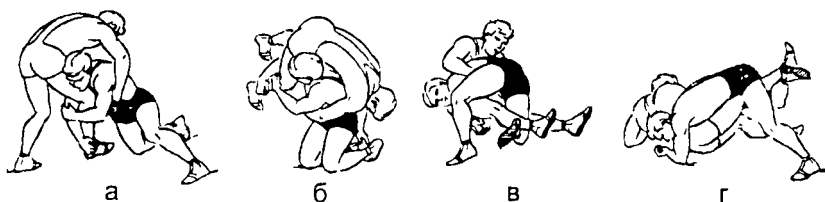
Расм. 124. Олд-тепадан белини ушлаб ва бўйнига сонни тираб ағдариб тўнтариш.



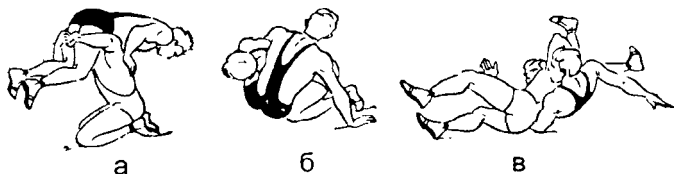
Расм. 125. Икки елкасини бириктириб олд-тепадан ушлаб кайириб тўнтариш.



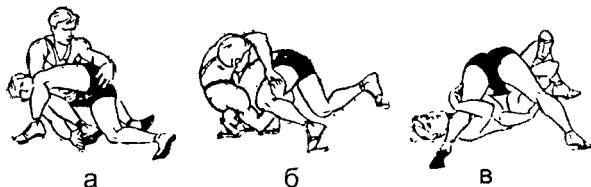
Расм. 126. Комбинация. Қўл ва сонни ушлаб елкалардан ошириб ташлаш- шўнғиб сонни ушлаб партерга ўтказиш.



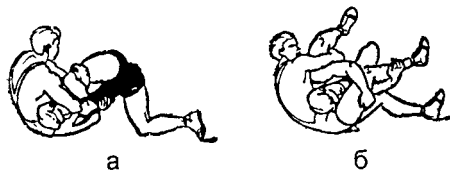
Расм. 127. Комбинация. Оёғини ушлаб елкалардан ошириб ташлаш- оёғини ушлаб зарб билан йиқитиш.



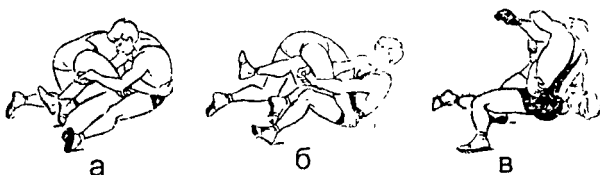
Расм. 128. Оёқларини ушлаб юқорига кўтараётганда, оёқларни тик ва қўл билан белига тиралиб, қорин билан босиш.



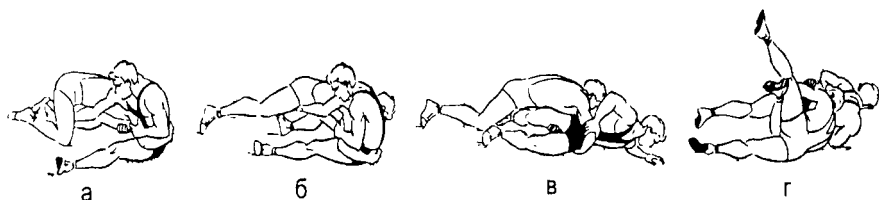
Расм. 129. Оёқни икки қўл билан шўнғиб ушлаб зарб билан йиқитиш.



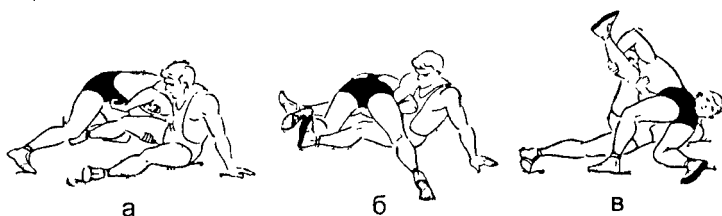
Расм. 130. Оёқни икки қўл билан шўнғиб ушлаб зарб билан йиқитиш.



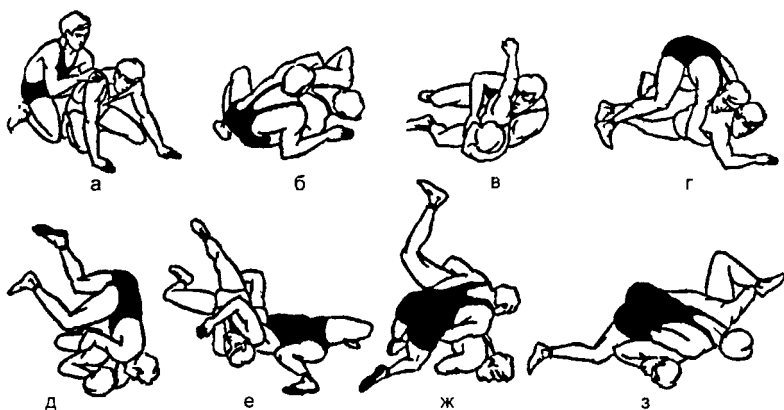
Расм. 131. Қарши-усул. Шўнғиб белини ушлаб партерга ўтказиш- олд-тепадан елкани ва яқин оёғини ушлаб қайириб йиқитиш.



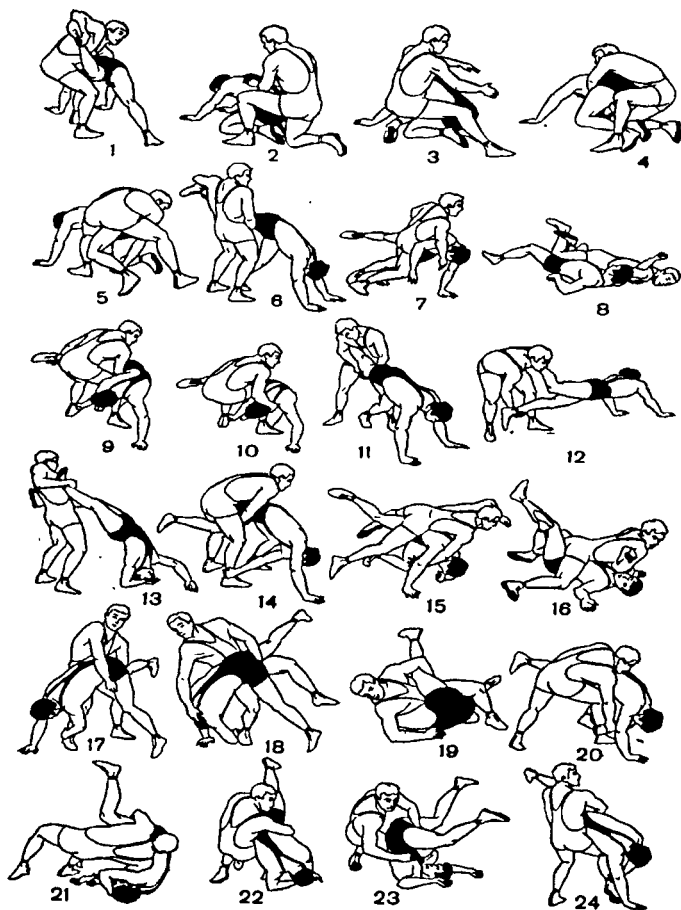
Расм. 132. Қарши-усул. Белини ушлаб зарб билан йқитиш-гиламга қорин билан тушиб, қўлини тортиб ва устидан хатлаб босиб қолиш.



Расм. 133. Комбинация. Сонини ушлаб зарб билан йқитиш-болдир ва белини ушлаб зарб билан йқитиш.

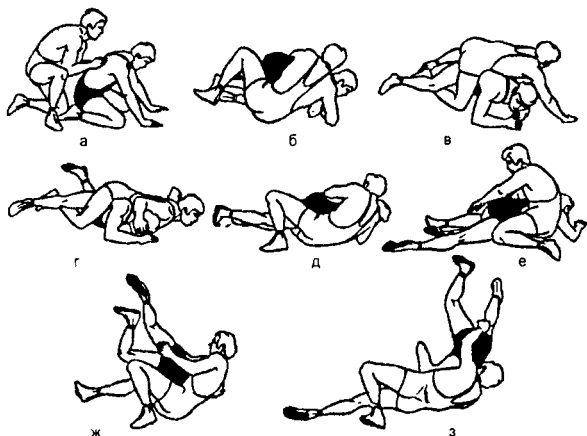


Расм. 134. Тўнтаришни бажариш. Бел ва қўлини ушлаб айлантриб тўнтариш (а,б). Узоқдаги қўлини билагадан ушлаб ўтиш билан тўнтариш (в). Узоқдаги билагини оёқ орасидан ушлаб айлана югуриб тўнтариш (г,д,е). Узоқдаги билаги ва яқиндаги сонидан ушлаб қайириб тўнтариш (ж,з).

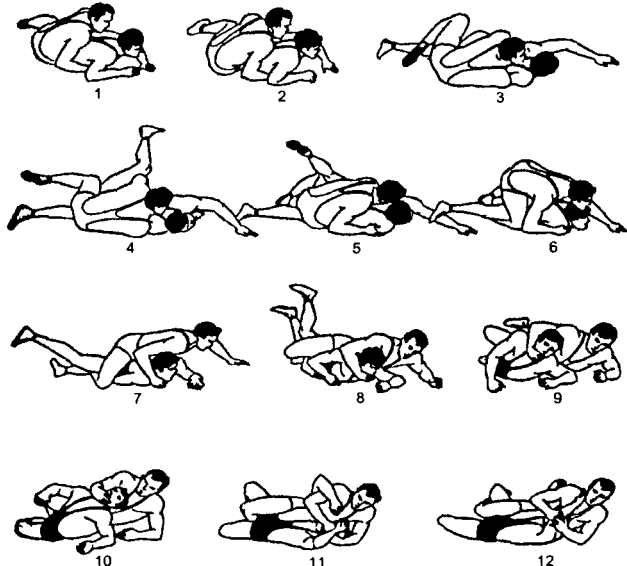


Расм. 135. Мураккаб хужум (Комбинация). 1-4.Белини ушлаб айланиб тўнтариш. 5-8.Яқиндаги болдирни ва қўлини ушлаб узоқдаги оёқни ичкарирданилиб қайириб тўнтариш яқиндаги оёқ ва бўйинни ушлаб қайириб тўнтариш. 9-10.Яқиндаги оёқ ва бўйинни ушлаб қайириб тўнтариш. 11-13 Болдирларни айқаштириб ушлаб қайириб тўнтариш. 14-16 Яқиндагиболдирларни илиб ва қўлини калитсимон ушлаб керилиб тўнтари. 17-Узоқдаги соннини тесқари ушлаб ағдариб тўнтариш. 18-19. Яқиндаги сонини ушлаб ва бўйинига тиралиб узоқдаги оёғини илиб қайириб тўнтариш. 20-21 Яқиндаги сонини ва узоқдаги қўлини билагидан ушлаб узоқдаги оёқни илиб қайириб тўнтариш. 22-23 Узоқдаги сонини тесқари

ушлаб ағдариб тўнтариш. 24 -Узоқдаги сонини тескари ушлаб кўкракдан ошириб ташлаш.



Расм. 136. Тўнтаришни бажариш. Кўл ва белини ушлаб айлантириб тугариш (а,б). Яқиндаги сонини оёк билан илиб ва буйиндан ушлаб керилиб тўнтариш (в,г). Белидан ушлаб айлантириб тўнтариш (д). Узоқдаги сонини тескари ушлаб ағдариб тўнтариш (ғ,ж,з).



Расм. 137. Мураккаб хужум (Комбинация). 1-4.Белини ушлаб айлангириб тўнтариш. 5-12.Яқиндаги болдирни илиб ва бўйиндан ушлаб керилиб тўнтариш комбинацияси.

### VI.3. Тик туришда курашиш

#### **Силтаб ўтказиш**

*Оёқни ушлаб силтаб ўтказиш.* Ҳимоялар: а) оёқни орқага тортиб ва қўллар билан ияк(кўкрак)ка тиралиб; б) оёқни ушлаб олинган оёқ томонга буриб озод қилиб. Қарши усуллар: ўтириб буриб ўтказиш.

*Номдош елка ва белни ушлаб силтаб ўтказиш.* Ҳимоя: қўлни кўкракка тираб, ўтираётиб ушлаб олинган оёқни ортга тортиш. Қарши усул: қўлни елка орқали ушлаб, ёнбош чалиш билан ташлаш.

*Чалиш билан қўлни силтаб тортиб ўтказиш.* Ҳимоя: кўкракка тиралиб олиб, узоқ оёқ билан олдинга қадам ташлаш. Қарши усул: қўлни елка орқали ушлаб, ёнбош чалиш билан бурилиб ташлаш.

*Рақибнинг узоқ оёғини тортиб олиб, қўлни силтаб ўтказиш.* Ҳимоялар: а) узоқ оёқ билан олдинга қадам ташлаб; б) ушлаб олинган қўл билан кўкракка тиралиб. Қарши усул: қўлдан силтаб ўтказиш.

#### **Шўнғиб ўтказиш**

*Қўлни ва тосни ушлаб шўнғиб ўтказиш.* Ҳимоялар: а) билак билан кўкракка тиралиб; б) ўтираётиб ушлаб олинган оёқни орқага суриб.

Қарши усул: тосни қўл орқали ушлаб ўтириб ўтказиш.

*Бўйин ва гавдани ушлаб шўнғиб ўтказиш.* Ҳимоялар: а) билак билан кўкракка тиралиш; б) оёқни орқага суриб ва рақибга кўкрак билан ўгирилиб, қўлни бўйиндан олиб ташлаш. Қарши усуллар: а) қўлни елка остидан ушлаб, ён томондан чалиб ўтказиб; б) билакни чалиш билан ушлаб, елкадан ошириб ташлаб.

*Оёқларни ушлаб шўнғиб ўтказиш.* Ҳимоя: оёқни орқага тортиб ўтириб, қўл билан бошга(кўкракка) тиралиб. Қарши усуллар: а) елка ва бўйинни юкоридан ушлаб ўтказиш; б) тосни қўл орқали ушлаб, ўтириб ўтказиш.

*Қўл ва гавдани чалиш билан ушлаб шўнгиб ўтказиш.* Ҳимоялар: а) билак билан кўкракка тиралиб; б) узоқ оёқ билан олдинга қадам ташлаб, ўтириб ва қўлни танада ушлаб олиб.

*Бўйин ва тосдан ушлаб шўнгиб ўтказиш.* Ҳимоя: ўтириб, оёқни орқада қолдириб, ҳужум қилувчига қўллар билан тиралиб. Қарши усуллар: а) номдош бўлмаган қўл ва бўйинни юқоридан ушлаб силтаб ўтказиб; б) қўлни қўлтиқдан ушлаб ёндан чалиб ташлаш; в) елка ва бўйинни юқоридан ушлаб, илиб туриб эгилиб ташлаш.

*Оёқни ушлаб шўнгиб ўтказиш.* Ҳимоялар: а) ўтираётиб ушлаб олинган оёқни орқага суриб; б) қўлларни ҳужум қилувчига тираб. Қарши усуллар: а) елка ва бўйинни юқоридан ушлаб силтаб ўтказиш.

б) белни қўл орқали ушлаб ўтириб ўтказиш.

*Гавдани чалиш билан ушлаб шўнгиб ўтказиш.* Ҳимоялар: а) билак билан кўкракка тиралиб; б) ўтираётиб, узоқ оёқни олдинга ташлаб. Қарши усул: билакдан ушлаб бурилиб ташлаб.

### **Айлантириб ўтказиш(вертушка)**

*Қўлни юқоридан кейин болдирни орқадан ушлаб айлантириб ўтказиш.* Ҳимоялар: а) ростланаётиб ушланган қўлни силтаб ўзига тортиб; б) ҳужум қилувчининг бошини икки қўллаб сиқиб олиб.

Қарши усуллар: а) ўтказишга қарама-қарши томонга юриб, ҳужум қилувчини партерда қолдириб; б) бўйинни қўлга қўшиб ушлаб қайириб йикитиб.

*Қўлни наstdан кейин болдирни орқадан ушлаб айлантириб ўтказиш.* Ҳимоя: ростланаётиб, силтаб қўлни озод қилиб. Қарши усул: босиб олиб.

*Номдош бўлмаган оёқни ушлаб ўтказиш.* Ҳимоялар: а) ушланган оёқни тиззадан букиб ва номдош тосни ичкаридан илиб; б) болдирни рақиб оёқлари орасига тираб; в) айланишга қарама-қарши томонга қадам ташлаб ва ҳужум қилувчини партерда қолдириб.

### **Ўтириб ўтказиш**

*Оёқни елка орқали ушлаб ўтказиш.* Ҳимоя: ҳужум қилувчини таяниб оёқни ушлаб олиш. Қарши усул: оёқ(қўл)ни ушлаб олиб ўтказиш.

*Болдирни орқадан ушлаб ўтириб ўтказиш.* Ҳимоялар: а) ўтираётиб узоқ оёқ билан қадам ташлаб, ҳужум қилувчи томонга

кўкрак билан бурилиб; б) бўш оёқни ҳужум қилувчидан ўтказиб ва у томонга кўкрак билан бурилиб.

### **Энгашиб ташлаш**

*Оёқни ушлаб энгашиб ташлаш.* Ҳимоялар: а) оёқни ушлаб олишга йўл қўймаслик – паст ҳолатда қўлларни ушлаб олиб; б) бўйинни юқоридан ушлаб, оёқни орқага тортиб, эгилиб. Қарши усуллар: а) қўл ва бўйинни юқоридан ушлаб, силтаб ўтказиб; б) чалиш билан қўл ва бўйинни ушлаб бурилиб ташлаб; в) елкадан ушлаб ўтириб ташлаб.

*Орқа чалиш билан иккала қўл билан рақиб қўлини ушлаб энгашиб ташлаш.* Ҳимоя: олдинга энгашиб, оёқни ортга суриб, бўш қўл билан ёнбош, тосга тиралиб. Қарши усуллар: а) қўлдан ушлаб силтаб ўтказиб; б) чалиш билан қўл ва танани ушлаб бурилиб ташлаб.

*Номдош бўлмаган оёқ ва гавдани қучоқлаб ушлаб энгашиб ташлаш.* Ҳимоя: билак билан ҳужум қилувчининг кўкрагига тиралиб, оёқни ортга суриб. Қарши усул: оёқни ичкаридан илиб, қўл ва бўйиндан ушлаб, уриб йиқитиб.

*Гавда ва тосдан ён томондан ушлаб энгашиб ташлаш.* Ҳимоя: қўлларни бошга тираб, ушлаб олинган оёқни ортга суриб. Қарши усул: қўлларни юқоридан қучоқлаб ушлаб ташлаб.

*Бўйин ва тосни ёндан ушлаб энгашиб ташлаш.* Ҳимоялар: а) ўтириб ва номдош бўлмаган қўлни кўкракда ушлаб; б) ўтириб ва номдош бўлмаган оёқни ичкаридан қучоқлаб. Қарши усуллар: а) қўл ва бўйинни юқоридан ушлаб бурилиб ташлаб; б) Гавдани орқа томондан илиб силтаб ўтказиб; в) бўйинни юқоридан ва номдош бўлмаган қўлни пастдан ушлаб эгилиб ташлаб.

*Чалиш билан гавда ва танани ушлаб энгашиб ташлаш.* Ҳимоя: олдинга энгашиб, оёқни орқага тортиб. Қарши усуллар: а) қўл ва танани ушлаб энгашиб ташлаб; б) тана ва тосдан ушлаб силтаб ўтказиб.

*Номдош бўлмаган қўл ва тосни ёндан ушлаб энгашиб ташлаш.* Ҳимоялар: а) билак билан рақибнинг кўкрагига тиралиб(шўнғишга йўл қўймасдан), бўйинни олд томондан ушлаб олиб; б) ўтираётиб ушлаб олинган оёқ билан ҳужум қилувчининг белига тиралиб. Қарши усул: чалиш(ушлаш) билан қўлни елка остидан ушлаб, бурилиб ташлаш.



*Номдош бўлмаган қўл ва оёқни ушлаб энгашиб ташлаш.* Ҳимоя: бўш қўл билан рақиб кўкрагига тиралиб, ўтириб оёқни орқага тортиб. Қарши усул: чалиш билан қўл ва гавдани ушлаб энгашиб ташлаб.

*Бўйин ва номдош бўлмаган оёқни ушлаб энгашиб ташлаш.* Ҳимоя:

Бўш қўл билан рақиб кўкрагига тиралиб, ўтириб оёқни орқага тортиб. Қарши усул: олдинга чалиш билан қўл ва бўйинни ушлаб, бурилиб ташлаб.

*Ичкаридан узиб оёқ ва номдош бўлмаган қўлни ушлаб энгашиб ташлаш.* Ҳимоя: бўш қўл билан кўкракка тиралиб, ўтираётган оёқни орқага тортиб. Қарши усул: чалиш билан номдош бўлмаган қўл ва танани ушлаб эгилиб ташлаш.

*Номдош оёқни ичкаридан ушлаб энгашиб ташлаш.* Ҳимоя: қўлни ушлаб олиб, бошқа қўлни елкага тираб, оёқни орқага тортиб. Қарши усул: қўл ва оёқни кўтариб ушлаб бурилиб ташлаш.

*Гавдани ва номдош тосни ичкаридан ушлаб энгашиб ташлаш.* Ҳимоя: қўллар билан бошга тиралиб, ушлаб олинган оёқни орқага ташлаб. Қарши усул: қўл ва бўйин ортидан силтаб ўтказиб, бўш оёқни орқага ён томонга тортиб.

*Қўлни узиб ушлаб энгашиб ташлаш.* Ҳимоя: олдинга энгашиб, бўш қўл билан тосга тиралиб, оёқни орқага ён томонга суриб. Қарши усуллар: а) қўлдан силтаб ушлаб ўтказиб; б) қўлни узиб ушлаб энгашиб ташлаш.

*Чалиш билан гавда ва қўлдан ушлаб энгашиб ташлаш.* Ҳимоя: бўйин ва қўлни ушлаб олиб, ушланган оёқни орқага тортиб. Қарши усул: қўл ва оёқни болдир билан ичкаридан илиш билан туртиб йиқитиш.

*Номдош бўлмаган оёқни чалиш билан ушлаб энгашиб ташлаш.* Ҳимоялар: а) билак билан кўкракка тиралиб бўйинни ушлаб олиш ва ушлаб олинган оёқни ростлаб, орқага қўйиб ушладан қутилиш; б) оёқ билан ҳужум қилувчига тиралиб, қўлни ушлаб олиб; в) бўйинни юқоридан ва тосни ёндан ушлаб ўтириб ташлаб.

*Узиб олиш билан қўл ва гавдани ушлаб энгашиб ташлаш.* Ҳимоя: олдинга энгашиб, оёқни орқага тортиб. Қарши усуллар: а) гавда ва тосдан узиб ўтказиш; б) қўл ва гавдани узиб ушлаб

энгашиб ташлаб; в) чалиш билан қўл ва оёқни ушлаб бурилиб ташлаб.

Номдош бўлмаган оёқни узиб ушлаб энгашиб ташлаш. Ҳимоялар: а) билак билан кўкракка тиралиб, бўйинни ушлаб олиб, ушланган оёқни ростлаб ушлашни узиб ташлаб; б) оёқ билан ҳужум қилувчининг оёқлари орасига тиралиб, рақиб қўлини ушлаб олиб. Қарши усул: бўйин ва елкани юқоридан ушлаб силтаб ўтказиб.

### **Бурилиб ташлашлар(пастдан)**

*Қўл ва оёқни ушлаб бурилиб ташлаш.* Ҳимоя: қўлни ушлаб олиб, ушлаб олинган оёқни олдинга чиқариб. Қарши усул: чалиш билан қўл ва гавдани ушлаб эгилиб ташлаб.

*Қўлни елкада ушлаб бурилиб ташлаш.* Ҳимоя: қўл билан тосга тиралиб, ўтириш. Қарши усул: қўл ва гавдадан силтаб ўтказиб.

*Номдош бўлмаган оёқни кўтариб қўл ва оёқни ушлаб бурилиб ташлаш.* Ҳимоя: қўл билан рақиб белига тиралиб, оёқни орқага тортиб ва уни озод қилиб. Қарши усуллар: а) қўлдан силтаб тортиб ўтказиш билан; б) гавдани ён томондан ушлаб эгилиб ташлаб.

*Қўлни юқоридан ушлаб кўтариб ташлаш.* Ҳимоя: а) қўлни ушлаб олиб олдинга энгашиб, оёқни ортга суриб; б) бўш қўл билан гавдани орқадан ушлаб, ортга энгашиб. Қарши усуллар: а) чалиш билан гавдани қўлга қўшиб ушлаб силтаб ўтказиб; б) гавдани қўлга қўшиб, илиб ушлаб, энгашиб ташлаб.

*Қўл ва оёқни кўтариб ушлаб бурилиб ташлаш.* Ҳимоя: бўш қўл билан бўйиндан ушлаб ва ушланган оёқни ҳужум қилувчининг оёқлари орасига қўйиб. Қарши усул: чирмаш билан қўлларни юқоридан ушлаб эгилиб ташлаб.

*Олд чалиш билан қўл ва танани ушлаб бурилиб ташлаш.* Ҳимоя: бўш қўл билан тосга тиралиб. Қарши усуллар: а) гавдадан қўлга қўшиб силтаб ўтказиб; б) қўл ва гавдани тортиб олиб силтаб ўтказиш.

*Қўл ва гавдани ёнбошдан кўтатиш билан ушлаб бурилиб ташлаш.* Ҳимоялар: а) танани орқадан ушлаб олиб, ўтириш; б) ҳужум қилувчининг оёғини ушлаб, уни гиламдан узиб. Қарши усуллар: а) оёқни ушлаб силтаб ўтказиб; б) гавда(тос)ни орқадан ушлаб силтаб ўтказиб.

*Кўл ва бўйинни юқоридан\* ушлаб бурилиб ташлаш.* Ҳимоя: кўл билан тос(бел)га тиралиб, ростланиб. Қарши усул: гавдани ушлаб силтаб ўтказиш.

*Номдош кўл ва гавдани кўтариш билан ушлаб бурилиб ташлаш.* Ҳимоя: кўлни гавдада ушлаб ва ўтириб. Қарши усуллар: а) билакни ушлаб орқа чалиш билан бурилиб ташлаб; б) оёқни олдиндан тескари ушлаб эгилиб ташлаш.

### **Бурилиб ташлаш (“тегирмон”)**

*Кўл ва гавдани ушлаб бурилиб ташлаш.* Ҳимоялар: а) кўлни ушлаб олишга йўл қўймаслик; б) кўл билан елкага тиралиб олиб, ушлаб олинган оёқни орқага ён томонга суриб. Қарши усул: бўйинни юқоридан ва номдош бўлмаган тосни ушлаб силтаб ўтказиб.

*Номдош бўлмаган кўл ва оёқни ташқаридан ушлаб бурилиб ташлаш.* Ҳимоя: ушланган оёқни суриб, ростланиб. Қарши усул: ушлаб олинган оёқни суриб, кўлни ушлаб босиб.

*Кўлларни кўлтиқдан ушлаб бурилиб ташлаш.* Ҳимоя: оёк билан гиламга тиралиб, тик туриш билан кўлни бўшатиб. Қарши усуллар: а) елка ва бўйинни юқоридан ушлаб силтаб ўтказиб; б) Гавдани тескари ушлаб эгилиб ташлаш.

*Бўйинни ва номдош оёқни ичкаридан ушлаб бурилиб ташлаш.* Ҳимоялар: а) ростланиб, номдош кўлни бўйинда ушлаб; б) ўтириб, эгилаётиб ушлаб олинган оёқни орқага тортиб. Қарши усул: бўйинни ушлаб силтаб ўтказиб.

*Номдош кўл ва оёқни ушлаб олиб бурилиб ташлаш.* Ҳимоя: ўтираётиб ушлаб олинган оёқни ортга тортиб. Қарши усул: номдош кўлни ушлаб босиб, бўш оёқни ортга тортиб.

*Номдош кўл ва номдош бўлмаган оёқни ташқаридан ушлаб бурилиб ташлаш.* Ҳимоя: ростланиб, ушланган оёқни ортга суриб. Қарши усул: номдош оёқни ушлаб босиб, ушлаб олинган оёқни ортга суриб.

### **Эгилиб ташлашлар**

*Бўйин ва тосни ёндан ушлаб эгилиб ташлаш.* Ҳимоя: ўтириб ва кўлни бўйинда ушлаб. Қарши усуллар: а) кўлни кўлтиқдан ушлаб эгилиб ташлаб; б) чалиш билан гавдани ёнбошдан ушлаб эгилиб ташлаб.

*Чалиш билан гавда ва кўлни ушлаб эгилиб ташлаш.* Ҳимоя: оёқни орқага қўйиб, ўтириб. Қарши усуллар: а) чалиш билан гавда

ва қўлни ушлаб, эгилиб ташлаб; б) оёқни бурилиш томонга чиқариб босиб; в) қўл ва танани ушлаб, уриб йиқитиб.

*Қўл ва гавдани илиш билан ушлаб эгилиб ташлаш.* Ҳимоя: оёқни орқага қўйиб, ўтириб. Қарши усул: қўл ва танани ушлаб, уриб йиқитиб.

*Қўл ва гавдани чирмаб ушлаб эгилиб ташлаш.* Ҳимоя: оёқни орқага қўйиб, ўтириб. Қарши усуллар: а) номдош тосни ичкаридан ва гавдани ушлаб, уриб йиқитиб; б) чалиш билан гавдани ушлаб эгилиб ташлаб.

*Қўл ва тосни ёндан ушлаб эгилиб ташлаш.* Ҳимоя: а) бўйинни олдиндан ушлаб олиб; б) ўтириб, ушлаб олинган озод қилиб. Қарши усул: номдош оёқни ичкаридан ушлаш билан қўлни ушлаб энгашиб ташлаб.

*Бўйинни юқоридан ва номдош бўлмаган тосни ичкари(ташқари)дан ушлаб эгилиб ташлаш.* Ҳимоя: қўлни бўйинда ушлаб олиб ва, оёқни орқага тортиб. Қарши усул: қўл ва номдош оёқни ичкаридан ушлаб эгилиб ташлаб.

*Гавда ва тосни ёндан ушлаб эгилиб ташлаш.* Ҳимоя: қўлни ушлаб олиб, ушлаб олинган оёқни ҳужум қилувчининг оёқлари орасига чиқариб. Қарши усул: қўлни қўлтиқдан ушлаб, ёнбош чалиш билан эгилиб ташлаб.

*Чалиш(илиш) билан қўлни ушлаб эгилиб ташлаш.* Ҳимоя: қўллар билан коринга тиралиб, ўтириб, оёқни орқага тортиб. Қарши усуллар: а) ичкаридан илиш билан гавдани ушлаб, уриб йиқитиб; б) илиш билан гавдани ушлаб эгилиб ташлаб.

*Қўл ва номдош оёқни илиш билан ушлаб эгилиб ташлаш.* Ҳимоя: қўлни ушлаболиб ва, ушлаб олинган оёқнинг болдири билан ҳужум қилувчининг белига тиралиб, оёқни ортга суриб.

*Чирмаш билан қўлни ушлаб эгилиб ташлаш.* Ҳимоя: ушлаб олинган қўл билан кўкракка тиралиб, оёқни тортиб олиб. Қарши усуллар: а) гавдани ушлаб силтаб ўтказиб; б) ўтириш билан гавдани ушлаб эгилиб ташлаб.

*Қўл ва гавдани ёндан ушлаб эгилиб ташлаш.* Ҳимоя: ўтириб ва бўйин ҳамда елкани юқоридан ушлаб эгилиб ташлаб. Қарши усул: илиш билан қўл ва оёқни юқоридан ушлаб, уриб йиқитиб.

### **Айлантириб ташлаш(“вертушка”)**

*Номдош бўлмаган оёқни ушлаб айлантириб ташлаш.* Ҳимоялар: оёқни тиззадан букиб ва гавдани товон билан номдош

илиш қилиб. Қарши усул: ушлаб олинган оёқ билан гиламга туриб, бўш оёқ билан босиб қилиб.

*Номдош оёқни ушлаб айлантириб ташлаш.* Ҳимоялар: а) оёқни тиззадан букиб ва болдир билан ҳужум қилувчига тиралиб; б) гавдани товон билан номдош бўлмаган илиш қилиб. Қарши усуллар: а) ушлаб олинган оёқ билан гиламга туриб, бўш оёқ билан ҳужум қилувчидан ҳатлаб ўтиб.

### **Уриб ташлашлар**

*Бўйин ва узоқ қўлни олдиндан-ичкаридан ушлаб уриб ташлаш.* Ҳимоя: оёқни ушлаболишга йўл қўймаслик. Қарши усуллар: а) қўлдан тортиб ўтказиш; б) бўйинни қўл билан ушлаб эгилиб ташлаб.

*Ён илиш билан қўл ва гавдани ушлаб уриб ташлаш.* Ҳимоя: энгашиб, ҳужум қилувчидан қочиб, қўлни бўшатиб. Қарши усул: қўл ва гавдани илиш билан ушлаб уриб йиқитиб.

### **Қайириб ташлашлар**

*Қўл ва гавдани чапиш билан ушлаб қайириб ташлаш.* Ҳимоялар: а) ўтираётиб, оёқни ташланаётган томонга чиқариб; б) оёқни орқага тортиб, ушлашни узиб. Қарши усул: Гавдани қўлга қўшиб ушлаб эгилиб ташлаб.

### **Ўтириб ташлаш.**

*Қўл ва гавдани ушлаб ўтириб ташлаш.* Ҳимоялар: а) гавда ёки қўлни ушлашга йўл қўймаслик; б) қўллар билан ҳужум қилувчининг кўкрагига тиралиб. Қарши усуллар: а) оёқларни ушлаб уриб йиқитиб; б) қўл ва гавдани ушлаб бурилиш томонга босиб.

### **Уриб йиқитишлар**

*Оёқларни ушлаб уриб йиқитиш.* Ҳимоя: қўллар билан бошга тиралиш ёки уни қўлтиқ остидан ушлаб олиб, оёқни орқага суриб, букилиб. Қарши усул: қўл ва бўйинни юкоридан ушлаб ўтказиб.

*Оёқни ташқаридан илиб қўл ва оёқни ушлаб уриб йиқитиш.* Ҳимоя: қўлларни кўкракка тираб, оёқни ортга суриб. Қарши усул: қўлдан силтаб тортиб ўтказиб.

*Қўл ва номдош оёқни(тегирмон) ушлаб олиб уриб йиқитиш.* Ҳимоя:бўш қўл билан кўкракка тиралиб, ушлаб олинган оёқни ортга суриб. Қарши усул: гавда ва тосни ушлаб силтаб ўтказиб.

*Оёқни ушлаб уриб йиқитиш.* Ҳимоя: қўллар билан бошга тиралиб, оёқни орқага тортиб, эгилиб. Қарши усул: қўл ва бўйинни юқоридан ушлаб силтаб ўтказиб.

*Товондан ичкаридан иилиш билан рақиб қўлини икки қўллаб ушлаб уриб йиқитиш.* Ҳимоя: ҳужум қилувчига тиралиб, оёқни орқага тортиб. Қарши усуллар: а) ташқаридан илиш билан қўл ва гавдани ушлаб уриб йиқитиб; б) гавдани қўлга қўшиб ушлаб силтаб ўтказиб;

в) ўтириш билан гавдани қўлга қўшиб ушлаб эгилиб ташлаб.

*Қўл ва номдош оёқни ташқаридан ушлаб уриб йиқитиш.* Қўл билан номдош бўлмаган тосга тиралиб, ушлаб олинган оёқни суриб.

*Номдош бўлмаган болдирни ичкаридан илиб қўл ва гавдани ушлаб уриб йиқитиш.* Ҳимоя: бўш қўл билан тосга тиралиб, оёқни орқага суриб. Қарши усул: қўл ва гавдани ташқаридан илиш билан уриб йиқитиб.

*Бўйинни юқоридан ва номдош оёқни ушлаб уриб йиқитиш.* Ҳимоя: қўлларни ушлаб олиб, ушлаб олинган оёқни орқага тортиб. Қарши усул: оёқни ушлаб шўнғиб ўтказиб.

*Гавдани болдир(товон) билан ташқаридан илиб ушлаб уриб йиқитиш.* Ҳимоя: қўллар билан иякка тиралиб, оёқни орқада колдириб, эгилиб. Қарши усуллар: а) гавдани қўллар билан қўшиб ушлаб, ичкаридан илиб, уриб йиқитиб; б) қўлларни юқоридан ушлаб олиб эгилиб ташлаб.

*Қўлни икки қўллаб, номдош бўлмаган товонни ташқи томондан илиб уриб йиқитиш.* Ҳимоя: бўш қўл билан тосга тиралиб, оёқни орқага суриб. Қарши усуллар: а) оёқ ва танани ушлаб уриб йиқитиб; б) гавдани ушлаб эгилиб ташлаб.

### **Қайириб йиқитиш**

*Чирмаш билан рақиб қўлини икки қўллаб ушлаб қайириб йиқитиш.* Ҳимоя: бўш қўл билан тосга тиралиб, бўш оёқни олдинга-ён томонга суриб. Қарши усул: гавдани ушлаб силтаб ўтказиб.

*Қўл ва бўйинни чирмаш билан ушлаб қайириб йиқитиш.* Ҳимоя: қўл билан тосга тиралиб, оёқни орқага тортиб, уни озод қилиб. Қарши усуллар: а) қўл ва гавдадан силтаб тортиб ўтказиб; б) гавдани ёнбошдан кўтариб ушлаб, бурилиб ташлаб.

*Чалиш билан бўйинни қўлга қўшиб ушлаб қайириб йиқитиш.*  
Ҳимоя: энгашаётиб, орқага ўтиб ва ушлашни узиб. Қарши усул: қўл ва гавдани ушлаб энгашиб ташлаб.

**Ушлаб қолишлар, сиқишлар, кетишлар ва кўприқдан кетиш билан қарши усуллар.**

*Номдош бўлмаган қўл ва бўйин(бўйин қўл билан)дан ушлаб сиқиш ва кўндаланг ушлаш.* Кетиш: а) қўл билан бошга тиралиб, қўлни бўшатиб ва кўкрак билан галамга, ҳужум қилувчидан четга томон. Қарши усул: бўйинни қўлга қўшиб ушлаб эгилиб тўнтариб.

*Номдош бўлмаган қўл ва номдош оёқни ушлаб, сиқиб ва ёндан ушлаб.* Кетиш: қўл ва оёқни бўшатиб, ҳужум қилувчидан қарши томонга гиламга бурилиб.

*Оёқ томондан ушлаш, оёқни ушлаб сиқиш.* Кетиш: оёқларни ушлашдан бўшатиб, гиламга кўкрак билан бурилиб. Қарши усул: ўтираётиб юқорига чиқиб.

*Қўл ва бўйин(бўйинни қўл билан)ни ушлаб ёндан сиқиш ва ушлаб туриш.* Кўприқдан кетиш: а) ҳужум қилувчидан четга югуриб; б) бошдан ошириб тўнтариб. Қарши усул: рақиб қўлини икки қўллаб ушлаб ўз устидан тўнтариш.

*Қўл ва танани(ўтириб, ётиб) ушлаб олиб ёндан сиқиш ва ушлаб туриш.* Кўприқдан кетишлар: шерикдан четга югуриб. Қарши усуллар: а) рақиб қўлини икки қўл билан ушлаб ён томондан сиқиб эгилиб тўнтариб; б) қўл ва гавдани олдиндан ушлаб ўтириб босиб; в) гавдани қўлга қўшиб ушлаб эгилиб тўнтариб.

*Гавдани ва номдош бўлмаган билакни ушлаб олиб ёндан сиқиш ва ушлаб туриш.* Кўприқдан кетиш: шерикдан четга югуриб. Қарши усуллар: а) эгилиб тўнтариб; б) ҳужум қилувчидан четга югуриб босиб.

*Шерикка тесқари турган холда қўлларни қўлтиқ тагидан ушлаб, бош томондан сиқишлар ва ушлаб туришлар.* Югуриб кўприқдан кетиб, қўлларни бўшатиб, партерга ўтиб.

*Гавдани оёқ томондан ушлаб сиқиш ва ушлаб туриш.* Кўприқдан кетиш: ҳужум қилувчидан сурилиб, қоринга думалаб. Қарши усул: ўтириб юқорига чиқиб.

*Гавдани қўлга қўшиб ушлаш билан сиқиш ва ушлаб туриш.* Кўприқдан кетиш: бўш қўл билан ҳужум қилувчининг иягига тиралиб, усулларни озод қилиш: а) эгилиб тўнтариб – рақибқўлини

икки қўллаб ушлаб; б) қўл ва гавдани олдиндан ушлаб ўтириш билан босиб; в) гавдани қўлга қўшиб ушлаб тўнтариб.

*Елка ва бўйинни олдиндан ушлаб бош томондан сиқиш ва ушлаб туриш.* Кўприкдан кетиш: қўллар билан хужум қилувчининг иягига тиралиб, қоринга тўнтарилиб.

*Елка ва бўйиндан ушлаб олиб кўндаланг сиқиш ва ушлаб туриш.* Кўприкдан кетиш: хужум қилувчига тескари томонга бурилиб, қўлни бўшатиб.

*Номдош қўлни ва гавдани ушлаб бош томондан сиқиш ва ушлаб туриш.* Кўприкдан кетишлар: а) хужум қилувчи томонга югуриб ўтиб; б) қўлни бўшатаётиб рақиб томонга ўгирилиб, гиламга кўкрак билан. Қарши усул: қўл ва гавдани ушлаб эгилиб тўнтариб.

*Рақиб қўлини икки қўллаб ушлаб ёндан сиқиш ва ушлаб туриш.* Кўприкдан кетишлар: а) хужум қилувчидан тескари томонга югуриб. б) эгилиб тўнтариш.

*Оёқларни елка остидан икки қўллаб ушлаб сиқиш ва ушлаб туриш.* Кўприкдан кетишлар: а) хужум қилувчидан сурилиб оёқларни бўшатиш. б) гиламга кўкрак билан бурилиб.

#### **Усулларнинг тахминий комбинациялари:**

қўлни юқоридан ушлаб айлангириш билан ўтказиш – оёқларни ушлаб уриб йиқитиш;

оёқларни ушлаб уриб йиқитиш – қарши усул;

елка ва бўйинни юқоридан ушлаб силтаб ўтказиш – қўл ва оёқни ичкаридан ушлаб бурилиб орқага ташлаш;

оёқларни ушлаб энгашиб ташлаш – қарши усул;

бўйинни тепадан ва яқин тосни ушлаб силтаб ўтказиш - номдош бўлмаган қўлни қўлтиқдан ва оёқни ушлаб бурилиб ташлаш;

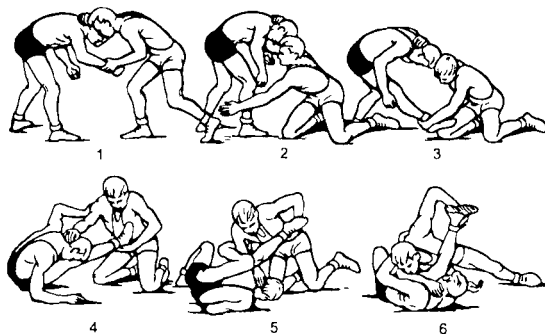
қўлни ва номдош оёқни ичкаридан ушлаб бурилиб ташлаш – оёқни ушлаб силтаб ўтказиш;

чирмаш билан қўл ва гавдани ушлаб эгилиб ташлаш – қўл ва номдош оёқни ичкаридан ушлаб бурилиб ташлаш;

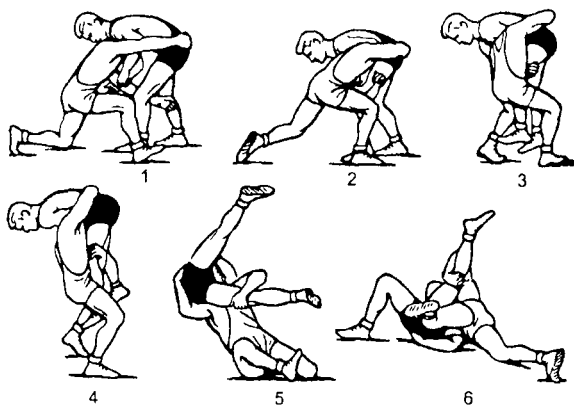
қўл ва гавдани илиш билан ушлаб эгилиб ташлаш – номдош қўлни ушлаб олиб силтаб ўтказиш.



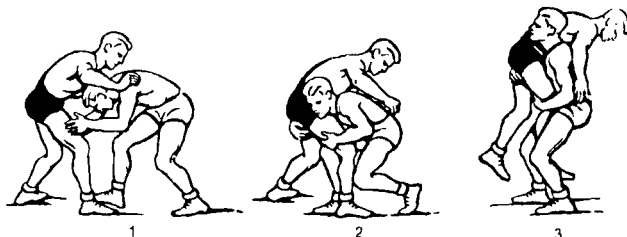
### VI.3.1 Тик туришда эркин кураш техникаси ва тактика элементларини ўзлаштириш



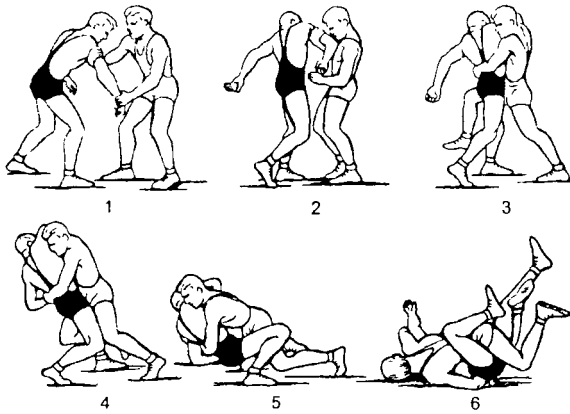
Расм. 138. Тўпигини тортиб ва бўйнига тиралиб зарб билан йиқитиш



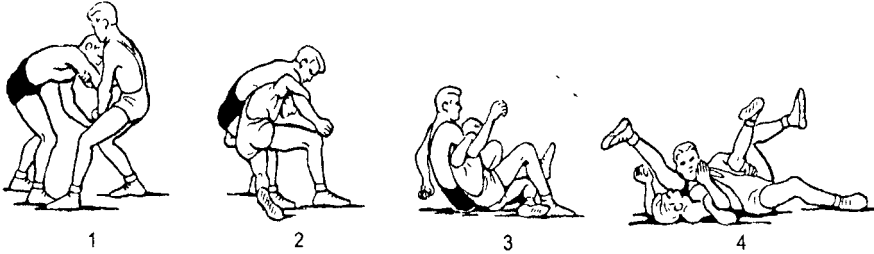
Расм. 139. Оёқ ва белини ичкаридан ушлаб кўкракдан ошириб ташлаш



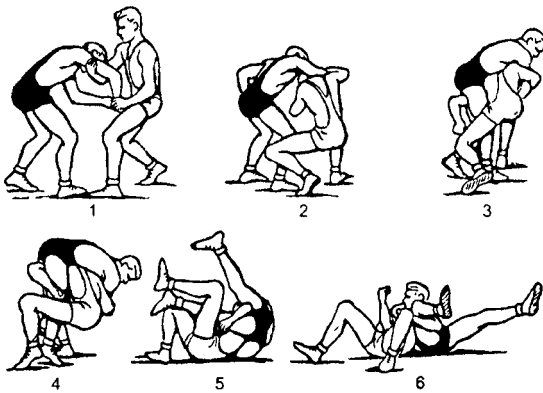
Расм. 140. Тиззалар юқорисидан оёқларни ушлаб кўтариш



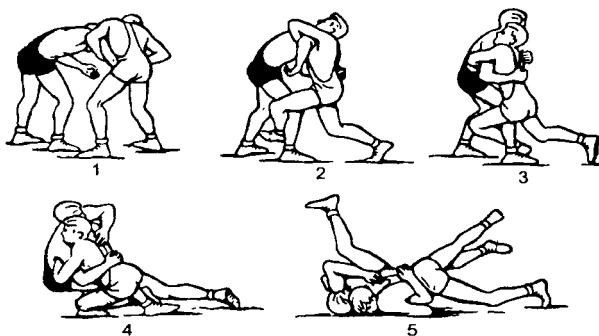
Расм. 141. Оёқни ташқаридан илиб қўли ва белидан ушлаб зарб билан йиқитиш



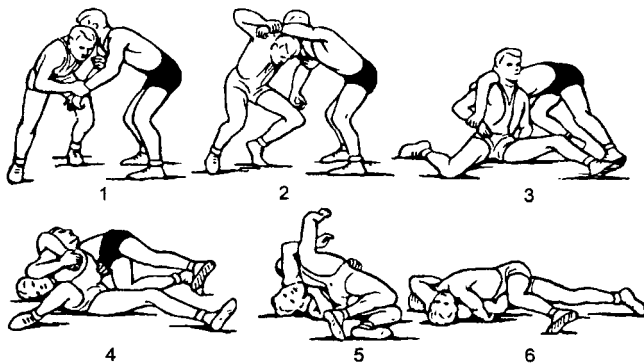
Расм. 142. Қўл ва оёқни ташқаридан ушлаб орқага зарб билан йиқитиш



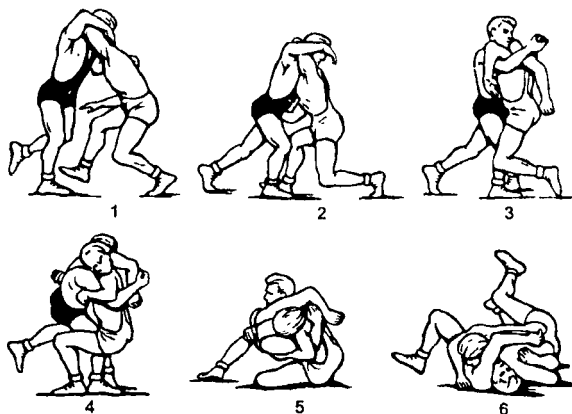
Расм. 143. Қўл ва оёқни ташқаридан ушлаб елкалардан ошириб ташлаш



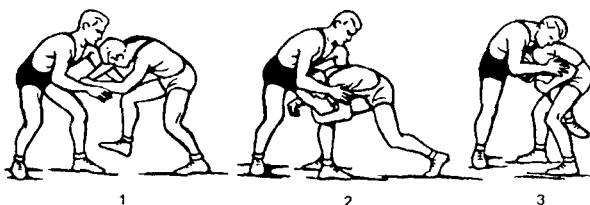
Расм. 144. Оёқни ташқаридан илиб қўлини юқоридан ва белидан ушлаб зарб билан йиқитиш



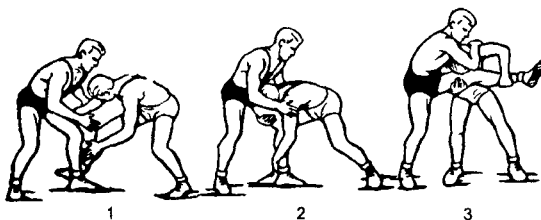
Расм. 145. Қўлардан ушлаб елкалардан ошириб зарб билан йиқитиш.



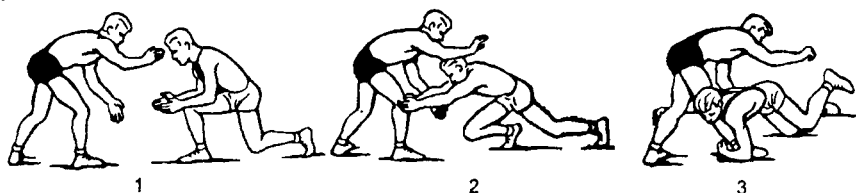
Расм. 146. Шўнғиб қўлини юкоридан ва белини ушлаб тиззадан ошириб қайриб йқитиш.



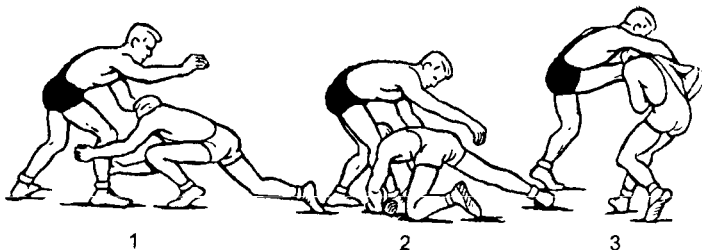
Расм. 147. Эгилиб тизза юкорисидан оёқни ушлаш (Оёқга ўтиш).



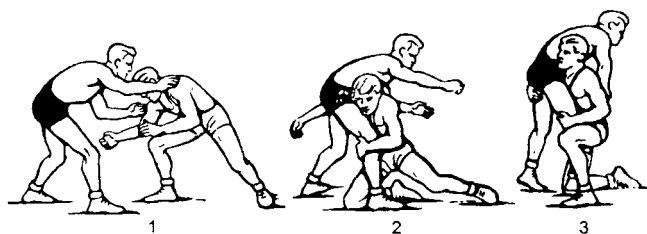
Расм. 148. Эгилиб болдир ва сондан оёқни ушлаш (Оёқга ўтиш).



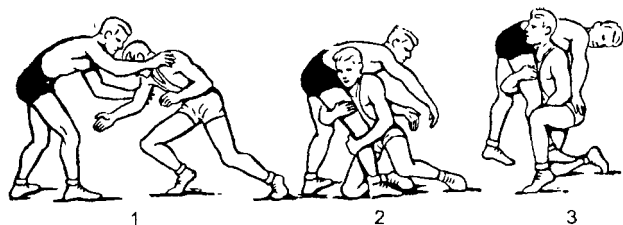
Расм. 149. Узокдан сакраб оёқларни ушлаш (Оёқларга ўтиш).



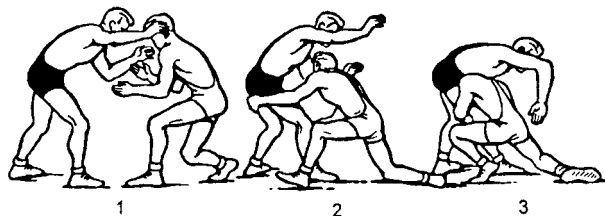
Расм. 150. Узокдан сакраб оёқнинг болдиридан ушлаш (Оёқга ўтиш).



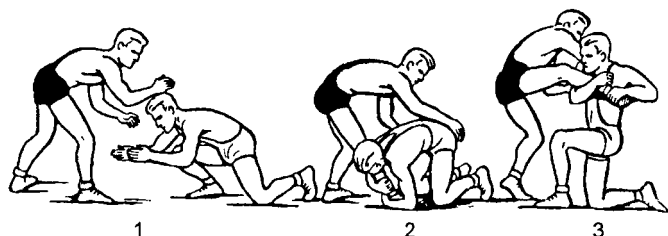
Расм. 151. Ярим сакраб оёқларни ушлаш (Оёқларга ўтиш).



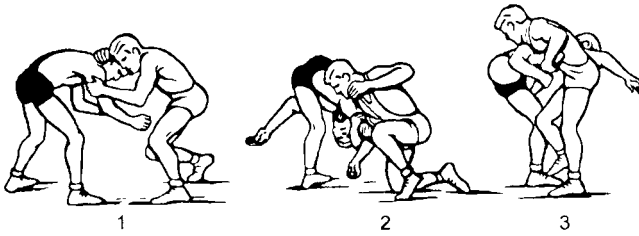
Расм. 152. Ярим сакраб оёқни ушлаш (Оёқга ўтиш, хужумчининг юзи ташқарида).



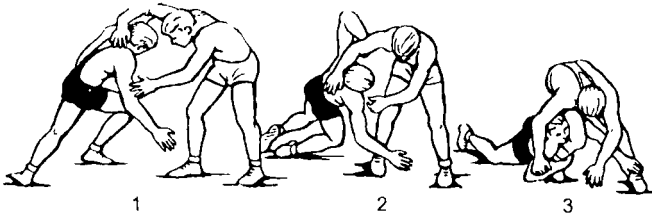
Расм. 153. Ярим сакраб оёқни ушлаш (Оёқга ўтиш, хужумчининг юзи ичкаридан)



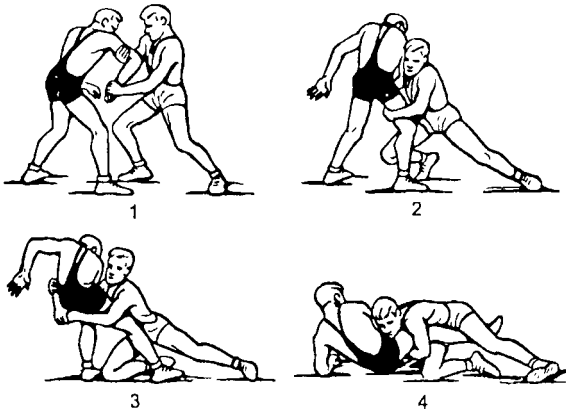
Расм. 154. Узоқдан сакраб оёқнинг болдиридан ушлаш (Оёқга ўтиш, хужумчининг юзи ташқарида)



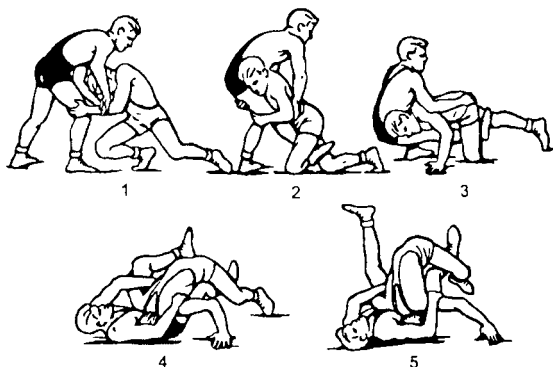
Расм. 155. Юлиб оёқни ушлаш (Оёкга ўтиш).



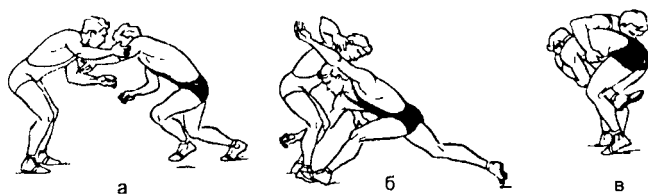
Расм. 156. Ёнидан кадам ташлаб оёқларни ушлаш (Оёқларга ўтиш).



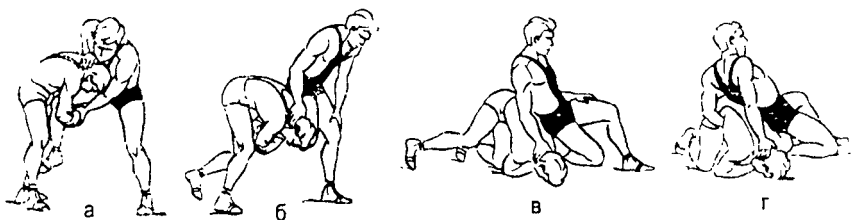
Расм. 157. Оёқларни ушлаб зарб билан йикитиш (Оёқларга ўтиш).



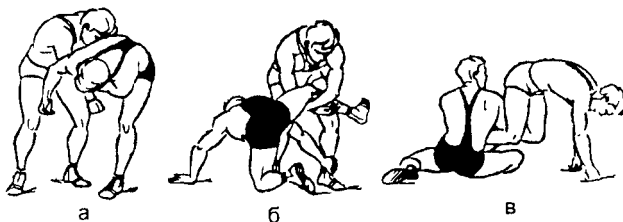
Расм. 158. Ташқаридан оёқни оёқ билан илиб ва оёқларни ушлаб зарб билан йиқитиш (Оёқларга ўтиш).



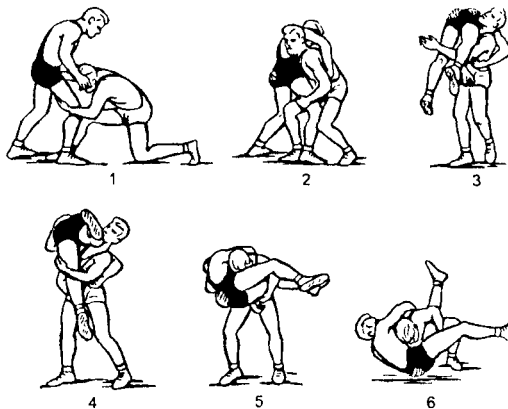
Расм. 159. Узоқдаги оёқни ушлаб зарб билан йиқитиш. (а,б,в)



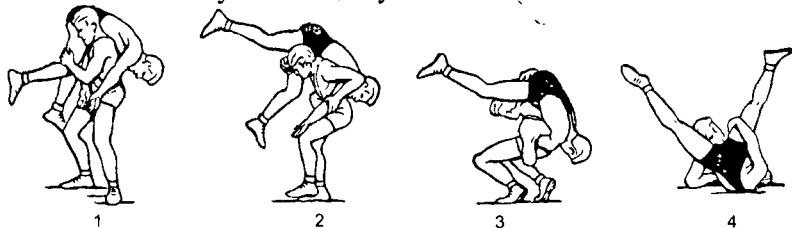
Расм. 160. Яқиндаги сонини бўйинга ўраб партерга ўтказиш-белини тескари ва бўйнидан тиралиб олдинга чиқиб ўтириш билан партерга ўтказиш.



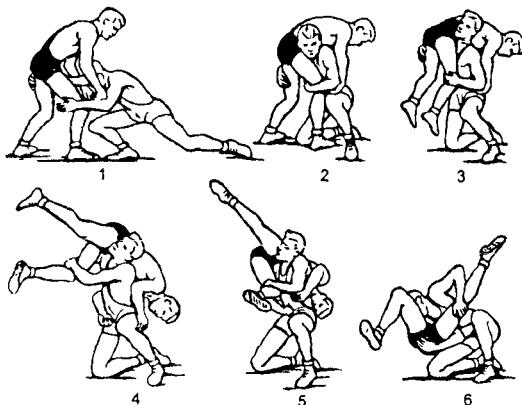
Расм. 161. Яқиндаги сонини ушлаш-узоқдаги болдирдан ташқаридан ушлаб олдинга чиқиб ўтириш билан партерга ўтказиш.



Расм. 162. Шўнғиб оёқни ушлаб эгилиб ташлаш

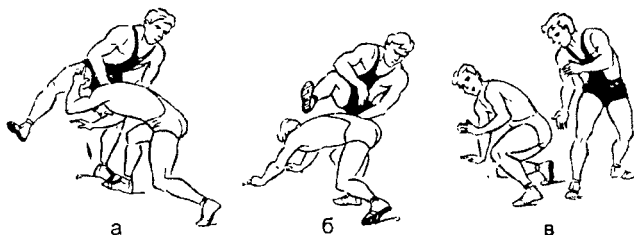


Расм. 163. Шўнғиб оёқни ушлаб кўтариб елкалардан ошириб ташлаш

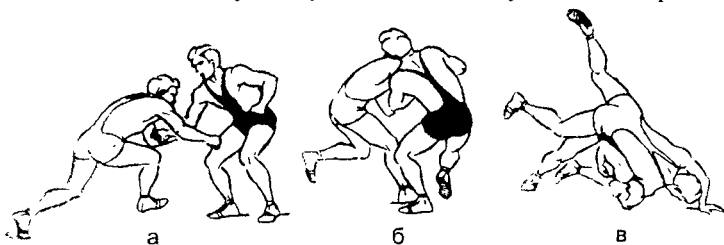




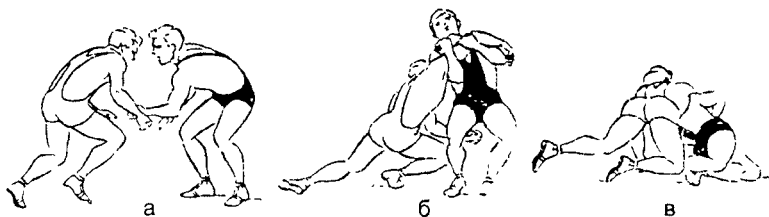
Расм. 164. Шўнғиб оёғни ушлаб тиззалаб эгилиб ташлаш.



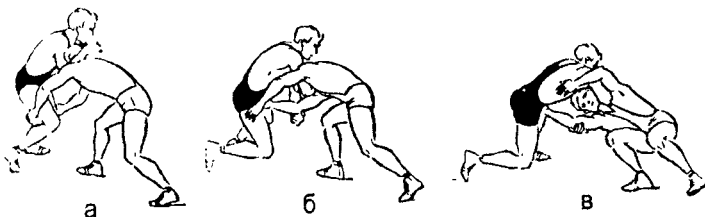
Расм. 165. Оёққа ўтиш-устидан хатлаб ушлашга бермаслик.



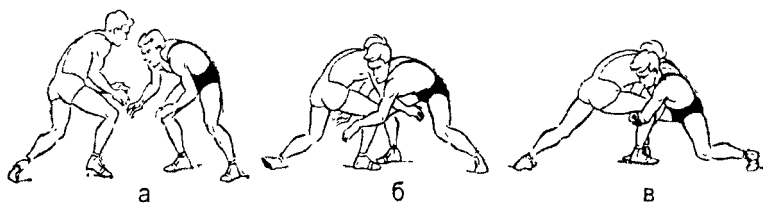
Расм. 166. Оёққа ўтиш-қўлини икки қўл билан ушлаб ташқаридан кириб белдан ошириб ташлаш.



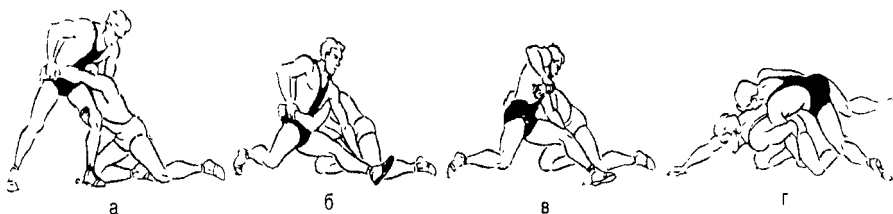
Расм. 167. Оёққа ўтиш-қўлини бўйинга ўраб ташлаш.



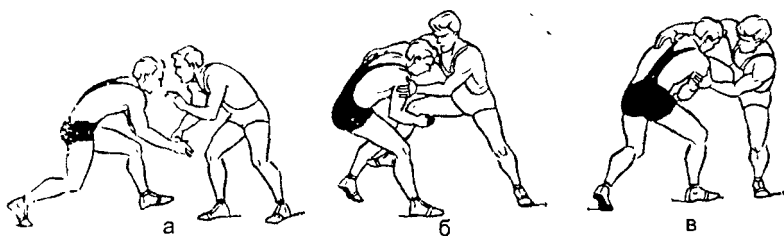
Расм. 168. Оёққа ўтиш-қўлини ушлаб ва бўйинга зарб бериб йикитиш.



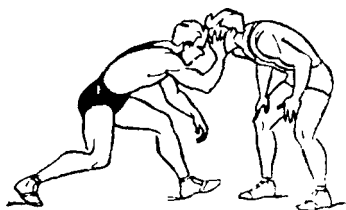
Расм. 169. Оёққа ўтиш-қарши ушлаш.



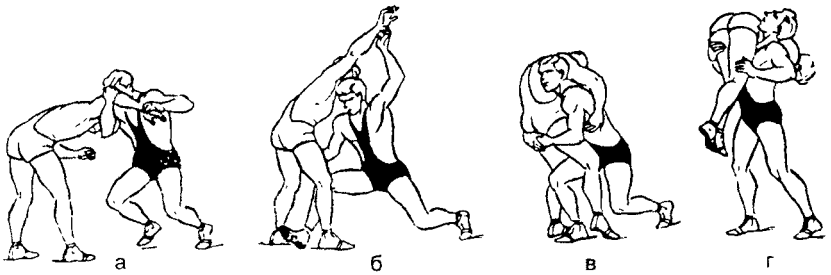
Расм. 170. Оёққа ўтиш-билагини ва қўлтиғига ташқаридан тиралиб олдинга чиқиб ўтириш билан партерга ўтказиш.



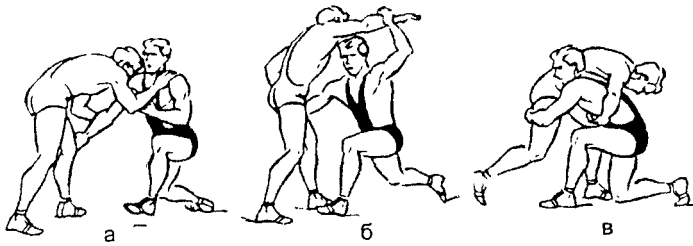
Расм. 171. Узоқдаги оёқни сакраб ушлаб юқорига кўтариш.



Расм. 172. Бошига “швунг” бериб оёққа ўтиш



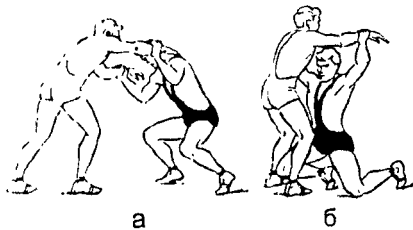
Расм. 173. Комбинация: Қўлидан тортиб партерга ўтказиш (а) – Қўлининг остида шўнғиб партерга ўтказиш (б) – Оёқларнинг сонидан ушлаб эгилиб ташлаш.



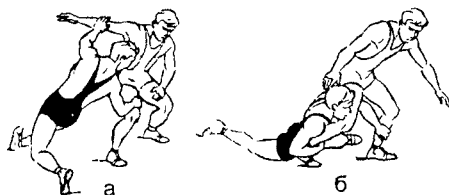
Расм. 174. Яқиндаги оёқни ушлаб тортиб партерга ўтказиш (а) – Қўлининг остидан шўнғиб партерга ўтказиш (б) – Оёқларнинг сонидан ушлаб зарб билан йикитиш (в).



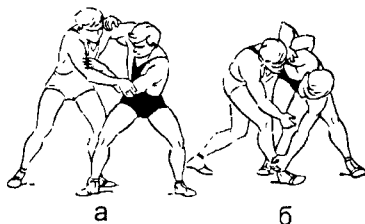
Расм. 175. Товонларни ушлаб шўнғиб партерга ўтказиш. (а,б,в,г)



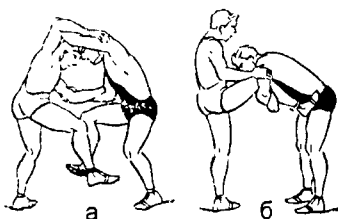
Расм. 176. Икки билагини юкорига қўтариб тиззалаб оёғидан ушлаб шўнғиб партерга ўтқазиш.



Расм. 177. Қадам ташлаб ва ҳатлаб оёғидан ушлаб шўнғиб партерга ўтқазиш.



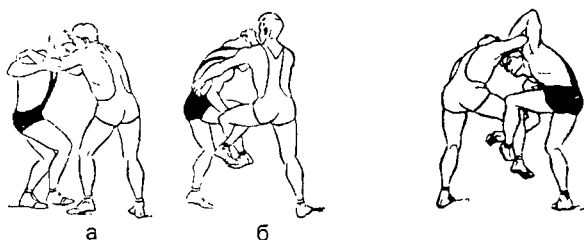
Расм. 178. Қўлидан ва белидан ушлаб белдан ошириб ташлаш (а) – Яқиндаги товондан ва қўлни қўлтиғдан ушлаб зарб билан йиқитиш.



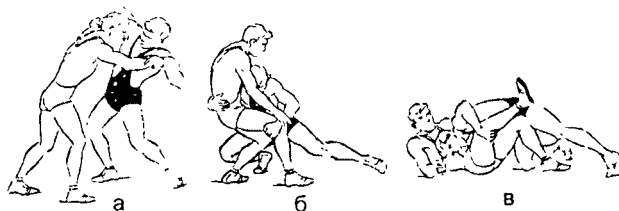
Расм. 179. Елкаларни юкоридан ушлаб ичкритдан оёқни тўсиб йиқитиш (а) – Яқиндаги оёқни юкорига қўтариш



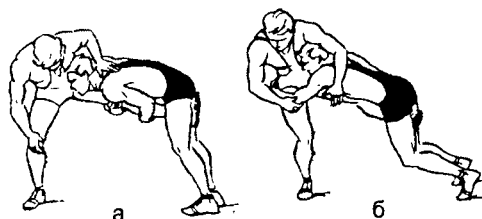
Расм. 180. Елкаларни юкоридан ушлаб ташқаридан оёқни тўсиб йиқитиш. (Давом эттириш мумкин – яқиндаги оёқни ушлаб юқорига қўтариш).



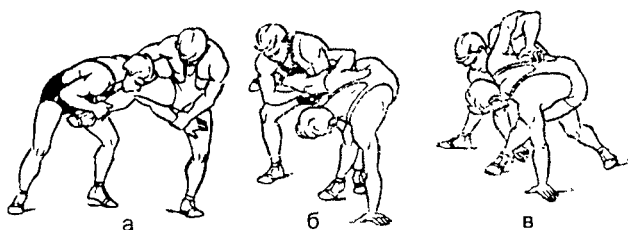
Расм. 181. 1. Қўл ва яқиндаги оёқни ушлаб ичкаридан илиб зарб билан йиқитиш.



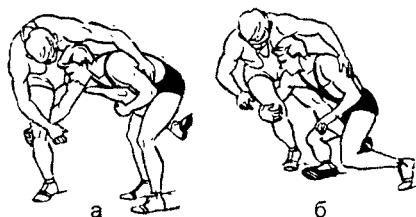
Расм. 182. Узоқдаги тизза ва белини ушлаб зарб билан йиқитиш.



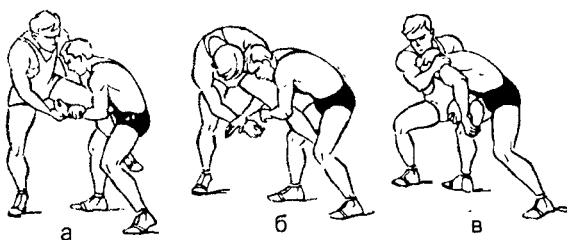
Расм. 183. Оёқни ва узоқдаги сонини ушлаб зарб билан йиқитиш.



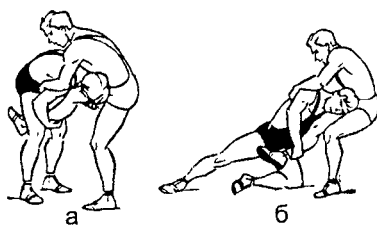
Расм. 184. Оёқни ва узоқдаги сонини ташқаридан ичкарига тираб ушлаб тортиб партерга ўтқозиш.



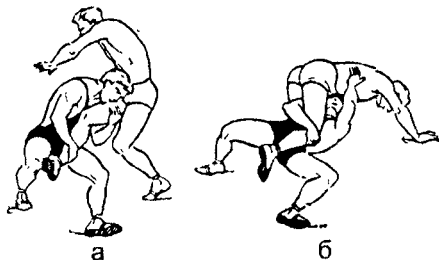
Расм. 185. Оёқни ва узоқдаги сонини ичкаридан узоқдаги қўл билан ушлаб зарб билан йиқитиш.



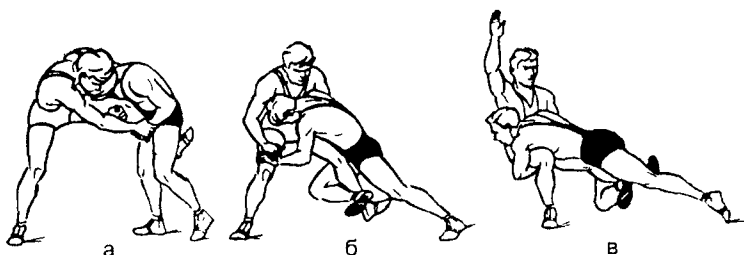
Расм. 186. Сонини ташқаридан ва товондан ушлаб зарб билан йиқитиш.



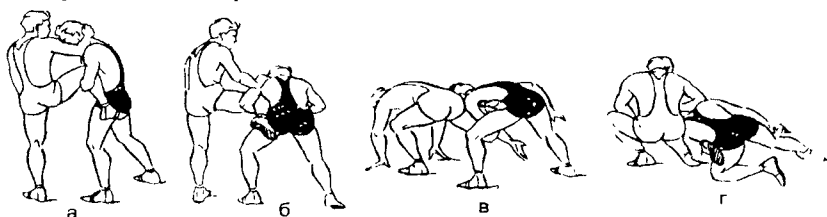
Расм. 187. Оёғини икки қўл билан ушлаб зарб билан йиқитиш.



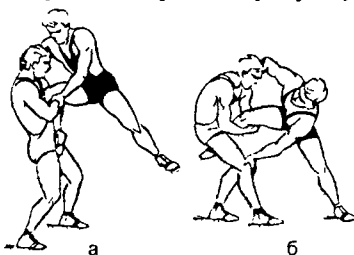
Расм. 188. Карши-усул: Оёғини икки қўл билан ушлаб зарб билан йиқитиш (а) – Ҳатлаб устидан ёпиб йиқитиш.



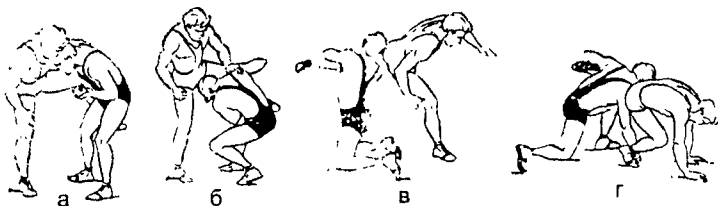
Расм. 189. Оёғини икки қўл билан ушлаб ва яқин оёқни ташқаридан илиб зарб билан йиқитиш.



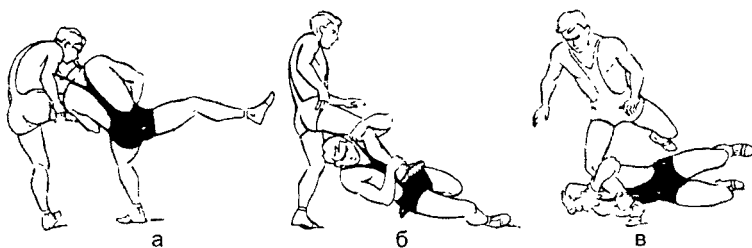
Расм. 190. Оёқни ушлаб тортиб партерга ўтказиш.



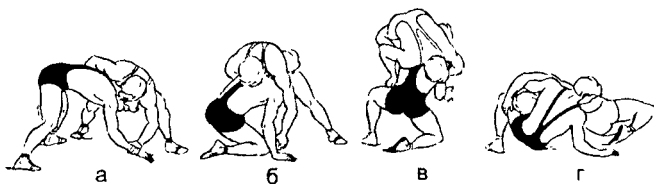
Расм. 191. Оёғини икки қўл билан ушлаб юқорига кўтариш (а) – Елка ва тиззага қўллар билан тиралиб оёқни рақибнинг ушлашидан бўшатиш(б).



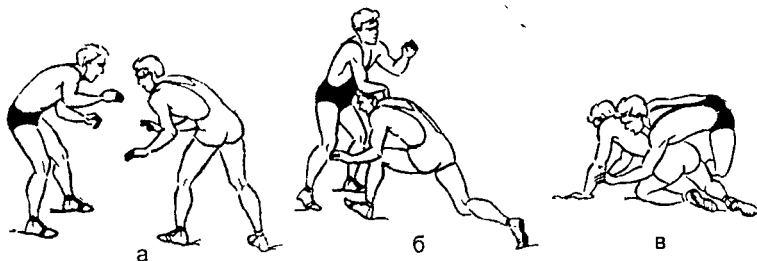
Расм. 192. Ушалган оёқ остидан шўнғиб партерга ўтказиш.



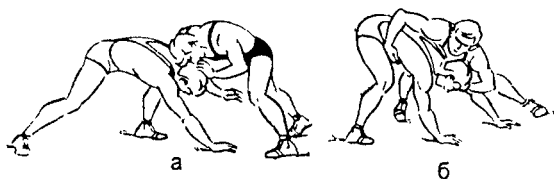
Расм. 193. Оёғини ташкарига бўйинга ўраб партерга ўтказиш.



Расм. 194. Икки оёқни ушлаб тиззага тушиб эгилиб ташлаш.

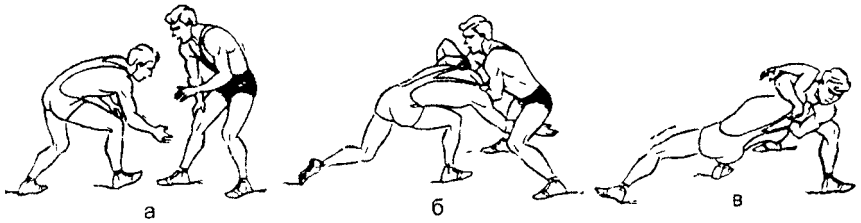


Расм. 195. Бўйнига ёнидан зарб бериб кўлидан тортиб партерга ўтказиш.

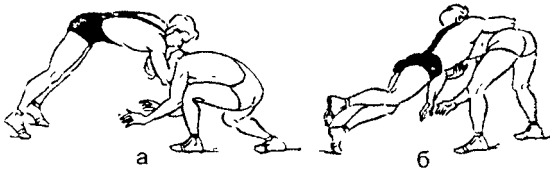


Расм. 196. Елка ва бўйнига ёнидан-тепадан зарб бериб кўлидан тортиб партерга ўтказиш.

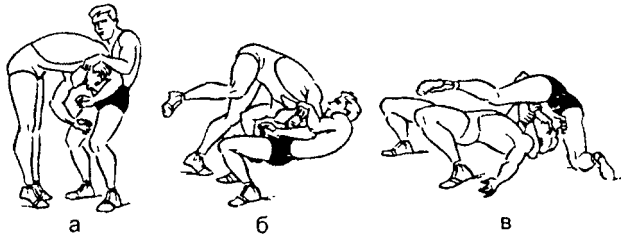




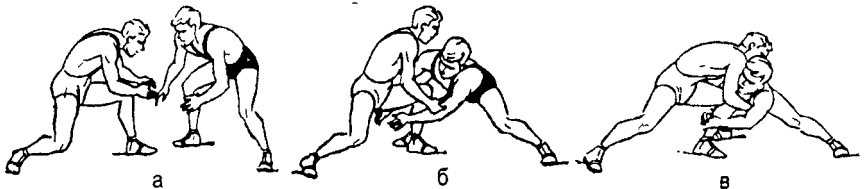
Расм. 197. Карши-усул: Яқиндаги оёқни ушлаб шўнғиб партерга ўтказиш (а,б) – Бўйин ва елкасиниг остидан олд-тепадан ушлаб қайириб йиқитиш (в)



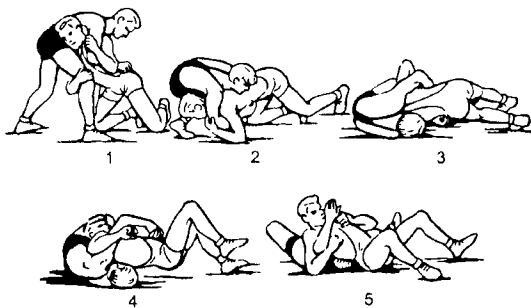
Расм. 198. Карши-усул: Оёқлардан ушлаб шўнғиб партерга ўтказиш (а) - Бўйинини пастга қўл билан босиш (а), қўлидан тортиб партерга ўтказиш. (б)



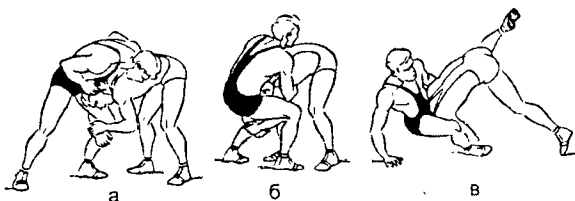
Расм. 199. Бўйин ва елкани олд-тепадан ушлаб кўкракдан ошириб ташлаш. (а,б,в).



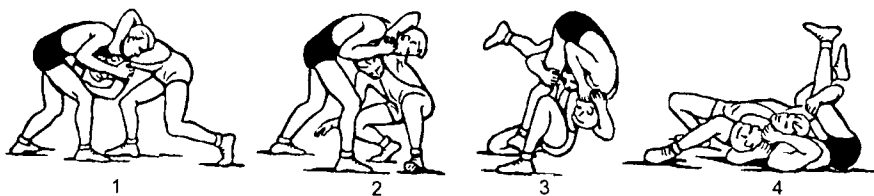
Расм. 200. Рақибдан олдин ҳаракатни бажариш: Қарама-қарши қадам ташлаганда яқиндаги оёқни ушлаш. (а,б,в).



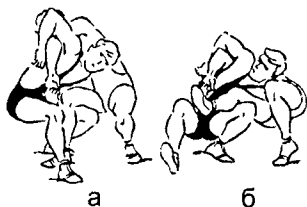
Расм. 201. Қўл ва оёқни ушлаб елкалардан ошириб зарб билан йикитиш



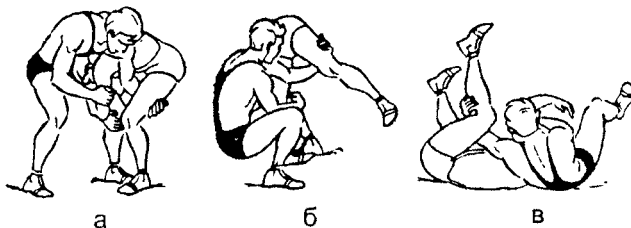
Расм. 202. Карши-усул: Яқиндаги оёқни ушлаш (а) – Белини юқоридан тескари ушлаб кўкракдан ошириб ташлаш (б) – (кийинги вариант) қўлни юқоридан елка остидан ушлаб ва сон билан юқоридан тўсиб қайириб йикитиш (в).



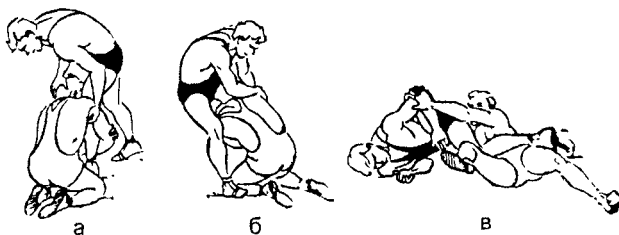
Расм. 203. Шўнғиб бўйинни юқоридан ва узокдаги оёқни ушлаб елкалардан ошириб ташлаш



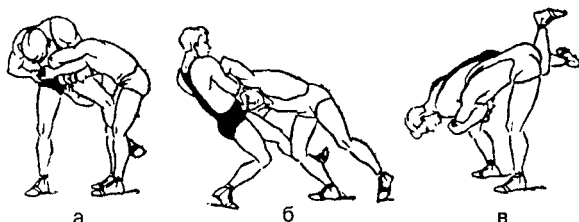
Расм. 204. Карши-усул: Олд-тепадан белини тескари ушлаб кўкракдан ошириб ташлаш (а) – Белдан ушлаган қўлларини биликларидан ушлаб қайириб йиқитиш(б).



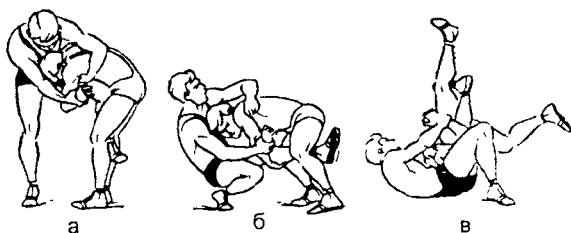
Расм. 205. Карши-усул: Оёқни ушлаб зарб билан йиқитиш (а) – Олд-тепадан узоқдаги оёқни ичкаридан ва елкасини юқоридан ушлаб қайириб йиқитиш (б, в).



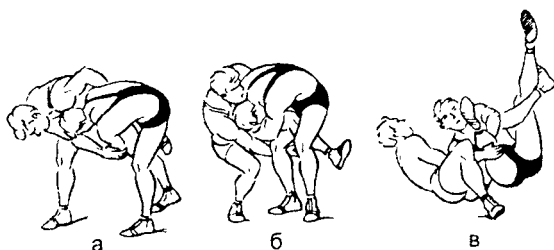
Расм. 206. Карши-усул: Оёғини икки қўл билан тиззага ўтириб ушлаш (а) - Олд-тепадан елкани остидан ва узоқдаги қўлтиқдан ушлаб, тизза билан тўсиб қайириб йиқитиш.



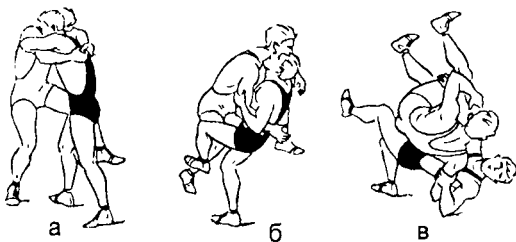
Расм. 207. Карши-усул ва комбинация: Узоқдаги қўлини остидан ва яқиндаги сонидан ушлаб зарб билан йиқитиш (а). Олд-тепадан бўйинни босиб ва қўлини юқоридан ушлаб тўсиб зарб билан йиқитиш (б) – Узоқдаги елкани ушлаб, оёқ билан ичкаридан илиб ташлаш (в)



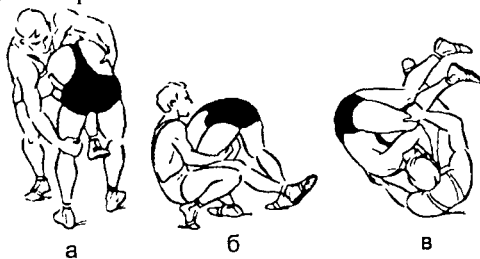
Расм. 208. Узоқдаги қўлтиқ ва яқиндаги билақдан ушлаб оёк ёрдамида қайриб йиқитиш.



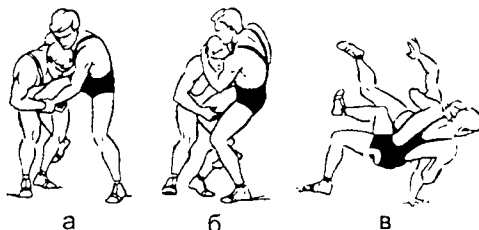
Расм. 209. Яқиндаги сондан ушлаб бўйин ёрдамида зарб билан йиқитиш.



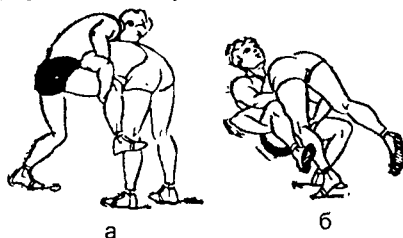
Расм. 210. Сонидан ва қўлидан ушлаб узоқдаги оёкни тизза билан кўкракдан шириб ташлаш.



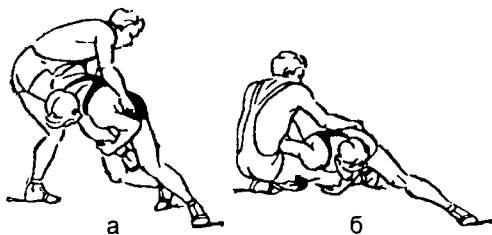
Расм. 211. Сонини ушлаб зарб билан йиқитиш- қўлтиқ ва яқин сонини тескари ушлаб оёқ ёрдамида қайириб йиқитиш.



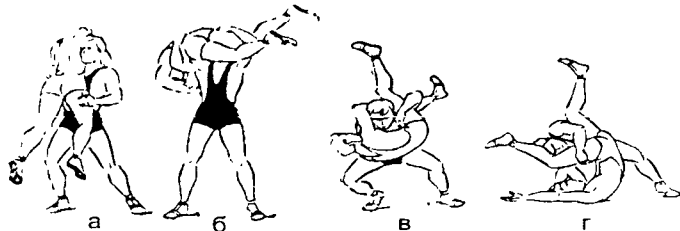
Расм. 212. Яқиндаги сонини ушлаб-бўйин ва қўлини ушлаб тизза ёрдамида кўкракдан ошириб ташлаш.



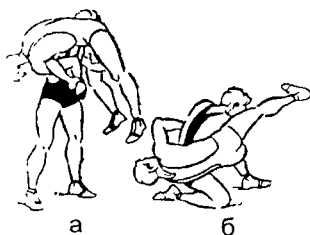
Расм. 213. Яқиндаги сонни ушлаб-белини тескари ушлаб тўнтариш.



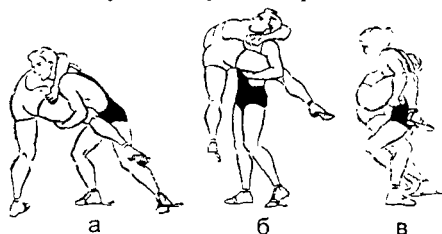
Расм. 214. Сон ва болдирдан ушлаб зарб билан йиқитиш.



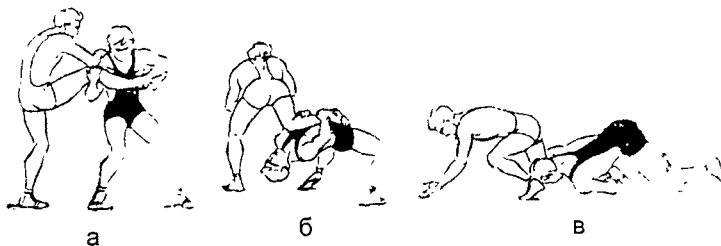
Расм. 215. Шўнғиб бел ва сондан ушлаб эгилиб ташлаш.



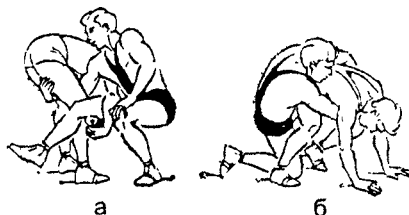
Расм. 216. Сон ва кўлини кўлтик орқали эгилиб ташлаш.



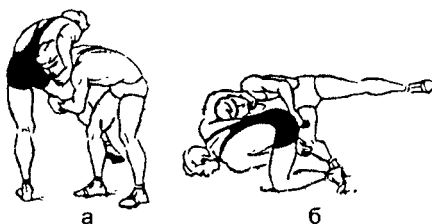
Расм. 217. Шўнғиб бўйин ва яқин сонни ушлаб узоқдаги ёкни ичкаридан чалиб йиқитиш.



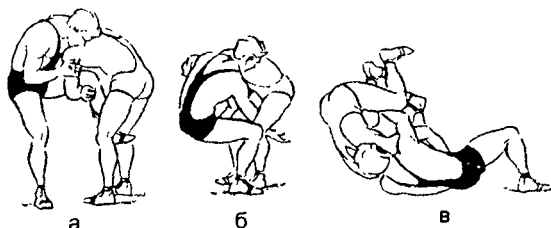
Расм. 218. Тизза ва болдирдан ушлаб бўйинга ўраб партерга тказиш.



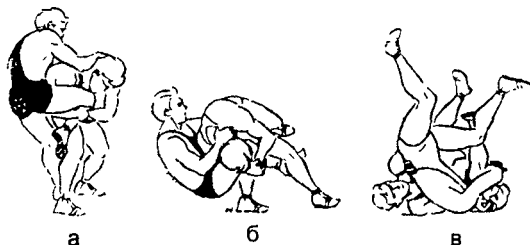
Расм. 219. Оёққа ўтиш-яқиндаги сонни ушлаб тортиб партерга ўтказиш.



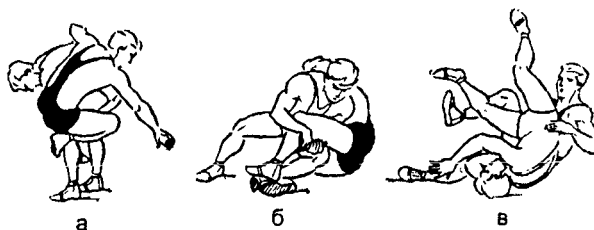
Расм. 220. Оёкка ўтиш-кўл ва бўйинини олд-тепадан ушлаб, олдиндан чалиб ташлаш.



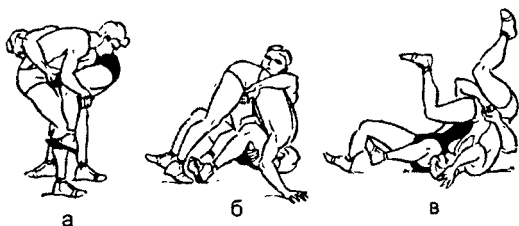
Расм. 221. Оёкка ўтиш- олд-тепадан бўйин ва оёк ичкарасидан ушлаб қайриб йиқитиш.



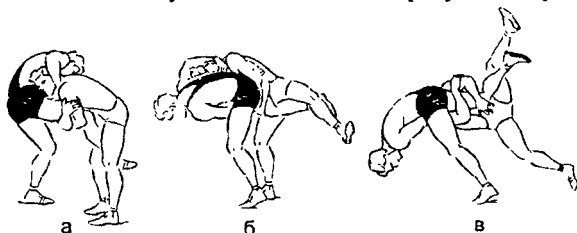
Расм. 222. Оёкка ўтиш- олд-тепадан бўйин ва оёк ташқарисидан ушлаб қайриб йиқитиш.



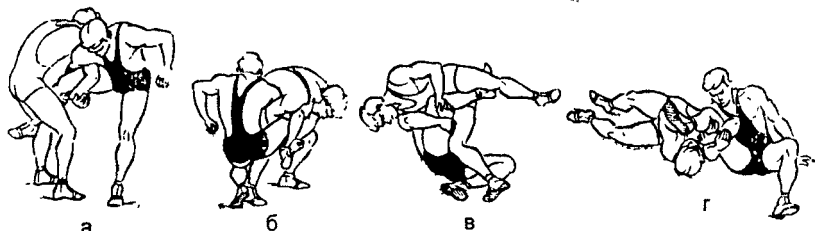
Расм. 223. Оёкка ўтиш-белини тескари ушлаб, болдир ёрдамида тўнтариш.



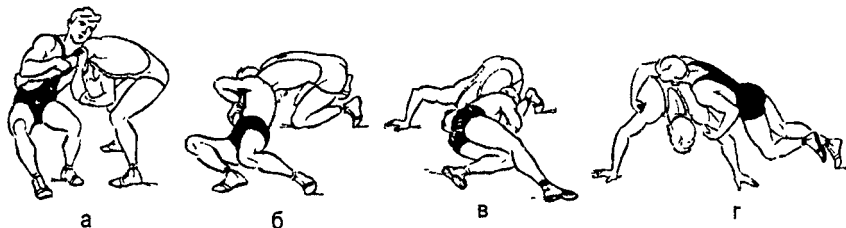
Расм. 224. Оёққа ўтиш-белини тескари ушлаб тўнтариш.



Расм. 225. Оёққа ўтиш-қўл ва бўйнини олд-тепадан ушлаб оёқ билан ичкаридан илиб ташлаш.

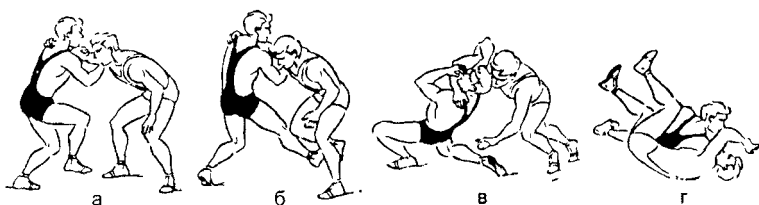


Расм. 226. Оёққа ўтиш-қарши ушлаш билан елкалардан ошириб ташлаш.

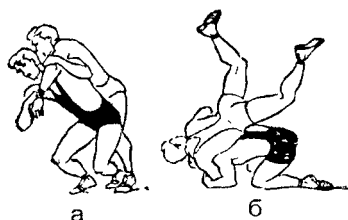


Расм. 227. Қўлини бўйинга ўраб партерга ўтказиш.

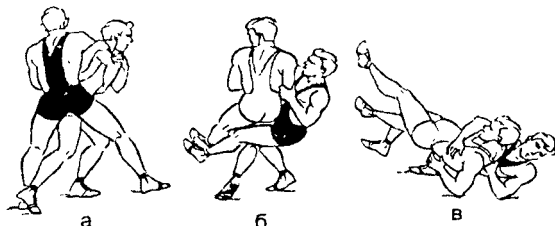




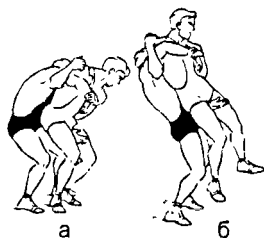
Расм. 227. Қўлини икки қўл билан ушлаб оёқ билан оёғини илишни ёки чалишни кўрсатиш-қўлини бўйининига ўраб ташлаш.



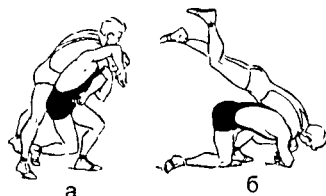
Расм. 228. Елка ва билагини ушлаб белдан ошириб ташлаш.



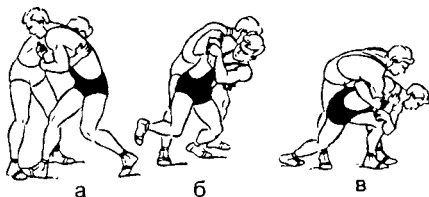
Расм. 229. Қўлини икки қўл билан ушлаб белдан ошириб ташлаш- қўл ва белни ушлаб оёқ билан ташқаридан тўсиб зарб билан йиқитиш.



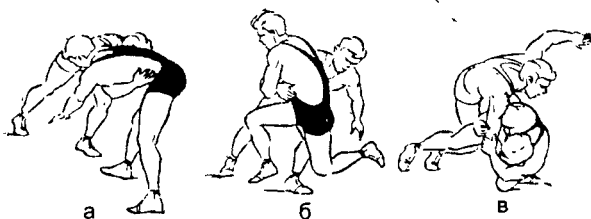
Расм. 230. Қарши – усул. Қўлини икки қўл билан ушлаб белдан ошириб ташлаш-қўлтиқ ва ичкарасидан ушлаб кўкракдан ошириб ташлаш.



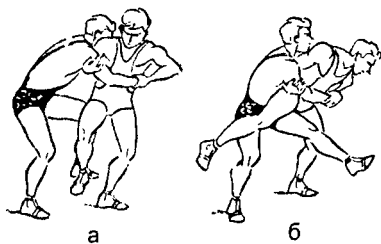
Расм. 231. Бир қўл билан ушлаб елка устидан белдан ошириб ташлаш.



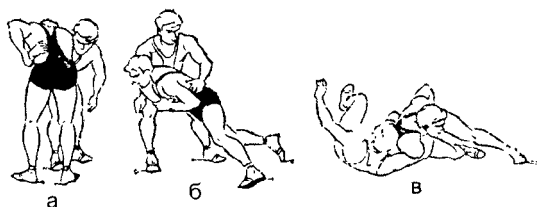
Расм. 232. Қўлини икки қўл билан ушлаб, оёқ билан ташқаридан чалиб белдан ошириб ташлаш.



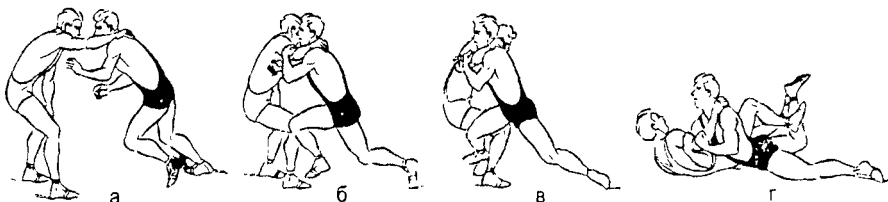
Расм. 233. Оёққа ўтиш ва қўлини икки қўл билан ушлаб, оёғини ташқаридан чалиб йиқитиш.



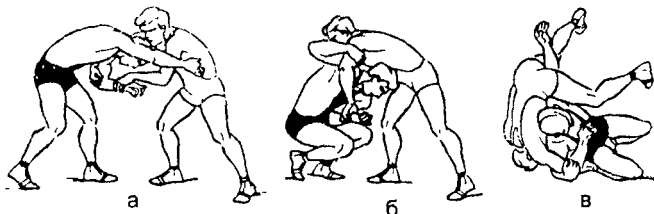
Расм. 234. Қўлини икки қўл билан ушлаб оёғини ташқаридан чалиб йиқитиш-белини орқадан ушлаб қолиш (1.Кўкракдан ошириб ташлаш, 2.Оёқ ташқарисидан тўсиб йиқитиш).



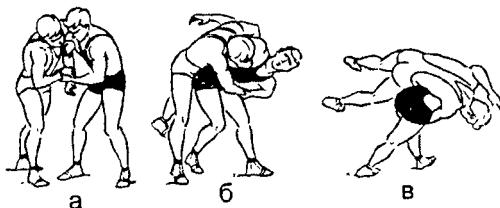
Расм. 235. Билак ва оёғини ташқаридан тескари ушлаб зарб билан йиқитиш.



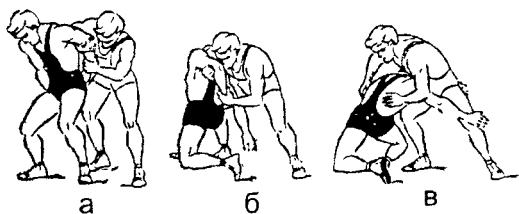
Расм. 236. Қўлини икки қўл билан пастдан ушлаб ва оёкни ташқаридан чалиб зарб билан йиқитиш.



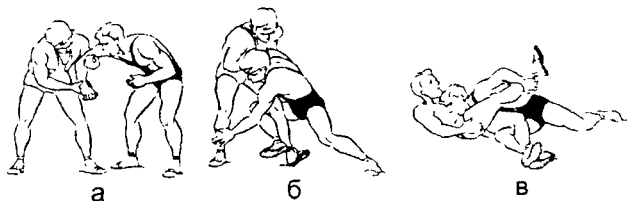
Расм. 237. Қўлини ва сонини ушлаб елкалардан ошириб ташлаш.



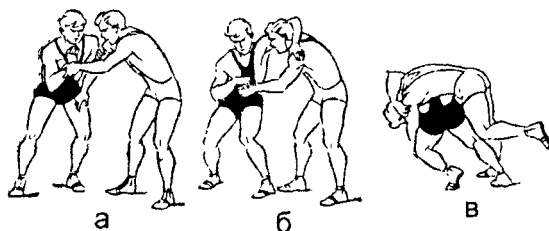
Расм. 238. Қўлини ва сонини ушлаб елкалардан ошириб ташлаш усулига қарши-усул-билак ва қўл остидан ушлаб белдан ошириб ташлаш.



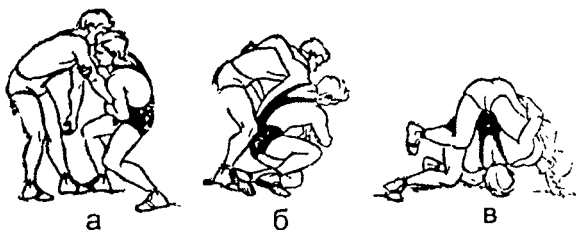
Расм. 239. Қўлни икки қўл билан ушлашга қарши-усул-ушланган қўлга қарама-қарши томонга айланиб, шўнғиб икки оёкни ушлаб зарб билан йиқитиш.



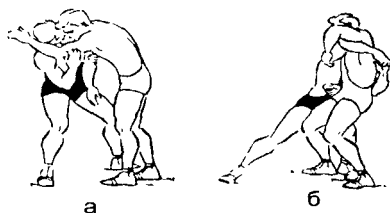
Расм. 240. Қўлни икки қўл билан ушлаганда қарши ҳаракат (а,б). Бел ва узокдаги болдирдан ушлаб зарб билан йиқитиш (в).



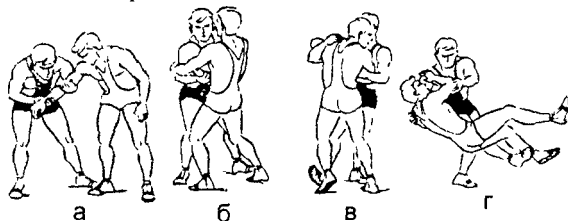
Расм. 241. Қўл ва бўйиндан ушлаб белдан ошириб ташлаш.



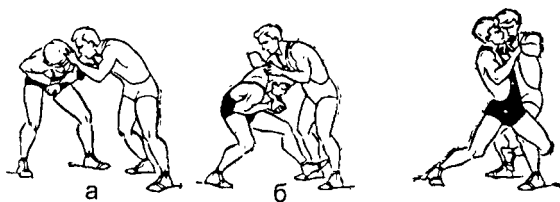
Расм. 242. Комбинация. Қўлини тортиб партерга ўтказиш ва қўл ва белини ташқаридан ушлаб белдан ошириб ташлаш.



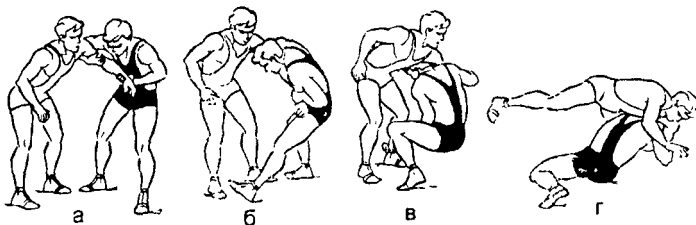
Расм. 243. Қўл ва белини бириктириб ушлаб, оёқ билан ташқаридан чалиб зарб билан йиқитиш.



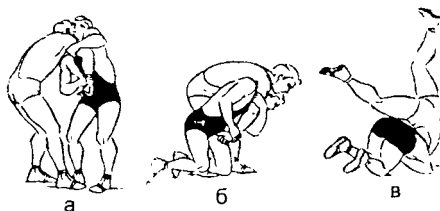
Расм. 244. Қўлини пастдан ва тирсагидан ушлаб оёқ учи билан тўсиб ташлаш.



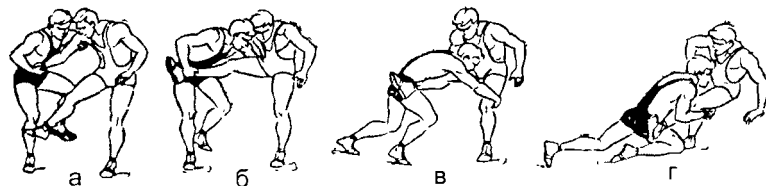
Расм. 245. 1). Қўлини икки қўл билан ушлаб ва оёғини ушлаб елкалардан ошириб ташлаш. 2). Билак ва белидан ушлаб оёғини ташқаридан чалиб йиқитиш



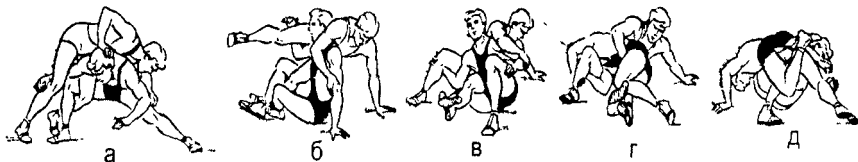
Расм. 246. Қўлини икки қўл билан ушлаб бош ёрдамида зарб билан йиқитиш.



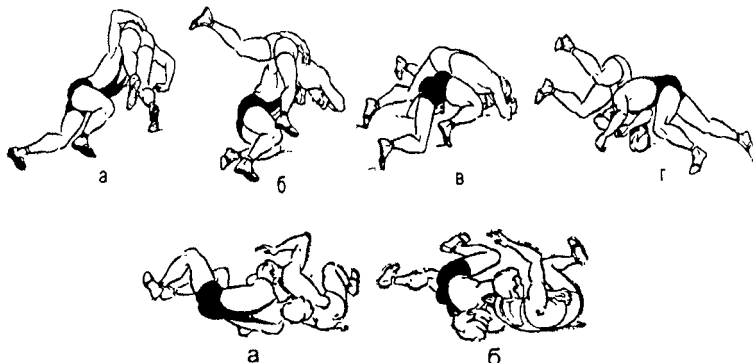
Расм. 247. Қўлини икки қўл билан ушлаб тиззалаб белдан ошириб ташлаш.



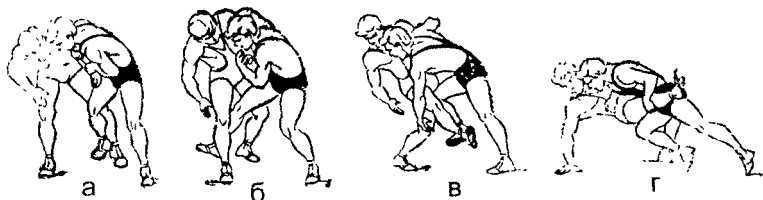
Расм. 248. Оёқларини бириктириб зарб билан йиқитиш.



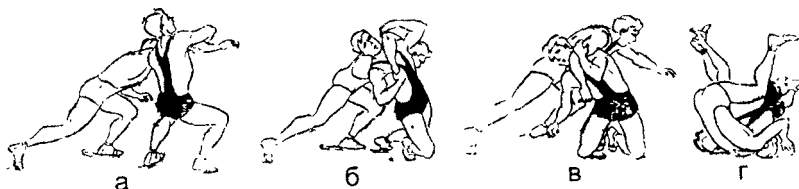
Расм. 249. Узоқдаги оёқни ичкаридан ушлаб ва яқиндаги оёғини чалиб билан йиқитиш.



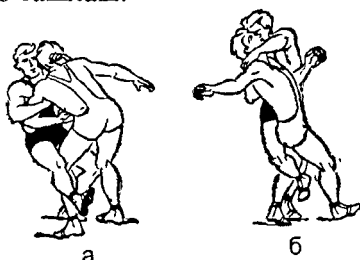
Расм. 250. 1).Қўлини бўйинга ўраб партерга ўтказиш (а,б,в). Устидан босиб тушиш-қўлини қўлтиқ орқали тортиб хафли ҳолатга келтириш (г). 2). Усулнинг давоми: -қўл ва белни ушлаб зарб билан йиқитиб хафли ҳолатга келтириш (а,б).



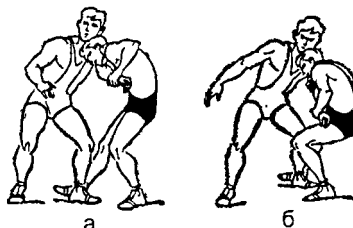
Расм. 251. Яқин елкани ва узоқдаги оёғини ушлаб зарб билан йиқитиш.



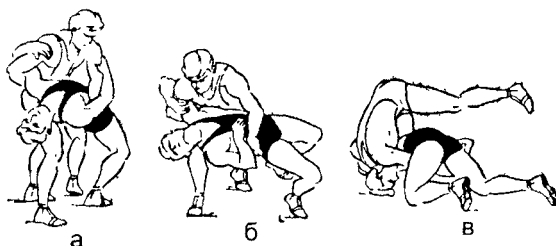
Расм. 252. Қўлини икки қўл билан ушлаб ташқаридан кириб елкалардан ошириб ташлаш.



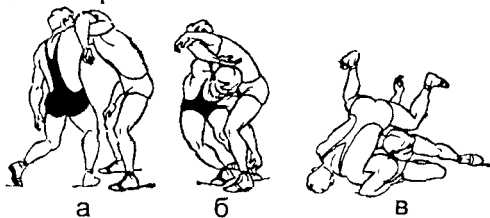
Расм. 253. Қўл ва бўйиндан ушлаб ва оёғини ташқаридан чалиб зарб билан йиқитиш.



Расм. 254. Қўлини икки қўл билан ушлаб бош ёрдамида зарб билан йиқитиш.



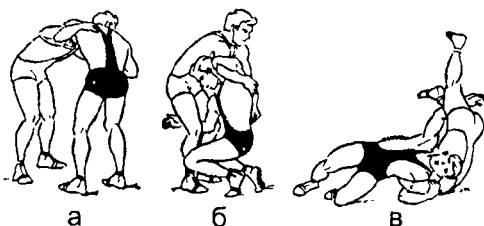
Расм. 255. Қўлини пастдан ва иккинчи қўлини юқоридан ушлаб кўкракдан ошириб ташлаш.



Расм. 256. Қўлини қўлтиқ орқали ва оёғини ушлаб елкалардан ошириб ташлаш.

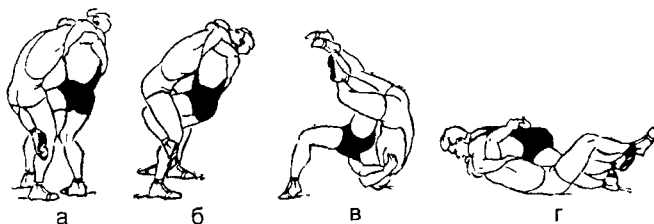


Расм. 257. Қўлини бир қўл билан юқоридан ушлаб оёқ ичкарасидан илиб ташлаш.

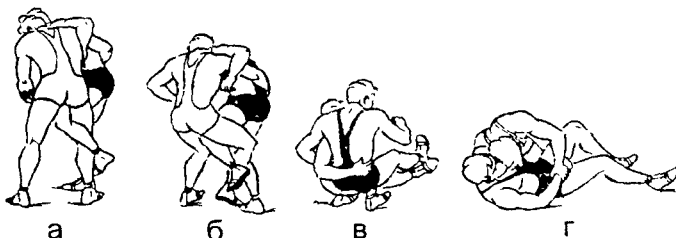


Расм. 258. Қўли ва сонидан ушлаб елкалардан ошириб ташлаш.

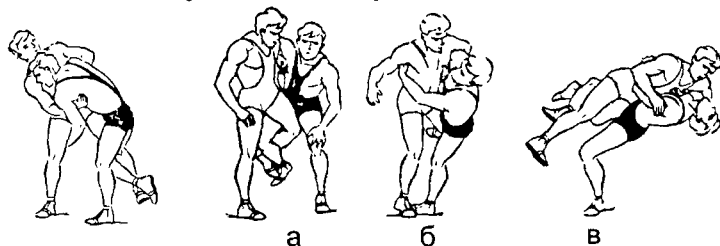




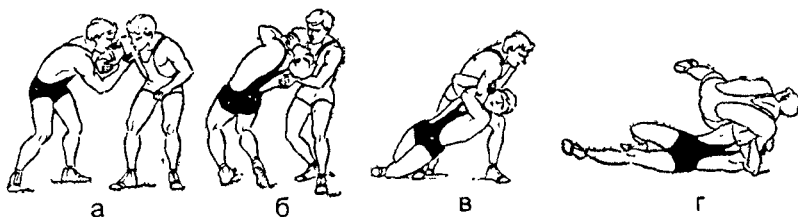
Расм. 259. Қўли ва бўйнидан ушлаб, оёқни ичкаридан чалиб кўкракдан ошириб ташлаш.



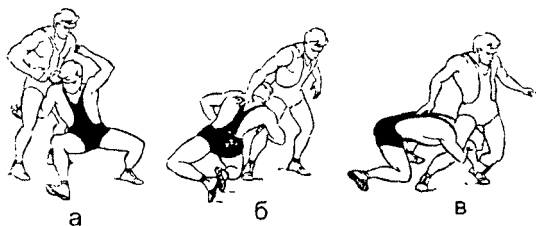
Расм. 260. 259-расмдаги усулга қарши-усул. Билак ва белини ушлаб оёғини ташқаридан чалиб зарб билан йўқитиш.



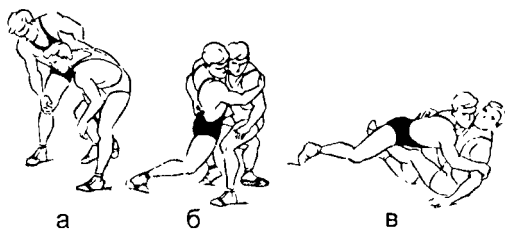
Расм. 261. 1). Оёғини ичкаридан ва белидан ушлаб, оёғини ташқаридан чалиб (зарб билан йўқитиш ёки кўкракдан ошириб ташлаш). 2). Қўли ва белидан ушлаб, оёғини ташқаридан чалиб кўкракдан ошириб ташлаш (а,б,в).



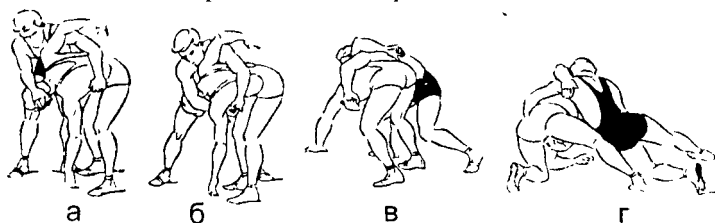
Расм. 262. Қўлини бўйинга ўраб ташлаш.



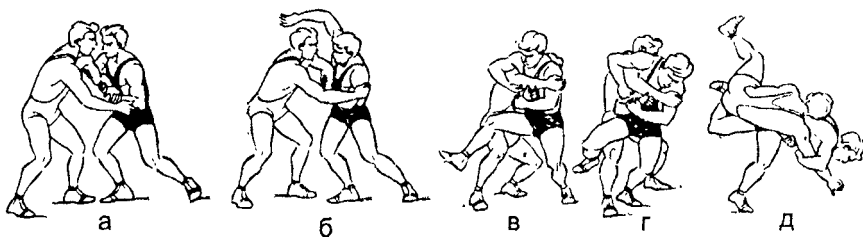
Расм. 263. Шўнгиб сонидан ушлаб партерга ўтказиш.



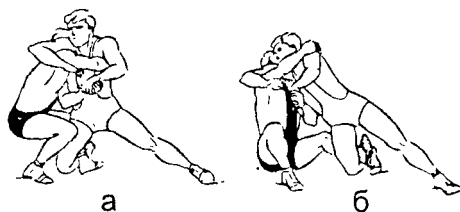
Расм. 264. Қўлини юқоридан ва иккинчи қўлини ушлаб, узоқдаги оёғини ичкаридан чалиб зарб билан йиқитиш.



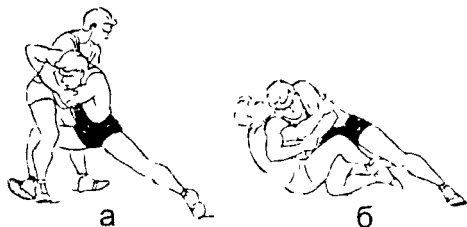
Расм. 265. Қўлтиқдан ва бўйнини олд-тепадан ушлаб қайириб йиқитиш.



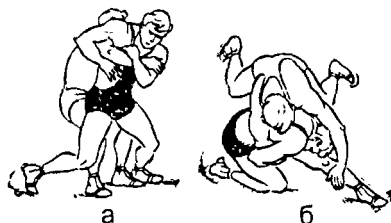
Расм. 266. Қўлини икки қўл билан юқоридан ушлаб, оёғини ташқаридан чалиб қўлтиқ орқали белдан ошириб ташлаш.



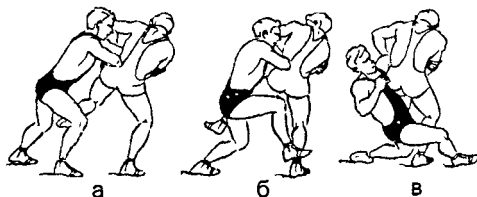
Расм. 267. Қўлини икки қўл билан юқоридан ушлаб, оёғини ичкаридан чалиб зарб билан йикитиш.



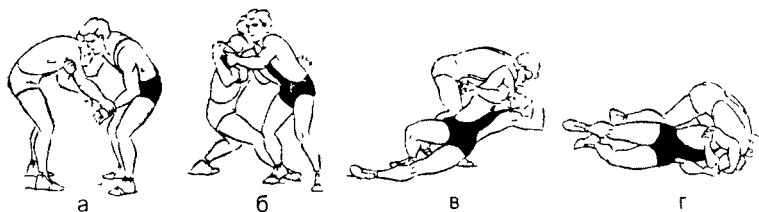
Расм. 268. Қўлини икки қўл билан юқоридан ушлаб, оёғини ичкаридан чалиб йикитиш.



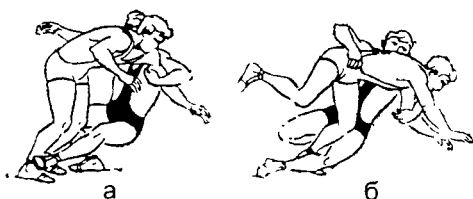
Расм. 269. Қўлини икки қўл билан юқоридан ушлаб, оёғини ташқаридан чалиб белдан ошириб ташлаш.



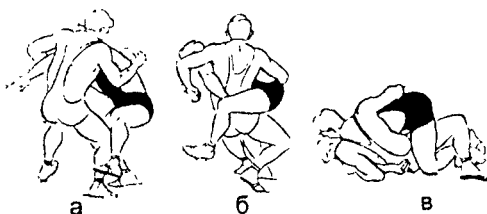
Расм. 270. 269-расмдаги усулга қарши-усул. Узоқдаги қўлини ва белини ушлаб, оёқларини ташқаридан чалиб зарб билан йикитиш.



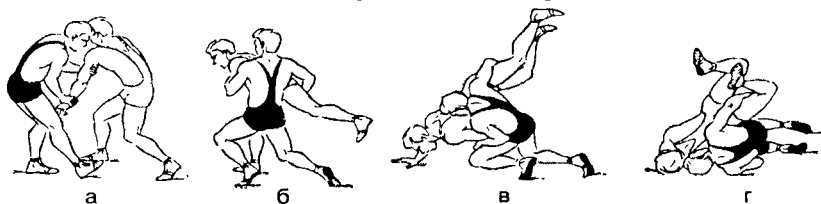
Расм. 271. Комбинация. Қўлини тортиб партерга ўтказиш (а,б). Қўлини бўйинга ўраб ташлаш (в,г).



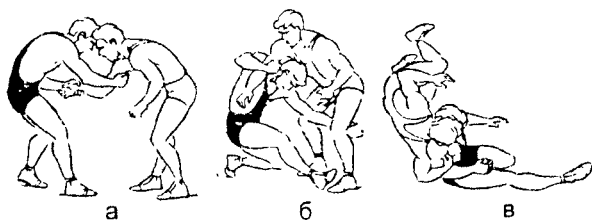
Расм. 278. Қўлини тортиб партерга ўтказиш.



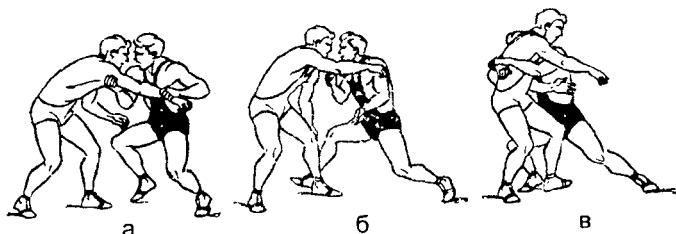
Расм. 279. 278-расмдаги усулга қарши-усул. Шўнғиб белини тескари ушлаб, оёғини ташқаридан чалиб зарб билан йиқитиш.



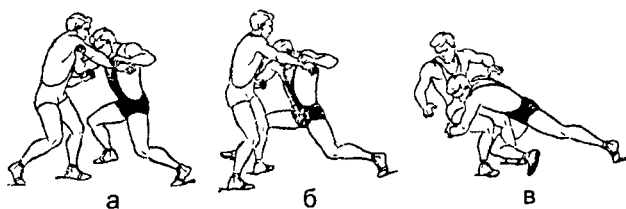
Расм. 280. Комбинация. Қўлини ва сонини ушлаб тортиб партерга ўтказиш (а,б). Қўли ва сонини ушлаб белдан ошириб тўнтариш(в,г).



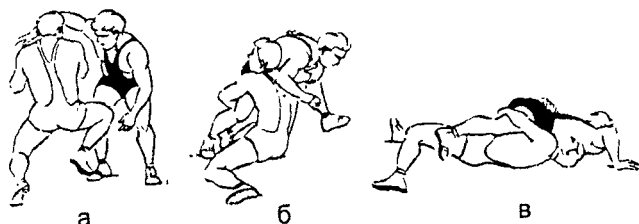
Расм. 281. Комбинация. Қўлини тортиб партерга ўтказиш (а). Яқиндаги қўл ва узокдаги сонини ушлаб елкалардан ошриб ташлаш (б,в).



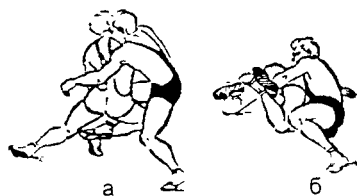
Расм. 282. Комбинация. Қўлини тортиб партерга ўтказиш (а). Қўл ва белини ушлаб, оёғини ташқаридан чалиб зарб билан йиқитиш (б,в).



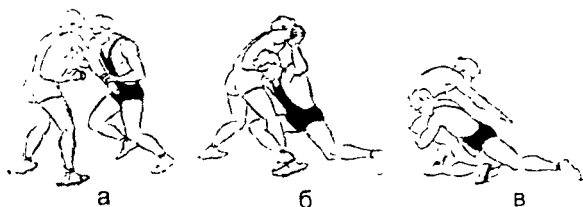
Расм. 283. Комбинация. Қўлини тортиб партерга ўтказиш (а,б). Икки оёғини ушлаб зарб билан йиқитиш (в).



Расм. 284. Қарши-усул. Шўнғиб оёғини ушлаш-қўлини ушлаб ва ҳатлаб зарб билан йиқитиш.



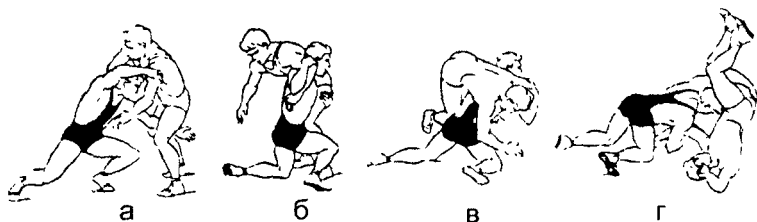
Расм. 285. Қарши-усул. Қўлини икки қўл билан ушлаб оёқни ичкаридан чалиб зарб билан йикитиш (а). Шўнғиб қўли ва яқиндаги сонини ташқаридан ушлаб партерга ўтказиш (б).



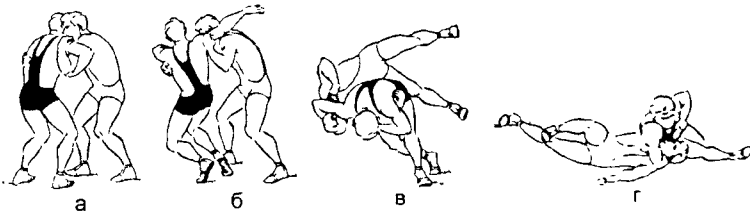
Расм. 286. Шўнғиб оёқларини ушлаб зарб билан йикитиш.



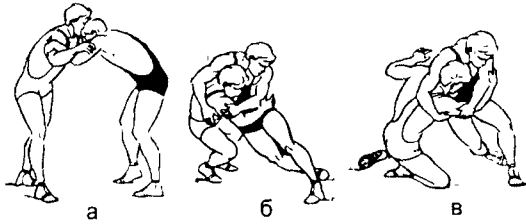
Расм. 287. Қарши-усул. Оёғини тўсиб ташлаш-қўл ва белни ушлаб зарб билан йикитиш.



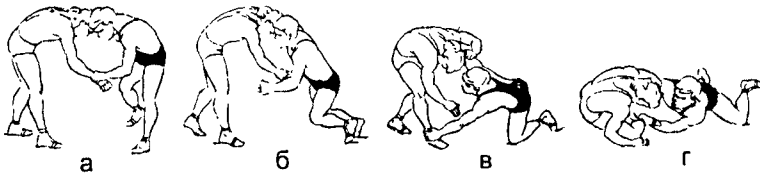
Расм. 288. Қўл ва сонни ушлаб елкалардан ошириб ташлаш.



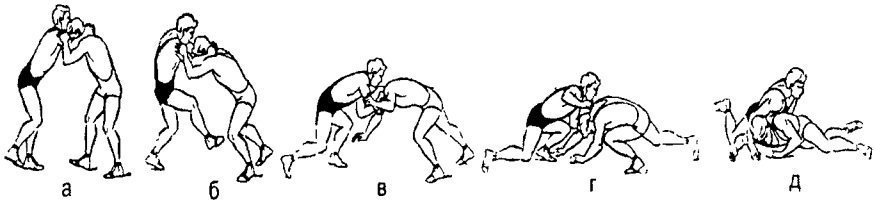
Расм. 289. Қўл ва бўйнини ушлаб белдан ошириб ташлаш.



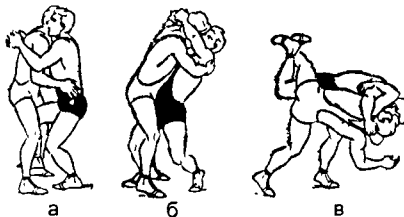
Расм. 290. Қўл ва бўйнини ушлаб зарб билан йикитиш.



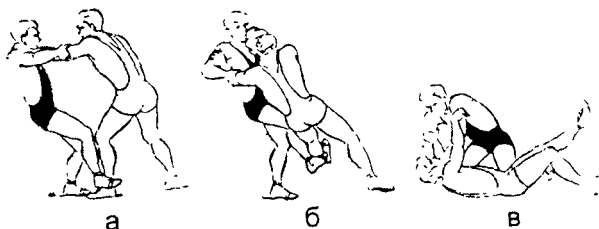
Расм. 291. Шўнғиб узокдаги тавонни ушлаш.



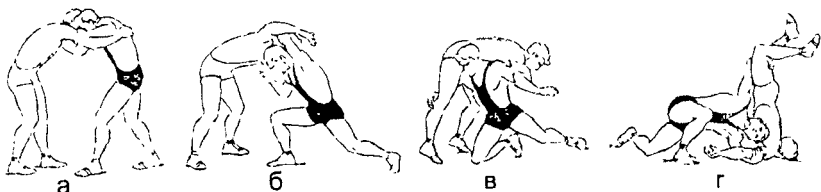
Расм. 292. Комбинация. Оёғини тўсиб ташлаш-қўл ва бўйинни олд-тепадан ушлаб тортиб партерга ўтказиш.



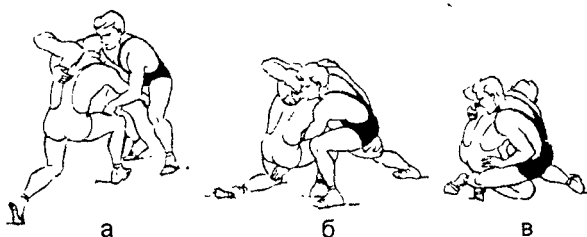
Расм. 293. Қўл ва бўйнини бириктириб ушлаб қарама-қарши томонга оёқ ичкарасидан илиб ташлаш.



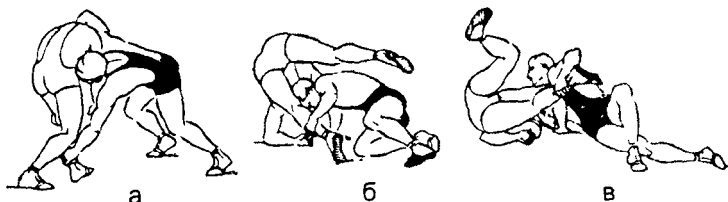
Расм. 294. Қўлларини ушлаб оёқ билан тўсиб ташлаш.



Расм. 295. Қўл ва сонни ушлаб елкалардан ошириб ташлаш.

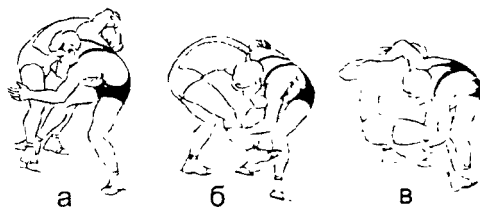


Расм. 296. Қарши-усул. Қўл ва сонни ушлаб елкалардан ошириб ташлаш (а,б). Белдан ушлаб ва оёғини ташқаридан чалиб зарб билан йиқитиш (в).

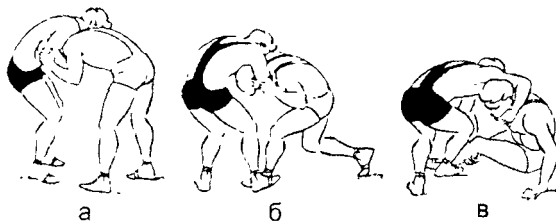


Расм. 297. Олд-тепадан бўйинни ва узокдаги болдирни ушлаб зарб билан йиқитиш.

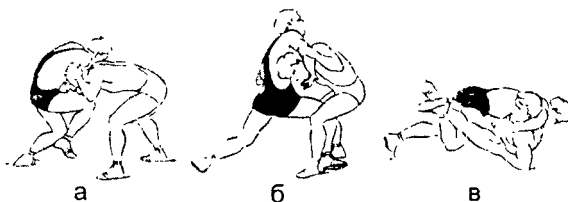




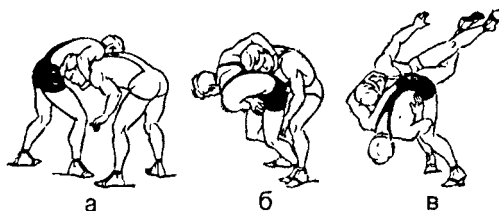
Расм. 298. Олд-тепадан бўйинни ва яқиндаги оёқни ушлаб зарб билан йиқитиш.



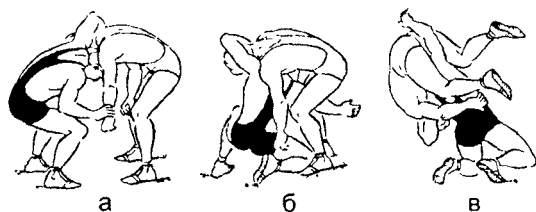
Расм. 299. Олд-тепадан бўйинни ва узоқдаги болдирни ушлаб зарб билан йиқитиш.



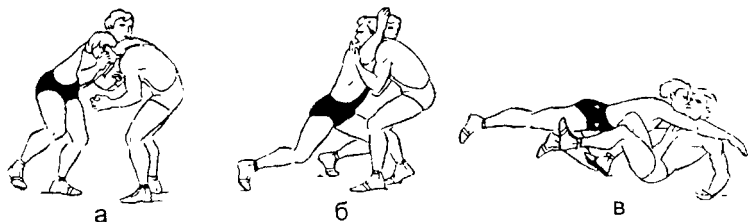
Расм. 300. Қўл ва бўйинни олд-тепадан ушлаб оёғини ичкаридан чалиб йиқитиш.



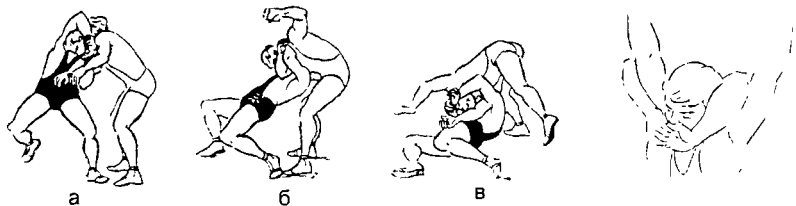
Расм. 301. Қўл ва бўйинни олд-тепадан ушлаб оёғини ташқаридан чалиб белдан ошириб ташлаш.



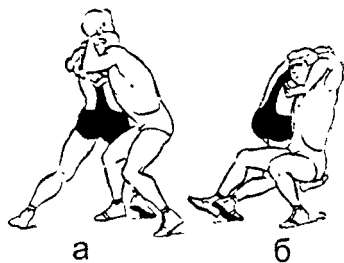
Расм. 302. Бўйинни олд-тепадан ва сонини ушлаб елкалардан ошириб ташлаш.



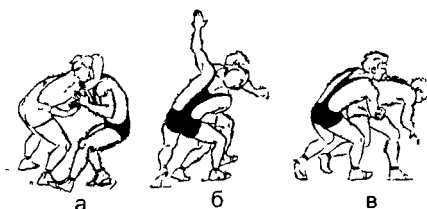
303. Комбинация. Қўл ва бўйинни олд-тепадан ушлаш-қўл ва бўйиндан ушлаб зарб билан йиқитиш.



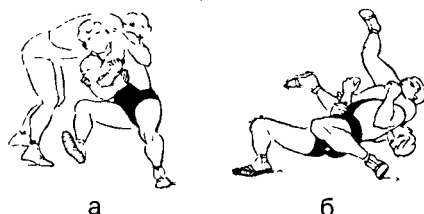
Расм. 304. 1.Қўл ва бўйинни олд-тепадан ушлаб қайириб йиқитиш (а,б,в). 2.Усулни бажаришдаги махкам ушлаш(бармоқларнинг қармоқсимон ушланиши).



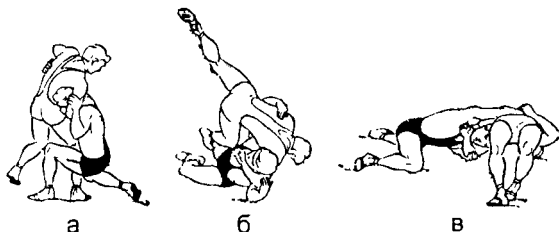
Расм. 305. Қўл ва бўйинни олд-тепадан ушлаб оёғини ташқаридан чалиб йиқитиш.



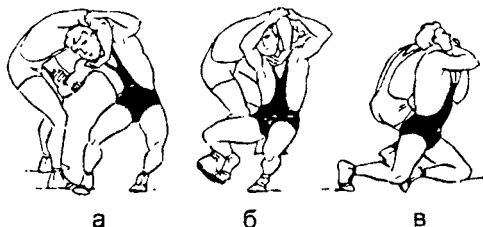
Расм. 306. Қарши-усул. Қўл ва бўйинни олд-тепадан ушлаш-белини ушлаб шўнғиб партерга ўтказиш.



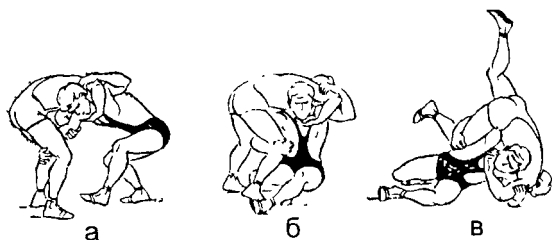
Расм. 307. Қарши-усул. ва бўйинни олд-тепадан ушлаш-ушланган қўл билан билакни ва елкани ушлаб елкалардан ошириб ташлаш.



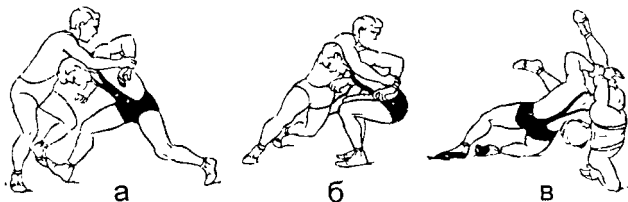
Расм. 308. Қўл ва белни ушлаб оёғини ташқаридан тўсиб елкалардан ошириб ташлаш.



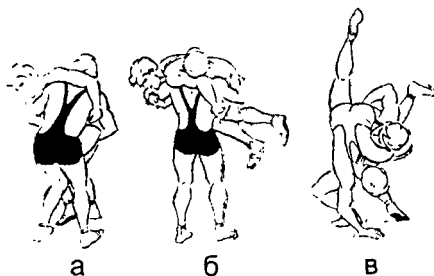
Расм. 309. Ушлашдан қутилиш йўли. Қўл ва бўйинни олд-тепадан ушлаш-белини ушлаган қўлини икки қўл билан ушлаш, бўйинга ўраб юқорига чиқиш.



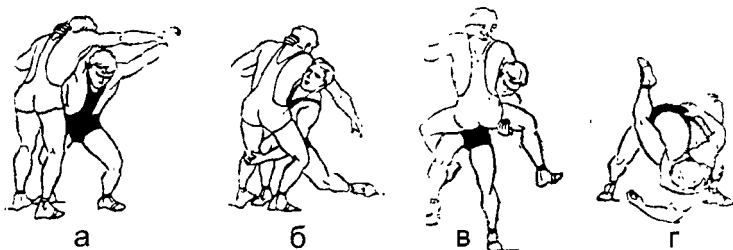
Расм. 310. Қарши-усул. Қўл ва бўйинни олд-тепадан ушлаш-қўл ва сонини ушлаш елкалардан ошириб ташлаш.



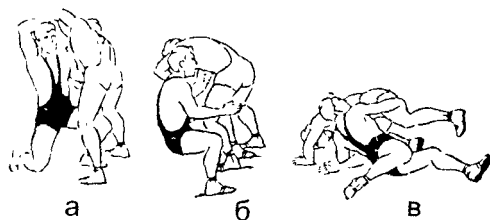
Расм. 311. Билакни ушлашиб, шўнғиб сонини ушлаб бўйин ёрдамида зарб билан йикитиш.



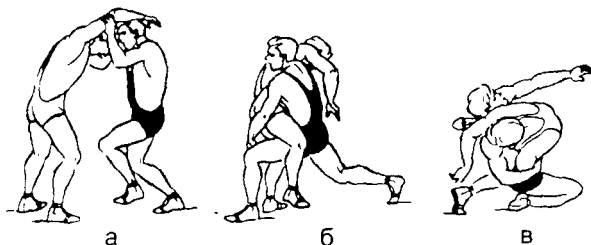
Расм. 312. Шўнғиб бўйин ва сонини ташқаридан ушлаб эгилиб ташлаш.



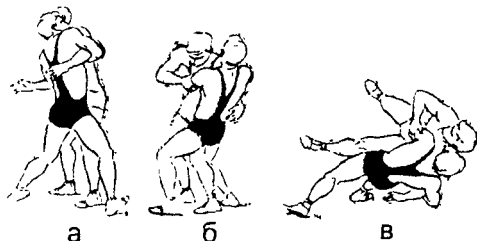
Расм. 313. Шўнғиб бўйин ва сонини ичкаридан ушлаб эгилиб ташлаш.



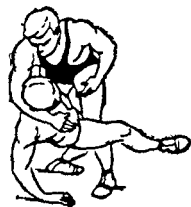
Расм. 314. Шўнғиб сонини ушлаб партерга ўтказиш.



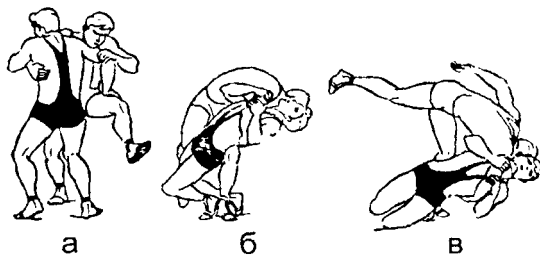
Расм. 315. Шўнғиб қўл ва сонини ушлаб кўкракдан ошириб ташлаш.



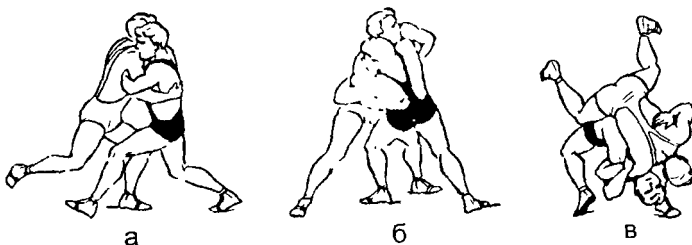
Расм. 316. Бир қўли пастдан ва иккинчи қўлини юқоридан ушлаб қадам ташлаб кўкракдан ошириб ташлаш.



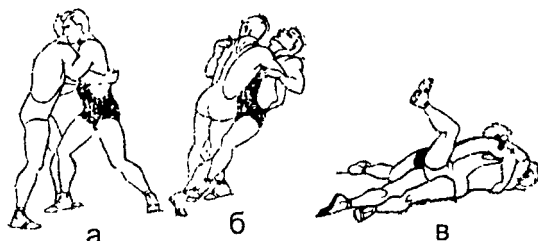
Расм. 317. Елка билан бўйинга зарб бериб босиб тушиш.



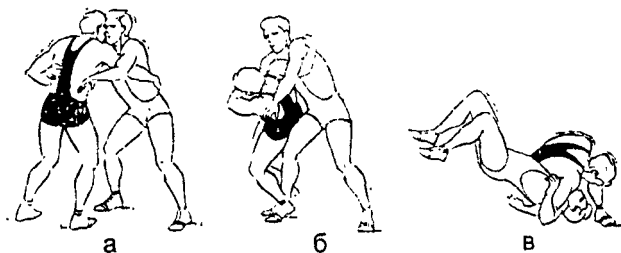
Расм. 318. Қўлини икки қўл билан ушлаб кўкракдан ошириб ташлаш.



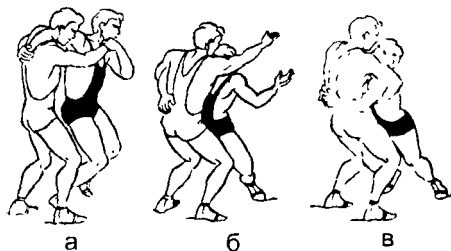
Расм. 319. Қўл ва белини ушлаб кўкракдан ошириб ташлаш.



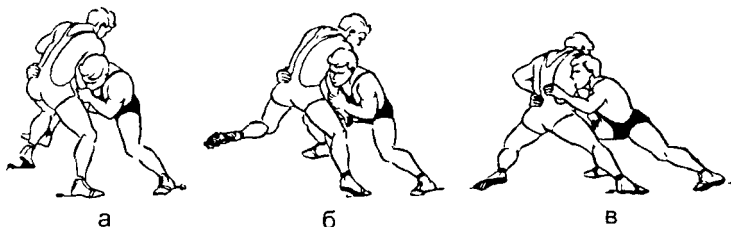
Расм. 320. Қўл ва белини ушлаб оёғини тўсиб зарб билан йиқитиш.



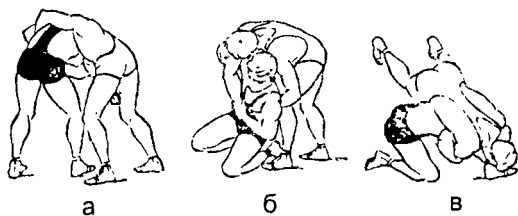
Расм. 321. Қўл ва белини ушлаб белдан ошириб ташлаш.



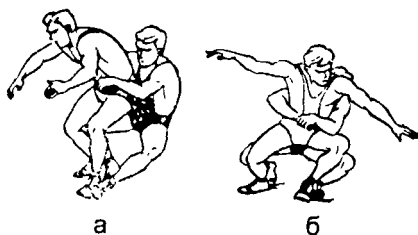
Расм. 322. Белини ушлаб зарб билан йиқитиш.



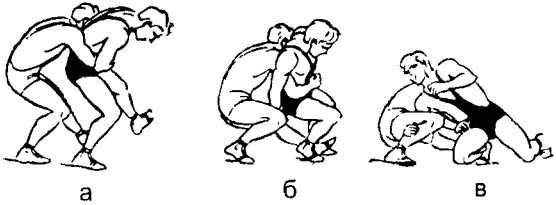
Расм. 323. Қарши-усул. Қўл ва белини ушлаб зарб билан йиқитиш. -қўл ва белини бириктириб ушлаб тортиб партерга ўтказиш.



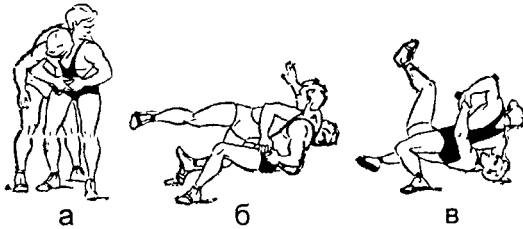
Расм. 324. Қарши-усул. Қўлини тортиб партерга ўтказиш. - қўлини икки қўл билан ушлаш, тиззалаб белдан ошириб ташлаш.



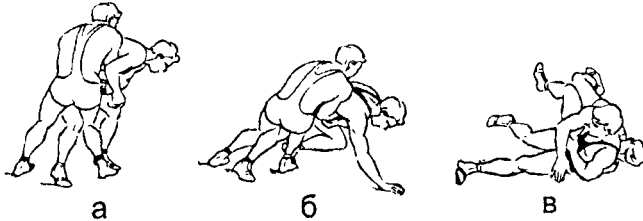
Расм. 325. Белини орқадан ушлаб товонига оёқ билан тираб партерга ўтказиш.



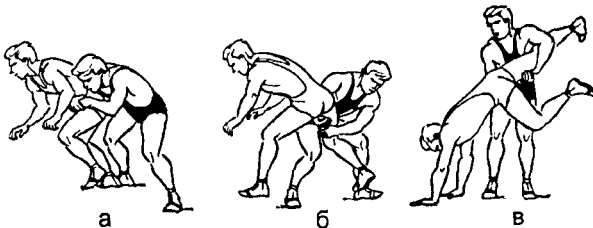
Расм. 326. Қарши-усул. Белини орқадан ушлаш- яқиндаги сонини ичкаридан ушлаб ва оёғини ичкаридан чалиб, олдинга чиқиб ўтириш билан партерга ўтказиш.



Расм. 327. Қарши-усул. Белини орқадан ушлаш-билагини ва бўйнига зарб бериб тўсиб қайириб йиқитиш.

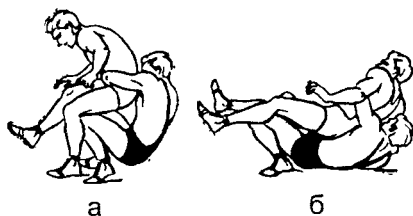


Расм. 328. Қарши-усул. Белини орқадан ушлаш-билагини ва бўйнига зарб бериб тўсиб қайириб йиқитиш.

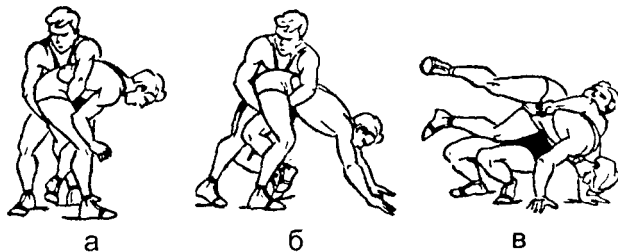


Расм. 329. Белини орқадан ушлаб, сонини ушлаб юқорига кўтариб партерга ўтказиш.

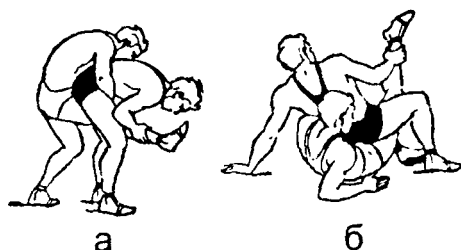




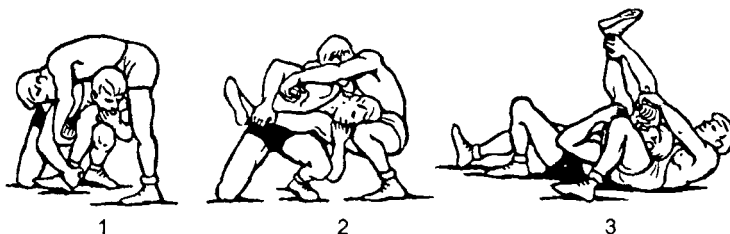
Расм. 330. Белини орқадан ушлаб тиззалар ёрдамида партерга ўтказиш.



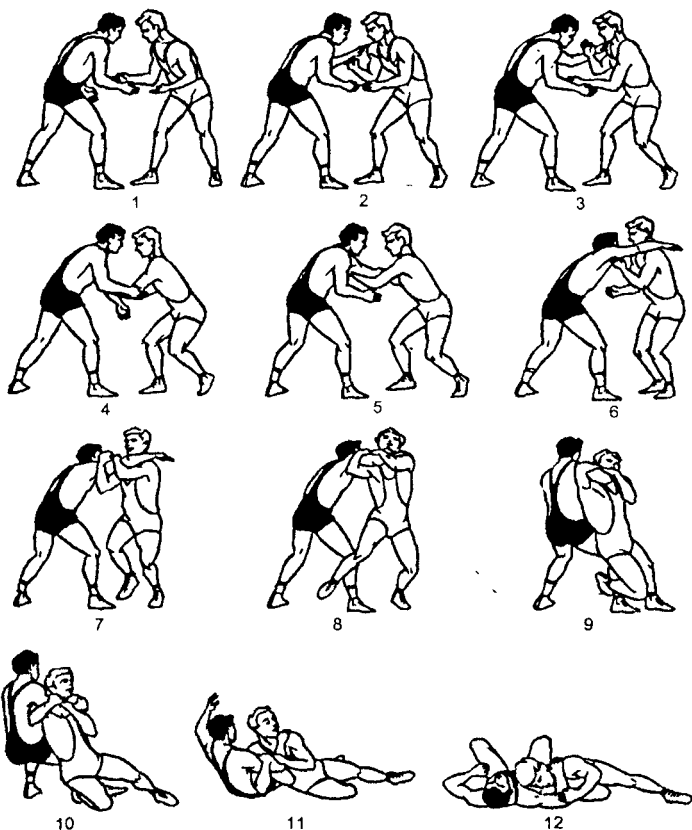
Расм. 331. Узоқдаги сонини тескари ушлаб кўкракдан ошириб ташлаш.



Расм. 332. Қарши-усул. Белни орқадан ушлаш-оёқлар ичкарасидан оёкни тортиб зарб билан йиқитиш.



Расм. 333. Болдир ва сондан ушлаб зарб билан йиқитиш



Расм. 334. Комбинация. Кўлини ториб партерга ўтказиш (1,2,3,4,5). Кўлини икки қўл билан ушлаб бўйинга ўраб ташлаш (6,7). Кўлини икки қўл билан ушлаб ва ташқаридан оёқни илиб зарб билан йикитиш. (8,9,10,11,12).

## VI.4. Тренировка топшириқлари

### VI.4.1. Беллашув эпизодларини ечиш бўйича тренировка топшириқлари

*Усулларни ўтказиш учун қулай шароитларни тайёрлаш йўллари*ни такомиллаштириш: мувозанатдан чиқариш, сиқиб қўйиш, қайириш, рақиб ҳаракатлари ва кучидан фойдаланиш;

тахдид, сиқиб қўйиш, мувозанатдан чиқариш билан рақибда химояланиш реакциясини юзага келтириш; чекиниш, пасив химояланиш билан рақиб томонидан фаол ҳаракатларни келтириб чиқариш; рақиб маълум ҳаракатларга эътибор бермаганда, ёки кучсиз химояланганда, ёки бўшашганда қайта ҳужум, тесқари чақирув, иккиёқлама алдаш.

*Ўрганилаётган усулларни такомиллаштириш:* ушлаш амалга оширилгандан кейин шерикнинг қарши кўрсатиши билан; усулни қўллай бошлагандан кейин шерикнинг қаршилик кўрсатиши билан;

шерикнинг қаршилигини ростлаш билан (тренернинг кўрсатмаси билан); блокловчи ушлашлар ва тирашларни қўллаётган шерик билан (тренернинг топшириғи билан); тайёргарлиги, вазни, бўйи турлича бўлган шериклар билан.

*Ўқув-тренировка беллашувлари:* қаршилик кўрсатаётган рақибда техника устида ишлаш; гиламнинг турли жойлари билан боғлиқ курашнинг ўзига хос тактик вазифаларни хал қилиш учун, турли ҳолатларда - тик туришда, партерда, вазни ва бўйи турлича шериклар билан, шерик ётиб курашишга ҳаракат қилганда фақат тик ҳолда курашиш ва аксинча, шерик тик туриб курашишга ҳаракат қилганда, фақат партерда кураш олиб бориш; шерикка битта ҳам усул қўллашига йўл қўймаслик – мақсадида; шерикнинг ҳар қандай усулни қўллашига қарши усул қўллаш – мақсадида; шерикка имтиёз бериб, шерикни ўзгартириб ва б.

*Тренировка машқ-беллашувлари:* беллашув олиб бориш малакасини шакллантириш учун, махсус жисмоний ва руҳий хислатларни ривожлантириш учун, “спорт” характери хислатларини шакллантириш учун, ҳар хил рақиблар билан курашиш малакасини тўплаш учун.

#### **VI.4.2. Кўприк ҳолати қўлланилган тренировка топшириқлари**

*Қўлни бошга олд томондан қўшиб ушлаб туриш.* Кўприкдан кетиш: коринга тўнтариш. Қарши усул: гавдани олдиндан ушлаб тўнтариб.

*Номдош қўлни ва гавдани олдиндан ушлаб туриш.* Кўприкдан кетишлар: а) ён томонга, ушланган қўлга қарама-қарши

томонга югуриб ўтиб; б) рақиб томонга бурилиб. Қарши усул: рақиб гавдасини ушлаб ўз устидан тўнтариб(ҳар икки томонга).

*Номдош қўлни олдиндан-ёнбошдан ушлаб туриш.* Кўприкдан кетишлар: а) рақиб томонга бурилиб; б) хужум қилувчи томонга югуриб ўтиб. Қарши усул: гавдани ушлаб ўз устидан ошириб.

*Рақибга нисбатан орқа билан туриб, қўлни қўлтиқ остидан ушлаб туриш.* Кўприкдан кетишлар: четга югуриб ўтиб. Партерда хавфли ҳолатдан чиқиш учун галма-галдан беллашиш: а) рақибга қарши томонга югуриб ўтиб(бир қўлда ушлаган ҳолда); б) бошдан ошириб тўнтариб(бир қўлда ушлаган ҳолда).

*Қўл ва гавдани ушлаб турганда:* а) рақибга қарши томонга югуриб ўтиб; б) бошдан ошириб тўнтариб.

*Гавдани ушлаб олганда:* гавдани рақибдан қарши томонга буриб ва гиламга оёқлар билан тиралиб, чап ёнбошга ётиб, қоринга ётишга ҳаракат қилиб.

*Гавдани олдиндан ушлаб олганда:* а) кўприкка тикроқ туриб, қўл бармоқларини занжирга бирлаштириб ва, қўллар билан рақиб кўкрагига тиралиб, ўзидан итариб юборишга ҳаракат қилиб; б) рақиб ушлашни бўшаштирганда гавдани ён томонга буриб, оёқ билан гиламдан итарилиб ва тезлик билан қоринга ётиб.

*Қўл ва гавдани ёнбошдан ушлаб туриб(ўтириб ва ётиб).* Кўприкдан кетишлар: а) рақибдан қарши томонга югуриб ўтиб; б) рақиб томонга тўнтарилиб. Қарши усуллар: а) рақиб қўлини икки қўллаб ушлаб ўз устидан тўнтариб ташлаб; б) бўйинни елкага қўшиб ушлаб ўз устидан тўнтариб.

*Гавдани қўл билан ён томондан ушлаб туриб(ўтириб ва ётиб).* Кўприкдан кетишлар: рақиб томонга тўнтарилиб. Қарши усуллар: а) рақиб қўлини икки қўллаб ушлаб ўз устидан тўнтариб; б) бўйинни елкага қўшиб ушлаб ўз устидан тўнтариб.

*Гавдани ёнбошдан ушлаб туриб(ўтириб ва ётиб).* Кўприкдан кетиш: рақиб томонга бурилиш билан. Қарши усуллар: а) қўл ва бўйиндан ушлаб ўз устидан тўнтариб; б) қўл ва бўйиндан ушлаб ўтириш билан босиб.

*Номдош билак ва гавдани ёнбошдан ушлаб туриб.* Кўприкдан кетишлар: а) рақибнинг қарши томонига югуриб ўтиб; б) рақибдан ён томонга кетиб. Қарши усуллар: а) бошдан тўнтариб, босиб; б) рақибдан ён томонга югуриб ўтиш билан босиб.

### VI.4.3. Ўқув ва ўқув-тренировка беллашувлари учун топшириқлар

*Ташлашларга тайёргарлик:*

силтаб, шўнғиб, орқага, чап-орқага, чап-ён томонга, чап-олдинга, олдинга, ўнг-олдинга, ўнг-ён томонга, ўнг-орқага итариб.

*Эгилиб ташлашга тайёрловчи машқлар:*

- манекенни(шерикни) гиламдан кўтариш;
- манекеннинг(шерикнинг) пастки қисмини(оёқ) четга(навбати билан чапга ва ўнгга) олиб ўтиш;
- манекен билан ташлашни имитаци қилиш.

*Уриб йиқитишга тайёрловчи машқлар:*

- ўнг(чап) томонлама туришда бўлган курашчи қўллари билан деворга тиралади. Бир вақтнинг ўзида ўнг(чап) оёғини бирмунча орқага, оёқ учига ва анча кўпроқ чап(ўнг) оёқни суриб, қўлларни девордан узмаган ҳолда оёқларни алиштирмай ҳамла ҳолатига туради;

- ўша бошланғич ҳолатдан, оёқлар билан гиламдан итарилиб ва қўлларни девордан олмай, курашчи бир вақтнинг ўзида ўнг оёғини орқага, оёқ учига қўйиб тортади, оёқларни алиштириб ҳамла ҳолатига туради;

- ўша бошланғич ҳолатдан, оёқлар билан гиламдан итарилиб ва қўлларни гиламдан олмай, курашчи тезлик билан оёқларни орқага, оёқ учига қўйиб тортади, бунда уларнинг бошланғич ҳолатини сақлаб қолади;

- ўша бошланғич ҳолатда, курашчи, оёқларини гиламдан итариб, бир вақтнинг ўзида ўнг оёғини бироз олдинга суради, чап оёғини эса – анча орқага тортиб, оёқ учига туради, куч билан ўнг оёғини тиззадан букади, оёқларини алиштирмай ҳамла ҳолатига туради ва оёқ учига айланиб бурилади;

- 4-машқ каби ҳамла ҳолатига тургач, оёқлар алиштирилади;

- ўнг(чап) ҳолатда шерик гавдаси ва қўлини иккиёқлама ушлаб тик туриб, курашчилардан бири(навбатма-навбат) ўз танасининг оғирлигини шерикнинг ушлаб олинган қўли ва гавдасига ташлаб, шу заҳоти гавдани чап (ўнг)га сал буриб ҳамла ҳолатига ўтади ва шерикнинг ўнг(чап) оёғини босади;

- ўша бошланғич ҳолатдан, хужум қилувчи курашчи бир вақтнинг ўзида тана оғирлигини шеригининг ушлаб олинган қўли

ва гавдасига ташлайди, оёқларни алиштириб ҳамла ҳолатига ўтади, чап(ўнг) оёғини товонга, учини ташқарига қилиб қўяди ва салгина ўнг(чап)га бурилади;

- ўша бошланғич ҳолатдан, ҳужум қилувчи курашчи, оёқлари билан гиламдан итарилиб, бир вақтнинг ўзида уларни орқага оёқ учига қўяди ва, бироз чап(ўнг)га бурилиб, танасининг оғирлигини шеригининг ушлаб олинганқўли ва гавдасига кўчиради;

- ҳужум қилувчи чап томонлама тик туришда, унинг шериги-ўнг, ўнг қўл ва гавдани иккиёқлама ушлаб туришда. Гавда оғирлигини шеригининг ушлаб олинган қўли ва танасига кўчириб, ҳужум қилувчи шу захоти ўнг оёғини, учини ичкарига қилиб, товон билан олдинга қўяди, чап оёғини эса, оёқ учи билан орқага қўяди ва бироз чапга бурилади;

- ўша, ўнг томонлама тик туришда.

*Бурилиб ташлашга тайёрловчи машқлар*

-ҳужум қилувчига орқа қилиб бурилишлар; олдинда турган оёққа орқада турган оёқни яқинлаштириб қўйиб; орқада турган оёқда: унга олдинда турган оёқни яқинлаштириб; олдинда турган оёқда, унинг олдида орқадан турган оёқни қўйиб;

- қўйилаётган оёқ томонга гавдани энгаштириб елка билан бурилиш;

- ўнг томонлама тик туриш, кейин оёқ қўйилаётган томонга гавдани энгаштириш билан бурилиб ва шу олд томонга йиқилиш, бунда ўнг қўл билагига таянилиб ва ўнг тосга ўтиришга ўтиб;

- қўйилаётган оёқ томонга гавдани энгаштириш билан елка билан бурилиш;

- курашчилар қўлларини ушлаб, бир-бирига юзма-юз туриб, ўнг(чап) тик туриш ҳолатига турадилар, бир-бирига елкани қилиб бурилишни амалга оширадилар(келтирилган усуллардан бири), шундан кейин курашчилардан бири оёқларини ростлаб ва энгашиб, бироқ, йиқилмасдан, шерикни қўлларидан ушлаб туриб ўз устидан ошириб ташлайди;

- тасаввур қилинаётган шерикни ташлаш имитацияси;

- манекен билан ташлашни имитация қилиш;

*Эгилиб ташлашга тайёрловчи машқлар;*

- шерикнинг олдида келиш;

- орқада турган оёқни олдинга чиқариш билан;

- орқада турган оёқ билан кадам ташлаш;

- орқада турган оёқни рақиб оёқлари орасига кўйиш билан ва шу

ҳолат қолиш билан;

- рақиб устига юришни имитация қилиш ва тасаввурдаги рақибни

ушлаб олиш билан;

- манекен билан юриш ва ушлаб олиш имитацияси;

- шерик билан юриш ва ушлаб олиш имитацияси;

- шерик ёрдамида елка билан тик турган ҳолатдан йиқилаш(қўллар кўкрак олдида занжирга олинган ҳолда);

- шерик ёрдамида тик ҳолатдан кўприкка йиқилиш;

- кейинчалик кўкракка бурилиш билан тик ҳолатдан гиламга йиқилиш;

- гавдани орқага оғиштириш билан тасаввурдаги рақибга яқинлашиш, ушлаш ва уриб йиқитиш;

- ўша, тикма тўп билан;

- ўша, манекен билан(уриш ва қўл билан силташдан кейин манекен тик(вертикал) ҳолатда қолиши керак);

- ўша, 9- ва 10- машқлар каби, фақат тўп ва манекенни кейинчалик орқага-усул қилинаётган томонга ташлаш билан(курашчи оёқда қолади);

- ўша, бироқ гиламга йиқилиш билан;

- страховка билан гавдани қўлга қўшиб ушлаб манекенни ташлаш имитацияси(страховка қилаётган манекеннинг бўш қўли томонидан чап қўли билан ушлаб туради);

- гавдани қўлга қўшиб ушлаб, оёқни кўйиш билан(страховкасиз) манекенни ташлаш имитацияси;

- номдош қўлни бўйинда ва гавдани ушлаб шерикни эгилиш билан ташлаш;

- страховка билан гавдани қўлга қўшиб ушлаб эгилиб ташлаш(страховка қилаётган ҳужум қилинувчининг бўш қўли томонида, унинг билагидан номдош қўли билан, иккинчи қўли билан эса елкасининг пастидан ушлаб олиб).

### **VI.5. Ҳужумкор ушлашлар билан блокловчи тиралишларни бартараф қилиш бўйича тренировка топшириқлари**

Ҳужумкор ушлашлар билан блокловчи тиралишларни бартараф қилиш бўйича машқлар комплексига, рақиб

ҳужумларини фаол тўхтатиш йўли билан позицион устунликка эришишга интилиш, унинг ташаббусларини бостириш, шунингдек, унинг блокловчи ҳаракатларини енгиб ўтиш каби топшириқлар киради. Бундай вазиятлар у ёки бу шаклларда беллашувдаги ушлашларни усуллар билан ҳал қилишда учрайди. Бу блокловчи ҳаракатларни беллашув эпизодларидаги мантикий занжирида бартараф қилиш бўйича машқларни бирлаштиришга ва ҳужумкор ушлашларга киришларни бажаришни такомиллаштириш ва уларни аниқ техник-тактик ҳаракатлар билан мукаммаллаштиришга сабаб бўлади.

Вазифалар қуйидаги схема бўйича бажарилади.

**А курашчи** рақиб ҳаракатларини тиралишлар билан блоклайди:

- чап қўл билан ўнг билакка – ўнг қўл билан чап билак, елка, ўмров, бўйин, кўкрак, қорин, тосга;

- чап қўл билан ўнг елкага – ўнг қўл билан чап билак, елка, ўмров, бўйин, кўкрак, қорин, тос ва х.к. га(ҳаммаси бўлиб тиралиш учун барча нукталардан фойдаланилганда 49та вариант).

**Б курашчи** ўзининг ҳужумкор усулларини амалга оширишга ҳаракат қилиб, рақибнинг блокловчи ҳаракатларини енгиб ўтади.

Шундай қилиб, агар ҳужумкор ушлашлар, блокловчи вариантларнинг 24 тасидан фойдаланилса, биз **блокловчи тирашларни ҳужумкор ушлашлар билан бартараф қилишнинг** 1176 гача машқларга эгамиз.

Тренерларни тавсия қилинаётган машқларнинг хилма-хиллиги чўчитмаслиги керак, чунки уларни қўллашнинг асосий вазифаси- улар билан танишиш жараёнида шуғулланувчилар учун энг мақбулларини танлаб олишдан иборат. Шундай танлашлар асосида, ўқув-тренировка ва мусобақалардаги беллашувларда, индивидуал кураш усули шаклланади.

## **VI.6. Топшириқларни дебютлар билан бажариш**

Усулларни техникасини мустаҳкамлаш, топшириқларни мусобақа машқлари шаклида бажариш воситасида амалга оширилади. Топшириқларнинг моҳияти шундаки, ҳар икки курашчига хилма-

хил , бир-бирига нисбатан олдиндан белгиланган ҳолатларда туриш таклиф қилинади, ва улар фақат баҳоланувчи усуллар



ёрдамида бажарилиши керак. Бажариш шартлари: чекиниш, блокловчи ҳаракатлар, манёвр қилиш мумкин эмас, 5-10 с. мобайнида баҳоловчи усулни амалга ошириш керак.

Дебют билан мураккаблаштирилган вазифалар. мурасасизликни тарбиялайди, мураккаб вазиятларда ўзини йўқотиб қўймасликни, курашчининг тезкорлик сифатларини ривожлантиради.

Баҳоланувчи усулларни мукамаллаштиришга қаратилган топшириқлар, усуллар гуруҳи ва уларни бажаришнинг ўзига хосликларини танлашда индивидуал қизиқишини аниқлайди.

Беллашувни бошлашни бошланғич ҳолатларининг вариантлари:

Ажралишиб кетадилар(масофа 3-4м) – юзма-юз келадилар.

1. Тик туриб – юзма-юз.
2. Тик туриб – елкама-елка.
3. Тик туриб – чап ёнбош чап ёнбошга.
4. Тик туриб – чап ёнбош ўнгга.
5. Тик туриб – ўнг ёнбош ўнг ёнбошга.
6. Тик туриб – ўнг ёнбош чапга.
7. А шерик тиззада, Б шерик – тик туриб.
8. Б шерик тиззада, А шерик – тик туриб.
9. Иккала шерик тиззада туриб.
10. Ётиб – юзма-юз.
11. Ётиб – елкага елка.
12. Ётиб – чап ёнбош чапга.
13. Ётиб – ўнг ёнбош ўнгга.
14. Ётиб – чап ёнбош ўнгга.
15. Ётиб – ўнг ёнбош чапга.

Ҳолатларни мураккаблаштириш вариантлари:

- а) қўллар тепага;
- б) қўллар бош устида илгакка бирлаштирилган;
- в) қўллар гавда бўйлаб ростланган;
- г) қўллар пастда илгакка бирлаштирилган;

Шериклар орасидаги масофа:

- а) бир-бирларига тегиб турадилар;
- б) бир-бир тегмай турадилар(0,5 м).

Ўқув-тренировка гуруҳларида дебют вазифаларни ечиш ўзаро хужумни 15 с.гача кўпайтириш эвазига

мураккаблаштирилади ва ўқувчиларни партерда курашни давом эттиришга мажбур қилинади.

*Ўзаротаъминланган ушлаб олишлар дебютлар билан хал қилиниши киритилади:*

- чап билан елка остидан, ўнг билан қўлдан.
- Ўнг билан елка остидан, чап билан қўлдан.
- Ўнгни ташқаридан икки қўллаб(икки томонлама; ўнг ёнбош билан чапга туриб).
- Чапни ташқаридан икки қўллаб(икки томонлама; чап ёнбош билан ўнгга туриб).
- Чап билан тепадан бошни, ўнг билан панжани.
- Ўнг билан тепадан бошни, чап билан панжани.

Ўқувчиларнинг ўқув-тренировка гуруҳларида бўлишининг сўнгги йили, техник тайёргарлиги етарли даражада бўлганда, ҳужумни партерда 15с.гача давом этувчи, беллашувнинг турли эпизодлари бўйича топшириқларни киритиш лозим.

#### **VI.7. Техник-тактик ҳаракатларни амалга ошириш учун шароитлар яратиш бўйича тренировка топшириқлари**

*Рақиб куч билан босиб келаётганда беллашувни олиб бориши усуллари шакллантириши бўйича тренировка топшириқлари:*

- . фаол ушлаб олиш билан техник устунлик эвазига; яхши техника; тактик тайёргарликнинг бой захираси; ушлашлар, тайёрланишлар, сеvimли усуллар комбинациялари ҳисобига;
- . куч билан босим ўтказиб, жисмоний ва тезкор устунлик қилиш ҳисобига; функционал босим;
- . прессинг-тақиб қилиб, иродавий устунлик ҳисобига; тажаввузкор сиқиш билан; моҳияти, матонат, сабр-тоқат билан.

**Манёвр қилиш малакасини шакллантириш бўйича тренировка топшириқлари:** олдга, орқага, чапга, ўнгга, айлана бўйлаб, ўзаро уйғунлаштирилган усуллар.

**Кўникмаларни ўзлаштириш бўйича тренировка топшириқлари:**

- . ушлашлар, итаришлар, тирашлар, туртишлар, кучоклашлар, қисиб боришлар ҳисобига қўллар ҳаракати билан;
- . оёқларни қўйиш, бошқа жойга кўчириш, орқага тортиш, кадам ташлаш, эгиб-ростлаш, тираш, босиб тушиш ҳисобига;

. гавдани энгаштириш, ростлаш, букиш, бурилиш, итариш, сиқиш, тираш, йиқилиш ҳисобига.

**Ағдариш учун куч ричагини тайёрлаш усулларини ўзлаштириш бўйича тренировка топшириқлари(қуйидагилар ҳисобига):**

. ушлашда тортиш кучининг йўналишлари(пастга, ён томонга);

. ағдариш йўналишлари(олдинга, орқага, ён томонга);

. ағдариш ва қайириш вақтида айланиш ўқини танлаш(узунасига, сагиттал(вертикал?) олд-орқа ва кўндаланг);

. ағдариш(қайириш)да айланиш йўналишлари: ўзига, ўзидан, ўнгга, тепага, пастга, тепадан, ўнгга, тепадан-пастга-чапга, пастдан-тепага-ўнгга, тепадан-пастга-ўзидан, тепадан-пастга-ўзига.

**Кескин(критик) вазиятларни юзага келтириш бўйича тренировка топшириқлари (қуйидагилар ҳисобига):**

. ўз оғирлик марказини(ОМ) умумий оғирлик марказига(УОМ) ёки рақибнинг ОМ га олиб келиш;

. рақибнинг ОМ ни унинг таянч марказидан чиқариш;

. рақиб таянчларини бартараф қилиш;

. таянч майдонини кичрайтириш;

. УОМ проекциясини таянч майдонидан четга чиқариш.

**Фаол жойни эгаллаш учун тренировка топшириқлари(қуйидагилар ҳисобига):**

. қўллар билан пастда ишлаб рақибни мунтазам таъқиб қилиш;

. ишончли ҳимояда бўлиб кучли босим;

. рақиб учун омонат ҳолатни кетириб чиқиш учун манёвр қилиш (масалан: номдош бўлмаган қўлни пастдан ушлаб олиб ишлатмай қўйиб ва бир вақтнинг ўзида номдош бўлмаган оёқни ташқаридан қўйиб); ушбу ҳаракатлар рақибни чекинишга мажбур қилади, ва шу билан маълум даражада устунлик вужудга келади;

. ҳужумнинг доимий хавфи билан усуллар сонини кўпайтириб; мувозанатдан чиқариш, балиқча бўлиб, туртишлар, швунглар;

. сеvimли ушлашдан чекинмасликни билиш;

. қарши усул ёки босиб олиш учун рақибнинг ҳаракатлари ва уринишларидан фойдаланишни билиш;

. кейинги ҳужумкор ҳаракатлар учун фаол химояни(чегаралаш, силташ, итариш, швунг, севимли усуллар билан) қўллаш.

. рақиб томонидан мажбуран қабул қилдирилган ноқулай ушлашдан ҳужум ҳаракатларига ўтишни билиш;

. тезкор қарши ҳужум учун рақибнинг самарасиз ҳужуми тугагини кутиб фойдалана олиш;

**Химояланиш ҳаракатларини такомиллаштириш бўйича тренировка топшириқлари(қуйидагилар ҳисобига):**

. чеклаш, силташ, итариш ва алдамчи ҳужумлар билан пассив ҳолатда ушлаб туриш;

. қўлларни чирмаш, чеклаш, швунглаш, силташ ва итариш билан фаол тик туришда босим қилиш;

. турли ҳаракатларни тирашлар билан алмаштириб манёвр қилиш; силташлар; итаришлар; алдамчи ҳужумлар билан;

. севимли ушлашларни фаол давом эттиришга ва итариш, силташ, тираш билан пассив давом эттиришга кириш;

. силташлар, итаришлар, швунглар, тирашлар ёрдамида ноқулай ушлашлардан чиқиш.

**Беллашувни олиб бориш тактикасини такомиллаштириш бўйича(ҳимоя мақсадида) тренировка топшириқлари(қуйидагилар ҳисобига):**

. силташлар, итаришлар, швунглар, тирашлар, блокловчи ушлашлар билан рақиб томонидан қўполликни провокация қилиш;

. гилам четида курашни оқилона олиб бориш;

. рақибни кураш қоидаларини бузишга провакация қилиш;

. кийимда тартибсизлик, ёлғондан(симуляция) лат ейишни амалга ошириб, беллашувни тўхтатиш.

## **VII. Ҳаракатли ўйинлар: уларнинг роли ва аҳамияти**

Ҳозирги кунда спорт ижтимоий маъно касб этмокда. Шу муносабат билан болалар ва ўсмирларни спорт билан мунтазам шуғулланишга жалб этиш, уларда жисмоний куч, тезлик, чидамлик, чаққонлик ва бошқа шу каби жиҳатларни ривожлантириш бирламчи вазифа ҳисобланади. Жисмоний тарбиянинг энг яхши воситаси бўлиб ҳаракатли ўйинлар ҳисобланади.

Ҳаракатли ўйинлар ҳар қандай ёшдаги болалар шуғуллана оладиган, фаолиятнинг хис-туйғуларга бой туридир. Ўйинлар жисмоний, маънавий, иродавий, аълоқий сифатларни ривожлантиришга хизмат қилади. Ўйин фаолияти давомида бола мустақиллик, қатъиятлик, собитқадамлик каби ҳаётий муҳим сифатларни эгаллаб боради. Ўйин таълим ва тарбия воситаси ҳисобланиб, ўйин фаолияти ёрдамида ёшлар ўзаро муносабатлар аҳамиятини англайдилар. Ўйинда уларнинг ҳар бири ўз имконияти, билимини синайди, ўз кучини билиб олади. Бошқача айтганда, ўйин ақл-идрок, фикрлаш, ижодий имкониятларни ривожлантиради.

Ўйинларнинг жуда кўп турлари мавжуд бўлиб, ҳаракатли ўйинлар ақлий фаолият, мантиқий фикрлаш, тасаввур, хотира, диққатни жамлаш, тезкор оқилона қарор қабул қилиш каби мураккаб жараёнларнинг шаклланишига ёрдам беради. Юксак эмоционалликни таъминлар экан, ҳаракатли ўйинлар организмни мустаҳкамлаш, унинг чидамлилигини ошириш, шунингдек, ҳаракатларни ўзаро мувофиқлаштириш, тезкор ориентация қилиш, маънавий сифатлар, характернинг иродавий қирраларини тарбиялаш, тартиб-интизом ва ташаббускорликни ривожлантиришга ёрдам беради. Бундан ташқари ҳаракатли ўйинлар катта юклама билан ўтказиладиган машғулотлар билан шуғулланишни давом эттириш учун зарур бўлган ижобий хис-туйғуларни вужудга келтиради.

### **VII.1. Тренировка жараёнида ҳаракатли ўйинлар**

Шуни унутмаслик керакки, бир хил кечувчи тренировкалар қизиқишни сусайтиради, спорт маҳоратини оширишга тўсқинлик қилади, спортчиларда техник ҳаракатларни чеклаб қўяди ва тактик ночорликни шакллантиради. Шу сабабли спорт ўйинларини киритиш ўқитишнинг муҳим шартларидан ҳисобланади. Асосийси шундаки, ўйинлар ўқув-тренировка жараёни олдида қўйилган вазифаларни бажаришга ёрдам беради.

Ўйинда ўсмирнинг шахс сифатидаги хислатлари намоён бўлади, унинг жисмоний ва руҳий сифатларини, ақл-идрок, иродасини ривожлантиради. Ўйин характерни тоблайти ва шакллантиради, қийинчиликларни енгиб ўтишга ўргатади, рақибга ҳурмат билан муносабатда бўлишни шакллантиради.

Харакатли ўйинларни турли вариантларидан фойдаланиб, тренировкаларда мунтазам қўллаш керак, чунки улар шуғулланувчиларда мустаҳкам малакаларни шакллантиришга ёрдам беради. Оддий қоидалар, юксак эмоционаллик, катта маблағ талаб қилмаслик – буларнинг барчаси ҳаракатли ўйинларнинг оммалашшига ёрдам беради.

Спорт ўйинлари спорт техникасининг алоҳида элементларини ўрганиш, мустаҳкамлаш ва такомиллаштиришга, шунингдек, ҳар қандай спорт тури учун зарур бўлган жисмоний сифатларни тарбиялашга ёрдам беради.

## **VII.2. Ҳаракатли ўйинлар – спортда танлаш воситаси сифатида**

Кейинги йилларда аҳолининг маданий даражасининг ўсиши сабабли, кўплаб оилалар болаларининг спорт билан шуғулланишидан манфаатдор бўлиб қолдилар. Жисмоний тарбия ўқитувчилари ва тренерларга болаларнинг у ёки бу спорт турига лаёқати ва қобилиятини аниқлаш учун тадбирлар комплексини амалга оширишга тўғри келмоқда. Маълумки, ўсмирларда танланган спорт тури бўйича ҳаракатланиш кўникмасини эгаллашга бўлган қобилиятини аниқлаш айниқса мураккаб бўлади.

Болалар ва ўсмирлар орасидан қобилиятлиларини аниқлашнинг энг яхши воситаси ҳаракатли ўйинлар асосига қурилган тестлар ҳисобланади. Ўйин-тестлар назорат машқлардан етарли даражада устунликларга эга, чунки улар маълум бир спорт турига хос бўлган жисмоний сифатлар ва қобилиятларни баҳолаш имкониятини беради. Маълумки, болаларнинг ўйин фаолияти жараёнида у ёки бу билим, қобилият ва кўникмалари шаклланади, шунингдек болалар ва ўсмирларнинг ўзига хос жиҳатлари намоён бўлади. Болалар ўйинларда юқори ҳаракат фаоллигини кўрсатадилар, бу ўз навбатида тренерга уларнинг келажакдаги спорт ихтисослиги зарур бўлган яхши ҳаракатлантирувчи истеъдод нишонларини аниқлашга ёрдам беради.

Ҳар бир тренер, боладаги барча сифатларни ҳам ривожлантириб бўлмаслигини яхши билади. Бунда генетик омиллар катта аҳамиятга эга бўлиб, улар болалар ва ўсмирларнинг яширин ҳолдаги имкониятларини белгилайди. Бирок, шахс

томонидан эгалланган фазилатлар наслдан ўтган фазилатлардан устунлик қилишини эътибордан қочирмаслик керакки.

Қўлланилаётган ўйин-тестлар тренерга ўсмирдаги уни кизиқтираётган хислатларнинг мавжудлигини аниқлашга ёрдам беради. Бунинг учун, одатда турли ҳаракатлантирувчи фаоллиги бўлган ўйинлардан фойдаланилади. Ўйин-тестларни ўтказиш мобайнида турли йўналишдаги ҳаракатли ўйинларни қўллаш мақсадга мувофиқ: координацион қобилиятларни аниқлаш учун, диққатни координациялашга қаратилган, тезкор фикрлашдаги оригиналликка ва ҳ.к.

Ҳаракатли ўйинлар билан тестлаштириш жараёнида ҳар бир катнашчи маълум миқдордаги балларни тўплайди. Тест натижаларини аниқлаш ҳар бир катнашчининг тўплаган балл натижалари бўйича белгиланади, бу эса ўз навбатида шахснинг индивидуал ўзига хос хусусиятларини тавсифлайди. Тест натижалари бўйича катнашчиларнинг танлаган спорт тури билан шуғулланишга яроқлилиги, қобилияти мавжудлиги ҳақида ҳулоса чиқариш мумкин.

Ҳозирги пайтда тажрибали тренерлар ўйин-тестлардан болалар ва ўсмирларни танлаб олишда унумли фойдаланмоқдалар. Спорт такомиллаштирув гуруҳларида ҳам ҳаракатли ўйинлардан назорат тестларининг тури сифатида фойдаланиш мақсадга мувофиқ.

Ҳаракатли ўйинлардан болалар, ўсмирлар ва ёшларни умумий жисмоний ривожлантириш учун, шу билан бир қаторда алоҳида спорт турлари учун зарур бўлган кўникмаларни ривожлантириш ҳам фойдаланиш мумкин.

### **VIII. Рухий тайёргарлик**

Рухий тайёргарлик деганда руҳий-педагогик тадбирлар ва спортчилар фаолияти ҳамда ҳаётига мос шароитлар йиғиндисини тушуниш керак, у спортчиларда тренировка ва мусобақада катнашиш вазифаларини муваффақиятли ҳал этишна таъминловчи руҳий вазифалар, жараёнлар, ҳолатлар ва шахсий хусусиятларни шакллантиришга қаратилган.

“Рухий тайёргарлик” тушунчаси ўз ичига икки тушунчани олади: умумий руҳий тайёргарлик ва муайян мусобақаларга тайёргарлик.

Умумий рухий тайёргарлик бутун спорт такомиллашуви жараёни давомида жисмоний, техник ва тактик тайёргарлик билан олиб борилади. Унинг ёрдаимида куйидаги ўзига хос вазифалар хал этилади:

- аълокий сифатларни тарбиялаш;
- спорт жамоаси ва жамоадаги рухий мухитни шакллантириш;
- иродавий сифатларни тарбиялаш;
- илғаб олиш жараёнларини ривожлантириш, хусусан, “рақибни ҳис қилиш”, “вақт ва маконни ҳис қилиш” каби илғашнинг махсус турларини такомиллаштириш.
- диққатни, унинг мустаҳкамлиги, жамланиши, тақсимланиши ҳамда бирдан иккинчисига ўтишини ривожлантириш.
- тактик фикрлашни ривожлантириш.
- ўз хис- туйғуларини бошқариш қобилиятини ривожлантириш.

**Ахлоқий сифатларни тарбиялаш.** Спортчини тайёрлаш жараёнида жисмоний сифатларни тарбиялаш ва техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш билан ёндаш равишда шахс хусусиятлари ҳамда шахсий сифатларнинг шаклланишига таъсир кўрсатиш ўта муҳимдир. Спортчини ўз устида ишлашга, маданияти ва тафаккурини оширишга мунтазам йўналтириб туриш лозим. Тренировка жараёни давомида ва мусобақаларда шахсий сифатларни шакллантиришга изчил таъсир кўрсатиб, жамоа ёрдамида салбий ҳолатларни тўғри бартараф этиб бориш зарур.

**Спорт жамоасини шакллантириш.** Жамоа орасида яшаш юксак ҳиссиёти, дўстона муносабатлар, бирдамлик – тренировка машғулоти ва мусобақалардаги ижобий рухий мухит учун зарур шартлардан бири ҳисобланади.

**Иродавий сифатларни тарбиялаш.** Спортчининг ирода сифатлари иродавий ҳаракатларининг мақсад ва сабаблари спортчининг дунёқараши, қатъий эътиқоди ҳамда аълокий мақсадлари билан аниқланганида намоён бўлади. Катта ирода талаб қилинадиган ўта оғир машқлар иродавий сифатларни мақсадли тарбиялашга ёрдам беради. Бунда машқларни бажаришга бир мақсадни кўзлаб йўналтириш муҳимдир.



**Жасурлик ва қатъиятлиликни тарбиялаш** учун машқларни бажариш пайтида маълум даражадаги таваккалчилик ва қўрқув ҳиссини енгиб ўтиш билан боғлиқ бўлган машқлардан фойдаланиш зарур.

**Аниқ бир мақсадга интилиш ва тиришқоқлилик** спортчиларда тренировка жараёни, кураш техникаси ва тактикасини эгаллаш муҳимлиги, жисмоний тайёргарлик даражасини оширишга онгли муносабатда бўлишни шакллантириш орқали тарбияланади.

Ўз спорт фаолиятига қизиқишни ортириш мақсадида, тренировка жараёнида мураккаблик даражаси юқори бўлган эмоционал машқларни қўллаш ва уларни назорат қилиш фойдалидир.

**Сабр-тоқат ва ўзини тута билиш** – ўта муҳим сифат ҳисобланиб, салбий эмоционал ҳолатларни(тез қўзғолувчанлик ва жахлдорлик, ўзини тута олмаслик, тушкунликка тушиш) енгиб ўтишда намоён бўлади.

Машғулотларда бу сифатларни тарбиялаш учун кучли толиқтирувчи ва оғриқ берувчи машқлар киритилади. Тренировкаларда вазият тўсатдан ўзгарадиган мураккаб ҳолатлар моделлаштирилади ва уларда шунга эришиш лозим бўладигани, спортчи шундай шароитларда ўзини йўқотиб қўймаслиги, салбий ҳаяжонларини жиловлаб ўз ҳаракатларини бошқара билиши керак.

**Ташаббускорлик ва интизомлилик** тренировка ва мусобақа фаолиятидаги ижодий ишда ва фаолликда намоён бўлади. Ташаббускорлик ўқув-тренировка беллашувларида мураккаб техник-тактик ҳаракатларни амалга ошириш орқали тарбияланади. Бунда курашчиларга мақсадга эришиш учун андозадан ҳоли ҳамда қутилмаган ҳаракатларни қўллаган ҳолда мустақил қарорга келиш таклиф этилади.

Интизом ўз мажбуриятларини бажаришда виждоний муносабатда, тартиблиликда ҳамда ижрочилик сифатларида акс этади.

**Идрок қилиш жараёнларини ривожлантириш.** Ҳар қандай вазиятларда ҳаракатқила олиш малакаси спортчининг энг муҳим сифати ҳисобланади. У кўп жиҳатдан рақиб ҳаракатларини вақт ва маконда тўғри идрок қила олишга боғлиқ. Бунинг асосида нозик мушак-ҳаракат сезгилари ва ҳаракат координацияси ётади.

**Диққатни ривожлантириш.** Техник-тактик ҳаракатлар самарадорлиги кўп жиҳатдан диққатнинг ривожланганлиги: унинг ҳажми, шиддати, мустаҳкамлиги, тақсимланиши бирдан иккинчисига ўтиши билан белгиланади. Спортчи рақибнинг мураккаб ва тез ўзгарувчан ҳаракатларида кўп сонли турли техник-тактик ҳаракатларни илғаб олади. Диққатнинг бу хусусияти унинг ҳажми билан тавсифланади. Шу билан бирга спортчилар диққатларини энг асосий қисмларга қаратишни ўрганишлари керак. Бу диққатнинг шиддатига таалукли бўлиб, ҳар хил чалғитишлар ва алдамчи омиллар таъсирига қарши туриш малакаси диққатнинг мустаҳкамлигидан далолат беради.

**Тактик фикрлашни ривожлантириш.** Тактик фикрлаш – бу рақиб билан оқилона курашиш йўлини топишга қаратилган фикрлаш жараёнларининг тез мақсадга кўчишидир. Тактик фикрлаш мусобақа фаолиятининг ижодий хусусиятини белгилайди ва турли мураккаб ҳолатларни моделлаштирувчи мусобақа машқлари ёрдамида, шунингдек ўқув-тренировка беллашувларида ривожлантирилади. Бунда рақибнинг тактик ўйланмаларини топиш, унинг эҳтимолдаги ҳаракатларини олдиндан кўра билиш малакасига мураккаб вазиятда ўзиги ўнглаш, асосий вазиятларни ажратиб, уларни тез ва тўғри баҳолаш малакасига спортчининг диққати қаратилади. Юқори малакали спортчи тез суратда оқилона ечимларни топиши ва муайян мусобақа вазияти учун энг самарали техник-тактик ҳаракатларни қўллашни билиши лозим.

**Ўз ҳаяжонларини бошқариш қобилиятини ривожлантириш.** Спортчининг ўз ҳаяжонли ҳолатларини бошқара олиш малакаси кўп жиҳатдан уларнинг спорт маҳорати ошишига ёрдам беради. Тренировка ёки мусобақанинг айрим вазиятлари, лаҳзаларига позитив ва салбий бўлиш ҳаяжонлар билан бирга кечади. Улар спортчининг субъектив ва объектив қийинчиликларни енгиб ўтишини енгиллаштиради ёки қийинлаштиради. Ҳаяжонли ҳолатлар шиддатли мусобақалар аҳамиятига ва масъулиятига боғлиқ.

### **VIII.1. Муайян мусобақага руҳий тайёргарлик**

Бўлажак мусобакага руҳий тайёргарлик умумий руҳий тайёргарлик асосида ташкин этилади ва куйидаги аниқ вазибаларни ҳал қилишга қаратилган:

-курашчининг олдинда турган мусобака аҳамиятини англаши;

- олдинда турган мусобака шароитлари(ўтказиш вақти, жойи) хусусиятларни ўрганиш;

- рақибнинг кучли ва бўш томонларини ўрганиш, уларни ҳамда ўзининг ҳозирги пайтдаги имкониятларини ҳисобга олган ҳолда мусобакага тайёргарлик кўриш;

- олдинда турган мусобакада ғалабага эришиш учун ўз кучи ва имкониятларига қаттиқ ишонишни шакллантириш;

- олдинда турган мусобақалар туфайли юзага келган салбий ҳаяжонларни енгиб ўриш ва тетик эмоционал ҳолатни яратиш.

Биринчи тўрт вазифа рақиб тўғрисида турли, мумкин қадар тўлиқ маълумотни тўплаш ва ишлаб чиқиш асосида тренер томонидан ҳал қилинади. Мураббий рақиб тўғрисидаги барча маълумотларни ўрганиб чиқиб ва унинг имкониятларини ўз спортчиси имкониятлари билан қиёслаб, олдинда турган беллашув режасини ишлаб чиқади. Уни амалга ошириш ўқув-тренировка машғулотларида моделлаштирилади ва батафсил аниқланади.

Бешинчи вазифани ҳал этиш учун куйидаги услубий усуллардан фойдаланиш мумкин:

- ўз-ўзига буйруқ бериш, ўз-ўзини маъқуллаш ёрдамида спортчи томонидан салбий ҳаяжонларни онгли равишда бостириш;

- спортчининг алоҳида хусусиятлари ва унинг эмоционал ҳолатига қараб, бадан қиздириш машқлари воситаси ва усулларида мақсадли фойдаланиш;

- аутоген ва руҳий бошқариш тренировкаси воситалари ҳамда усулларида фойдаланиш.

## **IX. Ўқув-тренировка йиғинларини ташкил қилиш ва ўтказиш**

### **IX.1. Ўқув-тренировка йиғинларини ўтказиш зарурати**

Кейинги йилларда деярли барча спорт турларида кузатилаётган натижаларнинг ўсиши спорт фани тараққиёти ва

унинг амалиётга яқинлашиши, тренировка машғулотларини режалаштириш ва ўтказишнинг илғор услублари, жисмоний юкнамалар ҳажми ва шиддатининг ошиши, моддий-техника базасининг яхшиланиши, спорт майдонларида рақобатнинг кучайиши ва ҳ.к. билан тушунтириш мумкин.

Спорт натижаларининг ўсишини таъминлайдиган энг муҳим омиллардан бири - бу тренировка жараёнини ташкил қилиш шакллари тақомиллаштиришдир. Маълумки ҳозирги пайтда юқори малакали спортчиларга бўлган талабларда улар бир кунда икки, баъзида эса уч марта тренировка ўтказиши керак. Спортчилар спорт машғулотлари жойларидан жуда узок яшайдиган шароитларда бундай тренировкаларни белгиланган тартибда ўтказиш катта қийинчиликлар туғдиради, гоҳида эса умуман имкони бўлмайди.

Табиийки, махсус ташкил қилинган ўқув-тренировка йиғинлари шароитларидаги машғулотлар самарадорлиги жуда юқори бўлади. Юқори малакли спортчилар учун ўқув-тренировка йиғинларининг ўзгартирилиши ҳам шу билан тушунтирилади.

Бироқ ўқув-тренировка йиғинлари қониқарсиз ташкил қилинганда, мусобақа ўтказиш нотўғри танланганда ва тренировка воситалари билан ёмон жиҳозланганда, шунингдек тренировка юкнамалари номувофик режалаштирилганда, тарбиявий ишлар ва интизом бўш бўлганда зарур натижаларга эришиб бўлмайди.

## **IX.2. Ўқув-тренировка йиғинини тайёрлаш**

Ўқув-тренировка йиғинлари спорт тадбирларининг йиллик календар режасида кўзда тутилади.

Йиғинларнинг муайян мақсади ва вазифаларига мувофик ҳолда уларни ўтказиш жойи танланади. Бунда иқлим шароитлари, денгиз сатҳидан баландлиги, маҳаллий рельеф, спорт иншоотлари, тренировка воситалари ва маиший шароитларнинг мавжудлиги ҳамда сифати ҳал этувчи омиллар бўлиши мумкин. Масъулиятли мусобақалар олдидан бўладиган йиғинларни мусобақалар ўтадиган жойда ёки бўлиб ўтадиган мусобақалар шароитига жуда яқинлаштирилган шароитларда ўтказиш мақсадга мувофикдир.

Йиғиннинг ўқув режаси асосий ҳужжат ҳисобланади. У қуйидаги маълумотларга эга бўлиши лозим: йиғинлар мақсади ва

вазифалари: ўтказиш жойи; ўтказиш муддатлари; иштирокчилар сони; маъмурият, тиббий ва илмий ходимлар лавозимларини кўрсатган ҳолда уларнинг сони; тренировка цикли давомийлиги; бир кунда ўтказиладиган тренировка машғулотлари сони ва уларга ажратиладиган вақт; тренировка воситалари рўйхати уларнинг ҳар бирига ажратиладиган ўқув соатлари сони ва соатларнинг умумий йиғиндиси; назарий машғулотлар мавзулари рўйхати, уларнинг ҳар бирига ажратиладиган ўқув соатлари сони ва соатларнинг умумий йиғиндиси.

Ўқув режасига илова тариқасида қуйидагилар бўлиши лозим:

а) Зарур спорт асбоб-анжомлари рўйхати;

б) тез ўқув ахборотномасини таъминлаш учун зарур жиҳозлар ҳамда турли буюмлар рўйхати.

Йиғинларда ўқув-тренировка жараёни самарадорлигига боғлиқ бўлган асосий омиллар қуйидагилардан иборат:

Оқори малакали тренерларнинг доимий таркиби.

Сони ва тайёргарлик даражасига кўра ўқув гуруҳларининг оптимал таркиби. Бу нарса ҳар бир спортчининг алоҳида тайёргарлигига керакли даражада эътибор қаратишга ёрдам беради.

Врач ва доимий комплекс илмий гуруҳлар аъзолари томонидан амалга ошириладиган тиббий-педагогик кузатишлар; тренировка юкламалари ҳажми ва шиддатини бошқариш ҳамда масъулиятли мусобақалар даврига спортчиларни спорт формаси ҳолатига олиб келиш учун тренерга ёрдам берадиган тиклаш воситалари комплексининг мавжудлиги.

Тезкор кўргазмалар ўқув ахборотларидан (видеомагнитофон ёзувлари, интернет ва бошқ.) кенг фойдаланиш.

Спорт асбоб-анжомлари ва жиҳозларини машғулотларга ўз вақтида ҳамда сифатли тайёрлаш.

Йиғин иштирокчиси бўлган ҳар бир спортчига тренировка жараёнида индивидуал ёндашишга риоя қилиш жуда муҳим.

Спортчиларга системалаштирилган билимларни – тренировка услубиётининг илмий асослари, уни режалаштириш, таҳлил қилиш, тренировка жараёнига онгли муносабатда бўлиш ўргатувчи назарий машғулотлар ўта муҳим бўлиб, охир-оқибат улар спорт маҳоратини жуда тез такомиллаштишига олиб келади.

### **IX.3. Ўқув-тренировка йиғинларини режалаштириш**

Ўқув-тренировка йиғинлари ҳар ҳафта учун режалаштирилади ва 2 ёки 3 ҳафталик микроциклни ўз ичига олади. Тренировка юкломлари ҳажми ва йўналиши шундай режалаштириладики, махсус тренировка вазифалари миқдори ошиб бориши, умумий тайёргарлик ва махсус тайёргарлик юкломлари эса мусобақалар бошланиши вақтига келиб камайиши лозим.

Бевосита мусобақа олдидан ҳаммом ва 1-2 кун дам олиш режалаштирилади. Бундай мусобақалардан бир кун олдин бўлажак мусобақалар жойи, асбоб-анжомлар ва бошқа шароитлар билан танишиб чиқиш шарт.

Спортчиларнинг мусобақаларда муваффақиятли қатнашиши якуний йиғинлардаги тренировка юкломларининг тўғри режалаштирилишига боғлиқ. Режаларни тузишда шунинг ҳисобга олиш лозимки, энг оғир беллашувлар кўпинча мусобақаларнинг охиригача қунига тўғри келади. Тренировка циклининг давраштиралишига қараб, ўқув-тренировка йиғинларидаги машғулотларнинг юкломаси моҳияти турлича бўлиши мумкин.

### **IX. 4. Мусобақа ва ўқув-йиғинлар натижаларини таҳлил қилиш**

Мусобақа ва ўқув-тренировка йиғинлари натижаларининг таҳлили уларни тайёрлаш ва ўтказишдаги камчиликлар, уларнинг сабабларини аниқлаш, шунингдек бу камчиликларни бартараф этиш йўллари белгилашга ёрдам беради.

Таҳлил қуйидаги асосий саволларга жавоб бериши лозим:

- Мусобақа ва ўқув-йиғин ўтказиш жойининг унинг мақсад ва вазифаларига мувофиқлиги.

- Тегишли моддий-техника базасининг мавжудлиги. Керакли тренировка воситалари ва спорт асбоб-анжомларнинг мавжудлиги ҳамда ҳолатлари ва маиший шароитларни баҳолаш (жойлаштириш ва овқатланиш), уларнинг қўйиладиган талабларга мувофиқлиги.

- Иштирокчиларни йиғинга чақиришни ўз вақтида расмийлаштириш.

- Мусобақа ва ўқув-йиғинга чақирилган ва етиб келган спортчилар сони, уларнинг ёши ҳамда спорт малакаси.

- Мусобақа ва ўқув-йиғинга келмаган спортчиларнинг шахсий рўйхати, уларнинг келмаганлик сабаблари.

- Ўқув-йиғиндаги ўқув гуруҳлари сони.

- Тренерларнинг шахсий таркиби ва улар ҳақида қисқача маълумот: улар шуғулланган ўқув гуруҳлари ва уларнинг сон таркиби.

- Мусобақа ва ўқув-йиғинда врачнинг қатнашганлиги ва тиббий-педагогик кузатишни баҳолаш.

- Мусобақа ва ўқув-йиғин бошида ва охирида иштирокчиларнинг назорат меъёрларини топшириш яқунлари.

- Мусобақа ва ўқув-йиғин ўқув режасининг бажарилиш яқунлари.

- Мусобақа ва ўқув-йиғинда тезкор кўргазмали- ўқув ахборот воситаларининг(видеомагнитофон ёзувлари, СД ва бошқ.) қўлланилиши.

- Спортчилар томонидан алоҳида тренировка режаларининг бажарилишини текшириш натижалари.

Иш натижаларини таҳлил қилмай туриб, жисмоний юкламалар ҳажми ва тренировка машғулотлари жадаллигини тавсифловчи материалларни таққосламасдан, спортчилар маҳоратини такомиллаштиришни режалаштириб бўлмайди.

Ҳар томонлама батафсил ўтказилган таҳлил спортчилар тайёргарлиги ва тарбияси ҳолатини, шунингдек мараббийларнинг эгаллаб турган лавозимларига муносиблигини ҳолисона акс эттиради.

## Эркин курашда техник-тактик ҳаракатларни ёзиш учун СИМВОЛЛАР

<u>Асосий усуллар</u>		<u>Ушлашлар</u>		<u>Оёқ билан ҳаракатлар</u>	
<b>Партерга ўтказишлар</b>			Бўйинни юкоридан		Ўнг оёғини ичкаридан илиб
	Тортиб		Чап елка остидан		Чап оёғини ташқаридан илиб
	Шўнғиб		Чап елка устидан		Чап оёқ билан ўраб
	Бўйинга ўраб		Белидан ушлаб		Ўнг ёнидан тагидан чалиш
	Олдинга чикиб ўтириш билан		Ўнг тизза юкорисидан		Олдиндан чалиш
<b>Ўикитишлар</b>			Ўнг болдир ичкарисидан		Чап оёқ орқасининг тагидан чалиш
	Зарб билан		Ўнг тизза ичкарисидан		Илиб ташлаш
	Қайриб		Калитсмон ушлаш		Чап оёқни ичкаридан илиб
<b>Ташлашлар</b>			Бўйинни елка остидан		Ўнг оёқнинг олдидан тўсиб
	Бўйинга ўраб		Ричаг билан ушлаш		Ўнг оёқнинг олди-тагидан тўсиб
	Елкалардан ошириб		Билакни ичкаридан		Чап оёқнинг ичкарисидан тўсиб
	Ёнбошдан ошириб		Дахандан ушлаш		Узоқдаги оёқни ичкаридан илиб
	Эгилиб		Болдирларни чалишитириб		Яқиндаги оёқни ташқаридан илиб
	Кўкракдан ошириб		Узоқдаги сонини тесқари ушлаб		Ташқаридан қайчисмон
<b>Тўнтаришлар</b>			Белини тесқари ушлаб		Ичкаридан қайчисмон
	Қайриб	<i>Қўшимча белгилар</i>			
	Айлана югуриб		Уриниш		Комбинация
	Ўтиш билан		Баҳоланган усул		Қаршиусул
	Ағдариб		Гиламдан ташқарига ташлаш		Устидан босиб
	Айлантириб		Гиламдан ташқарига чиқиш	П В	Юқори ўнг томонлама туриш
	Керилиб		Усулларни баҳолаш	Л Н	Паст чап томонлама туриш
<b>Партердаги ташлашлар</b>		1	Огоҳлантириш	Ф С	Фронтал туриш
	Айлантириб				
	Ёнбошдан ошириб				
	Эгилиб				
	Кўкракдан ошириб				



5-жадвал

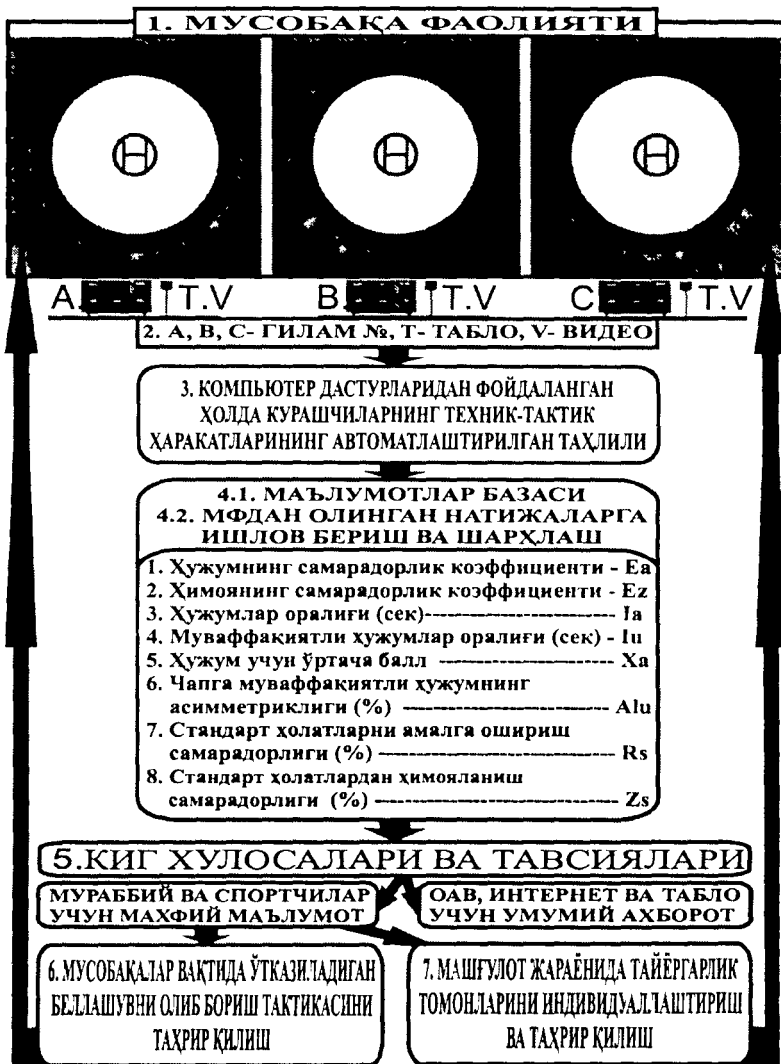
Эркин курашда техник-тактик ҳаракатларни ёзиш учун  
МУСОБАҚА БАЁННОМАСИ

Мусобақа номи: \_\_\_\_\_

Вақти		" " 200 г		Ўтказиш жойи	
Мамлака		А " "		Б " "	
Круг		А " Б "		А кг Вазн тоифаси Б кг	
А) Код		Фамилияси, Исми		Фамилияси, Исми	
60		Очилов А		Мансуров Д	
Б) Код				60	
минут	секунд	А) курашчининг техник-тактик ҳаракатлари (символ)	Баҳо	Б) курашчининг техник-тактик ҳаракатлари (символ)	Баҳо
1	10				
1	20				30
1	30				
1	40				
1	50				1,0
1	60				
2	70				
2	80				30
2	90				
2	100				
2	110				2,00
2	120				
3	130				
3	140				
3	150				
3	160				
3	170				30
3	180				
4	190				
4	200				1,0
4	210				
4	220				
4	230				30
4	240				
5	250				
5	260				2,00
5	270				
5	280				
5	290				
5	300				
6	310				
6	320				30
6	330				
6	340				
6	350				1,0
6	360				
7	310				
7	320				30
7	330				
7	340				
7	350				2,00
7	360				

#### **IX. 4.1. Мусобақа фаолиятининг назорати асосида курашчилар ТТТ ни автоматлаштириб таҳлил қилиш тезкор усулияти**

Замонавий эркин курашда курашчининг техник-тактик захирасидаги узлуксиз ҳужум ҳаракатлари юқори баҳоланади. Бу курашчилардан МФ да техник-тактик ҳаракатларнинг муайян захирасидан фойдаланиб, тезкор равишда тактик қарорлар чиқариш малакасини талаб этади. МФ шароитида курашчининг ТТТ ҳақида ишончли тезкор ахборот олишга тизимли ёндашув ҳамда тезкор назорат даражасига қўйиладиган талаблар ўсиб кетди. Ишининг бош йўналишларидан бири курашчиларнинг МФдаги қайд этиладиган кўрсаткичларни автоматлаштиришдек самарали усулиятни ишлаб чиқиш бўлиб, бу ТТХни автоматлаштириб таҳлил қилиш асосида ишончли кўрсаткичлардан фойдаланишни тезкор имконият билан таъминлайди, шунингдек, турли босқичларда курашчиларнинг ТТТни индивидуаллаштириб бориб, машғулот жараёнининг ҳар хил даражаларини таҳрир этиш мумкин бўлади. Олдинга қўйилган вазибаларни муваффақиятли амалга ошириш ҳамда олимпия шаклидаги энг йирик мусобақаларга курашчиларни аниқ мақсад билан техник-тактик жиҳатдан тайёрлаш учун МФ хусусиятларини тинимсиз ўрганиб бориш зарур. Мусобақалардаги муваффақиятларни тавсифловчи асосий омилларни ўрганар эканмиз, биз МФнинг анъанавий таҳлилида қатор нуқсонлар мавжудлигини аниқладик, уларнинг асосийси курашчиларнинг мусобақа фаолияти тўғрисида ишончли ахборот олишга тинимсиз ёндошув ҳамда тезкор назорат йўклиги ҳисобланиб, бу мусобақаларда қарор қабул қилиш учун миқдорий ахборотлардан фойдаланиш тезкор имкониятлари йўлини беркитади. Мусобақаларда тезкор назоратин амалга оширишга оид мураккабликлар билан боғлиқ камчиликларни бартараф этиш учун биз модернизацияланган «WREST» компьютер дастуридан фойдаланган ҳолда мусобақа фаолияти ҳақида тезкор ахборот берилишини ҳисобга олиб ТТХни ёзиб олиб ва таҳлил қилиш учун ишлаб чиқилган «BZA» махсус компьютер дастурини татбиқ этиш асосида курашчиларнинг техник-тактик ҳаракатларини автоматлаштириб таҳлил этишнинг самарали усулиятини тадқиқи этдик, у 335-расмда таклиф этилган схемада ўз аксини топган.



**Расм.335. «BZA» ва «WREST» махсус компьютер дастурларидан фойдаланиб, ТТХ ларнинг автоматлаштирилган таҳлили асосида мусобақаларда тезкор назоратни ташкил этиш схемаси.**

Таклиф эжтилган схема куйидаги блоклардан иборат: биринчи блокда А, В, С деб белгиланган ва курашчиларнинг мусобақалари ўтказиладиган учта кураш гилами. Иккинчи блокда-табло, А, В, С гиламларига хизмат кўрсатиш ҳамда дастлабки материални 3 блокка етказиш учун видеоускуналар бор. Учинчи блокда «BZA» ва «WREST» ускунавий усулиятлари қўлланган. Тўртинчи блок маълумотлар базасидан ахборотлар чиқариб бориш ва базани янгилашни амалга оширади, шунингдек, курашчиларнинг ТТГ ҳақида олинган ахборотларни шарҳлаб беради. Бешинчи блок КИГ (комплекс илмий гуруҳ) хулоса ва тавсияларини ўз ичига олиб, унинг таркибида махфий ҳамда умумий ахборотларга эга бўлган алоҳида блокчалар мавжуд. Махфий ахборот 6 ва 7-блокларга ўтади, бу ерда КИГ мураббийларнинг ишини ва курашчининг кейинги беллашувгача тактикасини, ёхуд кейинги мусобақаларгача тайёргарлик жиҳатларини таҳрир қилади.

Тадқиқотда курашчининг техник-тактик ҳаракатларини ёзиб олиш ва таҳлил қилиш учун ишлаб чиқилган техник қурилмага киритилган 8 та кўрсаткичдан фойдаланилдики, бу кўрсаткичлар курашчи ва унинг рақиби ТТХларини тавсифлайди.

Дунёдаги йирик курашчиларнинг МФ ҳақидаги статистик маълумотлар машғулот жараёнини куришда мўлжал сифатида хизмат қиладиган модель кўрсаткичлар бўлиши мумкин.

Катта ҳажмдаги ишлов берилган ахборот дунёнинг машҳур курашчилари МФ модель қийматларини аниқлашга имкон берди: хужумнинг самарадорлик коэффиценти ( $Ea$ ) - 0,82 %; ҳимоянинг самарадорлик коэффиценти ( $Ez$ ) - 0,63%; хужумлар оралиғи ( $Ia$ ) - 14,5 %; муваффақиятли хужумлар оралиғи ( $Iu$ ) - 28,1 %; хужум учун ўртacha балл ( $Xa$ ) -1,66 %; чапга муваффақиятли хужумнинг асимметриклиги ( $Alu$ ) - 38,4%; стандарт ҳолатларни амалга ошириш самарадорлиги ( $Rs$ ) - 51,6 %; стандарт ҳолатлардан ҳимояланиш самарадорлиги ( $Zs$ ) - 29,2 %.

Беллашувни олиб бориш кўникмасидаги фазилат ва камчиликларни аниқлаш курашчининг МФ кўрсаткичларини унинг рақибига хос худди шундай маълумотлар, шунингдек, чемпионлар МФ модел кўрсаткичлари билан ўрганилаётган кўрсаткичларни ҳисоблаш ҳамда оптимал нисбатларни аниқлаш йўли билан таққослаш орқали амалга оширилади.

Алоҳида кўрсаткичлар билан ўртача катталиқ орасидаги тафовут курашчининг тайёргарлигидаги ижобий жиҳатлар ёки камчиликлардан далолат беради. Улар яна олдинда бўлаётган мусобақалардаги эҳтимолий рақиблар билан беллашувлар тактикасини куриш учун ахборот беради.

## **Х. Ёш спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги жараёнида жароҳатланишнинг олдини олиш**

### **Х.1. Ёш спортчиларни тренировка жараёнида жароҳатланишларининг сабаблари**

Таянч-ҳаракатланувчи аппаратнинг жароҳатланиши ва организмнинг функционал тизими фаолиятининг бузилиши, аввало жисмоний машқлар бажариладиган машғулотларни ташкил этишдаги камчиликлар ва услубий хатоликлар натижасида рўй беради.

Қандай жисмоний сифат ривожлантирилаётганлигидан қатъий назар қуйидаги ташкилий камчиликлар жароҳатланишга сабаб бўлиши мумкин:

1) машғулотларда ўзини тутишва хавфсизлик қондалари бузиш;

2) сифатсиз кийим-бош, анжом, инвентарь ва ёритилиш даражаси;

3) машғулотларнинг ноқулай санитар-гигиеник (етарлича ёритилмаганлиги; машқлар бажарилаётган тўшамаларнинг қаттиқ ёки сирпанчиклиги; ҳавонинг юқори даражада газланиши ) ва метеорологик(атроф муҳитдаги жуда паст ёки иссиқ даража, ортиқча намлик ва ҳ.к. ) шароити.

Услубий хатоликлар кўпроқ аниқ машғулотлар ва машғулотлар тизимида айнан қайси жисмоний сифат ривожлантирилаётганлиги билан боғлиқ бўлади.

### **Х.2. Зўраки(куч ишлатиш) машқлардан фойдаланилган машғулотларда йўл қўйиладиган хатолар**

Энг аввал – бу турли мушак гуруҳлари кучини ривожлантиришдаги уйғунликнинг бузилиши, ва бунинг

окибатида уларнинг кучини ривожланишидаги номутаносибликдир. Таянч-ҳаракатланувчи аппаратдаги нисбатан бўш, етарлича ишланмаган бўғинлар жароҳатланади ёки керагидан ортиқ босимга учрайди. Мисол учун оёқ қафти мушакларининг етарлича ривожланмаганлиги унинг эгилювчанлигини сусайтиради. Бунинг окибатида сакраб бажариладиган машқларни бажаришда оёқ қафтага тушиши керак бўлган юклама, уч бошли болдир мушаги ва оёқ юзи пайларига тушади. Бу керагидан ортиқ кучланишга ва деструктив ўзгаришларга олиб келиши мумкин.

Қорин ва гавда мушакларининг етарлича ривожланмаганлиги натижасида гавда тузилишининг бузилиши, умуртқанинг бел қисмига ортиқча юк тушиши мумкин. Сўнгиси умуртқа орасидаги мушак тўқималарининг ортиқча сикилиши(компрессия)га, бу эса ўз навбатида белдаги оғриқ ва тос орқа юзи мушакларининг зарарланишига олиб келади.

Пухта чигилёздисиз куч ишлатишни талаб қилувчи машқларни бажариш мушак ва пайларнинг шикастланиши ҳамда узилишига, бўғимларнинг жароҳатланишига, юрак ва қон-томир тизимига кучли зўриқишга сабаб бўлиши мумкин.

Чарчоқ пайтида оғирликлар билан қилинадиган машқларни хаддан ташқари зўриқиш билан бажариш мушак, пай ва бўғимларнинг жароҳатланишига олиб келиши мумкин.

Имконият чегарасидаги оғирликлар билан чуқур ўтириб-туришларни суистеъмол қилиш мениск ва тизза бўғимлари пайларининг жароҳатланишига олиб келади.

Катта баландликдан чуқурликка сакраш оёқ қафти ва тизза бўғимлари пайларининг жароҳатланишига олиб келади.

Умуртқага зўриқиш келтирувчи ва куч ишлатишни талаб қилувчи машқларни суистеъмол қилиш қад-қомат деформацияси, умуртқа ораси гардишининг зичлашиши ва грижасига олиб келиши мумкин

Одатда, яхши ўзлаштирилмаган, катта оғирликлар билан бажариладиган машқлар, таянч-ҳаракат аппаратининг кучсиз қисмининг жароҳатланишига олиб келади.

Давомли чиранишларни суистеъмол қилиш қон-томирларининг кенгайиши, юракнинг ишлаши ва капилляр қон айланишига сабий таъсир кўрсатиши мумкин.

### **Х.2.1. Куч ишлатишни талаб қилувчи машғулотларда жароҳатланишнинг олдини олиш бўйича услубий тавсиялар**

Куч ишлатиб бажариладиган машғулотлар жараёнида жароҳатланишнинг олдини олиш учун куйидаги тавсияларга риоя қилиш керак:

1. Куч ишлатувчи тренировка олдидан яхшилаб чигилларни ёзиш ва машғулот давомида танани иссиқда сақлаш лозим.

2. Оғирликларнинг миқдори ва куч талаб қилувчи юкнамаларни секин-аста ошириб бориш керак, айниқса куч ишлатиб бажариладиган машғулотларнинг бошланғич даврида.

3. Ҳар бир машқнинг оғирлик миқдорини аниқлашда эҳтиёткорлик даркор. Аввал унинг техникаси кичик ва ўртача оғирликларда яхшилаб ўзлаштирилади.

4. Барча скелет мушакларини, айниқса куч талаб қилувчи машқларнинг илк босқичларида, монанд равишда ривожлантириш зарур. Бунинг учун турли машқлар турлича бошланғич ҳолатлардан бажарилади.

5. Имконият даражасидаги машқларни бажараётганда нафас олишни ушлаб қолиш керак эмас.

6. Умуртқага ҳаддан ортиқ юклама бўлмаслиги учун махсус оғир атлетика камаридан фойдаланиш керак. Куч ишлатиб бажариладиган машқлар интервалида умуртқага енгиллик яратиш учун турник, гимнастика ҳалқаси, гимнастика деворида осилиш мақсадга мувофиқ.

7. Умуртқа жароҳатланишини олиш учун системали равишда қорин ва тана мушакларини мустаҳкамлаб бориш лозим.

8. Умуртқага босимни камайтириш учун барча машқларни бажаришда қадни тик ушлашга ҳаракат қилиш керак.

9. Локал таъсир кўрсатиш машқларини мунтазам равишда бажариб, товон ости мушакларини мустаҳкамлаб бориш зарур. Бу товоннинг эгилишчанлигини оширишга ёрдам беради ва таянч-ҳаракат аппаратида жароҳатларининг аксарият қисмининг олдини олади.

10. Қўлларни жароҳатламаслик учун, предметлар билан машқ қилинаётганда турли ушлашларни қўллаш лозим.

11. Оғирликлар билан ўтиришлар бажарилаётганда, товонни шундай жойлаштириш керакки, тизза бўғимлари бемалол ҳаракатлана олсин.

12. Тизза бўғимларининг жароҳатланишини олдини олиш мақсадида катта оғирликлар билан чуқур ўтиришларни бажаришда меъёрдан оширмаслик лозим. Оёқ мушакларининг кучини ривожлантиришда ўтирган ёки ётган ҳолда махсус тренажерлардан фойдаланиш мумкин.

13. Оғир ва ўта оғир юклар билан бўлган машқларни фақат каттиқ жойда ва болдир бўғимларини маҳкам ушлаб турувчи пойфазалда бажариш керак.

14. Юрак ва қон-томир системасини ортиқча зўриқтирмаслик учун чиранишдан олдин чуқур нафас олиш керак эмас. Мақбули ярим нафас олиш ёки чуқур нафас олишнинг 60-70 % ҳисобланади.

15. Узоқ давом этувчи кучанишлардан сақланиш керак.

16. Максимал кучанишли босимда, кўз қон томирларини шикастланишдан сақлаш учун кўзларни юмиш лозим.

17. Куч ишлатиб амалга оширилаётган машқлар оралиғида пайларни чўзиш учун машқларни бажарганда катта босимдан сақланиш керак. Ҳаракат амплитудаси тегишли бўғим учун максимал бўлганда 10-20% кам бўлиши керак.

18. Мушак, пай, бўғимларда оғриқ ёки санчишлар пайдо бўлганда машқни дарҳолда тўхтатиш лозим.

### **Х. 3. Тезкорликни ривожлантиришдаги услубий ҳатоликлар**

Тезкорлик машқлари билан машғулотларда олинган жароҳатларнинг 25% ортиқроғи машғулотнинг тайёрлов қисмига тўғри келади. Бу организмни аста-секин кўнатириш тамойилига риоя қилмаслик, чигилёзди машқларини бажариш воситаларини танлашдаги ҳатоликлардан ва ҳ.к. далолат беради.

Қуйидагилар жароҳатланишга олиб келиши мумкин:

Тезкор машқлар совуқ ҳавода ва сирпанчик, нотекис жойда бажарилганда.

Тренировка таъсирларининг етарлича ҳар томонлама бўлмаганлиги.

Тезкор машқлар ҳажмининг кескин ортиши.



Тезкор машқлар техникасини етарлича эгалламаслик.

Таянч-ҳаракат аппаратининг айрим бўғинларига керагидан ортик босимнинг тушиши.

Жисмоний ёки координацион чарчоқ ҳолатида тезкор машқларни бажариш.

### **Х.3.1. Тезкорликни ривожлантиришда жароҳатларни олдини олиш бўйича услубий тавсиялар**

Тезкор машқларни бажаришдан олдин шакли ва мазмуни тренировка машқларига ўхшаш бўлган чигилёзди машқларини кунт билан бажариш лозим. Тайёргарлик машқлари тезлигини аста-секин ортириб бориш мақсадга мувофиқ. Шунини таъкидлаш лозимки, айнан юқори сифатли чигилёзди машқлар тезкор машқларни бажаришда юқори натижаларга эришишда ва жароҳатланишнинг олдини олишда муҳим замин ҳисобланади.

Таянч-ҳаракат аппаратни уйғун ривожлантиришга қаратилган ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик, шикастланишларнинг олдини олишда амалий фойда келтиради. Тезкорлик сифатларнинг илк босқичида унинг заиф томонларига эътиборни қаратиш керак. Тезкор машқларни чарчоқ ҳолатида бажармаслик лозим, чунки мушакларда оксидланган моддаларнинг тўпланиши ва мушаклар координациясининг бузилиши жароҳатланишга олиб келиши мумкин.

Мушакларда оғриқ ва тортишишлар пайдо бўлганда машқларни тўхтатиш лозим, чунки бу мушаклардаги деструктив ўзгаришлар ва уларнинг иннервацияси бузилганлиги билан боғлиқ бўлади. Ҳаво совуқ бўлганда иссиқ ва шамолдан химоя қилувчи кийим кийиш керак.

### **Х.4. Чидамлиликни ривожлантиришда йўл қўйиладиган услубий хатоликлар**

- Таянч-ҳаракат аппаратини мустаҳкамлашга етарлича эътибор бермаслик.

- Чидамлиликни ривожлантириш усуллари ва воситаларининг бир хиллиги.

- Тренировка юкламаларини тезлаштириш(узок муддат мобайнида тўлик қайта тикланмасдан тренировка қилиш).
- Бетоб ҳолатда тренировка ўтказиш(шамоллаш, ангина ва х.к.)

#### **Х.4.1. Чидамлилиқни ривожлантиришда таянч-ҳаракат аппарати жароҳатланиши ва организмнинг функционал тизимида танглиқни олдини олиш бўйича тавсиялар**

Катта юкламаларни бажаришда таянч-ҳаракат аппаратининг энг нозик бўғинларидан бири товон ҳисобланади. Товоннинг пай ва мушакларига ортиқча юк тушади, ўз функционал хусусиятларини йўқотади, натижада ясси товонлик ривожланади. Ушбу салбий ҳолатнинг олдини олиш учун, биринчидан, тренировка юкламалари тезлиги ва ҳажмини аста-секин ошириб бориш керак, иккинчидан, машғулотларга товон мушаклари кучини ривожлантиришга қаратилган машқларни мунтазам киритиш. Чидамлилиқни ривожлантиришга қаратилган машқлар айниқса, организмнинг вегетатив тизими ишининг ривожланишига ва мустаҳкамланишига самарали таъсир кўрсатади. Бирок тренировка юкламалари спортчининг ўзига хос хусусиятларига жавоб бермаса, бунда улар баъзи органларни ёмон ишлашига ва ҳатто уларда патологик ўзгаришларга олиб келиши мумкин. Жадал тренировка юкламалар, етарлича олд тайёргарлик, узок муддатли ўртамиёна тайёргарлик тезлиги, юракни қалин девор ва чап ошқозончанинг нисбатан катта бўлмаган бўшлиқбилан шаклланишига сабабчи бўлади. Бундай юрак катта итариб чиқарувчи кучга эга бўлади, бироқ унинг уриш миқдори камаяди. Етарли даражадаги тайёргарлиги бўлмаган спортчиларда юксак тезликдаги(ПАНО даражасида ва юқорироқ) тренировка юкламаларини муддатидан олдин қўллаш, юракда зўриқишни пайдо қилиши ва артериялар деворларининг берчлигига сабаб бўлиши мумкин, бу эса ўз навбатида коронар қон оқшининг кучайишига ва юракнинг ишлашига ҳалақит қилади.

Ушбу салбий ҳолатларнинг олдини олиш учун, машқларни олдин ўртамиёна тезликдаги(ЧСС 129 ур/ мин) узлуксиз стандартлаштирилган машқлар услубида бажариш зарур. Кейинроқ узлуксиз вариатив-интервалли услубни қўллашга ўтиш

мумкин. Олдин қўлланилган узлуксиз ўртамиёна тезликда ишлаш юрак ва қон-томир, нафас олиш ва организмнинг бошқа органларининг қуввати ошишига ва тежамкорлик билан ишлашига ёрдам беради. Бунда юракнинг функционал имкониятлари яхшиланади, миокард дистрофияси бўлиши хавфи камаяди ва периферик томирлар реакцияси шаклланиши учун маъқул шароитлар яратилади ва юкломани кўтарувчи мушакларда қон айланиши яхшиланади.

Бироқ шуни унутмаслик керакки, бир хил ҳажмдаги юкломалар, ҳатто уларнинг тезлиги юқори бўлмаса ҳам, МАТ(марказий асаб тизими) фаолиятига салбий таъсир кўрсатади ва бу ўз навбатида қон айланиш регулясияси ва унинг фаолиятининг бузилишига олиб келади. Айниқса бу болалар ва ўсмирларга таалукли. Бундай бузилишларнинг олдини олиш учун тренировкаларни турли-туман қилиш, уларни очик ҳавода ўтказиш, тренировка трассаларини ўзгартириш, ўйин тренировка услублари ва ҳ.к.ларни қўллаш лозим.

Яна шуни таъкидлаш керакки, касаллик ҳолатида тренировка юкломаларини тўлиқ ҳажмда бажариш саломатлик учун катта хавф туғдириши мумкин.

## **Х.5. Эгилувчанликни ривожлантиришда йўл қўйиладиган услубий хатоликлар**

Организмни етарли даражада қиздирмаслик.

Сифатсиз чигилёзди машқлари.

Мушакларнинг оширилган тонуси.

Ҳаракат амплитудасини кескин ошириш.

Қўшимча оғирлақларнинг кўпайиши.

Машқлар оралиғидаги суст дам олишнинг жуда катта интервалли бўлиши.

Машғулотни чарчаган пайтда ўтказиш.

### **Х.5.1. Эгилувчанликни ривожлантиришда жароҳатланишнинг олдин олиш бўйича услубий тавсиялар**

Эгилувчанликни ривожлантиришнинг зарурий шартларидан бири – бу таянч-ҳаракат аппаратини қунт билан чигилёзди қилишдир.

Пайларни чўзиш бўйича машқларни бажаришга киришишдан олдин, мушакларни умумий ривожлантирувчи машқлар ёрдамида обдан қизитиш лозим ва бу ҳолатни эгилувчанликни ривожлантириш бўйича машғулот давомида сақлаб қолиш керак. Организмнинг етарлича қиздирилганлигининг белгиси бўлиб энгил терлашнинг пайдо бўлиши ҳисобланади.

Ҳар бир бўғимда ҳаракатланувчанлик ривожлантириш аста ҳаракатлардан бошланади. Ҳаракатлар орасидаги масофа(амплитуда) аста-секин ошириб борилади. Машқларнинг биринчи босқичида ҳаракатлар секин суръатда бажарилади.

Эгилувчанликни ривожлантирувчи машқлар катта тезликда бажарилганда тренировканинг самараси юқори бўлади. Бирок мушак ва пайлар чўзишда чегарани аниқлаш бирмунча қийин. Айниқса бу мажбурий чўзиш машқлари ва қўшимча оғирликлар билан бажариладиган силкинишли ва кескин қайишқоқли ҳаракатларга алоқадор.

Чўзилаётган мушак тўқимасидаги кескин оғриклар ҳаракатларнинг ортиқча амплитудасининг субъектив нишонасидир. Оғриқ микрожароҳат пайдо бўлганидан далолат беради. Шу сабабдан энгил оғриқ пайдо бўлганда машқлар жадаллиги камайтирилади(ҳаракатлир амплитудаси, қўшимча оғирликлар). Кучли оғриклар пайдо бўлганда, пай чўзиш машқларини дарҳолда тўхтатиш ва тегишли мушак тўқималари функционал хусусиятларини тўлиқ тиклагачгина машқларга қайтиш керак. Мушакларни қайта тиклашни тезлаштириш учун энгил, бироқ давомли уқалаш, иссиқда сақлаш, керакли мушакларни бўш қўйиб машқлар қилиш керак.

Қўшимчи оғирликлар билан пайларни чўзиш машқларни бажаришда оғирликнинг миқдорига эҳтиёткорлик билан ёндашиш керак. Унутмаслик керакки, пассив машқларда қўшимча оғирликларнинг оптимал юки чўзилаётган мушакларнинг максимал кучининг 30 дан 40-50%гача бўлиши лозим. Силкинишли ва кескин қайишқоқли ҳаракатларда қўшимча оғирликлар 200-300гр.дан 1-2кг.гача бўлиши керак.

Эгилувчанликни ривожлантириш учун бажариладиган ва жароҳатланишнинг олдини олишга қаратилган машқларни, пай чўзишга ҳамда мушакларни бўш ҳолда ушлаб бажариладиган машқлар билан навбатма-навбат бажариш мақсадга мувофиқ.

Чарчаб турганда пайларни чўзишучун силкинишли ва кескин қайишқоқли машқларни амалга ошириш мақсадга мувофиқ эмас. Бундай юкламалардан кейин мушак оралиғи координацияси ва мушаклар эгилувчанлиги ёмонлашади, бу ўз навбатида эгилувчанликни ривожлантирувчи тренировкалар самарадорлигини камайтириб, жароҳатланишга олиб келиши мумкин.

Машқлар оралиғидаги пассив дам олишдаги катта интерваллар(8-10мин. ортиқроқ) таянч-ҳаракат аппаратининг юмшоқ мушак тўқималари эгилувчанлигини камайишига олиб келади ва жароҳатланишга сабабчи бўлиб қолиши мумкин.

Эгилувчанликни ривожлантиришда, машаққат кучини етарлича ривожланмаганлиги, уларни ўраб турувчи бўғимлар жароҳатланишига сабаб бўлиши мумкин. Шу сабабли жисмоний тайёргарлиги етарлича бўлмаган одамлар билан ишлашда, эгилувчанликни ривожлантиришни таянч-ҳаракат аппаратини ҳар томонлама мустаҳкамлашга қаратилган, куч ишлатишни талаб қилувчи машқлар билан биргаликда олиб бориш лозим.

## **Х.6. Координацион қобилиятни ривожлантиришда йўл қўйиладиган услубий хатоликлар**

Координацион қобилият бошқа ҳаракатчан сифатлар билан ўзаро яқин алоқада намоён бўлиши сабабли, ҳаракат сифатларини ривожлантириш услубиёти ёки уларни ташкиллишдаги камчиликларнинг деярли барчаси координацион қобилиятларни ривожлантиришда ҳам жароҳатланишларга олиб келиши мумкин. Шунга қарамай, мушаклар оралиғидаги координациянинг такомиллашмаганлиги координацион сифатларни ривожлантиришда пай ҳамда мушак толаларининг шикастланиши ва узилишига сабаб бўлади.

### **Х.6.1. Координацион қобилиятларни ривожлантиришда жароҳатланишларни олдин олиш бўйича услубий тавсиялар**

Координацияни ривожлантиришга қаратилган машқларни бажаришдан олдин, кунт билан шаклан ва мазмунан

тренировкаларда қўлланувчи машқларга ўхшаш чигилёзи машқларини бажариш лозим.

Машқларни бажариш тезлиги, уларнинг амплитудаси ва координацион мураккаблигини, ҳар бир машғулотда ва аралаш машғулотлар тизимида аста-секин ошириб бориш зарур.

Қўшимча оғирликлар билан машқлар бажарилаётганда, оғирликнинг миқдорини ўқувчининг индивидуал имкониятлари билан мувофиқлаштириш лозим. Яхши ўзлаштирилмаган машқларни ўйин ва мусобақа услубларида, чарчаб турганда ва ҳ.к. юқори тезликда бажариб бўлмайди.

Ташқи ноқулай шароитларда(сирпанчик, етарлича ёруғлик бўлмаганда, чалғитувчи ташқи таъсир) машғулотларга мураккаб координацияли машқларни киритмаслик.

Шундай қилиб, ёмон ташкил қилинган ва режалаштирилган шароитларда жисмоний машқлар билан шуғулланиш ўқувчилар организмга зарар келтириши мумкин. Бундай ҳолат бўлмаслиги учун, у ёки бу сифатларни ривожлантиришга қаратилган машғулотларни олдиндан рационал режалаштириш лозим.

## **XI. Спортчилар ва тренерлар учун овқатланиш бўйича асосий услубий тавсиялар**

Барча спортчилар ўз натижаларини яхшилашга ҳаракат қиладилар, ва спорт билан мақсадли шуғулланувчилар тренировка ва тренировка йиғинларига кўп вақт сарафлайдилар. Бирок аксарият ҳолларда тўғри ташкил қилинган овқатланишнинг қўшимча имтиёзларини етарлича баҳоламайдилар. Бунинг кўплаб сабаблари бўлиб, улар:

- спортчилар томонидан овқатланишнинг ўзига хос хусусиятларини етарлича тушанмаслик;

- овқатланишга бўлган индивидуал талабларни ҳисобга олиш истаги йўқлиги;

- овқатланиш мақсадларининг қарама-қаршилиги(жумладан: овқатланиш спортчи организмнинг кучайтирилган эҳтиёжларини қондириши керак ва шу билан биргаликда вазни камайтириш мақсадида энергия истеъмолини чегаралаш);

- овқатланиш соҳасида амалий билим ва малаканинг етишмаслиги;

- талаб қилинадиган овқатланиш маҳсулотларини харид ва истеъмол қилиш учун вақтнинг етишмаслиги;

- молиявий воситаларнинг етишмаслиги.

Овқатланиш, инсон организмини ривожланиши ва ўсиши, унинг меҳнат қобилиятини, ташқи муҳитга мослашишини таъминловчи энг мақбул шартларидан бири ҳисобланади,

Мушаклар фаолияти билан боғлиқ метаболик ўзгаришларга мос келувчи овқатланиш, маълум даражада спортчи организмини тренировка ва мусобақалар вақтида юктамаларни бажариши учун мослашиш жараёнларини белгилайди. Бундан ташқари, овқатланиш омиллари метаболик жараёнларга таъсир кўрсатиши, ишлаш қобилиятини ошириши, дам олиш вақтида эса тикланиш жараёнларини тезлаштириши мумкин.

## **Х.1. Энергетик эҳтиёж**

Спортчининг энергия ва озиқ-овқатга оид моддаларга бўлган эҳтиёжи спорт тури ва бажарилаётган ишнинг кўламига, шунингдек спорт маҳоратининг даражаси, эмоционал ҳолат ва шахсий одатларга боғлиқ бўлади. Ихтисослиги турлича спортчиларнинг бир кунлик энергия сарфи ҳам турлича бўлади: масалан, фаолияти катта жисмоний энергияни талаб қилмайдиган спортчиларда(шашка, шахмат), эркалар учун 2800-3200ккал, аёллар учун 2600-3000ккал.ни ташкил қилади. Қисқа муддатли, лекин катта жисмоний юктамалар билан боғлиқ спорт турларида(акробатика, гимнастика, батутда сакраш, сувга сакраш, ўк отиш, оғир атлетика, фигурали учиш ва ҳ.к.) энергия сарфи эркалар учун3500-4000ккал, аёллар учун эса 3000-4000ккал.ни ташкил этади. Спортнинг 400 ва 1500м.га югуриш, бокс, кураш, сузиш, замонавий бешкураш, кўп кураш, спорт ўйинлари каби турларида эркалар учун – 4500-5500ккал, аёллар учун – 4000-5000ккални ташкил қилади.

## Спортчининг оғирлигига қараб энергия сарф қилиши

Жисмоний юкламанинг тури	Энергия сарфи, ккал / с	
	Оғирлик 60 кг	Оғирлик 90 кг
Юриш		
Тезлик 3км/с	175	285
Тезлик 5 км/с	260	425
Волейбол		
Ўртача интенсивлик	285	465
Юкори интенсивлик	490	800
Футбол	460	730
Регби	415	680
Велосипед		
Тезлик 8 км/с	250	410
Тезлик 18 км/с	535	875
Эшкак эшиш	250	410
Тоғ чанғиси	485	790
Сквош	520	850
Теннис	345	565
Карате, дзюдо, кураш	645	1050
Сузиш		
Брасс, тезлик 18м/мин	240	390
Баттерфляй	585	955
Кроль(қулоч отиб сузиш), тезлик 18м/мин	240	390
Чалқанча сузиш, тезлик 18 м/мин	195	315

Ва ниҳоят, узоқ ва оғир жисмоний юкламалар билан боғлиқ спорт турлари(альпинизм, 10 000 м.га югуриш, шосседа велопоёйга, эшкак эшиш, тоғ чанғиси, конғкида чопиш, марафон, спорт юриши) катта энергия сарфлашни талаб қилади: эркаклар учун бир суткада 5500-6500 ккал ва аёллар учун 6000 ккал.



## XI.2. Энергетик эҳтиёжни энергия сарфини ҳисоблаш услуги билан аниқлаш

Энергетик эҳтиёжларни асосий алмашиш энергияси ва жисмоний фаоллик энергиясини қўшиш орқали ҳисоблаш билан аниқлаш мумкин.

7- жадвал

### Асосий алмашиш энергияси

Эркаклар(бўйи 178 см)		Аёллар(бўйи 168 см)	
Оғирлик, кг	Энергия, ккал	Оғирлик, кг	Энергия, ккал
64	1550	45	1225
73	1640	54	1320
82	1730	64	1400
91	1815	73	1485
100	1900	82	1575

Асосий алмашиш энергиясини аниқлашда қуйидаги формулалардан фойдаланиш мумкин.

Эркаклар учун:

$$\mathcal{E} = 66,5 + 13,75 \cdot O + 5 \cdot B - 6,76 \cdot \mathcal{E}\mathcal{I};$$

Аёллар учун:

$$\mathcal{E} = 65,5 + 9,6 \cdot O + 1,8 \cdot B + 4,7 \cdot \mathcal{E}\mathcal{I};$$

Бунда  $\mathcal{E}$  – асосий алмашиш энергияси, ккал,

$O$  – оғирлик;  $B$  – бўй, см;

$\mathcal{E}\mathcal{I}$  – ёш, йил

## XI.3. Баланслаштирилган овқатланиш

Спорт ишига лаёқатни қўллаб-қувватлаш учун организм нафақат озик-овқат орқали керакли миқдордаги моддаларни, ҳазм учун макбул даражада қабул қилиши керак. Баланслаштирилган овқатланиш формуласига биноан, “оксиллар: ёғлар: углеводлар”= ўзаро нисбати 14:30:56. Баланслаштирилган овқатланишнинг асосий вазифаси – организмни керакли миқдорда энергия ва нутриентлар билан таъминлашдир. Тузилган рацион баланслаштирилган бўлиши учун энергия ва асосий

нутриентларларга бўлган миқдорий ва сифат эҳтиёжни аниқлаштириш зарур.

## **XI.4. Энергия ва нутриентлар манбаи**

Энергиянинг асосий манбаи бўлиб, углеводлар ва ёғлар ҳисобланади. Асосий нутриентларга оксиллар, ёғлар ва углеводлар киради. Нутрициологиянинг замонавий даражаси нафақат энергия ва асосий нутриентлар миқдорини назорат қилишни талаб қилади. Уларнинг сифат таркиби ҳам муҳим аҳамиятга эга: ёғларнинг тўлақонли кислоталиги ва оксилларнинг аминокислота таркиби, содда ва мураккаб углеводларнинг энг мақбул ўзаро мутаносиблиги. Шунингдек, витаминлар ва минерал моддалар таркиби ва сонини ҳам эътиборга олиш керак.

### **X.4.1. Оксиллар**

Спортчиларнинг оксилларга бўлган эҳтиёжлари танланган спорт турининг ўзига хослиги, тренировка жараёнининг йўналиши ва жисмоний юкларнинг ҳажми билан белгиланади. Мисол учун, шахматчиларнинг бир суткалик рационига тананинг бир кг. оғирлигига 1,5-2 г оксил киритиш мумкин. Спринтер, сакровчи-спортчиларга, оғир атлетикачи, курашчи ва боксчиларга тана оғирлигининг 1 кг. оғирлигига 2,4-2,5 г. оксил зарур. Чидамлилик учун жуда узоқ муддат ишланганда ҳам оксилнинг юқори даражадаги миқдори керак бўлади, чунки узоқ вақт ишлаш оксил тўқималари таназзулини тезлаштиради. Шу сабабли марафончиларга суткасига тананинг 1 кг. оғирлигига 2,4-2,5 г , велосиподчиларга – 2,6-2,8г оксил керак.

Оксил ошқозон-ичак трактида озод аминокислоталарга парчланади, улар қонга сўрилиб организм тўқималари томонидан ҳужайралар тизими, гормонлар, ферментлар қурилиши учун фойдаланилади. Қондаги озод аминокислоталар сони организм томонидан муқим бир хил даражада ушлаб турилади. Аминокислоталарнинг бир қисми организмимизнинг ўзи синтезлаштиради. Уларни “алмашувчилар” деб атайдилар. Саккизта аминокислотани организм синтезлаштира олмайди. Уларни “алмаштириб бўлмайдиганлар” ёки “эссенциал”

дейишади. Буларга треонин, валин, лейцин, изолейцин, метионин, фенилаланин, триптофан ва лизинлар киради. Улар албатта организмга овқатлар билан бирга киради. Эссенциалларга бўлган талаб барча одамларда бир хил.

Озиқ-овқат маҳсулотлардаги оксиллар сифати аминокислоталар таркиби билан белгиланади. Одам эҳтиёжларига жавоб берувчи таркибни идеал деб аташади. Эссециал аминокислоталар кам бўлган маҳсулот ёки уларнинг бир донаси ҳам кам бўлса, оксилнинг манбаи сифатли бўла олмайди. Бундайлар қаторига доңли ва дуккакли маҳсулотларни кириш мумкин. Таркиби мувофиқлаштирилган рационда оксилнинг 50%и ҳайвон маҳсулоти бўлиши лозим, чунки ўсимликлар таркибидаги оксилларда алмаштириб бўлмайдиган аминокислоталарнинг сони етарли бўлмайди.

#### XI.4.2. Ёғлар

Ёғларнинг биологик аҳамияти бир томондан унинг юқори колориялилиги билан, иккинчи томондан эса – уларда одам организми синтезлашга қийналадиган тўйинган ёғли кислоталар мавжудлиги билан белгиланади. Озиқ-овқат рациондаги ёғларнинг асосини ҳайвон ёғи ташкил қилиши керак. Спортнинг турига қараб, спортчи учун ёғ истеъмол қилиш нормаси тана оғирлигининг 1кг.га 1,7дан 2,4гача бўлади.

Ҳайвон ёғлари манбаи гўшт, балиқ, сут, пишлок, сарёғ ҳисобланади. Ўсимлик мойининг манбаи – ёрма(крупa), ёнғоқ, писта, ўсимлик ёғларидир. Маргарин ўсимликдан олинади бироқ,, физиологик таъсири бўйича ҳайвон ёғига яқин туради. Мувофиқлаштирилган рационда ўсимлик мойлари устунлик қилиши керак(барча ёғларнинг 50-70%).

Ўсимлик мойларида тўйинган ёғ кислоталари устунлик қилса, ҳайвон ёғларида – тўйинмаган.

Агар парҳез ёғларнинг келишини чегараласа, унда албатта қўшимча равишда барча эссенциал ёғли кислоталарни киритиш лозим. Ўзгартириб бўлмас ёғли кислоталар манбаи бўлиб – ёнғоқлар, ўсимлик мойи, балиқ ва балиқ мойи хизмат қилади.

Монотўйинмаган ёғли кислоталар манбаи зайтун, ер ёнғоқ ва рапе ҳисобланади.

Омега-6-политўйинмаган ёғлар манбаи кунгабоқар, маккажўхори, соя ва узум данагидан олинган ёғлар ҳисобланади; омега-3-ёғли кислоталар эса, балиқ ёғи(у треска, гулмоҳи, скумбрия, тунец, лосось балиқларида бўлади), шунингдек ўсимлик мойларида(соя, фундук ёнғоғи, зиғир) бўлади.

Организм учун поли тўйинмаган ёғли кислоталар энг қимматлидир. Уларнинг баъзилари(линолев ва линолен) алмаштириб бўлмайдиган бўлиб, организмга албатта овқатлар билан кириши керак. Уларнинг ўзаро нисбати мембрана тўқималарининг тизими ва вазифаларига бўғлиқ бўлиб, улардан иммун жараёнларини тартибга келтирувчи модда ҳосил бўлади. Балиқ ёғи таркибида бўлган эйкозапентаен ва докозагексаен ёғ кислоталари мия тўқималари ва кўз тўр пардалари қурилиши учун зарур.

### **XI.4.3. Углеводлар**

Спортчининг углеводларга бўлган эҳтиёжи тренировка ва мусобақалар даврида бўлган энергетик сарф билан чамбарчас

боғлиқ. Углевод истеъмол қилишнинг нормаси тананинг 1кг. оғирлигига- 8,3-14,3г бўлиб, унинг 64%и крахмалга ва 36%и сахароза ҳамда глюкозага тўғри келиши керак. Бир суткада 700г углевод истеъмол қилинганда шакарнинг миқдори 250г.дан ошмаслиги керак. Агарда қанд бундан ортиқ миқдорда истеъмол қилинса, қон таркибидаги глюкоза кескин ортиб кетади. Крахмални катта миқдорда истеъмол қилиш катта гипергликемияга олиб келмайди, чунки унинг ўзлаштирилиши парчаланиш ва лгюкозанинг овқат ҳазм қилиш трактида секин-аста сўрилиши билан боғлиқ.

Углеводлар – организм учун энергиянинг асосий манбаи. Уларга бўлган эҳтиёж рационни умумий энергетик қийматининг 50-60%ини ташкил қилади.

Углеводлар моносахаридлар, дисахаридлар ва полисахаридларга бўлинади. Озиқ-овқат маҳсулотларида асосан поли- ва дисахаридлар бўлиб, улар овқат ҳазм қилиш жараёнида моносахаридларгача бўлинади ва кейин қонга сўрилади.

Овқат толалари алмашув маҳсулотларидаги заҳарли моддалар, қондаги холестерин ва мочевина миқдорини камайтиради, аммиакнинг ичакдаги бирикишини оширади. Озиқ-овқат толаларининг манбаи, буғдой кепаги, дағал янчилган ундан ёпилган нон, қарам, сабзи, редиска, лавлаги, турли мева ва резаворлар ҳисобланади. Шунинг учун спортчилар рационидан янги сабзавотлардан салатлар, иккинчисига сабзавотли овқатлар, дон маҳсулотларидан гарнирлар, янги узилган мевалар ва резаворлар бўлиши керак. Бундан ташқари, юқорида қайд этилган барча маҳсулотлар нафақат озиқ-овқат толалари, шунингдек, витаминлар манбаи ҳам.

#### **XI.4.4. Витаминлар**

Интенсив мушак фаолияти пайтида турли витаминларга бўлган эҳтиёж ошади. Бу шундай ҳам тушунарли, чунки витаминлар коферментлар таркибига киради; витаминлар 100 дан ортиқ ферментлар таркибидан модда алмашинувда иштирок қилади.

Тренировка ва мусобақалар жараёнида аскорбин кислотаси, тиамин, рибофлавин, никотинамид, токоферолга бўлган эҳтиёж ортади. Бироқ спортчиларнинг озиқ-овқатдаги витаминлар миқдорини энергетик сарфга қараб кўриб чиқиш керак. Масалан, ҳар 1000ккал.га С-35мг, В2-0,8 мг, В5-70 мг, Е-5мг. витамин талаб қилинади. Шунинг ёддан чиқармаслик керакки, витаминларнинг ортиб кетиши спортчи организмидаги метаболик жараёнларга салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

Витаминлар турли допинглар каби стимуляторлик вазифасини бажармайди, чунки улар овқатланишнинг табиий омилларидир. Шу билан бир қаторда, улар юксак биологик фаолликка эга бўлиб, меҳнат қилиш қобилиятини ўсишига, чарқокни енгишга, узок муддатли тезкор мушак юкламаларидан кейин дам олиш вақтида тикланиш жараёнларини тезлаштиришга зарур.

Спортчиларнинг сув-туз алмашинувини мувофиқлаштиришга хизмат қилувчи овқатланиш элементларидан бири минерал моддалар ҳисобланади. Уларга бўлган эҳтиёж айниқса, кўп терлашни талаб қилувчи спорт турларида юқори бўлади. Энг аввал бу спортнинг ўйин турларига таалукли. Спортнинг ушбу

турлари билан шуғулланганда, айниқса калий ва натрийга бўлган эҳтиёж ортади, уларнинг миқдори бир суткалик рационда 20% дан ортмаслиги лозим.

Спортчи аёллар организмнинг темир моддасига бўлган эҳтиёжи юқори эканлигини ёдда тутиш керак, ушбу модданинг метаболизмдаги иштироки анчайин кенг ва хилма-хил, унинг етишмаслиги эса, анемиянинг турли шакллариининг пайдо бўлишига олиб келади. Бир кунлик рационнинг 1000ккал.сига 7-8мг темир тўғри келиши керак. Бироқ овқатланишдаги темир бўйича айнан бир хиллик, темир истеъмол қилишининг абсолют миқдори билан эмас, балки темирнинг ошқозон-ичак трактига сўрилиши билан аниқланади. Овқатдаги барча темир икки шаклда бўлади: гемли ва гемли бўлмаган. Темирнинг гемли шакли организмга жуда яхши сингиб кетади, гемли бўлмаган шаклининг эса аксинча, сўрилиши анчайин қийин кечади. Ёғ, фосфор, фитин(дуккаклир ва дон маҳсулотларида), танин(чойда)ларнинг миқдори кўп бўлиши гемли бўлмаган темирнинг сўрилишини қийинлаштиради. Аксинча, овқатда гўшт, балиқ, парранда гўштлири ва ҳар хил органик кислоталари(лимон, қаҳрабо), С витаминининг бўлиши гемли бўлмаган темирнинг сўрилишини энгиллаштиради.

Спортчининг овқатланишида ҳайвон ва ўсимликлардан олинган озик-овқатнинг ўзаро тўғри нисбатининг ўрни катта. Ҳайвондан олинган маҳсулотлар нордон характердаги моддаларга бой бўлса, ўсимликлардан олинган маҳсулотлар – ишқор характердаги моддаларга. Спортчи рационини ўсимлик маҳсулотлари билан бойитиш организмда ишқор захирасининг ортишига ва чидамлилиқнинг ошишига олиб келади. Шу сабабдан овқатнинг суткалик калориясининг 15-20% и янги узилган сабзовот ва меваларга тўғри келади.

Спорт машқларини бажараётганда умумий энергетик эҳтиёж спортнинг тури ва юкламалар давомийлигига боғлиқ равишда оширилиши мумкин.

Жадвалларда(қуйида келтирилган) спортнинг ҳар хил турлари учун нутриентларга бўлган эҳтиёжи кўрсатилган.

## 8- жадвал

Спортнинг тезкор-куч талаб қилувчи турлари  
машғулотларида витаминларга бўлган эҳтиёж

Витаминлар	Суткалик эҳтиёж		
	Одатий	Тренировкалар даврида	Мусобақалар даврида
A	3500 МЕ	4000 МЕ	4500МЕ
B1	1,5-2,6 мг	2-4мг	2-4мг
B2	1,5-3,0 мг	2 мг	3 мг
PP	15-20 мг	30 мг	30-40 мг
C	75-100 мг	100-140 мг	140-200 мг
E	7-10 мг	14-20 мг	24-30 мг
B6	1,5-3,0 мг	3,0-4,0 мг	4,-5,0 мг
B12	0,002- 0,003мкг	0,003мкг	0,004 мкг
B3	7-10 мг	12-15 мг	14-18 мг

## 9- жадвал

Чидамлилиқка бўлган юкламаларда витаминларга бўлган  
эҳтиёж

Витаминлар	Суткалик эҳтиёж		
	Одатий	Тренировкалар даврида	Мусобақалар даврида
A	3500 МЕ	4500 МЕ	5000 МЕ
B1	1,3-2,6 мг	3-5 мг	4-8 мг
B2	1,5-3,0 мг	3-4 мг	4-8 мг
PP	15-20 мг	30-40 мг	40-45 мг
C	75-100 мг	140-200 мг	200-400 мг
E	7-10 мг	20-30 мг	30-50 мг
B6	1,5-3,0 мг	4,0-5,0 мг	6,0-9,0 мг
B11	0,002-0,003 мкг	0,005-0,006 мкг	0,006-0,009 мкг
B3	7-10 мг	15 мг	15-20 мг

## 10- жадвал

## Тезкор-куч талаб қилувчи спорт тури машғулотларида тавсия қилинувчи витаминларнинг кунлик истеъмоли

Давр	A	B1	B2	Ниацин	C	E
Фаол қайта тикланиш	2	2,5	2,0	20	75	3
Асосий тренировка	3	5,0	2,5	20	150	3
Мусобақалар	2	10,0	5,0	25	150	3

## 11- жадвал

## Чидамлилиқка юқламаларда тавсия қилинувчи витаминларнинг кунлик истеъмоли

Давр	A	B1	B2	Ниацин	C	E
Фаол қайта тикланиш	2	3	2	20	100	3
Асосий тренировка	3	10	5	25	250	6
Мусобақалар	2	15	5	25	300	

## 12- жадвал

## Спортнинг ҳар хил турлари билан шуғулланганда энергия ва асосий нутриентларга бўлган эҳтиёж

Спорт тури	Оғирликни нг ккал/кг, энергия	Оғирликни нг г/кг оксиллари	Оғирликни инг г/кг ёғлари	Оғирликни г г/кг углеводлари
Гимнастика	66	2,5	1,9	9,75
Енгил атлетика, спринт, сакраш	67	2,5	2,0	0,80
Марафон	84	2,9	2,2	13,00
Сузиш, сув полоси	72	2,5	2,4	10,00
Оғир атлетика, культуризм, босқон, ядро,	77	2,9	2,0	11,80



найза улоқтириш				
Кураш, бокс	75	2,8	2,2	11,00
Спортнинг ўйин турлари	72	2,6	2,2	10,60
Велоспорт	87	2,7	2,1	14,30

Куйида озик-овқат маҳсулотларидаги калориялар даражаси кўрсатилган

### 13- жадвал

#### Қаймоғи олинмаган маҳсулотлар (1 порцияда 8 г ёғ ва 150 ккал)

Қаймоғи олинмаган сут	250г
Қаймоғи олинмаган қуйилтирилган сут	275г
Қаймоғи олинмаган оддий йогурт	204г
Эчки сути	200г
Қатик	250г

### 14- жадвал

#### Ёғлилик даражаси ўртача бўлган маҳсулотлар (1 порцияда 5г ёғ ва 75 ккал )

Маҳсулотлар	Энергия сарфи, ккал/с
Мол гўшти	25,5г
Кўзи гўшти	25,5г
Бузоқ гўшти(котлет)	25,5г
Уй паррандаси	25,5г
Ёғи олинган сутдан пишлоқ	25,5г
Тухум	1 дона
Жигар, юрак, буйрак	25,5г

### 15-жадвал

#### Нон, бугдой маҳсулотлари, хамирли овқатлар

Кепақлар	150г
Бошоқли ғалла ўсимликлари ёрмалари	200г

Тайёрланган нон ёрмалари	150г
Ем-хашак донлари	2,5 ош қошиқ
Макаронлар	150г
Гуруч	100г
Ундирилган буғдой	3 ош қошиқ

#### 16-жадвал

##### Крахмалли сабзавотлар

Маккажўхори	175г
Яшил нўхат	150г
Пиширилган картошка	76,5г
Картошка пюреси	170г
Ширин картошка	100г

#### 17-жадвал

##### Ёғда пиширилган крахмалли озиқ-овқат маҳсулотлари (1 порция нон+1 порция ёғ)

Лапша	200г
Донли нон	51г
Ёғли думалок крекер(печенье)	6 дона
Кичик ёғ, сут, тухумли ширинлик	1 дона
Блин	2 дона
Вафли	1 дона

Спортчилар учун юқорида кўрсатилган озиқ-овқат нормалари умумий характерга эга. Рационни тузаётганда спорт турининг спецификаси, тайёргарлик босқичи, саломатликнинг ҳолати, спортчи организмнинг физиологик-биокимёвий ўзига хос хусусиятлари, шунингдек, унинг овқатланишдаги диди ва одатларини эътиборга олиш лозим.

#### **XI.5. Йилнинг совуқ даврида спортчиларнинг овқатланиши**

Спортчиларнинг кишда бўлиб ўтадиган тренировкаларида ўзининг имунтет тизимини қўллаб туринлари жуда муҳим.

Бу ерда организм иммунитетини таъминлаб туришда муҳим вазифа бажарувчи, керакли моддалар ва минераллар етишмовчилигини олдини олиш муҳим омил ҳисобланади. Одатда каттиқ тренировка даврлари иммунитет тизимига кучли босим ўтказиш билан қиёсланади, сифатсиз овқатланиш билан эса вазият факатгина ёмонлашади. Тананинг респиратор касалликларга таъсирчанлиги жиддий тренировкадан кейин 24 соатгача сақланиб қолади. Тренировка жараёнини ўқиш/иш билан бирга олиб бориш эса организмга ортиқча юк бўлади ва инфекцияларга қаршилиқ қилишини кескин пасайтириб юборади. Кучли иммунитет тизимининг эса, касалликларни олдини олиш эҳтимоли юқори бўлиб, касалликка чалинган тақдирда ҳам соғайишни тезлаштиради.

### **XI.6. Кундалик парҳез ва фойдали моддалар**

Тренировка давомида кислород истеъмол қилиш ортганлиги сабаб, озод радикаллар( мушак тўқималарини ҳужайра даражасида зарарлантириши мумкин бўлган муқим бўлмаган малекулалар) сони ортади, овқатланишнинг ортиқча рационали ва оксидланган моддаларнинг қўшилиши иммунитет тизими ресурсини ортириши мумкин. Одатда шамоллашнинг олдини олиш билан ассоциациялаштирилувчи моддалардан бири С витамини(аскорбин кислотаси) бўлиб, у иммунитет тизимининг “бустери” сифатида донг таратган. Мультивитаминлар осонлик билан ушбу моддага бўлган кунлик эҳтиёжни қондирган ҳолда, бу витаминнинг озиқ-овқат манбаини ёддан чиқармаслик лозим. “Чидамлилиқ” спорт турлари билан шуғулланувчи спортчилар, аскорбин кислотасининг(бошқ бирикмалар ҳам бўлиши мумкин) керакли дозасини олиш учун бир кунда уч порциягача янги узилган мевалар ва икки порциягача иссиқ билан ишлов берилган сабзавотлар истеъмол қилишлари мумкин.

С витаминининг энг яхши табиий манбалари қалампир, цитрус мевалар(ва уларнинг шарбатлари), қулупнай, киви ва брокколилар ҳисобланади.

Кучли иммун тизимининг бошқа муҳим компонентлари – цинк, темир ва В6 ҳамда В12 микроэлементларидир. Ўзида ушбу компонентлар мавжуд бўлган маҳсулотларни ҳар куни тўғри ва

меъёрида истеъмол қилиш, организмни ушбу моддаларга бўлган талабини қондиради. Шу билан бирга витаминлар ва минералларнинг меъеридан ортиги, айниқса темир моддасини кўп истеъмол қилиниши, иммунитет тизимини хавф остида қолдириши мумкин. Чидамлилиққа ишлаётган спортчилар учун муҳим минерал, бироқ темир қўшимчаларини дозалаб қабул қилиш ва мунтазам равишда организмдаги темир даражаси мониторинги ўтказилиши лозим.

Цинкнинг организмнинг инфекцияларга қаршилиқ қилиш хусусиятига таъсир кўрсатиши билан боғлиқ тадқиқотлар натижалари бўйича қарама-қарши фикрлар мавжуд бўлиб, уларнинг фоизи тахминан 50/50.

Е витамини—яна бир таниқли антиоксидант. Шуни назардан қочирмаслик керакки, антиоксидантларнинг жуда катта миқдори зарарли эффеќтга олиб келиши ва иммун тизими катта хавф туғдириши мумкин. Экспертларнинг аксарияти қисми хавфсиз дозанинг миқдори 200 IU, бўлиши керак деб ҳисоблайди.

**18-жадвал**

**Тавсия қилинаётган антиоксидантлар қабул қилиш меъёрлари**

<b>Витаминлар ва минераллар</b>	<b>Одатдаги меъёр</b>	<b>Антиоксидант сифатида қабул қилиш меъёри, мг</b>
С витамини	80-100	160
Е витамини	10-12	15-20
Селен	50-70	100
Цинк	15	15-25

Асосий озиқ-овқат антиоксидантлари:

- С витамини,
- Е витамини,
- бета-каротинлар,
- цинк,
- флавоноидлар.

Озод радикаллар қаришни тезлаштиради, шикастланишлар ҳамда касалликларнинг келиб чиқишига сабабчи бўлади.

Антиоксидантлар ҳужайра компонентларини озод радикаллардан химоя қилувчи вазифани бажаради.

### **XI.7. Тренировкаларга тадбиқ қилганда овқатланиш стратегияси**

Спортчи учун тренировка ва мусобақалар даврида энг мувофиқ рационни тузишда спорт тури спецификаси, тайёргарлик босқичи, саломатлиги ҳолати ва спортчи организмнинг индивидуал физиологик-биокимёвий ҳолатини, шунингдек унинг овқатланишдаги шахсий таъби ва одатларини ҳисобга олиш лозим. Буларнингбарчаси спортда юқорирок натижаларга эришишга хизмат қилади.

Витаминлар ва микролементларни зарур миқдорда истеъмол қилиш ва тўғри овқатланиш режимини ишлаб чиқишда овқатланиш стратегиясини пухталиқ билан асослаш муҳим аҳамиятга эга. Тренировкаларнинг иммунитет тизимига салбий таъсири стресс гормонларининг ошиб кетиши билан боғлиқ. Шу сабабли, тренировка цикли давридаги овқатланиш стратегияси, ўз диққатини бу гормонлар концентрацияси ва оксидлар фаолиятини пасайтиришга қаратиши лозим.

Оғир тренировкадан кейин, қайта тикланиш жараёнини бошлаш учун 50-75г углевод билан бирга 10-15г сифатли оксил истеъмол қилиб, “ёнилғи” заҳирасини тўлдириш керак. Бу айниқса жуда муҳим, чунки одатда оғир тренировкадан кейин ҳеч бўлмаган тақдирда бир неча соатга иммун функцияси пасаяди. Шунинг учун бу пайтда, шамоллаш аломатлари бўлган одамлар билан мулоқатда бўлмаган маъқул.

Иммунитет тизимини меъёрда ушлаб туриш учун, бир маромда соғлом ухлаш, стресс вазиятлар устидан назорат қилиш жуда муҳим.

### **XII. Спортда допинг**

Допинг спорт руҳига зид, жамиятнинг унга бўлган ишончини йўқотади ва спортчилар саломатлигига хавф солади.

Умумжаҳон антидопинг(допингга қарши) агентлиги(УАДА) 1999-йилнинг ноябрида спорт ташкилотлари ва ҳукуматларнинг биргаликдаги ташаббуси билан, допингдан холи бўлган спортнинг ривожланишини қўллаб-қувватлаш мақсадида барпо этилди.

УАДА миллий ва халқаро микёсда спортда допингга қарши курашдаги саъй-ҳаракатларини маърифий ҳамда ахборот дастурларида, шунингдек илмий тадқиқотлар ўтказиш орқали мувофиқлаштиради.

УАДА турли илмий дастурларни мувофиқлаштиради, спортда таъқиқланган моддалар ва услубларни тадқиқ этишга миллионлаб долларлар ажратади. Шунингдек, УАДА дунёнинг турли мамлакатларида барча ёшдаги спортчилар учун допингга қарши кураш материалларини тайёрлаш ва тарқатиш билан шуғулланади.

Бундан ташқари, УАДА мусобақадан ташқари тестлаштириш дастурларини ўтказди. Ушбу дастурлар халқаро спорт федерациялари ва миллий антидопинг ташкилотлари амалга оширган тестлаштириш дастурларини тўлдиришга хизмат қилади.

2004-йилнинг 1-январидан УАДА дунё бўйича лабораторияларни аккредитацияси, таъқиқланган васиталар рўйхатини тайёрлаш ва нашр этиш билан шуғулланмоқда.

### **XII.1. Умумжаҳон антидопинг кодекси**

Умумжаҳон антидопинг кодекси 2003-йили Копенгаген шаҳрида бўлиб ўтган спортда допингга қарши кураш бўйича Умумжаҳон конференциясида бир овоздан қабул қилинди. Кодекс Халқаро спорт федерациялари, миллий олимпия кўмиталари, Халқаро олимпия кўматаси, Халқаро параолимпия кўмитаси ва бошқа спорт ташкилотлари томонидан 2004-йили Афинада бўлиб ўтган Олимпиада арафасида қабул қилинди. УАДАнинг допингга қарши қоидалари дунёнинг барча спортчилари томонидан бажариши мажбурий ва шартдир.

### **XII.2. Таъқиқланган рўйхат**

Таъқиқланган рўйхат – халқаро стандарт бўлиб, спортда қайси субстанциялар ва услублар таъқиқланганини белгилайди. Рўйхатда шунингдек, спортнинг алоҳида турлари учун таъқиқланган моддалар рўйхати ҳам кўрсатилган. Ҳар йили УАДА таъқиқланган рўйхатнинг янги версияларини чоп этади. Янги версия рўйхатнинг кучга киришдан уч ой олдин чоп қилинади.

### **XII.3. Таъқиқланган рўйхат тизими**

Рўйхат уч қисмдан иборат:

**1.Спортдан доимий таъқиқланган субстанция ва услублар(ҳам мусобақа, ҳам мусобақалардан ташқари даврларда).**

- S 1. Анаболик агентлар
- S 2. Гормонлар ва улар билан боғлиқ субстанциялар
- S 3. Бета-2 агонистлар
- S 4. Антиэстроген фаолликли агентлар
- S5. Диуретик ва бошқа никобловчи агентлар

- M1. Кислород кўчишини кучайтириш
- M2. Кимёвий ва физик манипуляциялар
- M3. Ген допинги

**1.Фақат мусобақаларда таъқиқланган субстанция ва услублар.**

Биринчи бўлимдаги барча тоифалар киритилган, шунингдек:

- S6. Стимуляторлар
- S7. Гиёҳванд моддалар
- S8. Каннабиноидлар(наша, гашиш)
- S9. Глюкокортикостероидлар

**3. Спортнинг алоҳида турларида таъқиқланган субстанциялар.**

- P1. Алкоголь
- P2. Бета-блокаторлар

Сизнинг спорт турингизда қайси субстанция ва услублар таъқиқланганлигини билиш учун, ҳар доим ўз халқаро федерациянгиз билан маслахатлашинг, чунки айрим субстанциялар таъқиқланган рўйхатнинг учинчи бўлимига қўшилган бўлиши мумкин. Врачингиз сизнинг юқори малакали спортчи эканлигини, барча спорт қоидаларини бажараётганингизни билиши зарур. Агар сиз, қайси субстанциялар у ёки бу препарат таркибига киришини аниқ билмасангиз, унинг таркибида тақиқланган субстанция йўқлигига ишонч ҳосил қилмагунча ундан фойдаланманг. Ҳеч қачон билмаслик билан допинг қабил қилишни оқлаб бўлмайди. Мусобақа давридан ташқарида қабул қилишга руҳсат берилган субстанцияларни қабул қилаётганда эҳтиёткор бўлиш лозим.

Уларни мусобақалар арафасида истеъмол қилиш, мусобақа пайтидаги допинг-назоратда ижобий натижага олиб келиши мумкин.

#### **ХП.4. Озиқ-овқат кўшимчалари**

УАДА спортчилар томонидан фойдаланиладиган озиқ-овқат кўшимчаларига эътибор беради, чунки кўплаб мамлакатларда ҳукумат уларни ишлаб чиқишни керакли даражада тартибга солмаган. Бу препарат таркибига кирувчи ингредиентлар, упаковкада кўрсатилган моддалар билан мос келмаслиги мумкинлигини англатади. Баъзи ҳолларда упаковкада кўрсатилмаган субстанциялар орасида антидопинг қоидалари билан тақиқланган субстанциялар бўлиши мумкин. Допинг-назоратда аниқланган ижобий натижаларнинг аксарият қисми, сифатсиз озиқ-овқат кўшимчаларидан фойдаланиш натижасида рўй беради.

Озиқ-овқат кўшимчаларидан фойдаланиш юзасидан УАДА нуқтаи назари шундан иборатки, халқаро микёсдаги спортчилар учун улар зарур. УАДАни кўплаб спортчилар у ёки бу озиқ-овқат кўшимчаларининг фойдаси ҳамда уларнинг таркибида таъқиқланган субстанциялар бор-йўқлиги ҳақида етарлича маълумотга эга бўлмай, қабул қилишга қарор қилаётганликлари ташвишлантирмоқда. Допинг аниқланганлиги ҳақидаги ишда сифатсиз озиқ-овқат кўшимчаларидан фойдаланганлик ўзини оқламайди ва инобатга олинмайди. Озиқ-овқат кўшимчалари таркибида хавfli ва зарарли моддалар мавжуд бўлиши, шунингдек спортчининг тўлиқ масъулияти тамойилини ёдда тутиш лозим.

Агар сиз озиқ-овқат кўшимчаларини қабул қилишни зарур деб ҳисобласангиз, биринчи навбатда малакали мутахассис билан, яғни диетолог (спорт овқатланиши бўйича мутахассис) ёки спорт врачлари билан гаплашинг, улар сизга одатий овқатлардан қандай қилиб, организм учун зарур бўлган моддаларни олиш мумкинлиги ҳақида маслаҳат берадилар. Агар мутахассислар озиқ-овқат кўшимчаларини қабул қилишни тавсия қилсалар, кўшимчалар сизнинг саломатлигингизга зиён етказмаслигига ишонч ҳосил қилинг. Кўшимчаларни қабул қилишга қарор қилгач, сифатли асбоб-ускуналардан фойдаланувчи, жаҳонга машҳур халқаро



фармацевтик компаниялар каби ишончли ва обрўли ишлаб чиқарувчилар томонидан чиқарилган препаратлардан фойдаланиш керак.

### **ХIII.5. Таъқиқланган субстанциялардан терапевтик фойдаланиш**

Спортчилар, спорт билан шуғулланмаган одамлар каби, даволанишга мухтож бўлишлари мумкин. Баъзан даволаниш жараёнида ишлатиладиган субстанциялар таъқиқланган рўйхатда қайд этилган бўлиши мумкин. Шундай бўлсада, сиз керакли доридармонлардан ўзингизнинг халқаро федерациянгиз ёки терапевдан фойдаланиш.Кўмитаси(ТФҚ)дан рухсат олибфойдаланишингиз мумкин. Агар тестнинг ижобий натижаси терапевтик фойдаланиш оқибатида юзага чиққанлиги исботланса, спортчига нисбатан жазо чоралари қўлланилмайди.

Терапевтик фойдаланишга рухсат бериш жараёни 4 босқичдан иборат:

1.Қоидаларга мувофиқ, миллий даражадаги спортчилар терапевтик фойдаланишга расмий сўрокни ТФҚга, халқаро тоифадаги спортчилар эса, халқаро федерацияга мурожаат қилишлар керак. Одатда, халқаро федерацияга мурожаатни миллий спорт федерацияси амалга оширади.

2.Даволовчи врачингиз махсус формуляр(хизмат дафтарчаси)ни тўлдириши лозим.

3.Формулярни кўриб чиқиш учун халқаро федерациянгиз ёки ТФҚга юборинг.

4.Ушбу ариза бериш жараёнини иложи борида тезроқ бажаришга ҳаракат қилинг, чунки унинг энг мақбул муддати мусобақалар бошланишидан 21 кун олдин хисобланади.

Тестлаштиришни қайд қилиш пулига кирмаган, бироқ халқаро мусобақаларда иштирок этувчи спортчилар, агар терапевтик фойдаланиш ТФҚ томонидан берилган бўлса, у мусобақалардан олдин халқаро федерация томонидан тасдиқланишига амин бўлишлари керак.

Расмий сўроғингиз қабул қилингандан сўнг, сизга терапевтик фойдаланишга рухсат берилганлиги ҳақида билдириш хати, шунингдек таъқиқланган субстанцияни қанча муддат қабул қилишингиз ва унинг меъёри ҳақида сертификат оласиз.

Терапевтик фойдаланишга рухсат қатъий белгиланган муддатга берилишини ёддан чиқарманг. Сиз врачингиз кўрсатмаларига риоя қилиб, кўрсатилган меъёрда ва айтилган услублардан фойдаланишингиз лозим. Терапевтик фойдаланишга рухсат фақат саломатликни тиклаш учун берилишини ва у спортчи кўрсаткичларини яхшиланишига олиб келмаслиги лозимлигини ҳам ёдда тутишингиз керак.

Сизга терапевтик фойдаланишга рухсат берилмаган тақдирда, ишни қайта кўриб чиқишга УАДАга қарорни қайта кўриб чиқишга сўров юборишингиз мумкин. Агар УАДА сизнинг антидопинг ташкилотингиз ёки халқаро федерация қарорини тасдиқласа, миллий даражадаги спортчилар бундай қарорга қарши миллий апелляцияцион органга апелляция бериши мумкин, халқаро миқёсдаги спортчилар эса – Халқаро спорт арбитражига. УАДАнинг федерация ёки антидопинг ташкилоти томонидан берилган барча терапевтик рухсатномаларни кўриб ёки қайта кўриб чиқишга ваколати бор.

Астмани даволаш учун мўжалланган баъзи тиббий препаратлар (ингаляция кўринишидаги формотерол, сальбутамол, сальметерол, тербуталин каби), шунингдек маҳаллий кўллаш учун глюкокортикостероидлар учун TUE – ATUEнинг қисқартирилган шакли мавжуд. Сиз рухсат олиш учун миллий антидопинг агентлигига(миллий тоифадаги спортчилар учун), ёки халқаро федерацияга(халқаро тоифадаги спортчилар учун) махсус шаклни тўлдиришингиз керак. Шакл сизнинг даволовчи врачингиз томонидан тўлдирилади ва антидопинг ташкилотига ёки халқаро федерацияга юборилади. ATUE сўров олинган захоти антидопинг ташкилоти ёки халқаро федерация томонидан жўнатилади, яъни рухсат ҳақида махсус билдириш хатини кутиш керак эмас. Сизнинг ATUEгиз ҳар қачон тегишли антидопинг ташкилоти томонидан қайта кўрилиши ва бекор қилиниши мумкин. Агар яна кўшимча маълумотлар керак бўлса сизга хабар берадилар.

### **ХIII.6. Допинг-назорат дастурлари**

Кодексда, антидопинг ташкилотлари пулдан рўйхатдан ўтган спортчиларни, мусобақа ва мусобақадан ташқари тестдан ўтказишлари ҳақида айтилган. Гап халқаро миқёсдаги спортчиларни халқаро федерациялар ва УАДА томонидан тестдан

Ўтказиш ҳақида, шунингдек халқаро ва миллий миқёсдаги спортчиларни миллий антидопинг ташкилотлари, ёки, баъзи ҳолларда, давлат спорт муассасалари томонидан тестлаштирилиши ҳақида бормоқда.

Антидопинг ташкилотлари тестдан ўтказишни, ҳар бир спорт тури бўйича олинadиган намуналар миқдорини режалаштиради. Режада мусобақадан ташқари, ҳамда мусобақа пайтидаги тестлаштириш, унга қон ва сийдик намуналарини олиш кўрсатилади.

### **XIII.7. Мусобақаларга оид тестлаштиришлар**

Антидопинг ташкилотлар мусобақаларга оид тестлаштиришни шундай режалаштирадики, унда спорт тadbирлари ёки мусобақаларнинг тестларини фақат битта ташкилот ўтказди. Спортчиларни танлаш мезони олдиндан белгиланади ва халқаро федерация ёки мусобақаларнинг ташкилий кўмиталари қондаларига асосланади. Одатда, халқаро федерация ёки мусобақа ташкилотчилари антидопинг назоратининг бирон-бир альтернатив дастурига эга бўлмаса, айнан мусобақаларни ташкил қилган мамлакатнинг антидопинг ташкилоти намуналарни йиғиш билан шуғулланади.

Допинг-назоратдан ўтиши керак бўлган спортчи, тестлаштиришнинг Халқаро стандартларига биноан, мусобақалардан кейинок текшириш учун сийдик намунасини топшириши лозим(намуна олиш ҳақидаги бобга қаралсин).

Намуналар, тақиқланган рўйхатга биноан, мусобақалар даврида қўлланилиши таъқиқланган субстанциялар бор-йўқлигига текширилади.

### **XIII.8. Мусобақадан ташқари тестлаштириш**

Мусобақалар давридан бошқа вақтда ўтказиладиган мусобақалардан ташқари ёки бошқа ҳар қандай тестлаштиришни ўтказиш антидопинг ташкилотларининг алоҳида ҳуқуқи ҳисобланади. Мусобақадан ташқари тестлаштириш ҳар қандай спортчи, ҳар қачон ва ҳар қандай жойда тестдан ўтиш учун танлаб олинishi мумкин эканлигини англатади. Намуналарни таҳлил қилиш мусобақалардан ташқари даврда таъқиқланган субстанциялар рўйхати ва услубларига биноан олиб борилади.

### **ХIII.9. Спортчиларнинг турган жойи ҳақида маълумот**

Тестлаштиришнинг рўйхатга олиш пулига киритилган спортчини, мусобақадан ташқари тестлаштиришга тортиш осон бўлиши учун, спортчининг турар жойи ҳақида аниқ маълумот берилиши керак. Одатда, турар жой ҳақидаги маълумот уч ойда бир марта берилади, бироқ миллий антидопинг агентликларида бу тўғрисида ўз қоидалари мавжуд бўлиши мумкин. Агар сизнинг режаларингиз ўзгарган бўлса, ўз вақтида бу ҳақда хабар беришингиз лозим.

Спортчиларнинг турар жойи ҳақидаги маълумотга уй манзили, ишчи кун тартиби, тренировкалар, йиғинлар, мусобақалар тартиби киритилади; бошқача айтилганда – бу антидопинг назорати хизмати ходимларига белгиланган кунда спортчини тестдан ўтказиш учун топишга ёрдам берувчи маълумотдир.

Кодексга биноан, халқаро даражадаги спортчи ёки миллий даражадаги мусобақаларда қатнашувчи спортчи, тестлаштиришнинг рўйхатга олинувчи пулига киритилган бўлса, спортчининг тўғридан-тўғри бурчи ўзининг яшаш жойи ҳақида маълумот беришдир. Яшаш жойи ҳақидаги маълумотни беришдан бош тортиш антидопинг қоидаларини бузиш деб қабул қилиниб, спортчилар жаримага тортилиши мумкин.

### **ХIII. 10. Нимани ёдда тутиш зарур**

Халқаро федерация ва ходим(тренер ва спорт врач)лар допинг-назоратнинг барча аспекти ҳақида маълумот беришларига қарамай, асосий масъулият спортчининг ўзига юкланади. Айнан спортчининг ўзи организмига тушаётган моддаларга масъул, шу сабабли у антидопинг қоидаларини билиши зарур.

Шунингдек, спортчи қуйидагиларни билиши зарур:

- . антидопинг кодексини батафсил ўрганиши;
- . сизнинг спорт туторингда қайси субстанциялар таъқиқланган;
- . допинг-назоратдан ўтишингиз мумкинлиги ҳақида врач ёки фармацевтни огоҳлантириш;
- . агар тиббий кўрсатмалар бўйича таъқиқланган рўйхатга киритилган субстанциялар қабул қилишингиз зарур бўлса,

антидопинг ташкилот ёки мусобақа ташкилотчиларидан маслаҳат олишингиз, бундай ҳолда терапевтик фойдаланишга сўровни олдиндан юборишингиз лозим;

. озик-овқат кўшимчалари ёки гомеопатик воситаларнинг лицензияланмаган препаратларга эҳтиёткорлик билан қарашингиз керак, чунки улар таркибида таъқиқланган субстанциялар бўлиши мумкин;

. ўз яшаш жойингиз ҳақида маълумот беришингиз ва зарур пайтда тестдан ўтиш учун етиб келишингиз керак.

### **ХIII.11. Атамалар ва тушунчалар**

**Антидопинг ташкилот** - имзо кўйган томон бўлиб, допинг-назорат жараёнининг ҳар қандай қисмига оид қоидаларни ишлаб чиқариш ва амалга оширишга масъулдир. Жумладан, ХОҚ(МОК), ХПҚ (МПК), УАДА, халқаро федерациялар ва миллий антидопинг кўмиталари каби йирик спорт ташкилотлари ўз мусобақаларини ўтказишда тестлаштиришга масъул ҳисобланади.

**Спортчи** – допинг-назорат мақсадлари учун – халқаро даражада спорт билан шуғулланувчи ҳар қандай шахс(ҳар бир халқаро федерация томонидан ўрнатилгандай) ёки миллий даражада(ҳар бир миллий антидопинг ташкилоти томонидан ўрнатилгандай), ёки миллий антидопинг ташкилот белгилаши бўйича пастрок даража шуғулланувчи шахс. Антидопинг информацион ва таълимий дастурлари учун – ҳар бир имзолаган томон ёки давлат, ёки Кодексни қабул қилган ҳар бир бошқа ташкилот юрисдикциясида спорт билан шуғулланувчи шахс.

**Спортчи вакили** – спортчи томонидан намуна олиш процедурасида қатнашиш учун тайинланувчи шахс. Вакил спортчининг ходимлари-дан бири, масалан, тренер ёки терма жамоа врач, оила аъзоси бўлиши мумкин.

**Қон йиғиш бўйича мутахассис** – антидопинг ташкилоти томонидан тайинланган расмий шахс бўлиб, унинг малакаси спортчидан қон олиш имконини бериши керак.

**Кузатиб борувчи** – ўзига хос вазифаларни бажарувчи, шу жумладан спортчи намуна топшириш учун танланганлигини хабар берувчи ва спортчини допинг-назорат пунктигача кузатиб борувчи, уни назорат қилувчи, ёки агар малакаси етарли бўлса,

гувоҳ ва назоратчи сифатида намуна топширишда иштирок этувчи, АДО томонидан ўқитилган ва ўргатилган расмий шахс.

**Допинг-назорат бўйича инспектор** – АДО томонидан тайинланувчи махсус ўргатилган, намуна олиш жараёнини ўтказишга жавобгар шахс.

**Допинг-назорат пункти** – допинг-назорат ўтказиладиган жой.

**Мусобақа тестлаштириши** – халқаро федерация ёки бошқа антидопинг ташкилоти томонидан ўзгача ўтказилиши қоидаларида белгиланган бўлмаса, мусобақа тестлаштириши – бу, спортчи аниқ бир мусобақада иштирок этиши муносабати билан ўтказиладиган тестлаштириш бўлиб, бунда спортчи унда қатнашиши учун танлаб олинади.

**Вояга етмаган** – мусобақа ўтказиладиган давлатда ўрнатилган қонунларга кўра, ҳар қандай вояга етмаган шахс.

**Мусобақадан ташқари тестлаштириш** – мусобақага оид бўлмаган допинг-назорат.

**Тестлаштиришнинг рўйхатга олиш пули** – мусобақалар ва мусобақалар бўлмаган пайтларда ҳам допингга текширилиши керак бўлган юқори даражадаги спортчиларнинг рўйхати. Пуллар халқаро федерация ва миллий антидопинг ташкилотлари томонидан алоҳида-алоҳида тузилади. Барча халқаро ташкилотлар спортчиларни ўз тестлаштириш рўйхатига олинувчи пулларига қиритишнинг аниқ мезонларини аниқлаб олишлари керак. Мезонлар турлича бўлиши мумкин, масалан, миллий терма жамоага аъзо бўлиш, рейтингни қайта кўриб чиқиш ва ҳ.к.

**Намуналар олиш ходимлари** – антидопинг ташкилот томонидан допинг-назорат олиб борувчи малакали мутахассислар.

**Тўлиқ масъулият принципи** – спортчидан олинган намунада таъқиқланган субстанция аниқланган тақдирда амал қилинади. Қоидани бузиш, ғаразли мақсадда ёки билмаган ҳолда, масъулиятсизлик ёки назардан қочириб, тақиқланган субстанциядан фойдаланган бўлишидан қатъий назар содир бўлади.

**ТФ(TUE)** – таъқиқланган субстанциялардан терапевтик фойдаланиш.

**Сийдик тўплаш процедураси** – спортчига хабар беришдан бошланиб ва унинг намуналар топшириб, допинг-назорат

пунктидан кетишигача бўлган ҳаракатлар кетма-кетлигини англатади.

**Кузатувчи** – намуналар тўплаш билан шуғулланувчи ходим бўлиб, кузатиш процедурасига биноан, намуна топшираётган спортчини кузатади.

#### **XIV. Ўз-ўзини назорат қилиш кундалигидан фойдаланиш қоидалари**

Ўз-ўзини назорат қилиш - бу спортчининг ўз саломатлигининг ҳолати ва жисмоний ривожланиши ҳамда спорт билан шуғулланиши таъсирида бўлаётган ўзгаришларни мунтазим кузатиб бориш. Ўз-ўзини назорат қилиш врач назоратининг ўрнини боса олмайди, фақатунга қўшимча бўлади, ҳолос. Ўз-ўзини назорат қилиш спортчига тренировка самарадорлигини баҳолаш, саломатлигини назорат қилиш, шахсий гигиена қоидалари, умумий ва спорт кун тартибига амал қилиш имконини яратади. Мунтазам олиб бориладиган ўз-ўзини назорат қилиш ҳақидаги маълумотлар, шунингдек, тренер ва врачга ҳам ўтказилаётган машғулотлар услубиётини таҳлил қилишга ёрдам беради. Шу сабабдан ўқитувчи, тренер ва врачлар спортчига ўз-ўзини назорат қилиш кўникаларини сингдириб, унинг тренировка жараёнини тўғри ташкиллаш ва спорт натижаларини ошириш учун зарурлигини тушунтириб боришлари лозим.

Тана тузилиши ва жисмоний тайёргарликдаги ўзгаришларни системали равишда мустақил кузатиб бориш муҳим. Олинган натижалар тана тузилиши, жисмоний тайёргарлик даражаси, ўз вақтида мавжуд камчиликларни бартараф қилиш, керакли жисмоний машқларини танлаш ва қўллаш ҳақида тўғри тасувиур ҳосил қилишга ва шу тарзда ўз жисмоний ривожланишини аниқ мақсадга йўналтириш имконни беради.

Ўз-ўзини назорат қилиш, кузатишнинг оддий, барча учун тушунарли бўлган усул ва субъектив кўрсаткичларни (ўзини қандай сезаётгани, уйқу, иштаха, ишлаш қобилияти ва б. ) ҳамда объектив тадқиқотлар (оғирлик, пульс, бўй)ни қайд этишдан иборат.

Ўз-ўзини назорат кундалигини олиб бориш учун ўз-ўзини назорат кўрсаткичлари ва саналар учун ажратилган устунларга бўлинган дафтар керак бўлади.

Саломатлик аҳволи – спорт билан шуғулланишнинг инсон организмига таъсирининг муҳим кўрсаткичидир. Одатда тўғри ташкил этилган ва мунтазам олиб борилувчи тренировкаларда спортчининг аҳволи яхши бўлади: у тетик, хушчақчақ, ўқиш, ишлаш, тренировка қилиш иштиёқи баланд, ишлаш қобилияти юқори. Саломатликнинг аҳволида бутун организм фаолияти ва холати, асосийси, асаб тизимининг аҳволи акс этади. Ўз-ўзини назорат дафтарида саломатлик аҳволи яхши, қониқарли, ёмон деб белгиланади. Саломатлик аҳволи жисмоний ҳолат кўрсаткичи бўлганлиги сабабли, спортчининг кайфиятини ҳам эътиборга олиш зарур.

Ўз-ўзини назорат қилиш олиб борилганда, ишлаш қобилиятига қуйидаги умумий баҳо берилади: яхши, меъёрда, паст.

Одам ухлаганда ўз кучларини, айниқса, марказий асаб тизими функциясини тиклайди. Соғлиқдаги жуда кам миқдордаги ўзгаришлар ҳам, гарчи бошқа нишонлари юзага чиқмаган бўлсада, уйкуга тезда таъсир кўрсатади. Одам ётгандан кейин тезда етарлича қаттиқ ухлаб қолса, туш кўрмаса ва эрталаб ўзини бардам хис қилса, уйку табиий ва тўғри хисобланади. Одам ёмон ухлаганда, узок муддат ухлайди ёки жуда эрта уйғонади. Уйғонгач, бардамлик, енгилликни хис қилмайди. Жисмоний меҳнат ва тўғри кун тартиби уйқунинг яхшиланишига ёрдам беради.

Ўз-ўзини назорат қилиш кундалигида уйқунинг давомийлиги, сифати, бузилиши, ухлаб қолишлар, уйғониш, уйқусизлик, туш кўриш, узилиб ёки безовталиқлар ёзиб борилади.

Иштаҳа – организм ҳолатининг жуда аниқ кўрсаткичидир. Тренировкадаги ортиқча юклама, бетоблик, уйкуга тўймаслик ва бошқа омиллар иштаҳада ўз аксини топади. Инсон организмнинг фаолияти, жумладан, жисмоний тарбия билан шуғулланиши натижасида энергиянинг кучли сарф бўлиши, иштаҳани очади, бу ўз навбатида организмнинг энергияга бўлган эҳтиёжини ошишида намоён бўлади. Ўз-ўзини назорат қилиш кундалигида яхши, меъёрда, пасайган, баланд ёки унинг йўқлиги ўз ифодасини топади.



Кундаликда ошқозон-ичак тракти функцияси тавсифи ҳам белгилаб борилади. Бунда ич келишининг бир маромдалиги, қабзиятга мойиллик ва ҳ.к. ларга эътибор берилади.

Кучли жисмоний иш вақтида терлаш табиий ҳолдир. Терлаш организмнинг ўзига хос хусусиятлари ва унинг ҳолатига боғлиқ. Агар спортчи илк ўқув-тренировка машғулотларида жуда кўп терласа бу табиий ҳол деб ҳисобланади. Машғулотларда қатнашиш ортиб борган сайин терлаш камайиб боради. Терлашни жуда кўп, кўп, ўртача ёки паст деб белгилаш қабул қилинган.

Тренировка қилиш ва мусобақаларда қатнашиш иштиёқи соғлом ва айниқса ёшларга хос бўлиб, жисмоний машқлар билан шуғулланиш уларнинг “мушакларига қувонч” келтиради. Агар спортчида тренировка қилиш ва мусобақаларда қатнашиш истаги бўлмаса, бу чарчоқ ёки тренировкадаги ортикча юкламанинг бошланғич даври аломатини англатади. Спорт билан шуғулланиш истаги “катта”, “бор”, “йўк” сўзлари билан белгиланади.

Ўз-ўзини назорат қилиш кундалигининг “Тренировканинг мазмуни ва у қандай ўтказилади” устунида тренировка машғулотлари асосий қисмлари давомийлиги белгиланади. Унда спортчи тренировкани қандай ўтказганлиги: яхши, кониқарли, оғир сўзлари билан кўрсатилади.

Юрак ва қон-томир тизими фаолиятини кузатишда оддий ва кенг тарқалган усуллардан бири пульсни текшириш ҳисобланади. Пульсни кузатиш ҳеч қандай қийинчилик туғдирмайди. Пульснинг частотаси – муҳим объектив кўрсаткичдир. Меъёрдаги ритмда пульснинг уриши маълум вақт оралиғида бир текис кечади. Баъзи ҳолларда пульс ўрганилаётганда пульс уришидаги оралик бир текис бўлмайди. Бундай пульс аритмик дейилади.

Нафас олиш частотаси қафтни қориннинг пастки қисмига қўйиб саналади: бир нафасда нафас олиш ва нафас чиқариш саналади. Санаш пайтида ритмни ўзгартирмай, бир меъёрда нафас олиш лозим.

Спортчининг оғирлигини кузатиб бориш ўз-ўзини назорат қилишнинг муҳим элементларидан саналади. Тренировканинг макроцикли давомида спортчининг оғирлиги машқларга ўрганиб кетиш динамикасига боғлиқ ҳолда ўзгаради. Тайёрлов босқичининг бошланишида, бир спортчининг ўзида турли йилларда оғирлиги ҳар хил бўлиши мумкин. Машқ қилавергач,

гавда оғирлиги аста-секин камайиб боради. Спортчи тайёргарлигининг мусобақалар даври холатидаги тренировкаларда ҳар бир спортчи ўзининг маълум оғирлигига эга бўлади, у “жанговор” ёки “ўйин” оғирлиги дейилади.

Тана оғирлиги кун давомида ўзгариши мумкин, шунинг учун ҳар доим бир вақтда, бир хил кийимда, яхшиси ичаклар ва сийдик пуфаги бўшитилгач, ёки тренировкалардан сўнг тортилиш лозим. Тренировка ёки мусобақалардан кейин спортчининг оғирлиги камаяди, бироқ кун давомида у тўлиқ қайта тиклиниши керак. Агар оғирлик камайишда давом этса, врач билан маслахатлашиш зарур.

“Кўшимча маълумотлар” устунда спортчилар саломатлигида рўй берган ва ўзлари хис қилган ҳар қандай ўзгаришларни, жумладан, мусобақа ёки тренировкадан кейинги кучли чарқоқ, юрак, қорин, мушаклардаги оғриқлар, олинган жароҳатлар ҳақида ёзишлари мумкин.

Аёллар менструал цикл билан боғлиқ бўлган ҳамма нарсаларни ёзишлари лозим: унинг бошланиши, давомийлиги, оғриқларни хис қилиши ва ҳ.к.

Агар спортчи мунтазам равишда ўз-ўзини назорат қилишни амалга ошириб борса, тартиб билан кундаликни тутса, у аста-секин керакли маълумотларни тўплаб боради, ва бу ўз навбатида тренер ҳамда врачга тренировкаларни таҳлил қилишга ва уларни тўғри режалаштиришга ёрдам беради.

#### **XIV.1. Ўз-ўзини назорат қилиш кундалигини юритишнинг тахминий намунаси**

Кузатувларни ўқув йили(сентябр) бошида бошланг ва уларни ҳар ойнинг биринчи ҳафтасида амалга оширинг(бўйни ярим йилликнинг бошланишида). Тана тузилиши ўлчовларини эрталаб(жисмоний машқлардан сўнг), қорин очлигида қилинг. Олинган натижаларни жадвалга ёзинг ва графикда навбатдаги қисмни чизинг. Албатта ўз кўрсаткичларингизни ўртача кўрсаткичлар билан қиёсланг. Агар улар ўртача кўрсаткичларда кам бўлса, албатта келтирилаётган услубидан фойдаланинг. Маълум муддатларда ўз натижаларингизни кундаликнинг охирида бўлган “шахсий варақага” киритинг(бунинг учун варақани

тўлдириш бўйича инструкцияда келтирилган, баҳолаш шкаласидан фойдаланинг).

#### XIV.1.1. Бўй ўсишини кузатиб бориш

1.Ўз бўйингизни ўлчаш учун эшик кесакига сантиметр тасмасини (бўйингиздан 10 см. ортиқроқ) шундай маҳкамлангки, ноль бўлинмаси пастда бўлсин . Тасмага елка томон билан жипс туриб, товон, думба, елка ва энсанинг курак оралигини текизинг; бошни тик тутинг. Бошингизга чизғиқ ёки қаттиқ переплётли китобни қўйинг ва тасмага тиранг. Чизғич(китоб)нинг тегиб туришини йўқотмай, четга туринг ва сизнинг бўйингизни кўрсатаётган рақамга қаранг.

19-жадвал

#### Бўй ўсишини кузатиб бориш

Ёши	Ярим йиллик	Бўйи(см)	Бўйнинг ўртача кўрсаткичлар
16	1		168-172
	2		
17	1		170-178
	2		

2. Жадвалга бўйингиз кўрсаткичларини ёзиб бориңг.

3. Ҳар ярим йилликда бўйингиздаги ўзгаришларни кўрсатувчи эгри чизикни чизиб бориңг.

20- жадвал

#### Бўй ўсиши кўрсаткичлари

Бўйи(см)							
200							
195							
190							
185							
180							
175							
165							
	1	2	1	2	1	2	Ярим йиллик
	16 ёш		17 ёш		18 ёш		

Изоҳлар: 1-ярим йиллик-сентябрь-февраль, 2-ярим йиллик-март-август.

2. Шартли белгилар: (графикни чизаётганда фойдаланинг)

----- 16 ёш(ёки кузатишнинг 1-йили)

17ёш(ёки кузатишнинг 2- йили)

..... 18ёш(ёки кузатишнинг 3- йили )

#### XIV.1.2. Оғирликни кузатиб бориш

1. Уй шароитида тортилишни полга ўрнатилган тарозида амалга ошириш мумкин. Уйда бўлмаган ҳолда ўқув муассасасининг тиббиёт хонасида, яшаш жойидаги поликлиникада тортириш мумкин.

21-жадвал

#### Оғирликни кузатиб бориш

Ойлар	Оғирлик(кг)		
	16 ёш	17 ёш	18 ёш
Сентябр			
Октябр			
Ноябр			
Декабр			
Январ			
Феврал			
Март			
Апрел			
Май			
Июн			
Июл			
Август			

Оғирлик бўйга қараб баҳоланади. Бўйингиз кўрсаткичларидан (сантиметрда) 100 сонини айиринг. Олинган фарқ сиз учун мақбул бўлган оғирликни кўрсатади(масалан, 160 см. бўй учун оғирлик 60 кг.бўлиши керак). Агар сизнинг соф оғирлигингиз олинган фарқдан 10-12 кг. кам бўлса, демак у етарли эмас, агар 5 кг. дан кўп бўлса, демак ортиқча.

2. Оғирлик кўрсаткичларини жадвалга ёзиб бориш.

3. Ҳар йили ойлар бўйича оғирлигингиздаги ўзгаришларни кўрсатувчи эгри чизиқни чизиб бординг.

4. Оғирликни камайтириш учун, қуйидагиларни ёдда тутинг:  
а) ҳар ҳафта камида уч марта югуринг. Машғулотларнинг биринчи ҳафтасида(кун оралаб) югуришнинг давомийлиги секин суръатда (юришдан сал тезроқ) – 10 дақ. Иккинчи ҳафта давомида – 13дақ., учинчи ҳафтада – 16 дақ. Югуришнинг давомийлигини ошириш кейинги ҳафталарда қуйидаги тарзда кечади:

22-жадвал

### Югуришнинг давомийлиги ўйича тавсиялар

Ҳафталар	Югуришнинг давомийлиги
4	19
5	22
6	25
7	28
8	32
9	36
10	40

Бундан кейин югуришнинг давомийлаги ўзгармайди. Югуриш тезлигини юқорида тавсия этилган тартибда ошириш мумкин(ҳафтасига 2-3 сония кўшиб); б) ортиқча оғирликни камайтириш учун “Чидамлилиқни кузатиб бориш” бўлимида келтирилган усул самарали бўлади. Кун тартибига қатъий риоя қилингандагина, ҳаракатлардан фойдаланиш оғирликни камайтиришга олиб келишини унутманг: ҳар кун эрталабки гимнастика машқларини бажаринг, бир суткада 7-8 соатдан ортиқ ухламанг, кунига камда 4-6 км. пиёда юринг, ортиқча овқатланманг, албатта кун тартибингизга фаол хордикни киритинг.

#### XIV.1.3. Кўкрак қафаси айланасини кузатиб бориш

1.Кўкрак қафаси айланасини ўлчаш учун, сантиметрли тасмани ўнг қўлингизга ноль бўлинишидан ушлаб олиб, чап

кўлингиз билан ўртасидан ушланг. Тирсақларингизни кўтаринг ва тасмани кўкрак қафасига шундай қўйингки, у орқа томонда курақларнинг пастки бурчагидан, олд томонда эса эмчак учи айланасининг пастки четидан ўтсин. Тирсақларни туширинг ва тасманинг икки учини кўкракнинг ўнг томони, кўкрак суяги ёнида бирлаштиринг. Тасмани қайд этаётганда овоз чиқариб учгача сананг. Тасмалар туташган жойдаги рақам кўкрак қафасининг тинч холатдаги айланасини кўрсатади. Кейин имкон қадар чуқур нафас олинг ва ўлчашни қайд этинг. Шундан сўнг кўкрак қафаси айланасини, нафасни иложи борица чиқариб ўлчанг. Икки сўнгги ўлчашлар орасидаги фарқ кўкрак қафаси экскурсиясини (ҳаракатчанлигини) кўрсатади.

### 23-жадвал

#### Кўкрак қафаси айланасини кузатиб бориш

Ойлар	Ёши					
	16		17		18	
	Кўкрак қафаси айланаси (см)	Кўкрак қафаси экскурсияси (см)	Кўкрак қафаси айланаси (см)	Кўкрак қафаси экскурсияси (см)	Кўкрак қафаси айланаси (см)	Кўкрак қафаси экскурсияси (см)
Сентябр						
Октябр						
Ноябр ва х.к.						
Ўртача кўрсаткичлар						
	85-87	8-11	86-91	8-12	86-89	8-12

2. Жадвалга кўкрак қафаси айланасининг тинч холдаги ва экскурсиядаги кўрсаткичларини ёзиб бориш.

3. Ҳар йили ойма-ой кўкрак қафаси айланасининг тинч холдаги ва экскурсиядаги кўрсаткичларини ёзиб бориб, эгри чизикни чизиб бориш.

4. Кўкрак қафаси айланасини ошириш учун, қуйидаги машқлардан фойдаланиш:

а) полда ётиб, 4-5 марта бир серияда, таяниб туриб тез суръатда эгилиш ва ростланишни бажаринг (агар қийин бўлса камрок). Бир машғулотда 6 серия бажаринг. Сериялар оралиғидаги дам олиш 2-3 дақиқа. Биринчи уч серияда панжаларни ташқарига қаратинг, қолганларида эса – ичкарига. Аста-секин бир сериядаги қайтариш сонини 15гача етказинг. Машқларни бажариш суръати секин ёки ўртача;

б) кўкрак кафаси экскурсиясини ривожлантиришда оғирликни камайтириш учун бажарилган машқларни бажариш тавсия қилинади.

#### **XIV.1.4. Гавдани ўсиш ҳолатини кузатиб бориш**

Гавдани ўсиш ҳолатини аниқлаш учун, олдин елка кенглиги ва орқа дўғаси(ёй)сини ўлчанг. Бунинг учун елка бўғимининг чиқиб турувчи суяк нукталарини топинг. Чап қўлингиз билан сантиметр тасмасини ноль бўлинишидан ушлаб чап нуктага қўйиб босинг. Ўнг қўл билан тасмани ўмров чизиғи орқали ўтказиб, ўнг нуктага тортинг. Олинган рақам елка кенглигини кўрсатади. Кейин тасмани бош орқасига ўтказиб, куракларнинг юқори чеккаси чизиғи бўйлаб чап нуктадан ўнгига тортинг. Олинган рақам елка дўғаси катталигини кўрсатади.

Формула бўйича ҳисоб-китоб қилинг:

$$\frac{\text{Елка кенглиги(см)}}{\text{Елка дўғаси катталиги (см)}} \times 100$$

1. Гавда ўсиш ҳолатини кўрсаткичлар жадвалига ёзиб боринг.

1. Ҳар йили ойма-ой гавда тутиш ҳолатидаги ўзгаришларни кўрсатувчи эгри чизиқни чизиб боринг. Гавда тутиш ҳолатининг ўртача кўрсаткичлари – 100-110%. 90% ли кўрсаткич гавда тутишдаги жиддий бузилишдан далолат беради. Кўрсаткичнинг 85-90% га тушиб қолса ёки 125-130% га катталашса, ортопед-врачга мурожаат қилиш керак.

1. Гавда ўсиш ҳолатини яхшилаш учун, предметлар билан қуйидаги машқларни бажаринг: дастлабки ҳолат(д.х.) – тик ҳолатда оёқлар икки ёнга қўйилган, қўллар ён томонда, предмет ўнг қўлда. 1- ўнг қўлни кўтариб, бошингиз орқасида букинг; чап қўлни тушириб, орқада букинг, 2-3- предметни ўнг қўлдан чап қўлга узатинг, 4-д.х.га қайтинг. 5-8-шу машқларни, лекин энди чап қўл юқорига, ўнг пастга.

Машқни бир серияда 6 марта қайтаринг. Бир машғулотда 6-7 серия бажаринг; сериялар оралиғидаги хордик 2-3 дақиқа. Предмет сифатида олдин таёқчадан фойдаланинг. Аста-секин предметни кичиклаштиринг(қалам, теннис шари ва х.к.).

**Гавданинг тик ҳолатида ўсиш ҳолатини кузатиш**

Ойлар	Гавдани ўсиш қўрсаткичлари(%)		
	16 ёш	17 ёш	18 ёш
Сентябр			
Октябр			
Ноябр ва ҳ.к.			

**XIV.1.4.1. Елка кенглигини ўстириш услугиёти**

1.Қуйидаги машқларни бажаринг: қўлингизга гантель олинг. Д.х.- оёқлар елка кенглигида, қўллар туширилган. Қўлларда гантель билан ён томонга кўтариш ва тушириш. Бир серияда 10 марта кўтара олишингиз мумкин бўлган гантелларни танлаб олинг. Бир машғулотда 6 серия бажаринг. Суръати секин ёки ўртача. Биринчи уч серияда панжаларни шундай ушлангки, қафтлар гавда томонга қарасин, қолганларида – орқа томони олдинга.

2. Кўкрак қафасини катталаштириш услугиёти яхши самара беради.

3.Юқорида келтирилган икки усулни биргаликда қўллаш яхши натижа беради. Машғулотда олдин қўлларни полга тираб туриб, эгиш ва ростлаш, кейин эса гантелларни ушлаб ён томонга кўтариб- тушириш амалга оширилади.

**XIV. 1. 5. Тана қурилиши пропорционаллигини кузатиб бориш****XIV. 1. 5. 1. Тана юқори сегменти пропорционалиги**

1.Тана юқори сегменти пропорционаллигини аниқлаш учун, елка кенглигини ва (ўлчаш усул “гавданинг тик тутиш ҳолатини кузатиш” да келтирилган) тос кенглигини билиш зарур. Сўнгиси қуйидагича ўлчанади. Ўнг ва чап томондан тос суяқларининг туриб турган “тос ўрқачлари” деб аталадиган нукталарини топинг. Чап қўлингизда сантиметрли тасма ноль бўлинишидан ушланг ва чап нуктага босинг. Олинган рақам тос кенглигини кўрсатади.

Қуйидаги формула бўйича ҳисоб-китоб қилинг:

$$\frac{\text{Елка кенглиги(см)}}{\text{Тос кенглиги(см)}} \times 100$$



25. Жадвалга тананинг юкори сегменти пропорционалиги кўрсаткичларини ёзиб бориш.

**25-жадвал**

**Тана юкори сегменти пропорционалиги кўрсаткичлари**

Ойлар	Тана юкори сегменти пропорционалиги кўрсаткичлари		
	16 ёш	17 ёш	18 ёш
Сентябр			
Октябр			
Ноябр ва х.к.			

Тана юкори сегменти пропорционалигининг ўртача кўрсаткичлари 100-140%.

3. Тана юкори сегменти пропорционалигини яхшилаш учун, елка кенлигини гавдани тик тутишни кузатиб бориш услубиёти билан елка кенлигини ошириш.

**XIV.1.5.2. Тананинг кўкрак сегменти пропорционалиги**

Тананинг кўкрак сегменти пропорционалигини аниқлаш учун, кўкрак қафаси ва белнинг сокин ҳолатдаги айланасини билиш керак(ўлчаш усули “кўкрак қафаси айланасини кузатиб бориш” бўлимида келтирилган). Сўнгиси қуйидагича ўлчанади: сантиметртли тасмани олинг(ўнг қўл билан ноль бўлинишидан, чап қўл билан эса марказидан ушлаб) ва унинг ёрдамида гавданинг кўкрак қафаси ҳамда белнинг энг хипча жойини аниқланг, бунда тасма орқа ва олд томонда тенг даражада бўлсин. Олинган рақам белнинг айланасини ташкил этади.

**26-жадвал**

**Тананинг кўкрак сегменти пропорционалиги кўрсаткичлари**

Ойлар	Тананинг кўкрак сегменти пропорционалиги кўрсаткичлари(%)		
	16 ёш	17 ёш	18 ёш
Сентябр			
Октябр			
Ноябр ва х.к.			

Формула бўйича ҳисоб-китоб қилинг:

$$\frac{\text{Кўкрак қафаси айланаси(см)} \times 100}{\text{Бел айланаси(см)}}$$

26.Жадвалга тананинг кўкрак сегменти пропорционаллиги кўрсаткичларини ёзиб боринг.

Тананинг кўкрак сегменти пропорционаллигининг ўртача кўрсаткичлари 110-140%.

Тананинг кўкрак сегменти пропорционаллигини яхшилаш учун:

а) кўкрак қафаси айланасини катталаштириш усулини қўлланг(юқорида келтирилган);

б) бал айланасини кичрайтириш усулини қўлланг: м.-тиралиб ўтириш. Бир серияда кетма-кет 10 марта оёқларни тўғри ушлаб ўтириб-туринг(агар қийин бўлса, озроқ); бир машғулотда 6 серия бажаринг; сериялар орасида 2-3 дақ. ҳордиқ. Секин-аста бир сериядаги қайтаришлар сонини 30 гача етказинг. Бажариш суръати ўртача.

#### **XIV.1. 5. 3. Тана қорин сегменти пропорционаллиги**

1. Тана қорин сегменти пропорционаллигини аниқлаш учун, бел(ўлчаш услубиёти юқорида келтирилган) ва бел тоси айланасини билиш лозим. Сантиметрли тасмани бел атрофига шундай қўйингки, у ўнг ва чап томондан бел тоси бўғимлари даражасида ўтсин. Тасманинг бирлашган жойидаги рақам, бел тоси айланасини кўрсатади.

Куйидаги формула бўйича ҳисоб-китоб қилинг:

$$\frac{\text{Бел тоси айланаси(см)} \times 100}{\text{Бел айланаси(см)}}$$

27.Жадвалга тана қорин сегменти пропорционаллигини ёзиб боринг.

**Тананинг қорин сегменти пропорционаллиги**

Ойлар	Тананинг қорин сегменти пропорционаллиги кўрсаткичлари(%)		
	16 ёш	17 ёш	18 ёш
Сентябр			
Октябр			
Ноябр			
Декабр ва ҳ.к.			

3.Тананинг қорин сегменти пропорционаллигини яхшилаш учун, бел айланасини юқорида келтирилган усул билан камайтиринг.

4. Ҳар йили ойма-ой тана пропорционаллигидаги ўзгаришларни эгри чизиқ билан чизиб боринг.

**XIV. 1.6. Оёқ қафти ҳолатини кузатиб бориш**

1.Оёқ қафти ҳолатини аниқлаш учун, силлик қаттиқ юзага(ёғоч, картон ва ҳ.к.) қоғоз варақ кўйинг ва устига ҳар икки оёқ товони ва учини параллел кўйиб туринг, товонлар оралиғи эса тахминан қафт кенглигида бўлсин. Товон шаклини қалам билан чизиб чиқинг ва жойингиздан жилмай ҳар бирини 1 рақами билан белгиланг. Ўнг оёғингизни сал кўтариб, чап оёқда туриб(бирор нарсани ушлаб туриш мумкин), чап товон контурини чизинг ва уни 2 рақами билан белгиланг. Кейин шу тартибда ўнг товон шаклини чизиб белгиланг.

1- ва 2- контурларни қиёсланг. Агар улар мос келса, товонлар ҳолати нормага яқин даражада бўлади. 2- шакл кичикроқ бўлса(бир оёқда турганда), демак товонлар ҳолати аъло даражада, аксинча у каттароқ бўлса – ёмон ҳолатдан дарак беради.

2.Оёқ қафтлари ҳолатини яхшилаш учун, қуйидаги машқларни бажаринг. Икки оёқда туриб, оёқ учларига туринг ва оёқ қафтларига 3 дақиқага тушинг(ёки, агар машқни давом эттириш қийин бўлса озроқ). Суръати тез. Бу машқни кунига 4-5 марта бажариб секин-аста 6 дақиқагача чиқаринг. Кейин ушбу машқни оғирликлар билан бажаринг(стул, скамейка ва ҳ.к.).

## **XIV. 2. Жисмоний тайёргарлик даражаси**

### **XIV. 2. 1. Кучни кузатиб бориш.**

#### **Кучни кузатиб бориш (16 ёш)**

1.Кучни аниқлаш учун қуйидаги машқларни бажаринг: д.х. – полга ётган ҳолда тиралиш. Имкони борича кўпроқ марта қўлларни букиб-ростланг, бунда гавдани рост тутинг.

2.Жадвалга неча марта кетма-кет назорат машқларини бажара олишингизни ёзиб бориш.

3.Ҳар йили ойма-ой куч ўзгаришларини кўрсатувчи эгри чизикни чизиб бориш.

4.Кучни ривожлантириш учун, олдин назорат машқларини бир серияда 4-6 марта кетма-кет бажаринг. Бир машғулотда 5-6 серияни бажаринг; сериялар орасида 2-3 дақиқа дам олинг. Аста-секин қайтаришлар сонини бир серияда 12-15 гача олиб чиқинг. Бажариш суръати секин ёки ўртача.

**28-жадвал**

#### **Кучни кузатиб бориш**

Ойлар	Ётган ҳолда тиралиб қўлларни букиш ва ростлаш(сони)
Сентябр	
Октябр	
Ноябр.	
Декабр ва ҳ.к.	
Кучнинг ўртача кўрсаткичи-15 марта	

#### **Кучни кузатиб бориш (17-18 ёш)**

1.Кучни аниқлаш учун, қуйидаги машқларни бажаринг: д.х. – полга ётган ҳолда тиралиш, оёқ учлари стул устида. Имкони борича кўпроқ марта қўлларни букиб ростланг; бунда гавдани рост тутинг.

2.Назорат машқини неча марта кетма-кет бажара олишингизни жадвалга ёзинг.

3.Ҳар йили ойма-ой кучдаги ўзгаришларни кўрсатувчи эгри чизикни чизиб бориш.

## Куч кўрсаткичлари

Ойлар	Тиралиб қўлларни буқиш ва ростлаш(неча марта )	
	17 ёш	18 ёш
Сентябр		
Октябр		
Ноябр		
Декабр ва х.к.		
Кучнинг ўртача кўрсаткичлари		
	15	18

## XIV. 2.2. Тезликни кузатиб бориш

1.Тезликни аниқлаш учун, куйидаги машқларни амалга оширинг:

а) д.х. – тик туриб, оёқлар елка кенглигида, қўллар белда. Тезда ўтириб, қўлларни олдинга чўзинг. Кейин туриб, оёқ учига кўтарилинг, қўлларни туширинг. 6 сонияда неча марта қайтарилиши ҳисобга олинади.

б) д.х. – тик туриб, оёқлар икки ёнга, ўнг қўл юкорида, чап қўл пастда. Тезда қўллар ҳолатини ўзгартиринг. 6 сонияда неча марта қайтарилиши ҳисобга олинади.

2.Жадвалга назорат машқини неча марта кетма-кет бажаришингизни ёзиб бординг.

3.Ҳар йили ойма-ой тезликдаги ўзгаришларни кўрсатувчи эгри чизиқни чизиб бординг.

4.Тезликни ошириш учун, назорат машқларини 6 сонияда имкони борича кўпроқ бажаринг. Олдин 4-5 марта қўлларни алмаштиришни, кейин шунча марта ўтиришларни бажаринг. Сериялар орасидаги ҳордиқ 2-3 дақиқа.

## Тезликни кузатиб бориш

Ойлар	Ёши			
	17 ёш   18 ёш			
	Ўтиришлар (неча марта)	Қўллар ҳолатини ўзгартириш (неча марта)	Ўтиришлар (неча марта)	Қўллар ҳолатини ўзгартириш (неча марта)

Сентябр				
Октябр				
Ноябр ва ҳ.к.				
Ўртача кўрсаткичлар				
	7	17	8	18

#### **XIV. 2. 3. Чаққонликни кузатиб бориш**

1. Чаққонликни аниқлаш учун, иккита ушлашга кийин бўлмайдиган, синмайдиган жисм олинг (теннис тўпи, силлик тош ва ҳ.к.) ва олдин чап, кейин ўнг қўлда юқорига ташлаб ушланг. Машқни бажаришда ҳар қайси қўлда ташлашларнинг тўхтовсиз давом этиши ҳисобга олинади.

2. Жадвалга, қанча вақт мобайнида ҳар қайси қўлда машқни тўхтовсиз бажаришингизни ёзиб боринг.

3. Ҳар йили чаққонликдаги ўзгаришларни ойма-ой ёзиб боринг.

Изоҳ. Чап қўлда ташлашни қизил, ўнг қўлдасини-кўк рангда белгиланг.

4. Чаққонликни ривожлантириш учун, олдин тўпларни бир қўлда ташлаб ушланг. Бир серияда имкон қадар кўпроқ вақт машқни бажаришга ҳаракат қилинг. Бир машғулотда 6-8 серия бажаринг; сериялар оралиғида 1-2 дақиқа ҳордиқ. Аста-секин ҳар бир сериядаги ташлаб-ушлашларни ошириб боринг ва 15-30 дақиқада ўртача кўрсаткичдан оширишга эришинг. Бунда сериялар сонини 1-2 тагача камайтиринг. Кейин худди шу тарзда бошқа қўлда бажаринг.

#### **XIV. 2.4. Эгилувчанликни кузатиб бориш**

1. Эгилувчанликни аниқлаш учун, куйидаги машқларни бажаринг: д.х. – асосий ҳолат (а.х.). Имкон даражасида олдинга энгашинг; оёқлар тўғри туриши зарур. Агар сиз қўлларни полга тегиза олсангиз, эгилувчанлигингиз яхши, акси бўлса уни ривожлантиришингиз лозим.

2. Эгилувчанлигингизни жадвалга ёзиб боринг. “Минус” белгиси билан эгилувчанликдаги камчиликларни, “плюс” билан ижобийларини белгиланг.

## Эгилувчанлик кўрсаткичлари

Ойлар	Эгилувчанлик кўрсаткичлари		
	16 ёш	17 ёш	18 ёш
Сентябр			
Октябр			
Ноябр ва х.к.			

1. Эгилувчанликни ривожлантириш учун, назорат машқларини бир серияда 4-7 мартадан бажаринг; сериялар оралиғида 1-2 дақиқа ҳордиқ олинг. Ҳар бир сериядаги эгилишларни кўпайтиришга ҳаракат қилинг. Мисол учун, биринчи эгилишда қўллар билан болдирнинг ўртасига, иккинчисида – болдир бўғимига, учинчида – оёқ учларига, тўртинчисида – полга, бешинчи, олтинчи, еттинчисида – қўлларни мушт қилиб полга текизинг.

## XIV.2.5. Чидамлиликни кузатиб бориш

1. Чидамлиликни аниқлаш учун, тавсия қилинаётган машқларни имкони борича кўпроқ амалга оширишга ҳаракат қилинг (ҳосил бўлган ракамларни эслаб қолинг):

- а) полда ётиб, қўлларни тираб эгиш ва ростлаш;
- б) д.х. – “тиралиб ўтириш”. Оёқларни тўғри қилиб, туриб-ўтириш;
- в) д.х. – коринда ётиб, қўллар бош орқасида, оёқлар силжимас предмет қўйилган. Гавдани кўтариб-тушириш;
- г) д.х. – оёқлар елкадан кенгроқ, қўллар белда. Қўлларни олдинга узатиб ўнг оёққа ўтириш; тик туриб қўллар белда. Худди шу машқ чап оёқ билан.

Шундан сўнг ҳар бир машқда максимумдан 30% аниқланг. Масалан, юқорида санаб ўтилган машқларни 12 мартадан бажардингиз, ўтиришларни эса – 27 марта. Унда қўлларни эгиб-ростлашда, оёқларни кўтариб-туширишда, гавдани кўтариб-туширишда максимумдан 30%и 4 марта, ўтиришларда эса – 8-9 марта бўлади. Келтирилган машқларни бир вазифага бирлаштириб ва уларни дам олишсиз ўртача меъёрда (максимумдан 30%) бажариб, сиз бир доира қиласиз. 10 дақиқадаги доиралар сони ҳисобга олинади.

32.Жадвалга 10 дақиқада неча доирани кетма-кет қила олишингизни ёзиб боринг.

2.Ҳар йили ойма-ой ўзгаришларни кўрсатувчи эгри чизикни чизиб боринг.

**32-жадвал**

**Чидамлиликни кузатиб бориш**

Ойлар	Назорат топшириғи(доиралар сони)		
	16 ёш	17 ёш	18 ёш
Сентябр			
Октябр			
Ноябр ва ҳ.к.			
<b>Чидамлиликнинг ўртача кўрсаткичлари</b>			
	7	8	10

1.Чидамлиликни ошириш учун, қуйидагиларни эслаб қолинг:

а) 1-2- ойлар давомида бир доирани бажаргандан кейин мўътадил 3 дақиқа давомида пауза қилинг. Бир машғулотда доиралар сони – 4-5 та. Кейинги 1-2 ойда ҳар бир машғулотда дам олиш давомийлигини ҳар бир доирадан кейин 1 дақиқага камайтириб боринг. Интервал қуйидагича камайтирилади: 3 дақ.- 2 дақ.- 1 дақ.- 30 сония. Кейин доираларни бирин-кетин дам олишсиз 10-15 дақиқа давомида бажаринг; б) оғирликни кузатиш бўйича услубий тавсифлар яхши самара беради.

**XIV. 3. “Шахсий варақа”ни тўлдириш бўйича кўрсатма**

Кузатишлардан олдин, кейин эса ҳар ярим йилликда қадди-қоматингиз ва жисмоний тайёрларлигингизнинг умумий ҳолатини баҳолаб боринг.

Олинган натижалар таҳлили у ёки бу жабҳадаги етарлича ишланмаган бўғинни топишга ёрдам беради. Бунинг учун “шахсий варақа”ни қуйидаги шкала бўйича тўлдиринг:

ўртачадан паст кўрсаткичлар – 2 балл;

ўртача даражадаги кўрсаткичлар – 3 балл;

ўртача даражадан юқори кўрсаткичлар – 4 балл.

Кейин жами йиғиндини ҳисоблаб, барча кўрсаткичлар бўйича ўртача баллни чиқаринг. Агар у 3 дан кам бўлса, унда сизнинг бўй-бастингиз ёки жисмоний тайёргарлигингиз



кониқарсиз, 3-4 – кониқарли, 4 дан юкори бўлса яхши бўлади.  
Сизларга омад тилаб қоламиз!

33-жадвал

**I. Қадди-қомат(гавда тузилиши)**

Кўрсатки члар	Ёши						
	Даст лабк и маъл умот лар	16		17		18	
		1-ярим йилли к	2-ярим йилли к	1-ярим йилли к	2-ярим йилли к	1- ярим йилли к	1- ярим йилли к
1. Бўй							
2. Оғирлик							
3.Кўкрак кафаси айланаси							
4.Гавдани тутиш							
5.Тана юкори сегменти порциона ллик							
6.Кўкрак сегменти пропорги							
7.Танани нг корин сегменти пропорги							
8. Товонлар ҳолати							
Баллар йиғиндис и							
Ўртача балл							

## II. Жисмоний тайёргарлик

Кўрсаткичлар	Дастлабк и маълум от	Ёши					
		16		17		18	
		1- яри м йил- к	2- яри м йил- к	1- яри м йил- к	2- яри м йил- к	1- яри м йил- к	2- яри м йил- к
1.Куч							
2. Тезлик							
3. Чакқонлик							
4.Эгилувчан-лик							
5.Чидамлилиқ							
Баллар йиғиндиси							
Ўртача балл							

### XVI. Аёлларнинг спорт билан шуғулланиш услубиётининг ўзига хос томонлари.

#### XVI.1. Аёллар организмининг ёшга оид ўзига хос характеристикаси (тавсифномаси).

Аёллар билан ишлашда тренер – ўқитувчидан аёллар организми ҳақида маолум билимларга эга бўлиш талаб қилинади, тренировка жараёнини ташкиллашда организмнинг ўзига хос томонларини ҳисобга олиш зарур.

Аёллар организми эркаклар организмдан морфологик ва функционал ўзига хослиги билан фарқ қилади, аввало унинг муҳим биологик функцияси – оналик функцияси билан фарқ қилади. Шунинг учун, аёллар билан машғулотлар ўтказиш ва ташкиллашда уларнинг турли ёш даврларидаги анатомио – физиологик ўзига хослигини ҳисобга олиш лозим (кичик ёш давлари 7 ёшдан 11 ёшгача, ўрта – 12 ёшдан 15 ёшгача, катта – 16 ёшдан 18 ёшгача ва етуклик – 19 ёшдан катта).

Аёллар организми турли ёш давларда нотекис ривожланади. Қиз болаларда 11 ёшгача тананинг ўсиши тана оғирлигига

нисбатан жадалроқ ривожланади. Ўйил давомида тана ўртача 3-4 кг.га оғирлашади, 4-5 см.га узаяди.

Ўғил болалар ва қизларнинг тана оғирлиги ва тана қисмларининг пропорцияси бу даврда аниқ фарқ қилмайди.

Ўрта мактаб ёши даврида қиз болалар ўғил болаларга қараганда тиришқокроқ, ғайратлироқ бўлиб, ҳаракат техникасига диққатини осон қаратади, улар бардошлироқ ва жуда ҳаракатчан бўладилар. Бу даврда қиз болаларнинг жисмоний ривожланиши олдинги ёш даврларига қараганда тубдан фарқ қилади, чунки фаол жинсий етилиш даври бошланади.

Жинсий етилиш билан боғлиқ равишда қиз болаларнинг эндокрин тизимида чуқур ўзгаришлар кузатилади. Жинсий безларнинг ўсиши, қалқонсимон безларнинг фаоллиги, гормонал функциянинг орқа гипофиз улушининг ошиши бошланади. Пубертант даврда жинсий безларнинг морфологик ва функционал ривожланиши уларнинг оғирлигини (массасини) катталашиши кузатилади. Иккиламчи жинсий белгилар ривожлана бошлайди. Одатда қиз болаларнинг менструал цикли (ҳайз келиш даври) 12-15 ёшга тўғри келади, айрим ҳолатларда 16-18 ёшга тўғри келади. Манструация (ҳайз келиш)нинг намоён бўлишидаги вақт оралигидаги бундай катта фарқ турли омилларага боғлиқ бўлади: наслий, саломатлик ҳолати, умумий жисмоний ривожланиши, ташқи муҳит шароитига боғлиқ бўлади. 28 кунлик цикл (давр) (60%) энг кўп учрайдиган цикл ҳисобланади, у 4-5 кун давом этади.

Жинсий балоғатга етиш даврида нафас олиш тизимининг ўсиши ва ривожланиши юқори бўлади, организмнинг азоб имкониятлари кучаяди. Юрак – қон томир тизимининг мослашувчанлик (адаптацион) механизми бу даврда жисмоний юктамаларга тўлиқ мослашмаган бўлади.

16-18 ёшли ўсмир болалар ва қизларда жинсий фарқлар тана ўлчови ва пропорцияларида аниқ намоён бўлади, шунингдек уларнинг функционал имкониятларида ва умумий иш қобилиятларида аниқ фарқлар кузатилади. Катта ёшли гуруҳларда қиз болалар, ўсмир болаларга қараганда ўртача 10-12 см, тана оғирлиги бўйича 5-8 кг.га фарқ қилади. Ўсмир қизларнинг мускул оғирлиги тана оғирлигига солиштирганда ўғил болаларга нисбатан

13% кам, танадаги ёғлар қатлами эса тана оғирлигига нисбатан ўртача 10%га кўп бўлади.

## **XVI. 2. Аёллар организмнинг биологик ўзига хос специфик характеристика (махсус тавсифи)си**

Аёллар организмнинг ҳаёт фаолияти биоритм қонуниятлари асосида рўй беради. Бу шуни англатадики, маолум даврда организмнинг қобилиятлари юқори, бошқа даврда паст кўрсаткичга эга бўлади. Аёлларнинг асосий биологик ўзига хослиги – бу организмнинг овариал – менструал даврида (ОМД) функционал имкониятларининг тўлқинсимон ўзгаришида намоён бўлади. ОМДни қуйидагича талқин қилиш мумкин, аёл организмнинг жинсий балоғат даврида ҳар ойда бўлиб ўтадиган менструал давр характери (тавсифи)нинг ўзгариши тушунилади, намоён бўладиган ички муҳим ҳолат менструация (хайз кўриш) ҳисобланади.

Бугунги кунда ОМД беш фаза (бўлим, қисм)га бўлинади:

1. менструал; 2. постменструал; 3. овулятор; 4. постовулятор; 5. олдменструал.

Спортчи қизларда менструал фаза ўртача 3-4 кун давом этади. Бу даврда улар тушқунлик ёки асабийлашган ҳолатда бўладилар, кўпинча уйқусирашаётганидан, қорнининг пастки қисми оғриётганидан, яхши ухлай олмаётганидан, иштахаси йўқлигидан шикоят қиладилар. Менструация даврида организмнинг жисмоний юкламаларга, инфекцияларга бардошлиги бузилади, организмнинг иммун ҳимоя функцияси сусайяди, юрак – қон томир тизими фаолиятининг бузилиши кузатилади. Постменструал фаза менструация тугаши биланоқ бошланади, у 5 кундан 10 кунга қадар давом этади. Бу фазада мураккаб физиологик жараён бўлиб ўтади – фолликулада тухум хужайраларининг етилиши, ундан сўнг фолликула деворларининг бўлиниши ва тухум хужайраларининг чиқиши (овуляция) жараёни бўлиб ўтади.

Овулятор фаза – биологик цикл (давр)нинг ўрта фазаси ҳисобланиб, спортчи қизларда бу давр тахминан ўртача 2-3 кун давом этади. Овуляция даври спортчи қизларда ўта индивидуал бўлади. У спортчи қизларнинг физиологик имкониятларида акс

этади ва бу ҳолатни тренировка жараёнини ташкиллашда ҳисобга олиш зарур.

Постовулятор фаза овулятор фазадан сўнг бошланади ва у спортчи қизларда 9-10 кун биологик циклининг давомийлиги билан боғлиқ равишда давом этади. Бу фазада спортчи қизлар юқори иш қобилиятига эга бўладилар.

Олдменструал фазаси янги менструациядан 3-4 кун олдин бошланади ва у бош оғриғи, асабийлашиш, бош айланиши билан бирга кечади. Ушбу фазада юрак қисқариши частотаси (тезлиги) ЮҚЧ (ЮҚТ) ва артериал босим (АБ) юқори бўлишга мойил бўлади. Мисол учун ЮҚТ дақиқасига 5-15 марта ошиши ва АБ симоб устунни бўйича 5-10мм ўсиши кузатилади. Ҳаракат тезлиги, чидамлилиқ, спорт натижалари пасаяди.

ОМДни кечиш характери ва аёл организмнинг унга нисбатан реакциясини тўрт гуруҳга бўлиш мумкин:

1-гуруҳга (55,6%) барча даврий фазаларда ўзларини яхши хис этадиган ва умумий ҳолати яхши бўладиган, юқори спорт натижаларига эриша оладиган спортчи қизларни киритиш мумкин.

2-гуруҳдаги (34,5%) спортчи қизлар менструация даврида гиптоник синдромни бошдан кечирадилар, умумий кучсизлик, тез чарчаш, уйқусираш, тренировка қилиш истагининг йўқлиги билан характерланади.

3-гуруҳдаги спортчи қизлар (5%) гипертоник синдром белгиларини намоён қиладилар, бундай белгилар одатдан ташқари асабийлашиш, баозида ҳаракатларнинг эркин эмаслиги ва жисмоний бўшашишгаэришишнинг қийинлиги билан характерланади. Баозиларда қорин паст қисмининг оғриши, кам холларда бел оғриши, бош оғриғи, нотинч уйқу намоён бўлади.

4-гуруҳдаги спортчи қизлар (4,9%) менструал фазада умумий иштаха йўқолиши, кўнгил айниш, мушак ва пайларда оғрик, уйқусизлик, нафас ва қон томирлари уришининг тезлашишини бошидан кечирадилар.

Менструал даврлардан спортчи қизларнинг тренировка ёки мусобақада иштирок этиши дифферэнциаллашган ҳолда тренер ва врач томонидан ҳал этилади. Кам тайёргарлик кўрган спортчи қизлар ОМДнинг олдменструал ва менструал фазаларида мусобақаларда иштирок этиши тақиқланади. Менструация даврида машғулотларнинг давомийлиги камайтиради.

Бу даврда асабийлашаётган, қориннинг пастки қисми, бел соҳаси оғриётган, бош оғриғи, ва шунингдек ўзини ёмон хис қилиш аломатларига эга спортчи қизлар машғулот ва мусобақалардан озод этилади.

Соғлом ва яхши тренировка қилган спортчи қизлар врач руҳсати билан менструация даврида ҳам мусобақаларда иштирок этиши мумкин. Аниқланишича, бу даврда улар одатдаги, баозида эса яхши натижалар кўрсатадилар.

#### **XIV.3. Аёлларда ўқув-машғулотлари (тренировка) жараёнини ташкиллашнинг ўзига хос томонлари.**

Аёлларда эркакларда бўлгани сингари спорт натижаларининг ўсиши танланган спорт туридаги кўп йиллик тайёргарликнинг самарали машқ қилдирилиши (тренировка) билан боғлиқ бўлади. Бунда машқ қилдириш жараёнининг энг мураккаб ҳолатларидан бири (ОМД)да юзага келадиган тўлқинсимон ўзгаришларни ҳисобга олган ҳолда юкламаларни режалаштириш ҳисобланади.

**35-жадвал.**

#### **ОМД фазаларини ҳисобга олган ҳолда мезоциклнинг (мезо даврнинг) тузилиши.**

ОМД фазалари	Машқ қилдириш юкласи (ҳажми ва интенсивлиги бўйича)
Менструация фазасининг 1-2-кунлари	Унча катта бўлмаган
Менструация фазасининг 3-5-кунлари	Ўртача
Паст менструал фаза	Катта (юкори)
Овулятор фаза	Ўртача
Паст овулятор фаза	Катта (юкори)
Менсруал фазанинг бошланиши	Ўрта

Спортнинг замонавий даражасига эришиш аёлларнинг техник, тактик ва жисмоний тайёргарлигига юкори талабларни қўяди. Аёлларни техникага ўргатиш асосан эркакларни техникага ўргатиш методикаси тамойилларига асосланган, фақат аёлларнинг техник элементларни бажариш амплитудаси кенгроқ бўлишини ҳисобга олиш зарур. Бироқ аёлларнинг жисмоний тайёргарлиги

юқорида санаб ўтилган организмнинг ўзига хослиги билан фарк қилади. Аёлларнинг асаб-мушак тизими эркакларникига қараганда пастроқ натижаларни намаён қилади. Ўртача ҳисобда аёлларнинг максимал кучи эркакларникига қараганда 40% паст кўрсаткичга эга.

Самарали услубиёт қўллаганда, мақсадга мувофиқ машқлар танланганда тренер аёллар билан ишлаётганлигини унутмаслиги керак, чунки аёлларнинг ҳиссиётга берилувчанлиги эркакларга қараганда юқорироқ ва таосирчанроқ бўлади. Шунинг учун аёллар билан машғулотда эотиборлироқ ва хушмомила бўлиш талаб этилади, айниқса танкид қилишда юқоридагиларга эотибор бериш зарур.

Аёллар билан олиб бориладиган машғулотларда тиббий ва педагогик назорат, шунингдек ўз-ўзини назорат қилиш муҳим рол ўйнайди. Тиббий педагогик назорат ва ўз-ўзини назорат маолумотларини умумлаштирган ҳолда тренер билан врач биргаликда спортчи қизлар организми ҳолатларини таҳлил қилиб, ўқув машғулотлари жараёнига керакли ўзгартиришлар киритиш зарур бўлади.

## **XVII. Спортчининг махсус жисмоний тайёргарлигини баҳолаш ва машғулотлардаги юкломани назорат қилиш методикаси.**

### **XVII. 1. Махсус жисмоний тайёргарликни (МЖТни) баҳолаш.**

Охирги йилларда чоп этилган спортга оид адабиётларда спорт машғулотларини спортчининг жисмоний ҳолатини бошқариш жараёни деб ўрганилган. Бунда бошқариш жараёни фақатгина бошқарилувчи обоект (спортчи) билан бошқарувчи обоект (тренер, методист) ўртасида ўзаро алоқа бўлсагина амалга ошади. Спорт-педагогик амалиётда тескари алоқа сифатида педагогик назорат назарда тутилади, у тестлардан кенг фойдаланишни ўз ичига олади. Бугунги кунда турли спорт турларида тестлардан фойдаланиш кенг тарқалган ва улар тезкор, жорий ва босқичли назоратда қўлланмоқда.

Спорт курашида мутахассислар кўпроқ спортчиларнинг жисмоний тайёргарлигининг турли томонларини баҳолашга эотиборларини қаратмоқдалар, биринчи навбатда махсус жисмоний тайёргарликка (МЖТ)га эотибор қаратилган, яони унда

спортчиларнинг жисмоний қобилиятлари тушунилиб, уларнинг ҳаракат фаолиятини таоминловчи махсус характердаги иш қобилияти мавжудлиги тушунилади.

Кўп йиллар давомида мутахассислар ўз ичига беллашув фаолияти элементлари, унинг кечишини ўзига хос томонларини камраб олган махсус тестларни ишлаб чиқишга ҳаракат қилганлар. Бугунги кунда МЖТ даражаси беллашув фаолиятининг асосий параметрлари андозасини ўз ичига олган махсус тестлар ёрдамида баҳоланиши тан олинган. Курашчиларни МЖТни баҳолашда педагогик ва тиббий-биологик тестлар қўлланмоқда, уларнинг асосини шериги ёки машқ қилиш тулуми (чучело)ни улоқтиришнинг миқдор ва сифатини баҳолаш ҳамда берилган юкламага организм тизимини турли реакциялари динамикасини ўрганиш ташкил этади. Бир неча йиллар давомида турли муаллифлар томонидан спорт курашининг турлари бўйича МЖТни баҳолаш бўйича бир қанча тестлар, шунингдек тестларни бажаришда унинг натижаларини ҳисоблаш формуллари таклиф қилинган. Лекин, бугунги кунда МЖТни баҳолашда қўлланиладиган тестларнинг мавжудлигига қарамай бу муаммо тўла тўқис хал этилмаган. Кўплаб олим ва педагогилар спортчиларнинг беллашувни олиб боришда ўзига хос фарқлар мавжудлигини таокидлаб ўтиб, бу фарқларни ўқув машғулотида қўллаш ва ҳисобини олиб боришни таклиф қилганлар. Бироқ бугунги кундаги мавжуд тестлар спортчиларнинг беллашувдаги индивидуал ҳаракатини ўзига хос томонларини ҳисобга олмаган ҳолда тузилган, лекин шу нарса маолумки, тестлар ёрдамида маолумот олишнинг юқорилиги аниқ бир курашчи фаолиятининг махсус шарт-шароитларга яқин бўлишлиги билан боғлиқ. Баози муалифларнинг амалиётда қўллаш мумкин бўлган таклиф қилган тестлари уларнинг фикрича спортчи ҳаракатларини ўзига хос томонларини очиб беришга ёрдам бериши айтиб ўтилган, лекин етарли фактр маолумотларга эга эмас. Шунинг учун бундай тестларни қўллаш орқали спортчиларнинг махсус ва жисмоний тайёргарлиги ҳақида тўлиқ тўғри маолумот олиш қийин бўлади.

Курашчиларнинг беллашув фаолияти характери маолум даражада ўрганилган ва у беллашув фаолиятининг муҳим томонларидан ҳисобланади, бунда курашчининг фаол ҳаракат



динамикаси ўрганилади (беллашув вақтида техник ҳаракатлар миқдори). Юнон-рим курашчиларининг беллашув фаолиятини ҳар томонлама тадқиқ қилиш орқали, улардаги фаол ҳаракат динамикаси (ФХД)да индивидуал фарқлар борлигини очиб берди. Маолум бир спортчиларнинг мусобақа жараёнида ҳаракат фаоллиги бир хил кечмаслиги билан характерланади, яъни беллашувнинг турли босқичларида бошқа беллашувга солиштирганда техник ҳаракатлар миқдор жиҳатдан бир хил бўлмайди. Бошқа спортчиларда ҳаракат фаоллиги беллашувнинг охиригача бир хил кечади. Учинчи типдаги курашчилар ўрта ҳолатни танлайдилар. Ҳар бир курашчининг ФХДтини стабил (ўзгармас) характерга эга эканлиги аниқланган, уларнинг ҳаракат фаоллиги у беллашувдан бу беллашувга маолум даражада ўзгариб туриши мумкин (рақибнинг тайёргарлик даражасидаги фарқларга қараб ёки спортчининг ҳозирги ҳолатига қараб ўзгариши мумкин), лекин доимо принципиал тузилишини сақлаб қолади. Юқоридагиларга истисно сифатида курашчининг беллашувда ютқазиб қўйишини ҳисобга олиш керак, бундай ҳолатда спортчининг одатий ФХДти рақибнинг кучли ҳаракатлари туфайли издан чиқади.

ФХДдаги фарқлардан келиб чиқиб, биз 3 гуруҳдаги спортчиларни ажратиб олдик:

– «текис» (ўзгармас, бир хил, бир меоёрда), беллашув давомида ҳаракат фаоллигини бир хил тақсимлаш билан характерланади;

– «икки авжлик» (двухпиковая), ҳаракат фаоллигининг беллашувда икки маротаба кўзга ташланиши билан характерланади, яъни ҳар икки даврда бир мартадан ҳаракат фаоллигининг авжга чиқиши кузатилади;

– «уч авжли» беллашув давомида ҳаракат фаоллиги уч марта кўтарилади, биринчи даврда бир маротаба, иккинчи даврда икки маротаба ҳаракат фаоллигининг ошиши билан характерланади.

Курашчини уч ҳаракат гуруҳларидан бирига таалуқлигини аниқлаш учун унинг 10та мусобақа беллашуви ҳақида маолумотга эга бўлиш керак, яъни спортчи томонидан ғалаба қозонилган ва 6 дақиқа давом этган беллашув ҳисобга олинади (вақтдан илгари тугалланган беллашув, тўлиқ маолумот бермайди).

Мусобақа фаолиятини қайд қилиб бориш учун махсус баённома керак бўлади. Ушбу баённома курашчининг ҳаракат фаоллигини 20 сония вақт оралиғида қайд қилиб бориш имконини беради, бу эса бошқа баённомалардан шуниси билан фарқ қилади. 10та кураш мусобақаси ҳақида маълумот тўплангандан сўнг, синалувчи спортчининг техник ҳаракатлари 20 сония вақт оралиғидаги ҳаракатлари билан тақосланади, яъни ҳар 10та кураш мусобақасининг биринчи 20 сонияси бир-бирига қиёсланади ва қолган вақт оралиқларидаги ҳаракат мана шундай текширилиб чиқилади.

36-жадвал

**Мусобақа кураши баённомаси**

Мусобақа номи (тури) \_\_\_\_\_

Оғирлик: \_\_\_\_\_ Босқич (круг): \_\_\_\_\_

Вақт	1-дақиқа			2-дақиқа			3-дақиқа			4-дақиқа			5-дақиқа			6-дақиқа			
	20	40	60	20	40	60	20	40	60	20	40	60	20	40	60	20	40	60	
«А» кур- аш- чи																			
«Б» кур- аш- чи																			

Шартли белгилар:

П-пассивлик учун огоҳлантириш.

Т-техник огоҳлантириш.

+ -гиламда (партерда) курашнинг бошланиши.

V -гиламда (партерда) курашнинг тугаши.

Г-техник ҳаракатлар, ўтказишга боғлиқ.

С-техник ҳаракатлар, йиқитиш билан боғлиқ.

Б-техник ҳаракатлар, улоқтириш билан боғлиқ.

Ҳ-техник ҳаракатлар, қарши усулни қўллаш билан боғлиқ.

О-техник ҳаракатлар, гиламда (партерда) усулни қўллаш билан боғлиқ.

**Курашчи мусобақалашув фаолиятининг ҳаракат тартиби  
тилини аниқлаш алгоритими (6 дақиқа давом этган ўрта  
ғалаба натижасига эришилган беллашув бўйича)**

№	Курашчининг ҳаракат фаоллиги динамикасини навбатма-навбат амалга оширилган операцияларда тадқиқ қилиш	Ҳаракат тартиби типи		
		Икки авжли	Уч авжли	Текис
1.	<u>Биринчи даврлар учун</u> Биринчи даврнинг бирин-кетинликда жойлашган иккита 20 сония вақт оралиғида техник ҳаракатларнинг юқори йиғиндисини аниқлаш		1-4	1-6
2.	Тенг ёки 33%дан ортиқ фаол ҳаракат авжи	1-3	1-5	2-5
3.	32%дан ортиқ ҳаракат фаоллигининг кўтарилишини бўлмаслиги		2-4	2-6
4.	Иккинчи даврлар учун: бирин- кетинликда жойлашган иккита 20 сония вақт оралиғида техник ҳаракатларнинг юқори суммасини аниқлаш			
5.	Тенг ёки 36%дан ортиқ ҳаракат фаоллиги авжи (шу курашчининг иккинчи даврда 29%дан кам бўлган ҳаракат фаоллиги)			
6.	29%дан ортиқ бўлган ҳаракат фаоллигининг икки маротаба кўтарилиши			
7.	35%дан юқори бўлмаган, 28%гача бўлган ҳаракат фаоллигини бир маротаба кўтарилиши			
8.	29%га етган ҳаракат фаоллигининг кўтарилишини намоён бўлмаслиги			

Техник ҳаракатлар(ТХ) умумлаштириб бўлгандан сўнг, курашчи мусобақалашув фаолиятининг ҳаракат тартиби типини аниқлаш алгоритimini қўллаш зарур бўлади. Курашчи И-внинг 10та мусобақа беллашувини қайд қилиш натижаларини ўрганишда унинг ҳаракат фаоллиги динамикаси(ХФД) шуни кўрсатдики, у биринчи даврнинг 40-60 сонияларида ҳамда 60-80 сониялар

оралиғида фаолроқ эканлиги маолум бўлди. Бир-бирига якин бўлган 20 сониялик вақт оралиғида ушбу курашчида 20 маратоба техник ҳаракатлар қайд этилган бўлиб биринчи даврада спортчи амалга оширган техник ҳаракатларнинг 40 %ни ташкил этган. (бу натижа №1-операцияга мос тушади).

Иккинчи давранинг 220-240 сонияларида ва 240-260 сонияларида курашчи И-в. фаолроқ бўлгани (ҳаракат фаоллигининг кўтарилиши 29%га тенг), шунингдек 320-340, 340-360 сонияларда фаол бўлгани кўришиб турибди (ҳаракат фаоллигининг кўтарилиши 31%ни ташкил қилади). Курашчи И-в.нинг бундай ҳаракат фаоллигини намоён этиши иккинчи давранинг 4-сонли операциясига мос тушади. 1-4 операциялар «уч авжли» типнинг алгоритмига мос тушади.

Курашчининг ҳаракат тартиби типини аниқлангандан сўнг, махсус жисмоний тайёргарликни баҳолаш учун куйида келтирилган учта тестлардан бирини қўллаш зарур бўлади.

1- тест «Икки авжли» курашчилар учун олти дақиқали тест, иккита 3 дақиқали давраларни ўз ичига олади ва 1 дақиқали танаффусдан иборат: биринчи 60 сония ичида 10 маротаба улоқтириш, кейин спурт – 6 марта улоқтириш, кейинги 18 сонияда 3 маротаба улоқтириш, спурт – 6та ва 12та улоқтириш (бросок) ҳар бир улоқтириш 6 сонияда бажарилиши керак. Бир дақиқали танаффусдан сўнг 90 сония ичида 15та улоқтириш, 6та – спурт, 18 сония ичида 3та улоқтириш, 6та – спурт ва 7та улоқтириш ҳар бир 6 сонияда амалга оширилади.

2- тест «Уч авжли» курашчилар учун олти дақиқали тест бўлиб, иккита 3 дақиқали давраларни ўз ичига олади ва 1 дақиқали танаффусдан иборат: биринчи уч дақиқали даврада 60 сония ичида 10 маратоба улоқтириш, кейин 9та спурт улоқтириш, 60 сонияда улоқтириш 10 маротаба ва 9та спурт улоқтириш.

3- тест «Бир меоёрли» (ўзгармас) курашчилар учун олти дақиқали тест, иккита 3 дақиқали давраларни ўз ичига олади, давралар ўртасида 1 дақиқали танаффусдан иборат: биринчи 45 сония давомида 8 маротаба улоқтириш, кейин 6 тали спурт, кейинги 2 ва 3 дақиқаларда 1- дақиқадагидек машқлар бажарилади. Бир дақиқали танаффусдан сўнгги 3 дақиқа биринчи даврадагидек олиб борилади.

Берилган тестларда спуртда туриб улоқтириш эгилган ҳолатда амалга оширилади, «танаффуслар»да эса бошқа томонга йўналган спурт бажарилади, бу бир хилликдан қочишга имкон беради. Манекеннинг оғирлиги курашчи оғирлигининг 35-40 фоизига тенг бўлиши керак. Спуртларни бажариш вақти куйдагича қайд қилиб борилади.

«Дикқат, спурт» буйруғидан сўнг секундомер ишга туширилади, курашчи стойкани эгаллаб, улоқтиришларни максимал темпда бажара бошлайди. Спуртни қайд қилиш вақтида секундомер манекенни охириги марта гиламга текизиши билан тўхтатилади. Спортчи томонидан бажарилган тестнинг икки фаслда (серияда) бажарилишининг корреляция коэффиценти 0,9га тенг бўлиб, тестнинг ишончилигидан далолат беради. Ишлаб чиқилган тестлар бугунги кундаги статистик маолумотларга солиштирилганда натижа яхши берилганлиги аниқланган ( $P < 0,05$ ).

Педагогик назорат тизими ўз ичига меоёрий (моделли) кўрсаткичларни олади, у спортчилар тайёргарлигини баҳолаш имконини беради. Куйида келтирилган маолумотлар босқичли назоратни амалга ошириш учун меоёрий асос бўлиб хизмат қилади. Спортчиларнинг меъёрий кўрсаткичларни индивидуал тарзда бир-бирига қиёслаш, курашчи тайёргарлигини объектив баҳолашга, уларнинг юқори спорт натижаларига эриша олиш имконини баҳолашга ёрдам беради. Бизнинг ёндашувимизнинг ўзига хос томони шундан иборатки, спортчи томонидан бажариладиган тестлар вақтни ҳисобга олган ҳолда уларнинг миқдори ва спорт кўрсаткичи баҳоланишидадир.

Юқорида 6 дан 1 очкогача бўлган меоёрий кўрсаткичлар кўрсатилиб ўтилди, яони спортчиларнинг турли квалификациясида (учта гуруҳларга ажратилган) тестдаги спуртларни вақтга боғлиқ равишда бажарилиши кўрсатилиб ўтилади. (спуртларни бажарилишининг сарфланган вақт йиғиндиси энг яхши вақт оралиғида бажарилган тестлардаги спурт жадвалига мувофиқ 6 очко билан баҳоланади, ёмонлари 1 очко билан баҳоланади. Масалан, биринчи разряд соҳиби курашчи А. мусобақа беллашувларидаги ҳаракат фаоллиги, бир меоёрли («ўзгармас») гуруҳларга тегишли, у маҳсус тестда спуртларни 113 сония оралиғида бажарди, шунга мувофиқ унга 4 очко берилади.

Тўпланган очколар миқдорига ва педагогик баҳолашнинг ўртача арифметик қийматига боғлиқ равишда, курашчининг тестдаги спуртларни бажарилишига қараб, спортчига маълум миқдорда шартли бирликлар (Ш.Б.) берилади, бу унинг махсус жисмоний тайёргарлик тавсифини намоён қилади (3-жадвалга қаралсин). Бажарилган улоқтиришларни педагогик баҳолаш А.М.Дяник, Ш.Т.Невретдинов томонидан таклиф этилган шкалага мувофиқ олиб борилади. Масалан: спорт устаси В. икки авжли тестда 4 та спуртни бажаришга 52 сония сарфлади, 1-жадвалга мувофиқ у 6 очкони қўлга киритди. Спурт ҳолатида бажаотлган Ушбу тестдаги ҳаракатларнинг ўртача педагогик баҳоси 4,6 га тенг. Шундай экан, таклиф этилаётган баҳолаш шкаласига мувофиқ (3-жадвал) курашчи В. га 24 ШБ (шартли бирликлар) берилади – махсус тестларни бажариш учун қўлга киритиш мумкин бўлган максимал шартли бирлик берилади.

### 38 – жадвал

**Турли ҳаракат гуруҳларига ва квалификацияга ажратилган спортчиларнинг вақт бўйича (сонияларда) махсус тестларда спуртларни бажарилишининг очколар миқдори.**

Очколар	Махсус тестлар.					
	Икки авжли		Уч авжли		Ўзгармас	
	1-разряд ва СУН (спорт усталиг ига номзод)	Спорт устаси (СУ) ва ҳалқаро тоифадаги спорт устаси (ХТСУ)	1-разряд ва СУН	СУ ва ХТСУ	1-разряд ва СУН	СУ ва ХТСУ
6	64 гача	52 гача	81 гача	67 гача	104 гача	85 гача
5	65-69	53-57	85-91	68-74	105-111	88-94
4	70-75	58-62	92-97	75-81	112-118	95-102
3	77-82	63-67	98-103	82-87	119-126	103-110
2	82-87	68-73	104-109	88 -94	127-134	111-118
1	88-93	74-79	110-116	95 - 101	135-142	119-126

**Техник ҳаракатларни бажарилишини баҳолаш жадвали.**  
(А.М.Дяник, Ш.Т. Невритдинов бўйича 1980)

Бажарилишини баҳолаш	Техник топширикни бажарилишининг ўзига хос томонлари
5	Техник ҳаракатлар бирлашган ҳолда, максимал амплитудада ва охириги фазани кайд этиш билан бажарилади.
4	Техник ҳаракатлар аҳамиятга молик бўлмаган тўхталишлар, усулни бажаришда ушлаб олишнинг тўлик эмаслиги ва усулнинг охириги фазасида ушланиб қолишлар билан бажарилади.
3	Техник ҳаракатлар маолум даражада тўхталишлар, усулни бажаришда ушлаб олишнинг қўйиб юборилиши ва охириги фазада ушлаб туриш билан бажарилади.

**Курашчиларнинг тестдаги спуртларнинг вақтга боғлиқ равишда бажарилишининг шартли birlikлар миқдори ва улоқтиришни ўртача педагогик баҳолаш.**

Спуртлар бажарилишини педагогик баҳолаш	Спуртларни бажаришга сарфланган вақтга бериладиган баҳолар (очколар)					
	6	5	4	3	2	1
5-4,5	24	22	19	15	11	7
4,4-4	23	20	16	12	8	4
3, 9-3,5	21	17	13	9	5	2
3, 4-3	18	14	10	6	3	1

40 - жадвалда курашчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигининг (МЖТ) 6 даражаси берилган, уларнинг ҳар бири курашчиларнинг маолум бир имкониятларига тўғри келади. Энг юқори – биринчи даражали тайёргарлик (24-22 ШБ) спортчининг аоло МЖТ ( махсус жисмоний тайёргарлиги) билан мос тушади, бундай кўрсаткич спортчининг мусобақаларда юқори совринли ўринларни эгаллаши учун имкон борлигини кўрсатиб беради. Иккинчи даражадаги тайёргарлик (21-19 ШБ) спортчининг мусобақаларга етарли даражада яхши тайёргарликка эга эканлигидан далолат беради. Учинчи ва тўртинчи даражалар (18-

15 ШБ ва 14-11 ШБ) спортчининг қоникарли тайёргарликка эга эканлигидан далолат берса, бешинчи даражаси (10-7 ШБ) омадли катнашиш учун етарли эмаслигидан далолат беради. Тайёргарликнинг олтинчи даражаси (6-14 ШБ) спортчининг жуда паст фукционал имкониятларидан далолат беради. Сўнгги иккита даражадаги тайёргарликни қоникарсиз деб тавсифлаш мумкин.

#### 41 – жадвал

#### Курашчиларнинг махус жисмоний тайёргарлик даражалари.

Тайёргарлик даражалари					
Ааъло	Яхши	Қоникарли		Етарли эмас	Ёмон
1	2	3	4	5	6
24-22	22-19	18-15	14-11	10-7	6-1

Шундай қилиб, курашчиларнинг махус жисмоний тайёргарлигини (МЖТ) баҳолаш тести мусобақа беллашувларида индивидуал ҳаракатларнинг ўзига хослигини ҳисобга олади.

Ўқув – машғулотлар (тренировка) жараёнида махус ишлаб чиқилган тестларни қўллаш спортчининг жисмоний ҳолатини бошқариш жараёнини ривожлантиришга ёрдам беради. Индивидуал кўрсаткичларни тестда бир-бирига солиштириш, яъни махус жисмоний тайёргарликни спортчининг меоёрий (модел) тавсифномаси билан солиштириш спортчининг МЖТ ва спорт квалификациясига боғлиқ равишда машғулотларни самарали ташкил қилиш имконини беради.

#### XVII. 2. Машғулотлар юкламаларини (нагрузкаларини) назорат қилиш.

Машғулотлар (тренировка) жараёнини бошқаришда машғулотларда бериладиган юкламаларни назорат қилиш ва таҳлил қилиш муҳим аҳамиятга эгадир.

Машғулотлар жараёнини бошқариш уч босқични ўз ичига олади:

- объект шаклланган ташқи муҳит ва бошқариш объекти ҳақида маолумот тўплаш;
- қўлга киритилган маолумотни таҳлил қилиш;
- қарор қабул қилиш ва режалаштириш.



Кураш бўйича замонавий тренер ҳар доим машғулот юкламалари даражаларини таҳлил қилиб, уларни мусобақа фаолияти натижалари билан таққослаб, қандай юклама тури спортчининг юксалишига катта таосир кўрсатаётганлигини, юкламаларнинг етарлилигини, турли турдаги юкламаларнинг йўналганлиги ва катталиги ўртасида оптимал мутаносиблик бор – йўқлигини аниқлаши керак.

М.А.Годик(1980) томонидан ишлаб чиқилган машғулотлар юкламаларини классификациясига мувофиқ, уларни назорат қилиш микдорий аҳамиятининг тавсифи қуйида келтирилган:

- ихсослаштирилган, яъни машғулот воситалари мусобақа шароитига яқин бўлган машқлардан иборат бўлиши;
- машғулот машқларини ҳаракатнинг у ёки бу сифатига таосир қилишга йўналганлиги;
- машғулот самарадорлигини оширишга таосир этувчи координацион мураккабликлар;
- спортчи организмга машқларнинг микдорий таосирини ошириши.

Берилган тавсифларни спорт курашида қўлланилишини кўриб чиқамиз.

**Юкламани ихтисослаштириш.** Спорт курашида барча машқлар курашчи ихтисослаштирилган махсус машқларига бўлинади, яъни рақиб билан олиб бориладиган машқлар, техника ва тактикани оширишга йўналтирилган, беллашув маҳоратини такомиллаштириш машқлари ва махсус бўлмаган машқлар (спорт ўйинлари, оғир ва енгил атлетика, акробатика ва гимнастика, кросс югуриш тайёргарлиги)га бўлинади. Машғулотларни режалаштиришда махсус ва махсус бўлмаган машқларни муноносиблигини ҳисобга олиш зарур. Махсус бўлмаган машқларни кўплаб режалаштириш ёш курашчиларни ҳар томонлама тайёргарлигини таоминлашга ёрдам беради. Махсус машқлар аста-секин спортчининг кўп йиллик машғулотларида оширилиб борилади.

Тренер томонидан махсус ва махсус бўлмаган машқ воситалари микдорини қайд қилиб бориши машғулот жараёнини ташкил этишини мақсадли йўналтиришга имкон беради.

**Юкламаларнинг йўналганлигини.** Маолумки, спорт курашида мусобақа фаолиятининг ўзига хос томони тезкор куч ишлатиш тайёргарлиги ва махсус иродавийликни намоён қилишга юқори талаблар қўйилиши билан тавсифланади. Шунинг учун машғулот юкламалари курашчининг ушбу ҳаракат сифатларини тарбиялашга йўналтирилган бўлиши керак.

Машғулот машқларидаги юкламани тўрт гуруҳга бўлиб ўтилиши қабул қилинган: аэроб алактат (тезкор куч ишлатиш); аэроб гликолитик (тезкор чидамлик юкламаси); аралаш; аэроб (умумий чидамлик юкламаси).

Машғулот жараёнида машқларнинг турли йўналганлигини бирин-кетинликда бажарилишини ҳисобга олиш зарур. Масалан, Н.И.Волков (1975) машғулотларда машқларнинг бажарилиши тартибини қуйидагича ташкиллаш мақсадга мувофиқ деб ҳисоблайди:

- дастлаб аэроб алактат (тезкор куч ишлатиш), кейин анаэроб гликолитик машқлар;
- (тезкор чидамликка йўналтирилган машқлар);
- дастлаб алактат анаэроб, кейин аэроб машқлар;
- (умумий чидамликни намоён қилишга мўлжалланган машқлар);
- дастлаб анаэроб гликолитик (унча кўп ҳажмга эга бўлмаган), кейин аэроб машқлар.

Муаллиф фикрича, бошқача тартибда машқларнинг олиб борилишида ижобийликка эришиш қийин ва мумкин эмас.

#### 42 – жадвал

### Юклама компонентларини тақсимлашда машғулот машқларининг гуруҳлар бўйича йўналганлигининг аҳамияти (Н.И. Волков, 1986)

Юклама компонентлари				
Юкламанинг йўналганлиги	Машқлар давомийлиги	Машқлар интенсивлиги	Дам олиш вақти	Қайтар ишлар миқдори
Анаэроб алактат (тезкор куч ишлатиш)	6 сониягача	Максимал	машқлар оралиғида 1-2 дақиқа, давралар	Ҳар бир даврада 6-7 та такрорлаб, 5-6 давра

			(серия) оралигида 3-5 дақиқа	
Анаэроб гликолитик (тезкор чидамлилик)	биринчи машқда 0,3-3 дақиқа кайта машқда 0,3-2 дақиқа	Субмаксимал субмаксимал ёки юқори	3-10 дақиқа	3-6
Аэроб- анаэроб (ҳаракат- сифатларнинг хамма тури)	0,2 дақиқа  0,5-1,5 дақиқа  3-10 дақиқа  30 дақиқа	Юқори  Юқори  Юқори  Ўртачадан максималгача, ўзгариб	0,2-0,5 дақиқа машқлар оралигида, 3 дақиқагача давралар оралигида 0,5-1,5 дақиқа машқлар оралигида 6 дақиқа давралар оралигида  Тўлиқ тикланиб олмагунча, чегараланмаган	2-4 маротаба хар бир даврада такрорлаш, 5-6 давра  10 ва ундан кўп бир такрорлашда, 5- 6 даврада 2-4 давра  2-6  -
Аэроб (умумий чидамлилик)	1-3 дақиқа  3-10 дақиқа  30 дақиқа ва ундан кўп	Ўртача  ўтача  кчикдан катагача ўзгариб	0,5-1,5 дақиқа  чегараланмаган, такрорий иш ўзини қандай хис қилишига қараб олиб боради.  ----	10 ва ундан кўп бир такрорлашда, 5-8 даврада 2-8 давра  6-8 давра  6-8 ---

Анаболик (куч ишлатиш ва кучли чидамлилик)	1,5-2 дақиқа   имкон борича	Юқоридан субмаксималгача   юқори	1,5-2 дақиқа   3-4 дақиқа	Хар бир даврада 5-6 машқ 3-4 маротаба такрорланади  4-6
--	--	--	------------------------------------	---

Амалий фаолиятда тренер машғулотлар жараёни йўналишини ўзи бўлгилаб, қуйидаги компонентлар бўйига баҳолаши керак: давомийлик ва интенсивлик, интерваллар ва дам олиш хусусияти, машқлар оралиғи, такрорлаш миқдори ва бажарилаётган машқлар мураккаблигининг координацияси.

Машғулотларда юкламаларни қайд қила туриб, тренер юкламалар классификацияси билан солиштириши зарур, машқларни йўналганлигини юракнинг қисқариш частотаси(ЮҚЧ) билан назарат қилиш мумкин. Машқларнинг максимал интенсивликда ва юқори бўлмаган ҳажмда бажарилиши, одатда тезкор куч ишлатиш сифатини ривожланишига таосир кўрсатади. Бундай машқларда ички захиралар ва юрак-қон томири тизимининг зўриқиши кам бўлади, шунинг учун юракнинг қисқариш частотасини назорат қилиш шарт эмас. Худди шундай машқлар, лекин катта ҳажмда 30-120 сония оралиғида маолум интенсивликда бажарилиши, тезкор чидамлиликнинг ривожланишига таосир кўрсатади. Бундай машқларни бажаришда юрак қисқариш частотаси бир дақиқада 160-190 маротабага қисқаради, давомли кам интенсивлик талаб этадиган машқлар умумий чидамлиликни такомиллаштиришга хизмат қилади, юрак қисқариш частотаси бир дақиқада 130-160 марта уради (М.А. Годик 1987).

М.А.Годик (1987) маълумотларига кўра, машқларнинг йўналганлигини қайд қилишда юрак қисқариш частотасининг тартибини ҳисобга олиш зарур, машғулот бошланишидагига нисбатан юрак уриши 20-30% ошади. Биринчи ҳолатдаги юклама умумий чидамликка таосир кўрсатади, иккинчи ҳолатда тезликка таосир кўрсатади.

**Юкламаларнинг координацион мураккаблиги.** Ушбу тавсиф машғулот машқларини энг камида икки гуруҳга ажратади: оддий (рақибнинг қаршилигисиз, кичик тезликда ва бошқалар) ва мураккаб (мусобақа жараёнига яқин бўлган шароитда). Машғулотларда оддий техник ҳаракатларни назорат қилиш керак бўлади.

Оддий техник ҳаракатлар тоифасига силташ, туртиш, ушлаб олиш, ушлаб олишдан чиқиш, оддий хужум ҳаракатлари (ОХХ, яони хужум дарҳол усул тузилишидан бошланади).

Мураккаб техник ҳаракатлар тоифасига, мураккаб хужум ҳаракатлари (МХХ, яони хужум ҳаракатлари техник тайёргарлик усуллари ёрдамида амалга оширилади ва комбинацияли усулларни қўллаш орқали хужум), химояланиш, қарши усуллар, усулларни боғлиқлиги, яони икки усулни қўллаш, биринчи усул тик туришдан бошланади (партерда), иккинчи усул партерда тугалланади (тик туришда).

Спорт кураши бўйича катта мусобақаларни таҳлил қилиш шуни кўрсатдики, МХХни қўллаган курашчилар юқори натижаларга эришар экан. Шундан келиб чиқиб, машғулотларда мураккаб техник ҳаракатларни режалаштириш курашчининг жисмоний имкониятларини такомиллашишига таосир кўрсатишини инобатга олиш зарур.

**Юкламалар ўлчами.** Бунда спортчи бажарган машқларнинг унинг организмга таосир даражаси тушунилади (максимал, юқори, ўрта, кичик). Юкламаларнинг ўлчами одатда ҳажм кўрсаткичлари ва интенсивлик билан аниқланади. Бунинг учун, дақиқаларда намоён бўлган ҳажмни, шартли бирликларда намоён бўлган интенсивликка кўпайтирилади.

Курашчиларнинг юклама ўлчамини назорат қилишда куйидагиларни қайд қилиб бориш зарур: машғулотларга ва мусобақа фаолиятига сарфланган вақт (соатлар, кунлар, ҳафталар, ойлар); тренировка машғулотларининг санаси (цикллари, босқичлари, даврлари).

Спорт курашида В.А. Сорванов (1978) таклиф этган юкламалар интенсивлиги классификацияси қўлланилади.

**Юкламалар жадаллиги таснифи (классификация)  
(В.А.Сорванов буйича)**

Машгулотлар таосирининг йўналиши	Юрак кискариш частотаси (ЮҚЧ)		Баҳолаш, баллар
	10 сония ичида	Дақиқада	
Асосан аэроб	19	114	1
	20	120	2
	21	126	3
	22	132	4
	23	138	5
	24	144	6
	25	150	7
Аралашган аэроб-анаэроб	26	156	8
	27	162	10
	28	168	12
	29	174	14
Аэроб гликолитик	30	180	17
	31	186	21
	32	192	25
	33	198	33

Тренировка машгулотида юклама ўлчамини аниқлаш учун, машқлардан сўнг ўртача ЮҚЧ ҳисобланади, сўнгра жадвалдан интенсивликнинг аҳамияти топилади ва машққа сарфланган вақтга кўпайтирилади. Юклама ўлчамини қайд этишда машгулотлар таосирининг йўналишига биноан олиб борилиши мақсадга мувофиқ.

Намуна учун курашчиларнинг бир тренировка машгулотларидаги юклама ўлчамини аниқлаймиз (17.8 – жадвал).

## 44 – жадвал

**Курашчиларнинг намуна сифатидаги машгулоти**

№	Мундарижа (тузилиши)	Бажариш вақти	1 дақиқада ЮҚЧ	Балл арда интен сивлик	Интенсивлик худудлари
1	Чигил ёзиш(разминка)	15	132	4	1

2	Усулларни гиламда такомиллаштириш	10	144	6	I
3	Тик туриш ҳолатида усулларни такомиллаштириш	10	156	8	II
4	Тезкор суратда улоктиришларни тик туришда такомиллаштириш	5	174	14	II
5	Гиламда карши хужумни такомиллаштириш	10	138	5	I
6	Ўқув-машғулот беллашуви	6	186	21	III
7	Бўйин мушакларини чиниктириш учун махсус машқлар	4	126	3	I

Шундай қилиб, тренировка машғулотимизда умумий ишлаш вақти 60 дақиқани ташкил этди. Ҳар бир иштирокчининг ўртача ЮҚЧни ва машқни бажаришга сарфланган вақтни аниқлаймиз. В.А. Сарванов жадвалига мувофиқ тренировка машғулоти жадаллигини аниқлаймиз. Масалан, чигилёзди машқлари 15 дақиқа давом этди, ўртача ЮҚЧ 132ни ташкил этди, жадвалга мувофиқ у 4 баллга тенг. Энди формулага асосан биз юкламанинг ўлчамини аниқлаймиз, унга кўра машғулотни бажаришга сарфланган вақт интенсивликка кўпайтирилади.

#### 45 – жадвал

#### Машғулотлар юкламасини умумий ўлчамини аниқлаш.

№	Тузилиши	Бажарилиш вақти ва балларда интенсивлик	Машғулотлар юкламасининг ўлчами
1	Чигил ёзиш	15x4	60
2	Усулларни гиламда такомиллаштириш	10x6	60
3	Тик туриш ҳолатида усулларни такомиллаштириш	10x8	80

4	Тезкор суратда улоктиришларни тик туришда такомиллаштириш	5x14	70
5	Гиламда қарши хужумни такомиллаштириш	10x5	50
6	Ўқув-машғулот беллашуви	6x21	126
7	Бўйин мушакларини чиниктириш учун махсус машқлар	4x3	12
<b>Жами:</b>		-	458

Тренировка юкламасини ушбу машғулотда спортчи организмга таосирини йўналиши бўйича ҳам аниқлаш мумкин. Одатда ишлаш вақти интенсивлигини уч ҳудудда ҳисоблаб чиқилади:

I – асосан аэроб ЮҚЧ – 114-150; II – ҳудуд – аралаш аэроб – анаэроб ЮҚЧ – 156-180 ва III – ҳудуд анаэроб ЮҚЧ 180 дан ва юкори (17,10 – жадвал).

#### 46 -жадвал

#### Машғулотлар юкламасини уч гуруҳ бўйича тақсимланиши.

№	Тузилиши	Бажариш вақти	I дақиқада ЮҚЧ	Машғулотлар ўлчами	Бажариладиган ишларнинг ҳудудлари
1	Чигил ёзиш	15	132	60	биринчи
2	Усулларни гиламда такомиллаштириш	10	144	60	биринчи
3	Тик туриш ҳолатида усулларни такомиллаштириш	10	156	80	иккинчи
4	Тезкор суратда улоктиришларни тик туриш ҳолатида такомиллаштириш	5	174	70	иккинчи
5	Гиламда қарши хужумни такомиллаштириш	10	138	50	биринчи



6	Ўқув-машғулот беллашуви	6	186	126	учинчи
7	Бўйин мукулларини чиниктириш учун махсус машқлар	4	126	12	биринчи

Шундай қилиб, биринчи ҳудудда умумий иш вақти 39 дақиқани ёки умумий вақтнинг 65 % ни, юкламалар ўлчами эса 182 шартли бирликларни ташкил этди. Иккинчи ҳудудда иш вақти 15 дақиқа ёки умумий вақтнинг 25%ни ва юклама ўлчами 150 шартли бирликларни ташкил қилди. Учинчи ҳудудда спортчи 6 дақиқа ёки умумий вақтнинг 10% да шуғулланди, юклама ўлчами 126 шартли бирликни ташкил этди.

Машғулотлар юкламаларининг бундай таҳлили, бажарилган ишнинг ўлчамини микро, мезо ва макроциклларда аниқлаш имконини беради.

## **XVII. Болалар ва ўсмирлар спорт мактаби (БЎСМ) ўқувчиларининг машғулотларни эрта ташлаб кетиш сабаблари.**

### **XVII. 1. Спортчиларни саралашнинг ташкилий-услубий сабаблари характери**

#### **1. Спорт натижаларини ўсишининг тўхтаб қолиши.**

Спорт натижалари ўсишининг тўхтаб қолиши сабабли БЎСМни кўпроқ ўғил болаларга қараганда қиз болалар, шунингдек, оммавий разрядли спортчиларга қараганда ўсмир ёшидаги спортчилар кўпроқ тарк этади.

Сўровнома маълумотларига кўра, ёш ва квалификациянинг ўсиши, шунингдек ўта юқори натижаларни намоёниш қилиш ёшига яқинлашган сари, спортчиларнинг маълум бир қисми маҳорат бобида ўсмай кўядилар. Бунинг сабаблари танлашдаги хатоликлар, спортчиларни тайёрлаш услубиётининг нотўғри йўлга қўйилганлигидадир.

Шундай маълумотлар мавжудки, уларга кўра, иш фаолияти ва спорт маҳоратининг ўсиши генетик омилларларга боғлиқ бўлиб, спортчиларнинг истикболи, меҳнатга лаёқати ва шуғулланганлиги спорт натижаларининг баҳолаш мезонлари

бўлиб хизмат қилади. Спорт натижаларининг ўзгармаслиги ёки пасайиши, спорт билан шуғулланишни ташлаб кетишга сабаб бўлади, бу эса БЎСМ га истикболи йўқ спортчиларни танлаб олинганлигидан далолат беради. Танловда юқори спорт маҳоратига эриша олиш эҳтимолини прогноз(олдиндан айта олиш) қилиш тўғри ҳисобга олинмаганлигидан деб биламиз.

Яна шуни таъкидлаб ўтиш жоизки,спортда ҳали ҳам ёш спортчиларни умумий жисмоний тайёргарликсиз тайёрлашни жадаллаштириш ҳолатлари учраб туради. Тезкор чидамликни ривожлантиришга йўналтирилган жадал тренировка машғулотларида ёш спортчилар дастлаб юқори натижаларни қўлга киритадилар, лекин кейинчалик уларнинг спорт натижаларининг ўсиши тўхтаб қолади.

## **2. Ўқув жараёни билан спортни биргаликда олиб боришдаги қийинчиликлар.**

Спорт билан ўқишни биргаликда олиб бориш, спортчиларда маълум қийинчиликларни ҳосил қилади. Ёшнинг ўсиши ва спорт квалификациясининг ўсиб бориши машғулот юкламалари ва вақт ҳажмининг ўсишига олиб келади. Бу ҳолат спортчиларнинг мактабда ўзлаштиришига салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Шу сабабли спорт билан шуғулланишни ташлаб кетишлар танловни тўғри йўлга қўйилмаганлигидан далолат беради. Спортга мактабда яхши ўзлаштиришга эга бўлган, мактаб ўқув талабларини бажара олиш қобилиятларига эга бўлган спортчилар танлаб олиниши керак. Бундан ташқари, кўплаб мутахассисларнинг фикрича, спортда интелуктуал ривожланган кишилар юқори натижаларга эришадилар.

Ўқув тренировка машғулотлар дастурини кенгайтиши спортчиларнинг ёши ва квалификациясининг ўсишига боғлиқ бўлиб, шуғулланувчилар ҳажми ва сонини орттиришни талаб этади, бунга эса кўп вақт зарур, қолаверса у мактабни тугаллаш вақтига тўғри келади. Тренировка ва мактабга бориб келиш вақти ҳисобга олинса, спорт ва ўқишни биргаликда олиб боришда қийинчиликларни келтириб чиқариши муқаррар бўлиб қолади. Шунинг учун иш услубини ташкиллашни такомиллаштириш зарур бўлади, истикболли спортчиларни спорт мактаб-интернатларига ва республика спорт маҳорати мактабларига кўчириш орқали уларга қулай шарт-шароитлар яратиб бериш имконини беради.

### **3. Саломатлик ҳолатининг бузилиши.**

Соғлигининг ёмонлашгани сабаб спорт билан шуғулланишни кўпроқ ўсмир спортчиларга қаранганда ўспиринлар, умумий спорт разрядига эга ёш спортчилар юқори квалификацияга эга спортчиларга қараганда ва ўсмир йигитлар қизларга нисбатан кўпроқ ташлаб кетадилар.

Спорт билан шуғулланишни тақикловчи инфекциялар ўчоғини ўз вақтида аниқлаш муҳим аҳамиятга эга, чунки у юрак, буйрак ва бошқа органларнинг иш фаолиятини бузилиши сабаб бўлиши мумкин.

Ўспиринлик ёшида саломатликнинг кўплаб бузилиши, бу даврда ёш спортчилар кўп касалликларга чалинишга мойил бўлишдан далолат беради. У спортга боғлиқ бўлмаган равишда ёки спорт сузиши тури билан шуғулланиш жараёнида вужудга келиши мумкин. Ўспиринлик ёшидаги спортчиларнинг кам ҳолларда касал бўлиб қолиши, биринчидан спортда юқори маҳоратга ўта соғлом кишилар эришиши билан тушунилади. Иккинчидан, пубертант даврининг тугалланиши спортчи организмни турли касалликларга чидамли қилиб кўяди. Бундан ташқари, ёш спортчиларни тайёрлаш жараёнида даволаш-профилактика ишларига кам эътибор берилишидадир.

Спорт мктабларига абсолют соғлом болалар танлаб олиниши керак, чунки мустаҳкам саломатликка эга бўлган спортчиларгина юқори спорт маҳоратига эриша олади. Шундай қилиб, спортчилар соғлиғидаги бузилишлар саломатлик ҳолати бўйича танловнинг нотўғри бўлганлигидан, спортчиларни тайёрлашда услубий тамойилларнинг бузилиши, даволаш профилактика ишларига эътиборсизликда деб билиш мумкин.

**4.Тренировка машғулотларининг бир хиллиги (монотонлиги).** Тренировканинг бир хиллиги туфайли кўп спортчилар шуғулланишни ташлаб кетадилар.

Умумий разрядли ўсмирларни спорт билан шуғулланишни ташлаб кетишининг сабабларидан бири, ёш спортчиларни бошланғич тайёрловнинг ўқув-тренировка жараёнида ўйин формасидаги ишлаш услубининг кам қўлланганлигидандир. Юқори малакали спортчиларга бир хилликнинг (монотонликнинг) таъсири, спорт тайёргарлигида қўлланилаётган тартиб ва тренировка машқ

серияларининг турли восита ва услубларидан фойдаланмаганлигидан келиб чиқади.

Юртимиз ва чет эллик кучли спортчилар каторига, ўсмирлик ёшида сузишнинг турли усуллари ва турли масофага сузиш бўйича юқори натижаларни қўлга киритган спортчилар киради, бу уларни тайёрлашда комплекс шуғулланиш қўлланганлигидан далолат беради.

Спортда бир хилликнинг спортчилар рухий ҳолатига таъсири шунингдек, спортчиларнинг мижози ва асаб тизими хусусиятларининг индивидуаллигига боғлиқ бўлади. Шу нарса маълумки, диққатнинг таъсирланиши доимий ташқи таъсирларига чидамликка салбий таъсир кўрсатади. Бир хиллик инерт (ўзгармас) нерв тизимига эга кишиларга унча таъсир кўрсатмайди, уларда ташқи тормозланиш ва ички таъсирланиш инерт бўлади. Асаб жараёни ўзгарувчан бўлган шахслар, яъни ташқи таъсирланиши ва ички тормозланиши юқори бўлган шахсларга бир хиллик кўпроқ таъсир кўрсатади.

Сангвиник ва холерик мижозига мансуб кишилар юқори таъсирланишга эга эканлиги ма лум, флегматик ва мелонхоликлар кам таъсирланади ва интроверт ҳисобланади. Ташқи муҳит билан фаол мулоқот қилишни хоҳловчи биринчи мижоз турлича тренировка машғулотларининг бир хил бўлишлигидан қоникмайдилар, иккинчи турдагилар ўз диққатини ички эътиборга қаратадилар.

Спортга танлашда спортчиларнинг индивидуал асаб тизими хусусиятлари ва мижоз турларини ҳисобга олиш зурур.

### **5. Бошқа тренерга ўтиб кетиш.**

Спортчиларда ўтказилган сўровномага биноан, спорт такомиллашувчининг тўхтаб қолиши сабабларидан бири, бошқа тренерга ўтиб кетиш билан боғлиқ эканлиги аниқланди.

Спортчиларнинг спорт такомиллашуви гуруҳларга, спорт мактаб-интернатларига ва сузиш марказларига ўтиши одатда спорт устозларининг алмашинишига олиб келади.

Маълум бўлишича, истиқболли спортчиларнинг бошқа тренерга ўтиши, уларнинг спорт билан шуғулланишини тўхтаб қолишга сабаб бўлган.

Битта тренер қўл остида шуғулланиши давомида спортчилар унинг шахс сифатидаги, шунингдек, унинг ўқув-

тренировка жараёнини олиб боришнинг профессионал-педагогик ёндашуви таъсири остида бўладилар: техникага муносабати, тренировка услубиёти, тарбияланувчилар билан ўзаро муносабати ва ҳ.з. Бошқа тренерга ўтиш одатий ўқув-тренировка фаолиятини кайта қуриш билан боғлиқ бўлади.

Шундай ҳолатлар бўладики, спортчи ва тренер алоқа ва ўзаро тушунишга эриша олмайдилар, спортда юқори натижаларга эришиш учун бунинг акси бўлиши шарт. Шунинг учун асосий диққат эътиборни спортчиларни у тренердан бу тренерга ўтказиш «механизм»ларини созлашга қаратиш керак.

Бошқа тренерга ўтишда ўзаро алоқани тиклаш, ўзаро тушунишга эришиш, спортчини тренер шахсининг психологик тузилишига мослашиши учун бир мунча муддат керак бўлади. Шунингдек, тренерга янги тарбияланувчисини ўрганиб олиши, унинг индивидуал хусусиятлари ва имкониятларини билиб олиши, спортчининг шахс сифатида психологик тузилишини тушуниш учун бир қанча вақт керак бўлади. Бу давр турли ҳолатларда турли давомийликка эга, у ҳар доим ҳам оптимал кечмайди. Агар янги тренер ва спортчи ўртасида ўзаро тушунишга эришилмаса, спорт фаолиятдан қониқиш ҳосил қилинмайди ва спорт билан шуғулланиш тўхтатилиб қўйилади.

Янги тренер ҳар доим ҳам спортчининг юқори спорт натижаларига эришиш ҳолатини аниқлай олмайди. Бу ҳолатда тренерда вужудга келган спортчининг юқори натижаларига эриша олишига ишончсизлик спортчига ўтади. Тренировка ва мусобақалардаги бир-икки омадсизлик, спортчининг юқори натижалар кўрсата олишга бўлган ишончини янада кучайтиришга етарли бўлади. Спорт фаолиятдан қониқмаслик пайдо бўлади, дастлаб спортни ташлаш фикри кейин эса спортни ташлаб кетиш қарори қилинади.

### **6. Тренировкаларда толиқиш.**

Спортчиларнинг маълум бир қисми тренировкаларда толиқишни ҳис қилгандан кейин спорт билан шуғулланишни ташлаб кетадилар. Умумий тренировка даврида жисмоний сифатлар ва иш қобилиятининг ўсиш тезлиги спортчиларнинг юқори спорт маҳоратига эриша олиш имконини беради.

Тренировка давомида толиқишнинг вужудга келиши иш қобилиятининг юқори даражада бўлмаслигидан келиб чиқади, бу спортчиларни сифатсиз танлов қилиш билан боғлиқ.

Тренировкаларда толиқишни вужудга келиши спорт билан шуғулланишни тўхтаб қолишига сабаб бўлади. Қўлланилаётган юкламалар спортчининг ёши, жинси ва квалификацион ўзига хослигига тўғри келиши керак, бу хусусиятларни ҳисобга олмаган ҳолда бериладиган юкламалар ёш спортчиларни толиқтириб қўяди.

Спортчиларнинг маълум қисми субъектив хиссиётларига биноан толиқиш ҳолатини бошидан кечирадилар. Чарчаш хисси толиқишни субъектив бошдан кечириш билан боғлиқ, яъни инсоннинг руҳий ҳолати асаб хужайраларининг илк толиқиш белгилари ҳақида сигнал беради.

Тренировкаларда тез-тез толиқишларни намоён бўлиши машғулот, услуги ва воситалари спортчиларнинг тайёргарлик ҳолати, ёш хусусиятлари, жинсий ва квалификацион хусусиятларини ҳисобга олмаган ҳолда ташкил этилганлигидан ва улар мос тушмаганлигидан далолат беради. Ёш спортчиларнинг толиқиши норционал тренировка натижасида вужудга келади, лекин бошқа омиллар ҳам таъсир кўрсатади: кун тартибининг бузилиши, спорт соҳасидан ташқари фаолиятда жисмоний ва руҳий зўриқишлар.

## **7. Спорт кун тартибидаги(режимидаги) қийинчиликлар.**

Спорт натижаларини такомиллаштириш билан боғлиқ бўлган спорт кун тартибидаги қийинчиликлар туфайли спорт билан шуғулланишни ташлаб кетувчи спортчилар сони озчиликни ташкил этади. Лекин шунга қарамай, бу фактга эътибор қаратиш лозим.

Ёш спортчилар шуғулланаётганда қатъий регламент тартибига риоя қилиш билан тўқнаш келадилар, улар мактабда ўқиш, тренировка қилиш, уй вазифаларини бажариш, эрталабки бадан тарбия билан шуғулланиши, ўз вақтида ва мунтазам овқатланиш, дам олиш ва ухлашни ўз ичига олади. Бу катта ташкилотчиликни, фикрни бир ерга тўплаш ва мустақилликни талаб этади. Спорт билан шуғулланиш ва у билан боғлиқ кун тартибига риоя қилиш, кўнгилочар томоша ва ўйинлардан воз

кечишни ва бошқа қизиқишларни спорт қизиқишлари билан боғлаб, кун тартибига киритишни талаб этади. Буларнинг барчаси спортчи томонидан маълум бир иродавийликни намоён қилишни талаб этади, шунингдек, тренер ва ота-оналар томонидан тарбиявий чора-тадбирларни ҳамда ёрдамни талаб қилади. Иродавий сифатларни тарбиялаш масаласига керакли эътиборнинг, қатъий спорт кун тартибига риоя қилишлик лаёқатининг йўқлиги ёш спортчиларда вужудга келган қийинчиликларни енга олмаслик ҳолатини келтириб чиқаради.

Спорт кун тартиби сабабли спорт билан шуғулланишни тўхтатиб қўйиш махсус тарбиявий ишларни олиб боришликни талаб этади, яъни ташкилотчилик ва мустақиллик, кун тартибига риоя қилишлик, тренировкага, мактабдаги ўқишга, уй вазифаларини бажаришга, шунингдек овқатланиш, ухлашга ажратилган вақтни аниқ тақсимлаш ва онгли равишда турли кўнгилочар ўйин ва тамошалардан воз кечиш каби малака ва кўникмаларни ишлаб чиқишга йўналтирилган тарбиявий ишларни олиб бориш зарурлигини кўрсатиб беради. Тренер эътибори ва ёрдамисиз энди шуғулланишни бошлаган ёш спорчиларнинг кун тартибига ўзини бўйсундириши қийин кечади. Спортчиларда қатъий спорт кун тартибига риоя қилишлик малакасини тарбиялашга жиддий эътибор бериш керак.

## **XVII. 2. Спортчиларни саралашнинг ижтимоий-психологик тавсифи сабаблари.**

### **1. Бошқа иш билан кўпроқ қизиқиш.**

Танланган спорт турига қизиқиш бошқа спорт турлари ёки бошқа турли машғулотларга қизиқишдан ҳоли бўлишлик дегани эмас. Турли тоифадаги спортчиларда турлича машғулотлар турларига қизиқишнинг бўлишлиги хос бўлади. Қуйидаги: қандай машғулот турлари сизларни қизиқтиради? деган саволга сўровномада қатнашган кўплаб спортчилар ўқиш ва бошқа турлар билан шуғулланишни маъқул кўришни маълум қилганлар. Қиз болалар ўқишга мажбурий фаолият тури сифатида катта эътибор берадилар.

Шунингдек, техник ёки бадий ижодкорлик, дўстлар даврасида вақтни ўқизиш, маданий кўнгилочар тамошалар (кино, театр, концертлар, рақслар, телевидение ва бошқалар), уй ишлари

ва баъзи бир бошқа машғулот турлари кизиқиш сифатида айтилиб ўтилган.

Сўровномада қатнашган БЎСМ ўқувчиларининг 4/1 қисми техник спорт ва кўнгилочар фаолият билан шуғулланишларини, шунингдек дўстлар даврасида вақтини ўтказишини исташларини маълум қилганлар.

Оммавий разрядга эга спортчиларни кизиқишларининг турли-туман бўлишлиги ўсмирларнинг мотивациялари ва кизиқишларини турғун бўлмаслиги билан тушунтирилса, юқори малакали спортчиларнинг бошқа спорт турларига ўтиб кетиши, асосан спорт натижаларини ўсишининг тўхтаб қолиш сабаби билан тушунтирилади.

Бир фаолиятда малакани ўстириш, ўз-ўзини намоён қилиш ва жамиятдаги ўрнини белгилаб олиш каби эҳтиёжлардан қониқмаслик, бошқа фаолиятда бу эҳтиёжларни қондиришга бўлган интилишни келтириб чиқаради.

Шу билан бир қаторда, спортчиларнинг бошқа машғулотлар турлари билан шуғулланишни афзал кўришлари, тренернинг тарбиявий ишларини олиб боришдаги камчиликлари натижасида юзага келади, яъни спорт билан шуғулланишга бўлган кизиқишнинг турғун бўлиш масаласига зарур диққат-эътиборнинг камлигидан келиб чиқади.

## **2. Тренер билан ўзаро муносабатнинг бузилиши.**

Спорт билан шуғулланишни тўхтатиш сабаби тренер билан ўзаро муносабатнинг ёмонлашуви деб, қиз болаларга қараганда ўғил ўсмир болаларнинг 10 дан 1 қисми тренер билан ўзаро муносабатдан қониқмаслик спорт такомиллашувининг тўхтаб қолишига сабаб бўлади деб жавоб берганлар.

Тренер билан спортчиларнинг ўзаро муносабат даражасининг пасайиши спорт натижаларининг ўсиши тўхтаб қолиши билан боғлиқдир, бунинг оқибатида спортчилар тренернинг профессионал ва шахсий сифатларига танқидий муносабатда бўладилар.

Тренер ва спортчилар ўртасидаги ўзаро муносабатлар даражаси спортчиларнинг ёши ва малакасининг ўсиши билан боғлиқ равишда пасайиши кузатилади. Бу тренер томонидан спортчиларнинг спорт маҳоратини ўстириш даражасига қўйилган



талабларнинг ортиб бориши ва бу талабларни спортчилар томонидан бажара олмаслиги билан боғлиқ бўлади.

Шунингдек, ўзаро муносабатнинг бузилиши спортчиларни тренернинг касбий ва шахсий сифатларига талабларининг ортиб бориши билан боғлиқ.

### **3. Мусобақаларда муваффақтли ва муваффақиятсиз иштирок этиш омиллари.**

Мусобақаларда муваффақтли ва муваффақиятсиз иштирок этишни ўғил ва қиз болаларнинг тенг қисми кўрсатиб ўтди. Мусобақалардаги муваффақиятсизлик кўплаб спортчилар учун чуқур ва аччиқ кечинмалар предмети бўлиб хизмат қилади, бу кечинмалар тренер ва ота-оналарнинг норозилиги туфайли янада чуқурлашади. Тренернинг норозилигини ўсмир ёшдаги спортчилар ва юқори малакали спортчиларнинг кўп қисми кўрсатиб ўтганлар. Спортчиларнинг ўндан бир қисми мусобақалардаги муваффақиятлик ва спортда ютуқларларга эриша олмасликда ота-оналарнинг сўкишларини айтиб ўтганлар.

Мусобақаларда муваффақиятли иштирок этиш, кўп жиҳатдан беллашув фаолиятининг ишончли бўлиши билан боғлиқ бўлади, у спортчиларнинг аниқ бир беллашув вазифасига беллашув кўникмаларини тўғри келишлигида, унинг функционал ва махсус тайёргарлигида намоён бўлишлигида кўринади. Беллашув фаолиятининг ишончлилиги асаб тизимининг кучи ва мутаносиблигига, эмоционал барқарорлигига боғлиқ бўлади.

Асаб тизими ва мижозининг юқоридагиларга қарама-қарши хусусиятлари билан бир қаторда яхши ривожланмаган чидамлилиқ, асаб-руҳий ва жисмоний энергияни (кучни) қайта тиклаш ва тежаб қолиш мусобақаларда муваффақиятсиз иштирок этишга олиб келади.

Спортчиларни ёш ва малакасининг ўсиши билан муваффақиятга эришиш ва жамият томонидан тан олинмиш эҳтиёжи ортиб боради. Шунинг учун, мусобақаларда муваффақиятсиз иштирок этиш сабабига кўра спорт билан шуғулланишни тўхтаб қолиши, омадга эришиш ва жамият томонидан тан олинмиш эҳтиёжидан қониқмаслик кўп жиҳатдан спорт беллашувларида муваффақиятга эриша олмаслик кечинмалари билан боғлиқ бўлади.

#### **4. Спорт билан боғлиқ бўлмаган касбни танлаш.**

Спорт билан боғлиқ бўлмаган касбни танлаш, спорт билан шуғулланишни тўхтатиб қўйишнинг асосий сабабларидан биридир, чунки у индивиднинг касбий таълим эгаллашга интилишини, мутахассисликни эгаллашни, аниқлаб беради, бу йўл орқали улар ҳаётда ва жамиятда ижтимоий-касбий ўринни эгаллашнинг асосий восталарини қўрадилар.

Бошқа касбни танлаш ва зарур мутахассисликни эгаллашга бўлган интилиш, спорт фаолияти иккинчи мақсадга ўтиб қолади. Бундай ҳолатда спортчилар одатда тренировка машғулотига кам вақт ва куч сарфлайдилар ва бу спорт натижаларини ўсишига салбий таъсир кўрсатади. Спорт фаолияти билан боғлиқ бўлмаган касбни маъқул кўрган шахслар спорт билан шуғулланишни тўхтатиб қўядилар, улар учун спорт фаолияти муҳим ҳаётий истиқболни белгилаб бермайди. Спортга боғлиқ бўлмаган касбни танлаш ва спорт билан шуғулланишни ташлаш маълум жиҳатдан атрофидагилар ва ота-оналарнинг таъсири натижасида юзага келади. Болалардаги касбий йўналтирилиш ота-оналарнинг кутишлари билан боғлиқ бўлиб, баъзи спортчиларнинг тренер касбига ёки жисмоний тарбия ўқитувчисига бўлган муносабатда салбий акс этади.

#### **5.Тренировка машғулотларига қизиқишнинг йўқолиши.**

Ёш спорчиларнинг спортга бўлган муносабати спорт фаолиятини мотивлаштирувчи эҳтиёж ва қизиқишларнинг қониқишига асосланади. Индивидларнинг эҳтиёжларини қондира олиш имкониятининг мавжуд эмаслиги, мотивацияларнинг тез пасайишига, спорт ориентацияси ва спорт билан шуғулланишга бўлган қизиқишни йўқолишига олиб келади. Тренировка машғулотларига қизиқишнинг йўқолиши билан боғлиқ спорт машғулотлари билан шуғулланишни тўхтатиб қўйиш ёш спортчиларнинг тренировка машғулотларида эмоционаллик, турлилик ва янгиликка бўлган эҳтиёжлардан қониқмаслигига боғлиқ.

Спортчиларнинг ёш ва квалификациясининг ўсиши билан тренировканинг тузилиши ва сифатига эҳтиёж ошиб боради, яъни юқори спорт натижаларига эришиш ва спортда омадга эришиши эҳтиёждан қониқиш ошиб боради. Тренировка

машғулотларининг методик даражаси ошиб борган талабларга жавоб бермаганда ва тренировка машғулотлари жараёни кутилажак натижаларни бермаса, биринчи машғулотларга кизиқиш пасайиб боради, кейин эса умуман йўқолади.

Тренировка машғулотларига кизиқишнинг йўқолиши ва спорт фаолиятдан қониқмаслик ўқув-тренировка машғулотларини ташкиллашдаги камчиликларни мавжудлигидан далолат беради ва ўта хавфли саналади.

## **6. Истикболли мақсаднинг йўқлиги.**

Сўровномада иштирок этган қатнашчиларнинг жавобларига кўра, истикболли мақсаднинг йўқлиги спорт билан шуғулланишни тўхтатишнинг бошқа сабабларига кўра камроқ таъсир кўрсатади.

Одатда, спортчилар спортда қўйилган мақсадга эришишга ҳаракат қиладилар. Спортда ўз олдингизга қандай мақсад кўясиз?- деган саволга асосий сўровнома иштирокчилари қуйидагича жавоб бердилар: юқориқ спорт разрядини бажариш (34,7 %), спорт устаси бўлиш (31,9 %) ёки ҳалқаро тоифадаги спорт устаси, чемпион бўлиш, совриндор ёки дунё рекордини ўрнатиш (32,6%). Спортчиларнинг маълум бир қисми ўз олдига соғлиғини мустаҳкамлаш, жисмоний ривожланиш ва иш қобилятини ошириш мақсадини кўядилар (16,4%). Кўп бўлмаган спортчилар гуруҳи (4,8 %) ўз олдига Европа, Дунё чемпиони бўлиш ва рекордчи бўлиш ёки Европа, Дунё ва Олимпия ўйинларида совринли ўринларни эгаллаши каби истикболли мақсадларни ўз олдига кўядилар. Лекин, маълум вазиятларда (8,7%) спортчилар маълум бир мақсадга эришгандан сўнг ўз меҳнатини тугаллаган деб ҳисоблайдилар, қўлга киритилган натижалардан қониқиш ҳосил қиладилар ва ўз олдиларига истикболли мақсадларни қўймайдилар.

Маълум бир истикболли мақсаднинг йўқлиги спорт билан фаол шуғулланишга бўлган кизиқишни сусайтиради. Бундай ҳолатдаги фаолият мақсадсиз ва истикболсиз бўлиб қолади, янада кўпроқ натижаларга эришишдан қониқиш ҳосил қилмасликка олиб келади, бу эса спорт билан шуғулланишнинг яқунланишини келтириб чиқаради.

## **7. Яқин қариндош-уруғлари ёки ўртоқлари томонидан фикрдан қайтариш.**

Спорт билан шуғулланишнинг тўхтатилишига сабаб бўлувчи бундай ҳолат спортчининг ота-оналари ва ўртоқлари таъсирида юзага келади. Шунини таъкидлаш жоизки, аксарият кўп ота-оналар фарзандларининг спорт билан шуғулланишидан хурсанд бўладилар. Лекин, ота-оналарнинг маълум бир қисми фарзандларининг спорт билан кизиқишларига бефарқ қарайдилар ёки маъқулламайдилар.

Баъзи бир спортчилар ўртоқлари томонидан спорт билан шуғулланиш мақсадга мувофиқ эмаслиги ҳақида гапириб уларни фикридан қайтарадилар. Шунга кўра спорт машғулотларини барвақт тугатишга ташкилий-услубий ва ижтимоий-психологик характердаги маълум бир гуруҳий сабаблар таъсир кўрсатади.

Машғулотларни тўхтатиш сабаблари асосланмагандир. Улар ўзаро боғлиқдир. Спорт маҳорати ўсишининг тўхташи саломатлик ҳолатининг ёмонлашуви, тренировка машғулотларида ҳолдан тойиш сабаблари билан боғлиқ. Тренировка машғулотларидаги бир хиллик спорт билан шуғулланишнинг эмоционал ёқимлилигини пасайтиради, шунингдек мотивация даражасини пасайишига олиб келади. Спорт натижаларини яхшиланишининг бўлмаслиги ва мусобақаларда муваффақиятсиз иштирок этиш омадга ва жамият томонидан тан олиниш эҳтиёжларини қониқмаслигига олиб келиб, бошқа фаолият соҳасида ўзини намоён қилиш истагини пайдо қилади.

## Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тadbирлари тўғрисида, Вазирлар маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги 271-сонли қарори.
2. Каримов И.А. «Ўзбекистон келажаги буюк давлат» Т., Ўзбекистон, 1992.
3. Каримов И.А. Юсак маънавият – енгилмас куч.–Т.: Маънавият, 2008.-173б.
4. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. - М.: ФиС, 1986. - 304 с.
5. Галковский Н.М., Керимов Ф.А, Вольная борьба. - Ташкент: Медицина, 1987. -223 с.
6. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш: Ўқув қўлланма. – Т.: ЎзДЖТИ, 2005. – 172 с.
7. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. – Т.: ЎзДЖТИ, 2001. – 286 с.
8. Керимов Ф.А., Юсупов Н. Подвижные игры для кураша. – Т.: Абу Али ибн Сино, 2003. – 72 с.
9. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тadbикотлар. – Т.: ЎзДЖТИ, 2004. – 263 с.
10. Kerimov F.A.Sport kurashi nazariyasi va usuliyati: Darslik.- Т.: ЎзДЖТИ, 2009. – 267 б.
11. Станков А.К., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФИС, 1984. - 241 с.
12. Тастанов Н.А., Абдиев А.Н., Боймуродов И.Х., Греко-римская борьба. -Т.:УзГИФК, 2007. - 151 с.

## МУНДАРИЖА

СЎЗ БОШИ	3
I. Мураббийнинг касб-педагогик фаолияти.	4
II. Спортчиларни спорт мактабларида тайёрлашнинг ташкилий-услубий хусусиятлари	7
II.1. Спорт мактаблари олдида турган вазифалар	7
II.2. Гурухларни тўлдириш ва тренировка жараёнини ташкиллаштириш	8
III. Спортчиларни кўп йиллик тайёрлашнинг мазмун ва структураси	10
III.1. Ёш мезонлари ва жисмоний қобилиятлар	10
III.2. Кўп йиллик тайёргарликнинг босқичлари	12
III.2.1. Бошланғич тайёргарлик босқичи	12
III.2.2. Чуқурлаштирилган спорт ихтисослашуви босқичи	13
III.2.3. Спорт такомиллашуви босқичи	14
III.2.4. Олий спорт маҳорати босқичи	16
III.3. Спортчилар тайёрлаш тизими умумий тавсифи	16
IV. Бошланғич тайёргарлик гуруҳларида техник-тактик тайёргарлик	19
IV.1. Техник ва тактика элементларини ўзлаштириш	19
IV.2. Эркин кураш техникаси	20
IV.2.1. Партерда курашиш	20
IV.2.2. Тик туриб курашиш	22
IV.3. Тренировка вазифалари	24
IV.3.1. Тик туришда курашиш эпизодларини ечиш бўйича тренировка вазифалари	24
IV.3.2. Партерда ва кўприк ҳолатидан фойдаланиб кураш эпизодлари ечиш бўйича тренировка вазифалари	24
IV.3.3. Ўқув ва ўқув-тренировка беллашувлари учун вазифалар	25
IV.4. Спортчининг чигилёзди машқлари(разминка) моҳияти	26
IV.5. Мусобақаларга тайёргарлик кўриш ва иштирок этиш	28
IV.6. Назорат-синовлари талаблари	28
V. Ўқув-тренировка гуруҳларида 1-2-ўқув йиллари техник-тактик тайёргарлиги	29
V.1. Эркин кураш техникаси	29
V.2. Партерда эркин кураш техникаси	31

V.2.1. Партерда курашиш	31
V.2.2. Тик туриб курашиш	33
V.3. Беллашув эпизодларини ечиш бўйича тренировка топшириқлари	34
VI. Техник-тактик тайёргарлик	43
VI.1. Техника ва тактика элементларини ўзлаштириш	43
VI.2. Партерда эркин кураш техникаси	44
VI.2.1 Партерда эркин кураш техникаси ва тактика элементларини ўзлаштириш	52
VI.3. Тик туришда курашиш	85
VI.3.1 Тик туришда эркин кураш техникаси ва тактика элементларини ўзлаштириш	96
VI.4. Тренировка топшириқлари	145
VI.4.1. Беллашув эпизодларини ечиш бўйича тренировка топшириқлари	145
VI.4.2. Кўприк ҳолати қўлланилган тренировка топшириқлари	146
VI.4.3. Ўқув ва ўқув-тренировка беллашувлари учун топшириқлар	148
VI.5. Ҳужумкор ушлашлар билан блокловчи тиралишларни бартараф қилиш бўйича тренировка топшириқлари	150
VI.6. Топшириқларни дебютлар билан бажариш	151
VI.7. Техник-тактик ҳаракатларни амалга ошириш учун шароитлар яратиш бўйича тренировка топшириқлари	153
VII. Ҳаракатли ўйинлар: уларнинг роли ва аҳамияти	155
VII.1. Тренировка жараёнида ҳаракатли ўйинлар	156
VII.2. Ҳаракатли ўйинлар – спортда танлаш воситаси сифатида	157
VIII. Руҳий тайёргарлик	158
VIII.1. Муайян мусобақага руҳий тайёргарлик	161
IX. Ўқув-тренировка йиғинларини ташкил қилиш ва ўтказиш	162
IX.1. Ўқув-тренировка йиғинларини ўтказиш зарурати	162
IX.2. Ўқув-тренировка йиғинини тайёрлаш	163
IX.3. Ўқув-тренировка йиғинларини режалаштириш	165
IX. 4. Мусобақа ва ўқув-йиғинлар натижаларини таҳлил қилиш	165
IX. 4.1. Мусобақа фаолиятининг назорати асосида	

курашчилар ТТТ ни автоматлаштириб таҳлил қилиш тезкор усулияти	169
Х. Ёш спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги жараёнида жароҳатланишнинг олдини олиш	172
Х.1. Ёш спортчиларни тренировка жараёнида жароҳатланишларининг сабаблари	172
Х.2. Зўраки(куч ишлатиш) машқлардан фойдаланилган машғулотларда йўл қўйиладиган хатолар	172
Х.2.1. Куч ишлатишни талаб қилувчи машғулотларда жароҳатланишнинг олдини олиш бўйича услубий тавсиялар	173
Х. 3. Тезкорликни ривожлантиришдаги услубий ҳатоликлар	175
Х.3.1. Тезкорликни ривожлантиришда жароҳатларни олдини олиш бўйича услубий тавсиялар	176
Х.4. Чидамлиликни ривожлантиришда йўл қўйиладиган услубий хатоликлар	176
Х.4.1. Чидамлиликни ривожлантиришда таянч-ҳаракат аппарати жароҳатланиши ва организмнинг функционал тизимида тангликни олдини олиш бўйича тавсиялар	177
Х.5. Эгилувчанликни ривожлантиришда йўл қўйиладиган услубий хатоликлар	178
Х.5.1. Эгилувчанликни ривожлантиришда жароҳатланишнинг олдин олиш бўйича услубий тавсиялар	178
Х.6. Координацион қобилиятни ривожлантиришда йўл қўйиладиган услубий хатоликлар	180
Х.6.1. Координацион қобилиятларни ривожлантиришда жароҳатланишларни олдин олиш бўйича услубий тавсиялар	180
XI. Спортчилар ва тренерлар учун овқатланиш бўйича асосий услубий тавсиялар	181
Х.1. Энергетик эҳтиёж	182
XI.2. Энергетик эҳтиёжни энергия сарфини ҳисоблаш услуби билан аниқлаш	184
XI.3. Баланслаштирилган овқатланиш	184
XI.4. Энергия ва нутриентлар манбаи	185
Х.4.1. Оқсиллар	185
XI.4.2. Ёғлар	186
XI.4.3. Углеводлар	187
XI.4.4. Витаминлар	188
XI.5. Йилнинг совук даврида спортчиларининг	



овқатланиши	193
XI.6. Кундалик парҳез ва фойдали моддалар	194
XI.7. Тренировкаларга тадбиқ қилганда овқатланиш стратегияси	196
XII. Спортда допинг	196
XII.1. Умумжаҳон антидопинг кодекси	197
XII.2. Тақиқланган рўйхат	197
XII.3. Таъқиқланган рўйхат тизими	197
XII.4. Озиқ-овқат қўшимчалари	199
XIII.5. Таъқиқланган субстанциялардан терапевтик фойдаланиш	200
XIII.6. Допинг-назорат дастурлари	201
XIII.7. Мусобақаларга оид тестлаштиришлар	202
XIII.8. Мусобақадан ташқари тестлаштириш	202
XIII.9. Спортчиларнинг турган жойи ҳақида маълумот	203
XIII. 10. Нимани ёдда тутиш зарур	203
XIII.11. Атамалар ва тушунчалар	204
XIV. Ўз-ўзини назорат қилиш кундалигидан фойдаланиш қоидалари	206
XIV.1. Ўз-ўзини назорат қилиш кундалигини юритишнинг тахминий намунаси	209
XIV.1.1. Бўй ўсишини кузатиб бориш	210
XIV.1.2. Оғирликни кузатиб бориш	211
XIV.1.3. Кўкрак қафаси айланасини кузатиб бориш	212
XIV.1.4. Гавдани ўсиш ҳолатини кузатиб бориш	214
XIV.1.4.1. Елка кенглигини ўстириш услугиёти	215
XIV. 1.5. Тана қурилиши пропорционаллигини кузатиб бориш	215
XIV. 1.5.1. Тана юқори сегменти пропорционаллиги	215
XIV.1.5.2. Тананинг кўкрак сегменти пропорционаллиги	216
XIV.1.5.3. Тана қорин сегменти пропорционаллиги	217
XIV. 1.6. Оёқ қафти ҳолатини кузатиб бориш	218
XIV. 2. Жисмоний тайёргарлик даражаси	219
XIV. 2. 1. Кучни кузатиб бориш.	219
XIV. 2.2. Тезликни кузатиб бориш	220
XIV. 2. 3. Чаққонликни кузатиб бориш	221
XIV. 2.4. Эгилувчанликни кузатиб бориш	221
XIV.2. 5. Чидамлиликни кузатиб бориш	222

XIV. 3. “Шахсий варақа”ни тўлдириш бўйича кўрсатма	223
XVI. Аёлларнинг спорт билан шуғулланиш услугиётининг ўзига хос томонлари	225
XVI.1. Аёллар организмнинг ёшга оид ўзига хос характеристикаси (тавсифномаси).	225
XVI. 2. Аёллар организмнинг биологик ўзига хос специфик характеристика (махсус тавсифи)си	227
XIV.3. Аёлларда ўқув-машғулоти (тренировка) жараёнини ташкиллашнинг ўзига хос томонлари.	229
XVII. Спортчининг махсус жисмоний тайёргарлигини баҳолаш ва машғулотидаги юкломани назорат қилиш методикаси.	230
XVII. 1. Махсус жисмоний тайёргарликни (МЖТни) баҳолаш.	230
XVII. 2. Машғулотида юкломаларини (нагрузкаларини) назорат қилиш	239
XVII. Болалар ва ўсмирлар спорт мактаби (БЎСМ) ўқувчиларининг машғулотида эрта ташлаб кетиш сабаблари.	248
XVII. 1. Спортчиларни саралашнинг ташкилий-услубий сабаблари характери	248
XVII. 2. Спортчиларни саралашнинг ижтимоий-психологик тавсифи сабаблари	254
Фойдаланилган адабиётлар рўйхати	260

Мухаррир: М.Айхўжаева  
Техник муҳаррир: Н.Гастанов  
Дизайнер: Т.Ишмухамедов

Босишга рухсат этилди 29.12.2010й. Қоғоз бичими 60x84, <sup>1</sup>/<sub>16</sub>  
Ҳажми 16,6 физ.б.т. 14 - рақамли шартнома. Адади 500  
нусха. 62-сонли буюртма.

“Lider Press” нашриёти, 100052. Тошкент ш., Оккўрғон  
кўчаси, 2-уй.

“Fan va texnologiyalar Markazining bosmaxonasi”да чоп этилди.  
100003, Тошкент ш., Олмазор кўчаси, 171-уй.



**Бакиев Зафар Абдушукурович**  
1982 йили Тошкент шаҳрида тутилган.  
1999 йилда Республика Олимпия заҳиралари билим юртини “Эркин кураш” ихтисослиги бўйича битирган.  
1999-2009 йилларда Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институтининг талабаси, магистри ва аспиранти.  
2009 йилда номзодлик диссертациясини муваффақиятли ҳимоя қилган ва педагогика факультети номзоди илмий даражасини олган.

2003-2009 йилларда ушбу институтнинг “Миллий ва халқаро кураш турлари” кафедрасининг ўқитувчиси, кафедра муdiri-нинг ўқув ишлари бўйича муовини ва катта ўқитувчиси лавозимларида фаолият кўрсатган.

2009 йилдан бошлаб ЎзДЖТИнинг “Миллий ва халқаро кураш турлари” кафедрасининг mudiri лавозимида ишлаб келмоқда.

Ҳозирги пайтда “Эркин кураш” бўйича Ўзбекистон миллий терма жамоасининг комплексли илмий гуруҳининг раҳбари, армрестлинг спорт тури бўйича Ўзбекистон ёшлар миллий терма жамоасининг бош мураббийси, халқаро тоифадаги ҳакам ва Осиё Армрестлинг федерациясининг ҳакамлар коллегиясининг раиси.

З.А. Бакиевнинг мураббийлик фаолияти натижасида бир неча шогирдларни ва удар каторида 8-карра Республика, 4-карра Осиё ва Жаҳон чемпиони Бобир Бекчанов кабилар тарбилаган.

Халқаро ва Республика миқёсидаги илмий-амалий анжуманлар иштирокчиси, кўплаб илмий мақолалар, ўқув қўлланма ва илмий-услубий ишлар муаллифи.