

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

GULISTON DAVLAT UNIVERSITETI

NAZARQULOV SOBIR NE'MATOVICH

TANLANGAN SPORT TURI NAZARIYASI VA USLUBIYATI

O`quv qo`llanma

O`quv qo`llanma Respublikamiz oliy ta'lim muassalarining
bakalavr (61010300 –Sport faoliyati) ta'lim yo'nalishi talabalari uchun
mo'ljallangan.



Guliston-2023

UDK:

KBK:

J-

**Tanlangan sport turi nazariyasi va uslubiyati (kurash): o`quv qo`llanma/
S.N.Nazarqulov.- Guliston: “_____” Nashriyoti GulDU, 2023.-262 b.**

Mazkur o`quv qo`llanmada “Tanlangan sport turi nazariyasi va uslubiyati (kurash)” o`quv faninig mazmuni, kurash turlari va uni o`qitish metodikasi faning maqsadi va vazifalari, kurash turlari va ularning rivojlanish tarixi, kurash turlarining umumiy qoidalari, kurash turlarining texnikasi-taktikasini o`rgatish, kurash turlari bo`yicha musobaqa o`tkazish va hakamlik qilish, kurash turlarining yetakchi tushunchalari, kabi masalalar yoritilgan bo`lib undan sport faoliyati ta`lim yo`nalishi talabalari, magistrantlari, hamda umumiy o`rta ta`lim maktablari hamda akademik litsey va kasb-hunar kollejlari jismoniy tarbiya o`qituvchilari foydalanishlari mumkin.

В данном учебном пособии раскрыты содержание предмета «Теория и методика избранного вида спорта (борьбы)», виды борьбы и методика ее преподавания, цель и задачи предмета, виды борьбы и история их развития, общие правила занятий. борьба, вопросы борьбы, такие как обучение технике и тактике спорта, проведение и судейство соревнований по борьбе, ведущие понятия борьбы, а также студентам спортивного образования, аспирантам и общеобразовательным школам. Может использоваться учителями физкультуры общеобразовательных школ. академические лицеи и профессиональные колледжи.

In this study guide, the content of the subject “Theory and methodology of the selected sport (wrestling)”, types of wrestling and its teaching methodology, the purpose and tasks of the subject, types of wrestling and their development history, general rules of wrestling, wrestling issues such as teaching the techniques and tactics of wrestling, conducting and refereeing competitions in wrestling, leading concepts of wrestling, and students of sports education, graduate students, and general secondary it can be used by physical education teachers of educational schools and academic lyceums and vocational colleges.

Taqrizchilar:

A.A.Mamatqulov Guliston Davlat universiteti “Sport o`yinlari, kurash nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi dotsenti, p.f.b.f.d (PhD)

A.Q.Egamberdiyev Guliston olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi sport ishlari bo`yicha direktor o`rinbosari, kurash bo`yicha xalqaro toifadagi sport ustasi

KIRISH

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning tashabbusi hamda davlatimiz rahnamoligida jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor qaratilib kelinmoqda. Jumladan, 2017 yil 3 iyun, Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son, 2017-yil 2-oktabrdagi "Kurash" milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3306-son, 2018 yil 5 martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-sonli farmon va qarorlarida yurtimiz aholisini sog'ligini mustahkamlash jismoniy tayyorgarligini oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, shuningdek yurtimizda kurash sportini yanada rivojlantirish masalalariga e'tibor qaratilgan.

O'zbekiston o'z mustaqilligini qo'lga kiritgach, asriy madaniy va ma'naviy merosimiz, milliy qadriyatlarimiz tiklanishi, har bir fuqaro ongida kelajagi buyuk yurti borligini anglash, Vatanga cheksiz mehru-muhabbat, sadoqat va o'z mehnatidan manfaatdorlik g'oyasini singdirish uchun qulay shart-sharoitlar paydo bo'la boshladi.

Mamlakatimizda sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash, Yoshlarning o'z ijodiy va intellektual salohiyatini ro'yobga chiqarishi, mamlakatimiz yigit-qizlarini XXI asr talablariga to'liq javob beradigan har tomonlama rivojlangan shaxslar etib voyaga etkazish uchun zarur shart-sharoitlar va imkoniyatlar yaratilgan.

Milliy sport turlari deyarli barcha xalqlarda mavjud. Ammo ana shu o'yinlarning xalq milliy doiralaridan chiqib, jahonga yuz tutishi, dunyo tan olishi hamma sport turiga nisbatan ham sodir bo'lavermaydi. Demak, o'zining iqtisodiy islohotlar jarayonidagi yutuqlari, fuqarolarining tinch-osuda, farovon hayot kechirishini ta'minlayotgan O'zbekistonimizning jahondagi nufuzi, salohiyati yanada oshyapti desak, mubolag'a bo'lmaydi. Chunki hech qaysi jarayon mamlakatni sportchalik dunyoga tez tanita olmaydi. Oliy ta'lim muassasalari sport faoliyati yo'nalishi o'quv rejasida Tanlangan sport turi nazariyasi va uslubiyoti fani kiritilgan. O'quv mashg'ulotlari ma'ruza, seminar va amaliy mashg'ulotlar shaklida o'tkaziladi.

Ushbu o'quv qo'llanmadan Tanlangan sport turi nazariyasi va uslubiyoti fanidan nazariy va amaliy mashg'ulotlarni tashkil etishda samarali foydalanish mumkin. Qo'llanmada O'zbek milliy kurashi turlari hamda sport kurash turlaridan hisoblangan erkin va Yunon Rum kurashi, Dzyu-do va Sambo kurash usullari tarixi va ularning shakllari hamda rivojlanishi, taraqqiyoti batafsil ta'rif etilgan. Shuningdek qo'llanmada kurashchining jismoniy

fazilatlarini rivojlantirish va tarbiyalash uslublari ham bayon etiladi. Kurashchilarning texnik-taktik mahoratlari hujum va himoya usullari, kurashchilarning ruhiy tayyorgarliklari, kurashchilarning iroda va axloqiy sifatlarini tarbiyalash uslublari ham qo'llanmada batafsil keltirilgan. Kurash turlarida trenirovka mashg'ulotlarini tashkil etish, trenirovka mashg'ulotlarining maqsadi va vazifalari, trenirovka mashg'ulotlarini rejalashtirish xususiyatlari, trenirovka sikllari, trenirovka jarayonlarida kurash harakatlariga o'rgatish uslublari va tamoyillari hamda kurash trenirovkalarida jismoniy yuklamalarning xususiyatlari va me'yorlash uslubiyati ham qo'llanmada bayon etilgan.

Kurashning turlari o'zining jozibadorligi va mashqlarining xilma xilligi, serzavqligi, hayajonliligi bilan ajralib turadi. Ha, erkin kurashning obro'si baland, tarixi boy. Ma'lumki, har bir yurt, tuman, qishloq o'z bahodirlari, polvonlari bilan faxrlangan, ular haqida dostonlar yaratilgan. Alpomish, Go'ro'g'li kabi botirlarning milliy jasorati og'izdan-og'izga ko'chib, bizgacha etib kelgan.

Dunyoda erkin kurash haqida juda ko'p adabiyotlar mavjud. Odatda ular kurashchilar tayyorgarligining alohida shaxsiy masalalariga bag'ishlangan bo'ladi. Kamdan kam mutaxassislar tayyorgarlikni endi boshlagan kurashchini xalqaro toifadagi sport ustasiga aylantirish jarayonini sharhlashga jur'at qiladilar. Ushbu qo'llanmada kurashchi va murabbiy tajribasi umumlashtirilgan.

Ushbu tayyorlangan o'quv qo'llanma Oliy o'quv yurtlarining 61010300–Sport faoliyati ta'lim yo'nalishi talabalari, shu soha bo'yicha faoliyat yuritayotgan soha mutaxasislari uchun mo'ljallangan bo'lib. Tanlangan sport turi nazariyasi va uslubiyoti fan dasturi asosida tayyorlangan.

Muallif o'quv qo'llanmani tayyorlashda yaqindan yordam bergan foydalanilgan adabiyotlar ro'yxatida ismi sharifi ko'rsatilgan kasbdoshlariga o'z minnatdorligini bildiradi. Ishonamizki ushbu o'quv qo'llanma ta'lim muassasalarining talabalari, professor – o'qituvchilari va murabbiylarining kasbiy tayyorgarligini oshirishga yordam beradi.

I BOB. KURASH TURLARI VA UNI O‘QITISH METODIKASI FANINING MAQSADI VA VAZIFALARI

Tayanch so‘z va iboralar: parter, obektiv omillar, subektiv omillar, yonbosh bosma, qayirma, pedagogika, ta’lim, tarbiya, innovatsiya, integratsiya, yuklama, jismoniy yuklama.

Yoshlarni jismoniy tarbiya va sport sog‘lomlashtirish tadbirlaridan biri kurash mashg‘ulotlariga jalb etish hisoblanadi. Kurash mashg‘ulotlari yuqori saviyada tashkil etilgan bo‘lishiga qaramay mustaqil mashg‘ulotlar ham muhim o‘rinda turadi. Jismoniy fazilatlarni kurash mashg‘ulotlari yordamida har tamonlama rivojlantirish organizm barcha funktsiyalarini muvofiqlikda takomillashuvi, ishchanlik qobiliyatini ortirish, sog‘likni mustahkamlashga imkoniyatlar yaratadi. Jismoniy yuklamalarni tanlashda kurashchilar yoshi, jinsi va salomatligi darajasiga muvofiq yondoshish jismoniy yuklamalarni rejalashtirishning asosiy mezon bo‘ladi.

Yoshlarni kurash turlari bilan shug‘ullanishga ommaviy jalb etish hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining dolzarb muammolaridan biri bo‘lib kelmoqda. Bu muammolarni hal etishda yoshlar sportga bo‘lgan munosabatini shakllantirishda o‘zlarini shaxs hamda jamiyat a‘zosi sifatida ko‘rishlari maqsadga muvofiq hisoblanadi. Bu jarayonlarda yoshlarni jismoniy tarbiya va sport sog‘lomlashtirish tadbirlariga ommaviy jalb etishda subektiv va obektiv omillar rol o‘ynaydi.

Obektiv omillarga kurash zallari moddiy texnika bazasi, kurash mashg‘ulotlari maqsadi va vazifalari, kurashchilar tayyorlashning me’yoriy talablari, kurash mutaxassislari kasbiy mahoratlari, shug‘ullanuvchilar sog‘ligi holati, mashg‘ulotlar o‘tkazilish soni va davomiyligi hamda mashg‘ulotlar saviyasini kiritish mumkin.

Subektiv omillarga esa yoshlarni kurash mashg‘ulotlari va ommaviy jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirish tadbirlariga bo‘lgan munosabatlarni ko‘rsatish mumkin. Yoshlarning kurash mashg‘ulotlariga munosabatlari ularning shaxsiy qiziqishlari, jismoniy qobiliyatlari va intilishlari zamirida shakllanadi. Shu bilan ularda kurash bilan shug‘ullanishga extiyoj, o‘z sog‘ligini mustahkamlash bo‘yicha tadbirlarda ishtrok etish istagi hosil bo‘ladi.

Kurash mashg‘ulotlari yoshlar bo‘sh vaqtlarini samarali tashkil etish, sog‘ligini mustahkamlash, jismoniy rivojlantirish, sport mahoratlarini ortirish vazifalarini hal etishga qaratilgan bo‘ladi. Yoshlarni kurash mashg‘ulotlarida umumiy va maxsus sport tayyorgarliklarini takomillashtirishda mustaqil

mashg'ulotlarning turli shakllaridan foydalanish tavsiya etiladi.

Mustaqil mashg'ulotlar shakllari ularning maqsad va vazifalariga muvofiq tashkil etiladi. Ertalabki badan tarbiya mashg'ulotlari ertalab uyqudan turgandan so'ng bajariladigan umumrivojlantiruvchi jismoniy mashqlardan iborat bo'ladi. Mashqlar barcha muskul guruhlari va tana qismlari uchun berilib, egiluvchanlik va nafas olish mashqlaridan tashkil topadi. Statik zo'riqish talab etiladigan mashqlar bajarish tavsiya etilmaydi. Jixozlar bilan mashqlar, arqonchada sakrash, rezina espanderlarda mashqlar, koptoklar bilan mashqlar bajarish mumkin. Ertalabki badan tarbiya mashqlaridan so'ng o'zini massaj qilish va suv muolajalarini qabul qilish tavsiya etiladi.

Mustaqil mashg'ulotlarda kurash mashqlari va jismoniy fazilatlarni rivojlantirish oilada yoki yashash joyidagi sport maydonida bajariladi. Mashg'ulotlar jismoniy fazilatlarni rivojlantirish, harakat malaka va ko'nikmalarni takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi. Shuningdek mustaqil mashg'ulotlarda kurashchilar yurish, yugurish, kross, suzish, harakatli va sport o'yinlari, ritmik gimnastika, atletizm mashg'ulotlari, turizm va sayohatlar bilan shug'ullanishlari mumkin. Mustaqil mashg'ulotlar bilan shug'ullanishda kurash murabbiylari uslubiy tavsiyalar berib boradilar.

Hozirgi kunda milliy kurash usullariga o'rta maktablar, kasb hunar kollejlari, oliy ta'lim tizimi jismoniy tarbiya jarayonida o'rgatilmoqda. Sport maktablarining kurash to'garaklarida mutaxassis sportchilar tayyorlashning pedagogik jarayoni davr talabiga muvofiq takomillashib bormoqda. Malakali sportchi kurashchilar tayyorlash jarayoni ko'p bosqichli va kurashchilardan muntazam jismoniy, texnik-taktik va nazariy hamda ma'naviy iroda tayyorgarligi, mashaqqatli mehnat talab etadigan pedagogik jarayon hisoblanadi.

Kurash usullari bo'yicha mutaxassislar tayyorlash debochasi bolalikdan, oiladan qolaversa, BO'SM kurash to'garaklaridan, sport kollejlari kurash gilamlaridan boshlanadi. Kurashchilarni tayyorlash jarayoni boshlang'ich mutaxassislik bosqichi, mutaxassislikka erishish bosqichi hamda kurash sporti bo'yicha yuksak natijalarga erishish bosqichlaridan iborat bo'ladi. Malakali kurashchilar tayyorlash, kelajakda yuksak natijalarga erishish asosi esa to'g'ri tashkil etilgan yosh kurashchilarni saralash va sportga yo'naltirish tadbirlari bilan hal etiladi. Shuning uchun yosh kurashchilarning murabbiylari ancha murakkab pedagogik jarayonni boshqaradilar.

Jismoniy rivojlanishlar, shaxsiy qiziqishlar va qobiliyatlariga ko'ra saralangan kurashchilarning trenirovka mashg'ulotlarini tashkil etishda bir qator tarbiyaviy jarayonlar amalga oshiriladi.

Chunonchi kurashchilarning boshlang'ich mutaxassislik bosqichida kurash usullarining asosiy texnik harakatlari, siljishlar, gavda, qo'l va oyoq

harakatlarining malaka va ko'nikmalarini egallash, uloqtirish, himoyalaniish, aldov harakatlari kabi hujum va himoya texnikasi shakllari o'rgatiladi. Shu bilan birga yosh kurashchilarning umumiy jismoniy fazilatlaridan kuch-tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik hamda chaqqonlik fazilatlarini rivojlantiriladi. Kurashchilarning maxsus jismoniy sifatlarini hisoblangan koordinatsion qobiliyatlar-harakatlar uyg'unligi, makonni va zamonni xis qilish qobiliyatlari ham takomillashtirilib boriladi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fanidan bizga ma'lumki chaqqonlik fazilati harakatlarni tez va samarali bajara olish hamda harakat faoliyatini uyg'un holda tez o'zgartira olish qobiliyatidir. Demak chaqqonlik qobiliyatining asosini tashkil etuvchi koordinatsion qobiliyatlar fiziologik mexanizm bo'yicha amalga oshadi. Ya'ni koordinatsion qobiliyatlar takomillashuviga jismoniy harakatlarni bajarish, ortirilgan refleks darajasiga ko'tariladi. Psixologik nuqtai nazardan esa kurash harakatlarini tez va samarali egallashda kurashchining shaxsiy qiziqishlari, ixtirochiligi, o'zini boshqara olish qobiliyatlari muhim o'rin tutadi.

Bizga ma'lumki kurash usullari bir jihatdan raqibning harakatlari va ularni boshqarish, undan foydalanish, usullarni qulay sharoitlarda qo'llash bilan ajralib turadi. Bu harakatlarning barchasi kurashchilarning koordinatsion qobiliyatlarini takomillashtirishni talab etadi.

Ko'rinib turibdiki kurash murabbiylarining boshlang'ich mutaxassislik tayyorgarligi bosqichidagi asosiy vazifalaridan biri chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar yordamida kurashchilarning koordinatsion qobiliyatlarini shakllantirish va izchil takomillashtirishdir.

Murabbiylar kurashchilar trenirovka jarayonini tashkil etishda, bolalarni kurash usullariga Yo'naltirish va dastlabki saralash tadbirlarini o'tkazadi. Bunda deyarli bir xil yoshdagi bolalar guruhi saralanadi. Ko'p hollarda kurash bilan shug'ullanishga jalb etilgan o'g'il bolalar va qiz bolalar dastlabki tibbiy ko'rikdan o'tgandan so'ng, shifokor tavsiyasi bilan kurash mashg'ulotlariga qo'yiladi.

Keyingi tibbiy nazoratda bolalarni jismoniy rivojlanishi, organizmning morfologik funksiyalarini takomillashib borishi, antropometrik ko'rsatkichlarning o'sish dinamikasi o'rganiladi. Shunga muvofiq murabbiylar trenirovka jarayonini rejalashtiradi, hamda jismoniy yuklamalar ta'sirini me'yorlab turadi.

Kurash dastlabki guruh a'zolarining trenirovka mashg'ulotlari sikli bir haftada uch marotaba bo'lib davomiyligi 1-1,5 soatni tashkil etadi. Takomillashtirish guruhi a'zolari bo'lgan kurashchilarning trenirovka mashg'ulotlari sikli haftasiga 5 kun tashkil etib davomiyligi 2 soatgacha bo'ladi.

Shuningdek ular reja asosida sport musobaqalariga va tadbirlariga jalb etilgan.

Hozirgi kunga kelib barcha sport turlari kabi kurash sporti ham yosharib ketgan. Bolalar ota-onalari tavsiyalari bilan hamda o'z hoxishlariga ko'ra 6-7 yoshdan kurash bilan shug'ullanish uchun jalb etilmoqda. Bunday yoshdagi bolalarning sport mashg'ulotlarini tashkil etishda murabbiylarga qo'yiladigan pedagogik hamda metodik tavsiyalar bolalarni ruhiy jabrlanishni oldini olish organizmiga me'yoridan ortiq jismoniy yuklamalar bermaslik, shuningdek, bellashuv jarayonlarida keskin uloqtirishlardan foydalanmaslik qattiq talab etiladi. Kurash mashg'ulotlari tashkil etishda quyidagi uslubiy tavsiyalarga katta e'tibor berish maqsadga muvofiq.

1. Kurash sport turiga bolalarni saralash, ularni jismoniy qobiliyatlari, shaxsiy xususiyatlari hamda ruhiy tayyorgarliklarini e'tiborga olish maqsadga muvofiq.

2. Yosh kurashchilarning dastlabki sport tayyorgarlik jarayonlari ularning texnik va jismoniy tayyorgarliklarini tashkil etishga qaratilgan bo'ladi.

3. Yosh kurashchilarning texnik tayyorgarliklarida kurash xarakatlarining asosiy shakllari bo'lgan turish, qo'l va oyoq xarakatlari, hujum xamda ximoya xarakatlarini to'liq egallashga e'tibor berish kerak.

4. Dastlabki sportga tayyorgarlik jarayonlarida xarakatlar texnikasini egallashda xatolarni muvaffaqiyatli bartaraf etish va jismoniy qobiliyatlarini hamda shaxsiy xususiyatlariga mos bo'lgan xarakatlarni muntazam takomillashtirish tavsiya etiladi.

5. Yosh kurashchilar dastlabki sport tayyorgarlik jarayonlarida jismoniy fazilatlar kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini ham muvofiq ravishda rivojlantirib borish muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

6. Yosh kurashchilarni dastlabki sport tayyorgarliklarida ularning axloqiy, ruhiy va iroda tayyorgarliklariga xam katta e'tibor berish kelajakda yuqori malakali sportchilar tayyorlashning asosiy omili bo'ladi.

Murabbiylar kurashchilar trenirovka jarayonini tashkil etishda, bolalarni kurash usullariga yo'naltirish va dastlabki saralash tadbirlarini o'tkazadi. Bunda deyarli bir hil Yoshdagi bolalar guruhi saralanadi. Ko'p hollarda kurash bilan shug'ullanishga 10-12 yosh o'g'il bolalar va 12-14 yosh qiz bolalar jalb etiladi. Ular dastlabki tibbiy ko'rikdan o'tgandan so'ng, shifokor tavsiyasi bilan kurash mashg'ulotlariga qo'yiladi. Jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan, kurashga shaxsiy qiziqishlari va qobiliyatlari bo'lgan bolalarni kurash mashg'ulotlariga ko'plab jalb etish zarur. Yana shuni e'tiborga olish kerakki o'zbek oilalarida kurash usullari bilan shug'ullanish milliy an'ana va urf odat darajasiga ko'tarilgan.

1.1. Milliy kurashning rivojlanish tarixi

O'zbekiston qadimdan inson yashab kelayotgan joylardan, eng eski madaniyat o'choqlaridan biridir. Tarixiy manbalar, arxeologik tadqiqotlar tahlili shuni ko'rsatdiki o'zbek xalqi o'zining mard, jasur, fidoiy, pahlavon farzandlari bilan butun dunyo xalqlari orasida faxrlansa arziydi. Bunday pahlavon, jasur o'g'il-qizlar voyaga etkazish va tarbiyalashda miliy o'yinlarimizning va yakka kurash usullarining ahamiyati, xizmatlari beqiyosdir.

Turkiy elatlar, ya'ni hozirgi o'zbeklar, tojiklar, qozoqlar, qirg'izlar, qoraqalpoqlar, turkmanlar va boshqalar ajdodlarining o'zlariga xos yakka kurash usullari muayyan tarixiy davrda yashagan turli xalqlar va qabilalarning hayot kechirishi tarzdan kelib chiqqan bo'lib, ular hayotning ichki va tashqi muhit hususiyatlarini o'zida aks ettirgan, kishilarni jismoniy chiniqishi, ularni baquvvat, epchil, chidamli, dadil va dovyurak qilib tarbiyalash maqsadlariga xizmat qilgan. O'zbeklarning qadimgi ajdodlari o'z yuksak madaniyatini vujudga keltirguncha og'ir yo'lni bosib o'tganlar, zo'r jasorat ko'rsatganlar. Bu esa xalqdan jismoniy baquvvat bo'lishni talab qilgan.

Qabilalar o'rtasidagi janglar, keyinchalik harabiy yurishlar hamda bosqinchilarga qarshi janglar erkaklarni har tamonlama jismonan baquvvat, mard, pahlavon bo'lishini talab etardi. Bunda mard jangchilarni tarbiyalash va tayyorlashda milliy yakka kurash usullari qo'l kela boshladi. Ajdodlarimiz tarixida eng avvalo shakllangan jismoniy mashq turlari kurash usullari hisoblanadi.

Xitoy tarixchilarini shu davrlarga xos ma'lumotlarida Parkana davlatida chavandozlik taraqqiy etgan bo'lib "samoviy duldullar" deb nomlangan chopqir otlar etishtirilgan. Shu davrlarda milliy kurash usullarining Farg'onacha va Buxorocha kurash turlari shakllangan. Xalqimizning qadimdan har bir bayramlari, an'analari, urf-odatlar, musobaqalar, bellashuvlar va o'yinlar bilan o'tkazilgan. Masalan qadimgi Toxarlar udumi bo'yicha kuyov kelin tanlashda kurash tushib raqib yigitlarni mag'lub etishi kerak bo'lgan. So'ngra kelin bilan chavandozlik va merganlik bo'yicha kuch sinashgan.

Tarixiy yodgorliklarda topilgan mozor qoldiqlarida askarlar qabrlariga qo'yilgan haykalchalarda qurollangan jangchi aks etirilgan. Jangchilar qurol yarog'lari, xo'jalik buyumlari bilan birga dafn etilgan. Xanjarlar shu davrga xos bo'lgan uchi qayrilgan, yoysimon shaklda bo'lgan. Kamon o'qlari chirib ketgan bo'lsada uchlari temirdan yasalganligi uchun saqlanib qolgan. Temirdan ishlangan chopqilar, bolta, pichoqlar ham saqlanib qolgan. Shuningdek nayzalarning uchliklari, gurzilarga qatirilgan sanchiqilar ham saqlangan. Yodgorliklar shundan dalolat beradiki qadimgi sak va massaget qabilalarining asosiy qurollari maxsus rang bilan bo'yalgan kamon bo'lib, ular yuz metr masofadagi nishonni bexato urganlar. Jangchilar maxsus jang kiyimlari, dubulg'a va sovut kiyganlar. Ular

qalqon va engil boltalar bilan qurollanganlar. Bolta bilan jang qilish va uni bexato uloqtirishga mohir bo'lganlar.

O'rta Osiyo davlatlarining ijtimoiy iqtisodiy hayoti va taraqqiyoti ko'plab xorijiy mamlakatlarni qiziqtirgan hamda ularning ta'sirida bo'lgan. Mahalliy xalq va elatlar tarixini o'rganish, ularning urf-odatlarini, bayramlari, an'analari ma'naviy va madaniy yodgorliklari, xalq turmush tarzi, qabilalar o'rtasidagi munosabatlar, urug'chilik aloqalari, davlatning ichki va tashqi siyosatlarini, hunarmandchilik, dehqonchilik va chorvachilik, savdo aloqalar, er osti boyliklari, tabiiy boyliklar, xayvonot va o'simliklar dunyosi, xalqning jangovorligi, ularning qurol yarog'turlari va jang usullari haqida ma'lumotlar yig'ish va o'rganish maqsadida xorijiy sayohatchilar va olimlar bu mamlakatlarga kela boshlaganlar. Chunki O'rta Osiyo halqlari kuchli harbiy qudratga ega bo'lib har bir davlat ixtiyorida xarakatdagi harbiy qo'shinlar tuzilgan. Ular tarkibida mohir jangchilar, chavandoz va pahlavon

kurashchilar bo'lgan. Ularga mohir sarkardalar va lashkarboshilar muntazam harbiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlar o'tkazib turganlar. Shu bilan birga urush harakatida mahalliy xalqdan oddiy askarlar ham janglarga safarbar etilgan. Jangchilarning qahramonliklari, mashhur janglar sharq allomalarining "Jangnoma" asarlarida, xalq og'zaki ijodi – dostonlarda yozib qoldirilgan.

O'rta Osiyo xalqlari o'zining uzoq o'tmishida millat sifatida shakllanish jarayonida ko'plab ijtimoiy o'zgarishlarni boshidan kechirgan. Bosqinchilarga qarshi mardonovor kurash olib bordilar, millat sifatida shakllandilar va toblandilar. Davrlar o'tishi bilan xalqimizning milliy udumlari, urf-odatlarini, shularga asosan xalq milliy o'yinlari va jismoniy tarbiya mashqlari, takomillashib bordi.

Xalqlarimiz qadim zamonlardan yashash uchun kurash, tabiat inijliklarini bartaraf qilish hamda ezgulikka intilib yashashga moslashib kelganlar. Turkiston o'lkasida istiqomat qilgan elatlar, ya'ni hozirgi o'zbeklar, tojiklar, qozoqlar, qirg'izlar, qoraqalpoqlar, turkmanlar va boshqalarning ajdodlari o'zlariga xos jismoniy madaniyatni turli jismoniy mashqlar, o'yinlari va musobaqalari muayyan tarixiy davrda yashagan turli xalqlar va qabilalarning hayot kechirishi tarzidan kelib chiqqan bo'lib, ular hayotning ichki va tashqi muhit xususiyatlarini o'zida aks ettirgan, kishilarni jismoniy chiniquishi, ularni baquvvat, epchil, chidamli, dadil va dov yurak qilib tarbiyalash maqsadlariga xizmat qilgan.

Ular o'z farzandlarini o'zlarining munosib vorislari sifatida ko'rishgan hamda ularni jasur, kuchli va paxlavon bo'lib voyaga etkazish uchun astoydil harakat qilishgan. Ilk yoshlik chog'laridanoq ularni tarbiyasi bilan jiddiy shug'ullanishgan. Ularga qilichbozlik san'atini, kamondan o'q otish sirlarini, kurash tushish malakalarini, otda yurish va uloq chopish, ot ustida kurash tushish, raqibga zarba berish hamda turli og'irlikdagi toshlarni ko'tarish singari maxsus mashqlar

majmuasini o'rgatib borishgan.

O'rta Osiyo xalqlari milliy kurash usullari qadimgi tarixga ega bo'lib, bugungi kunda bu kurash usullari Osiyoni barcha mamlakatlarida hamda bir qator Yevropa xalqlari orasida keng tarqalgan. Kurash usullari, ularni shakllanishi, turlari hamda mohir kurashchilar haqida Sharq mutafakkirlari o'z asarlarida yozib qoldirgan.

Bulardan Sosoniylar saroy ahli uchun yozilgan "O'yinnoma" asarida, Ibn Sinoning "Al Qonun" asarida hamda Zahiriddin Muhammad Boburning "Boburnoma" asarida va ko'plab tarixchi olimlar qo'l yozma va tarixiy asralarida kurash mashqlarini Yosh avlodni jismoniy barkamol, harbiy jihatdan mohir jangchi qilib tarbiyalash vositasi ekanligi yozib qoldirilgan. Shuningdek kurash musobaqalari xalqni ma'niviy va ma'rifiy tarbiyasida, milliy an'analarini shakllanishida, milliy qadriyatlari, bayramlar va an'analarda keng tashkil etilgan.

O'zbek xalqlarining milliy kurash usullari-qozoq va qirg'izlarning Kures, Alish, turkmanlarning Goresh, (Uyg'urlar,) tojiklarning Gushtingri kabi kurash usullaridan, shuningdek tuva, xokas, totar va boshqird xalqlarining Kuresh va Xuresh, armanlarning Kox, gruzinlarning Chidaoba, va moldovanlarning Trintedryapte kurash usullaridan deyarli farq qilmaydi. Yevropa xalqlari va Slavyan elatlarida ham o'zbek milliy kurash usullariga o'xshash "Bor'ba na poyasax" kabi kurash turlari mavjud.

Markaziy Osiyo xalqlarida aynan bir biriga o'xshash bo'lgan kurash turlarini shakllanishi va rivojlanishi VI asrda tilga olingan. Qadimgi Yodgorliklar, shahar va saroy qoldiqlari va topilmalarda kurash tushayotgan pahlavonlarning ramzi tushrilgan sapol idishlar, mis va kumushdan tayyorlangan qadaxlar va kosalar topilgan. Bunday Yodgorliklarning o'rtacha umri eramizdan oldingi IV asrlarga to'g'ri keladi. Bunday namunalarga Tyan Shan tog'i g'orlaridan topilgan kumush barkas va sapol kosalarni, Samarqand eski shahar qoldiqlaridagi saroy devorlariga chizilgan suratlarni misol keltirish mumkin.

O'zbek milliy kurashi usullari elatlarni yashash joylari va sharoitlari hamda urf odatlariga muvofiq shakllanib keldi va taraqqiy etdi. O'rta Osiyoning Sharqiy qismida yashagan xalqlar va elatlarda belbog'li Kurash usuli (Farg'ona usuli) shakllangan bo'lsa, O'rta Osiyoning G'arbiy va Janubiy qismida yashagan xalqlarda Xalqaro Kurash usuli (Buxoro usuli) shakllandi. Har ikkala kurash usullari ham xalqni jismonan rivojlantirish hamda harbiy tayyorgarligi vositasi bo'lib xizmat qilgan. O'zbek pahlvonlarining dong'i butun dunyoga taralgan. Kurash usullarini taraqqiyotiga hamda ommaviylashib borishiga xalqlarning o'zaro birdamlikda yashashlari ularning milliy an'analari va urf odatlarini uyg'unlashib ketishiga katta ta'sir ko'rsatgan. O'tgan davrlarda mamlakatimizda jahonga mashhur pahlavonlar etishib chiqqan. Ular xorijiy mamlakatlar

shuningdek Yevropa mamlakatlarining kurash maydonlarida barcha raqiblarini magʻlub etib, tengi Yoʻq pahlovonlar deb tan olingan.

Hozirgi kunda oʻzbek kurash usullarini ommaviylashib borishi, milliy qadriyatlarimiz tiklanayotganligi va ajdodlarimiz azaliy orzulari roʻyobga chiqayotganligidan dalolatdir. Milliy qadriyatlarimizdan hisoblangan oʻzbek kurashi usullari bilan jahon xalqlari sevib shugʻullanishayotganlari, oʻzbek tilidagi «Taʼzim, kurash, yonbosh, halol, dakki» soʻzlarining dunyo xalqlari tilida oʻzbekcha yangrayotgani millatimiz gʻururini, mavqeini yanada ortirib bormoqda. Milliy kurash turlari yoshlarni milliy gʻurur, va milliy istiqlool gʻoyasi ruhida tarbiyalashda katta ahamiyatga ega.

Sport musobaqalarida qatnashish natijasida Yoshlar oʻzlarining jismoniy, texnik va taktik tayyorgarliklarini oshirish bilan bir qatorda, maʼnaviy, ruhiy hamda baynalminal hislatlarini tarbiyalab, oʻzbek xalqi madaniyatini va maʼnaviyatini targʻibot, tashviqot qiladi. Katta-katta nufuzli musobaqalarda qatnashayotgan bir Yoki bir nechta sportchi timsolida oʻzbek diyor, aholisi haqidagi tasavvurlar shakllanadi.

1.2. Belbogʻli kurashning rivojlanish tarixi

Belbogʻli kurash qadimgi sport turlaridan hisoblanadi. Tarixiy qoʻlyozmalar, yodgorliklar kurash sportining tarixiy oʻtmishidan dalolat beradi. Arxeologlar qoyalarda kurashchilar rasmlari tushirilgan petrogliflarning dunyoni koʻplab joylari, markaziy Amerika, Afrika, Yevropa va Osiyo mamlakatlarida uchratishgan. Kurashning ming yillik tarixi xaqidagi dalillar eramizdan oldingi 3-1 asrlarda yashab oʻtgan koʻchmanchi qabilalarning tarixiy yodgorliklaridan koʻrish mumkin. Bularni Xitoy va Messopatamiya hamda skiflar mamlakati shaharlarining tarixiy qoldiqlarida uchratish mumkin boʻladi.

Belbogʻli kurash bilan nafaqat turkiyzabon xalqlar balki Yevropaning oʻplab elatlari va millatlari ham shugʻullanishgan. Bu xalqlarda belbogʻli urash usulining oʻziga xos shakllari va xususiyatlariga hamda oʻz nomlanishiga ega boʻlgan. Belbogʻli kurash sporti oʻzida har bir millatning tarixiy urf odatlarini, anʼanalarini mujassamlashtirgan.

Shunga qaramay yevropa xalqlari va slavyanlarga belbogʻli kurash usullari turkiy xalqlardan koʻchib oʻtgan. Belbogʻli kurash ildizlari asosan mesapatamiya, dashti qipchoq va kushon davlati erlarida shakllanib kelgan va Rossiya, Turkiya va Qora dengiz boʻylari, Qrim hamda Ural oldi shaharlarida oʻzlashtirib borilgan. Turkiy mamlakatlarning harbiy askarlari janglarga tayyorgarlik jarayonlarida

belbog‘li kurash harakatlaridan keng foydalanganlar. Ko‘chmanchi qabilalarning o‘troq holga o‘tishi bilan askarlarning jangovar qurollari qilich, xanjar osib yuradigan belbog‘lari kundalik hayot talablari uchun saqlanib qolgan. Keyinchalik shu belbog‘dan ushlab kurash tushish udum bo‘lib borgan, shuning uchun bo‘lsa kerak shunday kurash usulini belbog‘li kurash deb atalgan. Dastlab bu kurash usulida raqiblar bir birini belbog‘dan ushlashib qattiq bir biriga tortishgan, o‘ziga yaqinlashtirib olgach dast ko‘tarib erga urganlar. Rossiya hududlarida o‘zbek belbog‘li kurashning o‘xshash shakllari tatar va boshqird xalqlarida saqlanib qolgan. Hozirgi kunda bu xalqlarning milliy bayramlarida belbog‘li kurash musobaqalari asosiy o‘rinda turadi.

O‘zbek belbog‘li kurash bellashuvlari xalq sayillari hamda an‘analar va to‘y marosimlarida keng o‘tkazilgan. Hozirgi kunda ham vodiyning ko‘plab shaharlari va qishloqlarida o‘tkaziladigan to‘y marosimlarida kurash musobqalari tashkil etiladi. g‘oliblarga gilam, qo‘chqor hatto novvos sovg‘a qilish udumlari saqlanib kelgan. Belbog‘li kurashning qiziqarli va jozibadorligi haqida tarixshunos olim Maxmud Qoshg‘ariyning XI asrda Yozib qoldirgan “Devonu lug‘atit turk” tarixiy asarida ko‘plab ma‘lumotlar keltirilgan. “Kurashchilar bir birining belbog‘idan qattiq siqib ushlab chayqalib turishar va epchilroq, kuchliroq kurashchi birdan raqibini erdan ko‘tarib olib yiqitar edi”.

Belbog‘li kurash usuli davrlar o‘tishi bilan ancha takomillashib o‘zgarib bordi. Musobaqalar dunyo xalqlari o‘rtasida muntazam o‘tkazilib bormoqda. Belbog‘li kurash bo‘yicha xalqaro musobaqlar ikki ko‘rinishda tashki etiladi. An‘anaviy usul – kurash chakmoni, shalvar va belbog‘ bilan kurash tushiladi. Erkin usul – belbog‘ yalong‘och gavda qismiga boylanadi. Hozirgi qoidalar bo‘yicha kurash bellashuvlarining vaqti chegaralangan, usullarda o‘zgarishlar bor. Kurashchilar bajargan usullari uchun ballar beriladi. Shuningdek kurash gilami hajmida, kurashchilar kiyimlarida hamda musobaqa qoidalarida ko‘plab o‘zgarishlar kiritilgan.

Kurash maydoni tekis va keng joy bo‘lishi kerak. Kurash gilami qalinligi kamida 5 sm bo‘lib va ko‘p holda yumshoq sun‘iy qoplamdan tayyorlanadi. Kurash gilami markazi bellashuv maydoni hisoblanib aylananing diametri 6 m ga ega bo‘ladi. Undan ikki metr kengroq qilib himoya maydoni belgilanadi. Gilamning hakamlik stoli tomonidagi chap burchagi yashil rang bilan, o‘ng burchagi esa ko‘k rang bilan ajratiladi.

O‘zbek xalqlarida milliy kurashning barcha usullari oila an‘analari hamda mahalliy urf odatlar negizida shakllanib boradi. Bolalar kurash harakatlarining texnika va taktikalarini oilada otalari va akalaridan Yoki mahalladosh, qondosh urug‘laridan o‘rganib borishgan. Mashhur kurashchi otaxonlar o‘z hamyurtlarini kurashchi paxlavon qilib tarbiyalashda o‘z bilim va malakalarini, tajribalarini

ayamaganlar. Kurashchilar mashg'ulotlar jarayonlarida odob va axloqqa, milliy qadriyatlarga o'rgatib borilgan. Kurashchilarni bellashuv oldidan bir biriga hurmat yuzasidan ta'zim qilishi, bellashuvdan so'ng esa bir birini quchoqlab tabriklab qo'yishi o'zaro hurmat hisoblangan.

Belbog'li kurashning o'zgarmas bo'lib qolgan asosiy taqiqlangan qoidalari oyoqdan chalish, oyoqdan ushlash va oyoqdan ko'tarish harakatlari hisoblanib hozirgi belbog'li kurash usullarida ham bu harakatlar taqiqlangan. Asosiy kurash vositasi bo'lgan belbog'ning shakli va uzunligida bir oz o'zgarishlar bo'lgan. Dastlabki davrda kurashchilar belbog'i siqib boylangan bo'lsa hozir uning uzunligi erkin holda bo'lishi ta'minlanadi. Xokas va tuva xalqlari milliy kurash turlarida esa belbog' bog'lanmay, ikki uchidan kurashchilar qattiq ushlab oladilar. Bu kurash usulining qo'shimcha talabi belbog'ni qo'yib yuborgan kurashchi mag'lub hisoblanadi.

Belbog'li kurashning xalqaro erkin usulida uloqtirish harakatlaridan raqibni gilamdan ko'tarib olib ko'krakdan orqaga egilib, Yonboshga aylantirib, aylantirib belga mindirib, tizzaga mindirib aylantirib, Yon tomonga, bosh ortidan, orqaga tortib aylantirib uloqtirish usullari ko'p qo'llaniladi. Bu kurash usulida ham barcha belbog'li kurash usullari kabi gilamga cho'kkalab qolish Yoki tizzani gilamga tegishi hamda qo'llarni ham gilamga tegishi ta'qiqlanadi. Shuningdek kurashchining biqiniga qo'llarni tirab olish, bosh va bo'yindan ushlash, oyoqlarni gavda va oyoqlarga chalishtirib olish hamda o'z og'irligi bilan raqibni bosish harakatlari ham taqiqlanadi.

XX asrning boshlarida belbog'li kurash bo'yicha o'tkazilgan xalqaro musobaqalarda kurashchi ketma ket uch kurashchi bilan bellashgan, ularni mag'lub qilgandagina kurashchi g'olib hisoblangan. Agarda uchinchi kurashchiga mag'lub bo'lsa u musobaqadan chetlatilgan. G'olib kurashchi bellashuvlarni davom ettirgan. U ham uch kurashchini mag'lub qilgandagina g'olib hisoblangan. Kurash musobaqalari qiziqarli va ko'tarinki ruhda o'tkazilgan. Hakamlilik vazifalarini mashhur kurashchi oqsoqollar jamoasi bajarganlar.

Kurash gilamiga eng kuchli kurashchi chiqadi, unga da'vogar kurashchi bellashish uchun gilamga chiqadi, agar davogarlari ko'p bo'lsa ular o'rtasida qur'a tashlanadi, qur'a tushgan birinchi bo'lib bellashish sharafiga sazovor bo'ladi. Bu davrlarda kurashchilar vaznga muvofiq kurash tushmas edilar balki ular o'rtasida o'zaro gavlalar tengligi va mahorati darajasi bir xilligi inobatga olinadi. Shunga qaramay musobaqaning mutloq g'olibi bo'lish uchun barcha mahoratli va og'ir vaznli kurashchilar bilan kurashishga to'g'ri kelgan.

Mamlakatimiz mustaqillikka erishgan dastlabki yillardan belbog'li kurash sporti yangi bosqichga ko'tarildi. Ta'lim muassasalarida milliy kurash usullari jismoniy tarbiya darslari tarkibiga kiritildi. Milliy kurashga o'rgatish sport

to'garaklari faoliyati kuchaytirildi, o'zbek kurashchilari xalqaro musobaqalarda, jahon birinchiliklarida muvaffaqiyatli ishtirok eta boshladilar.

2011 yilda xalqaro belbog'li kurash federatsiyasi tashkil etildi (IBWA). Xalqaro belbog'li kurash federatsiyasi shtab kvartirasi Astana shahrida tashkil etildi. O'zbekiston ham bu federatsiyaga a'zo bo'ldi. O'zbekistonda bu kurash usuli Farg'ona vodiysi, Toshkent viloyati hamda Sirdaryo va Jizzax viloyati aholisi o'rtasida keng ommalashgan. Shunga qaramay keyingi o'n yil davomida belbog'li kurash sporti Surxondaryo va Qashqadaryo vohasi, Samarqand, Navoiy viloyati bilan bir qatorda Xorazm viloyati hamda Qoraqalpog'iston respublikasi yoshlari orasida ham rivojlanib bormoqda.

Belbog'li kurash sporti kelajakda olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilishi rejalashtirilmoqda. Shuning uchun bu sport turini dunyo xalqlari o'rtasida keng targ'ibot va tashviqot qilish Yo'lga qo'yilmoqda. Yangi davrda belbog'li kurash bo'yicha birinchi jahon chempionati 2002 yil Qirg'iziston shahrining Osh shahrida bo'lib o'tgan. Musobaqalarda 20 dan ortiq mamlakatning belbog'li kurash bo'yicha sportchilari ishtirok etganlar. Shu Yo'sinda belbog'li kurash bo'yicha jahon chempionati o'tkazish an'anaga aylanib kelmoqda. Hozirda belbog'li kurashning ikki xalqaro federatsiyasi tashkil etilgan bo'lib, biri an'anaviy belbog'li kurash xalqaro federatsiyasi "Alish" -(IFWBA) va ikkinchisi erkin usuldagi belbog'li kurash xalqaro federatsiyasi (IBWA) faoliyat olib bormoqda. Belbog'li kurash bo'yicha jahon chempionatida har ikkala usul bo'yicha musobaqalar tashkil etiladi. 2018 yil belbog'li kurash bo'yicha jahon birinchiligi Rossiyaning Qozon shahrida bo'lib o'tdi. Bu musobaqalarda 40 dan ortiq mamlakatlardan kelgan kurashchilar ishtirok etdi. Musobaqalarda hamyurtlarimiz ko'plab muvoffaqiyatlarga erishdilar.

Belbog'li kurash bo'yicha jahon chempionati

- 2002 - Osh (Qirg'iziston)
- 2003 - Texron (Eron) 2004 - Istambul (Turkiya) 2005 - Qozon (Rossiya)
- 2006 - Alma-Ata (Qozog'iston)
- 2007 - Ufa (Rossiya) 2008 - Lome (Togo)
- 2009 - Toshkent (O'zbekiston) 2010 o'tkazilmagan
- 2011 - Bishkek (Qirg'iziston) 2012- Astana (Qozog'iston) 2013- Salavat (Rossiya)
- 2014 - Ashxabod (Turkmaniston) 2015 - Qozon (Rossiya)
- 2016 - Naberejne Chelny (Rossiya) 2017 - Astana (Qozog'iston)
- 2018 - Qozon (Rossiya)

Hozirgi kunga kelib belbog'li kurash sporti to'rt qit'aning 59 mamlakatida keng ommalashib kelmoqda. 2018 yil fevral oyida Turkiyaning Antaliya shahrida

an'anaviy milliy sport turlarini tiklanishi bo'yicha xalqaro forum tashkil etildi. Forum ishtirokchilari dunyo xalqlari an'anaviy milliy sport turlarini rivojlantirish va ommaviylashtirish bo'yicha xalqaro deklaratsiyani qabul qildilar. Barcha xalqlar milliy sport turlari kabi belbog'li kurash sportini ham dunyo xalqlari o'rtasida ommaviylashtirish, uni yanada ko'rkam va jozibali sport turiga aylantirish maqsad qilib belgilandi. Buning uchun mutaxassislarga belbog'li kurash sporti qoidalarini yanada takomillashtirish hamda soddalashtirish va qulaylashtirish uchun tavsiyalar berildi. Bu jarayonda bu kurash turini milliylik xususiyati va asosiy usul hamda shakllari o'zgarmasligi muhim vazifa qilib belgilandi.

1.3 Dzyudo kurashining rivojlanish tarixi

Kurashning boshlanishi uzoq o'tmish, ya'ni bizning ajdodlarimiz iptidoiy turmush tarzi olib borgan paytga borib taqaladi, deb taxmin qiladilar. Kuchli erkaklar ovga chiqar, tosh, nayza uloqtirish, kamonda otishda bellashardilar. Xoqon Nara (710–784yil)ning etti avlodi boshqaruvi paytida saroyda piyoda va otliq askarlarning kamondan otish va sumo kurashi bo'yicha juda katta bellashuvlar o'tkazilar edi. Saroy musobaqalari tajribasidan viloyatlardagi g'alayonlarni bostirishda foydalanilgan. Masalan, sarkarda Skanouino Tamuramaro (758–811yil) Xokkaydo orolining tub va erkin yashovchi aynu qabilasiga qarshi jazo safarlarida o'z askarlariga o'sha paytlardan boshlab harbiy san'atning bir qismi sifatida qaralgan sumo kurashi usullarini o'rganishlariga buyruq bergan, o'sha paytlarda sumochilar kundalik kiyimda kurashganlar.

Minamoto va Tayra (XI-XII a.) feodal sulolasining o'zaro urushlari davrida qurol-yarog' va sovut (erongumi va kattyugumi)larda kurashish tarqalgan edi. XII–XIV asrlarda feodal hukumat siyosiy hokimiyatni to'plab oldi, bugey harbiy san'ati (kamon, qalqon, nayza, otda yurish va boshqalardan foydalana bilish) samuraylarni chiniqtirishning ajralmas qismi bo'lib qoldi. Yakkakurash turlari asta tartibga solina boshlandi. Sumo kurashining mustaqil turi ajralib chiqdi. XIV asrning so'ngi choragi va XV asrning ikkinchi yarmigacha Yaponiyada yana feodal jazolashlar boshlanib ketdi va hukumdorlar tarqalib ketgan knyazliklarni birlashtirish uchun kuch to'plashga urindilar. Shuning uchun faqatgina harbiy tabaqa vakillari emas, balki oddiy odamlar ham harbiy san'at usullarini egallashga intildilar. Xuddi shu davrda o'sha paytda "Kogusoku" aynan ("doim yonida bo'luvchi sovut") yoki «kosino mavari» aynan («belni himoyalovchi sovut») nomi bilan mashhur bo'lgan dzyudzyuu kurashi shakllandi. «Dzyudzyuu» so'zi XIV asr oxirida jang maydonida qo'l jangi olishuvlari umumlashtiruvchi va tartibga soluvchi atama sifatida paydo bo'lgan. 1532-yilda Sakusyutsuyamalik (Okayami

prefekturasidan) Takenouti maktabini yaratdi. U yerda raqibni zararsizlashtirish va qo'lga olish («xobaku») uchun mo'ljallangan «kosino mavari» usullari o'rganilgan. XVI–XVII asrlarda Yaponiyada nisbatan tinchlik o'rnatildi. Dzyudzyutsu kurashchilari asosan, saroy musobaqalarida ishtirok etib, tez-tez g'olib chiqqan boshladilar. Mamlakatda o'sha davrlarda Miura va Fukuno dzyudo maktablari etakchi hisoblanar edi.

1650-yilda kisyulik (Vakayami prefekturasi) Sekiguti Yasugokoro Yavara kurash maktabini yaratdi va izdoshlarini ehtiyot qilish va o'zini ehtiyot qilish usullarini o'rgata boshladi. Shu paytdan boshlab, mashg'ulotning alohida shakli – erkin olishuvlar (randori yoki kumite) paydo bo'lgan deb hisoblash mumkin. Ilgari feodallar bosqinchilik urushlarida foydalangan dzyudzyutsu jismoniy va ma'naviy takomillashuv vositasiga aylandi.

1670-yilda Terada Kanemon Kitoryu maktabini ochdi. 1795-yilda Iso Mataemon Tensinsine maktabini randori va kumite, Esinryu va Tensinsineryu maktablarida og'riqli usullar, dzyudzyutsu va karatening jangovar bo'limlariga ancha e'tibor qaratilgan.

Feodal Yaponiyaning ijtimoiy-siyosiy hayotini harbiy kaspta yo'lga qo'yar edi. Hukumron sinf vakillari oddiy xalqni itoatda ushlab turish uchun nafaqat harbiy san'atni, balki boshqa fanlarni ham mukammal o'rganganlar. Yapon maqoli «Dzi ni ite, ran o vasu renay» («Kundalik yugur-yugurlarda janjallarni unutma») asosan, ular qalamni ham, nayzani ham ishlata bilishlari va o'z bilimlarini ko'rsatishlari lozim bo'lgan. Imtiyozli o'quv yurtlarida aslzodalardan chiqqan zurriyotlar axloq, falsafa, ilohiyotdan ta'lim olishgan, unda o'quvchilar intellektining rivojlanishiga katta ahamiyat berilgan, shuning uchun dzyudzyutsu va karate maktablarida texnikani takomillashtirish bo'yicha mashg'ulotlar iroda va ruhni mustahkamlash bo'yicha mashg'ulotlar bilan almashinib turgan. Turli maktab va yo'nalishdagi kurash zallarida uy mehroblari o'rnatilib, konfutsiychilik, buddizm, sintoizm g'oyalari targ'ib qilingan. Kurash zali («dodze») tana va ruhni mustahkamlashda muqaddas joy hisoblangan. Xar bir maktab o'z aqidalariga e'tiqod qilgan va mashg'ulotlar hamda musobaqalar o'tkazishda o'z udumlarini ishlab chiqqan, lekin barcha maktablarning asosiy nazariyasi yapon jamiyatida xo'jayinlar va xizmatkorlar o'rtasidagi uyg'unlik munosabatlarini o'rnatishga intilish bo'lib, bu «benuqson» samuraylarning yozilmagan axloq qoidalariga mos keladi.

Mujmal burjua Meydzi islohotlari natijasida harbiylar, dehqonlar, hunarmandlar va savdogarlarning rasmiy tengligi e'lon qilingan edi. Samuraylar butunlay sinfsizlashdilar, chunki harbiy san'atning barcha turlari, shu jumladan, dzyudzyutsu ham og'ir ahvolga tushdi.

Mashhur pedagog, ma'rifatparvar va murabbiy, dzyudoning asoschisi Dzigoro

Kano (1860-1938 y.) bolaligida Xegodan Kiotoga kelgan, Naritatsugaki va Ikuey pansionatlarida ta'lim oldi. U tug'ilganidan boshlab, nimjon bo'lib o'sdi, shuning uchun dzyudzyutsu usullarini o'zlashtirishga qaror qildi. Keyinchalik Tokio imperator universitetiga aylangan Kaysey liqeyiga kirgandan so'ng Kano Dzigoro Tensinsine kurash zaliga qatnay boshladi va u erda murabbiylar Fukuda Xatinosuke va Iso Masatomilar rahbarligi ostida kurash texnikasini o'rgandi va olishuvlarda chiniqib bordi. Keyinchalik u butunlay boshqa yo'nalishdagi maktab

– Kitoryu maktabida murabbiy Ikubo Sunetosi rahbarligi ostida shug'ullandi, dzyudzyuqu bo'yicha qo'lyozmalarni puxta tahlil qildi va butun vujudi bilan berilib kurash usullarini o'rgandi. 1882-yilda Kano liqeyda imtiyozli etib tayinlangandan so'ng, u ko'pgina mustaqil faoliyat yurutuvchi dzyudzyuqu maktablari yutuqlarini umumlashtirdi va tartibga solib, usullarni takomillashtira boshladi hamda Tokioning Sitay tumanidagi Esedzi ibodatxonasida 12 tatamilik kurash sport zaliga asos soldi. Vaqt o'tishi bilan bu kurash sport zali zamonaviy Kodokan dzyudo institutiga aylantirildi. Tabiiyki, dzyudoga Kitoryu, Tensinsineryu maktablari va boshqa eski maktablarning eng yaxshi tomonlarini o'rganib oldi. Xususan, usullar (kata) namoyishining eski shakli to'laligicha Kitoryu maktabidan o'zlashtirib olingan.

Kano eski dzyudzyuqu maktablari nazariy platformasi mohiyatini aks ettiruvchi yapon maqoli «Dzyu eku goo sey suru» («Muloyimlik kuch va yovuzlikni engadi»)ni e'tiborga oladi. Lekin ilmiy nuqtayi nazardan Kano dzyudo kurashini ko'p jihatdan oqilona tashkil qildi va takomillashtirdi. Uning tomonidan kurashchilar mashg'ulotiga kiritilgan uslubiyat hozirgi kunda ham qo'llanilmoqda. Shuni qayd qilish kerakki, Kano dzyudoga ijtimoiy, fuqaroviy va tarbiyaviy ahamiyat berdi.

Ikkinchi jahon urushi Yaponiyaga ko'p vayronaliklar keltirdi. Deyarli barcha maktab va shahar dzyudo zallari foydalanish uchun yaroqsiz holga kelgan edi. Bularning hammasi etmaganidek, 1945 yil noyabr oyida Amerika istilochi qo'shinlari shtabi maktablar va boshqa rasmiy muassasalarda dzyudo bo'yicha mashqlar o'tkazishni taqiqlab qo'ydi. 1947-yildan boshlab yapon murabbiylari Amerika harbiy bazalaridagi harbiy xizmatchilarga dzyudo usullarini o'rgata boshladilar. Dzyudoning tiklanishi bilan Yaponiyaning barcha tumanlarida musobaqalar o'tkazila boshlandi, 1948-yilda mamlakat birinchiligi bo'lib o'tdi. Tez orada Butunyapon dzyudo Federatsiyasi tashkil qilindi, Londonda esa Evropa dzyudo Federatsiyasi bunyodga keldi. 1951-yildan boshlab, o'rta maktablar jismoniy tarbiya Federatsiyasi dzyudo bo'limi, Butunyapon talabalar dzyudo Federatsiyasi ishga tushdi. 1956 yil Yaponiyada birinchi jahon chempionati o'tkazildi.

1958-yil mart oyida Bunke tumani Kasuga ko'chasida dunyodagi eng katta

kurash zali, beshta kichik va o'rta kurash zallari, o'z dzyudo ilmiy-tekshirish instituti va boshqa yordamchi muassasalarga ega bo'lgan yangi Kodokaning etti qavatli binosi qurilishi tugallandi. 1959-yilda dzyudo sporti Olimpiada turi sifatida rasman tasdiqlanadi va 1964-yilda Tokioda VIII Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritiladi. Xozirgi paytda Xalqaro dzyudo Federatsiyasi besh qit'aning deyarli 200 ta mamlakatini birlashtiradi va sport dunyosida eng ko'p sonlilardan biri hisoblanadi.

Mustaqillikgacha bo'lgan yillarda O'zbekistonda dzyudo kurashi

O'zbekiston dzyudo tarixini shartli ravishda ikki katta davrga bo'lish mumkin.

O'zbekistonda dzyudo 1972-yilda, ya'ni O'zbekiston Davlat sport qo'mitasining dzyudoni rivojlantirish to'g'risidagi buyrug'ida respublikada dzyudoni rivojlantirishning batafsil rejasi bayon qilingan va yaqin kelajakdagi aniq ishlar belgilangan edi. Yuqoridagi buyruq tashabbuskor guruhning Xalqaro dzyudo Federatsiyasi vakillari bilan birgalikda o'tkazilgan katta tayyorgarlik ishlarining mantiqiy yakuni bo'ldi.

1972-yil mart oyida Toshkentda dzyudo bo'yicha yapon instruktorlari rahbarligida birinchi seminar o'tkazildi. Seminar qatnashchilari Markaziy Osiyo Respublikalari vakillaridan iborat bo'lgan. Seminarda O'zbekistondan V.A. Kim, A.A. Istomin, A.N. Elov, B.B. Amashkevich, A.I. Zyablitsev, V.M. Prut, S.U. Alimov, X. Tashxo'jayev, I.O.S. Kim, V. Pilipenko, B.I. Shnayder, V.N. Bogdal, E.L. Xaykin va boshqalar qatnashgan.

Xuddi shu yili Moskvada dzyudo murabbiylarini tayyorlash bo'yicha birinchi Butun ittifoq seminari o'tkazildi. Seminar tashabbuskori, tashkilotchisi va rahbari sobiq ittifoqdagi zamonaviy dzyudo asoschilaridan biri bo'lgan Vladlen Mixaylovich Andreyev edi. U bir necha yillar davomida xalqaro maydonda misli ko'rilmagan natijalarga erishgan mamlakat terma jamoasiga rahbarlik qilgan. Guvohlar va seminar qatnashchilari seminar eng yuqori ilmiy uslubiy darajada o'tganligi haqida eslaydilar. Seminarda O'zbekiston Respublikasidan V.A. Kim, A.A. Istomin, A.N. Elov, B.B. Amashkevich va A.I. Zyablitsev vakil bo'ldilar. Ularning hammasi seminardan so'ng O'zbekistonda dzyudoni jadal rivojlantirishga kirishdilar. Respublika chempionatlari va birinchiliklarini o'tkazish boshlandi, terma jamoalar shakllandi, O'zDJTI va boshqa o'quv yurtlarida, Respublika Olimpiya zaxiralari bilim yurtlari (ROZBYU, hozirda ROZK) va sport maktab internatlarida dzyudo bo'limlari ochila boshladi, Toshkent shahri va viloyatlari sport jamiyatlarida yangi dzyudo seksiyalari bunyodga keldi, yoshlar o'rtasida dzyudoni targ'ib qilish faol olib borildi.

Endi deyarli 30 yil oldingi ba'zi bir sport voqealariga murojaat qilamiz. Mamlakatimizda dzyudo bo'yicha birinchi rasmiy musobaqa 197- yil 22 – 25

dekabrda bo‘lib o‘tgan yoshlar o‘rtasidagi O‘zbekiston birinchiligi hisoblanadi.

Musobaqada g‘olib bo‘lganlar: Muhamedzyanov K. (63 kg), Vohidov I. (70 kg), Radjapov M. (80 kg), Doljenko A. (93 kg va ABC), Kotov V. (+93 kg).

1973-yil avgust oyida bo‘lib o‘tgan XVI Butun o‘zbek Spartakiadasi dasturiga birinchi bo‘lib, dzyudo yakkakurashi kiritilgan Edi. Spartakiada BSJlari o‘rtasida va shaxsiy sinov bo‘yicha o‘tib, ishtirokchilar soni 29 ta bo‘lgan. Musobaqada birinchi o‘rinni «Dinamo» KSJ, ikkinchi o‘rinni «Mehnat» va uchinchi o‘rinni «Burevestnik» jamoalari egallagan. Shaxsiy sinovda 1973-yilgi Butun o‘zbek Spartakiadasi chempionlari:

1. Choriev T. (63 kg).
2. Alimov S. (70 kg).
3. Filin A. (80 kg).
4. Kochedikov A. (93 kg).
5. Rodionov F. (+93 kg). Xuddi shu 1973-yilda O‘zbekiston birinchi shaxsiy chempionati bo‘lib o‘tdi, unda 100 ta sportchi qatnashdi. O‘zbekiston chempioni bo‘lganlar:

1. Kosuxin B. (63 kg).
2. Utkin V. (70 kg).
3. Filin A. (80 kg).
4. Ioldashev N. (93 kg).
5. Pilipenko V. (+93 kg).

Yuqorida nomlari zikr etilgan chempionlar haqida ko‘p gapirish mumkin, ularning barchasi dzyudo yakkakurashida katta muvaffaqiyatlarga erishib, keyinchalik mashhur murabbiy sifatida respublikada dzyudoning rivojlanishiga ulkan hissa qo‘shdilar.

1974-yilning asosiy voqeasi sifatida dzyudo bo‘yicha Toshkentda o‘tkazilgan va keyinchalik an‘anaga aylangan «Komsomoles Uzbekistana» gazetasi sovrini uchun bo‘lib o‘tgan I Butunittifoq tumanini ko‘rsatish mumkin. Bu musobaqada sobiq ittifoqning 10 dan ortiq respublika vakillari ishtirok etgan edi, keyingi yillarda turnir Olmaliq shahriga ko‘chirildi. M.D.Li boshchiligidagi sport tashkilotlari turnir eng obro‘li va imtiyozlilardan biri bo‘lishi uchun juda ko‘p mehnat qildilar. Oradan bir necha yil o‘tib, yurtimizda yana bir yirik musobaqa – mamlakat qahramoni Alvanovski sovrini uchun Butunittifoq turniriga asos solindi. Musobaqa Namangan shahrida o‘tkazila boshlandi (tashkilotchilardan biri – dzyudo tashabbuskori A.V. Meshkov). Ikkala turnir ham respublikada dzyudo sportining rivojlanishida katta ahamiyatga ega bo‘ldi. O‘zbekistonda o‘tkazilgan I Butunittifoq turnirining g‘olib va sovrindorlari – E.Xudoyarov, A.Zvyaginsev, A.Doljenko, S.Steshnikov, S.Saidov, S.Bobilyov, N.Valitov, S.Rasulov,

V.Galkinlarning nomlari tarix sahifalaridan joy olganligini faxr bilan tilga olish mumkin.

Jahon amaliyotidan ma'lum bo'lishicha, dzyudo sporti rivojlangan mamlakatlar o'zlarida xalqaro turnirlarni tashkillashtirib, o'z terma jamoalarining bir nechta tarkibini «chiniqtirish» va kerakli xalqaro tajribaga erishish imkoniga ega bo'ladilar.

1974 yil yana shunisi bilan ahamiyatli, unda respublikada birinchi sport ustalari etishib chiqdi: T.Choriev, S.Alimov, A.Filin, A.Kochedikov, F.Rodionov, M.Anarbaev, A.Karimov, V.Pilipenko, A. Doljenko va E. Xudoyarov. Ushbu musoba qalaming natijalari asosida dzyudo bo'yicha respublika terma jamoasi shakllanib bordi. O'zbekiston Davlat sport qo'mitasi buyrug'i bilan terma jamoaning ilk bosh murabbiyi etib V.A.Kim tayinlandi va bu vazifada u 1982 yilgacha ishladi.

Balki mutaxassislar va sport ishqibozlari g'olib va sovrindorlarning nomlari orasida sambo va kurash, mumtoz va erkin kurash bo'yicha ko'pgina sportchilar uchraganini sezgan bo'lsalar kerak. Bu tabiiy, chunki yakkakurashning yangi turi o'zining ajoyibligi, tomoshabobligi, jo'shqinligi hamda Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilganligi bilan sportchilarni o'ziga jalb qilgan. Sambo va kurashning iste'dodli vakillari dzyudoga o'tib ketib, qisqa vaqt ichida imtiyozli musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok eta boshladilar (Ro'ziqulov Sh., Badalov I., Aybadulin F. va boshq.). Dzyudo rivojlanishining boshlang'ich bosqichida kurash va sambodan dzyudochilarni saralab olishda bunday yondashuv o'zini oqladi.

1975 yilda terma jamoa oldiga to'rt yilda bir marta o'tkaziladigan eng yirik musobaqa v SSSR xalqlari V spartakiadasida munosib ishtirok etish vazifasi qo'ygan edi. Bu dzyudo bo'yicha O'zbekiston terma jamoasining rasmiy musobaqalardagi ilk ishtiroki bo'lib, respublika rahbariyati tomonidan terma jamoaga jiddiy e'tibor berilgandi. Jamoani musobaqaga V.A. Kim va A.A.Istomin tayyorlagan.

Spartakiada 1975 yil 46 iyulda Kishinyov (Moldova) shahrida bo'lib o'tgan. Respublika terma jamoasi umumjamoa sinovida 8-o'rinni egallagan. Eng yaxshi natijani A. Jemgurazov (5-o'rin, murabbiy V.A. Kim), A. Gerasimov va A. Lazarev (ikkalasi 7-o'rin). Spartakiadada ishtirok etgan terma jamoa tarkibini keltiramiz: Pya G., Belozarov V. (63 kg), Xalin A., IOgay A. (70 kg), Jemgurazov A., Lazarev A. (80 kg), Belousov P. (93 kg), Gerasimov A., Dyomin (+93 kg).

Keyinchalik dzyudochilarimiz spartakiadalarda muvaffaqiyatli qatnashganlar: A.Semyonov, G.Astanaev, V.Sobodiryov (1979-y., uchalasi 3-o'rin), A.Xramsovskiy (1983, 1986-y., 3-o'rin), F.Agaev, Sh. Gafiirov, D. Solovyov, I. Shamirzaev, R. Irgashev, A.Gerasimov (barchasi 1991-y., 3-o'rin). Terma jamoalarni I.Kaletkin, A.A. Tsyupachenko, A.G. Doljenko, M.F. An

tayyorlaganlar. Bu g'alabalarga respublikaning etakchi hakamlari P.L. Boyaroglo, I.O.S. Kim, A.P.Timofeev, D.Prokopenko, L.P.Iogay, M.D.Li, N.A. Mirzarahmonov, G.A. Saakov, S.S. Mixaylov va boshqalar sezilarli hissa qo'shganlar.

1975-yildagi ko'zga tashlanadigan voqea yoshlar o'rtasida birinchi SSSR chempionining chiqishi bo'ldi: imtiyozli mutlaq toifada Tohir Durdiev g'olib bo'ldi (murabbiy – A.A. Istomin). Uning natijasini A.Xramsovskiy (1982, murabbiy – R.Muhamedov), Sh.) Fofurov (1989) va A.Bagdasarov (1990-92-y, ikkalasining murabbiyi Y.E. Pyataev) takrorlaganlar.

Shuxrat Fofurov sobiq ittifoq davridagi eng iste'dodli dzyudochilardan biri bo'lgan edi, u SSSR chempioni va qit'a sovrindori bo'lgan birinchi o'zbekistonlik sportchidir. Afsuski, 1994-yildagi fojiali o'lim sportchining iste'dodi to'laligicha ochilmasligiga sabab bo'ldi.

1970 va 1980-yillarda yuqorida ko'rsatib o'tilgan sportchilardan tashqari xalqaro turnirlar, mamlakat chempionatlari, muassasalar birinchiliklari va boshqa imtiyozli musobaqalarda g'olib va sovrindor bo'lgan A.Kloyan, A.Babayan, I.Badalov, T.Badalov, V.Voronsov, A.Glazunov, N.Karimov, A.Karimov, X.Narziev, K.Yusupov, V.Anikin, B. Shomurodov, M.Dadaxo'jaev, F.Agaev, R.Izmailov, V.Mixaylenko, A.Sheyxislamov, N.Kiyamova, T.Panfilova va ko'pgina boshqalar tatamida ko'zga tashlanganlar. Ularning g'alabalari O'zbekiston dzyudochilarining kelajakdagi yorqin g'alabalariga zamin yaratdi.

1972-yildan boshlab 1991-yillar davomidagi davr O'zbekistonda dzyudoning shakllanish davri hisoblanadi. 1972-yilda boshlangan va amalga oshirilgan O'zbekistonda dzyudoning mustaqil rivojlanishini ta'minlashga yo'naltirilgan davlat va ijtimoiy tadbirlar tizimi o'zining ijobiy natijalarini berdi va bo'lajak g'alabalarga asos soldi. Bu davrda dzyudoning rivojlanishiga O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan murabbiylar V.A. Kim va A.A. Istominlar juda katta hissa qo'shganlar. Ularning, shuningdek, A.N. Elov, P.B. Amashkevich, G.I. Kaletkin, Yu.S. Kim, S.U. Olimov, R.A. Fozilov, V.E. Pyataev va boshqa murabbiylarning ulkan mehnatlari tufayli Toshkent, Chirchiq, Samarqand, Qarshi va Xorazmda o'ziga xos dzyudo maktablari yaratilgan. Nafaqat O'zbekistonda, balki sobiq Ittifoqda dzyudoning rivojlanishiga beqiyos hissa qo'shgan vatandoshimiz G.I. Kaletkinning xizmatlarini alohida qayd qilish lozim. U uzoq vaqt mamlakat terma jamoasining bosh murabbiyi bo'lib kelgan, SSSR dzyudo Federatsiyasini boshqargan va Yevropa Dzyudo Ittifoqi vitse-prezidenti bo'lgan davrda O'zbekiston dzyudochilarining xalqaro darajaga chiqishlarida katta yordam ko'rsatgan.

1.4 Sambo kurashining rivojlanish tarixi

Sambo (rus. – qurolsiz o'zini himoya qilish) – sport kurashi turi. Unga kurashning milliy turlaridagi eng samarali usullar asos qilibolingan. 20-asrning 30 yillarida sobiq SSSRda paydo bo'lgan. Samboning sport (kurash) va jangovar turlari mavjud. Jangovar sambo kurash texnikasini ham o'z ichiga olgan. Sambo kurashining rivojlanish rasmiy sanasi 1938 yil 16-noyabr deb hisoblanadi, o'sha paytda sobiq SSSR Sport qo'mitasi samboni sport turlari qatoriga kiritgan. Sport va jangovar sambo 1947 yilda A.A.Xarlampiyev rahbarligida sambo rivoj topgan.

Sambo - xalqaro miqyosda tan olingan yagona sport turi, rasmiy tili rus tili. Sambo – sport turlariga nisbatan yosh, ammo ancha ommalashgan va tez rivojlanayotgan jangovar sport turi. Samboning texnik arsenalini dunyoning ko'plab xalqlari jang san'atlari va milliy kurashining turli turlaridan tanlab olingan eng samarali himoya va hujum usullari to'plamiga asoslangan. Ushbu jangovar sport turlari rivojlanib borayotganligi sababli sambo arsenalidagi texnikalar soni doimiy ravishda ko'payib bormoqda.

Sambo falsafasi shuni anglatadiki, sambo nafaqat jangovar sport turlari va qurol ishlatmasdan raqibga qarshi kurashish tizimi, balki axloqiy va irodaviy fazilatlarini rivojlantirishga hissa qo'shadigan ta'lim tizimi hamdir.

Samboga jangovar sport turlari, jang san'atlari va xalq kurashining eng samarali uslublari va taktikalari kiradi: yapon dzyudo, dzyu-jitsu, sumo, erkin, ingliz Lankashir va Kamberlend kurashi, gruzin (chidaoba), arman (kox), tojik gushtingiri, turk kurashi, qorachay kurashi, ozarbayjon (gulesh, unga fors kurashining uslublari ham kiradi), qozoq (qozoqcha kures), qirg'iz kurashi, o'zbek (o'zbekcha kurash), tatar (kurosh), boshqird (boshqird kuresh) Moldaviya (trynta), yunon-rum kurashi (fin-frantsuz), shveytsariyalik kurash, keyinchalik rus kurashi rus sirkalarida, mushtlashish, "guruh boksi" va boshqaqlrni o'z ichiga oladi.

2018 yil 30 noyabrda Tokioda bo'lib o'tgan Xalqaro olimpiya qo'mitasi Ijroiya kengashining yig'ilishida Xalqaro sambo federatsiyasi (FIAS) Olimpiya Xartiyasining 25-qoidasiga muvofiqdan olindi.

Sambo kurashida kurashchilar maxsus belbofli kalta yaktak kiyadilar. Samboda raqibining qo'l va oyoqlaridan olish, oyoqlar bilan oyoqlariga, qo'lga va gavdasiga qarshi harakatlar qilish ruxsat etilgan. Samboda o'z oyog'ida tik turib raqib kuragini erga tekkizsa yoki og'rituvchi usul qo'llanganda raqib o'zini mag'lubiyatga uchraganliginitan olsa, shuningdek, ballar bo'yicha farq 12 taga etsa, raqib man etilgan usulni qo'llab jazolansa sof g'alaba qayd qilinadi. Raqiblardan biri sof g'alabaga erisha olmasa, olishuv natijasi sportchilarning to'plagan ballariga qarab aniqlanadi. Jangovar Samboda kurashchilar boshga shlem, qo'llariga barmoqlari ochiq qo'lqop kiyib, og'izga kapa (tishni himoya qilish uchun) solib musobaqalashadilar. Jangovar samboda tepish, urish, og'rituvchi usullar qo'llash va

bo'g'ish mumkin. Kurash 10x10 m dan 13x13 m gacha kattalikdagi gilamda o'tkaziladi. Kurashchilarning olishuv maydoni 6x9 diametrli bo'lishi kerak. Kurash tanaffussiz 4 – 5 minut davom etadi.



Sambo sport turida: yoshlar (20 yoshgacha) erkaklar: 52, 57, 62, 68, 78, 82, 90, 100, 100 kg dan ortiq; qizlar (20 yoshgacha) ayollar: 48, 52, 56, 60, 64, 68, 72, 80, 80 kg dan ortiq; o'smir o'g'il bolalar (16 – 18 yosh): 48, 52, 56, 60, 65, 70, 75, 81, 87, 87 kg dan ortiq; o'smir qizlar (16 – 18 yosh): 40, 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, 75, 75 kg dan ortiq vaznlarda bellashadilar. Faxriylar (35 yoshdan yuqori) va samboning jangovar turida esa 62, 68, 74, 82, 90, 100, 100 kg dan yuqori vazn toifasida musobaqalashadilar. Sambo bo'yicha Xalqaro havaskorlik federastiyasi (FIAS; 1985 yil tashkil etilgan)ga 80 g yaqin mamlakat a'zo. 1980 yildan Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan. 1973 yildan sambo sport turi bo'yicha, 2001 yildan jangovarsambo bo'yicha Jahon chempionati o'tkaziladi.

Sambo yosh va jinsga qarab vazn toifalariga bo'linishni nazarda tutadi. Sambo kurashida qo'llar va oyoqlar bilan tashlash, ushlab turish va og'riqli ushlashga ruxsat beriladi. Samboda tashlashlar qo'llar, oyoqlar va gavda yordamida amalga oshirilishi mumkin. Sambo kurashida tashlash va ushlab turish uchun ochko beriladi.

Hozirgi vaqtga kelib sport fanida va ilg'or amaliyotda tayyorgarlik hamda musobaqa bosqichlarida yakkakurashchilar tayyorgarligi tizimini optimallashtirish muammolari bo'yicha juda keng material to'plangan (I.P.Degtyarev, 1985; F.A.Kerimov, 1995; A.M.Matveev, 2001; K.S.Tumanyan, 2001; V.N.Platonov, 2004; A.A.Ruziev, 2004; Z.A.Bakiev, 2009; R.D.Xalmuxamedov, 2010 va boshq).

Mamlakatimizdagi va chet ellik mualliflarning ilmiy-uslubiy adabiyotlarini tahlil etish shuni ko'rsatadiki, yosh sportchilarni tayyorlash tizimiga, xususan, turli yoshdagi bolalarni tarbiyalash jarayoniga bag'ishlangan ilmiy tadqiqotlar ko'pchilikni tashkil etadi. (V.P.Filin, 1994; Sh.Dj.Abdullayev, 1995;

L.P.Matveev, 1999;
J.K.Xolodov, 2003; A.N.Abdiev, 2005; D.D.Sharipova,
A.Musurmanova, 2005; L.P.Yugay, 2005; A.K.Ataev, 2007; F.A.Kerimov, 2008;
Yu.M.Yunusova, 2009 va b.). Biroq biz tanishishimiz mumkin bo'lgan ilmiy
adabiyotlar orasida, ko'plab sambo kurashida ishlatikadigan usullar, qarshi usullar,
tehnika-taktik tayyorgarlik, sambo kurashi texnikasini takomillashtirish
metodikasining asosiy masalalari shuningdek, o'quv-mashg'ulot yig'inida
musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish uchun sambo kurashchilarining yil davomida
mashg'ulotlarini rejalashtirish va o'tkazish uslublari, sport maktablarida o'quv
mashg'ulotlarini tashkil etish masalalari umumiy ko'rinishda ta'riflab o'tilgan.

Mustahkamlash uchun savollar.

1. Milliy kurashning tarixiy ahamiyati nimada?
2. Milliy kurashning tarbiyaviy ahamiyatini tavsifi.
3. Milliy kurash qachondan paydo bo'lgan?
4. Milliy kurashni rivojlantirish uchun xukumatimiz tomonidan qanday
ishlar va tadbirlar amalga oshirilmoqda?
5. Milliy kurashni qanday toifalarga ajratish mumkin?
6. Belbog'li kurash qachon paydo bo'lgan?
7. Sambo kurashining tarixiy ahamiyati nimada?

Topshiriq

1. Milliy kurashni rivojlanish bosqichlarini tarixiy manbaiardan urganish;
2. Milliy kurashni tarbiyaviy ahamiyatini tahlil etish;
3. Milliy kurashni o'quv mashg'ulotlariga qo'liashni urganish;
4. Milliy kurashni tiklash borasida xukumatimiz tomonidan
amalga
oshirilayotgan vazifalarni urganish.
5. Ulug' aliomalarimizni Milliy kurashga bulgan qarashlarini urganish va
tahlil etish.

II BOB KURASH TURLARINING UMUMIY QOIDALARI

2.1 Milliy kurashning umumiy qoidalar

Tayanch soʻz va iboralar: *texnika, taktika, texnik harakatlar, sport kurash, parter, obektiv omillar, subektiv omillar, yonbosh bosma, qayirma, pedagogika, taʼlim, tarbiya, innovatsiya, integratsiya, yuklama, jismoniy yuklama.*

Umumiy qoidalar. Sport kurashida sportchining texnik harakatlari koʻp va turli-tumanligi sababli u boshqa sport turlaridan farq qiladi.

Kurashchining texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada mutaxassislar oʻrtasida muloqat qilish imkonini yaratish uchun kurash texnikasining tasnifi, tizimi hamda atamaları ishlab chiqilgan.

Tasniflash - bilimlarning u yoki bu sohasidagi bir-biriga tobe tushunchalar (sinflar, obyektlar, hodisalar) tizimidir. Tasnif obyektlarning umumiy belgilar va ular oʻrtasidagi qonuniy bogʻliqlikni hisobga olish asosida tuziladi. Tasniflashturli-tuman obyektlarda toʻgʻri yoʻl tutishga yordam beradi hamda ular toʻgʻrisidagi bilimlar manbai boʻlib hisoblanadi.

Har xil kurash usullarini ularning umumiy belgilariga qarab (tasniflarga) taqsimlash mutaxassislarga fan toʻgʻrisidagi nazariy hamda amaliy bilimlarni rivojlantirishga imkon yaratadi va bir vaqtning oʻzida bu bilimlardagi kamchiliklarni aniqlashga yordam beradi.

Kurash usullari oʻrtasidagi ichki bogʻliqliklar tizimlashtirish asosida koʻrib chiqiladi. Tizimlashtirish - bu kurash texnikasini bir tizimga solish, maʼlum bir tartibda joylashtirish, maʼlum bir ketma-ketlikni belgilash demakdir.

Tizimlashtirishda, tasniflashdan farqli ravishda (chunki uning davomida koʻrib chiqilayotgan obyektlar ularning oʻxshashligi va oʻzaro bogʻliqligini hisobga olgan holda u yoki bu boʻlinmaga taʼlluqli boʻladi) obyektlar ularning ketma-ketligini aniqlash, belgilash uchun bir-biri bilan taqkoslanadi. Tizimlashtirish ushbu tasnifiy sxema imkoniyatlarini ochib beradi, uning kamchiliklarini koʻrsatadi.

Sport kurashini tasniflash va tizimlashtirishning vazifasi kurash mohiyatini aks ettirish hisoblanadi. Tasniflash va tizimlashtirishni tushunchalarni (tashlash, oʻtkazish, yiqitish, agʻdarish va h.k.) aniqlash boʻyicha oldindan ish bajarilmasdan turib, amalga oshirilmaydi.

Yaxshi tuzilgan tasniflash ilmiy asoslangan atamalarni yaratish uchun asos boʻlib hisoblanadi.

Kurash atamashunosligi - bu mutaxassislar oʻzlarining ilmiy va pedagogik ish

faoliyatlarida foydalanadigan atamalar yig'indisidir.

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

Shunday qilib, tasniflash, tizimlashtirish va atamashunoslik to'g'risida fikr yutilgan paytda, ularning mana shu tartibda sanab o'tilishiga e'tibor berib, undagi tasniflash bo'yicha ish ketma-ketligini ko'rish mumkin. Ya'ni avval tasniflash bajariladi, uning natijasida ma'lum bir tizim hosil bo'ladi, so'ngra esa uning asosida hamma kurash usullarining ilmiy asoslangan nomlari (atamalari) beriladi. Kurashning har xil turlari umumiy qonuniyatlarga (A.P.Kupsov bo'yicha) ega hamda ular quyidagilardan iborat:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Har xil kurash turlarining mazmuni, alohida har bir kurash turida

kurashchilarning harakatlari o'ziga xos xususiyatlarga ega ekanligiga qaramasdan, umumiy asosga ega va bir xil belgilariga qarab tasniflangan.

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

- kurash texnik harakatlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikning turli-tumanligi vamurakabligini ochib bergan holda uning mohiyatini aks ettirib;
- gilamda sodir etilayotganlarni kurash turiga qiyoslamagan holda aks ettirish;
- hamma kurash turlari uchun umumiylikni aniqlashga yordam berish;
- har bir kurash turining o'ziga xos xususiyatlarini saqlab qolish;
 - har bir kurash turiga boshqa turlardan (shu qatorda milliy kurashdan) engyaxshi usullarni o'zlashtirish imkonini yaratish;
- asosiy texnika usullarini "maktabdagi bajarish" ga tasniflash;
 - hamma kurash turlari uchun umumiy bo'lgan texnika tushunchalari hamda ta'riflarni tuzish va har bir turning umumiy tamoyillarga asoslangan atamashunosligini yaratishga yordam berish.

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

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

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

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

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

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

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

darajadan, ya'ni kichik sinfdan shakllana boshlaydi.

Usullarning xar bir to'liq nomlanishidan uchta tasniflash darajasiga muvofik bo'lgan va shu tarika ushbu usulning umumiy tizmdagi o'rnini ko'rsatib beruvchi uchta qism bo'lishi lozim.

Usullarni ta'riflash uchun quyidagilarni bilish zarur:

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

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

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

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

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

Sport kurashining asosiy tushunchalari va atamalari. Tushunchalar va atamashunoslikda har qanday fanni o'rganish va o'qitish predmeti ochib beriladi, fanda to'planayotgan bilimlar jamlanadi. Agar tushuncha to'liq ta'rifga ega bo'lsa, ya'ni uni tuzish hamda ishlatish farqlari va usullari mezonlarining qisqa ifodasi berilsa, bunday tushuncha to'liq hisoblanadi. Sport kurashida foydalaniladigan quyidagi asosiy tushunchalar va atamalarni ta'riflashda shu narsaga e'tibor qaratish lozimki, ilmiy-usuliy adabiyotlar hamda amaliyotda ularning yagona ta'rifi yo'q.

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

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

Mashg'ulot faoliyati - trenirovka maqsadlariga muvaffaqiyatli erishish bo'yicha trenerlar jamoasi hamda kurashchilarning birgalikdagi faoliyatidir.

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

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

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

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi - jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va funksional imkoniyatlarni oshirish, texnik-taktik harakatlarning samarali egallanishini ta'minlaydigan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikka yordam beradigan tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

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

Kurashchining nazariy tayyorgarligi - sportchini trenirovka va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradigan maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

Kurashchining integral tayyorgarligi - samarali musobaqa faoliyatini ta'minlash maqsadida texnik, taktik, ruhiy, nazariy va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha trenirovka ta'sirlarining integrasiyalashuviga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Mashg'ulot yuklama - mashg'ulotlar jarayonida kurashchiga trenirovka orqalita'sir ko'rsatishning son ko'rsatkichlarini aks ettiruvchi trenirovkaning tarkibiy qismidir.

Musobaqa yuklama - musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Kurashchining texnik harakatlari. Kurash texnikasi - kurashchining g'alabaga erishish uchun qo'llaniladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlari yig'indisidir.

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

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

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

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

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

Kurashchining taktik harakatlari. Sport kurashi taktikasi - bu bellashuvlar va musobaqalarda yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik iroda va jismoniy imkoniyatlardan mohirona foydalanishdir.

Hujum uchun tayyorgarlik harakatlari - bu hujum harakatini bajarish uchun zarur bo'lgan raqibning kutilayotgan va himoyalani

sh harakatini keltirib chiqarish maqsadida bajariladigan kurashchining hujum harakatlaridir.

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

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

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

Xafv solish - kurashchining raqibni himoyalani

shga o'tishga majbur qiluvchi taktik harakatidir.

Aldamchi harakat (aldash) - hujum qiluvchi tomonidan oxiriga yetkazilmaydigan va raqibni himoyalani

shga majbur qiladigan usullar, qarshi usullar, ushlab olishlar, siltashlar, turtishlar va boshqa harakatlar.

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

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

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

harakati.

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

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

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

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

Yuqorida sanab o'tilgan tushunchalar va atamalar sport kurashi nazariyasi hamda usuliyatida keng qo'llaniladi. Taklif etilayotgan atamalar o'zgarmas vaqat'iy emas. U keyinchalik, shubhasiz, sport fanining rivojlanishi hamda yangi talablariga muvofiq qisman o'zgartirib turilishi mumkin

2.2 Belbog'li kurashning umumiy qoidalari

Belbog'li kurashda sportchining texnik harakatlari ko'p va turli- tumanligi sababli u boshqa sport turlaridan farq qiladi.

Kurashchining texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu soha- da mutaxassislar o'rtasida muloqot qilish imkonini yaratish uchun ku- rash texnikasining klassifikatsiyasi, sistematikasi hamda terminologiyasi ishlab chiqildi.

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

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

Belbog'li kurash usullari o'rtasidagi ichki bog'liqliklar sistemati- ka asosida ko'rib chiqiladi. **Sistematika** – bu belbog'li kurash texnikasi-ni bir tizimga solish, ma'lum bir tartibda joylashtirish, ma'lum bir ket- ma-ketlikni belgilash demakdir. Sistematikada, klassifikatsiyadan farqli ravishda (chunki uning davomida ko'rib chiqilayotgan obyektlar ularning o'xshashligi va o'zaro bog'liqligini hisobga olgan holda u yoki bu bo'linmaga taalluqli bo'ladi) obyektlar ularning ketma-

ketligini aniqlash, belgilash uchun bir-biri bilan taqqoslanadi. Sistematika ushbu klassifikatsiya imko- niyatlarini ochib beradi, uning kamchiliklarini ko'rsatadi.

Belbog'li kurash klassifikatsiyasi va sistematikasining vazifasi kurash mohiyatini aks ettirish hisoblanadi. Klassifikatsiya va sistema- tikaning tushunchalarni (o'tkazish, yiqitish, tashlash va h.k.) aniqlash bo'yicha oldindan ish bajarilmasdan turib, amalga oshirilmaydi.

Yaxshi tuzilgan klassifikatsiya ilmiy asoslangan terminlarni yaratish uchun asos bo'lib hisoblanadi.

Belbog'li kurash **terminologiyasi** – bu mutaxassislar o'zlarining ilmiy va pedagogik ish faoliyatlarida foydalanadigan atamalar yig'in- disidir.

Mazkur ko'pgina fanlarni klassifikatsiya va sistematika asosida tuzilgan terminologiya fanning mohiyati to'grisida ma'lumotlar beradi hamda maqsadli ravishda takomillashtirish imkoniyatini berishi mumkin.

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

Belbog'li kurashning har xil turlari umumiy qonuniyatlarga (F.A. Kerimov bo'yicha, 2001; 2005) ega va ular quyidagilardan iborat:

1. Belbog'li kurashda ikkita sportchi qatnashadi, ulardan har biri usullar yoki qarshi usullar yordamida o'z raqibi ustidan g'alabaga eri- shadi. Shunday qilib, belbog'li kurashning har bir alohida daqiqalarida hujumchi va hujumni qabul qiluvchi, ya'ni usul yoki kombinatsiya bajarayotgan kurashchi va ustidan usul hamda kombinatsiya uyushtirila- yotgan kurashchi mavjud (qarshi hujumni bajarayotgan kurashchi qarshihujumchi deb ataladi).

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

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

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

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

6. Usulni musobaqa sharoitida to'g'ri amalga oshirish g'olib bo'lishga imkon beradi va bir nechta qismlardan iborat: tayyorgarlik ha-rakati, ushlab olish, asosiy harakat, hujum hamda yakunlovchi holatlar.

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

8. Har bir usul o'zining marom-sur'at tavsiflariga ega. U bellashuvning har xil vaziyatlarida yoki butun bellashuvda o'zgartirilishim mumkin.

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

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

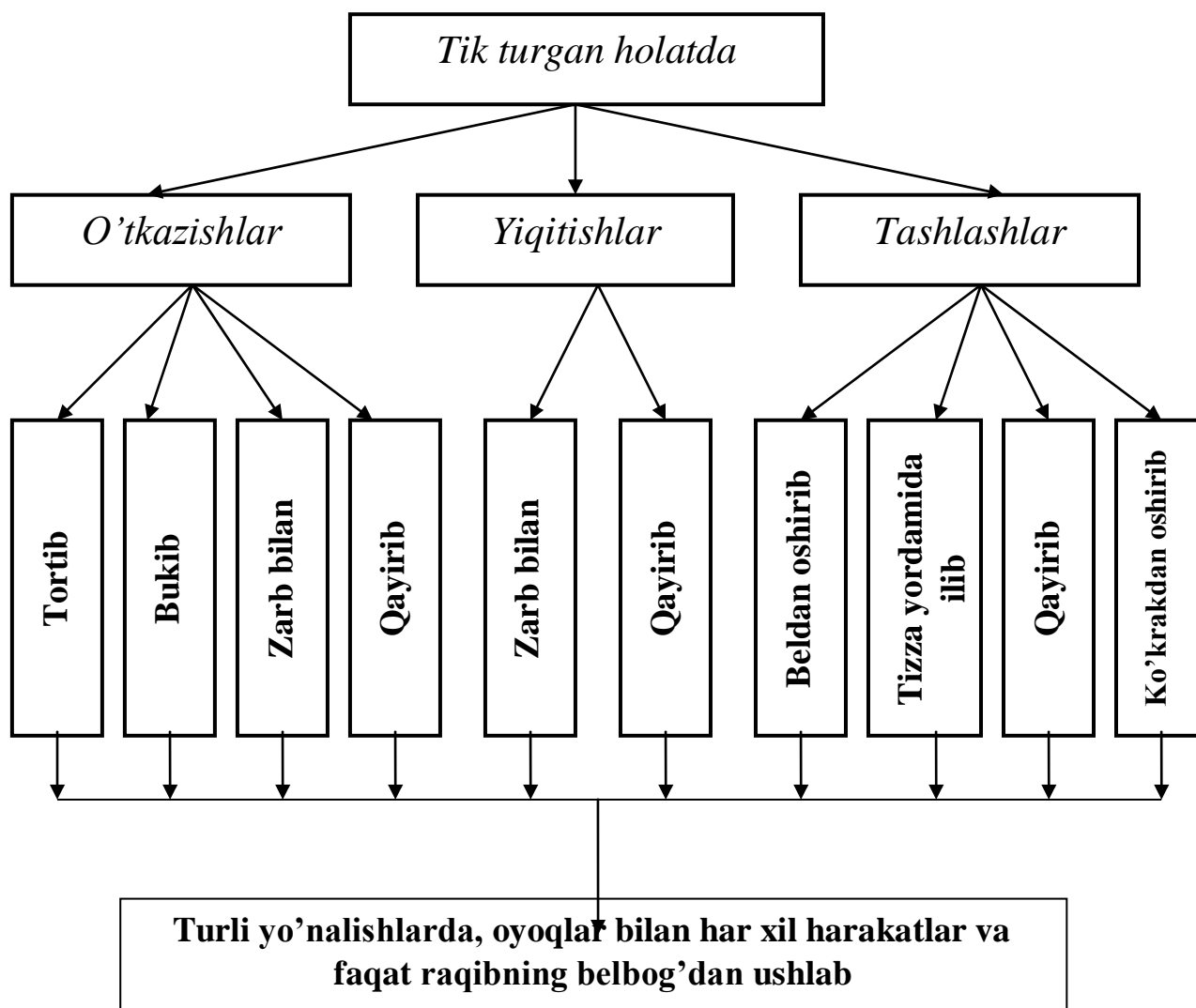
Shuning asosida belbog'li kurash texnik usullarining klassifikatsiya va sistematikasi ishlab chiqildi (1-jadval). Bunda faqat shu turga xos bo'lgan xususiyatlar saqlanib qolganidek, har bir turning o'ziga xos xususiyatlari to'liq saqlanib qolingan.

Belbog'li kurash texnikasi asosiy usullarining yagona klassifikatsiyasi va sistematikasini ishlab chiqishda quyidagi vazifalar oldinga qo'yilgan:

- belbog'li kurash texnik harakatlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikning turli-tumanligi va murakkabligini ochib bergan holda uning mohiyatini aks ettirib;
- gilamda sodir etilayotganlarni kurash turiga qiyoslamagan holda aks ettirish;
- hamma kurash turlari uchun umumiylikni aniqlashga yordam berish;
- har bir kurash turining o'ziga xos xususiyatlarini saqlab qolish;
- har bir kurash turiga boshqa turlardan (shu qatorda milliy kurashdan) eng yaxshi usullarni o'zlashtirish imkonini yaratish;
- asosiy texnika usullarini "maktabdagi bajarish"ga klassifikatsiya;
- hamma kurash turlari uchun umumiy bo'lgan texnika tushunchalari hamda ta'riflarni tuzish va har bir turning umumiy tamoyillarga asoslangan terminologiyani yaratishga yordam berish.

Belbog'li kurashdagi yagona klassifikatsiya va sistematikasining asosiy xususiyati shundan iboratki, uning hamma darajalari har qaysi sport kurashi turi texnikasining bosqichma-bosqich ifodasi hisoblanadi hamda ko'p sonli elementlarni tartibga solishga yordam beradi.

Birinchi daraja – sinflar – kurash qanday holatda amalga oshirilayotganligini ko'rsatadi.

Belbog'li kurash bo'yicha texnik usullarning klassifikatsiyasi

Kurashning texnik harakatlari faqat tik turish holatida bajariladi. Ikkinchi daraja – kichik sinflar – kurashda nima bajari-
layotganligini (o'tkazishlar, yiqitishlar va tashlashlar) ko'rsatadi.

Uchinchi daraja – guruhlar – usul, ya'ni hujum qilayotgan kurashchilarning usullarni bajarish paytidagi mumkin bo'lgan asosiy harakatlari turlari qanday bajarilayotganligini ko'rsatadi. Masalan, tashlashlardagi – beldan oshirib, tizza yordamida ilib, qaytarib, ko'krakdan oshirib bajariladi.

To'rtinchi daraja – kichik guruhlar – turli yo'nalishlarda, oyoqlar bilan har xil harakatlar va faqat raqibning belbog'idan ushlab hamda usullarni bajarishning boshqa xususiyatlarini, ya'ni guruh ichidagi usullari o'zining variantlilikini ko'rsatadi.

Sistematikaning shunday tuzilishidan foydalanib hamma usullar nomini hosil qilish hamda bajarish murakkabligining ortib borishiga qarab, ularni bir tartibda

tuzib chiqish mumkin. Bu ham sistematika hisoblanadi. Gilamda bajarish mumkin bo'lgan har qanday texnik harakat ushbu klassifikatsiya jadvaliga kiritilgan.

Usullar nomini shakllantirishda birinchi daraja, ya'ni tik turish holatida bajarish ko'rsatilmaydi. Har bir usulning nomi ikkinchi darajadan, ya'ni kichik sinfdan shakllana boshlaydi.

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

Usullarni ta'riflash uchun quyidagilarni bilish zarur:

1. Gilamda nima bajarildi (o'tkazish, yiqitish, tashlash), ya'ni usul qaysi kichik guruhga taalluqli (2-daraja).

2. Usul qanday bajarildi (beldan oshirib, tizza yordamida ilib, qaytarib yoki ko'krakdan oshirib), ya'ni hujum qilayotgan kurash- chining asosiy harakatini tavsiflovchi usul qaysi guruhga taalluqli (3- daraja).

3. Belbog'li kurashda texnik usullar faqat raqibning belbog'idan ushlab bajarilganligi sababli, uni ta'riflash va tafsilot berish zarur emas. Boshqa xususiyatlardan – oyoq harakatlariga e'tibor berish lozim va ushbu holda usulning har xil varianti nazarda tutiladi (4-daraja).

Masalan:

1- variant – raqib belbog'idan ushlab (4-daraja) beldan oshirib (3-daraja) tashlash (2-daraja);

2- variant – beldan oshirib (3-daraja) tashlash (2-daraja);

Yuqoridagi ikkita variantdan birinchisi ko'proq ilmiy risolalarda uchraydi (J.M. Nurshin, 1993, F.A. Kerimov, 2001), ikkinchisi ko'proq murabbiylarning musobaqalarda o'z shogirdiga bellashuv paytida qo'llab-quvvatlashda vaqtni tejash uchun foydalaniladi. Demak, belbog'li kurashda ham boshqa kurash turlaridek **to'liq va qisqa** texnik usullarning terminlari ishlatiladi.

Shunday qilib, yagona klassifikatsiya asosida yagona uslubiyat bo'yicha ishlab chiqilgan belbog'li kurash terminologiyasi muta-xassislarning butun ilmiy-uslubiy va sport-pedagogik faoliyati uchun o'ta muhim ahamiyatga ega. Belbog'li kurashning asosiy tushunchalari va terminlari

Tushunchalar va terminologiyada har qanday fanni o'rganish va o'qitish predmeti ochib beriladi, fanda to'planayotgan bilimlar jamlanadi. Agar tushuncha to'liq ta'rifga ega bo'lsa, ya'ni uni tuzish hamda ishlatish farqlari va usullari mezonlarining qisqa ifodasi berilsa, bunday tushuncha to'liq hisoblanadi. Belbog'li kurashda foydalaniladigan quyidagi asosiy tushunchalar va terminlarni ta'riflashda shu narsaga e'tibor qaratish lozimki, ilmiy-usuliy adabiyotlar hamda amaliyotda ularning yagona ta'rifi yo'q.

Belbog'li kurashchilar tayyorgarligining sistemasi – yaxlit bir- likni tashkil

qiluvchi va maqsadga erishishga yo'naltirilgan o'zaro bog'liq bo'lgan elementlar yig'indisidir, ya'ni bu jahonning kuchli kurashchilarining model tavsiflariga javob bera oladigan va eng yuqori natijalarni ko'rsatishga qodir sportchilarni tayyorlashga qaratilgantadbirlar kompleksidir.

Belbog'li kurashchining mashg'uloti – bu tayyorgarlik sistema- tikasiining tarkibiy qismidir, yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan sistemalashtirilgan vositalar hamda uslublar yordamida sportchi rivojlanishini boshqarishning pedagogik jihatdan tashkil etilgan jarayonidir.

Mashg'ulot faoliyati – mashg'ulot maqsadlariga muvaffaqiyatli erishish bo'yicha murabbiylar jamoasi hamda belbog'li kurashchilar- ning birgalikdagi faoliyatidir.

Sport musobaqalari – belbog'li kurashchi tayyorgarligi sistema- tikasining tarkibiy qismidir. Ular mashg'ulot maqsadlari hamda uning samaradorligi mezonini bo'lib xizmat qiladi, boshqa tomondan esa, ular maxsus musobaqa tayyorgarligining samarali vositasi hisoblanadi.

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

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

Belbog'li kurashchining jismoniy tayyorgarligi – jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va funksional imkoniyatlarni oshirish, texnik- taktik harakatlarning samarali egallanishini ta'minlaydigan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikka yordam beradigan tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

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

Belbog'li kurashchining nazariy tayyorgarligi – sportchini mashg'ulot va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradigan maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

Belbog'li kurashchining intellektual tayyorgarligi – samarali musobaqa faoliyatini ta'minlash maqsadida texnik, taktik, ruhiy, nazariy va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot ta'sirlarining ongli ravishda integratsiyalashuviga qaratilgan pedagogik jarayondir.

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

Musobaqa yuklamasi – musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

Kurashchining asosiy holatlari

Belbog'li kurashchining asosiy holatlari – sport tayyorgarligi jarayonida kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan holatlardir.

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

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

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

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

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

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

2.3 Dzyudo kurashining umumiy qoidalar

Sportning vazifasi yuqorida aytilgan bilan bir qatorda musobaqa va bahslarda yuksak natijalarga erishmoq va g'alaba qozonmoqdir. Ishning maqsadidan kelib chiqib, uning vazifasi belgilandi:

- Mamlakatimizda dzyudo kurashi bilan shug'ullanuvchilar sonini ko'paytirish ya'ni o'zimizning milliy kurashimiz bilan shug'ullanuvchi yoshlar dzyudo kurashiga ham ishtirok etishi.
- dzyudoda hakamlik qilishning o'ziga xos xususiyatlarini yuzaga chiqarish;
- hakamlar hay'ati va ularning turlari, vazifalarini yoritish
- musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish qoidalariga batafsil to'xtalish;
 - dzyudochilarning musobaqa sharoitida, texnik-taktik tayyorgarligini nazorat qilish va musobaqaga qatnashish uchun dzyudochilarga qo'yiladigan talablar ahamiyatini aniqlash.

Kurashda hakamlik qilish va musobaqalarni o'tkazishning o'ziga xos xususiyatlari haqida ma'lumot berishda, ushbu mavzuga doir kurs ishlari, mustaqil ishlarini yozishda olimpiya zaxiralari kollej va Oliy ta'lim muassasalarida o'qitish jarayonida dzyudoda hakamlik qilish va musobaqalarni o'tkazish haqida ma'lumot berishda keng foydalanish mumkin. Ishdan kelib chiqadigan xulosalar dzyudoning shakllanishida, musobaqalarni o'tkazish bo'yicha darslik va qo'llanmalar yaratishda omili sifatida xizmat qiladi.

“GOLDEN SKOR” BELLASHUVI

1. Bellashuvga ajratilgan vaqt tugayotganda, baholar va jazolar (yo ularning yo‘qligi) ishtirokchilarda teng bo‘lsa, darhol “GOLDEN SKOR” bellashuvi (birinchi baho yoki jazogacha) tayinlanadi. Asosiy bellashuvning tugashi va “GOLDEN SKOR” bellashuvining boshlanish oralig‘ida tanaffus davri bo‘lmasligi darkor.

“GOLDEN SKOR” bellashuvi vaziyatida, asosiy bellashuv vaqtidagi hakamlar e‘lon qilgan va tabloda qayd qilingan natijalar saqlanib turiladi.

Agar “GOLDEN SKOR” bellashuvi vaqtida ishtirokchilardan biri bosib turish usulini o‘tkazsa va “OSAEKOMI” e‘lon qilingan bo‘lsa, arbitr bosib turish usuli 20 soniya (“IPPON”) bo‘lguncha, “TOKETA” yoki “MATE”, buyrug‘i e‘lon qilinguncha, ushlar yoki og‘ritkich usullari, tezda natija beradigan usul bajarilguncha ijozat berishi lozim. Bu vaziyatda ishtirokchi muvofiq hisob bilan g‘olib deb e‘lon qilinadi.

“GOLDEN SKOR” bellashuvi vaqtida “XANSOKU-MAKE” e‘lon qilinsa, ishtirokchini jazolash odatdagi bellashuv vaqtidagiday bo‘ladi.

Agar “GOLDEN SKOR” bellashuvi biron-bir ishtirokchining ustunligini ko‘rsatmasa, “GOLDEN SKOR” bellashuvi biron-bir natija erishilmaguncha bellashuv davom etadi.

“XIKI-VAKE” DURANG

1. Bellashuvda durang faqatgina jamoaviy musobaqalarda qo‘llanishim mumkin.
2. Durang natija “XIKI-VAKE” birinchi jamoaviy uchrashuv vaqtida qo‘llanishi darkor.
3. Agar jamoaviy uchrashuv oxirida, ikki jamoaning g‘alaba va ochkolarmiqdori teng bo‘lsa, “XIKI-VAKE” natijasi bilan tugagan oldingi bellashuvlar, jamoa natijasini aniqlash uchun qayta bellashishlari lozim. Bu bellashuvlar “GOLDEN SKOR” bellashuvida davom etishi mumkin va bellashuvdagi g‘alaba, jamoa natijasiga bir ochko qo‘shib beriladi.

“IPPON” SOF G‘ALABA

1. “IPPON” bahosini arbitr texnik xarakat bajarish payti quyidagi mezonlarga to‘g‘ri kelgan holatlarda e‘lon qiladi:
 - a) dzyudochi nazoratni amalga oshirib o‘z raqibini ancha kuch va tezlik bilan orqa tomonining salmoqli qismi bilan tatamiga tashlasa;
 - b) dzyudochi o‘z raqibini “OSAEKOMI” e‘lon qilinganidan so‘ng, chiqqan olmaydigan darajada 25 soniya bosib tursa;
 - v) bosib turish, bo‘g‘ish yoki og‘ritish usuli natijasida raqib ikki yoki undan ortiq marotaba tatamini yoki dzyudochini oyog‘i, qo‘li bilan qoqib qo‘ysa, yo

“MAITA” (taslimman) so‘zini aytsa;

g) bo‘g‘ish yoki og‘ritkich usulini bajarish natijali tugashi aniq bo‘lib qolsa.

2. Ekvivalent: dzyudochiga “XANSOKU-MAKE” jazosi qo‘llanilsa, raqibi g‘olib deb e‘lon qilinadi.

3. Agar bir ishtirokchi bellashuv davomida ikkinchi marotaba “VAZA-ARI” bahosini olsa, arbitr “VAZA-ARI AVASET IPPON” e‘lon qiladi.

4. Baravar bajarilgan harakatlar – agar ikki sportchi ham bir vaqtning o‘zida hujum o‘tkazish natijasida tatamiga yiqilishib, uch hakam xam kimning harakati ustunroq ekanligini aniqlay olishmasa – harakat baholanmaydi.

5. Agar arbitr xatoga yo‘l qo‘yishi natijasida yotib kurashish holatida bo‘lgan ishtirokchilarning biriga “IPPON” bahosini berib, ularni ajratsa, arbitr va yon hakamlar guruhdagi “ko‘pchilik” fikri asosida kurashchilarni dastavvalgi holatga qaytarishlari va ishtirokchilardan birining manfaati cheklanishining oldini olishlari mumkin

6. Agar tashlash usuli natijasida, dzyudochi yutqizmaslik uchun “most” (“ko‘prik”, bosh va bir tovonni yoki ikkala tovonni bilan tatamiga suyanish) holatini qabul qilsa, arbitr baribir “IPPON” yoki boshqa bahoni e‘lon qilishi lozim. Tashlashni (brosok) bajarish vaqtida, og‘ritish usulini qo‘llash baholanmaydi.

“SOGO-GACHI” KICHIK USTUNLIKDAGI G‘ALABA

Arbitr “SOGO-GACHI”ni quyidagi holatlarda e‘lon qiladi:

a) ishtirokchi bitta “VAZA-ARI” bahosiga ega bo‘lib, raqibi ketma-ket uchta “SHIDO” jazosini olsa;

b) ishtirokchi uchta “SHIDO” jazosi bilan jazolanganda, raqibi “VAZA-ARI” bahosini olsa.

“VAZA-ARI” BAXOSI

1. “VAZA-ARI” bahosini arbitr bajarilayotgan texnik harakat quyidagi talablarga to‘g‘ri kelgan holatlarda e‘lon qiladi:

a) ishtirokchi nazoratni amalga oshirib, o‘z raqibini tashlash vaqtida, tashlash orqali “IPPON” bahosini olishga etarli uchta mezon bo‘lmasa;

b) ishtirokchi o‘z raqibini qocha olmaydigan darajada 20 soniya va undanko‘proq, lekin 25 soniyadan kam vaqt oralig‘ida bosib turishni bajarsa.

“YOKO” BAHOSI

1. “YOKO” bahosini arbitr bajarilayotgan texnik harakat quyidagi talablarga to‘g‘ri kelgan holatlarda e‘lon qiladi:

a) ishtirokchi nazoratni amalga oshirib, o‘z raqibini yon tomoni bilan tashlasa;

b) ishtirokchi o‘z raqibini qocha olmaydigan darajada 15 soniya va undanko‘proq, lekin 20 soniyadan kam vaqt oralig‘ida bosib turishni bajarsa.

2. Ekvivalent: agar dzyudochi ikkinchi “SHIDO” jazosini olsa, raqibiga

darhol “IOKO” bahosi beriladi.

“OSAEKOMI” BOSIB TURISH

1. “OSAEKOMI”ni arbitr bajarilayotgan texnik harakat quyidagi talablarga to‘g‘ri kelgan holatlarda e‘lon qiladi:

- a) bosib turish holatida dzyudochi tomonidan nazorat qilinayotgan raqib orqatomoni bir yoki ikki kuragi tatamiga tegib turgan bo‘lsa;
- b) nazorat yon tomondan, bosh tomondan yoki yuqoridan turib amalga oshirilishi mumkin;
- v) bosib turishni amalga oshirayotgan sportchi oyog‘i (oyoqlari), raqib oyoqlari tomonidan nazorat qilinmasligi kerak;
- g) ishtirokchilardan biri tanasining biron-bir qismi bellashuv hududiga tegib turishi kerak.

2. Agar bosib turishni amalga oshirayotgan ishtirokchi, raqibi ustidan nazoratni qo‘ldan boy bermay, o‘z holatini o‘zgartirsa, bosib turish vaqti “IPPON” yoki “TOKETA” va “MATE” buyrug‘i e‘lon qilinguncha davom etadi.

3. Agar bosib turishni amalga oshirish vaqti ustunlikka ega bo‘lgan sportchi, jazolanadigan haraqatni bajarsa, arbitr “MATE” e‘lon qiladi va ishtirokchilarni dastlabki holatga qaytarib, jazoni e‘lon qiladi, zaruriyat tug‘ilsa bosib turish uchun baho ham qo‘yiladi.

4. Agar bosib turishni amalga oshirish vaqti yutqazish holatidan sportchi jazolanadigan harakatni bajarsa, arbitr ikki sportchiga qo‘l tekkizib “SONO-MAMA” buyrug‘ini beradi va jazoni e‘lon qiladi. Keyin esa qo‘lini tekkizib turib “YoShI” buyrug‘i orqali bellashuvni davom ettiradi. Biroq “XANSOKU-MAKE” jazosini e‘lon qilish zaruriyati tug‘ilsa, arbitr “SONO-MAMA buyrug‘ini bergach, yon hakamlar bilan maslahatlashadi va “MATE” e‘lon qilib, ishtirokchilarni dastlabki tik turish holatiga qaytaradi. Keyin esa “XANSOKU-MAKE” e‘lon qilinib “SORE-MADE” buyrug‘i orqali bellashuv tugatiladi.

5. Agar yon hakamlar bosib turish holati yuzaga keldi deb hisoblashsayu, arbitr “OSAEKOMI” e‘lon qilmasa, yon hakamlar ishora orqali “OSAEKOMI” ko‘rsatishlari va “ko‘pchilik” fikri asosida arbitr darhol “OSAEKOMI” e‘lon qilishi kerak.

6. Arbitr “OSAEKOMI” o‘tkazilayotgan vaqtda “MATE” buyrug‘ini ishtirokchilar bellashuv hududi bilan aloqani uzganlarida e‘lon qiladi.

7. Agar bosib turish vaqtida, bosib turilgan ishtirokchi vaziyatdan chiqib ketsa yoki bosib turishni amalga oshirayotgan ishtirokchi raqibini nazoratidan chiqarib yuborsa “TOKETA” e‘lon qilinadi.

8. Agar yutqizayotgan ishtirokchi “MOST” holatini qabul qilishiga qaramay, raqibi nazoratni oshirayotgan bo‘lsa, “OSAEKOMI” davom ettiriladi.

OG'RITISH VA BO'G'ISH USULLARI

OG'RITISH USULLARI

1. Og'ritish usullarini tirsaklarni egish, qayirish yo'li bilan o'tkazishga ruxsat etiladi.

2. Hujum qilinayotgan ishtirokchi tik turish holatiga o'tsa va vaziyatni nazorat qilsa, og'ritish usullarini bajarish to'xtatiladi.

3. Hujum qilinayotgan ishtirokchi "MAITA" so'zini aytsa yoki bir necha bor raqibi tanasiga qo'li bilan urib qo'ysa, yo bo'lmasa tatamini qo'li (qo'llari), oyog'i (oyoqlari) bilan qoqib qo'ysa, og'ritish usuli muvaffaqiyatli bajarilgan deb hisoblanadi.

BO'G'ISH USULLARI

1. Bo'g'ish usullari raqib bo'ynining qon aylanish yo'lini yoki nafas olish yo'li – tomoqni qisish orqali bajariladi.

2. Bo'g'ish usullarini barmoqlar yordamida bajarish man etiladi.

3. Hujum qilinayotgan ishtirokchi "MAITA" so'zini aytsa yoki bir necha bor raqibi tanasiga qo'li bilan urib qo'ysa, yo bo'lmasa tatamini qo'li (qo'llari), oyog'i (oyoqlari) bilan qoqib qo'ysa, yo hushidan ketib qolsa, bo'g'ish usuli muvaffaqiyatli bajarilgan deb hisoblanadi. Bu holatda arbitr "IPPON" buyrug'ini beradi va zaruriyat bo'lsa, vrachni chaqiradi.

MA'N ETILGAN HARAKATLAR VA JAZO

1. Ma'n etilgan harakatlar quyidagi qismlarga ajratiladi: ("ShIDO") katta bo'lmagan jazo va ("XANSOKU-MAKE") jiddiy jazo.

2. Arbitr "ShIDO" yoki "XANSOKU-MAKE" jazosini qoidabuzarlikning jiddiyligiga qarab e'lon qiladi.

3. "XANSOKU-MAKE" jazosi e'lon qilinsa, ishtirokchi musobaqadan chetlashtiriladi va bellashuv tugaydi.

4. Arbitr qaysi jazoni qo'llamasin, oddiy ishoralar bilan jazolashining sababini tushuntirishi kerak. "SORE-MADE" buyrug'idan so'ng, bellashuv vaqtida qoidani buzganligi uchun yoki favqulotdagi holatlarda bellashuv tugashini bildiruvchi signaldan so'ng bajarilgan jiddiy qoidabuzarchilik uchun, agarbellashuv natijasi hali e'lon qilinmagan bo'lsa, jazo e'lon qilinadi.

5. "ShIDO", qoidani unchalik jiddiy buzmagani ishtirokchiga beriladi:6.

1	Raqibning bellashuvdagi harakatlariga xalaqit berish maqsadida o'zini raqibning ushlaridan olib qochish.
2	Tik turish holatida 5 soniyadan ortiqroq vaqt himoya holatini qabul qilib turish.

3	Hujum harakatlarini o'xshatish va raqibni tashlashga urinmayotgani bilinib qolish (yolg'ondakam hujum).
4	Tik turish holatida raqibning engini yoki englarini himoyalanih maqsadida ushlash va burash (odatda 5 soniyadan ortiqroq).
5	Tik turish holatida halaqit berish maqsadida raqibning bir yoki ikkala qo'lining barmoqlarini to'sish (odatda 5 soniyadan ortiqroq).
6	Arbitr ruxsat etmagan holatlarda o'z kiyimini tartibsizlantirish, belbog'i yoki shimini bog'lash va echish.
7	O'z raqibini musobaqa qoidalariga zid ravishda yotib kurashish holatiga o'tkazish.
8	Barmoqlarini raqib engining ichiga yoki shiminining tagiga solish.
9	Tik turish holatida "noto'g'ri" holatda hujumsiz ushlashni bajarish (odatda 5 soniyadan ortiqroq).
10	Tik turish holatida ushlashni bajarishdan oldin yoki keyin hujumkor harakatlar o'tkazmaslik.
11	Raqib engini yoki englarining chetidan ushlab, yuqoriga yurg'izmoq.
12	O'z yaktagining etagi bilan yoki belbog'ining uchi bilan raqib tanasining biron-bir qismini o'rash.
13	Tishlari yordamida o'zining yoki raqibning dzyudogisini ushlash.
14	Qo'llari (kafti) yoki oyoqlari (oyoq kafti) bilan raqibning yuziga suyanish.
15	Oyog'i yoki oyog'ining kafti bilan raqibning belbog'iga, yaktagining yoqasi va qaytarmasiga tiranish.
16	Belbog'ining uchi, yaktagining etagi yoki barmoqlari orqali bo'g'ish usulini bajarish.
17	Tik turish va yotib kurashish holatlarida qasddan bellashuv hududidan chiqish yoki raqibini itarib chiqarish.
18	Raqibning tanasini, bo'ynini yoki boshini oyoqlari yordamida qisish (oyoqlarni chalishtirish yoki tizzalarni to'g'irlash yordamida).
19	Oyog'i yoki tizzasi yordamida ushlashdan qochish uchun raqib tirsagi yoki qo'lini turtib yuborish va shu bilan birga biron-bir texnik harakat o'tkazmasdan turib raqib oyog'i yoki tovoniga urib yuborish.
20	Ushlashdan qochish maqsadida raqib barmoqlarini qayirmoq.

Tavsiflar:

Bir tomonlama ushlash. Ishtirokchi raqibi yaktagining bir tomonini ikki qo'li bilan ushlashi, agar bu ushlashning sababi raqibning "no'rok" ichkariga kirishga urinish natijasida boshi ishtirokchining qo'llari ostida bo'lib qolgan holatda jazolanmasligi lozim.

Agar ishtirokchi raqibga tashlanishi natijasida, boshi ishtirokchining qo'llari ostida bo'lib qolsa, bu holatni arbitr "nuqul himoyalaniib turish"ga intilish deb baholashi kerak.

Birinchi "ShIDO" tanbehi – engil jazo hisoblanadi. Ikkinchi "ShIDO" tanbehi raqibga "IOKO" bahosini beradi.

Uchinchi "ShIDO" tanbehidan so'ng raqibga "VAZA-ARI" bahosini beradi.

To'rtinchi "ShIDO" tanbehidan so'ng sportchi musobaqadan chetlashtiriladi ("XANSOKU-MAKE")

Tavsiflar:

- Birinchi "ShIDO" tanbehi tabloda qayd etiladi va raqibga baho qayd etiladi.
- Qo'shimcha uchrashuv "GOLDEN SKOR" vaqtida birinchi tanbeh "ShIDO", arbitr tomonidan yordamchi hakamlar bilan maslahatlashmagan holatda e'lon qilinadi.
- Qo'shimcha uchrashuv "GOLDEN SKOR" vaqtida tanbehni, arbitr yordamchi hakamlar bilan maslahatlashishi va jazoni berish lozim deb topsa, arbitr "ShIDO" e'lon qiladi va bellashuv tugaydi.

Arbitr jazoni e'lon qilishdan oldin, hakamlik komissiyasiga maslahatlashish uchun murojaat qilishlari mumkin.

"Kurashmaslik". Qoida bo'yicha ishtirokchilardan biri yoki ikkalasi ham 25 soniya davomida hujumkor harakatlarni namoyish qilmasa e'lon qilinadi.

Agar arbitr ishtirokchi hujumga tayyorgarlik ko'rayotganiga ishonch hosil qilsa, hujumkor harakatlar yo'qligi uchun jazolamasligi lozim.

Yaktakning etagi yoki belbog'ning uchi bilan o'ramoq deganda, yaktakning etagi yoki belbog'ning uchi bir aylanib o'rashini tushunish kerak.

Bosib turishda yaktakning etagi yoki belbog'ning uchi bilan o'ramasdan bosib tursa, bu harakat jazolanmaydi, ya'ni raqib qo'lini to'sish jazolanmaydi.

14 yoshgacha bo'lgan bolalar va qizlar o'rtasidagi musobaqada, arbitr quyidagi holatlarda bellashuvni darhol to'xtatib "ShIDO" jazosini e'lon qilishi kerak:

YANGI KIRITILGAN QOIDALARI Hakamlar va hakamlik

Tatamida bellashuv davrida faqat bitta arbitr hakamlik qiladi. Ikkinchi hakam kuzatuv stoli oldida nazoratni amalga oshiradi. Radio kanal orqali sudiyalar o'rtasida aloqa o'rnatilib turishi mumkin. Ularga hakamlik kamissiyasining a'zosi yoki boshqa hakam yordam berishi mumkin. Bundan tashqari, IJF komissiyasi agar zarur deb bilsa jarayonga aralashish huquqiga ega.

Texnik baholash

Dzyudodagi eng yuqori bal - "Ippon" raqibni orqasi bilan (chalqanchasiga) yiqilishga olib keladigan tashlashga beriladi, bunda "ko'priikka" turish (Ippon)

sifatida hisobga olinmaydi.

“Golden skor”

Dzyudoda hakamlar ovoza berishi (Xantey) bilan olibni aniqlash bekor qilinadi. Agar bellashuv qo‘shimcha vaqtga o‘tsa, unda natijani birinchi texnik xarakatni bajargan olib xisoblanadi, yoki kim (shido) olsa engilgan hisoblanadi.

Jazo berish

Bellashuv vaqtida uchta “shido” berish mumkin, to‘rtinchisi esa bellashuvda qatnashishdan maxrum etishni (“hansoki make”) anglatadi. “Shido” raqibga ustunlik keltirmaydi, tabloda esa texnik xarakatlar uchun bo‘lgan baholar aks ettiriladi. “Shido” achkolar tengligida qaror chiqarishda etiborga olinadi – kim kam “shido” olgan bo‘lsa o‘sha olib hisoblanadi.

Ushlash: jazo berish (“shido”)

Taqiqlanadi: - raqibni tashlash uchun (ayiq usulida ishlash) quchoqlab olish harakatiga ikki yoki bir yo‘l bilan, yelka oldi, yengdan ushlashni barbod etish taqiqlanadi.

- Qo‘l bilan urib ushlashni barbod qilish:

- hujumsiz raqibni ustidan jismoniy ustunlik qilishga harakat qilish:



Hujumsiz bir yoki ikki qo‘l bilan blokirovka qilish taqiqlanadi.



- **Hujum ko‘rinishida davomi bo‘lmagan qo‘shsha ushlash** (bu qoida belbodan va birtomonlama ushlashga ham ta’sir etadi) ... taqiqlanadi:

Rasmga qarang: 9,10.



Hakamlar sportchilarni jiddiy jazolashlari zarur:
ushlatishdan qochgan yoki oponentga ushlatishdan qochgan sportchilarni.



- Raqib tashlashga intilganda uni (ayiq usulida ushlab olish) quchoqlab olish:



Agar Uke qo‘lini kimonoda ushlasa, tashlash uchun Tori to‘ridan-to‘ri ushlab (quchoqlab) ololmasa (“shido jazosi”).

Oyoqni har qandayiga ushlash – “xansoki make” bilan jazolanadi.

Bitta yoki ikki qo‘l bilan beldan pastga TACHI WAZA holatida hujum va himoyalaniishning barcha harakatlari uchun bellashuvda qatnashishdan maxrum etiladi 14-19 rasm.



Ne Waza holatida ushlash ruxsat etiladi.

- Osaekomi, Kansetsiy Waza va SXimi Waza

- Osaekomida 10 daqiqa yuko, 15 sekund Wazari va 20 sekund Ippon baholanadi.



- Kadetlar (harbiy tinglovchilar) uchun Kansetsu Waza texnikasini (usulini) qo'llash ruxsat etiladi. Bellashuv hududidan tashqarisida boshlangan va davomiga ega bo'lgan Kansetsu Waza va SXimi Waza sportchilar hududdan tashqarida bo'lsa ham davom ettirilishi mumkin. 20-27 rasmlar.



Ta'zimlar

Sportchilar bellashuv boshlanishidan oldin harakat hududida bir-biriga ta'zim qilishlari kerak, bellashuv boshlanmaguncha bir-birlarini qo'llarini qisish huquqiga ega emaslar. 28 rasm.



2.4 Sambo kurashining umumiy qoidalari

Tashnlashni o'rganishdan oldin, sambo kurashi bilanshug'ullanadigan har bir kishi turli xil tashlash yuz berganda o'zini straxovka qilish usulini va unga tashlangan raqibini straxovkalash usullarini yaxshi bilishi kerak. Tashlash paytida straxovka bu kurashchining:

1. yiqilgan raqibiini qo'llab-quvvatlaydi, gilamga tanasiningzarbasini yumshatadi;
2. raqibini yiqilganda, uni egishga yo'naltiradi;
3. tashlash paytida raqib ustiga yiqilmaydi va unga muvozanatni yo'qotishi bilan qadam tashlamaydi.

O'z-o'zini straxovkalash - bu yiqilishning xavfsiz usuli. Turli tashlash paytida qon tomirlarini yumshatish qobiliyati ko'karishlar va miya egishidan himoya qiladi. Har bir sambo kurashchisi har qanday vaziyatda avtomatik ravishda tegishli harakatlarni bajarishi kerak. Ushbu ko'nikma har bir masg'ulotning tayyorgarlik qismiga kiritilgan maxsus mashqlarni bajarish jarayonida o'rgatiladi.

O'z-o'zini straxovka qilish usullarini o'rganish qiyinchiliklarni kuchaytirish

tamoyiliga muvofiq o'rgatish kerak. Tashlash paytida xujumchi tez-tez tik xolatda qoladi va uning raqibi biron bir yo'nalishda ag'darilishi yoki oldinga ancha pastga tushishi kerak. O'zini straxovkalashning barcha usullari, oldinga egish bundan mustasno, yon tomondan yoki egilgan orqa tomondan xar-xil harakatlarda qo'laniladi. O'z-o'zini straxovka qilish usullarini o'rganishni boshlashdan oldin, har xil harakatlarga (orqada va diagonalda), yo'nalish bo'yicha burilishlarga va dumaloq oshishlarni amalga oshirishga o'rgatish kerak.

OLIDINGA DUMALOQ OSHISH.

Oyoqlarini bir-biriga qo'ying va tizzangizni ko'tarmasdan o'tiring (**1-rasm**) (Ushbu rasmda va boshqa harakatlarda texnikalar ketma-ketligi ko'rsatilgan). Qo'lingizni oldingizda kaftlaringiz bilan gilam ustiga qo'ying, boshingizni egib, iyagingizni ko'kragingizga bosing. Egilgan qo'llarga suyanib, boshingizni qo'llaringiz orasiga ko'tarib, gilamchaga boshingizning orqa tomoni bilan qo'ying. Oyoqqingizni oldinga siljiting va egilgan orqada aylantiring. O'sha paytda, elka shonalari gilamga tegganda, oyoqlaringizni qo'llaringiz bilan ushlang va poshnalarni dumba bilan bosib, oyoqlaringizni siqish holatida turing (**2-rasm**).

1-rasm. Oldinga dumaloq oshish.





a



б



в



г



a



б



в



г



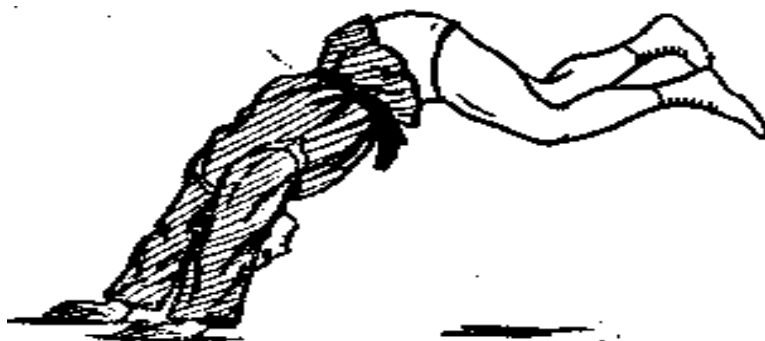
22-rasm. Yarim

o'tirgan holat.

3-rasm.

Orqa tomonga dumaloq oshish.

Yarim tik turgan holatdan orqaga qarab bajarilishi mumkin (3- rasm).



4-rasm. Sakrash holatida dumaloq oshish.

Shug'ulanuvchi o'tiradigan joydan ancha oldinga ddumaloq oshishni o'rganganida, u yarim o'tiradigan joydan turib, oldinga sakrab, asta-sekin to'siqdan pastga ddumaloq oshishni mumkin (4-rasm).

Orqa elkada egilishlar.

Gilamga o'tiring, oyoqlarini cho'zing, qo'llaringizni oldinga cho'zing, boshingizni pastga tushiring. Iloji boricha elkangizni egib, boshingizni oldinga egib, jag'ingizni ko'kragingizga bosing. Orqa tomonga suyangan holda, bosh, qo'l va oyoqlarning holatini o'zgartirmasdan, orqa tomondan elkama shonalarini orqa tomonga egiling (5-rasm).



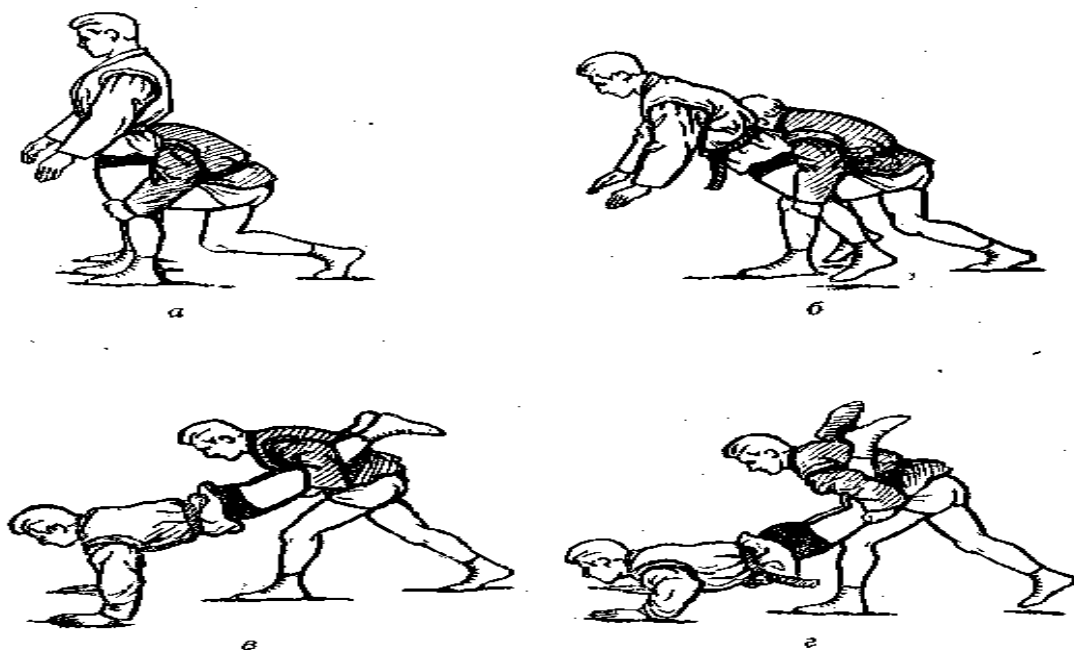
5-Rasm orqa elkada egishlar.

OLD TOMONGA YIQILISHLAR.

Oldinga yiqilib tushganda, gilamga sportchining yuz qismi lat emaslik uchun qo'llarni ushlab, egilgan qo'llar bilan tushishni yumshatish kerak.

Tik turgan holatdan, egilmasdan, tanani oldinga egib, tanani pastga tushiring. Yiqilish paytida qo'llaringizni oldinga cho'zing va kaftlaringizni gilam ustiga qo'ying. Yiqilishni to'xtatish uchun qo'llarni purjinasimon egilishi.

Oldinga yiqilib tushganda o'zini o'zi straxovkalash uchun mashqlarni oldinga sakrash yoki ikkala oyog'ini orqadan ushlab tashlash bilan murakkablashtirish kerak (**6-rasm**).



6-rasm Oldinga yiqilishlar.

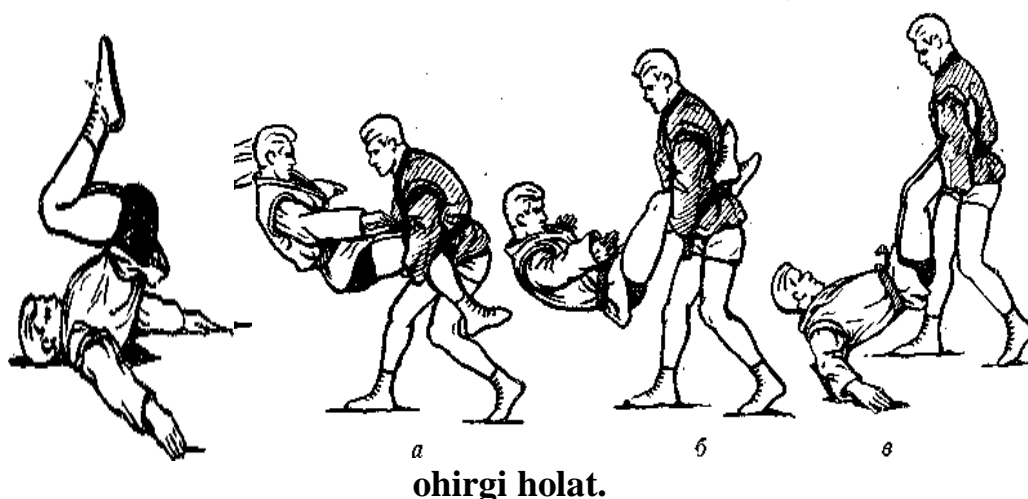
ORQA TOMONGA YIQILISHLAR.

Tizzangizni egib, gilamchaga iloji boricha tovoningizga yaqinroq o'tiring, qo'llaringizni oldinga cho'zing, jag'ingizni ko'kragingizga bosing. Qo'llar, oyoqlar va boshning holatini o'zgartirmasdan, orqaga egilib, gilamga elka shonalari bilan

tegib, qo'llarni keskin pastga - orqaga - tomonlarga qaratib, gilamga urib, egishni to'xtating (7-rasm). Gilamga tushish paytida qo'llar cho'zilib, bir oz uzaytirilishi kerak, shunda tanasi va har bir qo'l o'rtasida 45-50° burchak hosil bo'ladi. Barmoqlar bog'langan, panja gilamga bosilgan, oyoqlari egilgan, gilam tepasida bel qismi ko'tarilgan.

Mashqni o'zlashtirganingizda, u yanada murakkab vaziyatlarda bajariladi. Dastlabki vaziyatlarning murakkablashuvidan boshlab (4- rasm), to'siq yoki sherik orqali orqaga qarab pastga tushish yoki oddiytashlashni o'rganish kerak (9-rasm).

7, 8-rasm. Yiqilishlagi dastlabki holat hamda yiqilishlagi



ohirgi holat.

9-rasm Old tomondan oyoqlardan ushlab tortganda elka bilan yiqilish.

Yon tomonga yiqilish.

Dastlabki holatdan (8-rasm,a) tanani o'ng elka yo'nlisiga qarab harakatlanamiz. Oyoqlar gilamga tushishi bilan, o'ng oyog'ini ko'tarish uchun chap oyog'ining tovonini bosing, tizzalar bir-biridan alohida.

O'ng elka shonasi gilamga tegishi bilan tana harakatini to'xtatish uchun o'ngga cho'zilgan qo'lni past tomonga kuchli zarba bilan yramiz. Belni o'ng tomonga burang, gilamga o'ng egilgan oyog'ini, chap oyog'ingizni esa tovonni bosib, o'ng oyog'ini yuqoriga ko'tarib, butun oyoqqa qo'ying. Chap qo'lingizni ko'taring - oldinga siljiting, shunda chap qo'lingiz o'ng qo'lingiz ustida. Boshni chap yelkaga bosing (10-rasm).

Yon tomonga yiqilishda mashqlarni asta-sekin murakkablashtirib, siz ularni tizzada turgan sherigingiz ystidan sakrab tushishga harakat qiling. (8-rasmga qarang 15-rasmgaqarang).



10-rasm. Gilamga tushishdagi ohirgi holat.



11-rasm. Chap yonboshdan o'ng yonboshga dumalsh.

Tizza va qo'lga tayanib turgan sherigi ustidan sakrab yon tomonga tushish.

Sherigingiz tizzasi va qo'lga tayanib turdi, unining o'ng tomonida turing. Sherigingizning chap yelkasidan kiyimni ushlash uchun chap qo'lingizdan foydalaning. Yarim o'tirish holatini oling va o'ng qo'lingizni oldingizda cho'zing (12-rasm). Tanani orqa tomonga egib, iyagini ko'kragiga bosib, xuddi sherikning chap tomonida o'tirgandek, orqaga qarab ketishni boshlang. Yiqilish aniqlanganda chap qo'lni egilib, bir vaqtning o'zida to'g'rilangan o'ng qo'lni pastga - orqaga - o'ngga silkitib, gilamchaga qo'lning butun panjani uring. Keyin to'sni o'ng tomonga burib, gilamga oyoqlaringizni tushiring va o'ng tomonga yiqilgandek oxirgi vaziyatni oling.

Agar chap tomoningizga yiqilsa, sherikning chap tomoniga turing va kiyimini o'ng elkangizda o'ng qo'lingiz bilan ushlang.

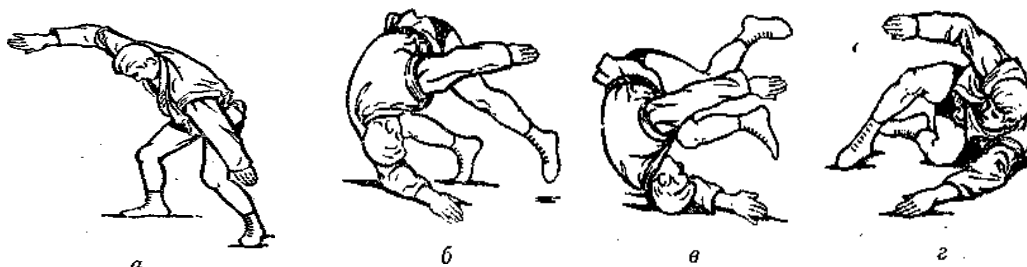


12-rasm. Tizza va qo'lga tayanib turgan sherigi ustidansakrab yon tomonga tushish.

Elka osha dumaloq oshish (straxovka).

O'ng oyog'ingizning tizzasida turing va chap qo'lingizni gilamga qo'ying. Kaftingizni gilamga surib, o'ng qo'lingizni chap oyog'ingizning oyog'iga olib boring va oldinga egilib, chap qo'lingiz bilan o'ng oyog'ingizning tizzalari orasidagi gilamga qo'ying. Boshingizni chapga burib, iyagingizni ko'kragingizga bosing. Chap oyog'ingiz bilan turing va o'ng elkangizdan chap kestirib, orqangizga siljiting. Gilamga chap qo'lingizni kuchli zarba bilan urib, chap tomonga yiqilisni to'xtating (13-rasm).

13-rasm. Elka osha dumaloq oshish (straxovka).



Elka osha ddumaloq oshish harakatlanish paytida amalga oshiriladi. O'ng oyoq bilan oldinga qadam qo'ying va oldinga egilib, o'ng qo'lingizni kaftingiz bilan gilam ustiga qo'ying, shunda barmoqlar chap oyog'ga qarab yo'naltiriladi. O'ng qo'lning tirsagidan pastga tushring va o'ng elkangizda aylanib, chap oyog'ingizni orqaga - yuqoriga silkitib, tanani o'ng elkadan chapga keskin yo'naltiring. Ddumaloq oshish tizzadan pastga tushganda bo'lgani kabi tugating.

Tizza va qo'lga tayanib turgan sherigi ustidan dumaloq oshish.

Tizza va qo'lga tayanib turgan sherikga o'ng tomondan yuzma- yuz turing. O'ng qo'lingizni bosh barmog'i bilan pastga aylantirib, sherikning orqa qismidagi belbog'ini ushlang, chap qo'lingizni oldinga torting. O'ng yelkangizni oldinga - pastga va oyog'ingiz bilan bosib, sherigingizning orqa tomoniga biroz suyanib, chap tomonga yiqilib tushing, xuddi yelka osha tushganday (13-rasmga qarang).

O'ng tomondan tushganda mashq qilish uchun sherikning chap tomonida turing va chap qo'lingiz bilan belbog'dan ushlang (14-rasm).



14-rasm. Tizza va qo'lga tayanib turgan sherigi ustidan dumaloq oshish.

Sherigining qo'li ustidan oshib yon tomonga tushish. Sherigi o'ng tomonda tik xolatda.

Sherikning o'ng tomoniga qarab turing, shunda chap oyoqning old qismi sherikning o'ng oyog'ining old qismida bo'ladi. Sherigi o'ng qo'lini egib, kaftini yuqoriga ko'taradi. O'ng qo'lingizni tepada, sherikning o'ng qo'lining bilagini ichkaridan oling; bu holda sherik xuddi shu tarzda qulashni amalga oshiradigan odamning o'ng qo'lini ushlaydi. Sherikning o'ng qo'lini uning qorniga bosib, oldinga egilib, chap qo'lni sherikning o'ng qo'lidan kaft bilan pastga cho'zing. Oyoqlaringizni oldinga siljiting - yuqoriga qarab, bog'langan o'ng

qo'llaringizni aylantiring va elkangizni aylantirayotganda chapt

Mashg'ulotlar o'ng tomonga tushganda, sherikning chap tomonida turing va chap qo'lni chap qo'li bilan ushlang (15-rasm).



15-rasm. Sherigining qo'li ustidan oshib yon tomonga tushish.

Tizza va qo'lga tayanib turgan sherigi ustidan orqa elkaga yiqilish. Shrigi tizza va qo'lga tayanib turgan holatda.

Sherikning o'ng tomonida uning orqa tomonida turish, qo'llarni oldinga cho'zish, kaftlarni pastga tushirish. Boshingizni egib, jag'ingizni ko'kragingizga bosing, sherigingizni aylantiring va chap tomoningizda orqa tomoningizga yiqiling. Gilamga kuchli zarba bilan egishni to'xtating (16-rasm).

16-rasm. Tizza va qo'lga tayanib turgan sherigi ustidan orqa



elkaga yiqilish.

Mustaxkamlash uchun savoliar

1. Milliy kurashning qoidalari haqida ma'lumot bering?
2. Belbog'li kurashning qoidalari haqida ma'lumot bering?
3. Dzyudo kurashning qoidalari haqida ma'lumot bering?
4. Sambo kurashning qoidalari haqida ma'lumot bering?
5. Sport texnikasini tasniflash, tizimlashtirish va uning atamashunosligi mazmuninimadan iborat?
6. "Tasniflash", "tizimlashtirish" va "atamashunoslik" tushunchalarini ta'riflab bering.
7. Usullarning yagona tasnifini yaratish uchun zarur bo'lgan har xil kurash turlaridagi umumiy qonuniyatlarni sanab o'ting.
8. Kurash texnikasi yagona tasnifining asosiy vazifalarini aytib bering.
5. Kurash texnikasi yagona tasnifining to'rtta darajasini tushuntirib bering.
6. Kurash usullarini ta'riflash uchun nimani bilish lozim?
7. Kurash usullarining to'liq nomlarini ta'riflashning asosiy qoidalarini sanab o'ting.

Topshiriq

1. Sport texnikasini tasniflashni o'rganish
2. Sport texnikasini tizimlashtirish o'rganish
3. "Tasniflash", "tizimlashtirish" va "atamashunoslik" tushunchalarini izoxlash
4. Usullarning yagona tasnifini yaratish uchun zarur bo'lgan har xil kurash turlaridagi umumiy qonuniyatlarni o'rganish

III BOB KURASH TURLARI TEXNIKASI-TAKTIKASINI O'RGATISH

3.1 Milliy kurashning texnikasi va taktikasi

Tayanch soʻz va iboralar: umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, texnika, taktika, ruhiy tayyorgarlik, parter, obektiv omillar, subektiv omillar, yonbosh bosma, qayirma, pedagogika, ta'lim, tarbiya, innovatsiya, integratsiya, yuklama, jismoniy yuklama.

Kurash turlarida kurashchilar tayyorgarlik shakllari umumiy va maxsus sport tayyorgarliklardan iborat bo'ladi. Kurashchilarning umumiy tayyorgarlik shakllariga kurash usullari bo'yicha nazariy va uslubiy tayyorgarliklar, ruhiy tayyorgarliklarni kiritish mumkin. Kurashchilarning maxsus sport tayyorgarliklari esa texnik va taktik hamda jismoniy tayyorgarliklardan iborat bo'ladi.

Nazariy tayyorgarlik. Kurashchilarning nazariy tayyorgarliklari milliy va sport kurashi tarixi, kurash trenirovkasi, kurashchilarning jismoniy tayyorgarliklarini tibbiy nazorat qilish, kurash mashg'ulotlari qolaversa jismoniy tarbiya va sportga oid umumiy va maxsus bilimlarni ortirish va rivojlantirishdan iborat bo'ladi.

Sport mashg'ulotlari davomida nazariy ma'lumotlar sifatida kurash mashqlarini bajarish texnikasi va taktikasi, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish, kurash harakatlari malaka va ko'nikmalarini takomillashtirish, kurash bilan shug'ullanishda jarohatlanishni oldini olish kabi ko'rsatmalar berib boriladi. SHu bilan birga kurashchilarda mashg'ulotlarga qiziqishlarini ortirish uchun kurash mashqlarni organizmga jismoniy rivojlantirish ta'siri va sog'lom bo'lish uchun tabiat omillaridan foydalanish usullari hamda mashxur sportchilar hayoti xaqida ma'lumotlar berib boriladi.

Mashg'ulotlarda kurashning jismoniy tarbiya va sport tizimida tutgan o'rni hamda kurash mashg'ulotlarning maqsadi va vazifasi o'rganiladi. SHuningdek kurash mashqlarining organizmni sog'lomlashtirishdagi ijobiy ta'siri, sog'lom turmush tarzi, jismoniy mashqlar va kurash sporti bilan mustaqil shug'ullanish, tabiat omillari – quyosh, havo va suv muolajalari yordamida chiniqish, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish va takomillashtirish tavsiyalari berib boriladi. Tamaki maxsulotlari chekish, al'kogol ichimliklar iste'mol qilish, noto'g'ri ovqatlanish, semirib ketish, kam harakatlik kabi organizmga salbiy ta'sir etuvchi omillarni bartaraf etish talablari keng ta'riflanadi.

Kurash sporti bilan shug'ullanishda shaxsiy gigena talablari bo'lgan sport kiyimlari, sport jixozlarini toza va saranjom tutish, tanani parvarish qilish, og'iz

bo'shlig'ini toza tutish, dam olish, yashash, mashg'ulot joylarini gigenik talablariga javob berishlarini tashkil etish, kurash zallarini ichimlik suvi, issiq suv va toza havo bilan taminlanishi, yoritilishini nazorat qilish masalalari ham nazariy bilimlarda berib boriladi.

Yoshlar bilan tashkil etiladigan kurash va jismoniy tarbiya tadbirlari maqsadi, vazifalari hamda ularning shakllari, mashg'ulotlarni tashkil etish uslublari ham tahlil etiladi. Kurash turlari qonun qoidalari, sport turlari va jismoniy mashqlarga o'rgatish texnikasi va taktikasi, umumiy va maxsus jismoniy fazilatlarini rivojlantirish hamda sport turlari bo'yicha musobaqalar tashkil etish, bolalarni sport turlariga jalb etish hamda saralash va ular bilan mashg'ulotlar tashkil etish ham nazariy tayyorgarlik mashg'ulotlarda o'rgatiladi. Jismoniy mashqlar va kurash bilan mustaqil shug'ullanishda jarohatlanishni oldini olish, birinchi tibbiy yordam ko'rsatish qoidalari, organizmning funksiyalarini jismoniy tarbiya ta'sirida rivojlanishi hamda jismoniy rivojlanishni tibbiy nazorat qilish shartlari bilish ham kurashchilarning nazariy tayyorgarlik saviyasi bo'lib hisoblanadi.

Nazariy tayyorgarlik kurashchini har tomonlama uyg'un rivojlantirishi bilan bir qatorda sport mashg'ulotlari bilan ongli va muvaffaqiyatli shug'ullanishni tashkil etadi. Kurashchining nazariy tayyorgarligi asosan aqliy ma'lumot olish va mustaqil mutolaaga xarakterli bo'lgan shakllarda olib boriladi. Nazariy tayyorgarlik bevosita kurash trenirovkalarida texnik, taktik, ma'naviy iroda va jismoniy tayyorgarliklar bilan birgalikda amaliy mashg'ulotlarning bir ko'rinishi sifatida bo'ladi. Nazariy tayyorgarlik kurash bilan shug'ullanishning zamonaviy uslublarni tahlil qilish imkonini beradi.

Kurashchilarning nazariy tayyorgarliklari mashg'ulotlar, o'quv yig'inlari va musobaqalar jarayonlarida olib borilishi bilan birga mustaqil tashkil etilishi ham maqsadga muvofiq bo'ladi. Kurashchilar jismoniy tarbiya va sport hamda kurash turlariga oid nazariy bilimlarini muntazam rivojlantirib, ortirib borish talab etiladi. Bunda kurashchilar ommaviy axborot vositalari bilan bir qatorda adabiyotlar, darsliklar va ilmiy, uslubiy va o'quv qo'llanmalarni mutolaa qilish bilan tashkil etilishi mumkin. SHuningdek hozirgi kunda nazariy ma'lumotlarni o'rganishda internet materiallaridan foydalanish keng ommaviylashib bormoqda. Internet materiallarida dunyo bo'yicha jismoniy tarbiya va sport bo'yicha qolaversa kurash sporti turlari bo'yicha so'ngi ma'lumotlarga hamda qiziqarlish va foydalari axborotlarga ega bo'lish mumkin.

Uslubiy tayyorgargarlik: kurashchilar va murabbiylarni kurash mashg'ulotlari hamda musobaqalarini tashkil etish bo'yicha nazariy va amaliy bilim malaka va ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilgan bo'ladi.

Kurashchilar uslubiy tayyorgarlik jarayonlarida kurash mashqlarining maqsad va vazifalari, ularni bajarish va o'rganishga qo'yiladigan uslubiy talablar o'rgatib

boriladi. Kurash harakatlari malaka va ko'nikmalarini to'g'ri shakllantirish, kurash mashqlarni bajarishda uslubiy tavsiyalarning ahamiyati tahlil etiladi. Kurashchilarining jismoniy fazilatlarini rivojlantirish kurash harakatlari texnikasi va taktikasini shakllantirishda uslubiy tayyorgarliklar, mashqlar va harakatlarni to'g'ri va sifatli bajarish, jismoniy yuklamalar me'yorini va ta'sirini to'g'ri tashkil etish, usullarni egallashda jismoniy tayyorgarlik va qobiliyatlar hamda shaxsiy xususiyatlarni e'tiborga olishni tashkil etadi.

Kurash murabbiylarining kasbiy faoliyatida ham uslubiy tayyorgarlik muhim ahamiyatga ega bo'lib hisoblanadi. Kurash zallari va kurash gilamlari va tatamlarga qo'yiladigan texnik va gigienik talablarni bilish, kurashchilar bilan mashg'ulotlar tashkil etishda, kurash harakatlari texnika va taktikasini egallashda uslubiy tavsiyalar va ko'rsatmalar bo'yicha malaka va tajribalarga ega bo'lish talab etiladi. Shu bilan birga kurash musobaqalarini tashkil etish, kurash bellashuvlarida har hil vazifadagi hakamlarning faoliyatini bilish va olib bora olish, kurash musobaqalari me'yoriy hujjatlari bilan ishlay bilish bo'yicha malaka va ko'nikmalar uslubiy tayyorgarlik jarayonlarida olib boriladi.

Kurashchining ruhiy tayyorgarligining asosiy shakllari: kurashchining ruhiy tayyorgarligi uning ma'naviy – iroda tayyorgarligi hisoblanib, kurash sporti faoliyati sharoitiga moslab amalga oshiriladigan axloqiy tarbiya, irodani tarbiyalash jarayonidir. Ma'naviy – iroda tayyorgarligi jarayonida hal etiladigan vazifalar, kurash faoliyatida ahloqiy sifatlarni takomillashtirib borishdan iborat. Vatanparvarlik tuyg'ulari, jamoa nufuzini himoya qilish, Vatan shuhratini dunyoga taratish, insoniy sifatlarni takomillashtirish, g'alaba yo'lida barcha imkoniyatlardan keng foydalana olish sifatlarini takomillashtirish ma'naviy iroda tayyorgarligini asosini tashkil etadi. Shu bilan birga ma'naviy iroda tayyorgarligida kurashchilar shaxs xususiyatlari shakllanadi. Bu xarakter mehnatsevarlik, g'alabaga astoydil intilish, sportchi etikasi, ruhiy iroda, sport g'ururi kabi ahloqiy sifatlarni aks ettiradi.

Kurash sporti ruhiy – iroda sifatlarini to'la namoyon etishni talab etadigan mardonavor, ko'pincha, hatto beshafqat faoliyat turidir. Kuchli iroda, maqsad sari intilish, tashabbus, talabchanlik, qat'iylik va jasurlik, chidamlilik va o'z-o'zini boshqarish sifatlarini tarbiyalash ruhiy iroda tayyorgarligini ajralmas qismi bo'lib hisoblanadi. Kurashning barcha turida ahloqiy sifatlari va ma'naviy tayyorgarlik bir xilda bo'lishi kerak. Chunki har bir kurashchida mustahkam ruhiy iroda tayyorgarligi talab etiladi. Iroda fazilatlarini namoyon bo'lishi sport jarayonlarining konkret sharoitlariga bog'liq bo'lib irodaning turli tomonlarini namoyon bo'lishini amalga oshiradi. Bu bilan umumiy va maxsus iroda tayyorgarligini bir-biridan farq qilinadi.

Iroda tayyorgarligi jarayonida bajariladigan maxsus vazifalarning eng

muhimlaridan biri–bevosita musobaqa uchun beriladigan ko'rsatmalarni maqsadga muvofiq ravishda shakllantirish, musobaqalar davomida paydo bo'ladigan salbiy xissiyotlarni engib o'tish va kurashchilar ruhiy holatini boshqarish imkoniyatini ta'minlashdir. Kurash turlarida ma'naviy iroda tayyorgarligi ahloqiy tarbiyaning umumiy tamoyillariga muvofiq bo'lib, ahloqiy tarbiya vosita uslublaridan foydalangan holda tashkil etiladi. Kurash mashg'uloti kurashchida iroda va xarakterni tarbiyalashda asosiy omil bo'ladi. Qat'iy kun tartibiga rioya qilish, og'ir jismoniy yuklamalarga bardosh berish, salbiy his – tuyg'ularni engib o'tish, mashg'ulot va musobaqalar jarayonida ichki va tashqi qiyinchiliklarni engish sportchini irodaviy sifatlarni tarbiyalash va sport xarakterini shakllantirishning omili bo'ladi. Kurash mashg'uloti faoliyatidagi sharoit ham ongli intizomni, do'stlik, jamoatchilik, vatanparvarlik, mehnatsevarlik va boshqa axloqiy his-tuyg'ular va sifatlarni tarbiyalash uchun g'oyat katta imkoniyatlar yaratadi.

Kurash mashg'ulotlari yoshlarni jismoniy fazilatlari bilan bir qatorda shaxsiy axloqiy sifatlarini tarbiyalashga va shakllantirishga qaratilgan bo'ladi. Bu jarayonlarda shug'ullanuvchilarning asosiy maqsadi jismoniy barkamollikka erishish bilan, ma'naviy etuk shaxsni tarbiyalashni amalga oshirishdir. Albatta bunday maqsadga erishish uchun kurashchilar muntazam sport tayyorgarlik mashg'ulotlarida ishtirok etishlari hamda jismoniy yuklamalar ta'sirlarini ortirib borishlari talab etiladi. Mashg'ulotlarning samaradorligi jismoniy fazilatlarni rivojlanishi, jismoniy harakat malaka va ko'nikmalarini takomillashuvi hamda sport mahoratlarini ortishi bilan kuzatiladi. Jismoniy tarbiya va kurash mashg'ulotlarining psixologik asoslari deyarli bir hil bo'lsada, yuqori malakali kurashchilar tayyorlashda psixologik tarbiyaning ahamiyati muhim bo'lib hisoblanadi.

Kurash faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari shuki, shaxsni jismoniy barkamol va ma'naviy etuk inson qilib tarbiyalashda ta'lim va tarbiya jarayonlarining umumiy va xususiy maqsadlarini o'zaro muvofiqlikda bo'lishidir:

- Kurash mashg'uloti shug'ullanuvchilar maxsus sifatlarini rivojlantirishga, jismoniy imkoniyatlarini takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi.
- Kurash mashg'uloti maqsadi kurash turlarida yuqori natijalarga erishish.
- Kurash mashg'uloti muntazam shug'ullanishni talab etadi, sport tayyorgarlik natijalari bellashuvlar va musobaqalarda baholanadi.
- Kurash mashg'uloti shug'ullanuvchilardan musobaqalar va sport mashg'ulotlarida yuqori darajada va og'ir jismoniy hamda ruhiy yuklamalar bajarishni talab etadi.

Ruhiy tayyorgarlik darajasi kurashchilarni shaxs tuzilishiga va harakterlariga muvofiq mashg'ulotlar davomida yondoshish, har bir kurashchining shaxs belgilarini xisobga olish, ularni har qanday sharoitda rag'batlantirish va tarbiyalash

ishlarini amalga oshirishda aks etadi.

Ahloqiy iroda va ma'naviy tayyorgarlikda ustozga, jamoaga xamda raqibga sport jixozlari va kurash maydonlari, kiyimlarga hurmat ehtiromga o'rgatiladi. Musobaqa va trenirovka jarayonlarida o'zini tutish yoshlarga izzatda, kattalarga hurmatda bo'lish o'rgatiladi. Ahloqiy, ma'naviy va iroda tayyorgarlikda kurashchilarga xos bo'lgan sifatlar o'zini, raqibini, jamoadoshlarini, ustozini xurmat qilish trenirovka jarayonlari va musobaqalarda o'zini tuta bilish, bellashuvlarda qo'rqmaslik, xushyorlik, chidamlilik namoyon etish Vatanni, halqni, oilani, qo'llab bellashish nazarda tutiladi.

Yosh kurashchilar sport tayyorgarligini amalga oshirishda ularni yosh, jismoniy rivojlanish xususiyatlari, organizmi holati, ruhiy hamda shaxsiy xususiyatlari va dunyoqarashlari hisobga olgan holda jismoniy yuklamalarni me'yorlab berishga e'tibor qaratish kerak.

Kurashchining ruhiy holatini boshqarish eng murakkab hisoblanadi. Jismoniy va texnik tayyorgarliklari bir xil bo'lgan kurashchilar bir – biridan fikrlash, sezish, kuzatish xissiyotlari bilan farq qilishadi, shuning bilan birga shu jarayonlarni boshqarishga o'rganish zarur. Kurashchini musobaqalarga ruhiy tayyorlash oldinroq boshlanadi. Eng avvalo musobaqaning ahamiyati aniqlanadi. Musobaqa boshlanishida kurashchi hayajonlanadi. Bu - "start oldi holat" bo'lib, ruhiy holat o'zgaradi va organizmda vegetativ o'zgarishlar sodir bo'ladi.

Start oldi holati kurashchining malakasiga, o'z kuchiga ishonish darajasiga, musobaqagacha bo'lgan vaqtga, kurashchining nerv faoliyatining xususiyatiga, tayyorgarligiga, uning uyushqoqligi va o'zaro moslashuviga bog'liq bo'ladi. Ruhiy tayyorlashda kurashchining o'z kuchiga ortiqcha ishonishi salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Ruhiy tayyorgarlik qat'iy individuallashtirilgan bo'lishi kerak.

Kurashchilarining jismoniy tayyorgarliklarini tashkil etish: Sport tayyorgarligi sport turi bo'yicha harakatlar texnikasi va taktikasini mukammal egallash xamda jismoniy fazilatlarni barkamol bo'lishidir. Kurashchilarni tayyorlashning dastlabki bosqichlarida texnik va jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirish bo'ladi. Kurashchilarning jismoniy fazilatlarni rivojlantirish ularni kurash xarakatlar texnikasini mukammal o'rganishga yordam beradi.

Kurashchini jismoniy tayyorgarligi sport faoliyati uchun zarur bo'lgan jismoniy fazilatlarni, qobiliyatlarni tarbiyalashdir Jismoniy tayyorgarlik organizmni umumiy jismoniy rivojlanishi, mustahkamlanishi va chiniqishi bilan bog'liqlikdir. Jismoniy tayyorgarlik ham umumiy va maxsus bo'ladi. Kurashchini maxsus jismoniy tayyorgarligi sportning o'ziga xos talablariga javob bera oladigan jismoniy qobiliyatni tarbiyalash jarayonidan iboratdir. Kurashchini umumiy jismoniy tayyorgarligi sport turi uchun xos bo'lmagan lekin sportda muvaffaqiyatga erishish uchun ijobiy ta'sir ko'rsatadigan jismoniy qobiliyatlarni

tarbiyalash xisoblanadi.

Kurash turlarida muvaffaqiyatga erishish shu sport turiga xos bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirishni emas, balki barcha jismoniy fazilatlarni rivojlantirishni talab etadi. SHuning uchun umumiy va maxsus tayyorgarlik muvofiqlikda tashkil etilganda sportchining jismoniy takomillashuvi amalga oshadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik maxsus tayyorgarlik uchun zamin yaratib kurash sportiga muvofiq bo'lgan harakat sifatlarini rivojlantirib boradi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik kurash turi ixtisoslashuviga bog'liq bo'ladi. SHunga qaramay umumiy jismoniy tayyorgarlik barcha kurash turlarida deyarli o'xshash bo'ladi. Buning sababi hamma kurash turlarida jismoniy fazilatlarni rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Umumiy jismoniy tayyorgarlik kurash turi jismoniy tayyorgarligini ta'minlash bilan birga jismoniy rivojlantirish masalalarini ham hal etadi. Bu esa yoshlarni jismoniy rivojlanishlarini test sinovlari va nazorat me'yorlari orqali o'rganish imkoniyatini beradi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonida kurash mashqlar va tabiat omillari hamda gigienik talablardan foydalaniladi. Bunda maxsus jismoniy mashqlar asosiy o'rin tutadi. Chiniqish muolajalari va gigienik sharoitlar trenirovka mashg'ulotlari jarayonida keng qo'llaniladi. Bu omillar va qoidalarning sport faoliyatidagi ahamiyati trenirovka jarayonlari murakkablashib, jismoniy yuklamalar ortib borishi bilan muvofiq ravishda o'zgaradi.

Kurashchilar jismoniy fazilatlarni rivojlantirish xujum va ximoya taktik xarakatlarini mukammal egallashga ham asos bo'ladi. Jismoniy fazilatlarni kurashchilarga xos bo'lgan jihatlarni rivojlantirish maqsadga muvofiq xisoblanadi. Kuch va egiluvchanlik kurashchilarga xos bo'lgan jismoniy sifatlar xisoblanadi.

Shunga qaramay chidamlilik, tezkorlik va chaqqonlik fazilatlari ham kurashchilar uchun zaruriy bo'lib xisoblanadi. Kurashchilarning jismoniy tayyorgarliklari ularning jismoniy fazilatlari bo'lgan kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish xisoblanadi. Kurashchilarga xos bo'lgan jismoniy fazilatlar, asosan kurashchining sust bo'lgan jismoniy sifati takomillashtirilib boriladi. Jismoniy tayyorgarlik trenajyorlar, rezina espanderlar, og'ir buyumlar va raqiblar qarshiligida bajariladi.

Kurash usullarida jismoniy fazilatlar raqibining qarshiligi bilan mashqlar va har hil qo'lbola jihozlar dan keng foydalanish mumkin. Jismoniy fazilatlarni rivojlantirish mashg'ulotlari toza havoda tashkil etilishi katta samaralar beradi. Jismoniy fazilatlar kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonida takomillashtirib boriladi. Bu bilan har qanday holatda ham kurash harakatlarini amalga oshirish imkoniyatlari kengayib boradi.

Kurashchilarning jismoniy fazilatlarni rivojlantirishda asosiy texnik

harakatlarni mukammal o'rganish kurash taktikasini egallashda yordam bo'lishi maqsad qilib olinadi. Jismoniy fazilatlardan kuch, egiluvchanlik sifatlari trenajerlarda, rezina espanderlar bilan, og'irliklar bilan, sherigining vazni va qarshiliklari yordamida rivojlantilishi mumkin.

Shuningdek tezkorlik, chaqqonlik va chidamlilik fazilatlari qisqa masofalarga tezkor yugurishlar, uzoq masofalarga yurish, yugurishlar, sport o'yinlari va jihozlardagi mashqlar bilan rivojlantirib boriladi. Kurashchilar maxsus jismoniy fazilatlari kurash mashqlarini bajarish bilan taomillashtirib boriladi. Kurashchilar kuch sifatlarini rivojlantirish uchun og'ir vaznli kurashchilarni uloqtirish mashqlarini bajarish hamda og'ir vaznli kurashchilar bilan bellashish mashqlari foydalaniladi. Kurashchilar tezkorlik sifatini rivojlantirishda kichik vaznli kurashchilar bilan bellashish hamda kichik vaznli kurashchi bilan vaqtga va tez uloqtirish mashqlari bajariladi. Kurashchilar chidamliligini tarbiyalashda uzoq davom etuvchi kurash bellashuvlari tashkil etilishi mumkin.

Kurashchilar egiluvchanligini rivojlantirishda esa akrobatika va gimnastika mashqlaridan keng foydalaniladi. Bunday mashqlar sifatida, ko'prik turish, sal'to, rastyashka va shpagat o'tirish harakatlaridan foydalanish mumkin. CHaqqonlikni rivojlantirishda har hil tezlikda va har hil shakldagi uloqtirish mashqlarini bajarish bilan birga kurashga xos bo'lgan harakatli o'yinlardan keng foydalanish mumkin. CHaqqonlikni rivojlantirishda harakatlarni boshqara olish va muvozanat saqlay olish qobiliyatlarini tarbiyalashga katta e'tibor beriladi.

Kurashchilarning texnik va taktik maxoratlarini ortirish: Milliy kurash turlari bo'yicha yuksak natijalarga erishish kurashchilarning sport tayyorgarlik mashg'ulotlari texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlik jarayonlarini to'g'ri tashkil etish evaziga ta'minlanadi. Kurashchining texnik tayyorgarligi kurash vositasi yoki trenirovka vositasi bo'lib xizmat qiluvchi xarakat va faoliyat texnikasini o'rganishga aytiladi. Maxsus texnik tayyorgarlik jarayonida kurash texnikasini o'rganadi va kurash bo'yicha ixtisoslashishga aloqador harakatlarning qonuniyatlarini bilib oladi, zaruriy harakat malaka va ko'nikmalarini o'zlashtirib takomillashtirib boradi. Texnik tayyorgarlik kurashchilar umumiy jismoniy tayyorgarligini, jismoniy mashqlar texnikasi sohasidagi bilimni muntazam kengaytirish, kurash musobaqalarida undan keng foydalanish hamda takomillashtirish mahoratiga erishish. Texnik tayyorgarlikda kurashchilarning asosiy texnik xarakatlari, turishlar, ushlar usullari xamda siljishlar, uloqtirishlar, bosishlar, qayrishlar, surishlar, og'riq berishlar va bo'g'ishlar o'rgatiladi.

Kurashchining taktik tayyorgarligi texnik tayyorgarlik bilan chambarchas birgalikda olib boriladi. Taktik tayyorgarlik ularni qo'llash san'atiga o'rgatadi. Kurash taktikasi bellashish mahorati deb ta'riflash ham mumkin. Kurash taktikasi, kurashchining imkoniyatlarini, raqibining xususiyatlarini hamda musobaqa shart –

sharoitlarini hisobga olgan holda musobaqalarda maqsadga muvofiq qatnashishdir. Kurashda taktika mukammal va o'zgaruvchan hamda kengroq natijalarni o'z ichiga olgan bo'ladi. Hamma sharoitlar va tayyorgarlik uslublari bir xil bo'lgan holda taktik tayyorgarlik g'alabani hal qiluvchi omil bo'ladi. Kurashchining taktik tayyorgarligida kurash taktikasi nazariy asoslarini o'zlashtirish, raqiblar imkoniyati va musobaqalar shart-sharoitlarini o'rganish, taktik usul, kombinasiyalarni taktik mahorat darajasigacha egallash, taktik mahoratga erishish uchun tafakkur, ruhiy va ma'naviy iroda tayyorgarligi ham muhim rol o'ynaydi. Taktik tafakkurni tarbiyalash kurashchida jismoniy va texnik tayyorgarlik natijalarini musobaqa sharoitlaridan kelib chiqqan holda foydalanish qobiliyatini rivojlantiradi.

Taktik tayyorgarlik ham umumiy va maxsus taktik tayyorgarlik turlariga bo'linadi. Umumiy taktik tayyorgarlik barcha kurash turlarida umumiy shaklda bo'ladi. Maxsus taktik tayyorgarlik kurash turi harakat va jismoniy mashqlariga xos bo'lgan taktik mahorat, malaka va qobiliyatlarni takomillashtirishdan iborat bo'ladi. Taktik tayyorgarlik texnik tayyorgarlik bilan doimo muvofiqlikda bo'lib biri ikkinchisini to'ldirib boradi. Kurashchining texnik mahorat darajasiga erishib borishida unda taktik tafakkur shakllanadi. Taktik tafakkur yuksak darajada bo'lishi bilan bir qatorda har qanday sharoitda qo'llaniladigan sport turiga mos mashqlar majmuini texnikasi shakllangan bo'lishi kerak. SHundagina mashqlar va harakatlarni tanlab bajarish imkoniyati yaratiladi. Kurashchining texnik va taktik tayyorgarligi amaliy mashg'ulotlar bilan bir qatorda nazariy mashg'ulotlar ma'ruza, suhbatlar, kino va videofil'mlarni tahlil qilish bilan o'tkaziladi. Taktik xarakatlardan aldov, soxta xarakatlar, fint, immitasiya shakllari ta'riflandi.

Kurashchilarning texnik – taktik mahoratini takomillashtirish jarayonlarini trenirovka mashg'ulotlarining yuqori malakali sportchilar tayyorlash bosqichlarida amalga oshiriladi. Kurashchilar tayyorgarliklarni takomillashtirish uchun jismoniy yuklamalarni orttirib borish, ular ta'sirini o'zgartirib turish xamda trenirovka mashg'ulotlarni muntazam reja asosida o'tkazib borish kerak. Kurashchilarni tayyorgarligini oshirishda ularning shaxsiy xususiyatlari xamda yosh ko'rsatkichlariga muvofiq mashg'ulotlarini individual tanlash kerak. Milliy kurash mashg'ulotlarida texnik va taktik mahoratlarni va jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish sport musobaqalarda doimo ijobiy natijalarga erishib kelishning asosiy omili bo'la oladi.

Maxsus tayyorgarlik hisoblangan texnik va taktik mahoratni oshirish mashg'ulotlari kurashchilarning harakatlarini individual ravishda takomillashtirish amalga oshiriladi. Kurashchilarning maxsus mashqlari uloqtirish, qayrish, egish, bukish, kurashchining oyoq, qo'l gavda harakatlari, xujum va ximoya harakatlari, aldov, soxta harakatlar va fint kabi, kurashchilarning texnik va taktik harakatlaridan iborat bo'ladi. Yordamchi mashqlarga kurashchilar texnik taktik

tayyorgarligini ta'minlaydigan va jismoniy fazilatlarni rivojlantiradigan harakatli o'yinlar va sport o'yinlari, suzish mashqlari, engil atletika va kross yugurishlari, og'irlik bilan mashqlar xamda soxta raqiblar bilan mashqlar shaklida bo'lishi mumkin.

Texnik tayyorgarlik kurashchilarning turli holatlari, siljishlar, ushlarlar, uloqtirishlar, qo'l, oyoq va gavda harakat texnikasi egallashdan iborat bo'ladi. Taktik tayyorgarlik jarayonida xujum va ximoya harakatlarini, aldov, fint, sohta harakatlar, chalg'itish harakatlari, harakat malaka va ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilgan bo'ladi.

Maxsus tayyorgarlik mashg'ulotlari texnik va taktik mahoratni orttirish va jismoniy fazilatlarni takomillashtirishdan iborat bo'ladi. Nazariy tayyorgarlikda sport kurashchilar kurash bo'yicha nazariy bilimlari shakllantiriladi. Hakamlar tayyorgarlikda kurash usullarida musobaqalar tashkil etish, musobaqa qonun qoidalari va talablari, musobaqaning me'yoriy xujjatlari nizom, dastur va bayonnomalar o'rganiladi.

Har bir kurashchining jismoniy tayyorgarliklarini tashkil etish va o'zini tarbiyalash bo'yicha murabbiy xususiy dastur ishlab chiqishi mumkin. Buning uchun kurashchining jismoniy tayyorgarlik darajasini quyidagi jadval orqali baholash mumkin. Jismoniy fazilatning oldiga bor yoki yo'q belgisini qo'yadi. Natijalarga muvofiq jismoniy fazilatlarni rivojlantirish uchun tavsiyalar beradi.

Jismoniy tayyorgarlik xaqidagi ma'lumot

Mavjud		Mavjud emas	
Kuchlilik	+	Muskul bo'shangligi	—
CHidamlilik	—	Toliqishlik	+
Tezkorlik	+	Sustkashlik	—
Egiluvchanlik	+	Qo'pollik	—
CHaqqonlik	—	Beso'naqaylik	+

Kurashchilar sport tayyorgarlik bosqichlari vaularning davomiyligi

Sport tayyorgarlik bosqichlari	Bosqichning davomiyligi (yil)	Guruh a'zolarining soni	Mashg'ulotlarga ajratilgan haftalik soat
Dastlabki tayyorgarlik	2	14 – 16	6 – 9
Mutaxassislik tayyorgarlik	3	10 – 12	10 – 18
YUqori malakali sportchilar	Sport natijalar pasaygunga qadar	6 -8	18 – 20

Kurashchilar umumiy va maxsus sport tayyorgarliklarining taqsimoti

Sport tayyorgarlikshakllari	Tayyorgarlik bosqichlari					
	Dastlabki tayyorgarlik		Mutaxassislik tayyorgarlik		YUqori malakali sportchilar	
	Tayyorgarlik davri (yil)					
	1	2	1	2	3	Natijaga ko‘ra
Nazariy tayyorgarlik	+	+	+	+	+	+
Jismoniy tayyorgarlik	+	+	+	+	+	+
Texnik tayyorgarlik	+	+	+	+	+	+
Taktik tayyorgarlik	+	+	+	+	+	+
Ma’naviy, ruhiy – iroda tayyorgarlik	+	+	+	+	+	+
Uslubiy hakamlik tayyorgarlik					+	+
Tiklanish jarayonlari	Musobaqalardan so‘ng, jaroxatlanishlarda					
O‘quv yig‘inlari	Musobaqalardan avval					

3.2 Belbog'li kurashning texnikasi va taktikasi

Belbog'li kurashchining asosiy holatlari – sport tayyorgarligi jarayonida kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan holatlardir.

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

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

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



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

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

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



3.1. Belbog'li kurashchining texnik harakatlari

Belbog'li kurash texnikasi – belbog'li kurashchining g'alabaga erishish uchun qo'llaniladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlar yig'indisidir.

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

Himoyalanish – belbog'li kurashchining hujum bajaruvchi tomonidan amalga oshirilayotgan usulni to'xtatib qolishga qaratilgan hujumni qabul qilishining harakatidir.

Qarshi usul – belbog'li kurashchining raqibning hujum usuliga qarshi javob usulini bajarishga qaratilgan harakatidir.



Kombinatsiya – hujum usullarining ketma-ketlik tizimi bo‘lib, bunda boshlang‘ich usullarning himoyasi keyingi bajariladigan usulni amalga oshirilishida yaxshi sharoit yaratadi va amalga oshiriladi.

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

Tashlashlar – tik turish holatida raqibni gilamdan ko‘tarish bilan bajarilgan va uni xavfli holatga tushirib qo‘yadigan usullardir.

O‘tkazish – tik turish holatida usulni bajarish yo‘llari, buning natijasida hujum qiluvchi raqibini tizzalatish, o‘tirg‘izish holatiga olib keladi.

Yiqitish – bu usullar natijasida kurashchi, raqibni gilamdan ko‘tarmasdan, uni xavfli holatga yiqitadi.

Bosish – raqibning usul bajarishi ko‘proq havodagi ko‘prik orqali amalga oshiriladigan (ko‘krakdan oshirib tashlash, qaytarma) usullarning yarmida uning ustidan bosib bajariladigan qarshi usul.

3.2. Kurashchining tik turishdagi asosiy harakatlari

O‘tkazishlar:

Tortib – harakat bo‘lib, uning natijasida kurashchi raqibni keskin tortib, uni tizzalatadi.

Bukib – harakat bo‘lib, yonga va pastga keskinbuki natijasida raqibni o‘tirgizish.

Zarb bilan – raqibni yonga yoki orqaga zarb bilan o‘tkazish.

Qayirib – harakat bo‘lib, yonga va pastga keskin bukish natijasida raqibni o‘tirgizish yoki tizzalatish.

Yiqitishlar:

Zarb bilan – harakat bo‘lib, uning natijasida kurashchi gavdasi va qo‘llari bilan raqibni zarb bilan xavfli holatga yiqitadi.

Qayirib – kurashchining harakati bo‘lib, uning natijasida raqib o‘z bo‘yi o‘qi atrofida qayirib xavfli holatga yiqitadi.

Tashlashlar:

Beldan oshirib – usul bo‘lib, bunda kurashchiraqibni



beldan oshirish orqali burilib bajaradi.

Tizza yordamida ilib – usul bo‘lib, bunda kurashchi raqibni tizza yordamida ilib-ko‘tarib bajaradi.

Qaytarib – usul bo‘lib, uning natijasida raqibni gilamdan ko‘tarib, vertikal holatdan gorizontal holatga havoda o‘tkazadi.

Ko‘krakdan oshirib – usul bo‘lib, bunda kurashchi raqibni orqaga kerilib ko‘krak orqali oshirib bajaradi.

Usullar elementlari:

Ushlab olishlar - belbog‘ning har xil qismidan, uzoq va yaqinlashtirib ushlab, qo‘llar va oyoqlar yordamida bajariladigan harakatlar. Ular yordamida kurashchi hujum yoki himoyalanihlarni amalga oshirish maqsadida raqib gavdasining har xil qismiga statik holatda ta’sir etib ushlab turishi mumkin.

Tizza bilan ilish – raqibning yon tomonlaridan qadam tashlab yoki oyoqlar orasidan tizza bilan ilib- ko‘tarib usulni amalga oshirish.

Qadam tashlash – o‘ng yoki chap oyoq bilan raqibning yon tomoniga oyoq bilan qadamlash, muvozanatdan chiqarish va usulga moslashtirish uchun amalga oshiriladigan harakat.



Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo‘llari

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

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

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

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

- amaldagi musobaqa qoidalarida qaysi biri texnik harakat muvaffaqiyatli hisoblangan o‘sha texnik harakatlarni egallash;
- texnikaning hamma turlari ichidan sportchining alohida xususiyatlariga eng yaxshi javob beradigan usullar, qarshi usullar va himoyalaniشلarning variantlarini egallash;
- asosiy raqobatchilarning mahorati xususiyatlarini hisobga olish va ular bilan kurashishda yaxshi natija beradigan texnik harakatlarni tanlash;
- avval o‘rganilgan usullar va qarshi usullarni qo‘llash imkoniyatini kengaytirish mumkin bo‘lgan texnik harakatlarga ko‘proq e‘tibor qaratish;
- kurashchi zaxirasida mavjud bo‘lgan usullar bilan kombinatsiyalar hamda bog‘lanishlarda qo‘llash mumkin bo‘lgan texnik harakatlarni o‘rganish;
- harakat vazifasini eng oqilona hal etish xususiyatiga ega bo‘lgan harakat texnikasiga o‘rgatish lozim; bu kelgusida qayta o‘rganishdan xolis qiladi;
- kerak bo‘lmagan harakatlar va ortiqcha mushak zo‘riqlashini bartaraf etib, texnika asoslari hamda umumiy harakat maromini egallash;
- usullarga o‘rgatish vaqt oraliq‘ida jamlangan bo‘lishi zarur, chunki mashg‘ulot mashqlari orasidagi uzoq tanaffuslar uning ta‘sirini pasaytiradi. Boshqa tomondan, bitta mashg‘ulot darsi davomida usullarni juda tez-tez takrorlash maqsadga muvofiq emas, chunki yangi koordinatsiyalarni yaratish asab tizimini tez toliqtiradigan qiyinchilikni yengib o‘tish bilan bog‘liq;
- jismoniy shart-sharoitlar yetarlicha bo‘lmashligi oqibatida yuzaga keladigan texnik holatlarni oldini olish maqsadida harakatlarning dinamik tavsiflariga mos keladigan yuqori darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish lozim.

Kurashchining texnik mahoratini oshirish uchun harakatlarni bajarish paytida harakatlanishdagi xatolarni o‘z vaqtida aniqlash hamda ularni paydo bo‘lish sabablarini belgilash muhim ahamiyatga ega. Bunday xatolarni o‘z vaqtida bartaraf etish ko‘p jihatdan texnik takomillashtirish jarayoni samaradorligiga sabab bo‘ladi. Harakatlarga o‘rgatishda yuzaga keladigan hamma harakatlanish xatolari beshta guruhga bo‘linadi: harakatlanish yetishmasligi sababli xatolar, o‘qitishdagi kamchiliklar sababli xatolar, sharoitlarning g‘ayritabiiyligi sababli xatolar, kutilmagan xatolar (1-jadval).

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

Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan xatolar tarkibi

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

Belbogʻli kurashdagi texnik usullar



1)



2)



3)



4)



5)

Chap yonboshdan oshirib tashlash



1)



2)



3)



4)



5)



**O'ng oyoq soni va boldiri bilan
tashlash**





3)



4)



5)

Chap oyoq soni va boldiri bilan tashlash



1)



2)



3)



4)

5)

O'ng oyoq bilan ko'tarib tashlash



1)



2)



3)



4)

5)

O'ng tizzaga mindirib tashlash



1)



2)



3)

4)

O'ngga ko'tarib uzoqqa ilib tashlash



1)



2)



3)



4)

Chapga ko'tarib uzoqqa ilib tashlash, oyoq bilan ko'tarib tashlash



1)



2)



3)



4)

Raqibni ko'tarib, o'ng oyoq bilan to'sib tashlash



1)



2)



3)

Raqibni ko'tarib, chap oyoq bilan to'sib tashlash



1)



2)



3)



4)



5)



6)

Raqibni chapga ko‘tarib, o‘ngga qaytarib tashlash (qaytarma)



1)



2)



Raqibni chapga ko'tarib, o'ng qaytarib tashlash (qaytarma)



1)



2)



3)



4)

Raqibni o'ng ko'tarib, chapga to'sib tashlash



1)



2)



3)



4)

Raqibni chapga ko'tarib, o'ngga to'sib tashlash



1)



2)



3)



4)



Raqibni ko'tarib, ko'krak orqali tashlash (progib)



1)



2)



3)

Raqibni ko'tarib, ko'krakdan oshirib tashlash



1)



2)



3)

Chap yonga o'tib, ko'krakdan oshirib tashlash



1)



2)

Ikki tizza yordamida yorib kirib, ko'krakdan oshirib tashlash



1)



2)



3)



4)

Ikki tizza yordamida yorib kirib, orqaga tashlash



1)



2)



3)



4)

Ikki tizza yordamida yorib kirib, o'ngga qaytarib tashlash



1)



2)



3)



4)

Ikki tizza yordamida yorib kirib, chapga qaytarib tashlash

Oyoq chalish bilan uloqtirish

Oyoq chalish – ko‘pgina usullarning muhim elementi hujum qiluvchining oyog‘ini raqibning bir oyog‘ini raqibning bir yoki ikki oyog‘i tagiga faol harakat bilan olib borishda bajariladi. Shundan so‘ng, raqib qo‘yilgan oyoqdan yiqiladi. Oyoq chalish amalga oshirishda oyoqni raqibning oyog‘i oyoqlariga oldindan va orqadan qo‘yishni farq qilish kerak. Oyoqni raqibning o‘ng yoki chap holatda turishiga qarab raqib oyog‘iga yon tomondan boldirning yon qismiga qo‘yish mumkin.

Oyoq chalish usulida chalish uchun qo‘yilgan oyoqqa qarshi tomonga qo‘l va gavda harakatlantirilib, raqib siltab ko‘tarish hisobiga uloqtiriladi.

Oyoq chalish usulini bajarishda eng qulay vaziyat va harakat shartlari quyidagilardan iborat. Raqib oldinga qo‘yilgan oyog‘iga tayanib turib hujum qilayotgan sportchini tortadi. Tayanch oyoqni chalish kerak: raqib gavdasining og‘irligini bir oyog‘iga o‘tkazadi – shu oyoqni chalish kerak. Raqib siljib yurib, oyoqlarini chalishtiradi, oldinda turgan oyoq yoki har ikki oyoq chalinadi.

Raqib oyoqlarini kerib tik turibdi, oyoqlaridan biri chalinadi.

Chalishning himoya harakatlari turlicha bo‘lishi mumkin.

Masofadan chiqish bilan raqib qo‘llarini urib ushlashdan qutilish:

- raqibni orqaga yoki yon tomonga engashtirish;
- raqibini o‘ziga tortish va uni muvozanatdan chiqarish;
- oyog‘ini o‘z vaqtida olib qochish yoki raqib gavdasiga tayanib, oyog‘ini yon tomonga olish;
- oyoqni tizzalardan bukib, orqaga qayishgan holat va boshqalar. Raqibni ko‘tarib, o‘ng oyog‘ini ilib tashlash



1)



2)



3)

4)

Raqibni qadamlab, o'ng yon bilan ko'tarib tashlash

Belbog'li kurashdagi taqiqlangan usullar





Belbog‘li kurashchilarning taktik tayyorgarligi

Belbog‘li kurash taktikasi – bu musobaqalarda eng yaxshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan maqsadga muvofiq holda foydalanishdir. Belbog‘li kurashchilar taktikaga oid zarur bilimlarni egallashda bellashuvlarni to‘g‘ri olib borishda ma’lum malaka hamda bilimlarni shakllantirishda taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan.

Belbog‘li kurashchilarning taktik tayyorgarligining asosiy maqsadi musobaqa bellashuvlarida g‘alabaga erishish yoki yuqoriroq natijani ko‘rsatish maqsadida sport bellashuvini to‘g‘ri tashkil qilish hamda olib borish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Belbog‘li kurashda taktikani egallash jarayonida bir qator vazifalar hal qilinadi:

- musobaqa bellashuvlarida shunday qabul qilishi va tahlil qilishi lozimki, ushbu vaziyatdan kelib chiqadigan taktik vazifalarni tushuna bilishi hamda qisqa vaqt ichida uni xayolan va harakat bilan hal etishi zarur;
- musobaqada o‘z kuchidan shunday foydalanishi kerakki, raqib ustidan g‘alaba qozonish maqsadida uni oxirigacha safarbar qila olishi lozim;
- to‘satdan o‘zgarib qolgan vaziyatlarda bellashuv rejasini mustaqil o‘zgartira olishi kerak.

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

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

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

Kurashda taktika uchta asosiy bo‘limlardan tashkil topadi:

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

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

Murakkab hujum harakatlarining ikkita turini ajratish qabul qilingan:

- qulay dinamik vaziyatni tayyorlashning maxsus usuli va (u bilan o‘zaro bog‘liqlikda) hal qiluvchi usulni o‘z ichiga oluvchi hujum;
- bir nechta usullardan iborat kombinatsiyali hujum. Ushbu hujum

mantiqan bitta, sifat jihatdan yangi tuzilgan usul bo'lib, qulay dinamik vaziyat yaratuvchi boshlang'ich harakatni hamda bu vaziyatdan foydalaniladigan boshqa usulning yakuniy qismini o'z ichiga oladi.

Belbog'li kurashda ko'pincha oddiy hujum harakatlari emas, balki murakkablari muvaffaqiyat keltiradi. U o'tkazilgan tadqiqotlar natijasida shu narsa aniqlanganki, usul tuzilmasidan darhol boshlanadigan to'g'ridan-to'g'ri hujum kamdan-kam maqsadga erishadi. Odatda, qulay dinamik vaziyatni tayyorlash uslubi hamda hujum usuli tuzilmasi yaxlit harakatga, ya'ni harakat ansambliga qo'shilib ketadigan hujum harakatlari muvaffaqiyat keltiradi.

Belbog'li kurash usullarini amalga oshirish uchun taktik tayyorgarlik usullarini guruhlariga ajratish texnik harakatlarni amalga oshirish uchun qulay bo'lgan sharoitlar yaratiladi.

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

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

Taktik tayyorgarlik usullari guruhlarining tasnifiga muvofiq quyidagi harakatlar ajratiladi:

- birinchi usul, u orqali hujum qiluvchi o'ziga zarur bo'lgan raqibning himoya reaksiyasiga erishadi. Bunday reaksiya hujum harakatini (usulni) amalga oshirishga yordam beradi. Masalan, hujum qiluvchi belbog'dan ushlab tashlashni amalga oshiradi, raqib, himoyalaniib, bu bilan qo'lni va shunga mos bo'lgan oyoqni ichkaridan ushlab olib, zarba bilan ag'darishni amalga oshirishga yordam beradi;
- usul raqibning faol reaksiyasiga erishish maqsadida amalga oshiriladi, ya'ni, raqib qarshi usul qo'llaydi, undan so'ng hujum qiluvchi ikkinchi usulni amalga oshiradi. Masalan, hujum qiluvchi belbog'dan ushlab olib, ag'darish, raqib – belbog'dan ushlab olib ag'darishni amalga oshiradi. Hujum qiluvchi vaziyatdan foydalanib, belbog'dan ushlab oladi va belidan oshirib tashlashni bajaradi.
- hujum qiluvchi birinchi usulni amalga oshirish natijasida raqibni shunday holatga solib qo'yadiki, u yoki bu himoya, bo'shashish bilan javob qaytaradi yoki javob qaytarmaydi.

Bu kombinatsiyalarning o'ziga xos xususiyatlari shundan iboratki, ikki usul yaxlit qilib birlashtiriladi va tanaffussiz bajariladi. Masalan, beldan ushlab, gilamga tushirish – oldidan tushish; belbog'dan ushlab olgan holda to'sib ag'darish.

Belbog'li kurashda ayrim usullarni qo'llash, odatda, doimiy ijobiy samara bermaydi, chunki usulni bajarish uchun ketadigan vaqt raqibga munosib qarshilik

ko'rsatish choralari bilan javob qaytarishga imkon beradi.

Murakkab hujum harakatlari bilan muvaffaqiyatli hujum qilish shunga asoslanadiki, raqib kuch berish yo'nalishini o'zgartib bajariladigan dasturlangan murakkab hujum harakatiga 2-3 marta javob qaytarishga majbur va har safar hujum qiluvchining harakatlanish xususiyati hamda yo'nalishini oldindan bilish uchun unga javob qaytarish vaqtidan yutqazadi, chunki unda bitta yoki ikkita reaksiyaning latent davri yuzaga keladi. Birinchisi – yashirincha davr – murakkab hujumning boshlanish harakatiga javoban, ikkinchisi – motor davri va murakkab hujum xususiyati hamda yangi yo'nalishini aniqlashga qaratilgan reaksiyani to'xtatish, so'ngra ikkinchi motor davri (odatda, kechikuvchan) sodir bo'ladi. Murakkab hujum harakatining yakuniy harakati hujum qiluvchi harakatining birinchi qismiga bo'lgan raqib reaksiyasining motor qismi yoki murakkab hujumning ikkinchi qismi kechikkan hollarda hal etuvchi harakatga bo'lgan raqib reaksiyasining latent davri bilan mos keladi.

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

Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi

Hujum harakatini ma'lum bir usul bilan taktik tayyorlash murakkab usulning bir qismi bo'lishi lozim. Bunda u hujum usuli bilan uzluksiz ravishda bajariladi. Aldamchi harakatdan (shaxsan hujum bajarishni taktik tayyorlashdan) murakkab hujum harakatining (MHH) hal etuvchi yakuniy harakatiga o'tish paytiga alohida e'tibor qaratish lozim. Turli hujum usullariga eng maqsadga muvofiq bo'lgan taktik tayyorgarlik usullarini tanlash lozim. Shu maqsadda kurashchilar taxminiy MHH bilan tanishgandan so'ng quyidagi topshiriqni oladilar: ma'lum bir usulga mustaqil ravishda taktik tayyorgarlik usullarini tanlash va ularni hujum usullari bilan MHHga birlashtirish (yangi MHHni o'ylab topish).

Murakkab hujum harakatlarini takomillashtirishda pedagogik jarayon yangi malakani tarbiyalashga qaratilgan. Yangi MHHni muvaffaqiyatli egallash faqat avval o'rganilgan usullar asosida amalga oshirilishi mumkin. MHHni o'rganish jarayonida MHHni shakllantirishda qiyinchiliklarni ketma-ket yengib o'tish talabiga rioya etish lozim. MHHni bajarishda oldingi mashqlar egallangandan va MHHning tayyorlov harakatidan yakuniysiga o'tishda yuqori aniqlikka erishilgandan so'ng keyingi beshta

urinish davomida takrorlashni bajarish zarur.

Agar bunday takrorlashlarda aniqlik yomonlashmasa (malaka yetarlicha mustahkam bo'ladi), unda keyingi MHHni egallashga o'tish lozim. MHHga o'rgatish boshida bir harakatdan ikkinchisiga o'tishi aniqligi kamroq bo'ladi, keyinchalik u oshib boradi.

Ma'lum bir usulga (hujum usullariga) nisbatan hujum harakatlarini qo'llashni o'rganishda raqib harakatlarida "o'lik nuqta"ni (harakatsiz holat va ma'lum bir vaqt ichida himoyalani sh harakatlarini bajara olmaslik) yaratib, usul harakati yo'nalishi tomoniga kabi qarama-qarshi tomonga turli taktik tayyorgarlik usullarini tanlash zarur. Belbog'li kurashda beldan ushlab olish bilan bajariladigan usullar ko'p qo'llanilishi sababli o'smirlarni ko'p sonli hujumni taktik tayyorlash usullariga o'rgatish zarur. Buning asosiy maqsadi – o'smirlar o'zlariga yoqadigan murakkab hujum harakatlarini mustaqil yarata olsinlar. Bun-dan tashqari, o'smir turli raqiblarga qarshi tanlab qo'llay olishi mumkin bo'lgan turli MHHni egallashi lozim.

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

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

Bellashuvni tuzish taktikasi

Belbog'li kurashning taktikasi texnikani rivojlanishi, musobaqa qoidalari va hakamlik tizimining o'zgarishiga muvofiq holda muntazam rivojlanib kelmoqda.

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

Belbog'li kurashchi to'xtovsiz hujumlar taktikasini qo'llash uchun o'z jamg'armasida taktik tayyorgarlikning turli usullari, ko'p sonli oddiy hujum harakatlari va MHHga ega bo'lishi lozim. Bundan tashqari, bunday taktika yuqori darajada chidamlilikka ega bo'lishni taqozo etadi. Shu bilan birga u nisbatan tinch hamda raqibni hujumga chorlash davrlari bilan almashtirib turilishi mumkin. Bunda kurashchi raqib hujumini qaytarishga tayyor turishi lozim.

Texnika taktikaning asosiy vositasi hisoblanadi. Muayyan taktikani tanlash ham usullar jamg'armasiga bog'liq. Ko'pincha u kurashchining jismoniy qobiliyatlari:

kuchi, tezkorligi, chaqqonligi bilan aniqlanadi. Ushbu sifatlardan biron-birining yuqori darajada rivojlanganligi shu jismoniy sifatga urg'u bergan holda (hal etuvchi harakat bilan) taktikani tuzishga imkon yaratadi.

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

Taktikani o'z tayyorgarligining kuchli tomonlari va muayyan raqibning bo'sh tomonlarini hisobga olgan holda rejalashtirish shart. Masalan, agar kurashchi katta kuchga ega bo'lsa, unda hal qiluvchi hujumni kuch usulida qurish lozim. Agar raqib harakatlarni tez bajara olsa, unda uning harakatlarini ushlab olish bilan bostirish zarur. Agar u jismonan kuchli bo'lsa, uning harakatlaridan ilgari harakatlanish va murakkab hujumlar bilan ustunlikka erishish lozim. Raqibning yaxshi ko'rgan hujumlarini bilgan holda qarshi hujum harakatlarini tanlash zarur.

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

Taktik reja quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

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

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

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

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

5. Tik turish va masofani tanlash. Tik turish va masofani tanlashda shuni hisobga olish lozimki, ular belgilangan hujum harakatlarini bajarishga yordam berishi hamda raqib “yaxshi ko‘rgan” hujumlarni qiyinlashtirishi lozim. Kurash davrlari o‘rtasidagi tanaffuslarda bellashuvning borishini tanqidiy baholash hamda tuzatishlar kiritish, ya’ni uni qanday olib borilganligini baholash, raqibning bo‘sh tomonlarini aniqlash, nimadan ehtiyot bo‘lishni belgilab olish, kurash-ning qolgan vaqtidagi xatti-harakatlarni aniqlab olish zarur. Masalan, g‘alaba keltiradigan holatga erishgandan so‘ng bellashuv taqdiri hal etilgan deb hisoblash mumkin emas.

Belbog‘li kurashchi, bellashuvda ballar hisobiga yutqaza turib, oxirgi sekundga qadar hal qiluvchi hujumni tayyorlashi lozim. Kurashchi, o‘z harakatlari bilan mag‘lubiyatni tan olgandek ko‘rsatib, raqib uchun kutilmagan vaziyatda “portlashi” va bellashuv taqdirini o‘z foydasiga hal qiluvchi murakkab hujumni amalga oshirishi zarur.

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

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

Belbog‘li kurashchilarning bellashuvi tuzilmasini tashkil etuvchi va muayyan vazifalarni hal etishning turli usullari hamda vositalarini tavsiflovchi taktik harakatlar ajratildi:

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

- hujumni amalga oshirish – ushbu harakat uchun oldindan aniq tayyorgarlik ko‘rmasdan hujumning texnik usulini o‘tkazish xosdir. Usulni bajarish vaqti, aks holda shunday tayyorgarlik vaqti ham qayd qilinadi. Ikkalaholda ham usulning tugash vaqti yoki maqsadli ko‘rsatmaning o‘zgarish vaqti qaydetiladi;

- qarshi hujumni amalga oshirish – maqsad bellashuvda raqibning hujum harakatlari paytida singari maxsus yaratiladigan sharoitlar vaqtida yuzaga keladi. Birinchi holatda kurashchi avval himoyalani sharoitini amalga oshiradi, so‘ngra

qarshi hujumni bajaradi. Ikkinchi holatda kurashchi raqibni ma'lum bir ushlab olishga chorlaydi va keyin qarshi hujum harakatlari amalga oshiriladi. Birinchi holda himoyalaniish harakatini tugallash vaqtidan boshlab to qarshi hujumning texnik usulini yakunlashga qadar, ikkinchi holda – chorlashni qo'llash paytidan boshlab to usulni yakunlash yoki maqsadli ko'rsatmani o'zgartirishga qadar bo'lgan vaqt oraliqlari hisobga olinadi;

- himoyalaniishni amalga oshirish – himoyalaniish harakatlari raqib tomonidan ma'lum bir hujum harakatini amalga oshirish uchun ushlab olish paytidan boshlanadi va himoyalaniishni amalga oshirish yoki raqib tomonidan hujumni amalga oshirish bilan yakunlanadi;

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

Kurashchilar hujum usullarining boshlang'ich harakatlarini bajarayotgan paytlarida, odatda, usulni oxirigacha yetkazmaydilar;

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

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

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

- xavfli holatni amalga oshirish – ushbu harakatni hal qilish boshlanishi va oxiri bellashuvda yaqqol ko'zga tashlanadi. Bu xavfli holat paydo bo'lish paytidan

boshlab belgilanadi va “tushe” holati yoki raqib tomonidan xavfli holat bartaraf etilishi bilan tugullanadi;

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

Musobaqa bellashuvining umumiy vaqti ichida hisobga olinmaydigan va ma’lum bir maqsadli ko’rsatmaning yo’qligi bilan tavsiflanadigan maqsadsiz sarflangan (kurashchi sustkashligi va kutib turish holati bilan ifodalangan) vaqt oraliqlari ko’p sonli ortiqcha harakatlar bilan ajralib turadi. Odatda, bu paytda sportchilar, raqibidan faol harakatlarni kutayotib, uning texnik rejasiga bog’liq holda bo’ladi.

Mashg’ulot jarayoni mazmunining tahlili shuni ko’rsatadiki, kurash bellashuvi tuzilmasini tashkil etuvchi taktik harakatlarga yetarlicha ahamiyat berilmaydi. Mashg’ulotlarda hujum, qarshi hujum va himoyalani sh harakatlari ga katta qiziqish borligiga qaramasdan, ularning musobaqalardagi samaradorligi katta emas. Buning sababi shundaki, sportchilar mashg’ulotlarda taktik tayyorgarlik usullaridan ajralgan holda, o’tkazilgan usuldan so’ng xavfli holatni amalga oshirish sifatida taktik harakatni kiritmasdan hujum, himoyalani sh va qarshi hujumlarni amalga oshirish malakalari hamda ko’nikmalarini takomillashtiradilar.

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

Yanada yuqori malakaga ega bo’lgan kurashchilarda alohida harakatlarning daqiqalar bo’yicha taqsimlanishida ma’lum bir qonuniyat kuzatiladi. Bellashuvning birinchi daqiqalarida – razvedka, hujum, himoyalani sh; ikkinchi minutida – hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish; uchinchisida – kuchni tiklash, gilam chetida ushlab olishlar, himoyalani sh, qarshi hujum; to’rtinchisida – hujum, qarshi hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish, himoyalani sh; beshinchisida – hujum, qarshi hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish, himoyalani sh; oltinchisida – ustunlikni ushlab turish, qarshi hujum.

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

Ushbu aytilgan fikr kurashchilar taktik tayyorgarligini indivi-duallashtirish muammosiga boshqacha yondashishga imkon beradi. Buning uchun sportchining

jismoniy va ma'naviy kuch sarflab g'alabaga erishishga yordam beradigan hamma harakatlar to'plamini egallashi asos bo'lib xizmat qiladi.

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

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

- kurashchilarni ular avval egallamagan harakatlarga o'rgatish;
- kurashchining ruhiy, morfologik va jismoniy xususiyatlarini hisobga olib, har bir harakatni amalga oshirishning eng oqilona vositalari hamda usullarini tanlash (harakatning operatsiya tarkibi);
- raqib xususiyatlariga qarab, bellashuv davomida taktik harakatlarning turli kombinatsiyalarini shakllantirish.

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

- mashg'ulotning tayyorlov qismiga, umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan tashqari, kurashchining tez o'zgaradigan bellashuv vaziyatida taktik vazifalarni o'z vaqtida hal etish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradigan ishorali va o'yin mashqlarini kiritish mumkin.

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

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

O'quv-mashg'ulot mashg'ulotining asosiy qismida taktik vazifalarni hal etish vositalari va uslublarini topshiriqli uslubni qo'llagan holda o'rganish hamda takomillashtirish, shuningdek, jahonning eng kuchli kurashchilari bellashuvlari videoyozuvlarini tomosha qilish hamda tahlil etish tavsiya qilinadi. Bir vaqtning o'zida kurashchilar yo'l qo'ygan xatorlarni aniqlash va bartaraf etish maqsadida ularning bellashuvlari tahlil qilinadi. Kurashchilar qancha ko'p vositalar va uslublarni o'rganib chiqsalar, ularni musobaqa bellashuvida shuncha to'g'ri, tez hamda samarali qo'llay oladilar, turli malakali kurashchilarning musobaqa bellashuvlarini tahlil etish

qobiliyatini rivojlantirish bilan esa sportchi notanish vaziyatdan to'g'ri yo'l topib chiqib ketishi mumkin.

Mashg'ulot mashqlarini o'tkazish jarayonida belbog'li kurash-chilar quyidagi vazifalarni o'z oldilariga qo'yishi kerak: raqib maqsadi – yuzaga keladigan vazifalarni hal etish usullari, raqibning bellashuvdagi xatti-harakatlarini aniqlash uchun razvedka qilish. Razvedkani chorlash, aldamchi harakatlar, aldashlar bilan o'tkazish mumkin.

Mashg'ulot mashqlari davomida bellashuvni olib borish vositalari va uslublarini takomillashtirishni quyidagi uslubiyat orqali amalga oshirish mumkin: muayyan harakatni bajarish maqsadini tushuntirish; jahonning kuchli kurashchilari bellashuvlarining videomagnitofon yozuvini tahlil qilish hamda shunga muvofiq kelgusida bellashuvni olib borish vositalari va usullarini tanlash, kurashchilar yo'l qo'ygan xatolarni bartaraf etish. Har bir muayyan vazifani hal etish vositalari va uslublarini o'rganish hamda takomillashtirish; o'quv-mashg'ulot bellashuvlari davomida harakat malakasini takomillashtirish.

O'quv-mashg'ulot bellashuvlarini shug'ullanuvchilar malakasiga muvofiq holda olib borish lozim. Misollar keltiramiz.

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

Vositalar: xavf solish, chorlash, muvozanatdan chiqarish, himo-yanishlar, qarshi hujum.

Maqsad: razvedka qilish harakatini takomillashtirish.

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

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

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

Ko'pgina mutaxassislarning fikricha, taktik mahorat ko'p jihatdan tez o'zgarib turadigan musobaqa vaziyatlarida to'g'ri yo'l tutish qobiliyati bilan belgilanadi, shuning uchun yuqori sur'atda amalga oshiriladigan ma'lum bir musobaqa vaziyatlarini mashg'ulotlarga kiritish lozim. Bundan tashqari, yana shu narsa muhimki, kurashchi juda toliqqan vaziyatlarda ham taklif qilingan har qanday topshiriqni hal eta olishi lozim. Shuning uchun aynan shu narsa mashg'ulotjarayonida o'z o'rnini topishi lozim. Shuningdek, bo'y uzunligi har xil bo'lgan raqiblar bilan kurashishda yuzaga keladigan vazifalarni hal eta olish malakasiga katta e'tibor berish zarur. Taktik mahoratni (turli musobaqa vaziyatlarini yokibellashuvda paydo bo'ladigan vazifalarni hal etish qobiliyatini) baholash mezonini bo'lib hujum samaradorligi koeffitsienti xizmat qilishi mumkin.

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

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

1-vazifa. To'rt minut tik turishda bellashish. Ikkala kurashchi mumkin qadar ko'p ball to'plashi lozim. Keyin bir daqiqa – gilamda. Birinchi kurashchi – yuqorida, ikkinchisi – pastda. Birinchisi qandaydir hujum harakati yoki hujum harakatlari kombinatsiyasini bajarishi lozim, ikkinchisi – yuqoriga chiqib olishi va yuqorida kurashishni davom ettirishi yoki pastda ushlanib qolishi zarur. So'ngra ikkala kurashchi tik turishda: birinchisi – ikki daqiqa ichida ustunlikni ushlab turishi, ikkinchisi – faollikni ko'rsatishi lozim. Keyin, aksincha, gilamda (ikkinchisi – yuqorida, birinchisi – pastda) birinchi vazifaga o'xshash bo'lgan teskari vazifa oladilar, ya'ni bellashuv formulasi quyidagicha: ikki daqiqa tik turish – bir daqiqa gilam – ikki daqiqa tik turish – bir daqiqa “ko'prik” – ikki daqiqa tik turish – bir daqiqa gilam – ikki daqiqa tik turish – bir daqiqa “ko'prik”.

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

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

gilam chetida ushlab olishni bajarish.

Bellashuv davomida raqibni almashtirish bilan bajariladigan o'quv- mashg'ulot mashqlariga katta e'tibor berish lozim. Bu sportchilarda eng qimmatbaho sifatlardan biri – raqib bellashuvni olib borish taktikasini o'zgartirgan vaziyatda bellashuvning taktik ko'rinishini qayta tuzish malakasini rivojlantirishga yordam beradi. Bunda raqibni o'zgartirish kurashchi uchun kutilmagan vaziyatda va bellashuvning istagan paytida amalga oshiriladi. Masalan, birinchi va ikkinchi kurashchilar o'quv-mashg'ulot bellashuvini olib bormoqda, bir daqiqa 20 soniyadan keyin, kurashchilar holatidan qat'i nazar, bellashuv to'xtatiladi va uchinchi hamda to'rtinchi kurashchilar bellashuvga kirishadilar. Gilamda ikkita juftlik hosil bo'ladi: birinchisi – birinchi va uchinchi kurashchilar, ikkinchisi – ikkinchi va to'rtinchi kurashchilar.

Bir daqiqadan so'ng juftliklar yana sheriklar bilan almashadilar. Texnik harakatlarning amalga oshirilish samaradorligi va ularning bellashuvining har bir daqiqa hajmida taqsimlanishi sportchilar tomo-nidan bellashuvning olib borilishini baholash mezonini bo'lib xizmat qiladi.

Musobaqalarda qatnashish taktikasi

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

Ko'p sonli qatnashchilar (20 dan ortiq) ishtirok etadigan musobaqalarda sportchi finalga yetib borishi uchun kamida oltita bellashuvni o'tkazishi kerak. Katta yuklamani hisobga olib, kurashchi bellashuvlar o'rtasidagi tanaffuslarda o'zining jismoniy kuchi va ruhiy qobiliyatlarini yaxshi tiklab borishi, ortiqcha jismoniy va ruhiy zo'riqishlardan holi bo'lishi zarur. Jamoa musobaqalarida murabbiy har bir uchrashuvga dastlabki taktik reja ishlab chiqadi. U har bir ishtirokchi oldiga ma'lum bir vazifani qo'yadi: "sof" g'alaba, yaqqol ustunlik bilan yoki ochkolar bo'yicha g'alabaga erishish.

Bellashuv musobaqalarida kurashchi faqat bitta bellashuv o'tkazadi va uning vazifasi shundan iboratki, u hamma texnik va taktik usullar to'plami, jismoniy hamda

ruhiy tayyorgarlikdan foydalana olishi va bellashuvda g'alabaga erishishi lozim.

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

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

Bellashuv davomidagi razvedka raqibning tayyorgarligi to'g'risida yanada aniq ma'lumotlarni olishga yordam beradi. Razvedka asosan, bellashuv boshida o'tkaziladi va raqib qanday usullardan foydalanayotganligi, qanday qarshi hujum uyushtirayotganligi, uning taktik tayyorgarligi usullari, reaksiya tezligi, kuchi va chidamliligini aniqlashga qaratilgan. Buning uchun raqibga hujumning u yoki bu usulini bajarish uchun ataylab qulay sharoit yaratish bilan uni chorlashni qo'llash mumkin. Bunda himoyalanihga va qarshi hujum uyushtirishga tayyor turish lozim. Raqibning javob reaksiyasini aniqlash uchun turli xil usullar bilan aldamchi hujumlarni qo'llash mumkin, lekin bir vaqtning o'zida uning qarshi hujumlaridan himoyalanihga tayyor turish lozim. Manyovr olib borish raqibning hujumusullarini aniqlashga xizmat qiladi (tik turishni o'zgartirish, raqibdan chekinish va unga yaqinlashish, uning atrofida harakatlanish va h.k.).

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

Razvedkadan tashqari, muhim taktik harakatlardan yana biri – niyatni yashirish hisoblandi. U kurashchining taktik harakati bo'lib, bunda kurashchi kurash jarayonida raqibning razvedka qilishiga to'sqinlik qilgan holda undan o'zining asl niyatini yashiradi. To'g'ri yashirish kurashchining shaxsiy kashfiyotchiligiga bog'liq.

Tezlashgan, qattiq nafas olish va harakatlarning sustligi bilan qattiq toliqqanlikni namoyish qilish va shu vaqtning o'zida "portlashga" tayyor bo'lib, bellashuvda tez va keskin hujumni bajarish mumkin. Bo'sh raqib bilan o'zining "shoh" usullarini qo'llamasdan turib, ikkinchi darajali usullar bilan g'alaba qozonishga harakat qilish lozim.

3.3 Dzyudo kurashining texnikasi va taktikasi

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

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

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

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

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

Texnik mahorat deganda, keskin sport kurashi sharoitlarida eng oqilonaharakat texnikasini mukammal egallash tushuniladi.

Texnik mahoratni takomillashtirishning uchta bosqichi ajratiladi;

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

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

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

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

qaratilgan.

Har bir texnik tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Tezkor axborot uslubiy usuli zarur harakat kengligi, maromi, sura‘tini tez egallab olishga yordam beradi, bajariladigan harakatni anglash jarayonini faollashtiradi.

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

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

Dzyudochilarning parter holatida bajariladigan boshlang‘ich texnik harakatlarni o‘rgatish

Kurash texnikasi – bu musobaqa qoidalarida ruxsat etiladigan usullar, qarshi usullar va himoyalanishlar yig‘indisidir.

Usullar – bu maqsadga yo‘naltirilgan hujum harakatlari bo‘lib, ular yordamida kurashchi raqibidan ustunlikka erishadi. Har bir usul ikki qismdan iborat. Birinchi qism – usul qo‘llash uchun ushlab olish. Ushlab olishlar yuqoridan-pastdan, orqadan, oldindan, yon tomondan va boshqalarga ushlab olishlarga bo‘linadi. Ushlash usulni muvaffaqiyatli bajarishda katta ahamiyatga ega. Butun usullarni bajarish sifati ushlab olishning qay darajada oqilona amalga oshirilganligiga bog‘liq. Ikkinchi qismda turli xildagi harakatlar: tik turishda – o‘tkazishlar, tashlashlar, ag‘darishlar; parterda – o‘girishlar va parterda tashlashlar bo‘lishi mumkin.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Parterda kurashish paytida kurashchilardan biri pastda, ikkinchisi yuqorida bo'ladi. Parterda yuqoridagi holatda turgan kurashchi kurash boshlanishidan oldin istagan dastlabki holatni egallashi mumkin. Faqatgina qo'l kaftlari pastdagi kurashchining yelkasida turishi lozim.

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

Kurashchi ushbu holatga kuragini gilamga tekkizmaslik uchun o'tadi.

Dzyudo kurashida ko‘prik bir holatda qator hujum hamda qarshi hujum harakatlarini bajarishda asosiy elementlardan biri hisoblanadi.



1-holat



2-holat



3-holat

1-rasm. Parter holatidagi ushlab turish holatlari.

1-holat. Boshning orqasidan ushlab turish holati (orqa tomondan).

2-holat. Ushlab turishning old tomondan ko‘rinishi.

3-holat. Bosh tomondan ushlab turish holati.



1-holat



2-holat

2-rasm. Yoko-shiho-gatame (oyoq bilan qo‘shib ushlab turish).

1- holat. Texnik usulni ushlab turishda g‘alabaga yetkazish holati.

2-holat. Oyoq va boshini ushlab turish holati.

3- rasm. Kami-shiho-gatame (bosh tomondan ushlash).

1- holat. Texnik usulni bosh tomonda ushlab turishda g'alabaga yetkazilgan holati.



1-holat

4- rasm. Tate-shiho-gatame (Raqibni ustiga chiqib ushlash holati).

1- holat. Ustiga chiqib qo'llarini ostidan ushlayotgan holati.

2- holat. Oyoqlar bilan oyog'ini va qo'lini yaxshilab o'rab ushlab turish.

Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari va boshlang'ich texnik usullarning bajarilishi

Berilgan "kyu" tizimi – bu oltita o'rgatish darajasi bo'lib, to jigar ranggacha bo'lgan belbog'lar bilan belgilangan (darajalar yo'nalishi 6 "kyu" dan 1 "kyu" gacha). Bu darajalarni o'rganayotib, bir darajadan ikkinchisiga ketma-ket o'tayotib, yoki dzyudochi sportdagi bo'lg'usi natijalarning poydevori bo'lib xizmat qiluvchi bazaviy bilimlar va ko'nikmalarni egallaydi. Bundan tashqari, tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida- birinchi, ikkinchi o'quv yilida (oq va sariq belbog'), musobaqalarda qatnashish majburiy hisoblanmagan paytda, imtihonlar topshirish va belbog'larni olish mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishni oshirish hamda ko'p sonli shug'ullanuvchilarni jalb qilish omillaridan biri sanaladi.

Bunda berilgan "kyu" tizimi uchta vazifani ko'zlaydi:

- sog'lomlashtirish;

- ta'lim berish;

-o'zlashtirilgan texnik harakatlar va tushunchalarni sport musobaqalarida amaliy qo'llash vazifasi.

Ta'lim berish vazifalarini hal etish uchun berilgan tizimga dzyudo tarixi, asosiy tushunchalari, tik turgan holatda va parterdagi texnik harakatlar va ularning yapon tilidagi nomlari to'g'risidagi ma'lumotlar kiritilgan.

O'zlashtirilgan texnik harakatlarni va tushunchalarni amaliy qo'llash vazifalarini hal etish uchun tik turgan holatda va parterda TH kombinatsiyalariga misollar, tik turgan holatdan parter holatiga o'tish usullari, shuningdek, texnik harakatlarni bajarish usullari berilgan.

Keltirilgan kombinatsiyalarni o'rganib va egallab olib, yosh dzyudochi bir texnik harakatlardan boshqasiga o'tish tamoyillari va mantiqiy o'zaro bog'liqligini tushunib yetadi. Shuning evaziga u o'zida mavjud bo'lgan asosiy texnik harakatlar va tushunchalardan o'zining texnik harakatining individual musobaqa kompleksini hosil qilishi mumkin.

O'qitish materiali "oddiydan murakkabga" tamoyiliga asosan jamlangan. Birinchi ikkita pog'onada jarohatlanish ehtimoli kam bo'lgan usullar o'rganiladi. Yiqilishda xavfdan saqlanishga katta e'tibor qaratish tavsiya qilinadi.

Boshlang'ich pog'onalarda sherigi harakatlaridan ("uke") foydalanib texnik harakatning bajarilishiga alohida e'tibor beriladi. Keyingi pog'onalarda dzyudochi oldida shunday vazifa turadi- texnik harakatni bajarish uchun qulay vaziyatlarni yaratishni o'rganib olish.

Dzyudochilar ko'pincha amaliyotda avval ayrim texnik harakatga o'rgatiladi va faqat keyingina sportchi kurashida, sinov va xatolar uslubi bilan alohida texnik harakatni mantiqan bog'langan kombinatsiyalarga birlashtiradi. Ushbu dasturda maqsadli o'qitish tamoyili taklif qilingan.

Kurash vaziyatlarini qadamma-qadam tashkil qilish malakalarini rivojlantirish uchun berilgan tizimga alohida texnik harakatlar emas, balki g'alaba qozonishga mo'ljallangan, mantiqan o'zaro bog'liq bo'lgan texnik harakatlar komplekslari kiritilgan.

"Qo'shimcha material" bo'limida quyidagi dastlabki holat: "uke"- bitta tizzada turgan "tori"- tik turgan holatdan tegishli belbog'li texnik harakatlarni o'zlashtirish uchun mashqlar taklif qilingan.

Bo'limning bu punkti o'zining so'zsiz ustunlariga ega:

- bu holatdan bajarilgan irg'itishlar dzyudo qoidolari bo'yicha baho keltiradi;
- sportchilarda yotib kurashish va tik turib kurashish orasida sun'iy chegara yuzaga kelmaydi;
- texnik harakatni bu holatdan o'rganish, ayniqsa, boshlang'ich bosqichda, jarohat olish xavfini kamaytirishga imkon beradi, chunki "uke"ning yiqilishi past, yotuvchan trayektoriya bo'ylab boradi;
- ushbu dastlabki holat shakllantiruvchi hisoblanishi mumkin, irg'itishni boshidanoq yaxlit o'qitish uslubi yordamida tez va qo'pol xatolarsiz o'rganishga yordam beradi.

"Kyu" topshirish uchun mo'ljallangan material quyidagilarni o'zi ichiga oluvchi

bo‘limlarga jamlangan:

- tik turgan holatda texnik harakat;
- tik turgan holatdagi texnik harakatdan parter holatidagi texnik harakatga o‘tish;
- tik turgan holatda himoyalanishlar va qarshi hujumlar;
- tik turgan holatda texnik harakatlar kombinatsiyalari;
- parterda texnik harakatlar;
- parterda himoyalanishlar va qarshi hujumlar;
- parterda texnik harakatlar kombinatsiyalari;
- bazaviy tushunchalar.

Bir “kyu” uchun o‘quv-materiali o‘rtacha bir o‘quv yili uchun mo‘ljallangan. Har bir “kyu”ga hamma bo‘limlarning kiritilishi, ayniqsa, boshlang‘ich bosqichda, maqsadga muvofiq emas, shuning uchun har bir yilga o‘zining maqsad va vazifalari belgilab berilgan, ular har bir darajaga so‘z boshi ko‘rinishida berilgan. Belbog‘ olish uchun imtihonda taklif qilingan materialdan faqat “namoyish qilish kompleksi” deb nomlangan bo‘limlar topshiriladi. Qolgan material dastur bo‘yicha o‘qish uchun tavsiya qilingan.

3. Birinchi daraja, 6 “kyu” (oq belbog‘)

Birinchi o‘qitish darajasi endi shug‘ullanuvchilarga mo‘ljallangan.

Bu belbog‘ uchun imtihonlar topshirish 10 yoshdan tavsiya qilinadi.

Tik turgan holatda va parterda o‘rganish uchun kiritilgan texnik harakatlardan biomexanikaviy nuqtai nazaridan jarohatlanish xavfi juda kam.

Bu darajada bazaviy tushunchalarning shakllanishiga alohida e‘tibor qaratish lozim: tik turish, siljib harakatlanish, ushlab olishlar, muvozanatdan chiqarish; xavfdan saqlanish. Boshlang‘ich bosqichda to‘g‘ri shakllantirilgan bu tushunchalar kelgusida musobaqalarda qo‘llaniladigan individual texnik harakatlar kompleksini osonroq tuzish hamda yangilash imkonini beradi, shuningdek, yosh sportchilarga kelajakda oson o‘rganishga, boshqa sportchilar va murabbiylarning tajribalarini o‘zlashtirishga yordam beradi.

Texnik harakatlarni o‘rganishda boshlang‘ich bosqichda quyidagi asosiy holatlarga e‘tibor qaratiladi: texnik harakat qanday tik turish holatidan, qanday ushlab olish bilan, qaysi tomonga bajarilyapti, bunda sherik qanday harakatlarni amalga oshiryapti.

Bazaviy tushunchalar mazmunini amalda o‘zlashtirib olish maqsadida mashg‘ulot jarayoniga maxsus topshiriqlar, harakatli va sport o‘yinlarini kiritish zarur. Sportchilarni tayyorlashda o‘yin uslubidan foydalanish mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishni saqlab qolishga imkon beradi. Mashg‘ulot yuklamalari ta’sirini yumshatadi, koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanishi uchun zarur sharoitlar

yaratadi. O'yin shakllari to'plami yordamida nafaqat tezlik, tezkor-kuch sifatlari, chidamlilikni rivojlantirish vazifalarini, balki sport turining texnik vazifalarini hal etish mumkin.

Dzyudo texnikasini o'zlashtirishning birinchi bosqichida texnik harakatlarni namoyish qilish alohida tik turgan holatdagi texnik harakat va parter holatidagi texnik harakatlarni emas, balki ularning birikmalarini namoyish qilish yo'li orqali amalga oshiriladi, ya'ni: tik turgan holatda texnik harakat, ta'qib qilish, parterdagi texnik harakat (ushlab qolish). Shuningdek, parterdagi namoyish kompleksi: parterda to'ntarilishlar, ushlab qolishga o'tish.

Bunday yondashuv sportchining kurashdagi maqsadli faolligining aks etishi hisoblanadi va o'z faoliyatiga ongli ravishda munosabatda bo'lishni shakllantirishga yordam beradi. Va natijada, uni ijrochidan faol hamkorga aylantiradi, bu o'qitish jarayonini gumanizatsiyalash talablariga mos keladi.

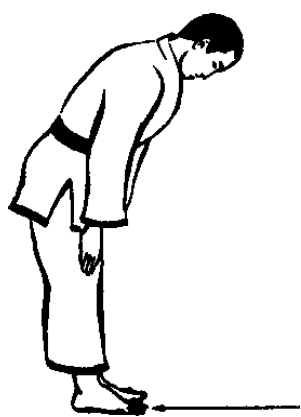
1. Tayyorgarlik harakatlarini o'zlashtirib olish. Ularga umum rivojlantiruvchi, saqlanish, akrobatika mashqlari, sherigini xavfdan saqlash va o'z-o'zini xavfdan saqlash usullari, dzyudo rasm-rusumlari bilan bog'liq bo'lgan harakatlar kiradi.

2. Bazaviy tushunchalarni shakllantirish: tik turish holatlari, o'zaro joylashish, siljib harakatlanishlar, muvozanatdan chiqarish, ushlab olishning ikkita mumtoz uslubini o'rganish. Siljib harakatlanishlar, o'zaro joylashishlar, muvozanatdan chiqarishni o'zlashtirib olish.

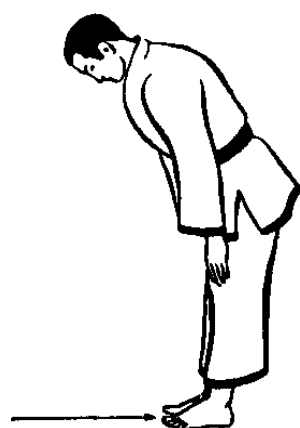
3. Tik turgan holatda to'rtta texnik harakat va parter holatida to'rtta texnik harakatning tik turgan holatdagi texnik harakatdan parter holatidagi texnik harakatga o'tish usullarining bajarilish asosini yaratish. Parterda to'ntarilishlarning oltita usulini va ushlab qolishlardan himoyalaniшни o'rganish.

4. Tik turgan holatda va parter holatida bajariladigan texnik harakatlarni baholash qoidalari bilan tanishtirish.

Hakamlarning asosiy buyruqlari nomlarini va tik turgan va parter holatidagi texnik harakatning baholanish nomlarini o'rganish.



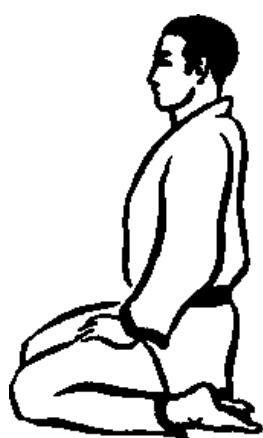
1-holat



2-holat



3-holat



4-holat



3.64

5-rasm. Rei (salomlashish).

- 1-holat. Tik turgan holat.
- 2-holat. Kurashayotganda raqibiga ta'zim qilish.
- 3-holat. Bitta tizzani qo'ygan holdagi ta'zim.
- 4-holat. Ikki tizzalab o'tirish holati.
- 5-holat. Ikki tizzalab o'tirish holatidagi ta'zim.
- 6-holat. O'tirgan holatda boshni pastroq eggan holatdagi ta'zim.



1-holat



2-holat



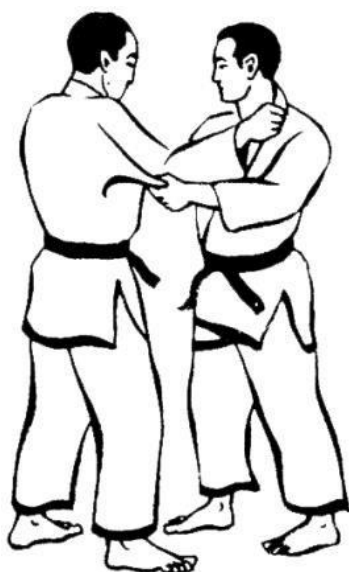
3-holat



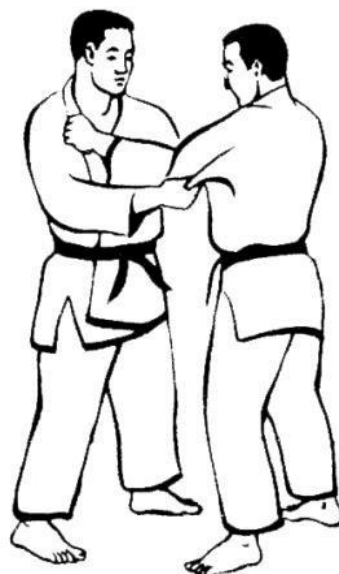
4-holat

6- rasm. Shisei(dzyudoislarning tik turish holatlari)

- 1-holat. Sportchining to'g'ri turgan holati.
- 2-holat. Chap oyoq oldinda turgan holati.
- 3-holat. O'ng oyoq oldinda turgan holati.
- 4-holat. Ikki oyoqning kengroq ochilgan holati.



1-holat



2-holat



3-holat

4-holat





5-holat



6-holat

7-rasm. Kumikata (ushlash holatlari).

- 1-holat. Qo'li va yoqasidan ushlashda oyoq joylashishi.
- 2-holat. Qo'li va yoqasidan ushlash holati.
- 3-holat. Qo'l va yoqadan ushlab, o'ziga tortish.
- 4-holat. Usul bajarish uchun o'ziga tortish holatlari.
- 5-holat. Muvozanatdan chiqarish holati chap tomonga.
- 6-holat. Muvozanatdan chiqarish o'ng tomondan.



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat



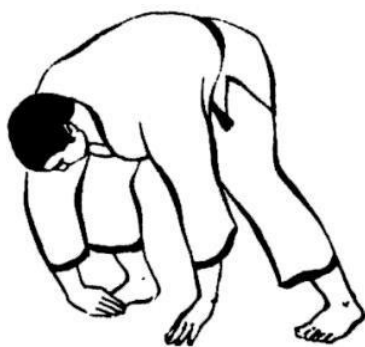
5-holat



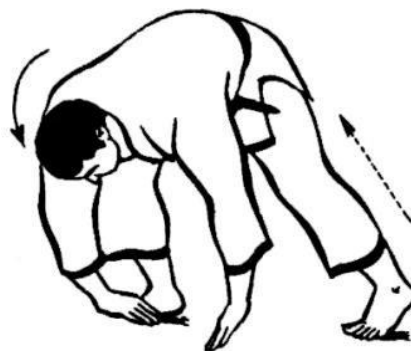
6-holat

8 -rasm. Ukemi (yiqilishlar).

- 1-holat. Ikki qo'l oldinda orqaga egilish.
- 2-holat. Tizzaning bukilish holati.
- 3-holat. O'zini himoya qilib yiqilish (straxovka).
- 4-holat. O'ngga tomonga tayyorlanish.
- 5-holat. O'ngga yiqilishda tos suyagining tushish holati.
- 6-holat. O'ngga yiqilganda qo'lni tushish holati.



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat



5-holat

9- rasm. Ukemi (Oldinga yiqilish yotatlari).

- 1-holat. Oldinga yiqilish uchun harakatlanish.

- 2-holat. Oldinga qadam tashlab gavnani pasaytirayotgan holati.
3-holat. Yelkaning bir tomoni va boshning yoni kurash gilamiga tushish.
4-holat. Straxovka bilan yiqilish holati.
5-holat. Yiqilishdan keyin turayotgan holati.



1-holat



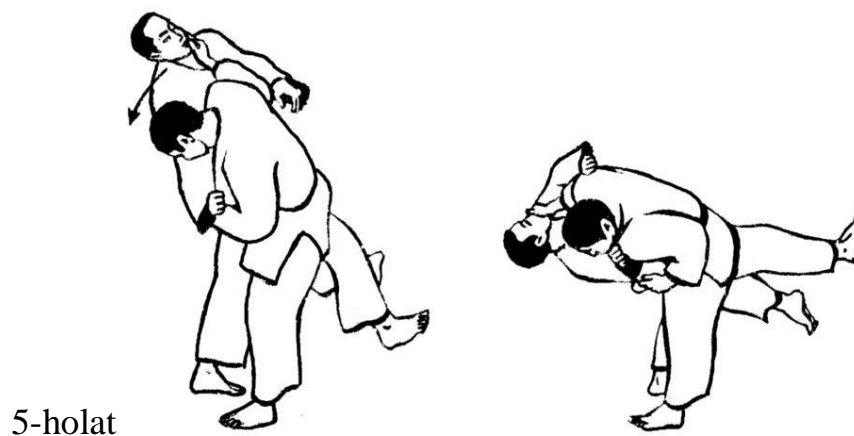
2-holat



3-holat



4-holat



10-rasm. O-soti-gari (oyoq orqasidan ko'tarib tashlash) otxbat.

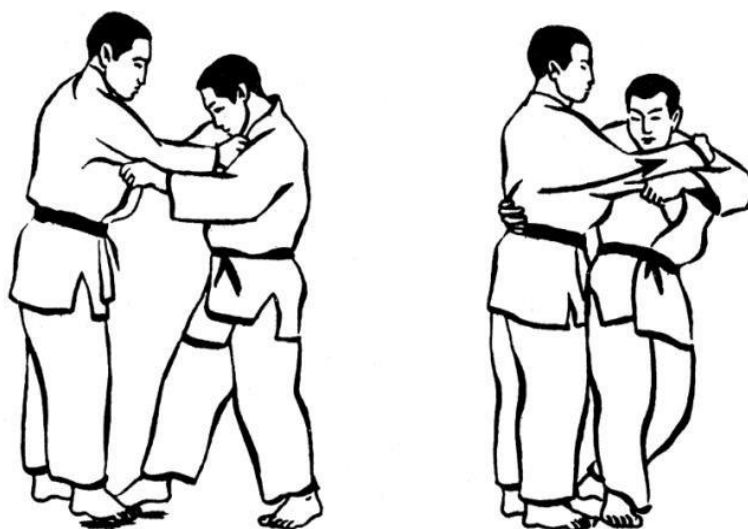
1-holat. Yengi va yoqaning tepa qismidan ushlash holati.

2-holat. Qo'lidan tortib oyoqni bir qadam oldinga tashlaymiz.

3-holat. Qo'lni tortib ikkinchi oyoq bilan oyoq orqasidan chalishga oyoqni ko'tarish holati.

4-holat. Oyoq orqasidan chalish holati.

5-holat. Chalganda yiqilish holati.



1-holat

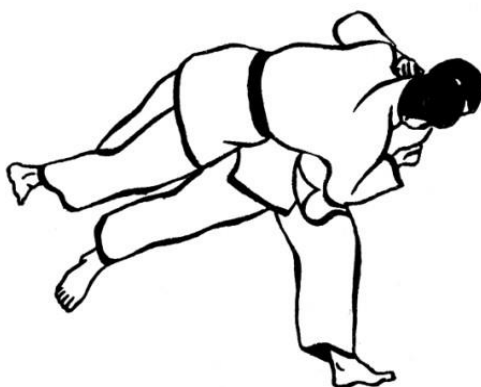
2-holat



3-holat



4-holat



5-holat



6-holat

11-rasm. Xanay goshi (ikki oyoqdan chalib tashlash).

1-holat. Qo'li va yoqasidan ushlash.

2-holat. Oldinga bir qadam tashlash.

3-holat. Raqibni muvozanatdan chiqarib, orqadan chalishga tayyorlanish.

4-holat. Orqaga egib oyoq bilan chalish.

5-holat. Oyoq bilan ko'tarib tashlash holati.

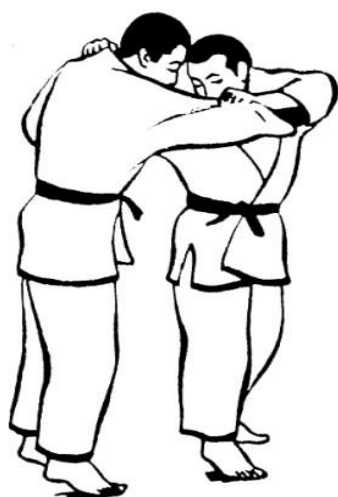
6-holat. Raqibni yiqitganda qo'lidan ushlab qolish.



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat



5-holat



6-holat

12-rasm. Oyoqlar oldidan chalib tashlash.

- 1-holat. Raqibning yengi va yoqasidan ushlash holati.
- 2-holat. Raqibni qo'li ostidan tirsakni kiritib oyoqni yaqinlashtiramiz.
- 3-holat. Oyoq bilan oyoqlar oldidan to'siq qo'yilishi.
- 4-holat. Oyoqlarni to'sgan holatda qo'lni tortilishi va oyoq to'g'irlanishi.
- 5-holat. Havoda aylanib tushishi.
- 6-holat. Yerga tushgani va qo'lini straxovka qilib tushishi.



1-holat



2-holat



3-holat

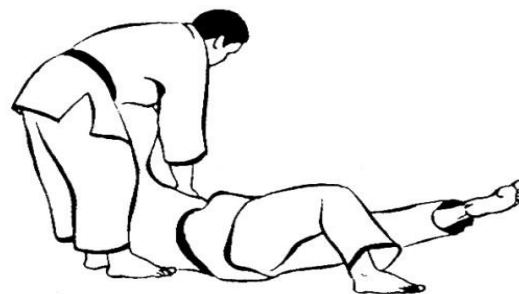


4-holat

5-holat



6-holat



13- rasm. Beldan oshirib tashlash (O-goshi).

- 1-holat. Yengi va belidan ushlanish holati.
- 2-holat. Qo‘lini ko‘targan holatda oyoqlarni yaqinlashtirilishi.
- 3-holat. Tizzalarni bukkani holatda qo‘lni tortib egilishi.
- 4-holat. Raqibni oyog‘ini yerdan uzilish holati.
- 5-holat. Raqibning yiqilish holati orqa tomondan.
- 6-holat. Raqibni yiqilishi old tomondan ko‘rinishi.



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat



5-holat



6-holat

14- rasm. Yelkadan oshirib tashlash (Seoi-nage).

- 1-holat. Yengi va yoqasidan ushlanish holati.
- 2-holat. Qo'lini ko'targan holatda oyoqlarni yaqinlashtirilishi.
- 3-holat. Muvozanatdan chiqarish holati.
- 4-holat. Raqib oyog'ini yerdan uzilish holati.
- 5-holat. Raqibning muvozanatdan chiqarish holati.
- 6-holat. Raqibni usulga kirishida old tomondan ko'rinishi.



1-holat



2-holat



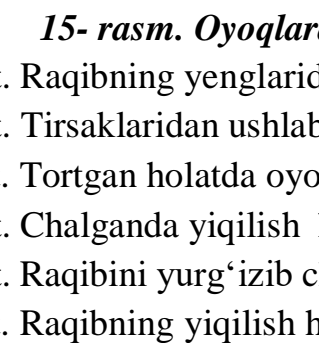
3-holat



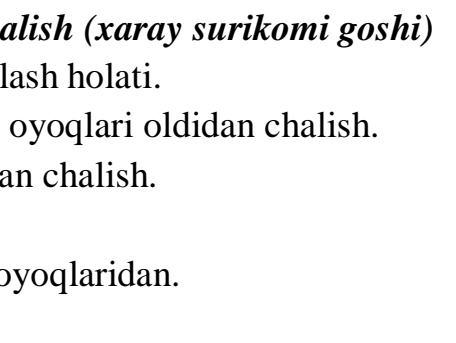
4-holat



5-holat



6-holat



15- rasm. Oyoqlardan chalish (xaray surikomi goshi)

1-holat. Raqibning yenglaridan ushlab holati.

2-holat. Tirsaklaridan ushlab raqibi oyoqlari oldidan chalish.

3-holat. Tortgan holatda oyoq ortidan chalish.

4-holat. Chalganda yiqilish holati.

5-holat. Raqibini yurg'izib chalish oyoqlaridan.

6-holat. Raqibning yiqilish holati.



1-holat



2-holat



3-holat



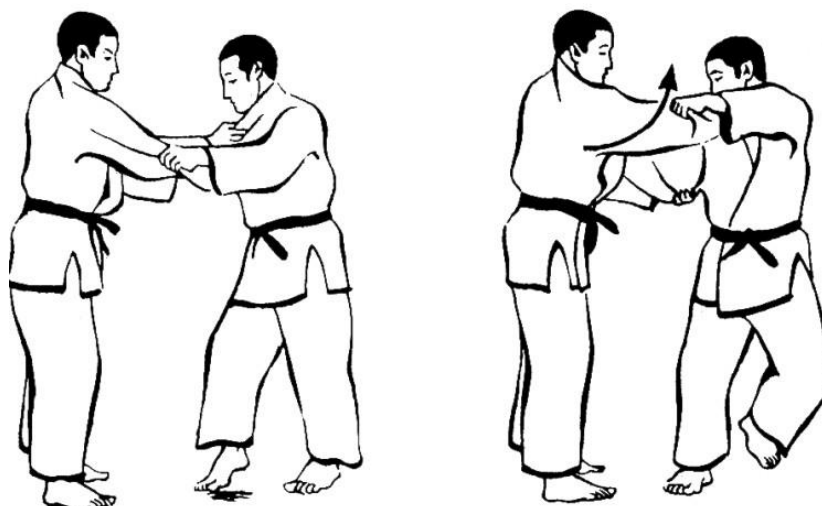
4-holat



5-holat

16- rasm. Yoqasi va qo‘lidan ushlab beldan oshirib tashlash (koshi-gruma).

- 1-holat. Yengi va yoqasidan ushlash holati.
- 2-holat. Qo‘lini tortib oyoqlarni yaqinlashtirish holati.
- 3-holat. Tosni kiritilishi va belga raqibni ko‘tarish.
- 4-holat. Qo‘li va bo‘ynidan tortib belga ko‘tarish.
- 5-holat. Yiqilayotgan holati.





3-holat



4-holat

17-rasm. Beldan oshirib tashlash (o-goshi).

- 1-holat. Raqibni qo‘li va belidan ushlab ko‘tarishga tayyorlanish.
- 2-holat. Ko‘tarilgan holati.
- 3-holat. Havoda bajarilish holati.
- 4-holat. Yerga tushgan holati.





3-holat



4-holat



5-holat

18-rasm. O-uchi-gari (Oyoqlar orasidan chalib tashlash).

- 1-holat. Qo'li va yoqasidan ushlash holati.
- 2-holat. Oyoqni ichki tomonidan ildirayotgan holati.
- 3-holat. Oyoqdan ildirib qo'lni bir tomonga tortayotgan holati.
- 4-holat. Usulga kirish holati.
- 5-holat. Yiqitish holati.



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat

19- rasm. O-uchi-gari (oyoqning ichki tomonidan chalib tashlash)

1-holat. Yengi va yoqasidan ushlash.

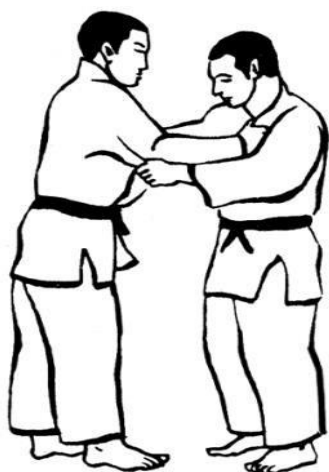
2-holat. Oyoqlarni yaqinlashtirib chap oyog'iga chil solish.

3-holat. Oyog'idan chalib ko'tarish holati.

4-holat. Yiqilayotgan holati.

20- rasm. Oyoq orasidan ko'tarib tashlash (Uchi-mata) potxvat.

- 1-holat. Yoqasi va qo'lidan ushlash.
2-holat. Usulga kirish uchun oyoqni yaqinlashtiramiz.
3-holat. Oyoqlar orasidan oyoq bilan ko'tarish jarayoni.
4-holat. Oyoqni ko'tarib qo'l bilan muvozanatdan chiqarilishi va qo'lni tortilishi.
5-holat. Havoda aylanib tushayotgan holati.
6-holat. Tushish holati.



1-holat



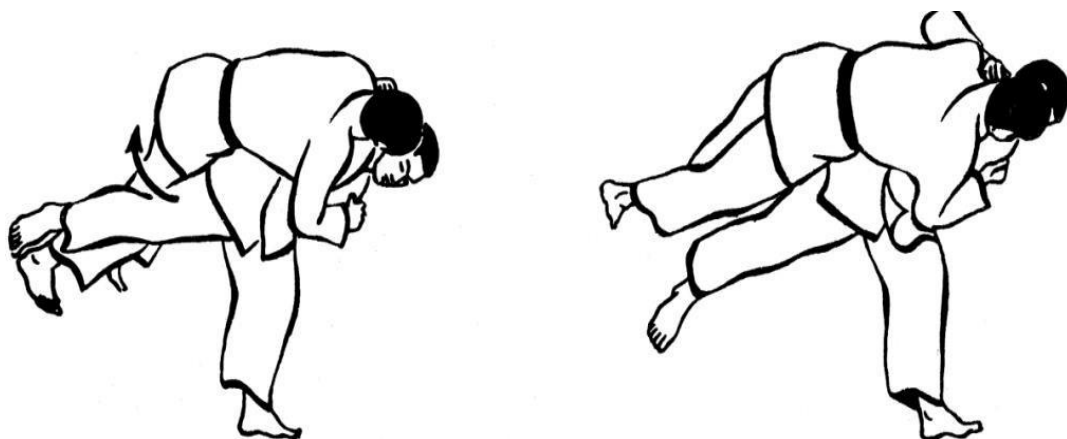
2-holat



3-holat



4-holat



21- rasm. Harai-goshi (beldan oshirib ushlab oyoq bilan ko'tarib tashlash).

1-holat. Yoqasining tepasidan va qo'lidan ushlash holati.

2-holat. Oyoqni yaqinlashtirish holati.

3-holat. Oyoq bilan chil solib ko'tarishgacha bo'lgan harakat.

4-holat. Raqibni ko'targan holat oyoq bilan.

5-holat. Raqibni oyoq va bel yordamida ko'tarib tashlashda yiqilgan joyi.

6-holat. Raqibni tushayotgan holati.



1-holat

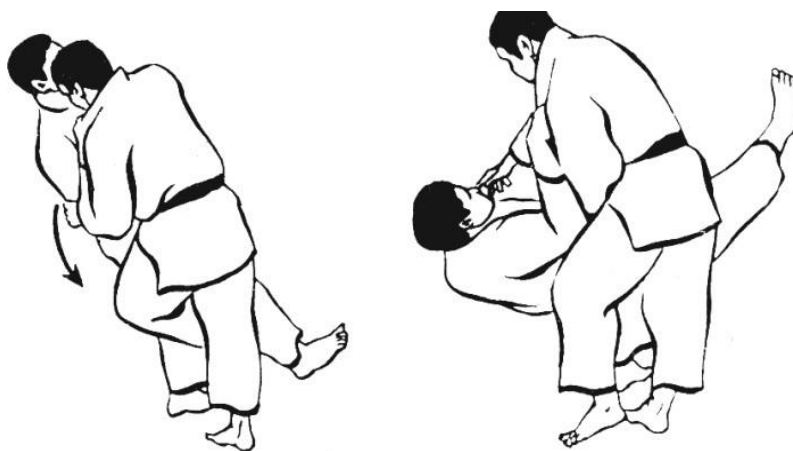
22-rasm. Ushiro-goshi (orqaga oshirib tashlash) mindirish.

1-holat. Qo'li va yoqasidan ushlash jarayoni.

2-holat. Belidan va tepa yoqasidan quchoqlab ushlash.

3-holat. Quchoqlab ko'tarib yerdan uzilgan holati.

4-holat. Yiqilish jarayoni.



2-holat



23- rasm. Yonboshdan oshirib tashlash.

1-holat. Qo‘li va yoqasidan ushlab.

2-holat. Bir qo‘lidan ushlab ikkinchi qo‘lni qo‘li ustidan o‘tkazish.

3-holat. Oyoq bilan chil berish holati.

4-holat. Oyoqni ildirib ko‘tarib yonga aylanish.

5-holat. Yonboshdan oshirib tashlash usulining tugallanish holati.

10 - jadval

Harakatlarga o‘rgatishda yuzaga keladigan xatolar tarkibi

Harakatlanishdagi xatolar				
Harakatlar-ning yetish-masligi sababli	O‘qitishdagi kamchilik sababli	Ruhiy gen	Sharoitlar-ning g‘ayri tabiiyligi sababli	Kutilmagan
Jismoniy sifatlarning etishmasligi	Noto‘g‘ri bajarish texnikasiga o‘rgatish	Qoniqarsiz o‘z-o‘zini nazorat qilish	Tashqi jismoniy sharoitlar xususiyatlari	O‘z-o‘zidan ixtiyoriy
Koordinat siya yetishmasligi	O‘qitishdagi uslubiy xatolar	Ruhiy ta’sirlar	Sherik yoki raqib xususi-yatlari	Kutilmagan tashqi omil-lardan kelib chiqqan
Gavda tuzilishi xususiyatlari	Mos bo‘lma-gan malaka-ni ko‘chirish	Ishonchsiz-lik, xavotirla nish, qo‘rquv	Tartibga solish xususiyatlari	Kutilmagan tashqi va ichki omillarning to‘g‘ri kelishidan paydo bo‘lgan
Malakaning qashshoqligi	Malakani qoniqarsiz nazorat qilish	Emotsional zo‘riqish va ruhiy toliqish	Ruhiy va ha-rakatlanish ko‘rsatmasi-dagi kam-chiliklar	Muntazam bo‘lmagan, kelib chiqishi noaniq

dzyudochilarning taktik tayyorgarligi, maqsadi va vazifalari

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

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

- musobaqa vaziyatini shunday qabul qilishi va tahlil qilishi lozimki, ushbu vaziyatdan kelib chiqadigan taktik vazifalarni tushuna bilishi hamda qisqa vaqt ichida uni hayolan va harakat bilan hal etishi zarur;
- musobaqada o‘z kuchidan shunday foydalanishi kerakki, raqib ustidan g‘alaba qozonish maqsadida, uni oxirigacha safarbar qila olishi lozim;
- to‘satdan o‘zgarib qolgan vaziyatlarda bellashuv rejasini mustaqil o‘zgartira olishi kerak.

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

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

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

Kurashda taktika uchta asosiy bo‘limlardan tashkil topadi:

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

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

Murakkab hujum harakatlarining ikkita turini ajratish qabul qilingan:

- qulay dinamik vaziyatni tayyorlashning maxsus usuli va (u bilan o‘zaro bog‘liqlikda) hal qiluvchi usulni o‘z ichiga oluvchi hujum;
- bir nechta usullardan iborat kombinatsiyali hujum. Ushbu hujum mantiqan bitta, sifat jihatdan yangi tuzilgan usul bo‘lib, qulay dinamik vaziyat yaratuvchi

boshlang'ich harakatni hamda bu vaziyatdan foydalaniladigan boshqa usulning yakuniy qismini o'z ichiga oladi.

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

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

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

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

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

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

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

Taktik tayyorgarlik usullari guruhlarining tasnifiga muvofiq quyidagiharakatlar ajratiladi:

- birinchi usul, u orqali hujum qiluvchi o'ziga zarur bo'lgan raqibning himoya reaksiyasiga erishadi. Bunday reaksiya hujum harakatini (usulni) amalga oshirishga yordam beradi. Masalan, hujum qiluvchi yelkasidan oshirib tashlashni amalga oshiradi, raqib, himoyalaniib gavdasini to'g'rilaydi, bu bilan qo'lni va shunga mos bo'lgan oyoqni ichkaridan ushlab olib zarba bilan ag'darishni amalga oshirishga yordam beradi;

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

vaziyatdan foydalanib, qo‘ldan ushlab oladi va yelkadan oshirib tashlashni bajaradi.

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

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

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

Murakkab hujum harakatlari bilan muvaffaqiyatli hujum qilish shunga asoslanadiki, raqib kuch berish yo‘nalishini o‘zgartib bajariladigan dasturlangan murakkab hujum harakatiga 2-3 marta javob qaytarishga majbur va har safar hujum qiluvchining harakatlanish xususiyati hamda yo‘nalishini oldindan bilish uchun unga javob qaytarish vaqtdan yutqazadi, chunki unda bitta yoki ikkita reaksiyaning latent davri yuzaga keladi. Birinchisi, yashrincha davr – murakkab hujumning boshlanish harakatiga javoban, ikkinchisi (latent), motor davri va murakkab hujum xususiyati hamda yangi yo‘nalishini aniqlashga qaratilgan reaksiyani to‘xtatish, so‘ngra ikkinchi motor davri (odatda kechikuvchan) sodir bo‘ladi. Murakkab hujum harakatining yakuniy (hal etuvchi) harakati hujum qiluvchi harakatining birinchi qismiga bo‘lgan raqib reaksiyasining motor qismi yoki murakkab hujumning ikkinchi qismi kechikkan hollarda hal etuvchi harakatga bo‘lgan raqib reaksiyasining latent davri bilan mos keladi (N.M. Galkovskiy, 1972).

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

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

- qachonki, raqib gavdasi yenga olinadigan muvozanat burchagini ag‘darishning nisbatan tanlangan tomoniga ega bo‘lsa;
- qachonki, raqib UOM tayanch maydonining chetiga harakatlanishi natijasida mustahkamlik burchagi ag‘darish yo‘nalishiga qarab kamaysa;
- qachonki, raqibning UOM tezlik bilan yuqoriga o‘tsa (ko‘chsa);

- qachonki, raqib tayanchini osonlikcha bartaraf etish mumkin bo'lsa;
- qachonki, raqib "o'lik nuqta" holatida turgan bo'lsa (uning reaksiyasining latent davri).

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

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

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

Nazorat uchun savollar:

1. Kurashchilarning texnik tayyorgarligi deganda nimani tushunasiz?
2. Kurashchilarning texnik tayyorgarligi deganda nimani tushunasiz?
3. Kurashdagi taktik harakatlarni aytib bering.
4. Kombinatsiyalashgan ushlarlar deganda nimani tushunasiz?
5. Asosiy usul va harakatlarni aytib bering.

IV BOB. KURASH TURLARI BO‘YICHA MUSOBAQA O‘TKAZISH VA HAKAMLIK QILISH

Tayanch so‘z va iboralar: *texnika, taktika, texnik harakatlar, sport kurash, parter, obektiv omillar, subektiv omillar, yonbosh bosma, qayirma, pedagogika, ta’lim, tarbiya, innovatsiya, yuklama, jismoniy yuklama.*

Musobaqa - bu o‘quv-trenirovka jarayonining tarkibiy qismidir. Trenirovka jarayonida odatda, sportchining yuqori sport natijalariga erishishiga yordam beradigan hamma sifatlarni yuksak darajada namoyon qilish uchun sharoitlar yaratish imkoniyati yo‘q.

Musobaqalarda har bir sportchi uz raqibini yengishga intiladi va bu intilish sportchidan butun kuchni safarbar etishni talab qiladi. Bu nafaqat insonning funksional imkoniyatlarini namoyon qilishga imkon beradi, balki ularni shakllantirish vositasi bo‘lib xizmat qiladi.

Musobaqalar quyidagi vazifalarni hal etishga yordam beradi:

- sport jamoasida o‘quv-trenirovka ishi ahvolini aniqlash;
- kurashchilar tayyorgarligi darajasini aniqlash;
- u yoki bu tayyorgarlik bosqichida o‘quv-trenirovka ishiga yakun yasash;
- kurashni targ‘ib qilishga va shugullanuvchilar sonini oshirishga yordamberish.

Kurash musobaqalarini o‘tkazish xususityaiga ko‘ra ular quyidagicha bo‘ladi:

- a) shaxsiy;
- b) jamoa;
- v) shaxsiy-jamoa;
- g) toifalash.

Shaxsiy musobaqalarda ishtirokchilarning har bir vazn toifasida egallagan o‘rinlari aniklanadi; jamoa musobaqalarida jamoalar o‘rni aniklanadi; shaxsiy- jamoa musobaqalarida bir vaqtda ishtirokchilar va jamoalarning egallagan o‘rinlari aniqlanadi. Toifalash musobaqalari ishtirokchilarning egallagan o‘rinlarini aniqlamasdan o‘tkazilishi mumkin. Ishtirokchilar tomonidan ko‘rsatilgan natijalar sport toifalariga muvofiq unvonlar hamda razryadlarni berishda yoki tasdiklashda hisobga olinadi.

Musobaqalarni o‘tkazish usuliga ko‘ra ular quyidagi turlarga bo‘linadi;

- a) aylnama usul;
- b) chetlatish bilan aylanma usul;
- v) aralash usul.

Musobaqalar xususiyatlari ularni o‘tkazish usullari musobaqalar nizomida belgilab berilgan.

Kurash musobaqalari kalendar reja va musobaqa nizomiga muvofiq rejalashtiriladi hamda o'tkaziladi. Bu hujjatlarni musobaqa o'tkazayotgan tashkilot tayyorlaydi va tasdiqlaydi. Ularni puxta ishlab chiqish va sport tashkilotlariga muddatidan oldin xabar qilish musobaqalarning muvaffaqiyatli o'tishiga yordam beradi. Musobaqalarning kalendar rejasi ularni o'tkazishga mas'ul bo'lgan tashkilot tomonidan tuziladi.

Kalendar reja kalendar yil uchun ishlab chiqiladi. Kalendar rejani tuzishda quyidagi qoidalarga amal qilish lozim:

- a) kalendar rejani ishlab chiqayotganda uni yuqori tashkilotlar tomonidan rejalashtirilgan musobaqalar muddatlari va dasturlariga asoslangan holda tuzish zarur;
- b) musobaqalar soni va xususiyati o'z ahamiyatiga ko'ra shug'ullanuvchilarnimas'uliyatli musobaqalarga tayyorlashga yordam berishi lozim;
- v) har xil turdagi musobaqalarni o'tkazish ko'zda tutiladi: tayyorgarlik, nazorat, saralash va asosiy.

Tayyorgarlik musobaqalarining asosiy maqsadi-kurashchi-larni musobaqa sharoitlariga moslashtirish, musobaqa faoliyatining oqilona texnik-taktik harakatlarni mustahkamlash, musobaqa tajribasini egallash.

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

Saralash musobaqalari natijalari buyicha asosiy musobaqalarning ishtirokchilari aniqlanadi.

Asosiy musobaqalarning bosh maqsadi g'alabaga erishish yoki imkoni boricha yuqori o'rinlarni egallashdan iborat.

Musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish uchun ikkinchi muhim hujjat - bu musobaqa nizomidir.

Musobaqa kalendar reja va kurash bo'yicha musobaqa qoidalari asosidatuziladi. Musobaqa nizomi quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi.

5.1. Musobaqa maqsadi va vazifalari

Bu bo'limda musobaqa o'tkazayotgan tashkilotning o'z oldiga qo'yadigan asosiy maqsadi va vazifalari ochib beriladi:

- sport jamoalarida o'quv-trenirovka va tarbiyaviy ishlarning ahvolini tekshirish;
- terma jamoa tarkibini to'ldirish maqsadida eng yaxshi kurashchilarni vazn toifalari bo'yicha saralab olish;
- sport tashkilotlari va sportchilar o'rtasida do'stlik alokalarinimustahkamlash;
- aholi o'rtasida sport kurashini ommalashtirish va yoshlarni kurash bilanmuntazam shug'ullanishga jalb qilish.

5.2. Musobaqalarni boshqarish

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

5.3. Ishtirokchilar va qatnashuvchi tashkilotlar

Bo'limda musobaqalarda qatnashish uchun qaysi tashkilotlar va ishtirokchilarning qanday yosh guruhlariga ruxsat berilishi, trenerlar va vakillarning son tarkibi ko'rsatiladi.

5.4. Musobaqalarni o'tkazish shartlari va tartibi

Ushbu bo'limda musobaqalarni o'tkazish xususiyati va usullari ko'rsatiladi. Kunlar bo'yicha musobaqalar dasturi va turli vazn toifalaridagi bellashuvlar jadvali taklif qilinadi.

Shaxsiy, shaxsiy-jamoa va jamoa musobaqalarida sinov tizimi belgilanadi.

Egallangan o'rinlar uchun ochkolarni berish jadvali tavsiya qilinadi.

Talabnomalarni berish muddatlari va tartibi

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

Ishtirokchilar va hakamlarni qabul qilish shartlari

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

G'oliblarni taqdirlash

Bu bo'limda mukofotlar sanab o'tiladi: musobaqalar ishtirokchilari, jamoalar, shuningdek ularni tayyorlagan trenerlar qaysi o'rin uchun hamda nima bilan taqdirlanishlari ko'rsatiladi. Mukofotlarning maxsus turlari ko'rsatiladi, ya'ni eng yaxshi texnika uchun, g'alabaga bo'lgan irodasi uchun, tushe bilan ko'p marta g'alaba qozonganligi uchun.

Musobaqalar nizomlariga bulgan asosiy talablar quyidagilardan iborat: aniqlik, ravshanlik, muayyanlik va asosiy bandlarda tushunchalarning turli xilda talqin qilinishining bo'lmasligi. Ushbu hujjat amaldagi qoidalarga asoslanib tuziladi va musobaqa o'tkazadigan tashkilot tomonidan tasdiklanadi. Tasdiqlangandan so'ng u ishtirokchilar va hakamlar kollegiyasi uchun majburiy hisoblanadi.

5.5. Hakamlar kollegiyasi tarkibi va hakamlarning majburiyatlari

Musobaqalarda xizmat ko'rsatish uchun hakamlar kollegiyasi kurash federatsiyasining hakamlar komissiyasi tomonidan tayinlanadi va musobaqa o'tkazayotgan sport tashkiloti tomonidan tasdiqlanadi. Hakamlar kollegiyasi bosh hakam, bosh kotib, gilam rahbari, arbitr, yon hakam, sekundomerchi-hakam, axborotchi-hakam, musobaqalar vrachidan tashkil topadi.

Bosh hakam hakamlar kollegiyasiga rahbarlik qiladi, musobaqa o'tkazayotgan tashkilot va tegishli kurash federatsiyasi olidida musobaqalarning o'tkazilishiga javobgar bo'ladi.

Bosh hakam musobaqalar boshlanishidan oldin xonalar, jihozlar, asbob- anjomlar, zarur hujjatlarning yaroqliligini, ularning amaldagi qoidalarga muvofikligini tekshirishi shart. Bosh hakam musobaqalar arafasida hakamlar kengashini o'tkazadi va undan hakamlar o'rtasidagi majburiyatlarni taksimlaydi, ishtirokchilar vaznlarini aniklash uchun komissiya tayinlaydi, shuningdek gilamlar soniga qarab hakamlar brigadasini tuzadi.

Bosh hakam musobaqalar davomida musobaqalarning qoidalari va musobaqa nizomiga muvofiq ularning o'tkazilishini boshqarib boradi.

Ayrim hollarda, ya'ni agar musobaqalar boshlanishidan oldin musobaqa o'tkazish joyi, jihozlar yoki asbob-anjomlar yaroqsiz holatda bo'lsa, bosh hakam musobaqalarni bekor qilishi yoki noqulay meteorologik sharoitlarda yoki musobaqalarni o'tkazishga halaqit beradigan boshqa qandaydir sabablarga ko'ra vaqtinchalik tanaffus berishi mumkin.

Bosh hakam musobaqalarning oxirgi kunida hakamlar, jamoa vakillari, trenerlarning yakuniy majlisini o'tkazadi, natijalarni tasdiqlaydi va hamma bajarilgan ishlarga baho qo'yadi.

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

Gilam rahbarining vazifalari ustun bo'lib, u arbitr va yon hakam ishini muvofiqlashtirib turadi. U bellashuvning borishini diqqat bilan kuzatib turishi va musobaqalar qoidalariga muvofiq holda hakamlar hamda sportchilarni baholab borishi shart. Arbitr va yon hakam o'rtasida kelishmovchiliklar yuzaga kelgan taqdirda, u o'z qarorini chiqarishga haqlidir, lekin hech qachon u birinchi bo'lib o'z fikrini bildirmaydi, balki yon hakam va arbitr fikrini eshitadi. Agar arbitr va yon hakam

sportchilarning harakat vaziyatlarini baholashda bir fikrda bo'lsalar, gilam rahbari hakamlar qaroriga aralashmaydi.

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

Yon hakam kurashchilarning texnik harakatlarini baholaydi va ularni maxsus bayonnomaga yozib boradi. U arbitrdan qat'i nazar, hamma vaziyatlarda o'z fikrini bildirishi lozim, kurashchilar harakatlarini baholashda uning fikrlari arbitr fikrlari bilan mos kelishi, balki mos kelmasligi mumkin.

Bellashuv paytida, agar yon hakam kurashchilarning u yoki bu texnik harakatlarini sezsa, arbitr esa bu harakatlarni ko'rmagan yoki unga e'tibor bermagan bo'lsa, u bu haqda arbitrga xabar berishi lozim.

U qizil yoki ko'k rangdagi maxsus ko'rsatkichni yuqoriga ko'tarib, arbitr o'z fikrini bildirmasa ham, shunday qilishi shart.

Sekundomerchi-hakam kurashchilar, xakamlar va tomosha-binlarni vaqt to'g'risida ogohlantirib boradi. U sof g'alaba vaqtini qayd etadi, kurashchilarning kechikishlarini belgilaydi, yakkakurash jarayoniga taalluqli bo'lmagan vaqtning yo'qotilishini hisobga oladi. O'zining hamma harakatlarini gilam rahbari va arbitr bilan kelishib amalga oshiradi: arbitr xushtagi bilan sekundomerni yoqadi va o'chiradi.

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

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

Nazorat savollari:

1. Musobaqalar qanday vazifalarni hal etishga yordam beradi?
2. Kurash musobaqalari o'zining o'tkazilishi xususiyatiga ko'ra qanday turlarga ajratiladi?
3. Kurash musobaqalarining o'tkazilish usullariga ko'ra qanday turlari mavjud?
4. Sport musobaqalarining o'tkazilishini tartibga soluvchi asosiy hujjatlarni aytib, ularga tavsif bering.
5. Sport musobaqalarining kalendar rejasi mazmuni va ushbu hujjatning ahamiyatini yoritib bering.
6. Musobaqalarning har xil turlarini sanab bering va tavsiflang.
7. Musobaqa nizomining asosiy bulimlarini ayting va ularning mohiyatini tushuntirib bering.
8. Hakamlar kollegiyasi tarkibini aytib bering.
9. Musobaqalarni o'tkazishda hakamlarning asosiy majburiyatlarini

VI-BOB . KURASHCH TURLARIDA JISMONIY TAYYORGARLIK, UMUMIY, MAXSUS VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK.

Tayanch so'z va iboralar: texnika, taktika, texnik harakatlar, sport kurash, parter, obektiv omillar, subektiv omillar, yonbosh bosma, qayirma, pedagogika, ta'lim, tarbiya, innovatsiya, yuklama, jismoniy yuklama.

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi sport mash- g'ulotining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlar – kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir.

Kurashchilarning jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- sportchilar sog'lig'i darajasi va ular organizmi turli tizimlarning funksional imkoniyatlarini oshirish;
- jismoniy sifatlarni sport kurashining o'ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

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

Kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U asosan quyidagi vazifalarning hal etilishini ta'minlaydi:

- kurashchi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning

funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish;

- salomatlik darajasini oshirish;

- shiddatli mashg'ulot va musobaqa yuklamalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to'plashini o'z ichiga oladi. Ular orasida snaryadlarda va snaryadlar bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajYorlada bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish va boshqalardan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ajratiladi.

Yoradamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan maxsus asosni yaratishga mo'ljallangan. U ancha tor va o'ziga xos Yo'nalishga ega hamda quyidagi vazifalarni hal etadi:

- asosan kurash uchun ko'proq xos bo'lgan sifatlarni rivojlantirish;
- kurashchi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladiki, ular o'zining kinematik va dinamik tarkibi hamda asab-mushak kuchlanishi xususiyatiga ko'ra kurash- chining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mosdir. Shunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratish mumkin:

- kurashning turli usullarini ishora orqali bajarish;
- maxsus trenajer moslamalarida bajariladigan mashqlar;
- kurashchilar manekeni bilan mashqlar.

Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlanish sifatlarini kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan qo'yiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan. Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan kurash gilamida o'tkaziladiva harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratiladi. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qo'llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar kurashchi organizmiga bo'lgan ta'sirni kuchaytiradi. Masalan, og'irroq vazn toifasidagi sherigini tashlash, sheriklarni almashtirgan holda o'quv- mashg'ulot bellashuvlari bajariladi va h.k. Mana shu hamma mashqlar energiya ta'minotining u yoki bu mexanizmlarini rivojlantirish imkonini ta'minlaydi, kurashchining mashqlanganligiga kompleks holda ta'sir ko'rsatadi hamda bir vaqtning o'zida uning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshiradi.

Jismoniy tayyorgarlikning hamma ko'rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq.

Mashg'ulot jarayonida biron-bir jismoniy tayyorgarlik turlariga yetarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratini oshishiga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun mashg'ulot jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarini optimal nisbatiga rioya qilish juda muhimdir. Uning son jihatdan ifodasi doimiy o'lcham hisoblanmaydi, balki kurashchilar malakasi, ularning alohida xususiyatlari, mashg'ulot jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog'liq holda o'zgarib turadi.

6.1 Kuch va uni rivojlantirish uslubi

Jismoniy sifat bo'lmish "kuch" deganda kurashchining raqib qarshiligini engib o'tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko'rsatish qobiliyati tushuniladi.

Kuchning quyidagi turlarini ajartish qabul qilingan: umumiy va maxsus, mutlaq va nisbiy, tezkor va portlovchan, kuch chidamliligi.

Umumiy kuch – bu kurashchining maxsus harakatlariga taalluqli bo'lmagan holda sportchi tomonidan namoyon qilinadigan kuch. Maxsus kuch musobaqa harakatlariga mos bo'lgan maxsus harakatlarda sportchi tomonidan namoyon bo'ladi. Mutlaq kuch sportchining juda katta xususiyatiga ega harakatlarida namoyon bo'ladigan kuch imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Kurashda – u kuch Yordamida yakka-ma-yakka olishishi muhim ahamiyatga ega.

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

Tezkor kuch mushaklarning nisbatan kichik tashqi qarshilikni yengib o'tish bilan bog'liq harakatlarni tez bajarishga bo'lgan qobiliya- tida aks etadi.

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

Kuch chidamliligi – bu sportchining nisbatan uzoq vaqt davomida mushak kuchlanishlarini namoyon qilishga bo'lgan qobiliyatidir. Kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi:

- takroriy kuchlanishlar;
- qisqa muddatli maksimal kuchlanishlar;
- tobora o'sib boradigan og'irliklar, zarbdor, birgalikda ta'sir ko'rsatish;
- variantlilik;
- izometrik kuchlanishlar uslublari.

Takroriy kuchlanishlar uslubi shundan iboratki, sportchi mashqni "so'ngi nafasgacha" bajarishda maksimal og'irlikdan 70-80% ga teng bo'lgan og'irliklar bilan mashqlarni takroran bajaradi. Ushbu uslub kuch mashqini seriyalab bajarishni nazarda tutadi. Har bir seriya – "so'ngi nafasgacha", hammasi bo'lib 3-4 seriya, seriyalar

o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-4 *min*.

Takroriy kuchlanishlar uslubining bir turi dinamik kuchlanish uslubi hisoblanadi. U mashqlarni maksimumdan 20-30% og'irlikda chegaradagi tezlikda bajarish bilan tavsiflanadi. Bunda katta mushak zo'riqishi og'irlik vazni hisobiga emas, balki yuqori tezlikdagi harakat hisobiga erishiladi.

Qisqa muddatli maksimal kuchlanish uslubi hozirgi paytda mushaklarning mutlaq kuchini oshirish uchun eng samarali hisoblanadi.

U chegaradagi va chegaraga yaqin bo'lgan og'irliklar bilan ishlashni nazarda tutadi. Mushaklar mashg'ulotida maksimal kuchlanishlar uslubi trenajerlarda va bitta Yondashishda bitta-ikkita harakatlar yordamida, katta og'irlikdagi shtanga bilan bajariladigan mashqlarda (jim, siltab ko'tarish, dast ko'tarish, o'tirib-turish) namoyon bo'ladi. Mashg'ulotda hammasi bo'lib 3-4 ta Yondashish bajariladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i – 3-5 *min*.

Tobora o'sib boradigan og'irliklar uslubi bitta mashg'ulot mashg'ulotidagi singari keyingilarida ham qarshilik ko'rsatish hajmi- ning asta-sekin o'sib borishini nazarda tutadi.

Mashg'ulot mashg'ulotida birinchi Yondashishda sportchi 10 marta ko'tara oladigan (10 MT) og'irlikdan 50% ga teng og'irlik bilan boshlash tavsiya etiladi. Ikkinchi yondashishda mashq 10 MT dan 75% og'irlik bilan bajariladi, uchinchi Yondashishda esa – 10 MT dan 100% og'irlik bilan bajariladi. Mashg'ulot davomida hammasi bo'lib 3 ta yondashish amalga oshiriladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i – 2-4 *min*. Har bir yondashishda mashq chegaradagi tezlik bilan aniq toliqib qolgunga qadar bajariladi.

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

Mashqlanayotgan mushaklarning kamayayotgan og'irlik energiyasini yutib olishi mushaklarning faol holatga keskin o'tishiga, ish kuchlanishining tez rivojlanishiga Yordam beradi, mushakda qo'shimcha kuchlanish imkoniyatini hosil qiladi. Bu keyingi itaruvchi harakat shiddati va tezkorligini hamda qoloq ishdan yengib o'tiladigan ishga tezo'tishni ta'minlaydi.

Oyoqlar portlovchan kuchini rivojlantirishning zarbdor uslubini qo'llash usuli sifatida ketidan balandlikka Yoki uzunlikka sakrash bilan bajariladigan chiqurlikka sakrash mashqlarini aytish mumkin. Mashq 70-80 *sm* balandlikdan o'yoq tizzalarini biroz bukkagan holda yerga tushib, ketidan tez va shiddat bilan yuqoriga otilib chiqish orqali bajariladi. Sakrashlar seriyalab: 2-3 seriyada, har bir seriyada 8-10 tadan sakrashlar bajariladi. Seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i – 3-5 *min*. Mashq haftada ko'pi bilan ikki marta bajariladi.

Birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubi shunga bog'liqki, kurashchi- ning kuch imkoniyatlarini rivojlantirish bevosita ixtisoslashgan mashqlarni bajarish paytida sodir bo'ladi. Bir vaqtning o'zida kurash- chining kuch qobiliyatlari va texnik-taktik harakatlari rivojlantiriladi hamda takomillashtiriladi. Kurashda birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubidan foydalanishga misol tariqasida shunday mashqlarni keltirish mum- kinki, kurashchi bu mashqlarda o'z texnik harakatlarini og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan takomillashtiradi.

Og'irlikning optimal o'lchamini aniqlab olish juda muhimdir. Haddan tashqari katta o'lcham harakat malakasi tarkibining buzilishiga olib keladi, bu oqibatda harakat texnikasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Variantlilik uslubi asosan turli vazndagi og'irliklar bilan maxsus mashqlarni bajarishni ko'zda tutadi. Har xil vazndagi sheriklar bilan mashqlar seriyalab bajariladi. Bitta seriyada avval og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi, so'ngra teng vazn- dagi raqib bilan 15-16 ta tashlash, shundan keyin o'z vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi. Hammasi bo'lib 3 seriya bajari- ladi. Dam olish oralig'i-3-4 *min.* Tezkor-kuch sifatlarini (me'yordagi, kichik) rivojlantirishda variantlilik usulubi ayniqsa samaralidir.

Usullarni ancha og'ir raqib bilan takomillashtirish alohida kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga, kichik vazn toifasidagi raqib bilan esa – tezkorlik imkoniyatlarini rivojlantirishga Yordam beradi. Bu oqibatda musobaqa mashqida natijaning oshishiga olib keladi.

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

6.2 Tezkorlik va uni rivojlantirish uslubiyati

Kurashchi tezkorligi – bu uning mumkin qadar qisqa vaqt ichida ayrim harakatlar va usullarni bajarish qobiliyatidir. Tezkorlik sifatini yaxshi rivojlantirmasdan kurashda yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi. O'z raqibidan hatto sekundning yuzdan bir bo'lagiga tezroq harakatqiladigan kurashchi uning oldida muhim ustunlikka ega bo'ladi.

Kurashchi tezkorligi ko'p jihatdan uning asab jarayonlari hara- katchanligiga, sharoitlarga, raqib harakatlaridagi ko'rimsiz o'zgarish- larni sezishga bo'lgan sezgirlik unda qay darajada rivojlanganligiga, bellashuvda har safar yuzaga kelgan vaziyatni bir zumda qabul qilish va to'g'ri baholay olish malakasiga, taktik harakatlarni o'z vaqtida va aniq bajarishga bog'liq.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Harakatlar va katta tezkorlik bilan bajariladigan alohida harakatlarni yengil- lashtirilgan sharoitlarda ko'p marta takrorlash. Masalan, usulni kichik vazn toifasidagi sherik bilan tezkorlikka e'tibor qaratgan holda bajarish. Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish tezligi bo'yicha oddiy sharoitlarda bajariladigan harakatlardan oshadigan o'ta tez harakatlarning bajarilishini rag'batlantiradi Masalan, yugurish tezligini oshirish uchun qiyalangan yo'lkacha bo'ylab (tog'dan) yugurish qo'llaniladi.

Mashqni og'irlashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Kurashchi musobaqalarda duch keladigan sharoitlardan ham ancha qiyin sharo- itlarda maksimal tezkorlik bilan bajariladigan harakatlarni ko'p mar- ta takrorlash. Masalan, og'ir vazndagi sherik bilan maxsus mashqlarni bajarish.

Takroriy kuchlanishlar uslubi. Ikki xil ko'rinishda qo'llaniladi:

- mashqlarni chegaradagi va chegara atrofidagi tezlik bilan bajarish;
- mashqlarni shunday sharoitda bajarishki, bunda chegaradagikuch zo'riqlari nisbatan yengil yukni katta tezlik bilan bir joydan ikkinchisiga o'tkazish yo'li orqali ta'minlanadi.

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

Kurashchining tezkorlik sifatlarini tarbiyalash uchun maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlar (ular, odatda, tezlik mashqlari, deb ataladi) qo'llaniladi. Tezlik mashqlarining texnikasi ularning chegaradagi tezliklarda bajarilishini ta'minlashi shart. Mashqlarni bajarish paytida asosiy kuchlanishlar bajarish usuliga emas, balki uning tezligiga qaratilishi uchun mashqlar shunchalik yaxshi o'rganilgan va egallangan bo'lishi kerak. Mashqlar davomiyligi shunday bo'lishi zarurki, bajarish oxiriga kelib tezlik toliqishga qaramasdan pasaymasligishart.

Tezlik mashqlarini bajarish tartiblari katta ahamiyatga ega. Har bir mashq davomiyligi 20 sek dan oshmasligi lozim, dam olish oralig'i, mashqni takrorlash boshida, bir tomondan, kurashchining tiklanishishi- ni, ikkinchi tomondan, uning markaziy asab tizimini optimal qo'zg'a- luvchanligini ta'minlashi, optimal bo'lishi kerak.

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

6.3 Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyati

Kurashchining chidamliligi – bu butun bellashuv davomida harakatlarni yuqori sur'atda bajarish va butun musobaqa davrida bir nechta bellashuvlarni shiddat bilan

o'tkazish qobiliyatidir. Yuqori darajadagi chidamlilik kurashchiga katta mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini o'zlashtirishga, musobaqa faoliyatida o'zining harakat qobiliyatlarini to'laqonli ravishda amalga oshirishga imkon beradi.

Kurashda umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi.

Umumiy chidamlilik – sportchining sust shiddatdagi ishini uzoq vaqt bajarishga bo'lgan qobiliyati tushuniladi.

Maxsus chidamlilik – kurashchining musobaqa bellashuvi davomida turli xususiyatdagi harakatlar va amallarni har xil kuchlanishlar bilan hamda gavdaning turli holatlarida yuqori sur'atda bajarishqobiliyati orqali tavsiflanishi tushuniladi.

Kurashchining musobaqa faoliyati ko'p qirrali va mushak tizimining ulkan ishi bilan bog'liq (kurashda statik va dinamik tartibda ishlovchi deyarli hamma mushak guruhlari qatnashadi). Shuning uchun chidamlilik nafaqat ishlayotgan mushaklarga yetkazib beriladigan kislorod miqdori bilan, balki mushaklarning o'zining uzoq vaqt davom etadigan kuchli zo'riqishli ishga bo'lgan moslashishi bilan aniqlanadi. Sportchi mashg'ulot va musobaqa faoliyatida ma'lum bir toliqishni yengib o'tgan taqdirdagina uning chidamliligi takomillashadi. Jismoniy toliqish va chidamlilik asosida mushak faoliyatining turli xildagi ta'minoti jarayonlari Yotganligini bilgan holda ularning faoliyat ko'rsatish darajasini oshirish uchun ularga maqsadli ta'sir etish mumkin.

Mashg'ulot yuklamasi, sportchi organizmiga ta'sir ko'rsatish chorasi sifatida, quyidagi tavsiflar bilan belgilanadi:

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

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

Mashq davomiyligi uni bajarish shiddatiga nisbatan teskari bog'liqlikka ega. Ish davomiyligining 20-25 sek 4-5 min gacha ko'payishi bilan uning shiddati keskin kamayadi. Mashqning energiya ta'minoti turi uning davomiyligiga bog'liq.

Anaerob-alaktat rejimdagi mashqlar davomiyligi 3-8 sekundga, anaerob-glikolitik rejimda 20 sekunddan 3 minutgacha hamda aerob rejimda 3 minutdan va ko'proqqa teng.

Ko'p sonli tadqiqotlar natijalariga asoslanib, davomiyligi har xil bo'lgan maksimal jismoniy yuklamada anaerob va aerob jarayonlarning umumiy energetik metabolizmga nisbatan hissasini aniqlash mumkin. Tegishli natijalar 2-jadvalda keltirilgan.

Davomiyligi har xil bo'lgan maksimal jismoniy yuklamada anaerob va aerob jarayonlarning umumiy quvvat sarflanishiga ketadigan nisbiy ulushi

Ish davomiyligi chegarasi	Quvvatning chiqishi			Nisbiy ulush	
	anaerob jarayon-lar	aerob jarayonlar	jami	anaerob jarayonlar, %	aerob jarayonlar, %
10 sek	20	4	24	83	17
1 min	30	20	50	60	40
2 min	30	45	75	40	60
5 min	30	12	150	20	80
10 min	25	245	270	9	91
30 min	20	675	695	3	97
60 min	15	1200	1215	1	99

Mashqlarni takrorlash soni ularning organizmga ta'sir ko'rsatish darajasini belgilaydi.

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

Anaerob rejimida mashqlarni takrorlash soni kislorodsiz mexanizmlarning tugashiga Yoki markaziy asab tizimining qurshovda qolishiga olib keladi.

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

- tiklanish jarayonlari tezligi bir xil emas – avval tiklanish tez kechadi, so'ng sekinlashadi;
- turli ko'rsatkichlar har xil vaqtdan keyin tiklanadi (gete- roxronlilik);
- tiklanish jarayonida ish qobiliyati va boshqa ko'rsatkichlarning fazali o'zgarishi kuzatiladi.

Dam olish oralig'i tiklanish uchun yetarli bo'lgan sust shiddatli mashqlarni bajarishda har bir keyingi urinish taxminan avvalgisiga o'xshagan ko'rinishda boshlanadi.

Ushbu holda dam olish oralig'ini kamaytirishda yuklama ko'proqaerob yuklamaga aylanadi, chunki odatda 3-4 minutga kelib vujudga kelaYotgan nafas olish jarayonlari ham o'z kuchini saqlab qolgan bo'ladi.

Maksimal va submaksimal quvvatli mashqlardagi dam olish oralig'ini kamaytirish

yuklamani anaerob yuklamaga aylantiradi, chunki mashq takrorlangan sari kislorod qarzi oshib boradi.

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

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

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

Hajmni oshirish uslubi shundan iboratki, jismoniy mashqlarni bajarish vaqti mashg'ulotlardan mashg'ulotga asta-sekin oshib boradi. Bu uslub mashg'ulotlar sonini ko'paytirishini nazarda tutadi.

Shiddatni oshirish uslubi jismoniy mashqlarni bajarish sur'ati, shuningdek butunlay mashg'ulot zichligini mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin oshirib borishni ko'zda tutadi.

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

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

Takrorlash uslubi shundan iboratki, sportchi bir mashg'ulotning o'zida Yoki bir nechta mashg'ulotda hajmi va shiddatiga ko'ra bir xil bo'lgan mashqlarni takrorlaydi.

Sport mashg'uloti jarayonida hamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg'unlashtirilgan holda qo'llaniladi. Chidamlilikni tarbiyalash samaradorligi ko'p jihatdan mashg'ulot jarayonining oqilona tuzilganligi bilan belgilanadi. Turli Yo'nalishdagi mashqlarni bajarishda ma'lum bir ketma-ketlikka amal qilish va ularning ijobiy o'zaro ta'sir etishini ta'minlash juda muhimdir. Quyidagi ketma-ketlikka rioya etish maqsadga muvofiqdir:

- avval alaktat-anaerob mashqlar (tezkor va tezkor kuch), so'ngra anaerob-glikolitik (kuch chidamliligi uchun) mashqlar;
- avval alaktat-anaerob, so'ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilik uchun);
- avval anaerob-glikolitik, keyin aerob mashqlar.

Agar mashqlar ketma-ketligi teskari bo'lsa, tez mashg'ulot samarasining o'zaro ta'siri salbiy bo'ladi hamda bunday mashg'ulotkam foyda beradi.

6.4 Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubiyati

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

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

Chaqqonlik sportchini o'rgatish jarayonida rivojlantiriladi. Buning uchun yangi harakatlarni muntazam egallab borish lozim. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun har qanday mashqdan foydalanish mumkin, lekin ularda yangilik elementlari bo'lishi shart.

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

Uchinchi yo'li – bu nooqilona mushak kuchlanishi bilan kurashish, chunki chaqqonlikni namoyon qilish ko'p jihatdan mushaklarni zarur hollarda bo'shashtirish malakasiga bog'liq.

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

- 1) muvozanatni ushlab turishni qiynlashtiruvchi harakatlardagimashqlar;
- 2) akrobatika va gimnastika mashqlari;
- 3) hamma tekisliklarda boshni tez harakatlantirish yordamida bajariladigan mashqlar.

A.I. Yarotskiy (1971) kompleksiga (majmuasiga) beshta mashq kiradi: boshni chapga va o'ngga burish; boshni oldinga va orqaga eshish; boshni Yon tomonlarga egish; soat millari bo'ylab aylanma harakatlar; soat millariga qarshi tomonga aylanma harakatlar. Bu mashqlar tez sur'atda kuniga uch marta 10 minutgacha bajariladi.

Kurashchi chaqqonligini rivojlantirishning hamma vositalarini ikkita bo'limga ajratish maqsadga muvofiqdir: umumiy chaqqonlikni rivojlantirish vositalari va maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari.

Umumiy chaqqonlikni rivojlantirish vositalari umuman harakatlanish tajribasi va harakat koordinatsiyasini boytishga qaratilgan. Maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari kurashchining o'ziga xos maxsus harakatlanish koordinatsiyasini hamda

musobaqa faoliyatining favqulodda sharoitlarida o'zining o'z harakatlarini baholay olish va qayta qurish qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan.

6.5 Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari

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

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

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

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

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

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

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

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

- 1) mashqlarni boshlashdan oldin albatta badan qizdirish mashqlarini kiritish;
- 2) muayyan maqsadlarni oldinga qo'yish, masalan, gavda yoki buyumning ma'lum bir nuqtasiga qo'lni tekkazish;
- 3) cho'ziltirish mashqlarini ma'lum bir ketma-ketlikda seriyalab bajarish: qo'llar uchun, gavda uchun, oyoqlar uchun;
- 4) cho'ziltirish mashqlari seriyalari orasida bo'shashtirish mashqlarini bajarish;
- 5) mashqlarni bajarish paytida asta-sekin ularning amplitudasini oshirish;
- 6) mashqlarni bajarishda shuni hisobga olish lozimki, harakat- chanlikni rivojlantirishning eng asosiy uslubi – bu takrorlash uslubihisoblanadi.

Bir-ikki oyda har kuni ikki marta shug'ullanuvchilarning alohida qobiliyatlariga qarab

25-50 takrorlashdan iborat me'yordagi cho'zilti- rishga qaratilgan mashqlardan tashkil topgan mashg'ulotlar davomida egiluvchanlik ancha o'sishi mumkin.

6.6 O'smir yoshdagi kurashchining jismoniy tayyorgarligi

O'smir yoshdagi jismoniy tayyorgarlik to'g'ri qaddi-qomatni, harakatlanish malakalarini shakllantirish, har tomonlama jismonan takomillashtirish, kurashda texnik harakatlarni egallash uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

12-14 yoshda tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. 15-16 yoshdagi o'smirlarda kuch rivojlana boshlaydi va tezkorlik kuch mashqlarini bajarishga qobiliyat namoyon bo'ladi. 16-18 yoshda ko'p kuch va tezlik talab etiladigan mashqlar osonroq o'zlashtiriladi, chidamlilikni rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratiladi. O'smir kurashchilarni tayyorlashda shularni e'tiborga olish juda muhimdir.

Chidamlilikni boshqa jismoniy sifatlar bilan birga rivojlantirish zarur, chunki bu yoshda chidamlilikka qaratilgan uzoq vaqt davom etadigan va bir tomonli mashg'ulot o'smirlarga xos bo'lgan tezkorlik yuklamalariga moslashishni pasaytiradi.

12-15 yoshda kuchni rivojlantirish asosan o'z massasi og'irligi, to'ldirma to'plar, gantellar, gimnastika tayoqchalari, sherik (turli og'irlikdagi) bilan hamda turli gimnastika sport anjomlarida mashqlar bajarish yordamida amalga oshirilishi lozim. 16-18 yoshdagi kurashchilarda kuchni rivojlantiruvchi mashqlar sport anjomi og'irligini oshirish, dastlabki holatni o'zgartirish, mashq bajarish vaqtini uzaytirish, mashqlar orasidagi dam olish vaqtini kamaytirish hisobiga murakkablashtiriladi.

Yosh o'smirlarning chidamliligini rivojlantirishda ehtiyotkor bo'lish lozim (o'rtacha yuklamalar, kichik me'yor yoki dam olish uchun tanaffusli o'quv-mashg'ulot bellashuvlaridan iborat mashqlar). Yuklamalarga moslashib borgan sari dam olish tanaffuslari qisqartiriladi. Masalan, tik turishda 2+2 kurashida (navbatma-navbat hujumlar va himoyalar) 3 minutlik tanaffus asta-sekin 1 minutgacha qisqartiriladi. Gilamda 2+2 bo'lib 1 minut tanaffus bilan navbatma-navbat kurashishda mashg'ulot vaqtini 3+3 gacha uzaytiriladi. Keyinchalik kurash sur'atini kuchaytirish mumkin. Chidamlilikni rivojlantirish uchun chegaralangan joyda bir tomonlama qarshilik bilan (biri faqat hujum qiladi, ikkichi faqat himoyalanaadi), gilamdan yuqori yoki tik turishga chiqish bilan kurash o'tkaziladi.

Bu mashqlar qiyin holatlardan chiqib ketish yo'lini topishga o'rgatadi.

Belbog'li kurash bilan shug'ullanuvchi yoshlarda 13 yoshda bo'g'imlarda harakatchanlik yangidan oshadi, 15 yoshda u eng katta hajmga ega bo'ladi, 16-17 yoshda harakatchanlik ko'rsatkichlari kamayadi. Shu sababli o'smirlik yoshida egiluvchanlik va bo'g'imdagi harakatchanlik mashqlari majburiydir.

12-18 yoshda egiluvchanlik va bo'g'imlardagi harakatchanlik buyumlarsiz hamda

kichik og'riqlar bilan (gimnastika tayoqlari, gantellar, to'ldirma to'plar) bajariladigan faol-sust xususiyatiga ega mashqlar orqali yoki asta-sekin harakat amplitudasini kuchaytiruvchi va kengaytiruvchi sherik yordamida rivojlantiriladi. Shuningdek, qaddi-qomatni shakllantirish mashqlari kattalarga nisbatan ko'p qo'llaniladi.

Shunday qilib, o'smirlarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi ko'pgina vositalar yordamida amalga oshiriladi.

Yosh o'smirlar bilan ko'proq o'yin uslubi qo'llaniladi, mashg'ulotlar turlicha va ehtirosli o'tkaziladi. Hamma mashqlar asosiy mashg'ulot shakli – darsda bajariladi.

O'smir kurashchining jismoniy tayyorgarligini maqsadli amalga oshirish uchun kurashdagi o'quv-mashg'ulot jarayonida saf (tartibli) mashqlar (saflanish, buyruqlarni bajarish, qadam tashlab va yugurib harakatlanishlar) qo'llaniladi. Ularning maqsadi – kurash mashg'ulotini tashkil etish, to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish, intizom, o'zaro munosabat va tartibni tarbiyalashdir. Saf mashqlari darsning kirish, tayyorlov va yakuniy qismida mashqlarni bajarish uchun guruhlarini tashkil qilish, saflantirish va qayta saflanish uchun, shuningdek, yukla- madan so'ng zo'riqishni bartaraf etish maqsadida bajariladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar qatoriga oddiy gimnastika (qo'llar, oyoqlar, gavda, og'irliklar bilan, og'irliklarsiz, buyumlar bilan va buyumlarsiz hamda sheriklar bilan) mashqlari va og'ir atletika, eshkak eshish, sport o'yinlari kabi sport turlaridagi ba'zi mashqlar kiradi. Bunday mashqlar kurashchining jismoniy rivojlanishini yaxshilaydi, harakat malakalari zahirasini kengaytiradi, organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradi, ish qobiliyatining tiklanishiga Yordam beradi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan bir vaqtda asab-mushak kuchlanishlari xususiyati va o'smir organizmining ish tartibiga ko'ra o'xshash bo'lgan mashqlarni ko'proq qo'llash zarur. Turli sport turlaridan olingan mashqlar, ularni bajarish xususiyati va shartlariga qarab, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda turli pedagogik vazifalarni hal etishga imkon berdi. Asosan kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik va chaqqonlikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlarni ajratish qabul qilingan. Og'irliklar bilan (tayoqlar, gantellar, to'ldirma to'plar va h.k.) gimnastika mashqlarini ko'p marta bajarish kuch chidamliligini rivojlantiradi. Ushbu mashqlarni katta tezlikda qisqa vaqt ichida bajarish tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Har bir mashq ma'lum bir sifatni Yoki bir guruh sifatlarni rivojlantiradi. Masalan, sherik qarshiligida Yoki shtanga bilan bajari- ladigan mashqlar, o'z og'irligi bilan tortilish hamda qo'llarni bukib- Yozish mashqlari kuchni; kesishgan joyda yugurish – chidamlilikni; katta tezlik bilan bajariladigan gimnastika mashqlari, qisqa masofalarga yugurish – kurashda harakat tezligini tarbiyalashga Yordam beradi. Basketbol o'yini chaqqonlik, chidamlilik va tezkorlikni kompleks holda tarbiyalashga imkon yaratadi.

Yuqori emotsional qo'zg'alishda katta bo'lmagan shiddat bilan bajariladigan umumiy

rivojlantiruvchi mashqlar organizm ish qobiliyatini, ayniqsa shiddatli mashg'ulotlar o'tkazilgandan so'ng asab tizimini tiklashga yordam beradi. Ular ertalabki badan tarbiya mashqlari vaqtida va mashg'ulot mashg'ulotlarida darsning birinchi bo'lagida (tayyorlov qismida) hamda asosiy qism oxirida qo'llaniladi. Bundan tashqari, o'rmonda, dalada, darYo bo'yida (suzish, eshkak eshish va to'po'ynash bilan) jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maxsus mashg'ulotlarni tashkil qilib turish shart.

Kurash mashg'ulotlarida katta jismoniy yuklamadan so'ng organizmni nisbatan tinch holatga keltirish uchun o'smirlarni mushaklarni bo'shashtirishga, nafas olishni tinchlantirishga (o'ta bo'shashtirilgan mushaklarni silkitish harakatlari, chuqur nafas olish uchun o'pka qafasini kengaytiruvchi mashqlar va h.k.) qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarishga o'rgatish zarur.

Mushaklarni bo'shashtirishga qaratilgan mashqlar hatto bellashuvjarayonida ushlash va zo'riqishdan holi bo'lgan qisqa vaqt ichida kuchning yanada tez tiklanishiga Yordam beradi.

6.7 Kurashchilarning psixologik tayyorgarligi

Ruhiy tayyorgarlik deganda sportchilar faoliyatida ruhiy-pedagogik tadbirlar va ularning hayotiga muvofiq sharoitlar yig'indisi tushuniladi.

Ular kurashchilarda mashg'ulot va musobaqada qatnashish vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishni ta'minlaydigan ruhiy funksiyalar, jarayonlar, holatlar va shaxs xususiyatlarini shakllantirishga qaratilgan.

Kurashchining ruhiy tayyorgarligi tushunchasi ikkita tushunchani o'z ichiga oladi: umumiy ruhiy tayyorgarlik va muayyan musobaqaga qatnashishga ruhiy tayyorgarlik.

Umumiy ruhiy tayyorgarlik butun sport takomillashuvi jarayoni davomida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan olib boriladi. Uning yordamida quyidagi o'ziga xos vazifalar hal etiladi:

1. Kurashchining axloqiy sifatlarini tarbiyalash.
2. Sport jamoasi va jamoadagi ruhiy muhitni shakllantirish.
3. Iroda sifatlarini tarbiyalash.
4. Ilg'ab olish jarayonlarini rivojlantirish, xususan, raqibni his qilish, vaqt va makonni his qilish kabi ilg'ashning maxsus turlarinitakomillashtirish va h.k.
5. Diqqatni, uning mustahkamligi, jamlanishi, taqsimlanishi hamda biridan ikkinchisiga o'tishini rivojlantirish.
6. Taktik fikrlashni rivojlantirish.
7. O'z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.

6.8 Kurashchilarni axloqiy jihatdan tarbiyalash

Kurashchini tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlarni tarbiyalash va texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish bilan yonma-yon shaxs xususiyatlari hamda shaxsiy sifatlarning shakllanishiga ta'sir ko'rsatish juda muhimdir. Sportchini o'z ustida ishlashga, madaniyati va tafakkurini oshirishga muntazam yo'naltirib turish lozim. Mashg'ulot jarayoni davomida va musobaqalarda shaxsiy sifatlarni shakllantirishga izchil ta'sir ko'rsatib, jamoa yordamida salbiy holatlarni to'g'ri bartaraf etib borish zarur.

Sport jamoasini shakllantirish. Jamoa orasida yashash yuksak hissiyot, do'stona munosabatlar, kurashchilarning birdamligi mashg'ulotlari va musobaqalardagi yaxshi ruhiy iqlim uchun zarur shartlardan biri hisoblanadi.

Iroda sifatlarini tarbiyalash. Kurashchining iroda sifatlari quyidagi paytlarda, ya'ni iroda harakatlarining maqsad va sabablari sportchining dunyoqarashi, qat'iy e'tiqodlari hamda axloqiy ko'rsatmalari bilan aniqlanganida namoyon bo'ladi. Katta iroda talab qilinadigan o'ta og'ir mashqlar iroda sifatlarini maqsadli tarbiyalashga yordam beradi. Bunda mashqlarni bajarishga bir maqsadni ko'zlab yo'naltirish muhimdir.

Jasurlik va qat'iyatlilikni tarbiyalash uchun mashqlarni bajarish paytida ma'lum darajadagi tavakkalchilik va qo'rquv hissini yengib o'tish bilan bog'liq bo'lgan mashqlardan foydalanish zarur.

Maqsadga yo'nalganlik va qat'iyatlilik kurashchilarda mashg'ulot jarayoni, kurash texnikasi va taktikasini egallash muhimligi, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga ongli munosabatda bo'lishni shakllantirish orqali tarbiyalanadi.

O'z sport faoliyatiga qiziqish uyg'otish maqsadida mashg'ulot jarayonida yuqori darajada murakkab bo'lgan emotsional mashqlarni qo'llash hamda ularni nazorat qilish foydalidir.

Chidash va o'zini tuta bilish – kurashchining o'ta muhim sifati hisoblanib, bellashuvdan oldin va, ayniqsa, bellashuv jarayonida salbiy emotsional holatlarni (o'ta qo'zg'aluvchanlik va jahldorlik, o'zini yo'qotib qo'yish, tushkunlik) yengib o'tishda namoyon bo'ladi.

Mashg'ulotlarda bu sifatlarni tarbiyalash uchun kuchli toliqishni yuzaga keltiruvchi va og'riq beruvchi mashqlar kiritiladi. Mashg'ulotlarda vaziyat to'satdan o'zgaradigan murakkab holatlar modellash- tiriladi va ularda shunga erishish lozimki, kurashchi shunday sharoitlarda o'zini yo'qotib qo'ymasligi, salbiy hayajonlarini jilovlab, o'z harakatlarini boshqara bilishi kerak.

Tashabbuskorlik va intizomlilik mashg'ulot hamda musobaqa faoliyatidagi ijodiy ishda va faollikda namoyon bo'ladi. Tashabbuskorlik o'quv-mashg'ulot bellashuvlarida murakkab texnik-taktik harakatlarni amalga oshirish Yo'li orqali tarbiyalanadi. Bunda kurashchilarga maqsadga erishish uchun andozadan holi hamda kutilmagan harakatlarni

qo'llagan holda mustaqil qaror chiqarish taklif etiladi.

Intizom o'z majburiyatlarini bajarishga bo'lgan vijdonan munosabatda, tartiblilik hamda ijrochilik sifatlarida aks etadi.

Ilg'ash jarayonlarini rivojlantirish. Kurash bellashuvining har qanday vaziyatlarida harakat qila olish malakasi kurashchining muhim sifati hisoblanadi. U ko'p jihatdan raqib harakatlarini vaqt va makonda to'g'ri ilg'ab olishga bog'liq. Buning asosida nozik mushak-harakatsezgilari va harakat koordinatsiyasi Yotadi.

Diqqatni rivojlantirish. Kurashchining texnik-taktik harakatlari samaradorligi ko'p jihatdan diqqatning rivojlanganligi uning hajmi, shiddati, mustahkamligi, taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi bilan belgilanadi. Kurashchi raqibning murakkab va tez o'zgaruvchan harakatlarida ko'p sonli turli texnik-taktik harakatlarni ilg'ab oladi. Diqqatning bu xususiyati uning hajmi bilan tavsiflanadi. Shu bilan birga kurashchi eng asosiy qismlarga diqqatni jamlashni o'rganishi lozim. Bu diqqatning shiddatiga taalluqlidir, har xil chalg'itishlar va aldamchi omillar ta'siriga qarshi turish malakasi diqqatning mustahkamligidan dalolat beradi. Biroq, kurashda diqqatning eng muhim xususiyatlaridan biri uning taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi, ya'ni bir vaqtning o'zida bir nechta obyektlarni (qo'llar, oyoqlar, gavda harakatlari, raqibning joy o'zgartirish tezligi va h.k.) nazorat qilish hamda diqqatni tez biridan ikkinchisiga o'zgartirish qobiliyati hisoblanadi.

Taktik fikrlashni rivojlantirish. Taktik fikrlash – bu kurashchining raqib bilan oqilona kurashish yo'lini topishga qaratilgan fikrlash jarayonlarining tez maqsadga ko'chishidir.

Taktik fikrlash musobaqa faoliyatining ijodiy xususiyatini belgilaydi va turli murakkab holatlarni modellashtiruvchi musobaqa mashqlari yordamida, shuningdek, o'quv-mashg'ulot belashuvlarida rivojlantiriladi. Bunda raqibning taktik o'ylanmalarini topish, uning ehtimoldagi harakatlarini oldindan ko'zlay bilish malakasiga murakkab vaziyatda o'zini o'nglash, asosiy vaziyatlarni ajratib, ularni tez va to'g'ri baholash malakasiga kurashchining diqqati qaratiladi. Yuqori malakali kurashchi tez sur'atda oqilona echimlarni topishi va muayyan musobaqa vaziyati uchun eng samarali texnik-taktik harakatlarni qo'llashni bilishi lozim.

O'z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish. Sportchilarning o'z hayajonli holatlarini boshqara olish malakasi ko'p jihatdan ularning sport mahoratini oshishiga yordam beradi. Mashg'ulot yoki musobaqaning ayrim vaziyatlari, lahzalariga pozitiv va salbiy munosabatda bo'lish hayajonlar bilan birga kechadi. Ular sportchining subyektiv va obyektiv qiyinchiliklarni yengib o'tishini yengillashtiradi yoki qiyinlashtiradi. Hayajonli holatlar shiddati musobaqalar ahamiyatiga va mas'uliyatiga bog'liq.

6.9 Kurashchilarning musobaqalarga ruhiy tayyorgarligi

Oldinda turgan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik umumiy ruhiy tayyorgarlik asosida tashkil qilinadi va u quyidagi aniq vazifalarni hal etishga qaratilgan:

6.9.1 kurashchilarning oldinda turgan musobaqalar ahamiyatini anglashi;

6.9.2 oldinda turgan musobaqalar sharoitlari (o'tkazish vaqti, joyi) xususiyatlarini o'rganish;

6.9.3 raqibning kuchli va bo'sh tomonlarini o'rganish, ularni hamda o'zining hozirgi paytdagi imkoniyatlarini hisobga olgan holda musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish;

6.9.4 oldinda turgan musobaqalarda g'alabaga erishish uchun o'z kuchi va imkoniyatlariga qattiq ishonishni shakllantirish;

6.9.5 oldinda turgan musobaqalar tufayli yuzaga kelgan salbiy hayajonlarni yengib o'tish va tetik emotsional holatni yaratish.

Birinchi to'rtta vazifalar raqib to'g'risida turli, mumkin qadarto'liq ma'lumotni to'plash hamda ishlab chiqish asosida murabbiy tomonidan hal etiladi.

Raqib to'g'risidagi hamma ma'lumotlarni o'rganib chiqib va uning imkoniyatlarini o'z sportchisi imkoniyatlari bilan solishtirib, murabbiy oldinda turgan bellashuv rejasini ishlab chiqadi. Uni amalga oshirish o'quv-mashg'ulotda modellashtiriladi hamda batafsil aniqlanadi.

Beshinchi vazifani hal etish uchun quyidagi uslubiy usullardan foydalanish mumkin:

- o'z-o'ziga buyruq berish, o'z-o'zini ma'qullash yordamida sportchi tomonidan salbiy hayajonlarni ongli ravishda bostirish;
- kurashchilarning alohida xususiyatlari va ularning emotsional holatiga qarab badan qizdirish mashqlari vositalari hamda uslublaridan maqsadli foydalanish;
- autogen va ruhiy boshqarish mashg'ulotning vositalari hamda uslublaridan foydalanish.

Kurashchilarni texnik-taktik mahoratini oshirishda ruhiy tayyorgarlik

Texnik-taktik mahoratni takomillashtirish ruhiy tayyorgarlik bilan ajralmasdir. Kurashchining taktik harakati ishonchlilik uning emotsional qobig'i va bilish jarayonlari darajasi bilan ta'minlanadi.

Taktik qaror – bu kurashchining fikrlash faoliyati mahsulidir. Kurashchi taktik holat obrazlarini ishlatadi hamda «kelishilgan» va «kelishil- magan» tamoyil bo'yicha qaror qabul qiladi. Ruhiy tayyorgarlik umumiy tayyorgarlik tizimida asos bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarlik o'z navbatida takomillashuvning o'ziga xos poydevori, texnik-taktik tayyorgarlik sportchining jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini amalga oshirish vositasi hisoblanadi.

Tanlashni bilish hamda qabul qilingan qarorni bajarish tezligi kurashchi ruhiy tayyorgarligining eng muhim tomoni hisoblanadi.

Ruhiy tayyorgarlikda sport bellashuvining turli vaziyatlarida kurashchining to'g'ri bir qarorga kela olish qobiliyatini hisobga olish lozim. Bunday harakatlarni to'rt xil Yo'li mavjud bo'lib, ular bir-biridan farqlanadi.

Birinchi yo'l. Xatti-harakatning qat'iy dasturi bo'yicha harakatlar, bunda sportchi o'z raqibini u muayyan bir usulni bajarayotgan vaqtida «qo'lga tushirish»ni oldindan mo'ljallab qo'yadi. Buning uchun u xuddi o'sha paytni kelishini poylab turadi hamda hujumga o'tish uchun tug'ilgan imkoniyatlarning boshqa yo'llarini tan olmay turadi.

Ikkinchi yo'l. Sportchilarda dastlabki «model» sifatida bir nechta «oldindan tayyorlangan» taktik harakatlar mavjud bo'ladi. Hujumga o'tish, odatda, o'taymi-o'tmaymi degan tamoyilga asosan amalga oshiriladi.

Uchinchi yo'l. Sportchilarning xatti-harakatlari ancha mulohazali bo'ladi, ular hal qiluvchi yo'lni oldindan o'ylab qo'ymaydilar va yuzagakelgan raqib harakatlariga qarab ish tutadilar.

To'rtinchi yo'l. Kurashchilarni raqib harakatlariga bog'lanib qolmaslik hamda uning hal etuvchi hujum harakatlari uchun tayyorlangan paytdan tanaffussiz, darhol foydalanib qolish maqsadida o'sha dinamik vaziyatni tayyorlaydigan, ya'ni hujum qilish uchun qulay vaziyatni oldindan amalga oshiradigan harakatlarga o'rgatish zarur bo'ladi.

Shunday qilib, kurashchilarda harakatlarni faollashtirishga qaratilgan ruhiy yo'nalishni tarbiyalash zarur. Bu ish hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yuzaga keltirish hamda bu vaziyatdan ustunlikka va g'alabaga erishish uchun foydalanish maqsadida amalga oshiriladi. Bellashuv davomida yuzaga keladigan qulay dinamik vaziyatlarni bilish va texnik harakatlarni hamda hujumlarni o'z vaqtida bajarishga tayyor turish ruhiy Yo'nalishning faqat bir tomonini aks ettiradi, xolos. Yuqori malakali zamonaviy kurashchini tarbiyalash uchun qulay dinamik vaziyatni tayyorlashga va undan foydalanishga ruhiy yo'naltirish yaxshi jismoniy hamda texnik tayyorgarlikka tayanish lozim, ya'ni kurashchi butun bellashuv mobaynida to'xtovsiz faol harakatlarga tayyor turishi zarur.

Sportchining oldinda turgan bellashuvni yuqori darajada emotsional kayfiyatda, raqibining kuchli va zaif tomonlarini hisobga olgan holda to'g'ri va o'z vaqtida ruhlana olish qobiliyati g'alaba qozonish uchun katta ahamiyatga ega. Katta ko'tarinki ruh yordamidagina kuchni maksimal ravishda rivojlantirish mumkin.

Sport musobaqalaridagi kuchayib borayotgan raqobatlashish sportchilarning nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarligiga, balki mas'uliyatli musobaqalar sharoitlarida o'zlarining emotsional holatini boshqara olishiga ham katta talablar qo'yadi.

Musobaqa bellashuvlaridagi keskin vaziyatlardagi salbiy hayajonlar, musobaqa davomida vujudga keladigan ko'pgina obyektiv va subyektiv to'siqlar ba'zi yosh kurashchilar uchun texnik-taktik mahoratni muhim darajada pasaytiruvchi kuchli

omilga aylanishi mumkin.

Maxsus tadqiqotlar kurashchilarning musobaqa arafasida va kundagi emotsional hayajonlanish darajasi, musobaqalardagi emotsional zo'riqishi (qur'a tashlash natijasi, raqib bilan bo'ladigan birinchi bellashuvni kutish va boshqalar) o'zgarishlarni kuzatishga imkon beradi.

Hayajonlanishning ancha oshib borishi kurashchilarda qur'a tashlash natijalarini kutish paytida, uning ancha pasayishi natijalar e'lonqilingandan so'ng kuzatiladi.

Bu, ayniqsa, musobaqalarning birinchi davrasida kuchsizroq raqib bilan bellashishga to'g'ri kelgan kurashchilarda yaqqol ko'zgatashlandi.

Birinchi davrada asosiy raqiblar bilan uchrashish lozim bo'lgan sportchilarda ham hayajonlanish oshib borgan. Hayajonlanish darajasi psixolog mutaxassislar tomonidan qon tomirlarining urishini o'lchash (pulsometriya) hamda harakatlanaYotgan obyektga reaksiya (HOR) ko'rsatkichlari uslublaridan foydalangan holda nazorat qilinadi.

Kurashchilarning musobaqalarda qatnashish paytida o'z emotsional holatini boshqara olishi salbiy hayajonlarning bellashuvlar ruhga ko'rsatadigan ta'sirini kamaytiradi va yuqori sport natijalariga erishishga imkon yaratadi.

Ko'pgina kuchli kurashchilar o'z-o'ziga buyruq berish, o'z-o'zini ishontirish va ideomotor qarashlardan foydalanib, bellashuvga o'zlarini tayyorlaydilar. Bellashuv oldidan harakat va funksional imkoniyatlarni yaxshilaydigan, hayajonlanish darajasini tartibga soladigan eng muhim vositalardan biri badan qizdirish mashqlaridir.

Bizning yetakchi kurashchilarimiz bir necha juftlikning gilamga chiqishidan oldin o'zi yoqtirgan usullarni ishora orqali bajarishi, o'z-o'zini ishontirish va o'z-o'ziga buyruq berishdan iborat bo'lgan qisqa vaqtli badan qizdirish mashqlarini o'tkazadi. Oldinda turgan bella- shuvlarga shu tariqa tayyorlanib, ular hayajonlanish hissini oshiradilar. Jadal, hayajonli, texnik harakatlarni ishora orqali bajarishdan iborat bo'lgan badan qizdirish mashqlari kurashchining emotsional hayajonlaridarajasini ko'taradi.

Nazorat uchun savollar:

1. Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligining asosiyvazifalari nimalardan iborat?
2. Kurashchilarning kuch sifatlariga ta'rif bering.
3. Kurashchilarning tezkorlik sifatlariga ta'rif bering.
4. Kurashchilarning chidamlilik sifatlariga ta'rif bering.
5. Kurashchilarning chaqqonlik sifatlariga ta'rif bering.
6. Kurashchilarning egiluvchanlik sifatlariga ta'rif bering.

VII- BOB UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA KURASH DARSLARINI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH

7.1 Kurash mashg'ulotini tashkil etish shakllari va vositalari

Tayanch so'z va iboralar: texnika, taktika, texnik harakatlar, sport kurash, parter, obektiv omillar, subektiv omillar, yonbosh bosma, qayirma, pedagogika, ta'lim, tarbiya, innovatsiya, yuklama, jismoniy yuklama.

Jismoniy tarbiya o'quv predmeti o'quvchilarni jismonan sog'lom, yetuk, vatanga sadoqatli bo'lish ruhida tarbiyalash orqali jismoniy sifat, kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik hamda egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish, o'quvchilarning salomatligini mustahkamlash, ularni jismonan baquvvat bo'lib yetishishi uchun shart-sharoitlar yaratish va kundalik hayotida to'g'ri ovqatlanish, shaxsiy gigiyena qoidalariga, mashg'ulotlarda xavfsizlik qoidalariga rioya qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Kurash mashg'uloti – yosh sportchilarni kurash turlariga xos bo'lgan mashqlar va harakatlarga o'rgatishga qaratilgan pedagogik jarayon bo'lib hisoblanadi. Kurash mashg'ulotining maqsadi yosh kurashchilarni yuqori malakali sportchi qilib tarbiyalash va kurash turlarida sportdagi eng yuksak natijalarga erishish bilan birga ma'naviy yetuk hamda jismonan barkamol inson qilib tarbiyalash hisoblanadi. Kurash mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarning sog'ligini mustahkamlash, jismoniy fazilatlarini rivojlantirish jarayonlari ham muhim vazifalar bo'lib belgilanadi.

Umumta'lim maktablarida kurash darslari MO'D (Milliy o'quv dasturi) bo'yicha quyidagicha taqsimlangan:

- 5- sinfda – 4 soat
- 6- sinfda – 6 soat
- 7- sinfda – 8 soat
- 8- sinfda – 6 soat
- 9- sinfda – 6 soat
- 10- sinfda – 6 soat
- 11- sinfda – 4 soat

Kurash mashqlarining elementlarini o'rgatish. Kurash haqida ma'lumot. “bo'yin mashqlari”, “yon tomonlarga yiqilish” usullarini bajarish; qo'llarni orqaga qilib bir oyoqda turgan holda raqibni yelka va gavda bilan turtib belgilangan maydondan chiqarib yuborish (xo'rozlar jangi); cho'qqayib o'tirgan holatdan orqaga umbaloq oshish; oldinga qarab umbaloq oshish mashqlarini bajarish. Ikki qo'llab yelka usuli. (5-sinf)

Kurash elementlarini bajarish. Kurashda qulay holatni egallash; kurashda o'z-

o'zini himoya qilish usullari "oldindan chil", yonboshdan oshirib tashlash usuli. (6-sinf)

Kurash usullarini o'rgatish. Oyoq oldidan oyoq bilan qoqish. ichkaridan chalib muozanatdan chiqarish, raqibning kiymidan ushlab raqib tomoniga bir qadam qo'yib, ichidan chalish. Muvozanatdan chiqarish usuli. (7-sinf)

Kurash texnikasi. Kurash musobaqalariga tayyorgarlik mashqlari;

Kurash usullari. "Yelkadan oshirib tashlash", "Qo'llar yordamida qo'ldan ushlab yelkadan tashlash", "Ikki oyoqning oldidan oyoq bilan ko'tarib tashlash". (8-sinf)

Kurash usullari: "Ko'krakdan tashlash", "Yenglardan ushlab yelkadan hamda yon tomonalardan tashlash; "Ikki oyoqning oldidan oyoq bilan ko'tarib tashlash". (9-sinf)

Kurash usullari. "Chil" usuli oyoq ichidan ilib yiqitish. "Oyoqlar yordamida yonboshdan ko'tarib tashlash", "ko'krakdan tashlash", Kurashda o'z-o'zini himoya qilish usullari; bir oyoqda, qo'llarni ushlagan holda (podxod) usuli. (10-sinf)

Musobaqalarda hakamlik qilish. "Ikki oyoqning oldidan, oyoq bilan ko'tarib tashlash" Belbog'li kurash; belbog'li kurash usullarini o'rgatish. (11-sinf)

Kurash mashg'uloti vositalari. Umumrivojlantiruvchi mashqlar, kurashchilarning maxsus mashqlari hamda yordamchi mashqlar kurash mashg'ulotining asosiy vositalari bo'lib hisoblanadi. Tabiat omillari yordamida chiniqtirish, gigiyena qoidalariga rioya qilish jarayonlari ham kurashchilar sport tayyorgarliklarini tashkil etish vositalaridan bo'lib xizmat qiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar kurash mashg'ulotini tashkil etishda, kurashchilarni organizmini qizdirish, muskul va tayanch harakat apparati tizimi tonusini ortirish, jismoniy yuklamalarga tayyorlashda muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga umumrivojlantiruvchi mashqlar bilan kurashchilar ertalabki badan

tarbiya mashg'ulotlarida, hamda jismoniy fazilatlarni rivojlantirish jarayonlarida keng foydalanadilar. Kurashchilarning maxsus mashqlari kurash turlariga xos bo'lgan mashqlar turkumidan iborat bo'ladi. Kurash turlarida maxsus mashqlar asosan uloqtirish mashqlari, hujum va himoya mashqlari, og'riq berish, bo'g'ish va ushlab turish mashqlari guruhlariga bo'linadi. Kurashchilarning maxsus mashqlarni ko'p holatlarda bellashuv jarayonlarida, musobaqalarda qo'llaniladi. Kurashchilarning maxsus mashqlari va harakatlarini egallashga yordam beruvchi harakatlar va mashqlar majmui yordamchi mashqlar deb ataladi. Bunday mashqlarga jixozlardagi mashqlar, maneken bilan bajariladigan mashqlar, har hil shaklda va jismoniy yuklamalar hajmi, miqdori, shiddati o'zgartirish bilan bajariladigan mashqlarni kiritish mumkin. Mashg'ulotlar jarayonlarida kurashchilarning texnik va taktik mahoratlarini takomillashtirishda yordamchi mashqlardan keng foydalaniladi. Tabiat omillari suv muolajalari, toza havoning hamda quyosh nurlarini sog'lomlashtiruvchi ta'siri,

kurashchilar organizmini chiniqtirish bilan birga sport tayyorgarlik jarayonlarini to'laqonli tashkil etishga katta yordam beradi. Shuning uchun nufuzli musobaqalarga tayyorgarlik jarayonlari hisoblangan o'quv yig'inlari tog'li hududlarda, toza havo ta'sirida tashkil etish ta'minlanadi. Kurashchilarning jismoniy charchashlari, toliqishlarini bartaraf etish hamda kichik jarohatlarini davolash va tiklanishlarida suv muolajalari, sauna, hammom va suzish mashg'ulotlari muhim o'rin tutadi. Quyosh nurlarining chiniqtirish ta'sirida kurashchilar organizmini tashqi ta'sirlarga, yuqumli kasalliklarga chidamliligi ortadi. Mashg'ulotlar jarayonlarida tanani toza tutish, muntazam dush qabul qilish, yuvinish, sport kiyimlari va poyabzallarni toza va yaroqli holda tutish, mashg'ulot, yashash va dam olish joylarini gigienik talablarga mos bo'lishini ta'minlash sport ko'rsatkichlarini ortishiga samarali ta'sir etadi. Shuningdek og'ir jismoniy yuklamalar ta'sirini bartaraf etish, charchash va holsizlanish, sarf etilgan quvvatni tiklashda to'g'ri va sifatli ovqatlanish talab etiladi. Tiklanish jarayonlarida quvvatli ovqatlanish bilan birga vitaminlar qabul qilish, organizmni dori va fizioterapevtik muolajalar yordamda davolash maqsadga muvofiq bo'lib hisoblanadi. Kurash mashg'ulotining asosiy shakli sport tayyorgarliklari bo'lgan texnik va taktik tayyorgarliklari takomillashtirishdan iborat. Kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarlik darajalari ularning sport mahoratini belgilaydi va musobaqalarga tayyorgarlik saviyasini ko'rsatadi. Sport tayyorgarlik darajasi jismoniy fazilatlar takomillashganligi, texnik taktik mahorat va ruhiy, ma'naviy iroda tayyorgarligi bilan ifodalanadi. Kurashchilarning sport tayyorgarlik bosqichlari boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi, mutaxassislikka erishish bosqichi hamda kurash bo'yicha yuksak natijalarga erishish bosqichlaridan iborat bo'ladi. Har bir kurashchining orzusi sportda yuksak natijalarga erishish, bu maqsadning asosi boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shakllanadi. Shuning uchun murabbiylar kurashchilar guruhini shakllantirishda, guruhdan ko'plab mashhur sportchilar chiqishini ko'zlab ish tutishi kerak. Buning uchun quyidagi jarayonlarga e'tibor berish maqsadga muvofiq bo'ladi: Jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan, kurashga shaxsiy qiziqishlari va qobiliyatlari bo'lgan bolalarni kurash mashg'ulotlariga ko'plab jalb etish zarur. Yana shuni e'tiborga olish kerakki o'zbek oilalarida kurash usullari bilan shug'ullanish milliy an'ana va urf odat darajasiga ko'tarilgan Kurashchilarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida texnik-taktik tayyorgarlikning asosini ta'minlaydigan hamda kurashchilar uchun xos bo'lgan jismoniy fazilatlarni rivojlantirib borish amalga oshiriladi. Mashg'ulotlar davomida kurash harakatlari texnikasi va taktikasini egallash bilan birga, tezkor- kuch, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi jismoniy fazilatlarni qolaversa, muvozanat saqlay olish hamda makonni va zamonni xis qilish kabi koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalab, takomillashtirib borish kerak. Ko'plab ilmiy tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki sportchilar trenirovkasining boshlang'ich mutaxassislik

bosqichi pedagogik jarayonini to'g'ri tashkil etish, sportda yuksak natijalarga erishishning bosh omili bo'lib xizmat qiladi. Bu jarayonni samarali tashkil etish malakatimizda mashhur pahlavonlar safini kengaytirishni hamda O'zbekiston bayrog'ini butun jahon uzra hilpirashini ta'minlaydi. Demak bunday nufuzli vazifa har bir kurash murabbiylarining burchi bo'lib hisoblanadi. Kurash trenirovkalarining boshlang'ich tayyorgarlik jarayonini to'g'ri tashkil etish, kelajakda yuksak natijalarga erishishning bosh omili bo'la oladi. Kurash mashg'ulotlar rejalari o'quvchi yoshlar o'quv yili talablariga mos tuzilishi kerak. Mashg'ulotlar rejasini kurashchilarning sog'ligining holati, hamda shaxsiy xususiyatlari va qiziqishlariga muvofiq tuziladi. Mashg'ulotlar rejasini tuzishda kurashchilar jismoniy va sport tayyorgarliklarini takomillashtirish, sport mahoratini ortirish, jismoniy tarbiya bo'yicha yuqori darajadagi o'zlashtirishga ega bo'lish, kurash bo'yicha musobaqalarda yuqori natijalarga erishish, qolaversa sog'likni mustahkamlash, sportda yuksak natijalarga erishish qobiliyatlarini shakllantirish maqsad qilib belgilanadi. Kurash mashg'ulotlarining xususiyatlarini hisobga olgan holda rejalashtirish, muntazam jismoniy yuklamalarni ortirib borishni talab etadi. Bu jarayonning muhim jihati kurash mashg'ulotlarning sog'lomlashtirish, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish hamda kurash musobaqalardagi yutuqlarning ortish bilan amalga oshadi. Kurash mashg'ulotlarni tashkil etishda bir qator talablarni o'rganish kerak: mashg'ulotlar maqsad va vazifalarini o'rganish, shug'ullanuvchilar xususiy yosh, jins va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlash, mashg'ulotlar rejalarni muvofiqlashtirish, mashg'ulotlar mazmuni va shakllarini, uslublari, talablari hamda vositalarini tahlil etish. Shug'ullanuvchilarning mashg'ulot jarayonlaridagi faolligini, jismoniy fazilatlarini rivojlanib borish hamda kurash harakatlari malaka va ko'nikmalarini takomillashuv darajalarini doimo nazorat qilish mashg'ulotlar samarasini baholaydi. Mashg'ulotlar davomida shug'ullanuvchilar kurash harakatlar texnikasi va taktikasini o'rganishlari, jismoniy fazilatlarni rivojlanish darajalari hamda kurash mahoratlari guruhdagi bellashuvlar, jamoalar o'rtasidagi kurash musobaqalari, hamda saralash musobaqalarida nazorat qilib boriladi. Kurashchilar daslabki tayyorgarlik mashg'ulotlari tashkil etishdan oldin organizm sog'ligi holati, jismoniy fazilatlar rivojlanish ko'rsatkichlari aniqlanadi. Mashg'ulotlar jarayonida jismoniy yuklamalarni shug'ullanuvchilar organizmiga ijobiy ta'sirlari tahlil etib boriladi. Mashg'ulotlarning soni, o'tkazilish davomiyligi, jismoniy yuklamalar hajmi, miqdori va jadalligi, shug'ullanuvchilarning sport musobaqalardagi ishtiroki, erishayotgan natijalar, nazorat sinovlarni topshirish natijalari o'rganiladi. Guruh va jamoalarda tashkil etiladigan o'zaro bellashuvlar shug'ullanuvchilar organizmidagi ijobiy o'zgarishlar, jismoniy fazilatlarning rivojlanish hamda kurash mahoratlarini ortish darajalari baholashga katta yordam beradi.

7.2 Kurash mashg'ulotlariga qo'yiladigan gigiyenik talablar

Ovqatlanish kurash bilan shug'ullanuvchilar shaxsiy xususiyatlari hamda mashg'ulotlar shakllariga bog'liq bo'ladi. Ozuqa tarkibida kerakli mahsulotlar tavsiya etilgan me'yorda bo'lishi kerak. Ovqat turlari hilma hil bo'lib, hayvon mahsulotlari va sabzavotlardan, o'simliklardan tashkil etilgan bo'lishi zarur. Ovqatlar chiroyli, shirin, hushbo'y bo'lishi ishtahani ochadi, ularni o'zlashtirilishini yaxshilaydi. Ovqatlanish tartibi mashg'ulotlardan 2-2,5 soat oldin va mashg'ulotlardan 30-40 daqiqa o'tgandan so'ng tashkil etilishi kerak. Suyuqlik qabul qilish. Oddiy inson bir kunda 2,5 litr, sportchilar esa 3 litr va undan ortiq hajmda suv ichishlari kerak. Fasllarning issiq kunlarida ter ajralishi ko'payadi, shuningdek kurash mashg'ulotlarida ham ko'p ter ajralishi sodir bo'ladi. Natijada organizmda chanqoq sodir bo'ladi. Chanqoqni qondirish uchun faqat suv yoki sharbat ichish tavsiya etiladi. Choy, kofe yoki kakao va gazli ichimliklar ichish tavsiya etilmaydi, chunki ular peshob haydash xususiyatiga ega bo'lib, ko'plab suyuqlikni organizmdan chiqib ketishiga olib keladi. Tana gigiyenasi organizmda modda almishinuvi, qon aylanishi, ovqat hazm qilish, nafas olish jarayonlarini yaxshilaydi, jismoniy rivojlanish va aqliy qobiliyatlarni rivojlantiradi. Inson sog'ligi, ishchanlik qobiliyatini yuqori darajada bo'lishi hamda kasalliklarga chidamlilik teri qatlami holatiga bog'liq bo'ladi. Terini parvarish qilish qoidalarini doimo toza tutish, muntazam yuvuvchi moddalar yordamida yuvib turishtavsiya etiladi. Kurash bilan shug'ullanishda yuvinish muolajalari har mashg'ulotdan so'ng bajarilishi kerak. Yuvinish muolajalari dush, sauna va hammom qabul qilish shakllarida bo'lishi mumkin. Chiniqish – organizmni atrof muhitning tashqi ta'sirlariga chidamliligini ortirish muolajalari. Chiniqishning gigiyenik asoslari va tamoyillari muolajalarni muntazam, izchil qabul qilish, muolajalarda shaxsiy xususiyatlarni hisobga olish, muolaja vositalarini o'zagartirib turish, o'z o'zini nazorat qilishdan iborat bo'ladi. Suv muolajalari qabul qilish organizmni chiniqtirish bilan birga og'ir jismoniy yuklamalar va aqliy zo'riqlashlardan so'ng tiklanish vositasi sifatida ta'sir ko'rsatib, jismonan va ruhan tiklanishga katta yordam beradi. Issiq dush, kontrast dush va issiq vanna va hammomga tushish muolajalari organizm kurash musobaqalarda berilgan og'ir jismoniy yuklamalardan so'ng tiklanish xususiyati beqiyos hisoblanadi. 36 Kurashchilarni toza havoda mashg'ulotlarda ishtirok etishi, tog'li hududlarda o'quv yig'in mashg'ulotlarini tashkil etilishi ular organizmini yanada chiniqtiradi va kasalliklarga chidamliligini ortiradi.

Tibbiy nazorat – kurash bilan shug'ullanuvchilar organizmi funktsional holatini, jismoniy rivojlanishlarini tibbiy o'rganish jarayonlari hisoblanadi. Tibbiy nazorat jarayonlarida sog'lik ko'rsatkichlari hamda jismoniy yuklamalarning organizmga ijobiy va salbiy ta'sirlari o'rganiladi. Tibbiy nazorat maqsadi - kurash mashg'ulotlari

jarayonlari samaradorligini tibbiy tahlil etish, salomatlikni saqlash, ishchanlik qobiliyatini ortirish, hayot faoliyatini mazmunli tashkil etishda jismoniy tarbiya vositalari va uslublari ahamiyatini o'rganish.

Tibbiy nazorat vazifasi:

1) Kurash bilan shug'ullanuvchilar organizmi sog'ligi va funktsional imkoniyatlarini aniqlash va baholash, jismoniy harakatlar va jismoniy yuklamalar hajmi, miqdori va ta'sirini hamda organizmni sog'lomlashtirishdagi samaradorligini nazorat qilish;

2) Har hil yoshdagi, jinsdagi va jismoniy tayyorgarlikdagi kurashchilar sport mashg'ulotlarining qulay shakllarini tavsiya etish;

3) Kurash mashg'ulotlarida tibbiy gigienik sharoitlarni tashkil etish hamda mashg'ulotlarda organizmga salbiy ta'sir etuvchi omillarni bartaraf etish. Shuningdek tibbiy nazoratning maxsus vazifalariga kurash turlariga saralash, sport jarohatlarini tahlil etish, kasalliklardan tiklanish tadbirlarini tavsiya etish va ishchanlik qobiliyatini ortirish ko'rsatmalarini berishdan iborat bo'ladi.

Tibbiy nazorat tadbirlarining mazmuni:

1) Aholi va yoshlar sog'ligini mustahkamlashda kurash mashg'ulotlarini tashkil etish va boshqarish uslublarini takomillashtirish;

2) Kurash bilan shug'ullanuvchilar va kurash bilan shug'ullanish istagida bo'lgan yoshlar sog'ligini tibbiy nazorat qilish, jismoniy harakatlar shakli va miqdorini tavsiya etish;

3) Sport tayyorgarliklariga oid muammolarda shifokor maslahati;

4) Kurash mashg'ulotlarida tibbiy pedagogik nazorat;

5) Ommaviy sport tadbirlarida tibbiy yordam ta'minoti;

6) Mashg'ulot va musobaqalar joylarining tibbiy gigienik nazorati;

7) Kurash mashg'ulotlarida jarohatlanishlarning oldini olish;

8) Kurash bilan shug'ullanuvchi yoshlarning tibbiy gigienik bilimlarni shakllantirish.

Tibbiy nazorat jarayonlarida shifokor xulosalari kurash bilan shug'ullanishga ruxsat berish va mashg'ulotlarga qo'yishdagi talablardan iborat bo'ladi. Shifokor tavsiyalari antropometrik ko'rsatkichlar, sinamalar nazorati, tibbiy xulosalar asosida shakllanadi. Shifokor nazorati dastlabki, takroriy va qo'shimcha nazoratlarga bo'linadi. Dastlabki va takroriy tibbiy nazoratlar yillik tibbiy nazorat rejasi asosida o'tkazilib, kurash mashg'ulotiga shug'ullanuvchilar yaroqliligini aniqlash, jismoniy harakatlar va yuklamalar hajmi va miqdorini tavsiya etish hamda mashg'ulotlar samaradorligini baholash maqsad qilib belgilanadi. Qo'shimcha tibbiy nazoratlar jarohatlanishlar va kasalliklarni davolanishdan so'ng, uzoq muddat mashg'ulotlar qoldirilgandan so'ng hamda og'ir jismoniy va aqliy yuklamalardan iborat bo'lgan kurash musobaqalardan

so'ng o'tkazilishi mumkin. Tibbiy nazorat natijalari kurashchilar tibbiy varaqalariga qayd etilishi shart. BO'SMlar kurash mashg'ulotlarida kurashchilar sog'ligi holati, jismoniy tayyorgarlik shakllari hamda jismoniy fazilatlar rivojlanganlik darajasiga muvofiq xususiy yondoshish taklif etiladi. Kurash mashg'ulotlar jarayonlarida jismoniy yuklamalar, mashg'ulotlar maqsad va vazifalari kurashchilar sog'ligi va jismoniy tayyorgarlik holatiga muvofiq rejalashtiriladi. Kurash murabbiylari kurash turlariga oid barcha nazariy va amaliy bilim, malaka va ko'nikmalarga ega bo'lib, har hil darajada jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan kurashchilar, sog'ligi holatiga muvofiq jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida xususiy yondoshish hozirgi zamonaviy pedagogika sohasining talablaridan hisoblanmoqda. Kurashchilarning sportga oid savollari va muammolarini hal qilishda sportchilar uchun mutaxassilashtirilgan davolash muassasasi shifokorlariga murojaat qilishlari mumkin. Shifokor maslahatiga ko'ra kurash mashg'ulotlarida jarohatlanishlar salbiy oqibatlarini barataraf etish va davolash, massaj va chiniqtirish muolajalari qabul qilish, jismoniy yuklamalar va mashqlar shakli, hajmi va miqdorini rejalashtirish, mashg'ulotlar davri va muddatlarini belgilanadi. Yurak urishlari soni – puls – yurak qon tomir faoliyatini baholashining eng oddiy usuli hisoblanadi. Pulsning o'zgarishlari jismoniy yuklamalarning organizmga ijobiy va salbiy ta'sirlarini belgilaydi. Jismoniy yuklamalarning organizmga ta'sirini baholashda pul'sni tinch holatda, mashqlardan so'ng va tiklanishdan – 5 daqiqadan so'ng o'lchanadi. Tiklanish Ps baholash ko'rsatkichlari: 3 – daqiqagacha tiklanish a'lo, 5 - daqiqagacha tiklanish yaxshi, 8 - daqiqagacha tiklanish qoniqarli, 8 - daqiqadan ko'p vaqtda tiklanish qoniqarsiz bo'lib hisoblanadi. Pulsni bilak tomiri, chakka tomiri va bo'yinda joylashgan uyqu arteriya tomiri orqali sanash mumkin. Odatda pulsni sanashda yurak urishlarining 10 soniyadagi urishlari hisobga olinadi va bu ko'rsatkich 6 ga ko'paytiriladi, natija pul'sning bir daqiqadagi urishlariga teng bo'ladi. Yurak qon tomiri faoliyatining ko'rsatkichlari arterial bosimlarni o'lchash bilan baholanadi. Arterial bosimlarni o'lchashda simobli arteriya bosimni o'lchash asbobi bilan bir qatorda zamonaviy elektron asboblardan foydalanilmoqda. Kurashchilar qon bosimi sistolik ko'rsatkichlar 100-130 mm.sm.us., diastolik ko'rsatkichlari 60-80 mm.sm.us. bo'lish me'yoriy ko'rsatkich bo'lib hisoblanadi. Qon bosimi 110-150 mm.sm.us. ko'rsatkichlaridan yuqori bo'lganda shifokorga murojaat etish tavsiya etiladi. Nafas olish sur'ati yosh, salomatlik, jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichlari hamda jismoniy yuklamalar ta'siriga bog'liq bo'ladi. Katta yoshdagi insonlar nafas olish tezligi tinch holatda daqiqasiga 14-18 martani tashkil etadi. Mantazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilarda nafas olish sur'ati bir oz sekinlashadi. Shuning uchun kurashchilarda tinch holatda nafas olish tezligi daqiqasiga 10-16 martaga etadi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlar jarayonlarida jismoniy yuklamalar ta'sirida nafas olish tezligi daqiqasiga 60 martagacha ko'tarilishi mumkin. Nafas olish tezligini hisoblashda kaftni ko'krak qafasining quyi,

diafragmaga yaqin qismiga qo'yiladi va bir maromda nafas olinadi. O'pkaning tiriklik sig'imi (O'TS) – chuqur nafas olib, so'ng chiqarilgan barcha havo hajmi hisoblanadi. Erkaklarda bu ko'rsatkich o'rtacha 3,5-5,0 l.ni tashkil etsa, ayollarda - 2,5-4,0 l. bo'ladi. O'TS spirometr yordamida o'lchanadi. O'z o'zini nazorat qilishda O'TS o'lchab turish, jismoniy rivojlanish darajalarini baholashga yordam beradi.

Shtange sinamasi quyidagicha o'tkaziladi: o'tirgan holda chuqur nafas olinib chiqariladi, so'ng yana nafas olinadi va og'iz, burun berkitilib nafas tutiladi. Sog'lom lekin sport bilan shug'ullanmaydigan insonlar nafasni 40-55 soniya ushlab tura oladilar. Kurashchilar esa nafasni 60-90 soniya tutib turishlari mumkin. Demak jismoniy tayyorgarlik darajasi yuqori va sog'lom kurashchilar nafas tutib turish muddati uzoq bo'ladi. Shunga qaramay jismonan charchoqda nafas tutib turish davomiyligi uncha cho'zilmaydi.

Genche sinamasi ham nafasni ushlab turish bilan bajariladi. Bunda nafas ushlab turish, o'pkadan barcha havo chiqarilgandan so'ng bajariladi. Bu holatda ham sog'lom lekin sport bilan shug'ullanmaydigan insonlar ko'rsatkichi 25-30 soniya bo'lsa, kurashchilar ko'rsatkichi esa 40-60 soniyaga teng bo'ladi. Bo'y uzunligi – jismoniy mashqlar va sport mashg'ulotlari ta'sirida yaxshi rivojlanadi. Bo'y o'sishi qizlarda 17-20 yoshgacha, o'g'il bolalarda 18-24 yoshgacha davom etadi. Shu bilan birga bo'yning uzunligi irsiy xususiyatlarga ham bog'liq bo'ladi. Bo'y uzunligi har yarim yilda o'lchanishi mumkin. Bo'y uzunligi ertalab o'lchanadi. Kechga yaqin bo'y ko'rsatkichlari 1-2 smga pasayishi mumkin. Shuningdek og'ir jismoniy mashqlar bajarish, og'ir yuklar ko'tarish va atletizm mashg'ulotlaridan so'ng ham bo'y ko'rsatkichlari 3 smga qisqarish mumkin. Bo'yning bunday qisqarishi umurtqa pag'onalar orasidagi disklar ezilishi hisobiga bo'ladi. Aksincha ertalab uyqudan turishdan oldin bo'y ko'rsatkichi me'yordan 1-

2 sm uzun bo'lishi mumkin. Vazn, tana massasi jismoniy yuklamalarning organizmga ta'sirini baholashga katta yordam bera oladigan ko'rsatkich. Mashg'ulotlar jarayonlarida tana vazni 1-2 kg ozayishi mumkin. Odatda ertasi kuni vazn o'z holatga qaytadi. Agar vazn qaytmasa demak jismoniy yuklamalar ta'sirini o'zgartirish kerak bo'ladi. Tana vaznini ozaytirishga ham jismoniy yuklamalar hajmini ortirish bilan erishish mumkin. Bu jarayonda parxez saqlash ham yaxshi natijalar beradi. Tana vazni kun davomida o'zgarib turadi. Bunga ovqatlanish jarayonlari, ozuqa hajmi, ichimlik miqdori ta'sir etadi. Shuning uchun tana vaznini ertalab och qoringa o'lchangan ma'qul.

Kettle indeks - tana vazni me'yoriy ko'rsatkichlarini aniqlash test sinamasi hisoblanadi. Bu sinamada bo'y uzunligidan 100 soni ayrib tashlanadi qolgan ko'rsatkich tana vaznining me'yoriy ko'rsatikchi bo'lishi mumkin. Masalan: bo'yi uzunligi 178 sm, bu ko'rsatkichdan 100 soni olib tashlansa qolgan 78 soni shu bo'y ko'rsatkichi uchun me'yoriy vazn bo'ladi. Bu ko'satkich 25-35 yoshli insonlar uchun

eng ma'qul ko'rsatkich bo'lsa 25 yoshdan kichik o'smirlar uchun

100 soni o'rniga 105 soni qo'llaniladi, 35 yoshdan o'tganlarga esa 100 soni o'rniga 95 soni qo'llaniladi. Bu ko'rsatkichdan og'ish, ya'ni tana vaznini ortishi yoki kamayib ketishi, organizmdagi salbiy o'zgarishlar hamda jismoniy rivojlanishdagi kamchiliklar natijasida sodir bo'lishi mumkin. Tana vaznini me'yorga keltirishda muntazam bajariladigan jismoniy mashqlarning ahamiyati katta bo'lib hisoblanadi. Tana vazni ozligida og'irliklar ko'tarish, kurash mashqlari bilan shug'ullanish, muskullar og'irligini ortishiga olib kelib, tana vazni ortadi. Tana vazni me'yordan ortib ketganda aerob mashqlar, uzoq masofagayugurishlar, suzish mashqlari bajarish tavsiya etiladi.

Pedagogik nazorat – kurash mashg'ulotlari jarayonlarida shug'ullanuvchilar mashg'ulotlarini uslubiy to'g'ri tashkil etilishi, vosita va tamoyillarni to'g'ri foydalanishini tahlil etish. Pedagogik nazoratda o'quv trenirovka jarayonlarining samarali tashkil etilishi o'rganiladi.

Pedagogik nazorat vazifalari:

- Trenirovka vosita va uslublari samaradorligini baholash;
- Trenirovka rejalarini bajarilishi;
 - Kurashchilar nazariy bilimlari, jismoniy, texnik va taktik tayyorgarliklarini aniqlash sinov me'yorlari, testlar ishlab chiqish;
 - Kurashchilar natijalarining o'sishiga muvofiq har bir kurashchilartayyorgarliklarini rejalashtirish;
- Iqtidorli kurashchilarni saralash.

Pedagogik nazorat mazmuni:

- Mashg'ulotlarda davomatni nazorat qilish;
- Trenirovkalar jismoniy yuklamalarini nazorat qilish;
- Shug'ullanuvchilar organizm holatini nazorat qilish;
- Mashqlar texnikasini bajarish malakasini nazorat qilish;
- Sport yutuqlar va natijalarni qayd etib borish;
- Musobaqalarda ishtirok etish odobini nazorat qilish.

Pedagogik nazorat turlari:

- 1) Bosqichli – shug'ullanuvchilar har bir bosqichga muvofiq kurashharakatlari texnik va taktik tayyorgarliklarini baholash;
- 2) Joriy – sport tayyorgarliklarning kunlik o'zgarishlari;
- 3) Tezkor – kurashchining mavjud tayyorgarliklarining tezkor bahorlash.

Pedagogik nazorat uslublarining shakllari:

- Shug'ullanuvchilar va kurash murabbiylarning anketa so'rovnomalari;
- O'quv trenirovka jarayonlari ish hujjatlarini tahlil etish;
 - Mashg'ulotlar jarayonlarini pedagogik nazorati, mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilar jismoniy qobiliyatlari va funktsional imkoniyatlari ko'rsatkichlarini

qayd etish;

- Kurashchilar sport tayyorgarliklarini nazorat qilish sinovlari va testlarini bajarish;
- Kurashchilar ishchanlik layoqatini asosli rejalashtirish.

Tibbiy pedagogik nazorat – shifokor va murabbiyning kurashchi organizmiga jismoniy yuklamalarning salbiy ta'sirini aniqlashdagi hamkorlikdagi faoliyati. Tibbiy pedagogik nazorat jarayonlarida trenirovka mashg'ulotlarining tezkor samarasi bir mashg'ulot jaryonida organizm faoliyatidagi o'zgarishlar kuzatiladi. Mashg'ulotlarning kechiktirilgan samarasi mashg'ulotlarning kichik haftalik sikllari kunida organizmda kechadigan o'zgarishlar sifatida ko'rinishi mumkin. Trenirovka mashg'ulotlarning umumiy samarasi, yil davomida tashkil etilgan mashg'ulotlar natijasi musobaqalari jarayonlarida aniqlanadi va organizmning yuqori darajada tayyorligi bilan baholanadi. Tibbiy pedagogik nazorat ma'lum bir belgilangan muddatlarda, organizm funksional ko'rsatkichlari, jismoniy, texnik va taktik tayyorgarliklar hamda sport maxoratini baholash bilan o'tkaziladi. Tezkor nazoratda mashg'ulot jarayonlari samarasi bilan bir qatorda mashqlarni bajarishdagi sport tayyorgarlik shakllari aniqlanadi va baholanadi.

7.3. Kurash mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish

Kurash mashg'ulotlari va musobaqalar jarayonlarida jarohatlanishlar sodir bo'ladi. Jarohatlanishlarning sabablari quyidagicha. Organizmni etarli darajada qizdirmaslik. Jismoniy yuklamalarni jismoniy tayyorgarlik darajasi, yosh va jins ko'rsatkichlarga muvofiq kelmasligi. Og'ir jismoniy yuklamalardan so'ng dam olish tadbirlarini yaxshi tashkil etilmasligi. Kurashchilar organizmida kasalliklarni mavjudligi. Kurashchilarni tayyorgarligida dori vositalardan o'zboshimchalik bilan foydalanish.

Kurash mashg'ulotlari va musobaqalarida sodir bo'ladigan jarohatlanishlar xaqida nazariy bilimlar berib borish kerak. Lat eyish, muskullarni cho'zilishi va ezilish tufayli sodir bo'ladi. Lat egan joy mayda qon tomirlari yyoriladi, qon to'ladi, ko'karish sodir bo'ladi. Qattiq og'riq bo'lib, terida issiqlik paydo bo'ladi. Tez Yordam: sovuq suvga tutish, muz qo'yish, og'riq qoldiruvchi dori ichish, shifokorga murojaat qilish.

Pay cho'zilishi noto'g'ri harakatlar hamda og'ir jismoniy yuklamalar ta'sirida yuz beradi. Pay cho'zilganda shish paydo bo'ladi. Qattiq og'riq bo'lib, terida issiqlik paydo bo'ladi. Tez yordam: sovuq suvga tutish, muz qo'yish, og'riq qoldiruvchi dori ichish, siqib bog'lash, shifokorga murojaat qilish kerak.

Suyaklarni sinishi kurash harakatlarida xavfsizli koidalariga rioya qilmaslik oqibatida sodir bo'ladi. Suyakni ochiq va yopiq sinish shakllari mavjud.

Suyakni ochiq sinishida muskullar va teri butunligi zararlanib, qon ketishi sodir bo'ladi.

Tez yordam: jarohatdan qon ketish to'xtatiladi, zararsizlantirish dorilar qo'llaniladi. Jarohat bog'lanadi. Suyaklar harakatsizligini ta'minlash uchun taxtakach bilan bog'lanadi. Jarohat yuzasi ochiq qoldiriladi. Og'riq qoldiruvchi dori beriladi. Tez tibbiy yordam chaqiriladi.

Suyaklarni yopiq sinishida muskul va yumshoq to'qimalar zaralanmaydi. Kurashda qo'l, oyoqlarni sinishi, qovurg'a, o'mrov suyagini sinishi hamda kam holatda son suyagi va umurtqa pog'onasini sinishi uchraydi. Shuningdek bo'g'imlarni chiqish holati ham ko'p uchraydi, asosan qo'lning chig'anoqdan, elkadan va oyoqlarni to'piqdan va tizzadan chiqish holatlari ko'p bo'ladi. Tez yordam: Sovuq suvga tutish, muz qo'yish, og'riq qoldiruvchi dori ichish, siqib bog'lash kerak, Suyaklar harakatsizligini ta'minlash uchun taxtakach bilan bog'lanadi. Shifoxonaga olib boriladi.

Terini yirtilishi – kurashchilarning to'qnashuvi, yoki gilamga surkalishi hamda jixozalardagi mashqlarda sodir blishi mumkin. Terining ochiq jarohatlari paydo bo'ladi. Tez yordam: Terini antiseptik vositalar spirt, brilliant ko'ki yoki yod eritmasi bilan tozalanadi, bog'lov qo'yiladi.

Miyaning chayqalishi kurashchilar bosh bilan qattiq to'qnashilganda Yoki bosh bilan yiqilganda sodir bo'ladi. Belgilari kurashchi boshi aylanib yiqiladi, xushsiz bo'lib qoladi, ko'ngli aynib, qusadi. Nafas olishi va yurak urishlar soni tezlashadi. Tez yordam: Yotqizib qo'yiladi, gavdasiga, bo'yniga va bosh sohasiga muz yoki sovuq suvga shimdirilgan sochiq qo'yish mumkin. Tez tibbiy yordam chaqiriladi.

Jarohatlanishlar murabbiyning nazariy va amaliy bilim saviyasi pastligi, kurashchilarni mashg'ulotda jiddiy ishtirok etmaganligi, razminka mashqlar etarli darajada bajarilmaganligi, kurashchining surunkali kasalliklari mavjudligi, bajarilayotgan mashqlar va jismoniy yuklamalar shug'ullanuvchining jismoniy tayyorgarliklari, yosh va jins ko'rsatkichlariga muvofiq bo'lmasligi, jismoniy mashqlar va harakatlarni bajarish va o'rganishda texnika xavfsiligi qoidalariga rioya qilmaslik, kurash honalari tibbiy gigienik hamda texnik talablarga mos bo'lmasligi sababli sodir bo'ladi.

Kurash mashg'ulotlarida jarohatlarni o'rganishda asosiy ko'rsatmalar va tavsiyalar hamda holatlarni o'rganish zarur bo'ladi.

Jarohat - bu qandaydir tashqi ta'sir natijasida to'qimalar butunligining buzilishidir. Kurashda jarohatlanishlarning oldini olish uchun murabbiy har xil jarohatlarga olib kelishi mumkin bo'lgan asosiy shart va sharoitlar, sabablarni yaxshi bilish kerak. Sport jarohatlari uchun yopiq jarohatlar harakterli: lat eyish, cho'zilish, tari qatlamini yirtilishi va boshqalar. Jarohatlarning harakteri va ularning og'irligi sportning turiga bog'liq. Kurash mashg'ulotlarida muskul

cho'zilishi, suyak sinishi, chiqishi va umurtqa pog'anasining lat eyish shakllari hamda quloq chanog'i pardasini ezilishi ko'p uchraydi.

Tayanch harakat apparati travmalarining etiologiyasi quyidagicha: Mashg'ulotlar olib borish uslublaridagi xato va kamchiliklar ya'ni kuchaytirilgan tayyorgarlik, Yoshni hisobga olmagan holdagi razminka, mashg'ulotlar olib borishni tashkil qilishdagi kamchiliklar – kurash zallarini Yoritilishining Yomonligi, jixozlar, gilamlar va tatamilarning yaroqsizligi. Material-texnik bazaning noto'g'riligi – kurash zallarini texnik talablarga mos kelmasligi. Noqulay iqlim va gigienik sharoitlar (nam, issiq Yoki sovuq havo). Shug'ullanuvchilarning noto'g'ri harakati (shoshilishi, diqqatini bir joyga qo'ymasligi). Tayanch harakat apparatining o'ziga xos xususiyatlari. Jismoniy tayyorgarlikning etarli darajada emasligi. O'ta charchash natijasida muskullar va qon tomirlarning spazmga - tirishishga moyilligi, harakatlar koordinasiyasining (muvozanatining) buzilishi; Jarohatlanish va kasallanishdan so'ng tiklanish muddatiga rioya qilmaslik, mashg'ulotlarni to'liq tuzalmasdan turib boshlash; Trenirovkalarga shifokor ko'rigisiz qatnashish;

Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarida, tayanch harakat apparati jarohatlari va kasalliklarning oldini olishda quyidagilar tavsiya etiladi.

To'liq razminka; Gigienik talablarga rioya qilish – xona harorati, namlik, yorug'lik, sport jixozlarining sozligi. Uslubiy tamoyillarga rioya qilish – jismoniy yuklamalarni o'ta kuchaytirmasligi, tayyorgarlik darajasini xisobga olish, yosh, jinsi, mashg'ulotlarning izchilligi, sog'lik holati. Mashqlar va usullar bajarishda ehtiYotlash va himoya choralarini malakali qo'llash.

Da'vo muolajalaridan smarali foydalanish. Massaj, o'z-o'zini massaj, hammom qabul qilish. Sport faoliyatini sababsiz yoki kasllik oqibatida to'xtatilishi sportchining tayyorgarlik darajasini va sport ko'nikmalari – sport formasini pasayishiga olib keladi.

Tayanch harakat apparati kasalliklari va jarohatlarini oldini olish va konservativ davolash uchun reabilitasion majmua yaratilgan. Yuqori malakali sportchilar uchun majmua 2 etapdan iborat. Birinchi etap - tiklanish uchun davo, jarohatdan 3-5 kun keyin–og'riqni kamaytirish, muskul gipertonusini kamaytirish, shishlarni tugatish, to'qimalar gipoksiyasi va gipoksemyasini tugatish,

mikrosirkulyatsiyani normallashtirish. Ikkinchi etap: kasallik yoki jarohat 5-7 kun keyin, mashg'ulotlarga qatnashish tiklanganidan so'ng regeneratsiya jarayonini tezlashishiga imkoniyat yaratiladi, organizm funktsiyalarini tiklanishiga Yordam beradi, muskul kontrakturalari yo'qoladi.

Murabbiy uchun kurashchi jarohatlanganidan yoki kasallanganidan so'ng trenirovkalarini qaytadan boshlash muddati muhimdir. Xozirgi vaqtda murabbiy sub'ektiv ma'lumotlarga tayanib, jarohatning maxsus xususiyatlarini, to'qimalar

regenerasiya muddatini, sport stajini, yoshi va sportchining funksional holatini esa xisobga olmaydi va natijada jarohat yoki kasallik qaytalanishi yoki surunkali shaklga o'tishi mumkin. Har qanday jarohat lokal muskul spazmi bilan birga kechadi, bu esa nerv to'qimalarini retseptorlarining zararlanishi va gematomaning bosim bilan ularga ta'sir qilishi natijasida og'riqning kuchayishiga sabab bo'ladi. Kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, sportchining ahvoli, ya'ni o'zini his qilish yaxshilanishi bilan to'qimalarning regenerasiyasi teng ravishda emas balki kechroq rivojlanadi. Ana shuning uchun shishlar, muskullar, gipertonus va og'riq yo'qolganidan so'ng trenirovkalarni faqat teyplar yordamidagina tashkil etish mumkin. Teyplarning qo'llanilishi tayanch harakat apparati kasalliklari va jarohatlanishlarini sportchilarda ozgina jismoniy yuklamalar bilan davolashga yordam beradi. Teyplar bilan engil jismoniy yuklamalar bajarish tiklanish davridagi davolashning birinchi kunlarida muskullarda qon aylanishini kuchaytiradi, to'qimalar metabolizmini me'yorlashtiradi, to'qimalarga kislorod etkazib berilishini ko'paytiradi, to'qimalarda oksidlanish jarayonlarini normallashtiradi. Qo'l va oyoqlarning tayanch funksiyasini tiklaydi va bu bilan jarohatlangan to'qimalardagi tiklanish jarayonlarni faollaydi. Teyplarni qo'llash muddatti jarohatlangan to'qimalarning regeneratsiyasi muddatiga, sportchining Yoshiga, uning stajiga bog'liq bo'ladi va 15 kundan 30 kungacha yoki undan ham ortiq bo'lishi mumkin.

Lat eyish – bu to'qimalarning qon tomirlar yorilishi bilan kechadigan zararlanishidir; bunda asosan suyakka yopishib turgan yumshoq to'qima zararlanadi. Muskullar, suyak ust pardasi, bo'g'imlar, nervlar va boshqa organlar lat eyishi mumkin.

Muskul cho'zilishi: Bunda muskul tolalarining payga o'tish joyida qisman yirtilishi Yoki uzilishi mumkin. Shuning uchun 3-5 kunga gips qo'yilib, immobilizasiya qilinadi.

Umurtqa pog'onasining bog'lovchi apparatining cho'zilishi: Ko'pincha xaddan tashqari zo'rlab egilish natijasida umurtqa pog'onasining orqa yuzasining bog'lamlari zararlanadi. Bo'g'imlarning bog'lov apparatining cho'zilishi ko'p uchraydi. Nisbatan kaltaroq tolalarining uzilishi, boylamlarning cho'zilishi va ularning suyakka birlashish joyida yirtilishi yuzaga keladi. Ko'pincha bunday cho'zilish tizza, ilik, kaft bo'g'imlarida uchraydi.

Gemartroz–bo'g'im bo'shlig'iga qon quyilishi. Ko'pincha tizza bo'g'imi jarohatlanganida uchraydi. Bunda bo'g'imning konturi Yo'qoladi, chunki shishib ketadi, xajmi oshadi, harakatlar og'riq tufayli chegaralanadi, tizza qopqog'ining qimirlashi harakterli bo'ladi.

Gematoma–to'qimalarda qon quyilishi va qon to'planishi, muskullarda, teri osti

qatlamidagi bo'shliqlar va anatomik yoriqlarda qon to'planishi tomirlar zararlanganida yuzaga keladi.

Chiqishlar; Suyaklarning bo'g'im oxirlarining turg'un siljishi, bo'g'im qopchasining zararlanishi bilan, ba'zida bo'g'imni o'rab turuvchi to'qimalar ham zararlanadi - muskul, pay, nerv-tomir apparati zararlanishi. Bunda bo'g'im shakli o'zgarib, chiqqan qo'l Yoki oyoq shishib majburiy holatni egallaydi.

Bosh miya chayqalishi – jarohat natijasida sodir bo'lib, bir necha sekunddan bir necha minutgacha, jarohatning og'ir yoki engilligiga qarab xushdan ketish bilan xarakterlanadi. Bosh miya chayqalganida amneziya, bosh og'rig'i, ko'ngil aynishi, qayt qilish, quloqqa shovqin va umumiy holsizlik kabi belgilar yuzaga keladi. Uzoq vaqt davom etuvchi vegetativ buzilishlar yuzaga keladi.

Quloq suprasini shikastlanishi – sport kurashi usullari bilan shug'ullanuvchi sportchilarda bunday jarohatlanish juda ko'p uchraydi. Bunda quloqning yumshoq suprasi ezilishi natijasida to'qima oralig'iga gematoma to'planadi. Ko'karib shishib ketadi. Uni shpris orqali olib tashlash mumkin. Shunga qaramay quloq

suprasi ko'rinishi o'zgarib ketadi va dag'al hamda bujmaygan holda to'qimalar bitib ketadi. Hozirgi kunda AQSh va YYevropaning ko'plab kurashchilariga mashg'ulotlarda va musobaqalarda quloq suprasining himoya vositasi – maxsus quloqchinlar taqishga ruxsat berilgan. Maxsus ishlab chiqilgan quloqchinlar quloq suprasini ezilish va lat yeyishdan saqlaydi, ular qulay va raqibga hech qanday zarar keltirmaydi.

Kurashchilarni jarohatlanishlarni oldini olish maqsadida quyidagi tavsiyalarga rioya qilish talab etiladi.

Kurash bilan shug'ullanuvchilarni doimo tibbiy kuzatuv;

Kurashchilarning kasalliklari va jarohatlariga tashxis qo'yish, davolash va oldini olish;

Kurash bilan shug'ullanuvchilarning organizmiga noqulay ta'sirlarni oldini olish, mashg'ulotning eng qulay gigienik sharoitlarini aniqlash;

Jarohat olgan va kasal bo'lgan kurashchilarning ovqatlanishi, jismoniy ish qobiliyatining tiklanishi va sportga qaytarish masalalarining hal qilinishi;

Kurashchilarni shifokor ko'rigidan o'tishi birlamchi, qayta va qo'shimcha tekshiruvlarga bo'linadi. Birlamchi tekshiruvda – shifokor kurash bilan shug'ullanishga ruxsat berish mumkin yoki mumkin emasligini aniqlaydi.

Qayta ko'rikda esa jismoniy yuklamaning organizmga ta'sirini o'rganadi va xulosa qiladi. Qo'shimcha shifokor ko'rigi – kurashchini musobaqalarga qo'yish masalasini hal qiladi, xamda jarohat va kasallikdan so'ng sportchini trenirovkaga qo'yishni hal qiladi.

GLOSSARIY

Siltash usuliga qarshi- muvozanatni saqlash, kurash holatini saqlash, tortuviga yurmaslik.

Bosish usuliga qarshi- qo'l va oyoq harakatini to'xtatish, qo'l yordamida bel harakatini to'xtatish.

Tizzaga mindirish usuliga qarshi - kurash holatini o'zgartirmaslik, kurash holatini to'g'ri tanlash.

To'sish usuliga qarshi- tirsak qo'lini o'tkazmaslik yoki harakatni to'xtatish.

Bosma usuliga qarshi- qo'l yordamida bel harakatini to'xtatish va oyoq harakatini oyoq bilan to'xtatish.

Qayirma usuliga qarshi- etaklashiga yurmaslik, oyoqlar harakatini to'xtatish.

Yonbosh usuliga qarshi- tortuviga yurmaslik, qo'l yordamida bel harakatini to'xtatish.

Chalaqaytarish usuliga qarshi- oyog'i tortuviga yurmaslik, oyoq harakatini to'xtatish, qo'l bilan bel harakatini to'xtatish.

Qaytarma usuliga qarshi- tortuviga yurmaslik, oyoqlar harakatini to'xtatish.

Qadamlash usuliga qarshi- kurash holatida muvozanatni saqlay bilish, oyoq holatini o'zgartirmaslik va oyoq harakatini to'xtatish.

Aylantirish usuliga qarshi- muvozanatni saqlash, etaklashiga yurmaslik.

Ilish usuliga qarshi- muvozanatni yo'qotmaslik, etaklashiga yurmaslik.

Siltash usuliga qarshi himoya. Siltash ikki xil, oyoq yordamida yoki oyoq yordamisiz bajariladi. Raqib ko'pincha siltab o'ziga tortadi, shu holatda tortuvga yurmaslik raqib siltaganda siltash orqali javob qaytarish kerak bo'ladi. Tortgan tomonga yurmaslik uchun oyoqni gilamga qattiqroq tirab turish yoki raqibni o'zini tortish lozim bo'ladi.

Kiftlash usuliga qarshi himoya. Raqib o'ng oyog'i bilan qadamlasa, harakatni chap oyoq bilan to'xtatish va agar chap oyog'i bilan qadamlasa, harakatni o'ng oyog'i bilan to'xtatish lozim. Raqib qo'l va elka yordamida kiftlaganda oyog'ini ishlatmaydi. Shuning uchun chap qo'l bilan raqibni biqiniga qo'l tirash va kiftlashga kiftlash orqali javob berish kerak bo'ladi.

Bosish usuliga qarshi himoya. Bosish usulida raqib itarib bosishga harakat qiladi. Shuning uchun itarib kelishini to'xtatish, buning uchun raqibni o'ng biqiniga chap qo'lni tirab qolish kerak. Kurash holatida orqaroqqa cho'zilib yuborilsa, bosish usuliga qarshi himoya qilingan bo'ladi. Agar kurash davrida muvozanatni yaxshi saqlay olmasa, raqib bosish usulini qo'llaydi.

Tizzaga mindirish usuliga qarshi himoya. Tizzaga mindirish usulida kurashholatini to'g'ri tanlashda tort xil kurash holati ko'zga tashlanadi. Deylik, raqib chap tizza- oyoq bilan ko'tarishga harakat qiladi. Shuning uchun o'ng oyoq oldingi holatda yurishi

kerak, chunki, chap oyog'ining harakatini o'ng oyoq bilan to'xtatish mumkin. Oyoq harakati bilan bir vaqtda, raqibni tirsak qo'lini ham to'xtatish lozim bo'ladi.

To'sish usuliga qarshi himoya. Raqib to'sish usulini qo'llaganda asosan qo'lni etkazishga harakat qiladi. Buning uchun esa u kiftlash usulini qo'llaydi. Oyoqsiz kiftlab to'smoqchi bo'lsa, u holda oyog'ini ishlatmasdan qo'lni etkazishga harakat qiladi. Buning uchun raqibni o'ng tirsak qo'lini chap tirsak qo'li bilan siqish kerak.

Bosma usuliga qarshi himoya. Bosma usulida raqib asosan ko'tarib bosishga harakat qiladi. Shuning uchun u kiftlash usulini qo'llab ko'tarishga harakat qiladi. Basharti, ko'tarib olgan taqdirda har ikkala oyoqni oyoqlar ustiga qo'yib, qo'llarni ikki biqinga qo'yibtirab turish kerak. Undan tashqari, tushgan paytda o'ng qo'lni etkazib, belbog'dan ushlash kerak.

Qayirma usulga qarshi himoya. Qayirma usulida asosan raqib ko'tarishga harakat qiladi, chunki usulni ko'tarib olgach qo'llaydi. Shuning uchun raqibni ko'tarishga yo'l qo'ymaslik kerak. Ko'tarish uchun yopishib keladi, shuning uchun biqiniga qo'lini tirab yaqinlashib kelishiga yo'l qo'ymaslik kerak.

Yonbosh usuliga qarshi himoya. Yonbosh usuliga qarshi himoya qilish uchun tortuvga yurmaslik kerak. Chunki raqib o'ziga tortib oyoqlar uzilar-uzilmas belga mindirib tashlaydi. Agar raqib o'z raqibini tortib tik qilib olsa, u holda oyoq yordamida oyog'ini ichki yoki tashqi tomonidan itarib bukish kerak. Raqibning o'ng tirsak qo'lini chap tirsagi bilan siqish lozim.

Chalaqaytarish usuliga qarshi himoya. Chalaqaytarish usulini qo'llashda raqib:

a) O'ng tirsak qo'lini belbog'ning ichkarirog'idan o'tkazib ushlashga yo'l qo'ymaslik va chap tirsak qo'l bilan raqibning o'ng tirsak qo'lini siqish kerak.

b) Chalaqaytarish usuliga tikroq yurmasdan orqaroqqa cho'zilibroq yurish lozim, ya'ni raqibning belbog'idan ushlaganda belni ko'proq bukib ko'proq orqa tomonga yotibroq yurish kerak. Bu holatda raqibning usul qo'llashi qiyin bo'ladi.

Qaytarma usuliga qarshi himoya. Qaytarish usuliga qarshi raqib asosan qadamlab kiradi. Shuning uchun raqibning qadam tashlash harakatini oyoqlar yordamida to'xtatish va oyoqlar holatiga ham yaxshi e'tibor berish lozim. Chunki, raqib qo'lni o'zida kiftlab qaytarishga harakat qiladi. Bu paytda qo'lni o'tkazmaslik, ya'ni chap tirsak qo'l bilan o'ng tirsak qo'lini siqib olish kerak bo'ladi. Raqib etaklashiga yurmaslik uchun qarama-qarshi tomonga yurish zarur.

Qadamlash usuliga qarshi himoya. Qadamlash usulini raqib har qanday kurash holatida ham qo'llashi mumkin. Chunki raqib qadamlab, o'ziga tortib tik holada irg'itib tashlaydi. Raqib o'ng oyog'i yoki chap oyog'i bilan qadamlash usulini qo'llaydi. Agarda raqib o'ng oyog'i bilan qadamlash usulini qo'llamoqchi bo'lsa, buning aksini qo'llash lozim. Bundan tashqari, o'ng tirsak qo'lini siqish ham kerak bo'ladi.

Aylantirish usuliga qarshi himoya. Raqibni siltab yoki kiftlab aylantirishga qarshi himoalanishni yaxshi bilib olish zarur. Agarda raqib siltagan paytda muvozanat bo'sh bo'lsa, ya'ni oyoqlar gilamga yaxshi tirilmagan bo'lsa, u holda raqib siltab turib qo'lni etkazmasdan ham tezlik bilan aylantirish mumkin.

Ilish usuliga qarshi himoya. Ilish usulida raqib asosan oyoq holatiga qattiq ahamiyat beradi. Shuning uchun biz eng yaxshi himoya holatida bo'lishimiz lozim.

Raqib chap oyog'i bilan ilmoqchi bo'lsa, o'ng qo'lni biqinga tiraladi **"Siltash"** usuliga qarshi siltash va kiftlash usuli qo'llaniladi.

"Kiftlash"ga qarshi qadamlash, chalaqaytarish, qaytarma, tizzaga mindirish qo'llaniladi.

"Tizzaga mindirish" usuliga qarshi tizzaga mindirish va bosish usullari qo'llaniladi.

"Chalaqaytarma" usuliga qarshi yonbosh, qadamlash, chalaqaytarma usuli qo'llaniladi.

"Bosish" usuliga qarshi tizzaga mindirish va qadamlash usuli qo'llaniladi.

"Qaytarma" usuliga qarshi qadamlash, qaytarma va chalaqaytarma usuli qo'llaniladi.

"Yonbosh" usuliga qarshi tizzaga mindirish va qadamlash usuli qo'llaniladi.

"Bosma" usuliga qarshi tizzaga mindirish, bosish usuli qo'llaniladi.

"Qaytarma" usuliga qarshi yonbosh, chalaqaytarma va qaytarma usullari qo'llaniladi.

"Aylantirish" usuliga qarshi yonbosh, chalaqaytarma va qaytarma usullari qo'llaniladi.

"Ilish" usuliga qarshi ilish usuli qo'llaniladi.

"Qadamlash" usuliga qarshi qadamlash, chalaqaytarma usullari qo'llaniladi.

"Siltash" usuliga qarshi usullar. Belbog'li kurashda har qanday usulni qo'llaganda siltash usuli ishlatiladi. Siltash usulida asosan qo'l uchi katta o'rin tutadi, shuning uchun bu usulni raqib qo'llaganda siltash orqali javob qaytarish kerak. Agar raqibning o'ng oyog'i oldinda ikki barobar turganda siltash usuli qo'llanishi zarur bo'lsa, kiftlash usulini qo'llash lozim.

"Kiftlash" usuliga qarshi usullar. Har qanday usulni birinchi himoya bilan to'xtatib unga qarshi usullar qo'llash mumkin bo'ladiki, bu qarama-qarshi usullar deyiladi. Bu harakatga qarshi usul qo'llash uchun raqibni o'ng tirsak qo'ldan o'tkazmaslik va oyoqlar bilan oyoqlarini to'xtatish zarur bo'ladi.

"Tizzaga mindirish" usuliga qarshi usullar. Ta'kidlanganidek, tizzaga mindirish usulini qo'llaganda raqib tik turib chap oyoq yoki o'ng oyoq bilan, ya'ni tizza yordamida ko'tarmoqchi bo'ladi. Agar raqib o'ng oyoqda kelsa, buni aksi bilan qaytariladi. Ya'ni chap oyoqda to'xtatib, o'ng oyoqda o'zini tashlaniladi.

"Chalaqaytarma" usuliga qarshi usullar. Yuqorida qayd etilgandek,

chalaqaytarma ikki xil usulda bajariladi:

1. Oyoq, qo'l va elka yordamida chalaqaytarish.
2. Oyoqsiz qo'l va elka yordamida chalaqaytarma.

Birinchi usulda raqib oyoq va qo'l yordamida o'ng oyog'imizning tashqari tomonga chap oyoq yordamida qadam tashlaydi. Shu holatda o'ng oyog'i orqada qoladi. O'ng oyog'i orqada qolganda chap oyoq bilan o'ng oyog'i ichiga qadamlab, bel bilan burilib, belga mindirib yonbosh usul qo'llaniladi. Ikkinchi usulda oyoqsiz qo'l va elka yordamida bajariladigan chalaqaytarmaga qarshi qadamlash usulini qo'llash mumkin.

"Bosish" usuliga qarshi usullar. Bosish usuliga qarshi qaysi holatda qadamlash usulini qo'llash mumkin? Deylik, raqib itarib, ya'ni surib bosmoqchi bo'lganda qadamlash usulini qo'llash mumkin. Bunda raqib o'z harakati bilan o'zi yordam bergan bo'ladi, chunki itarib kelayotgan paytda chap yoki o'ng oyoq bilan qadamlab burilib irg'itib yuborish mumkin.

"Qaytarma" usuliga qarshi usullar. Ma'lumki, raqib qaytarib tashlashda oyoqlari bilan harakat qiladi. Raqib o'ng oyog'imiz oldi holatda bo'lganda usulini qo'llashga harakat qiladi.

Kurashchining o'ng oyoqqa qadamlab kelishiga raqibini qo'l yordamida belbog'idan tortib chalaqaytarish mumkin.

"Yonbosh" usuliga qarshi usullar. Kurashchi raqibni yonbosh usuliga tashlash uchun tikroq holatida yonga tortishga intiladi. Mana shu holatda u har ikki oyoqni yonga o'tkazishga harakat qiladi. Raqib qaysi tomonga tortib, yonbosh usulni qo'llamoqchi bo'lsa, shu tomonga qadam tashlab raqibni qo'llari bilan yonga tortib chalaqaytarish yoki qaytarish usuliga tashlash mumkin.

"Bosma" usuliga qarshi usullar. Raqib bosma usul bilan qo'llaganda kurashchini ko'tarib erga urmoqchi bo'ladi, shuning uchun unga qarshi usul qo'llab uni ko'tarib gilamga tashlaganda ikki oyoqqa tushishga harakat qilish lozim. Raqib ko'targanda har ikki qo'lni musht qilib biqinga tirab olish, tashlaganda o'ng qo'lni belbog'iga etkaziladi va ko'tarib tizzaga mindirib tashlash mumkin.

"Qayirma" usuliga qarshi usullar. Qayirma usuliga qarshi usul qo'llash uchun, raqibni ko'tarib aylantirayotganda gavgani to'g'ri tutish, gavgani burilib ketishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Raqib tashlagan paytda ikki oyoqqa barobar tushib, raqibni belga mindirib yonbosh usulni, chalaqaytarma, qaytarma usullarni qo'llash mumkin.

"Aylantirish" usuliga qarshi usullar. Aylantirish usuliga qarshi usul qo'llash uchun raqib ko'tarib aylantirmoqchi bo'lganda, oyoqlarni oyoqlari ustiga qo'yib, tashlashini kutib turish kerak. Raqib ko'tarib o'ng yoki chap tomoniga tashlaydi, albatta o'sha tashlagan tomonga ikki oyoqda tushib, qo'lni etkazib so'ng yonbosh, chalaqaytarma, qaytarma va bosish usullarini qo'llash mumkin.

"Ilish" usuliga qarshi usullar. Ilish usuli eng qiyin va tez bajariladigan usul

hisoblanadi. Agarda raqib chap oyoqda ilib tashlamoqchi bo'lsa, albatta uzoq masofadan o'ng o'ng oyoqni pastki qismidan ilmoqchi bo'ladi, bunga qarshi quyidagi usulni qo'llash mumkin. Raqib chap oyoqda usul qo'llamoqchi bo'lsa, albatta uzoq masofadan o'ng oyoqni pastki qismidan ilmoqchi bo'ladi, bunga qarshi quyidagi usulni qo'llash mumkin.

"Qadamlash" usuliga qarshi usullar. Bu usulni raqib chap oyoqda qo'llaganda o'ng qo'l tirsagini belbog'dan ketkazmay ushlaydi. Aksincha raqib belbog'ini siqib oladi va chap oyoq bilan qadamlashni bajaradi. Shuni esda tutish kerakki, raqibning o'ng qo'l tirsagini chap qo'l tirsak bilan siqib olishni unutmaslik kerak.

"To'sish" usuliga qarshi usullar. Raqib to'sish usulini to'la bajarish uchun ko'tarib chalib tashlashga harakat qiladi. Kurashchi raqibni ko'tarib olganda raqibi uning oyog'i chalishga yo'l qo'ymay, tashlagan tomoniga ikki oyoqda tushishga harakat qilish kerak. Kurashchi raqibni ko'targandan keyin uni chalishga yo'l qo'ymaslik kerak, aks holda qarshi usul chiqmay qoladi.

Kurash usullariga uslubiy tavsiyalar

Belbog'li kurash usullariga o'rgatishda, usullarni to'g'ri bajarish, hamda xatolarni bartaraf etishda uslubiy tavsiya va ko'rsatmalardan foydalaniladi.

"Siltash" usuliga uslubiy ko'rsatma. Siltash usulini bajarishda asosan qo'l kuchi ko'proq ishlatiladi. Shu bois qo'l muskullarini yaxshi chiniqtirish mashqlari bajarish kerak.

"Kiftlash" usuliga uslubiy ko'rsatmalar. Kiftlash raqib oyog'ini uzib bajariladigan usullarni bajarish chog'ida qo'llaniladi. Har bir kurashchi vaznga qarab gantel, har xil qo'l toshlari bilan mashqlari yordam beradi.

"Bosish" usuliga uslubiy ko'rsatma. Bosish usulining boshqa usullardan farqi raqibni ko'tarmaydi, balki bosib turadi. Qo'l va oyoq yordamida pastki tomonga yo'naltirilgan mashqlarni bajarish lozim. Mashg'ulot jarayonida raqib oyoqlarini oyoq bilan itarish va elka bilan bosishni takrorlash lozim. Raqib bu usulni bajarganda, o'zini himoya qilib bosishni ko'proq takrorlagani ma'qul bo'ladi.

"Tizzaga mindirish" usuliga uslubiy ko'rsatma. Ta'kidlaganimizdek, tizzaga mindirish usuli raqibni ko'tarish orqali bajariladi. Bu usulni bajarishda asosan oyoq, qo'l kuchi katta ahamiyatga ega. Shuning uchun oyoq qo'l kuchi yaxshi rivojlangan bo'lsa, usulni qo'llash oson kechadi. Sezgirlikni oshirish uchun og'irroq oyoq kiyimi kiyish kerak. Oyoqda kiyim bo'lganda raqib harakatini oyoqlar yaxshi sezmaydi, musobaqa paytida esa yalangoyoq tushganda oyoqlar raqib harakatini yaxshi sezadi.

"To'sish" usuliga uslubiy ko'rsatma. To'sish usulida ham qo'l, ham oyoq kuchi bilan usul qo'llaniladi. Bu usulda raqibning oyog'ini erdan uzishga to'g'ri keladi. To'sish usulini bajarishga yaxshi tayyorgarlik ko'rish uchun qo'l va oyoq kuchiga e'tibor berish darkor. Har bir kurashchi o'ziga ma'qul bo'lgan variant bilan usul

bajarishi mumkin. To'sish usulini o'ng oyoqda qadamlab, chap oyoqda to'sish yoki bo'lmasa chap oyoqda qadamlab, o'ng oyoqda to'sish bilan ham bajariladi.

"Bosma" usuliga uslubiy qo'llanma. Bosma usul ham ko'tarib bajariladigan usul hisoblanadi, faqat bu usulni tez bajarish kerak bo'ladi. Har qaynday usulni amalga oshirish uchun maxsus jismoniy mashqlarni bajarish lozim, chunki shu usulga mos mashqlarni usulini oson bajarishlikka olib keladi.

"Qayirma" usuliga uslubiy ko'rsatma. Qayirma usul tashqaridan qaraganda to'sib tashlashga o'xshab ketadiyu agar e'tibor berib qaralsa, qayirib tashlashda oyoq ishlamaydi. Bunda egiluvchanlik va belni burilishi yordam beradi.

"Yonbosh" usuliga uslubiy ko'rsatma. Belbog'li kurashda yonbosh usuli eng chiroyli usul hisoblanib, faqat sayl, toy tomoshalarda qo'llaniladi. Bu usulda raqib oyog'i erdan uzilmay bajariladi.

"Chalaqaytarma" usuliga uslubiy ko'rsatma. Chalaqaytarma qo'l kuchi bilan tez bajariladigan usul hisoblanadi. Bu usulga tayyorlanish uchun tezlikka jiddiy e'tibor beriladi. Chalaqaytarma usuliga tayyorlanish uchun prujinalarni tezlik bilan chapga va o'nga tortish mashqlarini bajarishga o'rganish lozim.

"Qaytarma" usuliga uslubiy ko'rsatma. Qaytarma usulini oyoqsiz bajarish ham mumkin. Buning uchun kiftlab, raqibni o'ng yoki chap tomonga ko'tarib o'tkazish lozim. Qo'lning o'zida qaytarishda oyoq ishlamaydi, shuning uchun ko'proq qaytarish kerak, usulni tez va yaxshiroq chiqishi qiyin bo'ladi.

"Qadamlash" usuliga uslubiy ko'rsatma. Qadamlash usuli raqibni ko'tarmasdan irg'itish orqali bajariladi.

"Aylantirish" usuliga uslubiy ko'rsatma. Usulni oson bajarish uchun kurashchi raqibni qaysi tomonga tashlamoqchi bo'lsa, raqib kurashchini qaramaqarshi tomonga etaklashi kerak. Siltashda ham, kiftlashda ham oyoq ishlatiladi, ya'ni odinga qadam tashlanadi. Aylantirish usulini siltash va kiftlash bilan bajarganda oyoqni turgan joyda qo'llash mumkin.

"Ilish" usuliga uslubiy ko'rsatma. Ilish usuli oyoq uchi bilan ilib bajariladi, shuning uchun ham qiyin hisoblanadi. Bu usulni o'zlashtirishda tezlikka, egiluvchanlikka e'tibor berish zarur. Oyoq, qo'l muskullari uchun espanderlarda mashqlarni takrorlash lozim.

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

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

Tarbiya deb – o`qituvchi o`zi hohlagan sifatlarni tarbiyalanuvchilar ongiga singdirish uchun ularning ruhiyatiga ma'lumot maqsadga ko`ra tizimli ta'sir ko`rsatishiga aytiladi. Tarbiya bola tug`ilgandan boshlab umrining oxirigacha davom etadigan jarayondir. Shu tufayli tarbiya so`zi ko`p vaqtlarda ta'lim, ma'lumot jarayonlariga kiradigan ishlarning mazmunini ham anglatadi. Tarbiya ta'lim va ma'lumot natijalarini o`zida aks ettiradi.

Ta'lim – maxsus tayyorlangan kishilar rahbarligida o`tkaziladigan, talabalarni bilim, ko`nikma, malakalar bilan qurollantiradigan, bilim, qobiliyatlarini o`stiradigan, ularning dunyoqarashini tarkib toptiradigan jarayondir. Agar tarbiya bola tug`ilgandan boshlab umrining oxirigacha oilada, maktabda va jamoatchilik ta'sirida shakllansa, kamol topsa, ta'lim chegaralangan (masalan, sinf xonasi, laboratoriya, kabinetlarda) joyda tashkil etiladi. O`qituvchi-o`qituvchi rahbarligida muayyan belgilangan vaqtda olib boriladi.

Ma'lumot – ta'lim tarbiya natijasida olingan va tizimlashtirilgan bilim, hosil kilingan ko`nikma va malakalar hamda shakllangan dunyoqarashlar majmuidir.

Nazorat tushunchasi ta'lim oluvchining bilim, ko`nikma va malakalarini aniqlash, o`lchash va baholashni anglatadi. Aniqlash va o`lchash esa tekshirish deb ham ataladi.

Tekshirish – nazoratning tarkibiy qismi bo`lib, uning asosiy didaktik vazifasi o`qituvchi va o`quvchilar o`rtasida teskari aloqani ta'minlash, pedagog tomonidan o`quv materialini o`zlashtirish haqida ob'ektiv axborot olinishi, bilimlardagi kamchilik va nuqsonlarni o`z vaqtida aniqlashni ta'minlashdir. Tekshirishning maqsadi nafaqat o`quvchining bilim darajasi, sifati, shuningdek, uning o`quv mehnati hajmini ham aniqlashdan iborat.

Pedagogik texnologiyalarning predmeti - ta'lim tizimini konseptual asoslariga dalil keltirishdan, maqsadlarni qo`yishdan, natijalarni shakllantirishdan, o`quv materialini tanlash va strukturalashtirishdan, ta'lim modelini tanlashdan, to ularni amalga oshirishgacha, ularning optimallik va samaradorlik darajasini baholashgacha loyihalashtirishdan tarkib topgan. Shunday kilib, pedagogik texnologiya-ta'lim-tarbiya jarayonini majmuini amalga oshirish texnikasidir.

Shaxs — muayyan ijtimoiy guruhning vakili bo`lgan, biror faoliyat turi bilan shug`ullanadigan, atrof-muhitga ongli munosabatda bo`la oladigan, o`ziga xos individualpsixologik xislatlarga yega bo`lgan konkret inson.

Qo`llanilishiga, qamrov hajmiga (masshtabiga) ko`ra ularni uch guruhga ajratiladi:

1. Umumiy pedagogik texnologiyalar.
2. Xususiy pedagogik texnologiyalar.
3. Modulli kichik universal texnologiyalar

O`qitishni tabaqalashtirish. G.K.Selevko tadqiqotlarida o`qitishni tabaqalashtirish

o`quv jarayonini tashkil etish shakli sifatida izohlanadi, o`zida bilim darajasi bir xil bo`lgan, u yoki bu jihatdan o`quv jarayonida umumiy sifatlarga ega bo`lgan o`quvchilar guruhi bilan o`qituvchi ishlaydi. O`qitishni tabaqalashtirish o`quv jarayonidagi ta`lim oluvchilarning turli guruhlarini ixtisoslashtirilishini ta`minlaydigan umumiy didaktikaning bir qismi sifatida ham belgilanadi.

O`qitishni individuallashtirish texnologiyasi. Inge Unt, A.S.Graniskaya, V.D.Shadrikov tadqiqotlarida individual o`qitish o`quv jarayonini tashkil etish shakli, modeli sifatida belgilanadi.

O`qitishni jadallashtirish texnologiyasi. Bu texnologiyani Viktor Fedorovich Shatalov ishlab chiqdi va hayotga joriy qildi. U o`qitishning an`anaviy sinf-dars usulining hali ochilmagan katta imkoniyatlarini ko`rsatib berdi.

Bilimlarni to`la o`zlashtirish texnologiyasi. O`quv materiallari bir nechabo`laklarga bo`linadi: o`zlashtirilishi tegishli bo`lgan o`quv unsurlari, undan so`ng bo`limlar bo`yicha tekshirish uchun materiallar ishlab chiqiladi, undan so`ng o`qitish, tekshirish — joriy nazorat, korrektirovka va qayta, o`zgartirilgan tarzda ishlab chiqish - o`qitish.

O`quvchi shaxsini faollashtirishga yo`naltirilgan ta`lim texnologiyalari.

Ta`limni modernizatsiyalashtirish ta`lim jarayonida bilim, ko`nikma, malakalarni shakllantirish bilangina hal bo`lib qolmaydi. O`quvchi shaxsining mustaqillik, tashabbuskorlik, javobgarlikni his etish, tanqidiy fikrlash kabi sifatlar bilan bog`liq funksiyalari ta`limning shaxsga yo`naltirilgan tizimi vositasida amalga oshiriladi.

Tanqidiy fikrlash bu – XXI asr talablarini muvaffaqiyatli ro`yobga chiqarishimizga imkoniyat yaratuvchi, o`rganayotgan va bajarayotgan ishimizni yanada chuqurroq anglashimizga yordam beruvchi ijobiy ko`nikmadir. Tanqidiy fikrlashga o`rgatish Kadrlar tayyorlash milliy dasturida bayon etilgan yuqori kasbiy madaniyatli, ijodiy va ijtimoiy faol xayotda o`z o`rnini topa oladigan malakali kadrlarni shakllantirish vazifasini hal qilishga ham mos keladi. Xo`sh, shunday bo`lsa tanqidiy fikrlashning o`zi nima? Adabiyotlarda bu tushunchaga berilgan turli xil ta`riflarni uchratish mumkin.

Pedagogik mahorat - bu o`quv jarayonining barcha shakllarini eng qulay va samarali holatda tashkil etish, ularni shaxs kamoloti maqsadlari tomon yo`naltirish, talabalarda (o`quvchilarda) dunyoqarash, qobiliyatni shakllantirish, ularda jamiyat uchun zarur bo`lgan faoliyatga moyillik uyg`otishdir.

Qobiliyat – shaxsning muayyan faoliyat turini yuqori darajada bajarishga bo`lgan layoqat darajasini ifodalaydigan, turmush jarayonida hosil qilingan individual xususiyatlar yig`indisi hisoblanadi.

Pedagogik faoliyat — bu o`qituvchining o`quvchilarga ta`lim va tarbiya berish vazifalarini hal qilishga qaratilgan hamda pedagogik ta`sir o`tkazish vositalari bilan amalga oshiriladigan professional aktivligidir.

ADABIYOTLAR

1. Ш.М.Мирзиёев. Танқидий таҳлил, қатъий тартиб интизом ва шахсий жавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қоидаси бўлиши керак. Тошкент. 2016.
2. Ш.М.Мирзиёев. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо етамиз. Тошкент. 2016.
3. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование., М., 1984. 4. Алиханов В. И. Техника и тактика вольной борьбы. М., 1985.
5. Одилов Т. Ўзбек полвонлари. Тошкент. 1985.
6. Борьба на кушаках: Единые правила / Разраб. М.Фахретдиновым. .-М.:, 1986.
7. Игуменов В.М. Организация и поведение соревнований по классической борьбе. М., 1986.
8. Галковский Н.М. Керимов Ф.А. Вольная борьба. Ташкент 1987.
9. Башкирская национальная спортивная борьба «Курэш» Правила соревнований. –Уфа, 1991.
10. Нуршин Ж.М., Саломов.Р.С., Керимов Ф.А., Ўзбекча миллий спорт кураши. Тошкент. 1993.
11. Ахмадиев М.Г., Кадиров М.К. Татаро-башкирская спортивная борьба. Правила соревнований –Казань: 1997.
12. Ахмадиев М.Г., Кадиров М.К. Татаро-башкирская спортивная борьба. Казань: 1997
13. Атаев А.К. Ёш ўсмирларга ўзбек курашини ўргатиш услубиёти. Ўқув қўлланма. 2003 й. Тошкент.
14. Багаутдинов А.Н. Правила соревнований башкирско-татарской спортивной борьбы «Курэш». –Уфа: 2004
15. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Дарслик. Тошкент. 2018.
16. Belbog‘li kurash bo‘yicha sport pedagogik mahoratini oshirish. Sh.Mirzaqulov Toshkent, 2018
17. Kurash sport pedagogik mahoratni oshirish. A.Taymurodov, S.Atajanov. Toshkent, 2018
18. Yunon-rim va erkin kurash sport pedagogik mahoratni oshirish. N.Tastanov, Sh.Abdullayev, Sh.Tursunov, S.Adilov. Toshkent, 2018
19. Теория и методика спортивной борьбы.Ф.А.Керимов. - Ташкент, 2018. 20. Греко-римская борьба . И.А. Турсуналиев. - Ташкент, 2018
21. Дзюдо . Л.П. Югай., Д.Е. Нурышов. -Ташкент , 2018
22. Erkin kurash . Sh. A. Abdullayev, L. Z. Xolmurodov. – Toshkent, 2018.
23. Yunon-rum kurashi nazariyasi va uslubiyati N .A.Tastanov. –Toshkent, 2018.
24. Dzyudo . Sh.A.Arslonov. - Toshkent, 2018.

25. Yosh kurashchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. A.U. G'ofurov. – Toshkent, 2018.
26. Yunon-rum kurashi. F.A. Kerimov , N.A.Tastanov, E.I. Qodirov. – Toshkent, 2018.
- 27 .F.A.Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. Toshkent 2001.
- 28.N.X.Azizov. Belbog'li turkiston kurashi. Toshkent: O'qituvchi 1998.
- 29.A.Atoyev.Yosh o'smirlar o'zbek kurashini o'rgatish uslubi
Toshkent « O'qituvchi» 2005.
- 30.K.Yusupov. Kurash halqaro qoidolari texnikasi va taktikasi. Toshkent 2005.
- 5.R.S. Salomov. “Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari” O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti Toshkent 2005 yil.238-bet
6. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti 2005 yil - 171 b.
7. Uchebnoye posobiye pod.red. A.N.Borodiyev, I.B.Goldshteyn, N.B.Samoylov.Russkiy rukopashnyy boy. Moskva 2001
8. Praktika rukopashnogo boya. Uchebnoye posobiya pod/red. K.Borisov 2003 g.
- 9.Djiu djisu S.Ivanov – Katanskiy. Moskva 1996 g.
10. Karate – do Donesk S.A.Lapshin. Moskva 1991 g.
11. Posobiye po zashchite i obezoruivaniyu pri udarax nojom. Ilxamov I.R. Toshkent1998

MUNDARIJA

So'z boshi	3
I BOB. KURASH TURLARI VA UNI O'QITISH METODIKASI FANINING MAQSADI VA VAZIFALARI	5
1.1. Milliy kurashning rivojlanish tarixi	9
1.2 Belbog'li kurashning rivojlanish tarixi	12
1.3 Dzyudo kurashning rivojlanish tarixi	16
1.4 Samba kurashning rivojlanish tarixi	23
II BOB KURASH TURLARINING UMUMIY QOIDALARI	26
2.1 Milliy kurashning umumiy qoidalari	26
2.2 Belbog'li kurashning umumiy qoidalari	32
2.3 Dzyudo kurashning umumiy qoidalari	38
2.4 Sambo kurashning umumiy qoidalari	48
III BOB KURASH TURLARINING TEXNIKASI-TAKTIKASINI O'RGATISH	58
3.1 Milliy kurashning texnikasi va taktikasi	58
3.2 Belbog'li kurashning texnikasi va taktikasi	68
3.3 Dzyudo kurashning texnikasi va taktikasi	110
IV BOB. KURASH TURLARI BO'YICHA MUSOBAQA O'TKAZISH VA HAKAMLIK QILISH	148
5.1 Musobaqa maqsadi va vazifalari	149
5.2 Musobaqalarni boshqarish	150
5.3 Ishtirokchilar va qatnashuvchi tashkilotlar	150
5.4 Musobaqalarni o'tkazish shartlari va tartibi	150
5.5 Hakamlar kollegiyasi tarkibi va hakamlarning majburiyatlari	151
VI-BOB . KURASHCH TURLARIDA JISMONIY TAYYORGARLIK, UMUMIY, MAXSUS VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK.	153
6.1 Kuch va uni rivojlantirish uslubiyati	155
6.2 Tezkorlik va uni rivojlantirish uslubiyati	157
6.3 Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyati	158
6.4 Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubiyati	162
6.5 Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari	163
6.6 O'smir yoshdagi kurashchining jismoniy tayyorgarligi	164
6.7 Kurashchilarning psixologik tayyorgarligi	166
6.8 Kurashchilarni axloqiy jihatdan tarbiyalash	167
6.9 Kurashchilarning musobaqalarga ruhiy tayyorgarligi	169
VII- BOB UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA KURASH DARSLARINI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH	172
7.1 Kurash mashg'ulotini tashkil etish shakllari va vositalari	172
7.2 Kurash mashg'ulotlariga qo'yiladigan gigiyenik talablar	176
7.3. Kurash mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish	181
Glossariy	186
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati	194

ОГЛАВЛЕНИЕ

Начало слова	3
ГЛАВА I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ НАУКИ О ВИДАХ БОРЬБЫ И МЕТОДИКЕ ЕЕ ТРЕНИРОВКИ	5
1.1. История развития национальной борьбы	9
1.2 История развития борьбы на поясах	12
1.3 История развития борьбы дзюдо	16
1.4 История развития борьбы самбы	23
ГЛАВА II ОБЩИЕ ПРАВИЛА ВИДОВ БОРЬБЫ	26
2.1 Общие правила национальной борьбы	26
2.2 Общие правила борьбы на поясах	32
2.3 Общие правила борьбы дзюдо	38
2.4 Общие правила борьбы самбо	48
ГЛАВА III ОБУЧЕНИЕ ПРИЕМАМ И ТАКТИЧЕСКИМ ВИДАМ БОРЬБЫ	58
3.1 Техника и тактика национальной борьбы	58
3.2 Приемы и тактика борьбы на поясах	68
3.3 Техника и тактика дзюдо	110
ГЛАВА IV. СОРЕВНОВАНИЯ И СУДЕЙСТВО ВИДОВ БОРЬБЫ	148
5.1 Цели и задачи конкурса	149
5.2 Администрирование конкурсов	150
5.3 Участники и участвующие организации	150
5.4 Условия и порядок проведения соревнований	150
5.5 Состав судейской коллегии и обязанности судей	151
ГЛАВА VI. ФИЗИЧЕСКАЯ, ОБЩАЯ, СПЕЦИАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВИДАХ БОРЬБЫ.	153
6.1 Сила и методика ее развития	155
6.2 Скорость и методология ее развития	157
6.3 Устойчивость и методология ее развития	158
6.4 Гибкость и методология ее разработки	162
6.5 Гибкость и методы ее развития	163
6.6 Физическая подготовленность борца-подростка	164
6.7 Психологическая подготовка борцов	166
6.8 Моральная подготовка борцов	167
6.9 Психологическая подготовка борцов к соревнованиям	169
ГЛАВА VII ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УРОКОВ БОРЬБЫ В СРЕДНИХ ШКОЛАХ	172
7.1 Формы и средства организации тренировок по борьбе	172
7.2 Гигиенические требования к тренировкам по борьбе	176
7.3. Профилактика травм на тренировках по борьбе	181
Глоссарий	186
Список использованной литературы	194

TABLE OF CONTENTS

The beginning of the word	3
CHAPTER I. THE PURPOSE AND TASKS OF THE SCIENCE OF THE TYPES OF WRESTLING AND THE METHODOLOGY OF ITS TRAINING	5
1.1. The history of the development of the national struggle	9
1.2 Development history of belt wrestling	12
1.3 History of the development of judo wrestling	16
1.4 History of development of samba wrestling	23
CHAPTER II GENERAL RULES OF WRESTLING TYPES	26
2.1 General rules of national wrestling	26
2.2 General rules of belt wrestling	32
2.3 General rules of judo wrestling	38
2.4 General rules of sambo wrestling	48
CHAPTER III TEACHING THE TECHNIQUES AND TACTICS OF STRUGGLING TYPES	58
3.1 Techniques and tactics of national struggle	58
3.2 Techniques and tactics of belt wrestling	68
3.3 Judo techniques and tactics	110
CHAPTER IV. COMPETITION AND REFEREEING OF WRESTLING TYPES	148
5.1 Purpose and objectives of the competition	149
5.2 Administration of Contests	150
5.3 Participants and Participating Organizations	150
5.4 Terms and procedure for conducting competitions	150
5.5 Composition of the panel of judges and duties of judges	151
CHAPTER VI. PHYSICAL TRAINING, GENERAL, SPECIAL AND PSYCHOLOGICAL TRAINING IN WRESTLING TYPES.	153
6.1 Strength and the methodology of its development	155
6.2 Speed and its development methodology	157
6.3 Resilience and its development methodology	158
6.4 Agility and its development methodology	162
6.5 Flexibility and methods of its development	163
6.6 Physical fitness of a teenage wrestler	164
6.7 Psychological preparation of wrestlers	166
6.8 Moral training of wrestlers	167
6.9 Mental preparation of wrestlers for competitions	169
CHAPTER VII ORGANIZING AND CONDUCT OF WRESTLING LESSONS IN SECONDARY SCHOOLS	172
7.1 Forms and means of organizing wrestling training	172
7.2 Hygienic requirements for wrestling training	176
7.3. Prevention of injury in wrestling training	181
Glossary	186
List of used literature	194