

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

**SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH  
(YUNON-RIM KURASHI BO‘YICHA) 1-JILD**

**“Yunon-rim kurashchilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi”**

**O‘quv qo‘llanma**

**CHIRCHIQ – 2019**

Muallif:

*Tashnazarov D.Yu. – O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti “Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrası o‘qituvchisi;*

Taqrizchilar:

*dotsent Tastanov N.A., – O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti “Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrası mudiri;*

*p.f.n., dotsent, Gapparov X.Z., – O‘zbekiston Respublikasi MG HTI “Jismoniy tayyorgarlik va sport kafedrası” kafedrası dotsenti.*

### **Annotatsiya**

O‘quv qo‘llanmada yosh yunon-rim kurashchilarining jismoniy sifatlarni rivojlantirish masalasi bo‘yicha zamonaviy bilim va tajribalar umumlashtirilgan. Jismoniy qobiliyat yoshga bog‘liq holda rivojlantirish masalalari uslubiy jihatdan ko‘rib chiqilgan bo‘lib, bu yunon-rim kurash turi bo‘yicha bolalar va o‘smirlar sport maktabi, Respublika ixtisoslashgan olimpiya zaxiralari maktab internati, sharoitlarida kurashchilarning ko‘p yillik tayyorlash maqsadlarini samarali amalga oshirishda ilg‘or uslublar va o‘qitish metodikalari, mashg‘ulotlar va o‘quv-mashqlari jarayonlarni tashkil qilish masalalari o‘rganilgan. O‘quv qo‘llanma O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti kurash turlarida talim oluvchi talabalarga va respublikamizdagi jismoniy madaniyat yo‘nalishidagi talim oluvchi talabalar, o‘qituvchi murabbiylar foydalanishi uchun mo‘ljallangan.

В руководстве обобщены современные знания и опыт по развитию физических качеств молодых греко-римских борцов. Возрастное развитие физической активности было рассмотрено методологически, поскольку это многолетний тренинг греко-римской школы борьбы детей и подростков, Республиканская специализированная школа олимпийского резерва, изучены передовые методы обучения и обучения, упражнения и учебные занятия. Учебная программа предназначена для использования учащимися курашей и учениками физической культуры, тренерами Узбекского государственного университета физической культуры и спорта.

The manual summarizes modern knowledge and experiences on the development of physical qualities of young Greco-Roman wrestlers. The age-related development of physical activity has been considered methodologically, as it is a multi-year training of the Greco-Roman wrestling school for children and adolescent sports, the Republican Specialized Olympic Reserve School, advanced methods of teaching and learning methods, exercises and learning exercises have been studied. The curriculum is intended for use by the students of the types of kurash and the students of the physical culture, the trainers of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports.

## **Kalit so'zlar**

**UJT** – Umumiy jismoniy tayyorgarlik

**MJT** – Maxsus jismoniy tayyorgarlik

**TTT** – Texnik-taktik tayyorgarlik

**OHH** – Oddiy hujum harakati

**MHH** – Murakkab hujum harakatlari

**BO'SM** – Bolalar-o'smirlar sport maktablari

**IBO'OZM** – Ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya zahiralari maktablari

**OSMM** – Oliy sport mahorati maktablari

**SIMI** – Sportga ixtisoslashgan maktab-internatlar

**YaST** – Yagona sport tasnifi

**ZLV** – Zo'riqishning latent vaqti

**BLV** – Bo'shashishning latent vaqti

**Gs** – chastota

## **KIRISH**

Mazkur o'quv qo'llanma yunon-rim kurashida jismoniy sifatlarning rivojlantirish usullari bo'yicha o'quv qo'llanma bo'lib, u jismoniy tarbiya va sport sohasida yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashning amaldagi o'quv dasturiga muvofiq ishlab chiqilgan. O'quv qo'llanma asosan yunon-rim kurashi bo'yicha ixtisoslashgan jismoniy tarbiya instituti va fakultetlaridagi talabalari va bolalar-o'smirlar sport maktablari (BO'SM), ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya zaxiralari maktablar (IBO'OZM), oliy sport maxorati maktablari (OSMM), shuningdek sportga ixtisoslashgan maktab-internatlari uchun mo'ljallangan. Shu bilan birga u malaka oshirish fakultetlari tinglovchilari, magistratura talabalari, shuningdek murabbiylar uchun foydali bo'lishi mumkin. O'quv qo'llanma turli toifadagi yunon-rim kurashchilarni sport mashg'ulotlarida jismoniy sifatlarini rivojlantirish usullarining zamonaviy nazariy va usuliy asoslarini o'quvchi uchun tushunarli shaklda berilgan.

Sportchilarning olayotgan yuklamalari qay tarzda, ularni tanasiga tasir ko'rsatayotganini bilishlari o'zlari xis qilgan jarayonlarini nazariy bilim asosida idrok qilishlari bilan taminlash maqsadida yozilgan ushbu o'quv qo'llanma. Kelgusida ularni o'zlari murabbiy bo'lib etishishlarida bu o'quv qo'llanmadan to'g'ri foydalanish joyizdir.

Sport kurash turlarida shug'ullanayotgan yosh kurashchilarimiz o'z mashg'ulotlari davomida jismoniy sifatlarini rivojlantirishlariga ko'makchi sifatida foydalanishlari mumkindir.

Bu o'quv qo'llanmada yunon-rim kurashchilarni boshlang'ich tayyorgarliklari to'g'risida birqator mashqlar keltirib o'tilgan. Yunon-rim kurashiga endigina qadam qo'yayotgan yosh sportchilar uchun kerakli bo'gan bilimlar to'plamlari o'rganilgan.

# **I BOB. KURASH TURLARINING PAYDO BO‘LISHI VA RIVOJLANISH TARIXI**

## **1.1.Kurash turlarining umumiy tarixi.**

Kurash turlari to‘g‘risida tarixiy ma‘lumotlarni yig‘ish arxiv ma‘lumotlari bilan ishlash, tarixiy manbalarni tahlil etish, kurash turlari bo‘yicha federatsiyalarning ma‘lumotlari hamda kutubxonadagi ma‘lumotlardan foydalanish yordamida olish mumkin. Shuningdek hozirgi axborot texnologiyalarining shiddatli ravishda rivojlanishi natijasida zarur bo‘lgan ma‘lumotlarni internetdagi rasmiy saytlardan yig‘ish mumkin.

Kurash turlarining shakllanishi va rivojlanishi har hil sharoitlarda vujudga kelgan. Kurash turlari eng qadimgi sport turlaridan bo‘lib, juda qiziqarli va yorqin tarixga ega. Qadimgi inson ko‘p ming yillar davomida instinktli hujum va himoyalash harakatlaridan to zamonaviy kurash turlari usullariga yaqin bo‘lgan koordinatsiyalashgan harakatlargacha qiyin yo‘lni bosib o‘tgan. O‘troq hayot boshlanishi bilan xalqlarning jismoniy tarbiyasida jangovar tayyorgarlikka xos bo‘lgan va birinchi navbatda, har hil yakkakurash turlari oldingi qatorga qo‘yilgan. Qadimgi insonning muntazam yashash joylarida ov qilish sahnalari bilan bir qatorda kurashayotgan kishilarning tasviri paydo bo‘la boshladi. Misrning Beni Gasan qishlog‘ida topilgan ehromning devorlaridagi mukammal texnikaga ega bo‘lgan kurashchilarning tasvirlari taxminan e.a. 2800 yillarga va Sakkaradagi Fioxxoten ehromining devoridagi kurash, yugurish, harakatli o‘yinlar, akrobatik harakatlar va ovga chiqishni tasvirlovchi rasmlar e.a.III ming yillikning o‘rtalariga mansub ekanligi aniqlangan, Mesopotamiyada belbog‘li kurashni aks ettiruvchi bronzali haykal e.a.2600 yillarda hamda Shumerlar davriga mansub devordagi o‘yma xaykal tayyorlanganligi ma‘lum bo‘lgan. Qadimgi Hindistonda ham har xil yakkakurash turlari keng tarqalganligi aniqlangan. Mahalliy aholi sog‘lomashtirish gimnastikasi, raqs va quolsiz o‘z-

o'zini himoya qilish sohasida qimmatbaho ananalarni ehtiyotlik bilan saqlab kelgan. Qadimiy hind qo'lyozmalarida bellashuv va yakkakurashning shunday shakllari haqida ta'kidlanadiki, bunday bellashuvlarning uslubi raqibga qo'l yoki oyoq yordamida bilan zarba berish, shuningdek bo'g'ish usullarini qo'llash bilan tavsiflanadi.

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

Shuni ta'kidlash joizki, Qadimgi Xitoy jamiyatida o'sha davrning falsafiy qarashlariga asoslanib, o'sib kelayotgan avlodning ahloqiy tarbiyasiga, yoshlarning irodasi hamda xarakterini shakllantirishga katta e'tibor qaratgan. Agar bellashuv jarayonida biron bir kurashchi qo'pollik qilsa yoki qoidani buzadigan bo'lsa, unda hakamlar va tomoshabinlar bu kurashchini "syao tszan" deb qoralaganlar. Bu so'z jamiyatning yuqori darajada nafratlanishini anglatadi.

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

Qadimgi Yunonistondagi kurash texnikasi va uning rivojlanishi to'g'risida ko'p sonli haykallar, amforalar hamda vazalardagi tasvirlar, shoirlar asarlari,

tarixchilar, faylasuflardan - Gomer, Pindar, Platon va boshqalarning risolalari guvohlik beradi. Masalan, Gomerning “Iliada”sida (eramizdan avvalgi IX-VIII asrlarda) Ayaks va Odissey o’rtasidagi bellashuv shunday bayon etiladi: “Kurashchilar belbog’larini taqib, maydon o’rtasiga chiqdilar hamda qo’llari bilan mahkam chirmashib, bir-birlarini o’rab oldilar. Kuchli quchoqlashish ostida qahramonlarning gavdalari qirsilladi, zo’riqdi va ulardan ter quyila boshladi. Kurashchilar gavdasidan qonlar chizib chiqa boshladi, lekin ular bellashishni davom ettiraverdilar”.

Qadimgi Yunoniston Olimpiada O’yinlari vataniga aylandi (eramizdan avvalgi 776y.). Birinchi Olimpiada O’yinlari dasturiga kurash mustaqil sport turi (e. a. 708 y.), shuningdek pentatlonning, ya’ni, maxsus beshkurashning tarkibiy qismi sifatida (eramizdan avvalgi 708 yildan boshlab) kiritilgan.

Kurashning boshqa jismoniy mashqlar bilan bir qatorda san’atga tenglashtirilishi o’sha davrning o’ziga hos xususiyati edi. Kurash bilan o’sha davrning yirik vakillari - olimlar, shoirlar, davlat arboblari, sarkardalar shug’ullangan. O’sha davrdagi ko’pgina taniqli arboblari - matematik Pifagor, faylasuf Evripid va Platon, Pindar hamda boshqalar Olimriyada O’yinlari g’oliblari bo’lishgan. Yunonlarning har tomonlama jismoniy tarbiyalash tizimi o’rnini Qadimgi Rimdagi aniq ifodalangan harbiy-jismoniy tarbiya egalladi. Bunda jangovar o’yinlar va safdagi tayyogarlikka katta e’tibor qaratildi. Gladiatorlar jangi va jangovar aravachalarda musobaqalashish kabi tomoshabop o’yinlar katta o’rinni egallay boshladi.

Evropada XI-XV asrlarda ritsarlarni tayyorlashdagi jismoniy tarbiya tizimi paydo bo’ldi. Har hil yakkakurash turlari (jumladan quolsiz) uning ajralmas qismiga aylandi.

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

Yunonlarning jismoniy tarbiya tizimiga qaytish – Uyg'onish davriga hosdir. Ushbu davrning ideali – har tomonlama rivojlangan, hayotning hamma sohalarida yuqori natijalarga erisha oladigan inson obrazidir. Buning natijasida italiya va nemis insonrvarlari yunonlar gimnastikasiga yana bir bor murojaat qilganlar. Italiyalik vrach X.Merkurialis o'zining "Gimnastika san'ati to'g'risida" deb nomlangan olti jildlik kitobida (1569 y.) qadimiy gimnastika ta'rifini bayon etgan. Shu davrning o'zida Fabian fon Auersvaldning "Kurash san'ati" (1539 y.) kitobi paydo bo'ldi. XVIII - XIX asrlarda milliylik xususiyati yorqin ifodalangan jismoniy tarbiya tizimlari yuzaga kela boshladi. Ulardan - nemis jismoniy tarbiya tizimi Guni-Muts (1759-1838), Vits (1763-1836) va Yan (1778-1852); Shved jismoniy tarbiya tizimi - Ling (1776-1839); chex jismoniy tarbiya tizimi - Tirsh (1832-1884); Daniya jismoniy tarbiya tizimi - Naxtegal (1777-1847); Frantsuz jismoniy tarbiya tizimi - F.Amoros (1770-1847) va boshqalar tomonidan yaratilgan. Hamma milliy tizimlar tamoyillari va maqsadlari turlicha bo'lishiga qaramasdan, boshqa jismoniy mashqlar bilan bir qatorda xalq orasida eng ommabor bo'lgan kurash, qilichbozlik, yugurish, suzish, harakatli o'yinlarni o'z ichiga olgan. Hamma davrlar hamda xalqlarning dostonlari kurash turlarining jismoniy tarbiyadagi muhim elementi, jismoniy



mashqlarning eng ommabop xalq turlari sifatida keng tarqalganligi to'g'risida guvohlik beradi.<sup>1</sup>

## **1.2. O'zbekistonda kurash turlarining rivojlanish tarixi**

Qadimdan O'zbekistonda kurash va belbog'li kurash turlariga qiziqish yuqori bo'lgan. To'ylarda, sayillarda va har hil bayramlarda mazkur kurash turlarisiz tadbirlar o'tmagan. Mustaqillik yillarida ananalar qayta tiklanib, hozirgi kunga kelib har bir viloyatda ikkala kurash turi xam yaxshi rivojlangan. Ikki milliy kurash turlaridan tashqari yunon-rim kurashi, erkin kurash, dzyudo kurashi va sambo kurashi yurtimizda keng tarqalgan va rivojlangan.

1991 yilning 1 sentyabr kuni O'zbekiston mustaqillikka erishgandan keyin sport sohasiga xukumatimiz tomonidan e'tibor kuchaytirildi. Hozirgi kungacha "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi" qonun uch marotaba qabul qilindi va qayta ko'rib chiqildi (1992, 2000, 2015 y.y.). Mazkur qonunning takomillashib borishi albatta jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishiga ijobiy ta'sir etdi. Qonun va qonun osti xujjatlarining ta'sirida yurtdoshlarimiz alohida jamoa sifatida Olimpiada O'yinlari, Jahon chempionatlari, Osiyo O'yinlari va chempionatlari, nufuzli xalqaro musobaqalarga qatnashib munosib o'rinlarni egallagan. Buning asosiy sababi Birinchi Prezidentimiz I.A.Karimov aytganlaridek – "Hech bir narsa yurtni sport kabi dunyoga tanita olmaydi". Shu bilan bir qatorda kurash turlariga ham katta e'tibor qaratilgan. 1998 yil 5 fevraldagi "Kurash Xalqaro Asosiatsiyasini qo'llab quvvatlash", 2012 yil 24 sentyabrdagi "Sport kurashlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan maktabni tashkillashtirish" to'g'risidagi Prezident farmoyishlari bunga yaqqol dalil bo'ladi. Polvonlarimiz qator nufuzli musobaqalarda – Olimpiada va Osiyo O'yinlari, Jahon va Osiyo chemrionatlari va xalqaro musobaqalarda g'olib va sovrindor bo'lib, mustaqil O'zbekiston Respublikasini butun Jahonga

---

<sup>1</sup> Tastanov N.A. – Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Toshkent 2017.

tanitmoqda. Buning ta'sirida yurtimizda nufuzli musobaqalarni o'tkazish uchun katta ishonch bildirilib, eng yuqori darajadagi musobaqalar - Jahon va Osiyo chempionatlari hamda xalqaro musobaqalar o'tkazilmoqda. 2014 yilning sentyabr oyida erkin, yunon-rim va ayollar sport kurashi bo'yicha Jahon chempionati yuqori saviyada o'tkazildi (15-20-fotorasmlar). Shuningdek dzyudo bo'yicha Jahon Kubogi bosqichlari, sambo kurashi bo'yicha Jahon chempionatlari, kurash va belbog'li kurash bo'yicha doimiy ravishda nufuzli musobaqalar o'tkazilmoqda.<sup>2</sup>

### **1.2.1.Yunon-rim kurashi**

Hozirgi kunda O'zbekistondagi ko'pchilik mutaxassislar o'rtasidagi tortishuvlarga sabab – yunon-rim kurashini adashib yunon-rum kurashi deb atalishida. “Rim” va “Rum” so'zlariga e'tibor qaratadigan bo'lsak, tarixiy va badiiy adabiyotlarda qadimgi Yunonistondagi Olimpiada O'yinlari o'tkazilib (eradan avvalgi 776 yillarda), unda kurash turi bo'yicha musobaqalar ham o'tkazilgan (eradan avvalgi 708 yillarda). O'sha davrda bellashuvlar har hil qoidalar bo'yicha, har bir qishloq yoki shaharchada o'zlarining qoidalari bilan bellashuvlar olib borilgan. Mazkur qoidalardan birida barcha texnik harakatlar va ushlarlar tana bel qismining yuqorisidan ekanligi ko'pchilikka qo'l kelgani yunonlardagi bellashuv turini yaratdi. Qadimgi Yunoniston va Rimning o'zaro aloqalari tufayli Rimga jismoniy tarbiya vositalari ham kirib kelgan. Eramizdan avvalgi II asrda ba'zi rimlik faollar yunonlarning jismoniy tarbiya tizimidagi turlar va usullarni o'zlariga tatbiq etishga harakat qildilar. E.a. 80-yillarda Yunoniston Rim tomonidan bosib olingach, elchi Sulla Yunon Olimpiada O'yinlarini Rimga ko'chirishga urindi. Uning buyrug'iga binoan 175-Olimpiada O'yinlari Rimda o'tkazilishi kerak edi. Kurash turi rimliklarni ham qiziqtirganligi sababli Rim shaxrida ko'ngil ochar tomosha turlari qatoridan joy

---

<sup>2</sup> Tastanov N.A. – Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Toshkent 2017.

olgan (L.Kun 1982, F.Kerimov 2001, J.Eshnazarov 2008). Qadimgi Rim Imperiyasining markazi xisoblangan Rim shaxri hozirgi kungacha o'z nomini yo'qotgani yo'q. Ayrim mutaxassislarning ta'kidlashicha "rim" so'zi "yunon" so'zidan keyin kelganligi sababli va o'zbek transkripsiyasi bo'yicha "rum" deb atalishi kerak degan fikrda. Lekin azaldan O'zbekiston xududida Rim Imperiyasi yoki Rim shaxri to'g'risida so'z borganda – Rim Imperiyasi va Rim shaxri deb yuritilgan. Demak mazkur kurash turi yunon-rum emas, balki, – yunon-rim kurashi deb nomlangani maqsadga muvofiq bo'lur edi.

Eramizning I-II asrlariga kelib xakamlarning noto'g'ri xakamligi, xalqlar o'rtasidagi urushlar, Xristian dinining ta'sirida, Rim Imperiyasining parchalanishlari sababli borgan sari xalqda musobaqalarga qiziqish yo'qolib, Olimpiada Oyinlari harakati sustlashgan va to'xtatilgan. XVIII-XIX asrlarda Evropada, ayniqsa, Frantsiyada kurash bilan qiziqish qayta tiklana boshladi. Aholi o'rtasida kurashga bo'lgan qiziqishning uyg'onishi ko'p sonli professional kurashchilarning paydo bo'lishiga sabab bo'ldi. Ular sirkalarda va bozorlarda o'z san'atlarini namoyish qilardilar. Shaharlarda alohida kurashchilar guruhlari paydo bo'la boshladi. Natijada professional kurashchilar o'rtasida shaxsiy birinchiliklar va Frantsiya shaharlari, keyinchalik esa Jahon chempionatlari o'tkazila boshlandi. Mazkur chempionatlar bir yilda birnecha bor o'tkazilishi mumkin bo'lib, shuningdek moliyaviy foydani o'ylagan holda har hil shaxarlarda o'tkazilgan. Chempionatlarning yaxshi tashkil etilishi, ularning keng targ'ib etilishi professional kurashga katta muvaffaqiyat keltirdi. Asta-sekin frantsuzlar kurashi boshqa Evropa davlatlariga kirib bordi. Kurash keng ommaviylikka erishib borishi va geografik jihatdan tarqalishi bilan bir vaqtda texnik tomondan ham kengayib bordi. Qo'pol kurashchilarning bellashuvlari tomoshabinlar mehrini qozona olmadi, texnika, chaqqonlik va go'zallik yanada qadrlandi.

XIX asr o'rtasida Parijda ilk ixtisoslashgan kurash maydonlari ochildi, shu sababdan 1848 yil Frantsiyada professional kurash rivojlanishining boshlanishi deb hisoblanadi. Bu yerga turli davlatlardan - Germaniya, Turkiya, Italiya, Rossiya, Shvetsiyadan turli turnirlar va chempionatlarda qatnashish uchun kurashchilar kelganlar, hamda xalqaro maydonda tanildi, Evropaning hamma davlatlarida "frantsuzcha kurash" nomi bilan keng tarqaldi. Lekin "frantsuzcha kurash"ning Qadimgi Yunoniston, Qadimgi Rimda rivojlanganligini hisobga olgan holda yunon-rim kurashi nomi berildi. U sobiq Shorolar davrida "klassik" kurash deb atab kelingan. Lekin sobiq Sovet ittifoqidan tashqarida yunon-rim kurashi nomi bilan musobaqalar o'tkazilgan.

1896 yilda Afinada I zamonaviy Olimpiada O'yinlari tashkillashtirildi, uning dasturiga yunon-rim kurashi kiritildi, 1898 yildan boshlab Evropa chempionati, 1904 yildan rasmiy ravishda Jahon chempionatlari o'tkazib kelinadi. 1912 yilda havaskorlar o'rtasida kurash musobaqalarini kuzatish va o'tkazish bo'yicha Xalqaro qo'mita tuzildi. 1921 yilda mazkur qo'mita Xalqaro havaskorlar kurash federatsiyasiga (FILA) aylantirildi. Uning nomi 2014 yilning 7-14 sentyabr kunlari Toshkentdagi Jahon chempionati davrida FILAning Byurosi ham o'tkazildi, mana shu yig'ilishda FILA nomi UWW (United World Wrestling, yaniy, Butunjahon Kurashlari Uyushmasi)ga o'zgartirildi. UWW Jahondagi eng yirik va ta'sir doirasi katta bo'lgan sport tashkiloti hisoblanadi. Hozirgi paytda u erkin va yunon-rim kurashi bo'yicha yuzdan ortiq milliy federatsiyalarni birlashtirgan.

Yunon-rim kurashi O'zbekistonda XX asrning boshida kirib kelib, 30-yillarda keng tarqaldi. O'sha davrlarda Toshkent tsirkida Yo'ldosh Oxunboboev tomonidan katta musobaqa tashkillashtirilgani va bu musobaqada Hoji-Muxan Mungaytpasov g'olib bo'lganligi adabiyotlardan ma'lum. 40-yillarda 1941-1945 yillardagi urush sababli rivojlanish susayib, 50-yillarda qayta rivojlanish hamda

60-yillarga kelib birinchi natijalardan – Xamid Vahabov yuqori natijaga erishgan, Grigoriy Gamarnik Jahon chempioni, Yuriy Zelenin Evropa chempioni, Rifat Ablaev sobiq Sovet ittifoqi chempionligini qo'lga kiritdi. O'sha davrlardagi nohaqlik sababli, yaniy, Rifat Ablaev qrimlik tatar millatiga mansub ekanligi sababli Jahon chempionati va Olimpiada O'yinlariga chiqarilmagan. Rifat Ablaevning shogirdi Rustem Kazakov ham yuqori natijaga erishganda ham shu holat qaytarilishi mumkin edi. Lekin Sharof Rashidovning kafilligi bilan ikki karra Jahon chempioni hamda 1972 yilda Myunxendagi Olimpiada O'yinlarida Toshkent shahri polvoni Rustem Kazakov 57 kilogramm vazn toifasida oltin medalga sazovor bo'ldi. Bu natija yunon-rim kurashi bo'yicha O'zbekistonning Olimpiada O'yinlaridagi birinchi oltin medali edi. 70-yillar ohirida Vasiliy Anikin Evropa chempioni va Jahon Kubogi sohibi bo'ldi. 80-yillarda Toshkent polvoni Komil Fatkullin uch karra Jahon chempionatining kumush medal sohibi va "Do'stlik-84" O'yinlari g'olibi, yoshlar o'rtasida Farg'onalik polvon Isa Ilyasov Jahon chempioni bo'ldi.

90-yillarda Samarqand polvoni Navruz Usmanov yoshlar o'rtasida Jahon chempionligini qo'lga kiritdi. 1996 yilda AQShning Atlanta shahrida mustaqil jamoa sifatida O'zbekiston jamoasi birinchi marta Olimpiada O'yinlarida ishtirok etdi. Atlantada 52 kilogramm vazn toifasida Shamsiddin Xudoyberdiev (16 o'rin), 62 kilogramm vazn toifasida Baxodir Qurbonov (16 o'rin), 68 kilogramm vazn toifasida Grigoriy Pulyaev (6 o'rin), 130 kilogramm vazn toifasida Shermuxammad Qo'ziev (10 o'rin) qatnashdilar.

2000 yilda Avstraliyaning Sidney shahrida o'tkazilgan Olimpiada O'yinlariga 52 kilogramm vazn toifasida Shamsiddin Xudoyberdiev (10 o'rin), 57 kilogramm vazn toifasida Dilshod Airov (8 o'rin), 62 kilogramm vazn toifasida Baxodir Qurbonov (5 o'rin) qatnashdilar.

2001 yilda Gretsiyaning Afina shaxrida o'tkazilgan Jahon chempionatida 58 kilogramm vazn toifasida Dilshod Aripov yunon-rim kurashi bo'yicha O'zbekistonda birinchi Jahon chempioni unvoniga erishdi.

2004 yilda Gretsiyaning Afina shaxrida o'tkazilgan Olimpiada O'yinlariga 74 kilogramm vazn toifasida Aleksandr Doktorashvili (1 o'rin), 96 kilogramm vazn toifasida Aleksey Cheklakov (10 o'rin) qatnashdilar.

2008 yilda Xitoyning Pekin shaxrida o'tkazilgan Olimpiada O'yinlariga 55 kilogramm vazn toifasida Ildar Xafizov (8 o'rin), 60 kilogramm vazn toifasida Dilshod Aripov (7 o'rin), 96 kilogramm vazn toifasida David Soldadze (14 o'rin) qatnashdilar.

2012 yilda Ulug' Britaniyaning London shaxrida o'tkazilgan Olimpiada O'yinlariga 55 kilogramm vazn toifasida Elmurod Tasmuratov (10 o'rin), 120 kilogramm vazn toifasida Mo'min Abdullaev (12o'rin). Shuningdek 2012 yil 20 sentyabrida Ozbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimovning "Sport kurashlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan olimpiya zahiralari maktabini ochish" to'g'risida farmoni chiqdi. Unga ko'ra Ichki Ishlar vazirligi huzuridagi "Dinamo" sport majmuasida sport kurashlari (yunon-rim va erkin kurash turlari) bo'yicha ixtisoslashtirilgan olimpiya zahiralari maktabi ochildi.

2014 yilda Toshkentda o'tkazilgan Jahon chempionatida Elmurat Tasmuratov bronza medali soxibi, hamda 2015 yildagi Osiyo chempionatida yunon-rim kurashi bo'yicha ilk bor qatorasiga uch marta (2013-2015 y.y.) chempionlikni qo'lga kiritdi. 2015 yilning Osiyo chempioni 2015 yildagi Jahon chempionatining kumush medal sohibi Rustem Assakalov yuqori natijalarni ko'rsatgan.

2016 yilda Braziliyaning Rio-de-Janeyro shaxrida o'tkazilgan Olimpiada O'yinlariga 59 kilogramm vazn toifasida Elmurod Tasmuratov (3 o'rin), 74

kilogramm vazn toifasida Dilshod Turdiev (12 o'rin), 85 kilogramm vazn toifasida Rustem Assakalov (12 o'rin), 120 kilogramm vazn toifasida Mo'min Abdullaev (13 o'rin).

2018 yilda 18-Osiyo o'yinlarida. Yunon-rum kurashi musobaqasining - 130 kg bahslarida ishtirok etgan hamyurtimiz Mo'minjon Abdullaev barcha raqiblarini mag'lubiyatga uchratib oltin medalni qo'lga kiritdi.

Yurtimizda yunon-rim kurashining rivojlanishi uchun barcha shart-sharoitlar yaratilgan, shuningdek, bu kurash turi uch bosqichli – “Umid nihollari”, “Barkamol avlod”, “Universiada” sport musobaqalari dasturidan o'rin egallagan. Yunon-rim kurashini yanada rivojlantirishda hozirgi o'sib kelayotgan o'smirlar va yoshlarning ko'rsatkichlari Osiyo va Jahon arenasida yuqori natijalar bilan e'tirof etiladi. O'smirlar o'rtasida – Ilhom Baxromov Olimpiada chempioni, Nurbek Xaqqulov kumush medal sovrindori, Ruslan Kamilov bronza medal sovrindori bo'lishgan. O'zbek yunon-rim kurashi maktabining murabbiylari K.Fatkullin, R.Qudratov, G'.Abdullaev, O.Qurbonov va R.Ro'ziqulovlar boshchiligida xalqaro maydonda o'z o'rnini munosib egallagan deyish mumkin.

## **II-BOB. YUNON-RIM KURASHCHILARIDA JISMONIY TAYYORGARLIK TO'GRISIDA TUSHUNCHA**

### **2.1. Yunon-rim kurashchilarda jismoniy tayyorlashning psixologik asoslari**

Yuqori ko'rsatkichlar sportda oliy natijalarni qo'lga kiritish uchun, sportchilarda zarur jismoniy sifatlarni shakllantirish va tarbiyalash uchun barcha shart-sharoitlarni yaratish taqozo etiladi.

Yunon-rim kurashchilarini jismoniy tayyorlash – bu shunday o'ziga xos pedagogik jarayon bo'lib, u sportchilardagi jismoniy sifatlarni takomillashtirishga va ularning oliy sport natijalarini qo'lga kiritishlariga yo'naltirilgan bo'ladi.

Jismoniy tayyorgarlik jarayoni o'ziga xos tarkibga ega bolib, u o'zida quyidagilarni qamrab oladi: insonning jismoniy sifatlari to'g'risida tushunchasi; kishining o'z jismoniy sifatlari to'g'risidagi tasavvuri; jismoniy sifatlarni ularning kompleks namoyon bo'lishida ixtisoslashgan idrok etish.

Insonning jismoniy sifati to'g'risidagi tushunchalari avvalo uning harakat faolligi jarayonida va ana shu harakat jarayonining o'ziga xos, muhim jihatlarini hisobga olg'an holda egallab boriladi. Jismoniy tarbiya fanining nazariyasi va amaliyotida o'ziga xos tarzda shakllangan bir qator tushunchalar mavjud bo'lib, *ulardan* kuch, chidamlilik, tezlik. epchilik, tezlikdagi chidam, kuchning chidamliligi kabilarni alohida tilga olish mumkin. Ushbu tushunchalar ma'lum ma'noda umumiylik kasb etadi. Ularning aniq va oydinlashtirilishi sportdagi harakat faoliyatining turi va maxsus xususiyatlariga bog'liq ravishda amalga oshiriladi.

Aniqlashtirish natijasida shtangaga beriladigan kuch, portlovchi kuch, tezlikdagi chidam, harakatlar sur'ati, kuch chidamliligi va hokazo tushunchalar



paydo bo'ladi. Kishining o'z jismoniy sifatlari to'g'risidagi tasavvurlari undagi asosiy jismoniy *sifatlarning* konkret timsollari ko'rinishida namoyon bo'ladi.

Jismoniy sifat to'g'risidagi tasavvurlar tarkibiga ular tarkibining alohida elementlaridagi farq darajasi hamda o'lchami kiradi. Bundan tashqari uning tarkibiga sport bilan mashg'ul bo'layotgan shaxsning organizmi funksiyalarini o'zgarishini anglash ham kiritiladi, masalan: zo'riqish va mushaklarning bo'shashishi, nafas olishning tezligi va chuqurligi hamda boshqa jihatlar.

Shuni ham ta'kidlash kerakki, kishining o'z jismoniy sifatlari to'g'risidagi tasavvurlari dinamik darajasi bilan xarakterlanadi. Biroq, bu ko'rsatkichlar doimiy barqaror bo'lmaydi. Zero ular kishining funksional imkoniyatlaridan, shuningdek mashq qilganligi darajasidan kelib chiqib, doimiy ravishda o'zgarib turadi. Ularni shakllantirish uchun kishidan muskul harakati hamda organik sezgilarini yuqori darajada faollashtirish talab etiladi. Jismoniy sifatlarni idrok qilish o'ta murakkab jarayondir, bunda har bir jismoniy sifatning mohiyati umuman uning yuzaga kelishida hamda bajarilayotgan xatti-harakatlar sharoitida o'z ifodasini topadi.

Jismoniy sifatlarning va bajarilayotgan xatti-harakatlar shart-sharoitlarining mohiyatini kompleks ifodalash jismoniy sifatlarning ixtisoslashgan idrok etish tarkibiga kiradi. Bu ixtisoslashgan idrok etish insonning bilish jarayonida "turtki kuchi hissi", "siquv kuchi hissi", "harakat sur'ati hissi" va hokazolar ko'rinishida namoyon bo'ladi. Ular mashg'ulotda ishtirokchilar faolligiga bog'liq ravishda ular tomonidan har bir jismoniy sifat tarkibiy elementining kengligi va aniqligini oydinlashtirish orqali, xatti-harakatlar bevosita bajarilayotgan muayyan sharoitlarda yuzaga chiqadi.

Yuqorida bayon etilganlardan quyidagilarni xulosa qilish mumkin: jismoniy tayyorgarlikning psixologik asosini jismoniy sifatlarning to'g'risidagi tushuncha va tasavvurlarni shakllantirish, shuningdek, ularning tarkibidagi jihatlarni ixtisoslashgan idrok qilish tashkil etadi.

Kuch jismoniy sifatlarining asosiy mohiyatini sportchining muayyan mushak kuchi bilan amalga oshiriladigan xatti-harakatlari tashkil etadi. Kuchning paydo bo'lishiga misol sifatida sportchining shtangani ko'tarishdagi, biror-bir maxsus asbobni siqishdagi, ezg'ilashdagi, burashdagi, tortishdagi hamda itarishdagi xatti-harakatlarini keltirish mumkin. Yuqorida sanalgan barcha harakatlar kuchning yuzaga chiqishini o'rganish obyektlari hisoblanadi. Kuchning jismoniy sifatidagi asosiy tarkibiy elementi – bu xatti-harakatni muvaffaqiyatli ta'minlovchi mushak zo'r berishidir. Kuchning jismoniy sifat-lari tarkibiga maksimal, taqsimlangan va dozalangan mushak zo'r berishlari kiradi. Mushak zo'r berishining birinchi guruhida mashg'ulotda ishtirok etganlar o'zlarining bor kuch-imkoniyatlarini namoyon qiladilar. Mushak zo'r berishining bu guruhini ongli ravishda boshqarish nihoyatda qiyin, chunki u har bir sportchining funksional imkoni-yatlari doirasi bilan cheklangan. Ikkinchi guruhga eng yuqori zo'r berishning muayyan qismigina namoyon bo'ladigan mushak zo'r berishlari kiritiladi. Bu kuchning  $\frac{3}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{1}{4}$  qismi ishlatilgan holda amalga oshiriladigan ishlardir.

## **2.2. Yunon-rim kurashchilarni jismoniy tayyorgarligida ruhiy omillarning yo'naltirilganligi**

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy maqsadi sportchilardagi tezlik-kuch va epchillik kabi asosiy jismoniy sifatlarni takomillashtirishdan iborat. Epchillik eng murakkab sifatlardan biri bo'lib, uning tarkibida ayni bir paytda kuchning, tezlikning va chidamlilikning parametrlari mavjud. Ushbu xususiyat bajarilayotgan xatti-harakatning xarakteriga ko'ra namoyon bo'ladi, shuning uchun u birinchi galda, texnik tayyorgarlik bilan bog'liq bo'ladi, shu boisdan ham epchillik haqida gap ketganda, avvalo sportchilarning texnik tayyorgarligi xususida gapirish lozim bo'ladi (V.F. Sopov).

### **2.2.1. Yunon-rim kurashchisining jismoniy tayyorgarligi.**

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

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- sportchilar sog'lig'i darajasi va ular organizmi turli tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirish;

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

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

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

- kurashchi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish;

- salomatlik darajasini oshirish;

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

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

**Yordamchi 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 kurashchining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mosdir. Shunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratish mumkin: kurashning turli usullarini ishora orqali bajarish; maxsus trenajyor moslamalarida bajariladigan mashqlar; kurashchilar manekeni bilan mashqlar.

**Yunon-rim kurashchisining maxsus jismoniy tayyorgarligi** harakatlanish sifatlarini kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan qo'yiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan.

Yunon-rim kurashchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan kurash gilamida o'tkaziladi va harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. 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-trenirovka 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. Trenirovka jarayonida biron-bir jismoniy tayyorgarlik turlariga yetarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratini oshishiga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun trenirovka 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, trenirovka jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog'liq holda o'zgarib turadi.

### **2.3. Yunon-rim kurashida o'smir yoshdagi kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi**

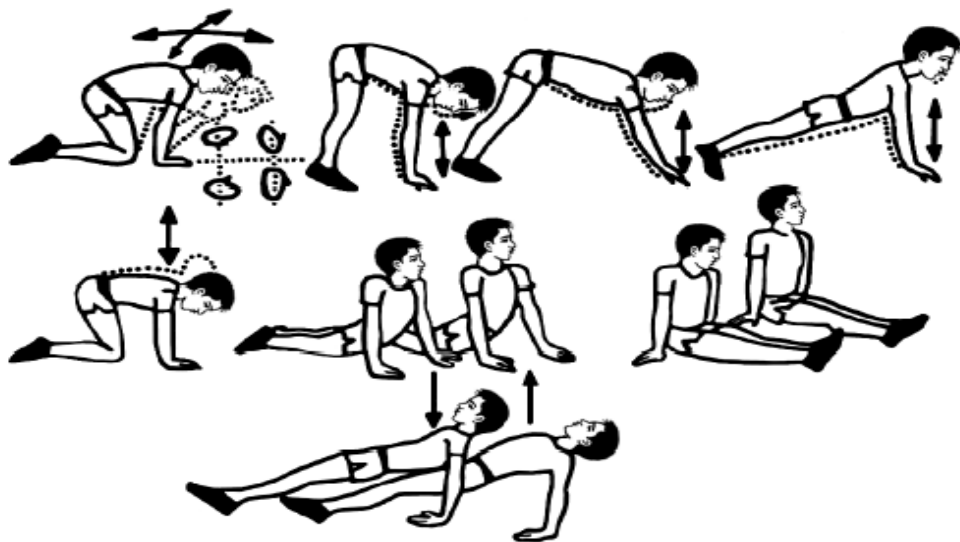
Yunon-rim kurashida o'smir yoshdagi kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik to'g'ri qaddi qomadni, harakatlanish malakalarini shakllantirish, har tomonlama jismoniy takomillashtirish, kurashda texnik harakatlarni egallash uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

12-14 yoshda tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish maqsadga muvofiqdur.

15-16 yoshdagi o'smirlarni kuch rivojnishi boshlanadi va tezkor-kuch mashqlarni bajarishga qobiliyati namoyon bo'ladi. 16-18 yoshda kuch va tezlik talab etiladigan mashqlar osonroq o'zlashtiriladi, chidamlilikni rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratildi. O'smir kurashchilarning tayyorgarligida shularni etiborga olish juda zarur.

Chidamlilikni boshqa jismoniy sifatlarni bilan birga rivojlantirish zarur. Professor V.F. Filining (1980) ta'kidlashicha, bu yerda chidamlilikka qaratilgan uzoq vaqt davom etadigan va bir tomonli trenirovka o'smirlarga xos bo'lgan tezkorlik yuklamalarga moslashishini pasaytiradi.

12-15 yoshda kuchni rivojlantirish asosan og‘irlik, to‘ldirilgan to‘plar, gontellar, gimnastika tayoqchalari bilan birga hamda turli gimnastika sport anjomlarida mashqlar bajarish yordamida amalga oshirishi lozim.



*1-rasm. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar.*

16-18 yoshdagi kurashchilarda kuchni rivojlantiruvchi mashqlar sport anjomi og‘irligini oshirish, dastlabgi holatni o‘zgartirish, mashq bajarish vaqtini uzaytirish, mashqlar orasidagi dam olish vaqtini kamaytirish hisobini murrak-kablashtiradi.

Yosh o‘smirlarning chidamliligini rivojlantirishda ehtiyotkor bo‘lish lozim (o‘rtacha yuklamalar, kichik manyovr yoki dam olish uchun tanaffusni o‘quv-trenirofka bellashularidan iborat mashqlar) yuklamalarga moslashib borgan sari dam olish tannafuslari qisqartiriladi. Masalan, tik turishda 2+2 kurashda (navbatma-navbat hujumlar va himoyalalar), 3 daqiqalik tanaffus asta-sekin 1 daqiqagacha qisqartiriladi. Parterda 2+2 bo‘lib 1 daqiqa tanaffus bilan navbatma-navbat kurashuvda trenirofka vaqtini 3+3 gacha uzaytiriladi. Keyinchalik kurash suratini kuchaytirish mumkin.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun chegaralangan joyda bir tomonlama qarshilik bilan, parterdan yuqori yoki tik turishga chiqishi bilan kurash o'tkaziladi. Bu mashqlar qiyin holatlardan chiqib ketish yo'lini topishga o'rgatadi.

Professor V.F. Filin tadqiqotlarining ko'rsatishlaricha, 13 yoshda bo'g'imlar harakatchanlik yangidan oshadi, 15 yoshda eng katta hajmga ega bo'ladi. 16-17 yoshda harakatchanlik ko'satkichlari kamayadi. Shu sababli o'smirlik yoshida egiluvchanlik va bo'g'imdagi harakatchanlik mashqlari majburiydir.

12-18 yoshda egiluvchanlik va bo'g'imlardagi harakatchanlik bo'g'imsiz hamda kichik og'irlik bilan (gimnastik mashqlar, gantel mashqlar orqali, to'ldirma to'plar) bajariladigan faol sustlik xususyatga ega mashqlar orqali rivojlantiriladi. Shuningdek, qaddi-qomatni shakllantirish mashqlari kattalarga nisbatan ko'p qo'llaniladi.

Shunday qilib, o'spirinlar 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 asosini mashg'ulot shakli darsida bajariladi.

O'smir kurashchi jismoniy tayyorgarligining maqsadida tortilish mashqlari (saflanish, buyruqlarni bajarish, qadam tashlab va o'tirib harakatlanishlar) qo'llaniladi. Ularning maqsadi – kurash mashg'ulotini tashkil etish, tog'ri qaddiqomatini shakllantirish, intizom, o'zaro munosabat tartibini tarbiyalashdir. Saf mashqlari darsning kirish, tayyorgarlik va yakuniy qismida mashqlarni bajarish uchun guruhlarini tashkil qilish, saflashtirish va qayta saflantirish uchun, shuningdek, yuklamadan so'ng zo'riqishni bartaraf etish maqsadida bajariladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar qatoriga oddiy gimnastika (qo'llar, oyoqlar, gavda, og'irliklar bilan, og'irliklarsiz, buramalar bilan va buramalarsiz hamda sheriklar bilan) mashqlari va og'ir atletika, eshkak eshish, sport o'yinlari

kabi sport turlaridagi ba'zi mashqlar kiradi. Bunday mashqlar kurashchining jismoniy tayorgarligini yaxshilaydi, harakat malakasi zahiralari kengaytiradi, organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradi, ish qobiliyatining tiklanishiga yordam beradi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan bir vaqtda asab-mushak kuchlanishlari xususiyati va o'smir organizmning ish tartibiga ko'ra o'xshash bo'lgan mashqlarni ko'proq qo'llash zarur. Har xil sport turlaridan olingan mashqlar, ularni bajarish xususiyati va shartlariga qarab, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda turli pedagogik vazifalarni hal etishga imkon beradi. Asosiy kuch, chidamlilik, tezlik, egiluvchanlik va chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni ajratish qabul qilingan. Og'irliklar bilan (gimnastik tayoqlar, gantellar, to'ldirilgan to'plar va hokazo) 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 sifatlarni yoki bir guruh sifatlarni rivojlantiradi. Masalan, sherik qarshiligidan yoki shtanga bilan bajariladigan mashqlar, o'z og'irligi bilan tortilish hamda qo'llarni burib-yozish mashqlari kuchni; kesishgan joyda yugurish, chidamlilikni; katta tezlik bilan bajariladigan gimnastika mashqlari, qisqa masofaga yugurish kurashda harakat tezligini tarbiyalashga yordam beradi: basketbol o'ynash, chaqqonlik, chidamlilik va tezkorlanishni kompleks holda tarbiyalashga yordam beradi.

Yuqori emotsional qo'zg'alishda katta bo'lmagan shiddat bilan bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar organizm ish qobiliyatini, ayniqsa shiddatli mashg'ulotlar o'tkazilgandan so'ng asab tizimini tiklashga yordam beradi. Ular ertalabki badan tarbiya vaqtida va trenirovka mashg'ulotlari darsining birinchi qismida (tayyorgarlik qismida) hamda asosiy qism oxirida qo'llaniladi. Bundan tashqari, o'rmonda, dalada, daryo bo'ylarida (suzish,



eshkak eshish va to'p o'ynash bilan) jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maxsus mashg'ulotlarni tashkil qilib turish shart.

Yunon-rim kurashi mashg'ulotlarida katta jismoniy yuklamadan so'ng organizmni nisbatan tinch holatga keltirish uchun o'smirlarni mushaklarini bo'shashtirishga, nafas olishini tinchlashtirishga (o'ta bo'shashtirilgan mushaklarni silkitish harakatlari, chuqur nafas olish uchun ko'krak qafasini kichaytiruvchi mashqlar va hokazo) qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarishga o'rgatish zarur.

Mushaklarni bo'shashtirishga qaratilgan mashqlar hatto bellashuv jarayonida ishlash va zo'riqishdan holi bo'lgan qisqa vaqt ichida kuchning yanada tez tiklanishiga yordam beradi.

#### **2.4. Yunon-rim kurashida jismoniy tayyorgarlikni baholash usuliyati**

So'ngi yillarda nashr etilgan sport adabiyotlarida sport mashg'ulotlariga sportchining jismoniy harakatini boshqarish jarayoni sifatida qarash mumkinligi ko'p bora ta'kidlangan. Bunda boshqarish jarayoni boshqarish obyekti (sportchi) bilan boshqaruvchi obyekt (trener, uslubchi) orasida aloqa mavjud bo'lgan holdagina ta'minlanishi mumkin. Sport-pedagogika amaliyotida teskari aloqaning o'xshashi sifatida pedagogik nazoratni ko'rsatish mumkinki, bunda testlardan keng foydalanish nazarda tutiladi.

Hozirgi paytda testlar sportning har xil turlarida keng qo'llaniladi, ulardan tezkor, joriy hamda oralik nazoratda foydalaniladi.

Sport kurashi sohasida mutaxassislar sportchilarning jismoniy tayyorgarligini turli jihatdan baholashga va birinchi navbatda, maxsus jismoniy tayyorgarlikka (MJT) eng ko'p ahamiyat beradilar.

MJT deganda biz sportchilarga maxsus harakat faoliyatini ta'minlab beruvchi jismoniy imkoniyatlarni tushunamiz.

Ko'p yillardan beri mutaxassislarning izlanishlari musobaqa faoliyatining asosiy unsurlari, uning kechishidagi o'ziga xosliklar o'z aksini topadigan maxsus testlarni ishlab chiqishga yo'naltirilgan edi. Hozirda MJT darajasi musobaqa faoliyatining asosiy o'lchamlarini modellashtiradigan maxsus testlar yordami-dagina baholanish mumkinligi barchaga ma'lum. Bu vazifaning yechimida maxsus sinovlar to'g'ri kelmaydi. Kurashchilarning MJTni baholashda turli pedagogik va tibbiy-biologik testlar qo'llanilib, ularning asosini mashg'ulot tulumini yoki sherikni yiqitishlar (yiqitishlarga miqdoriy va sifatli baho beriladi) hamda berilgan yuklamaga organizmdagi turli tizimlarning reaksiyasi o'zgarishlarini o'rganishni tashkil etadi. Bir necha yillar davomida turli mutaxassislar sport kurashining har xil turlarida MJTni baholash bo'yicha ko'plab testlarni, shuningdek testlarning bajarilishi natijalarini hisoblash formulalarini ishlab chiqdilar.


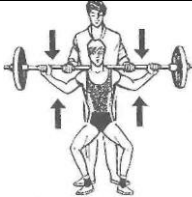



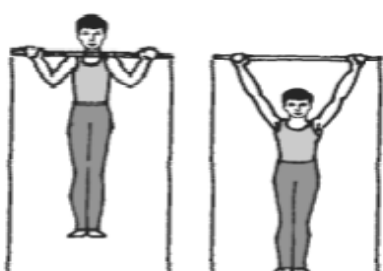
Ammo, MJTni baholash uchun bugungi kunda testlarning miqdori yetarlicha bo'lsa ham, bu muammoni hal etilgan deb bo'lmaydi. Ko'pgina olimlar va pedagoglar sportchilarning musobaqa bellashuvlarini olib borishlarida sezilarli tafovutlar mavjudligini takror-takror qayd etganlar va bu tafovutlarni hisobga olish hamda o'quv-mashq jarayonida ulardan foydalanish zarurligini ta'kid-laganlar. Lekin, garchi testlarning axborotga boyligi ularning muayyan kurashchilar faoliyatidagi o'ziga xos xususiyatlar va sharoitlarga nechog'lik yaqinligi bilan o'lchanishi ko'pchilikka ayon bo'lsa-da, hozirgacha ma'lum bo'lgan testlar sportchilarning musobaqa bellashuvlarini olib borishdagi alohida harakat xususiyatlarini hisobga olmay yaratilgan.


To'g'ri, o'z testlarini amaliyotda qo'llashni taklif etgan ayrim mualliflar o'zlari ishlab chiqqan testlar umuman olg'anda sportchilarning harakat xususiyatlariga mos ekanligini aytib o'tgan bo'lsalar-da, lekin bu fikr yetarlicha faktik ma'lumotlar bilan mustahkamlanmas edi. Tabiiyki, bunday holatda foydalaniladigan testlar doim ham sportchilar uchun mos bo'lavermaydi va

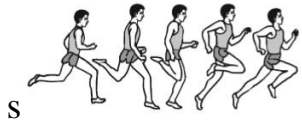
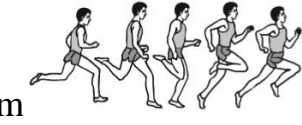

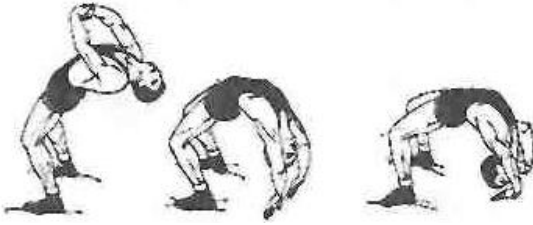

ularning jismoniy tayyorgarligi to'g'risida noto'g'ri tasavvur paydo bo'lishiga olib keladi.

Kurashchilar musobaqa faoliyatining eng muhim, lekin eng kam o'rganilgan jihatlaridan biri harakat faolligining o'zgarishi – dinamikasi (bellashuv vaqtidagi texnik harakatlar miqdori) hisoblanadi. Mumtoz uslubdagi kurashchilarning musobaqa faoliyatini keng o'rganish ularning harakat faoligi o'zgarishidagi sezilarli alohida farqli jihatlarni aniqlash imkonini berdi. Haqiqiqatan, ayrim sportchilarning musobaqa bellashuvlarida harakat faoligi kurash paytidagi yaqqol notekislik bilan, ya'ni bellashuvning muayyan vaqt oraliqlarida u bajargan texnik harakatlar miqdoridagi tafovutlar bilan ajralib turadi. Boshqa sportchilarda esa harakat faoligi bellashuv davomida nisbatan bir xil deb tavsiflanishi mumkin. Uchinchi xil kurashchilar oraliq vaziyatni egallaydilar. Shu narsa aniqlandiki, har bir kurashchiga xos harakat faoligi o'sishining turi bellashuvdan bellashuvga muayyan chegaralar orasida o'zgarib turadigan barqaror xususiyat bo'lib (shariklar tayyorgarligidagi farqlar hamda sportchining ayni paytdagi holatiga ko'ra), lekin har doim o'zining asosiy tuzilishini saqlab qolar ekan.

## Kurash turlarida foydalaniladigan nazorat testlari

Sifatlar	Nazorat testlarinig turlari	O'lcham birligi va rasmi
Kuch	1.Shtangada o'z vaznini elkaga qo'yib o'tirib-turish	 marta 2-rasm
	2. Shtangani elkaga qo'yib o'tirib-turish	 kg 3-rasm
	3. Shtangani yotgan holatda ko'krakdan ko'tarish	 kg 4-rasm
	4. Tik turgan holatda shtangani ko'krakgacha ko'tarish	 kg 5-rasm
	5.Ko'prik holatida shtangani ko'krakdan ko'tarish	 kg 6-rasm
	6.Turnikda tortilish	 marta 7-rasm

	7. Har xil og'irlikdagi yuklarni elkaga bog'lab turnikda tortilish	 marta 8-rasm
Tezkor-kuch	1. O'z vazniga teng sherikni 10 marta beldan oshirib tashlash	s
	2. O'z vazniga teng sherikni 10 marta ko'krakdan oshirib tashlash	s
	3. O'z vazniga teng sherikni 10 marta elkalardan oshirib tashlash	s
	4. O'z vazniga teng sherikni parter holatida belini ushlab yuqoriga 5 marta ko'tarish	s
	5. Joyidan uzunlikga sakrash	sm
	6. Joyidan balandlikga sakrash	sm
	7. UDS uskunasini (усиление динамометрического стенда) tezkor-kuch sifatini o'lchash asbobi	kg/s
Tezlik	1. 30 metr ga yugurish	s
	2. 60 metr ga yugurish	s
	3. 100 metr ga yugurish	s
	4. 200 metr ga yugurish	s
	5. 400 metr ga yugurish	s
Chaqqonlik	1. 3x10 metr ga moksimon yugurish	s
	2. 4x10 metr ga moksimon yugurish	s
	3. Maxsus xarbiy tayyorgarlik to'siqlari osha yugurish	s
	4. To'siqlar orasidan zigzagsimon o'tib va qaytib yugurish	s

Chidamlilik	1.Uzoq masofalarga(3000metr, joylarda kross yugurish)	
	2. 3minut yugurish + 30 sekund dam + 3minut yugurish	
	3.Uchga bir bellashuvi (maxsus chidamlilik uchun), ya'ni bir kurashchi gilamda uchta raqibni almashtirib, yuqori sur'atda bellashuvni olib boradi. Bunda raqiblarning malakasi kurashchilikiga teng. Bellashuv kurashchining bellashuvni to'xtatish to'g'risidagi ishorasigacha olib boriladi.	s
Egiluvchanlik	1.Ko'prik holatida turish (most)	
	2.Ko'prik holatidan turish (mostik)	
	3.Shpagatga tushish	

## 2.5. Yunon-rim kurashchilarning boshlang'ich tayyorgarligi

Sportchilar tayyorgarligini boshqarish tizimi samaradorligini oshirish muammosi trenirovka vositalari va uslublarining sport tayyorgarligi ko'p yillik jarayonining hamma bosqichlarida belgilanadigan maksadlarga to'liq mos kelishini talab etadi. Ushbu muammo mamalakatimizda hamda chet ellarda

o'tkaziladigan ilmiy tadqiqotlarning diqqat markazida turadi. Uni hal etish yo'llaridan biri sportchi organizmi bilan birga sportdagi muvaffaqiyatni belgilab beruvchi turli omillarni ilmiy modellashtirish hisoblanadi.

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

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

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

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

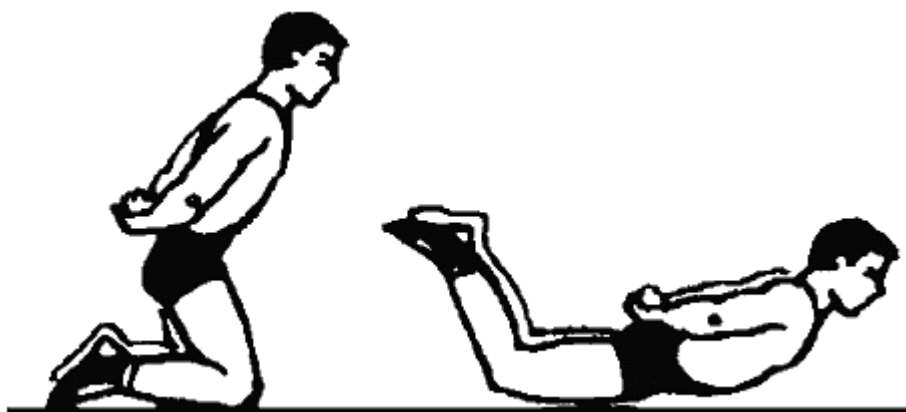
Trenirovka nagruzkalari hajmi va shiddatining izchilligni, ko'p yillik trenirovkalar davomida ularning to'xtovsiz oshishi.



14-rasm. Oldinga umbaloq oshish (oyoq uchida o'tirib qo'llarga tayangan holatdan boshlanadi va boshni egib asta oldinga umbaloq oshadi).

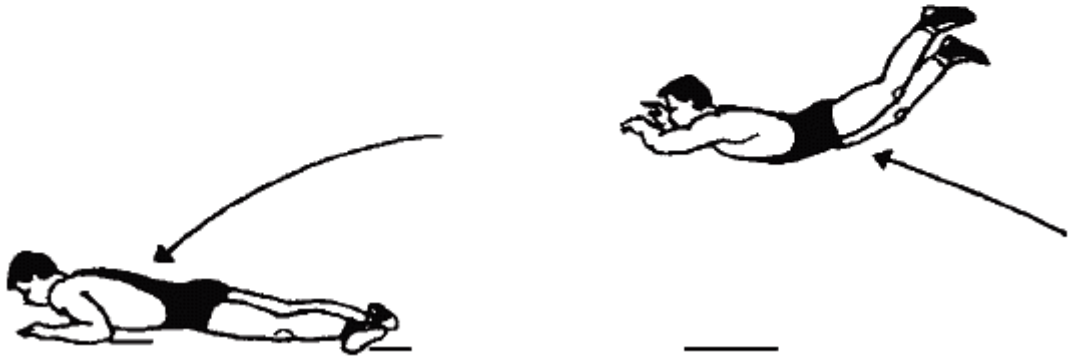
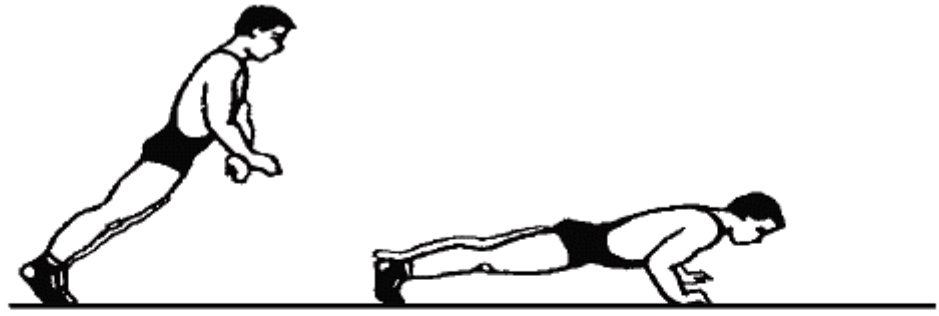


15-rasm. Tizzalarda cho'kka tushib o'tirgan holatdan oldinga o'zini uloqtirib qo'llarni tayanch holatiga o'tadi (tirsaklar yarim bukilgan holatda bo'ladi).



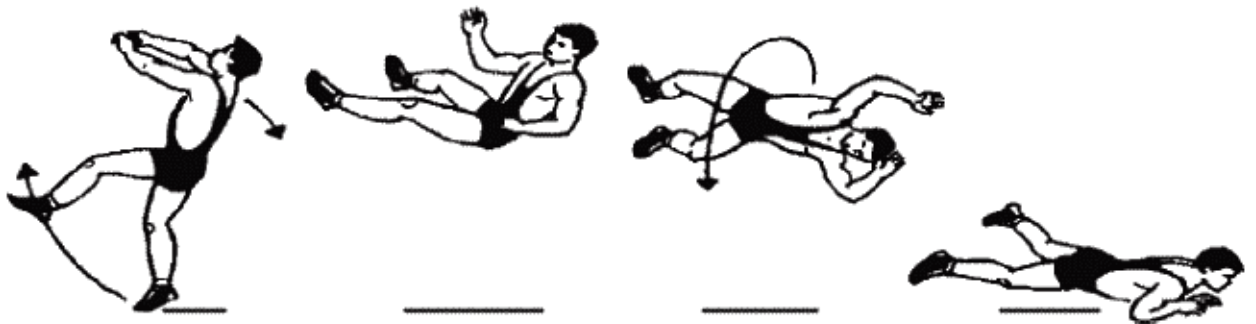
16-rasm. Tizzalarda chokka tushib, qollar orqada gilamga yarim yoy sifatida yotish.



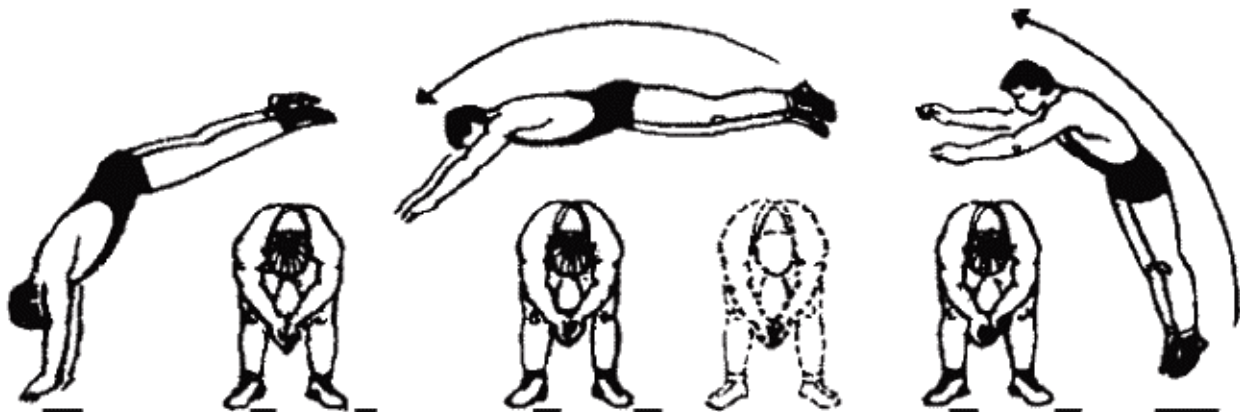


17-rasm. Tik turgan holatdan gilamga oldi tomon bilan yiqilib qo'llar tayanch holatiga o'tish.

18-rasm. Tik turgan holatdan oldinga uzoqroqqa otilib tushish.



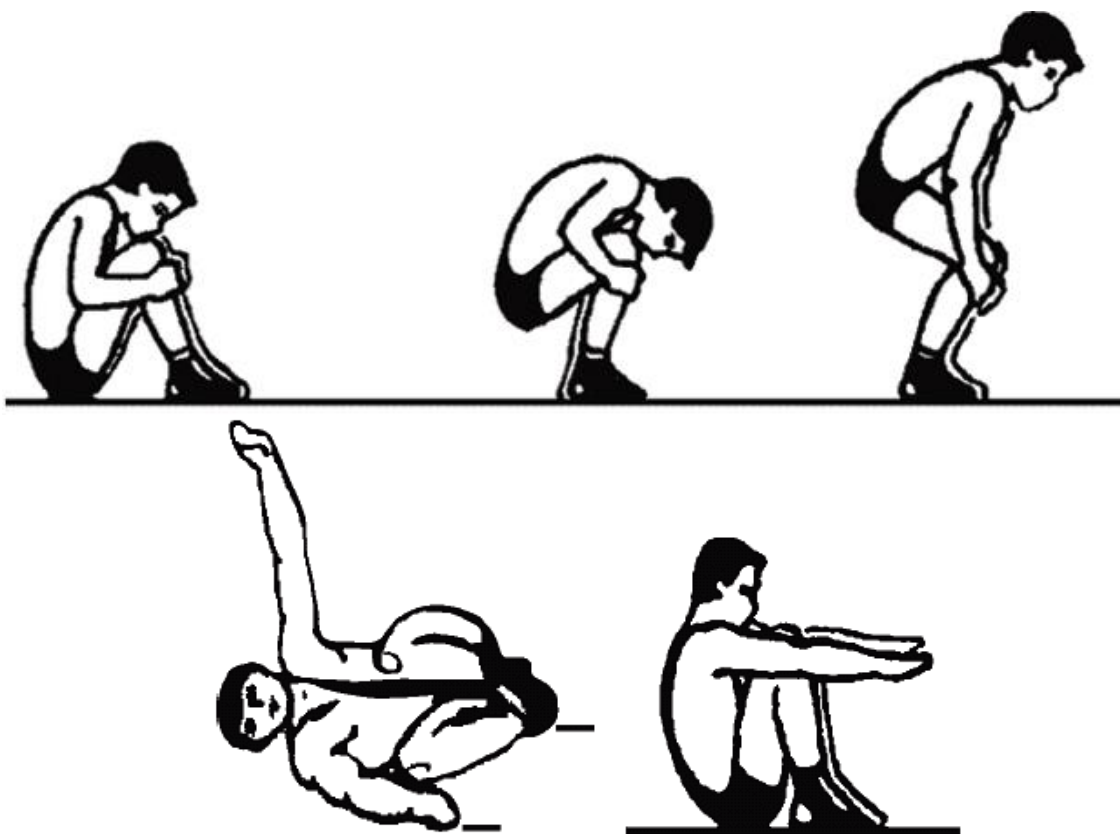
19-rasm. Tik turgan holatdan aylanib otilish bilan gilamga oldi tomon bilan tushish.



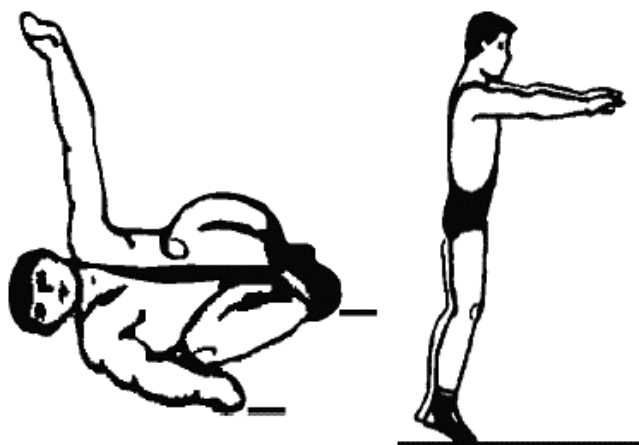
20-rasm. Cho'qqayib turgan 3 yoki 4 nafar kurashchi ustidan oldinga umbaloq oshib o'tish.



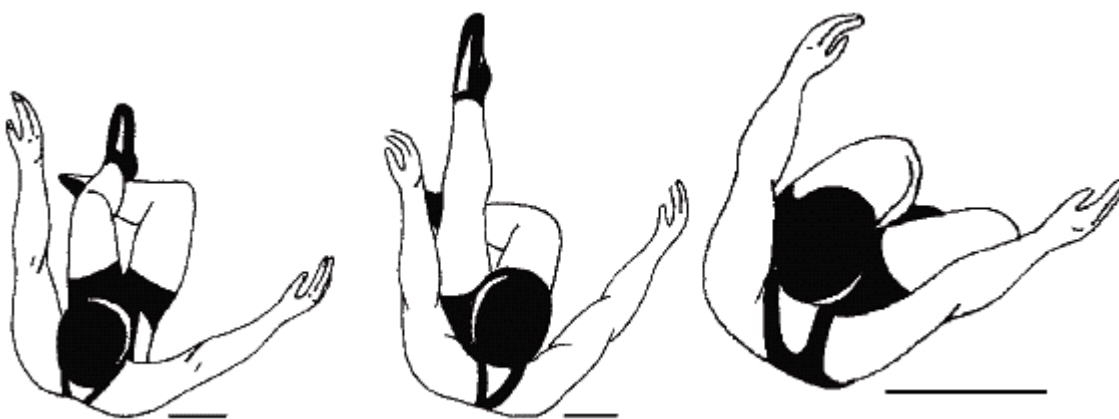
21-rasm. Ikki qo'l bilan oyoqlarni siqib yig'ib olinadi va orqaga yarim dumalab qaytiladi.



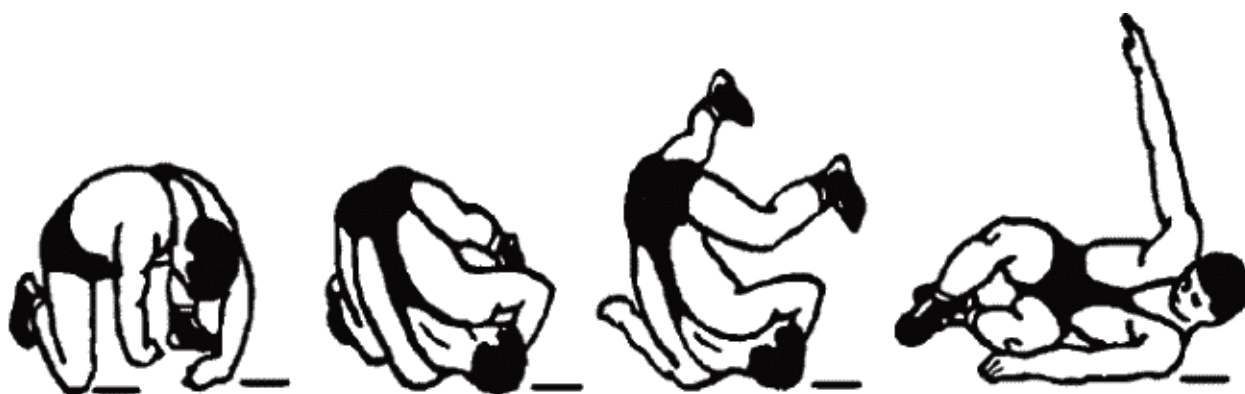
22-rasm. Tik turish xolatidan to'liq o'tirish holatiga o'tiladi va orqaga yon tomoni bilan yiqilish bajariladi (gilamga yon tomonlama yi'qilish vaqtida qo'lning ichki qismi bilan gilamga zarba beriladi).



23-rasm. Oyoq uchida tik turib, qo'llar oldinga cho'zilgan holatdan orqaga yon tomoni bilan yiqilish bajariladi (gilamga yon tomonlama yi'qilish vaqtida qo'lning ichki qismi bilan gilamga zarba beriladi).



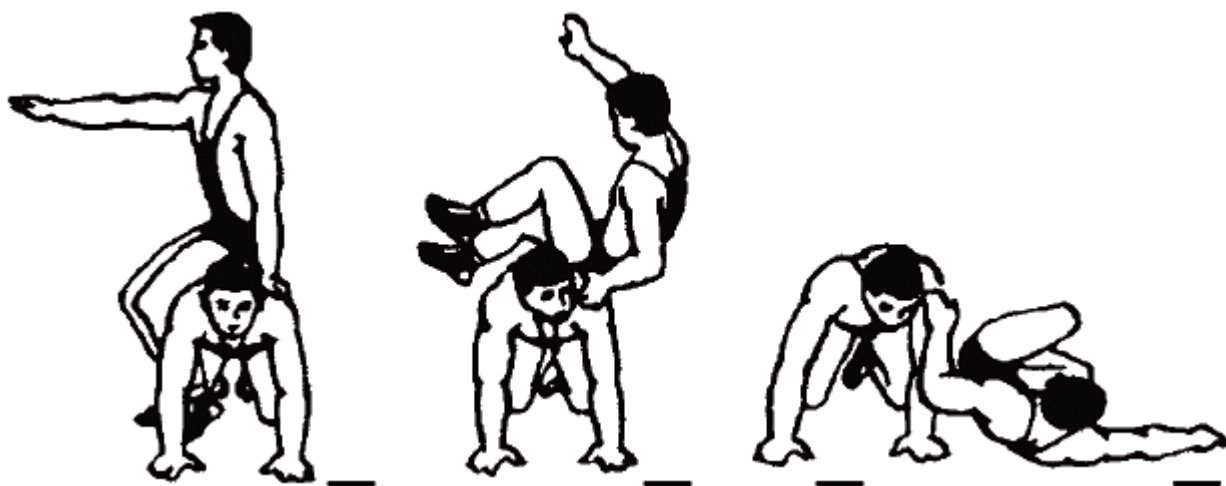
24-rasm. Gilamga yiqilish.



25-rasm. Bir tizza gilamga tekkan holatdan o'ng (chap) tomon bilan umbaloq oshib yiqilish.



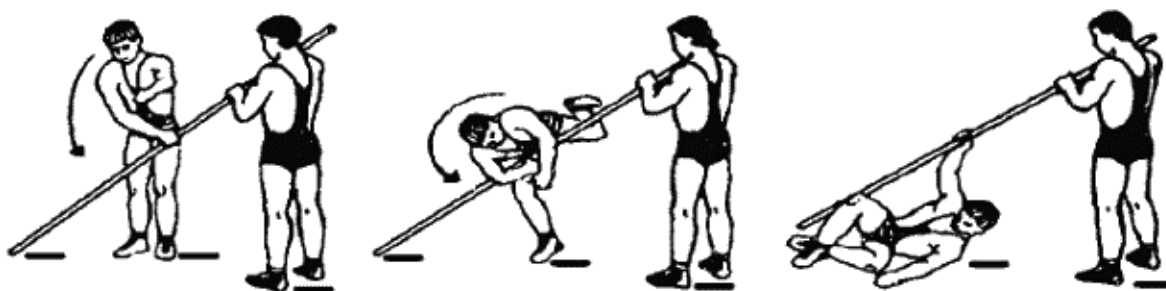
26-rasm. Tik turgan holatdan o'ng (chap) tomon bilan umbaloq oshib yiqilish.



27-rasm. Sherigini ustiga o'tirib orqaga burilib yiqilish.



28-rasm. Sherigi yordamida yog'och ustidan orqa tomon bilan oshib yiqilish.



29-rasm. Sherigi yordamida yog'och ustidan oldi tomon bilan oshib yiqilish.



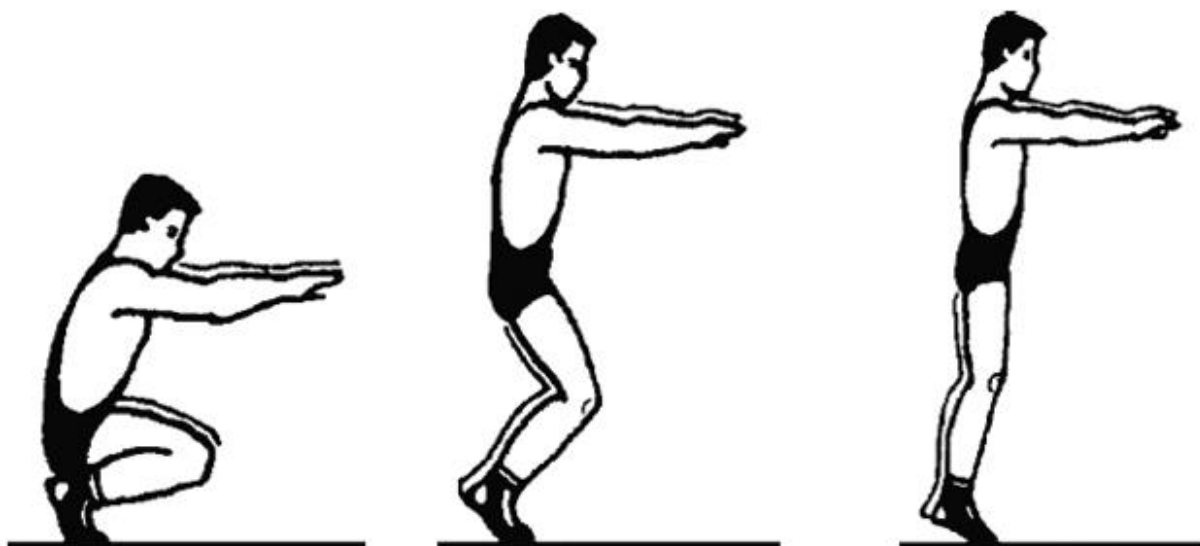
30-rasm. Sherigi yordamida o'z qo'li ustidan oshib yiqilish (sherigi qolni qattiq ushlab turadi).



31-rasm. Qol tayanch holatidan o'zini yuqoriga otib aylanib yiqilish.



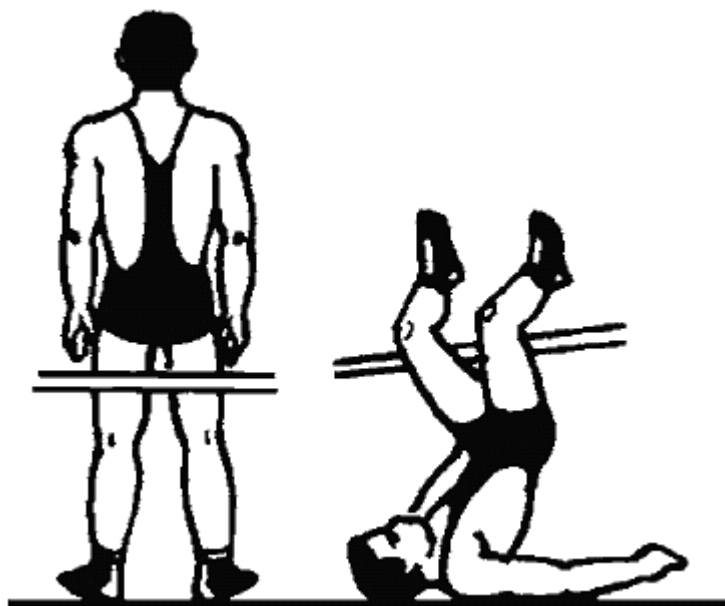
32-rasm. Tizzalarni oldiga yig'ib olib o'tirgan holatdan orqaga o'zini otadi va ikki qo'lini yon tomonlarga ochib kafatni ichki qismi bilan gilamga uriladi.



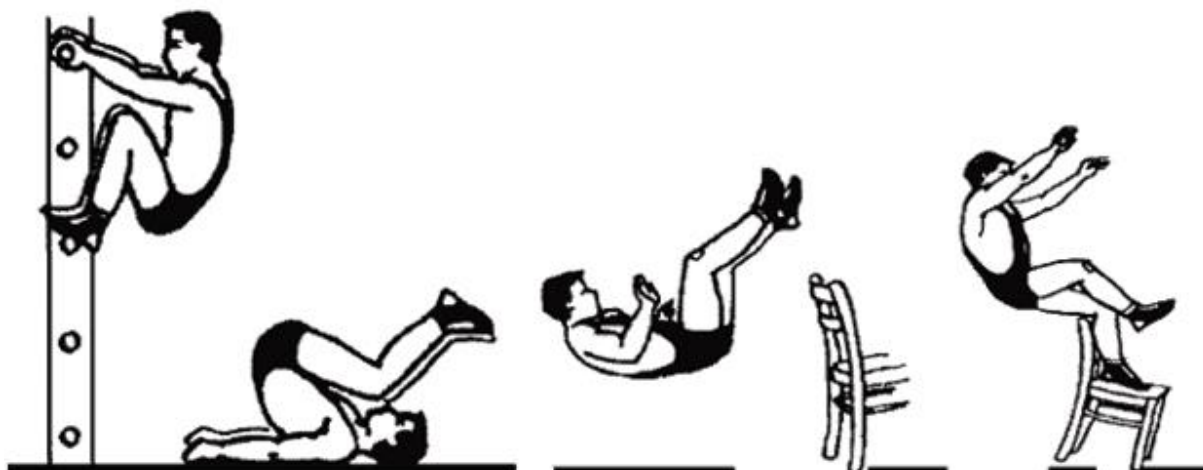
33-rasm. Oyoq uchida tik turib qo'llarni oldinga cho'zib orqaga yiqilish mashqini bajariladi.



34-rasm. Ikki shigini ustidan orqamachasi sakrab orqaga yiqilish mashqini bajarish. Ikkala sherigi parter holatida bo'ladi.

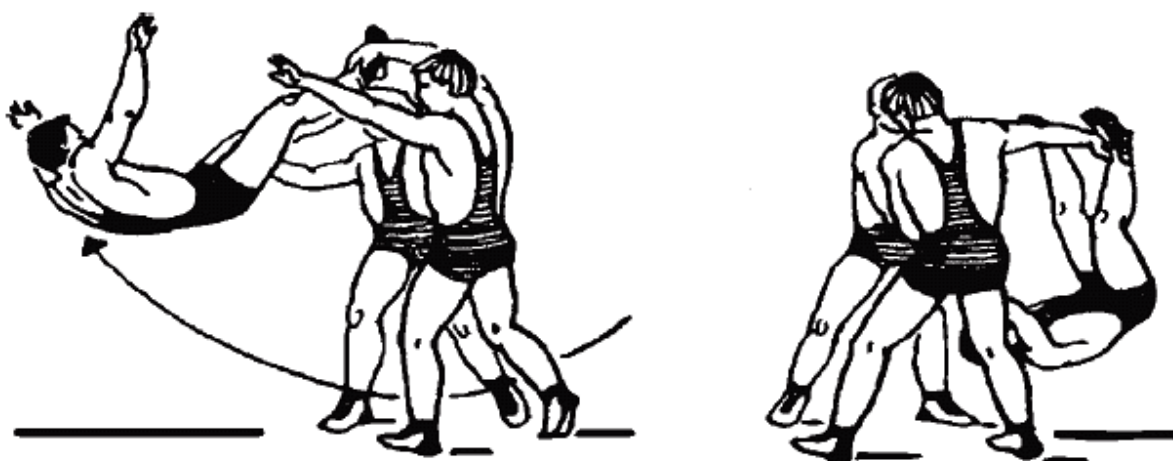


35-rasm. Oyoq orqasidan yog'och bilan to'sib, orqaga yiqilish mashg'ini bajarish.

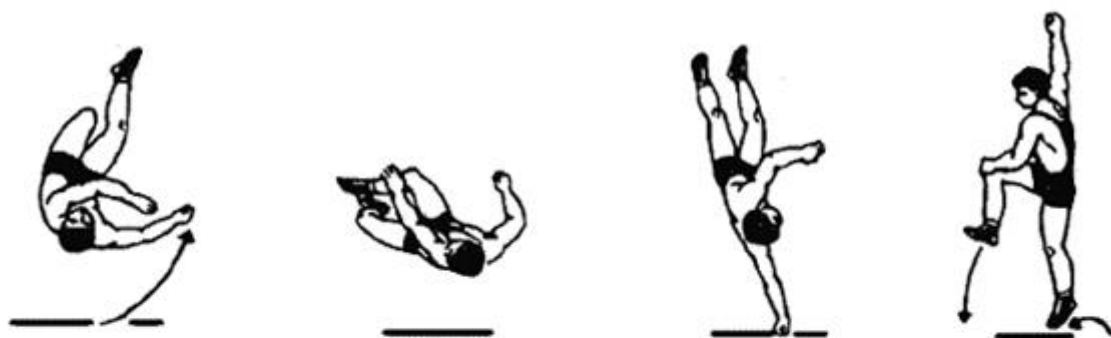


36-rasm. Gimnastika narvoniga chiqib turib va stul ustidan orqaga yiqilish mashig'ini bajarish.





37-rasm. Chayqalib orqaga yiqilish mashg'ini bajarish (ikki sherik qo'l va oyoqlaridan ushlab chayqab gilam ustiga uloqtirishadi).



1 mashq



2 mashq



3 mashq



4 mashq

38-rasm. 1 mashq - yurib kelish vaqtida bir qo'lga tayanib otilib yiqilish. 2 mashq – yurib kelib ikki qo'lga tayanib yiqilish. 3 mashq – yurib kelib birinchi kurashchi ustidan oshib qo'llarga tayanib qolgan ikki kurashchi ustidan oshib yiqilish. 4 mashq – ikki kurashchi yordamida o'ng va chap tomonlarga chayqab yuqoriga uloqtirishdan keyin yiqilish.

### **O'z-o'zini tekshirish uchun savollari:**

1. Kurashchining jismoniy tayyorgarligi deganda nimani tushunasiz?
2. Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalarini belgilang.
3. Qaysi mashqlar talabga javob beradigan mashqlar, konditsion mashqlar deb ataladi?
4. Qaysi mashqlarni kurashchining maxsus tayyorgarlik mashqlari deb ataladi?
5. Yordamchi jismoniy tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?
6. Yordamchi jismoniy tayyorgarlik qanday vazifalarni hal qilish uchun kerak?
7. Yordamchi jismoniy tayyorgarlik(YoJT) tizimida qanday mashqlar qo'llaniladi?
8. Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi nimaga yo'nalti-rilgan?
9. MJT jarayonida asosiy vosita sifatida nimadan foydalaniladi?

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati**

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. М., 1988.
2. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Т., 1990.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. Т., 2005.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.
5. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
6. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. М., 1984.

7. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. М., 1997.
8. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. T., 2014.
9. Tastanov N.A. Kurash turrlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.,2017.
- 10.Tursunov Sh.S. Yunon-rim kurashida chidamkorlik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish uslublari. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.,2017
11. Tashnazarov D.Yu. yunon-rim kurashchilarda kuch va tezlik sifatlarini rivojlantirish uslublari. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.,2017

### **III - BOB. YUNON-RIM KURASHIDA KUCH SIFATI**

#### **3.1. Yunon-rim kurashida kuch va uni rivojlantirish uslubi**

Kuch qarshilik turlariga qarama-qarshi harakatlanishning jismoniy qobiliyatidir. Bu itarish, tortish yoki tashqi obyektни ko'tarish yoki buyumlar, ayniqsa tanangizni og'irlikdan bo'shliqqa tomon olib chiquvchilarni qamrab oladi.

Ushbu uchta foydaga erishish uchun siz odatda moslashuvchanlikning kombinatsiyasi va harakatlanish uchun ildamlik kardivaskullar mashqlar va qarama-qarshi mashqlardan foydalanasiz.

Jismoniy sifat bo'lmish "kuch" deganda kurashchining raqib qarshiligini yengib 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 yakkama-yakka olishish uchun 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 qobiliyatida 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'nggi 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'nggi 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 trenirovkasida maksimal kuchlanishlar uslubi trenajyorlarda va bitta yondashishda bitta-ikkita harakatlar yordamida, katta og'irlikdagi shtanga bilan bajariladigan mashqlarda (siltab ko'tarish, dast ko'tarish, o'tirib-turish) namoyon bo'ladi. Trenirovkada 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 trenirovka mashg'ulotida singari keyingilarida ham qarshilik ko'rsatish hajmining asta-sekin o'sib borishini nazarda tutadi.

Trenirovka 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. Trenirovka 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'batlan-tirishga 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 tez o'tishni ta'minlaydi.

Oyoqlar portlovchan kuchini rivojlantirishning zarbdor uslubini qo'llash usuli sifatida ketidan balandlikka yoki uzunlikka sakrash bilan bajariladigan chuqurlikka sakrash mashqlarini aytish mumkin. Mashq 70-80 *sm* baland-likdan oyoq tizzalarini bir oz bukkan 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, kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish bevosita ixtisoslashgan mashqlarni bajarish paytida sodir bo'ladi. Bir vaqtning o'zida kurashchining kuch qobiliyatlari va texnik-taktik harakatlari rivojlantiriladi hamda takomillashtiriladi. Kurashda birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubidan foydalanishga misol tariqasida shunday mashqlarni keltirish mumkinki, 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 vazndagi raqib bilan 15-16 ta tashlash, shundan keyin o'z vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi. Hammasi bo'lib 3 seriya bajariladi. Dam olish oralig'i – 3-4 *min.* Tezkor-kuch sifatlarini (me'yordagi, kichik) rivojlantirishda variantlilik uslubi 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, ularning yordamida ma'lum bir mushak guruhlariga zarur holatlarda yoki gavda qismlarini bukish yoxud yozishning tegishli bo'g'im burchaklarida tanlab ta'sir ko'rsatish mumkin.

### **3.2. Yunon-rim kurashida kuchni tarbiyalash**

Yunon-rim kurashchisining kuchi deb, raqib qarshiligini mushaklar kuchi orqali yengish qobiliyatiga aytiladi.

Mushaklarning maksimal kuchlanishini yuzaga keltirish bilan (mushaklarning tarang turishi va bo'shashishi) kuch qobiliyatlarini rivojlantirish va takomillashtirish mumkin. Shuning uchun ham kuchni tarbiyalash metodikasi



bunday holatlarda mushaklarni maqsadini bajarishda sharoit yaratilishiga qaratilgan.

Kuchni rivojlantirish kurashchining jismoniy tayyorgarligida yetakchi oʻrinlardan birini egallaydi. Ogʻirliklar bilan bajariladigan mashqlar kuchni rivojlantirishning asosiy vositalari sifatida xizmat qiladi (masalan, shtanga, qadoq toshlar, gantellar, kurashchining oʻz vazni, sherik bilan mashqlar, rezina amortizatorlar va h.k.). Ogʻirlikning kattaligi, harakatlar surʻati, tuzilishi kabilarni turli variantlarda oʻzgartirib, kurashchi har qanday mushak guruhining rivojlanishiga tanlab taʻsir koʻrsatishi mumkin.

Statik zoʻriqishlar navbatlashuvi kurashga xos xususiyat boʻlib, ular tik turib kurashganda ham, yotib kurashganda ham, kurashchi tashlash yoki qarshi usulni qoʻllagan vaqtda amalga oshiradigan toʻsatdan, tezkor-“portlovchi” kuchlanish chogʻida yuzaga keladi. Buning ustiga kurashchilar, odatda, har biri 6-10 daqiqa davom etadigan va turili sheriklar bilan boʻladigan barcha bellashuvlarda juda katta jismoniy kuch sarflaydi. Bu undan katta jismoniy kuchni xuddi shtangachilar yoki uloqtiruvchilar singari bir lahzada qoʻllay olish malakasi bilan birga, uzoq muddat undan foydalanish qobiliyatini, boshqacha aytganda, ulkan kuch chidamliligiga ega boʻlishni ham talab etadi. Kurashning chidamliligini rivojlantirishning asosiy usuli “imkon boricha” usulidir. Uning mohiyati shundaki, kurashchi mashqni nisbatan kichikroq ogʻirliklar bilan (maksimal natijaning 30-40% qismi) to uni bajarish mumkin boʻlmay qolgunga qadar koʻp marotaba takrorlayveradi. Keyin 2-3 daqiqa mobaynida qisqa tanaffus beriladi va mashq yana “imkon boricha” qaytariladi. Urinishlar miqdori va mashqni bajarish surʻati kurashchining dastlabki tayyorgarligiga bogʻliq.

Masalan, kurashchi 100 kg ogʻirlikdagi shtanga bilan oʻtirib-turib oladi. Mashqni bajarish uchun 40 kg ogʻirlikdagi shtanga olinadi va u bilan kurashchi 30-40 marta oʻtirib-turadi. Keyin bir oz dam olib, mashqni yana bir necha bor takrorlaydi.

“Imkon boricha” mashqni katta og‘irlik bilan ham bajarish mumkin (maksimal natijaning 60-70% qismi), lekin bunda o‘zgacharoq xavf bor: mashqni ko‘p marotaba takrorlash davomida kurashchi kuchini rivojlantirish bilan barobar harakatlar takrorligini yo‘qotadi. Shuning uchun ham katta og‘irliklar mashq bajarishga ancha ehtiyotkorlik bilan yondoshish lozim. Shuni yodda tutish kerakki, “imkon boricha” kuch mashqlari katta tezlikda bajarilishi, kurashga xos “portlash” xususiyatiga ega bo‘lishi zarur. Shu sababdan kurashchining o‘tirib-turish, sanchish, aylanish, egilish vaqtidagi harakatlari yakunlovchi bosqichda bir qadar tezlashadi.

Qadoqtosh, yadro, to‘ldirma to‘pni turli yo‘nalishlarda oldinga, orqaga, kerilib, burilib, sakrab irg‘itish “tezkor kuch”ni rivojlantirishning yaxshi vositasi bo‘lib xizmat qiladi. Bunda harakatning oxiridagi kuchlanishga alohida e‘tibor berish, mashqlarni ancha tezlashtirib yakunlash kerak. Buning uchun esa maksimal kuchlanishni talab etmaydigan, demak harakatlarning susayishini keltirib chiqarmaydigan optimal og‘irlikdagi anjomlarni tanlash zarur.

So‘nggi yillarda har xil sport turlari vakillari izometrik mashqlarni qo‘llayotganlari, ular mutlaq kuchni rivojlantirishda ham, uzoq muddatli statik zo‘riqlashlarga bo‘lgan qobiliyatni oshirishda ham muhim rol o‘ynaydi. Kurashchilarning mashg‘ulotlarida izometrik mashqlar samaradorligi hali yetarlicha o‘rganilgan emas, lekin ayrim tajribalar ijobiy natija berganligini ham qayd etish lozim.

Kurashchi raqib bilan bevosita ro‘para bo‘lganda sarflaydigan ko‘pchilik harakat tezkor-kuchlilik yoki dinamik holatda bajariladi. Asta-sekin bor kuch bilan ushlab turish yoki harakatsiz zo‘r berish mushaklarni o‘zgar-tirmay turish yoki izometrik rejimda kuch ko‘rsatyapti deb tushuniladi. Shunday qilib, kurashchining asab-mushak tizimi ham dinamik, ham statik harakatga tayyor bo‘lishi kerak. Bellashuv paytida mushaklarning “otilib chiqqan kuch”, boshqacha qilib aytganda juda qisqa vaqt ichida maksimal kuch ko‘rsata olish

qobiliyatlari alohida ahamiyat kasb etib, u kurashchiga bellashuvda raqibidan ustunlik imkonini beradi.

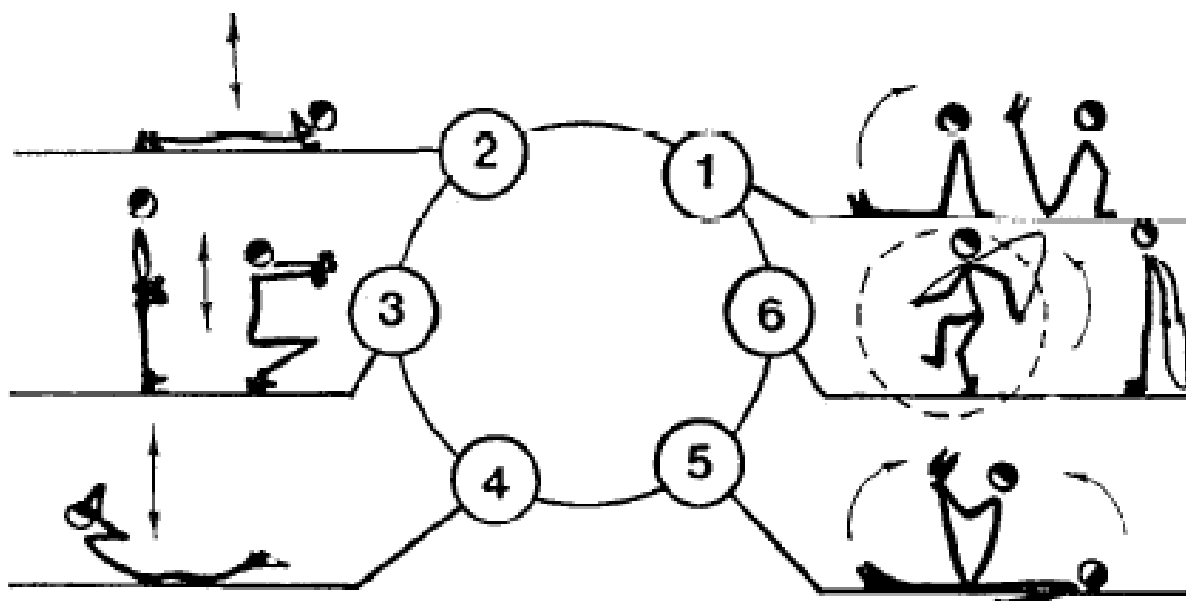
Taniqli polvonlar faqat jismoniy tayyorgarlikning yuksak rivojlanish darajasi va texnika usullari boyligiga ega bo'lib qolmay, balki o'z vaqtida katta kuch ko'rsata olish qobiliyatlari bilan ham ajralib turadilar.

Ko'p sonli tadqiqotchilarning natijalari mushak massasini aytarli yuksaltirmay yoki ularni yuksaltirgan holda kuchni rivojlantirish mumkinligini ko'rsatmoqda:

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

- mushak massasini orttirgan holda kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarda og'irlikni ko'paytirgan holda ishlash zarur – kurashchi ko'taradigan yukning 50% i 8-10 marta takrorlanadi.

Bellashuvdan keyin tezda kuchni tiklash uchun mashq bajarish tavsiya qilinmaydi. Ammo dam olish 10 daqiqadan oshmasligi zarur, yo'qsa organizm soviydi.



39-rasm. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar.

Sportchilarning ko'p yillik bazaviy tayyorgarlik bosqichida xar-xil kuch  
sifatlarini rivojlantiruvchi uslublar  
(kuch tayyorgarligining umumiy sig'imi)

*2-jadval*

kuch sifatini tarbiyalash uslublari	Xaftalik tayyorgarlik											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Izzometrik	20	20	20	20	15	10	10	10	5	—	—	—
Konsentrik	70	70	50	45	40	35	30	30	30	30	30	35
Eksantrik	5	5	10	10	15	15	15	15	15	20	20	20
Argumentlar qarshiligi	5	5	15	15	15	20	20	25	25	25	30	30
Isokinetik	—	—	5	10	10	15	15	15	15	15	10	5
Plyometrik	—	—	—	—	5	5	5	5	10	10	10	10

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

Asab-mushak regulyatsiyasining takomillashuvi hisobiga kuch ortadi. Bu metod ahamiyatlidir, chunki kurashchining vaznini oshirmay turib, kuchning ortishiga yordam beradi. Bundan faqat yuqori malakali sportchilarda foydalanish tavsiya qilinadi.

**Qayta kuchlanish uslubi.** U cheksiz qo‘limni og‘irlashtirib borgan holda (maksimaldan 40-70%) “oxirgi kuchgacha” mashq qilishni ko‘zda tutadi. Kurashchi kuchi yoki o‘z vaznini oshirmokchi bo‘lganda ham qo‘llansa bo‘ladi. Mashq 8-12 marta bajariladi. Bevosita kurashda u orqa tomonga egilishni mustahkamlash, qo‘lni burib ushlab, ilib olishdan qutulish va shu kabilarda qo‘llaniladi.

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

**Izometrik kuchlanish uslubi.** U ma‘lum holatda statik yo‘nalishdan foydalanishni ko‘zda tutiladi (ko‘krak holda turish, ilib olib ushlab turish va boshqalar) 8-sinf gacha davom etadigan bunday mashqlardan beshdan o‘n martagacha takrorlash bilan foydalaniladi. Barcha og‘irliklarni vazn jismoniy tayyorgarligiga qarab tanlab olinadi.

Izometrik mashqlarning mohiyati quyidagicha, kurashchi jiddiy og‘irlikdagi anjomlardan foydalanib (maksimalning 50-90% qismi), alohida mushak guruhlarini zo‘riqtiruvchi vaziyatlarni takror-takror egallaydi va shu vaziyatni bir necha sekund davomida saqlab turadi. Masalan, yelkasiga shtangani yoki hatto sherigini olib, oyog‘i tizzalarini har xil burchaklar ostida bukadi va og‘irlikni 10-15 sekund mobaynida ushlab turadi. Mashq 20-30 marta bajarilishi mumkin.

Izometrik mashqlar boshqa xil mashqlar bilan uyg‘unlashtirilib, kuchni rivojlantirishda qo‘llaniladi, shu qobiliyatini yanada tezroq tiklash uchun ishlaydigan mushak guruhlarini bo‘shashtirish va cho‘zish mashqlaridan foydalaniladi.

Izometrik mashqlarni bajarganda og‘irliklar vaznini hamda takrorlash miqdorini asta-sekin oshirib borish kerak. Bitta mushaklar guruhiga takroran katta yuklamalarni berib bo‘lmaydi.

### **3.3. Yunon-rim kurashida kuchni rivojlantirish uchun umumrivojlantiruvchi maxsus mashqlar**

*Umumrivojlantirish mashqlariga quyidagilar kiradi:*

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

Maxsus mashqlarga quyidagilar kiradi:

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

- topshiriq bo'yicha mashq (trener usulning ma'lum elementini tanlab, kurashchilarni tegishli dastlabki holatga qo'yib, ularga mashqni to'liq kuch bilan bajarishni taklif qiladi).

#### ***Yunon-rim kurashchilarining bo'shashtirish mashqlari:***

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

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

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

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

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

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

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

### ***Yunon-rim kurashida kuchni rivojlantirishda amortizator bilan mashq bajarish***

Amortizator – kuch o'stirishning juda yaxshi vositasi hisoblanadi. Tajriba shuni ko'rsatadiki, gantel va shtanga bilan mo'tadil shug'ullanish natijasida mashqlarni bajarishda "portlash va kuch" xususiyati hosil bo'ladi. Endi amortizatorga kelsak, u nafaqat kuchni, balki umuman quvvatni, chidamlilikni, gavdani mutanosibligini rivojlantiruvchi manbadir. Amortizator sifatida dori-xonalarda sotiladigan qalinligi 3-5 mm, uzunligi 2-5 m rezinadan foydalanish mumkin.

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

*1-mashq.* D.h. – amortizator o'rtasi bosib turiladi, ikki uchi qo'llarda pastda ushlanadi. Bajarilishi: qo'llarni to'g'ri tutgan holda yon tomondan qo'lni yozib bosh ustiga ko'tariladi. Bajarilganda tirsaklarga bukiling. Ikki seriyadan har birida 12 martadan takrorlanadi.

*2-mashq.* D.h. – amortizator o'rtasi bosib turiladi, ikki uchi qo'llarda pastda ushlab turiladi. Bajarilishi: qo'llarni to'g'ri tutgan holda oldinga-yuqoriga ko'taring. Mashqni ikki marta har birida 10-14 martadan bajariladi.

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

*4-mashq.* D.h. – chalqancha yotgan holatda amortizator bosh ustida ushlab turiladi, rezina uchlarini to‘g‘ri qo‘llarda bosh ustida ushlanadi. Bajarilishi: qo‘llarni bukmay amortizatorni tortib, sonlar ustiga tushiring. Mashq ikki marta 10-12 martadan takrorlanadi.

*5-mashq.* D.h. – to‘rtinchi mashqning o‘zi – elastik bintni iyakka tirab, gavda bilan tortib boradi. Mashqni ikki marta 10-15 maradan bajariladi.

*6-mashq.* D.h. – polga o‘tirgan holatda amortizator oyoq uchlariga ilinadi. Bajarilishi: gavdani bir oz engashtirib, eshkak eshuvchi singari qo‘llarni sekin bukib va yozish. Qo‘llar bukilganda belgacha keladi. Mashqni ikki marta 10-12 martadan bajariladi.

*7-mashq.* D.h. – oltinchi mashqning o‘zini gavdani ko‘tarib, peshanani tizzalarga, qo‘llarni oyoq uchlariga tekkizish bilan bajarish. Mashqni ikki marta 25-30 martadan takrorlash.

*8-mashq.* D.h. – oyoqlar juft, qo‘llar belda amortizator orqadan polga bog‘lanib, oyoqning to‘pig‘iga bog‘lanadi. Bajarilishi: o‘ng oyoqni oldinga siltab ko‘taring, so‘ng amortizatorga yuzlanib o‘ng oyoqni orqaga siltang. Har bir oyoqda mashq 10-12 martadan takrorlanadi.

*9-mashq.* D.h. – amortizator uchi boshda tasmaga bog‘lanadi. Ikkinchi uchi oyoqlar tagida. Bajarilishi: qo‘llarni tizzalarga tirab, gavdani oldinga-pastga egish. Mashqni ikki marta 10-12 martadan bajariladi.

### ***Yunon-rim kurashida kuchni rivojlantirishda gantellar bilan mashq bajarish***

To‘g‘ri olib borilgan gantel mashg‘ulotlari qaddi-qomatni to‘g‘rilaydi, yurak-qon tomir tizimi, ovqat hazm qilish a‘zolarining faoliyatini yaxshilaydi. Sport jihozi sifatida gantellar quyma yoki qismlarga ajratilgan bo‘ladi, baklajkalarga qum solib gantel sifatida foydalansa ham bo‘ladi.

Yangi o‘rganuvchi o‘smirlarga 1-2 kg li gantellardan boshlash tavsiya qilinadi. Jismonan baquvvat 18 va undan katta yoshdagi erkaklar va bir necha



hafta shug‘ullanganidan keyin (5, 7, 10, 15 kg) og‘ir gantellarga o‘tishlari mumkin. Mashqlarni bajarganda me‘yorli nafas olishga e‘tibor berish lozim. Masalan, gavda to‘g‘rilanganda yoki ko‘krak qafasi kengayganda nafas olinadi. Agar mashqlarni bajarishda nafas olish fazalari ko‘rsatilmasa, u holda mashq bajarish jarayonida hartaraflama to‘g‘ri rivojlanish maqsadida ganteldan tashqari haftada bir marta kross yugurish, hovuzda suzish, turli sport o‘yinlarida qatnashib turish foydalidir.

Yana shuni ham eslatib qo‘yish joizki, gantelli gimnastika bilan kechqurun soat 17.00 dan to 21.00 gacha vaqt ichida shug‘ullanish yaxshi samara beradi. Negaki, shu soatlarda kishi organizmining tonusi va ishchanligi baland bo‘ladi.

*1-mashq.* D.h. – oyoqlar juft, qo‘llar pastda. Bajarilishi: qo‘llarni yonbosh ustiga ko‘tarib, oyoq uchlariga turganda nafas olish, d.h. ga qaytganda – nafas chiqariladi. Mashq 12-16 marta takrorlanadi.

*2-mashq.* D.h. – oyoqlar juft, qo‘llar pastda, kaftlar oldinga qaratilgan. Bajarilishi: qo‘llarni navbatma-navbat tirsakdan bukish va yozish. Mashq 12-16 marta takrorlanadi.

*3-mashq.* D.h. – gantellar bosh ustida. Bajarilishi: qo‘llarni bosh ustida galma-galdan bukib-yozish. Mashq sekin sur‘atda 12-14 marta bajariladi.

*4-mashq.* D.h. – oyoqlar juft, qo‘llar pastda. Bajarilishi: qo‘llarni oldinga bosh ustiga ko‘taring, yonlarga yozib yelkalgacha tushuring, qo‘llarni ko‘krak oldida buking, so‘ngra pastga tushuring. Mashq sekin sur‘atda 6-8 marta takrorlanadi.

*5-mashq.* D.h. – gavda oldinga engashgan holda, gantellar pastda. Bajarilishi: qo‘llar ikki yondan yuqoriga oxirigacha yoziladi, qiynalsangiz, peshanani stul suyanchig‘iga tirab bajaring. Mashq 10 marta takrorlanadi.

*6-mashq.* D.h. – oyoqlar juft, qo‘llar gantellar bilan orqada. Bajarilishi: oyoq uchlarida o‘tirish, bosh va gavda to‘g‘ri tutiladi, tizzalar juftlangan. Mashq 15-20 marta takrorlanadi.

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

*8-mashq.* D.h. – oyoq uchi bilan qalinligi 5 *sm* li taxtaga turiladi, chap oyoq bukilgan holda, gantel chap qo'lda. Bajarilishi: tizzalarni bukmay oyoq uchida ko'tarilish va tushish. Mashq 15-20 marta bajariladi, xuddi shuning o'zini boshqa oyoqda bajariladi.

*9-mashq.* D.h. – oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan, gantellar bosh ustida. Bajarilishi: oyoq uchlarida prujinasimon o'tirib, qo'llar pastga tushiriladi – nafas chiqarish. D.h. ga qaytganda – nafas oling. Mashq 10-12 marta takrorlanadi.

*10-mashq.* D.h. – oyoqlar keng ochilgan, qo'llar yonda. Bajarilishi: oldinga engashib, o'ng qo'lni chap oyoq uchiga tekkizish – nafas chiqarish, tiklanganda – nafas oling. Mashq har bir oyoqda 10-12 marta takrorlanadi.

*11-mashq.* D.h. – oyoqlar juft, qo'llar yonda. Bajarilishi: oyoqni yuqoriga siltab, chap qo'lga tekkizing – nafas chiqaring, oyoqni tushuring – nafas oling, chap oyoqni yuqori siltab, o'ng qo'lga tekkizing.

*12-mashq.* D.h. – oyoqlar orasi keng ochilgan, qo'llar gantellar bilan bosh orqasida. Bajarilishi: gavdani o'ng va chapga 15-20 martadan maksimal amplitudada eging.

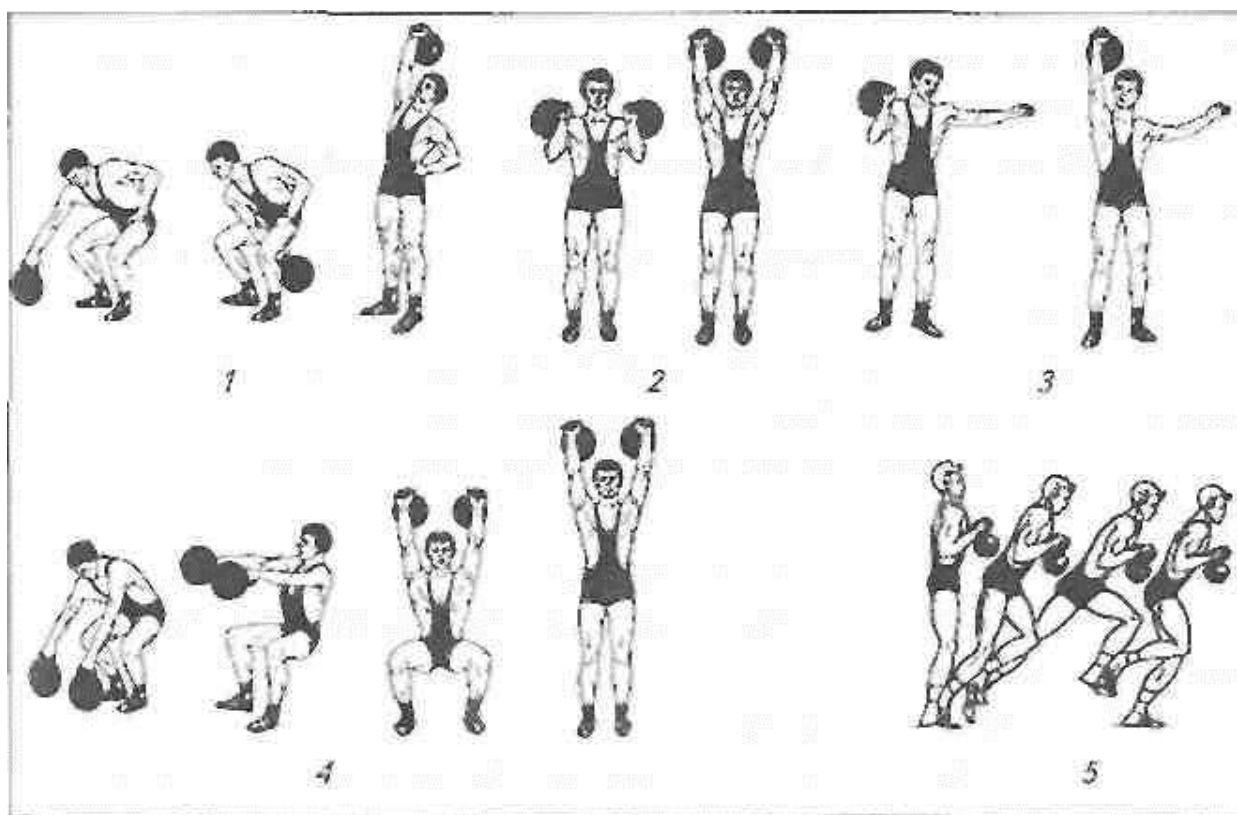
*13-mashq.* D.h. – oyoqlar orasi keng ochilgan, qo'llar bosh ustida. Bajarilishi: sakrab oyoqlarni yonga oching, qo'llarni yonlarga ko'taring. So'ngra oyoqlar juftlashib, qo'llar pastga tushiriladi. Ixtiyoriy nafas olinadi. 10-15 marta takrorlanadi.

Majmuani turgan joyda qadamlab va nafasni rostlash mashqlari bilan tugatiladi.

## *Yunon-rim kurashida kuchni rivojlantirishda toshlar bilan bajariladigan mashqlar*

Kishiga kuch-quvvat bag'ishlovchi harakat tayanch apparati, yurak-qon tomir tizimi deyarli barcha mushak guruhlarini garmonik rivojlantiruvchi manbalardir.

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



40-rasm. Toshlar bilan bajariladigan qo'shimcha (oyoq, qo'llar)ga mashqlar.

Dastavval bir pudli tosh (16 kg) yoki 10-12 kg li shtanga bilan 1-2 oygacha shug'ullangandan keyin esa, 24-32 kg li tosh va og'ir shtanga bilan mashq bajarishga o'tish mumkin. Navbatdagi mashg'ulotni boshlashdan avval badan qizdiruvchi mashqlarni: sekin yugurish, umumrivojlantiruvchi mashqlar, turnikda tortilish va sakrashlarni bajarish lozim. Mashg'ulot nihoyasida turnikda

30 sek gacha osilib turish, nafasni rostlovchi mashqlar bajarish, yuvinish yoki dush qabul qilish foydalidir.

*1-mashq.* D.h. – gorizontal skameykada chalqancha yotgan holatda toshni ikki qo‘llab ko‘krak oldida ushlanadi. Bajarilishi: qo‘llarni bukish va yozish. Mashqni ikki marta 8-10 martadan takrorlanadi.

*2-mashq.* D.h. – oyoqlar yonga kerilgan, tosh o‘ng qo‘lda pastda ushlab turiladi. Bajarilishi: oyoqlarni bir oz bukish bilan toshni orqadan oldinga aylantiriladi. Mashq ikki marta 6-8 martadan takrorlanadi.

*3-mashq.* D.h. – oyoqlar yonga kerilgan, tosh bosh ustida o‘ng qo‘lda. Bajarilishi: o‘ng qo‘lda toshni ushlagan holda o‘tirish va yelkaga tushirish. Shuning o‘zini chap qo‘lda bajarish. Har bir qo‘lda mashqni charchaguncha bajarish.

*4-mashq.* D.h. – oyoqlar juft, toshlar qo‘lda yelka oldida ushlab turiladi. Bajarilishi: o‘ng oyoqni yonga bukib tashlash bilan qo‘llardagi toshlarni yuqoriga ko‘tariladi, dastlabki holatga qaytishda toshlar yelkalarga tushiriladi. Shuning o‘zini chapga qadamlab bajariladi. Har bir tomonga 5-6 marta takrorlanadi.

*5-mashq.* D.h. – oyoqlar juft, toshlar qo‘llarda yelka oldida. Bajarilishi: o‘ng oyoqni olg‘a tashlab, toshlarni turtib yuqoriga ko‘tarish, dastlabki holatga qaytishda toshlar yelkalarga tushiriladi. Shuning o‘zini chapga qadamlab bajariladi. Har bir tomonga 5-6 marta takrorlanadi.

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

*7-mashq.* D.h. – qum yoki qipiq bilan to‘ldirilgan chuqurga yuzlanib turgan holda tosh o‘ng qo‘lda. Bajarilishi: galma-gal o‘ng va chap qo‘lda toshni

chuqurga tashlash, toshni bir qo'lda yoki ikki qo'lda bir-ikki aylanish bilan tashlang. Mashq 5-6 martadan takrorlanadi.

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

*9-mashq.* D.h. – ikki stul ustiga oyoqlarni qo'yib o'tiriladi, tosh stullar orasida yerga qo'yilgan. Bajarilishi: engashib tosh dastagidan ushlagan holda gavidani rostlab turganda qo'llarni bukib toshni iyakkacha ko'tarasiz. Mashq 8-10 marta takrorlanadi.

*10-mashq.* D.h. – oyoqlar orasi ochiq, toshlar yelka oldida. Bajarilishi: oyoqlarni bir oz buka turib, so'ngra keskin yozib qo'llardagi toshni yuqoriga tortib ko'taring. Mashqni ikki marta 5-6 martadan takrorlanadi.

*11-mashq.* D.h. – oyoqlar juft, tosh o'ng qo'lda pastda ushlab turiladi. Bajarilishi: toshni yuqoriga siltab ko'tarish bilan bir vaqtda (toshni tushirmang) chap tizzaga cho'kkalab, chap qo'lni polga tirang, polga o'tirib oyoqlarni oldinga uzating, so'ngra toshni yuqorida tutgan holda chalqancha yoting, toshni pastga tushirmay o'tirib va turib dastlabki holatga qayting. Shuning o'zini chap qo'lda bajarish. Mashqni 3-4 marta takrorlanadi.

### ***Tosh ko'tarish mashqlari***

Omadli kurashchining uchta komponenti qobiliyatlarini rivojlantirish, shakllantirish va kuchaytirishi bo'ladi. Qarshidagi kurashchilar qobiliyatlarni rivojlantirish, shakllantirishda maqsadi aniq bo'lsa, o'zini boshqarish omili ko'pincha kuchga aylanadi.

Vazn bo'yicha tayyorlanish agar kurashchi mamlakat chempioni bo'lishni orzu qilsa yillik davr hisoblanadi. Keyinchalik, kurashchining maqsadi mushaklar chidamliligini orttirish uchun toshni ko'tarish bo'lishi kerak (yengil

vazn bilan ko'proq shug'ullanish) va kuchni yo'qotmagan holda (og'irroq yuk bilan kamroq shug'ullanish).

Mavsumdan tashqari mashg'ulot dasturidagi tashabbusning ishtirokchisi bo'lgan kurashchining birinchi qadami kurash murabbiyi yoki fitness markazidagi toshni ko'tarish bo'yicha murabbiyi bilan gaplashib olishdir. Ushbu kishilarning bittasi kurashchi o'zining toshni ko'tarish dasturini o'rinli vaznda boshlashi kerakligini ko'ra biladi (hamda har bir pog'onani zap etishda to'g'ri miqdordagi vaqt miqdori bilan xisoblab boriladi) hamda uning tana turiga ko'ra maslahat beradi.

Og'ir tosh soni bilan harakat qilish va tosh ko'tarish uchun mashqlarni boshlash mushaklardagi jiddiy jarohatga sabab bo'ladi.

Bir martalik test qarshi uchta mashq turi uchun 10 ta mashg'ulotlarning to'plamlaridan biri hisoblanadi har bir mashq uchun toshmiqdori kurashchining kuchi uchun hamda tosh ikki yoki uch mashg'ulotlar uchun o'rinli bo'lishi kerak. Ideal tosh mashqi dasturi haftada uch marta bo'lishi kerak (misol uchun, dushanba, chorshanba va juma).

Xavfsizlik boshqa bir muhim omil hisoblanadi. Birinchi, tana hajmiga ko'ra biror sherik bilan ishlash aqlli harakat bo'lar edi, shunday qilib biri boshqasi yukni ko'tarayotganda unga yordam berib turishi kerak. Yodda tuting, quyidagilar erkin tosh ko'tarish va ko'tarish mashinalari uchun asosiy xavfsizlik tiplari hisoblanadi.

### ***Yunon-rim kurashida kuchni rivojlantirishda shtanga bilan bajariladigan mashqlar***

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

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

*3-mashq.* D.h. – oyoqlar yonga kerilgan, gantellar pastda ushlab turiladi. Bajarilishi: qo‘llarni navbatma-navbat bukib, gantellarni yelkagacha ko‘tarish. Ikki marta 5-6 martadan takrorlanadi.

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

*5-mashq.* D.h. – skameykada chalqancha yotgan holatda gantellar yuqorida to‘g‘ri qo‘llarda ushlab turiladi. Bajarilishi: qo‘llarni yon taraflarga yozing. Harakat paytida tirsaklar bir oz bukilgan bo‘ladi. Mashq bajarganda qo‘ltiqlar orasiga yumshoq yostiqcha qo‘yiladi. Ikki marta 7-8 martadan takrorlanadi.

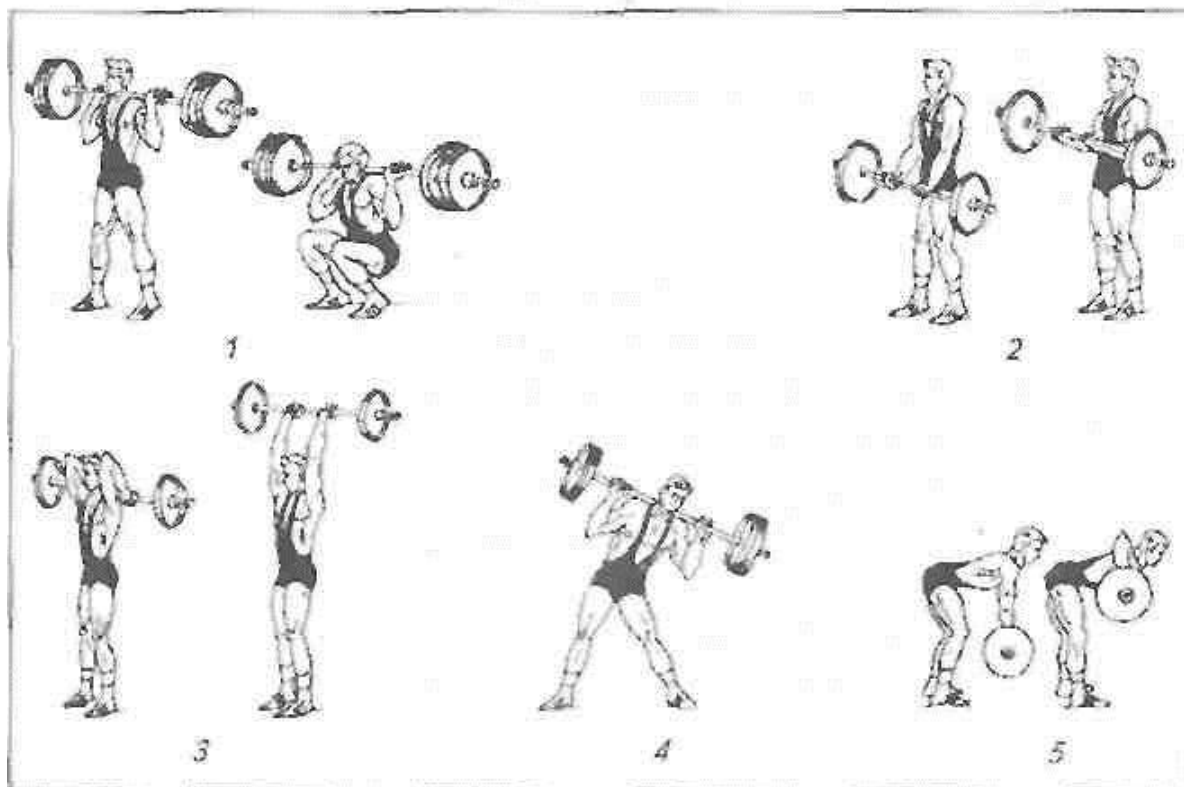
*6-mashq.* D.h. – gavda oldinga bir oz engashgan holatda, shtanga pastda sonlar ustida. Bajarilishi: qo‘llar harakatda shtanga yuqoriga kindikkacha tortiladi. Shtangani tortganda tirsaklar orqaga yo‘naltiriladi. Ikki marta 6-8 martadan bajariladi.

*7-mashq.* D.h. – tik turganda shtanga bosh orqasida yelkaga qo‘yilgan holda qo‘llarda ushlab turiladi. Bajarilishi: o‘ng oyoqni oldinga qadam qo‘yilganda tizzani bukilgan joyi  $90^{\circ}$  ga teng bo‘lishi kerak, orqadagi chap oyoq to‘g‘ri va tarang bo‘ladi. Shu holatda oyoqni uch marta prujinasimon egib turing. Shuning o‘zini chap oyoqda bajariladi. Mashq o‘ng va chap oyoqda 8-10 martadan takrorlanadi.

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

9-mashq. D.h. – stul yoki skameykada o‘tirgan holatda gantellar songa qo‘yiladi. Bajarilishi: bilaklarni ko‘tarib tushiriladi. Mashq 15-20 marta takrorlanadi.

10-mashq. D.h. – gilamda oyoqlar va boshga tayanib “ko‘prik” hosil qilinadi. Bajarilishi: gavdani oldinga-orqaga chayqaltirib bo‘yinni tebratiladi. Mashq 12-15 marta takrorlanadi.



41-rasm. Shatga bilan bajariladigan qo‘shimcha (tananing 4-5-belga, 1-oyoqlarga, 2-3-qo‘llarga) mashqlar.

***Kuchni tezlik va boshqa jismoniy sifatlar bilan bog‘liqligi.***

Tezlik kuchi keng sport amaliyotida joyidan turganda yuqoriga sakrashda (odatda, 50, 75 yoki 100%. o‘rtachadan) sport vaqt bo‘yicha bajarish kerak bo‘lgan u yoki bu harakat qarshiligini sodda ko‘chma usul bilan ko‘pincha o‘lchanadi. Bunda tezlik nazorat kuchi tezlik va texnik imkoniyatlarini paydo bo‘lishi majmuasida o‘tkaziladi. Startni natijaligini aks etkazuvchi ko‘rsatkichlar



(start olididan 10 *m* ga suzib o'tish, uni urinishlari 30 *m* ga suzib o'tish vaqti) yuqori kuch imkoniyatlarini talab qiluvchi harakat aktlarini bajarish vaqti (masalan; kurashdagi ko'tarib tashlash) bunga misol bo'la oladi.

Kuchni tez rivojlantirish qobiliyatida rivojlanish darajasi tezlik kuchida baholanadi, ya'ni kuchning o'rtacha darajadagi uncha katta bo'lmagan nisbiy qarshili – 40-50% gacha aniqlanadi.

Ishni davomiyligi uncha katta bo'lmasligi kerak – 50 *m* gacha, chunki yuklama boshida mushaklardan tez rivojlanayotgan kuchning qobiliyatlari aniqlanadi.

Suning uchun kuch qobiliyatlarini test baholarini asosi alohida sport turiga tegishli bo'lgani uchun (boksdagi urish, eshkak eshish yoki suzishda qo'l harakatining boshlang'ich fazasi) sodda va qisqa vaqtli yuklamadan tuziladi. Kuch tezligi harakat tezligining yuqori burchak tartibidagi izokinetik ishlashida yaxshi baholanadi.

Portlash kuchini nazorati uchun u yoki bu sport turidagi harakat butunligiga asoslangan testlardan foydalanish kerak: shtangani bir zarb bilan ko'tarish, manekenni kurashga tashlash.

Chidamlilik kuchi imitatsion xarakterdagi harakatni bajarishdagi musobaqa mashqlarini, kuch komponentlarini yuqoriligini hisobga olgan holda, asab-mushak apparati funksiyalarini shakli va xususiyatlari yaqinligini baholash maqsadga muvofiqdir. Velosipedchilar uchun turli kattalikdagi qo'shimcha qarshilikka nisbatan pedalni aylantirishdagi veloergometrning vazifasi, yuguruvchilar uchun qo'shimcha qarshilik bilan stadionda yugurish, standart trassada toqqa yugurib chiqish, kurashchilar uchun qo'yilgan tartibda manekenni tashlash, boksyorlar uchun qoplarga urib ishlash.

Chidamlilik kuchida nazorat sifatini ko'tarishda, har bir sport turi uchun: kuch trenajyor-diyagnostika majmuasidan foydalanish, musobaqa faoliyatida va maxsus mashg'ulotlarda ko'p sifatlarni nazorat qilishga oson bo'ladi. Masalan,

chidamlilik kuchini diagnostika qilish uchun suzuvchilar biokinetik o'tirg'ichdan foydalanishadi, ya'ni mushaklarni biokinetik tartibda ishlash sharoitida suzish harakatini o'xshatish.

Chidamlilik kuchini baholash quyidagi usullarda bajariladi, berilgan standart ishning davomiyligida:

- programma testini bajarishdagi ko'paytirilgan ishning hajm shakli;
- ish oxiridagi impuls kuchlarini munosabat ko'rsatkichlarini o'rtacha darajasiga testlarni mos kelishini ko'zda tutish.

Kuch qarshilik turlariga qarama-qarshi harakatlanishning jismoniy qobiliyatidir. Bu itarish, tortish yoki tashqi obyektни ko'tarish yoki buyumlar, ayniqsa tanangizni og'irlikdan bo'shliqqa tomon olib chiquvchilarni qamrab oladi.

Ushbu uchta foydaga erishish uchun siz odatda moslashuvchanlikning kombinatsiyasi va harakatlanish uchun ildamlilik kardivaskullar mashqlar va qarama-qarshi mashqlardan foydalanasiz.

Jismoniy sifat bo'lmish "kuch" deganda kurashchining raqib qarshiligini yengib o'tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko'rsatish qobiliyati tushuniladi.

### ***Arqonga tirmashib chiqishning 2 usuli mavjud:***

1. Uchta harakat bilan tirmashib chiqish. Qo'llarni tepaga ko'tarib, arqon mahkam ushlanadi. „Bir“ deganda arqonga osilib, oyoqlarni tizzadan bukib, ko'krak tomon tortiladi va oyoqlar chalishtiriladi. „Ikki“ deganda qo'llarni bukib, oyoqlar bilan arqonni qattiq qisib olinadi. „Uch“ deganda oyoqlar bilan arqonni qisib olgan holda qo'llar bilan arqonni ketma-ket ushlab, tepaga tortilib harakatlaniladi.

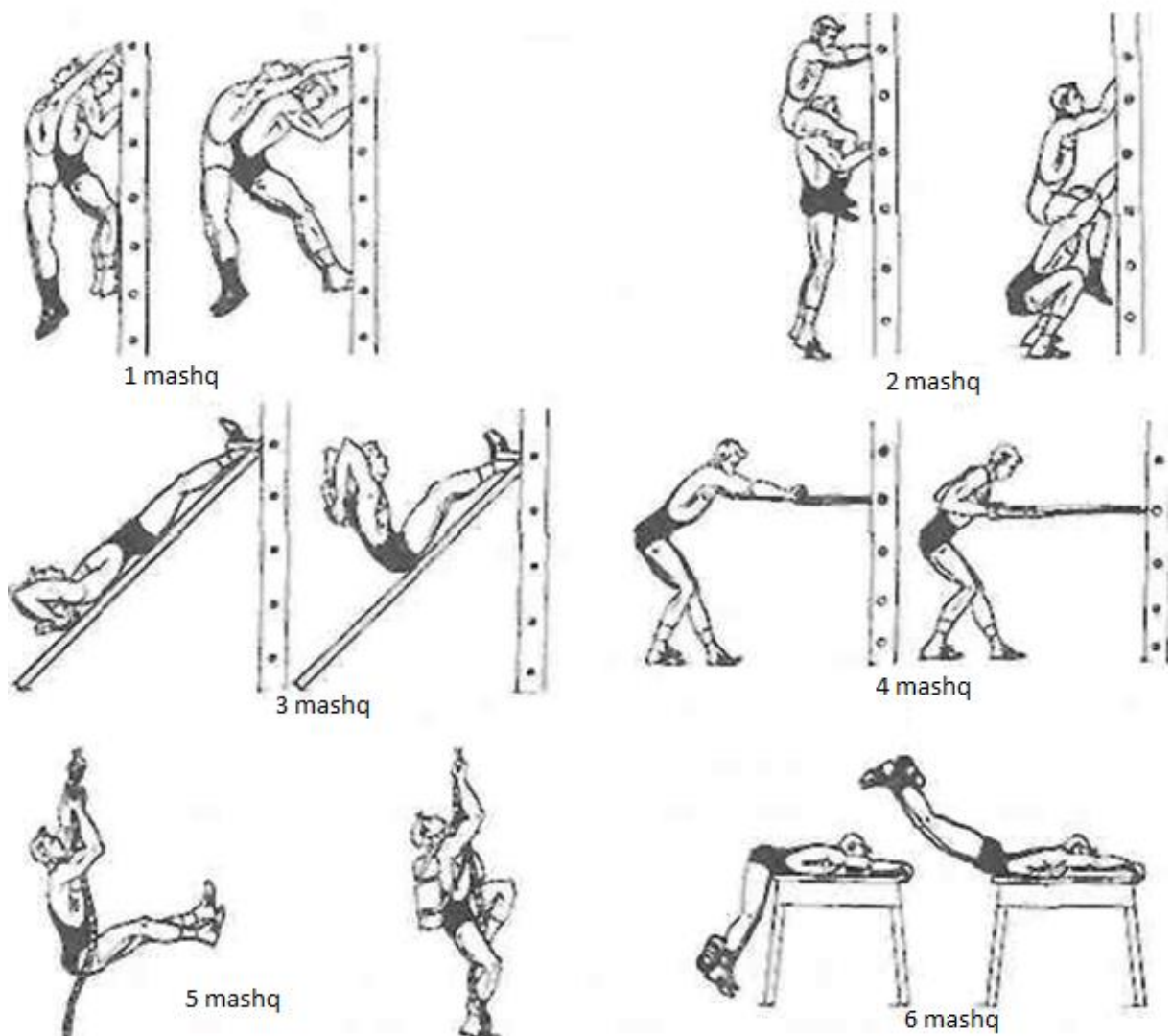
2. Ikki harakatda tirmashib chiqish. „Bir“ deganda oyoqlarni to'g'rilab, arqonni qo'llar bilan ushlab, ketma-ket yuqoriga tirmashib chiqiladi. „Ikki“

deganda yana oyoqlarni tortib, arqonni mahkam siqib ushlanadi. Mashq shu tarzda davom ettiriladi.

Eslab qoling : arqonni tizzalarda emas, faqat oyoq panjatovonlari bilan qattiq qisib ushlab lozim. Arqondan pastga tushishda ham qo‘l va oyoqlar baravar ishlatiladi. Sirpanib tushish mumkin emas.

### ***Turnikda tortilish.***

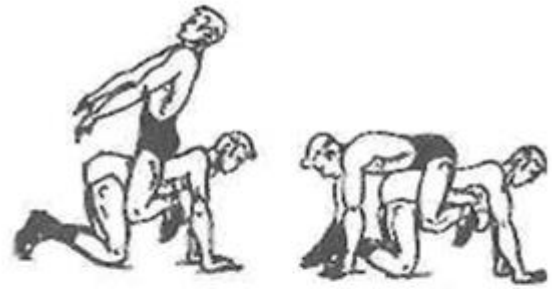
O‘g‘il bolalar baland turnikda qo‘llarni tepadan ushlab, oyoqlarni yerga tekkizmay osiladilar, so‘ng tortiladilar. Daxan turnikdan oshishi kerak. Bolalarning birontasi mashqni bajara olmasa, avval past turnikda chalqanchasiga osilgan holda, oyoqlarni yerga tayanch qilib tortilib, mashq qilish lozim.



42-rasm. 1 mashq – oyoq mushaklari uchun gimnastika narvonida osilgan sherigini narvondan itarish va qaytarish. 2 mashq – oyoq mushaklari uchun gimnastika narvoni oldida sherigini elkasiga mindirgan holatda o'tirib turish. 3 mashq – qorin mushaklari uchun gimnastika narvoniga taxtani  $45^{\circ}$  da joylashtirib oyoqlar narvonga mahkamlab qo'llar bosh orqasida stanga diskini ushlab yorib turish. 4 mashq – qol mushaklari uchun kurash jugutini bir uchini gimnastika narvoniga mahkamlab ikkinchi uchini qo'llar yordamida tortish. 5 mashq – qo'l mushaklari uchun arqonga yuksis qo'llar yordamida, yuk bilan qo'llar va oyoqlar yordamida chiqish. 6 mashq – qorin mushaklari uchun partaga tanani kinnigdan yuqori qismi bilan yotib qo'llar bilan uni ushlab olinadi, oyoqlar yuqoriga ko'tarib tushiriladi.



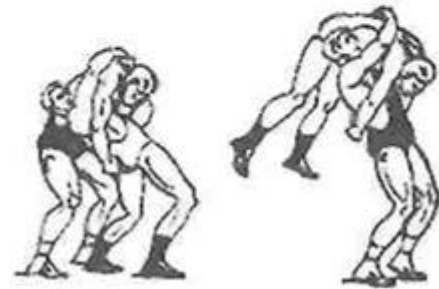
1 mashq



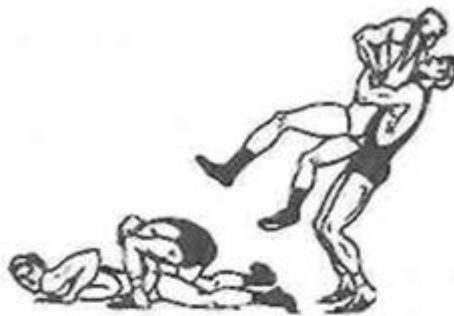
2 mashq



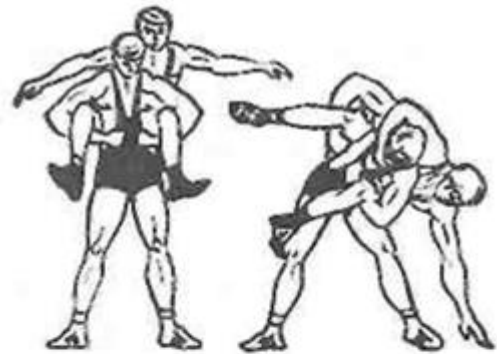
3 mashq



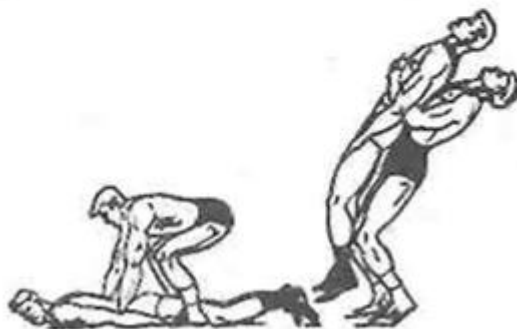
4 mashq



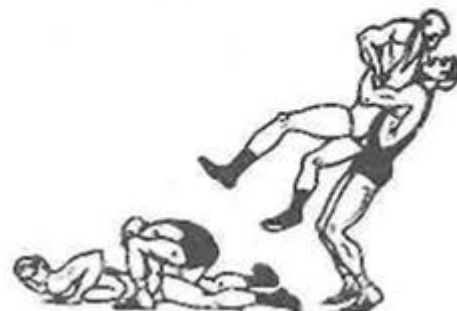
5 mashq



6 mashq



7 mashq



8 mashq

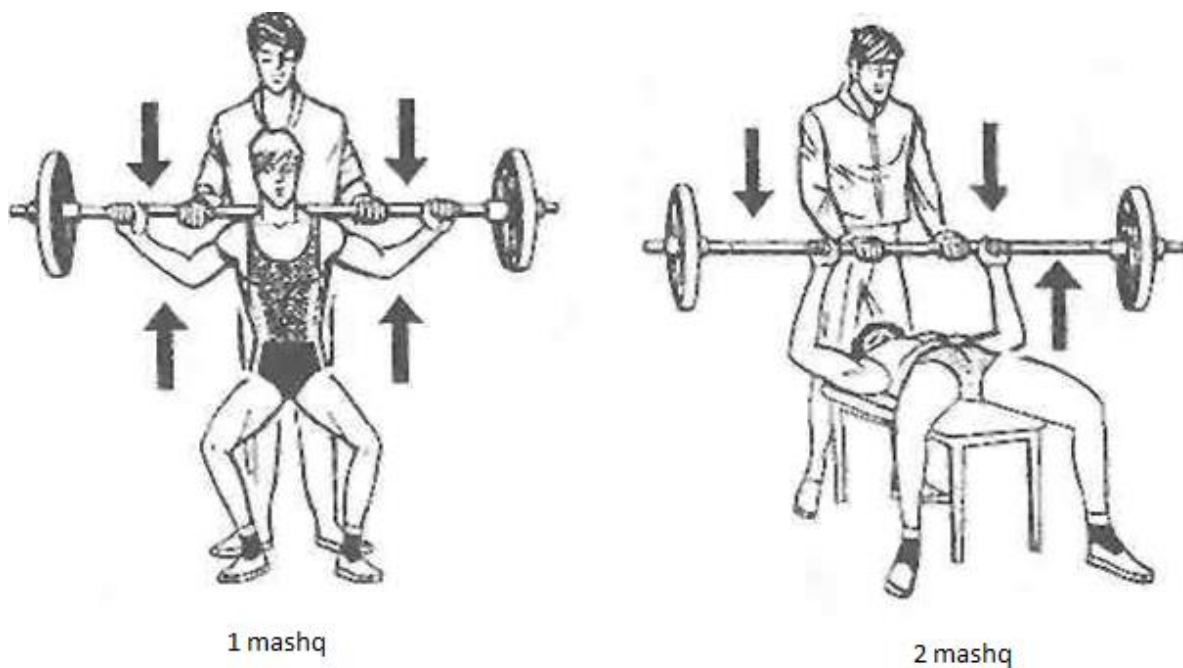
43-rasm. 1 mashq – qorin mushaklari uchun kuarschining bel qismiga oldi machasi o'tirib oyoqlarini elkalaridan o'tgazib qo'ltig'idan oyoq uchlarini

chiqarib oyoqlarini mahkamlab olagan holatda (ikkinchi kurashchi tizza va qo'llarga tayangan holatda) orqaga yotib turish. 2 mashq - qorin mushaklari uchun kuarshchining bel qismiga orqamachasi o'tirib oyoqlari bilan qorn qismini siqib olish holatida (ikkinchi kurashchi tizza va qo'llarga tayangan holatda) oldinga yotib turish. 3 mashq – bel mushaklari uchun yuzma-yuz turgan sherigini belidan mahkam quchoqlab tepaga ko'tarib orqaga qayriladi (ikkinchi kurashchi o'zini bo'sh holatda tutadi). 4 mashq – bel mushaklari uchun sherigini orqa tomonidan kelib uni uni qorin qismidan quchoqla elkasiga ko'tarish. 5 mashq – bel mushaklari uchun gilamda yotgan sherigini belidan mahkam quchoqlab yuqoriga ko'tarib tushirish (ikkinchi kurashchi gilamga oldi tomoni bilan yotadi). 6 mashq – bel mushaklari uchun sherigini beliga mingazib olib o'ng va chap tomonlarga egiladi (ikkinchi kurashchi o'ng keyin chap tomonlarga egilib qo'lini tekkazadi). 7 mashq - bel mushaklari uchun gilamda yotgan sherigini qo'llari ostidan mahkam quchoqlab yuqoriga ko'tarib tushirish (ikkinchi kurashchi gilamga oldi tomoni bilan yotadi). 8 mashq - bel mushaklari uchun gilamda yotgan sherigini belidan mahkam quchoqlab yuqoriga va orqaga qayrilib ko'tarib tushirish (ikkinchi kurashchi gilamga oldi tomoni bilan yotadi).



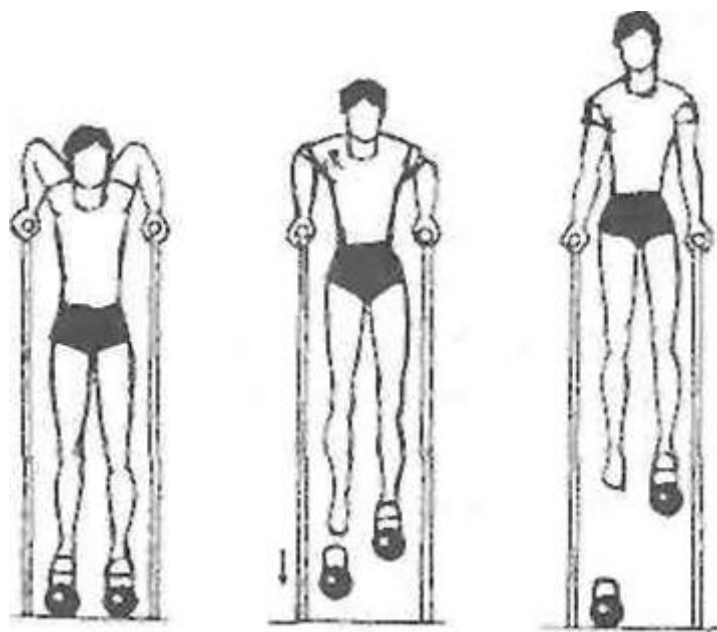
44-rasm. 1 mashq – oyoq mushaklari uchun kurashchilar bir-birlariga teskari turib qo'llarni mahkamlashadi va shu holatda o'tirib turishadi. 2 mashq – bel

mushaklari uchun sherigini belidan teskari quchoqlab ko'tarish. 3 mashq – qorin va bel mushaklari uchun gilamga qorin qismi bilan yotib qo'llar bosh orqasida gavnani yuqoriga ko'tarib tushirish (ikkinchi kurashchi oyoqlarni mahkam ushlab turadi). 4 mashq - qo'l mushaklari uchun qo'llar yordamida sakrash (ikkinchi kurashchi sherigini oyoqlarini ko'tarib ushlab turadi). 5 mashq – oyoq mushaklari uchun ikki oyoqni elka kengligida ochib turadi (ikki oyoq o'rtasida yotadi) yuqoriga sakrab oyoqlarni juftlashtiradi va tushishida yana oyoqlar oralig'i ochiladi. 6 mashq - oyoq mushaklari uchun kurashchilar bir-birlariga teskari turib qo'llarni mahkamlashadi va shu holatda birinchi kurashchi oldinga egilib sherigini ustidan oshirib tushiradi keyin alshib ikkinchi kurashchi bajaradi.

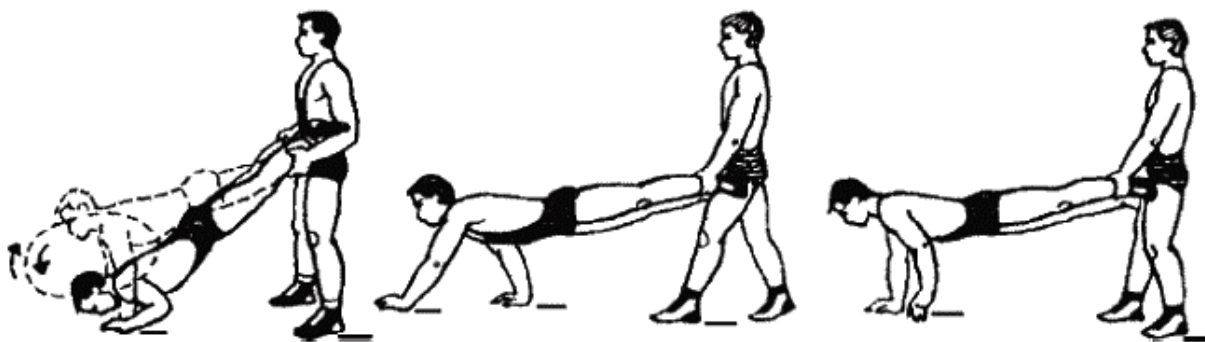


45-rasm. 1 mashq – oyoq mushaklari uchun elkaga shtangani olib o'tirib turish. 2 mashq – qo'l mushaklari uchun shtangani yotib ko'tarish.





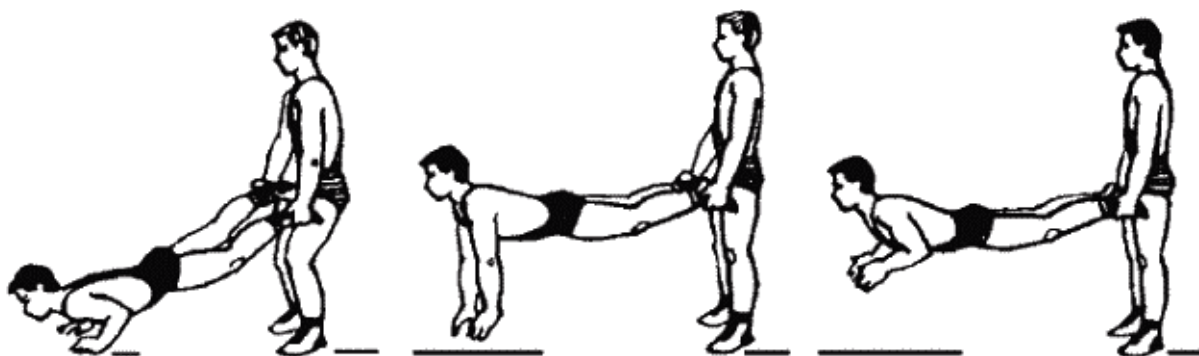
46-rasm. Qo'l mushaklari uchun brusda qo'llarni bukib yoyish, oyoqlarda yuk bilan.



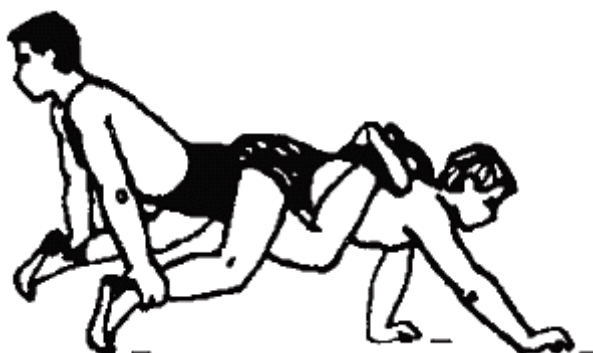
47-rasm. Qo'l mushaklari uchun qo'llar tayanib yurish va qo'llarni bukib yoyish (ikkinchi kurashchi sherigini oyoqlarini ko'tarib ushlab yuradi).



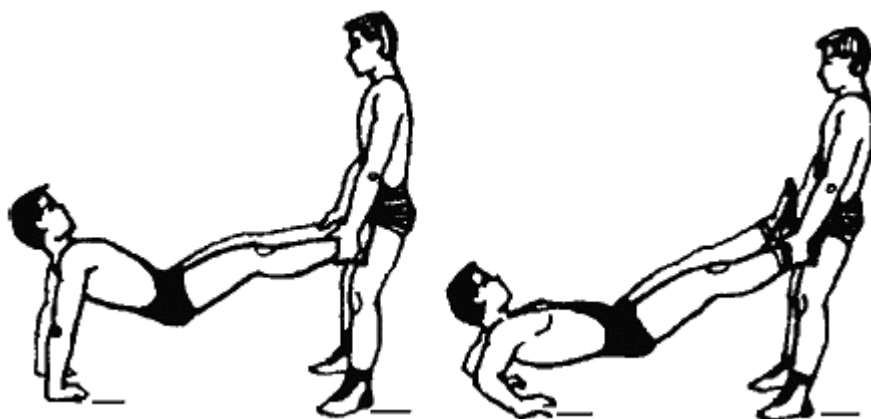
48-rasm. Qo'l mushaklari uchun qo'llarni bukib yurish (ikkinchi kurashchi sherigini oyoqlarini ko'tarib ushlab yuradi).



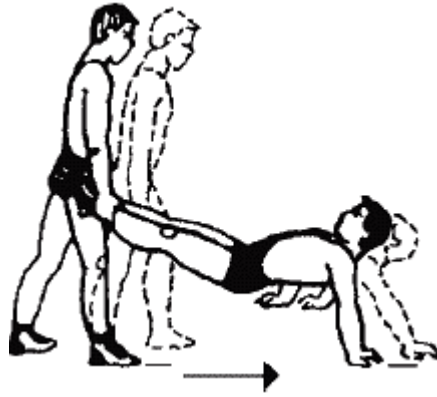
49-rasm. Qo'l mushaklari uchun qo'llar tayanib yuqoriga sakrab qarsak chaladi (ikkinchi kurashchi sherigini oyoqlarini ko'tarib ushlab turadi).



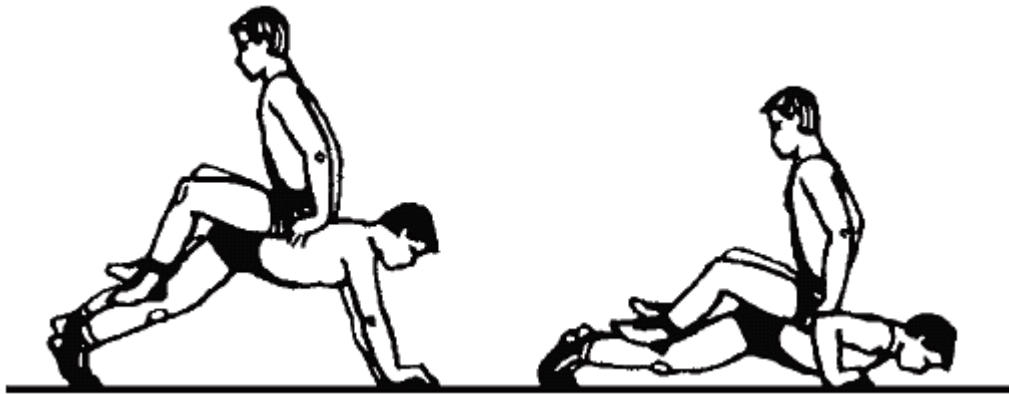
50-rasm. sherigini ko'tarib qo'llarga tayanib yurish (sherigi oyoqlari orasidan qaramaqarshi o'tib qo'llari bilan oyoqlarini ushlaydi, oyoqlari bilan belidan siqib oladi).



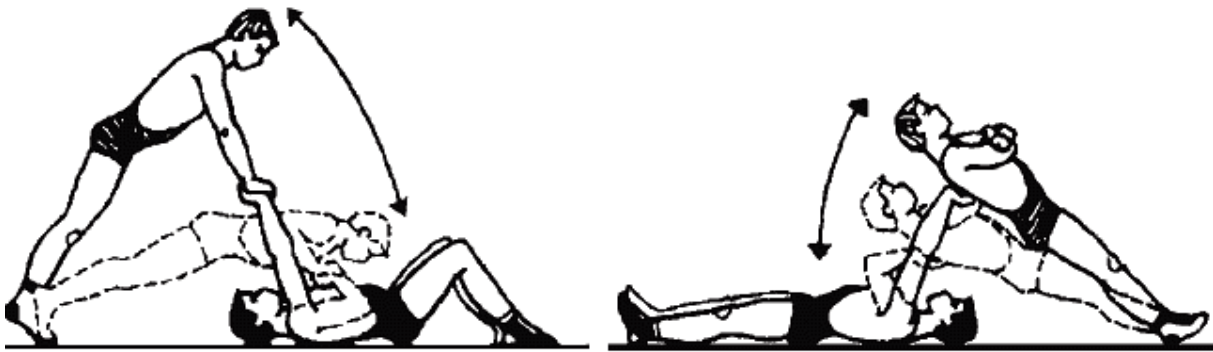
51-rasm. Qo'l mushaklari uchun teskari qo'llarga tayangan holatda qo'llarni bukib yoyish (ikkinchi kurashchi sherigini oyoqlarini ko'tarib ushlab turadi).



52-rasm. Qo'l mushaklari uchun teskari qo'llarga tayangan holatda yurish (ikkinchi kurashchi sherigini oyoqlarini ko'tarib ushlab yuradi).



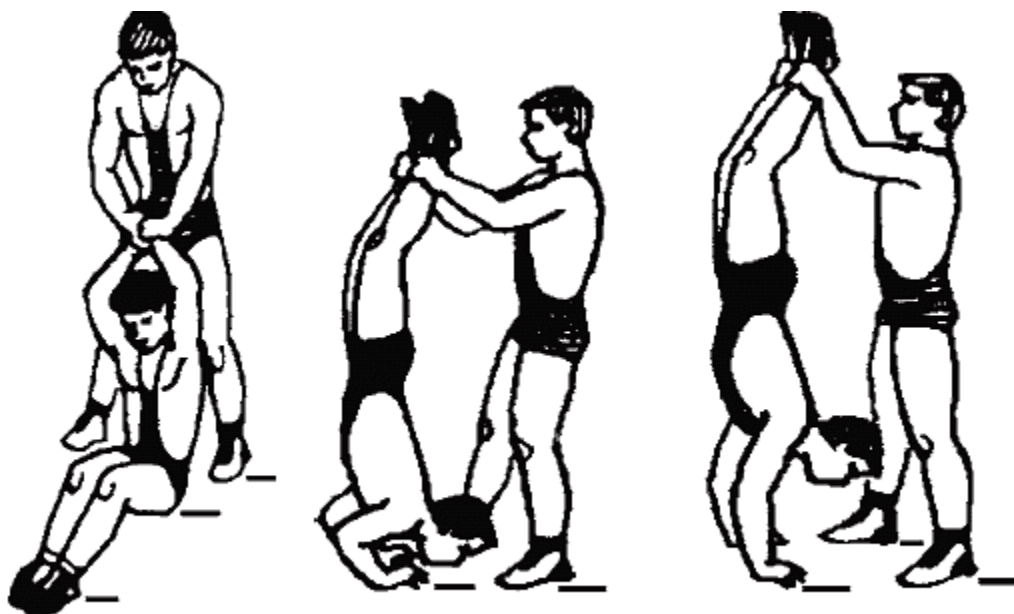
53-rasm. Qo'l mushaklari uchun qo'llarga tayanib qo'llarni bukib yoyush (sherigini beliga o'tqizgan holatda).



1 mashq

2 mashq

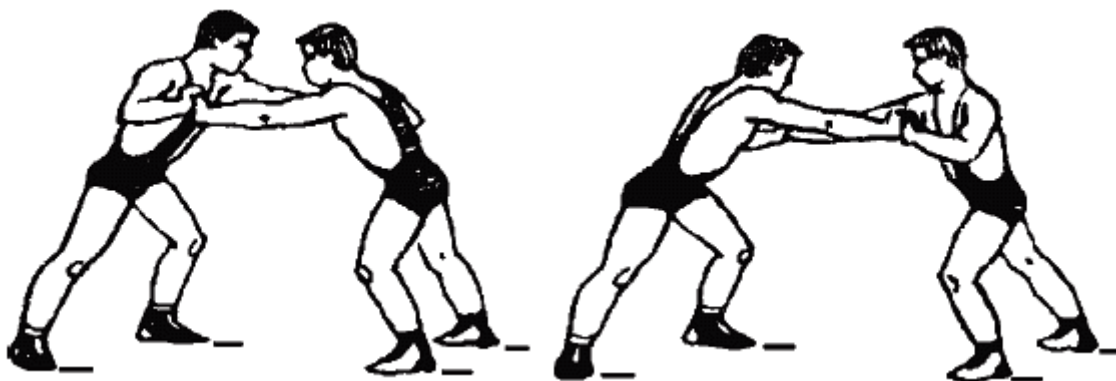
54-rasm. Qo'l mushaklari uchun 1 mashq – gilamga orqasi bilan yotib sherigini qo'llariga qo'llari bilan tayanch hosil qilgan holatda qo'llarni bukib yoyish (ikkinchi kurashchi tik turib qo'llarga tayanib qo'llarni bukib yoyish). 2 mashq - gilamga orqasi bilan yotib sherigini elkasiga qo'llari bilan tayanch hosil qilgan holatda qo'llarni bukib yoyish (ikkinchi kurashchi sherigini qo'llariga beli bilan yotadi).



1 mashq

2 mashq

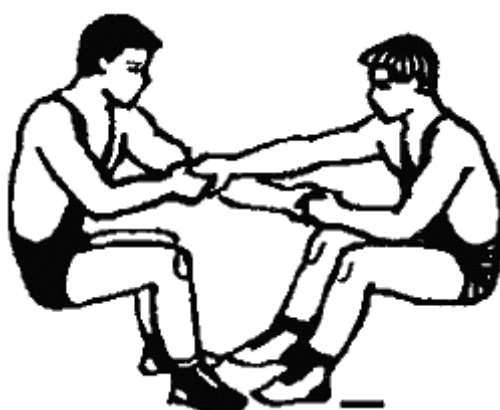
55-rasm. 1 mashq – oyoq mushaklari uchun gilamga o'tirib qo'llarni yuqoriga ko'tarib sherigini qo'llari bilan mahkam birlashtirgan holatdan turib o'tiradi (ikkinchi kurashchi uni qo'llarini ko'tarib tushiradi). 2 mashq – qo'l mushaklari uchun gilamga qo'llar bilan tayanib qo'llarni bukib yoyish (ikkinchi kurashchi sherigini oyoqlarini yuqoriga ko'tarib ushlab turadi).



56-rasm. Qo'l mushaklari uchun qo'llarda bir birlariga tayangan holatda yon tomonlarga harakatlanib qo'llarni bukib yoyish.



57-rasm. Qo'l mushaklari uchun qo'llarda bir birlariga tayangan holatda bir joyda turib qo'llarni bukib yoyish.



58-rasm. Qo'l mushaklari uchun qo'llarda bir birlarini qo'llarini mahkam ushlagan holatda yon tomonlarga tortib harakatlanish.



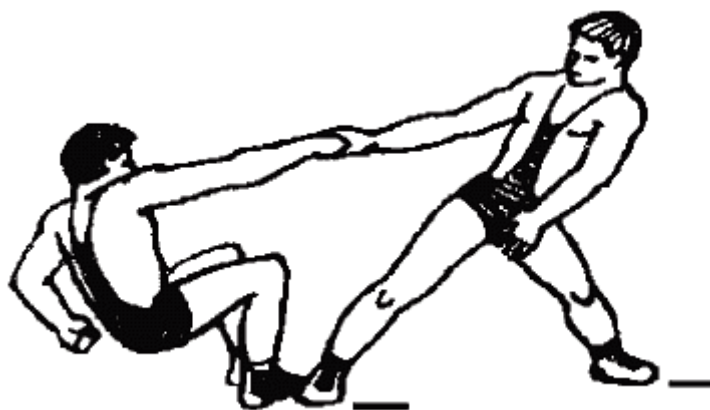
59-rasm. Qo'l mushaklari uchun qo'llarda sherigini bo'yniga osilgan oyoqlar gilamda qo'llarni bukib yoyish (ikkinchi kurashchi qo'llari bilan tizzalariga tayangan holatda turadi).



60-rasm. Qo'l mushaklari uchun sherigini elkalaridan ushlab gilamdan ko'tarib tushirish (ikkinchi kurashchi sherigini oyoqlari orasida faqat oyoqlariga tayangan holatda).



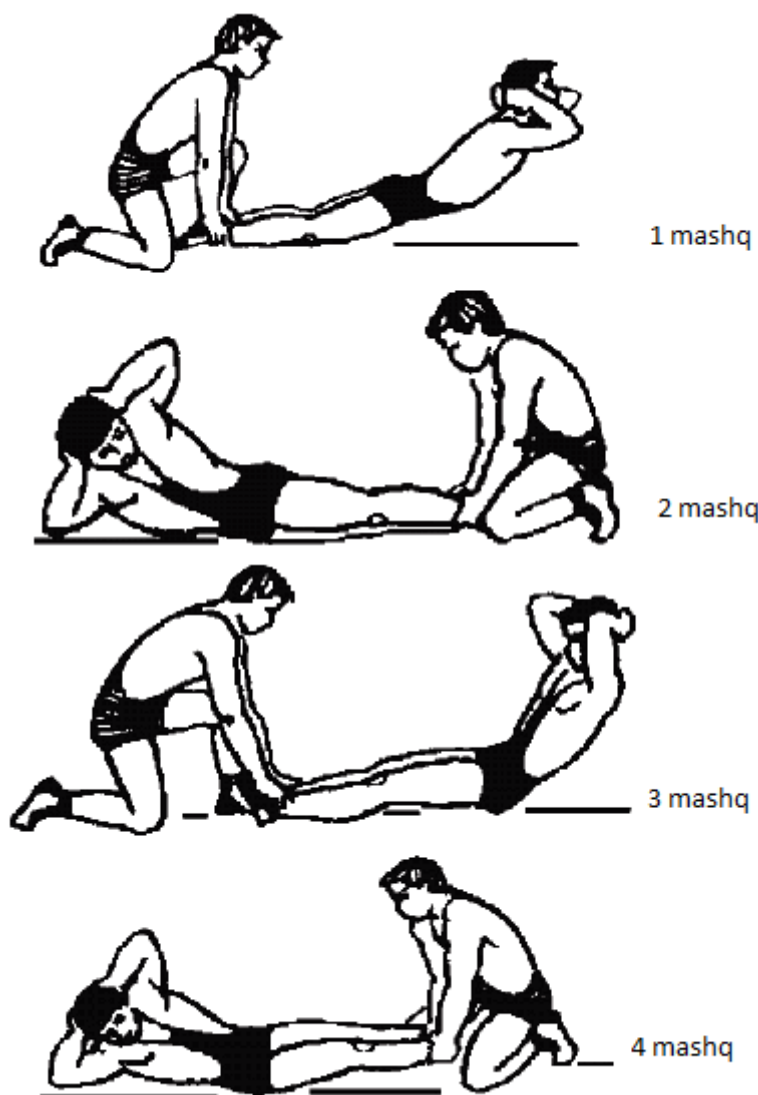
61-rasm. Qo'l va oyoq mushaklari uchun sherigini qo'llaridan mahkam ushlab yuqoriga tortib tushirish.



62-rasm. Qo'l mushaklari uchun sherigini bir qo'lidan ushlab tortib gilamdan ko'tarish.



63-rasm. Qo'l mushaklari uchun qo'llarga tayanib oyoqlarni yuqoriga ko'targan holatda qo'llarni qukib yoyish (ikkinchi kurashchi sherigini oyoqlarini ko'tarib tushiradi).



64-rasm. Qorin mushaklari uchun 1 mashq – gilamga oldi tomon bilan yotib qo'llar bosh orqasida go'vdani ko'tarib tushirish (ikkinchi kurashchi sherigini oyoqlarini mahkam ushlaydi). 2 mashq - gilamga oldi tomon bilan yotib qo'llar bosh orqasida o'ng (chap) elkalarni yuqoriga ko'tarib tushirish (ikkinchi kurashchi sherigini oyoqlarini mahkam ushlaydi). 3 mashq - gilamga orqa tomon bilan yotib qo'llar bosh orqasida go'vdani ko'tarib tizzalarga tekkazish (ikkinchi kurashchi sherigini oyoqlarini mahkam ushlaydi). 4 mashq - gilamga orqa tomon bilan yotib qo'llar bosh orqasida o'ng (chap) elkalarni tizzalarga tekkazish (ikkinchi kurashchi sherigini oyoqlarini mahkam ushlaydi).

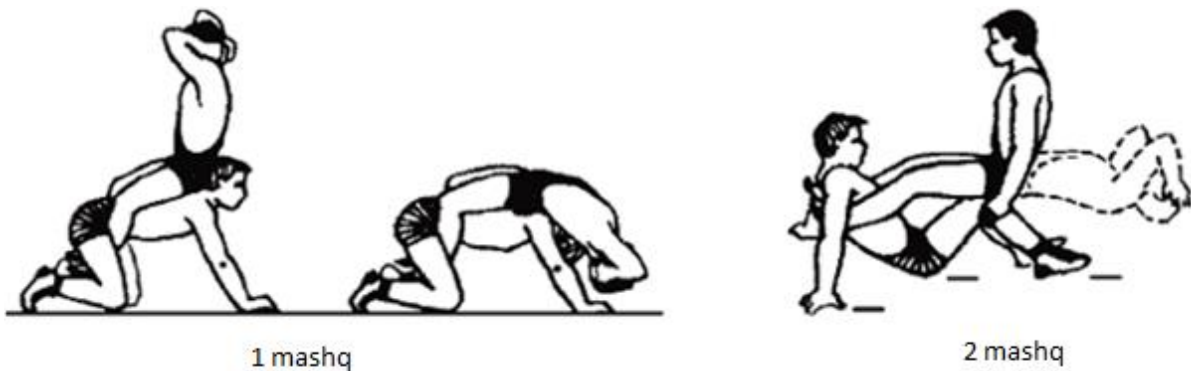




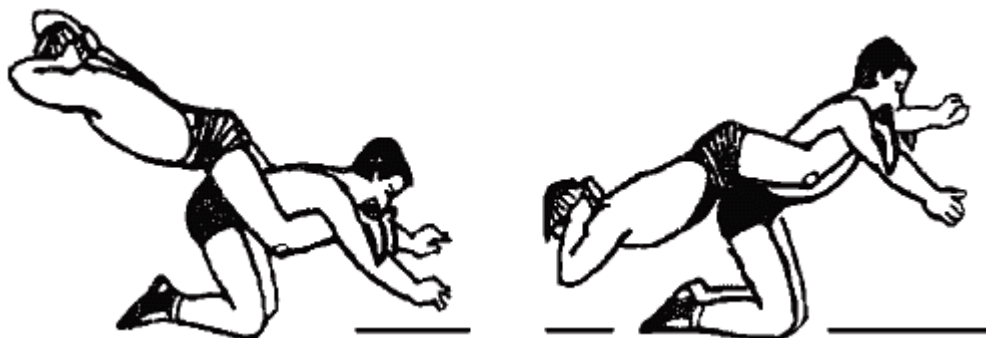
65-rasm. Qorin mushaklari uchun gilamga orqa bilan yotiladi va qo'llar bosh orqasiga o'tadi, oyoqlar juft bo'lib  $90^0$  ga ko'tariladi (ikkinchi kurashchi bir oyog'i bilan qornini bosib oyoqlarini pastga itaradi).



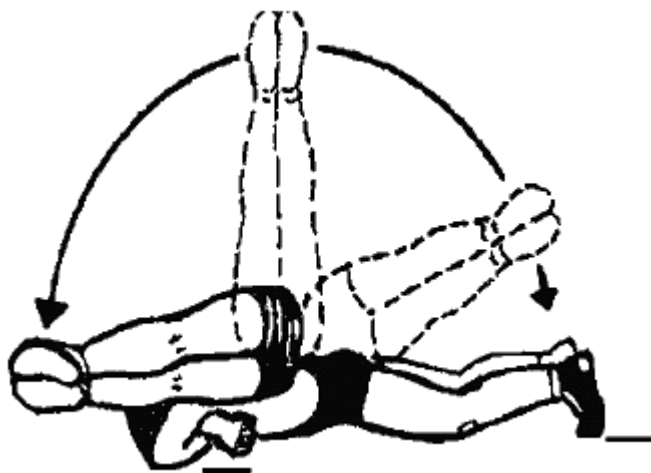
66-rasm. Qorin mushaklari uchun tizza va tirsaklarga tayangan holatda qo'llar bosh orqasida gavnani ko'tarib qo'llarni ikki tomonga yoyiladi (ikkinchi kurashchi sherigini oyoqlarini mahkam ushlab o'tiradi).



67-rasm. Qorin mushaklari uchun 1 mashq – sherigini elkalariga o'tirib oyoqlarini uni oyoqlari orasidan o'tgazib mahkamlanadi qo'llar bosh orqasida va orqaga yotib turadi (ikkinchi kurashchi tizza va qo'llarga tayangan holatda). 2 mashq – sherigini tizzalariga o'tirib oyoqlarini sherigining qo'ltig'laridan o'tgazib mahkamlab orqaga yotib turish (ikkinchi kurashchi orqasi bilan qo'llarga tayangan holatda).



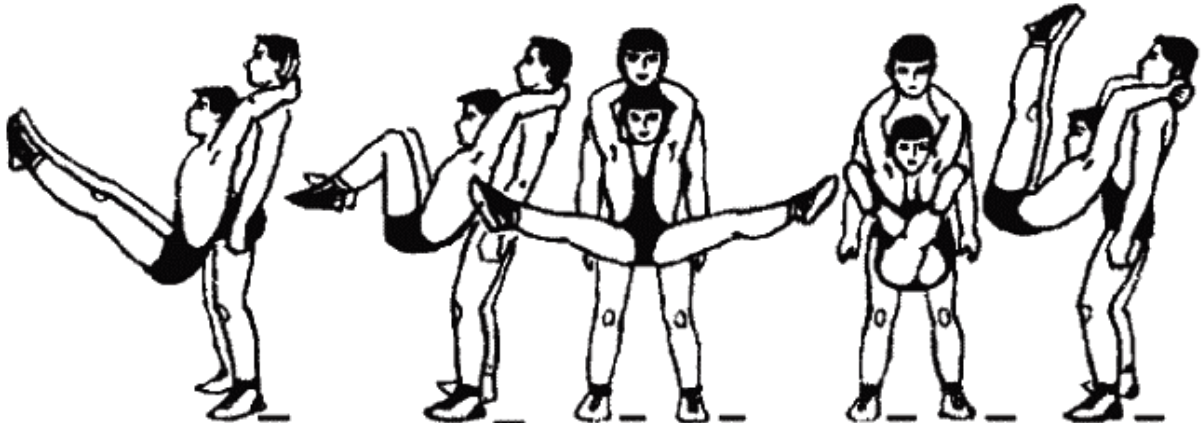
68-rasm. Qorin mushaklari uchun sherigining bel qismiga orqamachasi o'tirib oyoqlari bilan qorin qismini siqib oladi (ikkinchi kurashchi tizza va qo'llarga tayangan holatda) oldinga yotib turish.



69-rasm. Qorin mushaklari uchun sherigini ustiga orqa tomonlama yotib tirsaklar mahkam bog'lanadi oyoqni  $90^0$  ga ko'tarib o'ng va chap tomonlarga qayirish (ikkinchi kurashchi gilamga oldi tomoni bilan yotadi).



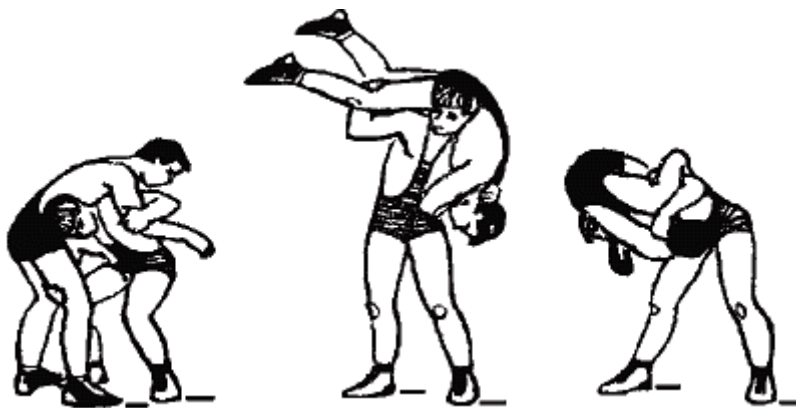
70-rasm. Qorin mushaklari uchun sherigini beliga orqa tomonlarga yotib tirsaklar mahkam bog'lanadi oyoqni  $90^{\circ}$  ga ko'tarib kerilgan holatda ko'tarib tushiriladi (ikkinchi kurashchi sherigini ko'tarib turadi).



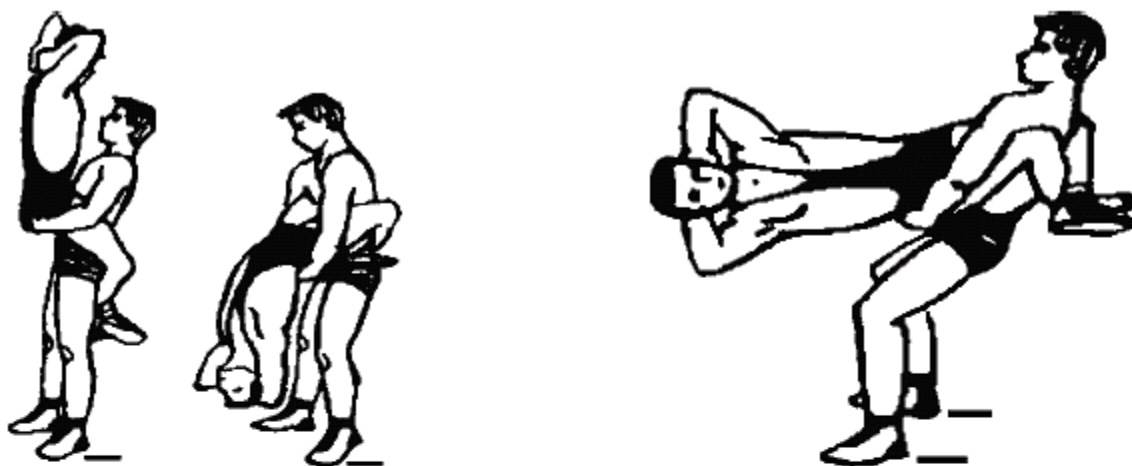
71-rasm. Qorin mushaklari uchun sherigini bo'yniga osilib oyoqlarni  $90^{\circ}$  ga ko'tarish, tizzalarni bukib yoyish, ikki tomonga qaramarshi tomonlarga kerish, oyoqlarni  $180^{\circ}$  ga ko'tarish (ikkinchi kurashchi tik holatda turadi).



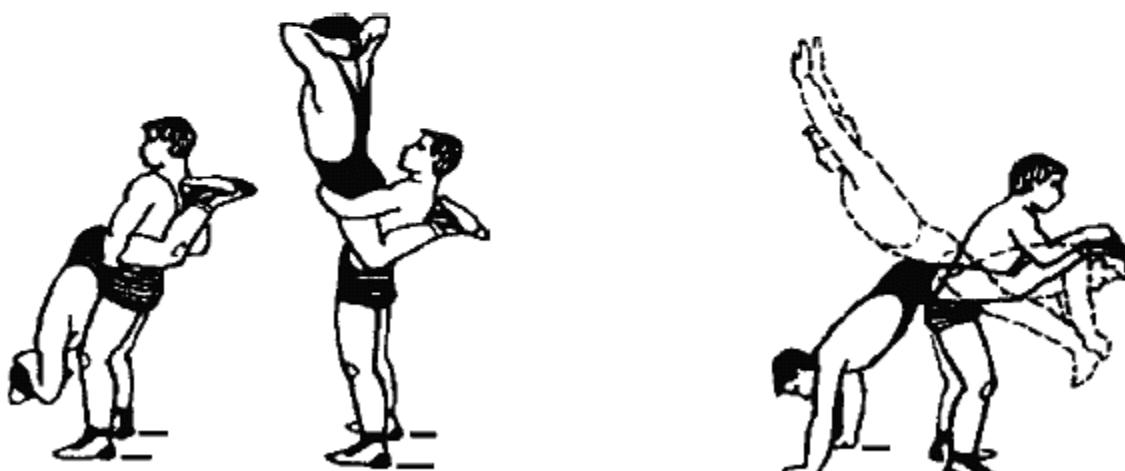
72-rasm. Bel mushaklari uchun sherigini elkalariga ko'tarib xar tomonga burilish.



72-rasm. Bel mushaklari uchun sherigini elkalariga ko'tarib xar tomonga egilish.



1 mashq



2 mashq

3 mashq

73-rasm. Qorin mushaklari uchun 1 mashq – sherigini belidan oyoqlari bilan mahkam siqib, qo'llar bosh orqasida orqaga yotib turish (ikkinchi kurashchi sherigini belidan ikkala qo'li bilan ushlab turadi). 2 mashq - sherigini belidan teskari tomondan oyoqlari bilan mahkam siqib, qo'llar bosh orqasida oldinga yotib turish (ikkinchi kurashchi sherigini belidan ikkala qo'li bilan ushlab turadi). 3 mashq - sherigini belidan teskari tomondan oyoqlari bilan mahkam siqib oldinga yotib turish (ikkinchi kurashchi sherigiga teskari turib uni oyoqlarini ushlab turadi).

### O'z-o'zini tekshirish uchun savollari:

1. Kurashchi tayyorgarligida kuchning turlari qanday farqlanadi?
2. “Kurashchining maxsus kuchi” deganda nima tushuniladi?
3. “Kuch” sifati deganda nima tushuniladi?

4. “Nisbiy kuch” deganda nima tushuniladi?
5. “Tezkor kuch” deganda nima tushuniladi?
6. “Portlovchi kuch” deganda nima tushuniladi?
7. Kurashchining kuch chidamkorligi deganda nima tushuniladi?
8. Kurashchining kuch sifatini rivojlantirish uchun qanday usullardan foydalaniladi?

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati**

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. М., 1988.
2. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Т., 1990.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. Т., 2005.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.
5. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
6. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. М., 1984.
7. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. М., 1997.
8. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. Т., 2014.
9. Tastanov N.A. Kurash turrlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Т.,2017.
10. Tashnazarov D.Yu. yunon-rim kurashchilarda kuch va tezlik sifatlarini rivojlantirish uslublari. O'quv-uslubiy qo'llanma. Т.,2017

## **IV - BOB. YUNON-RIM KURASHIDA TEZLIK SIFATI**

### **4.1. Tezlik va uni rivojlantirish uslubiyati**

Kurashchi tezligi – 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 harakat qiladigan kurashchi uning oldida muhim ustunlikka ega bo'ladi.

Kurashchi tezkorligi ko'p jihatdan uning asab jarayonlari harakatchanligiga, sharoitlarga, raqib harakatlaridagi ko'rimsiz o'zgarishlarni 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 yengillashtirilgan 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 sharoitlarda maksimal tezkorlik bilan bajariladigan harakatlarni ko'p marta 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 chegaradagi kuch 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 rivojlantirish uchun qo'shimcha turtki (rag'bat) bo'lishi mumkin.

Kurashchining tezkorlik sifatlarini tarbiyalash uchun maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlar (ular, odatda, tezlik mashqlari deb ataladi) qo'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, pasaymasligi shart.

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 tiklanishini ikkinchi tomondan, uning markaziy asab tizimini optimal qo'zg'aluvchanligini ta'minlashi optimal bo'lishi kerak.

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



## 4.2. Yunon-rim kurashida tezlik qobiliyatlarining nazorati

Tezlik qobiliyatini nazorati o'ziga xos bo'lgan va o'ziga xos bo'lmagan tekshiruvlar sharoitida o'tkaziladi.

O'ziga xos bo'lmagan testlarda tezlik sifatlarini bunday oson paydo bo'lishi nazorat uchun, harakat ta'sirini oddiy yashirin bosqichida, harakatning oddiy va yakka tezligida, harakat chastotasida qabul qilingan.

O'ziga xos bo'lgan testlarda tezlik qobiliyati ko'proq murakkab holatlarda paydo bo'lib, alohida sport turi uchun xarakterli bo'lgan, ma'lumotlar asosiga qurilgan harakat hodisasini afzal ko'radi. Masalan, tezlik sifatlarini nazorat qilganda shu narsalarni hisobga olish kerakki, ya'ni, o'ziga xos bo'lmagan mashqlar ko'rsatkichlari boshqa sport turi uchun o'ziga xos bo'lishi mumkin.

### *Yakka harakat tezligidagi nazorat.*

O'ziga xos bo'lgan harakat yoki mashqlar bajarish vaqtida ko'proq ma'lumot beruvchi ko'rsatkichlar hisoblanadi. Bularni soniga: futbol to'pini tepish, basketbol to'pini halqaga tashlash, qo'l to'pida to'pni darvozaga kirgizish, nayza otish, qilichbozlikda qilichni sanchib olish, boksdagi urish vaqtidagi bajariladigan qo'lning final harakati kiradi.

Harakat chastotasini nazorati vaqt birligidagi harakatlar soniga asoslangan.

Nazoratni tashkil qilishda va tezlikni baholash uchun, ko'rsatkichlar tanlashda quyidagi umumiy holatlarni hisobga olish kerak:

- oddiy o'ziga xos bo'lmagan harakat ko'rsatkichlarga turli qo'zg'atuvchilarning ta'siri (yorug'lik, tovushlar). Ma'lum holatlarda yuqori ko'rsatkichlarni namoyish qilgan sportchilar boshqalarida ham katta yutuqlarni ko'rsatadi;

- o'ziga xos ta'sirning ko'rsatkichlari o'zaro kam bog'langan, modomiki, latent bosqichining navbatdagi sezish harakat darajalarini o'zlashtirishdagi umumiy vakt holatiga kerakli ta'siri;

- tezlik paydo bo'lishining elementar va majmuaviy shaklida, oddiy va murakkab ta'sirning ko'rsatkichlari o'rtasida bog'liqlikning yo'qligi.

Tezlik sifatlarini paydo bo'lishidagi nazoratning majmuaviy shakllari murakkab harakatda ishlab chiqilgan test programmalari tezlik ish tartibi bilan uzviy bog'langan bo'lishi kerak va start yugurishi, masofa kabi maxsus testlarda ishlatilishi kerak.

Maxsus mashg'ulot va musobaqa faoliyatining muhim komponentlari tartiblarida ko'rsatilgandek, ular bir-biri bilan o'zaro harakatda paydo bo'lmaydi, balki amalga oshadi. Masalan: futbol, gandbol yoki sportning boshqa turlarida tezlik xarakteriga ega bo'lgan harakat hodisasi faqat bir tartibga suyanish, agar murakkab holatlarda olib borilsa, ikkita yoki uchta tartibda olib borishi mumkin.

Testning mazmuni munosabatlarida tezlik imkoniyati nazorati rejalashtirilsa, ularni uslubiyatidan foydalanishda shularni esda tutish kerak, ya'ni sinov jarayonida sportchi yuqori ish qobiliyatida turish kerak, charchash belgilari ko'rinmasligi kerak.

Shu maqsadda mavsumiy xarakterdagi sport turlarida odatda, sportchi tomonidan qisqa masofada amalga oshirilgan maksimal tezlik aniqlanadi. Bunday tezlik mutlaq qabul qilinadi va tezlik qobiliyatlarini umumiy ko'rsatkichlariga xizmat qiladi (3-jadval).

Mutlaq tezlik sportchining ma'lum vaqtda (odatda 10 s) egallagan masofasi bo'yicha baholanishi mumkin.

Tezlik nazorati imkoniyatlarini majmuaviy paydo bo'lish shakllarini maxsus mashg'ulot uchun xarakterli bo'lgan va shu sport turining musobaqa faoliyatidagi harakat hodisasi tarkibi bilan uzviy bog'lash kerak. Masalan: oddiy ta'sir vaqtini baholash va tanlash ta'siriga asosan sport o'yinlarida va yakkakurashlarda, sport turining murakkab koordinatsiyali harakatida keng

qo'llaniladi. Yakka harakat tezligi sportning boks, qilichbozliq yengil atletikadagi otish, og'ir atletika kabi turlariga tegishli.

3-jadval

***Yunon-rim kurashchilarining mutlaq tezlikni baholash uchun boshqa sport turlaridan tuzilgan test sinovlari***

Sport turi	Masofa bo'lagi	Ishning maksimal davomiyligi, s
Yugurish	30-100	10-12
Eshkak eshish	100-150	18-22
Suzish	15-25	15-16
Velosiped haydash	50-100	8-10
Konkida yugurish	95-100	10-12

Harakat chastotasining tezlik qobiliyatlarini ko'rsatkichlari sprintercha yugurishda, sprintercha velosiped haydashda juda muhimdir.

Yugurish, futbol, qo'l to'pi, beysbol, chim ustida xokkey kabi sport turlarini ixtisoslashtirgan sportchilar uchun quyidagi ko'rsatkichlar bo'yicha ma'lumot beradi:

- startyordan otilgandagi vaqtning ta'siri (otish vaqtdan boshlab kundani urishgacha);
- gavda va uning bo'limlarini OTSG tezlik chizig'i (gorizontal bo'yicha) *ms*;
- belgilangan maydonda yugurish vaqti (30, 50, 100 *m*);
- bir minutda yugurish harakatining chastotasi;
- berilgan masofadagi yugurish qadamlarining soni (50, 100 *m*).

Suzuvchilarning tezlik imkoniyatlarini baholash uchun quyidagi asosiy ko'rsatkichlar:

- start xabaridan birinchi harakat tayyorgarligigacha bo'lgan vaqt;

- startdagi birinchi tayyorgarlik harakatidan oyoqni start tumbochkasidan olishgacha bo'lgan vaqt;
- birinchi besh metrli masofadan o'tishdagi gavdaning suzish natijasi;
- suzish maksimal tezligining darajasi,  $m/s$ , maksimal tezlikda suzishdagi barmoqlar harakatining tezligi.

Aytib o'tilgan ko'rsatkichlar boshqalarini to'ldirish mumkin, ya'ni tezlik qobiliyatining differensiyallangan bahosi musobaqa masofasining turli maydonlari talablarida qo'llanilishi mumkin.

Oliy toifadagi suzuvchining tezlik qobiliyatlari baholanishini guvohligiga (Yevropa, jahon chempionati, Olimpiada o'yinlari qatnashchisi) musobaqalarda yutuqlarga erishish start harakatining muvaffaqiyatida, burilishni natijaviyligida yoki masofa tezligini darajasida aniqlanishi mumkin. Masalan: ko'pgina mashhur suzuvchilar Olimpiadada va jahon chempionatlarida tezlik qobiliyatini yuqori ko'rsatkichlariga ega bo'lib turib, start yoki burilishni yetarli darajada natijali bajarmasdan turib chempion bo'la olmaydilar. Boshqa tomondan esa, bir qator sportchilar raqiblaridan farqli holda, uncha yuqori bo'lmagan masofa tezligida start yoki burilishni natijali bajarib, yuqori g'alabalarni qo'lga kiritadilar.

Sport turlarini har bir guruhida tezlik sifatini nazorati tizimining o'ziga xos xususiyatlari bor. Masalan: tezlilik-kuchlilik turida birinchi navbatda OTSTni sakrashdagi uchish tezligi ( $m/s$ ), snaryadni boshlang'ich uchish tezligi (disk, yadro, bolg'a) ( $m/s$ ) qayd qilinadi.

Yakkakurashlarda alohida usullarni bajarish vaqti qayd qilinadi: boksdan urish, kurashda ko'tarib tashlash ( $s$ ); vaqt birligida bajariladigan turli usullar soni (10-15  $s$  gacha); masalan: 10 sekunda manekenlarni tashlash soni, qopga har tomondan urishlar soni programma bo'yicha 15  $s$  da bajarish.

Texnik imkoniyatlarning nazorati, asab-mushak apparati imkoniyatlarini aks ettiruvchi tezlik sifatlarini majmuaviy va elementar hosil bo'lishida lokal ko'tsatkichlardan foydalanilmasa, u to'laqonli bo'lmaydi.

Yuqori toifadagi sportchilarni tadqiq qilish jarayonida odatda quyidagicha baholanadi:

- mushaklarni biopotensial amplitudani qayd qilishi va chastotasi (Gs);
- zo'riqishning latent vaqti (ZLV), bo'shashishning latent vaqti (BLV), berilgan vaqtga mushaklarning javobi;
- harakatning maksimal chastotasi (temping-test), 10 s da harakat soni;
- amplitudani qayd qilish bilan fiziologik tremoraning parametrlari (MKM) va chastotasi (Gs).

Shunday qilib, tezlik imkoniyatlarini baholashda, turli ko'rsatkichlarni majmuaviy tomonini nazarda tutish lozim, ya'ni ushbu sifatni har tomonlama rivojlanish yig'indisini baholash muhimdir.

Tezkorlikni rivojlantirish. Kurashchining kuchi va tezkorligi – o'zaro chambarchas bog'liq ikki xil jismoniy sifat. Jismoniy kuchning yetishmasligi har doim u yoki bu usulning tez va aniq bajarilishiga to'sqinlik qiladi. O'z navbatida, yetarlicha tez yoki o'z vaqtda bajarilmagan katta jismoniy kuchlanish raqibga yo'qotgan muvozanatini tiklab olish, himoyani qabul qilish yoki javob usulini amalga oshirish imkonini beradi. Shuning uchun kuch hamda tezkorlikni rivojlantirish mashqlari har doim majmua qilib berilishi kerak. Ayni paytda shuni e'tiborga olish lozimki, harakatlar tezkorligini rivojlanishi kuch yoki chidam-lilikning rivojlanishidan ancha sust kechadi.

Kurashchi harakatlari tezkorligi har doim bellashuvning muayyan vaziyatlarida namoyon bo'lib, bu vaqtda u vaziyatga darhol baho berib, aynan shu vaziyat uchun eng oqilona bo'lgan harakatni tanlashi zarur. Tik turib kurashganda bu biror usulni, masalan, podsechkani bajarish lazasini to'g'ri topishda ifodalanishi mumkin, masalan, raqib oldinga yoki orqaga harakatlana

boshlar ekan, tanasi og'irligini bu oyog'idan ikinchisiga o'tkazsa, lekin hali tayanch oyog'iga tana og'irligini o'tkazmagan bo'lsa, yoki oldinga harakatlanayotgan raqib ostiga tez va to'satdan kirish paytida yoxud raqib barqaror holatini yo'qotgan lahzada qarshi usulni qo'llash orqali va h.k.

Demak, kurashchining harakatlari tezkorligini har doim uning oqilona usul va faoliyatini bajara olishi nuqtai nazaridan tekshirib baholaydilar. Titraqshab bajariladigan uzuq-yuluq harakatlar kurashchining bellashuv chog'idagi faoliyati tezkorligiga aslo yordam bera olmaydi. Shuning uchun ham kurashchining tezkorligini rivojlantirish ustida ishlaganda, bellashuv chog'ida qo'llaniladigan usul va faoliyatlarning bajarilish texnikasi bilan chambarchas bog'liq bo'lgan mashqlarni tanlab oladilar.

Tezkorlikning rivojlantirishning asosiy vositasi sifatida taqlidiy hamda maxsus tayyorgarlik mashqlaridan foydalaniladi. Bunday mashqlarni bajarish vaqtida usul yoki harakatni bajarishning to'g'ri texnikasiga rioya qilgan holda asta-sekin tezlik oshira boriladi. Lekin taqlidiy va maxsus tayyorgarlik mashqlarini ko'p marotaba bajarish vaqtida noto'g'ri ko'nikmalar shakllanib qolishi mumkunligini, ularni keyin o'zgartirish juda qiyinligini hisobga olish zarur.

Tezkorlikni rivojlantirishda sherik bilan bajariladigan mashqlardan juda keng foydalanadilar, shu yo'l bilan turli yo'nalishda muvozanatdan chiqarish, usulni amalga oshirishga tayyorlanish, usulning raqibni tashlashgacha bo'lgan boshlang'ich bosqichiga ishlov beriladi. Bu mashqlarning hammasi ko'p marotaba ketma-ket 30-40 marta tezlikni sekin-asta oshirib, to u maksimal darajaga yetguniga qadar takrorlanadi. Dastlab sherik qattiq qarshilik ko'rsatmaydi va o'rganuvchiga usulni tez va to'g'ri bajarish uchun imkoniyat yaratadi, keyinchalik qarshilik kuchaytiriladi, lekin maksimal darajaga yetkazilmaydi.

Tezkor harakatlar ko'nikmasini mustahkamlash uchun ancha yengil vaznli sheriklar bilan o'quv-mashq bellashuvlarini o'tkazish tavsiya etiladi.

Tezkorlikni rivojlantirishning samarali vositasi sifatida sportning yordamchi turlari – basketbol va futbolni qo‘llash mumkin – mamlakatning eng kuchli kurashchilari o‘z mashg‘ulotlarida ulardan unimli foydalanadilar va o‘yinlar soddalashtirilgan qoidalar asosida o‘tkaziladi. Shuningdek, turli xil akrobatik mashqlarga, maksimal tezlikda og‘irliklar bilan bajariladigan mashqlarga ham ko‘p murojaat qilinadi.

Tezkorlikni rivojlantiradigan mashqlarni ertalabki badan tarbiya jarayoniga, maxsus jismoniy tayyorgarlik tarkibiga ham kiritish mumkin. Bu holatda mashqlar kichik-kichik seriyalar bilan, orada yetarlicha dam olib bajariladi. Odatda, ular kurashchi hali charamagan vaqtda – o‘quv mashg‘ulotining boshida amalga oshiriladi. Ammo ayrim hollarda tezkorlik mashqlarini qattiq charchagan vaqtda o‘tkazish ham mumkin. Tabiiyki, tezkorlik mashqlarini bajarishdan avval kurashchi yaxshi badan qizdirish bosqichidan o‘tadi, aks holda jiddiy jarohatlar olish ehtimoli ortadi.

*Yunon-rim kurashchilarning tezkorlik sifatlarini oshirishda boshqa sport turlaridagi mashqlardan foydalanish:* Yengil atletika – 10 m, 20 m, 30 m ga yugurish, turgan joyida uzunlikka sakrash.

Gimnastika – 20 s ichida turnikda tortilish, yotib tayanib 20 s ichida qo‘llarni bukib-yozish.

Sport kurashi – manekenni 10 marta beldan oshirib tashlash.

Yengil atletika: tezkorlikni rivojlantirish uchun 30 m, 60 m, 100 m ga yugurish; chidamlilikni rivojlantirish uchun turnikda tortilish, bruslarda tayanib, qo‘llarni bukib-yozish, gimnastika devorchasida osilib turib oyoqlarni qo‘llargacha ko‘tarish, oyoqlar yordamida, oyoqlar yordamisiz arqonga tirmashib chiqish; kuchni rivojlantirish uchun 20 sek ichida turnikda tortilish, yotib tayanib 20 sek ichida qo‘llarni bukib-yozish, orqamacha, qorinda yotib (oyoqlar mahkam-langani) 20 sek ichida tanani ko‘tarib tushurish; chidamlilikni rivojlantirish uchun yotib tayanib, qo‘llarni bukib-yozish, arg‘amchida sakrash;

chaqqonlikni rivojlantirish uchun bir qo‘lda ag‘darilish, yelkalardan orqaga egilib ko‘tarilish; egiluvchanlikni rivojlantirish uchun gimnastika devorchasi yonida mashqlar.

Sport kurashi: kuchni rivojlantirish uchun o‘tirib-turishlar, burulishlar, egilishlar (sherik yelkada) sherik 5+2 kg og‘irroq; sherigi tanasini orqadan ushlab olib ko‘tarish (sherigi “to‘rt oyoqlab” turadi); egiluvchanlikni rivojlantirish uchun sherik bilan, sheriksiz kurashchilar “ko‘prik” holatida mashqlar, rezinali amortizator bilan mashqlar, chaqqonlikni rivojlantirish uchun tizzalarda turib yoki bir-biriga yuzma-yuz yoki yonma-yon turib, sherigi orqasiga o‘tish, bir oyoqda turib, bir qo‘l orqada, yelkani turtib sherigini gilam tashqarisiga chiqarib yuborish, shartlashilgan uchun kurashish.

Og‘ir atletika: kuchni rivojlantirish uchun – ikkala qo‘lga shtangani siltab ko‘tarish, orqamacha yotib, shtangani siqib ko‘tarish, shtangani ko‘krakka ko‘tarish, 16 kg, 32 kg og‘irlikdagi giryalar bilan mashqlar bajarish.

Sport o‘yinlari: futbol, voleybol, basketbol, gandbol.

Suzish: tezkorlikni rivojlantirish uchun 10 m, 25 m masofalarni suzib o‘tish, chidamlilikni rivojlantirish uchun (50 m, 100 m, 200 m masofalarni suzib o‘tish.

### **4.3. Kuch-tezlik sifatlarining o‘zaro bog‘liqligi.**

Ko‘plab sport vaziyatlarida shunga ahamiyat berish kerakki, mushak to‘qimasi tomonidan ishlab chiqilgan kuchlanish nafaqat to‘qima turiga, balki qisqarish tezligiga va mushakka bo‘lgan yuklama orasidagi bog‘liqlikka ham bog‘liq. Bu bog‘liqlik ko‘rsatilgan kuch-tezlik egri chizig‘i orqali grafik tasvirlanishi mumkin. Ushbu bog‘liqlik shuni ko‘rsatadiki, qisqarish paytida absolyut kuch past, konsentrik tezlikda eng yuqori bo‘ladi. Boshqacha aytganda, qisqarish (ya’ni harakat) tezligi past ish yuklamalarda yuqori bo‘ladi – ham past va ham tez tortishgan to‘qimalar uchun haqiqiy bo‘lgan bog‘liqlik. Albatta,

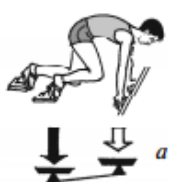


qo'lingizda hech qanday gantel bo'lmaganida uni bukish qo'lingizda 20 kg lik gantel ushlab turganizga nisbatan osonroq kechadi.

Ko'plab sport harakatlari quvvat (kuch-tezlik mahsuloti) talab qilishini hisobga olsak, bundan kelib chiqadiki, mushaklarning quvvat ishlab chiqarish imkoniyatini yaratish uchun optimal yuklama va tezlik bilan mashq qilish orasida kompromiss topish lozim.

### *Yugurish*

Ma'lum bo'lishicha, yugurish sportning asosiy turi hisoblangan. Yengil atletikada qisqa masofaga (sprinterlik), ya'ni 60, 100, 200, 400 metrga;



74-rasm



75-rasm

### **O'z-o'zini tekshirish uchun savollari:**

1. Tezlik deganda nima tushuniladi?
2. Tezlikni rivojlantirish uchun qanday usullardan foydalaniladi?
3. Kurashchining tezlik sifatini rivojlantirish uchun qanday usullardan foydalaniladi?
4. Tezlik sifatining boshqa sifatlar bilan bog'liqligini tushuntirib bering.
5. Tezlik sifatining boshqa sport turlaridagi o'rni haqida tushuntirib bering.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati**

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. М., 1988.
2. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Т., 1990.

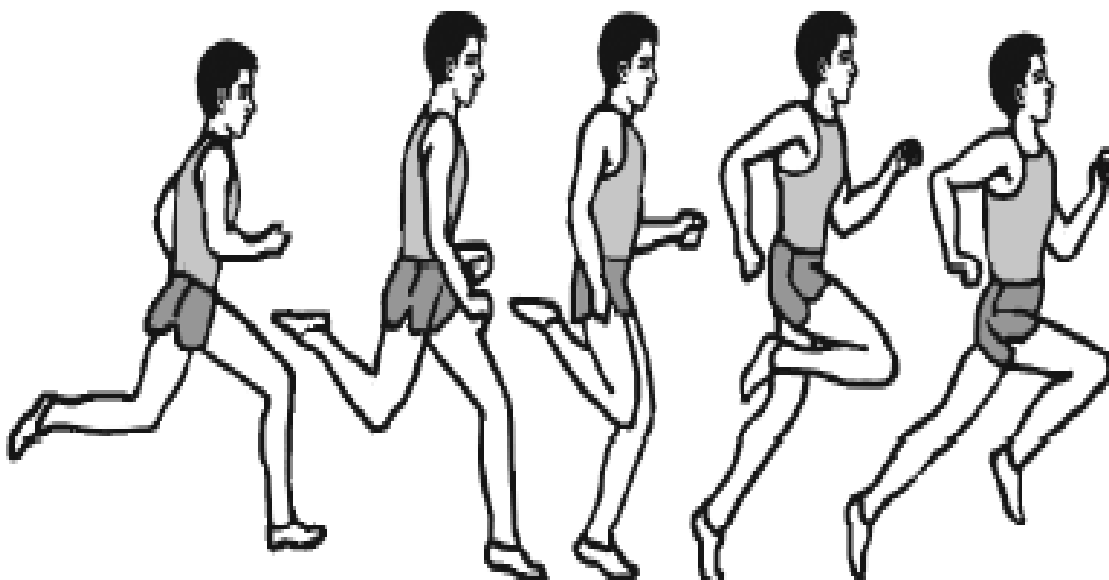
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2005.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.
5. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
6. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. М., 1984.
7. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. М., 1997.
8. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. T., 2014.
9. Tastanov N.A. Kurash turrlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.,2017.
10. Tashnazarov D.Yu. yunon-rim kurashchilarda kuch va tezlik sifatlarini rivojlantirish uslublari. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.,2017

## V - BOB. YUNON-RIM KURASHIDA CHIDAMLILIK SIFATI

### 5.1. Yunon-rim kurashida chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyati

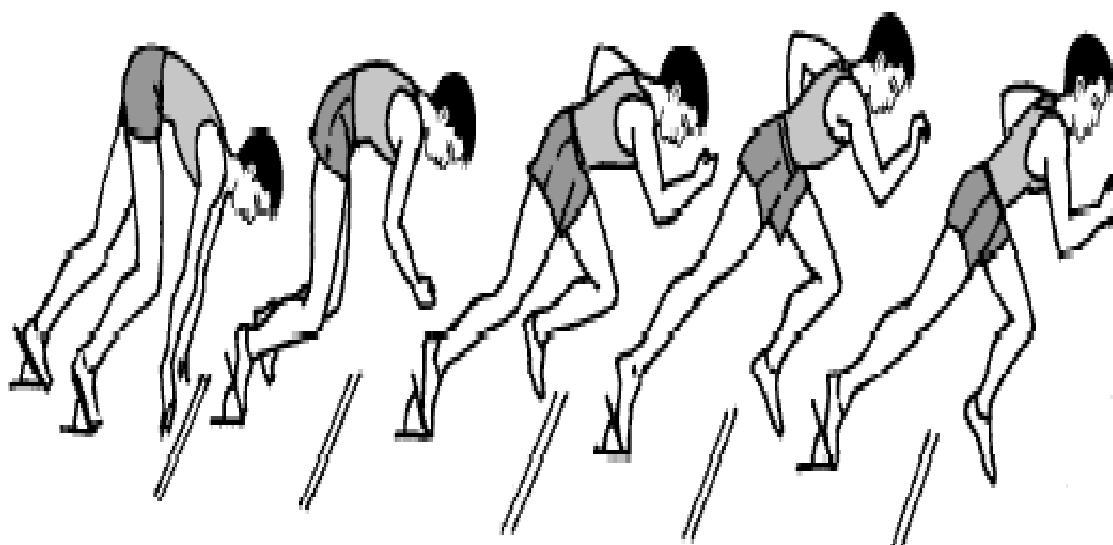
Biz kichik maktab yoshidagi bolalarda chidamkorlikni rivojlantirish uchun kuchli mashg'ulotlardan foydalanish maqsadga muvofiq emasligini aytdan edik. Lekin bu ularga chidamkorlik umuman kerak emas, degani emas. Kerak. Bu muhim, hayotiy zarur xususiyat. Chidamkorligi yetarlicha rivojlangan odam har qanday ishni puxta va sifatli bajara olishi mumkin. Bunday odamda, bu sifati yaxshi rivojlanmagan odamga qaraganda, charchash ancha kech paydo bo'ladi.

Lekin chidamkorlikni mashq qilishdagi yuklama bolada, kattalar va hatto o'smirlarga o'rgatishda boshqacha bo'lishi kerak. Shuningdek chidamkorlikni tarbiyalash usullaridan boshqacha bo'lishi zarur. Davomli sekin yugurish bolalar uchun oson va yaxshi ta'sir ko'rsatish vositasi bo'lib hisoblanadi. Shuning uchun uni 7-10 yoshli bolalarga tavsiya etiladi. Doimiy va bo'lib-bo'lib qilingan mashg'ulotlar kichik maktab o'quvchilariga ham 1-1,5 km lik masofani bemalol yugurib o'tishga imkom beradi.



76-rasm. Uzoq masofaga yugurish.

Sekin yugurishni ertalabki mashg'ulotlar vaqtida (mashg'ulot oxirida) yoki uning boshqa vaqtida qo'llash mumkin. Yugurish vaqti asta-sekin bolalarning tayyorlik darajasiga qarab oshirib boriladi. Uni 4-6 daqiqadan boshlash va vaqtini asta-sekin oshirib borish kerak bo'ladi. Yugurish tezligi har bir bolaning maksimal tezligiga nisbatan taxminan 40-45 foizni tashkil etishi kerak.



77-rasm. 1000 metrga yugurish.

Maksimal teazlikni 30 m ga yuqori startdan yugurib aniqlab olish mumkin. Masalan, agar bola uni 6 sekunda yugurib o'tsa, uing o'rtacha tezligi 5 m/sek ga teng. Asta-sekin masofa bola birinchi mashg'ulotda yugurgan masofasining 10 foizigacha orttirib boriladi. 7-8 yoshlilar uchun optimal masofa – 1000-1200 m, 9 yoshlilar uchun – 2000 m, 10 yoshlilar uchun – 2300 m, 11 yoshlilar uchun – 2500 m. Yugurib o'tilayotgan masofa shu me'yorga yetkazilganidan so'ng, yugurish tezligini asta-sekin oshirib borish orqali yuklamalar oshiriladi. Bunda teazlik maksimal teazlikning 50 foizidan oshib ketmasligini kuzatib turmoq lozim. Aks holda yugurish "kislород yetishmasligi" deb ataluvchi sharoitda yuz beradi, bu esa shug'ul-lanayotgan odamning o'zini yomon his qilishiga sabab bo'lishi

mumkin.

Mustaqil yugurish bilan, yaxshisi, maktabda jismoniy tarbiya darslari yo'q kuni shug'ullangan ma'qul.

Yuqorida aytib o'tilganday, jismoniy mashqlar va yugurish bilan mustaqil shug'ullanganda vrach nazorati va o'z sog'lig'i holati ustidan nazorat qilib borish zarur. Bunda ota-onalar shuni bilib qo'yishlari kerak, to'g'ri tashkil qilingan yugurish maqsahlari ta'sirida yurak qisqarishlari tezligining tinch holatda va yugurish bajarilgan zahoti asta-sekin siyrak-lashuvi kuzatiladi.

Yugurish bilan doimiy shug'ullanish bolalaringizga test me'yorlarini bajarishga yordam beradi.

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

## **5.2. Kurashda umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi.**

Umumiy chidamlilik deganda sportchini sust shiddatdagi uzoq vaqt bajarishiga bo'lgan qobilyati tushuniladi.

Maxsus chidamlilik kurashchining musobaqa bellashuvi davomida turli xususyatdagi harakatlar va amallarni har xil kuchlanishlar bilan hamda gavdaning turli holatlarida yuqori sur'atda bajarish qobilyati orqali tavsiflanadi.

Kurashchining musobaqa faoliyati ko'p qirrali va mushak tizimining ulkan ishi bilan bog'liq. Shuning uchun chidamlilik nafaqat mushaklarga yetkazib beriladigan kislorod miqdori bilan, balki mushaklarni o'zining uzoq vaqt davom etadigan kuchli zo'riqishish unga bo'lgan moslashishi bilan farqlanadi.

Sportchi trenirovka va musobaqa faoliyatida ma'lum bir toliqishni yengib o'tgan taqdirdagina uning chidamliligi takomillashadi. Jismoniy toliqishlik va chidamlilik asosida mushak faoliyatini turli xildagi ta'minoti jarayonlari yetganligini bilgan holda ularni faoliyat ko'rsatishi darajasini oshirish uchun ularga maqsadli ta'sir etish mumkin. Trenirovka 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 jarayonlar nisbati xususiyatiga ta'sir ko'rsatadigan yuklamaning eng muhim tavsifi hisoblanadi. To'rtta shiddat zonasini ajratish qabul qilingan: maksimal, submaksimal, katta, sust.

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

Anaerob-aktat rejimidagi mashqlar davomiyligi 3-8 sek, anaerob-glikolitik rejimida 20 sek 3 daqiqagacha hamda aerob rejimida 3 daqiqa va undan ko'proqqa teng.

Ko'p sonly taqiqotlar natijalariga asoslanib davomiyligi har xil bo'lgan jismoniy yuklamada anaerob va aerob jarayonlarini umumiy energetik metabolizmi nisbatini aniqlash mumkin.

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 turishiga majbur qiladi.

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

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

- tiklanish jarayonlarini tezlig‘i bir xil emas – avval tiklanishi tez kechadi, so‘ng sekinlashadi;
- turli ko‘rsatkichlar har xil vaqtdan keyin tiklanadi (getra xronlilik);
- tiklanish jarayonida ish qobilyati va boshqa ko‘rsatkichlarning fazali o‘zgarishi kuzatiladi.

Tegishli natijalar -jadvalda keltirilgan.

***Davomiyligi har xil bo'lgan maksimal jismoniy nagruzkada anaerob va aerob jarayonlarning umumiy quvvat sarflanishiga ketadigan nisbiy ulushi***

Ish davomiyligi chegarasi	Quvvatning chiqishi			Nisbiy ulush	
	anaerob jarayonlar	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 tiklanish uchun yetarli bo'lgan sust shiddatli mashqlarni bajarishda har bir keyingi urinish taxminan avvalgisiga o'xshagan ko'rinishda boshlanadi.



Ushbu holda dam olish oraliq'ini kamaytirishda nagruzka ko'proq aerob nagruzkaga 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 oraliq'ini kamaytirish nagruzkani anaerob nagruzkaga aylantiradi, chunki mashq takrorlangan sari kislorod qarzi oshib boradi.

Dam olish xususiyati mashqlar o'rtasida faol, sust va aralash bo'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 nagruzkani ko'proq aerob nagruzkaga 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, shuning-dek 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. Trenirovka vazifalari mashqlarni bajarish sur‘ati va davomiyligiga, shuningdek kurashchining mashqlanganlik darajasi hamda kayfiyatiga qarab, ish hamda dam olish oraliqlari davomiyligiga ko‘ra har xil bo‘lishi lozim.

Takrorlash uslubi shundan iboratki, sportchi bir mashg‘ulotning o‘zida yoki bir nechta mashg‘ulotda xajmi va shiddatiga ko‘ra bir xil bo‘lgan mashqlarni takrorlaydi.

Sport trenirovkasi jarayonida hamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg‘unlashtirilgan holda qo‘llaniladi. Chidamlilikni tarbiyalash samaradorligi ko‘p jihatdan trenirovka jarayonining oqilona tuzilganligi bilan belgilanadi. Turli yo‘nalishdagi mashqlarni bajarishda ma‘lum bir ketma-ketlikka amal qilish va ularning ijobiy o‘zaro ta‘sir etishini ta‘minlash juda muhimdir. quyidagi ketma-ketlikka rioya 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 trenirovka samarasining o‘zaro ta‘siri salbiy bo‘ladi hamda bunday mashg‘ulot kam foyda beradi.

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

Bellashuvni tezkor sur‘atda olib borish va odatda 2-3 kun davom etadigan musobaqalar davomida yuksak ish qobiliyatini saqlab qolish eng chidamli kurashchilargagina nasib etadi.

Yetarlicha chidamli bo‘lmagan kurashchi bellashuv vaqtida ish qobiliyatini tez yo‘qotadi, jadal harakatlana olmaydi, kuchli zo‘riqishlarni bajarishga

qiynaladi, kurash texnikasi buziladi. Bellashuv davridagi qattiq jismoniy va asabiy zo'riqish undan keyin organizmning yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlarida chuqur iz qoldiradi, natijada, keyingi bellashuvgacha kurashchi yaxshi tiklana olmaydi, navbatdagi jangni charchoq holatida boshlaydi.

Musobaqalarda barqaror yuqori natijalarni ko'rsatishga intiladigan kurashchi chidamlilikni rivojlantirish ustida tizimli ravishda ishlashi kerak.

Chidamlilik umumiy va maxsus bo'ladi. Umumiy chidamlilik deganda organizmning mo'tadil sur'atdagi faoliyatni uzoq muddat davomida bajara olish qobiliyati tushuniladi. Umumiy chidamlilikka ega bo'lish uchun uzoq vaqt bir me'yorda kichik shiddat bilan yurish, yugurish, chang'ida yurish, suzish kabi mashqlarni bajarish lozim. Bu mashqlarni bajarish vaqtida yurak-qon tomir, nafas olish, ayirish va boshqa tizimlarining funksional qobiliyati ortadi, shuningdek turli organ va tizimlar faoliyatidagi muvozanat takomillashadi, natijada insonning ish qobiliyati o'sadi.

Mashg'ulotning dastlabki bosqichlarida umumiy chidamlilikni rivojlantirishga erishish maqsadida oraganizm tabora ko'proq harakatga jalb etib boriladi, buning uchun yurish, yugurish, suzish masofalari oshiriladi, lekin bir me'yordagi sur'atga rioya qilinadi. Keyinchalik esa shiddati kuchliroq, lekin qisqaroq muddatli ishga o'tiladi, shu tariqa muayyan me'yorlarni (1500 m yugurish, 10 km ga chang'ida yurish va h.k.) bajarishga tayyorgarlik ko'riladi.

Kurashchining yil davomidagi mashg'ulotlari rejasida umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlarning katta hajmi tayyorgarlik davrida ko'zda tutiladi; ular maxsus chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlarga o'tishdan avval olib boriladi.

Kurashchining maxsus chidamliligi bellashuvning yuqori sur'atda o'tkazilishi va u tugaganidan so'ng ish qobiliyatining tez tiklanishida namoyon bo'ladi.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirishning asosiy vositasi bo'lib xizmat qiladigan mashqlar bilan, tulum yoki mashg'ulot qopi bilan amalga oshiriladi, ular tuzilishiga ko'ra kurash usullariga yaqin bo'ladi. Ayni vaqtda sur'ati, davomiyligi hamda dam olish tanaffuslari muddati jihatidan bir-biridan farq qiladigan mashq bellashuvlari ham shunday vositalar sirasiga kiradi.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish ustida ish olib borishda ma'lum usuliy izchillikka rioya qilinadi. Bellashuvlarga tayyorlanishning dastlabki bosqichlarida kurashchi har xil raqiblar bilan o'rtacha sur'atdagi 6-10 daqiqalik bellashuvni o'tkazishga qodir bo'lishi zarur. Maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun asta-sekin, mashg'ulotdan mashg'ulotga har bir sherik bilan bellashuvlar davomiyligi ortib boradi. Masalan, musobaqalarga tayyorgarlikning birinchi bosqichida kurashchi har xil raqiblar bilan o'rtacha sur'atdagi uch bellashuvning har biriga 3 daqiqadan sarflagan bo'lsa, bevosita tayyorgarlik davrida bellashuv davomiyligi 5-6 daqiqagacha, sheriklar miqdori esa 4-5 tagacha oshirilishi mumkin. Biroq bunda har bir bellashuvda sur'at o'rtacha bo'lishiga va kurash usul bajarmasdan, gilamda bir-birini itarib yurishga aylanib qolmasligiga ahamiyat berish kerak.

Bellashuvlar orasidagi dam olish tanaffuslari ham muhim ahamiyatga ega. Kurashchi hali to'la dam olishga ulgurmagan vaqtda bir bellashuvdan bir necha daqiqa o'tgach takrorlanadigan bellashuv 20-30 daqiqadan keyin, ya'ni kurashchining ish qobiliyati to'la tiklanganida o'tkaziladigan jangga qara-ganda ko'proq mashq samarasini beradi. 3-6 daqiqalik janglarni 10-15 daqiqa davomidagi dam olish tanaffuslari bilan olib borish eng maqsadga muvofiq variantdir. Bellashuvlar miqdorini oshirish va ular orasidagi dam olish vaqtini qisqartirish evaziga yuklama hajmini oshirishga erishiladi.

Keyingi yillarda terma jamoalar bilan ishlash davomida mashg'ulotning oraliqli usuli keng tarqaldi. Mazkur usulning mohiyati shundaki, bellashuv vaqti 2-3 daqiqalik teng kesmalarga taqsimlanib, ular orasida bir daqiqa yoki 30

sekundlik dam olish tanaffuslari beriladi. Bellashuvning har bir kesmasi “jangovor sur’atda” oxirida bir oz tezashtirilib olib boriladi. Kurashchining mashqlanganlik darajasi ortib borar ekan, jang kesmalari orasidagi dam olish vaqti asta-sekin qisqartiriladi.

Kesmalarning sur’ati va miqdorini turli variantlarda qo‘llab, kurashchini har xil shiddatda jang olib borishga, bellashuv paytida kurash sur’atini o‘zgartirishga tayyorlash lozim, chunki bu musobaqalarda muvaffaqiyat qozonishda juda katta ahamiyatga ega.

Jang davomida sur’atni ko‘tarish va umuman o‘quv mashg‘uloti zich-ligini oshirish maxsus chidamlilikni rivojlantirishda juda muhimdir. Organizmga qo‘yiladigan talablarni oshirish asosida qo‘lga kiritiladigan mashqlanganlik darajasi pastroq shiddatli ishni uzoq muddat davomida osonroq bajarish imkonini berish bugungi kunda aniq isbotlangan.

Kurashchiga jang sur’atini oshirish topshirig‘i berilganda, bu sur’at gilamda maqsadsiz ravishda hovliqib harakatlanish emas, balki usullar va qarshi usullarning ko‘proq miqdori yoki ularni bajarishga haqiqatda urinishlar soni hisobiga oshirilishiga alohida diqqat qilinadi.

Yuqoridagilardan xulosa qilib aytish mumkinki, kurashchining umumiy va maxsus chidamliligini rivojlantirishda quyidagi usulga rioya qilish ko‘proq samara beradi.

Tayyorgarlik davrida asosiy e’tibor umumiy chidamlilikni rivojlan-tirishga qaratiladi va shu tariqa maxsus chidamlilikni o‘stirish ustida ish olib borish uchun poydevor hozirlanadi.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirishning birinchi bochqichida mashqlar va bellashuvlarning davomiyligi hamda sur’ati sekin-asta orttiriladi, keyinchalik esa mashg‘ulotning oraliqli usulidan kengroq foydalaniladi.

Kurashchining organizmiga qo‘yiladigan talablar o‘z-o‘zidan o‘sib borishi zarur. Usuliy va fiziologik jihatdan yuklamani darajama-daraja oshirish eng

to'g'ri yo'l bo'ladi, bu organizm yuklamaga ko'nikib, uni yaxshi o'zlashtirib olganidan so'ng, ya'ni bir necha mashg'ulotdan keyin sodir bo'ladi. Sportchi tayyorgarligining ortgani sayin pog'onalarining balandligi ham o'saveradi.

Sport natijalarining ko'tarilishi mashg'ulotlarda jismoniy yuklamalarning muntazam oshirib borilishi bilan chambarchas bog'liq. Agar mashg'ulot yuklamalari uzoq muddat davomida o'zgarishsiz qoldirilsa, sportchining organizmi unga tez moslashib oladi va sport ko'rsatkichlarining o'sishi sekinlashadi yoki umuman to'xtaydi. Biroq mashg'ulot yuklamalari uzluksiz tarzda tik ko'tariluvchi to'g'ri chiziq bo'ylab o'sib borishi mumkin emas, bu oxir-oqibat haddan ortiq mashqlanish holatini yuzaga keltiradi. Sport mashg'ulotining zamonaviy usuliyatiga xos xususiyat yuklamalarning to'liqsimon o'zgarishi, maksimal va katta yuklamali mashg'ulot kunlarining o'rtacha va kichik yuklamali mashg'ulot kunlari, shuningdek dam olish kunlari bilan almashinib turishidir.

Har xil yuklamalarni to'liqsimon navbatlashtirish tamoyili haftalik va oylik rejalarda aks etadi. Bir-ikki hafta davomidagi shiddatli yuklamalardan so'ng yuklamani pasaytirish davri keladi, bu vaqtda kurashchi bir oz dam oladi, shunda u kattaroq hajm va yuqoriroq shiddatga ega bo'lgan keyingi mashg'ulot siklini bimalol bajarish imkonini qo'lga kiritadi.

### **5.3. Yunon-rim kurashi mashg'ulotida chidamlilik holati.**

Dunyodagi kurashchilarning barchasi sog'lom va tetik atletlar hisoblanadi. Chunki kurash sport turidagi mashg'ulotlarda tananing har bir muskul guruhi ishtirok etadi. Chidamliligi past kurashchilar juda tez charchab qolishadi va jarohat olishadi. Ko'p jarohatlar sportchilarning darmonsizlanib toliqib qolishidan sodir bo'ladi. Natijada bu atletlar ishdan chiqib shunga o'xshash ko'plab voqealarni vujudga keltiradi. Chidamlilikni shakillantirishda mashg'ulotingizga muntazam ravishda aerobik mashqlarni ham qo'shib boring.

Aerobik mashqlar yurak urish maromini, nafas olish tezligini ko'rsatib beradi, harakat yoqilg'isi "kislorod"ga tanada hamma joyda talab oshadi. Tipik misol qilib yugurish, suzish, velosiped uchishni keltirish mumkin. Rejali mashg'ulotlaringiz qatoriga shu 3 tani qo'shsangiz maqsadga muvofiq bo'ladi. Yugurish chidamlilikning rivojlantirishning eng yaxshi usullaridan hisoblanadi. Haftada 3 marta yugurishga harakat qiling. Agar siz yangi yuguruvchi bo'lsangiz, taxminan 20-30 daqiqa yuguring. Ancha moslashib qolgach, yugurish vaqtini uzaytirib boring. Yugurish vaqtini belgilang, masofasini emas. Agar masofani chegarasini belgilasangiz, qisqa vaqt ichida qizishingiz mashqda namoyon bo'ladi va siz moslashib qolgan bo'lasiz. Evaziga oxirgi yugurishingizdagi vaqtni katta masofaga qo'yib, yugurishga urinib ko'ring. Uzoq masofaga yugurish davomida yugurish tezligini 30 sekundga belgilang. Tez yugurishga o'rganib, qattiq mehnat qilsangiz, yurak urishingizda va nafas olishingizda yuqori mahsuldorlikka erishasiz. Shuningdek, qisqa masofaga yugurish 100 dan 200 m gacha shug'ullaning. Yugurish vaqtida yurak urishining tezlashishi taxminan har bir minutda 150 martaga yetadi. Yugurgan paytingizda yurak urish tezligini ko'rsatib beruvchi qurilma – elektronik brasletni sotib olishingiz mumkin. To'pig'ingizni xavfsizligini ta'minlash, yiqilib tushishingizni oldini olish maqsadida yaxshi yugurish oyoq kiyimini sotib oling va galma-galdan yo'ldan yoki tuproq joyda, o't va shunga o'xshash yumshoq joylardan yuguring. Bu narsalar muskullarni va boldirni sinib ketishi, cho'zilib ketishini oldini olishga yordam beradi.

Kurash kutilmagan zarbalar berishni, jasoratni, chidamlilikni talab qiladigan sport turidir. E'tibor bering, aytilayotgan barcha fikr va mulohazalar kutilgan va kutilmagan jarohatlarni oldini olishga, sizni sog'lom va baquvvat, tanangizni yaxshiroq rivojlanishiga qaratilgan. Shunga qaramay jarohat ko'rishlar hamon davom etmoqda. Shuning uchun ham bunga qay tarzda tutqich bermaslikni bilishingiz muhimdir.

Mashg'ulotlardan siz olmoqchi bo'lgan asosiy uchta boshlang'ich foydalar:

Moslashuvchanlik va ildamlilik. Kuchlanish va chidamlilik sizni jarohatlanishingiz mumkin bo'lgan biror joyga olib bormaydi. Kuchli va baquvvat mushaklarning tanani harakatlantirishi uzoq muddatli jarohatlanishdan sizni himoya qilish va saqlash uchun mo'ljallanganidir. Takrorlanuvchi jarohatlar baydarkachilar orasida juda ham ommaviy va ular ko'pincha ba'zi mushaklarga qattiq tayanib qolish va boshqalar bilan yuklamani bo'lishmaslikdan kelib chiqadi. Agar siz samarali tarzda harakatlana olmasangiz, sizning tanangiz zararlana boshlaydi. Mushaklar qo'l vazifalariga kamroq muvofiqlashgan. Bu holat sodir bo'lganda, ushbu yarim optimal mushaklar ortiqcha yuklama vazifalarini olishga urinadi va barbod bo'lishni boshlaydi.

*Chidamlilik.* Ushbu holat o'rtacha darajda ko'p vaqt yo'qotmasdan biror harakatni bajarish qobiliyati sifatida belgilangan. Chidamlilik talab qilingan joydan kardivaskular tizimingizning malakasi ayniqsa mushaklaringizning davomli ravishda to'xtamasdan harakat qilishi malakasi sifatida ham murojaat qilinadi.

Misol uchun, o'zingizni ochiq suv havzasida berilgan muddatda to'xtamasdan harakatlanayotgandek tasavvur qiling. Siz to'lqinli suv ustida suzmoqdasiz va u to'lqinlanib ketmoqda, biroq u sizni cheklash uchun itarmayapti. Aksincha, sizning nafas olish darajangiz oshadi va urinishlaringizni his qilyapsiz, biroq siz qayiqdagi kim bilandir, garchi suhbat xavotirli bo'lishiga qaramasdan, suhbatlashishda davom etmoqdasiz. U chidamli baydarka eshishdir. Kuchsiz matonat sizni kuchsiz va ilojsiz qoldiradi va sizni xatarga qo'yishi mumkin.

Mavsumdan tashqari kurashchilar uhcun yakuniy holat faol tarzda o'zining kardiovaskular chidamliigni kuchatirishda jalb qilinishdir. Bu ko'plab jismoniy harakatlar orqali ta'minlanishi mumkin. biz mavsumdan tashqari sportlar bilan boshlaymiz.



Bahorda, kurashchi yo'llarda va dalada kurasha olishi mumkin. o'zining jismoniy chidamligi haqida hissiyotga ega bo'lgan kurashchi uzoq masofali holatlarda, xususan 1.500 yoki 3.000 metrga yugurishi kerak.

Basketbol boshqa bir yaxshigina bahorgi musobaqa hisoblanadi; u qisqa bahor mashqlari uchun yaxshi hisoblanadi, biroq chidamlilik ishlari uchun emas albatta. Kurashchilar eng yaxshi basketbol o'yinlarini tanlashlari kerak.

Biroq, u bahor va yoz mavsumi davomida qo'shimcha yugurish va suzish mashqlari haqida ham o'ylab ko'rishi mumkin.

Ikkita eng yaxshi kuzgi harakat samarali kardiovaskular va qishloq bo'ylab yugurish va futbol hisblanadi. Iqtidorli kurashchi kurash mavsumidan avval ushbu ikkita sport turidan aqllilardek bo'lib shug'ullanishi mumkin.

Niyohat, eng ommabop sportlar – futbol –kuz oylarida kurashchilar uchun boshqa bir muhim harakat qilish vositasi hisoblanadi. Basketbolga o'xshab, juda ko'p jismoniy sport musobaqa davomida jismoniy harakatlarning ko'plab bajarilishini talab etadi, ammo silkinishni emas. Futbol o'ylaydigan jidiy kurashchilar har kunlik jadvaliga ko'ra qo'shimcha yugurishlari kerak bo'ladi.

### ***Mavsumdan tashqari yugurush***

Agar kurashchi mavsumdan tashqari sport ya'ni chidamlilikka yordam beruvchi bilan shug'ullanmayotgan bo'lsa, u holda u o'zining yugurish dasturini ishlab chiqishi kerak. Quyidagilar mavsumdan tashqari yugurish dasturi bo'lib, ko'plab champion kurashchilar uchun yaxshigina samara bergan.

Kurashchilar dushanba, chorshanba va juma kunlari tosh ko'tarishlari tufayli, u boshqa seshanba, payshanba va shanba kunlari yugurishi kerak, yakshanba dam olish uchun beriladi. Ushbu takliflar yugurish dasturining samaradorligini oshiradi:

1. Kurashchi moslashuvchanlik mashqlarini oyoqlar va yugurishdan avval qo'llar uchun bajarishi kerak.
2. Yoz oylari davomida, kurashchi ertalab yuguradi va o'z vaqti bilan ichish uchun suv oladi.
3. Kurashchi 4 tan 6 mil gacha (6-10 km) yugurishi kerak.
4. Oraliq mashq yugurish uchun boshqa bir holatdir. Ushbu metod yugurish va sakrash o'rtasidagi almashishni jalb qiladi. Misol uchun, kurashchining dastlabki urinishi 7 dan 9 daqiqalik millarni aks ettirishi mumkin, bunda uning tana tuzilishiga asoslanadi. Agar shunday bo'lsa, u murabbiyidan maslahat so'rashi kerak. Yugurish davomida, kurashchi har ikki daqiqada 30 soniya sakrashi kerak, o'zini sport soati bilan vaqtlashtirishi maqsadga muvofiq bo'lar edi. Sakrash uchun almashuvlar yugurish yoki ishlash davomida qadam tashlash kabilarni o'z ichiga oladi.
5. Sportchining yugurishi tugallanganda, u o'zini 10 – 15 daqida davomida piyoda yurib sovutganda sodir bo'lishi kerak. Bu vaqtda, u o'zini qulay his qilishi uchun yetarlicha suv ham ichib turishi kerak.

Mavsumdan tashqari harakatlar sporti gilamida omadga erishishni istagan kurashchilar uchun juda muhim hisoblanadi. Yozgi kurash mashg'ulotlari, mavsumdan keyingi kurash musobaqalari, tosh ko'tarish mashqlari va mavsumdan tashqari sport hamda yugurish bunday g'alabalar uchun juda muhim hisoblandi. Ularning murabbiyi sifatida, ularni ijobiy yo'nalishga boshlash uchun to'liq javobgarsiz.

Kurash chempionati dasturi uchun asos sizning kunlik mashg'ulot mashqlaringizni va ishlash uslublaringizni sportchilaringiz ehtiyojlariga qanchalik moslashtirib tashkil etishingizga bogliqdir. Shuningdek yillik yosh strategiyalarni sportchilaringiz rioya qilishlari uchun ishlab chiqishingiz sizga

bog'liq bo'ladi. Film-mahsuloti metaforasidan foydalanish uchun, siz prodyuser, asar yozuvchi va direktor bo'lasiz, albatta aktyor emas.

#### **5.4. Kardiovaskular chidamlilik**

Kardiovaskular mashqlari “Kardio” qisqa, shuningdek tanada joylashadi, biroq turli yo'llar bilan, albatta. Ko'plab odamlar kardioni vazn yo'qotishning bir turi deb o'ylaydilar va uni qadam tashlashdagi qattiq yurishning cheksizligi sifatida ko'radilar.

Dastlab, kardiovaskular mashqlari yurak, vaskular tizimi va o'pkani samarali, qon tomirlarining samarali aylanishi va tana bo'ylab kislorodning yaxshi aylanishini rivojlantirish uchun aytilgan edi.

- Yaxshi qon va kislorod ta'minoti tanangizning samarali tarzda o'z funksiyaini bajarishini saqlab turadi.

- Sizning mushaklaringiz u qachon yaxshi kislorod bilan ta'minlansa, yanada kuchliroq bo'ladi va tezlik bilan kengayadi va yaxshi aloqa qiluvchi bo'ladi.

- Nafaz olmasdan uzoq muddat harakat qila olasiz.

- Eng yaxshi kardiovaskular – fitnes sizga yuqori yurak darajasida ishash, ko'proq energiya ishlab chiqish, nafas olmasdan uzoq muddat harakatlana olishingiz uchun imkon beradi.

- Har kuni odatiy hayot vazifalaringizni bajarayotganingizda, siz albatta kamroq charchaysiz.

Kuchli chidamlilik talab etuvchi mashg'ulotga mos ravishda, qattiq mashq davomida leysin oksidlanishi kamayadi (MsKenzie, 2000) va bu kamayish YUCHning kamaygan aktivlashuvi tufaylidir, qachon mashq yoki bir xil to'liq yoki intensiv mashg'ulotdan keyin olinadi.

Kuchli chidamlilik talab etuvchi mashg'ulotdan keyin YUCHning susaygan aktivlashuvi YUCH kinazaning muskul tarkibida mashg'ulotga undagan o'sish

tufaylidir, oqsil YUCHning fosforlanishiga (va o'z aktivligini yo'qotish) javobgardir. Aniqrog'i, Hovart (2007) olti hafta kuchli chidamlilik talab etuvchi mashg'ulot va qisqa muddatda yugurishdan keyin YUCHning oshganligini kuzatdi.

Kuchli chidamlilik talab etuvchi mashg'ulot bilan oqsil oksidlanishini aniq past darajada boshqarishni atletikachilar qo'shimcha parhez oqsilni iste'mol qilmaslik kerakligi ma'nosida izohlanadi. Lekin oqsilni oksidlash quvvati mashg'ulot bilan oshadi (YUCHning maksimal faoliyatida o'sishlar orqali ifodalangan – MsKenzie, 2000) va atletikachilar tez-tez yuqori hajmda va tezlikda intensiv mashg'ulot programmalarini bilan shug'ullanishadi, ehtimol chidamlilikka asoslangan atletikachilar haqiqatdan o'zlarining parhezlarida qo'shimcha oqsilni talab qilishadi, ayniqsa energiya iste'moli ta'qiqlangan paytlarda. Bu muhokamali masala bo'lib qolyapti va qiziquvchan o'qiydiganlar Tarnapolskiyning (2004) maqolasiga yo'naltiriladi.

### ***Qoshimcha Harakatlar***

---

O'zini bag'ishlagan kurashchilar mavsumning oxirgi mashg'uloti tugayotganda mashg'ulotlardan to'xtamaydi. U davomli ravishda o'zining kurash qobiliyatlari, mushak tonlari va kardiovaskular matonatini rivojlantirish yangi yo'llarni qidiradi. Ushbu maqsadlar mavsumdan keyingi oylar davomidagi harakatlarining turli xillari orqali amalga oshirilishi mumkin. quyidagilar davlat chempionatlarini orzu qilish uchun mavsumdan tashqari harakatlaridir: yozgi kurash klinikalari, mavsumdan keyindi kurash turnirlari, o'g'irlik mashqlari va mavsumdan tashqari sport va yugurish.

### ***Yozgi Kurash klinikalari***

Texnikani oshirish uchun, o'zini bag'ishlagan kurashchi yozgi kurash klinikalariga qatnashishi kerak, ya'ni u yerda ba'zi eslatmalarni oladi. U uzoq

hafta klinikasi davomida ayniqsa klinika deb nomlangan ishni harakatlarda harakatlarni o'rganishga intilishi kerak emas. Ular manyoverlar bo'lib, juda kulguli bo'ladi, biroq musobaqalarda kamdam kam foydalaniladi yoki muvaffaqiyatli bo'ladi. Ular ovozli fundametda topilmaydi. Kliniklar ularni murabbiylarga to'g'ri kurash harakatlarini o'qitishlari uchun ko'z o'nglarida ko'rsatadilar.

Kurashchining boshlang'ich maqsadi har bir kurash davrida bir yoki ikkita yangi harakatlarni o'rganib olish bo'ladi (pastga olish, qochib qolish va qarshiliklar, boshqarish va qisish kombinatsiyalari). Ular uning kurash modeli va tana turi uchun mos keladigan manyoverlar bo'lishi kerak. Misol uchun, agar kurashchi bo'ydor va ingichka bo'lsa, u qisqa oyoq kurashi harakatlariga diqqatli bo'lishi kerak.

Oxirida, kurashchi o'tmishdagi musobaqalarda unga omad keltirgan harakatlarga juda diqqatli bo'lishi kerak. Uning xotirasidagi bu narsa bilan, klinik kurashchining sevimli harakatlarini ko'rsatganda, u ushbu kerakli manyover qo'shimchalarini davtariga yozib olishi kerak, hamda uni musobaqada yanada samrali qilishi kerak.

Kliniklar kurash qobiliyatlarini mukammallashtirishda juda diqqatli bo'lishi kerak, hamda quyidagi yo'riqnomalar klinik ishtirokchilar uchun juda zarurdir:

1. Kurashchi berilayotgan ko'rsatmalarga juda ham diqqatli bo'lishi kerak.
2. Kurashchi klinik uchun u go'yo sinfxonada bo'lganidek qilib qarashi kerak. U musobaqa uchun joy sifatida idrok qilinmaydi, ammo o'zga uchun joy hisoblanadi. Shuning uchun, u hech qachon savol so'rashga qo'rqmasligi kerak.

Ushbu yo'riqnomalarni amalga oshirishsa, kurashchi klinik tajribani gilamdagi eng yaxshi tajriba sifatida deb topadi.

### *Charchash mexanizmlari*

Charchash bu shak-shubhasiz, qiyin jarayon, bunda kuchli chidamlilik talab etuvchi mashqqa munosabatida, oshgan aylanma shtamm va degidratsiya, kamaygan markaziy stimulning birlashgan ta'sirlari tufayli bo'lishi mumkin, bularning barchasi atrof-muhit haroratining oshishi yoki kengligi kabi atrof-muhit sharoitlarini o'zgartirib, oshirishi mumkin. Lekin bu mavzuning asosiy e'tibori muskulga berilganligi tufayli, biz muhokamamizni muskulda paydo bo'ladigan mahalliy omillarga va bundan tashqari, asosiy charchatadigan omillarga cheklaymiz.

Chidamlilikka oid mashqdan farqli ravishda YuIUM davomida substrat foydalanishning regulyasiyasida oziqlanish statusining ta'sirini tekshirgan bir necha o'rganishlar mavjud. Bundan tashqari ushbu o'rganishlarning ko'pchiligi metabolizm jarayonlari regulyatsiyasini tekshirish (ferment harakati va mos regulyator metabolitini o'lchash orqali) asosiy eksperiment maqsadi bo'lgan mushakda chuqurlashgan o'lchamlarga qarama-qarshi ravishda keng ravishda farqli javoblarga (plazma metaboliti va butun tana oksidatsiya darajalarini o'lchash va boshqalar kabilar) e'tibor qaratilgan.

Bu bo'limda e'tibor mashqdan oldin va davomida soatlarda karbogidrit ta'minoti va mashqdan oldingi mushak glitsogeni mavjudligiga bo'lgan yanada uzaytirilgan YuIUM aktlari davomida substrat foydalanishdagi ozuqaviy statusning ta'sirini tekshiruvchi o'rganishlarni takrorlaydi. Bizning bilishimizcha, YuIUM davomida metabolizmi va bajarishda yog'ni olish yoki yuqori yog' mashqdan oldingi ozuqalarini tekshirishda ma'lum qiluvchi hech qanday o'rganishlar mavjud emas.

Chidamlilikni mustahkamlovchi shug‘ullanishga odatiy yondashuvlar odatda me‘yorlashtirilgan intensiv mashqlarning uzaytirilgan davrlarini o‘ziga jalb etadi. Yaqin yillarda olimlar davomiy shug‘ullanish yondashuviga qarama-qarshi ravishda yuqori intensiv interval shug‘ullanish (YuIISh)ning samaradorligini tekshirishga katta qiziqish bildirishmoqda. YuIISh mashq dasturlari 1-4 daqiqa dam olish davri yoki alternativ holatda maksimalga yaqin intensivlikda (m-n,  $VO_{2max}$  90%) amalga oshirilgan 1-4 daqiqali kabi uzunroq interval davomiylik bilan aralashgan takroriy o‘ta maksimal yugurishlardan (6 soniyadan 30 soniyagacha davomiylikka ega holatlarda) odatda tashkil topgan. Mashg‘ulot dasturining maxsuslashtirishlariga bog‘langan holda ushbu uzulishlar keyinchalik *tezlik, tezlik chidamliligi yoki yuqori intensiv interval shug‘ullanish* sifatida tasniflanishi mumkin.

Hammasini birga olganda, ushbu ro‘yxatlar an’anaviy yuqori daraja chidamlilikni rivojlantirish mashg‘ulotlari bilan me‘yoriy mos ravishda odatiy skelet mushak adaptatsiyalarini qo‘zg‘atuvchi muvaffaqiyatli isbotlangan. Ba’zi hollarda olimlar shuni kuzatishdiki, YuIISh aslida davomiy yondashuv bilan foydalanilganda vaqt jihatdan samarali va garovlovchi shug‘ullanish rag‘batidir, bunga shug‘ullanish darajasi bir oz kamayishini hisobga olmaganda. YuIISh foydalanish uzilish turdagi sportga tegishli sportchilar uchun nisbatan foydalidir, uning anaerobik va aerobik tizimlarning qismlarini rivojlantirish uchun sig‘im mavjud (Mac Dougall et al, 1998), ularning har biri ushbu sport harakatining turida og‘ir foydalaniladi.

Ba’zi olimlar yana shuni ko‘rsatishganki, YuIISh insulini sezuvchanlik kabi metabolik sog‘lomlikning jihatlarini yaxshilashi mumkin, u sport ustunligining shug‘ullanish stimuliga mosligida ko‘rsatiladi.

Eng katta olib borilgan o‘rganishlardan olingan informativ o‘rganishlar o‘rtacha intensivlikdagi davomiy shug‘ullanish dalolatnomalari bilan YuIIShning to‘g‘ridan-to‘g‘ri foydalanilganligidadir. Shu yo‘sinda Gibala va uning

hamkasblari Vingat shug'ullanish to'rlarini (m-n, 4-6 x 30 soniyalardagi maksimal yugurish 4 daqiqali dam olish bilan bo'lgan sikl ergonometrida) qarama-qarshi an'anaviy chidamlilikka oid mashg'ulotlar bilan o'tkazilgan 2 ta asosiy o'rganishidadir.

YuIUM kamaytirilgan intensivlik davrlari bilan aralashgan ikkala yuqori intensiv urunish davrlari bilan xarakterlanadi, charchash mexanizmini o'rganish ushbu misolda o'ta murakkabdir. Bundan tashqari ushbu bobda uzoq muhokama qilingan YuIUMning odatiy laborator modellari (m-n, 1-12 intervallar 6 sekunddan 4 daqiqagacha cho'ziladigan davomiylikka ega bo'lgan intervallar) sport holatlarida sportchilarga joylashgan metabolik talablar odatda representativ emas.

## **5.5. Yunon-rim kurashida jismoniy tayyorgarlikning metrologik asoslari**

### ***Nazoratning umumiy talablari.***

Jismoniy tayyorgarlik nazorati egiluvchanlik, koordinatsion layoqat, tezlik, chidamlilik kabi qobiliyatlardagi kuchning obyektiv sonini baholash maqsadida o'tkaziladi.

### ***Yunon-rim kurashida chidamlilik nazorati.***

Yunon-rim kurashida chidamlilikni nazorati o'ziga xos bo'lgan va o'ziga xos bo'lmagan xarakterdagi turli testlar yordamida o'tkaziladi.

O'ziga xos bo'lmagan testlar, harakatning koordinatsion tizimidagi bellashuv faoliyatidan va funksiyalarni ta'minlovchi tizimlarni bir-biridan farq qilgan holda jismoniy harakatlarni o'z ichiga oladi. O'ziga xos bo'lmagan testlar ba'zan yugurish ashyolariga yoki veloergometr pedalini haydashga, tredbandda yurishga quriladi.

O'ziga xos bo'lgan testlar harakatning koordinatsion tizimidagi bellashuv faoliyatining o'ziga xos tizimini ta'minlovchi ishning bajarishiga quriladi. Shu maqsadda, har xil birga qo'shilgan maxsus-tayyorlov mashqlari ishlatiladi



(masalan: kurashdagi ko‘tarib tashlashlar qatorining me‘yori, yugurish yoki eshkak eshish turidagi bo‘laklarni seriyalari).

Chidamlilikni maxsus nazoratida, ushbu sport turidagi ish qobiliyatini va charchashni aniqlovchi omillarni hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

Bunda shuni yodda tutish lozimki, lokalizatsiya va charchoq mexanizmi har bir sport turida o‘ziga xos va mushak faoliyatini xarakterini aniqlaydi.

Shuning uchun, avval belgilanganidek, chidamlilik umumiy va maxsus, bellashuvli va musobaqali, lokalli, regionalli va globali, anaerob alaktatli, anaerob laktatli, aerobli va aralash, mushakli va vegetativli, sensorli va emotsionalli, statistikali va dinamikali, tezlilik va kuchlilik kabi turlarga bo‘linadi.

Shuning uchun chidamlilik nazorati uchun usul tanlashda har bir holatlarda omillarni tahlil qilish kerak.

Bellashuv faoliyatini ko‘rsatkichlari bilan bir qatorda chidamlilikni baholash uchun sportchi organizmi funksional tizimining faoliyatini aks ettiruvchi maxsus testlar keng qo‘llanilmoqda.

Zamonaviy sportning bellashuv faoliyatida emotsional zo‘riqishning yuqoriligini hisobga olib, mashg‘ulot jarayonlarida va bellashuv sharoitlarida chidamlilikni nazorat qilish qabul qilinadi.

Chidamlilik uchun:

Yengil atletika – 800 *m*, kross; suzish – 25 *m*.

Sifatlarni kompleks rivojlantirish uchun mashqlar: cho‘kkalab tayanish holatidan yotib tayanish holatiga va yani cho‘kkalab tayanish holatiga o‘tish bilan yelkalarni ko‘tarish va tushurish, aylanma harakatlar: kuraklarda turib, bo‘yin, tana, tosni aylantirish; oldinga, orqaga, yon tomonga egilishlar; turgan joyida 90, 180, 360° ga burilib sakrashlar; gimnastika o‘rindig‘i taxtasi ustida burulish bilan, to‘ldirma to‘ldirma to‘p ustidan hatlab o‘tib yurish; chalishtirilgan oyoqlarni ushlab olib, ko‘zlarni yumib, tik turish holatidan,

qo'lda to'ldirma to'p bilan oldinga umbaloq oshish; qo'llarda tik turish; emaklab o'tish; gimnastika devoriga tirmashib chiqish; tennis koptogini oldinga umbaloq oshgan holda aniqlik uchun uzoqqa uloqtirish; juft bo'lib to'pni bir-biriga oshirish; saflanish mashqlari – “o'nga”, “chapga”, “aylan” buyruqlarini bajarish, bir kishilik kalonnadan ikki kishilik kalonnaga saflanish, o'rtadan yonga uzatilgan qo'l tomonga o'ngga, chapga ajralish.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik.

( boshlang'ich tayyorlov guruhlarida 2-o'quv yili uchun).

Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlar.

Chidamlilik uchun: uzoq vaqt ish qobiliyatini saqlay oladigan, uzoq vaqt (2-3 *min*) usullar bajara oladigan raqiblar bilan olishuvlar o'tkazish.

To'ldirma to'p bilan imitatsiyali mashqlar. Gimnastika devorchasida imitatsiyali mashqlar.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik.

Yengil atletika. Chidamlilikni rivojlantirish uchun 400 *m* yugurish, 2-3 *km* kross (5-jadval).

Chidamlilikni rivojlantirish uchun – yotib tayanib qo'llarni bukib-yozish.

Gimnastika devorchasiga tirmashib chiqish, yerda sudralib yurish, ikki kishi bo'lib bir-biriga yonma-yon, orqamacha turib, arqonda sakrashlar.

Harakatli o'yinlar (qo'l tekkizish, siqib chiqarishlar bilan). Estafetalar, maneken, sherigini ko'tarish, orqasida, sonida, qo'llarida, yelkalarida ko'tarib yurish. Maneken bilan, yelkadagi sherigi bilan burilishlar, egilishlar, manekenni qo'llarda ko'tarib yugurish.

Uzoq masofaga suzish – bu albatda yunon-rim kurashchisidan yuqori chidamkorlikni talab etadi.

***O'quv-mashg'ulot guruhlariga qabul qilish uchun qabul me'yorlari***

T/r	Nazorat mashqlari	O'g'il bolalar		
		a'lo	yaxshi	Qoniqarli
1	Joyidan 30 m ga yugurish			
2	3x10 m ga mokisimon yugurish (s)			
3	Turgan joyida uzunlikka sakrash (sm)			
4	Turnikda tortilish (marta)			
5	Turgan joyida balandlikka sakrash (sm)			
6	1500 m ga yugurish (min, sek)			
7	400 m ga yugurish (min, sek)			
8	Yotib tayanib qo'llarni bukib yozish (marta)			
9	Yotib osilib turib tortilish (marta)			
10	20 sek ichida turnikda tortilish (marta)			
11	Yotib tayanib 20 sek ichida qo'llarni bukib yozish ( marta)			
12	Orqaga yotib 20 sek ichida gavnani bukib yozish (marta)			
13	Oldinga 10 marta umbaloq oshish (s)			
14	“Ko‘prik holatida 10 marta ag‘darilishlar (s)			
15	O‘z vazniga teng sherigini s ichida oshirib 10 marta tashlash (s).			
16	Tik turishdan “ko‘prik” holatiga marta tushish (s).			

Har bir sport turida turlicha ko‘rinishda bo‘lishi mumkin chidamkorlik, lekin bari-bir qonuniyati o‘sha bo‘lib qolaveradi. Ya‘ni uzoq vaqt tinimsiz harakatga bo‘lgan qarshilik, bu xoh yakkakurash, yoki ko‘pkurash va boshqa sport turlari bo‘lsin, inson tanasi har bir sport turiga moslashib boraveradi.

Irodaviy sifatlarni tarbiyalash uchun mashqlar.

Jasurlik uchun: buyumlarni otish va ilib olish (girya, gantel, to‘ldirma to‘p) (juftlikda), stul o‘rindiq balandligida oldinga, orqaga umbaloq oshishlar katta

me'yorlarni bajarish, mashq muvaffaqiyatsiz bajarilgandan so'ng uni muvaffaqiyatli bajarishga erishish.

Qat'iyatlilik uchun xatolarni tahlil qilish, to'g'rilash.

Tashabbuskorlik uchun: o'rganilayotgan texnika va taktikaning yangi variantlarini izlab topish bo'yicha mustaqil ishlash badan qizdirish mashqini o'tkazish (guruhni boshqarish), yuksak texnik ko'rsatkichlarga, texnikaning har tomonlama samarali ekanligiga erishish uchun texnikani bajarish.

Olib borilgan tahlillar shuni ko'rsatib bormoqdaki, sportchilarning jismoniy tayyorgarligi usullarini turli fanlar bilan birgalikda rivojlantirib borilsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

Chidamkorlikni rivojlantirish – sport sohasida mutaxassislar, kurashchilargina charchoqni yengish yo'llarini bilishadi, ya'ni charchoqni yengib o'tish bilan mashqlarni samaraliy amalga oshirish uchun sportchilarning qobiliyatini tushunish (Platonov, Bulatov, 1995; Platonov, 1997; Tumanyan, 1998 va boshqalar), motor faoliyatning sifati chidamkorlik fiziologik sifat, mohiyati va turli sport uning namoyonligini aniqlash xususiyatlari haqidagi asoslangan ishlar (N.V. Zimkina, B.S. Farfelya, A.V. Korobkov, N.N. Yakovleva, N.I. Volkov va boshqa mutaxassislar). Ushbu tadqiqotlarning natijalari bilan yaqin aloqadorligi, biz turli sportda ushbu sifatni rivojlantirish, turli sifatlarini rivojlantirish uchun asos bo'lib xizmat qilgan chidamkorlik umumiy asoslarini ishlab chiqdik. Bu ishlar (V.M. Zatsiorisky, N.G. Ozolina, D.Xarre, M.Ya. Nabatnikovov, V.P. Filin, V.N. Platonova) va boshqalar sportchining rivojlanish darajasi organizmning energiya salohiyati bilan belgilanadi, shu tariqa, unga ta'lim va raqobatbardosh faoliyatida mushak faoliyatining nafaqat yuqori darajada ta'minlash, alohida sport talablariga, shuningdek texnik va taktik, aqliy qobiliyat sportchi samarador-ligini javob sifatida, balki charchoq chiqib va bu jarayonga muxolifat.

Charchoq subyektiv yetakchi, turli o'rganlar va tana tizimlarida o'zgarishlar jarayoni hisoblanadi, uning bir xillik, ekologik va erganomik omillar, sog'liqni saqlash va ruhni, faol va passiv dam olish muddati va jadalligi ta'siri ostida rivojlanadi (Monogorov, 1986; 1994; Tumanyan, 1998 va boshqalar).

Charchoq tuyg'u, charchoq, jismoniy, hissiy, aqliy va hissiyga ajratiladi. Sport maxsus ahamiyati jismoniy charchoq bo'ladi. Uning belgilari mashqlar turiga qarab har xil bo'ladi (Tumanyan, 1998). Yuqorida aytib o'tilgan turga chidamlilik bo'lish bu sifat namoyon, aniqlash omillari, tahlil qilish va chidam eng samaraliy usuli etib tanlash uchun, har holda u imkon, lekin yetarlicha muayyan sport chidamkorlikni tayyorlash va raqobatbardosh faoliyatning o'ziga xos talablariga muvofiq deb bo'lmaydi.

Shuning uchun, sport ba'zi shaklida asosi o'ziga xosligi, muayyan sportga xos raqobat faoliyatida bo'lishi, bu sifatning namoyon darajasini cheklash omillari tahlilli asoslangan va hisobga harakat-tayanch faoliyatining xilma-xilligini va qiyinchiliklar, bu tartibga solish va ijro etivchi organlari uchun talablar (Platonov, 1995). Sportda nazariya va amaliyot (Platonov, 1997; Verxoshanskiy, 1988; Platonov, Bulatov, 1995; Matveyev, 1985 va boshqalar) yoritilishi umumiy va maxsus ichiga asosan bo'linadi. (V.N. Platonov, 1997), umumiy chidamkorlikni stress moslashish va o'ziga xos bo'lmagan muayyan fitness faoliyati "migratsiya" fenomeniga mabjudligini takomillashtirish orqali sport mayyan komponentlarini shakllantirish bo'yicha ijobiy ta'sir ish bo'lmagan, o'ziga xos tabiati bilan barqaror va samaraliy amalga oshirish qobilyati sifatida belgilangan bo'lishi kerak.

Muayyan sport raqobat faoliyatini deterministik talablari nuqtai nazaridan ishni bajarishga va charchoqni bartaraf qilish qobilyati – shu muallifning, maxsus chidamkorligiga ko'ra (Matveyeva), u maxsus ta'lim va maxsus chidamkorlik, raqobatbardosh chidamkorlikka ajratish kerak. Ularning birinchi

mashg'ulotlarida umumiy hajmi va o'quv jarayonining katta hosilalaridan foydalanish, ikkinchi amalga oshirilayotgan aniq ish intensivligi jihatidan foydalangan (uptime) va motor harakatlar sportchi samaradorligini va raqobat sharoitida, ayniqsa, uning ruhiy namoyon bo'lishi bilan o'lchanadi (Platonov, 1997).

### **O'z-o'zini tekshirish uchun savollari:**

1. Chidamkorlik deganda nima tushuniladi?
2. Chidamkorlikni rivojlantirish uchun qanday usullardan foydalaniladi?
3. Kurashchining chidamkorlik sifatini rivojlantirish uchun qanday usullardan foydalaniladi?
4. Chidamkorlik sifatining boshqa sifatlar bilan bog'liqligini tushuntirib bering.
5. Chidamkorlik sifatining boshqa sport turlaridagi o'rni haqida tushuntirib bering.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati**

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. М., 1988.
2. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Т., 1990.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. Т., 2005.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.
5. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
6. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. М., 1984.

7. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. М., 1997.
8. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. T., 2014.
9. Tastanov N.A. Kurash turrlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.,2017.
- 10.Tursunov Sh.S. Yunon-rim kurashida chidamkorlik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish uslublari. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.,2017

## **VI - BOB. YUNON-RIM KURASHIDA CHAQQONLIK SIFATI**

### **6.1. Yunon-rim kurashida chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubiyati**

Yunon-rim kurashchisining 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'rttinchi yo'li – uning gavda muvozanatini ushlab turish qobiliyatini oshirishdir. Bunday qobiliyatni rivojlantirishning bir nechta usullari mavjud:

- 1) muvozanatni ushlab turishni qiyinlashtiruvchi harakatlardagi mashqlar;
- 2) akrobatika va gimnastika mashqlari;
- 3) hamma tekisliklarda boshni tez harakatlantirish yordamida baja-riladigan mashqlar.

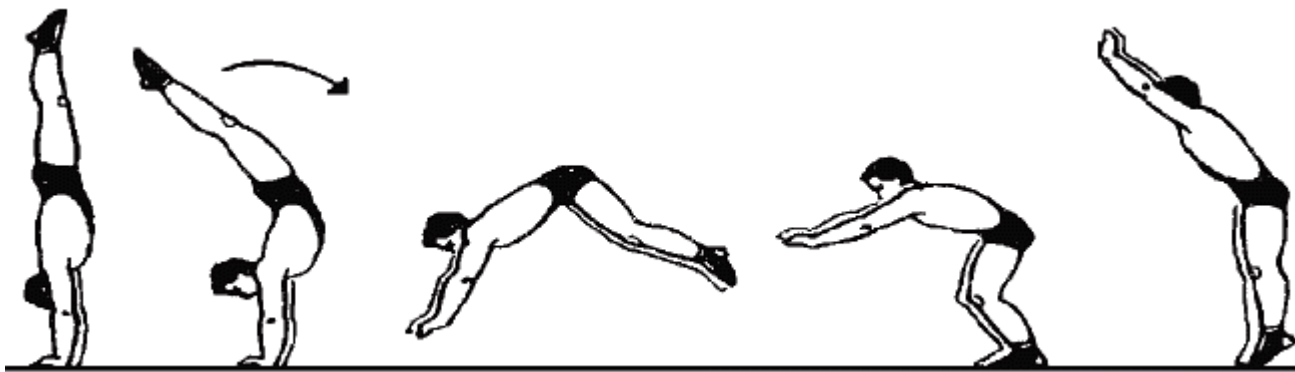


A.I. Yarotskiy (1971) kompleksiga (majmuasiga) beshta mashq kiradi: boshni chapga va o'ngga burish; boshni oldinga va orqaga egish; boshni yon tomonlarga egish; soat millari bo'ylab aylanma harakatlar; soat millariga qarshi tomonga aylanma harakatlar. Bu mashqlar tez sur'atda kuniga uch marta 10 minutgacha 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 boyitishga qaratilgan. Maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari kurashchining o'ziga xos maxsus harakatlanish koordinatsiyasini hamda musobaqa faoliyatining favqulotda sharoitlarda o'zining harakatlarini baholay olish va qayta qurish qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan.

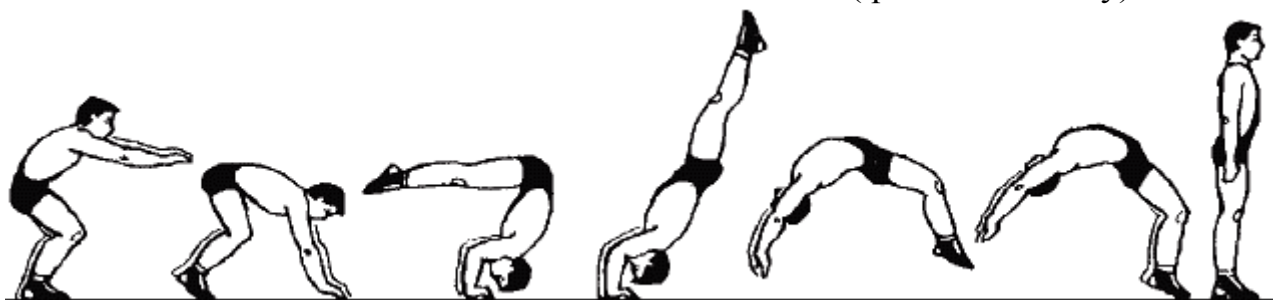
Yunon-rim kurashida chaqqonlik sifatini asosiy ustunligi – bu kurashchining oddiy hujum harakatlarini bajarishi va o'z chaqqonligiga ishongan holda murakkab hujum harakatlarini tuzishida katta ahamiyatga egadir. Bir usuldan ikkinchi usulga tezlik bilan o'tib ketishi yoki bir nechta usullarni xuddi bir usuldek bajara olishi, kurashchining chaqqonlik sifatining qay tarzda rivojlanganligidan dalolat beradi. Yunon-rim kurashida shug'ullanuvchilarning ko'plari kuch yoki tezlik, egiluvchanlik muhim deyishlari tabiiy, lekin hozirda g'alabaga erishish uchun har bir sifatni mukammallashtirib borish lozim, sababi raqiblar har xil bo'lishadi, shu sababli sifatlarni shakllantirib borishlari muhim ahamiyatga ega.



78-rasm. Qo'l tayanch holatidan sakrab tik turish.



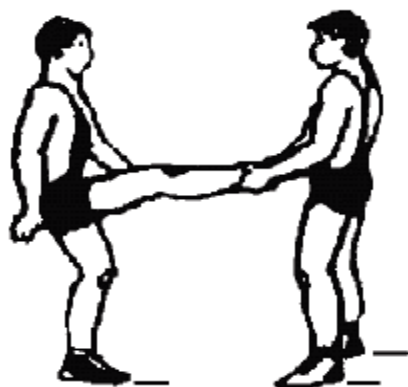
79-rasm. Yurib kelib bosh ustidan oshib o'tish (qo'llarni bukmay).



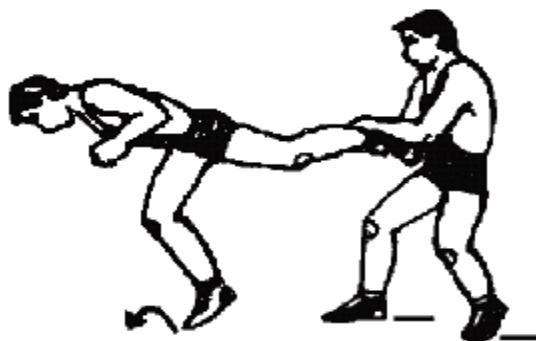
80-rasm. Yurib kelib bosh ustidan oshib o'tish (qo'llarni bukib).



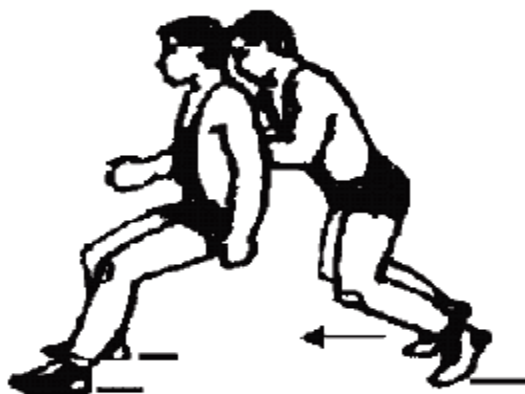
81-rasm. Orqaga bosh ustidan oshib o'tish (qo'llarni bukmay).



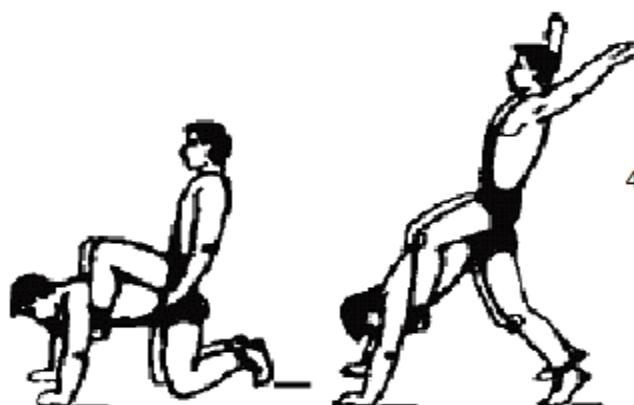
1 mashq



2 mashq



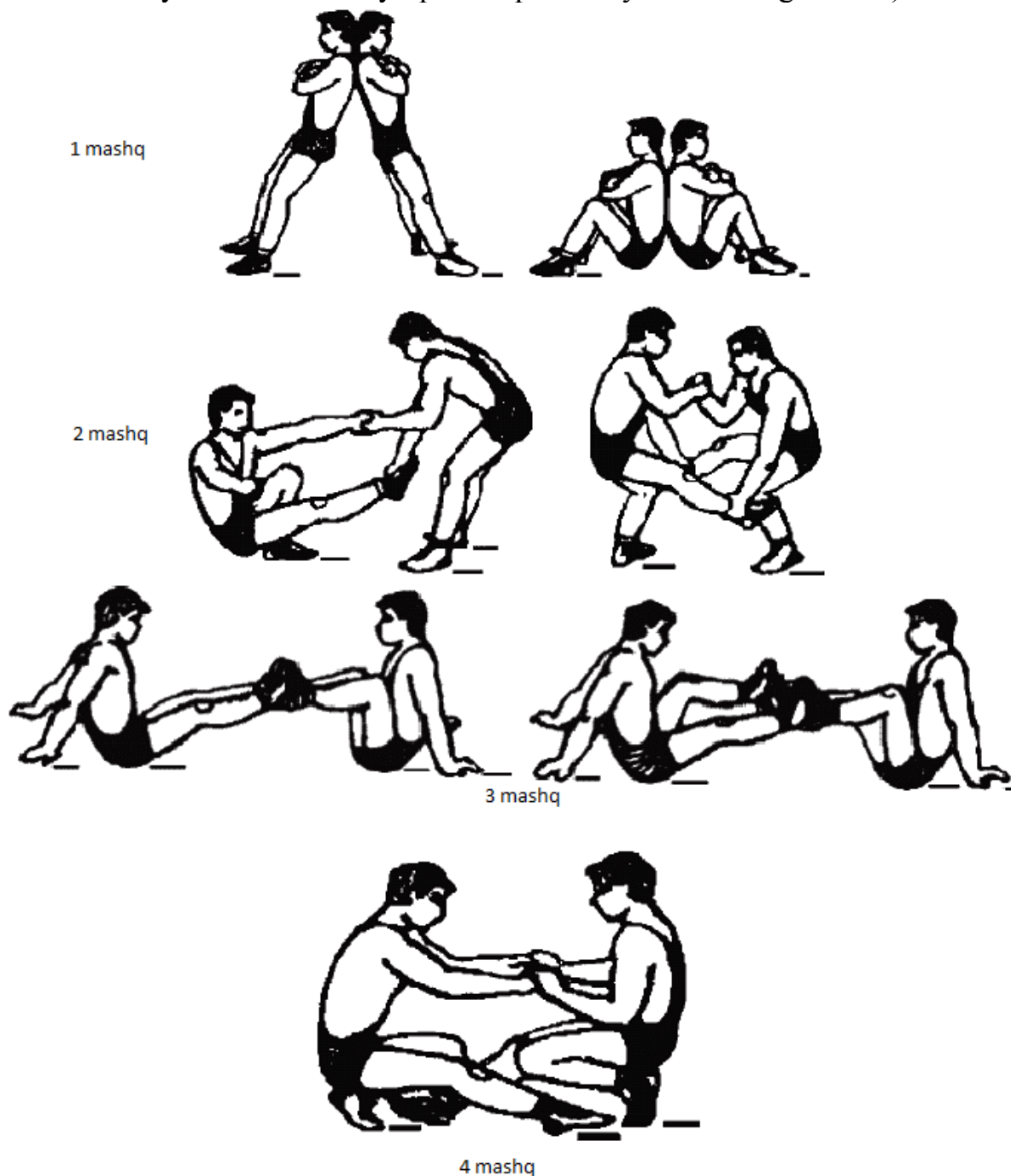
3 mashq



4 mashq

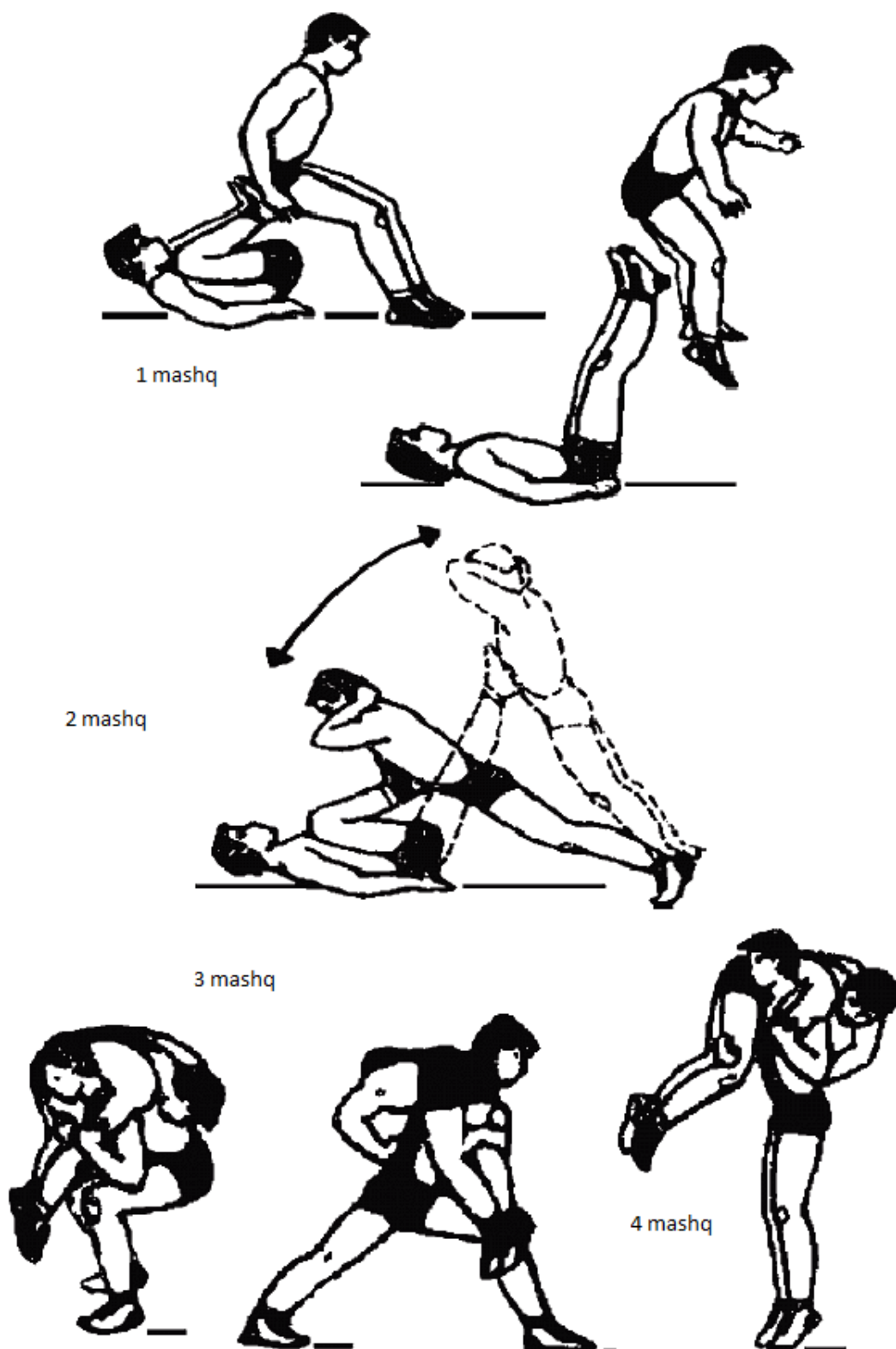
82-rasm. 1 mashq – (oldi tomondan ) bir oyoqda muvozanatni saqlash (ikkinchi kurashchi boshqa oyog'ini xar tomonga tortib yuradi). 2 mashq - (orqa tomondan ) bir oyoqda muvozanatni saqlash (ikkinchi kurashchi boshqa

oyog'ini xar tomonga tortib yuradi). 3 mashq – qarshilik qilib muvozanatni saqlash (ikkinchi kurashchi orqa tomon elkalaridan itaradi). 4 mashq – sherigini beliga o'tirib oyoqlarini uchi bilan uni qo'ltig'idan ilib oladi, yuqoriga ko'tarilganda vaqtda muvozanatni saqlash (ikkinchi kurashchi tizzalar va qo'llar tayanch holatdan oyoqlar va qo'llar tayanch holatiga o'tadi).



83-rasm. 1 mashq – bir biriga orqa bilan suyalib o'tirib turish. 2 mashq – bir oyoqda o'tirib turish (ikkinchi kurashchi o'ng qo'li bilan uni o'ng oyog'ini, chap qo'li bilan chap qo'nini ushlab turadi) qo'shimcha ikkala kurashchi o'ng qo'llarini mahkam birlashtirib chap qo'lda qarama-qarshi oyoqlarni ushlab birgalikda o'tirib turish. 3 mashq – gilamda o'tirgan holatda o'yoqlarni bir-

biriga qarama qarshi harakatlantirish. 4 mashq – qo'llarni ushlab bir o'yoqni to'g'riga cho'zib boshqa oyoqda o'tirib turish.

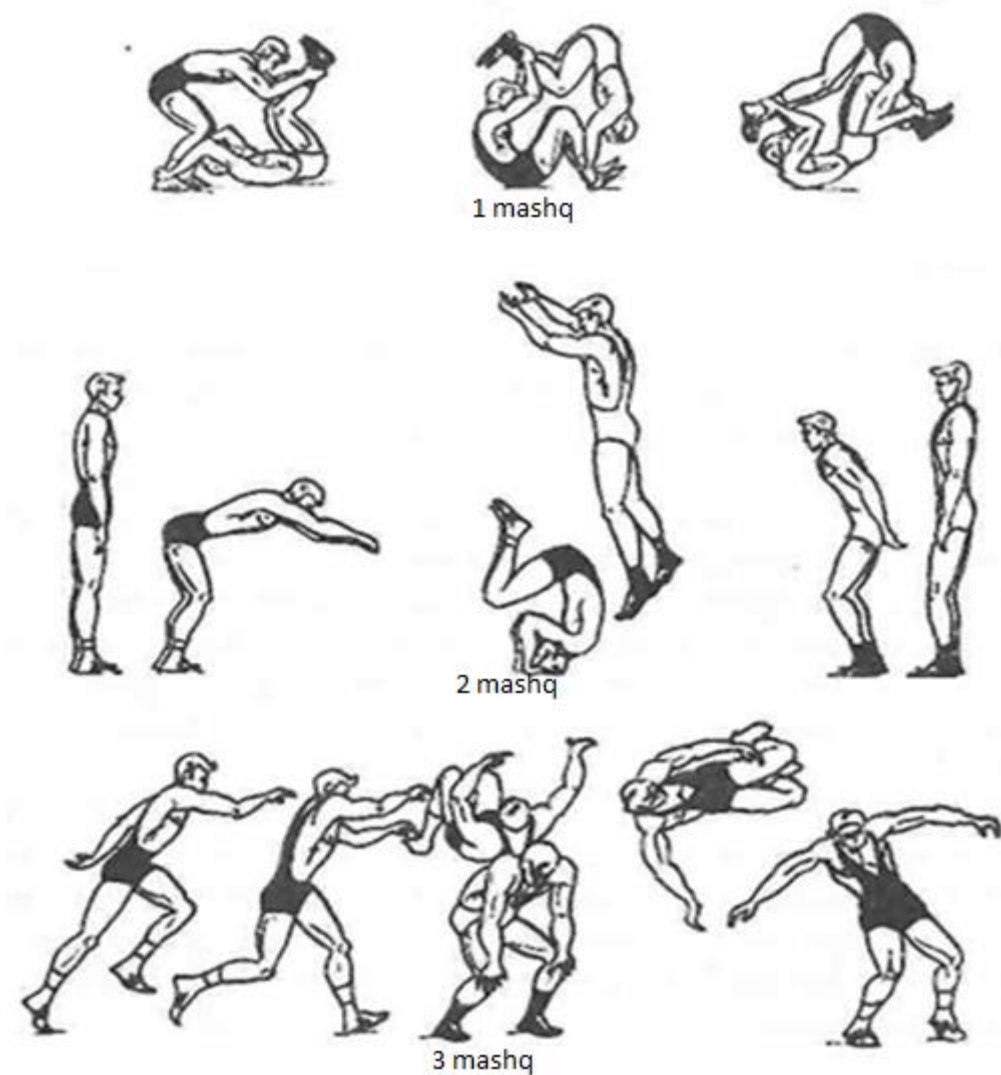


84-rasm. 1 mashq – sherigini oyoq yordamida tosdan ko'tarib yuqoriga uloqtirish. 2 mashq - sherigini oyoq yordamida ko'krigidan ko'tarib yuqoriga

uloqtirish. 3 mashq – sherigini elkalariga ko'tarib olib yarim o'tirib yurish. 4 mashq – sherigini elkalariga olib sakrash.



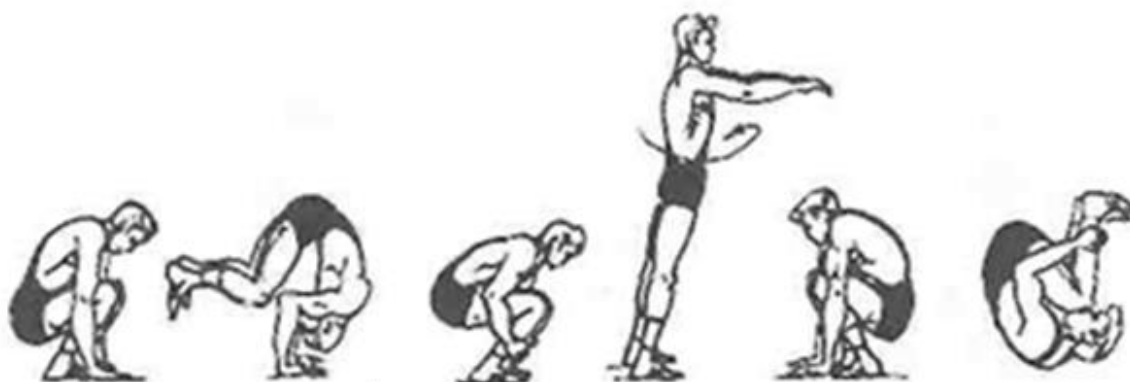
85-rasm. 1 mashq – birinchi kurashchi to'pni sherigining orqasidagi devorga uloqtiradi ikkinchi kurashchi  $180^0$  ga aylanib to'pni ushlab olishi shart. 1 mashq – gimnastika otini ustidan umbaloq oshib o'tish. 3 mashq – bir marotaba orqaga umbaloq oshib ikkinchisida sherigini oyoqlarini ushlab (ikkinchi kurashchi xam uni oyoqlarini ushlaydi) birga orqaga umbaloq oshish. 4 mashq – bir marotaba yuqoriga sakrab  $360^0$  ga aylanib tushib raqibini ko'krakdan oshirib tashlash.



86-rasm. 1 mashq – bir birlarini oyoqlarini ushlagan holatda umbaloq oshish. 2 mashq – birinchi kurashchi umbaloq ohsa, ikkinchi kurashchi uni ustidan umbaloq oshib o'tish. 3 mashq – egilib turgan kurashchi ustidan aylanib oshib o'tish.



1 mashq



2 mashq



3 mashq

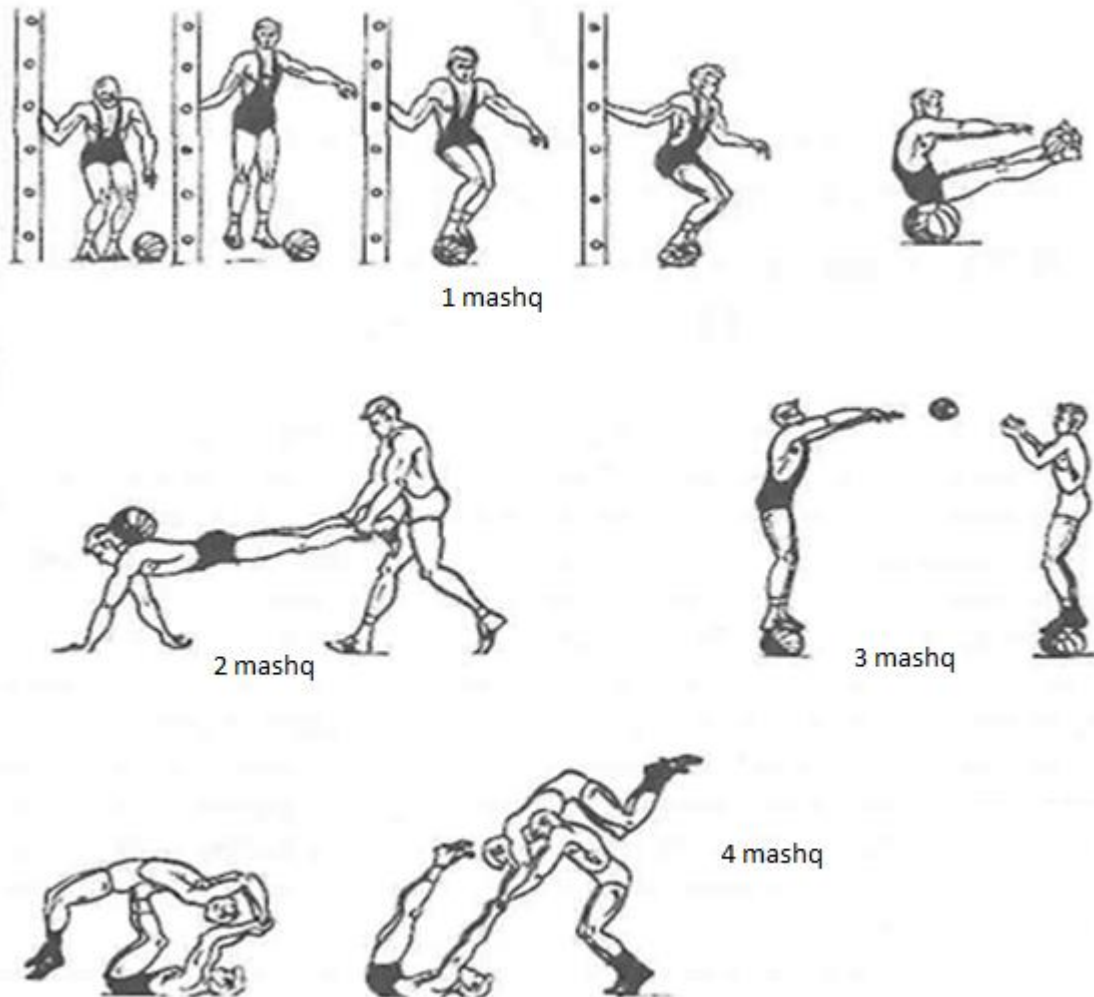


4 mashq

87-rasm. 1 mashq – yugurib kelib oldinga umbaloq oshob tik turish. 2 mashq –



oldinga umbaloq oshib tik turib  $180^{\circ}$  ga aylanib orqaga umbaloq oshish. 3 mashq - oldinga umbaloq oshib  $180^{\circ}$  ga aylanib orqaga umbaloq oshish. 4 mashq – oldinga umbaloq oshish, oyoqlarni tik yuqorida ushlash va orqaga umbaloq oshish.



88-rasm. 1 mashq – to’p ustida oyoqlarda va to’sda turish. 2 mashq – qo’l tayanch holatida to’pni elkalar oralig’ida olib yurish (ikkinchi kurashchi sherigini oyoqlarini gilandan ko’tarib olib yuradi). 3 mashq – ikki oyoqda to’p ustuda turib boshqa to’pni bir-biriga uloqtirish. 4 mashq – oyoqlari yordamida sherigini belidan ko’tarib ustidan oshirish.

### O’z-o’zini tekshirish uchun savollari:

1. Chaqqonlik deganda nima tushuniladi?

2. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun qanday usullardan foydalaniladi?
3. Kurashchining chaqqonlik sifatini rivojlantirish uchun qanday usullardan foydalaniladi?
4. Chaqqonlik sifatining boshqa sifatlar bilan bog'liqligini tushuntirib bering.
5. Chaqqonlik sifatining boshqa sport turlaridagi o'rni haqida tushuntirib bering.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati**

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. М., 1988.
2. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Т., 1990.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. Т., 2005.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.
5. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
6. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. М., 1984.
7. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. М., 1997.
8. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. Т., 2014.
9. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Т.,2017.
10. Tursunov Sh.S. Yunon-rim kurashida chidamkorlik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish usublari. O'quv-uslubiy qo'llanma. Т.,2017

## **VII - BOB. YUNON-RIM KURASHIDA EGILUVCHANLIK SIFATI**

### **7.1. Yunon-rim kurashida egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari**

Yunon-rim kurashchisining egiluvchanlik sifati – bu kurashchining katta amplitudada harakatlarni amalga oshirish qobiliyatidir. Egiluvchanlik bo'g'implardagi harakatchanlik 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 harakatlari 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'implarda katta amplituda bilan harakatlarni bajarish qobiliyatidir.

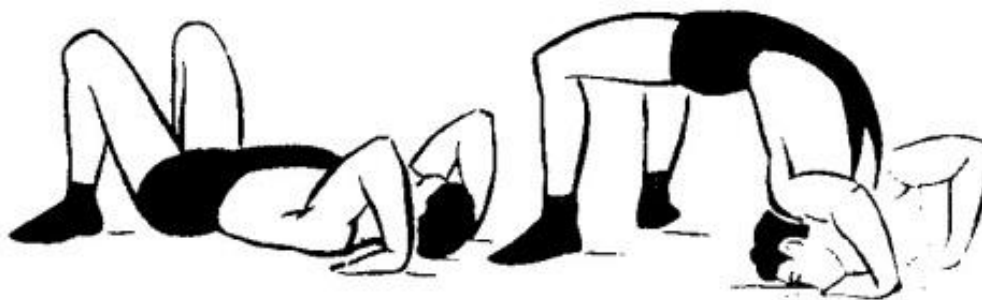
Maxsus egiluvchanlik – kurashchining texnik-taktik xususiyatlarga tegishli bo'g'implar va yo'nalishlarda harakatlarni katta amplituda bilan bajarish qobiliyatidir. Cho'ziltiruvchi mashqlar: oddiy, prujinali harakatlar, o'zini ushlagan holda siltanishli, tashqi yordam bilan bajariladigan harakatlar egiluvchanlikni 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 bo'yunning 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, harakatchanlikni rivojlantirishning eng asosiy uslubi – bu takrorlash uslubi hisoblanadi.

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

Yunon-rim kurashchining maxsus egiluvchanligi deb ko'prik holatini tushunishimiz mumkin (-rasm).



89-rasm. Yunon-rim kurashida ko'prik mashqini bajarish.

***Yunon-rim kurashida egiluvchanlik nazorati va o'lchash uslublari.***

Yunon-rim kurashida egiluvchanlik nazorati kurashchi harakatni katta amplitudada bajarib, o'z qobiliyatlarini ko'rsatadi. Harakatchan egiluvchanlik katta amplitudada mashqlar bajaruvchi sportchining qobiliyatlarini baholash yo'li orqali amalga oshadi.

Sust egiluvchanlik harakat amplitudasida xarakterlanib, tashqi kuchlar yordamida amalga oshadi. (sharik yordami, yordamida qo'shimcha yuk qo'llash). Sust harakat ko'rsatkichlari harakatchan egiluvchanlik ko'rsatkichlariga nisbatan yuqori.

Sport amaliyotida bo'g'inlar harakatchanligini aniqlash uchun burchakli va chiziqli o'lchamlardan foydalaniladi.

Sportchi harakatining maksimal amplitudasi turli usullar bilan o'lchanadi: goniometrikali, optikali, rentgenografikali.

Goniometrikali usulda bir oyog'i transportirga yoki potensiometrga mahkamlanib qo'yilgan mexanikali yoki elektronli burchak o'lchovli-goniometrda foydalanish mo'ljallanadi.

Optikali usul. Gavda bo'g'inlaridagi nuqtalarga marker yopishtirilganligi sportchi harakatining videoqayd qilishiga yordam beradi.. Marker holatini o'zgartiruvchi natijalarni ishlab chiqish harakat amplitudasini aniqlashga yordam beradi.

Rentgenografikali usul bo'g'inlardagi harakat amplitudasini anatomik yo'l qo'yilganligini aniqlash holatlarida ishlatiladi.

Shuni esda tutish zarurki, sportchining alohida bo'g'inlaridagi harakatlarni egiluvchanligiga obyektiv baho berib bo'lmaydi, chunki, bir bo'g'inda kuzatilgan yuqori harakatchanlik ikkinchi bo'g'inda o'rtacha yoki past bo'lishi mumkin.

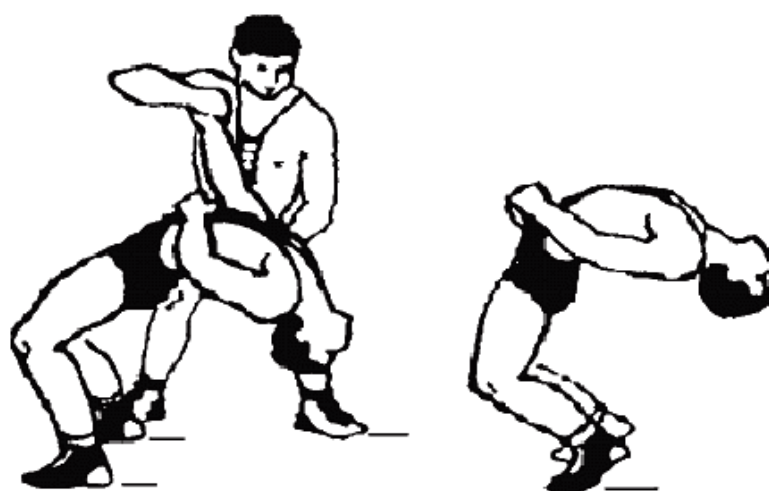
Shuning uchun, egiluvchanlikni majmuaviy tadqiq qilish uchun har xil bo'g'inlardagi harakat amplitudasini aniqlash mumkin.



1 mashq

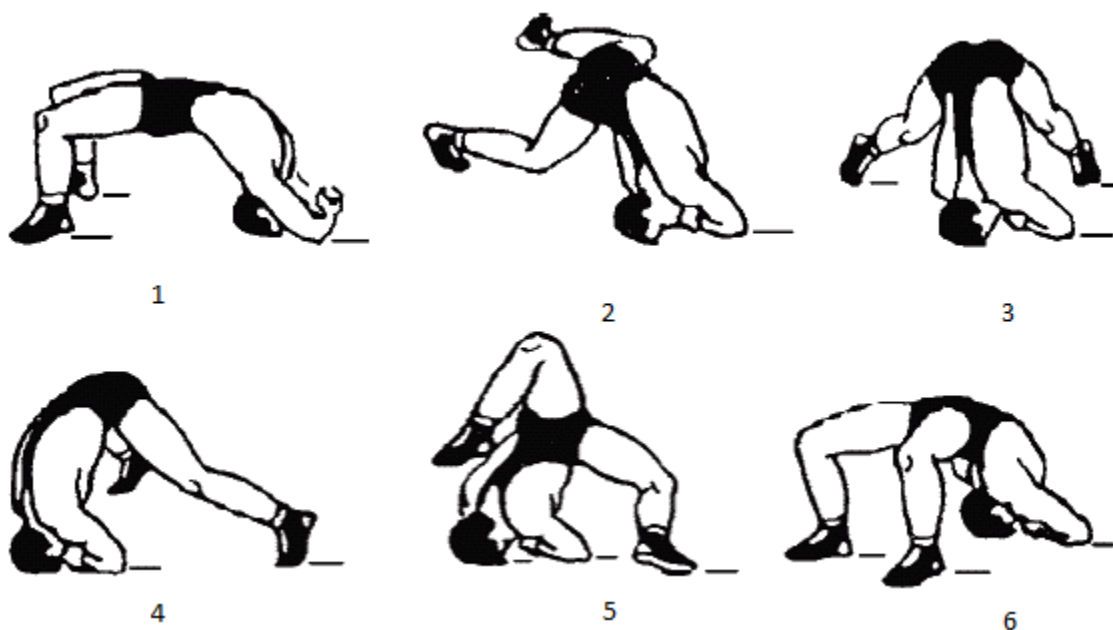


2 mashq

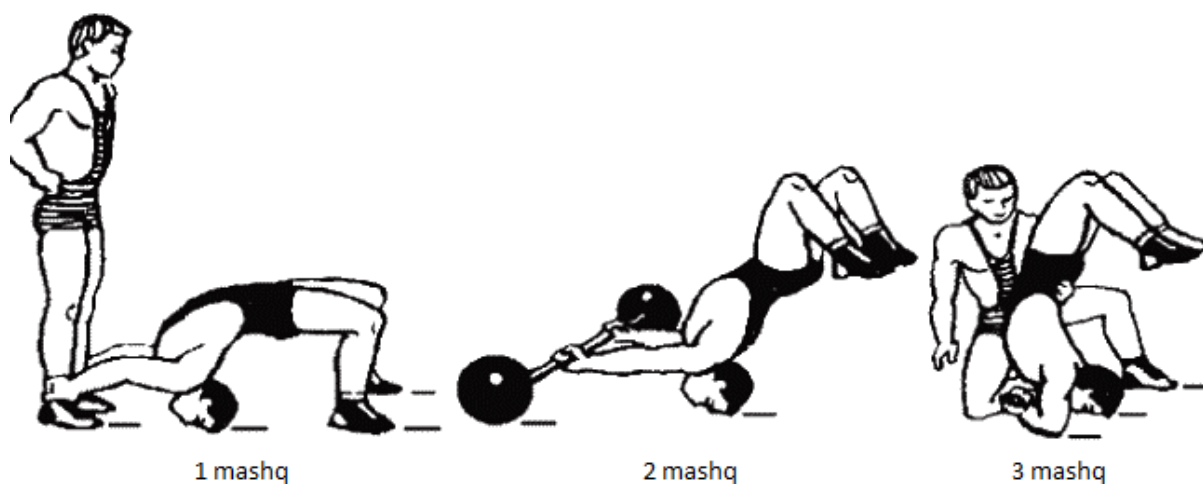


3 mashq

90-rasm. 1 mashq - ko'prik holatiga qo'l yordamida o'tib qaytish. 2 mashq – ko'prik holatiga qo'l yordamisiz o'tib qaytish. 3 mashq – tik turgan holatdan ko'prik holatiga sherig yordamida tushish.



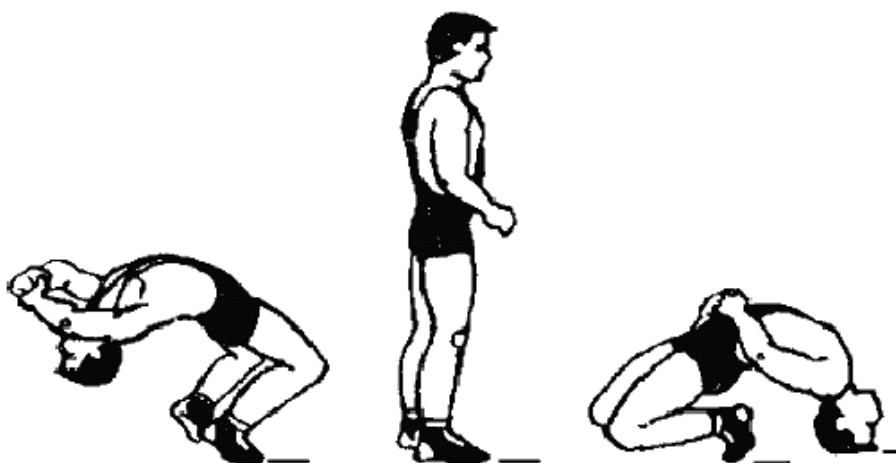
91-rasm. ko'prik holatoda (joyida yugurish).



92-rasm. 1 mashq – sherigini oyoqlaridan ushlab ko'prik holatiga o'tib qaytish. 2 mashq – shtangani ushlab ko'prik holatiga o'tib qaytish. 3 mashq – sherigi yordamida ko'prik holatiga o'tib qaytish.



1 mashq



2 mashq

93-rasm. 1 mashq – ko'prik holatiga qo'llar yordamisiz o'tib qaytish (qo'llar qulf holatda). 2 mashq – tik turgan holatdan qo'llar yordamisiz ko'prik holatiga tushush (qo'llar qulf holatda).

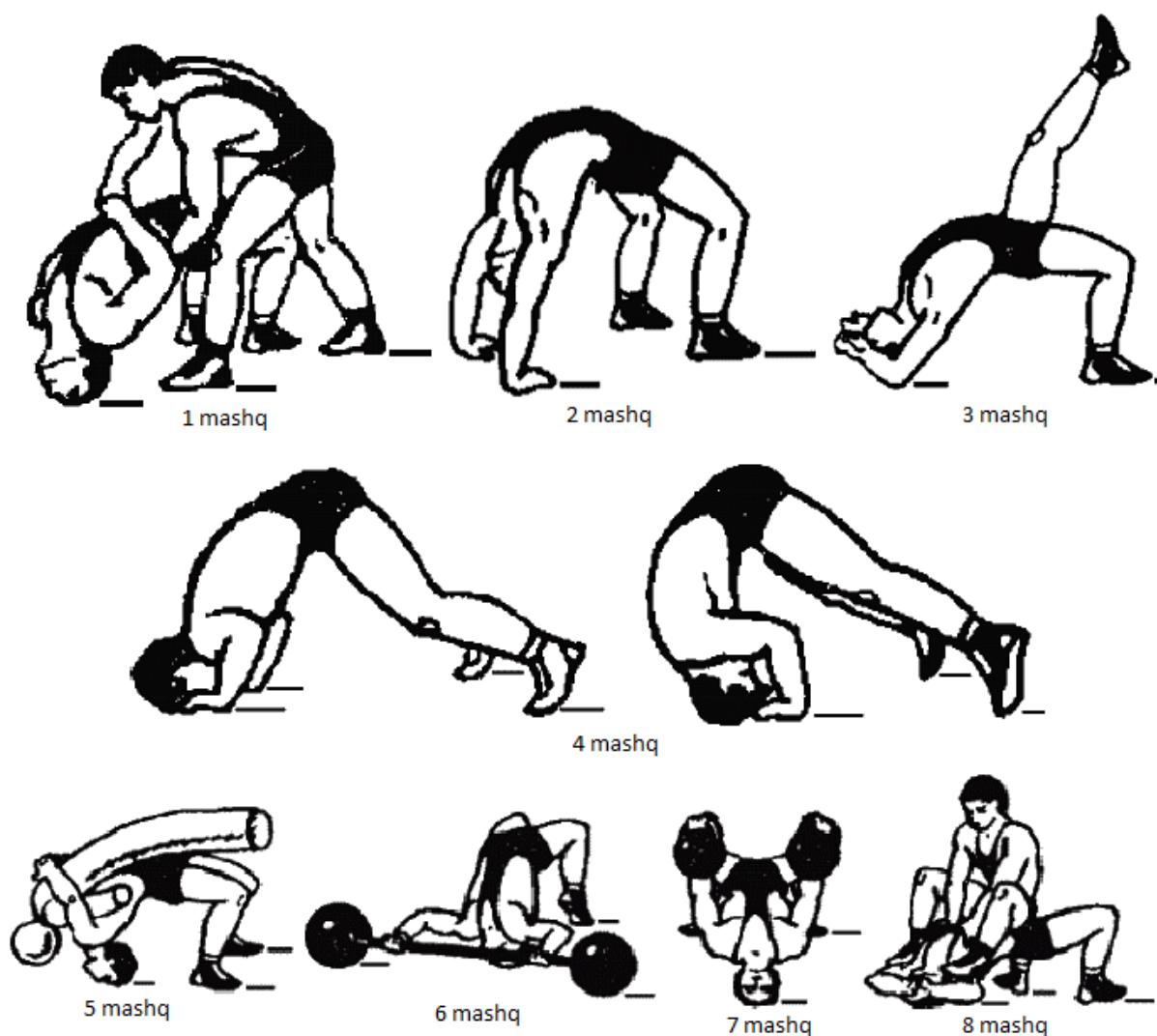


1

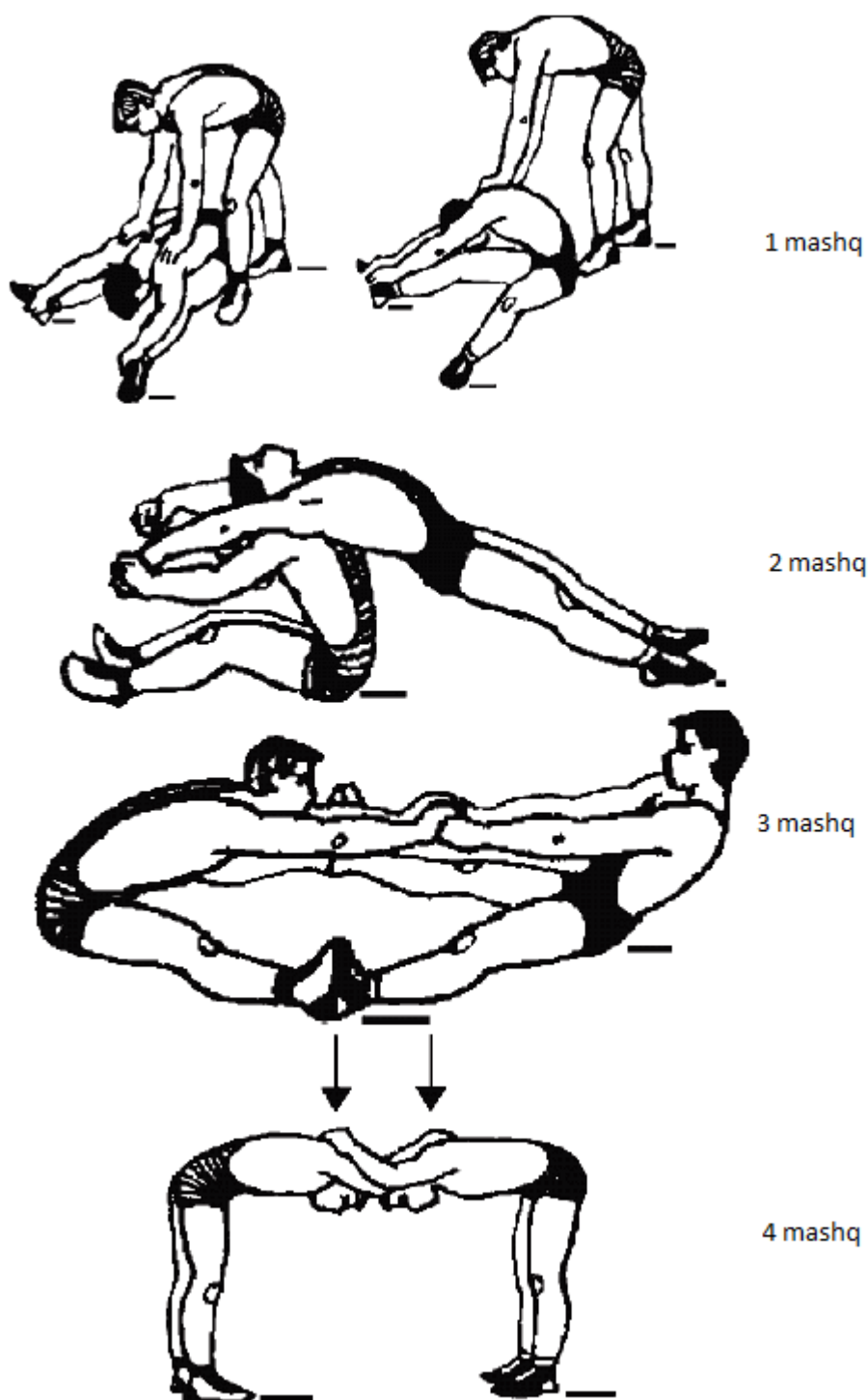
2

94-rasm. bir to'pni qo'llarda ikkinchisini oyoqlar bilan ushlab yotish. 1 yotish 2 yuqoriga ko'tarish.

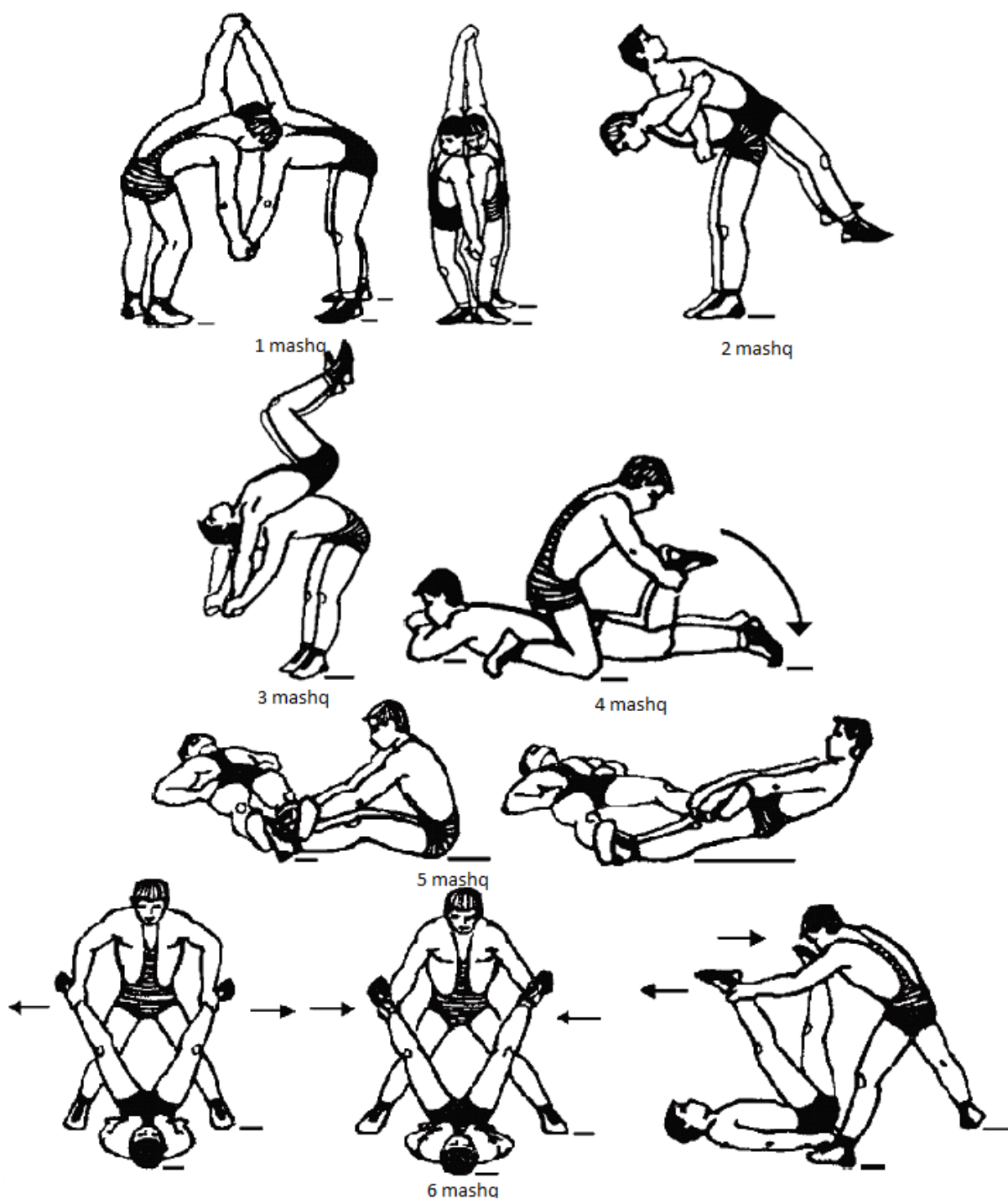




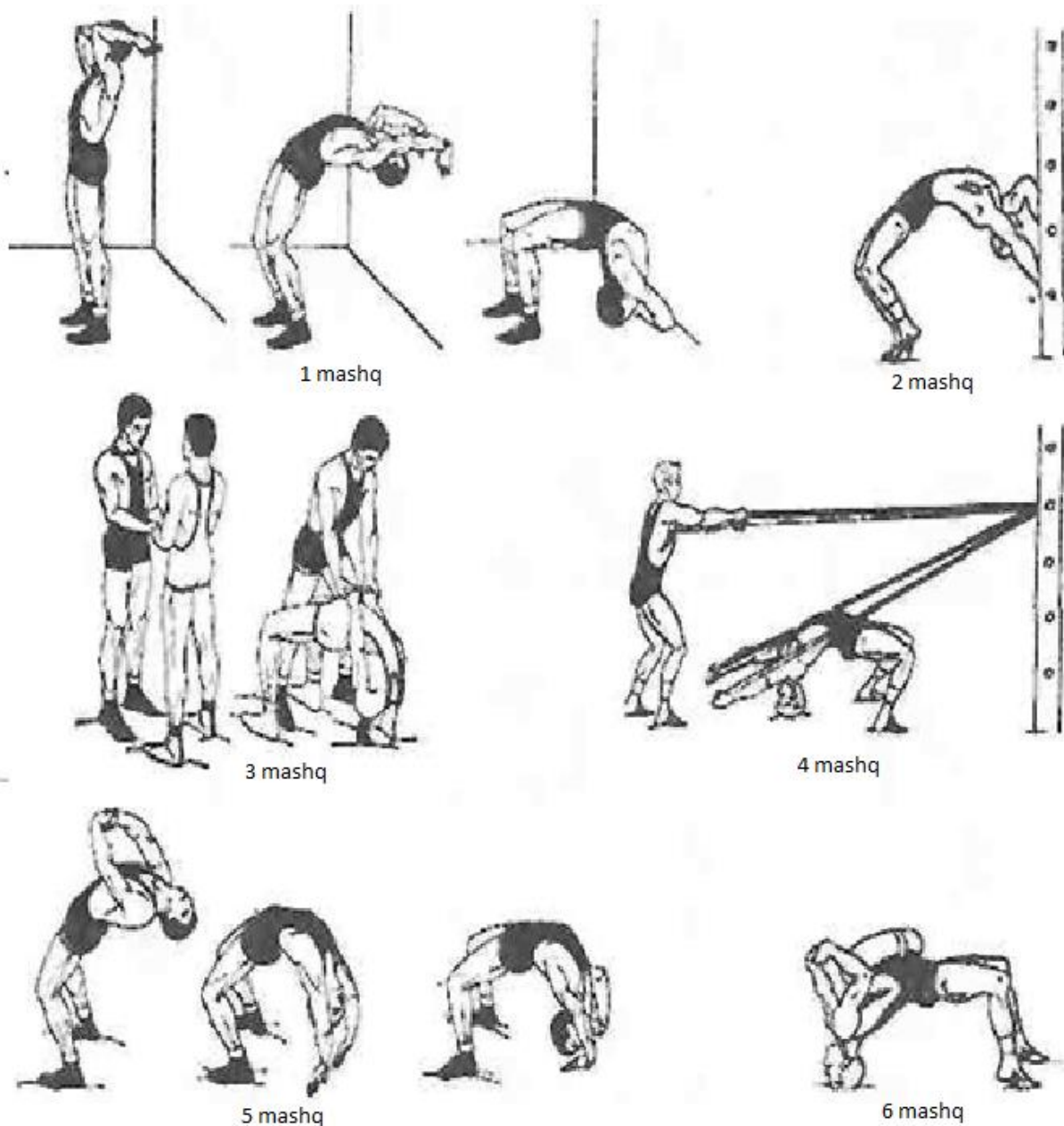
95-rasm. 1 mashq – sherigi yordamida ko’prik holatida tanani bo’yin qismini qizdirish. 2 mashq – ko’prik holatida qorinni yuqoriga ko’tarish. 3 mashq – ko’prik holatida oyoqlarni yoyish. 4 mashq – oldi tayanch holatida tanani bo’yin qismini qizdirish. 5 mashq – kurash manikenini mahkam quchoqlab ko’prik holatida tanani bo’yin qismini qizdirish. 6 mashq – shtangani ushlab ko’prik holatida tanani bo’yin qismini qizdirish. 7 mashq – og’ir atletika toshlarini yuqoriga ko’tarib ko’prik holatida tanani bo’yin qismini qizdirish. 8 mashq – sherigini ustiga o’tgazib ko’prik holatida tanani bo’yin qismini qizdirish.



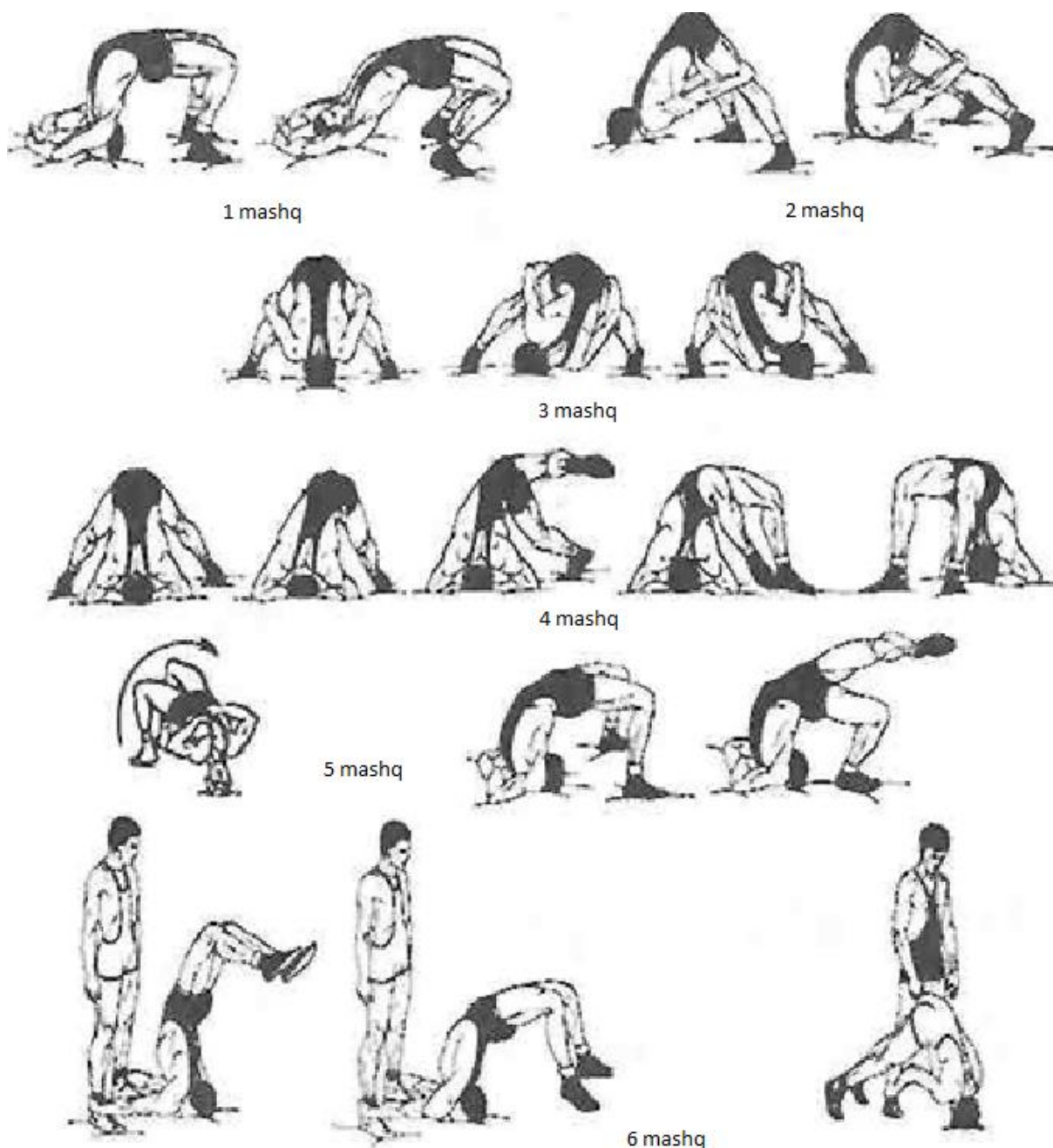
96-rasm. 1 mashq - o'tikgan holatda sherigi yordamida oldinga egilish. 2 mashq – bir-biriga orqa bilan o'tirib cho'zilish. 3 mashq – o'tirib kerilish. 4 mashq – qo'llarni sherigining elkalariga qo'yib oldinga egilib cho'zilish.



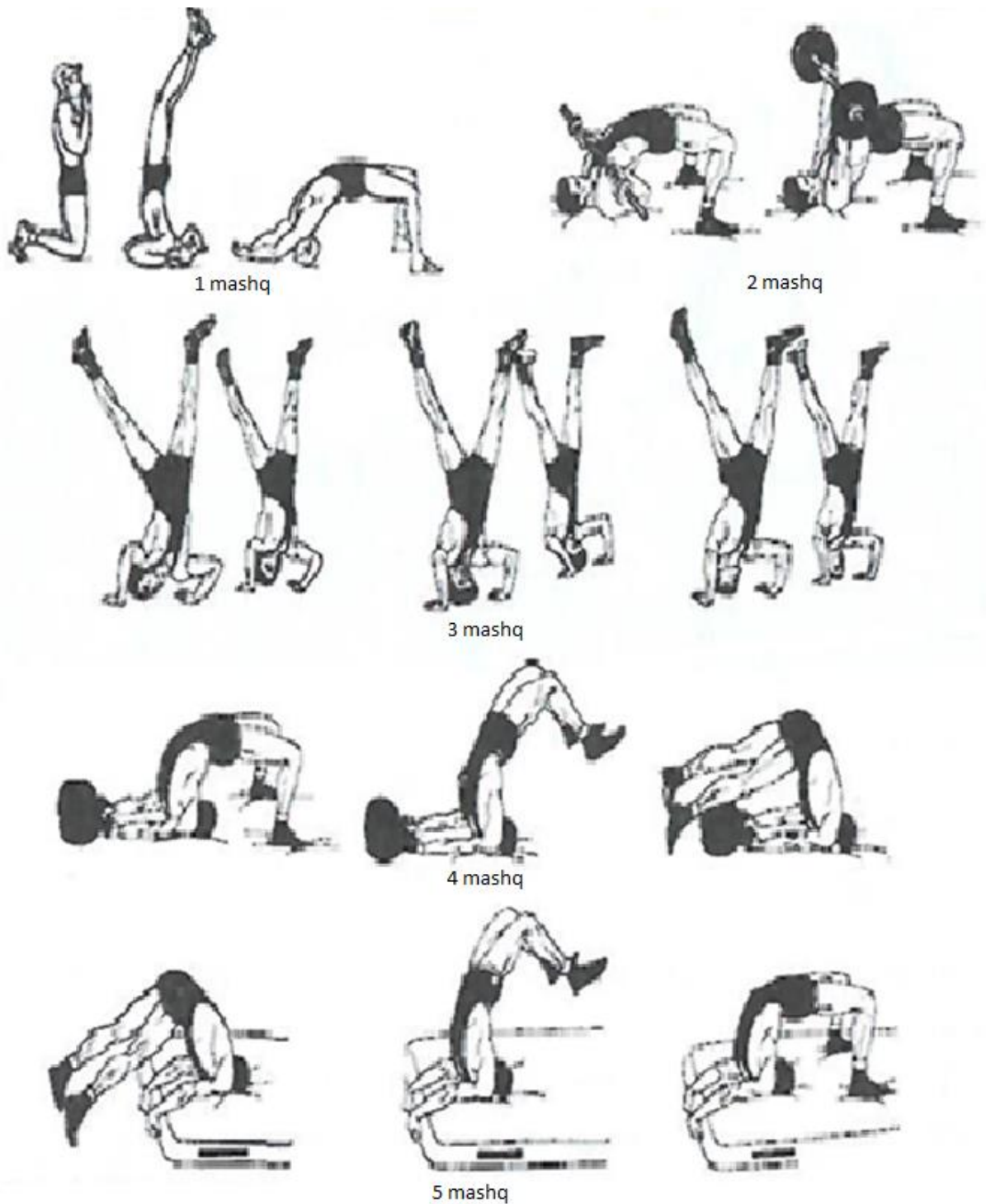
97-rasm. 1 mashq – sherik bilan qo’llarni keyin ochib qo’llarni ushlab burulishlar. 2 mashq – umrtqalarni kerish. 3 mashq – ustidan oshirib o’tgazish. 4 mashq – oyoqlarni burish. 5 mashq – oyoqlarni yon tomonlarga kerish. 6 mashq – oyoqlarni xar tomonlarga cho’zish.



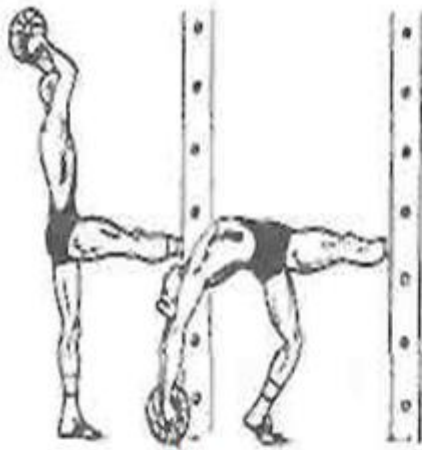
98-rasm. 1 mashq – devorga tayanib ko’prik holatiga tushish. 2 mashq – gimnastika narvoniga tayanib ko’prik holatiga tushish. 3 mashq – sherigini qo’llaridan ushlab ko’prik holatiga tushish. 4 mashq – kurash jugutiga tayanib ko’prik holatiga tushish. 5 mashq - ko’prik holatiga tushish. 6 mashq – boshga yuk bilan tayanib turish.



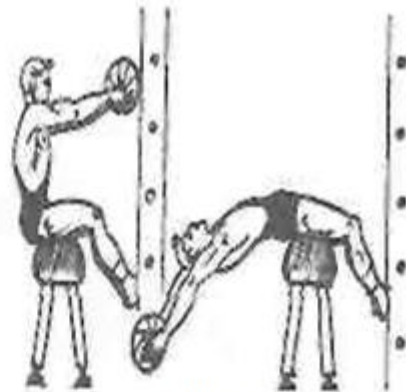
99-rasm. 1 mashq – ko’prik holatida bo’yinni qizdirish. 2 mashq – bosh tayanch holatida bo’yinni qizdirish. 3 mashq - bosh tayanch holatida bo’yinni qizdirish (bo’shni yon tomonlarga qayirish). 4 mashq - ko’prik holatida aylanib yurish (bosh bir nuqtada, qo’llar qulf holatda). 5 mashq – ko’prik holatida aylanib yugurish (bosh bir nuqtada, qo’llar qulf holatda). 6 mashq – sherigini oyoqlariga tayanibko’prik holatiga o’tib qaytish (sherigining yon tomonlariga).



100-rasm. 1 mashq – tizzalarga tayangan holatdan ko’prik holatiga oshib o’rtish. 2 mashq – ko’prik holatida shtangani ko’tarish. 3 mashq – bosh va qo’llarga tayanib boyinni qizdirish. 4 mashq – og’ir atletika toshlariga tayanib ko’prik holatiga oshib o’tish va qaytish. 5 mashq – kurash gilamini ushlab ko’prik holatiga oshib o’tish va qaytish.



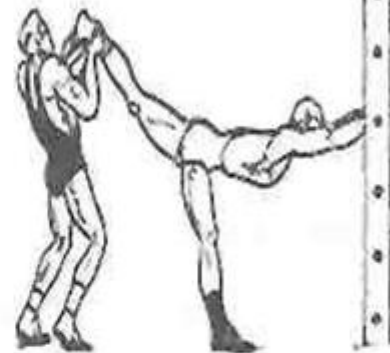
1 mashq



2 mashq



3 mashq



4 mashq



5 mashq



6 mashq



7 mashq



8 mashq



101-rasm. 1 mashq – bir oyoqni gimnastika narvoniga qo'yib ikki qo'llarda to'pni orqaga qayrilib tushirib chiqarish. 2 mashq – gimnastika otiga o'tirib, oyoqlar bilan gimnastika narvonini ilib olgan holatda to'pni orqaga qayrilib tushirib chiqarish. 3 mashq – sherik yordamida elkalarni cho'zish. 4 mashq –bir oyoqda turib gimnastika narvoniga qo'llar bilan tayanib sherigi yordamida oyoqlarni cho'zish. 5 mashq – belni orqaga qayirish. 6 mashq – sherik yordamida belni oldinga qayirish. 7 mashq – yuqori ko'prik holati. 8 mashq - sherik yordamida belni oldinga va orqaga qayirishlar.

### **O'z-o'zini tekshirish uchun savollari:**

1. Kurashchi tayyorgarligida egiluvchanlikning turlari qanday farqlanadi?
2. “Kurashchining maxsus egiluvchanligi” deganda nima tushuniladi?
3. “Egiluvchanlik” sifati deganda nima tushuniladi?
4. “Faol egiluvchanlik” deganda nima tushuniladi?
5. “Sust egiluvchanlik” deganda nima tushuniladi?
6. “Dinamik egiluvchanlik” deganda nima tushuniladi?
7. “Statik egiluvchanlik” deganda nima tushuniladi?
8. “Umumiy egiluvchanlik” deganda nima tushuniladi?
9. “Maxsus egiluvchanlik” deganda nima tushuniladi?
10. Kurashchining egiluvchanligi deganda nima tushuniladi?
11. Kurashchining egiluvchanligi sifatini rivojlantirish uchun qanday usullardan foydalaniladi?

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati**

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. М., 1988.
2. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Т., 1990.



3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2005.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.
5. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
6. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. М., 1984.
7. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. М., 1997.
8. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. T., 2014.
9. Tastanov N.A. Kurash turrlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.,2017.
- 10.Tursunov Sh.S. Yunon-rim kurashida chidamkorlik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish uslublari. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.,2017

## VIII - BOB. YUNON-RIM KURASHIDAGI MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK

### 8.1. Yunon-rim kurshidagi asosiy holatlar

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

Tik turgan holatda – frontal, o‘ng va chap tomonlama turish mumkin, hamda ularning har biri yuqori, o‘rta, past holatga bo‘linadi. Kurashchilar ko‘pincha o‘rta va yuqori holatdagi tik turishda bellashuvni olib borishadi.

O‘ng tomonlama tik turish holatida kurashchining o‘ng oyog‘i chap oyog‘iga nisbatan oldinda bo‘ladi (102-rasm). Chap tomonlama tik turishda uning aksi, ya‘ni chap oyog‘i o‘ng oyog‘iga nisbatan oldinda bo‘ladi. Frontal tik turish holatida – kurashchining oyoqlari raqibga nisbatan bir chiziqda bo‘ladi (103-rasm).



102-rasm



103-rasm

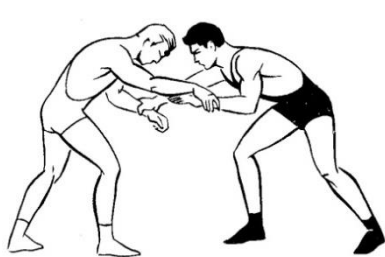
Kurashchining yuqori holatdagi tik turishi – o‘mirtqa pog‘onasini bukmasdan, boshni yuqori ko‘tarib va raqib ustidan nazorat qilib, faqtgina oyoqning tizza qismi bukilishi mumkin va qo‘llarning har xil harakati ko‘zga tashlanadi.

Kurashchining o‘rta holatdagi tik turishi – o‘mirtqa pog‘onasi sezilarsiz

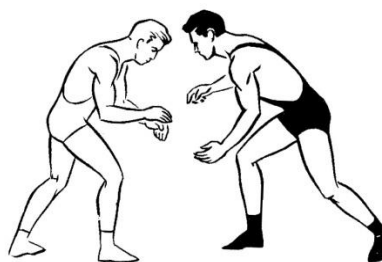
darajada bukilib, boshni raqibga qaratib, oyoqning tizza qismini bukib va qo‘llar bilan har xil harakatlar ko‘zga tashlanadi.

Kurashchining past holatdagi tik turishi – o‘mirtqa pog‘onasi sezilarli darajada bukilib, boshni raqibga qaratib, oyoqning tizza qismini bukib va qo‘llar bilan har xil harakatlar ko‘zga tashlanadi (104-rasm).

Tik turgan holatda qo‘yidagi masofalar mavjud – uzoq (104-rasm), ushlamasdan (105-rasm), o‘rta (103-rasm) va yaqin (102-rasm).



104-rasm



105-rasm

Kurashchi har qanday tik turish holatida bo‘lgan taqdirda xam o‘ziga qulay vaziyatni tanlab, o‘zining og‘irlik markazini nazorat qilib, oyoq va qo‘llar bilan oldiga qo‘ygan vazifalarni bajarish uchun harakatlarni aniq bajarishi maqsadga muvofiqdir.

Kurashchi har xil harakatlar ta‘sirida, ya‘ni gilam bo‘yi harakatlanib, oldinga, orqaga va yon tomonlarga harakatlanib, shu bilan bir qatorda raqibning ta‘sirida muvozanatini doimiy ravishda yo‘qotishi va tiklashi mumkin. Yo‘qotilgan muvozanatni raqib o‘z foydasiga qo‘llamaslik uchun kurashchi gilam bo‘yi to‘g‘ri harakatlanishi lozim. Mazkur harakatlarni shug‘ullanuvchilarga boshlang‘ich davrda, ya‘ni bazaviy bilimlarni berish davrida o‘rgatish zarur. Namuna uchun – oyoqlar bilan qadam tashlab oldinga, orqaga, yon tomonlarga harakatlanish. Bu harakatlarni raqib bilan va raqibsiz, qarshiliksiz va qarshilik bilan amalga oshirish mumkin.

Bellashuv tik turgan holatdan yotgan holatda davom etishi mumkin. Mazkur holatdagi bellashuv – parter holatidagi bellashuv deb ataladi. Parter holati –

kurashchining qo‘llar va tizzalar bilan gilamga tiralib, yoki qo‘llar bilan tiralib va qorinda yotishdir. Shu sababdan parter holati ikkiga bo‘linadi – yuqori (106-rasm) va past (107-rasm). Parter holatida asosan past holatda bellashuv olib boriladi. Bellashuv paytida kurashchiga ogohlantirish yoki salbiy baho berilganda yuqori parter holatida turadi va hakamning xushtagidan keyin mazkur holatdan yuqoriga tik turishi yoki pastki parterga turishi mumkin.



106-rasm



107-rasm

Kurashchining xavfli holati – kurashchining ikki kuragi bo‘yicha o‘tkazilgan vizual chiziq gilamga nisbatan  $90^0$  dan kam burchak hosil qilgan holat. Xavfli holatdan chiqish uchun kurashchi ko‘prik yoki yarim ko‘prik holatida turishi mumkin. Ko‘prik holatida kurashchining ikki tovoni, peshonasi va qo‘llari gilamga teskari tiralib turadi (108-rasm). Yarim ko‘prik holatida kurashchi yuqoridagidek holatda, lekin bunda yuzi bilan bir tomonga qarab, yuzi bilan qaragan tomondagi elkasi va yonboshi gilamga tegib turadi (109-rasm).



108-rasm



109-rasm

### ***Ko‘prik va uning qo‘llanilishi***

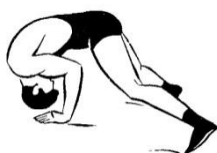
Ko‘prik va yarim ko‘prik holatlari yunon-rim kurashida muxim rol o‘ynaydi. Sababi xavfli holatdan chiqish uchun kurashchi ko‘prik va yarim ko‘prik

holatiga turib keyin chiqishi mumkin. Bunda albatta bosh, o‘mirtqa pog‘onasi, oyoq harakatlaridagi ko‘prik holatida turish va undan chiqishda foydalaniladigan mushak guruhlarini rivojlantirish kerak. Ularni rivojlantirish uchun bir qator maxsus majmuali mashqlar mavjud:

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

2. Tizzada o‘tirgan holatda boshni oldinga, orqaga, o‘nga, chapga egiltishlar.

3. Gilamga bosh, qo‘llar va oyoqlarning uchi bilan tiralib, oldinga va orqaga, o‘nga va chapga to‘rttadan harakatlanishlar(110 – 111 rasm).



110 rasm



111 rasm

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

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

6. Gilamga bosh va qo‘llar bilan tiralib tik turganda, oldinga, orqaga, o‘nga va chapga harakatlanishlar. Bel, tizza va boldir-panja bo‘g‘inlari bukilmaligi shart.

7. Ko‘prik holatida oldinga va orqaga harakatlanish. Bunda oldinga harakatlanganda iyakni, orqaga harakatlanganda kuraklarni tekkizish kerak (112, 113, 114-rasmlar).



112-rasm



113-rasm



114-rasm

8. Ko'prik holatida o'ng va chap tomonga qarab, oldinga va orqaga harakatlanish. Bunda oldinga harakatlanganda quloqni, orqaga harakatlanganda kuraklarni tekkizish kerak (115-rasm).



115-rasm

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

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

11. Ko'prik holatida sherikni qoringa o'tirg'izib oldinga va orqaga harakatlanish (116-rasm). Bunda sherik muvozanatni saqlash uchun qo'llari bilan kurashchining belini ushlaydi, oyoqlari bilan qo'ltiqlariga tirab o'tiradi.

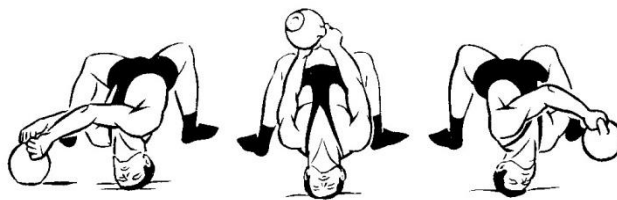


116-rasm

12. Ko'prik holatida shtanga ko'tarish. Dastlabki holatda shtanga kurashchining ko'krigida, ko'targanda esa gilamga nisbatan perpendikulyar

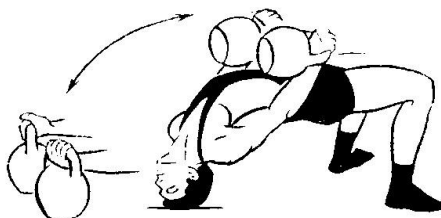
yuqoriga harakatni amalga oshiradi.

13. Yarim ko‘prik holatida gigni bir yondan ikkinchi yonga yuqori ko‘tarib o‘tkazish va qaytarishlar (117-rasm).



117-rasm

14. Ko‘prik holatida bosh tomondagi gignlarni bosh tomondan qoringacha olib kelish va qaytarish (118-rasm).

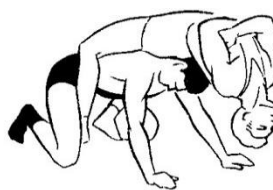


118-rasm

15. Sherikning bo‘yinni uzoqdagi elkani kalitsmon ushlab bosishida boshni yuqoriga ko‘tarish (119- rasm).



119-rasm

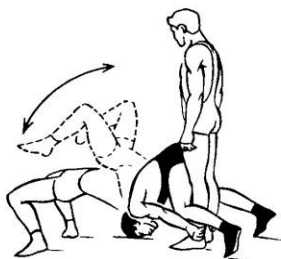


120-rasm

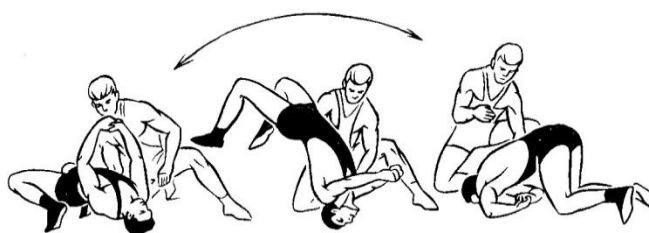
16. Yuqori parter holatida sherik kurashchining kuragiga teskari o‘tirib, oyoqlarini kurashchining oyoqlar ichkarisidan ilib, oldinga va orqaga egilish

harakatlarini bajarish (120-rasm).

17. Ko‘prik holatida hatlab sakrashlar (121-122-rasmlar).



121-rasm



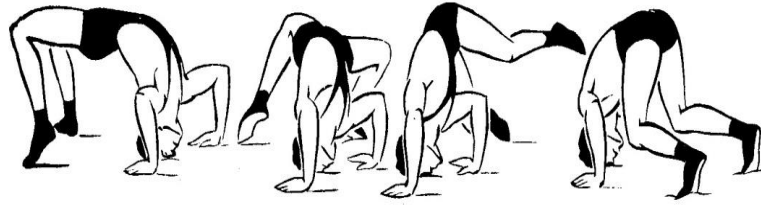
122-rasm

18. Ko‘prik holatida aylana yugurishlar (123, 124-rasmlar).



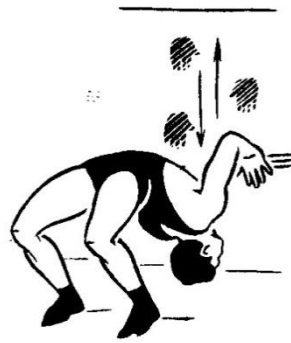
123-rasm





124-rasm

19. Tik turgan holatdan ko‘prik holatiga devor yordamida tushish (125-rasm).

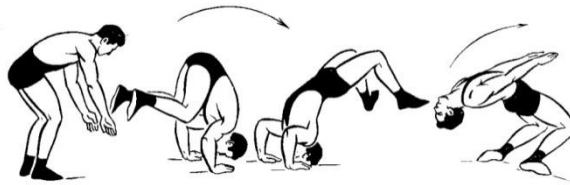


125-rasm

20. Tik turgan holatdan ko‘prik holatiga devor yordamida tushish va huddi shu xolatdan qaytib ko‘tarilish (126-rasm) va bosh bilan gilamga tiralib hatlab sakrab turish (127-rasm).



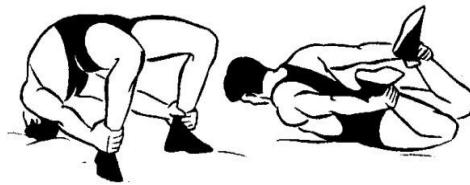
126-rasm



127-rasm

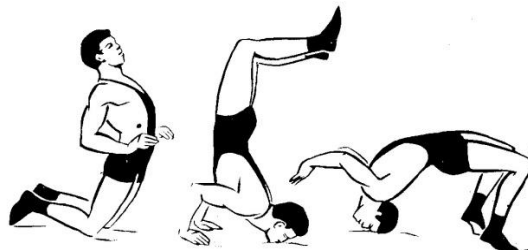
21. Qoringa yotgan holatda boshni yuqoriga ko'tarib, qo'llar bilan oyoqlarning boldirlaridan ushlab, qorinda statik holatda turish.

22. Ko'prik holatida qo'llar bilan oyoqlarning boldirlaridan ushlab yonga do'malash (128-rasm).



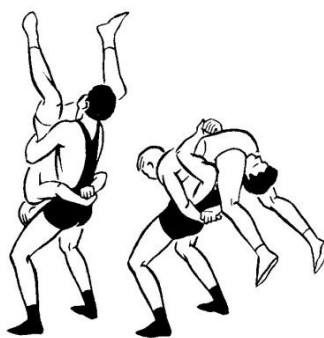
128-rasm

23. Oldinga kerilib qorin orqali do'malash (129-rasm).



129-rasm

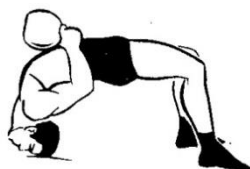
24. Sherikning belini ichkaridan teskari ushlab tik turgan holatdan ko'prik holatiga tushish harakatini almashib bajarish (130-rasm).



130-rasm

25. Ko‘prik holatida gilamdan debsinib tik turish.

26. Ko‘prik holatida gini to‘shga qo‘yib oldinga va orqaga harakatlanish (131- rasm).



131-rasm



131-rasm

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

28. Ko‘prik holatida girlarni yuqorida ushlab faqat oyoqning tizza bo‘g‘inini bukish va yozish (132-rasm).

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

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

## 8.2. Ushlashlar va undan chiqish

Tik turgan va parter holatlarida har qanday texnik harakatni amalga oshirish uchun raqibni ushlab va qoidaga muvofiq ushlab muxim ahamiyat kasb etadi. Kurashchilar asosan uch hildagi qo‘llarni biriktirib ushlabni amalda

qo'llashadi: 1. Barmoqlarni qarama-qarshi qarmoqsmon ilish (133-rasm); 2. Panjalarni qarama-qarshi qarmoqsmon ilish; 3. Bir qo'l bilan ikkinchi qo'lning bilagini ushlab. Barcha ushlab turlarida tirsak va elka asosiy hal etuvchi ahamiyatga ega. Ushlabda tirsakning tanaga qanchalik yaqin bo'lishi, shunchalik maxkam bo'lishini ta'minlaydi. Ushlabda barmoqlarning kuchi va chidamkorligi bellashuvda hal qiluvchi rol o'ynashi mumkin.



133-rasm

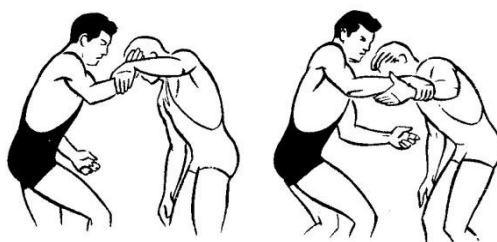


134-rasm

Raqib bilagini, elkasini, bo'ynini, qo'ltig'idan, belidan ushlablar har xil holatda ushlanishi uchraydi. Ayrim tana a'zolarini ikki qo'l bilan ushlab mavjud. Masalan: bilagini ikki qo'l bilan ushlab; qo'lini ikki qo'l bilan ushlab. Yoki qo'l va bo'ynini ushlab; qo'l va belini ushlab v.b. Ushlablarni har xil tomondan ko'rish mumkin. Masalan: oldindan, orqadan, o'ng tomonlama, chap tomonlama, ichkaridan, tashqaridan, old-tepadan va teskari ushlablar mavjud. Shu bilan birgalikda ushlab qoidalariga zid ushlablar xam mavjud. Bu holat kurash bilan shug'ullanuvchilarda faqatgina boshlang'ich davrlarida uchraydi, ya'ni barmoqlarni qarama-qarshi orasiga kirg'izib ushlab (134-rasm).

Yuqoridagi ushlablardan chiqishning o'z yo'llari yo'q emas. Ularni ushlab turiga qarab ishlatish kerak. Masalan tik turgan holatda bilakni ushlaganda, raqibning barmoqlarining uchi tomondan zarbaviy harakat bilan qo'lni o'ziga tortib ushlabdan chiqarish mumkin (135-rasm). Yoki parter holatida belni ushlaganda – raqib qo'llari birikkan va ushlab qismiga qorin mushaklari bilan bosib siljish oqibatida ushlabdan ozod bo'lish mumkin. Agar raqib bir qo'lni ikki qo'l bilan ushlab olganda, uning tirsagini ushlab tortish yo'li bilan chiqish

mumkin (136-rasm).



135-rasm



136-rasm

Raqib ushlashidan qutilish yo‘llaridan biri bu, uning qanday ushlashiga qarab qarshi texnik harakatni amalga oshirish yo‘llaridir. Masalan raqib qo‘l va bo‘yinni old-tepadan ushlayotganda sho‘ng‘ib raqib orqasiga o‘tish mumkin (137-rasm).

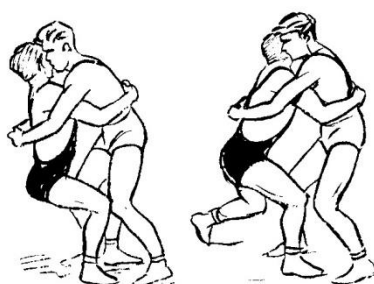


137-rasm

Yunon-rim kurashida ushlashlar juda katta ahamiyatga ega ekanligi bellashuvlarda namoyon bo‘ladi. Texnik harakatlarni ushlamasdan amalga oshirib bo‘lmaydi, agarda ushlamasdan texnik ballarga ega bo‘lgan taqdirda xam, unga raqibning harakatlari yordam berishi mumkin. Mazkur sababga ko‘ra

kurashchi zarur ushlashni me'yoriga etkazib ushlagan holda, raqibga ushlatmasdan o'z texnik harakatlar arsenalini foydalanishi maqsadga muvofiqdir.

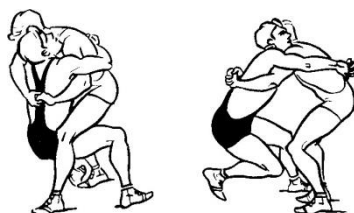
*Ko'krakdan oshirib tashlash usulidagi asosiy ushlash va usulni amalga oshirish uchun yaqinlashishlar – qo'l va belni biriktiri (138-rasm), qadam tashlab qo'l va belini biriktirib ushlash (139-rasm), ichkariga qadam tashlab qo'l va belini biriktirib ushlash (140-rasm).*



138-rasm



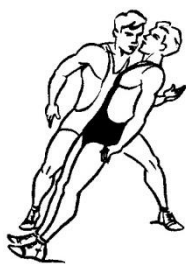
139-rasm



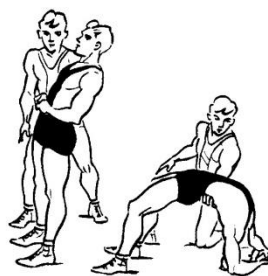
140-rasm

*Ko'krakdan oshirib tashlash usulidagi asosiy yaqinlashtiruvchi mashqlar –*

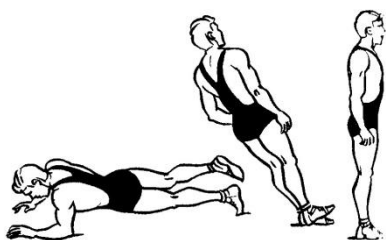
*sherikning ushlab qolishi bilan orqaga yiqilish (141-rasm), tik turgan holatdan ko‘prik holatiga tushish (142-rasm), orqaga yiqilayotganda qoringa burilib tushish (143-rasm), tizzalarni bukib va qo‘llarni biriktirib qorin bilan yuqoriga zarb berish (144-rasm), ko‘krakdan oshirib tashlash usulining imitatsiyasi (145-rasm), manekenni qo‘l va belidan ushlab ko‘krakdan oshirib tashlash (146-rasm), manekenni qo‘l va belidan ushlab qadam tashlab ko‘krakdan oshirib tashlash (147-rasm).*



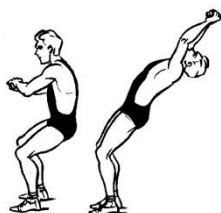
141-rasm



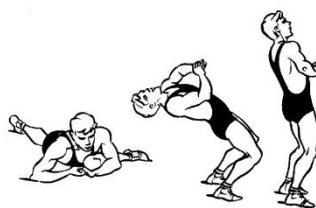
142-rasm



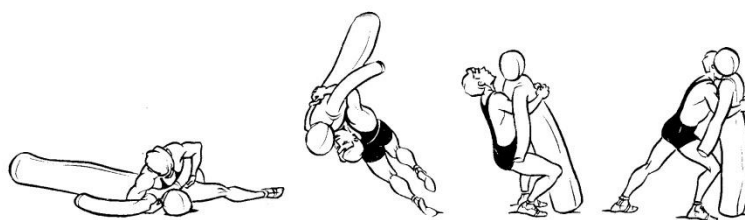
143-rasm



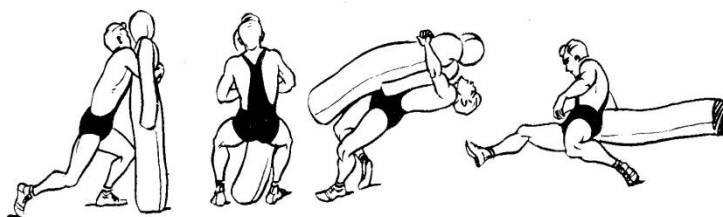
144-rasm



145-rasm

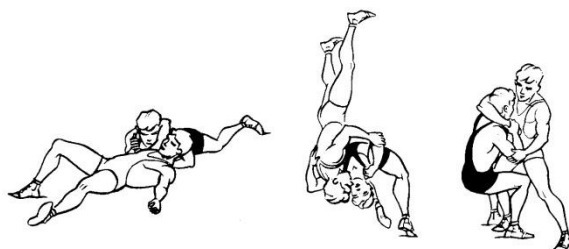


146-rasm



147-rasm

***Bilakni tortib, qo‘lini bo‘yinga ilib va belidan ushlab ko‘krakdan oshirib tashlash (148-rasm).***



148-rasm

***Murabbiy extiyotkorligi bilan – qo‘l va belidan ushlab ko‘krakdan oshirib tashlash (149-rasm).*** Bunda murabbiyning harakati – hujumni qabul qiluvchining ushlanmagan qo‘lini bilak va yelkasidan to‘g‘ri ushlab, tashlash boshlangandan keyin xavodagi traektoriyasi bo‘yicha ushlab borib, gilamga tushishi yaqinlashgan paytda yuqoriga tortib qolish.





149-rasm

## MASHG'ULOTLARNI BAHOLASH

---

Muvaffaqiyatli dasturni ishlab chiqish uchun, har bir kurashchi manfaatdor bo'ladigan mashg'ulot sessiyasini ishlab chiqishingiz kerak bo'ladi. Mashg'ulot strategiyalarini kurashchilarning qobiliyat darajalari bilan solishtirishingiz kerak. Har bir mashg'ulotdan keyin siz so'rashni istagan umumiy savollar quyida berib o'tilgan.

- Kurashchilar bugungi mashqlarni yaxshi bajardilarmi?
- Kurashchilar yangi harakatlarga moslasha oldilarmi?
- Kurashchilar mashg'ulot ishlari sessiyalari davrida borlarini mashg'ulotlarga berdilarmi?
- Guruhdagi sheriklar mashq va mashg'ulotning yangi harakat davrida hamkorlikda ishlashdimi?
- Har bir guruh gilamdan tashqaridagi mashg'ulotlarida to'liq kuchi bilan ishlayaptimi?
- Mashg'ulot ishlari, ish sessiyalari, shakillantirish va boshqalar uchun ko'p vaqt sarflashimiz kerakmi?
- Mashg'ulot davomida kurashchilar charchagandek bo'lib tuyuldimi?
- Kurashchilar o'z mashg'ulot harakatlarida bir kunlik tanaffuzga ehtiyoj sezдилarmi?
- Kunlik mashg'ulotlarda oldinga qo'yilgan maqsadlarga erishildimi?

Yanada batafsil asosda, siz davomli ravishda kurashchi kuchini tomosha qilishingiz kerak, ammo yanada muhimrog'i, kurashchining kuchsiz tomonlari. Kurashchining xatolar bo'yicha har doim diqqatli bo'ling va uni darhol to'g'rilang. Quyidagilar uchta pozitsiyadagi kurashning kuchsizliklarini bartaraf etishning namunalari hisoblanadi.

### **Neytral pozitsiya**

Kurashchi oyoqlarini chalkashtirib olmoqda (oyoq ishlashi)

Kurashchining oyoqlari bir biriga juda yaqin yoki uzoqmi?

Kurashchi juda to'g'rida o'tirmoqda (og'ilik markazidagi pastlik, sonlar).

Kurashchining tizzasi undan olisda.

Kurashchi raqibining yuzlariga qaraydi yoki raqibining og'irligi (soni) ga diqqat qaratadi.

Kurashchi raqibidan ortga chekinadi.

Kurashchi yaxshi yuz chatishmayapti.

Kurashchi oyoq uchida sakraydi.

Kurashchi tovoniga ko'p yuk tashlayapti.

### **Hujumkor (old) pozitsiya**

Kurashchi raqibining yelkasiga o'tadi.

Kurashchi juda yuqoriga ko'tariladi (son, toshmarkaziga moslashish).

Kurashchi raqibiga tomon borayotganda oyoqlari uchida turmaydi.

Kurashchi gilamga qo'llarini qo'yadi.

Kurashchi raqibini orqasiga qo'yadi, keyin barcha vaznini raqibning orqasiga qo'ying.

Kurashchi raqibini boshqarish yoki qisish davrida yaxshigina parallel.

Kurashchining boshi raqibining orqasidan ancha uzoqda qo'yadi.

Kurashchining barcha og'irligi uning tizzasiga raqibini ko'tarayotganida tushadi.

Kurashchi takroriy ravishda, old pozitsiyada noto'g'ri boshlanishni taxmin qiladi.

Kurashchi orqa pozitsiyada juda sekinlik bilan harakat qiladi.

### **Himoyaviy (orqa) pozitsiya**

Kurashchi sakrashni amalga oshirgan holda raqibining orqasiga o'tadi.

Kurashchi bir harakatdan keyin to'xtatayapti.

Kurashchi juda olisda o'tiradi.

Kurashchi yo'nalishni o'zgartirmayapti.

Kurashchi balandga sakraydi, silkilanish uchun o'zini yanada yengil his qiladi.

Kurashchi turayotganda raqibining qo'llarini nazorat qila olmadi.

Kurashchi hakam pozitsiyasiga tushayotganda juda uzoqqa tomon ketadi (son, toshmarkaziga moslashish).

Kurashchi belida tirsak bilan tanasiga yaqin o'tiradi.

Kurashchi oldinga raqibining yarim belsoniga tik qaraydi.

Kurashchi kurashga imkon berilganda orqada ikkilanmoqda (oyoq uchlarida turishi kerak).

Yodda saqlang, siz imkoni boricha kurashchining xatolarini to'g'rilashingiz kerak. Agar yo'q bo'lsa, ushbu xatolar juda yomon odatlarga aylanib qoladi.

Biroq, mashg'ulot davomida kurashchini baholanishi uchun biror mustasno holat mavjud emas: yakka kurashchi ijodkorligi.

Yaxshi qarashga ega murabbiy bo'lish uchun, jamoangizdagi barcha kurashchilarning yagonaligini qabul qilish uchun sizda donolik mavjud bo'lashi kerak. Aslida, siz ba'zan sportchilaringiz bilan birga ishlayotganingizda o'zaro murosaga muhtojlik sezasiz. Quyidagilarni hisobga oling.

Kurashchilar o'zlarining zarur kurashish qobiliyatlarini mukammlashtirayotganlarida, qaysi kurashchi o'rgangan mashqlariga biroq xatolikni davomli qo'shib kelayotganligini kuzatgan holda o'rganib olishingiz kerak. Keyinchalik, manyover bilan muvaffaqiyatning yuqori darajasiga erishadi. U to'xtatilishi kerakmi? Yo'q., shuningdek o'zgarish ko'pchilik qismlar uchun mavjud bo'ladi, fundamental ovozga imkon berilishi kerak.

Odatda, harakatning biroz o'zgarishi o'ziga xos kurashchining tana turi uchun juda muvofiq bo'lgan bo'lar edi. Biroq, agar harakat o'zgarishi yomon odatni o'ziga jalb qilsa, u kurashchini potensial daxshatga soladi, uni barbod qilishga ikkilanmang.

Individual kurashchi ijodkorligi murabbiy uchun tajribani o'rganish uchun qiymatli bo'lishi mumkin. Yaxshi analogiya yuqori maktab gilam instruktori bo'lib, u sinfiga uy vazifalariga aloqador ba'zi muammolarni qanday qilib hal etishni ko'rsatib beradi. U keyingi kun daftarlarni tekshirayotganda, o'qituvchi bittalarining masalani yechishda o'z uslubini metod sifatida kiritganini ko'rati, biri esa fundamental tovush bilan buni bajaradi. Shunga ko'ra, ikkala o'qituvchi va talaba buni o'rganib oladi. Bunday holatlarning tez-tez bo'lib turishi kurashchilarga yagona jismoniy qobiliyat bilan murabbiylik qilishda ko'maklashadi.

### **O'z-o'zini tekshirish uchun savollari:**

1. “Kurashchining maxsus tayyorgarligi” deganda nimani tushunasiz?
2. Yunon-rim kurashchilarning maxsus mashqlarini sanab bering.
3. Umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlikni farqini tushuntirib bering.
4. Kurashchilarga umumiy maxsus jismoniy tayyorgarlik nima uchun kerak?
5. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning kurashchining texnik tayyorgarligiga tasirini tushuntirib bering.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati**

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. М., 1988.
2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2005.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.
4. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
5. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. М., 1984.
6. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. М., 1997.
7. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. T., 2014.
8. Tastanov N.A., Tursunov Sh.S., Abdullaev Sh.A., Adilov S.Q., Sport pedagogik mahoratini oshish (Erkin va yunon-rim kurashi bo'yicha). O'quv qo'llanma. T., 2017.

## **IX - BOB YUNON-RIM KURASHCHILARINING MASHG'ULOT JARAYONIDA MUSHAKLARNING HARAKATLANISHI.**

### **9.1. Mushaklar qisqarishi va ularning turlari**

Mushaklar kuch (masalan, tortishish) ishlab chiqarganida, ular mushaklarning yoki siqilishi (konsentrik qisqarish) yoki cho'zilish (ekssentrik qisqarish) bilan dinamik qisqarishi hisobidan amalga oshadi. Boshqa jihatdan, mushaklar, shuningdek, kuchni izometrik qisqarish (odatda statik qisqarishga taalluqli) orqali ham kuch ishlab chiqarishi mumkin bo'lib, bunda mushak na siqiladi va na cho'ziladi. "Ekssentrik" va "konsentrik" atamaları adabiyotlarda juda ko'p ishlatilishiga qaramay, ular ilmiy jihatdan noto'g'ri bo'ladi va fiziologlar shu sababli qisqarishlarni siqilish yoki cho'zilish orqali sinflashni ma'qul ko'rishadi.

Qisqarishning har xil turlari misollarini atletlar tomonidan ko'p qo'llaniladigan skameykada press olish mashqida ko'rishimiz mumkin. Mashg'ulotning birinchi qismida ko'krakni skameyka sathigacha tushirish cho'zilish qisqarishning misoli bo'ladi. Aksincha, ko'krakni skameyka sathidan yuqoriga olish siqilish qisqarishiga misol bo'ladi. Va agar siz ko'krakni pastga tushirib, uni qaytib ko'tarmasdan bir maromda gravitatsiyaga qarshi ushlab tursangiz, u holda izometrik qisqarish sodir bo'ladi va sizning mushaklaringiz hech qanday harakat qilmagan holda kuchlanish hosil qiladi. Sport va mashg'ulotlarda izometrik qisqarish misollari regbidagi kabi blokirovka harakatlarida kuch ishlab chiqaradi. Izometrik qisqarishlar har kunlik hayotimizda ham muhim, chunki ular qomat va muvozanatni ushlab turadi.

### **9.2. Mashq vaqtidagi mushaklarni tortishib qisqarishi.**

Motoneyronidagi mushak to'qimalari yagona harakat potentsiali tomonidan qo'zg'atilganida ishlab chiqilgan qisqarish kuchi tortishib qisqarish deb tushuniladi. Mushak tortishishi laboratoriyada motoneyronni yoki mushak

to‘qimasini bevosita elektr qo‘zg‘atish orqali o‘rganilishi mumkin. Mushak qisqarishini miogrammada yozib olinishi mumkin; qisqarishning turli xil xarakteristikalari, masalan kuchlanish va bo‘shashishning eng yuqori cho‘qqilari vaqti bunda yozib olinishi mumkin.

Yagona harakat potentsiali vaqti juda kichik bo‘lgani bilan (1-2 *msek*), joriy tortishib qisqarish/bo‘shashish vaqti va darajasi ancha uzunroq bo‘ladi (20-200 *msek*) va to‘qima turiga bog‘liq bo‘ladi. Shuni e‘tiborga olingki, qo‘zg‘atish boshlanishi va kuchlanishning yakuni orasida boshlang‘ich yashirin davr (bir necha millisekund) mavjud. Ushbu faza davomida  $\text{Ca}^{2+}$  ionlari ST dan bo‘shab chiqadi, qisqarish apparatiga aktin-miozin bog‘ va ko‘ndalang ko‘priklarni ishga tushirishga signal beradi. Qisqarish fazasida sarkomer eng yuqori kuchlanish sodir bo‘lgan nuqtagacha masofani o‘zgartiradi. Mushak kuchlanishi bunda bo‘shashish fazasiga tushadi (odatda u qisqarish fazasidan pastroq darajada sodir bo‘ladi) va sarkomer o‘zining odatiy uzunligiga qaytadi. Ushbu fazada  $\text{Ca}^{2+}$  ST ga qaytib, nasos bilan uzatiladi va keyingi harakat potentsialini amalga oshirishga tayyor bo‘ladi.

### **9.3. Mushaklarning kuchlanish bog‘liqligi.**

Mushak to‘qimasining qisqarish vaqtida ishlab chiqilgan haqiqiy kuchlanishi qisqarish boshlanishida sarkomer uzunligi funksiyasi hisoblanadi va bu orqali ingichka va yo‘g‘on filamentlar orasida bir qator ko‘ndalang ko‘priklar hosil bo‘ladi. Bu bog‘liqlik uzunlik-kuchlanish bog‘liqligi deb aytiladi. Bu yerda siz ko‘rishingiz mumkinki, agar qisqarish yashil zonada ko‘rsatilgan sarkomerning boshlang‘ich bo‘shashgan uzunligidan boshlansa, maksimal kuchlanish hosil bo‘ladi. Bu boshlang‘ich vaziyat sarkomerning optimal bo‘shashgan uzunligi deb aytiladi. Sarkomerning katta uzunligida juda kichik sakrashlar mavjud bo‘lganda qisqarish boshlansa, qisqarish boshlanishida katta miqdorda



kuch hosil bo'lmaydi. Xuddi shunday, agar ingichka va yo'g'on filamentlar orasida boshlanishida yo'g'on filamentlar ingichka filamentlarni faqat qisqa masofalarda tortib bo'lganida ko'p sakrashlar mavjud bo'lsa, katta miqdorda kuch hosil bo'lmaydi.

Bundan tashqari, miozinning yangi ko'ndalang ko'priknini hosil qilishi uchun boshqa bog'lanish joylari mavjud bo'lmasa, unda hech qanday kuch ishlab chiqarilmaydi.

#### **9.4. Yunon-rim kurashchilarning mashg'ulot va musobaqa davrlarida tomir tortishishi**

Sport va mashg'ulotlarda sodir bo'ladigan mushak qisqarishi turi faqat bitta yagona harakat potentsiali bilan ishlab chiqilgan yagona tortishib-qisqarish natijasida sodir bo'lmasligini esda tutish lozim. Aksincha, qisqarishlarning bu turlari qisqa vaqt ichida ko'plab harakat potentsiallari sababli paydo bo'ladi. Ushbu harakat potentsiallarining oshgan chastotasi natijasida har bir tortishib-qisqarish orasida mushak to'qimasining dam olishga vaqti bo'lmaydi va qo'shimcha ishlab chiqarilgan joriy kuch yagona qisqarishga nisbatan kattaroq kuchni ishlab chiqaradi. Bu jarayon summatsiya deb nomlanadi.

Agar qo'zg'alish chastotasi (ya'ni har bir sekunddagi harakat potentsiallari soni) yetarlicha yuqori bo'lsa (taxminan 60-100 Gs atrofida), tortishishlar orasidagi dam olishlar to'qimaning maksimal qisqarishi holatiga yetganicha kamayib boradi va bu hol tomirning tortishishi deyiladi. Bu vaziyatda qisqarish "tomirning kuyib tortishishi" deyiladi, chunki har bir qisqarish maksimal kuchlanishni hosil qilish uchun "kuyib ketadi". Ular mushakda charchash hosil bo'lgunicha (uning davomiy qo'zg'atilishini ta'minlagan holda) saqlanib qoladi. Alternativa sifatida, agar qo'zg'atish chastotasi pastroq bo'lsa (ya'ni 30 Gs dan past) va to'qima qo'zg'atishlar orasida dam olib bo'lsa, u holda "tomirning

kuymagan tortishishi” deb aytiladigan o‘zgaruvchan qisqarish sodir bo‘ladi, chunki to‘liq “kuyish” mavjud bo‘lmaydi.

Mushaklarning kuchli yoki kuchsiz erkin qisqarishlari kabi fiziologik vaziyatlarda motoneyron chastotasi odatda muvofiq ravishda 5 Gs va 70 Gs atrofida bo‘ladi. E’tibor berish lozimki, qisqarishlar vaqtida hosil bo‘lgan kuchga nafaqat qo‘zg‘atishlar chastotasi, balki jalb qilingan motoneyronlarning oshgan soni ham ta’sir qiladi. Yagona, kuymagan va kuygan qisqarishlar vaqtida hosil qilingan kuchlanishlar orasidagi farqliklarni ko‘rsatuvchi miogramma mavjud.

### **9.5. Yunon-rim kurashchilarining mashg‘ulot vaqtida mushak to‘qimalarining taqsimlanishi**

Mushaklarning deyarli barchasi uchchala turdagi to‘qimalar aralashmalarini saqlaydi. Kam harakatchan erkak va ayollarda proporsiya taxminan 45-55% kam tortiladigan mushaklar, qolganlari esa II turdagi mushaklarning deyarli teng qismlarini tashkil qiladi. Ammo boshqa holatlarni ham keltirishimiz mumkinki, ularda mushaklar aniq turdagi to‘qimalarning kattaroq qis-midan iborat bo‘ladi – bu ularning funksiyasi, odamning mashg‘ulotlarni bajarish tarixi yoki genetikasiga va boshqalarga bog‘liq bo‘ladi. Misol uchun, bo‘yin, orqa yoki oyoqlardagi qomat mushaklari kuchlanishning doimiy zaruriyati sababli kam tortiladigan mushaklarning kattaroq proporsiyasiga ega bo‘ladi.

Mushak to‘qimalarining strukturaviy, funksional va biokimyoviy xarakteristikalari orasidagi aniq farqliklarni belgilab olib shuni aytishimiz mumkinki, yetuk sportchilar o‘zlarining sport turlariga bog‘liq ravishda ma’lum bir mushak turlarining yuqoriroq proporsiyasiga ega bo‘ladi. Albatta, ushbu taxminlarni tasdiqlovchi bir qator ma’lumotlar ham mavjud.

Misol uchun, yetuk yuguruvchilar va velosipedchilar kabi yuqori chidamli atletlar I turdagi mushaklarning yuqoriroq proporsiyasiga ega bo‘ladi, va bu

mushaklar II turdagi mushaklarga nisbatan kengroq bo‘ladi. Aksincha, yuk ko‘tarish va sprint kabi katta kuch talab qiladigan sportda ishtirok etuvchi atletlar gipertrofiya imkoniyati yuqori bo‘lgan II turdagi mushaklarning yuqori proporsiyasiga ega bo‘lishadi.

Mushak to‘qimalari turlari proporsiyalari turli sport vakillari orasida juda farqlanishiga qaramay, shuni e‘tiborga olingki, bitta sport turi vakillarida ham mushak to‘qimalari proporsiyasi farqlanishi mumkin. Shu sababli mushak to‘qimasi turining o‘zi sport turining ko‘rsatkichi bo‘la olmaydi va odam tanasining fiziologik, biokimyoviy, biomexanik faktorlar orasida o‘zaro ta‘sirning murakkab kompleksi bo‘lib, har bir kishida o‘ziga xos bo‘ladi.

### **9.6. Mushak to‘qimalarining tiklanishi**

Skelet mushaklarning ko‘pchiligi turli xil mushak to‘qimalarining aralamshmasi bo‘lganligi sababli berilgan motoneyronidagi mushak to‘qimalarining barchasi bitta turga mansub bo‘ladi. Bizlar o‘tganimizdek, mushak to‘qimalarining katta qismi I va II turdagi motoneyron turini tashkil etib, I turdagi motoneyron miqdoridan ancha yuqori bo‘ladi. Shu sababli I  $\alpha$ -motoneyron faollashganida deyarli barcha mushaklar II  $\alpha$ -motoneyron faollashganidagiga nisbatan ko‘proq faollashadi. Natijada II tur to‘qimalari eng yuqori tortishishga tezroq erishadi va ular umumiy ravishda I turdagi to‘qimalarga nisbatan ko‘proq kuch ishlab chiqaradi.

Mushaklarimiz qisqarganida ishlab chiqarilgan qisqarish kuchiga nisbatan aniq to‘qimalarning ulushi qisqarishning intensivligi va davomiyligiga bog‘liq bo‘ladi. Misol uchun, agar bir oz kuch ishlab chiqarilishi, masalan yurish yoki yengil mashg‘ulotlarda, talab qilinsa, u holda sekin tortishadigan mushaklar eng faol bo‘ladi. Agar mashg‘ulotlar intensivligi masalan, tez yugurishgacha oshsa, u holda I tur mushaklar turi faollashadi. Va so‘nggida, agar mashg‘ulotlar to‘liq hajmda, masalan sprintga o‘tib ketsa, u holda II tur mushaklar turi faollashadi.

Demak mushak to'qimalari ketma-ketlikda (ya'ni I, IIa va IIx mushak turlari) mashg'ulotlar intensivligiga ko'ra jalb qilinadi.

Mushak to'qimalarining ushbu ketma-ketlikda jalb qilinishi tartibli tiklanish prinsipi ostida ma'lum bo'lib, u hajm prinsipi bilan tushuntirilishi, ya'ni motoneyronning jalb qilinishi bevosita motorik neyron hajmiga bog'liqligidan tushuntirilishi mumkin. I turdagi motoneyron kichikroq hajmga ega bo'lganligi sababli ular yengil mashg'ulotlarda birinchi bo'lib ishga tushadi, keyin mashg'ulot intensivligi oshgani bilan hajmi kattaroq bo'lgan II turdagi motoneyronlar kuch ishlab chiqarishga jalb qilinadi.

Mashg'ulotlar davomida mushak to'qimalarining tiklanishi modellari to'g'risidagi ma'lumotlarning ko'pchiligi turli xil mushak to'qimalari turlarida mushak glikogeni kamayishi modellarini tadqiqot qilishdan olingan. Odatda, ushbu tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, mashg'ulotlarning intensivligi pastdan yuqoriga oshib borishi bilan glikogen kamayishi I tur to'qimalarida past ko'rsatkichlarga ega bo'ladi, II a/x to'qima turlarida esa yuqori intensiv mashqlarda glikogen kamayishi ancha oshadi. Bundan xulosa qilish mumkinki, mashg'ulot intensivligi pastroq bo'lgan davomiy mashg'ulotlarda (masalan, sekin yugurishda) I turdagi mashg'ulotlar ko'proq jalb qilinadi, II turdagi to'qimalar esa sprint yoki yuk ko'tarish kabi yuqori intensiv mashqlarda ko'proq tiklanadi.

Harakatlarning turli xil intensivligiga ega sport turlarida (masalan, futbolda) mashg'ulotlar davomida glikogen kamayishi barcha to'qimalarda kuzatilishi odatiy hol. Bu sport turlari uzlukli harakatlar bilan xarakterlanadi.

### **O'z-o'zini tekshirish uchun savollari:**

1. Kurashchining mashg'ulot jarayoni deganda nimani tushunasiz?
2. "Mushaklarning harakatlanishi" deganda nima tushuniladi?
3. "Mushaklar qisqarishi" deganda nima tushuniladi?

4. “Mushaklarni tortishishi” deganda nima tushuniladi?
5. “Mushaklarning kuchlanishi” deganda nima tushuniladi?
6. “Tomir tortishishi” deganda nima tushuniladi?
7. “Mushak to’qimalarining taqsimlanishi” deganda nima tushuniladi?
8. “Mushak to’qimalarining tiklanishi” deganda nima tushuniladi?

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro’yhati**

1. Усмонхо’жаев Т.С., Соғлом бола – эл бойлиги. Т., Янги аср авлоди, 2005.
2. Don Maklaren, Djeyms Morton. Sport va jismoniy mashqlar metabolizmi uchun biokimyo. Wiley-Blackwell, 2012.
3. Jon Chase tomonidan Baydarka uchun quvvat Copyright, 2014.
4. McIntosh J. S. Wrestling. Mason Crest. USA, 2014.
5. Bill Welker. The Wrestling Drill Book. 2013.
6. Tursunov Sh.S. Yunon-rim kurashida chidamkorlik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish uslublari. O’quv-uslubiy qo’llanma. T.,2017.
7. Tashnazarov D.Yu. Yunon-rim kurashchilarda kuch va tezlik sifatlarini rivojlantirish uslublari. O’quv-uslubiy qo’llanma. T.,2017

## **X - BOB. YUNON-RIM KURASHCHILARINING MASHG'ULOTDAN KEYINGI MUSHAKLAR CHARCHASHI**

Yunon-rim kurashi mashg'ulot fanlari ichida eng ko'p tadqiqot o'tkaziladigan mavzulardan biri bu mashqlar davomida mushaklarning charchab qolish mexanizmini aniqlash hisoblanadi. Charchashning eng sodda ifodasi mushakning takrorlanadigan qisqarishi davomida berilgan kuch yoki quvvatni ta'minlashni ushlab turish imkoniyati yo'qligi deb qabul qilinishi mumkin.

Ushbu aniq va lo'nda ifodaga qaramay, mashqlar natijasida paydo bo'lgan charchashni fiziologiya va biokimyo jihatdan tushuntirish ko'plab sport fanlari olimlari oldida eng katta savollardan biri bo'lib qolmoqda. Bundan tashqari, ushbu tadqiqotlarning ko'pchiligi izolyatsiyalangan yagona to'qimadan foydalanilgan holda hayvonlar misolida o'tkazilgan. Ammo bu tadqiqotlarning yondashuvi charchashning batafsil biokimyoviy mexanizmi jihatidan ko'p narsaga tushuncha bergan bo'lsa ham, ular odam butun tanasining mashqda charchash bo'yicha to'liq ma'lumotlarni yetkaza olmaydi.

Ushbu mavzuning aniq bir javoblari bo'lmaganiga qaramay, charchashning ikkita asosiy nazariyasi ishlab chiqildi. Birinchisi markaziy charchashni tavsiflab, unga ko'ra kuchning pasayishini keltirib chiqaruvchi jarayonlar neyromushak birikishdan yuqori darajada xatoliklar sababli yuzaga keladi. Alternativa sifatida, charchash holati ma'lum joyda oraliq bo'ladi (ya'ni oraliq charchash) va bu NMB va mushakning o'zi orasidagi metabolik xatoliklar sababli paydo bo'ladi.

Ushbu mavzu skelet mushaklariga urg'u berilganini e'tiborga olib, bizlar uchun kuchni ishlab chiqarish imkoniyati yo'qolishiga olib keluvchi oraliq tabiatli holatlar ko'proq qiziqishga ega. bu harakat potensialining sarkolemma bo'ylab, ES juftligida, ko'ndalang ko'prik hosil bo'lishida tarqalishi xatoligi va energiya mavjudligining kamayishi hisobidan sodir bo'lishi taxminini beradi. Bundan tashqari, ushbu holatlar zanjirida charchashning aniq joylashuvi va

vaziyati yuqori darajada qisqarish turiga, jalb qilingan mushak to‘qimasi asosiy turiga, mashg‘ulot rejimi, davomiyligi, intensivligiga va atrof-muhitga, shu bilan birga odamning ovqatlanish va mashq qilish statusiga va boshqalarga bog‘liq bo‘ladi. Shu sababli mushaklar charchashi potensial holatlari ushbu qo‘llanmaning 3-qismida muhokama qilinib, u yerda bizlar yuqori intensivlik, chidamlilik va uzlukli mashqlarning maxsus ssenariylarini tahlil qilamiz.

Kuchli chidamlilik talab etuvchi mashg‘ulotga mos ravishda, qattiq mashq davomida leysin oksidlanishi kamayadi (MsKenzie, 2000) va bu kamayish YUCHning kamaygan aktivlashuvi tufaylidir, qachon mashq yoki bir xil to‘liq yoki intensiv mashg‘ulotdan keyin olinadi.

Kuchli chidamlilik talab etuvchi mashg‘ulotdan keyin YUCHning susaygan aktivlashuvi YUCH kinazaning muskul tarkibida mashg‘ulotga undagan o‘shish tufaylidir, oqsil YUCHning fosforlanishiga (va o‘z aktivligini yo‘qotish) javobgardir. Aniqrog‘i, Hovart (2007) olti hafta kuchli chidamlilik talab etuvchi mashg‘ulot va qisqa muddatda yugurishdan keyin YUCHning oshganligini kuzatdi.

Kuchli chidamlilik talab etuvchi mashg‘ulot bilan oqsil oksidlanishini aniq past darajada boshqarishni atletikachilar qo‘shimcha parhez oqsilni iste‘mol qilmasligi kerakligi ma‘nosida izohlanadi. Lekin oqsilni oksidlash quvvati mashg‘ulot bilan oshadi (YUCHning maksimal faoliyatida o‘shishlar orqali ifodalangan (MsKenzie, 2000) va atletikachilar tez-tez yuqori hajmda va tezlikda intensiv mashg‘ulot programmalari bilan shug‘ullanishadi, ehtimol chidamlikka asoslangan atletikachilar haqiqatdan, o‘zlarining parhezlarida qo‘shimcha oqsilni talab qilishadi, ayniqsa energiya iste‘moli taqiqlangan paytlarda qilishadi. Bu muhokamali masala bo‘lib qolyapti va qiziquvchan o‘qiydiganlar Tarnapolskiyning (2004) maqolasiga yo‘naltiriladi.

## **10.1. Yunon-rim kurashida umumiy ko‘rsatmalar**

Yunon-rim kurashi fanida tadqiqotlarning hajmi muntazam ortib, ularning mavzui ham tobora kengayib bormoqda. Ilmiy tadqiqotlarning samaradorligi va sifatini oshirishda ularni yana ham jadallashtirish katta ahamiyatga egadir. Shu bilan birga, sport fanining turli muammolari bo'yicha tadqiqot natijalarini tezlik bilan jismoniy tarbiya amaliyotiga tatbiq etish zarur.

Kurashning istalgan turida, jumladan, yunon-rim kurashida ham yuqori sport natijalariga erishish katta jismoniy kuch, harakatlar tezkorligi, bellashuvni yuqori sur'atda olib borish qobiliyati, egiluvchanlik hamda chaqqonlikning rivojlanishi bilan chambarchas bog'liq. Kurashda bu jismoniy sifatlarning barchasi majmualiy tarzda namoyon bo'ladi va ulardan bittasining rivojlanishidagi nuqsonlar bellashuv natijasiga hal etuvchi ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ko'pincha shunday holatni kuzatamiz: katta jismoniy kuchga ega, lekin yetarli chidamli bo'lmagan kurashchi jang oxirida dastlab qo'lga kiritgan ustunligini yo'qotadi va o'zidan kuchsizroq, ammo chidamliroq sportchiga mag'lub bo'ladi va aksincha, chidamli, lekin kuchsizroq kurashchi kuchli sportchi oldida kuchliligini bor bo'yi bilan namoyish etadi.

Shuning uchun kurashchi o'z jismoniy sifatlarini rivojlantirish ustida muntazam ishlashi, o'zida qaysi sifat kamroq taraqqiy etgan bo'lsa, shuning rivojiga ayniqsa katta e'tibor qaratishi zarur.

Shubhasiz sportchining barcha jismoniy sifatlari, har biri alohida va hammasi birgalikda, aynan kurash mashg'ulotlari chog'ida rivojlantirilib, tarbiyalanadi. Biroq kurashchi jismoniy sifatlarini uyg'un rivojlantirib borishga, uning eng zaif jihatlarini takomillashtirishga erishish uchun yunon-rim kurashchisining u yoki bu sifatini rivojlantirishga yordam beruvchi maxsus vositalardan foydalangan holda muntazam, aniq maqsadga yo'nal-tirilgan ish olib borilishi shart.



Jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasini nazorat qilib borishning yaxshi vositasi maxsus me'yorlar hisoblanib, ularda terma jamoalar bilan ishlashda keng foydalaniladi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish ustida ishlaganda, mashqlarni to'g'ri o'lchab berish, yugurib o'tiladigan kesmalar uzunligi va yugurish sur'ati, shtanga yoki sherikning vazni katta ahamiyatga ega. Mashqlarni takrorlash miqdori asta sekin oshirib boriladi va u shug'ullanuvchining imkoniyatlariga muvofiq bo'lishi lozim. Mashg'ulotlarni jadallashtirish, mashqlarning haddan ortiq hajmi hamda shiddati sportchining salomatligiga halokatli ta'sir ko'rsatishi mumkin.

## **10.2. Yunon-rim kurashi bo'yicha oromgoh va kollejlarda shug'ullanish**

Biz bir oz tashqari tomonda, ya'ni boshqa davatlardan birida ayni shu yunon-rim kurashining o'sish darajasini kuzatish baxtiga muyassar bo'ldik. AQShda yunon-rim kurashiga bo'lgan e'tiborni va ularda bu kurash turi qanchalik yoshlar hayotini o'zgartirib yubora yotganligi tahsinga loyiqdir. Qo'shimcha ta'lim sifatida universitet yoki kollejni tanlagan paytda ba'zi kurashchilar ataylab kuchli jamoani tanlaydilar. Kollejlarda yaxshi kurash bo'ladi va murabbiylar AQShning turli joylariga tarqalib ketadilar, ammo ularning ko'pini markaziy g'arbdan topamiz. Eng yaxshi omadli kollejlarda Iowada, Oklaxomada va Nebraskada, shuningdek, Pensilvaniyaning shimoliy-sharqiy qismiga to'g'ri keladi. Oklaxoma davlat universitetidagi kurash jamoasini (Cowboys) afsonaviy kurashchi John Smith tayyorlagan bo'lib, har oyda u 5-6 marta kurash musobaqalarini o'tkazib turadi. Shuningdek, John Smith oromgohi universitetning doyimiy yashash joyi hisoblanadi. Musobaqada hududiy, davlatlararo yoki milliy jamoani tanlab olishda va texnik mahoratini oshirish musobaqalarda puxta tayyorgarlik ko'rish uchun kurash oromgohlari yaxshi samara beradi. Kurslarda master klasslar bir kundan ikki haftagacha

tuziladi. 2 haftalik kurslar favqulotda ehtiyojlar bo'lib, u 4 ta har kunlik jismoniy hara-katlarni o'z ichiga oladi. O'quv semestiri egiluvchan mashqlar, og'ir yuk ko'tarish, yugurish va kurashdan iborat bo'ladi. Oromgohlarda shuningdek AQSh hududidagi jamoalar bilan musobaqalashish va bellashish imkoniyatini beradi va bundan tashqari musobaqada a'lo darajada tayyorgarlik ko'rishga ko'maklashadi.

### **10.3. Yunon-rim kurashida jismoniy tayyorlashning ruhiy asoslari**

Jismoniy sifatlarni anglash va ularni ixtiyoriy tarzda boshqara olish qobiliyati tarbiya jarayonida shakllanadi. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash deyilganda, har bir jismoniy sifatga tegishli imkon qadar ko'proq strukturaviy elementlarning ong, ya'ni idrok etish faktiga aylantirilishidan iborat maxsus pedagogik jarayon tushuniladi.

Jismoniy sifatlarning ong, ya'ni idrok etish faktiga aylantirilish muayyan qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi. Jismoniy sifatlarni anglashning eng umumiy talablariga quyidagilarni kiritish mumkin: har bir jismoniy sifat dagi eng muhim elementlarni ajrata olish. Masalan, tezlikning elementlari bo'lib keskin harakatlar, harakatning sur'ati va ritmi xizmat qilsa, kuchning elementlari – turli dinamik va statistik zo'r berishlar hisoblanadi.

Sportchi jismoniy sifatlarning psixologik tavsifi sportchining jismoniy sifatlariga uning tezligi, kuchi, chidamliligi hamda epchilligi kiradi. Jismoniy sifatlarning har bir guruhi o'ziga xos psixologik xususiyatga va psixologik tuzilishga – strukturaga egadir.

Mushak zo'r berishlarining ular yuzaga kelishidagi tafovutlarni qat'iy ravishda inobatga olishni taqozo etuvchi mushak zo'r berishlarini kiritish mumkin. Ular to'pni aniq uzatishni, qilichbozlik asbobini siqishni va hokazolarni ta'minlaydi. Chidamlilik jismoniy sifatining mazmuni biror-bir xatti-harakatni uzoq vaqt, ular samaradorligini tushirmagan holda bajarishdan

iborat (masalan, uzoq davom etadigan yugurish, gilam ustidagi jang va hokazolar).

Sportchilarda chidamkorlikni takomillashtirish ularda charchash va holdan toyishni keltirib chiqaruvchi mashqlarni bajarish jarayonida amalga oshiriladi. Shuning uchun ham sportchida jismoniy ishlashga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirish lozim, garchi bunday ish jarayonida uning organizmida charchoq va hatto ba'zan holdan toyish yuz berib, yoqimsiz og'riq sezgilari yuzaga kelsa ham. Sportchi horg'inlikning bu belgilarini xavf-xatar signallari tarzida emas, balki ana shu mashqlarni bajarish tufayli erishilayotgan tayyorgarlik jarayonlarining samarasi sifatida qabul etishi lozim.

Charchoq va holdan toyishsiz tayyorgarlik mashg'ulotlarining samarasi bolmaydi, charchoqni yengib o'tmasdan turib, sportchidaga chidamlilik xususiyatini shakllantirish mumkin emas.

Sportchilardagi chidamkorlikning rivojlantirish mashqlari odatda uzoq vaqt bir xildagi mashqlarning takror tarzda amalga oshirish orqali ifodalanadi. Shunday qilib, ulardagi charchash hissi nafaqat mushaklarning ichki tana a'zolarintng holdan toyishi natijasida, balki bir xildagi xatti-harakatlarni uzoq vaqt takrorlash natijasida ham kelib chiqishi mumkin.

Chidamkorlik – bu asosan kuch, barqarorlik, shaxs motivatsiyasidir.

Sportchilarda chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlardagi bu xususiyatlarni birgalikda qo'shib olib borish ularda yuzaga keladigan o'ziga xos bir tuyg'uning shakllanishiga sabab bo'lishi mumkin. Bu yangi tuyg'uni – “komfortni, ya'ni qulaylikni izlash omili” deb ataymiz. Ushbu omil sport ko'rsatkichlarining (ham tayyorgarlik mashg'ulotlaridagi, ham musobaqalardagi) jadal ravishda tushib ketishiga asosiy sabab bo'ladi. Chunki “Yuqori darajadagi natijalarni ko'rsatgandan keyingi psixologik komfort holati”. “Har qanday yo'l bilan bo'lsa-da bajarilgan ishning hajmidan va erishilgan natijadan qat'i nazar ”komfort psixologik holatga erishish” sindromiga aylanib

ketishi mumkin. Nima uchun salbiy psixik holat ijobiy komfort holatini siqib chiqardi? Buning sababi shundaki, bu yerda motivatsiyaning tashkil etuvchisi holatga shikast yetkazadi. Motivatsiya juftligi tashkil etuvchi “natijaga erishish uchun charchash” mutlaqo boshqa “natija uchun komfort”ga almashadi, holbuki, chidamlilik talab etuvchi sport turlarida bunga mutlaqo yo‘l qo‘yib bo‘lmaydi.

Yuqorida bayon etilganlardan, sportchilarda chidamlilikni shakllantirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlarda asosiy e‘tibor ulardagi motivatsiyaga qaratilishi lozim, degan xulosa chiqarish mumkin. Ushbu konsepsiya A.Morxauzning mehnat psixologiyasida, shuningdek Ye.P. Il’in, V.F. Sopovlarning sport psixologiyasiga oid ilmiy ishlarida o‘z isbotini topgan.

Chidamlilik kabi jismoniy xususiyatni takomillashtirish uchun asosiy shart – bu muayyan hajm va intensivlikdagi og‘ir ishlarni bajarish zarurligini aniq anglab yetish va bu ishlarni tayyorgarlik mashg‘ulotlarida ado etish uchun vositalar va uslublarni chuqur o‘ylagan holda izlab topishdan iboratdir.

Sportchilarning chidamliligini mukammallashtirish to‘g‘risidagi rejani ongli ravishda qabul qilishlari ulardagi belgilangan rejani har qanday shart-sharoitda ham to‘la-to‘kis va oxirigacha ado etish to‘g‘risidagi qat’iy ko‘rsatmani, ya’ni xohishni shakllantirishga yordam beradi. Aynan mana shu qat’iy ko‘rsatma, ya’ni belgilangan va rejalashtirilgan vazifalarni to‘la-to‘kis bajarishga oldindan ko‘rilgan tayyorgarlik, sportchilardagi charchoq hissini yengib o‘tishlariga yordam beradi. Psixolog olim A.S. Yegorovning tadqiqotlariga ko‘ra sportchilardagi qat’iy ustanovka, ya’ni xohishni shartli xohish (ya’ni vazifani agar u juda ham og‘ir bo‘lmasa..., yoki havo judayam sovib ketmasa..., yoki mashg‘ulotlarning birinchi qismi juda yaxshi borayotgan bo‘lsa bajarish va hokazolar)ga almashtirish ularning bajarilish ehtimolini 70% ga tushirib yuborar ekan.

Charchoq hissini yengish, charchoq hissi tufayli paydo bo‘ladigan salbiy ta’sirlarning ishchanlik qobiliyatiga ko‘rsatadigan ta’sirini pasaytirish, sportchilarga tushadigan jismoniy yuklamalarning monotonligini bir maromda va

takroriylikni bartaraf etish uchun sportchilarda o'z diqqatlarini bir nuqtaga jamlash va yo'naltira bilish ko'nikmasini shakllantirish lozim. Sportchi diqqatini maxsus ravishda charchoq tufayli yuzaga keladigan yoqimsiz hissiyotlar va sezgilardan hozirda bajarayotgan faoliyatiga mutlaqo aloqasi bo'lmagan fikrlarga qarata bilish ko'nikmasini, yoki aksincha, belgilangan vazifalardagi harakatlarni to'la-to'kis bajarishga qarata olish ko'nikmasini takomillashtirish borasida jiddiy ishlashi kerak.

O'z diqqatini bir narsadan ikkinchi narsaga ko'chirish charchoqqa qarshi kurashda katta yordam beradi, buni ko'plab yengil atletikachilar (stayerlar, marofonchilar), eshkak eshuvchilarning tajribalari ham tasdiqlaydi.

Sportchilardagi chidamlilik xususiyatini takomillashtirish jarayonida, ayniqsa tayyorgarlik mashg'ulotlarining eng qiyin paytlarida o'z-o'zini rag'batlantirish, o'z-o'zini safarbar qilish uslublaridan foydalanish tavsiya etiladi. Bu uslublarni ikki guruhga ajratish mumkin: tayyorgarlik mashg'ulotlari davomidagi faoliyat jarayonida o'z oldiga qo'yiladigan mo'ljalni tanlash va aniq vazifalarni qo'yish: "huv anavi korinib turgan daraxtgacha yugurib borish", "yana bor kuchim bilan 50 marotaba eshkak eshish", "o'z sur'atimni tushirmasdan mana shu tepalikdan ham oshib o'tish", "yana ikkita doira aylanib yugurish" va hokazo.

O'ziga o'zi buyruq berish ("Chida!", "Sur'atingni oshir!", "Ildam!", "Harakatlaringni tezlashtir!", "Quchliroq intil!" va hokazolar).

Sportchilarda chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha olib boriladigan ishlarning mohiyati aksariyat hollarda ulardagi ishchanlik qobiliyatini tiklashning psixologik mexanizmlaridan foydalanishga bog'liqdir. Bu borada sportchilar o'zlarining charchagan mushaklarini bo'shashtirishni o'rganish-lari, tezda va to'la-to'kis o'z kuch-quvvatini qayta tiklash maqsadida bo'lib o'tgan va oldinda turgan tayyorgarlik mashg'ulotlari haqida o'ylamaslikni organishlari va

shu yo'l bilan o'z asab tizimiga va psixik jihatlariga dam berishlari o'ta muhimdir.

Shuni ham ta'kidlash kerakki, qat'iy ustanovka, ya'ni ko'rsatma ham, diqqatni bir jihatdan ikkinchisiga qaratish ham vazifalarni aniqlashtirish, shuningdek, o'z-o'ziga buyruq berishlar – bularning bari sportchilarda chidamlilikni takomillashtirishga yordam beradi. Ammo buning uchun sportchilarda avvalo maqsadga intilish, qat'iyat va matonat kabi irodaviy sifatlar yuksak tarzda rivojlangan bo'lishi lozim (Yu.Ya. Kiselev).

#### **10.4 Jarohatlarda birinchi tibbiy yordamni ko'rsatish texnikasi.**

##### ***Tayanch-harakat apparatining travmalari.***

Tayanch-harakat apparatining shikastlanishida ko'pincha lat eyish, muskullar va paylarning uzilishi, bo'g'imlarning cho'zilishi, suyaklar chiqishi va sinishi uchraydi.

**Lat eyish** yumshoq to'qimalarning eng ko'p tarqalgan yopiq (teri qoplamlari va shilliq pardalar butunligi buzilmagan) shikastlanishi lat eyishi, bu aksari to'g'ri narsa (masalan, butsa, klyushka) bilan yoki erga, muzga, daraxtga, devorga va shu bilan birga, sportchilar bir-biriga urilganda paydo bo'ladi. Lat egan zahoti va undan keyingi birinchi soatlarda paydo bo'ladigan og'riq qaysi joy shikastlanganligiga va shikastlanish qanchalik tarqalganligiga qarab turlicha bo'lishi mumkin. Lat eyish natijasida to'qimalarga qon quyiladi. Tomir yorilganda teri ostida qon ivindilari (gematomalar) hosil bo'lishi mumkin. Lat egan joy bir oz shishadi, ko'pincha ko'karib qoladi. Lat eyish shikastlangan organ funksiyasining buzilishiga olib keladi ("Mo'mataloq" bo'lib ketadi).

To'qimalararo qon quyilishi bilan kechmaydigan engil lat eyishlarda shish va og'riq, odatda, 1-2 kundan keyin o'tib ketadi. qon quyilishi bilan kechadigan lat eyishlarda esa bu alomatlar 6-12 kun davomida kuzatiladi. Mo'mataloq sekin-asta tarqalishi bilan har xil tusga aylanadi (qizil, ko'k, yashil, sariq). Muskullar

lat eyishi natijasida tomirlardan chiqqan qon yumshoq to‘qimalarga singiydi yoki muskullararo bo‘shliqlarda yig‘ilib gematomalar hosil qiladi. Noto‘g‘ri davolanish (yoki katta jismoniy yuklamalarni qo‘llash) muskullararo qo‘shuvchi to‘qimalar o‘sib ketishiga, hattoki, uning suyaksimon holatga aylanishiga olib kelishi mumkin.

Suyakning sirtqi yuzasi suyak ustki pardasini (periost) lat eyishi, asosan, muskul qoplamlari bo‘lmagan yoki kam bo‘lganda, shu bilan birga, teri osti yog‘ kletchatkasining himoya qoplami etarli bo‘lmagandek (katta boldir suyagining old tomoni, to‘sh suyagining oldingi sathi, qo‘l va oyoq panjalarning usti) kuzatiladi.

Zarba kuchiga qarab bevosita suyak ustki pardasiga qon quyilishi yoki uni suyakdan ajratuvchi gematoma hosil bo‘lishi mumkin. Bu holda chegaralangan shish va qattiq og‘riq paydo bo‘ladi. Bir marta yoki takroriy shikastlanishi tufayli travmatik periostit degan kasallik (suyakning sirtqi yuzasi suyak ustki pardasining yallig‘lanishi) ro‘y berishi mumkin.

Bo‘g‘imlar sohasiga shikast etganda boylamlar va bo‘g‘im xaltalari lat eyishi, cho‘zilishi hamda uzilishi, bo‘g‘imlar atrofidagi yumshoq to‘qimalarda va ba‘zan bo‘g‘imlarning sinovial qobig‘ida tomirlar yorilganda bo‘g‘imlar bo‘shlig‘iga qon quyilishi (gemartroz) mumkin. Gemartroz shikastlanganda 1-1,5 soatdan so‘ng rivojlanadi. Shikastlangan vaqtda keskin og‘riq paydo bo‘lib, bir oz vaqt o‘tgandan keyin ko‘p qon quyilishi sababli ba‘zan u zo‘rayadi. Bo‘g‘imning tashqi ko‘rinishi o‘zgarmaydi, ba‘zan sal shishadi. Bo‘g‘imda harakat saqlanib qolsa-da, cheklangan va og‘riqli bo‘ladi.

**Lat eyishda birinchi yordam** shikastlangan organ uchun osoyishta sharoit yaratish, qon quyilishini kamaytirish va og‘riqni birmuncha tez to‘xtatish uchun lat egan joyga sovuq narsa qo‘yish (qor yoki muz solingan xalta, ho‘l salfetka qo‘yiladi yoki xloretildan foydalanadi); lat egan sohaga bosib turadigan bog‘lam yoki teyp qo‘yiladi. Lat eganda 24 soat ichida issiq narsa qo‘yib bo‘lmaydi.

Sutka o'tgandan keyin vrach ruxsati va nazorati ostida har xil issiq muolajalar, massaj va davo jismoniy tarbiyasi o'tkazilishi mumkin.

Sport shikastlanishlar orasida bo'g'imlar xaltasi va boylamlarning jarohatlanishi ko'proq uchraydi. Bo'g'imda uning fiziologik hajmidan oshib ketadigan harakatlarda yoki bo'g'imning o'ziga xos bo'lmagan yo'nalishdagi harakatida bo'g'imni mustahkamlab turadigan boylamlarning cho'zilishi va uzilishi sodir bo'ladi. Cho'zilish keskin og'riq paydo bo'lishi, shikast etgan sohaning tez orada shishishi va bo'g'imlar funksiyasining birmuncha buzilishi bilan xarakterlanadi. Boylamlarning cho'zilishi va uzilishida shikastning to'satdan va tez ro'y berishi katta ahamiyatga ega.

Ko'pincha tizza va boldir bilan oyoq panjasi o'rtasidagi bo'g'imlar shikastlanadi. Tirsak, elka, to'sh-o'mrov bo'g'imlarining shikastlanishi esa kamroq uchraydi. Boylamlarning jarohatlanishi uchta darajaga bo'linadi. Birinchi darajada boylamlarni kollagen tolalarining anatomik butligi saqlanib, haqiqiy cho'zilishi kuzatiladi. Bu holda o'rtacha og'riq va yumshoq to'qimalarning biroz shishishi paydo bo'ladi. Ikkinchi darajada boylamlarning qisman uzilishi (yorilishi) ro'y beradi. Bunda og'riq paydo bo'lib, keyinchalik zo'rayadi, yumshoq to'qimalar va bo'g'im hajmi xaltasiga qon quyiladi. Bo'g'im kattalashadi va shishib ketadi, harakat cheklanadi. Uchinchi darajada boylamlarning to'liq uzilishi (yorilishi) og'riq va ayrim holatlarda qarsillash bilan kechadi. Boylamlar suyakka etgan joyida va boylamlarning uzunligi bo'yicha yorilishi (uzilishi) mumkin.

Bo'g'im atrofidagi yumshoq to'qimalarga va bo'g'im xaltasiga qon quyilishi natijasida bo'g'im hajmi kattalashadi va shishib ketadi, harakat keskin cheklanadi, jarohatlangan qo'l-oyoqning o'qi o'zgaradi.

***Bo'g'imlar xaltasi va boylamlarning jarohatlanishida birinchi yordam.*** Shikastlangan bo'g'im sohasiga sovuq narsa (xloretel, muzli xalta) qo'yiladi va bo'g'im sohasini sal ezib turadigan va harakatni cheklab qo'yadigan qilib



bogʻlanadi. Boylamlar va boʻgʻim xaltasi yorilganda boʻgʻimni shina yordamida immobilizatsiya (tananing shikastlangan qismini qimirlamaydigan) qilish zarur. Boylamlarning qisman yorilishida konservativ davolash usullari qoʻllaniladi (boʻgʻimlarni punksiya qilish, ohakli langetkalar qoʻyish, fizioterapiya, dori-darmonlar). Boylamlarning toʻliq yorilishida esa faqatgina xirurgik operatsiya yordami bilan davolanadi. Ikkala davolash usulda massaj va davo jismoniy tarbiyasi keng qoʻllaniladi. Jarohatlanishning birinchi darajasida sport ish qobiliyatining 1-2 hafta davomida, II darajada–2-4 hafta, III darajada esa operatsiyadan soʻng 6-8 hafta davomida yoʻqolishi kuzatiladi.

Boʻgʻim va boylamlar jarohatlanishining oldini olishda mashgʻulot va musobaqalar oldidan toʻgʻri va sifatli razminka oʻtkazish katta ahamiyatga ega. Ish bilan birga umurtqa pogʻonasining boʻyin qismida, tizza, tirsak va boldir bilan oyoq panjasi oʻrtasidagi boʻgʻimlarning boylam va muskul apparatini muntazam mustahkamlash va sportchilarning mashq bajarish texnikasiga eʼtibor berishidir.

**Muskulning choʻzilishida** (distorziya) muskul tolalarining choʻzilish xususiyatiga ega boʻlganligi tufayli kam yirtiladi. Muskul choʻzilishida, asosan, muskul qoʻshimcha appartining (sarkolemma, peremiziya, va boshqalar) choʻzilishi, yirtilishi, yorilishi va mayda qon tomirlarining yorilishi kuzatiladi. Bunday shikastlanishlarda muskullarda ogʻriq paydo boʻlishi tufayli sportchilar qisqa muddat davomida (bir necha soatdan bir necha kungacha) mashgʻulot va musobaqalarda qatnasha olmaydilar.

Muskullarning choʻzilishida, asosan, muskulning qorinchasi yoki ikki uchi, yaʼni boshlanishi va birikishlari-pay qismlari choʻziladi. Muskulning funksiyasi buzilmasa, boʻgʻimda harakat toʻla saqlanadi.

Muskullarning chala yirtilishi va uzilishi, asosan, muskullarning oʻzaro kelishilmagan keskin qisqarishda sodir boʻladi. Bunda qattiq ogʻriq va ayrim holda qarsillash paydo boʻladi. Boʻgʻimda harakat cheklangan va ogʻriqli

bo'ladi yoki butunlay bo'g'imni qimirlatib bo'lmaydi. Shikastlangan joy qon quyilishi va reflektor kontrakturasi (tirishish, tortishish) sodir bo'lish tufayli qattiq bo'lib qolishi mumkin.

**Muskullarning uzilishida** teri ostida chuqurchalar paydo bo'lishi va muskulning har qisqarishida ularning kattalashishi kuzatiladi. Ko'proq sonning to'rt boshli va elkaning ikki boshli mushaklari shikastlanadi. Bu muskullardan tashqari, ko'pincha sonning ikki boshli muskuli (futbolistlarda sonning yaqinlashtiruvchi muskullarning yuqori qismi, sakrovchilarda, to'siq osha yuguruvchilarda) va boldirning orqa mushaklari (akrobat va gimnastlarda) ham jarohatlanadi.

Muskullarning kuchli va keskin qisqarishida paylarning chala yirtilishi va uzilishlari vujudga keladi. Muskullarning paylarga o'tish joylari yoki paylar suyakka yopishgan joylari va paylarning uzunligi bo'yicha jarohatlanish mumkin. Paylarning uzilishida payning (tendinit), yoki pay qinlarining (tendovaginit), yoki payni o'rab yotgan kletchatkasining (paratendonit) kasalliklari katta ahamiyatga ega.

Shikastlangan vaqtda keskin og'riq paydo bo'ladi. Paylarning uzilishiga qarsillash tovush paydo bo'lishi xarakterlidir. Muskulning payi uzilganda, muskul funksiyasini to'la yo'qotadi.

Masalan, Axill payi uzilganda sportchi oyoq uchida turolmaydi. Uzilgan payning uchlari o'rtasida chuqurcha aniqlanadi. Shikastlangan muskul o'z shaklini o'zgartirib siljib ketishi mumkin. Sport faoliyatida fassiyaning (muskullarning ustidan qo'shuvchi to'qimadan iborat parda o'rab turadi, u fassiya deyiladi) yorilishi ham uchrab turadi. Fassiyaning yorilishi ko'pincha fassiyani tarang holda to'mtoq narsa bilan zarb qilinishida sodir bo'ladi. Fassiya yorilishida og'riq paydo bo'ladi, muskulning funksiyasi buzilmaydi, keyinchalik esa shish va qon quyilishi ko'rinadi.

### **O'z-o'zini tekshirish uchun savollari:**

1. Kurashchining mashg'ulot jarayoni deganda nimani tushunasiz?
2. "Mushaklarning harakatlanishi" deganda nima tushuniladi?
3. "Mushaklar qisqarishi" deganda nima tushuniladi?
4. "Mushaklarni tortishishi" deganda nima tushuniladi?
5. "Mushaklarning kuchlanishi" deganda nima tushuniladi?
6. "Tomir tortishishi" deganda nima tushuniladi?
7. "Mushak to'qimalarining taqsimlanishi" deganda nima tushuniladi?
8. "Mushak to'qimalarining tiklanishi" deganda nima tushuniladi?

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati**

1. Усмонхо'жаев Т.С., Соғлом бола – эл бойлиги. Т., Янги аср авлоди, 2005.
2. Don Maklaren, Djeyms Morton. Sport va jismoniy mashqlar metabolizmi uchun biokimyo. Wiley-Blackwell, 2012.
3. Jon Chase tomonidan Baydarka uchun quvvat Copyright, 2014.
4. McIntosh J. S. Wrestling. Mason Crest. USA, 2014.
5. Bill Welker. The Wrestling Drill Book. 2013.
6. Tursunov Sh.S. Yunon-rim kurashida chidamkorlik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish uslublari. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.,2017.
7. Tashnazarov D.Yu. Yunon-rim kurashchilarda kuch va tezlik sifatlarini rivojlantirish uslublari. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.,2017

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. T., 2011.
2. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. T., 2015.
3. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. T., 2014.
4. Толаметов А.А. Спорт метрологияси. Т., 2009.
5. Усмонхо'жаев Т.С., Соғлом бола – эл бойлиги. Т., Янги аср авлоди, 2005.
6. Хо'jaev F., Achilov T. Kurash va yakka kurash. Kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma. T., 2012.
7. Don Maklaren, Djeyms Morton. Sport va jismoniy mashqlar metabolizmi uchun biokimyо. Wiley-Blackwell, 2012.
8. Jon Chase tomonidan Baydarka uchun quvvat Copyright, 2014.
9. McIntosh J. S. Wrestling. Mason Crest. USA, 2014.
10. Bill Welker. The Wrestling Drill Book. 2013.
11. .Ф. БОЙКО, Г.В. ДАНЬКО Физическая подготовка 2004
12. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. М., 1988.
13. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Т., 1990.
14. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2005.
15. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.
16. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
17. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. М., 1984.

18. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. М., 1997.
19. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. T., 2014.
20. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.,2017.
21. Tursunov Sh.S. Yunon-rim kurashida chidamkorlik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish uslublari. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.,2017.
22. Tashnazarov D.Yu. Yunon-rim kurashchilarda kuch va tezlik sifatlarini rivojlantirish uslublari. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.,2017

## Mundarija

<b>KIRISH .....</b>	<b>4</b>
<b>I-BOB. KURASH TURLARINING PAYDO BO‘LISHI VA RIVOJLANISH TARIXI .....</b>	<b>5</b>
1.1.Kurash turlarining umumiy tarixi. ....	5
1.2. O‘zbekistonda kurash turlarining rivojlanish tarixi .....	9
1.2.1.Yunon-rim kurashi .....	10
<b>II-BOB. YUNON-RIM KURASHCHILARIDA JISMONIY TAYYORGARLIK TO‘GRISIDA TUSHUNCHA .....</b>	<b>16</b>
2.1. Yunon-rim kurashchilarda jismoniy tayyorlashning psixologik asoslari ...	16
2.2. Yunon-rim kurashchilarni jismoniy tayyorgarligida ruhiy omillarning yo‘naltirilganligi .....	18
2.2.1. Yunon-rim kurashchisining jismoniy tayyorgarligi. ....	19
2.3. Yunon-rim kurashida o‘smir yoshdagi kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi .....	21
2.4. Yunon-rim kurashida jismoniy tayyorgarlikni baholash usuliyati .....	25
2.5. Yunon-rim kurashchilarning boshlang‘ich tayyorgarligi .....	30
<b>III-BOB. YUNON-RIM KURASHIDA KUCH SIFATI .....</b>	<b>45</b>
3.1. Yunon-rim kurashida kuch va uni rivojlantirish uslubiyati .....	45
3.2. Yunon-rim kurashida kuchni tarbiyalash .....	48
3.3. Yunon-rim kurashida kuchni rivojlantirish uchun umumrivojlantiruvchi maxsus mashqlar .....	54
<b>IV-BOB. YUNON-RIM KURASHIDA TEZLIK SIFATI .....</b>	<b>87</b>
4.1. Tezlik va uni rivojlantirish uslubiyati .....	87
4.2. Yunon-rim kurashida tezlik qobiliyatlarining nazorati.....	89
<b>V-BOB. YUNON-RIM KURASHIDA CHIDAMLILIK SIFATI.....</b>	<b>99</b>
5.1. Yunon-rim kurashida chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyati.....	99
5.2. Kurashda umumiy va maxsus chidamlilikga farqlanadi. ....	101
5.3. Yunon-rim kurashi mashg‘ulotida chidamlilik holati. ....	110
5.4. Kardiovaskular chidamlilik .....	115
<b>VI-BOB. YUNON-RIM KURASHIDA CHAQQONLIK SIFATI ...</b>	<b>128</b>
6.1. Yunon-rim kurashida chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubiyati .....	128
<b>VII-BOB. YUNON-RIM KURASHIDA EGILUVCHANLIK SIFATI.....</b>	<b>139</b>
7.1. Yunon-rim kurashida egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari.....	139
<b>VIII-BOB. YUNON-RIM KURASHIDAGI MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK.....</b>	<b>154</b>
8.1. Yunon-rim kurashidagi asosiy holatlar .....	154
8.2. Ushlashlar va undan chiqish.....	163
<b>IX-BOB. YUNON-RIM KURASHCHILARINING MASHG‘ULOT JARAYONIDA MUSHAKLARNING HARAKATLANISHI.....</b>	<b>175</b>

9.1. Mushaklar qisqarishi va ularning turlari.....	175
9.2. Mashq vaqtidagi mushaklarni tortishib qisqarishi.....	175
9.3. Mushaklarning kuchlanish bog‘liqligi. ....	176
9.4. Yunon-rim kurashchilarning mashg‘ulot va musobaqa davrlarida tomir tortishishi.....	177
9.5. Yunon-rim kurashchilarining mashg‘ulot vaqtida mushak to‘qimalarining taqsimlanishi .....	178
9.6. Mushak to‘qimalarining tiklanishi .....	179
<b>X-BOB. YUNON-RIM KURASHCHILARINING MASHG‘ULOTDAN KEYINGI MUSHAKLAR CHARCHASHI .....</b>	<b>182</b>
10.1. Yunon-rim kurashida umumiy ko‘rsatmalar .....	183
10.2. Yunon-rim kurashi bo‘yicha oromgoh va kollejlarda shug‘ullanish.....	185
10.3. Yunon-rim kurashida jismoniy tayyorlashning ruhiy asoslari.....	186
10.4 Jarohatlarda birinchi tibbiy yordamni ko‘rsatish texnikasi.....	190

## Содержания

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Глава I. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ВИДАХ БОРЬБЫ .....	5
1.1 Общая история вида. ....	5
1.2. История развития кураша в Узбекистане .....	9
1.2.1 Греко-римская борьба .....	10
Глава II ПОНИМАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У БАРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ.....	16
2.1. Психологические основы физической культуры в греко-римской борьбе ... ..	16
2.2. Ментальный фактор, ориентированный на взгляд спортсмена на греко-римскую борьбу .....	18
2.2.1. Физическая подготовка греко-римского борцов .....	19
2.3. Физическая подготовка юных борцов в греко-римской стилия.. ..	21
2.4. Метод оценки физической подготовленности в греко-римской борьбе .....	25
2.5. Начальная подготовка греко-римских борцов .....	30
Глава III СИЛА ГРЕКО-РИМСКОГО БОРЬБЕ.....	45
3.1. Сила греко-римской борьбы и методика его развития. ....	45
3.2. Обучения сила в греко-римской борьбе.....	48
3.3. Специальные упражнения по развитию силы в греко-римской борьбе .....	54
Глава IV СКОРОСТЬ ГРЕКО-РИМСКОГО БОРЬБЕ.....	87
4.1. Скорость и методика ее развития .....	87
4.2. Контроль скоростных навыков в греко-римской борьбе .....	89
Глава V. ВЫНОСЛИВОСТЬ ГРЕКО-РИМСКОГО БОРЬБЕ.....	99
5.1. Техника выносливость и развития в греко-римской борьбе.....	99
5.2. Выносливость отличается от общего и специфического сопротивления в борьбе.....	101
5.3. Выносливость в греко-римской борьбе.....	110
5.4. Сердечно-сосудистое сопротивление .....	115
Глава VI ЛОВКОСТЬ ГРЕКО-РИМСКОГО БОРЬБЕ... ..	128
6.1. Ловкость в греко-римской борьбы и методика развития.....	128
Глава VII. ГИБКОСТЬ ГРЕКО-РИМСКОГО БОРЬБЕ.....	139
7.1. Гибкость и пути её развития в греко-римской борьбе .....	139
Глава VIII СПЕЦИАЛЬНОЕ ПОДГОТОВКА В ГРЕКО-РИМСКОГО БОРЬБЕ.....	154
8.1. Основные аспекты греко-римских борьбе.....	154
8.2. Захваты и выходы .....	163
Глава IX РАСШИРЕНИЕ МЫШЦАХ РЕЗУЛЬТАТОВ ТРЕНИКОВКАХ В ГРЕКО-РИМСКОГО БОРЬБЕ.....	175



9.1. Сокращение мышц и их виды .....	175
9.2. Сокращение мышц во время тренировки .....	175
9.3. Отношение мышечного напряжения. ....	176
9.4. Сосудистое расстройство в греко-римской борьбе на тренировках и соревнованиях .....	177
9.5. Распределение мышечной ткани во время тренировок греко-римских борцов .....	178
9.6. Восстановление мышечной ткани .....	179
Глава X. УТОМЛЕННЫЙ МЫШЦАХ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ В ГРЕКО-РИМСКОГО БОРЬБЕ.....	182
10.1. Общие инструкции по греко-римской борьбе .....	183
10,2. Обучение в греко-римских борцовских лагерях и колледжах .....	185
10.3. Духовные основы физического воспитания в греко-римской борьбе .....	186
10.4 Методы оказания первой помощи при вовремя тренировки.....	190

## Contents

INSTALLATION .....	4
CHAPTER I. REMARKABLE FORMATION AND DEVELOPMENT HISTORY .....	5
1.1 General history of the species. ....	5
1.2. The history of the development of kurash in Uzbekistan .....	9
1.2.1. Greco-Roman wrestling .....	10
CHAPTER II. INDICATION WITH INDEPENDENT MANUFACTURE OF GREEN-ROMAN CURRENTS .....	16
2.1. Psychological bases of physical training in Greco-Roman wrestling .....	16
2.2. Mental Factor Oriented in the Athlete's Perspective on Greco-Roman Wrestling .....	18
2.2.1. Physical training of Greco-Roman wrestler. ....	19
2.3. Physical Training of Young Wrestlers in Greco-Roman Wrestling .....	21
2.4. Method of Physical Fitness Assessment in Greco-Roman Wrestling .....	25
2.5. Initial preparation of Greco-Roman wrestlers .....	30
CHAPTER III. GREAT QUALITY IN GREEN ROME HOLDS .....	45
3.1. The Greco-Roman wrestling style and the technique of its development ..	45
3.2. Raising power in Greco-Roman wrestling .....	45
3.3. Special exercises for the development of power in the Greco-Roman wrestling .....	54
CHAPTER IV. QUALITY OF QUALITY IN GREEN ROME HOLDING .....	87
4.1. Speed and its Development Technique .....	87
4.2. Control of speed skills in Greco-Roman wrestling .....	89
V-SECTION. THE QUALITY OF GREEN RIM HOLDS .....	99
5.1. The Greco-Roman Wrestling Stability and Development Technique .....	99
5.2. It differs from general and specific resistance in the fight. ....	101
5.3. Durability in the Greco-Roman wrestling. ....	110
5.4. Cardiovascular Resistance .....	115
CHAPTER VI. QUALITY OF WASTE IN GREEN ROME .....	128
6.1. The Greco-Roman Wrestling Challenge and the Development Technique .....	128
CHAPTER VII. QUALITY OF WORKING IN GREEN ROME HOUSING .....	139
7.1. Flexibility and ways of its development in Greco-Roman wrestling .....	139
CHAPTER VIII. SPECIAL PERSONAL MANUFACTURE OF GREEN-ROMAN MANUFACTURING .....	154
8.1. The main aspects of the Greco-Roman wars .....	154
8.2. Captures and Exits .....	163
Chapter IX. EXPANDING THE TRANSITION OF THE GREEK RIM'S CARRIED OUTCOMES .....	175
9.1. Muscle contraction and their types .....	175

9.2. Muscle contraction and shrinkage during exercise .....	175
9.3. Muscle tension relationship. ....	176
9.4. Vessels in Greco-Roman wrestling during trainings and competitions .....	177
9.5. Muscle tissue distribution during training of Greco-Roman wrestlers .....	178
9.6. Restoration of muscle tissue .....	179
CHAPTER X. GREECE RIM LEADERS ARE BROUGHT TOGETHER AFTER AWAY .....	182
10.1. Common instructions in the Greco-Roman wrestling .....	183
10.2. Studying at Greek-Roman wrestling camps and colleges .....	185
10.3. The Spiritual Basis of Physical Training in Greco-Roman Wrestling....	186
10.4 Techniques for the provision of first aid in disasters .....	190