

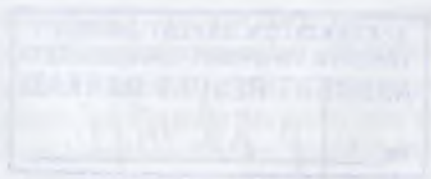
713.5
T 27

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA
SPORT ISHLARI VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

Shamshod TAYMURADOV

KURASHCHILARNI TAYYORLASH TEXNOLOGIYASI

O'quv qo'llanma



lgan

mov

biri.
a hal
larni
usini
satini
rcha
beril-

ortga
lishda
onun,
otgani

ozirgi
yeti-
rsata-
amda
uqori
rlash,
yetka-
ssislar

faro-
adaniy

g'am-
y qad-
hlarini
urtlari,
osining

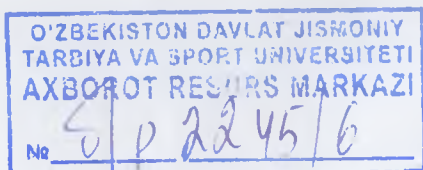
anning
an olib

75.715
T30

Ushbu o'quv qo'llanma sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) ta'lim yo'nalishi bo'yicha ta'lim olayotgan talabalar uchun mo'ljallangan. O'quv qo'llanmada sportning kurash turi bo'yicha sportchilarni tayyorlash jarayonini uslubiy va amaliy asoslari negizida tushunchalar berilgan.

Taqrizchilar: **T.S. USMONXO'JAYEV** — pedagogika fanlari doktori, professor; **R.S. SALAMOV** — pedagogika fanlari doktori.

Muqovaning 1-betidagi suratda kurash bo'yicha uch karra Jahon chempioni Davlat CHORIYEV va ikki karra Jahon chempioni Sherali JO'RAYEV.



*Har tomonlama sog'lom avlodga ega bo'lgan
xalqni hech qachon yengib bo'lmaydi.*

Islom Karimov

KIRISH

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

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

Ommaviy sport harakatini rivojlantirish bilan bir qatorda, hozirgi kunda respublikada faoliyat ko'rsatuvchi sport turlari bo'yicha yetishib chiqayotgan va mamlakat terma jamoalarida faoliyat ko'rsatayotgan iqtidorli sportchilardan Olimpiya va Osiyo o'yinlari hamda jahon chempionati hamda birinchiliklari musobaqalarida yuqori natijalarni ko'rsata oladigan mahoratli sportchilarni tayyorlash, ularning mahorati ko'rsatkichlarini xalqaro talablar darajasiga yetkazish bilan uzviy bog'liq bo'lgan yuqori malakali mutaxassislar tayyorlash shu kunning dolzarb vazifasiga aylangan.

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

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

Ma'lumki, har bir ixtisoslikdagi bo'lajak mutaxassislar fanning barcha sohalarini mukammal o'rganishlari lozim. Shu jihatdan olib

qaraganda, jismoniy madaniyatimiz tarixi va hozirgi kungi sportdagi istiqbollarini bilishlari ham talabga muvofiq bo'ladi.

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

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

«Alpomish» dostonining yaratilganligiga 1000 yil to'lishi, qadimgi ajdodlar hayoti va madaniyatini ko'rsatuvchi «Avesto» (O'g'uzlar qomusi) kitobining uch ming yilligini nishonlash haqidagi respublika hukumatining qarorlari ayni muddao bo'ldi. O'zbek xalqiga mansub bo'lgan jasurlik, mardlik, pahlavonlik va vatanparvarlikka da'vat etuvchi jismoniy madaniyat, uning asl mazmuni bo'lgan milliy kurashda o'z ifodasini topgan.

1998-yil 6-sentabrda dunyoning 28 davlati vakillarining tashabbusi bilan Toshkentda Xalqaro kurash assotsiatsiyasi tashkil etildi. Shu munosabat bilan o'zbek milliy kurashi yangi bosqichga, ya'ni mazmun va mohiyat jihatdan o'z istiqboliga ega bo'ldi. O'zbek kurashi dunyoning yangi sport turi sifatida e'tirof etila boshladi.

Xalqaro kurash assotsiatsiyasining tashkil etilishi kurashning sport turi sifatidagi faoliyat doirasini kengaytirdi, turli mamlakatlarda kurash musobaqalarining maqsadli ravishda tashkil etilishiga zamin yaratdi.

Dunyoning 80 dan ortiq davlatlarida kurash federatsiyalari tashkil etilganligi natijasida jahon sport maydonida kurashimizning nufuzi olamshumul cho'qqilarga erishdi. Jumladan, o'zbek kurashi Amerika, Afrika, Yevropa, Osiyo, Okeaniya qit'alaridagi xalqlarning ham sevimli sport turlaridan biriga aylanishi sport tarixida misli ko'rilmagan voqea bo'ldi.

E'tiborli tomoni shundaki, kurash bo'yicha Hakim at-Termiziy, Amir Temur va boshqa ulug' allomalarning xotirasiga bag'ishlab o'tkazilgan xalqaro turnirlar, shuningdek, Prezident sovrini uchun xalqaro musobaqalarning har yili o'tkazilishi odat tusiga aylandi. Milliy bayramlar munosabati bilan yosh sportchi va polvonlar o'rtasida kurash bo'yicha ommaviy musobaqalar o'tkazilmoqda.

O'zbek kurashining ilmiy asoslangan amaliy-uslubiy nazariyasini barcha qit'alardagi kurashsevarlarga to'laqonli yetkazish, rivojlanishini

ta'minlash maqsadida qator ishlar amalga oshirilmoqdaki, bu, bugungi globallashtayotgan dunyoning sport siyosatida kurash jahon xalqlariga O'zbekiston taqdim etgan adolatli, insonparvar mashg'ulot bo'lib qoladi. Zotan, kurash inson xilqatidan kelib chiqqan o'zlik timsolidir.

O'zbek kurashining xalqaro miqyosda rivojlanishi va shug'ullanuvchi sportchilarni har tomonlama bilimini chuqurlashtirish doirasida, albatta, bugungi kunda murabbiylar hamda sportchilar uchun o'quv qo'llanmalar, uslubiy ko'rsatmalar va ilmiy asoslangan darsliklar yetarli emas. Mazkur masalada kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilar va murabbiylarni o'quv qurollari bilan ta'minlash jarayonini takomillashtirish maqsadida muallif tomonidan, o'z tajribasidan kelib chiqqan holda yaratilgan ushbu o'quv qo'llanma havola etilmoqda. Ushbu qo'llanma xususidagi taklif va mulohazalaringizni yuborishingizni iltimos qilamiz. Sizning fikringiz kurash bo'yicha yaratiladigan keyingi qo'llanmalarda mavzu bo'lib, o'zbek kurashining taraqqiyotiga xizmat qiladi.

*1-bob. O'ZBEK KURASHINING KELIB
CHIQISH TARIXI VA RIVOJLANISHI*

1.1. Kurashning kelib chiqish va rivojlanish manbalari

O'zbek xalq og'zaki dostonlari va ertaklarida tilga olingan botirlar va polvonlar o'zlarini jismoniy mashqlar bilan chiniqtirganlarini bilamiz.

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

Xalq og'zaki ijodidagi tarixiy ma'lumotlarni ta'kidlaydigan bo'lsak, «Tohir va Zuhra» ertagida Tohir va Zuhra yil emas, oy sayin o'sib-ulg'ayadilar. Tohir o'z tengdoshlari bilan otda yurish, nayza otish va kurash usullarini o'rganadi. Unga Tohir polvon deb nom qo'yishadi. U nihoyatda barkamol yigit bo'lib yetishib, kattalar bilan ham kurashga tushadigan bo'lib, ular ustidan g'alaba qila boshlaydi va xalq orasida pahlavon sifatida e'zozlangan.

O'zbek xalq dostonlarida xalqimizning urf-odati bo'lgan to'y-ma'rakalarni o'tkazishda, sayillarda kurash bo'yicha bellashuvlar o'tkazishga katta ahamiyat berilgan. Masalan, Xitoy xalqining «Tan-Shu» qo'lyozmasida yozilishicha, Navro'z bayramlarida aholi ikki jamoaga bo'linib, o'zaro kurash musobaqalari o'tkazilgan.

X asrda yashagan arab geograf-sayohatchisi Maqdisining ma'lumotiga ko'ra, bayramlar arafasida Samarqandda, Balxda kurash bo'yicha bellashuvlar uyushtirilgan.

X—XI asrlarda o'zbek xalqining jismoniy baquvvat va sog'lom bo'lishida jismoniy tarbiya vositasi sifatida asosiy o'rinni kurash egallagan. Abu Ali ibn Sino o'zining «Kitob al-qonun fit-tibb» kitobida jismoniy mashqlarni va jismoniy tarbiyani tibbiyotga asoslanib tartibga solish to'g'risida yozgan. Shuningdek, «Tib qonunlari» kitobida kurash haqida ma'lumot beriladi.

Bobokalonimiz Amir Temur davrida vatan himoyasida jismonan baquvvat bo'lishlari uchun kurash usullarini chuqur egallashlariga katta e'tibor berilgan.

Kurash haqida Firdavsiy «Shohnoma»sining III kitobida Eron podshosi Bahrom Go'r bilan Hindiston podshosi Shanguli polvonlari o'rtasida bo'lgan olishuvni shunday ta'riflaydi:

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

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

Qadimiy qo'lyozmalarda yozilishicha, Amir Temur Xorazm hukmdori Husayn so'fi bilan bo'lgan jang taqdirini yakkama-yakka kurashda hal qilish to'g'risida taklif qiladi. Shu singari voqealar Alisher Navoiyning «Xamsa»sida ham bayon etilgan. Bundan tashqari, «Saddi Iskandariy» dostonidagi sarkarda Iskandar Berberi bilan Barik Eron shohi Dari-Xurram polvonlari o'rtasidagi yakkama-yakka kurash bunga misol bo'la oladi.

Ushbu keltirilgan misollarga ko'ra, XIV—XV asrlardan boshlab, barcha hukmdorlar nafaqat lashkarlarning tayyorgarligida, balki umumiy bayramlar, sayillarda ham kurash bo'yicha bellashuvlar o'tkazganlar hamda xalqning madaniy turmushini mustahkamlashda kurashdan foydalanishgan.

Buyuk sarkarda va shoir Zahiriddin Muhammad Boburning «Boburnoma» asarida o'zbek xalq milliy kurashini qaramidagi lashkarlar ichida jangari mashqlar sifatida keng rivojlantirgan va jismoniy mashqlarga katta ahamiyat bergani to'g'risida yozilgan. U o'z yurishlari to'g'risida quyidagi jumalarni keltirgan: «Men lashkarlarim bilan qo'ngan joylarimizda doimo kurash tushirishga harakat qilardim».

kurashini Olimpiya o'yinlari qatoriga kiritish assotsiatsiyaning asosiy vazifalari etib belgilanishi alohida ta'kidlangan. Ushbu Kongressda Respublikamiz Prezidenti Islom Karimov Xalqaro kurash assotsiatsiyasining doimiy faxriy Prezidenti etib saylandi.

Bundan tashqari, 1999-yili 1-fevralda mamlakatimiz Prezidentining «Xalqaro kurash assotsiatsiyasini qo'llab-quvvatlash to'g'risida»gi Farmoni e'lon qilindi. Bu Farmonda milliy qadriyatlarni, mardlik, jasurlik, vatanparvarlik, gumanizm g'oyalari o'zida mujassam etgan o'zbek kurashini dunyo sport olamida yangi sport turi sifatida tan olinganligi munosabati bilan Xalqaro kurash assotsiatsiyasining jahon miqyosidagi mavqeyini yanada mustahkamlash, uni har tomonlama qo'llab-quvvatlashga katta e'tibor berildi.

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

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

Bolalar va o'smirlar sport (kurash) maktablari, oliy mahorat maktablari, olimpiya o'rinbosarlari maktablari va olimpiya zaxiralari kollejlari tarkibida kurash bo'limlari mavjud. Demak, milliy kurash bo'yicha barcha toifadagi maxsus sport maktablari faoliyat ko'rsatmoqda.

2-bob. KURASHNI O'RGATISHNING NAZARIY OMILLARI

2.1. Kurashni o'rgatishning pedagogik asosi

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

Sport kurashini o'rgatishda tanlangan sport kurashi bo'yicha o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va tashkiliy-uslubiy jihatdan ta'minlash hamda tegishli sport anjomlaridan to'g'ri foydalanish

lozim. Murabbiy — murabbiylik faoliyati bilimiga chuqur ega bo'lgan holda siyosiy va tarbiyaviy jihatdan savodli bo'lishi darkor.

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

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

Sportchilarning tahsil jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal qilinishi lozim:

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

Murabbiy o'quv-mashg'ulot va shug'ullanuvchilarning tarbiyaviy ishlarini tashkil etish hamda olib borish jarayonida ularning oila boshliqlari, yoshlar tashkiloti, maktab, mahalla mutasaddi xodimlari bilan birga mustahkam aloqada bo'ladi.

2.2. Kurashchida bilim, ko'nikma-mahoratni shakllantirish va rivojlantirish

2.2.1. Sportchiga kurash bilimlarini berish va mustahkamlash

Maqsadi. O'rganilayotgan texnik harakatlarni musobaqa sharoitida qo'llash.

Vazifalar:

- a) texnik harakatlar mahoratini o'rganishni mustahkamlash;
- b) har xil sharoitlarda texnikaviy harakatlarni bajarish doirasini kengaytirish;
- d) agar kurashchi shaxsiy qobiliyatlarini rivojlantirish darajasining o'sganligini bilsa, unda shaxsiy texnikaviy harakatlarni tugallashi kerak.

Masalan, kurashchi yoki sportchi shaxsiy qobiliyatini rivojlantirish darajasi o'rganligini bilishi shart, chunki o'rganayotgan uslubini olishish vaqtlarida ko'rsata olsa yoki shu uslub bilan hujum qilib yiqita olsa, demak, shu uslubni detallab o'rganishni yig'ishtirish mumkin;

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

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

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

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

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

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

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

Bu qachon paydo bo'lishi mumkin?

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

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

d) jismoniy harakatlar o'sishi natijasida harakatni mustahkamlash va takomillashtirishda, harakatni maksimal ta'minlashda, asosan, jismoniy sifatlarini va texnikani takomillashtirish jarayonining yig'indisini xarakterlaydi. Keyingi vaqtda texnik yurishlarni yoki harakatlarni qayta qurishning zaruriyatlari, asosan, amaliyotda ikki vaziyat paydo bo'ladi:

— harakat shaklini o'rganishda gavda-tana (organizm) qobiliyatlarining funksional sharoitlarga to'liq munosib emasligi;

— malakani to'liq takomillashtirmasdan tashkil qilgani va asosan, kurash usullarini bilimsizlik bilan o'rgatishlari. Masalan, ko'p bolalarimiz viloyatlarda to'ylarda ko'rib, o'zlaricha o'rganishgani.

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

— harakatni bajarishda oson sharoitdan foydalanish;

— malakani takomillashtirish va uni mustahkamlash bosqichida harakatni aniq sharoitlarda to'liq bajarishni baholash.

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

a) yurishlarning avtomatlashgan darajasi;

b) malakaning charchoqqa chidashi (qayta-qayta qaytarishning texnikaviy qoidalarini buzmasdan ko'rsatgan ko'rsatkichlar);

d) malaka chidamliligining emotsional siljishi (texnik harakatning mashg'ulot va musobaqa sharoitlaridagi bajarilishini nazarda tutish lozim);

e) harakatning har tomonliligi (har xil sharoitlarda harakatni bajarish qobiliyatlari);

f) texnik harakatlarning foydaliligi.

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

Kurashchilar ko'p uslublarni bilishlari mumkin, ammo musobaqada esa ularning bir nechasi angina foydalanishadi. Bu degani, tanishish va o'rganish bosqichida shu uslublarni to'liq o'zlashtirgan-u, lekin takomillashtirish va mustahkamlash bosqichida esa yuzaki o'zlashtirgan.

Shunday vaziyatlar bo'ladiki, uslubni to'liq o'rganish vaqtida ba'zi orqada qolgan bo'sh bolalar qismlarga bo'lib o'rgana boshlashadi. O'qish jarayonini ketma-ketlik bilan o'tishini o'zgartirish bosqich yoki bosqichlarga ajratishga yo'l qo'yadi.

Saflanish mashqlari. Qurolli Kuchlar Nizomiga muvofiq, tuzilgan saflanish mashqlari kurashda ham qo'llaniladi. Jamoa harakatlarning tuzilishida, kurash mashg'ulotlarini tashkil qilishda yordam beruvchi mashqlar saflanishdir. Saflanishdagi mashqlar, asosan, kurashga tayyorlash va ba'zi vaqt mashg'ulotning yakunlovchi qismida ham ishlatiladi.

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

Bu sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ko'rsatishmasa-da, ammo jismoniy sifatlarni mustahkamlashda yordam beradi.

Maxsus umumrivojlantiruvchi va saflanishdagi mashqlarni o'rgatish xususiyatlari. Jismoniy mashqlar sport turlarida mashg'ulotlarda asosiy vosita bo'lib hisoblanadi. Ularning tarkibi esa sport turiga

qarab taqsimlanadi. Hamma mashqlar maxsus umumrivojlantiruvchi va saflanish mashqlariga bo'linadi.

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

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

Kurashchilarni boshlang'ich o'rganishiga kiruvchi sport turlari, masalan, yengil atletika, gimnastika va sport o'yinlari xuddi umumrivojlantiruvchi mashqlar bo'lib hisoblansa, bora-bora ular kurashchilarning suyaklarini mustahkamlashi natijasida organizmning umumiy rivojlanishi umumrivojlanish maqsadlaridan maxsus mashqlarga kirib keladi.

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

•*Maxsus tayyorlov mashqlari.* Bunda, asosan, kurashchilar e'tibori maxsus jismoniy-texnikaviy harakatlariga qaratilgan bo'ladi. Maxsus mashqlar orqali kurashchilar jismoniy sifatlarini aniq bir yo'nalishini rivojlantirishadi.

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

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

Birdaniga sifatlarini tarbiyalash uchun quyidagi mashqlardan foydalaniladi. Bu mashqlar, asosan, og'irliklar bilan bajariladi. Masalan, yengil atletika mashg'ulotlarida, qisqa masofaga yugurish, akrobatika va boshqalar bo'lsa, maxsus mashqlarga esa quyidagilar kiradi:

- shtanga bilan egilishlar, burilishlar;
- tulup (chuchela)ni tezlikka tashlash (uloqtirish);
- egilib tashlash uchun har xil orqaga yiqilishlar, ko'priq (most) holatiga turish, tik holatdan, raqib bilan, tulup bilan;

- boshni o'z o'qi atrofida aylantirish;
- har xil usullar bilan qo'l-oyog'idan ushlash.

Kurashning maxsus mashqlarini o'rganishda quyidagilarga rioya qilish kerak:

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

2. Hamma maxsus mashqlarga kiruvchi texnikaviy elementlar aniq, hech qanday buzilmasdan bajarilishi zarur.

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

Imitatsion mashqlar texnik harakatlarni takomillashtirishda yordam beradi.

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

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

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

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

b) olingan bilim tegishli ko'nikma bilan boyitiladi.

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

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

— harakat to'g'risida bilimni xabar qilish;

— kurashchining harakatini bajarishi;

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

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

Mashg'ulot jarayoni yod olish bilan boshlanadi. Shunday ekan, mahoratning shakllanishi uch bosqichni o'z ichiga oladi:

— bilimni xabar qilish;

— ko'nikma hosil qilish;

— mahoratni shakllantirish.

Mahoratning takomillashuvi darajasini nazorat qilish musobaqalarda amalga oshiriladi.

Mahorat «harakatning bir xillik sur'ati», «harakat dinamik stereoyo'li» sifatida fiziologik belgilanishga ega ekan, shu asosda mashg'ulotning asosiy usublari belgilanadi:

1. Avtomatizatsiya yoki mahoratni mustahkamlash uslubi — mahoratni mustahkamlash standart sharoitlarda harakat ishlarini qilish yordamida bajariladi.

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

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

Kurashni o'rganishda ko'nikmalar munosabati yaqqol ko'zga tashlanadi. Yaxshi davomiy o'rganish maktabini o'tagan polvon yangi usullarni osonlikcha o'zlashtiradi. Chamasi, bunday paytda generalizatsiya va uyg'onishni konsentratsiyalash jarayoni ham ma'lum o'rin egallaydi. Ammo ular yangi bo'laklarni o'zlashtirishda qiyinchilik uyg'otmay, birmuncha yengil va tez o'tadi.

1. *Tushunib yetish va faollik qonuni.* Kurash mashg'ulotlarining qoniqarli o'tishi, asosan, shug'ullanuvchi bolalarning shu mashg'ulotga qiziqishiga bog'liq. O'qituvchi-murabbiy mashg'ulotni shunday olib borishi kerakki, shug'ullanuvchi bolalar o'zlari tushunib, faollik tamoyillarini namoyish qilishlari kerak. O'tilayotgan mashg'ulot

taqatgina emotsiyaga, ya'ni o'quvchilarning xohishlariga qarab o'tiladigan bo'lsa, unda mehnatsevarlik darajalari kamayadi va tizim ravishda mashg'ulotni o'tmasa, oladigan bilim mahorati pasayadi. Bora-bora shug'ullanuvchilarda maqsad va qiziqish paydo bo'la boshlaydi. Ular o'z oldilariga qo'yilgan maqsadlari, masalan, institut yoki respublika chempioni bo'lish kabi.

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

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

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

d) qanday vositalar orqali shu masalalarni hal qilishni ko'rsatib o'tishi.

Tushunib yetish va faollik tamoyilini hal qilish uchun murabbiy shug'ullanuvchilarga har xil topshiriqlarni o'zlari yechish uchun beradi. Masalan, bir xil kurashchilarga xarakteristika berish, ularning texnikasi va taktikasini o'rganish;

e) aniq raqiblar ustidan reja tuzishlarni aniqlash;

f) mashg'ulot yuklamalarini oshirish rejasi;

g) musobaqani oldindan bashorat qilish.

Bu prinsipning muvaffaqiyatli o'tishi uchun o'qituvchi shug'ullanuvchilarga qattiqqo'l bo'lmasligi yoki har xil talablarni qo'y-masligi kerak, lekin bolalar o'zlari bilib ishlashlari lozim.

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

Ko'rgazmali tamoyil. Shug'ullanuvchilarga uslub to'g'risida har xil kinogramma, kinolavhalar yoki biron-bir shug'ullanuvchi bilan ko'rsatib berish, og'zaki tushuntirish, o'z shug'ullanuvchisining ustida uslubni bajarish yoki shu sportchi o'zi shu uslubni biron ustidan bajarishi mazkur tamoyilga kiradi. Bu tamoyilni yaxshi tushunish uchun ko'pincha sezgi organlari ishtirok etishi shart. Amaliy vositalar bir-biri bilan bog'langan holda ketma-ket va ajralgan holda aniq pedagogik masalalarni (amaliy vositalar bilan) qo'llashda ishlatadi. Masalan, murabbiy bir xil uslublarni o'rgatish vaqtida shug'ullanuvchilarga uni ketma-ketlik tarzida bajarilishini og'zaki bayon etadi. Agar og'zaki tushuntirish yetarli bo'lmasa, unda murabbiy ba'zi elementlarni qayta amaliy ko'rsatadi yoki boshqa ravshanlik vositalar bilan ishlashni o'rgatadi. Bunda videotasvirlardan foydalanish ma'quldir.

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

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

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

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

Izchillik tamoyili. Yil sayin o'quv mashg'ulotida beriladigan yuklamalarning o'sishi natijasida sport bilan ishini, o'qishni birga qo'shib olib borish, asosan, tartib-intizom va tashkilotchilikni talab qiladi. Shuning natijasida mashg'ulot vazifalarini yaxshi o'ylab olib borish kerak.

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

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

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

O'quv-mashg'ulotda izchillik tamoyiliga asoslanib o'rganilayotgan harakatlarni ko'p marotaba qaytarib turish zarur.

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

Izchillik tamoyilini quyidagi hollarda ko'rish mumkin:

1. Shug'ullanuvchilarga o'rgatish davrlari malakasi va bilimi to'g'risida kompleks tushuncha berish kerak.

2. Hamma o'quv topshiriqlarini bir tizimga qo'yish.

3. O'quv ishlarining natijasini nazarga olish.

4. Mashg'ulotni bir tekisda olib borishni ta'minlash.

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

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

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

burilishdan progibga o'tish davri. Bu qiyinchiliklarni kurashchilar oldindan biladilar. Shuning uchun nima qilish lozim? Birinchidan, maxsus mashqlar bilan organizmni tayyorlash kerak. Ko'prik holatida turish, aylanish va shunga o'xshash mashqlarni o'rganish.

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

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

3. Shunday qilib, yengildan og'irga, osondan qiyinga, tanishdan notanishga tamoyillariga shug'ullanuvchilarning tashabbusini tushirmasdan va mashg'ulotga qiziqishini pasaytirmasdan rioya qilish kerak.

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

Bunda uslubiy harakatlarga ishora qilish bilan birga, texnikaviy uslubni to'liq va to'g'ri bajarish lozim.

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

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

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

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

Qo'yiladigan masalalar:

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

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

d) harakat bajarilishini to'liq bo'sh holda harakat ritmini takomillashtirishga erishish kerak;

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

Bu bosqich o'rgatish uslubining negizi bo'lib, texnika detal-larini takomillashtirish mashqlari to'liq uslublar bo'lib qoladi.

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

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

2. Shug'ullanuvchilarning uslubning asosiy qismini bajarishida diqqatini bir yerga jalb qilish lozim.

3. Uslubni birinchi bajarilishiga yengillik tug'dirish kerak.

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

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

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

2. **So'z uslublaridan foydalanish.** Bu uslub, asosan, texnik harakatlarning xatoliklarini aniqlashda ularning kelib chiqishi va harakatni takomillashtirish yo'llari hisobga olinadi. Bu bosqichda quyidagi uslublarni amaliyotda ko'rish mumkin. Suhbat, nazorat, tahlil, o'z-o'zini tahlil qilish, xatosini ko'rsatish, har xil buyruqlar berish kabi.

3. **Texnikaning o'sishi** natijasida odamda fikrlash mashg'ulotning o'sishi natijasida kurashchida harakat sezgilarining roli o'sa boradi. Bu degani, kurashchi harakatni qabul qilishini fikr yuritish orqali bajaradi.

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

2.3. Kurash ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish

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

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

Kurashni o'qitishda ko'nikma shakllanishi jarayonining uch bosqichi o'ziga xoslikka ega generalizatsiya bosqichi; tormoz-uyg'otish jarayonining konsentratsiya bosqichi; avtomatizatsiya va stabimulizatsiya bosqichi.

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

Mushakning qattiq turishi o'qituvchi uchun jiddiy signal. Odatda, o'quvchilar o'zlashtirishi kerak bo'lgan narsaning muhimini ajratib ololmaydilar. Shuning uchun ham generalizatsiya bosqichida murabbiy shug'ullanuvchilarni haddan ziyod ma'lumot olishlaridan saqlashi kerak.

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

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

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

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

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

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

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

Kurash mashg'ulotini o'tishda, avvalambor, o'spirin, o'smirlar organizmidagi anatomo-fiziologik va psixologik asoslariga amal qilishimiz lozim. 12—15 yoshlilar bilan shug'ullanish yaxshi vaziyatdan darak beradi. Chunki shu yoshda ular bilan chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirishga yaxshi sharoit tug'iladi. Lekin shu bilan birga, yana bir xil noqulay omillar bor, ularda charchoqlik tez paydo bo'ladi va diqqati bir yerda bo'lmaydi hamda mushak kuchlari rivojlanmagan bo'ladi. Yosh bolalarda shuni ko'rish mumkinki, ularda 1 yilda 10 sm.gacha to'lqinli tana paydo bo'ladi. Ularning qobiliyati kattalarga qaraganda past. Shuning uchun kuchni va chidamlilikni oshirishda ularga ketma-ketlik bilan yuklama yoki vazifa berish lozim.

Mashg'ulotlarda, asosan, ularning yurak-tomir tizimlariga katta ahamiyat berishni unutmash kerak. Bu yoshlarda yana shuni ko'rish mumkinki, arteriyalarning o'sishi sekinlashadi, ya'ni yurak-qon tomirlar ish faoliyatini boshqarishda bosh miyada qon aylanish sistemasi susayishi kuzatiladi.

12—14 yoshda bolalar kuchini oshirish uchun har xil qurollardan, jumladan, gantel, to'plar, raqiblar va gimnastik jihozlardan hamda kurashning yengil shakllaridan foydalansa bo'ladi.

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

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

Jismoniy sifatlari bilan b'ir qatorda, irodaviy sifatlarni ham tarbiyalash lozim. Botirlik, o'z-o'ziga ishonch, tirishqoqlik va boshqalar. Bu sifatlarni tarbiyalash, asosan, qiyin holdan chiqish (og'ir vazni ko'tarish, mostdan ketish) kabi hollarda amalga oshadi.

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

2.5. Usullarni o'rgatishning texnik manbalari

Usullarni o'rgatishda harakatlarni ko'rsatib o'tishdan tashqari, bevosita ta'sir qiluvchi retseptorlar orqali ham o'rgatiladi (terida tashqi muhitning ta'siriga javob beruvchi muhit joylashgan). Bu uslub shundan iboratki, murabbiy ko'rsatgan mashqlarini sportchilar bajara olishmasa, har bir ishtirokchi bilan birgalikda usullarni bajarishi lozim.

Bu uslub ba'zan o'qitish jarayonini tezlashtiradi, chunki uslublarda o'qituvchi tanasining jismoniy ta'siri qatnashadi (qo'li — 90 %, beli — 3 %, tosi — 6 %, boshi — 1 %). Ba'zan o'qituvchining o'zi bolalar bilan qisqa muddatli olishishni ko'rsatadi. Lekin buni u qisqa muddatli bajarish orqali bolalarga yetkazadi.

O'qitish jarayonida o'rganilayotgan uslubni tez o'rganishi uchun kurashdan, ba'zi texnik manbalardan foydalaniladi (har xil trenajorlar).

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

3-bob. UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK

3.1. Kurashchilarni jismonan tayyorlash asoslari

Yuksak sport natijalariga erishish uchun sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasi, jismoniy xislatlar; kuchlilik, tezlik, egiluvchanlik, chidamlilik, chaqqonlikni rivojlanishi birinchi darajali ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun ham kurash texnikasini takomillashtirish jarayoni bilan birgalikda olib boriladigan jismoniy tayyorgarlik jarayoni mashg'ulotda yetakchi rol o'ynaydi.

Kurash to'garaklarining guruhlari uchun yillik taqsimot rejasi
(o'quv soatlari hisobida)

T/r	Mashg'ulot mazmuni	Yangi o'rganayotganlar	III razryadli sportchilar	II razryadli sportchilar	I razryadli sportchilar	Sport ustaligiga nomzod va sport ustalari
Nazariy mashg'ulotlar						
1.	Jamiyatimizda jismoniy tarbiya va sportning o'rni va ahamiyati	1	1	1	1	1
2.	Kurashning rivojlanish taraqqiyoti va istiqboli to'g'risida qisqacha ma'lumot	1	1	1	1	1
3.	Jismoniy mashqlarning odam organizmiga ta'siri	1	1	1	1	1
4.	Sportchi gigiyenasi. Ovqatlanish rejimi	1	1	1	1	1
5.	Shifokor nazorati va sportchining o'z-o'zini nazorat qilishi	1	1	1	2	2
6.	Kurash texnikasi va taktikasi asoslari	2	2	2	3	4
7.	Kurash taktikasini o'rganish usullari	—	2	2	3	4
8.	Kurash mashg'ulotini rejalashtirish va o'tkazishning uslubiy asoslari	—	—	1	1	2
9.	Kurashning psixologik tayyorgarligi	1	1	1	1	1
10.	Kurash musobaqalarini tashkil etish va o'tkazish, «Musobaqa qoidalari» haqida ma'lumot	2	2	2	2	2
Amaliy mashg'ulot						
1.	Sportchilarning maxsus va umumiy-jismoniy tayyorgarligi	60	90	100	120	130
2.	Sportchilarning psixologik tayyorgarligi	60	90	100	120	130
3.	Kurash texnikasi va taktikasini o'rganish, takomillashtirish	120	130	210	240	316
4.	Musobaqada qatnashish	Sport tadbirlarining asosiy taqvimiy rejasiga muvofiq				
	Jami	240	310	410	480	576

4-bob. KURASHCHILARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGI

4.1. Kurashchilarning umumiy-psixologik tayyorgarligi

Psixologik tayyorgarlik deganda, sportchilar faoliyatida psixologik-pedagogik tadbirlar va ularning hayotiga muvofiq sharoitlar yig'indisi tushuniladi.

Ular kurashchilarda mashg'ulot va musobaqada qatnashish vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishni ta'minlaydigan psixologik funksiyalar, jarayonlar, holatlar va shaxs xususiyatlarini shakllantirishga qaratilgan.

Kurashchining ruhiy tayyorgarligi ikki tushunchani o'z ichiga oladi: umumiy-psixologik tayyorgarlik va muayyan musobaqaga qatnashishga psixologik tayyorgarlik.

Umumiy-psixologik tayyorgarlik butun sport takomillashuvi jarayoni davomida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan olib boriladi. Uning yordamida quyidagi o'ziga xos vazifalar hal etiladi:

1. Kurashchining axloqiy sifatlarini tarbiyalash.
2. Sport jamoasi va jamoadagi ruhiy muhitni shakllantirish.
3. Iroda sifatlarini tarbiyalash.
4. Ilg'ab olish jarayonlarini rivojlantirish, xususan, raqibni his qilish, vaqt va makonni his qilish kabi ilg'ashning maxsus turlarini takomillashtirish va h.k.
5. Diqqatni, uning mustahkamligi, jamlanishi, taqsimlanishi hamda biridan ikkinchisiga o'tishini rivojlantirish.
6. Taktik fikrlashni rivojlantirish.
7. O'z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.

4.2. Kurashchilarni axloqiy jihatdan tarbiyalash

Kurashchini tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlarni tarbiyalash va texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish bilan yonma-yon shaxs xususiyatlari hamda shaxsiy sifatlarning shakllanishiga ta'sir ko'rsatish juda muhimdir. Sportchini o'z ustida ishlashga, madaniyati va tafakkurini oshirishga muntazam yo'naltirib turish lozim. Mashg'ulot jarayoni davomida va musobaqalarda shaxsiy sifatlarni shakllantirishga izchil ta'sir ko'rsatib, jamoa yordamida salbiy holatlarni o'z vaqtida bartaraf etib borish zarur.

Sport jamoasini shakllantirish. Jamoa orasida yashash yuksak hissiyot, do'stona munosabatlar, kurashchilarning birdamligi mashg'ulotlari va musobaqalardagi yaxshi psixologik iqlim uchun zarur shartlardan biri hisoblanadi.

Iroda sifatlarini tarbiyalash. Kurashchining iroda sifatlari quyidagi paytlarda, ya'ni iroda harakatlarining maqsad va sabablari sportchining dunyoqarashi, qat'iy e'tiqodlari hamda axloqiy ko'rsatmalari bilan aniqlanganida namoyon bo'ladi. Katta iroda talab qilinadigan o'ta og'ir mashqlar iroda sifatlarini maqsadli tarbiyalashga yordam beradi. Bunda mashqlarni bajarishga bir maqsadni ko'zlab yo'naltirish muhimdir.

Jasurlik va qat'iyatlilikni tarbiyalash uchun mashqlarni bajarish paytida ma'lum darajadagi tavakkalchilik va qo'rquv hissini yengib o'tish bilan bog'liq bo'lgan mashqlardan foydalanish zarur.

Maqsadga yo'nalganlik va qat'iyatlilik kurashchilarda mashg'ulot jarayoni, kurash texnikasi va taktikasini egallash muhimligi, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga ongli munosabatda bo'lishni shakllantirish orqali tarbiyalanadi.

O'z sport faoliyatiga qiziqish uyg'otish maqsadida, mashg'ulot jarayonida yuqori darajada murakkab bo'lgan emotsional mashqlarni qo'llash hamda ularni nazorat qilish foydalidir.

Chidash va o'zini tuta bilish — kurashchining o'ta muhim sifati hisoblanib, bellashuvdan oldin va, ayniqsa, bellashuv jarayonida salbiy emotsional holatlarni (o'ta qo'zg'aluvchanlik va jahldorlik, o'zini yo'qotib qo'yish, tushkunlikni) yengib o'tishda namoyon bo'ladi.

Mashg'ulotlarda bu sifatarni tarbiyalash uchun kuchli toliqishni yuzaga keltiruvchi va og'riq beruvchi mashqlar kiritiladi. Mashg'ulotlarda vaziyat to'satdan o'zgaradigan murakkab holatlar modellashtiriladi va ularda shunga erishish lozimki, kurashchi shunday sharoitlarda o'zini yo'qotib qo'ymasligi, salbiy hayajonlarini jilovlab, o'z harakatlarini boshqara bilishi kerak.

Tashabbuskorlik va intizomlilik mashg'ulot hamda musobaqa faoliyatidagi ijodiy ishda va faollikda namoyon bo'ladi. Tashabbuskorlik o'quv-mashg'ulot bellashuvlarida murakkab texnik-taktik harakatlarni amalga oshirish yo'li orqali tarbiyalanadi. Bunda kurashchilarga maqsadga erishish uchun andozadan xoli hamda kutilmagan harakatlarni qo'llagan holda mustaqil qaror chiqarish taklif etiladi.

Intizom o'z majburiyatlarini bajarishga bo'lgan vijdonan munosabatda, tartiblilik hamda ijrochilik sifatlarida aks etadi.

Ilg'ash jarayonlarini rivojlantirish. Kurash bellashuvining har qanday vaziyatlarida harakat qila olish malakasi kurashchining eng muhim sifati hisoblanadi. U ko'p jihatdan raqib harakatlarini vaqt va makonda to'g'ri ilg'ab olishiga bog'liq. Buning asosida nozik mushak-harakat sezgilari va harakat koordinatsiyasi yotadi.

Diqqatni rivojlantirish. Kurashchining texnik-taktik harakatlari samaradorligi ko'p jihatdan diqqatning rivojlanganligi, uning hajmi,

shiddati, mustahkamligi, taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi bilan belgilanadi. Kurashchi raqibning murakkab va tez o'zgaruvchan harakatlarida ko'p sonli turli texnik-taktik harakatlarni ilg'ab oladi. Diqqatning bu xususiyati uning hajmi bilan tavsiflanadi. Shu bilan birga, kurashchi eng asosiy qismlarga diqqatni jamlashni o'rganishi lozim. Bu diqqatning shiddatiga taalluqlidir, har xil chalg'itishlar va aldatchi omillar ta'siriga qarshi turish malakasi diqqatning mustahkamligidan dalolat beradi. Biroq, kurashda diqqatning eng muhim xususiyatlaridan biri uning taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi, ya'ni bir vaqtning o'zida bir nechta obyektlarni (qo'llar, oyoqlar, gavda harakatlari, raqibning joy o'zgartirish tezligi va h.k.) nazorat qilish hamda diqqatni tez biridan ikkinchisiga o'zgartirish qobiliyati hisoblanadi.

Taktik fikrlashni rivojlantirish. Taktik fikrlash — bu kurashchining raqib bilan oqilona kurashish yo'lini topishga qaratilgan fikrlash jarayonlarining tez maqsadga ko'chishi.

Taktik fikrlash musobaqa faoliyatining ijodiy xususiyatini belgilaydi va turli murakkab holatlarni modellashtiruvchi musobaqa mashqlari yordamida, shuningdek, o'quv-mashg'ulot bellashuvlarida rivojlantiriladi. Bunda raqibning taktik o'ylanmalarini topish, uning ehtimoldagi harakatlarini oldindan ko'zlay bilish malakasiga murakkab vaziyatda o'zini o'nglash, asosiy vaziyatlarni ajratib, ularni tez va to'g'ri baholash malakasiga kurashchining diqqati qaratiladi. Yuqori malakali kurashchi tez sur'atda oqilona yechimlarni topishi va muayyan musobaqa vaziyati uchun eng samarali texnik-taktik harakatlarni qo'llashni bilishi lozim.

O'z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish. Sportchilarning o'z hayajonli holatlarining boshqara olish malakasi ko'p jihatdan ularning sport mahoratining oshishiga yordam beradi. Mashg'ulot yoki musobaqaning ayrim vaziyatlari, lahzalariga pozitiv va salbiy munosabatda bo'lish hayajonlar bilan birga kechadi. Ular sportchining subyektiv va obyektiv qiyinchiliklarni yengib o'tishini yengillashtiradi yoki qiyinlashtiradi. Hayajonli holatlar shiddati musobaqalar ahamiyatiga va mas'uliyatiga bog'liq.

4.3. Kurashchilarning musobaqalarga psixologik tayyorgarligi

Oldinda turgan musobaqaga psixologik tayyorgarlik umumiy-psixologik tayyorgarlik asosida tashkil qilinadi va u quyidagi aniq vazifalarni hal etishga qaratilgan:

1) kurashchilarning oldinda turgan musobaqalar ahamiyatini anglashi;

2) oldinda turgan musobaqalar sharoitlari (o'tkazish vaqti, joyi), xususiyatlarini o'rganish;

3) raqibning kuchli va bo'sh tomonlarini o'rganish, ularni hamda o'zining hozirgi paytdagi imkoniyatlarini hisobga olgan holda musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish;

4) oldinda turgan musobaqalarda g'alabaga erishish uchun o'z kuchi va imkoniyatlariga qattiq ishonishni shakllantirish;

5) oldinda turgan musobaqalar tufayli yuzaga kelgan salbiy hayajonlarni yengib o'tish va tetik emotsional holatni yaratish.

Birinchi to'rt vazifa raqib to'g'risida turli, mumkin qadar to'liq ma'lumotni to'plash hamda ishlab chiqish asosida murabbiy tomonidan hal etiladi.

Raqib to'g'risidagi hamma ma'lumotlarni o'rganib chiqib, uning imkoniyatlarini o'z sportchisi imkoniyatlari bilan solishtirgan holda murabbiy oldinda turgan bellashuv rejasini ishlab chiqadi. Uni amalga oshirish o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlarida modellashtiriladi hamda batafsil aniqlanadi.

Beshinchi vazifani hal etish uchun quyidagi usullardan foydalanish mumkin:

— o'z-o'ziga buyruq berish, o'z-o'zini ma'qullash yordamida sportchi tomonidan salbiy hayajonlarni ongli ravishda bostirish;

— kurashchilarning alohida xususiyatlari va ularning emotsional holatiga qarab, badan qizdirish mashqlari vositalari hamda uslublaridan maqsadli foydalanish;

— autogen va psixologik boshqarish mashg'ulotining vositalari hamda uslublaridan foydalanish.

4.4. Kurashchilarni texnik-taktik mahoratini oshirishda psixologik tayyorgarlik

Texnik-taktik mahoratni takomillashtirish psixologik tayyorgarlik bilan ajralmasdir. Kurashchining taktik harakati ishonchliligi uning emotsional qobig'i va bilish jarayonlari darajasi bilan ta'minlanadi. Taktik qaror — bu kurashchining fikrlash faoliyati mahsuli. Kurashchi taktik holat obrazlarini ishlatadi hamda «kelishilgan» va «kelishilmagan» tamoyil bo'yicha qaror qabul qiladi. Psixologik tayyorgarlik umumiy tayyorgarlik tizimida asos bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarlik, o'z navbatida, takomillashuvning o'ziga xos poydevori, texnik-taktik tayyorgarlik sportchining jismoniy va psixologik imkoniyatlarini amalga oshirish vositasi hisoblanadi.

Tanlashni bilish hamda qabul qilingan qarorni bajarish tezligi kurashchi psixologik tayyorgarligining eng muhim tomoni hisoblanadi.

Psixologik tayyorgarlikda sport bellashuvining turli vaziyatlarida kurashchining to'g'ri bir qarorga kela olish qobiliyatini hisobga olish lozim. Bunday harakatlarning to'rt yo'li mavjud va ular bir-biridan farqlanadi.

Birinchi yo'l. Xatti-harakatning qat'iy dasturi bo'yicha harakatlar, bunda sportchi o'z raqibini u muayyan bir usulni bajarayotgan vaqtida «qo'lga tushirish»ni oldindan mo'ljallab qo'yadi. Buning uchun u xuddi o'sha paytni kelishini poylab turadi hamda hujumga o'tish uchun tug'ilgan imkoniyatlarning boshqa yo'llarini tan olmay turadi.

Ikkinchi yo'l. Sportchilarda dastlabki «model» sifatida bir nechta «oldindan tayyorlangan» taktik harakatlar mavjud bo'ladi. Hujumga o'tish, odatda, o'taymi-o'tmaymi degan tamoyilga asosan amalga oshiriladi.

Uchinchi yo'l. Sportchilarning xatti-harakatlari ancha mulohazali bo'ladi, ular hal qiluvchi yo'lni oldindan o'ylab qo'ymaydilar va yuzaga kelgan raqib harakatlariga qarab ish tutadilar.

To'rtinchi yo'l. Kurashchilarni raqib harakatlariga bog'lanib qolmaslik hamda uning hal etuvchi hujum harakatlari uchun tayyorlangan paytdan tanaffussiz, darhol foydalanib qolish maqsadida o'sha dinamik vaziyatni tayyorlaydigan, ya'ni hujum qilish uchun qulay vaziyatni oldindan amalga oshiradigan harakatlarga o'rgatish zarur bo'ladi.

Shunday qilib, kurashchilarda harakatlarni faollashtirishga qaratilgan psixologik yo'nalishni tarbiyalash zarur. Bu ish hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yuzaga keltirish hamda bu vaziyatdan ustunlikka va g'alabaga erishish uchun foydalanish maqsadida amalga oshiriladi. Bellashuv davomida yuzaga keladigan qulay dinamik vaziyatlarni bilish va texnik harakatlarni hamda hujumlarni o'z vaqtida bajarishga tayyor turish psixologik yo'nalishning faqat bir tomonini aks ettiradi, xolos. Yuqori malakali zamonaviy kurashchini tarbiyalash uchun qulay dinamik vaziyatni tayyorlashga va undan foydalanishga psixologik yo'naltirish, yaxshi jismoniy hamda texnik tayyorgarlikka tayanish lozim, ya'ni kurashchi butun bellashuv mobaynida to'xtovsiz faol harakatlarga tayyor turishi zarur.

Sportchining oldinda turgan bellashuvni yuqori darajada emotional kayfiyatda, raqibining kuchli va zaif tomonlarini hisobga olgan holda to'g'ri va o'z vaqtida ruhlana olish qobiliyati g'alaba qozonish uchun katta ahamiyatga ega. Faqat ko'tarinki ruh yordamida kuchni maksimal ravishda rivojlantirish mumkin.

Sport musobaqalaridagi kuchayib borayotgan raqobatlashish sportchilarning nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarligiga, balki

mas'uliyatli musobaqalar sharoitida o'zlarining emotsional holatini boshqara olishiga ham katta talablar qo'yadi.

Chempionatdagi keskin vaziyat salbiy hayajonlar, musobaqa davomida vujudga keladigan ko'pgina obyektiv va subyektiv to'siqlar ba'zi yosh kurashchilar uchun texnik-taktik mahoratni muhim darajada pasaytiruvchi kuchli omilga aylanishi mumkin.

Maxsus tadqiqotlar kurashchilarning musobaqa arafasida va kundagi emotsional hayajonlanish darajasi, musobaqalardagi emotsional zo'riqishi (qur'a tashlash natijasi, raqib bilan bo'ladigan birinchi bellashuvni kutish va boshqalar) o'zgarishlarni kuzatishga imkon beradi.

Hayajonlanishning ancha oshib borishi kurashchilarda qur'a tashlash natijalarini kutish paytida, uning ancha pasayishi — natijalar e'lon qilingandan so'ng kuzatiladi. Bu, ayniqsa, musobaqalarning birinchi davrasida kuchsizroq raqib bilan bellashishga to'g'ri kelgan kurashchilarda yaqqol ko'zga tashlanadi.

Birinchi davrada asosiy raqiblar bilan uchrashish lozim bo'lgan sportchilarda ham hayajonlanish oshib borgan. Hayajonlanish darajasi psixolog-mutaxassislar tomonidan qon tomirlarining urishini o'lchash (pulsometriya) hamda harakatlanayotgan obyektga reaksiya (HOR) ko'rsatkichlari uslublaridan foydalangan holda nazorat qilinadi.

Kurashchilarning musobaqalarda qatnashish paytida o'z emotsional holatini boshqara olishi salbiy hayajonlarning jangovar ruhga ko'rsatadigan ta'sirini kamaytiradi va yuqori sport natijalariga erishishga imkon yaratadi.

Ko'pgina kuchli kurashchilar o'z-o'ziga buyruq berish, o'z-o'zini ishontirish va ideomotor qarashlardan foydalanib, bellashuvga o'zlarini tayyorlaydilar. Bellashuv oldidan harakat va funksional imkoniyatlarni yaxshilaydigan, hayajonlanish darajasini tartibga soladigan eng muhim vositalardan biri — badan qizdirish mashqlaridir.

Bizning yetakchi kurashchilarimiz bir necha juftlikning gilamga chiqishidan oldin o'zi yoqtirgan usullarni ishora orqali bajarishi, o'z-o'zini ishontirish va o'z-o'ziga buyruq berishdan iborat bo'lgan qisqa vaqtli badan qizdirish mashqlarini o'tkazadi. Oldinda turgan bellashuvlarga shu tariqa tayyorlanib, ular hayajonlanish hissini oshiradilar. Jadal, hayajonli, texnik harakatlarni ishora orqali bajarishdan iborat bo'lgan badan qizdirish mashqlari kurashchining emotsional hayajonlari darajasini ko'taradi.

Uzoq vaqt davom etadigan, lekin kam shiddatli bo'lgan badan qizdirish mashqlari, o'z-o'zini ishontirish uslubini qo'llash bilan birgalikda, kurashchilarni tinchlantiradi va ularning asab energiyasini

saqlaydi. Soʻz sportchining psixologik holatini yuqori darajada boshqarib turuvchi hisoblanadi. Har bir murabbiy yetarli darajada sportchi holatini boshqarish qobiliyatiga ega boʻlishi lozim, raqib bilan bellashishdan oldin sportchi oʻta hayajonlanib ketmaslik maqsadida, vaqtdan oldin hayajonlanish yuzaga kelganda uni tinchlantirishi zarur.

Soʻz yordamida taʼsir koʻrsatishning turli uslublari — ishontirish, tushuntirish, uqtirishni qoʻllayotib, kurashchining oliy asab faoliyati yoʻlini hisobga olish lozim.

Fikrlovchi yoʻldagi sportchilarga mantiqiy tushuntirish koʻproq qoʻl keladi, badiiy yoʻldagi sportchilarga uqtirish (his qoʻzgʻatish) katta taʼsir koʻrsatadi.

Oʻz-oʻzini boshqarishning psixologik uslublari orasida sport amaliyotida autogen mashgʻulotning (AAM) turli yoʻllari hamda yangilangan shakllari — psixologik boshqarish mashgʻuloti (PBM), psixologik mushak mashgʻuloti (PMM) keng tarqalgan.

Psixologik mashgʻulotning oʻziga xos xususiyatlari uni oʻtkazish osonligi hamda yuqori natija berishidan iborat. Bundan tashqari, u koʻp vaqt talab qilmaydi. Amaliyotning koʻrsatishicha, 10 kun (bitta mashgʻulot yigʻini) davomida sportchilar PBMning tinchlantiruvchi qismini muvaffaqiyatli egallaydilar. Uning asosiy maqsadi — sportchining sezgirligi darajasini pasaytirish, tiklanish va sportchining jismoniy hamda maʼnaviy kuchini saqlab qolishdir. PBMni faollashtiruvchi (safarbar etuvchi) qismining maqsadi — zarur paytda kurashchining optimal jangovar holatni (gilamga chiqishdan oldin) egallashi va tinchlantirish xususiyatiga ega boʻlgan uyqudan oldin tashkil qilinadigan jamoa bilan alohida suhbatlar, ayniqsa, ular musobaqalar boshlanishidan oldin soʻnggi kunlarda oʻtkazilsa, yaxshi natija beradi. Agar musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida vaqtdan avval ortiqcha hayajonlanishning yuzaga kelishini oldini olishga erishilsa va mashgʻulotni osoyishta oʻtkazishga sharoit yaratilsa, psixologik jihatdan sportchilarga gʻalaba kafolatlanishi mumkin.

Kurashchilarning psixologik zoʻriqishini qoldirish va psixologik yumshatishda sportchilar kuchi bilan tayyorlangan badiiy havaskorlar chiqishi katta ahamiyat kasb etadi.

Emotsional zoʻriqishni qoldirish va dam olish uchun qarmoq bilan baliq ovlash (2—3 kishilik guruhlar boʻlib) yaxshi tinchlantiruvchi vosita boʻlib xizmat qilishi mumkin.

Yuqorida aytib oʻtilgan hamma uslublar yaxshi dam olishga va masʼuliyatli musobaqalar oldidan kurashchining shiddatli ishlashi uchun osoyishta sharoit yaratishga yordam beradi. Kurashchiga emotsional holatni oshirish faqat bellashuv oldidan kerak.

4.5. Kurashchilarning hordiq chiqarish va tiklanish jarayonlarida psixologik-pedagogik vositalardan foydalanish

Har bir murabbiy yetarli darajada psixolog bo'lishi, sportchilar fikri va hissiyotlarini tushunish qobiliyatiga ega bo'lishi hamda zo'riqishli mashg'ulot jarayoni, musobaqa faoliyati sharoitlarida ularning holatini boshqara olishi lozim.

Sportchilarning psixologik holati va faoliyatini yuqori darajada boshqarish uchun so'z katta ta'sir ko'rsatadi. Faqat so'zdan to'g'ri foydalanilgandagina va har bir sportchiga alohida yondashilgan taqdiridagina, murabbiy-kurashchi tizimi muvaffaqiyatli amal qilishi mumkin. Kurashchi ushbu tizimning asosi hisoblanadi.

Murabbiy tomonidan amalga oshiriladigan boshqarishning psixologik-pedagogik vositalarini ko'rib chiqayotib, shu narsani ko'ramizki, ularning asosiylari quyidagilardan iboratdir: ishontirish, tushuntirish va singdirish. Psixologik terapiya sifatida tetik holatda ularni qo'llash, birinchi navbatda, murabbiy, shifokor, psixolog, rahbarning so'z orqali ta'sir etishini nazarda tutadi. Ularning so'zlari bevosita ikkinchi signal tizimiga va shu orqali u yoki bu somatik mexanizmlarga ta'sir qiladi.

Sportchiga so'z orqali ta'sir ko'rsatishni qo'llayotib, pedagogik va sport axloqi masalalariga alohida e'tibor berish lozim. U jamoa rahbariyati, murabbiylar, boshqa mutaxassislar hamda xizmat ko'rsatuvchi xodimlarning mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshiradigan, hamma omillardan maksimal foydalanishga qaratilgan xatti-harakatlarning yuksak ma'naviy tamoyillaridan iborat. Psixologik boshqarish mashg'ulot va ruhiy mushak mashg'uloti ko'rinishidagi amaliyotdagi autogen mashg'ulot o'z-o'zini boshqarishning psixologik uslublari orasida eng keng tarqalgan hisoblanadi. Autogen mashg'ulotning eng oddiy va samarali yo'li — bu psixologik mushak mashg'uloti, uning tinchlantiruvchi qismidir. Tinchlantiruvchi qismining asosiy tavsiyasi — tetiklik darajasini pasaytirish — bo'shashtirish (relaksatsiya) hamda kurashchining jismoniy va ma'naviy kuchini tiklashdir. Tinchlantiruvchi qismdan tashqari faollashtiruvchi (safarbar etuvchi) qismga ega. Uning maqsadi kurashchining zarur daqiqada optimal jang qilish holatini egallashiga qaratilgan.

Turli tayyorgarlik davrlarida psixologo-pedagogik vositalar hamda tiklanish uslublari qo'llash har xil vazifalarni hal etadi.

Tayyorgarlik davrida quyidagi vazifalar hal etiladi: dam olish va hordiq chiqarishni tashkil qilish, PMMning jamoalik davomiyliklari, psixologik, ruhlantiruvchi suhbatlar va h.k.

Kurashchilar dam olishi va hordiq chiqarishini rejalashtirish mashg'ulot yuklamalari dinamikasi hamda madaniy-ommaviy, ijtimoiy-siyosiy va psixologik, davolash tadbirlari kompleksini o'tkazish bilan bog'lanishi lozim.

PMMning jamoali davomiyligi musobaqalarga tayyorlashda katta samaradorlikka ega. Ular psixolog va murabbiy rahbarligida sport zalida mashg'ulotlar o'rtasidagi tanaffuslarda o'tkaziladi. Ular mashg'ulot jarayonidagi emotsional zo'riqishni bartaraf etish va tiklanish uchun qo'llaniladi. Shuningdek, bevosita mashg'ulot tugashi bilan to'g'ridan to'g'ri kurash gilamida tiklovchi uyqu — dam olish qo'llanilishi mumkin. PMM davomiyligida 10 daqiqalik dam olish — uyqudan so'ng yurak qisqarishi tezligi 43 % ga pasayadi va emotsional zo'riqish ko'rsatkichi (dastlabki natijalarga nisbatan) 2,8 marta kamayadi. Bu tiklanish davrining o'ta tezlashganligi hamda jadalashganligini ko'rsatadi, bu esa bir kunda 2 va 3 marta bo'ladigan mashg'ulotlarda juda muhimdir.

Uxlash oldidan alohida va guruh bilan suhbatlashishlarni o'tkazish yuqori psixologik samara beradi. U PMMning tinchlantiruvchi qismi bilan yakunlanadi.

Suhbatlar mavzusi tayyorgarlik bosqichi va sportchilar holatiga qarab tanlanadi.

Psixolog, murabbiy va shifokor suhbat jarayonida «psixologik kuzatuvchanlik»dan foydalangan holda o'z qarashlarini shakllantiradilar, uning yordamida muayyan kurashchining psixologik holati to'g'risida kundalik axborot oladilar.

Kurashchilarni ishonirayotib, ularning xatti-harakatlari va tashvishlanishlarining ba'zi tomonlarini asoslangan holda tanqid qilish lozim. Bunda kurashchilarda ijobiy hissiyotlar o'z ahvolini yaxshilash hamda yuqori natijaga erishishga bo'lgan ishonch sababli paydo bo'ladi.

Murabbiy va shifokorning yana eng muhim vazifalari kurashchilarning shaxsiy, ijtimoiy va sport faoliyatidagi, to'qnashuvli vaziyatlardagi munosabatlarni me'yorlashtirish hamda yumshatish hisoblanadi.

Psixologik-pedagogik uslublar fizioterapevtik ta'sir etish, uqalash, hammom bilan musiqa jo'rligida kompleks holda qo'llanilganda ularning tiklash ta'siri ancha kuchayadi.

Tashkiliy, ijtimoiy-siyosiy va madaniy-ommaviy tadbirlar kurashchilar ruhiyatiga katta tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Bevosita mas'uliyatli musobaqalar oldidan vazifalarni qo'yish, ko'rsatmalar berish maqsadida tashkiliy yig'ilishlarni o'tkazish o'zini oqlamaydi.

Ko'rsatma berish maqsadida o'tkaziladigan bunday yig'ilishlar o'quv-mashg'ulot yig'ini boshida o'tkazilishi lozim.

Turnir yaqinlashgan sari bunday tadbirlar yanada psixologik-profilaktik xususiyatga ega bo'lishi, kurashchining energiyasi va asab imkoniyatlarini to'g'rilashga yordam berishi zarur.

Psixologik zo'riqishni bartaraf etish uchun kurashchilarning o'zlari tayyorlagan badiiy havaskorlik chiqishlari katta ahamiyat kasb etadi. Bu jamoa a'zolarining o'z-o'zini ijodiy ifodalashga va jamoadagi hissiyotli yetakchi sportchini aniqlashga, qulay psixologik muhitni shakllantirishga yordam beradi.

Musobaqa davrida asosiy vazifalar psixologik zo'riqishning oldini olish bilan bog'liq. Tinch mashg'ulot vaziyatini yaratish va ortiqcha emotsional qo'zg'aluvchanlikni yo'qotish uchun musobaqalarga bevosita tayyorgarlik davrida quyidagi tashkiliy tadbirlar muhim ahamiyatga ega:

— bir-biriga raqib bo'lgan, bir xil vazn toifasida qatnashadigan, katta vaznni yo'qotayotgan sportchilarni bitta xonada joylashtirmaslik lozim. Ajratib joylashtirish masalalarini shaxsiy o'zaro munosabatlar, psixologik jihatdan mos kelish xususiyatlarini hisobga olgan holda hal etish kerak;

— yuqori miqyosdagi musobaqalarda ishtirok etish uchun asosiy tarkibni aniqlash bo'yicha masalalarni o'z vaqtida hal etish zarur. Musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichi boshida saralashni yakunlash va asosiy hamda zaxiradagi qatnashchilarni rasman e'lon qilish lozim. Hammaga ma'lum bo'lishi lozimki, nomzod favqulodda hollarda (asosiy kurashchining kasal bo'lishi, jarohat olishi yoki mashqlanganlik darajasining ancha yomonlashuvi) asosiy tarkibga kirishga tayyor turishi zarur.

Ushbu bosqichda tez-tez saralash va nazorat bellashuvlarini o'tkazish nafaqat rejali tayyorgarlikni buzadi, balki kurashchilarga oldinda turgan turnirga energiyani to'plashga imkon bermaydi, bir-biri bilan raqobatlashish natijasida ularning emotsional shashti bekorga sarflanadi.

Saralashni ancha oldin muddatlarda o'tkazish to'g'riroqdir. Musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida qiyin turnirga tayyorlanayotgan kurashchilarning asab energiyasini saqlash maqsadga muvofiq. Yirik musobaqalarga yaqinlashtirishning shunga o'xshash tamoyili zaxirada turgan yoshlar uchun foydali. Ma'lumki, asosiy tarkibga kiritilmaganligidan xabardor bo'lgan sparring — raqiblar o'zlari va o'rtoqlariga mashg'ulotda katta foyda keltiradi. Chunki ular bir narsadan qo'rqishmaydiki, ularning faol hujum harakatlari, tajribali

kombinatsiyalari, tavakkalchiligi mag'lubiyat ballari bilan jazolanmaydi. Murabbiylar bu ballarni kurashchi foydasiga hal etmasliklari mumkin. Aks holda har bir mashg'ulot keskin musobaqaga aylanadi va asab energiyasining sarflanishiga olib keladi.

Birinchi musobaqa bellashuvi oldidan kurashchilarning asab energiyasini saqlashga alohida e'tibor qaratish lozim. Mutaxassis-larning kuzatishicha, kurashchilar turnirning birinchi kunida psixologik zo'riqish dastlabki bellashuvga chiqishdan ancha oldin start-oldi talvasasi darajasiga yetadi. Ko'pincha bu tortilish paytida kuza-tiladi, qur'a tashlagandan so'ng yoki musobaqa o'tkaziladigan joyga yetib kelish bilan kuchayadi.

Musobaqalarning birinchi kunida psixologik-pedagogik vositalar-ni asosiy vazifasi kurashchilarning asab energiyasini saqlash hisoblanadi. Buning uchun ham jamoali, ham alohida boshqarish vositalaridan foydalanish lozim.

Mohirlik bilan trener sekundantlik qilish ham katta ahamiyatga ega. Sekundantlik qilish san'ati kurashchini o'ta ehtiyotkorlik bilan boshqarish maqsadida uning psixologik holatini tushunish va sezgirlik bilan aniqlashdan iborat. Shuni hisobga olish lozimki, ba'zi kurashchilar sekundantlarga muhtoj emas va ularda bellashuvning borishi to'g'risida o'z fikrlari mavjud. Ba'zan bir qator kurashchilarda mazkur murabbiyga moslashmaslik va unga ishonqiramaslik hosil bo'ladi. Sekundantlik qilishning asosiy qoidasi — kurashchiga bellashuv paytida mustaqil fikrlashga imkoniyat berish, o'ta psixologik zo'riqish yukini bartaraf etish, agar kerak bo'lsa, sportchini qo'zg'alishga yo'naltirishdir. Tanaffus paytida, birinchi navbatda, kurashchini tinchlantirish lozim va shundan so'ng, ya'ni uning holati me'yorlasha boshlagandan keyin oldinda turgan davrga aniq va qisqa ko'rsatma berish lozim. Bunda sportchining alohida xususiyatlari, uning holati hamda bellashuv davomida yuzaga keladigan vaziyatni hisobga olish zarur.

Shuni nazarda tutish lozimki, har bir kishi ham murabbiy-sekundant bo'la olmaydi. Bu ishda yuksak darajadagi sport mahorati tajriba va bilim, o'zini xotirjam tuta olish, fikrlay olish, turnir bella-shuvlaridagi murakkab vaziyatlarda o'zini yo'qotib qo'ymaslik, start talvasasiga tushmaslik katta ahamiyatga ega. Sekundant shu narsani aniq bilishi lozimki, «birovni boshqarishni bilish uchun, birinchi navbatda, o'zini boshqarishni bilish zarur». Buning uchun tayyorgarlik va musobaqalarni o'tkazish jarayonida sekundantlik qilishga tayyor-lanayotgan murabbiy psixologik o'z-o'zini boshqarish vositalaridan foydalanishi lozim.

5-bob. KURASH MASHG'ULOTI JARAYONINI REJALASHTIRISH

5.1. Rejalashtirish mohiyati, ahamiyati va uning turlari

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

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

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

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

Mashg'ulot — jarayonning tarkibiy qismi hisoblanadi. Alohida mashg'ulotlardan mashg'ulot mikrosikl tashkil topadi. Bir nechta mikrosikllar birlashmasidan mustaqil, mashg'ulot jarayonining butun bo'lagi bo'lgan mezosikllikni hosil qiladi.

Bir nechta mezosikllarning birlashmasi yanada yirik tugallangan tuzilma — makrosiklni tashkil etadi. Mashg'ulotning mikro-, mezo- va makrosikllar kabi davrlarga ajralishiga qarab yuklama o'lchamlari, hajmi, shiddati, tayyorgarlik vositalari hamda uslublari o'zgaradi.

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

- istiqbolli — davr, yil, bir qator yillar uchun;
- kundalik — mashg'ulot mikrosikli uchun;
- tezkor — bir mashg'ulot uchun.

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

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

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

Mashg'ulotning istiqbolli rejalashtirilishi, albatta, yillik rejani ishlab chiqishni taqozo etadi. Yillik rejaga qo'llaniladigan vositalar va mashg'ulot yuklamalarining batafsil bayoni kiritiladi. Kundalik rejalashtirishda sport shakli dinamikasining ilmiy qonuniyatlari (yuzaga kelish, barqarorlashtirish va vaqtinchalik pasayishi) qo'llaniladi. Kundalik rejalashtirish tuzilmasiga turli omillar: o'qish va mehnat tartibi, mashg'ulotlar mazmuni, soni va yuklamalar o'lchamlarining umumiy yig'indisi, mashg'ulot yuklamalariga bo'lgan reaksiyaning alohida xususiyatlari hamda kurashchilar malakasi ta'sir etadi.

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

Mashg'ulot jarayonida uch davr: tayyorgarlik, musobaqa, o'tish davrlari ajratiladi.

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

hamda takomillashtirish, ularni amalga oshirishdagi kamchiliklarni bartaraf etish, iroda va ma'naviy sifatlarni tarbiyalashdan iborat.

Mashg'ulotning musobaqa davri maqsadi — musobaqalarga tayyorlash va unda muvaffaqiyatli ishtirok etish. Ushbu davrning asosiy vazifalari yuqori darajada mashqlanganlikka ega bo'lish, texnik-taktik harakatlarni keyinchalik ham mustahkamlash hamda takomillashtirish, musobaqalarda qatnashishda bellashuvni olib borish taktikasi bilimlarini kengaytirish va mustahkamlash, yuqori darajada jismoniy, iroda va ma'naviy sifatlarning rivojlanishiga erishish, nazariy bilimlarni kengaytirishdan iborat. Bu bosqichda sportchilar malakalariga qarab, mas'uliyatli musobaqalarda ishtirok etadilar.

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

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

• 5.2. Tayyorgarlik mezosikllarini rejalashtirish

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

An'anaviy mezosikllar sakkiz turga ajraladi, ya'ni:

- tortuvchi;
- bazaviy va ularni rivojlantiruvchi;
- barqarorlashtiruvchi;
- nazorat-tayyorgarlik;
- sayqallashtiruvchi;
- musobaqaoldi;
- musobaqa tiklanish-tayyorlov;
- tiklanish-saqlab turuvchi.

Har bir mezosikl uchta, oltita mikrosikllardan iborat bo'ladi. Ularning to'plami rejalashtirilayotgan mezosiklning muayyan vazifalari bilan aniqlanadi.

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

Sportchilar mashg'ulotni rejalashtirishda yuqorida aytib o'tilgan mezosikl turlarining kamdan kam qo'llanilishi aynan shunga bog'liq va mezosikllar turlari tasnifiy amaliyot uchun qulayroqdir: tortuvchi, bazaviy, nazorat-tayyorgarlik, musobaqaoldi va musobaqa. Muta-xassislarning fikriga ko'ra, tortuvchi mezosikllarning asosiy vazifalari sportchilarni maxsus mashg'ulot ishini samarali bajarishga maqsadli yaqinlashtirishdan iboratdir. Bazaviy mezosikllarda organizm asosiy tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifat-larni rivojlantirish, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikni takomillash-tirish bo'yicha asosiy ishlar olib boriladi.

Nazorat-tayyorgarlik mezosikllarida sportchilarning avvalgi mezosikllarda erishgan imkoniyatlari (musobaqa faoliyati xususiyatiga muvofiq) sintezlashtiriladi, ya'ni integral tayyorgarlik amalga oshiriladi.

Musobaqaoldi mezosikllari sportchi tayyorgarligi davomida aniqlangan mayda kamchiliklarni bartaraf etish, uning texnik imkoniyatlarini takomillash-tirish uchun mo'ljallangan. Bu mezosikllarda ma'lum bir maqsadga qaratilgan psixologik taktik tayyorgarlik alohida o'rin egallaydi.

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

Mezosikllarning umumiy tuzilmasi barqarorligi ularning mazmunini muntazam takomillashtirib borishga, ta'sirchan nazorat o'rnatishga, «ilgarilovchi» rejalashtirish tamoyilini amalda yuzaga chiqarishga yordam beradi. Ushbu tamoyilga binoan joriy makrosiklning mikrosikllari va mezosikllaridagi mashg'ulot natijalari darhol navbatdagi makrosiklning shunga o'xshash tuzilmalari dasturini rejalashtirish uchun qo'llaniladi.

5.3. Tayyorgarlik mikrosikllarini rejalashtirish

Sport amaliyotida mashg'ulot mikrosikli deganda, bir necha kun davomida o'tkaziladigan va mazkur tayyorgarlik bosqichi vazifalarini kompleks hal etishni ta'minlaydigan mashg'ulotlar davomiy-ligi tushuniladi.

Mikrosikllar davomiyligi — 3—4 kundan 10—14 kungacha.

Haftaga muvofiq bo'lgan 7 kunlik mikrosikllar ko'p tarqalgan.

Mikrosikllarni rejalashtirishda an'anaviy va noan'anaviy yondashishni ajratish mumkin.

An'anaviy mikrosikllar. An'anaviy mikrosikllarni to'rt turga ajratish taklif qilinadi, ya'ni:

- shaxsan mashg'ulot mikrosikli;
- mashg'ulot yuklamasi yo'nalishi;
- umumiy tayyorgarlik;

— maxsus tayyorgarlik mikrosikllari, yuklama o'lchami hamda dinamikasiga qarab, oddiy hamda zarbdor mikrosikllarga bo'linadi; yaqinlashtiruvchi, ular o'z mazmuniga ko'ra musobaqa vaziyatini qisman modellashtiradi va kurashchilarning maxsus ish qobiliyatini muntazam oshirishga qaratiladi; musobaqa, ular musobaqa sharoitlarini to'liq aks ettiradi; tiklanish (yoki musobaqalardan keyingi yengillashtiruvchi) mikrosikl, ularning maqsadi sportchilarning musobaqalarda qisman yo'qotgan ish qobiliyatini tiklashdan iborat.

Bir necha kurash mutaxassislarining fikricha, besh turdagi mikrosikllarni ajratishni taklif qilishdi, ya'ni tortuvchi, zarbdor, yaqinlashtiruvchi, musobaqa va tiklanish.

Shuni esda tutish lozimki, mikrosikldagi yuklamalar va dam olishning turli almashinuvi uchta turdagi reaksiyalarga olib kelishi mumkin: a) mashqlanishning maksimal darajada o'sishi; b) mashg'ulot samarasining kamligi yoki butunlay bo'lmasligi; d) sportchining to'fiqib qolishi.

Amaliyotning katta va juda katta yuklamali (ular ham o'zaro, ham kichik yuklamali mashg'ulotlar bilan oqilona almashib turiladi) mashg'ulotlarning optimal soni mikrosiklga kirgan hollar birinchi turdagi reaksiyaga xosdir. Katta yuklamalarni haddan ortiq qo'llash toliqishga olib keladi.

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

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

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

— yetakchi sportchilar mashg'ulotni tashkil etish va terma jamoalarni tayyorlashdagi amaliy tajribani o'rganish hamda umumlashtirish;

— sportchi holatining o'sishida mashg'ulot yuklamasi mazmuni, hajmi va taqsimlanishiga bog'liqligini tekshirish;

— tayyorgarlikning an'anaviy davrlanishi va musobaqalar rejasiga ko'ra, sportchilarning yillik sikldagi maxsus ish qobiliyati darajasining o'sishidagi oqilona yo'nalishni aniqlash.

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

Maxsus adabiyotlar va mashg'ulotning amaliy tajribasi tahlili mutaxassislarga shunday xulosaga kelishga imkon berdiki, ko'p yillar avval vujudga kelgan mashg'ulotni tashkil etishning an'anaviy shakllari va tamoyillari bugungi kunda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash vazifalarini qoniqtirmaydi. Yuqori malakali sportchilar maxsus jismoniy sifatlarning rivojlanishi shunday darajaga yetdiki, ularni keyinchalik takomillastirish uchun yangi, yanada samarali mashg'ulot vositalari va uslublarini izlab topishni talab qiladi. Bundan tashqari, maxsus jismoniy tayyorgarlikning yillik sikldagi o'rnini qayta ko'rib chiqish hamda uning boshqa tayyorgarlik turlari bilan o'zaro bog'liqlik shakllarini aniqlash lozim.

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

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

5.5. Mashg'ulotning katta bosqichini tuzish modeli

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

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

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

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

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

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

Yillik ikki yirik bosqichni kiritish maqsadga muvofiqligi asoslab berilgan. Bunda bu bosqich bir yoki ikki musobaqani o'z ichiga olishi mumkin. Jamlangan, kuch yuklamasining ikkinchi «bloki» birinchisiga nisbatan hajmiga ko'ra, kichik bo'lishi lozim.

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

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

5.6. Rejalashtirishning noan'anaviy shakli

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

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

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

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

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

Hozirgi paytda sportchilar musobaqaoldi tayyorgarligini olib borishning ikki usuli ajratiladi: *an'anaviy* va *noan'anaviy*. Musobaqaoldi tayyorgarligining *an'anaviy* usuli haftama-hafta ixtisoslashtirilgan mashg'ulot yuklamalarining asta-sekin o'sib borishi bilan rejalashtiriladi. Bevosita musobaqalar oldidan 1—2 kun dam olish beriladi. Bunda musobaqa boshlanishidan bir kun oldin bo'lajak bellashuvlar joyi, sport anjomlari va boshqa sharoitlar albatta sinab ko'riladi. Musobaqaoldi tayyorgarligining *noan'anaviy* usuli «tebrangich» tamoyiliga asoslanadi. Uning zaminida ikki nazariy qoida yotadi:

a) faol dam olishni amalga oshirish;

b) sportchilarning umumiy va maxsus ish qobiliyatini maromga keltirish imkoniyati.

Ushbu tamoyilning amalga oshirilishi ikki turdagi: asosiy va tartiblashtiruvchi mikrosikllarni almashtirib turish hisobiga erishiladi. Bu ikki mikrosikl mashg'ulot davomiyligi, maqsadi, vazifalari, vositalari, uslublari, yuklamalar dinamikasi, mashg'ulotlarni tashkil qilish shakllari, kun tartibi, ovqatlanish va h.k. bo'yicha farq qiladi.

«Tebrangich» tamoyiliga asoslanib tuzilgan musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirish uchun quyidagi dastlabki ma'lumotlar qo'llanilgan: o'quv-mashg'ulot yig'ini davomiyligi — 14 kun, oldinda turgan turnir davomiyligi — 3 kun.

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

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

5.7. Mashg'ulot jarayonini zamonaviy rejalashtirish

Yil davomida bir tekis taqsimlangan mas'uliyatli sport musobaqalari sonining ortib borishi 3—4 ta makrosikllarni rejalashtirishni taqozo etadi. Bitta makrosikl asosida yillik mashg'ulotni tuzish bir siklli, ikkita makrosikl asosida — ikki siklli, uchta makrosikl asosida — uch siklli rejalashtirish deb ataladi.

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

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

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

Kurashchilarning birinchi va ikkinchi yilida bir siklli, uchinchi va to'rtinchi yillarda — ikki siklli rejalashtirishni taklif qiladi; bolalar hamda o'smirlar uchun tezkor reja tuzishda haftalik sikldagi mashg'ulot sxemasini tavsiya etadi (2-jadval).

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

2-jadval

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

T/r	Yosh guruhlari	Hafta kunlari						
		Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
Tayyorgarlik davri								
1.	Bolalar	UJT	—	TTT	—	UJT	—	Hammom
2.	Kichikyoshdagi o'smirlar	UJT	TTT	—	UJT	TTT	—	Hammom
3.	Katta yoshdagi o'smirlar	UJT	TTT	UJT	MJ TTT	UJT	TTT	Hammom
Musobaqa davri								
1.	Bolalar	—	TTT	—	UJT	—	MJT TTT	Hammom
2.	Kichikyoshdagi o'smirlar	—	UJT	MJT TTT	UJT	TTT	MJT TTT	Hammom
3.	Katta yoshdagi o'smirlar	MJ TTT	UJT	MJT TTT	UJT	TTT	MJT TTT	Hammom
O'tish davri								
1.	Bolalar	—	UJT	—	—	UJT	—	Sayohat
2.	Kichikyoshdagi o'smirlar	UJT	—	TTT	—	UJT	—	Sayohat
3.	Katta yoshdagi o'smirlar	—	UJT	TTT	—	UJT	UJT	Sayohat

Izoh. UJT — umumiy-jismoniy tayyorgarlik; TTT — texnik-taktik tayyorgarlik; MJT — maxsus jismoniy tayyorgarlik; TTT — maxsus jismoniy texnik-taktik tayyorgarlik.

Kurash texnikasini o'rgatish bo'yicha yillik reja

T/r	Nazariy ma'lumotlar	Maxsus va umumiy rejalashtiruvchi mashqlar	O'rgatish texnikasi	Uslubiy ko'rsatmalar
1.	Gigiyena talablari. Shaxsiy gigiyena. Kurash mashg'ulotini o'tish joylari	Maxsus va umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni harakatda bajarish	Raqib yoqasidan va qo'lidan ushlab oyoqlar orqasidan oyoq bilan chalish	Oyoqlar orqasidan chalish usuli bilan bir tomonlama olishish
2.	Kurashda man etilgan ushla-shishlar to'g'risida ma'lumotlar	Tezlikni oshirish mashqlari	Dum'aza (tos) ustidan burilib tashlash usulini o'rganish va takomillashtirish	Bir tomonlama qarshilik ko'rsatish holatida olishish
3.	Kurash taktikasi	Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar	Raqib belbog'idan ushlagan holda oyoqlar yordamida oyoq orqasidan chalish usulini bajarish	Shu usulni bir tomonlama oshirish vaqtida bajarish
4.	Kurash tarixi bo'yicha qisqacha bayonnoma	Chalishni rivojlantiruvchi mashqlar	Raqibning qo'li va yoqasidan ushlagan holda oyoq oldidan chalish	Oyoq oldidan chalish usulini chiqarishda kombinatsiyalar tuzish
5.	Mashhur polvonlar to'g'risida axborot berish	Chaqqonlikni rivojlantirish	Raqibning belbog'i va qo'lidan ushlagan holda oyoq oldidan chalish	Olishuv o'quv-mashg'ulotda raqib bilan bir tekis olishishda chiqarish
6.	Kurashchilarimizning xalqaro musobaqalarda erishgan yutuqlari va ularning kurash uslubi to'g'risida ma'lumot	Chidamlilikni rivojlantirish	Raqibning qo'llaridan ushlagan holda uning oyoqlar yon tomonidan qoqish usuli	Olishish o'quv-mashg'ulotda raqibning qo'lidan ushlagan holda uning oyoqlari yon tomonidan qoqish usulini o'rganish. Raqiblarni o'zgartirish holatida olishish tajribasini o'rganish

7.	Kurashda musobaqa qoidasi to'g'risida ma'lumot berish	Qisqa masofaga yugurish mashqlarini bajarish. 20 x 6 marta	Raqibning yoqasi va qo'llaridan ushlagan holda oyoqlaridan qoqish usuli	Olishish o'quv-mashg'ulotda raqib oyoqlari oldidan qoqish usulini takomillashtirish
8.	Kurash taktikasi	Kuchni rivojlantirish mashqlari	Raqib oyoqlarining orqasidan va yon tomonidan qoqish usullarini har xil kombinatsiyalarda bajarish	Olishuv uslubini kombinatsiyalash usullari
9.	Kurashchilar gigiyenasi	Egiluvchanlikni rivojlantirish	Raqibning qo'li va yoqasidan ushlagan holda tovonini ichki qismidan qoqish usulini o'rganish va takomillashtirish	Musobaqa qoidasida olishish. 2 x 2 x 2 x 2 daqiqa
10.	Musobaqa qoidasini tahlil qilish	Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar	Raqibning qo'li va yoqasidan ushlagan holda yelkadan oshirib tashlash usulini o'rganish	Olishuv o'quv-mashg'ulotda oldin o'rganilgan amallardan foydalanish usullari
11.	Kurash taktikasi	Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar	Qo'li va yoqasidan ushlagan holda yelkadan oshirib tashlash usulini takomillashtirish	O'quv-olishuv mashg'uloti. Raqib oldinga yurganda va orqaga yurganda
12.	Olishishning boshlanishi va oxiri	Tosh va gantellar bilan jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar	Raqib yoqasidan ushlab yelkadan oshirib tashlash. Tizzada turib yelkadan tashlash usullarini takomillashtirish	Bir tomonlama yelkadan oshirish usullari bilan olishish 2 x 2 x 2 daqiqa. Kombinatsiyalar tuzish
13.	Nafas olish va qon aylanish tizimi	Raqibni yelkaga olib oldinga, orqaga va yonlarga egilish	Ikki yengidan ushlab yelkadan oshirib uloqtirish kombinatsiyalarini o'rganish	O'quv-olishish mashg'uloti 4 x 3 daqiqa
14.	G'alabaga erishish uchun kurash texnikasi ma'nosini kuchaytirish	Balandlikka sakrash va joyda turib uzunlikga sakrash mashqlarini bajarish	Bir qo'li va yoqasidan ushlab yelkadan burab tashlash usulini o'rganishni takomillashtirish	Shu usulni qo'llanishda olishuv o'quv-mashg'uloti. Kurashchi charchaganda dam olgan kurashchi bilan olishirish

15.	Kurash ust kiyimlarini toza tutish to'g'risida tushuncha	Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar	Raqib shiddat bilan bostirib kelishida va orqaga chekinishida yelkadan oshirib tashlash uslubini qo'llash	5 daqiqa x 2 marotaba davomiylikda bittasi hujum qilsa, bittasida qarshi hujumlarni bajarish uslublari bilan olishuv
16.	Yuraktizimi ish faoliyati haqida ma'lumotnoma	Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar	O'ziga yoqqan uslublarni 3 marotaba davomida x 10 soniya, 20 soniya va 30 soniyalik vaqtga qarab necha martadan tashlashni tekshirish	Musobaqa qoidasiga amal qilgan holda 4 daqiqada — 4 ta raqib bilan olishish. Agar polvon sof g'alabaga erisha, olishish to'xtatiladi
17.	Jarohat olishga majburlaydigan sabablarga tushuncha berish	Chaqqonlikni rivojlantirish	Raqib yutayotganda himoya qilish taktikasini qo'llashni o'rgatish. Qanday qilib u himoyani yengish lozimligi taktikasini tuzish usullari	Shu taktika bilan o'quv-mashg'ulot bellashuvlari. 4 daqiqa — 3 marotaba davomiylikda
18.	Shifokor nazoratidan o'tish va o'z-o'zini nazorat qilish	Chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar	Raqib orqaga yurgan chog'da ishlatiladigan uslublar: a) qoqish; b) oyoq ichidan oyoq yordamida ilib orqaga tashlash usulini takomillashtirish	O'quv-mashg'ulot jarayonida yutqazgan chiqib ketish, yutgan kurashni davom ettirish tizimida olishish
19.	Kurashga taalluqli anjomlar. Gilam va uning o'lchami, mashg'ulotga gilamni tayyorlash	Raqibni yelkaga olish, har tomonga egilish mashqlari	Qo'li va yoqasidan yoki bo'ynidan ushlagan holda sherigining qo'li ustidan ushlagan holda yelkadan burab oshirib tashlash usulini takomillashtirish	Shu usulda o'quv-mashg'ulot bellashuvi 2 x 4 x 3 martadan

20.	Kurashish paytida yaqin, o'rta, uzoq masofada chapga, o'ngga, orqaga va oldinga yurishlar, olishish va ushlashlar	Kuchli rivojlantirish. Egiluvchanlikni rivojlantirish. Musobaqa oldidan beriladigan tavsiyalar. Vazn og'irligini tushirish masalasida maslahatlar	Yonbosh va yondan qoqish usullari bilan kombinatsiya tuzish. Oyoqlar yordamida ikki oyoqqa qoqish usuli bilan kombinatsiyani takomillashtirish	Musobaqa tarzida 4 x 4 daqiqa olishish. O'quv-olishuv mashqlari, raqib orqadan ushlagan vaqtda qanday usul ishlatish lozimligini ishlab chiqish
21.	Musobaqa qoidasi: jamoaviy va shaxsiy birinchiliklarda va musobaqalarda g'olibni aniqlash	Tosh va gantel bilan ishlash va shu orqali kuchni rivojlantirish	Oyoq yordamida oldindan tizzaga qoqish usulini takomillashtirish	Shu usullarga olishuv tarzida o'quv-mashg'ulot 6 x 2, 4 x ,
22.	Charchoq to'g'risida tushuncha	Egiluvchanlikni takomillashtirish	Oyoqlar yordamida oyoq orasidan chalib yiqitish usulini oldindan chalish usuli bilan kombinatsiya qilish	O'quv-mashg'ulot: orqadan chalish usulida olishuv 2 x 4--4 x 2
23.	Shikastlanish to'g'risida tushuncha	Maxsus kurashchilar mashqlari, «Oyog'imni bos» o'yini	Oyog'idan, oyog'i yordamida oldindan qoqish usulini yondan qoqish usuli bilan kombinatsiya qilish	O'quv-mashg'ulot: qoqish uslubida olishish 6 x 2
24.	Chaqqonlikni rivojlantirish usublari	Chaqqonlikni rivojlantirish mashqlarini takomillashtirish	Oyoqlar orasidan, oyoq tovonini tovon yordami bilan ilib orqaga tashlash usuli va yelkadan oshirish usulini kombinatsiya qilish	Shu uslublarga o'quv-olishish mashg'uloti 4 x 2 x 2 x 4
25.	Chidamlilikni rivojlantirish usublari	Maxsus sezgirlikni rivojlantirish uchun ishlatiladigan mashqlar. Chavandozlik o'yini	Raqibning o'ng oyoq tomonidan, o'ng oyoq bilan ilib orqaga tashlash usuli va yelkadan oshirish usuli bilan kombinatsiya qilish	O'quv-mashg'ulot olishuvi: raqiblar o'rtasida raqobatlik tarzida (yutqazgan chiqib ketish sharti bilan)

26.	Irodani rivojlantiruvchi mashqlar	Raqibni yelkada ko'tarib yugurish	Raqib tovonidan oyoq tovon bilan ilib orqaga tashlash usulini takomillashtirish	Shu usul ustida kombinatsiya qilib tashlash usuli bilan ishlash
27.	Mashg'ulot sharoitlari, ovqatlanish, shug'ullanish va dam olish	Egiluvchanlikni takomillashtirish mashqlari. Gilam ustida orqaga engashgan holda bir oyoqda kurashish	Bir tomonlama ushlab holatidan tizzada turib oldindan chalish uslubini takomillashtirish	2 x 4 karra bir tomonlama kurashish
28.	Musobaqa qoidasi: shaxsiy, shaxsiy- jamoaviy, jamoaviy, olimpiya tizimlari turkumidagi musobaqalar mohiyati, ularning maqsadi va ahamiyati	Kuch sifatini rivojlantirish mashqlari. Oyoqlarda mashqlar qilish	Raqibning ikki yengidan ushlab oldindan chalish uslubini takomillashtirishda kombinatsiyalar qilish	Shu usul bilan o'quv-mashg'ulot bellashuvi: 2 daqiqa x 4 karra
29.	Gilam chetida kurashish yo'llari. Kurashdan chetlantirish holatlarini o'rganish	Irodani mustahkamlovchi mashqlarni takomillashtirish	Yonbosh usulga qarshi usul qo'llash usullarini takomillashtirish	Beldan oshirib ushlab yonbosh usulini amalga oshirish. Raqib hujumi jarayonida oyog'idan ilib orqaga ko'tarib ko'krakdan tashlash
30.	Vazn og'irligini kamaytirish yo'llari. Musobaqa oldidan beriladigan ko'rsatmalar	Yelka usulini bajarishda raqib oyoqlari orqasidan qoqish	Qo'li va qo'ltig'ini tagidan ushlab o'rama usulini bajarish va uni har xil yo'lini takomillashtirish	Shu usulda o'quv mashqlari bellashuvi: 4 x 4 marta
31.	Kuchni rivojlantirish mashqlari	Kurashchi kuchini shakllantiruvchi har xil imitatsion mashqlar	Qo'li va yoqasi yoki bo'ynidan ushlagan holda raqib oyoqlari ichidan tos bilan ko'tarib tashlash usulini takomillashtirish	Shug'ullanuvchilarning yarim kuch ishlatish holatida o'quv-mashg'ulot bellashuvi
32.	Musobaqani tahlil qilish va kamchiliklarni bartaraf qilish borasida tavsiyalar	Qo'l va oyoqlar mushaklariga mashqlar berish	Qo'l va belbog'dan ushlab oyoqlarining orasidan ko'tarib tashlash usulini o'rganish	Shu usul bilan bir tomonlama olishish: 2 x 4 karra

33.	Musobaqa jarayonida olishishlar vaqtida beriladigan ko'rsatmalar	Maxsus jismoniy tayyorgarliklarga mos mashqlar	Raqibning qo'li va yoqasidan ushlab ikki oyog'ini oyoq bilan ko'tarib tashlash	O'quv-olishuv mashg'uloti: raqibga imkoniyat berib o'z mahoratini amalga oshirish
34.	Darsni rejalashtirish	Musobaqa vaqtida kurashchi o'zini tayyorlash paytida o'z-o'zini qizdirish yo'llari	Raqibning qo'li va belidan ushlab ko'krakdan otish usulini o'rganish yo'llari	Shu usulni o'quv-mashg'ulot bellashuvi mashqlari bilan takomillashtirish
35.	Kurashchilarning mashg'ulot sirlarini o'rganish jarayonini takomillashtirishda murabbiyning roli	Gilamdan o'zish «o'yini». Sportchilarning o'zlari sevgan usullarini qaytarish	Raqibning qo'li va yoqasidan ushlagan holda oyoqlari orqasidan chalish usulini takomillashtirish	Shu usulda o'quv-mashg'ulot bellashuvi
36.	Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar	Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar: 30 x 5 marta tepalikka ko'tarilib yugurish	Raqibning bir qo'lidan ikki qo'llab ushlagan holda uning oyoqlari orqasidan chalish usulini tizzadan yelka qilish usuli bilan kombinatsiya qilish	4 daqiqadan x 4 marotaba olishish. Shaxsan yelkadan oshirish usullarida
37.	Chidamlilikni rivojlantirish mashqlari	Kurashchining gavda mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar	Raqib oyoqlari orasidan oyoq yordamida ko'tarib tashlash usulidan keyin, hujum qilishda oyoq bilan raqib oyoqlari orasidan orqaga ilib yon tomonga yiqitish	Raqibning oyoqlari orasidan ko'tarib tashlash usulida o'quv-mashg'ulot bellashuvi: 4 x 4 daqiqa
38.	Raqibni taktik holatlarini o'rganish uslubiga tayyorlash yo'llari	Qo'l kuchini rivojlantiruvchi mashqlar	Raqibning qo'li va yoqasidan ushlab oyog'i yonidan qoqish usuli bilan cho'chitib oyoqlar orasidan oyoq yordamida ko'tarib tashlash kombinatsiyalarini o'rganish	Shu usul bilan o'quv-mashg'ulot: 2 daqiqa x 6 marotaba

6-bob. KURASHNING KO'P YILLIK TAYYORGARLIK REJASI TAMOYILLARI

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

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

Bu holda ko'p yillik mashg'ulotni sportchini yangi shug'ullanuvchi 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.

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

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

- musobaqa faoliyati (yoki musobaqa modeli);
- sportchi tayyorgarligining asosiy tomonlari (yoki sport mahorati modeli);
- sportchi organizmi tizimi (yoki potensial imkoniyatlar modeli).

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

O'spirinlarni tayyorlashga e'tiborni qaratgan holda oldinga qo'yilgan vazifalarning hal etilishi qo'shimcha tadqiqotlar o'tkazishni taqozo etadi.

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

Sportchilar tayyorgarligining ko'p yillik jarayonida uch pog'onali model miqyoslarini taqqoslab va o'spirinlarning o'ziga xos tayyor-

garligini e'tiborga olib, pog'onalarni quyidagi ketma-ketlikda joylashtiradi:

- potensial sport imkoniyatlari modeli;
- mahorat modeli;
- musobaqa modeli.

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

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

Musobaqa modeli musobaqa paytidagi musobaqalashish faoliyati xususiyatlarini aks ettiradi.

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

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

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

Modellar darajalari:

- I — musobaqa faoliyati;
- II — mahorat modeli;
- III — potensial imkoniyatlar modeli.

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

13—16 yoshda asosiy sifatlarning jadal rivojlanish va bazaviy texnikaning yuzaga kelishi sodir bo'ladi. Shuning uchun sportchi tayyorgarligida sport kurashida o'rgatish uchun texnik-taktik harakatlar, murakkab hujum harakatlari, taktik tayyorgarlikning turli

usullari, kombinatsiyali bog'lanishlarga asosiy e'tiborni qaratish zarur. Bu yoshdagi sportchilar texnik-taktik tayyorgarligida kelgusida ko'proq rivojlantirish uchun alohida xususiyatlarni aniqlash lozim. Ushbu davrning yakunlovchi bosqichida sportchilarni o'yinchi, kuchli va sur'atli sportchi kabi toifalarga ajratish mumkin. 16 yoshdan boshlab musobaqa modelining ahamiyati ortib boradi, u 18—19 yosh davrida o'zining maksimal ahamiyatiga yetadi. Bunda sportchining musobaqa faoliyati birinchi o'ringa chiqariladi.

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

10—12 yosh — dastlabki tayyorgarlik;

13—14 yosh — boshlang'ich sport ixtisoslashuvi;

15—17 yosh — tanlangan sport turida chuqurlashtirilgan mashg'ulot;

18 va katta yosh — sport takomillashuvi.

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

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

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

6.2. Ko'p yillik mashg'ulot jarayonining uslubiy qoidalari

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

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

Tirishqoqlik bilan shug'ullanadigan sportchilar 18—19 yoshida sport ustasi unvoniga sazovor bo'ladi. 20—22 yoshda kuchli kurashchilar xalqaro toifadagi sport ustasi me'yorini bajaradi.

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

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

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

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

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

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

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

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

Yuqorida keltirilgan asosiy uslubiy qoidalar o'smir sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi jarayonini optimal boshqarishni amalga oshirishga imkon beradi. Optimal boshqarish sport-mashg'ulot obyektiv qonuniyatlarining samarali amalga oshirilishi uchun sharoit yaratilishida namoyon bo'ladi. Mashg'ulotni optimal boshqarish — o'quv-mashg'ulot jarayonini ilmiy asoslangan holda tashkil etishning

samarali tizimidir. U sportchi tayyorgarligining turli tomonlari kompleksini sifat jihatdan yangi, oldindan dasturlashtirilgan holatga izchil o'tkazishga qaratilgan.

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

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

6.3. Yosh kurashchilar tayyorgarligining turli tomonlarini tashkil etish va rejalashtirish

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

Sport turlari tasnifi bo'yicha sport kurashi uchinchi guruhga kiradi. Uning uchun kompensator toliqish va o'zgaruvchan ish shiddati sharoitlarida harakatlarning yuqori yo'lliligi xosdir. Musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari tahlili sport kurashi turlari (yunon-rum, erkin kurash, milliy kurashlar, sambo, dzyudo) ichida tasniflarni ishlab chiqish zarurligi to'g'risida guvohlik beradi. Bir guruhga taalluqli bo'lgan sport turlaridagi mashg'ulot uslublarini ko'r-ko'rona ko'chirib olish samara bermaydi, ba'zi hollarda esa sport natijasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

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

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

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

Kurash bilan shug'ullanishning boshlang'ich bosqichida musobaqalarda ishtirok etish uchun bolalar tayyorgarligining davomiyligi bir yilni tashkil qiladi. Kurash bo'yicha musobaqalarni o'tkazish yuzasidan uslubiy tavsiyalar 4-jadvalda keltirilgan.

Kurash bo'yicha uslubiy tavsiyalar

Musobaqalarga talablar	Yoshi		
	12—13	14—15	16—18
Dastlabki tayyorgarlik davomiyligi	Kamida 1 yil	Nazorat me'yorlarini topshirish sharti bilan kamida 4—5 oy	Kamida 2 oy
Sport razryadlarini berish uchun tasniflash me'yorlari	—	II o'smirlar razryadi yil ichida yangilarni 10 marta yoki II o'smirlar razryadidagi kurashchilar ustidan 5 marta g'alaba qozonish	I o'smirlar razryadi: yil ichida II razryad-dagi kurashchilar ustidan 12 marta yoki I o'smirlar razryadidagi kurashchilar ustidan 6 marta g'alaba qozonish
Musobaqalar miqyosi	Maktab ichida	Respublika (u ham qo'shiladi) musobaqalarigacha	Har qanday miqyosda
Yildagi xalqaro musobaqalar soni	—	—	1—2
Yildagi kurash bo'yicha (turnir) musobaqalar soni	Ko'pi bilan 2 ta	Ko'pi bilan 4 ta	Ko'pi bilan 6 ta
Turnir musobaqalaridagi kunlar soni	Ko'pi bilan 1 ta	Ko'pi bilan 2 ta	3—4
Toifalash musobaqalari (ochiq gilam) soni	Bir oyda 1 marta	Bir oyda 2 marta	Bir oyda 3—4 marta
Bellashuv davomiyligi	22 daqiqa	22 daqiqa	33 daqiqa
Bir kundagi bellashuvlar soni	Ko'pi bilan ikkita	Ko'pi bilan 2 ta	Ko'pi bilan uchta
Bir musobaqada bellashuvlar soni	2—4	4—6	6—8
Bir yildagi bellashuvlar-ning taxminiy soni	14—16	20—30	60—90
Turnirlar va musobaqalar o'rtasidagi tanaffus	Kamida 4 oy	Kamida 2 ta	Kamida 1 oy
Toifalash musobaqalari o'rtasidagi tanaffus	Kamida 1 oy	Kamida 2 hafta	Kamida 1 hafta
UJT va MJT bo'yicha nazorat, kuzgi-bahorgi musobaqalar	Hamma	Yosh guruhlari uchun ikkita	Musobaqa

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

6.4. Kurashchining ko'p yillik texnik-taktik tayyorgarligi

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

Ko'p yillik mashg'ulot jarayonidagi mashg'ulot yuklamalari yo'nalishi hamda hajmi o'ziga xos xususiyatlarga ega. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida umumiy va yordamchi tayyorgarlik asosiy o'rinni egallaydi. Dastlabki bazaviy tayyorgarlik bosqichi yordamchi tayyorgarlik hajmining oshishi bilan tavsiflanadi (u umumiy bilan birga mashg'ulot ishining umumiy hajmidan 80—90 % ga oshadi). Maxsus tayyorgarlik, odatda, 15 % dan oshmaydi.

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

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

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

Mukammal texnika — bu eng yuqori natijaga erishish maqsadida sport mashqlarini bajarishning samarali usullari yig'indisi. O'rgatish jarayonida texnikani egallash darajasi o'zgarib turadi (yangi shug'ullanuvchining sodda texnikasidan to xalqaro toifadagi sport ustasining mukammal texnikasigacha).

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

I bosqich — «maktab» texnikasini, ya'ni ixtisoslashgan elementlar hamda ularning komplekslarini shakllantirish;

II bosqich — bazaviy texnikani shakllantirish (taktik tayyorgarlik, usullar, qarshi usullar, himoyalalar);

III bosqich — kombinatsion texnikani (texnik-taktik komplekslarni) shakllantirish;

IV bosqich — mashg'ulotning alohida rejaları bo'yicha alohida texnikani takomillashtirish.

6.5. Kurashchilarning yosh mezonlari va qobiliyatlari

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

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

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

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

6.6. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari

Ko'p yillik mashg'ulot jarayonini ma'lum bir qonuniyatlarga bo'ysunadigan yaxlit jarayon, shaxsiy rivojlanish yo'liga ega, o'ziga xos xususiyatlari mavjud bo'lgan yaxlit tizim sifatida ko'rib chiqish maq-

sadga muvofiqdir. Sportchilarning ko'p yillik jarayoni tayyorgarlikning ustivor yo'nalishiga qarab, shartli ravishda to'rt bosqichga bo'lingan:

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

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

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

6.6.1. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi

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

Bundan tashqari, mehnatsevarlikni va intizomni tarbiyalash, sport kurashi bilan shug'ullanishga qiziqishni uyg'otish ham shular jumlasidandir. Asosiy mashg'ulot uslublari: o'yin, bir tekis, o'zgaruvchan, aylanma, takroriy.

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

Ushbu bosqichda kurashchilar taktik tayyorgarlik usullari bilan asosiy usullar guruhini o'rganishlari lozim. Biroq kurashchining harakat texnikasini barqarorlashtirishga urinmaslik kerak. Bu davrda kelgusida kombinatsiyali usulda bellashuvni olib borishni takomillastirish uchun har tomonlama texnik asosni yaratish lozim.

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

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

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

Ushbu davr tezkorlik va harakat tezligini tarbiyalash uchun juda qulaydir. Ushbu davrda chaqqonlikni tarbiyalashga e'tibor berilishi lozim, chunki chaqqonlik murakkab texnik-taktik harakatlarni muvaffaqiyatli

egallash uchun asos yaratadi. O'smir kurashchilarning gavda o'lehamlari va og'irligining o'sishi kuchning o'sishidan ilgari rivojlanadi. Kuchni tarbiyalash uchun zo'r berish va uzoq vaqt kuchlanishdan xoli bo'lgan mashqlarni tanlash zarur. Bu davr egiluvchanlikni tarbiyalash uchun eng qulaydir, chunki 13 yoshlarga kelib, egiluvchanlik hamda bo'g'imlardagi harakatchanlik birmuncha pasayadi. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun raqib bilan, jihozlar va jihozlarsiz bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlar qo'llaniladi.

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

6.6.2. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi

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

Mashg'ulotning asosiy uslublari: o'yin, bir tekis, o'zgaruvchan, takroriy, musobaqa, aylanma.

Mashg'ulot vositalari: sport o'vinlari, kross yugurish, kurashchining maxsus mashqlari, akrobatika mashqlari, kichik og'irliklar bilan mashqlar, musobaqa xususiyatidagi o'quv-mashg'ulot bellashuvlari.

Bir guruh mutaxassislar tomonidan shu narsa isbotlanganki, chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichida kurashchining har tomonlama mashg'uloti katta samara beradi.

Kurash mashg'uloti jarayonini rejalashtirishda texnik-taktik tayyorgarlikka ko'p vaqt ajratish lozim, chunki kurashchi katta hajmda hujum harakatlarini o'zlashtirishi kerak.

Ushbu davrda texnik harakatning to'g'ri biodinamikaviy tuzilmasiga o'rgatishga harakat qilish zarur. Biroq texnik tayyorgarlikda muvaffaqiyatga erishish ko'p hollarda kurashchi jismoniy sifatlari rivojlanishining optimal nisbatlariga bog'liq. Ushbu davrda mashg'ulot jarayoniga harakatli sport o'yinlari, shuningdek, sport kurashida muhim ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan kurashchining maxsus mashqlarini kiritish hisobiga tezkorlikni tarbiyalashni davom ettirishi kerak. Mazkur davrda o'smir kurashchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga katta e'tibor beriladi. Bu bosqichda kurashchining egiluvchanligini tarbiyalashni davom ettirish lozim.

Harakat amplitudasini oshirishga yordam beradigan cho'ziltirish mashqlari egiluvchanlikni rivojlantirishda asosiy bo'lib hisoblanadi.

Kurashchi chaqqonligini tarbiyalashning asosiy vositalari — bu sport o'yinlari, akrobatika va gimnastika mashqlaridir.

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

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

6.6.3. Sportning takomillashuv bosqichi

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

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

Kurash mashg'ulot vositalari: o'quv-mashg'ulot bellashuvlari, kurashchining maxsus mashqlari, musobaqa xususiyatiga ega bellashuvlar, akrobatika va gimnastika mashqlari. Bu bosqichga o'smir kurashchilar texnik-taktik mahorat asoslarini egallagan holda yetib keladilar, shuning uchun kurashchining asosiy faoliyati harakat malakasini takomillashtirishga qaratilgan. O'rganilgan kurash usullarini ko'p marta ketma-ket takrorlash zarur. Kurashchilar bu usullarni o'quv-mashg'ulot bellashuvlarida, albatta, qo'llashlariga e'tibor berish hamda shunga erishish lozim. Shu sababli ushbu bosqichda maxsus vazifalar (masalan, faqat tashlashlardan foydalanib kurashish va h.k.) bo'yicha o'quv-mashg'ulot bellashuvlarini rejalashtirish mumkin. Kurashchilarga bellashuvni olib borish taktikasi yo'llari to'g'risida to'liq ma'lumotlar berish zarur.

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

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

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

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

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

Kurashchining umumiy chidamliligini oshirishning asosiy vositalari bo'lib kross yugurish, sport o'yinlari, suzish hisoblanadi. Umumiy chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlarni bajarishda yuklamaning besh tarkibiga e'tibor berish lozim:

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

Kurashchining maxsus chidamliligini tarbiyalash maqsadida raqiblarni almashtirgan holda o'quv-mashg'ulot bellashuvlari, maxsus tartibda bellashuvni olib borish (bir bellashuvda 4—5 martadan) va h.k. Ketma-ket bir raqib bilan bir necha usul bajarish.

Tiklanish tadbirlari: o'qish, mashg'ulotlar va dam olish tartibiga rioya qilish. Shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish, chiniqish. Uqalash, havzada suzish, bug'li hammom, to'laqonli vitaminli ovqatlanish.

6.6.4. Oliy sport mahorati bosqichi

Ushbu bosqichning asosiy vazifasi — moslashish jarayonlarining juda tez kechishini keltirib chiqarishga qodir bo'lgan mashg'ulot vositalaridan maksimal foydalanishdan iborat. Mashg'ulot ishi hajmi va shiddatining umumiy yig'indisi o'lchamlari maksimumiga yetadi, katta yuklamali mashg'ulotlar keng miqyosda rejalashtiriladi, musobaqa amaliyoti keskin oshadi.

Mashg'ulotning bu bosqichi mashg'ulot jarayonini tuzishning o'ta alohida xususiyatlari bilan tavsiflanadi. Muayyan sportchini tayyorlashdagi katta murabbiylik tajribasi shu sportchiga xos bo'lgan xususiyatlarni, uning tayyorgarligining bo'sh va kuchli tomonlarini har jihatdan o'rganishga, tayyorgarlikning eng samarali uslublari hamda vositalarini, mashg'ulot yuklamasini rejalashtirish yo'lini aniqlashga yordam beradi. Bu, o'z navbatida, mashg'ulot jarayoni samaradorligi va sifatini oshirish hamda shuning hisobiga sport natijalari darajasini ushlab turish imkonini beradi.

Tayyorgarlik jarayonini samarali boshqarish uchun ko'p yillik dasturning ishlab chiqilishi muhim ahamiyatga ega. Eng yangi ilmiy ma'lumotlarni hisobga olgan holda kurashchining ko'p yillik tayyorgarlik dasturi tuzilgan (5-jadval).

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

Kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarligi dasturi

Tayyorgarlik tizimi tarkibi	Boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri	O'quv-mashg'ulotni takomillashtirish	Sport takomillashuvi guruhleri	Oliy mahorat guruhleri
Tayyorgarlik bosqichi	Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi	Chuqur sport ixtisoslashtirilgan bosqichi	Sport takomillashuvi bosqichi	Oliy sport mahorati bosqichi
Sportchilar	10—17 yosh, kurash bilan shug'ullanishga qiziquvchilar, maktabda yaxshi o'zlashtiruvchi, shifokor tomonidan ruxsat olgan o'quvchilar	10—17 yosh, yangi shug'ullanuvchilar, II o'smirlar va III katta razryadli, sport kurashida keyingi tayyorgarlikka layoqatlilar, yetarli darajada har tomonlama rivojlanganlar	16—18 yosh, I kattalar razryadi, SU nomzodlar, yuqori darajada texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlikka ega, psixologik mustahkam kurashchilar	O'ta qobiliyatli, 19 yosh va katta. SU, yuqori darajada texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlikka ega, katta jismoniy va psixologik yuklamalarni ko'tara oladiganlar
Murabbiylar	Dastlabki saralash, boshlang'ich tayyorgarlik va kurash bilan shug'ullanish sabablarini shakllantirish uslublarini egallagan murabbiylar	Mashg'ulotni rejalashtirish tamoyillari va razryadchilar bilan guruhli mashg'ulotlarni o'tkazish uslubiyatini yaxshi biladigan murabbiylar	Kurashchilar tayyorlash uslubiyati va sport tashkilotchisi malakasiga ega, guruh bilan va alohida ishlash uslublarini egallagan murabbiylar	Kurashchilar alohida tayyorgarligi uslubiyati va yuqori malakali sportchilar tayyorgarligini ilmiy ta'minlash uslubiyatini yaxshi biladigan murabbiylar
Tayyorgarlik maqsadlari	Kurash bilan shug'ullanish sababini shakllantirish va mustahkamlash, kurash asosini egallash, jismoniy rivojlanishni oshirish	Har tomonlama rivojlanish va kurash asoslarini chuqur egallashga yordam berish	Sport natijalarini keyinchalik ham oshirish hamda terma jamoalarga qabul qilinish uchun shart-sharoitlar yaratish	Mumkin qadar yuqori natijalarga erishish va ko'p yillar davomida xalqaro maydonda yetakchi sportchi holatini ushlab turish
Sport tayyorgarligi bo'yicha asosiy vazifalar	Saralash va sifati jihatdan to'laqonli guruhlarini tashkil qilish	II o'smirlar, I o'smirlar va II kattalar razryadi me'yorlarini bajarish	I sport razryadi, SUN me'yorlarini bajarish va ularni tasdiqlash	SU va XTSU me'yorlarini bajarish

O'quv-mashg'ulot jarayoni: a) Maxsus psixologik tayyorgarlik	Kurash bilan shug'ullanish sabablarini shakllantirish	Sabab, javobgarlik, ong-lilik va mustaqillik darajasini oshirish, musobaqa sharoitlariga psixologik mustahkamlikni tarbiyalash	Ijtimoiy-foydali shaxsga xos bo'lgan sifatlarni shakllantirish, musobaqa sharoitlariga psixologik mustahkamlikni oshirish, yuqori natijalarga erishish sababini shakllantirish	Yuqori natijalarga erishish sabablarini shakllantirish. Favqulodda vaziyatlarda psixologik holatni o'zi boshqarish qobiliyatini tarbiyalash
b) Texnik tayyorgarlik	Kurash texnikasi asoslarini o'zlashtirish, ushlab olishlar, harakatlanish, kurashning oddiy usullari, oddiy hujum harakatlari	Texnikani egallashni chuqurlashtirish, himoya, hujum va qarshi hujum harakatlarini egallash	Hujum, himoya va qarshi hujum bazaviy harakatlarini takomillashtirish «yaxshi ko'rgan» harakatlar to'plamini shakllantirish	«Yaxshi ko'rgan» hujum, himoya va qarshi hujum harakatlari samaradorligini oshirish va «yaxshi ko'rgan» harakatlar, kombinatsiyalar to'plamini kengaytirish
d) Taktik tayyorgarlik	Sport kurashi taktikasi to'g'risida tushuncha hosil qilish	Bazaviy hujum harakatlari, kombinatsiyalarga taktik tayyorgarlikning asosiy usullarini egallash, bellashuvni olib borish asosini egallash	«Yaxshi ko'rgan» hujum harakatlari, kombinatsiyalarga taktik tayyorgarlik usullari egallashni chuqurlashtirish, bellashuvni olib borish taktikasi malakasini mustahkamlash, musobaqalarda qatnashish taktikasi asoslarini mustahkamlash	«Yaxshi ko'rgan» hujum harakatlari, kombinatsiyalarga taktik tayyorgarlik to'plamini kengaytirish, raqiblar xususiyatiga qarab, bellashuvni olib borish taktikasini o'zgartirish, musobaqalarda ishtirok etish taktikasini mustahkamlash
e) Jismoniy tayyorgarlik	UJT vositalaridan foydalanilgan holda har tomonlama jismoniy rivojlanish asosini yaratish	Kurashchi maxsus mashqlaridan foydalanish yo'li bilan keyinchalik UJTni oshirish asosida maxsus jismoniy tayyorgarlik asosini yaratish	«Yaxshi ko'rgan» hujum, himoya, qarshi hujum harakatlarini amalga oshirishda ishtirok etadigan mushak guruhlarini ko'proq rivojlantirish bilan UJT va MJTni individuallashtirish	Yetakchi sifatlarni keyinchalik rivojlantirish va qolqoq sifatlarni yetishtirib olishga qaratilgan holda UJT va MJTni individuallashtirish

0) Nazariy tayyorgarlik	Kurashchi mashg'ulot tizimi to'g'risida tasavvur hosil qilishi	Kurashchi tayyorgarligi tizimi to'g'risida tasavvur hosil qilish	Kurashchi tayyorgarligi tizimi bo'yicha bilimlarni chuqurlashtirish (mashg'ulot vositalari va uslublarini qo'llash masalalari, mashg'ulot samaradorligini tahlil qilish hamda pedagogik nazorat).	Mashg'ulotning yangi vositalari va uslublari to'g'risidagi bilimlarni, fan hamda ilg'or tajriba yutuqlarini egallash
g) Musobaqa faoliyati	Guruh va maktab musobaqalarida qatnashish	Maktab, shahar, viloyat, respublika musobaqalarida qatnashish	Shahar, respublika va xalqaro musobaqalarda qatnashish	Respublika va xalqaro musobaqalarda qatnashish
Mashg'ulot jarayonini tashkil qilish	O'qitish va mashg'ulotning yalpi uslubini	O'qitish va mashg'ulotning yalpi hamda guruhli uslubini	O'qitish va takomillashtirishning guruhli va alohida uslubini	Takomillashtirishning asosin alohida uslubini
Tiklanish vositalari	Dush, hammom	Dush, hammom, o'z-o'zini uqalash (massaj) qilish, faol dam olish	Dush, hammom, uqalash (massaj), fizioterapiya va psixologik-gigiyemik vositalar, faol dam olish	Dush, hammom, uqalash (massaj), fizioterapiya, psixologik-gigiyemik, farmakologik vositalar, faol dam olish
Kutilayotgan natija	Kurash bilan shug'ullanishga layoqatli sportchilardan tashkil topgan o'quv guruhlarni jamlash, har tomonlama rivojlantirish, kurash asoslarini egallashlarini rivojlantirish. O'tish va nazorat me'yorlarini bajarish. 50 % shug'ullanuvchilarni o'quv-mashg'ulot guruhiga o'tkazish	Kurash bilan shug'ullanishga layoqatli sportchilardan tashkil topgan o'quv guruhlarni jamlash, har tomonlama rivojlantirish, kurash asoslarini egallashlarini rivojlantirish. O'tish va nazorat me'yorlarini bajarish. 50 % ni sport takomillashtirish guruhiga o'tkazish	Shahar, viloyat terma jamoalari tarkibidan o'rta o'lim, respublikaga kengashlari terma jamoalariga qabul qilinishi, UJT, MJT darajasini oshirish, Malaka me'yorlarini bajarish	Maksimal sport natijalariga erishish va uni keyinchalik ham oshirishga bo'lgan intilishning mavjudligi. Mamlakat terma jamoasi tarkibidan mustahkam o'rta egallash

7-bob. KURASH TO'GARAKLARI ISHINI TASHKIL ETISH VA REJALASHTIRISH

7.1. Kurash to'garagi

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

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

Kurash sport to'garagining asosini tashkil qilish uchun korxonalarda va tashkilotlarda ishlaydigan sportchilar bir joyga to'planadi. Yoshlarni kurash to'garagiga jalb qilishda har xil targ'ibot va tashviqot, suhbat, ko'rgazmali chiqishlar, sport kechalari, fotovitrinalar, e'lonlar va boshqa vositalardan foydalanadi. Mashg'ulotning birinchi kuni 3—5 kishidan iborat to'garak jamoasi tuziladi. Ular murabbiy bilan birgalikda jamoa ishiga rahbarlik qilishadi. To'garakka yangi a'zolari jalb qilib, turli ommaviy tadbirlar, musobaqalar tashkil etadi. Shu bilan birga, to'garak byurosi ish rejalarini, dastur va musobaqalar nizomini tuzadi, «Barchinoy va Alpomish» nishondorlari va razryadli sportchilarning hisobini olib boradi.

To'garakning eng yuqori organi umumiy majlis hisoblanadi, u byuroning ish faoliyatini baholaydigan yagona tadbirdir.

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

O'quv-mashg'ulot guruhleri to'garak a'zolarining yoshi, jismoniy va maxsus tayyorgarligini hisobga olgan holda tashkil qilinadi. Katta tashkilotlarda va o'quv yurtlarida to'garak mashg'ulotlari boshlang'ich va razryadli sportchilar guruhlarida alohida-alohida o'tilishi lozim.

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

Boshlang'ich guruhda 14—16;

III razryadli sportchilar uchun — 12—14;

I—II razryadli sportchilar uchun — 10—12.

Sport ustalari va ustaligiga nomzodlar esa bir guruhda 6—8 nafar bo'lishi kerak.

Sportchilarni mashqlar va musobaqalar natijasiga ko'ra, bir guruhdan ikkinchi guruhga o'tkazish mumkin.

Guruhlarning faol a'zolaridan jamoatchi sport yo'riqchilari tayyorlanadi. Bu jamoatchi sport yo'riqchilar kelajakda murabbiyga mashg'ulotlarni olib borishda eng yaqin yordamchi bo'lib qoladilar.

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

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

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

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

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

2. O'quv-tarbiyaviy ish rejasi. Bu bo'limda asosiy e'tibor guruhlar sonini aniqlash, o'qituvchilarni va jamoatchi yo'riqchilarni guruhlariga birlashtirish, mashg'ulot taqvimini tuzish, o'quv guruhlarini ko'rgazmali o'quv qurollari bilan ta'minlash, tashkiliy masalalar bo'yicha majlislar o'tkazishga qaratiladi.

3. Sport ishi rejasi. Bu bo'limda sport taqvimi va nizomlarini tuzish, hakamlar hay'atini aniqlash va tasdiqlash, terma jamoani, razryadli sportchilarni va hakamlarni tayyorlash ishlari rejalashtiriladi.

4. Ommaviy targ'ibot ish rejasi. Bu bo'limda sport kechalari va ko'rgazmali chiqishlar tashkil qilish, ma'ruzalar o'qish, fotoko'rgazma, afishalar va plakatlar tayyorlash ko'zda tutiladi.

5. «Alpomish va Barchinoy» o'yinlari bo'yicha ish rejasi. Bu bo'limda «Alpomish va Barchinoy» nishondorlarini tayyorlash va komissiya tuzib, «Alpomish va Barchinoy» talablarini qabul qilish rejalashtiriladi.

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

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

8. Xo'jalik ishi rejasi. Bu bo'limda har xil jihozlar va sport zallarini ta'mirlash uchun xarajat loyihasini tuzish ko'zda tutiladi.

**Kurash to'garagining 20__ -yilga mo'ljallangan
ish rejasi**

Ish mazmuni	Bajarish vaqti	Bajarishga javobgar shaxs	Bajarish bahosi
		•	

To'garak ish rejasi shug'ullanuvchilarni to'g'ri hisobga olish va jamoaning qobiliyatini sustlashtirmasligi va oshirmasligi lozim. Har bir ko'rsatkichga aniq bajaruvchilarning ism-sharifi va vaqtini belgilash lozim.

Mazkur rejadagi yuqorida qayd etilgan 8 bo'lim mazmunan o'z ifodasini topgan.

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

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

Soatlar soni quyidagicha taqsimlanadi. Kurash to'garaklarida mashg'ulotlar:

— yangi o'rganayotganlar uchun haftasiga 2—3 marta, o'rtacha 2 soatdan;

— III razryadlilar uchun 3 marta 2 soatdan;

— II—I razryadlilar uchun 3—4 marta 2—3 soatdan o'tkaziladi.

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

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

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

7.4. O'quv rejasi tartibi

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

Jismoniy tarbiya jamoasi kurash to'garagining taxminiy o'quv rejasi 6-jadvalda ko'rsatilgan.

O'quv rejasining tuzilish tartibi

Mashg'ulot mazmuni	Tayyorlov davri				Asosiy musobaqa davri								O'tish davri
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Jami
Nazariy mashg'ulotlar													
1. Respublikada kurashning rivojlanishi va istiqboli to'g'risida qisqacha ma'lumot	1												1
2. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilar						2							2
3. Kurashchi gigiyenasi. Ovqatlanish tartibi													1
4. Kurashning texnika va taktikasini takomillashtirish uslublari				1									1
5. Sportchilarning axloqi, xulq-atvori, uning irodaviy xususiyatlari									1	1			2 1
6. Musobaqa qoidalari							1						2
Jami	1			1		2	1		1	2			8
Nazariy mashg'ulotlar	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Jami
1. Umumiy-jismoniy tayyorgarlik va «Alpomish va Barchinoy» maxsus testlarini topshirish	6	6	6	6	6	2	2	4	2	2	8	10	60
2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	4	28
3. Kurash texnikasi va taktikani o'rganish va takomillashtirish	18	17	16	17	18	19	20	19	22	22	15	12	215
4. Sport dasturining tashkiliy taqvimiga muvofiq musobaqalarda qatnashish	26	25	24	24	26	25	26	25	26	26	25	36	314
Jami	52	50	48	49	52	50	50	50	52	52	50	62	617

7.5. Ish rejasi

Ish rejasi ba'zi o'quv-mashg'ulotlarning tartibini yoki taqvimini vaqtini va mazmunini aniqlaydi.

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

Ish rejasi tarbiyaviy ish bo'limida ko'rsatilib, ommaviy sport tadbirlarida qatnashish hamda mustaqil mashg'ulotlar belgilanib, mashg'ulotlarning vazifasi, keyingi mashg'ulotlar izchilligi rejalashtiriladi. O'quv topshiriqlari ish rejasi quyidagicha taqsimlanadi:

7-jadval

Kurash to'garagining bir oylik ish rejasi

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

8-jadval

Kurash to'garagining ishbay ish rejasi

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

Mashg'ulot konspekti

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

9-jadval

Mashg'ulot bo'lagi va uning davom etishi	Mashg'ulot mazmuni	Mashqlar vaqti	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar	O'tilgan mashg'ulot to'g'risida mulohazalar	O'qituvchining imzosi

yarmida (musobaqa davrining mashg'ulotlari yaqinlashgan sari) maxsus mashqlar salmog'i ko'payaveradi.

11-jadval

Tayyorlov davridagi mashg'ulotning haftalik rejasi

Hafta kunlari	Mashg'ulot mashqlarining mazmuni	Yuklamaning hajmi
Dushanba	O'quv-mashg'ulotda mashg'ulot o'tkazish, texnika va taktikani o'rganish va takomillashtirish, chaqqonlik, tezkorlikni rivojlantirish ko'zda tutiladi	O'rtacha
Seshanba	Jismoniy tayyorgarlik mashg'uloti	Kichik
Chorshanba	O'quv-mashg'ulot texnika va taktikani o'rganish hamda mukammallashtirishga, chaqqonlikni va kuchni rivojlantirishga qaratiladi	O'rtacha
Payshanba	Jismoniy tayyorgarlik mashg'uloti. Futbol	Kichik
Juma	O'quv-mashg'ulotda texnika va taktikani o'rganish va mukammallashtirish. Kuch va chidamlilikni rivojlantirish	Katta
Shanba	Hammom, uqalash	
Yakshanba	Faol dam olish	

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

Birinchi tayyorlov davri vazifalarining bajarilishini ikki marta tekshirish kerak:

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

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

7.7.1. Mashg'ulotning asosiy musobaqa davri

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

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

Mashg'ulotlar musobaqa soniga ko'ra, quyidagi bosqichlarga bo'linadi:

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

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

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

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

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

Yozda suzish, sport o'yinlari, sayohatlar, ovga chiqish.

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

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

7.7.3. Sportchining shaxsiy mashg'ulot rejasi

Yillik shaxsiy reja bir yillik musobaqa taqvimida asosida tuziladi. Bu quyidagi bo'limlardan iborat:

— mashg'ulot sikli bosqichlarining maqsadi va asosiy masalalari, tayyorgarlikdagi asosiy kamchiliklar;

— asosiy tayyorgarlik, umumiy-jismoniy tayyorgarlik, shifokor va pedagogik nazoratni o'z ichiga oladi.

Shaxsiy yillik mashg'ulot rejasi murabbiy va sportchi hamkorligida tuziladi.

12-jadval

**Kurashchining mashg'ulot kundaligi.
Shifokor va pedagog nazorati**

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

Kurashchi kundaligida har kunlik mashg'ulotni yozib borishi kerak. U o'zini o'zi nazorat qilishi, tomir urishini kuniga 2 marta tekshirishi va yozib borishi lozim (12-jadval).

Murabbiy va shifokor doimo kurashchining kundaligi bilan tanishib borishi kerak.

**8-bob. SPORT MAKTABLARIDA KURASHCHILAR
TAYYORLASHNING TASHKILIY-USLUBIY
XUSUSIYATLARI**

8.1. Sport maktablari oldida turgan vazifalar

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

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

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

Ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya o'rinbosarlari maktablari oldida yuqorida aytilgan vazifalardan tashqari, yana bir vazifa — tayyorgarlik vazifasi turadi. Bu vazifa BO'OO'M uchun asosiy hisoblanib, ularning butun faoliyatini belgilab beradi.

OSMM vazifalari quyidagilardan iborat:

— xalqaro toifadagi sport ustalari, sport ustalari, respublika terma jamoalariga nomzodlarni tayyorlash;

— sport mashg'ulotining ilg'or uslublarini ishlab chiqish, takomillashtirish va murabbiy-o'qituvchilar tarkibining ish amaliyotiga joriy etish;

— BO'SM, BO'OO'M, MI va boshqa sport tashkilotlarining o'quv-mashg'ulot ishida izchillikni amalga oshirish;

— shahar, viloyat va respublikada o'quv-mashg'ulot ishiga uslubiy rahbarlik qilish.

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

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

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

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

Har bir guruhning o'quvchilar bilan to'ldirilishi va o'quv soatlari soni 13-jadvalda keltirilgan.

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

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

O'quv guruhlarining to'ldirilishi va o'quv-mashg'uloti ish tartibi

O'quv yili	Qabul qilish uchun o'quvchilar yoshi (yosh)	Daqiqa soni		O'quv soatlarining maksimal soni		Umumiy, maxsus va sport tayyorgarligi bo'yicha talablar
		guruhlar	o'quvchilar	haftada	yiliga	
Boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri						
1-	10	5	20	6	312	Umumiy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha me'yorlar hamda sinov talablarini bajarish
2-	11	5	18	6	312	
3-	12	4	16	8	416	
O'quv-mashg'ulot guruhleri						
1-	13	5	12	12	624	Umumiy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha me'yorlar hamda sinov talablarini bajarish
2-	14	4	12	16	832	
3-	15	3	10	18	936	
4-	16	2	10	20	1040	
Sport takomillashuvi guruhleri						
1-	17	1	8	22	1144	50 % SUN SUN 50 % SU
2-	18	1	6	24	1248	
3-	19	1	6	28	1456	
Oliy sport mahorati guruhleri						
1-	19	1	4	30	1560	SU SU (tasdiqlash) 50 % XTSU)
2-	20	1	4	30	1560	
3-	21 va katta	1	4	30	1560	

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

Sportga ixtisoslashgan maktab-internatning sport kurashi bo'linmasiga umumta'lim maktabining kamida 6-sinfini muvaffaqiyatli tugatgan, BO'SMga ma'lum bir tayyorgarlikdan o'tgan yoki musobaqalarda o'zini yaxshi ko'rsatgan, sport bilan shug'ullanishga o'ta qobiliyatli bolalar hamda o'smirlarni tanlov asosida qabul qilinadi. MIda o'quv-mashg'ulot guruhleri va sport takomillashuvi guruhleri tashkil qilinadi.

Sport maktablarida o'quv yili 2-sentabrdan boshlanadi. O'quv dasturining o'quv yillari bo'yicha va soatlardagi mazmuni 14-jadvalda keltirilgan.

**Sport maktablarida o'smir kurashchilar ko'p yillik tayyorgarligining
taxminiy o'quv rejasi**

(soatlar hisobida)

Tayyorgarlik bo'limlari	Guruhlar												
	Boshlang'ich tayyorgarlik			O'quv-mashg'ulot				Sport takomillashuvi			Oliy sport mahorati		
	1-yil	2-yil	3-yil	1-yil	2-yil	3-yil	4-yil	1-yil	2-yil	3-yil	1-yil	2-yil	3-yil
1. Nazariy tayyorgarlik	10	10	13	18	24	27	30	40	44	52	50	50	52
2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik	90	90	107	150	190	215	228	229	250	320	312	312	312
3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik	50	52	71	94	133	150	165	172	174	205	234	234	218
4. Texnik-taktik, ruhiy tayyorgarlik	130	132	179	250	350	411	482	532	609	704	758	756	760
5. Kurash bo'yicha musobaqaga tayyorgarlik	16	16	24	32	40	40	40	48	48	48	56	56	64
6. Yo'riqchilik va hakamlik qilish amaliyoti	—	—	—	16	16	16	18	20	20	20	22	22	22
7. Qabul qilish va ko'chirish sinovlari	16	8	10	12	12	10	10	8	8	8	8	8	10
8. Tiklanish tadbirlari	—	—	—	52	67	67	67	83	83	83	104	104	106
9. Tibbiy guruhlash-tirilgan kompleks tekshiruv	—	8	12	—	—	—	—	12	12	16	16	16	16
Jami soatlar soni	312	316	416	624	832	936	1040	1144	1248	1456	1560	1558	1560

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

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

1. Bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va katta yoshdagi sportchilarni tayyorlash vazifalari, vositalari hamda uslublarining qat'iy izchilligi.
2. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining bir tekis oshib borishi. Ular o'rtasidagi nisbat muntazam o'zgarib

turadi: yildan yilga maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmi (mashg'ulot yuklamasining umumiy hajmiga nisbatan) ortib boradi va tegishli ravishda umumiy jismoniy tayyorgarlikning ulushi kamayadi.

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

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

O'smir sportchilar bilan ko'p yillik ish jarayonida mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini qo'llash izchilligi tamoyiliga qat'iy amal qilish (15-jadvalga qarang).

15-jadval

Yillik bosqichda musobaqa yuklamalari ko'rsatkichlari

Son ko'rsatkichlari	Tayyorgarlik bosqichlari			
	boshlang'ich	o'quv-mashg'ulot		sport takomillashuvi
	1—3-yillar	1—2-yillar	3—4-yillar	1—3-yillar
Musobaqalar	3	5	5	6
Musobaqa bellashuvlari	12—15	20—23	24—26	28—32

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

Sport maktablarining hamma o'quv guruhleri uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha me'yorlar 16-jadvalda keltirilgan.

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

— jadval bo'yicha guruhlardagi nazariy va amaliy mashg'ulotlar;

— alohida reja bo'yicha mashg'ulotlar, uy vazifalarini bajarish;

— o'quv video va kinolavhalari hamda sport musobaqalarini tomosha qilish;

— sport maktabi qaysi tashkilotga qarashli bo'lsa, shu tashkilot tomonidan tasdiqlangan sport tadbirlarining taqvimij rejasiga muvofiq sport musobaqalari hamda uchrashuvlarda ishtirok etish.

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

BO'SM, BO'OO'Mning boshlang'ich tayyorgarlik va o'quv-mashg'ulot guruhlari uchun kurashda umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qabul qilish va ko'chirish me'yor talablari
(Sport maktablariining kurash bo'limiga bolalar va o'smirlarni saflash uchun testlar)

T/r	Ko'rsatkichlar	BOSQICHLAR														
		Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari						O'quv-mashg'ulot guruhlari								
		1-yil	2-yil	3-yil	1-yil	2-yil	3-yil	1-yil	2-yil	3-yil	4-yil					
1	60 m.ga yugurish (s) 100 m (s)	qabul qilishda	10,8	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	8,8	qabul qilishda	qabul qilishda	ko'chirishda	13,4	
2.	1000 m.ga yugurish (daqiqqa, s) 2000 m (daqiqqa, s) 3000 m (daqiqqa, s)	qabul qilishda	5,2	5,1	5,0	4,4	4,3	9,4	9,3	9,0	8,2	qabul qilishda	qabul qilishda	ko'chirishda	14,2	8,0
3.	Tennis koptogini uloqtirish (m) Granata 700 g.li (m)	qabul qilishda	30	32	34	36	37	38	39	39	40	qabul qilishda	qabul qilishda	ko'chirishda	28	32
4.	Baland turnikda tortilish (marta)	qabul qilishda	3	4	5	5	6	7	8	8	9	qabul qilishda	qabul qilishda	ko'chirishda	11	13
5.	Suzish 50 m (s)	qayd-siz	qayd-siz	qayd-siz	qayd-siz	qayd-siz	qayd-siz	60	58	56	53	qayd-siz	qayd-siz	qayd-siz	50	50
6.	Arqonga chiqish (4 m) oyoq yordamida va oyoq yordamisiz	qabul qilishda	16,0	15,0	14,8	14,4	14,0	13,6	13,2	13,0	12,6	qabul qilishda	qabul qilishda	ko'chirishda	12,0	11,6

7.	Yotib qo'llarini bukib-yozish 10 s ichida (marta)	25	30	35	36	40	41	42	44	46	4	48	49	53	
8.	10 s ichida oyoqlarni va gavdani ko'tarish	2	3	4	5	6	8	9	10	11	11	12	12	13	
9.	Bosh atrofida yugurish, 5 marta chapgga, 5 marta o'ngga	2 qayd- siz	3 qayd- siz	4 qayd- siz	24,0	22,0	20,0	18,5	18,0	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	
10.	Ko'priklar holatida to'ntarishlar 10 marta (s)	3	4	6	44,0	42,0	39,0	36,0	33,0	30,0	29,0	27,0	26,0	24,0	
11.	Tik turishdan yotish hola- tiga o'tishda oyoqlarni orqaga tashlash 10 s.ichida (marta)	—	5	6	7	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13
12.	Yotgan holatdan gavdani orqa- dan ushlab sherigini ko'tarish (marta)	—					6	9	10	10	11	11	12	12	13
13.	Test manekeni (sherigini) tegir- mon usulida egilib orqadan oshirib tashlash 10 marta tashlash (s) 15 marta tashlash (s)	qayd- siz	45,0	40,0	35,0	30,0			56,0	54,0	53,0	52,0	51,0	50,0	48,0 49,0

17-jadval

T/r	Ko'rsatkichlar	BOSQICHLAR											
		Sport takomillashuvi guruhlari						Oliy sport mahorati guruhlari					
		1-yil		2-yil		3-yil		1-yil		2-yil		3-yil	
		qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda
UJT													
1.	30 m.ga yugurish (s)	4,5	4,4	4,4	4,3	4,3	4,2	4,2	4,2	4,2	4,1	4,1	4,0
2.	300 m.ga yugurish (daqiqqa, s)	12,0	11,4	11,3	11,1	11,0	10,5	10,5	10,5	10,4	10,4	10,3	10,3
3.	700 g.li granata uloqtirish	33	34	34	35	35	35	36	36	37	37	38	38
4.	Baland turnikda tortilish (marta)	14	16	17	18	19	20	20	20	22	24	26	28
5.	50 m.ga suzish (s)	50,0	49,0	49,0	49,0	48,0	48,0	48,0	48,0	48,0	47,0	47,0	47,0
6.	Oyoqlar yordamisiz 4 m arqonga tirmashib chiqish	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,8	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
7.	Orqada, yotib shtanga (o'z vaznidagi) bilan qo'llarni bukib-yozish (marta)	13	14	15	16	17	18	18	18	19	20	21	22

8.	10 s ichida oyoqlar va gavdani ko'tarish	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20
9.	Orqada yotib, shtanga (o'z vaznidagi) bilan qo'llarni bukib-yozish (marta)	3	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13
10.	Bosh atrofida yugurish — 5 marta chapga, 5 marta o'ngga	15,0	14,5	14,3	14,1	14,0	13,8	13,8	13,8	13,6	13,4	13,4	13,2
11.	Ko'krak holatida oyoqlarni u tomondan bu tomonga tashlash	18,0	19,0	24,0	22,0	21,0	20,0	18,0	18,0	17,0	16,0	16,0	15,0
12.	10 s ichida tik turishdan yotish holatiga o'tishda oyoqlarni orqaga tashlash (marta)	13	14	14	15	15	16	16	16	17	18	19	20
13.	Yotgan holatdan gavdani orqadan ushlab sherigini ko'tanish (marta)	13	14	14	15	15	16	16	16	17	18	19	20
14.	Test manekenini (sherigini) tegirmon usulida egilib orqadan oshirib tashlash, 15 marta tashlash (s)	47,0	46,0	45,0	44,0	43,0	42,0	42,0	42,0	41,0	40,0	39,0	38,0

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

Ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya o'rinbosarlari maktablari oldida yuqorida aytilgan vazifalardan tashqari, yana bir vazifa — tayyorgarlik vazifasi turadi. Bu vazifa BO'OO'M uchun asosiy hisoblanib, ularning butun faoliyatini belgilab beradi.

OSMM vazifalari quyidagilardan iborat:

— xalqaro toifadagi sport ustalari, sport ustalari, respublika terma jamoalariga nomzodlarni tayyorlash;

— sport mashg'ulotining ilg'or uslublarini ishlab chiqish, takomillashtirish va murabbiy-o'qituvchilar tarkibining ish amaliyotiga joriy etish;

— BO'SM, BO'OO'M, MI va boshqa sport tashkilotlarining o'quv-mashg'ulot ishida izchillikni amalga oshirish;

— shahar, viloyat va respublikada o'quv-mashg'ulot ishiga uslubiy rahbarlik qilish.

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

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

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

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

Har bir guruhning o'quvchilar bilan to'ldirilishi va o'quv soatlari soni 13-jadvalda keltirilgan.

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

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

O'quv guruhlarining to'ldirilishi va o'quv-mashg'uloti ish tartibi

O'quv yili	Qabul qilish uchun o'quvchilar yoshi (yosh)	Daqiqa soni		O'quv soatlarining maksimal soni		Umumiy, maxsus va sport tayyorgarligi bo'yicha talablar
		guruhlar	o'quvchilar	haftada	yiliga	
Boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri						
1-	10	5	20	6	312	Umumiy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha me'yorlar hamda sinov talablarini bajarish
2-	11	5	18	6	312	
3-	12	4	16	8	416	
O'quv-mashg'ulot guruhleri						
1-	13	5	12	12	624	Umumiy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha me'yorlar hamda sinov talablarini bajarish
2-	14	4	12	16	832	
3-	15	3	10	18	936	
4-	16	2	10	20	1040	
Sport takomillashuvi guruhleri						
1-	17	1	8	22	1144	50 % SUN
2-	18	1	6	24	1248	SUN
3-	19	1	6	28	1456	50 % SU
Oliy sport mahorati guruhleri						
1-	19	1	4	30	1560	SU
2-	20	1	4	30	1560	SU (tasdiqlash)
3-	21 va katta	1	4	30	1560	50 % XTSU)

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

Sportga ixtisoslashgan maktab-internatning sport kurashi bo'linmasiga umumta'lim maktabining kamida 6-sinfni muvaffaqiyatli tugatgan, BO'SMga ma'lum bir tayyorgarlikdan o'tgan yoki musobaqalarda o'zini yaxshi ko'rsatgan, sport bilan shug'ullanishga o'ta qobiliyatli bolalar hamda o'smirlarni tanlov asosida qabul qilinadi. MI da o'quv-mashg'ulot guruhleri va sport takomillashuvi guruhleri tashkil qilinadi.

Sport maktablarida o'quv yili 2-sentabrdan boshlanadi. O'quv dasturining o'quv yillari bo'yicha va soatlardagi mazmuni 14-jadvalda keltirilgan.

**Sport maktablarida o'smir kurashchilar ko'p yillik tayyorgarligining
taxminiy o'quv rejasi**

(soatlar hisobida)

Tayyorgarlik bo'limlari	Guruhlar												
	Boshlang'ich tayyorgarlik			O'quv-mashg'ulot				Sport takomillashuvi			Oliy sport mahorati		
	1-yil	2-yil	3-yil	1-yil	2-yil	3-yil	4-yil	1-yil	2-yil	3-yil	1-yil	2-yil	3-yil
1. Nazariy tayyorgarlik	10	10	13	18	24	27	30	40	44	52	50	50	52
2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik	90	90	107	150	190	215	228	229	250	320	312	312	312
3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik	50	52	71	94	133	150	165	172	174	205	234	234	218
4. Texnik-taktik, ruhiy tayyorgarlik	130	132	179	250	350	411	482	532	609	704	758	756	760
5. Kurash bo'yicha musobaqaga tayyorgarlik	16	16	24	32	40	40	40	48	48	48	56	56	64
6. Yo'riqchilik va hakamlik qilish amaliyoti	—	—	—	16	16	16	18	20	20	20	22	22	22
7. Qabul qilish va ko'chirish sinovlari	16	8	10	12	12	10	10	8	8	8	8	8	10
8. Tiklanish tadbirlari	—	—	—	52	67	67	67	83	83	83	104	104	106
9. Tibbiy guruhlash-tirilgan kompleks tekshiruv	—	8	12	—	—	—	—	12	12	16	16	16	16
Jami soatlar soni	312	316	416	624	832	936	1040	1144	1248	1456	1560	1558	1560

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

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

1. Bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va katta yoshdagi sportchilarni tayyorlash vazifalari, vositalari hamda uslublarining qat'iy izchilligi.
2. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining bir tekis oshib borishi. Ular o'rtasidagi nisbat muntazam o'zgarib

turadi: yildan yilga maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmi (mashg'ulot yuklamasining umumiy hajmiga nisbatan) ortib boradi va tegishli ravishda umumiy jismoniy tayyorgarlikning ulushi kamayadi.

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

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

O'smir sportchilar bilan ko'p yillik ish jarayonida mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini qo'llash izchilligi tamoyiliga qat'iy amal qilish (15-jadvalga qarang).

15-jadval

Yillik bosqichda musobaqa yuklamalari ko'rsatkichlari

Son ko'rsatkichlari	Tayyorgarlik bosqichlari			
	boshlang'ich	o'quv-mashg'ulot		sport takomillashuvi
	1—3-yillar	1—2-yillar	3—4-yillar	1—3-yillar
Musobaqalar	3	5	5	6
Musobaqa bellashuvlari	12—15	20—23	24—26	28—32

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

Sport maktablarining hamma o'quv guruhleri uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha me'yorlar 16-jadvalda keltirilgan.

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

— jadval bo'yicha guruhlardagi nazariy va amaliy mashg'ulotlar;

— alohida reja bo'yicha mashg'ulotlar, uy vazifalarini bajarish;

— o'quv video va kinolavhalari hamda sport musobaqalarini tomosha qilish;

— sport maktabi qaysi tashkilotga qarashli bo'lsa, shu tashkilot tomonidan tasdiqlangan sport tadbirlarining taqvimij rejasiga muvofiq sport musobaqalari hamda uchrashuvlarda ishtirok etish.

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

BO'SM, BO'OO'Mning boshlang'ich tayyorgarlik va o'quv-mashg'ulot guruhilari uchun kurashda umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qabul qilish va ko'chirish me'yor talablari
(Sport maktablarning kurash bo'limiga bolalar va o'smirlarni saflash uchun testlar)

T/r	Ko'rsatkichlar	BOSQICHLAR													
		Boshlang'ich tayyorgarlik guruhilari						O'quv-mashg'ulot guruhilari							
		1-yil		2-yil		3-yil		1-yil		2-yil		3-yil		4-yil	
1.	60 m.ga yugurish (s) 100 m (s)	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda
		10,8	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	8,8					
2.	1000 m.ga yugurish (daqiqqa, s)														
	2000 m (daqiqqa, s)	5,2	5,1	5,0	4,4	4,3	9,4	9,3	9,0	4,4	4,4	14,2	13,6	13,6	13,4
	3000 m (daqiqqa, s)											8,0	7,4		
3.	Tennis koptogini uloqtirish (m)	30	32	34	36	37	38	39	39	40	26	28	30	32	
	Granata 700 g.li (m)														
4.	Baland turnikda tortilish (marta)	3	4	5	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13	
5.	Suzish 50 m (s)	qayd-siz	—	qayd-siz	—	qayd-siz	60	58	56	53	55	50	50		
6.	Arqonga chiqish (4 m) oyoq yordamida va oyoq yordamisiz	16,0	15,0	14,8	14,4	14,0	13,6	13,2	13,0	12,6	12,4	12,0	11,6	11,0	

7.	Yotib qo'llarini bukib-yozish 10 s ichida (marta)	25	30	35	36	40	41	42	44	46	4	48	49	53
8.	10 s ichida oyoqlarni va gavdani ko'tarish	2	3	4	5	6	8	9	10	11	11	12	12	13
9.	Bosh atrofida yugurish, 5 marta chapga, 5 marta o'ngga	2 qayd- siz	3 qayd- siz	4 qayd- siz	24,0	22,0	20,0	18,5	18,0	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0
10.	Ko'prik holatida to'ntarishlar 10 marta (s)	3	4	6	44,0	42,0	39,0	36,0	33,0	30,0	29,0	27,0	26,0	24,0
11.	Tik turishdan yotish hola- tiga o'tishda oyoqlarni orqaga tashlash 10 s.ichida (marta)	5	6	7	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13
12.	Yotgan holatdan gavdani orqa- dan ushlab sherigini ko'tarish (marta)	-	-	-	-	6	9	10	10	11	11	12	12	13
13.	Test manekeni (sherigini) tegir- mon usulida egilib orqadan oshirib tashlash 10 marta tashlash (s) 15 marta tashlash (s)	qayd- siz	45,0	40,0	35,0	30,0	-	56,0	54,0	53,0	52,0	51,0	50,0	48,0 49,0

17-jadval

T/r	Ko'rsatkichlar	BOSQICHLAR											
		Sport takomillashuvi guruhlari						Oliy sport mahorati guruhlari					
		1-yil		2-yil		3-yil		1-yil		2-yil		3-yil	
		qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda
UJT													
1.	30 m.ga yugurish (s)	4,5	4,4	4,4	4,3	4,3	4,2	4,2	4,2	4,2	4,1	4,1	4,0
2.	300 m.ga yugurish (daqiq, s)	12,0	11,4	11,3	11,1	11,0	10,5	10,5	10,5	10,4	10,4	10,3	10,3
3.	700 g.li granata uloqtirish	33	34	34	35	35	35	36	36	37	37	38	38
4.	Baland turnikda tortilish (marta)	14	16	17	18	19	20	20	20	22	24	26	28
5.	50 m.ga suzish (s)	50,0	49,0	49,0	49,0	48,0	48,0	48,0	48,0	48,0	47,0	47,0	47,0
6.	Oyoqlar yordamisiz 4 m arqonga tirmashib chiqish	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,8	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
7.	Orqada, yotib shtanga (o'z vaznidagi) bilan qo'llarni bukib-yozish (marta)	13	14	15	16	17	18	18	18	19	20	21	22

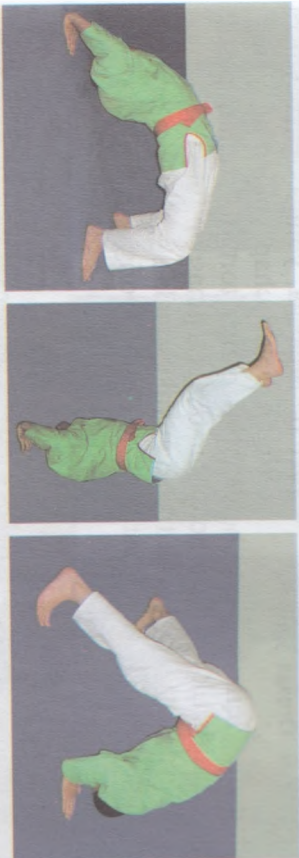
8.	10 s ichida oyoqlar va gavdani ko'tarish	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20
9.	Orqada yotib, shtanga (o'z vaznidagi) bilan qo'llarni bukib-yozish (marta)	3	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13
10.	Bosh atrofida yugurish — 5 marta chapga, 5 marta o'ngga	15,0	14,5	14,3	14,1	14,0	13,8	13,8	13,8	13,6	13,4	13,4	13,2
11.	Ko'krak holatida oyoqlarni u tomondan bu tomonga tashlash	18,0	19,0	24,0	22,0	21,0	20,0	18,0	18,0	17,0	16,0	16,0	15,0
12.	10 s ichida tik turishdan yotish holatiga o'tishda oyoqlarni orqaga tashlash (marta)	13	14	14	15	15	16	16	16	17	18	19	20
13.	Yotgan holatdan gavdani orqadan ushlab sherigini ko'tarish (marta)	13	14	14	15	15	16	16	16	17	18	19	20
14.	Test manekenini (sherigini) tegirmon usulida egilib orqadan oshirib tashlash, 15 marta tashlash (s)	47,0	46,0	45,0	44,0	43,0	42,0	42,0	42,0	41,0	40,0	39,0	38,0

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

II qism. KURASHNING AMALIY ASOSLARI

9-bob. KURASHDAGI AMALIY USULLARNI O'RGATISH TEKNIKASI VA TAKTIKASI

9.1. Kurashchilar badantariyasi bo'yicha an'anaviy mashqlar



1-rasm. Ko'prik holatida bo'yinlarni toblash (a, b, d).



2-rasm. Egiluvchanlikni tarbiyalovchi mashqlar (a, b, d).

9.2. Yiqilishdan saqlanish usullari

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

1. Yiqilish usullari. Bu usulni o'rganishdan oldin shug'ullanuvchiga, albatta, orqa, yon tarafdagi dumalashni o'rgatish lozim. Shug'ullanuvchi o'tirgan holda oyoqlarining tizzadan pastini qo'llari

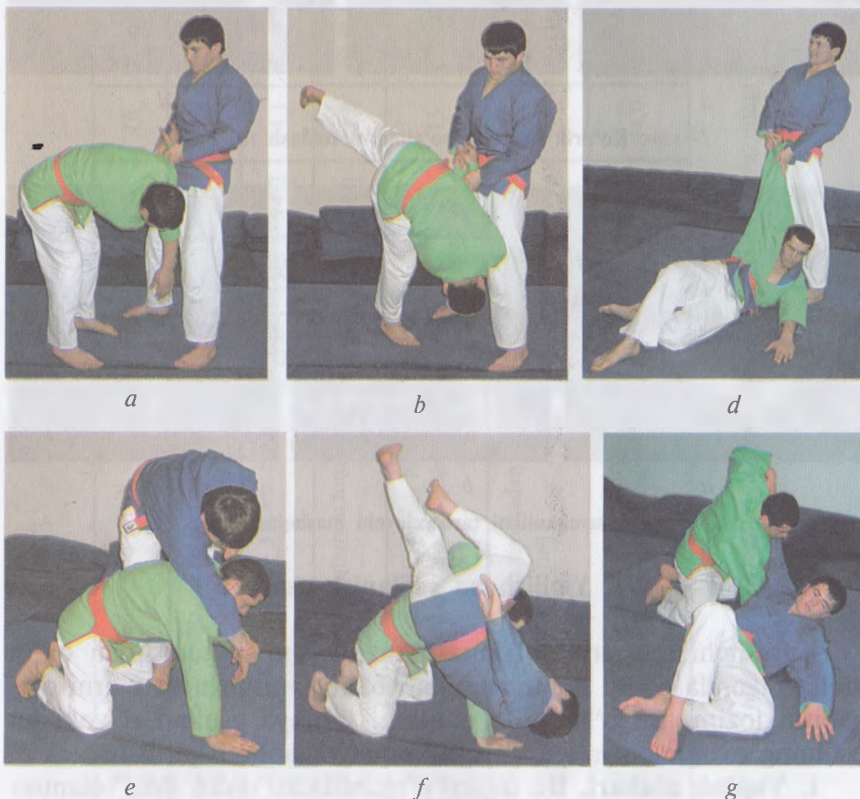


3-rasm. Orqaga yiqilish.

bilan ko'krak qafasiga qarab tortadi va boshini gilamga tekkizmagan holda orqaga dumalaydi. Qo'llari esa sonlardan 45—50 sm uzoqlikda gilam ustiga qarsak chalgan kabi uriladi. Bu mashqni o'tirib bajarishni o'rgangandan keyin, shug'ullanuvchi uni tik holatda bajarishga o'tadi.

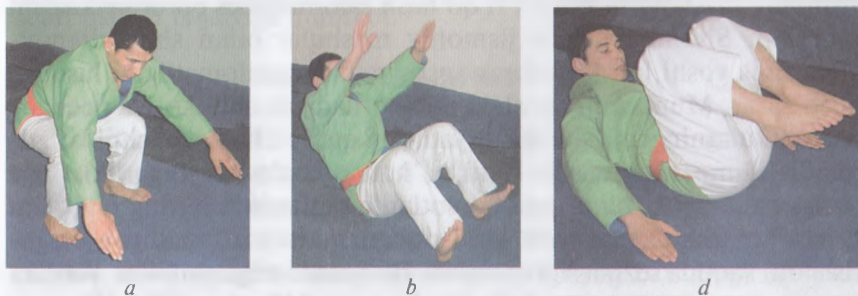
II. Yon tomonga yiqilish. Kurashchi gilamda orqasiga, yoniga dumalaydi va o'tirgan holda chap yoki o'ng yoniga yiqiladi, yiqilayotganda boldirlarini o'ziga tortadi, sonlari pastda oyoq ustida tik bukilgan holda bir-biriga tegmasdan turadi.

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



4-rasm. Yonga yiqilishdan saqlanish usullariga oid mashqlar (a, b, d, e, f, g).

III. Orqaga, yonga yiqilishdan saqlanish usullari. Bu holda shug'ullanuvchi orqasi bilan gilamda yotib oyoqlarini ko'kragiga tortgan holda boldirlaridan ushlab orqaga dumalaydi. Keyin panjalari yoki kaftlarini gilamga urib, orqaga dumalaydi. Bu mashqni yaxshi o'zlashtirgandan so'ng, mashq biroz egilgan holatda bajariladi. Bu mashqlarni bajarayotganda shug'ullanuvchilarning boshi ko'krakkacha egilishi, ya'ni gilamga tegmasligi kerak. Qo'llar esa gavgavga nisbatan 45 gradusda joylashishi lozim.



5-rasm. Sakrab orqaga yiqilish (a, b, d).

9.3. Taqiqlangan usullar

Kurashda quyidagilar taqiqlanadi:

- a) raqibni boshi bilan tashlash;
- b) amalni bajargandan keyin raqibning ustiga gavda bilan tushish;
- d) raqibning burni va og'zini berkitish;
- e) qo'l bilan bo'yinni burash;
- f) boshni raqibning yuziga tirash;
- g) barmoqlardan ushlab va qayirish;
- h) qo'lini orqaga burash;
- i) yaktakning etaklaridan ushlab;
- j) barcha og'rituvchi va bo'g'uvchi usullar;
- k) oyoqdan ushlagan holda usul bajarish.

Taqiqlangan amallarni tushuntirish bilan bir vaqtda, uni amalda ko'rsatib o'tish ham zarur.

9.3.1. Mashg'ulot

Bunda:

- saflanish, salomlashish, yo'qlama qilish, mashg'ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish;
- jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishdagi ahamiyati mavzusida suhbat;
- umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish;

— orqaga yiqilib o'z-o'zini himoya qilish mashqlarini bajarish;
— kurashning amaliy texnikasini o'rganish (chalish texnikasini o'rganish):

- a) raqibining yoqasi va qo'ldan ushlagan holda bajarish;
- b) bir qo'lini ikki qo'l bilan ushlagan holda bajarish;
- d) qo'ldan va belbog'ning oldidan ushlagan holda bajarish;
- e) qo'ldan va belbog'ning orqasidan ushlagan holda bajarish.

Jismoniy mashqlar to'g'ri qo'llanilgan taqdirdagina samara beradi. Jismoniy mashqlarni noto'g'ri qo'llash salomatlikka putur yetkazishi mumkin. Shuning uchun jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, biologik xususiyatlari va salomatligini hisobga olish zarur. Muntazam ravishda olib boriladigan shifokor va pedagog nazorati ularning ana shu xususiyatlarini qat'iy hisobga olishni ko'zda tutadi. Shuni unutmaslik kerakki, hatto yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan murabbiy ham, mashg'ulotlarda qatnashuvchining o'zi ham jismoniy mashqlar ta'sirida kishi organizmida yuz beradigan o'zgarishlarni vaqtida sezmasligi mumkin. Bu borada unga shifokor yordam beradi. Kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilar har yili ikki marta shifokor ko'rigidan to'liq o'tishlari shart.

Kurashda har bir sportchi ma'lum usullar orqali harakatni amalga oshiradi. Mukammal bajarilgan usulgina kerakli natija beradi. Maqsadga yetish uchun harakatlar va usullar amalga oshiriladi. Shu o'rinda usullar haqida to'xtalib o'tish lozim. Kurashda bajariladigan barcha usullar asosiy ustun hisoblanadigan qoqish, chil, yuk (yuklama), yelka, boldir, yonbosh kabi 7 ta bosh usullarda jamlanadi. Mazkur usullar, o'z navbatida, yuzlab usullarni o'zida birlashtiradi.

9.3.2. Orqadan chalish usuli

Kurashdagi bu usulni qashqadaryolik taniqli kurashchi, sport ustasi Sayfulla Rasulov juda chiroyli bajarar edi. Bu amalni bajarishda ko'pgina tajribali kurashchilar raqibning o'ng yoqasini va o'ng qo'lini ushlab, doimo oldidan chalib chalg'itadi, raqib esa oldinga yiqilmaslik uchun o'zini himoya qilib, og'irligini tovonlariga tashlaydi, kurashchi esa bundan foydalanib raqibining orqasidan chalib yiqitadi.

9.3.3. Orqadan chalish usulini bajarishdagi qulay sharoitlar

1. Raqib oyog'ini oldinga qo'yib, sherigini o'ziga tortadi.
2. Og'irligi bajaradigan oyog'ida bo'lsa, masalan, o'ng oyog'ini oldinda bo'lsa, o'ng oyog'ini bilan unga hujum qilish.
3. Qo'llar yordamida raqibni muvozanatdan chiqarib, usulni bajarishga tayyorgarlik ko'rish.

Usulni bajarishda bir necha xil ushlashlardan foydalanish kerak.

1. Kurashchi chap qo'li bilan raqibning yaktagi yoqasidan, o'ng qo'li bilan esa raqibning chap tirsagidan ushlaydi.

2. Kurashchi uslubni raqibning ikki qo'lidan ushlab bajarishi ham mumkin.

3. Kurashchi raqibning o'ng yoqasi va o'ng qo'lidan ushlagan holda ham bajarishi mumkin.

4. Kurashchi o'ng qo'li bilan raqibning belbog'i yonidan va qo'lidan ushlab bajarishi mumkin.

9.3.4. Usulni bajarish texnikasi

Usulni kurashchi chap oyog'ini oldinga qo'yib o'ng qo'li bilan raqibning bo'ynidan, chap qo'li bilan esa raqibning tirsagidan ushlaydi. Kurashchi qo'llari bilan raqibning og'irlik markazini chap oyog'iga o'tkazadi, chap oyog'ini uning o'ng oyog'i yoniga parallel qo'yadi, o'ng oyog'ini esa raqibning chap oyog'i orqasiga qo'yadi va qo'llari bilan raqibni yoniga, oldinga tortib yiqitadi.

9.3.5. Usulni bajarayotganda uchraydigan xatolar

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

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

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

Bu usulni yaxshilab o'rganish uchun murabbiy mashg'ulotning oxirida 2 daqiqadan kurash tushiradi. Raqiblardan biri 2 daqiqa hujum qiladi, ikkinchi kurashchi esa qarshilik qilib yiqilmaslikka harakat qiladi. Bu usulni bajarayotganda kurashchi o'ziga qulay ushlashi lozim. 2 daqiqadan keyin o'rin almashiladi.

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

9.3.6. Usulni o'rganish uchun bajariladigan mashqlar

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

2-mashq. Bu mashqda o'ng oyog'ingizning barmoqlarini ishlatasiz. O'ng oyog'ingizni raqibning o'ng oyog'i orqasiga bukkan holda qo'ya-siz va shu oyog'ingiz tizzasini to'g'rilaysiz.

9.3.7. Taktik tayyorgarlik

Usulni taktik jihatdan tayyorlash paytida bajariladigan harakatni sezdirmaslikka harakat qilish kerak. Masalan, hujum qiluvchi go'yo raqibni yelkadan tashlayman, deb hamla qiladi. Shu vaqtda raqib og'irlik markazini, asosan, tovonga o'tkazadi, bajaruvchi esa oyoq yordamida raqibini orqadan chalib yiqitadi.

9.3.8. Qarshi usullar

1. Orqadan chalish usuliga, orqadan chalish usuli bilan qarshi hujum qilish mumkin.

2. Raqib oyog'i oyog'ingiz ustidan o'tishi bilan burilib, uni yelka-dan tashlash.

3. Hujumchi usulni bajarayotganda uni ko'tarib ko'krakdan oshirib tashlash kerak.

4. Hujum vaqtida raqib burilishi bilan uning tovoniga chap (o'ng) oyog'ini qo'yib, orqaga tortib yiqitadi.

9.3.9. Mashg'ulot

1. Saflanish, salomlashish, mashg'ulotning maqsadi bilan ta-nishtirish.

2. Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi mavzusida suhbat.

3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish. Yonga yiqilayotganda o'zini himoya qilish.

4. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish, yoqasi va qo'lidan ushlab, oldidan chalish:

a) bir yo'la ikki qo'l bilan ushlab bajarish;

b) o'ng yoqasi va o'ng qo'lidan ushlab bajarish;

d) belbog'idan va qo'lidan ushlab bajarish.

9.3.10. Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi

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

Sport yutuqlari sportchining har tomonlama rivojlanganligiga bog'liq bo'lishining ikkita asosiy sababi bor. Birinchidan, organizmning bir butunligi — uning barcha a'zolari, tizim va funksiyalari faoliyat va taraqqiyot jarayonida uzviy bog'liq bo'ladi. Qaysi jismoniy fazilatlarini ko'proq, qaysilarini kamroq rivojlanishi zarur ekanligi, har qaysi sport turining o'zigagina xos bo'ladi. Biror jismoniy qobiliyatni g'oyat yuksak darajada rivojlantirish uchun organizmning funksional imkoniyatlari umuman yuksak bo'lishi shart. Ikkinchidan, turli harakat ko'nikmasi va mahorati o'zaro uzviy bog'liqdir.

Sportchi tomonidan o'zlashtirilgan harakat ko'nikmasi va mahorat doirasi qanchalik keng bo'lsa (albatta, tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq bo'lgan me'yorda), harakat faoliyatining yangi shakllarini yaratish va ilgari o'zlashtirilganlarini takomillashtirish uchun shunchalik qulay asos mavjud bo'ladi. Yangi harakat shakllari ilgari tarkib topgan shakllar asosida paydo bo'ladi va ularning u yoki bu elementlarini o'z ichiga oladi. Xilma-xil harakatlar uyg'unligini o'zlashtirish jarayonida bu yo'lda uchraydigan qiyinchiliklarni yenga borish natijasida harakat faoliyatini yanada takomillashtirish muhim.

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

9.3.11. Oldidan chalish usuli

Kurashdagi bu usulni mamlakatimizdan yetishib chiqqan ko'plab polvonlar qo'llagan. Masalan, qashqadaryolik Abdumavlon Ahmanov ko'plab to'y, sayil kurashlarida shu usuldan foydalanib, polvonlarning yelkasini yerga tekkizgan.

O'zbekistonning bir necha bor g'olibi Xushvaqt Ro'ziqulov bu usulni o'z mahorati bilan bajarardi. Xushvaqt Ro'ziqulov chap qo'li bilan raqibining o'ng qo'lini tirsagidan, o'ng qo'li bilan uning chap qo'ltig'i tagidan ushlab, o'ng oyog'i bilan raqibini chap oyog'i orasidan ilmoq qilib chalg'itardi. Raqib ilmoqdan chiqish uchun chap oyog'ini ko'tarishga majbur bo'lardi. Shundan foydalangan X. Ro'ziqulov raqibining o'ng oyog'i oldidan o'ng oyog'ini qo'yib, qo'llari bilan uni pastga-yonga tezlik bilan harakat qilardi.

Shuningdek, Rustam Yo'ldoshev, Xorazm viloyatidan Saydulla Kuryazov, Surxondaryo viloyatidan Tohir Durdiyev, Xolmamat Dadaqiqov, Buxoro viloyatidan yetti aka-uka Yusupovlarning deyarli hammasi shu amalni bajarar edilar. Jo'raqul Yusupovning bu amalni bir qo'li bilan ushlab ham bajargan paytlari bo'lgan.

Surxondaryo viloyatidan O'rol To'rayev (og'ir vaznda), samarqandlik Ravshan G'ulomov va boshqalar bu usulni har xil ushlar holatlarida, biri-biriga o'xshamagan tarzda bajarar edilar.

Keling, siz ham shu ajoyib usulni o'zingiz sevgan polvonlardan birortasini ushlar yo'llari bo'yicha o'rganing!

9.3.12. Oldidan chalish usulini bajarishdagi qulay sharoitlar

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

9.3.13. Uslubni bajarishda taktik tayyorgarlik

1. Agar o'naqay bo'lsangiz raqibni orqaga qarab shunday itarish kerakki, u o'z og'irligini siz hujum qiladigan oyog'iga o'tkazsin.

2. Chap oyog'ingiz bilan raqib o'ng oyog'ini o'ng oyog'iga o'tkazishga majbur qilish kerak.

3. Raqibni tahlikaga solish yo'li. Raqib oyog'i ichidan boldir bilan qoqish. Raqib bu usuldan o'zini himoya qilib hujumchi ko'targan oyog'ini ko'tarib olishga harakat qiladi. Shu vaqtda hujumchi o'zining o'ng oyog'ini raqibning chap oyog'i oldidan qo'yadi-da, qo'llari bilan pastga — chap tomonga tortib yiqitadi.

4. Charxpalak qilib tashlar ham ushlar olish usuliga o'xshaydi.

9.3.14. Oldidan chalish usuli texnikasini o'rganish

Oldidan chalish usulini o'rganishda, asosan, hujum qilayotgan polvon, raqibning og'irlik markazini qo'llari bilan o'ng oyog'iga tushirib, chap oyog'ini raqibning chap oyog'i yoniga yoki bo'lmasa,



a



b



d

6-rasm. Oyoqlar oldidan oyoq bilan chalish (a, b, d).

oyog'ining o'rtasiga bukkan holda qo'yadi. Bu vaqtda qo'llar harakatini davom ettiraveradi. Siltab tortayotganda o'ng oyog'ini raqib tizzalari ustidan o'tkazib, oyoq uchida ko'taradi. Hujumchi qo'llari bilan raqibni doimo pastga, chap yoniga tortishni davom ettiradi-da, gilamga tashlaydi.

9.3.15. Uslubni bajarishdagi himoyalar

1. Hujumchi yaqinlashib kelishini payqagan raqib o'zi va hujumchi o'rtasidagi masofani uzaytirishga harakat qiladi.

2. Hujumchining hujum qilayotgan oyog'i harakatiga qarshi harakat qiladi.

3. Raqib hujumchi og'irligini o'ng oyog'iga, ya'ni hujum qiladigan oyog'iga o'tkazishga harakat qiladi.

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

9.3.16. Qarshi usullar

1. Hujumchi oyoq uzatgan zahoti uzatilgan oyog'idan tizza bilan kutib olish.

2. Orqaga egilib, ko'krakdan oshirib tashlash.

3. Tovonni qo'yib, orqadan chalish.

9.3.17. Uslubni bajarishda uchraydigan holatlar

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

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

9.3.18. Xatolarni to'g'rilash

1. Hujumchi hujum qiladigan oyog'ini, raqib oyoqlariga parallel qo'yishi kerak.

2. Hujumchi oyog'ini qo'yganda raqibning tizzasiga suyanib turishi lozim.

3. Hujumchining usulni bajaradigan oyog'i gilamda qattiq turishi kerak, ya'ni gilamdan xuddi sakragandek bo'lsin.

9.3.19. Usulni o'rganish uchun bajariladigan mashqlar

1. Rezina lenta yoki belbog'ni daraxtga bog'lab, ikki uchidan ushlang-da, daraxtning oldidan chiziq chizing. Rezina lentani tortib, daraxtga orqangiz bilan burilib, raqib o'ng oyog'i orqasidan chap oyog'ingizni chiziqqa, o'ng oyog'ingizni esa chiziqqa tovoningiz bilan to'g'ri qo'ying. Bu mashqni o'ng va chap tomoningizda 20—25 marta qaytaring.

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

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

9.3.20. Mashg'ulot

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

2. Kurash uslubi turlari mavzusida suhbat.

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

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

a) yoqasi va yengidan ushlab bajarish;

b) ikki qo'ldan ushlab bajarish.

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

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

Sportchilar kurashda har xil taktik usullardan foydalanishadi:

a) hujum uslubi;

b) himoya uslubi;

d) hujum va himoya uslubi.

Hujum uslubini qo'llash kurashchidan katta chidamlilik talab qiladi. Masalan, kurashchi chidamli bo'lsa, bellashuvning boshidan to oxirigacha hujum qilib, raqibini charchatib g'alabaga erishishi mumkin. Agar kurashchi o'z raqibiga nisbatan mahoratli bo'lsa, hujum uslubini tanlay oladi.

Himoya uslubini asosan raqibning zaifligini bilgan kurashchi tanlaydi. Bunday taktika bilan kurashish uchun, asosan, o'zining kuchlilikini yoki bo'lmasa chidamliligi jihatidan raqibidan ustun tomondan foydalanib, bellashuv rejasini tuzadi.

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

Kurashda faqat hujum qilgan kurashchi yutuqqa erishadi. Ammo yaxshi tayyorlanmagan polvon himoya bilan yutuqqa erishishi mumkin emas.

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

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

9.3.21. Oyoq yonidan qoqib yiqitish

Bu usulning bir necha turi bo'lib, asosan, oyoqning ich va yon qismi, ya'ni panjalarning tagi yoki oyoqning kafti bilan bajariladi. O'zbekiston polvonlari ichida qashqadaryolik Mamaraim Eshmurodov, xorazmlik Komil Ibrohimov, Odil Otaniyozovlar, surxondaryolik Bozor Xurramov, Sopar Qosimovlar bu usulni juda mahorat bilan bajarganlar.

9.3.22. Oyoqlarni yonidan qoqish usulini bajarishdagi qulay sharoitlar

Bu usulni raqibning yoqasi va tirsaklari, belbog'i va qo'lidan ushlab bajarish mumkin.

Oyoqni yonidan oyoq bilan qoqish usulini bajarish, asosan, raqib o'z og'irligini bir oyog'idan ikkinchisiga o'tkazayotgan paytda bajariladi. Shu amalni raqib yonga, oldinga, orqaga yurganda va joyida turgan paytlarda ham qo'llash mumkin:

a) usulni hujumchi bilan raqib birga qadam tashlab yonga yurganda (sakrab) ham bajarishi mumkin;

b) raqib qaysi oyog'i bilan oldinga yursa, shu oyog'iga og'irligini tashlagan paytda bajarishi mumkin (chap yoki o'ng);

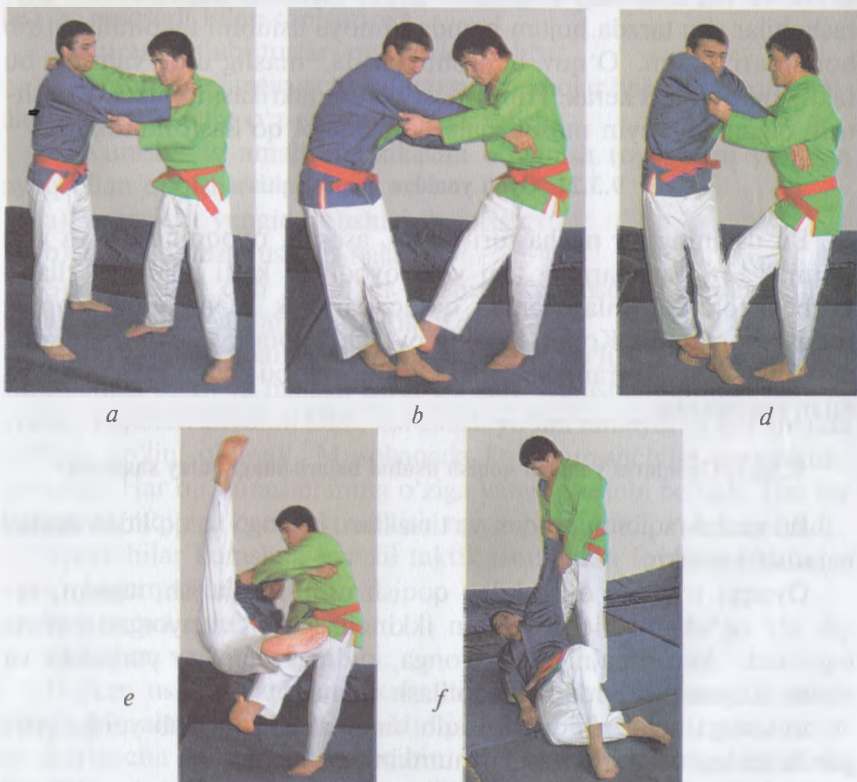
d) hujumchi raqibni orqaga yurishga majbur qiladi. Bir oyog'i orqada, ikkinchi oyog'i oldinda turgan paytda orqada qolgan oyog'iga qoqish mumkin;

e) joyda turgan holda bir-birining yenglaridan ushlab tepaga sakragan vaqtda yoki sakrab turish vaqtida bajarish mumkin.

9.3.23. Oyoqlarni yonidan qoqish usulini bajarish texnikasi

Yondan qoqish usuli kurashchi oyoq kafti yoki panjalarining ichi bilan raqib og'irligini o'ng, yoki chap oyog'iga qo'llari bilan o'tkazib bo'lgandan keyin bajariladi. Yonga qoqishni o'rganishda kurashchi bilan raqib bir tomonga qo'llarning tirsagidan yoki bo'lmasa, yoqasi va qo'lidan ushlagan holda yurishi mumkin. Sakrab yurish vaqtida raqibni chap oyog'ini o'zining o'ng oyog'i bilan siltab tortib, siltab yiqitadi (7-rasmga qarang).

Xuddi shu sakrab yurishda amalni chap oyoq bilan ham bajarishni o'rganish lozim.



7-rasm. Oyoqlarni yonidan qoqish usuli (a, b, d, e, f).

9.3.24. Usulni bajarishda uchraydigan xatolar

1. Hujumchi usulni bajarayotganida raqib o'z og'irligini hujum qilayotgan oyog'iga o'tkazadi. Qoqishni gilamda qattiq turgan oyog'ida bajaradi.

2. Usulni hujumchi panjasining tagi bilan emas, balki oyog'ining yoni bilan bajaradi.

3. Hujumchi usulni bajarishdan oldin chap oyog'ini raqibning ikkinchi oyog'i o'rtasiga ko'ndalang emas, balki to'g'ri qo'yadi.

9.3.25. Usulni o'rganish uchun mashqlar

1. Rezina lentani daraxt yoki eshik dastasiga bog'lab, yondan siltab tortish usulini bajarish. Rezina lentani ikki qo'lda ushlab o'ziga tortish, chap oyoq bilan oldinga yurish va o'ng oyoq bilan havoni siltash.

2. Stulni oldinga qo'yish, suyanchig'idan ushlab, stul orqa oyoqlariga goh o'ng, goh chap oyoq bilan siltash.

Polga yoki yerga gugurt cho'plarini sochib, oyoqlar bilan terish.

9.3.26. Himoyalaniş turlari

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

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

9.3.27. Qarshi hujum

1. Raqib oyog'ingizni qoqishga harakat qilgan vaqtda qoqilayotgan oyoqni gilamdan ko'tarib olib, raqibni xuddi shunday qoqib yiqitish.

2. Hujumchi o'ng oyog'i bilan raqibning chap oyog'ini qoqayotganda raqib o'ng oyog'i bilan uning chap oyog'iga qoqish orqali yiqitishi mumkin.

9.4. Oyoq oldidan oyoq bilan qoqish usuli

9.4.1. Mashg'ulot

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

2. «Tezkorlikni tarbiyalash» mavzusida suhbat.

3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish.

4. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish (oyoq oldidan oyoq bilan qoqish).

9.4.2. Tezkorlik

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

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

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

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

9.4.3. Harakatlar tezligi omili

Kurashchining tezligi deyilganda, qisqa vaqt ichida uning ayrim harakatlarni bajarishga qodirligini, kurashchining reaksiyasi yaxshi deganda, uning ushlar holatlari yoki amallarni tez va qisqa vaqt ichida bajarishini, himoyalaniishi va qarshi amal qo'llashini tushunamiz.

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

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

Oddiy reaksiya oldindan ma'lum bo'lgan yoki to'satdan paydo bo'lgan signalga o'rganilgan harakat bilan javob berishdir. Masalan, kurashchi usulni boshlash harakatiga oldindan tayyorlagan himoya yoki qarshi usul bilan javob beradi. O'rta malakali kurashchining oddiy reaksiya vaqti 220—260 m/ soniyaga to'g'ri keladi.

Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalashda bir necha usullardan foydalaniladi. Bulardan eng keng tarqalgani, to'satdan paydo bo'ladigan signalga yoki tevarak-atrofdagi vaziyatning o'zgarishiga qarab mumkin qadar tezkor reaksiya ko'rsatishdir.

Murakkab reaksiyaning ikki turi, ya'ni harakatdagi obyektga nisbatan reaksiya va tanlash reaksiyasi ustida to'xtalib o'tamiz.

Harakatdagi obyektga nisbatan reaksiya yakkama-yakka olishish mashqlari, masalan, kurashchi sherigi yoki tulup bilan amalni o'rganayotgan vaqtda namoyon bo'ladi.

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

turgan kurashchi raqibining qaysi usulda hujum qilayotganiga qarab, himoyalanişning mumkin boʻlgan yoʻllaridan birini tanlaydi. Tanlash reaksiyasining murakkabligi vaziyatning tez oʻzgarishiga ham bogʻliq.

9.4.4. Oyoq oldidan oyoq bilan qoqish usulini bajarishdagi qulay vaziyatlar

Qoqish usuli deb, raqibning oyogʻiga oyoqlari tagi bilan urib, ogʻirlik markazini yoʻqotib yiqitishga aytiladi.

1. Uslubni bajarishda raqib ogʻirligini hujum qiladigan oyogʻiga oʻtkazadi.

2. Oyoqlarini bir-biriga chalishtirib yuradi.

3. Yurishda oyoqlarini bir-biriga juda yaqin tutadi.

4. Sakrab-sakrab yuradi.

9.4.5. Uslubni bajarish texnikasi

Raqib oyoqlari frontal holatda yoki hujumchi bilan bir xil holatda. Hujumchi hujum qilishi yoki orqaga yurishi mumkin. Qoqishni bu ikki holatda ham bajarish mumkin. Eng asosiysi, raqib yurish ha-



a



b



d



e



f

8-rasm. Oyoq oldidan oyoq bilan qoqish (a, b, d, e, f).

rakatida bo'lishi lozim. Agar raqib yurishni xohlamasa, sal «ayyorlik» qilish kerak, ya'ni raqib tomon yoki orqaga yurish lozim. Raqib noiloj oldinga yoki orqaga yuradi. Yurgan vaqtda oldindagi oyog'iga qoqish lozim, chunki raqibning og'irligi shu oyog'ida bo'ladi.

Hujumchi raqibning og'irlik markazini u yoki bu oyog'iga qo'llar harakati bilan o'tkazishi zarur. Shunda hujumchi chap oyog'i bilan raqib oyog'i oldidan qoqish kerak (8-rasmga qarang). Bajarish vaqtida hujumchi o'z og'irligini tovonlariga, ya'ni orqaga o'tkazib, qo'llari bilan raqibini yiqilgunicha tepaga tortaveradi.

9.4.6. Uslubni bajarishda uchraydigan asosiy xatolar

1. Uslubni bajarish davrida hujumchi oyog'ining yoni bilan qoqadi.
2. Oyoqlarni bukish mumkin emas.
3. Bajarishda raqibi oyog'ini bukib, hujumchi oyoqlari ustidan o'tkazib oladi.

9.4.7. Qoqish usulidan himoyalaniş

1. Raqib himoyalaniş uchun hujumchiga nisbatan quyidagi harakatlarni qo'llashi mumkin:

a) hujumchi raqibining tayangan oyog'iga qoqmasligi uchun og'irlik markazini hujum qilayotgan oyog'iga o'tkazishi;

b) og'irlik markazini hujum qilayotgan oyog'ining tayanch maydoniga o'tkazishi;

d) hujumchining oyog'i unga yetmasligi uchun undan uzoqroq turishi.

9.4.8. Qarshi usullar

1. Oyoqqa oyoq bilan oldidan qoqish usuliga qarshi hujumchining oyog'i ustidan raqib o'z oyog'ini olib, uning oyoqlarini qoqadi.

2. Hujumchi raqibining oyog'iga usul qilayotganda, hujumchini qo'llari bilan orqaga surish kerak.

9.4.9. Uslubni o'rganish uchun mashqlar

1. Rezina bintni yoki belbog'ingizni daraxtga yoki eshik dastasiga bog'lab qo'yish uslubidagi harakatlarni o'ng va chap oyog'ingiz bilan bajarishni o'rganing.

2. Stulning suyanchig'idan ushlab, chap va o'ng oyoqlaringiz bilan qoqishni takrorlang.

9.5. Ichkaridan boldir bilan boldirni ilib orqaga tashlash usuli

9.5.1. Mashg'ulot

1. Saflanish, salomlashish, yo'qlama qilish. Mashg'ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.
2. Suhbat mavzusi: musobaqa oldidan beriladigan ko'rsatmalar va kurashga oid qoidalarni nazariy tushuntirish.
3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish.
4. Yonga yiqilish himoyasini o'rganish.
5. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish (ichkaridan boldir bilan boldirni ilib orqaga tashlash):
 - a) ikki qo'lning tirsaklaridan ushlagan holda bajarish;
 - b) belbog'idan va qo'lidan ushlagan holda bajarish.

9.5.2. Suhbat

1. Murabbiy kurashchilarga asosiy qoida va nizomlarni eslatadi, musobaqa o'tkaziladigan joyga qanday borishni tushuntiradi va quyidagi ko'rsatmalarga amal qilishni tavsiya qiladi:
 - a) raqibni hurmat qilish, tartibli, kamtar bo'lish;
 - b) hakamlarning barcha ko'rsatmalariga amal qilish;
 - d) belbog'larni bog'lab gilamga chaqirishga shay bo'lib turish;
 - e) bosh hakamga jamoa rahbari, murabbiy orqali murojaat qilish;
 - f) dam olish vaqtida kurashchilar qayerda bo'lishini va qaysi joyda ovqatlanishini murabbiyga aytib qo'yish;
 - g) kurashchi uchrashishlar tartibini bilishi;
 - h) kurashishdan oldin yaxshilab badanni qizdirish;
 - i) musobaqa tugaganidan so'ng murabbiyning ruxsati bilan uyga ketish.

9.5.3. Chil usuli

Bu ajoyib usul respublikamizda keng tarqalgan. Bu usul raqibni chalg'itishda katta rol o'ynaydi. Masalan, o'zimiz bu usuldan raqibning qarshiligidan foydalanib, yelka amalini bajargan paytlarim bo'lgan. Surxondaryolik Tohir polvon Durdiyev ham xuddi shu harakatni bajarar edi.

9.5.4. Usul qanday bajariladi?

Bu usulni ikki xil bajarish mumkin:

- a) bajaruvchi o'ng oyog'i bilan raqibning o'ng oyog'ini ichidan boldiri bilan iladi;

b) bajaruvchi o'ng oyog'i bilan raqibning chap oyog'ini ichidan boldiri bilan iladi.

Uslubni bajarishda ushlab hollari: o'ng yoqasi va chap qo'lidan; o'ng qo'l bilan belbog'idan, chap qo'l bilan qo'lidan; ikki qo'l bilan qo'lidan; ikki qo'l bilan raqibning bir qo'lidan ham ushlab bajarish mumkin.

9.5.5. Usulni bajarishdagi qulay sharoit

Raqib ikki oyog'ini yelka kengligida keng qo'rganida yoki orqaga qarab borganida, og'irlik markazi tovonlarida bo'lsa, usulni bajarish uchun qulay vaziyat yuzaga kelgan hisoblanadi.

Usulni bajarishda taktik tayyorgarlik: qo'l harakati bilan raqibning og'irlik markazini chap yoki o'ng oyog'iga o'tkazish. Buning uchun raqibiga qarshi usul qo'llayotgandek harakat qilinib, aslida esa oyoqlari ichidan boldir bilan ilib, orqaga tashlash usulini bajarish kerak.

9.5.6. Ushlab hamda turish hollari

1. Bajaruvchi o'ng qo'li bilan raqibning chap yelkasi yoqasidan, chap qo'li bilan esa, o'ng qo'lini tirsagidan ushlab, usulni bajarishi mumkin.

2. Bajaruvchi raqibining ikki qo'lini tirsaklari tagidan ushlab, usulni bajarishi mumkin.

3. Bajaruvchi raqibining chap yelkasi yoki bo'lmasa qo'ltig'i ostidan ushlab ham usulni bajarishi mumkin. 9-rasmdagi ko'rinishlarda hujumchi asosan, o'ng qo'li bilan raqibi bo'ynidan, chap qo'li bilan o'ng qo'lidan ushlagan holda usulni bajaryapti.

4. Raqib oyoqlari yelka kengligidan keng holda turadi.

5. Bajaruvchi o'ng holatda turibdi.



9-rasm. Oyoq oldidan oyoq bilan qoqish (a, b, d).

9.5.7. Usulni bajarish texnikasi

Bajaruvchi o'ng holatda, raqib esa ikki oyog'i yelka kengligida turadi.

Bajaruvchi qo'llari bilan raqibining og'irlik markazini chap oyog'iga o'tkazadi, o'ng oyog'i boldiri bilan raqibining chap oyog'ini boldirini ichidan ildiradi.

Oyoqni ilgandan keyin harakatga alohida ahamiyat berish lozim. Bajaruvchi oyog'ini boldiri bilan ilganidan so'ng, qo'llari bilan raqibni tortishni davom etadi. Raqibi esa shuncha og'irlikni bir oyog'i bilan ko'tarib tura olmay, orqaga yiqilishga majbur bo'ladi. Bunga yana polvonning tezkorligi va o'ng biqini bilan raqibining chap biqiniga urib, og'irlik markazini tovoniga tushirib, o'ng qo'li esa o'zidan o'ngga tortishini, gavdasi esa soat mili bo'ylab harakatlanishini qo'shimcha qilsak bo'ladi (10-rasmga qarang). Bu vaqtda ilingan boldirlar bir-biridan ajralmasligi kerak.



a

b

10-rasm. Usulni bajarish (a, b).

9.5.8. Kurash himoyasi

Bajaruvchi raqibining og'irligini tovoniga o'tkazib, biqini bilan turtib oyoqlarini iladi-da, chap ko'kragi bilan raqibining chap ko'kragi ustidan yiqiladi. Shunday bo'lganda qarshi hujumga uchrash qiyinroq bo'ladi.

Usulni bajarishda uchraydigan xatolar:

1. Usulni bajarishda hujumchi o'z og'irligini tayanib turgan oyog'iga o'tkazadi.

2. Usulni bajarishda hujumchi qo'llari bilan raqibining og'irligini bajaradigan oyog'iga o'tkazmasdan oyog'i bilan iladi. Shunda raqibi bemalol o'z oyog'ini hujumchining oyog'i ustidan ko'tarib oladi.

3. Hujumchi raqibini biqini bilan turtmay uslubni bajaradi.
4. Agar hujumchi usulni o'ng oyog'i bilan bajarsa, chap yelkasi bilan raqibining chap yelkasiga tekkizmasdan qorni bilan yiqiladi.

9.5.9. Himoya va qarshi usullar

1. Bajaruvchi qaysi holatda tursa, raqib ham shu holatda turishi kerak.

2. Bajaruvchi bajaradigan tomonga qarab o'zini bir qo'li bilan belbog'ini oldidan kindigi ustidan ushlashi lozim.

Qarshi usul bajaruvchi o'ng yoki chap oyog'ini raqibining oyog'iga ildirish vaqtida, raqib soni bilan bajaruvchining oyog'ini ko'tarib, qo'llari bilan orqaga burab yiqitishi kerak.

O'rganish uchun mashqlar:

1. Daraxtga rezina tasma yoki belbog'ni bog'lab, ichidan boldir bilan ilishni takomillashtirishi kerak. Masalan, bo'lajak polvon daraxtga bog'langan rezinani o'zidan o'ngga qarab tortishi va oyoqni esa daraxtga ildirib o'rganishi mumkin. Mashq har kuni 2 tadan ko'paytirib boriladi.

2. Gilam ustida raqibning oyoqlari yelka keng holatida tursin, siz unga qo'lingizning uzunligigacha masofada turib, faqat oyoqlarining ichidan ilib, ko'kragini chapga burab, orqasiga yiqiting.

9.6. Oyoqlar ichidan oyoqni chirmab tashlash usuli

9.6.1. Mashg'ulot

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

2. Suhbat mavzusi — o'pkaning sig'imi.

3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish: orqaga yiqilib, o'z-o'zini himoya qilish mashqlarini bajarish.

4. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish (oyoqlar ichidan oyog'ini chirmab tashlash):

a) yoqasi va qo'lidan ushlab turib bajarish;

b) belidan va qo'lidan ushlab bajarish;

d) belining ustidan va qo'lidan ushlagan holda bajarish.

9.6.2. Suhbat

Odam normal nafas olgan vaqtida o'pkaga 500—600 sm³ havo kiradi va nafas chiqargan vaqtda shuncha havo tashqariga chiqariladi. Bu nafas olish havosi deyiladi. Normal nafas olgandan keyin qo'-

shimcha 1500 sm³ havo olish mumkin — bu qo'shimcha havo deyiladi. Shuningdek, normal havo chiqargandan keyin yana qo'shimcha 1500 sm³ chiqarish mumkin. Bu jamg'arma havo deyiladi. Agar chuqur nafas olib, so'ngra uzoq nafas chiqarilsa va bu vaqtda chiqarilgan havo miqdori maxsus asbob — sporometr bilan o'lchab qo'yilsa, o'pkaning hayotiy sig'imi kelib chiqadi.

Chuqur nafas chiqarilgandan keyin chuqur nafas olgan vaqtda o'pkaga kirgan havo miqdori o'pkaning tiriklik sig'imi deyiladi. O'pkaning hayot sig'imi nafas olish, qo'shimcha va rezerv havolar yig'indisidan iborat bo'lib, $500+1500+1500=3500$ sm³ ga teng. O'pkaning hayotiy sig'imi jinsga, yoshga, bajariladigan ishga va sog'liqqa qarab o'zgaradi.

Qanchalik chuqur nafas chiqarilmasin, o'pkadagi havo batamom chiqib ketmaydi, birmuncha havo o'pkada qoladi. Bu qoldiq havo deyiladi, uning miqdori taxminan 100 sm³ bo'ladi.

9.6.3. O'pka ventilatsiyasi — o'pkada havo almashinuvi

Bir daqiqada o'pkaga kirib chiqadigan havo miqdori o'pkada havo almashinuvi deyiladi.

O'pkadagi havo almashinuvini aniqlash uchun har safar nafas olganda o'pkaga kiradigan havo miqdori bilan belgilanadi. Bir daqiqadagi nafas olishlar soni odam va hayvonlarda turlicha bo'ladi. Masalan, odam 1 daqiqada 15—20, ot 8—16, sigir 10—30, qo'y va echki 12—20, tovuq 40—50 marta nafas oladi. Odam o'pkasida havo almashinuvi 5—8 l ga teng bo'ladi. O'pkada havo almashinuvi bajariladigan ishga qarab o'zgaradi. Og'ir ish qilganda u ancha ko'payadi. Masalan, 6 daqiqa kurash tushgandan keyin, badanni qizdirish uchun ozroq mashq qilgandan keyin va hokazo.

9.6.4. Ichdan o'rab tashlash usuliga ta'rif

Bu usulni respublikamizning bir necha bor chempioni, milliy va sambo kurashidan sobiq Ittifoq sport ustasi Olim Sultonov bajargan edi. U raqibning yoqasi va qo'lidan ushlab, so'ng oyog'ini raqibning chap oyog'i ichidan o'rab, orqaga yoki bo'lmasa, oldinga tashlar edi.

Usulni bajarishga tayyorlanishda Olim Sultonov raqibini o'ziga tortib, uni egilishga majbur qilar va shu vaqt ichida o'ng oyog'ini uning chap oyog'iga o'rab, ko'tarib tashlar edi.

9.6.5. Usulni bajarishdagi qulay sharoitlar

Kurashchilar har xil holatda tushadi, ya'ni bajaruvchi o'ng holatda, raqibi esa chap holatda.

Usulni bajarishga tayyorgarlik ko'rib, qo'llaringiz bilan raqibni o'zingizga, pastga torting. Uslubni bajarishda raqibni aniq chap holatda ushlab turib, o'zingizga tortib, o'ng oyog'ingizni uning oyoqlari orasiga, yaxshilab ichiga qo'yib, o'ng oyog'ini oyog'ingiz bilan ko'tarib orqaga egilib turgan holda o'ng tomonga tashlang.

Chirmab tashlash usulidan himoyalaniish:

1. Turgan holatni o'zgartirish, agar chap oyog'ingiz oldida bo'lsa, uni iloji boricha orqaga olib qoching.

2. Doimo raqib bilan bir xil holatda turing. Masalan, bajaruvchining o'ng oyog'i oldida bo'lsa, siz ham o'ng oyog'ingizni iloji boricha oldinroqqa qo'ying.



11-rasm. Oyoq bilan o'rab tashlash (a, b, d, e, f).

9.6.6. Qarshi hujum qilish

Bajaruvchi oyog'ini uzatib, raqibning oyoqlari ichiga qo'ygan zahoti raqibi tizza bilan hujum qilayotgan oyog'ini orqasidan qoqib tashlaydi.

Ko'krakdan tashlash:

1. Hujumchi raqibini tashlashdan oldin qattiq siqmaydi.
2. Hujumchi oyog'i bilan ilgandan keyin, raqibni oldinga qarab egmay, tik tashlamoqchi bo'ladi.
3. Hujumchi oyog'i bilan ilgandan keyin, raqibini oyoqlari o'rtasiga o'zining ikkinchi oyog'ini qo'ymasdan usulni bajarmoqchi bo'ladi (12-rasm).



12-rasm. Oyoq orqasidan oyoq bilan ko'tarib tashlash (a, b, d, e, f).

9.6.7. O'rganish uchun mashqlar

Raqibni oldinga turg'izing va uning chap oyog'ini o'zingizning o'ng oyog'ingiz bilan o'rab oling-da, chap oyog'ingizda turib, o'ng oyog'ingiz bilan iloji boricha baland ko'taring.

Bu qarshi hujum usuli bo'lib, uni o'rganilayotgan barcha usullar uchun qo'llasa bo'ladi.



a

b

d



e



f

13-rasm. Qarshi hujum usullari (a, b, d, e, f).

9.7. Oyoqlar ichidan oyoq yordamida ko'tarib tashlash usuli

9.7.1. Mashg'ulot

1. Saflanish, salomlashish, yo'qlama qilish, mashg'ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.
2. Suhbat mavzusi — kuchni tarbiyalash va rivojlantirish.
3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar bajarish.
4. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish (oyoqlar ichidan oyoq yordamida ko'tarib tashlash):
 - a) yoqa va qo'ldan ushlagan holda bajarish;
 - b) belbog' oldidan va qo'ldan ushlab bajarish;
 - d) beldan ushlab bajarish.

9.7.2. Suhbat orqali kuchni tarbiyalash

(Kuch sarflaydigan mashqlarni bajarishdagi ba'zi talablar)

Kuch mashqlarini bajarish vaqtida maxsus tartibda nafas olish kerak. Zo'riqish quvvatni oshiradi. Lekin shu bilan birga, zo'riqqan vaqtda yurak-tomir tizimining faoliyatiga yomon ta'sir qiladigan

holat yuzaga keladi. Ortiqcha zo'riqish ko'krak qafasidagi bosimni oshirib yuboradi, bu esa qon tomirlarni siqib qo'yadi va yurakka qon kelishini qiyinlashtiradi.

9.7.3. Kuch ishlatiladigan mashqlar

Bu mashqlarni bajarishda ko'ngilsiz hodisalarning oldini olish uchun bir nechta asosiy qoidalarga rioya qilish kerak.

1. Faqat zarur bo'lgan hollarda, ya'ni qisqa vaqtli qattiq kuchlanish vaqtidagina zo'riqishga yo'l qo'yish mumkin. Yangi shug'ullanuvchilar sharoit talab qilmagan vaqtlarda ham, masalan, kam kuch talab qiladigan mashqlarni takror bajarish vaqtida nafasni to'xtatib qoladilar.

2. Yangi shug'ullanuvchilarga chegara va chegaraga yaqin kuchlanishli mashqlarni ko'p bermaslik kerak.

3. Kuch ishlatiladigan mashqlarni bajarishdan oldin iloji boricha chuqur nafas olmaslik kerak, chunki bu ko'krak qafasidagi bosimni va zo'riqish vaqtidagi o'zgarishlarni oshirib yuboradi.

9.7.4. Kuchni rivojlantirish usullari

Kuch deb, raqibning harakatlariga qarshi tura bilgan va shu harakatlarni yenggan kurashchining mushaklariga aytiladi. Kuchni rivojlantirishda, asosan, ikki usul qo'llaniladi:

1. Dinamik mashqlar.

2. Statik mashqlar.

1. Dinamik mashqlar harakatlarni yengishda qo'llaniladigan kuchlardir. Dinamik mashqlar raqibni yoki og'ir narsalarning harakatlarni yoki qarshiligini yengishda qo'llaniladigan kuchlardir. Dinamik mashqlar har xil bo'lishi mumkin:

a) ko'taradigan yuk og'ir bo'lmasa ham, uni to'charchaguncha bajarish;

b) katta yuklamani 1—3 marta, charchaguncha bajarish;

d) almashib turish, ya'ni kichkina yuklamadan boshlab, o'rtacha va nihoyat katta yuklama bilan yakunlash. Masalan, o'z vaznidan boshlab, unga og'irlikni qo'shib to'kuchi yetgancha ko'tarish (60—90 kg.gacha) yoki bo'lmasa buning aksi, ya'ni katta hajmdan 90 kg. dan boshlab, 1—2 martadan keyin 60 kg og'irlikni mushaklar charchaguncha ko'tarish.

2. Statik mashqlar vaqtincha qandaydir kuchga qarshilik qilib turishdir.

Asosan, shug'ullanuvchilar turnikda ma'lum vaqtgacha bir vaziyatni, masalan, burchak holatida turish yoki o'zidan og'ir bo'lgan narsani ko'tarib turishi kerak.

Kuchni rivojlantirishda, asosan, og'irlik bilan bajariladigan mashqlardan foydalanamiz. Bular shtanga, tosh, gantel yoki o'z vazni bilan.

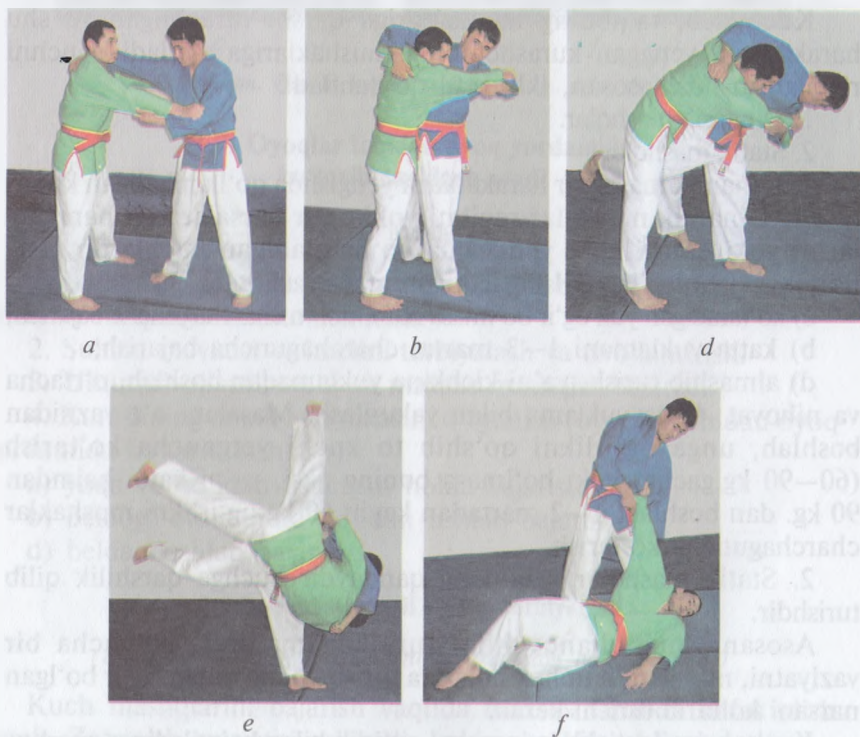
9.7.5. Tosh bilan bajariladigan mashqlar

1. Toshni ko'krakdan ikki qo'llab ko'tarish.
2. Bosh orqasida toshni ikki qo'llab ko'tarish.
3. Tosh bilan o'tirib turish.
4. Toshni bo'yinga qo'yib, qo'l bilan ushlab turgan holda gavadani aylantirish.
5. Ko'prik holatida turib toshni qo'llar yordamida ko'tarish.

9.7.6. Oyoq yordamida oyoqlar ichidan ko'tarib tashlash

Bu usulni kurashda dong'i ketgan polvonlar bajargan va hozirda ham bajarishmoqda. Shulardan ayrimlarini eslatib o'tamiz: Xorazm viloyatidan Odil polvon Otaniyozov, Rahim polvon Masharipov, surxondaryolik Ergash polvon Xudoyorov va boshqalar.

Qashqadaryo viloyatidan Abdumavlon polvon Axmanov, Jobir polvon Yazdanov, taniqli kurashchi Erkin Xoliqov (Shahrisabz shahridan) va boshqalar ham bu usulni yaxshi bajarishgan (14-rasm).



14-rasm. Oyoqlar ichidan oyoq yordamida ko'tarib tashlash (a, b, d, e, f).

9.7.7. Usulni bajarish

Bu usul o'ng va chap oyoq bilan bajariladi.

Usul bir necha turga bo'linadi. Quyidagilar o'rganish uchun tavsiya qilinadi.

1. Oyoqlarni ichidan oyoq yordamida ko'tarib tashlash.
2. Ikki oyoqdan qo'shsha qilib, oyoq bilan ko'tarib tashlash.
3. Belbog' ustidan ushlab oyoq bilan tashlash.

Usulni bajarishdagi qulay vaziyatlar:

- a) raqib oldinga qarab yurganda;
- b) raqib oyoqlari yelka kengligidan keng bo'lganda;
- d) raqib past turib, sizni qo'llari bilan itarib turganda.

Usulni bajarishga tayyorlanish:

- a) qo'llar bilan raqibni o'zingizga qisqa qilib torting;
- b) raqibni qo'llaringiz bilan tortib o'zingizga qarab yurishga majbur qiling;
- d) qo'llar bilan raqibning og'irligini o'ng yoki chap oyog'iga o'tkazishga harakat qiling.

Bajaruvchi o'ng holatda, raqib esa frontal holatda oyoqlarini keng qo'yib turadi.

Bajaruvchi o'ng qo'li bilan raqibning chap yoqasidan, chap qo'li bilan esa o'ng qo'li tirsagidan ushlab mashq qiladi.

Bajaruvchi og'irligini tovonlariga o'tkazib, raqibini o'ziga tortadi va o'ng oyog'ini raqibning o'ng oyog'i uchiga qo'yadi. Keyin esa 180° ga burilib, chap oyog'ini raqibning oyoqlari o'rtasiga qo'yadi, qo'llar bilan esa tortishni davom ettirib, o'ng oyoq bilan raqibni oyoqlari ichidan ko'tarib tashlaydi. Keyin pastga va chap yonboshga tortadi.

Raqibni oyoqlari ichidan oyog'ingiz bilan ko'tarib, chap oyog'ingizni tizzalariga buking va gavgangizni oldinga eging. Raqibingizni tezlik bilan yerdan uzishga harakat qiling.

Raqibingizni ko'targaningiz hamon bukilgan chap oyog'ingizni to'g'rilashga harakat qiling.

Usulni bajarishda uchraydigan xatolar:

1. Usulni bajaruvchi oyog'ini qattiq siltab, sherigining tizzasiga uradi.

2. Usulni bajaruvchi raqibni oyoqlari ichiga chap oyog'ining tizzasini bukib kiritmaydi, bu bilan ko'tarishni qiyinlashtiradi.

3. Bajaruvchi raqibni qo'llari bilan tortib, og'irlik markazini o'ziga, ya'ni oyoqlari uchiga tushirmaydi.

4. Usulni bajaruvchi raqibini chap qo'li bilan ushlab turib, burilayotganida ko'kragiga tortmasdan qorniga tortadi. Shu bilan raqibga og'irlik markazini tovonlarida qoldirishga yordamlashadi.

9.7.8. Usulni o'rganish uchun mashqlar

1-mashq. Harakatni rivojlantirish uchun ertalabki gimnastika mashqlarida oyoqlarni har tomonga, ya'ni oldinga, orqaga, o'ngga, chapga qarab siltang.

2-mashq. Oyoqlarni to'g'ri qo'yishni o'rganish uchun yelka kengligida qo'yib, qo'llaringiz bilan rezina tasma ushlab, chap oyog'ingizni to'g'ri qo'yishni o'rganish uchun sakrang.

3-mashq. O'ng oyog'ingizni oldinga qo'ying va chap oyoq bilan 180° ga burilib, oyoqni joyiga qo'ying, o'ng oyoqni esa baland ko'tarib, siltang.

4-mashq. Bu mashqni yumshoq joyda bajarishga harakat qiling. Raqibga nisbatan 180°ga burilganda, oldinga qarab o'ng qo'lingiz va o'ng yelkangiz bilan o'ng oyog'ingizni orqaga siltab ko'tarib, umbaloq oshing.

Himoya va qarshi usullar:

- a) ichidan ko'taradigan oyoqdan hatlab o'tish;
- b) raqibdan uzoqlashish;
- d) bajaruvchining hujum qiladigan oyog'iga tizzani tirash;
- e) hujumchining hujum qilmaydigan oyog'iga qarab yurish;
- f) hujumchi ushlagan qo'lni uzib bo'shatish va qayta ushlashlar.

Qarshi usullar:

- a) hujumchi yoki bajaruvchining (uzatilgan) oyog'ini orqasidan tizza bilan qoqish;
- b) hujumchi burilishi bilan ko'krakdan oshirib otish;
- d) hujumchi oyog'i bilan oyoqlar ichiga hujum qilgan zahoti, raqib uni oyoqlari o'rtasiga oyog'ini qo'yib qoqishi mumkin.

9.8. Oyoqlar yordamida oyoqlarni yonboshdan ko'tarib tashlash

9.8.1. Mashg'ulot

1. Saflanish, salomlashish, yo'qlama qilish, mashg'ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.
2. Suhbat mavzusi — o'z-o'zini tekshirish yoki nazorat qilish.
3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar bajarish.
4. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish. Oyoq yordamida oyoqlarni yonboshdan ko'tarib tashlash.

9.8.2. O'z-o'zini tekshirish yoki nazorat qilish

Jamoa va shu jamoa a'zosining jismoniy tarbiya hamda sport bilan shug'ullanishini shifokor nazorat qilib turadi. Ma'lumki, shifokor har kuni sportchini nazorat qilib turish imkoniga ega bo'lmaydi. Shuning uchun sportchi o'zini o'zi tekshirib turishi, ya'ni mashg'ulotlarning organizmga ta'siri, vazni va shu kabilarni kuzatib borishi zarur.

Sport bilan shug'ullanishda me'yorning buzilishi, mashg'ulotlarning noto'g'ri tashkil etilishi tufayli sportchi organizmida o'zgarishlar yuz beradi. Sportchi buni sezib, o'zgarishlarning oldini olishi lozim. O'z-o'zini nazorat qilishda eng asosiysi kurashchining vaznidir, shuning uchun sportchi o'z vaznini doimo tarozida tekshirib turishi shart. Masalan, 73 kg vaznda kurashadigan polvon mashg'ulot boshlangunga qadar 76—77 kg, mashg'ulot tugagandan keyin 74—75 kg bo'lishi kerak. Har kuni shu tarzda o'z vaznini bilib borishi lozim.

Odam organizmi 21—23 yoshgacha o'sishi mumkin. Shu yoshdan o'tgandan keyin odam organizmida o'sish birmuncha sekinlashadi, ya'ni og'irlik ham bir me'yorda bo'ladi. Yosh murabbiylar, asosan, shu narsaga ahamiyat berishlari lozim.

Erkak kishining aniq vaznini bilish uchun uning bo'yini 325—375 gr.ga ko'paytirish kerak. Masalan, bo'yi 170 sm erkak kishining og'irligi 60—68 kg bo'lishi kerak. Ayol kishining bo'yi 160 sm bo'lsa, og'irligi 52—60 kg bo'lishi lozim.

Insonning vazni asosan, ovqatga, ichiladigan suv miqdoriga, mashg'ulot vaqtidagi yuklamaga, yilning fasliga va nihoyat iqlimga bog'liq. Antropometrik kuzatishlar, ya'ni og'irlik, bo'yning balandligi, yelka, qo'l va bel dinometrik kuchi kurashchining jismoniy rivojlanishini ko'rsatadi.

Tomir urishi. Tomir urishiga qarab, yurak faoliyatini baholash mumkin. Shuning uchun jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar, asosan, tomir urishining ritmi va tezligiga alohida ahamiyat berishlari lozim.

Tomir urishi odamning jinsi, yoshi va holatiga bog'liq bo'lib, ayollarda erkaklarga nisbatan 10 marta, bolalarda esa kattalarga nisbatan ancha tez uradi. Odatda, tomir bir daqiqada 60—90 marta urishi kerak, daqiqada 90 tadan ortig'i tez urish hisoblanadi. Yaxshi mashq qilgan sportchining tomiri 1 daqiqada 30—32 marta uradi, o'z-o'zini tekshirib turish uchun sportchi 1 daqiqa ichida yoki tik turib, tomir urishini o'lchaydi. Agar farqi 6—12 marta bo'lsa, bu yaxshi reaksiya hisoblanadi, 13—18 marta bo'lsa, qoniqarli, 24 tadan oshsa, yomon hisoblanadi. Bu sportchining kasalligini yoki zo'riqish olganligini ko'rsatadi. Bunday paytda shifokor yoki murabbiyga murojaat qilish kerak.

Ma'lumki, odam uxlagan paytida dam oladi, mehnat qobiliyati qayta tiklanadi, tetik bo'ladi. Binobarin, sportchi 7—8 soat uxlashdan tashqari, imkon qadar bir vaqtda yotib, bir vaqtda turishi kerak. Kechki ovqatni uxlashdan 2—3 soat oldin yeyish lozim. Uyqusizlik haddan ortiq mashq qilganlik belgisi hisoblanadi. Shunday hodisa bo'lsa, sportchi mashg'ulotlarni to'xtatib, boshqa yengil mashqlar bilan shug'ullanishi kerak. Baribir, albatta, shifokordan maslahat olish lozim.

9.8.3. Yonbosh usuli. Oyoq yordamida yonboshdan otib tashlash

Bu usul O'zbekiston, Tojikiston va Gruzziya Respublikalarida keng tarqalgan asosiy usul hisoblanadi.

O'zbekiston viloyatlarida bu harakatlar «yonbosh usul» deb ham aytiladi. Kurashda shu usulni ko'p bajarishadi, chunki belidan oshirib olgandan keyin raqibning qarshi usul qo'llashi yoki himoyalanihi juda qiyinlashadi.

Dong'i ketgan polvonlar shu usulni asosiy usul hisoblashadi. Qashqadaryo viloyatidan Nortoqi polvon, Abdurahmon Ochilov, Rustam polvon, Surxondaryo viloyatidan Chori polvon, Xurram polvon va boshqalar shular jumlasidandir. Bu polvonlar 81—100 kg. gacha vaznda kurashib, tez harakat qilish natijasida raqiblarni yutishar edi.

Oyoqlar bilan yonboshdan ko'tarib tashlash usulini bajarishdagi qulay sharoitlar:

1. Usulni bajaruvchi raqibning qo'li va belidan oshirib ushlaydi. Ikki kurashchi faqat o'ng holatda turadi.

2. Raqib oldinga qarab cho'zilib egilganda, usulni bajarishga tayyorlanish kerak.

Raqibni doimo pastga qarab yelkasidan bosib turish lozim.

9.8.4. Yonboshdan ko'tarib tashlash usulini bajarish

Bajaruvchi o'ng holatda turib, o'ng qo'li bilan raqibni belbog'idan oshirib ushlab, chap qo'li bilan raqibning o'ng qo'li tirsagidan ushlab o'ziga tortadi. Tortish vaqtida chap oyog'i bilan chap yoniga bir qadam yuradi, raqibini tortadi va o'ng oyog'ining tizzasidan yuqorisiga o'zining o'ng oyog'i bilan uradi-da, ko'tarib gilamga tashlaydi (15-rasmdagi ko'rinishlarga qarang).

Himoyalar:

1. Beldan ushlashga yo'l qo'ymaslik kerak.

2. Raqibni beldan ushlaydigan qo'lini birinchi bo'lib ushlab va imkon qadar qo'yib yubormaslik kerak.

3. Raqib mabodo beldan oshirib ushlagan holatda esa, siz ham unga o'xshab, burilgan holda belidan ushlang (masalan, hujumchi o'ng qo'li bilan oshirib, beldan ushladi deylik, siz burilib, o'ng qo'lingiz bilan uning belidan ushlang).

Qarshi usullar:

1. Hujumchi o'ng oyog'i bilan hujum qildi, deylik. Raqib bu vaqtda chap oyog'i bilan hujumchining chap oyog'i orqasidan qoqib yiqitishi mumkin. Bu qarshi amalni qachon bajarish kerak?



a



b



d



e



f

15-rasm. Oyoq yordamida oyoqlarni yonboshidan ko'tarib tashlash (a, b, d, e, f).

Chap tomondagi polvon burilib, hali o'ziga yaxshi tortmagan, sizning og'irlik markazingiz tovonlaringizda turganda, hujumchining chap oyog'i tovonlariga chap oyog'ingiz tovonini qo'ying yoki hujumchining tizzasiga orqa tomondan chap oyog'ingiz bilan osiling. Qo'llaringiz bilan o'zingizga tortib, chapga bosib, og'irligini chap oyog'iga o'tkazing-da, gilamga tashlang.

2. Hujumchi beldan oshirib ushladi, deylik. Siz o'ng qo'lingiz bilan hujumchining chap yoqasidan ushlab, beldan oshirgan qo'li ostidan chap yelkangizni bo'shating. Keyin chap qo'lingiz bilan hujumchining chap biqinini belbog'idan ushlab, o'ng oyog'ingiz tizzasini hujumchining o'ng oyog'i tizzasiga yaqin tutib, tik turing. Hujumchi o'ng oyog'i bilan sizning o'ng oyog'ingizga hujum qiladi. Oyoqlar bir-biri bilan chalishgan vaqtda o'ng oyog'ingiz bilan (shu vaqtda qo'llaringiz bilan uni, albatta, o'zingizga yaqinroq torting) dast ko'tarib chap oyog'ingizni hujumchining oyoqlari o'rtasiga qo'yib, orqasiga tashlang.

Kurashda bu usul asosiy hisoblangani uchun shu usulga qarshi usul bilan javob berish xususida ko'proq to'xtalib o'tildi.

9.8.5. Usulni bajarishga tayyorgarlik

Hujumchi raqibiga oyog'ini orqasidan, tovonidan ilish harakati bilan xavf soladi. Raqib esa tahlikaga tushib, chap oyog'ini orqaga olishga harakat qiladi, shuni kutib turgan hujumchi yonbosh usulini bajaradi.

Raqibning chap oyog'iga o'ng oyog'i bilan yonidan qoqib yonbosh usulini bajaradi. Chunki, bu vaqtda raqibning og'irlik markazi chap oyog'idan o'ng oyog'iga o'tgan bo'ladi.

Hujumchi raqibining belidan ushlab, o'ng oyog'iga hujum qilishi mumkin. Raqibning oyog'i ichidan o'ng oyog'ini o'tkazib, boldiri bilan ilib, orqasiga yiqitadi.

Usulni bajarishda uchraydigan xatolar:

1. Bajaruvchi raqibining belbog'idan va qo'lidan ushlaganidan keyin, raqibi qaysi holatda ekanligiga e'tibor bermasdan (pastmi yoki tik holatdami, farqlamay) oyog'ini uzatadi.

2. Bajaruvchi raqibining belbog'idan ushlaganidan keyin, agar bajaruvchi usulni o'ng oyog'i bilan bajarsa, demak, chap oyog'ini raqibining chap oyog'i yoniga qo'yadi.

Iloji boricha bajaruvchi chap oyog'i bilan chap tomonga yoki raqibining o'ng oyog'ini uchi tomonga ko'tarishi kerak.

9.8.6. O'rganish uchun mashqlar

Uzun, ensiz qilib kesilgan rezinkani daraxtga bog'lab chap oyog'i bilan chapga qarab yurish va qo'llari bilan rezinani tortib, o'ng oyoq bilan yonbosh usulini imitatsiya qilish.

Raqibni belidan ushlab, chap oyoq bilan chap tomonga yurib, qo'llar yordamida tortiladi.

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

2. Suhbat mavzusi — kurashchining chidamliligini tarbiyalash.

3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish (tezkorlikni oshirish uchun bajariladigan mashqlar).

4. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish (yelkadan oshirib tashlashni o'rganish).

9.9. Yelkadan oshirib tashlash usuli

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

2. Suhbat mavzusi — kurashchining chidamliligini tarbiyalash.

3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish (tezkorlikni oshirish uchun bajariladigan mashqlar).

4. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish (yelkadan oshirib tashlashni o'rganish).

Suhbat

Agar kishi biron-bir og'ir ishni bajarayotgan bo'lsa, tabiiyki bu ish borgan sari qiyinlashib borayotganini sezadi. Chetdan qarab, bu kishi holatining ancha o'zgarganini sezish mumkin. Bu o'zgarishni mimika, mushaklari zo'riqishidan bilib olsa bo'ladi. Shu bilan birga, uning organizmida birmuncha jiddiy fiziologik o'zgarishlar ham ro'y beradi.

Qiyinchilik ko'payib borishiga qaramasdan, kishi iroda kuchi hisobiga dastlabki ish tezligini birmuncha vaqt saqlab turishi mumkin. Bunday holatni o'rni to'ladigan charchoqlik bosqichi deyiladi. Agar sportchi butun irodasi bilan mashq qilishiga qaramay, ish sur'ati pasaya borsa, endi qattiq charchab qolish bosqichi boshlanadi. Kishi ish qobiliyatining vaqtinchalik susayishi *charchoqlik*, deb ataladi. Ana shu charchoqlikka qarshilik ko'rsatish qobiliyati *chidamlilik*, deb ataladi.

Kurashchining chidamliligi musobaqada aniqlanadi. U musobaqa mobaynida harakatini susaytirmasdan olishuvlarga chidasa va musobaqani oxirigacha yetkazsa, bunday kurashchini biz chidamli, deb ayta olamiz.

9.9.1. Yelka usuli. Yelka usuliga ta'rif

Bu usul, asosan, kurashda ko'p qo'llaniladi. Kurashdan olingan bu usul keyinchalik sambo va dzyudoda ham qo'llanilgan. Yelkadan oshirib tashlash uslubini o'zbek polvonlari qatori qo'shni respublikalar va kavkazlik polvonlar ham nihoyatda ustalik bilan bajarishadi. Bunga bir misol. 1972-yili sambo bo'yicha «Буревестник» musobaqasi bo'lib o'tdi. Musobaqa ochilishidan oldin katta bayram dasturi o'tkazildi. Shu uchrashuvda samboning asoschilaridan biri, musobaqa bosh hakami A.A. Xarlampiyev yelkadan oshirib tashlash usuli haqida shunday degan edi: «Nima uchundirki, yelka usulini yaponlar usuli deyishadi. Qani ayting-chi, shu gap to'g'rimi?» Zaldagilardan sado chiqmadi. U yana so'zni davom ettirdi: «O'zbekistonga borib, to'y va sayllarni tomosha qilsangiz, 7—8 yoshdagi bolalarning ham shu usulni bajarishini ko'rasiz. Qani, endi ayting-chi, bu usulning nimasi yaponlarniki?»

Haqiqatan ham, Qashqadaryo, Surxondaryo, Buxoro, Xorazmdagi to'y va sayllarda qatnashgan kurashchilarning ko'pchiligi shu usulni bajarishlarini ko'rish mumkin.

Xorazm viloyatidan Odil polvon Otaniyozovni shu usulni bajarganlardan biri sifatida tilga olsak bo'ladi. Bu usulni biron polvon Odil

polvondek bajara olmagan. U raqibini chap yoqasidan o'ng qo'li bilan ushlab, o'ng oyog'ini tizzasidan bukib, tepaga ko'taradi va ko'tarib turib, o'ng oyog'ini tezlik bilan o'z o'qi atrofida aylantirib, chap oyog'ini yoniga qo'yadi-da, raqibini yelkasidan oshirib tashlaydi.

Odil polvon usulni umuman raqibi kutmagan holatda bajaradi. Bu usulni bajaruvchi polvonlar viloyatlarimizda ko'p, shulardan Rustam polvon (100 kg), Eshmurod polvon, Durdiyev Tohir polvonlar, buxorolik Chori polvon Ostonayevlarni eslatib o'tish lozim. Bularning hammasi vazni 90–100 kg bo'lgan polvonlardir.

9.9.2. Qo'llar bilan qo'lidan ushlab yelkadan tashlash

Bajarishdagi qulay sharoitlar:

a) bajaruvchi raqibni oldidan yoki o'ng qo'lining tirsagidan ushlaydi. Raqib esa bajaruvchining chap yoqasidan ushlayman deganda, uni oldinga intilishidan foydalanib o'ngga buriladi;

b) raqib bajaruvchining belidan ushlashga intiladi.

Uslubni bajarishga tayyorlanish:

a) bajaruvchi qo'llari bilan raqibni o'ziga tortib, uning og'irlik markazini oyoqlari uchiga o'tkazadi;

b) bajaruvchi qo'llari bilan raqibni teskari tomonga tortib, uning og'irlik markazini bajaradigan tomonga o'tkazishga harakat qiladi. Masalan, bajaruvchi raqibining o'ng qo'li yoki yoqasidan ushlagan bo'lsa, qo'li bilan uning og'irlik markazini chap tomonga o'tkazadi.

9.9.3. Usulni bajarish

Dastlabki holat: bajaruvchi o'ng oyog'ini raqibining o'ng oyog'i oldiga qo'yadi va qo'llari bilan o'ng yoqasidan, qo'lidan ushlaydi.

Usulni bajarishda o'ng qo'lingiz bilan raqibning qo'lini chapga yoki tepaga qarab ko'tarib, o'ng oyoq uchi bilan uning oyoqlari oldiga buriling va chap oyog'ingizni o'ng oyog'ingiz yoniga qo'ying.

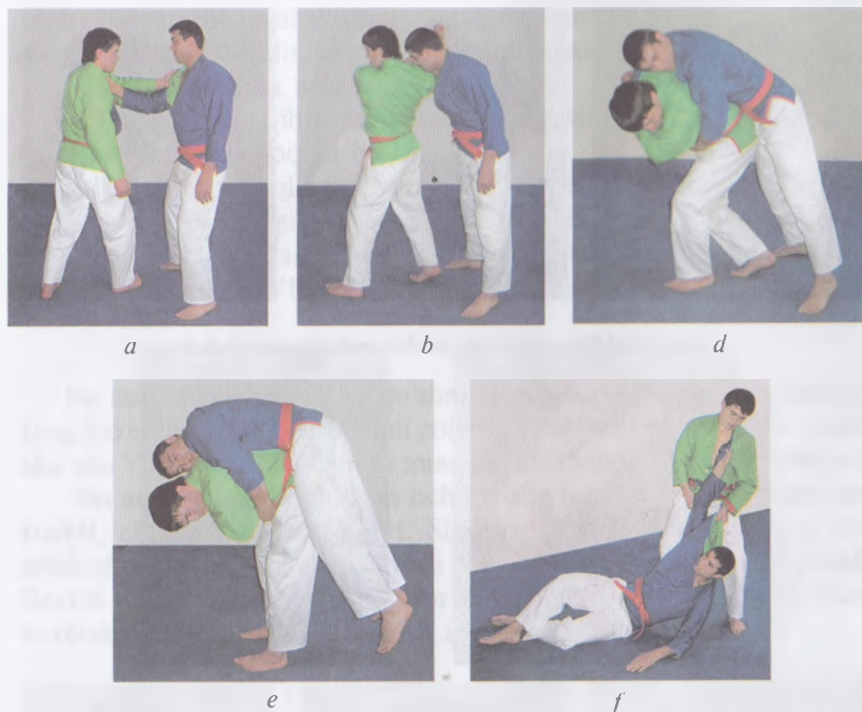
Qo'llaringiz bilan raqibingizni tortavering. Raqib ustingizga chiqishi bilan uni yelkangizdan chap oyog'ingiz tomonga tashlaysiz (16-rasm, a, b, d, e, f).

Usulni to'g'ri bajarish yuzasidan maslahatlar:

1. O'ng oyoqni chap oyoq yoniga qo'yib, iloji boricha tizzalaringizni buking.

2. Belingiz bilan raqibga qarab burilgandan keyin uning ko'kragi bilan sizning belingiz oralig'i zich bo'lishi shart (17-rasm, a, b, d, e, f).

3. Keyin tizzalaringizni birdan to'g'rilab, tos chanog'i bilan ko'tarib oldinga harakat qiling-da, raqibni yelkadan oshirib tashlang.



16-rasm. Usulni bajarish (a, b, d, e, f).

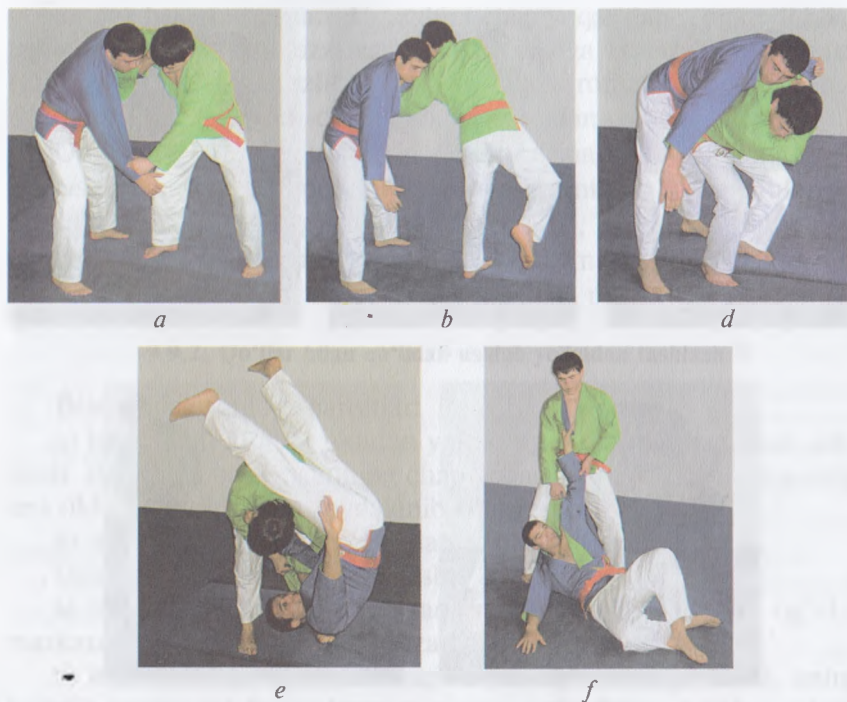
O'rganish uchun mashqlar:

1. Qo'llar harakatini o'rganish shart, chunki bu juda muhim. Qo'llarni o'rganish uchun kurashchi o'ziga belbog, rezina va shunga o'xshagan narsalarni tayyorlaydi. Rezina tasmani daraxtga yoki eshik tutqichiga bog'lab, burilishlarni takror-takror o'rganing. Bu mashqni har kuni iloji boricha 10 martadan ko'paytirib borish kerak. Masalan, birinchi kuni 10 marta burilsangiz, ikkinchi kuni 20 marta. Qancha ko'p burilsangiz, shuncha tezroq o'rganasiz.

2. Belingiz balandligidagi joylashtirilgan qopdagi qum yoki boshqa og'irroq narsani o'ng yoki chap oyog'ingizni oldinga qo'yib, burilgan holda yelkangizda ko'taring.

3. Raqibni yerdan uzish hamda oyoqlar baquvvat bo'lishi uchun raqib oldingizda tik turgan bo'lishi kerak. Siz esa unga teskari holatda (burilgan holda), oyoqlaringiz bukilgan holda qo'lini yelkangizga qo'yib torting-da, oyoqlaringizni to'g'rilang, mashqni 15—20 marta takrorlang.

4. Usulni qarshiliksiz bajarishni o'rganganingizdan keyin qo'l va oyoqning harakatini uyg'un bajarishni o'rganing.



17-rasm. Usulni bajarish (a, b, d, e, f).

Usulni bajarishda himoya va qarshi usullar.

1. *Himoya:*

a) raqib yoki bajaruvchining erkin holatda ushlashiga yo'l qo'ymaslik lozim;

b) bajaruvchi ushlaganda raqib qo'li bilan bajaruvchining belbog'i oldidan ushlab turish lozim;

d) raqib bajaruvchiga teskari turishi kerak. Masalan, bajaruvchi o'ng oyog'ini oldinga qo'yib, raqibni o'ng yelkasidan oshirib tashlamoqchi bo'lsa, raqib bunga qarshi chap oyog'ini oldinga qo'yib turishi lozim;

e) bajaruvchi raqibiga qarab burilishi bilan raqib qo'lini uning ishlovchi qo'lini uzadi;

f) raqib bajaruvchining amalni bajarishga to'sqinlik qilish uchun oldinga emas, orqaga qarab harakat qiladi;

g) bajaruvchi burilganda raqib chap oyog'i bilan bajaruvchining chap oyog'i tomonga katta qadam qo'yadi.

2. *Qarshi amallar:*

a) bajaruvchi burilishi bilan raqib bajaruvchining tovonlari ortidan qoqib yiqitishi mumkin;

b) bajaruvchi burilishi bilan raqib bajaruvchining o'ng tizzasiga o'ng oyog'i bilan oldinga yoki yoniga qulatisi mumkin.

Usulni bajarishda uchraydigan xatolar:

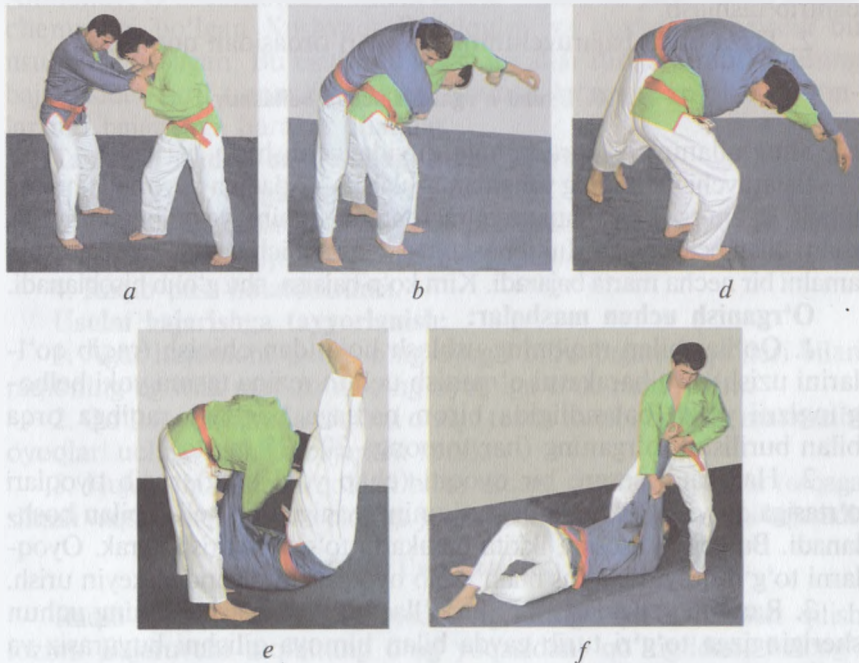
1. Bajaruvchi raqib tomon burilib, tizzasini bukman (tik) holatda usulini bajarmoqchi bo'ladi.

2. Bajaruvchi raqibiga burilib qo'lini yelkasiga tortgan vaqtida o'zining yelkasi ustiga tortadi. Umuman, bajaruvchi yelkasi raqib yelkasining oldiga tiralib qolishi kerak. Ko'pchilik bajaruvchilar yelkasini sherigining qo'ltig'i ostidan chiqaradilar.

9.9.4. Yenglardan ushlab yelkadan tashlash usuli

Bu usul respublikamiz va qo'shni respublika polvonlari tomonidan keng ijro etiladi. Bu usulni kuchli polvonlar bajarishi mumkin. Bu usulni aka-uka Yusupovlar har qanday musobaqada mahorat bilan bajarishgan.

Bu amalni yaxshi bajarish uchun, eng avvalo, polvon raqibidan kuchli, chidamli bo'lishi shart. Shuning uchun har bir amalni bajarishni o'rganadigan polvon tosh va shtanga ko'tarib turishi kerak. Rezina tasma yoki belbog'ini biror narsaga bog'lab, chaqqonlik bilan burilishni takomillashtirib borish lozim.



18-rasm. Yengdan ushlab yelkadan oshirib tashlash (a, b, d, e, f).

Biz sizga bu usulni raqibning bo'yni bilan aralash tutgan va qo'lidan ushlagan holda bajarishni tavsiya etamiz.

Bajaruvchi o'ng qo'li bilan raqibning bo'ynidan, chap qo'li bilan esa raqibning o'ng qo'lining tirsagidan, so'ngra o'zini chap oyog'ini chap yoniga ko'tarib qo'yadi-da, og'irligini shu oyog'iga o'tkazadi. Chap oyog'ini qo'yishi bilan birga qo'llari bilan raqibini o'ziga tortadi va og'irlik markazini oyoqlari uchiga o'tkazadi.



a



b



d



e



f

19-rasm. Ikki oyoq oldidan oyoq yordamida ko'tarib tashlash (*a, b, d, e, f*).

Raqib og'irligi oyoqlari uchiga o'tgandan keyin tortishni to'xtatmasdan, tezda orqangiz bilan raqibga burilasiz. O'ng oyog'ingizni baland ko'tarib, raqibning chap oyog'ini tizzasi yuqorisidan ko'tarasiz. Qo'llaringiz bilan esa o'zingizni chap oyog'ingizga qarab tortishni davom ettirib, gilamga tashlaysiz.

Usulni o'rganish uchun mashqlar:

1-mashq. Oyoqlarni to'g'ri qo'yishni o'rganish uchun to'g'ri chiziq chizing, shu chiziqqa o'ng oyog'ingizni qo'ying, chap oyog'ingizni esa ko'tarib o'ng oyog'ingizning orqasidan o'tkazib shu chiziqda turgan o'ng oyog'ingizga parallel qo'ying-da, o'ng oyog'ingizni yon tomonga ko'taring.

2-mashq. Harakatni rivojlantirish uchun ertalabki gimnastika mashqlarida oyoqlaringizni har tomonga, oldinga-orqaga, o'ngga-chapga siltang.

3-mashq. Bir joyda turib, rezina tasmani yoki belbog'ni daraxtga bog'lab, qo'llaringiz bilan torting, o'ng oyoqni ko'tarib yonga tashlab to'g'rilang. Chap oyoq tizzadan bukilgan holda bo'lishi kerak.

Himoya va qarshi usullar

1. Himoyalari:

- a) ichidan ko'tariladigan oyoqdan hatlab o'tish;
- b) raqib oyog'ini uzoqlashtirish;
- d) bajaruvchining hujum qiladigan oyog'iga tizza bilan xalaqit qilish;
- e) hujumchining hujum qilmaydigan oyog'iga qarab yurish;
- f) hujumchi ushlagan qo'lni uzib tashlash.

2. Qarshi usullar:

- a) hujumchining oyog'ini orqasidan tizza bilan qoqish;
- b) hujumchi burilishi bilan ko'krakdan oshirib tashlash.

(Usulni bajarishda uchraydigan xatolar va o'rganish uchun mashqlar 8-mashg'ulot bilan bir xil.)

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

2. Suhbat mavzusi — egiluvchanlikni tarbiyalash.

3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar.

4. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish (yenglaridan ushlab yelkadan tashlash).

Suhbat

Jismoniy tarbiya jarayonida zarur harakatlarning erkin bajarilishini taqiqlaydigan darajada egiluvchan bo'lishga erishmoq lozim. Umurtqa pog'onasi, tos-son va yelka bo'g'inlarining harakatchanligi katta ahamiyatga ega. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun harakat amplitudasi oshirilgan mashqlardan foydalaniladi. Ular 2 guruhga:

faol va sust harakatlarga bo'linadi. Faol harakatlarda biror bo'g'indagi harakatchanlikning ortishi shu bo'g'indagi muskullarning qisqarishi hisobiga ro'y beradi. Sust harakatlarda tashqi kuchlardan foydalaniladi.

Egiluvchanlikni oshirishda cho'ziluvchanlik mashqlarining har birini bir necha martadan takrorlash lozim.

Har bir mashg'ulotni biroz og'riq paydo bo'lguncha bajarish kerak. Og'riqning paydo bo'lishi mashg'ulotni to'xtatish kerakligidan darak beradi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish

Ko'prik. Bu mashq bo'yin mushaklarini rivojlantirishda va ba'zi amallarni bajarishda yordam beradi.

1-mashq. Boshni oldinga, yonga va orqaga egish.

2-mashq. Boshni oldinga, orqaga va yonlarga qo'llari bilan egish.

3-mashq. Peshonani gilamga tirab, orqaga, yonga qo'llar bilan harakat qilish.

4-mashq. Orqaga yotib ko'tarilib ko'prik hosil qilib, peshonani gilamga tirash va oldinga, orqaga va yon tomonga harakatlar qilish.

5-mashq. Beldan ikkinchi kishi ushlab turgan holda ko'prik qilish.

6-mashq. Tik turgan holda ko'prikka turish va qo'llar bilan tik holatiga qaytish.

9.11. Chil usuli. Oyoq ichidan ilib yiqitish (oyoq boldiri bilan boldirni ildirib olish usuli)

Bu usul har kurashda keng tarqalgan usullar qatoriga kiradi.

Asosan, bu usulni O'rta Osiyo polvonlari ko'proq bajarishadi. Keng tarqalgan usulni polvonlar to'y, sayil va marosimlarda ko'p ishlatadilar.

Kurashchi polvonlar raqibini yelkasining ustidan qo'lini oshirib belbog'idan ushlaganda raqib yotib, past holatga turib oladi. Ya'ni ilmiy til bilan aytganda, raqib o'z og'irlik markazini tovonlariga o'tkazadi. Shunda hujum qilayotgan sherigi uning o'ng oyog'ining ichidan o'zining o'ng oyoq boldirlari bilan sherigining tovonini ilib orqaga tashlaydi.

Izchil yoki bir xil oyoq ichidan boldir bilan boldirni ilib, orqaga tashlash usulini bajarish texnikasi. Bu usulni ikki xil ushlashda bajarsa bo'ladi:

1. Kurashchi sherigini yelkasining ustidan oshirib belbog'idan ushlaganda.

2. Kurashchi raqibining bir qo'lini ikki qo'llab ushlaganda.

Birinchisida, belbog'idan ushlaganda, raqibini pastga bosib og'irlik markazini tovonlariga o'tkazgan holda bajaradi, ya'ni o'zining o'ng oyog'i boldiri bilan raqibining o'ng oyog'ining ichidan ilib orqaga tashlaydi yoki shuning teskarisi (chap oyoq bilan chap oyog'ini). Ikkinchi yo'li raqibining bir qo'lini ikki qo'llab ushlab og'irlik markazini o'ng yoki chapdan ishlasa chap oyog'iga o'tkazib amalni bajarsa bo'ladi.

Faqat bir narsani to'g'ri tushunish kerakki, har qanday holatda ham bajaruvchi raqibini og'irlik markazini bajaradigan oyog'iga o'tkazishi shart. Masalan, o'ng oyog'i bilan bajaradigan bo'lsa, raqibining og'irlik markazini o'ng oyog'iga, chap oyog'i bilan bajaradigan bo'lsa, chap oyog'iga (20-rasm).



a



b



d



e



f

20-rasm. Chil usulini qo'llash (*a, b, d, e, f*).

Bajarishda uchraydigan xatolar:

- raqibini tik turgan holatida bajarganda;
- raqib og'irlik markazini tovonlariga o'tkazmasdan;
- raqibning oyoqlari uzoqda bo'lsa.

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

2. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish (yonga yiqilib, o'z-o'zini himoya qilish).

3. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish (ko'krakdan otish usulini o'rganish):

- a) qo'l va belidan ushlab tashlash;
- b) ikki qo'llab quchoqlab tashlash.

9.12. Ko'krakdan tashlash usulini bajarish texnikasi

Ko'krakdan tashlash usuli o'zining koordinatsion yo'nalishi bilan bajarish og'ir va qiyin usul bo'lsa-da, juda kerakli va samarali usul hisoblanadi.

Ko'krakdan tashlash usuli kurashish vaqtida hujum qilishda yoki hujum qilish hollarida ishlatiladi.

Bajarish texnikasi:

1. Bajaruvchi raqibini qo'li va belidan ushlagan holatda.

2. Bajaruvchi raqibining qo'li va belbog'ining orqasidan ushlagan holatda.

Oraliq o'rtacha yoki yaqinroq bo'lganda, usulni bajarish yaxshi.

Bu usulni bajaruvchi raqibining qo'li va belidan ushlagan holatda bajaradi. Bajaruvchi raqibining yonidan o'tib, uning og'irlik markazini tovonlariga o'tkazadi-da, o'zining ko'kragiga qisadi. Shu vaqtda bajaruvchining tizzalari bukilgan holatda bo'lishi kerak. Bajaruvchi tizzalarini to'g'rilashi va raqibini o'ziga qisib tortishi natijasida tepaga-orqaga tortib raqib oyoqlarini gilamdan uzib ko'kragidan oshirib tashlaydi.

Bajaruvchi raqibining belidan bir qo'li bilan ushlab oldida turgan oyog'ining orqasiga yaqin turgan oyog'i bilan yurib, raqibining oyog'ini orqasidan to'sadi-da, ikkinchi qo'li bilan esa gavdasini quchoqlab gilamdan uzib tashlaydi.

Uslubiy ko'rsatmalar: bu usullarni o'rganishdan oldin iloji boricha kurashchi yiqilishdan himoya qilishni yaxshi bilishi kerak.

O'z-o'zini himoya qilib yiqilishga ko'p narsa bog'liq, birinchidan, sherigi qo'rqmay yiqiladi, ikkinchidan, bir joyi shikastlanmaydi. Xullas, usulni o'rganish va uni shartli bajarish, asosan, o'zini o'zi yiqilishdan saqlash usullariga bog'liq (21-rasm).



a



b



d



e



f

21-rasm. Ko'krakdan oshirib tashlash usuli (*a, b, d, e, f*).

9.13. O'z o'qi atrofida aylanib, yelkadan tashlash usuli

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

2. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish.

3. Kurash texnikasini o'rganish.

O'z o'qi atrofida aylanish uslubini o'rganish:

1) qo'li va yoqasidan ushlagan holatda bajariladi;

2) qo'li va yoqasining oldi qismidan ushlagan holatda;

3) qo'li va yelkasining ustidan qo'lni o'tkazib belbog'idan ushlagan holda.

9.13.1. O'z o'qi atrofida aylanish usulini bajarish texnikasi

Bu usulni bajarishdagi eng xarakterli tomoni shundaki, bajaruvchi o'z o'qi atrofida aylanishi shart. Shu aylanish natijasida sherigini yoki raqibini o'zi bilan qo'llarini oldinga tortib yiqiladi. Bajaruvchi o'zi birinchi bo'lib, gilamga yoni bilan tegadi-da, sherigini tortib tashlaydi.

Turish holatlarida oraliq masofa: o'rtacha yoki yaqin.

1. Ushlash holati — qo'li va yoqasining bo'yin orqasidan. Bajarish yo'llari.

Bajaruvchi raqibining oyoqlari oldiga o'zining o'ng (chapaqay bo'lsa chap) oyog'ini qo'yib, o'z o'qi atrofida raqibining chap tomoniga qarab ushlagan qo'lini bo'shatmasdan tortgan holda tortib (dumalab) yiqiladi.

2. Bajaruvchi raqibining qo'li va belbog'ining ustidan olgan holatda (yonbosh usulining ushlashidan) bajaruvchi yonbosh usulini bajaradigan holatidan raqibining qo'lini ushlagan tomonga burilib, oyog'i bilan raqib oyog'ini to'sib chapga burilgan holda dumalab, o'zi bilan raqibini tortib yiqiladi.

Usulning eng foydali tomoni shundanki, ko'p usullarni bu usul bilan kombinatsiya qilsa bo'ladi. Masalan, yonbosh usulini ushlash holatidan raqib hozir menga yonbosh usulini qo'llaydi, deb o'ylamaydi, yotibroq kurashadi. Bajaruvchi esa yonboshni ko'rsatib, o'z o'qi atrofida aylanib raqibini burab yiqitadi.

Bajaruvchi bo'yni va qo'lidan ushlagan holatda oyoqlar ichidan oyoq bilan ko'tarish usulini bajarishga tayorgarlik holatlarini ko'radi. Raqib esa bundan himoyalaniib o'z og'irlik markazini tovonlariga o'tkazadi. Shu vaqtda bajaruvchi birinchi usul harakatini nomiga ko'rsatib, asosiy usuli bo'lgan o'z o'qi atrofida aylanib, raqibini oldinga tortib dumalaydi.

Usulni eng foydali tomoni shundan iboratki, bu usul bajarilmay qolganda ham raqib bajaruvchidan hech bir baholovchi harakat olmaydi, chunki bajaruvchi doim birinchi bo'lib gilamga yiqiladi.

9.13.2. Ba'zi bajariladigan usullar texnikasi



a



b



d



e



f

22-rasm. Tosdan burilib tashlash texnikasi (*a, b, d, e, f*).

Totalniy — umumiy siquvni butunlay bellashuv jarayonida faqatgina maxsus chidamlilikka ega bo'lgan kurashchilargina olib bora oladi.

Siqov taktikasi hozirgi zamon kurashchilarining eng asosiy taktik turlaridan hisoblanadi. Agar kurashchida maxsus chidamlilik yetishmasa-chi, degan savol tug'ilishi mumkin. Unda siqov taktik vositasini iskanjaga olish yoki kutish taktik vositasi bilan qo'shgan holda olib boriladi.

11.2. Iskanjaga olish

Iskanjaga olish taktik vositasining asosiy maqsadi — raqibga har xil ushlar yo'llariga imkon bermay, natijani saqlab qolish.

Iskanjaga olish taktik vositasini amalga oshirishda har xil raqibni muvozanatdan chiqarish (o'ziga tortish, o'zidan itarish, ushlar harakatini almashtirish orqali muvozanatni izdan chiqarish) o'ziga jalb etish kabi taktik hollardan foydalaniladi.

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

Undan tashqari, iskanjaga olingan kurashchi hakamlar ko'ziga sust harakat qilgan kurashchiga o'xshab ko'rinadi. Shuning uchun kurashchilar iskanjadan chiqish yo'lini axtarib nima qiladi? Har xil tayyorlanmagan ushlar bilan hujum qiladi va yutqazadi. Iskanjaga olish taktikasining alohida o'zi mukammal emas. Shuning uchun uni doimo siqov taktikasi bilan birga olib boriladi.

Ko'p musobaqalarda shunday kurashni guvohi bo'lasiz: yutayotgan kurashchi iskanjaga olishga harakat qilsa, yutqazayotgan siqov taktikasini qo'llaydi. Agar birinchi kurashchi siqov natijasida chidamsizlik qilib, imkoniyatni boy bera boshlasa, darrov o'rin almashadi. Iskanjaga olish taktik vositasi siqov taktik vositasi bilan qo'shilgan holda ham keladi.

11.3. Kutish

Kutish taktikasi vositasining asosiy maqsadi erishilgan baholar hisobidan yutuqni qo'ldan boy bermaslik va raqibining hujumlarini qarshi usullar bilan qaytarishi, kutish taktikasining vositalariga, raqibni o'ziga chaqirish, bexosdan hujum qilish, chalg'itish va siqib qo'yish kabi taktik yo'llar hisoblanadi.

Bu yerda ham kutish taktika vositasi xuddi iskanjaga olish kabi siquv taktikasi bilan qo'shilgan holda keladi.

Siquv taktikasi bilan kutish taktikasi kurash vaqtida ko'pincha almashib turadi. Nega? Chunki ko'p kurashchilar umumiy bellashuvga kuchi yetmasa, o'rta-o'rtada kutish taktikasini o'zgartirishga majbur bo'lishadi va shu bilan biroz dam oladi va fikrni jamlaydi, to'g'rimi? Yana bir tomoni, hakamlar kurashning so'ngi daqiqalarida juda ham talabchanlik qilishadi va kutuvchi kurashchilarni jazolashlari ham mumkin.

11.4. Taktika tayyorgarligini qo'llash yo'llari

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

Shuning uchun kurashchi qanchalik darajada texnika va taktikaga boy bo'lsa, unga shuncha oson yo'l bilan har bir bellashuv davrida qo'llaniladigan umumiy taktika masalalarini tashlashda va ularni yechishda oson bo'ladi.

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

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

2. Sarosimada ushlar, asosan, taktika tayyorgarligini qo'llashning asosiy maqsadi — raqibni bir usul bilan sarosimaga solish va boshqa bir usul bilan yiqitish.

3. Takroriy hujumning asosiy maqsadi — bir usul bilan hujum qilib, raqibni ishontirish (chalgitish). Raqib esa shu usuldan himoya yo'llarini izlaydi, siz esa bundan foydalanib, bor kuchingiz bilan hujumga o'tasiz. Asosan, takroriy hujumni usullar miqdori chegaralangan kurashchilar ishlatadi.

4. Raqibni himoyasini ochish (chaqirish) — bu tayyorgarlik, asosan, raqib yutayotgan vaziyatda qo'llaniladi. Olingan baholarni saqlash uchun har xil taktik tayyorgarliklar bilan o'zini berkitib qo'yadi, ya'ni himoyani mustahkamlaydi. Bunday taktik tayyorgarlikni ochish uchun, raqibni har xil ushlar va o'ziga jalb etish bilan chalg'itib, uslub ishlatish lozim. Buni, asosan, uslubga boy va turli holatlarda kurasha oladigan polvonlar qo'llashadi.

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

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

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

Erkin va klassik kurashlarda 10—15 daqiqadan ortiq usul bajarilmasdan siqib qo'ysangiz, o'zingizni passiv kurashchi, deb jazolashingiz mumkin.

8. Manyovr qilish — bunday tayyorgarlik raqibni atrofida har xil harakatlar bajarib hushyorligini chalg'itish. Manyovr qilishni yana bir afzalligi shundaki, yutayotgan bo'lmasangiz himoya vazifasini ham o'taydi. Manyovr qilishni ba'zan to'satdan hujum qilish bilan qo'shilgan holda olib borishadi. Bu taktik tayyorgarlikni, asosan, yuqori texnikaga ega bo'lgan kurashchilar ishlatadi.

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

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

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

Bundan tashqari, birinchi doirada qaysi bir raqiblar bilan uchrashishni bilsa bo'ladi va uchinchi hamda to'rtinchi doiraga taxminan qaysi kurashchilar bilan uchrashish xavfi borligini aniqlab, reja tuzadi. Bu rejani qanday amalga oshirishni aniqlaydi va hal qiladi. Kurashchining musobaqada qo'ygan maqsadi uning har bir olishishiga ta'sir qilishi lozim, shuning uchun kurashchi rejasida qaysi bir raqibi bilan uchrashganda sof g'alaba bilan yutishi kerak yoki bo'lmasa, qaysi biri bilan uchrashganda ochkolar, yoki ba'zan yutqazish kerakligini belgilashi lozim. Ba'zan olishuvlarda iloji boricha maksimal kuchni sarf qilishga to'g'ri keladi. Hammasi tabiiyki, tuzilgan oldindagi rejalar musobaqaning sharoitiga qarab o'zgarishi mumkin. Shuning uchun har bir doiradan keyin o'zining asosiy raqiblarining holini, vaziyatini aniqlash kerak. Buning uchun har bir kurashchi musobaqa qoidasini yaxshi bilishi kerak. Undan tashqari, musobaqa bayonnomasi juftlarini tuzishni bilishi zarur.

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

O'z usullarini yashirish taktikasi. Kurashchi bu taktik yo'l bilan o'z usullarini raqibidan yashiradi. Asosan, yashirish qachon kerak, degan savol tug'ilib qolishi mumkin. O'z usullarini sport klassifikatsiyasining eng past kurashchisi bilan olishayotganda, raqibining razvedkasidan yashiradi. Masalan, mening asosiy usulimni qo'shsa yoki Melnitsa bo'lsa, men uni raqibimni bo'shligidan foydalanib bajaraversam, asosiy raqibim meni kurashimni raqib uslublarini o'rganish qilib turadi-da, keyingi uchrashuvlarda shunga qarab tayyorlanib chiqadi. Shunday bo'lmasligi uchun men o'zimni usullarimni yashirib, boshqa texnikaviy amallar bilan yutishga harakat qilaman.

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

Modellashtirish — bu ham bellashishning taktik turi.

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

12-bob. MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH

Musobaqa turlari

1. Shaxsiy birinchilik. Bunda har bir kurashchining bellashuv natijalari o'zining shu musobaqadagi olgan o'rnini aniqlash uchun o'tkaziladi. Musobaqa oxirida har bir vazn toifasida g'olib va sovrindorlar aniqlanadi.

2. Jamoa birinchiligida har bir jamoaning olgan o'rnini aniqlanadi.

3. Shaxsiy va jamoalar birinchiligida har bir qatnashchining olgan o'rniga qarab har bir jamoaning olgan o'rnini aniqlanadi.

4. Ochiq gilam birinchiligi. Bunda har bir kurashchi o'zining sport klassifikatsiyasi, unvoni va mahoratini oshirish uchun bellashadi.

5. Mutloq birinchilikda har qanday kurashchi vazn toifasidan qat'i nazar (bosh hakam ruxsati bilan), qatnashish huquqiga ega.

Hakamlar hay'ati

1. Har bir musobaqani o'tkazishdan oldin shu musobaqani o'z hududida tashkil qilayotgan davlat shu musobaqada xizmat qiladigan hakamlar ro'yxatini musobaqaning miqyosiga qarab kurash federatsiyasiga taqdim qiladilar va bu federatsiyalar tomonidan tasdiqlangan hakamlar ana shu musobaqada xizmat qilishga haqlidirlar. Har bir xalqaro turnirlar, qit'alar birinchiligi, jahon birinchiligi va olimpiya o'yinlari dasturidagi kurash musobaqalarida faqatgina Kurash xalqaro assotsiatsiyasi tomonidan tasdiqlangan hakamlar faoliyat ko'rsatadi.

2. Hakamlar hay'atining tarkibi:

a) bosh hakam;

b) bosh hakam yordamchilari. Ularning soni musobaqalar o'tkaziladigan gilamlar sonidan bir kishiga ko'p bo'lishi lozim;

d) bosh kotib va gilamlar kotiblari;

e) gilamdagi hakamlar va gilam chetidagi hakamlar;

f) vaqtni nazorat qiluvchi hakam;

g) tablodagi hakam;

- h) e'lon qiluvchi hakam;
- i) musobaqa komendanti;
- j) musobaqaning tibbiy xodimi (shifokor).

3. Musobaqa vaqtida hakamlar kurash gilamiga chiqqan vaqtlarida, o'rtadagi hakam qo'lini ko'ksiga qo'yishi bilan chetdagi har ikki hakam ham qo'lini ko'ksiga qo'yib, barobariga tomoshabinlarga va boshqa hakamga qarab ta'zim qiladilar.

4. Hakamlar harakati bosh hakam va hakamlar hay'ati tomonidan nazorat qilib boriladi. Agarda ular musobaqa qoidalariga zid xatti-harakat qilsalar, hakamlik hujjatidan mahrum qilinib, ushbu musobaqadan chetlashtiriladi.

Kurash kiyimi

1. Kurashchilar ko'k yoki yashil yaktak va oq rangli ishton kiyishlari shart. Bu holda birinchi chiqarilgan qatnashchi ko'k yaktakni kiyadi, ikkinchisi esa yashilini kiyadi.

2. Kurash yaktagi paxtadan tayyorlangan, yaxshi holatda bo'lishi va mato o'ta qattiq bo'lmasligi shart.

3. Quyidagicha belgilashga ruxsat beriladi:

- davlat gerbi (chap ko'krakda, o'lchami 10x10 sm);
- ishlab chiqaruvchining savdo belgisi (3x3 sm, yaktakning old pastki qismida);
- yelkadagi belgi (25 sm dan ko'p bo'lmagan, 5 sm eniga);
- tikishlar (25x25 sm, orqa tarafda ruxsat beriladi, sportchining familiyasini joylashtirish mumkin).

4. Yaktakning uzunligi tizzadan 15—20 sm balandda bo'lishi kerak. Yaktak ustidan bel atrofida ikki marta o'ralib bog'langan belbog'ning tugundan uchigacha bo'lgan qismi 20 sm dan kam bo'lmasligi lozim. Yaktak yenglari uzunligi ko'pi bilan qo'l tirsagidan 20—25 sm pastda bo'lishi zarur. Qo'l va yeng orasi 8 sm bo'lishi kerak. Ishton uzunligi oyoq to'pig'igacha bo'lishi lozim. Oyoq va ishton orasidagi bo'shliq butun uzunligi bo'yicha 15 sm. Belbog' 4—5 sm eniga, rangi qizil bo'lishi darkor.

5. Kurashchi ayollar yaktak ichidan oq rangli mahkam futbolka yoki kalta yengli yoqasiz ko'ylak kiyib, triko ichida bo'lishi kerak.

6. Agar kurashchining kiyimi (yaktak va ishton) talablarga javob bermasa, hakam kurashchidan uni almashtirishni talab qilishi shart. Kurashchi qo'llarini oldinga uzatib, hakamni yaktak yenglari belgilangan qoidalarga mos ekanligiga ishontirishi shart.

7. Har ikki jinsdagi kurashchilar ham yalangoyoq kurashadilar.

Kurashchilarning yoshi va vazn toifalari

1. Musobaqa qatnashchilari quyidagi vaznlarga bo'linadilar:
Bolalar (12—13 yosh) — 33, 36, 40, 48, 52, 56, 60, 65, 70, + 70 kg.
O'smirlar (14—15 yosh) — 38, 42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, + 83 kg.
Yoshlar (16—17 yosh) — 42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, 90, + 90 kg.
Katta yoshdagilar (18—35 yosh) — 60, 66, 73, 81, 90, 100, + 100 kg.
36—45, 46—55, 56—60, 61—65 yosh va undan katta yoshdagilar — 60, 65, 70, 75, 80, 85, 90, 95, + 95 kg.
2. Qizlar va ayollar uchun yosh va vazn toifalari
Qizlar (12—13) — 30, 33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, + 57 kg.
(14—15 yosh) — 33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, + 63 kg.
(16—17 yosh) — 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, + 70 kg.
Ayollar (18 yoshdan yuqori) — 48, 52, 57, 63, 70, 78, + 78 kg.
3. Yoshlar va katta yoshdagi polvonlar qaysi vaznda qatnashishlaridan qat'i nazar (bosh hakam ruxsati bilan), mutloq vaznda kurashishlari mumkin.

Kurash vaqti

- Musobaqalarda kattalar o'rtasidagi bellashuv 4 daqiqa.
- O'smirlar va 35 yoshdan yuqoridagilar uchun 3 daqiqa qilib belgilanadi.
- 11 yoshdan katta bolalar, qizlar va 56 yoshdan yuqori hamda ayollar uchun bellashuv vaqti 3 daqiqadan iborat bo'lishi kerak.

Kurashning umumiy qoidalari

Kurashda faqat tik holatda va qoidada ruxsat berilgan usullar qo'llash orqali kurashiladi. Tik holatda bajarilgan tashlashlar hakamlar tarafidan baholanadi:

- Baholar teng bo'lganda, oxirgi baho olgan kurashchiga g'alaba beriladi.
- Kurashchining baho va jazosi teng bo'lsa, baho ustunlikka ega bo'ladi.
- Agar kurashchilarda ogohlantirishlar bir xil bo'lsa, birinchi ogohlantirishni olgan kurashchiga g'alaba beriladi.
- Musobaqalar Olimpiya tizimi bo'yicha qayta bellashuvlarsiz o'tkaziladi.
- Kurashda usul gilamning ichkarisida boshlanib, gilam chizig'idan tashqarida nihoyasiga yetsa baholanadi.

13-bob. KURASH MUSOBAQASIDA ISHLATILADIGAN IBORALAR VA ISHORALAR

1. «TA'ZIM» — kurashchilar o'ng qo'llarini chap ko'ksida tutgan holda bir-birlariga bo'yin egib, salomlashish uchun ishlatiladigan ishora.

Bu ishorani ishlatganda hakam ikki qo'lini kaftlari bilan oldinga qaratgan holda yon tomonga ochib, keyin barmoqlari yuqoriga qaratgan holda balanddan bukib, qo'llarini ichkariga aylantirish ishorasini qiladi. Bu vaqtda ikkala qo'lning barmoqlari bir-biriga uchma-uch holiga kelishi kerak.



24-rasm. «TA'ZIM».

2. «KURASH» — kurashchilar bir-birlariga ta'zim qilib salomlashgandan keyin bellashuvni boshlash uchun hakam tomonidan ishlatiladigan ishora. Hakam o'ng qo'lini kaftlari bilan yon tomonga qaratgan holda tirsakdan biroz bukib ishora qiladi.



25-rasm. «KURASH».



26-rasm. «TO'XTA».

3. «TO'XTA» — bellashuv davom etayotgan vaqtda bellashuvni to'xtatish uchun ishlatiladigan ishora. Bu vaqtda hakam o'ng qo'lini kafti bilan oldinga qaratgan holda (barmoqlari bir joyga jipslashgan) oldinga cho'zib ishora qiladi.

4. «HALOL» — kurashchilarda birovi sof g'alaba qilgan vaqtda ishlatiladigan ishora. Hakam qo'lini kafti bilan oldinga qaratgan holda yuqoriga ko'tarib (barmoqlar jips holda) ishora qiladi:

a) ikki «YONBOSH» bahosi olsa;

b) raqib usul ishlatib, o'zi ikkala kuragiga yiqilsa;

d) raqibiga «G'IRROM» berilsa;

e) «YONBOSH» olgan holda raqibida «DAKKI» bo'lsa;

f) raqib 3 daqiqa ichida gilamga chiqmasa.

5. «YONBOSH» — hakam qo'lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda (barmoqlar bir joyda jips) yon tomonga cho'zib ishora qiladi:

a) kurashchilardan biri usul qo'llab raqibini tezlik bilan bir kuragiga yiqitsa;

b) raqibiga «DAKKI» e'lon qilinsa.

6. «CHALA» — baho kurashchilardan biri usul qo'llab, usulni oxirigacha to'liq bajara olmasa ishlatiladigan ishora, hakam qo'lini kafti bilan oldinga qaratgan holda tirsagidan bukib ishora qiladi:

a) kurashchilardan biri usul qo'llab to'lig'icha bajara olmasa;

b) raqibiga «TANBEH» e'lon qilinganda;

d) nechta «CHALA» bahosi berilishdan qat'i nazar, ularning umumiy soni jamlanmaydi;

e) agar ikkala kurashchida ham bir nechta dan «CHALA» bo'lsa, g'oliblik ko'p «CHALA» olgan kurashchiga beriladi.

7. «TANBEH» — birinchi ogohlantirish, hakam qo'lini oldinga cho'zgan holda barmog'i bilan tanbeh olgan kurashchini ko'rsatib ishora qilib, shu ishorani ishlatadi.

«TANBEH» — ogohlantirish unchalik katta bo'lmagan xatolarga yo'l qo'ygan kurashchiga beriladi:

a) kurashchi ataylab qochayotib, raqibga ushlab olishga yo'l qo'ymasa;



27-rasm. «HALOL».



28-rasm. «YONBOSH».



29-rasm. «CHALA».

b) ataylab raqibni gilamdan itarib chiqarsa yoki o'zi gilamning xavfli maydoniga chiqib ketsa;

d) ataylab o'zining belbog'ini hakam ruxsatisiz yechib yuborsa;

e) ataylab raqibning ishtonidan yoki oyoqlaridan ushlasa.

f) ushlab olgandan keyin 20—25 soniya vaqt davomida usul qo'llamasa.

8. «DAKKI» — ikkinchi ogohlantirishda ishlatiladigan ishora. Hakam qo'lini musht qilib tirsagidan bukib ishora qiladi (qo'l barmoqlari musht holiga kelgan va kaft old tomonga qaragan bo'lishi kerak).

9. «G'IRROM» — oxirgi ogohlantirishda ishlatiladigan ishora. Hakam qo'lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda yon tomonga cho'zib ikki-uch marta pastga silkitib ishora qiladi.



30-rasm. «TANBEH».



31-rasm. «DAKKI».

«G'IRROM» — katta xatoga yo'l qo'ygan (yoki «DAKKI» jazosini olgan va keyingi paytda unchalik katta bo'lmagan yoki o'rtta toifadagi xatoga yo'l qo'ygan) kurashchiga e'lon qilinadi:

a) bellashuv davomida raqibining, hakamlarning sha'niga no-ma'qul so'zlarni ishlatsa, baqirsa, har xil imo-ishora qilsa;

b) agar kurashchi bellashuv davomida raqibiga bila turib jarohat yetkazsa, unda raqibga «G'IRROM» e'lon qilinib, shikastlangan kurashchiga «HALOL» bahosi beriladi.

10. «BEKOR» — olishuv to'xtatilgandan keyingi harakatlar uchun yoki bajarilgan usul baholashga noloyiq deb topilgan vaqtda ishlatiladigan ishora.



32-rasm. «G'IRROM».



33-rasm. «BEKOR».



34-rasm. «VAQT».

Hakam qo'lini kafti bilan yon tomonga qaratgan holda (barmoqlari jipslashgan) oldinga cho'zib 2—3 bor chapga va o'ngga harakatlantirib ishora qiladi.

11. «VAQT» — bellashuv vaqti tugaganligini ko'rsatish uchun ishlatiladigan ishora, hakam ikkala qo'lini yuqoriga ko'tarib, kaftlarini bir-biriga qadagan holda bilakdan qo'shib ishora qiladi.

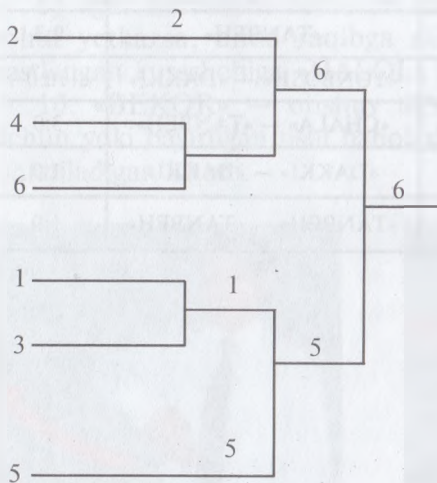
Izoh: ishoralar o'rtadagi hakamning ikki tomonda turgan kurashchilarning yaktagi rangiga qarab, o'ng yoki chap qo'l bilan ko'rsatiladi. O'rtadagi hakam qo'l bilan ishoralarni ko'rsatish bilan bir vaqtda gilam o'rtasida tik holatda ishoralarni ham baland ovoz bilan aytib borishi lozim.

Baho va ogohlantirishlar raqamlar (10, 5, 3, 1, 0) bilan e'lon qilinadi, ammo ularning umumiy soni jamlanmaydi.

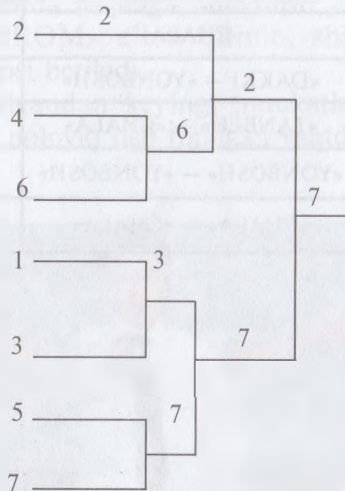
Bellashuv natijalari

Baho		Ogohlantirish	
«HALOL»	10:0	«G'IRROM»	0:10
«YONBOSH»	5:0	«DAKKI»	0:5
«CHALA»	3:0	«TANBEH»	0:3
«DAKKI — «YONBOSH»	0:10	«YONBOSH» — «DAKKI»	10:0
«TANBEH» — «CHALA»	0:3	«CHALA» — «TANBEH»	3:0
«YONBOSH» — «YONBOSH»	0:1	«DAKKI» — «DAKKI»	1:0
«CHALA» — «CHALA»	0:1	«TANBEH» — «TANBEH»	1:0

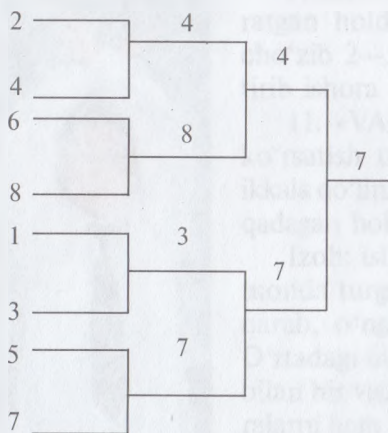
Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish BAYONNOMASI (6 kishili)



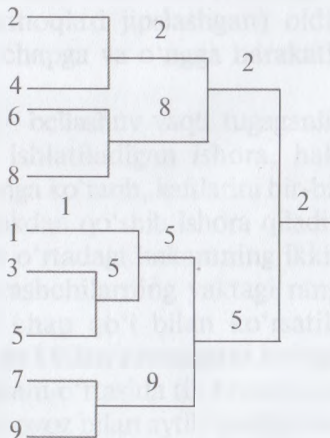
Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish BAYONNOMASI (7 kishili)



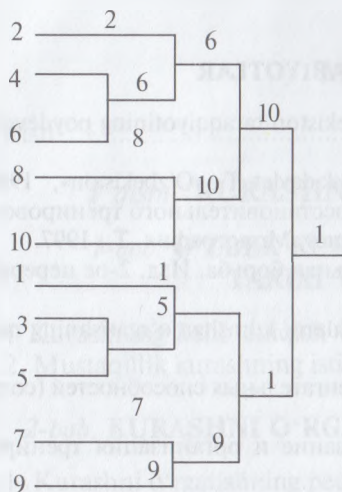
Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish BAYONNOMASI (8 kishili)



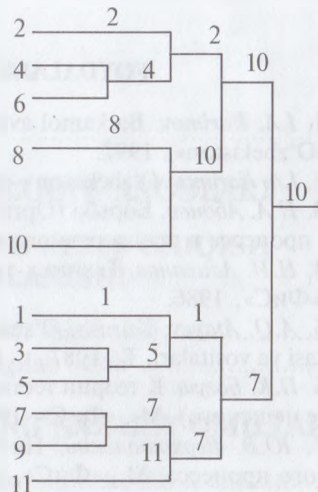
Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish BAYONNOMASI (9 kishili)



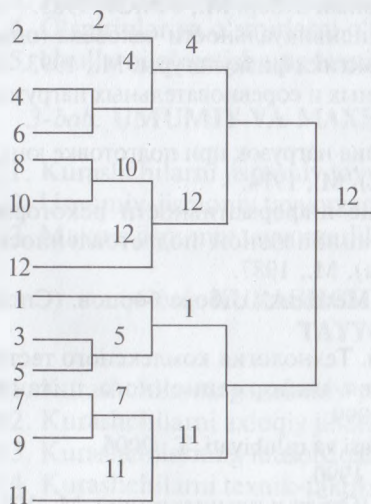
Kurash bo'yicha musobaqalar
o'tkazish
BAYONNOMASI
(10 kishili)



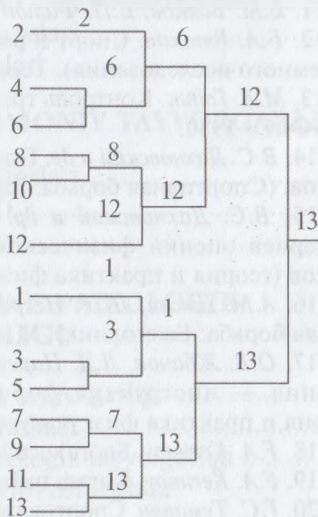
Kurash bo'yicha musobaqalar
o'tkazish
BAYONNOMASI
(11 kishili)



Kurash bo'yicha musobaqalar
o'tkazish
BAYONNOMASI
(12 kishili)



Kurash bo'yicha musobaqalar
o'tkazish
BAYONNOMASI
(13 kishili)



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. *I.A. Karimov*. Barkamol avlod — O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. T., «O'zbekiston», 1997.
2. *I.A. Karimov*. O'zbekiston — kelajagi buyuk davlat. T., «O'zbekiston», 1998.
3. *H.A. Abdiev*. Борьба (Организация восстановительного тренировочного процессе в предсоревновательном этапе). Монография. T., 1997.
4. *H.И. Алиханов*. Техника-тактика вольная борьба. Изд. 2-ое перераб. M., «ФиС», 1986.
5. *A.Q. Atayev*. Kurash. O'smirlar va yoshlarni kurashga o'rgatishning metodikasi va vositalari. T., 1987.
6. *П.К. Богущ*. К теории тестирования двигательных способностей (сокр. пер. с чешского). M., «ФиС», 1982.
7. *Ю.В. Верхошанский*. Программирование и организация тренировочного процесса. M., «ФиС», 1985.
8. *Ю.В. Верхошанский*. Основы специальной физической подготовки спортсменов. M., «ФиС», 1988.
9. *Ю.В. Верхошанский*. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки (теория и практика физкультуры). №2, 1998.
10. *В.М. Волков*. Возраст и становление спортивного мастерства. Смоленск, 1974.
11. *В.М. Волков, В.П. Филин*. Спортивный отбор. M., «ФиС», 1983.
12. *Б.А. Вяткин*. Спорт и развитие индивидуальности человека (опыт системного исследования). Теория и практика физкультуры. M., 1993.
13. *М.А. Годик*. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. M., «ФиС» 1980.
14. *В.С. Дахновский и др.* Планирование нагрузок при подготовке юных борцов. (Спортивная борьба: Ежегодник). M., 1974.
15. *В.С. Дахновский и др.* Изучение информативности некоторых критериев оценки физической и функциональной подготовленности борцов (теория и практика физкультуры). M., 1987.
16. *А.М. Дякин, Ш.Т. Невретдинов*. Методика отбора борцов. (Спортивная борьба: Ежегодник). M., 1980.
17. *О.В. Жбанов, Л.Д. Царегородская*. Технология комплексного тестирования — инструмент формирования информационного питания (теория и практика физкультуры). M., 1999.
18. *F.A. Kerimov*. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. T., 2005.
19. *F.A. Kerimov*. Kurash tushaman. T., 1990.
20. *Г.С. Туманян*. Спортивная борьба (Отбор и планирование). M., 1984.
21. *К.Т. Юсунов*. Kurash musobaqalarining umumiy qoidalari. T., 1998.
22. *К. Yusupov*. International kurash rules techniques and tactics. T., 2005.
23. *N.T. Yusupov, F.A. Kerimov*. Kurash uchun harakatli o'yinlar. T., 2005.

MUNDARIJA

Kirish	3
--------------	---

I qism. **KURASHNING USLUBIY ASOSLARI**

1-bob. **O‘ZBEK KURASHINING KELIB CHIQISH TARIXI VA RIVOJLANISHI**

1.1 Kurashning kelib chiqish va rivojlanish manbalari	6
1.2. Mustaqillik kurashning istiqbolini belgilab berdi	9

2-bob. **KURASHNI O‘RGATISHNING NAZARIY OMILLARI**

2.1. Kurashni o‘rgatishning pedagogik asosi	10
2.2. Kurashchida bilim, ko‘nikma-mahoratni shakllantirish va rivojlantirish	11
2.2.1. Sportchiga kurash bilimlarini berish va mustahkamlash	11
2.2.2. Kurashda harakat ko‘nikmalarini o‘rgatishdagi ta’siri	16
2.3. Kurash ko‘nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish	21
2.4. O‘spirinlar va o‘smirlarni o‘rgatish asoslari	22
2.5. Usullarni o‘rgatishning texnik manbalari	23

3-bob. **UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK**

3.1. Kurashchilarni jismoniy tayyorlash asoslari	23
3.2. Umumiy-jismoniy tayyorgarlik (UJT)	24
3.3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)	24

4-bob. **KURASHCHILARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGI**

4.1. Kurashchilarning umumiy-psixologik tayyorgarligi	27
4.2. Kurashchilarni axloqiy jihatdan tarbiyalash	27
4.3. Kurashchilarning musobaqalarga psixologik tayyorgarligi	29
4.4. Kurashchilarni texnik-taktik mahoratini oshirishda psixologik tayyorgarlik	30
4.5. Kurashchilarning hordiq chiqarish va tiklanish jarayonlarida psixologik-pedagogik vositalardan foydalanish	34

5-bob. KURASH MASHG'ULOTI JARAYONINI REJALASHTIRISH

5.1. Rejalashtirish mohiyati, ahamiyati va uning turlari	38
5.2. Tayyorgarlik mezosikllarini rejalashtirish	40
5.3. Tayyorgarlik mikrosikllarini rejalashtirish	41
5.4. Yillik tayyorgarlik siklida mashg'ulotni tashkil qilish tizimini modellashtirish	42
5.5. Mashg'ulotning katta bosqichini tuzish modeli	44
5.6. Rejalashtirishning noan'anaviy shakli	45
5.7. Mashg'ulot jarayonini zamonaviy rejalashtirish	46

6-bob. KURASHNING KO'P YILLIK TAYYORGARLIK REJASI TAMOYILLARI

6.1. Kurashda zaxira tayyorlashni boshqarishning uch pog'onali tizimini qo'llash xususiyatlari	56
6.2. Ko'p yillik mashg'ulot jarayonining uslubiy qoidalari	58
6.3. Yosh kurashchilar tayyorgarligining turli tomonlarini tashkil etish va rejalashtirish	60
6.4. Kurashchining ko'p yillik texnik-taktik tayyorgarligi	62
6.5. Kurashchilarning yosh mezonlari va qobiliyatlari	63
6.6. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari	63
6.6.1. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi	64
6.6.2. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi	65
6.6.3. Sportning takomillashuv bosqichi	66
6.6.4. Oliy sport mahorati bosqichi	67

7-bob. KURASH TO'GARAKLARI ISHINI TASHKIL ETISH VA REJALASHTIRISH

7.1. Kurash to'garagi	71
7.2. Ma'naviy-ma'rifiy, o'quv-tarbiyaviy mashg'ulotlarning yillik va oylik rejasi	72
7.3. Kurash to'garaklari bo'yicha taxminiy o'quv-mashg'ulotlarini rejalashtirish	73
7.4. O'quv rejasi tartibi	73
7.5. Ish rejasi	75
7.6. Ommaviy sport tadbirlari taqviimi	76
7.7. Tayyorlov davrida mashg'ulotning vazifasi va mazmuni	77
7.7.1. Mashg'ulotning asosiy musobaqa davri	78
7.7.2. Mashg'ulotning o'tish davri va faol dam olish	79
7.7.2. Sportchining shaxsiy mashg'ulot rejasi	79

**8-bob. SPORT MAKTABLARIDA KURASHCHILAR
TAYYORLASHNING TASHKILIY-USLUBIY
XUSUSIYATLARI**

- 8.1. Sport maktablari oldida turgan vazifalar 80
8.2. Guruhlarni to'ldirish va mashg'ulot jarayonini tashkil etish 81

II qism. KURASHNING AMALIY ASOSLARI

**9-bob. KURASHDAGI AMALIY USULLARNI O'RGATISH
TEXNIKASI VA TAKTIKASI**

- 9.1. Kurashchilar badantarbiyasi bo'yicha an'anaviy mashqlar 89
9.2. Yiqilishdan saqlanish usullari 89
9.3. Taqiqlangan usullar 91
9.3.1. Mashg'ulot 91
9.3.2. Orqadan chalish usuli 92
9.3.3. Orqadan chalish usulini bajarishdagi qulay sharoitlar 92
9.3.4. Usulni bajarish texnikasi 93
9.3.5. Usulni bajarayotganda uchraydigan xatolar 93
9.3.6. Usulni o'rganish uchun bajariladigan mashqlar 93
9.3.7. Taktik tayyorgarlik 94
9.3.8. Qarshi usullar 94
9.3.9. Mashg'ulot 94
9.3.10. Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi 94
9.3.11. Oldidan chalish usuli 95
9.3.12. Oldidan chalish usulini bajarishdagi qulay sharoitlar 96
9.3.13. Uslubni bajarishda taktik tayyorgarlik 96
9.3.14. Oldidan chalish usuli texnikasini o'rganish 96
9.3.15. Uslubni bajarishdagi himoyalar 97
9.3.16. Qarshi usullar 97
9.3.17. Uslubni bajarishda uchraydigan holatlar 97
9.3.18. Xatolarni to'g'rilash 97
9.3.19. Usulni o'rganish uchun bajariladigan mashqlar 98
9.3.20. Mashg'ulot 98
9.3.21. Oyoq yonidan qoqib yiqitish 99
9.3.22. Oyoqlarni yonidan qoqish usulini bajarishdagi qulay sharoitlar 99
9.3.23. Oyoqlarni yonidan qoqish usulini bajarish texnikasi 100
9.3.24. Usulni bajarishda uchraydigan xatolar 101
9.3.25. Usulni o'rganish uchun mashqlar 101
9.3.26. Himoyalani turlari 101
9.3.27. Qarshi hujum 101

9.4.	Oyoq oldidan oyoq bilan qoqish usuli	101
9.4.1.	Mashg'ulot	101
9.4.2.	Tezkorlik	102
9.4.3.	Harakatlar tezligi omili	102
9.4.4.	Oyoq oldidan oyoq bilan qoqish usulini bajarishdagi qulay vaziyatlar	103
9.4.5.	Uslubni bajarish texnikasi	103
9.4.6.	Uslubni bajarishda uchraydigan asosiy xatolar	104
9.4.7.	Qoqish usulidan himoyalaniş	104
9.4.8.	Qarshi usullar	104
9.4.9.	Uslubni o'rganish uchun mashqlar	104
9.5.	Ichkaridan boldir bilan boldirni ilib orqaga tashlash usuli	105
9.5.1.	Mashg'ulot	105
9.5.2.	Suhbat	105
9.5.3.	Chil usuli	105
9.5.4.	Usul qanday bajariladi?	105
9.5.5.	Usulni bajarishdagi qulay sharoit	106
9.5.6.	Ushlash hamda turish hollari	106
9.5.7.	Usulni bajarish texnikasi	107
9.5.8.	Kurash himoyasi	107
9.5.9.	Himoya va qarshi usullar	108
9.6.	Oyoqlar ichidan oyoqni chirmab tashlash usuli	108
9.6.1.	Mashg'ulot	108
9.6.2.	Suhbat	108
9.6.3.	O'pka ventilatsiyasi — o'pkada havo almashinuvi	109
9.6.4.	Ichdan o'rab tashlash usuliga ta'rif	109
9.6.5.	Usulni bajarishdagi qulay sharoitlar	110
9.6.6.	Qarshi hujum qilish	111
9.6.7.	O'rganish uchun mashqlar	111
9.7.	Oyoqlar ichidan oyoq yordamida ko'tarib tashlash usuli	112
9.7.1.	Mashg'ulot	112
9.7.2.	Suhbat orqali kuchni tarbiyalash	112
9.7.3.	Kuch ishlatiladigan mashqlar	113
9.7.4.	Kuchni rivojlantirish usullari	113
9.7.5.	Tosh bilan bajariladigan mashqlar	114
9.7.6.	Oyoq yordamida oyoqlar ichidan ko'tarib tashlash	114
9.7.7.	Usulni bajarish	115
9.7.8.	Usulni o'rganish uchun mashqlar	116
9.8.	Oyoqlar yordamida oyoqlarni yonboshdan ko'tarib tashlash	116
9.8.1.	Mashg'ulot	116
9.8.2.	O'z-o'zini tekshirish yoki nazorat qilish	116

9.8.3. Yonbosh usuli. Oyoq yordamida yonboshdan o'tib tashlash	118
9.8.4. Yonboshdan ko'tarib tashlash usulini bajarish	118
9.8.5. Usulni bajarishga tayyorgarlik	119
9.8.6. O'rganish uchun mashqlar	120
9.9. Yelkadan oshirib tashlash usuli	120
9.9.1. Yelka usuli. Yelka usuliga ta'rif	121
9.9.2. Qo'llar bilan qo'lidan ushlab yelkadan tashlash	122
9.9.3. Usulni bajarish	122
9.9.4. Yenglardan ushlab yelkadan tashlash usuli	125
9.9.5. Usulni bajarish texnikasi	126
9.9.6. Usulni o'rganish uchun bellashuv	126
9.10. Qo'shsha usuli. Ikki oyog'ini oldidan oyoq bilan ko'tarib tashlash	127
9.10.1. Mashg'ulot	127
9.10.2. Usulga ta'rif	127
9.10.3. Usulni bajarish	127
9.11. Chil usuli. Oyoq ichidan ilib yiqitish (oyoq boldiri bilan boldirni ildirib olish usuli)	130
9.12. Ko'krakdan tashlash usulini bajarish texnikasi	132
9.13. O'z o'qi atrofida aylanib, yelkadan tashlash usuli	134
9.13.1. O'z o'qi atrofida aylanish usulini bajarish texnikasi	134
9.13.2. Ba'zi bajariladigan usullar texnikasi	135

10-bob. O'QUV-MASHG'ULOT YIG'ILISHIDAGI MASHG'ULOTLARNING UCH HAFTALIK ISH REJASI

10.1. Kunlik ish tartibi (taxminiy reja)	137
--	-----

11-bob. XALQARO MUSOBAQALARDA KURASH TAKTIKASINI OLIB BORISH

11.1. Shiddat ostida siquv	137
11.2. Iskanjaga olish	138
11.3. Kutish	138
11.4. Taktika tayyorgarligini qo'llash yo'llari	139

12-bob. Musobaqalarni tashkil qilish	142
---	-----

13-bob. Kurash musobaqasida ishlatiladigan iboralar va ishoralar	145
---	-----

Ilova	150
-------------	-----

Foydalanilgan adabiyotlar	152
---------------------------------	-----

SHAMSHOD OMONOVICH TAYMURADOV

**KURASHCHILARNI TAYYORLASH
TEXNOLOGIYASI**

O'quv qo'llanma

Toshkent — «ILM ZIYO» — 2010

Muharrir *I. Usmonov*

Badiiy muharrir *Sh. Adilov*

Texnik muharrir *F. Samadov*

Musahhih *M. Ibrohimova*

2010-yil 18-iyunda chop etishga ruxsat berildi. Bichimi 60x90^{1/16},
«Tayms» harfida terilib, ofset usulida chop etildi. Bosma tabog'i 10,0.
Nashr tabog'i 10,0. 500 nusxa. Buyurtma № 221.
Bahosi shartnoma asosida.

«ILM ZIYO» nashriyot uyi. Toshkent, Navoiy ko'chasi, 30-uy.
Shartnoma № 01 – 2010.

«Niso poligraf» ShK da chop etildi. 100182, Toshkent, H. Boyqaro-41.

SHARHITDIL QADIRYOVA VA TAYMURADOV SH. O.

**KURASHCHILARNI TAYYORLASH
TEKNOLOGIYASI**

— O'quv qo'llanma —

— 160 sahifa —

— 2010 yil —

— Tashkent —

— «ILM ZIYO» —

— 160 b. —

Ushbu kitobni tayyorlashda quyidagi mutasaddirlar yordam bergan:

**T 30 TAYMURADOV SH. O. Kurashchilarni
tayyorlash texnologiyasi. O'quv qo'llanma. —
T.: «ILM ZIYO», 2010. — 160 b.**

BBK 75.715ya7