



UNITED WORLD  
WRESTLING



TASTANOV N.A.

# YUNON-RIM KURASHI NAZARIYASI VA USLUBIYATI

Toshkent/2014

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI**  
**OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

**TASTANOV NURJAN ABDIKULOVICH**

**YUNON-RIM KURASHI**  
**NAZARIYASI VA USLUBIYATI**

**O'quv qo'llanma**

**Ta'lim yo'nalishi – 5 610500**

**Sport faoliyati (yunon-rim kurash turi)**

Muallif:

*Tastanov N.A. – O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasining katta o'qituvchisi.*

Taqrizchilar:

*Kerimov F.A. – pedagogika fanlari doktori, professor,*

*Usmanxodjaev T.S. – pedagogika fanlari doktori, professor.*

Tastanov N.A.

Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati

Jismoniy tarbiya institutlari va jismoniy tarbiya fakultetlari uchun o'quv qo'llanma.

Toshkent, 2014.

O'quv qo'llanma jismoniy tarbiya institutlari va jismoniy tarbiya fakultetlarida yunon-rim kurashi bo'yicha ixtisoslashgan bo'lim talabalari uchun hozirgi zamon talablari asosida fanni o'rganish dasturiga muvofiq yozilgan. Muallif mazkur qo'llanmada yunon-rim kurashining tarixi, musobaqa qoidalari, texnikasi, taktikasi, jismoniy tayyorgarliklar va sportda doping muammosiga ham to'xtalgan.

## SO'Z BOSHI

Jismoniy tarbiya va sport hamda sportning barcha turlari insonning sog'ligini saqlash va mustahkamlash uchun muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. Insonni tarbiyalash, uning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, salomatligini mustahkamlash, ish qobiliyatini oshirish, sportchilarda zarur bo'lgan ruhiy muhitni yaratishning ko'p qirrali jarayonida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati yuqoridir. Sog'lom insonlarni tarbiyalashda yordam beradigan sport kurashining har xil turlari jismoniy tarbiya tizimida muhim o'rin egallaydi. Shu jumladan yunon-rim kurashi ham jismoniy tarbiya tizimida o'z o'rniga ega.

Mazkur ish yunon-rim kurashi nazariyasi va usuliyati bo'yicha birinchi o'quv qo'llanma bo'lib, u jismoniy tarbiya va sport sohasida yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashning amaldagi o'quv dasturiga muvofiq ishlab chiqilgan. O'quv qo'llanma asosan yunon-rim kurashi bo'yicha ixtisoslashgan jismoniy tarbiya instituti va fakultetlaridagi talabalar uchun mo'ljallangan. Shu bilan birga u malaka oshirish fakultetlari tinglovchilari, magistratura talabalari, shuningdek, murabbiylar uchun foydali bo'lishi mumkin. O'quv qo'llanma turli toifadagi yunon-rim kurashchilarni sport trenirovkasining zamonaviy nazariy va usuliy asoslarini o'quvchi uchun tushunarli shaklda berilgan.

O'quv qo'llanma O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti milliy va xalqaro kurash turlari kafedrasining ko'p yillik ishini tahlil qilish hamda umumlashtirish, Vatanimiz va xorijiy trenerlarning ish tajribasi, sport trenirovkasining eng muhim muammolari bo'yicha ma'lumotlarni o'rganish hamda umumlashtirish asosida yozilgan. O'quv qo'llanmani tayyorlashda muallif jismoniy tarbiya va sport trenirovkasi sohasidagi yetakchi mutaxassislar -- A.A. Novikov, Yu.V. Verxoshanskiy, V.M. Dyachkov, M.A. Godik, D.D. Donskoy, V.M. Zatsiorskiy, M.Ya. Nabatnikova, L.P. Matveyev, N.G. Ozolin, V.A. Platonov, V.P. Filin, A.V. Rodionov, sport kurashi mutaxassislari -- I.I. Alixanov, R.A. Piloyan, R.Petrov, A.I. Lens, V.M. Igumenov, B.M. Ribalko, Ye.M. Chumakov, F.A. Kerimov, A.P. Kupsov, X.Tunnenman, G.S. Tuma-nyan, V.V. Shiyan, O.P. Yushkov, Ch.T. Ivankov ishlariga tayangan.

## **YUNON-RIM KURASHINING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISHI**

Yunon-rim kurashi eng qadimgi sport turlaridan biri bo'lib, juda qiziqarli va yorqin tarixga ega. Qadimgi inson ko'p ming yillar davomida yashash uchun kurashishda hujum va himoyalalanish harakatlaridan to zamonaviy kurash turlari usullariga yaqin bo'lgan, moslashtirilgan harakatlargacha qiyin yo'lni bosib o'tgan.

O'troq hayot boshlanishi bilan xalqlarning jismoniy tarbiyasida jangovor tayyorgarlikka xos bo'lgan va birinchi navbatda har xil yakkakurash turlari oldingi qatorga qo'yilgan. Qadimgi insonning muntazam yashash joylarida ov qilish sahnalari bilan bu qatorda kurashayotgan kishilarning tasviri paydo bo'la boshladi. Misr ehromlari devorlarida ko'rinishiga qaraganda mukammal texnikaga ega bo'lgan kurashchilarning tasvirlari topilgan. Taxminan e.a. 2800 yilda tayyorlangan bronzali haykal belbog'li kurashning eng qadimgi yodgorligi hisoblanadi. Uning asosida raqibni chirmab olishning og'riq beruvchi usul yotadi.

Qadimgi Hindistonda har xil yakkakurash turlari keng tarqalgan. Mahalliy aholi sog'lomlashtirish gimnastikasi, raqs va qurolsiz o'z-o'zini himoya qilish sohasida qimmatbaho an'analarni ehtiyotlik bilan saqlab kelgan. Qadimiy hind qo'lyozmalarida bellashuv va yakkakurashning shunday shakllari haqida ta'kidlanadiki, bunday bellashuvlarning uslubi raqibga qo'l yoki oyoq bilan qulatuvchi qattiq zarba berish, shuningdek, bo'g'ish usullarini qo'llash bilan tavsiflanadi.

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

Shuni ta'kidlash muhimki, qadimgi Xitoy jamiyati, o'sha davrning falsafiy qarashlariga asoslanib, o'sib kelayotgan avlodning axloqiy tarbiyasiga, yoshlarning irodasi hamda xarakterini shakllantirishga katta e'tibor qaratgan. Agar bellashuv jarayonida biron-bir kurashchi qo'pollik qilsa yoki qoida buzsa, unda hakamlar va tomoshabinlar bu kurashchini "syao szan" deb qoralaganlar. Bu so'z jamiyatning yuqori darajada nafratlanishini anglatadi.

Hamma davrlar hamda xalqlarning dostonlari kurashning jismoniy tarbiyaning muhim elementi. jismoniy mashqlarning eng ommabop xalq turlari sifatida keng tarqalganligi to'g'risida guvohlik beradi.

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

Qadimgi Yunonistondagi kurash texnikasi va uning rivojlanishi to'g'risida ko'p sonli haykallar, amforalar hamda vazalardagi tasvirlar, qadimiy shoirlar asarlari, tarixchilar, faylasuflar – Gomer, Pindar, Platon va boshqalarning ishlari guvohlik beradi. Masalan, Gomerning “Iliada”sida (eramizdan avvalgi IX-VIII asrlar) Ayaks va Odissey o'rtasidagi bellashuv shunday bayon etiladi: “Kurashchilar belbog'larini taqib, maydon o'rtasiga chiqdilar hamda qo'llari bilan mahkam chirmashib, bir-birlarini o'rab oldilar. Kuchli quehoqlashish ostida qahramonlarning gavdalari qirsilladi, zo'riqdi va ulardan ter quyila boshladi. Kurashchilar gavdasidan qonlar chizib chiqa boshladi, lekin ular bellashishni davom ettiraverdilar”.

Kurashning boshqa jismoniy mashqlar bilan bir qatorda san'atga tenglashtirilishi o'sha davrning o'ziga xos xususiyati edi. Kurash bilan o'sha davrning yirik vakillari – olimlar, shoirlar, davlat arboblari, sarkardalar shug'ullanganlar.

Qadimgi Yunoniston Olimpiya o'yinlari vataniga aylandi (eramizdan avvalgi 766 y.). Birinchi Olimpiya o'yinlari dasturiga kurash mustaqil sport turi (eramizdan avvalgi 708 y.), shuningdek, maxsus beshkurashning tarkibiy qismi sifatida (eramizdan avvalgi 708 y. dan boshlab) kiritilgan.

O'sha davrdagi ko'pgina taniqli arboblari – matematik Pifagor, faylasuflar Evripid va Platon, Pindar hamda boshqalar Olimpiya o'yinlari g'oliblari bo'lishgan.

Yunonlarning har tomonlama jismoniy tarbiyalash tizimi o'rnini qadimgi Rimdagi aniq ifodalangan harbiy-jismoniy tarbiya egalladi. Bunda jangovor o'yinlar va safdagi

tayyorgarlikka katta e'tibor qaratildi. Gladiatorial jangi va jangovor aravachalarda musobaqalashish kabi tomoshabop o'yinlar katta o'rinni egallay boshladi.

Yevropada feodal tuzumning rivojlanish davrida (XI-XV asrlar) ritsarlar jismoniy tarbiyasi tizimi paydo bo'ldi. Har xil yakkakurash turlari (jumladan qurolsiz) uning ajralmas qismiga aylandi.

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

Yunonlar jismoniy tarbiya tizimiga qaytish "Uyg'onish" davriga xosdir. Ushbu davrning ideali – bu har tomonlama rivojlangan, hayotning hamma sohalarida yuqori natijalarga erisha oladigan inson obrazidir. Buning natijasida italiyalik va nemis insonparvarlari yunonlar gimnastikasiga yana bir bor murojaat qilganlar. Italiyalik vrach X.Merkurialis o'zining "Gimnastika san'ati to'g'risida" deb nomlangan olti jildlik kitobida (1569 y.) qadimiy gimnastika ta'rifini bayon etgan. Shu davrning o'zida Fabian fon Auersvaldning "Kurash san'ati" (1539 y.) kitobi paydo bo'ldi.

XVIII-XIX asrlarda milliylik xususiyati yorqin ifodalangan jismoniy tarbiya tizimlari yuzaga kela boshladi. Ulardan nemis jismoniy tarbiya tizimi Guni-Muts (1759-1838), Vits (1763-1836) va Yan (1778-1852), shved jismoniy tarbiya tizimi – Ling (1776-1839), chex jismoniy tarbiya tizimi – Tirsh (1832-1884), daniya jismoniy tarbiya tizimi – Naxtegall (1777-1847), fransuz jismoniy tarbiya tizimi – F.Amoros (1770-1847) va boshqalar tomonidan yaratilgan. Hamma milliy tizimlar tamoyillari va maqsadlari turlicha bo'lishiga qaramasdan, boshqa jismoniy mashqlar bilan bir qatorda xalq orasida eng ommabop bo'lgan kurash, qilichbozlik, yugurish, suzish, o'yinlarni o'z ichiga olgan.

XVIII-XIX asrlarda Yevropada, ayniqsa, Fransiyada kurash bilan qiziqish qayta tiklana boshlandi. Aholi o'rtasida kurashga bo'lgan qiziqishning uyg'onishi ko'p sonli

professional kurashchilarning paydo bo'lishiga sabab bo'ldi. Ular sirkalarda va yarmarkalarda o'z san'atlarini namoyish qilardilar. Muvaffaqiyatlar shunga yordam berdiki, shaharlarda alohida kurashchilar guruhlari paydo bo'la boshladi. Natijada professional kurashchilar o'rtasida shaxsiy birinchiliklar va Fransiya shaharlari, keyinchalik esa jahon chempionatlari o'tkazila boshlandi. Chempionatlarning yaxshi tashkil etilishi, ularning keng targ'ib qilinishi professional kurashga katta muvaffaqiyat keltirdi.

Asta-sekin fransuzlar kurashi boshqa Yevropa davlatlariga kirib bordi. Kurash keng ommaviylikka erishib borishi va geografik jihatdan tarqalishi bilan bir vaqtda texnik tomondan ham boyib bordi.

Qo'pol kurashchilarning bellashuvlari tomoshabinlar mehrini qozona olmadi, texnika, chaqqonlik va go'zallik yanada qadrlandi.

XIX asr o'rtasida Parijda birinchi ixtisoslashgan kurash maydonlari ochildi, shuning uchun 1848 yil Fransiyada professional kurash rivojlanishining boshlanishi hisoblanadi. Bu yerga turli davlatlardan – Germaniya, Turkiya, Italiya, Rossiya, Shvetsiyadan turli turnirlar va chempionatlarda qatnashish uchun kurashchilar kelganlar. Shu tariqa bu sport turi xalqaro maydonda tanildi. Bu kurash turi Yevropaning hamma davlatlarida “fransuzcha kurash” nomi bilan keng tarqaldi. Kurashning qadimgi Yunoniston, qadimgi Rimda rivojlanganligini hisobga olgan holda fransuzcha kurashga “Yunon-rim” kurashi nomi berildi. U bizning mamlakatimizda uzoq vaqt “klassik kurash” deb atab kelingan.

Olimpiya o'yinlari tiklanishi bilan 1896 yildagi Olimpiya o'yinlari dasturiga kurash ham kiritildi. 1898 yildan boshlab Yevropa chempionati, 1904 yildan esa jahon chempionatlari o'tkazib kelinadi.

1912 yilda havaskorlar o'rtasida kurash musobaqalarini kuzatish va o'tkazish bo'yicha Xalqaro qo'mita tuzildi. 1921 yilda mazkur qo'mita Xalqaro havaskorlar kurash federatsiyasiga (FILA) aylantirildi. U hozirda ham faoliyat ko'rsatib kelmoqda. FILA jahondagi eng nufuzli va yirik sport tashkiloti hisoblanadi. Hozirgi paytda u yuzdan ortiq sport kurashi bo'yicha milliy federatsiyalarni birlashtirgan.

O'zbek kurash maktabi tarbiyalanuvchilari xalqaro maydonda katta yutuqlarga erishganlar. Rustam Kazakov 1972 yildagi Olimpiya o'yinlari va 1969 yildagi jahon



championatida g'alaba qozongan. Aleksandr Doktorashvili 2004 yilda Olimpiya o'yinlari chempionligini qo'lga kiritgan, Kamil Fatkulin jahon chempionatlarining ko'p marta sovrindori bo'lgan, Dilshod Aripov 1999 yilda jahon chempioni bo'lgan.

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

1. Eng qadimgi tayyorlangan deb hisoblanadigan yodgorlik taxminan eramizdan oldingi qaysi davrga to'g'ri keladi?
2. Qadimgi Xitoy jamiyatida "Syao szan" nimani anglatgan?
3. Qadimgi Yunonistondagi maxsus maktablarda qaysi sport turlari bo'yicha tayyorgarliklar olib borilgan?
4. Qadimgi Yunonistondagi kurash texnikasi va uning rivojlanishi to'g'risida tasvirlar nimalarda ifoda etilgan?
5. Qadimgi Yunonistonda taniqli arboblardan kimlarni bilasiz?
6. Yevropada XI-XV asrlardagi kurash turlarining rivojlanishi qanday bo'lgan?
7. Kurash turlarining Fransiyadagi rivojlanishi qanday amalga oshirilgan?
8. Yunon-rim kurashi, fransuz kurashi va klassik kurash turlarining bir-biridan qanday farqi bor?

#### **Tavsiya etiladigan adabiyotlar:**

Белов В.С. Строки из истории греко-римской борьбы. Новосибирск: Заринск, 1999.

Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. Учебник для студентов и учащихся. М., Просвещение, 1993.

Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулиёти. Т., 2001.

Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулиёти. Т., 2005.

Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2009.

Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. М., 1982.

Купцова А.П. Спортивная борьба. Учебник для ИФК. М., ФИС, 1978.

Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. Красноярск, Изд. КПУ, 1995.

Тастанов Н., Абдиев А., Боймуродов И. Греко-римская борьба. Т., 2007.

## TEXNIK TAYYORGARLIK

### Kurashchilar trenirovka jarayonida texnik tayyorgarlik

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

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

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

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

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

Texnik mahorat deganda keskin sport kurashi sharoitlarida eng oqilona harakat texnikasini mukammal egallash tushuniladi.

Texnik mahoratni takomillashtirishning uchta bosqichi ajratiladi:

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

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

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

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

Har bir texnik tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

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

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

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

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

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

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

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

Texnik harakatlarning bajarilishini qiyinlashtiruvchi sportchi organizmi-ning turli holatlarida mashklarni bajarish uslubi ham turli xildagi usullarda amalga oshiriladi.

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

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

Vaqtı-vaqtı bilan ko'rishni ta'qiqlash yoki cheklashning uslubiy usuli harakatlanish malakasining retseptorli-analizatorli tarkibiga tanlab ta'sir ko'rsatishga yordam beradi.

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

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

1. Harakat elementini ajratish uslubiy usuli. Masalan, yunon-rim kurashida – beldan yuqori qismdan ushlab olishni amalga oshirish.

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

3. Tezkor axborot uslubiy usuli zarur harakat kengligi, maromi, sur'atini tez egallab olishga yordam beradi, bajariladigan harakatni anglash jarayonini faollashtiradi.

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

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

### **Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari**

Yunon-rim kurashi texnikasi – bu musobaqa qoidalarida ruxsat etiladigan usullar, qarshi usullar va himoyalanshlar yig'indisidir.

*Usullar* – bu maqsadga yo'naltirilgan hujum harakatlari bo'lib, ular yordamida kurashchi raqibidan ustunlikka erishadi. Har bir usul ikki qismdan iborat. Birinchi qism – usul qo'llash uchun ushlab olish. Ushlab olishlar yuqoridan, pastdan, orqadan, oldindan, yon tomondan va boshqalarga ushlab olishlarga bo'linadi. Ushlash usulni muvaffaqiyatli bajarishda katta ahamiyatga ega. Butun usullarni bajarish sifati ushlab olishning qay darajada oqilona amalga oshirilganligiga bog'liq. Ikkinchi qismda turli xildagi harakatlarni

tik turishda – o'tkazishlar, tashlashlar, ag'darishlar; parterda – o'girishlar va parterda tashlashlar bo'lishi mumkin.

Yunon-rim kurashida erkin kurash, sambo, dzyudo va kurashdagidek usullarni amalga oshirish paytida bir vaqtning o'zida oyoqlar bilan turli harakatlar ham bajarishi, ya'ni bular – chalishlar, qoqishlar, ilishlar, oldindan ilib otishlar, chirmashishlar, orqadan ilib otishlar mumkin emas.

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

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

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

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

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

Himoyalanişlar dastlabki va bevosita himoyalanişlarga ajratiladi. Dastlabki himoyalaniş oldindan, ya'ni raqib usulni amalga oshirishdan avval bajariladi.

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

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

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

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

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

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

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

Kurashchi ushbu holatga kuragini gilamga tekkizmaslik uchun o'tadi.

Yunon-rum kurashida ko'prik bir holatda qator hujum hamda qarshi hujum harakatlarini bajarishda asosiy elementlardan biri hisoblanadi.

### **Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo'llari**

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

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

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

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

- amaldagi musobaqa qoidalarida qaysi biri texnik harakat muvaffaqiyatli hisoblangan o'sha texnik harakatlarni egallash;

- texnikaning hamma turlari ichidan sportchining alohida xususiyatlariga eng yaxshi javob beradigan usullar, qarshi usullar va himoyalanihlarning variantlarini egallash;

- asosiy raqobatchilarning mahorati xususiyatlarini hisobga olish va ular bilan kurashishda yaxshi natija beradigan texnik harakatlarni tanlash;

- avval o'rganilgan usullar va qarshi usullarni qo'llash imkoniyatini kengaytirish mumkin bo'lgan texnik harakatlarga ko'proq e'tibor qaratish;

- kurashchi zahirasida mavjud bo'lgan usullar bilan kombinatsiyalar hamda bog'lanishlarda qo'llash mumkin bo'lgan texnik harakatlarni o'rganish;

- harakat vazifasini eng oqilona hal etish xususiyatiga ega bo'lgan harakat texnikasiga o'rgatish lozim; bu kelgusida qayta o'rganishdan xolis qiladi;

- kerak bo'lmagan harakatlar va ortiqcha mushak zo'riqishini bartaraf etib, texnika asoslari hamda umumiy harakat maromini egallash;

- usullarga o'rgatish vaqt oralig'ida jamlangan bo'lishi zarur. chunki trenirovka mashg'ulotlari orasidagi uzoq tanaffuslar uning ta'sirini pasaytiradi. Boshqa tomondan, bitta trenirovka darsi davomida usullarni juda tez-tez takrorlash maqsadga muvofiq emas, chunki yangi koordinatsiyalarni yaratish asab tizimini tez toliqtiradigan qiyinchilikni yengib o'tish bilan bog'liq;

- jismoniy shart-sharoitlar yetarlicha bo'lmasligi oqibatida yuzaga keladigan texnik holatlarni oldini olish maqsadida harakatlarning dinamik tavsiflariga mos keladigan yuqori darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish lozim.

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

## Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan xatolar tarkibi

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

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

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

1. Kurashchining texnik tayyorgarligiga ta'rif bering.
2. Kurashchilarning umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi o'rtasidagi farq nimada?
3. Kurashchining texnik mahorati deganda nima tushuniladi?
4. Kurashchi texnik tayyorgarligini rivojlantirishning uchta bosqichini ayting.
5. Kurashchi texnik tayyorgarligining har bir bosqichidagi asosiy vazifalar nimalardan iborat?
6. Kurash texnikasi, usullar, qarshi usullar va himoyalalanishlar kabi tushunchalarga ta'rif bering.
7. Texnik harakatlarni egallashda zarur bo'lgan asosiy qoidalarni aytib bering.



8. Harakatlarga o'rgatishda xatolar yuzaga kelishining asosiy sabablarini aytib bering.

### **Tavsiya etiladigan adabiyotlar:**

Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулиети. Т., 2001.

Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулиети. Т., 2005.

Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2009.

Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. М., ФИС, 1978.

Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.

Петрунев А.А. и др. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля. Красноярск, 1988.

Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.

Современная система спортивной подготовки. Под. ред. Суслова Ф.П. и др. М., 1995.

Теоретическая подготовка новых спортсменов. Под. ред. Буйлина Ю.Ф. и др. М., 1981.

# **Yunon-rim kurashida texnik usullarni tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamasi**

## **Umumiy qoidalar**

Yunon-rim kurashida sportchining texnik harakatlari ko'p va turli-tumanligi sababli u boshqa sport turlaridan farq qiladi.

Yunon-rim kurashchisining texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada mutaxassislar o'rtasida muloqot qilish imkonini yaratish uchun kurash texnikasining tasnifi, tizimi hamda atamaları ishlab chiqilgan.

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

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

Kurash usullari o'rtasidagi ichki bog'liqliklar tizimlashtirish asosida ko'rib chiqiladi. Tizimlashtirish – bu kurash texnikasini bir tizimga solish, ma'lum bir tartibda joylashtirish, ma'lum bir ketma-ketlikni belgilash demakdir.

Tizimlashtirishda, tasniflashdan farqli ravishda (chunki uning davomida ko'rib chiqilayotgan obyektlar ularning o'xshashligi va o'zaro bog'liqligini hisobga olgan holda u yoki bu bo'linmaga taalluqli bo'ladi) obyektlar ularning ketma-ketligini aniqlash, belgilash uchun bir-biri bilan taqqoslanadi. Tizimlashtirish ushbu tasnifiy sxema imkoniyatlarini ochib beradi, uning kamchiliklarini ko'rsatadi.

Yunon-rim kurashini tasniflash va tizimlashtirishning vazifasi kurash mohiyatini aks ettirish hisoblanadi. Tasniflash va tizimlashtirishni tushunchalarni (tashlash, o'tkazish, yiqitish, ag'darish va h.k.) aniqlash bo'yicha oldindan ish bajarilmasdan turib, amalga oshirilmaydi.

Yaxshi tuzilgan tasniflash ilmiy asoslangan atamalarni yaratish uchun asos bo'lib hisoblanadi.

Kurash atamashunosligi – bu mutaxassislar o'zlarining ilmiy va pedagogik ish faoliyatlarida foydalanadigan atamalar yig'indisidir.

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

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

Bellashuvning har xil turlari umumiy qonuniyatlarga (A.P. Kupsov bo'yicha) ega hamda ular quyidagilardan iborat:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Shuning asosida A.P. Kupsov tomonidan sport kurashi texnikasining yagona tasnifi va tizimi ishlab chiqilgan (2-jadval). Bunda faqat shu turga xos bo'lgan xususiyatlar saqlanib qolganidek, har bir turning o'ziga xos xususiyatlari to'liq saqlanib qolingan.

Yunon-rim kurashi texnikasi asosiy usullarining yagona tasnifi va tizimini ishlab chiqishda quyidagi vazifalar oldinga qo'yilgan:

- kurash texnik harakatlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikning turli-tumanligi va murakabligini ochib bergan holda uning mohiyatini aks ettirib;

- gilamda sodir etilayotganlarni kurash turiga qiyoslamagan holda aks ettirish;

- hamma kurash turlari uchun umumiylikni aniqlashga yordam berish;

- har bir kurash turining o'ziga xos xususiyatlarini saqlab qolish;

- har bir kurash turiga boshqa turlardan (shu qatorda milliy kurashdan) eng yaxshi usullarni o'zlashtirish imkonini yaratish;

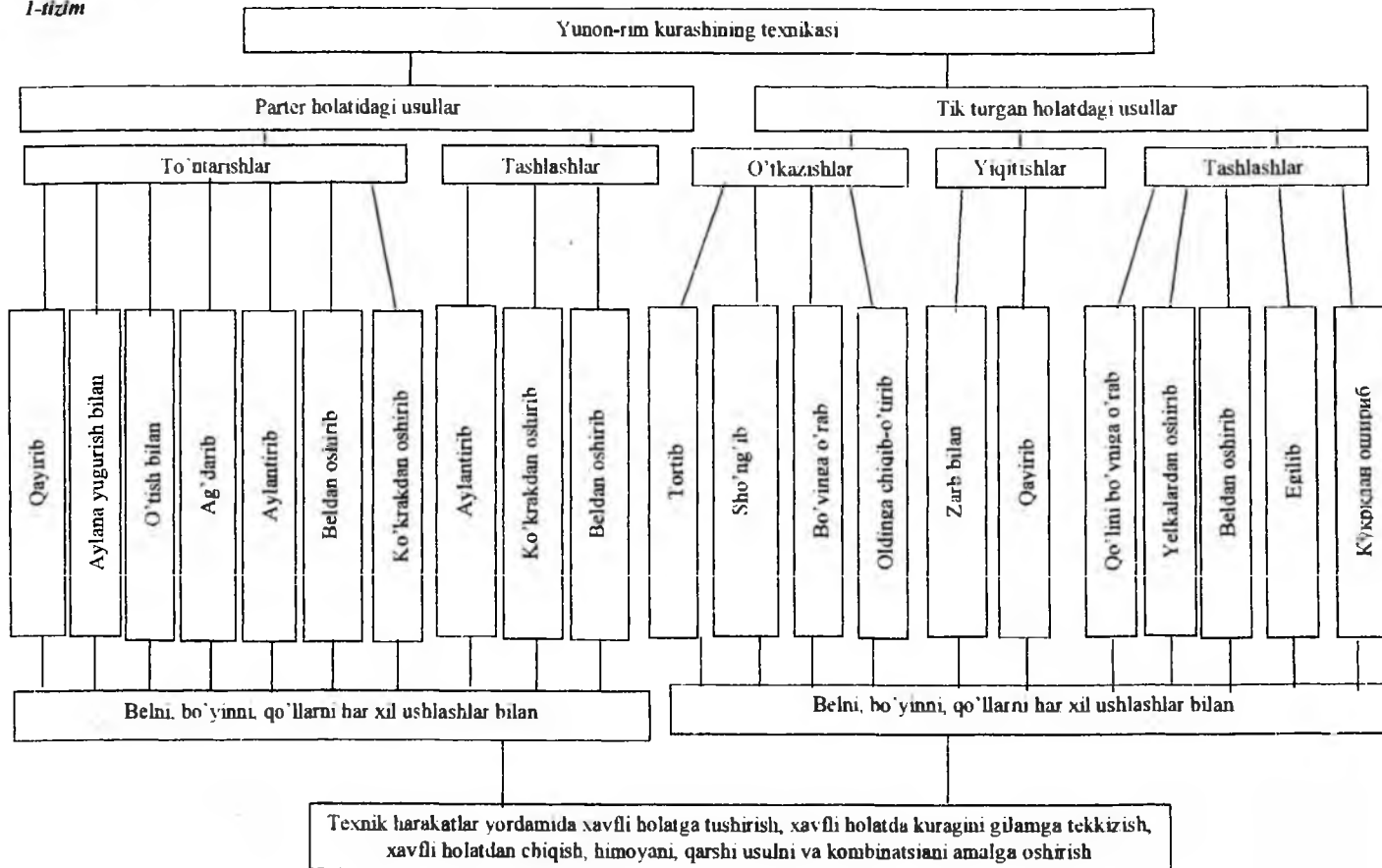
- asosiy texnika usullarini "maktabdagi bajarish"ga tasniflash;

- hamma kurash turlari uchun umumiy bo'lgan texnika tushunchalari hamda ta'riflarni tuzish va har bir turning umumiy tamoyillarga asoslangan atamashunosligini yaratishga yordam berish.

2-jadval

### Yunon-rim kurashida asosiy texnik usullarning tasnifiy sxemasi

1-daraja	2-daraja	3-daraja	4-daraja
Sinflar	Kichik sinflar	Guruhlar	Kichik guruhlar
Tik turgan holatdagi usullar	O'tkazishlar	Qo'lini tortib, sho'ng'ib, qo'lini bo'yunga o'rab, oldimga chiqib-o'tirib	Turli yo'nalishlarda har xil ushlab olishlar bilan bajariladigan usullar variantlarini hosil qiluvchi va boshqa yo'nalishda bajariladigan qo'l va oyoqlar bilan harakatlanish.
	Yiqitishlar	Zarb bilan, qayirib	
	Tashlashlar	Beldan oshirib, yekalardan oshirib, egilib, qo'lini bo'yunga o'rab, ko'krakdan oshirib.	
Parter holatidagi usullar	To'ntarishlar	Qayirib, aylana yugurib, o'tish bilan, aylantirib, ag'darib, bel orqali, ko'krak orqali	
	Tashlashlar	Aylantirib, belini teskari ushlab egilib, beldan oshirib, ko'krakdan oshirib	
	Xavfli holatda ushlab olishlar	Yondan, bosh tomondan, oyoq tomondan, yuqoridan, ko'ndalangiga.	
	Yuqoriga chiqib olish	Cho'kkalab, qochib (oldinga, orqaga), o'tib olib, yozilib (richag), qisib olib, qayirib (tuguncha), tortib, siqib olib, oldimga chiqib-o'tirib.	



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

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

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

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

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

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

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

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

Usullarni ta'riflash uchun quyidagilarni bilish zarur:

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

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

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

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

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

### **Yunon-rim kurashining asosiy tushunchalari va atamalari**

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

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

*Yunon-rim kurashchining trenirovkasi* – bu tayyorgarlik tizimining tarkibiy qismidir, yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan tizimlash-tirilgan vositalar hamda uslublar yordamida sportchi rivojlanishini boshqarishning pedagogik jihatdan tashkil etilgan jarayonidir.



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

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

*Sportchining texnik tayyorgarligi* – kurashchining musobaqa faoliyatida yuqori ishonchligini ta'minlaydigan harakat malakalarini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

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

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

*Yunon-rim kurashchining ruhiy tayyorgarligi* – ma'naviy, iroda va yunon-rim kurashining o'ziga xos xususiyatlariga mos bo'lgan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlikni ta'minlashga qodir ruhiy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

*Yunon-rim kurashchining nazariy tayyorgarligi* – sportchini trenirovka va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradigan maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

*Yunon-rim kurashchining integral tayyorgarligi* – samarali musobaqa faoliyatini ta'minlash maqsadida texnik, taktik, ruhiy, nazariy va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha trenirovka ta'sirlarining integratsiyalashuviga qaratilgan pedagogik jarayondir.

*Trenirovka nagruzkasi* – mashgʻulotlar jarayonida kurashchiga trenirovka orqali taʼsir koʻrsatishning son koʻrsatkichlarini aks ettiruvchi trenirovkaning tarkibiy qismidir.

*Musobaqa nagruzkasi* – musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

### **Yunon-rim kurashchining asosiy holatlari**

*Yunon-rim kurashchining asosiy holatlari* – sport tayyorgarligi jarayonida kurashchilar tomonidan qoʻllaniladigan holatlardir.

*Tik turgan holat* – kurash olib borish uchun zarur boʻlgan, kurashchining tik oyoqlarda turgan holatidir. Oʻng. chap tomonlama, yalpi, past va baland tik turish ajratiladi. Ular yaqin, oʻrta va uzoq masofalardan turib qoʻllaniladi.

*Oʻng tomonlama tik turish* – kurashchining (raqibga nisbatan) oʻng oyogʻini oldinga chiqarib turgan holatidir.

*Chap tomonlama tik turish* – kurashchining chap oyogʻini oldinga chiqarib turgan holatidir.

*Frontal tik turish* – kurashchining tik turishdagi holati boʻlib, bunda uning oyoq kaftlari gavdasining yalpi tekisligida turadi.

*Baland tik turish* – tik turishda butun boʻyi bilan yoki bir oz egilgan holda turgan kurashchining holatidir.

*Past tik turish* – kurashchining tos-son boʻgʻimlarida bukilib (oyoqlarni tizzalardan bukkagan holda) tik turishdagi holatidir.

*Parter holati* – kurashchining tizzalarda va qoʻllari bilan gilamga tiralib turgan holatidir.

Parterda pastdagi va yuqoridagi kurashchi holatlari ajratiladi.

*Koʻprik* – shunday holatki, bunda kurashchi, egilib, peshonasi hamda yelka kengligida yozilgan oyoq kaftlari bilan gilamga tiraladi.

## **Yunon-rim kurashchining texnik harakatlari**

*Yunon-rim kurashi texnikasi* – kurashchining g'alabaga erishish uchun qo'llaniladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlar yig'indisidir.

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

*Himoyalani*sh – kurashchining hujum qiluvchi tomonidan amalga oshirilayotgan usulni to'xtatib qolishga qaratilgan harakatidir.

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

*Bog'lanish* – tik turish holatidan boshlanib parter holatiga o'tish yoki aksincha tartibda bajariladigan usullar uyg'unligidir.

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

*Bosib turishlar* – kurashchining ko'prik holatida turgan raqib kuragini gilamga tekkazishga qaratilgan harakatidir.

*Tashlashlar* – tik turish yoki parterda raqibni gilamdan ko'tarish bilan bajarilgan va uni xavfli holatga tushirib qo'yadigan usullardir.

*O'tkazish* – tik turishda usulni bajarish yo'llari, buning natijasida hujum qiluvchi raqibini parterga turg'azadi.

*Yiqitish* – bu usullar natijasida kurashchi, raqibni gilamdan ko'tarmasdan turib, uni xavfli holatga tushurib qo'yadi.

*To'ntarishlar* – parterdagi usullar, ularni amalga oshirish natijasida kurashchi raqibni gilamdan ko'tarmagan holda uni orqasi bilan gilamga ag'daradi.

*Ushlab turishlar* – kurashchiga raqibni gilamda orqasi bilan yotgan holatda ushlab turishga yordam beradigan usullar.

*Yuqoriga chiqib olishlar* – parterda pastdagi holatda turgan kurashchiga yuqoridagi holatga o'tib olishga yordam beradigan usullar.

## **Yunon-rim kurashi bo'yicha tik turgan holatdagi**

### **asosiy harakatlar**

#### **O'tkazishlar**

*Qo'li dan tortib* – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibni keskin burib, uning orqasiga o'tib oladi.

*Qo'l ostidan sho'ng'ib* – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibning qo'li tagidan o'tib, orqasiga turib oladi.

*Qo'lini bo'yinga o'rab* – kurashchining aylanib bajaradigan harakati.

*Oldinga chiqib o'tirish bilan* – harakat bo'lib, bunda kurashchi oyoqlarini oldinga uzatib o'tirish orqali raqib orqasiga o'tib oladi.

#### **Yiqitishlar**

*Zarba bilan* – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi gavdasi va qo'llari bilan raqibni turtadi.

*Qayirib* – kurashchining harakati bo'lib, uning natijasida raqib o'z bo'yi o'qi atrofida buriladi.

#### **Tashlashlar**

*Egilib* – usul bo'lib, uning natijasida raqibni gilamdan ko'tarib, vertikal holatdan gorizontal holatga o'tkazadi.

*Yelkalaridan oshirib* – usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni qo'llari, qo'l va bel, boshi va qo'li, qo'lini ikki qo'l bilan ushlab olib, yelkalaridan oshirib tashlash.

*Beldan oshirib* – usul bo'lib, bunda kurashchi raqibga orqasi bilan burilish va keyin oldinga egilib yoki oldinga yiqilish hisobiga harakatni bajaradi.

*Ko'krakdan oshirib* – usul bo'lib, bunda kurashchi gavdasini orqaga egib, keyin orqaga yiqiladi.

*Qo'lini bo'yinga o'rab* – usul bo'lib, bunda kurashchi gavdasini vertikal o'q bo'ylab aylantirib, keyin yiqiladi.

## **Yunon-rim kurashi bo'yicha parter holatidagi asosiy harakatlari**

### **To'ntarishlar**

*Qayirib* – kurashchining harakati bo'lib, raqibning umirtqa o'qi atrofida burish va gilamga orqasi bilan o'girishga yordam beradi.

*Aylana yugurib* – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqib boshi atrofida navbatma-navbat qadam tashlab harakatlanib, uni gilamga orqasi bilan o'giradi.

*O'tish bilan* – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibni qo'lini kalitsmon ushlab, uning ustidan harakatlanib, gilamga orqasi bilan o'giradi.

*Aylantirib* – harakat bo'lib, uni bajarish paytida kurashchi raqibni belidan yoki bel va qo'lidan ushlab “ko'prik” holatiga o'tib, uni o'zining ustidan, oldidan oshirib, o'z boshi tomonga o'giradi.

*Ko'krakdan oshirib* – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi “ko'prik” holatiga turib, raqibni gilamga orqasi bilan o'giradi.

*Ag'darib* – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibni oldinga boshdan oshirib gilamga orqasi bilan o'giradi.

### **Usullar elementlari**

*Ushlab olishlar* – qo'llar bilan bajariladigan harakatlar, ular yordamida kurashchi hujum yoki himoyalanihlarni amalga oshirish maqsadida raqibning belidan yuqori qismini turishi mumkin.

*Nomdosh bo'lmagan qo'ldan ushlab olish* – kurashchining o'ng (chap) qo'li bilan raqibning chap (o'ng) qo'lidan ushlab olish.

*Nomdosh qo'ldan ushlab olish* – kurashchining o'ng (chap) qo'li bilan raqibning o'ng (chap) qo'lidan ushlab olish.

*Oldindagi qo'ldan ushlab olish* – parterda raqibning hujum qiluvchiga yaqin turgan qo'lidan ushlab olish.

*Uzoqdagi qo'ldan ushlab olish* – parterda raqibning hujum qiluvchidan uzoq turgan qo'lidan ushlab olish.

*Qo'l tagidan bo'yinni ushlab olish* – bunda o'ng qo'lni raqibning o'ng qo'li tagidan o'tkazib, bo'yin ustida chap qo'l bilan birlashtirish yoki, aksincha, shu harakatni chap qo'l bilan bajarish.

*Qo'ltilqlar tagidan bo'yinni ushlab olish* – (parterda orqadan-yondan) ikkala qo'lni raqibning mos qo'llari tagidan o'tkazib, ularni bo'yin ustida birlashtirgan holda ushlab olish.

*Richagsmon shaklda ushlab olish* – nomdosh bo'lmagan qo'l tagidan qo'lni ushlab olib, yuqoridan raqib bo'yinini ushlash.

*Kalitsmon* – hujum qiluvchi tomonidan raqibning mos qo'linining tirsakdan bukilgan joyidan tirsak bukilgan joyi bilan ushlab olish va qo'l kaftini yelkaga qo'yish.

*Zarb bilan ko'tarish* – raqibni tana yordamida o'z oldidan yuqoriga zarbaviy harakat bilan ko'tarish.

### **Yunon-rim kurashida taktik harakatlar**

*Yunon-rim kurashi taktikasi* – bu bellashuvlar va musobaqalarda yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik iroda va jismoniy imkoniyatlardan mohirona foydalanishdir.

*Hujum uchun tayyorgarlik harakatlari* – bu hujum harakatini bajarish uchun zarur bo'lgan raqibning kutilayotgan va himoyalanih harakatini keltirib chiqarish maqsadida bajariladigan kurashchining hujum harakatlaridir.

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

*Razvedka* – kurashchining raqib to'g'risida ma'lumot olishga qaratilgan taktik harakatlaridir. Bunda tashqi va ichki razvedka ajratiladi. Tashqi razvedkada raqib to'g'risida bellashuvgacha davr mobaynida har xil axborot yig'iladi, ichki razvedkada esa aynan bellashuv paytidagi axborot yig'iladi hamda shularga ko'ra kurashchi harakatini amalga oshiradi.

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

*Xafy solish* – kurashchining raqibni himoyalashga o'tishga majbur qiluvchi taktik harakatidir.

*Aldamchi harakat (aldash)* – hujum qiluvchi tomonidan oxiriga yetkazilmaydigan va raqibni himoyalashga majbur qiladigan usullar, qarshi usullar, ushlab olishlar, siltashlar, turtishlar va boshqa harakatlar.

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

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

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

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

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

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

*Usullar kombinatsiyalari* – usullar uyg'unligi bo'lib, bunda boshlang'ich usullar keyingilarini bajarish uchun qulay dinamik vaziyat yaratadi.

### ***O'z-o'ini tekshirish uchun savollar:***

1. Yunon-rim kurashida tasniflash, tizimlashtirish va atamalar nima uchun zarur?
2. Yunon-rim kurashida tasniflash deganda nimani tushunasiz?
3. Yunon-rim kurashida tizimlashtirish deganda nimani tushunasiz?
4. Yunon-rim kurashida atamalar deganda nimani tushunasiz?

5. Yunon-rim kurashida asosiy texnik usullarning tasnifiy sxemasi yordamida nimani o'rganish mumkin?
6. Tik turgan holatdagi texnik usullar qanday guruhlarga ajratiladi?
7. Parter holatdagi texnik usullar qanday guruhlarga ajratiladi?
8. Usul, himoya, qarshi usul va kombinatsiyalarga ta'rif bering.

*Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:*

Атаев А.К. Средства и методы подготовки подростков и юношей по борьбе кураш. Т., 1982.

Галковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Борьба классическая и вольная. М., 1952.

Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. Т., 1987.

Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. М., ФИС, 1978.

Купцов А.П. Эволюция и применение классификации, систематики и терминологии спортивной борьбы. М., 1980.

Петров Р., Добрев Д., Берберов Н., Макавеев О. Свободна и классическа борба. София, 1977.

Спортивная борьба. Учебник для ИФК. Под ред. Н.М. Галковского и А.З. Катулина. М., 1968.

Спортивная борьба. Учебник для ИФК. Под ред. А.П. Купцова. М., 1978.

Тастанов Н., Абдиев А., Боймуродов И. Греко-римская борьба. Т., 2007.



## YUNON-RIM KURSHIDAGI ASOSIY HOLATLAR

Yunon-rim kurashida bellashuv tik turgan holatda va parter holatida olib boriladi. Mazkur holatda kurashchilar har xil hujum, himoya va qarshi hujum harakatlarini amalga oshirishlari mumkin.

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

O'ng tomonlama tik turish holatida kurashchining o'ng oyog'i chap oyog'iga nisbatan oldinda bo'ladi (1-rasm). Chap tomonlama tik turishda uning aksi, ya'ni chap oyog'i o'ng oyog'iga nisbatan oldinda bo'ladi. Frontal tik turish holatida – kurashchining oyoqlari raqibga nisbatan bir chiziqda bo'ladi (2-rasm).



1-rasm



2-rasm

Kurashchining yuqori holatdagi tik turishi – umurtqa pog'onasini bukmasdan, boshni yuqori ko'tarib va raqib ustidan nazorat qilib, faqatgina oyoqning tizza qismi bukilib, boshni raqibga qaratib, oyoqning tizza qismini bukib va qo'llar bilan har xil harakatlar ko'zga tashlanadi.

Kurashchining o'rta holatdagi tik turishi – umurtqa pog'onasi sezilarsiz darajada bukilib, boshni raqibga qaratib, oyoqning tizza qismini bukib va qo'llar bilan har xil harakatlar ko'zga tashlanadi.

Kurashchining past holatdagi tik turishi – umurtqa pog'onasi sezilartli darajada bukilib, boshni raqibga qaratib, oyoqning tizza qismini bukib va qo'llar bilan har xil harakatlar ko'zga tashlanadi (3-rasm).

Tik turgan holatda quyidagi masofalar mavjud – uzoq (3-rasm), ushlamasdan (4-rasm), o'rtta (2-rasm) va yaqin (1-rasm).



3-rasm



4-rasm

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

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

Bellashuv tik turgan holatdan yotgan holatda davom etishi mumkin. Mazkur holatdagi bellashuv – parter holatidagi bellashuv deb ataladi. Parter holati – kurashchining qo'llar va tizzalar bilan gilamga tiralib, yoki qo'llar bilan tiralib va qorinda yotishdir. Shu sababdan parter holati ikkiga bo'linadi – yuqori (5-rasm) va past (6-rasm). Parter holatida asosan past holatda bellashuv olib boriladi. Bellashuv paytida kurashchiga ogohlantirish yoki salbiy baho berilganda yuqori parter holatida turadi va hakamning xushtagidan keyin mazkur holatdan yuqoriga tik turishi yoki pastki parterga turishi mumkin.



5-rasm



6-rasm

Kurashchining xavfli holati – kurashchining ikki kuragi bo'yicha o'tkazilgan vizual chiziq gilamga nisbatan  $90^{\circ}$  dan kam burchak hosil qilgan holat. Xavfli holatdan chiqish uchun kurashchi ko'prik yoki yarim ko'prik holatida turishi mumkin. Ko'prik holatida kurashchining ikki tovoni, peshonasi va qo'llari gilamga teskari tiralib turadi (7-rasm). Yarim ko'prik holatida kurashchi yuqoridagidek holatda, lekin bunda yuzi bilan bir tomonga qarab, yuzi bilan qaragan tomondagi yelkasi va yonboshi gilamga tegib turadi (8-rasm).



7-rasm



8-rasm

### Ushlashlar va undan chiqish

Tik turgan va parter holatlarida har qanday texnik harakatni amalga oshirish uchun raqibni ushlash va qoidaga muvofiq ushlash muhim ahamiyat kasb etadi. Kurashchilar asosan uch xildagi qo'llarni biriktirib ushlashni amalda qo'llashadi: 1. Barmoqlarni qarama-qarshi qarmoqsimon ilish (9-rasm). 2. Panjalarni qarama-qarshi qarmoqsimon ilish. 3. Bir qo'l bilan ikkinchi qo'lning bilagini ushlash. Barcha ushlash turlarida tirsak va yelka asosiy hal etuvchi ahamiyatga ega. Ushlashda tirsakning tanaga qanchalik yaqin bo'lishi shunchalik mahkam bo'lishini ta'minlaydi. Ushlashda barmoqlarning kuchi va chidamkorligi bellashuvda hal qiluvchi rol o'ynashi mumkin.



9-rasm



10-rasm

Raqib bilagini, yelkasini, bo'ynini, qo'ltig'idan, belidan har xil holatda ushlashlar uchraydi. Ayrim tana a'zolarini ikki qo'l bilan ushlash mavjud. Masalan: bilagini ikki qo'l bilan ushlash; qo'lini ikki qo'l bilan ushlash. Yoki qo'l va bo'ynini ushlash; qo'l va belini ushlash v.k. Ushlashlarni har xil tomondan ko'rish mumkin. Masalan: oldindan, orqadan, o'ng tomonlama, chap tomonlama, ichkaridan, tashqaridan, old-tepadan va teskari ushlashlar mavjud. Shu bilan birgalikda ushlash qoidalariga zid ushlashlar ham mavjud. Bu holat kurash bilan shug'ullanuvchilarda faqatgina boshlang'ich davrlarida uchraydi, ya'ni barmoqlarni qarama-qarshi orasiga kiring'izib ushlash (10-rasm).

Yuqoridagi ushlashlardan chiqishning o'z yo'llari yo'q emas. Ularni ushlash turiga qarab ishlatish kerak. Masalan, tik turgan holatda bilakni ushlaganda, raqibning barmoqlarining uchi tomondan zarbaviy harakat bilan qo'lni o'ziga tortib ushlashdan chiqarish mumkin (11-rasm). Yoki parter holatida belni ushlaganda – raqib qo'llari birikkan va ushlagan qismiga qorin mushaklari bilan bosib siljish oqibatida ushlashdan ozod bo'lish mumkin. Agar raqib bir qo'lni ikki qo'l bilan ushlab olganda, uning tirsagini ushlab tortish yo'li bilan chiqish mumkin (12-rasm).



11-rasm



12-rasm

Raqib ushlashidan qutilish yo'llaridan biri – bu uning qanday ushlashiga qarab qarshi texnik harakatni amalga oshirish yo'llaridir. Masalan, raqib qo'l va bo'yinni old-tepadan ushlayotganda sho'ng'ib, raqib orqasiga o'tish mumkin (13-rasm).



13-rasm

Yunon-rim kurashida ushlashlar juda katta ahamiyatga ega ekanligi bellashuvlarda namoyon bo'ladi. Texnik harakatlarni ushlamasdan amalga oshirib bo'lmaydi, agarda ushlamasdan texnik ballarga ega bo'lgan taqdirda ham, unga raqibning harakatlari yordam berishi mumkin. Mazkur sababga ko'ra kurashchi zarur ushlashni me'yoriga yetkazib ushlagan holda, raqibga ushlatmasdan o'z texnik harakatlar arsenalini foydalanishi maqsadga muvofiqdir.

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

Ko'prik va yarim ko'prik holatlari yunon-rim kurashida muhim rol o'ynaydi. Sababi, xavfli holatdan chiqish uchun kurashchi ko'prik va yarim ko'prik holatiga turib, keyin chiqishi mumkin. Bunda albatta bosh, umurtqa pog'onasi, oyoq harakatlaridagi ko'prik holatida turish va undan chiqishda foydalaniladigan mushak

guruhlarini rivojlantirish kerak. Ularni rivojlantirish uchun bir qator maxsus majmuali mashqlar mavjud:

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

2. Tizzada o'tirgan holatda boshni oldinga, orqaga, o'ngga, chapga egilishlar.

3. Gilamga bosh, qo'llar va oyoqlarning uchi bilan tiralib, oldinga va orqaga, o'ngga va chapga to'rttadan harakatlanishlar (14-15 rasmlar).



14-rasm



15-rasm

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

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

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

7. Ko'prik holatida oldinga va orqaga harakatlanish. Bunda oldinga harakatlanganda iyakni, orqaga harakatlanganda kuraklarni tekkizish kerak (16, 17, 18-rasmlar).



16-rasm



17-rasm



18-rasm

8. Ko'prik holatida o'ng va chap tomonga qarab, oldinga va orqaga harakatlanish. Bunda oldinga harakatlanganda quloqni, orqaga harakatlanganda kuraklarni tekkizish kerak (19-rasm).



19-rasm

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

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

11. Ko'prik holatida sherikni qoringa o'tirg'izib oldinga va orqaga harakatlanish (20-rasm). Bunda sherik muvozanatni saqlash uchun qo'llari bilan kurashchining belini ushlaydi, oyoqlari bilan qo'ltiqlariga tirab o'tiradi.



20-rasm

12. Ko'prik holatida shtanga ko'tarish. Dastlabki holatda shtanga kurashchining ko'kragida, ko'targanda esa gilamga nisbatan perpendikulyar yuqoriga harakatni amalga oshiradi.

13. Yarim ko'prik holatida gimni bir yondan ikkinchi yonga yuqori ko'tarib o'tkazish va qaytarishlar (21-rasm).



21-rasm

14. Ko`prik holatida bosh tomondagi g'irlarni bosh tomondan qoringacha olib kelish va qaytarish (22-rasm).



22-rasm

15. Sherikning bo'ynini uzoqdagi yelkani kalitsmon ushlab bosishida boshni yuqoriga ko'tarish (23- rasm).



23-rasm



24-rasm

16. Yuqori parter holatida sherik kurashchining kuragiga teskari o'tirib, oyoqlarini kurashchining oyoqlari ichkarisidan ilib, oldinga va orqaga egilish harakatlarini bajarish (24-rasm).

17. Ko`prik holatida hatlab sakrashlar (25-26-rasmlar).





25-rasm



26-rasm

18. Ko'prik holatida aylana yugurishlar (27, 28-rasmlar).



27-rasm



28-rasm

19. Tik turgan holatdan ko'prik holatiga devor yordamida tushish (29-rasm).

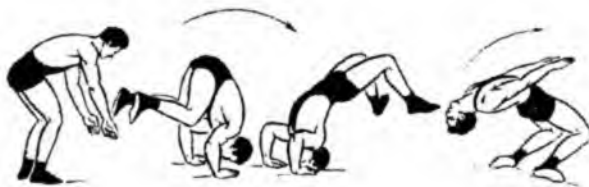


29-rasm

20. Tik turgan holatdan ko'prik holatiga devor yordamida tushish (30-rasm) va bosh bilan gilamga tiralib hatlab sakrab turish (31-rasm).



30-rasm



31-rasm

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

22. Ko'prik holatida qo'llar bilan oyoqlarning boldirlaridan ushlab yonga do'malash (32-rasm).



32-rasm

23. Oldinga kerilib qorin orqali dumalash (33-rasm).



33-rasm

24. Sherikning belini ochkaridan teskari ushlab tik turgan holatdan ko'prik holatiga tushish harakatini almashib bajarish (34-rasm).



34-rasm

25. Ko'prik holatida gilamdan debsinib tik turish.

26. Ko'prik holatida girni to'shga qo'yib oldinga va orqaga harakatlanish (35-rasm).



35-rasm



36-rasm

27. Ko'prik holatida girlarni yuqoriga va pastga harakatlantirish.
28. Ko'prik holatida girlarni yuqorida ushlab, faqat oyoqning tizza bo'g'inini bukish va yozish (36-rasm).
29. Manekenni qo'l va belini ushlab yonga aylanib to'ntarishlar.
30. Ko'prik holatida turgan sherikni old-tepadan tanasining ko'krak qismidan ushlab yon tomonga aylantirib to'ntarish harakatini bajarish.

## **Yunon-rim kurashida texnik usullarning bajarilishi**

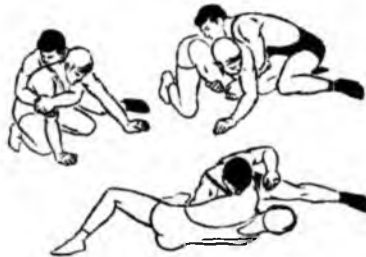
### **Parter holatidagi texnik usullarning bajarilishi**

#### **Parter holatidagi to'ntarishlar**

To'ntarish usullari parter holatida raqibni gilamdan yuqoriga ko'tarmasdan bajariladigan usullardir. Musobaqalarda to'liq bajarilgan to'ntarishlar ikki ball, to'liqsiz bajarilgan to'ntarishlar bir ball bilan baholanadi. To'ntarishlar qo'yidagi guruhlariga bo'linadi – qayirib, aylana yugurib, o'tish bilan, ag'darib, aylantirib, ko'krakdan oshirib.

#### **Qayirib to'ntarish**

Orqa-yon tomondan uzoqdagi qo'lni ushlab qayirib to'ntarish (37-rasm). Mazkur usulni yuqori parter holatida bajarish maqsadga muvofiqdir. Yuqori parter holatida qo'ltiqdan qo'lni o'tqazish qulay va ko'krak qismi bilan zarb berganda raqib xavfli holatga tushadi. Ohirgi holatda raqibning ikki qo'lini maxkam ushlab, kuraklarini gilamga tekkizish lozim.



37-rasm

**Himoya.** Raqib qo'lni ushlaganda zudlik bilan qayirilyotgan tomonga uzoqdagi oyoqni chiqarib, tirab yuqoriga chiqish mumkin (38-rasm).



38-rasm

**Qarshi usul.** Raqib uzoqdagi qo'lni ushlayotganda qo'ltiqdan o'tkazilgan qo'lni tortib, beldan oshirib to'ntarish harakatini amalga oshirish mazkur usulga qarshi usul hisoblanadi (39-rasm). Keyingi varianti – agar raqib uzoqdagi qo'lni ushlashga harakatni boshlaganda, o'tkazilayotgan qo'lni ushlab uning bo'yniga ikkinchi qo'lning yelka qismining orqasi bilan zarb bilan yiqitish harakati bajariladi (40-rasm).



39-rasm



40-rasm

Orqa-yon tomondan uzoqdagi qo'lni va bo'yinni ichkaridan ushlab qayirib to'ntarish (41-rasm). Usulni yuqoridagi usul singari yuqori parter holatida amalga oshirish yaxshi natija beradi. Bunda qo'llarni qarmoqsmon ushlab, ya'ni bir qo'l raqibning uzoqdagi yelkasini ikki qo'l bilan bo'ynidan mahkam ushlab, ko'krak qismi bilan zarb berib amalga oshirish kerak. Bu usulning himoyasi va qarshi usuli yuqoridagi usulga o'xshash.



41-rasm

Old-tepadan qo'lini teskari kalitsmon ushlab qayirib to'ntarish (42-rasm).



42-rasm

*Qarshi usul.* Old-tepadan qo'lini teskari kalitsmon ushlab qayirib to'ntarish – yelkalardan oshirib tashlash usulini bajarishga urinish va yuqoriga chiqish (43-rasm). Old-tepadan qo'lini teskari kalitsmon ushlab qayirib to'ntarish – qo'l va belidan ushlab zarb bilan yiqitish (44-rasm). Old-tepadan qo'lini teskari kalitsmon ushlab qayirib to'ntarish – qo'l va bo'ynini ushlab qayirib yiqitish (45-rasm).



43-rasm



44-rasm



45-rasm

Orqa-yon tomondan uzoqdagi bilakni ushlab yarim aylantirib to'ntarish (46-rasm). Qarshi usul “orqa-yon tomondan uzoqdagi bilakni ushlab yarim aylantirib to'ntarish – oldinga chiqib o'tirish bilan yuqoriga chiqish” (47-rasm).



46-rasm



47-rasm

Uzoqdagi qo'l osti-ichkarisidan bo'yinga kalitsmon tiralib qayirib to'ntarish (48-rasm). Qarshi usul "qo'lini tortib beldan oshirib to'ntarish" (49-rasm). "Orqaga chekinib, raqibning belini ushlab parterga o'tkazish" (50-rasm). "Oldinga chiqib o'tirish bilan zarb berib yiqitish" (51-rasm).



48-rasm



49-rasm



50-rasm



51-rasm

Bo'yinni qo'ltig'idan o'tkazib va belini pastdan ushlab ag'darib to'ntarish (52-rasm). Kombinatsiya "uzoqdagi qo'lini va belini ushlab aylantirib to'ntarish – qo'lini teskari kalitsmon ushlab qayirib to'ntarish" (53-rasm).



52-rasm



53-rasm

Ushlashlarni almashtirish “qoʻlini ichkaridan va belini ushlab – richagsmon ushlab” (54-rasm). “Yuqori parter holatida qoʻlini ichkaridan va belini ushlab past parter holatiga tushirish” (55-rasm). “Yuqori parter holatida bilagini ichkaridan richagsmon ushlab past parter holatiga tushirish” (56-rasm). Himoya “parter holatida bilagini ichkaridan richagsmon ushlabni bartaraf etish” (57-rasm).







54-rasm

55-rasm



56-rasm



57-rasm

Richag bilan to'ntarish (58-rasm). Himoya "qo'lini tortib, oyoq bilan yonga tiralib yuqoriga chiqish" (59-rasm). Qarshi usul "qo'lini tortib, oyoq bilan yonga tiralib yuqoriga chiqib, zarb bilan yiqitish" (60-rasm). Qarshi usul "qo'lini qo'ltig'dan tortib, boshni yuqoriga ko'tarib aylantirish" (61-rasm). Himoya "tirsagidan tortib, ikkinchi qo'l bilan tanasini to'sish" (62-rasm).



58-rasm



59-rasm



60-rasm



61-rasm



62-rasm

Uzoqdagi qo'lini ikki qo'l bilan ichkaridan ushlab qayirib to'ntarish (63- rasm).  
Himoya "uzoqdagi qo'lni ushlatmaslik" (64-rasm).

Uzoqdagi qo'lni ichkaridan va yaqindagi qo'lni tashqaridan ushlab qayirib to'ntarish (65-rasm). Qarshi usul "qo'lidan tortib parterga o'tkazish" (66-rasm).

Old-tepadan yelkalarni yuqoridan ushlab qayirib to'ntarish (67-rasm). Qarshi usul "qo'li va belidan ushlab zarb bilan yiqitish" (68-rasm).



63-rasm

64-rasm



65-rasm



66-rasm



67-rasm

68-rasm

Qo'lini kalitsmon va bo'ynidan ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (69-rasm). Qarshi usul "qo'lidan tortib, ikkinchi qo'lni tirsagi bilan ko'kragiga zarb berib yiqitish" (70-rasm).



69-rasm



70-rasm

Belini teskari ushlab qayirib to'ntarish (71-rasm). Qarshi usul "bilagini ushlab oldinga chiqib o'tirish bilan parterga o'tkazish" (72-rasm). Qarshi usul "bilagini ushlab oldinga chiqib o'tirish bilan beldan oshirib to'ntarish" (73-rasm).



71-rasm



72-rasm



73-rasm

Bilagini ichkaridan va bo'ynidan ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (74-rasm).



74-rasm

Uzoqdagi bilagini ichkaridan va bo'ynidan ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (75-rasm).



75-rasm

Old-tepadan bir elkani yuqoridan va ikkinchi elkani pastdan ushlab qayirib to'ntarish (76-rasm). Himoya "yuqoridan ushlagan qo'lini tortib bosh yordamida zarb bilan yiqitish" (77-rasm).



76-rasm



77-rasm

Old-tepadan yelkalarni yuqoridan ushlab qayirib to'ntarish (78, 79, 80-rasmlar). Qarshi usul "oyoq bilan tiralib, oldinga chiqib o'tirish bilan parterga o'tkazish" (81-rasm). Qarshi usul "qo'li va belidan ushlab zarb bilan yiqitish" (82-rasm).



78-rasm



79-rasm



80-rasm



Old-tepadan uzoqdagi elka va bo'yinni ushlab qayirib to'ntarish (83-rasm).



83-rasm

Qayirib to'ntarishlardagi ohirgi holat, ya'ni xavfli holatga tushirish (84-rasm).



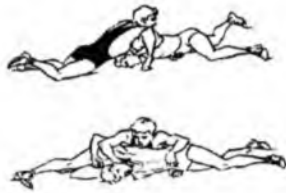
84-rasm

Old-tepadan yelkalarni yuqoridan va bo'yin ustidan birlashtirib ushlab qayirib to'ntarish (85-rasm).



85-rasm

Old-tepadan yelkani yuqoridan va bo'yin ustidan o'tkazib ushlab qayirib to'ntarish (86-rasm).



86-rasm

Yon tomondan yaqindagi qo'l va bo'yinni birlashtirib ushlab qayirib to'ntarish (87-rasm).



87-rasm

Yon tomondan uzoqdagi qo'l va bo'yinni birlashtirib ushlab qayirib to'ntarish (88-rasm).



88-rasm

Yon tomondan yaqindagi bilakni ichkaridan richagsmon va bo'yinni birlashtirib ushlab qayirib to'ntarish (89-rasm).



89-rasm

Yon tomondan uzoqdagi bilakni ichkaridan richagsmon va bo'yinni birlashtirib ushlab qayirib to'ntarish (90-rasm).





90-rasm

Yaqindagi yelka va belni ushlab o'tish bilan to'ntarish (91-rasm).



91-rasm

Yelkani kalitsmon ushlab aylana yugurib to'ntarish (92-rasm).



92-rasm

Yelka ni kalitsmon ushlab aylana yugurib to'ntarish (93-rasm). Himoya "ushlangan yelkani tanaga yaqinlashtirib ushlashni bartaraf etish" (94-rasm). Qarshi usul "qo'ltiq orqali beldan oshirib to'ntarish" (95-rasm), "Oldinga chiqib o'tirish bilan yuqoriga chiqish" (96-rasm).



93-rasm



94-rasm



95-rasm

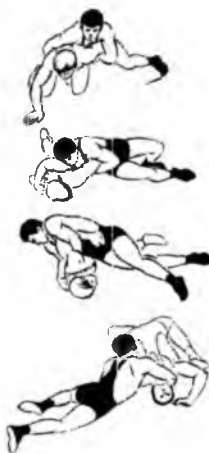


96-rasm

Uzoqdagi bilakni ichkaridan va yaqin qo'ltiq orqali bo'yinni ushlab aylana yugurib to'ntarish (97-rasm).



97-rasm



98-rasm

Yaqindagi qo'lni kalitsmon va belni ushlab aylana yugurib to'ntarish (98- rasm).

Yaqindagi qo'lni kalitsmon ushlab va bo'yinga tiralib aylana yugurib to'ntarish (99-rasm).



99-rasm

Yaqindagi qo'lni kalitsmon ushlab va bo'yinga tiralib aylana yugurib to'ntarish (100-rasm). Qarshi usul "ushlangan qo'lni tortib oldinga chiqib o'tirish bilan yuqoriga chiqish" (101-rasm), "yelka orqali beldan oshirib to'ntarish" (102, 103-rasmlar).



100-rasm



101-rasm



102-rasm



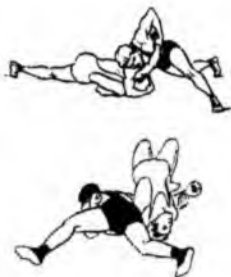
103-rasm

Bilak va belidan ushlab bosh bilan zarb berib aylana yugurib to'ntarish (104-rasm).



104-rasm

Bilak va bo'yindan ushlab aylana yugurib to'ntarish (105-rasm).



105-rasm

Uzoqdagi bilakni ichkaridan va yaqindagi qo'lni kalitsmon ushlab aylana yugurib to'ntarish (106-rasm). Qarshi usul "bilakni tortib, beldan oshirib to'ntarish" (107, 108-rasmlar).



106-rasm



107-rasm



108-rasm

Qo'ltiqdan o'tkazib bo'yinga ilib va qo'lni kalitsmon ushlab aylana yugurib to'ntarish (109-rasm).



109-rasm

Qo'ltiqlardan o'tkazib bo'yinga ilib ushlab aylana yugurib to'ntarish (110-rasm).  
Qarshi usul "qo'ltiq bilan siqib, beldan oshirib to'ntarish" (111-rasm).

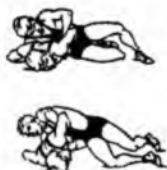


110-rasm



111-rasm

Bilaklarni ichkaridan ushlab aylana yugurib to'ntarish (112-rasm).



112-rasm

Yelkalarni tashqaridan biriktirib ushlab aylana yugurib to'ntarish (113-rasm).



113-rasm

Qo'lini kalitsmon ushlab o'tish bilan to'ntarish (114-rasm). Qarshi usul "qo'ltiq bilan siqib, beldan oshirib to'ntarish" (115-rasm).



114-rasm



115-rasm

Qo'lini kalitsmon ushlab va uzoqdagi tirsagiga tiralib o'tish bilan to'ntarish (116-rasm).



116-rasm

Yon-tepadan qo'l va bo'yinni biriktirib ushlab ag'darib to'ntarish (117-rasm).



117-rasm

Yon-tepadan belni pastdan va bo'yinni ushlab ag'darib to'ntarish (118-rasm).



118-rasm

Belni teskari ushlab ag'darib to'ntarish (119-rasm). Himoya "belni teskari ushlaganda, belni raqibdan uzoqroqqa olib qochish" (120-rasm). Qarshi usul "bilakni tortib, beldan oshirib to'ntarish" (121-rasm), "bilakni tortib, oldinga chiqib o'tirish bilan parterga o'tkazish" (122-rasm), "belni teskari ushlab ag'darib to'ntarish" (123-rasm).



119-rasm



120-rasm



121-rasm



122-rasm



123-rasm



124-rasm

Yon-tepadan belni pastdan va bo'yinni qo'ltiq orqali ushlab ag'darib to'ntarish (124-rasm).

Old-tepadan belini teskari ushlab ag'darib to'ntarish (125-rasm). Qarshi usul "ikki bilagini biriktirib tortib, boshni yuqoriga ko'tarib ag'darib to'ntarish" (126-rasm).



125-rasm



126-rasm

Yaqin qo'ltiq orqali bo'yinni ilib va belni ushlab ag'darib to'ntarish (127-rasm).





127-rasm

Belini ushlab aylantirib to'ntarish (128, 129, 130-rasmlar). Himoya "aylantirish tomoniga qo'l va oyoq bilan tiralib, boshni ko'tarib aylantirish tomonga qarash". Qarshi usul "bilagini ushlab, aylantirib yuqoriga chiqish" (131-rasm), "oldinga chiqish bilan parterga o'tkazish" (132-rasm), "yopib qolish" (133-rasm).



128-rasm



129-rasm



130-rasm



131-rasm



132-rasm



133-rasm

Qo'li va belini ushlab yarim aylantirib to'ntarish (134-rasm).



134-rasm

Bilagini ichkaridan va belini ushlab yarim aylantirib to'ntarish (135-rasm).  
Qarshi usul "bilakni tortib, beldan oshirib to'ntarish" (136-rasm).



135-rasm



136-rasm

Bo'yinni qo'ltiq orqali va belini ushlab yarim aylantirib to'ntarish (137, 138-rasmlar).



137-rasm



138-rasm

Qo'lini kalitsmon va belini ushlab yarim aylantirib to'ntarish (139-rasm).



139-rasm

Yon-tepadan qo'l va bo'yinni ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (140, 141-rasmlar).



140-rasm



141-rasm

Yon-tepadan qo'lini ikki qo'l bilan ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (142-rasm).



142-rasm

Uzoqdagi yelka ni ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (143-rasm).



143-rasm

Yaqindagi qo'lni tashqaridan va uzoqdagi qo'lni ichkaridan ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (144, 145-rasmlar).



144-rasm



145-rasm



146-rasm

Qo'l va bo'yinni biriktirib richagsmon ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (146-rasm).

Qo'lni ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (147-rasm).

Qo'lni kalitsmon va belini ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (148-rasm).



147-rasm



148-rasm

### Parter holatidagi tashlashlar

Parter holatidagi tashlashlar – raqibni gilamdan ko'tarib, ya'ni raqib tizzalari gilamdan ko'tarilib amalga oshiriladigan usullardir. Bunda aylantirib, beldan oshirib, ko'krakdan oshirib, belini teskari ushlab va egilib tashlash mumkin.

Qo'lni kalitsmon va belini ushlab yarim aylantirib tashlash (149, 150, 151-rasmlar). Qarshi usul "bilagini ushlab, aylantirib yuqoriga chiqish" (152-rasm).



149-rasm



150-rasm



151-rasm



152-rasm

**Belini ushlab aylantirib tashlash (153-rasm).**



153-rasm

Belini teskari ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (154, 155-rasmlar). Qarshi usul "bilakni tortib, oldinga chiqib o'tirish bilan parterga o'tkazish" (156-rasm), "ikki bilagini biriktirib tortib, boshni yuqoriga ko'tarib ag'darib to'ntarish" (157-rasm).



154-rasm



155-rasm



156-rasm



157-rasm

Belini ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (158, 159-rasmlar).



158-rasm



159-rasm



Old-tepadan qo'l va bo'yinni ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (160-rasm). Himoya "qorniga qo'l bilan tiralib ushlabni bartaraf etish" (161-rasm). Qarshi usul "bilak va belini ushlab yelkalardan oshirib tashlash" (162-rasm), "bosh va qo'llar bilan qoringa tiralib, yonga qadam tashlab yopib qolish" (163-rasm).



160-rasm

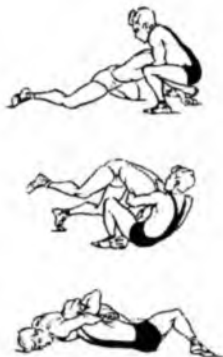


161-rasm



162-rasm





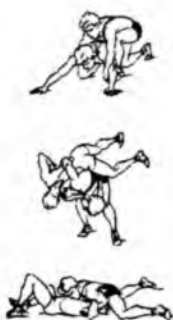
163-rasm

Qo'lini kalitsmon va belini ushlab beldan oshirib tashlash (164-rasm).



164-rasm

Qo'lini va belini ushlab beldan oshirib tashlash (165-rasm).



165-rasm



166-rasm

Belini ushlab beldan oshirib tashlash (166-rasm).

Belni ushlab bo'yniga ikkinchi qo'lni tirab beldan oshirib tashlash (167-rasm).



167-rasm

Yon-tepadan qo'lini va bo'yinni ushlab beldan oshirib tashlash (168-rasm).



168-rasm

Kalitsmon ushlash (169, 170, 171, 173, 174-rasmlar).

Qo'lni kalitsmon va belni ushlash (172-rasm).



169-rasm



171-rasm



170-rasm



172-rasm



173-rasm



174-rasm

Bilakni ichkaridan ushlash (175-rasm).

Uzoqdagi bilakni ichkaridan richagsmon ushlash (176-rasm).



175-rasm



176-rasm

Belini teskari ushlash (177-rasm).



177-rasm

### **Tik turgan holatdagi texnik usullarning bajarilishi**

#### **Tik turgan holatdagi o'tkazishlar.**

Tik turgan holatda o'tkazishlar – raqibni tik turgan holatidan parter holatiga tushirish texnik harakatidir. Bunda raqib qo'lini tortib, qo'l ostidan sho'ng'ib, qo'lini bo'yinga o'rab va oldinga chiqib o'tirish bilan harakatlar bajariladi.

Qo'lini ushlab tortib parterga o'tkazish (178, 179-rasmlar). Qarshi usul “beldan ushlagan qo'lining bilagini ushlab va ikkinchi qo'lning yelka qismi bilan raqib tanasiga zarb berib o'z o'qining atrofida aylanma harakat bilan qayirib yiqitish” (180-rasm).



178-rasm



179-rasm



180-rasm

Old-tepadan qo'l va bo'yinni ushlab tortib parterga o'tkazish (181-rasm).  
Qarshi usul "bilak va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash" (182-rasm).  
Himoya "bilakni tortib ushlashni bartaraf etish" (183-rasm).



181-rasm



182-rasm



183-rasm

Bilakni ushlab tortib parterga o'tkazish (184-rasm).



184-rasm

Bo'yinni ushlab qo'l ostidan sho'ng'ib parterga o'tkazish (185-rasm). Qarshi usul "old-tepadan qo'lni pastdan va qo'ltiqni yuqoridan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash" (186-rasm). Qo'l ostidan sho'ng'ib o'tgandan keyingi varianti – "bo'yin va belini ushlab zarb bilan yiqitish" (187-rasm). Qarshi usul "qo'lini bir qo'l bilan pastdan ikkinchi qo'l bilan yuqoridan ushlab zarb bilan yiqitish" (188-rasm).



186-rasm



187-rasm



185-rasm



188-rasm

Qo'l va belni biriktirib ushlab qo'l ostidan sho'ng'ib parterga o'tkazish (189-rasm).



189-rasm

Qo'lining tirsagini yuqoriga ko'tarib va belni ushlab qo'l ostidan sho'ng'ib parterga o'tkazish (190-rasm).



1920-rasm

Belni ushlab qo'l ostidan sho'ng'ib parterga o'tkazish (191-rasm).



191-rasm

Qo'l va belni biriktirib ushlab sho'ng'ib parterga o'tkazish (192-rasm).



192-rasm

Qo'l va belni biriktirib ushlab, yonga qadam tashlab tortib parterga o'tkazish (193-rasm).



193-rasm

Qo'lini bo'yinga o'rab parterga o'tkazish (194-rasm). Qarshi usul "bo'yni o'ralayotgan qo'lning tirsagini uzoqlashtirib, boshini ikkinchi qo'l bilan itarib,



qo'lini tortib parterga o'tkazish" (195-rasm), "raqib usulni amalga oshirish uchun qo'lini qo'ltiqdan o'tkazmoqchi bo'lganda, o'sha qo'lini va belini ushlab pastga zarb bilan yiqitish" (196-rasm).



194-rasm

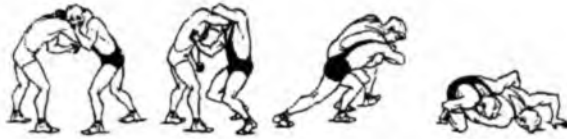


195-rasm



196-rasm

Qo'lini pastdan ushlab bo'yinga o'rab parterga o'tkazish (197-rasm).



197-rasm

### Tik turgan holatdagi tashlashlar

Beldan oshirib tashlash usulini amalga oshirishda – oldingi va orqadagi oyoqqa e'tibor berish katta ahamiyatga ega. Usulni amalga oshirish uchun avval oldinga bir oyoq qo'yiladi, keyin orqadagi oyoqning uchi oldingi oyoqning tashqi yoniga qo'yilib, ikkala oyoq birdaniga uchlarida burilish yasaydi (198-rasm). Agar ikkala oyoq ham frontal holatda bo'lsa burilish qiyinlashadi (199-rasm).



198-rasm



199-rasm

Burilish paytida oyoqlarning tizza qismi bukiladi (taxminan  $120^{\circ}$ - $130^{\circ}$ ). Mazkur harakatni amalga oshirish paytida qo'llar harakati ham muhim rol o'ynaydi. Kurashchilar asosan o'ng tomonga usulni bajarishi sababli o'ng tomonga tashlanadigan "qo'l va bo'yindan ushlab, beldan oshirib tashlash" usulini namuna tariqasida ko'rib chiqish mumkin. Bunda raqibning o'ng qo'lining tirsagidan yuqoridan chap qo'l bilan va bo'ynidan o'ng qo'l bilan ushlanib usul bajariladi. Yuqoridagi burilishdan oldin kurashchining chap qo'li raqibning o'ng qo'lini o'z tomoniga tortadi, tortilgan qo'lni iloji boricha o'zining chap qulog'i tomonga olib, yuzini tashlanayotgan tomonga qaratish lozim. Kurashchi ikkinchi qo'li bilan raqib bo'ynini, ya'ni tirsak bo'g'iniga ilib ushlashi va tortishi lozim. O'ng qo'l bilan ushlaganda bilak suyakni raqib bo'yniga botirib ushlash maqsadga muvofiqdir.

Burilib bo'lgandan keyingina raqib kurashchining ustiga tortiladi. oyoqlarning bukilgan tizzalari tezlik bilan to'g'rilanib, bel bilan yuqoriga zarb beriladi. Havoga ko'tarilgan raqibni boshqarish uning gilamga tushirilishiga ta'sir etadi. Shu sababdan bel bilan zarb berilgandan keyin qo'l va bo'yinni kurashchi o'zining chap oyog'i tomonga tashlashi lozim. Tashlash amalga oshgandan keyin oxirgi holat, ya'ni raqibni xavfli holatda qo'l va bo'ynidan ushlab kuraklarini gilamga tekkizish kerak. Mazkur usulni amalga oshirish paytida har doim bir xil xatoga duch kelamiz, ya'ni kurashchining chap qo'li o'zining qorni orqali o'tkaziladi va o'sha chap qo'lining tirsagi tanasiga yaqin ushlanadi. Kurashchi chap qo'lini iloji boricha o'zining bo'ynigacha ko'tarib, tirsagini yuqoriga ko'tarib usulni bajarishi aniqlashadi. Bu xatolarga e'tibor kuchaytirilishi usulning to'g'ri bajarilishini ta'minlaydi.

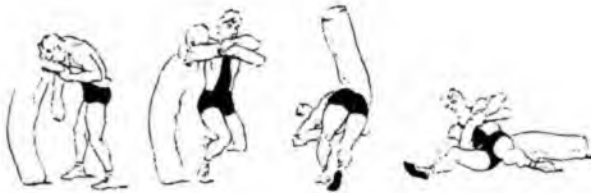
Beldan oshirib tashlash usullarini o'rgatish uchun bajarilishi oddiy yaqinlashtiruvchi mashqlardan foydalanish yaxshi samara beradi. Ular asosan sherik bilan (200-rasm), imitatsiya mashqlari (201-rasm), maneken bilan (202-rasm), noqulay yiqilmaslik uchun ehtiyotkorlik choratalari (203-rasm) hisoblanadi. Mazkur amallardan keyingina kurashchilarga beldan oshirib tashlash usullarini sherik bilan bajarish ruxsat beriladi.



200-rasm



201-rasm



202-rasm



203-rasm

Qo'lini pastdan va bo'ynidan ushlab beldan oshirib tashlash (204-rasm).



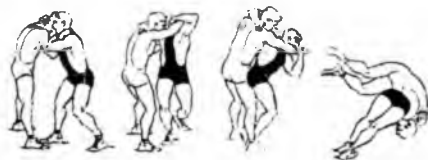
204-rasm

Qo'l va bo'ynini biriktirib ushlab beldan oshirib tashlash (205-rasm).



205-rasm

Bilakni pastdan va bo'ynidan ushlab beldan oshirib tashlash (206-rasm).



206-rasm

Qo'lini yuqoridan va bo'ynidan ushlab beldan oshirib tashlash (207. 208-rasmlar). Qarshi usul "qo'l va bo'ynidan ushlab zarb bilan yiqitish" (209-rasm), "belini ushlab sho'ng'ib parterga o'tkazish" (210-rasm).



207-rasm



208-rasm



209-rasm



210-rasm

Qo'lini ikki qo'l bilan ushlab beldan oshirib tashlash (211-rasm).



211-rasm

Qo'lini ikki qo'l bilan ushlab tizzalab beldan oshirib tashlash (212-rasm).  
 Himoya "tizzalarni bukib qo'l va belini ushlash" (213-rasm), "tashlayotgan tomonga  
 qadam tashlab sakrab o'tish va uzoqlashish" (214-rasm).



213-rasm



212-rasm

214-rasm

Qo'lini yuqridan va belidan ushlab beldan oshirib tashlash (215-rasm).



215-rasm

Qarshi usul "qo'l va belidan ushlab zarb bilan yiqitish" (216-rasm). "qo'l va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash" (217-rasm).



216-rasm



217-rasm

Qo'lini ushlab qo'ltiq orqali beldan oshirib tashlash (218-rasm).



## 218-rasm

Qo'l va bo'ynini biriktirib ushlab beldan oshirib tashlash (219-rasm). Qarshi usul "tirsagini ko'tarib sho'ng'ib parterga o'tkazish" (220-rasm), "qo'l va bo'ynidan ushlab zarb bilan yiqitish" (221-rasm).



219-rasm



220-rasm



221-rasm

Bir qo'lini yuqoridan va ikkinchi qo'lini pastdan ushlab beldan oshirib tashlash (222-rasmlar). Himoya "tizzalarni bukib raqib oyoqlarining orqasidan zarb berib uzoqlashish" (223-rasm).



222-rasm



223-rasm



224-rasm



Bilakdan va belidan ushlab beldan oshirib tashlash (224-rasm). Qarshi usul:  
belini teskari ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (225-rasm).



225-rasm

Qo'llarni yuqoridan ushlab beldan oshirib tashlash (226-rasm).



226-rasm

Qo'lini ikki qo'l bilan ushlab yelka dan oshirib tashlash (227-rasm).



227-rasm

Qo'lini ikki qo'l bilan ushlab sho'ng'ib yelka dan oshirib tashlash (228-rasm).



228-rasm

Qo'l va bo'yinni biriktirib ushlab teskari tomonga beldan oshirib tashlash (229, 230-rasmlar). Himoya "qo'l va bo'yinni biriktirib ushlayotganda tizzalarni bukib, raqibga qo'llar bilan tiralib uzoqlashish" (231-rasm). Qarshi usul "qo'lini ushlab ko'krakdan oshirib tashlash" (232-rasm).



229-rasm



230-rasm



231-rasm



232-rasm

Qo'lini pastdan va bilakni ushlab beldan oshirib tashlash (233-rasm).



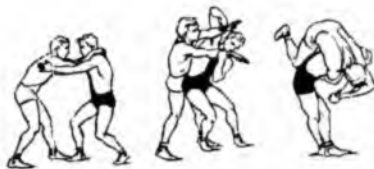
233-rasm



234-rasm

Bir qo'l bilan qo'lini pastdan ushlab beldan oshirib tashlash (234-rasm).

Ikki bilakgidan ushlab beldan oshirib tashlash (235-rasm).



235-rasm



236-rasm

Bir qo'lini yuqoridan va qo'ltiqni yuqoridan ushlab beldan oshirib tashlash (236-rasm). Qarshi usul "qo'l va belidan ushlab zarb bilan yiqitish" (237-rasm).



237-rasm

Qo'lini tortib beldan oshirib tashlash (238-rasm). Qarshi usul "belini teskari ushlab ko'krakdan oshirib tashlash" (239-rasm).



238-rasm

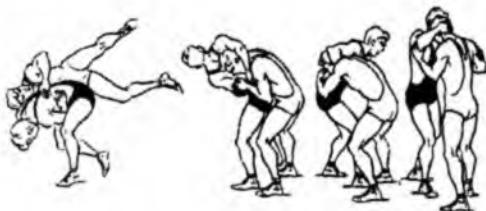


239-rasm

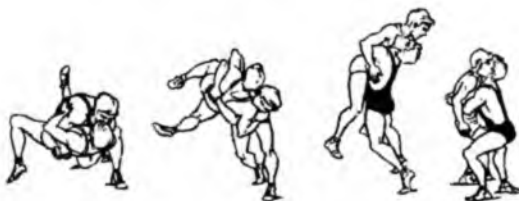
Old-tepadan qo'l va bo'yindan ushlab beldan oshirib tashlash (240-rasm).

Belini ushlab egilib tashlash (241-rasm).

Qo'l va belini biriktirib ushlab egilib tashlash (242, 243-rasmlar).



240-rasm



241-rasm



242-rasm



243-rasm

Qo'lini yuqoridan va belini ushlab egilib tashlash (244-rasm).



244-rasm

Qo'lini tortib va belini ushlab egilib tashlash (245-rasm).

Sho'ng'ib qo'lini va belini ushlab egilib tashlash (246-rasm).



245-rasm



246-rasm

Sho'ng'ib bo'ynini va belini ushlab egilib tashlash (247-rasm).



247-rasm

Bo'ynini va belini ushlab egilib tashlash (248-rasm).



248-rasm

Sho'ng'ib bilagini va belini ushlab egilib tashlash (249-rasm).



249-rasm

Bilakni ichkaridan va elkasini tashqaridan ushlab yelkalardan oshirib tashlash (250-rasm).



250-rasm

Qo'l va belini ushlab yelka lardan oshirib tashlash (251-rasm). Qarshi usul "bir qo'lni yuqoridan va ikkinchi qo'lni pastdan ushlab qadam tashlab zarb bilan yiqitish" (252-rasm).



251-rasm



252-rasm

Qo'lni tortib tashqaridan yelkalardan oshirib tashlash (253-rasm).



253-rasm



Bilaklarni ushlab yelkalardan oshirib tashlash (254, 255-rasmlar).



254-rasm



255-rasm

Old-tepadan qo'l va bo'yinni biriktirib ushlab tashqaridan yelkalardan oshirib tashlash (256, 257-rasmlar).



256-rasm



257-rasm

Ko'krakdan oshirib tashlash usulidagi asosiy ushlab va usulni amalga oshirish uchun yaqinlashishlar – qo'l va belni biriktiri (258-rasm), qadam tashlab qo'l va belini biriktirib ushlab (259-rasm), ichkariga qadam tashlab qo'l va belini biriktirib ushlab (260-rasm).



258-rasm



259-rasm



2602-rasm

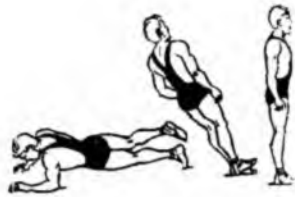
Ko'krakdan oshirib tashlash usulidagi asosiy yaqiniastiruvchi mashqlar – sherikning ushlab qolishi bilan orqaga yiqilish (261-rasm), tik turgan holatdan ko'prik holatiga tushish (262-rasm), orqaga yiqilayotganda qoringa burilib tushish (263-rasm), tizzalarni bukib va qo'llarni biriktirib qorin bilan yuqoriga zarb berish (264-rasm), ko'krakdan oshirib tashlash usulining imitatsiyasi (265-rasm), manekenni qo'l va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (266-rasm), manekenni qo'l va belidan ushlab qadam tashlab ko'krakdan oshirib tashlash (267-rasm).



261-rasm



262-rasm



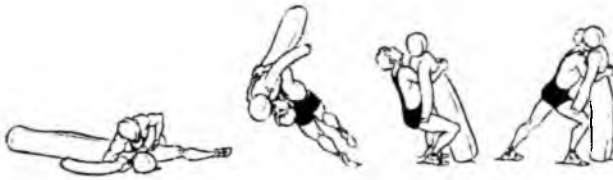
263-rasm



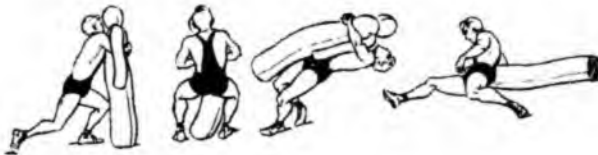
264-rasm



265-rasm



266-rasm



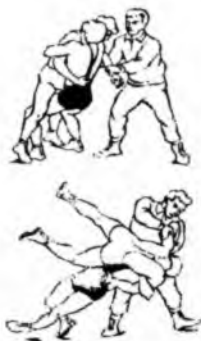
267-rasm

Bilakni tortib. qo'lini bo'yinga ilib va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (268-rasm).



268-rasm

Murabbiy ehtiyotkorligi bilan – qo'l va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (269-rasm). Bunda murabbiyning harakati – hujumni qabul qiluvchining ushlanmagan qo'lini bilak va yelkasidan to'g'ri ushlab, tashlash boshlangandan keyin havodagi trayektoriyasi bo'yicha ushlab borib, gilamga tushishi yaqinlashgan paytda yuqoriga tortib qolish.



269-rasm

Qo'l va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (270-rasm). Qarshi usul "raqib inertsiyasidan foydalangan holda qo'l va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash" (271-rasm). Agar faqat belni ushlab usul bajarilsa, unda "qadam tashlab, qo'llar bilan tashlanayotgan tomonga tiralib yopib tushish" (272-rasm) qarshi usuli amalga oshiriladi.



270-rasm



271-rasm



272-rasm

Qo'l va belidan ushlab qadam tashlab ko'krakdan oshirib tashlash (273, 274-rasmlar).



273-rasm



274-rasm

Qo'l va belidan ushlab ichkaridan qadam tashlab-osilib ko'krakdan oshirib tashlash (275-rasm).



275-rasm

Qo'l va belidan ushlab yarim ko'krakdan oshirib tashlash (276-rasm). Qarshi usul "tashlanadigan tomonga qarama-qarshi egilib, tashlanayotgan tomonga hatlab qadam tashlab yopib tushish" (277, 278-rasmlar).



276-rasm



277-rasm



278-rasm

Qo'lini yuqoridan va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (279-rasm).



279-rasm

Qo'lini yuqoridan va belidan ushlab qadam qo'yib ko'krakdan oshirib tashlash (280-rasm).



280-rasm

Ikki qo'lini yuqoridan biriktirib ushlab osilib ko'krakdan oshirib tashlash (281-rasm).



281-rasm

Qo'l ostidan sho'ng'ib o'tib belini ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (282-rasm). Himoya "sho'ng'ib orqaga o'tgandan keyin bilaklaridan ushlab ushlashni bartaraf etish" (283-rasm).



282-rasm



283-rasm



Qo'l ostidan sho'ng'ib bo'yin va belini ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (284. 285-rasmlar).

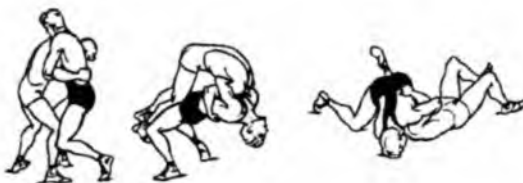


284-rasm



285-rasm

Old-tepadan qo'l va bo'yinni biriktirib ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (286-rasm).



286-rasm



287-rasm

Old-tepadan qo'l va bo'yinni ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (287-rasm).

Qo'l va bo'yinni ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (288-rasm).



288-rasm

Qo'lini tortib va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (289-rasm).



289-rasm

Qo'lini tortib va belidan ushlab yarim ko'krakdan oshirib tashlash (290-rasm).



290-rasm

Qo'lini ikki qo'l bilan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (291, 292, 293, 294-rasmlar). Qarshi usul "qadam tashlab yopib tushish" (295-rasm).



291-rasm



292-rasm



293-rasm



294-rasm



295-rasm

Qo'lini bo'yinga o'rab tashlash (296-rasm).



296-rasm

Sho'ng'ib bilak va belini ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (297, 298-rasmlar).

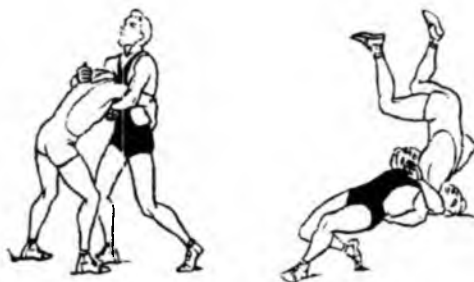


297-rasm



298-rasm

Old-tepadan bir qo'lini yuqoridan va ikkinchi qo'lini pastdan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (299-rasm).



299-rasm

Qo'lini yuqoridan va bo'yinidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (300-rasm).



300-rasm

Bo'yin va belidan ushlab qadam tashlab ko'krakdan oshirib tashlash (301-rasm).



301-rasm

Yon tomondan uzoqdagi qo'lini pastdan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (302-rasm).



302-rasm

Qo'lini tortib va bo'ynidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (303-rasm).



303-rasm

Old-tepadan qo'l va bo'yinni ushlab yarim ko'krakdan oshirib tashlash (304-rasm).



304-rasm

Old-tepadan ikki qo'lini pastdan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (305-rasm).



305-rasm

Ikki qo'lini pastdan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (306-rasm).



306-rasm

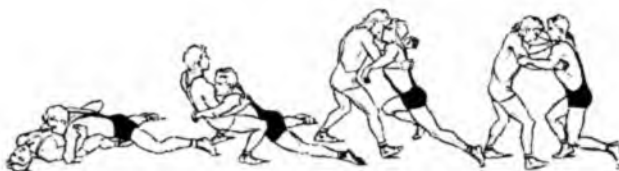
### Tik turgan holatdagi yiqitishlar

Tik turgan holatdagi yiqitishlar – raqibni gilamdan ko'tarmasdan xavfli holatga yiqitish texnik harakatlari hisoblanadi. Bunda har xil ushlashlar yordamida zarb bilan va qayirib yiqitish mumkin.

Qo'l va belidan ushlab zarb bilan yiqitish (307, 308, 309-rasmlar).



307-rasm



308-rasm



309-rasm

Belidan ushlab zarb bilan yiqitish (310, 311-rasmlar).



310-rasm



311-rasm

Qo'lini ikki qo'l bilan ushlab zarb bilan yiqitish (312, 313-rasmlar).



312-rasm



313-rasm

Qo'l va bo'ynidan ushlab zarb bilan yiqitish (314-rasm).





314-rasm

Sho'ng'ib qo'i va belidan ushlab zarb bilan yiqitish (315-rasm).



315-rasm

Old-tepadan qo'l va bo'yinni ushlab zarb bilan yiqitish (316-rasm).



316-rasm

Qo'l va bo'ynidan ushlab qayirib yiqitish (317, 318-rasmlar).



317-rasm



318-rasm

Sho'ng'ib bilaklardan ushlab qayirib yiqitish (319-rasm).



319-rasm

Old-tepadan bo'yinni va qo'lni pastdan ushlab qayirib yiqitish (320-rasm).



320-rasm

Ikki qo'lni pastdan biriktirib ushlab qayirib yiqitish (321-rasm).



321-rasm

### **Xavfli holatda ushlashlar va undan chiqish yo'llari**

Yondan qo'l va bo'yinni ushlab kuragini gilamga tekkizish (322-rasm), o'ng tomonlama yonboshlab yotgan holatda o'ng oyoq oldinda to'g'ri yozilib, son, boldir va panjaning tashqi qismi gilamga tegib turadi, chap oyoq orqada yarim bukilib, tovon bilan tiralib muvozanatni saqlab turadi.

Yondan uzoqdagi qo'l va bo'yinni ushlab kuraklarni gilamga tekkizish holatidan ko'prik orqali yonga chiqish (323-rasm), qo'llarni biriktirib raqib ushlagan

tomonga qarama-qarshi tomonga ko'prik yordamida burilib, oyoqlar bilan tezkor harakatlanib qorin tomonga ag'darilish lozim.



322-rasm



323-rasm

Yondan qoringa yotib qo'l va belni ushlab kuraklarni gilamga tekkizish (3264-rasm), oyoqlar ikki tomonga yoyilib muvozanatni ushlab turadi, raqib belini va qo'lini qo'ltiq va ko'krakka tortib bosiladi.

Yondan qo'l va belni ushlab kuragini gilamga tekkizish (325-rasm), yonboshlab ushlangan holatda o'ng oyoq oldinda to'g'ri yozilib, son, boldir va panjaning tashqi qismi gilamga tegib turadi, chap oyoq orqada yarim bukilib, tovon bilan tiralib muvozanatni saqlab turadi.



324-rasm



325-rasm

Yondan qo'l va belni ushlab kuraklarni gilamga tekkizish holatida – bir hil ushlab ko'prikdan oldinga zarb berib chiqish (326-rasm), bir xil ushlab va ko'prik holatiga oldinga tortishganda, raqib boshini yuqoriga ko'tarib, tanasini orqaroqda ushlashga harakat qiladi, fursatdan foydalanib, ya'ni raqib tanasini orqaga tortayotgan paytda chap oyoqni yonga qo'yib tiralib, zarb berib raqibni xavfli holatga tushirish kerak. Agar raqib mazkur zarbga yiqilmasa, unda yon tomonga yotib ko'prik yordamida xavfli holatdan chiqish lozim (327-rasm).



326-rasm



327-rasm

Yondan qoringa yotib qo'l va belni biriktirib ushlab kuraklarni gilamga tekkizish (328-rasm), mazkur holatda ushlab ko'proq ko'krakdan oshirib tashlash, zarb bilan yiqitish va to'ntarish usullarini bajarganda vujudga keladi. Bunda oyoqlar ikki tomonga yoyilib muvozanatni ushlab turadi, raqib belini va qo'lni qo'ltiq va ko'krakka tortib bosiladi.



328-rasm



329-rasm

Yondan qo'l va belni biriktirib ushlab kuraklarni gilamga tekkizish (329-rasm), bu ushlab qo'l va belni ushlab bajariladigan usullarning oxirgi holati. Asosiy harakat – qo'lni tortib yonbosh va qo'ltiq bilan bosish hamda oyoqlar bilan gilamga tiratishdir.

Yondan qo'lni pastdan va belni ushlab kuraklarni gilamga tekkizish (330-rasm), qo'lni mahkam ushlab pastga tortib bosish va raqibning ag'darilishiga yo'l qo'ymaslik lozim.



330-rasm



331-rasm

Yondan qo'lni pastdan va belni ushlab kuraklarni gilamga tekkizish holatidan ko'prik orqali yonga chiqish (331-rasm), raqibning qo'li va bo'ynidan ushlab yarim ko'prik orqali, oyoqlarga tirilib to'ntarilib harakatni amalga oshirish mumkin.

Yondan teskari o'tirib bilak va belini ushlab kuraklarni gilamga tekkizish (332-rasm), kurashchi ikki qo'lini bir-biriga yaqinlashtirib, boshini raqibning oyoqlari tomonga yaqinlashtiradi, oyoqlari bilan yoyib muvozanatni saqlaydi. Mazkur xavfli holatni ushlab ko'pincha qarshi usullarni amalga oshirish paytida vujudga keladi (333, 334-rasmlar).



332-rasm



333-rasm



334-rasm

Old-tepadan qo'l va bo'yinni biriktirib ushlab kuraklarni gilamga tekkizish (335-rasm).

Old-tepadan qo'l va bo'yinni biriktirib ushlab kuraklarni gilamga tekkizish holatidan ko'prik orqali yonga chiqish (336-rasm). raqibni bir xil ushlab, yonga ko'prik orqali ag'darilib yuqoriga chiqiladi.



335-rasm



336-rasm



337-rasm

Old-tepadan qo'lni richagsmon va belni ushlab kuraklarni gilamga tekkizish (337-rasm), oyoqlarni kengaytirib, qorinni gilamga tekkizib va ko'krak bilan bosish maqsadga muvofiqdir.

Old-tepadan qo'lni ikki qo'l bilan ushlab kuraklarni gilamga tekkizish (338-rasm).



338-rasm

Old-tepadan orqada qo'llarni pastdan biriktirib ushlab kuraklarni gilamga tekkizish (339-rasm).



339-rasm

Yondan qo'llarni yuqoridan biriktirib ushlab kuraklarni gilamga tekkizish (340-rasm)

Old-yondan va tashqaridan qo'llarni pastdan biriktirib ushlab kuraklarni gilamga tekkizish (341-rasm).



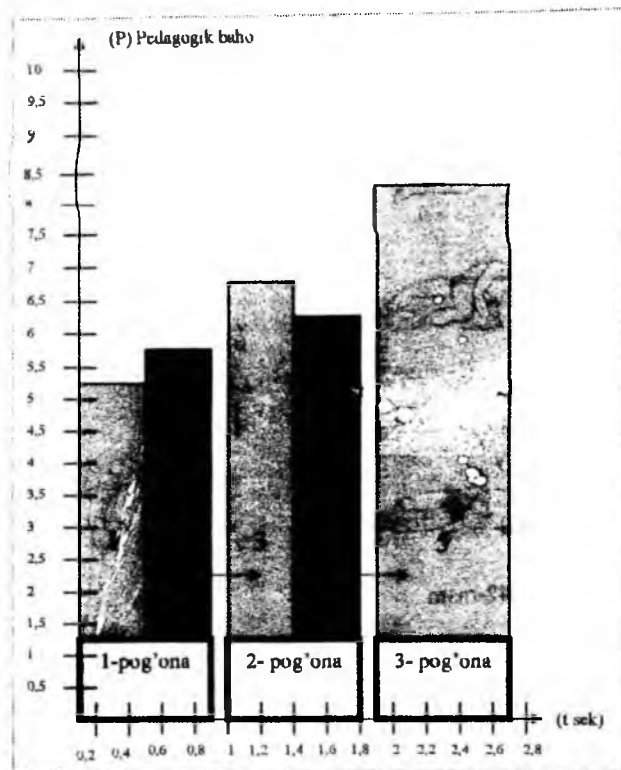
340-rasm



341-rasm

### **Kombinatsiyalarni amalga oshirish**

Parter va tik turgan holatlarda kombinatsiyalarni bajarishda hujumchi avval birinchi usul qo'llashi, birinchi usulga raqib tomonidan himoya, undan keyin raqib tomonidan birinchi usulga himoyasi asosida hujumchi ikkinchi usulni amalga oshiradi. Ya'ni, bunda hujumchi tomonidan bajarilmoqchi bo'lgan birinchi usulning himoyasi ikkinchi usulni amalga oshirishda qulay vaziyat yaratadi. Mazkur kombinatsiya – ikkita pog'onali kombinatsiya deb hisoblanadi. Bundan tashqari uchta pog'onali, to'rtta pog'onali va undan ko'p pog'onali kombinatsiyalarni amalga oshirish mumkin. Kombinatsiyalarning ko'p pog'onali bo'lishi kurashchining tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Kurashchi qanchalik yuqori darajali tayyorgarlikka ega bo'lsa, shunchalik darajada ko'p pog'onali kombinatsiyalarni amalga oshiradi. Qu'yida uch pog'onali kombinatsiyani amalga oshirish grafigi ko'rsatilgan. Bunda vaqt (sekund) va pedagogik baholar nisbatida beshta harakat, ya'ni birinchi harakatda hujumchining birinchi texnik usulga kirishi, ikkinchi harakatda hujumni qabul qiluvchining birinchi usulga himoyasi, uchinchi harakatda hujumchining ikkinchi texnik usulga kirishi, to'rtinchi harakatda hujumni qabul qiluvchining ikkinchi usulga himoyasi, beshinchi harakatda hujumchining hal qiluvchi uchinchi texnik usulni amalga oshirishi mujassam etilgan.



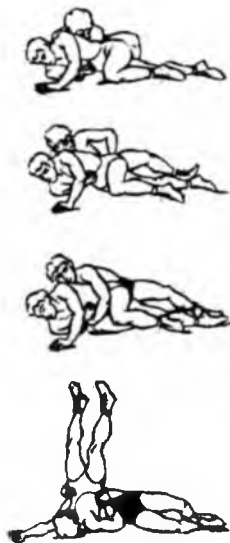
1-grafik. Uch pog'onali kombinatsiyani amalga oshirish grafigi

Pedagogik baholardan ko'rim turibdiki, beshinchi hal qiluvchi harakatda hujumchi iloji boricha yuqori darajada ham texnik, ham jismoniy imkoniyat-larini ishlatishga va raqibga hech qanday imkoniyat qoldirmaslikga uringan.

Bilakni ushlab qayirib to'ntarish – bilak va belini ushlab yarim aylantirib to'ntarish (342-rasm).

Yaqindagi bilakni richagsmon ushlab aylantirib to'ntarish – qo'lini kalitsmon ushlab o'tish bilan to'ntarish (343-rasm).





342-rasm



343-rasm

### **Yunon-rim kurashi ho'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish**

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

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

Musobaqalar quyidagi vazifalarni hal etishga yordam beradi:

- sport jamoasida o'quv-trenirovka ishi ahvolini aniqlash;
- kurashchilar tayyorgarligi darajasini aniqlash;
- u yoki bu tayyorgarlik bosqichida o'quv-trenirovka ishiga yakun yasash;
- kurashni targ'ib qilishga va shug'ullanuvchilar sonini oshirishga yordam

berish.

Kurash musobaqalarini o'tkazish xususiyatiga ko'ra ular quyidagicha bo'ladi:

- a) shaxsiy;
- b) jamoaviy;
- c) shaxsiy-jamoaviy;
- d) toifalash.

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

Musobaqalarni o'tkazish usuliga ko'ra ular quyidagi turlarga bo'linadi:

- a) aylama usul;
- b) chetlatish bilan aylama usul;
- c) aralash usul.

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

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

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

a) kalendar rejani ishlab chiqayotganda uni yuqori tashkilotlar tomonidan rejalashtirilgan musobaqalar muddatlari va dasturlariga asoslangan holda tuzish zarur;

b) musobaqalar soni va xususiyati o'z ahamiyatiga ko'ra shug'ulla-nuvchilarni mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlashga yordam berishi lozim;

c) har xil turdagi musobaqalarni o'tkazish ko'zda tutiladi: tayyorgarlik, nazorat, saralash va asosiy.

*Tayyorgarlik musobaqalarining* asosiy maqsadi – kurashchilarni musobaqa sharoitlariga moslashtirish. musobaqa faoliyatining oqilona texnik-taktik harakatlarni mustahkamlash, musobaqa tajribasini egallash.

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

*Saralash musobaqalari* natijalari bo'yicha asosiy musobaqalarning ishtirokchilari aniqlanadi.

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

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

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

### **Musobaqa maqsadi va vazifalari**

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

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

### **Musobaqalarni boshqarish**

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

### **Ishtirokchilar va qatnashuvchi tashkilotlar**

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

### **Musobaqalarni o'tkazish shartlari va tartibi**

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

Shaxsiy, shaxsiy-jamoa va jamoa musobaqalarida sinov tizimi belgilanadi. Egallangan o'rinlar uchun ochkolarni berish jadvali tavsiya qilinadi.

### **Talabnomalarni berish muddatlari va tartibi**

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

### **Ishtirokchilar va hakamlarni qabul qilish shartlari**

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

## G'oliblarni taqdirlash

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

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

### Hakamlar kollegiyasi tarkibi va hakamlarning majburiyatlari

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

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

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

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

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

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

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

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

*Arbitr* bellashuvga bevosita hakamlik qilish paytida eng mas'uliyatli vazifani bajaradi. U bellashuvning borishini boshqaradi, kurashchilar harakatini baholaydi va bellashuvning musobaqalar qoidasiga muvofiq o'tishini kuzatib turadi. U bellashuv boshlanishi to'g'risida signal beradi, bellashuvni to'xtatadi va yakunlaydi, yon hakam yoki gilam rahbarining ma'qullashiga qarab, bellashuvni tik turishda yoki parterda davom ettirishni belgilaydi. Bellashuv paytida arbitr shunday joyda turishi kerakki, u turgan joydan kurashchilar harakatlari yoki amalga oshirayotgan usullarini aniq baholay olishi mumkin bo'lsin. U kurashchilarning butun gavda qismini ko'rib

turishi, ularning harakatlari va tashlashlari yo'nalishini oldindan ko'zlay bilishi, ularni to'g'ri baholashi hamda har qanday vaqtda noto'g'ri va xavfli harakatlarni oldini olishga tayyor turishi zarur.

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

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

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

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

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

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

*Musobaqalar vrachi* hakamlar kollegiyasi tarkibiga kiradi, u ishtirokchi-larning tibbiy ko'rikdan o'tishi va musobaqalarni o'tkazishning sanitariya-gigiyenik sharoitlari uchun mas'ul hisoblanadi.

Vrach vazn o'lchanayotganda sportchilarni tibbiy ko'rikdan o'tkazadi va zarur hollarda ishtirokchilarga musobaqada qatnashish uchun ruxsat berish to'g'risida xulosa chiqaradi. U ishtirokchi jarohatlanganda yoki kasal bo'lib qolganda tibbiy yordam ko'rsatishi lozim. Bellashuv paytida tibbiy yordam gilam maydonchasi tashqarisida ko'rsatiladi.

### **Musobaqa Nizomi**

Musobaqa to'g'risida Nizomni O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligining yoki viloyatlar boshqarmalari tomonidan taqvim reja asosida Respublika yoki viloyatlarning yunon-rim kurashi bo'yicha federatsiyalari tomonidan ishlab chiqilib, jamoalarga yil boshida yoki 2-3 oy oldin tarqatiladi. Nizomda kim tomonidan o'tkazilishi, musobaqa nomi, maqsadi, vazifalari, musobaqani o'tkazish vaqti va joyi, musobaqa turi va shartlari, qatnashchilarga bo'lgan talablar, vazn toifalari, taqdirlash ko'rsatiladi (1-namuna).

### **Tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash**

Hozirgi kunda sport kurashi turlarining har birida musobaqalar vazn toifasiga bo'linib o'tkaziladi. Yunon-rim kurashi bo'yicha tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash jarayoni musobaqaning birinchi kuni, ya'ni musobaqaga kelish kuni o'tkaziladi (3-namuna). Bunda bosh hakam, bosh kotib, ularning o'rinbosarlari, 2-3 hakam va musobaqa vrachi qatnashadi. Musobaqa qoidasiga muvofiq tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash jarayoni bir soat, ishtirokchilar soni ko'p holatda musobaqaning bosh hakami qarori asosida uning vaqti uzaytirilishi mumkin. Har bir vazn bo'yicha tarozidan o'tish paytida ishtirokchining vazni belgilangan ma'lum bir vazn toifasidan oshadigan bo'lsa, bu ishtirokchi o'sha vazn toifasi bo'yicha musobaqalarga qo'yilmaydi. Tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash vaqtida ishtirokchi bellashuv sport kiyimida taroziga turadi. Taroziga turgandan keyin



yashirin, ya'ni ag'darilgan raqamlar yozilgan qog'ozlardan birini olib, undagi raqamni bosh kotibga ko'rsatadi. Bosh kotib o'z o'rnida bu raqamni musobaqadan oldin, jamoalar tomonidan berilgan talabnomalar asosida tayyorlangan tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash bayonnomasidagi ishtirokchining familiyasi, ismi-sharifining to'g'risidagi satrga, qur'a raqami qatoriga yozib qo'yadi. Mazkur qur'a raqamlari asosida, eng kichik son dan boshlab katta son tomonga vazn bo'yicha raqamlar belgilanadi.

### **Musobaqani o'tkazish bayonnomasi**

Musobaqani o'tkazish bayonnomasi hozirgi kungacha birnecha bor o'zgardi. Oxirgi o'zgarish olimpiya tizimiga o'xshash, A va B guruhlariga bo'linib har bir guruhdan bittadan ishtirokchi finalda bellashadi. Final ishtirokchisiga yutqazgan ishtirokchilar o'zaro uchinchi o'rinlar uchun bellashadilar (4 va 5-namunalar). Musobaqani o'tkazish bayonnomasini oldin ishtirokchilar soniga qarab, keyin uni tuzish talab etiladi. Bunda ham o'z talablari mavjud. agar, ishtirokchilar soni 5 tadan oshmasa, ular o'zaro aylanma tizimda bellashadilar. Ishtirokchilar soni 5 tadan ortiq bo'lsa, bellashuv tartibi bo'yicha 4; 8; 16; 32; 64; 128 sonlariga keltirish bellashuvlari o'tkaziladi. Ishtirokchilar soni faqatgina yuqoridagi (4; 8; 16; 32; 64; 128) sonlar bo'yicha keltirilgandagina musobaqa oxirida, ya'ni finalda 2 ta ishtirokchi qoladi. Keltirish bellashuvlari pastdan yuqoriga o'tkaziladi. Agar ishtirokchilar soni 6 tadan 7 tagacha bo'lsa ularning soni keltirish bellashuvlaridan so'ng 4 ta qolishi kerak, agar ishtirokchilar soni 9 tadan 15 tagacha bo'lsa, ularning soni keltirish bellashuvlaridan so'ng 8 ta qolishi kerak, agar ishtirokchilar soni 17 tadan 31 tagacha bo'lsa, ularning soni keltirish bellashuvlaridan so'ng 16 ta qolishi kerak, agar ishtirokchilar soni 33 tadan 63 tagacha bo'lsa ularning soni keltirish bellashuvlaridan so'ng 32 ta qolishi kerak. agar ishtirokchilar soni 65 tadan 127 tagacha bo'lsa, ularning soni keltirish bellashuvlaridan so'ng 64 ta qolishi kerak va h.k. Qaysi songa keltirish bellashuvi o'tkazilsa, o'sha son dan ortiq nechta ishtirokchi bo'lsa, shuncha juftlik keltirish bellashuvida qatnashadi.

Musobaqani o'tkazish bayonnomasini tuzishning o'z talablari mavjud, bunda musobaqa nomi, o'tkazilish joyi, vaqti, vazn toifasi, musobaqalashuv jadvali, bosh hakam va bosh kotib imzolari ko'rsatilgan bo'lishi kerak. Bundan tashqari, musobaqalashuv jadvalida birinchi qatorga vazn bo'yicha tartib raqami, ikkinchi qatorga ishtirokchilarning familiyasi, ismi, uchinchi qatorga ishtirokchining jamoasi, to'rtinchi qatorga sportchining malakasi, ya'ni sport razryadi yoki unvoni, beshinchi qatordan boshlab ishtirokchilar soniga qarab keltirish, nimchorak final, chorak final, yarim final, uchinchi o'rinlar uchun va final bellashuvlari uchun ajratilgan qatorlarni qo'yish mumkin, oxirgi qatorga egallangan o'rinlar, kvalifikatsion ochkolar va ballar yoziladi. O'zaro bellashuvlarda ishtirokchilar ro'yxatining to'g'risiga raqiblar raqamlari yoziladi. Ayni shu raqamlar yordamida ishtirokchi kim bilan bellashishi ko'rinib turadi. Ishtirokchilarning raqamlarining yonidagi ikki satrli katakchada ularning ko'rsatkichlari ko'rsatiladi. Yuqoridagi satrda kvalifikatsion ochkolar va pastdagi satrda texnik ballar ko'rsatiladi. F3 qatorlarida finalchiga yutqazgan ishtirokchilarning o'zaro bellashuvlari aks ettiriladi va F1 qatorlarida final bellashuvining ko'rsatgichlari ko'rsatiladi. O'rin va kvalifikatsion ochkolar qatorida – egallagan o'rinlar rim raqamlarida, yig'ilgan kvalifikatsion ochkolar va texnik ballar yoziladi. Oxirgi qatorda egallangan I-VI o'rinlar yig'ilgan ochkolar va texnik ballar ko'rsatilsa ham, ko'rsatilmasa ham aniq. Shu sababdan bu qatorga ularning o'rinlari ko'rsatiladi, yig'ilgan ochkolar va texnik ballar ko'rsatiladi.

Bundan tashqari ayrim hollarda, ya'ni nizomdagi o'zgarishlar yoki musobaqa qoidalari o'zgargan holatda olimpiya uslubida o'tkaziladigan musobaqalar tashkillashtirilish mumkin. Olimpiya uslubi bo'yicha bir marta yutqazgan kurashchi qayta bellashmaydi (8-namuna). Shu bilan bir qatorda Shveysariya uslubi ham oldindan ishlatilib kelingan (9-namuna). Shveysariya uslubida kurashchi ikki marta yutqazadigan bo'lsagina musobaqadan chetlashtiriladi.

## **Klassifikatsion ochkolarning berilish tartibi**

Joriy musobaqa qoidasi bo'yicha klassifikatsion ochkolar bellashuv tugagandan keyin, g'alabaga erishgan yoki erishmagan holatlariga qarab beriladi. Sababi, yutuq va yutqazish har xil bo'lishi mumkin.

Qo'yidagi holatlarda *4 ochko yutganga va 0 ochko yutqazganga* berilishi mumkin:

- kurashchi "tushe" (*tushe* so'zi fransuz tilidan olingan -- bellashuv paytida raqibning ikki kuragini gilamga tekkizish ma'nosini anglatadi) g'alabasiga erishganda, bunda yutqazgan raqibning texnik ballar yig'indisiga qaralmaydi:

- raqibning jarohat olganida;
- raqibning gilamga chiqmasligida;
- raqib tomonidan musobaqa qoidasini qo'pol ravishda buzganligida;
- raqibning musobaqadan chetlatilishida.

Qo'yidagi holatlarda *4 ochko yutganga va 0 ochko yutqazganga* berilishi mumkin:

- texnik ustunlik bilan g'alaba qozonish, bunda raqibning umuman texnik ballari yo'q holatda (8-0);

- ketma-ket to'xtamasdan 4 va 5 balli texnik usullar qo'llanilganda.

Qo'yidagi holatlarda *4 ochko yutganga va 1 ochko yutqazganga* berilishi mumkin:

- texnik ustunlik bilan g'alaba qozonish, bunda raqibning texnik ballari bor holatda (11-3).

- ketma-ket to'xtamasdan 4 va 5 balli texnik usul qo'llanilganda.

Qo'yidagi holatlarda *3 ochko yutganga va 0 ochko yutqazganga* berilishi mumkin:

- kurashchi ikki davrni 1 dan 7 gacha bo'lgan texnik ballar hisobida yutganda, bunda raqibning umuman texnik ballari yo'q holatda.

Qo'yidagi holatlarda *3 ochko yutganga va 1 ochko yutqazganga* berilishi mumkin:

- kurashchi bellashuvni ballar hisobida yutganda, bunda raqibning texnik ballari bor holatda.

Qo'yidagi holatlarda *0 ochko qizil kiyimdagi kurashchiga va 0 ochko ko'k kiyimdagi kurashchiga* berilishi mumkin:

- bellashuvga chiqqan ikkala kurashchi ham musobaqa qoidasini qo'pol ravishda buzish (diskvalifikatsiya)

### **Texnik harakatlar va usullar uchun beriladigan ballar**

Musobaqa qoidasi bo'yicha kurashchining harakatini baholash uchun 1 dan 5 gacha bo'lgan texnik ballar hakamlar tomonidan beriladi, yoki jazolash uchun 1 texnik ball kurashchining raqibiga beriladi. Mazkur texnik ballar gilamni boshqaruvchi hakam, yon hakam va arbitr tomonidan baholanadi. Agar hakamlar o'rtasida bahslashuv holatida ko'pchilik, ya'ni 3 tadan ikkitasi qaysi bahonni ko'rsatgan bo'lsa, ayni shu baho beriladi. Bundan tashqari uchta hakam uch xildagi fikrda bahoni ko'rsatishi mumkin bo'lgan holatda, yon hakam bilan arbitr gilamni boshqaruvchi hakamning oldiga kelib kelishgan holda baholaydi. Bunda video tasmaga tushirilgan yozuvdan foydalaniladi.

*1 ball beriladi:*

- raqibni aylantirib to'ntarish paytida orqasiga bir yoki ikki qo'lini gilamda tirashga majbur etganligi uchun;

- tik turgan holatda raqibni gilam tashqarisiga chiqarib yuborganligi uchun, yoki texnik usulni amalga oshirish paytida raqib gilamdan tashqariga chiqib ketganligi uchun;

- hakam xushtagidan oldin raqibning startdan oldin harakatni boshlagani va hakamga qo'polligi, standart holatda hakamga bo'ysinmaganligi uchun;

- raqibning ko'p marotaba jarohat olganligi sababli, iltimosiga ko'ra, bellashuvning to'xtalishi uchun (agar uning hech qayerida qon ko'rinmasa, mazkur holat nafasni rostdash uchun bahona sifatida ko'riladi);

- bellashuv paytida kurashchining sekundanti tomonidan hakamlarga e'tirozi bo'lganda maxsus ishoraviy taxta yordamida bu haqda bildirishi mumkin, mazkur

bahsda agar sekundant nohaq bo'lsa, uning kurashchisi raqibiga bir ball qo'shib beriladi;

*2 ball beriladi:*

- raqibni parter holatiga o'tkazganda (barcha to'liq bajarilgan o'tkazishlar uchun), qarshixujumda raqibning orqasiga o'tib uning uchta nuqtasini, ya'ni ikki qo'l va bitta tizzasini, ikki tizza va bir qo'lini yoki boshini gilamga tekkizganda;

- to'liqsiz bajarilgan tashlash texnik usullari uchun, ya'ni tashlash paytida raqib ko'proq xavfli holatga emas, balki qoringa tushgan holatda;

- barcha to'liq bajarilgan to'ntarishlar uchun;

- hujumni amalga oshirayotganda raqib gilamda kuraklaribilan ag'da-rilganda;

- hujumni amalga oshirayotgan kurashchiga, agar uning raqibi xavfli holatda usuldan gilam tashqarisiga chiqib ketsa;

- hujumni amalga oshirayotgan kurashchiga, agar uning raqibi o'sha paytda yoki xavfli holatda taqiqlangan harakatni amalga oshirganda;

- hujumni amalga oshirayotgan kurashchiga, agar uning raqibi "klinch" holatida birinchi do'stona tanbehdan keyin ham qarshilik ko'rsatganda;

- hujumni qabul qiluvchi kurashchiga, agar hujumni amalga oshirayotgan kurashchi xavfli holatga tushib qolganda.

*4 ball beriladi:*

- tik turgan va parter holatlarida barcha to'liq bajarilgan tashlash usullari uchun hamda tik turgan holatdagi yiqitishlar uchun;

- hujumni amalga oshirayotgan kurashchiga, agar uning raqibi tik turgan holatdan xavfli holatga barcha tashlash va yiqitish usullarining yordamida tushirilgan holatda.

*5 ball beriladi:*

- tik turgan va parter holatlarida barcha to'liq va yuqori amplitudada bajarilgan tashlash usullari, ya'ni yunon-rim kurashining chiroyli tashlash usullarini ko'rsatib berganligi uchun.

Yuqoridagi texnik ballarni ko'rsatish uchun ko'k va qizil rangdagi 1, 2, 4, 5 raqamli ko'rsatgich taxtachalar bilan birga bitta oq ko'rsatgich taxtacha yordamida

baholanadi. Bu ko'rsatgich taxtachalar yon hakamda va gilam boshqaruvchisida ham mavjud bo'lishi kerak. Arbitr o'ng qo'lga ko'k rangdagi va chap qo'lga qizil rangdagi bog'lam yordamida kurashchilarning harakatlarini barmoqlar, qo'l ishoralari va baland ovozdagi buyruqlari yordamida bellashuvni olib boradi va baholaydi.

***O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:***

1. Nima uchun musobaqalar c'tkaziladi?
2. Musobaqani tashkillashtirishda qanday vazifalar amalga oshiriladi?
3. Musobaqaga talabnomalar necha kun oldin yuboriladi?
4. Musobaqa paytida bir ball bahosi kurashchining qaysi harakati uchun beriladi?
5. Musobaqa paytida ikki ball bahosi kurashchining qaysi harakati uchun beriladi?
6. Musobaqa paytida to'rt ball bahosi kurashchining qaysi harakati uchun beriladi?
7. Musobaqa paytida besh ball bahosi kurashchining qaysi harakati uchun beriladi?
8. Musobaqa paytida ogohlantirish kurashchining qaysi harakati uchun beriladi?

***Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxhati:***

Атаев А.К. Кураш. Ўқув қўлланма. Т., 1987.

Игуменов В.М. Организация и проведение соревнований по классической борьбе. М., 1986.

Ионов С.Ф., Ципурский И.Л. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. М., 1983.

Купцов А.П. Спортивная борьба. Учебник для ИФК. М., 1978.

Международные правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе. М., ФСБР, 1997.

Нуршин Ж.М., Саламов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураши.  
Т., 1993.

Интернетдаги сайт – [WWW.FILA.com](http://WWW.FILA.com). (Rules).

O'zbekiston Respublikasi  
Madaniyat va sport ishlari  
vazirligi

“KELISHILGAN”

“ ” 2014yil

\_\_\_\_\_ J.A. Akramov

O'zbekiston Respublikasi  
Yunon-rim kurashi  
federatsiyasi

“TASDIQLAYMAN”

“ ” 2014yil

\_\_\_\_\_ B.R. Tursunov

## **Yunon-rim kurashi bo'yicha O'zbekiston Respublikasi chempionatini o'tkazish musobaqa**

### **N I Z O M I**

#### **1. Musobaqa maqsadi**

Musobaqani o'tkazishdan maqsad – Respublika milliy terma jamoasiga va xalqaro musobaqalarga kuchli kurashchilarni saralash.

#### **2. Musobaqa vazifalari**

- yunon-rim kurashini Respublika aholisiga targ'ibot qilish;
- barcha viloyatlarda yunon-rim kurashining rivojlanganlik darajasini aniqlash;
- yunon-rim kurashi bo'yicha viloyatlardagi murabbiylarga oxirgi musobaqa qoidalari to'g'risida seminar o'tkazish;
- milliy terma jamoaning asosiy va zahiradagi kurashchilarini aniqlash.

#### **3. Musobaqani o'tkazish vaqti va joyi**

Yunon-rim kurashi bo'yicha O'zbekiston Respublikasi chempionati 2014 yilning 22-24 aprel kunlari o'tkaziladi. Musobaqaga kelish kuni 22 aprel. Mandat hay'ati 22 aprel kuni soat 15<sup>00</sup> dan 16<sup>00</sup> gacha, tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash soat 17<sup>00</sup> dan 18<sup>00</sup> gacha.

#### **4. Musobaqa turi va shartlari**

Musobaqa turi – shaxsiy-jamoaviy, musobaqani xalqaro asossiyatsiya FILA- ning hozirgi qoidalari bo'yicha o'tkaziladi. Musobaqaga qatnashadigan jamoalar har bir viloyatning madaniyat va sport ishlari boshqarmasi hisobidan safarbar etiladi. Musobaqaga qatnashadigan jamoalarning talabnomalari – 2014 yilning 12 aprel **kunigacha** elektron varianti internet orqali qabul qilinadi (namuna uchun – O'zbekiston Respublikasi yunon-rim kurashi federatsiyasining internetdagi sayti [WWW@.WAUz.com](http://WWW@.WAUz.com)). Talabnoma bilan birgalikda elektron variantda har bir



ishtirokchi to'g'risida va sport yutuqlari bo'yicha qisqacha axborot, har bir viloyatning joriy yildagi birinchilik musobaqasini o'tkazish bayonnomasidan nusxa talab etiladi.

### **5. Ishtirkchilarga bo'lgan talablar**

Ishtirokchilar bellashuvlarga o'z vaqtida, musobaqa qoidasi bo'yicha sport formasida chiqishlari talab etiladi.

### **6. Vazn toifalari**

Yunon-rim kurashi bo'yicha O'zbekiston chempionatida quyidagi vazn toifalari bo'yicha musobaqa o'tkaziladi: *Olimpiada vaznlari -59 kg; -66 kg; -75 kg; -85 kg; -98 kg; -130 kg, qo'shimcha vaznlar -71kg;-80kg.* Joriy yilda O'zbekiston chempionatidan keyin may oyida Osiyo chempionatini o'tkazish rejalashtirilganligi sababli, vazn toifalari bo'yicha chegaraga **2 kg qo'shiladi.**

### **7. Taqdirlash**

Yunon-rim kurashi bo'yicha O'zbekiston chempionatining har bir vazn toifasida I, II, III o'rinlarni egallagan ishtirokchilar O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligining diplomlari hamda homiylarning qimmatbaho sovrinlari bilan taqdirlanadi.

## “TASDIQLAYMAN”

Toshkent shahar madaniyat va sport ishlari  
boshqarmasi raisi \_\_\_\_\_ Hamraqulov A.  
“ \_\_\_\_\_ ” 2014yil

Toshkent shahri jamoasidan yunon-rim kurashi bo'yicha O'zbekiston  
chempionatida ishtirok etish uchun

## TALABNOMA

№	Ishtirokchi F.I.Sh.	Vazn toifasi	Tug'il- gan yili	Malaka (r-d)	Murabbiy	Vrach qarori
1	Qurbonov Sherzod	59 kg	1991	SU	Qurbonov O.	sog'lom
2	Xafizov Ildar	66 kg	1988	XTSU	Korshunov D.	sog'lom
3	Yangiboev Bahodir	71 kg	1989	SU	Ibragimov Q.	sog'lom
4	Murodov Aziz	75 kg	1990	XTSU	Larionov I	sog'lom
5	Mo'minov Jahongir	80 kg	1987	XTSU	Korshunov D	sog'lom
6	Sultonov Rustam	85kg	1988	SU	Gulyamov T.	sog'lom
7	Soldadze David	96 kg	1978	XTSU	Doktorashvili A.	sog'lom
8	Mamatov Xamza	120 kg	1990	SU	Doktorashvili A.	sog'lom

Yunon-rim kurashi bo'yicha

Toshkent shahar bosh murabbiyi \_\_\_\_\_

Biktyakov R.S.

Vrach: \_\_\_\_\_

Abaeva E.A.

**YU NON-RIM KURASHI BO'YICHA O'ZBEKISTON CHEMPIONATI**

Toshkent sh. «22» aprel 2014 yil.

Vazn toifasi 59 kg

**Tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash****BAYONNOMASI**

t/r	Ishtirokchining familyasi, ismi	Ishtirokchi- ning jamoasi	Sport razryadi	Tug'ilgan yili	Qur'a raqami	Vazn bo'yicha tartib raqami	Qo'shimcha belgi
1	Abdug'aprovov Shuhrat	Nam.	SUN	1992	7	1	+
2	Xakimov To'lqin	Bux.	SUN	1984	16	10	+
3	Nurmatov Saydullo	Far.	SUN	1990	10	4	+
4	Eshonqulov Iskandar	Nam.	SUN	1985	14	8	+
5	Muxiddinov Nasim	Far.	SUN	1986	20	12	+
6	Nazirov Adxam	Tosh.sh.	SUN	1988	8	2	+
7	Nigmatov Muxriddin	Far.	SUN	1990	13	7	+
8	G'opirjonov Xusniddin	And.	SUN	1990	25	13	+
9	Suyarov Muzaffar	And.	SUN	1991	17	11	+
10	Otabekov Jo'rabek	And.	SUN	1990	9	3	+
11	Mamayunusov Raxmonjon	And.	SUN	1991	33	14	+
12	To'xtaqoziev Xamidullo	Far.	SUN	1988	15	9	+
13	Atadjanov Mansurbek	Tosh.sh.	SU	1986	42	15	+
14	Raimov Nurali	Far.	SUN	1992	11	5	+
15	Ergashev Abror	Tosh.sh.	SUN	1984	51	16	+
16	Boltaboev Nuriddin	Nam.	SUN	1989	12	6	+

Bosh hakam: \_\_\_\_\_ //

Bosh kotib: \_\_\_\_\_ //

Musobaqa vrachi: \_\_\_\_\_ //

## YUNON-RIM KURASHI BO'YICHA O'ZBEKISTON CHEMPIONATI

Toshkent sh. «23» aprel 2014 yil.

Vazn toifasi 59 kg.

Musobaqani o'tkazish (Gerakles uslubi)

BAYONNOMASI

Vazn bo'yicha Uf	Ishtirokchi familiyasi, ismi	Ishtirokchi ning jamoasi	Sport razryadi	F 1/8		F 1/4		F 1/2		F3		F3		F1		O'rin, kvalif o'chko'lar
1	Abdug'aprov Shuxrat	Nam.	SUN	2	4	3	1			3	3	5	3			III
					5		4				8		6			
2	Nazirov Adxam	Tosh. sh.	SUN	1	0											XIV 0/1
					1											
3	Otabekov Jo'rabek	And.	SUN	4	0					1	1					VI
					0						5					
4	Nurmatov Saydullo	Far.	SUN	3	4	1	3	5	3					16	3	I
					7		3		8						5	
5	Raimov Nurali	Far.	SUN	6	3	8	3	4	1			1	1			V
					8		6		3				1			
6	Boltaboev Nuriddin	Nam.	SUN	5	1											X 1/7
					7											
7	Nigmatov Muxriddin	Far.	SUN	8	1											XI 1/5
					5											
8	Eshonqulov Iskandar	Nam.	SUN	7	3	5	1									VII 4/10
					6		4									
9	To'xtaqo'ziyev Xamidullo	Far.	SUN	10	4	11	3	16	0			14	3			III
					4		7		5				7			
10	Xakimov To'liqin	Bux.	SUN	9	0											XIII 0/7
					7											
11	Suyarov Muzaffar	And.	SUN	12	3	9	1									VIII 4/7
					5		2									
12	Muxiddinov Nasim	Far.	SUN	11	1											XII 1/4
					4											
13	G'opirjonov Xusniddin	And.	SUN	14	1											IX 1/8
					8											
14	Mamayunusov Raxmonjon	And.	SUN	13	3	16	1			15	3	9	1			V
					12		9				10		4			
15	Atadjanov Mansurbek	Tosh. sh.	SU	16	1					14	1					VI
					2						4					
16	Ergashev Abror	Tosh. sh.	SUN	15	3	14	3	9	4					4	1	II
					6		14		7						3	

Bosh hakam \_\_\_\_\_ //

Bosh kotib \_\_\_\_\_ //

## YU NON-RIM KURASHI BO'YICHA O'ZBEKISTON CHEMPIONATI

Toshkent sh. «23» aprel 2014 yil.

Vazn toifasi 59 kg

Tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash (Gerakles uslubi)

BAYONNOMASI

t/r	Ishtirokchi familiyasi, ismi	Ishtirokchi-ning jamoasi	Sport razr'adi	Keltirish bellashlari	F 1/4	F 1/2	F3	F3	F1	O'rin va ochkolar
1	Abdug'aprovov Shuxrat	Nam.	SUN	BO	2	1	3	1		VII 1/1
2	Nazirov Adxam	Tosh. sh.	SUN	3	3	1	3	5	12	II
3	Otabekov Jo'rabek	And.	SUN	2	1		1	3	5	III
4	Nurmatov Saydullo	Far.	SUN	5	1					X 1/6
5	Raimov Nnrali	Far.	SUN	4	3	6	3	2	3	V
6	Boltaboev Nuriddin	Nam.	SUN	7	3	5	1			IX 4/6
7	Nigmatov Muxriddin	Far.	SUN	6	1					XII 1/4
8	Eshonqulov skandar	Nam.	SUN	9	1					XIII 1/3
9	To'xtaqoziev Xamidullo	Far.	SUN	8	3	10	1			VIII 4/14
10	Xakimov To'lqin	Bux.	SUN	11	4	9	3	12	15	V
11	Suyarov Muzafta	And.	SUN	10	0					XIV 0/0
12	Muxiddinov Nasim	Far.	SUN	13	4	15	3	10	3	I
13	G'opirjonov Xusniddin	And.	SUN	12	0			15	1	VI 1/3
14	Mamayunusov Raxmonjon	And.	SUN	15	1					XI 1/5
15	Atadjanov Mansurbek	Tosh. sh.	SU	14	3	12	1		13	III

Bosh hakam \_\_\_\_\_ /

Bosh kotib \_\_\_\_\_ /

**YUNON-RIM KURASHI BO'YICHA O'ZBEKISTON CHEMPIONATI**

Toshkent sh. «23» aprel 2014 yil.

Vazn toifasi 59 kg.

**Musobaqani o'tkazish (Gerakles uslubi)****BAYONNOMASI**

Vazn bo'yicha t/r	Ishtirokchi familiyasi, ismi	Ishtirokchning jamoasi	Sport razryadi	I doira		II doira		III doira		IV doira		V doira		O'rin, kvalif. ochkolar
				2	4	5	4	4	3	3	1	BO		
1	Abdug'aprov Shuxrat	Nam.	SUN	2	4	5	4	4	3	3	1	BO		<b>I</b> 12/22
					4		14		5		4			
2	Nazirov Adxam	Tosh. sh.	SUN	1	0	3	3	5	1	BO		4	3	<b>IV</b> 7/21
					6		6		2			7		
3	Otabekov Jo'rabek	And.	SUN	4	4	2	1	BO		1	3	5	1	<b>III</b> 9/24
					12		3			5	4			
4	Nurmatov Saydullo	Far.	SUN	3	0	BO		1	0	5	1	2	1	<b>V</b> 2/9
					0			0	3		6			
5	Raimov Nurali	Far.	SUN	BO		1	1	2	4	4	3	3	3	<b>II</b> 11/25
							2		8		7	8		

Bosh hakam \_\_\_\_\_ //

Bosh kotib \_\_\_\_\_ //

## YUNON-RIM KURASHI BO'YICHA O'ZBEKISTON CHEMPIONATI

Toshkent sh. «23» aprel 2014 yil.

Vazn toifasi 59 kg.

Bellashuvni olib borish

BAYONNOMASI

Bellashuv №	Vazn bo'yicha №	Ishtirokchi famiyasi ismi	Ishtirokchining jamoasi	Malaka (razryadi)	1-davr			2-davr			Kvalifikatsion ochkolar	Ballar	Bellashuv vaqti
					1- min	2- min	3- min	4- min	5- min	6- min			
1	2	Nazirov Adxam	Tosh. sh.	SUN	3	1	3				3	7	6 <sup>00</sup>
	3	Otabekov Jo'rabek	And.	SUN	3		1	1			1	5	
2	4	Nurmatov Saydullo	Far.	SUN		1	1	4			1	6	6 <sup>00</sup>
	5	Raimov Nurali	Far.	SUN	4		1	2:2			3	9	

Bosh hakam \_\_\_\_\_ //

Bosh kotib \_\_\_\_\_ //

## YUNON-RIM KURASHI BO'YICHA O'ZBEKISTON CHEMPIONATI

Toshkent sh. « 23 » aprel 2014 yil.

Vazn toifasi 59 kg.

## Musobaqani o'tkazish (Yapon tizimi)

## BAYONNOMASI

1	Maxammatov Nuriddin Tosh. sh.	Maxammatov N.		
9	Yuldashev Isomiddin, Far.		Maxammatov N.	
5	Iskandarov Muxammad And.	Iskandarov M.		
13	Yunusov Abror Far.			Maxammatov N.
3	Alimov Oybek And.	Alimov O.		
11	Abdulaxatov Muxriddin, Far.		Berdimurodov O.	
7	Berdimurodov Oybek. Jizzax	Berdimurodov O.		
15	O'rinxodjaev Xondamir Tosh. sh.			Maxammatov N.
2	Jumaqulov Latif And.	Jumaqulov L.		
10	Ismoilov Zoxid Tosh. sh.		Jumaqulov L.	
6	Turg'unboev Maqsum, And.	Turg'unboev M.		
14	Ibojonov Otabek, Far.			Jumaqulov L.
4	Mamajonov Muxammad-Yusuf, Far.	Ro'ziev X.		
12	Ro'ziev Xursand Tosh. sh.		Egamov I.	
8	Egamov Ixtiyor And.	Egamov I.		
16	Nurov Muzaffar Tosh. vil.			

I o'rin Maxammatov N. Tosh. sh.

II o'rin Jumaqulov L. And.

III o'rin Berdimurodov O. Jizzax

III o'rin Egamov I. And.

Bosh hakam \_\_\_\_\_ // Bosh kotib \_\_\_\_\_ //



## YUNON-RIM KURASHI BO'YICHA O'ZBEKISTON CHEMPIONATI

Toshkent sh «23» aprel 2014 yil.

Vazn toifasi 59 kg

Musobaqani o'tkazish (Shveysariya uslubi)

BA YON NOMASI

Vazn bo'yicha	Ishtirokchi familiyasi ismi	Ishtirokchini ng jamoasi	Sport razryadi	1 doira		2 doira		3 doira		4 doira		5 doira		6 doira		7 doira		8 doira		O'rin, kvalif ochko-lar
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1	Abdug'aprov Shuxrat	Nam	SUN	2	3	3	3	4	3	16	1	13	1	x		x		x		V
				5	8	7	2	1												
2	Nazirov Adxam	Tosh.sh	SUN	1	1	4	0	x		x		x		x		x		x		XIII
				4	0															
3	Otabekov Jo'rabek	And	SUN	4	1	1	0	x		x		x		x		x		x		XIV
				3	0															
4	Nurmatov Saydullo	Far	SUN	3	3	2	4	1	1	6	1	x		x		x		x		VI
				6	6	5	3													
5	Raimov Nurali	Far	SUN	6	1	7	3	10	1	x		x		x		x		x		IX
				5	6	8														
F6	Boltaboev Nuriddin	Nam	SUN	5	3	8	3	11	4	4	3	16	3	10	1	13	1	x		III
				7	7	7	6													
7	Nigmatov Muxriddin	Far	SUN	8	4	5	1	13	1	x		x		x		x		x		VIII
				5	2	6														
8	Eshonqulov Iskandar	Nam	SUN	7	0	6	1	x		x		x		x		x		x		XV-XVI
				0	1															
9	To'xtaqoziev Xamidullo	Far	SUN	10	1	11	1	x		x		x		x		x		x		XII
				1	1															

E10	Xakimov To'lqin	Bux	SUN	9	3 7	12	3 6	5	3 6	11	3 8	BO		6	3 6	BO		13	1 3	II 4/9
11	Suyarov Muzaffar	And	SUN	12	3 8	9	3 9	6	0 4	10	1 2	x		x		x		x		VII 7/23
12	Muxiddinov Nasim	Far	SUN	11	1 2	10	1 3	x		x		x		x		x		x		XI 2/5
E13	G'opirjovov Xusniddin	And	SUN	14	3 7	15	3 8	7	3 8	BO		1	3 6	16	3 7	6	3 9	10	3 6	I 6/15
14	Mamayunusov Raxmonjon	And	SUN	13	0 0	16	1 1	x		x		x		x		x		x		XV-XVI 1/1
15	Atadjanov Mansurbek	Tosh.sh	SU	16	1 6	13	1 4	x		x		x		x		x		x		X 2/10
16	Ergashev Abror	Tosh.sh	SUN	15	3 4	14	3 6	BO		1	3 6	6	1 4	13	1 5	x		x		IV 11/25

Bosh hakam \_\_\_\_\_ //

Bosh kotib \_\_\_\_\_ //

Quyidagi jadvalni bosh kotib faqatgina o'zi uchun, ya'ni, musobaqa baydnomasida kamchilik va hatolikga yo'l qo'ymaslik uchun foydalanadi

1doira	2 doira	3 doira	4 doira	5 doira	6 doira	7 doirA	8 doira
1-2	1-3	1-4	16-1	13-1	6-10	6-13	
3-4	2-4	5-10	4-6	6-16	13-16	10-BO	
5-6	5-7	6-11	10-11	10-BO			
7-8	6-8	7-13	13-BO				
9-10	9-11	16-BO					
11-12	10-12						
13-14	13-15						
15-16	14-16						

### SPORTDA DOPING

Doping sport ruhiga zid, jamiyatning unga bo'lgan ishonchini yo'qotadi va sportchilar salomatligiga xavf soladi.

Umumjahon antidoping (dopingga qarshi) agentligi – UADA) 1999-yilning noyabrda sport tashkilotlari va hukumatlarning birgalikdagi tashabbusi bilan, dopingdan holi bo'lgan sportning rivojlanishini qo'llab-quvvatlash maqsadida barpo etildi.

UADA milliy va xalqaro miqyosda sportda dopingga qarshi kurashdagi sa'y-harakatlarini ma'rifiy hamda axborot dasturlarida, shuningdek, ilmiy tadqiqotlar o'tkazish orqali muvofiqlashtiradi UADA turli ilmiy dasturlarni muvofiqlashtiradi, sportda taqiqlangan moddalar va ushblarni tadbiq etishga millionlab dollarlar ajratadi. Shuningdek, UADA dunyoning turli mamlakatlarida barcha yoshdagi sportchilar uchun dopingga qarshi kurash materiallarini tayyorlash va tarqatish bilan shug'ullanadi. Bundan tashqari, UADA musobaqadan tashqari testlashtirish dasturlarini o'tkazadi. Ushbu dasturlar xalqaro sport federatsiyalari va milliy antidoping tashkilotlari amalga oshirgan testlashtirish dasturlarini to'ldirishga xizmat qiladi.

2004-yilning 1-yanvaridan UADA dunyo bo'yicha laboratoriyalarni akkreditatsiyasini ta'qiqlangan vasitalar ro'yxatini tayyorlash va nashr etish bilan shug'ullanmoqda.

### **Umumjahon antidoping kodeksi**

Umumjahon antidoping kodeksi 2003-yili Kopengagen shahrida bo'lib o'tgan sportda dopingga qarshi kurash bo'yicha Umumjahon konferensiyasida bir ovozdan qabul qilindi. Kodeks xalqaro sport federatsiyalari, milliy olimpiya qo'mitalari, xalqaro olimpiya qo'matasi, xalqaro parolimpiya qo'mitasi va boshqa sport tashkilotlari tomonidan 2004-yili Afinada bo'lib o'tgan Olimpiada arafasida qabul qilindi. UADAning dopingga qarshi qoidalari dunyoning barcha sportchilari tomonidan bajarishi majburiy va shartdir.

### **Taqiqlangan ro'yxat**

Taqiqlangan ro'yxat – xalqaro standart bo'lib, sportda qaysi substansiyalar va uslublar taqiqlanganini belgilaydi. Ro'yxatda shuningdek, sportning alohida turlari uchun taqiqlangan moddalar ro'yxati ham ko'rsatilgan. Har yili UADA taqiqlangan ro'yxatning yangi versiyalarini chop etadi. Yangi versiya ro'yxatning kuchga kirishdan uch oy oldin chop qilinadi.

### **Taqiqlangan ro'yxat tizimi**

Ro'yxat uch qismdan iborat:

***1. Sportdan doimiy taqiqlangan substansiya va uslublar (ham musobaqa, ham musobaqalardan tashqari davrlarda.***

S1. Anabolik agentlar.

S2. Gormonlar va ular bilan bog'liq substansiyalar.

S3. Beta-agonistlar

S4. Antiestrogen faollikli agentlar.

S5. Diuretik va boshqa niqoblovchi agentlar.

M1. Kislorod ko'chishini kuchaytirish.

M2. Kimyoviy va fizik manipulyatsiyalar.

M3. Gen dopingi.

**2. Faqat musobaqalarda taqiqlangan substansiya va uslublar.**

Birinchi bo'limdagi barcha toifalar kiritilgan, shuningdek:

S6. Stimulyatorlar.

S7. Giyohvand moddalar.

S8. Kannabinoidlar (nasha, gashish).

S9. Glyukokortikosteroidlar.

**3. Sportning alohida turlarida taqiqlangan substansiyalar.**

R1. Alkogol.

R2. Beta-blokatorlar.

Sizning sport turingizda qaysi substansiya va uslublar taqiqlanganligini bilish uchun, har doim o'z xalqaro federatsiyangiz bilan maslahatlashing, chunki ayrim substansiyalar taqiqlangan ro'yxatning uchinchi bo'limiga qo'shilgan bo'lishi mumkin. Vrachingiz sizning yuqori malakali sportchi ekanligingizni, barcha sport qoidalarini bajarayotganingizni bilishi zarur. Agar siz, qaysi substansiyalar u yoki bu preparat tarkibiga kirishini aniq bilmasangiz, uning tarkibida taqiqlangan substansiya yo'qligiga ishonch hosil qilmaguncha undan foydalanmang. Hech qachon bilmaslik bilan doping qabil qilishni oqlab bo'lmaydi. Musobaqa davridan tashqarida qabul qilishga ruxsat berilgan substansiyalarni qabul qilayotganda ehtiyotkor bo'lish lozim. Ularni musobaqalar arafasida iste'mol qilish, musobaqa paytidagi doping-nazoratda ijobiy natijaga olib kelishi mumkin.

### **Oziq-ovqat qo'shimchalari**

UADA sportchilar tomonidan foydalaniladigan oziq-ovqat qo'shimchalari e'tibor beradi, chunki ko'plab mamlakatlarda hukumat ularni ishlab chiqishni kerakli darajada tartibga solmagan. Bu preparat tarkibiga kiruvchi ingredientlar, upakovkada ko'rsatilgan moddalar bilan mos kelmasligi mumkinligini anglatadi. Ba'zi hollarda upakovkada ko'rsatilmagan substansiyalar orasida antidoping qoidalari bilan taqiqlangan substansiyalar bo'lishi mumkin. Doping nazoratda aniqlangan ijobiy

natijalarning aksariyat qismi, sifatsiz oziq-ovqat qo'shimchalaridan foydalanish natijasida ro'y beradi.

Oziq-ovqat qo'shimchalaridan foydalanish yuzasidan UADA nuqtai nazari shundan iboratki, xalqaro miqyosdagi sportchilar uchun ular zarur. UADAni ko'plab sportchilar u yoki bu ozlq-ovqat qo'shimchalarining foydasi hamda ularning tarkibida taqiqlangan substansiyalar bor-yo'qligi haqida yetarlicha ma'lumotga ega bo'lmay, qabul qilishga qaror qilayotganliklari tashvishlantirmoqda. Doping aniqlanganligi haqidagi ishda sifatsiz oziq-ovqat qo'shimchalaridan foydalanganlik o'zini oqlamaydi va inobatga olinmaydi. Oziq-ovqat qo'shimchalari tarkibida xavfli va zararli moddalar mavjud bo'lishi, shuningdek, sportchining to'liq mas'uliyati tamoyilini yodda tutish lozim.

Agar siz oziq-ovqat qo'shimchalarini qabul qilishni zarur deb hisoblasangiz, birinchi navbatda malakali mutaxassis bilan, ya'ni dietolog (sport ovqatlanishi bo'yicha mutaxassis yoki sport'vrachi bilan gaplashing, ular sizga odatiy ovqatlardan qanday qillb organizm uchun zarur bo'lgan moddalarni olish mumkinligi haqida maslahat beradilar. Agar mutaxassislar oziq-ovqat qo'shimchalarini qabul qilishni tavsiya qilsalar, qo'shimchalar sizning salomatligingizga ziyon yetkazmasligiga ishonch hosil qiling. Qo'shimchalarni qabul qilishga qaror qilgach, sifatli asbob-uskunalardan foydalanuvchi, jahonga mashhur xalqaro farmatsevtik kompaniyalar kabi ishonchli va obro'li ishlab chiqaruvchilar tomonidan chiqarilgan preparatlardan foydalanish kerak.

### **Taqiqlangan substansiyalardan terapevtik foydalanish**

Sportchilar, sport bilan shug'ullanmagan odamlar kabi, davolanishga muhtoj bo'lishlari mumkin. Ba'zan davolanish jarayonida ishlatiladigan substansiyalar taqiqlangan ro'yxatda qayd etilgan bo'lishi mumkin. Shunday bo'lsada, siz kerakli dori-darmonlardan o'zingizning xalqaro federatsiyangiz yoki terapiyadan foydalanish qo'mitasi (TFQdan ruxsat olib foydalanishingiz mumkin. agar testning ijobiy natijasi terapevtik foydalanish oqibatida yuzaga chiqqanligi isbotlansa, sportchiga nisbatan jazo choralari qo'llanilmaydi.

Terapevtik foydalanishga ruxsat berish jarayoni 4 bosqichdan iborat:

1. Qoidalarga muvofiq, milliy darajadagi sportchilar terapevtik foydalanishga rasmiy so'roqni TFQga, xalqaro toifadagi sportchilar esa, xalqaro federatsiyaga murojaat qilishlari kerak. Odatda, xalqaro federatsiyaga murojaatni milliy sport federatsiyasi amalga oshiradi.

2. Davolovchi vrachingiz maxsus formulyar xizmat daftarchasi)ni to'ldirishi lozim.

3. Formulyardi ko'rib chiqish uchun xalqaro federatsiyangiz yoki TFQga yuboring.

4. Ushbu ariza berish jarayonini iloji boricha tezroq bajarishga harakat qiling, chunki uning eng maqbul muddati musobaqalar boshlanishidan 21 kun oldin hisoblanadi.

Testlashtirishni qayd qilish biroq xalqaro musobaqalarda ishtirok etuvchi sportchilar, agar terapevtik foydalanish TFQ tomonidan berilgan bo'lsa, u musobaqalardan oldin xalqaro federatsiya tomonidan tasdiqlanishiga amin bo'lishlari kerak.

Rasmiy so'rog'ingiz qabul qilingandan so'ng sizga terapevtik foydalanishga ruxsat berilganligi haqida bildirish xati, shuningdek, taqiqlangan substansiyaning qancha muddat qabul qilishingiz va uning me'yori haqida sertifikat olasiz.

Terapevtik foydalanishga ruxsat qat'iy belgilangan muddatga berilishini yoddan chiqarmang. Siz vrachingiz ko'rsatmalariga rioya qilib, ko'rsatilgan me'yorda va aytilgan uslublardan foydalanishingiz lozim. Terapevtik foydalanishga ruxsat faqat salomatlikni tiklash uchun berilishini va u sportchi ko'rsatkichlarini yaxshilanishiga olib kelmasligi lozimligini ham yoddan tutishingiz kerak.

Sizga terapevtik foydalanishga ruxsat berilmagan taqdirda, ishni UADAg qarorni qayta ko'rib chiqishga so'rov yuborishingiz mumkin. Agar UADA sizning antidoping tashkilotingiz yoki xalqaro federatsiya qarorini tasdiqlasa, milliy darajadagi sportchilar bunday qarorga qarshi milliy appelyatsion organga appelyatsiya berishi mumkin, xalqaro miqyosdagi sportchilar esa – Xalqaro sport

arbitrajiga. UADAning federatsiya yoki antidoping tashkiloti tomonidan berilgan barcha terapevtik ruxsatnomalarni ko'rib yoki qayta ko'rib chiqishga vakolati bor.

Astmani davolash uchun mo'ljallangan ba'zi tibbiy preparatlar (ingalyatsiya ko'rinishidagi formoterol, salbutamol, salmeterol, terbutolin kabi), shuningdek, mahalliy qo'llash uchun glyukortikosteroidlar uchun TUE – ATUEning qisqartirilgan shakli mavjud. Siz ruxsat olish uchun milliy antidoping agentligiga (milliy toifadagi sportchilar uchun) yoki xalqaro federatsiyaga (xalqaro toifadagi sportchilar uchun) maxsus shaklni to'ldiri-shingiz kerak. Shakl sizning davolovchi vrachingiz tomonidan to'ldiriladi va antidoping tashkilotiga yoki xalqaro federatsiyaga yuboriladi. ATUE so'rov olingan zahoti antidoping tashkiloti yoki xalqaro federatsiya tomonidan jo'natiladi, ya'ni ruxsat haqida maxsus bildirish xatini kutish kerak emas. Sizning ATUEgiz har qachon tegishli antidoping tashkiloti tomonidan qayta ko'rilishi va bekor qilinishi mumkin. Agar yana qo'shimcha ma'lumotlar kerak bo'lsa sizga xabar beradilar.

### **Doping-nazorat dasturlari**

Kodeksda, antidoping tashkilotlari ro'yxatdan o'tgan sportchilarni, musobaqa va musobaqadan tashqari testdan o'tkazishlari haqida aytilgan. Gap xalqaro miqyosdagi sportchilarni xalqaro federatsiyalar va UADA tomonidan testdan o'tkazish haqida, shuningdek, xalqaro va milliy miqyosdagi sportchilarni milliy antidoping tashkilotlari, yoki ba'zi hollarda, davlat sport muassasalari tomonidan testlashtirilishi haqida bormoqda.

Antidoping tashkilotlari testdan o'tkazishni, har bir sport turi bo'yicha olinadigan namunalarni miqdorini rejalashtiradi. Rejada musobaqadan tashqari hamda musobaqa paytidagi testlashtirish, unga qon va siydik namunalari olish ko'rsatiladi.

### **Musobaqalarga oid testlashtirishlar**

Antidoping tashkilotlar musobaqalarga oid testlashtirishni shunday rejalashtiradiki, unda sport tadbirlari yoki musobaqalarning testlarini faqat bitta tashkilot o'tkazadi. Sportchilarni tanlash mezonini oldindan belgilanadi va xalqaro



federatsiya yoki musobaqalarning tashkiliy qo'mitalari qoidalariga asoslanadi. Odatda, xalqaro federatsiya yoki musobaqa tashkilotchilari antidoping nazoratining biron-bir alternativ dasturiga ega bo'lmasa, aynan musobaqalarni tashkil qilgan mamlakatning antidoping tashkiloti namunalarni yig'ish bilan shug'ullanadi.

Doping-nazoratdan o'tishi kerak bo'lgan sportchi, testlashtirishning Xalqaro standartlariga binoan, musobaqalardan keyin oq tekshirish uchun siydik namunasini topshirishi lozim (namuna olish haqidagi bobga qaralsin).

Namunalar, taqiqlangan ro'yxatga binoan, musobaqalar davrida qo'llanilishi taqiqlangan substansiyalar bor-yo'qligiga tekshiriladi.

### **Musobaqadan tashqari testlashtirish**

Musobaqalar davridan boshqa vaqtda o'tkaziladigan musobaqalardan tashqari yoki boshqa har qanday testlashtirishni o'tkazish antidoping tashkilotlarining alohida huquqi hisoblanadi. Musobaqadan tashqari testlashtirish har qanday sportchi, har qachon va har qanday joyda testdan o'tish uchun tanlab olinishi mumkin ekanligini anglatadi. Namunalarni tahlil qilish musobaqalardan tashqari davrda taqiqlangan substansiyalar ro'yxati va uslublariga binoan olib boriladi.

### **Sportchilarning turgan joyi haqida ma'lumot**

Testlashtirishning ro'yxatga olishga kiritilgan sportchini musobaqadan tashqari testlashtirishga tortish oson bo'lishi uchun, sportchining turar joyi haqida aniq ma'lumot berilishi kerak. Odatda, turar joy haqidagi ma'lumot uch oyda bir marta beriladi, biroq milliy antidoping agentliklarida bu to'g'risida o'z qoidalari mavjud bo'lishi mumkin. Agar sizning rejalaringiz o'zgargan bo'lsa, o'z vaqtida bu haqda xabar berishingiz lozim.

Sportchilarning turar joyi haqidagi ma'lumotga uy manzili, ish kun tartibi, trenirovkalar, yig'inlar, musobaqalar tartibi kiritiladi; boshqacha aytganda – bu antidoping nazorati xizmati xodimlariga belgilangan kunda sportchini testdan o'tkazish uchun topishga yordam beruvchi ma'lumotdir.

Kodeksga binoan, xalqaro darajadagi sportchi yoki milliy darajadagi musobaqalarda qatnashuvchi sportchi, testlashtirishning ro'yxatga olinuvchiga kiritilgan bo'lsa, sportchining to'g'ridan-to'g'ri burchi o'zining yashash joyi haqida ma'lumot berishdir. Yashash joyi haqidagi ma'lumotni berishdan bosh tortish antidoping qoidalarini buzish deb qabul qilinib, sportchilar jarimaga tortilishi mumkin.

### **Nimani yodda tutish zarur**

Xalqaro federatsiya va xodim (trener va sport vrachi)lar doping-nazorat-ning barcha aspektlari haqida ma'lumot berishlariga qaramay, asosiy mas'uliyat sportchining o'ziga yuklanadi. Aynan sportchining o'zi organizmiga tushayotgan moddalarga mas'ul. shu sababli u antidoping qoidalarini bilishi zarur.

Shuningdek, sportchi quyidagilarni bilishi zarur:

- . antidoping kodeksini batafsil o'rganishi;
- . sizning sport turingizda qaysi substansiyalar taqiqlanganligi;
- . doping-nazoratdan o'tishingiz mumkinligi haqida vrach yoki farmatsevtni ogohlantirish;
- . agar tibbiy ko'rsatmalar bo'yicha taqiqlangan ro'yxatga kiritilgan substansiyalar qabul qilishingiz zarur bo'lsa, antidoping tashkilot yoki musobaqa tashkilotchilaridan maslahat olishingiz, bunday holda terapevtik foydalanishga so'rovni oldindan yuborishingiz lozim;
- . oziq-ovqat qo'shimchalari yoki gomeopatik vositalarning litsenziya-olanmagan preparatlarga ehtiyotkorlik bilan qarashingiz kerak, chunki ular tarkibida taqiqlangan substansiyalar bo'lishi mumkin;
- . o'z yashash joyingiz haqida ma'lumot berishingiz va zarur paytda testdan o'tish uchun yetib kelishingiz kerak.

### **Atamalar va tushunchalar**

**Antidoping tashkilot** – imzo qo'ygan tomon bo'lib, doping-nazorat jarayonining har qanday qismiga oid qoidalarni ishlab chiqarish va amalga oshirishga mas'uldir. Jumladan, XOQ, XPQ, UADA, xalqaro federatsiyalar va milliy antidoping

**qo'mitalari kabi yirik sport tashkilotlari o'z musobaqalarini o'tkazishda testlashtirishga mas'ul hisoblanadi.**

**Sportchi** – doping-nazorat maqsadlari uchun xalqaro darajada sport bilan shug'ullanuvchi har qanday shaxs (har bir xalqaro federatsiya tomonidan o'rnatilganday) yoki milliy darajada (har bir milliy antidoping tashkiloti tomonidan o'rnatilganday), yoki milliy antidoping tashkilot belgilashi bo'yicha pastroq daraja shug'ullanuvchi shaxs. Antidoping informatsion va ta'limiy dasturlari uchun – har bir imzolagan tomon yoki davlat, yoki Kodeksni qabul qilgan har bir boshqa tashkilot yurisdiksiyasida sport bilan shug'ullanuvchi shaxs.

**Sportchi vakili** – sportchi tomonidan namuna olish protsedurasida qatnashish uchun tayinlanuvchi shaxs. Vakil sportchining xodimlaridan biri, masalan, trener yoki terma jamoa vrachi, oila a'zosi bo'lishi mumkin.

**Qon yig'ish bo'yicha mutaxassis** – antidoping tashkiloti tomonidan tayinlangan rasmiy shaxs bo'lib, uning malakasi sportchidan qon olish imkonini berishi kerak.

**Kuzatib boruvchi** – o'ziga xos vazifalarni bajaruvchi, shu jumladan sportchi namuna topshirish uchun tanlanganligini xabar beruvchi va sportchini doping-nazorat punktigacha kuzatib boruvchi, uni nazorat qiluvchi, yoki agar malakasi yetarli bo'lsa, guvoh va nazoratchi sifatida namuna topshirishda ishtirok etuvchi, ADO tomonidan o'qitilgan va o'rgatilgan rasmiy shaxs.

**Doping-nazorat bo'yicha inspektor** – ADO tomonidan tayinlanuvchi maxsus o'rgatilgan, namuna olish jarayonini o'tkazishga javobgar shaxs.

**Doping-nazorat punkti** – doping-nazorat o'tkaziladigan joy.

**Musobaqa testlashtirishi** – xalqaro federatsiya yoki boshqa antidoping tashkiloti tomonidan o'zgacha o'tkazilishi qoidalarida belgilangan bo'lmasa, musobaqa testlashtirishi – bu, sportchi aniq bir musobaqada ishtirok etishi munosabati bilan o'tkaziladigan testlashtirish bo'lib, bunda sportchi unda qatnashishi uchun tanlab olinadi.

**Voyaga yetmagan** – musobaqa o'tkazilayotgan davlatda o'rnatilgan qonunlarga ko'ra, har qanday voyaga yetmagan shaxs.

**Musobaqadan tashqari testlashtirish** – musobaqaga oid bo'lmagan doping-nazorat.

**Testlashtirishning ro'yxatga olish xarajati** – musobaqalar va musobaqalar bo'lmagan paytlarda ham dopingga tekshirilishi kerak bo'lgan yuqori darajadagi sportchilarning ro'yxati, harajatlar xalqaro federatsiya va milliy antidoping tashkilotlari tomonidan alohida-alohida tuziladi. Barcha xalqaro tashkilotlar sportchilarni o'z testlashtirish ro'yxatiga olinuvchi xarajatlariga kiritishning aniq mezonlarini aniqlab olishlari kerak. Mezonlar turlicha bo'lishi mumkin, masalan, milliy terma jamoaga a'zo bo'lish, reytingni qayta ko'rib chiqish va h.k.

**Namunalar olish xodimlari** – antidoping tashkilot nomidan doping-nazorat olib boruvchi malakali mutaxassislar.

**To'liq mas'uliyat prinsipi** – sportchidan olingan namunada taqiqlangan substansiya aniqlangan taqdirda amal qilinadi. Qoidani buzish, g'arazli maqsadda yoki bilmagan holda, mas'uliyatsizlik yoki nazardan qochirib, taqiqlangan substansiyadan foydalangan bo'lishidan qat'iy nazar sodir bo'ladi.

**TF (TUE)** – taqiqlangan substansiyalardan terapevtik foydalanish.

**Siydik to'plash protsedurasi** – sportchiga xabar berishdan boshlanib va uning namunalar topshirib, doping-nazorat punktidan ketishigacha bo'lgan harakatlar ketma-ketligi.

**Kuzatuvchi** – namunalar to'plash bilan shug'ullanuvchi xodim bo'lib, kuzatish protsedurasiga binoan, namuna topshirayotgan sportchini kuzatadi.

**O'z-o'zini nazorat qilish kundaligidan foydalanish qoidalari**

O'z-o'zini nazorat qilish -- bu sportchining o'z salomatligining holati va jismoniy rivojlanishi hamda sport bilan shug'ullanishi ta'sirida bo'layotgan o'zgarishlarni muntazim kuzatib borish. O'z-o'zini nazorat qilish vrach nazoratining o'rnini bosa olmaydi, faqat unga qo'shimcha bo'ladi, xolos. O'z-o'zini nazorat qilish sportchiga trenirovka samaradorligini baholash, salomat-ligini nazorat qilish, shaxsiy gigiyena qoidalari, umumiy va sport kun tartibiga amal qilish imkonini yaratadi. Muntazam olib boriladigan o'z-o'zini nazorat qilish haqidagi ma'lumotlar,

shuningdek, trener va vrachga ham o'tkazilayotgan mashg'ulotlar uslubiyotini tahlil qilishga yordam beradi. Shu sababdan o'qituvchi, trener va vrachlar sportchiga o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini singdirib, uning trenirovka jarayonini to'g'ri tashkillash va sport natijalarini oshirish zarurligini tushuntirib borishlari lozim.

Tana tuzilishi va jismoniy tayyorgarlikdagi o'zgarishlarni sistemali ravishda mustaqil kuzatib borish muhim. Olingan natijalar tana tuzilishi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, o'z vaqtida mavjud kamchiliklarni bartaraf qilish, kerakli jismoniy mashqlarini tanlash va qo'llash haqida to'g'ri tasavvur hosil qilishga va shu tarzda o'z jismoniy rivojlanishini aniq maqsadga yo'naltirish imkonini beradi.

O'z-o'zini nazorat qilish, kuzatishning oddiy, barcha uchun tushunarli bo'lgan usul va subyektiv ko'rsatkichlarni (o'zini qanday sezayotgani, uyqu, ishtaha, ishlash qobiliyati va b.) hamda obyektiv tadqiqotlar (og'irlik, puls, bo'y)ni qayd etishdan iborat.

O'z-o'zini nazorat kundaligini olib borish uchun o'z-o'zini nazorat ko'rsatkichlari va sanalar uchun ajratilgan ustunlarga bo'lingan daftar kerak bo'ladi.

Salomatlik ahvoli – sport bilan shug'ullanishning inson organizmiga ta'sirining muhim ko'rsatkichidir. Odatda to'g'ri tashkil etilgan va muntazam olib boriluvchi trenirovkalarda sportchining ahvoli yaxshi bo'ladi: u tetik, xushchaqchaq, o'qish, ishlash, trenirovka qilish ishtiyoqi baland, ishlash qobiliyati yuqori. Salomatlikning ahvolidan butun organizm faoliyati va holati, asosiyasi, asab tizimining ahvoli aks etadi. O'z-o'zini nazorat daftarida salomatlik ahvoli yaxshi, qoniqarli, yomon deb belgilanadi. Salomatlik ahvoli jismoniy holat ko'rsatkichi bo'lganligi sababli, sportchining kayfiyatini ham e'tiborga olish zarur.

O'z-o'zini nazorat qilish olib borilganda, ishlash qobiliyatiga quyidagi umumiy baho beriladi: yaxshi, me'yorda, past.

Odam uxlaganda o'z kuchlarini, ayniqsa, markaziy asab tizimi funksiyasini tiklaydi. Sog'likdagi juda kam miqdordagi o'zgarishlar ham, garchi boshqa nishonalari yuzaga chiqmagan bo'lsada, uyquga tezda ta'sir ko'rsatadi. Odam yotgandan keyin tezda qattiq uxlab qolsa, tush ko'rmasa va ertalab o'zini bardam his qilsa, uyqu tabiiy va to'g'ri hisoblanadi. Odam yomon uxlaganda, uzoq muddat

uxlaydi yoki juda erta uyg'onadi. Uyg'ongach, bardamlik, yengillikni his qilmaydi. Jismoniy mehnat va to'g'ri kun tartibi uyquning yaxshilanishiga yordam beradi.

O'z-o'zini nazorat qilish kundaligida uyquning davomiyligi, sifati, buzilishi, uxlab qolishlar, uyg'onish, uyqusizlik, tush ko'rish, uzilib yoki bezovtaliklar yozib boriladi.

Ishtaha – organizm holatining juda aniq ko'rsatkichidir. Treirovkadagi ortiqcha yuklama, betoblik, uyquga to'yimaslik va boshqa omillar ishtahada o'z aksini topadi. Inson organizmining faoliyati, jumladan, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishi natijasida energiyaning kuchli sarf bo'lishi ishtahani ochadi, bu o'z navbatida organizmning energiyaga bo'lgan ehtiyojini oshishida namoyon bo'ladi. O'z-o'zini nazorat qilish kundaligida yaxshi, me'yorda, pasaygan, baland yoki uning yo'qligi o'z ifodasini topadi.

Kundalikda oshqozon-ichak trakti funksiyasi tavsifi ham belgilab boriladi. Bunda ich kelishining bir maromdaligi, qabziyatga moyillik va h.k. larga e'tibor beriladi.

Kuchli jismoniy ish vaqtida terlash tabiiy holdir. Terlash organizmning o'ziga xos xususiyatlari va uning holatiga bog'liq. Agar sportchi ilk o'quv-treirovka mashg'ulotlarida juda ko'p terlasa, bu tabiiy hol deb hisoblanadi. Mashg'ulotlarda qatnashish ortib borgan sayin terlash kamayib boradi. Terlashni juda ko'p, ko'p, o'rtacha yoki past deb belgilash qabul qilingan.

Treirovka qilish va musobaqalarda qatnashish ishtiyoqi sog'lom va ayniqsa yoshlarga xos bo'lib, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish ularning "mushaklariga quvonch" keltiradi. Agar sportchida treirovka qilish va musobaqalarda qatnashish istagi bo'lmasa, bu charchoq yoki treirovkadagi ortiqcha yuklamaning boshlang'ich davri alomatini anglatadi. Sport bilan shug'ullanish istagi "katta", "bor", "yo'q" so'zlari bilan belgilanadi.

O'z-o'zini nazorat qilish kundaligining "Treirovkaning mazmuni va u qanday o'tkaziladi" ustunida treirovka mashg'ulotlari asosiy qismlari davomiyligi belgilanadi. Unda sportchi treirovkani qanday o'tkazganligi: yaxshi, qoniqarli, og'ir so'zlari bilan ko'rsatiladi.

Yurak va qon-tomir tizimi faoliyatini kuzatishda oddiy va keng tarqalgan usullardan biri pulsni tekshirish hisoblanadi. Pulsni kuzatish hech qanday qiyinchilik tug'dirmaydi. Pulsning chastotasi – muhim obyektiv ko'rsatkichdir. Me'yordagi ritmda pulsning urishi ma'lum vaqt oralig'ida bir tekis kechadi. Ba'zi hollarda puls o'rganilayotganda puls urishidagi oraliq bir tekis bo'lmaydi. Bunday puls aritmik deyiladi.

Nafas olish chastotasi kaftni qorinning pastki qismiga qo'yib sanaladi: bir nafasda nafas olish va nafas chiqarish sanaladi. Sanash paytida ritmni o'zgartirmay, bir me'yorda nafas olish lozim.

Sportchining og'irligini kuzatib borish o'z-o'zini nazorat qilishning muhim elementlaridan sanaladi. Trenirovkaning makrotsikli davomida sportchining og'irligi mashqlarga o'rganib ketish dinamikasiga bog'liq holda o'zgaradi. Tayyorlov bosqichining boshlanishida, bir sportchining o'zida turli yillarda og'irligi har xil bo'lishi mumkin. Mashq qilavergach, gavda og'irligi asta-sekin kamayib boradi. Sportchi tayyorgarligining musobaqalar davri holatidagi trenirovkalarda har bir sportchi o'zining ma'lum og'irligiga ega bo'ladi. u “jangovor” yoki “o'yin” og'irligi deyiladi.

Tana og'irligi kun davomida o'zgarishi mumkin, shuning uchun har doim bir vaqtda, bir xil kiyimda, yaxshisi ichaklar va siydik pufagi bo'shitilgach, yoki trenirovkalardan so'ng tortilish lozim. Trenirovka yoki musobaqalardan keyin sportchining og'irligi kamayadi. biroq kun davomida u to'liq qayta tiklinishi kerak. Agar og'irlik kamayishda davom etsa, vrach bilan maslahatlashish zarur.

“Qo'shimcha ma'lumotlar” ustunida sportchilar salomatligida ro'y bergan va o'zlari his qilgan har qanday o'zgarishlarni, jumladan, musobaqa yoki trenirovkadan keyingi kuchli charchoq, yurak, qorin, mushaklardagi og'riqlar, olingan jarohatlar haqida yozishlari mumkin.

Agar sportchi muntazam ravishda o'z-o'zini nazorat qilishni amalga oshirib borsa, tartib bilan kundalikni tutsa, u asta-sekin kerakli ma'lumotlarni to'plab boradi, va bu o'z navbatida trener hamda vrachga trenirovkalarni tahlil qilishga va ularni to'g'ri rejalashtirishga yordam beradi.

***O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:***

1. UADA deganda nimani tushunasiz?
2. UADA tomonidan taqiqlangan preparatlarni qanday bilish mumkin?
3. UADA yordamida foydali axborotlarni olish mumkinmi?
4. Kurashchi oziqlantirilishida nimalarga e'tibor berishi lozim?
5. Kurashchi kun tartibini rejalashtirayotganda nimalarga e'tibor berishi kerak?
6. Hozirgi kunda qo'shimcha oziqlantiruvchi moddalarni olishda kimning maslahatidan foydalanish zarur?
7. Agar UADA taqiqlagan preparatlardan foydalansangiz oqibati nimaga olib kelishini bilasizmi?

***Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:***

- Дубровский А.Н. Реабилитация в спорте. М., 1991.
- Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулиёти. Т., 2001.
- Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулиёти. Т., 2005.
- Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. Т., 2009.
- Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. Красноярск, Изд. КПКУ, 1995.
- Интернетдаги сайт – [WWW.WADA.com](http://WWW.WADA.com).



## **SPORT TRENIROVKASI MAQSADI, VAZIFALARI, VOSITALARI, USLUBLARI VA ASOSIY TAMOIYILLARI**

### **Sport trenirovkasining maqsadi va vazifalari**

Sport trenirovkasi – bu yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan sport takomillashuvining yil davomida muntazam boshqariladigan pedagogik jarayondir.

Sport trenirovkasining maqsadi – bu mazkur sportchi uchun mumkin qadar maksimal darajada texnik-taktik, jismoniy va ruhiy tayyorgarlikka erishish hamda musobaqa faoliyatida yuqori natijalarni ko'rsatishdir.

Trenirovka jarayonida hal qilinadigan asosiy vazifalar quyidagilardan iborat:

- kurash texnikasi va taktikasini puxta egallash;
- zarur darajada harakat sifatlarining rivojlanishini ta'minlash, shug'ullanuvchilar funksional imkoniyatlarini oshirish va ularning sog'lig'ini mustahkamlash;
- axoqiy va iroda sifatlarini tarbiyalash;
- sportchi tayyorgarligining turli tomonlarini kompleks rivojlantirish va uni musobaqa faoliyatida namoyon qilish;
- muvaffaqiyatli trenirovka va musobaqa faoliyati uchun zarur bo'lgan nazariy bilimlar hamda amaliy tajribani egallash.

Trenirovka vazifalari parallel holda amalga oshiriladi. Biroq tayyorgarlik davri va bosqichlari, kurashchining mashqlanganiigi, uning mahorat darajasi hamda boshqa omillarga qarab, bitta vazifaga ko'proq, boshqasiga kamroq e'tibor beriladi. Trenirovkaning har bir vazifalari ketma-ket, ya'ni shug'ullanuvchilarga bo'lgan talablarning asta-sekin oshib borishi sharoitlarida hal qilinadi.

## Sport trenirovkasi vositalari

Sport trenirovkasi vositalari – bu turli xildagi jismoniy mashqlar boʻlib, ular toʻrtta guruhga boʻlingan: umumiy tayyorgarlik, yordamchi, maxsus tayyorgarlik va musobaqa.

*Umumiy tayyorgarlik* mashqlariga sportchi organizmini har tomonlama funksional rivojlantirishga xizmat qiluvchi mashqlar kiradi. Ular tanlangan sport turi xususiyatlariga mos kelishi bilan birga, u bilan maʼlum bir qarama-qarshilikda turishi mumkin. Bunda faqat har tomonlama rivojlantirish vazifasi hal etiladi, xolos. Sport kurashida – bu sport gimnastikasidagi mashqlar (buyum bilan va buyumsiz, sherik bilan va sheriksiz, bir joyda va harakatda bajariladigan qoʻl, oyoqlarning turli harakatlari), yordamchi sport turlaridagi mashqlar (ogʻir atletika va yengil atletika, sport oʻyinlari, suzish, akrobatika hamda boshqalar).

Yordamchi mashqlar u yoki bu sport faoliyatida kelgusida takomillashish uchun poydevor yaratuvchi maxsus harakatlarni oʻz ichiga oladi, mashqlarning bu guruhiga trenajyorlar, maxsus moslamalarda, yaʼni gilam tashqarisida ishlash paytida kurashchining tezkor-kuch qobiliyatlarini oshirishga yordam beradigan vositalar kiradi. Shuningdek, boshqa sport turlaridan olingan va kurashchining aerob hamda anaerob imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan vositalar (kross yugurish, regbi va boshqalar) kiradi.

*Maxsus tayyorgarlik* mashqlari yuqori malakali sportchilar trenirovkasi tizimida markaziy oʻrinni egallaydi va musobaqa faoliyati elementlarini oʻz ichiga oladigan vositalar doirasini, shuningdek, shakli, tuzilmasi va organizm funksional tizimi faoliyatini namoyon qilish xususiyati hamda sifatiga koʻra ularga yaqinlashtirilgan harakatlarni qamrab oladi.

Sport kurashida maxsus tayyorgarlik mashqlariga quyidagilar kiradi:

1. Yaqinlashtiruvchi mashqlar. Ular usullarning texnik tuzilmasini va uni amalga oshirish taktikasini egallash hamda takomillashtirishga yordam beradi.
2. Kurashchi uchun zarur boʻlgan maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar.

3. *Ishorali mashqlar.* Ular nafaqat usullarni bajarish texnikasini, balki ular bir ma'lum taktik ko'rinishda (turli xil holatlardan, taktik tayyorgarlik usullarini ishora orqali ko'rsatishdan so'ng) qo'llanilgan paytda ma'lum ma'noda uning taktikasini ham takomillashtirishga yordam beradi. Ishorali mashqlar snaryadlarsiz va snaryad (kurash manekeni) bilan bajariladi.

4. *Sherik bilan maxsus mashqlar.* Kurash manekeni bilan mashqlar bajarishga qaraganda, sherik bilan bajariladigan mashqlar amalga oshirilayotgan texnik yoki taktik harakatning hamma qismlarini yanada chuqur his qilish imkonini beradi. Sherik bilan ishlash paytida berilgan harakat vaziyatini hamda zarur qarshilikni aniq qayta ko'rsatib berish mumkin. Mashq bajarayotgan kurashchining oldida turgan vazifaga qarab, sherik bo'sh, yarim kuch bilan yoki bor kuchi bilan qarshilik ko'rsatishi mumkin. Shunday sherikni tanlash lozimki, uning qobiliyatlari, tayyorgarligi, bo'yi, vazni sportchi oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etishga yordam berishi lozim.

5. *O'quv, o'quv-trenirovka va trenirovka bellashuvlari:*

a) o'quv bellashuvi kurash texnikasi va taktikasi bo'yicha yangi o'quv materialini o'zlashtirishga qaratilgan. Sherik bo'sh yoki yarim kuchi bilan qarshilik ko'rsatadi hamda bellashuv davomida vaqti-vaqti bilan (topshiriqqa binoan) shug'ullanuvchiga usulni bajarish uchun qulay sharoitlarni yaratib turadi. O'quv bellashuvining o'ziga xos xususiyati yana shundan iboratki, u qandaydir bitta usul yoki usullar birikmasini egallashga qaratilgan va, odatda, faqat tik turishda yoki parterda o'tkaziladi. Agar harakat noaniq bajarilsa, bellashuvni to'xtatish hamda kurashchiga yo'l qo'ygan xatosini ko'rsatish lozim.

b) o'quv-trenirovka bellashuvlari asosan kurash texnikasi va taktikasini keyinchalik ham egallash hamda takomillashtirishga qaratilgan. U muayyan kamchiliklarni bartaraf etish, ma'lum bir jismoniy sifatlarni rivojlantirish, muayyan raqiblar bilan kurash olib borishning u yoki bu taktik manevrlarini hosil qilishga qaratilgan vazifalar bilan amalga oshiriladi. Ikkala kurashchi bir vaqtning o'zida bellashish uchun vazifa olishi mumkin. Bellashuvlar turli formulalar bo'yicha tuzilishi mumkin: tik turishda va parterda kurash olib borishni turlicha almashtirib,

faqat tik turishda yoki faqat parterda kurashish. Bellashuvni kurashchilar yo'l qo'ygan xatolarni ko'rsatish uchun to'xtatish mumkin, lekin bu ishni faqat o'ta zarur hollarda bajarish lozim.

c) trenirovka bellashuvlari texnika, taktika, musobaqa sharoitlarida kurashchiga zarur bo'ladigan jismoniy va boshqa sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Trenirovka bellashuvi yuqori sur'atda o'tkaziladi. Hamma harakatlarni bajarish ularning to'g'ri bajarilishi ustidan to'liq javobgarlik bilan o'tadi. Biroq kurashchi, bellashuvni olib borayotib, mag'lub bo'lishdan cho'chimasligi lozim. Qanday qilib bo'lsa ham mag'lubiyatdan o'zini saqlab qolishga intilish oqibatida kurashchi, faqat himoyalaniib, o'zining eng yaxshi ko'rgan usullari hamda qarshi usullarini takomillashtira olmaydi.

Trenirovka bellashuvlari ham vazifa bilan, ham vazifasiz (erkin bellashish) o'tkazilishi mumkin. Bu yerda bellashuvning umumiy vaqti aniqlanadi hamda kurashchilar bellashuvni ham tik turishda, ham parterda olib boradilar.

O'quv va o'quv-trenirovka bellashuvlaridan farqli ravishda, trenirovka bellashuvini ogohlantirish berish maqsadida to'xtatish tavsiya qilinmaydi. Juda zarur bo'lgan holda kamchiliklar bellashuv davomida aytib turiladi.

*Musobaqa mashqlari* mavjud musobaqa qoidalariga muvofiq sport, ixtisosligi predmeti hisoblangan harakatlar kompleksini bajarishni nazarda tutadi. Sport kurashida ularga nazorat va musobaqa bellashuvlari kiradi.

Nazorat bellashuvi musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirilgan sharoitlarda raqiblarning o'zaro to'liq qarshilik ko'rsatishi bilan o'tkaziladi.

Uning maqsadi – kurashchining mashqlanganlik darajasi, uning musobaqa-larda **ishtirok** etishga bo'lgan tayyorgarligini belgilash, kurashchining u yoki bu texnik-taktik harakatlarni egallab olganlik darajasini aniqlashdir. **Nazorat bellashuvi** musobaqa qoidalariga mos bo'lgan formula bo'yicha o'tkaziladi, uni to'xtatish va qandaydir tushuntirishlar bilan birga olib borish mumkin emas. Xatolar bellashuv tugagandan so'ng tahlil qilinadi.

Musobaqa bellashuvi musobaqa qoidalariga muvofiq holda o'tkaziladi. Uning maqsadi – o'z vazn toifasida eng kuchli kurashchini aniqlashdir. Musobaqa

bellashuvida kurashchi tayyorgarligining hamma tomonlarini keyingi takomillashtirilishi amalga oshiriladi. Bu bellashuvlar o'zining ruhiy shiddatiga ko'ra kurashchi musobaqalarda o'tkazadigan bellashuvlarga yaqinlashtirilishi mumkin.

### **Sport trenirovkasi uslublari**

Sport trenirovkasi jarayonida 4-bobda ochib berilgan hamma harakatlarga o'rgatish uslublari qo'llaniladi. Biroq, trenirovka jarayonining asosiy vazifasi yuqori sport natijalariga erishishdan iborat ekan, uni hal etish uchun asosan kurashchining funksional imkoniyatlarini oshirish hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan uslublardan foydalaniladi.

*Qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar uslublari* tizimi trenirovkaning asosiy uslubiy to'plamini tashkil etadi (L.P. Matveyev, 1991). Harakatlarga o'rgatishda – bu butun va bo'laklangan uslublardir (4-bobga qarang).

O'rganilayotgan harakatlarni takomillashtirishda harakatlar tuzilmasini buzmaganda jismoniy sifatlarning rivojlanishini rag'batlantirishga yordam beradigan qo'shimcha nagruzkalar sharoitlarida harakatlarning butunligicha bajarilishi bilan tavsiyalanadigan uslublar, ya'ni mashqlarni birgalikda bajarish uslubi (V.M. Dyachkov bo'yicha) yetakchi o'rinni egallaydi. Masalan, tik turishda tashlashlarni takomillashtirish paytida og'irroq vazndagi raqib tanlanadi, bunda tashlashni bajarish texnikasi xatolarsiz aniq amalga oshirilishi lozim. Bu tezkorlik-kuch sifatlarini tashlash texnikasini yaxshilash bilan birgalikda rivojlantirishga yordam beradi.

*Tanlab-yo'naltirilgan mashqlar uslubi* asosan organizmning morfofunk-sional xossalarini yoki alohida harakat sifatlarini takomillashtirishga yo'naltirilishi bilan tavsiflanadi. Masalan, kurashchining qo'l kuchini rivojlantirishga qaratilgan og'irliklar bilan mashqlarni bajarish harakat malakalarini saqlab turish va takomillashtirish, erishilgan funksional imkoniyatlar darajasini saqlash hamda oshirish uchun ikkita uslublar guruhi qo'llaniladi: **andozali-takroriy mashqlar uslublari** hamda **variantli (o'zgaruvchan) mashqlar uslublari**. Andozali-takroriy mashqlar uslublari berilgan harakatlar yoki alohida mashg'ulotlarni ularning

tuzilmasi hamda nagruzkaning tashqi parametrlarini o'zgartirmagan holda takroran bajarish bilan tavsiflanadi. Bu uslublar harakatlarni mustahkamlashda, shuningdek, organizmning ma'lum bir faoliyaga moslashishiga yordam beradi. Masalan, egilib tashlashni mustahkamlash uchun ko'p marta takrorlanadi. Variantli (o'zgaruvchan) mashqlar usublari ta'sir etuvchi omillarni mashq borishi davomida o'zgartirib turish bilan tavsiflanadi. Bunga usulni bajarish tezligi, bellashuvni olib borish sur'ati, dam olish oraliqlarini o'zgartirib turish, bellashuvda raqiblarni almashtirish yo'li bilan erishiladi.

Andozali-takroriy va variantli (o'zgaruvchan) mashqlar usublari, o'z navbatida, nagruzkalarni uyg'unlashishi va mashqlarni bajarish paytidagi dam olishlarga qarab, ikkita kichik guruhlarga ajratiladi: uzluksiz (yaxlit) nagruzka tartibidagi mashqlar uslubi va oraliqli nagruzka tartibidagi mashqlar uslubi.

Birinchi holda beriladigan trenirovka nagruzkasi dam olish oralig'i bilan to'xtatilishi mumkin emas. Hamma nagruzka tugagandan so'ng dam olish beriladi. Masalan, parterda 10 minut ichida texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish. Ikkinchi kichik guruh nagruzkalarning uzilishi bilan ajralib turadi va rejalashtirilgan dam olish oraliqlari bilan almashtirib turiladi. Masalan, tik turishda texnik-taktik harakatlarni quyidagi formula bo'yicha takomillashtirish: 3 minutdan 3 marta, dam olish oraliqlari – har 3 minutdan so'ng 2 minutdan.

Qat'iy tartiblashtirilgan mashqlarning hamma sanab o'tilgan usublari trenirovka mashg'ulotida turli xil uyg'unlikda berilgan. Masalan, quyidagi mashq usublari: andozali-takroriy mashqlar uslubini o'sib boruvchi nagruzka bilan birlashtirish mumkin.

Ma'lum bir mashg'ulotlarga birlashtirilgan mashqlar usublarining turli xil birikmalari **“aylanma trenirovka”** deb ataladi. Ma'lum bir tartibga soluvchi sxemaga muvofiq tanlangan va kompleks holda birlashtirilgan jismoniy mashqlarning bir nechta turlarini seriyalab (yaxlit yoki oraliqli) takrorlash **“aylanma trenirovka”** asosini tashkil qiladi. Masalan, maktabdagi kurash darsi uchun (344-rasim) mashqlar kompleksida (I.A. Gurevich bo'yicha) quyidagi mashqlar keltirilgan:

1. Orqada yotib, qo'llar bosh orqasida, "ko'prik" holatida turish, boshga tiralib, prujinasimon chayqalishlarni bajarish.

2. Birinchi sherik orqasida yotadi, o'ng va chap tomonidan burchak ostida tekis oyoqlarini ko'taradi hamda tushiradi; ikkinchisi cho'kkalab o'tirgan holatda tana og'irligi markazini bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazadi va raqib bilagiga tayanib, bo'sh oyog'ini tizzalardan tekis to'g'rilaydi.

3. Sheriklar bir-biriga orqasi bilan polda o'tiradilar, tirsaklardan qo'llarini birlashtirib, raqib orqasiga tayangan holda gavnani egish va yozishni bajaradilar.

4. Sheriklar bir-biriga yuzlari bilan qarab turadilar va qo'llari bilan bo'yinlaridan ushlab olib, kuch bilan raqib bo'ynini egishga hamda uni muvozatdan chiqarishiga intiladilar.

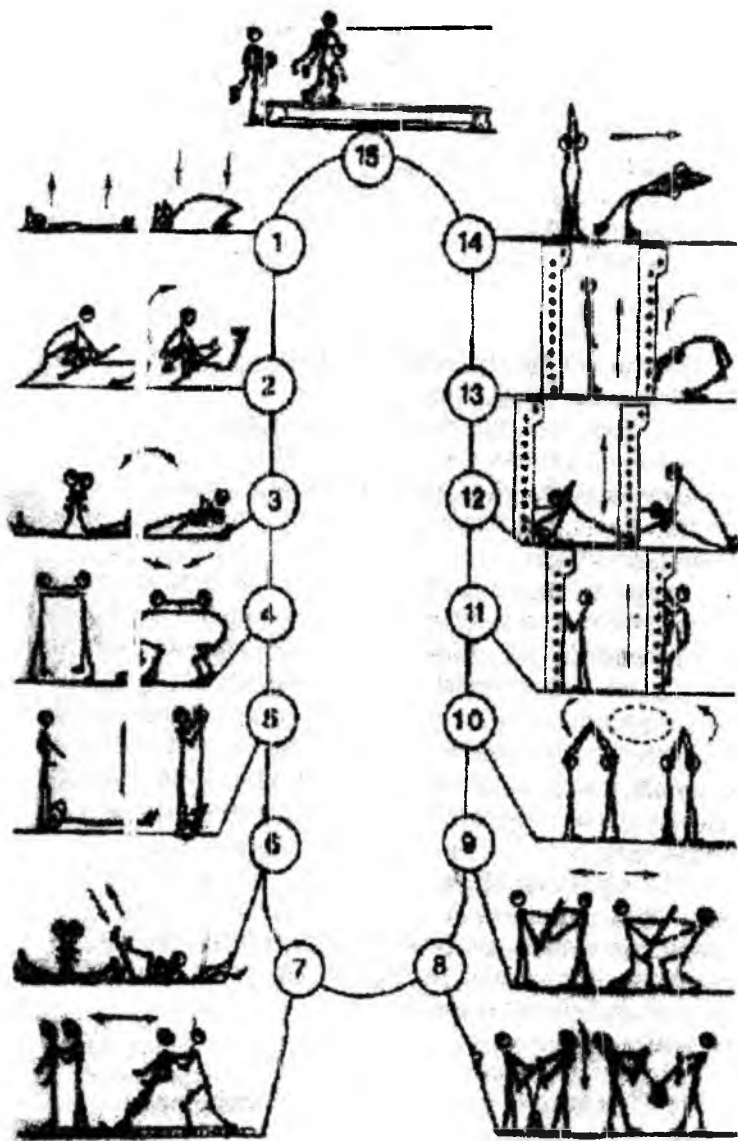
5. Birinchi sherik orqasida yotib, ikkinchisining oyog'ini qo'llari bilan ushlab oladi, ikkinchisi birinchi sherikning oyog'ini ko'taradi, kurakda turishga chiqish uchun yordamlashadi.

6. Sheriklar bir-birlariga orqa qilib polda o'tiradilar, oyoqlar orasi ochilgan, qo'llarni tirsaklarda birlashtirilgan holda raqibni o'z tomoniga og'dirish uchun kuch bilan bellashadilar.

7. Sheriklar to'shak o'rtasida orqama-oldin turib oladilar, ikkinchisi kuch ishlatib, sherigini orqasiga turtib, uni to'shakdan chiqarib yuborishga harakat qiladi.

8. Qo'l panjalari bilan birgalikda bloklarga burash hamda yukni (giryra, shtanga toshi va h.k.) chiqarib olish.

9. Sheriklar bir-biriga yuzma-yuz turadilar, qo'llari bilan gimnastika tayoqchasini ushlagan holda uni sherigidan tortib olishga harakat qiladilar.



344-rasim. Kurash buyicha aylanma trenirovkaning taxminiy kompleksi



10. Sheriklar cyoqlarini yelka kengiligida ochib, bosh ustida qo'llarini ushlab turadilar. O'ng va chap tomonlarga birgalashib aylantirish.

11. Gimnastika devorchasiga qo'l va oyoqlar yordamida tezlik uchun yuqoriga hamda pastga chiqib-tushish.

12. Birinchi sherik devor oldidigai osma turnik tagida uni qo'llari bilan ushlagan holda yotadi, ikkinchisi – turnikka yuqoridan tayanib, qo'llarini bukib-yozishni bajaradi.

13. Gimnastika devorchasiga orqa bilan turib. zinalardan qo'l bilan chiqib "ko'prik" holatiga o'tish va dastlabki holatga qaytish.

14. Sheriklar bir-biriga orqa bilan turib yuqoridan qo'llarini ushlaydilar, navbatma-navbat raqibni orqasida ko'tarib, oldinga engashishlarini bajaradilar.

15. Yelkasida yotgan raqibni gimnastika o'rindig'i bo'ylab olib o'tish.

Sportchining oldinda turgan musobaqa faoliyatiga moslashishi uni mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlashda katta ahamiyatga ega. Buning uchun trenirovka jarayonida oldinda turgan bellashuvlar xususiyatlarini qisman bo'lsa ham modellashtirish lozim. Bu *musobaqa uslubidan* foydalanish hisobiga erishiladi. Musobaqa uslubi jismoniy, iroda va ma'naviy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish uchun qo'llaniladi.

Trenirovkada *o'yin uslubi* ham katta ahamiyatga ega. Undan foydalanib, bir xildagi trenirovka ishini bajarishda qulay emotsional holatni yaratish, shuningdek, chaqonlik, mo'ljallash tezligi, topqirlik, mustaqillik, tashabbus-korlik kabi sifat hamda qobiliyatlarni takomillashtirish mumkin.

### **Sport trenirovkasi tamoyillari**

Pedagogik jarayon sifatida tashkil qilinadigan kurashchilarning sport trenirovkasida jismoniy tarbiya tamoyillari va didaktik tamoyillar amalga oshiriladi (4-bob). Sport trenirovkasining bu tamoyillari bilan bir qatorda boshqa tarbiya shakllarida yo'q bo'lgan o'ziga xos qonuniyatlar mavjuddir. Ular sport trenirovkasining quyidagi tamoyillarida o'z aksini topadi: mumkin qadar maksimal natijaga yo'naltirish. ixtisoslashish va individuallashtirishni chuqurlashtirish,

sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi, trenirovka jarayonining o'ziga xos uzluksizligi, trenirovka nagruzkalarini oshirib borishda ketma-ketlik hamda chegaralilik birligi, nagruzkalar dinamikasining o'ziga xos betakror to'liqsimonligi, trenirovka jarayonining musobaqa-nisbatlashgan siklliligi (L.P. Matveyev, 1991).

### **Mumkin qadar maksimal natijalarga yo'naltirish, ixtisoslashish va individuallashtirishni chuqurlashtirish tamoyili**

Sportchining sport faoliyati mumkin qadar maksimal natijalarga erishishga qaratilgan. Sport kurashida bu malaka razryadlarining (I razryad, sport ustasi, xalqaro toifadagi sport ustasi) bajarilishida, turli musobaqalarda g'alabaga erishishda namoyon bo'ladi. Bunday yo'nalish sport trenirovkasi asosi hisoblanadi. U vositalar va uslublardan foydalanish, trenirovka nagruzkalari dinamikasi, trenirovka jarayonini tashkil etish xususiyatlarini belgilab beradi. Mumkin qadar maksimal natijalarga yo'naltirish tamoyili sportchining o'z kuchi va imkoniyatlarini to'liq namoyon qilishga bo'lgan intilishida hamda ularning maksimal rivojlanishi uchun sharoitlarning ta'minlanishida namoyon bo'ladi. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashishi uchun sharoitlarni yaratmasdan turib, sport kurashida yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi. Shunday sharoitlardan biri – bu sport faoliyati jarayonida sportchining tanlangan kurash turida takomil-lashishi uchun uning vaqti va kuchini yanada qulay taqsimlash hisoblanadi.

Agar nisbatan yaqin paytlarda ayrim kurashchilar bir vaqtning o'zida ikkita kurash turida (masalan, sambo va dzyudo, yunon-rum hamda erkin kurashda) yuqori natijalarga erishishga harakat qilgan bo'lsalar, hozirgi sharoitlarda bu umuman mumkin emas.

Aniq bir kurash turida chuqur ixtisoslashish trenirovka jarayonini individuallashtirish bilan bog'liq. Kurashchining alohida qobiliyatlarini hisobga olish uning qobiliyatlarini musobaqa faoliyatida to'liq namoyon qilishga imkon beradi.

Mutaxassislarning kurashchilar musobaqa faoliyatini o'rganish bo'yicha ilmiy tadqiqotlari ularning bellashuvni olib borish usulida alohida xususiyatlarini aniqlab berdi. Hamma kurashchilarni shartli ravishda "kuchlilar", ya'ni kuch bilan olishishni

afzal ko'ruvchi sportchilar, "sur'atlilar", ya'ni bellashuvni yuqori sur'atda olib boruvchilar, "o'yinchilar", ya'ni texnik-taktik jihatdan raqibidan ustun keladigan kurashchilarga ajratish mumkin. Kurashchining bellashuvni olib borish usulini aniqlab, trenirovka jarayonini individuallashtirish lozim. Ushbu jarayon vositalari, uslublarni tanlash va, ayniqsa, trenirovka hamda musobaqa nagruzkalarini me'yorlashni o'z ichiga olishi lozim.

### **Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi tamoyili**

Kurashchilar trenirovkasiga nisbatan umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi tamoyili umumiy hamda maxsus tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligini nazarda tutadi. Bunda ko'p yillik sport trenirovkasining birinchi bosqichlarida umumiy tayyorgarlik yetakchi o'rin egallaydi. Umumiy tayyorgarlik organizm funksional imkoniyatlarining ma'lum bir poydevorini hamda harakat malakalari va ko'nikmalari zahirasini yaratadi. Masalan, trenirovkaning boshlang'ich bosqichlarida akrobatika mashqlarini yaxshi o'zlashtirgan kurashchilar kelgu-sida kurashning murakkab texnik-taktik harakatlarini muvaffaqiyatli egallaydilar.

Yetarli darajada har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka erishish ko'p jihatdan trenirovka vositalari va uslublarining oqilona tanlanishi, ko'p yillik mashg'ulotlar jarayonida umumiy va maxsus tayyorgarlikning optimal nisbatlariga bog'liq.

Sportchi yoshi, tayyorgarlik darajasi, shuningdek, alohida xususiyatlariga qarab, bu nisbat boshqacha bo'lishi mumkin. Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi nisbatlari o'lchamini aniqlashda, nafaqat uning tayyorgarlik darajasi, balki alohida xususiyatlari: bellashuvni olib borish usuli, harakat malakalarini o'zlashtirishi, trenirovka nagruzkalariga bardosh bera olishi va boshqalarni hisobga olish lozim.

*3-jadval*

**Sportchining ko'p yillik trenirovkasi jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining taxminiy nisbatlari (%)**

**(V.P. Filin bo'yicha)**

Tayyorgarlik turi	Mashg'ulotlar yili							
	1-chi	2-chi	3-chi	4-chi	5-chi	6-chi	7-chi	8-chi
UJT	70	70	60	60	50	50	40	40
MJT	30	30	40	40	50	50	60	60

Shunday qilib, maxsus tayyorgarlik umumiy tayyorgarlikning mustahkam poydevoriga tayanadi va mashqlanlikning ijobiy ko'chish samarasini yuzaga keltiradi.

### **Trenirovka jarayonining o'ziga xos uzluksizligi tamoyili**

Sport trenirovkasining bu tamoyili trenirovka jarayonini butun yil davomida tashkil etishga qaratilgan bo'lib, unda mashqlanganlikning uzluksiz rivojlanishini ta'minlaydigan optimal nagruzkalar hamda dam olish rejalashtiriladi. Butun yillik trenirovkani tuzish uchun quyidagi mashqlanganlik holatini rivojlantirish qonuniyatlariga amal qilish zarur:

a) agar kurashchining jismoniy, texnik-taktik va ruhiy tayyorgarligida ma'lum darajaga yetishishdan iborat bo'lgan umumiy mashqlanganlik darajasi oshib borsa, yuqori natijalarga erishish mumkin bo'ladi;

b) yangi shug'ullanayotgan sportchilarda mashqlanganlikning ayrim tomonlari darajasining oshishi yana yuqori natijalarga yetaklaydi, lekin natijalarning kelgusida o'sishi uchun trenirovkaning alohida tomonlarini musobaqa faoliyati talablarini hisobga olgan holda yagona kompleksga birlashtirish lozim.

Kurashchilarni tayyorlashda trenirovka jarayonining uzluksizligi uchta asosiy qoidalarni hisobga olgan holda amalga oshiriladi: o'quv-trenirovka jarayoni ko'p yillik va butun yil davomida amalga oshirish xususiyatiga ega bo'lishi lozim, har bir kelasi mashg'ulot ta'siri trenirovka jarayonida oldingi mashg'ulot iziga ustma-ust tushishi lozim. Bunda oldingi mashg'ulot ta'sirida yuzaga kelgan kurashchi organizmidagi ijobiy o'zgarishlar mustahkamlanadi hamda takomillashadi; mashqlar va mashg'ulotlar o'rtasidagi dam olish tiklanish hamda mashqlanganlikni o'stirish uchun yetarlicha bo'lishi lozim.

Trenirovka jarayoni uzluksizligini tashkil qilishda hamma asosiy musobaqalarning yil davomida bir tekis taqsimlanishi katta ahamiyatga ega. Sport kurashida, odatda, ikkita-uchta asosiy musobaqalar ajratiladi, qolgan barcha musobaqalar ularga bo'ysundiriladi va ish shunday taqsimlanadiki, bunda mashqlanganlik asoslari maqsadli va muntazam ravishda yaxshilanishi hamda musobaqa faoliyati ishonchliligi oshishi lozim.

## **Trenirovka nagruzkalarini oshirib borishda ketma-ketlik**

### **va chegaralilik birligi tamoyili**

Kurashda trenirovka nagruzkalarini oshirmasdan yuqori sport natijalariga erishib bo'lmaydi. Sport natijalarining trenirovka nagruzkalari o'lchamlariga to'gridan-to'g'ri bog'liqligi mavjud. Organizmning funksional imkoniyatlari chegarasiga yaqin bo'lgan trenirovka nagruzkalari ma'lum bir sharoitlarda unda o'sib boruvchi muhim o'zgartirishlarni yuzaga keltirishi hamda natijada uning imkoniyatlarining oshishiga olib kelishi mumkin. Bir xil qolipdagi nagruzkalar asta-sekin o'zining trenirovka samarasini yo'qotib boradi, keyinchalik esa jismoniy va ruhiy ish qobiliyatining rivojlanishiga yordam bermay qo'yadi. Sport kurashi boshqa sport turlaridan shunisi bilan farq qiladiki, unda texnik-taktik harakatlar soni juda ko'pdir. Bu harakat koordinatsiyasiga katta talablar qo'yadi, shuning uchun o'rganiladigan harakatlar, ayniqsa, bellashuvni olib borishning kombinatsiyali usulida bajariladigan harakatlar sonini asta-sekin oshirib borish lozim.

O'zbekistonlik buyuk sportchilar, jahon va Olimpiya o'yinlari chempionlari Arsen Fadzayev hamda Rustem Kazakovlar bellashuvni kombinatsiyali usulda olib borishni mukammal darajada egallaganlar.

Texnik-taktik tayyorgarlik harakatlar koordintsiyasini va ma'lum darajada jismoniy sifatlarni, birinchi navbatda, chaqqonlik, tezkorlikni rivojlantirishga yordam beradi. Jismoniy sifatlarni yo'naltirilgan holda rivojlantirish uchun trenirovka nagruzkalarining ma'lum bir tarkibini o'zgartirish lozim. Bunda eng asosiy vazifa – ko'p yillik trenirovkaning alohida bosqichlarida nagruzkaning hajmi va shiddati qanday nisbatlarida oshirilishi zarur. Trenirovka nagruzkasi bunda kurashchining ish qobiliyati o'sishiga qarab oshib borishi lozim. Bu yerda nagruzkalarning aniq hisobini yuritish, shuningdek, mashqlanganlik holatini muntazam tekshirib turish hamda trenirovka nagruzkalarining oshib borishida ketma-ketlik tamoyilini amalga oshirish uchun musobaqa faoliyatini tahlil qilib borish zarur.

O'smir kurashchilarni tayyorlashda trenirovkaning bu tamoyili trenirovka va musobaqa nagruzkalari hajmi hamda shiddatining o'sib kelayotgan bolalar

organizmining funksional imkoniyatlariga to'liq mos holda kelishi zaruriyatida ifodalanadi.

Trenirovka va musobaqa nagruzkalarini asta-sekin oshirib borish, shuningdek, texnik-taktik tayyorgarlikka bo'lgan talablarning asta-sekin murakkablashishi o'smir kurashchilarning mashqlanganligini yanada samarali oshirishga yordam beradi.

### **Nagruzkalar dinamikasining to'liqsimonligi tamoyili**

Sport trenirovkasining ushbu tamoyili trenirovka nagruzkalarining to'liqsimon shaklda tuzilishini nazarda tutadi. Nagruzkalarning to'liqsimon tuzilishi ham nisbatan qisqa, ham trenirovka jarayonining undan uzoq fazalari (bosqichlar, davrlar, sikllar) uchun xosdir. Nagruzkalarning to'liqsimon tuzilishining uchta asosiy turi ajratiladi:

a) nagruzkalarning kichik to'liqsimon tuzilishi, bir necha kundan (ko'pincha haftadan) iborat trenirovka mikrotsikli, deb nomlanadi.

b) nagruzkalarning o'rtacha to'liqsimon tuzilishi, u bir nechta mikrotsikllarni (3-6) o'z ichiga oladi hamda bitta o'rta siklni tashkil etadi. U mezotsikl deb nomlanadi.

c) trenirovka bosqichlari yoki davrlari uchun nagruzkalarning katta to'liqsimon tuzilishi, u bir qancha o'rta sikllarni o'z ichiga oladi va trenirovka makrotsikli deb nomlanadi.

Zamonaviy trenerning pedagogik mahorati ko'p jihatdan mikrotsikllar, mezotsikllar va makrotsikllardagi trenirovka nagruzkalari hajmi hamda shiddatini to'liqsimon tuzish malakasida namoyon bo'ladi.

**Trenirovka nagruzkalari dinamikasi to'liqsimonligi uchta fazaga bo'linadi:**

1. Nagruzka yig'indisining o'sib borish fazasi.
2. Vaqtinchalik barqarorlashish fazasi.
3. Nisbatan "yengillashish" fazasi.

Ushbu fazalar asosida trenirovka mashg'ulotlarini tashkil etish kurashchining mashqlanganligini oshirishga va haddan tashqari mas'ul qilinish mumkinligini yo'qqa chiqarishga imkon beradi. Turli fazalarda ayrim nagruzka parametrlarining o'zgarish

davomiyligi va darajasi nagruzkalarning mutlaq hajmi. kurashchi mashqlanganligining rivojlanish darajasi hamda sur'ati, trenirovka bosqichlari va davrlariga bog'liq.

### **Trenirovka jarayonining musobaqaga nisbatan sikllilik tamoyili**

Trenirovka jarayonini tuzishda trenirovkaning ma'lum bir siklliligiga rioya qilish zarur. Bunday sikllilik tugallangan muntazam takrorlanib turadigan trenirovka jarayonlari bo'g'inlari hamda pag'onalarining (mashg'ulotlar, bosqichlar, davrlar) ketma-ketligidan iborat. Vaqt ko'lamiga qarab (bu vaqt ichida trenirovka jarayoni tuziladi), kichik sikllar yoki mikrotsikllar (xususan, haftalik), o'rta yoki mezotsikllar (ko'pincha bir oy atrofida davom etadi) va katta yoki makrotsikllar (xususan, yillik va yarim yillik) ajratiladi. Ularning hammasi trenirovka jarayonini oqilona tuzishning ajralmas bo'g'inini tashkil qiladi. Bunday siklik tuzilma asosini tushunish – bu sport trenirovksini tuzishning umumiy tartibini tushunish demakdir. Trenirovka va musobaqa faoliyatini tashkil qilishda sikllilik tamoyili ana shunga yo'naltiradi. Bunda har bir navbatdagi sikl oldingisini oddiy qaytarish emas, balki trenirovka jarayonining rivojlanish tomonlarini, jumladan trenirovka nagruzkalari darajasi bo'yicha ifodalaydi.

Trenirovka sikllari – bu uning tuzilmali tashkil qilinishining eng umumiy shakllaridir. Ular sport tadqiqotchilari hamda amaliyotchilari diqqatini yanada o'ziga tortmoqda. Bunga hozirgi paytda kamida ikkita vaziyat: birinchidan, nagruzkalar hajmi va shiddatining keskin o'sishi, ular zamonaviy sportda biologik me'yor chegarasiga yaqinlashmoqda; ikkinchidan, trenirovkaning son parametrlari va jahonning yetakchi sportchilari mahorat darajasining tenglashishi sabab bo'lmoqda. Unisi ham, bunisi ham trenirovka tuzilmasini optimal-lashtirish yo'li orqali sport takomillashuvi jarayonini yanada samaraliroq boshqarishga intilishga majbur qiladi.

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

1. Sport trenirovkasi maqsadi nimalardan iborat?
2. Sport trenirovkasi vazifalari nimalardan iborat?
3. Sport trenirovkasining qanday vositalari mavjud?

4. Sport trenirovkasining qanday uslublari mavjud?
5. Sport trenirovkasida qanday tamoyillarga amal qilinadi?
6. Sport kurashida maxsus tayyorgarlik mashqlarini sanab bering.
7. Sport kurashida musobaqa mashqlariga ta'rif bering.
8. Qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar uslubiga ta'rif bering.
9. Tanlab-yo'naltirilgan mashqlar uslubiga ta'rif bering.
10. Andozali-takroriy mashqlar uslublari hamda variantli (o'zgaruvchan) mashqlar uslublariga ta'rif bering.

*Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:*

- Иваницкий А.В. Решающий поединок. М., ФиС, 1981.
- Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. М., 1986.
- Калмыков С.В., Калмыков СВ. Спортивная борьба для юношей. Улан-Удэ, Бур.кн.изд., 1989.
- Катулин А.З. Классическая борьба. М., ФИС, 1962.
- Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулиёти. Т., 2001.
- Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулиёти. Т., 2005.
- Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2009.
- Крепчук И.П., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры единоборства. Минск: Изд. «Четыре четверти», 1998.
- Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. М., ФиС, 1967.
- Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Система подготовки борцов международного класса. Красноярск, 1996.
- Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. Красноярск, Изд. КПКУ, 1995.
- Тастанов Н., Абдиев А., Боймуродов И. Греко-римская борьба. Т., 2007.



# O'QITISH USLUBIYATI ASOSLARI

## O'qitishning maqsadlari va vazifalari

Sport kurashida o'qitish – bu sport kurashi nazariyasi va uni o'qitish usuliyati to'g'risidagi bilimlar kurashchining asosiy o'ziga xos musobaqa, hakamlik, pedagogik, tashkiliy faoliyati hisoblangan ko'nikma va malakalar tizimini shakllantirishga qaratilgan maqsadli tashkil qilingan pedagogik jarayondir.

O'qitish maqsadi shug'ullanuvchilarda trenerning kasb faoliyati konsepsiyasini aks ettiruvchi bilimlar tizimini shakllantirishdan iborat. Ushbu konsepsiya bilimlar va malakalar, ilmiy fikrlash usublari, shug'ullanuvchilarda ongli hamda amaliy faoliyatga ijodiy munosabatni tarbiyalashni o'z ichiga oladi.

Sport kurashi nazariyasi va o'qitish usuliyati o'quv fanining o'ziga xos sharoitlari hamda xususiyatlarini aks ettiruvchi umumiy vazifalar quyidagilardan iborat:

- sport turi nazariyasi va o'qitish usuliyati bo'yicha bilimlarning optimal hajmi, har tomonlamaliligi va yetarlicha chuqur bo'lishini ta'minlash;

- ijodiy anglash imkoniyatlarini takomillashtirish;

- kurashchining umumiy tayyorgarlik mashqlarini bajarish malakalarini shakllantirish va takomillashtirish;

- kurash texnikasi usullari himoyalashlar va qarshi usullarni bajarishni shakllantirish hamda takomillashtirish;

- musobaqa belashuvlaridagi texnik-taktik harakatlarning optimal hajmi va turli xilligini shakllantirish;

- o'quv, o'quv-trenirovka, nazorat, musobaqa va ko'rgazmali bellashuv-larni olib borish ko'nikmalari hamda malakalarini shakllantirish;

- kurash usullarini bajarish texnikasini tahlil qilish bilimlari, malaka va ko'nikmalarini shakllantirish hamda takomillashtirish;

- kurash texnikasini ko'rsatib berish va tushuntirish malakasini egallash;

- murakkab texnik-taktik harakatlarni bajarishga o'rgatish va takomil-lashtirish bilimlari, malakalari hamda ko'nikmalarini shakllantirish va takomil-lashtirish;

- kurash bo'yicha darslarni tahlil qilish va o'tkazish malakalarini shakllantirish hamda takomillashtirish;

- kurash musobaqalariga hakamlilik qilish va ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish hamda o'tkazish bilimlari, malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish hamda takomillashtirish.

### **O'qitish tamoyillari**

Zamonaviy pedagogikada o'qitish tamoyillari o'qituvchi faoliyati va o'quvchining bilish faoliyati xususiyatini belgilab beradigan asosiy talablar hamda yo'naltiruvchi qoidalar sifatida tushuniladi. Amaliy pedagogik faoliyatda o'qitish tamoyillari asoslanadi, ular o'qitish amaliyotini rejalashtirish, tashkil etish va tahlil qilish uchun yo'riq bo'lib xizmat qiladi.

Sport kurashida o'quv-trenirovka jarayoni jismoniy tarbiyaning asosiy tamoyillari: tarbiyaviy xususiyati, har tomonlama rivojlantirish; sog'lomlashtirish va amaliy ahamiyatiga muvofiq holda olib boriladi.

*O'qitishning tarbiyaviy xususiyati* o'quv-trenirovka jarayonining qonuniyati hisoblanadi. Bu yerda kurashchilarning sport malakasi o'sishi bilan bir vaqtda shaxsga tegishli axloqiy me'yorlar shakllantiriladi. Sport zahirasini tayyorlash va asosan tarbiyalash bir qator murakkab tarbiyaviy muammolarni hal etish bilan bog'liq. Sportda yuqori natijalarga erishishda kurashchilarda texnik-taktik harakatlarni o'z-o'zi nazorat qilish, tahlil etish va baholash malakalarini tarbiyalash katta ahamiyatga ega. Buning hammasi trenerning tarbiyaviy ta'siri natijasidir, uning rahbarligi ostida shug'ullanuvchilar hayotiy vaziyatlarni hal etishga tayyor turish tajribasini oladilar.

Trener kasb mahoratidan tashqari, yuqori darajada ma'naviyatli va madaniyatli bo'lishi, o'z mas'uliyatiga vijdonan yondashishi, haqiqatgo'y bo'lishi hamda bolalarni sevishi va ular to'g'risida g'amxo'rlik qilishi lozim. Trener shaxsiyatida ushbu sifatlarning namoyon bo'lishi ta'lim-tarbiya jarayoni samaradorligini belgilab beradi.

*Har tomonlama rivojlantirish tamoyili* trenerni har tomonlama rivojlangan sportchi shaxsiyatini shakllantirishga yo'naltiradi. Sport faoliyati ma'naviy, aqliy, mehnat, estetik va boshqa tarbiya turlari bilan chambarchas bog'liq.

Trenirovkaning turli bosqichlarida oldinga qo'yilgan maqsadlarga erishish, qiyinchiliklarni yengib o'tishga intilish ma'naviy tajriba, iroda sifatleri, mustaqil fikrlash, mehnat qilish, sport g'alabalari va mag'lubiyatlariga matonatli bo'lishni shakllantiradi.

Sport kurashi bo'yicha o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining **sog'lomlash-tiruvchi yo'nalishi** sport mahoratining bir tomonga o'sishi va sog'liq, jismoniy rivojlanganlik, shug'ullanuvchilarning tayanch-harakat apparati, yurak-qon tomiri, nafas olish hamda asab tizimini mustahkamlash orqali ifodalanadi. Ushbu tamoyilga amal qilmaslik, ayniqsa boshlang'ich sport tayyorgarligi bosqichlarida, o'smir kurashchilarda muntazam, ba'zi hollarda esa surunkali kasallanishga olib keladi va ommaviy razryadli sportchilarning kurash bilan shug'ullanmay qo'yishlarining asosiy sababi hisoblanadi.

*Amaliy yo'nalishi.* Ushbu tamoyilning amaliy namoyon qilinishi shuni nazarda tutadiki, kurashchi kutilmagan vaziyatlarda harakat qila olishi lozim. Katta yoshdagi sportchilar o'zlarini hamda yaqinlarini himoya qila olishlari zarur.

Kurash buyicha o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining muvaffaqiyatli olib borilishi ushbu jarayonning asosiy pedagogik (didaktik) tamoyillariga muvo-fiqligi bilan aniqlanadi.

O'quv-trenirovka mashg'ulotlari samaradorligi quyidagi didaktik tamoyil-larga asoslanadi:

1. O'qitishning ilmiylik tamoyili.
2. O'qitishning yengillik tamoyili.
3. O'qitishning muntazamlilik tamoyili.
4. O'qitishning onglilik va faollik tamoyili.
5. O'qitishning ko'rgazmalilik tamoyili.
6. O'quv materialini puxta o'zlashtirish tamoyili.
7. Jamoali o'qitish va o'quvchiga individual yondashish birligi tamoyili.

8. O'qitishning amaliyot bilan bog'liqligi tamoyili.
9. O'qitish jarayonida o'qituvchining yetakchilik ahamiyati.

### **O'qitishning ilmiylik tamoyili**

O'qitishning ilmiylik tamoyili o'quvchidan o'quv materialini o'zlashtirish va ilmiy asoslangan usuliyat, o'qitish jarayonini tashkil etish qonuniyatlarini bilishni talab etadi. Ilmiylik tamoyiliga muvofiq o'quv-trenirovka jarayoni usuliyati hamda uni tashkil etish ilmiy asoslangan bo'lishi lozim, ya'ni shug'ullanuvchilar yosh xususiyatlariga mos hamda ko'p yillik tayyorgarlikning hamma bosqichlarida vazifalarni hal etish uchun foydali bo'lishi zarur.

Ilmiylik tamoyilini amalga oshirish bir qator shartlarning bajarilishini taqozo etadi:

- o'rganilayotgan harakatlar o'quvchilar tomonidan to'liq, buzilmagan holda qabul qilinishi lozim;

- o'rganuvchi o'rganilayotgan harakatlarning muhim belgillari va xossalari, o'rganilayotgan harakatlarning boshqa harakatlar bilan bog'liqligi va ularni musobaqa faoliyatida qo'llash xususiyatlarini tushunishi hamda o'zlashtirishi lozim;

- harakatlarni o'rganayotib, ularni bir umrga o'zgarmas narsa sifatida emas, balki rivojlanib va takomillashib boradigan narsa sifatida qabul qilish zarur;

- o'qitish jarayonida o'quvchilarni nafaqat harakat vazifalarini hal etish qonuniyatlari, ilmiy izlanish natijalari bilan, balki ilmiy tadqiqotning yengil uslublari bilan tanishtirib borish lozim;

- ilmiylik tamoyili o'quvchilarni faqat fanda tasdiqlangan ishonchli faktlar va bilimlar bilan tanishtirishi zarur;

- o'qitish jarayonida fanda qabul qilingan atamalardan foydalanish mumkin. Eskirgan va tor guruhlanga mansub atamalardan foydalanish mumkin emas.

### **O'qitishning yengillik tamoyili**

O'quv dasturi materialini o'zlashtirish sifati bir qator omillarga bog'liq. Lekin boshqa teng sharoitlarda material o'quvchiga yengil bo'lgan taqdirdagina

o'zlashtirilishi mumkin. Harakatlarga o'rgatish sohasida yengillik tamoyili bir qator talablar bajarilgan taqdirdagina amalga oshirilishi mumkin:

- o'quvchining jismoniy tayyorgarligi hal etilayotgan harakat vazifasining o'ziga xos xususiyatiga munosib bo'lishi lozim;

- o'quvchilarning harakat tayyorgarligi o'rganilayotgan harakat xususi-yatlari, hal etilayotgan harakat vazifasining o'ziga xos xususiyatlariga muvofiq bo'lishi kerak;

- o'quvchi o'rganilayotgan harakatni mantiqan tushunib yetishi va bu harakatni bajarishning hal etuvchi shartlariga o'quvchi e'tiborini qaratish lozim;

- o'quvchining ruhiy tayyorgarligi o'rganilayotgan harakat xususiyatlariga mos bo'lishi kerak;

- tashkil etish vositalari, uslublari va shakllari o'quvchilarning aqliy rivojlanganlik hamda texnik tayyorgarlik darajasiga muvofiq bo'lish zarur;

- o'quv materialini yuqori, lekin mazkur o'quvchilar tarkibiga yengil bo'lgan darajada o'zlashtirilishini rejalashtirish lozim.

### **O'qitishning muntazamlilik tamoyili**

O'qitishning muntazamligi hamda izchilligi, shuningdek, ma'lum bir vaqt orasida nagruzka hamda dam olishning almashinuvi muntazamlilik tamoyili asosini tashkil etadi. Muntazamlilik tamoyilining amalga oshirilishiga o'quv jarayonini rejalashtirish hamda dasturlash, o'quv dasturlarini tuzishni misol qilib ko'rsatish mumkin. Bunda nafaqat o'rganilayotgan materialning borishi, balki dastur qismlari o'rtasidagi tuzilmaviy bog'liqliklar ochib beriladi. O'qitish izchilligini rejalashtirish quyidagi usuliy qoidalarga tayanadi: ma'lumdan noma'lumga, yengildan qiyinga, oddiydan murakkabga, bilimlardan ko'nikma-larga, asosdan qismlarga, xususiyan umumiyga, umumiydan xususiya.

Muntazamlilik tamoyilini muvaffaqiyatli amalga oishrish uchun quyidagilar juda muhimdir:

- shug'ullanuvchilarga bilimlar, ko'nikmalar va malakalar to'g'risida kompleks tasavvurlar berish;

- hamma o'quv materialini qismlarga yengil ajratiladigan holda bir tizimga birlashtirish;

- ushbu tizimning o'rganilishini shugullanuvchilar xususiyatlari, ularning o'qishi, ish sharoitlariga muvofiq holda, o'quv material shartlariga muvofiq shiddatli faoliyat davrlarini uni mustahkamlash (takrorlash), musobaqalarda qatnashish davrlari bilan almashtirib, rejalashtirish lozim;

- pedagoglarning harakatlari va talablarida o'rganilayotgan materialni qat'iy izchillik hamda asta-sekin murakkablashtirib borish bilan o'rgatishga amal qilinishi lozim.

### **O'qitishning onglilik va faollik tamoyili**

Onglilik va faollik tamoyili pedagogik rahbarlik va shug'ullanuvchilarning ongli, faol hamda ijodiy faoliyati o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni nazarda tutadi.

Onglilik o'qitish maqsadi va vazifalari, o'rganilayotgan materialni chuqur tushunishi, uni ongli ravishda amaliyotda qo'llay olish malakasida namoyon bo'ladi. Shug'ullanuvchilar faolligi mustaqillik, tashabbuskorlikni tarbiyalashga qaratilgan bo'lishi lozim. Bunday sifatlarni tarbiyalash shakllaridan biri – bu oddiy pedagogik ko'nikmalarga hamda o'z-o'zini nazorat qilishga (trenirovka kundaligini tutish, musobaqa faoliyatini tahlil qilish va h.k.) o'rgatishdir.

Onglilik va faollik tamoyilini amalga oshirish uchun quyidagi talablarni bajarish lozim:

- o'quv faoliyati talablarini tushunib yetish va shuning asosida uning sabab hamda maqsadlarini shakllantirish:

- shug'ullanuvchi o'quv faoliyatining hamma amallari hamda harakatlarini ongli ravishda bajarishi lozim;

- o'qish sabablarini faol shakllantirish va boshqarib borish;

- har bir o'quvchiga o'quv topshiriqlarining yengilligini ta'minlash;

- o'quv vazifasini hal etishga aloqador bo'lmagan talablarning dolzarabligini kamaytirish;

- o'qitish jarayonini shunday tuzish lozimki, oldin o'tilgan material yaxshi o'zlashtirilmasa, undan keyingi materialni o'zlashtirish qiyinchilik tug'diradi.

### **O'qitishning ko'rgazmalilik tamoyili**

Kurashning texnik-taktik harakatlariga o'rgatish harakatlanish to'g'risidagi tasavvurlarni, ya'ni o'rganiladigan harakatning ma'lum bir tushunchasi hamda ko'rinishini shakllantirishdan boshlanadi.

Amaliy tushunishda birinchi va eng muhim vazifa – bu ko'z orqali jonli his qilish hisoblanadi. Shunday ko'z orqali his qilishni ta'minlash ko'rgazmalilik tamoyilini amalga oshirishning zarur sharti hisoblanadi.

O'rganilayotgan usul yoki usullar kombinatsiyalari obrazi (ko'rinishi) birinchi navbatda ko'z organlari orqali keladigan signallar hisobiga shakllanadi. Lekin o'rganilayotgan harakat obrazining shakllanishi nafaqat ko'z bilan his qilish yordamida, balki boshqa sezgi organlari: eshitish, vestibulyar apparat va h.k. dan kelayotgan hislar yordamida sodir bo'ladi.

O'qitishdagi ko'rgazmalilik bir vaqtning o'zida o'rganilayotgan harakatning ham obrazli, ham ko'rgazmali, ham so'z orqali ta'rifi qo'llanilgan taqdidagina hosil bo'ladi.

To'laqonli tasavvurni shakllantirish uchun shug'ulanuvchi nafaqat ko'z bilan ko'rishi, balki o'rganilayotgan harakatning xususiyatlarini his qilishi, u to'g'risida harakatlanish tasavvurini shakllantirishi lozim. Shuning uchun sport kurashida taktli sezuvchanlik katta ahamiyatga ega.

Ko'rgazmalilik tamoyilini amalga oshirishda yosh, tarbiya va tafakkur xususiyatlarini hisobga olish lozim. Kichik yoshda bolalarning taqlid qilishga bo'lgan layoqatidan foydalanish va dars davomida topshiriqni bir necha bor ko'rsatib berish lozim. Katta yoshdagi kurashchilar bilan ishlash davomida ko'rsatib berish bilan birga harakatning ma'nosi, uning mazmuni hamda texnikaviy tavsifi tushuntiriladi. Ushbu yoshdagi kurashchilar bilan bo'ladigan mashg'ulotlarda ko'rgazmalilik tamoyili ideomotor mashqlar (harakatni uning hal qiluvchi fazalariga alohida diqqatni jamlagan holda xayolan ko'p marta qayta takrorlash) orqali amalga oshiriladi.

Ko'rgazmalilik tamoyilidan foydalanish samaradorligi, agar harakatning bajarilishi videomagnitofon yoki kinoqurilmalar yordamida yozib olinib hamda namoyish qilinsa, ancha oshadi.

Sport kurashida ko'rgazmalilik tamoyilini amalga oshirishda o'qituvchi quyidagilarni bajarishi lozim:

- usulni ko'rsatib berayotganda uning texnik va taktik xususiyatlarini tushuntirib berish;

- o'rganilayotgan usulni bajarish uchun eng qulay bo'lgan hamma vaziyatlarni ko'rsatib berish;

- usulni butun holida, ya'ni bellashuvda qanday bajarilsa, shunday ko'rsatib berish (bunday ko'rsatib berish umumiy ko'rinishda usul to'g'risida umumiy tasavvur hosil qilish maqsadiga ega);

- usulni elementlari bo'yicha sekin ko'rsatib berish (bunday ko'rsatib berish umumiy ko'rinishda usulning eng muhim elementlari to'g'risida aniq tasavvur hosil qilish maqsadiga ega);

- ko'rgazma vositalarini umumiy jihatdan to'g'ri tanlab olish (ularning qo'llanilish ketma-ketligi va h.k.);

- o'rganilayotgan texnik harakatni o'qitishning mazkur bosqichida qanchalik kerak bo'lsa, shu darajada har tomonlama qabul qilishga yordam berish.

### **O'quv materialini puxta o'zlashtirish tamoyili**

O'quv materialini puxta o'zlashtirish tamoyili o'rganilayotgan bilimla;, shakllanayotgan ko'nikma va malakalarning xotirada uzoq vaqt saqlanib turishini bildiradi. O'zlashtirilgan materialning xotirada uzoq vaqt saqlanib turishi ko'pgina obyektiv va subyektiv omillarga: o'qitish sharoitlari, shug'ullanuvchilarning hayoti, mehnat va dam olish tartibiga bog'liq.

Ushbu tamoyil ikki tomondar: ochib beriladi:

- 1) o'rganilayotgan materialning mustahkam o'zlashtirilishini ta'minlash;
- 2) shakllantirilayotgan harakat ko'nikmalarining ishonchligini ta'minlash.



Eslab qolish mustahkamligiga bir qator shartlar ta'sir ko'rsatadi, ulardan eng muhimlari quyidagilar:

- eslab qolishga ko'rsatma berish va eslab qolinadigan materialdan musobaqa faoliyatida foydalanish yo'llarini ko'rsatish;

- eslab qolinadigan axborot soni hamda uni qabul qilish sur'atini optimallashtirish;

- o'quvchilarning eslab qolinadigan harakatlar bilan ishlash shakllari turlarini o'zgartirib turish;

- turli takrorlash usullari va shakllaridan foydalanib, o'rganilayotgan harakatni muntazam tekshirib turish;

- materialning yorqin va ifodali taqdim etilishini hamda uni qabul qilishning yuqori ijobiy emotsional ko'rinishini ta'minlash.

Shakllantirilayotgan harakat malakalarining ishonchligini ta'minlash uchun bir qator shartlar bajarilishi lozim:

- alohida harakat vazifalarini hal etish usullariga emas, balki harakat vazifalari sinfini hal etish uslublariga, ya'ni harakatlanish strategiyasini tanlash ko'nikmalari hamda uni amalga oshirishning keng umumlashtirilgan malakalariga o'rgatish lozim;

- o'qitishni o'rganilayotgan harakat kerak bo'ladigan amaliy faoliyat bilan tanishtirishdan boshlash zarur;

- harakatlarni ularning faoliyatda amaliy natijalarga erishish uchun qaratilgan ma'nosini buzmaganda o'rganish kerak;

- harakatlarni faoliyat davomida (aynan shu faoliyat uchun ular o'rganiladi) takomillashtirish;

- harakatlarning o'zlashtirilishini faoliyat sifatiga qarab baholash.

### **Jamoali o'qitish va o'quvchiga individual yondashish birligi tamoyili**

Jamoali o'qitish va o'quvchiga individual yondashish birligi tamoyili kurash turlari bo'yicha o'quv-trenirovka jarayonini tashkil qilishda katta ahamiyatga ega. Jamoali o'qitishning har bir o'quvchiga individual yondashish bilan uyg'unligi

kurashning oddiy texnik harakatlari bilan bir qatorda murakkab texnik-taktik harakatlarga muvaffaqiyatli o'rgatilishini ta'minlaydi.

Jamoali o'qitishda pedagog materialning yengilligi, shug'ullanuvchilarning harakat tajribasi, sportchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan munosabatini hisobga olishi zarur. O'quv faoliyatini shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etish lozim. Jamoali o'qitishning birligini ta'minlash va yengillashtirish uchun jismoniy hamda harakat tayyorgarligi, individual xususiyatlari bir-biriga yaqin bo'lgan o'quvchilarni guruhlariga birlashtirish zarur.

Harakatlarga o'rgatish darajasiga qarab shug'ullanuvchilarni uchta guruhga bo'lish mumkin.

Birinchi guruhga jismonan yaxshi rivojlangan, oddiy va murakkab harakatlarni a'lo darajada hamda tez o'zlashtiradigan shug'ullanuvchilar kiritiladi.

Ikkinchi guruhga harakatlarni a'lo darajada va yaxshi, lekin sekin o'zlashtiradigan shug'ullanuvchilar kiritiladi. Ular o'rtacha jismoniy rivojlanganlik bilan ajralib turadi.

Uchinchi guruhga harakatlarni o'rtacha va bo'sh o'zlashtiradigan shug'ullanuvchilar kiritiladi.

Jismoniy tayyorgarlik belgilariga ko'ra guruhlarini shakllantirishda shuni e'tiborga olish lozimki, kuch mashqlarida bo'sh bo'lgan shug'ullanuvchi chidamlilikni namoyon qilishni talab etadigan mashqlarda kuchli bo'lishi mumkin. Bitta guruhga kiritilgan hamma shug'ullanuvchilarning rivojlanganlik darajasi bir xil bo'lishi lozim.

Ushbu tamoyilni amalga oshirish bir qator shartlarning bajarilishini talab etadi:

- mashg'ulotlarda do'stona yordam va muruvvat ko'rsatish ruhini yaratgan holda jamoali o'qitishni ta'minlash;
- jamoali o'qitish sharoitlarida individual yondashishni ta'minlash;
- shug'ullanuvchilar psixikasining individual xususiyatlari, shuningdek, shug'ullanish sabablarini hisobga olish;
- jamoali o'qitish sharoitlarida samarali individuallashtirish uslubi sifatida dasturlashtirilgan o'qitishni qo'llash;

- sportchining antropometrik, jismoniy, ruhiy va boshqa belgilarini hisobga olib, o'rganilayotgan harakatlar qismlariga bo'lgan talablarni individuallashtirish.

### **O'qitishning amaliyot bilan bog'liqligi tamoyili**

Ushbu tamoyilni amalga oshirishning asosiy yo'li shug'ullanuvchini o'zlashtirilgan materialni trenirovka va musobaqa faoliyatida qo'llashga yo'naltirishdan iborat. Kurash usullariga o'rgatishni ularning musobaqalarda qo'llanilishi bilan tanishtirishdan boshlash zarur. Kurashning murakkab texnik-taktik harakatlariga o'rgatishda, odatda, o'rgatishning bo'laklangan uslubidan foydalaniladi. Biroq, agar shug'ullanuvchi texnik harakatning alohida qismlarini o'zlashtirsa, lekin harakatni to'liqligicha bajarishni bilmasa, bunday hollarda harakatning alohida qismlarini o'zlashtirish uni butunlay egallab olishga yordam bermaydi, deyiladi. Bunday muvaffaqiyatsizlikning sababi shundan iboratki, shug'ullanuvchi harakat qismlarini o'zlashtira turib, ularning o'rganilayotgan harakat vazifasi va faoliyat maqsadi bilan mantiqiy bog'liqligini belgilab olmagan.

Shug'ullanuvchining musobaqa faoliyati harakatlarga o'rgatish natijalarini baholashga imkon beradi.

O'qitishning amaliyot bilan bog'liqligi tamoyilining amalga oshirilishi quyidagi shartlarni bajarishni taqozo etadi:

- alohida harakat vazifalarini hal etish usullariga emas, balki harakat vazifalari sinfini hal qilish uslublari hamda ularning o'zini konstruksiyalash uslublariga o'rgatish lozim;

- o'rganishni o'rganilayotgan harakat talab qiladigan amaliy faoliyat bilan tanishtirishdan boshlash zarur;

- haraktani uning mantiqiy yo'nalishini (faoliyatda amaliy natijalarga erishish) buzmagun holida o'rganish;

- harakatni, u qanday faoliyat uchun o'rganilayotgan bo'lsa, shu faoliyatda takemillashtirish;

- faoliyat sifatiga qarab, harakatning egallanganligini baholash.

## **O'qituvchining o'qitish jarayonida yetakchilik ahamiyati tamoyili**

O'qituvchi faoliyati shug'ullanuvchilarga bilim berish hamda bilimlarning egallanish jarayoni, harakat malakalari va ko'nikmalarining shakllanishini boshqarib turishga qaratilgan. Shu ma'noda o'qitishning har bir amali o'qituvchining o'qitish jarayonidagi yetakchilik qilish ahamiyati tamoyilini amalga oshiradi.

O'qituvchining yetakchilik ahamiyatini tahlil qilishni ketma-ket, uning o'qitish jarayonidagi harakatlarini quyidagi bloklar bo'yicha ko'rib chiqish orqali bajarish mumkin:

- o'qitish maqsadini aniqlash;
- o'qitishning xususiy vazifalari tizimini aniqlash;
- o'qituvchilar tayyorgarligining boshlang'ich darajasini aniqlash;
- o'qitish mezonlarini aniqlash;
- o'zlashtirishni baholash uslublarini aniqlash;
- o'qitish strategiyasini aniqlash;
- zarur jihozlarni tayyorlash;
- o'quv qo'llanmasi va inventarlarni tayyorlash;
- o'qitishni butunligicha va elementlari bo'yicha baholash;
- o'qitishga zarur hollarda tuzatishlar kiritish.

Yuqorida ochib berilgan o'qitishning hamma tamoyillari bir-biri bilan o'zaro bog'liq bo'lib, o'qitish jarayonida birga qo'llanilishi mumkin. O'quv jarayonida ularning birontasi buzilsa, boshqasini amalga oshirish qiyinlashadi. O'qituvchi hamma tamoyillarni yaxlit holda qo'llagan taqdirdagina o'qitishda yuqori natijalarga erishish mumkin.

## **O'qitish uslublari**

Harakatlarga maqsadli o'rgatish o'qituvchidan o'qitish uslublari tavsiflarini bilishni talab etadi. Hamma uslublar shartli ravishda uchta asosiy guruhga bo'linadi: so'zdan foydalanish uslublari, ko'rgazmali qabul qilish uslublari va amaliy uslublar. O'z navbatida, uchta guruhning har biri bir nechta uslublardan tashkil topgan.

*4-jadval*

## O'qitish uslublari

So'zdan foydalanish uslublari	Ko'rgazmali qabul qilish uslublari	Amaliy uslublari	
Hikoya, ta'rif, suhbat, tushuntirish, tahlil qilish, ko'rsatma berish, hisoblash	Plakatlar, kino-grammalar, video-yozuvlarni ko'rsatish, namoyish qilish, ovozi va yozug'li signali-zatsiya	Qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar uslublari. Qismlarga bo'linib o'rganish. Butunligicha o'rganish.	Qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslublari. O'yin, musobaqa uslublari

O'qituvchi tomonidan qo'llaniladigan so'zdan foydalanish uslublari butun o'quv jarayonini faollashtiradi, harakatlanishlar to'g'risida yanada to'liq hamda aniq tasavvurlarni shakllantirishga yordam beradi. Ushbu uslublar yordamida o'qituvchi o'quv materialining o'zlashtirilishini tahlil qiladi va baholaydi.

Ko'rgazmali qabul qilish uslublari o'rganilayotgan harakatlarning ko'z bilan ko'rish va eshitish orqali qabul qilinishini ta'minlaydi.

Ko'rgazmali qabul qilish harakatlarni yanada tez, chuqur va mustahkam egallab olishga yordam beradi, o'rganilayotgan harakatlarga qiziqish uyg'otadi.

Amaliy uslublar shug'ullanuvchilarning faol harakat faoliyatiga asoslangan. Ular shartli ravishda ikkita guruhga bo'linadi: qat'iy va qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslublari, harakat shakllari, nagruzka o'lchamlari, uning o'sib borishi, dam olish bilan almashlab turilishi va boshqalarni qat'iy tartiblashtirgan holda harakatlarni ko'p marta takrorlash bilan tavsiflanadi. Buning natijasida kerakli harakatlarni asta-sekin shakllantirib, alohida harakatlarni tanlab o'zlashtirish imkoniyati tug'iladi.

Qismlarga bo'lib o'rganish uslubi dastlab harakatning alohida qismlarini o'rganishni, keyinchalik esa kerakli darajada butun holiga birlashtirishni nazarda tutadi.

Butunligicha o'rganish uslubi o'qitishning yakuniy maqsadiga qarab, harakat qanday ko'rinishda bo'lsa, uni shundayligicha o'rganishni ko'zda tutadi.

Qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslubi o'quvchilar oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun harakatlarni nisbatan erkin tanlashga ruxsat beradi.

O'yin uslubi harakatlarning qat'iy tartiblashtirilishi, ularni bajarishdagi mumkin bo'lgan shartlarning yo'qligi bilan tavsiflanadi; ijodiy qobiliyatlarni mustaqil namoyon qilish uchun keng imkoniyatlar yaratadi, mashg'ulotlarning ko'tarinki ruhda o'tishini ta'minlaydi.

Musobaqa uslubi maxsus tashkil qilingan musobaqa faoliyatini nazarda tutadi. Bunday faoliyat ushbu holda o'quv mashg'ulotlari samaradorligini oshirish usuli sifatida qatnashadi.

Shunday qilib, o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida hamma sanab o'tilgan uslublar turlicha birikkan holda, andozali shakllarda emas, balki sport tayyorgarligining muayyan talablarini hisobga olib, o'zgartirilgan shakllarda qo'llaniladi. Uslublarni tanlashda shu narsaga e'tibor berish lozimki, ular oldinga qo'yilgan vazifalar, umumiy didaktik tamoyillar, shuningdek, sport trenirovkasining maxsus tamoyillari, shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlari, ularning malakasi hamda tayyorgarlik darajasiga qat'iy muvofiq bo'lishi shart.

### **O'qitish bosqichlari**

Harakatga o'rgatish jarayoni ma'lum bir vaqt davomida amalga oshiriladi. Bunday vaqt davri shartli uchta bosqichga bo'lingan: dastlabki o'rganish, qismlarga bo'lib o'rganish, mustahkamlash va keyingi takomillashtirish.

#### *Dastlabki o'rganish bosqichi.*

Dastlabki o'rganish bosqichida eng asosiy vazifa o'quvchilarda sport kurashining o'rganilayotgan harakatini to'g'ri bajarish uchun zarur bo'lgan tasavvurlarni yaratishdan iborat. Ushbu bosqichning xususiyatlari quyidagilar: vaqt va makonda harakatlarning yetarli darajada aniq bo'lmasligi; mushak kuchlanishlarining noaniqligi; ortiqcha harakatlarning mavjudligi; kurash texnik harakatlarini bajarishda fazalar yaxlitligining buzilishi. Bunda shug'ullanuvchilar ko'pgina ortiqcha kuch sarflaydilar va usullarni ko'pgina gavda mushaklarini

zo'riqtirish bilan bajaradilar. Tez toliqib qolish va, ayniqsa, yosh kurashchilarda ish qobiliyatining yetarli darajada bo'lmashligi ana shularga bog'liq.

Shunday qilib, ushbu bosqichda bir qator xususiy vazifalar hal etilishi lozim:

- o'rganilayotgan texnik harakat to'g'risida yaxlit tasavvurni shakllantirish va ulardan bellashuvlarda foydalanish to'g'risida shug'ullanuvchilarga ma'lumot berish;
- shug'ullanuvchilarning harakat malakalari zahirasini yangi kurash usulini egallash uchun kerak bo'lgan elementlar bilan boyitish;
- parter va tik turishdagi oddiy usullarning butunligicha bajarilishiga erishish;
- kerak bo'lmagan harakatlarni, ortiqcha mushak kuchlanishlarini bartaraf etish.

*Qismlarga bo'linib o'rganish bosqichi.*

Qismlarga bo'lib o'rganish bosqichining asosiy vazifasi harakat malakasini shakllantirish hamda uni ko'nikmaga o'tgunga qadar takomillashtirishdan iborat. Bu bosqichda alohida kurash usullarining vaqt, makon va kuch tavsiflari aniqlanadi. Agar oldingi bosqichda harakat malakasini shakllantirish uchun zarur bo'lgan shart-sharoitlar yaratilgan bo'lsa, ikkinchi bosqichda uning hosil bo'lishi yuzaga keladi. Maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar hal qilinadi:

- o'rganilayotgan usul texnikasini egallash va qismlarini aniqlab olish;
- o'rganilayotgan harakatlarning qonuniyatlarini tushunishni chuqur-lashtirish;
- bajarilishi zarur bo'lgan amallarning ketma-ketligini batafsil gapirib turish bilan o'rganilayotgan harakatni bajarish;
- o'quv-trenirovka bellashuvlaridagi o'rganilayotgan usullarning aniq, erkin va butunligicha bajarilishiga erishish.

*Mustahkamlash va keyingi takomillashtirish bosqichi.*

Kurashchining texnik-taktik harakatlarini mustahkamlash va keyingi takomillashtirish bosqichida o'qitishning asosiy vazifasi, ya'ni harakat ko'nikmasini shakllantirish va musobaqa bellashuvlarida egallab olingan kurash usullarini qo'llay olish malakasini hosil qilish vazifasi hal etilishi lozim. Buning uchun ushbu bosqichning quyidagi xususiy vazifalarini bajarish zarur:

- shug'ullanuvchilarni egallangan texnik harakatlarni turli sharoitlarda va parterda kabi tik turishdagi boshqa usullar bilan birga qo'shib bajarishga o'rgatish;

- kurashchini o'rganilgan harakatni har xil tayyorgarlikka (jismoniy, texnik, taktik va h.k.) ega bo'lgan raqiblar bilan bajarishga o'rgatish:

- shug'ullanuvchilarning alohida xususiyatlariga muvofiq va ularning jismoniy tayyorgarligi oshishini hisobga olgan holda o'rganilgan texnik harakatlarni yangi elementlar (taktik tayyorgarlik usullari, ushlab olishlar, yakunlovchi fazalar) bilan boyitish;

- musobaqa bellashuvlarida o'rganilgan texnik harakatning yetarli darajada barqarorligi va variantlilik, ishonchliligi va tejamlliligini ta'minlash.

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

1. Sport kurashida harakatlarga o'rgatish maqsadi va vazifalarini tushuntirib bering.

2. Kurash treneri faoliyatida o'qitish tamoyillarining ahamiyatini tavsiflab bering.

3. Jismoniy tarbiyaning asosiy tamoyillarini sanab o'ting.

4. Sport kurashida o'qitishning didaktik tamoyillarini sanab o'ting va ularga qisqacha tavsif bering.

5. O'qitish uslublarining uchta asosiy guruhlarini ayting va ularning mazmunini ochib bering.

6. Harakatlarga o'rgatish jarayoni nechta bosqichga bo'lingan?

7. Har bir o'qitish bosqichining asosiy va xususiy vazifalarini aytib bering.

### ***Tavsiya qilinadigan adabiyotlar:***

Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., 1985.

Галковский Н.М., Катулин А.З. Спортивная борьба. Учебник для ИФК. М., 1968.

Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Т., 1990.

Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулиёти. Т., 2001.

Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулиёти. Т., 2005.

Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. Т., 2009.



Купцова А.П. Спортивная борьба. Учебник для ИФК. М., 1978.

Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. Красноярск, Изд. КПКУ, 1995.

Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Система подготовки борцов международного класса. Красноярск, 1996.

Оконь В. Введение в общую дидактику. М., 1990.

Тастанов Н., Абдиев А., Боймуродов И. Греко-римская борьба. Т., 2007.

## TAKTIK TAYYORGARLIK

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

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

- musobaqa vaziyatini shunday qabul qilishi va tahlil qilishi lozimki, ushbu vaziyatdan kelib chiqadigan taktik vazifalarni tushuna bilishi hamda qisqa vaqt ichida uni xayolan va harakat bilan hal etishi zarur;

- musobaqada o'z kuchidan shunday foydalanishi kerakki, raqib ustidan g'alaba qozonish maqsadida, uni oxirigacha safarbar qila olishi lozim;

- to'satdan o'zgarib qolgan vaziyatlarda bellashuv rejasini mustaqil o'zgartira olishi kerak.

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

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

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

Kurashda taktika uchta asosiy bo'limlardan tashkil topadi:

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

Kurashda musobaqa faoliyatining tahlili hujumning ikkita turini aniqlab berdi: oddiy, qachonki hujum darhol asosiy usuldan so'ng boshlanadi, va murakkab,

qachonki kurashchi ikkita yoki uchta turli xil harakatlarni qo'llaydi (birinchisi keyingi harakatlar bilan hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yaratadi). Ularning ikkalasi to'xtovsiz, bir butun harakat sifatida bajariladi (N.M. Galkovskiy, 1971).

Murakkab hujum harakatlarining ikkita turini ajratish qabul qilingan:

- qulay dinamik vaziyatni tayyorlashning maxsus usuli va (u bilan o'zaro bog'liqlikda) hal qiluvchi usulni o'z ichiga oluvchi hujum;

- bir nechta usullardan iborat kombinatsiyali hujum. Ushbu hujum mantiqan bitta, sifat jihatdan yangi tuzilgan usul bo'lib, qulay dinamik vaziyat yaratuvchi boshlang'ich harakatni hamda bu vaziyatdan foydalaniladigan boshqa usulning yakuniy qismini o'z ichiga oladi.

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

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

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

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

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

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

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

Taktik tayyorgarlik usullari guruhlarining tasnifiga muvofiq quyidagi harakatlar ajratiladi:

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

- usul raqibning faol reaksiyasiga erishish maqsadida amalga oshiriladi, ya'ni raqib qarshi usul qo'llaydi. undan so'ng hujum qiluvchi ikkinchi usulni amalga oshiradi. Masalan, hujum qiluvchi oyoqni ushlab olib ag'darish, raqib uzodagi sondan teskari ushlab olib ag'darishni amalga oshiradi. Hujum qiluvchi vaziyatdan foydalanib, qo'ldan ushlab oladi va yelkadan oshirib tashlashni bajaradi.

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

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

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

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

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

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

- qachonki, raqib gavdasi yonga olinadigan muvozanat burchagini ag'darishning nisbatan tanlangan tomoniga ega bo'lsa;
- qachonki, raqib UOM tayanch maydoning chetiga harakatlanishi natijasida mustahkamlik burchagi ag'darish yo'nalishiga qarab kamaysa;
- qachonki, raqibning UOM tezlik bilan yuqoriga o'tsa (ko'chsa);
- qachonki, raqib tayanchini osonlikcha bartaraf etish mumkin bo'lsa;
- qachonki, raqib "o'lik nuqta" holatida turgan bo'lsa (uning reaksiyasining latent davri).

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

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

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

Asosiy usulni samarali bajarishda tayyrolov harakatlari katta ahamiyatga ega, shuning uchun ular uzviy bog'liqlikda takomillashtirilishi lozim. Takomillashtirishda asosiy qiyinchilik harakatning bir turidan ikkinchisiga o'tish fazasida yuzaga keladi (A.A. Novikov, 1966). Mahorat darajasi qancha yuqori bo'lsa, bunday bog'liqliklar kam ko'zga tashlanadi (A.V. Rodionov, 1971).

### **Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi**

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

ravishda taktik tayyorgarlik usullarini tanlash va ularni hujum usullari bilan MHHga birlashtirish (yangi MHHni o'ylab topish).

Murakkab hujum harakatlarini takomillashtirishda pedagogik jarayon yangi malakani tarbiyalashga qaratilgan. Yangi MHHni muvaffaqiyatli egallash faqat avval o'rganilgan usullar asosida amalga oshirilishi mumkin. MHHni o'rganish jarayonida MHHni shakllantirishda qiyinchiliklarni ketma-ket yengib o'tish talabiga rioya etish lozim. MHHni bajarishda oldingi mashqlar egallangandan va MHHning tayyorlov harakatidan yakuniysiga o'tishda yuqori aniqlikka erishilgandan so'ng keyingi beshta urinish davomida takrorlashni bajarish zarur. Agar bunday takrorlashlarda aniqlik yomonlashmasa (malaka yetarlicha mustahkam bo'ladi), unda keyingi MHHni egallashga o'tish lozim. MHHga o'rgatish boshida bir harakatdan ikkinchisiga o'tish aniqligi kamroq bo'ladi, keyinchalik u oshib boradi.

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

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

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

### **Bellashuvni tuzish taktikasi**

Sport kurashi taktikasi texnika rivojlanishi, musobaqa qoidalari va hakamlik tizimining o'zgarishiga muvofiq holda muntazam rivojlanib kelmoqda.

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

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

Texnika taktikaning asosiy vositasi hisoblanadi. Muayyan taktikani tanlash ham usullar jamg'armasiga bog'liq. Ko'pincha u kurashchining jismoniy qobiliyatlari: kuchi, tezkorligi, chaqqonligi bilan aniqlanadi. Ushbu sifatlardan biron-birining yuqori darajada rivojlanganligi shu jismoniy sifatga urg'u bergan holda (hal etuvchi harakat bilan) taktikani tuzishga imkon yaratadi.

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

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



bo'yi raqib bilan kurashishda MHHning hal qiluvchi usuli oyoqdan ushlab olish bo'lishi kerak. Past bo'yi raqibning oyog'idan ushlab olish qiyin, shuning uchun hujum uning yelkasidan siltab muvozanatdan chiqarish hamda egilib yelkadan oshrib tashlash va oyoq harakatlari yordamida siltab parterga o'tkazish hisobiga qurish zarur.

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

Taktik reja quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

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

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

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

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

5. Tik turish va masofani tanlash. Tik turish va masofani tanlashda shuni hisobga olish lozimki, ular belgilangan hujum harakatlarini bajarishga yordam berishi

hamda raqib “yaxshi ko’rgan” hujumlarni qinlashtirishi lozim. Kurash davrlari o’rtasidagi tanaffuslarda bellashuvning borishini tanqidiy baholash hamda tuzatishlar kiritish, ya’ni uni qanday olib borilganligini baholash, raqibning bo’sh tomonlarini aniqlash, nimadan ehtiyot bo’lishini belgilab olish, kurashning qolgan vaqtidagi xatti-harakatlarni aniqlab olish zarur. Masalan, g’alaba keltiradigan holatga erishgandan so’ng bellashuv taqdiri hal etilgan deb hisoblash mumkin emas. Arbitrning final hushtagi yangramaguncha, diqqatni jamlab turish, e’tiborli bo’lish va raqibning hujum harakatlariga tayyor turish zarur. Chunki raqib, yutqaza turib, o’z kuchini safarbar etadi va har doim ham hujumni oqilona tashkil qilmaydi. Bu paytda manyovra olib borish, aldanchi hujumlar hamda harakatlarni cheklaydigan ushlab olishlarni qo’llash zarur.

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

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

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

O’tkazilgan tadqiqotlar natijasida (R.A. Piloyan, V.T. Djaparaliyev, 1984) birinchi marta kurash bellashuvi tuzilmasini tashkil etuvchi va muayyan vazifalarni hal etishning turli usullari hamda vositalarini tavsiflovchi taktik harakatlar ajratildi:

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

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

- *qarshi hujumni amalga oshirish* – maqsad bellashuvda raqibning hujum harakatlari paytida singari maxsus yaratiladigan sharoitlar vaqtida yuzaga keladi. Birinchi holatda kurashchi avval himoyalaniş harakatini amalga oshiradi, so'ngra qarshi hujumni bajaradi. Ikkinchi holatda kurashchi raqibni ma'lum bir ushlab olishga chorlaydi va keyin qarshi hujum harakatlari amalga oshiriladi. Birinchi holda himoyalaniş harakatini tugallash vaqtidan boshlab to qarshi hujumning texnik usulini yakunlashga qadar, ikkinchi holda – chorlashni qo'llash paytidan boshlab to usulni yakunlash yoki maqsadli ko'rsatmani o'zgartirishga qadar bo'lgan vaqt oraliqlari hisobga olinadi;

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

- *faollikni namoyish qilish* – ushbu harakatni hal etish boshi va oxiri birmuncha qo'shilib ketgan hamda kurashchining o'zidan tuzatish kiritishni talab qiladi. Lekin diqqat bilan tahlil qilganda ularni yetarlicha aniq ko'rish mumkin. Faollik bilan siltashlar, itarishlar, aldamchi harakatlarning ko'pligi bilan tavsiflanadi. Kurashchilar hujum usullarining boshlang'ich harakatlarini bajarayotgan paytlarida, odatda, usulni oxirigacha yetkazmaydilar;

- *ustunlikni ushlab qolish*, ya'ni kurashchi yutilgan ballar orqali ustunlikka erishgandan so'ng uni ushlab qolishi lozim. Bu taktik harakat shu bilan tavsiflanadiki,

sportchi imkon qadar uzoq vaqt ichida raqibiga yutqazib qo'yilgan ballarni kamaytirishga xalaqit berishi zarur. Ushbu harakatni amalga oshirishda manyovr olib borish va hujum harakatlari keng qo'llaniladi, buning ustiga kurashchi asosan ushlab olishni amalga oshiradi hamda hakam bellashuvni to'xtatgunga qadar raqib harakatini cheklab qo'yadigan holatda turadi;

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

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

- *xavfli holatni amalga oshirish* – ushbu harakatni hal qilish boshlanishi va oxiri bellashuvda yaqqol ko'zga tashlanadi. Bu xavfli holat paydo bo'lish paytidan boshlab belgilanadi va “tushhe” holati yoki raqib tomonidan xavfli holat bartaraf etilishi bilan tugallanadi;

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

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

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

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

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

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

Ushbu aytilgan fikr kurashchilar taktik tayyorgarligini individuallashtirish muammosiga boshqacha yondashishga imkon beradi. Buning uchun sport-chining jismoniy va ma'naviy kuch sarflab g'alabaga erishishga yordam beradigan hamma harakatlar to'plamini egallashi asos bo'lib xizmat qiladi.

Kurashchining hamma o'nta harakatlarni hal eta olish va ularni bellashuv davomida to'g'ri joylashtira olish malakasi uning bazaviy individual tayyorgarligi bo'lib hisoblanadi.

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

- kurashchilarni ular avval egallamagan harakatlarga o'rgatish;

- kurashchining ruhiy, morfologik va jismoniy xususiyatlarini hisobga olib, har bir harakatni amalga oshirishning eng oqilona vositalari hamda usullarini tanlash (harakatning operatsiya tarkibi):

- raqib xususiyatlariga qarab, bellashuv davomida taktik harakatlarning turli kombinatsiyalarini shakllantirish.

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

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

- qo'l kaftini raqibning oyoq kaftiga tekkazish uchun kurashchilar juft-juft bo'lib, gilam ustida harakatlanadilar. Bunda ular raqib tovoniga qo'l tekkazishga intiladilar va bir vaqtning o'zida o'z tovonlariga raqibning qo'li tegmasligiga harakat qiladilar. O'yin paytida hamma taktik usullardan: manyovr olib borish, xavf solish, siltashlar, aldamchi harakatlardan foydalanishi mumkin. Bu mashq kurash bellashuvining murakkab, tez o'zgaradigan vaziyatlarida diqqatni bir yerga to'plash va mo'ljal olish qobiliyatini rivojlantiradi. Uni razvedka qilish, kuchni tiklash, faollikni namoyish qilish vazifasini hal etish vositasi sifatida qo'llash mumkin;

- "quvlashmochoq" o'yini. Kurashchilar oyoq uchi bilan raqibning oyoq kaftiga tepishga harakat qiladilar, bunda ularning qo'llari orqada turadi. Bu mashq ham diqqatni jamlashga yordam beradi va kurashchilarda harakatlarni raqibidan ilgari bajarish qobiliyatini hosil qiladi;

- raqib qo'lini qayirib qo'yish uchun kurashish. Kurashchilar juft-juft bo'lib raqibning bir yoki ikkita qo'lini shunday ushlab olishga intiladilarki, raqib uzoq vaqt ichida qo'llarini bo'shata olmasligi lozim. Bu mashqda siltashlar, muvozanatdan chiqarishlarni qo'llash mumkin. u kurashchini ustunlikni saqlab qolish va raqibning kuch bilan ta'sir ko'rsatishiga qarshilik qilish vazifasini hal etishga tayyorlaydi:

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

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

Trenirovka mashg'ulotini o'tkazish jarayonida kurashchilar quyidagi vazifalarni o'z oldilariga qo'yishi kerak: raqib maqsadi, yuzaga keladigan vazifalarni hal etish usullari, raqibning bellashuvdagi xatti-harakatlarini aniqlash uchun razvedka qilish. Razvedkani chorchash, aldamchi harakatlar, aldashlar bilan o'tkazish mumkin.

Trenirovka mashg'ulotlari davomida bellashuvni olib borish vositalari va uslublarini takomillashtirishni quyidagi uslubiyat orqali amalga oshirish mumkin: muayyan harakatni bajarish maqsadini tushuntirish; jahonning kuchli kurashchilari bellashuvlarining videomagnitofon yozuvini tahlil qilish hamda shunga muvofiq kelgusida bellashuvni olib borish vositalari va usullarini tanlash, kurashchilar yo'l

qo'yg'an xatolarni bartaraf etish. Har bir muayyan vazifani hal etish vositalari va uslublarini o'rganish hamda takomillashtirish; o'quv-trenirovka bellashuvlari davomida harakat malakasini takomillashtirish.

O'quv-trenirovka bellashuvlarini shug'ullanuvchilar malakasiga muvofiq holda olib borish lozim. Misollar keltirarniz.

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

*Vositalar:* xavf solish, chorlash, muvozanatdan chiqarish, himoyalaniqlar, qarshi hujum.

*Maqsad:* razvedka qilish harakatini takomillashtirish.

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

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

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

Ko'pgina mutaxassislarning fikricha, taktik mahorat ko'p jihatdan tez o'zgarib turadigan musobaqa vaziyatlarida to'g'ri yo'l tutish qobiliyati bilan belgilanadi, shuning uchun yuqori sur'atda amalga oshiriladigan ma'lum bir musobaqa vaziyatlarini mashg'ulotlarga kiritish lozim. Bundan tashqari, yana shu narsa



muhimki, kurashchi juda toliqqan vaziyatlarda ham taklif qilingan har qanday topshiriqni hal eta olishi lozim. Shuning uchun aynan shu narsa trenirovka jarayonida o'z o'rni topishi lozim. Shuningdek, bo'y uzunligi har xil bo'lgan raqiblar bilan kurashishda yuzaga keladigan vazifalarni hal eta olish malakasiga katta e'tibor berish zarur. Taktik mahoratni (turli musobaqa vaziyatlarini yoki bellashuvda paydo bo'ladigan vazifalarni hal etish qobiliyatini) baholash mezonini bo'lib hujum samaradorligi koeffitsienti xizmat qilishi mumkin.

N.M. Galkovskiy (1970) ma'lumotlariga ko'ra, kurashchi musobaqalarda g'alabaga erishish uchun 60% gacha hujum va himoyalanihlarni amalga oshirishi lozim. Olib borilgan tadqiqotlar natijalariga ko'ra, sportchilar musobaqalarda g'alaba qozonishi uchun 70% gacha razvedka harakatlarini, 60% – ushlab olishlarni, 60% – faollikni namoyish qilishni, 100% – xavfli holatni amalga oshirishni, 60% – qarshi hujum harakatlarini, 80% – ustunlikni ushlab qolishni, 80% – kuchni tiklashni, 100% – xavfli holatni bartaraf etishni bajarishlari lozim.

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

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

**I-vazifa.** Ikki minut tik turishda bellashish. Ikkala kurashchi mumkin qadar ko'p ball to'plashi lozim. Keyin bir minut – parterda. Birinchi kurashchi – yuqorida, ikkinchisi – pastda. Birinchisi qandaydir hujum harakati yoki hujum harakatlari kombinatsiyasini bajarishi lozim, ikkinchisi – yuqoriga chiqib olishi va yuqorida kurashishni davom ettirishi yoki pastda ushlanib qolishi zarur. So'ngra ikkala kurashchi tik turishda: birinchisi ikki minut ichida ustunlikni ushlab turishi, ikkinchisi – faollikni ko'rsatishi lozim. Keyin, aksincha, parterda (ikkinchisi yuqorida,

birinchisi pastda) birinchi vazifaga o'xshash bo'lgan teskari vazifa oladilar, ya'ni bellashuv formulasi quyidagicha: ikki minut tik turish – bir minut parter – ikki minut tik turish – bir minut “ko'prik” – ikki minut tik turish – bir minut parter – ikki minut tik turish – bir minut “ko'prik”.

**2-vazifa.** Uch kishilik o'quv-trenirovka bellashuvlari. Birinchi, ikkinchi kurashchi – ikki minut tik turish; birinchi, uchinchi – bir minut “ko'prik”; uchinchi, ikkinchi – ikki minut tik turish; ikkinchi, birinchi – bir minut “ko'prik”; birinchi, uchinchi – bir minut parter; uchinchi, ikkinchi – ikki minut tik turish.

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

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

Bir minutdan so'ng juftliklar yana sheriklar bilan almashadilar. Texnik harakatlarning amalga oshirilish samaradorligi va ularning bellashuvning har bir minuti hajmida taqsimlanishi sportchilar tomonidan bellashuvning olib borilishini baholash mezonini bo'lib xizmat qiladi.

## Musobaqalarda qatnashish taktikasi

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

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

Match musobaqalarida kurashchi faqat bitta bellashuv o'tkazadi va uning vazifasi shundan iboratki, u hamma texnik va taktik usullar to'plami, jismoniy hamda ruhiy tayyorgarlikdan foydalana olishi va bellashuvda g'alabaga erishishi lozim.

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

Musobaqa oldidan dastlabki razvedka kurashchining musobaqa qoidalari, uning maqsadi, miqyosi, xususiyati (turnir yoki match musobaqasi), o'tkazilish usullari, sinov xususiyatlari, o'tkazish joyi va vaqtini bilishni nazarda tutadi. Muayyan raqib tayyorgarligi: uning texnik-taktik tayyorgarligi, yaxshi ko'rgan usullari, qay holatda (tik turishda yoki parterda) kurashishni afzal ko'rishi, qaysi usullar bilan yutishi va qaysilari bilan yutqazib qo'yishi to'g'risida oldindan ma'lumotlar olish kerak. Bu

ma'lumotlarni kurashchi va trener matbuot, kinolavhalar, videoyozuvlari, shu raqib bilan avval uchrashgan kurashchilarning ma'lumotlari orqali olishi mumkin. Uchrashish ko'zda tutilayotgan raqiblarga imkoni boricha alohida qog'ozcha tayyorlash va unga uning jismoniy hamda texnik tayyorgarligi, ularning rivojlanish dinamikasi to'g'risidagi ma'lumotlarni qayd qilish lozim. Raqibning boshqa kurashchilar bilan bo'lgan bellashuv-lardagi xatti-harakatlarini kuzatish ko'p foydalidir.

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

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

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

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

***O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:***

1. "Kurash taktikasi" tushunchasini ta'riflab bering.
2. Kurashchi taktik tayyorgarligining asosiy maqsadi qanday?
3. Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalarini sanab o'ting.
4. Kurashchi taktik tayyorgarligining uchta asosiy bo'limini aytib bering.
5. Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi mazmuniga nimalar kiradi?
6. Bellashuvni qurish taktikasi xususiyatlarini ochib bering.
7. Musobaqalarda qatnashishning taktik rejasini tuzishda asosiy uslubiy yo'llarini aytib bering.

***Foydalanilgan adabiyotlar ro'yihati:***

- Алиханов Н.И. Техника и тактика вольной борьбы. М., 1985.
- Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. Т., 1987.
- Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулиёти. Т., 2005.
- Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2009.
- Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. М., 1967.
- Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. Красноярск, Изд. КПКУ, 1995.
- Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Система подготовки борцов международного класса. Красноярск, 1996.
- Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
- Современная система спортивной подготовки. Под.ред. Сулова Ф.П. и др. М., 1995.
- Тастанов Н., Абдиев А., Боймуродов И. Греко-римская борьба. Т., 2007.

## TEXNIK-TAKTIK MAHORATNI OSHIRISH

So'nggi paytlarda sport kurashi amaliyotida va adabiyotida "texnik-taktik mahorat" atamasi keng qo'llanilmoqda. Sport kurashi texnikasi deganda tor ma'noda kurashchiga g'alaba keltiradigan harakatlarni bajarishning eng oqilona uslublari tushuniladi. Bunda kurashchilarning alohida xususiyatlaridan qat'i nazar, ularga xos bo'lgan biomexanik va fiziologik qonuniyatlarga tayanadigan harakatlar texnika asosini tashkil qiladi. Sportda taktika deganda yuqori sport natijasiga erishish va raqib ustidan g'alaba qozonishning hamma usullari hamda shakllari tushuniladi. Taktika bir qator omillar kompleksidan tashkil topadi: tayyorgarlikning kuchli tomonlari va raqib kamchiliklaridan foydalanish, texnikani egallashdagi alohida xususiyatlar, chalg'ituvchi harakatlar bilan raqibni aldash, bellashuvdagi qulay vaziyatlarda ta'sirli usullarni qo'llash, kuchni tejamkorlik bilan sarflash, qoidalarda belgilangan imkoniyatlarni, gilam maydonini, o'zining morfologik hamda fiziologik qobiliyatlarini aniq yuzaga chiqarish va h.k.

Yakkakurash sport turlarida, ayniqsa, sport kurashida, texnika va taktika bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ba'zi mutaxassislar kurashchi harakatlarini tabaqalashgan holda ko'rib chiqishda qaysi bir harakatlarni texnik, qaysilarini esa taktik harakatga ajratishda bir xil fikrga ega emaslar. Aslida esa ular dinamik butunlikni tashkil etadi.

Shaxsan texnik harakatlar – bu boshqa harakatlardan alohida, ajratilgan, odatda uning yordamida g'alabaga erishiladigan, lekin kurashchining musobaqa jarayonidagi murakkab harakatlari kompleksining faqat bir qismini tashkil etadigan tugallangan harakat tuzilmasidir.

Shaxsan taktika – bu kurashchining musobaqa jarayonidagi umumiy xatti-harakatidir. Alohida taktik harakat ma'lum bir texnik harakat bo'lib ham hisoblanadi. Masalan, raqibni muvozanatdan chiqarish va hujum uchun qulay dinamik vaziyatni yaratishdan iborat taktik maqsadlarda bajariladigan siltash, itarish, harakatlarni bajarishlar. Ular ma'lum bir texnik harakatlar bo'lib (ular to'g'ri yoki noto'g'ri bajarilishi mumkin), hujumni tayyorlash usullari sifatida taktika maqsadlariga xizmat qiladi.

Bir vaqtning o'zida maxsus texnik harakatlar (usullar) taktik harakatlarning asosiy turlari (hujum, himoya, qarshi hujum) bo'lishi mumkin. Keyinchalik "texnik-taktik mahorat" yoki "texnik-taktik harakat" atamalaridan foydalanamiz.

Bunda texnik-taktik mahorat deganda yuqori toifadagi turli kurashchilarga xos bo'lgan harakatlarni bajarishning asosiy qonuniyatlari, tamoyillari tushuniladi. Ushbu tamoyillar yuqori sport mahoratining o'ziga xos modelini, andozasini yaratishga urinib ko'ramiz.

Ular qatoriga quyidagi tamoyillar kiradi: texnik-taktik mahorat va kurash qoidalarining o'zaro bog'liqligi; texnik-taktik mahorat va kurashchi alohida xususiyatlarining o'zaro bog'liqligi; optimal hajm, hujum harakatlarining turliligi va samaradorligi; hujum harakatlarining yetakchi ahamiyati; qulay dinamik vaziyat paytida hujumni bajarish; qulay dinamik vaziyatdan hujum qilish uchun foydalanishga tayyorgarlik; bosh va kompensator omillardan foydalanish; texnik-taktik mahoratning ilg'or va qoloq tomonlariga birga ta'sir ko'rsatish.

### **Texnik-taktik mahorat va kurash qoidalarining o'zaro bog'liqligi**

Sport kurashi rivojlanishining boshida kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan texnikaga qarab texnik-taktik harakatlarni belgilab beradigan qoidalar yaratilgan edi. Shu tariqa har xil kurash turlari vujudga kelgan. Qoidalar keyinchalik har bir kurash turi uchun o'zgartirilgan. Ularning yordamida ma'lum harakatlarni cheklash va boshqalarini rag'batlantirishga urinilgan. Qo'llaniladigan texnik-taktik harakatlarning soni va sifatiga qarab, kurash turiga ta'sir ko'rsatish, uning sport hamda tomoshabop xususiyatini yaxshilash maqsadida, qoidalarni o'zgartirishga intilishgan.

Yuqori malakali kurashchilar har doim o'zgaradigan qoidalarga qarab texnik-taktik harakatlardan optimal ravishda foydalanishi mumkin. Yangi qoidalarning yetakchi kurashchilar mahoratiga qanday ta'sir etishini taxmin qilish mumkin. Ularda ko'proq hujum harakatlarini qo'llash malakasi oshib boradi.

## **Kurashchining texnik-taktik mahorati va alohida xususiyatlari**

Yuqori malakali ustalarning sport tayyorgarligi tizimida alohidalash tamoyili bajarilayotgan texnik-taktik harakatlarning kurashchi alohida xususiyatlariga qat'iy mos kelishini taqozo etadi. Texnik-taktik harakatlar tuzilmasi uning morfologik xossalari, jismoniy rivojlanganligi, funksional imkoniyatlari, ruhiy tayyorgarligiga javob berishi lozim. Sport morfologiyasi sohasidagi ilmiy tadqiqotlar (Ye.G. Martirosov, 1968; Yu.A. Morgunov, 1974) shuni aniqladiki, gavdaning ma'lum bir total o'lchamlari va nisbatlariga ega bo'lgan kurashchilar ba'zi usullarni muvaffaqiyatliroq bajaradilar. Masalan, bilaklar qancha uzunroq bo'lsa, bukuvchi va yozuvchi mushaklarning nisbiy kuchi shuncha kam bo'ladi. Son va oyoq qancha uzun bo'lsa, sonni bukuvchi va yozuvchi mushaklarning mutlaq kuchi shuncha ko'p, nisbiy kuchi shuncha kam bo'ladi. Shu sababli, ehtimol, oyoq-qo'llari kaltaroq bo'lgan kurashchilar ko'tarishlarni osonroq bajaradi, chunki ushbu holda ish samarasi nisbiy kuch hajmiga bog'liq. Oyoq-qo'llari uzun bo'lgan kurashchilarga raqibni gilamdan ko'tarmasdan harakatlanish bilan bog'liq bo'lgan usullarni nomustahkam muvozanat sharoitlaridan (qulay dinamik vaziyatdan) foydalangan holda qo'llash qulayroqdir. Bundan tashqari, uzun oyoq-qo'llar yo'l va tezlikdan yutishga imkon beradi. Shu bilan birga texnik-taktik imkoniyatlar kuch tayyorgarligining alohida xususiyatlari bilan ham bog'liq. Raqibni yerdan ko'tarish bilan bajariladigan texnik harakatlarni orqani bukuvchi mushaklari yaxshi rivojlangan va nisbatan baland bo'yli sportchilar amalga oshirishi mumkin.

Sportchining alohida xususiyatlariga muvofiq bo'lgan texnik-taktik harakatlarni qo'llash tamoyili turli toifadagi kurashchilarni tayyorlashda boshchilik qilishi mumkin.

### **Hujum harakatlarini optimal hajmi, turli-tumanligi va samaradorligi**

Yuqori malakali kurashchilar egallashi lozim bo'lgan hujum texnik-taktik harakatlari minimumi to'g'risida hozirga qadar yagona fikr yo'q. Shunday davrlar bo'lganki, bunda kurashchilar bitta "shoh" usulni egallaganlar va uni muvaffaqiyat bilan qo'llaganlar. Biroq bunday taktika takomillashib borgan va turli taktik



harakatlar bilan boyib kelgan. “Shoh” usul turli dastlabki (start) holatdan turib har xil ushlar bilan hamda taktik tayyorgarlikning turli usullaridan soʻng amalga oshirila boshlandi.

Ayrim kurashchilar har doim bitta “shoh” usul bilan yakunlanadigan 30 ta taktik harakat usullarini ishlab chiqqanlar. Shu bilan birga hujumni muvaffaqiyatli yakunlashning bir qancha usullarini egallagan buyuk kurashchilar ham paydo boʻla boshladi.

Bunday kurashchilar, odatda, eng yaxshi texnika uchun sovrinlar bilan mukofotlangan. Biroq yirik musobaqalarda raqobatning oʻsib borishi shunga imkon yaratdiki, yuqori malakali kurashchilar, oʻz texnik-taktik harakatlari ichida “shoh” usulni saqlab qolgan holda, taktik imkoniyatlarini kengaytirib borganlar. Ayrim kurashchilar ikkita, baʼzan esa uchta “shoh” usullarni egallab oldilar.

Zamonaviy kurash texnikasini tadqiq qilish shuni koʻrsatadiki, buyuk kurashchilar bitta musobaqa davomida turli hujum texnik-taktik harakatlarining 16-20 ta variantini qoʻllaydilar. Bundan tashqari, kuchli kurashchilar yetarli darajada samarali va ishonchli hujum qiladilar. Hujum taktik jihatdan yaxshi tayyorlangan paytdagina, ular maksimal kuch va tezkorlikni ishlatadilar. Katta kuchni talab etmaydigan taktik harakatlarni qoʻllayotib, kurashchilar kuchni tejaydilar va bellashuv oxirigacha ish qobiliyatini saqlab qoladilar. 50% dan ortiq hujum harakatlarini hakamlar ustunlik sifatida baholaydilar.

Aldamchi harakatlarda hujum xavfini solish eng muhim taktik harakat hisoblanadi. Aniq hujum harakatlarining aldamchi hujum harakatlariga 1:2 nisbati 0,5 koeffitsienti bilan hujum qilish ehtimolini beradi. Bunday ehtimollikni raqib qiyinchilik bilan tushunib yetadi va aniq hujumga qarshi himoyalani qiyin boʻladi.

Hujum harakatlari variantlari hajmining optimalligi kurashchi texnik-taktik mahoratining muhim tamoyilidir.

### **Hujum harakatlarining yetakchi ahamiyati**

Sport amaliyoti texnik-taktik harakatlarning hujum, himoya va qarshi hujum tuzilmalarini ishlab chiqdi. Yirik musobaqalarda 400 ga yaqin usullar variantlari qayd

qilingan. Sport kurashining hozirgi zamonda rivojlanish darajasi kurashchidan hamma turdagi texnik-taktik harakatlarni egallashni, ularni qo'llashni va maqsadga muvofiq ravishda o'zaro uyg'unlashtirishni bilishni taqozo etadi. Biroq hujum texnik-taktik harakatlar eng asosiysi hisoblanadi, chunki ular sport kurashi tabiati bilan bog'liq.

Hujumkor taktika – g'alabaga bo'lgan eng to'g'ri yo'l, chunki u zamonaviy qoidalar hamda yirik musobaqalardagi hakamlik qilish uslubiga ko'proq mos keladi. Jahonning eng yaxshi kurashchilari – yorqin ifodalangan hujumkor uslubdagi sportchilardir.

Hujumkor taktika kurashchidan yuqori faollikni talab qiladi. Bunday faollik a'lo darajadagi funksional va ruhiy tayyorgarlik, kombinatsion usuldagi texnik-taktik harakatlarning turli variantlarini qo'llash malakasi, to'xtovsiz aldamchi va hujum harakatlarini lahzali "spurt" (tezkor) hujumlari bilan almashtirib turilishiga bog'liq.

Hujum harakatlarining yetakchi ahamiyati tamoyili yuqori malakali kurashchilar texnik-taktik tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi hisoblandi.

### **Hujum harakatlarining oqilona tuzilmasini egallash**

Texnik-taktik harakatlarni bo'sh egallagan kurashchilar odatda, asosan o'z raqibini qarshiligini yengib o'tishga mo'ljallangan foydasiz, nooqilona usullarni bajaradilar. Bunday harakatlar faqat hujum qilayotgan kurashchi kuch jihatdan ustunlikka ega bo'lgan hollardagina muvaffaqiyat keltirishi mumkin.

Yuqori malakali kurashchilar oqilona texnik-taktik harakatlarni qo'llab (bunday harakatlar ular tuzilmasini "biomekanik andoza"ga yaqinlashtiradi), hattoki jismonan kuchli bo'lgan raqibni yengadilar. Ichki va tashqi kuchlar to'g'ri uyg'unlashtirilganda hamda ishga solinganda hujum texnik-taktik harakatlari tuzilmasi tashkil qilinadi. Ushbu tuzilma yoki kuchdan yoki vaqtdan yutishni ta'minlaydi. Kurashchilar hujum harakatlari tuzilmasining tahlili raqibni gavdasining turli o'qi atrofida 90 dan 270 gacha burchak ostida 8 ta yo'nalishda orqasi bilan pastga ag'darish uchun kuchlar juftligini keltirib chiqaruvchi harakat mexanizmi birligini ko'rsatdi. Tashlash bilan hujum qilishda turli tomonga yo'naltirilgan va

gavdaning umumiy og'irlik markazi yuqorisiga hamda pastiga burilgan (shu sababli raqib gavdasi lahzali aylanish markazlari atrofida buriladi) ikkita faol harakatlar bilan kuchlar juftligi tashkil qilinadi.

Ag'darish va o'g'irish bilan hujum qilishda kuchlar juftligi tayanch reaksiyasi va ishqalanish kuchi bilan hosil bo'ladigan bir faol, boshqa sust kuch bilan yaratiladi, raqib gilamga tegib turgan nuqtalarida joylashgan o'qlar atrofida uning gavdasi o'g'iriladi.

Kuch berish joyi va yo'nalishi (raqib gavdasining yuqori qismini ushlab olish va ushlab turish yoki uning oyog'idan qoqish) katta ahamiyatga ega. Muhimi shundaki, aynan shu joylar aylanish o'qidan uzoq turishi va to'g'ri burchak ostida turishi lozim. Parterdagi o'girishlarni uzunasiga o'q atrofida bajarish maqsadga muvofiqdir. Hujum harakatlari tuzilmasini qurishda maksimal amplitudali harakatlar ajralib turadigan elementlar harakatlar o'rtasida bog'lanishlarni yaratish lozim (biomexanikaviy andoza). Qo'llaniladigan hujum harakatlari tuzilmasining maqsadga muvofiqligi hujum qilingan raqib gavdasining aylanish tezligi bilan aniqlanadi.

Hujum harakatlarining oqilona tuzilmasini egallash tamoyili – yuqori malakali kurashchilar texnik-taktik mahoratining muhim tomonidir.

### **Qulay dinamik vaziyatlarda hujumni bajarish**

Oqilona hujum harakatlari tuzilmasini egallash va takomillashtirish hali kurashchiga yuqori sport mahoratini ta'minlamaydi. Ushbu tuzilmalarni raqib bilan olishuvda qo'llay bilish lozim. Raqib ko'pincha tik turish holatida bo'ladi va ma'lum darajada mustahkamlikka ega bo'ladi. Bundan tashqari, kurash jarayonida raqib ko'p hollarda harakatda bo'ladi. U vaqti-vaqti bilan muvozanatni yo'qotadi va tiklaydi (turli mustahkamlik darajasida bo'la turib), hujum qilayotgan kurashchini muvozanat holatidan chiqarishga va uning harakatlarini bartaraf etishga intiladi. Hujum qilayotgan kurashchi, u yoki bu usulni qo'llayotib, raqibning faol qarshiligiga duch keladi. Raqib, mushaklarini zo'riqtirib va gavda holatini o'zgartirib, hujum yo'nalishiga qarab, yengib bo'lmaydigan mustahkam burchakni hosil qiladi. O'zaro ushlashda turgan holda kurashchilar ko'pincha birbiriga suyanadi va umumiy og'irlik

markazili ikkita gavdaning murakkab tizimini vujudga keltiradi. O'z gavdasi va raqib gavdasining mustahkamlik darajasini hisobga olmaydigan kurashchida to'g'ri harakatlar har doim ham muvaffaqiyatli usulga olib kelmaydi. Yo'nalishi bo'yicha raqib mustahkamligining katta burchagi bilan mos keladigan usullarni qo'llash maqsadga muvofiq emas.

Usulni raqib gavdasi mustahkamligining eng kichik burchagi tomonga bajarish lozim. Raqibning mustahkamlik darajasi amalda uning oyoqlari va gavda holati bilan aniqlanadi. Biroq, kurash paytida raqib oyoqlar va gavda holatini juda ko'p marta va tez o'zgartirib turadi. U yoki bu usulni bajarish uchun qulay bo'lgan holatlarni raqib juda qisqa vaqt ichida egallab turadi. Bunday holatlardan foydalanish shart. Hujum qilayotgan kurashchi oldida shunday vazifa turadi: ma'lum bir usul tuzilmasini (uning asosini) bajarish uchun qulay bo'lgan ikkita gavda (hujum qilinayotgan – hujum qilayotgan) tizimining harakatlanish paytini tanlash hamda uni bajarishga ulgurish.

Shunday qilib, usul tuzilmasining ma'lum bir asosini qo'llash vaqt omili bilan uzviy bog'liq. Usul shunday paytda va shunday yo'nalishda bajarilgan bo'lishi lozimki, bunda ikkala kurashchi gavdalari ag'darib tashlash uchun qulay holatda turishi kerak. Kurashchilarning bunday holati qulay dinamik vaziyat deb ataladi. Bellashuv paytida texnik harakatlarning turli tuzilmalari uchun ko'p shunday vaziyat yaratiladi.

Oqilona texnik-taktik harakatlar tuzilmasini ("biomexanik andoza") qulay dinamik vaziyat paytlarida qo'llash yuqori malakali kurashchilar uchun xosdir.

Ushbu tamoyil kurashda texnik-taktik tayyorgarlik va yuqori sport mahoratini egallashda muhim hisoblanadi.

### **Hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatlarni tayyorlash va ulardan foydalanish**

Yuqori malakali kurashchilar kurashda mustahkamlikni mohirlik bilan saqlab turadilar, shuning uchun usulni bajarish uchun qulay dinamik vaziyat paytini tutib olish qiyin. Ular yo'qotilgan muvozanatni tez tiklab oladilar va faqat ikkita

holdagina: o'z hujumi boshida, ya'ni tik turish holatidan qandaydir usulni bajarishga o'tayotgan paytda hamda muvaffaqiyatsiz hujumdan so'ng, ya'ni dastlabki holatga (tik turishga) qaytayotgan paytda o'z tashabbuslari bilan nomustahkam holatga tushib qoladilar. Raqibni qulay dinamik vaziyat paytida tutib olish maqsadida o'ziga hujum qilish uchun unga imkon berish juda xatarli va maqsadga muvofiq emas. Shuningdek, raqibning o'zi o'ylagan usul uchun qulay bo'lgan holatni egallashga umid qilmaslik lozim. Buning ustiga, mohir va tajribali kurashchi tomonidan xatoli harakatlarni hamda muvozanat yo'qotilishini kutish samarasizdir. Demak, yuqori malakali kurashchi tik turishda parterda kurash olib borish davomida o'zining texnik-taktik harakatlari bilan qulay dinamik vaziyat paytini tayyorlay olishi lozim.

Hozirgi zamonda kurashda oddiy hujum harakatlari (OHH) emas, balki murakkab hujum harakatlari (MHH) ko'pincha muvaffaqiyat keltiradi. Zamonaviy kurash texnikasini o'rganish shuni aniqlashga yordam berdiki, usul tuzilmasidan darhol boshlanadigan to'g'ridan-to'g'ri hujum kamdan-kam maqsadga erishadi. Odatda, qulay dinamik vaziyatni tayyorlashda va hujum usuli tuzilmalari bitta harakatga ya'ni "harakat ansambliga" birlashtirilgan paytda bunday hujum harakatlari muvaffaqiyat keltiradi. Murakkab hujum harakatlari ("harakat ansamblari") hujum harakatlarining maxsus tuzilma guruhlaridan iborat. Hujum harakatlari eng oddiy tuzilma guruhlariga kiradi. Bunday harakatlarda kurashchi raqib gavdasiga kuch bilan ta'sir ko'rsatish orqali uni qulay dinamik vaziyat holatiga tushiradi hamda natijaga erishish maqsadida bitta harakat bilan undan foydalanib qoladi. Ushbu holda murakkab hujum harakati tayyorlov kuch ta'siri hamda hujum usuli tuzilmasidan tashkil topadi.

Yanada murakkab tuzilma guruhlari hujum qiluvchining ma'lum bir harakatlariga javoban qulay dinamik vaziyatni yaratadigan raqib reaksiyasidan foydalanishni ko'zda tutuvchi hujum harakatlaridan tashkil topadi. Demak, kurashda usullarni, ayniqsa, murakkab hujum harakatlarini muvaffaqiyatli qo'llash uchun kurashchi qulay dinamik vaziyatlarni tayyorlash usullarini egallashi va maxsus hujum hamda "harakatlar ansamblini" yarata olishi lozim.

Bellashuv jarayonida qulay dinamik vaziyatlarni tayyorlash uchun manyovrlar, aldamchi harakatlar va kombinatsiyalar qo'llaniladi.

Manyovrlar – bu hujum qilish uchun qulay holatni egallash va usulni amalga oshirishga (qulay dinamik vaziyatni yaratishga) yordam beradigan harakatni bajarishga raqibni majbur qilish maqsadida qo'llaniladigan turli xildagi harakatlanishdir. Biroq raqib qulay dinamik vaziyatni yaratmasligi ham mumkin. Bunday hollarda uni aldamchi harakatlar bilan tayyorlash mumkin.

*Aldamchi harakatlar* hujum harakatlariga o'xshash bo'lib, raqibni himoyalanişga va aldamchi harakat yo'nalishiga qarab mustahkamlik burchagini oshirish maqsadida o'z gavda holatini o'zgartirishga majbur qilish lozim. Agar aldamchi harakatni bajarishda raqibning himoyalaniş, egallashi mumkin bo'lgan holatiga eng munosib bo'lgan usulni bajarish oson bo'lishi uchun bir vaqtning o'zida o'z gavdasi holatini tayyorlasa va ushbu usulni darhol amalga oshirsa, bunday harakatlar birikmasi *kombinatsiya* deb ataladi. Kombinatsiyalar ko'pincha ikkita ketma-ket bajariladigan usullardan tashkil topadi, ulardan birinchisi aldamchi, ikkinchisi haqiqiy (yakunlovchi) bo'ladi.

Yuqori malakali kurashchilar ma'lum bir tuzilmadan iborat kombinatsiyalarni – murakkab hujum harakatlarini qo'llaydilar. Birinchi (aldamchi) harakat shu qadar aniq hujum qilish xavfi bo'lib ko'rinadiki, deyarli har doim raqibning ma'lum bir himoyalaniş reaksiyasini keltirib chiqaradi, hujum qiluvchi bunday reaksiyadan foydalanadi.

Ussullar kombinatsiyalariga asoslangan tuzilma guruhlaridan tashqari, taktik tayyorgarlikning bitta yoki bir nechta usullari bilan asosiy usulning boshqa murakkab hujum harakatlarini ham qo'llash mumkin. Shuni nazarda tutish kerakki, tayyorlov harakatlari (aldamchi usullar va boshq.) MHHlar samaradorligida katta ahamiyatga ega. Boshlang'ich harakatlar va hujum harakatining asosiy tuzilmasi turlicha uyg'unlashganda harakat malakasining butunlay yangi tuzilmasi harakat ansambli yaratiladi. Bunda eskisi ancha o'zgaradi. Bunday texnik-taktik harakatning asosiy qiyinchiligi dastlabki harakatdan asosiysiga o'tish joyida harakatlar o'rtasidagi bog'liqlikni o'rnatishdan va kuch berish yo'nalishi hamda hajmiga ko'ra harakatlarni

unisidan bunisiga o'tkazishni bilishdan iborat. Shuning uchun harakat yo'nalishini tez o'zgartirish malakasi, uning qat'iy izchilligi, uzluksizligi hamda aynan harakatning bir turidan ikkinchisiga o'tish paytida kuchning shunga qaratilishga e'tibor berish lozim.

Tadqiqotlar natijalari shunga asos bo'la oladiki, MHHni muvaffaqiyatli bajarishning nazariy asosi shundan iboratki, raqib hujum qiluvchi tomonidan rejalashtirilgan kuch berish yo'nalishini o'zgartirgan holda bajariladigan bitta murakkab harakatiga ikki marta reaksiya bilan javob qaytarishga majbur bo'ladi. Shu orqali javob reaksiyasi vaqti bo'yicha unga yuqazib qo'yadi. Avval MHHning boshlang'ich harakatiga birinchi, yashirin reaksiya davri, so'ngra motor reaksiya davri va uning to'xtashi, ikkinchi, latent, MHHga kuch berishning yangi yo'nalishini bilib olish davri, va, nihoyat, MHHning yakunlovchi harakatiga reaksiya qilishning ikkinchi motor davri keladi.

Shunday qilib, MHHning ikkinchi harakati yoki hujum qiluvchi harakatining birinchi qismiga raqib reaksiyasining motor qismi bilan (yo'nalishga ko'ra hujumning ikkinchi qismiga mos keladigan) yoki MHHning ikkinchi qismiga latent reaksiya davri bilan (hal qiluvchi harakat uchun qulay bo'lgan hujum qilingan kurashchining gavda holati) mos keladi.

### **Bosh va kondensator omillardan foydalanish**

Odatda yuqori malakali kurashchilar qandaydir gipertrofik rivojlangan tayyorgarlik sifatlariga ega bo'ladilar va ular hisobiga g'alabaga erishib keladilar. Kurashchilarning bunday alohida xususiyatlarini hisobga olish va texnik-taktik hujum harakatlarini ulardan imkoni boricha yaxshi foydalangan holda qurish lozim.

Hujum harakati tuzilmasini ishlab chiqayotib hamda takomillashtira turib, hujum tuzilmasida bunday sifatarga bosh o'rin ajratish kerak.

Musobaqaning umumiy taktik ko'rinishi, alohida bellashuv va umuman butun musobaqa taktikasi kurashchining ustun sifatlarini hisobga olgan holda qurilishi lozim. Ular kurashchining yetarlicha rivojlanmagan boshqa sifatlarini qoplashi shart.

## **Texnik-taktik mahoratning yetakchi va qo'loq tomonlariga birgalikda ta'sir etish**

Yuksak sport mahorati texnik-taktik tayyorgarlikni uzluksiz takomillash-tirib borishni taqozo etadi. Amaliyotning ko'rsatishicha, ko'pgina kurashchilar yirik musobaqalarda ko'pi bilan 1-2 marta muvaffaqiyatli qatnashadilar. Odatda, bu ularning texnik-taktik mahoratining o'sishi to'xtab qolganligi bilan bog'liq. Kurashda sport mahorati to'xtovsiz yangilanib va takomillashtirib borilishi lozim. Afsuski, ba'zi kurashchilar takomillashtirish deganda ularda mavjud bo'lgan kamchiliklarni bartaraf etish deb tushunadilar. Ular muvaffaqiyatsiz bajaradigan hujum harakatlariga kam e'tibor qaratadilar. Texnik-taktik mahoratni takomillashtirish tamoyili mahoratning hamma tomonlariga birgalikda ta'sir ko'rsatishdan iborat.

Yuqorida bayon qilingan asosiy qoidalar kurashda yuqori sport natijalariga erishish bilan bog'liq. Trenerlar shularni kurashchilarni tayyorlash va mahoratini takomillashtirishda hisobga olishlari lozim.

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

1. Kurashchining texnik-taktik mahorati tamoyillarini aytib bering.
2. Texnik-taktik mahorat tushunchasini yoritib bering.
3. Texnik-taktik mahorat va kurash qoidalarining o'zaro bog'liqligi tamoyiliga tavsif bering.
4. Texnik-taktik mahorat va kurashchi alohida xususiyatlarining o'zaro bog'liqligi tamoyiliga tavsif bering.
5. Hujum harakatlarining optimal hajmi, turli-tumanligi va samara-dorligini egallash tamoyiliga tavsif bering.
6. Hujum harakatlarining yetakchi ahamiyati tamoyiliga tavsif bering.
7. Hujum harakatlarining oqilona tuzilmasini egallash tamoyiliga tavsif bering.
8. Hujumni qulay dinamik vaziyat paytida bajarish tamoyiliga tavsif bering.
9. Hujum uchun qulay dinamik vaziyatni tayyorlash va undan foydalanish malakasi tamoyiliga tavsif bering.
10. Bosh va kompensator omillardan foydalanish tamoyiliga tavsif bering.



11. Teknik-taktik mahoratning yetakchi va qoloq tomonlariga birgalikda ta'sir ko'rsatish tamoyiliga tavsif bering.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. Т., 1987.

Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Т., 1990.

Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулиёти. Т., 2001.

Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулиёти. Т., 2005.

Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. Т., 2009.

Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. Красноярск, Изд. КПКУ, 1995.

Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Система подготовки борцов международного класса. Красноярск, 1996.

Нуршин Ж.М., Саламов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураши. Т., 1993.

Петрунев А.А. и др. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля. Красноярск, 1980.

Станков А.Г. и др. Индивидуализация подготовки борцов. М., 1984.

Тастанов Н., Абдиев А., Боймуродов И. Греко-римская борьба. Т., 2007.

#### **JISMONIY TAYYORGARLIK**

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

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

Sportchilar sog'lig'i darajasi va ular organizmi turli tizimlarning funksional imkoniyatlarini oshirish.

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

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

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

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

- salomatlik darajasini oshirish;

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

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

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

- asosan kurash uchun ko'proq xos bo'lgan sifatlarni rivojlantirish;

- kurashchi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladiki, ular o'zining kinematik va dinamik tarkibi hamda asab-mushak kuchlanishi xususiyatiga ko'ra kurashchining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mosdir. Shunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratish mumkin: kurashning turli usullarini ishora orqali bajarish; maxsus trenajyor moslamalarida bajariladigan mashqlar; kurashchilar manekeni bilan mashqlar.

Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlanish sifatlarini kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan qo'yiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan.

Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan kurash gilamida o'tkaziladi va harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qo'llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar kurashchi organizmiga bo'lgan ta'sirni kuchaytiradi. Masalan, og'irroq vazn toifasidagi sherigini tashlash, sheriklarni almashtirgan holda o'quv-trenirovka bellashuvlari bajariladi va h.k. Mana shu hamma mashqlar energiya ta'minotining u yoki bu mexanizmlarini rivojlantirish imkonini ta'minlaydi, kurashchining mashqlanganligiga kompleks holda ta'sir ko'rsatadi hamda bir vaqtning o'zida uning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshiradi.

Jismoniy tayyorgarlikning hamma ko'rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Trenirovka jarayonida biron-bir jismoniy tayyorgarlik turlariga yetaRlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratini oshishiga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun trenirovka jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarini optimal nisbatiga rioya qilish juda muhimdir. Uning son jihatdan ifodasi doimiy o'lcham hisoblanmaydi, balki kurashchilar malakasi, ularning alohida xususiyatlari, trenirovka jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog'lliq holda o'zgarib turadi.

### **Kuch va uni rivojlantirish uslubiyati**

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

Kuchning quyidagi turlarini ajratish qabul qilingan: umumiy va maxsus, mutlaq va nisbiy, tezkor va portlovchan, kuch chidamliligi.

Umumiy kuch – bu kurashchining maxsus harakatlariga taalluqli bo'lmagan holda sportchi tomonidan namoyon qilinadigan kuch. Maxsus kuch musobaqa harakatlariga mos bo'lgan maxsus harakatlarda sportchi tomonidan namoyon bo'ladi. Mutlaq kuch sportchining juda katta xususiyatiga ega harakatlarida namoyon

bo'ladigan kuch imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Kurashda u kuch yordamida yakkama-yakka olishish uchun muhim ahamiyatga ega.

Nisbiy kuch, ya'ni sportchining 1 kg vazniga to'g'ri keladigan kuch kurashchining shaxsiy og'irligini yengib o'tish imkoniyati ko'rsatkichi hisoblanadi. Bu usullarning tezkorlik bilan bajarilishida muhim ahamiyatga ega.

Tezkor kuch mushaklarning tashqi qarshilikni yengib o'tish bilan bog'liq harakatlarni tez va vaqt limitida bajarishga bo'lgan qobiliyatida aks etadi.

Portlovchan kuch qisqa vaqt ichida o'z shiddatiga ko'ra katta kuchlanishlarni namoyon qilish qobiliyatini tavsiflaydi.

Kuch chidamliligi – bu sportchining nisbatan uzoq vaqt davomida mushak kuchlanishlarini namoyon qilishga bo'lgan qobiliyatidir. Kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: takroriy kuchlanishlar; qisqa muddatli maksimal kuchlanishlar; tobora o'sib boradigan og'irliklar, zarbdor, birgalikda ta'sir ko'rsatish; variantlilik; izometrik kuchlanishlar uslublari.

Takroriy kuchlanishlar uslubi shundan iboratki, sporchi mashqni “so'nggi nafasgacha” bajarishda maksimal og'irlikdan 70-80% ga teng bo'lgan og'irliklar bilan mashqlarni takroran bajaradi. Ushbu uslub kuch mashqini seriyalab bajarishni nazarda tutadi. Har bir seriya – “so'nggi nafasgacha”, hammasi bo'lib 3-4 seriya, seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-4 *min*.

Takroriy kuchlanishlar uslubining bir turi dinamik kuchlanish uslubi hisoblanadi. U mashqlarni maksimumdan 20-30% og'irlikda chegaradagi tezlikda bajarish bilan tavsiflanadi. Bunda katta mushak zo'riqishi og'irlik vazni hisobiga emas, balki yuqori tezlikdagi harakat hisobiga erishiladi.

Qisqa muddatli maksimal kuchlanish uslubi hozirgi paytda mushaklarning mutlaq kuchini oshirish uchun eng samarali hisoblanadi. U chegaradagi va chegaraga yaqin bo'lgan og'irliklar bilan ishlashni nazarda tutadi. Mushaklar trenirovkasida maksimal kuchlanishlar uslubi trenajyorlarda va bitta yondashishda bitta-ikkita harakatlar yordamida, katta og'irlikdagi shtanga bilan bajariladigan mashqlarda (jim, siltab kutarish, dast ko'tarish, o'tirib-turish) namoyon bo'ladi. Trenirovkada hammasi

bo'lib 3-4 ta yondashish bajariladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i – 3-5 min.

*Tobora o'sib boradigan og'irliklar uslubi* bitta trenirovka mashg'ulotida singari keyingilarida ham qarshilik ko'rsatish hajmining asta-sekin o'sib borishini nazarda tutadi.

Trenirovka mashg'ulotida birinchi yondashishda sportchi 10 marta ko'tara oladigan (10 MT) og'irlikdan 50% ga teng og'irlik bilan boshlash tavsiya etiladi. Ikkinchi yondashishda mashq 10 MT dan 75% og'irlik bilan bajariladi, uchinchi yondashishda esa 10 MT dan 100% og'irlik bilan bajariladi. Trenirovka davomida hammasi bo'lib 3 ta yondashish amalga oshiriladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i 2-4 min. Har bir yondashishda mashq chegaradagi tezlik bilan aniq toliqib qolgunga qadar bajariladi.

*Zarbdor uslub* tushadigan og'irlikning kinematik energiyasi va shaxsiy gavda og'irligidan foydalanish yo'li orqali mushak guruhlarini zarbdor rag'batlantirishga asoslangan.

Mashqlanayotgan mushaklarning kamayayotgan og'irlik energiyasini yutib olishi mushaklarning faol holatga keskin o'tishiga, ish kuchlanishining tez rivojlanishiga yordam beradi, mushakda qo'shimcha kuchlanish imkoniyatini hosil qiladi. Bu keyingi itaruvchi harakat shiddati va tezkorligini hamda qoloq ishdan yengib o'tiladigan ishga tez o'tishni ta'minlaydi.

Oyoqlar portlovchan kuchini rivojlantirishning zarbdor uslubini qo'llash usuli sifatida ketidan balandlikka yoki uzunlikka sakrash bilan bajariladigan chuqurlikka sakrash mashqlarini aytish mumkin. Mashq 70-80 sm balandlikdan oyoq tizzalarini biroz bukkan holda yerga tushib, ketidan tez va shiddat bilan yuqoriga otilib chiqish orqali bajariladi. Sakrashlar seriyalab: 2-3 seriyada, har bir seriyada 8-10 tadan sakrashlar bajariladi. Seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-5 min. Mashq haftada ko'pi bilan ikki marta bajariladi.

*Birgalikda ta sir ko'rsatish uslubi* shunga bog'liqlik, kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish bevosita ixtisoslashgan mashqlarni bajarish paytida sodir bo'ladi. Bir vaqtning o'zida kurashchining kuch qobiliyatlari va texnik-taktik

harakatlari rivojlantiriladi hamda takomillashtiriladi. Kurashda birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubidan foydalanishga misol tariqasida shunday mashqlarni keltirish mumkinki, kurashchi bu mashqlarda o'z texnik harakatlarini og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan takomillashtiradi.

Og'irlikning optimal o'lchamini aniqlab olish juda muhimdir. Haddan tashqari katta o'lcham harakat malakasi tarkibining buzilishiga olib keladi, bu oqibatda harakat texnikasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

*Variantlilik uslubi* asosan turli vazndagi og'irliklar bilan maxsus mashqlarni bajarishni ko'zda tutadi. Har xil vazndagi sheriklar bilan mashqlar seriyalab bajariladi. Bitta seriyada avval og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi, so'ngra teng vazndagi raqib bilan 15-16 ta tashlash, shundan keyin o'z vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi. Hammasi bo'lib 3 seriya bajariladi. Dam olish oralig'i – 3-4 min. Tezkor-kuch sifatlarini (me'yordagi, kichik) rivojlantirishda variantlilik usulubi ayniqsa samaralidir.

Usullarni ancha og'ir raqib bilan takomillashtirish alohida kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga, kichik vazn toifasidagi raqib bilan esa – tezkorlik imkoniyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu oqibatda musobaqa mashqida natijaning oshishiga olib keladi.

*Mushaklarning izometrik kuchlanishi uslubi* turli mushak guruhlarining 4-6 sek davom etadigan statik maksimal kuchlanishini nazarda tutadi. Izometrik mashqlarning qiymati shundaki, ularning hajmi uncha katta emas, ko'p vaqt olmaydi, bajarilishi ancha oson. Bundan tashqari, ularning yordamida ma'lum bir mushak guruhlariga yoki zarur holatlarda, gavda qismlarini bukish yoki yozishning tegishli bo'g'im burchaklarida tanlab ta'sir ko'rsatish mumkin.

### **Tezkorlik va uni rivojlantirish uslubiyati**

Kurashchi tezkorligi – bu uning mumkin qadar qisqa vaqt ichida ayrim harakatlar va usullarni bajarish qobiliyatidir. Tezkorlik sifatini yaxshi rivojlantirmasdan kurashda yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi. O'z raqibidan hatto

sekundning yuzdan bir bo'lagiga tezroq harakat qiladigan kurashchi uning oldida muhim ustunlikka ega bo'ladi.

Kurashchi tezkorligi ko'p jihatdan uning asab jarayonlari harakatchan-ligiga, sharoitlarga, raqib harakatiaridagi ko'rimsiz o'zgarishlarni sezishga bo'lgan sezgirlik unda qay darajada rivojlanganligiga, bellashuvda har safar yuzaga kelgan vaziyatni bir zumda qabul qilish va to'g'ri baholay olish malakasiga, taktik harakatlarni o'z vaqtida va aniq bajarishga bog'liq.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi:

**Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi.** Harakatlar va katta tezkorlik bilan bajariladigan alohida harakatlarni yengillashtirilgan sharoitlarda ko'p marta takrorlash. Masalan, usulni kichik vazn toifasidagi sherik bilan tezkorlikka e'tibor qaratgan holda bajarish. Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish tezligi bo'yicha oddiy sharoitlarda bajariladigan harakatlardan oshadigan o'ta tez harakatlarning bajarilishini rag'batlantiradi. Masalan, yugurish tezligini oshirish uchun qiyalangan yo'l kacha bo'ylab (tog'dan) yugurish qo'llaniladi.

**Mashqni og'irlashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi.** Kurashchi musobaqalarda duch keladigan sharoitlardan ham ancha qiyin sharoitlarda maksimal tezkorlik bilan bajariladigan harakatlarni ko'p marta takrorlash. Masalan, og'ir vazndagi sherik bilan maxsus mashqlarni bajarish.

**Takroriy kuchlanishlar uslubi.** Ikki xil ko'rinishda qo'llaniladi:

- mashqlarni chegaradagi va chegara atrofidagi tezlik bilan bajarish;
- mashqlarni shunday sharoitda bajarishki, bunda chegaradagi kuch zo'riqishlari nisbatan yengil yukni katta tezlik bilan bir joydan ikkinchisiga o'tkazish yo'li orqali ta'minlanadi.

**O'yin va musobaqa usullari** ham katta ahamiyatga ega bo'lib, ulardan foydalanish sportchining emotsional muhiti, ruhiy holati, raqobatchilik hissining o'zgarib turishi hisobiga tezkorlikni rivojlantirish uchun qo'shimcha turtki (rag'bat) bo'lishi murakin.

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

mashqlarining texnikasi ularning chegaradagi tezliklarda bajarilishini ta'minlashi shart. Mashqlarni bajarish paytida asosiy kuchlanishlar bajarish usuliga emas, balki uning tezligiga qaratilishi uchun mashqlar shunchalik yaxshi o'rganilgan va egallangan bo'lishi kerak. Mashqlar davomiyligi shunday bo'lishi zarurki, bajarish oxiriga kelib tezlik, toliqishga qaramasdan, pasaymasligi shart.

**Tezlik** mashqlarini bajarish tartiblari katta ahamiyatga ega. Har bir mashq davomiyligi 20 sek dan oshmasligi lozim, dam olish oralig'i, mashqni takrorlash boshida, bir tomondan, kurashchining tiklanishini, ikkinchi tomondan, uning markaziy asab tizimini optimal qo'zg'aluvchanligini ta'minlashi, optimal bo'lishi kerak.

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

#### **Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyati**

Kurashchining chidamliligi – bu butun bellashuv davomida harakatlarni yuqori sur'atda bajarish va butun musobaqa davrida bir nechta bellashuvlarni shiddat bilan o'tkazish qobiliyatidir. Yuqori darajadagi chidamlilik kurashchiga katta trenirovka va musobaqa nagruzkalarini o'zlashtirishga, musobaqa faoliyatida o'zining harakat qobiliyatlarini to'laqonli ravishda amalga oshirishga imkon beradi.

Kurashda umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi.

Umumiy chidamlilik deganda sportchining sust shiddatdagi ishini uzoq vaqt bajarishga bo'lgan qobiliyati tushuniladi.

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

Kurashchining musobaqa faoliyati ko'p qirrali va mushak tizimining ulkan ishi bilan bog'liq (kurashda statik va dinamik tartibda ishlovchi deyarli hamma mushak guruhлари qatnashadi). Shuning uchun chidamlilik nafaqat ishlayotgan mushaklarga yetkazib beriladigan kislorod miqdori bilan, balki mushaklarning o'zining uzoq vaqt davom etadigan kuchli zo'riqishli ishga bo'lgan moslashishi bilan aniqlanadi. Sportchi trenirovka va musobaqa faoliyatida ma'lum bir toliqishni yengib o'tgan



taqdirdagina uning chidamliligi takomillashadi. Jismoniy toliqish va chidamlilik asosida musbak faoliyatining turli xildagi ta'minoti jarayonlari yotganligini bilgan holda ularning faoliyat ko'rsatish darajasini oshirish uchun ularga maqsadli ta'sir etish mumkin.

Trenirovka nagruzkasi, sportchi organizmiga ta'sir ko'rsatish chorasi sifatida, quyidagi tavsiflar bilan belgilanadi:

- mashq shiddati;
- mashq davomiyligi;
- takrorlash soni;
- dam olish oralig'i davomiyligi;
- dam olish xususiyati.

*Bajarilayotgan mashq shiddati* energiya ta'minotining aerob va anaerob jarayonlari nisbati xususiyatiga ta'sir ko'rsatadigan nagruzkaning eng muhim tavsifi hisoblanadi. To'rtta shiddat zonasini ajratish qabul qilingan: maksimal, submaksimal, katta, sust.

*Mashq davomiyligi* uni bajarish shiddatiga nisbatan teskari bog'liqlikka ega. Ish davomiyligining 20-25 sekunddan 4-5 minutgacha ko'payishi bilan uning shiddati keskin kamayadi. Mashqning energiya ta'minoti turi uning davomiyligiga bog'liq.

Anaerob-alaktat rejimdagi mashqlar davomiyligi 3-8 sekundga, anaerob-glikolitik rejimda 20 sekunddan 3 minutgacha hamda aerob rejimda 3 minutdan va ko'proqqa teng.

Ko'p sonli tadqiqotlar natijalariga asoslanib, davomiyligi har xil bo'lgan maksimal jismoniy nagruzkada anaerob va aerob jarayonlarning umumiy energetik metabolizmga nisbatan hissasini aniqlash mumkin.

Tegishli natijalar 5-jadvalda keltirilgan.

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

Ish davomiyligi chegarasi	Quvvatning chiqishi			Nisbiy ulush	
	anaerob jarayonlar	aerob jarayonlar	jami	anaerob jarayonlar, %	aerob jarayonlar, %
10 sek	20	4	24	83	17
1 min	30	20	50	60	40
2 min	30	45	75	40	60
5 min	30	12	150	20	80
10 min	25	245	270	9	91
30 min	20	675	695	3	97
60 min	15	1200	1215	1	99

*Mashqlarni takrorlash soni* ularning organizmga ta'sir ko'rsatish darajasini belgilaydi.

Aerob sharoitlarda ishlashda takrorlash sonini ko'paytirish nafas olish va qon aylanish organlari faoliyatini yuqori darajada uzoq vaqt ushlab turishga majbur qiladi.

Anaerob rejimida mashqlarni takrorlash soni kislorodsiz mexanizmlarning tugashiga yoki markaziy asab tizimining qurshovda qolishiga olib keladi.

*Dam olish oraliq'i davomiyligi* organizmning trenirovka nagruzkasiga bo'lgan javob reaksiyasi hajmi singari, uning xususiyatini ham aniqlash uchun katta ahamiyatga ega. Bunda dam olish oraliqlarida sodir bo'ladigan tiklanish jarayonlari quyidagilardan iborat:

- tiklanish jarayonlari tezligi bir xil emas – avval tiklanish tez kechadi, so'ng sekinlashadi;
- turli ko'rsatkichlar har xil vaqtdan keyin tiklanadi (geteroxronlilik);
- tiklanish jarayonida ish qobiliyati va boshqa ko'rsatkichlarning fazali o'zgarishi kuzatiladi.

Dam olish oraliq'i tiklanish uchun yetarli bo'lgan sust shiddatli mashqlarni bajarishda har bir keyingi urinish taxminan avvalgisiga o'xshagan ko'rinishda boshlanadi. Ushbu holda dam olish oraliq'ini kamaytirishda nagruzka ko'proq aerob nagruzkaga aylanadi, chunki odatda 3-4 minutga kelib vujudga kelayotgan nafas olish jarayonlari ham o'z kuchini saqlab qolgan bo'ladi.

Maksimal va submaksimal quvvatli mashqlardagi dam olish oraliq'ini kamaytirish nagruzkani anaerob nagruzkaga aylantiradi, chunki mashq takrorlangan sari kislorod qarzi oshib boradi.

*Dam olish xususiyati* mashqlar o'rtasida faol, sust va aralash bo'lishi mumkin. O'qitishning kritik nuqtasiga yaqin bo'lgan tezlikda ishlash paytida faol dam olish nafas olish jarayonlarini yuqori darajada ushlab turishga yordam beradi va ishdan dam olishga hamda aksincha holatga keskin o'tishning oldini oladi. Bu nagruzkani ko'proq aerob nagruzkaga olib keladi. Bundan tashqari, og'ir mehnatdan so'ng faol dam olish tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi. Mashqlar o'rtasida sust dam olish paytida sportchi, butkul tinch holatda bo'lib, hech qanday harakatlarni bajarmaydi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: bajariladigan mashqlar hajmi va shiddatini oshirish, o'zgaruvchan, oraliqli, o'zgaruvchan-oraliqli, takrorlash.

*Hajmni oshirish uslubi* shundan iboratki, jismoniy mashqlarni bajarish vaqti mashg'ulotlardan mashg'ulotga asta-sekin oshib boradi. Bu uslub mashg'ulotlar sonini ko'paytirishini nazarda tutadi.

*Shiddatni oshirish uslubi* jismoniy mashqlarni bajarish sur'ati, shuningdek butunlay mashg'ulot zichligini mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin oshirib borishni ko'zda tutadi.

*O'zgaruvchan uslub* shundan iboratki, jismoniy mashqlar har xil sur'atda bajariladi. Bunda past sur'atda o'tkaziladigan vaqt bo'laklari mashg'ulotdan mashg'ulotga kamayib, baland sur'atda o'tkaziladiganlari ortib boradi.

*Oraliqli uslub* shundan iboratki, bunda jismoniy mashqlar bo'laklarga bo'linib (seriyalab), sust va faol dam olish oraliqlari bilan bajariladi. Trenirovka vazifalari mashqlarni bajarish sur'ati va davomiyligiga, shuningdek kurashchining

mashqlanganlik darajasi hamda kayfiyatiga qarab, ish hamda dam olish oraliqlari davomiyligiga ko'ra har xil bo'lishi lozim.

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

Sport trenirovkasi jarayonida hamina uslublar bir-biri bilan turlicha uyg'unlashtirilgan holda qo'llaniladi. Chidamlilikni tarbiyalash samaradorligi ko'p jihatdan trenirovka jarayonining oqilona tuzilganligi bilan belgilanadi. Turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarishda ma'lum bir ketma-ketlikka amal qilish va ularning ijobiy o'zaro ta'sir etishini ta'minlash juda muhimdir. Quyidagi ketma-ketlikka rioya etish maqsadga muvofikdir:

- avval alaktat-anaerob mashqlar (tezkor va tezkor kuch), so'ngra anaerob-glikolitik (kuch chidamliligi uchun) mashqlar;

- avval alaktat-anaerob, so'ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilik uchun);

- avval anaerob-glikolitik, keyin aerob mashqlar.

Agar mashqlar ketma-ketligi teskari bo'lsa, tez trenirovka samarasining o'zaro ta'siri salbiy bo'ladi hamda bunday mashg'ulot kam foyda beradi.

### **Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubiyati**

Kurashchining chaqqonligi -- bu harakatlarni nazorat qila olish, bellashuvda to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatda tez hamda aniq yo'l tutish va tegishli harakatlarni oqilona bajarish qobiliyatidir.

Chaqqonlik deganda sportchining koordinatsion qobiliyatlari yig'indisi tushuniladi. Shunday qobiliyatlardan biri yangi harakatlarni egallash tezligi, ikkinchisi -- to'satdan o'zgaradigan vaziyat talablariga muvofiq harakatlarni tez qayta qurish hisoblanadi.

Chaqqonlik sportchini o'rgatish jarayonida rivojlantiriladi. Buning uchun yangi harakatlarni muntazam egallab borish lozim. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun har qanday mashqdan foydalanish mumkin, lekin ularda yangilik elementlari bo'lishi shart.

Chaqqonlikni rivojlantirishning ikkinchi yo'li mashqning koordinatsion murakkabligini oshirishdan iborat. Bunday murakkablik harakatlarni yuqori darajada aniq bajarish, ularning o'zaro muvofiqligi, to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatga mosligiga bo'lgan talablarni oshirish bilan aniqlanishi mumkin.

Uchinchi yo'li – bu nooqilona mushak kuchlanishi bilan kurashish, chunki chaqqonlikni namoyon qilish ko'p jihatdan mushaklarni zarur hollarda bo'shashtirish malakasiga bog'liq.

Kishi koordinatsiyasini rivojlantirishning to'rttinchi yo'li – uning gavda muvozanatini ushlab turish qobiliyatini oshirishdir. Bunday qobiliyatni rivojlantirishning bir nechta usullari mavjud:

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

A.I. Yarotskiy (1971) kompleksiga beshta mashq kiradi: boshni chapga va o'ngga burish; boshni oldinga va orqaga egish; boshni yon tomonlarga egish; soat millari bo'ylab aylanma harakatlar; soat millariga qarshi tomonga aylanma harakatlar. Bu mashqlar tez sur'atda kuniga uch marta 10 minutgacha bajariladi.

Kurashchi chaqqonligini rivojlantirishning hamma vositalarini ikkita bo'linga ajratish maqsadga muvofiqdir: umumiy chaqqonlikni rivojlantirish vositalari va maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari.

Umumiy chaqqonlikni rivojlantirish vositalari umuman harakatlanish tajribasi va harakat koordinatsiyasini boyitishga qaratilgan. Maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari kurashchining o'ziga xos maxsus harakatlanish koordinatsiyasini hamda musobaqa faoliyatining favqulodda sharoitlarida o'zining o'z harakatlarini baholay olish va qayta qurish qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan.

## **Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari**

Egiluvchanlik – bu kurashchining katta amplitudada harakatlarni amalga oshirish qobiliyatidir. Egiluvchanlik bo'g'imlardagi harakatchanlik bilan aniqlanadi. U, o'z navbatida, bir qator omillarga bog'liq: bo'g'im paylarining tuzilishi, mushaklar cho'ziluvchanligi va ularning cho'zilish qobiliyati. Bir nechta egiluvchanlik turlari mavjud.

*Faol egiluvchanlik* – bu shaxsiy mushak kuchlanishlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir.

*Sust egiluvchanlik* – bu tashqi kuchlar: og'irliklar, raqib harakatlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir. Sust egiluvchanlik hajmi faol egiluvchanlikning tegishli ko'rsatkichlaridan yuqori.

*Dinamik egiluvchanlik* – dinamik xususiyatlarga ega mashqlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlikdir.

*Statik egiluvchanlik* – statik egiluvchanlikka ega mashqlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlikdir.

*Umumiy egiluvchanlik* – turli yo'nalishlarda eng yirik bo'g'imlarda katta amplituda bilan harakatlarni bajarish qobiliyatidir.

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

Bunday mashqlar bilan shug'ullanish paytida bir qator uslubiy shartlarni bajarish lozim:

- 1) mashqlarni boshlashdan oldin albatta badan qizdirish mashqlarini kiritish;
- 2) muayyan maqsadlarni oldinga qo'yish, masalan, gavda yoki bo'yumning ma'lum bir nuqtasiga qo'lni tekkazish;
- 3) cho'ziltirish mashqlarini ma'lum bir ketma-ketlikda seriyalab bajarish: qo'llar uchun, gavda uchun, oyoqlar uchun;
- 4) cho'ziltirish mashqlari seriyalari orasida bo'shashtirish mashqlarini bajarish;

5) mashqlarni bajarish paytida asta-sekin ularning amplitudasini oshirish;

6) mashqlarni bajarishda shuni hisobga olish lozimki, harakatchanlikni rivojlantirishning eng asosiy uslubi – bu takrorlash uslubi hisoblanadi.

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

### **O'smir yoshdagi kurashchining jismoniy tayyorgarligi**

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

12-14 yoshda tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. 15-16 yoshdagi o'smirlarda kuch rivojlana boshlaydi va tezkorlik kuch mashqlarini bajarishga qobiliyat namoyon bo'ladi. 16-18 yoshda ko'p kuch va tezlik talab etiladigan mashqlar osonroq o'zlashtiriladi, chidamlilikni rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratiladi. O'smir kurashchilarni tayyorlashda shularni e'tiborga olish juda muhimdir.

Chidamlilikni boshqa jismoniy sifatlarni bilan birga rivojlantirish zarur. Professor V.P. Filinning (1980) ta'kidlashicha, bu yoshda chidamlilikka qaratilgan uzoq vaqt davom etadigan va bir tomonli trenirovka o'smirlarga xos bo'lgan tezkorlik nagruzkalariga moslashishni pasaytiradi.

12-15 yoshda kuchni rivojlantirish asosan o'z massasi og'irligi, to'ldirma to'plar, gantellar, gimnastika tayoqchalari, sherik (turli og'irlikdagi) bilan hamda turli gimnastika sport anjomlarida mashqlar bajarish yordamida amalga oshirilishi lozim.

16-18 yoshdagi kurashchilarda kuchni rivojlantiruvchi mashqlar sport anjomi og'irligini oshirish, dastlabki holatni o'zgartirish, mashq bajarish vaqtini uzaytirish, mashqlar orasidagi dam olish vaqtini kamaytirish hisobiga murak- kablantiriladi.

Yosh o'smirlarning chidamliligini rivojlantirishda ehtiyotkor bo'lish lozim (o'rtacha nagruzkalar, kichik me'yor yoki dam olish uchun tanaffusli o'quv-

trenirovka bellashuvlaridan iborat mashqlar). Nagruzkalarga moslashib borgan sari dam olish tanaffuslari qisqartiriladi. Masalan, tik turishda 2+2 kurashida (navbatma-navbat hujumlar va himoyalar) 3 minutlik tanaffus asta-sekin 1 minutgacha qisqartiriladi. Parterda 2+2 bo'lib 1 minut tanaffus bilan navbatma-navbat kurashishda trenirovka vaqtini 3+3 gacha uzaytiriladi. Keyinchalik kurash sur'atini kuchaytirish mumkin. Chidamlilikni rivojlantirish uchun chegaralangan joyda bir tomonlama qarshilik bilan (biri faqat hujum qiladi, ikkichisi faqat himoyalanaadi), parterdan yuqori yoki tik turishga chiqish bilan kurash o'tkaziladi. Bu mashqlar qiyin holatlardan chiqib ketish yo'lini topishga o'rgatadi.

Professor V.P. Filin tadqiqotlarining ko'rsatishicha, 13 yoshda bo'g'im-larda harakatchanlik yangidan oshadi, 15 yoshda u eng katta hajmga ega bo'ladi, 16-17 yoshda harakatchanlik ko'rsatkichlari kamayadi. Shu sababli o'smirlik yoshida egiluvchanlik va bo'g'imdagi harakatchanlik mashqlari majburiydir.

12-18 yoshda egiluvchanlik va bo'g'imlardagi harakatchanlik buyumlarsiz hamda kichik og'riqlar bilan (gimnastika tayoqlari, gantellar, to'ldirma to'plar) bajariladigan faol-sust xususiyatiga ega mashqlar orqali yoki asta-sekin harakat amplitudasini kuchaytiruvchi va kengaytiruvchi sherik yordamida rivojlantiriladi. Shuningdek, qaddi-qomatni shakllantirish mashqlari kattalarga nisbatan ko'p qo'llaniladi.

Shunday qilib, o'smirlarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi ko'pgina vositalar yordamida amalga oshiriladi.

Yosh o'smirlar bilan ko'proq o'yin uslubi qo'llaniladi, mashg'ulotlar turlicha va ehtirosli o'tkaziladi. Hamma mashqlar asosiy mashg'ulot shakli – darsda bajariladi.

O'smir kurashchining jismoniy tayyorgarligini maqsadli amalga oshirish uchun kurashdagi o'quv-trenirovka jarayonida saf (tartibli) mashqlar (saflanish, buyruqlarni bajarish, qadam tashlab va yugurib harakatlanishlar) qo'llaniladi. Ularning maqsadi – kurash mashg'ulotini tashkil etish, to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish, intizom, o'zaro munosabat va tartibni tarbiyalashdir. Saf mashqlari darsning kirish, tayyorlov va yakuniy qismida mashqlarni bajarish uchun guruhlarni tashkil qilish, saflantirish



va qayta saflanish uchun, shuningdek, nagruzkadan so'ng zo'riqishni bartaraf etish maqsadida bajariladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar qatoriga oddiy gimnastika (qo'llar, oyoqlar, gavda, og'irliklar bilan, og'irliklarsiz, buyumlar bilan va buyumlarsiz hamda sheriklar bilan) mashqlari va og'ir atletika, eshkak eshish, sport o'yinlari kabi sport turlaridagi ba'zi mashqlar kiradi. Bunday mashqlar kurashchining jismoniy rivojlanishini yaxshilaydi, harakat malakalari zahirasini kengaytiradi, organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradi, ish qobiliyatining tiklanishiga yordam beradi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan bir vaqtda asab-mushak kuchlanishlari xususiyati va o'smir organizmining ish tartibiga ko'ra o'xshash bo'lgan mashqlarni ko'proq qo'llash zarur. Turli sport turlaridan olingan mashqlar, ularni bajarish xususiyati va shartlariga qarab, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda turli pedagogik vazifalarni hal etishga imkon berdi. Asosan kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik va chaqqonlikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlarni ajratish qabul qilingan. Og'irliklar bilan (tayoqlar, gantellar, to'ldirma to'plar va h.k.) gimnastika mashqlarini ko'p marta bajarish kuch chidamliligini rivojlantiradi. Ushbu mashqlarni katta tezlikda qisqa vaqt ichida bajarish tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Har bir mashq ma'lum bir sifatni yoki bir guruh sifatlarni rivojlantiradi. Masalan, sherik qarshiligida yoki shtanga bilan bajariladigan mashqlar, o'z og'irligi bilan tortilish hamda qo'llarni bukib-yozish mashqlari kuchni; kesishgan joyda yugurish – chidamlilikni; katta tezlik bilan bajariladigan gimnastika mashqlari, qisqa masofalarga yugurish – kurashda harakat tezligini tarbiyalashga yordam beradi. Basketbol o'yini chaqqonlik, chidamlilik va tezkorlikni kompleks holda tarbiyalashga imkon yaratadi.

Yuqori emotsional qo'zg'alishda katta bo'lmagan shiddat bilan bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar organizm ish qobiliyatini, ayniqsa shiddatli mashg'ulotlar o'tkazilgandan so'ng asab tizimini tiklashga yordam beradi. Ular ertalabki badan tarbiya vaqtida va trenirovka mashg'ulotlarida darsning birinchi bo'lagida (tayyorlov qismida) hamda asosiy qism oxirida qo'llaniladi. Bundan

tashqari. o'rmonda, dalada, daryo bo'yida (suzish, eshkak eshish va to'p o'ynash bilan) jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maxsus mashg'ulotlarni tashkil qilib turish shart.

Kurash mashg'ulotlarida katta jismoniy nagruzkadan so'ng organizmni nisbatan tinch holatga keltirish uchun o'smirlarni mushaklarni bo'shashtirishga, nafas olishni tinchlantirishga (o'ta bo'shashtirilgan mushaklarni silkitish harakatlari, chuqur nafas olish uchun o'pka qafasini kengaytiruvchi mashqlar va h.k.) qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarishga o'rgatish zarur.

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

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

1. Kurashchining jismoniy tayyorgarligiga ta'rif bering.
2. Kurashchi jismoniy tayyorgarligining asosiy vazifalari qanday?
3. Umumiy jismoniy tayyorgarlik, yordamchi jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik tushunchalariga izoh bering.
4. Kurashchi kuchiga tavsif bering va uni rivojlantirish uslubiyatini ayting.
5. Kurashchi tezkorligiga tavsif bering va uni rivojlantirish uslubiyatini ayting.
6. Kurashchi chidamliligiga tavsif bering va uni rivojlantirish uslubiyatini ayting.
7. Kurashchi chaqqonligiga tavsif bering va uni rivojlantirish uslubiyatini ayting.
8. Kurashchi egiluvchanligiga tavsif bering va uni rivojlantirish uslubiyatini ayting.
9. O'smir yoshda kurashchining jismoniy tayyorgarligi xususiyatlari qanday?

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

Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. М., 1988.

Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Т., 1990

Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулиёти. Т., 2001.

Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулиёти. Т., 2005.

Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2009.

Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.

Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. Красноярск, Изд. КНГУ, 1995.

Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Система подготовки борцов международного класса. Красноярск, 1996.

Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.

Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. М., 1984.

Тастанов Н., Абдиев А., Боймуродов И. Греко-римская борьба. Т., 2007.

Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. М., 1997.

Шиян В.В. Совершенствование специальной выносливости борцов. М., 1997.

## **1.1.1.1. Bitiruv malakaviy ishi to'g'risida tushuncha**

### **bitiruv malakaviy ishi to'g'risida tushuncha**

Bitiruv malakaviy ish (BMI) – bakalavriat yo'nalishidagi talabaning ilmiy-tajriba ishi hisoblanadi. BMI bakalavriatning ikkinchi bosqichidan boshlanib, bitiruvchining Yakuniy Davlat Attestatsiyasida himoya qilinishi bilan yakunlanuvchi ishidir. BMIning mavzusi talaba va uning ilmiy rahbari birgalashib quyidagi yo'nalishlar bo'yicha tanlagan muammolar doirasida yoziladi. BMI – kirish, I-II-III boblar, xulosa va foydalanilgan adabiyotlar ro'yhatidan iborat.

### **BMIning bajarishning maqsad va vazifalari**

#### **BMIning bajarish maqsadi:**

- talim bo'yicha nazariy va amaliy bilimlarni mustahkamlash va kengaytirish, ijtimoiy bilimlarni muayyan ilmiy, amaliy, pedagogik, ishlab chiqarish, iqtisodiy, ijtimoiy, madaniy va boshqarish vazifalarini hal etishda qo'llash;
- ijodiy ishlash, ishlab chiqarilayotgan masalaning (muaramoning) qo'yilishi jarayonidan boshlab, uni to'la nihoyasiga yetkazish bo'yicha qaror qabul qilishga bo'lgan mas'uliyatni his etishga o'rgatish;
- zamonaviy ishlab chiqarish, iqtisodiy, texnika, jismoniy tarbiya va sportni rivojlanishi talabalarni mustaqil ishlashga tayyorgarligini taminlash.

#### **BMIning vazifalari:**

- mavjud muammolar yuzasidan tajriba, tadqiqotlar o'tkazish zarurligini asoslash;
- metodologiya va usullarini tanlash, axborot yig'ish va uni qayta ishlash;
- tajriba, tadqiqotning mantiqiy o'ylangan rejasini va o'tkazilgan tahliliy tajriba, tadqiqot natijalarini izchil asoslab bayon etish va xulosa chiqarish.

## **BMIlarning mavzusi**

BMilar mavzusi muammoning zamonaviy holatini, ishlab chiqarish, texnika, fan, ta'lim, jismoniy tarbiya va sportning istiqbolli rivojlantirishni aks ettirishi kerak (2-ilova).

BMilar mavzusi mutahassis chiqaruvchi kafedra tomonidan har o'quv yilining 20 sentyabr kunigacha belgilanadi va fakultetning ilmiy kengashida, so'ngra institutning ilmiy-uslubiy hamda ilmiy kengashlarida muhokama qilinadi va tastiqlanadi.

Talabalarga BMIlarning mavzusini tanlash huquqi beriladi. Talaba yoki talabalarning o'qishi uchun to'lov-kontrakt to'lovchi buyurtmachi zaruriy asoslar bilan BMilar mavzusi bo'yicha o'z mavzularini taklif etishlari mumkin.

BMI mavzusi rahbarning talabaga biriktirish kafedraning taqdimnomasi bo'yicha rektorning buyrug'i bilan rasmiylashtiriladi.

BMI rahbari, ishning mavzusiga muvofiq talabaga BMIga tegishli materiallarni to'plash bo'yicha topshiriq beradi. Topshiriqning shakli va bajarish nazorati o'quv bo'limi tomonidan nazorat qilib boriladi. Topshiriqni bajarish shakli Davlat Attestatsiya Komissiyasiga taqdim etiladi.

## **BMIning bajarishga rahbarlik qilish**

BMIlarga rahbarlik kafedraning ixtisoslik yo'nalishi bo'yicha professor-o'qituvchilari yoki boshqa muassasa va tashkilotlarning yuqori malakali mutaxassislari safidan tayinlanadi.

BMI rahbari:

- topshiriqlar beradi;
- BMIning bajarilish jadvalini rejalashtiradi;
- asosiy adabiyotlar, ma'lumot va arxiv materiallarini hamda mavzu bo'yicha boshqa manbalarni tavsiya etadi;
- talabalar bilan mavzu bo'yicha muntazam suhbatlar va yaxlitligicha himoyaga tavsiya etadi;

- talaba bajarigan BMIning sifati va muallifiga javob beradi, mavzularning qaytarilishiga yoki ko'chirmakashlikka yo'l qo'ymaydi.

Milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi -- mutaxassis chiqaruvchi kafedra hisoblanib. BMIning bajarilishi bo'yicha uslubiy qo'llanmalarni ishlab chiqadi talabalarni ta'minlaydi.

BMI berilgan topshiriqlar asosida shaxsan talaba tomonidan bajariladi. BMI – Davlat tilida va rus tilida bajarilishi mumkin. Kafedraning tavsiyasiga binoan BMI chet tillarning birida bajarilishi mumkin. Chet tilida bajarilgan ishga davlat yoki rus tilidagi annotatsiya ilova etiladi va himoya vaqtida tarjima ta'minlanadi.

### **BMIning bajarilishi**

BMI korxonada va muassasalarda, boshqaruv organlarida, jismoniy tarbiya sport jamoalarida, ilmiy laboratoriyalarida bajarilishi mumkin.

BMIning bajarilishi bo'yicha talaba va ilmiy rahbarning hisobot berish muddatlarini dekanat nazorat qiladi. Dekanat belgilangan muddatlarda talaba BMIning bajarilishi to'g'risida ilmiy rahbar va kafedra mudiri oldida hisobot beradi, kafedra mudiri BMIning holati uchun mas'ul hisoblanadi.

### **BMIning tuzilishi va mazmuni**

BMIning tuzilishining eng asosiy tamoyili materialni aniq va izchil bayon etishdir. Boblar mazmunan tugallangan va ko'zda tutilgan maqsadga erishishga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

#### **BMIning tarkibiy tuzilishi quyidagicha beriladi:**

- BMIning tituli va mavzusi;
- BMI mundarijasi;
- kirish;
- BMIning asosiy qismi ( I-II-III boblar, paragraflar);
- xulosa (rezyume, tavsiya va takliflar);
- foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati (bibliografik tartibda);
- ilovalar.

BMI o'z mazmuniga ko'ra dolzarb amaliy va nazariy masalalarni hal qilishni ta'minlaydigan mustaqil ilmiy tadqiqot hisoblanadi.

**Titul varag'i** BMIning birinchi beti hisoblanadi va qat'iy qoidalar asosida to'ldiriladi (1-ilova).

Titul varag'idan keyin mundarija joylashtiriladi. Mundarijada kirish, I-II-III boblar, paragraflar va BMIning barcha boshqa qismlari asosiy matndagi sarlavhalar bet raqamlaridan **boshqacha shaklda, izchillikda yoki qisqartirib berilishi mumkin emas**. Mundarijadagi sarlavhalar asosiy matndagi sarlavhalar bilan bir xilda bo'lishi shart.

**BMIning kirish qismida:**

- Davlat siyosatidagi huquqiy va demokratik jamiyat qurish yo'nalishi;
- Respublika Prezidenti va Hukumat tomonidan "Jismoniy tarbiya va sport" sohasidagi Qonunlar, farmoyishlar va nizomlar to'g'risida;

- yunon-rim kurash turining O'zbekiston sportidagi tutgan o'rni;
- har bir kurash turining bugungi kundagi muammolari;
- mavzuning dolzarbligini asoslash;
- tadqiqotning maqsadi;
- tadqiqotning obyekti va predmeti;
- tadqiqotning farazi;

**Birinchi bobda:**

- muammo bo'yicha ilmiy-nazariy risolalar tahlilidan kelib chiqqan holda fikrlar to'plash;

- mavzuning umumiy nazariy masalalari;
- tadqiqot obyektida mavjud kamchiliklarni yo'qotishga qaratilgan takliflari va tavsiyalariga asoslanish;

- tajriba o'ttirishi vaqtida yig'ilgan hamda tadqiqot jarayonida tahlil qilingan materiallar talabaga hal qilinmagan masalalarni, muommalarni aniqlash va shunga muvofiq xulosa chiqarish.

**Ikkinchi bobda:**

- qo'yilgan vazifalar;

- tadqiqotchi amalga oshiradigan tajriba yo'llari va tadqiqot uslublari;
- tadqiqotni tashkillashtirish;
- o'tkazilgan tajriba vaqti;
- tadqiqot obyeksi va kontingenti ko'rsatilishi shart.

### **Uchinchi bobda:**

- muallif tomonidan o'rganib chiqilgan materiallar asosida tadqiqot obyektini yaxshilash:

- takomillashtirishni dalillar yordamida asoslash;
- dalillarga mos jadvallar;
- takomillashtirish yo'llari;
- taklif etilayotgan qarorlarning samaradorligini aniqlanash;
- erishilgan natijalarni muhkama shaklida yozish.

**Hulosa qismi** BMIning asosini tashkil qiladi. BMIning ayrim boblari xulosalar va takliflar bilan tugallanishi mumkin, ammo ulardan eng muhimlari ishning oxirida, yani xulosa bo'limida aks ettirilishi kerak.

### **BMIning hajmi va rasmiylashtirish qoidalari**

BMIning titul varagi, mundariyasi, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati (bibliografik tartibda) kompyuterda terilgan bo'lishi mumkin. Zarur hollarda grafiklar, rasmlar, eskizlar, diagrammalar, sxemalarni kompyuter vositalarida bajarilishiga ruxsat beriladi. BMIning qolgan qismlari qo'lyozma tarzida A4 qog'ozida, chap tomondan 3 *sm*, o'ng tomondan 1 *sm*, tepa tomondan 2 *sm*, pastki tomondan 2 *sm* joy qoldirib rasmiylashtirilgan bo'lishi shart. Betlarning raqami varaqning tepa qismining o'rtasiga qo'yiladi (ajratilgan 2 *sm* ichida). Yangi fikrni ifodalaydigan jumalari xat boshidan yoziladi.

BMIning har bir bobi yangi betdan yoziladi. Bobning nomi yoki sarlavhasi asosiy matndan qo'shimcha interval bilan ajralib turishi kerak. Bobning nomidan keyin paragraf nomi yoziladi. Boblar rim raqamida, bob ichidagi sarlavhalar oddiy raqamlar tartibida qo'yilishi kerak (masalan: I-BOB, 1.1., 1.2. II-BOB, 2.1., 2.2 III-BOB, 3.1.3.2.).



## **BMlga beriladigan xulosaga qo'yiladigan talablar**

Malakaviy ishga ilmiy rahbar **xulosa** beradi. Ilmiy rahbar xulosasida quyidagi masalalar yoritilish shart:

1. Mavzuning dolbzarligi.
2. Ishning maqsad va vazifalari muallif tomonidan qay darajada yoritilganligi.
3. Tadqiqotning ilmiy jihatdan yangiligi.
4. O'tkazilgan tadqiqot natijalarini asoslanganligi.
5. BMIning xulosalar takliflarining sifati.
6. BMIning qo'yilgan talablarga mosligi.

## **Foydalanilgan manbalarni bibliografik bayon etish qoidalari**

Foydalanilgan manbalarni bibliografik ro'yxat ishning xulosa qismidan keyin joylashtiriladi. Bibliografik ro'yxat talaba tomonidan bevosita nashr qilgan manbalaridan yoki kataloglar va bibliografik ko'rsatkichlardan adabiyotlar ro'yxatini to'lalig'icha sarlavhalarni qisqartirilmagan holda olib tuziladi.

Har bir manba bo'yicha:

- foydalanilgan adabiyotni tartib raqami;
- muallifning familiya, ismi va nasabi;
- nashr qilingan joyning nomi;
- nashr nomi;
- chop etilgan yili;
- manbalarning betlari.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati bibliografik ro'yxati quyidagi tartibda tuzilishi lozim:

1. O'zbekiston Respublikasi Qonunlari.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmonlari.
3. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarorlari.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining asarlari.
5. Harflar ketma-ketligida joylashgan maxsus adabiyotlar.
6. Me'yoriy hujjatlar va yo'riqnomalar.
7. Statistik materiallar va statistik to'plamlarning materiallari.

## **BMIni himoya qilish**

Belgilangan tartibda rasmiylashtirilgan BMI talaba tomonidan ilmiy rahbarga taqdim etiladi. Rahbar, BMI talab darajasida bajarilganligiga ishonch bildirganidan so'ng, ishni o'z xulosasi bilan birga kafedra mudiriga taqdim etadi. Kafedra mudiri, taqdim etilgan material asosida, BMIni talaba tomonidan DAKda himoyaga kirishga kiritish haqida qaror qabul qiladi. Agar, kafedra mudiri talabani BMIning himoyaga kiritish mumkin emas deb hisoblasa, masala kafedra majlisida, ilmiy rahbar ishtirokida muhokama etiladi.

Taqrizchilar tarkibi bitiruvchilarni iste'mol soha mutaxassislaridan saqlanadi. Taqrizchilar safida oliy o'quv yurtlarining professorlari va o'qituvchilari nam jalb etilishi mumkin.

Muqovalangan BMIning asl nusxasi himoyaga taqdim etiladi.

Fakultet dekani BMIning taqriz bilan himoya uchun Davlat attestatsiya komissiyasiga taqdim etadi.

BMIning himoya qilish tartibi O'zbekiston Respublikasi Oliy o'quv yurtlari bitiruvchilarining Yakuniy Davlat Attestatsiyasi to'g'risidagi Nizomi bilan belgilanadi.

BMI himoyadan so'ng (kamida 10 yil) oliy o'quv yurtida saqlanadi. Har xil sabablar bo'yicha BMIning boshqalarga topshirish zaruriyati mavjud bo'lgan holda, shundan nusxa olinadi (ishning asl nusxasi oliy o'quv yurtida qoldiriladi).

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

1. Ilmiy tadqiqotlar qanday asosiy bosqichlarga taqsimlanadi?
2. Ilmiy tadqiqotning mavzusi qanday mezonlarga javob berishi kerak?
3. Ilmiy tadqiqotning mavzusi istiqbolli ekanini qanday aniqlash mumkin?
4. Ilmiy tadqiqot mavzusining o'rganilganlik darajasini qanday aniqlash mumkin?
5. Ilmiy ish uchun tadqiqot usullarini tanlash yo'llari haqida gapirib bering.
6. Tadqiqotning ish rejasi qanday tuziladi?
7. Tajriba tadqiqotlarini rejalashtirishda nimalarga e'tibor berish kerak?
8. Ilmiy adabiyotlarni o'rganishning uch usuli (manbani ko'rib chiqish, boshidan oxirigacha o'qish va puxta o'zlashtirish) bir-biridan nimasi bilan farq qiladi?
9. Yig'ilgan ilmiy materialni guruhlariga taqsimlashda nimalarga e'tibor beriladi?
10. Yig'ilgan ilmiy ma'lumotlarni taqqoslash qanday maqsadda amalga oshiriladi?

11. Ilmiy tadqiqotlarning yakuniy bosqichida uni muhokama qilish va taqrizlashning ahamiyatini ochib bering.

12. Ilmiy ishning taqrizi qanday talablarga javob berishi kerak?

13. O'zingiz istagan bitiruv malakaviy ishiga taqriz tayyorlang va uning muhokamasini tashkil qiling

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

Ўзбекистон Республикаси Таълим тўғрисида қонун. 29 август, 1997.

Бюллетень нормативных актов министерств, государственных комитетов и ведомств Республики Узбекистан, 2003 г., № 4

Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М., ФиС, 1978.

Губа В.П., Шестаков М.П., Бубнов Н.Б., Борисенков М.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. М.: СпортАкадемПресс, 2002.

Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. М., Академия, 2002.

Захаров А.А., Захарова Т.Г. Как написать и защитить диссертацию. СПб.: Литер, 2003.

Кузин Ф.А. Кандидатская диссертация. Методика написания, правила оформления и порядок защиты. М., Ось – 89, 1998.

Мухитдинов М. Нормативные материалы по оформлению диссертации и автореферата. Методические указания. Т., ВАК РУз.

Петров П.К. Курсовые и выпускные квалификационные работы по физической культуре. М., Владос-Пресс, 2003. – 112 с.

Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. М., СпортАкадемПресс, 2001.

Сидоренко В.М., Трущак И.М. Основы научных исследований. Харьков. Высш. шк., 1977.

Филин В.П., Семенов В.Г., Алабин В.Г. Современные методы исследований в спорте. Харьков, Основа, 1994.

*(I-ilova)*

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASIMADANIYAT VA SPORT ISHLARI VAZIRLIGI**

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI**

**(12-shrift)**

Qurbonov Sherzod Olim o'g'li

**(12-shrift)**

**YUQORI MALAKALI YUNON-RIM KURASHCHILARINING MUSOBAQA  
FAOLIYATIGA BOG'LIQ TEZKOR-KUCHNI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI**

**(16-shrift)**

**Tal'im yo'nalishi: 5810200 – sport faoliyati (yunon-rim kurashi bo'yicha)**

**(12-shrift)**

**BITIRUV MALAKAVIY ISHI**

**(16-shrift)**

Ish ko'rib chiqildi va himoyaga qo'yildi

“Milliy va xalqaro kurash turlari” kafedrası

mudiri \_\_\_\_\_ p.f.n. Bakiev Z.A.

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2014 y.

**(12-shrift)**

Ilmiy rahbar \_\_\_\_\_

p.f.d. prof. Kerimov F.A..

**(12-shrift)**

Toshkent – 2014

**(14-shrift)**

*(2-ilova)*

**Yunon-rim kurashi ixtisosligi bo'yicha  
bitiruv malakaviy ishlari mavzularining  
taxminiy yo'nalishlari**

**Tadqiqot ishining tuzilishi**

1. Rivojlantirish; 2. Takomillashtirish; 3. O'rganish; 4. O'rgatish; 5. Tahlil; 6. Nazorat va tahlil; 7. Modellashtirish; 8. O'lchamlardagi dinamik ko'rsatkichlarning o'zgarishi; 9. Turlar; 10. Vositalar; 11. Usullar; 12. Uslublar; 13. Shakllar; 14. Tizimlar; 15. Rejalalar.

**Sport tayyorgarlik modellari**

**I. Musobaqa faoliyati (model)**

- 1) Musobaqa faoliyatini nazorat va tahlil qilish.
- 2) Musobaqa qoidalari.

**II. Tayyorgarlik tomonlari (mavjud me'yor)**

**1. Jismoniy tayyorgarlik**

- 1) Umumiy jismoniy tayyorgarlik.

1. Tezlik. 2. Kuch. 3. Chaqqonlik. 4. Egiluvchanlik. 5. Chidamlilik.

- 2) Maxsus jismoniy tayyorgarlik

1. Maxsus tezlikni rivojlantirish. 2. Maxsus kuchni (dinamik – start, jadallashuvchi, portlovchi; izometrik, absalyut, maksimal) rivojlantirish. 3. Maxsus chaqqonlikni rivojlantirish. 4. Maxsus egiluvchanlikni rivojlantirish (aktiv, passiv, stretching). 5. Maxsus chidamliligini rivojlantirish.

- 3) Jismoniy tayyorgarlikning yo'nalishlari:

1. Tezkor yo'nalishi.
2. Tezkor-kuch yo'nalishi.
3. Kuch yo'nalishi.

**2. Texnik tayyorgarlik**

**1) Texnik usullarni bajarish**

**Parterdagi texnik usullar:**

**To'ntarishlar**

1. Qayirib to'ntarish.
2. Aylana yugurib to'ntarish.
3. O'tish bilan to'ntarish.
4. Aylantirib to'ntarish.
5. Ag'darib to'ntarish.
6. Bel orqali to'ntarish.
7. Ko'krak orqali to'ntarish.

### **Tashlashlar**

1. Aylantirib tashlash.
2. Beldan oshirib tashlash.
3. Belini teskari ushlab tashlash.
4. Egilib tashlash
5. Ko'krak oshirib tashlash.

### ***Tik turgan holatdagi texnik usullar:***

#### **Parterga o'tkazishlar**

1. Qo'lidan tortib parterga o'tkazish.
2. Qo'lining ostidan sho'ng'ib parterga o'tkazish.
3. Qo'lini bo'yinga o'rab parterga o'tkazish.
4. Oldinga o'tirish bilan parterga o'tkazish.

#### **Yiitishlar**

1. Qayirib yiqitish.
2. Zarb bilan yiqitish.

### **Tashlashlar**

1. Qo'lini bo'yinga o'rab tashlash.
2. Yelka lardan oshirib tashlash
3. Beldan oshirib tashlash.
4. Egilib tashlash.
5. Ko'krakdan oshirib tashlash.

### **Texnik usullarni bajarishdagi ushlashlar**

1. Bilakdan yoki bilaklardan ushlash.
2. Qo'lidan ushlash.
3. Ikki qo'lidan ushlash.
4. Bo'ynidan ushlash.
5. Belidan ushlash.
6. O'ng yoki chap qo'lidan ushlash.
7. Yuqoridan yoki pastdan ushlash.
8. Oldindan yoki orqadan ushlash.

**2) Himoyalar (barcha usullarga).**

**3) Qarshi usullar (barcha usullarga).**

**4) Kombinatsiyalar (barcha usullar uchun – iktalik, uchtalik va undan ko'p).**

### **3. Taktik tayyorgarlik**

- 1) Har bir texnik usulni bajarishga tayyorgarlik harakatlariga o'rgatish uslublari.
- 2) Har bir texnik usulga o'rgatish uslublari.
- 3) Har bir texnik usulning himoya usuliga o'rgatish uslublari.
- 4) Har bir texnik usulning qarshi usuliga o'rgatish uslublari.
- 5) Har bir texnik usulning kombinatsion usuliga o'rgatish uslublari.
- 6) Har bir texnik usulning taktik bajarilishi.
- 7) Taktik tayyorgarlikning bo'limlarini (texnik usulni amalga oshirish, bellashuvni o'tkazish, musobaqada qatnashish) amalga oshirish yo'llari.

### **4. Psixologik tayyorgarlik**

- 1) Yunon-rim kurashchilarining ma'naviy va ma'rifiy tayyorgarligi.
- 2) Yunon-rim kurashchilarining irodaviy tayyorgarligi.
- 3) Yunon-rim kurashchilarining startoldi emotsional holatini barqaror-lashtirish.
- 4) Yunon-rim kurashchilarining temperamentini hisobga olgan holda individual tayyorgarlik xususiyati.
- 5) Yosh yunon-rim kurashchilarini murakkab texnik usullarga o'rgatishdagi irodaviy tayyorgarlik.

6) Yunon-rim kurashchilarining musobaqadan keyingi psixologik tiklanishi.

7) Yunon-rim kurashchilarining tayyorgarligida autogen va meditatsiya mashrlarining ahamiyati.

8) Yunon-rim kurashchilarining tayyorgarligida ijobiy va salbiy omillarning ta'siri.

### **III. Organizm imkoniyatlari (imkoniyat zahiralari)**

1. Morfo-funksional.
2. Yurak-qon tomir.
3. Endokrin, vegetativ.
4. Markaziy nerv sistemasi.
5. Mushak-nerv to'qimalari.
6. Reabilitatsiya.

### **Kompleksli ko'rik.**

Kompleksli chuqur diagnostik-tibbiy ko'rik.

### **O'rgatish uslublari**

O'rgatishning usullari.

O'rgatishning uslublari.

O'rgatishning vositalari.

Yangi jismoniy mashqlar majmuasi.

Yangi zamonaviy pedagogik texnologiyalar.

Yangi zamonaviy innovatsion texnologiyalar.

Yangi zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanish.

Yangi zamonaviy texnika va trenajyorlardan foydalanish.

### **Boshqaruvchi ta'sirlar**

Tashqi muhit va ijtimoiy sharoit.

Mashg'ulotning yo'nalishi.

Raqiblar soni.

Mashg'ulotning vositalari.

Mashg'ulotning noan'anaviy vositalari.



Tiklanish vositalari.

Ovqatlanish sistemi.

Tarbiyaviy va psixologik yo'naltiruvchi tadbirlar.

Ta'sir etuvchi subyektiv yo'naltiruvchilar.

### **Yunon-rim kurashchilarining yoshi:**

Yosh yunon-rim kurashchilari.

Malakali yunon-rim kurashchilari.

Yuqori malakali yunon-rim kurashchilari.

### **Yunon-rim kurashi seksiyasiga qatnashuvchilarni saralash**

Saralash uslublari.

Saralashning o'ziga xos tamoyillari va xususiyatlari.

Terma jamoalarga saralash uslublari.

Saralashdagi mavjud bo'lgan talablar.

Saralashdagi axborot texnologiyalari.

### **Yunon-rim kurashida rejalashtirish**

Istiqbolli rejalashtirish (ko'p yillik, to'rt yillik).

Joriy rejalashtirish (yillik, oylik, haftalik, dars konspekti).

Tezkor rejalashtirish (makrotsikl, mezotsikl, mikrotsikl).

### **Yunon-rim kurashi bo'yicha trener kasbiga yo'naltirilgan faoliyat muommalari**

Yunon-rim kurashi bo'yicha yuqori malakali mutaxassis tayyorgarligi.

Trenerning me'yoriy hujjatlarni yurgizish uslublari.

Yunon-rim kurashi bo'yicha trenerning tashkilotchilik qobiliyatini rivojlantirish.

Trenerning yunon-rim kurashiga o'rgatishda texnik vositalardan foydalanish uslublari.

Trenerning yunon-rim kurashiga o'rgatishda axborot texnologiyalaridan foydalanish uslublari.

Yunon-rim kurashi bo'yicha trenerning intellektual qobiliyatini rivojlantirish.

Yunon-rim kurashi bo'yicha trenerning psixologik tayyorgarligi.

Yunon-rim kurashi bo'yicha trenerning axloqiy sifatlarini takomillashtirish.

Yunon-rim kurashi bo'yicha trenerning sport jamoasidagi psixologik muhitni shakllantirish.

Yunon-rim kurashi bo'yicha trenerning iroda sifatlarini tarbiyalash.

Trenerdagi yunon-rim kurashi bo'yicha tayyorgarlik jarayonida ilg'ashning maxsus turlarini takomillashtirish.

Yunon-rim kurashi bo'yicha trenerning diqqatini rivojlantirish.

Yunon-rim kurashi bo'yicha trenerning taktik fikrlash qobiliyatini rivojlantirish.

Trenerdagi emotsional kechinmalarni boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.

Trenerdagi tashabbuskorlik va intizomlilik qobiliyatini rivojlantirish.

Yunon-rim kurashi bo'yicha trenerning axborot yig'ish qobiliyatini rivojlantirish.

Yunon-rim kurashi bo'yicha trenerning hakamlik qilish qobiliyatini rivojlantirish.

Yunon-rim kurashi bo'yicha trenerning moliyaviy ishlarni yuritish qobiliyatini rivojlantirish.

Trenerning mashg'ulot jarayonidagi travmalarning oldini olish va o'z vaqtida birinchi yordam ko'rsatishi.

Trenerning farmakologik uslubdan foydalanishini optimallashtirish.

Trenerning sanitariya va gigiyena qoidalariga rioya qilishi.

Trenerning tayyorgarlik sharoitlarini baholash va rejalashtirish qobiliyatini rivojlantirish.

Trenerning tayyorgarlik yuklamalarini nazorat va tahlil qilishi.

Trenerning nazariy bilimlarini oshirish uslublari.

Trenerning amaliy bilim mahoratini oshirish uslublari.

Trenerning jismoniy qobiliyatlarini optimallashtirish.

## MUNDARIJA

Soʻz boshi .....	3
Yunon-rim kurashining paydo boʻlishi va rivojlanishi.....	4
Texnik tayyorgarlik.....	9
Kurashchilar trenirovka jarayonida texnik tayyorgarlik.....	9
Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari .....	11
Kurashchining texnik mahoratini oshirish yoʻllari.....	13
Yunon-rim kurashida texnik usullarni tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamasi .....	17
Umumiy qoidalar .....	17
Yunon-rim kurashining asosiy tushunchalari va atamalari.....	23
Yunon-rim kurashchining asosiy holatlari.....	25
Yunon-rim kurashchining texnik harakatlari .....	26
Yunon-rim kurashi boʻyicha tik turgan holatdagi asosiy harakatlar .....	27
Yunon-rim kurashi boʻyicha parter holatidagi asosiy harakatlar .....	28
Yunon-rim kurashida taktik harakatlar .....	29
Yunon-rim kurshidagi asosiy holatlar.....	32
Ushlashlar va undan chiqish.....	34
Koʻpriklar va uning qoʻllanilishi .....	36
Yunon-rim kurashida texnik usullarning bajarilishi.....	43
Parter holatidagi texnik usullarning bajarilishi .....	43
Parter holatidagi toʻntarishlar .....	43
Parter holatidagi tashlashlar .....	68
Tik turgan holatdagi texnik usullarning bajarilishi .....	75
Tik turgan holatdagi oʻtkazishlar.....	75
Tik turgan holatdagi tashlashlar .....	81
Tik turgan holatdagi yiqitishlar .....	110
Xavfli holatda ushlashlar va undan chiqish yoʻllari.....	113

<b>Kombinatsiyalarni amalga oshirish .....</b>	<b>118</b>
<b>Yunon-rim kurashi bo'yicha musobaqalarni</b>	
<b>tashkil etish va o'tkazish .....</b>	<b>120</b>
<b>Sportda doping .....</b>	<b>146</b>
<b>Sport trenirovkasi maqsadi, vazifalari, vositalari, uslublari</b>	
<b>va asosiy tamoyillari .....</b>	<b>160</b>
<b>O'qitish uslubiyati asoslari .....</b>	<b>176</b>
<b>Taktik tayyorgarlik .....</b>	<b>193</b>
<b>Texnik-taktik mahoratni oshirish.....</b>	<b>213</b>
<b>Jismoniy tayyorgarlik.....</b>	<b>224</b>
<b>Yunon-rim kurashi ixtisosligi bo'yicha bakalavr yo'nalishidagi bitiruv</b>	
<b>malakaviy ishi to'g'risida tushuncha .....</b>	<b>243</b>

## O'QUV ADABIYOTINING NASHR RUXSATNOMASI

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 20 13 yil "26" dekabr dagi "484"-sonli buyrug'iga asosan

*N. Tashanov*

(muallifning familiyasi, ismi-sharifi)

*5510500-Spor faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) yo'nalishi* ning

(ta'lim yo'nalishi (mutaxassisligi))

talabalari (o'quvchilari) uchun tavsiya etilgan

*"Yunon-Rim kurashi nazariyasi va uslubiyati" nomli*

(o'quv adabiyotining nomi va turi: darslik, o'quv qo'llanma)

*o'quv qo'llanmasi*

ga

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi tomonidan litsenziya berilgan nashriyotlarda nashr qilishga ruxsat beriladi.



M.O'.

Vazir

(imzo)

*B. o'liyev*  
*B. Axdiyev*

Ro'yxatga olish raqami 484-003



### **TASTANOV NURJAN ABDIKULOVICH**

1970-yilda Toshkent viloyatining Yuqori-Chirchiq tumanida ishchilar oilasida tavvalud topgan.

Yunon-rim kurashi bilan 13 yoshdan shug'ullanishni boshlagan.

1987–1991-yillari O'zDJTda taqsil olgan.

1990-yilda sportning yunon-rim kurashi bo'yicha sport ustasi.

1992-yildan O'zDJTning milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasida faoliyat yuritib keladi, hozirda kafedra mudiri.

Ilmiy-uslubiy faoliyatida 40dan ortiq ilmiy maqolalar va tezislar, hammualliflikda 4ta o'quv qo'llanma chop etgan.