

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI**  
**OLIV VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**  
**NIZOMIY NOMIDAGI TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA**  
**UNIVERSITETI**

**XUJOMOV BOBOMUROD XAYTMURODOVICH**

**KURASH TURLARI VA UNI O‘QITISH METODIKASI**

**O‘QUV QO‘LLANMA**

**Toshkent – 2021**

## **ANNOTATSIYA**

Mazkur o'quv qo'llanmada kurash turlarining paydo bo'lish tarixi, kurash turlari texnikasi hamda ularni o'rgatish usuliyatlari, kurash turlari taktikasi, kurash turlari bo'yicha amaliy tavsiyalar yoritilgan bo'lib undan jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalari, magistrantlari, maxsus sirtqi ta'lim yo'nalishi talabalari, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazlari tinglovchilari hamda umumiy o'rta ta'lim maktablari hamda akademik litsey va kasb-hunar kollejlari jismoniy tarbiya o'qituvchilari foydalanishlari mumkin.

## **АННОТАЦИЯ**

В данном учебном пособии рассказывается об истории возникновения видов борьбы, техники и тактики видов борьбы и их обучения, о практических рекомендациях по видам борьбы.

Учебное пособие предназначено для студентов и магистрантов педагогических вузов направления "Физическая культура", а также для слушателей центров повышения квалификации и переподготовки кадров в сфере физического воспитания и спорта и представляет интерес для преподавателей средне специальных учебных заведений колледжей, лицеев и школ.

## **THE SUMMARY**

This tutorial tells about the history of the types of wrestling, techniques and tactics of types of wrestling and their training, and practical recommendations on types of wrestling.

The manual is intended for students and undergraduates of pedagogical universities in the direction of "Physical Culture", as well as for students of centers for improving qualifications and retraining of personnel in the field of physical education and sports and is of interest to teachers of secondary special educational institutions of colleges, lyceums and schools.

**Tuzuvchi:** B.X.Xujomov

**Taqrizchilar:** U.R.Radjapov Nizomiy nomidagi TDPU “Jismoniy madaniyat” kafedrasida dotsenti

A.N.Abdiyev O‘zDJTSU, Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasida professori, p.f.d

## KIRISH

O‘zbekiston Respublikasi uzluksiz ta’lim tizimi muassasalarini yangi avlod o‘quv adabiyotlari bilan ta’minlash, talaba-o‘quvchilarni komil inson qilib yetishishiga qaratilgan darsliklar va o‘quv adabiyotlarini yaratish bugungi kunning dolzarb vazifasidir.

2017-2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishlarining 4.4. bandida ta’lim va fan sohasini rivojlantirish uzluksiz ta’lim tizimini yanada takomillashtirish yo‘lini davom ettirish, sifatli ta’lim xizmatlariga imkoniyatlarni oshirish, mehnat bozorining zamonaviy ehtiyojlariga muvofiq yuqori malakali kadrlarni tayyorlash belgilab qo‘yilgan

Yangi avlod o‘quv adabiyotlarini yaratishning meyoriy-huquqiy asosi bo‘lib O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni va Kadrlar tayyorlash milliy dasturi, O‘zbekiston Respublikasi Bosh vazirining 2016 yil 2-fevraldagi 07/0-73-sonli topshirig‘i, 11.02.2016 yildagi 66-sonli hamda 01.03.2016 yildagi 89-sonli buyruqlariga muvofiq xalqaro tajribalar asosida takomillashtirilgan uslubiy va me‘yoriy xujjatlar hamda zamonaviy o‘quv adabiyotlar bilan oliy va o‘rta maxsus, kasb-hunar ta’lim muassasalarini ta’minlash belgilab qo‘yilgan. Shuningdek, O‘zbekiston Respublikasida Oliy va o‘rta maxsus, kasb-hunar ta’limi tizimini tubdan isloh qilish, soha xodimlariga zarur shart-sharoitlar yaratish, ta’lim mazmuni va sifatini takomillashtirish hamda oshirishga bevosita ta’sir ko‘rsatuvchi omillardan biri sifatida talabalarni o‘kitishdagi fanlar bo‘yicha Davlat ta’lim standartlari talablari asosida yaratilgan sifatli darslik va o‘quv qo‘llanmalar bilan to‘liq ta’minlash vazifasi turibdi.

Sifatli o‘quv adabiyoti nafaqat o‘rganuvchilarning qiziqishini oshiradi balki yetarlicha tayyorgarlikka ega bo‘lmagan o‘qituvchilarning kamchiliklarini ham bartaraf qiladi. Boshqacha aytganda hatto ta’lim oluvchilarni sifatli darslik bilan o‘qitayotgan oddiy o‘qituvchi ham yaxshi o‘qituvchiga aylanishi mumkin. Ya’ni, yaxshi o‘qish ham, samarali o‘zlashtirish ham o‘quv adabiyoti bilan chambarchas bog‘liqdir. Har qanday fanni o‘qitish va o‘zlashtirish bevosita shu predmetga doir tushuncha va atamalarning mohiyatini teran anglash bilan bog‘liq. Chunki,

tushuncha va atamalar mazmuni yig'indisi o'quv fanining o'zagini tashkil qiladi. Har qanday tushuncha o'z shakli, mezon va o'z qo'llanish sohasiga ega bo'lsagina to'laqonli hisoblanadi. Shu asnoda biz tomonimizdan yaratilgan "Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi" o'quv qo'llanmasi jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bo'yicha tahsil oladigan talabalar uchun o'quv dasturiga muvofiq mahalliy va xorijiy adabiyotlar asosida tayyorlandi.

O'quv qo'llanmaning yaratilishida asosiy bo'limlari va mavzularini yoritishda soha mutaxassislarining ilmiy-nazariy va uslubiy ma'lumotlari hamda xorijda yaratilgan adabiyotlar asos bo'lib xizmat qildi.

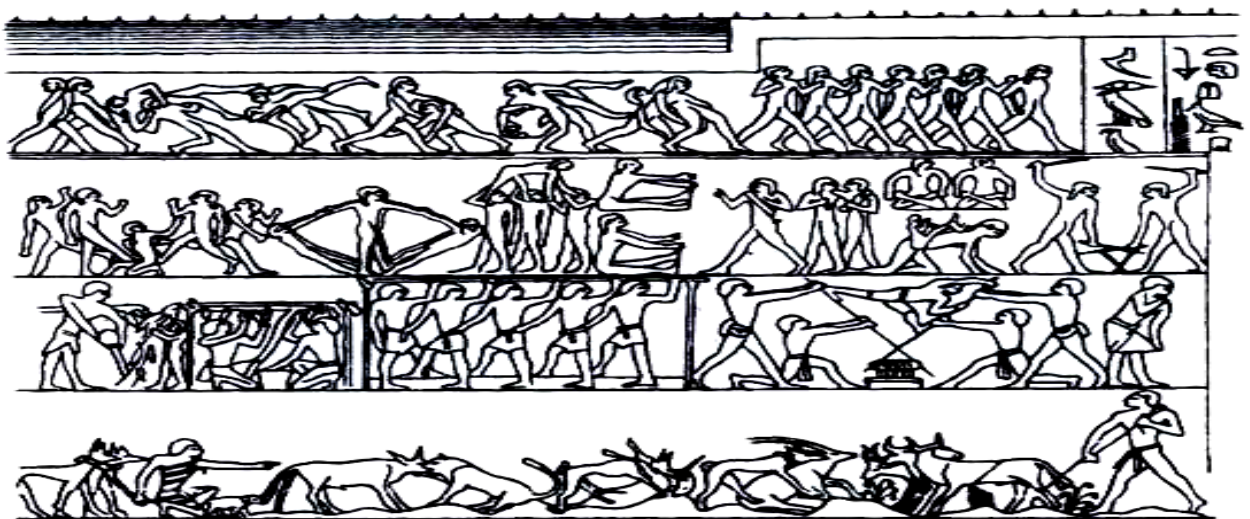
## **I-BOB. Kurash turlari va uning rivojlanish tarixi**

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

Kurash turlarining shakllanishi va rivojlanishi har hil sharoitlarda vujudga kelgan. Kurash turlari eng qadimgi sport turlaridan bo`lib, juda qiziqarli va yorqin tarixga ega. Qadimgi inson ko`p ming yillar davomida instinktli hujum va himoyalash harakatlaridan to zamonaviy kurash turlari usullariga yaqin bo`lgan koordinatsiyalashgan harakatlargacha qiyin yo`lni bosib o`tgan. O`troq hayot boshlanishi bilan xalqlarning jismoniy tarbiyasida jangovar tayyorgarlikka xos bo`lgan va birinchi navbatda, har hil yakkakurash turlari oldingi qatorga qo`yilgan. Qadimgi insonning muntazam yashash joylarida ov qilish sahnalari bilan bir qatorda kurashayotgan kishilarning tasviri paydo bo`la boshladi. Misrning Beni Gasan qishlog`ida topilgan ehromning devorlaridagi mukammal texnikaga ega bo`lgan kurashchilarning tasvirlari taxminan e.a. 2800-yillarga va Sakkaradagi Fioxxoten ehromining devoridagi kurash, yugurish, harakatli o`yinlar, akrobatik harakatlar va ovga chiqishni tasvirlovchi rasmlar e.a.III ming yillikning o`rtalariga mansub ekanligi aniqlangan, Mesopotamiyada belbog`li kurashni aks ettiruvchi bronzali haykal e.a.2600-yillarda hamda Shumerlar davriga mansub devordagi o`yma haykal tayyorlanganligi ma`lum bo`lgan. Qadimgi Hindistonda ham har xil yakkakurash turlari keng tarqalganligi aniqlangan. Mahalliy aholi sog`lomlashtirish gimnastikasi, raqs va quolsiz o`z-o`zini himoya qilish sohasida qimmatbaho an`analarni ehtiyotlik bilan saqlab kelgan. Qadimiy hind qoiyozmalarida bellashuv va yakkakurashning shunday shakllari haqida ta`kidlanadiki, bunday bellashuvlarning uslubi raqibga qo`l yoki oyoq yordamida zarba berish, shuningdek bo`g`ish usullarini qo`llash bilan tavsiflanadi.



1-rasm. Misrda m.a. 2800 yillarga mansub bo`lgan ehrom devoridagi erkin kurash bo`vicha texnik usullar va jangovor harakatlar ko`rinishi.



2-rasm. Sakkaradagi Fioxxoten ehromining devoridagi kurash, vugurish, harakatli o`yinlar, akrobatik harakatlar va ovga chiqishni tasvirlovchi rasmlar (e.a.III ming yillikning o`rtalariga mansub)

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

Shuni ta`kidlash joizki, Qadimgi Xitoy jamiyatida o`sha davrning falsafiy qarashlariga asoslanib, o`sib kelayotgan avlodning axloqiy tarbiyasiga, yoshlarning irodasi hamda xarakterini shakllantirishga katta e`tibor qaratgan. Agar bellashuv jarayonida biron bir kurashchi qo`pollik qilsa yoki qoidani buzadigan bo`lsa, unda

hakamlar va tomoshabinlar bu kurashchini “syao tszan” deb qoralaganlar. Bu soʻz jamiyatning yuqori darajada nafratlanishini anglatadi.

Jismoniy tarbiya va kurashning rivojlanishida Qadimgi Yunoniston alohida oʻrin tutadi. Eramizdan avvalgi IX-VIII asrlarda Qadimgi Yunonistonda jismoniy tarbiya tizimi yaratildi va u hozirgacha oʻz ahamiyatini yoʻqotmagan. Maxsus maktablarda tajribali oʻqituvchilar kurash, shuningdek qisqa masofalarga yugurish, uzunlikka sakrash, nayza va disk uloqtirishlardan tashkil torgan dastur boʻyicha bolalar tayyorgarligiga alohida eʼtibor berganlar. Shu bilan birga shugʻullanuvchilar qoʻl jangini olib borish. toshlar uloqtirish malakasini egallab borganlar.

Qadimgi Yunonistondagi kurash texnikasi va uning rivojlanishi toʻgʻrisida koʻp sonli haykallar, amforalar hamda vazalardagi tasvirlar, shoirlar asarlari, tarixchilar, faylasuflardan - Gomer, Pindar, Platon va boshqalarning risolalari guvohlik beradi. Masalan, Gomer “Iliada”sida (eramizdan avvalgi IX-VIII asrlarda) Ayaks va Odissey oʻrtasidagi bellashuv shunday bayon etiladi: “Kurashchilar belbogʻlarini taqib, maydon oʻrtasiga chiqdilar hamda qoʻllari bilan mahkam chirmashib, bir-birlarini oʻrab oldilar. Kuchli quchoqlashish ostida qahramonlarning gʻavdalari qirsilladi, zoʻriqdi va ulardan ter quyila boshladi. Kurashchilar gʻavdasidan qonlar chizib chiqa boshladi, lekin ular bellashishni davom ettiraverdilar”.

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

Kurashning boshqa jismoniy mashqlar bilan bir qatorda sanʼatga tenglashtirilishi oʻsha davming oʻziga hos xususiyati edi. Kurash bilan oʻsha davrning yirik vakillari - olimlar, shoirlar, davlat arboblari, sarkardalar shugʻullangan. Oʻsha davrdagi koʻpgina taniqli arboblari - matematik Pifagor, faylasuf Evripid va Platon, Pindar hamda boshqalar Olimpiyada oʻyinlari gʻoliblari boʻlishgan. Yunonlarning har tomonlama jismoniy tarbiyalash tizimi oʻmini



Qadimgi Rimdagi aniq ifodalangan harbiy-jismoniy tarbiya egalladi. Bunda jangovar o`yinlar va safdagi tayyogarlikka katta e`tibor qaratildi.

Gladiatorlar jangi va jangovar aravachalarda musobaqalashish kabi tomoshabop o`yinlar katta o`rinni egallay boshladi.

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

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

Yunonlarning jismoniy tarbiya tizimiga qaytish - Uyg`onish davriga hosdir. Ushbu davrning ideali - har tomonlama rivojlangan. hayotning hamma sohalarida yuqori natijalarga erisha oladigan inson obrazidir. Buning natijasida italiya va nemis insonrvarlari yunonlar gimnastikasiga yana bir bor murojaat qilganlar. Italiyalik vrach X.Merkurialis o`zining “Gimnastika san`ati to`g`risida” deb nomlangan olti jildlik kitobida (1569-y.) qadimiy gimnastika ta`rifini bayon etgan. Shu davrning o`zida Fabian fon Auersvaldning “Kurash san`ati” (1539- y.) kitobi paydo bo`ldi. XVIII - XIX asrlarda milliylik xususiyati yorqin ifodalangan jismoniy tarbiya tizimlari yuzaga kela boshladi.

Ulardan - nemis jismoniy tarbiya tizimi Guts-Muts (1759-1838), Vits (1763-1836) va Yan (1778-1852); Shved jismoniy tarbiya tizimi - Ling (1776-1839); chex jismoniy tarbiya tizimi - Tirsh (1832-1884); Daniya jismoniy tarbiya tizimi - Naxtegal (1777-1847); 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, harakatli o`yinlarni o`z ichiga olgan.

Hamma davrlar hamda xalqlarning dostonlari kurash turlarining jismoniy tarbiyadagi muhim elementi, jismoniy mashqlarning eng ommabop xalq turlari sifatida keng tarqalganligi to`g`risida guvohlik beradi.

### **O`zbekistonda kurash turlarining rivojlanish tarixi**

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

1991-yilning 1-sentyabr kuni O`zbekiston mustaqillikga erishgandan keyin sport sohasiga hukumatimiz tomonidan e`tibor kuchaytirildi. Hozirgi kungacha “Jismoniy tarbiya va sport to`g`risidagi” qonun uch marotaba qabul qilindi va qayta ko`rib chiqildi (1992, 2000, 2015-y.y.). Mazkur qonunning takomillashib borishi albatta jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishiga ijobiy ta`sir etdi. Qonun va qonun osti hujjatlarining ta`sirida yurtdoshlarimiz alohida jamoa sifatida Olimpiada o`yinlari, Jahon chempionatlari, Osiyo o`yinlari va chempionatlari, nufuzli xalqaro musobaqalarga qatnashib munosib o`rinlarni egallagan. Buning asosiy sababi Birinchi Prezidentimiz

A.Karimov aytganlaridek - “Hech bir narsa mamlakatni sport kabi tezda dunyoga tanita olmaydi”. Shu bilan bir qatorda kurash turlariga ham katta e`tibor qaratilgan. 1998-yil 5-fevraldagi “Kurash Xalqaro Asosiatsiyasini qo`llab quvvatlash”, 2012-yil 24-sentyabrdagi “Sport kurashlari bo`yicha ixtisoslashtirilgan maktabni tashkillashtirish” to`g`risidagi Prezident farmoyishlari bunga yaqqol dalil boladi.

Polvonlarimiz qator nufuzli musobaqalarda - Olimpiada va Osiyo o`yinlari, Jahon va Osiyo chempionatlari va xalqaro musobaqalarda g`olib va sovrindor

bo`lib, mustaqil O`zbekiston Respublikasini butun jahonga tanitmoqda. Buning ta`sirida yurtimizda nufuzli musobaqalarni o`tkazish uchun katta ishonch bildirilib, eng yuqori darajadagi musobaqalar - Jahon va Osiyo chempionatlari hamda xalqaro musobaqalar o`tkazilmoqda. 2014-yilning sentyabr oyida erkin, yunon-rim va ayollar sport kurashi bo`yicha Jahon chempionati yuqori saviyada o`tkazildi. Shuningdek dzyudo bo`yicha Jahon Kubogi bosqichlari, sambo kurashi bo`yicha jahon chempionatlari, kurash va belbog`li kurash bo`yicha doimiy ravishda nufuzli musobaqalar o`tkazilmoqda.

### **1.1. Milliy kurashning rivojlanishi tarixi**

O`zbekistonda sportning o`ziga xos xususiyatlaridan biri aniq ifodalangan milliy xarakterdagi sport turlari, ag`darish ko`pkari, poyga, kurash, xalq o`yinlari va hokazolarning birligidir. Bu sport turlarining hammasi qadim zamonlarda paydo bo`lgan taraqqiyotning har bir tarixi bosqichida turli ijtimoiy vazifani bajargan va o`z shaklini o`zgartirgan. Fikrimizni dalili sifatida keling, o`tmishiga bir nazar tashlaylik.

O`zbek kurashi bir necha ming yillik tarixga ega. Qadimiy qo`lyozmalarda eramizdan oldingi davirda ham kurash ommaviy musobaqalar tarkibidan munosib o`rin olganligi haqida ma`lumotlar mavjud. Buni ko`pgina yozma va tarixiy yodgorliklar tasdiqlaydi. Masalan, Antik Dunyo olami muallif Elan Klavdiy ma`lumotlariga ko`ra hozirgi O`zbekiston hududida qadimgi zamonlarda Sak, Missaget va boshqa qabilalar yashagan. Ular orasida kuchlar sinovi-kurash keng tarqalgan: jan yigitlar o`ylanadigan bo`lishsa, qalliqalarini kurashda yengish lozim bo`lgan. Mashhur sharqshunos olim va etnograf S.R.Tolstov o`zbeklar o`tmishda to`y Ramazon, Qurbon Xayitikabi marosimlarda, navro`z kunlarida va sayillarida kurashga katta ahamiyat berishganini yozadi. Shu bayramlarning dastlabki uch kunida keksalar rahbarligida kurash uyushtirilgan, el tomoshaga chiqqan. Maxbuslar ozod qilingan, aybdorlar gunohidan o`tilgan. Ko`pgina arxeologik materiallarning tasdiqlashicha o`zbek xalqining turmushi va hayotida kurshaning asosiy o`rinlaridan biri sanalgan.

Darhaqiqat, xalqimiz kurashimizga kishini jismonan chiniqtirishning asosiy vositalaridan biri sifatida qaragan.

Etnografik tadqiqotlarga ko`ra mamlakatimiz hududida kurashimiz milodning IX – X asrlarida keng rivojlangan bo`lib, hamma sayllarda kurash musobaqalarini o`tkazish odatga aylangan ekan.

Qadimgi manbalarni birma-bir ko`zdan kechirsak, kurashimizning qanchalik rivojlanganiga, o`zbek elida ko`p bahodirlar o`tganiga amin bo`lamiz. Ular kuch sinash, og`ir yuklarni ko`tarish, kurash bobida mislsiz mahoratlari bilan yetti iqlimga dong tarqatganlar va xalq orasida polvonlar deb atalganlar.

O`zbek xalq og`zaki ijodining namunalari – “Alpomish”, “To`g`inoi”, “Go`ro`g`li” kabi dostonlarda ham polvonlar kurashi madh etilgan. Tarixiy manbalarda yozilishicha, milodning X-asrida hozirgi O`zbekiston hududa ko`plab kurash musobaqalri o`tkazilingan ekan. Qadimgi Xitoy qo`lyozmasi – “Tan-shi” da Farg`onada Navro`z bayramida aholi ikkiga bo`linib, musobaqalar o`tkazilganligi qayd etilgan. X asr arab geografi va sayohatchisi Maqsudiyning ma`lumot berishicha, Marv, Samarqand, Balx kabi yirik shaharlarda ham Navro`z bayramida shunday bellashuvlar o`tkazilgan.

Buyuk xakim Abu Ali ibn Sino “Kitob-al qonun fit tib” asarida kurashning ikki turi haqida ma`lumot beradi. Uning yozishicha, dastlabkisida ikki kishi bir-birini belbog`idan ushlab, o`ziga tortib yiqitmoqchi bo`lsa, boshqa turida esa birini ikkinchisining to`ni (yaktak) yoqasidan, qo`lidan ushlagan holda raqibini oyoqlarini chalib, o`rama va qaytrama usullarini qo`llab yiqitishga harakat qilgan.

Ibn Sino tabiriga, butun ming yil muqaddam ham bu xil kurash usullari ma`lum bo`lgan. Biroq ikala usul ham qo`l bilan oyoqdan olish taqiqlangan.

Faylasuf, shoir va sozanda Pahlavon Maxmud (1247-1326) Eronda, Turkistonda, Hindistonda kuragi yerga tegmagan polvon sanalgan. 1881 yil Bombayda nashr etilgan “Otashkadan Ozariy” kitobida quyidagi satrlar bitilgan ekan: “Ismi Maxmud, Puriorivaliy laqabi bilan shuxrat qozongan, o`z zamonasining ovozi olamni tutgan yagona pahlavon edi”.

Tarixga bir nazar tashlasak, qadim-qadim zamonlarda, ayniqsa Amir Temur zamonida milliy kurashimiz juda ham rivojlangan. Kurash Amir Temur lashkarlari uchun jismoniy trabiya, kuch-qudrat manbai bo`lgan. Ayniqsa, Amir Temur kurashning musobaqa va jang turlariga katta e`tibor bergan hamda qo`shinlarini kurash ilmini o`rganishga chaqirgan. Amir Temur nafaqat davlat arbobi, zukko, ma`rifatparvar, harbiy ilmini mukammal bilgan tarixiy shaxs, balki kurash san`atini ham chuqur bilgan kuchli polvon bo`lgan.

Mahmud Qoshg`ariy o`zining mashhur “Devoni lug`atit-turk” kitobida polvonlar bir-birini belidan ushlab oyog`i yordamida raqibini ko`tarishi haqida yozadi. Polvonlarning mislsiz qahramonlari, o`zaro kurashlar Tabirning “Tarix”ida, Firdavsning “Shohnomasida”, Sheroziyning “Devonida”, Nizomiyning “Xamsa”si kabi adabiyotlarda madh etilgan.

O`zbek xalq og`zaki ijodida ham milliy kurash sporti to`g`risida qimmatli ma`lumotlar bor. Bu janrdagi adabiyotlarda bir kurashning mavjudligini emas, balki uning xususiyatlari, kurash sharti va texnikasi haqida ham bilib olamiz.

Milliy kurash ertaklarda ham aks ettirilgan. Masalan, “Hasan va Zuhro” ertagida biz quyidagi satrlarni o`qiymiz: “Oradan yetti yil o`tib ketibdi, Xasan va Zuxro anga ulg`ayibdilar. Kunlardan bir kun Hasan bolalar bilan kurash tushibdi va shu zaylda butun qishloq bolalarini yengibdi. Hasan ulg`ayib, kun ortib borgan sari kuchi ham oshib boribdi. Kurashda katta yoshli kishilarni ham ko`ragini yerga tegiza boshlabdi. Xasan qaddi-qomati kelishgan yigit bo`lib o`sibdi va kishilar uni Hasan botirning kurash bilan yoshlikdan shug`ullanganligi qayd qilinadi. “To`g`inoy” ertagida esa jang lavhasi tasvirlanadi. Qo`qon xoni qo`shinlari jang bilan O`rta tepaga yurish qildilar. Qo`qon xoni va O`rta tepa lashkarlari bir-biriga to`qnash kelgach, jangni boshlamadilar, balki qarama-qarshi saf tortib turdilar. Qo`qon bahodirlari oldiga chiqib, o`rtatepalik polvonlarni kurashga chaqirdilar. O`rtapelik polvon Ollonazar o`rtaga bellashuvlari faqt raqibi ustidan g`alaba qilish vositasi emas, balki jangchilarga ahloqiy va emotsional ta`sir ko`rsatganligidan dalolat beradi. Polvonlar bellashuvi ramzi xarakteri egallar, kurashuvchi tomonlarning jismoniy tayyorgarligini, ma`naviy qiyofasini aks ettirar hamda

jangchilarning jangovarlik kayfiyatini ko`tarishga yordam berar edi. Xirs polvon ertagida polvonlik sifatlarini shakllantirishda mashq qilishning roli qayd qilinadi. “Men hozirgi vaqtgacha deydi ertak qahramoni o`zimga teng keladigan raqibni uchratmadim. Raqib bilan uchrashganda mag`lub bo`lishni hech istamayman. Shuning uchun kurashishni doimo mashq qilaman”. Bular jismoniy tarbiya jismoniy tayyorgarlikka yordam beruvchi muayyan sistemadagi mashqlar haqida dalolat beradi. Masalan, Xirs polvon qoqma deb nomlangan usulni qo`llagan. Hozirgi vaqtda ham o`zbekistonlik kurashchilar bu usuldan foydalanadilar. Xalq og`zaki ijodi asarlari orasida “Alpomish” dostoni alohida o`rin egallaydi. Undagi badiiy g`oya hayotiy asosga ega bo`lib, real tarixiy voqealar bilan qo`shilib ketadi. Dostonda polvonlarning bellashuvi, ularning kuchlilik, chaqqonlik, chidamlilik, botirlik kurashish usullarini qo`llay bilish sohasida musobaqalashuvi badiiy fomada tasvirlanadi. Jumladan, Barchinoyga bo`lgan muhabbat tufayli sherdek bo`lib ketgan Alpomish kurashda Ko`kaldoshni osmonga otib yuborib, hammani hayajonga soladi. O`zbeklar orasida kurashning mushlashishi, qo`l qisish kabi turlari keng tarqalgan.

Sa`diy o`zining “Guliston” asarida xalq milliy kurashiga katta o`rin beradi. Jumladan, u bir kimsa kurashni mahorati va san`atini egallab olgan va uch yuz oltmishta juda yaxshi xiylani bilishi, shu sababli har kuni boshqa usul bilan kurash tushishini yozadi. O`z shog`irdlaridan birini yoqtirgani uchun unga 399 usulni o`rgatgan. Bttasini undan yashirgan. Yigitcha kurash san`atini mukammal o`zlashtirgandan so`ng to`la kuchga erishgan, hech kimsa unga qarshilik ko`rsata olmagan.

Shunday ekan, xalq milliy kurashning juda ko`p usullari bo`lgan. Bu usullarga o`rgatgan ustoz-murabbiylarga ham bor, lekin bularning tavsifi bizgacha yetib kelmagan, kurash har doim xalqimizning sevimli tomoshasi bo`lgan. Feodal davlatning gullab-yashnagan davri 14 asrning oxiri 15 asrning boshlarida mamalkatga Amir Temur xokimlik qilgan vaqtlar o`zoq davom etgan urushlar bilan xarakterlanadi. Jang vaqtida ba`zan jangchilar quolsiz bo`lib qolganlarida

yakkama-yakka olishishga majbur bo`ladilar. Shunday olishuvlarda birini Temurning o`z tarjimai holida ta`riflaydi.

O`zbek xalqi milliy kurashni insonni jismoniy tarbiyalash vositasi deb qarardi. Xalq o`zida kuchlilikni iroda va botirlikni mehnatkash xalqning axloqiy sofligini mujassamlashtirgan kurashga-polvonlarga hurmat bilan munosabatda bo`lar edi. Diniy va oilaviy bayramlarda ba`zan esa odatdagi kunlarda ishdan bo`sh vaqtlarda kurash musobaqalir o`tkazilar edi. Bu musobaqalar Navro`z bayrami kunlarining avj olib, ommaviy xalq imonati sifatida o`tkazilar edi. Unda turli shahar va qishloqlardan kelgan kurashchilar ishtirok etardi. Kurashchilarjuftini tanlashda ularning vazni ko`z bilan chamalab aniqlar edi. Bellashuvga taxminan bir xil vazndagi polvonlarni kiritishga harakat qilar edilar. Bellashuv oldidan kurashchilar oyoq-qo`llar chigilini yozzish mashqlarini bajarishmas, faqat gavdani uqalar, silash qo`llashar edi. Bellashuv esa na o`zining davomiyligini va na bir kunda nechta o`tkazilishi bilan chegaralanar edi. Bellashuvi sur`ati tez bo`lib ular o`rtasidagi tanaffus juda qisqa bo`lar edi. Kurashchilar an`anaviy kiyimda musobaqalashardi. Farg`ona qoidasi bo`yicha kurashuvchilar paxtali g`ananda, buxoro qoidasi bo`yicha kurashuvchilar esa paxtasiz avro to`n kiyib kurashardilar. Bel esa belbog` bilan bog`lab olishar edi. Kurashuvchilar milliy ishtonda ba`zan maxsi kiyib kurashardilar. Odatda oyoq yalang kurash tushilar edi. Kurashuvchilarning bunday kiyinishi hozirgi kungacha saqlanib qolgan.

Respublikamizda mustaqillik yillarida yurtboshimiz I.A.Karimov rahbarligida sportni rivojlantirish bilan bog`liq katta ishlar amalga oshirildi. Zamonaviy sport inshootlari bunyod etildi, yangi sport turlari rivojlonmoqda. Turli musobaqa va baxslar zamon talabalariga mos bo`lib, aholining katta qismini jalb etmoqda. Sportlarimiz xalqaro maydonlarda yuqori o`rinlarni qo`lga kiritilmmoqda.

O`zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002 yil 24 oktyabrdagi “O`zbekiston bolalar sportini rivolantirish jamg`armasini to`zish to`g`risida”gi Farmoni yurtimizda sportni ommaviylashtirish va rivojlantirish ishlarida, xususan bolalar sporti muammolarini hal etishga oid g`amxo`rlikning yorqin ifodasidir.

Davraga polvonzodlar kirib kelishdi. Tomoshabinimiz xayqrig`i olamni tutadi. Bir-birini gamalatgan polvonlarga “Bo`sh kelma polvon!”, “Murodinga yetgil, otakil” degan xitoblar yangraydi. Bularning barisi xalq o`z kurashini polvonini sevganidan. Zero polvon oriat uchun olishadi, g`ururi uchun baxs bog`laydi.

Gap shundaki, sobiq ittifoq davrida texkorlangan, taqdirlangan urf-odatlarimiz sanab adog`iga yetishingiz mushqo`l. Ular bo`ysarasida xalqimizning mardlik va botirligini, yyengilmas va tantalgini, kuchli va odilligini, xalol va bag`ri kengligini namoyish etishi kurashimiz ham bor edi. 1991 yilda erishganimiz eng oliy qadriyat – Mustqillik tufayli har narsa o`z nomi bilan ataladigan bo`ldi. Egilgan, bukilgan haqiqiy tig`in alif yanglik qaddini tikladi.

1992 yildan nufo`zli ballashuvlar boshlanib ketdi. Qorako`lda Tursun ota, Shahrisabzda Amir Temur, Surxondaryo At-Termiziy, Buxoroda Bahoviddin Naqshband, Andijonda Bobir Mirzo, Xorazmda Pahlvon Mahmud xotirasiga bag`ishlab Prezident sovrini uchun o`tkazilgan xalqaro turnirlar o`zbek kurashining yuksak darajada ko`tarilishida, jahon sportolamida yangi tur bo`lib kirishiga katta xissa qo`shdi. Chunki kurash ilk musobaqalardagi jozibadorligi va jangavorligi, go`zalligi va xaloligi bilan barcha ishtirokchilarning, xorijiy mutxasisslarning mehrini qozondi.

Tinimsiz mehnat, ko`plab izlanishi sayiharakatlar behud ketmadi. 1998 yilning 6-sentyabr sanasi o`zbek kurashining bir necha ming yillik tarxi sahifalariga olamshimul voqea sifatida zarxal harflar ila bitildi. Lotin Amerikasi, Yevropa va Osiyo qit`asining 28 davlati vakillari ishtirokida Toshkentda bo`lib o`tgan ta`sis kongressida “Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasi (XKA)” to`zilganligi, xalqimizning milliy qadriyati “Kurash” nomi bilan jahon maydoniga chiqqanligi e`tirof etiladi.

Shu kongressnining o`zida XKAning ijroiyy qo`mitasi tashkil qilinadi, Komil Yusupov tomonidan ishlab chiqilgan o`zbek kurashining qadriyati, ori va g`ururi bo`lgan kurashning jahonga yuz tutishini har tomonlama qo`llab-quvvatlash to`risida”gi Farmonda imzo chekildi. O`z vaqtida qabul qilingan bu Farmon



mardlik, jasurlik, vatanparvarlik g'oyalarini o`zida mujassamlashtirilgan o`zbek kurashining nafaqat O`zbekistonda, balki butun jahonda keng quloqch yoyishiga xizmat qiladi va qilmoqda.

Bugungi kunda dunyoning 5 qit`asida 130 dan ortiq mamlakatlarda, jumladan, Kanada, Baliviya, Braziliya, Janubiy Afrika Respublikasi, Buyuk Britaniya, Gollandiya, Turkiya, Hindiston, Janubiy Koreya, Yaponiyada o`zbek kurashining minglab ixlosmandari bor.

Ha, kurashimiz jahon kengliklariga chiqdi. Chiqqanda ham halol chiqdi. O`zbekcha guldirab chiqdi: “Kurash”, “Halol”, “Yonbosh”, “Chala”, “G`irrom” va boshqalar. Endi u jahon sportining mulkiga aylandi.

O`zbek kurashi, jahon sporti maydoniga chiqqanligi 20 yil bo`lishiga qaramasdan, qisqa vaqt ichida Osiyo o`yinlari qatoriga kiritildi.

Oldinda asosiy vazifa –kurashimizning Olimpiya o`yinlari dasturidan o`rin egallashi vazifasi turibdi.



3-4- rasm



5-6- rasm

## **1.2. Belbog`li kurashining rivojlanishi tarixi**

O`zbek kurashi qadimda dunyoga kelgan bo`lib, bu ko`p sonli tarixiy yodgorliklarda o`z aksini topgan.

Bahslarni tinchlik yo`li bilan hal qilish, shuningdek dushmanni asirga olish usullarini o`z ichiga oladigan kurash usullarini tasvirlovchi qadimiy rasmlar hozirgi O`zbekiston hududida olib borilgan arxeologik qazilmalar davomida topilgan. Aytish joizki, musobaqalar oldidan uloqtirishlar, sakrashlar, kuchni namoyish qilishni o`z ichiga oluvchi mashqlar bajarilgan. Ular raqiblarning o`zaro bellashuvlari oldidan badan qizdirish vositasi sifatida xizmat qilgan. Kurashchilar bir-birining teridan ishlangan belbog`idan yoki ustki kiyimining turli joyidan ushlab, kurashishni boshlaganlar. Raqibni yerga tashlash usulini bajarishda oyoqlarning ishiga hamda chalish usuliga katta e`tibor berilgan.

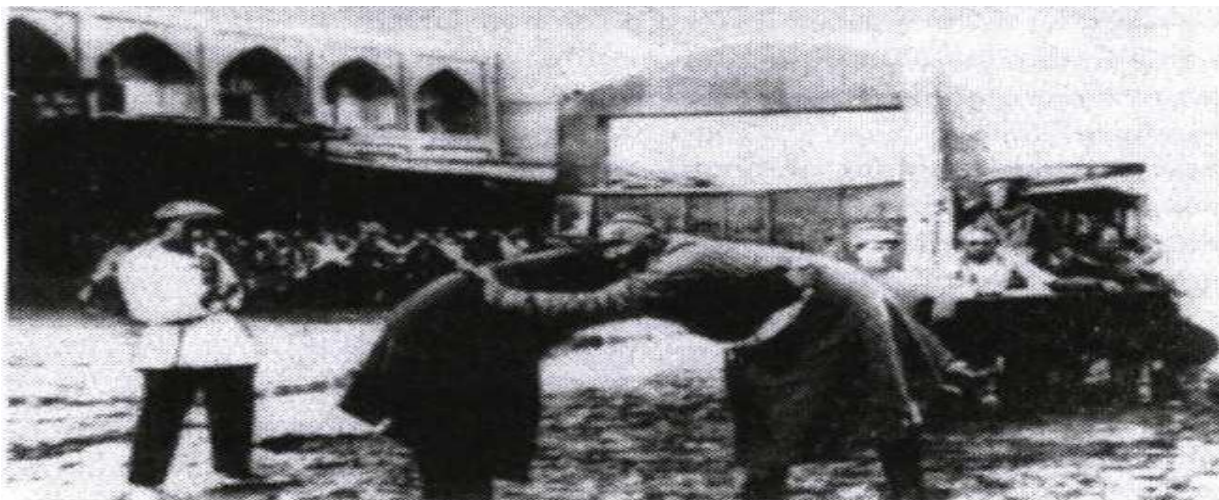
O`zbekiston hududida yashovchi xalqlarda bellashuv birinchi tashlashgacha davom etgan. Bu musobaqalar milliy musiqa ohanglari sadolari ostida o`tkazilgan va musobaqa g`olibi xalq o`rtasida katta hurmatga sazovor bo`lgan.

Kurashchilar bellashuvlari g`alaba, oilaviy tantana yoki mavsumiy bayramlar munosabati bilan o`tkaziladigan bayramlar bezagi bo`lgan. Buyuk allomalarimiz, yozuvchi va olimlarimiz Abu Ali ibn Sino (980-1037), Alisher Navoiy (1441-1501) asarlarida kuchli kurashchilarning bellashuvlari tasvirlangan hamda ba`zi usullarning ta`rifi keltirilgan. Ushbu asarlardan ko`rinib turibdiki, o`zbeklarda usullar tizimi yetarlicha rivojlangan milliy kurash mavjud bo`lgan.

Hozirgi O`zbekiston hududida qadimdan ikkita kurash turi shakllangan: raqib belbog`ini oldindan ushlab olish va raqibni erkin ushlab olish. Kurashning birinchi turi “farg`onacha”, ikkinchisi – “buxorocha” usul deb nomlandi. Kurashning bu turlari hozirgi kunda ham respublikamizda keng tarqalgan. Ushbu turlar buyicha respublika, Osiyo va xalqa-ro musobaqalar o`tkaziladi.

1998 yilda Xalqaro kurash assotsiatsiyasi tashkil qilindi. 1999 yildan boshlab jahon chempionatlari o`tkazib kelinmoqda. A.Qurbonov, K.Murodov va

T.Muxammadiyevlar birinchi jahon chempioni unvonini qo'lga kiritgan sportchilardir.

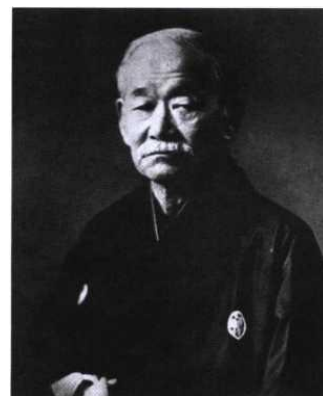


7-rasm

### 1.3. Dzyudo kurashining rivojlanishi tarixi

G'arbda dzyudoning sport va bo'sh vaqtda o'tkaziladigan mashg'ulotlarimiz ko'pincha amalda qo'llanilishi bilan bog'liq emas. Odatda, u "real hayotga" faqat uzoq aloqasi bor, xolos. Yaponiyada esa dzyudo jangovar san'atlardan paydo bo'lgan va rivojlanib borgan. Ular samuraylar, jangchilar tabaqasi davrida o'zining eng yuqori rivojlanish cho'qqisiga yetgan. Jang oldidan har bir qo'shin yetakchilari olishuvda qatnashishgan va bu jang ulardan birining o'limi bilan yakun topgan. Agar yakun adolatli deb tan olinsa, armiyalar jang boshlashmagan va shu tariqa ko'p sonly askarlarning hayoti saqlab qolingan. Inson individual tarzda jangovar san'at mahoratini egallasa va tinchlik yaratsa, bu ideal yapon jangovar san'atlariga asoslangan zamonaviy budo, sport turlarida o'z aksini topadi. Ular orasida dzyudo, aykido, kendo, karate va ko'pgina boshqa turlar bor.

Mashhur pedagog, ma'rifatparvar va murabbiy, dzyudoning asoschisi Dzigoro Kano (1860-1938y.) bolaligida Xyegodan Kiotoga kelgan, Naritatsugaki va Ikuey pansionatlarida ta'lim oldi. U tug'ilganidan boshlab, nimjon



8- rasm

bo'lib o'sdi, shuning uchun dzyu-dzyutsu usullarini o'zlashtirishga qaror qildi. Keyinchalik Tokio imperator universitetiga aylangan Kaysey litseyiga kirgandan so'ng Kano Dzigoro Tensinsine kurash zaliga qatnay boshladi va u yerda murabbiylar Fukuda Xatinosuke va Iso Masatomilar rahbarligi ostida kurash texnikasini o'rgandi va olishuvlarda chiniqib bordi. Keyinchalik u butunlay boshqa yo'nalishdagi maktab — Kitoryu maktabida murabbiy Ikubo Tsunetosi rahbarligi ostida shug'ullandi, dzyudzyutsu bo'yicha qo'lyozmalarni puxta tahlil qildi va butun vujudi bilan berilib kurash usullarini o'rgandi. 1882 yilda Kano imtiyozli litseyda inistituti etib tayinlangandan so'ng, u ko'pgina mustaqil faoliyat yurutuvchi dzyudzyutsu maktablari yutuqlarini umumlashtirdi va tartibga solib, usullarni takomillashtira boshladi hamda Tokioning Sitay rayonidagi Eyseydzi ibodatxonasida 12 tatamilik kurash sport zaliga asos soldi. Vaqt o'tishi bilan bu kurash sport zali zamonaviy Kodokan dzyudo institutiga aylantirildi. Tabiiyki, dzyudoga Kitoryu, Tensinsinyeryu maktablari va boshqa eski maktablarning eng yaxshi tomonlarini o'rganib oldi. Xususan, usullar (kata) namoyishining eski shakli to'laligicha Kitoryu maktabidan o'zlashtirib olingan.

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

Ikkinchi jahon urushi Yaponiyaga ko'p vayronaliklar keltirdi. Deyarli barcha maktab va shahar dzyudo zallari foydalanish uchun yaroqsiz holga kelgan edi. Bularning hammasi yetmagandek, 1945-yil noyabr oyida Amerika istilochi qo'shinlari shtabi maktablar va boshqa rasmiy muassasalarda dzyudo bo'yicha mashqlar o'tkazishni taqiqlab qo'ydi. 1947-yildan boshlab yapon murabbiylari Amerika harbiy bazalaridagi harbiy xizmatchilarga dzyudo usullarini o'rgata boshladilar. Dzyudoning tiklanishi bilan Yaponiyaning barcha tumanlarida

musobaqalar o'tkazila boshlandi, 1948-yilda mamlakat birinchiligi bo'lib o'tdi. Tez orada Butunyapon dzyudo Federatsiyasi tashkil qilindi, Londonda esa Yevropa dzyudo Federatsiyasi bunyodga keldi. 1951-yildan boshlab, o'rta maktablar jismoniy tarbiya Federatsiyasi dzyudo bo'limi, Butunyapon talabalar dzyudo Federatsiyasi ishga tushdi. Shu tariqa Xalqaro Dzyudo Federatsiyasi 1951-yil tashkil etilgan. 1956-yil Yaponiyada birinchi jahon chempionati o'tkazildi.

1958-yil mart oyida Bunke tumani Kasuga ko'chasida dunyodagi eng katta kurash zali, beshta kichik va o'rta kurash zallari, o'z dzyudo ilmiy-tekshirish instituti va boshqa yordamchi muassasalarga ega bo'lgan yangi Kodokanning yetti qavatli binosi qurilishi tugallandi. 1959-yilda dzyudo sportning Olimpiada turi sifatida rasman tasdiqlanadi va 1964-yilda Tokioda VIII Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritiladi. Hozirgi paytda Xalqaro dzyudo Federatsiyasi besh qit'aning deyarli 200 ta mamlakatini birlashtiradi va sport dunyosida eng ko'p sonlilardan biri hisoblanadi.

### **Olimpiada o'yinlarida yuqori natijalarga erishgan dzyudochilar**

Anton Gesink- Gollandiyalik dzyudochi, dzyudodan 10-dan sohibi (XDF tomonidan berilgan). Uch karra jahon chempioni (1961, 1964, 1965.). Yevropa chempionatining 20 karra sovrindori, Olimpiada o'yinlari g'olibi (1964). Jahon chempionatlarida va Olimpiada o'yinlarida mutloq vazn toifasida yapon sportchilarni mag'lub etgan birinchi dzyudo kurashchi hisoblanadi.

Peter Zaysenbaxer- Avstriyalik dzyudochi ikki karra olimpiada chempioni (1984, 1988).

Xitosi Sayto- Yapon dzyudochisi, ikki karra olimpiada chempioni (1996, 2000) va 4 karra jahon chempioni xisoblanadi.

Tadaxiro Namura – Yagona xisoblangan dzyudo kurashi bo'yicha uch karra olimpiada chempioni (1996, 2000, 2004), -60 kg vaznda ishtirok etgan.

Ryoko Tani- Yapon ayol dzyudochisi olimpiada o'yinlarida 105,8 funt vaznda 5 marta ketma-ket 5 ta medalni qo'lga kiritgan (2 ta oltin, 2 ta kumush va 1 ta bronza).

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

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

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

1991yil oxirida Osiyo Dzyudo Ittifoqi (ODI)ga kirish uchun tayyorgarlik  
boshlanib, u 1993yilda O'zbekiston ODIGa qabul qilinishi bilan yakunlandi. Shu

yildan boshlab, O'zbekiston xalqaro maydonda dzyudo bo'yicha mustaqil jamoa bo'lib chiqq boshladi.

O'zbek dzyudochilari xalqaro maydonlarda ko'p marta yutuqlarga erishganlar A.Bagdasarov 1996 yildagi Olimpiya o'yinlarining kumush medali sovrindori bo'lgan, F.To'raev esa Belgiyaning Bermengem shahrida 1999-yilda o'tkazilgan jahon chempionatida 2-o'rinni egallagan.

2002-Yil yoshlar o'rtasida dzyudo kurashi bo'yicha birinchi jahon chempioni O'zbekistonlik Sanjar Zakirov Janubiy Koreyada bo'lib o'tgan musobaqa g'olibi hisoblanadi.

2007-yilgi jahon chempionatida A.Tangriyev 3o'rinni egalladi.

2008-yilgi Olimpiya o'yinlarida (Pekin, Xitoy) A.Tangriyev 2- o'rinni va R.Sobirov 3-o'rinni egalladilar.

2009-yilgi jahon chempionatida A.Tangriyev va D.Choriyevlar 3o'rin bilan taqdirlandilar.

2010-yili Yaponiyada bo'lib o'tgan jahon chempionatida R.Sobirov 1-o'ringa sazovor bo'ldi.

Shu yili Osiyo o'yinlarida R.Sobirov 1-o'rinni, D.Choriyev, A.Tangriyev va M.Farmonovlar 2-o'rinni, O'.Qurbonov, N.Jo'raqobilov va R.Sayidovlar 3-o'rinni egalladilar.

2011- yili Parijda (Fransiya) bo'lib o'tgan jahon chempionatida R.Sobirov 1o'rin va N.Jo'raqobilov 3o'ringa sazovor bo'ldilar.

2011yilda Tyumenda (Rossiya) bo'lib o'tgan jahon chempionatida A.Tangriyev mutlaq vaznda jahon chempioni bo'ldi.

2012-yil London Olimpiada o'yinlarida R.Sobirov 2-marta 3-o'rinni egalladi.

2015-yil Qozog'istonning Almata shahrida bo'lib o'tgan jahon chempionatida hamyurtimiz Rishod Sobirov 3-o'rinni oldi.

2016-yil Braziliyaning Rio-de-janeyro shahrida bo'lib o'tgan 31-Yozgi Olimpiya o'yinlarida O'zbekiston sportchilari yuqori natija ko'rsatib, 13 medal bilan qaytishdi. Shulardan Olimpiya o'yinlarining dastlabki kunlarida Dzyudo

bo'yicha Diyorbek O'rozboyev va Rishod Sobirovlar faxrli 3-o'rin bilan taqdirlanishdi.

Suratlarda Ona Vatanimiz-O'zbekiston Respublikasi dong'ini dunyoga tanitgan dzyudochilarimiz:



9-rasm

Rishod Sobirov



10-rasm

Abdulla Tangriyev



11-rasm

Ramziddin Saidov



12-rasm

Diyorbek O'rozboyev

#### **1.4. Sambo kurashining rivojlanishi tarixi**

XX asrning 30-yillari boshlarida Rossiyada yangi kurash turi - sambo shakllana boshladi. Ushbu sport turining paydo bo'lishi va rivojlanishida V.A. Spiridonov, V.S. Oshchepkov va A.A. Xarlampievlar tashabbus ko'rsatdilar. Sambo kurashi texnik-taktik tavsiflariga ko'ra dzyudo kurashiga yaqin. Sambo kurashining asoschilaridan biri V.Oshchepkov dzyudo kurashini Yaponiyadagi "Kadokan" maktabida o'rgangan. Uning rahbarligi ostida 1931 yilda Moskva Davlat jismoniy tarbiya institutida yangi kurash turini o'rganish boshlandi.

Yangi kurash turida V. Oshchepkov kurashchilar kiyimini o'zgartirdi. U yaponcha kurashdagi an'anaviy shim va kimonodan voz kechdi, ularni sport kalta shimi hamda maxsus kurtka bilan o'zgartirdi. V. Oshchepkov sport oyoq kiyimini ham o'zgartirib, yunon-rum kurashidagi kabi, lekin qirg'og'i yumshoq botinkalarni kiritdi. Texnik harakatlardan tashlashlar va oyoqlardan ushlab olib qoqish hamda oyoqlarga og'riq beruvchi usullarni kiritdi. Shu bilan birga bo'g'ib ushlab olish usullarini bekor qildi.



Yangi kurash turi 1938 yilda tan olindi. Ushbu kurash turining nomi bir qator o'zgartirishlardan so'ng ("erkin usul", "erkin kurash") 1947 yilga kelib rasmiy ravishda "Sambo" deb nomlandi. U so'zlarning qisqartimasidan hosil qilingan bo'lib, "samozaxita bez orujiya" - "quolsiz o'z-o'zini himoya qilish" demakdir.

Sambo jahonning bir qator mamlakalarida keng tarqaldi. U bilan Mongoliya, Bolgariya, Yaponiya, Angliya, Ispaniya, AQSh, Frantsiya, Italiya va boshqa davlatlarda qiziqib qoldilar. 1966 yilda Xalqaro havaskorlar kurash federatsiyasi Kongressi sambo kurashini xalqaro sport turi deb tan olish hamda yunon-rum, erkin kurash bo'yicha chempionatlarning o'tkazilish muddatlarida jahon va Evropa chempionatlarini tashkil qilish to'g'risida qaror chiqardi.

Sambo bo'yicha birinchi jahon chempionati 1973 yilda Tehronda bo'lib o'tdi. Hozirgi paytda musobaqalar ham erkaklar, ham ayollar o'rtasida (1983 yildan) o'tkazib kelinadi.

1979 yilda Xalqaro sambo kurashi federatsiyasi tashkil qilingan.

Sambo kurashi o'zbek milliy kurashiga (buxorocha usul) yaqin. Va, ehtimol, shuning uchun bizning sportchilarimiz sambo kurashida yuqori natijalarga erishganlar. Sayfuddin Xodiyev, Sobir Qurbonov, Bobomurod Fayziyev, Vyacheslav Elistratovlar jahon chempionlari bo'lishgan.



federatsiya 1964-yilda tuzildi. Sambo kurashidagi texnik harakatlar o'zbek milliy kurashlaridan - kurashga (buxorocha usul) yaqin. Ehtimol, shuning uchun bizning sportchilarimiz sambo kurashida yuqori natijalarga erishganlar.

Samboning sport yo'nalishi bo'yicha bellashuvlardan lavha, 13-14 rasmlar samboning jangovor yo'nalishi bo'yicha bellashuvlardan lavhalar.

O'zbekistonda sambo bo'yicha



1971-yildan Toshkentda sambo bo`yicha “Toshkent oqshomi” xalqaro tumiri o`tkazilgan. 1996-yil O`zbekistonda ayollar sambo federatsiyasi tashkil topdi. 1996-yil O`zbekiston ayollar sambo federatsiyasi jahon va Osiyo sambo federatsiyasiga a`zo bo`lgan. 2001- yil O`zbekistonda

Osiyo sambo federatsiyasi tashkil topdi va uning prezidenti etib sambo bo`yicha sport ustasi J. Sharapov saylandi. 2003- yil O`zbekiston Osiyo sambo kurashish rivojlantirish Qo`mitasi tashkil topdi va uning raisi etib xalqaro toifadagi sport ustasi Fazliddin Pulatov saylandi.

## II BOB. KURASH TURLARINING UMUMIY QOIDALARI

Umumiy qoidalar. Kurash turlarida sportchining texnik harakatlari ko'p va turli tumanligi sababli u boshqa sport turlaridan farq qiladi. Kurash 47 turlarining texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada mutaxassislar o'rtasida muloqat qilish imkonini yaratish uchun kurash turlari texnikasining klassifikatsiyasi, sistematikasi hamda terminologiyasi ishlab chiqilgan. Klassifikatsiya - bilimlarning u yoki bu sohasidagi bir-biriga tobe tushunchalar (sinflar, ob'yektlar, hodisalar) tizimidir. Klassifikatsiya ob'yektlarning umumiy belgilar va ular o'rtasidagi qonuniy bog'liqlikni hisobga olish asosida tuziladi. Klassifikatsiya turli-tuman ob'yektlarda to'g'ri yo'l tutishga yordam beradi hamda ular to'g'risidagi bilimlar manbai bo'lib hisoblanadi.

Kurash turlarining usullarini ulaming umumiy belgilariga qarab (klassifikatsiyasiga) 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 turlarida texnik harakatlar klassifikatsiyasi to'g'risidagi bilim - ilmiy-tadqiqot va ilmiy - uslubiy ishlarni amalga oshirish uchun ma'lum harakatlarni ta'riflashda katta o'rin egallaydi.

Yaxshi tuzilgan klassifikatsiya ilmiy asoslangan atamalar yaratish uchun asos bo'lib hisoblanadi. Kurash usullari o'rtasidagi ichki bog'liqliklar sistematika asosida ko'rib chiqiladi. Sistematika - bu kurash texnikasini bir tizimga solish, ma'lum bir tartibda joylashtirish, ma'lum bir ketma-ketlikni belgilash demakdir. Sistematikada klassifikatsiyadan farqli ravishda ob'yektlarning ketma-ketligini aniqlash, belgilash uchun bir-biri bilan taqqoslanadi.

Chunki uning davomida ko'rib chiqilayotgan ob'yektlar ulaming o'xshashligi va o'zaro bog'liqligini hisobga olgan holda u yoki bu bo'linmaga taidiq bo'laydi. Sistematika ushbu klassifikatsion sxema imkoniyatlarini ochib beradi, uning kamchiliklarini ko'rsatadi. Kurash turlarida klassifikatsiya va sistematikaning vazifasi - kurash turlari mohiyatini aks ettirish hisoblanadi.

Klassifikatsiya va sistematika tushunchalami aniqlash bo'yicha oldindan ish bajarimasdan turib, amalga oshirilmaydi (o'tkazish, yiqitish, tashlash, ag'darish va h.k.). Kurash turlari terminologoyasi - bu mutaxassislar o'zlarining ilmiy va pedagogik ish faoliyatlarida foydalanadigan atamalar yigindisidir. Mazkur ko'pgina fanlarni klassifikatsiya va sistematika asosida tuzilgan terminologoya fan mohiyati to'g'risida ma'lumotlar beradi hamda maqsadli ravishda takomillashtirish imkoniyati tug'iladi. Bunday termin ilmiy asoslangan terminologoya deb ataladi. Klassifikatsiya, sistematika va terminologoya to'g'risida fikr yuritilganda, ularning mana shu tartibda sanab o'tilishiga e'tibor berib, undagi tavsilot bo'yicha ish ketma-ketligini ko'rish mumkin. Ya'ni avval klassifikatsiya bajariladi, uning natijasida ma'lum bir tizim hosil bo'ladi, so'ngra esa uning asosida hamma kurash usullarining ilmiy asoslangan nomlari (terminlari) beriladi. Bellashuvning har xil turlari umumiy qonuniyatlarga ega hamda ular quyidagilardan iborat (A.P. Kupsov, F.A. Kerimov):

1. Bellashuvda ikkita sportchi qatnashadi, ulardan har biri texik usullar, himoya, qarshi usullar yoki kombinatsiya amalga oshiriladi. Bellashuvning har bir alohida daqiqalarida hujumni amalga oshirayotgan va hujumni qabul qilayotgan kurashchi aniqlanib boriladi.

2. Har bir kurashchi harakat faoliyatining asosiy vazifalaridan biri - bu egallagan ustunlikni saqlab turishdir.

3. Hujumni amalga oshirayotgan 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 yyengillashtiriladiki, bunda kurashchilarning gilamga qaratilgan ogirlik kuchidan foydalaniladi.

5. Raqib tanasining ma'lum bir nuqtasiga zamr kuch berish har bir usulning biomexanik asosini tashkil qiladi (kuch momentlarini hosil qilish, kuch juftligini yaratish, ogirlik kuchlari va inertsiya kuchlaridan foydalanish).

6. Texnik usulni amalga oshirish g`olib bo`lishga imkon beradi va bir nechta qismlardan iborat: taktik tayyorgarlik harakatlari, ushlar, asosiy harakat, hujum hamda yakunlovchi harakat.

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

8. Har bir texnik usulni amalga oshirish paytida raqib holatini hisobga olish, sur`at va tavsiflarga e`tibor qaratiladi. U bellashuvning vaziyatlarida yoki butun bellashuvda o`zgartirilishi mumkin.

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

## **2.1. Milliy kurashning qoidalari**

**TANISHING-** kurashchilar gilamga chiqib kelganlaridan o`rtadagi hakam chap yoki o`ng qo`lini kurashchi tomoniga qaratib —tanishing degan iborani baland ovozda aytadi. E`lon qiluvchi hakam esa kurashchilarni tanishtiradi.

**TA`ZIM-** kurashchilar o`ng qo`llarini chap ko`ksiga qo`ygan holatda ta`zim qiladi. Hakam qo`llarini tirsakdan bukib qo`llar kafti bir-biriga qaratilgan kaftlar pastga qaragan pastga biroz tushiramiz va sportchilar bir-birlariga ta`zim qilishadi.

**O`RTAGA-** bu iborada hakam kurashchilarni o`rtaga chorlaydi va hakam qo`llari yordamida kurashchilarning qayerda turishini ko`rsatadi.

**KURASH-** kurashchilar bir-biriga ta`zim qilib kurashishni boshlaydi va hakam o`ng qo`lini kaftlari bilan yon tomonga qaratilgan holatda tirsakdan bir oz bukib ishora qiladi.

**TO`XTA-** olishuv davom etayotgan vaqtda olishuvni to`xtatish uchun ishlatiladigan iboradir. Hakam o`ng qo`lini oldiga qaratilgan holatda oldinga cho`zib ishora qiladi.

**HALOL-**kurashchilarning birovi sof g`alaba qozonganda ishlatiladigan iboradir. Halol bahosini ikki yonbosh olganda, bitta yonbosh va dakki baholari berilganda, raqibga g`irrom ogohlantirishi berilganda bu ibora ishlatiladi.

**YONBOSH-** hakam qo`lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda yonboshga urib yon tomonga cho`zib ishora qiladi.

Kurashchilardan biri usul qo`llab raqibini tezlik bilan bir kuragiga yiqitsa va raqibiga DAKKI bahosi berilsa.

**CHALA-** kurashchilardan biri usul qo`llab usulni oxirigacha to`liq bajara olmasa ishlatiladigan ibora. Hakam qo`lini yonga 90 gradus burchak ostida tirsakdan bukib kaft hakamning yuziga qaratgan holatda ochib ko`rsatiladi.

Raqibning beli yoki beldan yuqori qismini gilamga tekkizsa, raqibiga tanbeh ogohlantirilishi berilsa, chala bahosining umumiy soni hisoblanmaydi.

**TANBEH-** birinchi ogohlantirish hakam kurashchi tomonga biroz qarab ko`rsatgich barmog`i ochiq qolgan barmoqlar musht holatda sustkashlikga yo`l qo`ygani va kurashda taqiqlovchi harakatlarni amalga oshirsa hamda boshi bilan gilamga tushsa ko`rsatiladi.

**DAKKI-** kurashchi yana bir bor yuqoridagi tanbeh holatidagidek sustkashlik va taqiqlovchi usullarni amalga oshirganda bu ogohlantirish beriladi, hamda hakamga qarshilik bildirsa gapirsa bu holat beriladi.

**G`IRROM-**oxirgi ogohlantirishda ishlatiladigan ibora. Hakam kurashchi tomonga burilib, qo`lini kaftlari bilan pastga qaratgan holatda ikki uch marta silkitadi. G`irrom ogohlantirishini katta qoida buzsa va DAKKI ogohlantirishidan keyin beriladi.

**BEKOR-**olishuv to`xtatilgandan keyingi holatda beriladi va texnik usullar xato bajarilganda ko`rsatilgan baho va ogohlantirishlarni bekor qilishda ishlatiladi.

**JAZO-** kurashchilar ikki minut kurashganida biror-bir ogohlantirish va baho qo`lga kiritmasa JAZO iborasi beriladi va hakam o`ng qo`lini yuqoriga ko`tarib musht holatda ko`rsatadi. JAZO iborasi berilganda hakam kurashchilarni belma-bel kurashtiradi va kim birinchi qo`lini qo`yib yuborsa tanbeh beriladi va uchrashuv yana erkin usulda uchrashuv davom etadi.

**VAQT-** olishuv vaqti tugaganida hakam qo`llarini kesishtirib boshidan yuqoriga ko`taradi vaqt bo`lganiga ishora qiladi.

**Kurash bo'yicha sportchilarning musobaqalarda bellashadigan yoshlari  
hamda vazn toifalari**

*1-jadval*

№	Sportchilar yoshi	Sportchilar vazn toifalari
1	4-7 yosh	8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 19, +19 dan yuqori
2	8-11 yosh	20, 21, 23, 25, 27, 30, 33, +33 dan yuqori
3	12-13 yosh	33, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, +70 dan yuqori
4	14-15 yosh	38, 42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, +83dan yuqori
5	16-17 yosh	42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, 90, +90dan yuqori
6	18-35 yosh	60, 66, 73, 81, 90, 100, +100 dan yuqori
7	36-65 yosh	60, 65, 70, 75, 80, 85, 90, 95, +95 dan yuqori
<i>Ayollar va qizlar</i>		
1	8-11 yosh	28, 30, 33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 57 dan yuqori
2	12-13 yosh	33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 63 dan yuqori
3	14-15 yosh	36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, 70 dan yuqori
4	16-17 yosh	48, 52, 57, 63, 70, 78, 78 dan yuqori
5	18 yoshdan yuqori	48, 52, 57, 63, 70, 78, +78
<p><i>Izoh:</i> Sportchilar vazn toifalaridan qat'i nazar Bosh hakam ruxsati bilan mutlaq vazn toifasida ishtirok etishi mumkin.</p>		

**Bellashuv vaqti musobaqalarda**

-4-7 yoshli bolalar va qizlar uchun olishuv vaqti 1 minut:

-8-11 yoshli bolalar va qizlar uchun olishuv vaqti 2 minut:

-kattalar o'rtasidagi olishuv vaqti 4 minut:

-o'smirlar va 35 yoshdan yuqorilar uchun 3 minut qilib belgilangan.

-11 yoshdan katta bolalar, qizlar va 56 yoshdan yuqori erkaklar va ayollar uchun bellashuv vaqti 3 minut qilib belgilangan.

### ***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 himoyalanişlar 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.

### **2.2. Belbog`li kurashning qoidalari**

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

Kurashchining texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada mutaxassislar o'rtasida muloqot qilish imkonini yaratish uchun kurash texnikasining klassifikatsiyasi, sistematikasi hamda terminologiyasi ishlab chiqildi.

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

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



Belbog'li kurash usullari o'rtasidagi ichki bog'liqliklar sistematika asosida ko'rib chiqiladi. **Sistematika** – bu belbog'li kurash texnikasini bir tizimga solish, ma'lum bir tartibda joylashtirish, ma'lum bir ketma-ketlikni belgilash demakdir.

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

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

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

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

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

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

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

1. Belbog'li kurashda ikkita sportchi qatnashadi, ulardan har biri usullar yoki qarshi usullar yordamida o'z raqibi ustidan g'alabaga erishadi. Shunday qilib,

belbog'li kurashning har bir alohida daqiqalarida hujumchi va hujumni qabul qiluvchi, ya'ni usul yoki kombinatsiya bajarayotgan kurashchi va ustidan usul hamda kombinatsiya 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 belbog'li kurashchilarni bir-biriga nisbatan holatlari turli xilda o'zgarib turishi mumkin.

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

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

6. Usulni musobaqa sharoitida to'g'ri amalga oshirish g'olib bo'lishga imkon beradi va bir nechta qismlardan iborat: tayyorgarlik 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 har xil vaziyatlarida yoki butun bellashuvda o'zgartirilishi mumkin.

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

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

Shuning asosida belbog'li kurash texnik usullarining klassifikatsiya va sistematikasi ishlab chiqildi (2-jadval). Bunda faqat shu turga xos bo'lgan

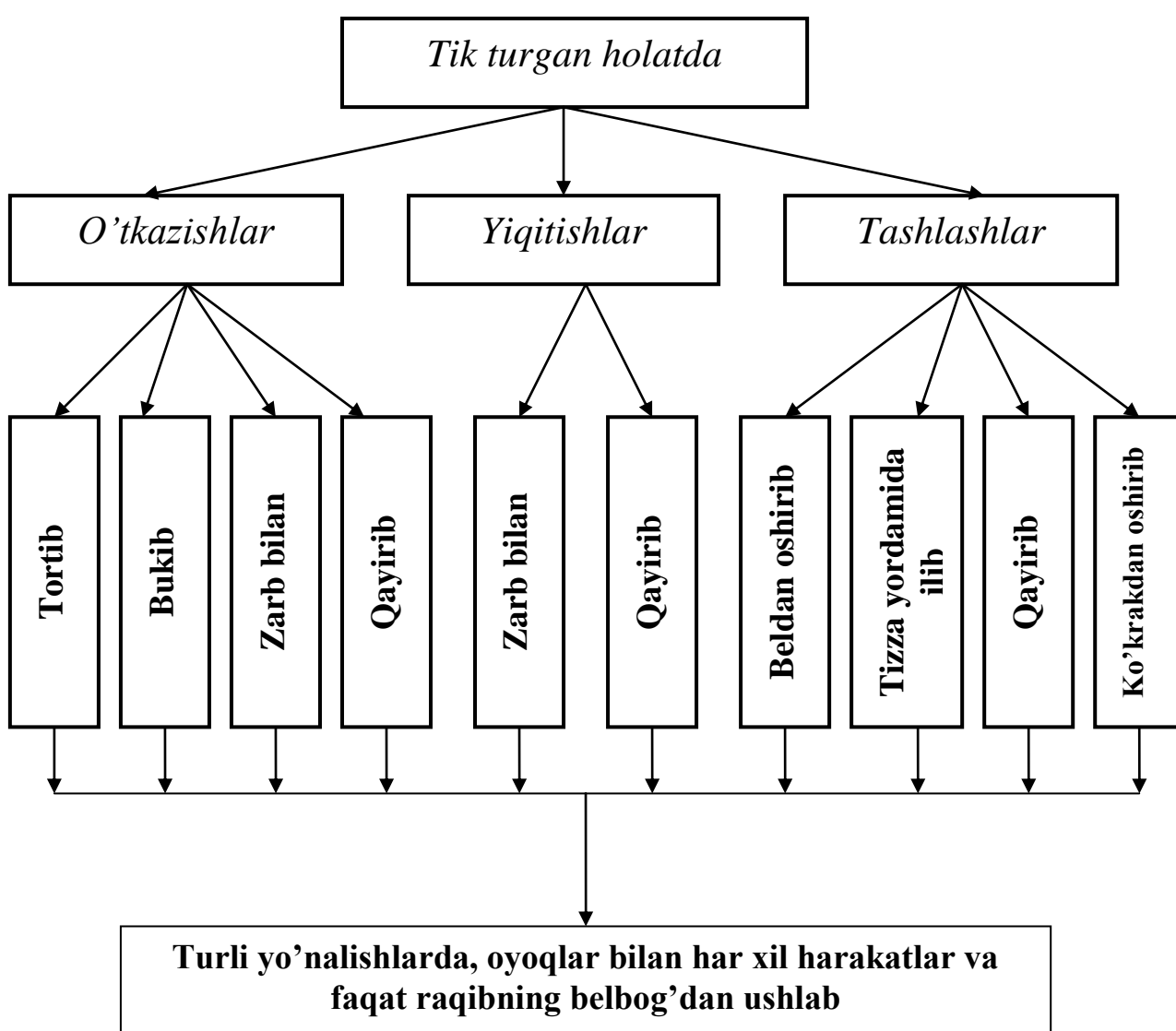
xususiyatlar saqlanib qolganidek, har bir turning o'ziga xos xususiyatlari to'liq saqlanib qolingan.

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

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

2-jadval

### Belbog'li kurash bo'yicha texnik usullarning klassifikatsiyasi



- gilamda sodir etilayotganlarni kurash turiga qiyoslamagan holda aks ettirish;

- hamma kurash turlari uchun umumiylikni aniqlashga yordam berish;
- har bir kurash turining o'ziga xos xususiyatlarini saqlab qolish;
- har bir kurash turiga boshqa turlardan (shu qatorda milliy kurashdan) eng yaxshi usullarni o'zlashtirish imkonini yaratish;
- asosiy texnika usullarini "maktabdagi bajarish"ga klassifikatsiya;
- hamma kurash turlari uchun umumiy bo'lgan texnika tushunchalari hamda ta'riflarni tuzish va har bir turning umumiy tamoyillarga asoslangan terminologiyani yaratishga yordam berish.

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

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

Kurashning texnik harakatlari faqat tik turish holatida bajariladi.

Ikkinchi daraja – kichik sinflar – kurashda nima bajarilayotganligini (o'tkazishlar, yiqitishlar va tashlashlar) ko'rsatadi.

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

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

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

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

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

Usullarni ta'riflash uchun quyidagilarni bilish zarur:

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

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

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

*Masalan:*

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

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

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

Shunday qilib, yagona klassifikatsiya asosida yagona uslubiyat bo'yicha ishlab chiqilgan belbog'li kurash terminologiyasi mutaxassislarning butun ilmiy-uslubiy va sport-pedagogik faoliyati uchun o'ta muhim ahamiyatga ega.

## **Belbog'li kurashning asosiy tushunchalari va terminlari**

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

Belbog'li kurashchilar tayyorgarligining sistemasi – yaxlit 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Musobaqa yuklamasi – musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

### **Nazorat uchun savol va topshiriqlar:**

1. Belbog'li kurash sistematikasini ta'riflab bering.
2. Belbog'li kurashdagi terminologiyasini ta'riflab bering.
3. Belbog'li kurash texnik usullarining klassifikatsiya va sistematikasini tushuntirib bering.

4. Belbog'li kurashchilarning tik turishdagi asosiy harakatlari necha turdan iborat?

### 2.3. Dzyu-do kurashining qoidalari

**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`rni 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) aylnama usul;  
b) chetlatish bilan aylanma 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 muvaffaqiyatli o`tishiga yordam beradi. Musobaqalarning kalendar rejasi ularni o`tkazishga mas`ul bo`lgan tashkilot tomonidan tuziladi.

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

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

b) musobaqalar soni va xususiyati o`z ahamiyatiga ko`ra shug`ullanuvchilarni 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.

### **Ishtirokchilar kiyimi**

Musobaqa ishtirokchilari quyidagi talablarga muvofiq kiyinishlari lozim:

1. Dzyudo kurashining maxsus kiyimi paxta yoki shunga o`xshash materialdan tayyorlangan bo`lishi lozim.

Ishtirokchining kiyimi o`ta qattiq va qalin bo`lmasligi kerak.

2. Birinchi chaqirilgan ishtirokchi ko`k rangda, ikkinchi ishtirokchi oq rangda kimono kiyishi lozim.

3. Kimono shunday uzunlikda bo`lishi lozimki tozni yopib turishi qo`l barmoqlarigacha pastga tana bo`ylab tushib turishi lozim. Yaktak yetarlicha keng bo`lishi kerak bo`lib, yaktakning chap etagini o`ng etak ustidan tortganda, ko`krak qafasining pastki qismida etak 20 sm dan kam bo`lmasligi lozim.

Kimono yenglari uzunligi ko`pi bilan bilaklargacha va kamida bilaklardan 5 sm yuqori bo`lgan nuqtagacha bo`lishi lozim. Yenglarning uzunasiga eng va kimono orasida 10-15 sm bo`shliq bo`lishi kerak.

Yaktak qaytarmasining qalinligi ko`pi bilan 1sm, kengligi 5 sm gacha bo`lishi kerak.

4. Shimlar yetarlicha uzun bo`lishi lozim, oyoqlarning to`pig`iga qadar yopishi yoki 5 sm yuqorida bo`lishi shart. Shim bilan oyoq orasidagi bo`shliq 10-15 sm bo`lishi kerak.

5. Mustaxkam belbog` 4-5 sm bo`ladi. Belbog`ning rangi sportchi darajasiga mos kelishi lozim. Belbog` beldan ikki marta o`ralib bog`lanishi va tugundan ortiqchasi 20-30 sm chiqib turishi kerak.

### **Bellashuvlar davomiyligi**

Kichik yoshdagi sportchilar	O`ta yoshdagi sportchilar	Katta yoshdagi sportchilar	17-20 yoshli yigit va qizlar	Kattalar
2 daqiqa	3 daqiqa	4 daqiqa	4 daqiqa	5 daqiqa

### **GOLDEN SCORE (golden skor) bellashuvi**

Bu buyruqni ishlatganda hakam qo`shimcha oxirgi baho olguncha kurashishga komanda beradi va qaysi kurashchi ogohlantirish olsa ham uchrashuv nixoyasiga etadi.

Bellashuvga Ajratilgan vaqt tugaganda baholar va jazolarishtirokchilarda teng bo`lsa, asosiy vaqt bilan qo`shimcha kurashish jarayonida vaqt bo`lmasligi kerak.

### **“Golden skor”-qo`shimcha bellashuv**

Agar bellashuv qo`shimcha vaqtga o`tsa unda birinchi texnik harakatni bajargan g`olib hisoblanadi. Texnik harakat natijasi bo`lmasa yoki shido ogohlantirishi berilmasa bellashuv davom etadi.

Ishtirokchilar bellashuvning dam olish vaqtida 10 daqiqa dam olishga haqqi bor.

Arbitrning —**MATE**, —**XAJIME**, **CONO MAMA** va —**YOSHI** buyruqlari oralig`idagi vaqt bellashuvning asosiy vaqtiga kiritilmaydi.

### **Bosib turish vaqti.**

—**IPPON**- to`la 20 soniya.

—**VAZA-ARI**- 15 soniya va undan ko`proq.

—**YUKO** – 10 soniya va undan ko`proq ammo 15 soniyadan kam bo`lishi kerak.

Agar bosib turish bellashuv tugashini bildiruvchi signal bilan bir vaqtning o`zida boshlansa bellashuv uchun ajratilgan vaqt —**IPPON** e`lon qilunguncha, arbitrning

—**TOKETA** yoki —**MATE** buyrug`ini berguncha davom etishi mumkin.

### **“MATE” buyrug`i**

Bu buyruq uchrashuvni to`g`ri olib borishda ishlatiladi. Kurashchilar kurashish jarayonida har xil qoidalar buzilgan vaqtlarda, tizzada kurashish jarayonida raqibning sustkashlikga yo`l qo`yilganda, taqiqlovchi chiziqlardan chiqib ketganda, biror bir bahoni qo`lga kiritgan yoki ogohlantirish olganda, kurashchilar jaroxat olganda va uchrashuvning tugashida bu ibora ishlatiladi. Bu buyruq berilganda qo`l kaftlari tabloga qaratib ochiladi va **MATE** iborasi ishlatiladi.

### **“SONO-MAMA” buyrug`i**

Arbitr ishtirokchilardan biriga yoki ikkalasiga ham jazo e`lon qilib qoidani buzmagani ishtirokchining ustunligi saqlanib qolishi uchun sportchilarni o`z holatida to`xtatish maqsadida —**SOMO-MAMA** buyrug`i beriladi. Bellashuvni davom ettirish **YOSHI** buyrug`i orqali bo`ladi.

—**SOMO-MAMA** buyrug`i qimirlama degani bu faqat parterda kurashishda beriladi. Arbitr bu buyruqni berganida ishtirokchilarning ushlab va tana holati o`zgarmasligi uchun diqqat bilan kuzatishi kerak.

### **SORE-MATE buyrug'i**

Bu buyruqni arbitr quyidagi hollarda berishi lozim: Ishtirokchilardan biri IPPON yoki **VAZA-ARI ABASET IPPON** bahosini olsa, kichik ustunlikdagi g'alaba vaziyatida-**SOGO-GACHI**, ishtirokchilardan biri bellashuvdan bosh tortsa-KIKKENGACHI, musobaqadan chetlatilsa-**XANSOKU-MAKE**, jarohati tufayli qatnashuvchilarning biri ishtirok etolmasa, bellashuvga ajratilgan vaqt tugasa.

### **XIKKI-VAKI - durang**

Bellashuvda durang faqatgina jamoaviy musobaqalarda qo'llanilishi mumkin. Durang natija faqat birinchi jamoaviy uchrashuv vaqtida qo'llanilishi mumkin. Bu jamoalar durang bo'lganda yuqorida kurashgan sportchilar **GOLDEN SKOR** bellashuvida davom etishi mumkin.

### **IPPON - sof g'alaba**

Bu bahoni arbitr dzyudochi nazoratni amalga oshirib o'z raqibini ancha kuch va tezlik bilan orqa tomoning salmoqli qismi bilan tatamiga tashlasa, dzyudochi o'z raqibini **OSAEKOMI** e'lon qilgandan so'ng chiqq olmaydigan darajada 20 soniya bosib ushlab tursa, bosib turish yoki og'riq beruvchi usulni qo'llaganda raqib tatamini yoki raqibining oyog'iga bir ikki javob qaytarib urilsa, ikkita **VAZA-ARI** bahosi berilsa, **XANSOKU-MAKE** jazosi qo'llanilsa, tashlash jarayonida raqib most holatida bir oyog'I bilan qaytarib qolgan taqdirda ham bu baho ko'rsatiladi.

### **VAZA-ARI bahosi**

Sportchi bajarayotgan texnik harakat quyidagi talablarga to'g'ri kelgan holatlarda e'lon qilinadi. Ishtirokchi nazoratni amalga oshirib o'z nazoratini amalga oshirib o'z raqibini tashlash orqali **IPPON** bahosi olishga yetarli uchta mezon bo'lmasa.

Ishtirokchi o'z raqibini qocha olmaydigan darajada 15 soniya va undan ko'proq 20 soniyagacha ushlab tursa.

Ko`rsatiladigan ishora: qo`l harakati qarshi tomondagi sondan boshlanib, qo`l tananing yon tomoniga, yelkalar balandligiga kaftlar pastga qaratilgan holatda cho`ziladi. Qo`l yelkadan sal yuqoriga ko`tarilishi **VAZARI va YUKO** orasidagi farq aniq bo`lishi uchun tavsiya etiladi.

### **VAZA-ARI AVASATI IPPON**

Agar ishtirokchi ikkinchi **VAZARI** bahosini olsa referi shunga mos ishora bilan birgalikda bu bahoni ko`rsatadi va **IPPON** ni e`lon qiladi.

### **OSAEKOMI bosib turish**

Bosib turishni e`lon qilishda aynan biron bir holat belgilanmagan. Har bir harakat yuzi ishtirokchilar gavdasining yuqori qismiga qarayotgan vaqt va ularga unchalik yaqin turmagan holatda bajarilishi kerak. Referi kamida bittasini yordamchi hakamni yoki sekundomerchi hakamni ko`rishi kerak. Bu ishorani ko`rsatishda hakamning qo`li ishtirokchilar tomon yo`naltirilgan va tana biroz oldinga egilgan bo`lishi kerak.

### **TOKETA**

Bosib turish e`lon qilinishi va tori bosib turish ustidan nazoratni yo`qotganini aniqlash holati yuzaga kelishi bilan hakam **TOKETA** e`lon qilib bosib turish to`xtatilganini ma`lum qiladi.

### **Dzyudo kurashi bo`yicha sportchilarning musobaqalarda belashadigan yoshlari hamda vazn toifalari**

No	Sportchilar yoshi	Sportchilar vazn toifalari
1	4-7 yosh	8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 19, +19 dan yuqori
2	8-11 yosh	20, 21, 23, 25, 27, 30, 33, +33 dan yuqori
3	12-13 yosh	33, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, +70 dan yuqori
4	14-15 yosh	38, 42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, +83dan yuqori

5	16-17 yosh	42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, 90, +90dan yuqori
6	18-35 yosh	60, 66, 73, 81, 90, 100, +100 dan yuqori
7	36-65 yosh	60, 65, 70, 75, 80, 85, 90, 95, +95 dan yuqori
<b><i>Ayollar va qizlar</i></b>		
1	8-11 yosh	28, 30, 33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 57 dan yuqori
2	12-13 yosh	33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 63 dan yuqori
3	14-15 yosh	36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, 70 dan yuqori
4	16-17 yosh	48, 52, 57, 63, 70, 78, 78 dan yuqori
5	18 yoshdan yuqori	48, 52, 57, 63, 70, 78, +78
<p><i>Izoh:</i> Sportchilar vazn toifalaridan qat`i nazar Bosh hakam ruxsati bilan mutlaq vazn toifasida ishtirok etishi mumkin.</p>		

### **Bellashuv vaqti musobaqalarda**

-4-7 yoshli bolalar va qizlar uchun olishuv vaqti 2 minut:

-8-11 yoshli bolalar va qizlar uchun olishuv vaqti 3 minut:

-kattalar o`rtasidagi olishuv vaqti 5 minut:

-o`smirlar va 35 yoshdan yuqorilar va 18 yoshdan katta ayollar uchun 4 minut qilib belgilangan.

-11 yoshdan katta bolalar, qizlar va 56 yoshdan yuqori erkaklar va ayollar uchun bellashuv vaqti 5 minut qilib belgilangan.

### **2.4. Sambo kurashi qoidalari**

Har qanday sport turi, jumladan, sambo kurashi bilan shug`ullanar ekan, har bir yosh sportchi razryad olishga, sport ustasi bo`lishga, xalqaro musobaqalarda katta yutuqlarga erishishga harakat qiladi. Bu, albatta tabiiy. Sportning o`ziga tortish kuchi, birinchi galda, Shunday ifodalanadiki, har bir yosh sportchi o`z oldida takomillashuvning cheksiz-chegarasiz yo`llarini ko`radi.

Lekin, agar soʻzish, oʻq otish, yengil atletikada sportchi oʻz maxoratining oshib borayotganligini metr, santimetr, kilogramm, sekundlar bilan ifodalanadigan natijalarda koʻra olsa, kurashda mahoratning bahosi faqat musobaqalarda beriladi va bunda xakamlar katta oʻringa ega boʻladilar.

Yaxshi tashkil etilgan hamda malakali, xolis hakamlar xizmat koʻrsatadigan musobaqalar yosh sportchilar uchun ajoyib maktab vazifasini oʻtaydi, bunda ular xatto eng shiddatli mashgʻulotlar xam bera olmaydigan tajriba toʻplaydilar.

Kurashchilar murabbiylari rahbarligida oʻzlashtirib olgan usullari qanchalik samarali ekanligini, yaxshi kurashchi boʻlish uchun oʻzlarida kuch, tezkorlik va chidamlilik etarli yoki yetarli emasligini sinovdan oʻtkazadilar. Hatto yosh sambochi bellashuvlarda magʻlub boʻlib, sovrinli oʻrinni egallamasa ham, bu uni sevimli sportidan sovutmaydi, balki yanada koʻproq shugʻullanishga undaydi.

Biroq yomon tashkil etilgan musobaqalarda, malakasiz, extiroslarga beriluvchan hakamlarning faoliyati tufayli kurashchilar qanchalik ranjib, umidsizlikka tushadilar, bu qancha koʻngilsizliklarga sabab boʻladi. Koʻpgina yosh sportchilarning mashgʻulotlardan koʻngli soviydi, baʼzan esa umuman sport bilan shugʻullanish xohishi yoʻqoladi.

Shuning uchun musobaqalar va xakamlarni tashkil etish qurolli kuchlar safida olib boriladigan sport ishlarida muhim oʻrin tutadi.

### **Hakamlar hayʼati**

Hakamlar hayʼati tegishli sport qoʻmitasi tomonidan tayinlanib, qism (qoʻshilma) komandirlari tomonidan tasdiqlanadi. Hakamlar hayʼati tarkibiga: bosh hakam, uning muovnlari, bosh kotib va xar bir gilamdagi kotiblar, gilamdagi hakam va yon tomondagi xakamlar, ishtirokchilar qoshidagi xakam, sekundometrchi va shifokor kiradi.

Hakamlarning vazifalari musobaqalar qoidasida etarlicha batafsil bayon etilgan boʻlib, u har qanday musobaqani oʻtkazishda qonun hisoblanadi.



Musobaqalarni tashkil etish va o`tkazish tajribasi kam bo`lgan hakamlar usuliy yordam tariqasida mazkur masalalar bilan bog`liq ayrim holatlarni ko`rib chiqamiz.

### **Bosh hakam va uning muovinlari**

Sambo kurashi bo`yicha eng tajribali va yuqori malakali hakam bosh hakam etib tayinlanadi. U musobaqalarning tashkilotchisi va rahbargina bo`lib qolmasdan, sportchilar hamda boshqa hakamlarni sport etikasi ruxida tarbiyalovchi shaxs sifatida ham maydonga chiqadi. Bosh hakam Qoidalar tomonidan o`ziga berilgan barcha xuquqlardan foydalangan holda ularni bo`zish yo`lidagi har qanday urinishlarga chek qo`yadi, shuningdek, ishtirokchilar va hakamlarning musobaqalardagi nohalolligi, g`ayrisportcha harakatlari oldini oladi.

Musobaqalarga tayyorlanish va ularni o`tkazish davomida bosh hakam Musobaqalar nizomini sinchiklab o`rganadi, ishtirokchilarni qabul qilish, joylashtirish, ovqatlantirish bilan bog`liq barcha masalalarni tegishli boshliqlar bilan kelishib oladi, musobaqalar o`tkaziladigan joylarning tayyorligi, hakamlarning etarligi va malakasini tekshiradi.

Musobalar arafasida bosh hakam barcha hakamlar bilan yig`ilish o`tkazib, ularning Qoidalarni qanchalik bilishlarini tekshiradi, ayrim paragraf va bandlarni izohlab, mazkur bandlarning barcha hakamlar tomonidan bir hil tushunilishiga erishish choralarini ko`radi. Bunda bajarilgan usullarni hakamlarning bir hil baholashiga alohida e`tibor beriladi. Zarur hollarda musobaqalar boshlanishidan bir necha kun avval hakamlar uchun seminar o`tkazilishi mumkin.

Bosh hakam barcha hakamlar va jamoalarning vakillari bilan kengash uyushtirib, unda musobaqalarni tashkil etish hamda ularga hakamlik qilish bo`yicha ko`rsatmalar beradi, shuningdek, yuzaga kelgan boshqa muammolarni hal etadi. Kengashda hakamlarning kiyinish formasiga oid yo`l-yo`riqlar beriladi, hakamlar gilamga taqsimlanadi hamda ishtirokchilarning vaznini aniqlash bo`yicha hakamlar guruhi tayinlanadi.

Musobaqalar bitta gilamda o`tkazilganda, bosh hakam barcha hakamlarning faoliyatini shaxsan nazorat qilib turish imkoniga ega bo`ladi. Bellashuvlar bir necha gilamda borganda, u mazkur vazifani o`z muovinlariga yuklab, ularning ishiga rahbarlik qiladi. Muovinlar faoliyatiga bosh hakam favqulotda holatlarda, hakamlar orasida keskin kelishmovchilik paydo bo`lganda aralashadi.

Agar musobaqa o`tkaziladigan joylar Qoidada ko`rsatilgan talablarga javob bermasa yoki yaroqsiz xolga kelgan bo`lsa, bosh hakam musobaqalarni bekor qilishi yohud ularni kechiktirishi, ishtirokchi yoki hakamni musobaqalardan chetlashtirish, shikoyatnomalar bo`yicha o`zil-kesil xukm chiqarishi mumkin. Biroq u Nizomda belgilangan musobaqalarni o`tkazish shartlarini o`zgartirish xuquqiga ega emas.

### **Gilamdagi hakam**

Gilamdagi hakam bellashuvning borishiga boshchilik qiladi. U xushtak chalishi bilan kurashchilar bellashuvni boshlaydilar, shuningdek, qanday holatda bo`lishlariga qaramasdan, jangni to`xtatadilar. Gilamdagi hakam kurash Qoidalariga qat`iy rioya qilgan holda olib borilishini ko`zatib turadi. Bellashuvning xususiyati hakamning uni qanchalik bilimdonlik va qat`iyat bilan olib borishiga bog`liq.

Hakamning lanj harakatlari yoki e`tiborsizligi kurashchilardan birining jangdan bo`yin tovlashini, taqiqlangan usullarni qo`llanishini, bellashuv vaqtida g`ayri sportcha hatti-harakatlarni keltirib chiqarish mumkin. Ikkinchi tomondan, mayda-chuydalarga hadeb tirg`ilaverish, sababsiz xushtak chalishlar kurashchilarning oyoq-qo`lini —bog`labl, tashabbuskorligini cheklab qo`yadi va bellashuvning borishini izdan chiqaradi.

Gilamdagi hakamning san`ati shundaki, bellashuv to`g`ri borayotgan bo`lsa, u —gilamda ko`rinmaydil. Biroq qoida bo`zilgan zaxoti hakamning xushtagi eshitiladi va gunoxkor jazolanadi.

Bellashuv vaqtida hakam Shunday joylashadiki, unga xar ikkala kurashchi birdek ko`rinib turishi kerak. Jang gilamning qirg`og`ida ketayotganda, hakam tashlash gilamda bajarildimi, yoki uning chegarasidan tashqaridami, buni aniq ko`zata oladigan vaziyatni egallash shart.

- Kurashchilarning olishuvi vaqtida hakamning joylashishi. Kurashchilar yotib jang qilayotganda hakamning ularni ko`zatishi.

Kurashchilar yotib olishayotgan vaqtda, ularning harakatchanligi ancha kamayadi, shunda hakam ularga yaqinroq turishi mumkin. Og`riqli usullar qo`llanayotganda, ayniqsa, ziyrak bo`lish lozim. Bu yerda ushlab va usul to`g`ri bajarilayotganligini sinchiklab ko`zatish hamda yaxshi ko`rib turish zarur; ba`zan bu uchun tiz cho`kish yohud gilamga yotish kerak bo`ladi.

Shunday holatlar bo`ladiki, yon tomondagi hakam bellashuvning to`xtatilishini talab qilib qo`lini ko`taradi, gilamdagi hakam esa bunga hech qanday sabab ko`rmaydi. Bunday vaziyatda bellashuvni to`xtatmay, yon tomondagi hakam yoniga kelish, jangni ko`zatishda davom etib, uning nimaga ishora qilganligini bilish lozim.

Kurashchilardan biri jarohat olgudek bo`lsa, gilamdagi hakam jangni to`xtatib, shikastlanganni shifokor yoniga ko`zatib boradi, shifokor va bosh hakam muovini bilan birgalikda bellashuvni davom ettirish mumkunligi masalasini hal qiladi.

Agar gilamdagi hakam kurashchilardan biriga ogohlantirish bermoqchi bo`lsa, u yon tomondagi hakamlar bilan maslahatlashadi va ulardan hech bo`lmaganda bittasi gilamdagi hakamning fikrini tasdiqlasa, bellashuvni to`xtatib, aybdorning qo`lidan ushlaydi va ogohlantirish nima uchun berilganligini e`lon qiladi. Masalan: —Sergeyevga ataylab gilamdan chiqib ketganligi uchun birinchi ogohlantirish beriladi.

Kurashchiga bellashuv qoidalarini bo`zganligi uchun hakam tomonidan ogohlantirish berilishi. Gilamdagi hakam kurashchi bajargan usulni sof g`alaba sifatida baholaganda, yon tomondagi hakamlar ishora qilish.

Bellashuv chog`ida kurashchi u yoki bu tashlashni bajarsa-yu, gilamdagi hakam, fikricha bu sof g`alaba deb baholansa, u jangni to`xtatmagan holda ishora

qiladi (qo`lini yuqoriga ko`taradi). Shu ishora bo`yicha yon tomondagi hakamlar ham darxol unga ishora qilib, o`z ofitserlarini bildiradilar. Agar ulardan hech bo`lmaganda bittasi gilamdagi hakamni qo`llab-quvvatlasa, u xushtak chalib, bellashuvni to`xtatadi.

Jang tugagach, gilamdagi hakam xar ikkala kurashchini gilam o`rtasiga chaqirib, bosh hakam muovini natijani e`lon qilganida, g`olibning qo`lini yuqoriga ko`taradi.

### **Yon tomondagi hakamlar**

Har bir bellashuvga hakamlar qilishda gilamdagi hakam bilan birga yon tomondagi hakamlar ham ishtirok etadilar. Har bir usul yoki harakatni baholashda hal qiluvchi so`z ana shu uchlikka tegishli bo`ladi. Hakamlar uchligi kurashchini ogohlantirish yoki uni diskvalifikatsiya qilish to`g`risida qaror chiqaradi, shuning uchun har bir hakam kurash texnikasi va taktikasini yaxshi bilishi hamda musobaqalar qoidasini bexato talqin eta olishi kerak.

Qanday bajarilishiga qarab tashlash sof g`alaba, bir yoki yarim mumkin. Usul bajarilganidan so`ng yon tomondagi hakam uning qanday bajarilgani to`g`risidagi o`z bahosini darxol ishora qilib ko`rsatadi va usulni bajargan kurashchi belbog`i rangidagi diskni ko`taradi.

Kurashchiga o`zi yiqilmasdan raqibni yonboshga tashlagani uchun yoki o`zi yiqilgan holda raqibni chalqancha yiqitgani yohud —ko`prikcha holatiga tashlagani uchun ochko beriladi. Tashlash aniq bajarilganda hakamlarning fikrlari kamdan kam holda bir-biridan farq qiladi. Tashlagan kurashchi mag`lubiyatdan qochishga urinib, yiqilish paytida ag`darilib olsa, ko`pincha usulni baholashda fikrlar har hil chiqadi. Bu yerda qoidaga ko`ra agar kurashchi yonboshga yiqilib, keyin to`xtovsiz ravishda —tez sur`atda butun orqasida dumalasa yoki —ko`prikchallga turib olsa, u chalqancha tashlangan hisoblanadi. Bunda bir kurakdan ikkinchisiga yoki kurak tomondan quymichga va aksincha dumalash mumkin.

Raqibni chalqancha holatda 20 sek davomida tutib turish uchun ham ochko beriladi. Tutib turish vaqti raqibni ikkala kuragi gilamga tekkan yoki —ko`prikcha holatini egallagan va kurashchi o`z gavdasini raqibi gavdasiga bosib turgan lahzadan boshlab hisoblanadi. Tutib turilgan kurashchi yonboshga orqa tomonidan qaraganda 90 gradusdan kattaroq burchak ostida to`ntarilmaguncha yoki gilam tashqarisiga chiqib qolmaguncha, yohud raqibini o`z gavdasidan butunlay ajratib tashlamaguncha tutib turish xisobga olinadi.

Kurashchini yonboshga, tutib turish hisobga olinmaydigan holatga ag`darish.

Raqibni gavadan ajratib, tutib turish xisobga olinmaydigan holatga tushirish.

Raqibni quymichga tashlash, bunda usulni bajargan kurashchi oyoqda turib qoladi.

Kurashchi o`zi yiqilgan holda raqibini yonboshiga tashlasa, o`zi oyoqda qolgan holda raqini quymichiga yoki gavdasining boshqa biror qismiga tashlasa, shuningdek, uning 10 dan 19 sekundgacha davom etadigan yakunlanmagan tutib turishi va raqibga e`lon qilingan har bir ogohlantirish uchun yarim ochko beriladi. Shuni ham ko`zda tutish lozimki, bir bellashuvdagi barcha tutib turishlari uchun kurashchi bir ochkodan ortiq ololmaydi. Demak, agar u yakunlanmagan tutib turishi uchun yarim ochkoga ega bo`lsa va keyin mashqni to`la amalga oshirsa, unga bir ochko beriladi va S ochko bekor qilinadi.

—Faollik hakamlar tomonidan bir yoki yarim ochkoga baholanishi mumkin bo`lmagan tashlashlar uchun, shuningdek, 10 sekundgacha davom etgan tutib turish uchun (bellashuv davomida bir marta) beriladi. Yotib kurashish vaqtida raqibni har qanday to`ntarishlar uchun kurashchiga ustunlik berilmaydi.

Ba`zan shunday bo`ladi: hakamlar bajarilgan usul uchun qaysi kurashchiga baho berishni aniqlashga qiynaladilar. Bu, ayniqsa, oyoqni o`rab olib tashlash bajarilganda yoki qarshi hujum amalga bajarilganda ko`p uchraydi. Shunda

hakamlar uchligi bosh hakam muovini stoli yonida yig`ilib, kurashchilarning harakatlarini muhokama qiladi, keyin uzil-kesil hukm chiqaradi.

Kurashayotganlarning vaziyatini yaxshiroq ko`rish uchun yon tomondagi hakam bellashuvni ko`zatishga eng qulay joyni egallashi mumkin.

Agar yon tomondagi kurashchi bellashuvni to`xtatish shart deb hisoblasa, gilamdagi hakamga ishora qiladi, zarur hollarda esa uning yoniga kelib, musobaqa qoidalari bo`zilgan holatni yoki kurashchining kiyimidagi kamchilikni, yohud bellashuvni to`xtatish uchun boshqa biror sababni ko`rsatadi.

### **Bosh kotib**

Bosh kotib musobaqalarning barcha hujjatlarini musobaqa qoidalari va uning nizomiga qat`iy rioya qilgan holda to`g`ri hamda aniq rasmiylashtirilishi uchun ma`sul xisoblanadi, bosh hakamning farmoyishi va qarorlarini rasmiylashtiradi hamda har bir gilamdagi kotiblarning ishiga rahbarlik qiladi.

Musobaqalarni o`tkazishga tayyorgarlik ko`rar ekan, bosh kotib Nizomni, ayniqsa, uning ishtirokchilar va jamoalarga qo`yiladigan talablar, shaxsiy va jamoaviy birinchilikni aniqlash tartibi hamda ishtirokchilarni mukofotlash haqidagi bandlarini diqqat bilan o`rganadi. Agar mazkur bandlarda biror noaniqlik yoki ularni turlicha talqin qilish extimoli bo`lsa, bosh kotib tegishli aniqliklarni tayyorlab, vakillar va hakamlar kengashida bunga izoh beradi.

Bosh kotib zarur hakamlik materiallari: vaznni o`lchash bayonnomalari, musobaqa bayonnomalari blanklari, shuningdek, kerakli devonxona anjamlarini musobaqalar boshlanishidan avvalroq qabul qilib oladi.

Musobaqalarda qatnashish uchun talabnomalarni qabul qilish va ularning to`g`ri to`ldirilganligini tekshirish ham bosh kotibning vazifasiga kiradi.

Musobaqalarda vaqtida bosh kotib bo`lib o`tgan bellashuv natijalari, shaxsiy va jamoaviy birinchilik uchun kurashning borishi haqidagi axborotlar bilan ta`minlab turadi.

Ishtirokchi kasalligi tufayli yoki boshqa biror sababga ko`ra musobaqalardan chiqib ketsa, bosh kotib musobaqa bayyonomalariga tegishli o`zgarishlarni kiritib, bu to`g`rida hakamlarni xabardor qiladi.

Bosh kotib musobaqa natijalari to`g`risidagi barcha materiallarni, shuningdek, g`oliblarni mukofotlash uchun sovrinlar, yorliqlar hamda jetonlarni, kurashchilarga ularning g`alabalari haqidagi ma`lumotnomalarni tayyorlaydi.

### **Musobaqa turlari**

Sambo kurashi bo`yicha musobaqalar:

- shaxsiy (ularning maqsadi g`olibni va boshqa ishtirokchilar egallagan o`rinlarni aniqlash);

- jamoaviy (maqsadi-eng yaxshi sport jamoasini, shuningdek mazkur musobaqalarda qatnashgan boshqa jamoalarning egallagan o`rnini aniqlash);

- shaxsiy - jamoaviy (maqsadi- bir vaqtning o`zida musobaqa ishtirokchilarining alohida va jamoaviy natijalarini aniqlash)- bo`lishi mumkin.

Qurolli kuchlarda shaxsiy- jamoaviy musobaqalar keng tarqalgan.

Musobaqalarni tashkil etishning asosiy shakli birinchiliklar bo`lib, ular harbiy qismlar va qo`shilmalarda, harbiy o`quv yurtlari, harbiy okruglar va Qurolli Kuchlar miqiyosida o`tkazilishi mumkin. Birinchilik g`oliblariga chempion unvoni berilib, ular navbatdagi birinchilik o`tkazilguniga qadar shu unvonni egasi hisoblanadilar. Birinchiliklar, odatda, yilda bir marta o`tkaziladi. Birinchilik ishtirokchilarining yoshi, razryadiga qo`yiladigan talablar Musobaqa Nizomida belgilanadi.

Qurolli Kuchlar safidagi rasmiy birinchiliklar bilan bir qatorda yana o`rtoqlik uchrashuvlari va tasnifiy musobaqalar (ochiq gilamlar) ham keng tarqalgan. Ularning asosiy maqsadi - kurashchilarning texnik va taktik maxoratini mustahkamlash, ularning bellashuvlarda ishtirok etish tajribasini egallashlariga yordam berish, yagona Respublika sport tasnifi talablarini bajarish.

Musobaqalarning xususiyati, ularni o`tkazish yo`li, musobaqa ishtirokchilari va jamoalarga qo`yiladigan talablar, musobaqalarni o`tkazish muddatlari va joyi tegishli sport qo`mitasi tomonidan belgilanib. Musobaqa Nizomiga yoziladi va komandir (boshliq) tomonidan tasdiqlanadi.

## **Musobaqalarni tayyorlash**

### *Umumiy ko`rsatmalar*

Har qanday musobaqaning muvaffaqiyatli, eng avvalo, unga qay darajada puxta tayyorgarlik ko`rilganiga bog`liq.

Musobaqa tashkilotchilari oldindan Musobaqa Nizomini ishlab chiqib, uni ishtirokchilarga etkazishlari, bellashuvlar o`tkaziladigan joylarni, zarur jixozlar va asbob-anjomlarni tayyorlab qo`yishlari, hakamlar hay`atini tayinlab, g`oliblarga beriladigan diplom, sovrin hamda yorliqlarni xozirlashlari shart.

Yirik musobaqalarni o`tkazishda tashkiliy qo`mita to`zilib, u musobaqalarni tayyorlash, boshqa shaxarlardan keladigan ishtirokchilar va hakamlarni kutib olish, joylashtirish hamda ovqatlantirish bilan bog`liq barcha masalalarni hal etadi, sovrin va yorliqlarning xozirlanishini, tibbiy xizmatni ta`minlaydi, tashviqot-targ`ibot tadbirlarini tashkil etadi.

### **Musobaqalar nizomida quyidagilar aniqlanadi:**

- musobaqaning maqsad va vazifalari;
- musobaqalar o`tkaziladigan joy hamda vaqt;
- musobaqalar rahbariyati (kim tashkil etdi va kim o`tkazyapti);
- jamoalar tarkibi va ishtirokchilarga qo`yiladigan talablar;
- musobaqalar dasturi va shartlari;
- g`oliblarni aniqlash tartibi (shaxsiy va jamoaviy birinchiliklar);
- taqdirlash;



- talabnomalar (shakli va taqdim etish muddatlari).

Nizomning xar bir bandi sinchiklab ishlab chiqilgan bo`lishi hamda turlicha talqin etishga o`rin qoldirmasligi zarur. Ayrim holatlarda alohida bandlar Nizom talablarini izohlab beradigan misollar bilan ta`minlangan bo`lishi lozim.

### **Musobaqalar dasturini tuzish**

Musobaqalarning chuqur o`ylab ishlab chiqilgan dasturi ularni yaxshi tashkil etish va tartibli o`tkazishga imkon beradi. Har bir ishtirokchi avvaldan bir kunda nechta bellashuvni kimlar bilan o`tkazishini biladi; bu unga o`z kuchini oqilona taqsimlash va har bir bellashuvga o`zini ruhan tayyorlashda ko`maklashadi.

### **Sambo kurashi bo'yicha sportchilarning musobaqalarda belashadigan yoshlari hamda vazn toifalari**

No	Sportchilar yoshi	Sportchilar vazn toifalari
1	12-13 yosh	33, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 64, 68, +68 dan yuqori
2	14-15 yosh	44, 48, 52, 57, 60, 65, 70, 75, 81, +81dan yuqori
3	16-17 yosh	48, 52, 57, 60, 65, 70, 75, 81, 90, +90dan yuqori
4	18-35 yosh	52, 57, 62, 68, 74, 82, 90, 100 +100 dan yuqori
5	36-65 yosh	57, 64, 70, 75, 81, 87, 95, +95 dan yuqori
<i>Ayollar va qizlar</i>		
3	14-15 yosh	36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 65, +65 dan yuqori
4	16-17 yosh	40, 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, 75, +75 dan yuqori
5	18 yoshdan yuqori	48, 52, 56, 60, 64, 68, 72, 80, +80 dan yuqori
<i>Izoh:</i> Sportchilar vazn toifalaridan qat`i nazar Bosh hakam ruxsati bilan mutlaq vazn toifasida ishtirok etishi mumkin.		

### **Bellashuv vaqti musobaqalarda**

-kattalar (erkaklar) o`rtasidagi bellashuv vaqti 5 minut:

-o`smirlar va 35 yoshdan yuqorilar uchun 4 minut qilib belgilangan.

-11 yoshdan katta bolalar, qizlar va 56 yoshdan yuqori erkaklar va ayollar uchun bellashuv vaqti 4 minut qilib belgilangan.

Musobaqalarning birinchi kunida vazn o`lchash uchun 7:00 dan 8:00 gacha vaqt belgilagan ma`qul. Shunda musobaqalarning kun tartibi quyidagicha tus oladi:

-10:00 - 11:30-musobaqalarning ertalabki qismi;

-14:30 - 17:00-tushlik tanafus va dam olish;

-17:00 – 21:30-musobaqalarning kechqurungi qismi.

Ko`rinib turibdiki, kun tartibi ancha siqiq, bunda, ayniqsa, hakamlarning zo`riqib ishlashlariga to`g`ri keladi, shuning uchun kamida ikkita hakamlar guruhi faoliyat ko`rsatishi kerak.

### **Ishtirokchilarni guruhchalarga taqsimlash**

Musobaqalarni o`tkazishda aylanma va aralash tizimlardan foydalanishda hakamlar hay`atining eng ma`suliyatli vazifalaridan biri guruhchalar to`zishdir. Guruhchalarni to`g`ri to`zish eng kuchli kurashchilarni eng xolis tarzda aniqlash va tasodiflarga yo`l qo`ymaslik uchun sharoit yaratadi.

U yoki bu vazn toifasida ishtirokchilarning sonidan kelib chiqib, Musobaqa qoidalari ularni ikki, to`rt yoki sakkiz guruhchaga taqsimlashga va har biriga 3-4 kurashchini kiritishga ruxsat beradi. Bosh kotib avvaldan eng kuchli kurashchilarning ro`yxatini tayyorlaydi, uni bosh hakam tasdiqlaydi hamda ishtirokchilarning vazni aniqlanganidan so`ng, vakillar kengashida e`lon qiladi. Eng kuchli kurashchilar qur`a bo`yicha guruhchalarga taqsimlanadi.

Agar biror vazn toifasida bir harbiy qism jamoasidan bir necha kurashchi talabnoma bergan bo`lsa, ular ham turli guruhchalarga o`tkaziladi.

Qur`a tashlash vaqtida bir yo`la kurashchining guruhchasi va uning raqami ham aniqlanadi, bu raqam bo`yicha u musobaqa qaydnomasiga yoziladi. Kurashchi uchun belgilangan raqam musobaqalar oxirigacha amal qiladi.

### **Bellashuv natijasini aniqlash**

Bellashuv kurashchilardan birining sof g`alabasi bilan yakunlanishi mumkin, shuningdek, yaqqol ustunlik bilan g`alaba, ochkolar miqdori bo`yicha g`alaba yoki kichik ustunlik bilan g`alaba kabi turlar ham mavjud.

### **Sof g`alaba**

Sof g`alaba ikki holatda beriladi:

- Agar kurashchi raqibini chalqancha tashlasa (—ko`prikcha holati chalqancha yotish hisoblanadi) va o`zi bu vaqtda tik turgan holatda qolsa;

- Agar kurashchi qoidalarga ko`ra ruxsat berilgan og`riqli usulni amalga oshirsa va buning natijasida raqib o`zining mag`lub bo`lgani haqida ishora qilsa.

Sof g`alabani aniqlashda hakamlar tashlashni bajarishdan avval har ikkala kurashchi tik turish holatida bo`lishini diqqat bilan ko`zatib boradilar, agar ulardan hech bo`lmaganda bittasi (xujumchi yoki himoyalannuvchi) gilamga qo`li yoki tizzasini tekkizsa, sof g`alaba hisobga olinmaydi. Hujumni amalga oshirgan kurashchi tashlashni bajarganidan so`ng muvozanatini yo`qotib, gilamga oyoq kaftlaridan boshqa biror erini tekkizsa ham, sof g`alabani qayd etish mumkin emas.

Shunday ham bo`ladiki, tashlash bajarilganidan so`ng raqib butun orqasida dumalaydi. Agar bu dumalash tez, yuqori sur`atda bajarilgan bo`lsa, sof g`alaba hisobga olinadi, lekin kurashchi raqibini orqasiga —kuragini tekkizish|| yoki —kuragini tekkizish uchun tortish|| qilsa, u sof g`alabaga erishgan deb hisoblanadi. -rasmda —kuragini tekkizish||ning o`ziga xos lahzasi ko`rsatilgan. Sondan oshirib tashlangan raqib epchillik qilib buralib, elkasiga yiqildi. Garchi shundan keyin u orqasiga to`la bosib —kuragini tekkizish|| lekin sof g`alaba qayd etilmaydi, chunki butun orqada —sur`at bilan|| dumalash yuz bermadi.

Tashlashdan keyin —kuragini tekkizish||.

Agar kurashchi gilamda yotgan raqibini beli sathigacha ko`tarib, uni tashlash oldidan gorizontall o`qi atrofida to`ntarsa ham sof g`alaba hisobga olinadi albatta, bunda tashlashni bajargan kurashchi muvozanatini yo`qotmay, tik holatda turishi kerak.

Gilamdagi hakamning fikricha, sof g`alaba deb e`tirof etish mumkin bo`lgan tashlash bajarilganida, u darxol qo`lini yuqoriga ko`tarib, yon tomondagi hakamlarga va ulardan hech bo`lmaganda bittasi gilamdagi hakamning fikriga qo`shilsa, u shu zaxoti hushtak chalib, bellashuvni to`xtatadi.

Agar ikkala yon tomondagi hakam sof g`alabani tan olsa, hatto bu fikrga gilamdagi hakam qo`shilmasa ham, u haqda e`lon qilinadi.

Kurashchilardan biri og`riqli usulni qo`llayotgan vaqtda hakamlar ayniqsa e`tiborli bo`lishlari lozim. Yetarlicha yuqori texnikaga va bellashuv o`tkazish tajribasiga ega bo`lmagan quyi razryadli kurashchilarning janglarida kurashchi og`riqli usul uchun to`g`ri ushlanganligi aniq bo`lgan zahoti, uning mag`lub bo`lgani haqidagi ishorasini kutib o`tirmay, darxol bellashuvni to`xtatish kerak. Birinchi razryadlilar va sport ustalari kurashganda esa, ishora qilishga shoshmagan ma`qul, chunki ularning tayyorgarlik darajasi yuqoriroq, tajribasi ancha katta bo`lib, bunday sportchilar ilojsizdek tuyulgan holatlardan ham chiqib ketadilar. Bunday holatda vaqtdan ilgari berilgan ishora hakamlar hatosiga sabab bo`lishi mumkin, uni keyin hech qanday yo`l bilan tuzatib bo`lmaydi.

Qaror tasdiqlanganidan keyin bosh hakam muovini tomonidan sof g`alabaga erishish uchun sarflangan vaqt e`lon qilinadi. Masalan —2 daqiqayu 25 soniya ichida tashlash (og`riqli usul) yordamida sport ustasi Yusupov g`alabaga erishdil.

### **O`tilgan mavzu yuzasidan savol va topshiriqlar**

1. Musobaqa qanday vazifalarni hal etishda yordam beradi?
2. Kurash musobaqalari o`tkazilishi bo`yicha qanday turlarga bo`linadi?
3. Sport musobaqalarining o`tkazilishini tartibga soluvchi asosiy xujjatlarga tavsiv bering?
4. Musobaqaning har xil turlarini sanab ularga tavsif bering.
5. Musobaqa nizomining asosiy bo`limlarini ayting va ularning mohiyatini tushuntirib bering.
6. Hakamlar kollegasini aytib bering.
7. Musobaqa jarayonida hakamlarning majburiyatlarini aytib bering.

### **III-BOB. KURASH TURLARI TEXNIKASI**

#### **3.1 Milliy kurash texnikasi**

Hozirgi zamon kurashida texnik tayyorgarlik kurashchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlaydi. Kurashchining texnik tayyorgarligi umumiy va maxsus texnik tayyorgarlikka ajratiladi. Umumiy texnik tayyorgarlik - bu kurashchining yordamchi harakat texnikasini hamda tezligini egallashga va maxsus texnik tayyorgarlikni ta'minlaydi. Milliy kurashda texnik tayyorgarlik bir qator murakkab vazifalarni hal etadi: Maksimal kuchlanishdan foydalanish samaradorligini oshirish:

- ish kuchlanish samarasini tejash;
- mashg'ulot jarayonida;
- harakatlanish tezligi va aniqligini oshirish.

Milliy kurash texnikasini rivojlantirish kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarligi davomida amalga oshiriladi va u istalgan kurash turida texnik mahoratga yordam beradi.

Texnik mahorat milliy kurashda eng oqilona harakat texnikasini mukammal egallashni ta'minlaydi. F.A.Kerimovning ta'kidlashicha, texnik mahoratni takomillashtirishning uch bosqichi mavjud. Bular:

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

Birinchi bosqichda texnik tayyorgarlik kurashchi, harakatlarining texnikasini shakllantirish, uni amaliyotda qo'llash shart-sharoitlarni yangilashga, mashg'ulot jarayonida qo'llovchi ayrim harakatlarni o'rganishga qaratiladi.

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

Uchinchi bosqichda texnik tayyorgarlik shakllangan malakalarni takomillashtirish, ularning asosiy musobaqalar sharoitlariga mos holda maqsadga

muvofoq variativliligi, barqarorligi, ishonchlilik chegaralarini kengaytirishga qaratilgan.

Har bir texnik tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalariga quyidagilarni kiritish mumkin.

1. Kurash texnikasi asosini tashkil etadigan harakat malakalarining yuqori barqarorligi hamda oqilona variativligiga erishish, musobaqa sharoitida ularning samaradorligini oshirish.
2. Harakat malakalarini qisman qayta qurish, musobaqa faoliyati talablarini hisobga olgan holda usullarning ayrim qismlarini takomillashtirish.

Mazkur vazifalarni bajarish uchun tashqi vaziyatni murakkablashtirish hamda texnik harakatlarni yengillashtirishga yordam beruvchi quyidagi mashqlarni bajarish maqsadga muvofiq.

### **Orqaga yiqilish**

Oyoqlar va gavda egilgan holda orqaga yiqilish. Bunday paytda bir-ikki kichik qadam orqaga qilinib, shu vaqtni o'zida oyoq egiladi. Bu mashqlar bajarilganda, orqaga umbaloq oshib o'tirgan holarda muvozanat saqlanib oyoqqa uriladi. Orqaga yiqilishda qo'l qanday holatda bo'lishni o'rganish: gilamga orqa bilan yotadi. Oyoqlar juftlanib olinadi, iyak ko'krakka siqib olinadi. qo'llarni yuqori ko'tarib gilamga uriladi. Qo'llar gilamga urilish paytida oldinga qo'lning kafti esa yerga qaratilgan. Barmoqlar **jipislashgan** bo'ladi. Gavda va qo'l **oralig'idagi** burchak  $45^0$ — $50^0$  tashkil qiladi.

**Orqaga yiqilish:** Bunda oyoqlar va gavda egilgan holda mashq bajariladi. 1-2 kichik qadam orqaga qo'yilib muvozanatni saqlab oyoqqa uriladi va yiqilishda qo'l qanday holatda bo'lsa, oyoq yuqoriga ko'tariladi. Gilamga urilish paytida qo'llar gilamga yoyilib oyoqlar yuqoriga ko'tariladi. Uning balandlik burchagi  $45^0$  -  $50^0$  tashkil qiladi.

**Yon tomonga yiqilish:** Kurashda yon tomonga yiqilish tez-tez takrorlanadi, bunda bir oyoq oldinga ikkinchi oyoq esa tizzada egiladi, qo'lni gilamga urgan holda yon tomonga yiqiladi. Bunda qo'l gilamga gavadan oldinroq urilishi kerak. Yon tomonga yiqilishda o'ng oyoq ko'krak tomon tortiladi, chap oyoq esa o'ng

boldir oldidan gilamga qo'yiladi, iyak ko'krak tomon tortilib, gavda oldinga buklanadi. CHap tizza iloji boricha yuqori ko'tariladi va o'ng tizza gilamga qo'yiladi.

O'ng qo'l buklanmagan holda kaft gavdaga nisbatan  $45^0$ — $50^0$  daraja pastga qaratib gilamga qo'yiladi va chap qo'l yuqori ko'tarilgan holatda bo'ladi. Yon tomonga yiqilish shunday ketma-ketlikda bajariladi. Yon tomonga yiqilishda tizza va qo'llarga tayaniladi. Bunda chap qo'l bilan raqib yaktagining yelka qismidan ushlab, o'ng oyoq, oldinga uzatilgan holda ko'tariladi, bu paytda o'ng qo'l oldinga cho'zilgan bo'ladi. Belni bukkancha orqaga yiqilishda, gavda gilamga yaqin bo'ladi, o'ng qo'l esa yiqilayotgan gavdadan oldinga o'tkaziladi, yiqilayotgan vaqtda qo'llardan keyin gavda va oxirida oyoqlar gilamga uriladi.

### **Oldinga yiqilish**

**Ushlashlar:** kurashda raqibni ushlashning xilma-xil turlari mavjud, bular: *kurashchining usul bajarishi uchun qulay ushlashi va kurashchining himoyalanishi uchun ushlashiga bo'linadi. Usul bajarish uchun qulay ushlashda raqibning holatini nazarda tutib u qulay ushlash imkoniyatidan foydalanganig qadar kurashishi qulay ushlashni bajarishi lozim. Himoyalanish ushlashishda raqibning usul bajarishga imkon bermay unga halaqit beradigan noqulay ushlash amalga oshiriladi.*

Ushlashlar jarayonida qo'yidagi qoidalarga qat'iy rioya qilinishi shart:

1. Ushlash paytida qo'llar erkin saqlanadi, bunda qo'llar toliqmaydi va chaqqonlik bilan raqibga ta'sir ko'rsatiladi.
2. Ushlashning eng qulay usuli bajariladi va tezkorlik bilan raqibning himoyalanishiga yo'l qo'ymay tez bajariladi.
3. Kurashchi ushlashlarning har xil usullarini puxta bilishi va qo'llashi shart.

**Texnik usullar** – bu maqsadga yo'naltirilgan kurash qoidalari asosida tashkil etilib, raqibni qiyin holatga tushurib ustunlikka erishishni ta'minlaydigan harakatlardir. Erkin kurash, dzyu-do, sambo va kurashda qo'llaniladigan usullar

quyidagi oyoqlar bilan amalga oshiriladigan harakatlarni ko'rsatish mumkin. Oldindan supurib tashlashlar, yon tomondan supurib tashlashlar, tashqaridan oyoq yuzasi bilan ildirish, chil usullaridir. Bu usullarning bajarilishini quyidagi supurib tashlashlarda:

**A. Oldindan supurib tashlashlar:** Raqib oldinga bukilgan yoki harakatda bo'lgan paytlarda bu usul qulay. ***Bunda kurashchilar*** olishuvni boshlash holatida bo'ladi, kurashchi esa raqibni ikki tirsagi ostidan ushlab, o'ziga tortadi.

***Himoya-*** raqibni og'irlik markazidan chiqarib yuborishga yo'l qo'ymaslik; usulni bajarish uchun unda qulay ushlashga imkon bermaslik; raqib bilan o'ta yaqin masofada bo'lish.

**B. Qadam bilan yon tomondan supurib tashlash**

Yon tomondan supurib tashlashda raqib yon tomonlarga harakatlansa qulay bo'ladi.

Olishuv quyidagi holatda boshlanadi.

1 – yon tomonga qadam qo'yib, qo'llar yordamida raqibni o'zi bilan barobar qadam tashlashga majbur qilish; 2- kurashchi raqibning gilamga oyoq qo'yishi bilan qo'llarini harakatga keltirib oyog'ini hujumga tayyorlaydi, tanasi og'irlikdan bo'shab raqib tirsaklarini ichkariga va yuqoriga ko'taradi, yon tomondagi hujum qilayotgan oyoqni boldiri bilan raqibning oyog'ini supurib tashlaydi; kurashchilar hujumdagi oyog'i

bilan raqibning ikki oyog'iga urib gilamdan uzadi, qo'llarining kuchi yordamida raqibni yelkasidan oshirib gilamga tashlaydi.

***Ushlash variantlari:*** ikki yengidan; yengdan va yoqadan; yengidan va yeng ichidan:

***Aldamchi harakatlar:*** yon tomonidan urishlar; old tomonidan urishlar.

***Himoya:*** raqibining hujumdagi oyog'ining ustidan, hujumdagi oyog'i ustidan; o'zining hujumdagi oyog'ini o'tkazish.

***Qarshi usullar:*** hujumdagi oyoq, bilan hamohang yon tomondan supurish; yon tomondan hujumdagi oyoq bilan supurish; tayanch oyoq bilan oldindan supurish.



**Uchraydigan xatolar:** qo'l harakati keragidan bo'sh, sust; raqibning tayanch oyog'iga yetarli darajada ta'sir ko'rsatib, supura olmaslik; qo'llarning tortuv kuchi yo'nalishini almashtirib turmaslik.

#### **D. Oyoq kaftidan va tovonidan supurish.**

Kurashchi raqibining oyoqlarini keng qo'yganini kuzatib orqaga siljiydi va raqibni o'ziga tortadi hamda qulay usulni amalga oshiradi. 1- kurashchi chap yoki o'ng yoqadan ushlashni amalda bajaradi.

kurashchilar katta qadam qo'yib raqibga yaqinlashadi va uning oyog'ini tovonidan o'rab olib gilamdan uzadi.

Kurashchi oldinga harakatlanib, raqibining hujum oyog'iga urib uni gilamga quyishga imkon bermaydi va raqibini yelkasi bilan gilamga yiqitish.

**Ushlashlar variantlari:** yengi va yeng ichkarisidan; yeng va yoqadan; ikki yengdan; belbog'idan.

**Aldamchi harakatlari:** ichkaridan, oyoq boldirini gilamdan uzib olgan holda: tashqaridan, oyoq tovonini ildirgan holda.

**Himoya:** hujumdagi oyoqni raqibning hujumkor oyog'i ustidan o'tkazish; tana og'irligini raqibning hujumkor oyog'iga o'tkazib, uni orqaga qo'yish va gavdani oldinga egish.

**Qarshi usullar:** hujumdagi oyog' bilan oldindan supurish; hujumkor oyog'ini raqibining hujumdagi oyog'i ustidan o'tkazib, qo'llar yordamida burash; qarama-qarshi tomonga burash .

**E. Tashqaridan oyoq yuzasi bilan ildirish.** Bu usulda kurashchi raqibining bir tomonlama turganini ko'rib ushlashini yeng va oyog'idan amalga oshiradi.

Bu usulni qo'llash qulay qachonki, raqib bir tomonlama turgan bo'lsa, bunda kurashchi bir tomonlama turib yeng va yoqadan ushlaydi.

**Aldamchi harakatlar:** orqadan chalish; oyoq yuzasi bilan ichkaridan o'rab olish; Oyoq, uchini pastki tovonidan ildirish. **Himoya:** hujumdagi oyoqni orqada qoldirmoq; **hujumkor** oyog'ini raqibning hujumkor oyog'i ustidan o'tkazish; oldinga egilgan holda, hujumdagi oyog'ini gilamdan uzishga imkon bermaslik. **Qarshi usullar:** Ichkaridan ilib ko'tarish; oyoq tovonining orqasidan supurish.

### ***CHIL USULLARI***

Kurashchi raqibining qulay joyini ushlab, muvozanatdan chiqarib, o'ziga ishonch hosil qilib, chap yoki o'ng oyog'i bilan raqibining chap yoki o'ng oyog'idan ildirib qilinadigan barcha usullar «Chil» deb nomlanadi.

Oyoq boldiri bilan ichkaridan bir xil nomli oyoqni ilib olish.

Raqib oyoqlarini keng qo'ygan holda orqaga siljisa yoki o'ziga tortsa, yiqitish qulay hisoblanadi.

**DX** — Kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Raqibning chap yoki o'ng yoqasi va yengidan ushl Raqibni siltab oldinga tortib, uni oyoq uchlariga turishda majburlash va bir vaqtning o'zida hujumchi oyoq bilan raqibning oyog'ini o'rab olish.

3. Boldir bilan raqibning chap yoki o'ng oyog'ini ichkaridan ilib olib, shu vaqtda qo'l harakatini o'zgartirib, raqibni orqa va yon tomonga itarish. 4,5. Raqibning hujumdagi oyog'ini ilib olib, orqaga itarib yiqitish. ***Ushlash variantlari:*** yengdan va oyoq qaytarmasidan; yengdan va yoqadan; yengdan va yaktakning orqa tomonidan; bitta yengdan.

***Aldamchi harakatlar:*** boldirni ichkaridan o'rab olish; ichkaridan ilib ko'tarish; sondan oshirib tashlash; beldan oshirib tashlash.

***Himoya:*** hujumdagi oyoq bilan raqibning hujumchi oyog'ini ustidan oshib o'tish; raqib hujum qilmoqchi bo'lgan oyog'ini orqaga olib, oldinga egilish; tayanch oyoqni orqada qoldirish.

**Qarshi usullar:** chap yoki o'ng boldirdan ilib olish; tizzaning ostiga oldindan urish; ikkala oyoq oldidan mindirma qilib uloqtirish.

**Raqibning chap yoki o'ng oyog'ini boldir bilan tashqaridan ilish.** Raqib o'ziga tortgan vaqtda yoki orqaga qadam qo'ygan vaqtda bu usulni bajarish qulay.

DX — Kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Raqibni yoqasidan va yaktagining orqasidan ushlanadi **Ushlash variantlari:** oyoq va yengdan; ikki oyoqdan; oyoq va yeng **umizidan;** ikkala yeng umizidan; oyoq va yaktakning orqa-bel qismidan.

**Aldamchi harakatlar:** yelkadan oshirib tashlash; oldindan chalish; orqadan chalish; beldan oshirib tashlash; ichkaridan, oyoq tovonidan supurish.

**Himoya: hujumdagi** oyoqni orqada qoldirib, yon bilan burilish; **hujumdagi** oyog'ini raqibning hujumkor oyog'i ustidan oshirib o'tkazish; **hujumchini** qo'llar bilan itarib, oyoqlarini ilib tortishiga yo'l bermaslik; tayanch oyog'ini orqada qoldirish.

**Qarshi usullar:** L. Hujumdagi oyog'ini yon tomondan supurish; qo'ygan holda uloqtirish; tayanch oyog'ini oldindan urish; quchoqlab, songa mindirib, orqaga tashlash.

Mashg'ulotlarda texnik tayyorgarlikda kurashchining texnik mahoratini oshirish muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki kurashda ko'pincha oddiy hujum harakatlari emas, balki puxta ishlab chiqilgan murakkab hujum harakatlari muvaffaqiyat keltiradi. Odatda bu harakatlar qulay dinamik vaziyatni vujudga keltirish usullari hamda yagona harakat usullariga bo'linadi. Bunday harakat usullarini mustahkam egallash va ulardan unumli foydalanish uchun texnik harakatlarning qoidalariga amal qilish talab etiladi. Sport kurashi nazariyasining yetuk mutaxassislaridan biri, professor F.A. Kerimov ushbu qoidalarni quyidagicha tavsiflaydi:

- 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 himoyalashlarning variantlarini egallash:
- asosiy raqobatchilarning mahorati xususiyatlarini hisobga olish va ular bilan kurashda 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 xalos 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 mashg'ulotlar orasidagi uzoq tanaffuslar uning ta'sirini pasaytiradi. Boshqa tomondan bitta mashg'ulot darsi davomida usullarni juda tez-tez takrorlash maqsadga muvofiq emas, chunki yangi koordinatsiyalarni yaratish asab tizimini tez toliqtiradigan qiyinchilikni yengib o'tish bilan bog'liq;
- jismoniy shart-sharoitlar yetarlicha bo'lmasligi oqibatida yuzaga keladigan texnik holatlarni oldini olish maqsadida harakatlarning dinamik tavsiflariga mos keladigan yuqori darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish lozim.

Mazkur qoidalarni biz kurashchi texnik-taktik mahorati tizimidagi "Kurash usullari" ko'rinishlari misolida kuzatishimiz mumkin. Mazkur usullar kurashchining ushlab variantlari, aldamchi harakatlar, himoyaga qarshi usullar, uchraydigan xatolar kabi variantlarni o'ziga qamrab olgan.

### **3.2. Belbog`li kurash texnikasi**

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

Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik organizmda barcha fizio- logik funksiyalarning zarur qayta qurilishini taqozo etib, umuman butun organizmning garmonik rivojlanishini ta`minlaydi.

Jismoniy mashqlar xarakteri va ularni qo`llash uslublariga bog`liq ravishda organizmda uch turdagi o`zgarishlar ro`y berishi mumkin:

1. Bir-biriga hamkor.
2. Neytral.
3. Aksi, bir-biriga xalal beruvchi.

Agar mashqlar kompleksida birinchisi qo`l kelsa - bu mashqlar- ning ijobiy ta`siridir. Agar uchinchi ro`y bersa-u, mashqlarning salbiy ta`siridir.

Shu munosabat bilan IIT da ham jismoniy tayyorgarlik man- balarini to`g`ri tanlab olishning roli kattadir.

#### **Umumiy jismoniy tayyorgarlik.**

Uch karrajahon chempioni va XVIII olimpiya o`yinlarining g`olib Anatoliy Kolesov Tokioda g`alaba qilganidan so`ng UJT darajasini oshirish zarurligini aytdi. Dunyo matbuoti unga teng keladigan yo`q deb yozgan sportchining o`z jismoniy tayyorgarlik darajasi yetarlicha emasligini tan olishidan UJT ning ahamiyatini tasavur qilish mumkin.

Har qanday sport turida mashg`ulot faqat maxsus mashqlarga taqalishi kerak emas. KJT ham MJT, ham UJT ni rivojlantirishga qo`l keluvchi mashqlar kompleksini o`z ichiga olishi lozim.

UJT ning asosiy vazifasi tezlik, kuchlilik, chaqqonlik, egiluv- chanlik va chidamlilikni rivojlantirishga olib kelishi lozim. UJT yordamida o`zlashtirilgan bu

xislatlar ulami rivojlantirishda sport kurashi xususiyatini hisobga olgan holda asosiy sanaladi.

Yurish, yugurish, suzish, sport o'yinlari, umumrivojlantiruvchi gimnastika UJT manbai hisoblanadi. UJT mashqini to'g'ri tanlash kurashchining jismoniy rivojlanishiga qoT keladi. Kurashchi yugurishi, sakrashi, arqonda ko'tarilishi, sport o'yirilarini o'ynashi, shtanga ko'tarishi, murakkab akrobatik mashqlami bajarishi va boshqa shu kabilami qila olishi kerak. Inchunun, bu turlarda kurashchi yuksak sport natijalariga erishishi lozim emas. Chunki, bu mashqlarning hammasi amaliy sanaladi (ular sportdan tashqari ishlarda ham qo'l kelishi mumkin),

UJT sportchining funksional imkoniyatini har tomonlama kengaytiradi, yuklamani oshirish imkonini beradi, sport natijalarini yuksalishida qo'l keladi.

### **Maxsus jismoniy tayyorgarlik**

Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi kurash uchun xos bo'lgan harakatlami bajarishda jismoniy xislatlami rivojlantirishga qaratilgan. U o'quv mashg'ulot hamda musobaqa ishlarining barcha bosqichlarida butun o'quv mashg'ulot jarayonining tarkibiy qismi sifatida foydalaniladi.

Texnikani egallash va takomillashtirish, shuningdek, turli yo'nalishdagi bellashuvlami o'rganish hamda takomillashtirish bilan aloqador mashqlar MJT manbai sanaladi.

Ko'pchilik holatda maxsus mashqlar texnikaning ayrim elementlari yoki usulni ifoda etib, uni kurashchi mustaqil, chuchela yoki boshqa sportchi bilan bajaradi. Maxsus mashqlarning ustunligi shundaki, ular kurashchi MJT vazifasini hal qilar ekan, kurash texnikasini egallashda qo'l keladi.

Teziikni tarbiyalash. Kurashchining tezligi uning ayrim harakatlami qisqa muddat ichida bajara olishidir. Agar kurashchining uchun eng kam vaqt sarflanishi, tezda raqibini ushlab usul qo'llashi yoki himoya va qarshi hujum harakatini qo'llanishini istardik.

Tezkorlik xususiyatini ikki asosiy guruhga bo'lish mumkin. Shulardan bir har xil harakat reaksiyasi shakllarining tezligini, ikkinchisi-harakat tezligi har xil shaklini tashkil qiladi.

Sport kurashi uchun harakat reaksiyasi tezligi alohida o'rin tutadi. U signal berilishidan boshlab (ko'rish, eshitish yoki taktik his etish bilan qabul qilingan) javob harakati boshlanishigacha bo'lgan vaqtni o'z ichiga oladi. Oddiy va murakkab harakat reaksiyasi vaqti turlicha bo'ladi (0,15 soniyadan 0,5 soniyagacha).

Reaksiya tezligi faqat kurashchining himoya va qarshi hujum harakatlarida emas, balki hujum bilan aloqador harakatlarda ham ahamiyatga ega. Himoyalash va qarshi hujumda kurashchi tahdid soluvchi harakatni kuzatadi va raqibning bu harakati signal bo'lib, u bunga javob berishga majbur, Hujum harakatlarida hujum qilish uchun yaxshi sharoit yaratuvchi raqibning holati yoki lining harakati kurashchi uchun signal bo'lib hisoblanadi,

Shunday qilib, bellashuvda kurashchilarning ko'pchilik harakatlari ma'lum bir reaksiyaga qarshi javob reaksiyasi xarakteriga ega bo'ladi. Harakat reaksiyasining tezligi esa kurashchining har bir harakatida, uning himoya, qarshi hujum yoki hujum ruhida bo'lishdan qat'i nazar, yuzaga keladi deyish mumkin. Nima uchun kurashchi tez yoki soniya sayin harakat signallarga e'tibor beradi yoki ularga butunlay e'tibor beimaydi, harakat reaksiyalarining tezligi nimaga bog'liq degan savol tug'ilishi mumkin.

Chamasi kurashchining shaxsiy xususiyatlari va uning sport shakli holatdan tashqari amaliy tajriba darajasi bilan aloqadorligini ham ko'zda tutish kerak.

Masalan, ko'zdan kechirmaslik, mazkur paytda raqib uning harakati yoki o'zini tutishi qanday xavf tug'ilayotganligini kurashchi tushunishiga va ulardan hujum uchun foydalana olishiga bog'liq.

Kurashchini tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlarni tarbiyalash va texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish bilan yonma-yon shaxs xususiyatlari hamda shaxsiy sifatlarning shakllanishiga ta'sir ko'rsatish juda muhimdir. Sportchini o'z ustida ishlashga, madaniyati va tafakkurini oshirishga muntazam yo'naltirib turishi lozim.

Mashg'uloti jarayoni davomida va musobaqalarda shaxsiy sifatلامي shakllantirishga izchil ta'sir ko'rsatib, jamoa yordamida salbiy holatlami to'g'ri bartaraf etib borish zarur.

Sport jamoasini shakllantirish. Jamoa orasida yashash yuksak hissiyoti, do'stona munosabatlar, kurashchilaming birdamligi mashg'ulotlari va musobaqalardagi yaxshi psixologik iqlim uchun zarur shartlardan biri hisoblanadi, **Iroda sifatlarini tarbiyalash.** Sportchining iroda sifatleri quyidagi paytlarda, ya'ni iroda harakatlarning maqsad va sababiari sportchining dunyoqarashi, qat'iy e'tiqodlari hamda axloqiy ko'rsatmalari bilan aniqlanganida namoyon bo'ladi. Katta iroda talab qilinadigan o'ta og'ir mashqlar iroda sifatlarini maqsadli tarbiyalashga yordam beradi. Bunda mashqlami bajarishga bir maqsadni ko'zlab yo'naltirish muhimdir.

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

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

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

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

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



Tashabbuskorlik va intizomlilik mashg'uloti hamda musobaqa faoliyatidagi ijodiy ishda va faollikda namoyon boiadi. Tashabbuskorlik o'quv-mashg'uloti beilashuvlarida murakkab texnik-taktik harakatlarni amalga oshirish yo'li orqali tarbiyalanadi. Bunda kurashchilarga maqsadga erishish uchun andozadan holi hamda kutilmagan harakatlarni qo'mlagan holda mustaqil qaror chiqarish taklif etiladi.

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

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

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

Taktik fikrlashni rivojlantirish. Taktik fikrlash - bu kurashchining raqib bilan oqilona kurashish yolini topishga qaratilgan fikrlash jarayonlarining tez maqsadga ko'chishidir.

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

### **O'z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish**

Sportchilarning o'z hayajonli holatlarini boshqara olish malakasi ko'p jihatdan ular sport mahoratining oshishiga yordam beradi. Mashg'uloti yoki musobaqaning ayrim vaziyatlari, lahzalariga pozitiv-salbiy munosabatdabo'lish hayajonlar bilan birga kechadi. Ular sportchining subyektiv va obyektiv qiyinchiliklarni yengib o'tishini yengillashtiradi yoki qiyinlashtiradi. Hayajonli holatlar shiddati musobaqalar ahamiyatiga va mas'uliyatiga bog'liq.

### **Kurashchilar texnik-taktik mahoratini oshirishda psixologik tayyorgarligi.**

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

- 1) kurashchilarning oldinda turgan musobaqalar ahamiyatini anglashi;
- 2) oldinda turgan musobaqalar sharoitlari (o'tkazish vaqti, joyi) xususiyatlarini o'rganish;
- 3) raqibning kuchli va bo'sh tomonlarini o'rganish, ularni ham da o'zining hozirgi paytdagi imkoniyatlarini hisobga olgan holda musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish;
- 4) oldinda turgan musobaqalarda g'alabaga erishish uchun o'z kuchi va imkoniyatlariga qattiq ishonishni shakllantirish;
- 5) oldinda turgan musobaqalar tufayli yuzaga kelgan salbiy hayajonlarni yengib o'tish va tetik emotsional holatni yaratish.

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

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

Beshinchi vazifani hal etish uchun quyidagi uslubiy usullardan foydalanish mumkin:

- o'z-o'ziga buyruq berish, o'z-o'zini ma'qullash yordamida sportchi tomonidan saibiy hayajonlarni ongii ravishda bostirish;
- kurashchilarning alohida xususiyatlari va ularning emotsional holatiga qarab, badan qizdirish mashqlari vositaiari hamda uslublaridan maqsadli foydalanish;
  - autogen va psixologik boshqarish mashg'ulotining vositaiari hamda uslublaridan foydalanish.

### **Kurashchilar texnik-taktik mahoratini oshirishda psixologik tayyorgarligi**

Texnik-taktik mahoratni takomillashtirish psixologik tayyorgarlik bilan ajralmasdir. Kurashchining taktik harakati ishonchliligi uning emotsional qobigei va bilish jarayonlari darajasi bilan ta'minlanadi. Texnik-taktik harakatlarga o'rgatish taktik fikrlash, koordinatsiya, tezkorlik, propriotseptiv sezuvchanlikni rivojlantiradi.

Taktik qaror - bu kurashchining fikrlash faoliyati mahsulidir. Kurashchi taktik holat obrazlarini ishlatadi hamda «kelishilgan» va «kelishilmagan» tamoyili bo'yicha qaror qabul qiladi. Psixologik tayyorgarlik umumiy tayyorgarlik tizimida asos bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarlik o'z navbatida takomi 1 lashuvning o'ziga xos poydevori, texnik-taktik tayyorgarlik sportchining jismoniy va psixologik imkoniyatlarini amalga oshirish vositasi hisoblanadi.

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

Psixologik tayyorgarlikda sport bellashuvining turli vaziyatlarida kurashchining to'g'ri bir qarorga kela olish qobiliyatini hisobga olish lozim.

Bunday harakatlarni to'rt xil yo'li mavjud va ular bir-biridan farqlanadi.

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

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

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

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

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

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

Sport musobaqalaridagi kuchayib borayotgan raqobatlashish sportchilaming nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarligiga, balki mas'uliyatli musobaqalar sharoitlarida o'zlarining emotsional holatini boshqara olishiga ham katta talabJar qo'yadi.

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

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

Hayajonlanishning ancha oshib borishi kurashchilarda qur'a tashlash natijalarini kutish paytida, uning ancha pasayishi natijalar e'lon qilingandan so'ng kuzatiladi.

Bu, ayniqsa, musobaqalaming birinchi davrasida kuchsizroq raqib bilan bellashishga to'g'ri kelgan kurashchilarda yaqqol ko'zga tashlandi. Birinchi davrada asosiy raqiblar bilan uchrashish lozim bo'lgan sportchilarda ham hayajonlanish oshib borgan. Hayajonlanish darajasi psixolog-mutaxassislar tomonidan qon tomirlarining urishini oichash (pulsometriya) hamda harakatlanayotgan obyektga reaksiya (HOR) ko'rsatkichlari uslublaridan foydalangan holda nazorat qilindi.

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

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

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

Uzoq vaqt davom etadigan, lekin kam shiddatli bo'lgan badan qizdirish mashqlari o'z-o'zini ishontirish uslubini qo'llash bilan birgalikda kurashchilarni tinchlantiradi va ularning asab energiyasini saqlaydi. So'z sportchining asab-psixologik holatini yuqori darajada boshqarib turuvchi hisoblanadi. Har bir murabbiy yetarli darajada sportchi holatini boshqarish qobiliyatiga ega bo'lishi iuzim: raqib bilan bellashishdan oldin sportchi o'ta hayajonlanib ketmaslik maqsadida vaqtdan oldin hayajonlanish yuzaga kelganda uni tinchlantirishi zarur. So'z yordamida ta'sir ko'rsatishning turli usublari - ishontirish, tushuntirish, uqtirishni qo'llayotib, kurashchining oliy asab faoliyati yo'lini hisobga olish iuzim. Fikrlovchi yo'ldagi sportchi larga mantiqiy tushuntirish ko'proq qo'l keladi, badiiy yo'ldagi sportchilarga uqtirish (his qo'zg'atish) katta ta'sir ko'rsatadi.

O'z-o'zini boshqarishning psixologik usublari orasida sport amaliyotida autogen mashg'ulotining (AAM) turli yo'nlari ham da yangilangan shakllari-psixologik boshqarish mashg'uloti (PBM), psixologik mushak mashg'uloti ((PMM)) keng tarqalgan.

Psixologik mushak mashg'ulotining o'ziga xos xususiyatlari uni o'tkazish osonligi hamda yuqori natija berishidan iborat. Bundan tashqari, u ko'p vaqt talab qilmaydi, Amaliyotning ko'rsatishicha, 10 kun (bitta mashg'uloti yig'ini) davomida

sportchilar PBMning tinchlantiruvchi qismini muvaffaqiyatli egallaydilar. Uning asosiy maqsadi - sportchining sezgirligi darajasini pasaytirish, relaksatsiya (bo'shshish), tiklanish va sportchining jismoniy hamda ma'naviy kuchini saqlab qolishdir. PBMni faollashtiruvchi (safarbar etuvchi) qismining maqsadi - zarur paytda kurashchining optimal jangovar holatni (gilamga chiqishdan oldin) egaliashi va tinchlantirish xususiyatiga ega boigan uyqudan oldin tashkil qilinadigan jamoa bilan alohida suhbatlar, ayniqsa, ular musobaqalar boshlanishidan oldin so'nggi kunlarda oikazilsa, yaxshi natija beradi. Agar musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida vaqtdan awal ortiqcha hayajonlanishning yuzaga kelishini oldini olishga erishilsa va mashg'ulotini osoyishta o'tkazishga sharoit yaratilsa, psixologik jihatdan sportchilarga g'alaba kafolatlanishi mumkin.

Kurashchilarning psixologik zo'riqishini qoldirish va psixologik yumshatishda sportchilar kuchi bilan tayyorlangan badiiy havaskorlar konsertlari katta ahamiyat kasb etadi.

Emotsional zo'riqishni qoldirish va dam olish uchim qarmoq bilan baliq ovlash (2-3 kishilik guruhlar boiib) yaxshi tinchlantiruvchi vosita bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Yuqorida aytib o'tilgan hamma uslublar yaxshi dam olishga va mas'uliyatli musobaqalar oldidan kurashchining shiddatli ishlashi uchun osoyishta sharoit yaratishga yordam beradi Kurashchiga emotsional holatni oshirish faqat bellashuv oldidangina kerak.

### **3.3. Dzyudo kurashi texnikasi**

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

Kurashchining umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi ajratiladi. Umumiy texnik tayyorgarlik yordamchi sport turlaridagi har xil harakat malakalari hamda

ko'nikmalarini egallashga, maxsus texnik tayyorgarlik sport kurashida texnik mahoratga erishishga qaratilgan.

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

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

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

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

Texnik mahoratni takomillashtirishning uchta bosqichi ajratiladi:

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

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

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

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

Har bir texnik tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:



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

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

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

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

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

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

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

Texnik harakatlarning bajarilishini qiynlashtiruvchi sportchi organizmining turli holatlarida mashqlarni bajarish uslubi ham turli xildagi usullarda amalga oshiriladi: — Harakatni ancha toliqqan holda bajarishning uslubiy usuli. Bu holda katta hajm va shiddatdagi jismoniy nagruzkadan keyin sportchiga texnikani rivojlantirishga aaratilgan mashalar taklif qilinadi.

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

— Vaqti-vaqti bilan ko'rishni taqiqlash 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 ragʻbatlantiradi.

Oʻquv-trenirovka bellashuvlarida kurashchi himoyaning texnik usullari yoki aksincha, hujum usullariga koʻproq diqqatni toʻplashga koʻrsatma oladi.

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

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

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

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

Texnik harakat toʻgʻrisidagi tezkor axborot uchun videokamera va videomagnitofondan foydalanish qulaydir.

Birga taʻsir koʻrsatish uslubi sport trenirovkasida oʻzaro birgalikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish va harakat malakalarini takomillashtirishga asoslangan uslubiy usullar yordamida amalga oshiriladi. Bu holda usullarni takomillashtirishda kurashchiga ancha ogʻir vazn toifasidagi raqib tanlanadi.

### **Texnik harakatlarni amalga oshirishning umimiy asoslari**

Kurash texnikasi — bu musobaqa qoidalarida ruxsat etiladigan usullar, qarshi usullar va himoyalaniqlar yigʻindisidir.

Usullar — bu maqsadga yoʻnaltirilgan hujum harakatlari boʻlib, ular yordamida kurashchi raqibidan ustunlikka erishadi. Har bir usul ikki qismdan iborat. Birinchi qism — usul qodlash uchun ushlab olish. Ushlab olishlar yuqoridan, pastdan, orqadan, oldindan, yon tomondan va boshqa ushlab olishlarga bodinadi. Ushlash usulni muvaffaqiyatli bajarishda katta ahamiyatga ega. Butun

usullarni bajarish sifati ushlab olishning qay darajada oqilona amalga oshirilganligiga bogdiq. Ikkinchi qismda turli xildagi harakatlar: tik turishda — o‘tkazishlar, tashlashlar, ag‘darishlar; parterda — o‘girishlar va parterda tashlashlar bodishi mumkin.

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

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

Kurashchi har qanday usulni hujum va qarshi hujum uchun qodlashi mumkin. Usul yoki uning bir qismini aldamchi harakat sifatida qodlab, kurashchi haqiqiy niyatidan raqib diqqatini chalg‘dtish va boshqa usul bilan hujumni amalga oshirish uchun qulay sharoitlarni tayyorlashi mumkin.

Qarshi usullar — bu raqib hujumiga javob tariqasida bajariladigan maqsadli harakatlar bodib, ular yordamida kurashchi raqibi ustidan ustunlikka erishadi.

Qarshi usullar murakkab texnik harakatlarga kiradi. Qarshi hujum uyushtirayotgan kupashchi bir zumda 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 holatlarda turib bajariladi. Asosiy holatlar quyidagilar: tik turish, parter va ko'prik.

Tik turish — bu kurashchining holati bo'lib, unda u oyoqlarda tik turadi. O'ng, chap va yalpi tik turishlar ajratiladi. Ularning 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 quyidagi holati bo'lib, ya'ni bunda u, orqaga egilib, oyoq kaftlari (ular taxminan yelka kengligida yozilgan) va bosh (istagan qismi) bilan gilamga tayanadi.

Kurashchi ushbu holatga kuragini gilamga tekkizmaslik uchun o'tadi.

Erkin va 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 zaxirasi qanchalik boy bo'lsa, ularni qanchalik katta mahorat bilan qo'llay bilsa, uning texnik mahorati shunchalik yuqori bo'ladi.

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

Sportchi yanada yangi va yangi usullar, qarshi usullar hamda himoyalanişlarni 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‘yadigan muhim talablardan biridir. Mustahkam egallash uchun texnik harakatlarni tanlashda quyidagi qoidalarga amal qilish lozim:

— amaldagi musobaqa qoidalarida qaysi bir texnik harakat muvaffaqiyatli hisoblangan bo‘lsa o‘sha texnik harakatlarni egallash;

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

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

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

— kurashchi zaxirasida mavjud bo‘lgan usullar bilan kombinatsiyalar hamda bog‘lanishlarda qo‘llash mumkin bo‘lgan texnik harakatlarni o‘rganish;

— harakat vazifasini eng oqilona hal etish xususiyatiga ega bo‘lgan harakat texnikasiga o‘rgatish lozim; bu kelgusida qayta o‘rganishdan xalos 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 holatlarning oldini olish maqsadida harakatlarning dinamik tavsiflariga mos keladigan yuqori darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish lozim.

Kurashchining texnik mahoratini oshirish uchun harakatlarni bajarish paytida harakatlanishdagi xatolarni o'z vaqtida aniqlash hamda ularni paydo bo'lish sabablarini belgilash muhim ahamiyatga ega. Bunday xatolarni o'z vaqtida bartaraf etish ko'p jihatdan texnik takomillashtirish jarayoni samaradorligiga sabab boladi. Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan hamma harakatlanish xatolari quyidagi guruhlarga bo'linadi: harakatlanish yetishmasligi sababli xatolar; o'qitishdagi kamchiliklar sababli xatolar; sharoitlarning g'ayritabiiyligi sababli xatolar hamda kutilmagan xatolar (2.1-jadval).

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

### **3.4. Sambo kurashi texnikasi**

Sambo kurashi bilan shug'ullanuvchi har bir sportchi texnik usullarni o'rganishga kirishishdan oldin turli yiqilishlar chog'ida o'zini extiyotlash yo'llarini, raqibga nisbatan tashlash usullarini bajarishda uni extiyotlash yo'llarini yaxshi o'zlashtirib olishi zarur.

Tashlashlarni bajarayotganda ehtiyotlash shundan iboratki, kurashchi:

-raqibining tanasi yiqilayotganda gilamga noqulay urilmasligi uchun uni ushlab yo'naltiradi;

-raqibi yiqilayotganda uni ag'darishga yo'naltiradi;

-tashlashlarni bajarganda raqibi ustiga yiqilmaydi;

Muvozanatni yo'qotganda ham uni bosib olmaydi.

O`z-o`zini extiyotlash – bu xavfsiz yiqilish usullaridir. Turli yiqilishlar chog`ida zarbani yumshata olish sportchini xar-xil jaroxat va lat eyishlardan saqlaydi. Xar bir sambochi yiqilishlar chog`ida tegishli xarakatlarni avtomatik tarzda bajarishi zarur. Bunday xarakat mashg`ulotning tayyorgarlik qismiga kiritiladigan maxsus mashqlarni bajarish jarayonida egallab olinadi.

O`z-o`zini extiyotlash yo`llarini oddiydan murakkabga tomon tamoyili bo`yicha o`rganish lozim. Tashlashni amalga oshirayotganda, xujum qiluvchi ko`pincha asosiy turish xolatida qoladi, uning raqibi esa biror tomonga to`ntarishni yoki oldinga umbaloq oshish kerak. Oldinga yiqitishni xisobga olmaganda, o`z-o`zini extiyotlashning barcha yo`llari bir yonboshdan ikkinchisiga yoki egallagan bel bilan yumshoq ag`darishlardan iborat bo`ladi.

O`z-o`zini extiyotlash yo`llarini o`rganishga kirishishdan avval shug`ullanuvchilarni turli xil ag`darishlar (orqasi bilan va diogonal bo`yicha), yon tomonlarga burilishlar xamda g`ujanak bo`lish usullariga o`rgatish kerak.

### ***Bosh orqali oldinga umbaloq oshish.***

Oyoqlarni juftlab, tizzalar orasini ochmagan xolda cho`qqayib o`tirish (1-rasm) «mazkur rasmda va boshqalarda xam usullarni bajarish kuchlilikgi belgilangan». Qo`llari oldinga uzatilib, kafti bilan gilamga qo`yiladi, bel bukilib, elka ko`krakga tiraladi. Bukilgan qo`llarga tayanib, bosh qo`llar orasidan o`tkaziladi va ensa qismi gilam ustiga qo`yiladi. Oyoq uchlari bilan oldinga yuqoriga etarilib, bukilgan belda dumalash bajariladi. Kuraklar gilamga tekkan zaxoti qo`llar bilan tizzalar “quchoqlab” olinadi, tovonni dumbaga (ketga) bosib, oyoqqa-cho`nqayib o`tirish xolatiga turiladi.



15-rasm Bosh orqali oldinga umbaloq oshish.



16-rasm Cho`nqayib o`tirish xolati.

Cho`nqayib o`tirish holatidagi umbaloq oshishni orqaga yiqilish bilan bajarish mumkin(16-rasm).



17-rasm . Orqaga yiqilish bilan umbaloq oshish.



18-rasm. Sakrab umbaloq oshish.



Cho`qqayib utirish xolatidan shug`ullanuvchi oldinga umbaloq oshishni to`g`ri bajarishiga o`tkazib olishdan so`ng uni yarim cho`qqayib o`tirish xolatidan oldinga sakrab bajarish va asta sekin to`siq ustidan sakrab umbaloq oshishga o`tish mumkin.

Orqaga ag`darish.

Gilamga o`tirib, oyoqlar yig`ilib olinadi, qo`llar oldinga kaftning pastka qaratib uzatiladi. Bel imkon qadar kengroq bukilib, bosh oldinga engashtiraladi va elka ko`krakka tiraladi. Orqaga itarilib, dumg`azadan ko`krakka teskari tartibda dumalash bajariladi, bosh, qo`l va oyoqlar xolati o`zgartirilmaydi.



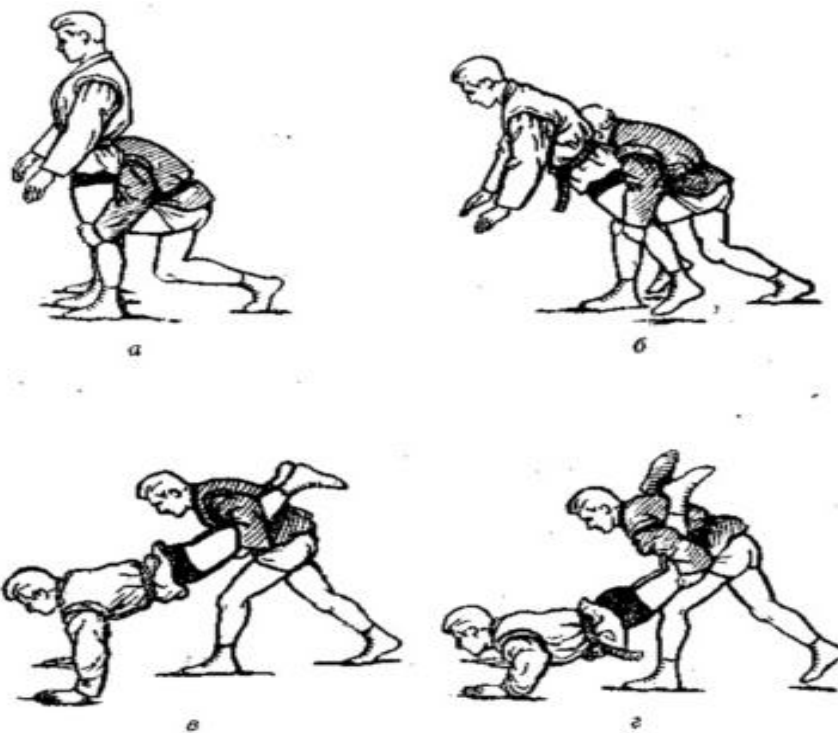
19-rasm Orqaga ag`darish.

Oldinga yiqilish.

Oldinga yiqilish vaqtida gilamga yuz bilan urilmaslik uchun zarbani bukilgan qo`llar bilan yumshatib, panjalarga tayanib qolish lozim.

Safdagi asosiy turish xolatidan oldinga engashtirib, ko`krak bilan yiqilish bajariladi. Yiqilish paytida qo`llar oldinga uzatilib kaftlar gilamga qo`yiladi. Qo`llarni purjinasimon bukish yordamidayiqilishning oldi olinadi.

Oldinga yiqilish vaqtida o`z-o`zini ehtiyotlash bo`yicha mashq qilish uchun oldinga sakrashlar yoki orqadan ikkala oyoqni ushlab tashlashlarni bajarish bilan vazifa murakkablashtiriladi (19-rasm).



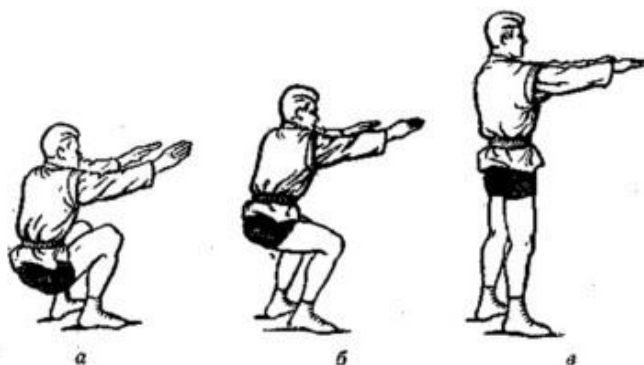
20-rasm Oldinga yiqilish.

#### Orqaga yiqilish.

Tizzalarni bukib, gilam ustida tovonlarga imkon qadar yaqin o`tiriladi, qo`llar oldinga uzatilgan, ilk ko`krakka tiralgan. Bosh, qo`l va oyoqlarning xolatini o`zgartirmay, bukilgan orqaga ag`darilish bajariladi, kuraklar gilamga tekkan zaxoti qo`llarni pastga-orqaga-yon tomonga keskin xarakatlantirib, gilamga uriladi va dumalash to`xtatiladi(7-rasm). Gilamga urilayotganda, qo`llar rostlangan va yon tomonga bir oz kerilgan bo`lishi kerak, toki xar bir qo`l bilan gavda orasida 45—50 gradusli burchak hosil bo`lsin. Barmoqlar birlashtirilgan, kaftlar gilamga bosilgan, oyoqlar bukilgan, tos gilam ustidan ko`tarilgan. Mashq o`zlashtirib olingach, uni murakkabroq xolatlardan bajarishga o`tiladi. Dastlabki xolatlarni murakkablashtirishdan boshlab, keyinroq to`siq ustidan yoki “to`rt oyoqlab” turgan sherik ustidan oshib orqaga yiqilishga o`tiladi, yohud eng oddiy tashlashlar bajariladi.



7-rasm orqaga yiqilishda yakuniy xolat.



21-rasm yiqilishlarni bajarish uchun dastlabki xolatlar.



22-rasm. Oldindan oyoqlarni ushlab tashlash vaqtida orqaga yiqilish.

Yonboshga yiqilish.

Dastlabki holatdan o`ng kurak yo`nalishida orqaga ag`darilish bajariladi. Oyoqlar gilamdan uzilgan zaxoti chap oyoq tovoni o`ng oyoq do`ngsasi ustiga (na podem) bosiladi va tizzalar ikki tomonga keriladi.

O`ng kurak gilamga tekkanida, rostlangan o`ng qo`lning pastga-orqaga-o`ngga yo`nalishdagi kuchli zarbasi bilan ag`darilish xarakati to`xtatiladi. Toz o`ngga burilib, bukilgan o`ng oyoq gilamga qo`yiladi, chap oyoq tovoni bilan o`ng oyoq do`ngchasini bosishda davom etib, keyin butun kaftiga

joylashtiriladi. Chap qo`lni yuqoriga-oldinga shunday ko`tarish kerakki, uning panjasi o`ng qo`l panjasi ustida tursin. Bosh chap elkaga tiraladi

Yonboshga yiqilish mashqlarini asta sekin murakkablashtirib borib, ularni yarim cho`qqayib o`tirgan xolatdan, asosiy turishdan “to`rt oyoqlab” turgan sherik ustidan yiqilib va uning qo`li ustidan to`ntarilib bajarish kerak.

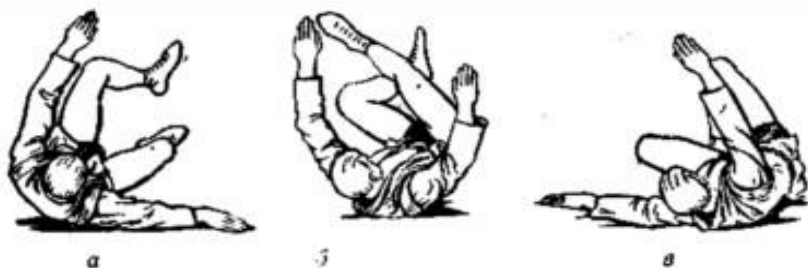


23-rasm. Yonboshga yiqilishda oxirgi xolat.

Bir yonboshdan ikkinchisiga ag`darilish.

Orqaga ag`darilishni bajarish, boldirlar kesishtirib qo`yiladi, chap oyoq tovoni o`ng oyoq do`ngchasiga joylanadi va o`ng oyoq tovoni chap oyoq bilan dumbaga (ketga) bosilib, oyoqlar to`g`ri burchak xosil bo`lguncha ikki tomonga keriladi. O`ng yonboshga ag`darilib, o`ng qo`l zarbasi bilan yiqilishdan so`nggi xolat egallanadi (10-rasmga q). Shu xolatdan chap yonboshga ag`darilib o`tiladi. Gavdaning orqa qismi gilamga tekkan zaxoti boldirlar vaziyati o`zgartiriladi: o`ng oyoq tovoni chap oyoq do`ngchasiga qo`yiladi.

Chap qo`l zarb bilan gilamga urilgan vaqtda chap oyoq gilamga bosilib, o`ng oyoq uning oldiga butun kafti bilan joylashtiriladi.



24-rasm. Bir yonboshdan ikkinchisiga ag`darilish.

“To`rt oyoqlab” turgan sherik ustidan oshib yonboshga yiqilish

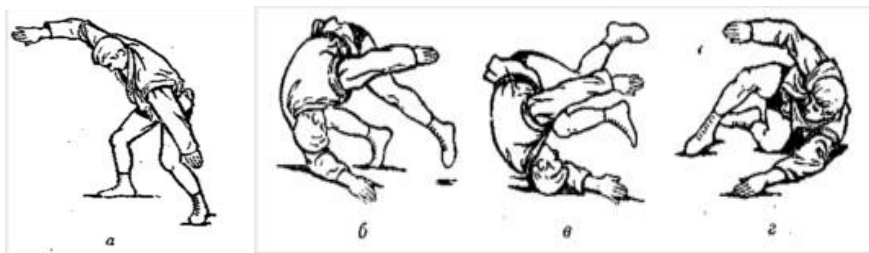
“To`rt oyoqlab” turgan sherikning o`ng yonboshida unga orqa o`girib turiladi. Chap qo`l bilan sherikning kiyimi chap elka qismidan ushlab olinadi. Yarim cho`qqayib o`tirgan xolatda o`ng qo`l oldinga uzatiladi. Belni asta bukib, iyakni ko`krakka tiragancha, sherikning chap yonboshi oldida xuddi o`tirayotgandan xarakat bilan orqaga yiqilish boshlanadi. Yiqilish sodir bo`lganda, chap qo`lni bukayotib, ayni vaqtda o`ng qo`lni rostlagan xolatda pastga-orqaga-o`ngga siltab, zarb bilan gilamga uriladi. So`ng tozni o`ngga burayotib, oyoqlar gilamga qo`yiladi va o`ng yonboshga yiqilish paytidagi kabi oxirgi holat egallanadi. Chap yonboshga yiqilishda sherikning chap yonboshi oldida turiladi, o`ng qo`l bilan esa uning kiyimi o`ng elkasidagi qismidan ushlab olinadi.



25-rasm. “To`rt oyoqlab” turgan sherik ustidan oshib yonboshga yiqilish.

Yelka orqali (diagonal bo`yicha) umbaloq oshish.

O`ng oyoq tizzasiga turib, chap qo`l gilam ustiga qo`yiladi. Qo`l kaftini gilamda sirg`altirib, o`ng qo`l chap oyoq kafti tomon yo`naltiriladi va oldinga egilaturib, o`ng elka gilamga chap qo`l bilan o`ng oyoq tizzasi orasiga joylanadi. Bosh chapga burilib, iyak ko`krakka tiraladi. Chap oyoq bilan itarilib, o`ng elkadan chap dumg`azaga orqa bilan ag`darilish lozim. Rostlangan chap qo`l bilan gilamga qattiq urib, dumalash xarakati to`xtatiladi va chap yonboshga yiqilish paytidagi kabi vaziyat egallanadi.



26-rasm. Yelka orqali o`mbaloq oshish.

Asosiy turishdan yelka orqali umbaloq oshish harakatda bajariladi. O`ng oyoq bilan oldinga bir qadam tashlab, oldinga egilish va o`ng qo`l kaftini gilamga shunday qo`yish kerakki, barmoqlar chap oyoq kafti tomon yo`naltirilgan bo`lsin. O`ng qo`lning tirsagi bukilib, o`ng elka bilan ag`darilish boshlanadi xamda chap oyoq orqaga-yuqoriga siltanib, gavda o`ng elkadan chap dumg`azaga tomon ag`darilishgacha yo`naltiriladi. Harakat xuddi tizzadan umbaloq oshish kabi yakunlanadi.

“To`rt oyoqlab” turgan sherik ustidan o`mbaloq oshish

“To`rt oyoqlab” turgan sherikning o`ng yonboshi tomondan unga qarab turiladi. O`ng qo`l panjasining bosh barmog`i pastka burilib, sherikning belbog`i orqa qismidan ushlab olinadi, chap qo`l oldinga uzatiladi. O`ng elka oldinga-pastga tomon siljtiladi va oyoqlar bilan itarilib, sherikning beli ustidan o`mbaloq oshiriladi, keyin elka orqali o`mbaloq oshgandagi kabi chap yonboshga yiqilish bajariladi (13-rasmga q.)

O`ng yonboshga yiqilishlarni mashq qilish uchun sherikning chap yonboshi tomonda turilib, uning belbog`i orqa qismidan chap qo`l bilan ushlab olinadi.



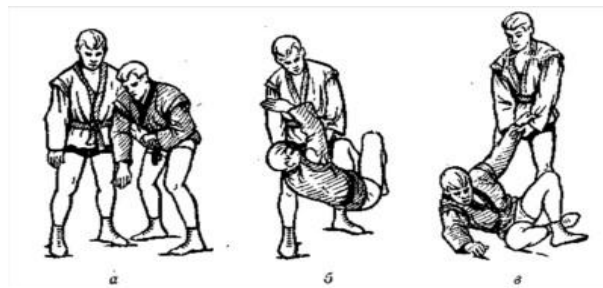
27-rasm “To`rt oyoqlab” turgan sherik ustidan o`mbaloq oshish.

Sherikning qo`li ustidan o`mbaloq oshish.

Sherik o`ng tomonlama turish holatida.

Sherikning o`ng yonboshi tomonga qarab shunday turish kerakki, chap oyoq uchi uning o`ng oyog`i uchi oldida bo`lsin. Sherik o`ng qo`lini bukib, kaftini yuqoriga qaratadi. O`ng qo`l bilan yuqoridan sherikning o`ng qo`li bilan ichki tomondan ushlab olinadi, bunda sherik yiqilishni bajaradigan sportchining o`ng qo`lini xuddi shu usulda ushlaydi. Oldinga egilib, sherikning o`ng qo`li qoringa bosiladi, chap qo`l sherikning o`ng qo`li ustidan kaftini pastga qaratib uzatiladi. Oyoqlar bilan oldinga-yuqoriga itarilib, birlashtirilgan o`ng qo`llar ustidan to`ntarilib, yelka orqali o`mbaloq oshgandagi kabi chap yonboshga yiqilish bajariladi.

O`ng yonboshga yiqilishni mashq qilganda, sherikning chap yonboshi tomonda turib, chap qo`lni uning chap qo`li bilan birlashtirish kerak.(15-rasm).



28-rasm. Sherikning qo`li ustidan to`ntarilib yonboshga yiqilish.

“To`rt oyoqlab” turgan sherik ustidan orqaga yiqilish.

Sherik “to`rt oyoqlab” turadi.

Sherikning o`ng yonboshi tomondan unga orqa o`girib turiladi, qo`llar kafti pastga qaratib oldinga uzatiladi. O`tirayotib, bosh egiladi, iyak ko`krakka tiraladi va sherik ustidan oshib o`tib, uning chap yonboshi tomonda orqaga yiqilish bajariladi. Qo`llar bilan gilamga qattiq urilib, dumalash harakati to`xtatiladi.

## 2. Turib kurashish usullari

Sambo kurashida bellashuv tik turgan holatda boshlanadi va uning ko`p qismi shu holatda o`tkaziladi, faqat muvaffaqiyatsiz tashlash bajarilganidan keyingina kurash yotgan holda davom ettirilishi mumkin. Kamdan-kam hollarda sambochi raqibini ataylab ----- holatiga tushirib, og`riqli usul yoki ushlab qolishni qo`llash orqali bellashuvni o`z foydasiga hal qiladi. Turgan holda

bellashishning vazifasi raqibni gilamga orqasi yoki yonboshi bilan tashlashdan iborat bo`lib, buning uchun yo sof yoki ochkolar bo`yicha g`alaba qayd etilishi mumkin.



29-rasm. “To`rt oyoqlab” turgan sherik ustidan orqaga yiqilish.

Biroq tashlashni amalga oshirishdan avval kurashchi hujum uchun qulay payt tanlab gilamda harakatlanadi, turli ushlab olishlarni bajaradi, raqibni muvozanatdan chiqaradi va shundan keyingina tashlashni amalga oshiradi.

Kurashda oyoqlar va gavdaning to`g`ri holati, yaxshi ushlab olishning va raqibni muvozanatdan chiqarish tashlashni bajarish muvaffaqiyatining 75% qismini taminlaydi.

### **3.Asosiy turish va harakatlanishlar.**

Sambo kurashida tik turishning yuqori (to`g`ri) va past turlari farqlanadi. Ularning har biri o`ng, chap va frontal ko`rinishlarga ega.

#### Yuqori (to`g`ri) turish.

Yuqori (to`g`ri) turish asosiy turish hisoblanadi.

#### Frontal turish

Bunday turishda kurashchining gavdasi bir oz oldinga egilgan, oyoqlar tizzasida bukilib, yelka kengligida qo`yilgan bo`ladi. Oyoq kaftlari bir chiziqqa joylashtiriladi. Tana og`irligi ularga bir me`yorda, ko`proq kaftlarning old qismiga taqsimlanadi.

#### O`ng tomonlama turish.



Sambochi xuddi frontal turishdagi holatni egallaydi, farq shundaki, uning o`ng oyog`i bir kaft masofasida oldinga siljirilgan, chap oyoq esa chap tomonga 35-40 gradusli burchak ostida burilgan bo`ladi.

Chap tomonlama turish

Sambochi xuddi frontal turishdagi holatni egallaydi, farq shundaki, uning chap oyog`i bir kaft masofasida oldinga siljirilgan, o`ng oyog`i esa o`ng tomonga 35-40 gradus ostida burilgan bo`ladi.

Yuqori turish holatiga kirishgan sportchi tanasining vaziyati barcha harakatlarni tezroq bajarish va, demak, hujum xarakterlarini ham, raqib hujumlariga javob usullari va himoyalaniшни ham jadalroq amalga oshirishga imkon beradi.

Past turish.

Past turish himoyalaniش holatidir.

Frontal turish.

Kurashchining tanasi oldinga egilgan, oyoqlar orasi keng ochilib qo`yilgan va tizzalar ko`proq bukilgan, qo`llar oldinga-yuqoriga uzatilgan.

O`ng tomonlama turish.

Sambochi xuddi frontal turishdagi holatni egallaydi, lekin farq shundaki, o`ng oyoq oldinga chiqarilib, tizzasida ko`proq bukilgan, chap oyoq esa chap tomonga 35-40 gradusli burchak ostida burilgan bo`ladi.

Chap tomonlama turish.

Sambochi frontal turishdagi holatni egallaydi; farqi tafovut shundaki, chap oyoq oldinga chiqarilgan, o`ng oyoq esa o`ng tomonga burilgan bo`ladi.

Past turishda bellashuv olib borganda kurashchi tanasining holati burilishlarni amalga oshirish, raqibni gilamdan uzib olish, oyog`i bilan hujum qilish, hujumlarga tez chap berish, qarshi hujumga o`tish imkonini bermaydi.

Bunday turishda xarakterlar yumshoq, sirg`aluvchi qadamlar bilan amalga oshirilishi kerak. Dastlab etakchi oyoq siljiydi, tana og`irligi unga o`tkaziladi, shundan so`ng undan ma`lum masofada yukdan ozod bo`lgan ikkinchi oyoq qo`yiladi va endi tana og`irligi bu oyoqqa o`tadi.

Ikkala oyoq kaftlari hatto juda qisqa muddatga ham gilamdan uzilmaydi.

Oldinga siljish vaqtida xarakat oldindagi oyoqdan boshlanadi va orqadagi oyoq ham xuddi shunday masofaga siljiydi. Orqaga xarakatlanish vaqtida avval orqada turgan oyoq surilib, keyin oldinda turgan oyoq ham xuddi shunday masofaga olib o`tiladi.

O`ng tomonga o`ng oyoq bilan, chap tomonga esa chap oyoq bilan harakatni boshlash kerak harakatlanish chog`ida tana og`irligi bir oyoqqa juda qisqa muddatga gavdaning holatini o`zgartirmagan holda o`tkazilishi mumkin.

#### **4. Masofa va ushlarlar.**

Turib bellashishda masofa va ushlarlar juda muhim ahamiyatga ega.

Ushlarlariga qarab masofa ham belgilanadi.

Sambo kurashida masofalarning 5 turi farqlanadi:

- 1.) Ushlarlardan tashqari masofa- kurashchilar bir-birlariga tegmaydilar;
- 2.) Uzoq masofa- kurashchilar bir-birini engidan ushlab oladi;
- 3.) O`rta masofa- kurashchilar bir-birini old qismidan ushlab olishadi;
- 4.) Yaqin masofa- kurashchilar raqibini kiyimining orqa qismi (belbog`i)dan yoki bir qo`l bilan uning bo`ynidan ushlab oladilar;
- 5.) Jips masofa- kurashchilar bir-birini qo`li va belidan ushlaydilar yoki biri ikkinchisiga gavdasi bilan yopishib turadi.

Har bir kurashchi tashlarlarni muayyan usulda ushlab, demak ma`lum masofadan amalga oshiradi. Ushlar uchun kurashchi usul qo`llashga tayyorgarlikning juda muhim qismini tashkil etadi.

Quyidagi ushlarlar turlaridan foydalaniladi:

- Dastlabki ushlarlar- asosiy ushlab olishga o`tish uchun dastlabki holat sanaladi;
- Asosiy ushlarlar- uning yordamida tashlarlar bajariladi;
- Javoban ushlarlar- kurashchi raqibining ushlab olishiga javob tariqasida bajaradi, undan keyin o`zi xujum uyushtiradi, yoki raqib hujumiga javob usulini qo`llaydi.

- Mudofada ushlar- raqibning usul qo'llashini qiyinlashtirish yoki bunga yo'l qo'ymaslik uchun bajariladi.

Yuqorida sanab o'tilgan ushlarlarning har birini to'rtala vazifada qo'llash mumkin.

Ushlarlarning barcha turlarini ta'riflashga xojat yo'q, chunki ularga boshqa darsliklarda ta'rif berilgan.

Ikki holat ustida to'xtalamizki, jami usul, tayyorgarlik va tashlar ana shu holatlarda amalga oshiriladi.

Sambo kurashida eng ko'p uchraydigani chap qo'l bilan raqibning o'ng engini tashqi tomonidan yoki pastdan, tirsakka yaqin joydan ushlab olish, o'ng qo'l bilan esa yaktakning yoqasi yoki chap etagini ushlab olishdir. Ta'riflangan holat o'ng tomonlama ushlar, o'ng tomonlama turish holatida-o'ng tomonlama xujum holati deb ataladi.o'ng qo'l bilan raqibning chap engini tashqi tomonidan yoki pastdan, tirsakka yaqin eridan ushlab olish, chap qo'l bilan esa yaktakning yoqasi yoki o'ng qaytarmasini ko'krak ustida ushlab olish chap tomonlama ushlar, chap tomonlama turish holatida- chap tomonlama xujum xolati deb ataladi. Bu holatlardan xar qanday yo'nalishda deyarli barcha tashlarlarni amalga oshirish mumkin.

Ushlarlar shunday mahkam bo'lishi kerakki, xar qanday lahzada qo'llar bilan zarur harakatlarni bajarish mumkin bo'lsin, lekin tirmashib, qo'llarni charchatadigan tarzda, raqibning eng sezilarsiz kuchlanishini ham his etishiga halal beradigan qilib ushlab olish mumkin emas

## IV BOB KURASH TURLARI TAKTIKASI

### 4.1. Milliy kurash taktikasi

Kurashdagi muvaffaqiyatlar kurash texnikasini yaxshi egallashga bog'liq. Kurashdagi texnik usullar esa taktik harakatlarni ustalik bilan amalga oshirish bilan belgilanadi va u kurash taktikasi deb nomlanadi. Milliy kurash taktikasi mavzusi o'tilganda kurash musobaqalarida yuzaga keladigan tayyorgarlik va asosiy harakatlardan iborat muayyan sharoitdagi texnik, jismoniy, irodaviy imkoniyatlardan maqsadga muvofiq foydalanilgan holatlar tushuniladi. Taktik tayyorgarlikda kurashchi, avvalo sport kurashi turini, unga oid bilim, ko'nikma, malakalarni va jismoniy texnik mahoratni egallagan bo'ladi.

Olimlar va tajribali kurashchilarning fikrlariga ko'ra kurashchi taktik tayyorgarlikka ega bo'lishi uchun kurashchi uning maqsad va vazifalarini egallagan bo'lishi kerak. Kurashchi taktik tayyorgarlikni maqsadi g'alabaga yoki yuqori natijani qo'lga kiritish uchun o'z qobiliyatini, jismoniy-irodaviy tayyorgarligini to'g'ri tashkil qilishi va uni olib borishga yo'naltirishi hamda tarbiyalashi kerak. Bu maqsadni amalga oshirish uchun milliy kurash taktikasini egallash jarayonida quyidagi **vazifalar** hal qilinadi:

- taktik harakatlarning-tayyorlovchi, asosiy va ayrim harakatlarni bajara olish, qobiliyatiga ega bo'lish;
- musobaqada yoki mashg'ulotda vaziyatni aniq va tezkor ko'ra bilish, tahlil qilish orqali harakatlarni to'g'ri amalga oshirish;
- o'z kuchi, qobiliyati, jismoniy va texnik tayyorgarligini aniq hisobga olib g'alabaga ishonchini to'liq safarbar qilish;
- vaziyatni aniq baholab mustaqil qarorlar qabul qilishi, buning uchun:
  - taktik bilimlarga ega bo'lish;
  - taktik ko'nikmalarni egallash;
  - taktik malakalarga ega bo'lish;
  - qat'iy belgilangan harakatlar tuzilmasi, jismoniy sifatlar, texnik holatlar yig'indisidan iborat harakatlarni amalga oshirish malakasiga ega bo'lish;

Buning uchun taktik tayyorgarlik bo'limlarini tashkil etishi ya'ni:

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

Taktik tayyorgarlikda hujum harakati muhim ahamiyatga ega. Odatda taktik harakatlarning uch guruhi tavsiya etiladi:

1) tayyorlovchi harakatlar-bunda asosan kurashchi o'z raqibining zaif tomonlarini axtarib topishi (razvedka); 2) asosiy taktik harakatlar –hujum, himoya harakatlari va qarshi hujum harakati; 3) ayrim usul va harakatlar (kurashish mashqlar kurashi, musobaqa kurashi va h.k ) larni bilish kiradi. Bu harakat turlarini professor F.A.Kerimov quyidagicha tavsiflaydi.

Milliy kurashda musobaqa faoliyatining tahlili hujumning ikkita turini aniqlab beradi: 1) oddiy qachonki hujum darhol asosiy usuldan so'ng boshlansa va murakkab ikkita yoki uchta turli harakatlarni qo'llasa (birinchisi keyingi harakatlar bilan hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yaratadi). Ularning ikkalasi to'xtovsiz bir butun harakat sifatida bajariladi va g'alabaga erishiladi. Bu murakkab hujum harakatlari ikkala turga ajratiladi.

- Qulay dinamik vaziyatni tayyorlashning maxsus usuli va (u bilan o'zaro bog'liqlikda) hal qiluvchi usulni o'z ichiga oluvchi hujum.
- Bir necha usullardan iborat kombinatsiyali hujum.

Kurashchining taktik tayyorgarligida hujum usullarini esdan chiqarmaslik kerak. N.M.Galkovskiyning (1972) fikricha, kurashda ko'pincha oddiy usul harakatlari emas, balki murakkablari muvaffaqiyat keltiradi. Bu o'tkazgan tadqiqotlar natijasida shu narsalar aniqlandiki, usul tuzilmasidan darhol boshlanganidan to'g'ridan-to'g'ri hujum kamdan-kam maqsadga erishiladi. 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 guruhlarga tasniflashni birinchi bor 1967-yilda A.N.Lens ishlab chiqqan. A.N.Lensning fikricha, usullar uchta guruhga bo'linadi:

- bu usullar yordamida kurashchi o'ziga zarur bo'lgan raqibning himoya reaksiyasiga;
- kurashchi uchun foydali bo'lgan raqibning chorlovini ta'minlaydigan usullar;
- bu usullar yordamida kurashchi o'z raqibining ma'lum harakatlariga e'tibor qilmaydi, yoki bo'sh himoya bilan javob beradi

Texnik usullarni qo'llashda hamma usullar uyg'unlashgan holda qatnashadi.

Bunda dinamik vaziyat murakkab hujumning yaratilishi bilan bog'liq bo'ladi. Taktik tayyorgarlik jarayonida hujum harakatlari ham muhim ahamiyat kasb etadi.

- birinchi harakat, hujumchiga zarur bo'lgan raqibning himoya reaksiyasi bilan bog'liq. Bu reaksiya hujum harakatini amalga oshirishga yordam beradi. Masalan, hujum qiluvchi yelkasidan oshirib tashlashni amalga oshiradi, raqib, himoyalani b 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;

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

- hujum qiluvchi vaziyatdan foydalanib, qo'ldan ushlab oladi va yelkadan oshirib tashlashni bajaradi;

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

Murakkab hujum harakatlari bilan muvofaqiyatli hujum qilish shunga asoslanadiki, raqib kuch berish yo'nalishini o'zgartirib bajariladigan dasturlangan murakkab hujum harakatiga ikki-uch 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 ikkta reyaktsiyaning latent davri yuzaga keladi.

Qayd qilinganidek milliy kurashda kurashchilarning bellashuvi tayyorlovchi, asosiy taktik harakatlar va turli holatda turli masofada turib harakatlarni amalga oshirishni o'zida qamrab oladi. Bu taktik harakatlar tayyorlovchi, razvetka va hiyla ishlatish harakatlaridan iborat bo'ladi.

Tayyorlovchi harakatlarga musobaqa qoidalarida nazarda tutilgan hujum va himoya harakatlanishning muvaffaqiyatini ta'minlashga yo'naltirilgan harakatlar kiradi. Bular raqibning zaif tomonlarini qidirishi razvetka, hiyla ishlatishi (manyovr qilishi) va o'z rejalar, harakatlari, holatlaridan iborat bo'ladi. Raqibning zaif tomonlarini qidirish (razvedka), hiyla, ishlatishi (manyovr qilish) va o'z rejalari, harakatlari, holatlaridan iborat bo'ladi.

Raqibni aniqlash professor A.Q.Atoyev ta'kidlaganidek, bellashuvga va bellashuv vaqtida bo'lishi mumkin. Bellashuvgacha tayyorgarlikda raqibi haqida umumiy ma'lumotga, uning familiyasi, millati, malaka-mahorati, tashqi ko'rinishi, taktik harakatlarini aniqlashi talab etiladi.

Bellashuv vaqtida kurashchi psixolog bo'lishi-raqibining eng yaxshi ko'rgan turish holati, masofadagi holati, ushlab usullarini fiziolog bo'lish-harakatlari, kuchini, usulni bajarishdagi tayyorgarligini niyatlarini, qanday hujum intilishini, himoyalani usullari, qarshi hujum harakatlarini, artist bo'lishi raqibni sohta harakatlar bilan o'z raqibni aldashi, o'z kurash rejasiga kurashishga raqibni majbur qilishi, g'alabaga erishuvchi mard irodali kurashchi bo'lishi talab etiladi.

Manyovr ya'ni hiyla ishlatishda raqibni ushlab turli holdagi holda siljitishlarini, soxta harakatlarini undashi, taklif qilish usulini qo'llab o'z kurash usuliga taklif qilish, qarshi hujum harakati, himoya harakatini qarshi hujumga o'tish harakatlarini mukammal bilishi kerak.

Turli holatda va turli masofada turib harakatlarni amalga oshirish aldamchi sohta harakatlar bo'lib raqibini noqulay holatga solib qarshi hujumga o'tish uchun ishlatiladi. Bu raqibdan o'zining haqiqiy niyatlarini yashirish, uning xushyorligini yo'qotish, chalg'itish uchun eng qulay bo'lib hisoblanadi. Bu har bir kurashchining

yashirish uslubi hisoblanib, uning haqiqiy niyatlarini amalga oshirishda yaxshi imkoniyatlarni yaratib beradi.

Asosiy taktik harakatlar, mudofa himoya va qarshi hujumdan iborat bo'lib, o'zi uchun qulaylik yaratuvchi, bir maromda bajariladigan taktik harakatni to'liq amalga oshirish va niyatga erishishni osonlashtiradi. Odatda mudofaa harakatlari himoya va qarshi hujum harakatlarini tashkil etadi.

Himoya harakatlarida raqibning qo'llaydigan usulidan, qarshi hujum uyushtirish bilan hujumdan qutilish va undan qochish amalga oshiriladi bu qarshi hujum uchun qulaydir.

Qarshi hujum harakatlari raqib hujumiga qarshi hujum javobi bo'lib, raqib harakatlarini oldindan payqab tashabbusni o'z qo'liga olishi degan manodir. Bu ma'lum ma'noda taktik tafakkur, taktik usul va harakatlarni tezkor amalga oshirishni tarbiyalaydi. SHuning uchun asosiy taktik harakatlarni mukammal bilish va undan foydalanishni to'g'ri bajarish kurashchining muvaffaqiyat garovidir.

Kurashda hujum, himoya va qarshi hujum harakatlari muhimdir. Hujumda oldindan hech qanday tayyorgarlik ko'rmasdan vaziyatdan kelib chiqib taktik-texnik harakat qilish ko'zga tashlanadi. Bunda oldindan ko'rilgan tayyorgarlikka asosan oyoqlar oldidan chalish, oyoqlar yonidan qoqish va oyoq oldidan oyoq bilan qoqish usullaridan foydalaniladi. Bunday usul qo'llanilgan vaqt, tayyorgarlik vaqti mashg'ulotlarda belgilab qo'yilib, maqsadni amalga oshiradigan harakat usulini o'zgartirish vaqti belgilab qo'yiladi.

Qarshi hujumga o'tish-maqsadni amalga oshirish uchun zarur shart-sharoit raqib tomonidan amalga oshirilayotgan yoki taklif qilinadigan harakatlar bilan hosil bo'ladigan holatda paydo bo'ladi. Birinchi holatda kurashchi dastlab himoya harakatlarini amalda qo'llaydi va qarshi hujumga o'tadi. Ikkinchi, holatda kurashchi raqibni muayyan usulni, qo'lashga davat etuvchi harakatlarni bajaradi. So'ngra hujumga o'tadi.

Musobaqalarda faol ishtirokini amalga oshirish uchun texnik, taktik usullardan, jismoniy va ruhiy tayyorgarlikdan foydalanishi, raqibining texnik-



taktik tayyorgarligi, yaxshi ko'rgan usullari, kurashish harakatlari, ustunlik va zaif tomonlari to'g'risida oldindan ma'lumotlar bilan qurollanib olishi lozim. Musobaqalarda qatnashishdan oldin yuqorida qayd etilgan taktik rejani yuqorida qayd etilganlarni inobatga olib tuzib chiqish maqsadga erishishini osonlashtiradi. Topshiriqlar bo'yicha guruhlar yuqoridagi fikrlarni aytib, tahlil qilib o'tganlaridan so'ng talabalarga quyidagi savollar beriladi va ulardan yakka tartibda javoblar olinadi.

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

1. Taktik tayyorgarlik nima? Uning mazmunini tushuntirib bering.
2. Kurashchi taktik tayyorgarligining maqsadi, vazifalari, vositalarini izohlang.
3. Kurashchi taktik tayyorgarligining bo'limlari haqida nima bilasiz? Fikringizni asoslang?
4. Taktik tayyorgarlikda ushlab va ulardan qutulishning qanday usullari mavjud?
5. Raqibning muvozanatdan chiqarish va yiqitish usullarining taktikasini tushuntiring.
6. Oyoqlar bilan chalish va qoqish taktikasining tushuntiring.
7. Uloqtirish va ulardan himoyalash taktikasini tushuntiring.
8. Hujum harakatlarining tayyorlash taktikasi mazmuni nimadan iborat?
9. Bellashuvni tuzish taktikasini izohlang?
10. Musobaqalarda qatnashishning taktik rejasi nima? Uning mohiyatini tushuntiring.

### **4.2. Belbog`li kurashning taktikasi**

Belbog`li kurash taktikasi – bu musobaqalarda eng yaxshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan maqsadga muvofiq holda foydalanishdir. Belbog`li kurash-chilar taktikaga oid zarur bilimlarni egallashda bellashuvlarni to'g'ri olib borishda

ma'lum malaka hamda bilimlarni shakllantirishda taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan.

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

- musobaqa bellashuvlarida shunday qabul qilishi va tahlil qilishi lozimki, ushbu vaziyatdan kelib chiqadigan taktik vazifalarni tushuna bilishi hamda qisqa vaqt ichida uni xayolan va harakat bilan hal etishi zarur;

- musobaqada o'z kuchidan shunday foydalanishi kerakki, raqib ustidan g'alaba qozonish maqsadida uni oxirigacha safarbar qila olishi lozim;

- to'satdan o'zgarib qolgan vaziyatlarda bellashuv rejasini mustaqil o'zgartira olishi kerak.

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

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

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

Kurashda taktika uchta asosiy bo'limlardan tashkil topadi:

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

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

Murakkab hujum harakatlarining ikkita turini ajratish qabul qilingan:

- qulay dinamik vaziyatni tayyorlashning maxsus usuli va (u bilan o'zaro bog'liqlikda) hal qiluvchi usulni o'z ichiga oluvchi hujum;

- bir nechta usullardan iborat kombinatsiyali hujum. Ushbu hujum mantiqan bitta, sifat jihatdan yangi tuzilgan usul bo'lib, qulay dinamik vaziyat yaratuvchi boshlang'ich harakatni hamda bu vaziyatdan foydalaniladigan boshqa usulning yakuniy qismini o'z ichiga oladi.

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

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

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

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

Taktik tayyorgarlik usullari guruhlarining tasnifiga muvofiq quyidagi harakatlar ajratiladi:

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

- usul raqibning faol reaksiyasiga erishish maqsadida amalga oshiriladi, ya'ni, raqib qarshi usul qo'llaydi, undan so'ng hujum qiluvchi ikkinchi usulni amalga oshiradi. Masalan, hujum qiluvchi belbog'dan ushlab olib, ag'darish, raqib – belbog'dan ushlab olib ag'darishni amalga oshiradi. Hujum qiluvchi vaziyatdan foydalanib, belbog'dan ushlab oladi va belidan oshirib tashlashni bajaradi.

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

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

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

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

Turli xildagi murakkab harakatlar zamonaviy kurashda mavjud ba'zi adabiyot manbalarida murakkab texnik-taktik harakatlar deb ataladi. Belbog'li

kurashda texnika va taktika dialektik birlikni tashkil etadi. Ayrim texnik harakatlar (usullar) taktik usullar bo'lishi ham mumkin. Bu – hujum, qarshi hujum va himoya harakatlaridir. O'z nav-batida ba'zi taktik harakatlar ma'lum bir texnik harakatlar hisoblanadi (siltab ko'tarish, dast ko'tarish).

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

Murakkab hujum harakatlarini takomillashtirishda pedagogik jarayon yangi malakani tarbiyalashga qaratilgan. Yangi MHHni muvaffaqiyatli egallash faqat avval o'rganilgan usullar asosida amalga oshirilishi mumkin. MHHni o'rganish jarayonida MHHni shakllantirishda qiyinchiliklarni ketma-ket yengib o'tish talabiga rioya etish lozim. MHHni bajarishda oldingi mashqlar egallangandan va MHHning tayyorlov harakatidan yakuniysiga o'tishda yuqori aniqlikka erishilgandan so'ng keyingi beshta urinish davomida takrorlashni bajarish zarur. Agar bunday takrorlashlarda aniqlik yomonlashmasa (malaka yetarlicha mustahkam bo'ladi), unda keyingi MHHni egallashga o'tish lozim. MHHga o'rgatish boshida bir harakatdan ikkinchisiga o'tishi aniqligi kamroq bo'ladi, keyinchalik u oshib boradi.

Ma'lum bir usulga (hujum usullariga) nisbatan hujum harakatlarini qo'llashni o'rganishda raqib harakatlarida “o'lik nuqta”ni (harakatsiz holat va ma'lum bir vaqt ichida himoyalaniş harakatlarini bajara olmaslik) yaratib, usul harakati yo'nalishi tomoniga kabi qarama-qarshi tomonga turli taktik tayyorgarlik usullarini tanlash zarur. Belbog'li kurashda beldan ushlab olish bilan bajariladigan usullar ko'p qo'llanilishi sababli o'smirlarni ko'p sonli hujumni taktik tayyorlash

usullariga o'rgatish zarur. Buning asosiy maqsadi – o'smirlar o'zlariga yoqadigan murakkab hujum harakatlarini mustaqil yarata olsinlar. Bun-dan tashqari, o'smir turli raqiblarga qarshi tanlab qo'llay olishi mumkin bo'lgan turli MHHni egallashi lozim.

Hujum harakatlari taktikasiga keyinchalik o'rgatish turli usullardan kombinatsiyalar tuzish va ular bilan hujum qilishni egallash yo'li orqali olib boriladi. Kombinatsiyalar shunday tuzilishi kerakki, birinchi usul bilan bajarilgan hujum raqibning himoyalanih 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.

#### **Nazorat uchun savol va topshiriqlar:**

1. Belbog'li kurashchilarning taktikasi deganda nimani tushunasiz?
2. Belbog'li kurashchilarning taktik tayyorgarlik usullari guruhlarining tasnifiga muvofiq qanday harakatlar ajratiladi?

#### **4.3. Dzyudo kurashi taktikasi**

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

Taktik tayyorgarlikning asosiy maqsadi sportchida musobaqada g'alabaga erishish yoki yuqoriroq natijani ko'rsatish maqsadida sport bellashuvini to'g'ri

tashkil qilish hamda olib borish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Sport taktikasini egallash jarayonida bir qator xususiy vazifalar hal qilinadi. Sportchi:

- musobaqa vaziyatini shunday qabul qilishi va tahlil qilishi lozimki, ushbu vaziyatdan kelib chiqadigan taktik vazifalarni tushuna bilishi hamda qisqa vaqt ichida uni hayolan va harakat bilan hal etishi zarur;

- musobaqada o'z kuchidan shunday foydalanishi kerakki, raqib ustidan g'alaba qozonish maqsadida, uni oxirigacha safarbar qila olishi lozim;

- to'satdan o'zgarib qolgan vaziyatlarda bellashuv rejasini mustaqil o'zgartira olishi kerak.

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

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

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

Kurashda taktika uchta asosiy bo'limlardan tashkil topadi:

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

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

Murakkab hujum harakatlarining ikkita turini ajratish qabul qilingan:

- qulay dinamik vaziyatni tayyorlashning maxsus usuli va (u bilan o'zaro bog'liqlikda) hal qiluvchi usulni o'z ichiga oluvchi hujum;

- bir nechta usullardan iborat kombinatsiyali hujum. Ushbu hujum mantiqan bitta, sifat jihatdan yangi tuzilgan usul bo'lib, qulay dinamik vaziyat yaratuvchi boshlang'ich harakatni hamda bu vaziyatdan foydalaniladigan boshqa usulning yakuniy qismini o'z ichiga oladi.

N.M. Galkovskiy (1972) fikricha, kurashda ko'pincha oddiy hujum harakatlari emas, balki murakkablari muvaffaqiyat keltiradi. U o'tkazgan tadqiqotlar natijasida shu narsa aniq-langanki, 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. Lents (1967) ishlab chiqqan. Tasnifga muvofiq usullar (ular yordamida texnik harakatlarni amalga oshirish uchun qulay bo'lgan sharoitlar yaratiladi) uchta guruhga bo'linadi:

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

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

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

Texnik usullarni amalga oshirish taktik tayyorgarligining hamma usullari nafakat 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 kismi (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 elkasidan 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 – uzokdagi sondan teskari ushlab olib ag'darishni amalga oshiradi. Hujum qiluvchi vaziyatdan foydalanib, qo'ldan ushlab oladi va elkadan 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 gavadani ushlab olgan holda zarba bilan ag'darish – qo'l va gavadani ushlab olib egilib tashlash.

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

Murakkab hujum harakatlari bilan muvaffaqiyatli hujum qilish shunga asoslanadiki, raqib kuch berish yo'nalishini o'zgartib bajariladigan dasturlangan murakkab xujum harakatiga 2-3 marta javob qaytarishga majbur va har safar hujum qiluvchining harakatlanish xususiyati hamda yo'nalishini oldindan bilish uchun unga javob qaytarish vaqtdan yutqazadi, chunki unda bitta yoki ikkita reaksiyaning latent davri yuzaga keladi. Birinchisi – yashrincha davr – murakkab

hujumning boshlanish harakatiga javoban, ikkinchisi (latent) – motor davri va murakkab hujum xususiyati hamda yangi yo'nalishini aniqlashga qaratilgan reaksiyani to'xtatish, so'ngra ikkinchi motor davri (odatda kechikuvchan) sodir bo'ladi. Murakkab hujum harakatining yakuniy (hal etuvchi) harakati hujum qiluvchi harakatining birinchi qismiga bo'lgan raqib reaksiyasining motor qismi yoki murakkab xujumning 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 harakatlaridir. O'z navbatida ba'zi taktik harakatlar ma'lum bir texnik harakatlar hisoblanadi (siltab ko'tarish, dast ko'tarish).

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

- qachonki, raqib gavdasi eng 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 himoyalani 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 tayrov 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 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 MHH ga birlashtirish (yangi MHH ni o'ylab topish).

Murakkab hujum harakatlarini takomillashtirishda pedagogik jarayon yangi malakani tarbiyalashga qaratilgan. Yangi MHH ni muvaffaqiyatli egallash faqat avval o'rganilgan usullar asosida amalga oshirilishi mumkin. MHH ni o'rganish jarayonida MHH ni shakllantirishda qiyinchiliklarni ketma-ket engib o'tish talabiga rioya etish lozim. MHH ni bajarishda oldingi mashqlar egallangandan va MHH ning tayyorlov harakatidan yakuniysiga o'tishda yuqori aniqlikka erishilgandan so'ng keyingi beshta urinish davomida takrorlashni bajarish zarur. Agar bunday takrorlashlarda aniqlik yomonlashmasa (malaka etarlicha mustahkam

bo'ladi), unda keyingi MHH ni egallashga o'tish lozim. MHH ga o'rgatish boshida bir harakatdan ikkinchisiga o'tishi aniqligi kamroq bo'ladi, keyinchalik u oshib boradi.

Ma'lum bir usulga (hujum usullariga) nisbatan hujum harakatlarini qo'llashni o'rganishda raqib harakatlarida "o'lik nuqta"ni (harakatsiz holat va ma'lum bir vaqt ichida himoyalani sh harakatlarini bajara olmaslik) yaratib, usul harakati yo'nalishi tomoniga kabi qarama-qarshi tomonga turli taktik tayyorgarlik usullarini tanlash zarur. 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 MHH ni egallashi lozim.

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

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

#### **4.4. Sambo kurashi taktikasi**

Sambo kurashida taktik harakatlarga quydagilar kirishini ko'rsatishimiz mumkin.

- a) ushlab olishni tez va ishonarli amalga oshirishni;
- b) tez harakat qilib siljishni;

- v) raqibining ushlashiga yo`l kuymaslikni yoki undan o`z vaktida kutulib chiqishni bilishi;
- g) raqibni muvozanatdan chiqara olishi;
- d) uning harakatlarini cheklay olishi;
- e) ustunlikka erishish uchun o`ziga qo`lay bo`lgan joyni tezkor manyovrlar yordamida egallay olishi;
- j) ushlaganda raqibini gilam buylab sikib borishga majbur qilishni;
- z) bellashuvning, olishuv davomida to`xtatilishi va bir necha bor kayta boshlanishi(kurashchilardan biri uchun yomonrok sharoitda), kabi odatdan tashqari tarzda borishiga oldindan tayyor bo`lishni va x.k.

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

Hujum uchun tayyorgarlik harakatlari – bu hujum harakatini bajarish uchun zarur bo`lgan raqibning kutilayotgan va himoyalani sh harakatini keltirib chiqarish maqsadida bajariladigan kurashchining hujum harakatlaridir.

Taktik tayyorgarlik usullari – kurashchi harakatlari bo`lib, ular yordamida u hujum yoki qarshi 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 bellashuv gacha 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.

Xafv solish – kurashchining raqibni himoyalani shga o`tishga majbur qiluvchi taktik harakatidir.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sambo kurashida erkin kurash, dzyudo va boshqa 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 ushlab bilan bir qator harakatlarni bajarish mumkin va, aksincha, bir xil harakatning o`zi turli ushlab bilan bajarilishi mumkin. Masalan, qo`ldan va gavdadan ushlab tashlashni, zarba bilan ag`darishni amalga oshirish mumkin. Lekin raqibni egilib, qo`l, gavda, qo`l va bo`yindan ushlab tashlash ham mumkin.

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

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

Qarshi usullar murakkab texnik harakatlarga kiradi. Qarshi hujum uyushtirayotgan kupashchi bir zumda 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.

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 zumda to`g`ri qaror chiqarishi va raqibi usulni amalga oshirishga ulgurmasligi uchun o`z harakatlarini hujum qilayotgan raqib harakatlari bilan aniq moslashtirishi lozim.

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

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

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



## **V BOB. KURASHCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH BO`YICHA KO`RSATMA VA TAVSIYALAR**

Sportchilarning xususan kurashchilarning jismoniy tayyorgarliklari sport mashg'ulotlarining ahamiyatli tarkibiy qismlaridan biri bo'lib hisoblanadi va jismoniy sifatlar – tezkorlik, chaqqonlik, kuch, egiluvchanlik va chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan uzoq muddatli jarayondir.

Jismoniy tayyorgarlik holatining asosiy vazifalari quyidagilar:

Sportchilar sog`lig`i darajasi va ular organizmi turli tizimlarning funksional imkoniyatlarini oshirish.

Jismoniy sifatlarni kurash turlarining o`ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy, yordamchi va maxsus tayyorgarlikka bo`linadi. Kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U asosan quyidagi vazifalarning hal etilishini ta`minlaydi: - kurashchi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish; - salomatlik darajasini oshirish; - shiddatli trenirovka va musobaqa nagruzkalari davrida faol dam olishdan to`g`ri foydalanish. Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to`plamini o`z ichiga oladi. Ular orasida snaryadlarda va snaryadlar bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajyorlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika, yengil atletika, sport o`yinlari, suzish va h.k.dan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ajratiladi. Yordamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo`lgan maxsus asosni yaratishga mo`ljallangan. U ancha tor va o`ziga xos yo`nalishga ega hamda quyidagi vazifalarni hal etadi; - asosan kurash uchun ko`proq xos bo`lgan sifatlarni rivojlantirish; - kurashchi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish. Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg`or vositalari sifatida shunday mashqlar qo`llaniladiki, ular o`zining kinematik va

dinamik tarkibi hamda asab-mushak kuchlanishi xususiyatiga ko`ra kurashchining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mosdir. Shunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratish mumkin; kurashning turli usullarini ishora orqali bajarish; maxsus trenajyor moslamalarida bajariladigan mashqlar; kurashchilar manekeni bilan mashqlar. Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlarni sifatlarini kurashchi] aming musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan qo`yiladigan talablarga qat`iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan. Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan kurash g`ilamida 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`siri kuchaytiradi. Masalan, og`irroq vazn toifasidagi sherigini tashlash, sheriklarni almashtirgan holda o`quv-trenirovka bellashuvlari bajariladi va h.k. Mana shu hamma mashqlar energiya ta`minotining u yoki bu mexanizmlarini rivojlantirish imkonini ta`minlaydi, kurashchining mashqlanganligiga kompleks holda ta`sir ko`rsatadi hamda bir vaqtning o`zida uning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshiradi. Jismoniy tayyorgarlikning hamma ko`rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog`liq. Trenirovka jarayonida biron-bir jismoniy tayyorgarlik turlariga yetarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratini oshishiga to`sqinlik qiladi, Shuning uchun trenirovka jarayonida ko`rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarini optimal nisbatiga rioya qilish juda muhimdir. Uning son jihatdan ifodasi doimiy o`lcham hisoblanmaydi, balki kurashchilar malakasi, ularning alohida xususiyatlari, trenirovka jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog`liq holda o`zgarib turadi.

### **5.1. 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 sekimdning yuzdan bir botagiga tezroq harakat qiladigan kurashchi uning oldida muhim ustunlikka ega botadi. Kurashchi tezkorligi ko'p jihatdan uning asab jarayonlari harakatchanligiga, sharoitlarga, raqib harakatlaridagi ko'rimsiz o'zgarishlarni sezishga bo'lgan sezgirlik unda qay darajada rivojlanganligiga, bellashuvda har safar yuzaga kelgan vaziyatni bir zumda qabul qilish va to'g'ri baholay olish malakasiga, taktik harakatlarni o'z vaqtida va aniq bajarishga bog'liq. Tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Harakatlar va katta tezkorlik bilan bajariladigan alohida harakatlarni yengillashtirilgan sharoitlarda ko'p marta takrorlash. Masalan, usulni kichik vazn toifasidagi sherik bilan tezkorlikka e'tibor qaratgan holda bajarish. Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish tezligi bo'yicha oddiy sharoitlarda bajariladigan harakatlardan oshadigan o'ta tez harakatlarning bajarilishini rag'batlantiradi. Masalan, yugurish tezligini oshirish uchun qiyalangan yo'lka b'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'riqlashlari nisbatan yengil yukni katta tezlik bilan bir joy dan ikkinchisiga o'tkazish yo'li orqali ta'minlanadi. O'yin va musobaqa usullari ham katta ahamiyatga ega bo'lib, ulardan foydalanish sportchining emotsional muhiti, ruhiy holati, raqobatchilik hissining o'zgarib turishi hisobiga tezkorlikni rivojlantirish uchun qo'shimcha turtki (rag'bat) bo'lishi mumkin. Kurashchining tezkorlik sifatlarini tarbiyalash uchun maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlar (ular, odatda, tezlik mashqlari deb ataladi) qo'llaniladi. Tezlik mashqlarining texnikasi ularning chegaradagi tezliklarda bajarilishini ta'minlashi shart, Mashqlarni bajarish paytida asosiy kuchlanishlar

bajarish usuliga emas, balki uning tezligiga qaratilishi uchun mashqlar shunchalik yaxshi o`rganilgan va egallangan bo`lishi kerak. Mashqlar davomiyligi shunday bo`lishi zararki, 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 tiklanishishini, ikkinchi tomondan, uning markaziy asab tizimini optimal qo`zg`aluvchanligini ta`minlashi, optimal bolishi kerak. Oraliqlarda dam olish faol bo`lishi lozim. Buning uchun tanaffuslarda katta kuchlanishlami talab qilmaydigan turli xil mashqlar bajariladi.

## **5.2. Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubiyati**

Kurashchining chaqqonligi - bu harakatlami nazorat qila olish, bellashuvda to`satdan o`zgarib turadigan vaziyatda tez hamda aniq yo`l tutish va tegishli harakatlami oqilona bajarish qobiliyatidir. Chaqqonlik deganda sportchining koordinatsion qobiliyatlari yig`indisi tushuniladi. Shunday qobiliyatlardan biri yangi harakatlami egallash tezligi, ikkinchisi - to`satdan o`zgaradigan vaziyat talablariga muvofiq harakatlami tez qayta qurish hisoblanadi. Chaqqonlik sportchini o`rgatish jarayonida rivojlantiriladi. Buning uchun yangi harakatlami muntazam egallab borish lozim. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun har qanday mashqdan foydalanish mumkin, lekin ularda yangilik elementlari bo`lishi shart. Chaqqonlikni rivoj lantirishning ikkinchi yo`li mashqning koordinatsion murakkabligini oshirishdan iborat. Bunday murakkablik harakatlami yuqori darajada aniq bajarish, ulaming o`zaro muvofiqligi, to`sat dan o`zgarib turadigan vaziyatga mosligiga bo`lgan talablami 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 kompleksiga (majmuasiga) beshta mashq kiradi: boshni chapga va o`ngga burish; boshni oldinga va orqaga egish; boshni yon tomonlarga egish; soat millari bo`ylab aylanma harakatlar; soat millariga qarshi tomonga aylanma harakatlar. Bu mashqlar tez sur`atda kuniga uch marta 10 minutgacha bajariladi, Kurashchi chaqqonligini rivojlantirishning hamma vositalarini ikkita bo`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 favqulotda sharoitlarida o`zining o`z harakatlarini baholay olish va qayta qurish qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan.

### **5.3. Kuchlilik va uni takomillashtirish usuliyati**

Jismoniy sifat bo`lmish “kuch” deganda kurashchining raqib qarshiligini yengib o`tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko`rsatish qobiliyati tushiriladi. Kuchlilik, ya`ni kuchning quyidagi turlarini ajratish qabul qilingan: umumiy va maxsus, mutlaq (absolyut) va nisbiy, tezkor va portlovchi, kuch chidamliligi va h.k. Umumiy kuch - bu sportchining 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. Absolyut kuch sportchining juda katta xususiyatiga ega harakatlarida namoyon bo`ladigan kuch imkoniyatlari bilan sanalanadi. Kurashda u kuch yordamida yakkama-yakka olish 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 bajarilishi muhim ahamiyatga ega.

Tezkor kuch muskularning nisbatan kichik tashqi qarshilikni yengib o'tish bilan bog'liq harakatlarni tez bajarishga bo'lgan qobiliyatida aks etadi. Portlovchan kuch qisqa vaqt ichida o'z shiddatiga ko'ra katta kuchlanishlarni namoyon qilish qobiliyatini tavsiflaydi. Kuchning chidamlilik hususiyatiga kelinadigan bo'lsa kuch chidamliligi ~ bu sportchining nisbatan uzoq muddat davomida muskul kuchlanishlarini namoyon qilishga bo'lgan qobiliyatidir. Kurashchilarining kuchga bog'liq imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi usullar qo'llaniladi: takroriy kuchlanishlar; qisqa muddatli maksimal kuchlanishlar; tobora oshib boradigan og'irliklar, birgalikda ta'sir ko'rsatish; variantlilik; izometrik kuchlanishlar uslublari. Takroriy kuchlanishlar uslubi shundan iboratki, sportchi mashqni "so'nggi nafasgacha" bajarishda maksimal og'irlikdan 70-80% ga teng bo'lgan og'irliklar bilan mashqlarni takroran bajaradi. Ushbu uslub kuch mashqini seriyalar bilan bajarishni nazarda tutadi. Har bir seriya - "so'nggi nafasgacha", hammasi bo'lib 3-4 seriya (takrorlashlar), seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-4 daqiqa. Takroriy kuchlanishlar uslubining bir turi dinamik kuchlanish uslubi hisoblanadi. U mashqlarni maksimumdan 20-30% og'irlikda chegaradagi tezlikda bajarish bilan tavsiflanadi. Bunda katta muskul zo'riqishi og'irlik vazni hisobiga emas, balki yuqori tezlikdagi harakat hisobiga erishiladi. Qisqa muddatli maksimal kuchlanish uslubi hozirgi paytda mushak(muskul)larning Absolyut kuchini oshirish uchun eng samarali hisoblanadi. U chegaradagi va chegaraga yaqin bo'lgan og'irliklar bilan ishlashni nazarda tutadi. Mushak(muskul)lar trenirovkasida maksimal kuchlanishlar uslubi trenajyorlarda va bitta yondashishda bitta-ikkita harakatlarni yordamida, katta og'irlikdagi shtanga bilan bajariladigan mashqlarda (jim, siltab ko'tarish, dast ko'tarish, o'tirib-turish) namoyon bo'ladi. Trenirovkada hammasi bo'lib 3-4 ta yondashish bajariladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i - 3-5 min. Tobora o'sib boradigan og'irliklar uslubi bitta trenirovka mashg'ulotida singari keyingilarida ham qarshilik ko'rsatish hajmining asta-sekin o'sib borishini nazarda tutadi. Trenirovka mashg'ulotida birinchi yondashishda sportchi 10 marta ko'tara oladigan 10 MT og'irlikdan 50% ga teng og'irlik bilan boshlash tavsiya etiladi. Ikkinchi yondashishda mashq 10

MT dan 75% og'irlik bilan bajariladi, uchinchi yondashishda esa - 10 MT dan 100% og'irlik bilan bajariladi. Mashg'ulot davomida hammasi bo'lib 3 ta yondashish amalga oshiriladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i 2-4 min. Har bir yondashishda mashq chegaradagi tezlik bilan aniq toliqib qolgunga qadar bajariladi. Zarbdor (udarniy) uslub tushadigan og'irlikning kinematik energiyasi va shaxsiy gavda og'irigidan foydalanish yo'li orqali mushak (muskul) guruhlarini zarbdor rag'batlantirishga asoslangan. Mashqlanayotgan mushaklar 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 bir oz bukkan holda yerga tushib, ketidan tez va shiddat bilan yuqoriga otilib chiqish orqali bajariladi. Sakrashlar seriyalab: 2-3 seriyada, har bir seriyada 8-10 tadan sakrashlar bajariladi. Seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-5 min. Mashq haftada ko'pi bilan ikki marta bajariladi. Birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubi shunga bog'liqki, kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish bevosita ixtisoslashgan mashqlami 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 uslubdan foydalanishga misol tariqasida shunday mashqlami 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'icham harakat malakasi tarkibining buzilishiga olib keladi, bu oqibatda harakat texnikasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Variantlilik uslubi asosan turli vazndagi og'irliklar bilan maxsus mashqlami bajarishni ko'zda tutadi. Har xil vazndagi sheriklar bilan mashqlar seriyalab bajariladi. Bitta seriyada awal 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. Tezkorklik sifatlarini (me`yordagi, kichik) rivojlantirishda ko`p variantlilik uslubi ayniqsa samaralidir. Usullami 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. Mushaklaming izometrik kuchlanishi uslubi turli mushak guruhlarining 4-6 soniya davom etadigan statik maksimal kuchlanishini nazarda tutadi. Izometrik mashqlaming qiymati shundaki, ulaming hajmi uncha katta emas, ko`p vaqt olmaydi, bajarilishi ancha oson. Bundan tashqari, ulaming yordamida ma`lum bir mushak guruhlariga zarur holatlarda yoki gavda qismlarini bukish yoki yozishning tegishli bo`g`im burchaklarida tanlab ta`sir ko`rsatish mumkin.

#### **5.4. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari**

Egiluvchanlik - bu kurashchining katta amplitudada harakatlami amalga oshirish qobiliyatidir. Egiluvchanlik bo`g`imlardagi harakatchanlik bilan aniqlanadi. U, o`z navbatida, bir qator omillarga bog`liq: bo`g`im sumkalarining tuzilishi, paylar, mushaklar cho`ziluvchanligi va ulaming cho`zilish qobiliyati. Bir nechta egiluvchanlik turlari mavjud. Faol egiluvchanlik - bu shaxsiy mushak kuchlanishlari hisobiga harakatlami katta amplitudada bajarish qobiliyatidir. Sust egiluvchanlik - bu tashqi kuchlar: og`irliklar, raqib harakatlari hisobiga harakatlami katta amplitudada bajarish qobiliyatidir. Sust egiluvchanlik hajmi faol egiluvchanlikning tegishli ko`rsatkichlari dan 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 harakatlami bajarish qobiliyatidir. Maxsus egiluvchanlik - kurashchining texnik-taktik xususiyatlarga tegishli bo`g`imlar va yo`nalishlarda



harakatlarni katta amplituda bilan bajarish qobiliyatidir. Cho`ziltiruvchi mashqlar: oddiy, prujinali harakatlar, o`zini ushlagan holda siltanishli, tashqi yordam bilan bajariladigan harakatlar egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy vositalari hisoblanadi. Bunday mashqlar bilan shug`ullanish paytida bir qator uslubiy shartlarni bajarish lozim:

- 1) mashqlarni boshlashdan oldin albatta badan qizdirish mashqlarini kiritish;
- 2) muayyan maqsadlarni oldinga qo`yish, masalan, gavda yoki buyumning ma`lum bir nuqtasiga qo`lni tekkazish;
- 3) cho`ziltirish mashqlarini ma`lum bir ketma-ketlikda seriyalab bajarish: qo`llar uchun, gavda uchun, oyoqlar uchun;
- 4) cho`ziltirish mashqlari seriyalari orasida bo`shashtirish mashqlarini bajarish;
- 5) mashqlarni bajarish paytida asta-sekin ularning amplitudasini oshirish;
- 6) mashqlarni bajarishda shuni hisobga olish lozimki, 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`shishi 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 sifatlar bilan birga rivojlantirish zarur. Professor V.P. Filinning (1980) ta`kidlashicha, bu voshda chidamlilikka qaratilgan uzoq vaqt davom etadigan va bir tomonli mashg`ulot 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 murakkablashtiriladi.

Yosh o`smirlarning chidamliligini rivojlantirishda ehtiyotkor bo`lish lozim (o`rtacha nagruzkalar, kichik me`yor yoki dam olish uchun tanaffusli o`quv-mashg`ulot bellashuvlaridan iborat mashqlar). Nagruzkalarga moslashib borgan sari dam olish tanaffuslari qisqartiriladi. Masalan, tik turishda 2x2 kurashida (navbatma-navbat hujumlar va himoyalar) 3 minutlik tanaffus asta-sekin 1 minutgacha qisqartiriladi. Parterda 2x2 bo`lib 1 minut tanaffus bilan navbatmanavbat kurashishda mashg`ulot vaqtini 3x3 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`imlarda harakatchanlik yangidan oshadi,

15 yoshda u eng katta hajmga ega bo`ladi,

16-17 yoshda harakatchanlik ko`rsatkichlari kamayadi. Shu sababli o`smirlik yoshida egiluvchanlik va bo`g`imlardagi harakatchanlik mashqlari majburiydir.

12-18 yoshda egiluvchanlik va bo`g`imlardagi harakatchanlik buyumlarsiz hamda kichik og`riqlar bilan (gimnastika tayoqlari, gantellar, to`ldirma to`plar) bajariladigan faol-sust xususiyatiga ega mashqlar orqali yoki asta-sekin harakat amplitudasini kuchaytiruvchi va kengaytiruvchi sherik yordamida rivojlantiriladi. Shuningdek, qaddi-qomatni shakllantirish mashqlari kattalarga nisbatan ko`p qo`llaniladi. Shunday qilib, o`smirlarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi ko`pgina vositalar yordamida amalga oshiriladi. Yosh o`smirlar bilan ko`proq o`yin uslubi qo`llaniladi, mashg`ulotlar turlicha va ehtirosli o`tkaziladi. Hamma mashqlar asosiy mashg`ulot shakli - darsda bajariladi. O`smir kurashchining jismoniy tayyorgarligini maqsadli amalga oshirish uchun kurashdagi o`quv-mashg`ulot jarayonida saf (tartibli) mashqlar (saflanish, buyruqlarni bajarish, qadam tashlab va yugurib harakatlanishlar) qo`llaniladi.

Ularning maqsadi - kurash mashg`ulotini tashkil etish, to`g`ri qaddi-qomatni shakllantirish, intizom, o`zaro munosabat va tartibni tarbiyalashdir. Saf mashqlari darsning kirish, tayyorlov va yakuniy qismida mashqlarni bajarish uchun guruhlarni tashkil qilish, saflantirish va qayta saflanish uchun, shuningdek, nagruzkadan so`ng zo`riqlashni 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 zaxirasini 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, ulami 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.

Masalan, sherik qarshiligida yoki shtanga bilan bajariladigan mashqlar, o'z og'irligi bilan tortilish hamda qo'llarni bukib-yozish mashqlari kuchni; kesishgan joy da 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 badantarbiya 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. Mushak(muskul)larni bo'shashtirishga qaratilgan mashqlar hatto bellashuv jarayonida ushlab va zo'riqishdan holi bo'lgan qisqa vaqt ichida kuchning yanada tez tiklanishiga yordam beradi.

## 5.5. 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 ishni 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 guruhlari qatnashadi). Shuning uchun chidamlilik nafaqat ishlayotgan mushaklarga yetkazib beriladigan kislorod miqdori bilan, balki mushaklarning o`zining uzoq vaqt davom etadigan kuchli zo`riqishli ishga boigan moslashishi bilan aniqlanadi. Sportchi mashg`ulot va musobaqa faoliyatida ma`lum bir toliqishni yengib o`tgan taqdirdagina uning chidamliligi takomillashadi. Jismoniy toliqish va chidamlilik asosida mushak faoliyatining turli xildagi ta`minoti jarayonlari yotganligini bilgan holda ularning faoliyat ko`rsatish darajasini oshirish uchun ularga maqsadli ta`sir etish mumkin. Mashg`ulot 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 minut- gacha ko`payishi bilan uning shiddati keskin kamayadi. Mashqning energiya ta`minoti turi uning davomiyligiga

bog`liq. Anaerob-alaktat rejimdagi mashqlat davomiyligi 3-8 sekundga anaerob-glikolitik rejimda 20 sekunddan 3 minutgacha hamda aerob rejimda 3 minutga va ko`proqqa teng. Ko`p sonli tadqiqotlar natijalarga asoslamb, davomiyligi har xil bo`lgan maksimal jismoniy nagruzkada anaerob va aerob jarayonlarning umumiy energetik mctabolizmga nisbatan hissasini aniqlash mumkin. Tegishli natijalar 4-jadvalda keltirilgan.

Mashqlami takrorlash soni ulaming organizmga ta'sir ko`rsatish darajasini belgilaydi. Aerob sharoitlarda ishlashda takrorlash sonini ko`paytmsh nafas olish va qon aylanish organlari faoliyatini yuqori darajada uzoq vaqt ushlab turishga majbur qiladi. Anaerob rejimida mashqlami takrorlash soni kislorodsiz mexanizmlarning tugashiga yoki markaziy asab tizimining qurshovda qolishiga olib keladi. Dam olish oralig`i davomiyligi organizmning mashg`ulot 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 - awal 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 oralig`i tiklanish uchun yetarli bo`lgan sust shiddatli mashqlami bajarishda har bir keyingi urinish taxminan awalgisiga o`xshagan ko`rinishda boshlanadi. Ushbu holda dam olish oralig`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 boiadi. Maksimal va submaksimal quwatli mashqlardagi dam olish oralig`ini kamaytirish nagruzkani anaerob nagruzkaga aylantiradi, chunki mashq takrorlangan sari kislorod qarzi oshib boradi. Dam olish xususivati 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. Bun dan 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 qollaniladi: bajariladigan mashqlar hajmi va shiddatini oshirish, o'zgaruvchan, oraliqli, o'zgaruvchan-oraliqli, takrorlash. Haimni 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 bolaklari mashg'ulotdan mashg'ulotga kamayib, baland sur'atda o'tkaziladiganlari ortib boradi. Oraliqli uslub shundan iboratki, bunda jismoniy mashqlar bolaklarga bo'linib (seriyalab), sust va faol dam olish oraliqlari bilan bajariladi.

Mashg'ulot vazifalari mashqlarni bajarish sur'ati va davomiyligiga, shuningdek, kurashchining mashqlanganlik darajasi hamda kayfiyatiga qarab, ish hamda dam olish oraliqlari davomiyligiga ko'ra har xil bo'lishi lozim. Takrorlash uslubi shundan iboratki, sportchi bir mashg'ulotning o'zida yoki bir nechta mashg'ulotda hajmi va shiddatiga ko'ra bir xil boigan mashqlarni takrorlaydi. Sport trenirovkasi jarayonida hamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg'unlashtirilgan holda qollaniladi. Chidamlilikni tarbiyalash samaradorligi ko'p jihatdan Mashg'ulot jarayonining oqilona tuzilganligi bilan belgilanadi. Turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarishda ma'lum bir ketma-ketlikka amal qilish va ularning ijobiy o'zaro ta'sir etishini ta'minlash juda muhimdir, Quyidagi ketmaketlikka rioya etish maqsadga muvofiqdir: - avval alaktat-anaerob mashqlar (tezkor va tezkor-kuch), so'ngra anaerob-glikolitik (kuch chidamliligi uchun) mashqlar; - avval alaktat-anaerob, so'ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilik uchun); - avval anaerob-glikolitik, keyin aerob mashqlar. Agar mashqlar ketma-

ketligi teskari bo'lsa, tez trenirovka samarasining o'zaro ta'siri salbiy bo'ladi hamda bunday mashg'ulot kam foyda beradi.

## Ilovalar

### Milliy kurashda uchraydigan holatlar

Milliy kurashda doimiy uchraydigan maxsus mashqlar usullari



1-rasm. Ko'prik holatida bo'yinlarni toblantirish



2-rasm. Egiluvchanlikni tarbiyalovchi mashqlar



3-rasm. Yiqilish usullari

4-rasm. Yonga yiqilishdan saqlanish uslublariga oid mashqlar



a

b

v





g



d



e



6.1-rasm



6.2-rasm



6.3-rasm



7-rasm. Oyoqlar oldidan chalish.





8-rasm



9-rasm. Oyoq oldidan oyoq bilan qoqish



10-rasm. Oyoq ichidan surib yiqitish



11-rasm. Oyoq ichidan ilib yonga yiqitish



12-rasm. Oyoq ortidan chalib yiqitish



13-rasm. Qarshi hujum uslublari.



14-rasm. Oyoqlar ichidan oyoq yordamida ko'tarib tashlash.



15-rasm. Oyoq yordamida oyoqlarni yonboshidan ko'tarib tashlash



16-rasm. Raqibni yelkadan oshirib tashlash (o'ng yelka orqali)



17-rasm. Raqibni yelkadan oshirib tashlash (chap yelka orqali)



18-rasm. Raqibni yoqasidan ushlagan holda yelkadan oshirib tashlash



19-rasm. Ikki oyog'ining oldidan oyoq yordamida ko'tarib tashlash.



20-rasm. Yengdan ushlab yelkadan oshirib tashlash.



21-rasm. Raqibni oyoq ichidan ilib yiqitish



22-rasm. Ko'krakdan oshirib tashlash uslubi



23-rasm. Raqibni o'z o'qi atrofida aylanib tashlash (360°).



24-rasm. Raqibni tosdan burilib tashlash texnikasi



25-rasm. Raqibning qo'lini, qo'ltiq ostiga qisib bajariladigan yiqitish usul



26-rasm. Raqib hujumiga qarshi hujumlar



27-rasm. Qo'l va yelka ustidan ushlab qo'ltiq tagiga boshni kiritib tashlash

**Belbog'li kurashda uchraydigan holatlar**  
Belbog'li kurashdagi texnik usullar



28-rasm. Chap yonboshdan oshirib tashlash



29-rasm. O'ng oyoq soni va boldiri bilan tashlash



30-rasm. Chap oyoq soni va boldiri bilan tashlash



31-rasm. O'ng oyoq bilan ko'tarib tashlash



32-rasm. Chap oyoq bilan ko'tarib tashlash



33-rasm. O'ng tizzaga mindirib tashlash



34-rasm. O'ngga ko'tarib uzoqqa ilib tashlash



35-rasm. Chapga ko'tarib uzoqqa ilib tashlash, oyoq bilan ko'tarib tashlash





36-rasm. Raqibni ko'tarib, o'ng oyoq bilan to'sib tashlash



37-rasm. Raqibni ko'tarib, chap oyoq bilan to'sib tashlash



38-rasm. Raqibni chapga ko'tarib, o'ngga qaytarib tashlash (qaytarma)



39-rasm. Raqibni chapga ko'tarib, o'ng qaytarib tashlash (qaytarma)



40-rasm. Raqibni o'ng ko'tarib, chapga to'sib tashlash



41-rasm. Raqibni chapga ko'tarib, o'ngga to'sib tashlash



42-rasm. Raqibni ko'tarib, ko'krak orqali tashlash (progib)



43-rasm. Raqibni ko'tarib, ko'krakdan oshirib tashlash



44-rasm. Chap yonga o'tib, ko'krakdan oshirib tashlash



45-rasm. Ikki tizza yordamida yorib kirib, ko'krakdan oshirib tashlash



46-rasm. Ikki tizza yordamida yorib kirib, orqaga tashlash



47-rasm. Ikki tizza yordamida yorib kirib, o'ngga qaytarib tashlash



48-rasm. Ikki tizza yordamida yorib kirib, chapga qaytarib tashlash

Oyoq chalish bilan uloqtirish



49-rasm. Raqibni ko'tarib, o'ng oyog'ini ilib tashlash



50-rasm. Raqibni ko'tarib, chap oyog'ini ilib tashlash



51-rasm. Raqibni qadamlab, o'ng yon bilan ko'tarib tashlash

**Belbog'li kurashdagi taqiqlangan usullar**

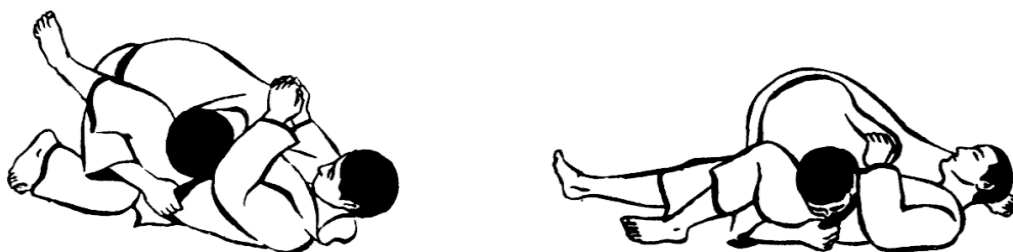


## Dzyu do kurashida uchraydigan holatlar



52-расм. Партер holatidagi ushlab turish holatlari

- 1-holat. Boshning orqasidan ushlab turish holati (orqa tomondan).
- 2-holat. Ushlab turishning old tomondan ko'rinishi.
- 3-holat. Bosh tomondan ushlab turish holati

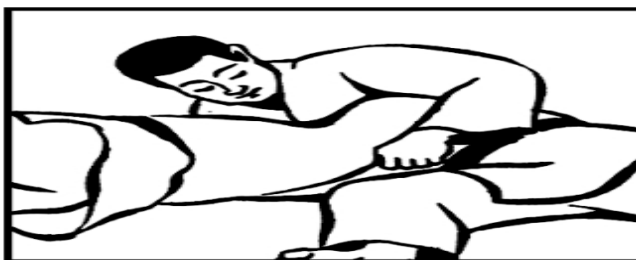


*1-holat*

*2-holat*

53-расм. Yoko-shiho-gatame (oyoq bilan qo'shib ushlab turish)

- 1-holat. Texnik usulni ushlab turishda g'alabaga etkazish holati.*
- 2-holat. Oyoq va boshini ushlab turish holati.*

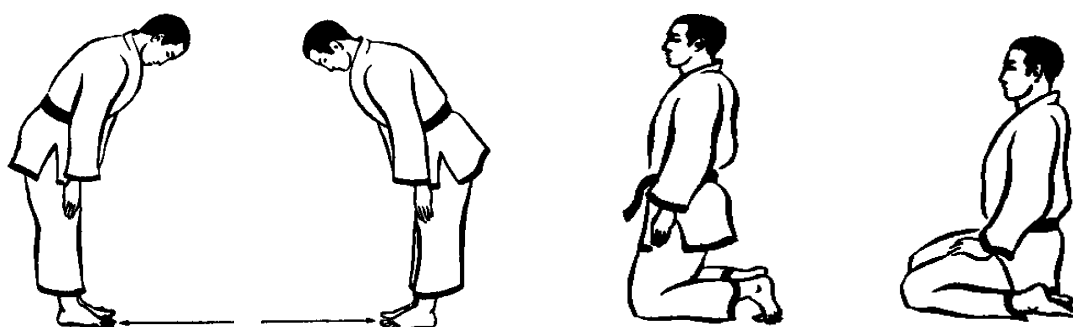


*1-holat*

54-расм. Kami-shiho-gatame (bosh tomondan ushlab turish)



55-пачм. Tate-shiho-gatame(Raqibni ustiga chiqib ushlab holati)  
 1-holat. Ustiga chiqib qollarini ostidan ushlayotgan holati.  
 2-holat. Oyoqlar bilan oyog'ini va qolini yaxshilab o'rab ushlab turish.



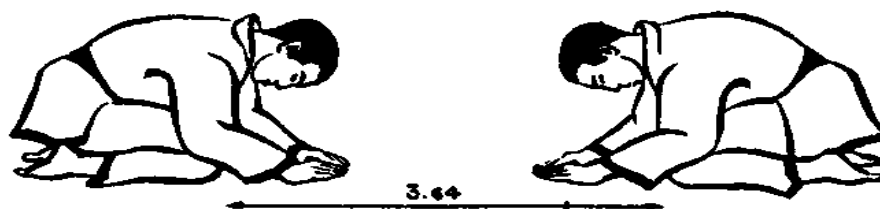
56 -пачм. Rei (salomlashish) poklon

1-holat

2-holat

3-holat

4-holat

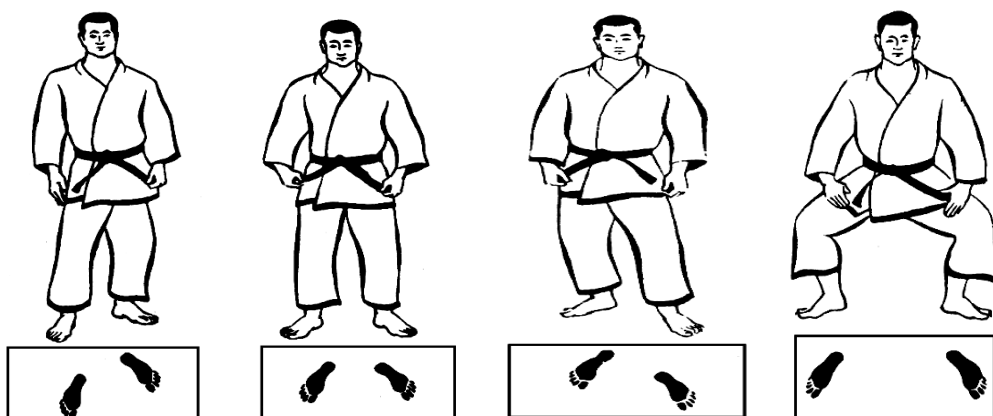


1-holat. Tik turgan holat, 2-holat. Kurashayotganda raqibiga ta'zim qilish.  
 3-holat. Ikkala tizzani qo'ygan holdagi ta'zim. 4-holat. Ikki tizzalab o'tirish holati.  
 5-holat. O'tirish holatidagi ta'zim.



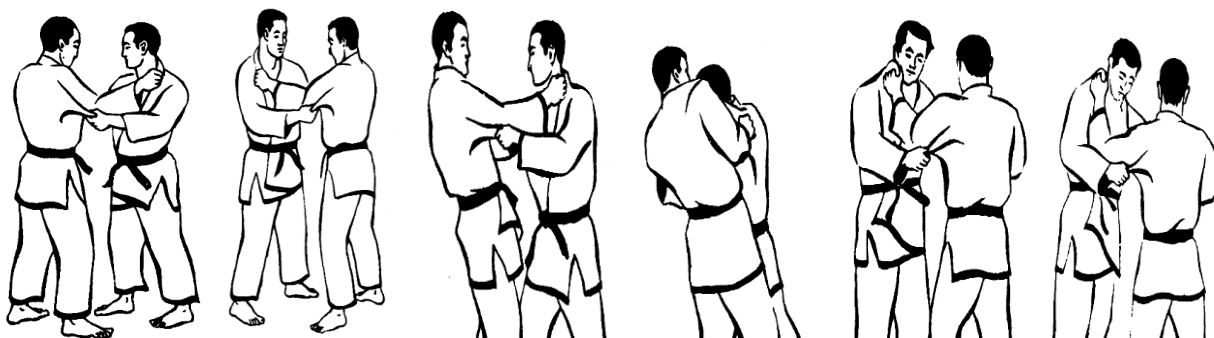
57-пачм. Dzyudochining belbog' bo'lash tartibi

1-holat. Belbog'ning ikki tomonini tenglashtirib olish. 2-holat. Belbog'ni beldan ikki marta aylantirish tartibi. 3-holat. Belbog'ni ikki tomonini beldan aylangan qismining old tomoni orasidan o'tkazishdagi holat. 4-holat. Belbog'ni ikki tomonini yaxshilab tortish holati. 5-holat. Dzyudochi belbog'ining bog'langan tayyor holati.



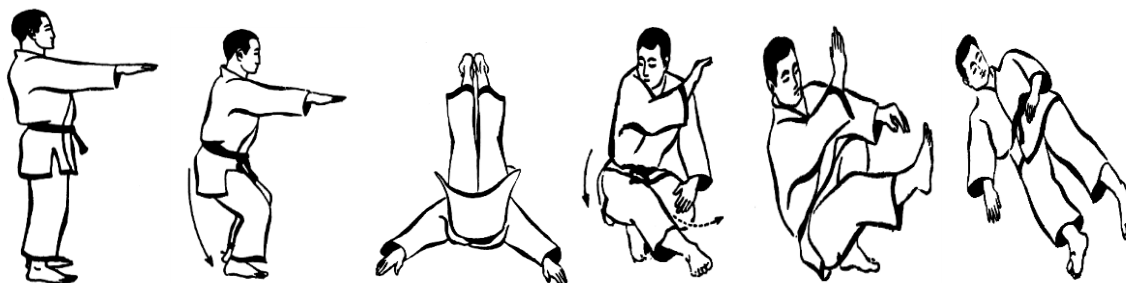
58-pacm. Shisei (dzyudoislarning tik turish holatlari)

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



59-pacm. Kumikata (ushlash holatlari)

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



60-pacm. Ukemi (yiqilishlar)

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





61-pacm. Ukemi (Oldinga yiqilish yoatlari)

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



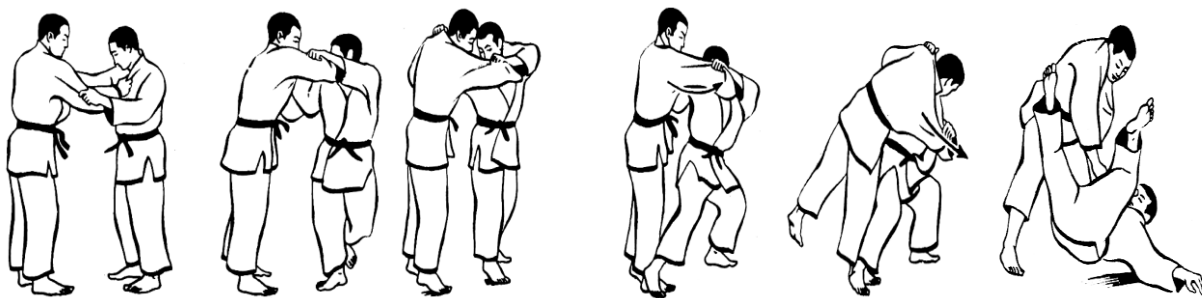
62-pacm. O-soti-gari (oyoq orqasidan ko'tarib tashlash) otxvat

1-holat. Yengi va yoqaning tepa qismidan ushlab holati. 2-holat. Qolidan tortib oyoqni bir qadam oldinga tashlaymiz. 3-holat. Qolni tortib ikkinchi oyoq bilan oyoq orqasidan chalishga oyoqni ko'tarish holati. 4-holat. Oyoq orqasidan chalish holati. 5-holat. Chalganda yiqilish holati.



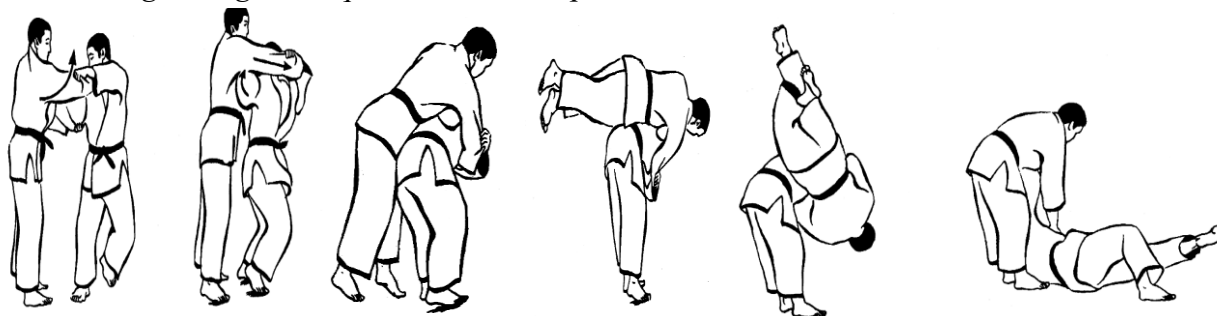
63-pacm. Xanay goshi (ikki oyoqdan chalib tashlash)

1-holat. Qo'li va yoqasidan ushlab. 2-holat. Oldinga bir qadam tashlash. 3-holat. Raqibni muvozanatdan chiqarib, orqadan chalishga tayyorlanish. 4-holat. Orqaga egib oyoq bilan chalish. 5-holat. Oyoq bilan ko'tarib tashlash holati. 6-holat. Raqibni yiqitganda qo'lidan ushlab qolish.



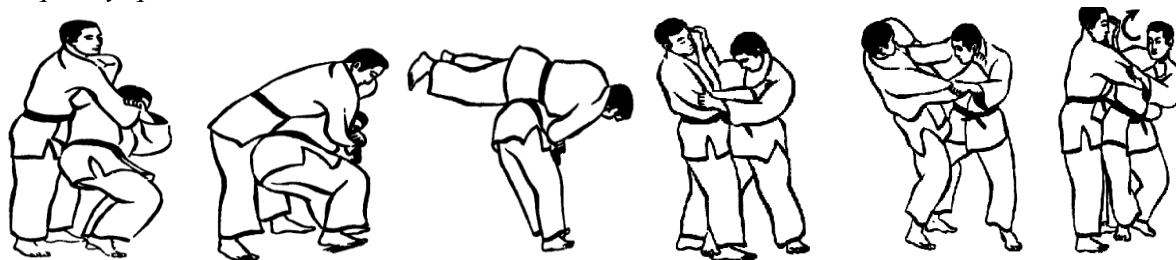
64-pacm. Oyoqlar oldidan cholib tashlash

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



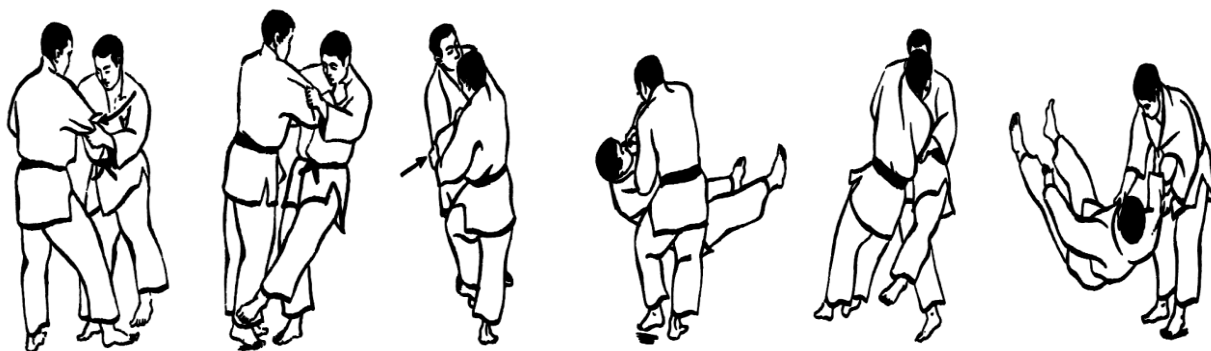
65-pacm. Beldan oshirib tashlash(O-goshi)

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



66-pacm. Yelkadan oshirib tashlash(Seoi-nage).

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



67-pacm. Oyoqlardan chalish (xaray surikomi goshi)

1-holat. Raqibning englaridan ushlab holati. 2-holat. Tirsaklaridan ushlab raqibi oyoqlari oldidan chalish. 3-holat. Tortgan holatda oyoq ortidan chalish. 4-holat. Chalganda yiqilish holati. 5-holat. Raqibini yurg'izib chalish oyoqlaridan. 6-holat. Raqibning yiqilish holati.



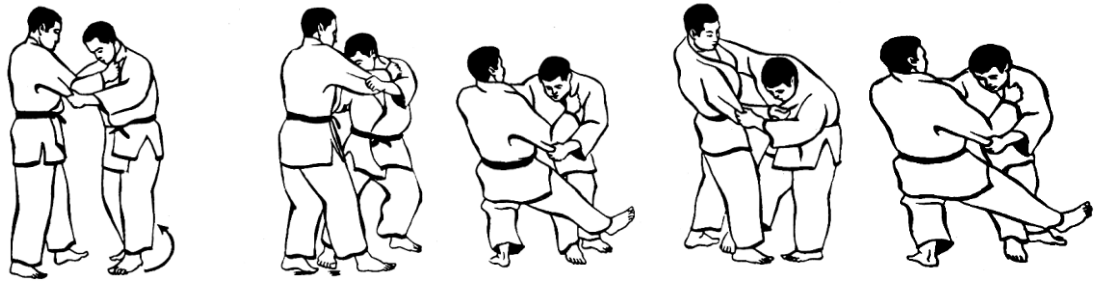
68-pacm. Yoqasi va qo'lidan ushlab beldan oshirib tashlash(koshi-gruma)

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



69-pacm. Beldan oshirib tashlash(o-goshi)

1-holat. Raqibni qoli va belidan ushlab ko'tarishga tayyorlanish. 2-holat. Ko'tarilgan holati. 3-holat. Hovuda bajarolish holati. 4-holat. Yerga tushgan holati.



70-pacm. O-uchi-gari(Oyoqlar orasidan chalib tashlash)

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



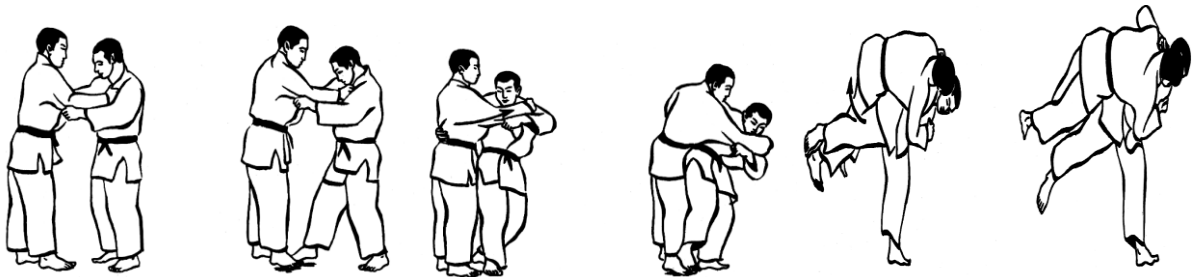
71-pacm. O-uchi-gari(oyoqning ichki tomonidan chalib tashlash)

1-holat. Yengi va yoqasidan ushlab. 2-holat. Oyoqlarni yaqinlashtirib chap oyog'iga chil solish. 3-holat. Oyog'idan chalib ko'tarish holati. 4-holat. Yiqilayotgan holati.



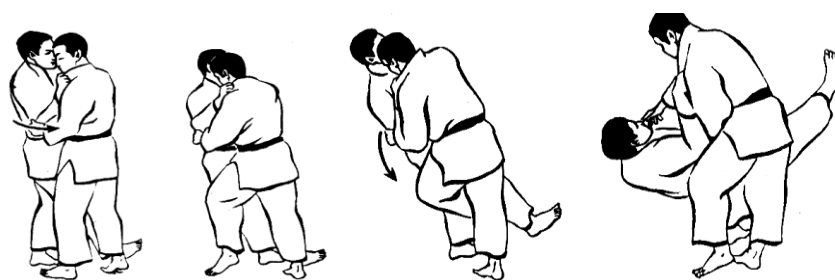
72-pacm. Oyoq orasidan ko'tarib tashlash( Uchi-mata) podxvat.

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



73-pacm. Harai-goshi(beldan oshirib podxvat oyoq bilan ko'tarib tashlash)

1-holat. Yoqasining tepasidan va qo'lidan ushlab holati. 2-holat. Oyoqni yaqinlashtirish holati. 3-holat. Oyoq bilan chil solib ko'tarishgacha bo'lgan harakat. 4-holat. Raqibni ko'targan holat oyoq bilan. 5-holat. Raqibni oyoq va bel yordamida ko'tarib tashlashda yiqilgan joyi 6-holat. Raqibni tushayotgan holati.



74-pacm. Ushiro-goshi( orqaga oshirib tashlash)podsad.

1-holat. Qo'li va yoqasidan ushlab jarayoni.2-holat. Belidan va tepa yoqasidan quchoqlab ushlab.3-holat. Quchoqlab kotarib yerdan uzilgan holati.4-holat. Yiqilish jarayoni.



75-pacm. Yonboshdan oshirib tashlash

1-holat. Qo'li va yoqasidan ushlab.2-holat. Bir qo'lidan ushlab ikkinchi qo'lni qo'li ustidan o'tkazish.3-holat. Oyoq bilan chil berish holati.4-holat. Oyoqni ildirib ko'tarib yonga aylanish. 5-holat. Yonboshdan oshirib tashlash usulining tugallanish holati.

## FANNI O'ZLASHTIRISHDA QO'LLANILADIGAN PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR

### “SWOT-tahlil” metodi.

**Metodning maqsadi:** mavjud nazariy bilimlar va amaliy tajribalarni tahlil qilish, taqqoslash orqali muammoni hal etish yo'llarni topishga, bilimlarni mustahkamlash, takrorlash, baholashga, mustaqil, tanqidiy fikrlashni, nostandart tafakkurni shakllantirishga xizmat qiladi.

**S – (strength)** – kuchli tomonlari

**W – (vveakness)** – zaif, kuchsiz tomonlari

**O – (opportunitu)** – imkoniyatlari

**T – (tnreat)** – to'siqlar

S	Fanni o'zlashtirishda uning samarali tomonlari	
W	Fanni o'zlashtirishda uning kuchsiz tomonlari	
O	Fanni o'qitishda uning imkoniyatlari (ichki)	
T	To'siqlar (tashqi)	

### **“FSMU” metodi.**

**Texnologiyaning maqsadi:** Mazkur texnologiya ishtirokchilardagi umumiy fikrlardan xususiy xulosalar chiqarish, taqqoslash, qiyoslash orqali ma'lumotni o'zlashtirish, xulosalash, shuningdek, mustaqil ijodiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi.

Mazkur texnologiyadan ma'ruza mashg'ulotlarida, mustahkamlashda, o'tilgan mavzuni so'rashda, uyga vazifa berishda hamda amaliy mashg'ulot natijalarini tahlil etishda foydalanish tavsiya etiladi.

#### **Texnologiyani amalga oshirish tartibi:**

- qatnashchilarga mavzuga oid bo'lgan yakuniy xulosa yoki g'oya taklif etiladi;

- har bir ishtirokchiga FSMU texnologiyasining bosqichlari yozilgan qog'ozlarni tarqatiladi:

F – fikringizni bayon eting.

S – fikringizni bayoniga sabab ko'rsating.

M – ko'rsatgan sababingizni isbotlab misol keltiring.

U – fikringizni umumlashtiring.

- ishtirokchilarning munosabatlari individual yoki guruhiiy tartibda taqdimot qilinadi.

FSMU tahlili qatnashchilarda kasbiy-nazariy bilimlarni amaliy mashqlar va mavjud tajribalar asosida tezroq va muvaffaqiyatli o'zlashtirilishiga asos bo'ladi.

### **“Assesment” metodi.**

**Metodning maqsadi:** mazkur metod ta'lim oluvchilarning bilim darajasini baholash, nazorat qilish, o'zlashtirish ko'rsatkichi va amaliy ko'nikmalarini tekshirishga yo'naltirilgan. Mazkur texnika orqali ta'lim oluvchilarning bilish faoliyati turli yo'nalishlar (test, amaliy ko'nikmalar, muammoli vaziyatlar mashqi, qiyosiy tahlil, simptomlarni aniqlash) bo'yicha tashhis qilinadi va baholanadi.

#### **Metodni amalga oshirish tartibi:**

“Assesment” lardan ma’ruza mashg’ulotlarida tinglovchilarning yoki qatnashchilarning mavjud bilim darajasini o’rganishda, yangi ma’lumotlarni bayon qilishda, seminar, amaliy mashg’ulotlarda esa, mavzu yoki ma’lumotlarni o’zlashtirish darajasini baholash, shuningdek, o’z-o’zini baholash maqsadida individual shaklda foydalanish tavsiya etiladi. Shuningdek, o’qituvchining ijodiy yondashuvi hamda o’quv maqsadlaridan kelib chiqib, assesmentga qo’shimcha topshiriqlarni kiritish mumkin.

Har bir katakdagi to’g’ri javob 5 ball yoki 1-5 balgacha baholanishi mumkin.

Test:	Qiyosiy tahlil:
Simptom:	Amaliy ko‘nikma:

### “Insert” metodi.

**Metodning maqsadi:** Mazkur metod talabalarda yangi axborotlar tizimini qabul qilish va bilimlarni o’zlashtirilishini yengillashtirish maqsadida qo‘llaniladi, shuningdek, bu metod talabalar uchun xotira mashqi vazifasini ham o‘taydi.

#### Metodni amalga oshirish tartibi:

- o’qituvchi mashg’ulotga qadar mavzuning asosiy tushunchalari mazmuni yoritilgan input-matnni tarqatma yoki taqdimot ko‘rinishida tayyorlaydi;
- yangi mavzu mohiyatini yorituvchi matn ta’lim oluvchilarga tarqatiladi yoki taqdimot ko‘rinishida namoyish etiladi;
- ta’lim oluvchilar individual tarzda matn bilan tanishib chiqib, o‘z shaxsiy qarashlarini maxsus belgilar orqali ifodalaydilar. Matn bilan ishlashda tinglovchilar yoki qatnashchilarga quyidagi maxsus belgilardan foydalanish tavsiya etiladi:

Belgilar	1-matn	2-matn	3-matn
“V” – tanish ma’lumot.			
“?”–mazkur ma’lumotni tushunmadim,			

izoh kerak.			
“+” bu ma’lumot men uchun yangilik.			
“- ” bu fikr yoki mazkur ma’lumotga qarshiman?			

Belgilangan vaqt yakunlangach, ta’lim oluvchilar uchun notanish va tushunarsiz bo‘lgan ma’lumotlar o‘qituvchi tomonidan tahlil qilinib, izohlanadi, ularning mohiyati to‘liq yoritiladi. Savollarga javob beriladi va mashg‘ulot yakunlanadi.

**Venn Diagrammasi** (ingliz faylasufi Djon Venna nomi bilan atalgan).

**Metodning maqsadi:** Bu metod grafik tasvir orqali o‘qitishni tashkil etish shakli bo‘lib, u ikkita o‘zaro kesishgan aylana tasviri orqali ifodalanadi. Mazkur metod turli tushunchalar, asoslar, tasavurlarning analiz va sintezini ikki aspekt orqali ko‘rib chiqish, ularning umumiy va farqlovchi jihatlarini aniqlash, taqqoslash imkonini beradi.

**Metodni amalga oshirish tartibi:**

- ishtirokchilar ikki kishidan iborat juftliklarga birlashtiriladilar va ularga ko‘rib chiqilayotgan tushuncha yoki asosning o‘ziga xos, farqli jihatlarini (yoki aksi) doiralari ichiga yozib chiqish taklif etiladi;

- navbatdagi bosqichda ishtirokchilar to‘rt kishidan iborat kichik guruhlariga birlashtiriladi va har bir juftlik o‘z tahlili bilan guruh a’zolarini tanishtiradilar;

- juftliklarning tahlili eshitilgach, ular birgalashib, ko‘rib chiqilayotgan muammo yohud tushunchalarning umumiy jihatlarini (yoki farqli) izlab topadilar, umumlashtiradilar va doirachalarning kesishgan qismiga yozadilar.

**“Sinkveyn” metodi**

**Metodning maqsadi** – mazkur metod nafaqat matnning mazmunini o‘rganishga, matn mazmunini o‘zining shaxsiy tajribasi bilan bog‘lashga va o‘zlashtirgan axborot, g‘oya, yoki fikrlarga nisbatan o‘z munosabatini yozma ifoda



etishga imkon beruvchi oddiy va samarali usul bo'lib, talabalardagi shaxsiy pozitsiyani shakllantirishga yordam beradi.

### **Metodni o'tkazish tartibi:**

- ish daftari vertikal chiziq bo'yicha ikkiga bo'linadi.
- chap tomonga talabalar mavzu yuzasidan unda taassurot uyg'otgan, yoqqan yoki savol tug'dirgan sitata, g'oya yoki fikrlarini yozadi (masalan, juda aqlli ta'rif, dalil yoki sabab va boshqalar).

- o'ng tomonda keltirilgan sitata yoki fikrga o'zining sharhlarini yozadi, ya'ni o'z munosabatini quyidagi yo'nalishlarda bildiradi: Uni bu fikr yoki g'oyaning nimasi qiziqtirdi va yozib olishga undadi? Bu nima haqda o'ylashga majbur etdi? Bu fikr bo'yicha u qanday savollarni o'yladi?

- matnni o'qiyotganida talabalar kerakli qo'shimcha fikrlarni aniqlab, kundalikka yozib boradi.

- ish yakunlagandan so'ng talabalar juftliklarda ishlashlari, tahlillarini almashishlari, o'rtoqlari tahlilida ularga yoqqan fikrni muhokama etishlari va ko'rsatishlari mumkin.

### **Trenergga tavsiyalar**

- Siz oldindan sitatalar yoki g'oyalar sonini belgilab olishingiz mumkin (misol uchun, 2 ta, 4 yoki 5 tadan), - sitatalar mazmuni va yo'nalishi mutaxassislik, fan yoki mavzuga mos bo'lishi, kerak.

- Agarda siz ijtimoiy-tarbiyaviy mavzuda bu treningni o'tkazmoqchi bo'lsangiz g'oyalar yoki sitatalar hayotiy-ijtimoiy mavzularda tanlanishi mumkin bo'ladi. Bularning barchasi siz o'z oldingizga qo'ygan maqsadga va sizning pedagogik uslubingizga bog'liq bo'ladi.

- Ish shakllari:
  - uchlilarda ishlash;
  - kichik guruhlarda ishlash;
  - blits-so'rov – siz bir qator talabalardan faqat bitta sitatani va faqat birgina sharhni o'qib berishni so'raysiz;
- Fidbeyk.

Yakunlar munozara tayyorlash yoki o‘tkazish, insho yozish yoki asoslangan esse yozish uchun xizmat qilishi mumkin.

<b>FIKR (g‘oya, sitata, munosabat, xulosa va boshqa)</b>	<b>SHARH</b>

### **“Zanjir” metodi**

Bu metod o‘ragnilayotgan mavzuga taalluqliy so‘zlarni o‘z ichiga olib talabalarni fikirlash faoliyatini tezlashtiradi, intellektual aqliy salohiyatini, taffakurini ishga soladi. Bevosita talabalar fikrini mashg‘ulot jarayonlarigayetaklaydi. Talabalarning bilimini baholanishi o‘qituvchi tomonidan belgilangan tartibda amalga oshiriladi.

#### **Na’muna:**

1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar – buyumlar bilan va buyumlarsiz – .....
2. Gimnastika harakatlari – yurish – yugurish –.....
3. Jihozlarda bajariladigan mashqlar – qo‘shpoyada – .....

**Izoh:** Bu metod umumrivojlantiruvchi mashqlarga taalluqliy so‘zlarni o‘z ichiga olib talabalarni fikirlash faoliyatini tezlashtiradi, intellektual aqliy salohiyatini, taffakurini ishga soladi. Bevosita talabalar fikrini mashg‘ulot jarayoniga hamda sport zallariga yetaklaydi.

## FANNI O‘ZLASHTIRISHDA QO‘LLANILADIGAN TESTLAR

«Milliy kurash» qayerda tashkil topgan.	Buxoro – Farg‘ona	Toshkent – Buxoro	Qarshi – Namangan	Samarqand – Navoiy
1999- yil Toshkent shahrida bo‘lgan birinchilikda mutlaq g‘olib kim bo‘ldi?	Toshtemir polvon	Kamol polvon	Ural polvon	Rustam polvon
2001- yilda o‘tkazilgan milliy kurash bo‘yicha jahon chempionatining g‘olibi kim?	B.Avazov	R.Rajabov	R.Saidov	B.Ergashev
Birinchi jahon birinchiligi qachon o‘tkazildi va qayerda?	1999- yil Toshkent	2000- yil Armaniston	2001- yil Budapesht	2002- yil Boliviya
Butun jahon kurashni rivojlantirish jamg‘armasi qachon tuzilgan	1999- yil aprel	2000 -yil fevral	1998- yil mart	1997- yil mart
Ikki karra jahon chempioni kimlar?	Baxrom Avazov	Akobir Qurbonov	Kamol Murodov	Toshtemir Muhammadiyev
Qaysi yili o‘zbek kurashini jahon tan oldi	1998- yil	1997- yil	1994 -yil	1999 –yil
Qaysi yili Angiliyaning Betfort shahrida I. Karimov turnirida nechta medal olib kelindi?	2000 -yil 4 ta oltin, 1 ta kumush, 1ta bronza	2003- yil 5 ta oltin, 2 ta kumush, 1 ta bronza	2004- yil 4 ta oltin, 1 ta kumush, 2 ta bronza	2002- yil 3 ta oltin, 2 ta kumush, 2 ta bronza
Qaysi yili Andijon shahrida Zahridin Muhammad Bobur xalqaro turnirida milliy kurashning yangi koidasi muhokama qilindi.	1996- yil 15-18 avgustda	1995- yil 18-20 avgustda	1997 -yil 17-20 avgustda	1987- yil 18-20 avgustda
Qaysi yili birinchi bor umumta‘lim maktablarining dasturiga milliy kurash darsi kiritildi?	1969 -y	1975- y	1950- y	1980- y
Qaysi yili Namangan shahrida Mustaqilligimizni 4	1995- yil	1999-yil	1997 -yil	1998- yil

yilligiga bag'ishlab "Belbog'li" kurash turi bo'yicha xalqaro turnir o'tkazildi?				
Qaysi yili xalqaro kurash assotsiatsiyasi tashkil etildi?	1998- yil 6-sentabr	1999- yil 5-sentabr	1997-yil 6-mart	1995- yil 13- aprel
Kim tomonidan va kaysi yili jahon andozalariga mos keladigan konunkoidalar joriy etildi?	K.Yusupov tomonidan 1992 -yili	Maxsudov tomonidan 1982-yili	N.Azizov tomonidan 1994- yili	M.Hasanov tomonidan 1995- yili
Kurash Akademiyasining birinchi Prezidenti kim?	J.Tursunov	F.Karimov	R.Axmedov	X.Mirzayev
Kurash asocciatsiyasi faxriy prezidenti etib kim va qachon saylangan?	1998- yil 6 -sentabr I.A.Karimov	1997 -yil 3-sentabr e.I.Karimov	1991- yil 3-noyabr K.Yusupov	1989- yil 1-dekabr A.I.Xudoberdiyev
Kurash buyicha Turkiyaning Antaliya shahrida o'tkazilgan 2 -chi Jahon chempionatida 73 kg vaznda kim chempion bo'lgan?	Maxtumquli Mahmudov	Furqat Mamatov	Dilmurov Mavlonov	Alloyev Odil
Kurash bo'yicha Uzbekiston birinchiligi qachon o'tkazilgan?	1937- yil	1932- yil	1935- yil	1938 –yil
Kurash bo'yicha birinchi jahon birinchiligi qayerda bo'lib o'tdi?	Toshkent	Budapesht	Erevan	Antaliya
Kurash bo'yicha ikkinchi jahon chempionati qaysi davlatda o'tkazildi?	2000- yil Turkiyada	2001- yil Xitoyda	2003- yil Pekinda	2005- yil Angliyada
Kurash bo'yicha uchinchi jahon chempionati qaysi davlatda o'tkazildi?	2001- yil Armaniston	2000 -yil Turkiya	2003- yil Kirg'iziston	2004- yil Xitoy
Kurash gilamining minimal o'lchami necha metr bo'lishi kerak?	10x10	6x6	8x8	5x5
Kurash zalining harorati doimiy ravishda.....	+18 - + 22 daraja	+26 - +28 daraja	+16 - +18 daraja	+28 - +30 daraja

## GLOSSARIY

O`zbekcha	Ruscha	Inglizcha	Qisqacha ta'rifi
Harakat	Движение	Motion	Mashg`ulot jarayonida amalga oshiriladigan shartli va shartsiz faoliyat. Условная и безусловная деятельность в сфере занятости. Conditional and unconditional activities in the field of employment.
Jamoa	Команда	Team	2 yoki undan ortiq mayda guruh. 2 или более небольших групп. 2 or more small groups.
Jamoa sardori	Капитан команды	The captain of the team	O`z guruhidan saylangan etakchi. Лидер из своей группы. The leader of the group.
Boshlovchi	Ведущий	Wrong	O`yinni boshlab beruvchi jamoa yetakchisi. Ведущий руководитель группы. Leader of the group.
G`olib	Победитель	Winner	Muvaffaqiyatga erishish. Для того, чтобы достичь успеха. In order to achieve success.
Mag`lub	Проигравший	Loser	Imkoniyatni boy berish. Потеря возможностей. Loss of opportunities.
Ragbatlantirish	Поддержка	Promotion	Harakat faoliyatini baholash. Оценка активности движения. Assessment of movement activity.
Ochko	Очко	Point	Harakat faoliyatiga ball qo`yish. Попытайтесь набрать очки для движения. Try to score points for movement.
Musobaqa	Соревнование	Competition	Biror bir harakat faoliyatini belgilangan qoidalar asosida amalga oshirib muvaffaqiyatga erishish uchun kurashish jarayoni. Процесс борьбы за достижение успеха, осуществляя действия на основе установленных правил. The process of combining movement to achieve success based on established rules.

Kuch	Сила	Power	Organizmning tashqi ta'sirlarga muskul taranglashuvi orqali qarshilik ko'rsatish qobiliyati. Способность органа противостоять внешним воздействиям через мышечное напряжение. The ability of the body to resist external influences through muscle tension.
Tezkorlik	Быстрота	Speed	Qisqa vaqt ichida ma'lum bir masofani bosib o'tish. Возьмите небольшое расстояние за короткое время. Take a short distance in a short time.
Chaqqonlik	Ловкость	Adroit ness	Harakatlarni turli o'zgaruvchan sharoitda tezkorlikda amalga oshirish jarayoni. Процесс быстрой реализации движений в различных изменяющихся условиях. The process of rapid realization of movements in various changing conditions.
Egiluvchanlik	Гибкость	Flexibility	Harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyati. Возможность выполнения действий с большой амплитудой. Ability to perform actions with a large amplitude.
Chidamlilik	Выносливость	Endu rance	Biror bir harakat faoliyatida charchoqqa qarshilik ko'rsatish qobiliyati. Способность выдерживать усталость при движении. Ability to withstand fatigue when moving.
Yurish	Ходьба	Walk	Insonning bir joydan ikkinchi joyga ko'chishdagi oddiy harakat faoliyati hisoblanadi. Простейший акт миграции из одного места в другое. The simplest act of migrating from one place to another.
Yugurish	Бег	Run	Insonning bir joydan ikkinchi joyga ko'chishdagi murakkab harakat faoliyati hisoblanib, yurishdan uchish fazasi bilan

			<p>farqlanadi.</p> <p>Это сложная подвижная деятельность человека из одного места в другое и отличается от шага ходьбы.</p> <p>It is a complex mobile activity of a person from one place to another and is different from the step of walking.</p>
Sakrash	Прыжок	Jump	<p>To`siqlardan o`tishning tabiiy usuli bo`lib, qisqa vaqt ichida asab-muskul kuchiga maksimal zo`r berish bilan tavsiflanadi.</p> <p>Естественным способом преодоления препятствий является кратчайшее описание кратчайшей нервной силы мышц.</p> <p>The natural way to overcome obstacles is the shortest description of the shortest nervous muscle strength.</p>
Uloqtirish	Бросок	Throw	<p>Sport jihozlarini (to`plar va hakoza) uzoqlikka itqitish va otish mashqlaridan tashkil topgan harakat faoliyati.</p> <p>Спортивная деятельность (шары и т. Д.) - это энергичная деятельность, основанная на упражнениях вымирания и метания.</p> <p>Sports activities (balls, etc.) are vigorous activities based on extinction and throwing exercises.</p>
Mashq	Упражнение	Exercise	<p>Biror bir harakat faoliyatini qoidalar asosida amalga oshirish jarayoni.</p> <p>Процесс осуществления движения в соответствии с правилами.</p> <p>The process of implementing the movement in accordance with the rules.</p>
Kuzatuvchi	Наблюдатель	The observer	<p>Hakamlik davomida unga yordam berib turuvchi shaxs.</p> <p>Человек, который помогает ему во время арбитража.</p> <p>The person who helps him during arbitration.</p>
Tashkil qilish	Организация	Organization	<p>O`yinni boshlashdan oldin o`yin jarayoniga kerakli barcha jihozlarni tayyorlash va o`quvchilarni jalb qilish.</p> <p>Перед началом игры подготовьте все</p>

			<p>необходимое оборудование и включите учащихся.</p> <p>Before starting the game, prepare all the necessary equipment and turn on the students.</p>
Tanlash	Выбор	Selection	<p>Biror bir o`yin, o`yinchi va harakat faoliyati turini ma`qul topish.</p> <p>Найти игру, игрок и тип действия деятельности, которые вы предпочитаете.</p> <p>Download the game player and the action type of activity that you prefer.</p>
Mokisimon yugurish	Челночный бег	Pendulum running	<p>Turli masofalarga borish va qaytish orqali bajariladigan harakat faoliyati.</p> <p>Действия, выполняемые путем перемещения на разные расстояния и возвращения.</p> <p>Actions performed by moving to different distances and returning.</p>
Chalishtirma qadamlab yugurish	Скрестный бег	Step crossed running	<p>Oyoq va qo`lni bir-biriga qarama qarshi harakatlaridan iborat chigal yozdi mashqlari.</p> <p>Упражнение, написанное путаницей, состоящее из противоположных движений ноги и руки.</p> <p>An exercise written in confusion, consisting of opposite movements of the leg and arm.</p>
Shiddat	Ускорение	Accelerate	<p>Biror bir harakat faoliyatini yuqori darajadagi tezkor-kuch bilan amalga oshirish jarayoni.</p> <p>Процесс реализации одного действия с высоким уровнем быстродействия.</p> <p>The process of implementing a single action with a high level of performance.</p>
Tarbiya	Воспитание	Educational	<p>O`yindagi umumiy faoliyatni har tomonlama ma`naviy axloqiy jihatdan o`rgatish jarayoni.</p> <p>Процесс обучения общечеловеческой деятельности в игре всесторонней моральной морали.</p> <p>The process of teaching universal activity in the game of comprehensive moral morality.</p>



Rivojlanti ruvchi	Развиваю щий	Developing	Harakat faoliyatini yaxshilashga qaratilgan mashqlarni bajarish jarayoni. Процесс упражнений, направленных на повышение эффективности движения. The process of exercises aimed at improving the efficiency of movement.
Hordiq	Отдыхать	Rest	Mashg`ulot va o`yin jarayonidan so`ng charchoqni chiqarishga qaratilgan jarayon. Процесс, направленный на снятие усталости после тренировки и игрового процесса. A process aimed at relieving fatigue after training and gameplay.
Sog`lomlash tiruvchi	Оздоровля ющий	Health	Mashg`ulot va o`yin jarayonida sog`lomlashtirishga qaratilgan jarayon. Процесс, направленный на улучшение обучения и игры. A process aimed at improving learning and play.
Tiklovchi	Восстанов ление	Recovery	Mashg`ulot va o`yin jarayonidan so`ng organizmni dastlabki holatga qaytarishga qaratilgan jarayon. Процесс возвращения организма в исходное состояние после тренировки и игры. The process of returning the body to its original state after training and playing.
To`siqlar	Барьеры	Hurdle	Mashg`ulot va o`yin jarayonida foydalaniladigan sport jihozi. Спортивное оборудование, используемое для обучения и развлечений. Sports equipment used for training and entertainment.
Sport jihozlari	Спортив ный инвентарь	Sports equip ment	Mashg`ulot va o`yin jarayonida foydalaniladigan majmualii sport jihozlari. Комплексное спортивное оборудование, используемое для обучения и развлечений. Comprehensive sports equipment used for training and entertainment.

Raqib	Противник	Rival	<p>O`yin yoki musobaqa jarayonida bahslashuvga kirishiladigan yakka turdagi sportchi hamda jamoa.</p> <p>Индивидуальные спортсмены и команды, которые могут соревноваться в игре или соревновании.</p> <p>Individual athletes and teams that can compete in a game or competition.</p>
Mahorat	Мастерство	Mastery	<p>Mashg`ulot, o`yin va musobaqa jarayonida jismoniy hamda texnik-taktik imkoniyatlarni yuqori darajada ko`rsatish jarayoni.</p> <p>Процесс демонстрации высоких физических, технических и тактических возможностей в мастерской, игре и соревнованиях.</p> <p>The process of demonstrating high physical, technical and tactical capabilities in the workshop, game and competition.</p>
Sport	Спорт	Sport	<p>Musobaqalashuv faoliyati.</p> <p>Соревновательная деятельность.</p> <p>Private competitive activity.</p>
Sport bayrami	Спортивный праздник	Sports feast	<p>Biror bir sport turidan tadbirlarni o`tkazish jarayoni.</p> <p>Процесс организации мероприятий из одного вида спорта.</p> <p>The process of organizing events from one sport.</p>
Musobaqa nizomi	Положение соревнований	Statute of the tournament	<p>Biror bir sport turidan musobaqlarni o`tkazishda amal qilinadigan qoidalar.</p> <p>Правила, которые применяются при проведении соревнований по одному виду спорта.</p> <p>Rules, which apply under conducting competition on one mind sport.</p>
Polvon	Силач	Giant	<p>Yuqori darajadagi jismoniy va texnik-taktik qobiliyatlarga ega bo`lgan kurashchi.</p> <p>Истребитель с высоким уровнем физических и технических тактических навыков.</p> <p>Fighter with a high level of physical and</p>

			technical tactical skills.
Tanaffus	Перемена	Free time	Dars, mashg`ulotlar va o`yinlar oralig`idagi dam olish vaqti. Время отдыха между уроками, занятиями и играми. Rest time between lessons, classes and games.
Dars	Урок, занятие	Lesson	Davlat ta`lim standartlari va o`quv dasturlari asosida amalga oshiriladigan jarayon. Процесс, осуществляемый на основе государственных образовательных стандартов и учебных программ. The process carried out on the basis of state educational standards and curricula.
Tayyorlov qism	Подготовительная часть	Part of the preparatory	Mashg`ulotning asosiy qismidan oldingi umumrivojlantiruvchi va chigalyozdi mashqlarini bajarish jarayoni. Процесс выполнения предыдущих и громоздких упражнений перед основной частью сессии. The process of doing previous and cumbersome exercises before the main part of the session.
Asosiy qism	Основная часть	The main part	Mashg`ulot mavzusini mukammal o`rgatish jarayoni. Совершенный процесс преподавания темы. Perfect process of teaching the topic.
Yakuniy qism	Заключительная часть	The final chapter	Mashg`ulot jarayonidan so`ng organizmni dastlabki holatga qaytarishga qaratilgan jarayon. Процесс, направленный на возвращение организма в исходное состояние после тренировочного процесса. The process aimed at returning the body to its original state after the training process.
To`garak	Кружок	Circle	Biror bir sport turidan qo`shimcha mashg`ulotlar tashkil qilish jarayoni. Процесс организации дополнительных занятий по одному виду

			<p>спорта. The process of organizing additional classes for one sport.</p>
Maydon	Площадка	Piece	<p>Mashg`ulotlarni tashkil qilish va o`tkazish joyi. Место проведения и проведения занятий. Location and classes.</p>

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO`YXATI

1. O`zbekiston Respublikasining "Ta'lim to`g`risida"gi Qonuni. T., Sharq, 1997.
2. Kadrlar tayyorlash milliy dasturi. Oliy ta'lim me'yoriy hujjatlari. T., O`zbekiston, 1997.
3. O`zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to`g`risida"gi qonuni (yangi tahrir). T., 4 sentabr 2015 y.
4. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. Т-2016
5. Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил қатъий тартиб интизом ва шахсий жавобгарлик - ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қонидаси бўлиши керак. Т-2016
6. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамиз. Т-2017
7. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat - yengilmas kuch. T., 2008.
8. Karimov I.A. O`zbekiston mustaqillikka erishish ostonasida. T., O`zbekiston", 2011.
9. Karimov I.A. Barkamol avlod - mamlakatimizning mustahkam tayanchi. 2012 yil 10 fevral kuni Oqsaroyda O`zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg`armasi Homiylik kengashining navbatdagi yig`ilishidagi ma`ruzasi. Xalq so`zi, 2012- yil 11.02.
10. Юсупов К.Т. Курашнинг услубий ва амалий асослари. Ўқув қўлланма Тошкент. "Билим" 2006 й
11. Илов А.Н, Арслонов Ш. А, Тангриев А. Ж. Dzyudo bo'yicha sport pedagogik mahoratini oshirish. O'quv qo'llanma. Toshkent. 2017
12. Mirzaqulov Sh. A. Belbog'li kurash nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. Toshkent 2013 yil.
13. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Toshkent – 2015
14. Arslonov Sh.A., Tangriyev A.J. Sport maktablarida dzyudo mashg'ulotlarini tashkillashtirish asoslari. Toshkent 2016 yil.
15. Mcintosh J.S. Wrestling. Mason Crest. USA, 2014.
16. David Rudman SAMBO (selfdefence without weapons) from Victor Spitidonov to Vladimir Putin. 2003.
17. Annabelle Tometich. Judo. ABDO. USA, 2013.
18. Nestor Figueroa. Pedagogia del Judo - Sinchijudokan Institute. 2013.
19. Ray Stevens Edward Semple. Fundamentals of Judo. The Crowood Press, 2014.

20. William Welker. The Wrestling Drill Book-2nd Edition. Humankinetics. USA, 2013.

1. [www.lex.uz](http://www.lex.uz)
2. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
3. [www.search.uz](http://www.search.uz)
4. [www.wrestling.uz](http://www.wrestling.uz)
5. [www.allaboutsambo.ru](http://www.allaboutsambo.ru)
6. [www.fight-sambo.ru](http://www.fight-sambo.ru)
7. [www.sambo.ru](http://www.sambo.ru)
8. [www.mirsambo.ru](http://www.mirsambo.ru)
9. [www.clubsambo70.com](http://www.clubsambo70.com)
10. [www.sambo-fias.org](http://www.sambo-fias.org)

## MUNDARIJA

<b>KIRISH</b> .....	4
<b>I bob. KURASH TURLARI VA UNIING RIVOJLANISH TARIXI</b> .....	6
1.1. Milliy kurashning rivojlanish tarixi .....	11
1.2. Belbog`li kurashining rivojlanish tarixi.....	18
1.3. Dzyudo kurashining rivojlanish tarixi.....	19
1.4. Sambo kurashining rivojlanish tarixi.....	24
<b>II bob. KURASH TURLARINING QOIDALARI</b> .....	27
2.1. Milliy kurash qoidalari.....	29
2.2. Belbog`li kurash qoidalari.....	32
2.3. Dzyudo kurashi qoidalari.....	40
2.4. Sambo kurashi qoidalari .....	48
<b>III bob. KURASH TURLARI TEXNIKASI</b> .....	62
3.1. Milliy kurash texnikasi.....	61
3.2. Belbog`li kurash texnikasi.....	70
3.3. Dzyudo kurashi texnikasi.....	80
3.4. Sambo kurashi texnikasi.....	87
<b>IV bob. KURASH TURLARI TAKTIKASI</b> .....	101
4.1. Milliy kurash taktikasi.....	101
4.2. Belbog`li kurash taktikasi.....	106
4.3. Dzyudo kurashi taktikasi .....	111
4.4. Sambo kurashi taktikasi .....	117
<b>V bob. KURASHCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH BO`YICHA KO`RSATMA VA TAVSIYALAR</b> .....	122
5.1. Tezkorlik va uni rivojlantirish uslubiyati .....	123
5.2. Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubiyati .....	125
5.3. Kuch va uni rivojlantirish uslubiyati.....	126
5.4. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari .....	129
5.5. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyati .....	133

Ilovalar.....	137
<b>GLOSSARIY.....</b>	<b>159</b>
<b>Foydalanilgan adabiyotlar.....</b>	<b>167</b>



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>I. Глава. ВИДЫ БОРЬБЫ И ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ</b> .....	6
1.1. История развития национальной борьбы.....	11
1.2. История развития борьбы на поясах .....	18
1.3. История развития борьбы дзюдо.....	19
1.4. История развития борьбы самбо.....	24
<b>II. Глава. ПРАВИЛА ВИДОВ БОРЬБЫ</b> .....	27
2.1. Правила национальной борьбы.....	29
2.2. Правила борьбы на поясах.....	32
2.3. Правила борьбы дзюдо.....	40
2.4. Правила борьбы самбо .....	48
<b>III. Глава. МЕТОДЫ БОРЬБЫ С ВИДАМИ</b> .....	62
3.1. Техника национальной борьбы.....	61
3.2. Техника борьбы на поясах .....	70
3.3. Техника борьбы дзюдо.....	80
3.4. Техника борьбы с самбо.....	87
<b>IV. Глава. ТАКТИКА ВИДОВ БОРЬБЫ</b> .....	101
4.1. Тактика национальной борьбы.....	101
4.2. Тактика борьбы на поясах.....	106
4.3. Тактика борьбы дзюдо .....	111
4.4. Тактика борьбы самбо.....	117
<b>V. Глава. УКАЗАНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У БОРЦОВ</b> .....	122
5.1. Быстрота и методика её развития .....	123
5.2. Координация и методика её развития .....	125
5.3. Сила и методика её развития .....	126
5.4. Гибкость и методика её развития .....	129
5.5. Выносливость и методика её развития .....	133

<b>Приложения.....</b>	<b>137</b>
<b>Глоссарий.....</b>	<b>159</b>
<b>Использованная литература.....</b>	<b>167</b>

## CONTENT

<b>INTRODUCTION .....</b>	4
<b>I. Chapter. TYPES OF STRUGGLE AND HISTORY OF DEVELOPMENT.....</b>	6
1.1. History of the national struggle.....	11
1.2. The history of the development belt wrestling .....	18
1.3. History of judo wrestling .....	19
1.4. The history of the development of Sambo .....	24
<b>II. Chapter. RULES OF TYPES OF WRESTLING .....</b>	27
2.1. Rules of national wrestling .....	29
2.2. Rules of belt wrestling.....	32
2.3. The rules of judo.....	40
2.4. The rules of Sambo .....	48
<b>III. Chapter. METHODS OF SPECIES CONTROL.....</b>	62
3.1. Equipment of the national struggle.....	61
3.2. Belt wrestling technique.....	70
3.3. Judo fighting technique.....	80
3.4. Sambo fighting technique.....	87
<b>IV. Chapter. TACTICS OF TYPES OF FIGHT.....</b>	101
4.1. Tactics of the national struggle.....	101
4.2. Belt wrestling tactics .....	106
4.3. Tactics combat judo .....	111
4.4. Tactics of Sambo.....	117
<b>V. Chapter. INSTRUCTIONS AND RECOMMENDATIONS FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN WRESTLERS.....</b>	121
5.1. The speed and methodology of its development .....	122
5.2. Coordination and methodology of its development .....	124
5.3. The strength and methodology of its development .....	125
5.4. Flexibility and methodology of its development .....	129

5.5. Stamina and the methodology of its development .....	133
Applications.....	137
<b>Glossary.....</b>	159
<b>References.....</b>	167