

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM
VAZIRLIGI

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI JISMONIY TARBIYA VA SPORT
DAVLAT QO‘MITASI

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

YUNON-RIM KURASHI
NAZARIYASI VA USLUBIYOTI

O‘quv qo‘llanma

TOSHKENT – 2018

Muallif:

Tursunov Sh.S. – O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti Milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi o‘qituvchisi.

Taqrizchilar:

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

Gapparov X.Z. – pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.

O‘quv qo‘llanmada yosh yunon-rim kurashchilarining jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligi bo‘yicha zamonaviy bilim va tajribalar umum-lashtirilgan. Jismoniy qobiliyatning yoshga bog‘liq holda rivojlantirish masalalari batafsil ko‘rib chiqilgan bo‘lib, bu kurash turi bo‘yicha BO‘SM, ixtisoslashgan bolalar va o‘smirlar olimpiya zahiralarini maktablari (IBO‘OZM) sharoitlarida yunon-rim kurashchilarining ko‘p yillik tayyorlash maqsadlarini samarali amalga oshirishda ilg‘or uslublar va o‘qitish metodikalari, mashg‘ulotlar va o‘quvmashqlari jarayonlarini tashkil qilish masalalari o‘rganilgan. Hamda O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti, respublika oliy o‘quv yurtlarining jismoniy madaniyat yo‘nalishida ta‘lim beruvchi o‘qituvchi murabbiylariga va talabalariga, jamoa murabbiylari va sportchilariga foydalanishi uchun mo‘ljallangan.

АННОТАЦИЯ

O'quv-qo'llanma yunon-rim kurashi bo'yicha mashg'ulot asoslari va uslubiy jihatdan zamonaviy bilim hamda ko'p yillik tajriba asosida tayyorlangan. O'quv-qo'llanma O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining bakalavriatura yo'nalishi, oliy ta'lim muassalari jismoniy tarbiya fakultetlarining talabalari, hamda O'zbekiston Respublikasi yunon-rim kurashi bo'yicha terma jamoasining murabbiylari va sportchilarining nazariy bilimni egallash uchun mo'ljallangan.

In the manual were generalized the modern knowledge and experience on physical and technical-tactical preparation of the sportsmen. In detail were considered history of wrestling technical-tactical preparation, rules of competitions and also demands scientific works for students. The materials under the prevention of traumas are stated during physical preparation of the sportsmen. The manual is intended for the teachers and students of institutes of physical culture, faculties of physical education, trainer's and sportsmen's combat team of Republic of Uzbekistan on Greco-Roman wrestling.

В учебнике освещены современные практической занятия и методические формы знания греко-римского борьбы основанные многолетнего опыта. Книга предназначена для бакалавриата Узбекского государственного института физической культуры, факультетов физического воспитания педагогических вузов. А также для повышения теоретических знаний тренеров и спортсменов национальной сборной команды Республики Узбекистан по греко-римского борьбы.

KIRISH

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

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

Kurashchilarni tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlarni tarbiyalash va texnik 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.

Aqliy tayyorgalikning birinchi asosi o'z-o'zini nazorat qilishdir. O'zingizning hayollaringiz borasida aniq bo'ling, bu texnikalar siz foydalanadigan va sizning bilim darajangizdan uzoqdadir va joriy qobiliyatingizga mos kelmaydigan harakatlarga urunmang. Sizning harakatlaringizga shiddat bilan qarshilik qilayotgan raqibni nazorat qilish qo'pol kuchdan ko'ra tez, kuchli va mohirona texnikalarni talab etadi. Ko'pgina yosh kurashchilar o'zlari jismonan tayyor bo'lishlaridan oldin ilgarilashgan texnikadan foydalanishga harakat qilishadi. Mashg'ulotlar jarayoni davomida va musobaqalarda shaxsiy sifatlarni

shakllantirishga izchil ta'sir ko'rsatib, jamoa yordamida salbiy holatlarni to'g'ri bartaraf etib borish zarur. Kurashchilarning iroda sifatleri quyidagi paytlarda, ya'ni iroda harakatlarning maqsad va sabablari sportchining dunyoqarashi, qat'iy e'tiqodlari hamda axloqiy ko'rsatmalar bilan aniqlanganida namoyon bo'ladi. Katta iroda talab qilinadigan o'ta og'ir mashqlar iroda sifatlerini maqsadli tarbiyalashga yordam beradi. Bunda mashqlarni bajarishga bir maqsadni ko'zlab yo'naltirish muhimdir. 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 harakatlarda 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 aldanchiomillar ta'siriga qarshi turish malakasi diqqatning mustahkamligidan dalolat beradi. Biroq, kurashda diqqatning eng muhim xususiyatlaridan biri uning taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi, ya'ni bir vaqtning o'zida bir nechta obyektlarni (qo'llar, oyoqlar, gavda harakatlari, raqibning joy o'zgartirish tezligi va h.k.) nazorat qilish hamda diqqatni tez biridan ikkinchisiga o'zgartirish qobiliyati hisoblanadi.

I. MURABBIYLARNING KASB-PEDAGOGIK FAOLIYATI

Trenerning kasb-pedagogik faoliyati ko'pqirrali bo'lib, bir qator yo'nalishlarni o'z ichiga olgan, ular orasida quydagilarni ta'kidlash zarur: o'quv-tarbiyaviy ishlar, sportchilarning mashg'ulot va musobaqalardagi faoliyatini boshqarish, ular orasidan iqtidorlilarini tanlab olish, ilmiy-uslubiy faoliyat bilan shug'ullanish, musobaqalarni tashkillash va o'tkazish, mashg'ulot va musobaqalarni moddiy-texnik ta'minlash, shaxsiy malakaviy mahoratini oshirib borish.

Trenerning eng muhim funksiyalaridan biri – buo'quv-tarbiyaviy faoliyatdir. U tanlangan sport turi bilan shug'ullanuvchilarni texnik-taktik xatti-harakatlarga o'rgata bilishni, jismoniy va ma'naviy-axloqiy rivojlantirishni, har tomonlama barkamol insonni shakllantirishni nazarda tutadi.

O'qitish funksiyasi texnik harakatlarni a'lo darajada, namunaviy ko'r-sata bilishni, mashqni to'g'ri tushuntirishni, mashqni bajarish texnikasida yo'lqo'yilgan xatoni va uning sababini aniqlab tuzatishni, kuzatish uchun joyni to'g'ri tanlashni, o'quvchi bajarayotgan mashqni birgalikda tahlilqilishni, texnik usul va yakunlovchi harakat uchun tayyorlantiruvchi harakatlarni tanlay bilishni nazarda tutadi.

Sportchilarda jismoniy va axloqiy sifatlarni, irodani tarbiyalashda murabbiy mashg'ulotlar metodik usullarni differentsiyalashni bilishi, mashq yuklamalarini normalashtirishni, shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlari, ularning funksional tayyorgarligi, jismoniy va ruhiy rivojlanishidan kelib chiqib, kerakli vosita va uslublar tanlay bilishi kerak.

Sportchilarning tayyorgarligini to'laqonli boshqarish uchun trener sportchilar yashayotgan, shug'ullanayotgan va musobaqalashayotgan muhit haqida ma'lumot to'plashni va ularni tahlilqilishni bilishi; sportchilarning tayyorlanish strategiyasi haqida qarorqabul qilish, ularning tayyorlanish rejasi va dasturini tuzishni, buning uchun tayyorlangan dastur va rejalarini nazorat qilishni; zarur bo'lganda mashg'ulot jarayoniga o'zgartirishlar kiritishni bilishi kerak.

Kurashchilarni tayyorlash dasturi va rejalarini muvaffaqiyatli amalga oshirish trenerning mashg'ulot jarayonini mashg'ulotlarda, ish kuni, makrotsikl,

mezotsikl va mikrotsikl (davr)da ratsional amalga oshirish, shuningdek, pedagogik, tibbiy-biologik va psixologik vosita va uslublarni vaqtni olgan turli kayta tiklanish tadbirlarini to‘g‘ri qo‘llash mahoratiga bog‘liq.

Bo‘lajak musobaqa rejasini ishlab chiqishda trener shogirdining raqibi ustidan galaba qozonishi uchun eng samarali taktik harakatlarni belgilash maqsadida raqib to‘g‘risida ma’lumotlarga ega bo‘lishi kerak. Musobaqa faoliyatini nazorat qilish va keyinchalik uni tahlil qilish u yoki bu sportchi tayyorgarligidagi kuchli va kuchsiz tomonlarini aniqlashga yordam beradi.

Kurashchilarning musobaqa faoliyatini boshqarish malakasi bellashuv-lar davomida turli texnik-taktik vaziyatlarni kuzatish va tahlil qilish, shuningdek, aniq ko‘rsatmalar tarzida kerakli qarorlarni qabul qilish malakasidan hosil bo‘ladi.

Sportchilarni tayyorlash bo‘yicha ko‘pqirrali faoliyatda saralash vazifasi muhim ahamiyat kasb etadi. U murabbiyning bilim va pedagogik tajribasi asosida iqtidorli sportchilarni aniqlash uchun turli saralash mezonlaridan foydalanish malakasi bilan belgilanadi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi yuqori malakali mutaxassis o‘z kasbiy mahoratini muntazam oshirib borishi lozim. Buning uchun u ilmiy-uslubiy faoliyat olib borish malakasini o‘zlashtirishi, tadqiqot vazifalarini oldiga qo‘ya bilishi, kerakli tadqiqot uslublari va tadqiqot usullarini tanlay olishi, oldingi ma’lumotlarni tahlilqila olishi kerak.

Amaliy faoliyatda trener turli musobaqalarni tashkillash va o‘tkazishni bilishi kerak. Buning uchun u sport turi qoidalarini yaxshi bilishi, hakamlilik vazifalarini bajara olishi va musobaqalarni o‘tkazish uchun zarur bo‘lgan barcha hujjatlarni tayyorlay olishi kerak.

Mashg‘ulotlar jarayonini yuqori darajada tashkllantirish uchun trenerning sport zalini moddiy-texnik jihozlash, sport zallari va tiklanish markazini asbob-anjomlar bilan jihozlash malakasi katta ahamiyatga ega.

Trenerning ko‘pqirrali kasb faoliyati jarayonida ko‘rsatibo‘tilgan vazifalarning samarali amalga oshirilishi uning o‘z kasbiga bo‘lgan muhabbati

va sadoqati, o'z mutaxassisliginimukammal darajada bilishi, pedagogik qobiliyat hamda yuksak shaxsiy sifatлари darajasi bilan aniqlanadi.

1.1. Sportchilarni sport maktablarida tayyorlashning tashkiliy-uslubiy xususiyatlari. Sport maktablari oldida turgan vazifalar

Sportchilarni tayyorlash maxsus sport maktablarida olib borilib, ular bolalar-o'smirlar sport maktablari (BO'SM, ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya zahiraları maktablari(BO'OZM), oliy sport mahorati maktablari (OSMM), shuningdek, sportga ixtisoslashgan maktab-internatlarga bo'linadi.

Sport maktablaridagi ishlar muayyan bir aniq vazifalarni bajarishga yo'naltirilgan. BO'SM sportchilarning sog'ligini mustahkamlash va har tomonlama jismoniy rivojlantirishni ta'minlagan holda har tomonlama rivojlangan yuqori malakali o'smir sportchilarni tayyorlashni amalga oshiradi; shug'ullanuvchilar orasidan jamoatchi yo'riqchilar va hakamlarni tayyorlaydi; uslubiy markaz hisoblanadi hamda umumta'lim maktablariga sinfdan tashqari ommaviy sport ishlarini tashkillashtirishda yordam ko'rsatadi.

Ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya zahiraları maktablari oldida yuqorida aytilgan vazifalardan tashqari yana bitta vazifa: respublika terma jamoalarini to'ldirib borish vazifasi turadi. Bu vazifa BO'OZM uchun asosiy hisoblanadi va ularning butun faoliyatini belgilab beradi.

OSMM vazifalari quyidagilardan iborat:

- xalqaro toifadagi sport ustalari, sport ustalari, respublika terma jamoalariga nomzodlarni tayyorlash;
- sport mashg'ulotlarlarining ilg'or uslublarini ishlab chiqish, takomillashtirish va trener-o'qituvchilar tarkibining ish amaliyotiga tadbiq qilish;
- BO'SM, BO'OZM, OSMM va boshqa sport tashkilotlarining o'quv-mashg'ulotlar faoliyatida izchillikni amalga oshirish;
- shahar, viloyat va respublikada o'quv-mashg'ulotlar ishiga uslubiy rahbarlik qilish.

Sportchilarning sport maktablaridamuntazam shug‘ullanishi ularning katta vaqt rezervini talab qiladi. Ushbu muammoni hal qilish maqsadida ixtisoslashgan maktab-internatlar tashkil etiladi.

OSMMning asosiy vazifasi – birgalikda yashash sharoitida respublika terma jamoasi uchun yuqori malakali sportchilarni tayyorlashdan iborat.

1.2. Sport maktablarida guruhlarini to‘ldirish va mashg‘ulotlar jarayonini tashkillashtirish

Sport maktablarida quyidagi o‘quv guruhlarini ajratiladi: boshlang‘ich tayyorlov guruhlarini (3 yillik ta‘lim); o‘quv-mashg‘ulotlar guruhlarini(4 yillik ta‘lim), takomillashuvi guruhlarini(3 yillik ta‘lim) va oliy sport mahorati guruhlarini(3 va undan ortiq yillik ta‘lim).

BO‘SM bo‘linmalari boshlang‘ich tayyorlov guruhlarini va o‘quv-mashg‘ulotlar guruhlaridan shakllanadi. O‘quv-mashg‘ulotlar guruhlarini yuqori sport ko‘rsatkichlariga erishilganda va kelgusida sportda o‘rish uchun zarur imkoniyatlar mavjud bo‘lgan taqdirda BO‘SMda sport takomillashuvi guruhlarini tashkil qilinishi mumkin. Bunday guruhlarining ochilishi, BO‘SM yuqoridagi qaysi bir tashkilotga qarashli bo‘lsa, shu tashkilotning qarori bilan amalga oshiriladi.

Ixtisoslashgan bolalar-o‘smirlar olimpiya zahiralari maktablarida boshlang‘ich tayyorgarlik, o‘quv-mashg‘ulotlar va sport takomillashuvi guruhlarini tashkil etiladi. Bu guruhlardan tashqari IBO‘OZMda oliy sport mahorati guruhlarini tashkil qilinishi mumkin.

Faqat oliy sport mahorati maktablarida sport takomillashuvi guruhlarini va oliy sport mahorati guruhlarini tashkil etiladi hamda fakat ayrim hollar-dagina OSMMda o‘quv-mashg‘ulotlar guruhlarini tashkil qilinishi mumkin.

Sportga ixtisoslashgan maktab-internatning sport kurashi bo‘linmasi umumta‘lim maktabining kamida 6-sinfini muvaffaqiyatli tugatgan, BO‘SMda ma‘lum bir tayyorgarlikdan o‘tgan yoki musobaqalarda o‘zini yaxshi ko‘rsatgan, sport bilan shug‘ullanishga o‘ta qobiliyatli bolalar hamda o‘smirlarni tanlov

asosida tanlab olish yo‘li orqali to‘ldiradi. OSMMDa o‘quv-mashg‘ulotlar guruhleri va sport takomillashuvi guruhleri tashkil qilinadi.

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

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

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining bir tekis olib borishi. Ular o‘rtasidagi nisbat muntazam o‘zgarib turadi: yildan yilga maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmi (mashg‘ulotlar yuklamasining umumiy hajmiga nisbatan) ortib boradi va tegishli ravishda umumiy jismoniy tayyorgarlikning ulushi kamayadi.

Mashg‘ulotlar yuklamalari hajmi va shiddatining izchilligini, ko‘p yillik mashg‘ulotlar davomida ularning to‘xtovsiz ortib borishi.

Kurashning texnik-taktik harakatlariga o‘rgatishni sport maktablari dasturidagi nazariy masalalarnichuqur o‘rganish bilan birga olib borish.

O‘smir sportchilar bilan ko‘p yillik ish jarayonida mashg‘ulotlar va musobaqa yuklamalarini qo‘llash izchilligi tamoyiliga qat‘iy amal qilish.

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

BO‘SM va IBO‘OZMda o‘quv-mashg‘ulotlar mashg‘ulotlarining asosiy shakllari quydagilardan iborat:

- jadval bo‘yicha guruhlardagi nazariy va amaliy mashg‘ulotlar;
- alohidareja bo‘yicha mashg‘ulotlarlar, uy vazifalarini bajarish;
- o‘quv videofilmlari va kinofilmlari, kinogrammalar hamda sport musobaqalarini tomosha qilish;

- sport maktabi qaysi tashkilotga qarashli bo'lsa, shu tashkilot tomonidan tasdiqlangan sport tadbirlarining kalendar rejasiga muvofiq sport musobaqalari hamda match uchrashuvlarida ishtirok etish.

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

1.3. Sportchilarni ko'p yillik tayyorlashning mazmun va strukturasi.

Yosh mezonlari va jismoniy qobiliyatlar

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

Sportchining ko'p yillik tayyorgarligi insonning rivojlanishi, ya'ni yosh xususiyatlari, uning tayyorgarlik darajasi, tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlari, jismoniy sifatlarining rivojlanish xususiyatlari, harakat mala-kalari va ko'nikmalarining shakllanishini hisobga olgandagina muvaffa-qiyatli amalga oshirilishi mumkin. Yosh sportchilar tayyorgarligining turli jihatlari rivojlanishi bir tekis sodir bo'lmaydi. Ba'zi yoshda bir xil sifatlar rivojlansa, boshqasi o'zgaradi. O'smirlik yoshida barcha jismoniy sifat-larning o'sishiga to'laqonli qulay imkoniyat mavjud. Bunda oqilona va tizimli pedagogik ta'sir o'tqazish ta'minlanishi muxim. Yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi pedagogik ta'sir yosh rivojlanishining u yoki bu pog'onasida yaqqol ko'zga tashlanadigan jismoniy sifat-larning namoyon bo'lishiga yordam beradi. Yosh sportchilarning harakatqobiliyatlari va jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun sensitiv davrlarda tanlov-yunaltirilgan yuklamalardan foydalanish kerak. 1-jadvalda maktab yoshidagi bolalarda rivojlanishning ta'sirchan fazalari topografiyasi keltirilgan.

Yuqori qatorda bolalarning harakatlanuvchi funksiyasining ta'sirchan fazalari, pastda – qizlarniki berilgan. Ushbu ma'lumotlarni e'tiborga olish trenerga u yoki bu jismoniy sifatlarni susayishini kamaytirishga imkon yaratadi.

1.3.1. Ko'p yillik tayyorgarlikning bosqichlari

Ko'p yillik mashg'ulotlar jarayonini ma'lum bir qonuniyatlarga bo'ysunadigan yaxlit jarayon, shaxsiy rivojlanish yo'liga ega, o'ziga xos xususiyatlari mavjud bo'lgan yaxlit tizim sifatida ko'rib chiqish maqsadga muvofiqdir. Sportchilarning ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining ustuvor yo'nalishiga qarab, shartli ravishda to'rt bosqichga bo'lingan: boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi, chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi, sport takomillashuvi bosqichi, oliy sport mahorati bosqichi.

Mashg'ulotlar bosqichlari davomiyligi kurash turlarining o'ziga xos xususiyatlari, shuningdek, shug'ullanuvchilarning sport tayyorgarligi daraja-siga bog'liq. Bosqichlar o'rtasida aniq chegara yo'q. Har bir bosqich o'zining tayyorgarlik vazifalari, uslublari va vositalariga ega.

Maktab yoshidagi bolalarda harakatfunksiyasni rivojlanishining sezish fazalari

Jismoniy sifatlar	Yoshdavlari									
	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Kuch			+			+		+	+	
			+							
Tez korlik			+		+	+	+	+	+	+
			+		+	+	+	+	+	+
Tezkor-kuch sifatleri	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Statik chidamlilik	+	+		+	+	+	+	+	+	+
	+	+			+	+			+	
Dinamik chidamlilik	+					+	+	+	+	+
			+	+			+	+		+
Umumiy chidamlilik	+	+	+		+	+	+	+	+	+
			+		+		+		+	
Egiluvchanlik	+	+	+	+		+			+	
Muvozanatlar	+		+	+	+	+	+	+	+	+
	+	+		+	+	+	+	+	+	+

Shartli belgilar: + - subkritik va kritik belgilar . - past sezish fazasi .. - o'rtacha sezish fazasi ... - yuqori sezish fazasi

1.3.2. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi

Ushbu bosqichning asosiy vazifalari bo‘libhar tomonlama jismoniy tayyorgarlik, salomatlikni mustahkamlash va yosh kurashchilarni chiniq-tirish, sport turi texnikasi asoslari va boshqa jismoniy mashqlarniegallash; har tomonlama tayyorgarlik asosida funksional tayyorgarlik darajasini oshirish; mehnatsevarlik va intizomni tarbiyalash; sport bilan shug‘ul-lanishga bo‘lgan qiziqishni uyg‘otish hisoblanadi.

Asosiy mashg‘ulotlar uslublari: harakatli va sport o‘yinlari, gimnastik mashqlar, kross yugurish, maxsus mashqlar, o‘quv-mashg‘ulotlar musoba-qalari.

Ushbu bosqichda sportchining harakat texnikasini barqarorlashtirishga urinmasdan, texnik usullarning asosiy guruhlarini va texnik tayyorgarlik usullarini o‘rgatish lozim. Bu davrda kelgusida kombinatsiyali usulda bellashuvni olib borishni takomillashtirish uchun har tomonlama texnik asosni yaratish lozim.

Odatda bolalar kurash usullarini murabbiy bevosita ko‘rsatib-tushuntirib berganidan keyin yaxshi o‘zlashtiradilar. Shuning uchun trener ko‘plab usullarni egallagan bo‘lishi lozim. O‘zlashtirilgan texnik harakatni yaxshi mustahkamlash uchun bolalarga usullarni ko‘rsatib berish yoki uning bajarilishini tushuntirib berish maqsadga muvofiq.Ushbu davr tezkorlik vaharakat tezligini tarbiyalash uchun juda qulay. Bunda chaqqonlikni tarbiyalashga e‘tibor qaratilishi lozim, chunki chaqqonlik murakkab texnik-taktik harakatlarni muvaffaqiyatli egallash uchun asos yaratadi. O‘smir sportchilarning gavda o‘lchamlari va og‘irligining o‘sishi kuchning o‘sishidan ilgari rivojlanadi. Kuchni tarbiyalash uchun zo‘r berish va uzoq vaqt kuchlanishdan holi bo‘lgan mashqlarnitanlash zarur. Bu davr egiluvchanlikni tarbiyalash uchun qulay hisoblanadi, chunki 13 yoshlarga kelib egiluvchanlik hamda bo‘g‘imlardagi harakatchanlik birmuncha pasayadi. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun sherik bilan, snaryadlar va snaryadsiz bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlar qo‘llaniladi.

Ushbu bosqichda mashg‘ulotlar jarayonini tashkil qilishda tiklanish tadbirlarini ham ko‘zda to‘tish lozim. Ularga mashg‘ulotlardan keyingi suv muolajalari, chiniqishlar, suzish, hammom va mashg‘ulotlarni toza havoda o‘tkazish kiradi.

Bu davrdagi shug'ulanishning asosiy maqsadi va, vazifalari quyidagilardan iborat. Bundayguruhlarida shug'ulanuvchilar o'z sog'liqlari va jismoniy tayyorgarliklarini shunday holatga keltirishlari mumkinki, kelajakda bu yoshlardan barkamol shaxslar shakllanishi mumkin:

- mashg'ulotlar orqali yoshlar organizimining jismoniy yuklamalarni doimiy bajarishga moslashishi;
- sog'liqni tiklash va yoshlarning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish;
- sport turining texnik harakatlarini egallash va yakkakurashda qo'llash;
- jismoniy yetuklikni egallashga yordam beruvchi jismoniy mashqlarni bajaraolish;
- yoshlarda sportga qiziqshini kirmoqchi bo'lgan kurash turining talablariga moslashtirish;
- o'z yoshi bo'yicha qabul qilinayotgan sport guruhining umumiy va maxsus jismoniy yetuklik talablariga javob berish.

Boshlang'ich davri (BD)

Bosqichning maqsadi, vazifa va ahamiyatli yo'nalishi:

- barkamol rivojlangan shaxsni to'laqonli faoliyat ko'rsatishini ta'minlovchi salomatlik va jismoniy tayyorgarligining yetarli darajasiga erishish;
- mashg'ulotlar jarayonida organizmni jismoniy yuklamalarga moslashtirish (adaptatsiya);
- insonning har qanday ijtimoiy-foydali faoliyat uchun yuqori darajadagi sog'ligi va mehnat qobiliyatini, xotira, fikrlash, har qanday kasbiy mashg'ulot va bilimlarni egallashga imkon berishini ta'minlash.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi (BT). BT bosqichiga sport kurashi bilan shug'ullanish istagi bo'lgan va vrach-pediatorning yozma ruxsat-nomasi bo'lgan maktab o'quvchilari qabul qilinadi.

Bosqichning maqsad, vazifa va ahamiyatli yo'nalishi:

- bolalarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb qilish va ularda sport kurashi bilan muntazam shug'ullanishga barqaror qiziqishni shakllantirish;

- bolalar va o'smirlar salomatligini mustahkamlash hamda jismoniy rivojlanishini yaxshilash;

- sog'liqni tiklash va yoshlarning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish;

- sport turining texnik harakatlarini egallash va yakkakurashda qo'llash;

- jismoniy yetuklikni egallashga yordam beruvchi jismoniy mashqlarni bajaraolish.

- yoshlarda sportga qiziqishni kirmoqchi bo'lgan kurash turining talablariga moslashtirish.

- o'z yoshi bo'yicha qabul qilinayotgan sport guruhining umumiy va maxsus jismoniy yetuklik talablariga javob berish;

- jismoniy mashqlarni bajarish texnikasi asoslarini egallash va yakka-kurash asoslarini shakllantirish;

- jismoniy mashqlarning turli turlari asosida ko'rilgan mashg'ulotlarda jismoniy tayyorgarlikni har tomonlama egallash;

- bolalarda iste'dod nishonalari va qobiliyatni aniqlash, kelgusi mashg'ulotlar uchun sport turini aniqlash, o'quv guruhlarini tanlab olish va komplektlash;

- tegishli yosh guruhlarining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi talablarini tayyorlash va bajarish.

O'quv-mashg'ulot davri (UM) ikkki davrdan tashkil etiladi: 1) davr boshlang'ich sport tayyorgarligini egallash, 1-2 yil o'qiladi va 2) davr chuqurlashtirilgan sport mutaxassisligini egallash, 3-4 yil.

Boshlang'ich sportga ixtisoslashuvi bosqichi 1 yildan kam bo'lmagan kerakli tayyorgarlikka ega hamda umumjismoniy va maxsus tayyorgarlikdan qabul normativlarini bajargan sog'lom va deyarli sog'lom o'quvchilardan tanlov asosida shakllantiriladi. Bu bosqichda o'qish yillari bo'yicha ko'chirish o'quvchilar umumjismoniy va maxsus tayyorgarlikdan nazorat-ko'chiruv normativlarini bajargan taqdirda amalga oshiriladi.

Bosqichning maqsadi, vazifalari va ahamiyatli yo'nalishi:

- har tomonlama jismoniy va funksional tayyorgarlikni oshirish, asosiy jismoniy sifatlarni oshirish;

- kurash turi texnika va taktika asoslarini egallash, sportning turli turlarida musobaqalarda qatnashish yo'li bilan musobaqa malakasini oshirish;
- yosh guruhiga tegishli jismoniy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha normativ talablarni tayyorlash va bajarish;
- yoshlarda jismoniy va maxsus tayyorgarlikni rivojlantirish, jismoniy sifatlarni tarbiyalash.
- kurash turining texnika va taktikasini egallash, musobaqalarda qatnashish tajribasini egallash (barcha kurash turlari bo'yicha);
- yoshlardajismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish (yoshini hisobga olgan holda);
- musobaqani o'tqiza olish qobiliyatini shakllantirish.

Boshlang'ich sport tayyorgarlik guruhida yoshlar (AD)

Chuqurlashtirilgan sport mutaxassisligini egallash davrida (BD)

yoshlarda sog'ligini hisobga olib,ulardan razryadli sportchilar tayyorlanishni ko'zda tutiladi, asosiy talab nazorat ko'riklardan o'tib, umumiy jismoniy va maxsus tayyorgarligini ko'rsatadi.

Bu davrdagi asosiy maqsad va vazifalar quyidagilardan iborat:

- o'z sport mahoratini oshirish uchun jismoniy tayyorgarligini va jismoniy sifatlarini, sportdagi maxsus tayyorgarligini rivojlantiruvchi mashg'ulotlar bilan ta'minlanganlik;
- kurashdagi texnik-taktik harakatlarni shakllantirish musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishiga qaratilgan bo'lib, bu davrda maxsus va umum-jismoniy tayyorgarlik yana yuqoribosqichga olib chiqiladi.

Sport mahoratini oshirish davri (SM) sportchilardan masterlikka nomzod va masterlik normativlarini bajarganlari ajratib olinadi. Ulardan tayyorgarlik yili davomida jismoniy va maxsus tayyorgarlikni musobaqalardimuvaffaqiyatli qatnashishi bo'yicha tayyorgarlik tashkil qilinadi.

Bu davrdagi asosiy maqsad va vazifalar quyidagilardan iborat:

- sport mahoratini yana chuqurlashtirish jismoniy va maxsus tayyorgarligini terma jamoa talablariga yaqinlashtirish (Respublika, viloyat, shahar terma jamoalari);

- yunion-rim kurashi texnika va taktikasining asosiy talablarini to'liq egallash;

- yakka tartibda texnik va taktik tayyorgarligini yuqorilashtirish va texnik-taktik usullarini qo'llash;

- musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashish ishonchini shakllantirish;

- beriladigan jismoniy yuklamalarni musobaqarda qatnashish imkoniyatiga qarab belgilash.

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash davri (YuMS) bu guruh sport turi bo'yicha masterlik va xalqaro sinfdagi masterlik normativlarini bajargan terma jamoalarida (Respublika, viloyat, shahar terma jamoalari) kurashchilardan tashkil etiladi. Maqsadi – sportchilardan musobaqalarda g'alaba qilishlari uchun kurashchilarning yakka tartibdagi tayyorgarligiga asosiy e'tiborni qaratish.

Ushbu dasturda boshlang'ich guruhlarini va o'quv mashg'ulot guruhlarini tashkil qilish uslubiyati ochib berilgan. Sport mahoratini oshirish va sportdagi yuqori yutuqlariga erishish guruhlarida jismoniy tayyorgarlikni, texnik-taktik tayyorgarlikni, ruhiy va nazariy tayyorgarliklar bilan birgalikda olib borib, o'quv-trenirovka yig'inlarining o'tkazishdan asosiy maqsad tayyorgarlik yakka tartibda rejali olib borilishi va dasturlar maxsus tayyorlanishi ko'zda tutiladi.

Yuqoridagi sportchilarni tayyorlaydigan har bir davr o'z dasturi uslubiyati vositalari va tashkillashtirish mohiyatiga ega.

Bu yunion-rim kurash turi bo'yicha ko'p yillik sportchilarni tayyorlashdagi BO'SM va O'SMMLari orqali kurashchilarni tayyorlashda eng yaxshi tayyorlangan uslublardan, o'qitish metodikasidan mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'quv yig'inlarini va tarbiyani tashkil qilish ko'zda tutiladi.

Tashkiliy uslubiy tavsiyalar.

Ushbu bo‘limda ko‘p yillik yunon-rim kurashchilarni tayyorlashdagi mashg‘ulotjarayonini va rejalashtirishda bolalar o‘smirlarning o‘ziga xos tayyorgarlik jarayonlari hisobga olinadi.

Dasturning ushbu bo‘limida yunon-rimkurashchilarning boshlang‘ich (dastlabki) tayyorgarlik (BT), o‘quv-mashq (boshlang‘ich sport mutaxassisligi va chuqurlashtirilgan mashg‘ulotlar) (O‘M) va sport takomillashuvi (ST) bosqichlarida ko‘p yillik tayyorgarliklarining o‘ziga xos tomonlari ochib beriladi, va u o‘z ichiga quyidagilarni oladi:

- dastlabki katta yutuqlarga erishish uchun yosh va mashg‘ulot staji (SUN, SU normativlaniri bajarish);

- maksimal sport natijalari zonasiga erishish uchun yosh va mashg‘ulot staji (MSMK normativini bajarish);

- bolalar va o‘smirlar jismoniy rivojlanishidagi yosh xususiyatlarining qisqacha tavsifi;

- ko‘p yillik tayyorgarlikning asosiy metodik me‘yorlari;

- tayyorgarlik bosqichlari va ularning o‘quv yillari bilan o‘zaro bog‘liqligi;

- yosh yunon-rim kurashchilarining jismoniy sifatlari rivojlanishining ta’sirchan davrlarini hisobga olgan holda o‘quv yillari bo‘yicha mashq jarayonining asosiy yo‘nalishlarini belgilash;

- tanlangan sport turi bilan shug‘ullanish uchun minimal yosh, guruhlarda shug‘ullanuvchilar soni, o‘quv mashg‘ulot ishining rejimi, o‘quv yillari bo‘yicha normativ talablar (2-jadval).

2-jadval

Harakat xususiyatlari rivojlanishining taxminiy maqbul davrlari

MorfofunkSIONAL ko‘rsatkichlar, jismoniy xususiyatlar	Yosh										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

Bo'y						+	+	+	+		
Mushak massasi						+	+	+	+		
Egiluvchanlik	+	+	+	+							
Muvozanat	+	+	+	+	+	+	+	+			
Tezkorlik			+	+	+						
Koordinatsion qobiliyatlar			+	+	+	+					
Tezlik-kuch xususiyatlari				+	+	+	+	+			
Kuch						+	+	+	+	+	+
Chidamlilik (aerob imkoniyatlar)	+	+	+						+	+	+
Anaerob imkoniyatlar			+	+	+				+	+	+

Ko'p yillik o'quv-mashg'ulot jarayonini qurishda, yunon-rim kurashchilarining tanlangan sport turlari bo'yicha o'zlarining eng yuqori natijalariga erishadigan maqbul yosh chegaralariga diqqat bilan e'tibor berish kerak. Bunday yosh chegaralari ko'pgina sport turlari bo'yicha barqaror bo'lgan Olimpiada o'yinlari finalchilarining yoshlari haqidagi ma'lumotlardir. Bundan tashqari muayyan sport turlari bo'yicha maksimal natijalarga erishiladigan muddatlarni hisobga olish lozim. Odatda qobiliyatli yunon-rim kurashchilarining birinchi katta yutuqlarga maxsus tayyorgarlikning 4-6 yillaridan keyin, eng yuqori natijalarga esa 7-9 yillardan keyin erishadilar. BO'SM va IBO'OZSMlarida o'quv yillari bo'yicha sport natijalarini rejalashtirishda ma'lum me'yorga amal qilish kerak: birinchidan, mashqlar jadalligining eng yuqori va undan o'tib bo'lmaydigan chegarasini, ikkinchidan, sport natijalarining o'sishi belgilangan natijaga nisbatan yo'l qo'yib bo'lmaydigan darajada sekin amalga oshadigan "quyi" chegarani belgilash kerak. Shu bilan birga bir narsaga e'tibor qaratish lozim – natijalar o'sishining eng yuqori templari maxsus mashg'ulotlarning dastlabki 2-3 yillarida amalga oshadi.

Dasturni yozish paytida ko'p yillik tayyorgarlikka, quyidagi metodik qoidalar asosida amalga oshiriladigan yagona pedagogik jarayon sifatida qarash lozim: 1) bolalar, o'smirlar, yoshlar va katta yoshli yunon-rim kurashchi-

larining tayyorlash vazifalari, vosita va metodlarining qat'iy izchilligi; 2) umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining to'xtovsiz o'sishi va bular orasidagi nisbat borgan sayin o'zgaradi: yildan yilga MJT hajmining solishtirma og'irligi oshib boradi (mashq yuklamalarining umumiy hajmiga nisbatan) va o'z o'zidan UJTning solishtirma og'irligi kamayadi; 3) sport texnikasining to'xtovsiz mukammallashuvi; 4) yosh yunon-rim kurashchilarining ko'p yillik mashg'ulotlari jarayonida mashq va musobaqa yuklamalarini qo'llashda bosqichma-bosqichlik prinsipiga og'ishmay amal qilish; 5) jinsiy balog'at davrlarini hisobga olgan holda mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini to'g'ri rejalashtirish; 6) ko'p yillik tayyorgarlikning barcha bosqichlarida yunon-rim kurashchilarining jismoniy xususiyatlarini rivojlantirish bilan bir qatorda, eng maqbul yosh davrlarida alohida jismoniy xususiyatlarning ko'proq rivojlantirishni amalga oshirish.

1.4. Kurashchilarni tayyorlashning rejalashtirishini tizimlashtirish

Kurashchilarni tayyorgarligini tashkil qilish bo'chqichlari murakkab rivojlanish dinamikasiga o'z-o'zini boshqarish tizimiga ega bo'ladi. Bunday vazifalardan biri mashg'ulotlarni tashkil qilishdayoshlarda (biologik, maxsus texnik) tayyorgarlikni boshqarish va bunday tayyorgarlikni ko'p yillik mashg'ulotlarda saqlab qolishga qaratilishi kerak. Yunon-rim kurashchilarning tayyorgarligi uch bosqichni o'z ichiga oladi:

- Ko'p yillik tayyorgarlikka pedagog tasirini tayyorgarlik programmasini joriy qilish (haftalik, yillik va ko'p yillik).
- Mashg'ulotlar jarayonini nazorat qilish (haftalik, yillik va ko'p yillik).
- Sport mashg'ulotlarini barcha yo'nalishi bo'yicha muvofiqlashtirish, ya'ni yuklamalar, murabbiy va shug'ullanuvchi munosabatlarida.

Murabbiy shug'ullanuvchi bilan munosabatga kirishidan oldin:

- Shug'ullanuvchining asosiy ko'rsatkichlarini aniqlashi kerak bo'ladi (jismoniy, texnik va ruhiy).
- Mashg'ulotlarda asosiy e'tibor yoshlarning musobaqalarga qatnashaolish normativini bajarishi.

- Pedagogik programmani ishlab chiqishda mashg'ulotlarni o'tkazishda boshlang'ich va bosqichma-bosqich tayyorgarlikga e'tibor berish.

Shugullanuvchining tayyorgarlik holatigini pedagogik kuzatish orqali o'tkaziladigan kuzatishlar orqali sportchining tayyorgarligi uning musobaqada qatnasha olishi va uning mashg'ulot jarayoniga salbiy ta'sir qiluvchi holatlarni murabbiy aniqlashi va sportchi bilan hamkorlikda mashg'ulot jarayonini moslashtirishi va mashg'ulot jarayoni dasturidan foydalanishni qayta ko'rib chiqish mumkin.

Yuqoridagilarni hisobga olib mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va nazorat qilishda quyidagilarga ahamiyat beriladi:

- a) qatnashayotganlarning o'ziga xosligini tahlil qilish va baholash;
- b) qatnashayotganlarning turli harakatlarni bajara olishdagi son ko'rsatkichlarni tahlil qilish;
- c) shug'ullanuvchilarning mashg'ulot jarayonlarini talab asosida tashkil qilishda pedagogik ta'sirining sport mashg'ulotlari nazariyasi qonunlari asosida olib borish;
- d) pedagogik nazorat usullari tizimidan foydalanish.

Sport mashg'ulotlarining jarayoniga pedagogik ta'sir qilishda quyidagilarga umumiy va asosiy vosita sifatida qaralishi kerak:

1. Rejalashtirish maqsadli bo'lishi kerak va u o'quv-tarbiyaviy va sport ishlari bilan bog'langan bo'lishi kerak.
2. Mashg'ulot jarayonini rejalashtirish ko'p yilga mo'ljallangan bo'lishi kerak.
3. Ko'p yillik reja o'zida kurashchilar tayyorgarligini mashg'ulotlar jarayonini umumiyda xususiyga qaratilgan bo'lishini va undagi usul va vositalarni doimiy nazorat qilish imkoniyatini berishi kerak.
4. Rejalashtirish keng miqyosda olib borilib, o'z ichiga tayyorgarlikning barcha kompleksini olishi kerak (umumiy bilim olishi, sog'lomlashtirish va tarbiyaviy) ishlarni olib borish aniq doimiy reja asosida olib boriladi.
5. Mashg'ulot o'tishning usul va vositalardan foydalanilganda shug'ullanuvchilarning yoshi, sog'lig'i va mashg'ulot o'tkaziladigan zalning holati

hisobga olinishi kerak. Bu narsa rejalarning mayda qilib tuzilishiga va davrlarning aniq belgilanishiga yordam beradi.

6. Rejalashtirish hozirgi kunning nazariy va uslubiy tavsiyalarining kurashchilar tomonidan qabul qilinadigan tomonidan qabul qilingan usullariga qaratilishi kerak.

7. Rejalashtirish hujjatlari aniq o'rganishga qiyin bo'lmasligi barcha ko'rsatkichlarni murabbiylar va shug'ullanuvchilar aniq tasavvur qilishlari kerak. Rejalashtiriladigan nazoratlar ichki va tashqi xarakterlarga ega bo'lishi mumkin.

Tashqi rejalashtirish(yoki yuqoridan rejalashtirish) davlat tashkiloti tomonidan olib boriladi. Rejalashtiriluvchi hujjatlar qaror va farmonlar shaklida bo'ladi. Sport kurashining asosiy rivojlanish yo'llarini ochib beradi. Bunga o'quv rejalari dasturlari, xalqaro,Osiyo o'yinlari, respublika birinchilik rejalari kiritiladi.Uning asosida tashkil qilingan kurash to'garaklari o'zining ishlarini olib borishi uchun, ya'ni jamoalar tuzish alohida sportchilar bilan ishlash rejalarni tuzadi. Bu rejalarning qaysi davr bo'yicha bajaradigan ishlarni olganligiga qarab kundalik, bir kunlik va perspektiv nazoratlarga ajratilishi mumkin. Shuningdek nazorat va planlashtirishning ikki yo'nalishda olib borilishi mumkin:

1. Raqamli.
2. O'sib boruvchi ko'rsatkichlar.

Raqamli hisobotga jismoniy mashg'ulotlarni olib borilishida beriladigan mashqlar va yuklamalarning yillik mashg'ulotlar sikli va o'quv yilidagi o'rnini aniqlashda quyidagilarga ahamiyat beriladi:

- jismoniy mashqlar o'rtasida munosabatni aniqlash;
- umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik o'rtasidagi munosabatni rejalashtirish;
- kuch tayyorgarligi va irodaviy tarbiya o'rtasidagi munosabat;
- rejalashtirishda vaqtni mashg'ulotlarda to'g'ri taqsimlash uchun tayyorgarlikning qisqa va uzoq muddatga mo'ljallangan davrlarni aniqlash kerak

bo‘ladi (haftalik mikrotsikl alohida mashg‘ulot olib borish) rejalashtirishning maxsus texnologiyasida quyidagilar kiradi:

- rejaning maqsadini aniqlash. Maqsad va vazifaga erishishda dasturli normativ asosga ega bo‘lishni aniqlash mashg‘ulot o‘tish uchun bilim, ko‘nikma mahoratni aniqlash. Mashg‘ulot jarayonida beriladigan ko‘rsatkich va ketma-ketlikni aniqlash.

Mashg‘ulotdagi yuklamalarni vaqt bo‘yicha me‘yorlash.

Har bir yuqoridagi jarayonlarni tahlil qilib chiqishimizga to‘g‘ri keladi.

Jismoniy mashqlar o‘rtasida munosabatni aniqlashda quyidagilarga etibor beriladi: shug‘ullanuvchining yoshi, tayyorgarligi necha yil sport to‘garagida shug‘ullanishi qatnashayotgan sport turi mashg‘ulotlar o‘ziga xosligini ko‘tara olishi. Shuning uchun ham bunday rejani tuzishda vaqt ko‘proq qilib belgilanadi (bir necha yil, yoki bir yil), agar vaqt qisqaroq qilib olinsa, reja aniq belgilab olinadi, beriladigan yuklamalar aniq bajariladigan qilib beriladi. Yutishga va g‘alaba qilishga ishontiriladi. Qo‘yilgan maqsad va vazifani sport tayyorgarligida qo‘llashda, o‘quv tarbiyalashda mashg‘ulot jarayonini aniq bilgan sharoitda qo‘llash mumkin. Sport mashg‘ulodlarini o‘tkazish uchun kerak bo‘ladigan bilim, malaka va mahorathar bir sport turining texnik-taktik harakatlarini o‘rganish va bilish, ulardan mahoratni oshirib borish, sportga oid nazariy va amaliy bilimlarni aniqlash orqali olib boriladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik o‘rtasidagi munosabatni rejalashtirish.

Bunda shug‘ullanuvchining sport-texnik va kontrol normativ tayyorgarlik va funksional holatini ko‘rsatadi. Bunday ko‘rsatkichlar hujjatlar asosida, ya‘ni sportdagi natijalari, tibbiy ko‘rikdagi nazorati orqali, shuningdek, har bir kurashchining sport turdagi ko‘rsatkichlarini ko‘rsatuvchi model tashkil-lashtiriladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik o‘rtasidagi munosabat.

Bunda har bir sport turining va kurash amaliyotining ilmiy-nazariy va uslubiy tayyorgarligi shug‘ullanuvchilarning muvaffaqiyatlariga erishuviga qaratilishi kerak va ularning sportdagi muvaffaqiyatlari tahlil qilinishi kerak. Sport mashg‘ulotlarining yuklamalari quyidagi guruhlariga bo‘linadi:

- a) yuklamalarning umumiy hajmi;
- b) maxsus yuklamalar;
- c) tibbiy holatga ta’sir qiluvchi mashg‘ulotlar;
- d) kurashchining umumiy holatdan chiqaruvchi mashg‘ulotlar.

Chuqurlashtirilgan sport mutaxassisligini egallash davrida (BD) yoshlarda sog‘ligini hisobga olib, ulardan razryadli sportchilar tayyorlanishi ko‘zda tutiladi, asosiy talab nazorat ko‘riklaridan o‘tib, umumiy jismoniy va maxsus tayyorgarligini ko‘rsatadi.

Bu davrdagi asosiy maqsad va vazifalar quyidagilardan iborat:

- o‘z sport mahoratini oshirish uchun jismoniy tayyorgarligini va jismoniy sifatlarini, sportdagi maxsus tayyorgarligini rivojlantiruvchi mashg‘ulotlar bilan ta’minlanganlik;

- kurashdagi texnik-taktik harakatlarni shakllantirish musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishiga qaratilgan bo‘lib, bu davrda maxsus va umum-jismoniy tayyorgarlik yana yuqoribosqichga olib chiqiladi.

Sport mahoratini oshirish davri (SM) sportchilardan masterlikka nomzod va masterlik normativlarini bajarganlari ajratib olinadi. Ulardan tayyorgarlik yili davomida jismoniy va maxsus tayyorgarlikni musobaqalardamuvaffaqiyatli qatnashishi bo‘yicha tayyorgarlik tashkil qilinadi

Bu davrdagi asosiy maqsad va vazifalar quyidagilardan iborat:

- sport mahoratini yana chuqurlashtirish jismoniy va maxsus tayyorgarligini terma jamoa talablariga yaqinlashtirish (Respublika, viloyat, shahar terma jamoalari);

- yunion-rim kurashi texnika va taktikasining asosiy talablarini to‘liq egallash;

- yakka tartibda texnik va taktik tayyorgarligini yuqorilashtirish va texnik-taktik usullarini qo‘llash;

- musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashish ishonchini shakllantirish;
- beriladigan jismoniy yuklamalarni musobaqarda qatnashish imkoniyatiga qarab belgilash.

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash davri (YuMS) – buguruh sport turi bo'yicha masterlik va xalqaro sinfdagi masterlik normativlarini bajargan terma jamoalarida (Respublika, viloyat, shahar terma jamoalari) kurashchilardan tashkil etiladi. Maqsadi sportchilarda musobaqalarda g'alaba qilishlari uchun kurashchilarning yakka tartibdagi tayyorgarligiga asosiy e'tiborni qaratiladi.

Ushbu dasturda boshlang'ich guruhlarini va o'quv mashg'ulot guruhlarini tashkil qilish uslubiyati ochib berilgan. Sport mahoratini oshirish va sportdagi yuqori yutuqlarga erishish guruhlarida jismoniy tayyorgarlikni, texnik-taktik tayyorgarlikni, ruhiy va nazariy tayyorgarliklar bilan birgalikda olib borib, o'quv-trenirovga yig'inlarining o'tkazishdan asosiy maqsad tayyorgarlik yakka tartibda rejali olib borilishi va dasturlar maxsus tayyorlanishi ko'zda tutiladi.

Yuqoridagi sportchilarni tayyorlaydigan har bir davr o'z dasturi uslubiyati vositalari va tashkillashtirish mohiyatiga ega.

Bu yunon-rim kurash turi bo'yicha ko'p yillik sportchilarni tayyorlashdagi BO'SM va BO'SMOMlari orqali kurashchilarni tayyorlashda eng yaxshi tayyorlangan uslublardan, o'qtish metodikasidan mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'quv sborlarini va tarbiyani tashkil qilish ko'zda to'atiladi.

Tashkiliy uslubiy tavsiyalar.

Ushbu bo'limda ko'p yillik yunon-rim kurashchilarni tayyorlashdagi mashg'uloi jarayonini va rejalashtirishda bolalar o'smirlarning o'ziga hos tayyorgarlik jarayonlari hisobga olinadi.

Kuch tayyorgarligi va irodaviy tarbiya o'rtasidagi munosabat

Rejalashtirishda vaqtni mashg'ulotlarda to'g'ri taqsimlash uchun tayyorgarlikning qisqa va uzoq muddatga mo'ljallangan davrlarni aniqlash kerak bo'ladi (haftalik, mikrotsikl alohda mashg'ulot olib borish) rejalashtirishning maxsus texnologiyasida quyidagilar kiradi:

- rejaning maqsadini aniqlash. Maqsad va vazifaga erishishda dasturli normativ asosga ega bo'lishni aniqlash mashg'ulot o'tish uchun bilim, ko'nikma, mahoratni aniqlash. Mashg'ulot jarayonida beriladigan ko'rsatkich va ketma-ketlikni aniqlash;

- sport bilan shug'ullanishni o'qish va ijtimoiy foydali ishlar bilan to'g'ri qo'shib olib borish zarurligini tushunish;

- har bir texnik usul va harakatning ma'nosini, usullar va ularning variantlariga taalluqli asosiy qonuniyatlarni tushunish, muskul sezgilarini, o'zining va raqibining harakatlari va qanday ish ko'rishini analiz qilish va baholash;

- shug'ullanuvchilarni faol kuzatishga, murabbiyning vazifasi va topshiriqlarini fahmlab olish va ijodiy hal etishga o'rgatish; o'z harakatlarini turli sheriklari, raqiblar va vujudga kelgan vaziyatga qarab o'zgartirish;

- shug'ullanuvchilarning sport sohasida, ijtimoiy va mehnat faoliyatida, turmushda o'z bilim, ko'nikma va malakalaridan ongli ravishda foydalanishiga erishish;

- mazkur qoidalarni hisobga olish sportchilarni sport nazariyasi va amaliyoti asoslariga samarali o'rgatishga, ularda o'zlari qiladigan ishlari va o'z xatti-harakatiga tanqidiy munosabatda bo'lish hissini tarkib toptirishga yordam beradi.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Sportchilar sog'ligi darajasi va ular organizmi turli tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirish.

2. Jismoniy sifatlarni sport kurashining o'ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda rivojlantirish.

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

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

1. Kurashchi organizimini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish.
2. Salomatlik darajasini oshirish.
3. Shiddatli mashg'ulotlar va musobaqa nagruzkalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanish.

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:

1. Asosiy kurash sport uchun ko'proq xos bo'lgan sifatlarni rivojlantirish.
2. Kurashchi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladiki, ular o'zining kinematik va dinamik tarkibi hamda asab-mushak kuchlanishi xususiyatiga ko'ra kurashchining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mosdir. Shunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratish mumkin: kurashning turli usullarini ishora orqali bajarish; maxsus trenajyor moslamalarida bajariladigan mashqlar; kurashchilar manekeni bilan mashqlar.

Kurashchining maxsus-jismoniy tayyorgarligi harakatlanish sifatlarini kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan quyiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan.

Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan kurash gilamida o'tkaziladi va harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qo'llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar kurashchi organizmiga bo'lgan ta'sirni kuchaytiradi.

1.5. Kurashchilar tayyogarlighining umumiy xarakteristikasi

Kurashchilar ko'p yilliktayyorgarligi uzoq davrni o'z ichiga olib, kurash turiga kirib kelishdan masterlik talablarini bajarishgacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Bu davr 10-15 yilni o'z ichiga oladi. Sport sog'lomlashtirish davri (SS)dagi mashg'ulotlarga umumtalim maktablarining o'quvchilari, o'z sog'lig'ini sport kurashi orqali tiklamoqchi va pediater shifokorlardan ruxsati bo'lgan yoshlar jalb qilinadi.

Qo'shimcha ta'lim muassasasi bo'lgan sport maktabi sog'lom turmush tarzini shakllantirish, professional kasbni mustaqil tanlash, jismoniy, intellektual va ma'naviy qobiliyatlarni rivojlantirishga, yuksak darajadagi sport yutuqlariga erishishga yordam beradi.

Ko'p yillik tayyorlov jarayoni yosh sportchidan xalqaro toifadagi sport ustasigacha bo'lgan uzoq muddatli vaqtni qamrab oladi. Bolalar va o'smirlar sport maktablari (BO'SM) va ixtisoslashgan bolalar va o'smirlar olimpiya zahiralari maktablari (IBO'OZM) sharoitlarida sportchilarni ko'pyillik tayyorlash maqsadlarini samarali amalga oshirishda ilg'or uslublar va o'qitish metodikalari, mashg'ulotlar va o'quv-mashqlari hamda tarbiyaviy jarayonlarni tashkillash muhim ahamiyat kasb etadi.

O'quv qo'llanmani tayyorlash sportning yuqori natijalarga erishishga bo'lganehtiyoji va o'sib kelayotgan yosh avlodning salomatligi uchun ham muhimligi bilan bog'liq. Mualliflar ushbu o'quv qo'llanmani tayyorlashda sport va sport fanini rivojlantirishning zamonaviy an'analarini e'tiborga oldilar. Bolalar va o'smirlar sport maktablari (BO'SM va IBO'OZM) uchun o'quv qo'llanma me'yoriy-huquqiy hujjatlar va sport tayyorgarligining asosiy prinsiplari asosida tuzilgan.

O'quv qo'llanmada sport murabbiyining asosiy kasb-pedagogikaspektlari, sportchilarni sport maktablarida tayyorlashning tashkiliy-metodik o'ziga xosliklari aks ettirilgan bo'lib, sportchilarni ko'p yillik tayyorlashning struktura va mohiyati kengko'lamda, sensitiv davrda jismoniy sifatlarni e'tiborga olgan holda ko'rib chiqildi, sport tanlovi, o'quv-mashg'ulot yig'inlarini tashkil qilish va o'tkazish masalalari ko'rib chiqildi, shuningdek o'quv qo'llanmada sportchilarni tayyorlash jarayonida jarohatlanishlarning oldini olish bo'yicha

materiallar taqdim etilgan va o'quv-mashg'ulotlarda qo'llanuvchi harakatchan o'yinlardan foydalanish tamoyillari batafsil bayon qilingan.

Sportchi va trenerlarning ovqatlanishi bo'yicha metodik tavsiyalar, shuningdek, ayollar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar metodikasi, sportchilarning ruhiy tayyorgarligiga alohida e'tiborqaratilgan, o'z-o'zini nazorat qilish bo'yicha savollar va sport tayyorgarligi kundaligidan foydalanish tartib-qoidalari keltirilgan. BO'SM va IBO'OZM dasturida sportda doping-dan foydalanish masalalari ko'rib chiqilgan.

Talabalar, bolalar va o'smirlar sport maktablari, ixtisoslashgan bolalar va o'smirlar olimpiya zahiralari sport maktablari uchun o'quv qo'llamani yaratishda ilmiy tadqiqotlar natijalari, sport amaliyotidagi ilg'or tajribalaridan foydalanildi, shuningdek, yurtimiz va chet el mutaxassislarining ilgari nashrdan chiqqan dasturlari tahlilga tortildi.

Tadqiqotda bolalar va o'smirlar sport maktablari, ixtisoslashgan bolalar va o'smirlar olimpiya zahiralari sport maktablari "Sambo" (2003) namunaviy dasturi materiallaridan foydalanildi.

O'quv qo'llanma BO'SM, IBO'OZM, OSMM (Oliy sport mahorati maktabi), sport maktablari trenerlari, jismoniy tarbiya oliy o'quv yurtlari va jismoniy tarbiya uchun mo'ljalangan, shuningdek, bu dastur o'z mohiyatiga ko'ra turli kvalifikatsiyadagi sportchilarga ham foyda keltiradi.

1.5.1. Ko'p yillik tayyorgarlikning bosqichlari

Ko'p yillik mashg'ulotlar jarayonini ma'lum bir qonuniyatlarga bo'ysunadigan yaxlit jarayon, shaxsiy rivojlanish yo'liga ega, o'ziga xos xususiyatlari mavjud bo'lgan yaxlit tizim sifatida ko'rib chiqish maqsadga muvofiqdir. Sportchilarning ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining ustuvor yunalishiga qarab shartli ravishda to'rt bosqichga bo'lingan: boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi, chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi, sport takomillashuvi bosqichi, oliy sport mahorati bosqichi.

Mashg'ulotlar bosqichlari davomiyligi kurash turlarining o'ziga xos xususiyatlari, shuningdek, shug'ullanuvchilarning sport tayyorgarligi daraja-siga

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

Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi.

Ushbu bosqichning asosiy vazifalari quydagilardan iborat bo‘lib, bularga sportchining har tomonlama jismoniy tayyorgarligi, salomatlikni mustahkamlash, umumiy chidamlilik va tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash, bellashuvni kombinatsiyali usulda olib borish asoslarini egallash, maxsus chidamlilikni rivojlantirish, musobaqa tajribasiga ega bo‘lish.

Mashg‘ulotlarning asosiy uslublari bo‘lib, takroriy, aylanma, o‘zgaruvchan, o‘yin, musobaqa hisoblanadi.

Mashg‘ulotlar vositalari: sport o‘yinlari, kross yugurish, kurashchining maxsus mashqlari, akrobatik mashqlar, kichik og‘irliklar bilan mashqlar, o‘quv-mashg‘ulotlar musobaqalari.

Ko‘plab mutaxassislar tomonidan chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichida kurashchining har tomonlamamashg‘ulotlari katta samara berishi isbotlangan.

Mashg‘ulotlar jarayonini rejalashtirishda texnik-taktik tayyorgarlikka ko‘p vaqt ajratish kerak, chunki sportchi ko‘plab texnik harakatlarni o‘zlash-tirishi kerak. Bu bosqichda texnik harakatning to‘g‘ri biodinamik tuzilmasiga o‘rgatishga harakatqilish kerak.

Biroq, texnik tayyorgarlikda muvaffaqiyatga erishish ko‘p hollarda sportchi jismoniy sifatleri rivojlanishining optimal nisbatlariga bog‘liq. Ushbu bosqichda mashg‘ulotlar jarayoniga harakatli va sportda muhim ahamiyatga ega bo‘lgan jismoniy sifatleri tarbiyalashga qaratilgan sportchining maxsus mashqlarini kiritish hisobiga tezkorlikni tarbiyalashni davom ettirish lozim. Mazkur davrda yosh sportchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga katta e‘tibor beriladi. Bu bosqichda sportchining egiluvchanligini tarbiyalashni davom ettirish lozim. Harakat amplitudasini oshirishga yordam beradigan cho‘ziltirish mashqlari egiluvchanlikni tarbiyalashda asosiy vosita hisoblanadi.

Mutaxassislarning fikricha, mashg‘ulotlarning ushbu bosqichida chidamlilikni tarbiyalashga alohida e‘tibor qaratish lozim. Umumiy

chidamlilikni tarbiyalash vositalariga kross yugurish, sport o'yinlari, suzish kiradi. Sport mashg'ulotlarida chaqqonlikni tarbiyalashga, harakat malakalari, ko'nikmalarini egallash, vaziyat o'zgarganda harakat faoliyatini samarali qayta ko'rish qobiliyatini takomillashtirishga katta o'rin ajratilishi zarur. Shuning uchun chaqqonlikni tarbiyalash **koordinatsion** murakkab harakatlarni egallash va to'satdan o'zgargan vaziyatlarda harakat faoliyatini qayta ko'rishni takomillashtirishni nazarda tutadi.

Tiklanish tadbirlari o'smirning kundalik faoliyatida mashg'ulotlar va dam olishning optimal tartibiga erishishga qaratilgan. Bular massaj, bug'li hammom (haftasiga bir marta), vitamin va oqsillarga boy ovqatlanish tavsiya qilinadi.

Sport takomillashuvi bosqichi.

Ushbu bosqichning asosiy vazifalari quydagilardan iborat: mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddatini oshirish, texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish, yetakchi jismoniy sifatlarning maksimal darajada rivojlanishiga erishish, musobaqa tayyorgarligini takomillashtirish, mashg'ulotlar hamda musobaqalarda qiyinchiliklarni yengib o'tish jarayonida axloqiy-iroda sifatlarini tarbiyalash.

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

Mashg'ulotlar vositalari: o'quv-mashg'ulotlar bellashuvlari, sportchi-ning maxsus mashqlari, musobaqa xususiyatiga ega bellashuvlar, shtanga, rezina, amortizatorlar bilan mashqlar, OFP va SFP vositalari, akrobatika va gimnastika mashqlari. Bu bosqichga o'smir sportchilar texnik-taktik mahorat asoslarini egallagan holdayetib keladilar, shuning uchun sportchining asosiy faoliyati harakat malakasini takomillashtirishga qaratilgan. O'zlashtirilgan kurash usullarini ketma-ket ko'p marta takrorlash zarur. Sportchilar bu usullarni o'quv-mashg'ulotlar bellashuvlarida albatta qo'llashlariga e'tibor berish va shunga erishish lozim. Shu sababli ushbu bosqichda maxsus vazifalar bo'yicha o'quv-mashg'ulotlar bellashuvlarini rejalashtirish mumkin. Sportchilarga bellashuvni olib borish taktikasi variantlari to'g'risida to'liqma'lumotlar berish zarur.

Sport takomillashuvi bosqichida jismoniy sifatlarni tarbiyalashga katta e'tibor berish lozim. Yuqorida aytilganidek, sport musobaqa faoliyatida muvaffaqiyatga erishishda tezkor-kuch va maxsus chidamlilikni rivojlan-tirish muhim ahamiyat kasb etadi. Sport takomillashuvi bosqichida quydagi tezkor-kuch sifatlarni tarbiyalash uslublari maqsadga muvofiqdir: dinamik kuchlanishlar uslubi, takrorlash uslubi.

Yosh sportchilarda tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash uchun tuzilmasi jihatidan texnik-taktik harakatlarga yaqinbo'lgan jismoniy mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Tezkorlik va kuchni tarbiyalashda mashg'ulotlarning birgalikdagi uslubini qo'llagan holdatanlangan sport turi texnikasida takomillashtirish bilan uyg'unlashtirish lozim.

Sportchining umumiy va maxsus chidamliligini tarbiyalash mashg'u-lotlar jarayonining asosiy qismlaridan biri hisoblanadi. Uning umumiy chidamliligini oshirishning asosiy vositalari bo'lib kross yugurish, sport o'yinlari, suzish va h.k. hisoblanadi. Umumiy chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlarni bajarishda yuklamaning beshta tarkibiga e'tibor berish kerak:

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

Tiklanish tadbirlari: ish, mashg'ulotlar 'ulotlari va dam olishning optimal tartibiga rioya qilish; shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish, chiniqish; massaj, hovuzda suzish, bug'li hammom, to'laqonli vitaminli ovqatlanish.

Oliy sport mahorati bosqichi.

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

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

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini samarali boshqarish uchun ko'p yillik dasturning ishlab chiqilishi muhim ahamiyatga ega. Dasturning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini hisobga olgan holda tuzilgan alohida tarkibi o'quv-mashg'ulotlar jarayonining ustuvor yo'nalishini to'g'ri aniqlashga, muayyan ko'rsatkichlarni belgilashga (sportchi tayyorgarligi davomida ularga tayanadi) imkon beradi.

3-jadval

Tayyorgarlik omponentlari	Tayyorgarlik- ning ilk bosqichi	Tayyorgarlik- ning maxsus tayyorgarligini chuqur o'rgatish davri	Sport musobaqalar davri	Yuqori malakali sportchilik davri
Sportchilar	Yangilar:10- 12yosh sog'ligi bo'yicha kurash mashg'ulotlari ga qo'yilganlar	12-16 yoshli o'smirlar razryadiga ega, o'z sport turi bo'yicha kontrol nazorat talablarini bajarganlar	I razryadli 17-19 yuqori malakalitayy orgarlikva ruhiy texnik- taktik tayyorgarlik bo'yicha	20yoshdan yuqori,yu- qori mala- kali, katta jismoniy yuklama- larni qabul qila oladi- gan muso- baqalarga ruhiy tayyor sportchilar

Tayyorgarlik guruhi	Boshlangich tayyorgarlik guruhi	O'quv mashg'ulot guruhlari	Sport mahoratini o'stiruvchi guruh	Yuqori malakali sportchilarguruhi
---------------------	---------------------------------	----------------------------	------------------------------------	-----------------------------------

Sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligini shakllantirish modeli

Tayyorgarlikning maqsadi	Bolalarni doimiy jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga va o'zi tanlagan sport turiga qiziqishni uyg'otish	Shug'ullanayotganlarning yuqori malakali sport darajasiga erishishni texnik-taktik tayyorgarlikni egallash orqali olib borish	Sport mahoratini oshirish, nomzodlik, masterlik talablarni bajarish, terma jamoaga kirish talablarni bajarish	Xalqaro, Osiyo musobaqalariga qatnashish, xalqaro toifadagi sportustasi normativini bajarish
Sport tayyorgarligining asosiy vazifalari	Bolalarni sport yoshiga tanlash	1-2-guruhli razryadlarni tanlash	Masterlikka nomzod va master	Xalqaro klassdagi master sportchilarga nomzodlar tayyorlash
Asosiy pedagogika vazifalari, mana'viy tarbiya	Vatanga muhabbat ruhini singdirish	Sport turini qadrlash	Barkamol avlodni tarbiyasini targ'ib qilish	Musobaqalarda yurtning bayrog'ini yuqori darajaga ko'tarish

Ovqatlanish	O'z vaqtida to'g'ri ovqatlanish	O'z vaqtida to'g'ri ovqatlanish va vitaminlarga boy ovqatlarni yeyish	Musobaqalarga qatnashishiga qarab, ulardagi yuklamalarga qarab ovqatlanish	Maxsus vitaminlashtirilgan tabiiy toza ovqatlardan iste'mol qilishda musobaqa va yuklamalarni hisobga olish
-------------	---------------------------------	---	--	---

5-jadval

Tayyorgarlikning maqsadi	Bolalarni doimiy jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga va o'zi tanlagan sport turiga qiziqishni uyg'otish	Shug'ullanayotganlarning yuqori malakali sport darajasiga erishishni texnik-taktik tayyorgarlikni egallash orqali olib borish	Sport mahoratini oshirish, nomzodlik, masterlik talablarini bajarish, terma jamoaga kirish talablarni bajarish	Xalqaro, Osiyo musobaqalarga qatnashish, Xalqaro toifadagi sportustasi normativini bajarish
Sport tayyorgarligining asosiy vazifalari	Bolalarni sport yoshiga tanlash	1-2-guruhli razryadlarni tanlash	Masterlikka nomzod va master	Xalqaro klassdagi master sportchilarga nomzodlar tayyorlash

5-jadvalning davomi

Asosiy pedagogika vazifalari, ma'naviy tarbiya	Vatanga muhabbat ruhini singdirish	Sport turini qadrlash	Barkamol avlodni tarbiyasini targ'ib qilish	Musobaqalarda yurtning bayrog'ini yuqori darajaga ko'tarish
Ovqatlanish	O'z vaqtida to'g'ri ovqatlanish	O'z vaqtida to'g'ri ovqatlanish va vitaminlarga boy ovqatlarni iste'mol qilish	Musobaqalarga qatnashishiga qarab, ular-dagi yuklamalarga qarab ovqatlanish	Maxsus vitaminlashtirilgan tabiiy toza ovqatlardan iste'mol qilishda musobaqa va yuklamalarni hisobga olish
Tiklanish vositalari	Pedagogik ta'sir – sayr, o'yin va toza havo, fizioterapiyaviy dush, vanna	Pedagogik ta'sir – turizm, veloturizm, fizioterapiyaviy dush, vanna	Pedagogik fizioterapiyaviy dush, vanna, massaj, farmakologik vitaminlar, ruhiy tiklanish, musiqa tinglash	Pedagogik ta'sir – o'zining alohida imkoniyatlariga qarab dori-darmonlar berish, hozirgi davr bo'yicha

5-jadvalning davomi

Tibbiy va uslubiy ta'minlash	Davriy tibbiy ko'rikdan o'tkazish, yoshlarning jismoniy imkoniyat tayyorgarligini o'rganish	Chuqur tibbiy ko'rikdan o'tkazish davriy kundalik va musobaqalarda qatnashish bo'yicha qo'llagan texnik-taktik harakatlar bo'yicha	Musobaqalarda qatnashish uchun tibbiy ko'rikdan o'tkazish	Master sportchilarni tibbiy ko'rikdan o'tkazish va nazorat qilish
Tizimli nazoratni tashkil qilish	O'quv guruhlarini doimiy va dars jarayonlarini shug'ullanuvchilar bilan tayyorlash	Shug'ullanishga qiziqishi bor xarakteri bilan to'g'ri keladigan qo'rqmas yuklamalarni bajara oladigan sportchilarni guruhlarga jalb qilish	Musobaqalarga muntazam qatnashadigan iqtidorli sportchilarni guruhlarga jalb qilish	Xalqaro, Osiyo musobaqalarida doimiy qatnashadigan sportchilar guruhini tashkil etish
Nazariy tayyorgarlik	Tanlangan sport turini doimiy olib borish	Tanlangan sport turini doimiy olib borish	Tanlangan sport turini doimiy olib borish	Tanlangan sport turini doimiy olib borish

Maxsus ruhiy tayyorgarlik	Trenrovkalarda doimiy qatnashib keladigan sportchilarni tanlangan turiga qarab mehr uyg'otish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, ruhiy tayyorgarligini oshirish, oilaga muhabbat ruhini singdirish, mehnatkashlik, madaniyatga bo'lgan munosabatni shakllantirish, do'stlari, trenerlari bilan munosabatni shakllantirish, o'zini nazorat qila olish, ruhiy holatini muvozanatda ushlay olish	Trenrovkalarda doimiy qatnashib keladigan sportchilarni tanlangan turiga qarab mehr uyg'otish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, ruhiy tayyorgarligini oshirish, oilaga muhabbat ruhini singdirish, mehnatkashlik, madaniyatga bo'lgan munosabatni shakllantirish, do'stlari, trenerlari bilan munosabatni shakllantirish, o'zini nazorat qila olish ruhiy holatini muvozanatda ushlay olish	Trenirovkalarda doimiy qatnashib keladigan sportchilarni tanlangan turiga qarab mehr uyg'otish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish ruhiy tayyorgarligini oshirish, oilaga muhabbat ruhini singdirish mehnatkashlik madaniyatga bo'lgan munosabatni shakllantirish do'stlari, trenerlari bilan munosabatni shakllantirish o'zini nazorat qila olish ruhiy holati muvozanatda	Trenirovkalarda doimiy qatnashib keladigan sportchilarni tanlangan turiga qarab mehr uyg'otish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish ruhiy tayyorgarligini oshirish, oilaga muhabbat ruhini singdirish mehnat madaniyatga bo'lgan munosabatni shakllantirish, trenerlari, do'stlari bilan munosabatni shakllantirish o'zini nazorat qila olish ruhiy holati muvozanatda
---------------------------	---	--	---	---

Jismoniy tayyorgarlik	Yilik o'quv natijasiga ko'ra maxsus umum jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish	Yilik o'quv natijasiga ko'ra maxsus umum jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish	Yilik o'quv natijasiga ko'ra maxsus umum jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish	Yilik o'quv natijasiga ko'ra maxsus umum jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish
-----------------------	--	--	--	--

6-jadval

Texnik-taktik tayyorgarlik	Tanlangan sport turini texnik-taktik tayyorgarligini o'rganish	Texnika va taktikasini musobaqada qatnashish darajasini o'rganish	Texnika va taktik harakatlarni musobaqalarda qo'llash	Eng nufuzli musobaqalarda qo'llay olish
Musobaqaviy tayyorgarlik	Yuqori malakali sportchilarni nazorat qilish	Yuqori malakali sportchilarni nazorat qilish	Yuqori malakali sportchilarni nazorat qilish	Yuqori malakali sportchilarni nazorat qilish
Harakatlarni boshqarish	Darslarda bolalarni sportga qiziqtirish	Organizimni rivojlantirish, nerv paylari apparatini yurak-qon tomir, nafas tizimini rivojlantirish	Trenirovkada yuklamali mashqlarga moslashtirish	Funksional psixologik holatlarda organizimni moslashtirish

Kutilayotgan natijalar	Guruhlarni shakllantirish	Umumiy va maxsus sport turi boyicha texnik-taktik tayyorgarlikni tashkil etish	Shahar, viloyat sportchilaridan terma jamoa a'zolarini shakllantirish	Xalqaro va Osiyo musobaqalarda qatnashishga erishish
------------------------	---------------------------	--	---	--

Sportchilar tayyorlash tizimining umumiy tavsifi.

Kurashchini ko'p yillik tayyorlash yosh sportchidan xalqaro toifadagi sport ustasigacha bo'lgan uzoq muddatli davrni o'z ichiga oladi. Ushbu davr 10-15 yilni oladi va quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi:

Sport-sog'lomlashtirish bosqichi (SS). Bu bosqichga sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar, sport kurashi bilan shug'ullanish istagida bo'lgan va vrach-pediatorning yozma ruxsatnomasi bo'lgan maktab o'quvchilari qabulqilinadi.

Bosqichning maqsad, vazifa va ahamiyatli yo'nalishi:

- barkamol rivojlangan shaxsni to'laqonli faoliyat ko'rsatishini ta'minlovchi salomatlik va jismoniy tayyorgarligining yetarli darajasiga erishish;
- mashg'ulotlar jarayonida organizmni jismoniy yuklamalarga moslashtirish (adaptatsiya);
- insonning harqanday ijtimoiy-foydali faoliyat uchun yuqori darajadagi sog'ligi va mehnat qobiliyatini, xotira, fikrlash, harqanday kasbiy mashg'ulot va bilimlarni egallashga imkon berishini ta'minlash.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi (BT). BT bosqichiga sport kurashi bilan shug'ullanish istagi bo'lgan va vrach-pediatorning yozma ruxsatnomasi bo'lgan maktab o'quvchilari qabulqilinadi.

Bosqichning maqsad, vazifa va ahamiyatli yo'nalishi:

- bolalarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb qilish va ularda sport kurashi bilan muntazam shug'ullanishga barqarorqiziqishni shakllantirish;
- bolalar va o'smirlar salomatligini mustahkamlash hamda jismoniy rivojlanishini yaxshilash;

- jismoniy mashqlarni bajarish texnikasi asoslarini egallash va yakka-kurash asoslarini shakllantirish;

- jismoniy mashqlarning turli turlari asosida qurilgan mashg'ulotlarda jismoniy tayyorgarlikni har tomonlama egallash;

- bolalarda iste'dod nishonalari va qobiliyatlarni aniqlash, kelgusi mashg'ulotlar uchun sport turini aniqlash, o'quv guruhlarini tanlab olish va komplektlash;

- tegishli yosh guruhlarining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi talablarini tayyorlash va bajarish.

O'quv-mashg'ulotlar bosqichi (UT) ikki kichik bosqichdan iborat – boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichi (ta'limning 1-yili) va chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi (ta'limning 3-4-yili).

Boshlang'ich sportga ixtisoslashuvi bosqichi 1 yildan kam bo'lmagan kerakli tayyorgarlikka ega hamda umumjismoniy va maxsus tayyorgarlikdan qabulnormativlarini bajargan sog'lom va deyarli sog'lom o'quvchilardan tanlov asosida shakllantiriladi. Bu bosqichda o'qish yillari bo'yicha ko'chi-rish o'quvchilarning umumjismoniy va maxsus tayyorgarlikdan nazoratnormativlarini bajargan taqdirda amalga oshiriladi.

Birinchi bosqichning maqsadi, vazifalari va ahamiyatli yo'nalishi quyidagilardan iborat:

- har tomonlama jismoniy va funksional tayyorgarlikni oshirish, asosiy jismoniy sifatlarni oshirish;

- kurash turi texnika va taktika asoslarini egallash, sportning turli turlarida musobaqalarda qatnashish yo'li bilan musobaqa malakasini oshirish;

- yosh guruhiga tegishli jismoniy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha normativ talablarni tayyorlash va bajarish;

- musobaqalarni tayyorlash va o'tkazish bo'yicha malakaga ega bo'lish.

Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi umumjismoniy va maxsus tayyorgarlikdan nazorat normativlarini bajargan sog'lom razryadli sportchilardan shakllantiriladi.

Bosqichning maqsadi, vazifalari va ahamiyatli yoʻnalishi quyidagilardan iborat:

- har tomonlama umumjismaniy tayyorgarlik asosida sport mahoratini keyingi oʻsishiga shart-sharoit yaratish;

- sport kurashi texnikasi va taktikasini takomillashtirish, tanlangan sport turida musobaqa malakasini oshirish;

- jismoniy va maxsus tayyorgarlik boʻyicha normativ talablarni tayyor-lash va bajarish.

Sport takomillashuvi bosqichi (ST) sport ustaligiga nomzod sport normativlarini bajargan sportchilardan shakllantiriladi. Ushbu bosqichda oʻqish yillari boʻyicha koʻchirish sport natijalari ijobiy tomonga oʻsganda amalga oshiriladi.

Bosqichning maqsadi, vazifalari va ahamiyatli yoʻnalishi quyidagilardan iborat:

- umumiy va maxsus tayyorgarlik asosida sport mahoratini mamlakat terma jamoasi va boshqarma talablari darajasiga koʻtarish;

- kurash turining texnika va taktika tayanchlarini puxta egallash;

- “yaxshi koʻrgan” harakatlari texnika va taktikasini takomillashtirish;

- musobaqalarda qatnashishda ishonchlilikni oshirish;

- oshirilgan mashgʻulotlar yuklamalarini oʻzlashtirish va musobaqa tajribasini toʻplash.

Oliy sport mahorati bosqichi(YuSM) sport ustasi va xalqaro toifadagi sport ustasi, mamlakat terma jamoasi, respublika va boshqarma normativ-larini bajargan sportchilardan shakllantiriladi.

Bosqichning vazifasi: kurashchilarni yakka tartibda tayyorlash asosida maksimal barqaror sport natijalariga erishish.

Har bir bosqich oʻz vositalari, uslubi va tashkiliy tayyorgarligi bilan ajralib turadi.

BOʻSM va IBOʻOZM sharoitlarida kurashchilarni koʻp yillik tayyor-garlik jarayonini samarali amalga oshirishda eng yangi ilmiy, ilmiy-uslubiy

ma'lumotlar, o'qitishning ilg'or uslublari, mashg'ulotlar va o'quv-mashg'ulotlar hamda tarbiyaviy jarayon muhim ahamiyat kasb etadi.

Nazariy tayyorgarlik

Ushbu qismda O'T va ST bosqichlari o'quvchilarining nazariy tayyorgarligining me'yoriy rejasi keltiriladi. U faqat eng zarur bilimlarni o'z ichiga olishi kerak.

Teoretik tayyorgarlik suhbat, leksiya tarzida va to'g'ridan-to'g'ri mashq davomida o'tkazilib, amaliy bilimlar elementi sifatida jismoniy, texnik-taktik, ruhiy va iroda tayyorgarligi bilan uzviy bog'liq.

Nazariy bilimlar ma'lum bir maqsadga yo'naltirilgan bo'lishi kerak: o'quvchilarda mashg'ulotlar davomida olgan bilimlaridan amalda foydalanish ko'nikmalarini shakllantirish.

O'quv dasturi o'quv-mashq bosqichi va sport takomillashuvi bosqichlarida butun o'qish davri davomida taqsimlanadi. Nazariy mashg'ulotlarni o'tkazish paytida o'quvchilarning yoshlarini hisobga olish lozim bo'lib, dasturni tushunarli qilib bayon etish kerak. Muayyan ish sharoitlaridan kelib chiqqan holda nazariy tayyorgarlik rejasiga tuzatishlar kiritish mumkin. Dasturning ushbu qismida nazariy mashg'ulotlarning taxminiy namunaviy ro'yxati va ularning qisqacha tafsiloti keltiriladi.

Nazariy mashg'ulotlar rejasiga sport bilan shug'ullanganda shifokor nazorati va shaxsiy nazorat, jarohat va kasalliklarni oldini olish, tiklanish tadbirlari kabi mavzularni aks ettirish kerak.

Jismoniy tayyorgarlik

Inson faoliyati qanday maqsad va mazmun yoki qaysi yo'nalishda ijro etilmasin, uning pirovard unumdorligi harakat samaradorligi bilan bog'liqdir. Harakat samaradorligi esa o'z navbatida muvofiq jismoniy sifatlar harakat malakalari, ko'nikmalari va albatta organizmning funksional imkoniyatlariga asoslanadi. Kundalik harakat hajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy

va funksional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Lekin barcha harakat turlari, jumladan sport to'garaklarida ijro etiladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi hamda shiddati shug'ullanuvchining funksional imkoniyatlariga mos kelishi yoki xiyolgina yuqori bo'lishi lozim. Chunki, biologiya fanida azaldan o'z isbotini topgan qonuniyatlarga ko'ra, antogenetik taraqqiyotning muayyan bosqichlarida bajariladigan kundalik jismoniy yuklama (nagruzka)ning yalpi ta'sir "kuchi" organizmning funksional imkoniyatlaridan doimo yuqori bo'lsa, shu organizmda (organlar, mushaklar, tomirlar, hujayralar, to'qimalar, yurak, o'pka, taloq, jigar va h.k.) zo'riqish yoki tez toliqish alomatlari paydo bo'ladi. Bunday salbiy "izlar" odamning, ayniqsa, bolaning odatiy funksional faoliyatini izdan chiqaradi, kayfiyatini tushuradi, uyquni buzadi, piravordida ish qobiliyatini susaytiradi va uni to'liq tiklanishiga to'sqinlik qiladi. Agar shunday yuklamalar ustunligi bola faoliyatida surunkali qaytarilib tursa, organizmning nafaqat normal o'sishiga ta'sir etishi mumkin, balki ushbu yuklamalar ustunligi turli funksional "obyekt"larda lokal yoki global potologik asoratlar paydo bo'lishiga sababchi bo'lishi ehtimoldan holi emas. Aksincha, kundalik yoki yalpi mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddati funksional imkoniyatdan past bo'lsa, jismoniy sifatlarning shakllanishi susayadi, ish qobiliyati kuchaymaydi. Binobarin, kundalik yoki yalpi yuklamalar, shu jumladan jismoniy tarbiya darslari va trenirovka mashg'ulotlariga oid yuklamalarni bolalarning yoshi, jinsi, jismoniyva funksional imkoniyatlariga qarab "to'lqinsimon" prinsipda oshira borish darkor. Demak, bolalar sportiga oid mashg'ulotlarni tashkil qilishda pedagogik va tibbiy nazoratga asoslanish sog'lom, barkamol avlodni tarbiyalash jarayonining ajralmas qismidir. Shunday ekan, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar (jismoniy tarbiya darsi, trenirovka mashg'uloti, sport musobaqalari mazmunini maqsadli rejalashtirish va boshqarish har bir mutaxassis (o'qituvchi, murabbiy, tashkilotchi, uslubchi, yo'riqchi) va rahbar shaxsga qayta mas'uliyat yuklashi, ular jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik va sport moslamalariga oid bilimlarni o'zlashtirishlari, muvofiq kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarni puxta egallashlari zarurligi isbot talab qilmaydi.

Alohida e'tibor qaratish muhimki, bolalar sportini samarali tashkil qilish, ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida shug'ullanuvchilar sog'ligi va ularning sport mahoratini shakllantirish borish ustubor jihatdan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga bog'liqdir.

Ta'kidlash joizki, jismoniy tarbiya va sport turlari nazariyasi va uslubiyati bo'yicha nashr etilgan darslik hamda qo'llanmalarda jismoniy tayyorgarlik tushunchasi – bu muayyan kasbiy faoliyat yoki sport turida ma'lum jarayon samaradorligini belgilab berish darajasida shakllangan tayyorgarlik – ish qobiliyati, harakat sifatlari, malakalari va ko'nikmalarining integral ifodasini anglatadi.

Sport amaliyotida (kasbiy amaliyotda ham) jismoniy tayyorgarlik, odatda, ikki bir-biriga chambarchas bog'liq bo'lgan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik turlariga bo'linadi.

Hayot davomida inson sog'ligi, uning aqliy va jismoniy faolligi, ko'p yillik sport trenirovkasi davomida sport mahoratining shakllana borishi ustuvor jihatdan shu ikki tayyorgarlik turlari mazmuni va darajasi bilan belgilanadi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida qo'yiladigan asosiy maqsad sog'liqni mustahkamlash hamda yuqori sport natijalariga erishish avvalombor yoshlikdan boshlab umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhimligiga e'tibor qaratadi. Aksariyat olimlarning ta'kidlashicha, muayyan sport turi bo'yicha muntazam o'tkazilib boriladigan hamda hajm, shiddat va mazmun jihatdan to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar bolalar va o'smirlar organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Yunon-rim turining o'ziga xos xususiyatlari mavjudligi tufayli bir sport turida ko'proq kuch-tezkorlik sifati ustun tursa, ikkinchi bir sport turida chidamkorlik sifati yetakchi rolni o'ynaydi yoki uchinchi bir sport turida egiluvchanlik sifati asosiy ahamiyatga ega bo'ladi. Ammo, qayd etilgan fikrdan muayyan sport turida ma'lum jismoniy sifat juda zarur, boshqasi esa muhim emas degan xulosa kelib chiqmaydi. Aksincha, har bir sifatning muayyan sport vaziyatida ozmi-ko'pmi, lekin muhim "ulushi" mavjud bo'ladi. Shunday ekan, jismoniy tayyorgarlikni belgilovchi harakat sifatlarini dastlab tayyorgarlik bosqichidan boshlab rivojlantirish, keyingi bosqichlarda (o'quv-

trenirovka, sport mahoratini takomillashtirishi bosqichlari) esa mazkur sifatlarni tanlangan sport turi xususiyatiga ixtisoslashtirib shakllantira borish bolalar sportini tashkil qilishning muhim shartlaridan biri bo'lishi lozim. Ammo, o'quvchi yoshlarda, sport to'garaklarida shug'ullanuvchi bolalarda qaysi yosh davrda qanday jismoniy sifatlarni rivojlantirish ma'qul degan savol tug'ilishi tabiiy hol bo'lib hisoblanadi.

Yoshdan yoshgacha harakat reaksiyasi ham qisqarib boradi, harakatning maksimal chastotasi esa ortib boradi.

Bolalar sporti doirasida o'tkaziladigan mashg'ulotlar davomida jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlar davomida jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish masalalari har bir sport turi xususiyatiga ega mashqlarni tanlash va ularni o'ziga xos texnologiyalar asosida qo'llash zarurligiga e'tibor qaratadi.

Yunon-rim kurash turida muayyan harakat sifatlari (kuch, tezkorlik yoki tezkorlik-kuch, chaqqonlik, chidamkorlik, tezkorlik-kuch chidamkorligi, egiluvchanlik, koordinatsion qobiliyatlar va h.k.)ning ustunligi ko'zga tashlanadi.

Bundan tashqari, sport mahorati shakllana borgan sari tezlik-kuchga oid mashqlar sekin-asta ixtisoslashtirilib borilishi darkor.

11-12 yoshli bolalarda mashg'ulotida tezkor-kuch va chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar hajmini ko'paytirish tavsiya etiladi, 13-14 yoshda tezkorlik, chidamkorlik, 14-15 yoshda egiluvchanlik va tezkor-kuchni rivojlantirishga oid mashqlar hajmini oshirish maqsadga muvofiq. A.A. Ro'ziyev (1999) o'zining ko'p yillik tadqiqotlariga asosan shunday xulosaga keladiki, yosh kurashchilarning o'quv-trenirovka jarayonida o'rgatish yoki takomillashtirish bosqichlaridan qat'i nazar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik masalasiga alohida e'tibor qaratish lozim.

F.A. Kerimov (2001) uzoq yillar davomida turli yoshdagi va malakaga ega kurashchilar ustida tadqiqotlar o'tkazish natijasida jismoniy sifatlarning texnik mahoratga va musobaqa (olishuv) jarayoniga to'g'ridan-to'g'ri aloqador ekanligini ta'kidlaydi. Uning fikricha, jismoniy sifatlarni qanchalik yuqori darajada shakllangan bo'lsa, sport mahorati shunchalik mukammal o'sib boradi.

Darhaqiqat, jismoniy tayyorgarlik malakali sportchilarni tayyorlashda eng muhim poydevor sifatida sport mahoratini samarali shakllanishida beqiyos omil bo‘lib hisoblanadi. Shu bilan bir qatorda ilmiy ma’lumotlarning tahliliga ko‘ra har qanday jismoniy tayyorgarlik jarayoni ham jismoniy sifatlarni samarali rivojlanishiga olib kelavermaydi va texnik-taktik mahoratni shakllanishiga ijobiy ta’sir etolmasligi mumkin. Aksincha, aksariyat hollarda sport mahoratiga salbiy ta’sir etishi ham ehtimoldan holi emas.

Binobarin, o‘quv-trenirovka jarayonida jismoniy tayyorgarlik mashqlarini qo‘llash har bir sportchining yoshi, sport turining xususiyatni va sportchining malakasi hamda nasliy imkoniyatlarini e’tiborga olishni taqozo etadi. Shuning uchun malakali sportchilarning tayyorlash masalasi sport trenirovkasi jarayonida muayyan maqsadga yo‘naltirilgan jismoniy mashqlar majmuasidan iborat bo‘lishiga undaydi.

Harakat malakalariga o‘rgatish, ularni shakllantirish va mahorat darajasiga olib chiqish jismoniy sifatlarning qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi.

So‘z jismoniy tayyorgarlik va xususan sportchilarni tayyorlashda harakat sifatlarini (tezkorlik, kuch, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik) bir-biriga bog‘lab shakllantirish muhimligi haqida borar ekan, bu borada tezkor-kuch sifatiga alohida urg‘u berish maqsadga muvofiqdir.

Har bir sport turida ijro etiladigan harakat malakasi negizida tezkor-kuch sifati hal qiluvchi muhim manba bo‘lib hisoblanadi. Masalan, voleybolda to‘r ustidan hujum zarbasini ijro etish uchun tezkor-kuch sifati ushbu malaka muvaffaqiyatini ta’minlovchi omildir; boksdan esa mazkur sifat hujum yoki qarshi hujum usullarini qisqa vaqtda katta kuch bilan qo‘llashda asqotadi. Darhaqiqat, kuzatuv natijalariga ko‘ra kurash bo‘yicha jahon, Olimpiya, Yevropa, Osiyo va boshqa xalqaro musobaqalarda g‘alabaga erishgan aksariyat kurashchilar yuksak darajada rivojlangan tezkor-kuch qobiliyatiga ega bo‘lganlar.

Kurash turlarida chidamkorlik sifati ham g‘alabaga yetaklovchi asosiy manbalardandir. Ayniqsa, kurashga oid maxsus chidamkorlikning o‘rni beqiyos. Bu borada taniqli tadqiqotchi olim Yu.V. Verxoshanskiy (1985) diqqatni jalb

qiluvchi o‘ta muhim ma’lumotlarni keltiradi. Chunonchi, sportning yakkakurash turlarida texnik mahoratning nisbatan farq qiluvchi xususiyatlaridan biri – buo‘zgaruvchan musobaqa vaziyatida tezkor-kuch asosida ijro etiluvchi murakkab harakat malakalaridir. Aynan ushbu sifat hal qiluvchi vaziyatlarda o‘z yetakchiligini namoyish etadi. Shu bilan bir qatorda uzoq muddat davom etadigan musobaqa jarayonida texnik malakalarni yuqori samarada ijro etish birinchi navbatda maxsus chidamkorlik sifatida bevosita bog‘liqligi isbotni talab qilmaydi. Yu.V. Verxoshanskiyning kuzutuvlariga qaraganda erkin kurash bo‘yicha jahon chempionati ishtirokchilarining musobaqa davomida ijro etgan texnik malakalari olishuvning 3-davrida o‘z samarasini keskin susaytirgan. Ushbu vaziyat ana shu kurashchilarning maxsus chidamkorligi yuqori darajada shakllanganligini isbotlaydi. Demak, bundan ko‘rinib turibdiki, texnik mahorat samarasini musobaqalar davomida uzoq vaqt saqlab turishda maxsus chidamkorlik sifati alohida o‘rin egallaydi.

Ma’lumki, maxsus chidamkorlik umumiy chidamkorlik yaxshi rivojlangan holda samarali shakllanishi isbot qilingan.

V.F. Boyko, G.V. Danko (2004)larning fikricha, maxsus chidamkorlikni rivojlantirish uchun kurashchi maxsus texnik mashqlarni uzoq vaqt davomida, hatto charchashasoratlari mavjud bo‘lganda ham ijro etishi kerak bo‘ladi. Umumiy chidamkorlik o‘rtacha shiddatda ko‘p hajmli mashqlarni (uzoq masofaga chopish, eshkak eshish, suzish, velosipedda yurish va hokazo) surunkasiga bajarish asosida shakllantiriladi.

Sport mahoratini shakllantirishda egiluvchanlik sifati ham zarur omillardan biridir. Yuqori darajada rivojlangan egiluvchanlik sportchi texnik malakalarni mohirona ijro etishga muyassar bo‘ladi.

Egiluvchanlik asta-sekin, uzoq muddatli mashg‘ulotlar evaziga shakllanadi. Agar egiluvchanlikni rivojlantirishga oid mashg‘ulotlar biroz to‘xtatib qo‘yilsa, bu sifat keskin yo‘qolib ketishi yoki susayishi mumkin.

Sport trenirovkasida qo‘llaniladigan mashqlar sekin-asta egiluvchanlikni shakllantirib boradi. Lekin, buni o‘zi ushbu sifatni to‘laqonli takomillashtirish uchun mushak, pay, bo‘g‘imlarni quyidagi mashqlar yordamida rivojlantirish

zarur: oldinga maksimal egilish, orqaga egilish, “most” holatida turish va shu mashqlarni sheriklar qarshiligida hamda og‘irliklar bilan bajarish va hokazo.

Malakali sportchilarni tayyorlashda maqsadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik mahoratni shakllantirishda va musobaqa davomida yuksak natijaga erishishda nihoyatda muhim omillardan biridir. Lekin, sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan jismoniy mashqlar muvofiq harakat sifatlarini rivojlantirishda kutilgan natijani bermaslik holatlari tez-tez uchray turadi. Buning asosiy sabablaridan biri mashg‘ulotlarda qo‘llaniladigan u yoki bu jismoniy mashqlarning hajmi va shiddati hamda ushbu ko‘rsatkichlarni shug‘ullanuvchilar organizmiga ta’sir etish darajasi (organizmni nagruzkaga bo‘lgan aks javobi-reaksiyasi) obyektiv ravishda baholanmasligidir. Shuning uchun ham o‘quv-trenirovka jarayonida qo‘llanilayotgan jismoniy nagruzka (jismoniy mashqlar)ning shug‘ullanuvchilar organizmining funksional imkoniyatlariga muvofiqligi e’tiborga olinishi shu nagruzkani maqsadga muvofiq rejalashtirish imkoniyatini yaratadi.

Nazorat savollari:

1. Ko‘p yillik tayyorgarlikning bosqichlarini qanday tushunasiz?
2. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichini tahlil qilib bering. Sport mahoratini oshirish davrini tahlil qilib bering.
3. Umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik o‘rtasidagi munosabatni ta’riflab bering.
4. Mashg‘ulotdagi yuklamalarni vaqt bo‘yicha me’yorlashni qanday tushunasiz?
5. Chuqurlashtirilgan sport mutaxassisligini egallash davriga ta’rif bering.
6. Kurashchilar tayyorlash tizimi umumiy bosqichlariga ta’rif bering.
7. Oliy sport mahorati bosqichiga ta’rif bering.

II. TEXNIK TAYYORGARLIK

2.1. Kurashchilarning mashg'ulotlar jarayonida texnik tayyorgarlik

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

Kurashchining umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi ajratiladi. Umumiy texnik tayyorgarlik yordamchi sport turlaridagi har xil harakat malakalari hamda ko'nikmalarini egallashga, maxsus texnik tayyorgarlik sport kurashida texnik mahoratga erishishga qaratilgan. Kurashga oid kitoblarni o'qiyotgan vaqtda, ayniqsa, ehtiyot bo'ling. Agar ular boshlang'ich o'rganuvchilar uchun bo'lmasa, kurash kitoblari yanada tajribali auditoriyalar uchun qiyinroq harakatlarni ko'rsatuvchi mazmunga ega bo'lishi mumkin. O'z murabbiyengizga ko'rsatmay, ularni o'zboshimchalik bilan qo'llay ko'rmang. Qiyin sakrash yoki ikki oyoqlab urishga harakat sizning orqa muskullaringizga zarar yetkazishi mumkin va natijada agar sizning tanangiz yaxshi chiniqmagan bo'lsa, jiddiy zararlanishga sabab bo'lishi mumkin.

O'z murabbiyengiz bilan kelishgan holda oddiy bazaviy texnikadan ildamlashgan texnikaga qadamba-qadam borish uchun rejashtirilgan mashg'ulotlar o'rnatilgan. Musobaqa yoki sparring mavsumi uchun tabiiy holda chiquvchi sizga ma'lum texnikalardan foydalaning. Sekin-asta ildamlashga harakatlanishga tayyorlaning, bir qadamni o'z vaqtida o'rganing. Chalkashliklardan qochish uchun boshlashdan oldin o'rgangan qadam va erishgan yutuqlaringizni qayta eslang. Agar siz yagona o'rgangan texnikangiz old boshni bloklash bo'lsa, old boshni bloklash texnikasida eng yaxshi bo'lishni maqsad qiling. Kamroq texnikani yaxshi bilish ko'pgina texnikani yomon bilishdan ko'ra ancha yaxshi.

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, ishonchlilik chegaralarini kengaytirishga qaratilgan.

Har bir texnik tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

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

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

Birinchi vazifani hal etish uchun tashqi vaziyatni murakkablashtirish uslubi, organizmning turli holatlarida mashqlarni bajarish uslubi qo'llaniladi.

Ikkinchi vazifani hal etish uchun texnik harakatlarni bajarish sharoitlarini yengillashtirish uslubi, birga ta'sir ko'rsatish uslubi qo'llaniladi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Mushak zo‘riqishini pasaytirish uslubiy usuli kurashchiga 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, sur‘atini tez egallab olishga yordam beradi, bajariladigan harakatni anglash jarayonini faollashtiradi.

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

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

2.2. Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari

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

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

Yunon-rim kurashida erkin kurash, sambo, dzyudo va kurashdagidek usullarni amalga oshirish paytida bir vaqtning o‘zida oyoqlar bilan turli

harakatlar ham bajarishi, ya'ni bular – chalishlar, qoqishlar, ilishlar, oldindan ilib otishlar, chirmashishlar, orqadan ilib otishlar mumkin emas.

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

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

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

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

Tik turish – bu kurashchining holati bo'lib, unda u oyoqlarda tik turadi. O'ng, chap va yalpi tik turishlar ajratiladi. Ularning har biri, o'z navbatida,

baland, o'rtta va past bo'lishi mumkin. Tik turishda kurashish yaqin, o'rtta va uzoq masofalarda olib borilishi mumkin.

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

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

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

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

Kurashchi ushbu holatga kuragini gilamga tekkizmaslik uchun o'tadi.

Yunon-rim kurashida ko'prik bir holatda qator hujum hamda qarshi hujum harakatlarini bajarishda asosiy elementlardan biri hisoblanadi. Ko'pgina kurash musobaqalari ko'pincha himoyasiz tarzda kiyinishda amalga oshiriladi. Haligacha ma'lum toifadagi kollej kurashining muhim uslublari va shug'ullanish uchun jiddiy jarohatlanishdan qochish bir necha himoya usullaridan foydalanish mumkin.

Xavfsizlik texnikasining mashhurlaridan biri quloq himoyalagichi mavjud. Sparring davomida quloqlar yirtilishi, sinishi mumkin yoki kuchli bosh himoyalagich yoki ushlashdan zararlanishi mumkin. Yillar oldin ko'pgina mavsumiy kurashchilar "gulkaram" quloq degan nomlari bor, lekin zamonaviy quloq himoyagichlari bu kabi jarohatlarning oldini oldi. Boshga kiriladi, ikki dona matoli bo'lak quloqqa sparringdan oldin kiyiladi. Ular quloqlarni og'ir to'qnashuvlar va yirtilishlarni oldini oladi, lekin amin bo'lingki, murabbiyngiz sparringdan oldin ularni qulog'ingizga to'g'ri kiydiradi.

Boshqa texnikadan yana biri og'iz himoyagichi, u sizning tishingizning yuqori qismini himoyalash uchun mo'ljallangan. Og'iz himoyagichi kurash musobaqalarida va gimnastikada tez-tez kerak bo'ladi, lekin ular eng yaxshi fikrdir: ular sizni tishingizning sinishining oldini oladi, agar sizning raqibingiz sizning qoshingiz yoki boshingizni mo'ljallashi mumkin yoki agar sparring davomida sizning og'zingizni yerga urishga harakat qilsa. Eng bazaviy og'iz himoyalagichi o'zingizga to'g'ri keladiganidir. U chakak shaklli plastik bo'lakdir, ular qaynagan suvga solinsa, yumshoqlashadi. Siz yumshoqlashtirilgan og'iz himoyalagichini o'z tish qatorining yuqori qismiga qo'yasiz va uni so'rgan paytingizda tishingiz shakliga moslashadi.

2.3. Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo'llari

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Kurashchining texnik mahoratini oshirish uchun harakatlarni bajarish paytida harakatlanishdagi xatolarni o'z vaqtida aniqlash hamda ularni paydo bo'lish sabablarini belgilash muhim ahamiyatga ega. Bunday xatolarni o'z vaqtida bartaraf etish ko'p jihatdan texnik takomillshtirish jarayoni samaradorligiga sabab bo'ladi. Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan hamma harakatlanish xatolari beshta guruhga bo'linadi: harakatlanish yetishmasligi sababli xatolar, o'qitishdagi kamchiliklar sababli xatolar, sharoitlarning g'ayritabiiyligi sababli xatolar, kutilmagan xatolar (7-jadval).

7-jadval

Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan xatolar tarkibi

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

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

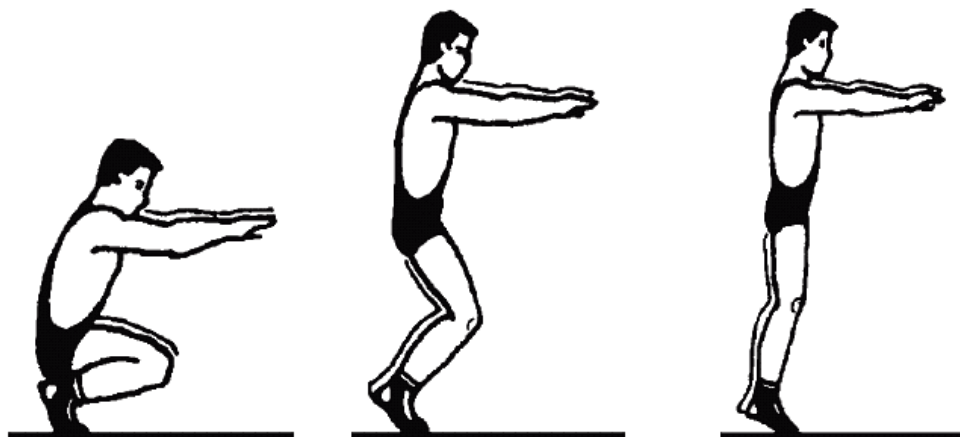
Yunon-rim kurashidagi tehnik hrakatlarni egallash uchun tavsiya qilinadigan umumrivojlantiruvich mashqlar tizimi



1-rasm. Kurashchining o'tirgan holda orqaga ag'darilish mashqi



2-rasm. Kurashchining tikholatdan o'tirgan holatiga o'tib orqaga ag'darilish mashqi



3-rasm. Kurashchining tikholatdan o'tirgan holatiga o'tib orqaga ag'darilish mashqi



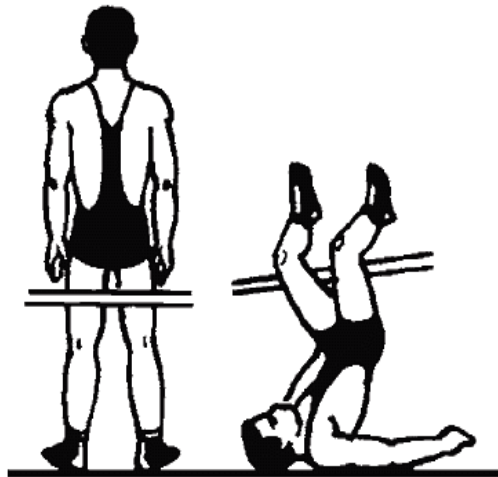
4-rasm. Kurashchining o'tirgan holda orqagaqayta-qayta ag'darilish mashqi



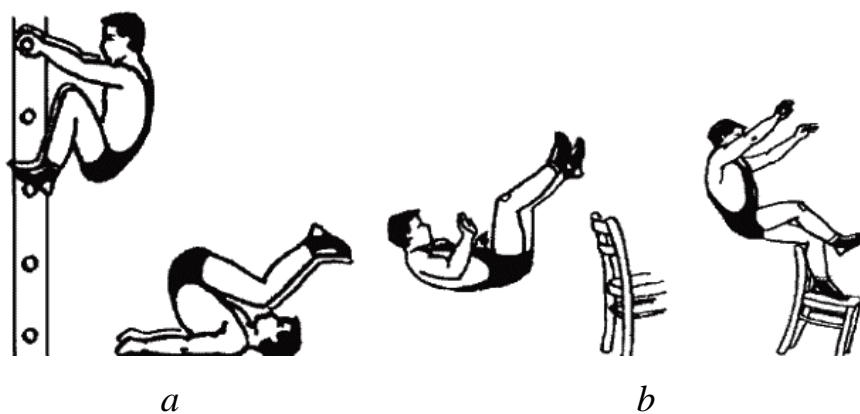
a

b

5-rasm. Kurashchining tik turgan xoldanparter holatga o'tib, orqaga oyog'ni bukib ag'darilish mashqi



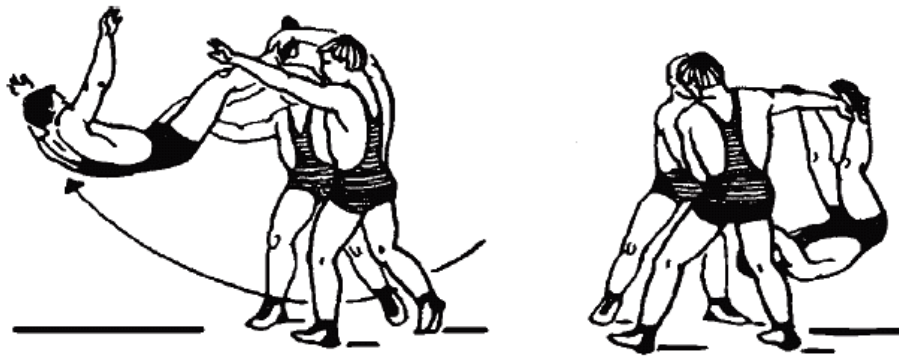
6-rasm. Kurashchining tik turgan holdanmalum balandlikdan orqaga tashlash holatini bajarish mashqi



a

b

7-rasm. Kurashchining malum balandlikdan orqaga tashlash holatinimashq qilish holatlari

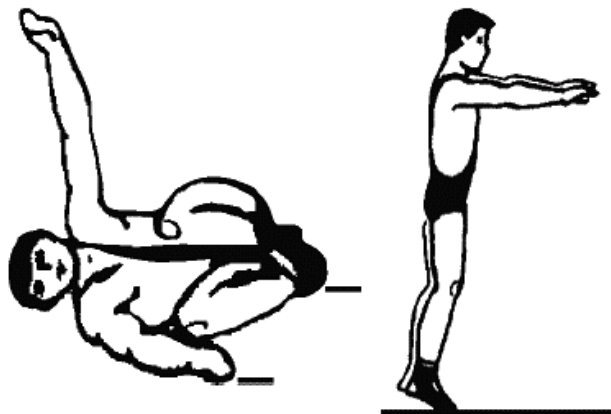


c

8-rasm. Kurashchining malum balandlikdan orqaga tashlash holatini mashq qilishi



9-rasm. Kurashchining o'tirgan holatdan yon tomonga tashlashni mashq qilish holati



10-rasm. Kurashchining tik turgan holatdan yon tomonga tashlashni mashq qilish holati

Nazorat savollari:

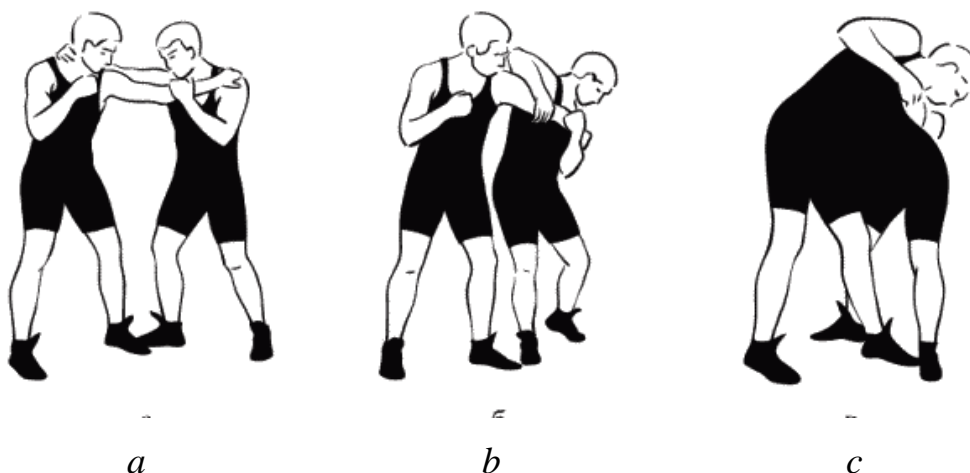
1. Kurashning texnik tayyorgarligini qanday tushunasiz?
2. Kurashchining umumiy va maxsus texnik tayyorgarligini tahlil qilib bering.
3. Texnik mahoratni oshirish davrini tahlil qilib bering.
4. Usullar –so’zini ma’nosini ta’riflab bering.
5. Kurashchining texnik harakatlari zahirasini qanday tushunasiz?

III. TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK

3.1. Texnika va taktika elementlarini o'zlashtirish

Asosiy holatlarni, manyovr qilish usullarini, ushlashlarni ixtisoslashtirilgan o'yinlar komplekslari materialida o'zlashtirish quydagilarni nazarda tutadi:

- a) ushlashni tez va ishonarli amalga oshirishni;
- b) tez harakatqilib siljishni;
- c) raqibining ushlashiga yo'l qo'ymaslikni yoki undan o'z vaqtida qutulib chiqishni bilishi;
- d) raqibni muvozanatdan chiqara olishi;
- e) uning harakatlarini cheklay olishi;
- f) ustunlikka erishish uchun o'ziga qo'lay bo'lgan joyni tezkor manyovrlar yordamida egallay olishi;
- g) ushlaganda raqibini gilam bo'ylab siqib borishga majbur qilishni;
- h) bellashuvning, olishuv davomida to'xtatilishi va bir necha bor qayta boshlanishi(kurashchilardan biri uchun yomonroq sharoitda) kabi odatdan tashqari tarzda borishiga oldindan tayyor bo'lishni va h.k.



11-rasm. Kurashchilarni tik turgan holatda kurashga kirishishi mashqlari

3.2. Parterda yunon-rim texnikasi

Qayirib to‘ntarishlar.

O‘zoq tozni ichkaridan va bo‘yinni yuqoridan (nomdosh yelkani).

Vaziyat: hujum qilinuvchi – baland parterda; hujum qiluvchi yonboshdan, himoya yonboshlab raqib tomonga orqa bilan yotish, uzoq oyoqni tayanishga uzatish.

Qo‘lni kalitga olish, yaqin tozni ushlab va ushlangan oyoq ostidan boshqa oyoqni ilish. Vaziyat: hujum qilinuvchi – qornida; hujum qiluvchi – yondan. Himoya: yonboshlab raqib tomonga orqa bilan yotish, oyoqlarni rostlash va ularni hujum qiluvchidan uzoqroqqa uzatish, qo‘llarni tanaga qisish.

Qo‘lni va uzoq boldirni ushlab. Vaziyat: hujum qilinuvchi – qornida; hujum qiluvchi – yondan. Himoyalar uzoq oyoqni orqaga – yon tomonga olish; rostlanayotib baland parterga turish; ushlab oldingi oyoqni ozod qilish va uni oldinga – yonga chiqarib, tik turish holatiga o‘tish.

Qayirilish bilan to‘ntarish.

Bo‘yinni yelka ostidan ushlab, oyoqda ilish bilan; uzoq qo‘lni yuqori-ichkari va oyoqni, bo‘yinni uzoq yelka ostidan chirmashish ushlab bilan.

Vaziyat: hujum qilinuvchi – qornida; hujum qiluvchi tepada ko‘kragi bilan raqib tomonga. Himoyalar tana og‘irligi ushlab oldingi oyoqqa tashlanib, uzoq qo‘l gilamga tiraladi, ushlab oldingi qo‘l tomonga yotib, oyoqlar birlashtiriladi; ilishga yo‘l qo‘ymasdan hujum qiluvchining tovonini ushlab olinadi; tozni qayirib hujum qiluvchining oyoqlari orasidan orqaga siljish.

O‘tib to‘ntarish.

Tovonni past-ichkaridan va nomdosh qo‘lni ushlab bilan. Vaziyat: hujum qilinuvchi – qornida; hujum qiluvchi – yonboshdan. Himoya: raqibning yaqin qo‘lini ushlab olib, oldingi oyoqni orqaga to‘g‘rilash bilan.

Yumalatib to‘ntarish.

Oyoqlar orasidan nomdosh bo'lmagan bilakni ushlab bilan. Vaziyat: hujum qilinuvchi – qornida; hujum qiluvchi – yonboshda, ko'kragi bilan raqib tomonga. Himoya: o'tirayotib bo'sh qo'l va oyoq bilan gilamga tiralish.

Gavda va bilakni ichkaridan, tovon bilan oyoqni ilib. Vaziyat: hujum qilinuvchi – qornida; hujum qiluvchi – yonboshda. Himoya: yonboshga yotib raqibga ko'krak bilan burilish.

Egilib to'ntarishlar.

Gavdani va yaqin belni ushlab bilan. Vaziyat: hujum qilinuvchi – baland parterda; hujum qiluvchi – orqada-yon tomonda turibdi. Himoyalar bo'sh oyoq bilan gilamdan yoki hujum qiluvchining oyog'idan itarib yuborilib, oldinga o'tish; ushlab oldingi oyoqni raqib oyoqlari orasiga qo'yish.

Qayirib to'ntarishlar.

Qo'llarni qayirib va uzoq belni pastdan-ichkaridan ushlab olib to'ntarish. Himoya: ushlab oldingi qo'l va oyoqni chetga surish.

Uzoq qo'lni va belni ushlab qayirib to'ntarish. Himoya: hujum qiluvchiga yonboshlab yelka bilan yotish, uzoq qo'l va oyoqni chetga tortish.

Bo'yinni richagga ushlab, boshni tos bilan siqib qayirib to'ntarish. Himoyalar: a) richagga ushlab olishga yo'l qo'yimaslik; b) oyoq yo'l qo'yimaslik; b) oyoq oldga-yon tomonga chiqarib va raqib tomonga ko'krak bilan burilib, uning qo'lini bo'yindan olib tashlash. Kurash usuli: qo'l raqib tomonga ko'krak bilan burilib, uning qo'lini bo'yindan olib tashlash. Qarshi usul: qo'l yelka ostidan va nomdosh bo'lmagan boldirdan tashqaridan olib, aylanib tashlash (tegirmon).

Boldirlarni chalishtirib ushlab to'ntarish. Himoyalar: a) qo'lni ushlab olib, yaqin oyoqni o'ziga tortish; b) o'tirib, hujum qiluvchining yaqin oyog'ini ushlab olish. Qarshi usullar: raqibning yaqin oyog'ini ushlab olib o'z ortiga to'ntarilish.

Qo'lni qayirib va belni uzoq oyoq bilan pastdan-ichkaridan ushlab. Himoya: bo'shoyoq bilan gilamga tiralib oldinga – raqibdan qarshi tomonga suriladi va ushlab oldingiqo'l ozod qilinadi. Qarshi usul: raqibning nomdosh qo'li va tanasini ushlab olib o'z ortiga to'ntarilish.

Uzoq tozni teskari ushlab qayirib to'ntarish. Himoya: oyoq bilan gilamga tiralib oldinga – hujum qiluvchi tomoniga surilib. Qarshi usul: qo'llar bilan gilamga tiralib, yaqin oyoq bosiladi.

Boldirlarni ikkiyoqlama chalishtirib ushlab to'ntarish. Himoyalar: a) oyoqlarni bo'sh qo'yib, ularni bukib va rostlab, oyoqni bo'shatib; b) qo'llarga tayanib, burilishga qarama-qarshi tomonga o'grilib, qarshi usul: o'tirib turib yuqoriga chiqish.

Bo'yinni yelka ostidan va uzoq boldirni pastdan-uchkaridan ushlab qayirib to'ntarish. Himoya: yonboshga hujum qiluvchiga yelka tomondan yotib. Qarshi usullar: a) o'tirib turib yuqoriga chiqib; b) qo'lni yelka ostidan ushlab (chalish bilan) burilib tashlab.

O'ng qo'l va boldirni ushlab qayirib to'ntarish. Himoyalar: a) o'zini ushlab olishga yo'l bermay, qo'lni yonga olib, oyoqni orqaga-yonga surib; b) yaqin yelkani tushirib, ushlab oldingi oyoqni rostlab ozod qilish. Qarshi usul: bilak va tanani chalib turib ushlab va burilib tashlash.

O'ng yelka ostidan bo'yinni ushlab, qo'lni tos bilan qisib qayirib to'ntarish. Himoya: qo'lni o'ziga bosib olish. Qarshi usul: qo'lni yelka ostidan va nomdosh bo'lmagan oyoq ichkaridan ushlanib burilib tashlash (“tegirmon”).

Boshni tosga bosib, bilakni ichkaridan ushlab qayirib to'ntarish. Himoyalar: a) ushlab oldingi qo'lni ozod qilib, bo'sh qo'l bilan gilamga tiralib; b) qoringa yotib, hujum qiluvchining oyog'ini oyoqlar bilan qisib olib, qo'lni bo'shatish.

Nomdosh bo'lmagan bilak pastdan-orqadan ushlanib qayirib to'ntarish. Himoya: o'tirayotib, bo'sh qo'l va yaqin oyoq bilan gilamga tiralib. Qarshi usul: tovon bilan ilib, qo'lni o'z oyoqlari orasidan ushlab o'z ortiga to'ntarish.

Yugurib to'ntarishlar.

Qo'lni kalitga olib va tos bilan qisib, uzoq yelkadan ushlab yugurib to'ntarish. Himoya: ushlab oldingi qo'lni yon tomonga chiqarib, raqibning qo'lini ushlab olib. Qarshi usul: tozni qo'l orqali ushlab olib, o'tirib turib yuqoriga chiqish.

Qo'lni tos bilan bosib, bo'yinni uzoq yelka ostidan ushlab yugurib to'ntarish. Himoyalar: a) qo'lni o'ziga bosib olish; b) tana og'irligini raqib tomonga o'tkazib, qo'l tizza ortidan olinib, o'ziga bosiladi. Qarshi usullar: a) qo'l yelka ostidan ushlanib burilib tashlanadi; b) qo'l va boshni yelka ostiga olib, yuqoriga chiqish.

O'tib to'ntarishlar.

Nomdosh qo'l va uzoq boldirni pastdan ichkaridan ushlab o'tib to'ntarish. Himoya: ushlangan oyoq chetga chiqarilib, raqib oyog'i ushlab olinadi. Qarshi usul: qo'l orqali beldan ushlanib o'tirib turib tepaga chiqiladi.

Uzoq oyoq tovonning ichkari tomonidan ilinib, qo'l (bo'yin)ni ushlab, o'tib to'ntarish. Himoya: tana og'irligini raqib tomoniga ko'chirib, ushlangan oyoq chetga suriladi. Qarshi usul: qo'l va oyoq ushlanib qayirib to'ntariladi.

Tovonni pastdan-ichkaridan va nomdosh qo'l ushlanib o'tib to'ntarish. Himoya: raqibning yaqin oyog'ini ushlab, oldingi oyoq orqaga rostlanadi. Qarshi usullar: a) yaqin beldan teskari ushlab bilan o'z ortiga to'ntarish; o'tirib turib tepaga chiqish bilan.

Chalishtirilgan boldirlardan ushlab o'tib to'ntarish. Himoyalar a) oyoqqa o'tirib, hujum qiluvchining yaqin oyog'ini ushlab olish; b) baland parterga turib, yaqin oyoqni bo'shatib olib. Qarshi usul: urib yiqitib (oyoqlar bilan) yaqin oyoqni ushlab olish bilan.

Yumalatib to'ntarishlar.

O'ng tos va bilakni ichkaridan ushlab yumalatib to'ntarish. Himoya: bilakni ushlab olishga yo'l qo'ymaslik, tos bilan gilamga tiralib olib, tana og'irligini hujum qiluvchi tomonga tashlash. Qarshi usul: oyoqlarni hujum qiluvchining ortiga tashlab bosish.

Oyoqni ilib olish bilan nomdosh bo'lmagan bilakdan ushlab yumalatib to'ntarish. Himoya: qo'lni ushlab olib, hujum qiluvchiga yonboshlab ko'krak bilan yotish, tos bilan gilamga, to'ntarish tomonga tiralib yotish. Qarshi usul: oyoqlarni hujum qiluvchining ortiga tashlab bosish.

Qo'l kalitga olinib va boldirdan ushlab yumalatib to'ntarish. Himoya: tizza bilan gilamga tiralib olib, tana og'irligi hujum qiluvchi tomonga og'diriladi va

o'ngga ko'krak bilan o'giriladi. Qarshi usul: raqib oyoqlari ushlab olinib, o'z oyoqlarini hujum qiluvchining ortiga tashlab bosiladi.

Oyoqni tovon bilan ilib, bilaklarni va tanani yuqoridan ichkaridan ushlab yumalatib to'ntarish. Himoyalar a) hujum qiluvchiga nisbatan yonboshlab ko'krak bilan yotish; b) to'ntarilish tomonga oyoq va tizzani gilamga tirab olish. Qarshi usul: oyoqlarni hujum qiluvchining ortiga tashlab bosish.

Egilib to'ntarish.

Yelka va bo'yinni yon tomondan ushlab egilib to'ntarish. Himoyalar: a) ushlab olinayotgan qo'lni o'ziga siqib olish; b) yaqin oyoq orqaga surilib, ushlab olinayotgan qo'l o'ziga siqiladi. Qarshi usul: raqib qo'li yelka ostidan ushlanib yaqin oyoq bilan bosiladi.

Qo'l kalitga olinib va boshqa qo'lni yelka ostidan ushlab egilib to'ntarish. Himoya: yaqin oyoq orqaga suriladi va ushlanayotgan oldinga uzatiladi. Qarshi usul: bilak va gavda ushlanib bosiladi.

Bo'yinni oyoq bilan ushlab egilib to'ntarish. Himoya: ushlashni ulashga yo'l qo'ymaslik. Qarshi usul: qo'l va oyoq ushlanib burilib tashlash.

Yumalatib to'ntarish.

Bo'yinni tosga qo'shib boldir bilan ushlab yumalatib to'ntarish. Himoya: egilib qo'llarni rostlab, ushlangan oyoqni orqada qoldirib, ushlashni uzish. Qarshi usullar: a) nomdosh qo'l va oyoqni ushlab, burilib tashlash (tegirmon orqaga); b) oyoqlarni hujum qiluvchining ortiga tashlab bosish.

Bo'yin va uzoq boldirni ushlab yumalatib to'ntarish. Himoya: qo'llarni rostlab, egilish, ushlangan oyoqni orqaga siljitib ushlashni uzib tashlash. Qarshi usullar: a) nomdosh bo'lmagan qo'l va oyoqni ushlab, burilib tashlash (tegirmon orqaga); b) qo'lni yelka ostidan ushlab yaqin oyoq bilan bosish.

Yaqin boldirni o'ng tos bilan qo'shib teskari ushlab yumalatib to'ntarish. Himoya: qo'lni ushlab olib uzoq tosga o'tirib, oyoqni rostlab, ushlashni uzish. Qarshi usul: bilak va nomdosh boldirni ushlab egilib to'ntarish.

O'ng toсни teskari ushlab yumalatib to'ntarish. Himoya: raqib qo'lini ushlab olib, ushlab oldingi oyoqning tosga yotib. Qarshi usullar: a) uzoq toсни teskari ushlab to'ntarish; b) yaqin oyoq bilan toсни ushlab bosish.

Bo'yinni yelka ostidan va tosni ushlab yumalatib to'ntarish. Himoyalar: a) qo'lni o'ziga siqib, bo'sh qo'l bilan gilamga tiralib, egilish; b) oyoqni chetga surib hujum qiluvchiga ko'krak bilan o'girilish.

O'ng oyoqni pastdan-ichkaridan va bo'yinni ushlab yumalatib to'ntarish. Himoya: hujum qiluvchiga tiralib, ushlab oldingi qo'lni rostlash. Qarshi usullar: a) yaqin belni teskari ushlab o'z ortiga to'ntarish; b) o'tirib tepaga chiqish.

Uzoq tosni boldir bilan teskari ushlab yumalatib to'ntarish. Himoya: raqib qo'lini ushlab olib, o'ng tosga o'tirish. Qarshi usul: nomdosh bo'lmagan bilak va nomdosh boldirni ushlab egilish bilan to'ntarish.

Boldirni ilib olib bo'yinni o'ng yelka ostidan ushlab yumalatib to'ntarish. Himoya: uzoq qo'lning bilagiga tiralib, ushlangan oyoqni orqaga tortish. Qarshi usullar: a) qo'lni yelka ostidan ushlab ko'tarib burilib tashlash; b) gavdani ushlab yaqin oyoq bilan bosish.

Yaqin tosni uzoq tos ostidan teskari ushlab yumalatib tashlash. Himoyalar: a) yaqin oyoqni rostlash; b) oldinga harakat qilish bilan uzoq oyoqni bo'shatish. Qarshi usul: yaqin oyoqni ushlab bosish.

Boshni bosib, oyoqni teskari ushlab yumalatib to'ntarish. Himoya: qo'llar bilan gilamga tiralib olib, oyoqni to'g'rilab olayotganda engashib. Qarshi usul: o'tirib turayotganda tepaga chiqish.

Tos va uzoq qo'lni pastdan-ichkaridan ushlab yumalatib to'ntarish. Himoya: qo'llar bilan gilamga tiralib, oyoqni rostlayotganda egilish. Qarshi usul: o'tirib tepaga chiqish.

Boshni siqib tanani ushlab bilan yumalatib to'ntarish. Himoya: qo'llar bilan gilamga tiralib egilish. Qarshi usul: gavdani teskari ushlab to'ntarish.

3.3. Texnik-taktik tayyorgarlik

3.3.1. Texnika va taktika elementlarinn o'zlashtirish

Asosiy holatlarni, manyovr qilish usullarini, ushlashlarni ixtisoslashtirilgan o'yinlar komplekslari materialida o'zlashtirish quydagilarni nazarda tutadi:

- a) ushlashni tez va ishonarli amalga oshirishni;
- b) tez harakatqilib siljishni;

- c) raqibining ushlaganiga yo‘l qo‘ymaslikni yoki undan o‘z vaqtida qutulib chiqishni bilishi;
- d) raqibni muvozanatdan chiqara olishi;
- e) uning harakatlarini cheklay olishi;
- f) ustunlikka erishish uchun o‘ziga qulay bo‘lgan joyni tezkor manyovrlar yordamida egallay olishi;
- g) ushlaganda raqibini gilam bo‘ylab siqib borishga majbur qilishni;
- h) bellashuvning, olishuv davomida to‘xtatilishi va bir necha bor qayta boshlanishi (kurashchilardan biri uchun yomonroq sharoitda) kabi odatdan tashqari tarzda borishiga oldindan tayyor bo‘lishni va h.k.

3.3.2. Parterda yunon-rim texnikasi

Qayirib to‘ntarishlar.

Uzoq tozni ichkaridan va bo‘yinni yuqoridan (nomdosh yelkani).

Vaziyat: hujum qilinuvchi – baland parterda; hujum qiluvchi – yonboshdan. Himoya: yonboshlab raqib tomonga orqa bilan yotish, uzoq oyoqni tayanishga uzatish.

Qo‘lni kalitga olish, yaqin tozni ushlash va ushlangan oyoq ostidan boshqa oyoqni ilish. Vaziyat: hujum qilinuvchi – qornida; hujum qiluvchi – yondan. Himoya: yonboshlab raqib tomonga orqa bilan yotish, oyoqlarni rostlash va ularni hujum qiluvchidan uzoqroqqa uzatish, qo‘llarni tanaga qisish.

Qo‘lni va uzoq boldirni ushlash. Vaziyat: hujum qilinuvchi – qornida; hujum qiluvchi – yondan. Himoyalar: uzoq oyoqni orqaga – yontomonga olish; rostlanayotib baland parterga turish; ushlab oldingi oyoqni ozod qilish va uni oldinga – yonga chiqarib tik turish holatiga o‘tish.

Qayirilish bilan to‘ntarish.

Bo‘yinni yelka ostidan ushlab, oyoqda ilish bilan. Uzoq qo‘lni yuqori-ichkari va oyoqni, bo‘yinni uzoq yelka ostidan chirmashish ushlab bilan. Vaziyat: hujum qilinuvchi – qornida; hujum qiluvchi – tepada, ko‘kragi bilan raqib tomonga. Himoyalar: tana og‘irligi ushlab oldingi oyoqqa tashlanib, uzoq qo‘l gilamga tiraladi, ushlab oldingi qo‘l tomonga yotib, oyoqlar birlashtiriladi;

ilishga yo‘l qo‘ymasdan hujum qiluvchining tovonni ushlab olinadi; tozni qayirib hujum qiluvchining oyoqlari orasidan orqaga siljish.

O‘tib to‘ntarnsh.

Tovonni past-ichkaridan va nomdosh qo‘lni ushlash bilan. Vaziyat: hujum qiluvchi – qornida; hujum qiluvchi – yonboshdan. Himoya: raqibning yaqin qo‘lini ushlab olib, ushlab oldingi oyoqni orqaga to‘g‘rilash bilan.

Yumalatib to‘ntarish.

Oyoqlar orasidan nomdosh bo‘lmagan bilakni ushlash bilan. Vaziyat: hujum qiluvchi – qornida; hujum qiluvchi – yonboshda, ko‘kragi bilan raqib tomonga. Himoya: o‘tirayotib bo‘sh qo‘l va oyoq bilan gilamga tiralish.

Gavda va bilakni ichkaridan, tovon bilan oyoqni ilib. Vaziyat: hujum qiluvchi – qornida; hujum qiluvchi – yonboshda. Himoya: yonboshga yotib raqibga ko‘krak bilan burilish.

Egilib otish.

Gavdani va yaqin belni ushlash bilan. Vaziyat: hujum qiluvchi – baland parterda; hujum qiluvchi – orqada – yon tomonda turibdi. Himoyalar: bo‘sh oyoq bilan gilamdan yoki hujum qiluvchining oyog‘idan itarib yuborilib, oldinga o‘tish; ushlab oldingi oyoqni raqib oyoqlari orasiga qo‘yish.

Qayrib to‘ntarishlar.

Qo‘llarni qayirib va uzoq belni pastdan-ichkaridan ushlab olib to‘ntarish. Himoya: ushlab oldingi qo‘l va oyoqni chetga surish.

O‘ng qo‘lni va belni ushlab qayirib to‘ntarish. Himoya: hujum qiluvchiga yonboshlab yelka bilan yotish, uzoq qo‘l va oyoqni chetga tortish.

Bo‘yinni richagga ushlab, boshni tos bilan siqib qayirib to‘ntarish. Himoyalar: a) richagga ushlab olishga yo‘l qo‘ymaslik; b) oyoq yo‘l qo‘ymaslik; b) oyoq oldga – yon tomonga chiqarib va raqib tomonga ko‘krak bilan burilib, uning qo‘lini bo‘yindan olib tashlash. Qarshi usul: qo‘lraqib tomonga ko‘krak bilan burilib, uning qo‘lini bo‘yindan olib tashlash. Qarshi usul: qo‘lyelka ostidan va nomdosh bo‘lmagan boldirdan tashqaridan olib, aylanib tashlash (tegirmon).

Boldirlarni chalishtirib ushlab to'ntarish. Himoyalar: a) qo'lni ushlab olib, yaqin oyoqni o'ziga tortish; b) o'tirib, hujum qiluvchining yaqin oyog'ini ushlab olish. Qarshi usullar: raqibning yaqin oyog'ini ushlab olib o'z ortiga to'ntarilish.

Qo'lni qayirib va belni uzoq oyoq bilan pastdan-ichkaridan ushlab. Himoya: bo'sh oyoq bilan gilamga tiralib oldinga – raqibdan qarshi tomonga suriladi va ushlab oldingi qo'l ozod qilinadi. Qarshi usul: raqibning nomdosh qo'li va tanasini ushlab olib o'z ortiga to'ntarilish.

O'zoq tosni teskari ushlab qayirib to'ntarish. Himoya: oyoq bilan gilamga tiralib, oldinga – hujum qiluvchi tomoniga surilib. Qarshi usul: qo'llar bilan gilamga tiralib, yaqin oyoq bosiladi.

Boldirlarni ikkiyoqlama chalishtirib ushlab to'ntarish. Himoyalar: a) oyoqlarni bo'sh qo'yib, ularni bukib va rostlab, oyoqni bo'shatib; b) qo'llarga tayanib, burilishga qarama-qarshi tomonga o'girilib; qarshi usul: o'tirib turib yuqoriga chiqish.

Bo'yinni yelka ostidan va uzoq boldirni pastdan-uchkaridan ushlab qayirib to'ntarish. Himoya: yonboshga hujum qiluvchiga yelka tomondan yotib. Qarshi usullar: a) o'tirib turib yuqoriga chiqib; b) qo'lni yelka ostidan ushlab (chalish bilan) burilib tashlab.

O'ng qo'l va boldirni ushlab qayirib to'ntarish. Himoyalar: a) o'zini ushlab olishga yo'l bermay, qo'lni yonga olib, oyoqni orqaga-yonga surib; b) yaqin yelkani tushirib, ushlab oldingi oyoqni rostlab ozod qilish. Qarshi usul: bilak va tanani chalib turib ushlab va burilib tashlash.

O'ng yelka ostidan bo'yinni ushlab, qo'lni tos bilan qisib qayirib to'ntarish. Himoya: qo'lni o'ziga bosib olish. Qarshi usul: qo'lni yelka ostidan va nomdosh bo'lmagan oyoq ichkaridan ushlanib burilib tashlash (“tegirmon”).

Boshni tosga bosib, bilakni ichkaridan ushlab qayirib to'ntarish. Himoyalar: a) ushlab oldingi qo'lni ozod qilib, bo'sh qo'l bilan gilamga tiralib; b) qoringa yotib, hujum qiluvchining oyog'ini oyoqlar bilan qisib olib, qo'lni bo'shatish.

Nomdosh bo'lmagan bilak pastdan-orqadan ushlanib qayirib to'ntarish. Himoya: o'tirayotib, bo'sh qo'l va yaqin oyoq bilan gilamga tiralib. Qarshi usul: tovon bilan ilib, qo'lni o'z oyoqlari orasidan ushlab o'z ortiga to'ntarish.

Yugurib to'ntarishlar.

Qo'lni kalitga olib va tos bilan qisib, uzoq boldirni ushlab yugurib to'ntarish. Himoya: ushlab oldingi qo'lni yon tomonga chiqarib, raqibning qo'lini ushlab olib. Qarshi usul: tosni qo'l orqali ushlab olib, o'tirib turib yuqoriga chiqish.

Qo'lni tos bilan bosib, bo'yinni uzoq yelka ostidan ushlab yugurib to'ntarish. Himoyalar: a) qo'lni o'ziga bosib olish; b) tana og'irligini raqib tomonga o'tkazib, qo'l tizza ortidan olinib, o'ziga bosiladi. Qarshi usullar: a) qo'l yelka ostidan ushlanib burilib tashlanadi; b) qo'l va boshni yelka ostiga olib, yuqoriga chiqish.

O'tib to'ntarishlar.

Nomdosh qo'l va uzoq boldirni pastdan ichkaridan ushlab o'tib to'ntarish. Himoya: ushlangan oyoq chetga chiqarilib, raqib oyog'i ushlab olinadi. Qarshi usul: qo'l orqali beldan ushlanib o'tirib turib tepaga chiqiladi.

Uzoq oyoq tovonining ichkari tomonidan ilinib, qo'l (bo'yin)ni ushlab, o'tib to'ntarish. Himoya: tana og'irligini raqib tomoniga ko'chirib, ushlangan oyoq chetga suriladi. Qarshi usul: qo'l va oyoq ushlanib qayirib to'ntariladi.

Tovonni pastdan-ichkaridan va nomdosh qo'l ushlanib o'tib to'ntarish. Himoya: raqibning yaqin oyog'ini ushlab, oldingi oyoq orqaga rostlanadi. Qarshi usullar: a) yaqin beldan teskari ushlab bilan o'z ortiga to'ntarish; o'tirib turib tepaga chiqish bilan.

Chalishtirilgan boldirlardan ushlab o'tib to'ntarish. Himoyalar a) oyoqqa o'tirib, hujum qiluvchining yaqin oyog'ini ushlab olish; b) baland parterga turib, yaqin oyoqni bo'shatib olib. Qarshi usullar: a) urib yiqitib (oyoqlar bilan) yaqin oyoqni ushlab olish bilan.

Yumalatib to'ntarishlar.

Uzoq tos va bilakni ichkaridan ushlab yumalatib to'ntarish. Himoya: bilakni ushlab olishga yo'l qo'ymaslik, tos bilan gilamga tiralib olib, tana

og'irligini hujum qiluvchi tomonga tashlash. Qarshi usullar: oyoqlarni hujum qiluvchining ortiga tashlab bosish.

Oyoqni ilib olish bilan nomdosh bo'lmagan bilakdan ushlab yumalatib to'ntarish. Himoya: qo'lni ushlab olib, hujum qiluvchiga yonboshlab ko'krak bilan yotish, tos bilan gilamga, to'ntarish tomonga tiralib yotish. Qarshi usul: oyoqlarni hujum qiluvchining ortiga tashlab bosish.

Qo'l kalitga olinib va boldirdan ushlab yumalatib to'ntarish. Himoya: tizza bilan gilamga tiralib olib, tana og'irligi hujum qiluvchi tomonga og'diriladi va o'ngga ko'krak bilan o'giriladi. Qarshi usul: raqib oyoqlari ushlab olinib, o'z oyoqlarini hujum qiluvchining ortiga tashlab bosiladi.

Oyoqni tovon bilan ilib, bilaklarni va tanani yuqoridan ichkaridan ushlab yumalatib to'ntarish. Himoyalar: a) hujum qiluvchiga nisbatan yonboshlab ko'krak bilan yotish; b) to'ntarilish tomonga oyoq va tizzani gilamga tirab olish. Qarshi usul: oyoqlarni hujum qiluvchining ortiga tashlab bosish.

Egilib to'ntarish.

Yelka va bo'yinni yon tomondan ushlab egilib to'ntarish. Himoyalar: a) ushlab olinayotgan qo'lni o'ziga siqib olish; b) yaqin oyoq orqaga surilib, ushlab olinayotgan qo'l o'ziga siqiladi. Qarshi usul: raqib qo'li yelka ostidan ushlanib yaqin oyoq bilan bosiladi.

Qo'l kalitga olinib va boshqa qo'lni yelka ostidan ushlab egilib to'ntarish. Himoya: yaqin oyoq orqaga suriladi va ushlanayotgan oldinga uzatiladi. Qarshi usul: bilak va gavda ushlanib bosiladi.

Bo'yinni oyoq bilan ushlab egilib to'ntarish. Himoya: ushlashni ulashga yo'l qo'ymaslik. Qarshi usul: qo'l va oyoq ushlanib burilib tashlash.

Yumalatib to'ntarish.

Bo'yinni tosga qo'shib boldir bilan ushlab yumalatib to'ntarish. Himoya: egilib qo'llarni rostlab, ushlangan oyoqni orqada qoldirib, ushlashni uzish. Qarshi usullar: a) nomdosh qo'l va oyoqni ushlab, burilib tashlash (tegirmon orqaga); b) oyoqlarni hujum qiluvchining ortiga tashlab bosish.

Bo'yin va uzoq boldirni ushlab yumalatib to'ntarish. Himoya: qo'llarni rostlab, egilish, ushlangan oyoqni orqaga siljitib ushlashni uzib tashlash. Qarshi

usullar: a) nomdosh bo‘lmagan qo‘l va oyoqni ushlab, burilib tashlash (tegirmon orqaga); b) qo‘lni yelka ostidan ushlab yaqin oyoq bilan bosish.

Yaqin boldirni uzoq tos bilan qo‘shib teskari ushlab yumalatib to‘ntarish.

Himoya: qo‘lni ushlab olib o‘ng tosga o‘tirib, oyoqni rostlab, ushlashni uzish. Qarshi usul: bilak va nomdosh boldirni ushlab egilib to‘ntarish.

O‘ng toсни teskari ushlab yumalatib to‘ntarish. Himoya: raqib qo‘lini ushlab olib, ushlab oldingi oyoqning tosga yotib. Qarshi usullar: a) uzoq toсни teskari ushlab to‘ntarish; b) yaqin oyoq bilan toсни ushlab bosish.

Bo‘yinni yelka ostidan va toсни ushlab yumalatib to‘ntarish. Himoyalar: a) qo‘lni o‘ziga siqib, bo‘sh qo‘l bilan gilamga tiralib, egilish; b) oyoqni chetga surib hujum qiluvchiga ko‘krak bilan o‘girilish.

O‘ng oyoqni pastdan-ichkaridan va bo‘yinni ushlab yumalatib to‘ntarish. Himoya: hujum qiluvchiga tiralib, ushlab oldingi qo‘lni rostlash. Qarshi usullar: a) yaqin belni teskari ushlab o‘z ortiga to‘ntarish; b) o‘tirib tepaga chiqish.

O‘ng toсни boldir bilan teskari ushlab yumalatib to‘ntarish. Himoya: raqib qo‘lini ushlab olib, uzoq tosga o‘tirish. Qarshi usul: nomdosh bo‘lmagan bilak va nomdosh boldirni ushlab egilish bilan to‘ntarish.

Boldirni ilib olib bo‘yinni uzoq yelka ostidan ushlab yumalatib to‘ntarish. Himoya: uzoq qo‘lning bilagiga tiralib, ushlangan oyoqni orqaga tortish. Qarshi usullar: a) qo‘lni yelka ostidan ushlab ko‘tarib burilib tashlash; b) gavnani ushlab yaqin oyoq bilan bosish.

Yaqin toсни uzoq tos ostidan teskari ushlab yumalatib tashlash. Himoyalar a) yaqin oyoqni rostlash; b) oldinga harakat qilish bilan uzoq oyoqni bo‘shatish. Qarshi usul: yaqin oyoqni ushlab bosish.

Boshni bosib, oyoqni teskari ushlab yumalatib to‘ntarish. Himoya: qo‘llar bilan gilamga tiralib olib, oyoqni to‘g‘rilab olayotganda engashib. Qarshi usul: o‘tirib turayotganda tepaga chiqish.

Tos va uzoq qo‘lni pastdan-ichkaridan ushlab yumalatib to‘ntarish. Himoya: qo‘llar bilan gilamga tiralib, oyoqni rostlayotganda egilish. Qarshi usul: a) o‘tirib tepaga chiqish.

Boshni siqib tanani ushlab bilan yumalatib to‘ntarish. Himoya: qo‘llar bilan gilamga tiralib egilish. Qarshi usul: gavdani teskari ushlab to‘ntarish.

3.4. Yunon-rim kurashchining asosiy holatlari

Yunon-rim kurashchining asosiy holatlari – sport tayyorgarligi jarayonida kurashchilar tomonidan qo‘llaniladigan holatlardir.

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

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

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

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

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

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

Parter holati – kurashchining tizzalarda va qo‘llari bilan gilamga tiralib turgan holatidir.

Parterda pastdagi va yuqoridagi kurashchi holatlari ajratiladi.

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

3.5. Yunon-rim kurashchining texnik harakatlari

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Yunon-rim kurashi bo'yicha tik turgan holatdagi asosiy harakatlar

O'tkazishlar.

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

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

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

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

Yiqitishlar.

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

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

Tashlashlar.

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

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

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

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

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

Yunon-rim kurashi bo'yicha parter holatidagi asosiy harakatlari

To'ntarishlar.

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

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

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

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

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

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

Usullar elementlari.

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

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

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

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

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

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

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

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

Kalitsimon – hujum qiluvchi tomonidan raqibning mos qo‘lining tirsakdan bukilgan joyidan tirsak bukilgan joyi bilan ushlab olish va qo‘l kaftini yelkaga qo‘yish.

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

Yunon-rim kurashida taktik harakatlar

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

Hujum uchun tayyorgarlik harakatlari – bu hujum harakatini bajarish uchun zarur bo‘lgan raqibning kutilayotgan va 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.

Xavf solish – kurashchining raqibni himoyalani shga o‘tishga majbur qiluvchi taktik harakatidir.

Aldamchi harakat (aldash) – hujum qiluvchi tomonidan oxiriga yetkazil-maydigan 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.

Yunon-rimkurashi texnikasi

Kurashda asosiy holatlar.

Tik turishda amallarni bajarishda kurashchilarning o‘zaro joylashuvi:

- hujum qiluvchi baland tik turishda –hujum qilinuvchi baland, o‘rta, past holatlarda;

- hujum qiluvchi o‘rta holatda –hujum qilinuvchi baland, o‘rta, past holatlarda;

- hujum qiluvchi past holatda –hujum qilinuvchi baland, o‘rta, past holatlarda.

Parterda usullar amalga oshirishda kurashchilarning o‘zaro joylashuvi:

- hujum qilinuvchiqornida, hujum qiluvchi yonboshdan, bosh tomondan, oyoq tomondan;

-hujum qilinuvchi ko‘prikda –hujum qiluvchi yonboshdan, bosh tomondan, oyoq tomondan;

- hujum qilinuvchi parterda(baland,past) –hujum qiluvchi yonboshdan, bosh tomondan, oyoq tomondan.

Manyovr elementlari.

Tik turish holati va parterda o'zaro joylashuvni ma'lum ushlarida almashtirib *manyovr qilish* vazifasi bilan.

Raqibga muayyan bir ushlarini amalga oshirishiga yo'l qo'ymaslik uchun *manyovr qilish* vazifasi bilan.

Raqib tomonidan majbur qilingan ushlaridan ozod bo'lish uchun *manyovr qilish* vazifasi bilan.

O'z ushlarini amalga oshirish uchun *manyovr qilish* vazifasi bilan.

Bir ushlaridan boshqasiga o'tish uchun *manyovr qilish* vazifasi bilan.

Muayyan bir usulni oshirishni tayyorlash uchun o'ng'ay holatni egallash uchun *manyovr qilish* vazifasi bilan.

Topshirilgan usul elementlari bilan bloklovchi harakatlar va ushlarini, vazifa asta-sekin murakkablashib boruvchi o'yin vositasi yordamida amalga oshirish uchun *manyovr qilish*(maydonni chegaralash; gandikapalar kiritish va h.k.).

Hujum va bog'lovchi harakatlar.

Qo'llarni tanaga bosib, bloklovchi ushlar va tayanishlarni o'zlashtirish.

Ushlardan ozod qilish usullarini o'zlashtirish:

- *bilakdan o'girilanganda* – ushlangan qo'l keskin o'ziga tortiladi va uni raqibqo'lining bosh barmogi tomonga burib, shu zahoti uning bilagi ushlanadi;

- *nomdosh bilak va yelka o'girilanganda*– bo'shqo'l bilan raqibning nomdosh yelkasiga tayaniladi va qo'l tortib olib ozod qilinadi;

- *ikki qo'l bilakdan ushlanganda*– qo'llar o'ziga qaratib keskin tortiladi, ular raqibning bosh barmogi tomon buriladi va qo'llar ozod qilinib, shu onda uning bilaklaridan ushlanadi;

- *qo'llar yuqoridan o'girilanganda* –qo'llar bilan raqib tanasiga tiraladi va raqibqo'llari yuqoridan ushlanadi yoki qo'llar uning qorniga tiraladi;

- *qo'llar pastdan o'girilanganda* – ushlab oldingiqo'llar yon tomonlatib pastga tushiriladi va o'tirayotib raqibqo'llari yuqoridan ushlanadi yoki ushlangan qo'l tortib olinadi;

- *nomdosh bo'lmagan qo'l va bo'yindan ushlanganda* – o'tirayotib bo'shqo'l bilan raqibning qo'li tirsak ostidan urib, bo'yindan tushiriladi, bunda bosh pastga egilib ushlangan qo'l tortib olinadi;

- *bo'yin yelka bilan ushlanganda* (hujum qiluvchining qo'llari birlashgan) – o'tirayotib bo'shqo'l bilan raqibning qo'li urib tushiriladi va keskin harakat bilan ushlangan qo'l pastga tushiriladi;

- *bo'yin yelka bshan yuqoridan ushlanganda* – a) o'tirayotib, ushlangan qo'lning bilagi bilan raqibning qorniga tiraladi va bo'shqo'l bilan uning nomdosh bo'lmagan bilaklari ushlab olinadi, orqaga chekinib, ushlash uziladi; b) raqibning tanasi va o'z bo'ynidagi nomdosh bo'lmagan bilagi ushlanadi, unga yaqinroq kelib rostlanadi va ushlash uziladi;

- *tana old tomondan ikki qo'llab ushlanganda* – o'tirayotib kaft bilan raqibning iyagiga tiraladi va chekinayotib ushlash uziladi;

- *tana qo'l bilan ushlanganda* – bo'shqo'l bilan raqibning nomdosh bo'lmagan bilagidan ushlab olinadi va uning qo'lga pastdan bosib utariladi, bir vaqtning o'zida boshqa qo'lning bilagi bilan hujum qiluvchining qorniga tiraladi, undan ortga chekinib ushlash uziladi;

- *nomdosh qo'l va tana yondan ushlanganda* – qo'l keskin tortilgan va raqib qadam qo'ygan onda o'zi uning ortiga qadam tashlaydi va nomdosh qo'li o'z tanasidan olinib, uning yonidan ketiladi.

3.6. Parterda yunon-rim texnikasi

3.6.I. Parterda kurashish

Qayirib to'ntarish. O'ng qo'l pastdan va bel(tos) ichkaridan ushlanadi. Vaziyat: hujum qiluvchi – baland parterda; hujum qiluvchi – yonboshdan, ko'kragi bilan raqib tomonga. Himoya: hujum qiluvchiga orqa tomon bilan yonboshlab yotib, uzoq qo'llar va oyoq chetga suriladi.

Richag shaklida ushlab, boshni tos bilan siqish. Vaziyat: hujum qiluvchi – baland parterda; hujum qiluvchi – yon tomondan, old oyog'i tayanchda. Himoya: oyoq oldinga yon tomonga chiqariladi, hujum qiluvchiga ko'krak bilan burilib, uning qo'llari bo'yindan olinadi.

Qarshi usullar: qo‘l yelka tagidan va nomdosh bo‘lmagan boldir tashqaridan ushlanadi va qayrilib orqaga tashlanadi; qo‘l yelka ostidan ushlanib, oyoq kafti bilan ilinib yelka oshirib tashlanadi.

Yugurib o‘tib tashlashlar. *Qo‘l tos bilan siqib, bo‘yin uzoq yelka ostidan ushlash bilan.* Vaziyat: hujum qilinuvchi – qornida, hujum qiluvchi – raqibga qarab yonboshda o‘tiribdi. Himoyalar: uzoq qo‘lo‘z tanasiga qisiladi; tana og‘irligi raqib tomonga tashlanadi; qo‘l tizza ostidan olinadi va tanaga siqiladi.

Qo‘l kalitga olinish va uzoq boldir ushlanish bilan. Vaziyat: hujum qiluvchi – qornida; hujum qilinuvchi – yuqorida, raqibga ko‘krak bilan. Himoyalar: oyoqorqaga, chetga tortib olinadi; hujum qiluvchiga yonboshda yelka bilan yotib, bo‘shqo‘l bilan gilamga tayanib, oyoq oldga, chetga chiqariladi.

O‘tib to‘ntarishlar. *Chalishtirilgan boldirlar bilan ushlash.* Vaziyat: hujum qiluvchi – qornida; hujum qiluvchi – oyoqtomonda. Himoyalar: oyoqlarga o‘tiribraqibning yaqin oyog‘i ushlab olinadi; baland parterga turiladi va yaqin oyoqbo‘shatiladi.

Iyakdan ushlanib va yaqin tos(qaychi usulida) ilinish bilan. Vaziyat: hujum qilinuvchi – qornida; hujum qiluvchi – yonboshdaraqib tomonga ko‘krak bilan. Himoya: tana og‘irligi uzoq qo‘l va oyoq gilamga tiralib ushlab oldingioyoqqa ko‘chiriladi.

O‘ng tos teskari ushlash bilan. Vaziyat: hujum qilinuvchi – baland parterda. Himoya: qo‘l ushlab olinib, ushlab oldingioyoq bilan tosga yotish. Vaziyat: hujum qilinuvchi – qornida; hujum qiluvchi – tepadan, raqibga ko‘krak bilan. Himoyalar: chirmashishga yo‘l qo‘ymaslik, hujum qiluvchining oyoq kaftini ushlab olib toslar birlashtiriladi; qo‘l tanaga siqilib, ushlangan oyoqorqaga tortiladi.

Usullarning taxminiy kombinatsiyalari:

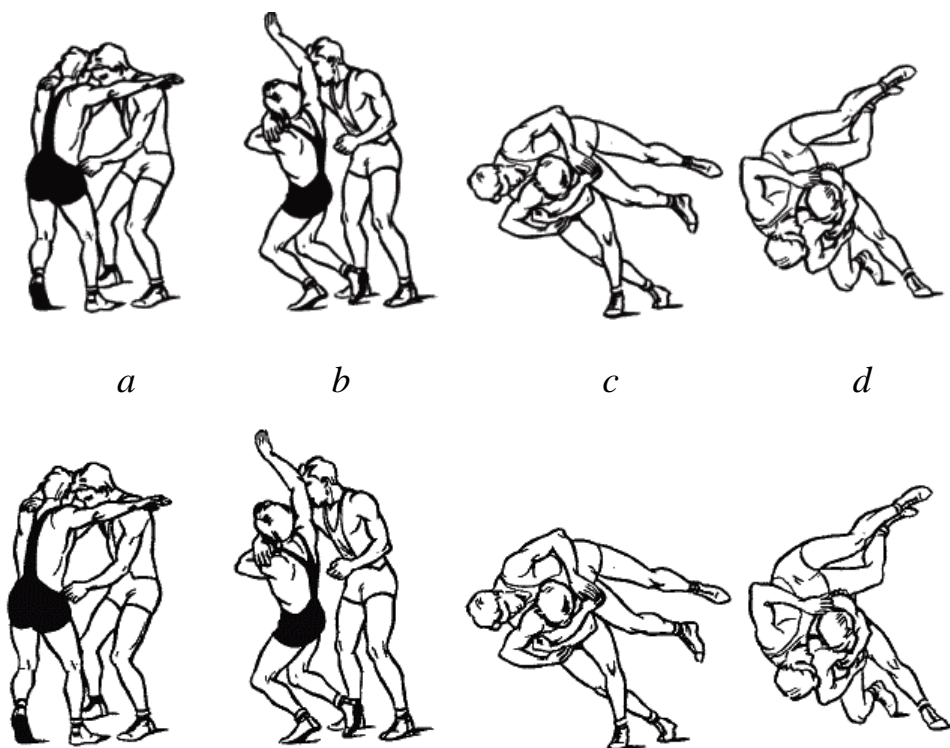
- *qo‘l va o‘ng tos pastdan-olddan ushlanib qayirib to‘ntarish bilan;*
- *o‘z ortiga qayirib, nomdosh bo‘lmagan yelkani pastdan va bo‘yinni olddan ushlab to‘ntarish;*
- *bo‘yinni va uzoq boldirni ushlab yumalatib to‘ntarish;*

- boldirlarni qayirib ushlab yumalatib to‘ntarish;
- bo‘yin tos bilan ushlab yumalatib to‘ntarish;
- uzoq tosni teskari ushlab yumalatib to‘ntarish;
- uzoq yelka ostidan bo‘yinni ushlab oyoqni chirmab yozish bilan to‘ntarish;
- iyakni ushlab oyoqni chirmashish bilan o‘tibto‘ntarish.

3.6.2. Tik turib kurashish

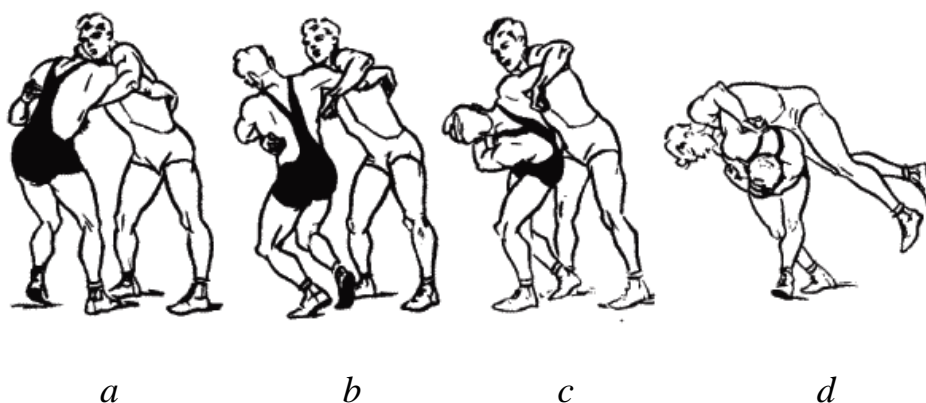
Zarba bilan yiqitish. Oyoqni ushlab, tanani ushlab, ichkaridan (tashqaridan) boldir bilan ilish. Vaziyat: hujum qilinuvchi – baland tik turishda; hujum qiluvchi – past tik turishda. Himoya: qo‘l bilan boshga tiralish, oyoq orqaga tortilib.

Qayirib qo‘lni ushlash, ichkaridan chirmashish bilan. Vaziyat: kurashchilar – baland tik turishda. Himoya: qo‘l bilan ko‘krakka (qoringa) tiralib, bo‘shoyoq oldinga-yonga uzatilib.



12-rasm. Tik turgan holda birilishlar bilan orqadan oshiribtashlashlar

Kurashchilarning tik turgan holatdagi mashg'ulotlarni olib borish holati.
Raqibga yuzma-yuz turgan holda.



13-rasm

Raqibni o'ng tomondan qo'l ostidan ushlagan holda o'zini yiqilayotgan holatdaraqibni shu tomonga tortib orqadan oshirib tashlash.

Egilib tashlashlar. Vaziyat: hujum qilinuvchi – baland tik turishda; hujum qiluvchi – past tik turishda. Himoyalar: ushlab olishga yo'l qo'ymaslik, past holatda raqibqo'llarini ushlab olish; bo'yinni yuqoridan ushlab olib, oyoqlarni ortga tortib egilish.

Tana va nomdosh bo'lmagan oyoqni ushlab va uzib olish bilan. Vaziyat: hujum qilinuvchi – baland tik turishda; hujum qiluvchi – pastda. Himoya: bilak bilan hujum qiluvchining ko'kragiga tiralib, ushlab oldingi oyoqni ortga tortib.

Burilib tashlash ("tegirmon"). *Bo'yin va nomdosh oyoq ichkaridan ushlab olinish.* Vaziyat: hujum qilinuvchi – o'rta tik turishda; hujum qiluvchi – past. Himoya: o'tirayotib bo'sh oyoq orqaga burilish bilan tortiladi.

Pastdan burilib tashlash. *Qo'l va bo'yin old chalish bilan.* Vaziyat: kurashchilar – birtomonlama holatda. Himoya: qo'l bilan tosga tayanib, oyoq oldinga chiqariladi.

Egilib turib tashlash. *Qo'l va tana old chalish bilan ushlanadi.* Vaziyat: hujum qiluvchi – baland tik turishda; hujum qiluvchi – past. Himoya: oyoqni o'tirayotib orqaga surib.

Sho'ng'ib o'tqazish. *Nomdosh bo'lmagan qo'l va tos yondan ushlanadi.* Vaziyat: kurashchilar bir xil holatda. Himoyalar bilak bilan ko'krakka tiralish bilan; o'tirayotib ushlangan oyoqni orqaga tortish.

Oyoqni ushlab olish bilan. Vaziyat: hujum qilinayotgan – baland tik holatda; hujum qiluvchi – o'rta. Himoyalar: o'tirayotib ushlab oldingioyoqni tortish; qo'lva oyoqni tepadan ushlab olish.

Usullarning taxminiy kombinaqiyalari:

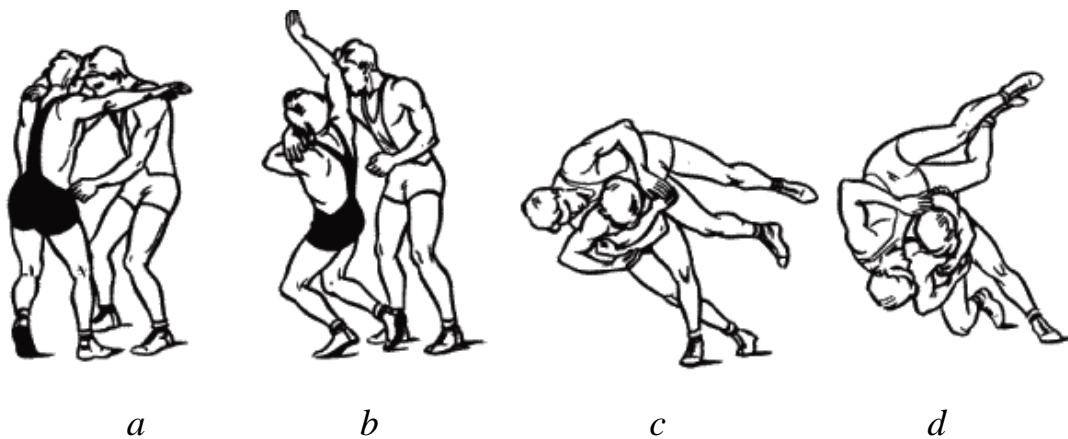
- yelka va bo'yinni yuqoridan ushlanib siltab o'tqazish bilan;
- oyoqlar ushlab olinib urib yiqitish bilan;
- nomdosh qo'lni ushlab chalib, siltab o'tqazish bilan–qo'lni ushlab olib orqa chalish bilan engashib o'tqazish;
- nomdosh qo'lni ushlab chalib, siltab o'tqazish bilan – qo'l va bilak bo'yin bilan kalitga ushlanib yugurish bilan to'ntarish;
- nomdosh qo'lni ushlab chalib, siltab o'tqazish bilan–richag bilan qayirib to'ntarish;
- oyoqlarni sho'ng'ib ushlab olib o'tqazish – chalishtirilgan boldirlarni ushlab qayirib to'ntarish;
- nomdosh qo'lni ushlab siltash bilan o'tqazish – qo'l yelka orqali ushlanib tashlash;
- nomdosh qo'l chalish bilan ushlanib siltab o'tqazish – qo'l va nomdosh oyoq ichkaridan ushlanib burilish bilan tashlash.

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

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

O'ng tomonlama tik turish holatida kurashchining o'ng oyog'i chap oyog'iga nisbatan oldinda bo'ladi (14-rasm). Chap tomonlama tik turishda uning aksi, ya'ni chap oyog'i o'ng oyog'iga nisbatan oldinda bo'ladi. Frontal tik turish holatida – kurashchining oyoqlari raqibga nisbatan bir chiziqda bo'ladi (15-rasm). Bunda kurashchi raqibga nisbatan yaqinlashgach har tomonga burilish mumkin bo'lgan holatni shakllantiradi. Raqibni o'ngga, chapga, yelka ustidan oshirib ag'darish holatini shakllantirishi mumkin. Unda kurashchi raqibga nisbatan 90° yoki 270° burilishni tez harakat bilan amalga oshiradi. Urilish tezlik bilan amalga oshirilib raqibni o'z oldiga tashlaydi. Unday burilib tashlashni amalga oshirishda asosiy holatlardan biri bu kurashchi o'z boshining holatini va o'z og'irligini raqibini ag'darayotgan tomonga qaratishi kerak bo'ladi. Burilish orqali raqibini ag'darmoqchi bo'lgan kurashchi raqibi bilan yaqinlashib ushlabni amalga oshirishgacha raqibga nisbatan 270° burilishni amalga oshirgan bo'lishi kerak. Bunday harakatni amalga oshirish uchun kurashchidan oddiy turgan holatdan burilish orqali raqibni ag'darish holatiga o'tishi uchun katta tezkorlikni talab qiladi.

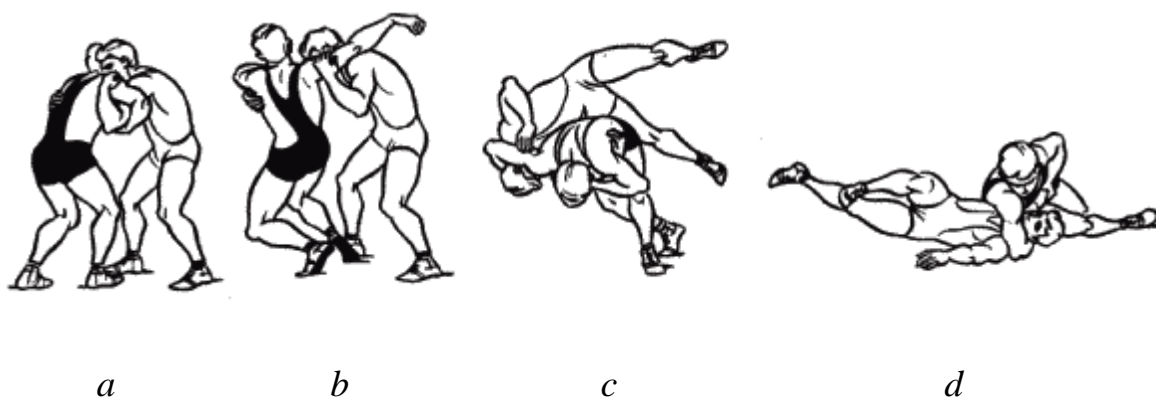
Raqibni o'ng qo'lidan ushlab o'ziga tortib, burilish orqali yelkadan oshirib tashlash (14-rasm).



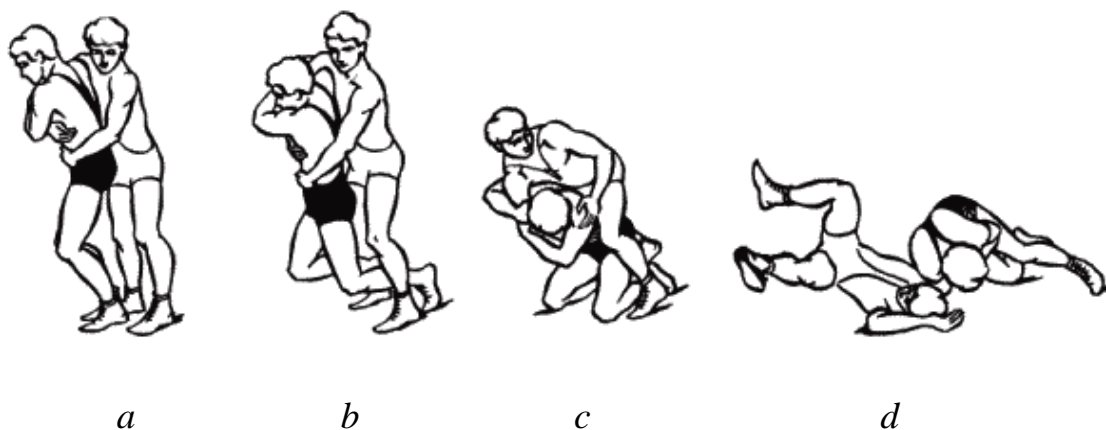
14-rasm. Raqibga nisbatan tik turgan holatda bo'ynini o'ng qo'l bilan qisib olib yelkadan oshirib tashlash.

O'rta masofada ag'darish holatini vujudga keltirishda kurashchi raqibga yaqinlashib usulni amalga oshirishda 180° burilishini amalga oshirish orqali hujum qilib, raqibga nisbatan tik turgan holatda bo'ynini o'ng qo'l bilan qisib

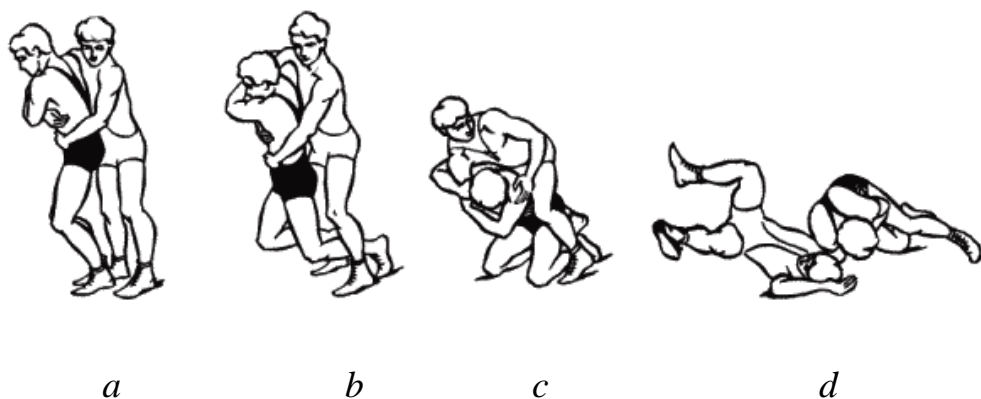
olib, yelkadan oshirib tashlash, raqibni yerdan to'liq uzib amalga oshirishi yoki raqib bilan birga ag'darilish orqali amalga oshirilishi mumkin (15-rasm).



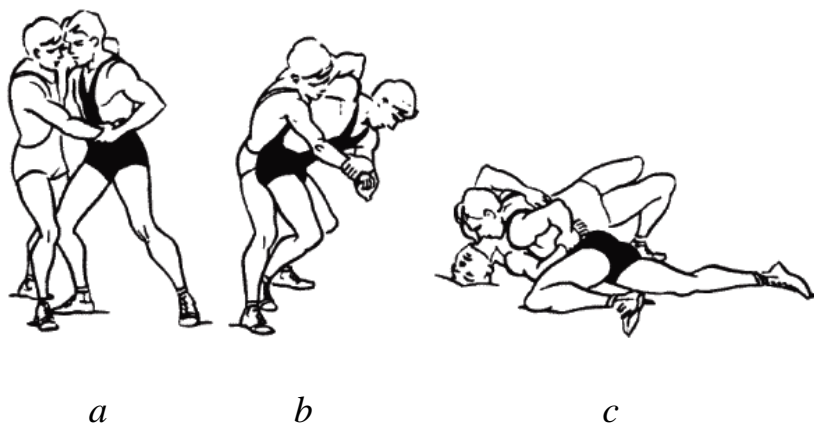
15-rasm. Tik turgan holda raqibga nisbatan orqa holatda turib raqibning o'ng qo'li ostiga kirish bilan o'ng yelkadan oshirib tashlash.



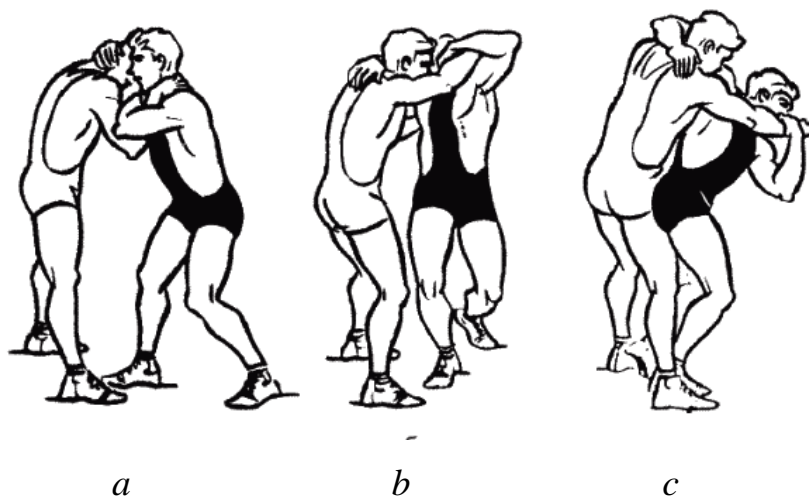
16-rasm. Raqiblar tik turgan holdatda, raqibga nisbatan orqa bilan turib o'ng qo'lini ushlab tizzaga turgan holda raqibni yelkadan oshirib tashlash.



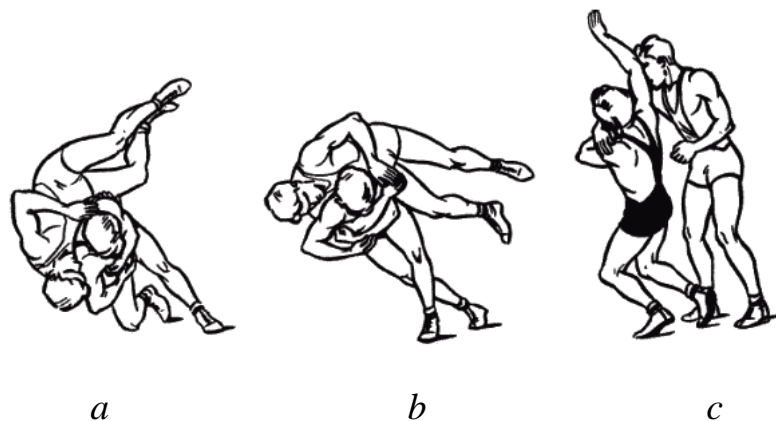
17-rasm. Raqibga nisbatan tik turgan burilib o'ng qo'li ostiga kirish orqali burilib tashlash.



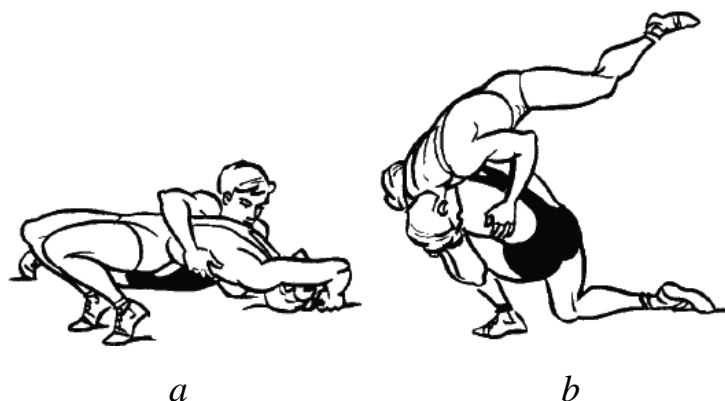
18-rasm. Raqib bilan tik turgan holda o'ziga tortish harakatini bajarish orqali raqibning o'ng qo'li ostiga kirish orqali tosidan oshirib tashlash.



19-rasm. Raqib bilan tik turgan holda o'ng qo'lini tortib o'ng qo'li ostiga kirish orqali burilib orqadan oshirib tashlash.



20-rasm. Raqibning o'ng qo'lini ushlab orqali yelkadan oshirib tashlash bilan ushlab holati orqali yelkani yerga bosishni amalga oshirish.



21-rasm. Raqibga nisbatan egilib turgan holda egilishni amalga oshirib, qo'llari ostiga kirish orqali va raqibni muvozanatdan chiqarish orqali orqasiga ag'darish.

Bu usulni bajarishda kurashchi egilgan holatni qabul qiladi. Bu holatdan turib hujum qiluvchi kurashchi raqibini oldi va orqa tomoniga uloqtirishi mumkin. Bu holatda hujum qiluvchi egilib, ya'ni bel orqali egilib umurtqa pog'onasining umumiy holatini egilgan darajada ushlab orqali raqibga nisbatan hujumni amalga oshiradi.

Bunday usulni qo'llash orqali g'alabaga erishishda raqibga nisbatan tezkor bo'lishni va usulni qo'llash uchun butun diqqatni qaratish, ya'ni gavda holatini, usulni qo'llashga tez moslashtira olish, ushlabni tezlik bilan amalga oshirishni talab qiladi.

Egilib yiqitishni amalga oshirishda raqibning bo'ynini, qo'lini, gavdasini, qo'lni yelkasidan oshirib ushlab orqali amalga oshirish mumkin.

Bu holatdagi tashlashlarni gilamni ichida amalga oshiriladi. Bunday usulni qo'llash uchun kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi talab darajasigi yetgan bo'lishi kerak.



22-rasm. Gavdani egilgan holatga keltirishva raqibning belidan qisib ushlab orqaliraqibni o'ng va chap tomonga ag'darish.

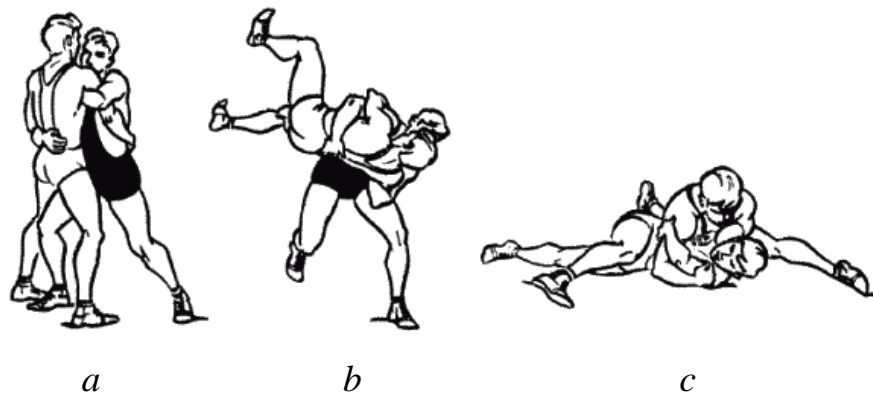
Tiklanish orqali va raqibning belidan ushlab orqali, uni muvozanatdan chiqarish orqali o'ng va chap tomonga ag'darishni amalga oshirish. Bunday usullarni amalga oshirishda ag'darilayotgan raqib yerdan to'liq ko'tarilish, tiklanish hisobiga yon tomonga ag'darilishi kerak bo'ladi. Bunday holatdagi tashlashni amalga oshirish uchun qo'l iloji boricha raqibning bel qismini to'liq qisib ushlanishi orqali amalga oshiriladi. Bunday usullarni qo'llashda raqib gavdasining turli qismlarini ushlab orqali amalga oshirilishi mumkin.



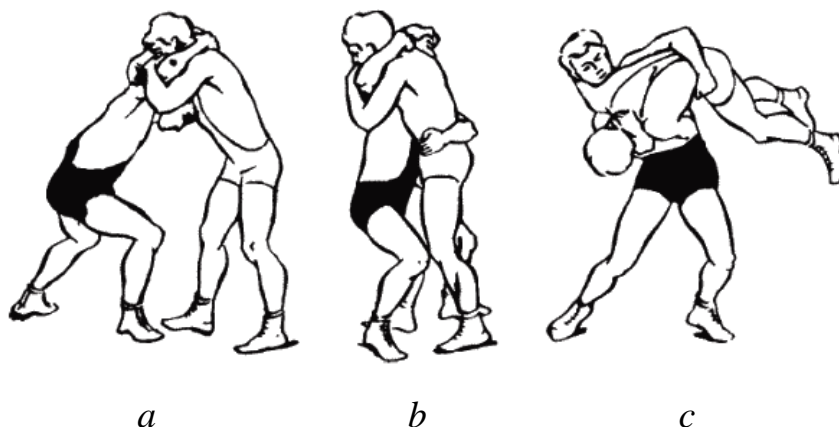
23-rasm. Raqib bilan egilib turgan holda uning ikki qo'li ostida ushlab orqali o'ng tomonga ag'darish.



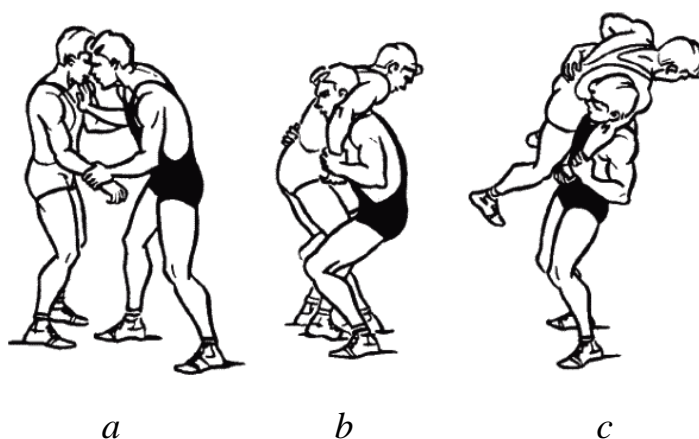
24-rasm. Raqib bilan egilgan holatga o'tganda uning o'ng qo'li ostidan chap qo'lni o'tqazish va o'ng qo'l bilan raqibning belidan ushlab orqali uni o'ng tomonga ag'darishni amalga oshirish.



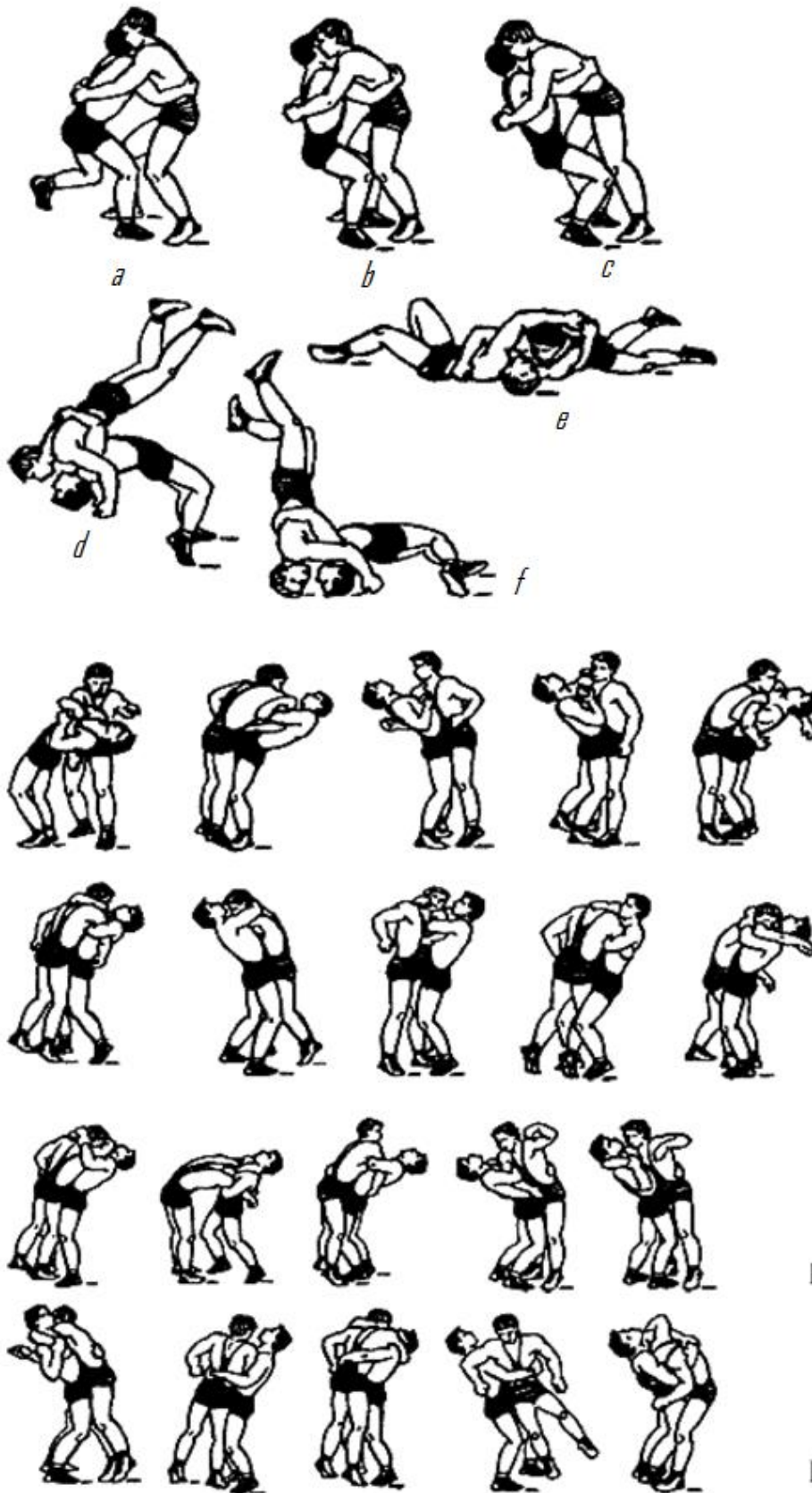
25-rasm. Raqib bilan egilish holatiga o'tganda o'ng qo'l bilan bo'yindan, chap qo'l bilan beldan ushlab orqali raqibni ko'tarib tashlashni amalga oshirish



26-rasm. Raqib bilan egilish holatiga kirganda uning o'ng qo'lini chap qo'l bilan ushlab orqali o'ng qo'lining ostiga bosh bilan kirish, o'ng qo'l bilan raqibning belidan ushlab orqali raqibni joyidan ko'tarib, kurashchi chap yelkasi orqali raqibni gilamga ag'darishni amalga oshirishi.



27-rasm. Tiklanib uloqtirishni amalga oshirishda muvaffaqiyat keltiruvchi holatlar: 1. Raqib qarshilik ko'rsatish holatida; 2. Raqib qo'llarini gavdaning yuqori qismida ushlaganda.



28-rasm. Tiklanish orqali raqibning o'ng qo'lini ushlash orqali, o'ng qo'lining ostiga kirish bilan turli holatlarda ag'darish.

Gavdani tiklash orqali amalga oshiriladigan tashlashlardagi kamchiliklar:

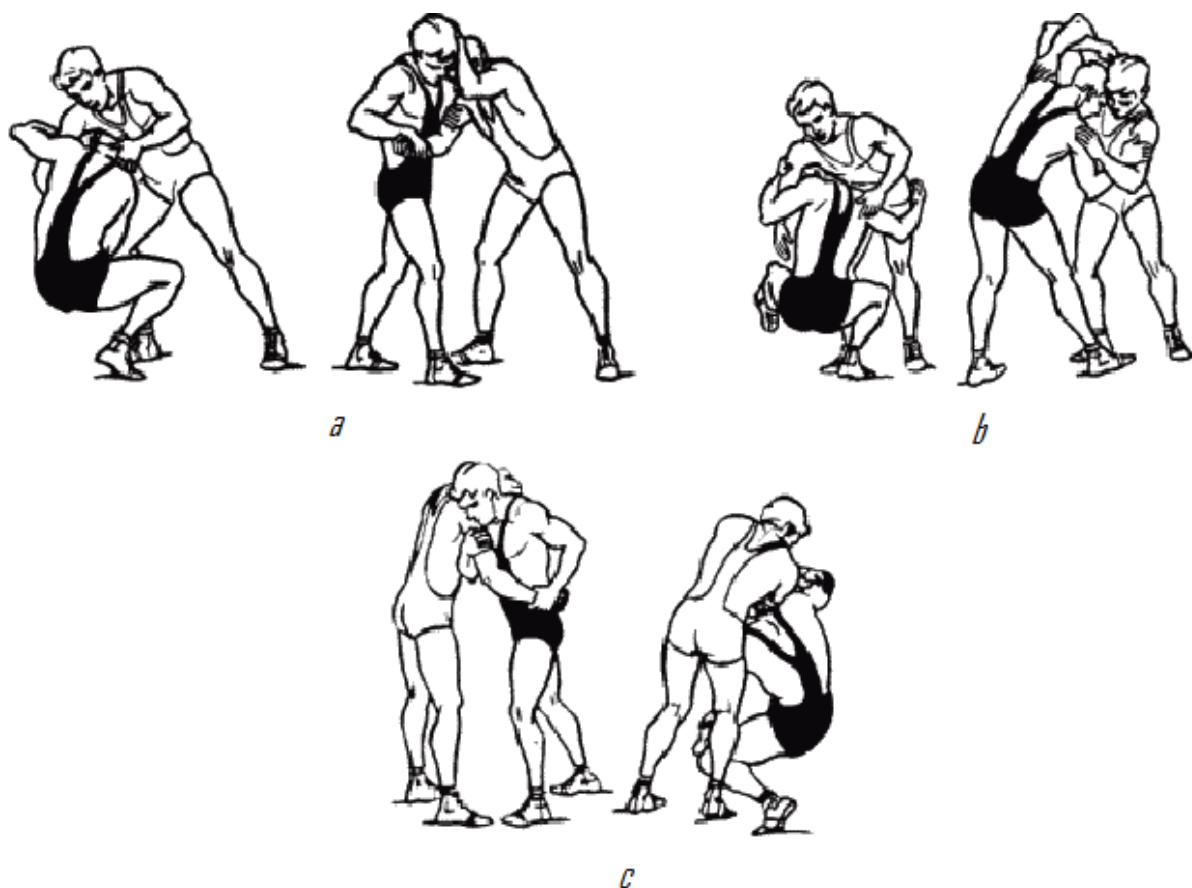
1. To'liq ushlash amalga oshirilmagan.

2. Raqibga nisbatan usulni qo'llagandabarcha fazalarining yagona harakatlanish imkoniyatiga erishilmagan.

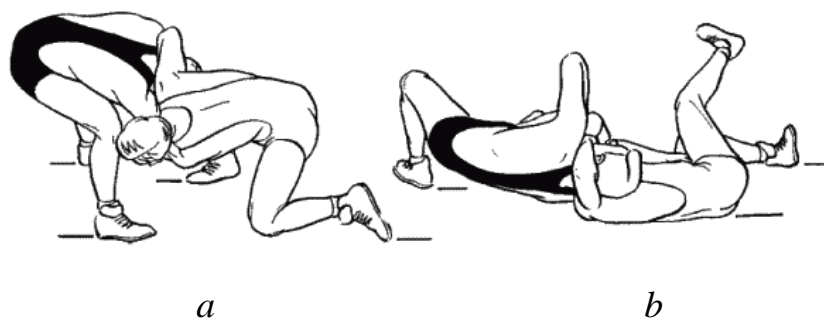
3. Usulni qo'llaganda sustkashtlikka yo'l qo'yganda.

4. Usulni amalga oshirishning ikkinchi qismidagi harakatlarda sustkashtlikka yo'l qo'ymaslik.

Raqibni muvozanatdan chiqarish uchun uning o'ng qo'lidan ushlab orqali yoki gavdaning boshqa qismini ushlab orqali raqibni ko'tarib tashlash uchun imkoniyat yaratiladi. Tiklanib tashlashdagi usullarni qo'llashda jarohat olish holatlarining ko'pligi har bir usulni qo'llashga alohida to'xtalishni talab qiladi.



29-rasm. Raqib bilan tiklanish holatini amalga oshirish orqali, uning bo'yini va qo'li ostidan ushlab bilangavdasini pastga bosish orqali muvozanatdan chiqarib muvozanatdan chiqargan tomonga ag'darish.



30-rasm. Raqib bilan gavnani tiklash holatida turgandaraqibning bo‘ynidan o‘ng qo‘l bilan qisib ushlab va chap qo‘l bilan raqibning chap qo‘l ostidan ushlab orqali raqibni ustidan oshirib ag‘darish.



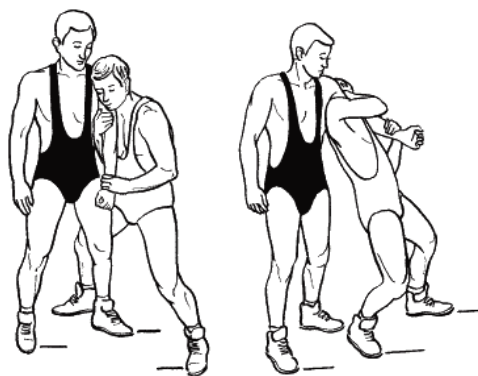
31-rasm

Yunon-rim kurashidatik turgan holatdagi yiqitishlar:

– raqibni gilamdan ko‘tarmasdan xavfli holatga yiqitish texnik harakatlari hisoblanadi. Bunda har xil ushlablar yordamida zarb bilan va qayirib yiqitish mumkin bo‘lgan holatlar.



32-rasm. Raqib bilan tik turgan holatda o‘ng qo‘lini ushlab va o‘ng qo‘lining ostiga kirish orqali o‘ng tomonga ag‘darishni amalga oshirish.

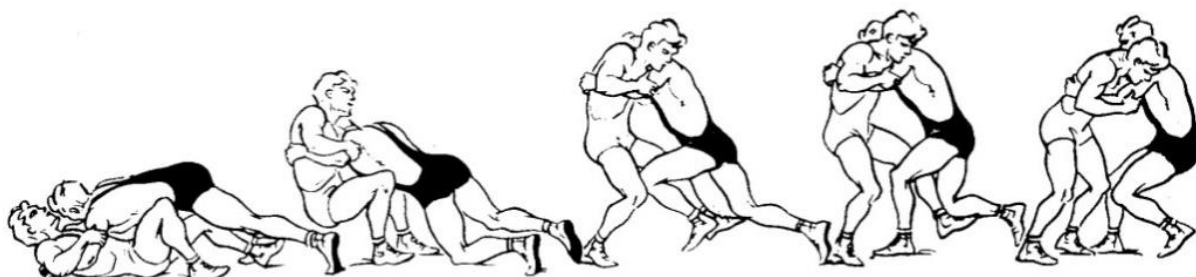


a

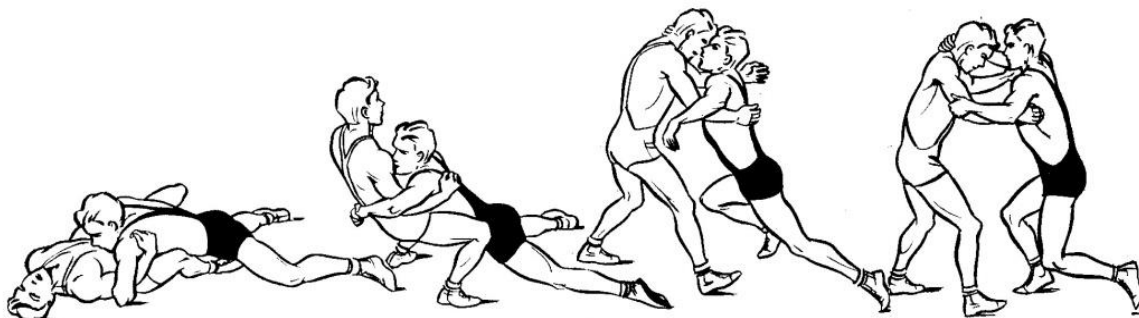
b

33-rasm.

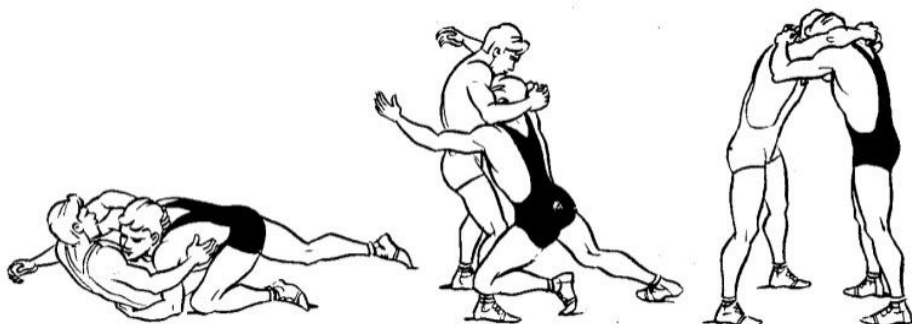
Tik turgan holatdagi yiqitishlar: Raqib bilan tik turgan holatda raqibning qo‘l va belidan ushlab zarb bilan yiqitish (34-37-rasmlar).



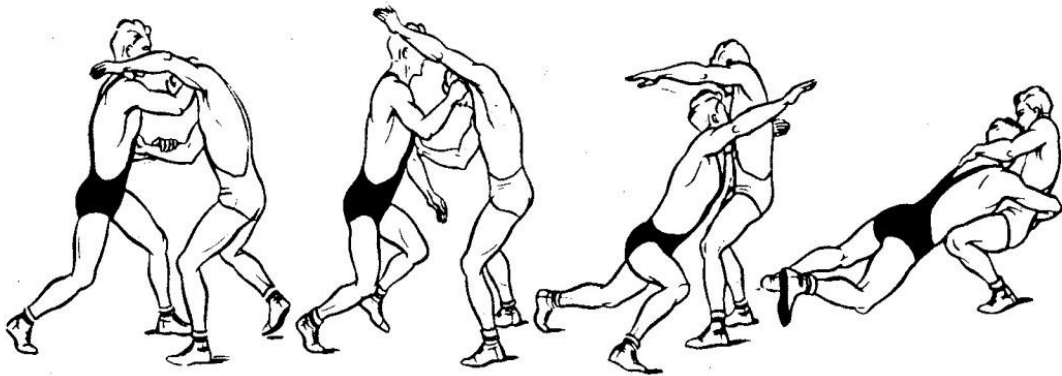
34-rasm



35-rasm



36-rasm



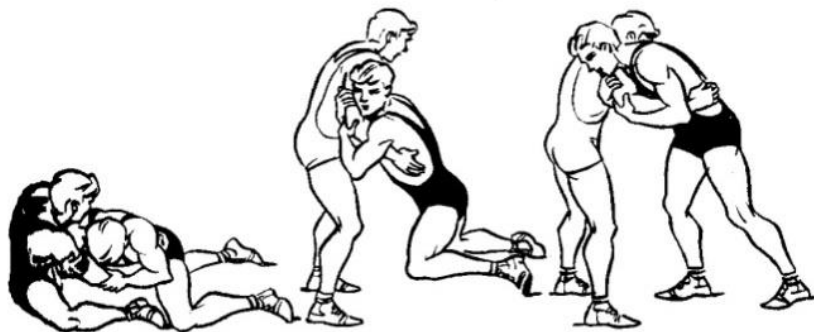
37-rasm



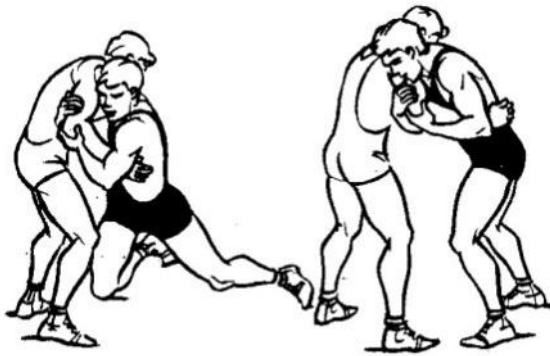
38-rasm

Qo'lini ikki qo'l bilan ushlab zarb bilan yiqitish.

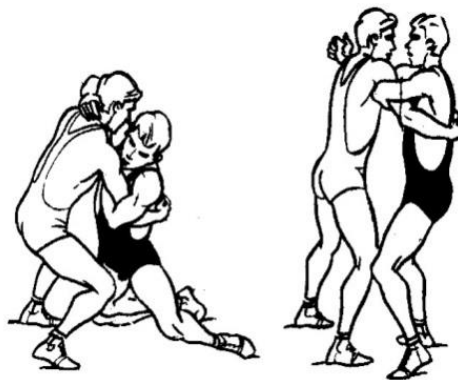
Raqiblar tik turgan holatda raqibning ikki qo'lini ushlab uni muvozanatdan chiqarish orqali uni zarb bilan orqasiga yiqitishni amalga oshirish.



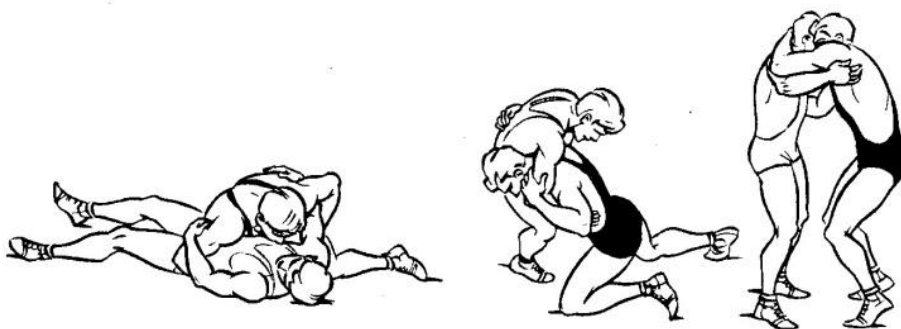
39-rasm



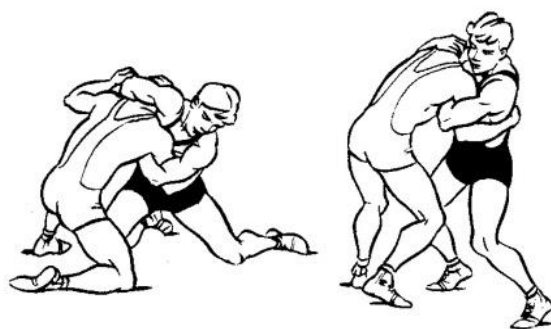
40-rasm. Raqib bilan tik turgan holatda chap qo‘l bilan raqibning o‘ng qo‘lini qisib ushlab orqali o‘ng qo‘l bilan raqibning bo‘ynidan ushlab orqali o‘ng yelkaga ag‘darish.



41-rasm. Raqib bilan tik turgan holatda o‘ng qo‘l bilan raqibning bo‘ynidan ushlab, chap qo‘li bilan raqibning o‘ng qo‘lini ushlab orqali muvozanatdan chiqarib ostiga bosib olish



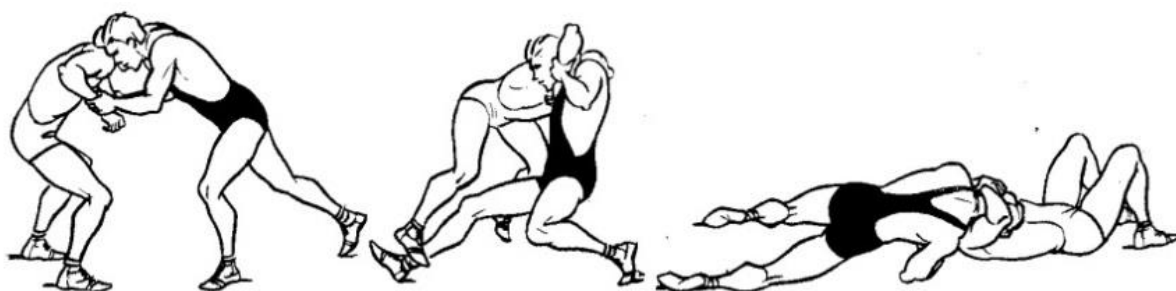
42-rasm. Raqib bilan tik turgan holatda o‘ng qo‘l bilan raqibning bo‘ynidan ushlab, chap qo‘li bilan raqibning o‘ng qo‘lini ushlab orqali muvozanatdan chiqarib yiqitish



43-rasm Raqib bilan tik turgan holatda uningbo‘ynidan qisib ushlab olishni amalga oshirish bilan ag‘darish.



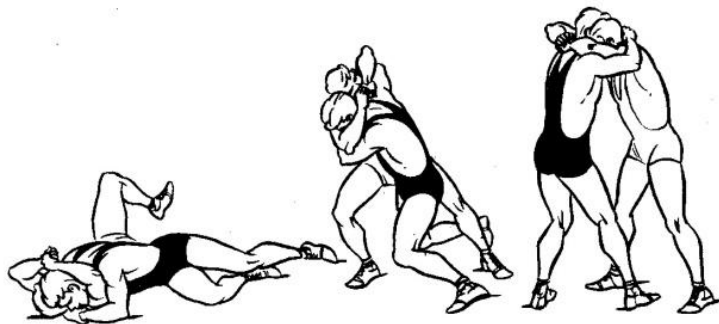
44-rasm. Raqib bilan tik turgan holatda sho‘ng‘ish orqali raqibning o‘ng qo‘li ostiga kirib ag‘darish.



45-rasm. Raqib bilan tik turgan holatda old-tepadan bo‘yinni va qo‘lni pastdan ushlab qayirib yiqitish



46-rasm. Tik turgan holatda raqibning ikki qo‘lini pastdan biriktirib ushlab qayirib yiqitish

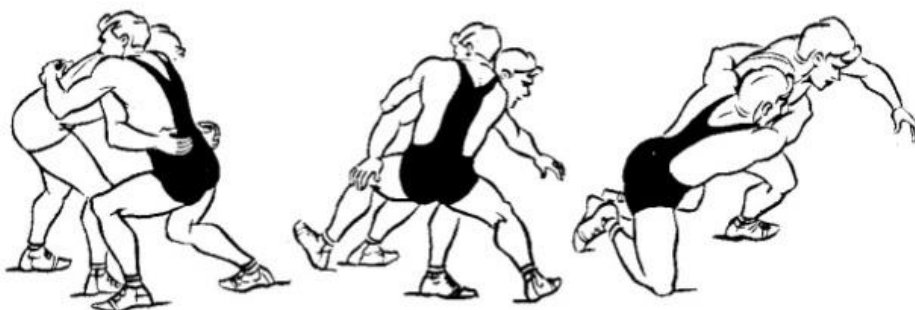


47-rasm

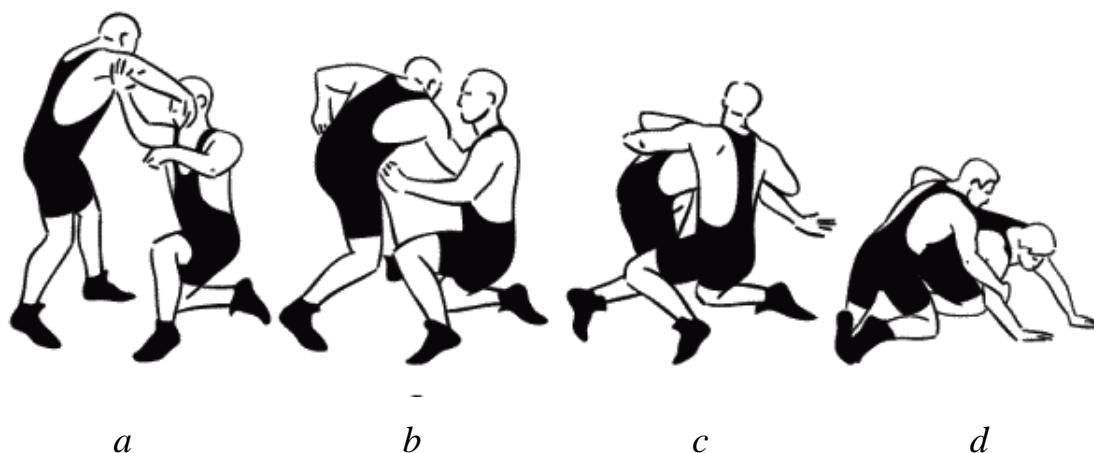
Pastdan hujum qilish



48-rasm. Raqib bilan tik turgan holatda past holatga o'tish orqali raqibning qo'l va belni biriktirib ushlab sho'ng'ib parterga o'tkazish



49-rasm. Raqib bilan tik turgan holatda past holatga o'tish orqali raqibning qo'l va belni biriktirib ushlab, yonga qadam tashlab tortib parterga o'tkazish

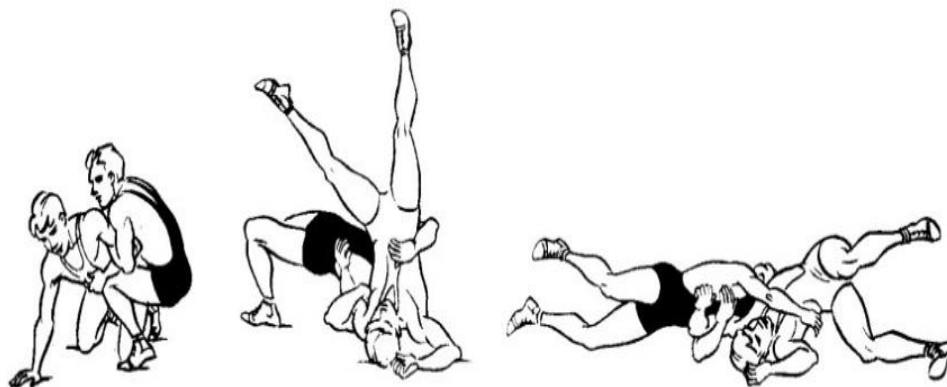


50-rasm. Raqib bilan tik turgan holatda past holatga o'tish orqali raqibning o'ng qo'li ostiga kirish orqali qo'lini tortib parter holatiga **kiritish**.

Parter holatidagi tashlashlar.

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

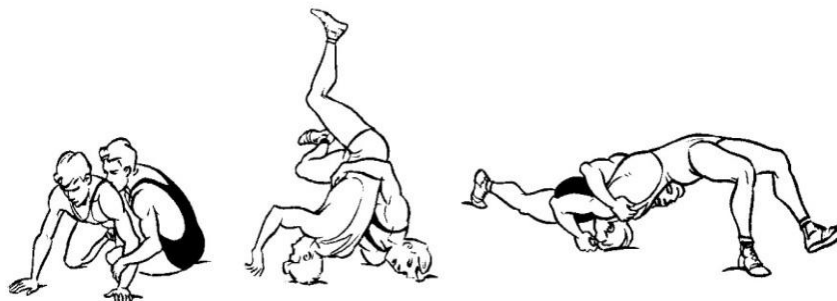
Qo‘lning kalitsimon va belini ushlab yarim aylantirib tashlash. Qarshi usul: “bilagini ushlab, aylantirib yuqoriga chiqish”.



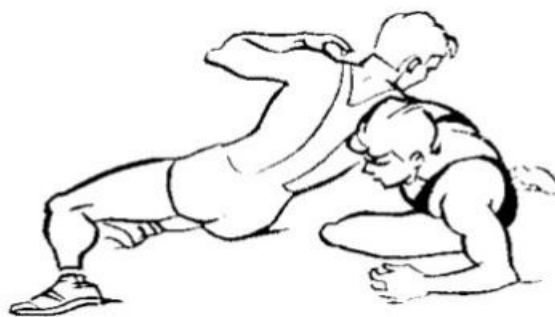
51-rasm



52-rasm

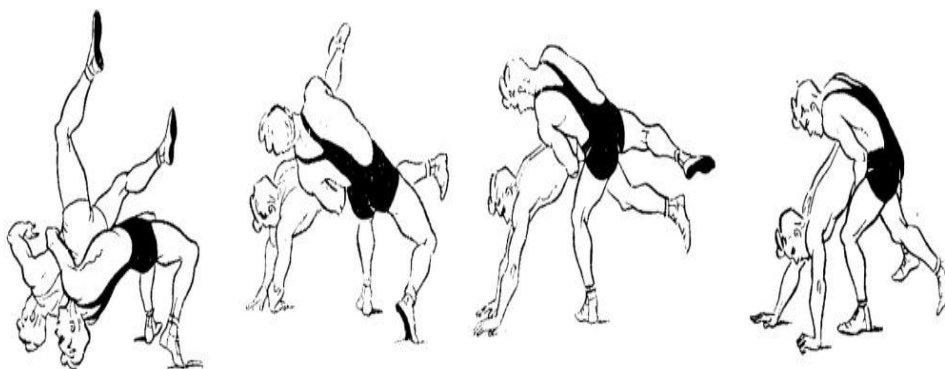


53-rasm



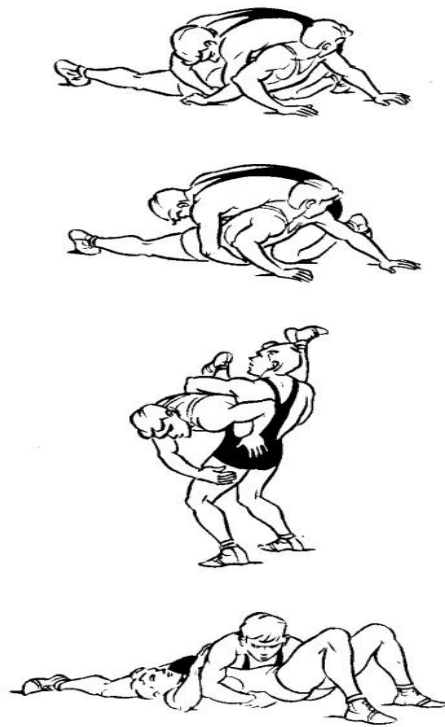
54-rasm

Belini ushlab aylantirib tashlash.

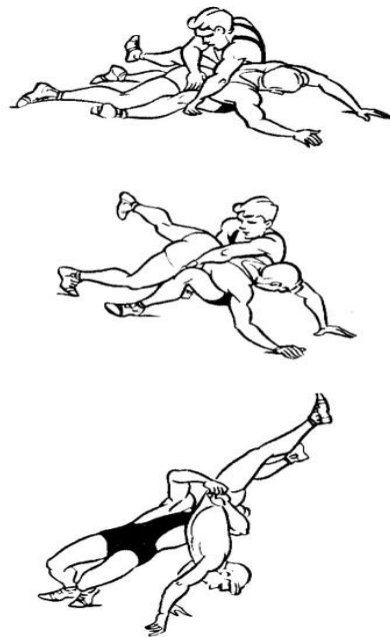


55-rasm.

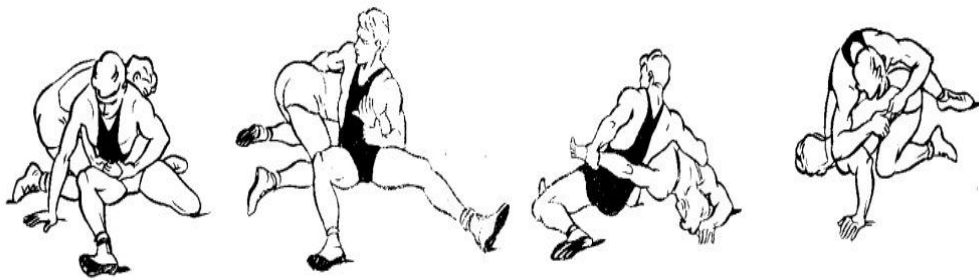
Belini teskari ushlab ko'krakdan oshirib tashlash. Qarshi usul: "bilakni tortib, oldinga chiqib o'tirish bilan parterga o'tkazish", "ikki bilagini biriktirib tortib, boshni yuqoriga ko'tarib ag'darib to'ntarish"



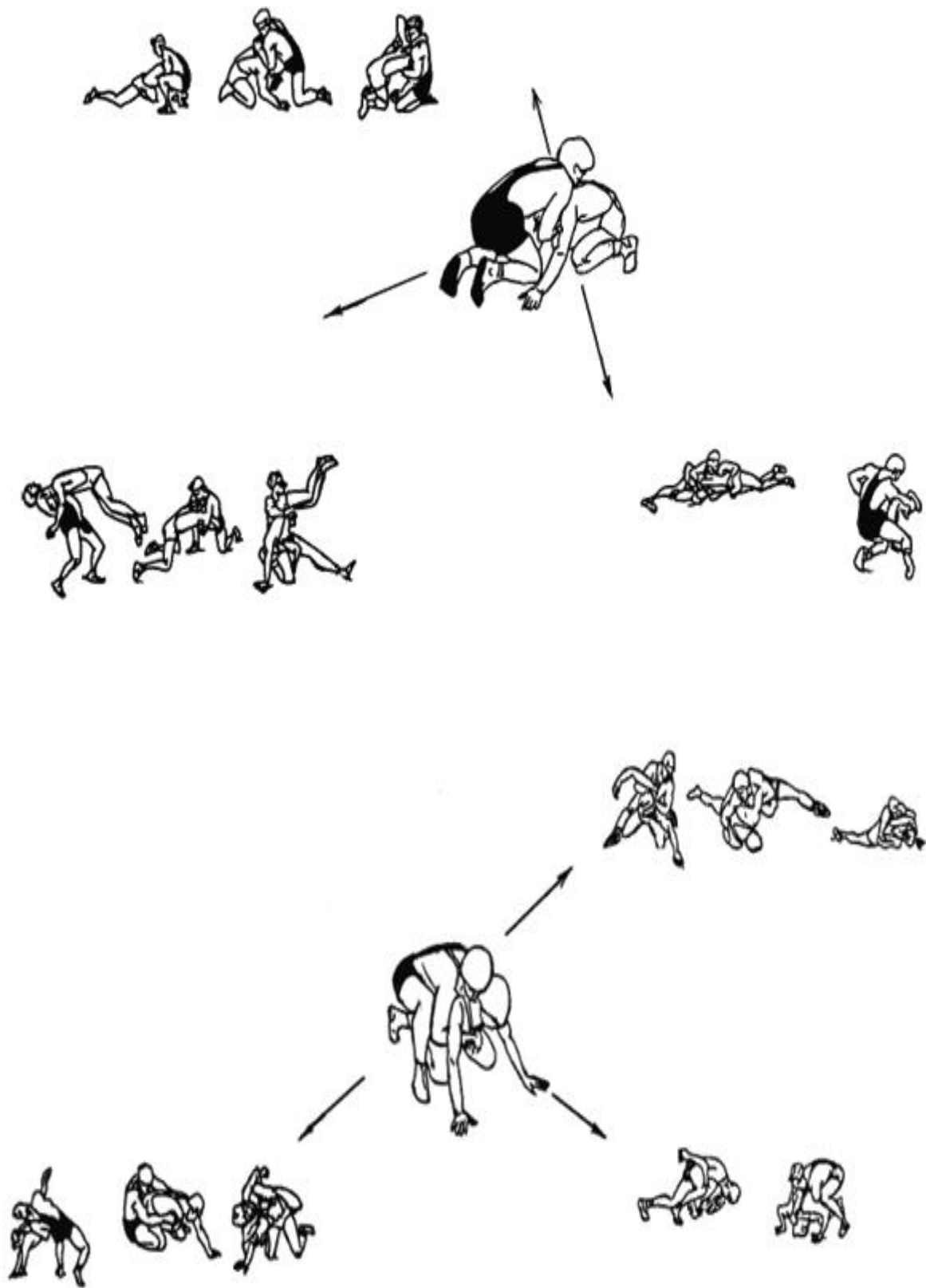
56-rasm



57-rasm



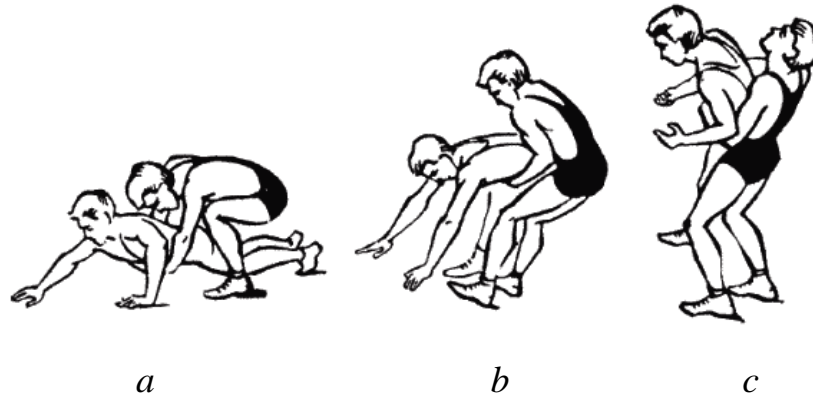
58-rasm



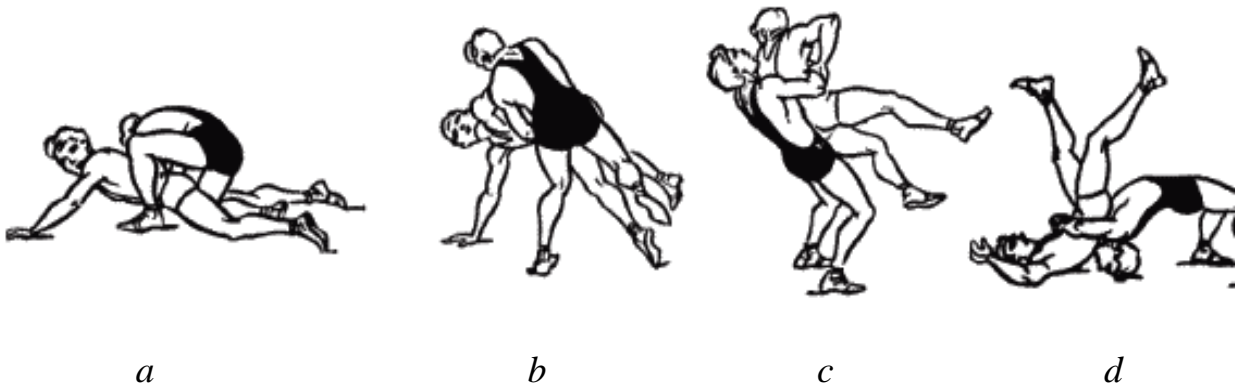
59-rasm. Parter holatdan muvaffaqiyatli chiqish vaziyatlari

Tik turgan holatda raqibni gavdasidan ushlab orqali muvozanatda

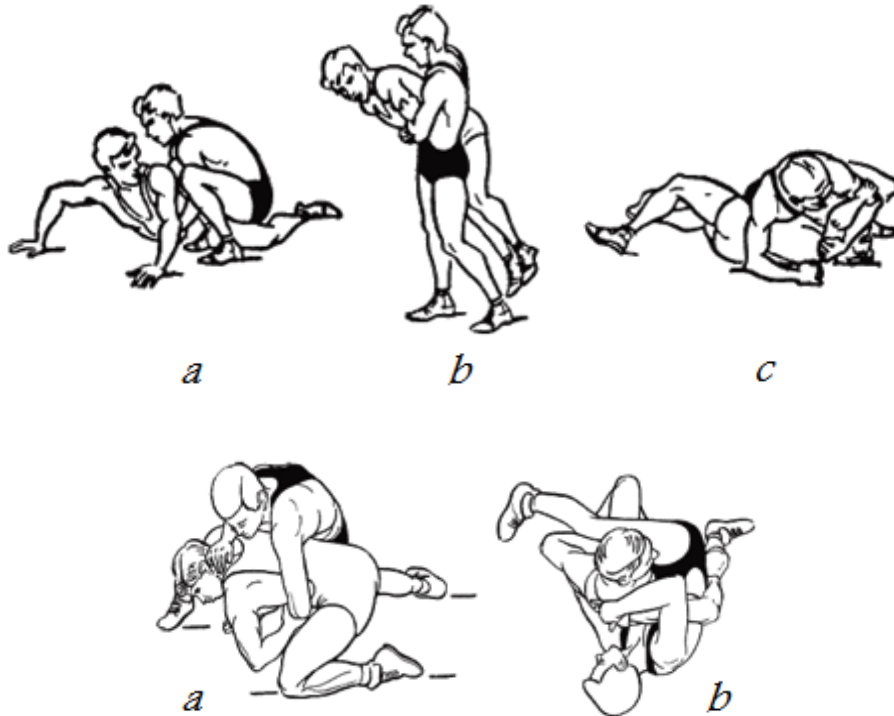
chiqarib, o'ng yoki chap tomonga ag'darish

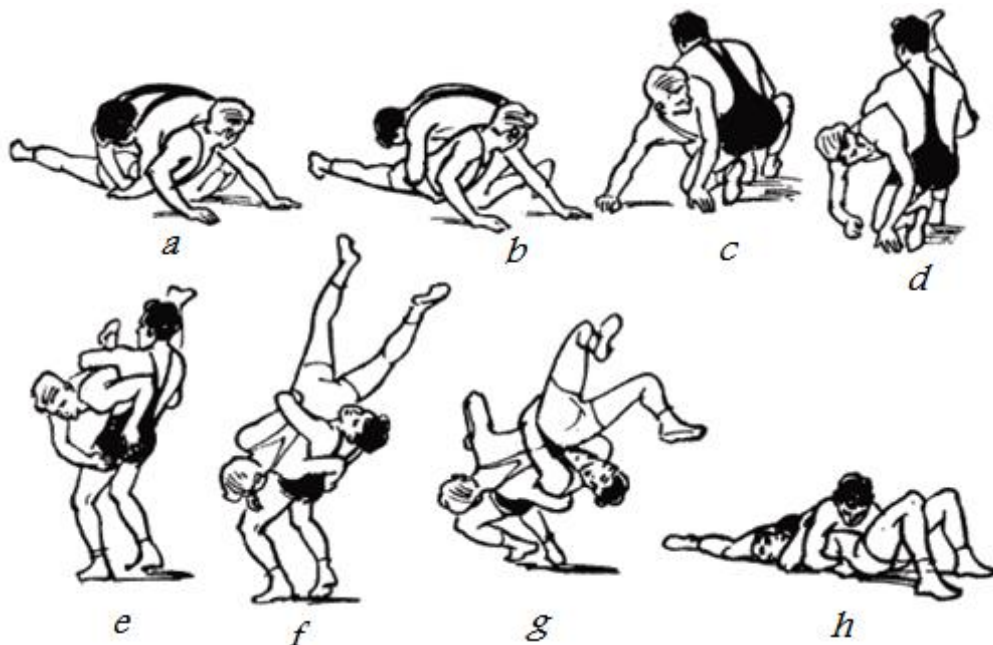


60-rasm. Raqibni parter holatida beldan ko'tarib orqaga oshirib tashlash.



61-rasm. Raqibni parter holatdan ko'tarib gavdadan aylantirib tashlash





62-rasm. Raqibni parter holatdan ko'tarib, gavdadan aylantirib tashlash usullari

Nazorat savollari:

1. Yunon-rim kurashida tasniflash, tizimlashtirish va atamalar nima uchun zarur?
2. Yunon-rim kurashida tasniflash deganda nimani tushunasiz?
3. Yunon-rim kurashida tizimlashtirish deganda nimani tushunasiz?
4. Yunon-rim kurashida atamalar deganda nimani tushunasiz?
5. Yunon-rim kurashida asosiy texnik usullarning tasnifiy sxemasi yordamida nimani o'rganish mumkin?
6. Tik turgan holatdagi texnik usullar qanday guruhlarga ajratiladi?
7. Parter holatdagi texnik usullar qanday guruhlarga ajratiladi?
8. Usul, himoya, qarshi usul va kombinatsiyalarga ta'rif bering.

IV. JISMONIY TAYYORGARLIK

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi sport mashg'ulotlarining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlari – kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir.

Yaxshi kurashchida kuch, atletik jism va yuqori darajadagi chidam va moslashuvchanlik mavjud bo'lishi kerak. Yodda tuting, sizning jismoniy holatingiz qanchalik yaxshi bo'lsa, sizning jarohatlanishingiz ehtimoli shuncha kam bo'ladi. Bu o'z-o'zini tarbiyalashni talab etadi; bu siz kurashga sarflaydigan vaqtingizning eng ko'pini jismoniy tayyorgarlikka sarflanadigan soatlarni anglatadi. O'z-o'zini tarbiyalash ko'pgina odamlarda tabiiy holda kelmaydi. Siz juda yaxshi sabablar yoki moslashuvchanlik ustida ishlashni to'xtatish uchun yaxshi bahona bo'lib ko'rinadigan sababga ko'ra mashg'ulot darslarini qo'yib yuborishingiz mumkin, chunki progress buziladigan darajada sekin bo'lishi mumkin. Lekin agar siz reja asosida shug'ullansangiz, siz ham muskullaringiz va o'z-o'zini tarbiyalash doimiy ravishda o'sadi.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

Sportchilar sog'lig'i darajasi va ular organizmi turli tizimlarining harakatlarni bajara olishiga qarab imkoniyatlarini oshirish.

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

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

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

- kurashchi organizmini har tomonlama gormonik rivojlantirish, uning harakatlarni bajara olishiga qarab imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish;

- salomatlik darajasini oshirish;

- shiddatli mashg'ulotlar 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 harakatlanish sifatlarini kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan qo'yiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan.

Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan kurash gilamida o'tkaziladi va harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qo'llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar kurashchi organizmiga bo'lgan ta'sirni kuchaytiradi. Masalan, og'irroq vazn toifasidagi sherigini tashlash, sheriklarni almashtirgan holda o'quv-mashg'ulotlar bellashuvlari bajariladi va h.k. Mana shu hamma mashqlar energiya ta'minotining u yoki bu mexanizmlarini rivojlantirish imkonini ta'minlaydi,

kurashchining mashqlanganligiga kompleks holda ta'sir ko'rsatadi hamda bir vaqtning o'zida uning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshiradi.

Jismoniy tayyorgarlikning hamma ko'rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Mashg'ulotlar jarayonida biron-bir jismoniy tayyorgarlik turlariga yetarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratini oshishiga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun mashg'ulotlar jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarini optimal nisbatiga rioya qilish juda muhimdir. Uning son jihatdan ifodasi doimiy o'lcham hisoblanmaydi, balki kurashchilar malakasi, ularning alohida xususiyatlari, mashg'ulotlar jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog'liq holda o'zgarib turadi.

4.1. Kuch va uni rivojlantirish uslubi

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

Kuchning quyidagi turlarini ajratish qabul qilingan: umumiy va maxsus, mutlaq va nisbiy, tezkor va portlovchan, kuch chidamliligi.

Umumiy kuch – bu kurashchining maxsus harakatlariga taalluqli bo'lmagan holda sportchi tomonidan namoyon qilinadigan kuch. Maxsus kuch musobaqa harakatlariga mos bo'lgan maxsus harakatlarda sportchi tomonidan namoyon bo'ladi. Mutlaq kuch sportchining juda katta xususiyatiga ega harakatlarda namoyon bo'ladigan kuch imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Kurashda u kuch yordamida yakkama-yakka olishish uchun muhim ahamiyatga ega.

Nisbiy kuch, ya'ni sportchining 1 kg vazniga to'g'ri keladigan kuch kurashchining shaxsiy og'irligini yengib o'tish imkoniyati ko'rsatkichi hisoblanadi. Bu usullarning tezkorlik bilan bajarilishida muhim ahamiyatga ega.

Tezkor kuch mushaklarning nisbatan kichik tashqi qarshilikni yengib o'tish bilan bog'liq harakatlarni tez bajarishga bo'lgan qobiliyatida aks etadi.

Portlovchan kuch qisqa vaqt ichida o'z shiddatiga ko'ra katta kuchlanishlarni namoyon qilish qobiliyatini tavsiflaydi.

Kuch chidamliligi – bu sportchining nisbatan uzoq vaqt davomida mushak kuchlanishlarini namoyon qilishga bo‘lgan qobiliyatidir. Kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo‘llaniladi: takroriy kuchlanishlar; qisqa muddatli maksimal kuchlanishlar; tobora o‘sib boradigan og‘irliklar, zarbdor, birgalikda ta’sir ko‘rsatish; variantlilik; izometrik kuchlanishlar uslublari.

Takroriy kuchlanishlar uslubi shundan iboratki, sportchi mashqni “so‘nggi nafasgacha” bajarishda maksimal og‘irlikdan 70-80% ga teng bo‘lgan og‘irliklar bilan mashqlarni takroran bajaradi. Ushbu uslub kuch mashqini seriyalab bajarishni nazarda tutadi. Har bir seriya – “so‘nggi nafasgacha”, hammasi bo‘lib 3-4 seriya, seriyalar o‘rtasidagi dam olish oralig‘i 3-4 *min*.

Takroriy kuchlanishlar uslubining bir turi dinamik kuchlanish uslubi hisoblanadi. U mashqlarni maksimumdan 20-30% og‘irlikda chegaradagi tezlikda bajarish bilan tavsiflanadi. Bunda katta mushak zo‘riqishi og‘irlik vazni hisobiga emas, balki yuqori tezlikdagi harakat hisobiga erishiladi.

Qisqa muddatli maksimal kuchlanish uslubi hozirgi paytda mushaklarning mutlaq kuchini oshirish uchun eng samarali hisoblanadi. U chegaradagi va chegaraga yaqin bo‘lgan og‘irliklar bilan ishlashni nazarda tutadi. Mushaklarmashg‘ulotlarida maksimal kuchlanishlar uslubi trenajyorlarda va bitta yondashishda bitta-ikkita harakatlar yordamida, katta og‘irlikdagi shtanga bilan bajariladigan mashqlarda (jim, siltab ko‘tarish, dast ko‘tarish, o‘tirib-turish) namoyon bo‘ladi. Mashg‘ulotlarda hammasi bo‘lib 3-4 ta yondashish bajariladi. Yondashishlar o‘rtasidagi dam olish oralig‘i – 3-5 *min*.

Tobora o‘sib boradigan og‘irliklar uslubi bitta mashg‘ulotlar mashg‘ulotida singari keyingilarida ham qarshilik ko‘rsatish hajmining asta-sekin o‘sib borishini nazarda tutadi.

Mashg‘ulotlar 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‘ulotlar davomida hammasi bo‘lib 3 ta yondashish amalga oshiriladi.

Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i 2-4 min. Har bir yondashishda mashq chegaradagi tezlik bilan aniq toliqib qolgunga qadar bajariladi.

Zarbdor uslub tushadigan og'irlikning kinematik energiyasi va shaxsiy gavda og'irligidan foydalanish yo'li orqali mushak guruhlarini zarbdor rag'batlantirishga asoslangan.

Mashqlanayotgan mushaklarning kamayayotgan og'irlik energiyasini yutib olishi mushaklarning faol holatga keskin o'tishiga, ish kuchlanishining tez rivojlanishiga yordam beradi, mushakda qo'shimcha kuchlanish imqoniyatini hosil qiladi. Bu keyingi itaruvchi harakat shiddati va tezkorligini hamda qoloq ishdan yengib o'tiladigan ishga tez o'tishni ta'minlaydi.

Oyoqlar portlovchan kuchini rivojlantirishning zarbdor uslubini qo'llash usuli sifatida ketidan balandlikka yoki uzunlikka sakrash bilan bajariladigan chuqurlikka sakrash mashqlarini aytish mumkin. Mashq 70-80 sm balandlikdan oyoq tizzalarini biroz bukkan holda yerga tushib, ketidan tez va shiddat bilan yuqoriga otilib chiqish orqali bajariladi. Sakrashlar seriyalab: 2-3 seriyada, har bir seriyada 8-10 tadan sakrashlar bajariladi. Seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-5 min. Mashq haftada ko'pi bilan ikki marta bajariladi.

Birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubi shunga bog'liqki, kurashchining kuch imqoniyatlarini rivojlantirish bevosita ixtisoslashgan mashqlarni bajarish paytida sodir bo'ladi. Bir vaqtning o'zida kurashchining kuch qobiliyatlari va texnik-taktik harakatlari rivojlantiriladi hamda takomillashtiriladi. Kurashda birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubidan foydalanishga misol tariqasida shunday mashqlarni keltirish mumkinki, kurashchi bu mashqlarda o'z texnik harakatlarini og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan takomillashtiradi.

Og'irlikning optimal o'lchamini aniqlab olish juda muhimdir. Haddan tashqari katta o'lcham harakat malakasi tarkibining buzilishiga olib keladi, bu oqibatda harakat texnikasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Variantlilik uslubi asosan turli vazndagi og'irliklar bilan maxsus mashqlarni bajarishni ko'zda tutadi. Har xil vazndagi sheriklar bilan mashqlar seriyalab bajariladi. Bitta seriyada avval og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi, so'ngra teng vazndagi raqib bilan 15-16 ta tashlash,

shundan keyin o'z vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi. Hammasi bo'lib 3 seriya bajariladi. Dam olish oralig'i – 3-4 min. Tezkor-kuch sifatlarini (me'yordagi, kichik) rivojlantirishda variantlilik usulubi ayniqsa samaralidir.

Usullarni ancha og'ir raqib bilan takomillashtirish alohida kuch imqoniyatlarini rivojlantirishga, kichik vazn toifasidagi raqib bilan esa – tezkorlik imqoniyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu oqibatda musobaqa mashqida natijaning oshishiga olib keladi.

Mushaklarning izometrik kuchlanishi uslubi turli mushak guruhlarining 4-6 sek davom etadigan statik maksimal kuchlanishini nazarda tutadi. Izometrik mashqlarning qiymati shundaki, ularning hajmi uncha katta emas, ko'p vaqt olmaydi, bajarilishi ancha oson. Bundan tashqari, ularning yordamida ma'lum bir mushak guruhlariga yoki zarur holatlarda, gavda qismlarini bukish yoki yozishning tegishli bo'g'im burchaklarida tanlab ta'sir ko'rsatish mumkin.

4.2. Tezkorlik va uni rivojlantirish uslubiyati

Kurashchi tezkorligi – bu uning mumkin qadar qisqa vaqt ichida ayrim harakatlar va usullarni bajarish qobiliyatidir. Tezkorlik sifatini yaxshi rivojlantirmasdan kurashda yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi. O'z raqibidan hatto sekundning yuzdan bir bo'lagiga tezroq harakat qiladigan kurashchi uning oldida muhim ustunlikka ega bo'ladi.

Kurashchi tezkorligi ko'p jihatdan uning asab jarayonlari harakatchanligiga, sharoitlarga, raqib harakatlaridagi ko'rimsiz o'zgarishlarni sezishga bo'lgan sezgirlik unda qay darajada rivojlanganligiga, bellashuvda har safar yuzaga kelgan vaziyatni bir zumda qabul qilish va to'g'ri baholay olish malakasiga, taktik harakatlarni o'z vaqtida va aniq bajarishga bog'liq.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi:

Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Harakatlar va katta tezkorlik bilan bajariladigan alohida harakatlarni yengillashtirilgan sharoitlarda ko'p marta takrorlash. Masalan, usulni kichik vazn toifasidagi

sherik bilan tezkorlikka e'tibor qaratgan holda bajarish. Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish tezligi bo'yicha oddiy sharoitlarda bajariladigan harakatlardan oshadigan o'ta tez harakatlarning bajarilishini rag'batlantiradi. Masalan, yugurish tezligini oshirish uchun qiyalangan yo'lkacha bo'ylab (tog'dan) yugurish qo'llaniladi.

Mashqni og'irlashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Kurashchi musobaqalarda duch keladigan sharoitlardan ham ancha qiyin sharoitlarda maksimal tezkorlik bilan bajariladigan harakatlarni ko'p marta takrorlash. Masalan, og'ir vazndagi sherik bilan maxsus mashqlarni bajarish.

Takroriy kuchlanishlar uslubi. Ikki xil ko'rinishda qo'llaniladi:

- mashqlarni chegaradagi va chegara atrofidagi tezlik bilan bajarish;
- mashqlarni shunday sharoitda bajarishki, bunda chegaradagi kuch zo'riqishlari nisbatan yengil yukni katta tezlik bilan bir joydan ikkinchisiga o'tkazish yo'li orqali ta'minlanadi.

O'yin va musobaqa usullari ham katta ahamiyatga ega bo'lib, ulardan foydalanish sportchining emotsional muhiti, ruhiy holati, raqobatchilik hissining o'zgarib turishi hisobiga tezkorlikni rivojlantirish uchun qo'shimcha turtki (rag'bat) bo'lishi mumkin.

Kurashchining tezkorlik sifatlarini tarbiyalash uchun maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlar (ular odatda, tezlik mashqlari, deb ataladi) qo'llaniladi. Tezlik mashqlarining texnikasi ularning chegaradagi tezliklarda bajarilishini ta'minlashi shart. Mashqlarni bajarish paytida asosiy kuchlanishlar bajarish usuliga emas, balki uning tezligiga qaratilishi uchun mashqlar shunchalik yaxshi o'rganilgan va egallangan bo'lishi kerak. Mashqlar davomiyligi shunday bo'lishi zarurki, bajarish oxiriga kelib tezlik, toliqishga qaramasdan, pasaymasligi shart.

Tezlik mashqlarini bajarish tartiblari katta ahamiyatga ega. Har bir mashq davomiyligi 20 *sek* dan oshmasligi lozim, dam olish oralig'i, mashqni takrorlash boshida, bir tomondan, kurashchining tiklanishini, ikkinchi tomondan, uning markaziy asab tizimini optimal qo'zg'aluvchanligini ta'minlashi, optimal bo'lishi kerak.

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

4.3. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyati

Kurashchining chidamliligi – bu butun bellashuv davomida harakatlarni yuqori sur'atda bajarish va butun musobaqa davrida bir nechta bellashuvlarni shiddat bilan o'tkazish qobiliyatidir. Yuqori darajadagi chidamlilik kurashchiga katta mashg'ulotlar va musobaqa nagruzkalarini o'zlashtirishga, musobaqa faoliyatida o'zining harakat qobiliyatlarini to'laqonli ravishda amalga oshirishga imqon 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 bo'lgan moslashishi bilan aniqlanadi. Sportchi mashg'ulotlar 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'ulotlar nagruzkasi, sportchi organizmiga ta'sir ko'rsatish chorasi sifatida, quyidagi tavsiflar bilan belgilanadi:

- mashq shiddati;
- mashq davomiyligi;

- takrorlash soni;
- dam olish oralig‘i davomiyligi;
- dam olish xususiyati.

Bajarilayotgan mashq shiddati energiya ta‘minotining aerob va anaerob jarayonlari nisbati xususiyatiga ta‘sir ko‘rsatadigan nagruzkaning eng muhim tavsifi hisoblanadi. To‘rtta shiddat zonasini ajratish qabul qilingan: maksimal, submaksimal, katta, sust.

Mashq davomiyligi uni bajarish shiddatiga nisbatan teskari bog‘liqlikka ega. Ish davomiyligining 20-25 sekunddan 4-5 minutgacha ko‘payishi bilan uning shiddati keskin kamayadi. Mashqning energiya ta‘minoti turi uning davomiyligiga bog‘liq.

Anaerob-alaktat rejimdagi mashqlar davomiyligi 3-8 sekundga, anaerob-glikolitik rejimda 20 sekunddan 3 minutgacha hamda aerob rejimda 3 minut va undan ko‘proqqa teng.

Ko‘p sonli tadqiqotlar natijalariga asoslanib, davomiyligi har xil bo‘lgan maksimal jismoniy nagruzkada anaerob va aerob jarayonlarning umumiy energetik metabolizmga nisbatan hissasini aniqlash mumkin.

Tegishli natijalar 8-jadvalda keltirilgan.

8-jadval

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

Ish davomiyligi chegarasi	Quvvatning chiqishi			Nisbiy ulush	
	anaerob jarayonlar	aerob jarayonlar	jami	anaerob jarayonlar, %	aerob jarayonlar, %
10 sek	20	4	24	83	17
1 min	30	20	50	60	40
2 min	30	45	75	40	60
5 min	30	12	150	20	80
10 min	25	245	270	9	91
30 min	20	675	695	3	97

60 min	15	1200	1215	1	99
--------	----	------	------	---	----

Mashqlarni takrorlash soni ularning organizmga ta'sir ko'rsatish darajasini belgilaydi.

Aerob sharoitlarda ishlashda takrorlash sonini ko'paytirish nafas olish va qon aylanish organlari faoliyatini yuqori darajada uzoq vaqt ushlab turishga majbur qiladi.

Anaerob rejimida mashqlarni takrorlash soni kislorodsiz mexanizmlarning tugashiga yoki markaziy asab tizimining qurshovda qolishiga olib keladi.

Dam olish oralig'i davomiyligi organizmning mashg'ulotlar nagruzkasiga bo'lgan javob reaksiyasi hajmi singari, uning xususiyatini ham aniqlash uchun katta ahamiyatga ega. Bunda dam olish oraliqlarida sodir bo'ladigan tiklanish jarayonlari quyidagilardan iborat:

- tiklanish jarayonlari tezligi bir xil emas – avval tiklanish tez kechadi, so'ng sekinlashadi;
- turli ko'rsatkichlar har xil vaqtdan keyin tiklanadi (geteroxronlilik);
- tiklanish jarayonida ish qobiliyati va boshqa ko'rsatkichlarning fazali o'zgarishi kuzatiladi.

Dam olish oralig'i tiklanish uchun yetarli bo'lgan sust shiddatli mashqlarni bajarishda har bir keyingi urinish taxminan avvalgisiga o'xshagan ko'rinishda boshlanadi. Ushbu holda dam olish oralig'ini kamaytirishda nagruzka ko'proq aerob nagruzkaga aylanadi, chunki odatda 3-4 minutga kelib vujudga kelayotgan nafas olish jarayonlari ham o'z kuchini saqlab qolgan bo'ladi.

Maksimal va submaksimal quvvatli mashqlardagi dam olish oralig'ini kamaytirish nagruzkani anaerob nagruzkaga aylantiradi, chunki mashq takrorlangan sari kislorod qarzi oshib boradi.

Dam olish xususiyati mashqlar o'rtasida faol, sust va aralash bo'lishi mumkin. O'qitishning kritik nuqtasiga yaqin bo'lgan tezlikda ishlash paytida faol dam olish nafas olish jarayonlarini yuqori darajada ushlab turishga yordam beradi va ishdan dam olishga hamda aksincha holatga keskin o'tishning oldini oladi. Bu nagruzkani ko'proq aerob nagruzkaga olib keladi. Bundan tashqari,

og'ir mehnatdan so'ng faol dam olish tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi. Mashqlar o'rtasida sust dam olish paytida sportchi butkul tinch holatda bo'lib, hech qanday harakatlarni bajarmaydi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: bajariladigan mashqlar hajmi va shiddatini oshirish, o'zgaruvchan, oraliqli, o'zgaruvchan-oraliqli, takrorlash.

Hajmni oshirish uslubi shundan iboratki, jismoniy mashqlarni bajarish vaqti mashg'ulotlardan mashg'ulotga asta-sekin oshib boradi. Bu uslub mashg'ulotlar sonini ko'paytirishni nazarda tutadi.

Shiddatni oshirish uslubi jismoniy mashqlarni bajarish sur'ati, shuningdek butunlay mashg'ulot zichligini mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin oshirib borishni ko'zda tutadi.

O'zgaruvchan uslub shundan iboratki, jismoniy mashqlar har xil sur'atda bajariladi. Bunda past sur'atda o'tkaziladigan vaqt bo'laklari mashg'ulotdan mashg'ulotga kamayib, baland sur'atda o'tkaziladiganlari ortib boradi.

Oraliqli uslub shundan iboratki, bunda jismoniy mashqlar bo'laklarga bo'linib (seriyalab), sust va faol dam olish oraliqlari bilan bajariladi. Mashg'ulotlar vazifalari mashqlarni bajarish sur'ati va davomiyligiga, shuningdek kurashchining mashqlanganlik darajasi hamda kayfiyatiga qarab, ish hamda dam olish oraliqlari davomiyligiga ko'ra har xil bo'lishi lozim.

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

Sportmashg'ulotlari jarayonida hamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg'unlashtirilgan holda qo'llaniladi. Chidamlilikni tarbiyalash samaradorligi ko'p jihatdan mashg'ulotlar jarayonining oqilona tuzilganligi bilan belgilanadi. Turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarishda ma'lum bir ketma-ketlikka amal qilish va ularning ijobiy o'zaro ta'sir etishini ta'minlash juda muhimdir. Quyidagi ketma-ketlikka rioya etish maqsadga muvofiqdir:

- avval alaktat-anaerob mashqlar (tezkor va tezkor kuch), so'ngra anaerob-glikolitik (kuch chidamliligi uchun) mashqlar;

- avval alaktat-anaerob, so‘ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilik uchun);

- avval anaerob-glikolitik, keyin aerob mashqlar.

Agar mashqlar ketma-ketligi teskari bo‘lsa, tez mashg‘ulotlar samarasining o‘zaro ta’siri salbiy bo‘ladi hamda bunday mashg‘ulot kam foyda beradi.

4.4. Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubiyati

Kurashchining chaqqonligi – bu harakatlarni nazorat qila olish, bellashuvda to‘satdan o‘zgarib turadigan vaziyatda tez hamda aniq yo‘l tutish va tegishli harakatlarni oqilona bajarish qobiliyatidir.

Chaqqonlik deganda sportchining koordinatsion qobiliyatlari yig‘indisi tushuniladi. Shunday qobiliyatlardan biri yangi harakatlarni egallash tezligi, ikkinchisi – to‘satdan o‘zgaradigan vaziyat talablariga muvofiq harakatlarni tez qayta qurish hisoblanadi.

Chaqqonlik sportchini o‘rgatish jarayonida rivojlantiriladi. Buning uchun yangi harakatlarni muntazam egallab borish lozim. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun har qanday mashqdan foydalanish mumkin, lekin ularda yangilik elementlari bo‘lishi shart.

Chaqqonlikni rivojlantirishning ikkinchi yo‘li mashqning koordinatsion murakkabligini oshirishdan iborat. Bunday murakkablik harakatlarni yuqori darajada aniq bajarish, ularning o‘zaro muvofiqligi, to‘satdan o‘zgarib turadigan vaziyatga mosligiga bo‘lgan talablarni oshirish bilan aniqlanishi mumkin.

Uchinchi yo‘li – bu nooqilona mushak kuchlanishi bilan kurashish, chunki chaqqonlikni namoyon qilish ko‘p jihatdan mushaklarni zarur hollarda bo‘shashtirish malakasiga bog‘liq.

Kishi koordinatsiyasini rivojlantirishning to‘rtinchi yo‘li – uning gavda muvozanatini ushlab turish qobiliyatini oshirishdir. Bunday qobiliyatni rivojlantirishning bir nechta usullari mavjud:

- 1) muvozanatni ushlab turishni qiyinlashtiruvchi harakatlardagi mashqlar;
- 2) akrobatika va gimnastika mashqlari;

3) hamma tekisliklarda boshni tez harakatlantirish yordamida bajariladigan mashqlar.

A.I. Yarotskiy (1971) kompleksiga beshta mashq kiradi: boshni chapga va o'ngga burish; boshni oldinga va orqaga egish; boshni yon tomonlarga egish; soat millari bo'ylab aylanma harakatlar; soat millariga qarshi tomonga aylanma harakatlar. Bu mashqlar tez sur'atda kuniga uch marta 10 minutgacha bajariladi.

Kurashchi chaqqonligini rivojlantirishning hamma vositalarini ikkita bo'limga ajratish maqsadga muvofiqdir: umumiy chaqqonlikni rivojlantirish vositalari va maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari.

Umumiy chaqqonlikni rivojlantirish vositalari umuman harakatlanish tajribasi va harakat koordinatsiyasini boyitishga qaratilgan. Maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari kurashchining o'ziga xos maxsus harakatlanish koordinatsiyasini hamda musobaqa faoliyatining favqulotda sharoitlarida o'zining o'z harakatlarini baholay olish va qayta qurish qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan.

4.5. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari

Egiluvchanlik – bu kurashchining katta amplitudada harakatlarni amalga oshirish qobiliyatidir. Egiluvchanlik bo'g'imlardagi harakatchanlik bilan aniqlanadi. U, o'z navbatida, bir qator omillarga bog'liq: bo'g'im paylarining tuzilishi, mushaklar cho'ziluvchanligi va ularning cho'zilish qobiliyati. Bir nechta egiluvchanlik turlari mavjud.

Faol egiluvchanlik – bu shaxsiy mushak kuchlanishlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir.

Sust egiluvchanlik – bu tashqi kuchlar: og'irliklar, raqib harakatlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir. Sust egiluvchanlik hajmi faol egiluvchanlikning tegishli ko'rsatkichlaridan yuqori.

Dinamik egiluvchanlik – dinamik xususiyatlarga ega mashqlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlikdir.

Statik egiluvchanlik – statik egiluvchanlikka ega mashqlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlikdir.

Umumiy egiluvchanlik – turli yo‘nalishlarda eng yirik bo‘g‘imlarda katta amplituda bilan harakatlarni bajarish qobiliyatidir.

Maxsus egiluvchanlik – kurashchining texnik-taktik xususiyatlarga tegishli bo‘g‘imlar va yo‘nalishlarda harakatlarni katta amplituda bilan bajarish qobiliyatidir. Cho‘ziltiruvchi mashqlar: oddiy, prujinali harakatlar, o‘zini ushlagan holda siltanishli, tashqi yordam bilan bajariladigan harakatlar egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy vositalari hisoblanadi.

Bunday mashqlar bilan shug‘ullanish paytida bir qator uslubiy shartlarni bajarish lozim:

1) mashqlarni boshlashdan oldin albatta badan qizdirish mashqlarini kiritish;

2) muayyan maqsadlarni oldinga qo‘yish, masalan, gavda yoki bo‘yunning ma’lum bir nuqtasiga qo‘lni tekkazish;

3) cho‘ziltirish mashqlarini ma’lum bir ketma-ketlikda seriyalab bajarish: qo‘llar uchun, gavda uchun, oyoqlar uchun;

4) cho‘ziltirish mashqlari seriyalari orasida bo‘shashtirish mashqlarini bajarish;

5) mashqlarni bajarish paytida asta-sekin ularning amplitudasini oshirish;

6) mashqlarni bajarishda shuni hisobga olish lozimki, harakatchanlikni rivojlantirishning eng asosiy uslubi – bu takrorlash uslubi hisoblanadi.

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

Nazorat savollari:

1. Kurashchining jismoniy tayyorgarligiga ta’rif bering.
2. Kurashchi jismoniy tayyorgarligining asosiy vazifalari qanday?
3. Umumiy jismoniy tayyorgarlik, yordamchi jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik tushunchalariga izoh bering.
4. Kurashchi kuchiga tavsif bering va uni rivojlantirish uslubiyatini ayting.

5. Kurashchi tezkorligiga tavsif bering va uni rivojlantirish uslubiyatini ayting.
6. Kurashchi chidamliligiga tavsif bering va uni rivojlantirish uslubiyatini ayting.
7. Kurashchi chaqqonligiga tavsif bering va uni rivojlantirish uslubiyatini ayting.
8. Kurashchi egiluvchanligiga tavsif bering va uni rivojlantirish uslubiyatini ayting.
9. O'smir yoshda kurashchining jismoniy tayyorgarligi xususiyatlari qanday?
10. Mashqlarni boshlashdan oldin albatta badan qizdirish mashqlariga munosabat bildiring.

V. TEXNIK-TAKTIK MAHORATNI OSHIRISH

So‘nggi paytlarda sport kurashi amaliyotida va adabiyotida “texnik-taktik mahorat” atamasi keng qo‘llanilmoqda. Sport kurashi texnikasi deganda tor ma’noda kurashchiga g‘alaba keltiradigan harakatlarni bajarishning eng oqilona uslublari tushuniladi. Bunda kurashchilarning alohida xususiyatlaridan qat’i nazar, ularga xos bo‘lgan biomexanik va fiziologik qonuniyatlarga tayanadigan harakatlar texnika asosini tashkil qiladi. Sportda taktika deganda yuqori sport natijasiga erishish va raqib ustidan g‘alaba qozonishning hamma usullari hamda shakllari tushuniladi. Taktika bir qator omillar kompleksidan tashkil topadi: tayyorgarlikning kuchli tomonlari va raqib kamchiliklaridan foydalanish, texnikani egallashdagi alohida xususiyatlar, chalg‘ituvchi harakatlar bilan raqibni aldash, bellashuvdagi qulay vaziyatlarda ta’sirli usullarni qo‘llash, kuchni tejamkorlik bilan sarflash, qoidalarda belgilangan imkoniyatlarni, gilam maydonini, o‘zining morfologik hamda fiziologik qobiliyatlarini aniq yuzaga chiqarish va h.k.

Yakkakurash sport turlarida, ayniqsa, sport kurashida, texnika va taktika bir-biri bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, ba’zi mutaxassislar kurashchi harakatlarini tabaqalashgan holda ko‘rib chiqishda qaysi bir harakatlarni texnik, qaysilarini esa taktik harakatga ajratishda bir xil fikrga ega emaslar. Aslida esa ular dinamik butunlikni tashkil etadi.

Shaxsan texnik harakatlar – bu boshqa harakatlardan alohida, ajratilgan, odatda uning yordamida g‘alabaga erishiladigan, lekin kurashchining musobaqa jarayonidagi murakkab harakatlari kompleksining faqat bir qismini tashkil etadigan tugallangan harakat tuzilmasidir.

Shaxsan taktika – bu kurashchining musobaqa jarayonidagi umumiy xatti-harakatidir. Alohida taktik harakat ma’lum bir texnik harakat bo‘lib ham hisoblanadi. Masalan, raqibni muvozanatdan chiqarish va hujum uchun qulay dinamik vaziyatni yaratishdan iborat taktik maqsadlarda bajariladigan siltash, itarish, harakatlanishlar. Ular ma’lum bir texnik harakatlar bo‘lib (ular to‘g‘ri yoki noto‘g‘ri bajarilishi mumkin), hujumni tayyorlash usullari sifatida taktika maqsadlariga xizmat qiladi.

Bir vaqtning o'zida maxsus texnik harakatlar (usullar) taktik harakatlarning asosiy turlari (hujum, himoya, qarshi hujum) bo'lishi mumkin. Keyinchalik "texnik-taktik mahorat" yoki "texnik-taktik harakat" atamalaridan foydalanamiz.

Bunda texnik-taktik mahorat deganda yuqori toifadagi turli kurashchilarga xos bo'lgan harakatlarni bajarishning asosiy qonuniyatlari, tamoyillari tushuniladi. Ushbu tamoyillar yuqori sport mahoratining o'ziga xos modelini, andozasini yaratishga urinib ko'ramiz.

Ular qatoriga quyidagi tamoyillar kiradi: texnik-taktik mahorat va kurash qoidalarining o'zaro bog'liqligi; texnik-taktik mahorat va kurashchi alohida xususiyatlarining o'zaro bog'liqligi; optimal hajm, hujum harakatlarining turliligi va samaradorligi; hujum harakatlarining yetakchi ahamiyati; qulay dinamik vaziyat paytida hujumni bajarish; qulay dinamik vaziyatdan hujum qilish uchun foydalanishga tayyorgarlik; bosh va kompensator omillardan foydalanish; texnik-taktik mahoratning ilg'or va qoloq tomonlariga birga ta'sir ko'rsatish.

5.1. Texnik-taktik mahorat va kurash qoidalarining o'zaro bog'liqligi

Sport kurashi rivojlanishining boshida kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan texnikaga qarab texnik-taktik harakatlarni belgilab beradigan qoidalar yaratilgan edi. Shu tariqa har xil kurash turlari vujudga kelgan. Qoidalar keyinchalik har bir kurash turi uchun o'zgartirilgan. Ularning yordamida ma'lum harakatlarni cheklash va boshqalarini rag'batlantirishga urinilgan. Qo'llaniladigan texnik-taktik harakatlarning soni va sifatiga qarab, kurash turiga ta'sir ko'rsatish, uning sport hamda tomoshabop xususiyatini yaxshilash maqsadida qoidalarni o'zgartirishga intilishgan.

Yuqori malakali kurashchilar har doim o'zgaradigan qoidalarga qarab texnik-taktik harakatlardan optimal ravishda foydalanishi mumkin. Yangi qoidalarning yetakchi kurashchilar mahoratiga qanday ta'sir etishini taxmin qilish mumkin. Ularda ko'proq hujum harakatlarini qo'llash malakasi oshib boradi.

5.2. Kurashchining texnik-taktik mahorati va alohida xususiyatlari

Yuqori malakali ustalarning sport tayyorgarligi tizimida alohidalash tamoyili bajarilayotgan texnik-taktik harakatlarning kurashchi alohida xususiyatlariga qat'iy mos kelishini taqozo etadi. Texnik-taktik harakatlar tuzilmasi uning morfologik xossalari, jismoniy rivojlanganligi, harakatlarni bajara olishiga qarab imkoniyatlari, ruhiy tayyorgarligiga javob berishi lozim. Sport morfologiyasi sohasidagi ilmiy tadqiqotlar (Ye.G. Martirosov, 1968; Yu.A. Morgunov, 1974) shuni aniqladiki, gavdaning ma'lum bir total o'lchamlari va nisbatlariga ega bo'lgan kurashchilar ba'zi usullarni muvaffaqiyatliroq bajardilar. Masalan, bilaklar qancha uzunroq bo'lsa, bukuvchi va yozuvchi mushaklarning nisbiy kuchi shuncha kam bo'ladi. Son va oyoq qancha uzun bo'lsa, sonni bukuvchi va yozuvchi mushaklarning mutlaq kuchi shuncha ko'p, nisbiy kuchi shuncha kam bo'ladi. Shu sababli, ehtimol, oyoq-qo'llari kaltaroq bo'lgan kurashchilar ko'tarishlarni osonroq bajaradi, chunki ushbu holda ish samarasi nisbiy kuch hajmiga bog'liq. Oyoq-qo'llari uzun bo'lgan kurashchilarga raqibni gilamdan ko'tarmasdan harakatlanish bilan bog'liq bo'lgan usullarni nomustahkam muvozanat sharoitlaridan (qulay dinamik vaziyatdan) foydalangan holda qo'llash qulayroqdir. Bundan tashqari, uzun oyoq-qo'llar yo'l va tezlikdan yutishga imkon beradi. Shu bilan birga texnik-taktik imkoniyatlar kuch tayyorgarligining alohida xususiyatlari bilan ham bog'liq. Raqibni yerdan ko'tarish bilan bajariladigan texnik harakatlarni orqani bukuvchi mushaklari yaxshi rivojlangan va nisbatan baland bo'yli sportchilar amalga oshirishi mumkin. Sportchining alohida xususiyatlariga muvofiq bo'lgan texnik-taktik harakatlarni qo'llash tamoyili turli toifadagi kurashchilarni tayyorlashda boshchilik qilishi mumkin.

Hujum harakatlarini optimal hajmi, turli-tumanligi va samaradorligi.

Yuqori malakali kurashchilar egallashi lozim bo'lgan hujum texnik-taktik harakatlari minimumi to'g'risida hozirga qadar yagona fikr yo'q. Shunday davrlar bo'lganki, bunda kurashchilar bitta "shoh" usulni egallaganlar va uni muvaffaqiyat bilan qo'llaganlar. Biroq bunday taktika takomillashib borgan va turli taktik harakatlar bilan boyib kelgan. "Shoh" usul turli dastlabki (start)

holatdan turib har xil ushlar bilan hamda taktik tayyorgarlikning turli usullaridan soʻng amalga oshirila boshlandi.

Ayrim kurashchilar har doim bitta “shoh” usul bilan yakunlanadigan 30 ta taktik harakat usullarini ishlab chiqqanlar. Shu bilan birga hujumni muvaffaqiyatli yakunlashning bir qancha usullarini egallagan buyuk kurashchilar ham paydo boʻla boshladi.

Bunday kurashchilar, odatda, eng yaxshi texnika uchun sovrinlar bilan mukofotlangan. Biroq yirik musobaqalarda raqobatning oʻsib borishi shunga imkon yaratdiki, yuqori malakali kurashchilar, oʻz texnik-taktik harakatlari ichida “shoh” usulni saqlab qolgan holda, taktik imkoniyatlarini kengaytirib borganlar. Ayrim kurashchilar ikkita, baʼzan esa uchta “shoh” usullarni egallab oldilar.

Zamonaviy kurash texnikasini tadqiq qilish shuni koʻrsatadiki, buyuk kurashchilar bitta musobaqa davomida turli hujum texnik-taktik harakatlarining 16-20 ta variantini qoʻllaydilar. Bundan tashqari, kuchli kurashchilar yetarli darajada samarali va ishonchli hujum qiladilar. Hujum taktik jihatdan yaxshi tayyorlangan paytdagina, ular maksimal kuch va tezkorlikni ishlatadilar. Katta kuchni talab etmaydigan taktik harakatlarni qoʻllayotib, kurashchilar kuchni tejaydilar va bellashuv oxirigacha ish qobiliyatini saqlab qoladilar. 50% dan ortiq hujum harakatlarini hakamlar ustunlik sifatida baholaydilar.

Aldamchi harakatlar yordamida hujum xavfini solish eng muhim taktik harakat hisoblanadi. Aniq hujum harakatlarining aldamchi hujum harakatlariga 1:2 nisbati 0,5 koeffitsienti bilan hujum qilish ehtimolini beradi. Bunday ehtimollikni raqib qiyinchilik bilan tushunib yetadi va aniq hujumga qarshi himoyalanishi qiyin boʻladi.

Hujum harakatlari variantlari hajmining optimalligi kurashchi texnik-taktik mahoratining muhim tamoyilidir.

1.3. Hujum harakatlarining yetakchi ahamiyati

Sport amaliyoti texnik-taktik harakatlarning hujum, himoya va qarshi hujum tuzilmalarini ishlab chiqdi. Yirik musobaqalarda 400 ga yaqin usullar

variantlari qayd qilingan. Sport kurashining hozirgi zamonda rivojlanish darajasi kurashchidan hamma turdagi texnik-taktik harakatlarni egallashni, ularni qo'llashni va maqsadga muvofiq ravishda o'zaro uyg'unlashtirishni bilishni taqozo etadi. Biroq hujum texnik-taktik harakatlar eng asosiysi hisoblanadi, chunki ular sport kurashi tabiati bilan bog'liq.

Hujumkor taktika – g'alabaga bo'lgan eng to'g'ri yo'l, chunki u zamonaviy qoidalar hamda yirik musobaqalardagi hakamlilik qilish uslubiga ko'proq mos keladi. Jahonning eng yaxshi kurashchilari – yorqin ifodalangan hujumkor uslubdagi sportchilardir.

Hujumkor taktika kurashchidan yuqori faollikni talab qiladi. Bunday faollik a'lo darajadagi harakatlarni bajara olishiga qarab va ruhiy tayyorgarlik, kombinatsion usuldagi texnik-taktik harakatlarning turli variantlarini qo'llash malakasi, to'xtovsiz aldamchi va hujum harakatlarini lahzali "spurt" (tezkor) hujumlari bilan almashtirib turilishiga bog'liq.

Hujum harakatlarining yetakchi ahamiyati tamoyili yuqori malakali kurashchilar texnik-taktik tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi hisoblandi.

Hujum harakatlarining oqilona tuzilmasini egallash.

Texnik-taktik harakatlarni bo'sh egallagan kurashchilar odatda, asosan o'z raqibini qarshiligini yengib o'tishga mo'ljallangan foydasiz, nooqilona usullarni bajaradilar. Bunday harakatlar faqat hujum qilayotgan kurashchi kuch jihatdan ustunlikka ega bo'lgan hollardagina muvaffaqiyat keltirishi mumkin.

Yuqori malakali kurashchilar oqilona texnik-taktik harakatlarni qo'llab (bunday harakatlar ular tuzilmasini "biomekanik andoza"ga yaqinlashtiradi), hattoki jismonan kuchli bo'lgan raqibni yengadilar. Ichki va tashqi kuchlar to'g'ri uyg'unlashtirilganda hamda ishga solinganda hujum texnik-taktik harakatlari tuzilmasi tashkil qilinadi. Ushbu tuzilma yoki kuchdan, yoki vaqtdan yutishni ta'minlaydi. Kurashchilar hujum harakatlari tuzilmasining tahlili raqibni uning gavdasining turli o'qi atrofida 90° dan 270° gacha burchak ostida 8 ta yo'nalishda orqasi bilan pastga ag'darish uchun kuchlar juftligini keltirib chiqaruvchi harakat mexanizmi birligini ko'rsatadi. Tashlash bilan hujum qilishda turli tomonga yo'naltirilgan va gavdaning umumiy og'irlik markazi

yuqorisiga hamda pastiga burilgan (shu sababli raqib gavdasi lahzali aylanish markazlari atrofida buriladi) ikkita faol harakatlar bilan kuchlar juftligi tashkil qilinadi.

Ag‘darish va o‘g‘irish bilan hujum qilishda kuchlar juftligi tayanch reaksiyasi va ishqalanish kuchi bilan hosil bo‘ladigan bir faol, boshqa sust kuch bilan yaratiladi, raqib gilamga tegib turgan nuqtalarida joylashgan o‘qlar atrofida uning gavdasi o‘giriladi.

Kuch berish joyi va yo‘nalishi (raqib gavdasining yuqori qismini ushlab olish va ushlab turish yoki uning oyog‘idan qoqish) katta ahamiyatga ega. Muhimi shundaki, aynan shu joylar aylanish o‘qidan uzoq turishi va to‘g‘ri burchak ostida turishi lozim. Parterdagi o‘girishlarni uzunasiga o‘q atrofida bajarish maqsadga muvofiqdir. Hujum harakatlari tuzilmasini qurishda maksimal amplitudali harakatlar ajralib turadigan elementlar harakatlar o‘rtasida bog‘lanishlarni yaratish lozim (biomexanikaviy andoza). Qo‘llaniladigan hujum harakatlari tuzilmasining maqsadga muvofiqligi hujum qilingan raqib gavdasining aylanish tezligi bilan aniqlanadi.

Hujum harakatlarining oqilona tuzilmasini egallash tamoyili – yuqori malakali kurashchilar texnik-taktik mahoratining muhim tomonidir.

Qulay dinamik vaziyatlarda hujumni bajarish.

Oqilona hujum harakatlari tuzilmasini egallash va takomillashtirish hali kurashchiga yuqori sport mahoratini ta‘minlamaydi. Ushbu tuzilmalarni raqib bilan olishuvda qo‘lly bilish lozim. Raqib ko‘pincha tik turish holatida bo‘ladi va ma‘lum darajada mustahkamlikka ega bo‘ladi. Bundan tashqari, kurash jarayonida raqib ko‘p hollarda harakatda bo‘ladi. U vaqti-vaqti bilan muvozanatni yo‘qotadi va tiklaydi (turli mustahkamlik darajasida bo‘la turib), hujum qilayotgan kurashchini muvozanat holatidan chiqarishga va uning harakatlarini bartaraf etishga intiladi. Hujum qilayotgan kurashchi, u yoki bu usulni qo‘llyotib, raqibning faol qarshiligiga duch keladi. Raqib, mushaklarini zo‘riqtirib va gavda holatini o‘zgartirib, hujum yo‘nalishiga qarab, yengib

bo‘lmaydigan mustahkam burchakni hosil qiladi. O‘zaro ushlashda turgan holda kurashchilar ko‘pincha bir-biriga suyanadi va umumiy og‘irlik markazili ikkita gavdaning murakkab tizimini vujudga keltiradi. O‘z gavdasi va raqib gavdasining mustahkamlik darajasini hisobga olmaydigan kurashchida to‘g‘ri harakatlar har doim ham muvaffaqiyatli usulga olib kelmaydi. Yo‘nalishi bo‘yicha raqib mustahkamligining katta burchagi bilan mos keladigan usullarni qo‘llash maqsadga muvofiq emas.

Usulni raqib gavdasi mustahkamligining eng kichik burchagi tomonga bajarish lozim. Raqibning mustahkamlik darajasi amalda uning oyoqlari va gavda holati bilan aniqlanadi. Biroq, kurash paytida raqib oyoqlar va gavda holatini juda ko‘p marta va tez o‘zgartirib turadi. U yoki bu usulni bajarish uchun qulay bo‘lgan holatlarni raqib juda qisqa vaqt ichida egallab turadi. Bunday holatlardan foydalanish shart. Hujum qilayotgan kurashchi oldida shunday vazifa turadi: ma’lum bir usul tuzilmasini (uning asosini) bajarish uchun qulay bo‘lgan ikkita gavda (hujum qilinayotgan – hujum qilayotgan) tizimining harakatlanish paytini tanlash hamda uni bajarishga ulgurish.

Shunday qilib, usul tuzilmasining ma’lum bir asosini qo‘llash vaqt omili bilan uzviy bog‘liq. Usul shunday paytda va shunday yo‘nalishda bajarilgan bo‘lishi lozimki, bunda ikkala kurashchi gavdalari ag‘darib tashlash uchun qulay holatda turishi kerak. Kurashchilarning bunday holati qulay dinamik vaziyat deb ataladi. Bellashuv paytida texnik harakatlarning turli tuzilmalari uchun ko‘p shunday vaziyat yaratiladi.

Oqilona texnik-taktik harakatlar tuzilmasini (“biomexanik andoza”) qulay dinamik vaziyat paytlarida qo‘llash yuqori malakali kurashchilar uchun xosdir.

Ushbu tamoyil kurashda texnik-taktik tayyorgarlik va yuqori sport mahoratini egallashda muhim hisoblanadi.

Hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatlarni tayyorlash vaulardan foydalanish.

Yuqori malakali kurashchilar kurashda mustahkamlikni mohirlik bilan saqlab turadilar, shuning uchun usulni bajarish uchun qulay dinamik vaziyat paytini tutib olish qiyin. Ular yo‘qotilgan muvozanatni tez tiklab oladilar va

faqat ikkita holdagina: o‘z hujumi boshida, ya’ni tik turish holatidan qandaydir usulni bajarishga o‘tayotgan paytda hamda muvaffaqiyatsiz hujumdan so‘ng, ya’ni dastlabki holatga (tik turishga) qaytayotgan paytda o‘z tashabbuslari bilan nomustahkam holatga tushib qoladilar. Raqibni qulay dinamik vaziyat paytida tutib olish maqsadida o‘ziga hujum qilish uchun unga imkon berish juda xatarli va maqsadga muvofiq emas. Shuningdek, raqibning o‘zi o‘ylagan usul uchun qulay bo‘lgan holatni egallashga umid qilmaslik lozim. Buning ustiga, mohir va tajribali kurashchi tomonidan xatoli harakatlarni hamda muvozanat yo‘qotilishini kutish samarasizdir. Demak, yuqori malakali kurashchi tik turishda parterda kurash olib borish davomida o‘zining texnik-taktik harakatlari bilan qulay dinamik vaziyat paytini tayyorlay olishi lozim.

Hozirgi zamonda kurashda oddiy hujum harakatlari (OHH) emas, balki murakkab hujum harakatlari (MHH) ko‘pincha muvaffaqiyat keltiradi. Zamona-viy kurash texnikasini o‘rganish shuni aniqlashga yordam berdiki, usul tuzilmasidan darhol boshlanadigan to‘g‘ridan-to‘g‘ri hujum kamdan-kam maqsadga erishadi. Odatda, qulay dinamik vaziyatni tayyorlashda va hujum usuli tuzilmalari bitta harakatga, ya’ni “harakat ansambliga” birlashtirilgan paytda bunday hujum harakatlari muvaffaqiyat keltiradi. Murakkab hujum harakatlari (“harakat ansamblari”) hujum harakatlarining maxsus tuzilma guruhlaridan iborat. Hujum harakatlari eng oddiy tuzilma guruhlariga kiradi. Bunday harakatlarda kurashchi raqib gavdasiga kuch bilan ta’sir ko‘rsatish orqali uni qulay dinamik vaziyat holatiga tushiradi hamda natijaga erishish maqsadida bitta harakat bilan undan foydalanib qoladi. Ushbu holda murakkab hujum harakati tayyorlov kuch ta’siri hamda hujum usuli tuzilmasidan tashkil topadi.

Yanada murakkab tuzilma guruhlarida hujum qiluvchining ma’lum bir harakatlari javoban qulay dinamik vaziyatni yaratadigan raqib reaksiyasidan foydalanishni ko‘zda tutuvchi hujum harakatlaridan tashkil topadi. Demak, kurashda usullarni, ayniqsa, murakkab hujum harakatlarini muvaffaqiyatli qo‘llash uchun kurashchi qulay dinamik vaziyatlarni tayyorlash usullarini egallashi va maxsus hujum hamda “harakatlar ansamblini” yarata olishi lozim.

Bellashuv jarayonida qulay dinamik vaziyatlarni tayyorlash uchun manyovrlar, aldamchi harakatlar va kombinatsiyalar qo'llaniladi.

Manyovrlar – bu hujum qilish uchun qulay holatni egallash va usulni amalga oshirishga (qulay dinamik vaziyatni yaratishga) yordam beradigan harakatni bajarishga raqibni majbur qilish maqsadida qo'llaniladigan turli xildagi harakatlanishdir. Biroq raqib qulay dinamik vaziyatni yaratmasligi ham mumkin. Bunday hollarda uni aldamchi harakatlar bilan tayyorlash mumkin.

Aldamchi harakatlar hujum harakatlariga o'xshash bo'lib, raqibni himoyalashga va aldamchi harakat yo'nalishiga qarab mustahkamlik burchagini oshirish maqsadida o'z gavda holatini o'zgartirishga majbur qilish lozim. Agar aldamchi harakatni bajarishda raqibning himoyalaniib, egallashi mumkin bo'lgan holatiga eng munosib bo'lgan usulni bajarish oson bo'lishi uchun bir vaqtning o'zida o'z gavadasi holatini tayyorlasa va ushbu usulni darhol amalga oshirsa, bunday harakatlar birikmasi **kombinatsiya** deb ataladi. Kombinatsiyalar ko'pincha ikkita ketma-ket bajariladigan usullardan tashkil topadi, ulardan birinchisi aldamchi, ikkinchisi haqiqiy (yakunlovchi) bo'ladi.

Yuqori malakali kurashchilar ma'lum bir tuzilmadan iborat kombinatsiyalarni – murakkab hujum harakatlarini qo'llaydilar. Birinchi (aldamchi) harakat shu qadar aniq hujum qilish xavfi bo'lib ko'rinadiki, deyarli har doim raqibning ma'lum bir himoyalaniish reaksiyasini keltirib chiqaradi, hujum qiluvchi bunday reaksiyadan foydalanadi.

Usullar kombinatsiyalariga asoslangan tuzilma guruhlaridan tashqari, taktik tayyorgarlikning bitta yoki bir nechta usullari bilan asosiy usulning boshqa murakkab hujum harakatlarini ham qo'llash mumkin. Shuni nazarda to'tish kerakki, tayyorlov harakatlari (aldamchi usullar va boshq.) MHHlar samaradorligida katta ahamiyatga ega. Boshlang'ich harakatlar va hujum harakatining asosiy tuzilmasi turlicha uyg'unlashganda harakat malakasining butunlay yangi tuzilmasi harakat ansambli yaratiladi. Bunda eskisi ancha o'zgaradi. Bunday texnik-taktik harakatning asosiy qiyinchiligi dastlabki harakatdan asosiysiga o'tish joyida harakatlar o'rtasidagi bog'liqlikni o'rnatishdan va kuch berish yo'nalishi hamda hajmiga ko'ra harakatlarni unisidan bunisiga o'tkazishni

bilishdan iborat. Shuning uchun harakat yoʻnalishini tez oʻzgartirish malakasi, uning qatʼiy izchilligi, uzluksizligi hamda aynan harakatning bir turidan ikkinchisiga oʻtish paytida kuchning shunga qaratilishiga eʼtibor berish lozim.

Tadqiqotlar natijalari shunga asos boʻla oladiki, MHHni muvaffaqiyatli bajarishning nazariy asosi shundan iboratki, raqib hujum qiluvchi tomonidan rejalashtirilgan kuch berish yoʻnalishini oʻzgartirgan holda bajariladigan bitta murakkab harakatiga ikki marta reaksiya bilan javob qaytarishga majbur boʻladi. Shu orqali javob reaksiyasi vaqti boʻyicha unga yutqazib qoʻyadi. Avval MHHning boshlangʻich harakatiga birinchi, yashirin reaksiya davri, soʻngra motor reaksiya davri va uning toʻxtashi, ikkinchi, latent, MHHga kuch berishning yangi yoʻnalishini bilib olish davri, va, nihoyat, MHHning yakunlovchi harakatiga reaksiya qilishning ikkinchi motor davri keladi.

Shunday qilib, MHHning ikkinchi harakati yoki hujum qiluvchi harakatining birinchi qismiga raqib reaksiyasining motor qismi bilan (yoʻnalishga koʻra hujumning ikkinchi qismiga mos keladigan) yoki MHHning ikkinchi qismiga latent reaksiya davri bilan (hal qiluvchi harakat uchun qulay boʻlgan hujum qilingan kurashchining gavda holati) mos keladi.

Bosh va kompensator omillardan foydalanish.

Odatda yuqori malakali kurashchilar qandaydir gipertrofik rivojlangan tayyorgarlik sifatlariga ega boʻladilar va ular hisobiga gʻalabaga erishib keladilar. Kurashchilarning bunday alohida xususiyatlarini hisobga olish va texnik-taktik hujum harakatlarini ulardan imkoni boricha yaxshi foydalangan holda qurish lozim.

Hujum harakati tuzilmasini ishlab chiqayotib hamda takomillashtira turib, hujum tuzilmasida bunday sifatlarga bosh oʻrin ajratish kerak.

Musobaqaning umumiy taktik koʻrinishi, alohida bellashuv va umuman butun musobaqa taktikasi kurashchining ustun sifatlarini hisobga olgan holda qurilishi lozim. Ular kurashchining yetarlicha rivojlanmagan boshqa sifatlarini qoplashi shart.

Texnik-taktik mahoratning yetakchi va qoloq tomonlarigabirgalikda ta'sir etish.

Yuksak sport mahorati texnik-taktik tayyorgarlikni uzluksiz takomillashtirib borishni taqozo etadi. Amaliyotning ko'rsatishicha, ko'pgina kurashchilar yirik musobaqalarda ko'pi bilan 1-2 marta muvaffaqiyatli qatnashadilar. Odatda, bu ularning texnik-taktik mahoratining o'sishi to'xtab qolganligi bilan bog'liq. Kurashda sport mahorati to'xtovsiz yangilanib va takomillashtirib borilishi lozim. Afsuski, ba'zi kurashchilar takomillashtirish deganda ularda mavjud bo'lgan kamchiliklarni bartaraf etish deb tushunadilar. Ular muvaffaqiyatsiz bajaradigan hujum harakatlariga kam e'tibor qaratadilar. Texnik-taktik mahoratni takomillashtirish tamoyili mahoratning hamma tomonlariga birgalikda ta'sir ko'rsatishdan iborat.

Yuqorida bayon qilingan asosiy qoidalar kurashda yuqori sport natijalariga erishish bilan bog'liq. Trenerlar shularni kurashchilarni tayyorlash va mahoratini takomillashtirishda hisobga olishlari lozim.

Nazorat savollari:

1. Manyovrlar, ularni tahlil qiling.
2. Aldamchi harakatlar, hujum harakatlariga ta'rif bering.
3. Hujumkor taktikaga qanday ta'rif berasiz?
4. "Kurash taktikasi" tushunchasini ta'riflab bering.
5. Kurashchi taktik tayyorgarligining asosiy maqsadi qanday?
6. Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalarini sanab o'ting.
7. Kurashchi taktik tayyorgarligining uchta asosiy bo'limini aytib bering.
8. Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi mazmuniga nimalar kiradi?
9. Bellashuvni qurish taktikasi xususiyatlarini ochib bering.
10. Musobaqalarda qatnashishning taktik rejasini tuzishda asosiy uslubiy yo'llarini aytib bering.
11. Kurashchining texnik-taktik mahorati tamoyillarini aytib bering.
12. Texnik-taktik mahorat tushunchasini yoritib bering.
13. Texnik-taktik mahorat va kurash qoidalarining o'zaro bog'liqligi tamoyiliga tavsif bering.
14. Texnik-taktik mahorat va kurashchi alohida xususiyatlarining o'zaro bog'liqligi tamoyiliga tavsif bering.
15. Hujum harakatlarining optimal hajmi, turli-tumanligi va samaradorligini egallash tamoyiliga tavsif bering.
16. Hujum harakatlarining yetakchi ahamiyati tamoyiliga tavsif bering.
17. Hujum harakatlarining oqilona tuzilmasini egallash tamoyiliga tavsif bering.
18. Hujumni qulay dinamik vaziyat paytida bajarish tamoyiliga tavsif bering.
19. Hujum uchun qulay dinamik vaziyatni tayyorlash va undan foydalanish malakasi tamoyiliga tavsif bering.
20. Bosh va kompensator omillardan foydalanish tamoyiliga tavsif bering.
21. Texnik-taktik mahoratning yetakchi va qoloq tomonlariga birgalikda ta'sir ko'rsatish tamoyiliga tavsif bering.

VI. SPORT MASHG‘ULOTLARINING MAQSADI, VAZIFALARI, VOSITALARI, USLUBLARI VA ASOSIY TAMOYILLARI

Sportmashg‘ulotlari – bu yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan sport takomillashuvining yil davomida muntazam boshqariladigan pedagogik jarayondir.

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

Mashg‘ulotlar jarayonida hal qilinadigan asosiy vazifalar quyidagilardan iborat:

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

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

6.1. Sport mashg‘ulotlari vositalari

Sport mashg‘ulotlari vositalari – bu turli xildagi jismoniy mashqlar bo‘lib, ular to‘rtta guruhga bo‘lingan: umumiy tayyorgarlik, yordamchi, maxsus tayyorgarlik va musobaqa tayyorgarligiga ajratiladi.

Umumiy tayyorgarlik mashqlariga sportchi organizmini har tomonlama harakatlarni bajara olishiga qarab rivojlantirishga xizmat qiluvchi mashqlar kiradi. Ular tanlangan sport turi xususiyatlariga mos kelishi bilan birga, u bilan ma'lum bir qarama-qarshilikda turishi mumkin. Bunda faqat har tomonlama rivojlantirish vazifasi hal etiladi, xolos. Sport kurashida – bu sport gimnastika-sidagi mashqlar (buyum bilan va buyumsiz, sherik bilan va sheriksiz, bir joyda va harakatda bajariladigan qo'l, oyoqlarning turli harakatlari), yordamchi sport turlaridagi mashqlar (og'ir atletika va yengil atletika, sport o'yinlari, suzish, akrobatika hamda boshqalar).

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

Maxsus tayyorgarlik mashqlari yuqori malakali sportchilar mashg'ulotlari tizimida markaziy o'rinni egallaydi va musobaqa faoliyati elementlarini o'z ichiga oladigan vositalar doirasini, shuningdek, shakli, tuzilmasi va organizm harakatlarni bajara olishiga qarab tizimi faoliyatini namoyon qilish xususiyati hamda sifatiga ko'ra ularga yaqinlashtirilgan harakatlarni qamrab oladi.

Sport kurashida maxsus tayyorgarlik mashqlariga quyidagilar kiradi:

1. Yaqinlashtiruvchi mashqlar. Ular usullarning texnik tuzilmasini va uni amalga oshirish taktikasini egallash hamda takomillashtirishga yordam beradi.

2. Kurashchi uchun zarur bo'lgan maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar.

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

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

O'quv, o'quv-mashg'ulotlar va mashg'ulotlar bellashuvlari:

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

b) o'quv-mashg'ulotlar bellashuvlari asosan kurash texnikasi va taktikasini keyinchalik ham egallash hamda takomillashtirishga qaratilgan. U muayyan kamchiliklarni bartaraf etish, ma'lum bir jismoniy sifatlarni rivojlantirish, muayyan raqiblar bilan kurash olib borishning u yoki bu taktik manyovrlarini hosil qilishga qaratilgan vazifalar bilan amalga oshiriladi. Ikkala kurashchi bir vaqtning o'zida bellashish uchun vazifa olishi mumkin. Bellashuvlar turli formulalar bo'yicha tuzilishi mumkin: tik turishda va parterda kurash olib borishni turlicha almashtirib, faqat tik turishda yoki faqat parterda kurashish. Bellashuvni kurashchilar yo'l qo'ygan xatolarni ko'rsatish uchun to'xtatish mumkin, lekin bu ishni faqat o'ta zarur hollarda bajarish lozim.

c) mashg'ulotlar bellashuvlari texnika, taktika, musobaqa sharoitlarida kurashchiga zarur bo'ladigan jismoniy va boshqa sifatlarni rivojlantirishga

qaratilgan. Mashg‘ulotlar bellashuvi yuqori sur‘atda o‘tkaziladi. Hamma harakatlarni bajarish ularning to‘g‘ri bajarilishi ustidan to‘liq javobgarlik bilan o‘tadi. Biroq, kurashchi bellashuvni olib borayotib, mag‘lub bo‘lishdan cho‘chimasligi lozim. Qanday qilib bo‘lsa ham mag‘lubiyatdan o‘zini saqlab qolishga intilish oqibatida kurashchi, faqat himoyalani, o‘zining eng yaxshi ko‘rgan usullari hamda qarshi usullarini takomillashtira olmaydi.

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

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

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

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

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

Musobaqa bellashuvi musobaqa qoidalariga muvofiq holda o‘tkaziladi. Uning maqsadi – o‘z vazn toifasida eng kuchli kurashchini aniqlashdir. Musobaqa bellashuvida kurashchi tayyorgarligining hamma tomonlarini keyingi takomillashtirilishi amalga oshiriladi. Bu bellashuvlar o‘zining ruhiy shiddatiga ko‘ra kurashchi musobaqalarda o‘tkazadigan bellashuvlarga yaqinlashtirilishi mumkin.

6.2. Sport mashg‘ulotlari uslublari

Sport mashg'ulotlari jarayonida IV bo'limda ochib berilgan hamma harakatlarga o'rgatish uslublari qo'llaniladi. Biroq, mashg'ulotlar jarayonining asosiy vazifasi yuqori sport natijalariga erishishdan iborat ekan, uni hal etish uchun asosan kurashchining harakatlarni bajara olishiga qarab imkoniyatlarini oshirish hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan uslublardan foydalaniladi.

Qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar uslublari tizimi mashg'ulotlarning asosiy uslubiy to'plamini tashkil etadi (L.P. Matveyev, 1991). Harakatlarga o'rgatishda – bu butun va bo'laklangan uslublardir (IV bo'limga qarang).

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

Tanlab-yo'naltirilgan mashqlar uslubi asosan organizmning morfofunktsional xossalarini yoki alohida harakat sifatlarini takomillashtirishga yo'naltirilishi bilan tavsiflanadi. Masalan, kurashchining qo'l kuchini rivojlantirishga qaratilgan og'irliklar bilan mashqlarni bajarish harakat malakalarini saqlab turish va takomillashtirish, erishilgan harakatlarni bajara olishiga qarab imkoniyatlar darajasini saqlash hamda oshirish uchun ikkita uslublar guruhi qo'llaniladi: **andozali-takroriy mashqlar uslublari** hamda **variantli (o'zgaruvchan) mashqlar** uslublari. Andozali-takroriy mashqlar uslublari berilgan harakatlar yoki alohida mashg'ulotlarni ularning tuzilmasi hamda nagruzkaning tashqi parametrlarini o'zgartirmagan holda takroran bajarish bilan tavsiflanadi. Bu uslublar harakatlarni mustahkamlashda, shuningdek, organizmning ma'lum bir faoliyatga moslashishiga yordam beradi. Masalan, egilib tashlashni mustahkamlash uchun ko'p marta takrorlanadi. Variantli (o'zgaruvchan)

mashqlar uslublari ta'sir etuvchi omillarni mashq borishi davomida o'zgartirib turish bilan tavsiflanadi. Bunga usulni bajarish tezligi, bellashuvni olib borish sur'ati, dam olish oraliqlarini o'zgartirib turish, bellashuvda raqiblarni almash-tirish yo'li bilan erishiladi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

10. Sheriklar oyoqlarini yelkakengiligida ochib, bosh ustida qo‘llarini ushlab turadilar. O‘ng va chap tomonlarga birgalashib aylantirish.

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

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

13. Gimnastika devorchasiga orqa bilan turib, zinalardan qo‘l bilan chiqib “ko‘prik” holatiga o‘tish va dastlabki holatga qaytish.

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

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

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

Mashg'ulotlarda *o'yin uslubi* ham katta ahamiyatga ega. Undan foydalanib, bir xildagi mashg'ulotlar ishini bajarishda qulay emotsional holatni yaratish, shuningdek, chaqqonlik, mo'ljallash tezligi, topqirlik, mustaqillik, tashabbuskorlik kabi sifat hamda qobiliyatlarni takomillashtirish mumkin.

6.3. Sport mashg'ulotlari tamoyillari

Pedagogik jarayon sifatida tashkil qilinadigan kurashchilarning sport mashg'ulotlarida jismoniy tarbiya tamoyillari va didaktik tamoyillar amalga oshiriladi (IV bo'lim). Sportmashg'ulotlari bu tamoyillari bilan bir qatorda boshqa tarbiya shakllarida yo'q bo'lgan o'ziga xos qonuniyatlar mavjuddir. Ular sportmashg'ulotlari quyidagi tamoyillarida o'z aksini topadi: mumkin qadar maksimal natijaga yo'naltirish, ixtisoslashish va individuallashtirishni chuqurlashtirish, sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi, mashg'ulotlar jarayonining o'ziga xos uzluksizligi, mashg'ulotlar nagruzkalarini oshirib borishda ketma-ketlik hamda chegaralilik birligi, nagruzkalar dinamikasining o'ziga xos betakror to'liqsimonligi, mashg'ulotlar jarayonining musobaqa-nisbatlashgan siklliligi (L.P. Matveyev, 1991).

Mumkin qadar maksimal natijalarga yo'naltirish, ixtisoslashish va individuallashtirishni chuqurlashtirish tamoyili.

Sportchining sport faoliyati mumkin qadar maksimal natijalarga erishishga qaratilgan. Sport kurashida bu malaka razryadlarining (I razryad, sport ustasi, xalqaro toifadagi sport ustasi) bajarilishida, turli musobaqalarda g'alabaga erishishda namoyon bo'ladi. Bunday yo'nalish sportmashg'ulotlari asosi hisoblanadi. U vositalar va uslublardan foydalanish, mashg'ulotlar nagruzkalari

dinamikasi, mashg‘ulotlar jarayonini tashkil etish xususiyatlarini belgilab beradi. Mumkin qadar maksimal natijalarga yo‘naltirish tamoyili sportchining o‘z kuchi va imkoniyatlarini to‘liq namoyon qilishga bo‘lgan intilishida hamda ularning maksimal rivojlanishi uchun sharoitlarning ta‘minlanishida namoyon bo‘ladi. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashishi uchun sharoitlarni yaratmasdan turib, sport kurashida yuqori natijalarga erishib bo‘lmaydi. Shunday sharoitlardan biri – bu sport faoliyati jarayonida sportchining tanlangan kurash turida takomillashishi uchun uning vaqti va kuchini yanada qulay taqsimlash hisoblanadi.

Agar nisbatan yaqin paytlarda ayrim kurashchilar bir vaqtning o‘zida ikkita kurash turida (masalan, sambo va dzyudo, yunon-rim hamda erkin kurashda) yuqori natijalarga erishishga harakat qilgan bo‘lsalar, hozirgi sharoitlarda bu umuman mumkin emas.

Aniq bir kurash turida chuqur ixtisoslashish mashg‘ulotlar jarayonini individuallashtirish bilan bog‘liq. Kurashchining alohida qobiliyatlarini hisobga olish uning qobiliyatlarini musobaqa faoliyatida to‘liq namoyon qilishga imkon beradi.

Mutaxassislarning kurashchilar musobaqa faoliyatini o‘rganish bo‘yicha ilmiy tadqiqotlari ularning bellashuvni olib borish usulida alohida xususiyatlarini aniqlab berdi. Hamma kurashchilarni shartli ravishda “kuchlilar”, ya’ni kuch bilan olishishni afzal ko‘ruvchi sportchilar, “sur’atlilar”, ya’ni bellashuvni yuqori sur’atda olib boruvchilar, “o‘yinchilar”, ya’ni texnik-taktik jihatdan raqibidan ustun keladigan kurashchilarga ajratish mumkin. Kurashchining bellashuvni olib borish usulini aniqlab, mashg‘ulotlar jarayonini individuallashtirish lozim. Ushbu jarayon vositalari, uslublarni tanlash va, ayniqsa, mashg‘ulotlar hamda musobaqa nagruzkalarini me‘yorlashni o‘z ichiga olishi lozim.

6.4. Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligibirligi tamoyili

Kurashchilarmashg‘ulotlariga nisbatan umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi tamoyili umumiy hamda maxsus tayyorgarlikning o‘zaro bog‘liqligini nazarda tutadi. Bunda ko‘p yillik sportmashg‘ulotlari birinchi bosqichlarida

umumiy tayyorgarlik yetakchi o‘rin egallaydi. Umumiy tayyorgarlik organizm harakatlarni bajara olishiga qarab imkoniyatlarining ma’lum bir poydevorini hamda harakat malakalari va ko‘nikmalari zahirasi yaratadi. Masalan, mashg‘ulotlarning boshlang‘ich bosqichlarida akrobatika mashqlarini yaxshi o‘zlashtirgan kurashchilar kelgusida kurashning murakkab texnik-taktik harakatlarini muvaffaqiyatli egallaydilar.

Yetarli darajada har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka erishish ko‘p jihatdan mashg‘ulotlar vositalari va uslublarining oqilona tanlanishi, ko‘p yillik mashg‘ulotlar jarayonida umumiy va maxsus tayyorgarlikning optimal nisbatlariga bog‘liq.

Sportchi yoshi, tayyorgarlik darajasi, shuningdek, alohida xususiyatlariga qarab, bu nisbat boshqacha bo‘lishi mumkin. Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi nisbatlari o‘lchamini aniqlashda, nafaqat uning tayyorgarlik darajasi, balki alohida xususiyatlari: bellashuvni olib borish usuli, harakat malakalarini o‘zlashtirishi, mashg‘ulotlar nagruzkalariga bardosh bera olishi va boshqalarni hisobga olish lozim.

9-jadval

Sportchining ko‘p yillik mashg‘ulotlari jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining taxminiy nisbatlari (%)
(V.P.Filin bo‘yicha)

Tayyorgarlik turi	Mashg‘ulotlar yili							
	1-chi	2-chi	3-chi	4-chi	5-chi	6-chi	7-chi	8-chi
UJT	70	70	60	60	50	50	40	40
MJT	30	30	40	40	50	50	60	60

Shunday qilib, maxsus tayyorgarlik umumiy tayyorgarlikning mustahkam poydevoriga tayanadi va mashqlanlikning ijobiy ko‘chish samarasini yuzaga keltiradi.

6.5. Mashg‘ulotlar jarayonining o‘ziga xos uzluksizligitamoyili

Sportmashg‘ulotlarining bu tamoyili mashg‘ulotlar jarayonini butun yil davomida tashkil etishga qaratilgan bo‘lib, unda mashqlanganlikning uzluksiz rivojlanishini ta‘minlaydigan optimal nagruzkalar hamda dam olish rejalashtiriladi. Butun yillik mashg‘ulotlarni tuzish uchun quyidagi mashqlanganlik holatini rivojlantirish qonuniyatlariga amal qilish zarur:

a) agar kurashchining jismoniy, texnik-taktik va ruhiy tayyorgarligida ma‘lum darajaga yetishishidan iborat bo‘lgan umumiy mashqlanganlik darajasi oshib borsa, yuqori natijalarga erishish mumkin bo‘ladi;

b) yangi shug‘ullanayotgan sportchilarda mashqlanganlikning ayrim tomonlari darajasining oshishi yana yuqori natijalarga yetaklaydi, lekin natijalarning kelgusida o‘shishi uchun mashg‘ulotlarning alohida tomonlarini musobaqa faoliyati talablarini hisobga olgan holda yagona kompleksga birlashtirish lozim.

Kurashchilarni tayyorlashda mashg‘ulotlar jarayonining uzluksizligi uchta asosiy qoidalarni hisobga olgan holda amalga oshiriladi: o‘quv-mashg‘ulotlar jarayoni ko‘p yillik va butun yil davomida amalga oshirish xususiyatiga ega bo‘lishi lozim, har bir kelasi mashg‘ulot ta‘siri mashg‘ulotlar jarayonida oldingi mashg‘ulot iziga ustma-ust tushishi lozim. Bunda oldingi mashg‘ulot ta‘sirida yuzaga kelgan kurashchi organizmidagi ijobiy o‘zgarishlar mustahkamlanadi hamda takomillashadi; mashqlar va mashg‘ulotlar o‘rtasidagi dam olish tiklanish hamda mashqlanganlikni o‘stirish uchun yetarlicha bo‘lishi lozim.

Mashg‘ulotlar jarayoni uzluksizligini tashkil qilishda hamma asosiy musobaqalarning yil davomida bir tekis taqsimlanishi katta ahamiyatga ega. Sport kurashida, odatda, ikkita-uchta asosiy musobaqalar ajratiladi, qolgan barcha musobaqalar ularga bo‘ysundiriladi va ish shunday taqsimlanadiki, bunda mashqlanganlik asoslari maqsadli va muntazam ravishda yaxshilanishi hamda musobaqa faoliyati ishonchliligi oshishi lozim.

6.6. Mashg‘ulotlar nagruzkalarini oshirib borishda ketma-ketlikva chegaralilik birligi tamoyili

Kurashda mashg‘ulotlar nagruzkalarini oshirmasdan yuqori sport natijalariga erishib bo‘lmaydi. Sport natijalarining mashg‘ulotlar nagruzkalari o‘lchamlariga to‘gridan-to‘g‘ri bog‘liqligi mavjud. Organizmning harakatlarni bajara olishiga qarab imkoniyatlari chegarasiga yaqin bo‘lgan mashg‘ulotlar nagruzkalari ma’lum bir sharoitlarda unda o‘sib boruvchi muhim o‘zgartirishlarni yuzaga keltirishi hamda natijada uning imkoniyatlarining oshishiga olib kelishi mumkin. Bir xil qolipdagi nagruzkalar asta-sekin o‘zining mashg‘ulotlar samarasini yo‘qotib boradi, keyinchalik esa jismoniy va ruhiy ish qobiliyatining rivojlanishiga yordam bermay qo‘yadi. Sport kurashi boshqa sport turlaridan shunisi bilan farq qiladiki, unda texnik-taktik harakatlar soni juda ko‘pdir. Bu harakat koordinatsiyasiga katta talablar qo‘yadi, shuning uchun o‘rganiladigan harakatlar, ayniqsa, bellashuvni olib borishning kombinatsiyali usulida bajariladigan harakatlar sonini asta-sekin oshirib borish lozim.

O‘zbekistonlik buyuk sportchilar, jahon va Olimpiya o‘yinlari chempionlari Arsen Fadzayev hamda Rustem Kazakovlar bellashuvni kombinatsiyali usulda olib borishni mukammal darajada egallaganlar.

Texnik-taktik tayyorgarlik harakatlar koordintsiyasini va ma’lum darajada jismoniy sifatlarni, birinchi navbatda, chaqqonlik, tezkorlikni rivojlantirishga yordam beradi. Jismoniy sifatlarni yo‘naltirilgan holda rivojlantirish uchun mashg‘ulotlar nagruzkalarining ma’lum bir tarkibini o‘zgartirish lozim. Bunda eng asosiy vazifa – ko‘p yillik mashg‘ulotlarning alohida bosqichlarida nagruzkaning hajmi va shiddati qanday nisbatlarida oshirilishi zarur. Mashg‘ulotlar nagruzkasi bunda kurashchining ish qobiliyati o‘shishiga qarab oshib borishi lozim. Bu yerda nagruzkalarning aniq hisobini yuritish, shuningdek, mashqlanganlik holatini muntazam tekshirib turish hamda mashg‘ulotlar nagruzkalarining oshib borishida ketma-ketlik tamoyilini amalga oshirish uchun musobaqa faoliyatini tahlil qilib borish zarur.

O‘smir kurashchilarni tayyorlashda mashg‘ulotlarning bu tamoyili mashg‘ulotlar va musobaqa nagruzkalari hajmi hamda shiddatining o‘sib kelayotgan

bolalar organizmining harakatlarni bajara olishiga qarab imkoniyatlariga to'liq mos holda kelishi zaruriyatida ifodalanadi.

Mashg'ulotlar va musobaqa nagruzkalarini asta-sekin oshirib borish, shuningdek, texnik-taktik tayyorgarlikka bo'lgan talablarning asta-sekin murakkablashishi o'smir kurashchilarning mashqlanganligini yanada samarali oshirishga yordam beradi.

6.7. Nagruzkalar dinamikasining to'liqsimonligi tamoyili

Sportmashg'ulotlari ushbu tamoyili mashg'ulotlar nagruzkalarining to'liqsimon shaklda tuzilishini nazarda tutadi. Nagruzkalarning to'liqsimon tuzilishi ham nisbatan qisqa, ham mashg'ulotlar jarayonining undan uzoq fazalari (bosqichlar, davrlar, sikllar) uchun xosdir. Nagruzkalarning to'liqsimon tuzilishining uchta asosiy turi ajratiladi:

a) nagruzkalarning kichik to'liqsimon tuzilishi, bir necha kundan (ko'pincha haftadan) iborat mashg'ulotlar mikrotsikli, deb nomlanadi;

b) nagruzkalarning o'rtacha to'liqsimon tuzilishi, u bir nechta mikrotsikllarni (3-6) o'z ichiga oladi hamda bitta o'rta siklni tashkil etadi. U mezotsikl deb nomlanadi;

c) mashg'ulotlar bosqichlari yoki davrlari uchun nagruzkalarning katta to'liqsimon tuzilishi, u bir qancha o'rta sikllarni o'z ichiga oladi va mashg'ulotlar makrotsikli deb nomlanadi.

Zamonaviy trenerning pedagogik mahorati ko'p jihatdan mikrotsikllar, mezotsikllar va makrotsikllardagi mashg'ulotlar nagruzkalari hajmi hamda shiddatini to'liqsimon tuzish malakasida namoyon bo'ladi.

Mashg'ulotlar nagruzkalari dinamikasi to'liqsimonligi uchta fazaga bo'linadi:

1. Nagruzka yig'indisining o'sib borish fazasi.
2. Vaqtinchalik barqarorlashish fazasi.
3. Nisbatan "yengillashish" fazasi.

Ushbu fazalar asosida mashg'ulotlar mashg'ulotlarini tashkil etish kurashchining mashqlanganligini oshirishga va haddan tashqari mashqlanish

mumkinligini yo‘qqa chiqarishga imkon beradi. Turli fazalarda ayrim nagruzka parametrlarining o‘zgarish davomiyligi va darajasi nagruzkalarning mutlaq hajmi, kurashchi mashqlanganligining rivojlanish darajasi hamda sur‘ati, mashg‘ulotlar bosqichlari va davrlariga bog‘liq.

6.8. Mashg‘ulotlar jarayonining musobaqaga nisbatanliylilik tamoyili

Mashg‘ulotlar jarayonini tuzishda mashg‘ulotlarning ma‘lum bir siklliligiga rioya qilish zarur. Bunday sikllilik tugallangan muntazam takrorlanib turadigan mashg‘ulotlar jarayonlari bo‘g‘inlari hamda pag‘onalarining (mashg‘ulotlar, bosqichlar, davrlar) ketma-ketligidan iborat. Vaqt ko‘lamiga qarab (bu vaqt ichida mashg‘ulotlar jarayoni tuziladi), kichik sikllar yoki mikrotsikllar (xususan, haftalik), o‘rta yoki mezotsikllar (ko‘pincha bir oy atrofida davom etadi) va katta yoki makrotsikllar (xususan, yillik va yarim yillik) ajratiladi. Ularning hammasi mashg‘ulotlar jarayonini oqilona tuzishning ajralmas bo‘g‘inini tashkil qiladi. Bunday siklik tuzilma asosini tushunish – bu sport trenirovkasini tuzishning umumiy tartibini tushunish demakdir. Mashg‘ulotlar va musobaqa faoliyatini tashkil qilishda sikllilik tamoyili ana shunga yo‘nal-tiradi. Bunda har bir navbatdagi sikl oldingisini oddiy qaytarish emas, balki mashg‘ulotlar jarayonining rivojlanish tomonlarini, jumladan mashg‘ulotlar nagruzkalari darajasi bo‘yicha ifodalaydi.

Mashg‘ulotlar sikllari – bu uning tuzilmali tashkil qilinishining eng umumiy shakllaridir. Ular sport tadqiqotchilari hamda amaliyotchilari diqqatini yanada o‘ziga tortmoqda. Bunga hozirgi paytda kamida ikkita vaziyat: birinchidan, nagruzkalar hajmi va shiddatining keskin o‘sishi, ular zamonaviy sportda biologik me‘yor chegarasiga yaqinlashmoqda; ikkinchidan, mashg‘ulot-larning son parametrlari va jahonning yetakchi sportchilari mahorat darajasining tenglashishi sabab bo‘lmoqda. Unisi ham, bunisi ham mashg‘ulotlar tuzilmasini optimallashtirish yo‘li orqali sport takomillashuvi jarayonini yanada samaraliroq boshqarishga intilishga majbur qiladi.

Nazorat savollari

1. Nagruzka yig'indisining o'sib borish fazasini qanday tushunasiz?
2. Vaqtinchalik barqarorlashish fazasini tahlil qiling.
3. Nisbatan "yengillashish" fazasini ochib bering.
4. Sportmashg'ulotlari maqsadi nimalardan iborat?
- 5.. Sportmashg'ulotlari vazifalari nimalardan iborat?
6. Sportmashg'ulotlarining qanday vositalari mavjud?
7. Sportmashg'ulotlarining qanday uslublari mavjud?
8. Sportmashg'ulotlarida qanday tamoyillarga amal qilinadi?
9. Sport kurashida maxsus tayyorgarlik mashqlarini sanab bering.
10. Sport kurashida musobaqa mashqlariga ta'rif bering.
11. Qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar uslubiga ta'rifbering.
12. Tanlab-yo'naltirilgan mashqlar uslubiga ta'rif bering.
13. Andozali-takroriy mashqlar uslublari hamda variantli (o'zgaruvchan) mashqlar uslublariga ta'rif bering.

VII. MASHG'ULOTLARNI TASHKIL QILISH USLUBIYATI

Sport kurashida o'qitish – bu sport kurashi nazariyasi va uni o'qitish usuliyati to'g'risidagi bilimlar kurashchining asosiy o'ziga xos musobaqa, hakamlik, pedagogik, tashkiliy faoliyati hisoblangan ko'nikma va malakalar tizimini shakllantirishga qaratilgan maqsadli tashkil qilingan pedagogik jarayondir.

O'qitish maqsadi shug'ullanuvchilarda trenerning kasb faoliyati konsepsiyasini aks ettiruvchi bilimlar tizimini shakllantirishdan iborat. Ushbu konsepsiya bilimlar va malakalar, ilmiy fikrlash uslublari, shug'ullanuvchilarda ongli hamda amaliy faoliyatga ijodiy munosabatni tarbiyalashni o'z ichiga oladi.

Sport kurashi nazariyasi va o'qitish usuliyati o'quv fanining o'ziga xos sharoitlari hamda xususiyatlarini aks ettiruvchi umumiy vazifalar quyidagilardan iborat:

- sport turi nazariyasi va o'qitish usuliyati bo'yicha bilimlarning optimal hajmi, har tomonlamaliligi va yetarlicha chuqur bo'lishini ta'minlash;
- ijodiy anglash imkoniyatlarini takomillashtirish;
- kurashchining umumiy tayyorgarlik mashqlarini bajarish malakalarini shakllantirish va takomillashtirish;
- kurash texnikasi usullari: himoyalaniqlar va qarshi usullarni bajarishni shakllantirish hamda takomillashtirish;
- musobaqa bellashuvlaridagi texnik-taktik harakatlarning optimal hajmi va turli xilligini shakllantirish;
- o'quv, o'quv-mashg'ulotlar, nazorat, musobaqa va ko'rgazmali bellashuvlarni olib borish ko'nikmalari hamda malakalarini shakllantirish;
- kurash usullarini bajarish texnikasini tahlil qilish bilimlari, malaka va ko'nikmalarini shakllantirish hamda takomillashtirish;
- kurash texnikasini ko'rsatib berish va tushuntirish malakasini egallash;
- murakkab texnik-taktik harakatlarni bajarishga o'rgatish va takomillashtirish bilimlari, malakalari hamda ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish;
- kurash bo'yicha darslarni tahlil qilish va o'tkazish malakalarini shakllantirish hamda takomillashtirish;

- kurash musobaqalariga hakamlik qilish va ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish hamda o‘tkazish bilimlari, malakalari va ko‘nikmalarini shakllantirish hamda takomillashtirish.

7.1. O‘qitish tamoyillari

Zamonaviy pedagogikada o‘qitish tamoyillari o‘qituvchi faoliyati va o‘quvchining bilish faoliyati xususiyatini belgilab beradigan asosiy talablar hamda yo‘naltiruvchi qoidalar sifatida tushuniladi. Amaliy pedagogik faoliyatda o‘qitish tamoyillari asoslanadi, ular o‘qitish amaliyotini rejalashtirish, tashkil etish va tahlil qilish uchun yo‘riq bo‘lib xizmat qiladi.

Sport kurashida o‘quv-mashg‘ulotlar jarayoni jismoniy tarbiyaning asosiy tamoyillari: tarbiyaviy xususiyati, har tomonlama rivojlantirish; sog‘lomlashtirish va amaliy ahamiyatiga muvofiq holda olib boriladi.

O‘qitishning tarbiyaviy xususiyati o‘quv-mashg‘ulotlar jarayonining qonuniyati hisoblanadi. Bu yerda kurashchilarning sport malakasi o‘sishi bilan bir vaqtda shaxsga tegishli axloqiy me‘yorlar shakllantiriladi. Sport zahirasini tayyorlash va asosan tarbiyalash bir qator murakkab tarbiyaviy muammolarni hal etish bilan bog‘liq. Sportda yuqori natijalarga erishishda kurashchilarda texnik-taktik harakatlarni o‘z-o‘zi nazorat qilish, tahlil etish va baholash malakalarini tarbiyalash katta ahamiyatga ega. Buning hammasi trenerning tarbiyaviy ta’siri natijasidir, uning rahbarligi ostida shug‘ullanuvchilar hayotiy vaziyatlarni hal etishga tayyor turish tajribasini oladilar.

Trener kasb mahoratidan tashqari, yuqori darajada ma’naviyatli va madaniyatli bo‘lishi, o‘z mas’uliyatiga vijdonan yondashishi, haqiqatgo‘y bo‘lishi hamda bolalarni sevishi va ular to‘g‘risida g‘amxo‘rlik qilishi lozim. Trener shaxsiyatida ushbu sifatlarning namoyon bo‘lishi ta’lim-tarbiya jarayoni samaradorligini belgilab beradi.

Har tomonlama rivojlantirish tamoyili trenerni har tomonlama rivojlangan sportchi shaxsiyatini shakllantirishga yo‘naltiradi. Sport faoliyati ma’naviy, aqliy, mehnat, estetik va boshqa tarbiya turlari bilan chambarchas bog‘liq.

Mashg'ulotlarning turli bosqichlarida oldinga qo'yilgan maqsadlarga erishish, qiyinchiliklarni yengib o'tishga intilish ma'naviy tajriba, iroda sifatlari, mustaqil fikrlash, mehnat qilish, sport g'alabalari va mag'lubiyatlariga matonatli bo'lishni shakllantiradi.

Sport kurashi bo'yicha o'quv-mashg'ulotlar mashg'ulotlarining **sog'lomlashtiruvchi yo'nalishi** sport mahoratining bir tomonga o'sishi va sog'liq, jismoniy rivojlanganlik, shug'ullanuvchilarning tayanch-harakat apparati, yurak-qon tomiri, nafas olish hamda asab tizimini mustahkamlash orqali ifodalanadi. Ushbu tamoyilga amal qilmaslik, ayniqsa boshlang'ich sport tayyorgarligi bosqichlarida, o'smir kurashchilarda muntazam, ba'zi hollarda esa surunkali kasallanishga olib keladi va ommaviy razryadli sportchilarning kurash bilan shug'ullanmay qo'yishlarining asosiy sababi hisoblanadi.

Amaliy yo'nalishi. Ushbu tamoyilning amaliy namoyon qilinishi shuni nazarda tutadiki, kurashchi kutilmagan vaziyatlarda harakat qila olishi lozim. Katta yoshdagi sportchilar o'zlarini hamda yaqinlarini himoya qila olishlari zarur.

Kurash bo'yicha o'quv-mashg'ulotlar mashg'ulotlarining muvaffaqiyatli olib borilishi ushbu jarayonning asosiy pedagogik (didaktik) tamoyillariga muvofiqligi bilan aniqlanadi.

O'quv-mashg'ulotlar mashg'ulotlari samaradorligi quyidagi didaktik tamoyillarga asoslanadi:

1. O'qitishning ilmiylik tamoyili.
2. O'qitishning yengillik tamoyili.
3. O'qitishning muntazamlilik tamoyili.
4. O'qitishning onglilik va faollik tamoyili.
5. O'qitishning ko'rgazmalilik tamoyili.
6. O'quv materialini puxta o'zlashtirish tamoyili.
7. Jamoali o'qitish va o'quvchiga indiviudal yondashish birligi tamoyili.
8. O'qitishning amaliyot bilan bog'liqligi tamoyili.
9. O'qitish jarayonida o'qituvchining yetakchilik ahamiyati.

7.2. O‘qitishning ilmiylik tamoyili

O‘qitishning ilmiylik tamoyili o‘quvchidan o‘quv materialini o‘zlashtirish va ilmiy asoslangan usuliyat, o‘qitish jarayonini tashkil etish qonuniyatlarini bilishni talab etadi. Ilmiylik tamoyiliga muvofiq o‘quv-mashg‘ulotlar jarayoni usuliyati hamda uni tashkil etish ilmiy asoslangan bo‘lishi lozim, ya’ni shug‘ullanuvchilar yosh xususiyatlariga mos hamda ko‘p yillik tayyorgarlikning hamma bosqichlarida vazifalarni hal etish uchun foydali bo‘lishi zarur.

Ilmiylik tamoyilini amalga oshirish bir qator shartlarning bajarilishini taqozo etadi:

- o‘rganilayotgan harakatlar o‘quvchilar tomonidan to‘liq, buzilmagan holda qabul qilinishi lozim;

- o‘rganuvchi o‘rganilayotgan harakatlarning muhim belgillari va xossalari, o‘rganilayotgan harakatlarning boshqa harakatlar bilan bog‘liqligi va ularni musobaqa faoliyatida qo‘llash xususiyatlarini tushunishi hamda o‘zlashtirishi lozim;

- harakatlarni o‘rganayotib, ularni bir umrga o‘zgarmas narsa sifatida emas, balki rivojlanib va takomillashib boradigan narsa sifatida qabul qilish zarur;

- o‘qitish jarayonida o‘quvchilarni nafaqat harakat vazifalarini hal etish qonuniyatlari, ilmiy izlanish natijalari bilan, balki ilmiy tadqiqotning yengil uslublari bilan tanishtirib borish lozim;

- ilmiylik tamoyili o‘quvchilarni faqat fanda tasdiqlangan ishonchli faktlar va bilimlar bilan tanishtirishi zarur;

- o‘qitish jarayonida fanda qabul qilingan atamalardan foydalanish mumkin. Eskirgan va tor guruhlarga mansub atamalardan foydalanish mumkin emas.

7.3. O‘qitishning yengillik tamoyili

O‘quv dasturi materialini o‘zlashtirish sifati bir qator omillarga bog‘liq. Lekin boshqa teng sharoitlarda material o‘quvchiga yengil bo‘lgan taqdirdagina o‘zlashtirilishi mumkin. Harakatlarga o‘rgatish sohasida yengillik tamoyili bir qator talablar bajarilgan taqdirdagina amalga oshirilishi mumkin:

- o‘quvchining jismoniy tayyorgarligi hal etilayotgan harakat vazifasining o‘ziga xos xususiyatiga munosib bo‘lishi lozim;
- o‘quvchilarning harakat tayyorgarligi o‘rganilayotgan harakat xususiyatlari, hal etilayotgan harakat vazifasining o‘ziga xos xususiyatlariga muvofiq bo‘lishi kerak;
- o‘quvchi o‘rganilayotgan harakatni mantiqan tushunib yetishi va bu harakatni bajarishning hal etuvchi shartlariga o‘quvchi e’tiborini qaratish lozim;
- o‘quvchining ruhiy tayyorgarligi o‘rganilayotgan harakat xususiyatlariga mos bo‘lishi kerak;
- tashkil etish vositalari, uslublari va shakllari o‘quvchilarning aqliy rivojlanganlik hamda texnik tayyorgarlik darajasiga muvofiq bo‘lish zarur;
- o‘quv materialini yuqori, lekin mazkur o‘quvchilar tarkibiga yengil bo‘lgan darajada o‘zlashtirilishini rejalashtirish lozim.

7.3. O‘qitishning muntazamlilik tamoyili

O‘qitishning muntazamligi hamda izchilligi, shuningdek, ma’lum bir vaqt orasida nagruzka hamda dam olishning almashinuvi muntazamlilik tamoyili asosini tashkil etadi. Muntazamlilik tamoyilining amalga oshirilishiga o‘quv jarayonini rejalashtirish hamda dasturlash, o‘quv dasturlarini tuzishni misol qilib ko‘rsatish mumkin. Bunda nafaqat o‘rganilayotgan materialning borishi, balki dastur qismlari o‘rtasidagi tuzilmaviy bog‘liqliklar ochib beriladi. O‘qitish izchilligini rejalashtirish quyidagi usuliy qoidalarga tayanadi: ma’lumdan noma’lumga, yengildan qiyinga, oddiydan murakkabga, bilimlardan ko‘nikmalarga, asosdan qismlarga, xususiyydan umumiyga, umumiydan xususiyyga.

Muntazamlilik tamoyilini muvaffaqiyatli amalga oishrish uchun quyidagilar juda muhimdir:

- shug‘ullanuvchilarga bilimlar, ko‘nikmalar va malakalar to‘g‘risida kompleks tasavvurlar berish;
- hamma o‘quv materialini qismlarga yengil ajratiladigan holda bir tizimga birlashtirish;

- ushbu tizimning o'rganilishini shug'ullanuvchilar xususiyatlari, ularning o'qishi, ish sharoitlariga muvofiq holda, o'quv material shartlariga muvofiq shiddatli faoliyat davrlarini uni mustahkamlash (takrorlash), musobaqalarda qatnashish davrlari bilan almashtirib, rejalashtirish lozim;

- pedagoglarning harakatlari va talablarida o'rganilayotgan materialni qat'iy izchillik hamda asta-sekin murakkablashtirib borish bilan o'rgatishga amal qilinishi lozim.

7.4. O'qitishning onglilik va faollik tamoyili

Onglilik va faollik tamoyili pedagogik rahbarlik va shug'ullanuvchilarning ongli, faol hamda ijodiy faoliyati o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni nazarda tutadi.

Onglilik o'qitish maqsadi va vazifalari, o'rganilayotgan materialni chuqur tushunishi, uni ongli ravishda amaliyotda qo'llay olish malakasida namoyon bo'ladi. Shug'ullanuvchilar faolligi mustaqillik, tashabbuskorlikni tarbiyalashga qaratilgan bo'lishi lozim. Bunday sifatlarni tarbiyalash shakllaridan biri – bu oddiy pedagogik ko'nikmalarga hamda o'z-o'zini nazorat qilishga (mashg'ulotlar kundaligini tutish, musobaqa faoliyatini tahlil qilish va h.k.) o'rgatishdir.

Onglilik va faollik tamoyilini amalga oshirish uchun quyidagi talablarni bajarish lozim:

- o'quv faoliyati talablarini tushunib yetish va shuning asosida uning sabab hamda maqsadlarini shakllantirish;

- shug'ullanuvchi o'quv faoliyatining hamma amallari hamda harakatlarini ongli ravishda bajarishi lozim;

- o'qish sabablarini faol shakllantirish va boshqarib borish;

- har bir o'quvchiga o'quv topshiriqlarining yengilligini ta'minlash;

- o'quv vazifasini hal etishga aloqador bo'lmagan talablarning dolzarbligini kamaytirish;

- o'qitish jarayonini shunday tuzish lozimki, oldin o'tilgan material yaxshi o'zlashtirilmasa, undan keyingi materialni o'zlashtirish qiyinchilik tug'diradi.

7.5. O‘qitishning ko‘rgazmalilik tamoyili

Kurashning texnik-taktik harakatlariga o‘rgatish harakatlanish to‘g‘risidagi tasavvurlarni, ya’ni o‘rganiladigan harakatning ma’lum bir tushunchasi hamda ko‘rinishini shakllantirishdan boshlanadi.

Amaliy tushunishda birinchi va eng muhim vazifa – bu ko‘z orqali jonli his qilish hisoblanadi. Shunday ko‘z orqali his qilishni ta’minlash ko‘rgazmalilik tamoyilini amalga oshirishning zarur sharti hisoblanadi.

O‘rganilayotgan usul yoki usullar kombinatsiyalari obrazi (ko‘rinishi) birinchi navbatda ko‘z organlari orqali keladigan signallar hisobiga shakllanadi. Lekin o‘rganilayotgan harakat obrazining shakllanishi nafaqat ko‘z bilan his qilish yordamida, balki boshqa sezgi organlari: eshitish, vestibulyar apparat va h.k. dan kelayotgan hislar yordamida sodir bo‘ladi.

O‘qitishdagi ko‘rgazmalilik bir vaqtning o‘zida o‘rganilayotgan harakatning ham obrazli, ham ko‘rgazmali, ham so‘z orqali ta’rifi qo‘llanilgan taqdir-dagina hosil bo‘ladi.

To‘laqonli tasavvurni shakllantirish uchun shug‘ulanuvchi nafaqat ko‘z bilan ko‘rishi, balki o‘rganilayotgan harakatning xususiyatlarini his qilishi, u to‘g‘risida harakatlanish tasavvurini shakllantirishi lozim. Shuning uchun sport kurashida taktli sezuvchanlik katta ahamiyatga ega.

Ko‘rgazmalilik tamoyilini amalga oshirishda yosh, tarbiya va tafakkur xususiyatlarini hisobga olish lozim. Kichik yoshda bolalarning taqlid qilishga bo‘lgan layoqatidan foydalanish va dars davomida topshiriqni bir necha bor ko‘rsatib berish lozim. Katta yoshdagi kurashchilar bilan ishlash davomida ko‘rsatib berish bilan birga harakatning ma’nosi, uning mazmuni hamda texnikaviy tavsifi tushuntiriladi. Ushbu yoshdagi kurashchilar bilan bo‘ladigan mashg‘ulotlarda ko‘rgazmalilik tamoyili ideomotor mashqlar (harakatni uning hal qiluvchi fazalariga alohida diqqatni jamlagan holda xayolan ko‘p marta qayta takrorlash) orqali amalga oshiriladi.

Ko‘rgazmalilik tamoyilidan foydalanish samaradorligi, agar harakatning bajarilishi videomagnitofon yoki kinoqurilmalar yordamida yozib olinib hamda namoyish qilinsa, ancha oshadi.

Sport kurashida ko'rgazmalilik tamoyilini amalga oshirishda o'qituvchi quyidagilarni bajarishi lozim:

- usulni ko'rsatib berayotganda uning texnik va taktik xususiyatlarini tushuntirib berish;

- o'rganilayotgan usulni bajarish uchun eng qulay bo'lgan hamma vaziyatlarni ko'rsatib berish;

- usulni butun holida, ya'ni bellashuvda qanday bajarilsa, shunday ko'rsatib berish (bunday ko'rsatib berish umumiy ko'rinishda usul to'g'risida umumiy tasavvur hosil qilish maqsadiga ega);

- usulni elementlari bo'yicha sekin ko'rsatib berish (bunday ko'rsatib berish umumiy ko'rinishda usulning eng muhim elementlari to'g'risida aniq tasavvur hosil qilish maqsadiga ega);

- ko'rgazma vositalarini umumiy jihatdan to'g'ri tanlab olish (ularning qo'llanilish ketma-ketligi va h.k.);

- o'rganilayotgan texnik harakatni o'qitishning mazkur bosqichida qanchalik kerak bo'lsa, shu darajada har tomonlama qabul qilishga yordam berish.

7.6. O'quv materialini puxta o'zlashtirish tamoyili

O'quv materialini puxta o'zlashtirish tamoyili o'rganilayotgan bilimlar, shakllanayotgan ko'nikma va malakalarning xotirada uzoq vaqt saqlanib turishini bildiradi. O'zlashtirilgan materialning xotirada uzoq vaqt saqlanib turishi ko'pgina obyektiv va subyektiv omillarga: o'qitish sharoitlari, shug'ullanuvchilarning hayoti, mehnat va dam olish tartibiga bog'liq.

Ushbu tamoyil ikki tomondan ochib beriladi:

- 1) o'rganilayotgan materialning mustahkam o'zlashtirilishini ta'minlash;

- 2) shakllantirilayotgan harakat ko'nikmalarining ishonchliligini ta'minlash.

Eslab qolish mustahkamliligiga bir qator shartlar ta'sir ko'rsatadi, ulardan eng muhimlari quyidagilar:

- eslab qolishga ko'rsatma berish va eslab qolinadigan materialdan musobaqa faoliyatida foydalanish yo'llarini ko'rsatish;

- eslab qolinadigan axborot soni hamda uni qabul qilish sur'atini optimallashtirish;
- o'quvchilarning eslab qolinadigan harakatlar bilan ishlash shakllari turlarini o'zgartirib turish;
- turli takrorlash usullari va shakllaridan foydalanib, o'rganilayotgan harakatni muntazam tekshirib turish;
- materialning yorqin va ifodali taqdim etilishini hamda uni qabul qilishning yuqori ijobiy emotsional ko'rinishini ta'minlash.

Shakllantirilayotgan harakat malakalarining ishonchliligini ta'minlash uchun bir qator shartlar bajarilishi lozim:

- alohida harakat vazifalarini hal etish usullariga emas, balki harakat vazifalari sinfini hal etish uslublariga, ya'ni harakatlanish strategiyasini tanlash ko'nikmalari hamda uni amalga oshirishning keng umumlashtirilgan malakalariga o'rgatish lozim;
- o'qitishni o'rganilayotgan harakat kerak bo'ladigan amaliy faoliyat bilan tanishtirishdan boshlash zarur;
- harakatlarni ularning faoliyatda amaliy natijalarga erishish uchun qaratilgan ma'nosini buzmaganda o'rganish kerak;
- harakatlarni faoliyat davomida (aynan shu faoliyat uchun ular o'rganiladi) takomillashtirish;
- harakatlarning o'zlashtirilishini faoliyat sifatiga qarab baholash.

7.8. Jamoali o'qitish va o'quvchiga individual yondashish birligi tamoyili

Jamoali o'qitish va o'quvchiga individual yondashish birligi tamoyili kurash turlari bo'yicha o'quv-mashg'ulotlar jarayonini tashkil qilishda katta ahamiyatga ega. Jamoali o'qitishning har bir o'quvchiga individual yondashish bilan uyg'unligi kurashning oddiy texnik harakatlari bilan bir qatorda murakkab texnik-taktik harakatlarga muvaffaqiyatli o'rgatilishini ta'minlaydi.

Jamoali o'qitishda pedagog materialning yengilligi, shug'ullanuvchilarning harakat tajribasi, sportchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan munosabatini hisobga olishi zarur. O'quv faoliyatini shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etish lozim. Jamoali o'qitishning birligini ta'minlash

va yengillashtirish uchun jismoniy hamda harakat tayyorgarligi, individual xususiyatlari bir-biriga yaqin bo'lgan o'quvchilarni guruhlariga birlashtirish zarur.

Harakatlarga o'rgatish darajasiga qarab shug'ullanuvchilarni uchta guruhga bo'lish mumkin.

Birinchi guruhga jismonan yaxshi rivojlangan, oddiy va murakkab harakatlarni a'lo darajada hamda tez o'zlashtiradigan shug'ullanuvchilar kiritiladi.

Ikkinchi guruhga harakatlarni a'lo darajada va yaxshi, lekin sekin o'zlashtiradigan shug'ullanuvchilar kiritiladi. Ular o'rtacha jismoniy rivojlanganlik bilan ajralib turadi.

Uchinchi guruhga harakatlarni o'rtacha va bo'sh o'zlashtiradigan shug'ullanuvchilar kiritiladi.

Jismoniy tayyorgarlik belgilariga ko'ra guruhlarini shakllantirishda shuni e'tiborga olish lozimki, kuch mashqlarida bo'sh bo'lgan shug'ullanuvchilarning chidamlilikni namoyon qilishni talab etadigan mashqlarda kuchli bo'lishi mumkin. Bitta guruhga kiritilgan hamma shug'ullanuvchilarning rivojlanganlik darajasi bir xil bo'lishi lozim.

Ushbu tamoyilni amalga oshirish qator shartlarning bajarilishini talab etadi:

- mashg'ulotlarda do'stona yordam va muruvvat ko'rsatish ruhini yaratgan holda jamoali o'qitishni ta'minlash;
- jamoali o'qitish sharoitlarida individual yondashishni ta'minlash;
- shug'ullanuvchilar psixikasining individual xususiyatlari, shuningdek, shug'ullanish sabablarini hisobga olish;
- jamoali o'qitish sharoitlarida samarali individuallashtirish uslubi sifatida dasturlashtirilgan o'qitishni qo'llash;
- sportchining antropometrik, jismoniy, ruhiy va boshqa belgilarini hisobga olib, o'rganilayotgan harakatlar qismlariga bo'lgan talablarni individuallashtirish.

7.9. O'qitishning amaliyot bilan bog'liqligi tamoyili

Ushbu tamoyilni amalga oshirishning asosiy yo'li shug'ullanuvchini o'zlashtirilgan materialni mashg'ulotlar va musobaqa faoliyatida qo'llashga

yo'naltirishdan iborat. Kurash usullariga o'rgatishni ularning musobaqalarda qo'llanilishi bilan tanishtirishdan boshlash zarur. Kurashning murakkab texnik-taktik harakatlariga o'rgatishda, odatda, o'rgatishning bo'laklangan uslubidan foydalaniladi. Biroq, agar shug'ullanuvchi texnik harakatning alohida qismlarini o'zlashtirsa, lekin harakatni to'liqligicha bajarishni bilmasa, bunday hollarda harakatning alohida qismlarini o'zlashtirish uni butunlay egallab olishga yordam bermaydi, deyiladi. Bunday muvaffaqiyatsizlikning sababi shundan iboratki, shug'ullanuvchi harakat qismlarini o'zlashtira turib, ularning o'rganilayotgan harakat vazifasi va faoliyat maqsadi bilan mantiqiy bog'liqligini belgilab olmagan.

Shug'ullanuvchining musobaqa faoliyati harakatlarga o'rgatish natijalarini baholashga imkon beradi.

O'qitishning amaliyot bilan bog'liqligi tamoyilining amalga oshirilishi quyidagi shartlarni bajarishni taqozo etadi:

- alohida harakat vazifalarini hal etish usullariga emas, balki harakat vazifalari sinfini hal qilish uslublari hamda ularning o'zini konstruksiyalash uslublariga o'rgatish lozim;
- o'rganishni o'rganilayotgan harakat talab qiladigan amaliy faoliyat bilan tanishtirishdan boshlash zarur;
- haraktani uning mantiqiy yo'nalishini (faoliyatda amaliy natijalarga erishish) buzmaganda holda o'rganish;
- harakatni, u qanday faoliyat uchun o'rganilayotgan bo'lsa, shu faoliyatda takomillashtirish;
- faoliyat sifatiga qarab, harakatning egallanganligini baholash.

7.10. O'qituvchining o'qitish jarayonida yetakchilik ahamiyati tamoyili

O'qituvchi faoliyati shug'ullanuvchilarga bilim berish hamda bilimlarning egallanish jarayoni, harakat malakalri va ko'nikmalarining shakllanishini boshqarib turishga qaratilgan. Shu ma'noda o'qitishning har bir amali o'qituvchining o'qitish jarayonidagi yetakchilik qilish ahamiyati tamoyilini amalga oshiradi.

O‘qituvchining yetakchilik ahamiyatini tahlil qilishni ketma-ket, uning o‘qitish jarayonidagi harakatlarini quyidagi bloklar bo‘yicha ko‘rib chiqish orqali bajarish mumkin:

- o‘qitish maqsadini aniqlash;
- o‘qitishning xususiy vazifalari tizimini aniqlash;
- o‘quvchilar tayyorgarligining boshlang‘ich darajasini aniqlash;
- o‘qitish mezonlarini aniqlash;
- o‘zlashtirishni baholash uslublarini aniqlash;
- o‘qitish strategiyasini aniqlash;
- zarur jihozlarni tayyorlash;
- o‘quv qo‘llanmasi va inventarlarni tayyorlash;
- o‘qitishni butunligicha va elementlari bo‘yicha baholash;
- o‘qitishga zarur hollarda tuzatishlar kiritish.

Yuqorida ochib berilgan o‘qitishning hamma tamoyillari bir-biri bilan o‘zaro bog‘liq bo‘lib, o‘qitish jarayonida birga qo‘llanilishi mumkin. O‘quv jarayonida ularning birontasi buzilsa, boshqasini amalga oshirish qiyinlashadi. O‘qituvchi hamma tamoyillarni yaxlit holda qo‘llagan taqdirdagina o‘qitishda yuqori natijalarga erishishi mumkin.

7.11. O‘qitish uslublari

Harakatlarga maqsadli o‘rgatish o‘qituvchidan o‘qitish uslublari tavsiflarini bilishni talab etadi. Hamma uslublar shartli ravishda uchta asosiy guruhga bo‘linadi: so‘zdan foydalanish uslublari, ko‘rgazmali qabul qilish uslublari va amaliy uslublar. O‘z navbatida, uchta guruhning har biri bir nechta uslublardan tashkil topgan.

10-jadval

O‘qitish uslublari

So‘zdan foydalanish uslublari	Ko‘rgazmali qabul qilish uslublari	Amaliy uslublar	
Hikoya, ta’rif, suh-	Plakatlar, kino-	Qat’iy tartib-	Qisman tar-

bat, tushuntirish, tahlil qilish, ko'rsatma berish, hisoblash	grammalar, video-yozuvlarni ko'rsatish, namoyish qilish, ovozli va yozug'li signalizatsiya	lashtirilgan mashqlar uslublari. Qismlarga bo'linib o'rganish. Butunligicha o'rganish.	tiblashtirilgan mashqlar uslublari. O'yin, musobaqa uslublari
---	--	--	---

O'qituvchi tomonidan qo'llaniladigan so'zdan foydalanish uslublari butun o'quv jarayonini faollashtiradi, harakatlanishlar to'g'risida yanada to'liq hamdaniq tasavvurlarni shakllantirishga yordam beradi. Ushbu uslublar yordamida o'qituvchi o'quv materialining o'zlashtirilishini tahlil qiladi va baholaydi.

Ko'rgazmali qabul qilish uslublari o'rganilayotgan harakatlarning ko'z bilan ko'rish va eshitish orqali qabul qilinishini ta'minlaydi.

Ko'rgazmali qabul qilish harakatlarni yanada tez, chuqur va mustahkam egallab olishga yordam beradi, o'rganilayotgan harakatlarga qiziqish uyg'otadi.

Amaliy uslublar shug'ullanuvchilarning faol harakat faoliyatiga asoslangan. Ular shartli ravishda ikkita guruhga bo'linadi: qat'iy va qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslublari, harakatshakllari, nagruzka o'lchamlari, uning o'sib borishi, damolish bilan almashlab turilishi va boshqalarni qat'iy tartiblashtirgan holda harakatlarni ko'p marta takrorlash bilan tavsiflanadi. Buning natijasida kerakli harakatlarni asta-sekin shakllantirib, alohida harakatlarni tanlab o'zlashtirish imkoniyati tug'iladi.

Qismlarga bo'lib o'rganish uslubi dastlab harakatning alohida qismlarini o'rganishni, keyinchalik esa kerakli darajada butun holiga birlashtirishni nazarda tutadi.

Butunligicha o'rganish uslubi o'qitishning yakuniy maqsadiga qarab, harakat qanday ko'rinishda bo'lsa, uni shundayligicha o'rganishni ko'zda tutadi.

Qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslubi o'quvchilar oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun harakatlarni nisbatan erkin tanlashga ruxsat beradi.

O‘yin uslubi harakatlarning qat’iy tartiblashtirilishi, ularni bajarishdagi mumkin bo‘lgan shartlarning yo‘qligi bilan tavsiflanadi; ijodiy qobiliyatlarni mustaqil namoyon qilish uchun kengimkoniyatlar yaratadi, mashg‘ulotlarning ko‘tarinki ruhda o‘tishini ta’minlaydi.

Musobaqa uslubi maxsus tashkil qilingan musobaqa faoliyatini nazarda tutadi. Bunday faoliyat ushbu holda o‘quv mashg‘ulotlari samaradorligini oshirish usuli sifatida qatnashadi.

Shunday qilib, o‘quv-mashg‘ulotlar mashg‘ulotlarida hamma sanab o‘tilgan uslublar turlicha birikkan holda, andozali shakllarda emas, balki sport tayyorgarligining muayyan talablarini hisobga olib, o‘zgartirilgan shakllarda qo‘llaniladi. Uslublarni tanlashda shu narsaga e’tibor berish lozimki, ular oldinga qo‘yilgan vazifalar, umumiy didaktik tamoyillar, shuningdek, sport mashg‘ulotlari maxsus tamoyillari, shug‘ullanuvchilarning yosh xususiyatlari, ularning malakasi hamda tayyorgarlik darajasiga qat’iy muvofiq bo‘lishi shart.

7.12. O‘qitish bosqichlari

Harakatga o‘rgatish jarayoni ma’lum bir vaqt davomida amalga oshiriladi. Bunday vaqt davri shartli uchta bosqichga bo‘lingan: dastlabki o‘rganish, qismlarga bo‘lib o‘rganish, mustahkamlash va keyingi takomillashtirish.

Dastlabki o‘rganish bosqichi.

Dastlabki o‘rganish bosqichida eng asosiy vazifa o‘quvchilarda sport kurashining o‘rganilayotgan harakatini to‘g‘ri bajarish uchun zarur bo‘lgan tasavvurlarni yaratishdan iborat. Ushbu bosqichning xususiyatlari quyidagilar: vaqt va makonda harakatlarning yetarli darajada aniq bo‘lmasligi; mushak kuchlanishlarining noaniqligi; ortiqcha harakatlarning mavjudligi; kurash texnik harakatlarni bajarishda fazalar yaxlitligining buzilishi. Bunda shug‘ullanuvchilar ko‘pgina ortiqcha kuch sarflaydilar va usullarni ko‘pgina gavda mushaklarini zo‘riqtirish bilan bajaradilar. Tez toliqib qolish va, ayniqsa, yosh kurashchilarda ish qobiliyatining yetarli darajada bo‘lmasligi ana shularga bog‘liq.

Shunday qilib, ushbu bosqichda bir qator xususiy vazifalar hal etilishi lozim:

- o'rganilayotgan texnik harakat to'g'risida yaxlit tasavvurni shakllantirish va ulardan bellashuvlarda foydalanish to'g'risida shug'ullanuvchilarga ma'lumot berish;

- shug'ullanuvchilarning harakat malakalari zahirasini yangi kurash usulini egallash uchun kerak bo'lgan elementlar bilan boyitish;

- parter va tik turishdagi oddiy usullarning butunligicha bajarilishiga erishish;

- kerak bo'lmagan harakatlarni, ortiqcha mushak kuchlanishlarini bartaraf etish.

Qismlarga bo'linib o'rganish bosqichi.

Qismlarga bo'lib o'rganish bosqichining asosiy vazifasi harakat malakasini shakllantirish hamda uni ko'nikmaga o'tgunga qadar takomillashtirishdan iborat. Bu bosqichda alohida kurash usullarining vaqt, makon va kuch tavsiflari aniqlanadi. Agar oldingi bosqichda harakat malakasini shakllantirish uchun zarur bo'lgan shart-sharoitlar yaratilgan bo'lsa, ikkinchi bosqichda uning hosil bo'lishi yuzaga keladi. Maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar hal qilinadi:

- o'rganilayotgan usul texnikasini egallash va qismlarini aniqlab olish;

- o'rganilayotgan harakatlarning qonuniyatlarini tushunishni chuqurlashtirish;

- bajarilishi zarur bo'lgan amallarning ketma-ketligini batafsil gapirib turish bilan o'rganilayotgan harakatni bajarish;

- o'quv-mashg'ulotlar bellashuvlaridagi o'rganilayotgan usullarning aniq, erkin va butunligicha bajarilishiga erishish.

Mustahkamlash va keyingi takomillashtirish bosqichi.

Kurashchining texnik-taktik harakatlarini mustahkamlash va keyingi takomillashtirish bosqichida o'qitishning asosiy vazifasi, ya'ni harakat ko'nikmasini shakllantirish va musobaqa bellashuvlarida egallab olingan kurash usullarini qo'llay olish malakasini hosil qilish vazifasi hal etilishi lozim. Buning uchun ushbu bosqichning quyidagi xususiy vazifalarini bajarish zarur:

- shug‘ullanuvchilarni egallangan texnik harakatlarni turli sharoitlarda va parterda kabi tik turishdagi boshqa usullar bilan birga qo‘shib bajarishga o‘rgatish;

- kurashchini o‘rganilgan harakatni har xil tayyorgarlikka (jismoniy, texnik, taktik va h.k.) ega bo‘lgan raqiblar bilan bajarishga o‘rgatish;

- shug‘ullanuvchilarning alohida xususiyatlariga muvofiq va ularning jismoniy tayyorgarligi oshishini hisobga olgan holda o‘rganilgan texnik harakatlarni yangi elementlar (taktik tayyorgarlik usullari, ushlab olishlar, yakunlovchi fazalar) bilan boyitish;

- musobaqa bellashuvlarida o‘rganilgan texnik harakatning yetarli darajada barqarorligi va variantlilik, ishonchliligi va tejamliligini ta’minlash.

Nazorat savollari

1. O‘qitishning ilmiylik tamoyiligaqanday munosabat bildirasiz?
2. O‘qitishning yengillik tamoyiligaqanday munosabat bildirasiz?
3. O‘qitishning muntazamlilik tamoyiliga qanday munosabat bildirasiz?
4. O‘qitishning onglilik va faollik tamoyiliga qanday munosabat bildirasiz?
5. O‘qitishning ko‘rgazmalilik tamoyiligaqanday munosabat bildirasiz?
6. O‘quv materialini puxta o‘zlashtirish tamoyiligaqanday munosabat bildirasiz?
7. Sport kurashida harakatlarga o‘rgatish maqsadi va vazifalarini tushuntirib bering.
8. Kurash treneri faoliyatida o‘qitish tamoyillarining ahamiyatini tavsiflab bering.
9. Jismoniy tarbiyaning asosiy tamoyillarini sanab o‘ting.
10. Sport kurashida o‘qitishning didaktik tamoyillarini sanab o‘ting va ularga qisqacha tavsif bering.

11. O‘qitish uslublarining uchta asosiy guruhlarini ayting va ularning mazmunini ochib bering.
12. Harakatlarga o‘rgatish jarayoni nechta bosqichga bo‘lingan?
13. Har bir o‘qitish bosqichining asosiy va xususiy vazifalarini aytib bering.

VIII. SPORTCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI JARAYONIDA JAROHATLANISHNING OLDINI OLISH

8.1. Sportchilarni mashg‘ulotlar jarayonida jarohatlanishlarining sabablari

Tayanch-harakatlanuvchi apparatning harakatlanishi va organizmning funksional tizimi faoliyatining buzilishi, avvalo jismoniy mashqlar bajariladigan mashg‘ulotlarni tashkil etishdagi kamchiliklar va uslubiy xatoliklar natijasida ro‘y beradi.

Qanday jismoniy sifat rivojlantirilayotganligidan qat‘i nazar quyidagi tashkiliy kamchiliklar jarohatlanishga sabab bo‘lishi mumkin:

- mashg‘ulotlarda o‘zini tutish va xavfsizlik qoidalarini buzish;
- sifatsiz kiyim-bosh, anjom, inventar va yoritilish darajasi;
- mashg‘ulotlarning noqulay sanitar-gigiyenik (yetarlicha yoritilmaganligi; mashqlar bajarilayotgan to‘shamalarning qattiq yoki sirpanchiqligi; havoning yuqori darajada gazlanishi) va meteorologik (atrof-muhitdagi juda past yoki issiq daraja, ortiqcha namlik va h.k.) sharoiti.

Uslubiy xatoliklar ko‘proq aniq mashg‘ulotlar va mashg‘ulotlar tizimida aynan qaysi jismoniy sifat rivojlantirilayotganligi bilan bog‘liq bo‘ladi.

Zo‘raki (kuch ishlatish) mashqlaridan foydalanilgan mashg‘ulotlarda yo‘l qo‘yiladigan xatolar.

Eng avval – bu turli mushak guruhleri kuchini rivojlantirishdagi uyg‘unlikning buzilishi, va buning oqibatda ularning kuchini rivojlanishidagi nomutanosiblikdir. Tayanch-harakatlanuvchi apparatdagi nisbatan bo‘sh, yetarlicha ishlanmagan bo‘g‘inlar jarohatlanadi yoki keragidan ortiq bosimga uchraydi. Misol uchun oyoq kafti mushaklarining yetarlicha rivojlanmaganligi uning egiluvchanligini susaytiradi. Buning oqibatida sakrab bajariladigan mashqlarni bajarishda oyoq kaftiga tushishi kerak bo‘lgan yuklama, uch boshli boldir mushagi va oyoq yuzi paylariga tushadi. Bu keragidan ortiq kuchlanishga va destruktiv o‘zgarishlarga olib kelishi mumkin.

Qorin va gavda mushaklarining yetarlicha rivojlanmaganligi natijasida gavda tuzilishining buzilishi, umurtqaning bel qismiga ortiqcha yuk tushishi

mumkin. So'ngisi umurtqa orasidagi mushak to'qimalarining ortiqcha siqilishi(kompressiya)ga, bu esa o'z navbatida beldagi og'riq va tos orqa yuzi mushak-larining zararlanishiga olib keladi.

Puxta chigilyozdisiz kuch ishlatishni talab qiluvchi mashqlarni bajarish mushak va paylarning shikastlanishi hamda uzilishiga, bo'g'imlarning jarohatlanishiga, yurak va qon-tomir tizimiga kuchli zo'riqishga sabab bo'lishi mumkin.

Charchoq paytida og'irliklar bilan qilinadigan mashqlarni haddan tashqari zo'riqish bilan bajarish mushak, pay va bo'g'imlarning jarohatlanishiga olib kelishi mumkin.

Imkoniyat chegarasidagi og'irliklar bilan chuqur o'tirib-turishlarni suiste'mol qilish menisk va tizza bo'g'imlari paylarining jarohatlanishiga olib keladi.

Katta balandlikdan chuqurlikka sakrash oyoq kafti va tizza bo'g'imlari paylarining jarohatlanishiga olib keladi.

Umurtqaga zo'riqish keltiruvchi va kuch ishlatishni talab qiluvchi mashqlarni suiste'mol qilish qad-qomat deformatsiyasi, umurtqa orasi gardishining zichlashishi va grijasiga olib kelishi mumkin

Odatda, yaxshi o'zlashtirilmagan, katta og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar, tayanch-harakat apparatining kuchsiz qismining jarohatlanishiga olib keladi.

Davomli chiranishlarni suiste'mol qilish qon-tomirlarining kengayishi, yurakning ishlashi va kapillyar qon aylanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Kuch ishlatishni talab qiluvchi mashg'ulotlarda jarohatlanishning oldini olish bo'yicha uslubiy tavsiyalar.

Kuch ishlatib bajariladigan mashg'ulotlar jarayonida jarohatlannishning oldini olish uchun quyidagi tavsiyalarga rioya qilish kerak:

Kuch ishlatuvchi mashg'ulotlar oldidan yaxshilab chizgilarni yozish va mashg'ulot davomida tanani issiqda saqlash lozim.

Og'irliklarning miqdori va kuch talab qiluvchi yuklamalarni sekin-asta oshirib borish kerak, ayniqsa, kuch ishlatib bajariladigan mashg'ulotlarning boshlang'ich davrida.

Harbir mashqning og'irlik miqdorini aniqlashda ehtiyotkorlik darkor. Avval uning texnikasi kichiq va o'rtacha og'irliklarda yaxshilab o'zlashtiriladi.

Barcha skelet mushaklarini, ayniqsa, kuch talab qiluvchi mashqlarning ilk bosqichlarida monand ravishda rivojlantirish zarur. Buning uchun turli mashqlar turlicha boshlang'ich holatlardan bajariladi.

Imkoniyat darajasidagi mashqlarni bajarayotganda nafas olishni ushlab qolish kerak emas.

Umurtqaga haddan ortiq yuklama bo'lmasligi uchun maxsus og'ir atletika kamaridan foydalanish kerak. Kuch ishlatib bajariladigan mashqlar intervalida umurtqaga yengillik yaratish uchun turnik, gimnastika halqasi, gimnastika devorida osilish maqsadga muvofiq.

Umurtqa jarohatlanishini olish uchun sistemali ravishda qorin va tana mushaklarini mustahkamlab borish lozim.

Umurtqaga bosimni kamaytirish uchun barcha mashqlarni bajarishda qadri tik ushlashga harakat qilish kerak.

Lokal ta'sir ko'rsatish mashqlarini muntazam ravishda bajarib, tovon osti mushaklarini mustahkamlab borish zarur. Bu tovonning egiluvchanligini oshirishga yordam beradi va tayanch-harakat apparatida jarohatlarning aksariyat qismining oldini oladi.

Qo'llarni jarohatlamaslik uchun, predmetlar bilan mashq qilinayotganda turli ushlashlarni qo'llash lozim.

Og'irliklar bilan o'girishlar bajarilayotganda, tovonni shunday joylashtirish kerakki, tizza bo'g'imlari bemalol harakatlana olsin.

Tizza bo'g'imlarining jarohatlanishini oldini olish maqsadida katta og'irliklar bilan chuqur o'tirishlarni bajarishda me'yordan oshirmaslik lozim. Oyoq mushaklarining kuchini rivojlantirishda o'tirgan yoki yotgan holda maxsus trenajyorlardan foydalanish mumkin.

Og'ir va o'ta og'ir yuklamalar bilan bo'lgan mashqlarni faqat qattiq joyda va boldir bo'g'imlarini mahkam ushlab turuvchi poyabzalda bajarish kerak.

Yurak va qon-tomir sistemasini ortiqcha zo'riqtirmaslik uchun chiranishdan oldin chuqur nafas olish kerak emas. Maqbuli yarim nafas olish yoki chuqur nafas olishning 60-70% hisoblanadi.

Uzoq davom etuvchi kuchanishlardan saklanish kerak.

Maksimal kuchanishli bosimda, ko'z qon tomirlarini shikastlanishdan saqlash uchun ko'zlarni yumish lozim.

Kuch ishlatib amalga oshiriladigan mashqlar oraligida paylarni cho'zish uchun mashqlarni bajarganda katta bosimdan saqlanish kerak. Harakat amplitudasi tegishli bo'g'im uchun maksimal bo'lganda 10-20% kam bo'lishi kerak.

Mushak, pay, bo'g'implarda og'riq yoki sanchishlar paydo bo'lganda mashqni darhol to'xtatish lozim.

Tezkorlikni rivojlantirishdagi uslubiy xatoliklar.

Tezkorlik mashqlari bilan mashg'ulotlarda olinadigan jarohatlarning 25% ortiqrog'i mashg'ulotning tayyorlov qismiga to'g'ri keladi. Bu organizmni asta-sekin ko'niktirish tamoyiliga rioya qilmaslik, chigilyozdi mashqlarini bajarish vositalarini tanlashdagi xatoliklardan va h.k. dalolat beradi.

Quyidagilar jarohatlanishga olib kelishi mumkin:

- Tezkor mashqlar sovuk havoda va sirpanchiq, notekis joyda bajarilganda.
- Mashg'ulotlar ta'sirlarining yetarlicha har tomonlama bo'lmaganligi.
- Tezkor mashqlar hajmining keskin ortishi.
- Tezkor mashqlar texnikasini yetarlicha egallamaslik.
- Tayanch-xarakat apparatining ayrim bo'g'inlariga keragidan ortiq bosimning tushishi.
- Jismoniy yoki koordinatsion charchoqholatida tezkor mashqlarnibajarish.

Tezkorlikni rivojlantirishda jarohatlarni oldini olish bo'yicha uslubiy tavsiyalar.

Tezkor mashqlarnibajarishdan oldin shakli va mazmuni mashg'ulotlar mashqlariga o'xshash bo'lgan chigilyozdi mashqlarini qunt bilan bajarish lozim. Tayyorgarlik mashqlari tezligini asta-sekin orttirib borish maqsadga muvofiq.

Shuni ta'kidlash lozimki, aynan yuqori sifatli chigilyozdi mashqlar tezkor mashqlarnibajarishda yuqori natijalarga erishishda va jarohatlanishning oldini olishda muhim zamin hisoblanadi.

Tayanch-harakat apparatni uyg'un rivojlantirishga qaratilgan har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, shikastlanishlarning oldini olishda amaliy foyda keltiradi. Tezkorlik sifatlarining ilk bosqichida uning zaif tomonlariga e'tiborni qaratish kerak. Tezkor mashqlarnicharchoqholatida bajarmaslik lozim, chunki mushaklarda oksidlangan moddalarning to'planishi va mushaklar koordinatsiyasining buzilishi jarohatlanishga olib kelishi mumkin.

Mushaklarda og'riq va tortishishlar paydo bo'lganda mashqlarni to'xtatish lozim, chunki bu mushaklardagi destruktiv o'zgarishlar va ularning innervatsiyasi buzilganligi bilan bog'liq bo'ladi. Havо sovuq bo'lganda issiq va shamoldan himoya qiluvchi kiyim kiyish kerak.

Chidamlilikni rivojlantirishda yo'lqo'yiladigan uslubiy xatoliklar:

- Tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga yetarlicha e'tibor bermaslik.

- Chidamlilikni rivojlantirish usullari va vositalarining bir xilligi.

- Mashg'ulotlar yuklamalarini tezlashtirish(uzoq muddat mobaynida to'liq qayta tiklanmasdan mashg'ulotlar qilish).

- Betob holatda mashg'ulotlar **o'tkazish(shamollash, angina vah.k.)**

Chidamlilikni rivojlantirishda tayanch-harakat apparati jarohatlanishi va organizmning funksionaltizimida tanglikni oldini olish bo'yicha tavsiyalar.

Katta yuklamalarni bajarishda tayanch-harakat apparatining eng nozik bo'g'inlaridan biri tovon hisoblanadi. Tovuinning pay va mushaklariga ortiqcha yuk tushadi, o'zfunksional xususiyatlarini yo'qotadi, natijada yassi tovonlik rivojlanadi. Ushbu salbiy holatning oldini olish uchun, birinchidan, mashg'ulotlar yuklamalari tezligi va hajmini asta-sekin oshirib borish kerak, ikkinchidan, mashg'ulotlarga tovon mushaklari kuchini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni muntazam kiritish. Chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar ayniqsa, organizmning vegetativ tizimi ishining rivojlanishiga va mustahkamlanishiga

samarali ta'sir ko'rsatadi. Biroq, mashg'ulotlar yuklamalari sportchining o'ziga xos xususiyatlariga javob bermasa, bunda ular ba'zi organlarni yomon ishlashiga va hatto ularda patologik o'zgarishlarga olib kelishi mumkin. Jadal mashg'ulotlar, yuklamalar, yetarlicha old tayyorgarlik, uzoq muddatli o'rtamiyona tayyorgarlik tezligi, yurakni qalin devor va chap oshqozonchanning nisbatan katta bo'lmagan bo'shliq bilan shakllanishiga sababchi bo'ladi. Bunday yurak katta itarib chiqaruvchi kuchga ega bo'ladi, biroq uning urish miqdori kamayadi. Yetarli darajadagi tayyorgarligi bo'lmagan sportchilarda yuksak tezlikdagi (PANO darajasida va yuqoriroq) mashg'ulotlar yuklamalarini muddatidan oldin qo'llash, yurakda zo'riqishni paydo qilish va arteriyalar devorlarining berchligiga sabab bo'lishi mumkin, bu esa o'z navbatida koronar qon oqishining kuchayishiga va yurakning ishlashiga xalaqit qiladi.

Ushbu salbiy holatlarning oldini olish uchun, mashqlarni oldin o'rtamiyona tezlikdagi (ChSS 129 *ur/min*) uzluksiz standartlashtirilgan mashqlar uslubida bajarish zarur. Keyinroq uzluksiz variativ-intervalli uslubni qo'llashga o'tish mumkin. Oldin qo'llanilgan uzluksiz o'rtamiyona tezlikda ishlash yurak va qon-tomir, nafas olish va organizmning boshqa organlarining quvvati oshishiga va tejamkorlik bilan ishlashiga yordam beradi. Bunda yurakning funksional imkoniyatlari yaxshilanadi, miokard distrofiyasi bo'lishi xavfi kamayadi va periferik tomirlar reaksiyasi shakllanishi uchun ma'qul sharoitlar yaratiladi va yuklamani ko'taruvchi mushaklarda qon aylanishi yaxshilanadi.

Biroq, shuni unutmaslik kerakki, bir xil hajmdagi yuklamalar, hatto ularning tezligi yuqori bo'lmasa xam, MAT (markaziy asab tizimi) faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi va bu o'z navbatida qon aylanish regulyatsiyasi va uning faoliyatining buzilishiga olib keladi. Ayniqsa, bu bolalar va o'smirlarga taalluqli. Bunday buzilishlarning oldini olish uchun mashg'ulotlarni turli-tuman qilish, ularni ochiq havoda o'tkazish, mashg'ulotlar trassalarini o'zgartirish, o'yin mashg'ulotlar uslublari va h.k.larni qo'llash lozim.

Yana shuni ta'kidlash kerakki, kasallik holatida mashg'ulotlar yuklamalarini to'liqhajmda bajarish salomatlik uchun katta xavf tug'dirishi mumkin.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda yo'l qo'yiladigan uslubiy xatoliklar:

- Organizmni yetarli darajada qizdirmaslik.
- Sifatsiz chigilyozdi mashqlari.
- Mushaklarning oshirilgan tonusi.
- Harakat amplitudasini keskin oshirish.
- Qo‘shimcha og‘irliklarning ko‘payishi.
- Mashqlar oralig‘idagi sust dam olishning juda katta intervalli bo‘lishi.
- Mashg‘ulotni charchagan paytda o‘tkazish.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda jarohatlanishning oldini olish bo‘yicha uslubiy tavsiyalar.

Egiluvchanlikni rivojlantirishning zaruriy shartlaridan biri – butayanch-harakat apparatini qunt bilan chigilyozdi qilishdir.

Paylarni cho‘zish bo‘yicha mashqlarnibajarishga kirishishdan oldin, mushaklarni umumiy rivojlantiruvchi mashqlar yordamida obdon qizitish lozim va bu holatni egiluvchanlikni rivojlantirish bo‘yicha mashg‘ulot davomida saqlabqolish kerak. Organizmning yetarlicha qizdirilganligining belgisi bo‘lib yengil terlashning paydo bo‘lishihisoblanadi.

Har bir bo‘g‘imda harakatlanuvchanlikni rivojlantirish asta harakatlardan boshlanadi. Harakatlar orasidagi masofa(amplituda) asta-sekin oshirib boriladi. Mashqlarning birinchi bosqichida harakatlar sekin sur‘atda bajariladi.

Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar katta tezlikda bajarilganda mashg‘ulotlarning samarasi yuqori bo‘ladi. Biroq, mushak va paylar cho‘zishda chegarani aniqlash birmuncha qiyin. Ayniqsa, bu majburiy cho‘zish mashqlari va qo‘shimchaog‘irliklar bilan bajariladigan silkinishli va keskin qayishqoqli harakatlarga aloqador.

Cho‘zilayotgan mushak to‘qimasidagi keskin og‘riqlar harakatlarning ortiqcha amplitudasining subyektiv nishonasidir. Og‘riq mikrojarohat paydo bo‘lganidan dalolat beradi. Shu sababdan yengil og‘riq paydo bo‘lganda mashqlar jadalligi kamaytiriladi (harakatli amplitudasi, qo‘shimchaog‘irliklar). Kuchli og‘riqlar paydo bo‘lganda, pay cho‘zish mashqlarini darhol to‘xtatish va tegishli mushak to‘qimalari funksional xususiyatlarini to‘liq tiklagachgina mashqlarga qaytish kerak. Mushaklarni qayta tiklashni tezlashtirish uchun

yengil, biroq davomli uqalash, issiqda saqlash, kerakli mushaklarni bo'sh qo'yib mashqlar qilish kerak.

Qo'shimcha og'irliklar bilan paylarni cho'zish mashqlarini bajarishda og'irlikning miqdoriga ehtiyotkorlik bilan yondashish kerak. Unutmaslik kerakki, passiv mashqlarda qo'shimcha og'irliklarning optimal yuki cho'zila-yotgan mushaklarning maksimal kuchining 30 dan 40-50% igacha bo'lishi lozim. Silkinishli va keskin qayishqoqli harakatlarda qo'shimcha og'irliklar 200-300 g dan 1-2 kg gacha bo'lishi kerak.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun bajariladigan va jarohatlanishning oldini olishga qaratilgan mashqlarni pay cho'zishga hamda mushaklarni bo'sh holda ushlab bajariladigan mashqlar bilan navbatma-navbat bajarish maqsadga muvofiq.

Charchab turganda paylarni cho'zish uchun silkinishli va keskin qayishqoqli mashqlarni amalga oshirish maqsadga muvofiq emas. Bunday yuklamalardan keyin mushak oraligi koordinatsiyasi va mushaklar egiluvchanligi yomonlashadi, bu o'z navbatida egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashg'ulotlar samaradorligini kamaytirib, jarohatlanishga olib kelishi mumkin.

Mashqlar oralig'idagi passiv dam olishdagi katta intervallar (8-10 *min* ortiqroq) tayanch-harakat apparatining yumshoq mushak to'qimalari egiluvchanligini kamayishiga olib keladi va jarohatlanishga sababchi bo'lib qolishi mumkin.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda, mushaklar kuchini yetarlicha rivojlanmaganligi, ularni o'rab turuvchi bo'g'imlar jarohatlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu sababli jismoniy tayyorgarligi yetarlicha bo'lmagan odamlar bilan ishlashda, egiluvchanlikni rivojlantirishni tayanch-harakat apparatini har tomonlama mustahkamlashga qaratilgan, kuch ishlatishni talab qiluvchi mashqlar bilan birgalikda olib borish lozim.

Koordinatsion qobiliyatni rivojlantirishda yo'lqo'yiladigan uslubiy xatoliklar.

Koordinatsion qobiliyat boshqaharakatchan sifatlar bilan o'zaro yaqin aloqada namoyon bo'lishi sababli, harakat sifatlarini rivojlantirish uslubiyoti

yoki ularni tashkillashdagi kamchiliklarning deyarli barchasi koordinatsion qobilyatlarni rivojlantirishda ham jarohatlanishlarga olib kelishi mumkin. Shunga qaramay, mushaklar oralig'idagi koordinatsiyaning takomillashmaganligi koordinatsion sifatlarni rivojlantirishda pay hamda mushak tolalarining shikastlanishi va uzilishiga sabab bo'ladi.

Koordinatsion qobilyatlarni rivojlantirishda jarohatlanishlarni oldin olish bo'yicha uslubiy tavsiyalar:

- Koordinatsiyaning rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni bajarishdan oldin, qunt bilan shaklan va mazmunan mashg'ulotlarda qo'llanuvchi mashqlarga o'xshash chigilyozdi mashqlarini bajarish lozim.

- Mashqlarni bajarish tezligi, ularning amplitudasi va koordinatsion murakabligini, har bir mashg'ulotda va aralash mashg'ulotlar tizimida asta-sekin oshirib borish zarur.

- Qo'shimcha og'irliklar bilan mashqlar bajarilayotganda, og'irlikning miqdorini o'quvchining individual imkoniyatlari bilan muvofiqlashtirish lozim. Yaxshi o'zlashtirilmagan mashqlarni o'yin va musobaqa uslublarida, charchab turganda va h.k. yuqori tezlikda bajarib bo'lmaydi.

- Tashqi noqulay sharoitlarda (sirpanchiq, yetarlicha yorug'lik bo'lmaganda, chalg'ituvchi tashqi ta'sir) mashg'ulotlarga murakkab koordinatsiyali mashqlarni kiritmaslik.

Shunday qilib, yomon tashkil qilingan va rejalashtirilgan sharoitlarda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish o'quvchilar organizmiga zarar keltirishi mumkin. Bunday holat bo'lmasligi uchun u yoki bu sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarni oldindan ratsional rejalashtirish lozim.

Nazorat savollari:

1. Kurashchining jismoniy tayyorgarligiga ta'rif bering.
2. Kurashchi jismoniy tayyorgarligining asosiy vazifalari qanday?
3. Umumiy jismoniy tayyorgarlik, yordamchi jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik tushunchalariga izoh bering.

4. Kurashchi kuchiga tavsif bering va uni rivojlantirish uslubiyatini ayting.
5. Kurashchi tezkorligiga tavsif bering va uni rivojlantirish uslubiyatini ayting.
6. Kurashchi chidamliligiga tavsif bering va uni rivojlantirish uslubiyatini ayting.
7. Kurashchi chaqqonligiga tavsif bering va uni rivojlantirish uslubiyatini ayting.
8. Kurashchi egiluvchanligiga tavsif bering va uni rivojlantirish uslubiyatini ayting.
9. O'smir yoshda kurashchining jismoniy tayyorgarligi xususiyatlari qanday?

IX. SPORTCHILAR VA TRENERLAR UCHUN OVQATLANISH BO‘YICHA ASOSIY USLUBIY TAVSIYALAR

Barcha sportchilar o‘z natijalarini yaxshilashga harakat qiladilar va sport bilan maqsadli shug‘ullanuvchilar mashg‘ulotlar va mashg‘ulotlar yig‘inlariga ko‘p vaqt sarflaydilar. Biroq, aksariyat hollarda to‘g‘ri tashkil qilingan ovqatlanishning qo‘shimcha imtiyozlarini yetarlicha baholamaydilar. Buning ko‘plab sabablari bo‘lib, ular:

- sportchilar tomonidan ovqatlanishning o‘ziga xos xususiyatlarini yetarlicha tushinmaslik;
- ovqatlanishga bo‘lgan individual talablarni hisobga olish istagi yo‘qligi;
- ovqatlanish maqsadlarining qarama-qarshiligi (jumladan: ovqatlanish sportchi organizmining kuchaytirilgan ehtiyojlarini qondirishi kerak va shu bilan birgalikda vazni kamaytirish maqsadida energiya iste‘molini chegaralash);
- ovqatlanish sohasida amaliy bilim va malakaning yetishmasligi;
- talab qilinadigan ovqatlanish mahsulotlarini xarid va iste‘mol qilish uchun vaqtning yetishmasligi;
- moliyaviy vositalarning yetishmasligi;
- ovqatlanish, inson organizmining rivojlanishi va o‘sishi;
- uning mehnat qobiliyatini, tashqi muhitga moslashishini ta‘minlovchi eng maqbul shartlaridan biri hisoblanadi,

Mushaklar faoliyati bilan bog‘liq metabolik o‘zgarishlarga mos keluvchi ovqatlanish, ma‘lum darajada sportchi organizmini mashg‘ulotlar va musobaqalar vaqtida yuklamalarni bajarishi uchun moslashish jarayonlarini belgilaydi. Bundan tashqari, ovqatlanish omillari metabolik jarayonlarga ta‘sir ko‘rsatishi, ishlash qobiliyatini oshirishi, dam olish vaqtida esa tiklanish jarayonlarini tezlashtirishi mumkin.

Boshqa yana bir usuli sizning og‘iz o‘lchamingizga mos himoyalagichni yasaydigan maxsus professional dentistga murojaat etishdir, o‘lcham olishdir. Oldin og‘zingiz o‘lchami olinadi va og‘iz himoyalagichi tayyorlanadi. Shunda maxsus tayyorlangan og‘iz himoyalagichi har bir tish uchun qulaylik va himoya yaratadi. Hattoki og‘iz himoyalagichi tishlar qatorini ham yuqori, ham pastki

qismini yaxshi himoyalaydi. Ular ventilyatsiya teshiklari bilan tayyorlangan bo‘lib, nafas olishga xalaqit bermaydi, lekin kurashchilar ko‘pincha bu kabi katta plastik bo‘lakni kiymaslikni afzal ko‘rishadi.

9.1. Energetik ehtiyoj

Sportchining energiya va oziq-ovqatga oid moddalarga bo‘lgan ehtiyoji sport turi va bajarilayotgan ishning ko‘lamiga, shuningdek sport mahoratining darajasi, emotsional holat va shaxsiy odatlarga bog‘liq bo‘ladi. Ixtisosligi turlicha sportchilarning bir kunlik energiya sarfi ham turlicha bo‘ladi. Masalan, faoliyati katta jismoniy energiyani talab qilmaydigan sportchilarda (shashka, shaxmat), erkaklar uchun 2800-3200 *kcal*, ayollar uchun 2600-3000 *kcal* ni tashkil qiladi. Qisqa muddatli, lekin katta jismoniy yuklamalar bilan bog‘liq sport turlarida (akrobatika, gimnastika, batutda sakrash, suvga sakrash, o‘q otish, og‘ir atletika, figurali uchish va h.k.) energiya sarfi erkaklar uchun 3500-4000 *kcal*, ayollar uchun esa 3000-4000 *kcal* ni tashkil etadi. Sportning 400 va 1500 *m* ga yugurish, boks, kurash, suzish, zamonaviy beshkurash, ko‘pkurash, sport o‘yinlari kabi turlarida erkaklar uchun – 4500-5500 *kcal*, ayollar uchun – 4000-5000 *kcal* ni tashkil qiladi.

Va nihoyat, uzoq va og‘ir jismoniy yuklamalar bilan bog‘liq sport turlari (alpinizm, shosseda velopoyga, eshkak eshish, tog‘ chang‘isi, konkida chopish, marafon, sport yurishi) katta energiya sarflashni talab qiladi: erkaklar uchun bir sutkada 5500-6500 *kcal* va ayollar uchun 6000 *kcal*.

11-jadval

Sportchining og‘irligiga qarab energiya sarf qilishi

Jismoniy yuklamaningsport turlari	Energiya sarfi, <i>kcal/s</i>	
	Og'irlik 60 <i>kg</i>	Og'irlik 90 <i>kg</i>
Yurish		
Tezlik 3 <i>km/s</i>	175	285
Tezlik 5 <i>km/s</i>	260	425
Voleybol		
O'rtacha intensivlik	285	465
Yuqori intensivlik	490	800
Futbol	460	730
Regbi	415	680
Velosiped		
Tezlik 8 <i>km/s</i>	250	410
Tezlik 18 <i>km/s</i>	535	875
Eshkak eshish	250	410
Tog' chang'isi	485	790
Skvosh	520	850
Tennis	345	565
Karate, dzyudo, kurash	645	1050
Suzish	240	390
Brass, batterflyay, tezlik 18 <i>m/min</i>	585	955
Krol(quloch otib suzish), tezlik	240	390
Chalqancha suzish, tezlik 18 <i>m/min</i>	195	315

9.2. Energetik ehtiyojni energiya sarfini hisoblash uslubi bilan aniqlash

Energetik ehtiyojlarni asosiy almashish energiyasi va jismoniy faollik energiyasini qo'shish orqali hisoblash bilan aniqlash mumkin.

Asosiy almashish energiyasini aniqlashda quyidagi formulalardan foydalanish mumkin.

Erkaklar uchun:

$$E = 66,5 + 13,75 \cdot O + 5 \cdot B - 6,76 \cdot Y \text{ o } Y;$$

Ayollar uchun:

$$E = 65,5 + 9,6 \cdot O + 1,8 \cdot B + 4,7 \cdot Y \text{ o } Y;$$

Bunda: E – asosiy almashish energiyasi, *kcal*,

O – og'irlik; B – bo'y, *sm*;

Asosiy almashish energiyasi

Erkaklar	Bo'yi 178 <i>sm</i>	Ayollar(bo'yi 168 <i>sm</i>)	
Og'irlik, <i>kg</i>	Energiya, <i>kcal</i>	Og'irlik, <i>kg</i>	Energiya, <i>kcal</i>
64	1550	45	1225
73	1640	54	1320
82	1730	64	1400
91	1815	73	1485
100	1900	82	1575

9.3. Balanslashtirilgan ovqatlanish

Sportchiga layoqatni qo'llab-quvvatlash uchun organizm nafaqat oziq-ovqatorqali kerakli miqdordagi moddalarni, hazm uchun maqbul darajada qabul qilishi kerak. Balanslashtirilgan ovqatlanish formulasiga binoan, "Oqsillar: yog'lar: uglevodlarning o'zaro nisbati 14:30:56. Balanslashtirilgan ovqatlanishning asosiy vazifasi – organizmni kerakli miqdorda energiya va nutrientlar bilan ta'minlashdir. Tuzilgan ratsion bilan aralashtirilgan bo'lishi uchun energiya va asosiy nutrientlarga bo'lgan miqdoriy va sifat ehtiyojni aniqlashtirish zarur.

9.4. Energiya va nutrientlar manbai

Energiyaning asosiy manbai bo'lib, uglevodlar va yog'lar hisoblanadi. Asosiy nutrientlarga oqsillar, yog'lar va uglevodlar kiradi. Nutriologiyaning zamonaviy darajasi nafaqat energiya va asosiy nutrientlar miqdorini nazorat qilishni talab qiladi, ularning sifat tarkibi ham muhim ahamiyatga ega: yog'larning to'laqonli kislotaliligi va oqsillarning aminokislota tarkibi, sodda va murakkab uglevodlarning eng maqbul o'zaro mutanosibligi. Shuningdek, vitaminlar va mineral moddalar tarkibi va sonini ham e'tiborga olish kerak.

9.5. Oqsillar

Sportchilarning oqsillarga bo'lgan ehtiyojlari tanlangan sport turining o'ziga xosligi, mashg'ulotlar jarayonining yo'nalishi va jismoniy yuklamaning hajmi bilan belgilanadi. Misol uchun, shaxmatchilarning bir sutkali ratsioniga tananing bir *kg* og'irligiga 1,5-2 *g* oqsil kiritish mumkin. Sprinter, sakrovchi sportchilarga, og'ir atletikachi, kurashchi va bokschi tana og'irligining 1 *kg* ga 2,4-2,5 *g* oqsil zarur. Chidamlilik uchun juda uzoq muddat ishlenganda ham oqsilning yuqori darajadagi miqdori kerak bo'ladi, chunki uzoq vaqt ishlash oqsil to'qimalari tanazzulini tezlashtiradi. Shu sababli marafonchilarga sutkasiga tananing 1 *kg* og'irligiga 2,4-2,5 *g*, velopoygachilarga – 2,6-2,8 *g* oqsil kerak.

Oqsil oshqozon-ichak traktida ozod aminokislotalarga parchalanadi, ular qonga so'rilib, organizm to'qimalari tomonidan hujayralar tizimi, gormonlar, fermentlar qurilishi uchun foydalaniladi. Qondagi ozod aminokislotalar soni organizm tomonidan muqim bir xil darajada ushlab turiladi. Aminokislotalarning bir qismini organizmimizni o'zi sintezlashtiradi. Ularni "almashuvchilar" deb ataydilar. Sakkizta aminokislotalar organizm sintezlashtira olmaydi. Ularni "almashtirib bo'lmaydiganlar" yoki "essensial" deyishadi. Bularga treonin, valin, leygin, izoleygin, metionin, fenilalanin, triptofan va lizinlar kiradi. Ular albatta organizmga ovqatlar bilan birga kiradi. Essensiallarga bo'lgan talab barcha odamlarda bir xil.

Oziq-ovqat mahsulotlardagi oqsillar sifati aminokislotalar tarkibi bilan belgilanadi. Odam ehtiyojlariga javob beruvchi tarkibni ideal deb atashadi. Essensial aminokislotalar kam bo'lgan mahsulot yoki ularning bir donasi ham kam bo'lsa, oqsilning manbai sifatli bo'la olmaydi. Bundaylar qatoriga donli va dukkakli mahsulotlarni kiritish mumkin. Tarkibi muvofiqlashtirilgan ratsionda oqsilning 50% i hayvon mahsuloti bo'lishi lozim, chunki o'simliklar tarkibidagi oqsillarda almashtirib bo'lmaydigan aminokislotalarning soni yetarli bo'lmaydi.

Yog'lar

Yog'larning biologik ahamiyati bir tomondan uning yuqori kaloriyaliligi bilan, ikkinchi tomondan esa – ularda odam organizmi sintezlashga qiynaladigan

to‘yingan yog‘li kislotalar mavjudligi bilan belgilanadi. Oziq-ovqat ratsionidagi yog‘larning asosini hayvon yog‘i tashkil qilishi kerak. Sportning turiga qarab, sportchi uchun yog‘ iste‘mol qilish normasi tana og‘irligining 1 kg ga 1,7 dan 2,4 gacha bo‘ladi.

Hayvon yog‘lari manbai go‘sht, baliq, sut, pishloq, saryog‘ hisoblanadi. O‘simlik moyining manbai – yorma(krupa), yongoq, pista, o‘simlik yog‘laridir. Margarin o‘simlikdan olinadi, biroq, fiziologik ta‘siri bo‘yicha hayvon yog‘iga yaqinturadi. Muvofiqlashtirilgan ratsionda o‘simlik moylari ustunlik qilishi kerak(barcha yog‘larning 50-70%).

O‘simlik moylarida to‘yingan yog‘ kislotalari ustunlik qilsa, hayvon yog‘larida – to‘yinmagan.

Agar parhez yog‘larning kelishini chegaralasa, unda albatta qo‘shimcha ravishda barcha essensial yog‘li kislotalarni kiritish lozim. O‘zgartirib bo‘lmas yog‘li kislotalar manbai bo‘lib – yongoqlar, o‘simlik moyi, baliq va baliq moyi xizmat qiladi.

Monoto‘yinmagan yog‘li kislotalar manbai zaytun, yeryongoq va raps hisoblanadi.

Omega-6-polito‘yinmagan yog‘lar manbai kungaboqar, makkajo‘xori, soya va uzum danagidan olingan yog‘lar hisoblanadi; omega-3-yog‘li kislotalar esa, baliq yog‘i (u treska, gulmoxi, skumbriya, tuneq, losos baliqlarida bo‘ladi), shuningdek o‘simlik moylarida (soya, funduk yong‘og‘i, zig‘ir) bo‘ladi.

Organizm uchun polito‘yinmagan yog‘li kislotalar eng qimmatlidir. Ularning ba‘zilari (linolev va linolen) almashtirib bo‘lmaydigan bo‘lib, organizmga albatta ovqatlar bilan kirishi kerak. Ularning o‘zaro nisbati membrana to‘qimalarining tizimi va vazifalariga bog‘liq bo‘lib, ulardan immun jarayonlarini tartibga keltiruvchi modda hosil bo‘ladi. Baliq yog‘itarkibida bo‘lgan eykozapentaen va dokozegeksaen yog‘ kislotalari miya to‘qimalari va ko‘z to‘r pardalari qurilishi uchun zarur.

Uglevodlar

Sportchining uglevodlarga bo‘lgan ehtiyoji mashg‘ulotlar va musobaqalar davrida bo‘lgan energetik sarf bilan chambarchas bog‘liq. Uglevod iste‘mol

qilishning normasi tananing 1 kg og'irligiga – 8,3-14,3 g bo'lib, uning 64% i kraxmalga va 36% i saxaroza hamda glyukozaga to'g'ri kelishi kerak. Bir sutkada 700 g uglevod iste'mol qilinganda shakarning miqdori 250 g dan oshmasligi kerak. Agarda qand bundan ortiq miqdorda iste'mol qilinsa, qon tarkibidagi glyukoza keskin ortib ketadi. Kraxmalni katta miqdorda iste'mol qilish katta giperglikemiyaga olib kelmaydi, chunki uning o'zlashtirilishi parchalanish va glyukozaning ovqat hazm qilish traktida sekin-asta surilishi bilan bog'liq.

Uglevodlar – organizm uchun energiyaning asosiy manbai. Ularga bo'lgan ehtiyoj ratsionni umumiy energetik qiymatining 50- 60% ini tashkil qiladi.

Uglevodlar monosaxaridlar, disaxaridlar va polisaxaridlarga bo'linadi. Oziq-ovqat mahsulotlarida asosan poli- va disaxaridlar bo'lib, ular ovqat hazm qilish jarayonida monosaxaridlargacha bo'linadi va keyin qonga so'riladi.

Ovqat tolalari almashuv mahsulotlaridagi zaharli moddalar, qondagi xolesterin va mochevina miqdorini kamaytiradi, ammiakning ichakdagi birikishini oshiradi. Oziq-ovqat tolalarining manbai: bug'doy kepagi, dag'al yanchilgan undan yopilgan non, karam, sabzi, rediska, lavlagi, turli meva va rezavorlar hisoblanadi. Shuning uchun sportchilar ratsionida yangi sabzavotlardan salatlar, ikkinchisiga sabzavotli ovqatlar, don mahsulotlaridan garnirlar, yangi uzilgan mevalar va rezavorlar bo'lishi kerak. Bundan tashqari, yuqorida qayd etilgan barcha mahsulotlar nafaqat oziq-ovqat tolalari, shuningdek, vitaminlar manbai ham.

Vitaminlar

Intensiv mushak faoliyati paytida turli vitaminlarga bo'lgan ehtiyoj oshadi. Bu shunday ham tushunarli, chunki vitaminlar kofermentlar tarkibiga kiradi; vitaminlar 100 dan ortiq fermentlar tarkibida modda almashinuvida ishtirok qiladi.

Mashg'ulotlar va musobaqalar jarayonida askorbin kislotasi, tiamin, riboflavin, nikotinamid, tokoferolga bo'lgan ehtiyoj ortadi. Biroq sportchilarning oziq-ovqatdagi vitaminlar miqdorini energetik sarfga qarab ko'rib chiqish kerak. Masalan, har 1000 kkal ga C – 35 mg, B₂ – 0,8 mg, B₅ – 70 mg, E – 5 mg vita-

min talab qilinadi. Shuni yoddan chiqarmaslik kerakki, vitaminlarning ortib ketishi sportchi organizmidagi metabolik jarayonlarga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Vitaminlar turli dopinglar kabi stimulyatorlik vazifasini bajarmaydi, chunki ular ovqatlanishning tabiiy omillaridir. Shu bilan bir qatorda, ular yuksak biologik faollikka ega bo'lib, mehnat qilish qobiliyatini o'sishiga, charqoqni yengishga, uzoq muddatli tezkor mushak yuklamalaridan keyin dam olish vaqtida tiklanish jarayonlarini tezlashtirishi zarur.

Sportchilarning suv-tuz almashinuvini muvofiqlashtirishga xizmat qiluvchi ovqatlanish elementlaridan biri mineral moddalar hisoblanadi. Ularga bo'lgan ehtiyoj ayniqsa, ko'p terlashni talab qiluvchi sport turlarida yuqori bo'ladi. Eng avval bu sportning o'yin turlariga taalluqli. Sportning ushbuturlari bilan shug'ullanganda, ayniqsa kaliy va natriyga bo'lgan ehtiyoj ortadi, ularning miqdori bir sutkali ratsionda 20% dan ortmasligi lozim.

Sportchi ayollar organizmining temir moddasiga bo'lgan ehtiyoji yuqori ekanligini yodda tutish kerak, ushbu moddaning metabolizmdagi ishtiroki anchayin keng va xilma-xil, uning yetishmasligi esa, anemiyaning turli shakllarining paydo bo'lishiga olib keladi. Bir kunlik ratsionning 1000 *kcal* sig 7-8 *mg* temir to'g'ri kelishi kerak. Biroq ovqatlanishdagi temir bo'yicha aynan bir xillik, temir iste'mol qilishning absolyut miqdori bilan emas, balki temirning oshqozon-ichak traktiga so'rilishi bilan aniqlanadi. Ovqatdagi barcha temir ikki shaklda bo'ladi: gemli va gemli bo'lmagan. Temirning gemli shakli organizmga juda yaxshi singib ketadi, gemli bo'lmagan shaklining esa, aksincha, so'rilishi anchayin qiyin kechadi. Yog', fosfor, fitin (dukkaklilir va don mahsulotlarida), tanin (choyda)larning miqdori ko'p bo'lishi gemli bo'lmagan temirning so'rilishini qiyinlashtiradi. Aksincha, ovqatda go'sht, baliq parranda go'shtlari va har xil organik kislotalar (limon, qahrabo), C vitaminining bo'lishi gemli bo'lmagan temirning so'rilishini yengillashtiradi.

Sportchining ovqatlanishida hayvon va o'simliklardan oldingi oziq-ovqatning o'zaro to'g'ri nisbatining o'rni katta. Hayvondan oldingi mahsulotlar nordon xarakterdagi moddalarga boy bo'lsa, o'simliklardan oldingi mahsulotlar – ishqor xarakteridagi moddalarga. Sportchi ratsionini o'simlik mahsulotlari

bilan boyitish organizmda ishqor zahirasining ortishiga va chidamlilikning oshishiga olib keladi. Shu sababdan ovqatning sutkali kaloriyasining 15-20% i yangi uzilgan sabzovot va mevalarga to'g'ri keladi.

Sport mashqlarini bajarayotganda umumiy energetik ehtiyoj sportning turi va yuklamalar davomiyligiga bog'liq ravishda oshirilishi mumkin.

Jadvallarda(quyida keltirilgan) sportning har xil turlari uchun nutrientlarga bo'lgan ehtiyoji ko'rsatilgan.

13-jadval

Sportning tezkor-kuch talab qiluvchi turlari mashg'ulotlarida vitamirlarga bo'lgan ehtiyoj

Vitaminlar	Sutkalik ehtiyoj		
	Odatiy	Trenirovkalar davrida	Musobaqalar Davrida
A	3500 ME	4000 ME	4500ME
B ₁	1,5-2,6 mg	2-4 mg	2-4 mg
B ₂	1,5-3,0 mg	2 mg	3 mg
PP	15-20 mg	30 mg	30-40 mg
C	75-100 mg	100-140 mg	140-200 mg
E	7-10 mg	14-20 mg	24-30 mg
B ₆	1,5-3,0 mg	3,0-4,0 mg	4,-5,0 mg
B ₁₂	0,002-0,003 mkg	0,003 mkg	0,004 mkg
B _c	7-10 mg	12-15 mg	14-18 mg

14-jadval

Chidamlilikka bo'lgan yuklamalarda vitaminlarga bo'lgan ehtiyoj

Vitaminlar	Sutkalik ehtiyoj		
	Odatiy	Mashg'ulotlar	Musobaqalar
A	3500 ME	4500 ME	5000 ME
B ₁	1,3-2,6 mg	3-5 mg	4-8 mg
B ₂	1,5-3,0 mg	3-4 mg	4-8 mg
PP	15-20 mg	30-40 mg	40-45 mg
C	75-100 mg	140-200 mg	200-400 mg
E	7-10 mg	20-30 mg	30-50 mg
B ₆	1,5-3,0 mg	4,0-5,0 mg	6,0-9,0 mg
B ₁₂	0,002-0,003mkg	0,005-0,006 mkg	0,006-0,009 mkg

B _c	7-10 mg	15 mg	15-20 mg
----------------	---------	-------	----------

15-jadval

Tezkor-kuch talab qiluvchi sport turi mashg'ulotlarida tavsiya

Davr	A	B ₁	B ₂	Niaqin	C	E
Faol qayta tiklanish	2	2,5	2,0	20	75	3
Asosiy mashg'ulotlar	3	5,0	2,5	20	150	3
Musobaqalar	2	10,0	5,0	25	150	-)

16-jadval

Chidamlilikka yuklamalarda tavsiya qilinuvchi

Davr	A	B ₁	B ₂	Niaqin	C	E
Faol qayta tiklanish	2	3	2	20	100	3
Asosiytrenirovka	3	10	5	25	250	6
Musobaqalar	2	15	5	' 25	300	

17-jadval

**Sportning har xil turlari bilan shug'ullanganda energiya va asosiy
nutrientlarga bo'lgan ehtiyoj**

Sport turi	Og'irlikning kkal/kg energiya	Og'irlikning g/kg oqsillari	Og'irlikning g/kg yog'lari	Og'irlikning g/kg uglevodlari
Gimnastika	66	2,5	1,9	9,75
Yengilatletika, sprint,sakrash	67	2,5	2,0	0,80
Marafon	84	2,9	2,2	13,00
Suzish, suv polosi	72	2,5	2,4	10,00

Og'ir atletika, kulturizm, bosqon, yadro uloqtirish	77	2,9	2,0	11,80
Ish				
Kurash, boks	75	2,8	2,2	11,00
Sportningo'yin turlari	72	2,6	2,2	10,60
Velosport	87	2,7	2,1	14,30

Quyida oziq-ovqat mahsulotlaridagi kaloriyalar darajasi ko'rsatilgan

18-jadval

Qaymog'i olinmagan mahsulotlar (1 porsiyada 8 g yog' va 150 kkal)

Qaymog'i olinmagan sut	250 g
Qaymog'i olinmagan quyiltirilgan sut	275 g
Qaymog'i olinmagan oddiy yo'gurt	204 g
Echki suti	200 g
Qatiq	250 g

19-jadval

**Yog'lilik darajasi o'rtacha bo'lgan mahsulotlar
(1 porsiyada 5 g yog' va 75 kkal)**

Mahsulotlar	Energiya sarfi, kkal/s
Mol go'shti	25,5 g
Qo'zi go'shti	25,5 g
Buzoq go'shti(kotlet)	25,5 g
Uy parrandasi	25,5 g
Yog'i olingan sutdan pishloq	25,5 g
Tuxum	1 dona
Jigar, yurak, buyrak	25,5 g

20-jadval

Non, bug'doy mahsulotlari, xamirli ovqatlar

Kepaklar	150 g
Boshoqli g'alla o'simliklari yormalari	200 g
Tayyorlangan non yormalari	150 g
Yem-xashak donlari	2,5 osh qoshiq
Makaronlar	150 g
Guruch	100 g
Undirilgan bug'doy	3 osh qoshiq

21-jadval

Kraxmalli sabzavotlar

Makkajo'xori	175 g
Yashil no'sat	150 g
Pishirilgan kartoshka	76,5 g
Kartoshka pyuresi	170 g
Shirin kartoshka	100 g

22-jadval

Yog'da pishirilgan kraxmalli oziq-ovqat mahsulotlari

(1 porsiya non+1 porsiya yog')

Lapsha	200 g
Donli non	51 i
Yog'li dumaloq kreker(pechenye)	6 dona
Kichiq yog', sut, tuxumli shirinlik	1 dona
Blin	2 dona
Vafli	1 dona

Sportchilar uchun yuqorida ko'rsatilgan oziq-ovqat normalari umumiy xarakterga ega. Ratsionni tuzayotganda sport turining spikifikasi, tayyorgarlik bosqichi, salomatlikning holati, sportchi organizmining fiziologik-biokimyoviy o'ziga xos xususiyatlari, shuningdek, uning ovqatlanishdagi didi va odatlarini e'tiborga olish lozim.

Nazorat savollari:

1. Sportchilar tomonidan ovqatlanishning o'ziga xos xususiyatlarini qanday tushunasiz?
2. Ovqatlanishga bo'lgan individual talablarni tahlil qilib bering.
3. Ovqatlanish maqsadlarining qarama-qarshiligini tahlil qilib bering.
4. Mushaklar faoliyati bilan bog'liq metabolik o'zgarishlarga ta'rif bering.
5. Sportchining energiya va oziq-ovqatga oid moddalarga bo'lgan ehtiyojini qanday tushunasiz?

X. YUNON-RIM KURASHI BO'YICHA MUSOBAQALARNI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH

Musobaqa – bu o'quv-mashg'ulotlar jarayonining tarkibiy qismidir. Mashg'ulotlar 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 harakatlarni bajara olishiga qarab imkoniyatlarini namoyon qilishga imkon beradi, balki ularni shakllantirish vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Musobaqalar quyidagi vazifalarni hal etishga yordam beradi:

- sport jamoasida o'quv-mashg'ulotlar ishi ahvolini aniqlash;
- kurashchilar tayyorgarligi darajasini aniqlash;
- u yoki bu tayyorgarlik bosqichida o'quv-mashg'ulotlar 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'rnini aniqlanadi; shaxsiy-jamoaa 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) aylana usul;
- b) chetlatish bilan aylana 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 imkoniboricha yuqori o'rinlarni egallashdan iborat.

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

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

Musobaqa maqsadi va vazifalari.

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

- sport jamoalarida o'quv-mashg'ulotlar va tarbiyaviy ishlarning ahvolini tekshirish;

- terma jamoa tarkibini to'ldirish maqsadida eng yaxshi kurashchilarni vazn toifalari bo'yicha saralab olish;

- sport tashkilotlari va sportchilar o'trasida do'stlik aloqalarini mustahkamlash;

- aholi o'rtasida yunon-rim kurashini ommalashtirish va yoshlarni kurash bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish.

10.1. Musobaqalarni boshqarish

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

Ishtirokchilar va qatnashuvchi tashkilotlar.

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

Musobaqalarni o'tkazish shartlari va tartibi.

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

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

Talabnomalarni berish muddatlari va tartibi.

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

Ishtirokchilar va hakamlarni qabul qilish shartlari.

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

G'oliblarni taqdirlash.

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

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

10.2. Hakamlar kollegiyasi tarkibi va hakamlarning majburiyatlari

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

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

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

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

Ayrim hollarda, ya'ni agar musobaqalar boshlanishidan oldin musobaqa o'tkazish joyi, jihozlar yoki asbob-anjomlar yaroqsiz holatda bo'lsa, bosh hakam

musobaqalarni bekor qilishi yoki noqulay meteorologik sharoitlarda yoki musobaqalarni o'tkazishga xalaqit beradigan boshqa qandaydir sabablarga ko'ra vaqtinchalik tanaffus berishi mumkin.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Vrach vazn o'lchanayotganda sportchilarni tibbiy ko'rikdan o'tkazadi va zarur hollarda ishtirokchilarga musobaqada qatanshish uchun ruxsat berish

to'g'risida xulosa chiqaradi. U ishtirokchi jarohatlanganda yoki kasal bo'lib qolganda tibbiy yordam ko'rsatishi lozim. Bellashuv paytida tibbiy yordam gilam maydonchasi tashqarisida ko'rsatiladi.

Musobaqa Nizomi

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

Tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash.

Hozirgi kunda sport kurashi turlarining har birida musobaqalar vazn toifasiga bo'linib o'tkaziladi. Yunon-rim kurashi bo'yicha tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash jarayoni musobaqaning birinchi kuni, ya'ni musobaqaga kelish kuni o'tkaziladi. Bunda bosh hakam, bosh kotib, ularning o'rinbosarlari, 2-3 hakam va musobaqa vrachi qatnashadi. Musobaqa qoidasiga muvofiq tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash jarayoni bir soat, ishtirokchilar soni ko'p holatda musobaqaning bosh hakami qarori asosida uning vaqti uzaytirilishi mumkin. Har bir vazn bo'yicha tarozidan o'tish paytida ishtirokchining vazni belgilangan ma'lum bir vazn toifasidan oshadigan bo'lsa, bu ishtirokchi o'sha vazn toifasi bo'yicha musobaqalarga qo'yilmaydi. Tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash vaqtida ishtirokchi bellashuv sport kiyimida taroziga turadi. Taroziga turgandan keyin yashirin, ya'ni ag'darilgan raqamlar yozilgan qog'ozlardan birini olib, undagi raqamni bosh kotibga ko'rsatadi. Bosh kotib o'z o'rnida bu raqamni musobaqadan oldin, jamoalar tomonidan berilgan talabnomalar asosida tayyorlangan tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash bayonnomasidagi ishtirokchining familiyasi, ismi-sharifining to'g'risidagi satrga, qur'a raqami qatoriga yozib qo'yadi. Mazkur qur'a raqamlari asosida, eng kichik son dan boshlab katta son tomonga vazn bo'yicha raqamlar belgilanadi.

10.3. Kurash matراسi

Kurash matراسida to‘g‘ri himoya sizning shug‘ullanayotgan va musobaqaga chiqqan paytingizda umumiy himoyangiz uchun muhimdir.

- Matراسlar orasida uzilishlar mavjud emasligiga amin bo‘ling. Uzilishlar agar oyoq ichiga kirib ketsa, to‘piqlarning yomonlashishiga olib keladi. Matراس lentalari matراسlarni bir-biridan ajratish uchun muhimdir va matoda qandaydir yirtilgan joylari mavjud bo‘lsa, ta‘mirlaydi.

- Tayrilishning oldini olish uchun sparringlar orasida matراسdan teri yoki suvni artib oling.

- Kunning oxirida matراس zaruriy zamburug‘ga qarshi dorilar va anti-bakterial tozalagichlar o‘tkaziladi, bular atletlar orasida teri kasalliklari tarqalishini oldini oladi.

- Agar siz qon tozalashingiz kerak bo‘lsa, gubkali qo‘lqoplarni kiying. Birinchi navbatda qonni toza sochiq bilan so‘rib oldiring, keyin dezinfeksiyalash ishlarini olib boring.

Ushbu og‘iz himoyagichi moslangandan keyin himoyagichida mavjud bo‘lgan qaynagan suv yorilib ketishi natijasida og‘zingizni kuydirib olmang.

10.4. Musobaqani o‘tkazish bayonnomasi

Musobaqani o‘tkazish bayonnomasi hozirgi kungacha bir necha bor o‘zgardi. Oxirgi o‘zgarish olimpiya tizimiga o‘xshash, A va B guruhlariga bo‘linib, har bir guruhdan bittadan ishtirokchi finalda bellashadi. Final ishtirokchisiga yutqazgan ishtirokchilar o‘zaro uchinchi o‘rinlar uchun bellashadilar. Musobaqani o‘tkazish bayonnomasini oldin ishtirokchilar soniga qarab, keyin uni tuzish talab etiladi. Bunda ham o‘z talablari mavjud, agar, ishtirokchilar soni 5 tadan oshmasa, ular o‘zaro aylanma tizimda bellashadilar. Ishtirokchilar soni 5 tadan ortiq bo‘lsa, bellashuv tartibi bo‘yicha 4, 8, 16, 32, 64, 128 sonlariga keltirish bellashuvlari o‘tkaziladi. Ishtirokchilar soni faqatgina yuqoridagi (4, 8, 16, 32, 64, 128) sonlar bo‘yicha keltirilgandagina musobaqa oxirida, ya‘ni finalda 2 ta ishtirokchi qoladi. Keltirish bellashuvlari pastdan

yuqoriga o'tkaziladi. Agar ishtirokchilar soni 6 tadan 7 tagacha bo'lsa, ularning soni keltirish bellashuvlaridan so'ng 4 ta qolishi kerak, agar ishtirokchilar soni 9 tadan 15 tagacha bo'lsa, ularning soni keltirish bellashuvlaridan so'ng 8 ta qolishi kerak, agar ishtirokchilar soni 17 tadan 31 tagacha bo'lsa, ularning soni keltirish bellashuvlaridan so'ng 16 ta qolishi kerak, agar ishtirokchilar soni 33 tadan 63 tagacha bo'lsa ularning soni keltirish bellashuvlaridan so'ng 32 ta qolishi kerak, agar ishtirokchilar soni 65 tadan 127 tagacha bo'lsa, ularning soni keltirish bellashuvlaridan so'ng 64 ta qolishi kerak va h.k. Qaysi songa keltirish bellashuvi o'tkazilsa, o'sha sondan ortiq nechta ishtirokchi bo'lsa, shuncha juftlik keltirish bellashuvida qatnashadi.

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

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

10.5. Klassifikatsion ochkolarning berilish tartibi

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

Quyidagi holatlarda *4 ochko yutganga va 0 ochko yutqazganga* berilishi mumkin:

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

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

Quyidagi holatlarda *4 ochko yutganga va 0 ochko yutqazganga* berilishi mumkin:

- texnik ustunlik bilan g'alaba qozonish, bunda raqibning umuman texnik ballari yo'q holatda.

Quyidagi holatlarda *4 ochko yutganga va 1 ochko yutqazganga* berilishi mumkin:

- texnik ustunlik bilan g'alaba qozonish, bunda raqibning texnik ballari bor holatda.

Quyidagi holatlarda *3 ochko yutganga va 0 ochko yutqazganga* berilishi mumkin:

- kurashchi ikki davrni 1 dan 5 gacha bo'lgan texnik ballar hisobida yutganda, bunda raqibning umuman texnik ballari yo'q holatda.

Quyidagi holatlarda *3 ochko yutganga va 1 ochko yutqazganga* berilishi mumkin:

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

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

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

10.6. Texnik harakatlar va usullar uchun beriladigan ballar

Musobaqa qoidasi bo'yicha kurashchining harakatini baholash uchun 1 dan 5 gacha bo'lgan texnik ballar hakamlar tomonidan beriladi, yoki jazolash uchun 1 dan 2 gacha bo'lgan texnik ballar uning raqibiga beriladi. Mazkur texnik ballar gilamni boshqaruvchi hakam, yon hakam va arbitr tomonidan baholanadi. Agar hakamlar o'rtasida bahslashuv holatida ko'pchilik, ya'ni 3 tadan ikkitasi qaysi bahoni ko'rsatgan bo'lsa, ayni shu baho beriladi. Bundan tashqari uchta hakam uch xildagi fikrda bahoni ko'rsatishi mumkin bo'lgan holatda, yon hakam bilan arbitr gilamni boshqaruvchi hakamning oldiga kelib kelishgan holda baholaydi. Bunda video tasmaga tushirilgan yozuvdan foydalaniladi.

1 ball beriladi:

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

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

- raqibni xavfli holatda 5 sekund ushlab turgani uchun (mazkur holat uchun raqibni xavfli holatda qancha vaqt ushlab tursa ham bir marta);

- raqibni orqasiga bir yoki ikki qo'lini gilamda tirashga majbur etganligi uchun;

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

- hakam xushtagidan oldin raqibning startdan oldin harakatni boshlagani va hakamga qo‘polligi, “klinch” vaziyatida hakamga bo‘ysinmaganligi uchun;

- bellashuvning har bir davrida hisob 1 minut 30 sekunddan keyin durang, ya’ni 0-0 hisobida vujudga keladigan “klinch” vaziyatida birinchi davrda ko‘k va ikkinchi davrda qizil kiyimdagi kurashchi parter holatiga qo‘yiladi, agar ushbu kurashchi yaxshi himoya hisobiga raqibiga hech qanday texnik ball bermasa;

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

- bellashuv paytida kurashchining sekundanti tomonidan hakamlarga e’tirozi bo‘lganda maxsus ishoraviy taxta yordamida bu haqda bildirishi mumkin, mazkur bahsda agar sekundant nohaq bo‘lsa, uning kurashchisi raqibiga bir ball qo‘shib beriladi;

- parter holatida to‘liq bajarilgan tashlash usuliga 3 ballga qo‘shimcha yana bir ball agar hujumni amalga oshiruvchi kurashchi raqibini gilamdan ko‘targandan keyin kichik vaqt mobaynida ushlab, keyin amalga oshirganda.

2 ball beriladi:

- barcha to‘liq bajarilgan to‘ntarishlar uchun;

- hujumni amalga oshirayotganda raqib gilamda kuraklaribilan ag‘darilganda;

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

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

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

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

4 ball beriladi:

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

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

5 ball beriladi:

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

Yuqoridagi texnik ballarni ko'rsatish uchun ko'k va qizil rangdagi 1, 2, 3, 5 raqamli taxtachalar bilan birga bitta oq taxtacha yordamida baholanadi. Bu taxtachalar yon hakamda va gilam boshqaruvchisida ham mavjud bo'lishi kerak. Arbitr o'ng qo'lga ko'k rangdagi va chap qo'lga qizil rangdagi bog'lam yordamida kurashchilarning harakatlarini barmoqlar, qo'l ishoralari va baland ovozdagi buyruqlari yordamida bellashuvni olib boradi va baholaydi.

Nazorat savollari

1. 2 ball qaysi harakatlar uchun beriladi?
2. 1 ball qaysi harakatlar uchun beriladi?
3. 3 ball qaysi harakatlar uchun beriladi?
4. 5 ball qaysi harakatlar uchun beriladi?
5. Texnik harakatlar va usullar uchun beriladigan ballar.
6. Klassifikatsion ochkolarning berilish tartibi.
7. Musobaqani o'tkazish bayonnomasi.
8. Musobaqa Nizomi.

XI. SPORTDA DOPING

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

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

UADA milliy va xalqaro miqyosda sportda dopingga qarshi kurashdagi sa'y-harakatlarini ma'rifiy hamda axborot dasturlarida, shuningdek, ilmiy tadqiqotlar o'tkazish orqali muvofiqlashtiradi.

UADA turli ilmiy dasturlarni muvofiqlashtiradi, sportda taqiqlangan moddalar va uslublarni tadbiq etishga millionlab dollarlar ajratadi. Shuningdek, UADA dunyoning turli mamlakatlarida barcha yoshdagi sportchilar uchun dopingga qarshi kurash materiallarini tayyorlash va tarqatish bilan shug'ullanadi. Bundan tashqari, UADA musobaqadan tashqari testlashtirish dasturlarini o'tkazadi. Ushbu dasturlar xalqaro sport federatsiyalari va milliy antidoping tashkilotlari amalga oshirgan testlashtirish dasturlarini to'ldirishga xizmat qiladi.

2004-yilning 1-yanvaridan UADA dunyo bo'yicha laboratoriyalarni akkreditatsiyasi, taqiqlangan vositalar ro'yxatini tayyorlash va nashr etish bilan shug'ullanmoqda.

Umumjahon antidoping kodeksi.

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

Taqiqlangan ro'yxat.

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

Taqiqlangan ro'yxat tizimi.

Ro'yxat uch qismdan iborat:

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

- S1. Anabolik agentlar.
- S2. Gormonlar va ular bilan bog'liq substansiyalar.
- S3. Beta-2 agonistlar.
- S4. Antiestrogen faollikli agentlar.
- S5. Diuretik va boshqa niqoblovchi agentlar.
- M1. Kislorod ko'chishini kuchaytirish.
- M2. Kimyoviy va fizik manipulyatsiyalar.
- M3. Gen dopingi.

2. Faqat musobaqalarda taqiqlangan substansiya va uslublar.

Birinchi bo'limdagi barcha toifalar kiritilgan, shuningdek:

- S6. Stimulyatorlar.
- S7. Giyohvand moddalar.
- S8. Kannabinoidlar (nasha, gashish).
- S9. Glyukokortikosteroidlar.

3. Sportning alohida turlarida taqiqlangan substansiyalar.

- R1. Alkogol.
- R2. Beta-blokatorlar.

Sizning sport turingizda qaysi substansiya va uslublar taqiqlanganligini bilish uchun, har doim o'z xalqaro federatsiyangiz bilan maslahatlashing, chunki ayrim substansiyalar taqiqlangan ro'yxatning uchinchi bo'limiga qo'shilgan bo'lishi mumkin. Vrachingiz sizning yuqori malakali sportchi ekanligingizni, barcha sport qoidalarini bajarayotganingizni bilishi zarur. Agar siz, qaysi

substansiyalar u yoki bu preparat tarkibiga kirishini aniq bilmasangiz, uning tarkibida taqiqlangan substansiya yoʻqligiga ishonch hosil qilmaguncha undan foydalanmang. Hech qachon bilmaslik bilan doping qabil qilishni oqlab boʻlmaydi. Musobaqa davridan tashqarida qabul qilishga ruxsat berilgan substansiyalarni qabul qilayotganda ehtiyotkor boʻlish lozim. Ularni musobaqalar arafasida isteʼmol qilish, musobaqa paytidagi doping-nazoratda ijobiy natijaga olib kelishi mumkin.

Oziq-ovqat qoʻshimchalari.

UADA sportchilar tomonidan foydalaniladigan oziq-ovqat qoʻshimchalariga eʼtibor beradi, chunki koʻplab mamlakatlarda hukumat ularni ishlab chiqishni kerakli darajada tartibga solmagan. Bu preparat tarkibiga kiruvchi ingredientlar, upakovkada koʻrsatilgan moddalar bilan mos kelmasligi mumkinligini anglatadi. Baʼzi hollarda upakovkada koʻrsatilmagan substansiyalar orasida antidoping qoidalari bilan taqiqlangan substansiyalar boʻlishi mumkin. Doping-nazoratda aniqlangan ijobiy natijalarning aksariyat qismi, sifatsiz oziq-ovqat qoʻshimchalaridan foydalanish natijasida roʻy beradi.

Oziq-ovqat qoʻshimchalaridan foydalanish yuzasidan UADA nuqtai nazari shundan iboratki, xalqaro miqyosdagi sportchilar uchun ular zarur. UADAni koʻplab sportchilar u yoki bu oziq-ovqat qoʻshimchalarining foydasi hamda ularning tarkibida taqiqlangan substansiyalar bor-yoʻqligi haqida yetarlicha maʼlumotga ega boʻlmay, qabul qilishga qaror qilayotganliklari tashvishlantirmoqda. Doping aniqlanganligi haqidagi ishda sifatsiz oziq-ovqat qoʻshimchalaridan foydalanganlik oʻzini oqlamaydi va inobatga olinmaydi. Oziq-ovqat qoʻshimchalari tarkibida xavfli va zararli moddalar mavjud boʻlishi, shuningdek, sportchining toʻliq masʼuliyati tamoyilini yodda tutish lozim.

Agar siz oziq-ovqat qoʻshimchalarini qabul qilishni zarur deb hisoblasangiz, birinchi navbatda malakali mutaxassis bilan, yaʼni dietolog (sport ovqatlanishi boʻyicha mutaxassis) yoki sport vrachi bilan gaplashing, ular sizga odatiy ovqatlardan qanday qilib organizm uchun zarur boʻlgan moddalarni olish mumkinligi haqida maslahat beradilar. Agar mutaxassislar oziq-ovqat qoʻshimchalarini qabul qilishni tavsiya qilsalar, qoʻshimchalar sizning salomatligingizga

ziyon yetkazmasligiga ishonch hosil qiling. Qo‘shimchalarni qabul qilishga qaror qilgach, sifatli asbob-uskunalardan foydalanuvchi, jahonga mashhur xalqaro farmatsevtik kompaniyalar kabi ishonchli va obro‘li ishlab chiqaruvchilar tomonidan chiqarilgan preparatlardan foydalanish kerak.

11.1. Taqiqlangan substansiyalardan terapevtik foydalanish

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

Terapevtik foydalanishga ruxsat berish jarayoni 4 bosqichdan iborat:

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

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

3. Formulyarni ko‘rib chiqish uchun xalqaro federatsiyangiz yoki TFQga yuboring.

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

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

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

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

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

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

11.2. Doping-nazorat dasturlari

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

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

11.3. Musobaqalarga oid testlashtirishlar

Antidoping tashkilotlar musobaqalarga oid testlashtirishni shunday rejalashtiradiki, unda sport tadbirlari yoki musobaqalarning testlarini faqat bitta tashkilot o'tkazadi. Sportchilarni tanlash mezoni oldindan belgilanadi va xalqaro federatsiya yoki musobaqalarning tashkiliy qo'mitalari qoidalariga asoslanadi. Odatda, xalqaro federatsiya yoki musobaqa tashkilotchilari antidoping nazoratining biron-bir alternativ dasturiga ega bo'lmasa, aynan musobaqalarni tashkil qilgan mamlakatning antidoping tashkiloti namunalarni yig'ish bilan shug'ullanadi.

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

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

Musobaqadan tashqari testlashtirish.

Musobaqalar davridan boshqa vaqtda o'tkaziladigan musobaqalardan tashqari yoki boshqa har qanday testlashtirishni o'tkazish antidoping tashkilotlarining alohida huquqi hisoblanadi. Musobaqadan tashqari testlashtirish har

qanday sportchi, har qachon va har qanday joyda testdan o'tish uchun tanlab olinishi mumkin ekanligini anglatadi. Namunalarni tahlil qilish musobaqalardan tashqari davrda taqiqlangan substansiyalar ro'yxati va uslublariga binoan olib boriladi.

Sportchilarning turar joyi haqida ma'lumot.

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

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

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

Nimani yodda to'tish zarur.

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

Shuningdek, sportchi quyidagilarni bilishi zarur:

- antidoping kodeksini batafsil o'rganishi;
- sizning sport turingizda qaysi substansiyalar taqiqlanganligi;
- doping-nazoratdan o'tishingiz mumkinligi haqida vrach yoki farmatsevtni ogohlantirish;

- agar tibbiy ko'rsatmalar bo'yicha taqiqlangan ro'yxatga kiritilgan substansiyalar qabul qilishingiz zarur bo'lsa, antidoping tashkilot yoki musobaqa tashkilotchilaridan maslahat olishingiz, bunday holda terapevtik foydalanishga so'rovni oldindan yuborishingiz lozim;

- oziq-ovqat qo'shimchalari yoki gomeopatik vositalarning litsenziyalanmagan preparatlarga ehtiyotkorlik bilan qarashingiz kerak, chunki ular tarkibida taqiqlangan substansiyalar bo'lishi mumkin;

- o'z yashash joyingiz haqida ma'lumot berishingiz va zarur paytda testdan o'tish uchun yetib kelishingiz kerak.

Atamalar va tushunchalar.

Antidoping tashkilot – imzo qo'ygan tomon bo'lib, doping-nazorat jarayonining har qanday qismiga oid qoidalarni ishlab chiqarish va amalga oshirishga mas'uldir. Jumladan, XOQ, XPQ, UADA, xalqaro federatsiyalar va milliy antidoping qo'mitalari kabi yirik sport tashkilotlari o'z musobaqalarini o'tkazishda testlashtirishga mas'ul hisoblanadi.

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

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

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

Kuzatib boruvchi – o'ziga xos vazifalarni bajaruvchi, shu jumladan sportchi namuna topshirish uchun tanlanganligini xabar beruvchi va sportchini

doping-nazorat punktigacha kuzatib boruvchi, uni nazorat qiluvchi, yoki agar malakasi yetarli bo'lsa, guvoh va nazoratchi sifatida namuna topshirishda ishtirok etuvchi, ADO tomonidan o'qitilgan va o'rgatilgan rasmiy shaxs.

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

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

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

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

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

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

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

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

TF (TUE) – taqiqlangan substansiyalardan terapevtik foydalanish.

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

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

O‘z-o‘zini nazorat qilish kundaligidan foydalanish qoidalari.

O‘z-o‘zini nazorat qilish – bu sportchining o‘z salomatligining holati va jismoniy rivojlanishi hamda sport bilan shug‘ullanishi ta‘sirida bo‘layotgan o‘zgarishlarni muntazim kuzatib borish. O‘z-o‘zini nazorat qilish vrach nazoratining o‘rnini bosa olmaydi, faqat unga qo‘shimcha bo‘ladi, xolos. O‘z-o‘zini nazorat qilish sportchiga mashg‘ulotlar samaradorligini baholash, salomatligini nazorat qilish, shaxsiy gigiyena qoidalari, umumiy va sport kun tartibiga amal qilish imkonini yaratadi. Muntazam olib boriladigan o‘z-o‘zini nazorat qilish haqidagi ma‘lumotlar, shuningdek, trener va vrachga ham o‘tkazilayotgan mashg‘ulotlar uslubiyotini tahlil qilishga yordam beradi. Shu sababdan o‘qituvchi, trener va vrachlar sportchiga o‘z-o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalarini singdirib, uning mashg‘ulotlar jarayonini to‘g‘ri tashkillash va sport natijalarini oshirish zarurligini tushuntirib borishlari lozim.

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

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

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

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

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

Odam uxlaganda o‘z kuchlarini, ayniqsa, markaziy asab tizimi funksiyasini tiklaydi. Sog‘likdagi juda kam miqdordagi o‘zgarishlar ham, garchi boshqa nishonalari yuzaga chiqmagan bo‘lsada, uyquga tezda ta’sir ko‘rsatadi. Odam yotgandan keyin tezda qattiq uxlab qolsa, tush ko‘rmasa va ertalab o‘zini bardam his qilsa, uyqu tabiiy va to‘g‘ri hisoblanadi. Odam yomon uxlaganda, uzoq muddat uxlaydi yoki juda erta uyg‘onadi. Uyg‘ongach, bardamlik, yengillikni his qilmaydi. Jismoniy mehnat va to‘g‘ri kun tartibi uyquning yaxshilanishiga yordam beradi. O‘z-o‘zini nazorat qilish kundaligida uyquning davomiyligi, sifati, buzilishi, uxlab qolishlar, uyg‘onish, uyqusizlik, tush ko‘rish, uzilib yoki bezovtaliklar yozib boriladi.

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

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

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

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

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

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

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

Sportchining og'irligini kuzatib borish o'z-o'zini nazorat qilishning muhim elementlaridan sanaladi. Mashg'ulotlarning makrotsikli davomida sportchining og'irligi mashqlarga o'rganib ketish dinamikasiga bog'liq holda o'zgaradi. Tayyorlov bosqichining boshlanishida, bir sportchining o'zida turli yillarda og'irligi har xil bo'lishi mumkin. Mashq qilavergach, gavda og'irligi asta-sekin kamayib boradi. Sportchi tayyorgarligining musobaqalar davri holatidagi

mashg'ulotlarda har bir sportchi o'zining ma'lum og'irligiga ega bo'ladi, u "jangovor" yoki "o'yin" og'irligi deyiladi.

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

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

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

Nazorat savollari:

1. Yurak va qon-tomir tizimi faoliyatini qanday tekshiriladi?
2. Tana og'irligi kun davomida o'zgarishi mumkinmi?
3. Terlash organizmning o'ziga xos xususiyatlariga bog'liqmi?
4. UADA deganda nimani tushunasiz?
5. UADA tomonidan taqiqlangan preparatlarni qanday bilish mumkin?
6. UADA yordamida foydali axborotlarni olish mumkinmi?
7. Kurashchi oziqlantirilishida nimalarga e'tibor berishi lozim?
8. Kurashchi kun tartibini rejalashtirayotganda nimalarga e'tibor berishi kerak?
9. Hozirgi kunda qo'shimcha oziqlantiruvchi moddalarni olishda kimning maslahatidan foydalanish zarur?

10. Agar UADA taqiqlagan preparatlardan foydalansangiz oqibati nimaga olib kelishini bilasizmi?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни (янги таҳрир). Т., 2000, 26 май.
2. Каримов И.А. Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Т., Шарқ, 1997.
3. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. Т., 1993.
4. Губа В.П., Шестаков М.П., Бубнов Н.Б., Борисенков М.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. М., СпортАкадемПресс, 2002.
5. Дадаян А.В. Эффективность применения нагрузок аэробной направленности для повышения работоспособности борцов разной квалификации: Автореф. дисс... канд.пед.наук. М., 1996.
6. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. М., Академия, 2002.
7. Иванков Ч.Т. и др. Комплекс методик для совершенствования управления спортивной подготовки борцов. Метод. пособие. Т., 1991.
8. Игуменов В.М., Шиян В.В. Биоэнергетические факторы совершенствования специальной выносливости борцов различного возраста /В сб. межд. конф. «Борьба среди детей и молодежи». М., 1998.
9. Керимов Н.А. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов и борцов вольного стиля. Методические рекомендации. Т., 1990.
10. Керимов Н.А. и др. Система планирования и контроля учебно-тренировочных нагрузок в вольной борьбе/ В сб. статей “Олимпия харакатини ривожлантириш, олимпия таълимотини жорий этиш ва Сиднейда ўтказидадиган XXVII Олимпия ўйинларига тайёргарлик масалаларига багишланган ИИИ Республика илмий-амалий анжумани маколалар туплами. Т., 1999, 27 апрел.
11. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулиёти. Т., 2005.

12. Лаптев А.Л. Современная система восстановления и повышения работоспособности спортсменов //Применение восстановительных средств для оптимизации тренировочного процесса. М., 1996.
13. Литвинов Э.Н. К вопросу о соотношении средств специальной и общефизической подготовки учащихся старших классов на уроках физической культуры. Тез.всесоюз.научно-прак.конф. М., 1990.
14. Лях В.И. Взаимоотношение координационных способностей и двигательных навыков: Теоретический аспект //Теория и практика физической культуры, №3, 1991.
15. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, Олимпийская литература, 1999.
16. Матскявичс Д.А. Рациональный двигательный режим и подготовка допризывников. Тез. Всесоюз.научно-прак. конф. М., 1990.
17. Никитин С.Н. Техничко-тактическая подготовка начинающих борцов на основе целенаправленного развития ловкости: Автореф. дисс. канд. пед.наук. Л., ГЦОИФК им. Лесгафта, 1991.
18. Нуршин Ж.М., Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураши. Т., ЎзДЖТИ, 1993.
19. Озолин Н.Г. Наука побеждать. М., 1994.
20. Пархомович Г.П. Основы классического кураш /Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов. Пермь, Урал-Пресс ПТД, 1993.
21. Петров В.К., Гулянс А.Е., Саъдуллаев А.М. Организация урока по физвоспитанию с применением силовых упражнений. Тез. Всесоюз. научно-прак. конф. М., 1990.
22. Платонов В.Н. Общая теория олимпийского спорта (включая систему подготовки спортсменов). Структура научной и учебной дисциплины /В межд. научн. сб. «Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы», М., «Физкультура, образование, наука», 1998.

23. Погорелов И.А. Полоса препятствий и ее роль в допризывной физической подготовке учащейся молодежи. Тез.Всесоюз.научно-прак. конф. М., 1990.
24. Подливаев Б.А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе. Теория и практика физкультуры. 1999.
25. Рузиев М.А., Керимов Н.А. Целевая комплексная программа развития вольной борьбы в Республике Узбекистан. Т, 1997.
26. Рузиев А.А. Многолетняя подготовка юных борцов. Монография. Т., 1999.
27. Сандаков В.Е. Экспериментальное обоснование модели соревновательного микроцикла на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям высококвалифицированных борцов вольного стиля. //Теория и практика физкультуры. М., 1993, № 9.
28. Селуянов В.Н. и др. Физиологические механизмы и методы определения аэробного и анаэробного периодов //Теория и практика физической культуры, № 10, 1991.
29. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. М., СпортАкадемПресс, 2000.
30. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. М., СпортАкадемПресс, 2001.
31. Смирнов М.Р. Связь основных параметров беговой нагрузки с энергетическим метаболизмом //Теория и практика физической культуры, № 7, 1990.
32. Табаков С.Е. Эффективность выполнения технических действий на различных этапах подготовки борцов (самбо)//Теория и практика физкультуры, М., 1999, № 2.
33. Тараканов Б.И. Педагогические аспекты подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой// Теория и практика физкультуры, М., 1999, № 6.

Mundarija

Kirish	4
I. Murabbiylarning kasb-pedagogik faoliyati	6
1.1. Sportchilarni sport maktablarida tayyorlashning tashkiliy-uslubiy xususiyatlari. Sport maktablari oldida turgan vazifalar	8
1.2. Sport maktablarida guruhlarini to'ldirish va mashg'ulotlar jarayonini tashkillashtirish	9
1.3. Sportchilarni ko'p yillik tayyorlashning mazmun va strukturasi. Yosh mezonlari va jismoniy qobiliyatlar	11
1.3.1. Ko'p yillik tayyorgarlikning bosqichlari	12
1.3.2. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi	14
1.4. Kurashchilarni tayyorlash rejalashtirishni tizimlashtirish	21
1.5. Kurashchilar tayyorgarligining umumiy xarakteristikasi	29
1.5.1. Ko'p yillik tayyorgarlikning bosqichlari	31
II. Texnik tayyorgarlik	53
2.1. Kurashchilarning mashg'ulotlar jarayonida texnik tayyorgarlik	53
2.2. Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari	56
2.3. Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo'llari	59
III. Texnik-taktik tayyorgarlik	66
3.1. Texnika va taktika elementlarini o'zlashtirish	66
3.2. Parterda yunon-rim texnikasi	67
3.3. Texnik-taktik tayyorgarlik	73
3.3.1. Texnika va taktika elementlarining o'zlashtirish	73
3.3.2. Parterda yunon-rim texnikasi	73
3.4. Yunon-rim kurashchining asosiy holatlari	79
3.5. Yunon-rim kurashchining texnik harakatlari	80
3.6. Parterda yunon-rim texnikasi	87
3.6.1. Parterda kurashish	87
3.6.2. Tik turib kurashish	89
IV. Jismoniy tayyorgarlik	113

4.1. Kuch va uni rivojlantirish uslubiyati	115
4.2. Tezkorlik va uni rivojlantirish uslubiyati	118
4.3. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyati	120
4.4. Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubiyati	124
4.5. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari	126
V. Texnik-taktik mahoratni oshirish	128
5.1. Texnik-taktik mahorat va kurash qoidalarining o‘zaro bog‘liqligi	129
5.2. Kurashchining texnik-taktik mahorati va alohida xususiyatlari	130
5.3. Hujum harakatlarining yetakchi ahamiyati	132
VI. Sport mashg‘ulotlari ning maqsadi, vazifalari, vositalari, uslublari va asosiy tamoyillari	140
6.1. Sport mashg‘ulotlari vositalari	140
6.2. Sport mashg‘ulotlari uslublari	144
6.3. Sport mashg‘ulotlari tamoyillari	147
6.4. Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi tamoyili	149
6.5. Mashg‘ulotlar jarayonining o‘ziga xos uzluksizligi tamoyili	150
6.6. Mashg‘ulotlar nagruzkalarini oshirib borishda ketma-ketlik va chegaralilik birligi tamoyili	151
6.7. Nagruzkalar dinamikasining to‘lqinsimonligi tamoyili	152
6.8. Mashg‘ulotlar jarayoninining musobaqaga nisbatanliylilik tamoyili	153
VII. Mashgulotlarni tashkil qilish uslubiyati	156
7.1. O‘qitish tamoyillari	157
7.2. O‘qitishning ilmiylik tamoyili	159
7.3. O‘qitishning yengillik tamoyili	160
7.4. O‘qitishning muntazamlilik tamoyili	160
7.5. O‘qitishning onglilik va faollik tamoyili	161
7.6. O‘qitishning ko‘rgazmalilik tamoyili	162
7.7. O‘quv materialini puxta o‘zlashtirish tamoyili	163
7.8. Jamoali o‘qitish va o‘quvchiga individual yondashish birligi tamoyili	165
7.9. O‘qitishning amaliyot bilan bog‘liqligi tamoyili	166

7.10. O'qituvchining o'qitish jarayonida yetakchilik ahamiyati tamoyili	167
7.11. O'qitish uslublari	168
7.12. O'qitish bosqichlari	170
VIII. Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi jarayonida jarohatlanishning oldini olish	173
8.1. Sportchilarni mashg'ulotlar jarayonida jarohatlanishlarining sabablari	173
IX. Sportchilar va trenerlar uchun ovqatlanish bo'yicha asosiy uslubiy tavsiyalar	183
9.1. Energetik ehtiyoj	184
9.2. Energetik ehtiyojni energiya sarfini hisoblash uslubi bilan aniqlash	185
9.3. Balanslashtirilgan ovqatlanish	186
9.4. Energiya va nutrientlar manbai	186
9.5. Oqsillar	187
X. Yunon-rim kurashi bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish	196
10.1. Musobaqalarni boshqarish	198
10.2. Hakamlar kollegiyasi tarkibi va hakamlarning majburiyatlari	200
10.3. Kurash matراسi	203
10.4. Musobaqani o'tkazish bayonnomasi	204
10.5. Klassifikatsion ochkolarning berilish tartibi	206
10.6. Texnik harakatlar va usullar uchun beriladigan ballar	207
XI. Sportda doping	210
11.1. Taqiqlangan substansiyalardan terapevtik foydalanish	213
11.2. Doping-nazorat dasturlari	215
11.3. Musobaqalarga oid testlashtirishlar	215
Foydalanilgan adabiyotlar	224

Таблица содержания

Запись	4
I. Наставники и преподавательская деятельность	6
1.1. Спортсмены из школ организационных и методологических особенностей. Для задачи перед спортивными школами	8
1.2. Организация процесса заполнения в школах, спортивных групп и классов	9
1.3. Спортсмены много лет содержания обучения и структура. Критерии для молодых и физической способности	11
1.3.1. Много лет этапов подготовки	12
1.3.2. Начальная стадия подготовки	14
1.4. Систематизация планирования и подготовки борцов	21
1.5. Характеристика подготовки борцов	29
1.5.1. Много лет этапов подготовки	31
II. Техническая подготовка	53
1.1. Борцы в процессе обучения и технической подготовки	53
2.2. Основы технической реализации мероприятий	56
2.3. Пути совершенствования технических навыков борца	59
III. Техничко-тактическая подготовка	66
3.1. Техника и тактические элементы развития	66
3.2. Лавки греко-римской	67
3.3. Техничко-тактическая подготовка	73
3.3.1. Техничко-тактическая развитие элементов	73
3.3.2. Лавки греко-римской	73
3.4. Греко-римская борьба ситуации	79
3.5. Греко-римские борцы технических действий	80
3.6. Лавки греко-римской	87
3.6.1. Борьба в партер	87
3.6.2. Борьба в стойки	89
IV. Внутривенно физическая подготовка	113

4.1. Энергетика и разработка методологии	115
4.2. Эффективность и разработка методологии	118
4.3. Набор прочности и методология	120
4.4. Это ловкие и разработка методологии	124
4.5. Гибкость и разработка методов	126
V. Технические и тактические навыки	128
5.1. Технические и тактические навыки и правила взаимной зависимости	129
5.2. Борцы технические и тактические навыки и специальные функции	130
5.3. Важность действий, приводящих к атаковать	132
VI. Спортивные мероприятия, цели, задачи, средства, методы и основные принципы	140
6.1. Спортивные сооружения	140
6.2. Методы обучения Спорта	144
6.3. Принципы спорта	147
6.4. Принцип общего и специального спортсмена единой подготовкой	149
6.5. Процесс подготовки собственного принцип непрерывного	150
6.6. Улучшения нагрузок обучающую последовательность и принцип единства ограниченный	151
6.7. Принцип динамики нагрузок волнообразный	152
6.8. Принцип процесса подготовки к турниру в отношении	153
VII. Организация методов обучения	156
7.1. Принципы обучения	157
7.2. Принцип педагогической науки	159
7.3. Принцип педагогической релаксации	160
7.4. Принцип единообразия обучения	160
7.5. Принцип обучения показал активность	161
7.6. Принцип преподавания визуальный	162
7.7. Принцип разработки учебных материалов тщательно	163

7.8. Принцип индивидуального подхода к общественному образованию и студенческого союза	165
7.9. Принцип, связанный с практикой обучения	166
7.10. Основная роль лидера в процессе обучения учителей	167
7.11. Методы обучения	168
7.12. Этапы обучения	170
VIII. Анти-физические травмы во время тренировки	173
8.1. Причины, по которым спортсмены получили ранения во время тренировки	173
IX. Спортсмены и тренеры руководящих принципов питания	183
9.1. потребности в энергии	184
9.2. Методы расчета потребления энергии потребления энергии	185
9.3. сбалансированное питание	186
9.4. Источником энергии и питательных веществ	186
9.5. Белки	187
X. Греко-римская борьба соревнование по организации и проведению	196
10.1. Управление конкуренции	198
10,2. Структура судей колледжа и судей обязательств	200
10.3. Матрас бортбы	203
10.4. Протокол турнира	204
10.5. Классификационной точки в порядке	206
10.6. Технические действия и методы для точек	207
XI. Допингом в спорте	210
11.1. Использование запрещенных веществ терапевтических	213
11.2. Программа допинг-контроль	215
11.3. Игры тестировать	215
Библиография	224

Table of Contents

Entry	4
I. Tutors and teaching activities	6
1.1. Athletes from schools of organizational and methodological features. To the task in front of the sports schools	8
1.2. The organization of the process of filling in schools, sports groups and classes	9
1.3. Athletes many years of training content and structure. Criteria for the young and the physical ability	11
1.3.1. Many years of preparation stages	12
1.3.2. The initial stage of preparation	14
1.4. Systematize the planning and preparation of wrestlers	21
1.5. The characteristic of wrestlers in preparations	29
1.5.1. Many years of preparation stages	31
II. Technical training	53
1.1. Wrestlers in the process of training and technical training	53
2.2. Fundamentals of the technical implementation of the actions	56
2.3. Ways to improve the technical skills of a wrestler	59
III. Technical and tactical training	66
3.1. Texnika and tactical elements of development	66
3.2. Stalls Greco-Roman	67
3.3. Technical and tactical training	73
3.3.1. Technical and tactical development of elementlarinn	73
3.3.2. Stalls Greco-Roman	73
3.4. Greco-Roman wrestlers situation	79
3.5. Greco-Roman wrestlers technical actions	80
3.6. Stalls Greco-Roman	87
3.6.I. Fight stalls	87
3.6..2. Standing up to fight	89
IV. Physical training	113

4.1. Power and the development of methodology	115
4.2. Efficiency and the development of methodology	118
4.3. Strength and methodology development	120
4.4. It is agile and development methodologies	124
4.5. Flexibility and the development of methods	126
V. Technical and tactical skills	128
5.1. Technical and tactical skills and rules of mutual dependence	129
5.2. Wrestlers technical and tactical skills and special features	130
5.3. The importance of actions leading to attack	132
VI. Sports activities, goals, objectives, tools, methods and basic principles	140
6.1. Sports facilities	140
6.2. Sports training methods	144
6.3. The principles of sports	147
6.4. The principle of general and special athlete training unit	149
6.5. The process of training its own the principle of continuity	150
6.6. Load improving the training sequence and the principle of unity chegaralilik	151
6.7. The principle of the dynamics of loads undulating	152
6.8. The principle of the process of training for the tournament relatively	153
VII. The organization of training methods	156
7.1. The principles of training	157
7.2. The principle of teaching science	159
7.3. The principle of teaching relaxation	160
7.4. The principle of uniformity of training	160
7.5. The principle of training showed activity	161
7.6. The principle of teaching ko'rgazmalilik	162
7.7. The principle of the development of educational materials carefully	163
7.8. The principle of individual approach to public education and student union	165

7.9. The principle associated with the practice of teaching	166
7.10. The principle role of the leader in the teacher training process	167
7.11. Teaching methods	168
7.12. Stages of training	170
VIII. Anti-physical injury during training	173
8.1. Reasons for athletes injured during training	173
IX. Athletes and coaches for the nutrition guidelines	183
9.1. Energy needs	184
9.2. Methods of calculating the energy consumption of the energy consumption	185
9.3. Balanced diet	186
9.4. A source of energy and nutrients	186
9.5. Proteins	187
X. Greco-Roman wrestling competitions in the organization and conduct	196
10.1. Competition management	198
10.2. The structure of college referees and judges obligations	200
10.3. The fight meters	203
10.4. Protocol tournament	204
10.5. Klassifikatsion points in the order	206
10.6. Technical actions and methods for points	207
XI. Doping in sport	210
11.1. The use of banned substances therapeutic	213
11.2. Doping-control program	215
11.3. Games testlashtirishlar	215
Bibliography	224



ТУРСУНОВ ШУХРАТ СОБИТЖОНИВИЧ

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНИСИТУТИНИНГ
“МИЛЛИЙ ВА ХАЛҚАРО КУРАШ ТУРЛАРИ НАЗАРИЯСИ ВА
УСЛУБИЯТИ” КАФЕДРАСИ ЎҚИТУВЧИСИ

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНИСИТУТИНИ 2009 ЙИЛДА
СПОРТ ФАОЛИЯТИ ЮНОН-РИМ КУРАШИ БЎЙИЧА ЎҚИТУВЧИ МУРАББИЙ
ИХТИСОСЛИГИНИ ТУГАТГАН

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНИСИТУТИНИ 2011 ЙИЛДА
СПОРТ МЕНЕЖМЕНТИ БЎЙИЧА МАГИСТРАТУРАНИ ТУГАТГАН

2011-2017 ЎҚУВ ЙИЛЛАРИДА МИЛЛИЙ ВА ХАЛҚАРО КУРАШ ТУРЛАРИ
НАЗАРИЯСИ ВА УСЛУБИЯТИ КАФЕДРАСИ ЎҚИТУВЧИСИ