

Sh. Dj. ABDULLAYEV

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



UO'K 355:34(075.8)

75.715ya73

A 87

Abdullayev, Sh.J.

Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi (sambo) [Mant] : o'quv qo'llanma / Sh.J. Abdullayev .- Buxoro: "Sadridin Salim Buxoriy" Durdona, 2022. -232 b.

KBK 75.715ya73

Tuzuvchi: Abdullayev Shuxrat Djumaturdiyevich BuxDU Jisminiy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasida dotsenti, pedagogika fanlari nomzodi.

Mazkur o'quv qo'llanma jismoniy madaniyat fakulteti talabalari uchun dastur asosida tuzilgan bo'lib, unda sambo kurashi bo'limida mashg'ulotlarni yangi boshlanayotgan sambochilarning mashg'ulotlarini to'g'ri tuzishga imkon beradigan uslublar va vositalar ochib berilgan. O'quv qo'llanmada ko'plab sambo kurashida ishlatiladigan usullar, qarshi usullar, texnik-taktik tayyorgarlik, sambo kurashi texnikasini takomillashtirish metodikasining asosiy masalalari shuningdek, o'quv-mashg'ulot yig'inida musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish uchun sambo kurashchilarining yil davomida mashg'ulotlarini rejalashtirish va o'tkazish uslublari, sport maktablarida o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish masalalari o'z aksini topgan.

Muallif ushbu o'quv qo'llanma, sambo kurashiga ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar sport maktabi murabbiylari, jismoniy madaniyat fakulteti talabalari, hamda sambo kurashi havaskorlari uchun ushbu qiziqarli sport turi bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etishda foydali bo'lishiga umid qiladi.

Taqrizchilar:

Ma'murov B.B. BuxDU Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, p.f.d., professor
Shukurov R.S. BuxDU Jisminiy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasida mudiri, dotsent

Umarov S.F. Buxoro viloyati sport yakkakurashi bo'yicha ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar sport maktabi direktori

Ushbu o'quv qo'llanma O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2021-yil 31-maydagi 237-sonli buyrug'iga asosan nashr etishga ruhsat berilgan. Roi'yxatga olish raqami 237-171

ISBN 978-9943-7847-9-6

So'zboshi

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoevning joriy yil 15 fevraldagi Madaniyat va sport sohasida boshqaruv tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risidagi farmoni mamlakatimiz sporti rivojida yangi davrni boshlab berdi. Farmonga binoan O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasi tashkil qilindi. Aholi keng qatlamini sport bilan shug'ullanishga jalb etish, jismonan sog'lom avlodni tarbiyalash, sport industriyasi va infratuzilmasini rivojlantirish, shahar va tumanlarda ommaviy sport tadbirlari va musobaqalar o'tkazish, Milliy olimpiya qo'mitasi, sport turlari bo'yicha federაციyalar va asociაციyalar bilan birgalikda istedodli sportchilarni tanlash, tayyorlash va mahoratini oshirish, kadrlar tayyorlash, sohaga zamonaviy texnologiyalarni joriy etish va xalqaro aloqalarni kengaytirish uning asosiy vazifalari etib belgilandi.

Prezidentimizning joriy yil 10 avgustdagi "Nufuzli xalqaro sport musobaqalarida yuksak natijalarga erishgan O'zbekiston sportchilarini jamoat va sport ishlariga keng jalb etish hamda sportchilarni va ularning trenerlarini rag'batlantirish to'g'risida"gi Qarorda sportimiz yulduzlari va ularni kamolga etkazgan trenerlarning mashaqqatli mehnatlarini munosib taqdirlash, ularning tajribasi va salohiyatidan samarali foydalanish, oliy va maxsus malumot olishlari hamda salomatliklarini tiklashlari xususida g'amxo'rlik qilingani etiborga loyiq. Mazkur hujjat O'zbekistonda sportchi va murabbiylarni moddiy rag'batlantirish tizimini yanada takomillashtirish, ularning nufuzli xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etadigan sportchilar zaxirasini tayyorlashda munosib hissa qo'shishlariga imkoniyat yaratadi.

Respublikamizda, xususan, sport turlaridan – sambo kurashlarida yoshlarni tarbiyalash va ta'lim berish ishlari yuqori darajada tashkillashtirilgan. Ya'ni bo'lajak xalqaro arenada yurt bayrog'ini baland ko'taruvchi yuqori malakali kurashchilar poydevori yaxshi yo'lga qo'yilgan. Sambo sport turi bilan shug'ullanuvchilarni tayyorlashda poydevorning mustahkamligi, ya'ni bazaviy va mutaxassislikka chuqurlashtirish davrida har bir jabhaga murabiy e'tibor berishi lozim.

Sambo mamlakatimizda keng tarqalgan ko'plab milliy kurash turlarini birlashtiradi. 1966 yil iyun oyida Xalqaro havaskor kurash federatsiyasi kongressida sambo kurashni xalqaro kurash turi sifatida tan olishga qaror qilindi. 1972 yildan beri Evropa, 1973 yildan esa sambo bo'yicha Jahon chempionatlari muntazam ravishda o'tkazib kelinmoqda.

Jismoniy tarbiya va o'zini himoya qilish ko'nikmalarini shakllantirish vositasi sifatida sambo kurashining umum e'tirof etilgan afzalliklari yoshlarni ushbu sport turi bilan shug'ullanishga jalb qilmoqda. Havaskorlar guruhlarini tashkil etilmoqda, ularda sambo kurashini yoshlar etarli darajada pedagogik va uslubiy tayyorgarlikka ega bo'lmagan, sportchilar rahbarligida o'rganishadi. Sambo kurashida sportchilarni samarali tayyorlash bo'yicha, hamda undagi

mashg'ulotlarda tavsiya etiladigan vosita va uslublar to'g'risida mutaxassislarning fikri har xildir. Faqatgina mazkur muammo bo'yicha umumiy ko'rinishga ega bo'lgan fikr va tavsiyalarni ko'rish mumkin.

Shu munosabat bilan bu sohada yaratilgan sharoitlardan biri oily o'quv yurtlarida "Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi" fanining o'quv rejaga kiritilganligidir. Ushbu fanning maqsadi ta'lim muassasalarida malakali jismoniy madaniyat o'qituvchilarini ilmiy-nazariy va amaliy-usuliy jihatdan tayorlashga xizmat qiladi va o'quv fani sifatida kurashning har hil turlaridan spotchini jismoniy tayorlash usullari va ularni amalda qo'llash yo'llari haqida ma'lumot beradi.

Mazkur o'quv qo'llanma jismoniy tarbiya jamoalari uchun dastur asosida tuzilgan. Unda sambo kurashi bo'limida mashg'ulotlarni yangi boshlanayotgan sambochilarning mashg'ulotlarini to'g'ri tuzishga imkon beradigan uslublar va vositalar ochib berilgan. O'quv qo'llanmada ko'plab sambo kurashida ishlatiladigan usullar, qarshi usullar, tehnik-taktik tayorgarlik, sambo kurashi texnikasini takomillashtirish metodikasining asosiy masalalari shuningdek, o'quv-mashg'ulot yig'inida musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish uchun sambo kurashchilarining yil davomida mashg'ulotlarini rejalashtirish va o'tkazish uslublari, sport maktablarbda o'quv mashg'lotlarini tashkil etish masalalari yorqin misollarda yoritilib berilgan. Murabbiylar shug'ullanuvchilarning tayyorgarligi va mashg'ulotlar shartlari qarab eng mos bo'lganlarni tanlashlari mumkin. Agar shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi yaxshi bo'lsa, unda ular eng qiyin mashqlarni tanlaydilar. Yangi kelganlar uchun oddiy va oson mashqlar tanlanadi.

Mashqlar komplekslari mashg'ulotlar mazmunida bir necha bor takrorlanib boriladi, shunda bir tomondan sportchilar o'rganilgan mashqlarni birlashtirishi mumkin, boshqa tomondan esa murabbiy mashqlarning katta tanloviga ega bo'lishi va o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi yaxshilanishi bilan mashg'ulotga qiyinroq mashqlarni kiritishi mumkin. Mashg'lotlar qoida tariqasida, 2 soat davom etishi kerak, har bir kurashchi kamida 4 m2 gilam maydoniga ega bo'lishi kerak.

Murabbiy mashg'ulotlar shartlari va shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda namunaviy mashg'lotlarning mazmuniga o'zgartirishlar kiritishi, sambo kurashi bo'yicha sportchilarni saralash, ularga sport kurashlari va Olimpiada o'yinlari harakatining mohiyatini tushunish, hamda sportchilarni tayyorlashdagi bazaviy bilimni oshirishda foydalaniladigan o'quv qo'llanma sifatida yaratilgan.

Muallif ushbu o'quv qo'llanmani, sambo kurashiga ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar sport maktabi murabbiylari, jismoniy tarbiya fakulteti talabalari, hamda sambo kurashi havaskorlari uchun ushbu qiziqarli sport turi bo'yicha mashg'lotlarni tashkil etishda foydali bo'lishiga umid qilmoqda.

O'quv qo'llanmani tayorlashda muallif, shu sohada ilmiy izlanishlar olib borgan olimlar, A.A.Xarlampiev, E.M. Chumakov, F. M. Zezyulin, D. L. Rudman, I. P. Kolodnikov, M. N. Lukashev, Yu.A. Shulika, A.K. Ataev, A.R. Taymuratov,

J.M. Nurshin, R.S. Salomov, F.A.Kerimov, K.T. Yusupov, Sh.A. Mirzakulov, N.A. Azizov, Z.R. Jumaqulov, R.S.Shukurov, Q.P.Arslonov, F.M.Pulatov, H.M.Toshxo'jayevlarning ilmiy-uslubiy ishlari, o'quv qo'llanma va darsliklaridan zarur manba sifatida foydalanildi.

Ushbu o'quv qo'llanmani tayorlashda yaqindan ko'rsatgan yordamlari uchun Buxoro viloyati sport yakkakurashi bo'yicha ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar sport maktabi shug'ullanuvchilari va murabbiylariga o'z minadorchiligimni bildiraman.O'quv qo'llanmani kelgusida yanada takomillashtirish bo'yicha takliflaringizni mamnuniyat bilan qabul qilib, fikr va mulohazalaringizni quyidagi manzilga shuxrat-abdullayev@bk.ru yoborishingizni so'raymiz.

I- MODUL. SAMBO KURASHINING RIVOJLANISH TARIXI.

Sambo (rus. – quolsiz o'zini himoya qilish) – sport kurashi turi. Unga kurashning milliy turlaridagi eng samarali usullar asos qilib olingan. 20-asrning 30 yillarida sobiq SSSRda paydo bo'lgan. Samboning sport (kurash) va jangovar turlari mavjud. Jangovar sambo kurash texnikasini ham o'z ichiga olgan. Sambo kurashining rivojlanish rasmiy sanasi 1938 yil 16-noyabr deb hisoblanadi, o'sha paytda sobiq SSSR Sport qo'mitasi samboni sport turlari qatoriga kiritgan. Sport va jangovar sambo 1947 yilda A.A.Xarlampiyev rahbarligida sambo rivoj topgan.

Sambo - xalqaro miqyosda tan olingan yagona sport turi, rasmiy tili rus tili. Sambo – sport turlariga nisbatan yosh, ammo ancha ommalashgan va tez rivojlanayotgan jangovar sport turi. Samboning texnik arsenali dunyoning ko'plab xalqlari jang san'atlari va milliy kurashining turli turlaridan tanlab olingan eng samarali himoya va hujum usullari to'plamiga asoslangan. Ushbu jangovar sport turlari rivojlanib borayotganligi sababli sambo arsenalidagi texnikalar soni doimiy ravishda ko'payib bormoqda.

Sambo falsafasi shuni anglatadiki, sambo nafaqat jangovar sport turlari va qurol ishlatmasdan raqibga qarshi kurashish tizimi, balki axloqiy va irodaviy fazilatlarni rivojlantirishga hissa qo'shadigan ta'lim tizimi hamdir.

Samboga jangovar sport turlari, jang san'atlari va xalq kurashining eng samarali uslublari va taktikalari kiradi: yapon dzyudo, dzyu-jitsu, sumo, erkin, ingliz Lankashir va Kamberlend kurashi, gruzin (chidaoba), arman (kox), tojik gushtingiri, turk kurashi, qorachay kurashi, ozarbayjon (gulesh, unga fors kurashining uslublari ham kiradi), qozoq (qozoqcha kures), qirg'iz kurashi, o'zbek (o'zbekcha kurash), tatar (kurosh), boshqird (boshqird kuresh) Moldaviya (trynta), yunon-rum kurashi (fin-frantsuz), shveytsariyalik kurash, keyinchalik rus kurashi rus sirkalarida, mushtlashish, "guruh boksi" va boshqaqlrni o'z ichiga oladi.

2018 yil 30 noyabrda Tokioda bo'lib o'tgan Xalqaro olimpiya qo'mitasi Ijroiya kengashining yig'ilishida Xalqaro sambo federatsiyasi (FIAS) Olimpiya Xartiyasining 25-qoidasiga muvofiq tan olindi.

Sambo kurashida kurashchilar maxsus belbofli kalta yaktak kiyadilar. Samboda raqibining qo'l va oyoqlaridan olish, oyoqlar bilan oyoqlariga, qo'lga va gavdasiga qarshi harakatlar qilish ruxsat etilgan. Samboda o'z oyog'ida tik turib raqib kuragini erga tekkizsa yoki og'rituvchi usul qo'llanganda raqib o'zini mag'lubiyatga uchraganligini tan olsa, shuningdek, ballar bo'yicha farq 12 taga etsa, raqib man etilgan usulni qo'llab jazolansa sof g'alaba qayd qilinadi. Raqiblardan biri sof g'alabaga erisha olmasa, olishuv natijasi sportchilarning to'plagan ballariga qarab aniqlanadi. Jangovar Samboda kurashchilar boshga shlem, qo'llariga barmoqlari ochiq qo'lqop kiyib, og'izga kapa (tishni himoya qilish uchun) solib musobaqalashadilar. Jangovar samboda tepish, urish, og'rituvchi usullar qo'llash va bo'g'ish mumkin. Kurash 10x10 m dan 13x13 m gacha kattalikdagi gilamda o'tkaziladi. Kurashchilarning olishuv maydoni 6x9 diametrlilik bo'lishi kerak. Kurash tanaffussiz 4 – 5 minut davom etadi.



Sambo sport turida: yoshlar (20 yoshgacha) erkaklar: 52, 57, 62, 68, 78, 82, 90, 100, 100 kg dan ortiq; qizlar (20 yoshgacha) ayollar: 48, 52, 56, 60, 64, 68, 72, 80, 80 kg dan ortiq; o'smir o'g'il bolalar (16 – 18 yosh): 48, 52, 56, 60, 65, 70, 75, 81, 87, 87 kg dan ortiq; o'smir qizlar (16 – 18 yosh): 40, 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, 75, 75 kg dan ortiq vaznlarda bellashadilar. Faxriylar (35 yoshdan yuqori) va samboning jangovar turida esa 62, 68, 74, 82, 90, 100, 100 kg dan yuqori vazn toifasida musobaqalashadilar. Sambo bo'yicha Xalqaro havaskorlik federastiyasi (FIAS; 1985 yil tashkil etilgan)ga 80 ga yaqin mamlakat a'zo. 1980 yildan Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan. 1973 yildan sambo sport turi bo'yicha, 2001 yildan jangovar sambo bo'yicha Jahon chempionati o'tkaziladi.

Sambo yosh va jinsga qarab vazn toifalariga bo'linishni nazarda tutadi. Sambo kurashida qo'llar va oyoqlar bilan tashlash, ushlab turish va og'riqli ushlashga ruxsat beriladi. Samboda tashlashlar qo'llar, oyoqlar va gavda yordamida amalga oshirilishi mumkin. Sambo kurashida tashlash va ushlab turish uchun ochko beriladi.

Hozirgi vaqtga kelib sport fanida va ilg'or amaliyotda tayyorgarlik hamda musobaqa bosqichlarida yakkakurashchilar tayyorgarligi tizimini optimallashtirish muammolari bo'yicha juda keng material to'plangan (I.P.Degtyarev,1985; F.A.Kerimov, 1995; A.M.Matveev, 2001; K.S.Tumanyan, 2001; V.N.Platonov, 2004; A.A.Ruziev, 2004; Z.A.Bakiev, 2009; R.D.Xalmuxamedov, 2010 va boshq).

Mamlakatimizdagi va chet ellik mualliflarning ilmiy-uslubiy adabiyotlarini tahlil etish shuni ko'rsatadiki, yosh sportchilarni tayyorlash tizimiga, xususan, turli yoshdagi bolalarni tarbiyalash jarayoniga bag'ishlangan ilmiy tadqiqotlar ko'pchilikni tashkil etadi. (V.P.Filin, 1994; Sh.Dj.Abdullayev, 1995; L.P.Matveev, 1999; J.K.Xolodov, 2003; A.N.Abdiev, 2005; D.D.Sharipova, A.Musurmanova, 2005; L.P.Yugay, 2005; A.K.Ataev, 2007; F.A.Kerimov, 2008; Yu.M.Yunusova, 2009 va b.). Biroq biz tanishishimiz mumkin bo'lgan ilmiy adabiyotlar orasida, ko'plab sambo kurashida ishlatiladigan usullar, qarshi usullar, tehnik-taktik tayyorgarlik, sambo kurashi texnikasini takomillashtirish metodikasining asosiy masalalari shuningdek, o'quv-mashg'ulot yig'inida musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish uchun sambo kurashchilarining yil davomida mashg'ulotlarini rejalashtirish va o'tkazish uslublari, sport maktablari o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish masalalari umumiy ko'rinishda ta'riflab o'tilgan.

1.1 Xalqaro musobaqalar.

Dunyodagi eng yirik musobaqalar tarixi.

Sobiq itifoq dzyudo terma jamoasining Jahon chempionatlari va Olimpiya o'yinlaridagi o'yinlaridan ilhomlanib, Yaponiya sport rahbarlari 1965 yilda Yaponiya Sambo federatsiyasini tashkil etishdi (yaponlar sambo sportining 75 foizini dzyudo texnikasidan iborat deb ta'kidladilar) - shuning uchun G'arb kuzatuvchilarining fikriga ko'ra, "Davra yopildi" va uning ildizi yapon dzyudo va djujitsu-siga yaxshilangan shaklda Yaponiyaga qaytdi.

1966 yilda Toledoda bo'lib o'tgan Xalqaro kurash turi federatsiyasi (FILA) Kongressi Samboni xalqaro kurash turi sifatida tan oldi. 1968 yilda FILA samboni o'zi tomonidan tartibga solinadigan sport turlari ro'yxatiga kiritish va muntazam ravishda Jahon chempionatlari o'tkazish to'g'risida qaror qabul qildi. Sambo bo'yicha birinchi Jahon chempionati 1967 yilning ikkinchi yarmida Moskvada o'tkazilishi rejalashtirilgan edi, ammo xalqaro darajadagi barcha tashkiliy masalalarda kelishib olishning imkoni bo'lmadi va chempionat bo'lib o'tmadi.

1968 yilda Riga shahrida FILA homiyligida birinchi va 1969 yilda ikkinchi xalqaro Sambo turniri bo'lib o'tdi. 1969 yilgi musobaqada sobiq itifoq sambochilari birinchi o'rinlardan 10tadan 7tasini egallashdi. 1973 yilda Tehronda o'tkazilgan Jahon kurashlari bo'yicha sambo musobaqasidan oldin, xalqaro sambo turnirlari chet elda Jahon chempionati maqomiga ega edi, keyinchalik ular sambo Jahon kubogi musobaqasi sifatida qayta malakaga ega bo'lishdi.

1972 yilda Rigada sambo bo'yicha 1-Evropa chempionati bo'lib o'tdi. 1973 yilda Tehron (Eron) kurash bo'yicha Jahon chempionati doirasida (klassik va erkin kurash bilan bir qatorda) sambo Jahon chempionatiga mezbonlik qildi. 1973 yilning bahorida Milan Ercegan boshchiligidagi FILA Kongressi sambo kurashini quyidagi uchta Evropa chempionati dasturiga kiritishga qaror qildi: 1974 yil Madridda (Ispaniya), 1975 yilda Lyudvigshafenda (Germaniya), 1976 yilda Turkiyada.

Shu bilan birga, FILA Kongressi 1974 yilda Poznan (Polsha)da o'smirlar o'rtasidagi Evropa chempionati va 1973 yilda Mayami (AQSh) da bo'lib o'tgan o'smirlar o'rtasidagi Jahon chempionatida sambo kurashini olimpiya kurash turlari bilan birlashtirishga qaror qildi. Shuningdek, u 1974 yilda Tehronda (Eron) kurash bo'yicha Jahon chempionatini o'tkazishi kerak edi, u erda sambo yana raqobatdosh yo'nalishlar qatoriga kiritilgan. Shu bilan birga, 1973 yilda Xalqaro Olimpiya qo'mitasi musobaqalarining rasmiy taqvimida sambo bo'yicha eng yirik xalqaro musobaqalar haqida ma'lumotlar nashr etila boshlandi. 1975 yilda Minskda kurash bo'yicha Jahon chempionati doirasida sambo bo'yicha Jahon chempionati musobaqalari o'tkazildi.

Minskda bo'lib o'tgan FILA Kongressi davomida kelajakda olimpiya kurashlari va sambo bo'yicha Jahon chempionatlarini alohida o'tkazishga qaror qilindi. 1977 yilda FILA rahbariyati musobaqani birlashtirish yo'nalishida yana bir qaror qabul qildi – Ovideda (Ispaniya) kurash bo'yicha qo'shma Jahon kubogini o'tkazish.

Yuqoridagi iqtibos sambo kurashi 1970-1980 yillar boshida qanchalik yaqin kelganini tavsiflaydi. Olimpiya sport turi sifatida tan olinishi. Shu kabi tarkibdagi ma'lumotlar Britannica Entsiklopediyasida 1998 yilgacha nashr etilgan. Shunga qaramay, kurash bo'yicha Jahon chempionatida kurashning dunyo tan olgan uchta turidan biri sifatida sambo bo'yicha so'nggi musobaqalar 1983 yilda Kievda (Ukraina) bo'lib o'tgan.

1984 yilda Madridda bo'lib o'tgan sambo Jahon chempionatida erkaklar musobaqasidan tashqari, ayollar musobaqalari ham qo'shildi. 1990 yilda sambo 1993 yilda Gaagadagi ButunJahon o'yinlarida o'tkaziladigan sport yo'nalishlari orasida rejalashtirilgan edi. 2005 yildan beri FILA yana samboni o'z nazorati ostiga oldi va 2006 yildan buyon bo'lib o'tadigan Jahon chempionatlari, Jahon kubogi va sambo qit'a chempionatlarini o'tkazish bo'yicha tashkiliy masalalar bilan shug'ullanishni o'z zimmasiga oldi.

1970 yildan boshlab AQSh rais o'rinbosari, so'ngra AQShning havaskor sportchilar uyushmasi raisi Jozef Skalzo AQShda sambo rivoji bilan shug'ullana boshlaydi. 1972 yilda sambo Amerika havaskor sportchilar uyushmasi (AHSY) tomonidan ishlab chiqilgan sport turlari ro'yxatiga kiritilgan. 1973 yilda sambo bo'yicha AQSh milliy jamoasining birinchi tarkibi shakllandi. Amerikalik dzyudochilar va erkin kurashchilar (shu jumladan, dzyudochi Katsuji Nerio, erkin

kurashchilar Bob Anderson va Bak Dedrich) nomli Moskvadagi 1980 yilgi Olimpiada va Los-Anjelesdagi Olimpiada-84 dasturiga kiritilishi bilan Samboni ufqda kutilayotgan Olimpiya sport turi sifatida tan olish istiqbolidan beri va klassik kurashchi (Greg Gibson) samboga o'tishni boshlaydi. 1975 yildan beri (AHSY) homiyligida AQSh milliy chempionatlari, 1977 yildan - Panamerika chempionati (1977 Puerto-Riko, 1979 yil San-Diego) o'tkazilib kelinmoqda. 1977 yilda Mexiko shahrida bo'lib o'tgan kurash bo'yicha Panamerika chempionati sambo bo'yicha musobaqalarni ham o'z ichiga olgan. 1979 yil erkin va klassik kurash bo'yicha Jahon chempionati San-Diego shahridagi Kaliforniya shtati universiteti arenasida sambo bo'yicha Pan-Amerika chempionati bilan birgalikda o'tkazilgan. 1982 yilda AQSh Olimpiya qo'mitasi sambo kurashi bo'yicha musobaqalarni 1983 yilgi Milliy olimpiya festivalining kurash dasturiga Kolorado Springsdagi AQSh havo kuchlari akademiasining Jamoatchilik markazida (erkaklar va ayollar uchun) tashkil etdi.

AQSh milliy sambo olimpiya jamoasi. Shuningdek, AQSh Olimpiya qo'mitasi samulni Seuldagi 88 Olimpiada dasturiga kiritish uchun ariza topshirishni o'z zimmasiga oldi. 1990 yilga kelib AQShda sambo bilan muntazam shug'ullanadigan sportchilar va murabbiylarning umumiy soni 250 kishiga kamaydi; shunga qaramay, 1990 yildagi intervyusida, Amerika Qo'shma Shtatlarining sambo uyushmasi raisi Jerri Matsumoto 1990-1998 yillar davomida shunday dedi. Sambo yana Olimpiya o'yinlarida hech bo'lmaganda namoyish sportiga aylanish imkoniyatiga ega.

O'zbekiston sambo federatsiyasi 1964 yil tuzilgan. Ayol sambochilarning federatsiyasi dunyoda faqat O'zbekistonda tashkil etilgan (1996) va u ham Jahon hamda Osiyo federatsiyasiga a'zo bo'lib kirgan. 1971 yil Toshkentda xalqaro turnir, 1972 yil Evropa chempionati, 1998, 2001 va 2002 yilda esa o'smirlar, yoshlar va erkaklar o'rtasida Osiyo chempionati, 2001 va 2003 yillarda ilk bor ayollar sambo yulduzlarining Jahon chempionati musobaqalari o'tkazilgan.

Osiyo sambo federatsiyasi (AFS) Ta'sis kongressining qaroriga binoan 1991 yil 16 oktyabrda tashkil etilgan. Ta'sis etuvchi mamlakatlar qatoriga O'zbekiston, Qozog'iston, Qirg'iziston, Turkmaniston, Mo'g'uliston, Yaponiya va Rossiya kirdi. Federatsiyaning asl nomi Osiyo xalqaro sambo federatsiyasi. Birinchi ASF prezidenti Tomoyuki Xarimai (Yaponiya), bosh kotibi Aleksandr Prokopenko (Rossiya) edi.

2013 yilda AFSning shtab-kvartirasi Toshkentga (O'zbekiston) ko'chirildi va Osiyo Sambo Ittifoqi AFSning huquqiy vorisi sifatida tashkil etildi. Osiyo sambo ittifoqi Osiyo qit'asida samboning muntazam rivojlanishini amalga oshiradi, muntazam ravishda musobaqalar, shu jumladan Osiyo chempionatini o'tkazadi va tarkibiga 25 ta milliy federatsiyalar kiradi. Osiyo sambo Ittifoqining Prezidenti - Alamjon Mullaev (O'zbekiston), FSA Bosh kotibi - Fransua Saad (Livan), Vitse-prezident - Mahmud Abdulloev (Tojikiston)



O'zbekiston sambo terma jamoasi Jahon chempionatida 1-o'rinni egalladi (1993, Omsk), Osiyo chempionatida bir necha marta jamoa hisobida (ayollar va erkaklar, qizlar va o'smirlar) g'oliblikni qo'lga kiritdi. Sambo bo'yicha sport ustasi J. Sharapatov Osiyo sambo federatsiyasining prezidenti (2001 yildan), xalqaro toifadagi sport ustasi Fazliddin Po'latov vitsiprezidenti va Osiyoda sambo kurashini rivojlantirish qo'mitasi raisi (2003 yildan) hisoblanadi. Sobir Qurbonov (Jahon va Evropa chempioni), Sayfiddin Xodiev, Bobomurod Fayziev (2 martadan), Shuhrat Xo'jaev, Akobir Qurbonov, faxriylar o'rtasida esa Fazliddin Po'latov, O'rol Jumaniyozov, Oston Cho'liev (2 martadan) Jahon chempioni bo'lishgan. O'zbekiston Respublikasining barcha viloyatlarida bolalar va qizlar sambo bilan muntazam shufullanadilar. Respublika oliy sport mahorati maktabi, viloyatlar sport mahorati maktablari, shuningdek, Olimpiya zaxiralari kollejlari sambo kurashi bo'limlari bor.

Milliy sambo federatsiyalari.

1. Afg'oniston sambo federatsiyasi
2. Vetnam sambo federatsiyasi
3. Hindiston sambo federatsiyasi
4. Indoneziya sambo federatsiyasi
5. Eron sambo assotsiatsiyasi
6. Jujitsu-Kurash va Iroq sambo federatsiyasi
7. Iordaniya sambo federatsiyasi
8. Yaman sambo va dzyudo federatsiyasi
9. Qozog'iston sambo federatsiyasi
10. Koreya sambo federatsiyasi

11. Qirg'iziston sambo federatsiyasi
12. Livan sambo va dzyudo federatsiyasi
13. Malayziya sambo federatsiyasi
14. Mo'g'ulistonning havaskor sambo federatsiyasi
15. Nepal sambo federatsiyasi
16. Pokiston sambo federatsiyasi
17. Falastinning dzyudo va sambo federatsiyasi
18. Tayvan sambo federatsiyasi
19. Singapur sambo assotsiatsiyasi
20. Suriya sambo federatsiyasi.
21. Tojikiston sambo federatsiyasi
22. Tailand sambo federatsiyasi
23. Turkmanistonning jang san'atlari federatsiyasi
24. O'zbekiston sambo assotsiatsiyasi
25. Filippin sambo federatsiyasi
26. Yaponiya sambo federatsiyasi
27. Shri-Lanka sambo federatsiyasi Osiyo sambo ittifoqiga a'zo bo'lish uchun nomzod.

Mustaxkamlash uchun savollar va topshiriqlar:

1. Sambo kurashi rivojlanish tarixi?
2. Sambo kurashi asoschisi va tashkil topishi?
3. Dunyodagi eng yirik musobaqalar tarixi?
4. Sambo sport turida vazn toifalari?
5. O'zbekiston Respublikasida sambo kurashining rivojlanishi?
6. O'zbekiston sambo federatsiyasi tashkil topganligi?
7. Milliy sambo federatsiyalari?

Tavsiya etiladigan adabiyotlar:

1. Атаев А.К. Кураш Т., 1987.
2. Таймуратов А.Р. Ўзбек миллий кураш . Тошкент, 1990 й. 126 б.
3. Нуршин Ж.М., Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураш. Дарслик, Тошкент, 1993 й. 207 б.
4. Юсупов К.Т., Кураш. Мусобакаларни ташкил қилиш ва ўтказиш халқаро қоидалари. Тошкент, 1998 й. 24 б.
5. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Тошкент 1990 й. 174 б.
6. Мирзакулов Ш.А., Азизов Н.А., Нуршин Ж.М. Миллий кураш мусобакаларини ўтказиш қоидалари. Тошкент, 1993 й.
7. Нуршин Ж.М. Расулов С., Мирзакулов Ш.А., Кубаев С. Миллий кураш. Тошкент, 1997 й.
8. Харлампиев А. А. Система самбо. Сборник документов и материалов. 1933-1944. - М. : Журавлёв, 2003. -160 с.
9. Харлампиев А. А. Борьба самбо. -М. : Физкультура и спорт, 1964. - 388 с.

- 10.«Харлампиев А. А.» «Система самбо.» М.: Фаир-пресс (2002).
- 11.Рудман Д. Л. Самозащита без оружия от Виктора Спиридонова до Владимира Путина. -М., 2003. - 208 с.
- 12.Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М. : Физкультура и спорта, 1983. - 256 с.
- 13.«Рудман Давид Львович» САМБО. Техника борьбы лежа. Нападение. 1982.
- 14.Лукашев М. Н. Родословная самбо. - М. : Физкультура и спорт, 1986. - 160 с.
- 15.Колодников И. П. Борьба самбо. -М. : Воениздат, 1960. - 80 с.
- 16.Зезюлин Ф. М. Самбо. Учебно-методическое пособие. - Владимир, 2003. - 180 с.
- 17.Шулика Ю. А. Боевое самбо и прикладные единоборства. — Р-н/д : Феникс, 2004. -224 с.

1.2 SAMBO KURASH TEXNIKASI.

STRAXOVKA VA O'Z- O'ZINI STRAXOVKALASH.

(shikastlanishi oldini olish)

UMUMIY QOIDALARLAR

Tashnlashni o'rganishdan oldin, sambo kurashi bilan shug'ullanadigan har bir kishi turli xil tashlash yuz berganda o'zini straxovka qilish usulini va unga tashlangan raqibini straxovkalash usullarini yaxshi bilishi kerak. Tashlash paytida straxovka bu kurashchining:

1. yiqilgan raqibiini qo'llab-quvvatlaydi, gilamga tanasining zarbasini yumshatadi;
2. raqibini yiqilganda, uni egishga yo'naltiradi;
3. tashlash paytida raqib ustiga yiqilmaydi va unga muvozanatni yo'qotishi bilan qadam tashlamaydi.

O'z-o'zini straxovkalash - bu yiqilishning xavfsiz usuli. Turli tashlash paytida qon tomirlarini yumshatish qobiliyati ko'karishlar va miya egishidan himoya qiladi. Har bir sambo kurashchisi har qanday vaziyatda avtomatik ravishda tegishli harakatlarni bajarishi kerak. Ushbu ko'nikma har bir masg'ulotning tayyorgarlik qismiga kiritilgan maxsus mashqlarni bajarish jarayonida o'rgatiladi.

O'z-o'zini straxovka qilish usullarini o'rganish qiyinchiliklarni kuchaytirish tamoyiliga muvofiq o'rgatish kerak. Tashlash paytida xujumchi tez-tez tik xolatda qoladi va uning raqibi biron bir yo'nalishda ag'darilishi yoki oldinga ancha pastga tushishi kerak. O'zini straxovkalashning barcha usullari, oldinga egish bundan mustasno, yon tomondan yoki egilgan orqa tomondan xar-xil harakatlarda qo'laniladi. O'z-o'zini straxovka qilish usullarini o'rganishni boshlashdan oldin, har

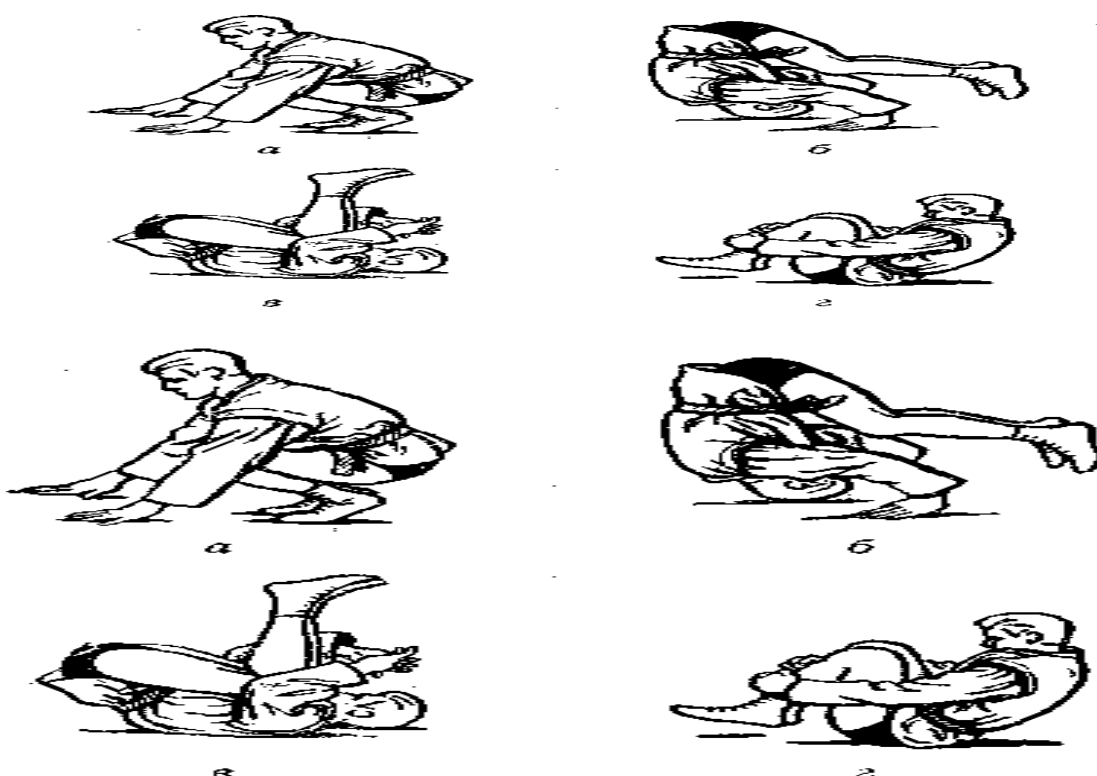
xil harakatlarga (orqada va diagonalda), yo'nalish bo'yicha burilishlarga va dumaloq oshishlarni amalga oshirishga o'rgatish kerak.

OLIDINGA DUMALOQ OSHISH.

Oyoqlarini bir-biriga qo'ying va tizzangizni ko'tarmasdan o'tiring (**1-rasm**) (Ushbu rasmda va boshqa harakatlarda texnikalar ketma-ketligi ko'rsatilgan). Qo'lingizni oldingizda kaftlaringiz bilan gilam ustiga qo'ying, boshingizni egib, iyagingizni ko'kragingizga bosing. Egilgan qo'llarga suyanib, boshingizni qo'llaringiz orasiga ko'tarib, gilamchaga boshingizning orqa tomoni bilan qo'ying. Oyoqqingizni oldinga siljiting va egilgan orqada aylantiring. O'sha paytda, elka shonalari gilamga tegganda, oyoqlaringizni qo'llaringiz bilan ushlang va poshnalarni dumba bilan bosib, oyoqlaringizni siqish holatida turing (**2-rasm**).



1-rasm. Oldinga dumaloq oshish.



2-rasm. Yarim o'tirgan holat.



3-rasm. Orqa tomonga dumaloq oshish.

Yarim tik turgan holatdan orqaga qarab bajarilishi mumkin (3-rasm).



4-rasm. Sakrash holatida dumaloq oshish.

Shug'ulanuvchi o'tiradigan joydan ancha oldinga ddumaloq oshishni o'rganganida, u yarim o'tiradigan joydan turib, oldinga sakrab, asta-sekin to'siqdan pastga ddumaloq oshishni mumkin (4-rasm).

Orqa elkada egilishlar.

Gilamga o'tiring, oyoqlarini cho'zing, qo'llaringizni oldinga cho'zing, boshingizni pastga tushiring. Iloji boricha elkangizni egib, boshingizni oldinga egib, jag'ingizni ko'kragingizga bosing. Orqa tomonga suyangan holda, bosh, qo'l va oyoqlarning holatini o'zgartirmasdan, orqa tomondan elkama shonalarini orqa tomonga egiling (5-rasm).



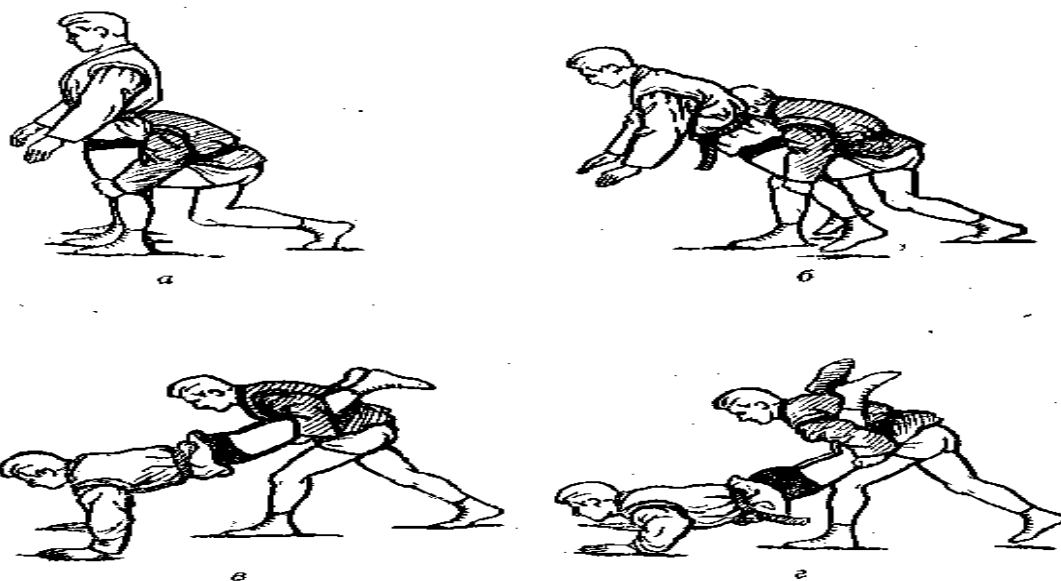
5-Rasm orqa elkada egishlar.

OLD TOMONGA YIQILISHLAR.

Oldinga yiqilib tushganda, gilamga sportchining yuz qismi lat emaslik uchun qo'llarni ushlab, egilgan qo'llar bilan tushishni yumshatish kerak.

Tik turgan holatdan, egilmasdan, tanani oldinga egib, tanani pastga tushiring. Yiqilish paytida qo'llaringizni oldinga cho'zing va kaftlaringizni gilam ustiga qo'ying. Yiqilishni to'xtatish uchun qo'llarni purjinasimon egilishi.

Oldinga yiqilib tushganda o'zini o'zi straxovkalash uchun mashqlarni oldinga sakrash yoki ikkala oyog'ini orqadan ushlab tashlash bilan murakkablashtirish kerak (6-rasm).



6-rasm Oldinga yiqilishlar.

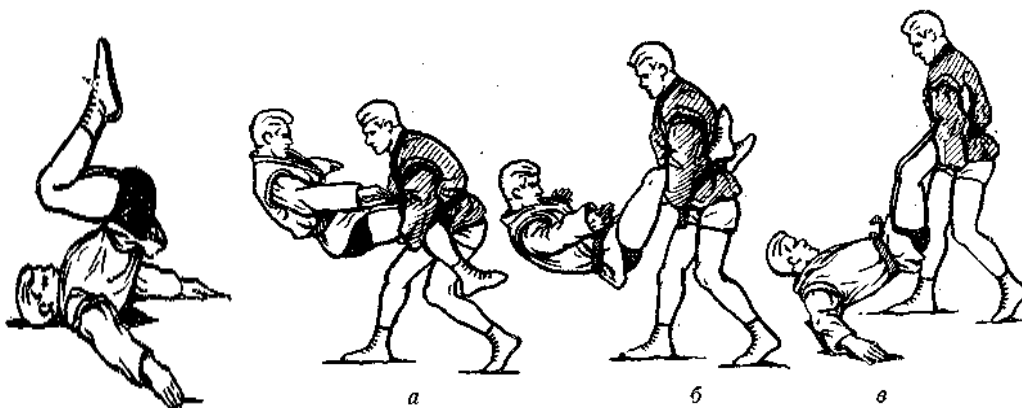
ORQA TOMONGA YIQILISHLAR.

Tizzangizni egib, gilamchaga iloji boricha tovoningizga yaqinroq o'tiring, qo'llaringizni oldinga cho'zing, jag'ingizni ko'kragingizga bosing. Qo'llar, oyoqlar va boshning holatini o'zgartirmasdan, orqaga egilib, gilamga elka shonalari bilan tegib, qo'llarni keskin pastga - orqaga - tomonlarga qaratib, gilamga urib, egishni to'xtating (7-rasm). Gilamga tushish paytida qo'llar cho'zilib, bir oz uzaytirilishi kerak, shunda tanasi va har bir qo'l o'rtasida $45-50^\circ$ burchak hosil bo'ladi. Barmoqlar bog'langan, panja gilamga bosilgan, oyoqlari egilgan, gilam tepasida bel qismi ko'tarilgan.

Mashqni o'zlashtirganingizda, u yanada murakkab vaziyatlarda bajariladi. Dastlabki vaziyatlarning murakkablashuvidan boshlab (4-rasm), to'siq yoki sherik orqali orqaga qarab pastga tushish yoki oddiy tashlashni o'rganish kerak (9-rasm).



7, 8-rasm. Yiqilishlagi dastlabki holat hamda yiqilishlagi ohirgi holat.



9-rasm Old tomondan oyoqlardan ushlab tortganda elka bilan yiqilish.

Yon tomonga yiqilish.

Dastlabki holatdan (**8-rasm, a**) tanani o'ng elka yo'nlishiga qarab harakatlanamiz. Oyoqlar gilamda tushishi bilan, o'ng oyog'ini ko'tarish uchun chap oyog'ining tovonini bosib, tizzalar bir-biridan alohida.

O'ng elka shonasi gilamga tegishi bilan tana harakatini to'xtatish uchun o'ngga cho'zilgan qo'lni past tomonga kuchli zarba bilan yramiz. Belni o'ng tomonga burang, gilamga o'ng egilgan oyog'ini, chap oyog'ingizni esa tovonni bosib, o'ng oyog'ini yuqoriga ko'tarib, butun oyoqqa qo'ying. Chap qo'lingizni ko'taring - oldinga siljiting, shunda chap qo'lingiz o'ng qo'lingiz ustida. Boshni chap yelkaga bosib (**10-rasm**).

Yon tomonga yiqilishda mashqlarni asta-sekin murakkablashtirib, siz ularni tizzada turgan sherigingiz ystidan sakrab tushishga harakat qiling. (**8-rasmga qarang 15-rasmga qarang**).



10-rasm. Gilamga tushishdagi ohirgi holat.

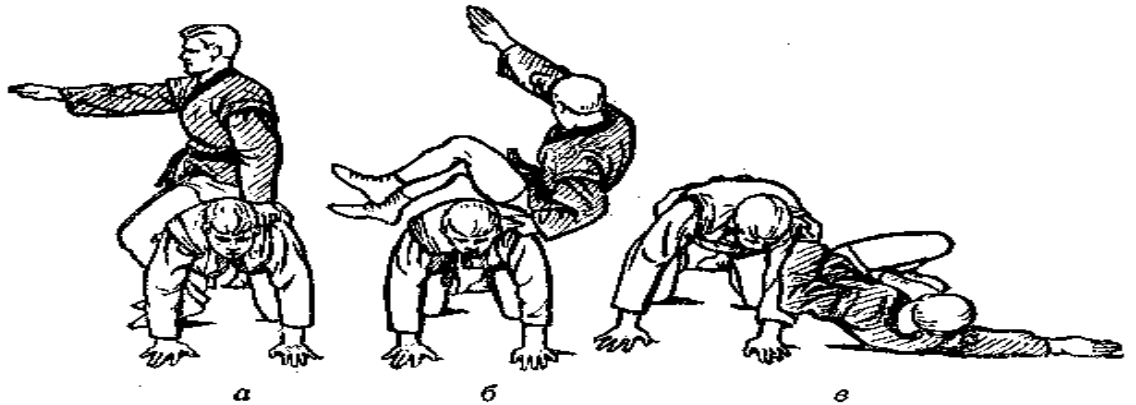


11-rasm. Chap yonboshdan o'ng yonboshga dumalsh.

Tizza va qo'lga tayanib turgan sherigi ustidan sakrab yon tomonga tushish.

Sherigingiz tizzasi va qo'lga tayanib turdi, unining o'ng tomonida turing. Sherigingizning chap yelkasidan kiyimni ushlab uchun chap qo'lingizdan foydalaning. Yarim o'tirish holatini oling va o'ng qo'lingizni oldingizda cho'zing (12-rasm). Tanani orqa tomonga egib, iyagini ko'kragiga bosib, xuddi sherikning chap tomonida o'tirgandek, orqaga qarab ketishni boshlang. Yiqilish aniqlanganda chap qo'lni egilib, bir vaqtning o'zida to'g'rilangan o'ng qo'lni pastga - orqaga - o'ngga silkitib, gilamchaga qo'lning butun panjani uring. Keyin to'sni o'ng tomonga burib, gilamga oyoqlaringizni tushiring va o'ng tomonga yiqilgandek oxirgi vaziyatni oling.

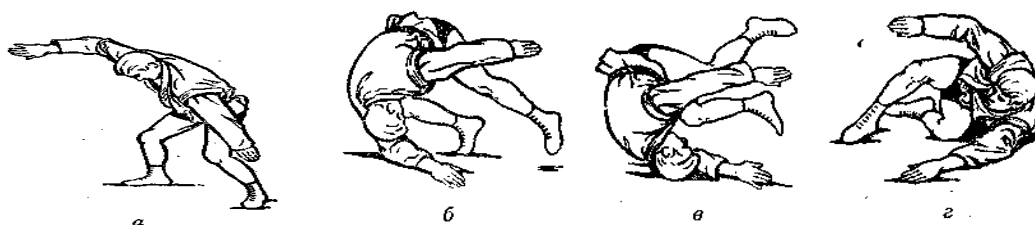
Agar chap tomoningizga yiqilsa, sherikning chap tomoniga turing va kiyimini o'ng elkangizda o'ng qo'lingiz bilan ushlang.



12-rasm. Tizza va qo'lga tayanib turgan sherigi ustidan sakrab yon tomonga tushish.

Elka osha dumaloq oshish (straxovka).

O'ng oyog'ingizning tizzasida turing va chap qo'lingizni gilamga qo'ying. Kaftingizni gilamga surib, o'ng qo'lingizni chap oyog'ingizning oyog'iga olib boring va oldinga egilib, chap qo'lingiz bilan o'ng oyog'ingizning tizzalari orasidagi gilamga qo'ying. Boshingizni chapga burib, iyagingizni ko'kragingizga bosib. Chap oyog'ingiz bilan turing va o'ng elkangizdan chap kestirib, orqangizga siljiting. Gilamga chap qo'lingizni kuchli zarba bilan urib, chap tomonga yiqilisni to'xtating (13-rasm).



13-rasm. Elka osha dumaloq oshish (straxovka).

Elka osha ddumaloq oshish harakatlanish paytida amalga oshiriladi. O'ng oyoq bilan oldinga qadam qo'ying va oldinga egilib, o'ng qo'lingizni kaftingiz bilan gilam ustiga qo'ying, shunda barmoqlar chap oyog'ga qarab yo'naltiriladi. O'ng qo'lning tirsagidan pastga tushring va o'ng elkangizda aylanib, chap oyog'ingizni orqaga - yuqoriga silkitib, tanani o'ng elkadan chapga keskin yo'naltiring. Ddumaloq oshish tizzadan pastga tushganda bo'lgani kabi tugating.

Tizza va qo'lga tayanib turgan sherigi ustidan dumaloq oshish.

Tizza va qo'lga tayanib turgan sherikga o'ng tomondan yuzma-yuz turing. O'ng qo'lingizni bosh barmog'i bilan pastga aylantirib, sherikning orqa qismidagi belbog'ini ushlang, chap qo'lingizni oldinga torting. O'ng yelkangizni oldinga - pastga va oyog'ingiz bilan bosib, sherigingizning orqa tomoniga biroz suyanib, chap tomonga yiqilib tushing, xuddi yelka osha tushganday (13-rasmga qarang).

O'ng tomondan tushganda mashq qilish uchun sherikning chap tomonida turing va chap qo'lingiz bilan belbog'dan ushlang (14-rasm).



14-rasm. Tizza va qo'lga tayanib turgan sherigi ustidan dumaloq oshish.

Sherigining qo'li ustidan oshib yon tomonga tushish. Sherigi o'ng tomonda tik xolatda.

Sherikning o'ng tomoniga qarab turing, shunda chap oyoqning old qismi sherikning o'ng oyog'ining old qismida bo'ladi. Sherigi o'ng qo'lini egib, kaftini yuqoriga ko'taradi. O'ng qo'lingizni tepada, sherikning o'ng qo'lining bilagini ichkaridan oling; bu holda sherik xuddi shu tarzda qulashni amalga oshiradigan odamning o'ng qo'lini ushlaydi. Sherikning o'ng qo'lini uning qorniga bosib, oldinga egilib, chap qo'lni sherikning o'ng qo'lidan kaft bilan pastga cho'zing.

Oyoqlaringizni oldinga siljiting - yuqoriga qarab, bog'langan o'ng qo'llaringizni aylantiring va elkangizni aylantirayotganda chap tomoningizga tushing.

Mashg'ulotlar o'ng tomonga tushganda, sherikning chap tomonida turing va chap qo'lni chap qo'li bilan ushlang (15-rasm).



15-rasm. Sherigining qo'li ustidan oshib yon tomonga tushish.

Tizza va qo'lga tayanib turgan sherigi ustidan orqa elkaga yiqilish. Shrigi tizza va qo'lga tayanib turgan holatda.

Sherikning o'ng tomonida uning orqa tomonida turish, qo'llarni oldinga cho'zish, kaftlarni pastga tushirish. Boshingizni egib, jag'ingizni ko'kragingizga bosing, sherigingizni aylantiring va chap tomoningizda orqa tomoningizga yiqiling. Gilamga kuchli zarba bilan egishni to'xtating (16-rasm).



16-rasm. Tizza va qo'lga tayanib turgan sherigi ustidan orqa elkaga yiqilish.

1.3 ASOSIY HOLATDA KURASCHISH TEXNIKASI.

Sambo kurashi asosan kurashchilarning tik holatda kurashishi bilan boshlanadi, va faqat muvaffaqiyatsiz tashlashdan keyin kurash parter holatda davom etadi. Kamdan-kam holatda sambo kurashchisi raqibini parter holatga keltiradi va og'riq ishlatib ushlab turish yoki ushlab turish bilan kurashnini o'z foydasiga yakunlaydi.

Sambo kurashining vazifasi raqibni gilamga orqa yoki yon tomon tashlashdir, buning uchun aniq g'alaba yoki ochkolar bo'yicha g'alaba taqdim etilishi mumkin. Ammo tashlashni boshlashdan oldin, kurashchi gilam bo'ylab harakatlanadi, hujum uchun qulay daqiqani tanlaydi, turli xil tortishishlarni amalga oshiradi, raqibni muvozanatdan chiqaradi va shundan keyingina tashlashni amalga oshiradi.

Kurasda oyoqlar va tananing to'g'ri yo'nalishi, to'g'ri ushlab turish va raqibni muvozanatdan chiqarish tashlash uchun muvaffaqiyatining 75% ni ta'minlaydi

1.4 ASOSIY HOLATDA HARAKATLANISH TEHNIKASI.

Sambo kurashida asosiy holat, yuqori (to'g'ridan-to'g'ri) va past holat bilan farqlanadi. Ularning har biri o'ng, chap va frontal bo'lishi mumkin.

ASOSIY HOLAT.

Yuqori yoki tik holat - bu asosiy holat hisoblanadi.

Frontal holat. Ushbu holatda kurashchining tanasi oldinga biroz egilib, oyoqlari tizzalarda egilib, yelka kengligida bir-biridan ajratilgan. Ikkala oyoq ham bir xil darajada, tananing og'irligi ikkala oyoqqa teng ravishda taqsimlanadi, ko'proq oyoqlarning old qismiga.

To'g'ri holat. Sambo kurashchisi frontal stend bilan bir xil holatda turadi, farqi shundaki, o'ng oyoq bir oyoq masofasida oldinga siljiydi, chap oyoq chapga 35 - 40 ° burchakda buriladi.

Chap holat. Kurashchi oldingi vaziyatda bir xil holatda turadi, farqi shundaki, chap oyoq bir oyog'ini oldinga surib, o'ng oyog'ining to'g'risiga o'ngga 35 - 40 ° burchakga buriladi.

Asosiy holatda kurashish paytida kurashchining tana holati ::? Bu barcha harakatlarni tezroq bajarishga imkon beradi va shuning uchun ham hujumlarni, o'chirish texnikasini va raqib hujumlariga qarshi himoyani tezroq bajarishga imkon beradi.

EGILGAN HOLAT.

Egilgan holat- himoyalaniş xususiyatiga ega.

Frontal holat. Kurashchining tanasi oldinga egilgan, oyoqlari bir-biridan ancha uzoqda va tizzalar past egilgan, qo'llar oldinga cho'zilgan.

O'ng holat. Sambo kurashchisi frontal holatda turgandek bir xil holatda turadi, ammo o'ng oyog'i oldinga surilib, tizzada past egilib, chap tomoni chapga 35 - 40 ° burchakga buriladi.

Chap holat. Sambo kurashchisi frontal holatda turgandek bir xil holatda turadi; yagona farq shundaki, chap oyoq oldinga, o'ng oyoq o'ng tomonga buriladi.

Kuraschi tanasining past pastki holatida har-hil burilishlar, raqibini gilamdan ko'tarib tashlashga, oyoqlari bilan hujum qilishga, hujumlardan tezda uzoqlashishga va qarshi hujumga tashlashga imkon bermaydi.

Asosiy holatdagi harakat yumshoq va erkin qisqa qadamlarda bajarilishi kerak. Birinchidan, etakchi oyoq harakat qiladi, tana og'irligi unga o'tkaziladi, shundan so'ng yukdan ozod qilingan ikkinchi oyoq unga ma'lum masofada joylashtiriladi va tana og'irligi unga o'tkaziladi. Ikkala oyog'ining tovonlari, hatto qisqa vaqtga ham gilam bilan aloqani yo'qotmaydi.

Oldinga harakatlanayotganda, siz turgan oyog'ingiz bilan oldinga egishni boshlashingiz va oldinda turgan oyog'ingizni bir xil masofada tashlashingiz kerak. Orqa tomonga harakatlanayotganda, tik turgan oyoq orqasida yurishni boshlang va oldinda turgan oyog'ini bir xil masofada joylashtiring.

O'ng oyog'ingiz bilan o'ng tomonga, chapingiz bilan chap tomonga harakatlaning. Harakat qilayotganda, tananing vaznini tananing holatini o'zgartirmasdan juda qisqa vaqtga bir oyoqqa uzatganligiga ishonch hosil qiling.

1.5. RAQIBNI USHLASH VA MASOFA SAQLASH TEXNIKASI.

Asosiy holatda kurashganingizda, masofa va raqibni ushlab olish juda muhim rol o'ynaydi.

Raqibni ushlab olishga qarab masofa ham aniqlanadi. **Sambo kurashida beshta masofani ajratib ko'rsatish mumkin;**

1. ushlashdan uzoq masofa - kurashchilar bir-biriga tegmaydilar;
2. uzoq masofa - kurashchilar bir-birlarini yenglaridan ushlab olishadi;
3. o'rtacha masofa - kurashchilar bir-birlarini old tomondan kiyimlaridan ushlashadi;
4. yaqin masofa - kurashchilar kiyimdan (belbog') olishadi yoki bir qo'li bilan raqibning bo'ynidan olishadi;
5. yaqin masofa; - kurashchilar bir-birlarini mahkam ushlab turishadi yoki tanasi bilan bir-birlarini siqib qo'yishadi.

Har bir kurashchi tashlashni ma'lum bir ushlashdan va ma'lum masofadan amalga oshiradi. Tutib olish uchun kurashish, usul ishlatishga tayyorgarlikning juda muhim qismidir.

Ushlaslar (zaxvat) quyidagicha qo'laniladi:

1. dastlabki, asosiy ushlab olishning boshlang'ich holati;
2. asosiy, uning yordamida tashlash amalga oshiriladi;

3. javoban – kurashchi raqibini ushlab olishiga, o'zi hujum qilganidan keyin yoki raqib hujumiga javoban qilgan harakatlari;
4. himoyalalanuvchi, raqib tomonidan qabul qilinishini qiyinlashtiradigan yoki amalga oshirib bo'lmaydigan holga keltiriladigan himoya.

Ushbu ushlashlar (zaxvat) har biri to'rtta yo'nalishda, ya'ni oldindan, mudofa, javoban (kontr) yoki asosiy sifatida ishlatilishi mumkin.

Barcha ushlashlarni ta'riflashning hojati yo'q, chunki ular boshqa qo'llanmalarda tasvirlangan. Keling, faqat ikkita vaziyatga to'xtalib o'tamiz chunki, taslashga tayyorgarlik ko'rish shu holatlarda amalga oshiriladi.

Ko'pincha sambo kurashida chap qo'l raqibning o'ng yelkasini tashqaridan yoki pastdan, tirsakka yaqinroq ushlaydi va o'ng qo'l ko'krakdagi kiyimi yoqasini yoki chap tizzasini ushlaydi. Ta'riflangan vaziyat o'ng tomondan ushlash va o'ngga oldinga hujum deb ataladi.

Raqibning chap qo'lini tashqi tomondan yoki pastdan, tirsakka yaqinroq va chap qo'lni o'ng tomonga ushlash - ko'krakdagi ko'ylagi yoqasi yoki o'ng bilagi chap tutqich deb ataladi va chap qo'l bilan - chap tomondan hujum deb ataladi.

Ushbu vaziyalardan deyarli barcha tashlamlarni har qanday holatda bajarish mumkin.

Ushlashlar kuchli bo'lishi kerak, shunda har qanday vaqtda qo'llaringiz bilan kerakli harakatlarni amalga oshirish mumkin, ammo qo'zg'aluvchan, charchamaydigan va raqib harakatlarining sezishga halaqit bermasligi kerak.

1.6 RAQIBNI MUVOZANATDAN CHIQRISH TEXNIKASI.

UMUMIY KO'RSATMALAR.

Tashlashni o'rganishdan oldin, sambo kurashi bilan shug'ullanuvchi har bir kishi to'g'ri harakatda bo'lishni, gilam atrofida harakatlanishni o'rganishi, tashlash uchun qanday qulay lahzalar borligini tasavvur qilishi va bunday qulay sharoitlarni yaratishi bilishi kerak.

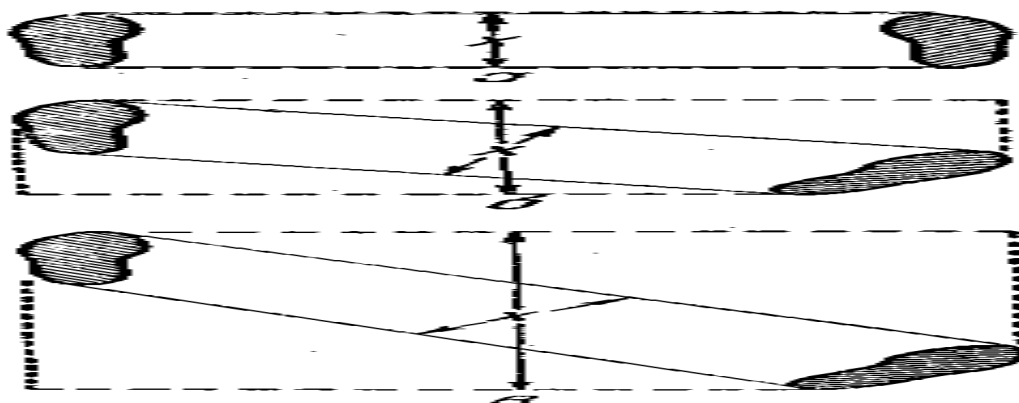
Sambo bo'yicha har bir kurashchi muvozanatdan chiqarishning barcha asosiy usullarini o'rganishi va tashlashni o'rganishni o'rganib chiqqach, tashlashni o'rganishni davom ettirish osonroq bo'ladi. Kurashchilar tashlashni o'rganish uchun ko'proq mashq qilishi, tashlashni o'zini o'rganishga emas, balki usulni aniq o'rganishga ko'proq ahamiyat berishlari kerak.

Kurashchining mahorati ko'p jihatdan tashlash uchun qulay sharoit yaratish qobiliyatida namoyon bo'ladi. Uning harakatlari bilan raqibni bir muncha vaqt muvozanatni yo'qtaslashga, bir oyoq ustida turishga yoki tanasining og'irlik markazidan tashqariga chiqishiga majbur qilish kerak. Hujumchi raqibning bu harakatini kuchaytirib, o'zi xohlagan tomonga tashlash yoki raqib tomonidan

berilgan muvozanatni tiklash uchun qarshilikdan foydalanib, qarama-qarshi yo'nalishga tashlash kerak.

Shunday qilib, kurashdagi barcha usullar raqibning harakatini rivojlantirishda yoki hujumchining har qanday harakatlariga qarshilik ko'rsatish orqali amalga oshiriladi.

Kuch ishlatish, raqibning harakatsizligi, raqib tanasining og'irligi yo'nalishi tashlashni engillashtiradi. Shu bilan birga, hujumchining o'zi xavfsiz holatda bo'ladi. Muvaffaqiyatsiz bajarilgan usul barqaror vaziyatni yo'qotib qo'ygan taqdirda, hujum qiluvchi raqibga o'zaro javobni qo'llash juda qiyin. Agar tananing og'irlik markazidan tushirilgan perpendikulyar tayanch davrasidan tashqariga chiqmasa, kurashchining holati barqaror bo'ladi (**17-rasm**). Rasmda 17a baland frontal asosiy holat ko'rsatilgan; tana vazni ikkala oyoqqa ham teng taqsimlangan. Rasmda -17 asosiy holatni almashtirishda asosie tayanch maydonining o'zgarishini ko'rsatadi: b - chap yuqori holat, c - chap pastki holat. Har bir raqamning o'rtasidagi xoch (diagonal) chorrahadan iborat bo'lib, yuqorida bu kurashchi tanasining og'irlik markazi hisoblanadi.



17-rasm. Har-hil holatlarda tayanch maydoni.

Rasmlardan ko'rinib turibdiki, sambo kurashchisi asosiy holatlarda qarshilik ko'rasata oladi, old va orqa yo'nalishlarda esa zaifroq.

Asosiy holatlarda (chap yoki o'ng) nisbatan kurashchi kuchli, old va orqa yo'nalishlarda nisbatan zifroq, oldingi va orqa chap yon tomon yo'nalishi bo'yicha zaifroq bo'ladi. Ushbu yo'nalishlarda barqarorlikni tiklash uchun oldinga yoki orqaga qisqa qadamlar bilan tezda tiklanish mumkin.

Pastki holatda (chapda yoki o'ngda) kurashchi o'ng old va chap orqa yo'nalishi bo'yicha kamroq barqaror va tezda muvozanatni tiklay olmaydi, chunki oyoqlari bir-biridan juda uzoqda, shuningdek uning tanasining og'irlik markazi joylashgan joydan uzoqda bo'ladi. Muvozanatni tiklash uchun u katta qadamlar qo'yishi va oyog'ini gilamdan kuchli itarishi yoki raqibiga osilishi kerak, shu bilan raqibiga hujum qilish uchun qulay sharoit yaratadi.

Yoqorida aytilganlarning barchasidan xulosa qilishimiz mumkinki, yuqori (chap yoki o'ng) nolatlarda tashlash uchun eng qulay asosiy holat hisoblanadi, balki eng qulay vaziyat hisoblanadi, raqibni muvozanatdan chiqarishga va raqib hujumlariga qarshi harakat qilib o'z yo'nalishini saqlab qolish uchun qulaydir.

Har bir sambo kurashchisining vazifasi yaxshi ushlab turish (zaxvat), raqibni bo'shatish va tashlashni o'rganishdir. Ammo kurashchilar bu muammoni turli yo'llar bilan hal qilishadi.

Asosan uchta usul qo'llaniladi:

1. o'z kuchidan foydalanish;
2. kuch ishlatish va raqib harakati va kuchidan foydalanish;
3. o'z kuchidan raqib harakatlarining kuchi va harakatsizligi bilan birgalikda foydalanish, harakatiga qarshi (kontr priyom).

Dastlabki ikkita usulni qo'llagan sambochilar alohida kurashlarda muvaffaqiyat qozonishlari mumkin, ammo ular katta musobaqalarda yuqori sport natijalarini namoyish eta olishmayapti.

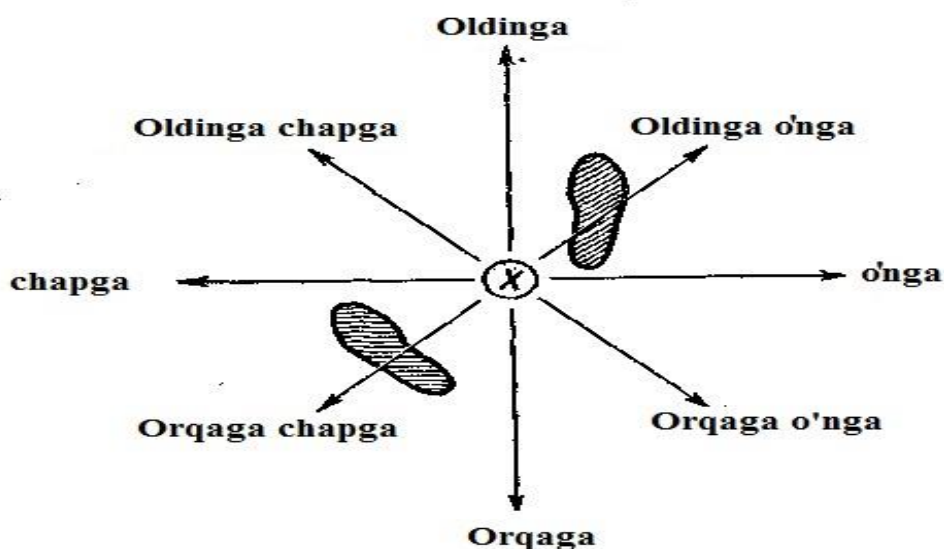
Uchinchi usul - bu kurashchi raqib harakatlarining kuchi va harakatsizligidan foydalansa va o'z harakatlarini bir yo'nalishda olib borsa: u raqibni osongina muvozanatlashtiradi yoki katta kuch bilan qarama-qarshi yo'nalishda harakat qilishga majbur qiladi.

Biz ushbu harakatlarni misollar yordamida tahlil qilamiz.

1-misol. Hujumchi o'ng qo'lida turgan raqibni chap qo'li bilan oldinga tortadi va qarshilik ko'rsatganda keskinlikni to'xtatadi. Shu tarzda, u raqibni orqaga suyanishga majbur qiladi va raqib avvalgi holiga qaytishga harakat qilganda, hujum qiluvchini harakatiga qarab yana o'sha yo'nalishga tortadi. Raqib osonlikcha muvozanatsiz bo'ladi.

2-misol. Hujumchi to'g'ri holatda turgan raqibni oldinga tortadi va qarshilik ko'rsatganda uni keskin ravishda raqibning yo'nalishi tomon itaradi. Raqib bu holatda osongina muvozanatsiz bo'ladi.

Raqibni muvozanatdan chiqarishning ushbu ikkala usulini, raqibning kuchi va raqib harakatining kombinatsiyasidan kelib chiqib, raqibning holati va harakatlarining yo'nalishiga qarab, barcha sakkizta asosiy yo'nalish bo'yicha foydalanish mumkin (**18-rasm**).



18-rasm. Sambochining asosiy harakatlarda yo'nalishi.

Berilgan misollarda, raqib holatini o'zgartirmasdan hujumchining hujumiga qarshi turdi, lekin agar u oldinga yoki orqaga qadam qo'ysa, u ham bir muncha vaqt barqaror holatni yo'qotadi va bu hujumkor tomonidan ishlatilishi mumkin. Bundan tashqari, raqib o'zini o'ng orqa va chap oldinga yo'nalishda beqaror holatga keltiradi va hujumkor chap oyoq bilan qadam bosib, tanasini chap oyog'iga o'girib yoki oldinga egilib, qo'llari bilan tortish yo'nalishini (surish) yo'nalishini o'zgartirib, uni bu yo'nalishlarda muvozanatlashi mumkin. - chap tomonga, raqibni o'ng orqa tomonga surib.

Shunday qilib, raqib uchta usulda muvozanatsiz bo'lishi mumkin;

1. qo'llari bilan tortish yoki surish
2. qadam tashlash (yurish)
3. tanani burish yoki burilish.

Ko'pincha, muvozanatsizlik ikki yoki uch usul bilan birgalikda amalga oshiriladi. Masalan, ketma-ket bir harakatni ketma-ket bajarib, oldinga bir qadam qo'yishingiz, qo'llaringiz bilan orqaga itarishingiz va tanangizni oldinga egishingiz mumkin. Bunday holda, bir yo'nalishda harakat qiladigan ikki yoki uchta kuchning bir tomonga qo'llanishi va qisqa vaqt ichida raqibga ularga teng kuch bilan qarshi turish va barqaror holatni saqlab qolish qiyin bo'ladi.

Raqibning passiv va faol qarshiligini engish va uni asosiy holatdan chiqarish juda qiyin ish. Raqibni muvozanatdan chiqarish uchun, hujumchi ko'plab mushak guruhlarini (qo'llar, oyoqlar,) kuchini qo'llaydi va raqibni harakatining holatidan foydalanib, yuqori tezlikda harakat qiladi.

Usullarni qo'llashlashda qo'llar, oyoqlar va tananing harakatlarini alohida tahlil qilamiz.

Hujumni tayyorlash va o'tkazishda qo'l harakati juda muhim rol o'ynaydi. Albatta, taslashni o'rganish va o'tkazishda oyoqlarning va butun tana

harakatlarining ahamiyatini e'tibordan chetda qoldirmaslik kerak, faqat hujumchining qo'li raqibga topshiriladi. Qo'llar kurashni olib boradigan kurashchilar o'rtasidagi rishtadir. Hujumchi raqibning engil harakatini (tortishish yoki bosimni) his qilishi va ularga darhol javob berishi kerak: qo'llarning qisqa keskin harakatlari bilan, oyoq va tananing harakatlarini ketma-ket ravishda bog'lab, raqibni muvozanatlashtiradi va qisqa vaqt davomida individual mushak guruhlari tinchlanib, tezda taslashni davom etish zarur.

Ko'pgina kurashchilarning jiddiy xatosi shundaki, ular darhol raqibni barqaror holatdan chiqargandan so'ng, individual mushak guruhlari bo'shashmasdan, taslashga harakat qilishadi. Bu taslash paytida hujumchining harakatini sekinlashtiradi.

Taslash faqat kuch bilan va katta texnik xatolar bilan amalga oshiriladi, ko'pincha taslash umuman ishlatilmaydi va shunda raqib tez o'z holatini o'zgartirib qarshi hujumga o'tadi. Raqibni muvozanatdan chiqargandan so'ng, qanday tashlashni bilmagan kurashchilar faol hujumkor uslubda kurashishdan qo'rqishadi va kurashning samaradorligi va go'zalligini sezilarli darajada kamaytiradi.

Agar qo'llar raqib bilan asosiy bog'lovchi bo'g'in bo'lsa, unda kurashda oyoqlar ham juda muhim vazifani bajaradi. Oyoqlar kurashchini gilamda harakat qilishning asosiy vositasidir va mashq usullarini (aldamchi harakatlar) bajarish va qo'l va tana bilan tashlashdir. Kurashchilar tanani chapga, o'ngga, aylana shaklida aylantirishda, diqqatni raqib kesib o'tgan (supurish, ushlab), ko'tarish mexanizmi (to'ntarish paytida, yelkalari va boshlar ustidan tashlanadigan), raqib ostidan qo'llab-quvvatlovni uzadigan mexanizm bo'lib xizmat qiladi (supurish, ilgaklar).

Hujumni tayyorlashda oyoqlarning holati juda muhim rol o'ynaydi: u raqibni muvozanatdan chiqarib tashlashni tayyorlaydi yoki kuchaytiradi, qo'llar tomonidan amalga oshiriladi va raqib tomonidan amalga oshiriladigan hujumlar paytida xavfsizlikni ta'minlaydi.

Raqibni muvozanatdan shiqarish paytida gilamda yurish raqibga yanada ko'proq ta'sir o'tkazib, uni yo'qolgan muvozanatni tiklash imkoniyatidan mahrum qilish uchun zarurdir. Harakat paytida raqibga ta'sirini kamaytirmasligi kerak, aksincha uni tortish yoki qo'llari bilan surish, burish, burilish yoki burilish, oyoqqa urg'u berish orqali uni kuchaytirish kerak.

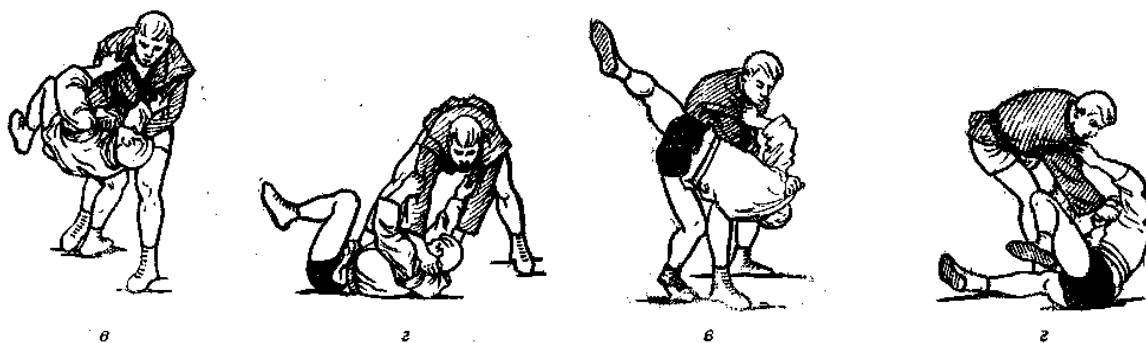
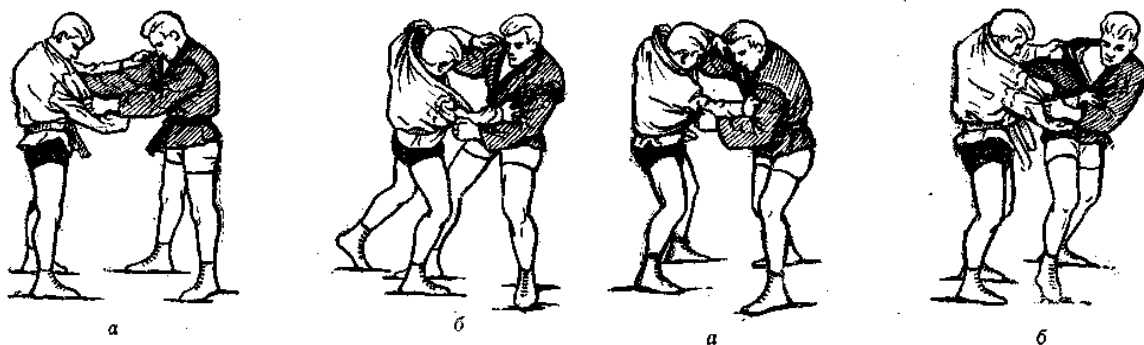
Ba'zan sambo kurashchilari raqibni muvozanatdan chiqaribda va tashlash jarayonida qo'pol xatoga yo'l qo'yadilar. Tashlash uchun harakat paytida raqibga ta'sirni kuchaytirish o'rniga, ular ilgari qo'llanilgan harakatlarni susaytiradi. Ayni paytda ular bir muncha vaqt sust vaziyatga tushib qolishadi va shu bilan raqibga yo'qolgan sust holatini tiklash va hatto hujumni davom ettirish uchun imkoniyat berishadi. Nafaqat raqibni qisman yo'qolgan holatda ushlab turish, balki tanani harakatga keltirib, burish yoki burish orqali o'zning asosiy holatini ta'minlashni biladigan kurashchi har qanday raqib bilan raqobatlashishda muvaffaqiyat qozonishi mumkin.

Raqibni muvozanatdan chiqarganda, hujumchining tanasi qo'llar va oyoqlardan kam rol o'namaydi. Burilishlar paytida, yuqori elka qo'l harakatining kuchi va amplitudasini oshiradigan, tananing og'irligi bilan raqibga ta'sir qiladigan qo'l vazifasini bajaradi. Tana, shuningdek, raqibni oshirib tashlaydigan rolni (orqa tomondan elkasiga tutib, elkaning ostidan kirib tashlaydi, elkalaridan oshirib tashlaydi) va ko'tarish mexanizmi (orqaga tashlaganida, ag'darilganda) katta ahamiyatga ega.

QO'L HARAKATI BILAN RAQIBNI MUVOZANATDAN CHIQRISH.

1.Ortga - pastga tashlashlar. Chap qo'lingiz bilan raqibingizni pastga - oldinga, o'ng qo'lingiz bilan elkasini orqaga itaring. Bu raqibni elkalarini chapga, orqaga suyanib, tananing og'irligini tovonga o'tkazishga majbur qiladi. Unga kuchli qadam bilan orqaga qadam tashlashga imkon bermasdan, bir yo'nalishda yoki boshqa tomonga burilishni taqiqlang. Keyin chap oyog'ingiz bilan bir qadam tashlang va qo'lingizni xuddi shu yo'nalishda bosishni to'xtatmasdan uni o'ng oyog'ingizning tashqi tomoniga qo'ying. Tezda o'ng oyog'ingizni raqibning oyoqlari orasiga qo'ying, tanani oldinga siljitish orqali bosimni oshiring va qo'llaringiz bilan bosib, raqibingizni orqa tomoniga suring.

Oyoqlarning harakatlari boshqa ketma-ketlikda bajarilishi mumkin: birinchi navbatda o'ng oyoq bilan, so'ngra chap bilan qadam qo'ying. Old tomondan past turgan holda chap oyog'ingizni raqibning oyoqlari orasiga qo'ying va o'ng oyog'ingizni yonma-yon qo'ying (**19-rasm**).



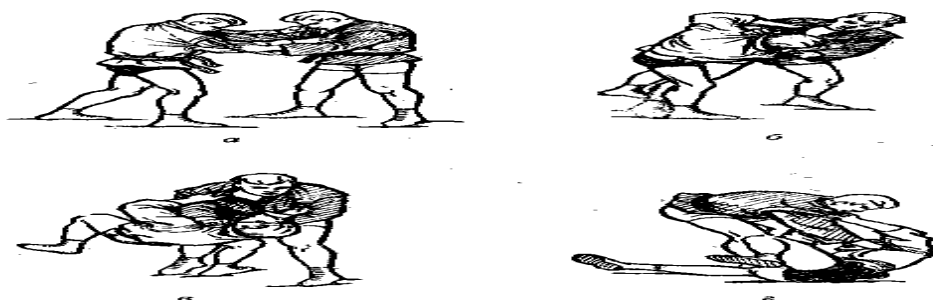
19-rasm. Ortga va pastga tashlash.

20-rasm. Oldinga tashlash.

Qo'llarni tirsaklarga egib, raqibni o'zingizga torting, shu bilan birga o'ng oyog'ingiz bilan o'ng tomonga qadam qo'ying va shu bilan raqibni oldinga eging; raqib tana og'irligini oyoqqa uzatib, hujumchini chap yelkasiga qo'yadi. Ayni paytda o'ng oyog'ingiz bilan ichkariga soling va chap oyog'ingizni o'ngga qo'yib, tanani chapga, raqibning harakat yo'nalishi bo'yicha aylantiring. Shu bilan birga, qo'llarning harakat yo'nalishini o'zgartiring: chap tomonni pastga - chapga, o'ng tomonda raqibning chap yelkasini yuqoriga - oldinga itaring (**20-rasm**).

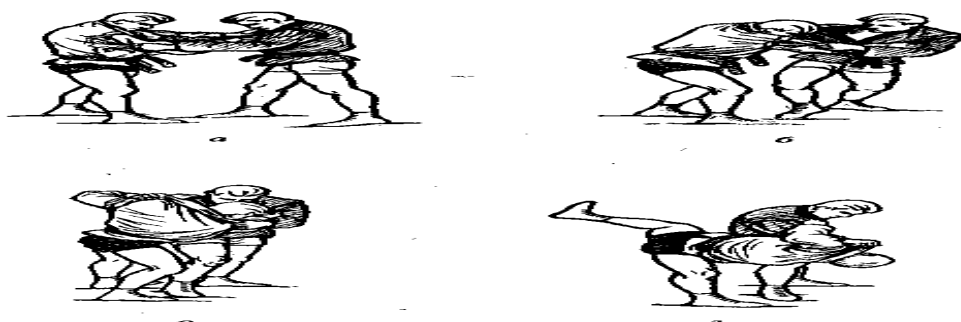
3.Ort tomonga tashlash. Chap qo'lingiz bilan raqibingizni pastga tushiring, o'ng qo'lingiz bilan orqaga bosing. Shu bilan birga, chap oyog'ingizni oldinga - raqibning o'ng oyog'ining tashqarisidan chapga va o'ng oyog'ini oldiniga qarab turing. Shu bilan birga, qo'llarning yo'nalishini o'zgartiring: ikkala qo'lingiz bilan orqaga - pastga bosing.

Ushbu texnikaning birinchi bosqichida raqib asosan chap oyoqning uchida va o'ng oyog'ining to'voni ustida turadi. So'nggi bosqichda raqibning chap oyog'ining uchi ham bo'shatiladi; Raqib ikkala oyog'ining poshnasida turadi va orqa tomonga yiqilishda davom etib, chalqanchasiga tushadi (**21-rasm**).



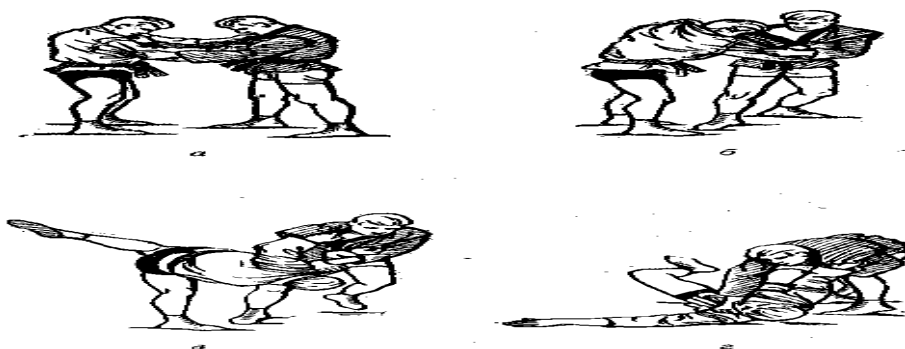
21-rasm. Ortga tashlash.

4.O'ngga - oldinga tashlash. Chap qo'lingiz bilan raqibning o'ng qo'lini yon tomoningizga torting, shu bilan uni o'ng oyog'ining barmog'iga turishga majburlang va shu bilan o'ng qo'lingizni chap qo'lga bosing. Raqib o'ngga - chapga o'girilganda, chap oyog'ini o'ng oyog'ining orqasiga, oyoq barmog'iga qo'ying va tanani chapga burib, qo'l harakatlarini tezda o'zgartiring - ikkala qo'l bilan raqibni teskari tomonga - oldinga siljiting; u orqa tomoniga yiqilib tushadi (**22-rasm**).



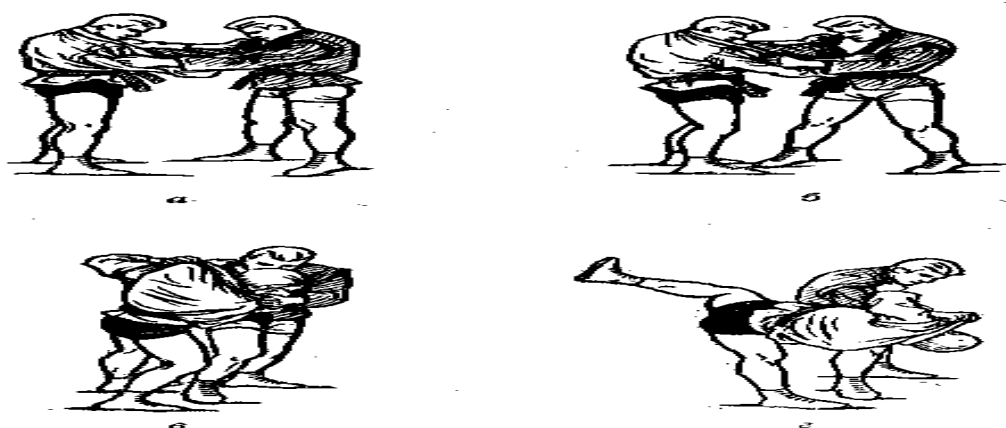
22-rasm. O'nga va olginga tashlash.

5.O'ngdan oldinga tashlash. Chap qo'lni tortib, raqibni o'ng oyog'ida turishga majburlab, o'zingizga torting. Shu bilan birga, o'ng oyog'imni bosib, chap tomonga, o'ng qo'l bilan raqibning chap yelkasini teskari tomonga - pastga egish uchun aylantiraman. Raqib o'ngga va yiqilib tushadi (**23-rasm**).



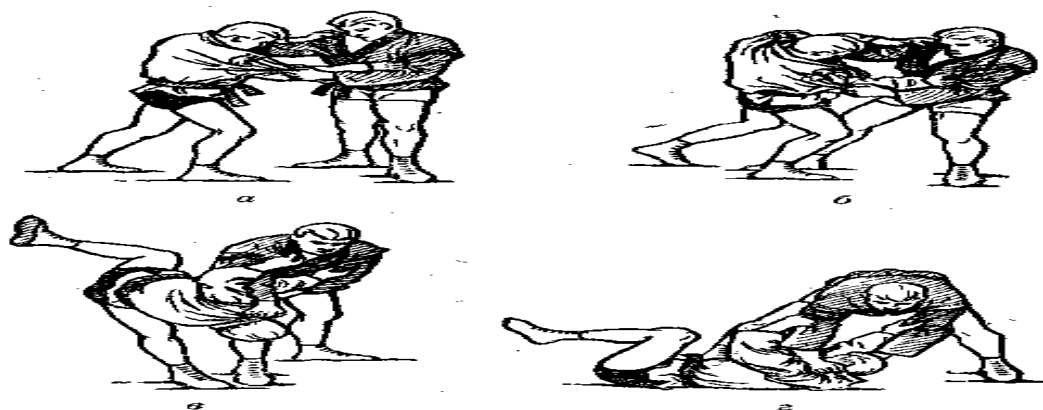
23-rasm. O'ngdan oldinga tashlash.

6.O'ng tomondan oldinga tashlash. Raqibingizni ikkala qo'lingiz bilan pastga (pastga qarab) chap tomoningizga torting, chap qo'lingiz bilan o'ng tomondan biroz kuchliroq torting. Raqib o'ngga buriladi - havoda burilib, orqa tomoniga tushadi (**24-rasm**).



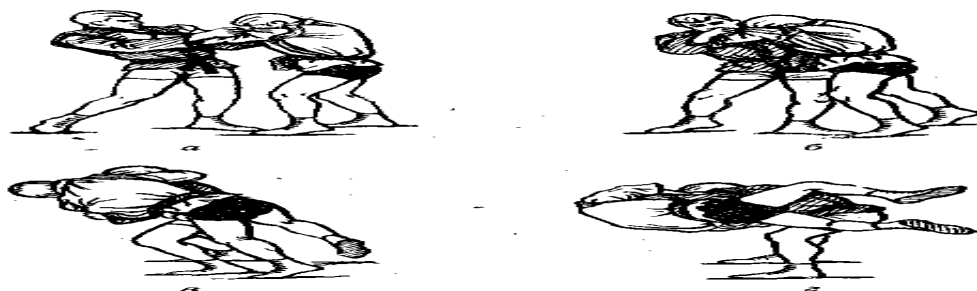
24-rasm. O'ng tomondan oldinga tashlash.

7.O'ng tomonga tashlash. Chap qo'lingiz bilan raqibingizni chap tomoningizga qarab pastga tushiring, o'ng qo'lingiz bilan chap yelkangizda uni orqaga - yuqoriga itaring. Raqib tananing og'irligini o'ng oyoqqa uzatganda va o'ngga - oldinga burilsa, o'ng qo'lning yo'nalishini o'zgartiring: chapga - pastga (chapga - oldinga - pastga) egilib turing. Raqibni xujumini chap tomoniga tortadigan chap qo'lingiz bilan oldinga - o'ngga egilib, o'ng qo'lingiz bilan uni havoda burib, orqa tomoniga yiqilishga majburlang (**25-rasm**).



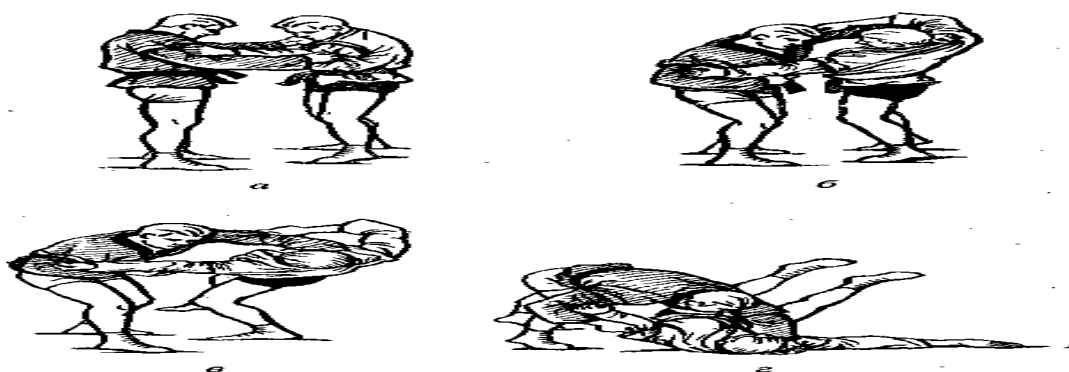
25-rasm. O'ng tomonga tashlash.

8.Oldinga tashlash. Kurashchilar chap xujumkor holatda. Raqibni ikkala qo'lingiz bilan oldinga va yoqoriga torting uni oyoq uchida turishga majbur qiling o'ng oyog'ingizni chapga va orqaga oling. O'ng oyoqni o'rnatish bilan bir vaqtda, o'ng qo'lning yo'nalishini o'zgartiring: chap qo'lini keskin pastga torting, shunda raqib tanasining og'irligini chap oyoqqa uzatadi. Chap qo'lingiz bilan bir yo'nalishda harakatlaning, bu raqibning o'ng oyog'ini ko'taradi. Shundan so'ng, qo'llarning yo'nalishini yana o'zgartiring: raqibni tanasining og'irligini chap oyog'ining uchiga o'tkazishga majbur qilib, uni o'ng tomonga oldinga siljiting va chapga - rad qilib, o'ngga - pastga itaring. Raqib havoda aylanib, orqa tomoniga yiqilib tushadi (26-rasm).



26-rasm. Oldinga tashlash.

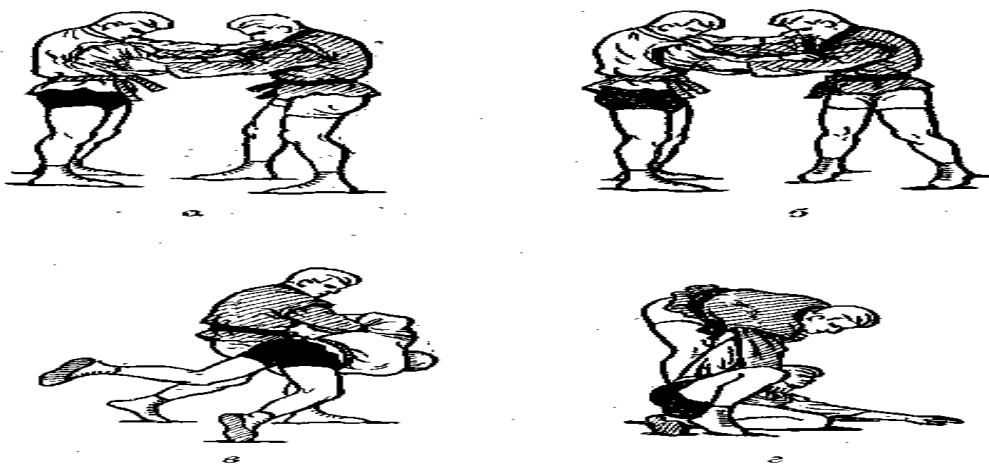
9.Orqaga - yon tomonga tashlash. Kurashchilar chap xujumkor holatda. O'ng qo'lingiz bilan raqibni teskari tomonga - pastga, o'ng tomonga, chap qo'lingiz bilan chap elkangizni to'g'ri orqaga torting. Raqib aylangach, o'ng oyog'ingizni oldinga - o'ngga (tashqi tomondan raqibning chap oyog'idan) qo'ying va shu bilan birga tananing og'irligini o'ng oyoqqa qo'llarning yo'nalishini o'zgartirish uchun o'tkazing: tanangizning harakat yo'nalishi (egilib) bilan ikkala qo'lingiz bilan tanangizni teskari tomonga - o'ngga - pastga bosing. Raqib tanasining og'irligini tovonga uzatib, orqa tomonga egilib, tananing orqaga burilishi bilan orqa tomonga tushadi.



27-rasm. Orqaga - yon tomonga tashlash.

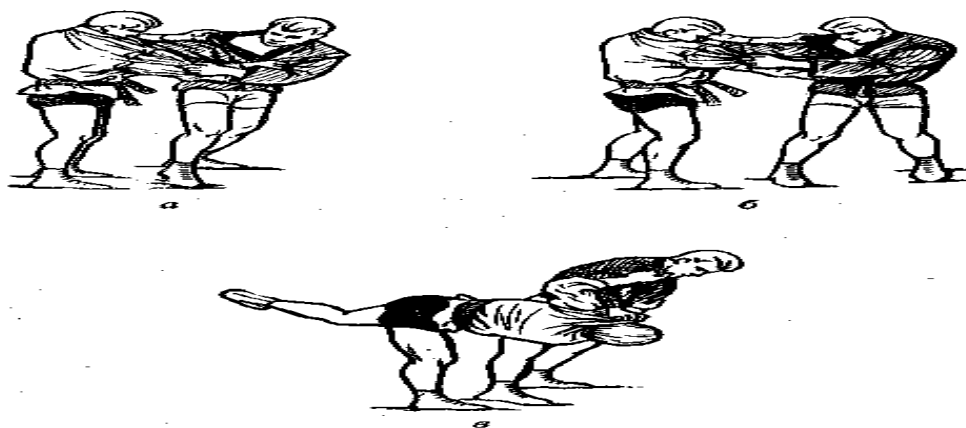
Raqibni oyoq poshnalariga urish tananing tez va aniq harakatlanishi bilan amalga oshirilishi kerak, shunda hatto hujum qiluvchining qo'llari yo'nalishini o'zgartirgan paytda ham u orqaga o'girilib, asosiy holatini egallay olmaydi (**27-rasm**).

10.Yon tomonga taslash. Chap oyog'ingiz bilan chap tomonga qadam qo'ying va bir vaqtning o'zida ikkala qo'l bilan raqibni chapga - pastga torting. Raqib tanasining og'irligini o'ng oyog'iga o'tkazadi va o'ng tomonga og'adi. O'ng oyog'ingizni chapga qo'ying va uni itarib, elkangizni chap tomonga burang, ikkala qo'lning harakat yo'nalishini o'zgartiring: chap tortish pastga, o'ngga - chapga - pastga. Raqib oldinga - yon tomonga engashib, ag'darilib, orqa tomoniga yiqilib tushadi (**28-rasm**).



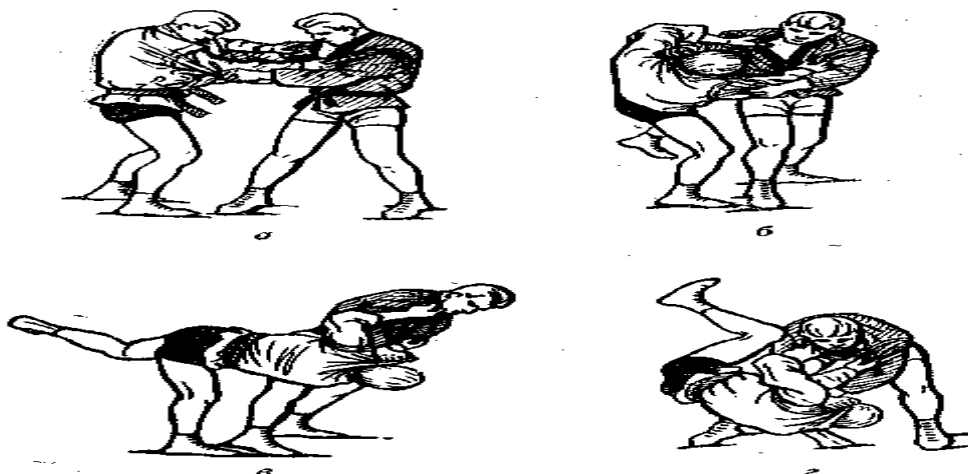
28-rasm. Yon tomonga taslash.

11.Oldinga - pastga tashlash. Raqibni oldinga egilib, oyoq uchlariga turmaguncha, ikkala qo'lingiz bilan pastga torting. Shundan so'ng, qo'llar harakatlarining yo'nalishini o'zgartiring: uni chap qo'l bilan o'ngga - yuqoriga, o'ngda - yuqoriga va chapga - pastga torting. Raqib tanasining og'irligini chap oyog'ini og'irlikdan ozod qilib, o'ng oyog'ining uchiga o'tkazadi; bu vaqtda hujumchi tanani chap tomonga burib, o'ng qo'lini xuddi shu yo'nalishda itarib, raqibni orqasiga va yiqilishiga majbur qiladi (**29-rasm**).



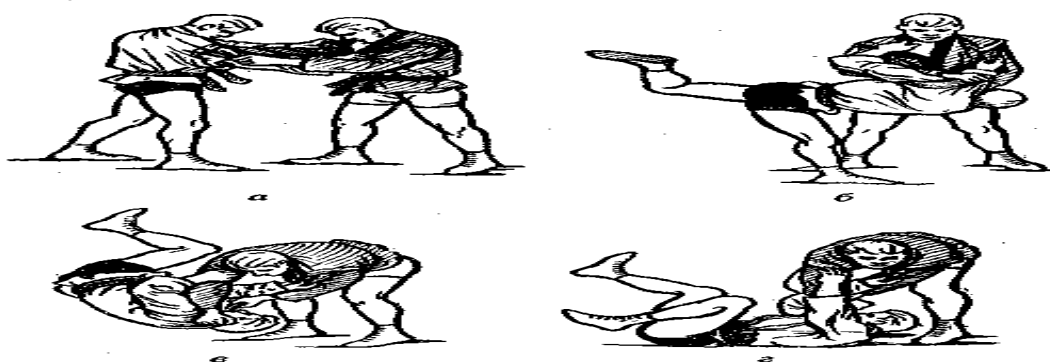
29-rasm. Oldinga - pastga tashlash.

12.Oldinga - yon tomonga tashlash. Chap qo'lingiz bilan raqibni teskari tomonga - pastga, chap tomoningizga, o'ng qo'lingiz bilan orqangizni o'ngga - pastga itaring. Raqib engashishi bilan chap oyoqni o'ng oyog'ining orqasiga qo'ying, bosh barmog'ini chapga, chap tomonga esa raqibning harakat yo'nalishiga qarating. Shu bilan birga, chap qo'lning harakat yo'nalishini o'zgartiring: oldinga - yuqoriga (yoki to'g'ri oldinga). O'ng qo'lingiz bilan raqibni shu yo'nalishda itarishda davom eting. Raqib oldinga siljiydi - o'ngga, havoda aylanib orqasiga yiqilib tushadi (**30-rasm**).



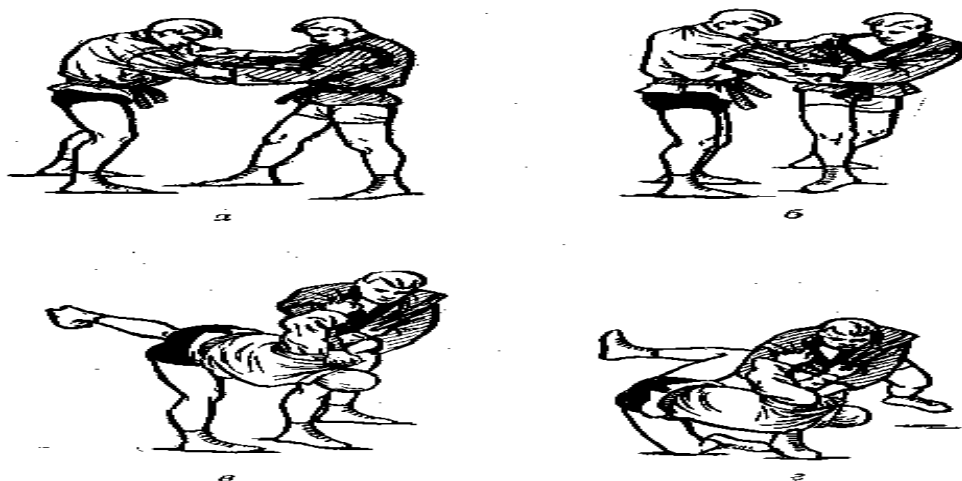
29-rasm. Oldinga - yon tomonga tashlash.

13.Yon tomonga tashlash. Chap qo'lingiz bilan raqibni pastga, o'ng qo'lingiz bilan o'ngdan chapga yuqoriga (chap yelkangizga) tez harakatda torting. O'ng qo'lning harakati, raqibni tutish paytida yoki zaif tutish bilan bir zumda amalga oshiriladi. Raqib egilgandan so'ng, qo'llarning yo'nalishini o'zgartiring: o'ngni yuqoriga - o'ngga - orqaga (qo'lingizni o'ng elkangizning yo'nalishi bo'yicha to'g'rilab, davom eting), raqibni sizga nisbatan (yonboshda) yanada ko'proq burishingiz va chap tomonni o'ngga - pastga siljiting. Raqib tanasining og'irligini o'ng oyog'iga o'tkazadi va havoda aylanib, orqasiga yiqilib tushadi (**31-rasm**).



31-rasm. Yon tomonga tashlash.

14.Oldinga - yon tomonga tashlash. Ikkala qo'lingiz bilan raqibni to'g'ri oldinga siljiting, u oldinga egilib, tanasining og'irligini o'ng oyog'iga yoki ikkala oyog'ining barmoqlariga o'tkazmaguncha. Shu bilan birga, chap oyog'ingizni o'ng oyog'ingizning orqasidagi barmoq ustiga qo'ying va raqib harakati yo'nalishi bo'yicha chap tomonga o'tkazing. Chapga burilib, ikkala qo'lning harakat yo'nalishini o'zgartiring: chap bilan, o'ng oyog'i bilan oldinga qadam tashlamasligi va assiy holatini egallamasligi uchun, chap qo'li bilan raqibni keskin ravishda oldinga - pastga (chap tomoniga) torting, o'ng qo'li bilan egilib chapga - pastga bosing. Chap oyog'ingizni almashtirib, tanangizning og'irligini chap oyog'ingizga o'tkazing va oldinga egilib, elkama-belbog'ni chapga burib, itarish kuchini oshiring (**32-rasm**). Raqib tanasining og'irligini o'ng oyog'iga o'tkazadi va havoda aylanib, orqasiga yiqilib tushadi.



32-rasm. Oldinga - yon tomonga tashlash.

15.Oldinga - yon tomonga tashlash. O'ng qo'lingiz bilan pastga, chapga - o'zingizga qarab bir oz yuqoriga qarab torting. Raqib o'ngga - oldinga suyanishni boshlaydi. Bu vaqtda chap oyog'ingizni o'ng oyog'ingizning orqasidan oyoq barmog'iga qo'ying va raqibning harakat yo'nalishi bo'yicha yuzga aylanishi uchun chap tomonga buriling. Shu bilan birga, ikkala qo'lning harakatlarining yo'nalishini o'zgartiring: chap qo'l bilan arkada yuqoriga qarab harakat qilinganda va o'ng

tomonga itarish bilan diagonal ravishda - orqaga pastga tushing, raqibni orqa tomoniga yiqilib tushiring (**33-rasm**).



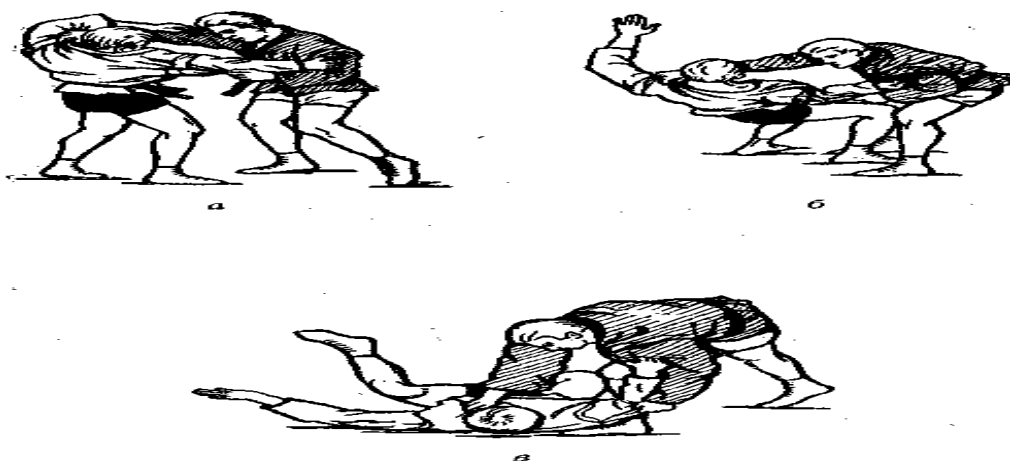
33-rasm. Oldinga - yon tomonga tashlash.

16.Oldinga - yon tomonga tashlash. Ikkala qo'lingiz bilan raqibingizni chap oyog'ingizning tashqi tomoniga qarab pastga (oldinga - pastga) torting. Raqib oldinga - o'ngga egilib, oyoq barmoqlariga (frontal holat - o'ng oyog'iga ko'proq yuk tushadigan) yoki o'ng oyoqqa turadi. Shu bilan birga, ilgari tasvirlangan usulda chap oyog'ingizni o'ng oyog'ingiz orqasiga qo'ying va yuzingizni raqib harakati yo'nalishi bo'yicha aylantiring. Ikkala qo'lingiz bilan raqibni shu tarzda torting, chap oyog'i gilamdan uzilmaguncha, keyin tanasi og'irligi to'liq o'ng oyog'iga o'tadi, u ochiladi va orqa tomoniga yiqilib tushadi (**34-rasm**).



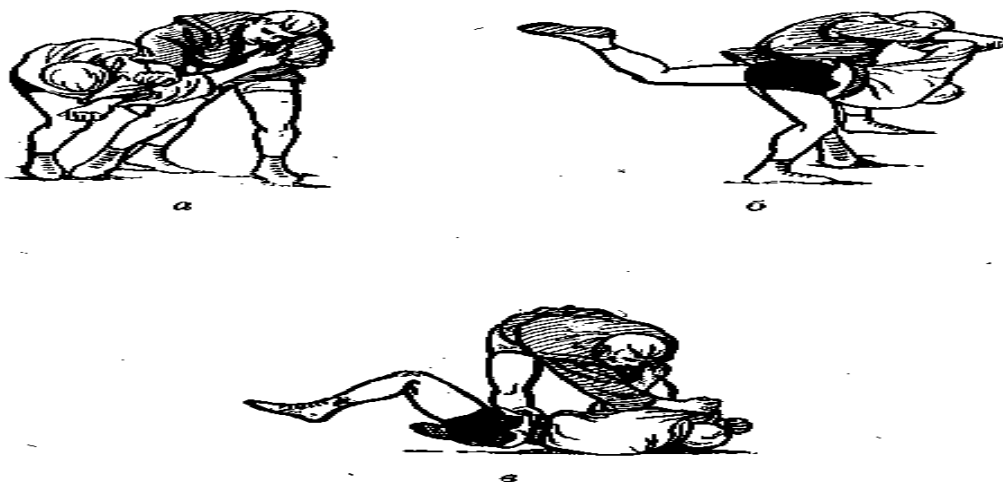
34-rasm. Oldinga - yon tomonga tashlash.

17.Orqaga - yon tomonga tashlash. O'ng qo'lingiz bilan pastga, chapingiz bilan pastga qarab torting. O'ng oyog'ingizni oldinga siljiting va uni raqibning oyoqlari orasiga, o'ng oyog'iga yaqinroq joylashtiring va darhol tanangizning og'irligini unga o'tkazing. Bunday holda, chap qo'lingiz bilan oldingidek, biroz yuqoriga torting, o'ng qo'lingiz bilan raqibingizni orqaga va chapga - pastga itaring. Raqib o'ngga - orqa tomonga tushadi (**35-rasm**).



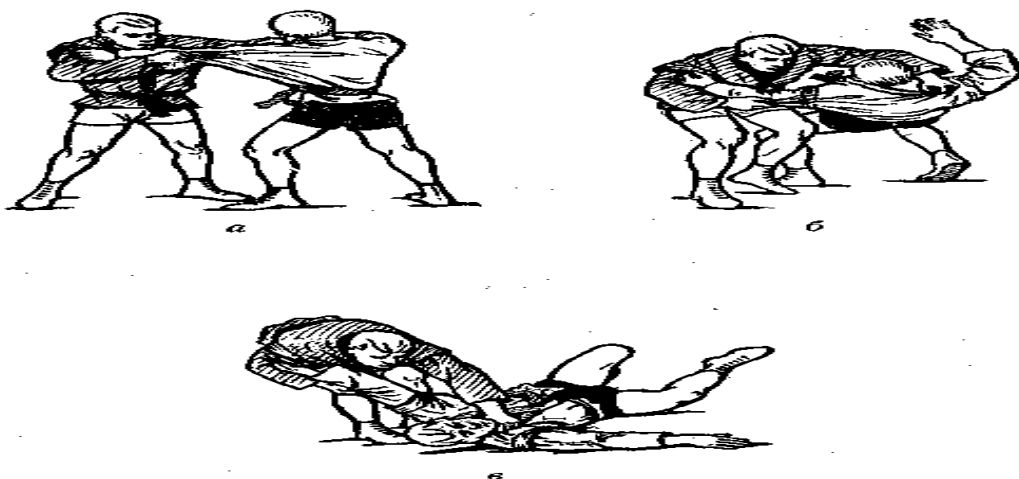
35-rasm. Orqaga - yon tomonga tashlash.

18.Yon tomonga tashlash. Pastki tomondan ushlang (bosh barmog'ingiz bilan) va ikkala qo'lingiz bilan raqibning qo'llarini ushlang (tirsaklaridan yaxshiroq). Chap qo'lingiz bilan raqibning o'ng qo'lini pastga va o'ngga torting. O'ng qo'lingiz bilan chap qo'lingizni yuqoriga va chapga-pastga harakatlantirib, raqib qo'llarini kesib o'tishga o'xshash harakatni bajaring. Raqib tanasining og'irligini o'ng oyog'iga o'tkazadi va chap tomonini yengillashtiradi. Chap oyog'ingizni o'ng oyog'ingiz orqasida oyoq barmog'iga qo'ying va tananing og'irligini raqibning harakat yo'nalishi bo'yicha chapga yuziga aylantiring. Qo'llar bir xil yo'nalishda harakat qilishadi. Raqib o'ng oyog'ini burib, orqa tomoniga yiqilib tushadi (**36-rasm**).



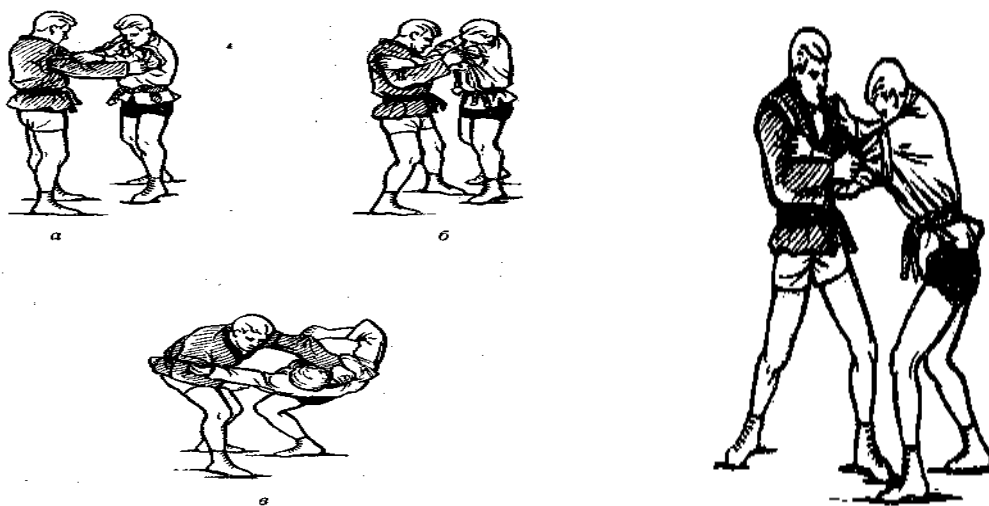
19.Ortga tashlash. Kurashchilar chap xujumkor holatda.. Ikkala qo'lingiz bilan raqibni oldinga - o'ngga va yuqoriga (chap elkangiz yo'nalishi bo'yicha) torting. Raqibni o'ngga - oldinga egilib, barcha og'irlikni ikkala oyog'ining uchiga o'tkazadi. Oyoqlarning va tananing kengayishi tufayli raqib dastlabki holatini (holatni) egallashga harakat qiladi. Ayni paytda qo'llar bilan tortib olishni keskin ravishda zaiflashtiring, o'ng oyog'ingizni oldinga - o'ngga, tashqi tomondan raqibning chap oyog'iga qo'yib, tanangizning og'irligini unga o'tkazing; raqibni

chap va orqa tomondan ikkala qo'lingiz bilan bosing. Raqib kuchli orqaga burilib, orqa tomoniga yiqilib tushadi (37-rasm).



37-rasm. Ortga tashlash.

20.Orqaga - yon tomonga tashlash. Kurashchilar chap oldingi holatdagi yo'nalishda. Ikkala qo'lingiz bilan raqibni oldinga - o'ngga va yuqoriga (chap yelkangiz yo'nalishi bo'yicha) torting va oyoq uchiga ko'tarilganda, qo'llaringiz bilan to'satdan tortib olishni to'xtating, o'ng oyog'ingizni oldinga - o'ngga, tashqi tomondan raqibning chap oyog'iga qo'yib, ustiga tanangizning og'irligi siljiting. Xuddi shu lahzada raqibni qo'llari bilan orqaga itarib, chapga - pastga, boshlang'ich holatiga qaytish harakatiga mos keladi. Raqib orqaga - chapga egilib, orqa tomoniga yiqilib tushadi (38-rasm).



38-rasm. Orqaga-yon tomonga tashlash. 39-rasm. Ikkala oyoqqa o'tqazish.

21.Ikkala oyoqqa o'tqazish. Chap qo'lingiz bilan oldinga, o'ng qo'lingiz bilan oldinga - pastga siljiting. Raqib oldinga egilib, tanasining og'irligini oyoq barmoqlariga qo'yadi, shundan so'ng u dastlabki holatini tiklash uchun tizzalarini egib, tanasini to'g'rilydi va tanasining og'irligini tovonga o'tkazadi (39-rasm).

22.Muvozanatdan chiqarish. O'ng oyog'ingizni uchini raqibning oyoqlari orasiga qo'ying va tanani orqaga burib, o'ng oyog'ingizni to'g'rilang, chapga buriling, shu bilan birga chap oyog'ingizni tez harakat bilan o'ngga yoyib, o'ng yoga orqasiga qo'ying va tanangizning og'irligini unga o'tkazing. Shu bilan birga, raqibingizni qo'llaringiz bilan torting: chap qo'lingiz bilan oldinga - chapga, yuqoriga, o'ng qo'lingiz bilan chapga - yuqoriga - orqaga. Raqib o'ng oyoq bilan oldinga egishda o'ng oyoq bilan keng qadam tashlaydi (**40-rasm**).

Raqibning holatlari va harakatlaridan foydalanish asoslarini o'rgangan kurashchilar o'zlarining sevimli nayranglarini (usullarini) qo'llashda va umuman kurashni ijodiy olib borishlari mumkin.

Yoqorida raqibni muvozanatdan chiqarishning barcha 22-ta usullari tavsiflangan, chunki ular o'ng hujum pozitsiyasidan (holatidan) qo'llaniladi, ammo chap hujumda ham xuddi shunday yaxshi bajarilishi mumkin. Shuning uchun ushbu usullarni ikkala hujum pozitsiyasida o'rganish kerak bo'ladi.



40-rasm. Muvozanatdan chiqarish.

Har-hil ushlarlar (zaxvat)ni o'zgartirish bilan siz nafaqat yiqilib tushishingizni, balki raqib oyoqlarini turli yo'nalishlarda qadam tashlashga majbur qiladigan harkat usullarni qo'llashingiz mumkin.

Oyoqlar yordamida vuvozanatdan chiqarish.

Oyoqlarning diskvalifikatsiyasini ushbu ibora tom ma'noda anglamaslik kerak; oyoqlar asosiy rol o'ynaydi, ammo raqib bilan kurashishda raqibini ushlagan qo'llar bilan amalga oshiriladi (zaxvat):

1. Raqibni ushlganda juda qattiq emas, ammo raqibning harakatlariga ma'lum darajada qarshilik ko'rsatadigan darajada kuchli bo'lishi kerak.
2. Raqib, xujumchining oyoqlarini qayta harakatlantirganda va tanasining holati o'zgartirganini sezmasligi kerak.
3. Qo'llar har doim raqibni biron bir yo'nalishga taslashga yoki tashlashga tayyor bo'lishi kerak.
4. Raqibni oyoqlar yordamida muvozanatdan chiqarishning barcha usullari tavsiflangan, chunki ular to'g'ri hujum holatidan (pozitsiyasidan) yoki frontal holatdan bajariladi.

1. O'ngga- orqaga egish. O'ng oyog'ingiz bilan raqibning chap oyog'iga oldinga qadam qo'ying va tanangizning og'irligini unga o'tkazing. Chap oyog'ining barmog'ini chapga burib, chap oyog'ingizni oldinga - chapga (oyoq barmog'i yo'nalishi bo'yicha) bir qadam qo'ying. Shu bilan birga, chap oyog'ingizni oyoq barmog'iga qo'yib, uni o'ng oyoq bilan kuchli ravishda itarib, chapga - oldinga egilib turing. Raqib orqaga - o'ngga egiladi (**41-rasm**).



41-rasm. O'ngga- orqaga egish.

2. O'ngga- orqaga egish. O'ng oyog'ingiz bilan oldinga qadam qo'ying, uni raqibning oyoqlari orasiga qo'ying va tanangizning og'irligini unga o'tkazing. O'ng tomonga ozgina engillik berish uchun chap oyog'ingizni bo'shating. Shundan so'ng, chap oyog'ingizni oldingi usulda bo'lgani kabi, oyoq barmog'i tomon bir qadam qo'ying, faqat orqaga burilib ketadigan raqibga yaqinroq bo'ling (**42-rasm**).



42-rasm. O'ngga- orqaga egish.



43-rasm. Orqaga egish.

3. Orqaga egish. Chap oyog'ingiz bilan oldinga qisqa qadam qo'ying, so'ng o'ng oyog'ingiz bilan oldinga keng qadam qo'ying, raqibning oyoqlari orasiga chuqurroq qo'ying va chap oyog'ingizda yotib, orqaga buriling (**43-rasm**).

4. Chapga - orqa tomonga egish. O'ng oyoq bilan oldinga qadam qo'ying va uni raqibning oyoqlari orasiga chap oyog'ingizga yaqinroq joylashtiring va chap oyoqni darhol o'ng oyoqning harakati yo'nalishiga qo'ying, shunda xujumchining oyoqlari raqibning oyoqlari orasida tursin. Bunday holda raqib chap va orqa tomonga egiladi (**44-rasm**).



44-rasm. Orqaga egish.



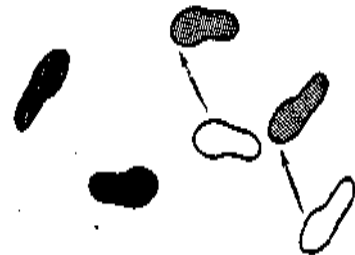
45-rasm. Chapga - orqa tomonga egish.

5. **O'ngdan orqaga egish.** O'ng oyoq bilan raqibning o'ng oyog'iga oldinga qadam qo'ying va o'ng oyog'ingizni oyoq barmog'ingiz bilan aylantirib, ichkaridagi raqibning oyog'iga to'g'ri burchak ostida qo'ying. Raqib o'ngga - orqaga buriladi (45-rasm).

6. **Oldinga egilib - chapga egish.** O'ng oyog'ingiz bilan orqaga uzoq qadam qo'ying. Raqib oldinga - chapga egiladi (46-rasm).



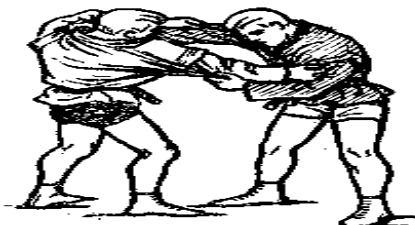
46-rasm. O'ngdan orqaga egish.



47-rasm. Oldinga egilib - chapga egish.

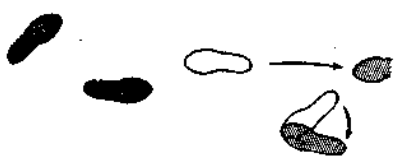
7. **Chapga egilish.** O'ng oyog'ingiz bilan yon tomonga qadam qo'ying va tanangizning og'irligini unga o'tkazing, chap oyog'ingizni bir xil masofaga qo'ying. Raqib chap tomonga egiladi (47-rasm).

8. **O'ngga egilish.** O'ng oyoq bilan oldinga qadam qo'ying, oyog'ingizni raqibning oyoqlari orasiga qo'ying, tanangizning og'irligini unga o'tkazing va bir vaqtning o'zida chap oyog'ingizning barmog'idan bir oz chapga buriling. Raqib o'ng tomonga egiladi (48-rasm).

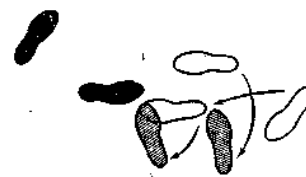


48-rasm. O'ngga egilish

9. Oldinga chapga egilish. O'ng oyog'ingizni chap oyog'ingiz orqasida oyoq barmog'iga qo'ying va yarim o'ngga qayting. Raqib oldinga - chapga egiladi (**49-rasm**).



49-rasm. Oldinga chapga egilish.



50-rasm. Oldinga chapga egilish.

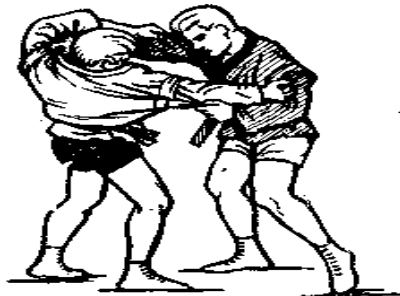
10. Chapga egilish. Chap oyog'ingiz bilan to'g'ri oldinga raqibning o'ng oyog'iga qadam qo'ying va shu bilan raqibni orqaga - o'ngga eging. Muvozanatni saqlashga harakat qilib, u oldinga - chapga siljiydi. Ushbu lahzadan foydalanish uchun siz darhol o'ng oyog'ingiz bilan yoysimon harakatda qadam qo'yishingiz kerak, chap oyog'ingiz orqasiga qo'yib, shu vaqtning o'zida yarim o'ngni o'ngga burishingiz kerak (ushbu uslubning ikkinchi usulida bo'lgani kabi). Raqib oldinga - chapga egiladi (**50-rasm**).

11. Chap tomonga egish. Chap oyog'ingiz bilan oldinga qadam qo'ying va raqibning oyoqlari orasidan chap oyoqqa yaqinroq qilib, oyoq barmoqlarini ichkariga burang; darhol chap oyoqning orqasida o'ng oyoqni yoysimon qiling va yarim o'ngga qayting. Raqib oldinga - chapga egiladi (**51-rasm**).



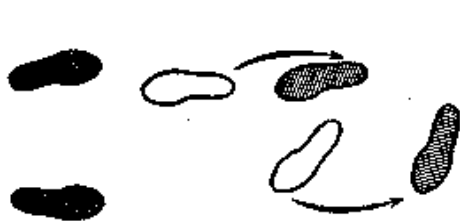
51-rasm. Chap tomonga egilish.

12. O'ngdan orqaga burilish. Chap oyoq bilan chapga keng qadam qo'ying va o'ng oyog'ingizni chap tomonga yarim qadam qilib qo'ying, shunda u raqibning o'ng oyog'iga mos keladi. Raqib o'ngga - orqaga buriladi (**52-rasm**).



52-rasm. O'ngdan orqaga burilish.

13. Oldinga egilib - o'ngga. Raqib asosiy holatda. O'ng oyog'ingiz bilan yarim qadam orqaga va chap oyog'ingiz bilan bir qadam orqaga. Raqib oldinga - o'ngga suyanadi (**53-rasm**).



53-rasm. Oldinga egib - o'ngga.



53-rasm. O'ng tomobga egish.

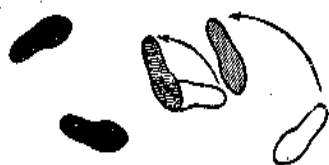
14. O'ng tomobga egish. Chap oyog'ini yon tomonga keng qadam tashlab, imkon qadar raqibning o'ng oyog'ining orqasiga qo'ying. Shundan so'ng, chap oyog'ingiz bilan raqibning o'ng oyog'i orasiga qo'yib, o'ng oyog'ingizni chap oyog'ingizga qarab yarim qadam qo'ying. Raqib o'ng tomonga egiladi (**54-rasm**).

15. Oldinga egib - o'ngga. Chap oyog'ingizni yarim qadam orqaga - ichkariga, keyin o'ng oyog'ingizni orqaga - o'ngga, raqibning o'ng oyog'idan iloji boricha boshlang'ich holatiga keltiring va bir oz chapga buriling. Raqib oldinga - o'ngga egiladi (**55-rasm**).



55-rasm. Oldinga egib - o'ngga.

16. Oldinga egish - o'ngga. Chap oyog'ingiz bilan yoysimon qadam qo'ying va chap oyog'ingizning sonini iloji boricha chap tomonga siljitib, o'ng oyog'ingizning tovonini orqasiga qo'ying. Tanangizning og'irligini chap oyog'ingizga o'tkazish bilan bir vaqtda ikkala oyog'ingizni parallel qo'yib raqibning harakatiga yo'naltirilgan bo'lishi uchun yarim chapga buriling. Raqib oldinga - o'ngga egiladi (**56-rasm**).



56-rasm. Oldinga egish - o'ngga.



57-rasm. Oldinga egib - o'ngga.

17. Oldinga egib - o'ngga. O'ng oyog'ingiz bilan yarim qadam orqaga qayting, oyoq barmog'ingiz bilan qo'ying va tanangizning og'irligini unga

o'tkazing. Vazinidan ozod bo'lgan chap oyog' bilan yoysimon qilib, o'ng oyog'ining tovonini oldingi usulda bo'lgani kabi, chapga bir vaqtning o'zida yarim o'girilib qo'ying. Raqib oldinga egiladi; agar u o'ng oyog'i bilan oldinga qadam tashlasa, u yana oldinga - o'ngga egiladi (**57-rasm**).

18. Orqaga egish - o'ng tomonga. Chap oyog'ingiz bilan oldinga qadam qo'ying va bosh barmog'ingizni chapga burib, tovoningizni o'ng oyoqning barmoqlari bilan bir xil darajaga qo'ying. Vazningizni og'irligini chap oyog'ingizga o'tkazish bilan bir vaqtda, kuchli oyoq bilan oldinga qadam qo'ying, uni o'ng oyog'ingizga yaqinroq qilib, raqibning oyoqlari orasiga qo'ying. Raqib orqaga - o'ngga egiladi (**58-rasm**).



58-rasm. Orqaga egish - o'ng tomonga. 59-rasm. Oldinga egib - o'ngga.

19. Oldinga egib - o'ngga. O'ng oyog'ingiz bilan raqibning o'ng oyog'ining oldinga qarab bir qadam qo'ying va uni oyoq uchida aylantirib, oyoq barmog'lariga qo'ying. Tananingiz og'irligini o'ng oyog'ingizga o'tkazing va shu bilan chapga buriling, chap oyog'ingizni yoysimon harakatda aylantiring, raqibning chap oyog'ining barmog'iga yaqinroq, raqib oldinga o'ngga egiladi (**59-rasm**).

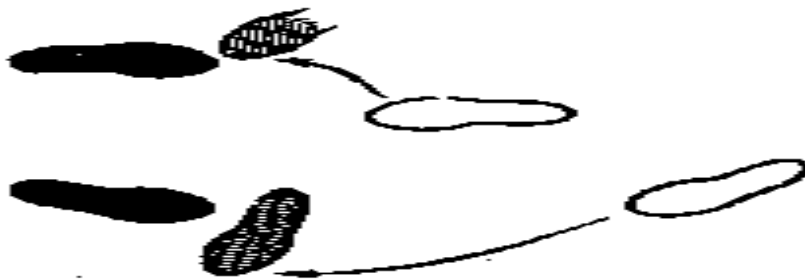
20. O'ngdan orqaga egish. Chap oyog'ingiz bilan orqaga qadam qo'ying, uni o'ng oyog'ingizning tovoniga qo'ying va barcha og'irligingizni chap oyog'ingizga o'tkazing. Bir vaqtning o'zida chapga yarim burilish bilan, o'ng oyoq bilan oldinga qadam qo'ying, uni raqibning oyoqlari orasiga, o'ng oyog'iga yaqinroq joylashtiring. Raqib o'ngga - orqaga egiladi (**60-rasm**).



60-rasm. O'ngdan orqaga egish.

21. Oldinga egish - o'ngga. Raqib asosiy holatda. Oyoq barmoqlarini chapga burib, chap oyog'ingiz bilan oldinga qadam qo'ying va uni o'ng oyoq barmoqlari bilan bir xil darajaga qo'ying. Tanangizning og'irligini chap oyog'ingiz tomon chapga burilib, chap oyog'ingizga o'tkazing. Shu bilan birga, o'ng

oyog'ingiz bilan raqibning chap oyog'iga qadam qo'ying, uni chap oyoq barmog'ining tashqi qismidan bosh barmog'iga qo'ying. Raqib oldinga - egiladi (**61-rasm**).



61-rasm. Oldinga egish - o'ngga.

TANA YORDAMIDA MUVOZANATDAN CHIQRISH.

Raqibni muvozanatdan chiqarishda turli xil usullar qo'laniladi, o'z o'qi atrofida aylanish, elkama-belbog', tos-bel va boshning burilishlari katta rol o'ynaydi. Qo'llar bilan muvozanatlash va harakatlanishning barcha tavsiflangan usullari, agar ular oldinga, yonga yoki o'ngga, chapga burilib o'tirilsa, birlashtirilsa yanada samaraliroq bo'ladi.

Hujum qiluvchini harakatga keltirganda, to'g'ri pozitsiyani egallaganida, o'z qo'llari bilan harakatlarini yaxshi bajarishda va tanani xuddi shu yo'nalishda burish yoki aylantirishda raqibni muvozanatdan chiqarish yaxshidir. Keyin bir yo'nalishda raqibga uchta kuch ta'sir qiladi va agar ular to'g'ri ketma-ketlikda va yuqori tezlikda qo'llanilsa, raqib bunday kuchli hujumga qarshi tura olmaydi.

Tashlashni o'rganayotganda elkama-belbog', tos-bel va boshning turli xil harakatlari va burilishlari o'rganiladi. Bu erda biz kurashchini raqibni muvozanatdan chiqaradigan turli burilishlarni tahlil qilamiz.

O'ngga burilish. Chap oyog'ingizni oldinga - o'ngga, oyoq barmoqlarini ichkariga burib, oyog'ingizni raqibning o'ng oyog'ining bosh barmog'iga qarama-qarshi qilib qo'ying va o'ng oyoq barmog'ingizni o'ngga burib, chap tomonga turing (**62-rasm**). Raqib chapga - orqaga egiladi.

O'ngga burilish. Oldingi usulda bo'lgani kabi chap oyog'ingizni qo'ying va o'ngga burilib, o'ng oyog'ingizni orqaga - chapga aylantirib harakatlaning (**63-rasm**). Raqib chapga - orqaga egiladi.



62-rasm. O'ngga burilish.



63-rasm. O'ngga burilish.



64-rasm. Chapga burilish.

Chapga burilish. O'ng oyoqni oldingi usulda bo'lgani kabi joylashtiring va chapga o'girilib, chap oyog'ingizni orqa holatida harakatga keltiring - o'ng holatida, o'ng tomonga. Raqib orqaga - o'ngga egiladi (**65-rasm**).

65-rasm. Chapga burilish.

Chapga burilish. Chap oyog'ingizni o'ng oyog'ingizning tovoniga qo'ying va o'ng oyoqning barmog'ini aylantirib, to'g'ri pozitsiyani oling. Raqib oldinga - o'ngga egiladi (**66-rasm**).

Chapga burilish. O'ng oyog'ingiz bilan chapga qadam qo'ying – oyoq uchini iloji boricha ichkariga burib, raqibning chap oyog'ining bosh barmog'iga teskari qilib, tanangizning og'irligini o'ng oyog'ingizga o'tkazib, chapga aylana shaklida aylantiring. Bir davra ichida aylanayotganda, chap oyog'ingizni yoysimonga o'xshash harakatda tiklang - o'ngga va to'g'ri holatda turing. Raqib oldinga - o'ngga egiladi (**67-rasm**).



66-rasm. Chapga buriling.



67-rasm. Chapga buriling.

Chapga-ortga burilish. Yoysimon harakat bilan o'ng oyog'ingizni chapga qadam qo'ying, oyoq barmoqlarini ichkariga burib, o'ng oyog'ingizning barmog'ini raqibning chap oyog'ining barmog'i bilan bir xil darajaga qo'ying va chap oyoq barmog'iga bir davra ichida o'girilib, raqibning harakat yo'nalishi bo'yicha oldingi pozitsiyani (holat) oling. Raqib oldinga - o'ngga egiladi (**68-rasm**).



68-rasm. Chapga-ortga burilish.



69-rasm Chapga-ortga burilish.

Chapga ortga burilish. Harakatlanayotganda chap oyog'ingizni orqaga - o'ngga bir qadam qo'ying va chap oyoq barmog'ingizni imkon qadar chapga burib,

o'ng oyog'ingizning barmog'i bilan bir xil darajaga qo'ying. O'ng oyoqning barmog'ida chapga o'girilib, raqibning harakat yo'nalishi bo'yicha frontal pozitsiyani oling. Raqib oldinga - o'ngga egiladi (69-rasm).

Sambo kurashchilari yuqori holatda va har doim egilgan oyoqlarda o'tkazganida, bu barcha burilishlar osonlikcha amalga oshiriladi. To'g'ri oyoqlarda burilishlarni bajarishda esa kurashchi muvozanatni yo'qotadi.

1.7. TASLASHLAR.

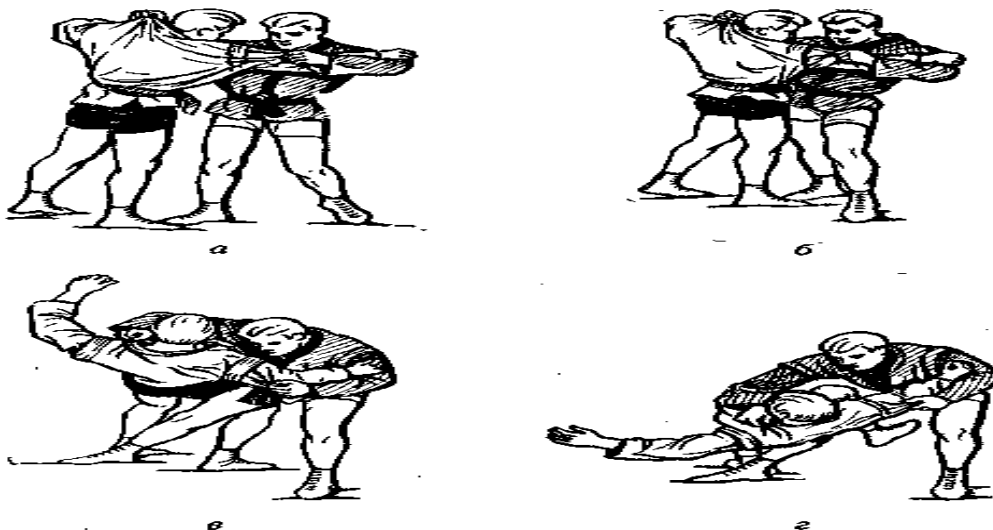
Taslash-(brasok) raqibni tik turgan holatdan yotgan holatga o'tkaziladigan holatdir. Bunday holda, taslash raqibning parvozi yoki aniq tushishini ta'minlaydigan tarzda amalga oshirilishi kerak.

OYOQ BILAN CHALISHLAR.

Oyoq bilan chalish deb (podnojka) shunday taslashlar deyiladiki, bunda hujum qiluvchi raqibni oyoqlariga oyoqlarini qo'yib tashlaydi. Hujumchining oyog'i raqib oyog'ining qaysi tomoniga qo'yilganiga qarab, chalishlar orqa, old, yon, tizzadan amalga oshiriladi.

Oyoq'ning orqa qismiga chalish (asosiy usul). Kurashchilar – o'ng hujumkor holatida. Tana vaznini o'ng oyog'ingizga o'tkazing, chap qo'lingizni oldinga - o'ngga silkiting va o'ng qo'lingizni orqaga - yuqoriga - raqibni orqaga qaytarish uchun o'ngga bosing. Raqib tanasining og'irligini o'ng oyog'iga o'tkazganda, chap oyog'ining barmog'ini chapga aylantiring va chap oyog'ingiz bilan oldinga - chapga qadam qo'ying. Chap oyog'ni egib, tizzada raqibning o'ng oyog'ining tashqarisidan bir qadam narida, u bilan bir xil darajada turing. O'ng oyog' bilan surish va tananing oldinga egilishi tufayli - chap oyoq barmog'ining harakati yo'nalishi bo'yicha chapga, tanangizning og'irligini chap oyoqqa o'tkazing. O'ng oyoqni yukdan bo'shatib, chap oyoq va raqibning o'ng oyog'i o'rtasida chapga - oldinga va taqillatuvchi harakat bilan o'ngga - orqaga surib, oyog'ni raqib oyog'ining orqasida to'g'rilang.

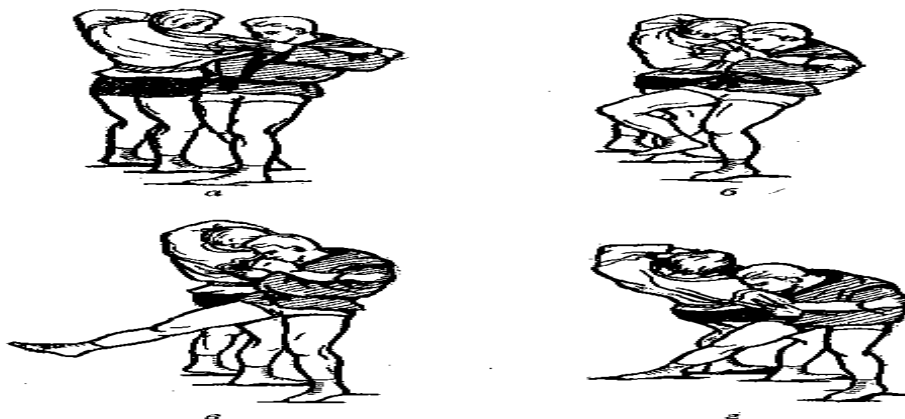
Agar raqib oyog'ini keng yoygan holda turgan bo'lsa, o'ng oyog'ingizni raqibning o'ng oyog'ining orqasiga qo'ying, shunda raqibning o'ng oyog'ini o'ng oyog' bilan to'piq qismiga uring (**70-rasm**).



70-rasm. Oyoq'ning orqa qismiga chalish.

Kurashchilar yuqori o'ng holatda (pozitsiya)da, raqibning chap oyog'i o'ngga yaqinroq joylashganda, hujumchi o'ng oyog'ini raqibning ikkala oyog'i ostiga qo'yadi, shunda uning o'ng oyog'ining poshasi raqibning chap oyog'ining poshasiga yaqin bosiladi (**71-rasm**).

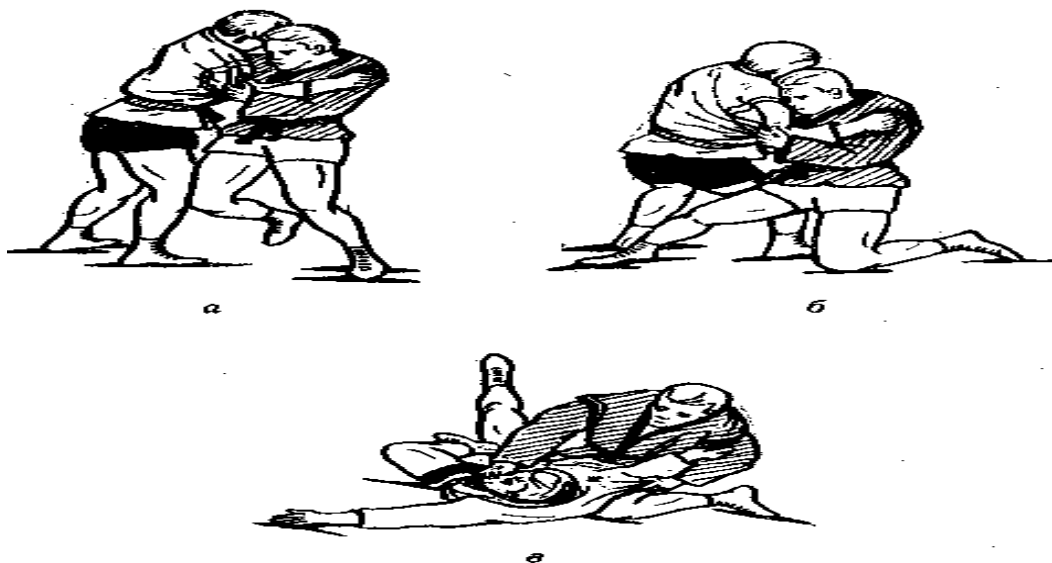
Kurashchi tanasining og'irligini chap oyog'iga o'tkazishda, hujumchi raqibning o'ng qo'lidagi ko'krak bosimi va o'ng qo'lning oldinga - chapga harakati tufayli raqibni o'ngga - orqaga uradigan kuchni oshiradi. Ayni paytda siz o'ng qo'lingiz bilan raqibning bo'ynidan ushlab, boshini orqaga - o'ngga egishingiz mumkin.



71-rasm). Ikkala oyoqga orqadan chalish.

Gilamga o'ng oyog'ingizni qo'yish bilan bir vaqtda, elkama-belbog'ni chapga, tanani oldinga - chapga burib, raqibni o'ngga - orqaga uradigan kuchni oshiring. Raqib hujumchining o'ng oyog'idan ag'darib, orqa bilan chap tomonga yiqilib tushadi.

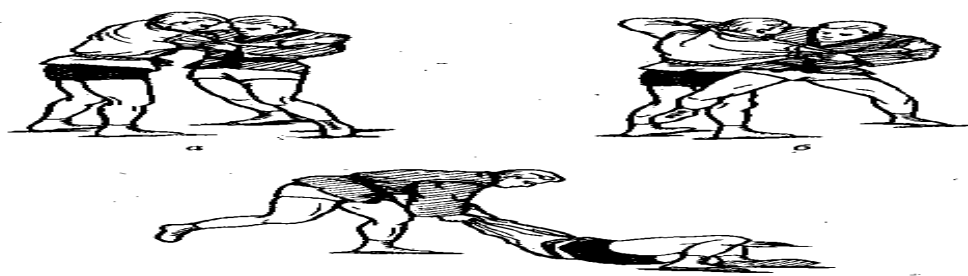
Tizzadan ortga chalish. Usul huddi tik holatda bajariladigan chalichga o'hsaydi, faqat chap oyoq oldinga siljiydi - hujumkor tizzani chap tomonga qo'yadi (72-rasm).



72-rasm. Tizzadan ortga chalish.

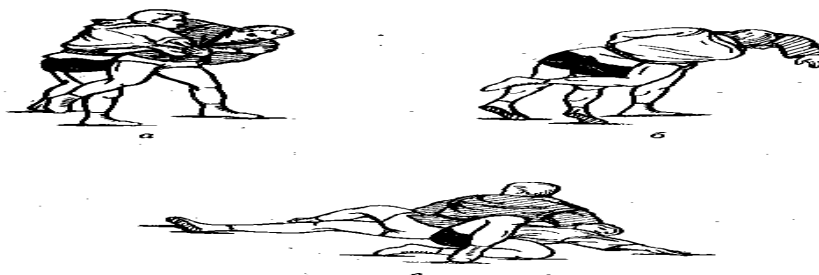
Tizzadan ortga chalish. Kurashchilar – o'ng hujumkor holatida.

Qo'lingizni oldinga silkitib, pastga tushiring, raqibni oldinga egib, oyoq turishiga majbur qiling. Balansni tiklash uchun tanani tekislash va oyoqlarini egish paytida, chap qo'lingiz bilan bir xil yo'nalishda tortib turishda davom eting, o'ng qo'li bilan raqibni orqaga - pastga - o'ngga, harakat yo'nalishi bo'yicha itaring. O'ng qo'lingiz bilan surish bilan bir vaqtda, tanangizning og'irligini egilgan chap oyog'ingizga o'tkazing. Yukdan ozod qilingan o'ng oyoq chapga bir oz egilib - oldinga va chap oyoq bilan itarib, tanani oldinga - chapga egib, raqibning chap qo'lga yotqiziladi. Raqibning o'ng sonini o'ng tizzasidan yuqorisiga (raqibning tizzasida o'tirgandek) itaring va o'ng oyog'ingizni tizzada egib, pastki oyog'ingizning orqa qismini raqibning o'ng oyog'ining tizza qatlamiga uring. O'ng qo'lingiz bilan raqibning bo'ynidan ushlang va boshini orqa tomonga - chapga va oldinga egishni davom eting - chapga, tanangizning og'irligini raqibning o'ng oyog'iga o'tkazing va yukdan xalos bo'lgan chap oyog'ingizni tashqaridan yoki o'ng oyog'ingizning orqasidan sakrab turing. Orqaga keskin burilib - oldinga siljish bilan raqibning o'ng tomoniga - chapga, tanani oldinga egib, o'ng oyoqning tizza katlamiga bosishni davom ettirib, orqa oyog'ingizni gilamchaga chap oyog'ingizning barmog'i oldiga tashlang (73-rasm).



73-rasm. Tizzadan ortga chalish.

Tizzadan ortga chalishdan himoyalananayotganda raqib chap oyog'iga qattiq suyanadi va oldinga egiladi. Bunday holda chap oyog'ni raqibning oyoqlari orasiga qo'yish kerak, shunda uning oyoq barmog'i raqibning chap oyog'ining barmog'i bilan bir xil yo'nalishda bo'ladi va ikkala oyog'ining ostidan taslash kerak (podhvat) (74-rasm).



74-rasm. Ortga chalishdan yonboshga o'tish.

Yuqorida ta'riflangan tutichga (zaxvat) qo'shimcha ravishda, orqa oyoq harakatini old tomondan qo'l va elkani ushlab turish, bitta qo'l ni, va tizzani ushlab, xuddi shu holdagi qo'l va oyoq, bel va elkasidan ushlab turish.

Ortga chalishni bajarish uchun qulay sharoitlar raqib orqaga o'girilib, o'zini tortib olganda, oyoqlarini egib yoki egib olgan hollarda yaratiladi.

Ortga chalishdan himoyalani sh: hujum qilingan oyoqni orqa tomonga qo'ying, raqibni orqaga yoki orqaga egib, yon tomonga qo'ying, raqibning pastki tanasiga suyanib oling. Ortga chalishga javoban, oyoq tovonini tortib olish, elka ostidan qo'l ni ushlab orqali bajarish mumkin.

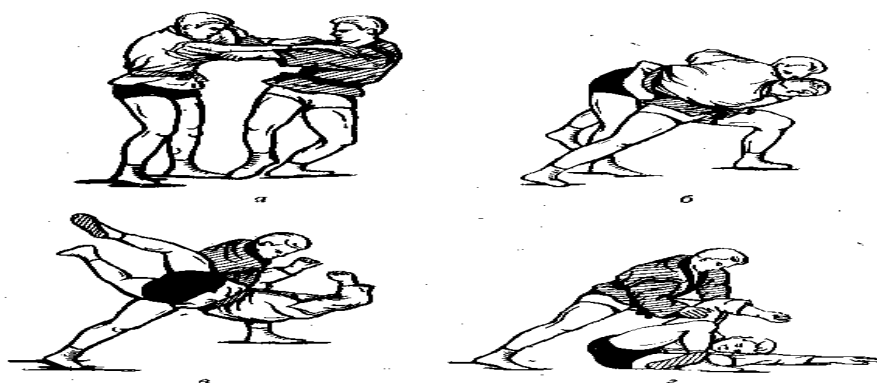
Old oyoq'ga chalish (asosiy usul). Kurashchilar - oldinga hujum holatida.

Bukilgan o'ng oyog'ingizni raqibning oyoqlari orasiga, o'ng oyoqning uchiga yaqinroq qilib, oyoq uchini ichkariga burang. Tana vaznini o'ng oyog'ingizga o'tkazing va tanani chapga burib, chap qo'lingiz bilan raqibni oldinga torting, o'ng qo'l bilan orqaga o'ngga eging.

Muvozanatni saqlash uchun raqib o'ng oyog'iga suyanadi va tanani chapga, oldinga - chapga egadi. Bu vaqtda o'ng qo'lingizni bo'shatib, tirsagingizni chap tomonga - raqibning o'ng elkasiga qo'yib, chap oyog'ingizni tovonini bilan raqib tomonga o'giring. Bir vaqtning o'zida aylanada burilib, chap qo'lingiz bilan yoy

shaklidagi harakatda oldinga siljishda davom eting - chapga, egilgan chap oyog'ingizni raqibning chap oyog'ining uchiga tashqi tomoniga qo'ying, oyoqni iloji boricha chapga burang. Tanangizning og'irligini chap oyog'ingizga o'tkazing, o'ng oyog'ingizni harakatsiz harakat bilan bo'shashtiring - butun oyog'ingizni raqibning o'ng oyog'ining orqasiga qo'ying, shunda tizzangiz raqibning o'ng oyog'ining tizzasida, oyoq uclari esa o'ng oyoq uchlari bilan bir xil yo'nalishda bo'ladi. Raqibingizni oldinga egib, elkangizga qo'ying. Gilamda o'ng oyoq'ingizga suyanib, elka va boshni chapga va oldinga egilib, chap qo'l bilan raqibni oldinga - chapga - pastga tushirishda davom eting. O'ng qo'lning bilagi, raqibning o'ng elkasini pastidan, tanaga yaqinroq qilib, uni yuqoriga va oldinga tashlang. Raqib hujumchining chap oyog'ini kesib o'tadi va havoda aylanib, gilamga orqa bilan yiqilib tushadi (75-rasm).

Oldinga chalish boshqa usullar bilan ham amalga oshirilishi mumkin: qo'l elkani tortish, ikkala qo'l, qo'l va bo'yindan, qo'l va oyoqdan v.h.k



75-rasm. Old oyoq'ga chalish.

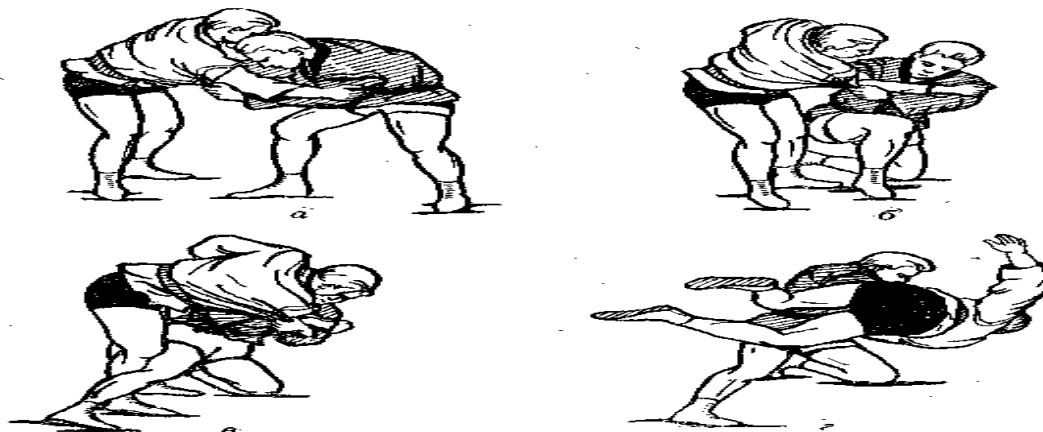
Tizzadan oldinga chalish. Kurashchilar - oldinga hujum holatida

Hujumchi raqib yaktagining o'ng yoqasidan o'ng qo'li bilan ushlab, o'ng oyog'ini o'ng oyog'ining oyoq uchiga yaqinroq qo'yib, tanasini chapga aylantiradi. Qo'lingizni oldinga - chaptomonga eging va bir oz orqaga torting, chunki o'ng oyog'ingizni egib, chap oyoqning og'irligini bo'shatib, raqibingizni oldinga - o'ngga egib oling u tanasining og'irligini o'ng oyog'iga o'tkazadi.

Muvozanatni saqlash uchun raqib o'ng oyog'iga suyanadi va tanasini ochmaydi. Ayni paytda qo'llaringizni bir daqiqaga bo'shashtiring, chapga o'girilib, o'ng oyog'ingizga yiqilib, orqa tomonga egilib, chap oyog'ingizni tizzasiga qo'ying - raqibning chap oyog'ining tashqi tomondan va tanangizning og'irligini unga o'tkazing. Yukdan xalos bo'lgan o'ng oyoq, o'ng qo'l bilan harakatlanib, oyog'ini raqibning o'ng oyog'i oldiga qo'ying, shunda oyoq barmog'i esa o'ng oyog'ining barmog'i bilan bir xil yo'nalishda bo'ladi. Bir vaqtning o'zida chap oyog'ingizni raqib tizzasiga qo'ying va chap qo'lni oldinga - pastga - chapga o'tkazish bilan bir vaqtda o'ng qo'lning bilagi raqibning o'ng elkasini pastdan, tanaga yaqinroq,

oldinga - chapga suring. Qo'lning kuchi elka va boshni chapga, tanani oldinga - chap oyog'ingizning tizzasidan orqaga burish orqali yaxshilanadi.

Raqib havoga o'girilib, hujum qiluvchining chap oyog'ining tizzasi yoniga yiqiladi (76-rasm).



76-rasm. Tizzadan oldinga chalish.

Raqibni oldinga chalishga tayyorlash usullari;

1. raqibni birta oyog'iga urish;
2. raqibni, oldinga - yon tomonga, orqaga - yon tomonga tortish;
3. chetga tortish.

Oldinga chalishdan himoyalaniish: raqibni o'zingizga torting, tizzalaringizni buking va belingizni egmang.

Oldinga chalishdan himoyalaniish usullari: orqa oyog'ga chalish, oyog'ga tegish, orqaga o'tish, oyoqning yon tomoniga yoki orqaga siljitish (tizzaga tizza bilan).

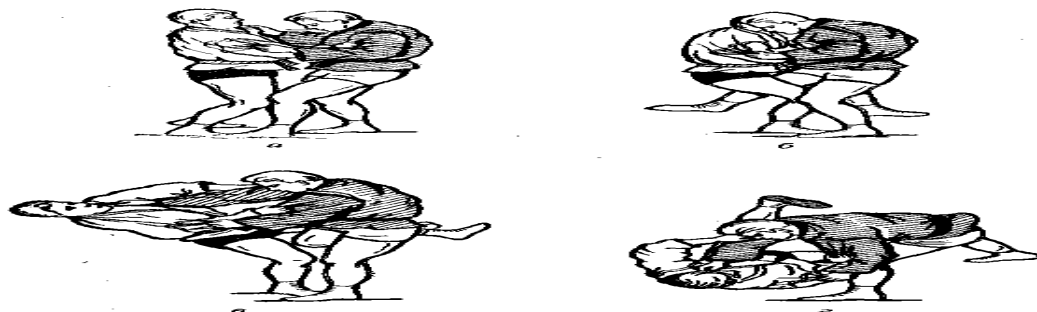
O'RAB OLPSH (zatsep).

O'rab olish (zatsep) usuli bilan shunday taslash deyiladki, bunda hujum qiluvchi raqib oyog'ini pastki oyog'i yoki tizzasi bilan bog'lab, uni ko'tarib, uni istalgan tomonga olib tashlaydi. Raqib bir oyoqda turganda, hujumkor uni qo'llari bilan itarib yuboradi.

Ichkaridan o'rash (asosiy usul). Hujumchi asosiy hujum holatida, raqib esa frontal holatda.

Chap qo'lingiz bilan raqibni o'ng qo'ldan - o'ngga torting. O'ng qo'l bilan uni oldinga - o'ng tomoniga eging. Raqib tizzalarini bukadi va asosiy holatni tiklash uchun tanasini to'g'rilaydi. Tanasini to'g'rilash paytida raqibni o'ng qo'l bilan orqaga, chap bilan orqaga - pastga bosing. Chap oyog'ingizni oldinga qarab kichik qadam qo'ying va tizzada bukilgan holda raqibning o'ng oyog'ining barmog'iga yaqinroq qo'ying. Tanangizning og'irligini chap oyog'ingizga o'tkazing, o'ng oyog'ingizni yuqoriga ko'taring - raqibning oyoqlari orasida oldinga siljiting va

tovonni o'ngga burib, tizzangizga buking, yuqori oyog'ingizning orqa qismini raqibning o'ng oyog'ining to'piq qismiga uring. Shing bilan bir vaqtning o'zida o'ng soningiz bilan orqaga - o'ngga - yuqoriga, chap oyog'ingiz keskin tekislanadi, qo'llaringizni orqaga itarib - pastga, oldinga - pastga qarab, raqibingizni orqa bilan gilamga tashlang (77-rasm).



77-rasm. Ichkaridan o'rash.

Ichkaridan burab o'rash. Usulning qo'lanishi oldingi qismidagiday asosiy o'zgarishi bilan bir xil, ammo chap oyoq bilan qadam qo'yganda, hujumchi oyoq barmog'ini iloji boricha tashqi tomonga burib qo'yadi. Raqibning oyoqini ildirgandan keyin o'ng qo'l bilan orqaga - o'ngga - pastga, chap qo'l bilan oldinga - pastga bosib. Oyog'ingizni chap oyog'ingizning uchiga buring va raqibingizni orqa gilamga chap oyog'ingizning uchi oldiga tashlang (78-rasm).



78-rasm. Ichkaridan burab o'rash.

Oyog'ingizni ichkaridan ilib uloqtirganingizdan keyin muvozanatni saqlash va oyoqqa turish uchun raqib gilamga yiqilgunga qadar oyog'ingizni orqaga ko'tarib, bu holatda ushlab turish kerak. Muvozanat yo'qolganda, oyoq barmog'i bilan yotgan raqibning orqasiga, oldinga yoki raqib gilamga yiqilib tushganda, tayahc oyog'ini yana tizzaga egib, orqaga suyanib, oyoq barmog'ini oyoq barmog'idan orqa tomonga qo'ying. Qo'llaringiz bilan raqibni tayahc oyoqning barmog'iga torting.

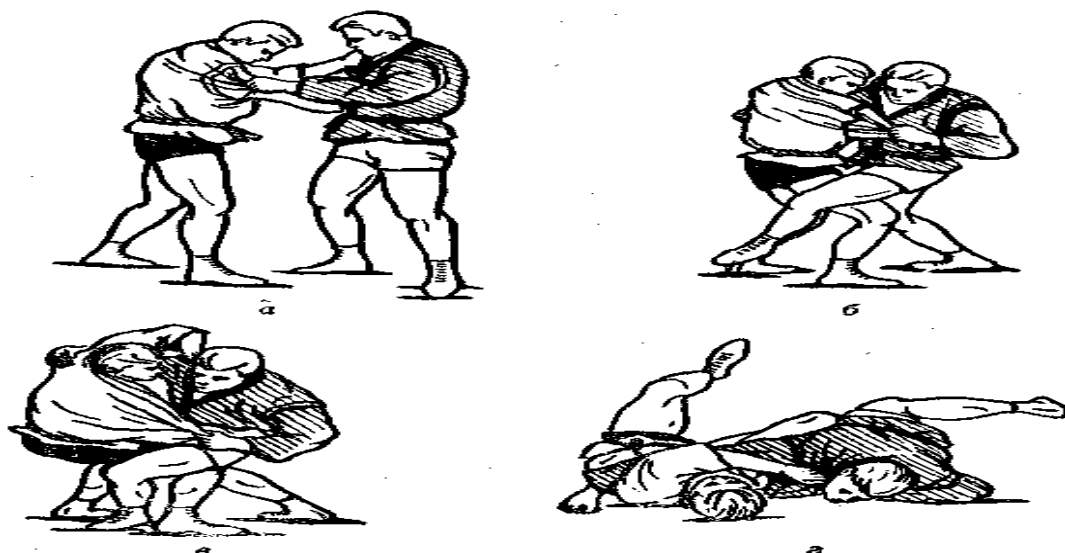
Tutib turish uchun eng qulay pozitsiyalar ichkaridan ushlab turiladi: raqib oyoqlari bir-biridan uzoqroq turadi, tizzalarini qattiq egadi, yonma-yon qadamlar bilan yonma-yon yuradi;

Ichkaridan ushlab turish uchun eng yaxshi tayorgarlik: raqibni orqaga itarish - yon tomonga surish, oyoq to'g'iga tepish.

Ichkaridan ildirishdan himoyalaniish: raqibni orqaga teskari itarish, hujum qiluvchi oyog'iga qarab, hujum qilingan oyog'ini orqaga itarish.

Qarama-qarshi texnikalar: tashqaridan ilmoq, orqadan supurish, tashqaridan oyoq qo'yish, hujum qilingan oyoq tomon orqaga taslash, bosh ustidan taslash.

Tashqi tomondan ildirish. Kurachilar asosiy hujum holatida. Chap qo'lingiz bilan oldinga siljish - chap tomonga pastga, o'ng qo'lingiz bilan o'ng tomonga itarish - raqibni o'ngga - oldinga siljiting. Raqib tanasining og'irligini o'ng oyog'iga o'tkazganda, tezda o'ng qo'li bilan tanasini ushlang. Chap oyog'ingizning pastki oyog'ining orqa tomoni bilan tizzasidan raqibning o'ng oyog'ini bog'lang va chap oyog'ingizni orqaga - chapga oling. O'ng oyoqni keskin ravishda to'g'rilang, raqibni orqaga - o'ngga, ko'kragiga va o'ng elkasiga ilingan oyoq tomon yo'naltiring. Raqib yiqilib tushganda, o'ng qo'lingizni ko'kragiga chap qo'lingiz bilan bosing va uni o'ng qo'lingiz bilan orqaga - o'ngga bosing (79-rasm). Chap tomondan yiqilib, raqibni orqa bilan gilamga tashlang.



79-rasm. Tashqi tomondan ildirish.

Tashqi tomondan ildirishni boshqa tutish bilan bajarish mumkin: o'ng qo'lning tirsagi bilan raqibning bo'ynidan ushlab, ko'kragiga kiyimni torting.

Tashlash uchun eng maqbul daqiqalar: raqib orqaga qarab, yon tomonga o'girilib yoki tanasining og'irligini oldingi oyoqqa uzatadi.

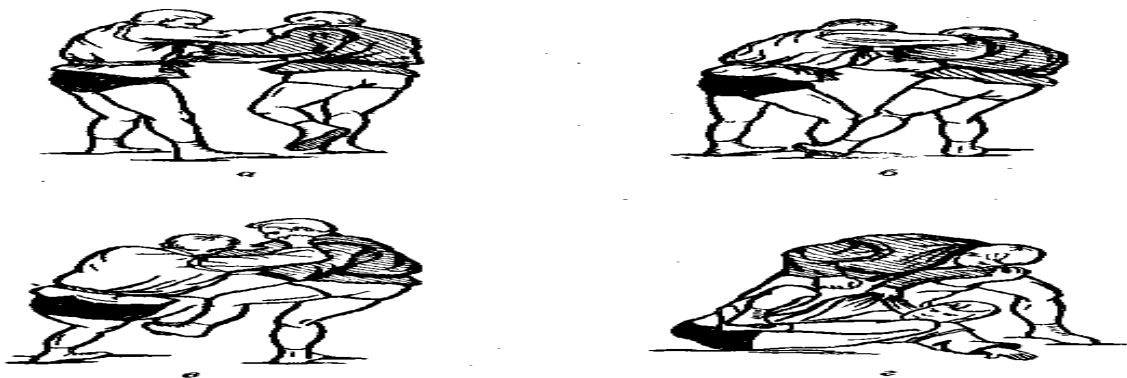
Raqibni oyog'ini tashqi tomondan ushlab turishga tayyorlash: hujum qilingan oyog'ini orqaga qaytarish, oyoqlarini kesib o'tguncha tanasini aylantirish, bir oyoqqa tushishi.

Himoya: raqibning hujum qilingan oyog'ini orqaga va oldinga eging.

Tashqi tomondan ildirishga qarshi himoyalar: orqaga ilish qo'yilgan oyoq tomon, ichkaridan ilish, ichkaridan ikki oyoq o'rtasidan bir oyoqda ko'trish (podhvat).

Oyoq poshasi bilan ildirish. Kurachilar asosiy hujum holatida. O'ng oyog'ingizni oyoq uchida o'ngga aylantiring, chap oyog'ingiz raqibning o'ng oyog'ining yo'nalishi bo'yicha yarim qadam oldinga yuring. O'ng qo'l bilan oldinga siljish bilan - chapga, chap qo'l bilan yuqoriga ko'tarish - o'ngga, raqibni chapga - oldinga egish. Asosiy holatni ushlab turish uchun raqib chap oyog'i bilan oldinga - chapga qadam qo'yadi va tanasining og'irligini unga o'tkazadi. Shu nuqtada chap oyog'ini ko'tarib raqibning o'ng oyog'ini poshasiga qoqish. Tizangizni egib, oldingi oyog'ingizni raqibning pastki oyog'ining yuqori qismiga bosib va shu bilan raqibning oyog'ini oldinga - chapga ko'taring. Raqibning o'ng oyog'i gilamdan uzilganida, elkalarini va boshini chapga burib, chap qo'lini chapga - pastga, o'ngga - yuqoriga, yuqoriga - raqibni o'ngga - orqaga egib. Raqib muvozanatni saqlash uchun yiqilib tushganda, chap oyog'ingizni chapga - orqaga, oyoq barmog'ingizni chapga burib, egilgan tizangizni gilamga uning orqa tomoniga tushgan raqibning chap tomoniga qo'ying (**80-rasm**).

Oyoq poshasi bilan ildirish uchun eng maqbul daqiqalar: raqib o'zini tortib oladi, tanasining og'irligini orqa turgan oyog'iga o'tkazadi, yon tomonga egilib, tanasining og'irligini bir oyoqqa uzatadi, gilamga turgan paytda tik oldingi oyoq'i oldiga qadam qo'yadi.



80-rasm. Oyoq poshasi bilan ildirish.

Oyoq poshasi bilan ildirishdan himoyalaniş: hujum qilingan oyog'ini orqada qoldirib, raqibni oyog'iga yoki oldinga - yon tomonga urish.

Oyoq poshasi bilan ildirishga qarshi usullar: oyog'ingizni tezda raqibning hujum qiladigan oyog'i ustiga olib boring va yon tomonni supurib yoki oyoq bilan ildiring, oyoq tomon burilib, oyoqni ichkaridan ushlab turing.

Orqa tomondan ildirib tashlash

Agar kurashchi raqibini orqasidan tashlasa orqadan taslash deyiladi. Orqangizni raqibga aylantirib, raqibni ushlab orqali orqa tomondan taslash juda ko'p turli xil variantlarga ega, ammo taslash printsiipi doimo bir xil.

Orqa tomon bilan raqibga o'g'irilganda, oyoqlar tizzalarda egilishi kerak, orqa to'g'ri tana oldinga siljiydi, tananing og'irligi oyoq uchiga o'tkaziladi. Raqib

har qanday tutqich bilan hujum qiluvchining orqa tomoniga ko'kragiga mahkam bosilishi kerak, shunda u orqa tomondan diagonal ravishda yotadi, ya'ni chap beldan o'ng elkasiga yoki o'ng beldan chap elkasiga. Bu holatda, hujumchi uni ko'tarib, oyoqlarini to'g'rilaydi so'ngra o'girilib, tanani yon tomonga burib, qo'llari bilan qoqib, orqadan tashlaydi.

Raqibni yon tomonga burib uni orqangizdan bosib turish katta xato bo'lar edi, chunki raqibning bunday holatda uni faqat elkama-belbog'ni o'girib, orqangizdan o'girish juda qiyin.

Orqa tomondan ildirib tashlash (asosiy variant). Kurachilar o'ng hujum holatida.

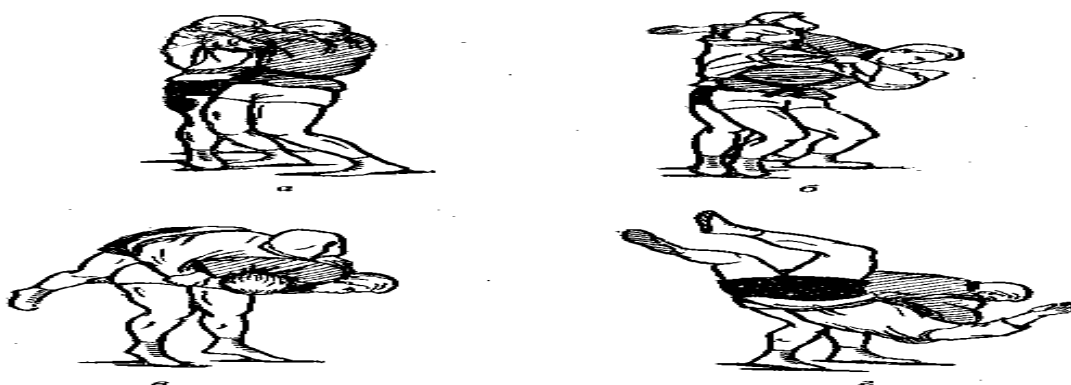
O'ng oyoqni tizzada egib raqibning o'ng oyog'ining oldiga yoki ichkarisiga qo'ying. O'ng oyoqning barmog'ini iloji boricha ichkariga burang, tanani chapga aylantiring, o'ng elkangizni raqibga yaqinlashtiring. O'ng oyoqning barmog'iga suyanib, chap qo'l bilan raqibni oldinga - yuqoriga yoki oldinga torting; o'ng qo'lingiz bilan yuqoriga ko'taring.

Raqib o'ng tomonga burilib asosiy pozitsiyani ushlab turadi, o'ng oyog'iga suyanib, tanasini chap tomonga qaratadi. Bu vaqtda o'ng qo'lingizni tutashtirib, o'ng oyog'ingizning tizzasini oldinga qarab, o'ng oyog'ingizning barmog'iga yo'naltiring. Tanangizning og'irligini chap qo'lingiz bilan oldinga siljishda davom etarkan, egilgan o'ng oyog'ingizga o'tkazing. Chap dumba raqibning o'ng sonining ichki qismiga qarshi bo'lishi uchun chapga aylantiring. Siz tos bo'shlig'i bilan aylanada chapga burilishni boshlashingiz kerak va bir vaqtning o'zida orqaga qarab harakatlanayotganda, egilgan chap oyog'ingizni o'ng oyog'ingizning tovonidan o'ngga, oyoq barmog'ini iloji boricha chapga burishingiz kerak. O'ng qo'lingizning tirsagi bilan raqibning bo'ynidan tuting va uni ko'kragingiz bilan orqangizga bosing. Chap qo'lingiz bilan, raqibni oldinga tortishda davom etayotganda, o'ng qo'lingizni ko'kragingizning yuqori qismiga bosing. Tana vaznini ikkala oyoqning barmoqlariga uzatib to'g'rilangan tanani oldinga olib keling, shunda raqib kuchli oldinga egilib, ko'kragini hujumchining orqa tomoniga qo'yadi **(81-rasm)**. Oyoqlarini keskin ravishda to'g'rilab, dumba bilan raqibning o'ng sonining yuqori qismiga, orqaga - yuqoriga va shu bilan oldinga egilib, elkangizni chapga burib, qo'llaringizni chapga siljiting - pastga, chap oyog'ingizning barmog'ingiz bilan o'zingizga tepaga tashlang **(82-rasm)**.

Raqib hujumchining gavdasi ustiga yiqilsa-yu, lekin gilamga hali tegmagan bo'lsa, o'ng qo'lning ushlagichini qo'yib, raqibning o'ng qo'lini ushlang. Oyoqlarini tizzalarda egib, tanangizning og'irligini tovonga o'tkazing va tanani to'g'rilab, o'ng qo'lingiz bilan raqibingizni ikki qo'lingiz bilan yuqoriga, oyoq barmoqlariga torting. Raqib hujumchining oyoq barmoqlari oldida orqa tomoniga yiqilib tushadi.

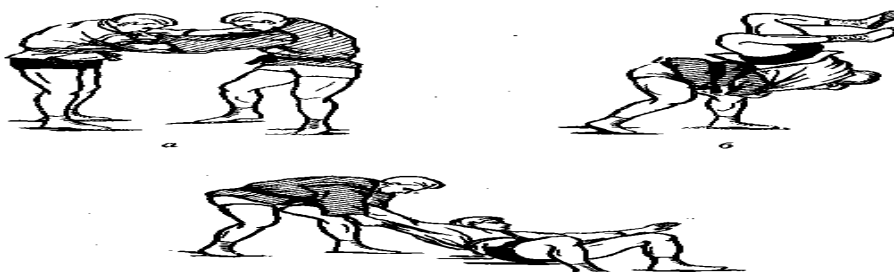


81-rasm). Raqibga orqa burilish holati.



82-rasm. Qo'l va bo'yinbdan ushlab orqadan taslash.

Orqa tomondan orqaga chekinib tashlash. Raqib oldinga qadam qo'yganda yoki hujumchining orqasida kiyimni ushlashga harakat qilganda, siz quyidagi ketma-ketlikda orqangizdan tashlash uchun raqibingizga orqa burilishingiz kerak: o'ng oyog'ingizni orqangizga qadam qo'ying va tizzangizga buking, oyoqni raqibning o'ng oyog'ining chizig'iga soling. Tana og'irligini o'ng oyog'ingizga o'tkazing va elkangizni bukib, aylanada chapga buriling (**83-rasm**). Yosimon harakatida aylana bilan bir vaqtda, egilgan chap oyog'ini o'ng oyog'ining tovoniga qo'ying. Chap qo'lingiz bilan raqibni oldinga torting va o'ng qo'lingiz bilan bo'ynini ushlang yoki raqibning orqa kiyimi va qo'lidan ushlab, uni ko'kragingiz bilan orqangizga bosing va asosiy tashlash kabi gilamga tashlang.

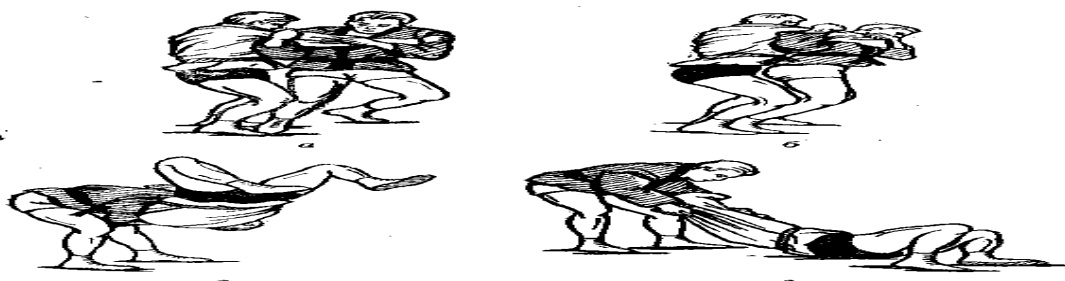


83-rasm. Orqa tomondan orqaga chekinib tashlash.

Qo'l va elkadan ushlab tashlash. Kuraschilar o'ng hujum holatida. Oyoq barmoqlarini chapga burib, o'ng egilgan oyog'ni raqibning oyoqlari orasiga

qo'ying. O'ng qo'lingiz bilan raqibni o'ng elkangizdan pastdan, tanaga yaqinroq ushlang va uni oldinga siljiting - o'ngga - yuqoriga. Raqib oldinga - chapga egilib, muvozanatni saqlash uchun chap oyoq bilan oldinga - chapga qadam qo'yadi.

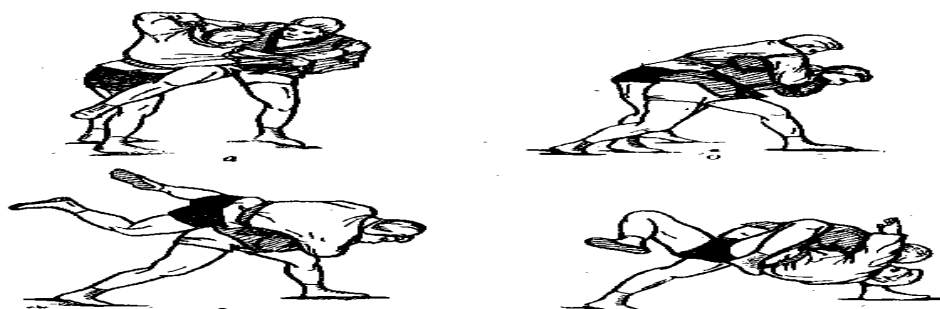
Raqib oldinga egiladi - chapga, tizzada o'ng oyog'in egib, tozni oldinga - o'ngga yuboring va tanangizning og'irligini o'ng oyog'ingizning barmog'iga o'tkazing, chap tomonga buriling. Asosiy usulda bo'lgani kabi, chap oyog'ingizni o'ng oyoq to'pig'ining orqasida yoysimon harakatga qo'ying. Bir vaqtning o'zida aylanada aylanib, o'ng qo'lning qisilishini bo'shashtirib, o'ng elkangizni raqibning o'ng elkasidan pastdan, chap qo'lingiz bilan oldinga - yuqoriga ko'taring, raqibni oldinga ko'proq egib, ko'kragingiz bilan orqangizga bosing (84-rasm). O'ng qo'lingiz bilan raqibning o'ng qo'lini tirsakdan ushlang va uni pastga - chapga, ko'kragingizga bosib oling. Tizingizni to'g'rilab, raqibingizni dumba bilan o'ng sonning yuqori qismida orqaga - yuqoriga ko'taring va uni asosiy o'zgarishda bo'lgani kabi gilamga tashlang.



84-rasm. Qo'l va elkadan ushlab tashlash.

Qo'l va ko'rak kiyimdan ushlab orqadan tashlash. Kurashchilar o'ng hujum holatida.

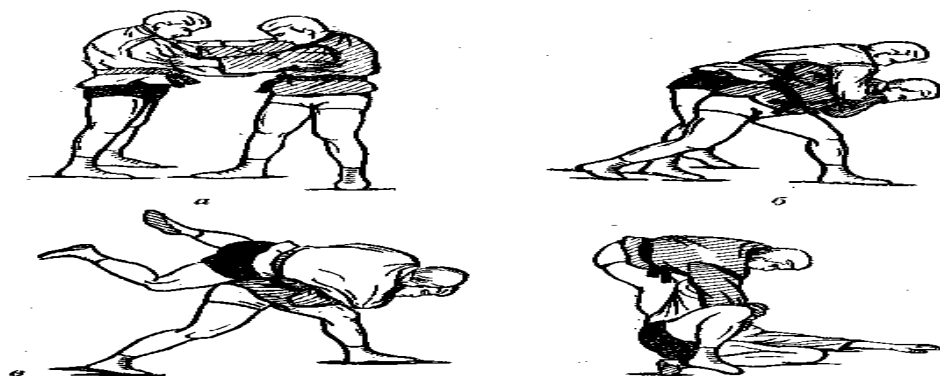
Chap qo'l bilan oldinga siljish va o'ng orqa bilan itarish - chapga - yuqoriga, raqibni o'ngga - orqaga burang. Tanangizning og'irligini chap oyog'ingizga yo'naltiring, o'ng oyog'ingizni oldinga - yuqoriga - chapga, raqibning o'ng oyog'ining tashqi tomonidan pastki oyoqning uchi bilan ildirmoqchi bo'lgan kabi. Muvozanatni saqlash uchun raqib oldinga egilib o'ng oyog'ini hujumdan himoya qiladi. Ayni paytda tos suyagi bilan oldinga siljiting, tanangizning og'irligini chap oyog'ingizning barmog'iga o'tkazing va aylanada chapga aylanib, o'ng oyog'ingizning barmog'ini chapga - pastga, oyoq barmog'ining tizzasiga buking (85-rasm).



85-rasm. Qo'l va ko'rak kiyimdan ushlab orqa supurmadan o'tib orqadan tashlash.

Orqaga o'girilib, o'ng qo'lingizni bo'shating va qo'lingizni qo'yib yubormang, bilagingizni raqibning o'rtasida ko'taring. O'ng qo'lingizni tirsakdan egib, bilakni pastki qismdan raqibning o'ng elkasiga tortib, uni tortish joyiga yaqinroq keltiring. Chap qo'lingiz bilan bir xil yo'nalishda tortib turishda davom eting, raqibingizni oldinga egib, ko'kragingiz bilan orqangizga bosing.

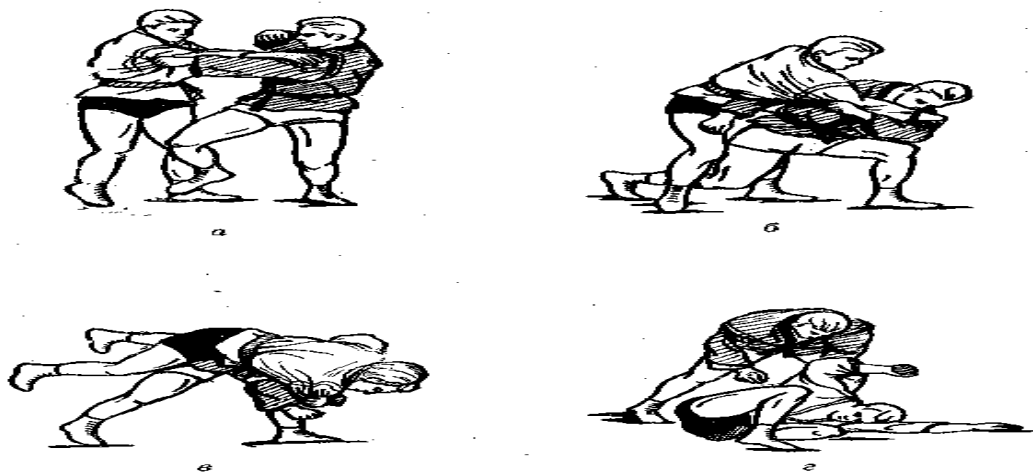
Tizlaringizni tekislang va o'ng oyog'ingizni oldinga itaring, qorininig pastki qismidan dumba bilan raqibingizni tepaga va oldinga ko'taring. Dumba bilan bir vaqtning o'zida tanani oldinga egib, elkalarini chapga burang. Chap qo'l bilan egilib chapga - pastga va pastdan itarish bilan o'ng qo'lning bilagi bilan raqibning o'ng yelkasiga yuqoriga qarab - raqibni old tomondan gilam ustiga chap oyoqning uchiga uloqtiring (86-rasm).



86-rasm. Qo'l va ko'rak kiyimdan ushlab orqadan tashlash.

Agar raqib past frontal holatda tursa, u holda o'ng oyog'ini burilishdan oldin ko'tarib raqib oyoqlari orasiga qo'yib, o'ng qo'li bilan o'ng qo'lini pastdan ushlang.

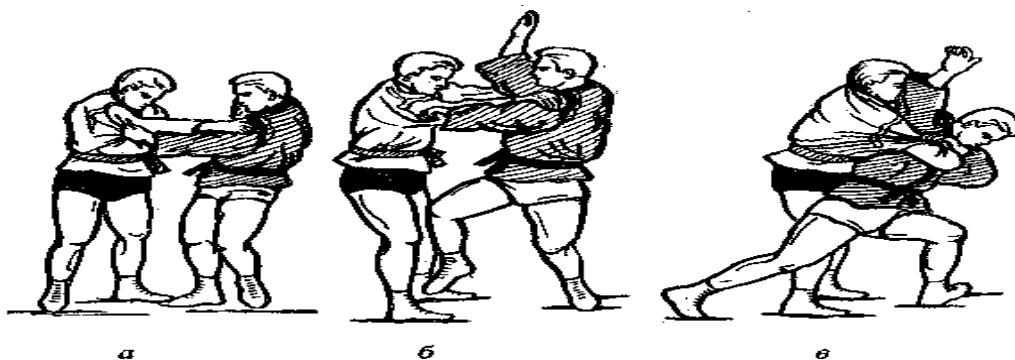
Chap qo'l raqibning ko'kragida kiyimni ushlab turganda, o'ng qo'l orqaga o'girilganda tutqichdan ozod qilinadi va taslash bitta chap qo'l bilan ushlash bilan amalga oshiriladi (87-rasm).



87-rasm. Orqadan bir qo'lni ushlagan holda tashlash.

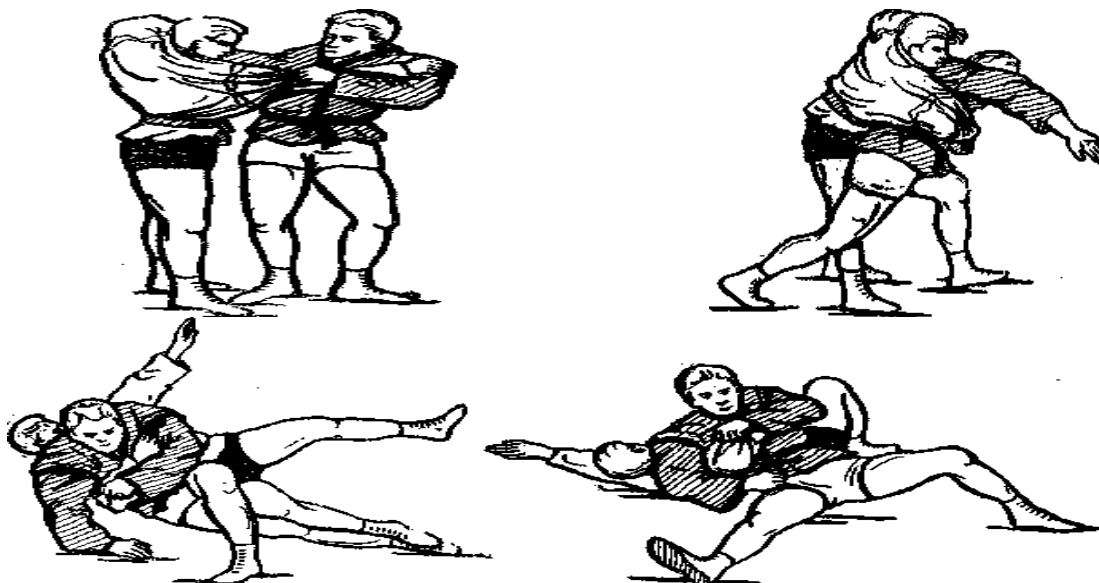
Elka tagidan ushlab taslash. Kurashchilar o'ng hujum holatida. Chap qo'li bilan oldinga - yuqoriga - o'ngga, raqibni o'ngga - orqaga burang. Asl holatini tiklash uchun raqib chapga - oldinga egiladi. Ayni paytda tanangizning og'irligini egilgan chap oyog'ingizning barmog'iga o'tkazib, o'ng oyog'ingiz bilan oldinga qarab turing va tovonning orqasiga, raqibning o'ng oyog'ining tashqi tomoniga qo'ying.

O'ng qo'lni raqibning boshi va o'ng qo'lga uzatib, chapga aylanib, o'ng oyog'ni aylantiring. Chap qo'lingiz bilan raqibning o'ng qo'lini ko'kragingizning yuqori qismiga bosing tanangizni oldinga eging (**88-rasm**).



88-rasm. Elka tagidan ushlab taslashda burilishlar.

Chap oyoqda egilish holatida turing: chap oyog'ingiz tizzada egilgan, to'g'rilangan o'ng oyog'ingiz gilamga oyoq barmog'i bilan yotgan, tana o'ng oyoq bilan tekis chiziq hosil qiladi, bosh ko'tarilgan. Raqib oldinga siljiydi va hujum qiluvchining orqa tomoniga ko'kragi bilan yotadi. O'ng oyoqning barmog'i bilan oldinga itarilib, bosh va elkalarni chapga - yuqoriga silkitib, tanani pastga tushirib, o'ng kestirib, chap oyoq tovonining orqasida o'tiring. Raqib hujum qiluvchining ustidan ag'darib orqa tomoniga o'ng yelkasiga tushadi (**89-rasm**).



89-rasm. Elka tagidan ushlab taslash.

Oldinga yiqilib, tanani chapga aylana shaklida aylantirish, o'ng qo'lni oldinga - chapga siljitish bilan tezashtirilishi kerak. Raqib gilamga tushgandan so'ng, o'ng qo'lingiz bilan bo'ynini ushlang va yon tutqichga o'ting (uderjanie).

Orqa tomondan taslashni amalga oshirish uchun eng qulay pozitsiya: raqib tanasining og'irligini oldinga oyoqqa uzatadi, oldinga egilib, qadam qo'yadi yoki yon tomonga o'tadi.

Orqa tomondan taslashga tayyorgarlik quyidagicha bo'lishi mumkin: raqibni oldinga, oldinga - yon tomonga, orqaga - yon tomonga, oldinga egilib ushlashlar.

Orqa tomondan taslashdan himoya: orqaga chekinish, raqibni egish; oyoqlarini egib, tanani tekislash; raqibni taslashga qarshi yo'nalishda ushlamoq; oyoq barmoqlari ichkaridan yoki pastki oyoq tashqi tomondan.

Orqa tomondan tashlashga qarshi o'zaro kurash usullari: orqadan orqaga yoki taslash yo'nalishi bo'yicha oldinga qadam tashlab, orqaga urish, orqaga surish.

OYOQ BILAN KO'TARIB TASHLASHLAR.

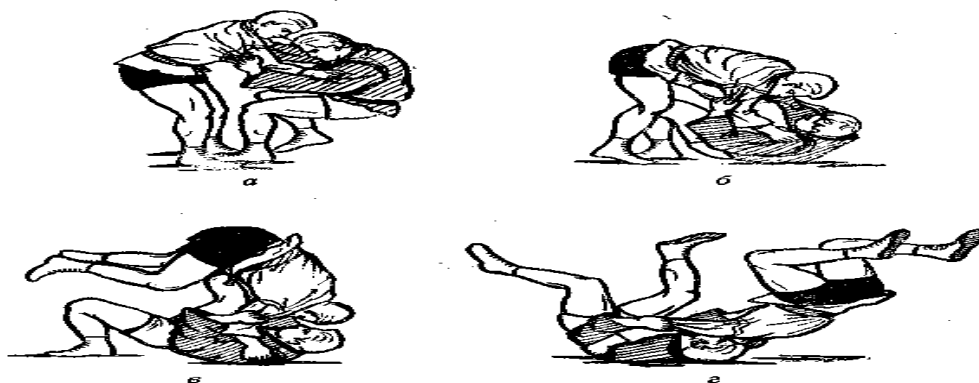
Oyoq bilan ko'tarib tashlash - raqibni oyoqlari bilan ko'tarib yoki siltab tashlaydigan usullarga deyiladi.

Harakatning tabiati bo'yicha, bu taslashlar orqaga tashlashga, tutqich bilan taslashga va bosh ustiga taslashga o'xshaydi, agar hujumchi raqibni oyog'ini qornida emas, balki raqibning tizzasiga yoki tizza pastisiga urganida. Ko'pincha sambo kurashi bo'yicha musobaqalarda, boshdan ustidan uloqtirib taslash usullari chalish bilan amalga oshiriladi.

Bosh ustidan uloqtirib taslash. kuraschilar o'ng hujum holatida.

Hujumchi o'ng oyog'ini raqibning chap oyog'iga mos ravishda qo'yadi. Qo'llarini oldinga siljitish bilan - bir vaqtning o'zida tana pastga egilishi va tizzalarning kuchliroq egilishi bilan raqibni oldinga egib, tananing og'irligini oyoq oldiga yoki ikkala oyoq barmoqlariga uzatish. Raqibni oldinga siljitishda davom eting, chap oyog'ingizni oldinga siljiting, uni raqibning oyoqlari orasiga qo'ying va gilamda o'tirgan holda, chap oyog'ingizning tovoniga yaqinroq qilib, o'ng oyog'ingizni egib, tizzangizni ko'kragingizga bosing. Ayni paytda qo'llaringizni to'g'rilang va raqibni xuddi shu yo'nalishda tortib olishga davom eting. Orqa tarafingizda dumaloq oshib elka shonalarigacha boshingizni ko'kragingizga bosing. O'ng oyoq barmog'ini oldinga qarab tushgan raqibning qorniiga qo'ying. Shu bilan birga, o'ng oyog'ingizni yuqoriga - oldinga va jingalak bilan o'ng qo'lingizni pastga - chapga, chapga - pastga itaring, raqibni havoda aylantiring va orqangiz bilan gilamga oldinga - chapingizga tashlang (**90-rasm**). Chap yelkangizni yuqoridan raqibga, tepada ushlab turish holatiga o'ting yoki qo'llarning tirsagidan ushlang, oyoqlari orasiga ushlang.

Bosh ustidan uloqtirib taslash uchun raqibning eng maqbul pozitsiyalari: raqib ko'p oldinga siljiydi yoki oldinga qarab harakatlanadi, kiyimini ko'kragiga tortib, hujumchiga osilib qoladi.



90-rasm. Bosh ustidan uloqtirib taslash.

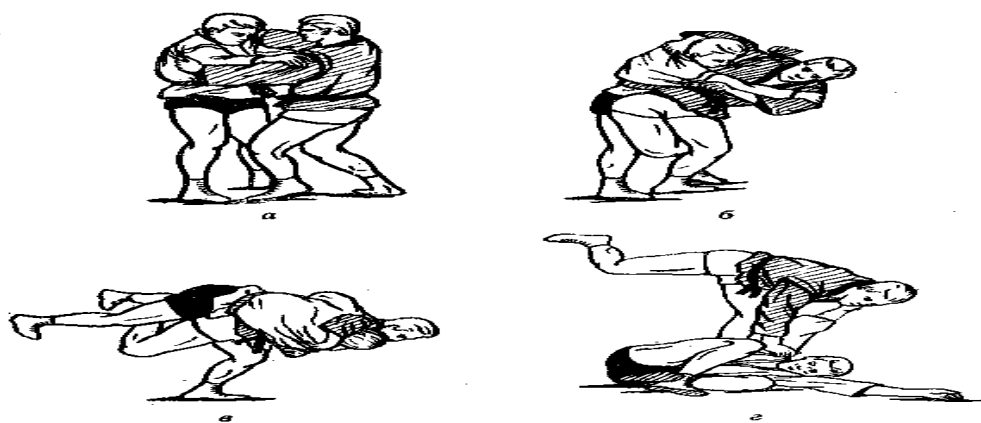
Bosh ustidan uloqtirib taslashga tayyorgarlik: ikkala oyoqqa o'tirish, orqaga tortish - pastga, oldinga tortish.

Orqa tomondan taslashdan himoya: orqaga - pastga, yon tomonga o'ting, hujumchining oyog'ini yon tomonga oling.

Bosh ustidan uloqtirib taslashdan qarshi usullar: oyoqni ichkaridan ildirish, tizzadan ko'tarib taslash, oyoqni tashqaridan ildirish.

Tizzadan ko'tarib taslash. Kurashchilar o'ng hujum holatida.

O'ng oyog'ingizni raqibingizning o'ng oyog'ining barmog'iga qo'ying; oyoq uchini ichkariga burib, chap qo'l bilan raqibni oldinga - yuqoriga, o'ng qo'l bilan o'ngga - yuqoriga itaring. Raqib tanasining og'irligini o'ng oyog'ining uchiga o'tkazadi va oldinga egilib - o'ngga. O'ng oyog'ingizni tizzada egib, tanani oldinga - chapga aylantirib, chapga aylana shaklida aylantiring, shunda o'ng kestirib, raqibning o'ng sonining ichki tomoniga qarama-qarshi turing. Chap oyog'ini o'ngga harakatlantiring - o'ng oyoqning tovonini orqaga qo'ying, shunda oyoq uchi raqibning chap oyog'ining uchi bilan bir yo'nalishda bo'ladi va tanangizning og'irligini chap oyog'ingizga biroz chapga - oldinga siljiting. Buriqish oxirida, o'ng qo'lingizning tirsagi bilan bukilgan holda, raqibning bo'ynidan va chap tomonidan oldinga siljishda davom eting, uni oldinga egib, o'ng tanangizga bosing. O'ng oyog'ingizni tizzada egib, pastki oyoqning o'rtasini raqibning o'ng oyog'ining ichki qismiga bosing (**91-rasm**). Chap oyog'ingizni to'g'rilang va oldinga - chapga egilib, o'ng oyog'ingizni o'ngga - orqaga, raqibning o'ng oyog'ini yuqoriga - orqaga tashlang. Yelkangizni va boshingizni chapga aylantiring va qo'llaringizni chap tomonga silkiting - raqibni chap oyog'ingizning uchiga tashlang. Raqibning yiqilishi ko'rsatilganida, chap qo'lingizni o'ng qo'lingiz bilan ushlang va chap oyog'ingizni tizzada egib, tanani orqaga itaring. O'ng oyog'ingizni chap oyog'ingizning o'ng tomoniga qo'ying va ikkala qo'lingiz bilan raqibingizni chap oyog'ingizning uchiga torting.



91-rasm. Tizzadn ko'tarib taslash.

Tanani oldinga - chapga egish bilan, taslash paytida muvozanatni saqlab qolishning iloji bo'lmaganda, hujumchi o'ng qo'li bilan ushlashni (zaxvat) bo'shatmasdan, xuddi raqib bilan diagonal ddumaloqqa tortadi va o'ng tomoniga o'girilib, yon tomonni ushlab turadi.

Tizzadn ko'tarib taslash boshqa ushlashlar bilan amalga oshirilishi mumkin: qo'llar va belbog'ldan, qo'llar va tanadan, ikki qo'ldan.

Raqibni taslash uchun eng qulay pozitsiyalari: raqibning tanasi oldinga biroz egilgan, u tekis oyoqlarda harakat qiladi, hujumchining orqasidagi belbog'ni yelkasidan ushlab olishga harakat qiladi.

Tizzadn ko'tarib taslashga qarshi himoya orqa tomondan taslash bilan bir xil: orqadan tashlash va ichraridan ko'tarib tashlashdek.

SUPURMA (podsechka).

Supurma - raqibni muvozanatdan chiqarish bilan amalga oshiriladi ya'ni hujumchi raqibning oyog'ini oyog'i bilan uradi va uni yon tomonga olib, qo'llari bilan zarb bilan tashlaydi.

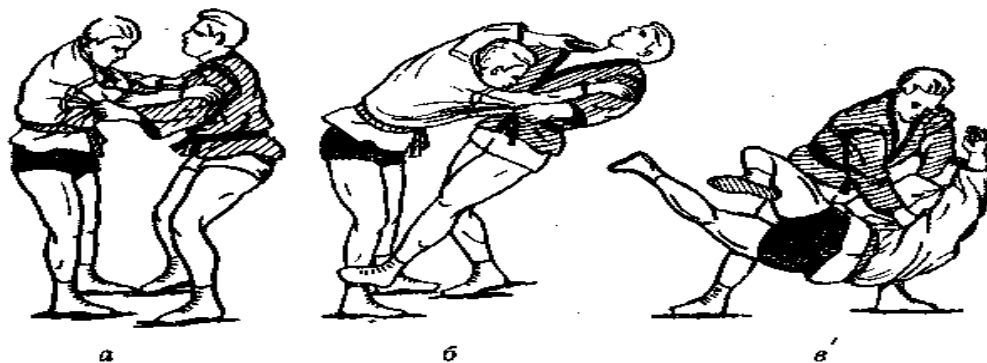
Supurma oyoqning hastki qismi bilan tizzadan yuqoriga yoysimon ko'tarilib pastki oyoqning egilishi bilan amalga oshiriladi.

Supurma raqibning oyog'i yoki tizzasi qaysi tomondan egilganiga qarab, amalga oshiriladi. Supurma old tomondan, yondan, orqadan, ichkaridan bo'lishi mumkin.

Oldga supurish. Kurashhilar o'ng hujum holatida.

O'ng oyoq bilan oldinga - o'ngga, oyoq barmog'ini ichkariga burib, oyoqni tizzaga, tashqi tomondan raqibning chap oyog'ining uchiga qo'yib, bir qadam qo'ying. Chapga burilib, orqaga suyanib, tanangizning og'irligini o'ng oyog'ingizga o'tkazing. Chap qo'lingiz bilan oldinga siljish bilan - chapga pastga, o'ngga - yuqoriga - oldinga, raqibni o'ngga - oldinga siljiting. Raqib tanasining og'irligini o'ng oyog'ining uchiga o'tkazganda, chap oyoqning uchi bilan o'ngga yoki o'ng

oyog'ining pastki qismiga uring. Bir vaqtning o'zida boshingizni va elkangizni chapga, tanani egib va tayach oyog'ingizni to'g'rilab, tanani tiklang (**92-rasm**). Raqib yiqilib tushganda muvozanatni saqlash uchun chap oyog'ingizni orqaga - chapga burib, tizzangizga buking. O'ng qo'lingiz bilan raqibning chap yengini tirsagidan tuting va chap oyog'ingizning uchiga torting.



92-rasm. Oldga supurish.

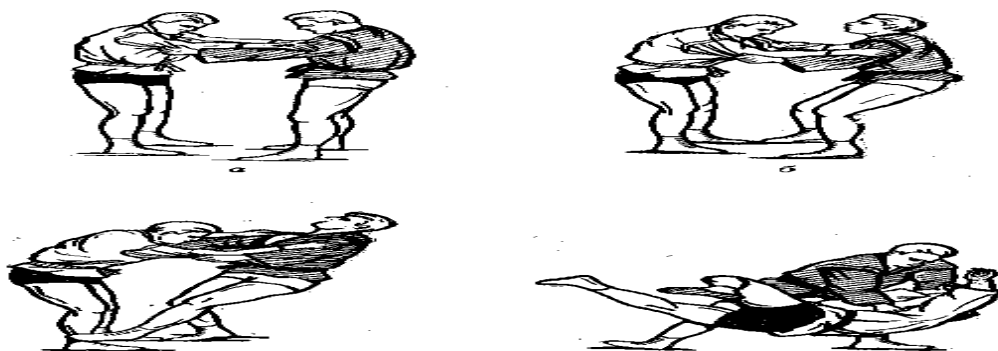
Yon tomonga supurma (asosiy variant). Kurashhilar to'g'ri hujum holatida.

O'ng oyoqni uchi bilan ichkariga burang va tananing og'irligini unga o'tkazing. Ikkala qo'lingiz bilan raqibni oldinga - chapga, yuqoriga (o'ng elkangiz tomon) torting. Raqib chapga - oldinga egilib, tanasining og'irligini chap oyog'iga uzatadi, o'ng oyog'ining tovonini gilamdan ko'taradi. Ayni paytda raqibning o'ng oyog'ini chap oyog' bilan yon tomondan uring. Chap oyog'ini tizzada egilishi tufayli ko'tarish, raqibning o'ng oyog'ini o'ngga - chapga, chap qo'l bilan oldinga - o'ngga - pastga, o'ngga - yuqoriga ko'tarish. Bir vaqtning o'zida boshingizni va elkangizni chapga aylantiring, tanani egib, o'ng oyog'ingizni tekislang, qo'lingizni siqib qo'ying. Raqib oldinga - o'ngga egilib, havoga burilib gilamga qaytib tushadi. Uning yiqilishi aniqlanganda, chap oyog'ingizni chapga - orqaga raqibning yiqilishi tomon siljiting va tizzani gilamga egib qo'ying (**93-rasm**). O'ng qo'lingiz bilan raqibning o'ng yengini tirsagidan tuting va chap oyog'ingizning uchiga torting.

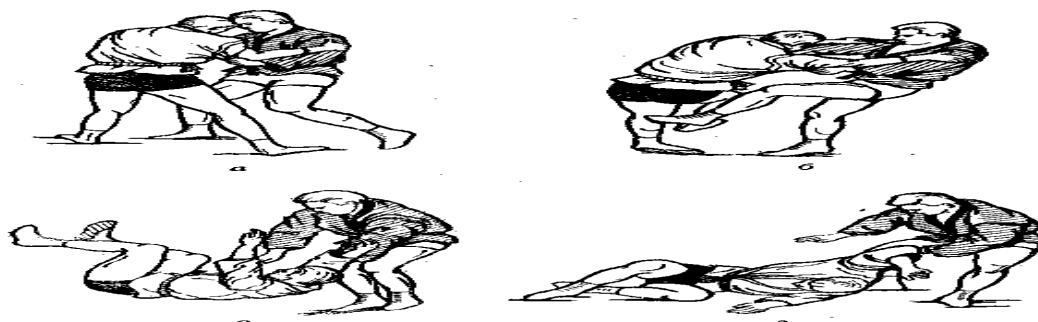


Orqaga qaytayotganda yondan supurish. **Kurashhilar o'ng hujum holatida. Raqib oldinga intilmoqda. Raqib chap oyog'ini almashtirganda, o'ng oyog'ingizni orqaga qaytaring va tizzangizni ichkariga, chap oyog'ingizning tovonini tepaga yoki bir oz orqaga egib qo'ying. Tananing**

og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing. Raqib o'ng oyog'i bilan oldinga qadam qo'yganda, raqibning o'ng oyog'ini chap oyog'ining oyoq uchi bilan yon tomondan uring (94-rasm).



94-rasm. Oldingi oyoqdan yon tomonga supurish.



95-rasm. Oyoq harakatiga nisbatan yon tomonga supurish.

Chap oyoq bilan supurma harakati raqibning o'ng oyog'ini gilamdan ajratish bilan bir vaqtda boshlanishi kerak. Keyin supurma raqibning o'ng oyog'i havoda bo'lgan paytda amalga oshiriladi va og'irlik markazi chap oyog'ining tayach davrasidan chiqib ketadi. Qo'l harakati va tashlashning oxiri asosiy variantda bo'lgani kabi amalga oshiriladi.

Oyoq harakatiga nisbatan yon tomonga supurish. Kurashchilar to'g'ri holatda.

Raqibning tirsaklari ostidan ushlang, o'ng oyog'ingiz bilan o'ng tomonga qadam qo'ying va o'ng qo'lingiz bilan raqibni oldinga, o'ngga, chap orqa bilan chapga torting. Raqib chap oyog'i bilan chapga qadam qo'yadi. Ayni paytda tananing og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing. Raqib o'ng oyog'ini chapga olib kelganda, o'ng oyog'ini chap oyog'ining uchi bilan qoqing, shunda raqibning o'ng oyog'i chap oyog'iga qoqiladi qo'yadi. Bir vaqtning o'zida raqibning oyog'iga tepish bilan qo'llarni chapdan oldinga - yuqoriga, bosh va elkarni chapga burib,

tanani o'ngga - oldinga yo'naltiring (**95-rasm**). Raqib havoda aylanib gilamga qaytib tushadi.

Muvozanatni saqlash uchun chap oyog'ni yon supurishning asosiy hokati kabi joylashtiring.

Raqibga supurma ishlatish uchun eng maqbul pozitsiyalari: raqib tekis oyoqlarda turadi, tananing og'irligini bir oyoqqa uzatadi, oyoqlarini kesib o'tadi.

Supurma bilan tashlashda tayyorgarlik quyidagicha bo'lishi mumkin: raqibni oldinga, orqaga - yon tomonga, olib yurish, oldinga yoki raqib bilan yon tomonga, raqibni to'pig'iga surib.

Ichkaridan supurish boshqa supurish kabi bir xil tutish bilan amalga oshiriladi, ammo shu supurish bilan raqibning oyog'ini ichkaridan ildiriladi.

Supurmaga qarshi harakat: tizzalarni bukish, qisqa, tez qadamlar bilan harakat qilish, raqibni supurayotgan oyoq yo'nalishi bo'yicha tepish.

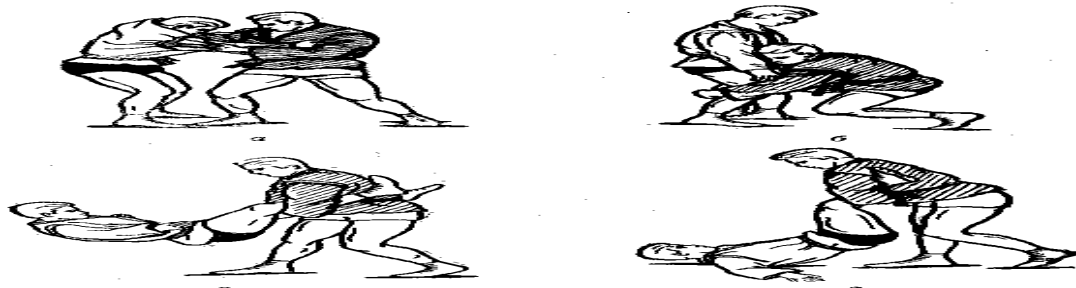
Supurmaga qarshi o'zaro usullar: supurib oyog'ini oldinga silkitib, supurib oyog'ini supurib tashlash, supurayotgan oyog'ini orqa tomonidan supurish.

OYOQDAN USHLAB TASLASH.

Sambo kurashida oyoqlarni ushlash keng tarqalgan. Ba'zi tashlashlar oyoqlar uchun qo'shimcha ushlashlar bilan amalga oshiriladi: cho'zish, supurish, ushlash, elkalardan tashlash, poshnadan ushlab tashlash, yelka yoki sondan va turli xil burilishlar. Ammo ko'p tashlashlar faqat oyoq tutish bilan bajariladi, to'pig'i va tizzasini ushlab turish, ikkala oyog'ini ushlab turish, ikkala oyog'ini alohida ushlab turish va boshqalar bilan bajariladi.

Old oyog'dah ushlab tashlash. Kurashchilar to'g'ri hujum holatida (**96-rasm**).

Qo'llaringiz bilan oldinga siljish bilan - raqibni oldinga eging. Dastlabki holatiga qaytish uchun raqib engashib, o'ng oyog'ini qattiq tortadi. Ayni paytda, o'ng qo'lingiz bilan ushlachni bo'shating va chap qo'lingiz bilan pastga tushiring. Raqib orqaga - o'ngga suyanadi. Chap qo'lingiz bilan bir vaqtning o'zida itarish bilan birga, o'ng oyog'ingiz bilan oldinga qarab turing va uni raqibning oyoqlari orasidagi tizzaga eging. Oldinga egilib - chapga, boshingizni raqibning chap qo'li ostiga olib boring. O'ng elkangiz bilan, o'ng tomonda raqibning qoriniga pastki qismiga tirang.



96-rasm. Old oyoq'dah ushlab tashlash.

O'ng qo'lingiz bilan raqibning chap oyog'ining egiluvchi qismini, chap qo'lingiz bilan esa o'ng oyog'ingizning egiluvchi qismidan ushlang. Chap oyog'ingizni oldinga surib, raqibingizni o'ng elkangiz bilan qorinning pastiga orqa tomonga itaring va qo'llaringiz bilan oyoqlarini yuqoriga ko'tarib, bir vaqtning o'zida ikkala tomonga yoying (96-rasm). Raqib kuchli orqasiga suyanib orqasiga yiqilib tushadi. Raqibning yiqilishi aniq bo'lsa, chap oyog'ingizni o'ngga qo'ying. Tanani to'g'irlang va raqibning tizzasini pastdan bilaklar bilan ushlab, qo'llarning elka qismini yon tomonlaringizga bosing. Raqib ohista gilamga yelka shonasi bilan tushadi.

Ikkala oyog'dan ushlab oyoqlarini yon tomonga surib tashlash.
Kurashchilar to'g'ri hujum holatida.

Tashlash xuddi oldingi holatdagidek, raqib orqaga yiqilmaslik uchun harakat qilib, oldinga egilib oyog'ini tayanchga qo'yadi; chap oyog'ingizni o'ngga almashtiring va egilmasdan raqibni yuqoriga ko'taring. Raqibni o'ng yelkada ushlab turing, raqibning chap oyog'ini chap qo'l bilan siljiting va o'ng qo'l bilan raqibning ikkala oyog'ini ushlang. Raqibning oyoqlarini chapga - chap qo'l bilan orqaga siljiting, tanasini o'ng qo'li bilan ushlang (97-rasm).

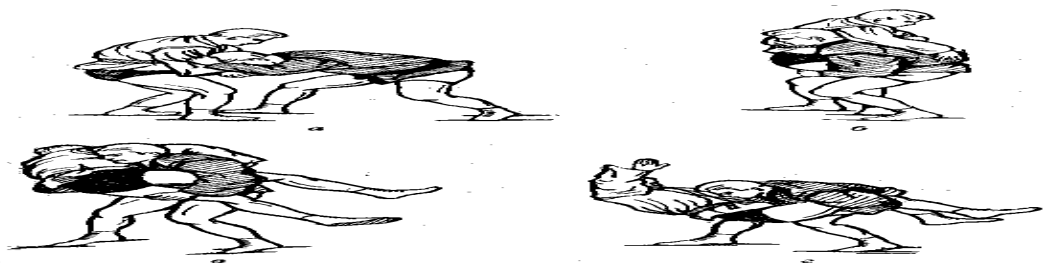
Tizzangizni egib, oldinga egilib, raqibingizni gilamga tashlang. Raqib yiqilganda, uni o'ng qo'lini pastdan ushlang.

Ikkala oyog'ini ushlab bilan tashlash uchun eng maqbul harakat: raqib hujumchining orqasidagi belbog'ni qo'lidan ushlab olishga harakat qiladi, oyoqlarini kuchli egib, orqaga tortadi, yelkadan tashlashdan o'zini himoya qiladi, hujumchini ushlamasdan to'g'ri pozitsiyada turadi, oldinga va pastga qarshi harakatlarni amalga oshiradi.

Oyoqlarni old tomondan ushlab bilan tashlash uchun tayyorgarlik:
oldinga tortish mumkin - yon tomonga, orqaga surish, qo'nish.

Oyoqlarni old tomondan ushlab bilan tashlashdan himoyalash:
oyog'ini orqaga itarish, hujumchini pastga tushirish; qo'llarini yoki kiyimlarini ko'krigidan tortish, hujumchini yuqoriga ko'tarish.

Oyoqlarni old tomondan ushlab bilan qarshi o'zaro kurash usullari: bosh ustidan tashlash, orqada aylana bilan orqaga tashlash, oyog'ni tashqariga ildirish.



97-rasm. Ikkala oyog'dan ushlab oyoqlarini yon tomonga surib tashlash.

ELKADAN OSHIRIB TASLASH (TEGIRMON).

Agar kurashchi raqibni yelkasidan oshirib tashlasa, elkadan tashlash deyiladi. Usullar tik holatda ham, tizzadan ham amalga oshiriladi.

Yelkadan oshirib tashlash (asosiy variant). Kuraschilar to'g'ri hujum holatida. Chap qo'lingiz bilan raqibning o'ng yengini ichkaridan torting - tirsak burmasi yoki tepasida kiyimining yoqasidan. Chap qo'l bilan oldinga siljish bilan - raqibni oldinga qarab engashtiring. Chapga buriling bir vaqtning o'zida o'ng oyog'ni oldinga tashlab, raqib oyoqlari orasiga qo'yib, egilib, o'tiring. Raqibingizning o'ng oyog'ini ichkaridan o'ng qo'lingiz bilan torting va tizzangizning yuqori qismini ko'kragingizning o'ng tomoniga bosing. Harakat paytida chap qo'l bilan tortish yo'nalishini o'zgartiring - pastga - oldinga. Oyoqingizni va tanangizni keskin ravishda tekislang, raqibni elkangizga bosgan holda turing. Chapga - oldinga egilib, elkalarni o'ngga va chap qo'l bilan pastga - orqaga, raqibni chap oyog'ingiz ostiga tomon uloqtiring (**98-rasm**). Raqib chap oyog'i bilan yiqilib tushganda, orqaga - o'ngga qadam qo'ying va chap qo'lingiz bilan oyog' tomonga torting.



98-rasm. Yelkadan oshirib tashlash.

Tizzaga o'tirib yelkadan tashlash. Usulni ishlatish xuddi elkadan oshirib tashlashdtk bir xil tarzda bajariladi. Keyin, o'ng oyog'ingizni surib, chap oyog'ingizni oldinga - chap oyog'ingizni raqibning o'ng oyog'iga olib boring.

Raqibning o'ng oyog'ini ushlab, chap qo'lingizni pastga tez tushirib, uni elkangizga bosing. Yelkangizni o'ngga, oldinga - chapga egiib, chap qo'lingiz bilan pastga, o'ng bilan yuqoriga - orqaga qarab raqibingizni elkangizning chap tomoniga uloqtiring (**99-rasm**).



99-rasm. Tizzaga o'tirib yelkaladan tashlash(tegirmon).

Tizzaga o'tirib yelkaladan tashlash uchun eng maqbul pozitsiya: raqib yuqori pozitsiyada va hujumchiga qarab qadam tashlaydi.

Tizzaga o'tirib yelkaladan tashlashni amalga oshirishga tayyorgarlik quyidagicha bo'lishi mumkin: raqibni oldinga silkitib - yon tomonga, orqaga surganda - oyoqlarni kesib o'tguncha yon tomonga, raqibning reaksiyasidan foydalanib, orqaga - pastga, tepaga.

Tizzaga o'tirib yelkaladan tashlashdan himoyalanişda orqaga burilish yoki raqib tizzaga o'tirayotganda orqaga qaytarish mumkin.

Yelkadan tashlashga qarshi o'zaro kurash usullari: orqaga yiqilib, aylana bilan burilib, xuddi shu nomdagi oyoqning ichkarisidan oyoq barmoqlari, orqaga yiqilish.

Oyoq to'pig'idan ushlab tashlash. Kurashchilar o'ng hujum holatida.

Ikkala qo'lingiz bilan raqibni o'ng elkangiz yo'nalishi bo'yicha oldinga - chapga, yuqoriga torting. Tana og'irligini tizzada egilgan o'ng oyoqqa o'tkazing. Raqib chapga - oldinga egilib, tananing og'irligini ikkala oyoqning uchiga o'tkazadi. Oyoqlarning tiralib turishi va tananing kengayishi tufayli raqib dastlabki barqaror pozitsiyani egallashga harakat qiladi. Ayni paytda, o'ng qo'lingiz bilan ushlachni tezda bo'shating va chap qo'lingiz bilan keskin ravishda raqibni o'ngga - orqaga bosing. Chap oyog'ingiz bilan oldinga - chapga qadam qo'ying, egilgan tizzangizni raqibingizning o'ng oyog'ining tashqi tomoniga qo'ying. Chap oyog'ingiz bilan bir vaqtning o'zida tanani chap oyog'ingizning tomonga egib, o'ng qo'lingiz bilan raqibning o'ng oyog'ining tovonini ichkaridan ushlang (**100-rasm**). Raqibni chap qo'l bilan bir yo'nalishda, o'ng qo'li bilan zarba bilan itarib, raqibning uslangan oyog'ini iloji boricha o'ngga - yuqoriga ko'taring, chap oyoq bilan orqa tomonga uloqtiring. Raqibning yiqilishi yuz berganida chap oyog'ini to'g'rilab, chap qo'li bilan tortib oling.

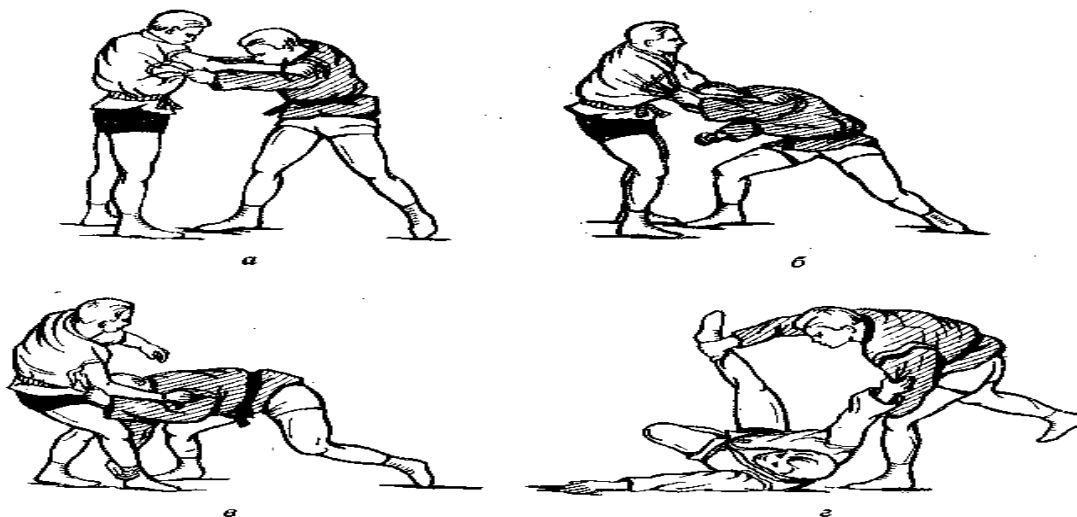
Shuningdek, siz chap oyog'ingiz bilan oldinga qadam qo'ymasdan raqibning to'pig'ini boshqa usul bilan ushlashingiz mumkin, lekin egilib ikkala oyog'ingizga o'tirasiz. Agar raqib hujumchini ag'darish paytida o'ng oyog'ini orqaga - o'ngga bir qadam tashlasa, u holda o'ng qo'lining bosh barmog'i bilan ichkariga - pastga qarab

aylantirib, raqibning chap oyog'ining tovonini ichkaridan oling va xuddi shu tarzda o'ng oyog'ining tovonini ushlang.

To'piqdan ushlab tashlash uchun eng maqbul harakatlar: raqib oyoqlarini yaqin qo'yadi, oyoqlarini kuchli egib hujumchini o'ziga qaratadi.

Tashlashga tayyorgarlik: orqaga surish - yon tomonga.

To'piqdan ushlashdan himoya qilish: oyog'ingizni orqaga qo'ying, raqibni yuqoriga torting, kiyimini oldidan ushlang.



100-rasm. Oyoq to'pig'idan ushlab tashlash.

TASHQORIDAN ILDIRIB TASHLASH.

Tashqoridan ildirib nashlash - bu raqibning oyog'ini tizzasidan yoki belidan urish orqali amalga oshiriladi. Raqibning qaysi tomondan oyoq' qo'yilishiga qarab ular: old, yon, ichkaridan deb nomlanadi. Raqib oyoq'ining orqa tizza tomonidan o'rab tashlanish "o'rash" deb nomlanadi.

Ichkaridan ildirib tashlash juda ko'p usullarga ega, ular aylanishda va raqibning oyog'ini supirishda farqlanadi. Bundan tashqari oyoq' ichkarisidan ildirish raqibning harakatini rivojlantirishda ham, hujumchining har qanday harakatlariga nisbatan uning qarshilik ko'rsatishiga asoslanib amalga oshirilishi mumkin. Tashqoridan ildirib tashlashni turli xil tutish (zaxat) bilan bajarish mumkin.

Tashqoridan ildirib tashlash. Kurashhilar to'g'ri hujum holatida.

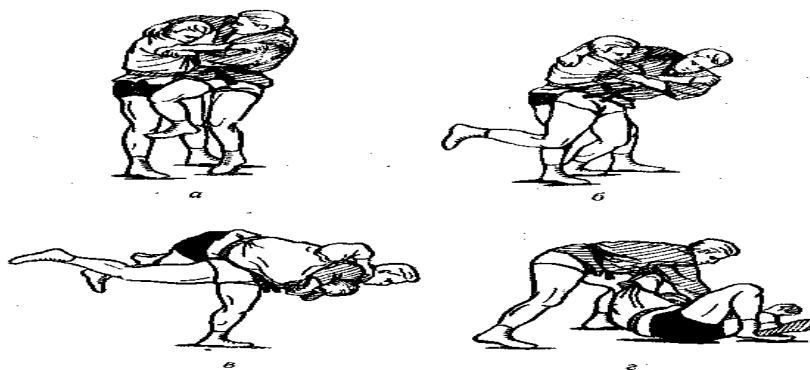
To'g'ri egilgan oyog'ingizni bosh barmog'ingizni ichkariga burib, raqibingizning o'ng oyog'ining barmog'iga yaqinroq keltiring. O'ng oyog'ingizning barmog'iga suyanib, chapga burilib, chap qo'lingizni oldinga - yuqoriga, o'ng qo'lingiz bilan yuqoriga - o'ngga, raqibingizni oldinga - o'ngga eging. Tana

og'irligini o'ng oyog'ingizga o'tkazing. Chap oyog'ingizni orqaga qarab harakatlaning - o'ngga, o'ng oyog'ingizning poshnalarini orqangizga egib, aylana shaklida aylantiring, shunda o'ng dumba raqibning o'ng sonining ichki tomoniga yaqinroq bo'ladi.

Barqaror pozitsiyani saqlab qolish uchun raqib o'ng oyog'iga suyanadi va tanasini chapga egadi. Ayni paytda, tanangizning og'irligini chap oyog'ingizga o'tkazing va chap qo'lingizni oldinga siljitishda davom eting, o'ng bilagingiz bilan raqibning chap yelkasiga tuting, uni yuqoriga - o'ngga, o'ng tomoningizga bosing. Shu bilan birga, chap oyog'ingizni to'g'rilang va o'ng oyog'ingiz bilan o'ng tomonga qarama-qarshi tomonning o'ng sonini tizzangizning orqa tomoni bilan uring. Boshingizni va elkangizni chapga, tanangizni oldinga - chapga egib, qo'llaringizni oldinga - chapga - pastga qaratib, qo'lingizni ko'taring. Rakibni o'ng tizzangizda aylantiring va orqa oyog'ingizni chap oyog'ingiz tagiga tashlang (**101-rasm**).

Raqibning yiqilganida, chap oyog'ingizni tizzaga egib, oyoqni orqaga tortib, o'ng oyog'ingizni oyoq orqasiga - chap oyog'ining o'ng tomoniga qo'ying. O'ng qo'lingiz bilan raqibning chap qo'lidan ushlab, ikkala qo'lingiz bilan chap oyog'ingizning tag'iga torting.

Tashqoridan ildirib tashlashni boshqa ushlashlar bilan amalga oshirilishi mumkin: orqa yoki old tomondan chap qo'l va belbog', qo'llar va bo'yin, qo'llar va bo'yinlar, ikki qo'l kesishgan va boshqalar.

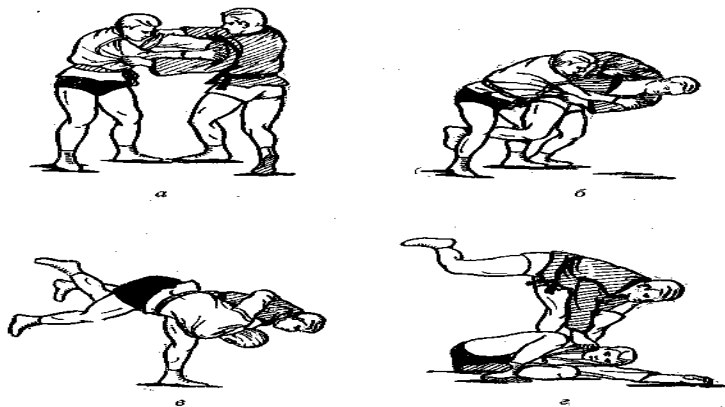


101-rasm. Tashqoridan ildirib tashlash.

Ichkaridan ildirib tashlash. Kurachilar o'ng hujum holatida.

O'ng oyog'ingizni raqibingizning oyoqlari orasiga qo'ying. Chap qo'lingiz bilan raqibni teskari tomonga - oldinga - chap tomonga, o'ng qo'lingiz bilan oldinga - orqaga - o'ngga - pastga torting. Raqib tanasining og'irligini o'ng oyog'iga o'tkazadi va o'ngga - orqaga buriladi. Dastlabki barqaror pozitsiyani egallash uchun u chapga - oldinga egiladi. Ayni paytda, qo'lni bo'shatmasdan, o'ng qo'lingizni bo'shating va o'ng oyog'ingizdagi aylanada chap tomonga buriling, shunda o'ng kestirib bel raqibning pastki tanasiga bosiladi. Shu bilan birga, orqa tomonning orqaga burilib, o'ngga egilgan chap oyog'ini tashqi tomondan raqibning

chap oyog'ining oyog'iga qo'ying va tananing og'irligini unga o'tkazing. Chap qo'lingiz bilan raqibni bir yo'nalishda, o'ng qo'lingiz bilan - oldinga siljish bilan torting. Chap oyog'ini to'g'rilab, o'ng sonining orqa tomonini orqaga silkitib, raqibning chap sonini ichkaridan uring. Tanani oldinga - chapga egish paytida bosh va elkarni chapga burib, qo'lingizni tez torting (**102-rasm**). Raqib havoda aylanib chap oyoq'ingiz tomoniga yiqiladi. Raqibning yiqilganida, chap qo'lingiz bilan o'ng qo'lidan ushlang, chap oyog'ingizni tizzangizga buking va tizzangizni orqaga itaring, o'ng oyog'ingizni oyoq orqasiga - chap oyog'ingizning o'ng tomoniga qo'ying, chap oyog'ingizning ostiga torting.



102-rasm. Ichkaridan ildirib tashlash.

Ichkaridan ildirib tashlashi boshqa yo'l bilan amalga oshirilishi ham mumkin. O'ng qo'l bilan raqibning yoqasini ushlab, oldinga, chapga - yuqoriga torting. Raqibni oldinga - chapga egib, muvozanatni saqlash uchun chap oyoq bilan oldinga - chapga qadam qo'yadi. Ayni paytda o'ng qo'lingizni bo'shashtiring va chapga aylanada aylantiring, shunda belni raqib tanasining pastki qismiga bosiladi. Chap buralgan oyog'ingizni o'ng oyog'ingiz tovonining orqasiga qo'ying va tanangizning og'irligini unga o'tkazing. Chap qo'li bilan oldinga - pastga, o'ngga - oldinga siljish bilan raqibni oldinga egib, ko'krak bilan o'ng tomoniga bosing. Oldinga egilib, chap oyog'ingizni to'g'rilang va o'ng oyog'ingizni oldinga siljiting - raqibning chap sonini sonning orqa tomoni bilan ichkaridan yuqoriga bosing. Boshni va elkarni chapga burab, qo'lni chapga - oldinga siljiting. Raqib havoda aylanib, hujum qiluvchining chap oyog'ining ostiga tushadi.

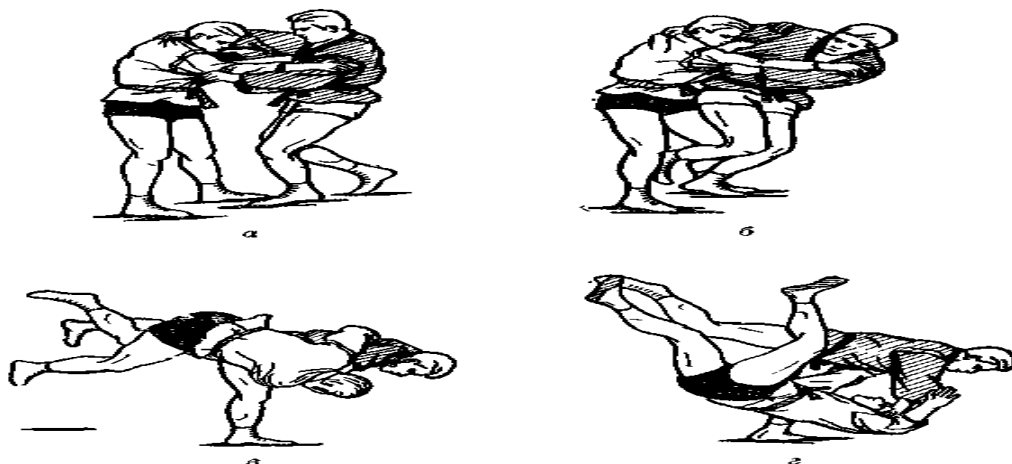
Aylanishni burish va sakrash orqali amalga oshirilishi mumkin. Ayni paytda raqib chap oyog'ingiz bilan birga qadam tashlaganda, o'ng oyog'ingizni uning oyoqlari orasida qo'ying. Bir vaqtning o'zida chapga burilish bilan aylanada bir sakrash bilan chap buralgan oyog'ingizni raqibning oyoqlari orasiga qo'ying, shunda oyoq uchi raqibning o'ng oyog'ining uchi bilan bir xil yo'nalishda bo'ladi (**103-rasm**). Oldinga egilib oldingi usulda bo'lgani kabi raqibingizni gilamga tashlang.

Raqibni ichkaridan ildirib tashlash uchun eng maqbul pozitsiyalar: raqib yuqori pozitsiyada; oldinga egilib hujumchiga yaqin boradi; belidagi belbog'ni ushlab olishga harakat qilmoqda.

Ichkaridan ildirib tashlashga tayyorgarlikning eng yaxshi usullari ushlash: raqibni turli yo'nalishlarda qoqib tashlash, orqaga chekinish bilan oldinga urish.

Ichkaridan ildirib tashlashda n himoyalanih: hujum paytda aylanib yon tomonga buriling; tanani to'g'rilang va raqibni orqaga qaytaring; tizzalaringizni buking va ularni birlashtiring; orqaga qayting.

Qarshi usullar: orqaga tashlash, orqadan ildirish, orqadan supurish.



103-rasm. Ichkaridan yurib ildirib tashlash.

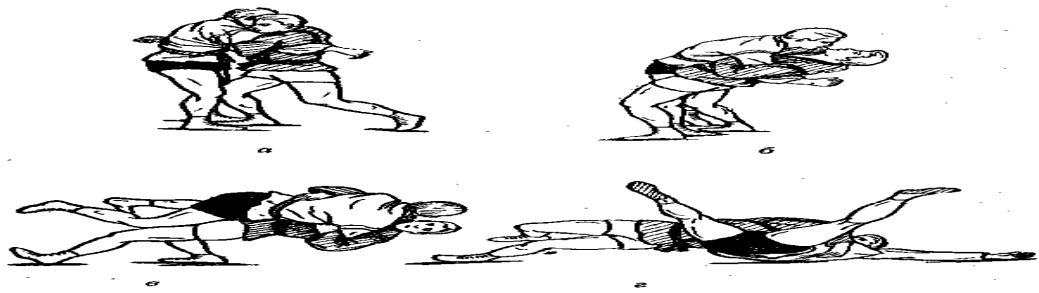
ORQAGA TASHLASH.

Orqaga tashlash - bu orqaga egilish orqali bajariladigan usul (progib).

Qo'l va tanadan ushlab orqaga tashlashsh. Kurashhilar o'ng hujum holatida.

Raqib hujumchining belidagi belbog'ini o'ng qo'li bilan qo'li ostidan ushlab oladi. Chap qo'lning bilagi bilan raqibning o'ng qo'lini pastdan, tanaga yaqinroq ushlang va elka o'rtasida mahkamlang. O'ng qo'lingiz bilan, raqibning chap qo'li ostidan, tanangizni ushlang. To'g'ri egilgan oyoq bilan suyanib, raqibni o'ng tomonga yo'naltiring

Chap egilgan oyog'ini raqibning o'ng oyog'ining tashqi tomoniga qo'ying va tizzaning ichki tomoni bilan sonining tashqi tomoniga bosing. Raqibni ko'kragingizning yuqori qismiga bosing, tanangizni to'g'rilang va tanangizni eging, boshingizni raqibning boshining o'ng tomonida ushlab turing, tananing og'irligini ikkala egilgan oyoqlarga teng ravishda taqsimlang. Oyoqlarini to'g'rilang, raqibni ko'taring va kuchli egilib, tanani orqaga qaytaring, boshingizni orqaga tashlang va tashlash tomonga buriling, orqaga yiqiling. Shu bilan birga, qo'llaringiz bilan yuqoriga qarab harakatlaning va raqibingizni qorningiz bilan oldinga ko'tarib uring. Boshingiz bilan gilamga tegmasdan, qo'lni ushlagan qo'l yo'nalishi bo'yicha chapga buriling va gilamga orqasi bilan raqibingizni bosing (**104-rasm**).



104-rasm. Qo'l va tanadan ushlab orqaga tashlashsh.

Orqa tomonga taslash boshqa usullar bilan amalga oshirish mumkin: qo'llar va belbog'ni orqa tomonidan yoki qo'litiq ostidan, raqibni old tomonidan, yon tomonidan, orqadan tortib olish, qo'l ni va qarama-qarshi kestirib ushlab turish, ikkala qo'l, tanani yon tomonidan, bitta qo'ldan.

Usul ishlatish uchun eng qulay holat: raqib to'g'ri turadi yoki hujum qiluvchining orqasida kiyimni ushlamoqchi bo'ladi, orqasiga o'girilib yoki chekanadi. Ko'pincha sambo kurashida tashlash raqibga orqaga qaytish bilan amalga oshiriladigan tashlashga qarshi o'zaro javob berish usuli sifatida amalga oshiriladi: orqa va oldinga hujumlar, taslashsh va supurishlar.

Raqib orqa bilan o'girilganda orqaga tashlash tanani orqadan quchoqlab turish orqali amalga oshiriladi (**105-rasm**). Orqaga tashlashga tayyorgarlik raqibning bir oyog'ini egib, raqibni orqaga yoki yon tomonga burib yuborish bilan bajariladi.

Orqaga tashlashdan himoyalanih: qo'llaringizni raqibning ko'kragiga yoki iyagiga qo'ying va tanangizni egib hujumchidan orqaga - pastga qarab pastga, tanani orqadan ushlab, oldinga egilib, qo'llaringizni gilamga qo'ying.

Orqaga tashlashdan qarshi usullar: ichkaridan, tashqarisidan ushlab ildirish, oyoq bilan harakatlar, orqa tomondan, orqaga - pastga ildirish.

Tanani orqadan ushlab orqaga tashlash (yon tomondan). Kurashilar o'ng hujum holatida.

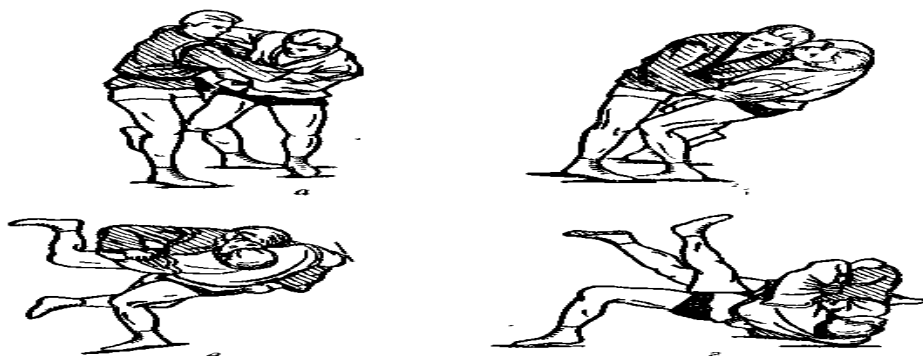
Raqib o'ng oyog'ida aylanadi. Raqib aylanayotganda, tizzalaringizni buking, tanangizni to'g'rilang va tanangizni ozgina eging. O'ng qo'lingiz bilan raqibning ko'kraging yuqori qismiga bosing va uni orqaga egib, orqasini ko'kragingizga bosing. Chap qo'lingiz bilan chap tomoningizdan raqibning tanasini ushlang (**105-rasm**). Oyoqlarini to'g'rilab, raqibni ko'taring va uni asosiy usulda bo'lgani kabi orqaga tashlang, lekin gilamni boshingiz bilan tegmasdan; chap qo'lingiz bilan bo'shating, uni raqibning orqa qismidan echib oling. Chapga burilib, raqibingizni gilamga o'ng qo'lingiz bilan bosing. Gilamga chap tomoningiz bilan tushib raqibga yozlaning.



105-rasm. Tanani orqadan ushlab orqaga tashlash.

Tizza va tovon bilan ilmoq (o'ralgan holda). Kurashhilar to'g'ri hujum holatida.

O'ng oyog'ingizni raqibingizning oyoqlari orasiga qo'ying, oyog'ingizni ichkariga burang. Chapga burilib, chap qo'lingiz bilan raqibni oldinga torting. O'ng qo'lingiz bilagi bilan raqibning chap qo'lini pastdan, iloji boricha tanaga yaqinroq tuting va elkangiz bilan bilagingiz orasiga mahkamlang. Raqibingizning belidagi belbog'ni o'ng qo'li bilan chap qo'li orqali ushlashingiz mumkin. Raqibni oldinga - o'ng tomonga burishda davom eting, chap oyog'ingizning tizza katlamini ichkaridan ilib olish uchun o'ng oyog'ingizni uning oyoqlari va pastki oyog'ining yuqori qismi o'rtasida olib boring, tashqi tomondan esa - xuddi shu oyoqning pastki oyog'ining pastki qismi. Tortish yo'nalishini qo'llaringiz bilan o'zgartiring, o'ng tomonga qarab o'zingizga qarab o'ngga, chapga esa o'ngdan yuqoriga qarab, raqibni ko'kragingiz bilan ko'kragingizning o'ng tomoniga mahkam bosib turing. Tanangizning og'irligini raqibning chap oyog'iga o'tkazing va oyog'ingizni ichkariga burab, egilgan chap oyog'ingizni raqib oyoqlari orasiga qo'ying. Chap oyog'ingizni to'g'rilab, raqibingizni ko'taring va kuchli egilib, tanangizni orqaga burang, boshingizni orqaga tashlang va tashlash tomon buriling, orqaga yuring. Qo'llaringiz bilan yuqoriga qarab harakat qiling va o'ng oyog'ingiz bilan raqibning chap oyog'ini oldinga - yuqoriga tashlang. Gilamga boshingiz bilan tegmasdan, o'ng tomonga buriling va raqibingizni gilamga orqangiz bilan bosing (**106-rasm**).



106-rasm. Tizza va tovon bilan ilmoq.

Yelka va oyoq bilan ilmoq boshqa tutqichlar bilan ham amalga oshirilishi mumkin: qo'lni ushlash va tanani ushlash, qo'lni ushlash va bo'ynini ushlash, ko'kragiga qo'l va kiyimni ushlab olish, qo'l va belbog'ni ushlab olish.

Tizza va oyog' tovonini bilan ushlab turish uchun raqibning eng qulay pozitsiyalari: raqib hujumchini ushlaydi va yelkasini ko'kragiga suyanadi, kuchli egilgan oyoqlarda turadi, oyogdan burish yoki oyoq'ni ichkaridan o'zini himoya qiladi, tana vaznini chap egilgan oyoqqa o'tkazadi.

Oyoq va oyoq uchidan himoya: tayanch oyog'ini orqaga - yon tomonga qo'ying va hujumchining tayanch oyog'idan ushlang.

O'zaro usullar: orqada ilmoq bilan orqaga otish, hujum qilingan oyog'ini orqasidan supurish, oyoqni tashqariga chiqarish.

Tashlash kombinatsiyalari.

Tashlashlar kombinatsiyasi bu bitta tashlash bajarilishidan ikkinchisining bajarilishiga o'tishdir.

Tashlashlar kombinatsiyasi shu tarzda bajarilishi kerakki, raqib o'zini tashlashdan himoya qilib, hujumchi uchun yana bir tashlashni amalga oshirishi uchun eng maqbul holatni yaratsin.

Tashlashlar kombinatsiyasini amalga oshirgan kurashchi birinchisini ham, ikkinchisini ham teng ravishda bajarishi kerak. Bunday holda ikkala tashlash ham bir xil ushlash bilan bajarilishi kerak. Ko'pincha ikkinchi hujum raqib birinchi tashlashga kuchli qarshilik ko'rsatganda muvaffaqiyatli bo'ladi, kombinatsiyani ikkinchi tashlash faqat raqibning kuchi va harakat yo'nalishidan foydalanishga asoslangan bo'lishi kerak.

Kombinatsiyalar boshqa printsipga muvofiq amalga oshirilishi mumkin: birinchi navbatda, raqib soxta hujumni amalga oshiradi va raqibni undan himoya qilayotganda asosiy zarbaga o'tadi. Biroq, bunday kombinatsiyalar unchalik samarasiz, chunki raqibning soxta hujumga bo'lgan zaif reaksiyasi bilan asosiy zarbaga o'tish qiyin.

1.8 Parter holatida ishlatiladigan usullar.

Umumiy ko'rsatmalar.

Sambo kurashidagi parter holati, kurashchilar nafaqat oyoqlari bilan, balki tananing biron bir qismi bilan gilamga tekkanda shunday hisoblanadi. Moyil holatdagi kurashning maqsadi raqibni og'riqli texnikani (bolevoy) qo'llash orqali kurashni davom ettirishdan bosh tortishga majbur qilish yoki uni gilamga ma'lum vaqt davomida yelkada bosib turishdir (uderjanie).

Parter kurashida, yuqorida turgan sambochining pozitsiyasi har qanday texnikani bajarish uchun qulaydir, chunki u raqibni tanasining og'irligi bilan bosadi

va o'z harakatlari erkin bo'ladi. U raqibning har ikki tomonidagi pozitsiyani erkin egallashi va istalgan ushlashlarni amalga oshirishi mumkin.

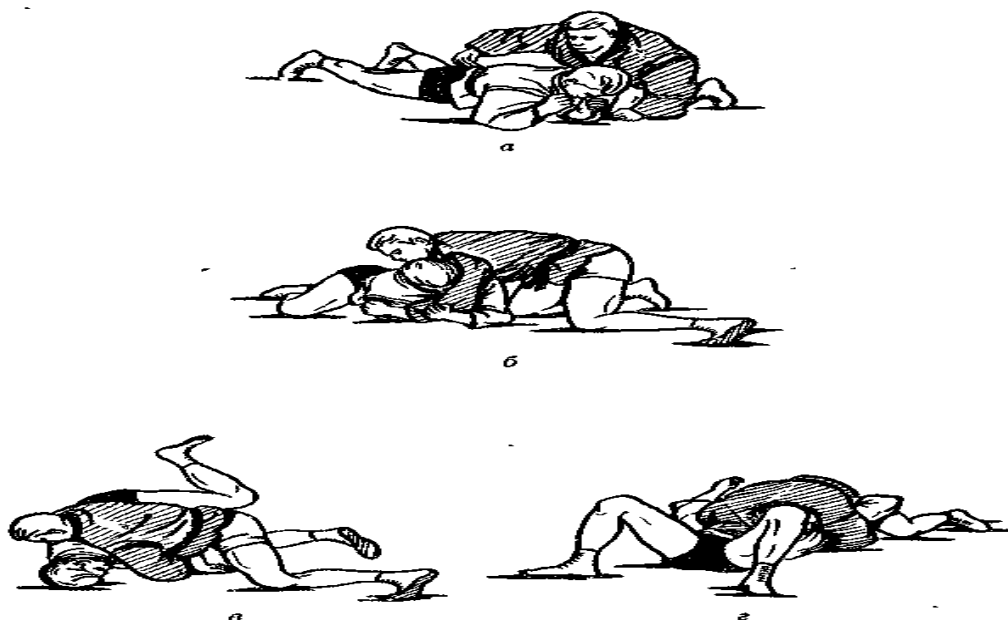
Pastki kurashchining holati ayniqsa u chalqancha yotganida qiyinroq. Bu holatda kurashchining qo'llari va oyoqlari kuchini to'liq ishlatish imkoniyati yo'q; uning harakatlari cheklangan, bu esa raqib tomonidan ushlab turish va og'riqli texnikadan foydalanishni sezilarli darajada osonlashtiradi.

Kurashchini parter holatiga o'tkazish uchun tashlashdan tashqari, tashlash va har xil ag'darish qo'llaniladi.

Ag'darilishlar.

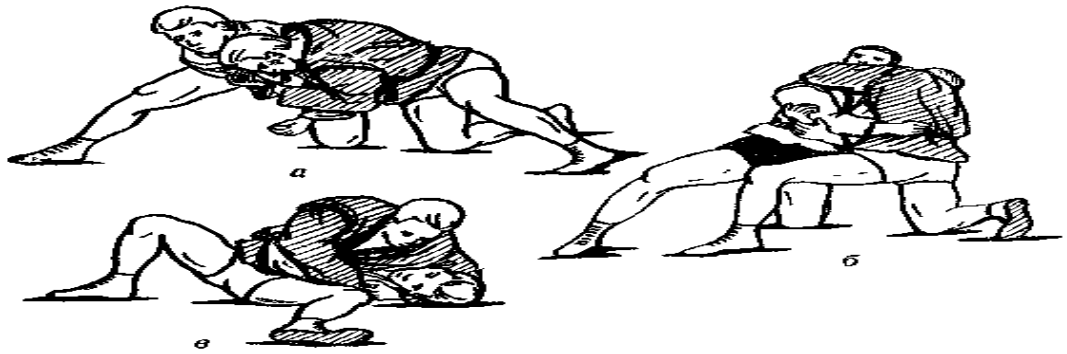
Yon tomondan qo'llarni ushlab ag'darish. Raqib qo'llarga tayangan holda tizzada.

O'ng oyoqning tizzasini raqibning chap oyog'ining tizzasiga olib boring va chap oyoqni butun oyoqqa qo'llari bilan bir qatorda qo'ying. Raqibning qo'llarini ikki qo'l bilan ushlang: chap qo'lingiz bilan, o'ng qo'lingizni bosh tomondan, tirsagingizga yaqinroq tuting va o'ng qo'lingiz bilan raqibning o'ng qo'lini tirsagida ko'kragi ostidan ushlang. O'ng yelkangizni ko'proq raqibning ko'kragi ostiga olib boring va qo'llarini ko'kragingizga bosib, raqibingizni oldinga - yon tomonga - yuqoriga, elkangiz va ko'krak bilan itaring. Raqib o'ng elkasi osha orqasiga tushadi (**107-rasm**).



107-rasm. Yon tomondan qo'llarni ushlab ag'darish.

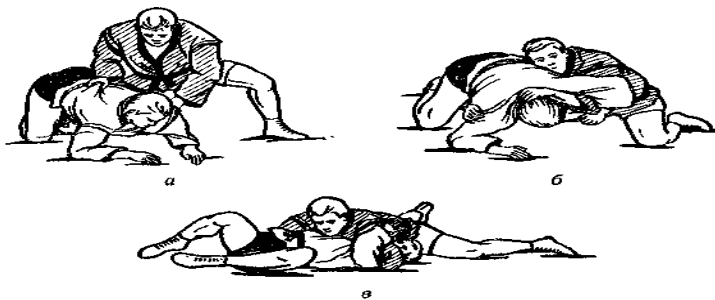
Agar raqib o'ng oyog'ini tirab uni o'ngga va oldinga qo'yib, ag'darilishdan himoya qilsa, u holda uni chapga va orqaga burish mumkin. Buning uchun chap oyog'ingizni raqibning boshi oldiga qo'ying va uni ko'tarib, o'ng oyog'ining tizzasini o'ngga burab, raqibini orqa tomoniga burang (**108-rasm**).



108-rasm Yon tomondan qo'llarni ushlab orqaga ag'darish.

Bo'yin, yelka va qo'l ostidan ushlab ag'darish. Raqib qo'llarga tayangan holda tizzada.

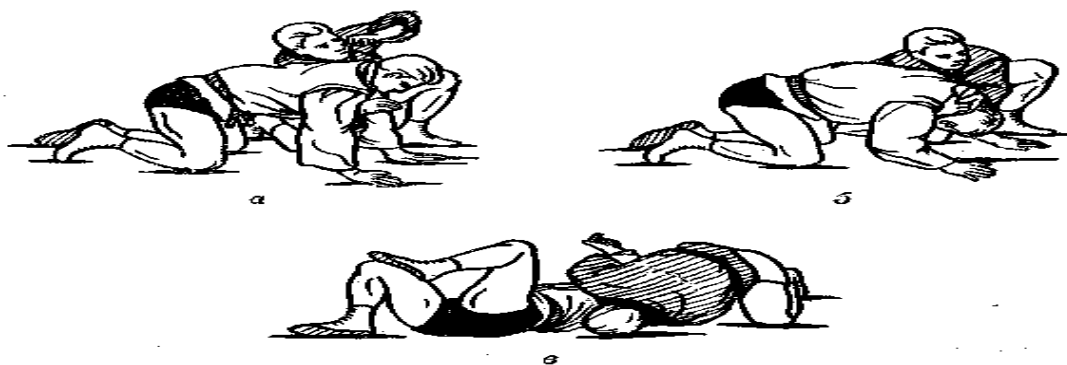
Oldingi texnikada bo'lgani kabi bir xil pozitsiyani oling. Chap qo'lingiz bilan raqibning bo'ynini chap yelkasi ostidan ushlang va ko'kragingizga bosing. Raqibning ko'kragi ostidan o'ng qo'l bilan o'ng qo'lini tirsagidan ushlang. Raqibning o'ng qo'lini o'zingizga torting va ko'kragini oldinga - o'ngga itarib, o'ng yelkasini orqasiga burang (**109-rasm**).



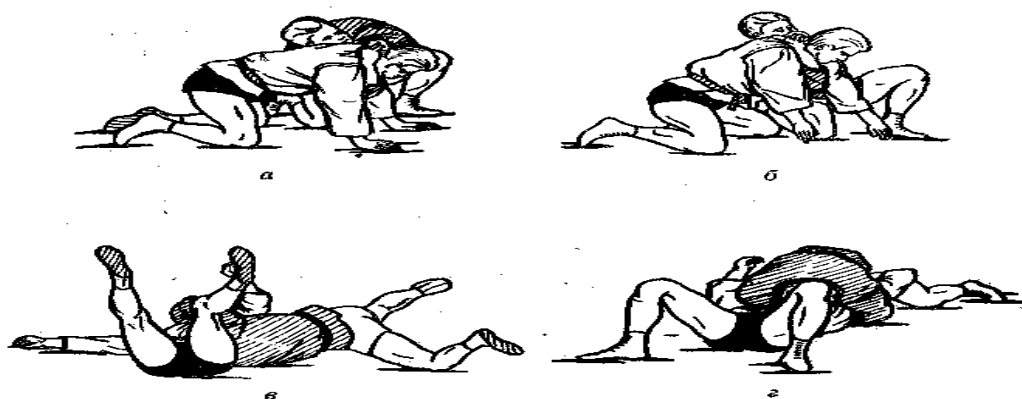
109-rasm. Bo'yin, yelka va qo'l ostidan ushlab ag'darish.

Yaqin qo'l, bo'yin va yelkasidan ushlab ag'darish (qiyshiq ushlash). Raqib qo'llarga tayangan holda tizzada.

Oldingi texnikada bo'lgani kabi bir xil pozitsiyani oling. Chap qo'lning bilagini raqibning orqa tomoniga qo'ying va o'ng qo'lini ko'kragi ostidan chap qo'li va bo'yni orasidan o'tkazing (**110-rasm**). Raqib bo'ynining orqa tomonidan qo'llarni bog'lab, o'ng elkangizni iloji boricha raqibning ko'kragi chap tomoniga olib boring. Raqibning boshi va elkasini chap tomoniga bosib, shu bilan birga o'ng elkasi bilan oldinga - o'ngga - yuqoriga qarab ko'kragiga bosib, raqibni o'ng yelkasidan orqasiga o'giring. Oldinga ag'darilishdan himoya qilish uchun - o'ng tomonga, raqib uning qo'llariga suyanadi va orqasini egib, boshini ko'taradi. Shu payt chap oyog'ingizga va boshingizni raqibning orqasiga suyanib, o'ng oyog'ingizni chap oyog'ingiz yoniga qo'ying. Chapga o'girilib, raqibning orqa tomoniga suyanib, qo'llaringizni silkitib ko'taring - uni orqasiga qaytaring. Raqibni orqa tomoni bilan gilamga bosing va chap yelkadan qo'l va bo'ynidan ushlang (**111-rasm**).



OH.-rasm. Yaqin qo'l, bo'yin va yelkasidan ushlab ag'darish.



111-rasm. Yelka va bo'yindan ushlab ag'darish.

1.9 USHLAB TURISHLAR.

Ushlash - bu shunday harakatlar, ular yordamida kurashchi raqibini gilamga orqa tomoni bilan bosadi va uni shu holatda ma'lum vaqt ushlab turadi.

Yon tomondan ushlab turish. Raqib gilamda chalqancha yotadi.

Raqibning o'ng tomonidagi gilamdan iloji boricha uzoqroqqa o'tirib, o'ng tomoningizning yuqori qismini raqibning yon va ko'kragiga bosing. O'ng qo'lingiz bilan raqibning bo'ynidan ushlang, chap qo'lingiz bilan uning o'ng yengining yuqori qismini ushlang, elkaningiz bilan raqibning o'ng bilagini yon tomonga bosing. O'ng oyoqni oldinga cho'zing va bosh barmog'ingizni o'ng tomonga burab, oyoqning tashqi tomonini gilamga qo'ying va chap oyog'ingizni gilamga qo'ying, shunda raqibning tanasiga perpendikulyar bo'lishi kerak. Boshingizni iloji boricha oldinga burang - chapga (**112-rasm**).



112-rasm. Yon tomondan ushlab turish.

Raqib o'zini tutishdan o'zini boshini o'girib bo'shatmoqchi bo'lganida, o'ng oyog'ingizni gilamga yotqizishingiz va raqibning ko'kragini tanangiz bilan bosib, o'ng qo'lingiz bilan boshingizni ko'tarishingiz kerak.

Raqib hujumchini o'ziga tashlamoqchi bo'lganda, o'ng tomonning yuqori qismini raqibning ko'kragiga suyanib, undan chap oyog'ingiz oyog'iga qarab uzoqlashishingiz kerak.

Yelkaning yon tomonidan ushlab turish. Raqib chalqancha yotadi.

Ko'kragingizni raqibning o'ng yelkasida bosib, chap yelkangizni ko'kragiga qo'ying. Chap qo'lingiz bilan raqibning bo'ynidan ushlang va chap yelkangiz bilan boshingizni chap tomoningizga bosing. O'ng qo'lingiz bilan raqibning o'ng yelkasidan ushlab, o'ng tomoningizga bosing. Chap oyog'ingizni tekislang va bosh barmog'ingizni gilamga qo'ying, tizzada bukilgan o'ng oyoqni o'ng tomonga olib boring va oyog'ni o'ngga burab, oyoqning ichki tomonini gilamga qo'ying (**113-rasm**).



113-rasm. Yelkaning yon tomonidan ushlab turish.

Raqibni ushlab turishdan ozod qilish quyidagi tarzda bo'lishi mumkin: "ko'prik" pozitsiyasini qabul qiling, bir tomonga buriling yoki hujumchining tanasi bilan bir qatorda pozitsiyani oling, uning chap cho'zilgan oyog'iga yo'naltiring.

Raqibni ushlab turish uchun uni orqa tomondan gilamga bosib, ko'kragida chap yelkasiga mahkam turing va boshini gilamdan ko'taring; o'ng oyog'ining to'xtashi raqibni qo'lga olingan qo'l tomon yo'naltirishiga to'sqinlik qiladi.

Ushlab turish. Raqib orqa tomonida yotadi.

Raqibni ko'ndalang ushlab turish. Raqibning chap yelkasidan chap qo'l bilan, orqa tarafidagi belbog'ni ushlab, chap yelkasini raqibning bo'yniga chap tomonga bosing. O'ng qo'lingiz bilan raqibning chap yelkasini ushlang va uni o'ng elkangizga bosing. O'ng oyog'ini oling va gilamga oyoq barmog'i bilan turing va chap tizzada egilib, oyoqni chap tomonga burab, oyoqning ichki tomoniga gilamga qarab, raqibning o'ng qo'lini tizzasiga bosib (**114-rasm**).



114-rasm. Raqibni ko'ndalang ushlab turish.

Boshqa tutqichlar bo'ylab ushlab turish mumkin: bir uzoq qo'lni ushlab turish; uzoqdagi qo'lni va raqibning kiyimlarini uzoqdagi elkagadan tutib, qo'lni bo'yin ostiga qo'yib; elkasi va bo'ynining atrofi va boshqalar.

Yuqoridan ushlab turish. Raqib orqa tomonida yotadi.

Ko'krakni raqibning ko'kragiga bosib, tizzalarini raqibning yonlaridan ko'kragiga yaqinroq qilib qo'ying va imkon qadar oyoqlarni yon tomonga burib, gilamga qo'ying va tizzalar raqib tomonlariga bosiladi. O'ng qo'lni raqibning bo'ynidan o'tkazib, kiyimini o'ng elkasidan tutib, raqibning boshini gilam ustida ko'taring. Boshingizni raqib boshining o'ng tomonida ushlab turing. Chap qo'l bilan raqibning chap yelkasi oldida gilamga suyaning (115-rasm).



115-rasm. Yuqoridan ikkala oyoq bilan ushlab.



116-rasm. O'rab ushlab.

Raqib "ko'prik" o'rnini egallashga harakat qilganda, chap qo'lga suyanib, boshini gilamdan yuqoriga ko'tarib raqibning oyoqlari harakatidan foydalanib, uni oldinga suring.

Yuqoridan tutish ham ilgak yoki raqibning ikkala oyog'ini burish bilan amalga oshirilishi mumkin (116-rasm).

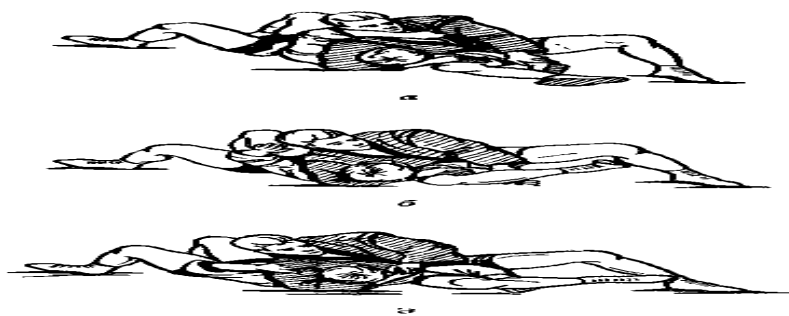
1.10 Og'riq beruvchi usullar.

Og'riq beruvchi usullar raqibning qo'llari yoki oyoqlari bo'g'imlariga ta'sir qiladi va dastlab og'riqli hislarni keltirib chiqaradi, shu bilan birga texnikani ushlab turish paylarning cho'zilishiga yoki kapilyarlarning yorilishiga olib kelishi mumkin.

Oyog' bilan o'rash. Raqibni yon tomondan ushlab turishdan himoya qilishda chap qo'lingiz bilan raqibning o'ng bilagidan ushlang (yuqoridan ushlab). O'ng sonni raqibning o'ng elkasi ostiga olib, chap qo'li bilan o'ng qo'lining bilagiga bosib, tirsagini songa egib oling. Og'riqli ushlab turishdan himoya qilib, raqib bilagini kafti bilan boshiga buradi va qo'lni tirsak qo'shimchasida bukadi.

Raqibning o'ng qo'lida o'ng kestirib, oldinga - pastga bosing. Tizzada ko'tarilib, egilib o'ng oyoqning pastki oyog'ini o'ng qo'lining bilagiga qo'ying (117-rasm). O'ng egilgan oyoqni chap oyog'ingizga yaqinlashtiring va shu bilan

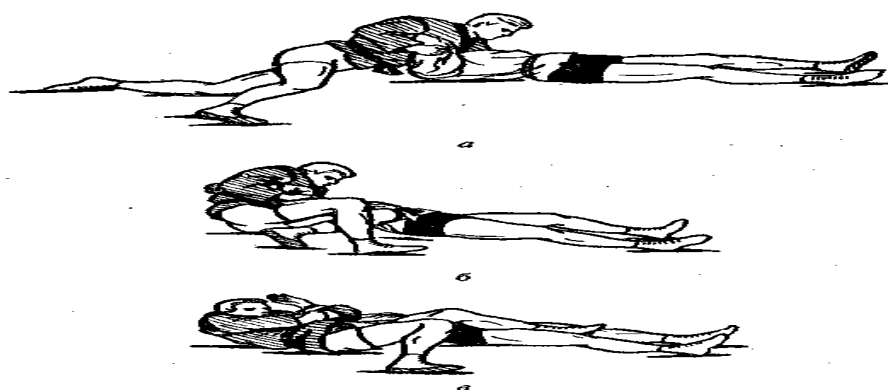
birga o'ng kestirib qo'shilishini yuqoriga ko'taring - oldinga, pastki qorinni raqibning yelkasiga bosing. Raqibning qo'li elka qismidan tashqi tomonga buriladi.



117-rasm. Oyog' bilan o'rash.

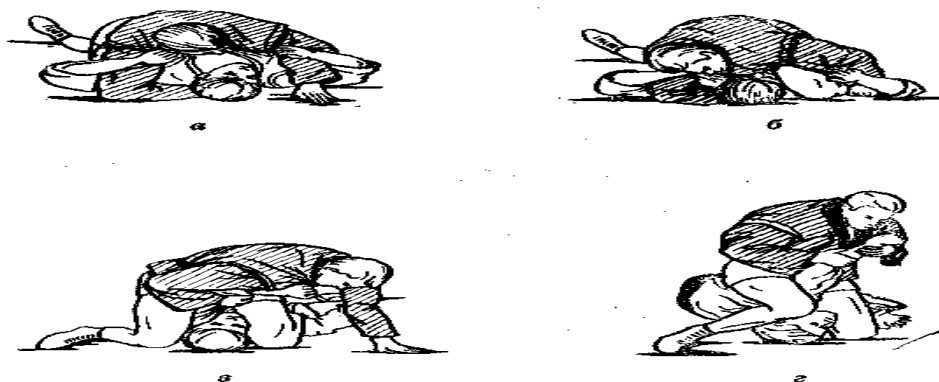
Elka qismidan ushlashdagi tirsak tutqichi. Raqib hujumchining tanasini ushlaydi, chap yelkasidan ushlab, chap tomonga o'girishga urinadi (**113-rasmga qarang**).

Raqibning o'ng elkasini tirsagiga yaqinroq tuting va o'ng elkasi bilan bilagingizni o'ng tomoningizga bosing. Ko'kragingizni raqibning ko'kragiga va o'ng oyog'ingizga suyanib, tos suyagingizni gilam ustiga ko'taring va chap oyog'ingizni raqibning o'ng tomonida yotgan holda, o'ng oyog'ingiz ostiga olib boring. Raqibning o'ng sonini chap oyog'ingizning pastki qismi bilan ilib oling va o'zingizga qattiqroq bosing. Chap qo'lingiz bilan raqibning o'ng tirsagidan ushlab, ikki qo'lingiz bilan iyagingizga qarab torting, shu bilan birga o'ng elkangizni pastga tushiring. Raqibning qo'li yelka bo'g'imidan tashqi tomonga buriladi (**118-rasm**).



118-rasm. Elka qismidan ushlashdagi tirsak tutqichi.

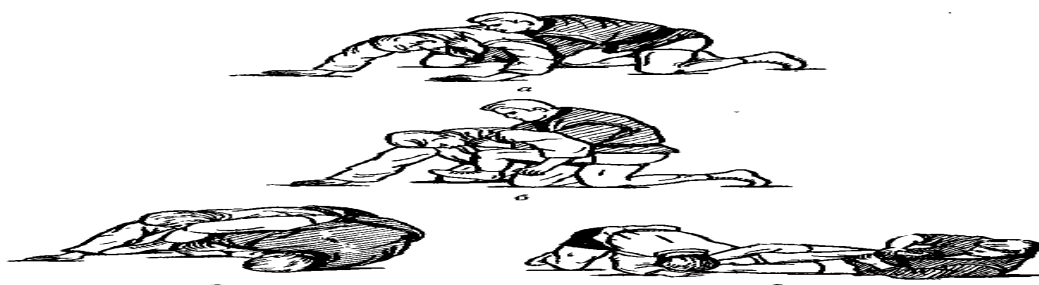
Tirsagni son tutqichidan yuqoriga ko'tarish. Yuqoridan ushlab turganda, chap qo'lingiz bilan raqibning o'ng qo'lining bilagidan ushlab gilamchaga bosing, chap oyog'ingizning tizzasini uning qo'li ustiga boshiga yaqinroq qilib qo'ying. Raqibingizning chap qo'lini boshiga bosing va ikki qo'lingiz bilan bilagidan ushlab, o'ng soningiz ustidan tabiiy burilishga egiling (**119-rasm**).



119-rasm. Tirsagni son tutqichidan yuqoriga ko'tarish.

Oyog yordamida yoqoridan tirsagdan tortish. Raqib qo'l va oyoqda tayangah holatda.

O'ng oyog'ingizning tizzasini raqibning chap oyog'ining tizzasiga olib boring va chap oyog'ingizni butun oyoqqa qo'llari bilan bir qatorda qo'ying. Raqibning chap bilagini o'ng qo'l bilan old tomondan - tashqaridan, chap bilan - ichkaridan ushlang. Shu bilan birga, chap oyoqni raqibning ko'kragi ostidan o'tqazib, chap dumg'aza ustida o'tirgan joyni egallab, oyog'ingizni o'ng qo'lga qo'ying. Chap tomonga o'girilib, raqibning chap qo'lini ko'kragingizga torting, o'ng oyog'ingizni ustiga qo'ying va o'ng oyog'ingizning oyog'ini uning bo'yniga qo'ying. Raqibning ushlangan qo'lini tirsak bilan yuqoriga burab, sonning tabiiy egilishiga qarshi egiling (**120-rasm**).

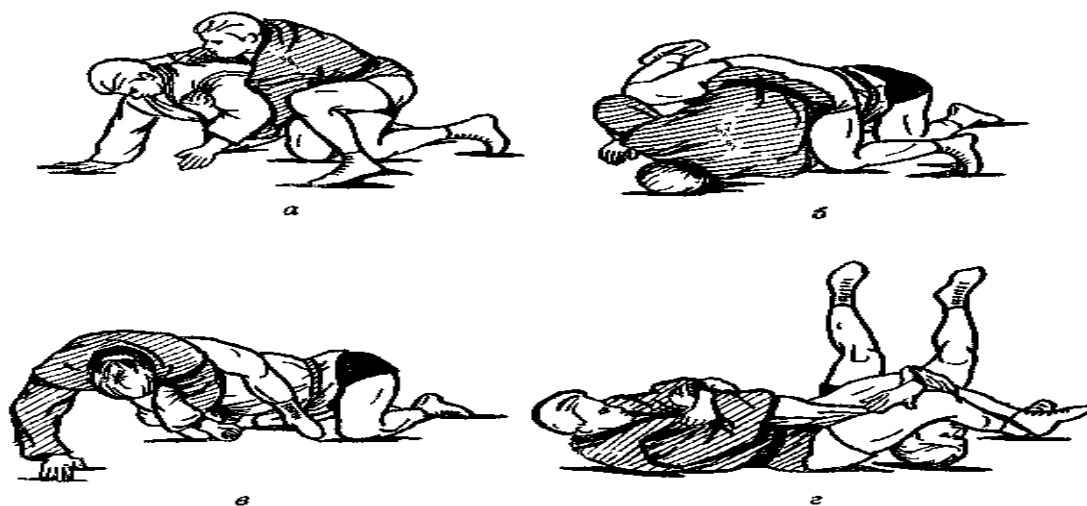


120-rasm. Oyog yordamida yoqoridan tirsagdan tortish.

Oyoqlar orasidan ushlangan qo'lning tirsagidan tortish. Raqib tizzada turib qo'llariga tayanadi.

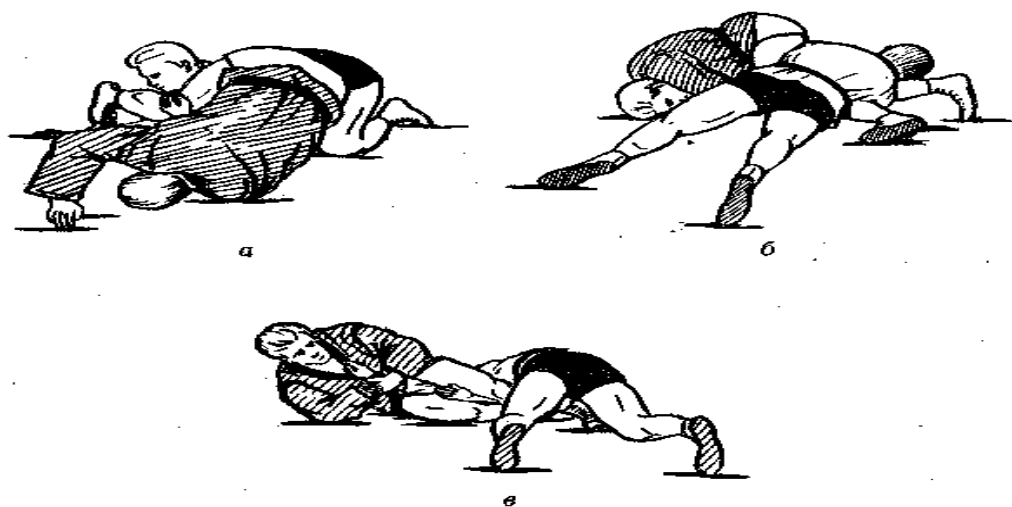
O'ng oyog'ingizning tizzasini raqibning o'ng elkasi oldiga qo'ying va chap oyog'ingizni butun oyoqqa o'ng tomoniga yaqin qo'ying. Chap qo'lning bilagini o'ng yelka va raqib tomoni orasidan o'tkazing va xuddi chap tomonni orqasiga o'girmoqchi bo'lgandek, xuddi raqibni orqa yon tomonga ag'darmoqchidek. Dumalab tushishdan himoya qilish uchun raqib chap oyog'ini yon tomonga qo'yadi. Ikki qo'l bilan raqibning chap qo'lini tirsagidan ushlang va o'ng oyoq tizzasini chap yelkasiga boshining yoniga qo'ying, iloji boricha boldirni o'ngga burang. Chap oyog'ingizni gilamga qo'yib, raqibingizning o'ng qo'lini oldinga - chap tomoniga chap yelkasiga qarab torting. Raqib chap yelkasini orqasiga

o'giradi. Raqibning ag'darilishi bilan bir vaqtda, o'ng dumba ustiga o'tirib, o'ng oyog'ining sonini raqib tomoniga suyanib, o'ng oyog'ining tizzasini ko'kragiga o'tkazing va oyoqlaringizni beliga qo'ying, shu baqt ichida raqib qo'lining yelkasini ushlab turing. O'ng bilagingiz bilan raqibingizning o'ng qo'lining tirsagiga bosib, uni ko'kragingizning yuqori qismiga torting. Raqibning o'ng qo'lining bilagiga bosib, chap tirsagi bilan egilib, orqa tomonini yuqoriga va boshiga qarab torting. Raqibning qo'llarini ajratib oling va kaftini bosh barmog'i bilan bosh tomon burab, tirsak qo'shimchasini chap sonning yuqori qismi orqali tabiiy burilishda buring (121-rasm).



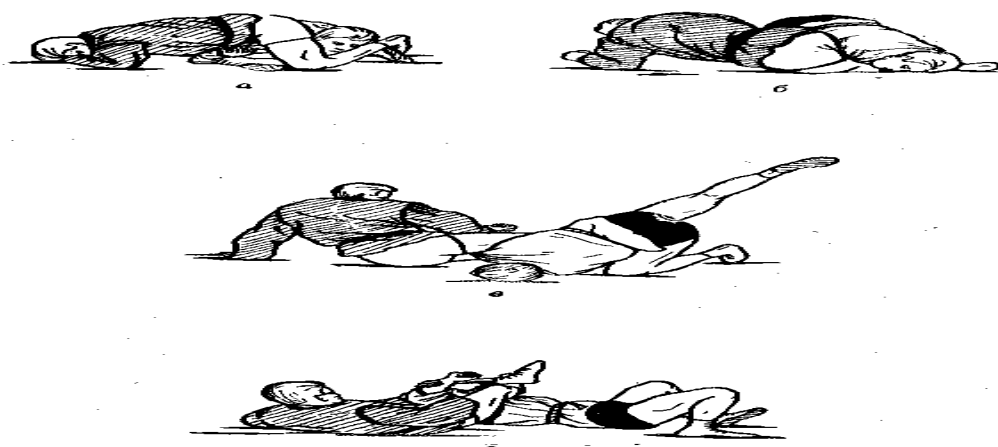
121-rasm. Oyoqlar orasidan ushlangan qo'lning tirsagidan tortish

Raqibni oyoqlari orasidan ushlangan qo'lning tirsagi ushlagichidan himoya qilayotganda, boshning ustiga salto urib, orqangizni raqibning boshiga qaratib, o'ng kestirib, o'ng qo'lining yelkasiga bosib, raqibning yelkasini gilamga bosishingiz mumkin. O'ng qo'lning bilagini raqibning o'ng qo'lga yaqinlashtiring va bilagingizni o'ng yelkangiz tomon torting (122-rasm). Raqib qo'llarini ochib yoboradi.

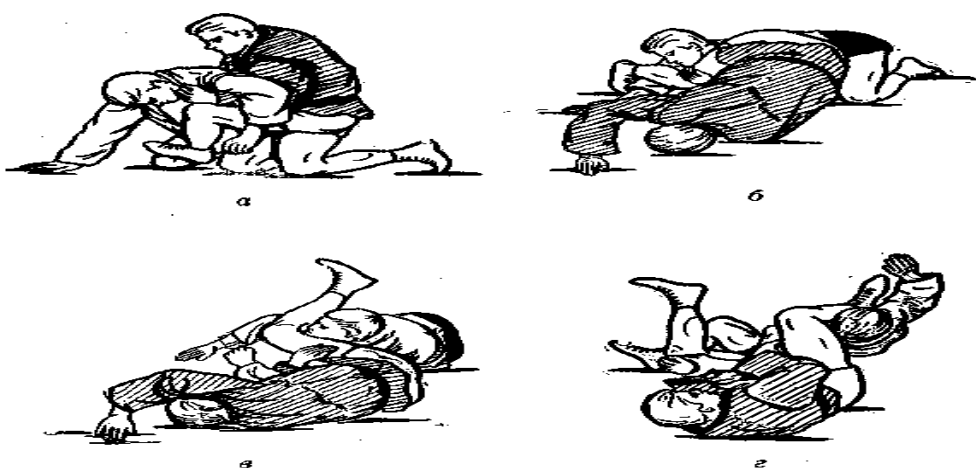


122-rasm. Ichkaridan qo'ldan tortish bilan qo'llarni ajratish.

Tirsak qo'lini boshqa usullar bilan bajarish mumkin: chap qo'lingizni gilamda va kesib o'tgan oyoqlarda suyanib, raqibni boshi bilan orqaga qaytarib oldingi holatiga qo'ying (123-rasm). Raqib boshini qorniga o'g'irgandan so'ng o'rnidan turmoqchi bo'lganida, tezda o'ng tomonga o'girilib, tanani boshi bilan raqibning boshiga yaqinlashtirganda, o'ng tomondan dumba tomonga o'girilib, raqibning boshini orqa tomonga silkitib, chap oyog'ini silkitib oldinga siljiting. Raqib orqasiga o'girilib, oldingi holtga qaytadi (124-rasm).



123-rasm. Oyoq orasidan qo'ldan ushlab ag'darib tutish.

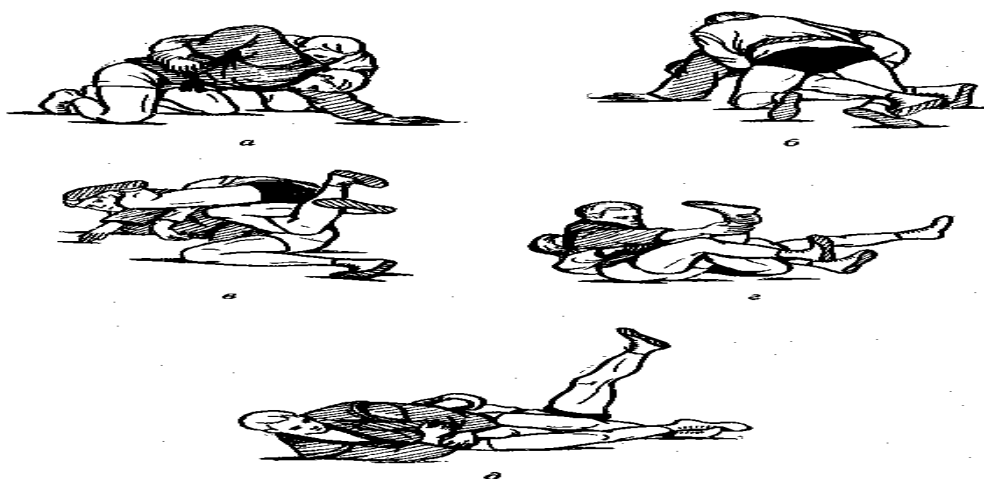


124-rasm. Elkadan dumaloq oshib ag'darib tutish.

Raqibni tizzadan ag'darib tutish. Raqib tizzada turib qo'llariga tayanadi.

Raqib hujumchining chap tomonida tizzada turadi va uzoqdagi qo'li ostidan bo'ynidan ushlab, uni ag'darishga harakat qiladi. Bunday holda, chap oyog'ingizni raqibning oyoqlari orasidan olib o'tkazish va oyoqni o'ng oyog'ining bilagi bilan

ilib qo'yishingiz kerak. O'ng qo'lingiz bilan raqibning o'ng bilagidan ushlang va ko'kragingizga bosing. Tashqaridan o'ng oyog'ingizning tizzasini raqibingizning o'ng tizzasiga bosing. Yon tomonga cho'zilgan o'ng qo'lning tirsagiga suyanib, o'ng dumbada o'tirgan joyni oling va tezda tos suyagiga o'girilib chap oyoq bilan raqibning o'ng oyog'iga tashlang. Raqib o'ng tomonga tushadi. Raqib yon tomonga yiqilganda, oyoqlaringizni kesib o'ting va sonlarini sonlaringiz orasiga qising. Raqibning o'ng bilagini qo'yib yuborib, tezda oldinga egilib, ikki qo'li bilan oyog'ining tizzasidan ushlab, chap oyog'ining yuqori qismi orqali o'ng oyoq tizzasini qo'shimchasini tabiiy burilishga egib oling (125-rasm).



125-rasm. Raqibni tizzadan ag'darib tutish.

Mustaxkamlash uchun savollar va topshiriqlar:

1. Sambo kurashi texnikasi?
2. Asosiy holatda kurashish texnikasi?
3. Asosiy holatda harakatlanish texnikasi?
4. Raqibni ushlab va masofa saqlash texnikasi?
5. Raqibni muvozanatdan chiqarish texnikasi?
6. Tashlashlar texnikasi?
7. Parter holatida ishlatiladigan usullar?
8. Ushlab turishlar?
9. Og'riq be rubchi usullar?

Tavsiya etilgan adabiyotlar:

1. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Тошкент 1990 й. 174 б.
2. Мирзакулов Ш.А., Азизов Н.А., Нуршин Ж.М. Миллий кураш мусобакаларини ўтказиш коидалари. Тошкент, 1993 й.
3. Нуршин Ж.М. Расулов С., Мирзакулов Ш.А., Кубаев С. Миллий кураш. Тошкент, 1997 й.
4. Харлампиев А. А. Система самбо. Сборник документов и материалов. 1933-1944. - М. : Журавлёв, 2003. -160 с.

5. Харлампиев А. А. Борьба самбо. -М.: Физкультура и спорт, 1964. - 388 с.
6. «Харлампиев А. А.» «Система самбо.» М.: Фаир-пресс (2002).
7. Зезюлин Ф. М. Самбо. Учебно-методическое пособие. - Владимир, 2003. - 180 с.
8. Рудман Д. Л. Самозащита без оружия от Виктора Спиридонова до Владимира Путина. -М., 2003. - 208 с.
9. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: Физкультура и спорта, 1983. - 256 с.
- 10.«Рудман Давид Львович» Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. 1982.
- 11.Колодников И. П. Борьба самбо. -М.: Воениздат, 1960. - 80 с.
- 12.Лукашев М. Н. Родословная самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 160 с.
- 13.Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. Москва, издат. РГАФК, 1996. - 106 с.
- 14.Чумаков Е.М., общ. ред. 100 уроков борьбы самбо. - Издание. 3-е исправл. дополн. Москва, Физкультура и спорт, 1988. - 304 с.
- 15.Шулика Ю. А. Боевое самбо и прикладные единоборства. — Р-н/Д: Феникс, 2004. -224 с.

II- Modul. Sambo kurashchilarining mashg'lotlari.

UMUMIY QOIDALAR.

Sambochining sport mashg'uloti - bu pedagogik jarayon quyidagilarni o'z ichiga oladi: jismoniy tayyorgarlik (kurashchining sportchining jismoniy sifatlarini rivojlantirish), texnik va taktik tayyorgarlik (kurashda zarur bo'lgan texnik ko'nikmalarni o'zlashtirish va har xil raqiblar bilan kurashda to'g'ri foydalanish qobiliyati), axloqiy va irodaviy tayyorgarlik. (g'alabaga erishish uchun zarur bo'lgan irodaviy fazilatlarni tarbiyalash).

Yagona pedagogik jarayonda bu vazifalarning barchasi o'zaro bog'liqlikda va shartli ravishda hal etiladi. Biroq, kurashchining tayyorligi va tayyorgarlik davriga qarab, ushbu vazifalarning har biriga ozmi-ko'pmi e'tibor beriladi. Murabbiyning san'ati kurashchining jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini, uning axloqiy va irodaviy fazilatlari rivojlanganligini to'g'ri baholash va mashg'ulot ishlarini shunday rejalashtiradirkki, sportchi ushbu mahorat bosqichida kurashchi o'zi uchun mavjud bo'lgan eng yuqori natijalarga erishadi. Yosh sambochi uchun bu sport toifasini berish uchun zarur bo'lgan talablarning bajarilishi mumkin; tajribali kurashchilar uchun - chempioni unvonini egalsh yoki sport ustasi me'yorini bajarish, yoki xalqaro va Respublika musobaqalarda muvaffaqiyatli chiqish.

Sport mahoratining turli darajalarida mashg'ulotlarning hajmi va intensivligi o'zgaradi, sportchining kurash texnikasi va taktik mahorati yaxshilanadi, yanada

murakkab vazifalar qo'yiladi va sambo kurashchini tayyorlashda ishlatiladigan vositalar o'zgaradi.

2.1 Jismoniy tayorgarlik.

Har bir jismoniy sifatlarni nomoyon bo'lishi va ulardan birini rivojlantirishdagi kamchiliklar kurash natijasiga hal qiluvchi ta'sir ko'rsatishi mumkin. Jismoniy kuchi katta, ammo chidamliligi etarli bo'lmagan kurashchining kurash oxirida barcha ustunliklarini yo'qotib, kurash boshida g'alaba qozonib, kuchsizroq, ammo ancha chidamli kurashchiga qanday yutqazishini kuzatish zarur. Shuningdek, shunday bo'ladiki, chidamli, ammo etarlicha kuchli bo'lmagan kurashchi raqibini tom ma'noda "ezadigan" kuchli kurashchiga qarshi kurashda ojiz bo'lib chiqadi.

Shuning uchun kurashchi doimo kam rivojlangan sifatini oshirishga alohida e'tibor berib, jismoniy sifatlarini rivojlantirish ustida doimiy ishlashi kerak.

Shubha yo'qki, sportchining barcha jismoniy fazilatlari, har biri alohida va barchasi majmuada bo'lib, to'g'ridan-to'g'ri kurash jarayonida rivojlanadi va tarbiyalanadi. Shu bilan birga, kurashchining jismoniy sifatlarini uyg'un rivojlanishiga erishish, uning kam rivojlangan (ortda qolgan) fazilatlarini yaxshilash uchun sambo kurashchisining u yoki bu sifatini rivojlanishiga hissa qo'shadigan aniq vositalardan foydalangan holda muntazam, maqsadga muvofiq ish olib borish zarur.

Jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini nazorat qilishning yaxshi vositasi - bu hozirda terma jamoalar ishida keng qo'llaniladigan maxsus standartlardir.

1-jadval.

Jismoniy tayorgarlikni nazorat qilish standartlari.

O'zbekiston terma jamoasi sambo kurashchilari uchun.

Bajariladigan mashqlar	Nazorat turlari
30 metrga yugirish.	4,6 cek
Past baland joylardan yugirish 1500 m.	5 min 20 cek
Qumli joylarda yugirish 1 km.	58 min
Turgan joydan uzunlirga sakrash.	2 m 45 cm
Turnikga tortilish.	20 marta (og'ir vazindagi kurashchilar - 13 marta)
Sherigi yoki shtanga bilan o'tirib turish.	30 marta
Sherigi yoki shtanga bilan oldinga egilish.	25 marta
O'z og'irligidagi shtangani ko'tarish (og'ir vazindagi kurashchilar 15% kam).	1 marta
Nazorat-musoba kurashlari katta temtda 6 min.	Ikki kunda 4-marta

Yuqoridagi me'yorlar sambo kurashchisidan, yuqori har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi va ularni bajarish uchun yil davomida tizimli ishlash zarur.

Sport to'garagidagi sportchilar barcha nazorat standartlarida yuqori ko'rsatkichlarga erishish uchun barcha imkoniyatlarga ega. Yugurish va gimnastika mashqlari, og'irlik va suzish bilan mashqlarni o'z ichiga olgan tizimli ertalabki jismoniy mashqlar kuch, tezkorlik va chidamlilikni oshiradi va harakatlarni muvofiqlashtirishni yaxshilaydi; gimnastik jixozlardagi mashqlar va to'siqlarni engib o'tish kuch va quvvat, chidamlilikni yaxshi rivojlantiradi. Bundan tashqari sport majmuasi standartlarini tayyorlash va etkazib berish ham sportchilarning har tomonlama jismoniy rivojlanishiga hissa qo'shadi.

Shu sababli o'zlariga yuqori jismoniy tayyorgarlikni qo'lga kiritish vazifasini qo'ygan sportchilar jismoniy tayyorgarlik bo'yicha masg'ulotlarning barcha me'yorlariga shuningdek, sport majmuasi standartlariga rioya qilishlari shart.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish ustida ish olib borishda mashqlarning to'g'ri meyorlari, yugurish va yugurish tezligi, shtanganing yoki sherikning og'irligi katta ahamiyatga ega. Mashqni takrorlash soni asta-sekin o'sib boradi va sportchi uchun mos bo'lishi kerak. Zo'rlik bilan mashq qilish, chidab bo'lmas hajm va ortiqcha mashqlar intensivligi sportchining sog'lig'iga zarar etkazishi mumkin.

2.2 Kurashchining ko'p yillik texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi.

Kurashchining ko'p yillik tayyorgarligi - yuqori malakali sportchilarni tayyorlashga qaratilgan murakkab xamda uzoq davom etadigan pedagogik jarayondir. G.S. Tumanyan (1982) fikricha, terener, ko'p yillik mashg'ulot rejasini tuzayotib, mashg'ulot va musobaqa jismoniy yuklamalari xajmi, yo'nalishi yildan yilga qay tarzda o'zgarib borishini, bu o'zgarishlar tarbiyalanuvchilarning ahloqiy, iroda, jismoniy, texnika-taktik va nazariy tayyorgarligiga qanday ta'sir ko'rsatishini xamda u sport yutuqlarining yosh dinamikasida xalkaro toifadagi sport ustasigacha qanday aks etishini tasavvur qila olishi lozim.

Ko'p yillik mashg'ulot jarayonidagi mashg'ulot jismoniy yuklamalari yo'nalishi hamda xajmi o'ziga xos xususiyatlarga ega. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida umumiy va yordamchi tayyorgarlik asosiy o'rinni egallaydi (bosqichlarining tasnifi V.N. Platonov bo'yicha keltiriladi). Dastlabki bazaviy tayyorgarlik bosqichi yordamchi tayyorgarlik xajmining oshishi bilan tavsiflanadi (u umumiy bilan birga mashg'ulot ishining umumiy xajmidan 80-90% ga oshadi). Maxsus tayyorgarlik, odatda, 15% dan oshmaydi.

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

Yutuqlarni ushlab turish bosqichida maxsus tayyorgarlik ulushi qat'iy yuqori bo'ladi va umumiy tayyorgarlik ulushi minimumgacha kamaytiriladi (V.N. Platonov, 1986). Har xil tayyorgarlik turlari nisbatlarining bunday sxemasi hamma sport turlari uchun umumiy hisoblanadi, lekin kurashda u mashg'ulot to'g'risida umumiy tasavvurlarni beradi.

Sport kurashidagi yutuqlar ko'p jihatdan kurashchining oqilona texnik-taktik tayyorgarligiga bog'liq. Mukammal texnika - bu eng yuqori natijaga erishish maqsadida sport mashqlarini bajarishning samarali usullari yig'indisidir. O'rgatish jarayonida texnikani egallash darajasi o'zgarib turadi (yangi shug'ullanuvchining sodda texnikasidan to' xalqaro toifadagi sport ustasining mukammal texnikasigacha).

Oqilona texnika sportchiga harakatlarni tejamkorlik bilan bajarish uchun imkon yaratadi. (V.R. Filin, N.A. Fomin, 1980).Yosh sportchining xalqaro toifadagi sport ustasi darajasigacha bosib o'tadigan yo'lini to'rtta bosqichga ajratish mumkin (G.S. Tumanyan bo'yicha, 1985);

I bosqich - “maktab” texnikasini, ya'ni ixtisoslashgan elementlar hamda ularning komplekslarini shakllantirish;

II bosqich - bazaviy texnikani shakllantirish (taktik tayyorgarlik, usullar, qarshi usullar, himoyalar);

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

IV bosqich - mashg'ulotning alohida rejalari bo'yicha alohida texnikani takomillashtirish (-jadval).

2-jadval.

XALQARO TOIFADAGI SPORT USTASI			
JISMONAN VA MANAN YETUK BARKAMOL AVLODNI TARBIYALASH VAZIFALARI	Matnlar	IV bosqich Individualtexnikani takomillashtirish: individual mashg'ulot rejasi asosida	Mevalar
	Jumlalar	III bosqich Kombinatsiyalitexnikani shakllantirish: texnik-taktik komplekslar	Novdachala, shohlar
	So'zlar	II bosqich Bazaviy texnikani shakllantirish: -taktik tayyorgarlik; - usullar; - qarshi usullar; - himoyalalanishlar.	Tana
	Bo'g'inlar, harflar	I bosqich “maktab” texnikasi, ya'ni ixtisoslashgan	Ildiz

		elementlar va ularning komplekslarini shakllantirish	
--	--	--	--

Izoh- Kurashchilar ko'p yillik tayyorgarligida texnik-taktik tayyorgarlik mazmuni va bosqichlari (G.S.Tumanyan bo'yicha).

Ko'p yillik texnik-taktik tayyorgarlikning har bir bosqichida "o'sish o'lchamini" aniqlash va musobaqalarda qayd qilingan TTH ni baholash tizimidan foydalanish lozim. Sport kurashi bo'yicha maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlarni har tomonlama tahlil qilish natijasida professor I.I. Alixonov, 1986) kurashchining texnik-taktik tayyorgarligini ko'p yillik rejalashtirishni ishlab chiqdi.

Yoqorida berilgan jadvalning tahlili shuni ko'rsatadiki, kurash texnikasi elementlari va taktik tayyorgarlik usullari, asosan, 10-15 yoshda o'rganilishi lozim (I.I. Alixonov, 1986) Texnik-taktik mahoratni kelgusida takomillashtirish o'smirlik hamda o'ssirinlik yoshlarida amalga oshiriladi.

Mashqlar yo'nalishini yurak qisqarish sur'ati (YUQS) bo'yicha nazorat qilib borish mumkin. Maksimal shiddatda va kichik hajmda bajariladigan mashqlar, oddatda, tezkor-kuch sifatlarining rivojlanishiga ta'sir etadi.

Xuddi shunday, lekin katta hajmdagi mashqlar yoki katta shiddat bilan 30-120 s. atrofida bajariladigan mashqlar tezkor chidamliligiga ta'sir ko'rsatadi. Ularni bajarish paytida YUQS 160-190 zarb/daq. gacha etadi. Uzoq vaqt davom etadigan kam shiddatli mashqlar umumiy chidamlilikning takomillashishiga ta'sir etadi, YUQS- 130-160 zarb/daq.

M.A.Godik (1987) ma'lumotlariga ko'ra, mashqlarning YUQS bo'yicha yo'nalishini qayd qilishda ularning ketma-ketligini hisobga olish lozim. Bu ketma-ketlik mashg'ulot boshidagi xuddi shu mashq bilan solishtirganda, uning yakunida YUQS ning nisbatan 20-30%ga oshishiga imkon beradi. Birinchi holda yuklama umumiy chidamlilikning, ikkinchi holda tezkor chidamliligining rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

Yuklamaning koordinatsion murakkabligi.Bu tavsif mashg'ulot yuklamalarini kamida ikkita: oddiy (raqib qarshilgisiz, kam tezlikda va h.k.) va murakkab (musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirilgan holda) guruhlarga taqsimlashni nazarda tutadi. Mashg'ulotlarda oddiy va murakkab texnik harakatlarni nazorat qilib borish zarur.

Oddiy texnik harakatlarga dast ko'tarishlar, siltab ko'tarishlar, ushlab olishlar, ushlab olishlardan chiqib ketish, oddiy hujum harakatalari (HH) kiradi, ya'ni hujum darhol usul tarkibidan boshlanadi. Murakkab texnik harakatlarga murakkab hujum harakatlari (MHH), ya'ni taktik tayyorgarlik usullari bilan hujum harakatlari va usullar kombinatsiyalarini qo'llab hujum qilish), himoyalaniqlar, qarshi usullar, usullar bog'lanishlari, ya'ni ikki usul birikmasidan (birinchisi tik turishda- parterda boshlanadi, ikkinchisi parterda yakunalanadi) iborat usullar kiradi.

Sport kurashi bo'yicha yirik musobaqalarning tahlili shuni aniqlashga imkon beradiki, MHHni tez-tez qo'llab turadigan kurashchilar katta muvaffaqiyatlarga erishar ekan. Demak, mashg'ulotlarda murakkab texnik harakatlarni rejalashtirish kurashchining jismoniy imkoniyatlarini oshirishga yordam beradi.

Sportcha kurash turlarida mashg'ulot shiddati va yuklamasini optimallashtirish yordamida tayyorgarlik olib boriladi. Bunda yuklama hajmini me'yorlash kutilgan natijani beradi. Yuklama hajmi deganda sportchi bajarayotgan mashqlarning uning organizmiga ta'sir etish darajasi (maksimal, katta, o'rta, kichik) tushuniladi. Yuklama hajmi, odatda, hajm va shiddat ko'rsatkichlari bilan aniqlanadi.

Kurashchilar mashg'ulotida yuklama hajmini nazorat qilayotib, quyidagilarni qayd etish zarur: mashg'ulot va musobaqa faoliyatiga sarflangan vaqt (soatlar, kunlar, haftalar, oylar), mashg'ulotlar soni (sikllar, bosqichlar, davrlar).

3-jadval

Yuklamalar shiddatini tasniflash.

(V.A.Sorvanov bo'yicha)

Mashg'ulot ta'siri yo'nalishi	YUQS		Baho (ballarda).
	10 sek.	1 daq.	
Ko'proq aerob	19	144	1
	20	120	2
	21	126	3
	22	132	4
	23	138	5
	24	144	6
	25	150	7
Aralash aerob-anaerob	26	156	8
	27	162	10
	28	168	12
	29	174	14
	30	180	17
Anaerob-glikolitik	31	188	21
	32	192	25
	33	198	33

Izox-sport kurashida V.A.Sorvanov tomonidan taklif etilgan yuklamalar shiddatining tasnifi qo'llaniladi (**-jadval**).

Mashg'ulotdagi yuklama hajmini aniqlash uchun mashqdan keyin YUQS ning o'rtacha hisobi topiladi, so'ngra jadvaldan shiddat qiymati topiladi, uni shu

mashqni bajarish vaqtiga ko'raytiriladi. Yuklama hajmini mashg'ulotning ta'sir etish yo'nalishi bo'yicha qayd etish maqsadga muvofiqdir.

Mashg'ulot dasturini tuzuvchi murabbiy sportchi tomonidan bajarilgan ishlar to'g'risida aniq hamda ishonchli ma'lumotga ega bo'lishi lozim, murabbiy uning tayyorgarligidagi ijobiy hamda salbiy tomonlarni bila turib, mashg'ulot jarayonini maqsadga muvofiq holda amalga oshirishi mumkin.

Mashg'ulot yuklamasining kattaligini aniqlash uchun mashqdan keyin o'rtacha YUQS o'lchanadi, so'ngra jadvaldan shiddatning qiymati topilib, u mazkur mashqni bajarish uchun sarflangan vaqtga ko'raytiriladi. Yuklama kattaligini, imkon bo'lsa, mashg'ulot ta'sirining yo'nalishi bo'yicha qayd etish kerak.

2.3 TEXNIK VA TAKTIK TAYORGARLIK.

Sambo kurashi bo'yicha o'tkazilgan bir qator yirik musobaqalarning tahlili sambo kurashchilarimizning mashg'ulotlarida eng qoloq tomoni-bu texnik mahorat ekanligini tasdiqlashga asos beradi. Kurashlarda ishlatiladigan texnikalarning cheklangan arsenallari, ularni o'tkazish kuchi, texnikani tayyorlay olmaslik yoki tashlash yoki ushlab turish uchun qulay vaziyatdan foydalana olmaslik - bu kurashchilarning texnik va taktik mahoratidagi asosiy bo'shliqlar bo'lib, uni to'ldirish uchun jiddiy uslubiy ko'rsatmalar kerak.

Sambo kurashining texnikasi boy va xilma-xil bo'lib, har bir kurashchi o'zining jismoniy, kuchliligi, epchilligi, egiluvchanligi va tezkorligi xususiyatlariga qarab, o'zi uchun kurashda muvaffaqiyatga erishishga yordam beradigan eng samarali usullarni tanlashi mumkin.

Sport to'garaklarida muntazam mashg'ulotlar paytida sambochi tik turgan va parter holatdagi kurashning barcha asosiy usullarini o'rganadi, har xil raqiblar bilan kurashlarni tayyorlashda va musobaqalarda ushbu usullarni takomillashtiradi. Jismoniy mashqlar davomida har bir kurashchi o'ziga xos xususiyatlariga mos keladigan usullarni topishi, musobaqalarda ularning samaradorligini tekshirishi, raqib tomonidan qo'llaniladigan usullardan himoyalaniishning eng samarali usullarini belgilashi, boshqacha aytganda, o'zi yaxshi ko'rgan ("karonniy") uslublari davrasini aniqlashi kerak.

Aksariyat sambo kurashchilarining umumiy kamchiligi shundaki, ular tik turish va parter holatida ma'lum bir qator texnikalarni o'zlashtirib, ularni rivojlantirish va takomillashtirish ustida ishlashni to'xtatadilar va katta kuch va chidamlilikni rivojlantirish orqali texnikadagi kamchiliklarni qoplashga harakat qiladilar. O'zlashtirish yo'lidagi dastlabki qadamlarda bu aksariyat hollarda muvaffaqiyat keltiradi: tajribasiz raqiblar bilan uchrashuvlarda texnik va taktik tayyorgarlikdagi katta bo'shliqlar bilan ham g'alabaga erishishingiz mumkin. Ammo tajribali ustalarga qarshi kurashda texnikadagi nuqsonlar yoki taktik

usullardan foydalana olmaslik kurashchiga yuqori natijalarga erishishga imkon bermaydigan og'ir yukga aylanadi.

Kurashchining texnik va taktik mahorati bo'limdagi birinchi mashg'ulotlardan boshlab doimiy ravishda takomillashib boradi va sport yo'lida davom etadi.

Tajribali kurashchining texnikasi qanchalik keng bo'lishi kerak? Ikki fikr mavjud. Birinchidan: kurashchi qancha texnikaga va ularning variantlariga ega bo'lsa, uning mahorat darajasi shunchalik yuqori bo'ladi. Ikkinchi fikrni qo'llab-quvvatlovchilar, yuqori darajadagi kurashchi oz sonli texnikaga ega bo'lishi kerak, ammo mukammal bo'lishi va ularni taniqli sxemalar bo'yicha emas, balki o'ziga xos tarzda bajarishi kerak. Mualliflar ikkinchi fikrda.

Tik turgan holatdagi juda ko'p sonli texnikalardan kurashchi bir yoki ikkita texnikani kurashchiga qarshi kurashayotgan raqibga qarshi mukammal egallashi kerak (masalan, boshdan ustidan tashlash, old supurma, yelkadan tashlash va h.k.), chekinayotgan kurashchiga qarshi (masalan, orqa supurma, ichkaridan ilish va hokazo) va oldinga qarab harakatlanadigan kurashchiga qarshi (yondan supurish, ko'tarish, ushlab turish va h.k.), shuningdek, o'zining sevimli usullarini bajarishga tayyorlanishning turli usullarini mukammal o'zlashtirishi kerak. Kurashchi tanlangan usullarning variantlarini doimiy ravishda takomillashtirib boradi, raqiblar uchun syurprishlar va "tuzoqlar" tayyorlaydi.

Kurashchi eng qulay va takomillashtirish uchun qanday usullarni tanlashi kerak? Biz bu erda tayyor usullarni berolmaysiz. Kurashchi bu masalani murabbiy bilan birgalikda o'z tajribasiga asoslanib hal qiladi. Ammo, kurashchi va murabbiy kurashchining avvalgi texnik tayyorgarligi, jismoniy va jismoniy sifatlarni, shuningdek, bo'lajak asosiy raqiblarning sport mahoratining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olishlari aniq.

Tanlangan texnikani takomillashtirish bo'yicha ishlar muntazam ravishda olib boriladi. O'zlashtirilayotgan texnika dastlab qarshilik ko'rsatmaydigan raqibda o'rganiladi. Murabbiy o'quvchi bilan birgalikda kurashchining rivojlanish xususiyatlaridan kelib chiqib, texnikani bajarish uchun eng qulay variantni aniqlaydi. Mahoratni qat'iy mustahkamlash uchun texnikaning boshlanishini bir necha marta (20 - 40 marta) gilamga tashlamasdan bajarish tavsiya etiladi.

Texnikani yanada takomillashtirish asta-sekin qarshiligi oshib boradigan sherikning bir tomonlama qarshiligi bilan amalga oshiriladi. Shundan so'ng, kurashchilar o'quv mashg'ulotlarida va o'quv kurashlarida tanlangan usullarini takomillashtiradilar.

Kurashchining tez o'zgarib turadigan vaziyatni taktik jihatdan to'g'ri baholashi uchun, mashg'ulotlar davomida kurashlarga xos individual taktik epizodlar o'rganiladi.

Kurashchi turli xil raqiblar bilan kurashlarda tanlangan usullarni muvaffaqiyatli qo'llay olishi kerak. Uning nafaqat ma'lum bir texnikani bajarish uchun turli xil variantlarni mukammal o'zlashtirishi, balki texnikani qanday qilib taktik jihatdan to'g'ri tayyorlashni bilishi muhimdir. Bu holatda kurashchi kurashda tasodifan paydo bo'lgan qulay vaziyatdan foydalanishga emas, balki texnikaning o'zi uchun zarur bo'lgan qulay sharoitlarni yaratishga, masalan, raqibni muvozanatdan chiqarish, pastga tushirish, yiqitish, o'rnatish yoki raqibni texnikasini bajarishga chaqirish orqali o'zining aldamchi harakatlariga tayanishi kerak harakatlar va zudlik bilan qarshi usullarni raqibiga qo'llay olishi kerak.

Tanlangan usullarni muvaffaqiyatli amalga oshirish, o'z niyatlarini yashirish, raqibi kutmagan paytda texnikani bajarish qobiliyati bilan uzviy bog'liqdir. Soxta harakatlar raqibni tahdid haqiqatiga ishonch hosil qilishi uchun amalga oshiriladi, faqatgina bu holda u kurashchi kutgan yo'l bilan yolg'on harakatlarga javob beradi.

Tanlangan texnikani takomillashtirish jarayonida balandligi, vazni, pozitsiyasi har xil bo'lgan sheriklar bilan mashg'ulot kurashlarida takroriy takrorlashlar bilan texnikani birlashtirish va avtomatizmga etkazish kerak bularning barchasi mustahkam mahoratga ega bo'lishga yordam beradi.

Bellashuvga tayyorgarlik jarayonida sheriklarni to'g'ri tanlash va nazorat bahslari juda muhimdir. Musobaqaga tayyorgarlik ko'rish, kurashchi o'zining bellashuv repertuarining samaradorligini tekshiradi va agar mashg'ulotlarda, ayniqsa nazorat bellashuvlarida sherigi o'zining barcha hujumlarini osonlikcha yo'q qilsa, kurashchida shubha paydo bo'ladi: uning texnikasi musobaqada samarali bo'ladimi? Va bu ko'pincha o'quv-mashg'ulot yig'inida sodir bo'ladi.

15 - 20 kunlik qo'shma mashg'ulotlar davomida kurashchilar raqiblarini shu qadar yaxshilab o'rganib olishadiki, o'quv mashg'ulotlari oxiriga kelib, barcha urinishlariga qaramay, ular bitta texnikani bajara olmaydilar. Shuning uchun, musobaqa boshlanishidan sal oldin, qo'shni jamoaning yaqinlashib kelayotgan musobaqalarda qatnashmaydigan kurashchilari bilan bir yoki ikkita mashg'ulot o'tkazishni tavsiya etish yoki quyi vazndagi raqiblar bilan yoki ancha yomon tayyorgarlik ko'rgan kurashchilar bilan bahslashish imkoniyatini berish mumkin.

Musobaqaga tayyorgarlik ko'rish uchun siz tayyorlangan "yangi usullarni" sinab ko'rishingiz kerak - texnikaning yangi variantlari, ularni tayyorlash usullari yoki kombinatsiyalari. Ularni tajribali kurashchilar bilan bellashuvlarda sinovdan o'tkazish kerak ammo, yaqinlashib kelayotgan musobaqalarda duch keladigan raqiblarga emas.

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'ulot 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'ulot jarayonida biron bir jismoniy tayyorgarlik turlariga etarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratini oshishiga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun mashg'ulot 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'ulot jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog'liq holda o'zgarib turadi.

Musobaqada yuqori natijaga umid bog'laydigan kurashchi bo'lajak raqiblarini sinchkovlik bilan o'rganadi, ularning boshqa kurashchilar bilan uchrashuvlarini kuzatib boradi va ular bilan uchrashuvga oldindan tayyorlanadi. Siz raqibning eng xarakterli pozitsiyasini, uning sevimli ushlarini, kurashda ishlatadigan texnikasini va texnikani tayyorlash usullarini, shuningdek, uning kuchi, chidamliligi va asosiy bellashuv uslubini bilishingiz kerak.

Murabbiy bilan birgalikda u yoki bu raqib bilan bellashuv o'tkazish uchun eng maqsadga muvofiq rejani muhokama qilish, hujum va himoya usullarini tanlash va ularni mashg'ulotlar jarayonida o'rganish kerak. Kelgusidagi raqiblarni eslatib va kurash tarzida sheriklar bilan bellashuvlarni o'tkazishni tavsiya etish mumkin.

2.4 Sambo kurashi mashg'ulotining tuzilishi asoslari.

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

Kurashchining ko'p yillik tayyorgarligi inson rivojlanishining - yosh xususiyatlari, uning tayyorgarlik darajasi, tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlari, jismoniy sifatlarining rivojlanish xususiyatlari, harakat malakalari va ko'nikmalarining shakllanishini hisobga olgan holdagina muvaffaqiyatli amaga oshirilishi mumkin.

Ko'p yillik mashg'ulot jarayonini to'g'ri tuzish uchun kurashchilar o'zlarining yuqori natijalariga erishayotgan yosh chegaralari atrofiga bog'liq holda yo'l tutishi lozim. Masalan, Olimpiya o'yinlari finalchilarining o'rtacha yoshi 24-26 yoshni tashkil qiladi. Ushbu ko'rsatkichlarni hisobga olib, bir qator mutaxassislar kurashchilar eng yuqori natija ko'rsatadigan chegaralarni belgilashni tavsiya

qiladilar. Kurashchining ko'p yillik tayyorgarligi jarayonida odatda, uchta yosh zonalari ajratiladi: birinchi katta muvaffaqiyatlar (19-21 yosh), optimal imkoniyatlar (22-26 yosh) va yuqori natijalarni ushlab turish (27-30 yosh).

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

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

-jadvalda maktab yoshidagi bolalarda harakat funktsiyalari rivojlanishining sezish fazalari topografiyasi keltirilgan.

Yuqori qatorda o'g'il bolalardagi harakat funktsiyasi rivojlanishining sezish fazalari, pastki qatorda esa qizlarniki keltirilgan. Ushbu ma'lumotlar murabbiyga u yoki bu sifatning rivojlanishida to'xtatilishlarni kamaytirishga yordam beradi.

4-jadval

Maktab yoshidagi bolalarda harakat funktsiyasi rivojlanishining sezish fazalari (A.A.Gujalovskiy bo'yicha).

Jismoniy sifatlari	Yosh davrlari (yosh)									
	-8	-9	-10	0-11	1-12	2-13	3-14	4-15	5-16	6-17
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Kuch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tezkorlik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>								
Tezkor-kuch sifatlari	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Statik chidamlilik			□□ □□				□□	□□		□□
Dinamik chidamlilik		□	□□		□□ □□					
Umumiy chidamlilik	□	□□		□□		□□		□□		□□
Egiluvchanlik						□□	□		□□	□
Muvozanalar		□								□□

Izox: Shartli belgilar: + - subkritik va kritik belgilar;

- - past sezish fazasi;
- - o'rtacha sezish fazasi;
- - yuqori sezish fazasi.

Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari va mashg'ulot jarayonining yo'nalishi.

Ko'p yillik mashg'ulot jarayonini ma'lum bir qonuniyatlarga buysunadigan yaxlit jarayon, shaxsiy rivojlanish yo'liga ega, o'ziga xos xususiyatlari mavjud bo'lgan yaxlit tizim sifatida ko'rib chikish mamaqsadga muvofiqdir.

Sportchilarning ko'p yillik jarayoni tayyorgarlikning ustuvor yo'nalishiga qarab, shartli ravishda to'rtta bosqichga bo'lingan:

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

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

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

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi.

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

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

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

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

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

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

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

Ushbu davr tezkorlik va harakat tezligini tarbiyalash uchun juda qulaydir. Ushbu davrda chaqqonlikni tarbiyalashga e'tibor berishi lozim, chunki chaqqonlik murakkab texnik-taktik harakatlarni muvaffaqiyatli egallash uchun asos yaratadi. O'smir kurashchilarning gavda o'lchamlari va og'irligining o'sishi kuchning o'sishidan ilgari rivojlanadi. Kuchni tarbiyalash uchun zo'r berish va uzoq vaqt kuchlanishdan xoli bo'lgan mashqlarni tanlash zarur. Bu davr egiluvchanlikni tarbiyalash uchun eng qulaydir, chunki 13 yoshlarga kelib egiluvchanlik hamda bo'g'imlardagi harakatchanlik birmuncha pasayadi. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun sherik bilan, snaryadlar va snaryadlarsiz bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlar qo'llaniladi.

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

Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi.

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

Mashg'ulotning asosiy uslublari: o'yin, bir tekis, o'zgaruvchan, takroriy, musobaqa, aylanma. Mashg'ulot vositalari: sport o'yinlari, kross yugurish, kurashchining maxsus mashqlari, akrobatika mashqlari, kichik og'irliklar bilan mashqlar, musobaqa xususiyatidagi o'quv-mashg'ulot bellashuvlari.

Ko'rgina mutaxassislar tomonidan shu narsa isbotlanganki, chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichida kurashchining har tomonlama mashg'ulotsi katta samara beradi. Sport kurashida mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda texnik-taktik tayyorgarlikka ko'r vaqt ajartish lozim, chunki kurashchi katta hajmda hujum harakatlarini o'zlashtirishi kerak.

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

Harakat amplitudasini oshirishga yordam beradigan cho'ziltirish mashqlari egiluvchanlikni rivojlantirishda asosiy bo'lib hisoblanadi. Mutaxassislarning fikricha, mashg'ulotning ushbu davrida chidamlilikni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratish lozim. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash vositalariga kross yugurish, sport o'yinlari, suzish kiradi.

V.R.Filin va N.A.Fomin (1980) fikricha, srrot mashqlarida chaqqonlikni tarbiyalash, ya'ni harakat malakalari, ko'nikmalarini egallash, vaziyat o'zgargan paytda harakat faoliyatini samarali qayta qurish qobiliyatini takomillashtirishga katta o'rin ajratilishi zarur. Shuning uchun chaqqonlikni tarbiyalash koordinatsion murakkab harakatlarni egallash hamda to'satdan o'zgargan vaziyat talablariga muvofiq holda harakat faoliyatini qayta tashkil qilish qobiliyatlarini takomillashtirishni ko'zda tutadi.

Ushbu tavsiyalar sport kurashi turlariga taalluqlidir, bu erda sportchi faoliyati variantli - to'qnashuvli vaziyatlarda o'tadi.

Kurashchi chaqqonligini tarbiyalashning asosiy vositalari - bu sport o'yinlari, akrobatika va gimnastika mashqlaridir. Tiklanish tadbirlari o'smirning kundalik faoliyatida mashg'ulot mashg'ulotlari va dam olishning optimal tartibiga erishishga qaratilgan. Massaj, basseynida suzish, bug'li hammom (haftada bir marta), vitaminlar va oqsillarga boy ovqatlanish tavsiya qilinadi.

Sport takomillashuvi bosqichi.

Ushbu bosqichning asosiy vazifalari quyidagilar: mashg'ulot nagruzkalari hajmi va shiddatini oshirish, kurashchining texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish, yetakchi jismoniy sifatlarning maksimal darajada rivojlanishiga erishish, musobaqa tayyorgarligini takomillashtirish, mashg'ulotlar hamda musobaqalarda qiynchiliklarni yengib o'tish jarayonida ahloqiy-iroda sifatlarini tarbiyalash.

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

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

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

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

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

mashg'ulotning birgalikdagi uslubini qo'llagan holda tanlangan sport turi texnikasida takomillashish bilan uyg'unlashtirish lozim (V.M.Dyachkov, 1972).

Kurashchining umumiy va maxsus chidamliligini tarbiyalash mashg'ulot jarayonining asosiy qismlaridan biri hisoblanadi. Kurashchining umumiy chidamliligini oshirishning asosiy vositalari bo'lib kross yugurish, sport o'yinlari, suzish hisoblanadi. Umumiy chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlarni bajarishda nagruzkaning beshta tarkibiga e'tibor berish lozim:

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

Kurashchining maxsus chidamliligini tarbiyalash maqsadida sheriklarni almashtirgan holda o'quv-mashg'ulot bellashuvlari, maxsus tartibda bellashuvni olib borish (bitta bellashuvda 4-5 martadan srurtlar) va h.k.

Tiklanish tadbirlari: o'qish, mashg'ulot mashg'ulotlari va dam olishning optimal tartibiga rioya qilish. Shaxsiy gigiena qoidalariga amal qilish, chiniqish. Massaj, basseynida suzish, bug'li hammom, to'laqonlili vitaminli ovqatlanish.

Oliy sport mahorati bosqichi.

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

Mashg'ulotning bu bosqichi mashg'ulot jarayonini tuzishning o'ta alohida xususiyatlari bilan tavsiflanadi. Muayyan sportchini tayyorlashdagi katta murabbiylik tajribasi shu sportchiga xos bo'lgan xususiyatlarni, uning tayyorgarligining bo'sh va kuchli tomonlarini xar jihatdan o'rganishga, tayyorgarlikning eng samarali uslublari hamda vositalarini, mashg'ulot nagruzkasini rejalashtirish variantini aniqlashga yordam beradi. bu, o'z navbatida, mashg'ulot jarayoni samaradorligi va sifatini oshirish hamda shuning 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. Eng yangi ilmiy ma'lumotlarni hisobga olgan holda kurashchining ko'p yillik tayyorgarlik dasturi tuzilgan (-jadval).

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

Kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarligi dasturi.

Tayyorgarlik tizimi tarkibi	Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlar	O'quv-mashg'ulot takomillashuvi	Sport takomillashuvi guruhlar	Oliy mahorat guruhlar
1	2	3	4	5
Tayyorgarlik bosqichi	Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi	Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi	Sport takomillashuvi bosqichi	Oliy sport mahorati bosqichi
Sportchilar	10-17 yosh, kurash bilan shug'ullanishga qiziquvchilar, maktabda yaxshi o'zlashtiruvchi, vrach tomonidan ruxsat olgan o'quvchilar.	10-17 yosh, yangi shug'ullanuvchilar, II o'smirlar, III katta razryadi, sport kurashida keyingi tayyorgarlikka layoqatlilar, yetarli darajada har tomonlama rivojlanganlar	16-18 yosh, I kattalar, SU nomzodlar, yuqori darajada texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlikka ega, ruhiy mustahkam kurashchilar.	O'ta qobiliyatlilar, 19 yosh va katta. SU, yuqori darajada texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlikka ega, katta jismoniy va ruhiy nagruzkalarni ko'tara oladiganlar
Murabbiylar	Dastlabki saralash, boshlang'ich tayyorgarlik va kurash bilan shug'ullanish sabablarini shakllantirish uslublarini egallagan murabbiylar	Mashg'ulotni rejalashtirish tamoyillari va razryadchilar bilan guruhli mashg'ulotlarni o'tkazish uslubiyatini yaxshi biladigan murabbiylar	Kurashchilar tayyorlash usuliyati va sport tashkilotchisi malakasiga ega, guruh bilan va alohida ishlash uslublarini egallagan murabbiylar	Kurashchilar alohida tayyorgarligi usuliyati va yuqori malakali sportchilar tayyorgarligini ilmiy ta'minlash usuliyatini yaxshi biladigan murabbiylar
Tayyorgarlik maqsadlari	Kurash bilan shug'ullanish sababini shakllantirish va	Har tomonlama rivojlanish va kurash asoslarini chuqur egallashga	Sport natijalarini ke-yinchalik ham oshirish hamda terma jamoalarga	Mumkin qadar yuqori natijalarga erishish va ko'p yillar davomida xalqaro

	mustahkamlash, kurash asosini egallash, jismoniy rivojlanishni oshirish	yordam berish	qabul qilinish uchun shart-sharoitlar yaratish	maydonda etakchi sportchi holatini ushlab turish
Sport tayyorgarligi bo'yicha asosiy vazifalar	Saralash va sifati jixatdan to'laqonli guruhlarni tashkil qilish	II- o'smirlar, I o'smirlar va II kattalar razryadi me'yorlarini bajarish	I-sport razryadi, SUN me'yorlarini bajarish va ularni tasdiqlash	SU va XTSU me'yorlarini bajarish
O'quv-mashg'ulot jarayoni: a) Maxsus-ruhiy tayyorgarlik	Kurash bilan shug'ullanish sabablarini shakllantirish	Sabab, javobgarlik, onglilik va mus-taqillik darajasini oshirish, musobaqa sharoitlariga ruhiy mustahkamlikni tarbiyalash	Ijtimoiy-foydali shaxsga xos bo'lgan sifatlarni shakllanti-rish musobaqa sharoit-lariga ruhiy mustahkamlikni oshirish, yuqori natijalarga erishish sababini shakllantirish	Yuqori natijalarga erishish sabablarini shakllantirish. Favqulodda vaziyat-larda ruhiy holatni o'zi boshqarish qobiliyatini tarbiyalash
b) Texnik tayyorgarlik	Kurash texnikasi asoslarini o'zlashtirish (ushlab olishlar, harakatlanish, kurashning oddiy usullari, oddiy hujum harakatlari)	Texnikani egallashni chuqurlashtirish, himoya, hujum va qarshi hujum harakatlarini egllash	Hujum, himoya va qarshi hujum bazaviy harakatlarini takomillashtirih "yaxshi ko'rgan" harakatlar to'plamini shakllantirish	"Yaxshi ko'rgan" hujum, himoya va qarshi hujum harakatlari samadorligini oshirish va "yaxshi ko'rgan" harakatlar, kombinatsiyalar to'plamini kengaytirish
v) Taktik	Sport kurashi	Bazaviy hujum harakatlari,	"Yaxshi ko'rgan" hujum	"Yaxshi ko'rgan" hujum

tayyorgarlik	taktikasi to'g'risida tushuncha hosil qilish	kombinatsiyalarga taktik tayyorgarlikning asosiy usullarini egallash, bellashuvni olib borish asosini egallash	harakatlari, kombinatsiyalarga taktik tayyorgarlik usullari egallashni chuqurlashtirish, bellashuvni olib borish taktikasi malakasini mustahkamlas, musobaqalarda qatnashish taktikasi asoslarini mustahkamlash	harakatlari, kombinatsiyalarga taktik tayyorgarlik to'plamini kengaytirish, raqiblar xususiyatiga qarab, bellashuvni olib borish taktikasini o'zgartirish, musobaqalarda ishtirok etish taktikasini mustahkamlash
g) Jismoniy tayyorgarlik	UJT vositalaridan foydalangan holda har tomonlama jismoniy rivojlanish asosini yaratish	Kurashchi maxsus mashqlaridan foydalanish yo'li bilan keyinchalik UJT ni oshirish asosida maxsus jismoniy tayyorgarlik asosini yaratish	“Yaxshi ko'rgan” hujum, himoya, qarshi hujum harakatlarini amalga oshirishda ishtirok etadigan mushak guruhlarini ko'proq rivojlantirish bilan UJT va MJT ni individuallashtirish	Yetakchi sifatlarini keyinchalik rivojlantirish va qoloq sifatlarini etishtirib olishga qaratilgan holda UJT va MJT ni individuallashtirish
d) Nazariy tayyorgarlik	Kurashchi mashg'ulotsi tizimi to'g'risida tasavvur hosil qilish	Kurashchi tayyorgarligi tizimi to'g'risida tasavvur hosil qilish	Kurashchi tayyorgarligi tizimi bo'yicha bilimlarni chuqurlashtirish (mashg'ulot vositalari va uslublarini qo'llash masalalari,	Mashg'ulotning yangi vositalari va uslublari to'g'risidagi bilimlarni, fan hamda ilg'or tajriba yutuqlarini egallash

			mashg'ulot samaradorligini tahlil qilish hamda pedagogik nazorat)	
e) Musobaqa faoliyati	Guruh va maktab musobaqalarida qatnashish	Maktab, shahar, viloyat, respublika musobaqalarida qatnashish	Shahar, respublika va xalqaro musobaqalarda qatnashish	Respublika va xalqaro musobaqalarda qatnashish
Mashg'ulot jarayonini tashkil qilish	O'qitish va mashg'ulotning yalpi uslubi	O'qitish va mashg'ulotning yalpi hamda guruhli uslubi	O'qitish va takomillash-tirishning guruhli va alohida uslubi	Takomillashtirishning asosan alohida uslubi
Tiklanish vositalari	Dush, hammom	Dush, hammom, o'z-o'zini massaj	Dush, hammom, massaj, fizioterariya	Dush, hammom, massaj, fizioterariya,
Kutilayotgan natija	Kurash bilan shug'ullanishga layoqatli sportchilardan tashkil torgan o'quv guruhlarini jamlash, har tomonlama rivojlantirish, kurash asoslarining egallashishii rivojlantirish O'tish va nazorat me'yorlarini bajarish. 50% shug'ullanuvchilarni o'quv-mashg'ulot	UJT, MJT darajasini oshirish, bazaviy texnikani chuqur egallash. Sport tayyorgarligi bo'yicha talablarni bajarish, shug'ullanuvchilarning umumiy sonidan 50% ni sport takomillashuvi guruhiga o'tkazish	Shahar, viloyat terma jamoalri tarkibidan o'rin olish, respublika kengashlari terma jamoalriga qabul qilinish, UJT, MJT darajasini oshirish. Malaka me'yorlarini bajarish	Maksimal sport natijalariga erishish va uni keyinchalik ham oshirishga bo'lgan intilishning mavjudligi. Mamlakat terma jamoasi tarkibidan mustahkam o'rin egallash

	guruhiga o'tkazish			
--	--------------------	--	--	--

2.5 Jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Kuchni rivojlantirish.

Kuchni rivojlantirish mashqlari kurashchining jismoniy tayyorgarligida etakchi o'rinlardan birini egallaydi. Kuchni rivojlantirishning asosiy vositasi og'irlik bilan mashq qilish (shtanga, gira, kurashchining o'z vazni, sherigi bilan mashqlar, rezina amortizatorlar va boshqalar). Og'irlikning kattaligini, tezligini, harakatlarning tuzilishini o'zgartirib, kurashchi har qanday mushak guruhining kuchini rivojlanishiga tanlab ta'sir qilishi mumkin.

Kurashning o'ziga xos xususiyati - kurash paytida turgan holatda ham, parter paytida paydo bo'ladigan statik tarangliklarning navbatma-navbat turishi, kurashchi tashlash yoki qarshi texnikani ishlatishda to'satdan, tezkor, "portlovchi" harakatlar bilan. Bundan tashqari, kurashchi har xil sheriklar bilan bo'lgan barcha kurashlarda katta jismoniy kuch sarf qilishi kerak, ularning har biri odatda 6-10 daqiqa davom etadi. Bu kurashchidan og'ir atletikachilar yoki tashlashlar kabi bir vaqtning o'zida nafaqat katta jismoniy kuchni qo'llashni, balki uzoq vaqt davomida ham boshqacha qilib aytganda, u katta kuchga chidamliligini talab qiladi.

Kurash xarakteriga asoslanib, kuchni rivojlantirish uchun mashqlarni tanlash kerak. Kuchga chidamlilikni rivojlantirishning asosiy usuli bu "muvaffaqiyatsizlikka" murabbiylar iborasi bilan aytilganda (metod do otkaza) usuli. Ushbu usulning mohiyati quyidagicha. Kurashchi mashqlarni ko'p marotaba nisbatan kichik og'irliklarda bajaradi (maksimal natijaning 30 - 40%), keyingi mashqlar imkonsiz bo'lib qolguncha. Shundan so'ng 2- 3 daqiqa davomida qisqa dam olishadi va mashqlar yana "muvaffaqiyatsizlikka" takrorlanadi. Yondashuvlar soni va mashqlarning tezligi kurashchining oldindan tayyorgarligiga bog'liq.

Masalan, kurashchi 100 kg shtanga bilan o'tirishga qodir. Jismoniy mashqni bajarish uchun 40 kg og'irlikdagi shtanga olinadi va shu bilan kurashchi 30-40 marta o'tirib turadi. Keyin, qisqa dam olishdan so'ng, mashqlar yana bir necha marta takrorlanadi.

"Muvaffaqiyatsizlikka" mashqlarni og'irlik bilan bajarish mumkin (maksimal natijaning 60 - 70%), ammo bu erda kurashchining kuchini rivojlantirish bilan bir qatorda, harakat tezligini biroz yo'qotishi xavfi mavjud. Shuning uchun bunday mashqlarga og'ir vaznga juda ehtiyotkorlik bilan murojaat qilish kerak. Har doim esda tutish kerakki, "muvaffaqiyatsizlikka qadar" kuch-quvvat mashqlari yuqori harakat tezligi bilan bajarilishi kerak, kurashga xos tabiatda "portlovchi"(qisqa baqt ichida katta hajmdagi ishni bajarilishi) bo'lishi kerak. Shu sababli, kurashchining so'nggi bosqichda egilish, sakrash, aylanish, egilish paytida harakatlari biroz tezlashadi.

"Tez kuch" ni rivojlantirishning eng yaxshi vositasi bu choynakning har xil tashlashlari, otishma, dori to'pi turli yo'nalishlarda - oldinga, orqaga, egilib, burilish va sakrash bilan. Bu erda harakat oxirida harakatga alohida e'tibor berishingiz, mashqni sezilarli tezlashuv bilan bajarishingiz kerak.

Tezkorlikni rivojlanish.

Kurashchining kuchi va tezligi bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lgan ikkita jismoniy fazilatdir. Jismoniy kuchning etishmasligi har doim ma'lum bir texnikani tez va aniq bajarilishini sekinlashtiradi. O'z navbatida, etarlicha tez yoki nojo'ya tarzda amalga oshirilgan katta jismoniy harakatlar raqibga yo'qolgan muvozanatni tiklashga, himoyani qabul qilishga yoki o'zaro texnikani amalga oshirishga imkon beradi. Shuning uchun kuch va tezlikni rivojlantirish mashqlari doimo kompleksda bajarilishi kerak. Shu bilan birga, harakat tezligining rivojlanishi kuch yoki chidamlilik rivojlanishiga qaraganda sekinroq sodir bo'lishini yodda tutish kerak.

Kurashchi harakatlarining tezkorligi har doim kurashning o'ziga xos vaziyatlarida namoyon bo'ladi, bu vaqtda kurashchi vaziyatni bir zumda baholay olishi va berilgan vaziyat uchun eng oqilona harakatlarni tanlashi kerak. Tik turgan holatda kurash qilishda, bu ma'lum bir texnikani amalga oshirish uchun momentni to'g'ri tanlashda ifodalanishi mumkin, masalan, supurish, raqib oldinga yoki orqaga harakatni boshlab, tanasining og'irligini bir oyog'idan ikkinchisiga o'tkazadigan paytda, lekin hali ham to'liq uzatishga ulgurmagan paytda. tanani tayanch oyog'idagi og'irligi yoki oldinga siljigan raqib ostida tezda to'satdan burilish paytida yoki raqib asosiy holatda bo'lgan paytda to'satdan qarshi harakatlanishda.

Binobarin, kurashchining harakat tezligi har doim uning ratsional texnika va harakatlarni bajarishi bilan bog'liq. Pala-partish ravishda bajarilgan keskin harakatlar, hech qanday tarzda kurashchining kurashdagi harakatlarining tezligiga yordam bermaydi. Shuning uchun, kurashchining tezligini rivojlantirish ustida ishlash, ular kurashda ishlatiladigan texnika va harakatlarni bajarish texnikasi bilan chambarchas bog'liq mashqlarni tanlaydilar.

Tezlikni rivojlantirishning asosiy vositasi imitatsiya va maxsus tayyorgarlik mashqlari. Ushbu mashqlarni bajarishda harakat tezligi asta-sekinlik bilan oshiriladi, texnika yoki harakatni bajarish uchun to'g'ri texnikani kuzatish. Shu bilan birga, imitatsiya va maxsus tayyorgarlik mashqlarini takroriy bajarish bilan kelajakda tuzatish qiyin bo'lgan noto'g'ri ko'nikmalar ham rivojlanishi mumkinligi hisobga olinadi.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun sherik bilan mashqlar eng ko'p qo'llaniladi, uni amalga oshirish davomida turli yo'nalishlarda muvozanatni saqlash usullari, ushlab turish texnikasiga tayyorgarlik, raqibni tashlamasdan texnikaning boshlang'ich bosqichi qo'llaniladi. Ushbu mashqlarning barchasi takroriy - 30 - 40 marta ketma-ketlikda amalga oshiriladi, bu harakat tezligini bosqichma-bosqich oshirib, uni maksimal darajaga etkazadi. Dastlab sherik juda ko'p qarshilik

ko'rsatmaydi, bu esa sherigiga texnikani tez va to'g'ri bajarishiga imkon beradi, keyinchalik qarshilik kuchayadi.

Tez harakatlarda ko'nikmalarni mustahkamlash uchun engil vazndagi sheriklar bilan mashg'ulotlarni o'tkazishni tavsiya etish mumkin.

Tezlikni rivojlantirishning samarali vositasi - yordamchi sport turlari - basketbol va futbol, bularni o'quv-yig'in mashg'lotlarida kuchli kurashchilar juda keng foydalanadilar va o'yinlar soddalashtirilgan qoidalar asosida o'tkaziladi. Maksimal tezlikda bajariladigan akrobatik mashqlarning va kichik vaznli mashqlarning har xil turlari ham keng qo'llaniladi.

Tezlikni rivojlantirish uchun mashqlarni ertalabki jismoniy mashqlarga va har bir darsga jismoniy va maxsus tayyorgarlikka kiritish tavsiya etiladi. Bunday holda, mashqlar kichik ketma-ketlikda etarlicha dam olish vaqtlari bilan bajariladi. Ular odatda mashg'ulotlar boshida kurashchining charchashidan oldin o'tkaziladi. Ammo vaqti-vaqti bilan tezkorlik uchun mashqlarni katta charchoq fonida o'tkazish mumkin. Tabiiyki, tezlikni rivojlantirish uchun mashq bajarishdan oldin kurashchi yaxshi mashq bajaradi, aks holda jiddiy shikast etkazish mumkin.

Chidamlilikni rivojlantirish.

Faqat katta chidamlilikka ega kurashchining o'zi tez-tez kurash olib borishi va odatda 2 - 3 kun davom etadigan barcha musobaqalarda yuqori samaradorlikni saqlab turishi mumkin.

Kurash paytida etarlicha chidamsiz kurashchi tezda ish qobiliyatini yo'qotadi, harakat tezligi va kuch sarflash qobiliyati pasayadi va kurash uslubi buziladi. Kurash tugatilganidan so'ng kurashdagi ulkan jismoniy va asabiy taranglik inson tanasining yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlarida chuqur o'zgarishlarni keltirib chiqaradi, natijada kurashchi keyingi kurash oldidan to'liq tiklanishga ulgurmaydi va charchagan holda yangi kurashni boshlaydi.

Musobaqalarda yuqori barqaror natijalarni ko'rsatishga intilgan sambo kurashchisi chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha tizimli va maqsadli ish olib borishi kerak.

Chidamlilik umumiy yoki maxsus bo'lishi mumkin. Umumiy chidamlilik deganda, odatda, tananing uzoq vaqt davomida o'rtacha ishni bajarish qobiliyati tushuniladi. Umumiy chidamlilik uzoq vaqt davomida, bir maromda va past intensivlikda olib boriladigan yurish, yugurish, suzish kabi uzoq muddatli mashqlar natijasida erishiladi. Ushbu mashqlar davomida organizmning yurak-qon tomir, nafas olish, chiqarib yuborish va boshqa tizimlarining funktsional qobiliyatlari, shuningdek organlar va tizimlarning funktsiyalarini muvofiqlashtirish kuchayadi, natijada insonning ish qobiliyati oshadi.

Murabiyning dastlabki bosqichlarida umumiy chidamlilikni rivojlantirish yurish, yugurish, suzish masofasini uzaytirgan holda bir maromda yurgan holda

tanani tobora ko'proq ishlarga jalb qilish orqali erishiladi. Umumiy chidamlilikning yanada rivojlanishi ma'lum standartlarga tayyorgarlik ko'rish uchun (1500 metrga yugurish va h.k.) intensivroq, ammo qisqaroq ishlarga bosqichma-bosqich o'tish bilan ta'minlanadi.

Kurashchini yil davomida o'qitish nuqtai nazaridan tayyorgarlik davrida umumiy chidamlilikni rivojlantirish mashqlari ko'proq hajmda taqdim etiladi, ular maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlardan oldin.

Kurashchining o'ziga xos chidamliligi - kurashni yuqori tempda o'tkazish va tugagandan so'ng uning ish qobiliyatini tezda tiklash qobiliyati.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirishning asosiy vositasi - bu tuzilishi jihatidan kurash uslublariga o'xshash sherik va vositalar bilan mashqlar shuningdek, o'zlarining tezligi, davomiyligi va kurash orasidagi dam olish vaqtlari bilan ajralib turadigan o'quv kurashlari.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha ishlar ma'lum uslubiy ketma-ketlikda amalga oshiriladi. Musobaqaga tayyorgarlikning dastlabki bosqichlarida kurashchi har xil raqiblar bilan 6-10 daqiqalik kurashni o'rtacha tempda o'tkazishi kerak. Maxsus chidamlilikni oshirish uchun asta-sekin, mashg'ulotdan tortib to mashg'ulotgacha, sheriklarning har biri bilan kurash davomiyligi oshiriladi. Masalan, agar musobaqaga tayyorgarlikning birinchi bosqichida kurashchi har xil sheriklar bilan o'rtacha tempda uchta kurashni 3 daqiqa davomida o'tkazgan bo'lsa, unda to'g'ridan-to'g'ri musobaqaga tayyorgarlik paytida kurash davomiyligi 5-6 daqiqagacha, sheriklar soni esa to'rttagacha yoki beshtagacha bo'lishi mumkin. Ammo, shu bilan birga, har bir kurashda sur'at o'rtacha bo'lishini va kurash texnikani bajarishga urinmasdan, gilamda "itarish" ga aylanib ketmasligini ta'minlash kerak.

Kurashlar o'rtasidagi dam olish oralig'i juda muhimdir. Bir necha daqiqadan so'ng, kurashchi hali to'liq dam olishga ulgurmagan holda o'tkazilgan takroriy kurash, kurashchining ish qobiliyatini to'liq tiklaganidan 20-30 daqiqadan so'ng bo'lgan kurashga qaraganda ancha katta mashqlar samarasiga ega bo'ladi. Eng munosiblari 10-15 daqiqali dam olish oralig'idagi 3-6 daqiqali kesilmalardir. Yukning ko'payishiga qisqarish sonini ko'paytirish va ular orasidagi dam olish vaqtini qisqartirish orqali erishiladi.

So'nggi yillarda terma jamoalar bilan ishlashda intervalli mashg'ulotlar usuli keng tarqalmoqda. Ushbu usulning mohiyati shundan iboratki, qisqarish vaqti bir daqiqali yoki 30 soniyali dam olish oralig'ida 2 - 3 minut teng bo'laklarga bo'linadi. Kurashning har bir bo'lagi "kurashovar sur'atda" o'tkazilib, oxirida biroz tezlashadi. Kurashchining tayyorgarlik darajasi oshgani sayin kurash segmentlari orasidagi qolganlar asta-sekin kamayib boradi.

Vaqt tezligi va sonini o'zgartirib, siz kurashchini har xil intensivlik bilan kurashga tayyorlashingiz va kurash paytida kurash tezligini o'zgartirishingiz mumkin, bu musobaqada muvaffaqiyatga erishish uchun juda muhimdir.

Kurash paytida tempning oshishi va umuman mashg'ulot zichligining oshishi maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun katta ahamiyatga ega. Endilikda tanaga bo'lgan talablar asosida olingan fitnes intensivligi pastroq bo'lgan ishni bajarishni osonlashtirishi va uzoqlashtirishi aniqlandi.

Kurashchiga kurash tezligini oshirish uchun topshiriq berganda, ular gilamda behuda shov-shuv emas, balki amalga oshirilgan ko'plab texnikalar va qarshi texnikalar yoki ularni o'tkazishga real urinishlar tufayli kurash tezligi oshishiga amin bo'lishadi.

Yuqoridagilarni xulosa qilib, kurashchining umumiy va maxsus chidamliligini rivojlantirish uchun quyidagi metodologiyaga rioya qilishni tavsiya etamiz. Tayyorgarlik davrida asosiy chidamlilikni rivojlantirishga asosiy e'tibor berilib, maxsus chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha keyingi ishlar uchun asos yaratiladi.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirishning birinchi bosqichida mashqlar va qisqarishlarning davomiyligi va tezligi asta-sekin oshiriladi va kelajakda intervalli mashg'ulotlar usuli keng qo'llaniladi.

Kurashchilarga qo'yiladigan talablar asta-sekin o'sib borishi kerak. Metodologik va fiziologik nuqtai nazardan, jismoniy yuklamani o'zlashtirganda va unga tanish bo'lganida, bir necha o'quv mashg'ulotlaridan so'ng paydo bo'ladigan jismoniy yuklamani bosqichma-bosqich oshirishdir. Jismoniy yuklamalar sportchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab ortadi.

Sport natijalarining o'sishi mashg'ulotlar paytida jismoniy faollikning doimiy o'sishi bilan uzviy bog'liqdir. Agar mashg'ulot jismoniy yuklamalari uzoq vaqt o'zgarishsiz qolsa, sportchining tanasi tezda ularga o'rganib qoladi va sport yutuqlarining o'sishi sekinlashadi yoki umuman to'xtaydi. Biroq, mashg'ulot jismoniy yuklamalari ko'tarilgan to'g'ri chiziqda doimiy ravishda ko'payib bora olmaydi bu oxir-oqibat ortiqcha mashg'ulotlarga olib keladi. Sport mashg'ulotlarining zamonaviy usullari uchun maksimal va og'ir jismoniy yuklamalar bilan mashg'ulot kunlari o'rtacha va past yuklangan mashg'ulot kunlari shuningdek, dam olish kunlari bilan almashtirilganda, yuklarning to'lqinga o'xshash o'zgarishi xarakterlidir.

Har xil jismoniy yuklamalarning to'lqinli almashinuvi printsipi haftalik va oylik rejalarda saqlanib qoladi. Bir yoki ikki haftalik intensiv mashg'ulotlardan so'ng, jismoniy yuklamaning pasayishi davri keladi, bu davrda kurashchi go'yo keyingi mashg'ulot tsiklini katta hajmda va intensivligi yuqori darajada bajarish uchun dam oladi.

2.6 Sport iqtidorini erta aniqlashning zamonaviy nazariy muammolari.

Sport iqtidori va iqtidor muammosini ko'rib chiqishdan avval, aytib o'tish kerakki, hali bironta ham buyuk sportchi o'zining eng yaxshi natijasiga, boshidan oxrigacha mustaqil Shug'ullanib erishmagan. Salohiyatni to'g'ri aniqlash va uni to'g'ri qo'llay bilishga mutaxassislar va murabbiylar yrdam beradi.

Professor Balsevichning fikricha - turli mashg'ulot ta'sirlarining samaradorligini oshiruvchi, insonning jismoniy salohiyatini rivojlanishini rag'batlantiruvchi kamida ikki turdagi sensitivliklar mavjud. Birinchi darajadagi sensitivlik – genotipik va ikkinchi darajadagi sensitivlik – fenotipik, mashg'ulot samarasini oshir uchun zarur bo'lgan yana bir qator vositalar mavjud deb tahmin qilish mumkin.

Bolani sportga erta yo'naltirishning asosiy yo'nalishlaridan biri bo'lib «moslikning yuqori turi» (morfologik, funktsional, biomexanik, psixomotor) xizmat qiladi. Birinchi yuqori moslik deganda motorika, somatik moslik va rivojlanish yo'llarining (tezkor, sust yoki normal) xususiyatlarini tushunamiz. Tashqi hajmlardan kelib chiqqan holda tuzilgan somatik turlarning turli yo'nalishdagi mashg'ulot yuklamalariga isbotlangan boshlang'ich turg'unligi, hamda somatik turni erta baholash va rivojlanish yo'nalishhlari, jismoniy takomillashishning unumdor dasturlarini ishlab chiqish uchun zamin yaratadi. Bundan tashqari, yo'naltirilgan ta'sirli – makrodavrlarning davomiyligini aniqlash imkonini beradi. Taklif etilgan yondashuv sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning samaradorligini oshiradi.

Amaliy hisoblar, har bir yosh guruhida yetarli ravishda morfobiomekanik ko'rsatkichlarini (biologik yosh indikatorlarini) rivojlanishining yuvenil va definitiv pog'onasidagi shaxslarni aniqlash imkonini borligini ko'rsatdi.

Biron biologik yosh indikatorini ma'lum sur'atida rivojlanaytgan bolalarni aniqlash uchun, har bir guruhda o'zgarimas – qonstantalar hisoblangan (o'rganilaytgan belgilar rivojlanishining boshlang'ich va yakuniy pog'onasidagi bolalar foizi). Olingan raqamlarning tahlili, 25-50-75% o'rganilaytganlarning belgilari turli darajada rivojlangan aniq yoshni aniqlash imkonini beradi. 4 – 12 yoshli bolalarning jismoniy rivojlanish qonuniyatlari ixtiyariy bolalar jamoasida ma'lum pog'anada rivojlangan iqtidorli bolalarning tahminiy miqdorini belgilash imkonini beradi.

Biroq ushbu uslubni, ko'p vaqt oluvchi mushkul algebralik hisoblashlar o'tkazilishi lozimligi tufayli amaliyotda qo'llash maqsadga muvofiq emas, grafik differentsiatsiya yordamida hisoblashlar ancha qulay. Tadqiqotlar natijalari jamoaning biologik yoshini o'zgarishi sur'atini oldindan aytishda qo'l keladi, demak yosh sportchilarning mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asoslangan holda rejalashtirish mumkin, tenglamalar esa har bir guruhda biologik yosh indikatorini ma'lum sur'atida rivojlanaytgan bolalarni aniqlash imkonini beradi.

9 yoshgacha bo'lgan mezosomatik (tengdoshlar orasida bo'y va vaznning o'rtacha ko'rsatkichlari) turga mansub bolalarning jismoniy rivojlanish dasturini tuzish vaqtida tashqi ko'rinishining rivojlanishiga e'tibor berish kerak, 11 yoshdan keyin – probanda rivojlanishiga. 9 dan 11 yoshgacha bolalar uchun jismoniy yuklamalar hajmini belgilash mushkul masala, chunki rivojlanishning somatik va davriy ta'sir xarakteristikalarini o'zaro teng, korrelyatsiya koeffitsientlari aniq emas.

Bolalar va o'smirlarning rivojlanish darajasidan kelib chiqqan holda, har bir somatik tur uchun o'z baholash jadvallari ishlab chiqilishi lozimligi aniqlangan. Yo'naltirishning tashqi ko'rinishini baholash yondashuvi 10 yillik sinovdan o'tgan va umumta'lim maktablari, BO'SMlar amaliyotida, hamda o'sib kelayotgan avlodni sog'lomlashtirish dasturlari ishlab chiqishda qo'llash uchun tavsiya qilish mumkin.

Ikkinchi funktsional yuqori moslik deganda, odatda bir xil vaqtda rivojlanmaytgan jismoniy sifatlari, hamda sport turiga bog'liq bo'lgan – sensitiv davrlar yoki belgilangan vaqtga doim ham mos kelavermaydigan tarbiyaviy sifatlari tushuniladi.

Morfologik va funktsional ko'rsatkichlarning rivojlanish sur'atini ko'rsatuvchi qo'shimcha koordinatani kiritilganligi funktsional yondashuv imkoniyatlarini kengaytirdi.

Jismoniy sifatlarning o'sish sur'atlarining qiyosiy tahlili maktabgacha va maktab ta'limi tizimida umumiy rivojlantiruvchi mashg'ulotlar bilan shug'ullanayotgan bolalarning jismoniy rivojlanish darajasi sustligini ko'rsatmoqda. Ravshanki, olingan natijalar, bolalarning jismoniy sifatlari notekis rivojlanayotganligini va tarbiyalanayotganligini ko'rsatmoqda, bu hol yana bir bor har bir ma'lum yoshning «o'zining» sensitiv davri borligini tasdiqlaydi. Jismoniy etilishgacha bo'lgan davrda jismoniy imkoniyatlar ancha aniq baholanishi mumkin, Keyinchalik testlar natijalariga ko'plab tibbiy-biologik omillar «suqulib» kiradi, natijada, ularning har birini birlamchi tahlilsiz qanday ko'rsatkichlar yordamida ma'lum natijaga erishildi degan savolga javob topishni imkoni bo'lmaydi.

Erta saralashning uchinchi jihati – biomexanik - morfologik va funktsional moslik ko'rsatkichlariga qaraganda ancha yuqori, imkoniyatlarning boshqacha sifat saviyasini aks ettiradi. Ko'p hollarda u, tanlangan harakatni dinamik va kinematik xarakteristikalarini muvofiqlashtiruvchi-texnik mosligini yoki biomexanik ta'sir usullari bilan belgilanadigan bolaning imkoniyatlari salohiyati tizimi ko'zda tutadi.

Boshlang'ich sinflar bolalarining kuch va tezlik-kuch imkoniyatlari tadqiqoti natijalari ko'rsatishicha, kuch gradienti har xil morfobiologik turlarga mansub bolalarda o'zining xususiyatlariga ega. Kuchni vaqt bo'yicha o'zgarishi chizig'i kuchni eng yuqori darajaga chiqishida (tez, o'rtacha, sust) ma'lum qonuniyatlar mavjudligini ko'rsatadi, bunda, zarur sport ko'nikmalarini boshlang'ich pog'onalarda o'rgatish va takomillashtirishda yangicha yondashuv to'g'risida gap ketmoqda.

2.7 Sportda imkoniyatlar va qobiliyatni aniqlash.

Sportda saralash nazariyasi va uslubiyatiga bag'ishlangan ko'p tadqiqotlarda (Bril, 1980; Bulgakova, 1986; Shaposhnikova, 1994) sport imkoniyatlari va sport qobiliyatini baholashning maxsus texnologiyasi qo'llanilmoqda. Bunday texnologiyaning asosiy ma'nosi oliy malakali sportchilarning model xarakteristikalarini o'rganish va aniqlash, sport natijasiga ta'sir ko'rsatuvchi ko'rsatkichlarning axborotligini, turg'unligini va genetik zaminini o'rganish, hamda tashkiliy masalalarni asoslashdan iborat.

Mazkur tadqiqotlarning nazariy va amaliy ahamiyati so'zsiz kattadir. Biroq, bunday mushkul muammoni echishga qo'l urishdan oldin «sportda saralash» tushunchasiga aniq ta'rif berish, so'ngra nafaqat takqiqotlar predmeti, balki ularning yo'naltirilganligini e'tiborga olgan holda uning mezonlarini ham aniqlash lozim.

V.Filinning (1987) fikricha sportda saralash – tashkiliy–uslubiy tadbirlar tizimi asosida, ma'lum sport turida ixtisoslashish uchun bolalar, o'smirlar va yoshlarning imkoniyatlari va qobiliyatlarini aniqlashdir. Tadqiqotchilar va amaliytilarning diqqat markazida qobiliyatlar, ya'ni tabiiy, anatomo-fiziologik hususiyatlar va imkoniyatlar – ma'lum faoliyat turida muvaffaqiyat qozonish mumkinligini belgilovchi insonning shaxsiy xususiyatlari bo'lishi kerak. Ixtiyriy faoliyatda, jumladan sportda ham yuqori natijalarga erishish imkoniyatlar – iqtidor, iqtidorni eng yuqori shakllarini namoyon bo'lishini taqozo etadi. Shuning uchun «sportda saralash» tushunchasi ta'rifiga «iqtidor» tushunchasini qo'shish maqsadga muvofiqdir (Platonov, Saxnovskiy, 1988). V.Platonov (1987) sportda saralashga, ma'lum sport turida yuqori natijaga erishishi mumkin bo'lgan eng iqtidorli insonlarni qidiruv jarayni sifatida qaraydi.

Tadqiqotchilarning fikricha, sportda saralash muammosiga yondashuvlarni va uni o'rganish usullarining ko'pligi hamda qarama qarshiligi tufayli tadqiqot predmetini har xil tushunish masalasini keltirib chiqardi. Shuning uchun, kelgusida sportda saralash tizimini ishlab chiqishda qobiliyat, imkoniyat va iqtidor kabi tushunchalarni (sport faoliyati nuqtai nazaridan) aniqlashtirib olish lozim. «Sport iqtidori» tushunchasiga ta'rif berish ko'p bahslarni keltirib chiqardi, ba'zi mualliflarning fikricha u tug'ma qobiliyat va imkoniyatlar uyg'unligi bo'lsa (V.Volko, Filin, 1983; Zaporjanov, 1997), boshqalarning fikricha – genetik asosdagi morfofunktsional, motor va psixofizik xususiyatlardir.

O'tkazilgan nazariy tahlil va amaliy tadqiqotlar natijalari, sport iqtidorini – sportda yuqori natijalarga erishishni ta'minlovchi imkoniyatlar yig'indisi deb qarash lozimligini ko'rsatdi.

Mashg'ulot va bellashuvlar ta'siri ostida qobiliyatlar harakat, jismoniyva psixik imkoniyatlarga aylanadi. Qobiliyatlarning ahamiyatini bunday tushunish yondashuvi, avvalo zamonaviy sportning talablaridan kelib chiqqan, chunki, V.Keller (1995) va V.Platonovlarning ta'kidlashicha bellashuvlar sharoitida insonning harakat, jismoniyva psixik salohiyatini tadqiq qilish mumkin. Demak,

qobiliyatlar mohiyatini aniqlovchi va sport iqtidorini yadrosi bo'lgan belgilar to'g'risida ma'lumotlar zarur. Bunday ma'lumot sport bilan shug'ullanishning boshlang'ich bosqichidan to yuqori sport natijalari bosqilariga qadar qamrab oladi.

Hozirgi davrda, turli sport yo'nalishlaridagi natijalarga morfologik, fiziologik, psixofiziologik va boshqa belgilarning ta'siri, hamda sport muvaffaqiyatlarini ta'minlovchi ko'p ko'rsatkichlarning genetik asosi to'g'risida yetarlicha ma'lumotlar mavjud.

Muammoni tadqiq etishni davom ettirish, sport iqtidorini, ko'plab o'zaro bog'langan komponentlardan tashkil topgan, aniq strukturaga ega bo'lgan rivojlanuvchi tizim sifatida o'rganishni talab qiladi. Bu jarayonda olingan ma'lumotlar sport iqtidori mezonlarini ishlab chiqishga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bunda strukturani ham umumiy, ham maxsus sport iqtidori ko'rinishida o'rganishni nazarda tutish kerak.

Masalani bunday qo'yilishidan kelib chiqqan holda turli sport yo'nalishlarida sport qobiliyatining yosh bo'yicha strukturasi o'rganish bo'yicha tadqiqotlar tashkil qilindi. Tadqiqotlar dasturi o'z ichiga jismoniy imkoniyatlarning rivojlanish darajasini xarakterlovchi (pedagogik mezon), antropometrik ko'rsatkichlar (somatometrik mezon), hamda asab tizimining va tipologik guruhni (psixofiziologik mezon) asosiy xususiyatlari aks ettiruvchi psixofiziologik ko'rsatkichlar parametrlarini o'lchashni qamrab olgan. Hisoblar va tahlil ko'plab determinatsiya koeffitsienti (foizlarda) yrdamida bajarilgan; har bir mezonning sport natijasiga yig'indi va tanlangan holdagi ta'siri baholangan.

Misol tariqasida sportning tezlik – kuch turida (yengil atletikada sakrash) sport iqtidorini yosh bo'yicha strukturasi o'rganish bo'yicha ma'lumotlarni keltiramiz. Tadqiqotlar natijalari boshlang'ich tayyorlov davrida yosh qiz sportchilarning sport natijalariga jismoniy imkoniyatlarning rivojlanish darajasi ta'sir ko'rsatadi. Xulosa qilish mumkinki, bu erda mashg'ulot ta'sirining samarasi juda yuqori, yuqori natijalar bosqichida esa bunday deb bo'lmaydi, bu erda sport natijasi asosan asab tizimining holatiga bog'liq. Agar biologik belgilarni (somatometrik va psixofiziologik) sport natijalariga ta'sirini yig'indisini ko'radigan bo'lsak, ularning ham boshlang'ich, ham yuqori natijalar bosqichida katta ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlab o'tish zarur (40,0 va 49,3%).

Yosh sportchilarning natijalari tahlil qilinganda biroz boshqacha ma'lumotlar olingan. Sport tayyrgarligining birinchi ikki bosqichlarida o'g'il bolalarning sport natijasiga biologik belgilar katta ta'sir ko'rsatgani qayd etilgan.

Tadqiqotlar natijalari asosan genetik asosdagi biologik belgilarning sport iqtidori strukturasi ta'siri yuqoriligini, hamda yosh bo'yicha va jinsiy farqlarga egaligini ko'rsatdi.

Shunday qilib, sport iqtidorining majmuaviy tadqiqotlari tayyorlovning turli bosqichlarida sportda saralash mezonlarining tarkibini ishlab chiqish uchun

ma'lumotlar olish imkonini beradi, hamda sportda saralashning eng asosiy vazifalaridan biri – birinchidan, tayyorlovning boshlang'ich bosqichida sport iqtidorini, ikkinchidan chuqurlashtirilgan sport ixtisosligi bosqichida maxsus iqtidori darajasini aniqlash va baholash imkonini beradi.

Umumiy sport iqtidori strukturasi o'rganish bo'yicha aniq vazifalar qo'yamiz, hususan:

1. Faqat, barcha sport turlari vakillari faoliyatining, mashg'ulot jarayoni va bellashuvlar yuklamalarining zamonaviy talablarini tahlili asosida;

2. Katta mashg'ulot yuklamalari va ulardan so'ng kuchlarni tez qayta tiklanishi yuqori malakali sportchilarga xos; bu a'lo darajadagi sog'likni, jismoniy sifatlarning rivojlanganlik saviyasi bilan belgilanadigan mehnatsevarlik darajasi; tana tuzilishi va samototip xususiyatlarini o'rganishning ahamiyatini ta'kidlab o'tish joiz;

3. Sportning ko'p turlarida, natija, mashqlarni bajarilish sifati bilan belgilanadi, ular harakatlarning aniqligini, mushaklar ta'sirchanligi va boshqa shu kabi harakat imkoniyatlarini yuqori saviyada rivojlanishini ta'minlaydigan xususiyatlarni talab qiladi;

4. Bellashuvlar faoliyati asab tizimiga, emotsional turg'unlikka, o'z tuyg'ularini boshqara bilish sifatlariga katta talablar qo'yadi;

5. Sport iqtidorligiga, sportda yuqori natijaga erishishga yordam beruvchi harakat, jismoniy va psixik imkoniyatlarni yig'indisi sifatida qaraladi; sport turiga bog'liq holda bu imkoniyatlarning ahamiyati o'zgarib borishi mumkin;

6. Sport iqtidorini o'rganishga bag'ishlangan tadqiqotlar, uni, yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlovchi, ma'lum darajada strukturaga ega va tarkibiy qismlari o'zaro bog'langan va rivojlanuvchi tizim ekanligini nazarda tutishi lozim.

Bolalar va o'smirlarni sport tayyrgarligining boshlang'ich bosqichida sport iqtidorini ularning xarakt va jismoniy sifatlari, hamda pedagogik kuzatuvlar, so'rovlar ko'magida aniqlash, somatik rivojlanishi va emotsional turg'unligini baholashni so'rovnomalar yrdamida o'tkazish mumkin.

2.8 Sportda qobiliyat va iqtidorni o'rganishda

tizimli yondashuv.

Sport qobiliyati va iqtidoriga bir butun sifatida qarash mumkin, uning xususiyatlari, avvalo uni tashkil qiluvchilarning ichki tabiatiga bog'liq bo'ladi. Bir butunning rivojlanishini, uning qismlarini o'zaro aloqasi va o'zaro ta'sirlashuvi o'rganish haqiqatni bilishni asosiy omilidir. Ushbu omil, biologik va ijtimoiy ob'ektlarni o'rganishda majmuaviy yondashuvni ishlab chiqishda o'z aksini topdi.

Majmuaviy o'rganish negizida yagona dastur bo'yicha ishlayotgan va umumiy maqsadga erishish y'lida o'zaro muvofiqlashgan faoliyat olib boraytgan turli mutaxassislarining mehnati ytadi. Tadqiqotlarni tashkil qilishdagi bunday yondashuv, sport iqtidoriga ko'plab o'zaro bog'langan elementlar tizimi sifatida qarashni taqozo etadi.

Sport iqtidorini ob'ekt sifatida majmuaviy o'rganish tadqiqotlarda ob'ektni nazariy sezish shakllaridan birini – tizimlarning umumiy nazariyasini qo'llash imkonini beradi. Bir butunni o'rganishni turli saviyalarda olib borish mumkin. Biz, sport iqtidorini o'rganishni organizm saviyasida, uning qobiliyat va iqtidorni sportda boshqacha saviyada o'rganilishini inkor etmagan holda, olib borishni maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz.

Sport iqtidori tizimini quyidagi sxemada tasavvur qilish mumkin: butun organizm – organlar tizimi – organlar – to'qimalar – to'qimalarning kataklari va to'quimalarning katagi bo'lmagan elementlari.

Tizimli yondashuv barcha jarayonlarni, hodisalarni, predmetlarni u yoki bu strukturaga ega tizimlar sifatida ko'rish imkonini beradi. Demak, bir butunning o'ziga xos xususiyatlarini aniqlashda struktura – butunning ichki shakli katta rol o'ynaydi. Bunda, strukturani o'rganish uning tarixiy jihatini: kelib chiqishi va rivojlanishini bilishni nazarda tutadi.

Asab tizimlarining turlari va sport jarayonidagi ahamiyati.

Qobiliyatning barcha tuzilmalarining asosida, jumladan, sambo sport turida ham, tabiiy va biologik barqarorlikka ega bo'lgan layoqatlar yotadi.

I.Pavlov, uning o'quvchilari va izdoshlarining tadqiqotlari inson asab tizimining tipologik faoliyatini tabiat rivojlanish qonunlariga asoslanib o'rgandilar. Aniqlanishicha, har-xil asab tizimi xususiyatlariga ega bo'lgan insonlarning xarakteri ham, xolati ham, rivojlanish xususiyati ham, malakasi, sifatleri ham turlicha bo'ladi.

Inson asab tizimining asosiy tipologik xususiyatlari:

-kuchlilik-zaiflik kishi asab tizimiga ta'sir etuvchi xolatlarining katta-kichikligini hisobga olgan holda chidamlilik darajasi;

-harakatchanlik, sustlik – kishi asab tizimining qo'zg'atuvchiga nisbatan ta'sir qilishning tezligi;

-vazminlik, tezlik- asab jaraynidagi xususiyatlariga qo'zg'alish, tormozlanish va harakat kuchlari bo'yicha munosabatining ochilishi;

Bu asab tizimlarini qo'shilishidan quyidagi tur guruhlariga ajraladi:

-o'ta vazmin tur – faoliyati bir tekisda o'tadi, harakati charchoq tufayli kamdan-kam holda tushib ketadi;

-vazmin tur – bir tekisda kuch sarf qilinadigan ishlarni yaxshi bajaradi, davomiy va uslubiy zo'riqishda yuqori chidamlilikka ega;

-qiziqqon tur – xarakterini o'zgarib turishi, asablarini taranglashuvi tufayli faoliyati tushib ketadi;

-zaif tur – ish faoliyati juda past, stress holatlarga sezgirligi baland;

Asab tizimini o'ziga xos xususiyatlarini ajratib turuvchi ya'ni, kishi asab jarayoni dinamikasini xarakterlanishi fiziologik temperamentning asosi hisoblanadi.

Xolerik temperament – xodisalarga nisbatan qiziqqon, jangari, jahli chiqishi oson va tez. Kechinmalar faoliyatiga nisbatan o'zgaruvchan. U ishga butun borlig'i bilan berilib ketadi, o'zidagi kuchni sezadi va maqsadga erishish uchun, yo'lida uchragan qiyinchiliklarni engishga harakat qiladi. Qachonki, kuchlari sarflanib bo'lgandan keyin u mushkullikka tushib, ishlashga boshqa hech qanday imkoniyatlari qolmaydi. Xoleriklarning irodasi juda kuchli.

Sangvinnik temperament - o'ta vazmin tur bo'lib, asab jarayoni harakatchan va yaxshi balanslashgan. U jamiyatning juda yaxshi, sog'lom, xushchaqchaq a'zovidir lekin, qachon uni qiziqtiradigan ish topilsagina, bu qobiliyatlar ko'rinadi. Sangvinnik bosiq, sharoitga tez ko'nikib ketadi, atrofidagi odamlar bilan tez til topishib ketadi, muomalali, begona odamlar orasida o'zini noqulay sezmaydi. Kollektiv orasida quvnoq, xushchaqchaq, ishlarni tez qabul qilib oladi va biror narsa bilan doim mashg'ul bo'ladi. Xarakterini tez o'zgartiradi, bu asab jarayonlarini harakatchanligidandir. Yomon holatlarda izzatirobga tushadi. U umuman olganda - optimistdir.

Flegmatik temperament – asabning nisbiy harakatchanligiga, xayajonlanish va tormozlanish jarayonlariga yetarlicha bosiqqligi bilan xarakterlanadi. Bular – bosiq, matonatli va juda mehnatkash kishilar. Ular juda og'ir murakkab holatlarda ham bosiqqligini y'qotishmaydi. Asab faoliyati jarayoning qattiqqligidan ular o'zlarini yaxshi tutadilar, darhol hayajonlanib ketmaydilar. Ular mayda narsalar bilan o'zlarini chalg'itishni hohlamaydilar shuning uchun, bir xilda kuch sarflashni talab qiluvchi davomiy va uslubiy keskinlikda harakatni bajaradilar. I.P.Pavlov bunday turdagi odamlarni chidamliligini juda yuqori deb baholagan.

Melanxolik temperament – ish qobiliyatining zaifligi bilan farq qiladi, ya'ni ularning xayajonlanish va tormozlanish darajasi juda ham kuchsiz. Ularni yangiliklar, yangi sharoit, odamlar bilan muomala cho'chitadi, uyaltiradi shuning uchun, ular odamovi bo'ladilar. Ular ichki dunyosini chetga chiqarmaydilar va hayot sharoitlariga qiyinchilik bilan o'rnashadilar.

I.A.Pavlovning ta'kidlashicha, inson shaxsi biologik meros sifatida va atrof muhit sharoitlari tarbiyasida aniqlanadi. Asab tizimi (temperament) tug'ma xususiyatlarga ega, xarakter esa individual odatlardan olinadi. Asab tizimini turi

haqida gapirganimizda, A.Pavlovning ta'kidlashicha, hayvonlar organizmi qanday tuzilgan bo'lsa, shundayligicha tug'iladi. Uning asab tizimini o'zgarishiga vaziyat va ahvolning yaxshi yomonligi, umumiy shartli- refleks ta'sir qiladi.

Frantsuz tadqiqotchisi Morisning fikricha, har bir turdagi guruh aniq ish qobiliyatiga ega. Uning ko'rsatkichlari bo'yicha, kuchli va asabiy tur ko'pgina kilogrammometr ishlab chiqaradi, uning ergogrammasi esa darhol pasayib ketadi

bu esa, asab tizimidagi qarshilik kuchining kattaligiga guvohlik beradi. Kuchli lekin, asabiysiz tur ham kilogrammometr ishlab chiqishga qodir lekin, pasayib ketaytgan ergogramma qismi juda qisqa shuning uchun, asab tizimi tez holdan toyadi. Asab turlari uzoq vaqt jismoniy ishlarga chiday olmaydi lekin, ergogramma pastlashish bosqichiga qarshilik ko'rsatishga katta kuch sarflaydi.

Har- xil tur guruhlaridagi sport qobiliyatlari.

Ko'pgina tadqiqotchilarning fikricha, (Rodinov, 1973, L.Rolkov,1998; V. Kilichko 1999) asab sistemasining tipologik xususiyatlari akrobat va gimnastikachilarning murakkab koordinatsiyalik harakatni bajarishga se'zilarli ta'sir qiladi.

Kuchli harakatchan tip. Dinamik mashqlarni tez bajarishda yaxshi ish qobiliyatni ko'rsatadi shuningdek, mashg'ulot oxirida mashqlarni bajarish sifati pasayib ketmaydi.

Zaif harakatchan tip. O'zining chidamliligi bilan bitta mashqni 3-5 martagacha bajarish qobiliyati bilan ajralib turadi. Mashg'ulot oxirida mashqlarni bajarish sezilarli pasayib ketadi va sportchi mashg'ulotlarni tez tugatib qo'yadi.

Kuchli inert tip. Sekin va statistik mashqlarni bajarishda ish qobiliyatini ko'rsatadi. Faoliyatda o'zining tez harakati, xolatini o'zgarib turishi, tez charchab qolishi bilan farq qiladi. Sportchining mashg'ulotlarda vaqtidagi bajaradigan yuklamaning hajmiga qarab, ishga qobiliyatli deb xarakterlanadi.

Zaif inert tip. O'zining ishga qobiliyati pastligi bilan farqlanadi. Odatda bundaylar 3 soatlik mashq mashg'ulotlariga chiday olmaydilar. Mashq bajarish sifati 3-4 marta qaytarilgandan keyin pasayib ketadi va keyingi mashg'ulotlar natijasiz bo'ladi.

Gimnastikachilar va akrobatlar o'zlarining yuqori koordinatsiyaligi, ishga qobiliyatligi, xolati va tormozlanish jarayning yaxshiligi, bosiqiligi, harakatning yaxshiligi, sifatlari bilan farqlanadi. Bu natijalar L.Egunov o'rganaytgan har-xil sport turlaridagi vakillarni asab tizimiining tipologik xususiyatlari bilan mos keladi. Muallifning ta'kidlashiga, kuchli asab tizimiga ega bo'lgan sportchilar jismoniy vazifalarni yaxshi boshdan kechiradi, mashg'ulotlarda esa rejashtirilgandan ham ko'proq bajarishga harakat qiladi.

Asab tizimi zaif sportchilar ish qobiliyati pastligi, charchashdan shikoyat qilishi va mashg'ulotlarga qatnashmasligi sababi bilan boshqalardan farq qiladilar.

Har-xil tipologiyadagi guruhlar vakillarining ish qobiliyati turli bo'lishi bilan birga ularning murakkab sharoitlarda mashqlarni bajarishi, texnik harakatlarni egallashi bilan ham bir-biridan sezilarli daraja farq qiladi. Olimlarning tadqiqotlariga ko'ra gimnastika mashqlarini xarakterli xususiyatlarini o'rganishda sportchilarning turli asab tizimlarini o'rganish orqali aniqlashga imkon beradi.

Masalan: juda faol sportchilar o'zlari kuchi etmagan mashqlarni olib, qo'rqmasdan bajarishga harakat qiladilar. Bunday yangi sharoitlarga qo'shilish ularda juda tez yuz beradi va harakat asoslarini tez o'zlashtirib oladilar lekin, ko'p xato qiladilar. Bunday gimnastikachilarda yangi elementlar qiziqish uyg'otadi va eskilarini o'rganishni davom etirish ular uchun qiziq emas. Ular ishdagi muvaffaqiyatsizlikni ko'tara olmaydilar.

Kam harakatli, ma'suliyatsiz sportchilar guruhi tormozlanish jarayoniga ega. Ish vaqtida sportchilar harakatchan emas lekin, mashqlarni bajarishdan bosh tortmaydi. Kuch talab qiladigan mashqlarda esa mashqni bajara olmaytganidan shikoyat qiladi va o'z kuchiga ishonmaslik ular uchun xarakterli. Yangi sharoit-reflekoriga o'tish ularda juda sust, lekin mashqni o'zlashtirib olgandan so'ng ular umuman xato qilmaydilar.

Mutaxassislar ishga qobiliyati yaxshi, mehnatsevar sportchilarni asab tizim jarayoni bosiq bo'lgan kishilar deb xisoblaydilar. (Rodionov, 1983; Platonov, 1987). Ular o'zlarining yutuqlariga ham mag'lubiyatlariga ham xotirjam qaraydilar. Bular tartibli, faol sportchilardir va sport bilan doim shug'ullanadilar, unga bo'lgan qiziqishini y'qotmaydilar.

Kuzatishlardan shunday xulosa qilinadiki, o'qish, harakatlarni yaxshi o'rganish asab tizimining turiga bog'liq. Shuning uchun, gimnastikachilar tayyrlashda qaysi jaraynga tegishli ekanligini yosh sportchilarning asab tizimi orqali tekshirib ko'rish kerak.

Melonxolik temperament vakillari o'zlarining jur'atlari etishmaslidan ba'zida mashq bajarishda qo'rqadilar va ma'lum vaqtgacha harakatlarni o'rgatib borish kerak.

Bunday sportchilarni shug'ullantirish uchun quyidagilarga rioya qilish kerak:

- ✓ asta-sekinlik bilan mashq bajarishni kuchaytirib borishi kerak;
- ✓ harakatlari asta-sekin murakkablashtirish kerak;
- ✓ ehtiyot choralarini ko'rish va ijobiy rag'batlashtirish kerak.

Xolerik - temperamentli sportchilar o'zlarini murakkab harakatlarni bajarishda, xavfli sharoitda tavakal qilish jasoratiga ega. Murabiy boshchiligida murakkab koordinatsiyali harakatlarni bajarishda yutuqlarga erishadi.

Flegmatik - temperamentli sportchilar mashq bajarishda juda sust va tashvishli. Paydo bo'lgan qiyinchiliklarni tez hal qila olmaydi va yangi mashqlarni bajarishdan bosh tortadi.

Sangvinik - temperamentli sportchilar murakkab mashqlarni tez bajarib, murakkabkoordinatsiyali harakatlarni tez o'zlashtirib oladilar. Tadqiqotlar natijasi shuni ko'rsatadiki, sportchilar temperamentini bilish yuqori darajadagi yutuqlarni egallashda muhim rol o'ynaydi.

A.Puni qilichbozlikning individuval turleydi:

Birinchi guruh- kurashchi-analitiklar, ya'ni kam kurashib, ko'proq o'zlarini himoya qiladilar. Umumiy turlariga ko'ra, ular kuchli, asab tizimi bosiq insonlar. Bular flegmatiklar va xayolparastlar turiga kiradi.

Ikkinchi guruh- qiziqon, tez xayajonlanuvchilar bo'lib, harakatlarni yetarlicha o'ylamasdan bajaradilar. Asab tizimining turi tez, o'zini ushlab tutolmaydi. Bular xoleriklar va san'at sevarlardir.

Uchinchi guruh- bosiq va irodali kishilar bo'lib, bellashuv vaqtida har bir harakatini o'ylab bajaradilar va tez harakati bilan g'alabaga erishadi. Umumiy turiga ko'ra, kuchli, bosiq, asab tizimi harakatchan lekin, ularni sangvinnik deb bo'lmaydi. Ularning asab tizimi aralashdir. Temperament xususiyatlari bilan psixologik sifatlar o'rtasidagi o'zaro bog'lanish, faqat kattalarda emas balki yosh sportchilarda ham kuzatiladi.

V.Kasyanov yosh sportchilarni asab tizimini individual xususiyatlarini aniqladi.

Hayajoni o'rtacha harakatli o'smirlar mashg'ulot jarayonidagi turli mashq texnikalarini oson o'zlashtirib oladilar. Harakatning har-xil vazifalarini aniq uddalay oladilar.

O'zini ushlab qololmaydigan tipli o'smirlar mashg'ulotlardagi jismoniy mashqlarni bajarishga tez ulgurmaydilar, lekin ularda tez harakatlanish malakasi yaxshi rivojlangan. Ularni xulq-atvorini, emotsional reaksiyani harakatini faoligiga qarab tartibsiz deb bo'lmaydi.

O'rtacha hayajonli o'smirlarning asab tizimlari bosiq bo'ladi va murakkab koordinatsiyali harakatlarni tez o'zlashtirib oladilar. Biroq ularda shartli reflekslarining sekin xosil bo'lish tufayli harakatlarni sekin bajarish kuzatiladi.

Past xayajonli, tormozlangan o'smirlar harakati juda faol emas. Shartli refleks qiyin paydo bo'ladi va sezilarli darajada pasayib ketadi. Harakatlarni qoniqarli holatda bajaradi. Asab tizimlarining xususiyatlari har-xil bo'lgan o'smirlar mashqlarni turli harakat qobiliyatlari bilan egallaydilar va musobaqa jarayonini murakkab holatlarida bu qobiliyatlarni amalga oshiradilar.

Sportchining – muhit ta'sirida asab tizimlari qanchalik kuchli qo'zg'alsa, shunchalik musobaqa davomida yaxshi natijalarni qo'lga kiritadi. Agar ta'siri kam bo'lsa, natija ham yetarli bo'lmaydi.

Pradovskiy (1959) voleybolchilarning asab tizimi turlarini tadqiq qilib, bir necha guruhlarga ajratadi va xarakterlarini o'rganadi.

Birinchi guruh- bu guruh sportchilari o'zlarning qiyin sharoitlardagi o'yinlari bilan qobiliyatini ko'rsatadilar va ular jasur harakatchan bo'lib, kam xato qilishga harakat qiladilar.

Mashg'ulotlardagi darslarning xarakteridan kelib chiqqan holda ish qobiliyatlarini ko'rsatish bir xil emas. O'yinlarda jamoaning fikrini hurmat qiladilar. Yangi o'yinlarning texnik-taktik usullarini yaxshi, tez va bexato o'zlashtirib oladilar, juda tartibli bo'ladilar. Ular ko'proq tarbiyaviy ishlarda murabbiy yrdamchisi bo'lib qoladilar.

Ikkinchi guruh - asab tizimi jaraynlari qo'zg'atuvchiga nisbatan ustun keladi. Bu guruh sportchilari o'zlaring kuchlarini tez tiklab oladilar lekin, mavsum davomidagi sport natijalari barqaror emas. Musobaqa davomida funksional holatlarni bajarishda yuqori harakatchanligi bilan ajralib turadi. Ular jasurlik bilan o'yin boshlaydilar va ba'zan yuqori tashabbuskorlik bilan o'yinga qiziqib ketadilar. Jamoaning fikri bilan o'rtoqlashmaydi va boshqa o'yinchilarni hisobga olmasdan o'zini yuqori qo'yadi.

Uchinchi guruh - asab tizimi jaraynlarida bosiqlik yuqori turadi. Bu guruh o'z navbatida ikkita guruhga bo'linadi: birinchi guruh sportchilarining hayajonlanish darajasi kuchli, ikkinchi guruh sportchilarida esa tormozlanish kuchli. Ikkala guruh vakili ham mo'tadil sport holatida bo'ladi va qisqa vaqtli tanaffuslar ularning darajasini tushirib yubormaydi. Jiddiy musobaqalar vaqtida himoya harakatlarini jadal va katta yutuqlar bilan bajaradilar. Shuningdek vaqti-vaqti bilan hujum ham qilib turadilar. Ularning o'yin harakatlari qiyin holatlarda jasurligi, aniqligi, o'z vaqtidaligi, tezligi, diqqatning bir erga yig'ilganligi bilan ajralib turadi. Birinchi guruhning vakillari kuchli hayajonlanish bilan o'yinga qiziqib ketadilar va texnik-taktik usullarning aniqligini tushirib yuboradilar. Ikkinchi guruh vakillari esa, xotirjamligi, bosiqligi bilan ajralib turadilar.

To'rtinchi guruh - asab jaraynlarida hayajonlanish va tormozlanish kuchi yetarli emas. Tadqiq qilinaytgan sportchilarning 25% bu guruhni tashkil qiladi. To'rtinchi guruh sportchilari yaxshi jismoniytomonlarga ega lekin, musobaqalarda va mashg'ulotlarda o'zining ish qobiliyati pastligi bilan jamoa tarkibiga kirmaydi. Kuchli qo'zg'atuvchilarning ta'sir qilishi ularning asab jaraynlarida tormozlanish hosil qilib, o'yin natijalarining sur'atini pasaytirib yuboradi. Bu sportchilar birinchi, ikkinchi, uchinchi, to'rtinchi guruh vakillari bilan jamoada birga bo'lsalar ham, g'alabaga bo'lgan ishonchi y'qoladi.

V.Gorojanin(1974) yuguruvchilarni qobiliyatini tadqiq qilib, ikki guruhga ajratadi.

Birinchi guruh - qisqa masofaga yugurishda yuqori start tezligiga ega. Hayajonlanishi yuqori, ta'sirchan, qiziqqon va arzimagan omadsizlikka ham tashvishlanadi, qiyin xolatlarda o'zini yomon tutadilar. Juda asabiy bo'lib, uyqusizlikdan, bosh og'rig'idan, kayfiyati o'zgarib turishidan shikoyat qiladi. Ma'suliyatli musobaqalardan bir-ikki kun oldin ularda ichki tormozlanish yuz beradi.

Ikkinchi guruh - sprintercha yuguruvchilar, past start tezligida o'rta va uzoq masofaga yuguruvchilardir. Xotirjam, bosiq, ta'sirchanligi kam insonlar. Kutimagan holatlarda o'zlarini xayajonlarini, asabiylashaytganini bildirmaydilar. Musobaqalarda asosan rekord natijalarga erishadilar. Ular o'zlarining mehnatsevarligi bilan og'ir vazifalarni tez bajaradilar, tez kuch yig'ib oladilar uzoq masofaga yugurishda yaxshi natijalar keltiradilar.

Olingan ma'lumotlardan shunday xulosaga kelinadiki, start tezligining kattaligi asab tizimining qo'zg'alishidan, hayajonlanishning tezligidan hosil bo'ladi. Start tezligi katta bo'lgan sportchining, tormozlanish dinamikasi past bo'ladi, ta'sirlanish tezligi yuqori bo'ladi. Asab tizimi bunday bo'lgan sportchilar ta'sirchanligi yuqori bo'ladi va tinch holatdan harakat bajarishga tez o'tadilar. Harakatchan sportchilar tezlikni birdan boshlaganlari bilan tez tugatadilar. Sekinboshlangan tezlik esa, ko'p vaqt saqlanib turadi va uni ma'suliyatli musobaqalarda unumli foydalanish mumkin.

Tabiiy sport qobiliyatlarini o'rganishda diqqatni ko'proq asab tizimining kuchi, harakati, kabi xususiyatlariga qaratiladi. Shunday qilib, sportning tezlik turi bilan shg'ullanuvchilar vakillarida asab jaraynining harakati yuqoriligi kuzatiladi. Tadqiqotchilar yuguruvchilarning asab tizimini har-xil masofada harakatchanligini kuzatib, ularni qanday masofada yugurishini aniqlaydilar.

Shunday qilib, sportdagi nazariy va amaliy o'ziga xoslik, asab tizimining asosiy xususiyatlarini o'rganib, jismoniy rivojlanishini va harakat qobiliyatlarini aniqlaydi. Hozirgi zamonda sport natijalari kundun-kunga xalqaro miqyosda o'sib bormoqda.

Mustaxkamlash uchun savollar va topshiriqlar:

1. Sambo kurashchilarining mashg'lotlari?
2. Jismoniy tayyorgarlik?
3. Kurashchining ko'p yillik texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi?
4. texnik va taktik tayyorgarlik?
5. Sambo kurashi mashg'ulotining tuzilishi asoslari?
6. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari va mashg'ulot jarayonining yo'nalishi?
7. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi?

8. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi?
9. Sport takomillashuvi bosqichi?
10. Oliy sport mahorati bosqichi?
11. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish?
12. Sport iqtidorini erta aniqlashning zamonaviy nazariy muammolari?
13. Sportda imkoniyatlar va qobiliyatni aniqlash?
14. Sportda qobiliyat va iqtidorni o'rganishda tizimli yondashuv?
15. Asab tizimlarining turlari va sport jarayonidagi ahamiyati?
16. Har- xil tur guruhlaridagi sport qobiliyatlari?

Tavsiya etilgan adabiytlar:

1. Атаев А.К. Кураш Т., 1987.
2. Столбов В.В. История физической культуры и спорта. М., 1975.
3. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба, Т., 1987.
4. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Т., 2001.
5. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Т., 2005.
6. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Т., 2007.
7. Salamov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma Tosh. 2005.
8. Kerimov.F, Umarov.M. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darslik. Tosh 2005.
9. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. Т., 2014.
10. Mirzakulov Sh.A. Belbog'li kurash nazariyasi va uslubiyati. Т., 2013y.
11. Нуршин Ж.М., Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураши. Т., 1993.
12. Харлампиев А. А. Система самбо. Сборник документов и материалов. 1933-1944. - М. : Журавлёв, 2003. -160 с.
13. Харлампиев А. А. Борьба самбо. -М. : Физкультура и спорт, 1964. - 388 с.
14. «Харлампиев А. А.» «Система самбо.» М.: Фаир-пресс (2002).
15. Зезюлин Ф. М. Самбо. Учебно-методическое пособие. - Владимир, 2003. - 180 с.
16. Рудман Д. Л. Самозащита без оружия от Виктора Спиридонова до Владимира Путина. -М., 2003. - 208 с.
17. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М. : Физкультура и спорта, 1983. - 256 с.
18. «Рудман Давид Львович» Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. 1982.
19. Колодников И. П. Борьба самбо. -М. : Воениздат, 1960. - 80 с.

III-MODUL. SPORT MAKTABLARIDA KURASHCHILARNI TAYYORLASHNING TASHKILIIY-USLUBIIY XUSUSIYATLARI.

3.1.Sport maktablari oldida turgan vazifalar

Kurashchilarni tayyorlash maxsus sport maktablarida olib boriladi. Ular bolalar-o'smirlar sport maktablari (BO'SM), ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya zahiralari maktablari (IBO'OZM), oliy sport mahorati maktablari (OSMM), shuningdek sportga ixtisoslashgan maktab-internatlarga (SIMI) bo'linadi.

Sport maktablaridagi ishlar ma'lum bir muayyan vazifalarni amalga oshirishga qaratilgan. BO'SM sportchilarning sog'lig'ini mustahkamlash va har tomonlama jismoniy rivojlantirishni ta'minlagan holda har tomonlama rivojlangan yuqori malakali o'smir sportchilarni tayyorlashni amalga oshiradi; shug'ullanuvchilar orasidan jamoatchi yo'riqchilar va hakamlarni tayyorlaydi, uslubiy markaz hisoblanadi hamda umumta'lim maktablariga sinfdan tashqari ommaviy sport ishlarini tashkil qilishda yordam ko'rsatadi. Ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya o'rinbosarlari maktablari oldida yuqorida aytilgan vazifalardan tashqari, yana bitta vazifa: tayyorgarlik vazifasi turadi. Bu vazifa IBO'OO'M uchun asosiy hisoblanadi va ularning butun faoliyatini belgilab beradi.

OSMM vazifalari quyidagilardan iborat:

1. xalqaro toifadagi sport ustalari, sport ustalari, respublika terma jamoalariga nomzodlarni tayyorlash;
2. sport mashgu'lotsining ilg'or uslublarini ishlab chiqish, takomillashtirish va murabbiy-o'qituvchilar tarkibining ish amaliyotiga joriy etish;
3. BO'SM, IBO'OO'M, SIMI va boshqa sport tashkilotlarining o'quv-mashgu'lot ishida izchillikni amalga oshirish;
4. shahar, viloyat va respublikada o'quv-mashgu'lot ishiga uslubiy rahbarlik qilish.

Sport maktabida muntazam shug'ullanish sportchilarning katta zahirasini talab etadi. Shu maqsadda sportga ixtisoslashgan maktab-internatlar tashkil qilinadi. SIMI ning asosiy vazifasi - birga ishlash sharti bilan respublika terma jamoasi uchun yuqori malakali sportchilarni tayyorlashdan iborat.

3.2.Guruhlarni to'ldirish va mashgu'lot jarayonini tashkil etish.

Sport maktablarida quyidagi o'quv guruhleri ajratiladi: boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri (3 yillik ta'lim); o'quv-mashgu'lot guruhleri (4 yillik ta'lim),

sport takomillashuvi guruhlari (3 yillik ta'lim) va oliy sport mahorati guruhlari (3 yillik va undan ortiq ta'lim).

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

6-jadval

O'quv guruhlarining to'ldirilishi va o'quv-mashgu'lot ishi tartibi.

O'quv yili	Qabul qilish uchun o'quvchilar yoshi (yosh) guruhlar	Minimal soni		O'quv soatlari ning maksimal soni		Umumiy, maxsus va sport tayyorgarligi bo'yicha talablar
		o'quvchilar	haftad	yil-da		
Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari.						
1-chi	10	5				Umumiy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha me'yorlar hamda sinov talablarini bajarish
2-chi	11	5	0		12	
3-chi	12	4	8		12	
			6		16	
O'quv-mashgu'lot guruhlari.						
1-chi	13	5				Umumiy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha me'yorlar hamda sinov talablarini bajarish
2-chi	14	4	2	2	24	
3-chi	15	3				
4-chi	16	2	2	6	32	
			0	8	36	
			0	0	040	
Sport takomillashuvi guruhlari.						
1-chi	17	1				50% SUN
2-chi	18	1		2	144	SUN
3-chi	19	1		4	248	50% SU
				8	456	
Oliy sport mahorati guruhlari.						

1-chi	19	1				SU
2-chi	20	1		0	560	SU (tasdiqlash)
3-chi	21 va katta	1		0	560	50% XTSU
				0	560	

BO'SM bo'linmalari boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri va o'quv-mashgu'lot guruhlaridan shakllanadi. O'quv-mashgu'lot guruhleri yuqori sport ko'rsatkichlariga ega bo'lganida va kelgusida sportda o'sish uchun zarur imkoniyatlar mavjud bo'lgan taqdirda BO'SM da sport takomillashuvi guruhleri tashkil qilinishi mumkin. Bunday guruhlarining ochilishi, BO'SM yuqoridagi qaysi bir tashkilotga qarashli bo'lsa, shu tashkilotning qarori bilan amalga oshiriladi. Ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya o'rinbosarlari maktablarida boshlang'ich tayyorgarlik, o'quv-mashgu'lot va sport takomillashuvi guruhleri tashkil etiladi. Bu guruhlardan tashqari IBO'OO'M da oliy sport mahorati guruhleri tashkil qilinishi mumkin.

Oliy sport mahorati maktablarida faqat sport takomillashuvi guruhleri va oliy sport mahorati guruhleri tashkil etiladi hamda faqat ayrim hollardagina OSMM da o'quv-mashgu'lot guruhleri tashkil qilinishi mumkin.

Sportga ixtisoslashgan maktab-internatning sport kurashi bo'linmasi umumta'lim maktabining kamida 6-sinfini muvaffaqiyatli tugatgan, BO'SM da 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'ldiriladi. SIMI da o'quv-mashgu'lot guruhleri va sport takomillashuvi guruhleri tashkil qilinadi.

Sport maktablarida o'quv yili 1 sentyabrdan boshlanadi. O'quv dasturining o'quv yillari bo'yicha va soatlardagi mazmuni -jadvalda keltirilgan.

7-jadval

Sport maktablarida o'smir kurashchilar ko'p yillik tayyorgarligining taxminiy o'quv rejasi (soatlarda)

(A.M.Dyakin bo'yicha, 1990)

G U R U H L A R				
Tayyorgarlik bo'limlari	Boshlang'ich tayyorgarlik	O'quv-mashgu'lot	Sport takomillashi	Oliy sport mahorati

	1-chi yil	2-chi yil	3-chi yil	1-chi yil	2-chi yil	3-chi yil	4-chi yil	1-chi yil	2-chi yil	3-chi yil	1-chi yil	2-chi yil	3-chi yil
1.Nazariy tayyorgarlik	0	0	3	8	4	7	0	0	4	2	0	0	2
2.Umumiy jismoniy tayyorgarlik	0	0	07	50	90	15	28	29	50	20	12	12	12
3.Maxsus jismoniy tayyorgarlik	0	2	1	4	33	50	65	72	74	05	34	34	18
4.Texnik-taktik, ruhiy tayyorgarlik	30	32	79	50	50	11	82	32	09	04	58	56	60
5.Kurash bo'yicha musobaqaga tayyorgarlik	6	6	4	2	0	0	0	8	8	8	6	6	4
6.Yo'riqchilik va hakamlilik qilish amaliyoti				6	6	6	8	0	0	0	2	2	2
7.Qabul qilish va ko'chirish sinovlari	6		0	2	2	0	0						0
8.Tiklanish tadbirlari				2	7	7	7	3	3	3	04	04	06
9.Tibbiy guruhlash-tirilgan kompleks tekshiruv			2					2	2	6	6	6	6

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

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

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

Mashgu'lot jismoniy yuklamalari hajmi va shiddatining izchilligni, ko'p yillik mashgu'lotlar davomida ularning to'xtovsiz oshishi. Kurashning texnik-taktik harakatlariga o'rgatishni sport maktablari dasturidagi nazariy masalalarni chuqur o'rganish bilan birga olib borish.

O'smir sportchilar bilan ko'p yillik ish jarayonida mashgu'lot va musobaqa jismoniy yuklamalarini qo'llash izchilligi tomoyiliga qat'iy amal qilish (-jadvalga qarang)

8-jadval

Yillik tsiklda musobaqa jismoniy yuklamalari ko'rsatkichlari.

Musobaqa jismoniy yuklamalari	Tayyorgarlik bosqichlari			
	Boshlang'ich	O'quv-mashg'ulotlari		Sport takomillashuvi
	1-3 -yillar	1-2-yillar	3-4-yillar	1-3-yillar
Musobaqaga qatnashish	3	5	5	6
Musobaqa bellashuvlari	12-15	20-23	24-26	28-32

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

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

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

- jadval bo'yicha guruhlardagi nazariy va amaliy mashg'ulotlar;
- alohida reja bo'yicha mashg'ulotlar, uy vazifalarini bajarish;
- o'quv 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 oromgohlari tashkil qilinadi.

BO'SM, IBO'OZM ning boshlang'ich tayyorgarlik va o'quv-mashg'ulot guruhlari uchun kurashda umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qabul qilish va ko'chirish me'yor talablari (A.M.Dyakin bo'yicha, 1990, qayta ishlangan)

9-jadval.

Sport maktablarining kurash bo'linmasiga bolalar va o'smirlarni saralash uchun testlar.

t/r	Ko'rsatkichlar	BOSQIHLAR													
		Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari						O'quv-mashg'ulot guruhlari							
		1-yil		2-yil		3-yil		1-yil		2-yil		3-yil		4-yil	
		qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda
	60 m.ga yugurish (s) 100 m(s)		10,8	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	8,8 15,5	15,0	14,5	14,2	13,9
	1000 m.ga yugurish (min.,s) 2000 m. (min, s) 3000 m. (min, s)		5,2	5,1	5,0	4,4	4,3	9,4	9,3	9,0	8,2 14,4	8,0 14,2	7,4	13,6	13,4
	Tennis koptog. tashlash (m) granata 700g. (m)		30	32	34	36	37	38	39	39	40 26	27	28	30	32
	Baland turnikda tortilish (marta)		3	4	5	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13
	Suzish 50m. (s)	-	qayd-siz	-	qayd-siz	-	qad-siz	60	58	56	53	55	50	50	

	Arqonga chiqish (4m) oyoq yordamida oyoq yordamisiz		16,0	15,0	14,8	14,4	14,0	13,6	13,2	13,0	12,6	12,4	12,0	11,6	11,0
	Yotib qo'llarni bukib-yozish (marta) 10 s. ichida (marta)		25	30	35	36	40	41	42	44	46	47,9	48,10	49,11	53,12
	10 s. ichida oyoqlarni va gavdani ko'tarish		2	3	4	5	6	8	9	10	11	11	12	12	13
	Bosh arafida yugurish 5 ta charga 5 ta o'nga (s)		2 qayd-siz	3 qayd-siz	4 qayd-siz	24,0	22,0	20,0	18,5	18,0	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0
0	Ko'priklar holatida to'ntarishlar (mar-ta) (s)10 marta (s)		3	4	6	44,0	42,0	39,0	36,0	33,0	30,0	29,0	27,0	26,0	24,0
1	Tik turishdan yotish holatiga o'tishda oyoqlarni orqaga tashlash 10s. ichida (marta)		-	5	6	7	8	9	9	10	10	11	11	12	13
2	Yotgan holatdan gavdani orqadan ushlab sherigini ko'tarish (marta)	-					6	9	10	10	11	11	12	12	13
3	Test manekenni (sherigini) tegirmon usulida egilib orqadan oshirib tashlash 10 ta tashlash (s) 15ta tashlash (s)		qayd-siz	45,0	40,0	35,0	30,0		56,0	54,0	53,0	52,0	51,0	50,0	48,0 49,0

10-Jadval davomi

/r	Ko'rsatkichlar	BOSQICHLAR											
		Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari						O'quv-mashg'ulot guruhlari					
		1-yil		2-yil		3-yil		1-yil		2-yil		3-yil	
		qab <ul style="list-style-type: none"> qilishda	ko'c hi-rishda	qab <ul style="list-style-type: none"> qilishda	ko'c hi-rishda	qab <ul style="list-style-type: none"> qilishda	ko'c hi-rishda	qab <ul style="list-style-type: none"> qilishda	ko'c hi-rishda	qab <ul style="list-style-type: none"> qilishda	ko'c hi-rishda	qab <ul style="list-style-type: none"> qilishda	ko'c hi-rishda
	30m.ga yugurish (s)	4,5	4,4	4,4	4,3	4,3	4,2	4,2	4,2	4,2	4,1	4,1	4,0
	300m.ga yugurish (min,s)	12,0	11,4	11,3	11,1	11,0	10,5	10,5	10,5	10,4	10,4	10,3	10,3
	Baland turnikda torti-lish (marta)	14	16	17	18	19	20	20	20	22	24	26	28
	50m.ga suzish (s)	50,0	49,0	49,0	49,0	48,0	48,0	48,0	48,0	48,0	47,0	47,0	47,0
	Oyoqlar yordamisiz 4m.li arqonga tirmashib chiqish	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,8	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
	Yotib, qo'llarni 10s. ich-ida bukib-yozish (marta)	13	14	15	16	17	18	18	18	19	20	21	22
	10s. ichida oyoqlar va gavadani ko'tarish (marta)	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20
	Orqada yotib, shtanga (o'z vaznidagi) bilan qullarni bukib,yozish (marta)	3	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13

	Bosh atrofida yugurish 5 marta charga 5-marta o'nga	15,0	14,5	14,3	14,1	14,0	13,8	13,8	13,8	13,6	13,4	13,4	13,2
0	Ko'rrik holatida 10 martato'nta rishlar (s)	24,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	18,0	18,0	17,0	16,0	16,0	15,0
1	10 s. ichida tik turishdan yotish holatiga o'tishda oyoqlarni orqaga tashlash (marta)	13	14	14	15	15	16	16	16	17	18	19	20
2	Yotgan holatdan gavdani orqadan ushlab sherigini ko'tarish (marta)	13	14	14	15	15	16	16	16	17	18	18	19
3	Test manekenini (sheri-gini) tegirmon usulida egilib orqadan oshirib tashlash 15-ta tashlash (s)	47,0	46,0	45,0	44,0	43,0	42,0	42,0	42,0	41,0	40,0	39,0	38,0

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

3.3 Yillik o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish.

Umumiy ko'rsatmalar.

Sambo kurashi bo'yicha musobaqalarda yuqori sport natijalariga erishish yil davomida tizimli ravishda maqsadga muvofiq ish olib borish orqali erishish mumkin. Sport taqvimini ish rejasini tuzish asosli hisoblanadi. Kurashchi murabbiy bilan birgalikda yil davomida qaysi musobaqalarda qatnashish niyatida ekanligini aniqlaydi; jamoaning manfaatlarini hisobga olgan holda har bir musobaqada kurashchi oldida turgan asosiy vazifalar; kurashchining ehtimoliy raqiblarini bilib, ma'lum bir musobaqada qatnashishi mumkin bo'lgan joy, shuningdek u kurashadigan vazn toifasi.

Shundan so'ng, yillik individual ish rejasi tuziladi. Ushbu reja tuzishda kurashchining o'qish va ishi, yilning turli oylarida qatnashishi mumkin bo'lgan mashg'ulotlar soni, musobaqadan oldin o'tkazilgan o'quv-mashg'ulot yig'inlari davomiyligi va soni hisobga olinadi.

Sambo kurashchilarining yil davomida tayyorgarligi uch davrga bo'linadi:

1. tayyorgarlik davri;
2. musobaqa davri;
3. o'tish davri.

Har bir davrning o'ziga xos maxsus vazifalari bor, ularni hal qilish uchun turli xil vosita va usullardan foydalaniladi. Har bir davrning davomiyligi va taqvim sanalari kurashchining sport formasini rivojlanishiga bog'liq. Shunday qilib, sport ustalari uchun tayyorgarlik davri davomiyligi boshlang'ichga qaraganda ancha qisqa, chunki sport ustalari yil davomida ko'plab musobaqalarda qatnashishlari kerak. O'quv davrlari bilan hal qilingan vazifalar sport ustalari va yangi boshlanuvchilar uchun ham bir xil emas. Yaxshi jismoniy tayyorgarlikka va etarlicha yuqori sport texnikasiga ega bo'lgan sport ustalari har bir davrda ko'proq maxsus mashg'ulotlar olib boradilar; yangi boshlanuvchilar ko'proq jismoniy tarbiya va kurash texnikasini o'zlashtirishga vaqt ajratishlari kerak.

Tayyorgarlik davridagi mashg'ulotlar.

So'nggi yillarda sport mashg'ulotlari sohasidagi tadqiqotlar va terma jamoalarning tajribasi shuni ko'rsatadiki, tayyorgarlik muddati kamida uch-to'rt oy bo'lishi kerak.

Sambo kurashi bo'yicha an'anaviy, asosiy, shaxsiy musobaqalar iyul - noyabr, mart va aprel oylarida jamoaviy chempionatlar bo'lib o'tadigan bo'lsa, yil davomida mashg'ulotlarning ikki sikli belgilanadi. Yilning birinchi yarmida tayyorgarlik davri ikki yarim oyni - yanvar, fevral va mart oyining yarmini qamrab oladi; ikkinchi yarim yillik sikl to'rt oylik tayyorgarlik davriga ega - apreldan

iyulgacha. Mavsumning barcha musobaqalari tugagandan so'ng, bir oy (dekabr) o'tish davri uchun ajratilgan.

Tayyorgarlik mashg'ulotlarida ishlash, birinchi navbatda, kurashchining jismoniy tayyorgarligini oshirish va organizmning funktsional imkoniyatlarini kengaytirishga, tik turgan va parter holatida kurashning yangi usullarini o'rganish va o'zlashtirishga, kurashchining sambo kurashi sohasidagi bilimlarini kengaytirishga va uning axloqiy va irodaviy fazilatlarini tarbiyalashga qaratilgan.

Tayyorgarlik davrida mashg'ulotlar to'garak (jamo) tarkibida kurash zalida ikki yoki uch marta va ochiq havoda bir yoki ikki marta o'tkaziladi va jismoniy tarbiya mashg'ulotlari (gimnastika, to'siqlardan o'tish, suzish va hokazo). birlikning bir qismi sifatida.

Kurash zalida mashg'ulotlarni o'tkazishda kurashchining asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan umumiy rivojlantiruvchi va maxsus jismoniy mashqlarga katta e'tibor beriladi. Ayniqsa, kurashchining kechikishiga ega bo'lgan jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun ko'plab mashqlar bajariladi.

Tayyorgarlik davrida asosiy e'tibor kurashchining texnik tayyorgarligini oshirishga, yangi texnika va kombinatsiyalarni o'rganishga, taktik tayyorgarlikni oshirishga qaratiladi.

Ta'lim va o'quv mashg'ulotlarining hajmi va intensivligi asta-sekin o'sib bormoqda, kurashchilar tomonidan o'zlari bajaradigan ertalabki jismoniy mashqlar paytida yugurishda yuqori tayyorgarlikka erishishga alohida e'tibor beriladi, bu esa kurashchiga gilamda chidamliligini oshirishga yordam beradi.

11-Jadval.

Ushbu ketma-ketlikda mashg'lotlarni o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Dushanba
Ertalab. O'quv-mashg'lot rejasiga muvofiq sport zalida mashg'ulotlar.
Kechqurun. Kurash texnikasini o'rganish va takomillashtirish va kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish. Mashg'ulot davomiyligi 2 - 2,5 soat. O'rtacha jismoniy yuklama.
Seshanba
Ochiq havodagi mashg'ulotlar, kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish (maxsus gimnastika, og'irlik va sherik bilan mashqlar, kros yoki va boshqalar). Mashg'ulot davomiyligi 1,5 - 2 soat. O'rtacha jismoniy yuklama.
Chorshanba
Umumiy jismoniy tayyorgarlik. (UJT)
Payshanba
Sport zalida mashg'ulotlar. Kurash texnikasi va taktikasini takomillashtirish. Murabbiyning ko'rsatmasi bo'yicha oquv- mashg'ulot kurashlari. Mashg'ulot

davomiyligi 2 - 2,5 soat. katta jismoniy yuklama.
Juma
Umumiy jismoniy tayyorgarlik. (UJT)
Shanba
Bug'li hammom, massaj.
Yakshanba
Bo'sh vaqt. O'quv-mashg'lot rejasi bo'yicha ommaviy musobaqalarda, sport o'yinlarida qatnashish.

Izox: III toifali sportchilar va yangi boshlanuvchilar haftada uch marta mashg'ulot o'tkazishadi, bu holda sambo kurashi mashg'ulotlari kunaro o'tkazilishi kerak.

Tayyorgarlik davrida gilam ustida mashg'ulotlarga kirishish noo'rin. Ushbu davrda kurashchining jismoniy tayyorgarligi uchun mustahkam poydevor qo'yish kerak, bu kelajakda yuqori ko'rsatkichlarga erishishga imkon beradi.

Tayyorgarlik davri boshida gilam ustida kurash odatda mashg'ulotga sarflangan vaqtning 30 foizidan ko'p bo'lmagan vaqtni oladi. Belashuvlar asosan o'quv xususiyatiga ega. Asosiy texnikani o'zlashtirish va takomillashtirish uchun kurashlarning bir qismi sherikning ozgina qarshiliklari bilan amalga oshiriladi. Kelajakda musobaqa vaqti yaqinlashganda mashg'ulotlarda qisqarishlar soni va ularning davomiyligi asta-sekin o'sib boradi. Sportchilar har xil raqiblar bilan haqiqiy kurashlarda kurash usullarini takomillashtiradilar. ,

Tayyorgarlik davrining oxiriga kelib, kurashchini mashg'ulotlarda bajariladigan katta hajmdagi ishlarga bosqichma-bosqich etkazish kerak. Bunga mashg'ulotlar davomiyligini, umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar sonini, shuningdek mashqlar orasidagi qolgan vaqtni kamaytirish orqali mashg'ulotlar zichligini oshirish orqali erishiladi.

Tayyorgarlik davrida katta va maksimal yuklarni bajarishga tayyorgarlik ko'rish, kurashchilar puxta tibbiy ko'rikdan o'tkaziladi, eski jarohat olganlar esa davolanadi. Tayyorgarlik davri tugashi bilan jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat standartlarini topshirish tashkil etiladi; bu eng jismoniy tayyor to'garak a'zolari o'rtasida musobaqa sifatida amalga oshiriladi.

Musobaqa davridagi mashg'ulotlar.

Tayyorgarlik va musobaqalashish davrida kurashchini tayyorlash vositalari va usullarida ma'lum chiziq yo'q va bu bo'linish ma'lum darajada shartli amalga oshiriladi. Biroq, yil davomida o'tkaziladigan mashg'ulotlarning aniq davriyligi ishni yaxshiroq tashkil etishga va kurashchini bo'lajak musobaqalarga yo'naltirishga yordam beradi.

Musobaqa davrining asosiy vazifasi asosiy musobaqalarga eng yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikka erishish va sportchini eng yuqori sport natijalariga erishish uchun psixologik jihatdan tayorlashdir.

Shunday qilib, eng yaxshi kurashchilar besh oy ichida 4-5 ta muhim musobaqalarda ishtirok etishlari kerak, ularning har birida 4 - 6 ta kurash o'tkazish kerak bo'ladi.

Bunday uzoq vaqt davomida jismoniy holatni saqlab qolish oson emas va ko'plab kurashchilar muvaffaqiyatsizlikka uchraydilar. Ko'pincha biz bunday hodisani kuzatganimizda: kurashchi musobaqalarda ajoyib tarzda qatnashadi va 20-25 kundan keyingi musobaqalarda uni umuman tanib bo'lmaydigan bo'lib qoladi va kuchsizroq raqiblariga yutqazadi. Bunday noto'g'ri hisob-kitoblar odatda musobaqalarga shoshilib tayyorgarlik ko'rish, yil davomida mashg'ulotlarni e'tiborsiz qoldirish, tayyorgarlik davrida jismoniy va texnik tayyorgarlikning etarli bazasini yaratmasdan yuklarni majburlash natijasida yuzaga keladi.

Musobaqa davrida mashg'ulotlarni to'g'ri rejalashtirish uchun kurashchining yaqinlashib kelayotgan musobaqalardagi haqiqiy imkoniyatlarini aniqlash va uning oldiga aniq vazifa qo'yish juda muhimdir. Binobarin, ushbu sportchilarni tayyorlash turli yo'llar bilan quriladi.

Musobaqa davrida, agar kurashchi o'quv-mashg'ulot yig'inida bo'lmasa, haftada mashg'ulotlarning umumiy soni ko'paymaydi, ammo mashg'ulotlar nisbati sezilarli darajada o'zgaradi. Mashg'ulotning asosiy yo'nalishi gilamda kurash bo'lib, ular kurashchi tanlagan usullarini sayqal beradi. Shu bilan birga, u yaqinlashib kelayotgan musobaqalarda asosiy raqiblarga qarshi usullar ishlatish, tashlash, kombinatsiyalarni ishlab chiqadi. Mashg'ulotlarning intensivligi sezilarli darajada oshadi va hajmi biroz pasayadi.

Musobaqa boshlanishidan taxminan 12 - 15 kun oldin nazorat musobaqalari amalga oshiriladi. Baholarni musobaqada bo'ladigan tarzda tashkil qilish tavsiya etiladi. Masalan, kuniga 3 - 4 ta kurash ketma-ket 2 - 3 kun, bellashuvlar o'rtasida 30 daqiqa dam olish, musobaqa Nizomini nazarda tutish.

Musobaqa davrida kurashchilar, qoida tariqasida o'quv-mashg'ulot yig'inlariga jalb etiladi, shu sababli astoydil mashq qilishlari mumkin.

12-Jadval.

O'quv yig'inlaridagi haftalik sikl sxemasi quyidagicha bo'lishi mumkin.

Dushanba
Tanlangan uslublar va kombinatsiyalarni takomillashtirish maqsadida zaldagi o'quv mashg'uloti. Kurashchini bo'lajak musobaqalarda asosiy raqiblar bilan uchrashuvga taktik tayyorgarlik. Mashg'ulot davomiyligi 2,5 - 3 soat. Jismoniy yuklama kichik.
Seshanba

Shuningdek. Jismoniy yuklama o'rtacha.
Chorshanba
Asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun ochiq havoda mashg'ulotlar (maxsus tayyorgarlik mashqlari, og'irlik bilan va sherik bilan mashq qilish, bir xil tezlikda 2 - 3 km ga o'tish yoki sport o'yinlari - basketbol, futbol). Masg'ulot davomiyligi 1,5 - 2 soat. Jismoniy yuklama o'rtacha.
Payshanba
Ertalab. Nazorat bellashuvlari: har xil sheriklar bilan har biri 6 daqiqadan 2 - 3 ta bellashuv
Oqshom. Gilamdagi nazorat bellashuvlari: har xil sheriklar bilan 10 daqiqa davomida 2 - bellashuv 30 - 40 daqiqa davomida. Jismoniy yuklama katta.
Juma
Ertalab. Nazorat bellashuvlari paytida aniqlangan kamchiliklarni to'g'irlash maqsadida o'quv mashg'ulotlari. Mashg'ulot davomiyligi 1 -1,5 soat. Jismoniy yuklama kichik.
Oqshom. Gilamdagi nazora bellashuvlari: 6 - 10 daqiqa davomida 2 - 3 ta bellashuv, 30 daqiqa davomida dam olish. Jismoniy yuklama kichik.
Shanba
Bug'li hammom. Nazariy dars.
Yakshanba
Bo'sh vaqt. Sayr qilish, suzish, voleybol, basketbol yoki futbol o'ynash.

Izox: Haftalik siklning ushbu sxemasi o'quv-mashg'ulot yig'inining o'ziga xos shartlariga va sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga qarab farq qilishi mumkin.

Sportchilarni musobaqa rejimiga odatlanib, ertalab va kechqurun haftasiga bir yoki ikki marta mashq qilish qat'iy tavsia etiladi.

Musobaqa boshlanishidan 3-4 kun oldin ish hajmi sezilarli darajada kamayadi va 1 - 2 kun davomida mashg'ulotlar to'xtaydi va kurashchilarga dam beriladi. Shu kunlarda ertalabki jismoniy mashqlarni bajarish va ko'proq ochiq havoda bo'lish kerak – istroxat bog'ida, baliq ovida, v.h.k. Biz musobaqalar haqida gapirishdan qochishingiz kerak, qiyin sinov oldidan asabiy kuch sarfini kamaytirish haqida g'amxo'rlik qilib, sambochilarni bo'lajak bellashuvdan chalg'itishga harakat qiling. Kundalik mashg'ulotlar yig'indagi kabi qolishi kerak.

Og'irlikni saqlash va vazni pasaytirish musobaqa boshlanishidan 10-12 kun oldin boshlanadi va kurashchining suyuqlik iste'molini cheklash va parhezga rioya qilish orqali erishiladi. Musobaqa arafasida bug'li hamomdan majburiy ravishda bir necha kilogramm vazn yo'qotish, ayniqsa yosh kurashchilar uchun zararli.

Musobaqa tugagandan so'ng kurashchiga 2 kundan 7 kungacha dam olish beriladi. Dam olishning davomiyligi kurashchining musobaqa davomida o'tkazishi kerak bo'lgan jismoniy faolligiga bog'liq. Musobaqadan bir kun o'tgach,

kurashchilar odatda bug'li hamomga borib o'zlarini massaj qilishadi. Musobaqadan so'ng dam olish paytida har kuni ertalab jismoniy mashqlar bajariladi.

Musobaqadan so'ng har bir kurashchining faoliyatini sinchkovlik bilan va xolisona tahlil qilish, kurash texnikasi va taktikasidagi asosiy kamchiliklarni, ushbu kamchiliklarning sabablarini va ularni kelajakda yo'q qilish choralarini aniqlash juda muhimdir.

O'tish davridagi mashg'ulotlar.

Ko'pincha, yilning so'nggi musobaqasini tugatgan kurashchi uzoq vaqt mashg'ulotni qanday qilib butunlay to'xtatganini kuzatish kerak. Bu to'g'ri emas. Bir yil davomida katta va intensiv mashg'ulot ishlaridan keying jismoniy yuklamani asta-sekin kamaytirish kerak, aks holda kurashchining tanasida jiddiy fiziologik kasalliklar paydo bo'lishi mumkin.

O'tish davri yil davomida olib boriladigan o'quv-tarbiyaviy ishlarning ajralmas qismi bo'lib, jismoniy yuklamani bosqichma-bosqich kamaytirishga, sportchiga faol dam olishni ta'minlashga qaratilgan bo'lib, bu yangi o'quv yilini yuqori asosda boshlashga imkon beradi. Yil davomida olti-sakkizta musobaqada qatnashgan kurashchilar uchun o'tish davri davomiyligi, agar kurashchi uzoqroq davolanishni talab qiladigan shikastlanishlarga ega bo'lmasa, odatda 30 dan 45 kungacha davom etadi.

O'tish davrida yukni iloji boricha diversifikatsiya qilish, ularni hissiy, qiziqarli va charchoqni keltirib chiqarmaslik uchun harakat qilish kerak. Sportchi va murabbiy yil davomida olib borgan ishlarini puxta o'ylab, baholashlari va kelasi yilda kurashchini yanada takomillashtirish yo'llarini belgilab berishlari kerak.

Ikki yillik sikl bilan, kurashchi bahor va kuzda muhim musobaqalarda qatnashishi kerak bo'lganida, bahorgi musobaqalardan keyingi o'tish davri rejalashtirilmaydi va kurashchiga qisqa muddatli dam olish beriladi, shundan so'ng ikkinchi yarim yillik siklning tayyorgarlik davri boshlanadi. Bunday holda, o'tish davri kuzgi musobaqa tugaganidan keyin o'quv yili tugaydi.

Shunday qilib, o'tish davri to'laqonli o'qitishning ajralmas qismi bo'lib, kelgusi yil yanada yaxshi natijalarga erishish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi.

Mustaxkamlash uchun savollar va torshiriqlar:

1. O'quv guruhlaridagi o'qish davomiyligi va ularning o'quvchilar bilan minimal to'ldirilishi qanday?
2. Sport maktablari uchun asosiy uslubiy qoidalar haqida garirib bering?
3. Sport maktablarida o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlarini tuzishning asosiy shakllari mazmunini ochib bering?
4. Sportchilar eng yaxshi natija ko'rsatadigan yosh chegaralarini aytib bering?

5. Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning eng qulay davrlarni aytib bering?
6. Ko'p yillik trenirovka jarayoni qaysi bosqichlarga bo'linadi?
7. Har bir bosqichda trenirovka jarayonini tuzishning asosiy vositalari va xususiyatlarini ochib bering?
8. Kurashchining ko'p yillik tayyorgarlik dasturi qanday tarkibdan iborat?
9. Guruhlarni to'ldirish va mashgu'lot jarayonini tashkil etish?
10. Sport maktablarining kurash bo'linmasiga bolalar va o'smirlarni saralash?
11. Yillik o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish?
12. Tayyorgarlik davridagi mashg'ulotlar?
13. Musobaqa davridagi mashg'ulotlar?
14. O'tish davridagi mashg'ulotlar?

Tavsiya etilgan adabiyotlar:

1. Абдиев А.Н. Борьба. Организация восстановительного тренировочного процесса в предсоревновательном этапе. - Монография, - Т, 1997, 128 с.
2. Программа и методическое пособие для учебно– тренировочных групп и групп спортивного совершенствования общеобразовательных школ – интернатов по футболу, ДЮСШ и СДЮШОР Республики Узбекистан. /Под ред. Р.А.Акрамова/. – Т.- 2001.
3. Типовые положения о детско-юношеской спортивной школе. -М., 1977.
4. Программы по видам борьбы для спортивных школ. -М., 1990.
5. Малинин А.Б. Организация и управление деятельностью спортивных школ. -М., 1984.
6. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. -М., 1983.
7. Основы управления подготовкой юных борцов. Под.ред..Набатниковой М.Я - М., 1982.
8. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.
9. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. Москва, издат. РГАФК, 1996. - 106 с.
10. Чумаков Е.М., общ. ред. 100 уроков борьбы самбо. - Издание. 3-е исправл. дополн. Москва, Физкультура и спорт, 1988. - 304 с.

IV- MODUL. SAMBO KURASHI BO'YICHA MUSOBAQALARNI TASHKIL ETISH VA HAKAMLIK

UMUMIY NIZOM

Sportning har qanday turi, shu jumladan sambo kurashi bilan shug'ullangan har bir yosh sportchi sport toifasini olishni, sport ustasi bo'lishni va xalqaro musobaqalarda katta yutuqlarga erishishni orzu qiladi. Va bu juda tabiiy. Sportning jozibali kuchi avvalambor, yosh sportchining oldiga rivojlanish uchun cheksiz yo'llarni ko'rganligidadir.

Ammo agar suzish, o'q otish, yengil atletika bo'yicha sportchi o'z mahoratining o'sishini metr, santimetr, kilogramm, soniyada ko'rsatilgan

natijalarga qarab baholasa, kurashda mahoratni baholash faqat musobaqa hakamlariga beriladi va bu baholashda hakamlar muhim rol o'ynaydi.

Malakali va xolisona hakamlik bilan yaxshi tashkil etilgan musobaqalar yosh sportchi uchun eng yaxshi maktab bo'lib xizmat qiladi, u erda u kurash davomida kurash bo'yicha tajriba to'playdi, uni eng qizg'in tayyorgarlik bilan ham almashtirib bo'lmaydi. U murabbiy rahbarligida o'rgangan texnikasi qanchalik samarali ekanligini, yaxshi kurashchiga aylanish uchun kuchi, tezligi va chidamliligi borligini tekshiradi. Agar yosh sambochi kurashda yutqazib, sovrinli o'rinni egallamasa ham, bu uni sevimli sport turidan chetlashtirmaydi, balki uni yanada qattiqroq mashq qilishga majbur qiladi.

Ammo yomon tayyorlangan va uyushtirilgan musobaqalarda, malakasiz, hatto undan ham ko'proq xolisona hakamlik qilgan kurashchilarda qancha g'azab va umidsizlik bor! Ko'pgina yosh sportchilar mashg'ulotlarga bo'lgan ishtiyoqlarini yo'qotadilar, ba'zan esa umuman sport bilan shug'ullanadilar.

Shuning uchun musobaqalarni tashkil etish va ularga hakamlik qilish masalalari sport bellashuvlarida etakchi o'rinni egallashi kerak.

4.1 Spotda bellashuvning ahamiyati .

Sport turlari bo'yicha musobaqa o'tkazish – o'quv mashg'ulot jarayonining ajralmas qismidir. Zero aynan musobaqa sportchining bellashuvlarga qanchalik tayyorlanganligini tekshiruvchi asosiy vosita hisoblanadi. Musobaqalar muayyan davrda o'tkazilgan o'quv faoliyatiga to'g'ri va halol yakun yasashda katta faoliyat ko'rsatadi, musobaqa qatnashchilarining ahloq-matонат bobida qanchalik chiniqqanligini tekshiruvchi samarali vosita bo'lib xizmat qiladi va ularda hamjihatlik, uyushqoqlik va intizomlilik xislatlarini rivojlantirishga, shuningdek sabot va matонатni chiniqtirishga yordam beradi. U yoki bu tashkilot a'zolarining musobaqalarda ko'rsatgan yutuqlariga qarab, o'quv-mashq jarayonining bo'lg'usi yo'nalishi aniqlanadi, o'quv-mashq ishlari metodikasiga kuzatishlar kiritiladi va hokazo.

Bundan tashqari musobaqalar oshkora tashviqotning eng ishonchli vositasi bo'lishi mumkin. Yaxshi yushtirilgan va tantanali ravishda o'tkazilgan musobaqalar, uning ishtirokchilari va tomoshabinlar xotirasida uzoq vaqt saqlanib qoladi, shu bilan birga ko'p sonli yoshlar ommasini sport dargohiga jalb qilishda ijobiy rol o'ynaydi.

O'zbekiston Respublikasida sport musobaqalari tizimi o'z an'alariga ega. Bizda sport bellashuvlari o'zaro muqobillikka amal qilingan holda reja bilan va muntazam ravishda o'tkaziladi. Musobaqalarning turi ularning maqsadi, shakli, ko'lami va xarakteri bilan ifodalanadi:

1. Musobaqalar o'z maqsadi va yo'nalishiga qarab quyidagi ko'rinishlarga ega:

- o'qish – ma'lum bir davrda olib borilgan o'quv-mashq mashg'ulotlariga yakun yasaydi;
- saralash – bundan keyingi yanada kuchliroq musobaqalarda qatnashadigan nomzodlarni aniqlaydi;
- birinchilik – eng kuchli sportchilarni, eng yaxshi jamoalar va sport jamoalarini kashf g'iladi;
- match uchrashuvlari – ayrim jamoa va jamoalar o'rtasida tajriba almashishga xizmat qiladi;
- yengillashtirilgan dastur bo'yicha, me'yoriy talablar bo'yicha ommaviy musobaqalar – sportning u yoki bu turini targ'ib qiladi;
- sovrin o'yinlari (eng kuchlilar uchrashuvi: bunda g'oliblar sovrin bilan taqdirlanadi);
- spartakiadalar (yakunlovchi kompleks musobaqalar).

2. Musobaqalarning sinov shakllari quyidagicha bo'lishi mumkin:

- shaxsiy birinchilik (eng yaxshi sportchi aniqlanadi);
- jamoalar birinchiligi (eng yaxshi jamoa aniqlanadi);
- shaxs – jamoa birinchiligi.

3. Ko'lam bo'yicha musobaqalar shunday farq qilinadi:

- tuman, shahar musobaqalari;
- shahar musobaqalari;
- viloyat musobaqalari;
- respublika musobaqalari;
- mintaqa musobaqalari;
- mustaqil davlatlar hamdo'stligi bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar va h.k;

4. Musobaqalarning vakolat bo'yicha turlari:

- hududiy musobaqalar;
- korxonalararo musobaqalar;

5. Musobaqalar xarakter jihatidan shunday tasnif qilinadi:

- yopiq va ochiq musobaqalar (tayyorgarlik darajasi musobaqa dasturi talabiga mos kelgan har qanday sportchi bunday musobaqalarda qatnashishi mumkin);
- tasnif qilingan (butun mamlakat bo'yicha yagona sport tasnifining barcha talablariga to'la amal qilish) va g'ayri tasnif musobaqalar;
- sirtqi musobaqalar;
- «qog'ozdagi» musobaqalar (oldindan ma'lum bo'lmagan dastur bo'yicha o'tkaziladi);
- konkurslar (maxsus ko'p turda bellashuv bo'yicha o'tkaziladigan musobaqa);
- namunali musobaqalar (bunda eng iste'dodli sportchilar o'zlari shug'ullanadigan sport turlarini tashviq va targ'ib qiladilar);

Har qanday musobaqa oldiga bir qator vazifalar qo'yiladi. Masalan, maktab birinchiligi uchun o'tkaziladigan musobaqada ayni chog'da sportning biron turi bo'yicha umumiy xulosa chiqarish, eng kuchli sportchilarni aniqlash va tuman birinchiligi uchun o'tkaziladigan musobaqada qatnashuvchi terma jamoa tarkibini belgilash mumkin.

Musobaqaga tayyorlanish ikkita muhim bosqich bo'yicha amalga oshiriladi: nizam tuzish va musobaqa o'tkazish rejasini ishlab chiqish.

Nizom –bu musobaqa o'tkazuvchi tashkilot tomonidan tasdiqlanuvchi hujjat bo'lib, musobaqa qatnashchilari va rahbar shaxslarning butun tayyorgarlik faoliyati shu nizam asosida rejalashtiriladi. Bu nizam musobaqa taqvimiga rioya qilingan holda tuzilib, musobaqaga qatnashuvi jamoalarga musobaqa boshlanishidan uch oy oldin yuboriladi.

Nizomda quyidagilar qayd etiladi:

1. musobaqaning nima maqsadda o'tkazilishi va vazifalari;
2. musobaqaning qayerda va qachon o'tkazilishi;
3. musobaqa rahbariyati;
4. musobaqa dasturi;
5. sportchilarning yosh va jins yuzasidan cheklanishi, jamoalarning miqdoriy tarkibi;
6. sportchilarni musobaqaga kiritish va g'oliblarni aniqlash (sinovga qatnashuvchilar soni, sinov shartlari, musobaqaga qatnashish haqida dastlabki va oxirgi istaknoma yuborish muddati).
7. g'oliblarni mukofotlash.

Bo'lg'usi musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish ishlariga, ularning qanday ko'lamda bo'lishidan qat'iy nazar, musobaqa boshlanishidan ancha oldin kirishish lozim bo'ladi.

Dastavval musobaqalar o'tkaziladigan joy, ularning muddati, ko'lami aniqlanadi va ularni o'tkazish haqida nizam, shuningdek, sport qo'mitasi tavsiyasiga binoan bosh hakamlar hay'ati (yoki bosh hakam) tasdiqlanadi, musobaqaga tayyorgarlik ko'rish va uni o'tkazish rejasini ishlab chiqiladi.

Bo'lg'usi musobaqalarning qancha vaqt davom etishini aniqlash uchun dasturning hajmi va mazmunini, musobaqa qatnashuvchilarining, hakamlarning tahminiy miqdorini, bu vazifalarni bajarishda sport bazasining nimalarga qodir ekanligini hisobga olish kerak bo'ladi. Musobaqalarning muvaffaqiyatli o'tishi ko'p jihatdan musobaqa joyini tanlash va uni shay qilishga bog'liq. Sport bazasining qudrati (uning bajaruvchilik imkoniyati) musobaqa muddatini va uni o'tkazish jadvalini ifodalovchi eng muhim omillardan biridir. Masalan, maktabda ommaviy musobaqa o'tkazish uchun majlislar zali, yo'laklar va sinflardan foydalanish mumkin.

Bundan tashqari, sport aslaha va anjomlarini to'g'ri joylashtirish, musobaqa qatnashchilari, tomoshabinlar va musobaqa xizmatchilarini to'g'ri tanlash haqida puxta o'ylab ko'rish lozim bo'ladi. Musobaqaga qatnashadigan jamoalar, agar musobaqa jadvalini o'z vaqtida qo'llariga olsalar, tayyorlik mashqlarini ham puxta, ham muvaffaqiyatli o'tkazishlari muqarrar.

Bosh hakamlar hay'ati bilan tashkiliy qo'mita musobaqaga tayyorgarlik ishlarining navbatdagi bosqichini amalga oshirishga kirishar ekanlar, musobaqa nizomini o'rganadilar, musobaqaga qatnashish haqidagi dastlabki istaknomalar bilan tanishadilar, musobaqa uchun ajratilgan joylarni ko'zdan kechiradilar. Bunday tekshiruv paytida yordamchi xonalar (kiyimxona, yechinish xonasi, kotibiyat uchun ajratilgan xona, musobaqa oldidan razminka qilish joylari) yetarli miqdorda bo'lishi shartligini unutmaslik, aslaha, uskuna va anjomlarning, yoritish vositalari, radio apparatlar, texnika apparatlarining soni va sifatini ko'zdan kechirish, musobaqa joylarini (masalan, sport anjomlari qo'yiladigan joy qanday aniqlashni, hakamlar, tomoshabinlar, musobaqa qatnashchilari, tibbiyot xodimlari, axborotchi hakam va boshqalarga qanday joy ajratishni puxta o'ylash kerak bo'ladi.

Hakamlar hay'ati yana quyidagi vazifalarni bajarishi shart:

1. musobaqa komendantini tasdiqlash (u musobaqa uchun ajratilgan joylarning benuqsonligi va sport uskunalarining yangiligini, shuningdek, texnika xizmatlarini nazorat qiladi);
2. jamoalar tarkibini aniqlash;
3. qur'a tashlashni uyushtirish va o'tkazish;
4. hakamlar tarkibini aniqlash;
5. axborot berish uchun zaruriy hujjatlar, qarorlar, jadvallarni hozirlash.

Va nihoyat, tayyorgarlikning oxirgi bosqichida, ya'ni bevosita musobaqa boshlanishi arafasida musobaqaga qatnashuvchi jamoalarning vakillari bilan majlis o'tkaziladi. Anjom-aslahalarning, uskunalarining mashq paytida pand bermasligi tekshiriladi, sportchilar esa mashq o'tkaziladigan joylar va sport uskunalarini sinab ko'radilar, yana hakamlar hay'ati bilan tanishish o'tkaziladi, hakamlar faoliyati texnikasi yuzasidan tushuntirish mashg'uloti olib boriladi, musobaqa jadvali va tartibi haqida ma'lumot beriladi. Ayni paytda musobaqa qatnashchilarining saf tortish joyi, ularning musobaqagohga chiqish yo'li, qanday tarkibda va qanday formada chiqishlari, shuningdek musobaqaning ochilish va yopilish an'analari, g'oliblarni mukofotlash tartibi va hokazo vazifalarni nihoyatda aniq belgilash lozim bo'ladi.

Jamoalarning majlisda qatnashuvchi vakillari uchun papkalar tayyorlab, ularning ichiga chiptalar, dastur, eslatma, musobaqa o'tkazish jadvali, shuningdek yozish uchun oq qog'oz va boshqa kerakli narsalar solib qo'yish lozim bo'ladi.

4.2 Hakamlar haya'ti.

Hakamlar hay'ati tegishli sport qo'mitasi tomonidan tayinlanadi. Hakamlar hay'ati tarkibiga quyidagilar kiradi: bosh hakam, uning o'rinbosarlari, har bir

gilamda bosh kotib va kotiblar, gilamdagi hakam va yon hakamlar, vaqtni belgilovchi hakam va shifokor.

Hakamlarning vazifalari har qanday musobaqani o'tkazishda qonun bo'lgan musobaqa Nizomida etarlicha batafsil bayon etilgan. Musobaqalarni tashkil etish va o'tkazishda etarli tajribaga ega bo'lmagan hakamlarga uslubiy yordam ko'rsatish maqsadida musobaqalarni tashkil etish va ularni hakamlik qilish bilan bog'liq ba'zi masalalarni ko'rib chiqamiz.

Bosh hakam va uning o'rinbosarlari.

Sambo kurashida eng tajribali va malakali hakam bosh hakam etib tayinlandi. U nafaqat musobaqaning tashkilotchisi va etakchisi, balki sportchilar va boshqa hakamlarning tarbiyachisidir. Bosh hakam Nizom tomonidan berilgan barcha huquqlardan ularni buzishga qaratilgan eng kichik urinishlarni, shuningdek ishtirokchilar va hakamlarning musobaqalarda insofsizlik va sportga xos bo'lmagan xatti-harakatlarni bartaraf etish uchun tayinlanadi.

Musobaqaga tayyorgarlik ko'rayotganda bosh hakam musobaqalarni o'tkazish to'g'risidagi Nizomni sinchkovlik bilan o'rganadi, ishtirokchilarni qabul qilish, joylashtirish va ovqatlanish bilan bog'liq barcha masalalarni aniqlaydi va muvofiqlashtiradi.

Musobaqa arafasida bosh hakam hakamlarga ko'rsatma beradi, unda u Nizom bo'yicha bilimlarini tekshiradi va alohida paragraflar va punktlarni tushuntiradi, barcha hakamlar tomonidan ularni bir xil tushunchaga erishadi. Shu bilan birga, hakamlar tomonidan egalik huquqlarini bir xil baholashga alohida e'tibor qaratadi. Agar kerak bo'lsa, hakamlar seminari musobaqa boshlanishidan bir necha kun oldin o'tkazilishi mumkin.

Bosh hakam hakamlar va jamoalar vakillari bilan uchrashuv o'tkazadi, unda musobaqalarni tashkil etish va ularga hakamlik qilish bo'yicha ko'rsatmalar beradi, shuningdek yuzaga kelgan boshqa masalalarni hal qiladi. Uchrashuvda hakamlarning formasi bo'yicha ko'rsatmalar berilib, hakamlarni gilamlarga birlashtirilgan va hakamlar brigadasi ishtirokchilarni taroziga tortish uchun tayinlaydi.

Musobaqalar bitta gilamda o'tkazilganda, bosh hakam barcha hakamlarning ishini shaxsan nazorat qilish imkoniyatiga ega. Bellashuvlar bir nechta gilamda bo'lganda, u buni o'z o'rinbosarlariga topshiradi va ularning ishlariga rahbarlik qiladi. Bosh hakam o'rinbosarlarning ishiga hakamlar o'rtasida keskin kelishmovchiliklar bo'lgan taqdirda, faqat alohida hollarda aralashadi.

Agar musobaqa o'tkaziladigan joy Nizom talablariga javob bermasa yoki yaroqsiz holga kelib qolgan bo'lsa, ishtirokchini yoki hakamni musobaqadan chetlashtira olsa va norozilik namoyishlari bo'yicha yakuniy qarorni qabul qilsa, bosh hakam musobaqani bekor qilish yoki keyinga qoldirishga haqlidir.

Gilamdagi hakam.

Gilamdagi hakam bellashuvning borishini nazorat qiladi, uning hushtagi bilan kurashchilar bellashuvni boshlashadi va har-hil holatdan qat'i nazar, kurashni to'xtatishi mumkin. Gilamdagi hakam bellashuvni Nizomga muvofiq ravishda o'tkazilishini ta'minlaydi. Bellashuvning xarakteri ko'p jihatdan uning bellashuvni qanchalik mohirlik va qat'iyat bilan boshqarishiga bog'liq. Hakamning sust harakatlari yoki uning e'tiborsizligi kurashchilardan birining kurashdan qochishiga, taqiqlangan usullardan foydalanishga, bellashuv paytida sportga xos bo'lmagan xatti-harakatlarga olib kelishi mumkin. Boshqa tomondan asossiz hushtaklar bellashuvchilarni chalg'itadi, ularning tashabbuslarini bog'laydi va bellashuvning borishini buzishi mumkin.

Gilamgagi hakamining mahorati shundaki, odatdagi bellashuv paytida u "gilamda ko'rinmasligi kerak". Ammo, qoidalar buzilishi bilanoq, hakamning hushtagi eshilib, aybdorlar jazolanadi.

Bellashuv paytida hakam shunday holatni tutsinki, unda ikkala kurashchini bir vaqtning o'zida kuzata olsin (**126-rasm**). Agar kurashchilar gilamning chetiga o'tsa, hakam tashlash gilamda yoki gilam chizig'idan tashqarida sodir bo'lganligini aniq ko'rsi



126-rasm. Bellashuv paytidagi hakamning holati.



127-rasm. Hakamning parterdagi kuzatish holati.

Parter holatida kurashayotganda, kurashchilarning harakatchanligi ancha kam bo'lsa, hakam kurashcilarga yaqinroq bo'ladi. Og'riqli ushlab turishda ehtiyot bo'lish juda muhimdir. Bu erda diqqat bilan kuzatib borish va qo'lga olishning to'g'ri va texnik bajarilganligini yaxshi ko'rish kerak; ba'zan buning uchun siz tiz cho'kishingiz yoki gilamga yotishingiz mumkin bo'ladi (**127-rasm**).

Yon hakam bellashuvni to'xtatishni talab qilib, qo'lini ko'targan paytlar ham bor, ammo gilamdagi hakam uni to'xtatish uchun hech qanday sabab ko'rmayapti.

Bunday holda, bellashuvni to'xtatmasdan, kurashchilarni kuzatishni davom ettirib, yon hakamga yaqinlashish va u nimani ko'rsatmoqchi ekanligini aniqlash kerak.

Agar kurashchilardan biri jarohat olgan bo'lsa, gilamdagi hakam bellashuvni to'xtatadi va jabrlanuvchini shifokorga kuzatib boradi; shifokor va bosh hakam o'rinbosari bilan birgalikda u bellashuvni davom ettirish to'g'risida qaror qabul qiladi.

Agar gilamdagi hakam kurashchilardan birini ogohlantirishga qaror qilsa, u yon hakamlar bilan maslahatlashadi va agar ulardan kamida bittasi uni qo'llab-quvvatlasa, bellashuvni to'xtatadi, aybdor kurashchining qo'lidan ushlab, qaysi qoidabuzarlik uchun ogohlantirish berilganligini e'lon qiladi. Masalan: "Toshevga gilamni ataylab tark etganligi uchun birinchi ogohlantirish beriladi" (128-rasm).



128-rasm. Kurashchiga ogohlantirish e'lon qilinayapti.



129-rasm. Gilamda sof g'alabaga erishganlikni yon hakamlarga e'lon qilish.

Bellashuv paytida kurashchi tashlashni amalga oshirganda, u gilamdagi hakamining fikriga ko'ra, aniq g'alaba deb baholanishi mumkin, u bellashuvni to'xtatmasdan signal beradi (qo'lini ko'taradi). Ushbu signalda yon hakamlar darhol unga o'zlarining fikrlarini bildiradilar. Va agar ulardan kamida bittasi uni qo'llab-quvvatlasa, gilamdagi hakam hushtagini chaladi va bellashuvni to'xtatadi (129-rasm).

Uchrashuv tugagandan so'ng, gilamchada hakam ikkala kurashchini gilamning o'rtasiga taklif qiladi va bosh hakam o'rinbosari bellashuv natijasini e'lon qilganidan keyin g'olibning qo'lini ko'taradi (**130-rasm**).



130-rasm. G'olibni e'lon qilish.

Yon hakamlar.

Har bir baxsda gilamdagi hakamdan tashqari ikkala yon hakam ham ishtirok etadi. Ushbu hakamlar uchligi kurashchilarning har bir texnikasi va harakatini baholashda hal qiluvchi so'zga ega. Uchala hakam kurashchini ogohlantirish va diskvalifikatsiya qilish to'g'risida qaror qabul qiladi, shuning uchun har bir hakam kurash texnikasi va taktikasini yaxshi bilishi va musobaqa qoidalarini to'g'ri talqin qilishi kerak.

Amalga oshirilish sifatiga qarab, tashlash aniq g'alaba sifatida, ochko yoki yarim ochko sifatida baholanishi yoki "faol" deb baholanishi mumkin. Tugatish tugagandan so'ng, hakam zudlik bilan ushlab turishni baholaganligi to'g'risida signal beradi va ushlab turishni amalga oshirgan kurashchining belbog'i rangiga bo'yalgan diskni ko'taradi.

Raqib usulini o'tkazgan kurashchidan yiqilmasdan yon tomoniga uloqtirganligi yoki usulni o'tkazayotgan kurashchining yiqilib tushgan raqibni butun orqa yoki "ko'prikka" tashlaganligi uchun ball beriladi. Tashlash yaxshi bajarilganda hakamlar bahosidagi farqlar juda kam uchraydi. Yiqilish paytida tashlangan kurashchi mag'lubiyatdan qochib qutulmoqchi bo'lganida, ushlab turishni baholashda ko'pincha farqlar mavjud. Bu erda Qoidalar quyidagicha: agar kurashchi yon tomoniga yiqilsa, keyin to'xtamasdan, "tezlikda", butun orqasiga o'girilsa yoki "ko'prikda" tursa, uni orqasiga tashlangan deb hisoblanadi. Bunday holda, ag;darilish bir elkadan ikkinchisiga yoki elka yon tomondan dumg'azagacha va aksincha bo'lishi mumkin.

Gilamda raqib tanasini 20 soniya ushlab turishi uchun ham ball beriladi. To'satdan ushlab turish, raqib ikkala yelkasida yoki "ko'prikda" holatida bo'lganida va kurashchi tanasini raqibining tanasiga bosgan paytdan boshlab boshlanadi. Ushlab turish, ushlab turilgan kurashchining yon tomoniga orqa tomondan to'g'ri

chiziqdan kattaroq burchakka o'girilguncha (131-rasm) yoki gilam chizig'ida bo'lguncha yoki raqibini tanasidan butunlay siqib chiqarguncha (132-rasm) hisoblanadi.



131-rasm. Raqib old tomoniga o'girilganda shlab turish hisoblanmaydi.



132-rasm. raqibini tanasidan siqib chiqarguncha ushlab turish hisoblanmaydi.

Yarim ochko usulni amalga oshirgan kurashchining yiqilishi bilan yon tomonga tashlash uchun, usulni o'tkazgan kurashchining oyoqlarida turishi uchun dumba yoki tananing biron bir joyiga tashlash uchun (133-rasm), shuningdek davom etgan tugallanmagan ushlab turish uchun beriladi. 10 dan 19 soniya va raqibga e'lon qilingan har bir ogohlantirish uchun.

Shuni yodda tutish kerakki, bitta kurash davomida ushlab turganda, kurashchi birdan ortiq ochko ololmaydi. Shuning uchun, agar u tugallanmagan ushlab turish uchun yarim ochkoga ega bo'lsa va keyin usulni to'liq bajarsa, unga bitta ball beriladi va 1/2 ballning yarmi bekor qilinadi.

Faollik uchun hakamlar tomonidan ochko yoki yarim ochko sifatida baholana olmaydigan tashlashlar uchun, shuningdek 10 soniyadan kam davom etgan ushlab turish uchun (bellashuv davomida bir marta) beriladi. Rarter holatida kurashda biron bir raqibning ag'darilishi uchun ball berilmaydi.

Ba'zida shunday bo'ladi, hakamlar kurashchilarning qaysi biriga ushlab turish uchun ball berilishi kerakligini aniqlashga qiynalishadi. Bu, ayniqsa, oyoq atrofiga otish paytida va qarshi harakatlarni amalga oshirishda tez-tez sodir bo'ladi. Keyin uchta hakam bosh hakam o'rinbosari yonida to'planib, kurashchilarning harakatlarini muhokama qiladilar, shundan so'ng ular yakuniy qarorni qabul qiladilar.

Kurashchilarning holatini yaxshiroq ko'rish uchun yon hakam bellashuvni kuzatishi eng qulay bo'lgan joyni egallashi kerak.

Agar yon hakam bellashuvni to'xtatish zarur deb hisoblasa, u gilamdagi hakamga signal beradi va agar kerak bo'lsa, unga yaqinlashib, kurash qoidalarini

buzganligini yoki kurashchining kiyimidagi tartibsizlikni yoki boshqa sabablarga ko'ra kurashni to'xtatish zarurligini ko'rsatib beradi.

Bosh kotib.

Bosh kotib barcha musobaqa hujjatlarining to'g'ri va aniq bajarilishi uchun musobaqa Nizomi va qoidalariga qat'iy ravishda javob beradi, bosh hakamning buyruqlari va qarorlarini tuzadi va har bir gilamda kotiblar ishini nazorat qiladi.

Musobaqaga tayyorgarlik ko'rish uchun bosh kotib Nizomni, ayniqsa, ishtirokchilar va jamoalarga qo'yiladigan talablarni, individual va jamoaviy chempionatni aniqlash va ishtirokchilarni taqdirlash tartibini ko'rsatadigan bandlarni diqqat bilan o'rganadi. Agar ushbu bandlarda noaniqliklar mavjud bo'lsa yoki ularni har xil talqin qilish mumkin bo'lsa, bosh kotib vakillar va sudyalarni yig'ilishida tegishli tushuntirishlarni tayyorlaydi va kiritadi.

Bosh kotib hakamlarga kerakli materiallarni oldindan oladi: taroziga tortish bayonnomalari shakllari, musobaqa bayonnomalari, shuningdek kerakli ish yuritish materiallari. Musobaqalarda qatnashish uchun arizalarni qabul qilish va ularni to'ldirish to'g'riligini tekshirish uchun bosh kotib javobgardir.

Musobaqa davomida bosh kotib o'tgan bahslarning natijalari, individual va jamoaviy chempionlik uchun kurashning borishi to'g'risida ma'lumot beradi. Ishtirokchi kasalligi sababli yoki boshqa biron sababga ko'ra musobaqani tark etgan hollarda, u musobaqa bayonnomalariga kerakli o'zgartirishlarni kiritadi va hakamlarga bu haqda xabar beradi.

Bosh kotib musobaqa natijalari bo'yicha barcha rasmiy materiallarni, shuningdek g'oliblarni taqdirlash uchun sovg'alar, sertifikatlar va ma'lumotnomalarni va kurashchilarga musobaqada qo'lga kiritilgan g'alabalar to'g'risida ma'lumot tayyorlaydi.

4.3 Sambo musobaqa turlari.

Sambo kurashi musobaqalari quyidagilar turlarga bo'linadi:

1. g'olibni va ishtirokchilar egallagan o'rinlarni aniqlashga qaratilgan shaxsiy;
2. eng yaxshi sport jamoasini aniqlash, shuningdek ushbu musobaqalarda qatnashadigan qolgan jamoalarning o'rinlarini aniqlash maqsadida jamoaviy;
3. musobaqa ishtirokchilarining individual va jamoaviy natijalarini bir vaqtning o'zida aniqlash maqsadini ko'zlagan shaxsiy jamoaviy.

Musobaqalarni tashkil etishning asosiy shakli bu tuman, viloyat, va Respublika chempionatlari bo'lib, chempionat g'oliblariga chempionlik unvoni beriladi, bu navbatdagi doimiy chempionatgacha o'zlarida qoladi. Chempionat ishtirokchilariga yoshi, darajasi va boshqa talablar musobaqalar reglamentida belgilanadi.

Rasmiy chempionatlar bilan bir qatorda o'ртоqlik va tasniflash musobaqalari (ochiq gilamchalar) ham keng tarqalgan. Ularni o'tkazishdan asosiy maqsad sambistlarning texnik va taktik mahoratini mustahkamlash, musobaqalarda qatnashish tajribasini to'plashdan iboratdir.

Musobaqa xarakteri, ularni o'tkazish uslubi, musobaqa ishtirokchilari va jamoalarga qo'yiladigan talablar, musobaqa vaqti va joyi tegishli sport qo'mitasi tomonidan belgilanadi, musobaqa to'g'risidagi Nizomda qayd etiladi va tasdiqlanadi.

4.4 MUSOBAQALARGA TAYYORGARLIK KO'RISH.

Umumiy ko'rsatmalar.

Har qanday musobaqaning muvaffaqiyati birinchi navbatda puxta, chuqur o'ylangan tayyorgarlikka bog'liq.

Musobaqa tashkilotchilari oldindan musobaqalar to'g'risidagi Nizomni ishlab chiqishlari va ularni ishtirokchilarga etkazishlari, musobaqalar o'tkaziladigan joylarni, kerakli inventarlar va jihozlarni tayyorlashlari, hakamlar hay'atini tayinlashlari, musobaqa g'oliblari uchun diplomlar, sovg'alar va sertifikatlar tayyorlashlari shart.

Katta musobaqalarni o'tkazishda tashkiliy qo'mita tashkil etiladi, u musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish, ishtirokchilar va hakamlarni qabul qilish, joylashtirish va ovqatlanish bilan bog'liq barcha masalalarni hal qiladi, sovg'alar va sertifikatlar sotib olishni, tibbiy yordamni ta'minlaydi va targ'ibot tadbirlarini tashkil etadi.

Musobaqa to'g'risidagi Nizom quyidagilarni belgilaydi:

1. musobaqaning maqsad va vazifalari;
2. musobaqa o'tkaziladigan joy va vaqt;
3. rahbarlik boshqarish (kim tashkil qiladi va kim o'tkazadi);
4. jamoalar va musobaqa ishtirokchilarining tarkibiga qo'yiladigan talablar;
5. musobaqa dasturi va shartlari;
6. g'oliblarni aniqlash tartibi (individual va jamoaviy chempionat);
7. mukofotlash;
8. arizalar (ariza va topshirish muddati).

Reglamentning har bir bandi puxta tuzilgan bo'lishi va har xil talqinlarga yo'l qo'ymasligi kerak. Zarur bo'lganda, alohida narsalar Nizom talablarini aniqlaydigan misollar bilan tasvirlangan bo'lishi kerak.

MUSOBAQA DASTURINI TUZISH.

Yaxshi o'ylangan musobaqa dasturi musobaqani aniq va tartibli o'tkazishga imkon beradi. Har bir ishtirokchi kuniga necha bellashuv va qaysi raqiblar bilan

bo'lishini oldindan biladi; bu unga o'z kuchlarini oqilona taqsimlash va har bir bellashuvga moslashishga imkon beradi.

Dasturni tuzayotganda musobaqa kunlari barcha bellashuvlarni teng ravishda taqsimlashga intilish kerak, har bir kurashchi taxminan bir xil miqdordagi bellashuv o'tkazishi kerak va ular orasida etarlicha dam olish kerak.

Keling, bir misolni ko'rib chiqaylik, birinchilik uchun musobaqalar dasturini tuzish kerak bo'ladi.

Musobaqa uchun siz ikki kundan foydalanishingiz mumkin - shanba va yakshanba. Sport zalidagi gilam bitta. Ishtirokchilarning umumiy soni 82 kishini tashkil qiladi. Ular quyidagicha vazn toifalariga bo'lingan:

- 58 kg gacha - 8 kishi (4 kishidan iborat 2 ta kichik guruh);
- 62 kg gacha - 12 kishi (har biri 3 kishidan iborat 4 ta kichik guruh);
- 66 kg gacha - 12 kishi (3 kishidan iborat 4 ta kichik guruh);
- 70 kg gacha - 12 kishi (3 kishidan iborat 4 ta kichik guruh);
- 75 kg gacha - 16 kishi (4 kishidan iborat 4 kichik guruh);
- 80 kg gacha - 8 kishi (4 kishidan iborat 2 ta kichik guruh); - 87 kg gacha - 8 kishi (4 kishidan iborat 2 ta kichik guruh);
- 87 kg dan yuqori - 6 kishi (3 kishidan iborat 2 kichik guruh).

Ishtirokchilarning ko'pligi, bitta gilamning mavjudligi va musobaqa uchun vaqt cheklanganligini hisobga olib, ishtirokchilar yuqorida ko'rsatilganidek, kichik guruhlarga bo'linadi.

Endi musobaqaning bitta davrasida (kurug) nechta bellashuv bo'lishini hisoblashingiz kerak. Har bir kichik guruhda 58, 75, 80 va 87 kg vazn toifalarida kichik guruhning to'rtta ishtirokchisi ishtirok etgan bo'lsa, davra ikkita bellashuvdan iborat bo'ladi va ushbu vazn toifalarida atigi 10 ta kichik guruh bo'lganligi sababli, bitta davrada 20 ta bellashuv bo'ladi. Boshqa vazn toifalarida har biri 3 kishidan iborat 14 ta kichik guruh mavjud. Har bir kichik guruhda davra bitta bellashuvdan iborat va kichik guruhdagi bitta kurashchi o'chirilgan. Shuning uchun birinchi davrada jami 14 ta bellashuv o'tkazilishi kerak.

Shunday qilib, barcha vazn toifalarida bitta davra 34 ta bellashuvdan iborat bo'ladi. Kichik guruhlarda bellashuv davomiyligi 6 minut; kurashchini gilamga chaqirish va ularni taqdim etish uchun 1 - 1,5 daqiqa vaqt ketadi, so'ngra natijalar va kurashdagi turli tanaffuslarni e'lon qilish uchun taxminan 1 daqiqa. Ammo, ehtimol, ba'zi bellashuvlar reglamentda belgilanganidan qisqa vaqt ichida sof g'alabalar bilan tugaydi va bu bellashuvning o'rtacha vaqtini sezilarli darajada kamaytiradi. Amaliyot shuni ko'rsatdiki, kichik guruhlarda bellashuvning o'rtacha

vaqti 6 daqiqa, yarim final va 10 daqiqali bellashuvlar o'tkaziladigan final bahslarida esa 9 daqiqa hisobga olinishi kerak.

Endi musobaqa kunlari barcha vazn toifalarida davralarni taqsimlashingiz kerak. Buning uchun jadval tuzib, unda ishtirokchilar sonini, har bir vazn toifasidagi kichik guruhlar sonini va har bir kichik guruhdagi bellashuvlar sonini ko'rsatganingiz ma'qul. Shu kabi

13-jadval.

Vazn toifasi	Qatnashuvchilar soni	Guruhlar soyni	Bellashuvlar soni	Bellashuvlar taqsimoti			
				Musobaqa 1chi kun		Musobaqa 2chi kun	
				Erta-lab	Oqshom	erta-lab	Oqshom
58 kg gacha	8	2	4	1	2	3	Ya.f va f
62 kg gacha	12	4	4	1 - 2	3	1/4f	f va f
66 kg gacha	12	4	4	1	2-3	1/4f	Ya.f va f
70 kg gacha	12	4	4	1 -2	3	1/4f	Ya.f va f
75 kg gacha	16	4	8	1	2-3	1/4f	Ya.f va f
80 kg gacha	8	2	4	1	2	3	Ya.f va f
87 kg gacha	8	2	4	1	2	3	Ya.f va f
87dan ortiq	6	2	2	1	2	3	Ya.f va f
Jami.	82	24	34	42	46	30	24

Izoh: 1/4 f — chorak final; ya.f — yarim final; f — final.

Musobaqaning birinchi kunida ertalab va kechqurun musobaqalarning bir davrasi, shuningdek, 62, 66, 70 va 75 kg vazn toifalarida kurashchilar uchun uchinchi davrani o'tkazish kerak. Shu sababli, 42 ta bellashuv ertalab va kechqurun o'tkaziladi. Bu taxminan 4 soat 30 daqiqa davom etadi.

Musobaqaning ikkinchi kunida uchinchi davra va chorak final bahslari taxminan 4 soat davom etadi, shuncha miqdor yarim final va final bahslariga to'g'ri keladi, bu erda bellashuv davomiyligi 6 daqiqa. Har bir ishtirokchi kuniga 2-3 ta qisqarishni amalga oshirishi kerak, bu esa etarli tanaffus.

Musobaqaning birinchi kunida ishtirokchilarni taroziga tortish soat 7.00 dan 8.00 gacha o'tkazilishi kerak. Keyin musobaqaning quyidagi jadvalini tuzish mumkin bo'ladi:

- ✓ soat 10.00 dan 14.30 gacha - musobaqaning ertalabki qismi;
- ✓ soat 14.30 dan 17.00 gacha - tushlik tanaffusi va dam olish;
- ✓ soat 17.00 dan 21.30 gacha - musobaqaning kechki qismi.

Ko'rib turganingizdek, kun tartibi keskin, hakamlar uchun bu ayniqsa qiyin bo'ladi, shuning uchun kamida ikkita hakamlar brigadasi bo'lishi kerak.

Ishtirokchilarni guruhlariga ajratish.

Aylanq va aralash usullar bo'yicha musobaqalarni o'tkazishda hakamlar hay'atining eng mas'uliyatli vazifalaridan biri bu kichik guruhlarni tuzishdir. Kichik guruhlarning to'g'ri tarkibi eng kuchli kurashchilarni eng ob'ektiv aniqlash uchun old shartlarni yaratadi va baxtsiz hodisalardan saqlaydi.

Muayyan vazn toifasidagi ishtirokchilar soniga qarab, Musobaqa qoidalari bo'yicha guruhlarni har birida 3-4 kurashchidan iborat ikki, to'rt yoki sakkizta kichik guruhlariga bo'lishiga imkon beradi. Bosh kotib har bir vazn toifasida eng kuchli kurashchilar ro'yxatini oldindan tayyorlaydi, u bosh hakam tomonidan tasdiqlanadi va ishtirokchilar vaznini tortganidan keyin vakillar yig'ilishida e'lon qilinadi. Eng kuchli kurashchilar qur'a tashlash bo'yicha kichik guruhlariga bo'linadi.

Agar biron bir vazn toifasida bir jamoadan bir nechta kurashchilar e'lon qilinsa, ular ham turli kichik guruhlariga bo'linadi.

Qura tashlash paytida kurashchi ishtirok etadigan kichik guruh va uning raqami, musobaqa bayonnomasida qayd etilgan bir vaqtning o'zida aniqlanadi. Kurashchiga berilgan raqam musobaqaning butun davrida saqlanib qoladi.

4.5 Bellashuv natijasini aniqlash.

Bellashuv kurashchilardan birining sof g'alabasi, aniq ustunligi, ochko yoki ozgina ustunligi bilan tugashi mumkin.

Tashlash - bu sambochi raqibini muvozanatdan chiqarib, raqibni gilamga tanasining yoki tizzasining istalgan joyi tushushiga aytiladi. Ushlab turishda sambo kurashchisi raqibiga boshini yoki ko'kragini bosib, uni shu holatda 20 soniya ushlab turadi. Agar sambo kurashchisi raqibini orqa tomonga tashlab, tikka turgan holda va og'riqli ushlab tursa, 8 ochkoga erishgan taqdirda, muddatidan oldin g'alaba qozonishi mumkin (2015 yilgacha 12 ochko bo'lgan).

Sof g'alaba: Hujumchi tik holatdan raqibini orqasiga tashlaganligi uchun beriladi.

4 ball beriladi:

- hujumchining yiqilishi bilan raqibini orqasiga tashlaganligi uchun;
- hujumchidan yiqilmasdan raqibni yon tomonga tashlash uchun;
- 20 soniya ushlab turish uchun

2 ball beriladi:

- hujumchining yiqilishi bilan raqibni yon tomonga uloqtirgani uchun;
- hujumchining yiqilmasdan ko'krasiga, elkasiga, yon tomoniga tashlash uchun;
- 10 dan ortiq, lekin 20 sekunddan kam ushlab turish uchun (2018 yildan boshlab qoidalarga o'zgartirishlar kiritildi va 10 soniya ushlab turish uchun 1 ball).

1 ball beriladi:

- hujumchining yiqilishi bilan raqibni ko'krasiga, elkasiga, yon tomonga, tos suyagiga tashlash uchun.

Og'riqli usul ishlatish - bu parter holatidagi texnik harakat bo'lib, raqibni taslim bo'lishga majbur qilish. Sambo kurashida raqibning qo'llari va oyoqlariga bo'g'inlariga va mushaklarga og'riqli usulni amalga oshirishga ruxsat beriladi. Bellashuv vaqti - aniq vaqt 3-5 daqiqa. Hozirda sambo bo'yicha musobaqalarni o'tkazish bo'yicha oltita tizim mavjud.

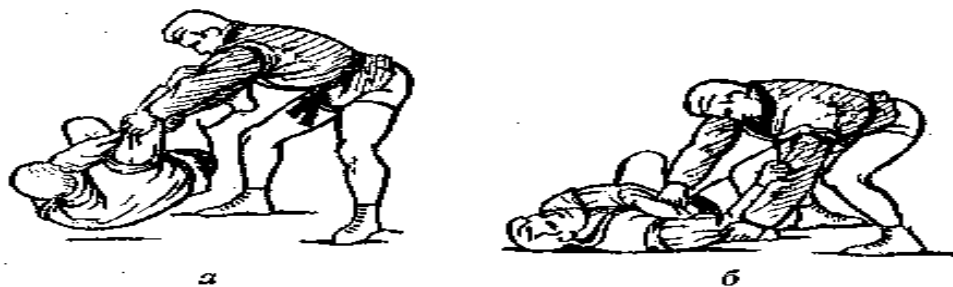
SOF G'ALABA.

Sof g'alaba ikki holatda beriladi:

- kurashchi raqibini orqasiga uloqtirsa ("ko'prik" holati orqasida deb hisoblanadi) va oyoqlarida tik tursa;
- agar kurashchi qoidalar bilan ruxsat etilgan og'riqli ushlab turishni amalga oshirsa, natijada raqib taslim bo'lish uchun signal bersa.

Aniq g'alabani belgilashda hakamlar har ikkala kurashchining tashlashdan oldin turgan holatda bo'lishini diqqat bilan ta'minlaydilar. Agar ulardan kamida bittasi (hujumchi yoki himoyachi) gilamga tizzasini yoki qo'li bilan tegsa, sof g'alaba berilmaydi. Tashlashdan so'ng hujumga o'tayotgan kurashchi muvozanatini yo'qotib, gilamga oyoqlaridan boshqa narsa bilan tegizgan taqdirda ham sof g'alabani hisoblash mumkin emas.

Shunday bo'lishi mumkinki, tashlashdan keyin raqib butun orqa tomoniga ag'dariladi. Agar bu usul tezlikda, murabbiylar aytganidek "tempda" bo'lsa, unda sof g'alabani hisoblash mumkin, ammo agar raqibni "siqib" yoki "tortib olish" bo'lsa, kurashchi sof g'alabani talab qilish huquqidan mahrum bo'ladi. **(134-rasm)** xarakterli "bosish" momentini ko'rsatadi. Sonning ustidan uloqtirgandan so'ng, raqib burilishga muvaffaq bo'ldi va yelkasiga yiqildi. Va shundan keyin u butunlay orqasida "siqilgan" bo'lsa ham, aniq g'alaba hisobga olinmaydi, chunki "temp" da uning butun orqasida hech qanday dumalash bo'lmagan.



134-rasm. Tashlashdan so'ng bosish.

Agar kurashchi gilamda yotgan raqibini belgacha ko'tarib, gorizontal o'q atrofida tashlash paytida aylantirsa, sof g'alaba ham hisobga olinadi; shubhasiz, bu holda tashlashni olib boruvchi kurashchi muvozanatni yo'qotmasligi, balki oyoqqa turishi kerak.

Gilamdagi hakamining fikriga ko'ra sof g'alaba qozonish mumkin bo'lgan tashlashni o'tkazishda u darhol qo'lini ko'tarib yon hakamlarga qaraydi va agar ulardan kamida bittasi o'z fikrini bildirsa, darhol hushtak chaladi va bellashuvni to'xtatadi. Ikkala yon tomon hakamlar buni tan olganda ham, agar gilamdagi hakam bunga rozi bo'lmasa ham, sof g'alaba e'lon qilinadi.

Kurashchilardan biri og'riqli ushlab turganda hakamlar ayniqsa ehtiyot bo'lishlari kerak. Hali ham yetarlicha yuqori texnikaga va musobaqaning zarur tajribasiga ega bo'lmagan quyi toifadagi kurashchilarning bellashuvlarida kurashchining og'riqli ushlab turish uchun to'g'ri tutilishi bilanoq, uning taslim bo'lish signalini kutmasdan zudlik bilan to'xtatish kerak. Birinchi darajali va sport ustalarining musobaqalarida signal berishga shoshilmaslik kerak, chunki kurashchilar yuqori tayyorgarlik va tajribaga ega va ko'pincha umidsiz holatlardan chiqib ketishadi. Bunday holda, muddatidan oldin berilgan signal hakamning xatosiga olib kelishi mumkin, uni endi tuzatish mumkin emas.

Qaror tasdiqlangandan so'ng, bosh hakam o'rinbosari sof g'alaba qozonilgan vaqtni e'lon qiladi. Masalan: "Sport ustasi Hojiyev 2 daqiqqa 25 soniyada tashlash (og'riqli ushlab turish) bilan g'alaba qozondi".

ANIQ USTUNLIK BILAN G'ALABA..

Aniq ustunlik bilan g'alaba bellashuv paytida raqibidan 3 ochko ko'proq to'plagan kurashchiga beriladi. Hisoblashda tashlashlar, ushlab turishlar va ogohlantirishlar soni hisobga olinadi. G'alabani aniq ustunlik bilan taqdirlash to'g'risida qarorni bosh hakam o'rinbosari qabul qiladi, u kotib tomonidan hisobni nazorat qiladi. G'alabani aniq ustunlik bilan e'lon qilishda, u qo'lga kiritilgan vaqt qayd etiladi. Masalan: "5 daqiqqa 47 soniyada sport ustaligiga nomzod Jo'rayev yaqqol ustunlik bilan g'alaba qozondi." Buni ta'kidlash kerak, chunki bellashuvchining shaxsiy o'rnini belgilashda ba'zida uning toza g'alabalarga va aniq ustunlik bilan g'alabalarga sarflagan vaqtini hisoblash kerak bo'lishi mumkin.

OCHKOLAR BO'YICHA G'ALABA.

G'olib va mag'lubiyatga uchragan kurashchining bellashuv davomida olgan ochkolari orasidagi farq 1 dan 3 gacha bo'lsa, ochkoli g'alaba beriladi.

KICHIK USTUNLIK BILAN G'ALABA.

Bir oz ustunlik bilan g'alaba kurashchiga kurash paytida raqibidan yarim ochko ko'proq to'plagan taqdirda beriladi. Bunday holda, tashlashlar va ushlab turish uchun ham, raqib olgan ogohlantirishlar uchun ham belgilar hisobga olinadi.

Masalan, kurashchi A bir nuqtaga tashlashni amalga oshirdi, uning raqibi B kurashchiga tashlashlar uchun ikkita yarim ochko va hakamlar tomonidan kurashchi A ga e'lon qilgan ogohlantirish uchun yana bir yarim ochko bor. Shuning uchun ozgina ustunlik bilan g'alaba kurashchi B ga berilishi kerak. Agar kurash oxirida kurashchilar teng miqdordagi ochko to'plagan bo'lsa, engil ustunlik bilan g'alaba ham beriladi. Qoidalarga ko'ra, ustunlik bir nuqtada baholangan ko'proq harakatlarni amalga oshirgan kurashchiga beriladi.

$$\begin{array}{r} \text{Kurashchi A} \quad 1 \\ \hline \text{Kurashchi B} \quad \frac{1}{2} \quad \frac{1}{2} \quad \frac{1}{2} \end{array} = 1 \frac{1}{2}$$

Masalan, A va B bellashuvchilari bellashuv oxirida raqib tomonidan tashlashlar, ushlab turish va ogohlantirishlar uchun 2 1/2 ball to'pladilar. Biroq, kurashchi B ikki usulni amalga oshirdi, hakamlar tomonidan bitta nuqta sifatida baholandi va uning raqibi bitta ochkoga baholanib, faqat bitta shunday tashlashni uddaladi.

$$\begin{array}{r} \text{Bopcu A} \quad 1 \quad \frac{1}{2} \quad \frac{1}{2} \quad \frac{1}{2} = 2 \frac{1}{2} \\ \hline \text{Kurashchi B} \quad \frac{1}{2} \quad 1 \quad 1 \quad \frac{1}{2} = 2 \frac{1}{2} \end{array}$$

Kurashchilar olgan ochkolarni taqqoslaganda bizda, bu holatda kichik ustunlik bilan g'alaba kurashchi B ga berilishi kerak.

Shunday bo'lishi mumkinki, bellashuv oxiridagi ochkolar yig'indisi teng bo'lib, bitta nuqtada baholangan texnikalar soni ham bir xil bo'ladi. Keyin ustunlik tashlash va ushlab turish uchun ko'proq ochko to'plagan kurashchiga berilishi kerak. Masalan, A va B kurashchilarining har birida 1 1/2 ochko bor, ammo kurashchi A ularni tashlash va ushlab turish uchun to'plagan, B kurashchi esa tashlash uchun bitta, raqibini ogohlantirish uchun yarim ochkoga ega. Ko'zoynaklarning sifatini taqqoslagandan so'ng, biz ko'ramiz:

$$\begin{array}{r} \text{Kurashchi A} \quad \frac{1}{2} \quad 1 \\ \hline \text{Kurashchi B} \quad 1 \quad \frac{1}{2} \end{array} = 1 \frac{1}{2}$$

Shubhasiz, kichik hisobdagi g'alaba kurashchi A ga berilishi kerak.

Ushbu Qoidalarining barcha qoidalari kurashchini yaxshiroq texnikasi va to'liq texnikasi bilan rag'batlantirishga qaratilgan.

Bellashuvda har ikkala kurashchi bir-biriga teng keladigan texnikalarni bajarganda vaziyat yuzaga kelishi mumkin. Keyin, Qoidalariga muvofiq, g'alaba qabulni oxirgi bo'lib o'tkazgan kurashchiga beriladi. Masalan, A va B kurashchilar bitta tashlashni amalga oshirdilar, hakamlar tomonidan bir ochko deb baholandi. Shu bilan birga, kurashchi A kurashning boshida, kurashchi B - oxirida tashlashni amalga oshirdi. Taqqoslashda ushbu natijalar quyidagicha bo'ladi:

Kurashchi	A	1	=	1
Kurashchi	B	1	=	1

Yuqorida qayd etilgan qoidalariga muvofiq, g'olib kurashchi B.ga beriladi, bu holatda ikkala kurashchida ham yarim ochko, bitta yoki ikkita ogohlantirish bo'lsa ham hakamlarning qarori o'zgarmaydi. Ushbu nuqta bellashuv oxiriga qadar kurashni faollashtirish maqsadida Qoidalariga kiritilgan.

Shunday qilib, agar bellashuv paytida kurashchilar kamida bittadan ushlab turishgan bo'lsa yoki hakamlar ularga ogohlantirish bergan bo'lsa, g'olibni aniqlash qiyin emas. Biz tahlil qilgan Qoidalarining misollaridan birini qo'llash har doim ham mumkin bo'ladi. Ammo agar hakamning eslatmasidagi butun bahs davomida bir ochko yoki yarim ochkoga baholangan bitta ushlab turish qayd etilmagan bo'lsa, g'alaba ushlab turishni amalga oshirgan kurashchiga beriladi, hakamlar tomonidan "faollik" deb baholanadi va teng miqdordagi "harakatlar" bilan - oxirgi ushlab turishga.

"Faol" bellashuv g'olibini aniqlash uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega, shuningdek, kurash paytida ikkala kurashchi teng keladigan texnikani bajargan bo'lsa ham, ulardan bittasida ham "faollik" mavjud.

Masalan, kurash paytida A va B kurashchilar har birida yarim ochko bor - u otish uchun kurashchi A va ushlab turish uchun kurashchi B, bundan tashqari, kurash boshida B kurashchi "faollik" ko'rsatgan.

Kurashchi	A		$\frac{1}{2} = \frac{1}{2}$
Kurashchi	B	$\frac{1}{2}$	$= \frac{1}{2}$

Bunda kichik hisobdagi g'alaba kurashchi B ga beriladi.

Uchrashuv bitta hakamning harakatisiz yakunlanganda yoki ikkala kurashchida ogohlantirish bo'lsa, g'olib hakamlar tomonidan aniqlanadi. Bu quyidagicha amalga oshiriladi. Gong chalinadi va uchta hakam bir vaqtning o'zida qo'llari bilan g'olibni ko'rsatadilar. Agar uchta hakam ham bitta kurashchiga ishora qilsa, unga ozgina ustunlik beriladi. Ammo hakamlarning fikri turlicha bo'lsa va ulardan biri qizil belbog'ga, qolgan ikkitasi yashil belbog'li kurashchiga ustunlik bersa, kurashchilar vaznini tortish belgilanadi va g'olib vazin tortish tugaganidan

so'ng darhol kurashchilarning eng past og'irligi bilan aniqlanadi. Kurashchilar gilamda kurashgan kiyimlarida tortiladi.

Uchrashuvda g'olib hakamlarning qaroriga binoan yoki eng kichik vazn bilan 2,5, yutqazgan - 3 ochko yo'qotadi.

4.6 SHAXSIY G'OLIBLIKNI ANIQLASH.

Umumiy ko'rsatmalar.

Sambo kurashi musobaqalari qoidalarida ularni o'tkazishning quyidagi usullari nazarda tutilgan: aylanma usuli (kichik guruhlariga bo'lingan holda), chiqib ketish usuli (ma'lum miqdordagi ochko yoki mag'lubiyatlarni olgandan keyin) hamda aralash usul.

Musobaqalarni o'tkazishning u yoki bu usulidan foydalanishning maqsadga muvofiqligi ishtirokchilar soniga, musobaqaga ajratilgan vaqtga, gilam soniga va boshqa sabablarga qarab belgilanadi.

Ishtirokchilarni kichik guruhlariga ajratish bilan doiraviy (krugovoy) usul eng ko'p qo'llanilgan. Ushbu usul yordamida ishtirokchilarning shaxsiy o'rinlarini adolatli ravishda aniqlash mumkin va musobaqaning har bir ishtirokchisi bir nechta bellashuvlarni o'tkazish imkoniyatiga ega bo'lib, u erda sport toifalarini belgilash uchun zarur bo'lgan g'alabalar bilan taqdirlanishi mumkin.

ISHTIROKCHILARNING DOIRA SHAKLIDA JOYLASHTIRISH.

Agar bitta vazn toifasida 8-10 nafar ishtirokchi bo'lsa, ular ikkita kichik guruhga bo'linadi, 12-16 nafar ishtirokchi bilan har biri 3-4 kishidan iborat to'rtta kichik guruh to'ldiriladi. Tabiiyki, qura tashlash paytida eng kuchli kurashchilar turli kichik guruhlariga tarqalib ketishdi.

Har bir kichik guruhda ishtirokchilar bir-birlari bilan doira shaklda uchrashadilar, so'ngra o'zlarining kichik guruhlarida birinchi va ikkinchi o'rinlarni egallagan ikkita eng kuchli sambchilar finalga yo'l olishadi, ular navbat bilan finalga chiqqan boshqa kichik guruhning kurashchilari bilan uchrashadilar.

Ishtirokchilar to'rtta kichik guruhga bo'linib bo'lgach, har bir kichik guruhning eng kuchli kurashchilari uchun ikkita yarim final o'tkaziladi. Ammo, musobaqalar o'rtoqlik uchrashuvlarda o'tkazilganda, har to'rtta kichik guruhdan ikkita kurashchi o'rniga bitta kurashchining finalga chiqishini oldindan belgilab qo'yish mumkin; u holda yarim finalni o'tkazish zarurati yo'qoladi.

Kichik guruhdagi individual o'rinlar (yarim final yoki final) quyidagicha aniqlanadi.

Birinchi o'rin kurashchiga u o'tkazgan barcha 4 uchrashuvda eng kam ochko yo'qotgan holda beriladi. Teng miqdordagi ochko bo'lsa, ustunlik o'zaro uchrashuvda g'olib chiqqan kurashchiga beriladi.

Masalan:

14-jadval.

	Familiya Ismi Sharifi					Yutqazgan ochkolar	Egalangan o'rin
	Arslonov Q. P					4	1
	Azimov L. I		—			6	2
	Toshev A. T			—		6	3
	Shukurov R. S				—	10	4

Bunda birinchi o'rin kurashchi Arslonov Q. P ga beriladi, u 4 ochko yo'qotgan. Azimov L.I.va Toshev A.T kurashchilar 6 yo'qotishdan ochko to'plashdi, ammo o'zaro uchrashuvda Shukurov R. S g'alaba qozondi va u ikkinchi o'rin bilan taqdirlandi.

Ko'pincha uchta kurashchi teng miqdordagi ochko to'plashi mumkin. Keyin, avvalo, siz ularning bir-birlari bilan uchrashuvlari natijalarini ko'rib chiqishingiz kerak va agar ulardan biri ikkita raqibini mag'lubiyatga uchratgan bo'lsa, unga birinchi o'rin, qolgan ikki o'rin esa o'zaro uchrashuv natijalariga ko'ra beriladi.

Masalan:

1-jadval.

	Familiya Ismi Sharifi					Yutqazgan ochkolar	Egalangan o'rin
	Saidov I.I					7	1
	Hakimov H.N					7	2
	Afraimov A. A					7	3
	Djo'rayev J. R					8	4

Saidov I.I, Hakimov H.N va Afraimovda har birida 7 ochkodan yo'qotish bor. Biroq Saidov I.I, Hakimov H.N ga ham, Afraimov A. A ga qarshi ham g'alaba qozondi. Shuning uchun u birinchi o'rin bilan, ikkinchi o'rin esa A. A.A fraimovni mag'lubiyatga uchratgan Hakimov H.N ga beriladi.

Ammo Djo'rayev J.R Saidov I.Idan ozgina ustunlik bilan emas, balki ochkolar evaziga g'alaba qozonishi ham mumkin edi, shunda to'rt ishtirokchining har biri 7 tadan ochkoga ega bo'lishadi. Ammo bu erda ham o'rin ajratish qiyin bo'lmaydi. Birinchi o'rin Saidov I.I va H.N Hakimovning o'zaro uchrashuvi

natijalariga ko'ra o'tkazilgan uchrashuvlarda ikkitadan g'alabaga, uchinchi va to'rtinchi o'rinlarga ega bo'lgan kurashchilar sifatida aniqlangan bo'lar edi.

Agar uchta ishtirokchi teng miqdordagi ochko to'plagan bo'lsa va o'zaro bellashuvlarda g'alaba qozongan bo'lsa, bu erda muhokama qilingan usullar yordamida g'olibni aniqlash mumkin emasligi aniq. Bunday holda, ularning qaysi biri kichikroq g'alaba yoki g'alaba qozonganligini kichik guruhda (yarim finalda yoki finalda) aniq ustunlik bilan ko'rishingiz kerak. Agar ushbu g'alabalarning soni ham bir xil bo'lsa, ustunlik ularga g'alabaga erishish uchun kam vaqt sarflagan kurashchiga beriladi.

Keyinchalik tenglik bo'lsa, ustunlik ko'proq ochko to'plagan kurashchiga beriladi; ochkolar teng bo'lsa, eng yaxshisi aniqroq mag'lubiyat soni kamroq bo'lgan, so'ngra mag'lubiyatdan ancha oldin bellashgan yoki ochkolar bo'yicha kamroq mag'lub bo'lgan kurashchi hisoblanadi.

Ishtirokchilarning o'rinlarini aniqlash uchun imkoniyatlar etarli emasdek tuyuladi. Ammo ba'zida bu etarli emas va g'olibni aniqlash uchun kurashchining butun musobaqa davomida olgan ogohlantirishlari sonini hisoblash kerak, agar ogohlantirishlar teng bo'lsa yoki ogohlantirishlar bo'lmasa, unda g'alaba kam vaznga ega bo'lgan sambistga beriladi (rasmiy vaznga tortish ma'lumotlariga asoslanib).

CHETLATISH MUSOBAQALARDAGI ISHKORLARNING O'RNILARI.

Chetlatish usuli bilan o'tkaziladigan musobaqalarda ma'lum miqdordagi jarima ochkolari yoki mag'lubiyatlardan so'ng barcha kurashchilar bir guruhda kurash olib boradilar. Har bir kurashchining tartib raqami vazn tortish tugagandan so'ng darhol qur'a tashlash yo'li bilan aniqlanadi va musobaqaning butun davomiyligi davomida u bilan qoladi.

Birinchi davrada kurashchilarning juftliklari quyidagi tartibda tuziladi: pastki raqamga ega bo'lgan kurashchi keyingi yuqori raqamga ega bo'lgan kurashchi bilan uchrashuvga tayinlanadi, masalan, 1-chi uchrashuv 2-chi, 4-chi bilan 5-chi, 5-chi esa 6- bilan. va hokazo. Toq ishtirokchilar soni bilan, oxirgi raqamga ega bo'lgan kurashchi birinchi davrada erkin bo'lib qoladi.

Ikkinchi raundda birinchi raqamga ega bo'lgan kurashchi u bilan hali kurashmagan keyingi yuqori raqam bilan kurashchini uchratadi, masalan, 1-chi 3-chi, 2-chi 4-chi, 5-chi 7-chi bilan uchrashadi. va hokazo.

O'tkazilgan uchrashuvlar natijasida 5 yoki 7 ochko yo'qotgan ishtirokchi keyingi musobaqalardan chetlatildi. Yo'qotadigan ochkolar soni Nizom asosida belgilanadi. Ishtirokchilarning alohida joylari musobaqa davomida olingan eng kam ochkoga qarab taqsimlanadi.

Agar Nizomda ishtirokchilarni ikki yoki uchta mag'lubiyatdan keyin chiqarib yuborish belgilansa, unda yo'qotilgan ochkolar hisobga olinmaydi, faqat mag'lubiyatlar soni hisobga olinadi. Bunda kurashchilarni juftlashtirish tartibi yuqorida aytib o'tilganidek saqlanib qoladi. Chetlatish usuli bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarda ishtirokchilarning shaxsiy o'rinlari aniqlashning batafsil tartibi musobaqa qoidalarida belgilab qo'yilgan.

ARALASH MUSOBAQALARDAGI ISHTIROKCHILARNING O'RNI.

Musobaqalar aralash usulda o'tkazilsa, kichik guruhlardagi uchrashuvlar doira shaklida o'tkaziladi va to'rtta eng yaxshi kurashchilar (har bir kichik guruhdan ikkitadan) o'zaro olimpiya tizimiga ko'ra uchrashadilar, ya'ni birinchi mag'lubiyatdan keyin chetlashtiriladi. Bunday holda, birinchi kichik guruhning birinchi raqami ikkinchi kichik guruhning ikkinchi raqamiga va ikkinchi kichik guruhning birinchi raqami - birinchi kichik guruhning ikkinchi raqamiga to'g'ri keladi. Yarim final g'oliblari o'zaro chempionlik unvoni uchun, mag'lub bo'lganlar esa uchinchi va to'rtinchi o'rinlar uchun kurash olib boradi.

Sakkizta kichik guruhga bo'lingan ko'p sonli ishtirokchilar bilan uchrashuvlarni olimpiya tizimiga binoan kichik guruhlarda uchrashuvlar tugagandan so'ng boshlash tavsiya etiladi. Har bir kichik guruhdan keyingi musobaqalarda bitta kuchli kurashchiga ruxsat beriladi.

Musobaqalarni aralash usulda o'tkazish bellashuvlarning umumiy sonini, shuningdek, musobaqa uchun zarur bo'lgan vaqtni sezilarli darajada qisqartirishi mumkin, ammo shu bilan birga ko'plab kuchli kurashchilar bir-biri bilan uchrasha olmaydi.

Shuning uchun, qismlarga bo'linib, musobaqalarni kichik guruhlariga bo'linib, aylana shaklida o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

4.7 JAMOAVIY BIRINCHILIKNI ANIQLASH.

Jamoa musobaqalarida, uning ishtirokchisining har bir g'alabasi uchun sof bo'lishidan qat'i nazar, ochkolarda yoki ozgina ustunlik bilan jamoaga 1 ochko beriladi. Har qanday vazn toifasidagi ishtirokchini mag'lubiyatga uchraganligi yoki kurashchini taqdim qilmaganligi uchun jamoa nol ballini oladi.

O'tkazilgan barcha bahslarda eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'alaba qozonadi.

Ammo ikkala jamoada to'rtta g'alaba bo'lishi mumkin. O'shanda barcha o'tkazilgan uchrashuvlarda eng kam ochko yo'qotadigan jamoa g'alaba qozonadi (sof g'alaba va aniq ustunlik bilan g'alabani hisoblash - 0 ochko, ochkolar bo'yicha g'alaba - 1 ochko va hk). Yo'qotilgan ochkolar yig'indisi bir xil bo'lsa, g'alaba eng toza va sof ustunlikka ega bo'lgan g'alaba qozongan jamoa; kelgusida tenglik bo'lsa, chempionat ushbu g'alabalarni qo'lga kiritish uchun sarflangan kam vaqtga qarab, shu bilan birga ko'proq g'alabalar soniga ko'ra beriladi.

Bu juda kam uchraydi, ammo hali ham mumkin, ro'yxatdagi barcha ko'rsatkichlarning to'liq tengligi. Keyin g'olib jamoani aniqlash uchun kurashda o'tkazilgan texnikani baholash va raqiblari olgan ogohlantirishlar uchun kurashchilar tomonidan to'plangan barcha ballar hisoblab chiqiladi. G'alaba eng ko'p ochko to'plagan jamoaga tegishli.

Umuman individual jamoaviy uchrashuvda g'alaba qozonish jamoaga 1 ochko, mag'lubiyatga 0 ochko beradi.

Doira tartibida o'tkaziladigan jamoaviy musobaqalarda barcha uchrashuvlar natijasida eng ko'p ochko jamg'argan jamoa birinchi o'rinni, ochkolar soni bo'yicha unga ergashgan jamoalar ikkinchi o'rinni egallaydi va hokazo.

Agar ikki yoki undan ortiq jamoaning ochkolari teng bo'lsa, joylarni aniqlash tartibi alohida musobaqalar natijalarini sarhisob qilish bilan bir xil bo'ladi.

SHAHSIY JAMOAYIY BIRINCHILIK.

Shaxsiy-jamoaviy bahslarda jamoalarning o'rinlari har bir vazn toifasida jamoa a'zolarining shaxsiy o'rinlariga qarab belgilanadi. Birinchi o'rin uchun jamoaga 1 ball, ikkinchi o'ringa - 2 ball va boshqalar beriladi.

Shu bilan birga, shuni ta'kidlash kerakki, Qoidalarga muvofiq, har bir jamoaning a'zosi egallagan o'rni uchun ochko bilan taqdirlanganda, individual chempionat ishtirokchilari ("qurtlar") egallagan joylar hisobga olinmaydi. Masalan, finalda E. Islomov (1-jamoa) birinchi o'rinni, A.Toshev ("shaxsiy") ikkinchi, A. Afraimov (6-guruh) uchinchi, R. Shukurov (5-guruh) to'rtinchi o'rinni egalladi. Jamoa musobaqasi uchun E. Islovovga 1 ball, A.Toshevga - 2 ball va A. Afraimovga - 3 ball beriladi.

Barcha vazn toifalarida eng kam ochko to'plagan jamoa birinchi o'rinni egallaydi. Agar ochkolar yig'indisi teng bo'lsa, birinchi o'rinlarni ko'proq olgan jamoa g'olib chiqadi, agar bu raqam bir xil bo'lsa - ikkinchi, uchinchi, to'rtinchi va hokazo joylar soni.

Kurashchilarni biron bir vazn toifasiga joylashtirmagan jamoa o'sha vazn toifasida bitta yoki ikkita penaltidan ochko qo'shib so'nggi o'rinni egallaydi.

Ba'zan, istalgan vazn toifasida ishtirokchini taminllamagani jamoa uchun jarimani oshirish uchun, jamoani eng ko'p vazn toifasidagi ishtirokchilar soniga teng bo'lgan maksimal ball bilan jarima solinishi mumkin.

Ushbu masalalarning barchasi musobaqalar to'g'risidagi Nizomda maxsus belgilangan. Shuningdek, u raqobatlashishga ruxsat berilgan jamoaning minimal tarkibini belgilaydi.

4.8 MUSOBAQA O'TKAZISH JOYINI JIHOZLASH.

Sambo kurashi bo'yicha musobaqalar kamida 6x6 m va 8x8 m dan oshmaydigan standart kurash gilamida o'tkaziladi, 6x6 m o'lchamdagi gilamda odatda 100X150 sm o'lchamdagi 24 taglikdan iborat bo'lib, gilamni yotqizayotganda gilam chekkalarini bir-biriga mahkam yopishtirib qo'yishingiz kerak bo'ladi. Gilamlarning ajralib ketishini oldini olish uchun ularni bir nechta joyidan ip bilan tikib qo'yish maquldir.

Agar gilam yog'och ramka bilan bog'langan bo'lsa, unda shikaslanishlar ehtimolini butunlay yo'q qilish uchun uning yon tomonlari ehtiyotkorlik bilan yopiladi.

To'shalgan gilam yuqorisidan kigiz qatlami yoki zich yopilgan adyol bilan yopiladi, ustiga yumshoq materialdan yasalgan mato mahkam tortiladi. Gilamning qarama-qarshi va diagonal qarama-qarshi burchaklarida 10 sm kenglikdagi qizil va yashil mato chiziqlar tikiladi. Tortilgan gilam juda yumshoq bo'lmasligi kerak: yumshoq gilam bir qator usullarni bajarishni qiyinlashtiradi, kurashchining oyoqlari unda "tiqilib qoladi", natijada jarohatlar bo'lishi mumkin. Gilamning qattiqligini oshirish uchun uni ikki qatlamli kigiz bilan yopish tavsiya etiladi.

Gilam atrofiga kamida 1 m kenglikda va kamida 3 sm qalinlikdagi xavfsizlik yo'lasi yoki gimnastik gilamlar yotqiziladi. Xavfsizlik yo'lasi gilamning o'zidan qalinroq bo'lmasligini ta'minlash kerak. Xavfsizlik izi gilamnikidan farqli rangda bo'lishi kerak.

Tasodifiy shikastlanishga yo'l qo'ymaslik uchun gilam atrofida har ikki tomonda kamida 2,5 m bo'sh joy bo'lishi kerak. Agar musobaqalar zalda o'tkazilsa va gilamdan uzoq bo'lmagan ustunlar, devorlar, bug 'isitish batareyalari va boshqalar bo'lsa, ular ishonchli tarzda gimnastik gilamlar bilan yopilishi kerak.

To'shak yonida hakamlar, kotib va xronometr (vaqt) uchun hakamlar stoli o'rnatiladi. Rangli chiziqlar bo'lmagan gilamning diagonal ravishda qarama-qarshi burchaklarida yon hakamlar uchun stullar o'rnatildi. Qizil va yashil tutqichli ikkita diskni oldindan qo'yish kerak, ular hakamlar signal berish uchun foydalanadilar.

Hakamlar stolida gong va bellashuv vaqtini ko'rsatadigan raqamlar yozilgan signal taxtalari bo'lishi kerak. Odatda, bu maqsadda gimnastika musobaqalarida ishlatiladigan belgilarning "papkali" yoki stol tennisida hisobni saqlash uchun moslamalar qo'llaniladi;

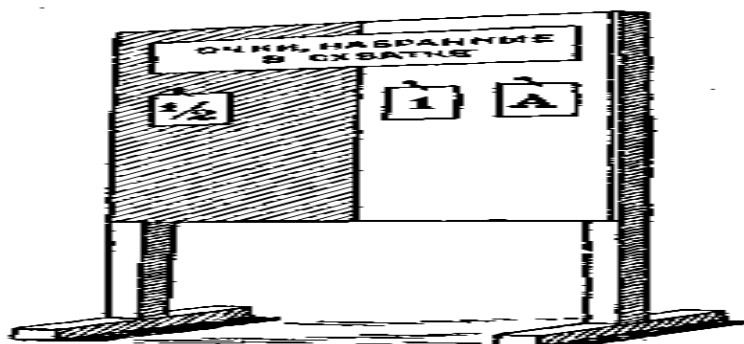
Kurashchilarga va tomoshabinlarga bellashuvning borishi to'g'risida ma'lumot berish uchun gilamcha yoniga shit yoko elektron tablo qo'yilib, uning yarmi qizil rangga, ikkinchisi esa yashil rangga bo'yaladi. Hakamlar tomonidan orqa tomonning qizil yoki yashil yarmida ushlab turishni baholaganidan so'ng, ushlab turishni amalga oshirgan kurashchining belbog'ining rangiga qarab, nuqta, yarim nuqta yoki ogohlantirish joylashtiriladi (135-rasm).

Musobaqa o'tkaziladigan joyda radio o'rnatish yoki hech bo'lmaganda elektr megafon bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Zalda yoki vestibulda doskalarni o'rnatib qo'yish kerak, unda doira shaklidagi juftliklar tartibi, har bir vazn toifasidagi musobaqalar bayonnomalari va jamoaviy chempionat bayonnomalari joylashtiriladi. Bu erda siz o'tgan yillar chempionlari ro'yxati, ularning fotosuratlari, tasnif normalari va talablari hamda vizual tashviqotning turli materiallarini joylashtirishi mumkin.

Musobaqa ishtirokchilari uchun echinish, hojatxona va dush uchun oldindan tayyorgarlik ko'rish kerak. Ishtirokchilarning rasmiy tarozi uchun xizmatga yaroqli va sinovdan o'tgan tibbiy tarozi tayyorlanadi.

Gilam yaqinida tibbiyot xodimlari uchun kichik stol tashkil etilgan bo'lib, uning ustiga engil shikast etkazish holatlarida yordam berish uchun dori-darmon qo'yish kerak. Bundan tashqari, musobaqa paytida jiddiy shikastlanishlar yuz berganda sportchini zudlik bilan kasalxonaga yuborish uchun zambil va tez yordam mashinasi bo'lishi kerak.

Musobaqaga tayyorlangan gilam, zal va barcha joylar sinchkovlik bilan tozalanishi va namunaviy tozalikda saqlanishi kerak.



135-rasm. Kuraschilar va tomoshabinlarga ma'lumot beruvchi shit.

Bosh hakam musobaqa o'tkaziladigan joylarni oldindan ko'rib chiqadi, musobaqa o'tkaziladigan joyni tayyorlash uchun qanday ishlarni bajarish kerakligini va bir kun oldin musobaqa joylarini tartib bilan qabul qiladi.

So'nggi yillar tajribasi shuni ko'rsatadiki, sambo kurashi yoshlar orasida kengroq tan olinmoqda. Ushbu ajoyib kurash turi bilan shug'ullanadiganlar soni tobora o'sib bormoqda, ularning sport mahorati doimiy ravishda oshib bormoqda.

Sambo kurashida yuqori natijalarga erishish uchun siz ushbu sport turiga chindan ham ko'ngil bo'lib, astoydil va tizimli ravishda mashq qilishingiz, sport kun tartibiga qat'iy rioya qilishingiz kerak. Albatta, sambo kurashi bilan shug'ullanadigan har bir kishi chempion bo'la olmaydi, lekin birinchi sport toifasiga etib borish va hattoki sport ustasi unvoniga ega bo'lish, kuchli, epchil va chidamli bo'lish mumkin.

Boshqa har qanday sport turidagi kabi sambo kurashida muvaffaqiyat bir zumda bo'lmaydi. Shu sababli, birinchi muvaffaqiyatsizliklarda sport mahorati cho'qqisiga chiqqanligingiz kabi o'zingizni aldab qo'ymasligingiz, birinchi muvaffaqiyatsizliklarda so'ng tishkunlikga tushmasligingiz kerak.

Muallif ushbu o'quv qo'llanmani yosh sportchilarga, sambo kurashi texnikasi asoslarini o'zlashtirishda hamda, sambochilarni musobaqalarga tayyorlashning mohiyati va mazmuni to'g'risida to'g'ri tasavvurda bo'lishiga yordam berishiga va sambo kurashining yanada rivojlanishiga hissa qo'shishiga umid bildiradi.

ILOVALAR.

Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fanidan test savollari.

1-Ilova

Kurashchilarning tayanch maydoni deb nimaga aytiladi?..
Komil Yusupov. KURASH xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. Ilmiy, uslubiy, amaliy qo'llanma Toshkent, 2005 y, [52 bet]
Hamma tayanch nuqtalarini tashqi chekkalarini o'zaro tutashtirilgan chizig'I ichidan yuzlik
Hamma tayanch nuqtalarini ichki chekkalarini o'zaro tutashtirilgan chizig'I ichidan yuzlik
Hamma tayanch nuqtalarini tashqi chekkalarini qisman tutashtirilgan chizig'I ichidan yuzlik
Barcha javoblar to'g'ri

Kurashchilarga nisbattan mustaxkam burchak deb nimaga aytiladi?..
Komil Yusupov. Kurash xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. Ilmiy, uslubiy, amaliy qo'llanma Toshkent, 2005 y, [53 bet]
Og'irlik kuchi zichligini shakillanturuvchi burchak hamda umumiy og'rlik markazini bog'lovchi to'g'ri chiziq
Og'irlik kuchi zichligini shakillanturuvchi burchak hamda umumiy og'rlik markazini bog'lovchi egri chiziq
Og'irlik kuchi zichligini shakillanturuvchi kuch hamda umumiy og'rlik markazini bog'lovchi to'g'ri chiziq
Og'irlik kuchi zichligini shakillanturuvchi mashq hamda umumiy j'g'rlik markazini bog'lovchi to'g'ri chiziq

Kurashchilarning umumiy og'irlik markazi (UOM) deb nimaga aytiladi?..
Komil Yusupov. KURASH xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. Ilmiy, uslubiy, amaliy qo'llanma Toshkent, 2005 y, [53 bet]
Inson tanasining erkin turgan holatda, tana bemalol aylangan paytda, o'z o'rnini o'zgartirmaydigan nuqta
Inson tanasining erkin turgan holatda, tana bemalol aylangan paytda, o'z o'rnini o'zgartiradigan nuqta
Inson tanasining zo'riqqan holatda, tana bemalol aylangan paytda, o'z o'rnini o'zgartiradigan nuqta
Inson tanasining bemalol aylangan paytda, o'z o'rnini o'zgartirmaydigan nuqta

Kurashchilarning kuch 165oment deb nimaga aytiladi?..
Komil Yusupov. KURASH xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. Ilmiy,

uslubiy, amaliy qo`llanma Toshkent, 2005 y, [53 bet]
Bunda kuch aylanma harakatining tanadagi tasiri, me'yoriy jihatdan yelka kengligi bilan teng hisoblanadi.
Bunda kuch aylanma harakatining tanadagi tasiri, me'yoriy jihatdan yelka kengligidan katta hisoblanadi.
Bunda kuch aylanma harakatining tanadagi tasiri, me'yoriy jihatdan yelka kengligi bilan farqli hisoblanadi.
Barcha javoblar to`g`ri

Kurashchi uchun (hujumda)!..
Komil Yusupov. KURASH xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. Ilmiy, uslubiy, amaliy qo`llanma Toshkent, 2005 y, [55 bet]
Raqibga ta'sir kuchi darajasini oshirish uchun yelkani keng saqlab tasir kuchi darajasini oshirish kerak.
Raqibga ta'sir kuchi darajasini oshirish uchun yelkalarni qisqartirish shart
Kutilayotgan hujum yo`nalishida, mustahakamlik burchagi kengligini oshirish lozim
To`g`tijavob yo`q

Kurashchi uchun (hujumda)!..
Komil Yusupov. KURASH xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. Ilmiy, uslubiy, amaliy qo`llanma Toshkent, 2005 y, [55 bet]
Barcha javoblar to`g`ri.
Kurashchining hujumdagi ta'sir darajasini kamaytirish maqsadida, yelkalarni qisqartirish shart
Kutilayotgan hujum yo`nalishida, mustahakamlik burchagi kengligini oshirish lozim
Tezlikni pasaytirishni ta'minlash maqsadida, kurashchi usulni qo`llab bilmasligi uchun ta'sir ko`rsatish kuch momentlaridagi farqni kichraytirish kerak

Kurashchi uchun (hujumda)!..
Komil Yusupov. KURASH xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. Ilmiy, uslubiy, amaliy qo`llanma Toshkent, 2005 y, [55 bet]
Barcha javoblar to`g`ri.
Raqibga ta'sir kuchi darajasini oshirish uchun yelkani keng saqlab tasir kuchi darajasini oshirish kerak
Hujum yo`nalishiga mustahkamlik burchagini minimal holatga keltirishga intilish kerak
Karakli tazlikni ta'minlash uchun, usul ishlatishda, ta'sir qilish kuch momenti farqini uzaytirish kerak

Kurashchilarning turish holatlarini ko`rsating!..
Komil Yusupov. KURASH xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. Ilmiy, uslubiy, amaliy qo`llanma Toshkent, 2005 y, [56 bet]
O`ng, chap va to`g`ti.
O`ng va chap
Tikka va yotga holatda
Barcha javoblar ro`g`ri

Kurashchi harakatining asosiy yo`nalishlari
Komil Yusupov. KURASH xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. Ilmiy, uslubiy, amaliy qo`llanma Toshkent, 2005 y, [56 bet]
Oldinga, orqaga, chapga, o`nga, chap-oldinga, o`ng-oldiga, chap-orqaga, o`ng-orqaga.
Oldinga, orqaga, chapga, o`nga
Chap-oldinga, o`ng-oldiga, chap-orqaga, o`ng-orqaga
Oldinga, orqaga, chapga, o`nga, chap-oldinga, o`ng-oldiga, chap-orqaga, o`ng-orqaga, yuqoriga, pastga

Zamonaviy o`zbek milliykurashining qoidalari, hakam va kurashchilarning kiyimlari qochin tasdiqlandi
Komil Yusupov. KURASH xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. Ilmiy, uslubiy, amaliy qo`llanma Toshkent, 2005 y, [3 bet]
1991-yil 14-15 iyun.
1996-yil 14-15 iyun
1996-yil 15 may
1999-yil 5-6 mart

“Xalqaro kurash asotsatsiyasini qo`llab-quvvatlash to`g`risida”gi O`zbekiston respublikasining birinchi prezidenti farmoni qachon imzolandi
Komil Yusupov. KURASH xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. Ilmiy, uslubiy, amaliy qo`llanma Toshkent, 2005 y, [5 bet]
1999-yil 1-fevral.
1996-yil 1-fevral
1998-yil 2-mart
1999-yil 1-mart

Xalqaro Kurash Akademiyasi qachon tashkil qilindi?..
Komil Yusupov. KURASH xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. Ilmiy, uslubiy, amaliy qo`llanma Toshkent, 2005 y, [8 bet]
1999-yil oktyabrda.
1999-yil mayda

1997-yil mayda
1996-yil oktyabrda

Qachon O`zbekiston Respublikasi Adlya vazirligi tomonidan mamlakatimizda Xalqaro Kurash Instituti ro`yxatga olindi va bu haqda guvohnoma berildi?..
Komil Yusupov. KURASH xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. Ilmiy, uslubiy, amaliy qo`llanma Toshkent, 2005 y, [9 bet]
2001-yil 28-aprel 470-raqam bilan.
1999-yil 28-aprel 171-raqam bilan
2001-yil 28-mart 410-raqam bilan
1998-yil 28-mart 101-raqam bilan

Butun jaxon kurashni rivojlantirish jamg`armasi qachon tashkil etildi?..
Komil Yusupov. KURASH xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. Ilmiy, uslubiy, amaliy qo`llanma Toshkent, 2005 y, [11 bet]
1999-yil 5-aprel.
1998-yil 5-oktyabr
1999-yil 5-mart
1998-yil 5-mart

Kurashchilar tarixini ilmiy isbotlab beradigan nechta topilma mavjud?..
Komil Yusupov. KURASH xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. Ilmiy, uslubiy, amaliy qo`llanma Toshkent, 2005 y, [12 bet]
6 ta
5 ta
7 ta
4 ta

Arxiologik topilmalar va tarixshunoslarning ilmiy izlanishlar Kurash necha yoshdaligini isbotladi?..
Komil Yusupov. KURASH xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. Ilmiy, uslubiy, amaliy qo`llanma Toshkent, 2005 y, [12 bet]
2,5-3 ming yoshdan ziyod
3-3,5 ming yoshdan ziyod
1,5-2 ming yoshdan ziyod
3,5-4 ming yoshdan ziyod

Milliu kurashda katta yoshdagi ayol kurashchilarning vazn toifasi to`g`ri ko`rsatilga qatorni ko`rsating?..

Komil Yusupov. KURASH xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. Ilmiy, uslubiy, amaliy qo`llanma Toshkent, 2005 y, [38 bet]
-48, -52, -57, -63, -70, -78, -87, +87
-48, -52, -57, -63, -70, -78, +78
-60, -66, -73, -81, -90, -100 +100
-36, -40, -44, -48, -52, -57, -63, -70, +70

Milliu kurashda kurashchilar gilamga chaqirilgandan gilamdagi hakam birinchi ko`rsatadigan harakat
Komil Yusupov. KURASH xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. Ilmiy, uslubiy, amaliy qo`llanma Toshkent, 2005 y, [40 bet]
Tanishing
Ta'zim
O`rtaga
Kurash

Milliu kurashda kurashchilar taqiqlangan usul qo`llaganda beriladiga birinchi jazo
Komil Yusupov. KURASH xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. Ilmiy, uslubiy, amaliy qo`llanma Toshkent, 2005 y, [42 bet]
Tanbeh
Dakki
G`irrom
Bekor

Milliu kurashda ko`k yaktagdagi kurashchi DAKKI jazosi, yashil yaktagdagi kurashchiga YONBOSH bahosi berilsa tabloda qanday baho ko`rsatiladi
Komil Yusupov. KURASH xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. Ilmiy, uslubiy, amaliy qo`llanma Toshkent, 2005 y, [44 bet]
0:10
10:0
5:5
To`g`tijavobyo`q

Kurash texnikasi bu-
Керимов Ф.А. Спорт кураши назаряси ва услубёти. Дарслик, ЎзДЖТИ нашриёт-матбба бўлими, 2005 й. [32 bet]
Kurashchining g`alabaga erishishi uchun qo`llaniladigan, qoidalarda ruxsat beriladigan harakatlar yig`indisi
Kurashchining g`alabaga erishishi uchun qo`llaniladigan, qoidalarsiz

harakatlar yig`indisi
Kurashchining g`alabaga erishishi yo`lidagi harakati
Barcha javoblar to`g`ri

Sport kurashi taktikasi bu-
Керимов Ф.А. Спорт кураши назаряси ва услубёти. Дарслик, ЎзДЖТИ нашриёт-матбба бўлими, 2005 й. [37 bet]
Bellashuv vaqtida yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik iroda va jismoniy imkoniyatlardan moxirona foydalanish
Bellashuv vaqtida yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqibini chalg`ita bilish
Bellashuv vaqtida yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib xususiyatlarini hisobga olgan holda kuchdan moxirona foydalanish
Barcha javoblar to`g`ri

Trenirofka faolyati bu-
Керимов Ф.А. Спорт кураши назаряси ва услубёти. Дарслик, ЎзДЖТИ нашриёт-матбба бўлими, 2005 й. [31 bet]
Trenirofka maqsadlariga muvofaqiyatli erishish bo`yicha trenerlar jamoasi hamda kurashchilarning birgalikdagi faolyati
Trenirofka maqsadlariga muvofaqiyatli erishish bo`yicha trenerlar jamoasining faolyati
Trenirofka maqsadlariga muvofaqiyatli erishish bo`yicha kurashchilarning texnik-taktik faolyati
Trenirofka maqsadini to`g`ri qoya bilish

Sportchining texnik tayyorgarligi bu-
Керимов Ф.А. Спорт кураши назаряси ва услубёти. Дарслик, ЎзДЖТИ нашриёт-матбба бўлими, 2005 й. [31 bet]
Kurashchining musobaqa faolyatida yuqori ishonchliligini ta`minlaydigan harakat malakalarini egallashga qaratilgan pedagogik jaryon
Musobaqa faolyatida texnik harakatlarni oqilona qo`llash malakasini egallashga qaratilgan pedagogik jarayon
Mashg`ulot va bellashuv vaziyatlarini bir-biri bilan uzviy bog`lab bilish qobiliyati
Barcha javoblar to`g`ri

Sportchining taktik tayyorgarligi bu-
Керимов Ф.А. Спорт кураши назаряси ва услубёти. Дарслик, ЎзДЖТИ нашриёт-матбба бўлими, 2005 й. [31 bet]
Musobaqa faolyatida texnik harakatlarni oqilona qo'llash malakasini egallashga qaratilgan pedagogik jarayon
Kurashchining musobaqa faolyatida yuqori ishonchligini ta'minlaydigan harakat malakalarini egallashga qaratilgan pedagogik jaryon
Mashg'ulot va bellashuv vaziyatlarini bir-biri bilan uzviy bog`lab bilish qobilyati
Barcha javoblar to`g`ri

Sambo kurashi qachon shakillana boshlandi?..
Керимов Ф.А. Спорт кураши назаряси ва услубёти. Дарслик, ЎзДЖТИ нашриёт-матбба бўлими, 2005 й. [15 bet]
XX asrning 30-yillarida
XX asrning 70-yillarida
XIX asrning 70-yillarida
XX asrning 20-yillarida

Sambo so`zining lug`aviy ma'nisi nima?..
Керимов Ф.А. Спорт кураши назаряси ва услубёти. Дарслик, ЎзДЖТИ нашриёт-матбба бўлими, 2005 й. [16 bet]
Quolsiz o`z-o`zini himoya qilish
Raqibni quolsizlantirish
Quolsiz jang qilaman
Quolsiz jang maydoniga chiqmoq

Sambo kurashi bo`yicha birinchi jahon chempionati qachon va qayerda bo`lib o`tgan?..
Керимов Ф.А. Спорт кураши назаряси ва услубёти. Дарслик, ЎзДЖТИ нашриёт-матбба бўлими, 2005 й. [16 bet]
1973-yil Tehronda
1975-yil Eronda
1971-yil Rasiyada
1973-yil Fransyada

Xalqaro Sambo kurashi federatsyasi qachon tashkil etilgan?..
Керимов Ф.А. Спорт кураши назаряси ва услубёти. Дарслик, ЎзДЖТИ нашриёт-матбба бўлими, 2005 й. [16 bet]
1979 yil
1977 yil

1975 yil
1981 yil

Sambo kurashi bo`yicha ilk bor jahon chempioni bo`lgan Vuxorolik sportchi?..
Керимов Ф.А. Спорт кураши назаряси ва услубёти. Дарслик, ЎзДЖТИ нашриёт-матбба бўлими, 2005 й. [16 bet]
Sobir Qurbonov
Akobir Qurbonov
Rustam To`raev
Rishod Sobirov

Sport trenirofkasi bu-
Керимов Ф.А. Спорт кураши назаряси ва услубёти. Дарслик, ЎзДЖТИ нашриёт-матбба бўлими, 2005 й. [59 bet]
Yuqori sport natijasiga erishishga qaratilgan sport takomillashuvining yil davomida muntazab boshqariladigan pedagogik jarayon.
Yuqori sport natijasiga erishishga qaratilgan pedagogik jarayon.
Yuqori sport natijasiga erishishga qaratilga sport takomillashuvining ko`p yillik boshqariladigan pedagogik jarayon.
Barcha javoblar to`g`ri

Kurashchining umumiy tayyorgarligi bu-
Керимов Ф.А. Спорт кураши назаряси ва услубёти. Дарслик, ЎзДЖТИ нашриёт-матбба бўлими, 2005 й. [60 bet]
Sportcho organizmining har tomonlama funksional rivojlantirishga xizmat qiluvchi mashqlar kiradi
Sportcho organizmining har tomonlama morfologik rivojlantirishga xizmat qiluvchi mashqlar kiradi
Sportcho organizmining har tomonlama funksional rivojlantirishga xizmat qiluvchi bellashuvlar
Barcha javoblar to`g`ri

Kurashchining ruhiy tayyorgarligi bu-
Керимов Ф.А. Спорт кураши назаряси ва услубёти. Дарслик, ЎзДЖТИ нашриёт-матбба бўлими, 2005 й. [140 bet]
Ruh-pedagogik tadbirlar va sportchilar faolyatini hamda hayotiga muvofiq sharoitlar yig`indisi
Ruh-pedagogik tadbirlar va musobaqa takomillashuvi sharoitlar yig`indisi

Musobaqa jarayonini nazorat qilib bilish
Barcha javoblar to`g`ri

Trenirofka mezosikli davomiyligi?..
Керимов Ф.А. Спорт кураши назаряси ва услубёти. Дарслик, ЎзДЖТИ нашриёт-матбба бўлими, 2005 й. [166 bet]
3-6 hafta
10-12 kun
3-6 kun
10-12 oy

Trenirofka mikrosikl davomiyligi?..
Керимов Ф.А. Спорт кураши назаряси ва услубёти. Дарслик, ЎзДЖТИ нашриёт-матбба бўлими, 2005 й. [168 bet]
3-4 kundan 10-14 kugacha
4 haftadan 6 haftagacha
6 oydan 10 oygacha
To`g`ri javob yo`q

Trenirofka makrosikl davomiyligi?..
Керимов Ф.А. Спорт кураши назаряси ва услубёти. Дарслик, ЎзДЖТИ нашриёт-матбба бўлими, 2005 й. [169 bet]
6 oydan 10 oygacha
4 haftadan 6 haftagacha
3-4 kundan 10-14 kugacha
To`g`ri javob yo`q

Kurash mashg`ulotlari nagzuskasining to`lqinsimon tuzilishi bu-
Керимов Ф.А. Спорт кураши назаряси ва услубёти. Дарслик, ЎзДЖТИ нашриёт-матбба бўлими, 2005 й. [73 bet]
Nisbatan qisqa, hamda trenirofka jarayonlarining undan uzoq fazalari uchun (bosqichlar, davrlar, sikllar) uchun xosdir
Kurash mashg`ulotlari shiddatini oshirilishi
Kurash mashg`ulotlari shiddatini pasayishi
Kurash mashg`ulotlari shiddatini birxil me'yodda ushlanishi

Nagruskalarning to`lqinsimon tuzilishining asosiy turini ko`rsating
Керимов Ф.А. Спорт кураши назаряси ва услубёти. Дарслик, ЎзДЖТИ нашриёт-матбба бўлими, 2005 й. [73 bet]
Barcha javoblar to`g`ri

Nagruskaning kichik to`lqinsimon tuzilishi, birnecha kunda (ko`pincha haftadan) iborat
Nagruskalarning o`rtacha to`lqinsimon tuzulishi, u birnecha mikrosikllarni (3-6) o`z ichiga oladi hamda bitta o`rta siklni tashkil etadi
Trenirofka bosqichlari yoki davrlari uchun nagruskalarning katta to`lqinsimon tuzulishi, u birqator o`rta sikllarni o`z ichiga oladi

<p>Ko`p yillik trenirofka jarayonida musobaqa jarayonini shartli ravishda bo`lishda dastlabgi tayyorgarlik bosqichi qaysi yosh toifalarini qamrab oladi?..</p> <p>Керимов Ф.А. Спорт кураши назаряси ва услубёти. Дарслик, ЎзДЖТИ нашриёт-матбба бўлими, 2005 й. [185 bet]</p>
10-12 yosh
13-14 yosh
15-17 yosh
18 va unda katta yoshdagilar

<p>Ko`p yillik trenirofka jarayonida musobaqa jarayonini shartli ravishda bo`lishda boshlang`ich sport ixtisoslashuvi bosqichi qaysi yosh toifalarini qamrab oladi?..</p> <p>Керимов Ф.А. Спорт кураши назаряси ва услубёти. Дарслик, ЎзДЖТИ нашриёт-матбба бўлими, 2005 й. [185 bet]</p>
13-14 yosh
10-12 yosh
15-17 yosh
18 va unda katta yoshdagilar

<p>Ko`p yillik trenirofka jarayonida musobaqa jarayonini shartli ravishda bo`lishda tanlangan sport turlarida chuqurlashtirilgan trenirofka bosqichi qaysi yosh toifalarini qamrab oladi?..</p> <p>Керимов Ф.А. Спорт кураши назаряси ва услубёти. Дарслик, ЎзДЖТИ нашриёт-матбба бўлими, 2005 й. [185 bet]</p>
15-17 yosh
13-14 yosh
10-12 yosh
18 va unda katta yoshdagilar

<p>Ko`p yillik trenirofka jarayonida musobaqa jarayonini shartli ravishda bo`lishda sport takomillashuvi bosqichi qaysi yosh toifalarini qamrab oladi?..</p> <p>Керимов Ф.А. Спорт кураши назаряси ва услубёти. Дарслик, ЎзДЖТИ нашриёт-матбба бўлими, 2005 й. [185 bet]</p>
18 va unda katta yoshdagilar

13-14 yosh
15-17 yosh
10-12 yosh

Musobaqa bu-
Керимов Ф.А. Спорт кураши назаряси ва услубёти. Дарслик, ЎзДЖТИ нашриёт-матбба бўлими, 2005 й. [326 bet]
Sportchining yuqori sport natijalariga erishishida yordam beradigan hamma sifatlarni yuksak darajada namoyon qilish uchun sharoit yaratish imkonyati
O`quv trenirofka jarayonini tarkibiy qismidir
Raqibini yengish uchun butun kuchuni safarbar qilish
O`z harakatlarini erkin namoyon qila-bilish imkoyati

Musobaqalar quyda keltirilgan qaysi vazifalarni hal qilishga yordam beradi?..
Керимов Ф.А. Спорт кураши назаряси ва услубёти. Дарслик, ЎзДЖТИ нашриёт-матбба бўлими, 2005 й. [326 bet]
Barcha javoblar to`g`ri
Sport jamoasida o`quv-trenirofka ishi ahvolini aniqlash, kurashchilar tayyorgarligi darajasini aniqlash
U yoki bu tayyorgarlik bosqichida o`quv-trenirofka ishiga yakun yasash
Kurashni targ`ib qilish va shug`ullanuvchilar sonini oshirishga yordam beradi

Kurash musobaqalarini o`tkazish xususiyatiga ko`ra qanday birinchiliklarga ajratiladi?..
Керимов Ф.А. Спорт кураши назаряси ва услубёти. Дарслик, ЎзДЖТИ нашриёт-матбба бўлими, 2005 й. [326 bet]
Shaxsiy, jamoa, shaxsiy-jamoa, toifalash
Shaxsiy, jamoa, mutloq
Mutloq
Barcha javoblar to`g`ri

Kurash musobaqalarini o`tkazish usuliga ko`ra qanday turlarga bo`linadi?..
Керимов Ф.А. Спорт кураши назаряси ва услубёти. Дарслик, ЎзДЖТИ нашриёт-матбба бўлими, 2005 й. [327 bet]
Aylanma usul, chetlatish bilan aylanma usul, aralash usul
Aralash va shaxsiy usul
Aylanva va jamoaviy usul

Barcha javoblar to`g`ri
Kurash musobaqalarida bosh hakamning asosiy vazifalari nimadan iborat?..
Керимов Ф.А. Спорт кураши назаряси ва услубёти. Дарслик, ЎзДЖТИ нашриёт-матбба бўлими, 2005 й. [330 bet]
Barcha javoblar to`g`ri
Musobaqa hakamlariga rahbarlik qiladi, musobaqa o`tkazayotgan tashkilot oldida musobaqalarning o`tkazilishiga javobgar bo`ladi
Musobaqani qoidalar va musobaqa nizomiga muvofiq o`tkazilishini boshqarib boradi
Musobaqaning oxrigi kunida hakamlar, jamoa vakillari, trenerlarning yakuniy majlisini o`tkazadi, natijalarni tasdiqlaydi va hamma bajarilgan ishlarga baho qo`yadi

Kurash bellashuvlarida razvetka bu-
Керимов Ф.А. Спорт кураши назаряси ва услубёти. Дарслик, ЎзДЖТИ нашриёт-матбба бўлими, 2005 й. [38 bet]
Kurashchining raqib to`g`risida ma`lumot olishga qaratilgan taktik harakatlari
Kurashchining raqib to`g`risida ma`lumot olishga qaratilgan texnik harakatlari
Kurashchining taktik harakati bo`lib, uning yordamida u raqibidan o`zining asl niyatlarini yashirish
Barcha javoblar to`g`ri

Milliu kurashda ko`k yaktagdagi kurashchi DAKKI jazosi bo`la turib, yashil yaktagdagi kurashchiga ikkinchi jazi DAKKI jazosi berilsa tabloda qanday baho ko`rsatiladi
Komil Yusupov. KURASH xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. Ilmiy, uslubiy, amaliy qo`llanma Toshkent, 2005 y, [44 bet]
1: 0
10:0
5:5
1:1

2-Illova.

Kurash turlari va uni o`qitish metodikasi fanidan nazorat savollari.

1. Milliy kurashning muayyan turi texnikasi va qoidalarini o`rgatish.
2. Sambo kurash texnikasi va taktikasining asoslarini o`rgatish uslubiyati

3. Belbog`li kurash mashg`ulotlarida umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar
4. Belbog`li kurashning muayyan turi texnikasi va qoidalarini o`rgatish
5. Dzyudo kurash texnikasi va taktikasining asoslarini o`rgatish uslubiyati
6. Milliy kurash mashg`ulotlarida umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar
7. Dzyudo kurashning muayyan turi texnikasi va qoidalarini o`rgatish
8. Belbog`li kurash texnikasi va taktikasining asoslarini o`rgatish uslubiyati
9. Sambo kurash mashg`ulotlarida umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar
10. Sambo kurashning muayyan turi texnikasi va qoidalarini o`rgatish
11. Milliy kurash texnikasi va taktikasining asoslarini o`rgatish uslubiyati
12. Milliy kurash musobaqa qoidalarini o`rgatish
13. Sambo kurash musobaqalarni tashkil qilish usullarini o`rgatish
14. Belbog`li kurash musobaqalarida hakamlik qilish qoidalari
15. Belbog`li kurash musobaqa qoidalarini o`rgatish
16. Dzyudo kurash musobaqalarni tashkil qilish usullarini o`rgatish
17. Milliy kurash musobaqalarida hakamlik qilish qoidalari
18. Dzyudo kurash musobaqa qoidalarini o`rgatish
19. Belbog`li kurash musobaqalarni tashkil qilish usullarini o`rgatish
20. Sambo kurash musobaqalarida hakamlik qilish qoidalari
21. Sambo kurash musobaqa qoidalarini o`rgatish
22. Milliy kurash musobaqalarni tashkil qilish usullarini o`rgatish
23. Dzyudo kurash musobaqalarida hakamlik qilish qoidalari
24. Milliy kurash mashg`ulotlarida shikastlanishning oldini olish
25. Sambo kurash turlari texnikasi va usullarini o`rgatish
26. Belbog`li kurash turlari bo`yicha mashg`ulotlarni o`tkazish metodikasi
27. Belbog`li kurash mashg`ulotlarida shikastlanishning oldini olish
28. Dzyudo kurash turlari texnikasi va usullarini o`rgatish
29. Milliy kurash turlari bo`yicha mashg`ulotlarni o`tkazish metodikasi
30. Dzyudo kurash mashg`ulotlarida shikastlanishning oldini olish
31. Belbog`li kurash turlari texnikasi va usullarini o`rgatish
32. Sambo kurash turlari bo`yicha mashg`ulotlarni o`tkazish metodikasi
33. Sambo kurash mashg`ulotlarida shikastlanishning oldini olish
34. Milliy kurash turlari texnikasi va usullarini o`rgatish
35. Dzyudo kurash turlari bo`yicha mashg`ulotlarni o`tkazish metodikasi
36. Milliy kurashning muayyan turi texnikasi va qoidalarini o`rgatish
37. Sambo kurashining O`zbekistonda rivojlanish tarixi
38. Belbog`li kurash texnikasi va taktikasining asoslarini o`rgatish uslubiyati
39. Dzyudo kurash mashg`ulotlarida umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar
40. Milliy kurashning rivojlanish tarixi
41. Dzyudo kurashining O`zbekistonda rivojlanish tarixi
42. Belbog`li kurash mashg`ulotlarida umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar
43. Sambo kurashning rivojlanish tarixi
44. Sambo kurash texnikasi va taktikasining asoslarini o`rgatish uslubiyati
45. Milliy kurash mashg`ulotlarida umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar
46. Belbog`li kurashning rivojlanish tarixi

- 47.Dzyudo kurashning rivojlanish tarixi
- 48.Milliy kurashning xalqaro maydondagi o`rni va ahamyat
- 49.Sambo kurash mashg`ulotlarida umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar
- 50.Belbog`li kurashning xalqaro maydondagi o`rni va ahamyat
- 51.Dzyudo kurashning muayyan turi texnikasi va qoidalarini o`rgatish
- 52.Milliy kurash musobaqalarni tashkil qilish usullarini o`rgatish

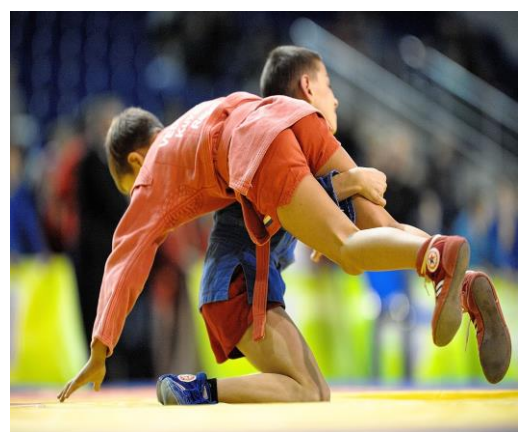
Glossariy

№	Atamaning O'zbek tilida nomlanishi	Atamaning Rus tilida nomlanishi	Atamaning Ingliz tilida nomlanishi	Atamaning ma'nosi
1.	Mashq	Uprajneniya	Fairy tales	Harakatlar,harakatfaoliyatlari, shuningdek harakat faoliyatining murakkab turlari, bo'lib ular jismoniy tarbiya vazifalarini hal etish uchun vositada tanlab olingan. "Mashq" atamasini harakat faoliyatini bir necha bor takrorlash jarayonini ifodalash ma'nosida ham qo'llaniladi.
2.	Harakat faoliyati	Dvigatelna-ya aktivnost	Actiwiti	Deb harakatni bajara olish uni takomillashtirish va ko'nikmani vujudga keltirishga aytiladi
3.	Jismoniy tarbiya	Fizicheskaya vospitaniya	Physical traihihg	Jismoniy kamolotga erishishga yo'naltirilgan pedagogik jarayondir.
4.	Jismoniy tayyorgarlik	Fizicheskaya podgotovka	Physical traihihg	U aniq kasb xususiyatiga ko'ra o'tkaziladigan jismoniy mashqlarning vazifalari, vositalari, o'kazish metodikasining o'ziga xosligi bilan xarakterlanadi.
5.	Jismoniy ta'lim	Fizicheskaya vospitaniya	Physical traihihg	Jismoniy tarbiyaning maxsus bilimlar,harakat ko'nikma va malakalarini egallashdan iborat bir turi.
6.	Sport	Sport	Sport	Bu musobaqa jarayonida namoyon bo'ladigan,u yoki bu jismoniy mashq turida eng yuqori natijaga erishishga yo'naltirilgan maxsus faoliyatdir.
7.	Chidamlilik	Vinoslivost	Durable	Biror –bir faoliyatda toliqishga qarshi tura olish qobiliyatidir.
8.	Musobaqalash moq	Sorevnovaniya	Compete	Ikki jamoa o'rtasida bellashuv
9.	Jismoniy madaniyat	Fizicheskaya kultura	Physical traihihg	Bu jismoniy kamolotga erishishga yo'naltirilgan pedagogik jarayondir.
10.	Jismoniy rivojlanish	Fizicheskaya razvitiya	Physical develop-ment	Bu kishi organizmi shakl va funksiyalarining o'zgarish jarayonidir.

Sambo kurashi bo'yicha o'tkazilgan musobaqalardan fotolavhalar.









FOYDALANGAN ADABIYOTLAR:

1. Ўзбекистон Республикаси қонунлари, Президент фармонлари ва қарорлари, Вазирлар Маҳкамаси қарорлари.
2. Баркамол авлод орзуси ("Кадрлар тайёрлаш миллий дастури"ни амалга ошириш борасидаги публицистик мулоҳазалар).-Т.:Шарқ.1998.
3. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» қонуни (Янги таҳрирда). 2000.
4. Ўзбекистон Республикасининг жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги Қонуни (янги таҳрири). -Т, 2015 , 5 сентябр.
5. Ўзбекистон Республикасининг жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги Қонуни (янги таҳрири). -Т, 2015 , 5 сентябр.
6. Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги қонуни. 1997.
7. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида» қарори. 1999. 27 май.
8. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Соғлом авлод учун давлат дастури». 1997.
9. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида, Вазирлар маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги 271–сонли қарори.

II. Ўзбекистон Республикаси Президенти асарлари:

10. Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил, қатъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қоидаси бўлиши керак. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2016 йил яқунлари ва 2017 йил истиқболларига бағишланган мажлисидаги Ўзбекистон Республикаси Президентининг нутқи. // Халқ сўзи газетаси. 2017 йил 16 январь, №11.
11. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. – Т.: Ўзбекистон, 2016. - 56 б.
12. Мирзиёев Ш.М. Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш – юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. – Т.: Ўзбекистон, 2017. - 48 б
13. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қураамиз. – Т.: Ўзбекистон, 2017. – 488 б.
14. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947-сонли “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги Фармони. www.lex.uz.

III. Асосий адабиётлар:

15. Атаев А.К. Средства и методы подготовки подростков и юношей по борьбе кураш.- Т., 1982.
16. Атаев А.К. Кураш Т., 1987.
17. Таймуратов А.Р. Ўзбек миллий кураш . Тошкент, 1990 й. 126 б.
18. Нуршин Ж.М., Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураш. Дарслик, Тошкент, 1993 й. 207 б.

19. Юсупов К.Т., Кураш. Мусобакаларни ташкил қилиш ва ўтказиш халқаро қоидалари. Тошкент, 1998 й. 24 б.
20. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Тошкент 1990 й. 174 б.
21. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услуби. Дарслик, ЎзДЖТИ нашриёт-матбба бўлими, 2005 й.
22. Мирзакулов Ш.А., Азизов Н.А., Нуршин Ж.М. Миллий кураш мусобакаларини ўтказиш қоидалари. Тошкент, 1993 й.
23. Нуршин Ж.М. Расулов С., Мирзакулов Ш.А., Кубаев С. Миллий кураш. Тошкент, 1997 й.
24. Харлампиев А. А. Система самбо. Сборник документов и материалов. 1933-1944. - М. : Журавлёв, 2003. -160 с.
25. Харлампиев А. А. Борьба самбо. -М. : Физкультура и спорт, 1964. - 388 с.
26. «Харлампиев А. А.» «Система самбо.» М.: Фаир-пресс (2002).
27. Зезюлин Ф. М. Самбо. Учебно-методическое пособие. - Владимир, 2003. - 180 с.
28. Рудман Д. Л. Самозащита без оружия от Виктора Спиридонова до Владимира Путина. -М., 2003. - 208 с.
29. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М. : Физкультура и спорта, 1983. - 256 с.
30. «Рудман Давид Львович» Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. 1982.
31. Колодников И. П. Борьба самбо. -М. : Воениздат, 1960. - 80 с.
32. Лукашев М. Н. Родословная самбо. - М. : Физкультура и спорт, 1986. - 160 с.
33. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. Москва, издат. РГАФК, 1996. - 106 с.
34. Чумаков Е.М., общ. ред. 100 уроков борьбы самбо. - Издание. 3-е исправл. дополн. Москва, Физкультура и спорт, 1988. - 304 с.
35. Шулика Ю. А. Боевое самбо и прикладные единоборства. — Р-н/Д : Феникс, 2004. -224 с.

IV. Қўшимча адабиётлар:

36. Абдумаликов Р. Юнусов Т. «Ўзбекистонда жисмоний тарбия такоминлашнинг ривожлантириш», методик тавсиянома, Тошкент, ЎзДЖТИ, 1992 й.
37. Абдуллаев А.А. Жисмоний тарбия воситалари. Ўқув қўлланма. Фарғона, 1999.
38. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Фарғона, 2001.
39. Абдуллаев Ш.Дж. Зарипов Я.К. Муборақов Х. «Умумталим мактабларида ўқувчилар билан ўзбек миллий ҳаракатли ўйинларини ўтказишда маънавий тарбиянинг ўрни». Услубий қўлланма.- Тошкент “Никон”, 2003. – 65 бет.

40. Абдуллаев Ш. Дж. Нарзуллаев М.Ф «Малака ошириш курсларида жисмоний тарбия бўйича давлат талаблари бажарилишининг диагностика тахлили» . Услубий қўлланма. – Бухоро 2004.
41. Абдуллаев Ш.Дж. Сатторов А. Э. «Ўқувчи тарбиясида мактаб ва оила ҳамкорлиги.» Ўқув – услубий қўлланма. Тошкент “Мухарир”, 2011. 75 бет.
42. Абдуллаев Ш.Дж. Тошев А.Т Хайруллаева О.Ш «Баркамол авлодни тарбиялашда ҳаракатли ўйинларнинг ўрни». Ўқув – услубий қўлланма. Бухоро, х\к “Прмз”, 2012. 108 бет.
43. Abdullayev Sh.Dj., Arslonov Q.P., Ibragimov M.B «Jismoniy madaniyat darslarida innovatsion texnologiyalardan foydalanish» Uslubiy qo'llanma.- Buxoro 2016.
44. Abdullayev Sh.Dj., Xayrullayeva O. Sh., Xayrullayev Sh. Sh. «O'zbekistonda хотин-қизлар sporti harakati» Uslubiy qo'llanma.-Buxoro 2017.
45. Абдуллаев Ш.Дж. Бошланғич синфларда жисмоний соғломлаштириш технологиялари. Ўқув-услубий қўлланма.-Бухоро “Дурдона”, 2019.- 87 бет
46. Акрамов А.К. Ўзбекистонда жисмоний маданият ва спорт тарихи. Ўқув қўлланма. ЎЗЖТИ нашри. 1997.
47. Ашмарин В.А. «Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М., 1978.
48. Атоев А.К. Фарзандларингиз баркамол бўлсин. Тошкент. Ибн.Сино. 1990 йил.
49. Арслонов Қ.П “Миллий кураш турлари ва уни ўқитиш технологиялари” Тошкент. “Турон замин зиё”. Ўқув қўлланма- 2014й. 207 бет.
50. Арслонов Қ.П “Кураш турлари ва уни ўқитиш методикаси” (эркин кураш). Ўқув қўлланма. Бухоро-“Дурдона” 2021й. 247бет.
51. Акопян А.О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности в борьбе как основной фактор совершенствования методики тренировки //Научные труды ВНИИФК.- Москва, 1996.-С.21-31.
52. Бакиев З. А. Тастанов Н. А. Индивидуализация техникотактической подготовки борцов основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности // Педагогик таълим. - Тошкент 2008. - №3-Б. 125-130.
53. Верхошанский Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки //Теория и практика физической культуры.-Москва, 1993.-№8. -С.21-27.
54. Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки //Теория и практика физической культуры.-Москва, 1998.- №7. -С.41-54.
55. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле //Теория и практика физической культуры.-Москва, 1991.- №2.- С.9-12.
56. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. -М.: ФиС, 1985. -176 с.

- 57.Ганчарова О.В. Ёш спортчиларни жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. ЎзДЖТИ нашриёт-матбъа бўлими, 2005. 108-бет.
- 58.Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. Т.: Медицина,1987.-223 с.
- 59.Годик М.А. Исследование факторной структуры скоростных двигательных способностей человека: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1966. - 23 с.
- 60.Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1980. -135 с.
- 61.Годик М.А. Совершенствование физической подготовленности спортсменов //Современная система спортивной подготовки.- Москва, 1995. - С.136-165.
- 62.Зациорский В.М. Спортивная метрология. М.: ФиС, 1982.- 256 с.
- 63.Зубаревич Е. Н., Овчаров А.В. Современная система спортивной подготовки. - М.: ФиС, 1995. - 138 с.
- 64.Игуменов В. М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. - М.: Просвещение, 1993.-128 с.
- 65.Илюшин С.А., Собкин Б. Л. Персональные ЭВМ в учебном процессе. - М.,1992. -114 с.
- 66.Кабанов А.А. Опорность как принцип развития координации движений в борьбе //Теория и практика физической культуры. - М., 2002. -№9. - С.46-49.
- 67.Иванов В.С. Основы математической статистики: Учеб. пособие для ИФК. -М.: ФиС, 1990. -160 с.
- 68.Иванков Ч.Т. Теорические основы методики физического воспитания. М., 2000.
- 69.Кретти Б.Д. Психология в современном спорте. М., 1978.
- 70.Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулиёти. Т., ЎзДЖТИ нашри. 2001.
- 71.Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации. - Новосибирск, 2002. - 479 с.
- 72.Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. - М.: ФиС, 1988. -208 с.
- 73.Керимов Н.А. Программированное обучение технико-тактическим действиям в спортивной борьбе: Автореф. дис.канд. пед. наук.- М., 1990.- 24 с.
- 74.Истомин А.А. Методика воспитания физических качеств борца. Т.,1990 г.
- 75.Керимов Ф.А. «Спорт кураш назарияси ва усулиёти» Тошкент, 2001й.
- 76.Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. Москва. ФиС, 2002 й
- 77.Sambo techniques classification. Sambo terminology on sambo refereeing. - Brief glossary. Сост. Е. Tchumakov. (USSR Sambo wrestling federation) -М. 1972.-230 p.

- 78.Sambo wrestling. (Intern, amateur wrestling federation) Valmont-Lausanne. 1972-266 p.
- 79.Tegner Bruce Bruce Tegner's Complete book of self-defense. Completely new ed. - Ventura (Califi): Thor. 1975. - 240 p.
- 80.Trabberer R., Allman J. Introducing study skills: An appraisal of initiatives at 16.-Windsor. 1984.-238p.

V.Даврий нашрлар, статистик тўпламлар ва ҳисоботлар:

- 81.Абдиев А.Н. Борьба. Организация восстановительного тренировочного процесса в предсоревновательном этапе. – Монография, - Т, 1997, 128 с.
- 82.Программа и методическое пособие для учебно– тренировочных групп и групп спортивного совершенствования общеобразовательных школ – интернатов по футболу, ДЮСШ и СДЮШОР Республики Узбекистан. /Под ред. Р.А.Акрамова/. – Т.- 2001.
- 83.Сергеев Г.М., Нуримов Р.И., Саркисян Р.С. Футбол буйича болалар ва усмирлар спорт мактаби, олимпия уринбосарлари болалар ва усмирлар махсус мактаби, олимпия уринбосарлари билим юрти, укув–машк килиш ва спорт камолотга эришиш гурухлари учун дастур.– Т., 1997.
- 84.Сарсания С.К., Селуянов В.Н. Физическая подготовка в спортивных играх :метод разработ – М.: РГАФК, 1991.
- 85.Платонов В.А. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте . – К.:Олимпийская литература., 1997.
- 86.Полозов А.А. Предстоящий матч. Компьютерная версия.//Теория и практика физической культуры.- 1997.

Dissertatsiya va avtoreferatlar:

- 87.Абдиев А.Н. Динамика состояний борцов 16-17 лет на послесоревновательном этапе в процессе много цикловой подготовки: Автореф. дисс. канд. пед. наук Т, 1994, 24 с.
- 88.Абдуллаев Ш. Дж. Физкультурно – оздоровительная и воспитательная работа среди детей и «трудных» подростков по месту жительства: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - Т., 1995. -21с.
- 89.Айрапетьянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: Автореф. дис.... д-ра. пед. наук -Т., 1992.- 40с.
- 90.Завьялов Д.А. Современная предсоревновательная подготовка борцов: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - М., 1998. - 24 с.
- 91.Сотников Н.В. Статокинетическая помехоустойчивость и ее развитие у юных футболистов в группах начальной подготовки. Автореф. канд.пед.наук. – СПб., - 1992.
- 92.Ширинов А.Р. Формирование стиля ведения схватки у борцов-самбистов Текст.: дис. . канд. пед. наук / А.Р. Ширинов. Л., 1988.-240 с.

VI.Интернет сайтлари:

Аннотация

Mazkur o'quv qo'llanma jismoniy madaniyat fakulteti talabalari uchun dastur asosida tuzilgan bo'lib, unda sambo kurashi bo'limida mashg'ulotlarni yangi boshlanayotgan sambochilarning mashg'ulotlarini to'g'ri tuzishga imkon beradigan uslublar va vositalar ochib berilgan. O'quv qo'llanmada ko'plab sambo kurashida ishlatiladigan usullar, qarshi usullar, texnik-taktik tayorgarlik, sambo kurashi texnikasini takomillashtirish metodikasining asosiy masalalari shuningdek, o'quv-mashg'ulot yig'inida musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish uchun sambo kurashchilarining yil davomida mashg'ulotlarini rejalashtirish va o'tkazish uslublari, sport maktablarida o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish masalalari o'z aksini topgan.

Аннотация

Данное учебное пособия создано на основе программы для студентов факультета физической культуры, в которой описаны методы и средства, позволяющие правильно организовать подготовку начинающих борцов в секциях борьбы самбо. Пособие охватывает методы, используемые во многих видах борьбы самбо, противодействие, техническую и тактическую подготовку, основные вопросы совершенствования техники борьбы самбо, а также подготовку самбистов в течение года для подготовки к соревнованиям и на сборах. Отражены методы планирования и проведения организации тренировок в спортивных школах.

Annotation

This textbook was created on the basis of a program for students of the faculty of physical culture, which describes the methods and means that allow to properly organize the training of novice wrestlers in the sambo wrestling sections. The manual covers the methods used in many types of sambo wrestling, opposition, technical and tactical training, the main issues of improving sambo wrestling techniques, as well as training sambists throughout the year to prepare for competitions and at training camps. Methods of planning and organization of training in sports schools are reflected.

MUNDARIJA

So'z boshi.....	3-5
I-Modul. SAMBO KURASHINING RIVOJLANISH TARIXI.....	5-7
1.1. Xalqaro musobaqalar.....	7-12
1.2. Sambo kurashi texnikasi.....	12-18
1.3. Asosiy holatda kurashish texnikasi	19
1.4. Asosiy holatda harakatlanish texnikasi.....	19-21
1.5. Raqibni ushlab va masofa saqlash texnikasi.....	21-22
1.6. Raqibni muvozanatdan chiqarish texnikasi.....	22-43
1.7. Tashlashlar.....	43-73
1.8. Parter holatida ishlatiladigan usullar.....	73-75
1.9. Ushlab turishlar.....	76-78
1.10. Og'riq berubchi usullar.....	78-83
II- Modul. SAMBO KURASHCHILARINING MASHG'LOTLARI.	
2.1 Jismoniy tayyorgarlik.....	84-86
2.2 Kurashchining ko'p yillik texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi.....	86-89
2.3 Texnik-taktik va tayyorgarligi.....	90-93
2.4 Sambo kurashi mashg'ulotining tuzilishi asoslari.....	93-103
2.5 Jismoniy sifatlarni rivojlantirish.....	103-108
2.6.Sport iqtidorini erta aniqlashning zamonaviy nazariy muammolari.....	108-110
2.7 Sportda imkoniyatlar va qobiliyatni aniqlash.....	110-113
2.8 Sportda qobiliyat va iqtidorni o'rganishda tizimli yondash.....	113-121
III-Modul. SPORT MAKTABLARIDA KURASHCHILARNI TAYYORLASHNING TASHKILY-USLUBIY XUSUSIYATLARI.	
3.1.Sport maktablari oldida turgan vazifalar.....	122
3.2.Guruhlarni to'ldirish va mashgu'lot jarayonini tashkil etish.....	122-130
3.3 Yillik o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish.....	130-137
IV- Modul. SAMBO KURASHI BO'YICHA MUSOBAQALARNI TASHKIL ETISH VA HAKAMLIK.....	137-138
4.1 Bellashuv sportning asosiy vositasi.....	138-141
4.2 Hakamlar haya'ti.....	141-147
4.3 Sambo musobaqa turlari.....	147-148
4.4 Musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish.....	148-151
4.5 Bellashuv natijasini aniqlash.....	151-156
4.6 Shaxsiy g'oliblikni aniqlash.....	156-159
4.7 Jamoaviy birinchilikni aniqlash.....	159-160
4.8 Musobaqa o'tkazish joyini jixozlash.....	161-163
Ilovalar.....	164-180
Foydalangan adabiyotlar ro'yxati.....	181-187

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3-5
I-Модул. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ САМБО	5-7
1.1. Международные соревнования	7-12
1.2. Техника борьбы самбо	12-18
1.3. Техника борьбы в основном положении	19
1.4. Техника движений в основном положении	19-21
1.5. Техника поимки и удержания соперника	21-22
1.6. Техника вывода из равновесия соперника	22-43
1.7. Броски	43-73
1.8. Приемы используемые в положение партера.....	73-75
1.9. Удержание.....	76-78
1.10. Болевые приёмы.....	78-83
II- Модул. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЕ БОРЦОВ САМБО.	
2.1 Физическая подготовка	84-86
2.2 Многолетняя техническая, тактическая и физическая подготовка борца.....	86-89
2.3 Техничко-тактическое подготовка.....	90-93
2.4 Основы тренировочного строение борьбы самбо	93-103
2.5 Развитие физических качеств	103-108
2.6. Современные теоретические проблемы раннего выявления спортивной одаренности	108-110
2.7 Определение возможностей и способностей в спорте	110-113
2.8 Системный подход к изучению способностей и талантов в спорте.....	113-121
III-Модул.ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ.	
3.1 Задачи, стоящие перед спортивными школами	122
3.2. Организация процесса заполнения групп и обучения	122-130
3.3 Ежегодное планирование обучения	130-137
IV- Модул. ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ПО САМБО	137-138
4.1 Соревнования являются основным средством спорта	138-141
4.2 Судейская коллегия	141-147
4.3 Типы турниров по самбо	147-148
4.4 Подготовка к соревнованиям	148-151
4.5 Определение результатов соревнования	151-156
4.6 Определение индивидуальной победы	156-159
4.7 Определение первенство команды	159-160
4.8 Оборудование места проведение соревнований.....	161-163
Приложения	164-180
Список использованной литературы	181-187

CONTENT

Introduction	3-5
I-Module. HISTORY OF SAMBO DEVELOPMENT	5-7
1.1. International competitions	7-12
1.2. Sambo wrestling technique	12-18
1.3. Technique of wrestling in the main position	19
1.4. Technique of movements in the basic position	19-21
1.5. Technique of capturing and holding the opponent	21-22
1.6. Technique of unbalancing an opponent	22-43
1.7. Throws	43-73
1.8. Techniques used in the position of the parterre	73-75
1.9. Hold.... ..	76-78
1.10. Painful techniques.... ..	78-83
II- Module. TRAINING LESSON OF SAMBO WRESTLERS.	
2.1 Physical fitness	84-86
2.2 Long-term technical, tactical and physical training of a fighter	86-89
2.3 Technical-tactical and training	90-93
2.4 Fundamentals of the training structure of sambo wrestling... ..	93-103
2.5 Development of physical qualities	103-108
2.6. Modern theoretical problems of early detection of sports talent	108-110
2.7 Determination of opportunities and abilities in sports	110-113
2.8 A systematic approach to studying abilities and talents in sports	113-121
III-Module. ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL CHARACTERISTICS OF TRAINING WRESTLERS IN SPORTS SCHOOLS.	
3.1 Challenges facing sports schools	122
3.2. Organization of the process of filling in groups and training ...	122-130
3.3 Annual training planning	130-137
IV- Module. ORGANIZATION AND JUDGMENT OF SAMBO COMPETITIONS	137-138
4.1 Competitions are the main means of sports	138-141
4.2 The panel of judges	141-147
4.3 Types of Sambo Tournaments.....	147-148
4.4 Preparation for the competition	148-151
4.5 Determination of the results of the competition	151-156
4.6 Determining an Individual Victory	156-159
4.7 Determination of the championship of the team... ..	159-160
4.8 Equipment of the venue for the competition	161-163
Appendices	164-180
List of used literature	181-187

ABDULLAYEV SHUXRAT DJUMATURDIYEVICH
KURASH TURLARI VA UNI O'QITISH METODIKASI
(SAMBO)

O'quv qo'llanma

<i>Muharrir:</i>	<i>A. Qalandarov</i>
<i>Texnik muharrir:</i>	<i>G. Samiyeva</i>
<i>Musahhih:</i>	<i>Sh. Qahhorov</i>
<i>Sahifalovchi:</i>	<i>M. Ortiqova</i>

Nashriyot litsenziyasi AI № 178. 08.12.2010. Original-maketdan bosishga ruxsat etildi: 15.02.2022. Bichimi 60x84. Kegli 16 shponli. «Times New Roman» garn. Ofset bosma usulida bosildi. Ofset bosma qog'ozi. Bosma tobog'i 14,5. Adadi 100. Buyurtma №60.

“Sadriddin Salim Buxoriy” MCHJ
“Durdona” nashriyoti: Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko'chasi, 11-uy.
Bahosi kelishilgan narxda.

“Sadriddin Salim Buxoriy” MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko'chasi, 11-uy. Tel.: 0(365) 221-26-45



Abdullaev Shuxrat Djumaturdievich

- 1965-yil Buxoro shaxrida ziyoli oilasida tug'ilgan. Pedagogika fanlari nomzodi. Sambo va Dzyu-do kurashi bo'yicha 1978-1983 va 1986-1990 yillarda viloyat va Respublika musobaqalarida faxrli o'rinlarni egallagan. 1982-yil Ukrainaning Xerson shahrida Butunittifoq turnirida 3-o'rinni, Rossiyaning Yaroslav shahrida Butunittifoq turnirida 3-o'rinni egallagan. Respublika "Burivestnik" jamoasi musobaqalarida 1981-1983 uch karra sovrinli o'rinlarni egallagan. Hozirgi kunda milliy kurash bo'yicha Respublika toifasidagi hakam.

Hozirgi kunga qadar halqaro va respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy anjumanlarda 100 dan ziyod ilmiy maqolalar va tezislari bilan ishtirok etgan, shu bilan birga 2 ta monografiya, 4 ta o'quv-uslubiy, 5 ta uslubiy va o'quv qo'llanmalar muallifi. "Tarbiyasi og'ir o'smirlarni tarbiyalashda milliy harakatli o'yinlarning pedagogik-psixologik tizimi" mavzusida doktorlik dissertatsiyasi ustida ilmiy izlanishlar olib bormoqda. Hozirgi paytda Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasida dotsenti lavozimida faoliyat olib bormoqda.

ISBN 978-9943-55-555-5