

**ABDULLAYEV SHUXRAT DJUMATURDIYEVICH**

**KURASH TURLARI VA UNI O'QITISH METODIKASI  
(SAMBO)**

**Jismoniy madaniyat fakulteti, 5112000 – jismoniy madaniyat va 5610500 -  
sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) ixtisosligi bo'yicha tahsil olayotgan  
talabalar uchun mo'ljallangan darslik.**

**MUHAMMAD POLIGRAF - 2023**

**KBKK BK 75.715ya73**  
**UO`K 37.091.33:796.814(075) A 15**

**Muallif:** Abdullayev Shuxrat Djumaturdiyevich Bux.DU Sport nazariyasi va metodiyoti kafedrasida dotsenti, pedagogika fanlari nomzodi.

Mazkur darslik jismoniy madaniyat fakulteti talabalari uchun fan dasturi asosida tuzilgan bo'lib, unda sambo kurashi bo'limida mashg'ulotlarni yangi boshlanayotgan sambochilarning mashg'ulotlarini to'g'ri tuzishga imkon beradigan metodlar va vositalar ochib berilgan. Darslikda ko'plab sambo kurashida ishlatiladigan usullar, qarshi usullar, texnik-taktik tayorgarlik, sambo kurashi texnikasini takomillashtirish usullarining asosiy masalalari, o'qitish tamoyillari shuningdek, o'quv-mashg'ulot yig'inida musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish uchun sambo kurashchilarining yil davomida mashg'ulotlarini rejalashtirish va o'tkazish metodlari, sambo kurashi bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va hakamlik, sport maktablarida o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish masalalari o'z aksini topgan.

Muallif ushbu darslikni, 5112000 – jismoniy madaniyat va 5610500 - sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) ixtisosligi bo'yicha tahsil olayotgan jismoniy madaniyat fakulteti talabalari, Olimpiya va paraolimpiya sport turlariga tayyorlash maktablari, sambo kurashiga ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar sport maktabi murabbiylari, 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 Buxoro davlat universiteti, Jismoniy madaniyat fakulteti dekani  
p.f.d., professor.

Shukurov R.S Buxoro davlat universiteti, Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasida mudiri (PhD), professor.

Xadjaev Sh.X Buxoro viloyat sambo kurashi federatsiyasi raisi, sambo kurashi bo'yicha jahon chempioni.

*Ushbu darslik O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirining 2023 yil " 27. 03" dagi "68"-sonli buyrug'iga asosan nashr etishga ruxsat berildi.*

© ISBN 978-9943-8426-7-0  
© Muhammad Poligraf - 2023  
© Duna poligraf xususiy korxonasi

## **Аннотация**

Данное учебник создано на основе предметной программы для студентов факультета физической культуры, в которой описаны методы и средства, позволяющие правильно организовать подготовку начинающих борцов в секциях борьбы самбо. Учебник охватывает методы, используемые во многих видах борьбы самбо, контрприёмы, техническую и тактическую подготовку, основные вопросы совершенствования техники борьбы самбо, а также подготовку самбистов в течение года для подготовки к соревнованиям и на сборах, судейство и проведение соревнования по борьбе самбо, 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.

## KIRISH

Respublikamizda “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonunni amalga oshirish maqsadida O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Yuqumli bo‘lmagan kasalliklarning oldini olish, sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash va jismoniy faollik darajasini oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni ketma-ket qabul qilindi. “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” (24.01.2020), “Sog‘lom turmush tarzini keng joriy etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmon (18.12.2018 y.) va ommaviy sportni yanada rivojlantirish” (30.10.2020).

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev raisligida 2022-yil 23-may kuni sportni ommalashtirish va iqtidorli sportchilarni tayorlash chora-tadbirlari bo‘yicha videosektor yig‘ilishi o‘tkazildi.

Mamlakatimizda sport infratuzilmasi izchil rivojlantirilib, yoshlarning qiziqishlari qo‘llab-quvvatlanmoqda. So‘nggi besh yilda 118 ta yangi sport majmuasi foydalanishga topshirildi va 110 tasi rekonstruksiya qilindi. Barcha mahallalardagi yoshlarni sportga jalb etish bo‘yicha ilk bor “besh bosqichli” musobaqalar boshlandi. Aprel-may oylarida o‘tgan birinchi va ikkinchi bosqichlarda 3 milliondan ziyod yoshlar ishtirok etdi.

Lekin qobiliyatli yigit-qizlarni saralab, professional sportchilarga aylantirishga e‘tibor yo‘q. Bunda boshlang‘ich tizim bo‘lgan sport maktablari bilan Olimpiya zaxiralari kollejlari va Oliy sport mahorati maktablari o‘rtasida uzviylik yo‘lga qo‘yilmagan. Misol uchun, 190 ta bolalar va o‘smirlar sport maktabida bor-yo‘g‘i 10 ta olimpiya sport turi o‘rgatiladi. Sport federatsiyalari Olimpiya zaxiralari kollejlari bilan ishlashni o‘z holiga tashlab qo‘ygan. Shu bois yig‘ilishda sportchilarni tayyorlash va seleksiya qilish bo‘yicha yangi tizim joriy qilinishi belgilandi.<sup>1</sup>

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

---

<sup>1</sup> ©2022 Ўзбекистон Республикаси Президентининг расмий веб-сайти <https://www.prezident.uz/uz>

va mutaxassislikka chuqurlashtirish davrida har bir jabhaga murabiy e'tibor berishi lozim.<sup>2</sup>

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 metodiy tayyorgarlikka ega bo'lmagan, sportchilar rahbarligida o'rganishadi. Sambo kurashida sportchilarni samarali tayyorlash bo'yicha, hamda undagi mashg'ulotlarda tavsiya etiladigan vosita va metodlar 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 sportchini jismoniy tayorlash usullari va ularni amalda qo'llash yo'llari haqida ma'lumot beradi.

Mazkur darsik jismoniy madaniyat fakulteti talabalari uchun dastur asosida tuzilgan. Unda sambo kurashi bo'limida mashg'ulotlarni yangi boshlanayotgan sambochilarning mashg'ulotlarini to'g'ri tuzishga imkon beradigan metodlar va vositalar ochib berilgan. mashg'ulotlikda 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

---

<sup>2</sup> Абдуллаев Ш.Дж. Кураш турлари ва уни ўқитиш методикаси (Самбо). Ўқув қўлланма. Бухоро "Дурдона" нашриёти, 2022:- 232 бет.

metodlari, sport maktablarida 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 m<sup>2</sup> 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 darslikni jismoniy tarbiya fakulteti talabalari, sambo kurashiga ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar sport maktabi murabbiylari, hamda sambo kurashi havaskorlari uchun ushbu qiziqarli sport turi bo'yicha mashg'lotlarni tashkil etishda foydali bo'lishiga umid qilmoqda.

Darslikni 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, N.X.Azizov, A.A.Absattorov, A.A.Istomin, S.B.Rasulov, N.A.Tastanov, Sh.Dj. Abdullayev, H.M.Toshxo'jayevlarning ilmiy-metodik ishlari, o'quv qo'llanma va darsliklaridan zarur manba sifatida foydalanildi.

Ushbu darslikni tayorlashda yaqindan ko'rsatgan yordamlari uchun Buxoro viloyati sport yakkakurashi bo'yicha ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar

sport maktabi shug'ullanuvchilari va murabbiylariga shahsan, Sh. Xadjaev, U. Rahmonovlarga o'z minadorchiligimni bildiraman. darslikni yanada takkomikkashtiish bo'yicha takliflaringizni mamnuniyat bilan qabul qilib, fikr va mulohazalaringizni quyidagi manzilga **shuxrat-abdullayev@bk.ru** yoborishingizni so'raymiz.

## **I-MODUL. SAMBO KURASHINING TARIXI, ISTIQBOLLARI VA MUTAXASSISLARNI TAYYORLASH KONSEPSIYASI**

### **1.1 O'QUV FANINING DOLZARBLIGI VA OLIY KASBIY TA'LIMDAGI O'RNI**

Oliy ta'limning fundamentalligi real dunyodagi jarayonlar, ob'yektlar va hodisalar orasidagi munosabatlarni ajratib bila olishga yo'naltirilgan bo'lib, yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashda asos sifatida qabul qilingan. Davlat ta'lim standartlari tayyorlanayotgan kadrlarning ko'nikma va malakalariga yuqori talablarni qo'yimoqda. Shu talablar zamonaviy sharoitlardan bevosita kelib chiqqan bo'lib, ularning maqsadi ta'lim olayotgan yoshlardan milliy intellektual elitani shakllantirishdan iborat. Gumanitar ta'lim yo'nalishlari uchun qo'yilgan malaka talablari ichida kurash turlari va uni o'qitish metodikasi faniga doir talablar alohida o'rin tutadi. Bu esa o'quv rejalarda o'z ifodasini topdi.

**Fanni o'qitishdan maqsad** – talabalarga sambo kurashi bo'yicha bilimlarning nazariy asoslarini, kurashning tarixi, istiqbollari va mutaxassislarni tayyorlash konsepsiyasi, sambo bo'yicha musobaqa qoidalari va hakamlik qilish asoslari, sambo bo'yicha texnik usullarning tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamalari, jismoniy tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni rivojlantirish, texnik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni takomillashtirish, tayyorgarlikning ko'p yillik bosqichlari, mashg'ulot jarayonini rejalashtirish turlari, sport maktablarida mashg'ulotlarni tashkillashtirish va o'tkazish uslublari, o'quv-mashg'ulot yig'inini tashkillashtirish va o'tkazish, saralash uslublari, modellashtirish va natijalarni taxminlash, musobaqa faoliyatini pedagogik nazorat va tahlil qilish, tiklanish vositalari, mashg'ulot nagruzkalarining shiddatini aniqlash uslublari, kurashda zamonaviy tadqiqot

uslublari, o'qituvchi-murabbiyning pedagogik va psixologik xususiyatlari bilan bog'liq bo'lgan nazariy va amaliy asoslarini o'zlashtirishdan iborat.

**Fanning vazifasi** - talablarini nazariy bilimlar, amaliy ko'nikmalar, kurash bo'yicha talabalarda kurash tarixi va sport kurashidagi ilmiy ishlar to'g'risida tushunchalar bo'yicha bilimga, musoboqalarda ishtirok etish va uni tashkillashtirishga oid kasbiy – pedagogik malaka va ko'nikmalarni hosil qilish hamda shakillantirishga qaratilgan.

**Fan bo'yicha talabalarning bilim, ko'nikma malakalariga quyidagi talablar qo'yiladi:**

- Talaba sambo kurashi bo'yicha tarixiy manbalarga suyanish, sambo kurashning paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi, yaqin va uzoq kelajakdagi istiqbollari, hozirgi paytgacha mutaxassislar qanday tayorlangan va kelajakdagi kontsepsiyasi bo'yicha qanday yol tutish zarurligi, musobaqa qoidalari va hakamlilik qilish asoslari, musobaqaning nizomi, talabnoma, torozidan o'tkazish va qur'a tashlash bayonnomasi, musobaqani o'tkazish bayonnomasi, bellashuvni o'tkazish bayonnomasi hamda ishtirokchilar va jamoalarning egallagan o'rnini aniqlash uslublarini, musobaqaga qatnashish va o'tkazish xisobotlarini tayyorlash vositasi, uslub va tamoyillarini, texnik usullarning tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamalari, ilmiy ishlar to'g'risida tushunchalarni **bilishi va ulardan foydalana olishi kerak;**

- texnik harakatlarini hakam sifatida baholay olish, hakam imo-ishoralari bajarib olish va bellashuvlarni tahlil qilish uslublarini amalga oshirish **ko'nikmasiga ega bo'lishi kerak.**

Dasturni amalga oshirish o'quv rejasida berilgan umumiy psixologiya, umumiy pedagogika, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, gimnastika va uni o'qitish metodikasi, yengil atletika va uni o'qitish metodikasi, sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi, suzish va uni o'qitish metodikasi, sport mahoratini oshirish, sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlilik qilish kabi fanlardan yetarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlikni talab etadi.

**Sambo** - (rus. – qurolsiz o'zini himoya qilish) – sport kurashi turi. Unga kurashning milliy turlaridagi eng samarali usullar asos qilib olingan. XX-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 fazilatlarini rivojlantirishga hissa qo'shadigan ta'lim tizimi hamdir.

Samboga jangovar sport turlari, jang san'atlari va xalq kurashining eng samarali metodlari 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 metodlari 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 sirkklarida, mushtlashish, "guruh boksi" va boshqalarni 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 oyog'laridan olish, oyog'lar bilan oyog'lariga, 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 diametrli 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 oyog'lar bilan tashlash, ushlab turish va og'riqli ushlashga ruxsat beriladi. Samboda tashlashlar qo'llar, oyog'lar 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-metodiy 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; R.S. Shukurov, 2021; Q.P. Arslonov 2022; Sh.Dj. Abdullayev 2022 va b.). Biroq biz tanishishimiz mumkin bo'lgan ilmiy adabiyotlar orasida, 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 metodlari, sport maktablarida o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish masalalari umumiy ko'rinishda ta'riflab o'tilgan.

## **1.2 XALQARO MUSOBAQALAR**

### **Dunyodagi eng yirik musobaqalar tarixi.<sup>3</sup>**

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 sambo kurashini 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

---

<sup>3</sup> Абдуллаев Ш.Дж. Кураш турлари ва уни ўқитиш методикаси (Самбо). Ўқув қўлланма. Бухоро “Дурдона” нашриёти, 2022:- 232 бет.

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 aylanasi (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 aylanasi 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 akademiyasining Jamoatchilik markazida (erkaklar va ayollar uchun) tashkil etdi.

AQSh milliy sambo olimpiya jamoasi. Shuningdek, AQSh Olimpiya qo'mitasi samolni 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, Shuxrat Ochilov, Botir 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 мусобакарини ўтказиш коидалари. 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.

### **1.3 SAMBO KURASHI USULLARINI TASNIFLASH, TIZIMLASH TIRISH VA ULARNING ATAMASI**

#### **Umumiy qoidalar**

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

Kurashchining texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu soxada mutaxassislar o'rtasida muloqot qilish imkonini yaratish uchun sambo kurashi texnikasining tasnifi, tizimi xamda atamalari ishlab chiqilgan.

**Tasniflash** - bilimlarning u yoki bu soxasidagi bir-biriga tobe tushunchalar (guruhlar, ob'ektlar, xodisalar) tizimidir. Tasnif ob'ektlarning umumiy belgilar

va ular o'rtasidagi konuniy bog'liqlikni xisobga olish asosida tuziladi. Tasniflash turli-tuman ob'ektlarda to'g'ri yo'l tutishta yordam beradi xamda ular to'g'risidagi bilimlar manbai bo'lib xisoblanadi.

Har xil kurash usullarini ularning umumiy belgilariga qarab (tasniflarga) taqsimlash mutaxassislariga fan to'g'risidagi nazariy xamda amaliy bilimlarni rivojlantirishga imkon yaratadi va bir vaqtning o'zida bu bilimlardagi kamchiliklarni aniqlashga yordam beradi. Sambo kurashi usullari o'rtasidagi ichki bog'liqliklar tizimlashtirish asosida ko'rib chiqiladi.

**Tizimlashtirish** - kurash texnikasini bir tizimga solish, ma'lum bir tartibda joylashtirish, ma'lum bir ketma-ketlikni belgilash demakdir.

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

Sambo kurashini tasniflash va tizimlashtirishning vazifasi kurash moxiyatini aks ettirish xisoblanadi. Tasniflash va tizimlashtirishni tushunchalarni (tashlash, o'tkazish, yiqitish, ag'darish va x.k.) aniqlash bo'yicha oldindan ish bajarilmasdan turib, amalga oshirilmaydi.

Aniq tuzilgan tasniflash ilmiy asoslangan atamalarni yaratish uchun asos bo'lib xisoblanadi.

**Sambo kurashi atamashunosligi** - bu mutaxassislar o'zlarining ilmiy va pedagogik ish faoliyatlarida foydalanadigan atamalar yig'indisidir.

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

Shunday qilib, tasniflash, tizimlashtirish va atamashunoslik to'g'risida fikr yurtilgan paytda, ularning mana shu tartibda sanab o'tilishiga e'tibor berib, undagi tasniflash bo'yicha ketma-ketligini ko'rish mumkin. Ya'ni avval tasniflash bajariladi, uning natijasida ma'lum bir tizim hosil bo'ladi, so'ngra esa

uning asosida hamma kurash usullarining ilmiy asoslangan nomlari (atamalari) beriladi.

**Kurashning xar xil turlari umumiy qonuniyatlarga (A.G. Kupsov bo'yicha) ega bo'lib ular quyidagilardan iborat:**

1. Kurashda ikkita sportchi qatnashadi, ulardan xar biri usullar yoki qarshi usullar yordamida o'z raqibi ustidan g'alabaga erishadi. Shunday kilib, kurashning xar bir aloxida damlarida xujum qilayotgan va xujum qilinayotgan kurashchi, ya'ni usul yoki kombinatsiya (bajarayotgan kurashchi va hamda kombinatsiya uyushtirilayotgan kurashchi mavjud, (qarshi xujumni bajarayotgan kurashchi qarshi xujumchi deb ataladi).

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

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

4. Gilamga nisbatan xolatni o'zgartirish shu bilan yengillshatiriladiki, bunda kurashchilarning gilamga qaratilgan xordiq kuchidan foydalaniladi.

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

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

7. Xar bir usul o'zgartirilishi va dinamik vaziyat xamda raqib xususiyatlariga qarab murakkablashtirilishi mumkin.

8. Xar bir usul o'zining marom - surat tavsiflariga ega.U bellashuvning u yoki bu vaziyatlarida yoki butun bellashuvda o'zgartirilishi mumkin.

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

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

Shuning asosida A.P. Kupsov tomonidan sport kurashi texnikasining yagona tasnifi va tizimi ishlab chiqilgan (1-jadval). Bunda fakat shu turga xos bo'lgan

xususiyatlar saqlanib qolganidek, xar bir turning o'ziga xos xususyatlari to'liq saqlanib qolingan.<sup>4</sup>

**Sport kurash turlarida asosiy texnika usullarining yagona tasnifiy sxemasi (A.P. Kupsov bo'yicha, qayta ishlangan).**

**1-Jadval**

<b>1-daraja</b>	<b>2-daraja</b>	<b>3-daraja</b>	<b>4-darajl</b>
<b>Guruhlar</b>	<b>Kichik guruhlar</b>	<b>Guruxlar</b>	<b>Kichik Guruhlar</b>
<b>Tik tupishdagi usullar</b>	<b>O'tkazishlar, ag'darish va tashlashlar</b>	Siltab, qo'l tagidan o'tib, aylanib, chukkalab zarba bilan, kayirib oldinga engashib orqadanoshirshi, yelka danoshirib (burilib), orkaga etdib, aydanib, zarba bilan, kayirib, o'tirib.	Turli yunalishlarda har-xil ushlab olishlar bilan bajariladigan usular
<b>Parterdagi usullar</b>	<b>O'tirishlar</b>	Qayirib, yugurib, ustidan o'tib,yumalatib, orqaga egilib, ustidan yumalatib, yozilib. Oddinga engashib, orqadan oshirib, orkaga egilib, yumalatib. Yondan, bosh	variantlarini xosil qiluvchi va boshqacha bajariladigan qo'llar xamda oyog'lar bilan xarakatlanish.

<sup>4</sup> Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Тошкент—2005

		tomondan, oyog' tomondan, yuqoridan, kundalangiga. Cho'qqalab, kochib(oddinga, orkaga), o'tib olib. Yozilib (richag), qisib olib,qayirib (tuguncha). Turtib, siqib olib.	
--	--	--	--

**Birinchi daraja** - guruhlar - kurash kandy xolatda amalga oshirilayotganligini kursatadi. Kurashning texnik harakatlari xam tik turishda, xamda parterda bajariladi.

**Ikkinchi daraja** - kichik guruhlar - kurashda nima bajarilayotganligini (tashlash, o'tkazish, ag'darish va x.k ) ko'rsatadi.

**Uchinchi daraja** - guruxlar - usul, ya'ni xujum qilayotgan kurashchilarning usullarni bajarish paytidagi mumkin bo'lgan asosny harakatlari turlari qanday bajarilayotganligini ko'rsatadi. Masalan, tashlashlar oldinga engashib, orqaga egilib, burilib va x.k. bajariladi.

**To'rtinchi daraja** - kichik guruxlar - mumkin bo'lgan qo'l bilan unshlab olishlar, oyog'lar bilan harakatlanishlar xamda usullarni bajarishning boshqa xususiyatlarini, ya'ni gurux ichidagi usullarning uzining variantlilikini ko'rsatadi.

Tizimning shunday tuzilishidan foydalanib, xamma usullar nomini xosil qilish xamda bajarish murakkabligining ortib borishiga karab, ularni bir tartibda tizilab chiqish mumkin. Bu xam tizim xisoblanadi. Gilamda bajarish mumkin bo'lgan xar kandy texnik harakat ushbu tasniflash jadvaliga kiritilgan.

Usullar nomini shakllantirishda birinchi daraja, ya'ni tik turish yoki parterda bajarish ko'rsatilmaydi. Bu narsa nazarda tutiladi yoki agar xam tik turishda, xam parterda mavjud bo'lgan usullar (masalan, tashlashlar) to'g'risida borsa,

ushbu xollarda qo'shimcha tushuntiriladi. Har bir usulning nomi ikkinchi darajadan, ya'ni kichik guruhdan shakllana boshlaydi.

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

**Kurash texnikasi asosiy usullarining yagona tasnifi va tizimini ishlab chiqishda quyidagi vazifalar oldinga qo'yilgan:**

1. kurash texnik harakatlari o'rtasidagi o'zaro bog'liklikning turli-tumanligi va murakabligini ochib bergan xolda uning moxiyagini aks ettirib;
2. gilamda sodir etilayotganlarni kurash turiga qiyoslamagan xolda aks-lashtirish;
3. xamma kurash turlari uchun umumiylikni aniqlashga yordam berish;
4. xar bir kurash turining uziga xos xususiyatlarini saqlab kolish;
5. (xar bir kurash turiga boshqa turlardan (shu qatorda sambo kurashidan) eng yaxshi usullarni o'zlashtirish imkonini yaratish;
6. asosiy texnika usullarini "maktabdagi bajarish" ga tasniflash;
7. hamma kurash turlari uchun umumiy bo'lgan texnika tushunchalari xamda ta'riflarni tuzish va xar bir turning umumiy tamoyillarga asoslangan atamashunosligini yaratishga yordam berish.

Sport kurashidagi yagona tasniflash va tizimlashtirishning asosiy xususiyati shundan iboratki, uning xamma darajalari har qaysi sport turi texnikasining bosqichma-bosqich ifodasi xisoblanadi xamda ko'p sonli elementlarni tartibga solishga yordam beradi.

**Usullarni ta'riflash uchun quyidagilarni bilish zarur:**

1. Gilamda nima bajarildi (tashlash, o'tkazish, ag'darish va x.k.), yani usul qaysi kichik guruxga taalluqli (2-daraja).
2. Usul qanday bajarildi (orqaga egilib, oldinga engashib), yani xujum qilayotgan kurashchining asosiy harakatini tavsiflovchi usul qaysi guruxga taallukli (3-daraja).
3. Usul qanday ushlab olish va boshqa xususiyatlar bilan bajarildi, yani ushbu xolda usulning qanday varianti nazarda tutiladi (4-daraja).

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

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

#### **1.4 SAMBO KURASHINING ASOSIY TUSHUNCHALARI VA ATAMALARI**

Tushunchalar va atamashunoslikda har qanday fanni o'rganish va o'qitish predmeti ochib beriladi, fanda to'planayotgan bilimlar jamlanadi. Agar tushuncha to'liq ta'rifga ega bo'lsa, ya'ni uni tuzish xamda ishlatish farqlari va usullari mezonlarining qisqa ifodasi berilsa, bunday tushuncha to'liq xisoblanadi. Barcha kurash turlarida foydalaniladigan quyidagi asosiy tushunchalar va atamalarni ta'riflashda shu narsaga e'tibor qaratish lozimki, ilmiy-usuliy adabiyotlar xamda amaliyotda ularning yagona tarifi yuk.

**Kurashchilar tayyorgarligi tizimi** - yaxlit birlikni tashkil qiluvchi va maqsadga erishishga yo'naltirilgan o'zaro bog'lik bo'lgan elementlar yig'indisidir. Yani bu jaxonning kuchli kurashchilarining model tavsiflariga javob bera oladigan va eng yuqori natijalarni ko'rsatishga qodir sportchilarni tayyorlashga qaratilgan tadbirlar kompleksidir.

**Kurashchining trenirovkasi** - bu tayyorgarlik tizimining tarkibiy qismidir, yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan tizimlashtirilgan vositalar xamda metodlar yordamida sportchi rivojlanishini boshqarishning pedagogik jihatdan tashkil etilgan jarayonidir.

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

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

**Sportchinning texnik tayyorgarligi** - kurashchining musobaqa faoliyatida yuqori ishonchliligini ta'minlaydigan harakat malakalarini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

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

**Kurashchining jismoniy tayyorgarligi** - jismoniy kobilyatlarni rivojlantirish va funksional imkoniyatlarni oshirish, texnik-taktik harakatlarning samarali egallanishini ta'minlaydigan xamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikka yordam beradigan tayanch-harakat apparatini mustaxkamlashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

**Kurashchining ruxiy tayyorgarligi** - ma'naviy, iroda va sport kurashining uziga xos xususiyatlariga mos bo'lgan xamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikni ta'minlashga qodir ruxiy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

**Kurashchining nazariy tayyorgarligi** - sportchini trenirovka va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradigan maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

**Kurashchining integral tayyorgarligi** – samarali musobaqa faoliyatini taminlash maqsadida texnik, taktik, ruxiy, nazariy va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha trenirovka tasirlarining ingegratsiyalashuviga qaratilgan pedagogik jarayondir.

**Trenirovka nagruzkasi** - mashg'ulotlar jarayonida kurashchiga trenirovka orqali ta'sir ko'rsatishning samarasini aks ettiruvchi trenirovkaning tarkibiy qismidir.

**Musobaqa nagruzkasi** - musobaqa faoliyati xajmi va shiddatining son miqdoridir.

## **1.5 SAMBO KURASHCHILARNING ASOSIY XOLATLARI**

**Kurashchining asosiy xolatlari** - sport tayyorgarligi jarayonida kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan xolatlardir.

**Tik turish** - kurash olib borish uchun zarur bo'lgan, kurashchining tik oyog'larda turgan xolatidir. O'ng, chap tomonlama, yalpi, past va baland tik turishga ajratiladi. Ular yaqin, o'rta va uzoq, masofalardan turib qo'llaniladi.



**O'ng tomonlama tik turish** - kurashchining (raqibga nisbatan) o'ng oyog'ini oldinga chiqarib turgan xolatidir.

**Chap tomonlama tik turish** - kurashchining chap oyog'ini oldinga chikarib turgan xolatidir.

**Yalpi tik turish** - kurashchining tik turishdagi xolati bo'lib, bunda uning oyog' kaftlari gavdasining yalpi tekisligida turadi.

**Baland tik gurish** - tik turishda butun bo'yi bilan yoki bir oz egilgan xolda turgan kurashchining xolatidir.

**Past tik turish** - kurashchining tos-son bug'imlarida bukilib ( oyog'larni tizzalardan bukkan xolda) tik turishdagi xolatidir.

**Parter** - kurashchining qo'llari bilan gilamga tiralib, tizzalarda turgan xolatidir.

Pargerda pastdagi va yuqoridagi kurashchi xolatlari ajratiladi.

**Ko'prik** - shunday xolatki, bunda kurashchi, egilib, peshonasi xamda yelka kengligida yozilgan oyog' kaftlari bilan gilamga tiraladi.

**Kurash texnikasi** - kurashchining g'alabaga erishish uchun qo'llaniladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlari yig'indisidir.

**Usul** - kurashchining g'alabaga yoki raqib ustidan ustunlikka erishish uchun xujum qilinayotgan kurashchi xolatini gilamga nisbatan o'zgartirishga qaratilgan harakatidir.

**Ximoyalanih** - kurashchining xujum kiluvchi tomonidan amalga oshirilayotgan usulni to'xtatib kolishga karatilgan harakatidir.

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

**Bog'lanish** - tik turish xolatidan boshlanib parter xolatiga o'tish yoki aksincha tartibda bajariladigan usullar ustunligidir.

**To'xtatb qolish** - kurashchining raqib xujumini to'xtatib, keyin uni xafli xolatga o'tkazishga karatilgan harakatidir.

**Bosib turishlar** - kurashchining ko'prik xolatida turgan raqib ko'kragini gilamga tekkazishga qaratilgan harakatidir.

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

**O'tkazish** - tik turishda (usulni bajarish yo'llari, buning natijasida xujum qiluvchi raqibini parterga turg'azadi.

**Ag'darish** - bu usullar natijasida kurashchi, raqibni gilamdan ko'tarmasdan turib, uni xavfli xolatga tushurib qo'yadi.

**O'girishlar** - parterdagi usullar, ularni amalga oshirish natijasida (kurashchi raqibni gilamdan ko'tarmagan xolda uni orqasi bilan gilamga ag'daradi.

**Ushlab turishlar** - kurashchiga raqibni gilamda orqasi bilan yotgan xolatda ushlab turishga yordam beradigan usullar.

**Yukoriga chiqib olishlar** - parterda pastdagi xolatda turgan kurashchiga yukoridagi xolatga o'tib olishga yordam beradigan usullar.

**Og'riq beruvchi usullar** - bug'imni kayirish, qattiq bukish yoki paylarni ezish bilan bog'liq bo'lgan usullardir, ular natijasida raqib og'riqlarni his qiladi.

**Bug'ishlar** - bo'yinni qisish bilan bog'lik bo'lgan usullar, ular natijasida raqib bug'ilishni his qiladi.

## **1.6 SAMBO KURASHCHINING TIK TURISHDAGI ASOSIY HARAKATLARI**

**Siltab** - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibini keskin burib, uning orqasiga o'tib oladi.

**Qo'l tagidan o'tib**- harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibning qo'li tagidan o'tib, orqasiga turib oladi.

**Aylanib** - kurashchining aylanib bajaradigan harakati.

**Cho'qqalab** - harakat bo'lib, bunda kurashchi oyog'larini oldinga uzatib utirish orkali raqib orqasiga o'tib oladi

## **Ag'darish**

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

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

## **Tashlashlar**

**Oldinga engashib** - usul bo'lib, uning natijasida raqibni gilamdan ko'tarib, vertikal holatdan gorizontol holatga o'tkazadi.

**Yelkadan oshirib (burilib)** - usul bo'lib. bunda kurashchi raqibni qo'llari, qo'l va oyog'i, boshi va oyog'i, kiymidan ushlab olib, tutib turgan yelkalardan oshirib gilamga tashlaydi.

**Orqadan oshirib (yokalab)** - usul bo'lib, bunda kurashchi raqibga orqasi bilan burilish va keyin oldinga egilib yoki oldinga yiqilish hisobiga harakatni bajaradi.

**Orqaga egilib** - usul bo'lib, bunda kurashchi gavdasini orqaga egib, keyin orkaga yiqiladi.

**Aylanib** - usul bo'lib, bunda kurashchi gavdasini vertikal o'q bo'ylab aylantirib, keyin yiqiladi.

**Zarba bilan** - usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni gilamdan ko'tarib, uni bo'yi o'qi atrofida aylantiradi.

**O'tirib** - usul bo'lib, bunda kurashchi gilamga o'tiradi, raqibga oyog'ini tirab, keyin orqasi bilan dumalab, uni uzini ustidan oshirib tashlaydi.

**Qayirib** - usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni gilamdan ko'tarib, bo'y o'qi atrofida aylantiradi.

## **1.7 SAMBO KURASHCHINING PARTERDAGI ASOSIY HARAKATLARI**

### **O'tirishlar**

**Qayirib** - kurashchining harakati bo'lib, raqibni uning bo'yi o'qi atrofida burish va gilamga orqasi bilan o'tirishga yordam beradi.

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

**Ustidan o'tib** - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi, raqibni ko'li- dan yoki oyog'idan ushlab olib, uning ustidan harakatlanib, uni gilamga orqasi bilan o'giradi.

**Yumalatib** - harakatlar bo'lib, ularni bajarish paytida kurashchi, raqibni orqadan ushlab olib va "ko'prik" xolatiga o'tib, uni o'zining ustidan, oldidan oshirib, o'z boshi tomonga o'giradi.

**Orqaga egilib** - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi, "ko'prik" xolatiga turib, raqibni gilamga orqasi bilan o'giradi.

**Ustidan yumalatib** - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibni oldinga boshdan oshirib gilamga orqasi bilan o'giradi.

**Yozilib** - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibni gavdasini yoziltirib va oldindan oyog'larni o'rab yoki ilib olib, uni gilamga orqasi bilan o'giradi.

### **Og'riq beruvchi usullar**

**Yozilib** - kurashchining harakati bo'lib, unda raqibning tekis uzatilgan oyog'- qo'llariga og'rik beruvchi usul qo'llaniladi.

**Qayirib** - kurashchining harakati bo'lib, unda raqibning bukilgan oyog'- qo'llariga (uning birini ikkinchisi atrofida aylantirish) og'riq beruvchi usul qo'llaniladi.

**Qisib olib** - kurashchining raqib axil payllari yoki boldir mushagini ezish bilai bog'lik bo'lgan va og'riqni sezishga olib keladigan harakati.

### **Bo'g'uvchi usullar**

**Siqib olib** - kurashchining raqib bo'ynini bilagi yordamida sikib turish bilan bog'liq bo'lgan va bugilishga olib keladigan harakati.

**Tortib** - kurashchining raqib kiyimi yoqasidan ushlab olib, uning buynini sikish bilan bog'liq bo'lgan va bug'ilishga olib keladigan harakati.

## Usullar elementlari

**Ushlab olishlar** - qo'llar va oyog'lar bilan bajariladigan harakatlar, ular yordamida kurashchi xujum yoki ximoyalanihlarni amalga oshirish maqsadida raqib gavdasining qandaydir bir qismini ushlab turishi mumkin.

**Nomdosh bo'lmagan qo'l (oyog'dan ushlab olish-** kurashchining o'ng (chap) qo'li yoki oyog'i bilan raqibning chap (o'ng) qo'li yoki oyog'idan ushlab olish.

**Chalishtirilgan boldiridan ushlab olish** - bunda raqib oyog'- qo'llari chalishtirilgan xolatda bo'ladi.

**Kalit** - xujum qiluvchi tomonidan raqibning mos qo'lining tirsakdap bukilgan joyidan tirsak bukilgan joyi bilan ushlab olish va qo'l kaftini yelkaga qo'yish.

**Qamchisimon ushlab olish** - oyog'lar xolati bo'lib, bunda ular raqib gavdasining qaysidir bir joyidan ikki tomondan o'rab oladi va chalishtiriladi.

**Chalish** - raqibga gilamda harakatlanishga xalaqit berish maqsadida oyog'ning orqa yoki yon qismini uning bitta yoki ikkita oyog'i tagiga qo'yib to'sish.

**Qoqish** - oyog' kaftining tag qismi bilan raqib oyog'idan urib tushirish.

**Ilish** - tizzalaridan bukilgan oyog' bilan raqib oyog'ini ushlab turish yoki chetga turtish.

**Chirmash** - raqib oyog'ini shunga mos oyog' bilan boldir va oyog' kafti yordamida ilib olgan xolda ushlab turish yoki chetga turtish.

**Oldindan ilib otish** - xujum qiluvchining oyog'ning ichki qismi (asosan son) bilan oldindan yoki oldindan-yondan raqib oyog'i yoki oyog'larini orkaga-yukoriga itarib yuborish.

**Orqadan ilib otish** - tizzalardan bukilgan joy bilan (orqadan) raqibning tizzalari bukilgan joyga urib, ko'tarib tashlash.

**Ko'tarib yuborish** - raqibni son (boldir) bilan o'z oldidan yukoriga ko'tarib yuborish.

**Kaychilar** - raqib gavdasi ustidan oyog'larning karshi xarakatlari va bir vaqtning o'zida ikki tomondan uning gavdasining qaysidir bir qismiga tasir ko'rsatish.

## 1.8 SAMBO KURASHCHINING TAKTIK HARAKATLARI

**Sport kurashi taktikasi** - bu bellashuvlar va musobaqalarda yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib xususiyatlarini hisobga olgan xolda texnik iroda va jismoniy imkoniyatlardan maxirona foydalanishdir.

**Xujum uchun tayyorgarlik harakatlari** - bu xujum xarakatini bajarish uchun zarur bo'lgan raqibning kutilayotgan va ximoyalanish harakatini keltirib chikarish maqsadida bajariladigan kurashchining xujum harakatlari.

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

**Razvedka** - kurashchining raqib to'g'risida ma'lumot olishga karatilgan taktik harakatlari.

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

**Xafv solish** - kurashchining raqibni ximoyalanishga o'tishga majbur kiluvchi taktik harakatidir.

**Aldamchi harakat (aldash)** - xujum qiluvchi tomonidan oxiriga yetkazilmaydigan va raqibni ximoyalanishga majbur qiladigan usullar,) karshi usullar, ushlab olishlar, siltashlar, turtishlar va boshqa harakatlari.

**Orqallatib** - kurashchining taktik harakati bo'lib, xaqikiy usulni raqibga aldamchi usul sifatida kursatadi.

**Chorlash** - (kurashchining taktik harakati bo'lib, shu orkali u raqibni faol harakatlarga o'tishga majbur qiladi.

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

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

**Xujum** - bir xil harakatlarni ketma-ket bajarishdan iborat bo'lgan taktik harakat. Ushbu ketma-ket uyushtirilgan harakatlar ichida fakat oxirgisi xal etuvchi, kolganlari esa aldamchi harakat xisoblanadi.

**Muvozanatdan chiqarish** - kurashchining taktik harakati bo'lib, u raqibni nomustaxkam xolatni egallashga majbur qilish bilan birga kurashchiga xujumni bajarish uchun qulay vaziyatni yaratadi.

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

Yuqorida sanab o'tilgan tushunchalar va atamalar sport kurashi nazariyasi xamda usuliyatida keng qo'llaniladi. Taklif etilayotgan atamalar o'zgarmas va qat'iy emas. U keyinchalik, shubxasiz, sport fanining rivojlanishi xamda yangi talablariga muvofik, qisman o'zgartirib turilishi mumkin.

## **1.9 SAMBO KURASHCHILARI UMUMIY VA MAXSUS SPORT TAYYORGARLIKLARINI TASHKIL ETISH**

Kurash turlarida kurashchilar tayyorgarlik shakllari umumiy va maxsus sport tayyorgarliklardan iborat bo'ladi. Kurashchilarning umumiy tayyorgarlik shakllariga kurash usullari bo'yicha nazariy va uslubiy tayyorgarliklar, psixologik tayyorgarliklarni kiritish mumkin. Kurashchilarning maxsus sport tayyorgarliklari esa texnik va taktik hamda jismoniy tayyorgarliklardan iborat bo'ladi.

**Nazariy tayyorgarlik.** Kurashchilarning nazariy tayyorgarliklari milliy va sport kurashi tarixi, kurash trenirovkasi, kurashchilarning jismoniy tayyorgarliklarini tibbiy nazorat qilish, kurash mashg'ulotlari qolaversa jismoniy tarbiya va sportga oid umumiy va maxsus bilimlarni ortirish va rivojlantirishdan iborat bo'ladi.

Sport mashg'ulotlari davomida nazariy ma'lumotlar sifatida kurash mashqlarini bajarish texnikasi va taktikasi, jismoniy fazilatlarini rivojlantirish, kurash harakatlari malaka va ko'nikmalarini takomillashtirish, kurash bilan shug'ullanishda jarohatlanishni oldini olish kabi ko'rsatmalar berib boriladi. SHu bilan birga kurashchilarda mashg'ulotlarga qiziqishlarini ortirish uchun kurash mashqlarni organizmga jismoniy rivojlantirish ta'siri va sog'lom bo'lish

uchun tabiat omillaridan foydalanish usullari hamda mashxur sportchilar hayoti xaqida ma'lumotlar berib boriladi.

Mashg'ulotlarda kurashning jismoniy tarbiya va sport tizimida tutgan o'rni hamda kurash mashg'ulotlarning maqsadi va vazifasi o'rganiladi. SHuningdek kurash mashqlarining organizmni sog'lomlashtirishdagi ijobiy ta'siri, sog'lom turmush tarzi, jismoniy mashqlar va kurash sporti bilan mustaqil shug'ullanish, tabiat omillari - quyosh, havo va suv muolajalari yordamida chiniqish, jismoniy fazlatlarini rivojlantirish va takomillashtirish tavsiyalari berib boriladi. Tamaki maxsulotlari chekish, al'kogol ichimliklar iste'mol qilish, noto'g'ri ovqatlanish, semirib ketish, kam harakatlik kabi organizmga salbiy ta'sir etuvchi omillarni bartaraf etish talablari keng ta'riflanadi.

Kurash sporti bilan shug'ullanishda shaxsiy gigena talablari bo'lgan sport kiyimlari, sport jixozlarini toza va saranjom tutish, tanani parvarish qilish, og'iz bo'shlig'ini toza tutish, dam olish, yashash, mashg'ulot joylarini gigenik talablariga javob berishlarini tashkil etish, kurash zallarini ichimlik suvi, issiq suv va toza havo bilan taminlanishi, yoritilishini nazorat qilish masalalari ham nazariy bilimlarda berib boriladi.

Yoshlar bilan tashkil etiladigan kurash va jismoniy tarbiya tadbirlari maqsadi, vazifalari hamda ularning shakllari, mashg'ulotlarni tashkil etish uslublari ham tahlil etiladi. Kurash turlari qonun qoidalari, sport turlari va jismoniy mashqlarga o'rgatish texnikasi va taktikasi, umumiy va maxsus jismoniy fazilatlarini rivojlantirish hamda sport turlari bo'yicha musobaqalar tashkil etish, bolalarni sport turlariga jalb etish hamda saralash va ular bilan mashg'ulotlar tashkil etish ham nazariy tayyorgarlik mashg'ulotlarda o'rgatiladi. Jismoniy mashqlar va kurash bilan mustaqil shug'ullanishda jarohatlanishni oldini olish, birinchi tibbiy yordam ko'rsatish qoidalari, organizmning funksiyalarini jismoniy tarbiya ta'sirida rivojlanishi hamda jismoniy rivojlanishni tibbiy nazorat qilish shartlari bilish ham kurashchilarning nazariy tayyorgarlik saviyasi bo'lib hisoblanadi.

Nazariy tayyorgarlik kurashchini har tomonlama uyg'un rivojlantirishi bilan bir qatorda sport mashg'ulotlari bilan ongli va muvaffaqiyatli shug'ullanishni tashkil etadi. Kurashchining nazariy tayyorgarligi asosan aqliy ma'lumot olish va mustaqil mutolaaga xarakterli bo'lgan shakllarda olib boriladi. Nazariy tayyorgarlik bevosita kurash trenirovkalarida texnik, taktik, ma'naviy iroda va



jismoniy tayyorgarliklar bilan birgalikda amaliy mashg'ulotlarning bir ko'rinishi sifatida bo'ladi. Nazariy tayyorgarlik kurash bilan shug'ullanishning zamonaviy uslublarini tahlil qilish imkonini beradi.

Kurashchilarning nazariy tayyorgarliklari mashg'ulotlar, o'quv yig'inlari va musobaqalar jarayonlarida olib borilishi bilan birga mustaqil tashkil etilishi ham maqsadga muvofiq bo'ladi. Kurashchilar jismoniy tarbiya va sport hamda kurash turlariga oid nazariy bilimlarini muntazam rivojlantirib, ortirib borish talab etiladi. Bunda kurashchilar ommaviy axborot vositalari bilan bir qatorda adabiyotlar, mashg'ulotliklar va ilmiy, uslubiy va o'quv qo'llanmalarni mutolaa qilish bilan tashkil etilishi mumkin. SHuningdek hozirgi kunda nazariy ma'lumotlarni o'rganishda internet materiallaridan foydalanish keng ommaviylashib bormoqda. Internet materiallarida dunyo bo'yicha jismoniy tarbiya va sport bo'yicha qolaversa kurash sporti turlari bo'yicha so'ngi ma'lumotlarga hamda qiziqarlish va foydalari axborotlarga ega bo'lish mumkin.

Uslubiy tayyorgarlik: kurashchilar va murabbiylarni kurash mashg'ulotlari hamda musobaqalarini tashkil etish bo'yicha nazariy va amaliy bilim malaka va ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilgan bo'ladi.

Kurashchilar uslubiy tayyorgarlik jarayonlarida kurash mashqlarining maqsad va vazifalari, ularni bajarish va o'rganishga qo'yiladigan uslubiy talablar o'rgatib boriladi. Kurash harakatlari malaka va ko'nikmalarini to'g'ri shakllantirish, kurash mashqlarni bajarishda uslubiy tavsiyalarning ahamiyati tahlil etiladi. Kurashchilarining jismoniy fazilatlarini rivojlantirish kurash harakatlari texnikasi va taktikasini shakllantirishda uslubiy tayyorgarliklar, mashqlar va harakatlarni to'g'ri va sifatli bajarish, jismoniy yuklamalar me'yorini va ta'sirini to'g'ri tashkil etish, usullarni egallashda jismoniy tayyorgarlik va qobiliyatlar hamda shaxsiy xususiyatlarni e'tiborga olishni tashkil etadi.

Kurash murabbiylarining kasbiy faoliyatida ham uslubiy tayyorgarlik muhim ahamiyatga ega bo'lib hisoblanadi. Kurash zallari va kurash gilamlari va tatamilarga qo'yiladigan texnik va gigienik talablarni bilish, kurashchilar bilan mashg'ulotlar tashkil etishda, kurash harakatlari texnika va taktikasini egallashda uslubiy tavsiyalar va ko'rsatmalar bo'yicha malaka va tajribalarga ega bo'lish talab etiladi. Shu bilan birga kurash musobaqalarini tashkil etish, kurash bellashuvlarida har hil vazifadagi hakamlarning faoliyatini bilish va olib

bora olish, kurash musobaqalari me'yoriy hujjatlari bilan ishlay bilish bo'yicha malaka va ko'nikmalar uslubiy tayyorgarlik jarayonlarida olib boriladi.

***Kurashchining psixologik tayyorgarligining asosiy shklari:*** kurashchining psixologik tayyorgarligi uning ma'naviy - iroda tayyorgarligi hisoblanib, kurash sporti faoliyati sharoitiga moslab amalga oshiriladigan axloqiy tarbiya, irodani tarbiyalash jarayonidir.

**Ma'naviy - iroda** tayyorgarligi jarayonida hal etiladigan vazifalar, kurash faoliyatida ahloqiy sifatlarni takomillashtirib borishdan iborat. Vatanparvarlik tuyg'ulari, jamoa nufuzini himoya qilish, Vatan shuhratini dunyoga taratish, insoniy sifatlarni takomillashtirish, g'alaba yo'lida barcha imkoniyatlardan keng foydalana olish sifatlarini takomillashtirish ma'naviy iroda tayyorgarligini asosini tashkil etadi. Shu bilan birga ma'naviy iroda tayyorgarligida kurashchilar shaxs xususiyatlari shakllanadi. Bu xarakter mehnatsevarlik, g'alabaga astoydil intilish, sportchi etikasi, psixologik iroda, sport g'ururi kabi ahloqiy sifatlarni aks ettiradi.

**Kurash sporti psixologik - iroda** sifatlarini to'la namoyon etishni talab etadigan mardonavor, ko'pincha, hatto beshafqat faoliyat turidir. Kuchli iroda, maqsad sari intilish, tashabbus, talabchanlik, qat'iylik va jasurlik, chidamlilik va o'z-o'zini boshqarish sifatlarini tarbiyalash psixologik iroda tayyorgarligini ajralmas qismi bo'lib hisoblanadi. Kurashning barcha turida ahloqiy sifatlari va ma'naviy tayyorgarlik bir xilda bo'lishi kerak. Chunki har bir kurashchida mustahkam psixologik iroda tayyorgarligi talab etiladi. Iroda fazilatlarini namoyon bo'lishi sport jarayonlarining konkret sharoitlariga bog'liq bo'lib irodaning turli tomonlarini namoyon bo'lishini amalga oshiradi. Bu bilan umumiy va maxsus iroda tayyorgarligini bir-biridan farq qilinadi.

Iroda tayyorgarligi jarayonida bajariladigan maxsus vazifalarning eng muhimlaridan biri - bevosita musobaqa uchun beriladigan ko'rsatmalarni maqsadga muvofiq ravishda shakllantirish, musobaqalar davomida paydo bo'ladigan salbiy xissiyotlarni engib o'tish va kurashchilar psixologik holatini boshqarish imkoniyatini ta'minlashdir. Kurash turlarida ma'naviy iroda tayyorgarligi ahloqiy tarbiyaning umumiy tamoyillariga muvofiq bo'lib, ahloqiy tarbiya vosita uslublaridan foydalangan holda tashkil etiladi. Kurash mashg'uloti kurashchida iroda va xarakterni tarbiyalashda asosiy omil bo'ladi. Qat'iy kun tartibiga rioya qilish, og'ir jismoniy yuklamalarga bardosh berish,

salbiy his - tuyg'ularni engib o'tish, mashg'ulot va musobaqalar jarayonida ichki va tashqi qiyinchiliklarni engish sportchini irodaviy sifatlarni tarbiyalash va sport xarakterini shakllantirishning omili bo'ladi. Kurash mashg'uloti faoliyatidagi sharoit ham ongli intizomni, do'stlik, jamoatchilik, vatanparvarlik, mehnatsevarlik va boshqa axloqiy his-tuyg'ular va sifatlarni tarbiyalash uchun g'oyat katta imkoniyatlar yaratadi.

Kurash mashg'ulotlari yoshlarni jismoniy fazilatlari bilan bir qatorda shaxsiy axloqiy sifatlarini tarbiyalashga va shakllantirishga qaratilgan bo'ladi. Bu jarayonlarda shug'ullanuvchilarning asosiy maqsadi jismoniy barkamollikka erishish bilan, ma'naviy etuk shaxsni tarbiyalashni amalga oshirishdir. Albatta bunday maqsadga erishish uchun kurashchilar muntazam sport tayyorgarlik mashg'ulotlarida ishtirok etishlari hamda jismoniy yuklamalar ta'sirlarini ortirib borishlari talab etiladi. Mashg'ulotlarning samaradorligi jismoniy fazilatlarni rivojlanishi, jismoniy harakat malaka va ko'nikmalarini takomillashuvi hamda sport mahoratlarini ortishi bilan kuzatiladi. Jismoniy tarbiya va kurash mashg'ulotlarining psixologik asoslari deyarli bir hil bo'lsada, yuqori malakali kurashchilar tayyorlashda psixologik tarbiyaning ahamiyati muhim bo'lib hisoblanadi.

**Kurash faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari shuki, shaxsni jismoniy barkamol va ma'naviy etuk inson qilib tarbiyalashda ta'lim va tarbiya jarayonlarining umumiy va xususiy maqsadlarini o'zaro muvofiqlikda bo'lishidir:**

1. Kurash mashg'uloti shug'ullanuvchilar maxsus sifatlarini rivojlantirishga, jismoniy imkoniyatlarini takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi.

2. Kurash mashg'uloti maqsadi kurash turlarida yuqori natijalarga erishish.

3. Kurash mashg'uloti muntazam shug'ullanishni talab etadi, sport tayyorgarlik natijalari bellashuvlar va musobaqalarda baholanadi.

4. Kurash mashg'uloti shug'ullanuvchilardan musobaqalar va sport mashg'ulotlarida yuqori darajada va og'ir jismoniy hamda psixologik yuklamalar bajarishni talab etadi.

Psixologik tayyorgarlik darajasi kurashchilarni shaxs tuzilishiga va harakterlariga muvofiq mashg'ulotlar davomida yondoshish, har bir kurashchining shaxs belgilarini xisobga olish, ularni har qanday sharoitda rag'batlantirish va tarbiyalash ishlarini amalga oshirishda aks etadi.

Ahloqiy iroda va ma'naviy tayyorgarlikda ustozga, jamoaga xamda raqibga sport jixozlari va kurash maydonlari, kiyimlarga hurmat ehtiromga o'rgatiladi. Musobaqa va trenirovka jarayonlarida o'zini tutish yoshlarga izzatda, kattalarga hurmatda bo'lish o'rgatiladi. Ahloqiy, ma'naviy va iroda tayyorgarlikda kurashchilarga xos bo'lgan sifatlar o'zini, raqibini, jamoadoshlarini, ustozini xurmat qilish trenirovka jarayonlari va musobaqalarda o'zini tuta bilish, bellashuvlarda qo'rqmaslik, xushyorlik, chidamlilik namoyon etish Vatanni, halqni, oilani, qo'llab bellashish nazarda tutiladi.

Yosh kurashchilar sport tayyorgarligini amalga oshirishda ularni yosh, jismoniy rivojlanish xususiyatlari, organizmi holati, psixologik hamda shaxsiy xususiyatlari va dunyoqarashlari hisobga olgan holda jismoniy yuklamalarni me'yorlab berishga e'tibor qaratish kerak.

Kurashchining psixologik holatini boshqarish eng murakkab hisoblanadi. Jismoniy va texnik tayyorgarliklari bir xil bo'lgan kurashchilar bir - biridan fikrlash, sezish, kuzatish xissiyotlari bilan farq qilishadi, shuning bilan birga shu jarayonlarni boshqarishga o'rganish zarur. Kurashchini musobaqalarga psixologik tayyorlash oldinroq boshlanadi. Eng avvalo musobaqaning ahamiyati aniqlanadi. Musobaqa boshlanishida kurashchi hayajonlanadi. Bu - "start oldi holat" bo'lib, psixologik holat o'zgaradi va organizmda vegetativ o'zgarishlar sodir bo'ladi.

Start oldi holati kurashchining malakasiga, o'z kuchiga ishonish darajasiga, musobaqagacha bo'lgan vaqtga, kurashchining nerv faoliyatining xususiyatiga, tayyorgarligiga, uning uyushqoqligi va o'zaro moslashuviga bog'liq bo'ladi. Psixologik tayyorlashda kurashchining o'z kuchiga ortiqcha ishonishi salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Psixologik tayyorgarlik qat'iy individuallashtirilgan bo'lishi kerak.

**Kurashchilarining jismoniy tayyorgarliklarini tashkil etish:** Sport tayyorgarligi sport turi bo'yicha harakatlar texnikasi va taktikasini mukammal egallash xamda jismoniy fazilatlarni barkamol bo'lishidir. Kurashchilarni tayyorlashning dastlabki bosqichlarida texnik va jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirish bo'ladi. Kurashchilarning jismoniy fazilatlarni rivojlantirish ularni kurash xarakatlar texnikasini mukammal o'rganishga yordam beradi.

Kurashchini jismoniy tayyorgarligi sport faoliyati uchun zarur bo'lgan jismoniy fazilatlarni, qobiliyatlarni tarbiyalashdir. Jismoniy tayyorgarlik organizmni umumiy jismoniy rivojlanishi, mustahkamlanishi va chiniqishi bilan bog'liqlikdir. Jismoniy tayyorgarlik ham umumiy va maxsus bo'ladi. Kurashchini maxsus jismoniy tayyorgarligi sportning o'ziga xos talablariga javob bera oladigan jismoniy qobiliyatni tarbiyalash jarayonidan iboratdir. Kurashchini umumiy jismoniy tayyorgarligi sport turi uchun xos bo'lmagan lekin sportda muvaffaqiyatga erishish uchun ijobiy ta'sir ko'rsatadigan jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash xisoblanadi.

Kurash turlarida muvaffaqiyatga erishish shu sport turiga xos bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirishni emas, balki barcha jismoniy fazilatlarni rivojlantirishni talab etadi. Shuning uchun umumiy va maxsus tayyorgarlik muvofiqlikda tashkil etilganda sportchining jismoniy takomillashuvi amalga oshadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik maxsus tayyorgarlik uchun zamin yaratib kurash sportiga muvofiq bo'lgan harakat sifatlarini rivojlantirib boradi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik kurash turi ixtisoslashuviga bog'liq bo'ladi. SHunga qaramay umumiy jismoniy tayyorgarlik barcha kurash turlarida deyarli o'xshash bo'ladi. Buning sababi hamma kurash turlarida jismoniy fazilatlarni rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Umumiy jismoniy tayyorgarlik kurash turi jismoniy tayyorgarligini ta'minlash bilan birga jismoniy rivojlantirish masalalarini ham hal etadi. Bu esa yoshlarni jismoniy rivojlanishlarini test sinovlari va nazorat me'yorlari orqali o'rganish imkoniyatini beradi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonida kurash mashqlar va tabiat omillari hamda gigienik talablardan foydalaniladi. Bunda maxsus jismoniy mashqlar asosiy o'rin tutadi. CHiniqish muolajalari va gigienik sharoitlar trenirovka mashg'ulotlari jarayonida keng qo'llaniladi. Bu omillar va qoidalarning sport faoliyatidagi ahamiyati trenirovka jarayonlari murakkablashib, jismoniy yuklamalar ortib borishi bilan muvofiq ravishda o'zgaradi.

Kurashchilar jismoniy fazilatlarni rivojlantirish xujum va ximoya taktik xarakterlarini mukammal egallashga ham asos bo'ladi. Jismoniy fazilatlarni kurashchilarga xos bo'lgan jihatlarni rivojlantirish maqsadga muvofiq

xisoblanadi. Kuch va egiluvchanlik kurashchilarga xos bo'lgan jismoniy sifatlari xisoblanadi.

Shunga qaramay chidamlilik, tezkorlik va chaqqonlik fazilatlari ham kurashchilar uchun zaruriy bo'lib xisoblanadi. Kurashchilarning jismoniy tayyorgarliklari ularning jismoniy fazilatlari bo'lgan kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish xisoblanadi. Kurashchilarga xos bo'lgan jismoniy fazilatlari, asosan kurashchining sust bo'lgan jismoniy sifati takomillashtirilib boriladi. Jismoniy tayyorgarlik trenajyorlari, rezina espanderlari, og'ir buyumlar va raqiblar qarshiligida bajariladi.

Kurash usullarida jismoniy fazilatlari raqibining qarshiligi bilan mashqlar va har hil qo'l bola jihozlari dan keng foydalanish mumkin. Jismoniy fazilatlarni rivojlantirish mashg'ulotlari toza havoda tashkil etilishi katta samaralar beradi. Jismoniy fazilatlari kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonida takomillashtirilib boriladi. Bu bilan har qanday holatda ham kurash harakatlarini amalga oshirish imkoniyatlari kengayib boradi.

Kurashchilarning jismoniy fazilatlarni rivojlantirishda asosiy texnik harakatlarni mukammal o'rganish kurash taktikasini egallashda yordam bo'lishi maqsad qilib olinadi. Jismoniy fazilatlardan kuch, egiluvchanlik sifatlari trenajyorlarda, rezina espanderlari bilan, og'irliklari bilan, sherigining vazni va qarshiliklari yordamida rivojlantirishi mumkin.

Shuningdek tezkorlik, chaqqonlik va chidamlilik fazilatlari qisqa masofalarga tezkor yugurishlari, uzoq masofalarga yurish, yugurishlari, sport o'yinlari va jihozlardagi mashqlari bilan rivojlantirilib boriladi. Kurashchilar maxsus jismoniy fazilatlari kurash mashqlarini bajarish bilan taomillashtirilib boriladi. Kurashchilar kuch sifatlarini rivojlantirish uchun og'ir vaznli kurashchilarni uloqtirish mashqlarini bajarish hamda og'ir vaznli kurashchilar bilan bellashish mashqlari foydalaniladi. Kurashchilar tezkorlik sifatini rivojlantirishda kichik vaznli kurashchilar bilan bellashish hamda kichik vaznli kurashchi bilan vaqtga va tez uloqtirish mashqlari bajariladi. Kurashchilar chidamliligini tarbiyalashda uzoq davom etuvchi kurash bellashuvlari tashkil etilishi mumkin.

Kurashchilar egiluvchanligini rivojlantirishda esa akrobatika va gimnastika mashqlaridan keng foydalaniladi. Bunday mashqlar sifatida, ko'prik turish, sal'to, rastyashka va shpagat o'tirish harakatlaridan foydalanish mumkin. CHaqqonlikni rivojlantirishda har hil tezlikda va har hil shakldagi uloqtirish mashqlarini bajarish bilan birga kurashga xos bo'lgan harakatli o'yinlardan keng foydalanish mumkin. CHaqqonlikni rivojlantirishda harakatlarni boshqara olish va muvozanat saqlay olish qobiliyatlarini tarbiyalashga katta e'tibor beriladi.

**Kurashchilarning texnik va taktik maxoratlarini ortirish:** Kurash turlari bo'yicha yuksak natijalarga erishish kurashchilarning sport tayyorgarlik mashg'ulotlari texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlik jarayonlarini to'g'ri tashkil etish evaziga ta'minlanadi. Kurashchining texnik tayyorgarligi kurash vositasi yoki trenirovka vositasi bo'lib xizmat qiluvchi xarakat va faoliyat texnikasini o'rganishga aytiladi. Maxsus texnik tayyorgarlik jarayonida kurash texnikasini o'rganadi va kurash bo'yicha ixtisoslashishga aloqador harakatlarning qonuniyatlarini bilib oladi, zaruriy harakat malaka va ko'nikmalarini o'zlashtirib takomillashtirib boradi. Texnik tayyorgarlik kurashchilar umumiy jismoniy tayyorgarligini, jismoniy mashqlar texnikasi sohasidagi bilimni muntazam kengaytirish, kurash musobaqalarida undan keng foydalanish hamda takomillashtirish mahoratiga erishish. Texnik tayyorgarlikda kurashchilarning asosiy texnik xarakatlari, turishlar, ushlar usullari xamda siljishlar, uloqtirishlar, bosishlar, qayrishlar, surishlar, og'riq berishlar va bo'g'ishlar o'rgatiladi.

Kurashchining taktik tayyorgarligi texnik tayyorgarlik bilan chambarchas birgalikda olib boriladi. Taktik tayyorgarlik ularni qo'llash san'atiga o'rgatadi. Kurash taktikasi bellashish mahorati deb ta'riflash ham mumkin. Kurash taktikasi, kurashchining imkoniyatlarini, raqibining xususiyatlarini hamda musobaqa shart - sharoitlarini hisobga olgan holda musobaqalarda maqsadga muvofiq qatnashishdir. Kurashda taktika mukammal va o'zgaruvchan hamda kengroq natijalarni o'z ichiga olgan bo'ladi. Hamma sharoitlar va tayyorgarlik uslublari bir xil bo'lgan holda taktik tayyorgarlik g'alabani hal qiluvchi omil bo'ladi. Kurashchining taktik tayyorgarligida kurash taktikasi nazariy asoslarini o'zlashtirish, raqiblar imkoniyati va musobaqalar shart-sharoitlarini o'rganish, taktik usul, kombinasiyalarni taktik mahorat darajasigacha egallash, taktik mahoratga erishish uchun tafakkur, psixologik va ma'naviy iroda tayyorgarligi ham muhim rol o'ynaydi. Taktik tafakkurni tarbiyalash kurashchida jismoniy va

texnik tayyorgarlik natijalarini musobaqa sharoitlaridan kelib chiqqan holda foydalanish qobiliyatini rivojlantiradi.

Taktik tayyorgarlik ham umumiy va maxsus taktik tayyorgarlik turlariga bo'linadi. Umumiy taktik tayyorgarlik barcha kurash turlarida umumiy shaklda bo'ladi. Maxsus taktik tayyorgarlik kurash turi harakat va jismoniy mashqlariga xos bo'lgan taktik mahorat, malaka va qobiliyatlarni takomillashtirishdan iborat bo'ladi. Taktik tayyorgarlik texnik tayyorgarlik bilan doimo muvofiqlikda bo'lib biri ikkinchisini to'ldirib boradi. Kurashchining texnik mahorat darajasiga erishib borishida unda taktik tafakkur shakllanadi. Taktik tafakkur yuksak darajada bo'lishi bilan bir qatorda har qanday sharoitda qo'llaniladigan sport turiga mos mashqlar majmuini texnikasi shakllangan bo'lishi kerak. SHundagina mashqlar va harakatlarni tanlab bajarish imkoniyati yaratiladi. Kurashchining texnik va taktik tayyorgarligi amaliy mashg'ulotlar bilan bir qatorda nazariy mashg'ulotlar ma'ruza, suhbatlar, kino va videofil'mlarni tahlil qilish bilan o'tkaziladi. Taktik xarakatlardan aldov, soxta xarakatlar, fint, immitasiya shakllari ta'riflandi.

**Kurashchilarning texnik - taktik mahoratini** takomillashtirish jarayonlarini trenirovka mashg'ulotlarining yuqori malakali sportchilar tayyorlash bosqichlarida amalga oshiriladi. Kurashchilar tayyorgarliklarni takomillashtirish uchun jismoniy yuklamalarni orttirib borish, ular ta'sirini o'zgartirib turish xamda trenirovka mashg'ulotlarni muntazam reja asosida o'tkazib borish kerak. Kurashchilarni tayyorgarligini oshirishda ularning shaxsiy xususiyatlari xamda yosh ko'rsatkichlariga muvofiq mashg'ulotlarini individual tanlash kerak. Milliy kurash mashg'ulotlarida texnik va taktik mahoratlarni va jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish sport musobaqalarda doimo ijobiy natijalarga erishib kelishning asosiy omili bo'la oladi.

Maxsus tayyorgarlik hisoblangan texnik va taktik mahoratni oshirish mashg'ulotlari kurashchilarning harakatlarini individual ravishda takomillashtirish amalga oshiriladi. Kurashchilarning maxsus mashqlari uloqtirish, qayrish, egish, bukish, kurashchining oyog', qo'l gavda harakatlari, xujum va ximoya harakatlari, aldov, soxta harakatlar va fint kabi, kurashchilarning texnik va taktik harakatlaridan iborat bo'ladi. YOrdamchi mashqlarga kurashchilar texnik taktik tayyorgarligini ta'minlaydigan va jismoniy fazilatlarini rivojlantiradigan harakatli o'yinlar va sport o'yinlari, suzish



mashqlari, engil atletika va kross yugurishlari, og'irlik bilan mashqlar xamda soxta raqiblar bilan mashqlar shaklida bo'lishi mumkin.

Texnik tayyorgarlik kurashchilarning turli holatlari, siljishlar, ushlar, uloqtirishlar, qo'l, oyog' va gavda harakat texnikasi egallashdan iborat bo'ladi. Taktik tayyorgarlik jarayonida xujum va ximoya harakatlarini, aldov, fint, sohta harakatlar, chalg'itish harakatlari, harakat malaka va ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilgan bo'ladi.

Maxsus tayyorgarlik mashg'ulotlari texnik va taktik mahoratni orttirish va jismoniy fazilatlarni takomillashtirishdan iborat bo'ladi. Nazariy tayyorgarlikda sport kurashchilar kurash bo'yicha nazariy bilimlari shakllantiriladi. Hakamlik tayyorgarlikda kurash usullarida musobaqalar tashkil etish, musobaqa qonun qoidalari va talablari, musobaqaning me'yoriy xujjatlari nizom, dastur va bayonnomalar o'rganiladi.

Har bir kurashchining jismoniy tayyorgarliklarini tashkil etish va o'zini tarbiyalash bo'yicha murabbiy xususiy dastur ishlab chiqishi mumkin. Buning uchun kurashchining jismoniy tayyorgarlik darajasini quyidagi jadval orqali baholash mumkin. Jismoniy fazilatning oldiga bor yoki yo'q belgisini qo'yadi. Natijalarga muvofiq jismoniy fazilatlarni rivojlantirish uchun tavsiyalar beradi.

### **Jismoniy tayyorgarlik haqidagi ma'lumot**

**2-Jadval**

<b>Mavjud</b>		<b>Mavjud emas</b>	
Kuchlilik	+	Muskul bo'shangligi	-
Chidamlilik	-	Toliqishlik	+
Tezkorlik	+	Sustkashlik	-
Egiluvchanlik	+	Qo'pollik	-
Chaqqonlik	-	Beso'naqaylik	+

### Kurashchilar sport tayyorgarlik bosqichlari va ularning davomiyligi

3-Jadval

Sport tayyorgarlik	Bosqichning davomiyligi (yil)	Guruh a'zolarini	Mashg'ulotlarga ajratilgan
Dastlabki tayyorgarlik	2	14 - 16	6 - 9
Mutaxassislik tayyorgarlik	3	10 - 12	10 - 18
Yuqori malakali	Sport natijalar pasaygunga qadar	6 - 8	18 - 20

### Kurashchilar umumiy va maxsus sport tayyorgarliklarining taqsimoti

3-Jadval

Sport tayyorgarlik shakllari	Tayyorgarlik bosqichlari					
	Dastlabki tayyorgarlik		Mutaxassislik tayyorgarlik			Yuqori malakali sportchilar
	1	2	1	2	3	Natijaga ko'ra
Nazariy tayyorgarlik	+	+	+	+	+	+
Jismoniy tayyorgarlik	+	+	+	+	+	+
Texnik tayyorgarlik	+	+	+	+	+	+
Taktik tayyorgarlik	+	+	+	+	+	+
Ma'naviy, psixologik-iroda tayyorgarlik	+	+	+	+	+	+
Uslubiy hakamlik tayyorgarlik					+	+
Tiklanish jarayonlari	Musobaqalardan so'ng, jaroxatlanishlarda					

O'quv yig'inlari	Musobaqalardan avval
	<b>Tayyorgarlik davri (yil)</b>

### **O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar**

1. Sport texnikasini tasniflash, tizimlashtirish va uning atamashunosligi mazmuni nimadan iborat?
2. "Tasniflash", "tizimlashtirish" va "atamashunoslik" tushunchalarini tariflab bering.
3. Usullarning yagona tasnifini yaratish uchun zarur bo'lgan xar xil kurash turlaridagi umumiy konuniyatlarni sanab o'ting.
4. Kurash texnikasi yagona tasnifining asosiy vazialarini aytib bering.
5. Kurash texnikasi yagona tasnifining to'rtta darajasini tushuntirib bering.
6. Kurash usullarini tariflash uchun nimani bilish lozim?
7. Kurash usullarining to'liq nomlarini tariflashning asosiy qoidalarini sanab o'ting.

### **Adabiyotlar:**

1. Атаев А.К. Средства и методы подготовки подростков и юношей по борьбе кураш. Ташкент, 1982.
2. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Тошкент, 2005
3. Галковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Борьба классическая и вольная. М., 1952.
4. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. Ташкент, 1987.
5. Купцов А.Г. Эволюция и применение классификации, систематики и терминологии спортивной борьбы. М., 1980.

## **II-MODUL. JISMONIY TAYYORGARLIK TO'G'RISIDA TUSHUNCHA VA UNI RIVOJLANTIRISH, TEXNIK-TAKTIK TAKOMILLASHTIRISH HAMDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK**

### **2.1 SAMBO KURASH MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH BO'YICHA USLUBIY TAVSIYALAR**

Kurash turlari bilan ta'lim muassasalarida, sport maktablarida hamda sport to'garaklarida shug'ullanish mumkin. Kurash to'garaklariga bolalar jismoniy rivojlanishi, shaxsiy qobiliyatlari xamda qiziqishlari hisobga olingan holda jalb etiladi. Shuningdek kurashchilarni tanlashda ularning oilaviy an'anaga muvofiq kurash bilan shug'ullanishlari xam muhim ahamiyatga egadir. Kurash usullariga o'rgatish o'rta, maxsus va oliy ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya va sport tadbirlari jarayonlariga kiritilgan. Shuningdek bolalar va aholi o'rtasida yashash joylari, ishlab chiqarish korxonalari, dehqon fermer xo'jaliklari, shahar va viloyat sport saroylari va sog'lomlashtirish markazlarida ham kurash sporti turlari bo'yicha mashg'ulotlar o'tkaziladi.<sup>5</sup>

Kurash turlari bo'yicha mashg'ulotlar uch bosqichda olib boriladi. Bular dastlabki tayyorgarlik, mutaxassislik tayyorgarligi xamda yuqori malakali sportchilar tayyorlash bosqichlaridan iborat bo'ladi. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida yosh kurashchilar kurashchilarga xos bo'lgan harakatlar va usullarga o'rgatiladi. Shu bilan birga asosiy e'tibor ularning jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Mutaxassislik tayyorgarlik mashg'ulotlarida kurashchilarining texnik va taktik tayyorgarliklarini tashkil etish amalga oshiriladi. Bu bosqichda kurashchilarning nazariy, psixologik iroda va ma'naviy tayyorgarliklari ham amalga oshiriladi.

Yuqori malakali kurashchilar tayyorlash bosqichida texnik va taktik mahoratga xamda jismoniy barkamollikka ega bo'lgan sportchilarni tayyorlash vazifalari amalga oshiriladi. Yuqori malakali kurashchilar tayyorlash bosqichida umumiy va maxsus tayyorgarlikni takomillashtirish, uslubiy tayyorgarlik bo'ysicha nazariy va amaliy bilim malaka va ko'nikmalarni ortirish mashg'ulotlari o'tkaziladi.

---

<sup>5</sup> Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Тошкент—2015

Dastlabki sport tayyorgarlik bosqichida kurash mashg'ulotlarini xaftasiga uch marta o'tkazish mumkin. Lekin mashg'ulot kunlariga o'zgartirishlar xam kiritish mumkin. Biroq xar qanday shakllarda ham mashg'ulotlar orasidagi interval 1-2 kun bo'lishi lozim. Har bir mashg'ulot 1- soat davom etadi. Mashg'ulotlarning davomiyligi bolalarning yoshi va jismoniy xolatiga qarab belgilanadi. Kurashga o'rgatish mashqlarida kuch va dinamik yuklamalar asta sekin oshib borishini esda tutish kerak. O'smirning organizmi bu davrda juda tez rivojlanadi.

Kurash mashg'uloti tarkibi mashg'ulot jarayoni vazifalarini taqsimlanishini o'zida aks ettiradi. Mashg'ulot tuzilishi kurashchilar sport tayyorgarligi, yoshi va jinsi ko'rsatkichlariga muvofiq tashkil etiladi. Mashg'ulot ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarni hal etishni o'z oldiga qo'yadi. Kurash mashg'ulotining ta'limiy vazifasi kurashchilardi jismoniy tarbiya va sport hamda kurash turlari haqida nazariy bilimlarni shakllantirish, shu bilan birga sog'lom turmush tarzi, mashg'ulotlar va hayot faoliyatida shaxsiy va jamoat gigienasi talablariga rioya qilish, o'z organizm xususiyatlari va ularning jismoniy yuklamalar ta'sirida rivojlanishi, organizmga salbiy etuvchi omillar, organizmni chiniqtirish muolajalari haqida nazariy bilimlar shakllantiriladi. Uslubiy tayyorgarlik jarayonlarida kurash mashg'ulotlarining zaruriy jixozlari, kurash zallari va ularga qo'yiladigan gigienik va texnik talablar, kurash mashg'ulotlari va musobaqalarini tashkil etishning me'yoriy hujjatlari, kurash sportida ko'p uchraydigan shikastlanishlar va ularni oldini olish, davolash muolajalari bo'yicha bilim va malakalar hosil qilinadi.

Dastlabki sport tayyorgarlik guruhlarida kurash mashg'ulotlari tayyorgarlik qismi uchun 15 - 20 daqiqa, asosiy qism uchun 25 - 30 daqiqa, yakuniy qism uchun 10 - 15 daqiqa ajratilishi mumkin. Mashg'ulot tayyorlov qismida umumrivojlantirish, akrobatika va gimnastika mashqlari bajarilib kurashchilar orgaizmi jismoniy yuklamalar berishga tayyorlanadi. Mashg'ulotning asosiy qismida kurashchilarga xos bo'lgan harakatlar, uloqtirishlar texnikasi va taktikasi shakllantirilib boriladi. Kurash mashqlari tezlikka va chidamlilik hamda chaqqonlikka va kuchga bajarish tavsiya etiladi. Uloqtirishlar, himoya va hujum, qarshi hujum harakatlari bajariladi. Bir necha daqiqa bellashuvlar o'tkazish ham mumkin.

Mashg'ulotning yakuniy qismida jismoniy fazilatlarini rivojlantirish uchun mashqlari bajariladi, kurash turlariga oid harakatli o'yinlar yoki estafetalar

o'tkaziladi. Kurash mashg'ulotining jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridan farqi shundaki mashg'ulotda kurashchilar etarli darajada jismoniy yuklamalar olishi, mashg'ulotlardan charchab chiqishlari kerak. Aks holda ularning sport tayyorgarliklarida ijobiy o'zgarishlar amalga oshmaydi. Jismoniy toliqishlarni bartaraf etish uchun murabbiylar kurashchilar bilan bir oz ma'naviy tarbiya bo'yicha suhbatlar o'tkazishi, kurashga oid kino va video fil'mlar namoyishi tashkil etishi mumkin. SHuningdek kurashchilar jismoniy charchoqlarini bartaraf etishda issiq suvli vannalar va dush qabul qilish, quvvatli va vitaminli sharbatlar, ichimlik va dorivor giyohlardan choylar ichishlari kerak.

Kurashchilar dastlabki sport tayyorgarlik guruhlaridagi mashg'ulotlar 60-100 daqiqa, mutaxassislik guruhlaridagi mashg'ulotlar 100-120 daqiqa, yuqori malakali sportchilar guruhida ham 100-120 daqiqa bo'lishi mumkin. Bunda mashg'ulotlar takroriyligi muhim o'rin tutadi. Dastlabki sport tayyorgarlik guruhlari mashg'ulotlari haftasiga 3 marotaba bo'lsa, mutaxassislik guruh kurashchilarining mashg'uloti haftasiga 6 marta bo'ladi. Yuqori malakali sportchilar guruhidagi mashg'ulotlar ham haftasiga 6 kun o'tkazilib, ertalab bir marotaba hamda kechga yaqin ham bir marotaba bo'ladi.

Dastlabki sport tayyorgarlik va mutaxassislik guruhi kurashchilarining hafta yakunidagi mashg'ulotlarida sauna yoki sport o'yinlari, kross o'tkazish belgilanishi mumkin. Yuqori malakali sportchilar guruhining ertalabki mashg'ulotlari asosan jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Kechki mashg'ulotlarda esa texnik va taktik maxoratni takomillashtirishga e'tibor beriladi. Murabbiylar tavsiyasiga ko'ra mashg'ulotlar shakli ham o'zgartirilishi mumkin.

Musobaqalardan kamida 2 hafta oldin yoki bir oy oldin o'quv yig'ini mashg'uloti tashkil etilib, mashg'ulotda asosan jismoniy tayyorgarlikka e'tibor beriladi. SHunga qaramay texnik va taktik maxoratlarni takomillashtirish mashg'ulotlari ham olib boriladi. O'quv yig'in mashg'ulotlarining ko'p qismi tog'lik hududlarda tashkil etilib mashg'ulotlar jarayonlarida kurashchilarning kuch chidamlilik fazilatlari hamda anaerob sharoitlarda og'ir jismoniy yuklamalar bajara olish qobiliyatlari rivojlantiriladi.

## **2.2 SAMBO KURASHI TURLARIDA SPORT MASHGULOTIARIMNG MAZMUNI**

Sambo kurashi mashg'ulotlarini tashkil etishda murabbiylar so'z va amaliy uslubdan keng foydalanadilar. Har bir harakatni bajarish va har bir mashqqa tayyorgarlik jarayoni haqida murabbiy to'liq tushantirish beradi. Mashqni va harakatni bajarib ko'rsatadi. Kurashchilar mashq va harakatni bajarib takrorlaydilar. Tushunmagan vaqtda savol berish, qayta bajarib ko'rsatishni taklif etishlari mumkin. Yosh kurashchilar mashqni va harakatni bajarib o'rganishda dastlab qismlarga bo'lib bajaradilar. Kurashchi mashq va harakatni uslubiy jihatdan to'g'ri bajarganlaridan so'ng, murabbiy mashq va harakatni yaxlit shaklda bajarishlari talab etadi.

Kurashchilarni harakatlar va mashqlarni bajarishdagi kamchiliklarini bartaraf etish va to'g'ri bajarish bo'yicha murabbiy uslubiy tavsiyalar va ko'rsatmalar beradi. Mashq va harakatni bir necha bor takrorlab ko'rsatib berishlari mumkin. Shundan so'ng har bir kurashchini alohida holatda kurash mashq va harakatlarini bajara olish malakasini nazorat qiladi. Kamchiliklarini tuzatadi, kerakli tavsiyalarni beradi.

Kurashchilar har bir mashq va harakatni ko'p marotaba takrorlashlari kerak. Bu jarayonda kurash mashqlar va harakatlarini avtomatik tarzda bajara olish maxorati shakllanadi. Shu bilan birga kurash mashq va harakatlarini bellashuv jarayonlarida samarali bajarish malakasi shakllantiriladi. Buning uchun har bir mashg'ulotda aynan bir kurash mashq yoki harakatini qo'llab kurash tushish tavsiya etiladi. Bu uslub kurashchilarda kurash harakatlari va mashqlarini bellashuv jarayonlarida muvaffaqiyatli bajara olish malakasini shakllantirishga katta yordam beradi.

Sambo kurashi turlarida mashg'ulotlar jarayonlarida quyidagi yo'nalishlarda olib boriladi: jismoniy fazilatlarni rivojlantirish, texnik va taktik mahoratni shakllantirish. Jismoniy fazilatlarni rivojlantirish har bir mashg'ulot jarayonlarida tashkil etiladi. Shu bilan birga haftalik mashg'ulot jarayonlarining bir kunini jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi ham mumkin. Bunda chidamlilikni rivojlantirish uchun uzoq masofalarga yugurishlar va krosslar o'tkaziladi. Kuch fazilatini rivojlantirishda kuch trenajerlarida mashqlar bajariladi. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun futbol, basketbol, gandbol yoki regbi o'yini o'tkazilish mumkin. Shuningdek suzish mashqlari yordamida ham

kurashchilar organizmi jismoniy rivojlantirilishi va sog'lomlashtirilishi mumkin.

Har bir mashg'ulotlarda kurashchilar jismoniy fazilatlarini rivojlantirishda xususiy yondoshishi maqsadga muvofiq bo'ladi. Bunda kurashchilar o'zlarining yaxshi rivojlanmayotgan jismoniy sifatlarini rivojlantirishga e'tibor qaratadilar. Jismoniy mashqlarda quyidagi mashqlarni bajarish tavsiya etiladi.

Muskul kuchini rivojlantirish uchun: og'irliklar bilan mashqlar. Gantellar, shtanga va polvon toshlar bilan kuch mashqlari bajarish. Kurashchilarning o'tirib turish mashqlarini bajarish: chuqur o'tirish, o'rta o'tirish, bir oyog'qa o'tirish, o'tirib harakatlanishlar. Sherigi qarshiliklari bilan mashqlar - surish, tortish, qisish, bosish mashqlari. Tezkorlikni ortirish uchun arqonda sakrash mashqlari. Sherigi yordamida tezkor mashqlar bajarish.

**Chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish uchun akrobatika mashqlari:** oldinga va orqa tamonga do'mbaloq oshish, balandlikka va uzunlikka do'mbaloq oshish mashqlari, elka bilan do'mbaloq oshish. Gilamga tushish zarbasini pasaytirish, himoyalanish harakatlari.

Jismoniy fazilatlarni rivojlantirish mashqlar shakllari: Yurish, yugurish va sakrashni navbatlashtirish. Yo'nalishni o'zgartirib sportcha yurish, chuqur odimlab yurish.

Cho'qqayib yurish, tizzalarni baland ko'tarib yurish, qo'llarni harakatlantirib yurish, sakrab-sakrab yurish, maksimal tezlik va turgan joyda yurish, yugurish: tabiiy to'siqlarni engib o'tib yurish va yugurish, turgan joyda burilib turib oldinga, orqaga, yon tomonlarga uzunlikka sakrash.

**Buyumlarsiz bir kishi bajaradigan mashqlar.** Ular asosiy muskul guruhlarini qisqartirish, cho'zish va bo'shashtirishga hamda kuchlilikni, tezlikni, chaqqonlikni va egiluvchanlikni rivojlantirish uchun harakatlar koordinasiyasiga yo'naltirilgan bo'ladi. Buyumlarsiz bajariladigan mashqlar bir joyda tik turib, o'tirib va yotib bajariladi. Ular katta amplituda bilan ravon, tezlikni asta-sekin oshirib va tez ijro etiladi.

**Kurashchilar umumiy va maxsus sport tayyorgarliklarining ko'rsatkichi (%)**



**4-Jadval**

Sport tayyorgarlik shakllari	Tayyorgarlik bosqichlari		
	Dastlabki tayyorgarlik	Mutaxassislik tayyorgarlik	Yuqori malakali
Nazariy tayyorgarlik	5-7%	6-8%	7-9%
Jismoniy tayyorgarlik	43-55%	32-40%	22-28%
Texnik tayyorgarlik	14-18%	16-20%	18-23%
Taktik tayyorgarlik	16-19%	25-30%	24-35%
Ma'naviy, psixologik - iroda tayyorgarlik	10-14%	20-26%	40-50%
Uslubiy hakamlik tayyorgarlik		12-18%	30-40%
T iklanish j arayonlari		6-7%	7-10%
O'quv yig'inlari va musobaqalar	0,5-1%	1-2%	3-5%

**Kurash turlarida yillik musobaqa faoliyatini rejalashtirish (marta)**

**5-Jadval**

Musobaqalar turlari	Sport tayyorgarlik bosqichlari					
	Dastlabki tayyorgarlik		Mutaxassislik tayyorgarlik			Yuqori malakali
	1 yil	2 yil	1 yil	2 yil	3 yil	Natijaga
Nazorat	-	1	2	3	4	8
Saralash	-	-	1	2	3	4
O'rtoqlik	-	2	3	4	4	Ixtiyoriy
Asosiy	-	-	-	1	4	4
Guruhdagi bellashuvlar	8	12	16	20	30	Ixtiyoriy

## 2.3 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'ulotlarida 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 mashg'ulotga 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 metodi 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 metodlariga 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 metodiy 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 jisminiy 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'lnga o'xshash o'zgarishi xarakterlidir.

Har xil jismoniy yuklamalarning to'liqini 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.

## **2.4 DASTLABKI SPORT TAYYORGARLIK GURUHLARIDA SAMBO KURASHI MASHG'ULOTI TASHKIL ETILISH**

### **Guruhlarni tashkil qilish uchun quyidagilarni etiborga olish kerak:**

1. **Guruhni to'ldirish.** Katta guruhlarda texnik usullarini tushtirish qulayroqdir. Har bir guruhda o'quvchilar soni teng bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

2. Tajribali sportchi yoki murabbiyni yetakchi sifatida jalb qilish. Rahbarlikka eng jismonan tayyor bo'lgan, dastlab murabbiy vazifasini bajaradigan shaxsni ajratib ko'rsatish mumkin. Guruh a'zolari sambo kurashi bilan shug'ullanish uchun tibbiy ko'rikdan o'tishi va shifokor ruxsatini olishi shart. Ma'lumotnoma murabbiyga topshiriladi.

3. **Murabbiyning mashg'ulotlarga tayyorgarlik ko'rishi.** Murabbiy maxsus o'quv va uslubiy adabiyotlarni o'rganishi, musobaqa qoidalarini bilishi shart.

Har bir mashg'ulot uchun siz uning mazmunini aks ettiruvchi mashg'ulotlarning qisqacha mazmunini mashg'ulot ishlanmasini yozishingiz kerak (umumiy rivojlanish va maxsus mashqlar, kurash usullari va turlari).

4. **Mashg'ulotlar uchun joy jihozlash.** Qishda mashg'ulotlar yopiq xonada maxsus jihozlangan gilamda o'tkaziladi. Gilam mato yoki sintetik shina bilan qoplangan kurash yoki gimnastika gilamlaridan qilingan. Agar maxsus kurash gilamini olishning iloji bo'lmasa, u holda gilam boshqa yumshoq materiallardan, ko'rpa, gilam, kigiz, paxol, somon va boshqalardan tayyorlanishi mumkin.

Yozda mashg'ulotlar ochiq havoda o'tkazilishi mumkin. Guruhlar uchun ular 20-30 sm chuqurlikdagi teshik qazishadi va uni shoxlar, o'tlar, barglar va boshqalar bilan to'ldiradilar va mato bilan yopishadilar.



Gilamning o'lchamlari shundan iboratki, har bir shug'lanuvchi kamida 4 kvadrat metr maydonga ega bo'lsin.

5. **Shug'lanuvchilarning formasi:** shortilar, sambo yagtagi (kurtka bilan almashtirilishi mumkin) kamar, oyog' kiyimi (borsovka). Oyog' kiyimi va sambo kiyimda metall va plastmassa mahkamlagichlar, tugmalar va boshqalar bo'lmasligi kerak.

6. **Mashg'ulot jadvalini tuzish.** Mashg'ulotlarning davomiyligi 60-90 daqiqa. Haftada bir vaqtning o'zida 2-3 marta.

7. **Sambo kurashi federatsiyasiga murojaat qilish.** Unga mashg'ulotlarni tashkil qilish haqida xabar beriladi. Musobaqa kalendarini rejasini bilan tanishish va hokazo.

8. Har bir mashg'ulot qismlarga bo'linadi: tayyorgarlik, asosiy va yakuniy.

### **Tayyorlov qismi**

#### **Saflanish:**

1. Salomlashish, mashg'ulot vazifasi va maqsadini tushuntirish.
2. Saf mashqlari burilishlar, yurish, yugurish.
3. Umumrivojlantirish mashqlarini yurganda, yugurganda, qatorda va aylanada, buyumlar hamda sherigi bilan bajarish shakllari.
4. Kurashchilarning yordamchi mashqlari - oldinga va orqaga yumalash, baland, va past hamda uzunlikka yumalash, g'ildirak, randat, flyak, kichik va katta sal'tolar, qo'lda, tizzalarda va qo'l - oyog' yordamida yurish turlari.
5. Kurash gilamida aylanada kurashchilarning maxsus mashqlari - bo'yin, elka, gavda, bel, tos - son, qo'l va oyog' muskullarini cho'zish uchun mashqlar.
6. Sherigi yordamida mashq bajarish. Sherigi qarshiliklari bilan mashqlar - surish, tortish, qisish, bosish mashqlari.

### **Asosiy qism**

**Kurashchilarni turish holatlari** - chap, o'ng, frontal, tik, o'rta, past turish holatlari, oyog', qo'l va gavda holatlariga o'rgatish.

Siljib yurishlar: oldiga, orqaga, o'ngga, chapga, qadam tashlab, sakrab-sakrab, yurib, yugurib, qadamlab, juft qadam tashlab, bir oyog'ni oldiga tashlab, yon tomonlarga harakatlanishlarga o'rgatish.

**Kurashchilarning bir birlarini ushlab shakllariga o'rgatish:**

Belbog'idan va qo'lidan ushlab, belbog'idan va yaktagidan ushlab, belbog'idan va bo'ynidan ushlab, belbog'idan va gavda qismlaridan ushlab harakatlariga o'rgatish.

**Tashlash harakatlariga o'rgatish:**

1. Qo'llar yordamida tashlash:
2. Oyog'lar yordamida tashlash:
3. Gavda yordamida tashlash usullariga o'rgatish.

Muvozanatdan chiqarish harakatlaridan o'nga va chapga siltash, oldiga o'ziga tortish va o'zidan itarish harakatlariga o'rgatish.

Tezkor hujum, ataka, qarshi hujum, aldov harakatlari, soxta harakatlar, fintlar, hiyla ishlatishlar, razvedka va manevr qilish kabi taktik harakatlarga o'rgatish.

**Yakuniy qism**

**Jismoniy fazilatlarni rivojlantirish mashqlari:**

1. 60 - 100 metrga tezkor yugurishlar.
2. Trenajerlarda kuch mashqlari bajarish.
3. Egiluvchanlik uchun gimnastika va akrobatika mashqlari bajarish.
4. Chaqqonlik uchun kurashga oid harkatli o'yinlar o'tkazish.

Quyida mashg'ulotlar mazmuni bilan tanishasiz. Har bir mashg'ulotda tezlik, kuch, epchillik, moslashuvchanlik, muvozanat kabi fazilatlarni rivojlantirish uchun beriladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ularga kirmaydi.

Berilgan mashg'ulotlar faqat umumiy rivojlanish uchun turli mashqlar bilan to'ldirilishi kerak bo'lgan sxema. Mashqlarning m'yori jismoniy rivojlanishga, tarbiyalanuvchilar va murabbiyning tayyorgarligiga qarab o'zgaradi.

# SAMBO<sup>6</sup>

## 1-5 MASHG'ULOTLAR

### 1-MASHG'ULOT

- Saf mashqlari.
- Yurish-yugurish.
- Moslashuvchanlik uchun umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

### 2- MASHG'ULOT



**Yon tomonga yiqilib tushganda o'z-o'zini himoyalash (straxovka) (1-rasm).** Ishtirokchilar yiqilish paytida yakuniy holatni o'rganadilar, so'ngra ular o'tirgan holatdan (to'liq cho'zilgan, yarim cho'zilgan, tik turib) orqaga burilib, oldingi holatga kelishadi.



**Orqa oyog' poshnasi bilan tashlash (2-rasm).** Kurashchi uloqtirishni amalga oshiradi, ikkinchisi esa yonboshiga yiqilishida o'z-o'zini himoyalashning boshqacha usul



### **Yon tomondan ushlab turish (3-rasm).**

Bir kurashchi sherikni ushlab turishga imkon beradi, so'ngra sherik qarshilik ko'rsatuvchi sherikni ushlab turishni o'rganishi uchun ozgina kuch sarflab, qo'yib yuborishni boshlaydi. U ushlab turishni o'rgandan so'ng, sherigi to'liq kuch ishlatishi mumkin. Kurashchilar kurashishi mumkin. Sherigi chalqancha yotadi, qorniga burilmaydi va boshqasini ushlab turishga imkon bermaydi. 30-40 soniyadan so'ng

---

1. <sup>6</sup> Чумаков Е.М. 100 уроков борьбы самбо. - Издание. 3-е исправл. дополн. Москва, Физкультура и спорт, 1988. - 304 с.

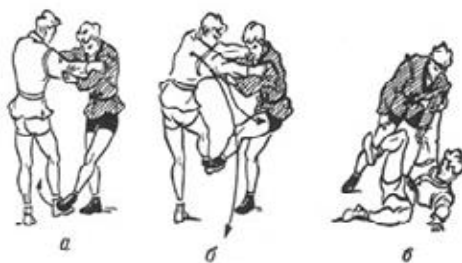
kurashchilar rollarni o'zgartiradilar, so'ngra kurashchi sherikni boshqa tomondan, (chap va o'ng) tismandan tutadi.



Umumiy rivojlanish mashqlarini o'tkazgandan so'ng, kurashchilar o'z-o'zini himoyalashni o'rganishni boshlaydilar orqaga yiqilish. Kurashchilar oxirgi holatni o'rganishadi (**4-rasm**), oxirgi pozitsiyani mahkamlash bilan o'tirgan holatdan orqaga (cho'qqi, yarim cho'zilgan, tik turgan) yiqilib v.k.



1-mashg'ulotda o'rganilgan yon tomondan tushishni takrorlash, bir tomondan ikkinchisiga dumalab, tayoq orqali orqaga tushish daslabki holatga o'tishni o'rganish (**5-rasm**).



**Yon tomondan supurmaga (podsechka) o'rganish (6-rasm).**

Sherigi oyog'larini qimirlatmay turganida usul bajariladi, keyin supurib tashlash sherigi harakat qilganda (orqaga chekinish, yon tomonga o'tish)

o'rganiladi.

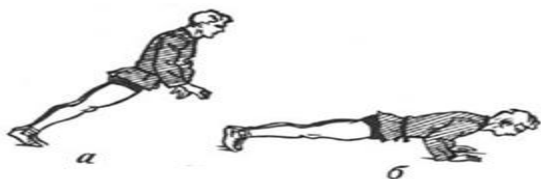


**Qo'llarni yon tomondan ushlab orqali aylantirish (7-rasm).**

To'rt oyog'qa turgan sherikning orqa tomoniga aylantiring. Qaytishdan so'ng, yon tomondan ushlab turing.

Avvaliga sherik qarshilik ko'rsatmaydi. Sambochi burilish usulini o'zlashtirgandan so'ng, sherik ushlagandan keyin qarshilik ko'rsatishi mumkin, keyin u qarshilik ko'rsatishi va qo'lini ushlab olishi mumkin.

### 3- MASHG'ULOT



**Oldinga yiqilib tushganda qo'llar bilan strahovka qilishni o'rganish (8-rasm).** Mashqlar yotgan tayanchning dastlabki holatidan - qo'llarning egilishi

va kengayishidan amalga oshiriladi. Keyin xuddi shu boshlang'ich holatidan ko'krak oldidagi kaftlar bilan chapak chalish amalga oshiriladi, itarilish yotgan holatda chapak chalishdan keyin amalga oshiriladi. Dastlabki holatdan cho'kkalab, orqadagi qo'llar oldinga tushadi, ko'krak bilan gilamga tegmasdan, qo'llar egilib yozitiladi. Xuddi shu mashqni tik turgan holatda bajarish.



**Ichkaridan ilib tashlash (9-rasm).**

Sherigi oyog'larini kengroq qilib turadi. Oyog'ni ichkaridan ildirib raqib oyog'ini o'zingizga torting, sherigingizni o'zingizdan itaring – pastga.



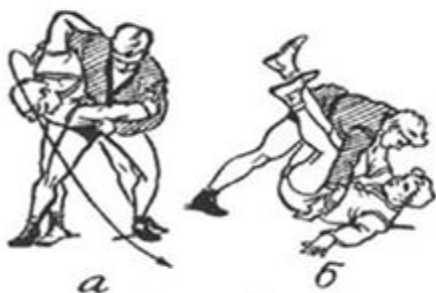
**Og'riqli usulni qo'l tirsagi bilan songa qo'yib bosish (10-rasm).** Usul yon tomondan ushlab turgandan keyin amalga oshiriladi. Hujum

qilinganning bilagini ushlang va gilamda yotgan oyog'ini songa bosing, shunda elka songa, bilak esa oyog'lar orasidagi gilamga tushadi. Qo'lni to'liq cho'zish paytida sherigi "to'xta" deyishi yoki bo'sh qo'li bilan hujumchining tanasiga yoki gilamga urishi kerak. Ushbu signalda og'riq beruvchi usul to'xtatiladi. Ikkala kurashchi texnikani bajarib bo'lgach, kurash o'tkaziladi. Bir kurashchi ikkinchisini ushlab, og'riqli ushlab turishga harakat qiladi, ikkinchisi esa qarshilik ko'rsatadi. 20-30 soniyadan so'ng kurashchilar rollarni o'zgartiradilar.

#### 4-MASG'ULOT



Tayyorgarlik qismi, boshqa mashqlar bilan bir qatorda, o'z-o'zini himoyalashning ilgari o'rganilgan usullari bilan oldinga siljish (**11-rasm**), oldinga tayoq orqali tushish (**12-rasm**).



**Oldingi oyog' poshnasi bilan tashlash (13-rasm).** Belingizni sherigingizga buring, oyog'ingizni qo'ying, shunda belingiz uning old oyog'iga tiraladi, oldingizga tashlang. Yiqilgan odam yonboshiga yiqilib, o'zini himoya qiladi.



**Ko'ndalang ushlab turish (14-rasm).** Raqibning ko'kragi bo'ylab yuqoridan yotib, qo'llarini yoki qo'l va oyog'ini ushlab turish.

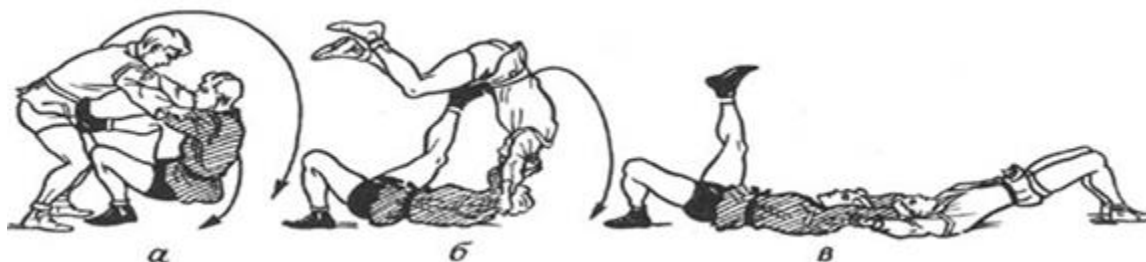
- **Ko'ndalang ushlab turish uchun kurashish.** Ushlab olingandan so'ng, ushlab turilgan odam qorniga ag'dariladi.
- Keyin shartlar yanada murakkablashadi: biri chalqancha yotadi, ikkinchisi esa uni ushlab olishga intiladi.

➤ **Chalqancha yotgan holatda kurashish.** Ikkala kurashchi ham chalqancha yotib, murabbiy signal chalishi bilan dumalab, sherigini ushlab qolishga harakat qiladi. G'olib birinchi bo'lib raqibini ushlab turishga muvaffaq bo'lgan kishidir.

## 5-MASHG'ULOT



**Boshdan uloqtirib tashlashda yiqilib tushganda o'zini himoya qilish (15-rasm).** Dumaloq oshish paytida, kurashchi gilamga yelka shonalaari bilan tegib, egilib, rasmda ko'rsatilgan holatga o'tadi.



**Boshdan uloqtirib tashlash (16-rasm).** Sherikning oyog'lariga yaqinroq o'tirib, oyog'ingizni uning qorniga qo'yib, raqibni ustingizdan uloqtirib tashlang. Sherigingiz o'zini himoyalashni amalga oshiradi, ilgari o'rganilgandek.

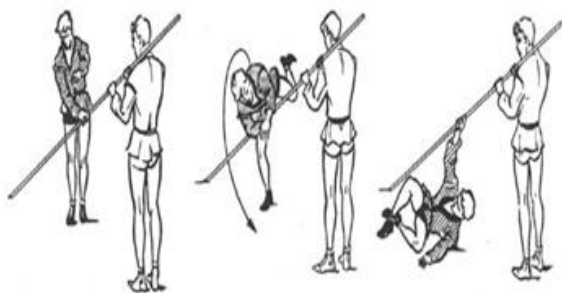


**Og'riqli ushlab turish** - yon tomondan ushlab turgandan so'ng, tirsak dastagi bilan bilak orqali (17-rasm). Kurashchi yon tomondan ushlab turgandan so'ng, sherikning boshini bo'shatadi va yelkasidan ushlaydi, sherikning bilagini yuqoridan ushlab, uni pastga bosadi.

- Usullar texnikasini o'rgangach, kurash o'tkaziladi.
- Tutib turish holatida biri og'riqli ushlab turishi kerak, ikkinchisi qarshilik ko'rsatishi kerak. Keyin ular rollarni almashtiradilar.

## 6-10 MASHG'ULOTLAR

### 6-MASHG'ULOT



Badanni qizdirish mashqlarida, 4-mashg'ulotdagi o'z-o'zini himoyalashni takrorlash (12-rasm). Keyin uni amalga oshirishni murakkablashtiring, avval tayoqdan 2-3 qadam narida

joylashgan bo'lib, unga tez qadamlar bilan yaqinlashib, ushlashni amalga oshiring, to'xtamasdan u orqali salto qiling. Yugurish orqali tayoqqa yaqinlashib, ushbu texnikani amalga oshirishni yanada murakkablashtirishingiz mumkin.



**Oldindan supurish bilan tashlang (18-rasm).** Sherikning qarama-qarshi oyog'ini pastki oyog'ining old qismiga urib, qo'llarni silkitib, uni oldinga yiqilishga majbur qiladi. Yon tomondan o'zini himoya (straxovka) qilish.

➤ Supurma usulini bajarish uchun kurashish.

➤ Kurashchilarning vazifasi "Qulay sharoitni qo'lga olish", oyog'ga tepish va ko'p kuch sarflamasdan otishni bajarishdir.



Boshni qo'l va oyog'i bilan itarib, yon tomondan ushlashdan qochish (19-rasm). Kurashchi avval qo'llari (qo'li) bilan sherikning boshini bosadi, so'ng oyog'ini sherigini boshidan o'tkazib, sherigini o'z oyog'lariga

yiqitadi.

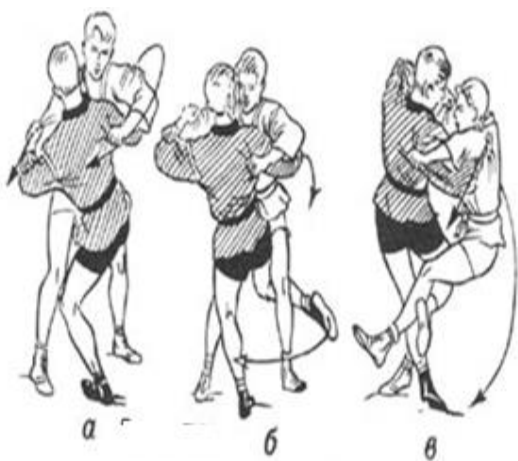
➤ Yon tomondan ushlash va undan qochish uchun kurashish.



- **Kurashish.** Oldin o'rganilgan barcha usullarni ishlatishga ruxsat berish.



Badan qizdirish mashqlariga, orqaga qaytib tushganda o'zini himoyalash mashqlari kiradi (**20-rasm**). Ikki kurashchi ustunni uchidan tizza darajasida ushlab turadi. Mashqni bajarish, orqaga yiqilib, gilamga o'tiradi va keyin orqasiga dumaloq oshadi.



**Oyog'ni ichkarisidan ilib tashlash (21-rasm).** Hujum paytida (raqib hujumchiga qadam bosadigan harakat qiladi), raqibning oyog'ini gilamda turishiga yo'l qo'ymaslik, pastki oyog'i bilan pastki oyog'idan ilib olish. Shu bilan birga, raqibning tanasining og'irligini ilgak oyog'iga o'tkazib, qo'llaringiz bilan silkinish qiling.



**Tashlash - qadam bosib pastga tushish (22-rasm).** Sherigi tizzasida (tizzalarida) turadi, hujumchi esa – tik holatda. Sherikni keskin ravishda o'zingizga torting - pastga torting va bir vaqtning o'zida uning ustidan hatlab, orqasiga ag'daring.

**Kurashish** - kurashchilarning biri tizzalab, ikkinchisi turgan holatda boshlang'ich holatda. Vazifa ushlab turishdir. **Kurashish** – biri hujum qiladi, ikkinchisi himoyalanaadi. 4-5 daqiqadan so'ng kurashchilar rollarni

almashtiradilar.

## 7-MASHG'ULOT



Badan qizdirish mashqlariga orqa elkaga qaytib tushganda o'zini himoya qilish mashqlarini o'z ichiga oladi (23-rasm). Kurashchi, egilib, orqaga suyanishni boshlaydi, so'ngra  $180^\circ$  burilish qiladi va qo'llarini mahkam bog'lab, qorniga tushadi.



**Old tomondan ildirib tashlash (24-rasm).** Kurashchi sherigiga orqasini o'girilib, sherigining oyog'lari oldiga qo'yadi, sherigi yon tomoniga yiqilib o'zini himoya qiladi (strahovka).

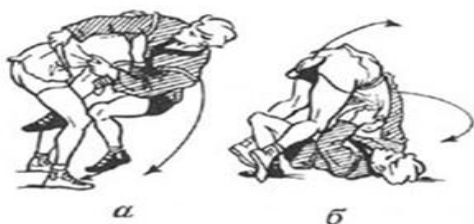


**Bosh tonidan ushlab turish (25-rasm).** Raqib chalqancha yotadi, hujumchi boshi yonidan tizzalab, ko'kragini raqibning ko'kragiga bosib, oyog'larini keng yoyadi, hujumchi hujum qilinganning kamarinidan ushlaydi.

## 8-MASHG'ULOT



**Badan qizdirish mashqlariga yon tomonga yiqilishda o'zini himoya masqlarini qo'shish (26-rasm).**



**Tizzani qoringa tiragan holda bosh ustidan uloqtirib tashlash( 27-rasm).** Kurashchi sherigining bir qo'lidan va kamaridan ushlab, birta oyog'ini sherigining oyog'lari or'tasiga qo'yadi, ikkinchi oyog'i tizzasini qoriniga tiragan holda oyog' yordamida boshi ustidan uloqtirib tashlaydi.



**Axilles payiga og'riqli usul ishlatish (28-rasm)** - raqibning oyog'ini qo'litiq tagidan ushlab, Axilles payiniga qo'l suyagi bilan bosim o'tkazish orqali amalga oshiriladigan og'riqli texnika. Raqibning qo'lga olingan oyog'ini ushlab, uni yon tomoniga bosib, uni yon tomonga siljitadi va bosadi.

➤ Parterda kurashish.

## 9-MASHG'ULOT



**Sherigi ustidan yon tomonga yiqilganda o'zini himoya qilishni o'rganish (28-rasm)**



**Oyog' tovonini ichkaridan ushlab va o'ziga tortib tashlash (28-rasm).**



**Sherigining bo'ynidan va elkasidan tortgan holda gavda bilan itarib, ushlab turish holatidan qochish (29-rasm).**

➤ Sheriglarni almashtirib kurashish.

## 10-MASHG'ULOT



**Sherigi ustidan yon tomonga yiqilganda o'zini himoya qilishni o'rganish (30-rasm).**



**Ikkala oyog'dan ushlab, ko'tarib, yon tomonga olib tashlash (31-rasm).**



**Ushlab turishdan qochida, raqibni ko'prik (most) usulida ustingizdan ko'tarib tashlash (31-rasm).**

➤ Kurashish (haqiblar o'rinlarini almashadi)

## 11-MASHG'ULOT



**Sakrab ko'krakga yiqilganda o'zini himoyalash (31-rasm).**



**Raqibini kamaridan ushlagan holda beldan ko'tarib tashlash (31-rasm).**

- Kurashish, 2 daqiqadan qo'lni raqibini elkasidan oshirib kamaridan ushlash.



**Og'riqli usul- ikki oyog' orasiga raqibni qo'lidan ushlab tortish (32-rasm).**

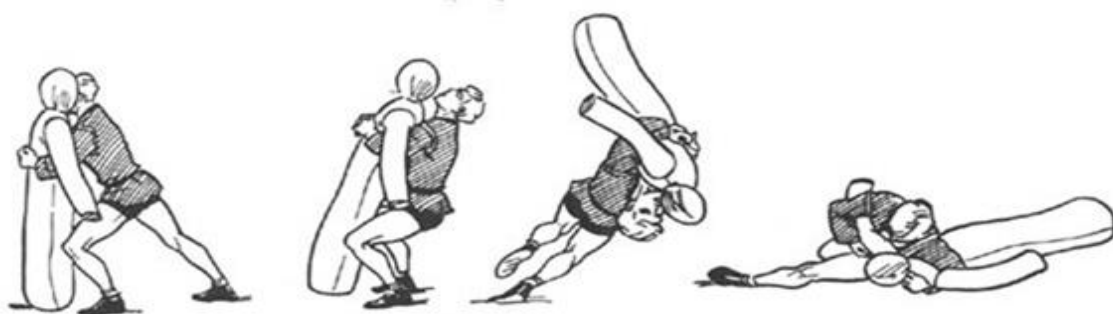
Hujumchi raqibining qo'lini oyog'lari bilan qisib, uni o'ziga qaratib pastga bosadi.

- Kurashish- hujumchi ushlagan qo'lni o'ziga tortib og'riqli usul ishlatishga hararat qiladi, raqibi qarshilik ko'rsatadi.
- Kurashish 6 min.

## 12-MASHG'ULOT



**Odinga sakrab yon tomonga tushishda o'zini himoya qilish (33-rasm).**



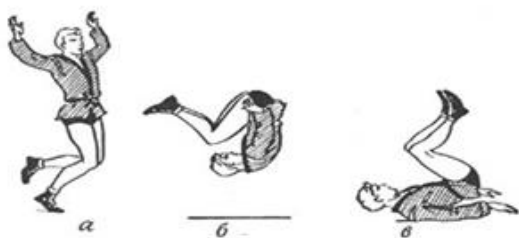
**Burilish bilan tashlash tayyorgarlik mashqini o'rganish (progib) - "to'ldirilgan tulumning og'ishi bilan otish" (34-rasm).** Orqaga yiqilish paytida oyoqlaringizni to'g'rilang, qorningiz bilan tulumni tepaga itaring va qo'llaringiz bilan yoqoriga ko'taring. Tulumni o'rniga siz sumka, to'p va boshqa narsalarni ishlatishingiz ham mumkin.



**Egri tutqich bilan ag'darish (35-rasm).** Hujumchi qo'lini cho'kalab turgan sherikning bo'yniga qo'yadi, ikkinchi qo'lini elka va ko'krak ostida ushlab, qo'llarini bog'laydi. Bo'yinni yuqoridan bosib, tanani elkasi bilan itarib, sherikni orqasiga aylantiradi.

- Kurash, to'ntarishlar, ushlab turishlar va og'riqli uslub ishlatish.

## 12-MASHG'ULOT



**Orqa bilan yiqilib, dumaloq oshishda o'zini himoya qilish (36 rasm).**



**Qo'l va elkadan ushlab, oldingi oyoq poshnasi bilan ildirib tashlash (37-rasm).**



**Raqib qo'llarini ushlagan holda ustidan ushlab turish (38-rasm).**

yordamida taslash.

➤ Parterda kurashishda ushlab turish va undan qochish uchun kurashish.

➤ Tik turgan holatda faqat oyoq'

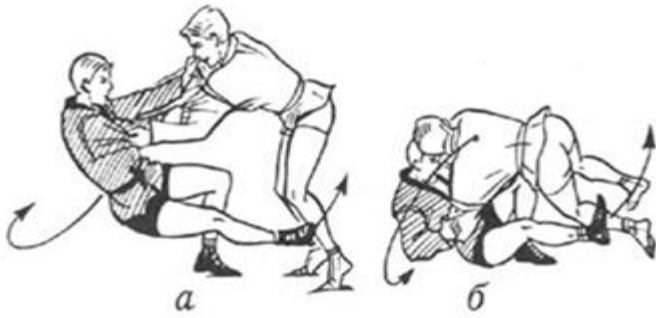
## 12-MASHG'ULOT



**Yelkadan oldinga yon tomonga yiqilib tushganda o'zini himoya qilish (39-rasm).**

nihoyat, harakatdan (qadam, yugurishda) bajarish.

➤ Tizzaga cho'kib, keyin tik turgan joydan va



**Yiqilish paytida oldingi pastki oyog'ga chil urish (podsechka), (40-rasm).** Oyoq ostiga yoki pastki oyoqning pastki qismiga sudrab ketayotgan sherikning oyog'i tagini kesib, uni yuqoriga tashlashga yoki oyog'ini oldinga qo'yishga yo'l qo'ymaslikka harakat qiling.



**Pastki holatdan (orqa tomonda yotgan) bilak orqali tirsakdan bosish (41-rasm).**

➤ Kurash, sherigi tizzada

ikkinchisi tik holatda.

➤ Kurash, parter va tik holatda.

### 13-MASHG'ULOT

**Takrorlash** - burilishlar bilan to'ldirilgan bolumni (chuchela) uloqtirish.



**Qo'l va oyoqni tashqaridan ushlab bilan raqibni aylantirish (raqib cho'kka tushadi) (42-rasm).**





**Oyoqlarni kesib o'tisda yon tomondan supurma qilib tashlash (43-rasm).** Yon tomonga supurma usulini bajarishda raqibning oyog'i bo'sh qolgan vaqtda amalga oshirilishi kerak. Misol uchun, raqib o'ng tomonga harakatlanayotganda, chapni oyog'ini o'ngni oyog'i orqasiga qo'yib, oyoqlarini kesib o'tadi. U o'ng oyog'ini gilamdan ko'tarishni boshlaganda, uni o'ngga siljitish va yanada qulay holatni yaratish uchun uni chap oyog'ga oyog' poshnasi

bilan tezda supurishingiz kerak.

Agar raqib to'g'ri holatda bo'lsa va polvon atrofida uning chap tomonida harakat qilsa va uning oyoqlarini kesib o'tmasa, o'ng oyog'ini gilamga qo'yish paytida siz raqibning og'irligini unga silkitib, o'zingizni keskin tortib olishingiz kerak. chap qo'l bilan bir oz pastga, o'ng qo'lingiz bilan – o'zingizdan uzoqda va biroz yuqoriga. Shundan kelib chiqib, raqibning tanasi chapga buriladi, keyin chap oyog'i o'ng'ining orqasidan o'ta boshlaydi. Ushbu beqaror holatdan chiqish uchun raqib o'z vaznini chap oyoq'ga o'tkazadi, o'ng esa o'ngga harakat qiladi. U o'ng oyog'ini ko'tarishi bilan darhol unga supurma usulini ishlatish kerak.

- Kurashish, raqiblarni tez-tez almashtirgan holda supurma usulini qo'llash.

### **13-MASHG'ULOT**

**O'tirgan holatdan oldinga dumaloq oshish.**



**Ichkaridan ildirib tashlash (podhvat) (44-rasm).** Orqangiz bilan sherigingizga o'girilganda, deysinsh oyog'ni raqib oyoqlari orasiga qo'ying.



**Raqib qo'llarini ushlagan holda yon tomondan ushlab turish (45-rasm).**

- Supurma usuliga bir tomonlama qarshilik ko'rsatib kurashish.
- Murabbiyning ishorasi bilan kurashchilar rollarni almashtiradilar. Shaxsiy texnikani yaxshilash uchun kurashish.

## 14-MASHG'ULOT

**Biron –bir buyum yoki, sherigi ustidan sakrab dumaloq oshish.**



**Oyog' tizzasini raqib qorniga tirab elka va kamardan ushlagan holda bosh ustidan uloqtirib tashlash (46-rasm).**

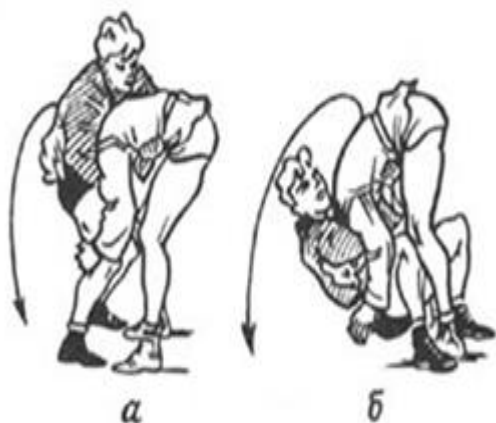


**Og'riqli usul ishlatish "teskari tugun" bo'ylab (47-rasm).**

➤ Tik holatdan yotib kurashishga o'tish, og'riqli ushlab turishni amalga oshirish.

## 14-MASHG'ULOT

**Yoqri va tik holatdan dumaloq oshish.**



**Bo'yinni yuqorisidan va tanani pastidan ushlab, bosh ustidan tashlash (48-rasm).** Past holatda turgan raqib oyoqlarini tekis ushlab turadi. Raqibni bir qo'lingiz bilan yuqoridan bo'ynidan, pastdan esa tanadan (qavurg'a ostidan) ushlang. Raqibning bo'yniga osilib, oyoqlari orasiga chuqurroq o'tiring va

o'zingizga torting.

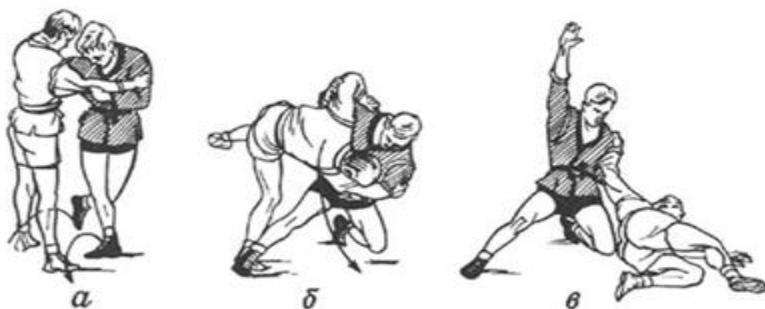
**Oyoq bilan tugunga tortish (49-rasm).**



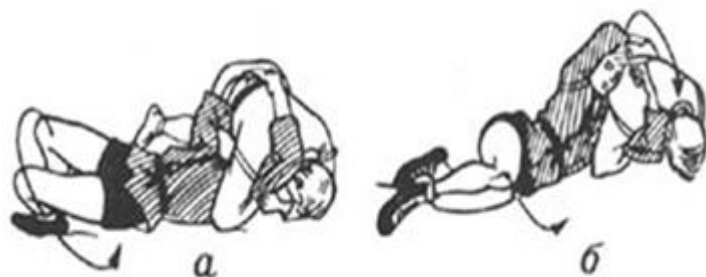
➤ Bir tomonlama qarshilik bilan va yotgan holda kurashish 2 - marotaba 2- minutdan. Kurash.

## 15-MASHG'ULOT

**Og'irliklar bilan oldinga yugirib dumaloq oshish (gira, to'ldirilgan to'p).**



**Tizzadan oldingi oyoq'ga chil berish (50-rasm).** Orqangizni sherigingizga o'giring, yon tomonga tiz cho'kib, raqibni oldinga - yon tomonga torting.

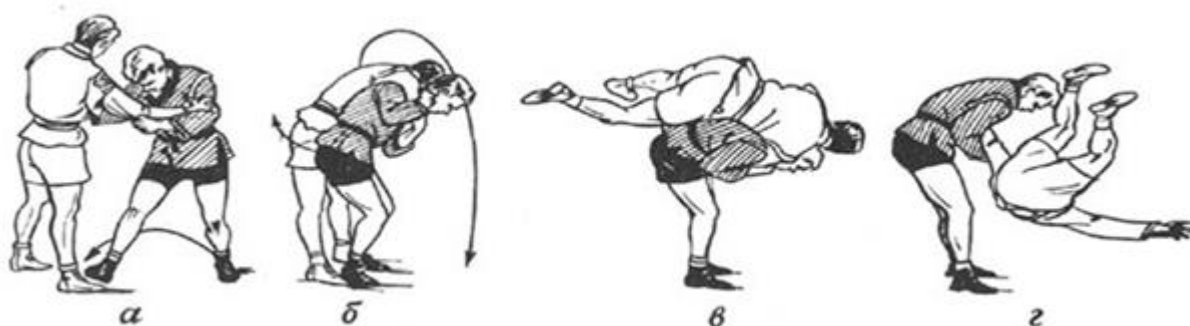


**Qo'l va boshni raqibining tanasi ostidan chiqarib ushlab turishdan qochish (51-rasm).**

➤ Sheriklarni almashtirib kurashish.

## 16-MASHG'ULOT

**Yon tomonda va oldinga tushganda sherigi yordamida o'zini himoyalashni takrorlash.**



**Qo'l va yelkadan ushlab, orqa elkaga ildirib tashlash (52-rasm). O'girilgandan so'ng, sherikni elkaga ildiring.**



**Qo'lni yelkaning ostidan ushlamasdan yon tomondan ushlab turish (53-rasm).** Yon tomonga o'tirib, usulni ishlatuvchi yaqin qo'li bilan raqibining bo'ynidan, ikkinchi qo'li bilan - yaqin qo'lning yelkasidagi yaktigidan ushlab, boshi bilan boshiga

bosadi.

- Birtomonlama qarshilik ko'rsatib, tik holatda 3-minutdan, 2-marta kurashish.
- Yotgan holatda kurashish.

## 17-MASHG'ULOT

O'rganilgan mashqlarni takrorlash- tulumni burilib tashlash.



**Yarim o'tirib, raqib oyog'ini orqa tomonidan o'rab tashlash (54-rasm).**



**Og'riqli usul - pastdan oyoq bilan tugunda ushlab turish (55-rasm).**

➤ Tik holatda jamoaviy kurashish - 2 kishi. X 2 (mag'lubiyat - gilamga oyoq tagidan boshqa narsa bilan tegish). Ikki kishi bir kishiga hujum qilishi mumkin.

➤ Parterda ushlab turish bo'yicha kurashlar.

## 18-MASHG'ULOT

**Mashqlar – ikki kishilab egilgan holatda (yon tomonga) birgalikda dumaloq oshish.**

uni



**Egilib tashlash (progib), (56-rasm).** Sherikingizni qo'lidan va tanasidan ushlang, o'zingizga bosing va orqaga yiqilib, egilib, ko'kragingiz va elkangiz orqali gilamga tashlang.



**Raqib qo'lni tashqi tomondan ushlagan holda ushlab turish (57-rasm).**

- Birtomonlama qarshilik ko'rsatib, ushlab turish uchun kurashish.
- Tik holatda kurashish.

## 19-MASHG'ULOT

**Yuqoridan orqa tomon bilan yiqilganda o'zini himoyalash**



**Raqibning qadamlari tezligida qarab supurish (58-rasm).** Qo'llaringiz bilan yuqoriga - yon tomonga, bir vaqtning o'zida raqibning oyog'ini yon tomondan - tashqaridan - pastdan - yuqoriga urib, teskari tomonga burilgach, raqibning tana vaznini shu oyog'iga o'tkazing. Raqibni oldingizda orqansi bilan tashlang. Ayni paytda og'irlik hujum qilingan oyog'iga o'tkaziladi, unga shu

payt supurma urish kerak.

**Og'riqli ushlab turish - tirsakni, yon tomondan ushlab turgandan keyin oyoq'ni tos bilan qisish (59-rasm).**



- Bir tomonlama qarshilik bilan supurma usulini ishlatib kurashish.

- Qoida bo'yicha 6- min. Kurashish.

## 20-MASHG'ULOT

**Muvozanat mashqlari (yopiq ko'zlar va boshni har tomonga aylantirish).  
Gilam bo'ylab 25 ta to'xtovsiz dumaloq oshish - va darhol tik turish.**



**Tashlash – raqibning bir oyog'ini ichkarisidan ildirib tashlash (59-rasm).**



**Og'riqli ushlab turish - qo'lni oyoqlar orasidagi tutqich bilan tirsakdan tortish (60-rasm).** Raqib orqa tomonida yoki yon tomonida yotadi; yon tomondan hujum qilish, to'g'rilangan yaqin qo'lni ikki qo'l bilan ushlab. Raqibning qo'lini yuqoriga - o'zingizga qarab torting va elkangizni kestirib, siqib qo'ying. O'tirib, oyog'ingizni bo'yniga o'tkazing, so'ngra raqibning boshiga egilib, ikkinchi oyog'ingizni tananing ustiga siljiting va ularni mahkamlang. Raqibning qo'li oyoqlari orasiga mahkam qisiladi va qo'lga olingan qo'lning tirsagi hujumchining qorniga tayanadi. Qo'lga olingan qo'lning bilagini qo'llaringizning bilaklari bilan ko'kragiga bosib, egilib, raqibning qo'lini signalga qadar sekin torting.

- Bir tomonlama qarshilik ko'rasitib tashlashlar.
- Gilamga yotgan holda og'riqli usul ishlatib kurashish.
- Kurash tushish.

## 21-MASHG'ULOT

**Takrorlash, o'z-o'zini himoya qilish mashqlari.**



**Raqib oyoq'dan ushlab, ko'tarib, uning oyog'i orqa qismiga chil urib tashlash (61-rasm).**

**Raqib qo'llarini ushlab orqali, bosh tonidan ushlab turish (62-rasm).**

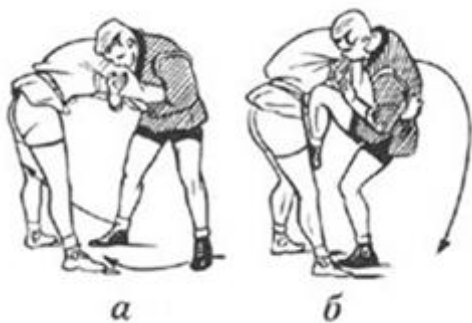


➤ Tik holatda sof (chistiy) tashlash uchun kurash ("sof" tashlagan g'alaba qozonadi).

➤ Gilamda yotib kurashish, og'riqli usullardan qochib tik turish.

## 22-MASHG'ULOT

**Yiqilganda o'zini himiyalashni takrorlash. Oldinga dumaloq oshishlar.**



**Qo'lni ushlab, raqib soniga oyog' boldirini tiqab, boshning ustidan uloqtirib tashlash (63-rasm).**



**Tepadan ushlab turgandan so'ng, raqib qo'li elka qismi tagidan bilak bilan ushlab pastga bosish (64-rasm).**

- Ko'zni bog'lab kurashish.
- Kurash.



## 23-MASHG'ULOT

**O'z-o'zini himoyalash - oyoqqa yiqilish (balandlikdan oyoqqa, tizzaga sakrash).**



**Ichkaridan tizzadan ko'tarib tashlash (65-rasm).**

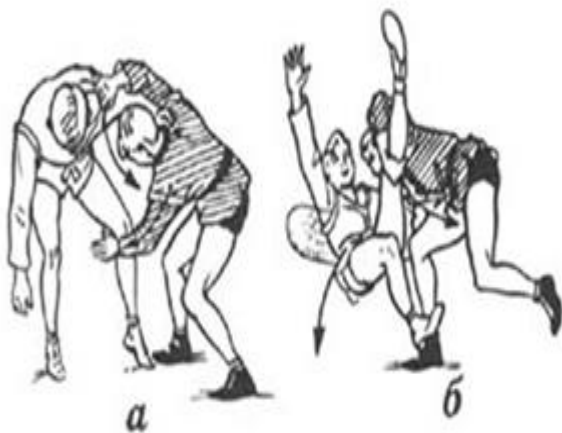


**Qo'lni oyoqlar orasidan ushlab turgan raqibning og'riqli ushlab turish ushlangan qo'llarni bo'shatish usullari (66-rasm).**

- Bir tomonlama qarshilik ko'rsatish bilan yopilgan qo'llarni bo'shatish uchun kurashadi (2-3 daqiqadan so'ng sheriklar rollarni o'zgartiradilar).
- Tik holatda, yaqin tutib yoki, uzoq tutib olish uchun kurashish.

## 24-MASHG'ULOT

**O'z-o'zini himoyalash - buyum bilan orqaga qaytish (to'ldirilgan bulum, to'p va boshqalar).**



**Ichkaridan qo'l va oyoq'dan ushlab, oyog'dan tortib tashlash (67-rasm).**

**Oyog' tomonidan ushlab turish (68-rasm).**



➤ Bir tomonlama qarshilik ko'rsatadigan holatda kurashish (2-3 daqiqadan so'ng sheriklar rollarni o'zgartiradilar).

➤ Sheriklar almashinuvi bilan gilamga yotgan holda kurashish .

## **25-MASHG'ULOT**

**O'z-o'zini himoyalash - sherigi ustidan yon tomonga yiqilish.**



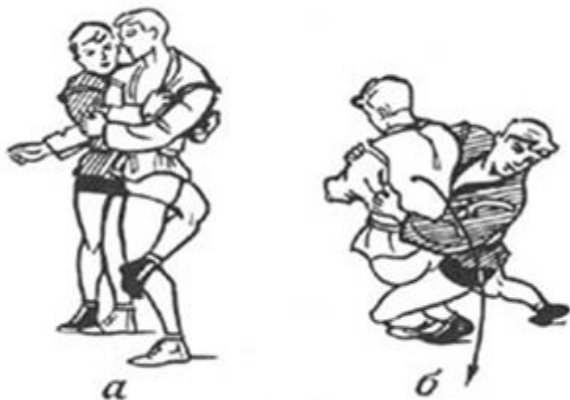
**Raqib qo'lini qo'ltiq ostiga ushlab tashlash (68-rasm).**



**Birlashtirilgan qo'llarni ajratish, qo'lni bilak ostiga olib kelish (69-rasm) va ikkinchisini tepaga qo'yish.**

## 26-MASHG'ULOT

Muvozanat mashqlari (gimnastika skameykada). Chiziq bo'ylab harakatlanish sambo kurashi usullariga taqlid qilishdir.



Oyog'ni tashqarisidan-orqadan ilgakga olib tashlash (70-rasm).



Oyoqni uzoqdagi qo'lning yelkasiga qo'yib, mahkamlangan qo'llarni ajratish (71-rasm).

Рис. 90

## 27-MASHG'ULOT

Sherik bilan bajariladigan mashqlar - elkada sherini ko'tarish, siltish, burilishlar.



Tegirmon usulida tashlas (72-rasm) (melnitsa)

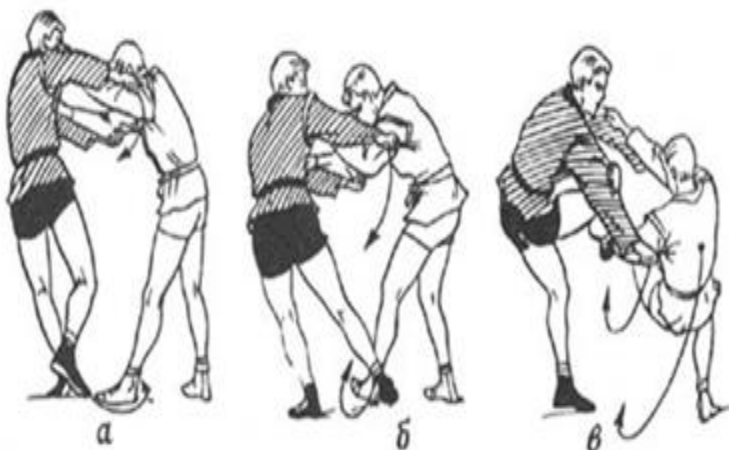


**Boshning yonidan ushlab turishdan qochish, sherigi bilan birga yon tomonga aylanish (73-rasm).**

- Tik holatda kurashish 8 min.
- Gilamga yotgan holatda kurashish, ushlab turish usulidan qochish.

## 28-MASHG'ULOT

**O'yin, gilamdan raqibini itarib chiqarish o'yini.**



**Supurma, oyoq poshnasi bilan raqibning oyog'idan ildirib tashlash (74-rasm).**



**Og'riqli usul - oyoqni tizzani ichki tomoniga qo'yib, yelka ostidagi pastki oyoqni ushlab turish bilan ikkala songa tiraladi (75-rasm).** Qo'lni ichkaridan tizzaga qo'yib, oyog'ini to'g'rilab, hujumchi signal berguncha raqibning sonlarini yoyadi.

- Bir qo'l bilan kurashish.
- Yengillashtirilgan kurash (kuchli kurashchi 4 ochko yo'qotadi), kurash vaqti 1-2 min.

## 29-MASHG'ULOT

"Xo'rozlar jangi" o'yini (bir oyoq'da sakrash, raqibni ikkala oyog'i bilan gilamga tegishga majburlash uchun raqibni itarib yuborish).



Raqib oyog'ning tashqari qismidan ilib qilib tashlash (76-rasm).



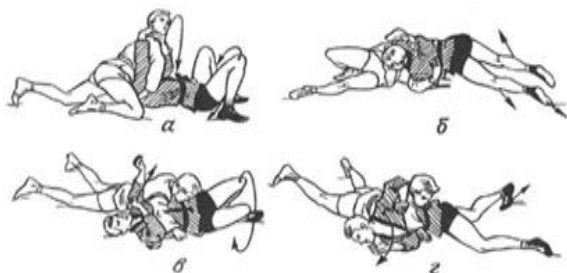
Raqib qo'llarni va belbog'ini teskari tomonlama bosh tonidan ushlab (77-rasm).

## 30-MASHG'ULOT

Bir oyoqda balandlikdan sakrash. Bir oyoqda balandlikka sakrash



Raqibni bir oyog'ini ushlab ikkinchi oyog'i ichkarisidan ildirib tashlash (78-rasm).



Boshning yonidan ushlab turishdan qochish, boshni itarish va qoringa ag'darish (79-rasm)

➤ Tutib turishdan qochish uchun guruhdagi musobaqalar (kurashchi tomonidan bajarilgan ushlab turishlar

soni va ularni standart pozitsiyadan chetlab o'tishlari hisobga olinadi). Qisqartirish vaqti 20 sek.

### 31-MASHG'ULOT

**Kurashchilarning mustaqil badan qizdirish mashqlari.**



**Yon tomonga o'tib, sonning bukilish joyiga oyog' tirab, bosh ustidan uloqtirib tashlash (80-rasm).**



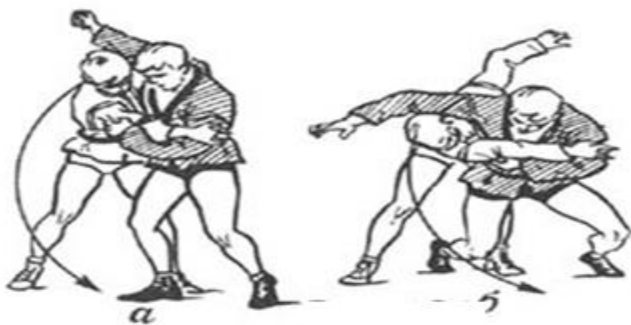
**Og'riqli ushlab turish - oyoq bilan tugun (81-rasm).** Hujumchi raqibini bo'ynidan, yon tomonda ushlab turadi; raqibi qo'lini tutqichdan bo'shatib, hujumchining oyoqlariga va boshiga

olib keladi. Hujumchi esa, bo'sh qo'li bilan raqibning qarama-qarshi qo'lining bilagidan ushlab, qo'lini tanasidan uzoqlashtiradi va qo'lning yelka qismini yaqin soniga qo'yadi. Raqibning bilagini pastga bosishda davom etib, bilak oyog' burmasiga joylashgan bo'lishi uchun u yaqin oyog'ining sonini unga qo'yadi. Oyoqning tovonini ilgaklangan qo'lni ikkinchi oyog'i ostiga olib, hujumchi tos suyagini ko'tarib, raqib qo'lini yelka bo'g'imida buradi.

➤ 2- minutdan yotgan holatda 2-marta kurashish. Guruh birinchiligi uchun bellashuvlar.

### 32-MASHG'ULOT

**Muvozanatdan chiqarish o'yini (raqibni oyoq'laridan tasqari, boshqa gavda qismlari bilan gilamga tegizishga majburlash).**



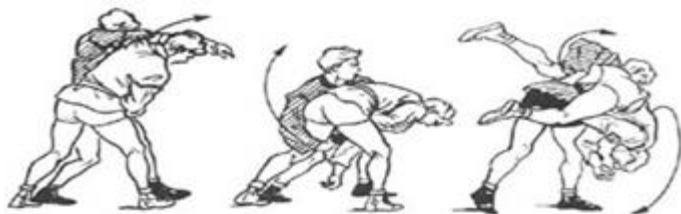
**Qo'l va bo'yinni ushlagan holda siltanish bilan muvozanatdan chiqarib tashlash (82-rasm).**



**Raqibning qarama-qarshi pastki oyoq'ini qo'lga olish bilan uning axilles payiga og'riqli usul islatish (83-rasm).**

- Axilles payiga og'riqli usul islatish ucun, bir tomonlama qarshilik ko'rsatib kurashish.
- Chidamlilikni rivojlantirish uchun 20 minut kurashish.

### **33-MASHG'ULOT**



**Yon tomondan burilib, ko'tarib tashlash (84-rasm).**



**Oyog' tomonidan ushlab turishdan qochish va himoyalanish ( 85-rasm)**

- Texnikalarning kombinatsiyasi. Yuqoridan ushlab turgandan so'ng, qo'lni oyoqlar orasiga olib, oyog'ingizga tayach berib tortish.
- Sheriglarni almashtirib kurashish.

### 34-MASHG'ULOT

Dumaloq oshishlar, o'z-o'zini himoyalash va boshqalarni o'z ichiga olgan holda badan qizdirish mashqlari.



Yon tomondan bel bilan ko'tarib tashlash (bedro) (86-rasm).

Yuqoridan, raqib oyoq'larini o'rab ushlagan holda ushlab turish (87-rasm).



- Kombinatsiyalar - tepadan ushlab turish, qo'lga og'riqli usul ishlatish (yon tomondan).
- Musobaqa qoidalariga muvofiq kurashish.

### 35-MASHG'ULOT

Ko'krakdan ko'tarib otishni o'rganish uchun mashqlar (burilib).



Raqibning qo'li va gavdasini yon tomonidan ushlab, ko'krak qafasi orqali ko'tarib tashlash (88-rasm).



Рис.94

Qarama-qarshi oyog'ini ushlab va raqibning boshqa oyog'ining tizzasi ostiga olish orqali axilles payini cho'zish (89-rasm).



### 36-MASHG'ULOT



**Raqibni ikkala qo'lidan ushlab, uning oyog'i orqasidan chil urish (90-rasm).**



**Yon tomondan ushlab turish (91-rasm).**

- Kombinatsiya - Raqibni ikkala qo'lidan ushlab, uning oyog'i orqasidan chil urish va yonboshdan ushlab turish.
- Yiqitish va taslash uchun kurashish.

### 37-MASHG'ULOT

**Tashlashlar kombinatsiyasi - yon tomonlama supurma, old tomonlama supurma.**

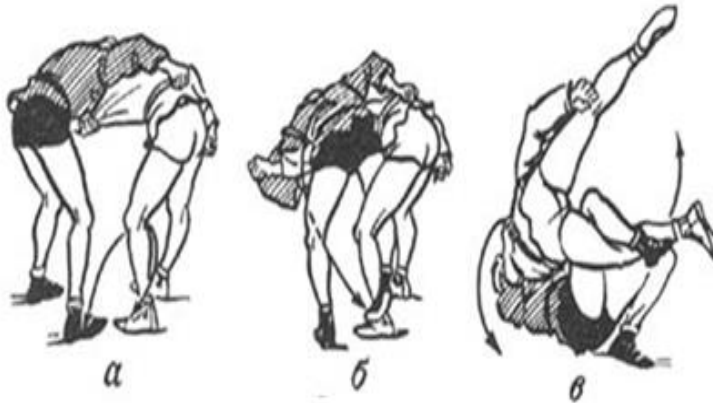


**Raqib qo'lini ichkaridan ushlab og'riqli usul ishlatish (92-rasm).**

- O'zaro kurashishlar.

### 38-MASHG'ULOT

Badan qizdirish mashqlari, oldinga va yon tomonga dumaloq oshishlar



Raqibning qo'li va kamaridan ushlab, yon tomonlama o'rab tashlash(93-rasm).



Raqibning ikkala oyog'i sonini yelkaga tirab ushlab (94-rasm).

➤ Tik holat va parter holatida kurashish

### 39-MASHG'ULOT

“Qaychi” uculida tashlash mashqlari. Sherigi ustidan sakrab dumaloq oshish.



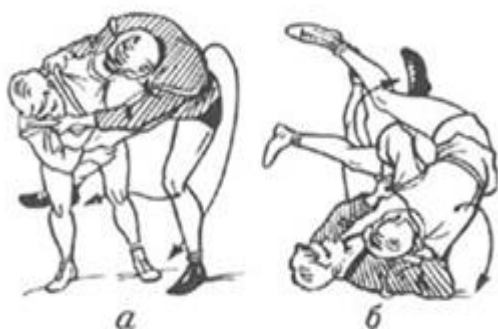
“Qaychi” uculida tashlash (95-rasm).



**Oyoq' sonini tizza bilan qisib ushlab (96-rasm).**

➤ Kurash.

#### 40-MASHG'ULOT



**Bir oyoq'ga qaychi usulini ishlatib tashlab (97-rasm).**



**Oyoq' bilan, raqib oyoq'larini tugunlab (98-rasm).**

### 2.5 PSIXOLOGIK –PEDAGOGIK TAYYORGARLIK VOSITALARI

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

**Puxiy tayyorgarlik.** Bu axloqiy, estetik, irodaviy va psihologik tayyorgarlikni o'z ichiga oladi. U kurashchilarning mashg'ulotlar paytida hamda musobaqa jarayonida va shuningdek shug'ullanuvchilarning o'zaro munosabatlarida amalga oshadi.

Puxiy tayyorgarlik kurashchining ongli xatti-harakati, ishlarida ham namoyon bo'ladi. Axloqiy, irodaviy sifatlar va xatti-harakatlarni tarbiyalash hamda ularning to'g'ri namoyon bo'lishidagi asosiy narsa, bu kurashchida qat'iylik, barkamol axloq, g'urur va odillik sifatlarining mavjudligidir. Mashg'ulotlar jarayonida kurashchilar ongida ustoz va shogird o'rtasida o'zaro hurmat, milliy sport turlariga mehr, do'stlik va jipslik, Vatan va millatga muhabbat, faxr-iftixor, axloqan poklik, fidoyilik kabi fazilatlarni tarbiyalab borish maqsadga muvofiqdir.

Sportchining irodaviy tayyorgarligi mashg'ulotlar jarayonida, kurashning munozarali vaziyatlarida va musobaqalar vaqtida maqsadga erishishda qaratilgan xatti-harakatlaridan tashqari, uning mehnat qilish, o'qish vajamoat ishlariga faol ishtirokida ham yaqqol ko'rinadi. Sportchilarning psixologik holati va faoliyatini yuqori darajada boshqarish uchun so'z qatta ta'sir qo'rsatadi. Faqatgina so'zdan to'g'ri foydalanilgandagina va har bir sportchiga alohida yondashilgan taqdirdagina, murabbiy-kurashchi tizimi muvaffaqiyatli amal qilish mumkin. Kurashchi ushbu tizimning asosi hisoblanadi.

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

So'z orqali ta'sir qo'rsatishni qo'llayotib, kurashchining yuqori asab tizimi tipini hisobga olish lozim. Fikrlovchi sportchilarga mantiqiy tushuntirish qo'prok to'g'ri keladi, badiiy tipdagi kurashchilarga singdirish katta ta'sir qo'rsatadi.

Sportchiga so'z orqali ta'sir qo'rsatishni qo'llayotib, pedagogiq va sport ahloki masalalariga alohida e'tibor berish lozim. U jamoa rahbariyati, murabbiylar, boshqa mutahassislar hamda hizmat ko'rsatuvchi hodimlarning mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshiradigan, hamma omillardan maksimal foydalanishga qaratilgan hatti-harakatlarning yuqsak ma'naviy tamoyillaridan iborat. Psixologik boshqarish mashg'uloti (RMB) va psixologik mushak mashg'ulotsi (RMM) ko'rinishidagi autogen mashg'ulot (AM) o'z-o'zini

boshqarishning psixologik uslublari orasida eng keng tarqalgan hisoblanadi. Autogen mashg'ulotning eng oddiy va samarali varianti - bu psixologik mushak mashg'uloti, uning tinchlantiruvchi qismidir. Tinchlantiruvchi qismining asosiy tavsiyasi - tetiklik darajasini pasaytirish - bo'shashtirish (relaksatsiya) hamda kurashchining jismoniy va ma'naviy kuchini tiklashdir. Tinchlantiruvchi qismdan tashqari RMM faollashtiruvchi (safarbar etuvchi) qismga ega. Uning maqsadi kurashchining zarur daqiqada optimal jang qilish holatini egallashiga qaratilgan.

Turli tayorgarlik davrlarida psixologik-pedagogiq vositalar hamda tiklanish uslublarini qo'llash har hil vazifalarni hal etadi.

### **Tayorgarlik davrida quyidagi vazifalar hal etiladi;**

1. dam olish va hordiq chiqarishni tashkil qilish;
2. RMM ning jamoali seanslari, psixologik terapevtiq suhbatlar va h.k.

Kurashchilar dam olishi va hordiq chiqarishini rejalashtirish mashg'ulot nagruzqalari dinamikasi hamda madaniy-ommaviy, ijtimoiy-siyosiy va psixologik terapevtiq tadbirlar kompleksini o'tkazish bilan boglanishi lozim.

RMM ning jamoali seanslari musobaqalarga tayyorlashda katta samaradorlikga ega. Ular psiholog va murabbiy rahbarligida sport zalida mashgulotlar o'rtasidagi tanaffuslarda o'tkaziladi. Ular mashg'ulot jarayonidagi emotsional zo'riqishni bartaraf etish va tiklanish uchun qo'llaniladi. Shuningdek bevosita mashg'ulot tugashi bilan to'gridan-to'gri kurash gilamida tiklovchi uyqu - dam olish qo'llanilishi mumkin. RMM seansida 10 minutliq dam olish - uyqudan so'ng yurak qisqarishi tezligi 43% ga pasayadi va emotsional zo'riqish qo'rsatkichi (dastlabki natijalarga nisbatan) 2,8 marta kamayadi. Bu tiklanish davrining o'ta tezlashganligi hamda jadallashganligini ko'rsatadi, bu esa bir kunda 2 va 3 marta bo'ladigan mashg'ulotlarda juda muhimdir.

Uhlash oldidan alohida va guruh bilan suhbatlashishlarni o'tkazish yuqori psixologik terapevtiq samara beradi. URMM ning tinchlantiruvchi qismi bilan yakunlanadi. Suhbatlar mavzusi tayorgarlik bosqishi va sportchilar holatiga qarab tanlanadi. Psiholog, murabbiy va vrach suhbat jarayonida "psixologik kuzatuvchanliq" dan foydalangan holda o'z qarashlarini shakllantiradilar, uning

yordamida muayyan kurashchining asab-psixologik holati to'grisida kundalik ahborot oladilar.

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

Murabbiy va vrachning yana eng muhim vazifasi kurashchilarning shahsiy, ijtimoiy va sport faoliyatidagi, to'qnashuvli vaziyatlardagi munosabatlarni me'yorlashtirish hamda yumshatish hisobalandi.

Psixologik-pedagogiq uslublar fizioterapevtik ta'sir etish, massaj, sauna bilan musiqa jo'rligida kompleks holda qo'llanilganda, ularning tiklash ta'siri ancha kuchayadi.

Tashkiliy, ijtimoiy-siyosiy va madaniy-ommaviy tadbirlar kurashchilar psixologik katiga katta tinchlantiruvchi ta'sir qo'rsatadi. Bevosita mas'uliyatli musobaqalar oldidan vazifalarni qo'yish, qo'rsatmalar berish maqsadida tashkiliy yigilishlarni o'tkazish o'zini oqlamaydi. Ko'rsatma berish maqsadida o'tkaziladigan bunday yigilishlar o'quv-mashg'ulot yigini boshida o'tkazilishi lozim.

Turnir yakinlashgan sari bunday tadbirlar yanada psixologik profilaktik hususiyatga ega bo'lishi, kurashchining energiyasi va asab imkoniyatlari to'planishiga yordam berishi lozim.

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

Musobaqa davrida asosiy vazifalar psixologik zo'riqishni oldini olish bilan bogliq. Tinch mashg'ulot vaziyatini yaratish va ortiqcha emotsional qo'zgaluvchanliqni yo'qotish uchun musobaqalarga bevosita tayorgarlik davrida quyidagi tashkiliy tadbirlar muhim ahamiyatga ega:

Bir-biriga raqib bo'lgan, bir hil vazn toifasida qatnashadigan, katta vaznni yo'qotayotgan sportchilarni bitta honada joylashtirmaslik lozim. Ajratib

joylashtirish masalalarini shahsiy o'zaro munosabatlar, psixologik jihatdan mos kelish hususiyatlarni hisobga olgan holda hal etish lozim.

Yuqori miqyosdagi musobaqalarda ishtirok etish uchun asosiy tarkibni aniqlash bo'yicha masalalarni o'z vaqtida hal etish zarur. Musobaqalarga bevosita tayorgarlik bosqishi boshida saralashni yakunlash va asosiy hamda zahiradagi qatnashchilarni rasman e'lon qilish lozim. hammaga ma'lum bo'lishi lozimki, nomzod favkulotda hollarda (asosiy kurashchining kasal bo'lishi, jarohat olishi yoki mashqlanganliq darajasining ancha yomonlashuvi) asosiy tarkibga kirishga tayyor turishi zarur.

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

Saralashni ancha oldin muddatlarda o'tkazish to'g'riroqdir. Musobaqalarga bevosita tayorgarlik bosqishida qiyin turnirga tayyorlanayotgan kurashchilarning asab energiyasini saqlash maqsadga muvofiqdir. Yiriq musobaqalarga yaqinlashtirishning shunga o'hshash tamoyili zahirada turgan yoshlar uchun foydalidir. Ma'lumki, asosiy tarkibga kiritilmaganligidan habardor bo'lgan sparring-sheriklar o'zlari va o'rtoqlariga mashg'ulotda katta foyda keltiradilar. Chunki ular bir narsadan qo'rqishmaydiki, ularning faol hujum harakatlari, tajribali kombinatsiyalari, tavakkalchiligi maglubiyat ballari bilan jazolanmaydi. Murabbiylar bu ballarni kurashchi foydasiga hal etmasliqlari mumkin. Aks holda har bir mashg'ulot keskin musobaqaga aylanadi va asab energiyasining sarflanishiga olib keladi.

Birinchi musobaqa bellashuvi oldidan kurashchilarning asab energiyasini saqlashga alohida e'tibor qaratish lozim. Mutahassislarning kuzatishicha, kurashchilar turnirning birinchi kunida psixologik zo'rikish birinchi bellashuvga chiqishdan ancha oldin start oldi talvasasi darajasiga etadi. Ko'pincha bu tortilish paytida kuzatiladi, qur'a tashlagandan so'ng yoki musobaqa o'tkaziladigan joyga etib kelish bilan kuchayadi.

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

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

Shuni nazarda tutish lozimki, har bir kishi ham murabbiy-sekundant bo'la olmaydi. Bu ishda yuksak darajadagi sport madaniyati, tajriba va bilim, hotirjam, o'zini tuta olish, fiqrlay olish, turnir bellashuvlaridagi murakab vaziyatlarda o'zini yo'qotib qo'ymaslik, start talvasasiga tushmaslik katta ahamiyatga ega. Sekundant shu narsani aniq bilishi lozimki, "birovni boshqarishni bilish uchun birinchi navbatda o'zini boshqarishni bilish zarur". Buning uchun tayorgarlik va musobaqalarni o'tkazish jarayonida sekundantlik qilishga tayyorlanayotgan murabbiy psixologik o'z-o'zini boshqarish vositalaridan foydalanishi hamda psiholog va vrach nazorati ostida bo'lishi kerak.

Barcha tiklanish vositalaridan foydalanishning optimal shakli - bu ulardan bir nechtasini izchil va parallel tarzda yagona kompleks muolajada qo'llashdir. Bunday yondashuv bir nechta vositalarning maxsus yo'naltirilgan ta'sirlarining o'zaro harakatlari hisobiga ularning umumiy ta'siri samaradorligini oshiradi.

Shuni e'tiborga olish lozimki, tiklanish va ish qobiliyatini rag'batlantirish vositalarining qo'llanilishi faqat toliqishni kamaytirishga, tiklanish jarayonlarining kechishini tezlashtirishga, ish qobiliyatini oshirishga qodir bo'lgan zararsiz muolaja emas. Har bir muolaja o'z-o'zidan organizmga qo'shimcha yuklama bo'lib hisoblanadi, organizmning turli xil funkstional tizimlariga ma'lum bir talablar, ko'pincha juda katta talablar qo'yadi. Buni



e'tiborga olmaslik teskari holatga - toliqishning kuchayishiga, ish qobiliyatining pasayishiga, moslashuvchanlik jarayonlari kechishining buzilishiga va boshqa salbiy reakstiyalarning yuzaga kelishiga olib kelishi mumkin (V.I.Golest, 1987; V.N.Platonov, 1997).

Sportchilar ish qobiliyatini mashg'ulot yuklamasi boshlanishidan avval oldindan rag'batlantirish ish qobiliyatini boshqarish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Bunda ishda asosiy ishtirok etuvchi funkstional tizimlarning faoliyati faollashtiriladi, uning hajmi va shiddati oshiriladi. Tezlik-kuch imkoniyatlarini oshirishga, koordinastion qobiliyatlar, texnik-taktik mahoratning eng murakkab elementlarini takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulotlar dasturlarini bajarishdan oldin tiklanish vositalaridan bunday foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Sportchining mas'uliyatli startlarda qatnashishidan oldin ushbu yo'nalish imkoniyatlaridan foydalanish ayniqsa samaralidir. Mashg'ulot ishi jarayonida sportchilarning ish qobiliyatlarini oldindan rag'batlantirishda eng muhimi shuki, mashg'ulot ishi hajmi va shiddatining o'sib borishi sportchi organizmi funkstional zahirasi tugab borishining ko'payishiga olib keladi, bu esa, odatda, moslashish jarayonlarining samarali kechishini rag'batlantiruvchi kuchli omil sanaladi.

### **3- MODUL. MASHG'ULOT JARAYONIDA O'RGATISH USLUBLARI, ILMIY ISHLAR TO'G'RISIDA TUSHUNCHA**

#### **3.1 SAMBO KURASHI MASHG'ULOTLARI JARAYONIDA O'RGATISH USLUBLARI**

**Sambo kurashida o'qitish** - bu sambo kurashi nazariyasi va uni o'qitish metodlari to'g'risidagi bilimlar kurashchining asosiy o'ziga xos musobaqa, xakamlik, pedagogik, tashkiliy faoliyati xisoblangan ko'nikma va malakalar tizimini shakllantirishga qaratilgan maqsadli tashkil qilingan pedagogik jarayondir.

**O'qitish maqsadi** - shug'ullanuvchilarda trenerning kasb faoliyati konsepsiyasini aks ettiruvchi bilimlar tizimini shakllantirishdan iborat. Ushbu konsepsiya bilimlar va malakalar, ilmiy fikrlash metodlari,

shug'ullanuvchilarda ongli xamda amaliy faoliyatga ijodiy munosabatni tarbiyalashni o'z ichiga oladi.

**O'quv fanining o'ziga xos sharoitlari xamda xususiyatlarini aks ettiruvchi umumiy vazifalar quyidagilardan iborat:**

1. sport turi nazariyasi va o'qitish metodlari bo'yicha bilimlarning optimal xajmi, har tomonlamaligi va yetarlicha chuqur bo'lishini ta'minlash;
2. ijodiy anglash imkoniyatlarini takomillashtirish;
3. kurashchining umumiy tayyorgarlik mashqlarini bajarish malakalarini shakllantirish va takomillashtirish;
4. kurash texnikasi usullari ximoyalanishlar va qarshi usullarni bajarishni shakllantirish xamda takomillashtirish;
5. Musobaqa bellashuvlaridagi texnik-taktik harakatlarning optimal hajmi va turli xilligini shakllantirish; O'quv, o'quv-trenirovka, nazorat, musobaqa va ko'rgazmali bellashuvlarni olib borish ko'nikmalari xamda malakalarini shakllantirish;
6. sambo kurashi usullarini bajarish texnikasini tahlil qilish bilimlari malaka va ko'nikmalarini shakllantirish hamda takomillashtirish;
7. sambo kurashi texnikasini ko'rsatib berish va tushuntirish malakasini egallash;
8. murakkab texnik-taktik harakatlarni bajarishga o'rgatish va takomillashtirish bilimlari, malakalari xamda ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish;
9. sambo kurashi bo'yicha mashg'ulotlarni tahlil qilish va o'tkazish malakalarini shakllantirish xamda takomillashtirish;
10. sambo kurashi musobaqalariga xakamlilik qilish va ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish xamda o'tkazish bilimlari, malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish xamda takomillashtirish.

### **3.2 O'QITISH TAMOYILLARI**

Zamonaviy pedagogikada o'qitish tamoyillari o'qituvchi faoliyati va o'quvchining bilish faoliyati xususiyatini belgilab beradigan asosiy talablar hamda yo'naltiruvchi qoidalar sifatida tushuniladi. Amaliy pedagogik faoliyatda

o'qitish tamoyilari asoslanadi, ular o'qitish amaliyotini rejalashtirish, tashkil etish va tahlil qilish uchun yo'riq bo'lib xizmat qiladi.<sup>7</sup>

Sambo kurashida o'quv-trenirovka jarayoni jismoniy tarbiyaning asosiy tamoyillari: tarbiyaviy xususiyati, xar tomonlama rivojlantirish; sohlomlashtirish va amaliy ahamiyatiga muvofik xolda olib boriladi.

**O'qitishping tarbiyaviy xususiyati** - O'quv-trenirovka jarayonining konuniyati xisoblanadi. Bu yerda kurashchilarning sport malakasi o'sishi bilan bir vaqtning o'zida shaxsga tegishli axloqiy meyorlar shakllantiriladi. Sport zaxirasini tayyorlash va asosan tarbiyalash bir qator murakkab tarbiyaviy muammolarni xal etish bilan bog'liq. Sportda yuqori natijalarga erishishda kurashchilarda texnik-taktik harakatlarni o'z-o'zni nazorat qilish, taxlil etish va baxolash malakalarini tarbiyalash katta ahamiyatga ega. Buning xammasi trenerning tarbiyaviy ta'siri natijasidir, uning raxbarligi ostida shug'ullanuvchilar xayotiy vaziyatlarni xal etishga tayyor turish tajribasini oladilar.

Trener kasb maxoratidan tashqari, yuqori darajada manaviyatli va madaniyatli bo'lishi, o'z masuliyatiga vijdonan yondashishi, xaqiqatgo'y bo'lishi hamda bolalarni sevishi va ular to'g'risida g'amxo'rlik qilishi lozim. Trener shaxsiyatida ushbu sifatlarning namoyon bo'lishi talim-tarbiya jarayoni samaradorligini belgilab beradi.

Xar tomonlama rivojlantirish tamoyili trenerni har tomonlama rivojlangan sportchi shaxsiyatini shakllantirishga yo'naltiradi. Sport faoliyati ma'naviy, akliy, mexnat, estetik va boshqa turdagi tarbiya bilan chambarchas bog'liq.

Trenirovkaning turli bosqichlarida oldinga qo'yilgan maqsadlarga erishish, qiyinchiliklarni yengib o'tishga intilish manaviy tajriba, iroda sifatlari, mustaqil fikrlash, mexnat qilish, sport g'alabalari va mag'lubiyatlariga matonatli bo'lishni shakllantiradi.

**Sambo kurashi bo'yicha o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining sog'lomlantiruvchi yo'nalishi.** Sport maxoratining bir tomonga o'sishi va sog'lik, jismoniy rivojlanganlik, shug'ullanuvchilarning tayanch- harakat

---

<sup>7</sup> Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Тошкент—2005

apparati, yurak-qon tomiri, nafas olish hamda asab tizimini mustaxkamlash orqali ifodalanadi. Ushbu tamoyilga amal qilmaslik, ayniqsa boshlang'ich sport tayyorgarligi bosqichlarida, o'smir kurashchilarda muntazam, ba'zi xollarda esa surunkali kasallanishga olib keladi va ommaviy razryadli sportchilarning kurash bilan shug'ullanmay ko'yishlarining asosiy sababi hisoblanadi.

**Amaliy yo'nalishi.** Sambo kurashi katta amaliy axamiyatga ega, ushbu tamoyilning amaliy namoyon qilinishi shuni nazarda tutadiki, kurashchi kutilmagan vaziyatlarda harakat qila olishi lozim. Katta yoshdagi sportchilar o'zlarini hamda yaqinlarini himoya qila olishlari zarur. Kurash bo'yicha O'quv-trenirovka mashg'ulotlarining muvaffaqiyatli olib borilishi ushbu jarayonning asosiy pedagogik (didaktik) tamoyillariga muvofikligi bilan anikdanadi.

**O'quv-trenirovka mashg'ulotlari samaradorligi quyidagi didaktik tamoyillarga asoslanadi:**

1. O'qitishning ilmiylik tamoyili.
2. O'qitishning yengillik tamoyili.
3. O'qitishning muntazamlilik tamoyili.
4. O'qitishning onglilik va faollik tamoyili.
5. O'qitishning ko'rgazmalilik tamoyili.
6. O'quv materialini puxta o'zlashtirish tamoyili.
7. Jamoali o'qitish va o'quvchiga indiviudal yondashish tamoyili.
8. O'qitishning amaliyot bilan bog'likligi tamoyili.
9. O'qitish jarayonida o'qituvchining yetakchilik axamiyati.

### **3.3 O'QITISHNING ILMIYLIK TAMOYILI**

**O'qitishning ilmiylik tamoyili** - O'quvchidan o'quv materialini o'zlashtirish va ilmiy-asoslangan o'qitish jarayonini tashkil etish konuniyatlarini bilishni talab etadi. Ilmiilik tamoyiliga muvofiq O'quv-trenirovka jarayoni usu- liyati xam da uni tashkil etish ilmiy asoslangan bo'lishi lozim, yani shug'ullanuvchilar yosh xususiyatlariga mos hamda ko'p yillik tayyorgarlikning xamma bosqichlarida vazifalarni xal etish uchun foydali bo'lishi zarur.

**Ilmiilik tamoyilini amalga oshirish bir kator shartlarning bajarilishini taqazo etadi:**

1. o'rganilayotgan harakatlar o'quvchilar tomonidan to'liq buzilmagan xolda qabul qilinishi lozim;
2. o'rganuvchi o'rganilayotgan harakatlarning muxim belgillari va xossalari o'rganilayotgan harakatlarning boshqa harakatlar bilan bog'liqligi va ularni musobaqa faoliyatida qo'llash xususiyatlarini tushunishi xamda o'zlashtirishi lozim;
3. harakatlarni o'rganayotib, ularni bir umrga o'garmas narsa sifatida emas, balki rivojlanib va takomillashib boradigan narsa sifatida qabul qilish zarur;
4. o'qitish jarayonida o'quvchilarni nafakat harakat vazifalarini hal etish qonuniyatlari, ilmiy izlanish natijalari bilan, balki ilmiy tadqiqotning yengil metodlari bilan tanishtirib borish lozim;
5. ilmiylik tamoyili o'quvchilarni faqat fanda tasdiqlangan ishonchli faktlar va bilimlar bilan tanishtirishi zarur;
6. o'qitish jarayonida fanda qabul qilingan atamalardan foydalanish mumkin.

### **3.4 O'QITISHNING YENGILLIK TAMOYILI**

O'quv dasturi materialini o'zlashtirish sifati bir kator omillarga bog'liq. Lekin boshqa teng sharoitlarda material o'quvchiga yengil bo'lgan takdirdagina o'zlashtirilishi mumkin.

**Harakatlarga o'rgatish soxasida yengillik tamoyili bir qator talablar bajarilgan taqdirdagina amalga oshirilishi mumkin:**

1. O'quvchining jismoniy tayyorgarligi xal etilayotgan harakat vazifasining o'ziga xos xususiyatiga munosib bo'lishi lozim;
2. O'quvchilarning harakat tayyorgarligi o'rganilayotgan harakat xususiyatlari, xal etilayotgan harakat vazifasining uziga xos xususiyatlariga muvofik bulishi kerak;
3. O'quvchi o'rganilayotgan harakatni mantiqan tushunib yetishi va bu harakatni bajarishning xal etuvchi shartlariga o'quvchi e'tiborini qaratish lozim;
4. O'quvchining ruxiy tayyorgarligi o'rganilayotgan harakat xususiyatlariga mos bo'lishi kerak;
5. Tashkil etish vositalari, metodlari va shakllari o'quvchilarning akliy rivojlanganlik hamda texnik tayyorgarlik darajasiga muvofik bo'lish zarur;
6. O'quv materialini yuqori, lekin mazkur o'quvchilar tarkibiga yengil bo'lgan darajada o'zlashtirilishini rejalashtirish lozim.

### **3.5 O'QITISHNING MUNTAZAMLILIK TAMOYILI**

O'qitishning muntazamligi xamda izchilligi, shuningdek ma'lum bir vaqt orasida nagruzka xamda dam olishning almashinuvi muntazamlilik tamoyili asosini tashkil etadi. Muntazamlilik tamoyilining amalga oshirilishiga o'quv jarayonini rejalashtirish xamda dasturlash, o'quv dasturlarini tuzishni misol qilib ko'rsagish mumkin. Bunda nafakat o'rganilayotgan materialning borishi, balki dastur qismlari o'rtasidagi tuzilmaviy bog'liqliklar ochib beriladi. O'qitish izchilligini rejalashtirish quyidagi metodik qoidalarga tayanadi - ma'lumdan nomalumga, yengildan qiyinga, oddiydan murakkabga, bilimlardan ko'nikmalarga, asosiy qismlarga, xususiyan umumiyga, umumiydan xususiyan.

**Muntazamlilik tamoyilini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun kuuidagilar juda muximdir:**

1. shug'ullanuvchilarga bilimlar, ko'nikmalar va malakalar to'g'risida kompleks tasavvurlar berish;
2. xamma o'quv materialini qismlarga yengil ajratiladigan xolda bir tizimga birlashtirish;
3. ushbu tizimning o'rganilishini shug'ullanuvchilar xususiylari, ularning o'qishi, ish sharoitlariga muvofiq xolda, o'quv material shartlariga muvofiq, shiddatli faoliyat davrlarini uni mustaxkamlash (takrorlash), musobaqalarda katnashish davrlari bilan almashtirib, rejalashtirish lozim;
4. pedagoglarning harakatlari va talablarida o'rganilayotgan materialni katiy izchillik xamda asta-sekin murakkablashtirib borish bilan o'rgatishga amal qilinishi lozim.

### **3.6 O'QITISHNING ONGLILIK VA FAOLLIK TAMOYILI**

Onglilik va faollik tamoyili pedagogik raxbarlik va shug'ullanuvchilarning ongli, faol xamda ijodiy faoliyati o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni nazarda tutadi.

Onglilik o'qitish maqsadi va vazifalari, o'rganilayotgan materialni chuqur tushunishi, uni ongli ravishda amaliyotda qo'llay olish malakasida namoyon bo'ladi. Shug'ullanuvchilar faolligi mustaqillik, tashabbuskorlikni tarbiyalashga qaratilgan bo'lishi lozim. Bunday sifatlarni tarbiyalash shakllaridan biri - bu

oddiy pedagogik ko'nikmalarga xamda o'z-o'zini nazorat qilishga (trenirovka kundaligini tutish, musobaqa faoliyatini tahlil qilish va x.k) o'rgagishdir.

**Onglilik va faollik tamoyilini amalga oshirish uchun quyidagi talablarni bajarish lozim:**

1. O'quv faoliyati talablarini tushunib yetish va shuning asosida uning sabab xamda maqsadlarini shakllantirish;
2. shug'ullanuvchi o'quv faoliyatining xamma amallari xamda harakatlarini ongli ravishda bajarishi lozim;
3. o'qish sabablarini faol shakllantirish va boshkarib borish;
4. xar bir o'quvchiga o'quv topshiriqlarining yengilligini ta'minlash;
5. o'quv vazifasini xal etishga alokador bo'lmagan talablarning dolzarbligipi kamaytirish;
6. o'qitish jarayonini shunday tuzish lozimki, oldin o'tilgan material yaxshi o'zlashtirilmasa, undan keyingi materialni o'zlashtirish qiiinchilik tug'dirishi zarur.

### **3.7 O'QITISHNING KO'RGAZMALILIK TAMOYILI**

Kurashchinin texnik-taktik harakatlariga o'rgatish harakatlanish to'g'risidagi tasavvurlarni, ya'ni o'rganiladigan harakatning malum bir tushunchasi xamda ko'rinishini shakllantirishdan boshlanadi.

Amaliy tushunishda birinchi va eng muxim vazifa - bu ko'z orqali jonli xis qilish xisoblanadi. Shunday ko'z orkali xis qilishni ta'minlash ko'rgazmalilik tamoyilini amalga oshirishning zarur sharti xisoblanadi.

O'rganilayotgan usul yoki usullar kombinatsiyalari obrazi (ko'rinishi) birinchi navbatda ko'z organlari orqali keladigan signallar xisobiga shakllanadi. Lekin o'rganilayotgan harakat obrazining shakllanishi nafaqat ko'z bilan xis qilish yordamida, balki boshqa sezgi organlari: eshitish, vestibulyar apparat va x k. dan kelayoggan xislar yordamida sodir bo'ladi.

O'qitishdagi ko'rgazmalilik bir vaqtning o'zida o'rganilayotgan harakatning xam obrazli, xam ko'rgazmali, xam so'z orqali tarifi ko'llanilgan takdirdagina xosil bo'ladi.

Tulaqonli tasavvurni shakllantirish uchun shug'ulanuvchi nafakat ko'z bilan ko'rishi, balki o'rganilayotgan harakatning xususiyatlarini xis qilishi, u

to'g'risida harakatlanish tasavvuri shakllantirishi lozim. Shuning uchun sambo kurashida taktli sezuvchanlik katta ahamiyatga ega.

Ko'rgazmalilik tamoyilini amalga oshirishda yosh, tarbiya va tafakkur xususiyatlarini hisobga olish lozim. Kichik yoshda bolalarning takdid qilishga bo'lgan layokatidan foydalanish va mashg'ulot davomida topshiriqni bir necha bor ko'rsatib berish lozim. Katta yoshdagi kurashchilar bilan ishlash davomida ko'rsatib berish bilan birga harakatning ma'nosi, uning mazmuni xamda texnikaviy tavsifi tushuntiriladi. Ushbu yoshdagi kurashchilar bilan bo'ladigan mashg'ulotlarda ko'rgazmalilik tamoyili ideomotor mashqlar (harakatni uning xal qiluvchi fazalariga aloxida diqqatni jamlagan xolda xayolan ko'p marta qayta takrorlash) orkali amalga oshiriladi.

Ko'rgazmalilik tamoyilidan foydalanish samaradorligi, agar harakatning bajarilishi videomagnitofon yoki kinoqurilmalar yordamida yozib olinib xamda namoyish qilinsa, ancha oshadi.

**Shunday qilib, sport kurashida ko'rgazmalilik tamoyilini amalga oshirishda o'qituvchi quyidagilarni bajarishi lozim:**

1. usulni ko'rsatib berayotganda uning texnik va taktik xususiyatlarini tushuntirib berish;
2. o'rganilayotgan usulni bajarish uchun eng qulay bo'lgan xamma vaziyatlarni ko'rsatib berish;
3. usulni butun xolda, ya'ni bellashuvda qanday bajarilsa, shunday ko'rsatib berish (bunday ko'rsatib berish umumiy ko'rinishda usul to'g'risida umumiy tasavvur xosil qilish maqsadiga ega);
4. usulni elementlari bo'yicha sekin ko'rsatib berish (bunday ko'rsatib berish umumiy ko'rinishda usulning eng muxim elementlari to'g'risida aniq tasavvur xosil qilish maqsadiga ega);
5. ko'rgazma vositalarini umumiy jixatdan to'g'ri tanlab olish (ularning qo'llanilish ketma-ketligi va x.k.);
6. o'rganilayotgan texnik xarakati o'qitishning mazkur bosqichida qanchalik kerak bo'lsa, shu darajada xar tomonlama qabul qilishga yordam berish.

### **3.8 O'QUV MATERIALINI PUXTA O'ZLASHTIRISH TAMOYILI**

O'quv materialini puxta o'zlashtirish tamoyili o'rganilayotgan bilimlar, shakllanayotgan ko'nikma va malakalarning xotirada uzoq vakt saklanib



turishini bildiradi. O'zlashtirilgan materialning xotirada uzoq vakt saklanib turishi ko'pgina ob'ektiv va sub'ektiv omillarga: o'qitish sharoitlari, shugullanuvchilarning xayoti, mexnat va dam olish tartibiga bog'liq.

**Ushbu tamoyillar ikki tomondan ochib beriladi:**

- 1) o'rganiylayotgan materialning mustaxkam o'zlashtirilishini ta'minlash;
- 2) shakllangirilayotgan harakat ko'nikmalarining ishonchligini ta'minlash.

**Eslab qolish mustaxkamligiga bir qator shartlar ta'sir ko'rsatadi, ulardan eng muximlari quyidagilar:**

1. eslab qolishga ko'rsatma berish va eslab qolinadigan materialdan musobaqa faoliyatida foydalanish yo'llarini ko'rsatish;
2. eslab qolinadigan axborot soni xamda uni qabul qilish sur'atini optimallashtirish;
3. o'quvchilarning eslab qolinadigan harakatlar bilan ishlash shakllari turlarini o'zgartirib turish;
4. turli takrorlash usullari va shakllaridan foydalanib, o'rganilayotgan harakatni muntazam tekshirib turish;
5. materialning yorqin va ifodali takdim etilishini xamda uni qabul qilishning yukori ijobiy emotsional ko'rinishini ta'minlash.
6. shakllantirilayotgan harakat malakalarining ishonchligini ta'minlash uchun bir qator shartlar bajarilishi lozim:
7. aloxida harakat vazifalarini hal etish usullariga emas, balki harakat vazifalari guruhini hal etish metodlariga, ya'ni harakatlanish strategiyasini tanlash ko'nikmalari xamda uni amalga oshirishning keng umumlashtirilgan malakalariga urgatish lozim;
8. o'qitishni o'rganilayotgan harakat kerak bo'ladigan amaliy faoliyat bilan tanishtirishdan boshlash zarur;
9. harakatlarni ularning faoliyatda amaliy natijalarga erishish uchun qaratilgan ma'nosini buzmagani xolda o'rganish kerak;
10. harakatlarni faoliyat davomida (aynan shu faoliyat uchun ular o'rganiladi) takomillashtirish;
11. harakatlarning o'zlashtirilishini faoliyat sifatiga qarab baxolash.

### **3.9 JAMOALI O'QITISH VA O'QUVCHIGA INDIVIDUAL YONDASHISH BIRLIGI TAMOYILI**

Jamoali o'qitish va o'quvchiga individual yondashish birligi tamoyili kurash turlari bo'yicha o'quv-trenirovka jarayonini tashkil qilishda katta ahamiyatga ega. Jamoali o'qitishning har bir o'quvchiga individual yondashish bilan uyg'unligi kurashning oddiy texnik harakatlari bilan bir katorada murakkab texnik- taktik harakatlarga muvaffaqiyatli o'rgatilishini ta'minlaydi.

Jamoali o'qitishda pedagog materialning yengilligi, shug'ullanuvchilarning harakat tajribasi, sportchilarning mang'ulotlarga bo'lgan munosabatini xisobga olishi zarur. O'quv faoliyatini shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etish lozim. Jamoali o'qitishning birligini ta'minlash va yengillashtirish uchun jismoniy xamda harakat tayyorgarligi, individual xususiyatlari bir-biriga yaqin bo'lgan o'quvchilarni guruxlarga birlashtirish zarur.

**Harakatlarga o'rgatish darajasiga qarab, shug'ullanuvchilarni uchta guruxga bo'lish mumkin:**

**Birinchi guruxga** jismonan yaxshi rivojlangan, oddiy va murakkab harakatlarni a'lo darajada xamda tez o'zlashtiradigan shug'ullanuvchilar kiritiladi.

**Ikkinchi guruxga** harakatlarni a'lo darajada va yaxshi, lekin sekin o'zlashtiradigan shug'ullanuvchilar kiritiladi. Ular o'rtacha jismoniy rivojlanganlik bilan ajralib turadi.

**Uchinchi guruxga** harakatlarni o'rtacha va bo'sh o'zlashtiradigan shug'ullanuvchilar kiritiladi.

Jismoniy tayyorgarlik belgilariga ko'ra guruxlarni shakllantirishda shuni e'tiborga olish lozimki, kuch mashqlarida bo'sh bo'lgan shug'ullanuvchi chidamlilikni namoyon qilishni talab etadigan mashqlarda kuchli bo'lishi mumkin. Bitta guruxga kiritilgan xamma shug'ullanuvchilarning rivojlanganlik darajasi bir xil bo'lishi lozim.

**Shunday o'lib, ushbu tamoyilni amalga oshirish bir qator shartlarning bajarilishini talab etadi:**

1. mashg'ulotlarda do'stona yordam va muruvvat ko'rsatish ruxini yaratgan xolda jamoali o'qitishni ta'minlash;
2. jamoali o'qitish sharoitlarida individual yondashishni taminlash;
3. shug'ullanuvchilar psixikasining individual xususiyatlari, shuningdek shug'ullanish sabablarini xisobga olish;
4. jamoali o'qitish sharoitlarida samarali individuallashtirish metodi sifatida dasturlashtirilgan o'qitishni qo'llash;
5. sporgchining antropometrik, jismoniy, ruxiy va boshqa belgilarini xisobga olib, o'rganilayotgan harakatlar qismlariga bo'lgan talablarni individuallashtirish.

### **3.10 O'QITISHNING AMALIYOT BILAN BOG'LIKLIGI TAMOYILI**

Ushbu tamoyilni amalga oshirishning asosiy yo'li shug'ullanuvchini o'zlashtirilgan materialni trenirovka va musobaqa faoliyatida qo'llashga yunaltirishdan iborat. Kurash usullariga o'rgatishni ularning musobaqalarda qo'llanilishi bilan tanishtirishdan boshlash zarur. Kurashning murakkab texnik-taktik xarakteriga o'rgatishda, odatda, o'rgatishning bo'laklangan metodlaridan foydalaniladi. Birok, agar shug'ullanuvchi texnik harakatning aloxida qismlarini o'zlashtirsa, lekin harakatni tuliqligicha bajarishni bilmasa, bunday hollarda harakatning aloxida qismlarini o'zlashtirish uni butunlay egallab olishga yordam bermaydi, deyiladi. Bunday muvaffakiyatsizlikning sababi shundan iboratki, shug'ullanuvchi, harakat qismlarini o'zlashtirib, ularning o'rganilayotgan harakat vazifasi va faoliyat maqsadi bilan mantiqiy bog'liqligini belgilab olmagan. Shug'ullanuvchining musobaqa faoliyati harakatlarga o'rgatish natijalarini baxolashga imkon beradi.

**O'qitishning amaliyot bilan bog'liqligi tamoyilining amalga oshirilishi quyidagi shartlarni bajarishni takazo etadi:**

1. alohida harakat vazifalarini xal etish usullariga emas, balki harakat vazifalari guruhini hal qilish metodlari hamda ularning o'zini konstruksiyalash metodlariga o'rgatish lozim;
2. o'rganishni o'rganilayotgan harakat talab kiladigan amaliy faoliyat bilan tanishtirishdan boshlash zarur;
3. haraktani uning mantiqiy yo'nalishini (faoliyatda amaliy natijalarga erishish) buzmagani xolda o'rganish;

4. harakatni, u qanday faoliyat uchun o'rganilayotgan bulsa, shu faoliyatda takomillashtirish;
5. faoliyat sifatiga qarab, harakatning egallanganligini baholash.

### **3.11 O'QITUVCHINING O'QITISH JARAYONIDA YETAKCHILIK AXAMIYATI TAMOYILI**

O'qituvchi faoliyati shug'ullanuvchilarga bilim berish hamda bilimlarning egallanish jarayoni, harakat malakalari va ko'nikmalarining shakllanishini boshqarib turishga qaratilgan. Shu ma'noda o'qitishning har bir amali o'qituvchining o'qitish jarayonidagi yetakchilik qilish axamiyati tamoyilini amalga oshiradi.

**O'qituvchining yetakchilik axamiyatini taxlil qilishni ketma- ket, uning o'qitish jarayonidagi harakatlarini quyidagi bloklar bo'yicha ko'rib chiqish orkali bajarish mumkin:**

1. o'qitish maqsadini aniklash;
2. o'qitishning xususiy vazifalari tizimini aniklash;
3. o'quvchilar tayyorgarligining boshlang'ich darajasini aniklash;
4. o'qitish mezonlarini aniklash;
5. o'zlashtirishni baxolash metodlarini aniklash;
6. o'qitish strategiyasini aniklash;
7. zarur jixozlarni tayyorlash;
8. o'quv qo'llanmasi va inventarlarni tayyorlash;
9. o'qitishni butunligicha va elementlari bo'yicha baxolash;
10. o'qitishga zarur xollarda tuzatishlar kiritish.

Yuqorida ochib berilgan o'qitishning xamma tamoyillari bir-biri bilan uzaro bog'liq bo'lib, o'qitish jarayonida birga qo'llanilishi mumkin. O'quv jarayonida ularning birontasi buzilsa, boshqasini amalga oshirish qiynlashadi. O'qituvchi hamma tamoyillarni yaxlit holda qo'llagan takdirdagina o'qitishda yuqori natijalarga erishish mumkin.

### **3.12 O'QITISH METODLARI**

Harakatlarga maqsadli o'rgatish o'qituvchidan o'qitish metodlari tavsiflarini bilishni talab etadi. Hamma metodlar shartli ravishda uchta asosiy guruxga bulinadi: so'zdan foydalanish (so'z) metodi, ko'rgazmali qabul qilish metodi

(ko'rgazmali) va amaliy metodlar. O'z navbatida, uchta guruxning har biri bir nechta metodlardan tashkil topgan.

## 6-Jadval

<b>O'qitish metodlari</b>			
<b>So'zdan foydalanish metodlari</b>	<b>Ko'rgazmali qabul qilish metodlari</b>	<b>Amaliy metodlar</b>	
Xikoya, ta'rif, suxbat, tushuntirish, taklif qilish, ko'rsatma berish, hisoblash	Plakaglar, kinogrammalar, video- yozuvlarni ko'rsatish, namoyish qilish, ovozli va yozuvli signalizatsiya	Qat'iy tartiblash-tirilgan mashqlar metodlari. Qismlarga bo'linib o'rganish. Butunligicha o'rganish.	Qisman tartiblashgirilgan mashqlar metodlari. O'yin, musobaqa metodlari

O'qituvchi tomonidan qo'llaniladigan so'zdan foydalanish metodlari butun o'quv jarayonini faollashtiradi, xarakatlanishlar to'g'risida yanada to'liq, xamda aniq tasavvurlarni shakllantirishga yordam beradi. Ushbu metodlar yordamida o'qituvchi o'quv materialining o'zlashtirilishini tahlil qiladi va baholaydi.

**Ko'rgazmali qabul qilish metodlari.** O'rganilayotgan harakatlarning ko'z bilan kurish va eshitish orqali qabul qilinishi taminlaydi. Ko'rgazmali qabul qilish harakatlarni yanada tez, chukur va mustaxkam egallab olishga yordam beradi, o'rganilayotgan harakatlarga qizikish uyg'otadi.

**Amaliy metodlar.** Shug'ullanuvchilarning faol harakat faoliyatia asoslangan. Ular shartli ravishda ikkita gypyxra bo'linadi: kat'iy va qisman tartiblashtirilgan mashqlar metodlari, harakat shakllari, nagruzka o'lchamlari, uning o'sib borishi, dam olish bilan almashlab turilishi va boshqalarni katiy tartiblashtirgan xolda harakatlarni ko'p marta takrorlash bilan tavsiflanadi.

Buning natijasida kerakli harakatlarni asta-sekin shakllantirib, aloxida harakatlarni tanlab o'zlashtirish imkoniyati tug'iladi.

**Qismlarga bo'lib o'rganish metodi.** Dastlab harakatning aloxida qismlarini o'rganishni, keyinchalik esa kerakli darajada bugun xoliga birlashtirishni nazarda tutadi.

**Butunligicha o'rganish metodi.** O'qitishning yakuniy maqsadiga qarab harakat qanday ko'rinishda bo'lsa, uni shundayligicha o'rganishni ko'zda tutadi.

**Qisman tartiblashtirilgan mashqlar metodi.** O'quvchilar oldiga qo'yilgan vazifalarni xal etish uchun harakatlarni nisbatan erkin tanlashga ruxsat beradi.

**O'yin metodi.** Harakatlarning kat'iy tartiblashtirilishi, ularni bajarishdagi mumkin bo'lgan shartlarning yo'qligi bilan tavsiflanadi; ijodiy qobiliyatlarni mustaqil namoyon qilish uchun keng imkoniyatlar yaratadi, mashg'ulotlarning ko'tarinki ruxda o'tishini ta'minlaydi.

**Musobaqa metodi.** Maxsus tashkil qilingan musobaqa faoliyatini nazarda tutadi. Bunday faoliyat ushbu xolda o'quv mashg'ulotlari samaradorligini oshirish usuli sifatida qatnashadi.

Shunday qilib, o'quv-trenironka mashg'ulotlarida xamma sanab o'tilgan metodlar turlicha birikkan xolda, andozali shakllarda emas, balki sport tayyorgarligining muayyan talablarini xisobga olib, o'zgartirilgan shakllarda qo'llaniladi.

Metodlarni tanlashda shu narsaga e'tibor berish lozimki, ular oldinga qo'yilgan vazifalar, umumiy didaktik tamoyillar, shuningdek sport trenirovkasining maxsus tamoyillari, shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlari, ularning malakasi xamda tayyorgarlik darajasiga katiy muvofiq bo'lishi shart.

## **O'QITISH BOSQICHLARI**

Harakatga o'rgatish jarayoni malum bir vaqt davomida amalga oshiriladi.

**Bunday vaqt davri shartli uchta bosqichga bo'lingan:**

1. dastlabki o'rganish
2. qismlarga bo'lib o'rganish
3. mustaxkamlash va keyingi takomillashtirish.

### **3.13 DASTLABKI O'RGANISH BOSQICH**

Dastlabki o'rganish bosqichida eng asosiy vazifa shug'ullanuvchilarda sport kurashining o'rganilayotgan harakatini bajarish uchun zarur bo'lgan tasavvurlarni yaratishdan iborat.

**Ushbu bosqichning xususiyatlari quyidagilar: vakt va makonda harakatlarning yetarli darajada aniq bo'lmisligi;**

1. mushak kuchlanishlarining noanikligi;
2. ortiqcha harakatlarning mavjudligi;
3. kurash texnik harakatlarini bajarishda fazalar yaxlitligining buzilishi.

Bunda shug'ullanuvchilar ko'pgina ortiqcha kuch sarflaydilar va usullarni ko'pgina gavda mushaklarini zuriktirish bilan bajaradilar. Tez toliqib qolish va ayniqsa yosh kurashchilarda ish qobiliyatining yetarli darajada bo'lmisligi ana shularga bog'liq.

**Shunday qilib, ushbu bosqichda bir kator xususiy vazifalar xal etilishi lozim:**

1. o'rganilayotgan texnik harakat tug'risida yaxlit tasavvurni shakllantirish va ulardan bellashuvlarda foydalanish to'g'risida shug'ullanuvchilarga ma'lumot berish;
2. shug'ullanuvchilarning harakat malakalari zaxirasini yangi kurash usulini egallash uchun kerak bo'lgan elementlar bilan boyitish;
3. parter va tik turishdagi oddiy usullarning butunligicha bajarilishiga erishish;
4. kerak bo'lmagan harakatlarni, ortiqcha mushak kuchlanishlarini bartaraf etish.

### **3.14 QISMLARGA BO'LINIB O'RGANISH BOSQICH**

Qismlarga bo'lib o'rganish bosqichining asosiy vazifasi harakat malakasini shakllantirish xamda uni ko'nikmaga o'tgunga qadar takomillashtirishdan iborat. Bu bosqichda aloxida kurash usullarining vaqt, makon va kuch tavsiflari anikdanadi. Agar oldingi bosqichda harakat malakasini shakllantirish uchun zarur bo'lgan shart-sharoitlar yaratilgan bo'lsa, ikkinchi bosqichda uning xosil bo'lishi yuzaga keladi.

**Maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar xal qilinadi:**

- o'rganilayotgan usul texnikasini egallash va qismlarini aniqlab olish;
- o'rganilayotgan harakatlarning qonuniyatlarini tushunishni chuqurlashtirish;
- bajarilishi zarur bo'lgan amallarning ketma-ketligini batafsil gapirib turish bilan o'rganilayotgan harakatni bajarish;
- O'quv-trenirovka bellashuvlaridagi o'rganilayotgan usullarning aniq, erkin va butunligicha bajarilishiga erishish.

### **3.15 MUSTAXKAMLASH VA KEYINGI TAKOMILLASHTIRISH BOSQICHI**

Kurashchining texnik-taktik harakatlarini mustaxkamlash va keyingi takomillashtirish bosqichida o'qitishning asosiy vazifasi, yani harakat ko'nikmasini shakllantirish va musobaka bellashuvlarida egallab olingan kurash usullarini qo'llay olish malakasini xosil qilish vazifasi xal etilishi lozim.

**Buning uchun ushbu bosqichning quyidagi xususiy vazifalarini bajarish zarur;**

1. shug'ullanuvchilarni egallangan texnik harakatlarni turli sharoitlarda va parterda kabi tik turishdagi boshqa usullar bilan birga ko'shib bajarishga o'rgatish;
2. kurashchini o'rganilgan harakatni xar xil tayyorgarlikka (jismoniy, texnik, taktik va x.k.) ega bo'lgan raqiblar bilan bajarishga o'rgatish;
3. shug'ullanuvchilarning aloxida xususiyatlariga muvofik va ularning jismoniy tayyorgarligi oshishini xisobga olgan xolda o'rganilgan texnik harakatlarni yangi elementlar (taktik tayyorgarlik usullari, ushlab olishlar, yakunlovchi fazalar) bilan boyitish;
4. musobaqa bellashuvlarida o'rganilgan texnik harakatning yetarli darajada barqarorligi va variantlilik, ishonchliligi va tejamliligini taminlash.

#### **O'z-uzini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar**

1. Sambo kurashida harakatlarga o'rgatish maqsadi va vazifalarini tushuntirib bering.
2. Kurash treneri faoliyatida o'qitish tamoyillarining axamiyatini tavsiflab bering.



3. Jismoniy tarbiyaning asosiy tamoyillarini sanab o'ling.
4. Sambo kurashida o'qitishning didaktik tamoyillarini sanab o'ling va ularga xisqacha tavsif bering.
5. O'qitish metodlarining uchta asosiy guruxlarini ayting va ularning mazmunini ochib bering.
6. Harakatlarga o'rgatish jarayoni nechta bosqichga bo'lingan?
7. Xar bir o'qitish bosqichining asosiy va xususiy vazifalarini aytib bering.
8. Mashg'ulot jarayonida o'rgatish uslublari
9. Ilmiy ishlar to'g'risida tushuncha

### **Adabiyotlar**

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., 1985.
2. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Тошкент, 1940.
3. Оконь В. Введение в общую дидактику. М.,1990.
4. Спортивная борьба. Учебник для ИФК под ред. Н.М. Галковского и А.З.Катулина. М., 1968.
5. Спортивная борьба. Учебник для ИФК под ред. А.П. Купцова. М., 1978. Бабанский Ю.К. и др. Введение в научные исследования по педагогике. Учебное пособие. М., Просвещение, 1988.
6. Власов К.П. Методы научных исследований и организация эксперимента. Учебное пособие. Санкт-Петербург, 2000.
7. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. Darslik. T., 2004.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 1999.

## **4– MODUL. JAROXATLANISHDAN SAQLANISH VA BIRINCHI TIBBIY YORDAM KO'RSATISH, OVQATLANISH GIGIENASI**

### **4.1 KURASH MASHG'ULOTLARIDA SHIKASTLANISHNING OLDINI OLISH**

Sportdan shikastlanishlar sport turlariga bog'liq. Kurash sportida ko'pincha lat yeyish, mushaklar va paylarning uzilishi, b o'g'imlarning cho'zilishi, suyaklar chiqishi va sinishi uchraydi.

Murabbiy shug'ullanuvchilarning mashg'ulot qoidalariga to'la rioya qilishlarini diqqat bilan kuzatib borishlari lozim. Ular mashg'ulotlar paytida

shug'ullanuvchilaryo'l qo'ygan ayrim kamchilik va xatolarni xolis ko'rsatishi va tuzatishi, bunda shoshma-shosharlikka yo'l qo'ymasligi, har bir shug'ullanuvchining umumiy qoidalarga, intizomga bo'ysinishiga erishishi lozim.

### **Bino va jihozlar tekshirivu (inspeksiya)**

Jarohatlanishdan qochish usullaridan biri - kurashchilar shug'ullanadigan ekipirovka va snaryadlarni muntazam tekshirish, xavf manbayinini yo'qotish, tuzatishni ilojisi bo'lmaganlar to'g'risida xabar berish, zarur bo'lsa, ta'mirlashni talab qilish. Agar sharoit xavfli bo'lsa, sportchiga ta'qib qilayotgan xavfni kamaytirish usullarini topish, yoki xavfsizlik tiklanmaguncha mashg'ulot yoki musobaqani to'xtatish zarur. Kurashchilar forma (kiyim)lari, mashg'ulot uchun kurash gilamlari va trenajyorlar sifati va holatini doimiy tekshirib turish jarohatlanishni oldini olish mumkin.

### **Mashg'ulotlarni xavfsiz o'tkazish uchun quyidagilarni amalga oshirish kerak:**

1. mashg'ulotlar boshlanishidan ancha oldin kurash zaliga kelish; - mashg'ulotlargacha mashqlar guruhi va vazifalarni topib qo'yish, barcha zarur snaryadlar va jihozlarni tayyorlab qo'yish;
2. jihozlar xavfsiz joylashganiga ishonch hosil qilish uchun yana bir marta tekshirib ko'rish;
3. kurash gilamlarini, snaryadlarni va yordamchi jihozlarni qo'llanilish xavfsizligi bo'yicha ko'rsatmalarni eslash;
4. kurashchilarga xavfsizlik qoidalariga hamda kurash gilamida usullarni bajarish yiqitish va yiqilish texnikasiga nisbatan yo'l-yo'riq ko'rsatish va hokazolar.

Sportchilarni kurash bilan bog'liq ajralmas xavflar to'g'risida ogohlantirish kerak, ya'ni kurashni xavfli tomonlarini to'liq ta'riflab berish va har bir sportchi ular to'g'risida bilishlari, ularni tushunishlari va to'g'ri baholashlariga ishonch hosil qilish shart. Dastlabki mashg'ulotdan oldin ota-onalar majlisi o'tkazib, ota-onalarga va kurashchilarga sportda uchrashi mumkin bo'lgan xavflarini tushuntirish eng to'g'ri yo'ldir.

## **Kurashchilar xavfsizligini ta'minlash**

Sportchilar xavfsizligini ta'minlash uchun, murabbiy bevosita to'g'ridan-to'g'ri nazoratni amalga oshirish kerak. Bu nazorat shuni anglatadiki, murabbiy harakatlar zonasida turib butun sodir bo'layotgan voqealarni ham eshitadi, ham ko'radi.

### **Murabbiy:**

1. mashg'ulot hali rasmiy boshlanmasidan kurashchilarni nazorat qilish uchun mashg'ulot joyida mos holatda turishi kerak;
2. to'liq ko'rinish uchun munosib holatda va harakat zonasiga lahzada yetish imkoniyatiga ega bo'lishi kerak;
3. kurashchiga ziyon yetkazuvchi sharoitlarga e'tiborli va ularni himoya qilish uchun choralar qabul qilishga tayyor bo'lishi kerak;
4. favqulodda holatlarga bir zumda diqqatini qaratish va adekvat bo'lish imkoniyatiga ega bo'lish;
5. mashg'ulot yoki musobaqadan oxirgi sportchini olib ketgunlarigacha zalida bo'lish kerak.

To'g'ridan to'g'ri nazorat, mashg'ulotlar vaqtida harakatlar ustidan faol nazoratni o'z ichiga oladi. Xususan, murabbiy kurashchilarga yangi elementlarni o'rgatayotgan va ularni bajarish uchun nimalar talab qilinishini, qanaqa xavflar mavjudligi va qanday qilib ulardan qochishni tushunmagunlarigacha to'g'ridan to'g'ri nazoratni ta'minlash kerak.

Murabbiy sportchilar qoidalarini buzayotganlarini ko'rganida yoki ularni jismoniy holatidagi o'zgarishlarni sezganida ham to'g'ridan to'g'ri nazorat zarur. Qoida bo'yicha, faoliyat qanchalik xavfli bo'lsa, to'g'ridan to'g'ri nazorat shunchalik kerak. Bu nimani anglatadi, kuchaytirilgan to'g'ridan to'g'ri nazorat, ancha yosh va tajribasi kam kurashchilar hamda birmuncha xavfli mashqlarni o'rganayotgan va qayta ishlayotgan kattalarga talab qilinadi.

Xavfli vaziyatlarni oldindan ko'rish va ularni yo'qota oladigan holatda joylashish ham murabbiyning majburiyatlariga kiradi. Bu kurashchini, ayniqsa, xavfsizlikni ta'minlashga qaratilgan qoidalarini yaxshi bilish lozim. To'g'ridan to'g'ri nazoratni ketma-ket amalga oshirish, mashg'ulotni kurashchilar uchun

ancha xavfsiz qiladi. Qo'shimcha himoya uchun mavsum, mashg'ulotlar rejasini va sportchilar jaroxatlanishini hisob-kitob qilib borish kerak.

#### **4.2 SHIKASTLANISHDA ATROF MUHIT SHAROITLARINING TASIRI**

**Savbo kurashi** - yopiq binolarda shug'ullanadigan sport turi bo'lsa ham, murabbiylar baribir sportchilarga ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan atrof-muhit sharoitlaridan boxabar bo'lishlari kerak. Atrof-muhit sharoitlari chaqiradigan ko'pgina sog'liq bilan muammolar, o'ta issiq yoki o'ta sovuq havo bilan bog'liq. Muammolar haqida biroz o'ylab ko'rish va kurashchilarni adekvat (hushyorlik) himoyasini ta'minlash, atrof-muhit sharoitlari bilan bog'liq ko'pgina jiddiy favqulodda vaziyatlarni yo'qotish kerak.

Sportdan shikastlanishning o'ziga xos xususiyatlari bor; u deyarli yengil kechadi, yopiq jarohatlar, jumladan bo'g'im, pay va muskullar lat yeydi va shikastlanadi, goho suyaklar ham shikastlanadi, umuman olganda aksari qo'l va oyog'lar chiqadi; sport turlariga xos bo'lgan sportdan shikastlanish kuzatiladi. Sportdan shikastlanishga har xil sport turlarida asosan qo'l va oyog'lar (ko'proq oyog'larning, bo'g'implarning, asosan tizza bo'g'imining shikastlanishi taalluqlidir.

Sportdan shikastlanish sabablarining klassifikatsiyasi. Sportda kuzatiladigan shikastlanishning hamma sabablarini shartli ravishda tashqi va ichki sabablarga bo'lish rasm bo'lgan. Tashqi omillar; mashg'ulot davomida mashg'ulot o'tish metodikasining noto'g'ri qo'llanilishi. Bunda mashg'ulot o'tish metodikasi buzilganda sportdan shikastlanishga olib keladi. Bu jarohatlarning kelib chiqishi jismoniy tarbiya o'qituvchisi va murabbiy tomonidan o'rgatish davomida asosan didaktik prinsiplar: mashg'ulotlarni muntazam olib borish va jismoniy mashqlarni qayta- qayta bajarish, organizmni asta-sekin ishga tortish, jismoniy yuklamalarni to'xtovsiz oshirib borish, mashg'ulotlarni shug'ullanuvchilarning shaxsiy xususiyatlariga qarab tuzishga to'la rioya qilmasligiga bog'liqdir.

Mashg'ulotlar uchun sport inventari, uskunalar va jihozlar bilan yetarli darajada ta'minlanmaganda jarohatlarga sabab bo'lishi mumkin. Bunda sport uskunalari, sport inshootlari, sportchilar buyum va anjomlari (kiyim, poyabzal, himoya moslamalar)ning sifatsizligi, mashg'ulotlar o'tkaziladigan joy, shu bilan

birga jihozlar, zallarga qo'yiladigan gigiyenik va moddiy-texnika qoidalariga amal qilmaslik, jihozlar va sport inshootlaridan foydalanish qoidalariga rioya qilmaslik. Sport anjomlari va inshootlarning buzuqligi, kiyim va poyabzalning yetishmasligi, himoya moslamalaridan foydalanmaslik va boshqalar jarohatlanishga olib kelishi mumkin.

Mashg'ulot va musobaqalarni noqulay gigiyenik va ob-havo sharoitlarida o'tkazish shikastlanishga sabab bo'lishi mumkin. Sport inshootlarning qoniqarsiz sanitariya holati, yoritilishi, ventilyasiya, havo namligi, suv va havo haroratiga bo'lgan gigiyena talablariga rioya qilmaslik va boshqalar shular jumlasiga kiradi.

### 4.3 JAROHATLARGA BIRINCHI YORDAM KO'RSATISH

Kurashda eng ko'p uchraydigan jarohat ko'karishdir.

**Ko'karish** - bu tez va qisqa muddatli travmatik ta'sir tufayli terining yaxlitligini buzmasdan to'qimalar va organlarning shikastlanishi. Ko'karganda, mayda limfa va qon tomirlari bo'lgan teri osti yog 'qatlamining ma'lum bir qismi yo'q qilinadi. To'qimalarda qon ketishi mavjud.

**Alomatlar.** Shishish, ko'karish, og'riq va natijada disfunktsiya.

**Birinchi yordam.** Tananing shikastlangan qismini biroz balandlikka qo'ying va og'riqli joyni sovutib oling. Sovutish uchun sovuq suv, muz, xloroetil, sovuq metall buyumlardan foydalaning.

Muhimi qon ketishi (o'simta) bilan ko'kargan joyga o'rtacha bosimli bandaj qo'llanilishi kerak. Bir muncha vaqt davomida qon ketishini kuchaytirishi mumkin bo'lgan shikastlangan hududdagi harakatlardan qochish kerak. Agar suyak teri ostidagi shikastlanish joyida joylashgan bo'lsa, u holda periosteum tez-tez zarbadan keyin shikastlanishi mumkin. Birinchi yordam xuddi shunday.

**Bog'inlar va mushaklarning yorilishi.** Ushbu zarar valentlik to'qimalarining (mushaklar va ligamentlar) kuchining ta'siri natijasida yuzaga keladi. Cho'zilganida to'qimalarning anatomik uzluksizligi buzilmaydi, yorilib ketganda esa buziladi.

**Alomatlar.** Og'riq, shishish, ba'zida ko'karishlar va disfunktsiya.

**Birinchi yordam.** Shikastlanish joyida sovuq. Shikastlangan oyoq-qo'llarni biroz balandlikka qo'ying. Shikastlanish joyida harakatni cheklaydigan qattiq, ozgina siqilgan bandajni qo'llang. Keyingi kunlarda (ikkinchi yoki uchinchidan) - massaj, isituvchi kompresslar, vannalar va faol harakatlar, ayniqsa qo'shni bo'g'inlarda.

**Suyak va pay sinishi.** Yuqori tezlikdagi kuch ta'sirida suyakning yaxlitligini qisman yoki to'liq buzilishi. Singanda odatda nafaqat suyaklar, balki atrofdagi barcha yumshoq to'qimalar ham shikastlanadi. Singan joyida terining shikastlanganligiga qarab, yoriqlar ochiq va yopiq bo'linadi. Siqish, egilish, burish, yirtish natijasida sinish paydo bo'lishi mumkin.

**Alomatlar.** Shikastlanish paytida og'riq va yorilish. Shikastlangan a'zoning harakatchanligini cheklash yoki to'liq harakatsizligi. Singan joyda shish, ko'karishlar, oyoq-qo'lning o'qi bo'ylab konfiguratsiyaning o'zgarishi, uning qisqarishi, suyak bo'ylab g'ayritabiiy harakatchanlik.

**Birinchi yordam.** Jabrlanuvchini tekshirish juda ehtiyotkorlik bilan amalga oshirilishi kerak. Periosteumning sinishi, yorilishi, ko'karishi bor-yo'qligini aniqlash qiyin bo'lgan barcha holatlarda, xuddi sinish o'rnatilgandek harakat qilish kerak.

Yopiq yoriqlar bilan sinish sohasidagi harakatni shina bilan cheklash kerak, shunda yuqori va pastki bo'g'inlarda harakat qilish mumkin emas. Shundan so'ng, jabrlanuvchini shifokorga yuboring.

Ochiq sinishlar uchun birinchi navbatda yaraga steril bog'ich qo'llaniladi, jabrlanuvchi kasalxonaga yotqiziladi.

Ochiq sinishlar uchun birinchi navbatda yaraga steril bog'ich qo'llaniladi, bu sinish joyining to'g'ri immobilizatsiyasini ta'minlaydi va jabrlanuvchi kasalxonaga yotqiziladi.

Umurtqa pag'onasi singan taqdirda, jabrlanuvchini 2-3 dona taxta yoki faneradan yasalgan yog'och qalqon bilan zambilga qo'yish kerak. Belning ostiga buklangan adyol qo'yiladi. Siz jabrlanuvchini qorniga yotqizib olib ketishingiz mumkin, lekin hech qanday holatda uni yon tomonga yotqizmaslik kerak.

5-6-chi bo'yin umurtqalarining sinishi va joyidan chiqib ketishida umurtqa pog'onasining bo'yin qismining harakatsizligini ta'minlash va boshni orqa tomondan qo'llaniladigan simli shina bilan mahkamlash kerak. Umurtqa suyagi shikastlanganda, asosiy xavf orqa miya shikastlanishi va natijada falajdir. Shuning uchun bu erda yaxshi immobilizatsiya ayniqsa muhimdir.

**Dislokatsiya.** Suyaklarning artikulyar uchlarini siljishi, odatda artikulyar kapsulaning yorilishi bilan birga keladi. Agar bo'g'im yuzalari bir-biri bilan aloqani yo'qotsa, dislokatsiya to'liq, bo'g'im yuzalari o'rtasida qisman aloqa saqlanib qolsa, to'liq (subluksatsiya) deb ataladi. Ko'pincha dislokatsiya sferik va blok shaklidagi bo'g'inlarda sodir bo'ladi.

**Alomatlar.** Og'riq, bo'g'imlarda deyarli to'liq harakatsizlik, qo'shimchadagi g'ayritabiiy holat va bunday noto'g'ri holatda oyoq-qo'lning qattiq holati. Qo'shimchaning o'zida - shish va qon ketish. Jabrlanuvchi a'zoni himoya qiladi, unga tegishga yo'l qo'ymaydi va uni o'zi ushlab turadi.

**Birinchi yordam** - jabrlanuvchi uchun eng qulay holatda (funktsiya jihatidan noqulay bo'lsa ham) shikastlangan a'zoning to'liq harakatsizligini ta'minlashdir. Buning uchun bo'g'imga mahkamlash bandaji qo'llaniladi va tepada shina (afzalroq sim) qo'llaniladi. Shundan so'ng jabrlanuvchi mutaxassis shifokorga yuboriladi.

**Birinchi yordam.** Agar jarohat ifloslanmagan bo'lsa, u holda zararlangan joyga quruq steril bint yoki marganets peroksidning 2-3% li eritmasi, steril vazelin va boshqalar qo'llaniladi. Agar mikroob ishqalanish joyiga kirsam, shikastlangan sirt vodorod periks bilan ishlanadi, so'ngra bandaj qo'llaniladi.

#### 4.4 OVQATLANISH GIGIENASI

##### **Sportchi ovqati ratsionining kalloriyasini nazorat qilish.**

Ovqat kalloriyasi kunlik energiya sarfini to'liq qoplashi kerak. Agar ovqat miqdori energiya sarfiga nisbatan kam bo'lsa, energiya balansi manfiy hisoblanadi. Agar bu holat bir necha kun, hafta davom etsa sportchi ozadi. Ovqat miqdori (kalloriyasi) bilan organizmning energiya sarfi mosligini nazorat qilishning oddiy usuli tana vaznini tarozida muntazam ravishda aniqlashdan iborat. Tana vaznining bir xilda saqlanishi ovqatlanish, ya'ni ovqat miqdori me'yorida ekanini ko'rsatadi. Muskullar rivojlanishi unchalik sezilarli

bo`lmagan holda, teri osti yog` to`qimasining qalinlashuvi tufayli tana vaznining me`yoriga nisbatan ortib borishi, ovqat miqdori ko`pligini energiya sarfi esa kamligini ko`rsatadi. Aksincha, kasallik belgilari sezilmagan holda, tana vaznining asta-sekin kamayishi, ovqat miqdori yetishmasligini, yoki iste`mol qilingan ovqat miqdori organizmning energiya sarfini qoplama-yotganini ko`rsatadi.

Shuni ham e`tiborga olish lozimki, trenirovkani endigina boshlagan yosh sportchida keraksiz harakatlarni bajarishi, ortiqcha energiya sarflashi, teri osti yog` qatlamining kamayishi hamda ko`p terlashi natijasida suv yo`qotishi tufayli tana vazni bir necha kun va hafta davomida 3 kg.gacha kamayishi mumkin. Sportchining chiniqishi oshgan sari, trenirovka mashg`ulot-larida uning harakatlari tartibli me`yorida bo`ladi, keraksiz harakatlarni qilmaydi, shu bois uning tana vazni doimiylashadi yoki muskullarining yaxshi rivojlanishi hisobiga, tana vazni ma`lum darajada ko`payishi mumkin.

Sportchi yaxshi natijaga tezroq erishish maqsadida trenirovka mashg`ulotlarini, kun tartibiga rioya qilmagan holda, bajarish tufayli unda zo`riqib shug`ullanish holati vujudga kelsa, tana vazni bir necha kun, hafta davomida 2-5 kg.ga kamayishi mumkin. (S. P. Letunov, N. D. Grayevskaya). Tana vazni normasini aniqlashda vazn-bo`y uzunligi ko`rsat-gichi hisoblangan Brok indeksi keng qo`llanadi. Ushbu indeks bo`yicha bo`y uzunligi 155-165 sm bo`lsa 100 raqam olinadi, qolgan raqam shu odamning tana vazni normasini ko`rsatadi. Bo`y uzunligi 165-175 sm bo`lsa-105 raqam olinadi, bo`y uzunligi 175-185 sm bo`lsa - 110 raqam olinadi. Qolgan raqam tana vazni normada qancha bo`lishini ko`rsatadi. Yosh 25 gacha bo`lgan odamlarda tana vazni, yuqoridagi Brok indeksi bo`yicha aniqlangan me`yordan kam bo`lsa, jismoniy rivojlanish past hisoblanadi.

Yoshi 35-40 dan katta bo`lgan odamlarda tana vazni Brok indeksi ko`rsatgichi bilan aniqlangan me`yordan ko`p bo`lsa semirish, ya`ni muddatidan oldin keksayish belgisi hisoblanadi (M. S. Markash, G. Sherman va boshqalar). Ovqat kalloriyasini yuqorida ko`rsatilgan tana vazni bo`yicha nazorat qilish va baholash usuli sportchining o`zini-o`zi nazorat qilishi uchun qulay hisoblanadi. Ammo ovqat kalloriyasi bilan sportchi organizmi sarflagan energiya miqdorining bir-biriga mosligini nazorat qilish va baholashda bir kecha-kunduzda iste`mol qilingan ovqat ratsionining kalloriyasini aniqlash



to'g'ri va aniq natija beradi. Buning uchun ovqat ratsionida ko'rsatilgan mahsulotlar miqdorini aniqlab, maxsus jadval yordamida ulardagi oqsil, yog', uglevodlar hamda kalloriya miqdori aniqlanadi. Shuningdek, maxsus jadval yordamida mazkur sportchining kecha-kunduzdagi energiya sarfi kkal.si miqdori aniqlanadi.

Ovqat kalloriyasi miqdori (kkal ko'rsatgichida) va sarflangan energiya miqdori (kkal ko'rsat-gichida) bir-biriga taqqoslanib qabul qilingan va sarflangan kkal. ning mosligi baholanadi. Sportchining ovqatlanish tartibi (rejimi). Sportchi bir kunda 4 marta ovqatlanishi kerak. Ovqatning kunlik kalloriyasi quyidagicha taqsimlanishi tavsiya etiladi: - birinchi nonushta – kunlik ovqat kalloriyasining 25 foizi; - ikkinchi nonushta – kunlik ovqat kalloriyasining 10 foizi; - tushlik – kunlik ovqat kalloriyasining 45 foizi; - kechki ovqat – kunlik ovqat kalloriyasining 20-25 foizi. - ikkinchi nonushta – kunlik ovqat kalloriyasining 10 foizi; - tushlik – kunlik ovqat kalloriyasining 45 foizi; - kechki ovqat – kunlik ovqat kalloriyasining 20-25 foizi.

### **Sportchining ovqatlanish rejimini tashkil etishda quyidagi masalalarga e'tibor berish lozim:**

1. Sharoit o'zgarishiga ko'ra ikkinchi nonushta o'rniga soat 16-17 larda (tushlik va kechki ovqat o'rtasida) ikkinchi tushlik (poldnik) berilishi mumkin.

2. Ovqat rejimida ko'rsatilgan vaqt doimiy bo'lishi kerak. Bu ishtahaning yaxshi bo'lishini, ovqatning yaxshi hazm bo'lishini ta'minlaydi.

3. Ovqat iste'mol qilgandan keyin sport mashg'ulotlari o'tkazguncha orada 1,5-2 soat bo'lishi kerak.

4. Og'ir jismoniy mashg'ulotdan keyin 20-30 minut dam olib, so'ngra ovqatlanishi lozim.

5. Muhim ahamiyatga ega bo'lgan musobaqalarda kuniga 5 marta ovqatlanish tavsiya etiladi.

6. Uzoq masofalarga sportcha yurish, marafon yugurish, chang'i sportlarida marshrut yo'lida ovqatlanish shaxobchalari tashkil etiladi. Masalan: - marafon yugurish-50km.ga ovqatlanish shaxobchalari 16,26,32 km.ga tashkil etiladi; - sportcha yurishda ovqatlanish punkti 42, 45 km.ga; - chang'i bilan yugurish 50 km.ga ovqatlanish punkti 20, 30, 45km.ga tashkil etiladi; - uzoq masofaga

suzishda sportchi maxsus qayiqda kuzatib boriladi va ovqat mahsulotlari shu qayiqdan beriladi; - velosiped poygasida ham ovqatlanish shaxobchalari tashkil etiladi. Ovqat sifati. Ovqat moddalari tarkibiga oqsillar, yog'lar, uglevodlar, minerallar, tuzlar, suv va vitaminlar kiradi. Shulardan oldingi uch-tasi organizmda parchalanib, energiya hosil qiladi: keyingi uch-tasi esa energiya hosil qilmaydi, lekin moddalar almashinuvi va organ-nizmdagi boshqa hayotiy jarayonlar normal o'tishida muhim rol o'ynaydi. Bu moddalarning har biri o'ziga xos fiziologik xossalarga ega. Shuning uchun ularning moddalar almashinuvi jarayonidagi ahamiyati bilan alohida tanishamiz.

**Oqsillar.** Oqsillar, ya'ni proteinlar odam organizmining sog'lig'i, normal o'sishi va rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Ular organizmda ikki xil fiziologik vazifani o'taydi: plastik va energetik. Oqsillarning plastik ahamiyati shundan iboratki, ular barcha hujayralarning eskirgan qismlari yangilanib turishida va ularning ko'payishida asosiy rol o'ynaydi. Oqsillarning energetik vazifasi shundan iboratki, ular organizmda kislorod ishtirokida oksidlanib, parchalanadi va ener-giya ajratadi. Bu energiya odam tanasi haroratining doimiyligini saqlash, ichki a'zolarining normal ishlashini ta'minlash, odamning harakatlanishi va har xil ishlar bajarishi uchun sarflanadi. Oqsillar aminokislotalardan tuzilgan. Ular molekulasi tarki-bida 20 ta aminokislota bo'ladi. Ularning 10 tasi almashtirib bo'l-maydigan – eng zarur (lizin, triptofan, gistidin, metionin, treionin, leysin, izoleysin, valin, sistein, fenilalanin) aminokis-lotalardir. Ular organizmda boshqa moddalardan sintez qilinmaydi. Qolgan 10 tasi almashitirish mumkin bo'lgan aminokis-lotalardir. Oqsillar mole-kulasidagi aminokislotalar soniga qarab ikki xil bo'ladi: sifatli va sifatsiz oqsillar.

Sifatli oqsillar tarkibida yuqorida ko'rsatilgan 10 ta almash-tirib bo'lmaydigan aminokislotalarning hammasi bo'ladi. Sifatli oqsillar hayvon mahsulotlarida (go'sht, tuxum, baliq, ikra, sut va sut mahsulotlarida)bo'ladi. Sifatsiz oqsillar tarkibida almashtirib bo'lmaydigan amino-kislotalarning ba'zilari bo'lmaydi. Shuning uchun ham ular sifatsiz oqsillar deb ataladi. Sifatsiz oqsillar o'simlik mahsulotlarida (kar-toshka, makkajo`xori, no`xat, mosh, loviya, guruch kabilarda) bo'ladi. Sifatli oqsillar hujayralarning tarkibiy qismiga kiradi. Ular hujayralar tarkibiy qismining yangilanib turishida, yosh hujayralar hosil bo'lishida muhim rol o'ynaydi.

Bolalar va o`smirlar organiz-mining normal o`shishi va rivojlanishida kundalik ovqat tarkibida sifatli oqsillar yetarli bo`lishi kerak. Sifatsiz oqsillar asosan energiya hosil qilish uchun sarflanadi. Shuni alohida qayd etish kerakki, bolalar organizmining o`shishi va rivojlanishi uchun ularning ovqati tarkibidagi oqsillarning 80-90%i sifatli (go`sht, baliq, tuxum, sut) bo`lishi kerak. Kattalar ovqati tarkibidagi oqsillarning 50 % i sifatli va 50% i sifatsiz bo`lishi mumkin. Bolalar va o`smirlarning ovqati tarkibida sifatli oqsillar yetarli miqdorda bo`lmasligi ularning o`shish va rivojlanishining sekinlashuviga, organizmning immun holati (yuqumli kasalliklarga chidamlilik xususiyati) pasayishiga sabab bo`ladi. Katta odam kundalik ovqatining tarkibida 80-120 g oqsil bo`lishi kerak. Yog`lar. Yog`lar ham oqsillarga o`xshash odam organizmida plastik va energetik ahamiyatga ega. 1 g yog` organizmida kislorod ta`sirida oksidlanib 9,3 kkal energiya ajratadi. Yog`lar ikki xil bo`ladi: hayvon yog`lari (dumba, charvi kabilar); o`simlik moylari (paxta, kungaboqar, zig`ir, kunjut, makkajo`xori, zaytun moylari). Dumba, charvi va tuxumning sarig`i tarkibidagi yog`larda xolesterin moddasi ko`p. Bu modda ateroskleroz (qon tomirlarining qattiqlashib, mo`rtlashib va torayib qolishi) kasalligi yuzaga kelishiga sabab bo`ladi. Shuning uchun yoshi 40 dan oshgan odam hayvon yog`i va tuxumni kamroq iste`mol qilishi kerak.

O`simlik moylarida, ayniqsa, zaytun moyida to`yinmagan moy kislotalar bo`lib, ular xolesterin moddasini eritadi va u organizmdan chiqib ketishiga sharoit yaratadi. Shuning uchun o`simlik moylari yoshi ulg`aygan kishilarda ateroskleroz kasalligi-ning oldini olishda muhim rol o`ynaydi. Odam organizmining fiziologik ehtiyojiga ko`ra, bir kecha-kunduzgi ovqat tarkibida yog` va oqsil miqdori deyarli teng bo`lishi kerak (80-110g).

Kundalik ovqat tarkibida yo`g yetishmasligi bolalar va o`smirlar organizmining o`shishi va rivojlanishi sekinlashuviga sabab bo`ladi. Bundan tashqari yuqumli kasalliklarga, tashqi muhitning noqulay ta`sirlarida odamning sovuqqa chidamliligi, aqliy va jismoniy ish bajarish qobiliyati pasayadi. Aksincha, yog`-larni normadan ortiqcha iste`mol qilish odam semirishiga sabab bo`ladi. Ortiqcha yog` teri ostida, charvida, yurak, buyrak atrofida to`planadi. Semirish odamning ish faoliyatini pasaytiradi, sog`li-g`ini zaiflashtiradi. Uglevodlar. Uglevodlar odam organizmida asosan energiya manbai bo`lib hisoblanadi. Ayniqsa, jismoniy ish bajarganda ular birinchi bo`lib parchalanadi va hujayra-to`qimalarning, ayniqsa muskullarning faoliyati uchun zarur bo`lgan

energiya bilan ta`min-laydi. 1 g uglevod kislorod ta`sirida parchalanib 4,1 kkal energiya ajratadi. Uglevodlar asosan o`simliklardan olinadigan ovqat mahsulotlarida ko`p bo`ladi.

Katta odamning bir kunlik ovqati tarkibida 350-450 g uglevod bo`lishi kerak. Ovqat tarkibida iste`mol qilingan polisaxaridlar holatidagi uglevodlar og`iz bo`lshlig`ida ptialin, oshqozon-ichaklarda amilaza fermentlari ta`sirida monosaxaridlarga parchalanib, qonga so`ril-gach, to`qima va hujayralarga yetib boradi. Qon tarkibida mono-saxarid shaklidagi uglevodlar (glyukoza)ning miqdori normada -80-120 mg % bo`ladi. Odam och qolganda, ya`ni uzoq vaqt davomida jismoniy mehnat bajarganda qonda glyukoza miqdori kamayadi. Bunday vaqtda charchash belgilari yuzaga keladi, ya`ni bosh aylanadi, ko`z tinadi, terlaydi, umumiy holsizlik seziladi. Aksincha, shirinlik ko`p iste`mol qilinganda qonda glyukoza miqdori ko`pa-yadi. Oshqozon osti bezi kasalligida, unda ajraladigan insulin gor-moni kamayib, qondagi glyukozani glikogenga aylantirish jarayoni buziladi va qandli diabet kasalligi yuzaga keladi. Uglevodlarni asosan polisaxaridlar (non, kartoshka, dondan tayyorlangan ovqatlar) shaklida iste`mol qilish tavsiya etiladi. Chunki, bu mahsulotlar odam organizmida asta-sekin oksidlanib parchalanadi va zarur bo`lgan energiyani kun davomida organizmga yetkazib beradi.

Monosaxaridlar (shakar, konfet, murabbo, asal kabilar) shaklida iste`mol qilinadigan uglevodlar tez parchalanadi. Ular uzoq muddat davomida ko`p miqdorda istemol qilinsa, orga-nizmda yog`ga aylanib, semirishga sabab bo`ladi. Ayniqsa, jismo-niy mehnat bilan shug`ullanmaydigan odamlar semirishga moyil bo`ladi. Jismoniy mehnat, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug`ullanuvchi odamda uglevodlar jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug`ullanuvchi odamda uglevodalar me`yoridan ortiq-cha qabul qilinsa, uning parchalanib energiya hosil qilgan qismidan qolgani glikogenga aylanadi. Ish bajarganda, och qolganida gliko-gen parchalanib, energiya hosil qiladi. Chiniqqan sportchilarning muskullarida glikogen zahirasi ko`proq bo`ladi. Shuning uchun ular uzoq vaqt davomida og`ir jismoniy mashqlarni bajarish qobiliyatiga ega bo`ladi, tez charchab qolmaydi.

**Suv va mineral tuzlar.** Suv odam organizmi barcha hujayra va to`qimalarining tarkibiy qismiga kiradi. Har bir to`qimaning fiziologik xossasiga ko`ra, uning tarkibidagi suv miqdori turlicha bo`ladi. Jumladan,

qonning 92 % i, miya to`qimasining 84 % i, tana muskullarining 70% i, suyaklarning 22% i suvdan iborat. Katta yoshdagi odamlar tanasining 50-60 % ini suv tashkil qiladi, yoshlar-ning tanasida esa suv miqdori bundan ko`proq bo`ladi. Masalan, chaqaloq tana massasining 80 %ini suv tashkil etadi. Suv erituvchilik xossasiga ega. Organizmdagi barcha kimyo-viy moddalarning aksariyat qismi qon plazmasidagi, hujayralarning protoplazmasidagi suvda erigan holda bo`ladi. Shuning uchun suv moddalar almashinuvida muhim rol o`ynaydi. Agar odam mutlaqo ovqat iste`mol qilmasa, lekin sivni me`yorida iste`mol qilsa, u 40-45 kungacha (uning tana massasi 40% kamayguncha) yashashi mum-kin. Aksincha, ovqat me`yorida bo`lib, suv iste`mol qilinmasa, tana massasi 20-22 % kamaysa, bir haftaga yetar-yetmas odam halok bo`lishi mumkin. Suv ovqat tarkibida va ichimlik sifatida iste`mol qilinadi. Oshqozon va ichaklardan qonga so`rilgan suv hujayra va to`qima-larda moddalar almashinuvi jarayonida ishtirok etadi, uning asosiy qismi nafas chiqarish, terlash va siydik bilan tashqariga ajratiladi. Katta odamlar organizmining bir kecha-kunduzdagi suvga ehtiyoji 2-3 l ni tashkil etadi. O`zbekistonning issiq yoz faslida terlash va nafas chiqarish orqali organism ko`p suv yo`qotadi. Shuning uchun organizmning suvga bo`lgan ehtiyoji ortadi. Og`ir jismoniy mehnat, jismoniy tarbiya va sport mashqlari bilan shug`ullangan vaqtda ham terlash va nafasning tezlashuvi natijasida odam ko`p suv yo`qotishi bundan ham ko`proq ortishi mumkin. Lekin suv ko`p miqdorda iste`mol qilinsa, yurakning ishi zo`riqadi va u tez charchab qolishi mumkin. Shuning uchun chanqoqlik yuzaga kelib, og`iz quruqlashganda suvni ko`p iste`mol qilavermasdan og`izni tez-tez chayib turilsa, ayniqsa nordon suv (limonli suv, mineral suv) bilan chanqoqlik bosiladi va yurak zo`riqmaydi.

**Mineral tuzlar.** Odam tanasining barcha hujayra va to`qima-lari tarkibida bo`ladi. Ular ikkiga: makroelementlar va mikro-elementlarga bo`linadi. Makroelementlarga natriy, xlor, kalsiy, fosfor, kaliy, temir kiradi. Bular qon, hujayra, ayniqsa suyaklar tarkibida ko`p miqdor-da bo`ladi. Mikroelementlarga rux, marganets, kobalt, mis, alyuminiy, ftor, yod kiradi. Bular qon, hujayra va suyaklar tarkibida oz miq-dorda bo`ladi. Mineral tuzlar modda almashinuvida, ayniqsa hujayralarning qo`zg`alish jarayonida muhim rol o`ynaydi. Natriy va kaliy ionlari hujayralarda biologik tok hosil bo`lishida muhim ahamiyatga ega. Natriy xlorid, ya`ni osh tuzi qon tarkibida 0,9% li fiziologik eritma holda bo`lib, u qonning osmotik bosimi doimiyligini ta`minlaydi. Kalsiy va fosfor

tuzlari suyak tarkibida ko`p bo`ladi, ular suyaklar-ning qattiqligini va mustahkamligini ta`minlaydi.

Bundan tashqari, kalsiy ionlari nerv va muskullar qo`zg`aluvchanligini muvozanat-lashtirib turadi. Organizmda kaliy kamaysa, nerv va muskullarning qo`zg`aluvchanligi kuchayadi. Bu tana muskullarining tirishishiga sabab bo`ladi (Yosh bolalarda spazmofiliya deb ataluvchi kasallikda shunday bo`ladi). Temir moddasi qizil qon tanachalarining tarkibiga kiradi. U kislorodni biriktirib olib, hujayralarda gazlar almashinuvida va moddalarning oksidlanish jarayonida ishtirok etadi. Yod qalqonsimon bez ishlab chiqaradigan tiroksin gormoni-ning tarkibiga kiradi, agar organizmda yod yetishmasa, qalqonsimon bezning ish faoliyati buzilib, bo`qoq kelib chiqadi.

**Vitaminlar.** Vitaminlar biologik faol moddalar bo`lib, orga-nizmda moddalar almashinuvida muhim rol o`ynaydi. Rus olimi N. I. Lunin 1880-yilda himoya qilgan doktorlik dissertatsiyasida vitaminlar hayvonlar organizmi uchun muhim modda ekanligini birinchi bo`lib isbotladi. Uning xulosasiga ko`ra, ovqat tarkibida oqsillar, yog`lar, uglevodlar, tuzlar va suvdan tashqari, alohida moddalar ham bo`ladi, bularsiz organizm yashashi mumkin emas, deyilgan edi. Keyinchalik bu noma`lum muhim moddalar 1912-yilda K. Funk tomonidan vitaminlar deb nomlandi (vita-hayot degan ma`noni bildiradi).

Vitaminlarning 40 dan ortiq turi bo`lib, ularning har biri odam organizmida muhim fiziologik vazifani bajaradi. Agar bir necha hafta, oy davomida kundalik ovqat tarkibida biror vitamin muntazam yetishmasa, uning organizmida bajaradigan fiziologik vazifasi buziladi. Natijada ma`lum kasallik yuzaga keladi. Agar odam organizmidan biror vitamin mutlaqo yo`qolsa, avitaminoz, uning miqdori kamaysa, gipovitaminoz, me`yoridan oshishida o`ziga xos xastalik belgilari paydo bo`ladi. Masalan, gipovitaminoz A, gipovitaminoz B, gipovitaminoz C va hokazo. Har xil vitaminlar turli vazifa bajaradi. Vitaminlar yog`da va suvda eruvchilarga bo`linadi. Yog`da eruvchilarga A,D vitaminlari, suvda eruvchi- larga B guruh, K,C, PP kabi vitaminlar kiradi.

### **Mavzuni takomillashtirish uchun savollar va topshiriqlar:**

1. Sportdan shikastlanishlar sabablari nimalarga bog`liq?
2. Mashg`ulotlarni xavfsiz o`tkazish uchun nimalarni amalga oshirish kerak?

3. Sportchilarni kurash bilan bog'liq ajralmas xavflar to'g'risida ogohlantirishga nimalar kiradi?
4. Murabbiy sportchilar qoidalarini buzayotganlarini ko'rganida nima qilishlari kerak?
5. Xavfli vaziyatlarni oldindan ko'rish deganda nimani tushunasiz?
6. Sportda atrof-muhit sharoitlari chaqiradigan sog'liq bilan qanaqa muammolarni bilasiz?
7. Sportdan shikastlanish sabablarining klassifikatsiyasini ta'riflab bering.
8. Kurash mashg'ulotlari uchun qanaqa sport inventari, uskunalar va jihozlar kerak?
9. Ovqatlanish gigienasi niva?
10. Sportchining ovqatlanish rejimini tashkil etish

#### **Adabiyotlar:**

1. Атаев А.К. Средства и методы подготовки подростков и юношей по борьбе кураш. Ташкент, 1982.
2. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Тошкент, 2005
3. Галковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Борьба классическая и вольная. М., 1952.
4. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. Ташкент, 1987.
5. Купцов А.Г. Эволюция и применение классификации, систематики и терминологии спортивной борьбы. М., 1980.

## **5 – MODUL. TAYYORGARLIKNING KO‘P YILLIK BOSQICHLARI, MASHG‘ULOT JARAYONINI REJALASHTIRISH TURLARI**

### **5.1 SAMBO KURASHCHILARINING MASHG‘LOTLARI TAYYORGARLIGINING KO‘P YILLIK BOSQICHLARI**

#### **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 rejalashtiradiki, 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.

#### **JISMONIY TAYYORGARLIK**

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) fazilatlari yaxshilash uchun sambo kurashchisining u yoki bu sifatini rivojlanishiga hissa qo'shadigan aniq vositalardan foydalangan holda muntazam, maqsadga muvofiq ish olib borish zarur.

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

## 7-Jadval

### Jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilish standartlari O'zbekiston terma jamoasi sambo kurashchilari uchun

<b>Bajariladigan mashqlar</b>	<b>Nazorat turlari</b>
30 metrga yugirish.	4,6 sek
Past baland joylardan yugirish 1500 m.	5 min 20 sek
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 kurashish

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.

## **5.2 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 masg'ulot rejasini tuzayotib, masg'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).

**8-Jadval.**

<b>JISMONAN VA MA'NAN YETUK BARKAMOL AVLODNI TARBIYALASH VAZIFALARI</b>		<b>XALQARO TOIFADAGI SPORT USTASI</b>		
		Matnlar	<b>IV bosqich</b>  Individual texnikani takomillashtirish:  individual mashg'ulot rejasida	Mevalar
		Jumlalar	<b>III bosqich</b> Kombinatsiyaliteknika shakllantirish:  texnik-taktik komplekslar	Novdaxalar shohlar
		So'zlar	<b>II bosqich</b>  <b>Bazaviy texnikani shakllantirish:</b> -taktik tayyorgarlik; - usullar; - qarshi usullar; - himoyalanishlar.	Tana
		Bo'g'inlar, harflar	<b>I bosqich</b>  "maktab" texnikasi, ya'ni ixtisoslashgan elementlar va ularning	Ildiz

		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-metodiy adabiyotlarni har tomonlama tahlil qilish natijasida professor I.I. Alixonov, (1986) kurashchining texnik-taktik tayyorgarligini ko'p yillik rejalashtirishni ishlab chiqdi.

Yuqorida 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 qarshiligisiz, kam tezlikda va h.k.) va murakkab (musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirilgan holda) guruhlariga 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), himoyalanishlar, 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).

## 9-Jadval.

### Yuklamalar shiddatini tasniflash. (V.A.Sorvanov bo'yicha)

Mashg'ulot yo'nalishi	ta'siri	YUQS		Baho (ballarda).
		10 sek.	1 daq.	
o'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.

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.

### 5.3 TEXNIK - 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 metodiy 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 himoyalanishning eng samarali usullarini belgilashi, boshqacha aytganda, o'zi yaxshi ko'rgan ("karonniy") metodlari 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 tanlagan 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 metodini 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.

#### **5.4 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.

**10-jadval.**

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

Jismoniy sifatlari	Yosh davrlari (yosh)										
	7 -8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	
1	22	33	44	55	66	77	88	99	110	111	
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"/> <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"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <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"/>	<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	+	+	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	+	+	+	+	+	+	+
Dinamik chidamlilik	+	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> +	<input type="checkbox"/> +	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	+	+	+	+	+
Umumiy chidamlilik	+	+	+	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	+	+	+	+	+	+
Egiluvchanlik	+	+	+	+	<input type="checkbox"/> +	+	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> +	+	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Muvozanatlar	+	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> +	+	+	+	+	+	+	+	+

***Izoh: 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, metodlari 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 metodlari: 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 metodidan 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 metodlari:** 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, sport 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 metodlari:** 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 metodlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir: mashqni takroran o'zgartirish metodi, dinamik kuchlanishlar metodi, turli vazndagi sheriklar bilan texnik harakatlarni takroran bajarish metodi.

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 metodini 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 nagruzkani 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'laqonlil 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 riejalashtiriladi, 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 metodlari 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.

## 11-Jadval.

### Sambo kurashchilarining ko'p yillik tayyorgarligi dasturi

<b>Tayyorgarlik tizimi tarkibi</b>	<b>Boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri</b>	<b>O'quv-mashg'ulot takomillashuvi</b>	<b>Sport takomillashuvi guruhleri</b>	<b>Oliy mahorat guruhleri</b>
1	2	3	4	5
<b>Tayyorgarlik bosqichi</b>	<b>Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi</b>	<b>Chuqurlash tiril-gan sport ixtisoslashuvi bosqichi</b>	<b>Sport takomillashuvi bosqichi</b>	<b>Oliy sport mahorati bosqichi</b>
<b>Sportchilar</b>	10-17 yosh, kurash bilan shug'ullanishga qiziquvchilar, maktabda yaxshi o'zlashtiruvchi, vrach	10-17 yosh, yangi shug'ullanuvchilar, II o'smirlar, III katta razryadi, sport kurashida keyingi tayyorgarlikka layoqatlilar,	16-18 yosh, I kattalar, SU nomzodlar, yuqori darajada texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlikka ega, psixologik mustahkam	O'ta qobiliyatli, 19 yosh va katta. SU, yuqori darajada texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlikka ega, katta jismoniy va

	tomonidan ruxsat olgan o'quvchilar.	yetarli darajada har tomonlama rivojlanganlar	kurashchilar.	psixologik nagruzkalarni ko'tara oladiganlar
<b>Murabbiylar</b>	Dastlabki saralash, boshlang'ich tayyorgarlik va kurash bilan shug'ullanish sabablarini shakllantirish va metodlarini egallagan murabbiylar	Mashg'ulotni reja-lashtirish tamoyillari va razryadchilar bilan guruhli mashg'ulotlarni o'tkazish metodiyatini yaxshi biladigan murabbiylar	Kurashchilar tayyorlash usuliyati va sport tashkilotchisi malakasiga ega, guruh bilan va alohida ishlash metodlarni egallagan murabbiylar	Kurashchilar alohida tayyorgarligi usuliyati va yuqori malakali sportchilar tayyorgarligini ilmiy ta'minlash usuliyatini yaxshi biladigan murabbiylar
<b>Tayyorgarlik Maqsadlari</b>	Kurash bilan shug'ullanish sababini shakllantirish va mustahkamlash, kurash asosini egallash, jismoniy rivojlanishni oshirish	Har tomonlama rivojlanish va kurash asoslarini chuqur egallashga yordam berish	Sport natijalarini ke-yinchalik ham oshirish hamda terma jamoalarga qabul qilinish uchun shart-sharoitlar yaratish	Mumkin qadar yuqori natijalarga erishish va ko'p yillar davomida xalqaro maydonda etakchi sportchi holatini ushlab turish
<b>Sport tayyorgarligi bo'yicha</b>	Saralash va sifati jixatdan to'laqonli	II- o'smirlar, I o'smirlar va II kattalar razryadi	I-sport razryadi, SUN me'yorlarini bajarish va	SU va XTSU me'yorlarini bajarish

<b>asosiy vazifalar</b>	guruhlarni tashkil qilish	me'yorlarini bajarish	ularni tasdiqlash	
<b>O'quv-mashg'ulot jarayoni:</b> <b>a)</b> <b>Maxsus-psixologik tayyorgarlik</b>	Kurash bilan shug'ullanish sabablarini shakllantirish	Sabab,javobgarlik, onglilik va mus-taqillik darajasini oshirish, musobaqa sharoitlariga psixologik mustahkalikni tarbiyalash	Ijtimoiy-foydali shaxsga xos bo'lgan sifatlarni shakllanti-rish musobaqa sharoit-lariga psixologik mustahkamlikni oshirish, yuqori natijalarga erishish sababini shakllantirish	Yuqori natijalarga erishish sabablarini shakllantirish. Favqulodda vaziyat-larda psixologik holatni o'zi boshqarish qobiliyatini tarbiyalash
<b>b)Texnik tayyorgarlik</b>	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 takomillashtirish "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
<b>v)Taktik tayyorgar-</b>	Sport kurashi	Bazaviy hujum	"Yaxshi ko'rgan"	"Yaxshi ko'rgan" hujum

<b>lik</b>	taktikasi to'g'risida tushuncha hosil qilish	harakatlari, kombina tsiyalarga taktik tay- yorgarlikning asosiy usullarini egallash, bellashuvni olib borish asosini egallash	hujum harakatlari, kombinatsiyala rga taktik tayyorgarlik usullari egallashni chuqurlashtiris h, bellashuvni olib borish taktikasi malakasini mustahkamlas, musobaqalarda qatna- shish taktikasi asosla- rini mustahkamlas h	harakatlari, kombinatsiyalara taktik tayyorgarlik to'plamini kengaytirish, raqib lar xususiyatiga qarab, bellashuvni olib borish taktikasini o'zgartirish, musobaqalarda ishtirok etish taktikasini mustah- kamlash
<b>g)Jismoni y tayyorgarlik</b>	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	Yetakchi sifatlarni keyinchalik rivoj- lantirish va qoloq sifatlarni etishtirib olishga qaratilgan holda UJT va MJT ni individual- lashtirish

			individuallashtirish	
<b>d)Nazariy tayyorgarlik</b>	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 metodlarini qo'llash masalalari, mashg'ulot samaradorligini tahlil qilish hamda pedagogik nazorat)	Mashg'ulotning yangi vositalari va metodlari to'g'risidagi bilimlarni, fan hamda ilg'or tajriba yutuqlarini egallash
<b>e)Musobaqa faoliyati</b>	Guruh va maktab musobaqalarida qatnashish	Maktab, shahar, viloyat, respublika musobaqalarida qatnashish	Shahar, respublika va xalqaro musobaqalarda qatnashish	Respublika va xalqaro musobaqalarda qatnashish
<b>Mashg'ulot jarayonini tashkil qilish</b>	O'qitish va mashg'ulotning yalpi metodi	O'qitish va mashg'ulotning yalpi hamda guruhli metodi	O'qitish va takomillash-tirishning guruhli va alohida metodi	Takomillashtirishning asosan alohida metodi
<b>Tiklanish vositalari</b>	Dush, hammom	Dush, hammom, o'z-o'zini massaj	Dush, hammom, massaj, fizioterariya	Dush, hammom, massaj, fizioterariya,



<p><b>Kutilay otgan natija</b></p>	<p><b>Kurash</b>  bilan shug'ullanishga layoqatli sport-chilardan tashkil topgan o'quv guruhlarini jamlash, har tomonlama rivojlantirish, kurash asoslarining egallashishii rivojlantirish</p> <p>O'tish va nazorat me'yorlarini bajarish. 50% shug'ullanuv-chilarni o'quv-mashg'ulot guruhiga o'tkazish</p>	<p><b>UJT, MJT</b>  dara-jasini oshirish, bazaviy texnikani chuqur egallash.</p> <p>Sport tayyorgarligi bo'yicha talablarni bajarish, shug'ullanuvchilarning umumiy sonidan 50% ni sport takomillashuvi guruhiga o'tkazish</p>	<p><b>Shahar, viloyat terma jamoalri tarkibidan o'rin olish, respublika kengashlari terma jamoalriga qabul qili-nish, UJT, MJT dara-jasini oshirish. Malaka me'yorlarini bajarish</b></p>	<p><b>Maksimal sport natijalariga erishish va uni keyinchalik ham oshirishga bo'lgan intilishning mavjudligi. Mamlakat terma jamoasi tarkibidan mustahkam o'rin egallash</b></p>
------------------------------------	--	--	---	--

## 5.5 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 taqvimi 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.

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

<b>Dushanba</b>
<b>Ertalab.</b> O'quv-mashg'lot rejasiga muvofiq sport zalida mashg'ulotlar.
<b>Kechqurun.</b> Kurash texnikasini o'rganish va takomillashtirish va kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish. Mashg'ulot davomiyligi 2 - 2,5 soat. O'rtacha jismoniy yuklama.
<b>Seshanba</b>
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.
<b>Chorshanba</b>
Umumiy jismoniy tayorgarlik. ( UJT )
<b>Payshanba</b>
<b>Sport zalida mashg'ulotlar.</b> Kurash texnikasi va taktikasini takomillashtirish. Murabbiyning ko'rsatmasi bo'yicha oquv- mashg'ulot kurashlari. Mashg'ulot davomiyligi 2 - 2,5 soat. katta jismoniy yuklama.
<b>Juma</b>
Umumiy jismoniy tayorgarlik. ( UJT )
<b>Shanba</b>
Bug'li hammom, massaj.
<b>Yakshanba</b>
<b>Bo'sh vaqt.</b> O'quv-mashg'lot rejasi bo'yicha ommaviy musobaqalarda, sport o'yinlarida qatnashish.

**Izox:** III-razyadli 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 jismonoy 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.

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

<b>Dushanba</b>
Tanlangan metodlar 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.
<b>Seshanba</b>
Shuningdek. Jismoniy yuklama o'rtacha.
<b>Chorshanba</b>
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.
<b>Payshanba</b>
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.
<b>Juma</b>
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.
<b>Shanba</b>

Bug'li hammom. Nazariy mashg'ulot.
<b>Yakshanba</b>
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'iyon tavsiya 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.

## **5.6 SPORT MAKTABLARIDA SAMBO KURASHCHILARINI TAYYORLASHNING TASHKILY-METODIK XUSUSIYATLARI**

### **SPORT MAKTABLARI OLDIDA TURGAN VAZIFALAR**

Sambo kurashchilarini 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, metodiy markaz hisoblanadi hamda umumta'lim maktablariga guruhdan 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 metodlarini 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 metodiy rahbarlik qilish.

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

#### **5.7 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 jadvalda keltirilgan.

**14-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 soatlarining maksimal soni		Umumiy, maxsus va sport tayyorgarligi bo'yicha talablar
		o'quvc hilar	haftada	yil-da		
<b>Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari.</b>						
1-chi	10	5	20	6	312	Umumiy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha me'yorlar hamda sinov talablarini bajarish
2-chi	11	5	18	6	312	
3-chi	12	4	16	8	416	
<b>O'quv-mashgu'lot guruhlari.</b>						

1-chi	13	5	12	12	624	Umumiy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha me'yorlar hamda sinov talablarini bajarish
2-chi	14	4	12	16	832	
3-chi	15	3	10	18	936	
4-chi	16	2	10	20	1040	
<b>Sport takomillashuvi guruhlari.</b>						
1-chi	17	1	8	22	1144	50% SUN
2-chi	18	1	6	24	1248	SUN
3-chi	19	1	6	28	1456	50% SU
<b>Oliy sport mahorati guruhlari.</b>						
1-chi	19	1	4	30	1560	SU
2-chi	20	1	4	30	1560	SU (tasdiqlash)
3-chi va katta	21	1	4	30	1560	50% XTSU

BO'SM bo'linmalari boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari va o'quv-mashgu'lot guruhlaridan shakllanadi. O'quv-mashgu'lot guruhlari yuqori sport ko'rsatkichlariga ega bo'lganida va kelgusida sportda o'sish uchun zarur imkoniyatlar mavjud bo'lgan taqdirda BO'SM da sport takomillashuvi guruhlari tashkil qilinishi mumkin. Bunday guruhlarning 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 guruhlari tashkil etiladi. Bu guruhlardan tashqari IBO'OO'M da oliy sport mahorati guruhlari tashkil qilinishi mumkin.

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

Sportga ixtisoslashgan maktab-internatning sport kurashi bo'linmasi umumta'lim maktabining kamida 6-guruhini 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. SIMIda o'quv-mashgu'lot guruhlari va sport takomillashuvi guruhlari tashkil qilinadi.

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

### 15-Jadval

**Sport maktablarida o'smir kurashchilar ko'p yillik tayyorgarligining taxminiy o'quv rejasi (soatlarda) A.M.Dyakin bo'yicha, 1990 y.**

G U R U H L A R													
Tayyr-garlik bo'lim-lari	Boshlang'ich tayyorgarlik			O'quv-mashgu'lot				Sport takomillashi			Oliy sport mahorati		
	1-chi	2-chi	3-chi	1-chi	2-chi	3-chi	4-chi	1-chi	2-chi	3-chi	1-chi	2-chi	3-chi
1.Nazariy tayyorgarlik	10	10	13	18	24	27	30	40	44	52	50	50	52
2.Umumiy jismoniy tayyorgarlik	90	90	107	150	190	215	228	229	250	320	312	312	312

3.Max- sus jismoniy tayyorga rlik	50	52	71	94	13 3	15 0	16 5	17 2	17 4	20 5	23 4	23 4	21 8
4.Texnik -taktik, psixolo- gik tayyor- garlik	13 0	13 2	17 9	25 0	35 0	41 1	48 2	53 2	60 9	70 4	75 8	75 6	76 0
5.Kur ash bo'yicha musoba qaga tayyorga rlik	16	16	24	32	40	40	40	48	48	48	56	56	64
6.Yo'r iqchi-lik va hakamlil ik qilish amaliyot i	-	-	-	16	16	16	18	20	20	20	22	22	22
7.Qab ul qilish va ko'chiris h sinovlari	16	8	10	12	12	10	10	8	8	8	8	8	10

8.Tiklanish tadbirlari	-	-	-	52	67	67	67	83	83	83	104	104	106
9.Tibbiy guruhlash-tirilgan kompleks tekshiruv		8	12					12	12	16	16	16	16

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 metodiy qoidalar hisobga olinadi:**

1. Bolalar, o'spirinlar va katta yoshdagi sportchilarni tayyorlash vazifalari vositalari hamda metodlarining qat'iy izchilligi.
2. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining bir tekis oshib borishi.

Ular o'rtasidagi nisbat muntazam o'zgarib turadi: yildan yilga maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmi (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)

## 16-Jadval

### Yillik siklda 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:**

1. jadval bo'yicha guruhlardagi nazariy va amaliy mashg'ulotlar;
2. alohida reja bo'yicha mashg'ulotlar, uy vazifalarini bajarish;
3. o'quv videofilmlari va kinofilmlari, kinogrammalar hamda sport musobaqalarini tomosha qilish;
4. 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.Diyakin bo'yicha, 1990, qayta ishlangan).

**17-Jadval.**

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

Tt /r	Ko'rs atkichla r	B O S Q I C H L A R													
		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'chi-rishda	qabul qilishda	ko'chi-rishda	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirish-da	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda
1	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 ,0	14 ,5	14 ,2	13, 9

2	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	11,3,4
3	Tennis koptog. tashlash (m) granata 700g. (m)		30	32	34	36	37	38	39	39	40 26	27	28	30	32
4	Baland turnikda tortilish (marta)		3	4	5	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13
5	Suzish 50m. (s)	-	Qa - yd- siz	-	qa yd- siz	-	Qa - yd - siz	60	58	56	53	55	50	50	

6	Arqonga chiqish (4m) oyog' yordami da  oyog' yorda- misiz		16, 0	15 ,0	14, 8	14 ,4	14 ,0	13 ,6	13 ,2	13 ,0	12 ,6	12 ,4	12 ,0	11 ,6	11, 0
7	Yotib qo'llarni bukib- yozish (marta)  10s. ichida (marta)		25	30	35	36	40	41	42	44	46	47	48 10	49 11	53 12
8	10s. ichida oyog'lar- ni va gavdani ko'tarish		2	3	4	5	6	8	9	10	11	11	12	12	13
9	Bosh arofida yugu rish 5ta charga  5 ta o'nga (s)		2	3	4	24 ,0	22 ,0	20 ,0	18 ,5	18 ,0	17 ,0	16 ,5	16 ,0	15 ,5	15, 0

10	Ko'pri k holatida to'ntarish lar (mar- ta) (s)10 marta (s)		3	4	6	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2
						4,	2,	9,	6,	3,	0,	9,	7,	6,	4,0
						0	0	0	0	0	0	0	0	0	
11	Tik turishdan yotish holatiga o'tishda oyog'lar- ni orqaga tashlash 10s. ichida (marta)	-	-5	6	7	6	8	9	9	19	11	11	11	11	11
				5			7	8	9		0	0	1	1	2
															3
12	Yotga n holatdan gavdani orqadan ushlab sherigini ko'tarish (marta)	-					66	9	81	91	11	11	11	11	11
		-						9	0	0	1	1	2	2	3

13	Test maneken -ni (sherigin i) tegirmon usulida egilib orqadan oshi-rib tashlash  10ta tashlash (s)15ta tashlash (s)	qayd-siz	4	4	3	3		5	5	5	5	5	5	4
			5,0	0,0	5,0	0,0		6,0	4,0	3,0	2,0	1,0	0,0	8,0
														4
														9,0

**18-Jadval davomi**

T/r	Ko'rsatkichlar	BOSQIHLAR											
		Boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri						O'quv-mashg'ulot guruhleri					
		1-yil		2-yil		3-yil		1-yil		2-yil		3-yil	
		qabul	ko'chi-	qabul	ko'chi-	qabul	ko'chir	qabul	ko'chir	qabul	ko'chir	qabul	ko'chir

1	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
2	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
3	Baland turnikda torti-lish (marta)	14	16	17	18	19	20	20	20	22	24	26	28
4	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
5	Oyog'lar yordamisi z 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
6	Yotib, qo'llarni 10s. ichida bukib-yozish (marta)	13	14	15	16	17	18	18	18	19	20	21	22
7	10s. ichida oyog'lar	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20

	va gavdani ko'tarish (marta)												
8	Orqada yotib, shtanga (o'z vaznidagi ) bilan qullarni bukib,yoz ish (marta)	3	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13
9	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
10	Ko'rrik holatida 10 martato'nt arishlar (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
11	10 s. ichida tik turish-dan yotish holatiga	13	14	14	15	15	16	16	16	17	18	19	20

	o'tishda oyog'larni orqaga tashlash (marta)												
12	Yotgan holatdan gavdani orqadan ushlab sherigini ko'tarish (marta)	13	14	14	15	15	16	16	16	17	18	18	19
13	Test manekeni ni (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.



## **5.8 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 mutaxassislarning 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, sifatlari ham turlicha bo'ladi.

### **Inson asab tizimining asosiy tipologik xususiyatlari:**

**-kuchlilik-zaiflik** kishi asab tizimiga ta'sir etuvchi xolatlarning 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 metodiy 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'zosidir 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 jaraynlarini harakatchanligidandir. Yomon holatlarda iztirobga tushadi. U umuman olganda - optimistdir.

**Flegmatik temperament** – asabning nisbiy harakatchanligiga, xayajonlanish va tormozlanish jaraynlariga 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 metodiy 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.

## **5.9 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, bosiqligi, 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.

Meloxolik 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:**

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

**Xolerik** - tempearamentli 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 turlaydi:**

**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 turolmaydi. 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. Temerament 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 jaraynini 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 guruhlariga 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 mashg'ulotlarning 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 kundan-kunga xalqaro miqyosda o'sib bormoqda.

## **5.10 O'QUV-TRENIROVKA YIG'INLARINI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH**

So'nggi yillarda deyarli xamma sport turlarida kuzatilayotgan natijalarning o'sishini sport fani taraqqiyoti va uning amaliyotga yakinlashishi, trenirovka manulotlarini rejalashtirish hamda o'tkazishning ilgor metodlari, jismoniy nagruzkalar xajmi va shiddatining oshishi, moddiy-texnika sport bazasining yaxshilanishi, sport maydonlarida raqobatning kuchayishi va x.k. bilan tushuntirish mumkin.

Sport natijalarining o'sishini ta'minlaydigan eng muxim omillardan biri - bu trenirovka jarayonini tashkil qilish shakllarini takomillashtirishdir. Ma'lumki, hozirgi zamonda yukori malakali sportchilarga bo'lgan talablarda ular bir kunda ikki, ba'zida esa uch marta trenirovka o'tkazishi lozim. Sportchilar sport mashg'ulotlari joylaridan juda uzoq yashaydigan sharoitlarda bunday trenirovkalarni belgilangan tartibga amal qilgan xolda o'tkazish katta qiynichiliklar bilan kechadi, goxida esa umuman imkoni bo'lmaydi.

Tabiiyki, maxsus tashkilqilingan o'quv-trenirovka yig'inlari sharoitlaridagi trenirovka samaradorligi juda yuqori bo'ladi. Yuqori malakali sportchilar uchun o'quv-trenirovka yig'inlarining o'tkazilishi xam shu bilan tushuntiriladi.

Biroq o'quv-trenirovka yig'inlari qonikarsiz tashkil qilinganda, musobaqa o'tkaziladigan joy notugri tanlanganda va trenirovka vositalari bilan yomon jixozlanganda, shuningdek trenirovka nagruzkalari nookilona rejalashtirilganda, tarbiyaviy ishlar va intizom bo'sh bo'lganda zarur natijalarga erishib bo'lmaydi.

### **O'quv-trenirovka yig'inini tayyorlash**

O'quv-trenirovka yig'inlari sport tadbirlarining yillik kalendar rejasida ko'zda tutiladi. yig'inlarning muayyan maqsadi va vazifalariga muvofiq xolda ularni o'tkazish joyi tanlanadi. Bunda iklim sharoitlari, dengiz satxidan balandligi, maxalliy relef, sport inshootlari, trenirovka vositalari va maishiy sharoitlarning mavjudligi Xamda sifati xal etuvchi omillar bulishi mumkin. Masuliyatli musobaqalar oldidan buladigan yig'inlarni musobaqalar utadigan joyda yoki bulib utadigan musobasalar sharoitiga juda yaqinlashtirilgan sharoitlarda o'tkazish maqsadga muvofiqdir.<sup>8</sup>

**Yig'inining o'quv rejasi asosiy xujjat xisoblanadi. U quyidagi malumotlarga ega bulishi lozim:**

1. Yig'inlar maqsadi va vazifalari.
2. O'tkazish joyi.
3. O'tkazish muddatlari.
4. Ishtirokchilar soni.
5. Ma'muriyat, tibbiy va ilmiy xodimlar lavozimlarini kursatgan xolda ularning soni.
6. Trenirovka sikli davomiyligi.
7. Bir kunda o'tkaziladigan trenirovka mashg'ulotlari soni va ularga ajratiladigan vaqt.

---

<sup>8</sup> Керимов Ф.А. Спорт кураши назаряси ва услубети. Дарслик, ЎзДЖТИ нашриёт-матбба бўлими, 2005 й.

Trenirovka vositalari ro'yxati, ularning xar biriga ajratiladigan o'quv soatlari soni va soatlarning umumiy yig'indisi. Nazariy mashg'ulotlar mavzulari ro'yxati, ularning xar biriga ajratiladigan o'quv soatlari soni va soatlarning umumiy yig'indisi.

**O'quv rejasiga ilova tariqasida quyidagilar bo'lishi lozim:**

1. Zarur sport asbob-anjomlari ro'yxati;
2. Tez o'quv axborotnomasini taminlash uchun zarur jixozlar barcha turli buyumlar ro'yxati.

**Yig'inlarda o'quv-trenirovka jarayoni samaradorligiga bog'liq bo'lgan asosiy omillar quyidagilardan iborat:**

1. Yaxshi tashkil qilingan, yuqori sifatli, kaloriyali ovqatlanish. Sportchi quvvati sarflanishining qoplanishi birinchi navbatda shunga bog'lik.
2. Yaxshi tashkil qilingan tarbiyaviy va madaniy-ommaviy ishlar.
3. Tezkor ko'rgazmali o'quv axborotnomalaridan (videomagnitofon yozuvlari, internet va boshq.) keng foydalanish.
4. Sport asbob-anjomlari va jixozlarini mashg'ulotlarga o'z vaqtida xamda sifatli tayyorlash.

**Yuqori malakali trenerlarning doimiy tarkibi.**

Soni va tayyorgarlik darajasiga ko'ra o'quv guruxlarining optimal tarkibi. Bu narsa xar bir sportchining aloxida tayyorgarligiga kerakli darajada e'tibor qaratishga yordam beradi. Vrach va doimiy kompleks ilmiy guruxlar a'zolari tomonidan amadga oshiriladigan tibbiy-pedagogik kuzatishlar; trenirovka nagruzkalari xajmi va shiddatini boshkarish uamda masuliyatli musobaqalar davriga sportchilarni sport formasi xolatiga olib kelish uchun trenerga yordam beradigan tiklash vositalari kompleksining mavjudligi.

Trenirovka jarayonida yig'in qatnashchisi, ya'ni xar bir sportchiga aloxida yondashishga amal qilish juda muximdir. Trenirovka nagruzkalari xajmi va shiddati trenirovkaning aloxida rejasiga mos kelishi zarur.

Nazariy mashg'ulotlarni o'tkazish xam katta axamiyat kasb etadi. Bunday mashg'ulotlar sportchilarga trenirovka metodiyatining ilmiy asoslari, uni rejalashtirish, xisobga olish va taxlil qilish buyicha tizimlashtirilgan kompleks bilimlarni beradi, sportchilarning trenirovka jarayoniga ongli ravishda munosabagda bulishni va, eng asosiysi, ular sport maxoratining tezroq takomillashishini ta'minlaydi.

### 5.11 O'QUV-TRENIROVKA YIG'INLARINI REJALASHTIRISH

O'quv-trenirovka yig'inlari xar hafta uchun rejalashtiriladi va 2 yoki 3 xaftalik mikrosiklni o'z ichiga oladi. Trenirovka nagruzkalari xajmi va yo'nalishi shunday rejalashtiriladiki, maxsus trenirovka vazifalari soni oshib borishi, umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik nagruzkalari esa musobaqalar boshlanishi vaqtiga kelib kamayishi lozim. Bevosita musobaqa oldidan xammom va 1-2 kun dam olish rejalashtiriladi. Bunday musobaqalardan bir kun oldin oldinda turgan Musobaqalar joyi, asbob-anjomlar va boshqa sharoitlar bilan tanishib chiqish shart (G.S. Tumanyan, 1984).

Sportchilarning musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishi yakuniy yig'inlardagi trenirovka nagruzkalarining tugri reja- lashtirilganligiga bog'lik- Rejalarni tuzishda shuni xisobga olish lozimki, eng ogir bellashuvlar kupincha musobaqala rning oxirgi kuniga tugri keladi. Bolgariyalik kurashchilarni tayyor- lashda ikki xaftalik o'quv-trenirovka yig'ini rejasiniig Taxlili **13-jadvalda** keltirilgan (R. Petrov, 1986).

#### 19-jadval

#### **Kurashchilarni Musobaqalarga tayyorlash uchun ikki xaftalik o'quv-trenirovka yig'inini rejalashtirish**

<b>Xafta kunlari</b>	<b>Birinchi hafta</b>		<b>Ikkinchi hafta</b>	
	Tushlikdan oldingi trenirovka	Tushlikdan keyingi trenirovka	Tushlikdan oldingi trenirovka	Tushlikdan keyingi trenirovka

Dushanba	dam olish	dam olish	dam olish xammom	dam olish
Seshanba	ttt	UJT	-	UJT
Chorshanb	nazariy	MKT	-	TTT
Payshanba	UJT	-	UJT	-
Juma	-	MKT	-	MKT
Shanba	TTT	UJT	MKT	MKT
Yakshanba	MKT	MKT	MKT(2ta bellashuv)	-

*Izox; UJT - umumiy jismoniy tayyorgarlik. TTT - texnik-taktik tayyorgarlik. MKT - maxsus kompleks tayyorgarlik.*

O'quv-trenirovka yig'inlarini bunday rejalashtirish, R.Petrov (1986) fikricha, sport formasining tez shakllanishiga yordam beradi, chidamlilik va ruxiy mustaxkamlik zaxirasini yaratadi, shuningdek kurashchidarni yuqori natijalarga olib keladi.

Trenirovka siklining davrlariga qarab, o'quv-trenirovka yig'inlaridagi trenirovka nagruzkalari mazmuni har - xil bo'ladi. 13,14,15-jadvallarda 17-18 yosh va 19-20 yoshdagi sport takomillashuvi guruxlari kurashchilari uchun o'tish, tayyorlov va Musobaqa davrlarining haftalik mikrosikllardagi trenirovka nagruzkalari keltirilgan.

13,14,15-jadvallarda trenirovka ishining minimal xajmi ko'rsatilgan (YuQT 155 ur/min dan ortik bo'lganda shiddatli ishning «sof» vaqti va o'tishi).

Tomir urish tezligini aniqlash metodiyati juda oson. Badan qizdirish va xar bir ma'lum ish bo'lagidan so'ng trener topshirigiga ko'ra 10 sek ichida 2-3 ta sportchining tomir urishi o'lchanadi. Agar guruxda ko'p miktorda istikbolli kurashchilar shug'ullansa, ularni o'z tomir urishlarini mustakil o'lchashga o'rgatish zarur.

Ayrim hollarda musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida trenirovka nagruzkalari tuzilmasini rejalashtirishga amal qilish mumkin. Bunda «sof» ish vaqti 30% ga ko'paytiriladi va tomir urish tezligi 155 ur/min dan ortiq bo'lganda yukori shiddatli ishning ulushini 45% gacha oshiriladi. Shuni esda t o'tish lozimki, zarbdor mikrosikllardagi zo'rikishli trenirov- kalar 3-4 kun davom

etadigan tiklanish mikrosikllari bilan uygunlashtirilmasa, jaroxat olish xamda miokardning zo'rikib ketishi xafi oshadi. Tayyorgarlikni noto'g'ri rejalashtirish immunitetni pasaytiradi va turli xil kasalliklarning yuzaga kelish extimolini oshiradi.

### **Yig'inlar natijalarini taxlil qilish**

O'quv-trenirovka yig'inlari natijalarining taxlili ularni tayyorlash va o'tkazishdagi kamchiliklar, ularning sabablarini aniqlash, shuningdek bu kamchiliklarni bartaraf etish yo'llarini belgilashga yordam beradi.

#### **Tahlil quyidagi asosiy savollarga javob berishi lozim:**

1. Yig'in o'tkazish joyining uning maqsad va vazifalariga muvofiqligi.
2. Tegishli moddiy-texnika bazasining mavjudligi.
3. Zarur trenirovka vositalari va sport asbob-anjomlarining mavjudligi xamda holatlari va maishiy sharoitlarni baxolash (joylashtirish xamda ovqatlanish), ularning qo'yiladigan talablarga muvofiqligi.
4. Ishtirokchidarni yig'inga chaqirishni o'z vaqtida rasmiylashtirish.
5. Yig'inga chaqirilgan va yetib kelgan sportchilar soni, ularning yoshi xamda sport malakasi.
6. Yig'inga kelmagan sportchilarning shaxsiy ro'yxati, ularning kelmaganlik sabablari, yig'indagi o'quv guruxlari soni.
7. Trenerlarning shaxsiy tarkibi va ular xaqida qisqa ma'lumot, ular shug'ullangan o'quv guruxlari va ularning son tarkibi.
8. Yig'inda vrachning qatnashganligi va tibbiy-pedagogik kuzatishni baxolash.
9. Yig'in boshida va oxirida ishtirokchilarning nazorat me'yorlarini topshirish yakunlari.
10. Yig'in o'quv rejasining bajarilish yakunlari.
11. yig'inda tezkor kurgazmali - o'quv axborot vositalarining (videomagnitofon yozuvlari, SD ROM va boshq.)qo'llanilishi

**Sportchilar tomonidan alohida trenirovka rejalarining bajarilishini tekshirish natijalari.**

Ish xafta kunlari va soati	Trenirovka vositalari va uning me'yorlari	Hajmi	Shidatli ishning Ulushi		Naoruz pedagog lik
			17- 4	19-20 yosh 5	
1	2	3	4	5	6
<b>Dushanba</b> 8.00 - 11.00- 12.30 17.00 19.15	Ertalabki badan tarbiya (kross-15, URM-10, MTM-10) Badan qizdirish mashklari-15, sport o'vinlari-40 Badanqizdirish mashqlari - 15( harakatdagi mashk-5, akrobatika mashqlari- 5, MTM-5) UTI: P- 6x5, P-	35 35 78	- 10	5 10	o'rga
<b>Seshanba</b> 8.00 8.45 11.00 - 17.00- 19.15	Ertalabki badan tarbiya Nazariya.Badanqizdirish mashklari - 15, sport anjomlarida UJT-20, sport	35 75	- 10	- 10	kichik
<b>Chorshanba</b> 8.00 - 11.00- 12.30 17.00- 19.15	Ertalabki badan tarbiya Kross-5 km, URM-10, MTM-10 Baseyin,	35 45	5- 10	10	kichik

1	2	3	4		6
<b>Payshanba</b> <b>8.00 - 8.45</b> <b>11.00-17.00</b> <b>19.15</b>	Ertalabki badan tarbiya	35		-	o'rta
	Badan qizdirish sport o'yinlari-40, sport anjomlarida URM-10 Badan qizidirish mashkdari -15, UTI:	65 78	10	5 10	
<b>Juma</b> <b>8.00 - 8.45</b> <b>11.00-17.00</b> <b>19.15</b>	Ertalabki badan tarbiya	35	-		katta
	Badan qizdirish mashkdari -15, aylanma UJT 3x6,TTMni takomillashtirish-20 Badan qizdirish mashkdari	53 69	10 10	10 15	
<b>Shanba</b> <b>8.00 - 8.45</b> <b>11.00 - 17.00-</b>	Ertalabki badan tarbiya	35			kichik
	Badan qizdirish Nazariya. Basseyn, xammom, massaj.		-	-	
<b>Yakshanba</b>	<b>Dam olish</b>				

## 21- Jadval.

**Sport Takomillashuvi guruhlari sportchilari uchun tayyorgarlik davrining haftalik mikrosiklidagi trenirovka nagruzkalari tuzilmasi («sof» ish vaktining minutlardagi me'yor)**



Xafta kunlari	Trenirovka vositalari va uning me'yori	Xajmi	Shiddatli ishning ulushi (min)		Naqruzk pedagogik baxolash
			17_	10_	
			1	2	3
<b>Dushanba</b> 8.00 - 8.45	Ertalabki badan tarbiya (kross-15, URM-10, MTM-10)	35			
<b>Payshanba</b> 8.00 - 8.45	Badanqizdirish mashklari - 15, sport o'yinlari-40,	67	10	10	o'rta
<b>Payshanba</b> 17.00-19.15	aylanma UJT - 2x6 Badan qizdirish mashqlari -15, UTI: P-3x5, P- 10x3, P da aloxida takomillashtirish- 15	80	10	15	
<b>Seshanba</b> 11.00-12.30	Ertalabki badan tarbiya Badan qizdirish mashklari -	35 58			katta
<b>Seshanba</b> 17.00 - 19.15	o'yinlari-40 Badan qizdirish	72	10 15	10 20	
<b>Chorshanba</b> 8.00 - 8.45	Ertalabki badan tarbiya	35			kichik
<b>Chorshanba</b> 11.00 - 12.30	Kross-5 km, URM-10, MTM-10	50	10	10	

17.00-	Nazariya, xammom,				
--------	-------------------	--	--	--	--

Xafta kunlari va mashg'ulotlari soati	Trenirovka vositalari va uning me'eri	Xa	Shiddatli ishning (min)		Naoruzkani pedagog baxolash
			17-yos	10-yos	
1	2	3	4	5	6
<b>Dushanba</b> <b>8.00 - 8.45</b> <b>11.00-12.30</b> <b>17.00 -19.15</b>	Ertalabki badan tarbiya kross-15, URM-10, MTM-10 Badanqizdirish mashklari - 15, sport o'yinlari- 30, aylanma UJT - 3x6 Badan qizdirish mashqlari - 15, UTI: P- 4x5, P- 6x3, P da UTB -4x30 sek. TTM ni P da	35 63 75	10 10	10 15	o'rta
<b>Seshanba</b> <b>8.00 - 8.45</b> <b>11.00 -12.30</b> <b>17.00-19.15</b>	Ertalabki badan tarbiya Badanqizdirish mashklari -15, UTI: Tt da- 4x5, P-da-4x4,aloxida takomillashtirish, TTM - 10. Badan qizdirish mashklari - 15, UTI: Tt da -4x5, P da -	35 61 58	- 15 15	- 15 25	katga
<b>Chorshanba</b> <b>8.00 - 8.45</b> <b>11.00-12.30</b>	Ertalabki badan tarbiya Kross-5 km, URM-15, MTM-15	35 60	- 12	- 15	kichik

<b>17.00 -19.15</b>		-			
	Nazariya, xammom, massaj				
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>Payshanba</b> <b>8.00 - 8.45</b>	Ertalabki badan tarbiya	35			
<b>11.00-12.30</b> <b>17.00-19.15</b>	Badan qizdirish mashklari -15, sport o'yinlari- 40, Badan qizdirish mashklari-15	35	12	15	
	UTI: P- 4x5,P da - 4x4, 3+3 topshirik buyicha UTB, ITM-ni aloxida takomil- lashtirish- 20	77	15	25	katta
<b>Juma</b>					
<b>8.00 - 8.45</b>	Ertalabki badan tarbiya	35	-	-	
<b>11.00-12.30</b>	Badan qizdirish mashklari -15, 3+3 nazorat UTB, TTM	46	15	20	Maksi-
<b>17.00 -19.15</b>	aloxida takomil. Badan qizdirish mashklari -15, 3+3 nazorat UTB, TTM ni aloxida takomil. - 40	72	20	30	mal
<b>Shanba</b> <b>8.00 - 8.45</b> <b>11.00 -12.30</b>	Ertalabki badan tarbiya Basseyn, xammom, massaj	35 -	- -	- -	kichik
<b>18.00 -19.00</b>	Nazariya	-	-	-	
<b>Yakshanba</b>	<b>Dam olish</b>				

*Izox- 1. Ertalabki badan tarbiya trener topshirig'i bo'yicha mustaqil bajariladi.*

O'tish va tayyorgarlik davrlarining haftalik sikllarida joylarda tayyorgarlik paytida haftada 1-2 marta kunduzgi va kechqurungi trenirovkalarni qo'shib o'tkazish mumkin (ish xajmi muvofik ravishda qisqartiriladi).

**Qisqartirishlar:** URM - umumiy rivojlantiruvchi mashqdar, MTM - maxsus tayyorgarlik mashklari, Tt - tik turish, P - parter, O'TI - o'quv-trenirovka ishi (urganish va takomil- lashtirish), TTM - texnik-taktik maxorat, UTB - o'quv-trenirovka bellashuv.

## **5.12 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 imkoni borligini ko'rsatdi.

Biron biologik yosh indikatorini ma'lum sur'atida rivojlanaytgan bolalarni aniqlash uchun, har bir guruhda o'zgarmas – 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 ixtiyriy bolalar jamoasida ma'lum pog'anada rivojlangan iqtidorli bolalarning tahminiy miqdorini belgilash imkonini beradi.

Biroq ushbu metodni, ko'p vaqt oluvchi mushkul algebraik 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 xarakteristikalari 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 kelaytgan avlodni sog'lomlashtirish dasturlari ishlab chiqishda qo'llash uchun tavsiya qilish mumkin.

Ikkinchi funktsional yuqori moslik deganda, odatda bir xil vaqtda rivojlanmaytgan jismoniy sifatlar, hamda sport turiga bog'liq bo'lgan – sensitiv

davrlar yoki belgilangan vaqtga doim ham mos kelavermaydigan tarbiyaviy sifatlarni tushuniladi.

Morfologik va funksional ko'rsatkichlarning rivojlanish sur'atini ko'rsatuvchi qo'shimcha koordinatani kiritilganligi funksional 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 funksional 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 guruhlar bolalarining kuch va tezlik-kuch imkoniyatlari tadqiqoti natijalari ko'rsatishicha, kuch gradienti xar 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.

### **5.13 SPORTDA IMKONIYATLAR VA QOBILIYATNI ANIQLASH**

Sportda saralash nazariyasi va metodiyatiga 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–metodiy tadbirlar tizimi asosida, ma'lum sport turida ixtisoslashish uchun bolalar, o'smirlar va yoshlarning imkoniyatlari va qobiliyatlarini aniqlashdir. Tadqiqotchilar va amaliyotchilarning 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.

#### **Mustaxkamlash uchun savollar va topshiriqlar:**

1. Sambo kurashchilarining mashg'lotlari?
2. Jismoniy tayorgarlik?
3. Kurashchining ko'p yillik texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi?
4. texnik va taktik tayorgarlik?
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. mashg'ulotlik. Tosh 2005.
9. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va metodiyati. Т., 2014.
10. Mirzakulov Sh.A. Belbog'li kurash nazariyasi va metodiyati. Т., 2013у.
11. Нуршин Ж.М., Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураши. Т., 1993.
12. Харлампиев А. А. Борьба самбо. -М. : Физкультура и спорт, 1964. - 388 с.
13. «Харлампиев А. А.» «Система самбо.» М.: Фаир-пресс (2002).
14. Зезюлин Ф. М. Самбо. Учебно-методическое пособие. - Владимир, 2003. - 180 с.

15. «Рудман Давид Львович» Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. 1982.
16. Колодников И. П. Борьба самбо. -М. : Воениздат, 1960. - 80 с.
17. Лукашев М. Н. Родословная самбо. - М. : Физкультура и спорт, 1986. - 160 с.

## **6 – MODUL. SAMBO KURASHIDA SARALASH USLUBLARI, MODELLASHTIRISH VA NATIJALARNI TAXMINLASH**

### **6.1 SARALASH USLUBLARI**

**Saralash** — bu pedagogik, sotsiologik, ruhiy va tibbiy-biologik tadqiqot uslublarini o‘z ichiga oladigan kompleks xususiyatga ega tashkiliy-uslubiy tadbirlarning ko‘p yillik tizimidir. Mazkur tadqiqot uslublari asosida o‘smirlarning kurashga ixtisoslashishi uchun qobiliyatlar va iqtidor aniqlanadi, shuningdek, kuchli sportchilarni terma jamoalarga saralash amalga oshiriladi.

Saralashning asosiy vazifasi turli sport turlariga ko‘p jihatdan mos keladigan qobiliyatlar va iqtidorlilarni har tomonlama o‘rganish hamda aniqlashdan iborat.

#### **Mashg‘ulot jarayonida birlamchi va ikkilamchi saralash ajratiladi.**

**Birlamchi (boshlang‘ich) saralash** — bu bo‘lajak sportchi bilan tanishish, uni seksiyaga qabul qilishda, umumta‘lim maktablaridagi darslarda qobiliyatli bolalarni izlashda o‘rganishdir. Birlamchi saralash mezonlari quyidagilardan iborat: harakat qobiliyatlari va gavda tuzilishi xususiyatlarini baholash, ruhiy fiziologik tekshirish, sabab doirasini o‘rganish, ota-onalar bilan tanishish.

**Ikkilamchi saralash** — boshlang‘ich ixtisoslashish jarayonida bolaning iqtidori yoki kamchiligini aniqlashni nazarda tutadi. Sport mashg‘uloti jarayonida bolani kuzatish boshlang‘ich tavsifni belgilab olishga, yashirin imkoniyatlarni aniqlasligiga yordam beradi.

Bolani to‘g‘ri yo‘naltirish hamda saralash maqsadida o‘rgatishda ko‘p sonli ko‘rsatkichlarni hisobga olish lozim.

## **Sportga layoqatlilik bahosi pastda sanab o'tiladigan barcha mezonlar bo'yicha qo'yiladi:**

1. **Snort turini tanlash sabab.** Sport bilan shug'ullanishga bo'lgan kuchli ichki da'vat sabab deyiladi.

**Bolani sportga yetaklab keladigan asosiy sabablar** — bu o'z-o'zini barkamollashtirishga bo'lgan intilish, harakat faolligiga bo'lgan talabni qondirish; o'z-o'zini namoyon qilish va o'z-o'zini mustahkamlashga intilish (muvaffaqiyatga intilishi, jamiyatda tanilishiga bo'lgan intilish);

sport mashug'ulotlari bilan bog'liq bo'lgan taassurotlarni olish; ijtimoiy muloqotga bo'lgan talab, do'stlari bilan birga bo'lishga intilish va h.k.

2. **Morfologik xususiyatlar.** Morfologik xususiyatlar bir qator harakat sifatlarining namoyon bo'lishiga va umuman sport yutuqlariga erishishga ta'sir ko'rsatadi.

Bosqichda gavdaning total o'lchamlari: bo'y, og'irlik va gavda yuzasi, ko'krak qafasi hajmi parametrlari aniqlanadi. Shuningdek, gavda nisbatlari, ya'ni turli xil indeksni hisoblab chiqish yo'li bilan alohida gavda qismlari olchamlarining nisbatlari belgilanadi.

Bola morfologik xususiyatlarini o'rganishning keyingi bosqichida gavda tuzilishining umumiy bahosi, gavda tuzilishi tipi aniqlanadi.

3. **Snortga yo'naltirish va saralashning fiziologik mezonlari** ham harakatlanish, ham vegetativ tizimlar uchun anaerob va aerob imkoniyatlar darajasi muhim hisoblanadi. Kislorodni maksimal iste'mol qilish (KMIQ) eng yaxshi bashoratli ko'rsatkich hisoblanadi (KMI qancha yuqori bo'lsa, chidamlilikni talab qiluvchi ishga bo'lgan imkoniyatlar shuncha katta).

4. **Shaxsning ruhiy xususiyatlari.** Shaxsning ruhiy xususiyatlari tajriba yo'li orqali o'rganiladi. Yo'naltirish va saralashda asab tizimi xususiyatlarini hisobga olish foydalidir, chunki ular tug'ma, kam o'zgaradigan shaxsning asosiy tuzilmasi hisoblanadi, shuning uchun ishonchli bashorat belgisi bo'lib xizmat qiladi.

5. **Sportga saralashda irsiyat omili ham muhim mezon hisoblanadi.** Bo'y, vazn va boshqa morfologik belgilarning bolalarga ota-onalaridan nasldan-

naslga o'tishi isbotlangan. Bir qator tadqiqotlarda bolalar va ota-onalarning harakat imkoniyatlari o'rtasida bog'liqlik borligi aniqlangan.

Ko'p sonli tadqiqotlar natijalarining tahlili sportga saralash nazariyasining asosiy qoidalarini shakllantirishga yordam beradi.

Sportga saralash sport tayyorgarligining hamma davrlarini qamrab oladigan ko'p pog'onali, ko'p yillik jarayon hisoblanadi. U sportchilar qobiliyatlarini har tomonlama o'rganishga, bu qobiliyatni shakllantirish uchun tanlaga kurash turidamuvaffaqiyatli takomillashishga imkon beradigan qulay shart-sharoitlarni yaratishga asoslangan.

### **Sportchilarni saralashning ko'p yillik tizimi oltita bosqichga bo'linadi:**

1. Dastlabki saralash.
2. Dastlabki saralashning muvofiqligini chuqur tekshirish.
3. Sportga yo'naltirish bosqichi.
4. O'smirlar terma jamoalariga saralash.
5. Yoshlar terma jamoalariga saralash.
6. Mamlakat terma jamoasining asosiy tarkibiga saralash. Saralashning asosiy vazifalari va asosiy uslublari, shuningdek, har bir saralash bosqichidagi shug'ullanuvchilar tarkibi 22-jadvalda keltirilgan.

## Sportchilarni saralash tizimi (V.P. Filin bo'yicha)

Sara- lash	Saralashning asosiy vazifalari	Saralashning asosiy uslublari	Shug'ulla -
I	Bolalar va o'smirlarni sport maktabiga dastlabki saralash	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pedagogik kuzatish</li> <li>2. Nazorat sinovlari (testlar)</li> <li>3. Sport turlari bo'yicha ko'rik-tanlovlar.</li> <li>4. Sotsiologik tadqiqotlar</li> <li>5. Tibbiy tekshiruv</li> </ol>	Turli yoshdagi bolalar va o'smirlar (sport turi Xususiyatiga)
II	<p>Tanlangan sport turida muvaf- faqiyatli ixtisoslashishga qo'yiladigan talablarga dastlab saralab olingan shug'ullanuv- chilar tarkibining muvofiq- ligini chuqur tekshirish.</p> <p>Bolalar va o'smirlarni sport maktabiga qabul qilish.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pedagogik kuzatish</li> <li>2. Nazorat sinovlari (testlar)</li> <li>3. Musobaqa va nazorat chamalash bellashuvlari.</li> <li>4. Psixologik tadqiqotlar</li> <li>5. Tibbiy- biologik tadqiqotlar</li> </ol>	Turli yoshdagi bolalar va o'smirlar

<p>III</p>	<p>Sport maktabining har bir o'quvchisini uning alohida ixtisosligini oxirgi bor aniqlash maqsadida ko'p yillik munatazm o'rganish (sportga Vo'naltirish bosqichi)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pedagogik kuzatish</li> <li>2. Nazorat sinovlari (testlar)</li> <li>3. Musobaqa va nazorat chamalash bellashuvlari.</li> <li>4. Psixologik tadqiqotlar</li> <li>5. Tibbiy-biologik tadqiqotlar</li> </ol>	<p>Bolalar, O's- mirlar, o's- pirinlar</p>
<p>IV</p>	<p>Sport jamiyatlari, idoralar, mamlakat o'smir-lar terma jamoalariga saralash</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pedagogik kuzatish</li> <li>2. Nazorat sinovlari (testlar)</li> <li>3. Musobaqa va nazorat chamalash bellashuvlari</li> <li>4. Psixologik tadqiqotlar</li> <li>5. Tibbiy-biologik tadqiqotlar</li> </ol>	<p>O'smirlar va qizlar</p>



V	Sport jamiyatlari, idoralar, mamlakat yoshlar terma jomalariga saralash	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pedagogik kuzatish</li> <li>2. Nazorat sinovlari (testlar)</li> <li>3. Musobaqa va nazorat chamalash bellashuvlari</li> <li>4. Psixologik tadqiqotlar</li> <li>5. Tibbiy-biologik tadqiqotlar</li> </ol>	O'spirinlar
VI	Mamlakat terma jamoalarining asosiy tarkibiga saralash	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pedagogik kuzatish</li> <li>2. Nazorat sinovlari (testlar)</li> <li>3. Musobaqa va nazorat chamalash bellashuvlari</li> <li>4. Psixologik tadqiqotlar</li> <li>5. Tibbiy-biologik tadqiqotlar</li> </ol>	Katta yoshdagi sport- chilar

## **6.2 BOLALARNI KURASH BO'LIMIIGA SARALASH UCHUN TESTLAR**

Sambo kurashida saralash quyidagi mezonlar asosida amalga oshiriladi: kurash bilan shug'ullanishga bo'lgan qobiliyatning erta uyg'onishi, mehnatsevarlik, botirlik, qat'iyatlilik, jasorat kabi xusu- siyatlarga ega bo'lish, bilimlarni tez egallash va malaka, ko'nikmalarni muvaffaqiyatli shakllantirish,

sport texnikasini o'rganish va takkomillashtirish jarayonida ijodiy elementlarning mavjudligi.

Bolalarning sport maktablarining kurash bodinmalariga tanlash jarayonida salomatlik, organizmning analizator tizimi holati morfo- logik belgilar, jismoniy tayyorgarlik harakatini vaqt ichida makonda jva kuchlanish berish bo'yicha yanada aniq bajarishga yordam beradigan koordinatsion qobiliyatlar darajasini hisobga olish zarur.

Sport maktablarining kurash bo'linmalariga tanlashda quyidagi nazorat sinovlari (testlari) qo'llaniladi (23-jadval).

**Bolalar va o'smirlar sport maktablarining kurash bo'inmalariga saralash uchun testlar.** (N.N. Sorokin va Yu.G. Kodjaspirov bo'yicha).

**23-Jadval.**

<b>12 yoshli o'smirlar tezkor-kuch, kuch va iroda sifatlarining rivojlanganlik darajsini aniqlash uchun testlar</b> <b>Nazorat masholari</b>	<b>Natijani baholash</b>	
	<b>dastlabki</b>	<b>birinchi o'quv yili oxiriga kelib</b>
30 m ga baland startdan yugurish (.v)	5,4- a'lo 5,5 - yaxshi 5,6-qoniqarli 5,8 - yomon	5,1- a'lo 5,2- yaxshi 5,3- qoniqarli 5,5
Joyidan turib uzunlikka sakrash ( <i>sm</i> )  Zalda gilam yoki rezinali yo'lakchada o'tkaziladi. Ikkita	160 - a'lo 155 – yaxshi 150 - qoniqarli 140 - yomon	180 - a'lo 175 - yaxshi 170 - qoniqarli 160 - yomon
Gimnastika devorchasi, xalqalarida osilib 90° burchak holatni ushlab turish vaqti	4 - a'lo 3- yaxshi 2 - qoniqarli 0 - yomon	8 - a'lo 7 – yaxshi 4- qoniqarli

<p>Polda yotgan holatda, 60 sm balandlikdagi o'rindiqqa oyoqlar bilan tayanib qo'llami bukib-yozish (marta)</p>	<p>2 - a'lo 4 – yaxshi 2 – qoniqarli 0 - yomon</p>	<p>15 - a'lo 12 – yaxshi 3 – qoniqarli 4 4 - yomon</p>
<p>Turmikda yoki xalqalarda daxangacha tortilish (marta)</p>	<p>4 - a'lo 3 - yaxshi 2 - qoniqarli 1 - yomon</p>	<p>6 - a'lo 5 – yaxshi 4 – qoniqarli 2 - yomon</p>
<p><b>2. 12 yoshdagi o'smirlarning egiluvchanlik darajasini aniqlash uchun testlar</b></p>		
<p style="text-align: center;"><b>Nazorat mashqlari</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Ba'iarish sifati</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Bahosi</b></p>
<p>Polda oyoqlami kerib o'tirib, qo'llar yon toraonlarga, bosh ko'tarilgan, orqa tekislangan holatda oldinga egilish</p>	<p>1. Ko'krak va qo-rin polga tekki-ziladi, bosh ko'ta-rilgan, oyoqtar tekis, oyoq uchlari tortilgan 2. Orqa tekis holda (78°) oldinga egilish 3. Orqa yariraigacha tekislangan holda (45°) oldin-ga egilish 4. Bel bukilgan holda (45° dan kam) oldinga egilish</p>	<p>a'lo qoniqarli qoniqarli yomon</p>

Gimnastika ko'prigi	1. Oyoqlar tekis, yelkalar polga perpendikulyar holatda	a'lo
	2. Oyoqlar bir- muncha bukilgan, yelkalar tik holatdan bir oz og'gan	yaxshi
	3. Oyoqlar bukilgan, yelkalar 45° burchak ostida	qoniqarli
	4. Oyoqlar juda ham bukilgan, yelkalar 30° burchak ostida	yomon
Shpagat	1. Oyoqlar to'liq polga tegib turadi, qo'llar yon tomonlarga	a'lo
	2. Oyoqlar tizza- largacha polga te- gib turadi, qo'llar yon tomonlarga	yaxshi
	3. Oyoqlar to'piq- lari bilan polga tegib turadi, qo'llar yon tomonlarga	qoniqarli
	4. Oyoqlar to'piq- lari bilan polga tegib turadi, qo'l- lar polda	yomon

***Izoh:** Bolalami saralash uchun hamma testlar tezkor-kuch, kuch, iroda sifatleri hamda egiluvchanlikning rivojlanganlik darajasini aniqlashga ajratilgan.*

### **6.3 TERMA JAMOAGA SARALASH**

Sportchilami saralash yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda muhim qism (tizimcha) bo'lib hisoblanadi. U ikki xil bo'ladi: nomzodlami terma jamoaga

saralash; terma jamoa a'zolarini xalqaro musobaqalarda qatnashi uchun saralash.

Birinchi xilning asosiy mezonlari dastlabki bo'lib hisoblanadi va nomzodlarning ikkinchi xildagi saralashga tayyorlash uchun shart- sharoit bo'lib xizmat qiladi.

#### **Ularga quyidagilar kiradi:**

- sport-texnik natija va uning so'nggi mashg'ulot yillari ichida erishgan yutuqlari dinamikasi;
- kurashchi yoshi, antropometrik ko'rsatkichlari va sport turining o'ziga xos xususiyatini hisobga olgan holda salomatligi;
- kurash texnikasining eng muhim fazalari va elementlarini bajarishda texnik xatolarni yo'qotish bo'yicha ularning mustahkam- lash darajasi;
- ko'p yillik mashg'ulot jarayonida kam o'zgaradigan maxsus jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi;
- organizm funksional tizimining kurashdagi o'ziga xos harakatlarni bajarishga bo'lgan imkoniyatlari;
- ixtisoslashgan mashg'ulot nagruzkalariga ruhiy mustahkamlik;
- maqsadga yo'nalganlik.

### **6.4 SPORT NATIJASI**

Kurashchining sport natijasi ikkinchi xildagi saralashning muhim pedagogik mezon bo'lib hisoblanadi. Bu mezon natija ko'rsatilgan shariatlar kompleksi va uning bajarilishiga ta'sir etgan sabablarini batafsil tahlil qilish hamda ko'rib chiqishni taqozo etadi. Kurashda birinchi o'rinni egallash ko'p hollarda qur'a tashlanishiga bog'liq bo'ladi. Kurashchi musobaqa boshida hamma kuchli raqiblar bilan uchrashishi va finalga etib bormasligi yoki katta jismoniy quwat hamda asabni sarf qilgan holda finalga chiqishi mumkin. Boshqa kurashchi finalgacha faqat bo'sh raqiblar bilan uchrashishi va kuchini tejab, finalga chiqishi mumkin.

Shu sababli muhim musobaqalar uchun terma jamoaga saralashda nazorat musobaqalarida 1- va 5-o'rinlarni egallagan nomzodlarning tayyorgarligi ko'rib

chiqiladi hamda tahlil qilinadi. Baʼzan oxirgi nazorat bellashuvlarida qatnashmagan kurashchi soʻngi paytdagi yutuqlari va tayyorgarlik darajasi dinamikasi boʻyicha saralab olinishi mumkin. Masalan, u hamma kuchli sportchilar ustidan yoki taqqoslanayotgan nomzodlar oʻrtasidagi shaxsiy uchrashuvda gʻalaba qozongan. Kurashchi sport formasining rivojlanish dinamikasi, uning maxsus jismoniy tayyorgarligi, ayniqsa, maxsus chidamlilik darajasi, musobaqalarda hujum va himoya harakatlarini bajarishda, koʻpincha, oʻzgarmas boʻlgan texnik-taktik mahorat elementlarini mustahkamlash darajasi, sport kurashining favqulodda sharoitlarda kurashni olib borishga boʻlgan ruhiy tayyorgarlik va mustahkamlik darajasi, bellashuvning oʻziga xos xususiyatini hisobga olgan holda salomatlik, musobaqa sharoitlari hamda xalqaro musobaqalardagi hakamlikka koʻproq mos boʻlgan bellashuvni olib borish uslubi, ehtimoldagi raqiblar bilan bellashuvni muvaffaqiyatli olib borishga yordam beradigan texnik-taktik mahorat toʻplami har doim ham hisobga olinmaydi.

Asosiy shartlar kompleksi shundan iborat boʻlib, uning asosida yirik musobaqalarda ishtirok etadigan jamoa tarkibiga saralashda sport natijasi tuzatib borilishi lozim.

## **6.5 SARALASHDA TEXNIK-TAKTIK MAHORAT DARAJASINI ANIQLASH**

**Sambo kurashi boʻyicha terma jamoaga saralashning boshqa eng muhim pedagogik mezonlaridan biri** — bu texnik-taktik mahorat darajasidir. U olimpiada sovrindori model tavsiflarining bir qator koʻrsatkichlari bilan aniqlanadi, natijada shunga qarab sport natijasi yuzaga keladi.

Bu koʻrsatkichlar kurashchilar musobaqa faoliyati jarayonidagi bir qator nazorat musobaqalarida aniqlanadi. Bunda uning oxirgi yillardagi dinamikasi hisobga olinadi.

Koʻp yillik tekshirishlar shuni koʻrsatadiki, kupashchidan texnik-taktik mahoratning turli boʻlimlari boʻyicha kurashchining model tavsiflari minimal koʻrsatkichlarini bajarish qobiliyati mavjudali sababli, yuqori sport natijasiga erishiladi.

Kurashda texnika, boshqa sport turlaridagi kabi, hajmi, turli-tumanligi va samaradorligi bilan baholanadi (V.M. Zautsiorskiy, 1976).

**Sovrindor** - olimpiadachining texnik tayyorgarlik bo‘yicha model tavsiflari kurash uchun ishlab chiqilgan minimal ko‘rsatkichlardan tashkil topadi,

Haimi bo‘vicha: butun musobaqa jarayonida muvaffaqiyatli qo‘llaniladigan 13 ta hujum varianti.

**Turli-tumanligi bo‘vicha:** 7 usullar guruhidan 5 tasi (o'tka- zishlar, ag'darishlar, tik turishda tashlashlar va qarshi usullar, ag'darishlar, parterda tashlashlar va qarshi usullar). Kurashchilar texnik tayyorgarligining bunday hajmi va turli-tumanligi ularga bellashuv davomida raqiblar tayyorgarligiga qarab hujum harakatlari qo‘llashga yordam beradi. Usullarning turli guruhlaridan ko‘p hujum variantlarini muvaffaqiyatli qo‘llayotgan raqibga qarshi himoyalaniş juda qiyin hamda ularda hujum samaradorligi yuqori bo‘ladi.

**Hujum samaradorligi bo‘vicha:** koeffitsient 0,60 ga terig. Bu minimal koeffitsient bo‘lib, kuchli kurashchilar, odatda, undan ko‘p natijaga erishadilar.

**Yuqori hujum koeffitsienti kurashchining ikkita turli yo‘nalishidagi harakatlari:** birinchisi — harakatni yakunlash uchun qulay dinamik vaziyatni tayyorlaydigan aldamchi harakatni tanaffussiz bitta harakatga birlashtirish yo‘li orqali murakkab hujum harakatlari bilan hujum qilish malakasidan hosil bo‘ladi.

Bu taktik tayyorgarlik usulini hal qiluvchi hujum usuli bilan yoki 2-3 ta usullarni bitta harakatga (bunda hujum boshi birinchi usullar, **yakuniy** — keyingilari bilan amalga oshiriladi) birlashtirishdir.

**Himoyalaniş samaradorligi bo‘vicha:** koeffitsienti 0,60 ga teng. Amalda hamma kuchli kurashchilar o‘z raqiblariga hujum harakatlarini kamdan-kam boy beradilar. Turli usullardan mohirona himoyalaniş — kurashchi mahoratining muhim korsatkichidir.

**Taktik fikrlash vaqti:** kurashchining bellashuv davomida yuzaga keladigan hujum uchun qulay dinamik vaziyatlarni tushunib yetish va undan tez foydalanish malakasi. Kuchli kurashchilar taktik fikrlashining model tavsiflari ko‘rsatkichi — 330 ms dan ko‘p.

Hozirgi zamon hakamlik tizimi kurashchilardan butun bellashuv davomida to'xtovsiz hujum harakatlarini amalga oshirishni taqozo etadi. Shu sababli

faollik ko'rsatkichi kurashchining 1 minut ichida kamida ikkita aniq hujumidan iborat bo'lishi lozim. Biroq hujum maromi eng muhim ko'rsatkichlardan biri hisoblanadi. Kurashchi o'rtacha 2 ta faollik ko'rsatkichiga ega bo'lishi mumkin. Biroq kurashning ba'zi minutlarida u tez-tez hujum qilishi mumkin. Yuqori malakali kurashchi bir maromda, butun bellashuv davomida har bir 30-40 s. orasida hujum qila bilishi hamda butun bellashuv vaqtining 75% ichida ogohlantirish olmasligi lozim. Faqat kuchli kurashchilar bilan uchrashgan paytda u teng olishuvda 5 ta bellashuvdan bittasida yoki kamida 8 ta bellashuvdan ikkitasida ogohlantirish (ba'zan ikki tomonlama) olishi mumkin. Uning hujumlari maromi minimum holda 0,75 ga teng bo'ladi.

Texnik-taktik mahoratning hamma model tavsiflari ko'rsatkichlari, o'z navbatida, texnik-taktik mahoratni takomillashtirish bo'yicha uning butun musobaqa faoliyati va mashg'ulot ishi jarayonidan hosil bo'ladi.

Musobaqa faoliyati jarayoni o'zining minimal ko'rsatkichlariga ega, ularga bellashuvlar soni (28), musobaqalardagi natijalar (1- o'rin), musobaqa tajribasi (3 ta yirik, jumladan chet eldagi musobaqa). Texnik-taktik mahorat va musobaqa faoliyatining bunday model tavsiflari saralash paytida terma jamoa a'zolari bo'lgan kurashchilarning natijalari hamda tayyorgarligining turli tomonlari bilan kompleks holda hisobga olinishi kerak.

## **6.6 MODELLASHTIRISH VA NATIJALARNI TAXMINLASH**

Mashg'ulot jarayonini samarali boshqarish, unda har xil modellarni qollash bilan bog'liq. Model so'zi namuna (standart, etalon) sifatida ishlatiladi. Keng ma'noda esa, biror obyekt jarayonining yoki hodisaning namunasi (hayoliy va shartli) tushuniladi. "Model" so'zini izohlaganda ilmiy-metodik adabiyotlarda ham, sportda ham bir xil ma'noni anglatadi.

Model bu alohida sport turida egallagan sport mahorati yutuqlari natijasining yig'indisidir. Modelni ishlatish va qayta ishlash natijasida modellashtirish jarayoni quriladi.

Sportga tayyorgarlik jarayonida va bellashuvlarda qatnashish mo'del xarakterini o'rganishga, aniqlashga, ishlatishga yordam beradi.

Modellashtirish-tashkilotchilikda muhim omil sifatida, sportchi tayyorgarligini rejalashtirishda, istalgan darajadagi yutuqlarga erishishga



imkoniyatlar yaratishda, berilgan vazifalarni to‘g‘ri yechishda, mashqlarda foydali vositalarni to‘g‘ri ishlatishda muhim ahamiyatga ega.

**“Model” va “modellashtirish”** — terminlari sport nazariyasida hamda amaliyotida muhim o‘rin egallaydi. Masalan, ilmiy-uslubiy adabiyotlarda, sport haqidagi maqolalarda bu termin 60—70 yillarga nisbatan deyarli 20 marta ko‘p ishlatiladi.

Modellashtirish ilmiy-amaliy usul sifatida zamonaviy nazariyada va sport amaliyotida keng tarqalganligini guvohi bo‘lamiz. Modellashtirishning nazariy va amaliy sportdagi yechishi kerak bo‘lgan vazifalari turli xarakterga ega.

**Birinchidan.** Modellar obyektning o‘rnini bosuvchi sifatida ishlatiladi, ya’ni modelni o‘rganish orqali obyekt haqida ma’lumotga ega bo‘ladi. Model ustida tajriba o‘tkazilganda, modelni tuzilishi va vazifalarini aks ettiruvchi yangi bilimlar olishga muvaffaq bo‘linadi.

Model bilimlarini tekshirilgandan so‘ng olingan nazariy tasavuriar mazmunining nuqtai nazaridan, model obyekt nazariyasining asosiy qismi bo‘lib qoladi. Hayvonlarning muskul to‘qimasini odatdagi sharoitda va kuchli mashqlardan keyingi holatini tekshirish natijasi ko‘rilganda, hayvon to‘qimalari bilan odam to‘qimalari tizimi o‘zaro o‘xshashligi kuzatildi. Bu esa sport nazariyasida tanlash va orientatsiya qilish, kuchlilik, tezlilik sifatlarini rivojlantirish, chidamlilik kabi xususiyatlar egallanadi. Bu modeldan olingan ishlar natijasi nazariy tasavur qilinadi va oxirgi yillarda odamlardagi biopsixologik tadqiqotlari qo‘shimcha tekshirishlar orqali aniqlanmoqda.

**Ikkinchidan.** Empirik bilimlarni umumlashtirish uchun ishlatiladi, ya’ni sport sohasidagi turli jarayonlar va hodisalarni qonunchilik aloqalari tushuniladi. Empirik bilimlar model tasavurida qayta ishlangan va amalga oshgan, umumlashgan nazariyaga mos keladigan holatlarni yaratadi.

**Uchinchidan.** Model sport amaliyoti sohasida tajriba o‘tkazilayotgan ilmiy ishlarga katta ta’sir o‘tkazadi. Bunda modelning nazariy bilimlar olish uchun tahlili muhim emas, balki amaliyotda amalga oshirish muhim. Morfofunktsional modelning ko‘p sonli roli, sport saralashlarida, orientatsiyada, model tayyorgarligida va musobaqa faoliyatidagi mashq jarayonlarida o‘ynaydi. Sportda ishlatilayotgan model ikkita asosiy guruhga bo‘linadi.

### **Birinchi guruh.**

- 1) musobaqa faoliyati tizimini xarakterlovchi model;
- 2) sportchining har tomonlama tayyorgarligini xarakterlovchi model;
- 3) morfofunktsional model, organizmning morfologik tomonlarini aks ettiruvchi, alohida tizim imkoniyatlarining vazifasidagi, sport mahoratida erishilgan darajalami ta'minlaydi.

### **Ikkinchi guruh.**

- 1) sport mahoratida dinamikni tashkil topishi, ko'p yillik sikldagi tayyorgarligi, bir yillik mashq mobaynida va makrotsiklda model davomiyligini aks etishi;
- 2) mashqlar jarayonidagi ko'p yillik tayyorgarlikda, mikrotsiklda, bosqichlarda yirik tizimni modelning tuzilishi;
- 3) mashq bosqichlarida, mezo va mikrotsikldagi model;
- 4) mashg'ulotlardagi mashq modeli va ularning qismlari;
- 5) alohida turdagi mashg'ulot mashqlarining modeli va ularning majmuasi.

### **Modellashtirish jarayonida kerak bo'ladiganlar:**

- 1) Kundalik, bosqichli kontrol, boshqaruv bilan mashq jarayonidagi turli tizimlarni tuzilishini model vazifalariga bog'lagan holda amalga oshirish;
- 2) Modelga qo'shilgan parametrlar soni, alohida parametrlarning xarakterini o'zaro bog'liqligini model darajalarida aniqlash;
- 3) Qo'Mlanilayotgan model harakat vaqtini, uning qo'llanish chegarasini, tartib vaqtini, ishni tugatishini va almashtirishni aniqlash (Shustin, 1985—1995; Platonov 1986-1987).

Modellarni umumlashtirish obyekt yoki jarayon xarakterini aks ettirib, bir xil jinsdagi sportchilarning katta guruhini yoshini va kvalifikatsiyasini, shug'ullanayotgan sport turini tadqiq qilish natijasida aniqlangan. Yugurish, suzish, qo'l to'pi, basketbol, tog' chang'i sporti, futbol kabi sport turlari bu modellarga tegishli bo'ladi.

Modellarni guruhlashda sportchilar yoki jamoalarning biror sport turida qatnashishi hisobga olinadi va ularning yig'indisi asosida o'rganiladi. Masalan: tezlik-kuchlilik potentsiyalini yuqoriligi bilan va chidamliligini kamligi bilan farq qiluvchi shaybali xokkeydagi "beshtalik"ning harakatini, musobaqa faoliyatidagi kurashchilar yoki suzuvchilarni texnik-taktik modelini olishimiz mumkin. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, turli sport turlarida yuqori natijalarga erishayotgan sportchilar bir necha mustaqil guruhlarga bo'linishi mumkin. Musobaqa faoliyati va tayyorgarliklar bu guruhlarni o'zaro birlashtirib turadi.

**Masalan: suzuvchilar, eshkak eshuvchilar, yuguruvchilar o'rta masofada 3 ta asosiy guruhlarga bo'linadi:**

1) sportchilar o'zlarining tezlik-kuchlilik qobiliyatlari hisobiga yuqori natijalarga erishadilar;

2) sportchilar o'zlarining chidamlilik qobiliyati asosida yuqori natijalarga erishadilar;

3) sportchilar tayyorgarligi teng emasligi bilan farqlanadi (Platonov, 1992).

**Musobaqa faoliyatining tizimlarini o'rganish natijasida mashhur kurashchilar quyidagalarga bo'linadi:**

— sportchilar to'qnashuvning birinchi yarmida o'zlarining kuchlilik-tezlik qobiliyatlari bilan yuqori natijalarga erishadilar;

— sportchi tayyorgarligining har tomonlama tengligi;

— sportchilar to'qnashuvining oxirida o'zlarining chidamliligi bilan yuqori natijalarga erishish;

— sportchilarning uncha katta bo'lmagan jismoniy tayyorgarligi bilan yuqori natijalarga erishish.

Sportchining har tomonlama ixtisoslashgan tayyorgarligi, masalan: ko'p yillar davomida, zamonaviy sportning besh turini har xil destiplinada egallagan imkoniyat darajalarini o'sishiga shu sport turlari imkoniyat yaratib beradi. Ko'p yillik yutuqlarning uchinchi bosqichida (besh yillik mashg'ulotdan so'ng) sportchi ko'rinarli darajada o'sadi va o'ziga kerakli sport turini aniqlaydi. Bu esa kelgusi sport faoliyatiga muhim zamin yaratadi. Effektlil mashg'ulotlarning va bellashuv faoliyatining talablariga ko'ra, sportning besh turi bilan

shugʻullanuvchi sportchilar individual moslashish imkoniyatlariga koʻra quyidagi guruhlariga boʻlinadi:

— muvofiqlashgan layoqatning rivojlanish afzalliklari shundaki, qilichbozlik, otish, ot sporti kabi sportning turlarida yuqori natijalarni qoʻlga kiritishga muvaffaq boʻlindi;

— chidamlilik sifati oshishi tufayli, suzish va yugurish kabi sport turlarida yuqori natijalarga erishildi;

— muvofiqlashgan layoqat rivojlanish va chidamlilikni teng baholagani uchun suzishda va yugurishda yuqori natijalar qoʻlga kiritildi;

— oʻrta darajada rivojlangan teng taqsimlangan maxsus jismoniy sifatlar sportning besh turida teng qatnashishini tasdiqlaydi (Platonov, 1988)

Amaliyot shuni koʻrsatadiki, bu guruhlariga kirgan oliy darajadagi sportchi yirik bellashuvlarda yuqori natijalarni qoʻlga kiritish imkoniyati bor. Xuddi shu holatni sportning koʻp kurashlilik turini oʻziga ixtisoslashtirgan sportchilarning bellashuv vazifalariga uzoq vaqt koʻnikishida shakllanishini koʻramiz.

**Masalan**, yengil atletikaning 10 ta turi bilan qatnashuvchilar. Bu yerda yuqori natijalarga erishuvchi sportchilarning tengma- teng tayyorlanishi va musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishi hisobiga, alohida turlarda erishgan natijalariga, iqtidoriga qarab guruhlariga ajratiladi. Yugurish va sakrash yoki uloqtirish kabi turlarda yuqori natijalarni koʻrsatish koʻp kurashni guruhlariga ajratadi. Hattoki, jahon rekordchisi, ikki karra olimpiada chempioni D.Tompson koʻp kurashning hamma turida yuqori natijalarga erishgan boʻlsa ham tayyorgarligida nomutanosiblik sezilib qolgan.

**Masalan**, U XXII Olimpiada oʻyinlarida 100 m ga yugurish turida 10.44 s, 400 m ga yugurishda 46-56, uzunlikka, balandlikka shestdan sakrashda 8.01, 203, 500 m natijalarni qoʻlga kiritdi. Bu natijalar kolp kurashning alohida turlarida oliy koʻrsatkichlari hisoblanadi. Shu bilan birga, D.Tompsonning yadro irgʻitish, nayza otishda yuqori natijalarga erishishi birmuncha pasayib ketdi, yaʼni 15.72 va 66-24 m. Koʻp kurashning natijalari boʻyicha esa 19-17 va 82-14 m ni tashkil qiladi.

Sport amaliyotida modelning uchala darajasini qoʻllanishi kuzatiladi. Yuqori darajadagi model sport tayyorgarligining va bellashuvlarda qatnashishini

umumiy yoʻnalishini taʼminlaydi. Sportchining musobaqa faoliyatida va mashgʻulotlar boshqaruviga zamin yaratadi.

Modelning umumlashtiruvchi va guruhlashtiruvchi turlarini ishlatishdagi efFekti, ayniqsa, hali sport choʻqqilarini egallamagan yoshlar yoki kattalami tayyorlashdagi mashgʻulotlar jarayonida juda kattadir. (Platonov, 1997).

Dunyo miqiyosidagi sportchilar tayyorgarligida, bunday modellaming maʼlum bir tomonini nazarda tutish kamdir. Qobiliyatli sportchi oʻzining har tomonlama sport texnikasini egallashda, yorqin qirralarini, noyob qobiliyatini, chidamli irodasini koʻrsatadi.

Model bosqichlarini qayta ishlashdagi koʻp yillik tayyorgarligida, makrotsiklda, mashgʻulotlarda sport mahoratining asosiy qonunchiligini koʻzda tutish kerak. Tayyorgarlik davrida oliy darajadagi sport natijalami koʻrsatishda oʻziga xos moslashish imkoniyatlaridan foydalanish kerak.

Mashgʻulot rejalaridagi turli mashqlaming oʻzaro qonuniyatlari guvohligicha, charchash jarayonlaining xususiyati, ishlash qobiliyatining yuqori darajadagi xarakterlariga bogʻliq.

Alohida modeldagi mashqlar va ulaming majmuasi tez koʻnikish mexanizmi asosida quriladi. Shuningdek, mashq parametrlarining vazifasi (alohida mashqlaming davomiyligi va ulaming majmuasi, ishning samaradorligi mashqlar orasidagi toʻxtalish va yana davom ettirish, mashqlaming umumiy soni) tayyorgarlikning turlarini takomillashtirishga qaratiladi.

Olingan maʼlumotlar shuni koʻrsatadiki, sport sohasida model shakllanishini qoʻllashda, sportning turlari, gumhlari, model yaratilishining koʻrinishi, oshirgan malakasining darajasi, sportchi tayyorgarligi, uning yoshi, jinsi kabilar mos kelishi kerak.

Bu yerda koʻrsatkichlami hisobga olgan holda, sportchilaming imkoniyat vazifalarini aks ettiruvchi konservativ va konservativsiz yoki kompensatsiyalangan hamda kompensatsiyalanmagan xarakterlarini olish mumkin.

## **6.7 TAYYORGARLIK MODELLARI**

Tayyorgarlik modellari bellashuv faoliyatining rejalashtirilgan ko'rsatkichlariga erishishdagi zaxiralarni ochishga yordam beradi. Bundan maqsad, tayyorgarlik yo'nalishini asosiy tomonlarini aniqlash, sportchilarning har tomonlama rivojlanish darajasini, hamda ularning orasidagi o'zaro munosabatlarni belgilash.

Tayyorgarlik modellari, boshqa guruhlariga tegishli bo'lgan modellar kabi, sport turining o'ziga xos xususiyatlariga va uning bellashuv turiga bog'liq holda umumiy yo'naltirishga ko'mak beruvchi modellarga ajratilishi mumkin. Modeldagi musobaqa distsiplinasining asosiy tomonlari, (6.2) aniq natijalarga erishishda o'zining o'rni belgilab oladi.

## **6.8 MAHORAT MODELI**

Yuqorida ko'rganimizdek, rivojlanish darajasining asosiy sifatlari xarakterini, texnik-taktik o'zlashtirishning darajalarini mahorat modeli o'z ichiga oladi. Lekin, alohida sport distsiplinasiga ega bo'lib, turli-tuman variantlarning ko'pligiga qaramasdan, yosh sportchilar orasida modellashtirishning texnik-taktik mahorati hozirgi zamonda kam e'tibor berilayotgan tarmoq hisoblanadi. Shuning uchun, bu bo'limda alohida e'tiborni yoshlar va o'smirlarning umumiy va maxsus tayyorgarligiga qaratmoq lozim.

Turli yoshdagi sportchilar tayyorgarlik tizimini tahlil qilinganda, saralangan ko'rsatkichlar natijasi sportning har xil turlarida yuqori mutaxassislar yetishib chiqishini ko'rsatdi. Ma'lumki, model xarakterining turiga, u yoki bu sport mahorati darajasini aniqlovchi ko'rsatkichlari kirish kerak. Ko'pincha, bolalar va o'smirlar maktabi bitiruvchilari, sport maktablari sportning ko'pgina turlarida yuqori natijalarini egallashda 1 razryad ustasi va nomzod sportchilarni hissalari juda katta.

Shunday qilib, nazariy va eksperimental tadqiqotlarga suyangan holda, model xarakterini tarkibi, jismoniy tayyorgarlikning turli guruhlarida bunday holatlarni keltirib chiqargan bo'lishi mumkin (24-jadval).

Belgilas h darajasi	Sport turlarining gurulmalari				
	Tezlilik va kuchlili	Mavsui- miy	Murakkab koordinatsiyal	Sport yakka- kurashi	Sport o'yinlari
1	1,2,3,4,7	7,8,5	9,10,5	10,4,5	4,3,7
2	5,3	6,1,2	7,4,1,2	7,3,1,2	5,1,2
3	8,9,10,6	3,4,9,10	3,8,6	8,9,6	6,10,9,8

*Shartli belgilar.* 1 — tezlik sifati; 2 — tezlilik va kuchlilik sifati; 3 — maksimal kuch; 4 — portlash kuchi; 5 — nisbiy kuch; 6 — chidamlilik kuchi; 7 — o'ta chidamlilik; 8 — umumiy chidamlilik; 9 — egiluvchanlik; 10 — chaqqonlik.

### Ruhiy tayyorgarlik

Psixofizeologik model xarakteri sport o'yinlarida muhim o'rin egallaydi. Shuning uchun ular sportda mukammallashgan. Muta-xassislar fikricha, ruhiy tayyorgarlikni xarakterlovchi ko'rsatkichlari soniga: shaxsning o'zligi, sensomotor ta'sir, tafakkurning ildamligi, maqsadga inti-lish, ruhiy zo'riqishga chidamlilik, harakatchanlik, yetakchi bo'lish, ta'sirchanlik va boshqalar.

## 6.9 BELLASHUV FAOLIYATINING MODELLARI

Bellashuv faoliyatining modeli ya'ni, musobaqaning xulosa yasovchi uchastkasi, N.G. Ozolina (2004) fikri bo'yicha, tayyorgarlik modeli bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liq. Bu model o'ziga qo'shimcha komponentlarni kiritishni talab qilib, sportchida musobaqa jarayonidagi mexanik-taktik ish harakatini aniqlaydi.

Mazkur sportchilarning nazariy tadqiqotlar natijasida olingan musobaqalarda qatnashishga asoslanib, yuqori darajadagi yutuqlarga erishish uchun ko'pgina talablar, turli darajadagi sifatlar qo'yiladi. Bellashuv faoliyati modelini

shakllanishi sport turlarida o'ziga xos xarakterga ega. Bunga misol qilib, bellashuv faoliyatidagi modelni umumlashtirgan holda 100 m masofaga yugurishdagi model xizmatining natijasini 9,90 sekundni olamiz.

(Bellashuv faoliyatining materiallarini qayta ishlash natijasida) mashhur velosipedchilarning bellashuv faoliyatidagi materiallarni qayta ishlashda D.A. Poleshuk (1996) musobaqa faoliyati modelini velosiped sport turida va boshqa sport turlarida o'tkazdi.

Umumlashgan model musobaqa faoliyatidagi guruhlashgan individual modelda rivojlanadi va sportchining funksional tayyorgarligi asosidagi, texnik-taktik ta'minlanishi, psixologik tomonlari, murakkab musobaqalardagi holatlardan farq qiladi.

Bellashuv modeli o'zining xususiyatlarini sport faoliyatidagi musobaqalar vaqtida ko'rsatadi. Yosh sportchilarning sport natijalari o'quv dasturlarida, sport mahoratining dinamikasini o'sishi va olimpiada darajalariga etishida optimal yoshini hisobga olgan holda rejalashtiriladi.

Yosh sportchilarning yirik musobaqalardagi materiallarini tahlil qilganda, Rossiyada va jahondagi kuchli sportchilarning ko'p yillik dinamik natijalari klassifikatsiya darajalari bo'yicha asoslanadi. Buni tasdiqlash uchun o'quvchilarning XV spartakiadasi alohida intizom natijalari 25-jadvalda ko'rsatilgan. Ko'rinib turibdiki, 1978-yildagi o'quvchilar spartakiadasining g'oliblari va finalchilari yuqori natijalarni quyidagi sport turlarida egalladilar; suzishda, ayollar gimnastikasida, yengil atletikada, ko'pkurashda, balandlikka sakrashda. Alohida aytib o'tishimiz kerakki, yengil atletikaning uloqtirish turi "kech kelgan" sport turligiga qaramasdan yuqori natijalarni I razryad finalchilari bilan teng qo'lga kiritdi.

Ko'p mutaxassislarning fikriga ko'ra (S.M. Mukinoy, V.I. Chudinova, 1978; V.P. Filina, 1980; V.N. Fomina, 1980; V.N. Platonova, 1980 va boshq.), sport ustasi normativlarini bajarishda, ko'pgina sport turlarida, erkaklar 19-20 yoshda, ayollar 17-19 yoshda birinchi marta katta yutuqlarni qo'lga kiritdilar.

## 25-Jadval.

Sport turi	Birinchi g'oliblikni kiritishdagi yoshi	
	Erkaklar	Ayollar



Akademik eshkak	17-20	16-19
Basketbol	19-20	16-18
Boks	18-20	-
Kurash	19- 21	-
Konkida yugurish	18-19	17-18
Tog‘ chang‘i sporti	20-22	18-20
Suzish	14-16	12-15
Sport gimnastikasi	18-20	13-15
Og‘ir atletika	19-21	-
Konkida figurali uchish	13-16	13-15
Futbol	20-21	-
Xokkey	20-23	-

Jadvalda keltirilgandek sport maktablarining bitiruvchilari 17-18 yoshda I sport razryadi normativlari talablarini egallash mumkin. Musobaqa faoliyatining model xarakteriskasi 3 ta guruhga bo'linadi.

Hamma turlar uchun umumiy; alohida sport turi o'ziga xos (A.A. Novikov, Y.V. Kuznetsov, B.N. Shustin, 1978). Yana ham mukammal xarakteristikasini quyidagicha turlarda ko‘rish mumkin.

Modelning umumiy xarakteriskasi hamma uchun va alohida guruhlar uchun sport turlarida sportchi kuchining bellashuv vaqtida teng taqsimlanish hisoblanadi (yugurish, yarim final, final, yakkama-yakka olishish, o‘yinlar).

Uning yordami bilan sportchining maxsus jismoniy, taktik, ruhiy tayyorgarligini baholash mumkin.

### **Umumlashgan va maxsus model xarakteristikasi quyidagilar.**

#### **Kuchlilik va tezlik sport turida:**

a) yugurish, snaryad tarqatish, yugurishdagi qadamini soni, burilish, oxirgi qadamlardagi tezlik, ritmik-sur'at tuzilishi;

b) yoʻnalishlar va final kuchayishidagi amplituda, snaryad uchish burchagi, itarish burchagi;

c) uchish tezligi;

### **Mavsumiy sport turlari:**

a) alohida masofaning tezligini oʻtishi;

b) harakat tempi;

c) qadam uzunligi.

Murakkab koordinatsiya harakatidagi sport turi:

a) yuqori murakkablikning elementlar soni;

b) sakrash qiyinchiliklarining elementlar soni;

c) qiyinchiliklarning koeffitsiyenti;

d) asosiy bellashuvlarda oʻrta baho.

### **Yakkakurash sportlarida:**

a) hujum qiluvchi va himoya qiluvchi harakatining natijaviyligi;

b) hujum qiluvchi va himoya qiluvchi harakatning aktivligi;

c) hujum qiluvchi va himoya qiluvchi harakat hajmi;

d) hujum qiluvchi va himoya qiluvchi harakatning har xilligi.

### **26-Jadval.**

<b>Harakat vaqti</b>	<b>Ko'rsatkichlar o'lchami</b>	<b>Qizlar</b>	<b>Yigitlar</b>
Zarb berish	Itarish burchagi Bel aylanmasini burchagi	54-55° 94-99°	49-51° 102-
Vertikal	Oyoqlardagi tizza bo'g'imlarini bukish burchagi.	140- 141°	142- 144°
Tushish	Ovoqlardagi tizza bo'g'imlarini bukish burchagi. Bel aylanmasini burchagi	147-  34-35°	149-  28-29°

## **6.10 MORFOFUNKSIONAL MODEL**

Bu model guruhi shuni ko'rsatadiki, organizmning morfologik xususiyatlarini va muhim funksional tizimining imkoniyatlarini aks ettiradi.

Morfofunktsional modellarni ishlatishda, sportdagi ko'rsatkichlarni, alohida sport turida yuqori natijalami qo'lga kiritish tomonlarni ko'rsatish ko'zlanadi.

Morfofunktsional modeli modellarga bofiingan holda, sportning umumiy strategiya jarayonidagi tanlashni, tayyorgarlik jarayonidagi sport orientatsiyalarini, aniq yutuqlarni egallashdagi darajalarni ko'zlashishni, sportchilarning funksional tayyorgarlik komponentlarni o'z ichiga oladi. Misol qilib, oxirgi tadqiqotlar natijasiga ko'ra, akademik eshkak eshish sport turidagi model- lashtirishi spetsifikasining ishlari eshkak eshish ergometrida olinadi (8 joyli qayiq). Olingan natijalar oliy toifadagi eshkakchilarning energiya ta'minlashdagi 6 minutli maksimal ishlarida umumlashgan modelni yaratadi. Shuningdek, bu model qon laktatasiga va yurak urishi tezligi munosabatlarini dinamikasiga mos keluvchi bo'lib aniqlanadi.

## **6.11 MUSOBAQA FAOLIYATIDAGI MODELLASHTIRISH VA SPORTCHILARNING INDIVIDUAL XUSUSIYATLARIGA KO'RA TAYYORGARLIGI**

Mashg'ulotlar jarayonidagi umumlashgan va guruhlashgan modelni ishlatish, hali sport cho'qqilarini egallamagan yosh va yoshi katta sportchilarni tayyorlashda muhim rol o'ynaydi. Umumlashgan modelni oliy toifadagi sportchilarda ishlatishning ta'siri kam, lekin mashhur sportchilarning ham bir qancha alohida o'ziga xos tayyorgarlik tomonlari bor, qolgan komponentlarning taraqqiyotidan bir muncha o'rta darajada hisoblanadi.<sup>9</sup>

### **Modellashtirish usullari**

Oxirgi vaqtda sport sohasini modellashtirish masalasi sport fanining istiqbolli sohalaridan biri bo'lib qoldi.

---

<sup>9</sup> N.A. Tastanov. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati Toshkent «Iqtisod-Moliya» 2015

Modellashtirish usuli ilmiy nazariy tushuncha kabi shakllarni tiklashning yoki jismlarning ba'zi xossalari va hodisalarni o'rganishni yoki takrorlashni o'z ichiga oladi. Bu obyektlarning (jarayonlarning) xususiyatlarini, ularning modeli bo'lgan boshqa obyektlar yordamida tadqiq qilishdir.

Insonlar ko'pdan beri modellashtirishni bilish vositasi deb kelganlar va o'z faoliyati davomida noaniqlikka uchrab, birinchi navbatda bu noaniqlikni o'zi uchun aniq bo'lgan hodisaga solishtirganlar. Noaniqlikdan aniqlikka solishtirish ikkilamchidan birlamchiga ko'chish hodisasidir, ya'ni, boshqacha qilib aytganda, bu aniqlik noaniqlikning modeli sifatida qatnashadi.

Bilimlarni ma'lum munosabatlarda bir-biriga o'xshaydigan bir jismdan boshqa jismga bunday o'tishi, logikada analogidan kelib chiqqan holda xulosa chiqarish deb nom olgan.

Modellashtirish usuli o'rganilayotgan obyekt haqida to'g'ridan- to'g'ri munosabatda emas, balki modelga o'xshashlik hodisasini o'rganish yo'li orqali bilim olishga yo'l qo'yadi. Shunday qilib, bilimning subyekt va obyekt o'rtasidagi oraliq zanjir bo'lib model turidagi modellashtirishning o'ziga xos xususiyatidir.

Hozirgi vaqtda usulni modellashtirish murakkab boshqaruvda, asosan biologik tizimda "asosiy qurol" sifatida qaraladi (S.L. Optner, 1969; M.B. Blauberger, E.G. Yudin, 1972; D.M. Gvishiyani, A.A. Novikov, 1973; V.V. Petrovskiy, 1976; Yu.G. Antomonov, 1977).

Usulni modellashtirish aniq fanlarda xususan kibernetikada, biologiyada, tibbiyotda, pedagogikada, sport da qo'llaniladi. Hamma modellar tashkil topishiga qarab turkumlarga bo'linadi.

Turkumlarga bo'lishni tashkil qilishda materialistik tushuncha modeli vosita sifatida aks etadi, u yoki bu voqealarni tiklashda yana ham chuqurroq bilim olishga qaratiladi.

Shuningdek, B.A. Glinskiy, B.S. Gryaznov, B.S. Dynin va E.P. Nikitin modelning odamdagi bo'linish bilan bir qatorda ishlab chiqilgan tomon xarakterini hisobga olib, turlarda bo'linish usulini amalga oshirgan holda quyidagi model turlari taklif qiladi.

1) substansional;

- 2) strukturaviy;
- 3) funksional;
- 4) aralash;

Mustaqil bo'lmagan 4-guruhni chiqarib tashlaganimizda, qolgan 3 ta model muhim murakkab sistemani xarakterini yoritishga tushuncha beradi.

- 1) material yoki substrat ya'ni, tizimda hosil bo'lgan elementlar to'plami.
- 2) strukturasi ya'ni, elementlar orasidagi aloqalar va munosabatlar yig'indisi.
- 3) funksiyalar ya'ni, tashqi sharoitda tizim holatini bir butunligi.

#### **A.N. Kochergin modellashtirishni 3 turga ajratadi:**

- 1) funksional — timsol xulq-atvorini o'xshatish;
- 2) axborotli, timsolda o'tayotgan jarayonlarni faqat axborot tomonlarini o'xshatadi;
- 3) substrat — strukturali, faqatgina timsol xulq-atvorini emas, balki uning moddiy asosini hisobga oladi, ya'ni strukturani va substratni.

Ilmiy adabiyotlarda model va modellashtirishning yana bir necha turlari keltiriladi (Yu.A. Jdanov, 1960; L.Valt, 1869; V.A. Venikov, 1961; I.B. Novik, 1980).

Mualliflar tomonidan taklif qilingan bu turlarning orasida juda katta farq mavjudligiga qaramasdan, sport faoliyatini ishonchliligini modellashtirishda ularni qo'llash sohasini aniqlash maqsadga muvofiqdir.

### **6.12 SPORT AMALIYOTIDA MODELLASHTIRISH USULINI QO'LLASH**

Model nima degan savolga to'liq javob olish uchun qator tadqi- qotchilar, akademik P.K. Apoxinning to'liq tasdiqlangan funksional tizim nazariyasiga tayanadilar. Mazkur nazariyaga muvofiq biologik tizimlar "voqealikni oldindan aks ettirish" irnkoniyatga ega.

Bu shunda aks etadiki, hamma maqsadlami amalga oshirish uchun, oxiigi natija tasawur qilinadi, ya'ni maqsad hodisasi. Oxirgi natijaga erishish uchun, oiganizmni programma hodisasini shakllantiradi.

Sportchi modelini yaratishda va rejalashtirilgan sportning yuqori natijalarini ko'rsatish bu asosda o'z aksini topadi. Hozirgi zamonda sportda modellashtirish kengayib bormoqda.

**Birinchi gunih** — obyektiv xarakterdagi sabab (to'g'ridan-to'g'ri obyektни o'zini tekshirish, yoki iloji yo'q, qimmat, yoki ko'p vaqt talab qiladi)

**Ikkinchi guruhning sababi** - bu subyektiv sabablar, zamonaviy fanning bilimni tarqatish tizimining o'sishiga bog'liq. Bu tizimli yondashish, kompyuter texnologiyalar yordamida kengaygan fanning imkoniyatlarida atletlarmizni yuqori sport mahoratini ko'rinmas tomonlarini ochishda yordam beradi.

Murabbiylarning nazariy bilimlari esa zamonaviy sportda modellashtirish usullarini katta istiqbollarga joriy qilishda yordam beradi.

Modellashtirish usuli sport sohasida alohida o'rin turadi. Sport prognozlashtirish obyektidagi oqim haqida o'zgarishlardan axborotni kirib kelishi sifatida foydalaniladi. Tadqiqotchilarning nazarida sport faoliyatidagi erishilayotgan natijalar kelajakka katta umidlar bog'laydi. Hozir sport sohasida bir qancha olimlar tomonidan modellashtirishning turlari taklif qilingan. Bular A.A. Bratko, P.P. Volkov, A.N. Kochergin va G.I. Saregorodsev (1969).

### **Bu modellashtirish 3 turga bo'linadi:**

- 1) fizik-ashyoviy;
- 2) ashyoviy-matematik;
- 3) mantiqiy-matematik.

Boshqa turlarga nisbatan o'rtadagi ashyoviy-matematikali tur modellashtirishning integrallashtirilgan xayoliy va moddiy tomonlari bilan ajralib turadi.

Birinchi turga tegishli bo'lgan model tabiatdagi o'rganilgan fizikaviy, xayoliy biologik hodisalaiga o'xshashdir. Masalan, tramplindan sakrovchi

sportchining aerodinamik xususiyatlarini o‘rganish kuchli havo oqimiga ega aerodinamik trubaning kichraytirilgan modeli yordamida o‘tkaziladi.

Yaratilgan sport samolyotlarining noyob modellari shu turga kiradi. Gimnastika sportida fizikaviy-ashyoviy modeilar gimnastikachilarning shamir modelini yaratishda o‘z aksini topadi. Bunda esa gimnastikachining asosiy texnik parametrlari tadqiq qilinadi, eng muhimi uning elementlari va bog‘lamlari rejalashtiriladi.

Ikkinchi tur modeliga, fizikaviy, kimyoviy va biologiyali tabiatining yaxshi namunasiga ega bo‘ladi, lekin matematik ta‘riflarning nusxasi bilan bir xil bo‘lmaydi.

### **Bu abstrakt daraja ushbu modelni sport turlariga qaratadi:**

**Birinchidan**, ishlab chiqilgan model xarakteristikasi sportchidan yuksaklikni talab qiladi (ko‘proq rivojlanayotgan samarali sportga yo‘llaydi).

**Ikkinchidan**, musobaqa mashg‘ulotlaridagi mashqlarni modellashtiradi («jang shartlariga ko‘nikish»), deb ataladi).

**Uchinchidan**, texnik vositalar, axborotlar har xil turdagi trenajyor programmlari orqali o‘qitishda jismoniy sifatlarni talab qiladi va sportchining mohirlik tafakkurini talab qiladi.

**To‘rtinchidan**, o‘quv mashg‘uloti jarayonida yangi jadvalni rejalashtiradi (“mayatnik” sifatida ikkilamchi va uchlamchi davrlar).

Uchinchi turga belgilardan yasalgan modeilar kiradi. Bu modellardagi fizikaviy, ximiyaviy va biologiyali namuna xarakteristikasi hech qanday rol o‘ynamaydi, shuningdek, bunga faqat mantiqli va matematikali xususiyatlar muhimdir.

Bu modeilar mavhum modelga tegishli va mantiqiy-matematik deb ataladi.

Bizni qiziqtirayotgan obyekt haqidagi yangi bilimlarni mantiqiy modellashtirish yo‘lidagi mantiqiy-matematik modelning dastlabki tasvirlanishida olinadi, lekin fizikaviy yoki ashoviy-matematikada bu mumkin emas.

**Sportda bu tuiga korrelyatsion, regression va omil faktorlari kiradi.**

- a) sport sohasidagi natijalarning o'lishi sport turlaridagi parametrlar soni bilan qayd qilinadi (m. kg)',
- b) tayyorgarlik darajasi;
- c) jismoniy sifatlarni tuzilishi;
- d) sportchining texnik mahoratini tuzilishi;
- e) sportchining bo'lib o'tadigan jiddiy musobaqalarga har tomonlama tayyorgarligi;
- f) sportchining musobaqa faoliyatidagi umidli darajasi;
- g) sportchining mamlakatdagi har tomonlama tayyorgarlik tizimining o'zaro bog'liqligi.

Mantiqiy-matematik tizimda sportchining har tomonlama mamlakatdagi muhim sport tizimlarining rivojlanishida, jahon sportida, olimpiadada tayyorgarligi hisobga olinadi. Bu oxirgi tur global modellashtirish deb ataladi.

Shunday asoslar ko'rsatish mumkinki, sifatli tadqiq qilish usuli tomonlar sonini aniq hisobga olmasa, natijasiz bo'ladi va o'rganilayotgan hodisaning asl mohiyatiga chuqurroq kirib bo'lmaydi. Fan yetuklikka erishgan sari matematika fanining foydasi aniqlanib boradi.

Buyuk nazariyotchi Pol Lafarning guvohlik berishicha, qachonki ilm fanda matematika fanidan foydalanganidagina buyuk muvaffaqiyatlarga erishish mumkin.

### **Matematikaning evrestik roli shuni taqozo qiladiki:**

**Birinchidan,** deduksiyaga asoslangan matematik nazariyada yangi asoslar haqida oldindan aytish va hisoblab berish imkoniyatlari bor.

**Ikkinchidan,** aniq matematik sxemalardan foydalanish (modelning o'ziga xos formalari) aniq fanlarda yangi kashfiyotlar ochishga olib keladi. Elektromagnit maydonidagi fizikaviy nazariyaning izohlanishiga Maksvelning mashhur tenglashtirishi yorqin misol bo'la oladi.

Matematik modellar sport turlarida ko'zga ko'rinarli darajadagi yutuqlarni ko'rsatishda katta rol o'ynaydi. Tomonlarning aniq talablariga ko'ra,



sportchining jiddiy musobaqalarga tayyorgarlik darajasi model xarakterining statistikasiga ko'ra ishlab chiqilmoqda.

**Har bir fizikali yoki matematikali modelning o'ziga xos alohida xususiyatlari bor:**

- modellashtirilgan obyektga obyektiv muvofiq kelish kerak;
- bilimning aniq bosqichlarida o'rganilayotgan obyekt o'zini egallash qobiliyatiga ega bo'lish kerak;
- tadqiqotlardagi tekshiruvlardan kerakli ma'lumotlarni berish kerak;
- model axborotlaridan modellashtiruvchi obyekt axborotlariga o'tish qoidalarida aniq ma'lumotga ega bo'lish.

Shunday qilib, modelning nazariy va uslubiy asoslari sport sohasidagi hamma muammolarni yechib beradi, desak bo'ladi.

1) sportchi darajasida (uning mahoratini model xarakteristikasi, uning natijalarini prognozlashtirish);

2) sport tayyorgarligi va sport mashqlaridagi tizim darajasi (mashqlar sharoitini modellashtirish, modelni rejalashtirish, TSO, EVM VA ASU ni rivojlantirish);

3) mamlakatdagi sport tizimini rivojlanish darajasi (xomashyoviy imkoniyatlari, saralash tizimi, maorif, sport turlaridagi rivojlanishning demografik, milliy va chegaradoshlik xususiyatlarini uyg'unlashuvi va boshq.);

4) dunyodagi sportning global darajada rivojlanishi asosan olimpiadada (analizga asoslangan ijtimoiy, iqtisodiy, siyosiy, ideologik nuqtai nazardan ko'rsatilgan kamchiliklari).

18.2.2. Kuchli sportchilarning model xarakteristikasi (modelning asosiy tarkibiy qismi)

Umimiy asoslangan tizimni qayta ishlashda yuqori malakali sportchilar tayyorlash uchun, kuchli sportchilar modelni yaratishga katta e'tibor beriladi.

!

Tashkiliy-metodik asoslar yuksak darajadagi sport natijalariga erishuvchi va oldiga qo‘ygan vazifalarni yecha oladigan kuchli terma jamoalarni, sportchilarni modelni yaratishni ko‘zda tutadi.

Ilmiy mutaxassislar sportda shunday modellar yaratish zarurligi haqida bir necha marta murojaat qilganlar va quyidagilarni yaratganlar. “Kelajakning evristik modeli” (A.A. Gujalovskiy, 1971), “Sportchining model namunasi” (A.V. Ivaylov, 1971), “Bo‘lajak sportchi modeli” (V.M. Dyachkov, 1972), “Bo‘lajak sportchining modeli” (B.I. Butenko, 1972), “Yuksak maqsadlarni shakllantirish” (V.M. Zatsiorskiy, 1973).

V.V. Kuznetsov va A.A. Novikovning (1975) tadbiri bo‘yicha, modelni ishlash ko‘rsatmalarida “Sportchining modeli” tushunchasi kiritilmagan va umumiy tizimdagi sport tayyorgarligidagi o‘mi ko‘rilmagan. Tadqiqotchilar V.V. Kuznetsov va A.A. Novikov tomonidan olib borilgan ishlari natijasida kuchli sportchilarning modellashtirish muammolari ancha oldiga surildi. 1973-yilda zamonaviy tayyorlangan oliy darajada ixtisoslashtirilgan sportchilar xarakterining modeli nazariyotga va amaliyotga kiritiladi.

Kuchli sportchilar modelining xarakteristikasi kelgusida asosiy nazariyada ham taklif qilingan.

Bir qator avtorlar ishning tahliliga asoslanib, biologik tizimi bilimi bilan uning funksional yo‘nalish bilimini birligini ko‘rsatuvchi (N.A. Bemshteyn, 1962, I.B. Novik, 1965; V.I. Kremlyaniskiy, 1969, O.G. Priymag, 1969, A.S. Mamzin, 1971; M.I. Setrov, 1971; I.B. Blaubeig, E.G. Yudin, 1973) modellar o‘rtasidagi o‘zaro munosabat bloksxema modeli asosida tuzilgan.

Modelning asosiy komponentlari umumiy subordinatsiyali munosabatlarga ko‘ra uchta darajaga bo‘yicha bo‘lingan.

Birinchi darajada — musobaqa faoliyati. Bu darajada kuchli sportchilarning jiddiy musobaqalardagi xarakteri kiradi. Bu “musobaqalar modelining” asosi hisoblanadi.

Ikkinchi darajada — mahorat modeli. Sport formasidagi sportchining maxsus jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligidagi xarakterini o‘z ichiga oladi.

Uchinchi darajada — sport imkoniyatlarining modeli (funksional va psixologik tayyorgarligi, morfologik tayyorgarligi, yoshi va sport staji).

Yuqorida bayon qilingan metodologik yondashuvii tadqiqotchilar tomonidan keng qoʻllangan. V.M. Koretskiy uchta blokdan iborat jismoniy tarbiya pedagog-mutaxassislar uchun model ishlab chiqdi.

Birinchi blok — shaxs blogi (axloq-odobi, gʻoyaviyligi, maʼnaviyati va boshqa sifatlari, aqli, ruhiy rivojlanish darajasining funksiyalari).

Ikkinchi blok — kasb faoliyati blogi, hamma ish turlarining yigʻindisi va mutaxassis mehnatining asosiy ishi va bajariladigan muammollari.

Uchinchi blok — bilim blogi, kasbning maʼlum vazifalarini bajarishdagi mohirhgi, bihmi, malakasi.

Tadqiqotchilar tomonidan (V.I. Kozlovskiy va boshqalar, 1978) futbolchi model xarakteristikasining blok shakli takhf qilingan. Bular uchta darajadan iborat.

Birinchisi — oʻyinchi va jamoalarning guruhda hujum qilish yoki himoya qilishi faoliyatidagi harakatining natijasi.

Ikkinchisi — texnika bilan qurollantirish, maxsus va taktik jismoniy tayyorgarligi, ruhiy turgʻunligi.

Uchinchisi — funksional tayyorgarlik xarakteristikasi, morfologik xususiyalari, sport stajining yoshi.

Tadqiqotchilarning fikriga qoʻshilgan holda, sportchilarning bosqichli tayyorgarligini hisobga ohb, modellarni gʻoyaviy va kundalik modellarga ajratiladi (A.A. Novikov, R.A. Piloyan, 1982).

Bu modellar sportchining holati haqida olingan axborotdan keyin tuziladi. Kundalik va gʻoyaviy modelning muvofiqlashuvi maqsadga erishishda yagona yoʻl boʻlib, sportchi tayyorgarligida va mashq jarayonlarida qoʻllaniladi.

Sportchining model tasnifmi — bu sportni takomillashtirish parametrlari boʻlib, terma jamoalaiga sportchi saralash uchun yordam beradi.

Model xarakterini yaratish uchun, juda zoʻr yuqori malakali sportchi tasavur qilinadi. Kuchli sportchilarni modelni bilmasdan turib, har bir sportchining mashgʻulot jarayonidagi natijalari taʼsiridagi muammolarni echib boʻlmaydi (B.N. Shustrin, 1974).

Model xarakteri, sportchi mahoratining komponentlarini oshiradi, boʻflajak musobaqalarga tayyorgarlik holatini aniqlaydi.

Jiddiy musobaqalar natijalarini aniqlagan holda, yana ham muhimroq model xarakteri ajratilgan. Bu esa sportdagi natijalami yana ham oshiradi.

Bu model xarakteriga, sport faoliyatidagi staji va yoshi, morfometrik xarakteristikasi, maxsus tayyorgarlik daraja koʻrsatkichlari (jismoniy, texnikaviy, taktikaviy, ruhiy, funksiyali, nazariyali) kiradi (V.V. Kuznetsov, A.A. Novikov).

### **6.13 MUSOBAQA FAOLIYATINI PEDAGOGIK NAZORAT VA TAXLIL QILISH**

Musobaqa va oʻquv-mashgʻulot faoliyatini pedagogik nazorat va tahlil qilish ahamiyati darajasi. Kurashchilarning trenirovka mashgʻulotlari va musobaqa faoliyatini nazorat qilish hamda tahlil etish malakasi ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tarbiya maʼlumotiga ega boʻlgan talablarning hozirgi zamon darajasida kasb tayyorgarligida ilmiy-tadqiqot ishlari katta ahamiyatga ega boʻlmoqda, shuning uchun kurashchilar musobaqa va trenirovka faoliyatini tadqiq qilish uslublari xamda usuliyatlariga alohida eʼtibor qaratiladi.

Trener sportchilar tayyorgarligini maqsadli boshqarish uchun quyidagilarni bilishi lozim: sportchilar, shuningdek ular yashaydigan trenirovka qiladigan va musobaqalashadigan muhit toʻgʻrisida axborot toʻplash hamda uni tahlil qilish; sportchilar tayyorgarligi strategiyasi toʻgʻrisida qaror chiqarish; ularning tayyorgarlik rejalari va dasturlarini tuzish; sportchilar tayyorgarligi dasturi hamda rejasini amalga roʻyobga chiqrish; buning uchun tuzilgan dastur va rejalarning amalga oshirilishini nazorat qilish; zarur hollarda trenirovka jarayoniga oʻzgartirishlar kiritish. Musobaqa faoliyatini boshqarish oldinda turgan musobaqa bellashuvlari rejasini ishlab chiqish hamda uni amalga oshirishni nazorat qilishni oʻz ichiga oladi.

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

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

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

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

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

Xatolar bellashuv tugagandan so'ng tahlil qilinadi. - Musobaqa bellashuvi musobaqa qoidalariga muvofiq xolda o'tkaziladi. Uning maqsadi – o'z vazn toifasida eng kuchli kurashchini aniqlashdir. Musobaqa bellashuvida kurashchi tayyorgarligining hamma tomonlarini keyingi takomillashtirilishi amalga oshiriladi. Bu bellashuvlar o'zining ruhiy shiddatiga ko'ra kurashchi musobaqalarda o'tkazadigan bellashuvlarga yaqinlashtirilishi mumkin.

Murabbiy oldinda turgan bellashuv rejasini ishlab chiqishda o'quvchisining raqib ustidan g'alaba qozonishi uchun eng samarali taktik harakatlarni aniqlash maqsadida raqib to'g'risida axborotga ega bo'lishi lozim. Musobaqa faoliyatini nazorat qilish va uni keyinchalik tahlil etish u yoki bu sportchi tayyorgarligidagi kuchli hamda bo'sh tomonlarni aniqlashga yordam beradi. Bellashuv davomida kurashchilar musobaqa faoliyatini boshqarish malakasi turli texnik-taktik vaziyatlarni kuzatish hamda tahlil qilish, shuningdek muayyan ko'rsatmalar shaklida zarur qarorlarni chiqarish malakasidan hosil bo'ladi.

## **6.14 KURASHCHINING TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARIN QAYD ETISH USULIYATI**

Sport kurashi sport faoliyatining shunday turlari sirasiga kiradiki, bunda muvaffaqiyat asosan bo'lmasa ham ko'proq texnik harakatlarga, xilma-xil texnik harakatlarni bilishga, qo'yilgan sport maqsadlarini samarali hal etishning eng maqbul taktik va strategik yo'llarini tanlab amalga oshira olishga bog'liq bo'ladi.

Bunda trener-pedagog hamda kurash sirlarini o'rganayotgan sportchi oldida TTTni (texnik-taktik tayyorgarlik) samarali rejalashtirish hamda sport mahoratining o'sish dinamikasini nazorat qilish va tahlil etish, shuningdek, sport mashg'ulotlariga unumli o'zgartirishlar kiritish maqsadida TTT xususiyatlariga tizimli asosda baho berish zarurati paydo bo'ladi.

Sport kurashining ko'pgina mutaxassisleri fikricha, TTT bugungi kungacha muammoli masalaligicha qolmoqda, shuning uchun ham THni ko'p miqdorda qo'llaydigan kurashchilar, xullas, «texnikachilar» borgan sayin kamayib borayotir.

TTTni baholash tizimi hamda yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni bajarish yo'lida ularni qo'llash usullarining ishlab chiqilishi sportchilar TTT darajalari chegaralarini miqdoriy tekislash hamda sport tayyorgarligi pedagogik jarayoniga muhim tahrirlar kiritish uchun imkon beradi.

Hozirgi vaqtda kurashchilar tayyorgarligini baholash asosan musobaqa faoliyati jarayonida yoki nazorat bellashuvlari natijalariga ko'ra amalga oshiriladi. Bunda ko'pincha kurashchi tayyorgarligining bahosi sifatida musobaqada egallangan o'rin yoki nazorat bellashuvi natijalari hisobga olinadi.

Yuqorida ko'rsatilgan natijalar qo'lga kiritilganidan so'ng trener-pedagog va sportchi intuitiv ravishda oldinda turgan musobaqaning xususiyatlarini modellashtirib, ma'lum darajada muayyan sportchilar bilan bo'lajak bellashuvlarning natijalarini (asosan evristik usul bilan) bashorat qilib, sport tayyorgarligi pedagogik jarayoniga qandaydir o'zgartirishlar kirita boshlaydilar. Bunda, asosan, bayon etilgan axborot tahlil qilinadi muayyan miqdoriy ko'rsatkichlar, ularning baholari berilmaydi.

Misol tariqasida shunday axborotga murojaat qilamiz: trener-pedagog ehtimoliy raqiblarning musobaqa faoliyatini o'z usullari yordamida baholab

ko'rgach, shogirdiga taxminan quyidagicha axborot beradi: A kurashchi parterda yaxshi ishlaydi, bukib turib to'ntkarish va uzatilgan oyoq sonini ters tomondan ushlab ag'darib otishni, dastlabki turishda ikki oyoqdan olish bilan bog'liq usullarni bajaradi, ayniqsa, yakuniy davrni yaxshi amalga oshiradi. Tayyorgarlikning mavjud darajasiga doir bunday ma'lumotlar yoki modellar bor ekan, raqibning kuchli jihatlarini engish uchun qandaydir javob choralarini ko'rish, uning bo'sh tomonlaridan foydalanib, bellashuvni yutib chiqishga harakat qilish kerak.

Biroq TTT miqdoriy ko'rsatkichlarining, TTT darajalari miqdoriy baholarining yo'qligi pedagogik tahrirlar samaradorligini ancha tushiradi, kurashchilarning turli bosqichlardagi tayyorgarligi dasturini nazorat qilishga yordam beradi.

Sport tayyorgarligi amaliyotiga tizimli yondashuvning tatbiq etilishi sport kurashida sportchilar tayyorgarligining turli bosqichlarida TTT ko'rsatkichlari miqdoriy baholari tizimini ishlab chiqish hamda qo'llash uchun sharoit yaratadi.

TTTning alohida ko'rsatkichlari ko'p mutaxassislar tomonidan bayon etilgan ular tasniflangan (B.N. Shustin), ularni qo'llashning turli yo'nalishlari belgilab berilgan. Bu ma'lumotlarning hammasi TTT ko'rsatkichlari tizimining ishlab chiqilishini talab etadi, busiz sport mashg'ulotlarining turli bosqichlarini samarali tarzda nazorat qilib bo'lmaydi, sport muvaffaqiyatlarini bashorat qilish usullarini ishlab chiqish, dasturiy tayyorgarlikning maqsadli vazifalarini qo'yish mumkin emas.

TTT ko'rsatkichi sportchilar tayyorgarligining umumiy baholanishi tarki-biga kiruvchi taktik-texnik tayyorgarligi xususiyatlarining miqdoriy ifodasidir. Bunda eng kuchli sportchilar, Olimpiya o'yinlari, jahon chempionlarining ko'rsatkichlari namunaviy «champion modeli» sirasiga kiradi.

Ayrim ko'rsatkichlarning miqdoriy ifodalarini asosiy deb qabul qilib, sportchi yoki jamoaning taktik-texnik tayyorgarligi darajasini, shuningdek, sport tayyorgarligi pedagogik jarayonining sifati va dinamikasini baholash mumkin.

Texnik-taktik tayyorgarlik darajasi deganda, TTT ko'rsatkichlari yig'in-disining shunga muvofiq asosiy ko'rsatkichlar yig'indisi bilan taqqoslanishiga tayanuvchi nisbiy tavsifnoma tushuniladi.

## **6.15 KURASHCHILARNING MUSOBAQA FAOLIYATIDA QO'LLANILADIGAN TEXNIK VA TAKTIK HARAKATLARNING TAHLIL QILISH YO'LLARI**

Zamonaviy sport kurashida kurashchining texnik-taktik zahirasiidagi uzluksiz hujum harakatlari yuqori baholanadi. Bu kurashchilardan MF da texnik-taktik harakatlarning muayyan zahirasiidan foydalanib, tezkor ravishda taktik qarorlar chiqarish malakasini talab etadi. MF sharoitida kurashchining TTT haqida ishonchli axborot olishga tizimli yondashuv hamda tezkor nazorat darajasiga qo'yiladigan talablar o'sib ketdi. Ishining bosh yo'nalishlaridan biri kurashchilarning MFdagi qayd etiladigan ko'rsatkichlarni samarali usuliyatni ishlab chiqish bo'lib, bu TTHni tahlil qilish asosida ishonchli ko'rsatkichlardan foydalanishni tezkor imkoniyat bilan ta'minlaydi, shuningdek, turli bosqichlarda kurashchilarning TTTni individuallashtirib borib, mashg'ulot jarayonining har xil darajalarini tahrir etish mumkin bo'ladi. Oldinga qo'yilgan vazifalarni muvaffaqiyatli amalga oshirish hamda yirik musobaqalarga kurashchilarni aniq maqsad bilan texnik-taktik jihatdan tayyorlash uchun MF xususiyatlarini tinimsiz o'rganib borish zarur. Musobaqalardagi muvaffaqiyatlarni tavsiflovchi asosiy omillarni o'rganar ekanmiz, biz MFning an'anaviy tahlilida qator nuqsonlar mavjudligini aniqladik, ularning asosiysi kurashchilarning musobaqa faoliyati to'g'risida ishonchli axborot olishga tinimsiz yondoshuv hamda nazorat yo'qligi hisoblanib, bu musobaqalarda qaror qabul qilish uchun miqdoriy axborotlardan foydalanish tezkor imkoniyatlari yo'lini berkitadi.

Yuqorida bildirilgan fikrlarni aniqlash uchun, shu qatorda qo'llaniladigan trenirovka yuklamalarining xususiyatlarini topish maqsadida kurashchilarning MF ni pedagogik nazoratdan o'tkazish hamda trenirovka jarayonining olib borishni tahlil qilish kerak. MF jahon chempionati, Olimpiya o'yinlari, Osiyo, Respublika birinchiliklari va boshqa bir qator yirik xalqaro musobaqalardagi bellashuvlarni bevosita va MF kursatkichlarini taxlil qilish uslublardan hamda videomateriallar orqali kuzatish jarayonida tahlil qilish kerak.

Kurashchilar musobaqa faoliyatini chuqur o'rganish zamonaviy musobaqa qoidalari kurash bellashuvlari shiddatini jiddiy oshirishga olib kelgani faktini ta'kidlaydi. Sport fanining etakchi mutaxassislari, murabbiylar sportchilarning MF xususiyatlarini batafsil o'rganish asosida o'quv-mashq ishlari



samaradorligini oshirishga urinadilar. Shundan kelib chiqib, kurashchilarning alohida xususiyatlarini hisobga olishi kerak bo'ladigan TTTni boshqarishning maxsus tizimi belgilandi. Uning mohiyati sportchilar tayyorgarligida rejala-shtirilgan maqsadlarga erishish yo'llari va individuallashtirilgan faoliyatning jiddiy jihatlarini ochishdan iborat. Mazkur vaziyatning oqibati sifatida sportchilarning maxsus-jismoniy, texnik-taktik va boshqa tomonlari darajasiga qo'yiladigan talablar oshib ketdi. Kurashchilar o'tkazadigan hujum usullari miqdorini orttirish hisobiga ballardagi arziyas ustunlik bilan g'alabalarga ko'proq erisha boshladilar. Bellashuvni baholashda ogohlantirish va passivlar miqdori katta ahamiyatga ega. Shu bilan birga, musobaqa qoidalaridagi o'zgarishlarni e'tiborga olib, kurashchilarning musobaqa faoliyatini tavsiflovchi model qiymatlar majmuasini yana ham sinchiklab ishlab chiqish talab etiladi.

## **6.16 PEDAGOGIK KUZATISHLARNI ISHLAB CHIQUISH BO'YICHA TAVSIYALAR**

TTT baholarining turli tomonlarini bazaviy ko'rsatkichlar bilan taqqoslab, maqsadli o'quv ishlari samaradorligini oshirish uchun tegishli pedagogik tuzatishlarni ishlab chiqish va amalga oshirish mumkin.

Bunda TTT ning har bir jihatini – hujum, himoya, hajm, xilma-xillik kabi xususiyatlarni baholash asnosida musobaqa faoliyatini chuqurroq tahlil etish, tayyorgarlikning etishmagan darajalarini topish va ularni yaxshilashga harakat qilish zarur.

Masalan, A kurashchining hujum harakatlarini baholashda uning hujumi ishonchliligi ko'rsatkichi yuqori-  $N_a=0,8$ , darajasi  $W_a=0,8$  esa etarli emasligi ma'lum bo'ldi, ya'ni bellashuvlarning bayonnomalaridan ko'rinib turibdiki, kurashchi, asosan, raqibini parterga o'tkazish usullaridan foydalanishga harakat qilgan. Parterda kurashchi A usullarni ishga solmas ekan. Bunday hollarda parterda kurashchi yo'llarini takomillashtirishga ko'proq e'tiborni qaratish zarur bo'ladi. Misol uchun: raqibni parter holatiga o'tkazgandan so'ng, o'sha zahoti aylantirish yoki ag'darish, yohud gavdasidan, yo bo'lmasa uzoqdagi sonidan teskari ushlab tashlash usulini amalga oshirish zarur, ya'ni murakkab hujum harakatlarini – raqibni parterga o'tkazishni – parterda texnik harakatni amalga oshirish kerak. Tuzatishlarning boshqa bir turi – ancha yuqori ballarni qo'lga kiritishga imkon beradigan texnik harakatlarni – egilib tashlash, beldan

oshirib tashlash, yelkalardan oshirib tashlash, orqadan chalish kabi amallarni o'rganishdan iborat bo'lishi mumkin.

Tuzatish amallaridan kurashchi o'z alohida xususiyatlariga qarab eng tez va yaxshi o'zlashtirib oladiganlarini tanlab o'rganishi zarur.

Agar kurashchi himoyasining ishonchliligi etarli bo'lmasa yoki darajasi past bo'lsa, musobaqa bayonnomalarini tahlil etib, uning raqibga yutqazishiga olib keladigan texnik harakatlarini aniqlash, xavfli holatlarda himoyalaniшни qanday bajarganligiga, xavfli holatlardan chiqib ketish yo'llariga e'tibor berish lozim.

Pedagogik tuzatishlar uchun tavsiya sifatida raqib qo'llagan texnik harakatlardan himoya variantlarini chuqur o'zlashtirib olish, ularga ishlov berib, takomillashtirish, xavfli holatga tushganda himoyalaniş samradorligini oshirish, shuningdek, qarshi hujum harakatlarini o'rganish singari amallarni qayd etib o'tish mumkin.

Aniqlangan miqdoriy ma'lumotlarga ko'ra qayd etish mumkinki, sportchilar musobaqa faoliyati natijalarining tahlilidan ayon bo'lishicha, yengil vazn toifasidagi kurashchilar xalqaro musobaqalarda ancha yuqori TTT va samarali kurashni namoyish etdilar. TTHlarga urinishlar miqdorining, TTHlarga muvaffaqiyatli urinishlar miqdorining va TTHlarni amalga oshirish uchun ballar miqdorining yuqori ko'rsatkichlari shundan darak beradi. MF qiyosiy tahlilining dalolat berishicha, vaznlari toifasi ortib borishi bilan kurashchilarda chapga hujumlar nisbati pasayadi. Shunday qilib, biz kurashchilar musobaqa faoliyatining quyidagi ko'rsatkichlarini aniqladik:

### **Masalan:**

1. Xalqaro musobaqalarda (XM) va O'zbekiston chempionatlarida (O'zCh) yengil (e), o'rta (o') va og'ir (o) vazn toifalarida 1 daqiqada bajarilgan TTHlarga urinishlar miqdori (m) hujum harakatlari texnik-taktik zahirasi ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili (o'rtacha):

XM - e - 2,69, o' - 2,48, o - 1,92 ta o'ngga hujum harakatlari;

O'zCh - e - 2,17, o' - 1,96, o - 1,81 ta o'ngga hujum harakatlari;

XM - e - 1,46, o' - 1,22, o - 0,68 ta chapga hujum harakatlari;

O'zCh - e - 0,89, o' -0,68, o - 0,57 ta chapga hujum harakatlari.

2. Kurashchilar XM va O'zChda TTHlarning muvaffaqiyatli urinishlari miqdoriga ko'ra (i) bir daqiqada yengil (e), o'rtacha (o') va og'ir (o) vazn toifalarida o'rtacha qo'llaydilar:

XM - e - 1,32, o' - 1,11, o - 0,52 ta o'ngga hujum harakatlari;

O'zCh - e - 0,80, o' -0,57, o - 0,41 ta o'ngga hujum harakatlari;

XM - e - 0,82, o' - 0,63, o - 0,08 ta chapga hujum harakatlari;

O'zCh - e - 0,34, o' -0,11, o - 0,12 ta chapga hujum harakatlari.

3. TTHlarni o'tkazish uchun ballar miqdoriga ko'ra (a) ham xuddi shunday yo'nalish kuzatiladi, kurashchilar Xm va O'zCh da bir daqiqada yengil (e), o'rtacha (o') va og'ir (o) vazn toifalarida o'rtacha qo'llaydilar:

XM - e - 1,53, o' - 1,33, o - 0,76 miqdordagi ballar o'ngga o'tkazgani uchun;

O'zCh - e - 0,91, o' -0,68, o - 0,66 miqdordagi ballar o'ngga o'tkazgani uchun;

XM - e - 1,28, o' - 1,07, o - 0,57 miqdordagi ballar chapga o'tkazgani uchun;

O'zCh - e - 0,47, o' -0,24, o - 0,37 miqdordagi ballar chapga o'tkazgani uchun.

Xalqaro musobaqalarda dunyoning turli mamlakatlaridan kelgan kurashchilar turli vazn toifalarida faol kurashishning individual xususiyatlaridan kelib chiqib, hujum va qarshi hujum harakatlari uzluksizligini tahlil qilish lozim.

**Pedagogik kuzatishlar yuzasidan tavsiyalarni ishlab chiqish bo'yicha xulosalar sifatida quyidagilarni keltiramiz:**

1. Samarali tuzatish amallarini ishlab chiqish uchun tayyorgarlikning har bir tomonini (hujum, himoya, hajm va ishlanmalar) alohida baholash va tahlil etish zarur.
2. TTT ni oshirishga yo'naltirilgan bir necha xil tuzatish variantlarini ishlab chiqish va sportchi qaysi birini oson o'zlashtirsa, shuni qo'llash maqsadga muvofiqdir.

3. Tavsiyalarni tanlash imkoniyati trener va sportchilarning TTT umumiy darajasini oshirishga yo'naltirilgan ijodiy rejalarini aslo cheklamaydi.
4. Kurashchilar TTT darajalarini tadqiq etish va baholash bo'yicha bajariladigan vazifalar TTT xususiyatlarining miqdoriy baholarida ifodalanuvchi echish usullariga tizim sifatida yondashishni hamda ularga umumlashtirilgan holda baho berishni talab qiladi.
5. Sport tayyorgarligining vaqt birligidagi o'zgarishlarini alohida va majmualiy ko'rsatkichlar darajasini (dinamikasini) bazaviy ko'rsatkichlar darajasi (dinamikasi) bilan taqqoslash asosida tahlil qilish mumkin, bu sport mashg'ulotlari jarayonini rejalashtirish hamda uni boshqarish samaradorligini oshiradi.
6. TTT ning alohida xususiyatlari yoki tomonlarini baholash tayyorgarlik jarayoniga pedagogik tuzatishlar kiritish bo'yicha xususiy tavsiyanomalarni ishlab chiqishga imkon beradi.
7. TTT ko'rsatkichlarining to'la ro'yxati TTT modelini yaratish va sport kurashida bashorat qilish vazifalarini hal etish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

## **7 – MODUL. TIKLANISH VOSITALARI. MASHG‘ULOT NAGRUZKALARINING SHIDDATINI ANIQLASH USLUBLARI**

### **7.1 SAMBO KURASCHILARINING TURLI TIKLANISH VOSITALARINI QO‘LLASHNING ILMIY ASOSLARI**

**Mashg‘ulot tiklanish** - o‘zaro bog‘langan yagona jarayondir. Mashqlanganliqning o‘rib borishi va ish qobiliyatining ortishi faqatgina energetiq sarflar tiklanish jarayonida qoplangan taqdirdagina mumkin bo‘ladi. Tiklanish bu faqatgina organizm funktsiyalarini ish holatiga qaytarish emas, balki hayotni ta‘minlash tizimini energetiq imkoniyatlarning yanada yangi, yuqori darajasiga o‘tkazishdir.

V.A.Geselevich (1978) ma‘lumotlariga qaraganda, skelet mushaklarida glikogen va adenozintrifosfor kislotasining (ATF) dastlabki holatga nisbatan ortiqcha to‘planishi etakchi kurashchilar mushak ishida tiklanishning yakuniy bosqichi hisoblanadi.

Nagruzqa ogirligiga qarab, glikogen va ATFning ortiqcha to‘planishi har hil muddatlarda sodir bo‘ladi (maksimal shiddatdagi nagruzqadan so‘ng 7-9 kungacha).

Sogliqqa zarar etqazmay, mashg‘ulot jarayonini jadallashtirish faqat tiklanish tadbirlaridan (tibbiy-biologiq, psixologik, pedagogiq) foydalanilgan taqdirdagina mumkin bo‘ladi.

Bunda pedagogiq vositalar asosiysi, etakchi hisoblanadi, chunki aynan ular har bir sportchi rejimini va sportchilar qo‘p yillik tayyorgarligining hamma bosqishlarida nagruzqa hamda dam olishning oqilona uygunligini belgilab beradi.

### **7.2 TIKLANISHNING PEDAGOGIQ VOSITALARI**

**Tiklanishning pedagogiq vositalari quyidagilarni o‘z ichiga oladi:**

- 1.** mashg‘ulotni oqilona rejalashtirish, nagruzqaning sportchi funktsional imkoniyatlariga mos kelishi; jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikning umumiy hamda mahsus vositalarining zarur uygunligi; mashg‘ulot va musobaqa mikro, mezo va makrosikllarini oqilona tuzish, nagruzqalarning to‘lqinsimonligi va variantlilik, ihtisoslashmagan jismoniy nagruzqalar, ish

va dam olishni to'g'ri uygunlashtirish, mahsus tiklanishi mikrosikllarini kiritish, o'rtaga tog sharoitlaridagi mashg'ulotdan foydalanish;

2. toliqishni tez qoldirish maqsadida zarur tiklanish vositalaridan foydalangan holda alohida mashg'ulotini tuzish; to'laqonli alohida badan qizdirish va mashg'ulot vazifalariga muvofiq yakuniy qism, mashg'ulotlar joyi, snaryadlarni to'g'ri tanlash, dam olish va bo'shshish uchun mahsus mashqlarni kiritish, ijobiy ematsional holatni yaraish va h.k.

### **7.3 TIKLANISHNING TIBBIY-BIOLOGIQ VA FARMAKOLOGIQ VOSITALARI**

**Ushbu tizim quyidagilarni o'z ichiga oladi:**

1. salomatliqni baholash va hisobga olish; joriy funktsional holat to'grisida ekspress nazorat tartibidagi ahborot;
2. biologiq qiymati yuqori bo'lgan dori-darmonlar va mahsulotlardan foydalangan holda oqilona ovqatlanish;
3. dopingga qarshi nazorat talablarini hisobga olgan holda farmakologiq vositalar kompleksini qo'llash;
4. fizioterapiya va balneologiya uslublari (sauna, massaj va boshqa muolajalar bilan birga);
5. o'rtacha tog sharoitlari, iqlimiy terapiya, sanatoriy kurort uslublaridan foydalanish va h.k.

Sportchilar organizmida tiklanish vositalarini tezlashtirish omillaridan biri modda almashinuviga yo'naltirilgan ta'sir etish vositalari hisoblanadi. Bunga turli hildagi dori-darmonlar va komplekslar, ba'zi farmakologiq boglanishlar, yuqori darajada biologiq qiymatga ega mahsulotlardan foydalanish orqali erishiladi.

**Yuqori darajadagi biologiq qiymatga ega mahsulotlar orasida eng muhim ahamiyatga egalari quyidagilar:**

1. energetiq ta'sir etish dori-darmonlari (qarnitinhlorid, panangin, glyutamin kislotasi, kaltsiy glitserofosfat, kaltsi laktat, litsitin, aminolon);
2. adaptogen dori-darmonlar (eleuterokkok, saparel, polli-tabas);

### 3. qon hosil qiluvchi stimulyatorlar (turli tuzlar qo`rini shidagi temir).

Kimyoviy tarkibi va farmakologiy ta'siriga qo`ra turlicha bo'lgan dori-darmonlar ma'lum bir tizimli yondashishni va ularni mutahassis rahbarligi ostida oqilona qo'llashni taqazo etadi. Hozirgi paytda mutahassislar turli farmakologiy dori-darmonlarni "Aerovit", "Deqamevit", "Undivit" vitaminlari hamda yuqori biologiy qiymatga ega mahsulotlar (oqsilli pechene, uglevodli-mineral ichimliklar va boshq.) bilan qo`shib foydalanish taktikasini ishlab chiqqanlar.

#### **Dori-darmonlarni qo'llash taktikasi quyidagi muhim omillarga bogliq holda quriladi:**

1. Dori-darmonlarni mashg'ulot davrlari bo'yicha (o'tish, tayorgarlik va musobaqa) va asosiy musobaqalarga bevosita tayorgarlik davrida qo'llash.
2. Mashg'ulot miqrotsikllarida vositlar kompleksini tayinlashning tamoyilli shemasi.
3. O'rtacha tog sharoitlarida tayorgarlikning o'ziga hos hususiyatini hisobga olish.

Nagruzqa oshirilganda asosiy dori-darmonlar dozasining qo`paytirilishi nazarda tutiladigan alohida komplekslarni tanlash va qo`shimcha dori-darmonlarni kiritish hamda bitta vositalarni boshqasi bilan almashtirish.

#### **Ma'lum bir tayorgarlik bosqishida u yoki bu sportchi oldiga qo`yilgan mahsus pedagogiy vazifalarni hal etish:**

1. Sportchi yoshi va stajini hisobga olish.
2. Oldin qo`llanilgan dori-darmonlarga bo'lgan ta'sirni o'rganish.

Yuqorida aytib o'tilgan omillarga qarab, dori-darmonlarni muayyan holda qo'llash tegishli soha mutahassislarini (vrachlar, fiziologlar, biokimyochilar va farmakologlar) qat'iy nazorati ostida o'tkazilishi lozim.

## **7.4 UYQUNI ME'YORLASHTIRISH UCHUN VOSITALARNI QO`LLASH**

Yuqori malakali kurashchilar o'rtasida o'tkazilgan anketa savol-javobi natijasida olingan ma'lumotlar hamda mashg'ulot jarayonidagi dinamik

tadqiqotlar materiallariga ko`ra sportchilarning uyqusi buzilishi ko`p marta kuzatilgan. Katta va shiddatli nagruzkali mashg`ulot davrida uyqusizlik 35% kurashchilarda, vazn yo`qotish davrida - 59% kurashchilarda, emotsional-psixologik zo`riqishda esa 67% hollarda kuzatiladi.

Uyqusizlikda uyqu holatiga qulaygina o`tish uchun quyidagicha tavsiyalar beriladi: kechki soatlarda asab tizimining qo`zgaluvchanligini qamaytirish lozim. Buning uchun ochiq havoda tinch sayr qilish, uyqudan oldin kamida 2-3 soatdan kechiqtirmay ovqatlanish lozim. Kechasiga achchiq choy ichishdan voz kechish zarur.

Uyqudan oldin honani shamollatish foydalidir. Qulay bo`lgan o`rinda uhlash tavsiya qilinadi. Iliq (issiq emas), iloji boricha archali ekstrat bilan tayyorlangan vanna yahshi samara beradi. Bir qator hollarda oyog`larning sovuq qotishi uhlashga halakit beradi. Bunday hollarda kechasiga paypok kiyib yotish yoki oyog`larga isitgich (grelka) qo`yish zarur.

Ko`rsatib o`tilgan oddiy vositalar bilan bir qatorda mediqamentoz dori-darmonlar, elektr uyqu, psixologik boshqarish, psixologik-mushak mashg`ulot va h.k. qo`llaniladi.

**Uyquni me`yorlashtirish uchun quyidagi farmakologiq dori-darmonlar qo`llaniladi:**

1. Valeriana - gipotalamusga ta`sir qo`rsatuvchi engil dori-darmonlarga kiradi. Vegetativ asab tizimi tashvishni oladi, salbiy ta`sir qo`rsatmaydi.
2. Valokordin - yurak urishi bilan asabiylashish holatlarida qo`llaniladi.
3. Startdan oldingi holatda foydalanish mumkin.

Turli uyqu dorilarining ta`sir ko`rsatishini kuchaytiruvchi vositalar, shuningdek uyqu beruvchi samaraga ega dori-darmonlar sifatida dimedrol, suprastin, tavegil va boshqlar qo`llaniladi.

## **7.5 BELLASHUV O`RTASIDAGI TANAFFUSDA MASSAJ**

Agar mashg`ulot jarayonida sportchilar ish qobiliyatini tiklash tizimida umumiy massajning ta`siri avvaldan o`rganib kelingan va u keng tarqalgan bo`lsa, bevosita bellashuvlar o`rtasidagi tanaffusda ish qobiliyatini oshirish muammosi etarlicha o`rganilmagan. Bu bellashuvning davom etish vaqti,



bellashuvlar o'rtasidagi va bellashuvlardagi dam olish tanaffuslari davomiyligini tartibga soluvchi qoidalarning ko'p marta o'zgartirilishi bilan tushuntiriladi.

Qisqa dam olish ichida murakab turnir vaziyati va psixologik zo'riqish sharoitlarida sekundantlik qilish, qo'pincha esa birinchi tibbiy yordam ko'rsatish hamda tiklanishga ko'maklashish masalalarini hal etish lozim.

Bir qator mutahassislar tomonidan (V.A.Geselevich, G.K.Bakushev, I.E.Davletshin) bellashuv tanaffusida quyidagi tiklanish tadbirlari shemasi tavsiya qilinadi. Bellashuv davri tugagandan so'ng kurashchi stulga o'tiradi va unga suyanadi. Oyog'lar tekislanadi, bo'shashtiriladi, tovonlar polga (gilamga) tegib turadi.

Murabbiy, massajchi yoki tayyorlangan sportchi qo'li bilan navbatma-navbat kurashchi oyog'larini ko'tarib, elkasiga joylashtiradi. Qo'llarni bo'shashtirishga esa ularga gorizontal holat berish bilan erishiladi. Buning uchun massaj qiluvchi iloji boricha stolga yaqin kelib, tizzalarida turadi.

Faol va sust giperventilyatsiya hamda kurashchi yuzi va gavdasini ho'l sochiq bilan artishdan so'ng yuqori elka qamaridan massaj qilishni boshlash lozim.

**Asosiy usullari** - yarim aylanali, navbatma-navbat uqalash. Usullar ikki qo'llab bajariladi (qo'l qaftlari bir-biriga parallel joydashtiriladi va qarama-qarshi tomonga harakatlantiriladi). Shu usul ikki va uchboshli elka mushaklarini massaj qilish uchun ham foydalaniladi.

Elkani bukuvchi va yozuvchi mushaklar uchun uqalash usuli qo'llaniladi. Massajchi uni tik turgan holda ikkala qo'l kaftini parallel holda uzatib, qarama-qarshi tomonga harakatlantiradi.

Ishlagan mushaklarning zo'riqish ("shishib ketish") darajasiga qarab, qo'ndalangiga bitta yoki ikkita qo'l bilan to'htovsiz uqalash qo'llaniladi. Muayyan holda (bellashuv davrida) asosan nagruzqani ko'taradigan oyog'-qo'llarga (mushaklar guruhiga) engil massaj qo'llaniladi. Yuzaki silashdan so'ng chuqur qamrovchi silashni bajarish mumkin. Oyog'-qo'llar sezilarli darajada shishgan va mushaklar zo'riqqan paytda hamda vaqt etarli bo'lsa, elka yana bir bor uqalanadi. Uqalashdan so'ng siltash bajariladi.

Elkani bukuvchilar va yozuvchilar ko`prok shishadi. Bu ko`pincha keskin ogriqlar va kuch imkoniyatlari hamda ish qobiliyatining susayishi bilan kuzatiladi. Ushbu holat kurashchilarda birinchi bellashuvdan so`ng, ayniqsa, qo`prok vazni yo`qotish paytida hamda suv-tuz almashinuvi buzilganda, ham harakatli bellashuvlarda, ushlab olish uchun kurashishda yuzaga keladi.

Qo`llarni massaj qilishdan so`ng (vaqt etarli bo`lgan takdirida) buyinni massaj qilish usullari bajariladi. Massaj qiluvchi kurashchi o`tirgan stul orqasida turib, qo`llarini olmasdan ensa va bo`yin yuzasini elka usti tomon shoshilmay silaydi

Keyin o`pqalarning sustgina giperventilatsiyasi bajariladi. Stul orqasida turgan holda massaj qiluvchi bo`shashtirilgan Ikkala qo`llarni tirsaklaridan ushlab, ularni yuqoriga qo`taradi (“nafas ol” deb) va pastga tushiradi (“nafas chiqar” deb).

Oyog`larni massaj qilish tanaffuslarda kamdan-kam bajariladi. Alohida hollarda uqalash va siltash usullari qo`llaniladi.

Bellashuv tanaffusidagi massaj juda nozik va murakqab ishdir. U massaj qilayotgan shahsdan katta bilim, har tomonlama tayorgarlik va muntazam ijod qilishni taqazo etadi.

Tiklanish tadbirlarining samaradorligi ikkita massajchining o`zaro kelishilgan ishi bilan kuchaytirilishi mumkin. Murabbiy sekundant ikkinchi massajchi bo`lishi mumkin. U bir vaqtning o`zida tegishli psixologik terapiyani olib boradi, bellashuvning keyingi taktikasi to`grisida ko`rsatmalar beradi va h.k.

## **7.6 FUNKSIONAL MUSIQA TIKLANISH VOSITASI SIFATIDA**

Funksional musiqa kurashchilarning emotsional aylanasi hamda ish qobiliyatiga ta`sir etish uslublaridan biri hisoblanadi.

Funksional musiqa sport faoliyatida turli sharoitlarda qo`llaniladi hamda kutib olish, hosil qilish, etakchi, tinchlashtirish va kuzatish turlariga ajratiladi (Yu.G.Qadjaspirov, 1976). Tiklanish maqsadida asosan yoqimli va past ohangdagi tinchlantiruvchi musiqa, kushlar kuyi, dengiz yoki irmok shovqini, barglarning, yomgirning shitirlashini bildiruvchi tovushlar hamda boshqa maromli ohanglar qo`llaniladi.

Tinchlantiruvchi musiqa emotsional zo'rikishni qamaytiradi, toliqishni yumshatadi, sportchilar diqqatini chalgitadi. Bu past musiqa tiklanish maqsadida kurash zalida va boshqa dam olish honalarida yangrashi mumkin. Maromli (ritmiq) musiqa ostida bo'shashish va turli hil nafas olish mashqlarini o'tkazish mumkin. Shaxsiy magnitofonga yozib olingan yoki mahalliy radio - tarmoq orqali uzatilayotgan tinchlantiruvchi musiqa alohida, kunduzgi dam olish paytida, kechki uyqudan oldin, mashg'ulot mashg'ulotlari o'rtasida sportchilar o'rnashgan joyda qayta eshittirilishi mumkin. Uni psixologik boshqarish va psixologik mushak mashg'uloti, psixologik terapiya bilan birga qo'shib olib borish ham mumkin.

### **7.7 MASHG'ULOT NAGRUZKALARINING SHIDDATINI ANIQLASH USLUBLARI**

Mashg'ulot jarayonini boshqarishda mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish va tahlil etish katta ahamiyatga ega.

**Mashg'ulot jarayonini boshqarish uchta bosqichni o'z ichiga oladi :**

1. boshqarish ob'ekti va ob'ekt shakllanadigan tashqi muhit to'g'risida axborot yig'ish;
2. olingan ma'lumotlarni tahlil qilish;
3. qaror qabul qilish va rejalashtirish.

Zamonaviy kurash treneri mashg'ulot yuklamasi darajasini muntazam tahlil qilib borishi va musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari bilan uni taqqoslab turishi lozim. SHu orqali yuklamaning qanday turi sportchi texnikasini takomillashtirishga katta ta'sir ko'rsatadi, yuklama hajmi yetarlichami, har xil yuklama turlarining hajmi va yo'nalishi o'rtasidagi nisbat optimal qanchalik ekanligi aniqlanadi.

M.A.Godik (1980) tomonidan ishlab chiqilgan mashg'ulot yuklamalarining tasnifiga muvofiq yuklamalarni nazorat qilish hamda tahlil etish uchun quyidagi tavsiflarning son qiymatlarini aniqlash zarur:

1. ixtisoslashganlik, ya'ni ushbu mashg'ulot vositasining musobaqa mashqi bilan o'xshashlik darajasi;
2. u yoki bu harakat sifatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning ta'sir etish yo'nalishi;

3. mashg'ulot samarasi hajmiga ta'sir etuvchi koordinatsion murakkablik;
4. mashqning sportchi organizmiga ta'sir etishining son darajasi sifatidagi hajmi.

### **Ushbu tavsiflarni sport kurashiga taalluqli holda ko'rib chiqamiz.**

Yuklamaning ixtisoslashganligi. Sport kurashi mashg'ulotlarida bajariladigan hamma mashqlar kurashchining ixtisoslashgan maxsus mashqlari, texnika va taktikani takomillashtirish mashqlari, sherik bilan mashqlar, bellashuvlardagi mahoratni takomillashtirish mashqlari hamda ixtisoslashmagan mashqlarga (sport o'yinlari, og'ir va yengil atletika, akrobatika va gimnastika, kross tayyorgarligi) bo'linadi. Mashg'ulotni rejalashtirishda ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan mashqlar nisbatini hisobga olish zarur. Ko'p sonli ixtisoslashmagan mashqlarni rejalashtirish o'smir kurashchilarning har tomonlama tayyorgarligiga yordam beradi. Ixtisoslashgan mashqlar ulushi sportchining ko'p yillik mashg'ulotlari jarayonida asta-sekin oshib boradi.

Ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan yuklamalar sonining trener tomonidan doimo qayd qilib borilishi mashg'ulot jarayonini maqsadli tashkil etishga yordam beradi.

Yuklama yo'nalishi. Ma'lumki, sport kurashida musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyati tezkorlik-kuch tayyorgarligi va maxsus chidamlilikka katta talablar qo'yishi bilan tavsiflanadi. SHuning uchun mashg'ulot yuklamalari kurashchining shu harakat sifatlarini tarbiyalashga qaratilishi lozim. Mashg'ulotlarda yuklamani to'rtta guruhga bo'lish qabul qilingan: anaerob-alaktat (tezkorlik-kuch); anaerob-glikolitik (tezkorlik chidamliligi); aralash; aerob (umumiy chidamlilik yuklamasi).

Mashg'ulot jarayonida turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarish ketma-ketligini hisobga olib borish zarur. N.I.Volkov mashg'ulotda mashqlarni quyidagi ketma-ketlikda bajarishni oqilona hisoblaydi:

1. avval alaktat-anaerob (tezkor-kuch), so'ngra anaerob-glikolitik mashqlar (tezkorlik chidamliligiga qaratilgan mashqlar);
2. avval alaktat-anaerob, so'ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilikka qaratilgan mashqlar);
3. avval anaerob-glikolitik (kichik hajmda), so'ngra aerob mashqlar.

Muallifning fikricha, mashqlar boshqacha uyg'unlashtirilsa, ijobiy o'zaro ta'sirga erishish juda qiyin, qolaversa, mumkin ham emas.

Trener amaliy faoliyatda mashg'ulot jarayoni yo'nalishini quyidagi tavsiflar: davomiylilik va shiddat, mashqlar o'rtasidagi dam olish oraliqlari va xususiyati, takrorlashlar soni va bajarilayotgan mashqning koordinatsion murakkabligi bo'yicha o'zi baholay olishi lozim.

Trener, mashg'ulotlarda yuklamani qayd qilayotib, uni yuklamalar tasnifi bilan taqqoslashi zarur. Mashqlar yo'nalishini yurak qisqarish sur'ati (YU+S) bo'yicha nazorat qilib borish mumkin. Maksimal shiddatda va kichik hajmda bajariladigan mashqlar, odatda, tezkorlik-kuch sifatlarining rivojlanishiga ta'sir etadi.

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

Ma'lumotlariga ko'ra, mashqlarning YU+S 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 YU+S ning nisbatan 20-30%ga oshishiga imkon beradi. Birinchi holda yuklama umumiy chidamlilikning, ikkinchi holda tezkorlik chidamliligining rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

Yuklamaning koordinatsion murakkabligi. Bu tavsif mashg'ulot yuklamalarini kamida ikkita: oddiy (raqib qarshiligisiz, kam tezlikda va h.k.) va murakkab (musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirilgan holda) guruhlariga 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 kiradi (HH, 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), himoyalanishlar, 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, MHH ni tez-tez qo'llab turadigan kurashchilar katta muvaffaqiyatlarga erishar ekan. Demak, mashg'ulotlarda murakkab texnik harakatlarni rejalashtirish kurashchining jismoniy imkoniyatlarini oshirishga yordam beradi.

**Yuklama hajmi.** 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).

Sport kurashida V.A.Sorvanov tomonidan taklif etilgan yuklamalar shiddatining tasnifi qo'llaniladi.

## 27-Jadval.

### YUklamalar shiddatini tasniflash (V.A.Sarvanov bo'yicha)

Mashg'ulot ta'siri yo'nalishi	YU+S		Baho, ballar
	10 sek.	1 daq.	
	ichida		
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	35

Mashg'ulotdagi yuklama hajmini aniqlash uchun mashqdan keyin YU+S ning o'rtacha hisobi topiladi, so'ngra jadvaldan shiddat qiymati topiladi, uni shu mashqni bajarish vaqtiga ko'paytiriladi. Yuklama hajmini mashg'ulotning ta'sir etish yo'nalishi bo'yicha qayd etish maqsadga muvofiqdir.

Mashg'ulot dasturini tuzuvchi trener sportchi tomonidan bajarilgan ishlar to'g'risida aniq hamda ishonchli ma'lumotga ega bo'lishi lozim, trener 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 YU+S o'lchanadi, so'ngra jadvaldan shiddatning qiymati topilib, u mazkur mashqni bajarish uchun sarflangan vaqtga ko'paytiriladi. Yuklama kattaligini, imkon bo'lsa, mashg'ulot ta'sirining yo'nalishi bo'yicha qayd etish kerak.

Shunday qilib, bizning mashg'ulotimizda umumiy ish muddati 60 daqiqani tashkil etadi. Har bir mashq uchun biz YU+S ning o'rtacha ko'rsatkichini va sarflanadigan vaqtni aniqlaymiz. V.A.Sarvanov jadvali asosida biz mashg'ulot shiddati ballini bilib olamiz. Masalan, badan qizdirish mashqlari YU+S 132 zarbag'daq bo'lgani holda 15 daq.davom etgan, bu 7.2.4-jadvalga ko'ra 4 ballga teng. Endi, formulaga asosan, yuklama kattaligini aniqlaymiz, bunda mashqni bajarish uchun sarflangan vaqt uning shiddati balliga ko'paytiriladi. Mazkur mashg'ulot yuklamasini sportchi organizmiga ta'sirining yo'nalishiga qarab ham aniqlash mumkin.

### **Odatda, ishning shiddati vaqtini uch zonada hisoblash mumkin:**

I-asosan aerob YU+S –140-150: II-zona-aralash-aerob–anaerob YU+S – 156-180 va III-zona – anaerob YU+S-186 va undan baland.

Shunday qilib, birinchi zonada bajarilgan ishning umumiy vaqti 39 daq. yoki umumiy vaqtning 65%ini, yuklama kattaligi esa 182 shartli birlikni tshkil etdi. Ikkinchi zonada ish vaqti 15 daq ga yoki umumiy vaqtning 25% ga, yuklama kattaligi esa 150 shartli birlikka teng bo'ldi. Uchinchi zonada sportchi 6 daq. yoki umumiy vaqtning 10% icha ish bajardi, yuklama kattaligi esa 126 shartli birlikni tashkil qildi. Mashg'ulot yuklamasini bunday tahlil qilish mikro-mezo-, makrotsiklda bajarilgan ish kattaligini aniqlashga imkon beradi.

## **7.8 KURASHDA ZAMONAVIY TADQIQOT USLUBLARI**

Jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy tadqiqot usullaridan foydalanishda yosh olimlar ko'pchilik tadqiqotlarga xos bo'lgan jiddiy kamchiliklardan har doim ham qutula olmaydilar. Bulardan eng muhimi shuki, tadqiqot o'quv-



trenirovka jarayonining mohiyatiga chuqur kira olmay, go'yo yuzada "sirg'alib" yurgandek bo'ladi, unda sportchining trener yoki jismoniy tarbiya o'qituvchisi rahbarligida bajaradigan harakatlari tahlil qilinmaydi. Oqibatda, tadqiqot ko'pincha tashqi omillarni qayd etish bilan cheklanib, o'rganilayotgan muammoning qonuniyatlarini ochib bera olmaydi. Shunday qilib, kelib chiqishi amaliyotdan iborat bo'lgan muammoni tadqiq etish teran ilmiy-nazariy dalil-isbotsiz o'z natijalari bilan yana amaliyotga qaytadi.

Har qanday ilmiy-tadqiqot ishining yakunlovchi bosqichi uni adabiy jihatdan shakllantirishdir. Darstikda ilmiy ishning adabiy jihatdan shakllan-tirilishi, tadqiqot materiallarini bayon qilish tili va uslubiga qo'yiladigan talablar sanab o'tilgan.

### **Ilmiy bilishning umumilmiy usullari**

Ilmiy bilish - inson aqlining narsalar mohiyatiga, ularning qonuniy aloqalari va munosabatlari dunyosiga kirib borishining murakkab dialektik jarayonidir. Ilmiy bilishsiz tabiat va ijtimoiy hayotni samarali o'zgartirish mumkin emas. Ma'lumki, dunyoni bilish haqidagi masala falsafaning asosiy masalasi his oblanadi.

Bilish jarayonida inson (bilish subyekti) va mavjud borliq (bilish obykti) o'zaro aloqada bo'ladi. Inson olamni o'rganadi, shuning uchun ham u olgan barcha bilimlar obyektiv borliqning shunchaki tasviri emas, balki subyektiv tasviridir. Buning ma'nosi shuki, bilish jarayonida obyektivlik va subyektivlik orasida ziddiyat yuzaga keladi. Bunda bilimlar tobora haqqoniy bo'lib boradi, ya'ni bilishning rivojlanishi, obyektiv olam to'g'risidagi bilimlarning chuqurlashuvi muqarrar ravishda borliqni yana ham adekvat tarzda aks ettirish jarayoniga aylanadi.

Sport fanining boshqa fanlar kabi rivojlanishi bundan mustasno emas. U ilmiy bilish metodologiyasining, jumladan, uning usul va tamoyillarining ishlab chiqilishi bilan chambarchas bog'liq.

Ilmiy metodologiya bu ilmiy bilishning eng umumiy, dunyoqarashga oid tamoyillari tizimidir. Metodologiya deganda umuman fanda (fanning umumiy metodologiyasi), jumladan, uning muayyan bir sohasida (bu yerda sport fani metodologiyasida) ilmiy bilishning usullari haqidagi ta'limot tushuniladi.

Usul ilmiy tadqiqot ma'lumotlarini to'plash va ularga ishlov berishning asosiy yo'lidir. Ilmiy usul har doim obyektning xususiyatlari haqidagi umumiy tamoyillar va tasavvurlardan kelib chiqadi hamda ularning natijasi bo'lmish maqsadga erishishni ta'minlovchi yo'l-yo'riqlar va talablarni qamrab oladi.

Usuliyat muayyan usul bilan bog'liq usullar yoki texnik yo'llarning yig'indisini ifodalaydigan tushuncha bo'lib, bu tarkibga xususiy muolajalar, ularning tartibi hamda o'zaro aloqadorligi ham kiradi.

Usuliyat deganda quyidagilar tushuniladi: a) usulning xususiy varianti, muayyan muammoni hal etishning maxsus usuli (echimi), masalan: sportchining tezkorlik-kuch xususiyatlarini tadqiq etish usuliyati: b) berilgan vazifani tadqiq etish (hal qilish) usullari to'plami va ularni qo'llash tartibi: masalan: kurashchining musobaqa faoliyatini o'rganish usuliyati.

Ilmiy bilish mantiqi uning tuzilishi, bosqichlarini o'rganadi, ilmiy tadqiqot jarayoni va uni tashkil etuvchi unsurlarning yaxlit qiymatini beradi. Har qanday ilmiy tadqiqot ilmiy muammoni o'rtaga tashlashdan boshlanishi kerak.

Ilmiy muammo bilimlarning erishilgan darajasi bilan ijtimoiy amaliyotning yangi faktlari yoki ehtiyojlari orasidagi ziddiyatning yuzaga kelishi va rivojlanishi oqibati sifatida shakllanadi.

Ilmiy muammoni to'g'ri ifodalash uchun fan va texnikaning eng yangi yutuqlari va imkoniyatlarini bilish, shuningdek, shu sohada o'tkazilgan tadqiqotlar haqida tasavvurga ega bo'lib, tadqiqot darajasini aniq bilish lozim. Ilmiy muammoning to'g'ri qo'yilishi uni hal etish uchun ko'p narsa bera oladi.

Ilmiy metodologiyadan kelib chiqib, ilmiy bilishning quyidagi umumilmiy usullarini farqlash mumkin: tahlil (analiz) va sintez, induksiya va deduksiya, o'xshashlik (analogiya) va modellashtirish, mavhumlashtirish va aniqlashtirish, tizimli tahlil, kuzatuv va tajriba.

**Tahlil** - predmetni xayolan yoki amalda tarkibiy qismlarga (obyektning qismlari, belgilari, xususiyatlari, munosabatlari) ajratib o'rganishdan iborat tadqiqot usuli.

Har bir ajratilgan qism bir butun doirasida alohida-alohida tahlil qilinadi. Masalan: jamoa sportchilarining va har bir o'yinchining o'quv-mashq jarayonini tahlil qilish.

**Sintez** - (birlashtirish, uyg'unlashtirish, tuzish) - obyektни yaxlit holda, uning qismlarini birlikda va o'zaro bog'liqlikda o'rganish usuli.

Ilmiy tadqiqotlar jarayonida sintez tahlil bilan chambarchas bog'liq, chunki u predmetning tahlil jarayonida tarkibiy qismlarga ajratib yuborilgan bo'laklarini birlashtirib, ular orasidagi bog'liqlikni aniqlashga va predmetni bir butun holda o'rganishga imkon yaratadi. Masalan, sportchilar tomonidan mikro- va mezotsikl yuklamalarining umumiy hajmini tashkil etuvchi turli yo'nalishdagi mashg'ulot yuklamalarining bajarilishi.

**Induksiya (to'g'rilash, qo'zg'atish)** - predmetning ayrim unsurlariga xos belgilarni o'rganish asosida uning barcha unsurlariga xos bo'lgan belgilar haqida umumiy xulosa chiqarishga asoslanuvchi tadqiqot usuli.

Sportchining musobaqa faoliyatidagi ko'rsatkichlariga ijobiy ta'sir qiluvchi alohida omillar shu tariqa o'rganilib, keyin ular ko'rsatkichlar bo'yicha umumlashtiriladi.

**Deduksiya (payqab olmoq)** - umumiydan xususiylik tomon fikr yuritish usuli hisoblanib, bunda dastlab obyekt yaxlit holatda tekshiriladi, keyin uning tarkibiy qismlari tadqiq etiladi. Masalan: avval kurashchining u yoki bu usulni bajarish texnikasi o'rganiladi, keyin usul tarkibiy qismlarga ajratib ko'rib chiqiladi (ushlab olish, ko'tarib olish, chalish, erga tushish).

**O'xshashlik** - ayrim predmet yoki hodisalarni boshqalari bilan o'xshashligi asosida o'rganishga tayanadigan ilmiy fikrlash usuli. Masalan: maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tayyorgarligi alohida maktablar misolida o'rganilib, olingan natijalar barcha maktablar o'quvchilariga tatbiq etiladi.

Modellashtirish ilmiy bilish usuli bo'lib, bunda o'rganilayotgan predmet, hodisa unga o'xshash shunday boshqa predmet yoki hodisaga, modelga almashtiriladiki, u aslining eng muhim xususiyatlarini o'zida jamlagan bo'ladi.

Sport fanida musobaqa faoliyatini modellashtirish keng qo'llaniladi - ikki sportchining bellashuvi bir xil tenglamalar asosida tasvirlanadi va zamonaviy kompyuterlardan foydalangan holda tadqiq etiladi. Masalan: kurashchining taxminiy raqibi bilan o'tkaziladigan bellashuvlarini modellashtirishga imkon beradigan kompyuter dasturlari ishlab chiqilgan va amaliyotda faol qo'llaniladi.

**Mavhumlashtirish** - (diqqatni bo'lish, chalg'itish) - muayyan predmetlardan rivojlanishning umumiy tushuncha va qonuniyatlariga o'tish imkonini beradigan chalg'itish usuli.

Bu usul pedagogik tadqiqotlarda o'quv-mashq jarayonining istiqbol rejasini tuzish vaqtida qo'llanilib, bunda sportchilarning o'tgan davrdagi faoliyatlarini o'rganish asosida ular tayyorgarligining keyingi davrdagi rivojlanishi bashorat qilinadi.

**Aniqlashtirish** - predmetlarni mavhum, umumiy tarzda o'rganishdan farq qilib, ularni butun serqirraligi, sifatiy xilma-xilligida olib tekshirishdan iborat usuldir.

Bunda predmetlarning holati ular mavjudligining muayyan sharoiti va tarixiy rivojlanishi bilan bog'liq holda tadqiq etiladi. Shu tariqa, sportchilar jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish istiqbollari yangi usuldan foydalangan holda hisob-kitoblar orqali aniqlanadi.

Tizimli tahlil tadqiqot obyektini bir tizimni tashkil etuvchi unsurlar yig'indisi sifatida o'rganish demak.

Ilmiy tadqiqotlarda u obyektning tizim sifatidagi holatiga mazkur obyektning amal qilishiga ta'sir ko'rsatadigan barcha omillari bilan birgalikda olib baho berishni ko'zda tutadi. Ushbu usuldan sport fanida masalan, mus obaqa faoliyatini yaxlit holda o'rganish jarayonida, xususan, sportchi chiqishlarining samaradorligiga ta'sir ko'rsatadigan omillarni aniqlashda keng foydalaniladi.

**Kuzatuv** - predmetni miqdoriy o'lchashlar va sifatiy ta'riflar yo'li bilan o'rganish usulidir. U sport fanining barcha tadqiqotlarida qo'llaniladi. Masalan, trenirovka mashg'uloti xronometrajida hamda mashg'ulotning umumiy va motor (harakat) zichligi foizini aniqlashda undan foydalaniladi.

Ilmiy tajriba nazariy tadqiqot natijalarini tekshirib ko'rish uchun uning maqsadiga muvofiq ravishda o'tkaziladigan ilmiy sinovdir. Ilmiy tajriba hodisaning borishini kuzatishga va, zarur bo'lsa, uni aynan takrorlashga imkon beradigan muayyan sharoitlarda o'tkaziladi. Sport fanida ishlab chiqilgan yangi usuliyat pedagogik ilmiy tajribada tasdiqdan o'tishi shart.

## **Ilmiy bilish tamoyillari**

Sport fanidagi ilmiy tadqiqotlarning o'ziga xos belgisi shuki, jismoniy tarbiyaning har qanday sohasida o'rganilayotgan har bir hodisa uning rivojlanishi jarayonida, o'zaro aloqada va nisbatda tekshiriladi. Chunonchi, sportchining o'quv-mashq jarayoni qurilishi tizimini tavsiflovchi faktlarni tadqiq eta turib, ularning ilgari qanday rivojlangani, muayyan sport turi sharoitida qanday omillar ularga hal qiluvchi tag'sir ko'rsatgani, jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatining keyingi rivojiga ko'rib chiqilayotgan fakt va hodisalar qanday ta'sir o'tkaza olishi mumkinligini aniqlasa bo'ladi. Ilmiy metodologiyaga tayangan ilmiy tadqiqotlar (agar ilmiy bilishning metodologik tamoyillariga aniq rioya qilinsa), ilmda juda muhim va zarur xususiyat- ilmiy xolislik va haqqoniylikka ega bo'ladi.

Ilmiy bilishning ilmiy tadqiqot jarayonida rioya qilinishi lozim bo'lgan ayrim tamoyillarini ko'rib chiqamiz. Bu obyektiv olamni bilish, determenizm, rivojlanish, tarixiylik, nazariya va amaliyotning birligi tamoyillaridir.

Obyektiv borliqni bilish mumkinligi tamoyili - insonning o'rganish faoliyati natijasida tevarak olam va uning qonuniyatlari to'g'risida haqqoniy tasavvur hosil qilish imkoniyatidir. Obyektiv borliq inson ongidan tashqarida mavjud bo'ladi. Ammo uni bilish haqida nisb iy ma'nodagina gapirish mumkin.

Sport fani taraqqiyoti tarixidan ma'lumki, qandaydir predmet yoki hodisa haqidagi go'yo mufassal bilimlar yangi ma'lumot hamda kashfiyotlar ta'sirida tubdan o'zgarib ketgan hollar ko'p bo'ladi. Shuning uchun ham fanning u yoki bu yutuqlarini, uning taraqqiyotidagi u yoki bu b osqichni mutlaqlashtirish yaramaydi. Umuman, tarixiy taraqqiyotning muayyan b osqichida obyekt to'g'risida to'plangan bilimlar doimo nisbiy bo'ladi.

Ayrim faktlarni avvaldan tanlab olib, qolganlarini e'tiborsiz qoldirish, ma'lumotlarni tadqiqotchi ilgari sinovdan o'tkazgan faraz yoki qoliplarga mo slash, unga ters bo'lgan narsalar haqida eslamaslikka harakat qilish, o'rganilayotgan hodisalar, faktlarning ayrim jihatlarini kamsitish ilmiy xolislikka mutlaqo ziddir.

Bilish mumkinligi tamoyili bilishning amaliy faoliyat bilan aloqalarini aniqlash va ochib berish orqali isbotlanadi. Shu sababdan bilish natijalarini

tekshirish hamda tasdiqlash, albatta, amaliyotga tayanishi zarur. Sp ort fanida yangi usuliyat ham pedagogik ilmiy tajribada o'z tasdig'ini topishi kerak.

**Determinizm tamoyili** - olamda sodir bo'layotgan hodisa va jarayonlarning umumiy universal o'zaro munosabati hamda sababiy bog'lanishlari mavjudligini bildiradi. Bu tamoyil bevosita olamning moddiy birligini tan olishdan, demak, bir moddiy hodisaning boshqasiga bog'liqligi qonuniyatlaridan kelib chiqadi. Bunda turli hodisalar va moddiy obyektlar orasidagi munosabat hamda aloqalar nihoyatda rang-barang, turli-tuman bo'ladi. Ular ahamiyatli va ahamiyatsiz, sababli va sababsiz, tas odifiy va zaruriy, shuningdek, shakl va mazmun, mohiyat va hodisa, tuzilish va vazifa va x.k. orasidagi bog'liqlikdan iborat bo'lishi mumkin.

Tadqiqotchining vazifasi o'rganilayotgan obyekt yoki hodisaning aloqalarini har tomonlama ochib berishgina emas, balki, albatta, hal qiluvchi, belgi-lovchi aloqalarni ajratib ko'rsatish, ya'ni sababiy bog'lanishlarni aniqlash hamdir.

Determinizm tamoyili tadqiqotning sport fanida qo'llanadigan ilmiy usullari va ularga qo'yiladigan umumiy talablarni asoslashda katta ahamiyatga ega. Bu talablar quyidagilardir: tanlangan usulning tadqiq ot obyekt va uning xususiyatlariga bog'liqligi, tadqiqotning har bir keyingi bosqichini undan oldingi bosqichda olingan ma'lumotlar zaminiga qurish, o'rganilayotgan obyekt yoki hodisaning aloqa va munosabatlarini ularning butun xilma-xilligi, murakkabligida yuzaga chiqarish zarurati.

**Rivojlantirish tamoyili** - olimning metodologik zahirasiidagi eng muhim o'rinlardan birini egallaydi. O'rganilayotgan obyekt yoki hodisalarning mohiyatini to'g'ri tushunish uchun ularni "materiyaning qotib qolgan shakli" sifatida emas, harakat, o'zgarish, rivojlanishda tekshirish, ularga sabab bo'lgan shart-sharoitlarni aniqlash zarur. Bunda rivojlanish bir tekis va uzluksiz o'sish, ko'payishdan iborat bo'lmaydi, u darajama-daraja sodir bo'lib, ma'lum bosqichda sakrashlar tufayli uzilib qoladi, tadrijiylikda tanaffuslar, demak o'rganilayotgan obyektning (hodisaning) yangi sifat holatiga o'tishi uchun imkoniyatlar yuzaga keladi.

Ilmiy tadqiqotda taraqqiyotning metodologik tamoyilini qo'llar ekanmiz, miqdoriy va sifatiy o'zgarishlar faqat murakkablashuvga olib kelmasligini nazarda tutish lozim. Taraqqiyot soddalashuvni ham o'z ichiga oladi, negaki, u

ikkita qarama-qarshi yo'nalish-tuzilish va vazifalarni murakkablashtirish hamda soddalashtirish yo'nalishlarining o'zaro munosabatini ko'zlaydi.

Rivojlantirish tamoyili ilmiy bilishning metodologik tamoyili sifatida har qanday ilmiy tadqiqotga muayyan talablar qo'yadi. Ushbu talablarga muvofiq ilmiy tadqiqot davomida o'rganilayotgan obyektning shakllanishi va rivojlanishini, undagi miqdoriy o'zgarishlar hamda bir sifatiy holatdan boshqa holatga o'tishni tavsiflaydigan obyektiv jarayonlar to'liq va har tomonlama ochib berilishi zarur bo'ladi.

**Tarixiylik tamoyili** - rivojlantirish tamoyili bilan bevosita bog'liq, lekin u ilmiy bilishga o'ziga xos alohida talablar qo'yadi. U tadqiqotchini tekshirayotgan obyekt yoki hodisani irsiy nuqtai nazardan, mazkur obyektning (hodisaning) kelib chiqishini, o'zgarishlari va rivojlanishini hisobga olgan holda boshqa obyektlar bilan aloqalarini, shuningdek, undagi o'zgarishlarning sabablarini ko'rsata borib o'rganishga yo'naltiradi.

Sport fanida kashfiyot va yutuqlarni baholash maqsadida tarixiylik tamoyili qo'llanilar ekan, ularning ilgari qarashlar hamda yutuqlarga bog'lik tomonlarini ochish, nazariy manbalarini topish lozim. Bunda u yoki bu ta'limotni, nazariyani baholash chog'ida ularning bugungi kundagi qimmati emas, paydo bo'lgan davri uchun qimmati ham hisobga olinishi shart. Mazkur ta'limot yoki nazariya sport fani va amaliyotining keyingi taraqqiyoti uchun qanday ahamiyatga ega ekanligiga alohida e'tiborni qaratish zarur.

Nazariya bilan amaliyotning birligi tamoyili insonning tashqi olamga munosabati mohiyatidan kelib chiqadi. Inson tashqi olamga faollik bilan ta'sir o'tkazadi va shu ta'sirotlar jarayonida uni bilib boradi.

Nazariya bilan amaliyotning birligi tamoyili sport fanida qo'llaniladigan ilmiy tadqiqot usullarini asoslashda katta ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya va sportdagi amaliy faoliyatni nazariyani boyitish hamda rivojlantirishning asosiy manbai deb qarash zarur. Musobaqa, o'quv-mashq va tashkilotchilik faoliyatlarini tahlil etish hamda umumlashtirish orqali tadqiqotchi o'zini qiziqtirgan ilmiy muammoni nazariy jihatdan tushunib olishi uchun zarur bo'lgan faktik ma'lumotlarni qo'lga kiritadi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi amaliy faoliyat jarayonida u yoki bu nazariy qoidaning nomukammalligi oshkor bo'ladi, ularni tubdan qayta ko'rib

chiqish yoki tahrir qilish zarurligi sezilib qoladi, shuningdek, tushunarsiz masalalar, nazariy tomondan yana o'ylab ko'rish lozim bo'lgan o'zgaruvchan muammolar yuzaga chiqadi.

Jismoniy tarbiya va sportda o'rtaga tashlanayotgan nazariy qoidalar va farazlarning to'g'ri yo noto'g'riligini aniqlovchi asosiy, eng ishonchli va xolis mezon amaliy faoliyatdir. Tadqiqotchi yangi nazariy qoidani maydonga tashlar ekan, u faqat musobaqa faoliyatiga yoki o'quv-mashq jarayoniga muvaffaqiyatli tatbiq etilganidan keyingina asos uchun qabul qilingan deb tan olinishi mumkin.

Shunday qilib, har qanday fanda, jumladan, sport fanida ham ilmiy bilishning umumiy usul va tamoyillaridan foydalaniladi.

Sport fanida umumfalsafiy kategoriyalar va ularga tayanadigan mazkur fanga tegishli maxsus kategoriyalar (aniqroq aytsak, tushunchalar) qo'llaniladi. Bu kategoriya va usullarni bir-biriga qarama-qarshi qo'yish yaramaydi, ularning umumiyliklari ham xususiyliklari kabi dialektik birlikda mavjud. Hozirgi bosqichda fanning taraqqiyoti ilmiy bilishda yangi mustaqil sohalarining paydo bo'lishi va tez rivojlanishi bilan boradigan differentsiatsiya jarayoniga qarabgina emas, balki turli fan sohalari integratsiya jarayoniga ko'ra ham tavsiflanadi. Ilmiy-tadqiqot ishida doimo yangi tadqiqot usullarining yuzaga kelish imkoniyatlarini, shuningdek, bu fanning usullari boshqa fanlarga o'tishi mumkinligini hisobga olish kerak. Masalan, zamonaviy ilmiy bilishning o'ziga xos xususiyati matematik tadqiqot usullarining ko'p boshqa fanlarga kirib kelishidir. Bu jarayon sport fanida ham allaqachon boshlangan. Shuning uchun ham zamonaviy olim- sport fanida ilmiy ishlar olib borayotgan tadqiqotchi birinchi navbatda ilmiy bilishning umumiy usul va tamoyillarini, shuningdek, sport fanining mazkur sohasida qo'llanadigan bilish usullariga taalluqli barcha ma'lumotlarni chuqur bilib olishi lozim. Shu bilan birga, u sport fanining oraliq sohalarida ishlaydigan tadqiqotchilarning usuliy apparatlaridan yaxshi xabardor bo'lishi ham kerak.



## **7.9 O‘QITUVCHI-MURABBIYNING PEDAGOGIK VA PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI**

Kurash turlari bo'yicha murabbiylar jismoniy tarbiya va sport maqsadidan kelib chiqqan holda o'z mehnat faoliyatini olib borishi lozim. Ular bo'lajak kurashchilarni — bilimli va bilimni oshirishda to'xtamaydigan, sogiom, intizomli, Vatan tuyg'usiga ega, vatanparvar, har tomonlama rivojlangan, insofli, vijdonli, etika va estetika qoidalariga rioya qiladigan, o'z flkriga ega, voqealarni sog'lom tahlil qila oladigan, g'alaba uchun kurashadigan, irodali, haqiqatparvar, adolatli, barchani va gilamdagi raqibini hurmat qiladigan, murabbiy tomonidan berilgan vazifalarni o'z vaqtida bajaradigan etib tayyorlagandagina asosiy maqsadga erishildi deb hisoblanadi.

Kurash turlaridagi mashg'ulotlarda bilim berish, tarbiya berish, sog'lomlashtirish vazifalarini to'liq bajarish talab etiladi. Bunda murabbiylar tomonidan quyidagi amalga oshiriladigan asosiy ishlarning yo'nalishlari va qirralari — rivojlantirish, o'rganish, o'rgatish, tahlil, nazorat va tahlil, modellashtirish, o'lchamlardagi dinamik ko'rsatkichlarning o'zgarishi, turlar, vositalar, usullar, uslublariga e'tibor qaratishlari kerak.

### **Kurash turlari bo'yicha tayyorgarlikning model darajalari**

Kurashchilarni tayyorlashda sport tayyorgarlik modellaridan uchta darajaga (musobaqa faoliyati, tayyorgarlik tomonlari, orga- nizm imkoniyatlari) hamda bundagi omillami (ijobiy va salbiy) hisobga olgan holda mashg'ulotlarni olib borish kutilgan natijani beradi.

Musobaqa faoliyatida musobaqa faoliyatini nazorat va tahlil qilish, musobaqa qoidalari to'g'risida kurashchilarga tushuncha berish maqsad va vazifalarning shakllanishiga yordam beradi.

Tayyorgarlik tomonlarida texnik, taktik, jismoniy va psixologik tayyorgarlikka e'tibor qaratiladi.

Texnik tayyorgarlik bo'yicha har bir texnik usulni bajarishga tayyorgarlik, uni amalga oshirish, texnik usulning himoya usuliga, texnik usulning qarshi usuliga, texnik usulning kombinatsion harakatlariga o'rgatish usublari hisobga olinishi zarur.

Taktik tayyorgarlik bo'yicha har bir texnik usulning taktik bajarilishi, taktik tayyorgarlikdagi bo'limlar, ya'ni texnik harakatni amalga oshirish taktikasi, bellashuvni olib borish taktikasi hamda musobaqaga qatnashish taktikasi kurashchilar tayyorgarligida muhim ahamiyatga egadir.

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha murabbiylar shug'ullanuvchi sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligiga e'tibor qaratadilar. Albatta, jismoniy sifatlar (tezlik, kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik) va mashg'ulotdagi jismoniy imkoniyatlarni rivojlantirish yo'nalishlari (tezkor, tezkor-kuch va kuch) bosqichma-bosqich rivojlantirib borilishi kerak. Misol uchun, agar kuch sifatiga e'tibor berilsa, unda dinamik, izometrik, statik, absalyut (nisbiy), maksimal, portlovchi, start, jadallashuvchi va boshqa turlari nazarda tutiladi yoki egiluvchanlik sifatini rivojlantirishda aktiv va passiv turlari rivojlantiriladi.

Psixologik tayyorgarlik bo'yicha murabbiylar kurashchilarning ma'naviy va ma'rifiy, irodaviy, start oldi emotsional holatini barqaroriashtirish, kurashchilarning temperamentini hisobga olgan holda individual tayyorgarlik xususiyati, murakkab texnik usullarga va harakatlarga o'rgatishdagi irodaviy tayyorgarlik, musobaqadan keyingi psixologik tiklanishi, autogen va meditatsiya mashqlarining ahamiyati, kurashchilarning tayyorgarligida ijobiy va salbiy omillarning ta'sirini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni o'tkazadilar.

Organizm imkoniyatlari (imkoniyat zahiralari) bo'yicha murabbiylar morfo-funksional, yurak-qon tomir, endokrin, vegetativ, markaziy nerv tizimi, mushak-nerv to'qimalari, rehabilitatsiya, kompleksli chuqur diagnostik-tibbiy ko'rikni o'z vaqtida nazorat qilish uchun tegishli choralami ko'rish shart.

## **7.10 MURABBIYNING FAOLIYATIGA TA'SIR ETUVCHI PEDAGOGIK- PSIXOLOGIK OMILLAR**

**Boshqaruvchi ta'sirlar** — murabbiylar uchun eng murakkab va yechimi qiyin bo'lgan omillardan hisoblanadi. Bunda murabbiylar- ning pedagogik-psixologik mahorati va tajribasi bilan bog'liq masalalar ko'p. Murabbiylar oldida kurashchilarni tayyorlash mashg'ulotlarini tashkillashtirishda ijobiy va salbiy omillar vujudga kelishi mumkin. Bu omillar — tashqi muhit va ijtimoiy sharoit, mashg'ulotning yo'nalishi, raqiblar soni, mashg'ulotning vositalari, mashg'ulotning noan'anaviy vositalari, tiklanish vositalari, yunon- rim

kurashchisining gigiyenasi, ovqatlanish sistemasi, tarbiyaviy va psixologik yo‘naltiruvchi tadbirlar, ta‘sir etuvchi subyektiv yo‘naltiruvchilar, kurashchining etikasi va estetikasi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib murabbiyning pedagogik- psixologik tayyorgarligiga ta‘sir etuvchi tomonlardan biri — bu mashg‘ulot jarayonini olib borish va tashkillashtirishdir. Mashg‘ulot jarayoni, ya‘ni o‘quv jarayoni o‘quvchiga qanchalik qiziqarli va foydali ta‘sir etsagina, uning kurash turlariga qiziqishi ortadi, shug‘ullanishni yarim yo‘lda (bir yoki ikki yil) tashlab ketish holatlari uchramaydi. Sababi, ular kurash turlari bilan ta‘lim muassasalaridagi darsdan tashqari va ko‘ngilli shug‘ullanadilar. Bu o‘z navbatida, murabbiyning o‘quv jarayonini tashkillashtirishda har doim qayta va qayta ko‘rib chiqishni majbur etadi. Hozirgi paytda mazkur muammoni hal qilish uchun pedagogik texnologiyalarni mukammal usullarini ishlab chiqish asosida darsni tashkil etish zarur bo‘lib qolmoqda.

### **Murabbiyning hozirgi va istiqboldagi faoliyatidagi vazifalar**

Kadrlar tayyorlash milliy dasturida, ilg‘or pedagogik texnologiyalarni o‘rganib, ulami o‘quv muassasalarimizga olib kirish zarurligi uqtirilgan.

Keyingi o‘n yillar ichida yaratilgan, pedagogikaga bag‘ishlangan adabiyotlarda “Pedagogik texnologiya”, “Yangi pedagogik texnologiya”, “Ilg‘or pedagogik texnologiya”, “Progressiv pedagogik texnologiya” kabi tushunchalar ko‘p. Ularning barchasi sinf xonasidagi va auditoriyadagi ma‘ruza, seminar va uslubiy shakldagi darslarga mo‘ljallangan. Lekin sport zallaridagi va kurash gilamidagi darslarga mo‘ljallanmagan. Sinf xonasidagi dars bilan sport zalidagi darsning farqi, birinchi navbatda, funksional va fiziologik jihatlar bilan ajralib turadi. Sinfidagi darsda o‘quvchilarning yurak urishi 1 minutda taxminan 70-80 marta bo‘lsa, sport zalidagi darsda esa 1 minutda taxminan 70 martadan boshlab, hattoki, ayrim vazifalarni bajarishda 180-200 martagacha o‘zgaradi. Albatta, bunday jihatlarni

hisobga olmay, ko‘r-ko‘rona dars o‘tish yoki sinf xonalariga mo‘ljallangan pedagogik texnologiyalarni sport zallarida qo‘llash har doim ham samara beravermaydi. Respublikamizning pedagogik olim va amaliyotchilari ilmiy asoslangan hamda O‘zbekistonning ijtimoiy-pedagogik sharoitiga

moslashgan ta'lim texnologiyalarini yaratish va ularni ta'lim-tarbiya amaliyotida qo'llashga intil- moqdalar.

Ta'lim texnologiyalarini ishlab chiqish va amalga oshirish ilmiy muammo sifatida maxsus tadqiqotlar olib borishni ko'zda tutadi. **Shu bilan birgalikda, murabbiylar quyidagi vazifalarni o'z oldiga qo'ygandagina darsni to'g'ri tashkillashtirgan bo'lur edi:**

1. Dars o'tkazish texnologiyalarini ilmiy ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish uchun ijtimoiy-pedagogik asoslar mavjudligini aniqlash.

2. Dars o'tkazish majmui sifatida nimani anglatishi va qanday tarkibiy qismlardan tashkil topganligini belgilash.

3. Dars texnologiyasining funksional majmui jarayon sifatida nimalardan iboratligini aniqlash.

4. Darsni o'tkazish texnologiyalari "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" maqsadlariga qay darajada to'g'ri kelishi va uni baholash mumkinligini ko'rsatib berish.

5. Pedagogik texnologiyaning majmualar nazariyasining asosiy qonuniyatlariga mosligini nazoratda tutib turish yo'l-yo'rig'ini ishlab chiqish.

Kurash bo'yicha mashg'ulotning ilmiylik darajasi va bu parametrlar yordamida shug'ullanuvchilar bilim sifatini baholash uchun o'zlashtirish koeffitsienti kiritiladi. Shug'ullanuvchilar tomonidan o'quv dasturini qay darajada o'zlashtirish ularning faoliyatiga bog'liq. Faoliyat ko'rsatma vositasida yoki ko'rsatmasiz mustaqil ravishda bajariladi. Mahsuldor faoliyat ma'lum pedagogik ko'rsatmalar asosida tashkil etiladi, biroq bu yerda harakatlar ketma-ketligi, tartib qoidalari ayni vaziyatda yangilangan yoki hech kimga ma'lum bo'lmagan usullar vositasida amalga oshadi. Kurashchilarda har 3-6 oyda o'zlashtirish koeffitsientini aniqlash me'yoriy test mashqlari yordamida aniqlanadi. Test — bu biror-bir faoliyatni bajarish uchun ma'lum darajadagi bilimni egallashga qaratilgan topshiriqlardir. Testning to'g'ri bajarilganligini o'lchash va baholash maqsadida har bir testga ekspert uslubi yordamida etalon ishlab chiqiladi.

Etalon yordamida test mashqlarini bajarishga olib keladigan jiddiy amallar ko'rsatkichini (R) aniqlash qiyin emas. Shug'ullanuvchining test

mashqini bajarish etaloni bilan solishtirilgach, test mashqining sifatli bajarilganligi to'g'risida tegishli xulosaga kelinadi va aniq bajarilgan amallar ko'rsatkichi (a) yordamida o'zlashtirish koeffitsienti aniqlanadi:  $K_a = P$

Kasbni aniqlash o'zlashtirish sifatini o'lchash amali hisoblanadi. O'zlashtirish koeffitsienti me'yorlanadi ( $0 < K_a < 1$ ) va u baholash mezonini bilan taqqoslanishi mumkin. Bu ko'rsatkich yordamida mashg'ulot jarayonining amalga oshirilganligi to'g'risida xulosa chiqariladi. Agar  $K_a > 0,7$  miqdorda bo'lsa, mashg'ulot jarayonini samarali deyish mumkin, chunki shug'ullanuvchining keyingi faoliyati o'z bilimlarini mustaqil takomillashtirishga qodir bo'ladi. Agar shug'ullanuvchilarning o'zlashtirish koeffitsienti  $K_a < 0,7$  bo'lsa, keyingi faoliyatlarida xatoliklarga yo'l qo'yadilar va ularni tuzatishga qurbi va qobiliyatlari yetishmaydi.

Murabbiy faoliyati shug'ullanuvchilarga bilim berish hamda bilimlarning egallanish jarayoni, harakat malakalari va ko'nikmalarining shakllanishini boshqarib turishga qaratilgan. Shu ma'noda mashg'ulotning har bir amali murabbiyning mashg'ulot jarayonidagi yetakchilik qilish ahamiyati tamoyilini amalga oshiradi. Murabbiyning yetakchilik ahamiyatini tahlil qilishni ketma-ket, uning mashg'ulot jarayonidagi harakatlarini quyidagi bo'limlar bo'yicha ko'rib chiqish orqali bajarish mumkin:

1. mashg'ulot maqsadini aniqlash;
2. mashg'ulotning xususiy vazifalari tizimini aniqlash;
3. o'quvchilar tayyorgarligining boshlang'ich darajasini aniqlash;
4. mashg'ulot mezonlarini aniqlash;
5. o'zlashtirishni baholash uslublarini aniqlash;
6. mashg'ulot strategiyasini aniqlash;
7. zarur jihozlarni tayyorlash;
8. o'quv qo'llanmasi va inventarlarni tayyorlash;
9. mashg'ulotni butunligicha va elementlari bo'yicha baholash;
10. mashg'ulotga zarur hollarda tuzatishlar kiritish.

Yuqorida ochib berilgan mashg'ulotning hamma tamoyillari bir-biri bilan o'zaro bog'liq bo'lib, mashg'ulot jarayonida birga qo'llanilishi mumkin. O'quv jarayonida ularning birontasi buzilsa, boshqasini amalga oshirish qiyinlashadi. Murabbiy hamma tamoyillarni yaxlit holda qo'llagan taqdirdagina o'qitishda yuqori natijalarga erishishi mumkin.

## 7.11 MURABBIY FAOLIYATINING KO'P QIRRALI EKANLIGI

Kurash turlari murabbiyning kasb-pedagogik faoliyati ko'p qirralidir. U bir qator majburiyatlarning bajarilishini o'z ichiga oladi. Ular orasida quyidagilarni ajratish lozim: o'quv-tarbiyaviy ishlar, kurashchilarning mashg'ulot va musobaqa faoliyatini boshqarish, sportga layoqatli va iqtidorli bolalar orasidan saralash, ilmiy-uslubiy ishda qatnashish, inusobaqalarni tashkil etish va o'tkazish, mashg'ulotlar hamda musobaqalarni moddiy-texnik ta'minlash, shaxsiy kasb mahoratini oshirish.

Murabbiyning o'quv-tarbiyaviy vazifasi eng muhimlardan biri hisoblanadi. U shug'ullanuvchilarni kurash turlarining texnik-taktik harakatlariga o'rgatish, jismoniy va axloqiy-iroda sifatlarini rivojlantirish, har tomonlama rivojlangan insonni shakllantirishdan iboratdir.

Mashg'ulotning vazifasi murabbiyning texnik harakatlarni namunadek ko'rsatib berish, mashqni qisqa va oson tushuntirish, texnikadagi xatolar hamda uning yuzaga kelish sabablarini aniqlash, kuzatish uchun to'g'ri joy tanlash, bajarilayotgan mashq texnikasini o'quvchi bilan tahlil qilish, usul uchun tayyorgarlik harakatlarini, usul va yakunlovchi harakatni bajarishda mumkin bo'lgan ushlab berishni tanlash malakasini o'z ichiga oladi.

Murabbiy jismoniy va axloqiy-iroda sifatlarini tarbiyalashda usuliy yondashishlarni tabaqalash, mashg'ulot yuklamalarini me'yorga solish, shug'ullanuvchilarning alohida xususiyatlariga qarab tegishli vositalar hamda usullarni tanlashni bilishi zarur.

**Murabbiy sportchilar tayyorgarligini maqsadli boshqarish uchun quyidagilarni bilishi lozim:**

1. sportchilar, shuningdek ular yashaydigan, mashg'ulot qiladigan va musobaqalashadigan muhit to'g'risida axborot to'plash hamda uni tahlil qilish;
2. sportchilar tayyorgarligi strategiyasi to'g'risida qaror chiqarish; ularning tayyorgarlik rejalari va dasturlarini tuzish;
3. sportchilar tayyorgarligi dasturi hamda rejasini amalda ro'yobga chiqarish;
4. buning uchun tuzilgan dastur va rejalarning amalga oshirilishini nazorat qilish;

## 5. zarur hollarda mashg'ulot jarayoniga o'zgartirishlar kiritish.

Kurashchilar tayyogarligi dasturlari va rejalarining muvaffaqiyatli amalga oshirilishi murabbiyning dars mashg'uloti, ish kuni, mikro-, mezo- va makrotsikllar davomida mashg'ulot jarayonini oqilona tuzishni amalga oshira olgandagina, shuningdek, pedagogik, tibbiy-biologik va psixologik vositalar hamda uslublardan iborat tiklanish tadbirlar to'g'ri foydalanilgan taqdirdagina mumkin bodadi.

Musobaqa faoliyatini boshqarish oldinda turgan musobaqa bellashuvlari rejasini ishlab chiqish hamda uni amalga oshirishni nazorat qilishni o'z ichiga oladi.

Murabbiy oldinda turgan bellashuv rejasini ishlab chiqishda o'quvchisining raqib ustidan g'alaba qozonishi uchun eng samarali taktik harakatlarni aniqlash maqsadida raqib to'g'risida axborotga ega bo'lishi lozim. Musobaqa faoliyatini nazorat qilish va uni keyinchalik tahlil etish u yoki bu sportchi tayyorgarligidagi kuchli hamda bo'sh tomonlarni aniqlashga yordam beradi.

Bellashuv davomida kurashchilar musobaqa faoliyatini boshqarish malakasi turli texnik-taktik vaziyatlarni kuzatish hamda tahlil qilish, shuningdek, muayyan ko'rsatmalar shaklida zarur qarorlarni chiqarish malakasidan hosil bo'ladi.

Kurashchilar tayyorgarligining ko'p qirrali tizimida saralash vazifasi muhim ahamiyatga ega. U murabbiyning bilimlari va pedagogik tajribasi asosida yosh hamda yuqori malakali sportchilar uchun turli holdagi saralash mezonlaridan foydalanib, eng iqtidorli sportchilarni aniqlash malakasi bilan ifodalanadi.

### **Murabbiy o'z malakasini oshirib borishining ahamiyati**

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi yuqori malakali mutaxassis o'z kasb darajasini muntazam oshirib borishi lozim. Buning uchun u ilmiy-usuliy ish olib borish malakasiga ega bodishi, tadqiqot vaziri-falarini oldinga qo'yishni bilishi, tegishli tadqiqot usullari hamda uslublarini tanlay olishi, olingan madumotlarni tahlil qila olishi lozim.

Murabbiy o'z amaliy faoliyatida turli musobaqalami tashkil qilish va o'tkazishni bilishi zarur. Buning uchun u kurash turi qoidalarini bilishi, hakamlik vazifalarini bajara olishi va musobaqalami o'tkazish uchun barcha zarur hujjatlarni tayyorlay olishi lozim.

Mashg'ulot jarayonini yuqori darajada tuzish uchun murabbiyning sport zalini moddiy-texnik jihozlash, kurash zallari va tiklanish markazini asbob-anjomlar bilan jihozlash malakasi katta ahamiyatga ega.

Murabbiyning ko'p qirrali kasb faoliyati jarayonida ko'rsatib o'tilgan vazifalarning samarali amalga oshirilishi uning o'z kasbiga bodgan muhabbati va sadoqati, o'z mutaxassisligini mukammal darajada bilishi, pedagogik qobiliyatlar hamda yuksak shaxs sifatleri darajasi bilan aniqlanadi.

### **Mustaxkamlash uchun savollar va torshiriqlar:**

1. O'quv guruhlaridagi o'qish davomiyligi va ularning o'quvchilar bilan minimal to'ldirilishi qanday?
2. O'quv-trenirovka yig'inlari qanday maqsadda tashkil kilinadi va o'tkaziladi?
3. Yig'in o'tkazish uchun joy tanlashga qanday omillar tasir ko'rsatadi?
4. Yig'in o'quv rejasini tuzishda qanday asosiy xolatlarni ko'zda tutish lozim?
5. Yig'inlardagi o'quv-trenirovka jarayoni samaradorligining qanday omillarga bog'likligini aytib bering.
6. O'quv-trenirovka yig'inlarida trenirovka nagruzkalari hajmi va yo'nalishi qanday rejalashtiriladi?
7. O'quv-trenirovka yig'inlari taxlilini o'tkazishning asosiy masalalarini aytib bering.
8. Sport maktablari uchun asosiy metodiy qoidalar haqida garirib bering?
9. Sport maktablarida o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlarini tuzishning asosiy shakllari mazmunini ochib bering?



10. Sportchilar eng yaxshi natija ko'rsatadigan yosh chegaralarini aytib bering?
11. Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning eng qulay davrlarni aytib bering?
12. Ko'p yillik trenirovka jarayoni qaysi bosqichlarga bo'linadi?
13. Har bir bosqichda trenirovka jarayonini tuzishning asosiy vositalari va xususiyatlarini ochib bering?
14. Kurashchining ko'p yillik tayyorgarlik dasturi qanday tarkibdan iborat?
15. Guruhlarni to'ldirish va mashgu'lot jarayonini tashkil etish?
16. Sport maktablarining kurash bo'linmasiga bolalar va o'smirlarni saralash?
17. Yillik o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish?
18. Tayyorgarlik davridagi mashg'ulotlar?
19. Musobaqa davridagi mashg'ulotlar?
20. O'tish davridagi mashg'ulotlar?
21. Tiklanishning pedagogiq vositalari?
22. Tiklanishning tibbiy-biologiq va farmakologiq vositalari?
23. Uyquni me'yorlashtirish uchun vositalarni qo'llash?
24. Bellashuv o'rtasidagi tanaffusda massaj?
25. Tiklanishning psixologik-pedagogiq vositalari?

#### **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.
11. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Отбор и планирование. - М., 1984.
12. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М., 1999.
13. Ражко Петров. Фрестйле анд гресо-Роман wrестлинг. Лаусанне, 1985.
14. Черневич Г.Л. Организатсия учебно-тренировочных сборов. - М., 1977.
15. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Волная борьба. - Т., 1993.
16. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
17. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. - Т., 1990.

## 8-MODUL SAMBO KURASHI MASHG'LOTLARI

### 8.1 TEHNIK TAYYORGARLIKNING KO'P YILLIK BOSQICHLARI<sup>10</sup>

#### 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.

---

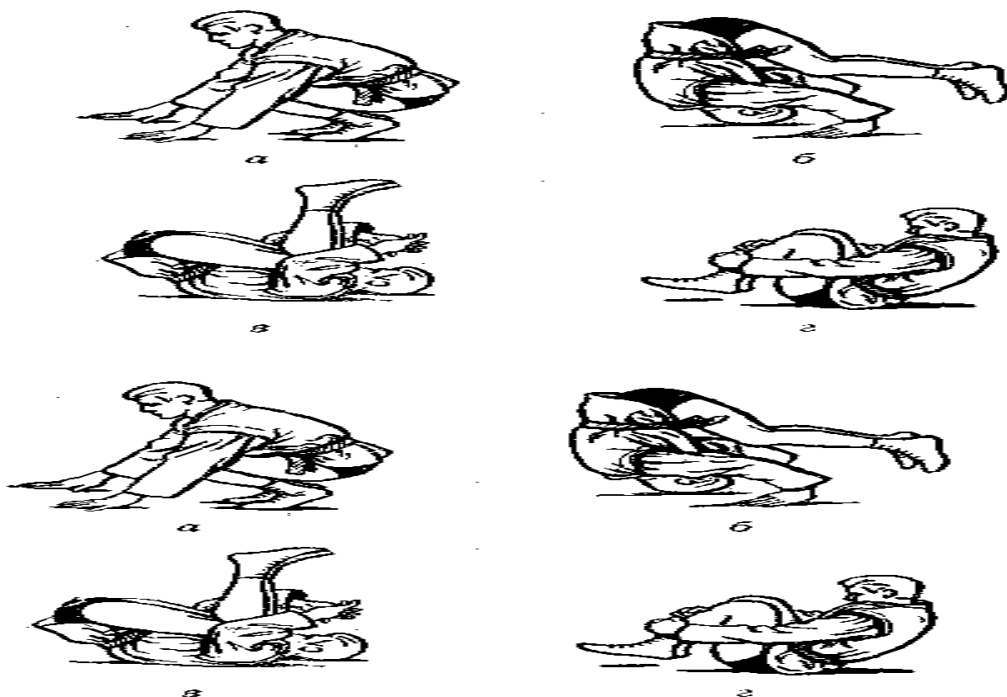
<sup>10</sup> Абдуллаев Ш.Дж. Кураш турлари ва уни ўқитиш методикаси (Самбо). Ўқув қўлланма. Бухоро “Дурдона” нашриёти, 2022:- 232 бет.

## OLIDINGA DUMALOQ OSHISH.

Oyog'larini 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. Oyog'qingizni oldinga siljiting va egilgan orqada aylantiring. O'sha paytda, elka shonalari gilamga tegganda, oyog'laringizni qo'llaringiz bilan ushlang va poshnalarni dumba bilan bosib, oyog'laringizni siqish holatida turing (**2-rasm**).



1-rasm. Oldinga dumaloq oshish.

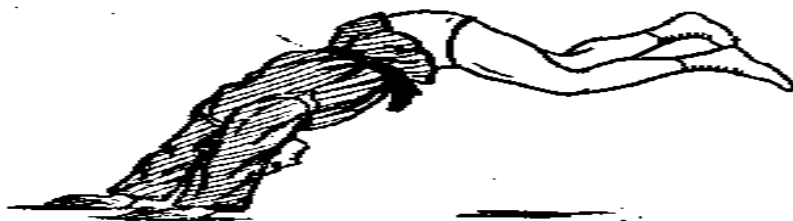


2-  
rasm.  
Yarim  
o'tirgan  
holat.



**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, oyog'larini cho'zing, qo'llaringizni oldinga cho'zing, boshingizni pastga tushiring. Iloji boricha elkanggizni egib, boshingizni oldinga egib, jag'ingizni ko'kragingizga bosing. Orqa tomonga suyangan holda, bosh, qo'l va oyog'larning holatini o'zgartirmasdan, orqa tomondan elkama shonalarini orqa tomonga egiling (5-rasm).



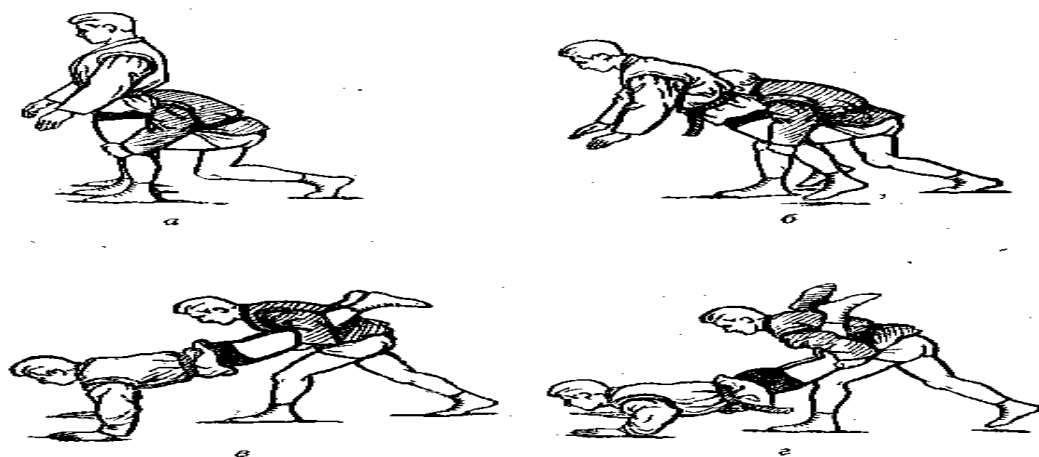
## 5-Rasm orqa elkada egilishlar.

### 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.

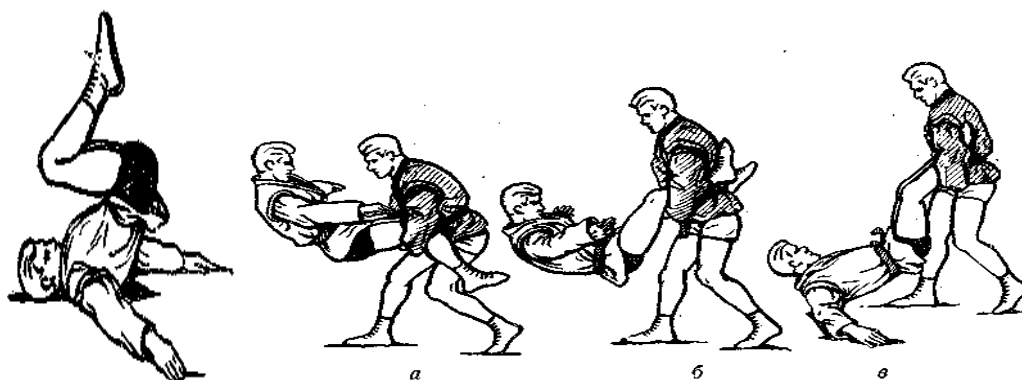
Tizzangizni egib, gilamchaga iloji boricha tovoningizga yaqinroq o'tiring, qo'llaringizni oldinga cho'zing, jag'ingizni ko'kragingizga bosing. Qo'llar, oyog'lar va boshning holatini o'zgartirmasdan, orqaga egilib, gilamga elka shonalari bilan tegib, qo'llarni keskin pastga - orqaga - tomonlarga qaratib, 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° burchak hosil bo'ladi. Barmoqlar bog'langan, panja gilamga bosilgan, oyog'lari 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 oyog'lardan ushlab tortganda elka bilan yiqilish.

### Yon tomonga yiqilish.

Dastlabki holatdan (8-rasm,a) tanani o'ng elka yo'nlishiga qarab harakatlanamiz. Oyog'lar gilamda tushishi bilan, o'ng oyog'ini ko'tarish uchun chap oyog'ining tovonini bosing, 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 oyog'qa qo'ying. Chap qo'lingizni ko'taring - oldinga siljiting, shunda chap qo'lingiz o'ng qo'lingiz ustida. Boshni chap yelkaga bosing (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.**



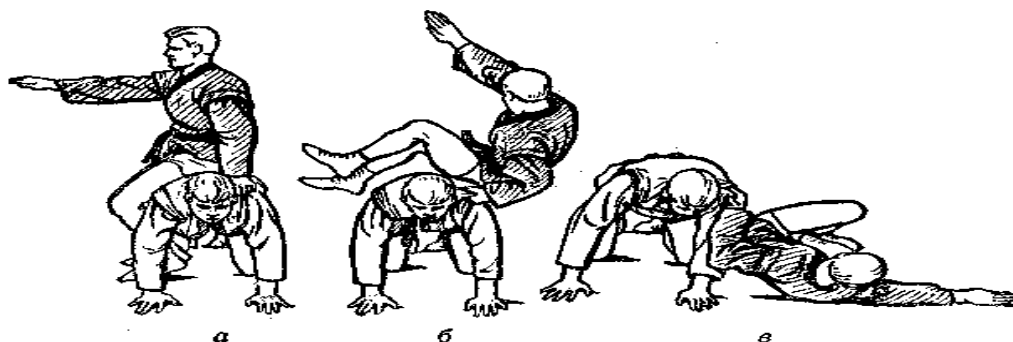
**11-rasm. Chap yonboshdan o'ng yonboshga dumalsh.**

**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 tosni o'ng tomonga burib, gilamga oyog'laringizni 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.

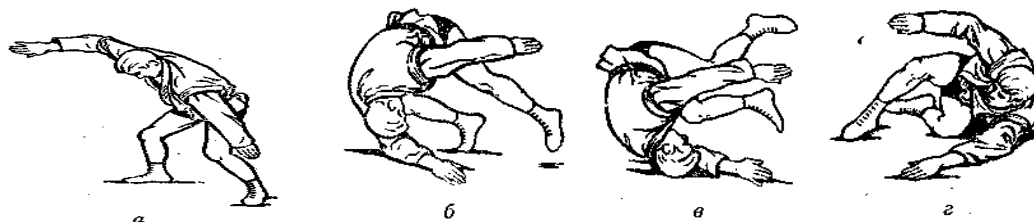




**12-rasm. Tizza va qo'lga tayanib turgan sherigi ustidan sakrab yon tomonga tushish.**

**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 bosing. 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 oyog' 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 elkadani 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 oyog'ning 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. Oyog'laringizni 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.** Sherigi 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.*

## **8.2 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 oyog'lar va tananing to'g'ri yo'nalishi, to'g'ri ushlab turish va raqibni muvozanatdan chiqarish tashlash uchun muvaffaqiyatining 75% ni ta'minlaydi

### 8.3 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 egilgan holat** - bu asosiy holat hisoblanadi.

**Frontal holat.** Ushbu holatda kurashchining tanasi oldinga biroz egilib, oyog'lari tizzalarda egilib, yelka kengligida bir-biridan ajratilgan. Ikkala oyog' ham bir xil darajada, tananing og'irligi ikkala oyog'qa teng ravishda taqsimlanadi, ko'proq oyog'larning old qismiga.

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

**Chap holat.** Kurashchi oldingi vaziyatda bir xil holatda turadi, farqi shundaki, chap oyog' 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**- himoyalaniş xususiyatiga ega.

**Frontal holat.** Kurashchining tanasi oldinga egilgan, oyog'lari 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 oyog' oldinga, o'ng oyog' o'ng tomonga buriladi.

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

Asosiy holatdagi harakat yumshoq va erkin qisqa qadamlarda bajarilishi kerak. Birinchidan, etakchi oyog' harakat qiladi, tana og'irligi unga o'tkaziladi, shundan so'ng yukdan ozod qilingan ikkinchi oyog' 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 oyog' 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 oyog'ga uzatganligiga ishonch hosil qiling.

#### **8.4 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 ushlab olishadi;
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 ushlashning tashlashning 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. himoyalannuvchi, 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 tashlaslarni 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.

## **8.5 RAQIBNI MUVOZANATDAN CHIQRISH TEXNIKASI**

### **Umumiy ko'rsatmalar**

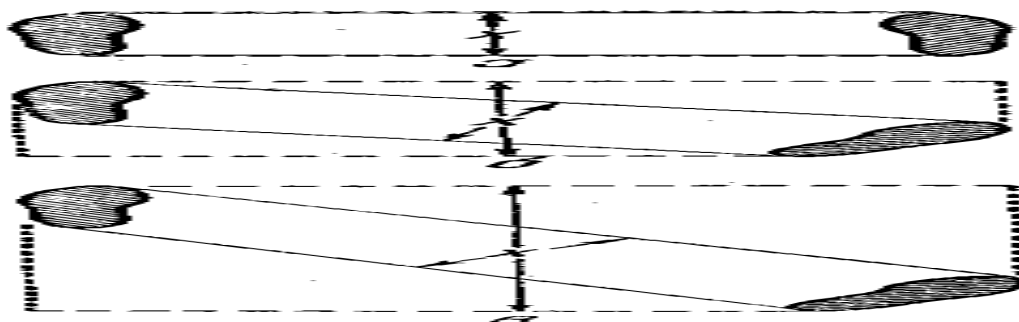
Tashlashni o'rganishdan oldin, sambo kurashi bilan shug'ullanuvchi har bir kishi to'g'ri harakatda bo'lishni, gilam atrofida harakatlanishni o'rganishi, tashlash uchun qanday qulay lahzalar borligini tasavvur qilishi va bunday qulay sharoitlarni yaratishi bilishi kerak.

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 oyog' 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 harakatsizlikgi, 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 oyog'qa 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 oyog'lari 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.

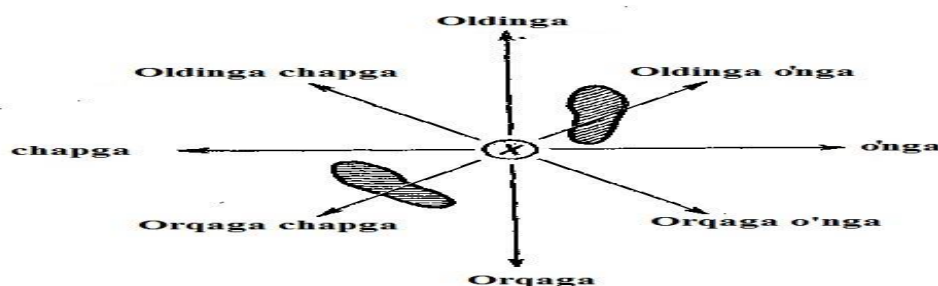


## **Biz ushbu harakatlarni misollar yordamida tahlil qilamiz.**

**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 oyog' 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, oyog'lar,) kuchini qo'llaydi va raqibni harakatining holatidan foydalanib, yuqori tezlikda harakat qiladi.

**Usullarni qo'llashlashda qo'llar, oyog'lar 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 oyog'larning 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, oyog' va tananing harakatlarini ketma-ket ravishda bog'lab, raqibni muvozanatlashtiradi va qisqa vaqt davomida individual mushak guruhlarini tinchlanib, tezda taslashni davom etish zarur.

Ko'pgina kurashchilarning jiddiy xatosi shundaki, ular darhol raqibni barqaror holatdan chiqargandan so'ng, individual mushak guruhlarini 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 taslashni bilmagan kurashchilar faol hujumkor metodda 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 oyog'lar ham juda muhim vazifani bajaradi. Oyog'lar 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 oyog'larning 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, oyog'qa urg'u berish orqali uni kuchaytirish kerak.

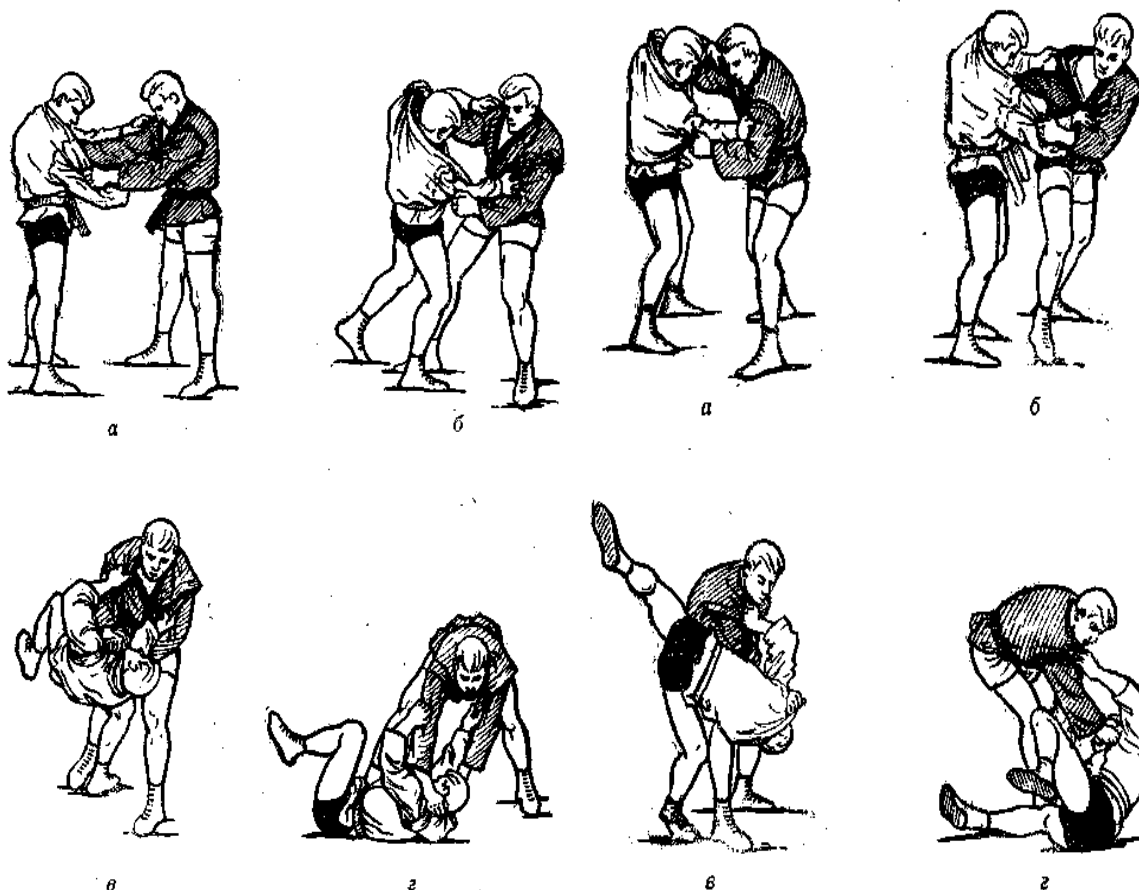
Ba'zan sambo kurashchilari raqibni muvozanatdan chiqaribda va tashlash jarayonida qo'pol xatoga yo'l qo'yadilar. Tashlash uchun harakat paytida raqibga ta'sirni kuchaytirish o'rniga, ular ilgari qo'llanilgan harakatlarni susaytiradi. Ayni paytda ular bir muncha vaqt sust vaziyatga tushib qolishadi va 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 oyog'lardan 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.

## 8.6 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 oyog'lari orasiga qo'ying, tanani oldinga siljitish orqali bosimni oshiring va qo'llaringiz bilan bosib, raqibingizni orqa tomoniga suring.

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



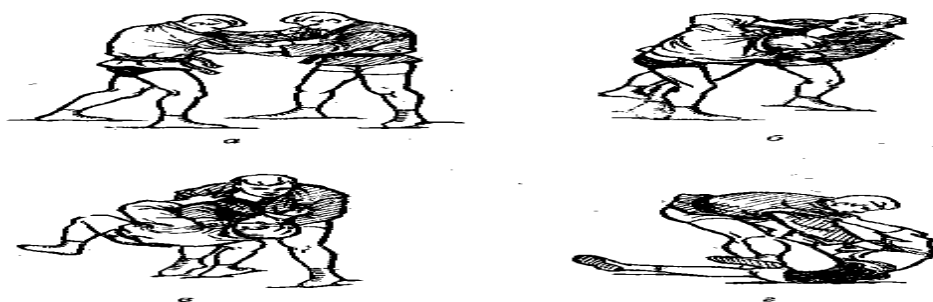
*19-rasm. Ortga va pastga tashlash.*

*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 oyog'ga 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**).

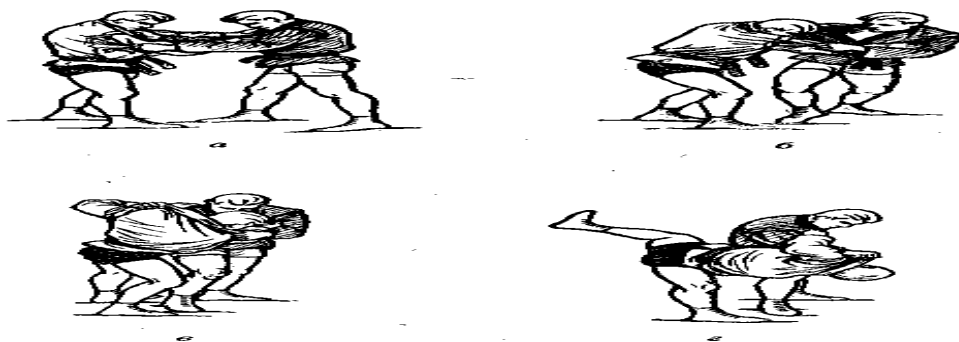
**3.Ort tomonga tashlash.** Chap qo'lingiz bilan raqibingizni pastga tushiring, o'ng qo'lingiz bilan orqaga bosing. Shu bilan birga, chap oyog'ingizni oldinga - raqibning o'ng oyog'ining tashqarisidan chapga va o'ng oyog'ini oldiniga qarab turing. Shu bilan birga, qo'llarning yo'nalishini o'zgartiring: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

Ushbu texnikaning birinchi bosqichida raqib asosan chap oyog'ning uchida va o'ng oyog'ining tovonni 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**).



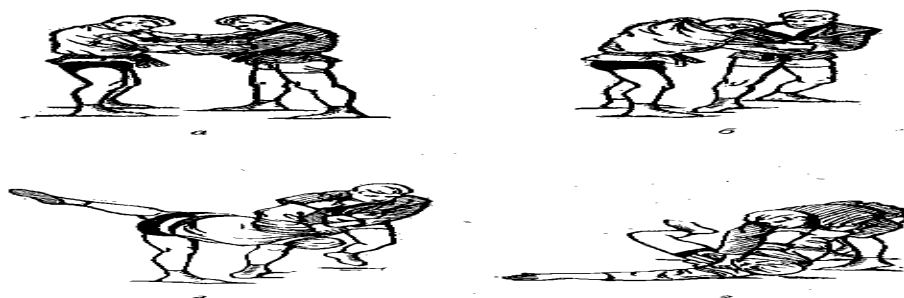
*21-rasm. Ortga tashlash.*

**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, oyog' 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**).



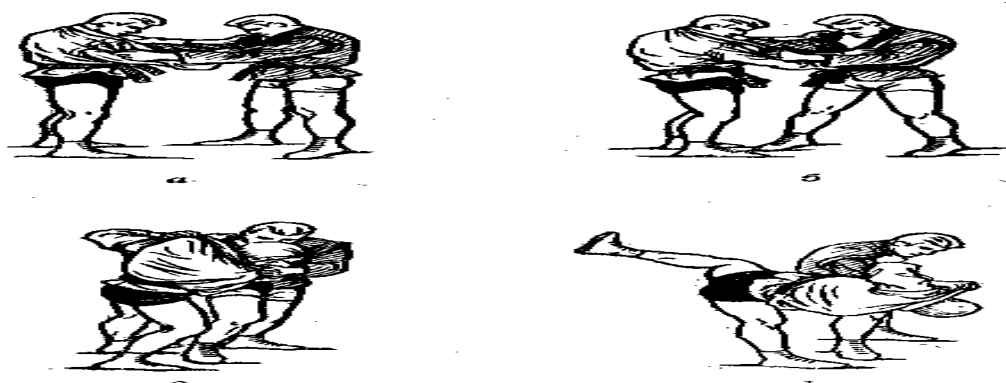
*22-rasm. O'nga va olginga tashlash.*

**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**).



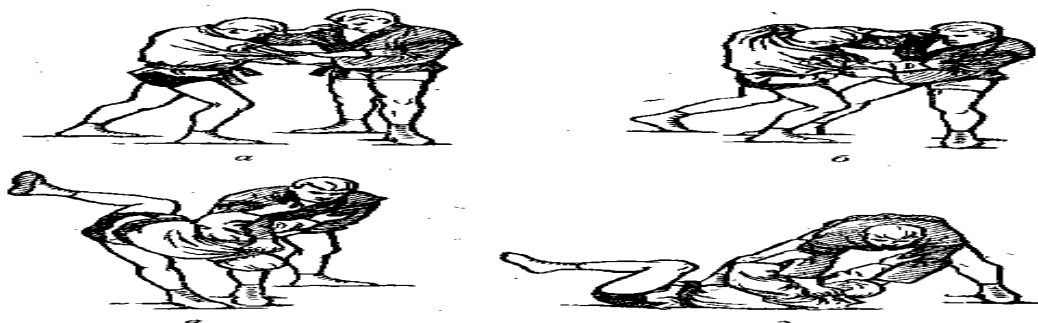
*23-rasm. O'ngdan oldinga tashlash.*

**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**).



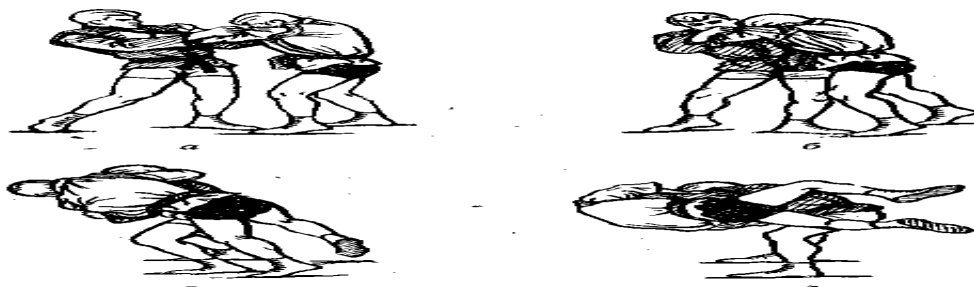
*24-rasm. O'ng tomondan oldinga tashlash.*

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 oyog'qa 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.

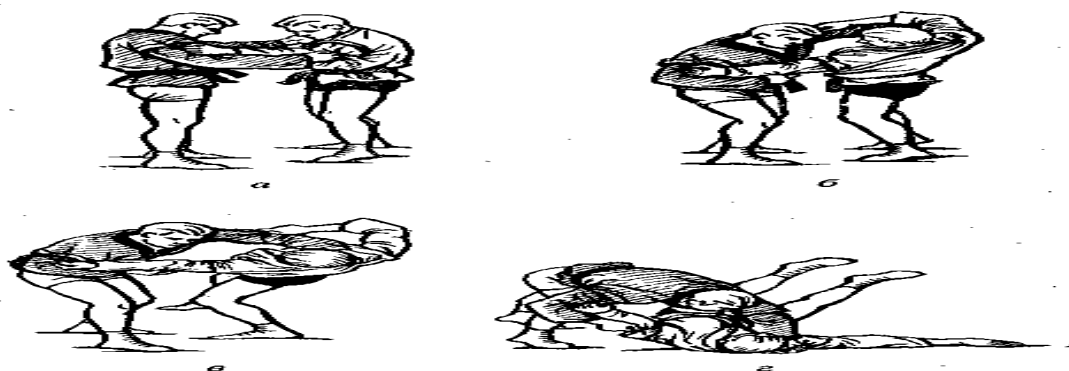
8.Oldinga tashlash. Kurashchilar chap xujumkor holatda. Raqibni ikkala qo'lingiz bilan oldinga va yuqoriga torting uni oyog' uchida turishga majbur qiling o'ng oyog'ingizni chapga va orqaga oling. O'ng oyog'ni o'rnatish bilan bir vaqtda, o'ng qo'lning yo'nalishini o'zgartiring: chap qo'lini keskin pastga torting, shunda raqib tanasining og'irligini chap oyog'qa 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 oyog'ga 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.

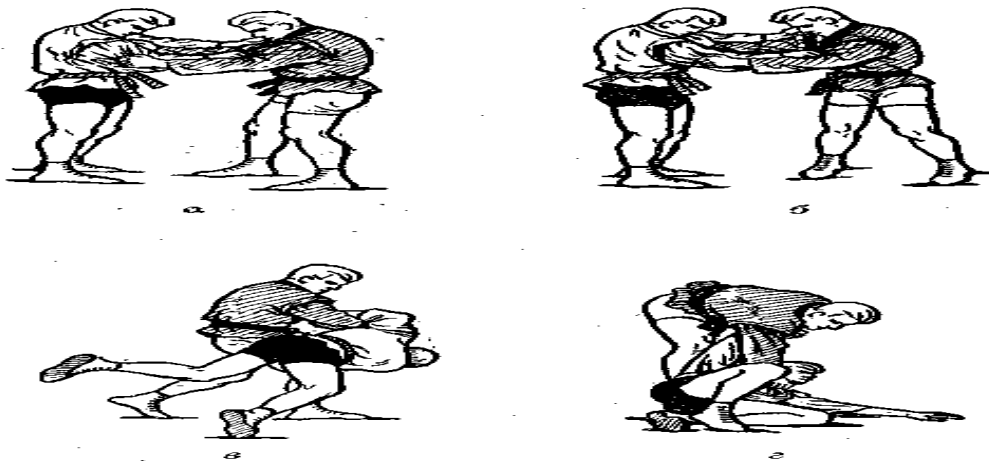


*27-rasm. Orqaga - yon tomonga tashlash.*

Raqibni oyog' 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**).

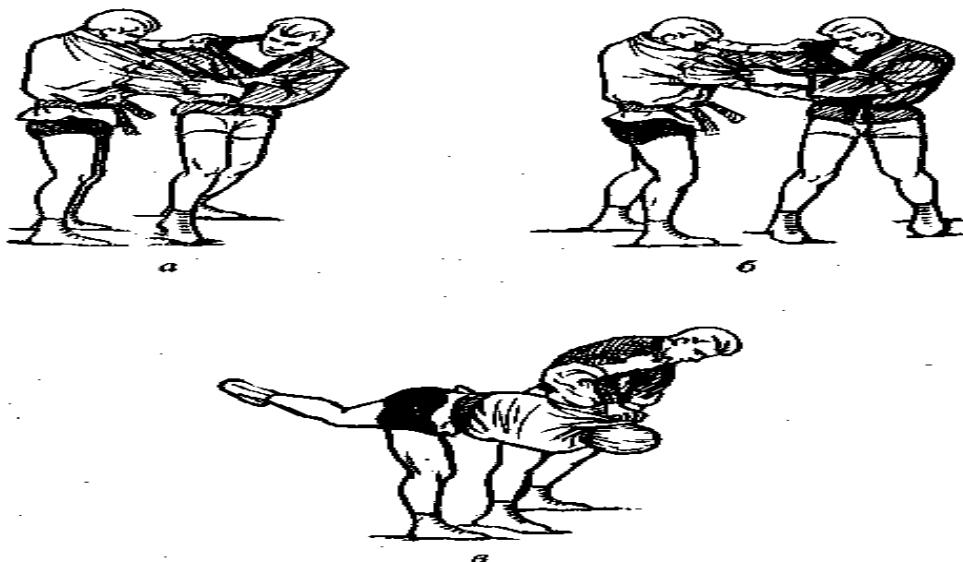
**10.Yon tomonga taslash.** Chap oyog'ingiz bilan chap tomonga qadam qo'ying va bir vaqtning o'zida ikkala qo'l bilan raqibni chapga - pastga torting. Raqib tanasining og'irligini o'ng oyog'iga o'tkazadi va o'ng tomonga og'adi. O'ng oyog'ingizni chapga qo'ying va uni itarib, elkangizni chap tomonga burang, 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.*

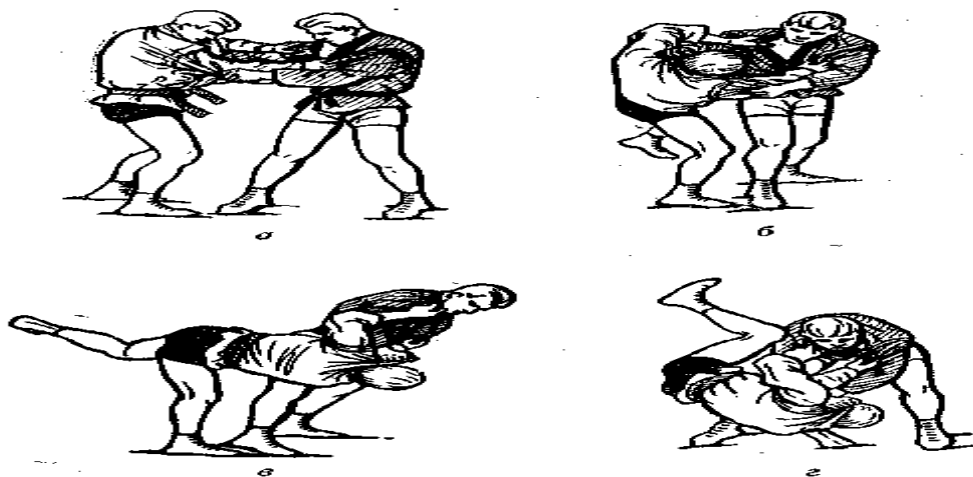
**11.Oldinga - pastga tashlash.** Raqibni oldinga egilib, oyog' uchlariga turmaguncha, ikkala qo'lingiz bilan pastga torting. Shundan so'ng, qo'llar harakatlarining yo'nalishini o'zgartiring: uni chap qo'l bilan o'ngga - yuqoriga, o'ngda - yuqoriga va chapga - pastga torting. Raqib tanasining og'irligini 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.*

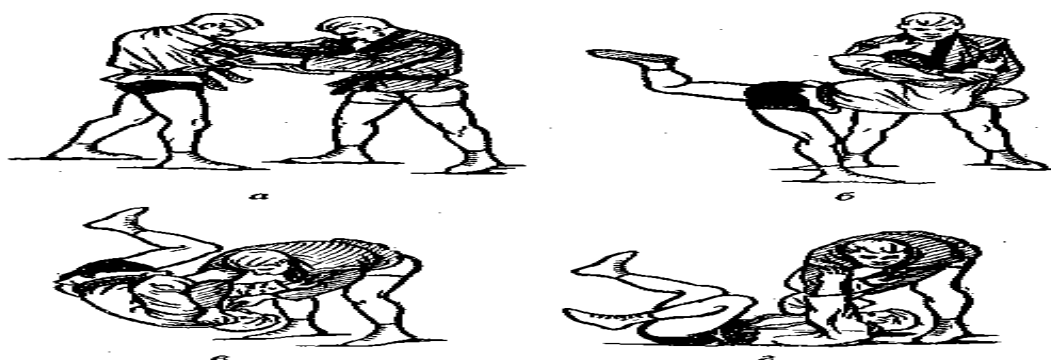
**12.Oldinga - yon tomonga tashlash.** Chap qo'lingiz bilan raqibni teskari tomonga - pastga, chap tomoningizga, o'ng qo'lingiz bilan orqangizni o'ngga - pastga itaring. Raqib engashishi bilan chap oyog'ni o'ng oyog'ining orqasiga qo'ying, bosh barmog'ini chapga, chap tomonga esa raqibning harakat

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 oyog' 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**).



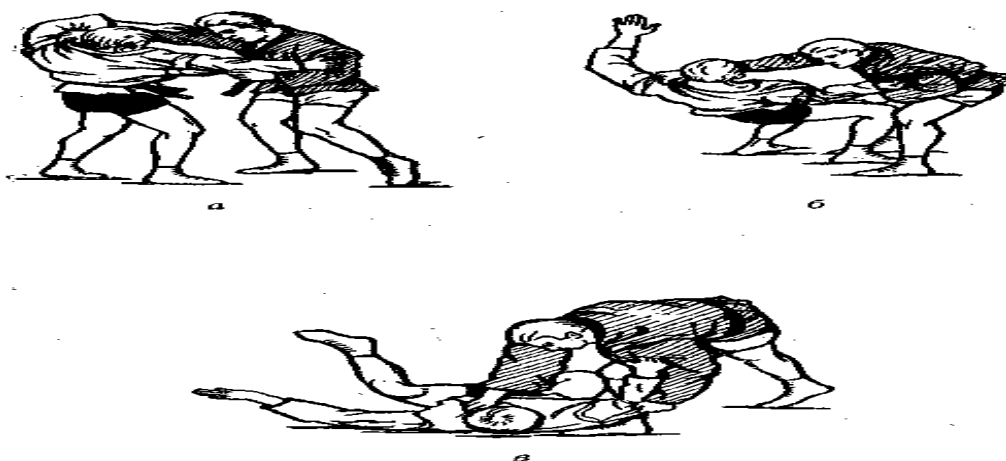
*33-rasm. Oldinga - yon tomonga tashlash.*

**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, oyog' barmoqlariga (frontal holat - o'ng oyog'iga ko'proq yuk tushadigan) yoki o'ng oyog'qa 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**).



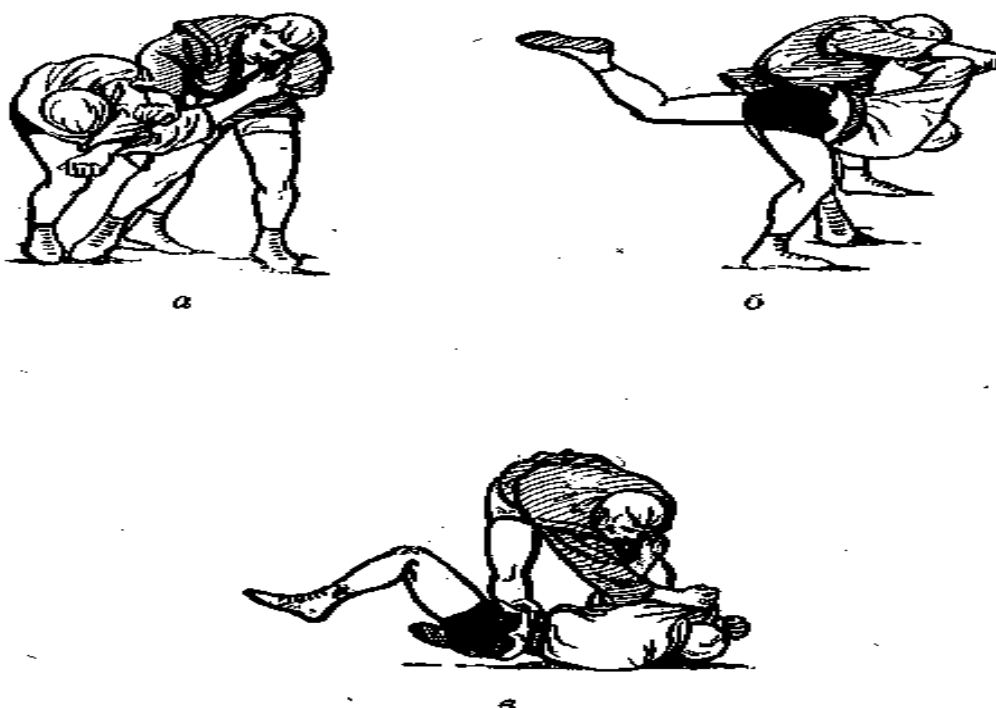
*34-rasm. Oldinga - yon tomonga tashlash.*

**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 oyog'lari 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**).



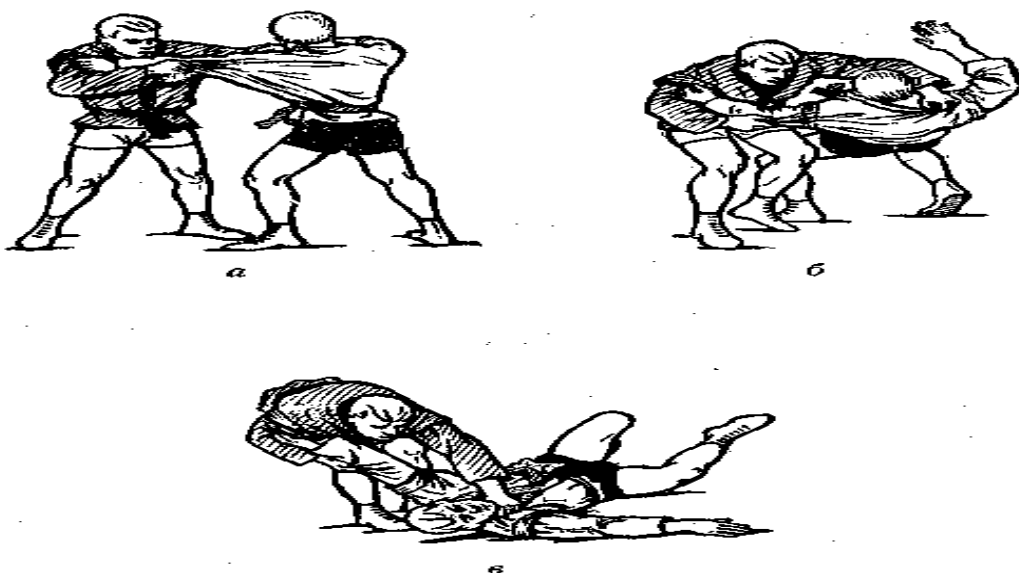
*35-rasm. Orqaga - yon tomonga tashlash.*

**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 oyog' 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).



### *36-rasm Yon tomonga tashlash.*

**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. Oyog'larning 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 oyog' 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 oyog'qa

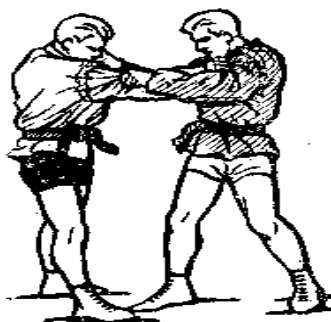
*o'tqazish.*

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

**22.Muvozanatdan chiqarish.** O'ng oyog'ingizni uchini raqibning oyog'lari 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 oyog' bilan oldinga egishda o'ng oyog' 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. Har-hil ushlar (zaxvat)ni o'zgartirish bilan siz nafaqat yiqilib tushishingizni, balki raqib oyog'larini turli yo'nalishlarda qadam tashlashga majbur qiladigan harkat usullarni qo'llashingiz mumkin.

40-rasm. Muvozanatdan chiqarish

## 8.7 OYOG'LAR YORDAMIDA VUVOZANATDAN CHIQARISH

Oyog'larning diskvalifikatsiyasini ushbu ibora tom ma'noda anglamaslik kerak, oyog'lar 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 oyog'larini 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 oyog'lar 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 (oyog' barmog'i yo'nalishi bo'yicha) bir qadam qo'ying. Shu bilan birga, chap oyog'ingizni oyog' barmog'iga qo'yib, uni o'ng oyog' 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 oyog'lari 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, oyog' 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 oyog'lari orasiga chuqurroq qo'ying va chap oyog'ingizda yotib, orqaga buriling (43-rasm).

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



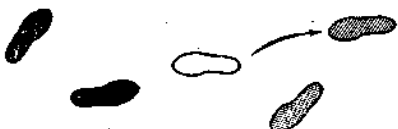
44-rasm. Orqaga egish.



45-rasm. Chapga - orqa tomonga egish.

**5. O'ngdan orqaga egish.** O'ng oyog' bilan raqibning o'ng oyog'iga oldinga qadam qo'ying va o'ng oyog'ingizni oyog' 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.



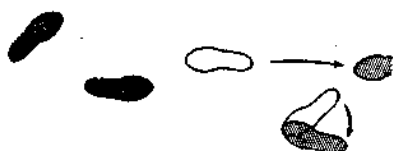
**7. Chapga egilish.** O'ng oyog'ingiz bilan yon tomonga qadam qo'ying va tanangizning og'irligini unga o'tkazing, chap oyog'ingizni bir xil masofaga qo'ying. Raqib chap tomonga egiladi (47-rasm).

**8. O'ngga egilish.** O'ng oyog' bilan oldinga qadam qo'ying, oyog'ingizni raqibning oyog'lari 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**).

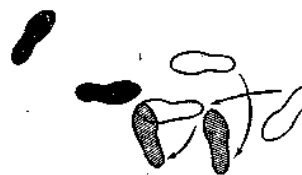


*48-rasm. O'ngga egilish.*

**9. Oldinga chapga egilish.** O'ng oyog'ingizni chap oyog'ingiz orqasida oyog' 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 metodning 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 oyog'lari orasidan chap oyog'qa yaqinroq qilib, oyog' barmoqlarini ichkariga burang; darhol chap oyog'ning orqasida o'ng oyog'ni yoysimon qiling va yarim o'ngga qayting. Raqib oldinga - chapga egiladi (**51-rasm**).



*51-rasm. Chap tomonga egilish.*

**12. O'ngdan orqaga burilish.** Chap oyog' 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**).

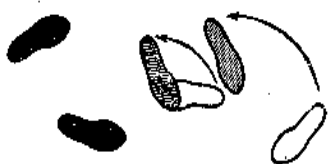
**15. Oldinga egib - o'ngga.** Chap oyog'ingizni yarim qadam orqaga - ichkariga, keyin o'ng oyog'ingizni orqaga - o'ngga, raqibning o'ng oyog'idan

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**).



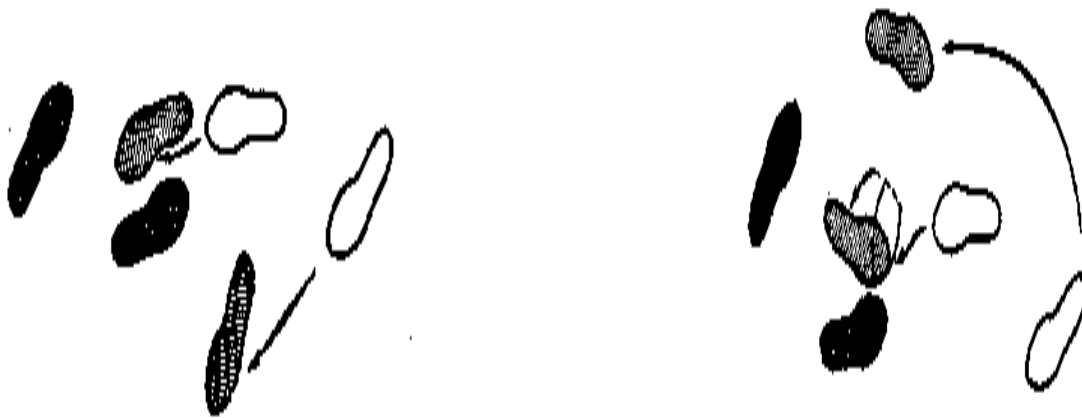
*56-rasm. Oldinga egish - o'ngga.*



*57-rasm. Oldinga egib - o'ngga.*

**17. Oldinga egib - o'ngga.** O'ng oyog'ingiz bilan yarim qadam orqaga qayting, oyog' barmog'ingiz bilan qo'ying va tanangizning og'irligini unga o'tkazing. Vazinindan 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 oyog'ning barmoqlari bilan bir xil darajaga qo'ying. Vazningizni og'irligini chap oyog'ingizga o'tkazish bilan bir vaqtda, kuchli oyog' bilan oldinga qadam qo'ying, uni o'ng oyog'ingizga yaqinroq qilib, raqibning oyog'lari 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 oyog' uchida aylantirib, oyog' 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 oyog' bilan oldinga qadam qo'ying, uni raqibning oyog'lari 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. Oyog' barmoqlarini chapga burib, chap oyog'ingiz bilan oldinga qadam qo'ying va uni o'ng oyog'

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 oyog' barmog'ining tashqi qismidan bosh barmog'iga qo'ying. Raqib oldinga - egiladi (**61-rasm**).



*61-rasm. Oldinga egish - o'ngga.*

## **8.8 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, oyog' barmoqlarini ichkariga burib, oyog'ingizni raqibning o'ng oyog'ining bosh barmog'iga qarama-qarshi qilib qo'ying va o'ng oyog' 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.



65-rasm. Chapga burilish.

**Chapga burilish.** O'ng oyog'ni 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).

**Chapga burilish.** Chap oyog'ingizni o'ng oyog'ingizning tovoniga qo'ying va o'ng oyog'ning 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 – oyog' 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).

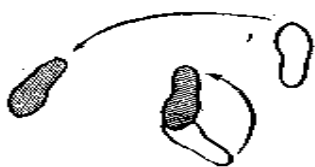


66-rasm. Chapga buriling.



67-rasm. Chapga buriling.

Chapga-ortga burilish. Yoysimon harakat bilan o'ng oyog'ingizni chapga qadam qo'ying, oyog' barmoqlarini ichkariga burib, o'ng oyog'ingizning barmog'ini raqibning chap oyog'ining barmog'i bilan bir xil darajaga qo'ying va chap oyog' 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 oyog' barmog'ingizni imkon qadar chapga burib, o'ng oyog'ingizning barmog'i bilan bir xil darajaga qo'ying. O'ng oyog'ning 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 oyog'larda o'tkazganida, bu barcha burilishlar osonlikcha amalga oshiriladi. To'g'ri oyog'larda burilishlarni bajarishda esa kurashchi muvozanatni yo'qotadi.

## 8.9 TASHLASHLAR

**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.

### OYOG' BILAN CHALISHLAR.

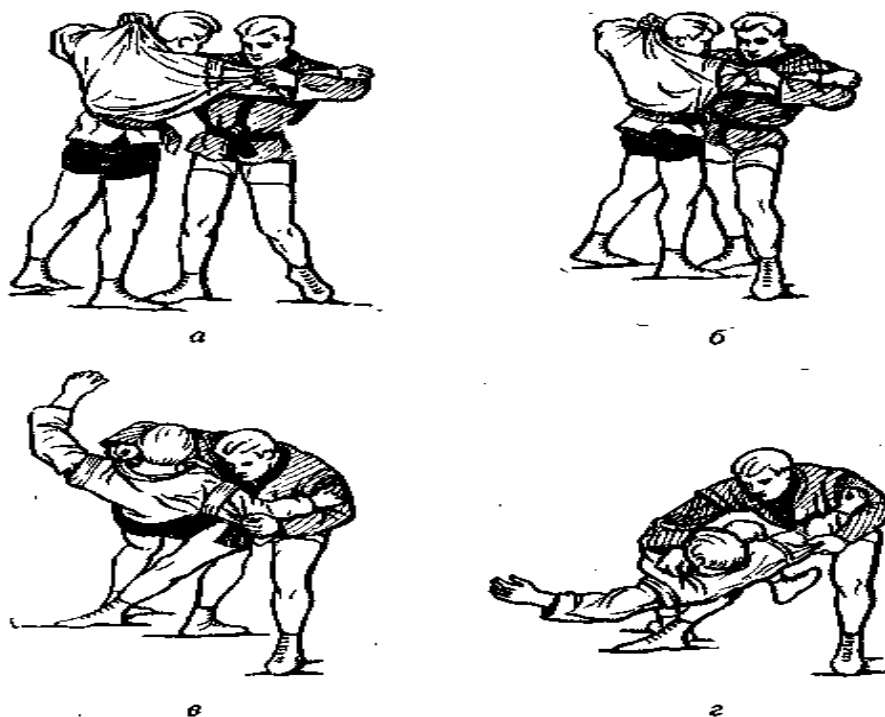
Oyog' bilan chalish deb (podnojka) shunday taslashlar deyiladiki, bunda hujum qiluvchi raqibni oyog'lariga oyog'larini qo'yib tashlaydi. Hujumchining oyog'i raqib oyog'ining qaysi tomoniga qo'yilganiga qarab, chalishlar orqa, old, yon, tizzadan amalga oshiriladi.

**Oyog'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 oyog' barmog'ining harakati yo'nalishi bo'yicha chapga, tanangizning og'irligini chap oyog'qa o'tkazing. O'ng oyog'ni yukdan bo'shatib, chap oyog' 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**).

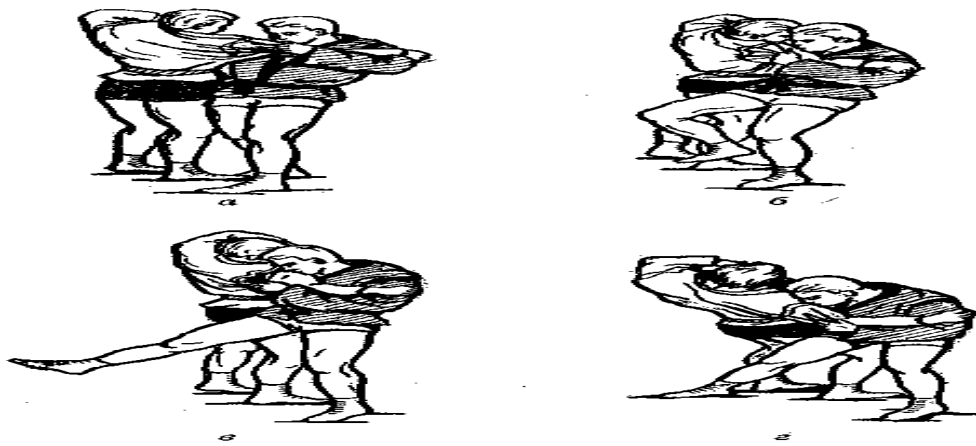


**70-rasm. Oyog'ning orqa qismiga chalish.**

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

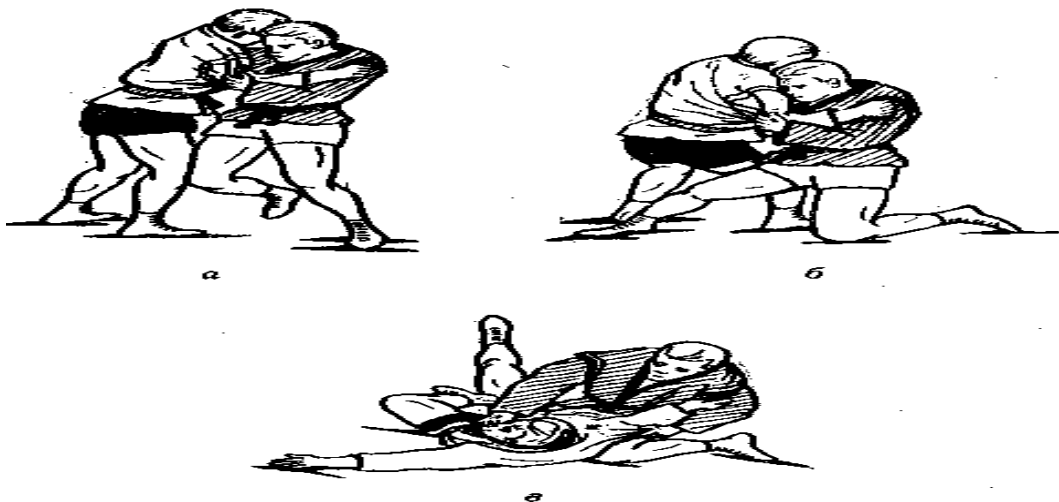
harakati tufayli raqibni o'ngga - orqaga uradigan kuchni oshiradi. Ayni paytda siz o'ng qo'lingiz bilan raqibning bo'ynidan ushlab, boshini orqaga - o'ngga egishingiz mumkin.



*71-rasm). Ikkala oyog'ga 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.

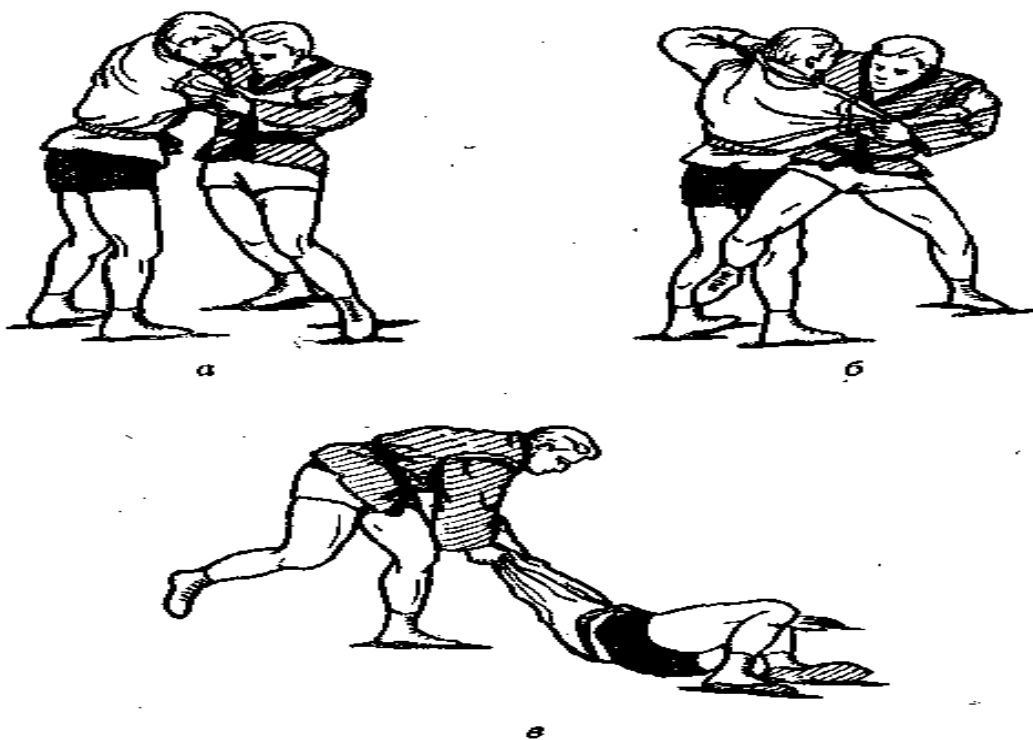
Tizzadan ortga chalish. Usul huddi tik holatda bajariladigan chalichga o'hshaydi, faqat chap oyog' oldinga siljiydi - hujumkor tizzani chap tomonga qo'yadi (72-rasm).



*72-rasm. Tizzadan ortga chalish.*

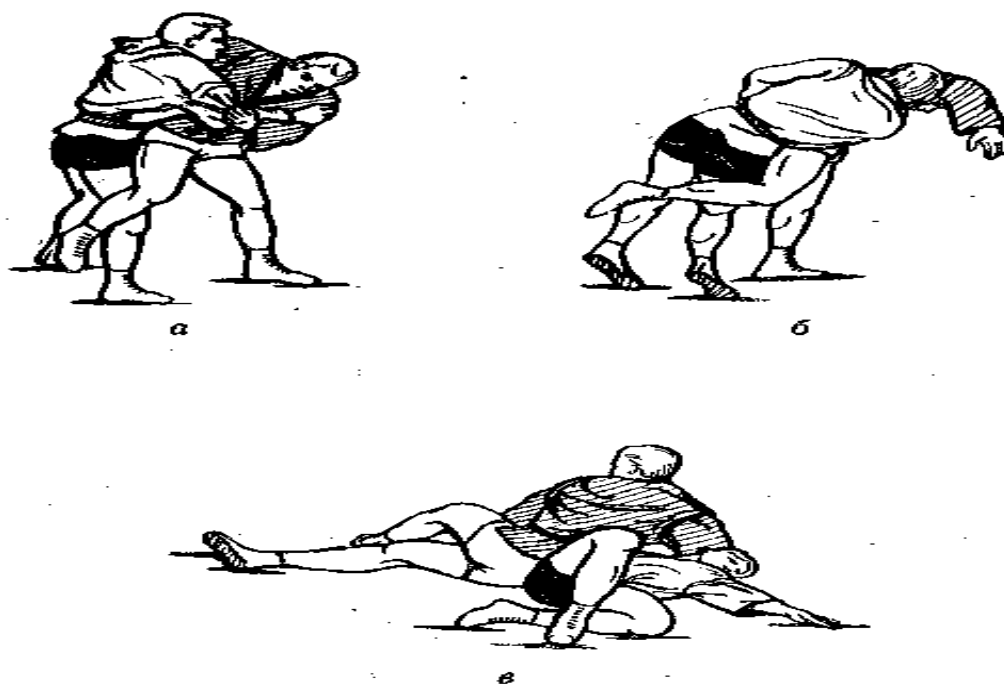
**Tizzadan ortga chalish.** Kurashchilar – o'ng hujumkor holatida.

Qo'lingizni oldinga silkitib, pastga tushiring, raqibni oldinga egib, oyog' turishiga majbur qiling. Balansni tiklash uchun tanani tekislash va oyog'larini 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 oyog' chapga bir oz egilib - oldinga va chap oyog' 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 oyog'ning 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 oyog'lari orasiga qo'yish kerak, shunda uning oyog' 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 oyog' harakatini old tomondan qo'l va elkani ushlab turish, bitta qo'lni, va tizzani ushlab, xuddi shu holdagi qo'l va oyog', bel va elkasidan ushlab turish.

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

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

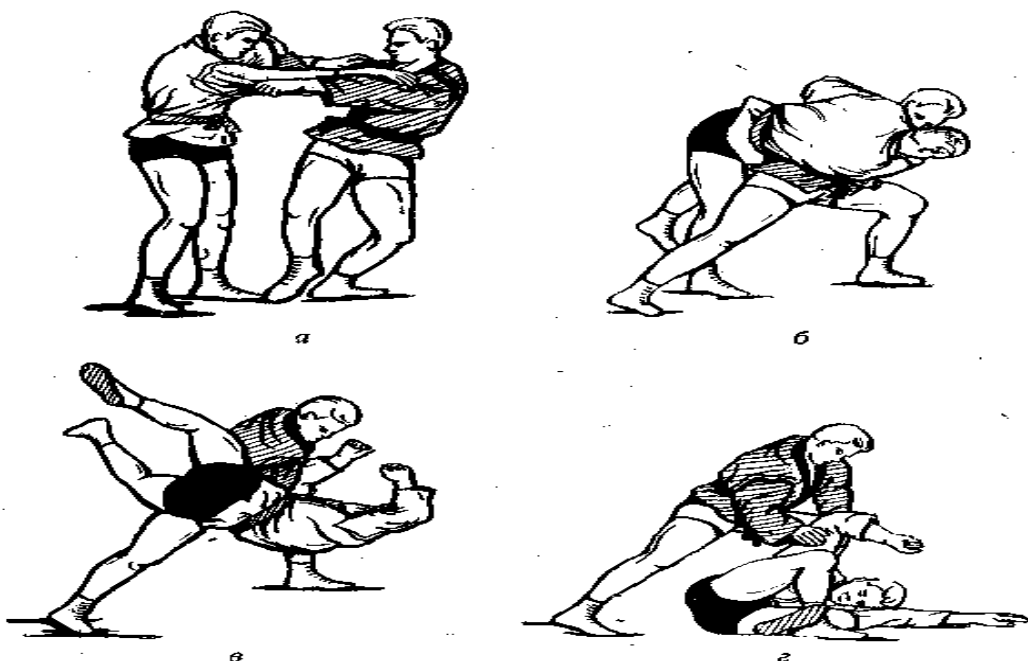
**Old oyog''ga chalish** (asosiy usul). Kurashchilar - oldinga hujum holatida.

Bukilgan o'ng oyog'ingizni raqibning oyog'lari orasiga, o'ng oyog'ning uchiga yaqinroq qilib, oyog' 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 tovonni 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, oyog'ni 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, oyog' uclari esa o'ng oyog' uchlari bilan bir xil yo'nalishda bo'ladi. Raqibingizni oldinga egib, elkangizga qo'ying. Gilamda o'ng oyog'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 oyog'dan v.h.k



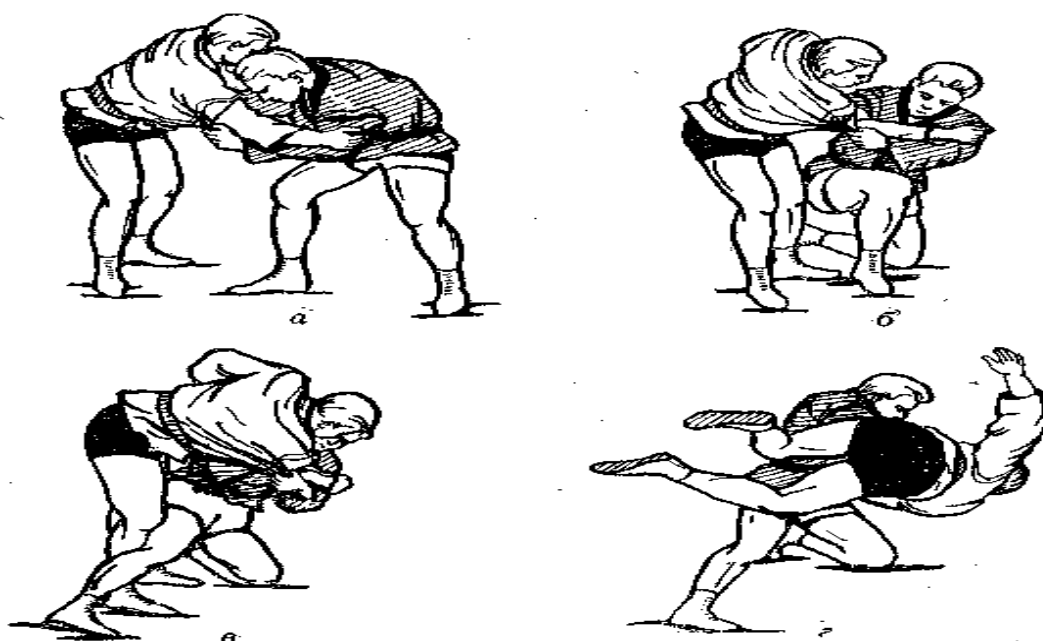
75-rasm. Old oyog'ga chalish.

### **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 oyog' uchiga yaqinroq qo'yib, tanasini chapga aylantiradi. Qo'lingizni oldinga - chap tomonga eging va bir oz orqaga torting, chunki o'ng oyog'ingizni egib, chap oyog'ning 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 oyog', o'ng qo'l bilan harakatlanib, oyog'ini raqibning o'ng oyog'i oldiga qo'ying, shunda oyog' 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 tizzasiga 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.

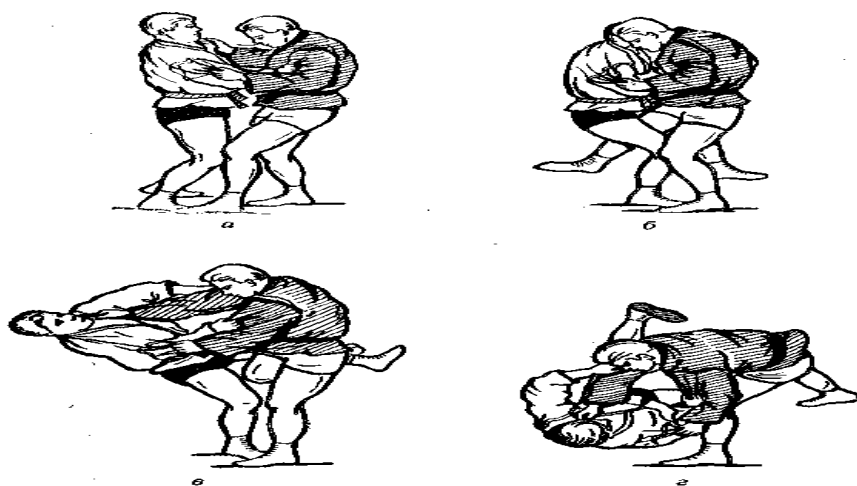
**Oldinga chalishdan himoyalaniish usullari:** orqa oyog'ga chalish, oyog'ga tepish, orqaga o'tish, oyog'ning yon tomoniga yoki orqaga siljitish (tizzaga tizza bilan).

### **8.10 OYOQ BILAN O'RAB OLISH (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 oyog'da 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 oyog'lari 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 oyog' bilan qadam qo'yganda, hujumchi oyog' barmog'ini iloji boricha tashqi tomonga burib qo'yadi. Raqibning oyog'gini ildirgandan keyin o'ng qo'l bilan orqaga - o'ngga - pastga, chap qo'l bilan oldinga - pastga bosing. 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 oyog'qa turish uchun raqib gilamga yiqilgunga qadar oyog'ingizni orqaga ko'tarib, bu holatda ushlab turish kerak. Muvozanat yo'qolganda, oyog' barmog'i bilan yotgan raqibning orqasiga, oldinga yoki raqib gilamga yiqilib



tushganda, tayahc oyog'ini yana tizzaga egib, orqaga suyanib, oyog' barmog'ini oyog' barmog'idan orqa tomonga qo'ying. Qo'llaringiz bilan raqibni tayahc oyog'ning barmog'iga torting.

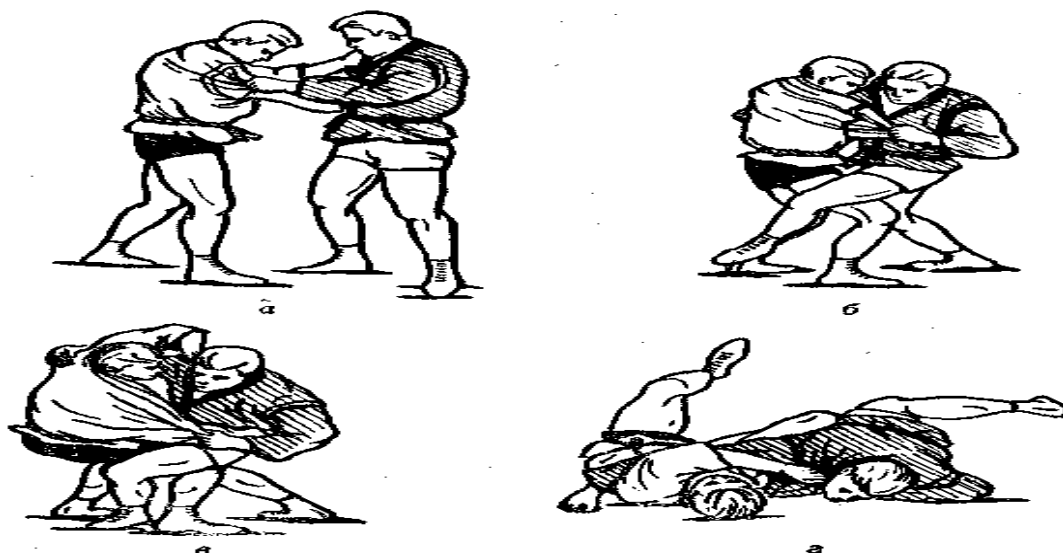
Tutib turish uchun eng qulay pozitsiyalar ichkaridan ushlab turiladi: raqib oyog'lari bir-biridan uzoqroq turadi, tizzalarini qattiq egadi, yonma-yon qadamlar bilan yonma-yon yuradi;

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

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

Qarama-qarshi texnikalar: tashqaridan ilmoq, orqadan supurish, tashqaridan oyog' qo'yish, hujum qilingan oyog' 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 oyog'ni keskin ravishda to'g'rilang, raqibni orqaga - o'ngga, ko'kragiga va o'ng elkasiga ilingan oyog' 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 oyog'qa uzatadi.

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

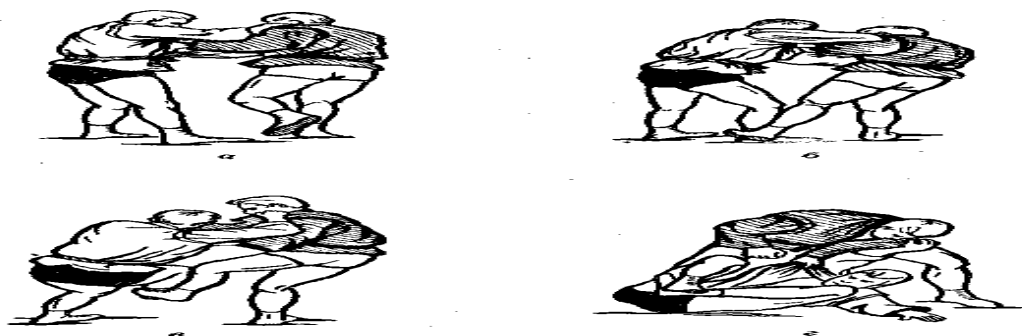
**Himoya:** raqibning hujum qilingan oyog'ini orqaga va oldinga eging.

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

**Oyog' poshasi bilan ildirish.** Kurachilar asosiy hujum holatida. O'ng oyog'ingizni oyog' 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, oyog' barmog'ingizni chapga burib, egilgan tizzangizni gilamga uning orqa tomoniga tushgan raqibning chap tomoniga qo'ying (**80-rasm**).

Oyog' 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 oyog'qa uzatadi, gilamga turgan paytda tik oldingi oyog'i oldiga qadam qo'yadi.



**80-rasm. Oyog' poshasi bilan ildirish.**

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

Oyog' poshasi bilan ildirishga qarshi usullar: oyog'ingizni tezda raqibning hujum qiladigan oyog'i ustiga olib boring va yon tomonni supurib yoki oyog' bilan ildiring, oyog' tomon burilib, oyog'ni 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 printsipi doimo bir xil.

Orqa tomon bilan raqibga o'girilganda, oyog'lar tizzalarda egilishi kerak, orqa to'g'ri tana oldinga siljiydi, tananing og'irligi oyog' 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, oyog'larini 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.

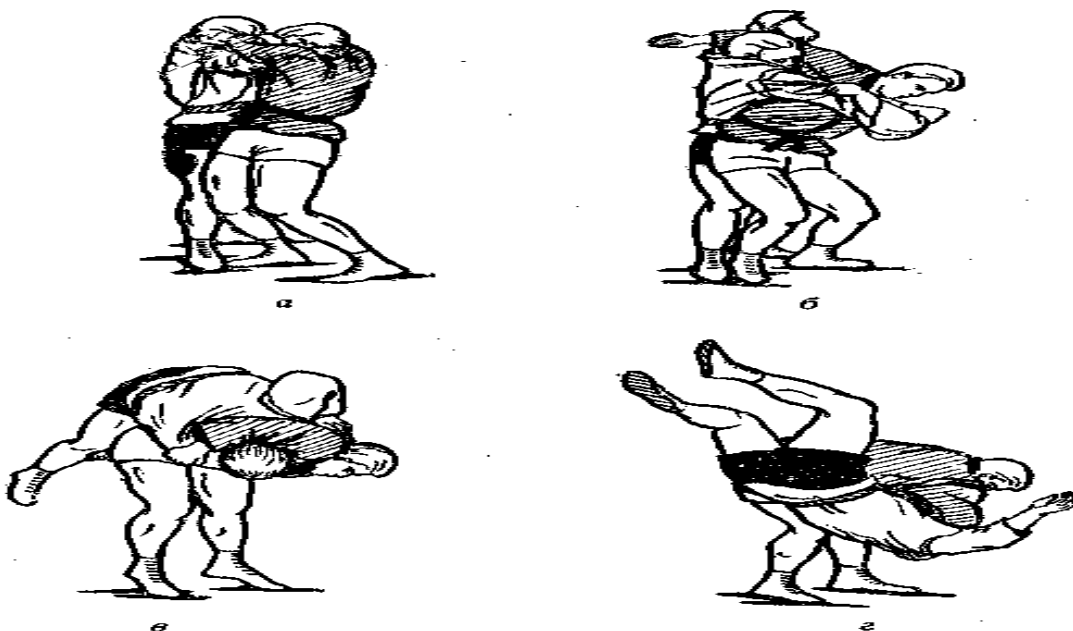
O'ng oyog'ni tizzada egib raqibning o'ng oyog'ining oldiga yoki ichkarisiga qo'ying. O'ng oyog'ning barmog'ini iloji boricha ichkariga burang, tanani chapga aylantiring, o'ng elkangizni raqibga yaqinlashtiring. O'ng oyog'ning barmog'iga suyanib, chap qo'l bilan raqibni oldinga - yuqoriga yoki oldinga 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, oyog' 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 oyog'ning barmoqlariga uzatib to'g'rilangan tanani oldinga olib keling, shunda raqib kuchli oldinga egilib, ko'kragini hujumchining orqa tomoniga qo'yadi (**81-rasm**). Oyog'larini 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 yiqilsayu, lekin gilamga hali tegmagan bo'lsa, o'ng qo'lning ushlagichini qo'yib, raqibning o'ng qo'lini ushlang. Oyog'larini tizzalarda egib, tanangizning og'irligini tovonga o'tkazing va tanani to'g'rilab, o'ng qo'lingiz bilan raqibingizni ikki qo'lingiz bilan yuqoriga, oyog' barmoqlariga torting. Raqib hujumchining oyog' barmoqlari oldida orqa tomoniga yiqilib tushadi.

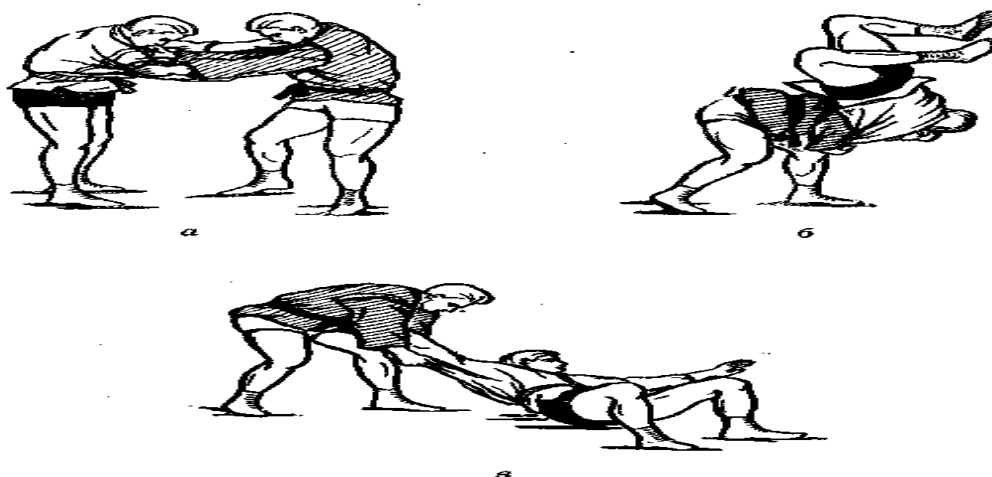
*81-rasm. Raqibga orqa burilish holati.*



*82-rasm. Qo'l va bo'yinbandan 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, oyog'ni 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

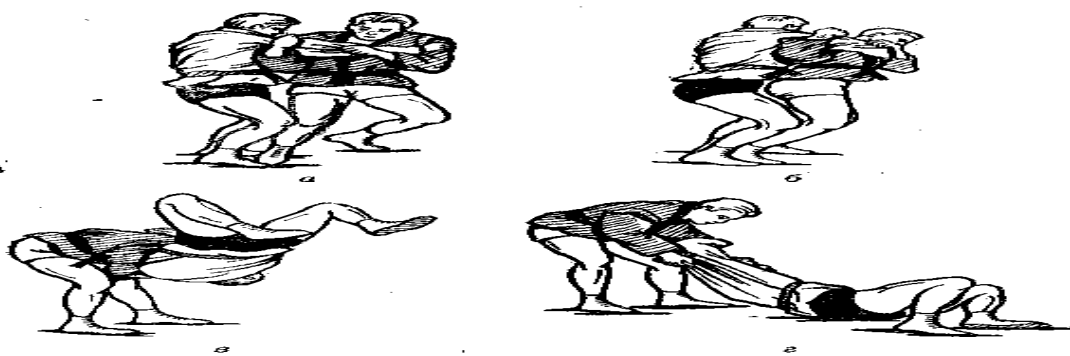
o'ng qo'lingiz bilan bo'ynini ushlang yoki raqibning orqa kiyimi va qo'lidan ushlab, uni ko'kragingiz bilan orqangizga bosing va asosiy tashlash kabi gilamga tashlang.



**83-rasm. Orqa tomondan orqaga chekinib tashlash.**

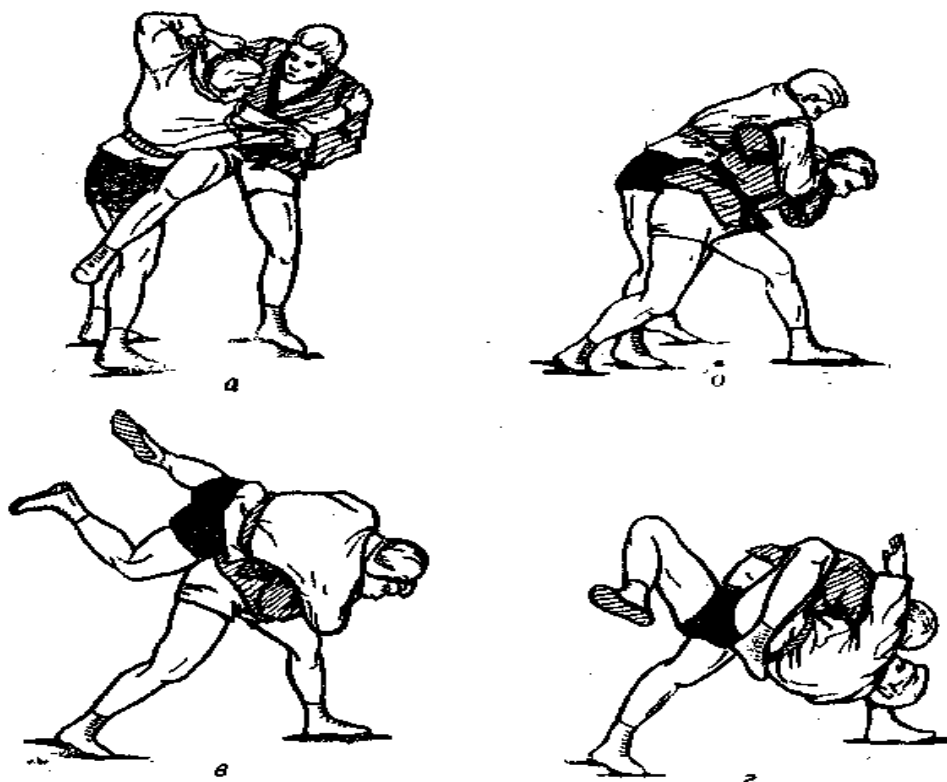
Qo'l va elkadan ushlab tashlash. Kuraschilar o'ng hujum holatida. Oyog' barmoqlarini chapga burib, o'ng egilgan oyog'ni raqibning oyog'lari orasiga qo'yning. O'ng qo'lingiz bilan raqibni o'ng elkangizdan pastdan, tanaga yaqinroq ushlang va uni oldinga siljiting - o'ngga - yuqoriga. Raqib oldinga - chapga egilib, muvozanatni saqlash uchun chap oyog' bilan oldinga - chapga qadam qo'yadi.

Raqib oldinga egiladi - chapga, tizzada o'ng oyog'in egib, tosni 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 oyog' to'pig'ining orqasida yoysimon harakatga qo'yning. 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.

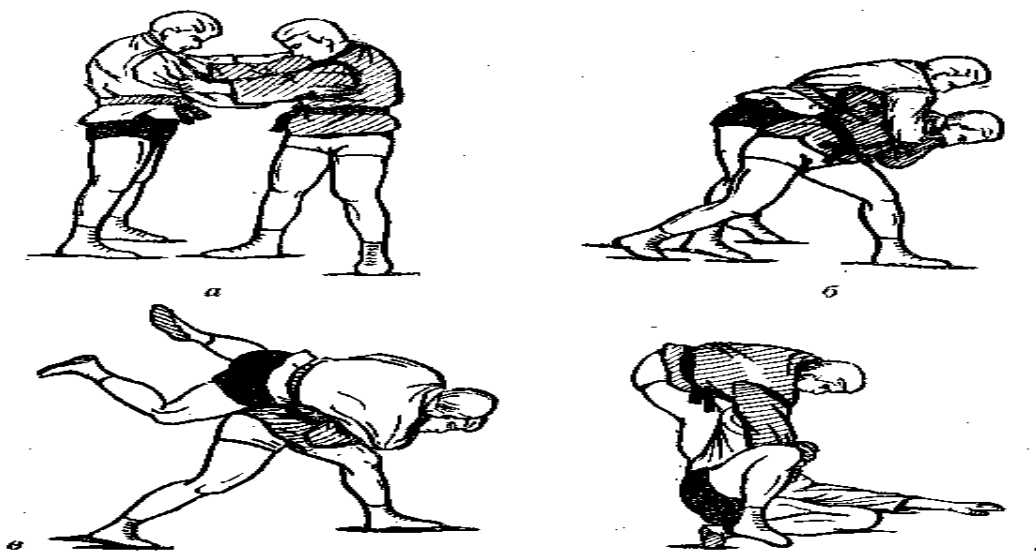
**Qo'l va ko'rak kiyimdan ushlab orqadan tashlash.** Kurashchilar o'ng hujum holatida. Chap qo'l bilan oldinga siljish va o'ng orqa bilan itarish - chapga - yuqoriga, raqibni o'ngga - orqaga burang. Tanangizning og'irligini chap oyog'ingizga yo'naltiring, o'ng oyog'ingizni oldinga - yuqoriga - chapga, raqibning o'ng oyog'ining tashqi tomonidan pastki oyog'ning 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, oyog' 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, qorinigin 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 oyog'ning uchiga uloqtiring (**86-rasm**).

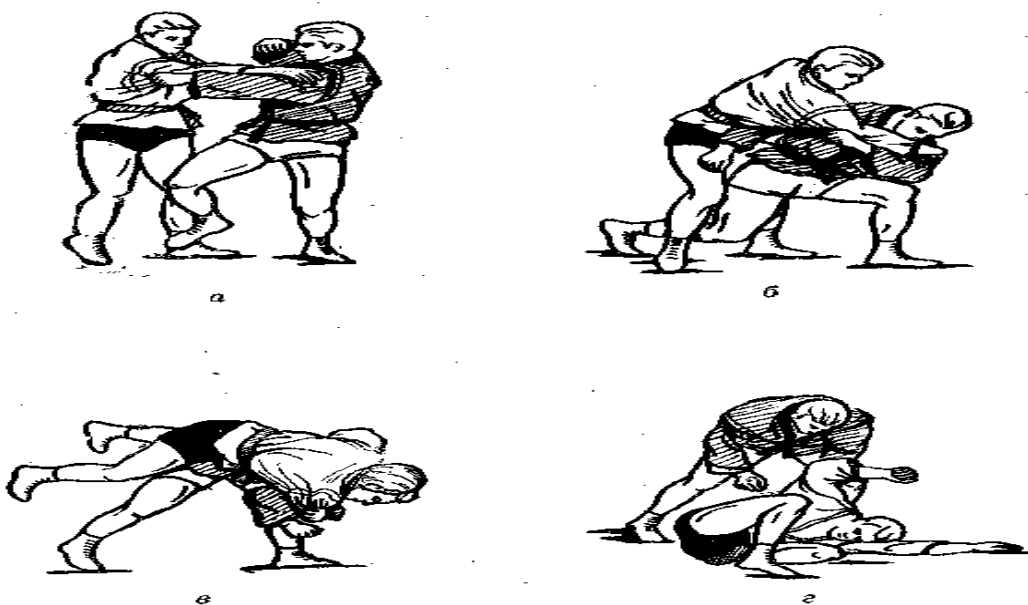


**86-rasm. Qo'l va ko'rak kiyimdan ushlab orqadan tashlash.**

Agar raqib past frontal holatda tursa, u holda o'ng oyog'ini burilishdan oldin ko'tarib raqib oyog'lari 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**).

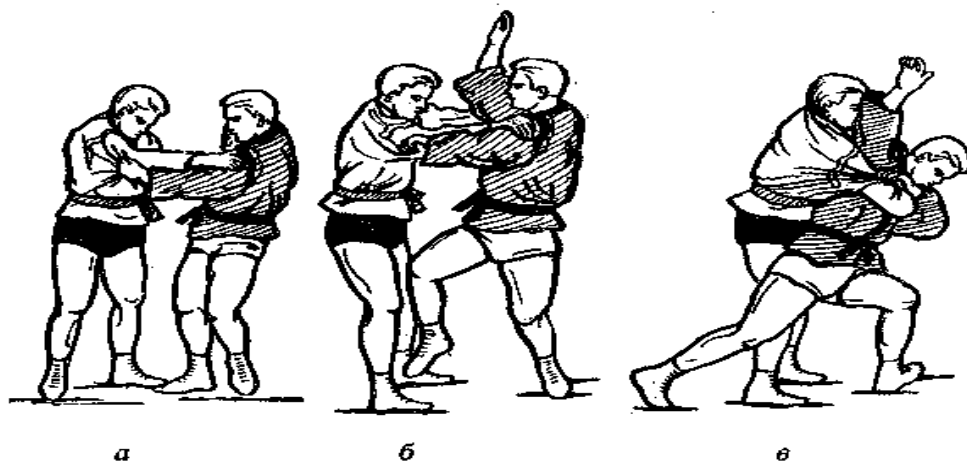




*87-rasm. Orqadan bir qo'lni ushlagan holda tashlash.*

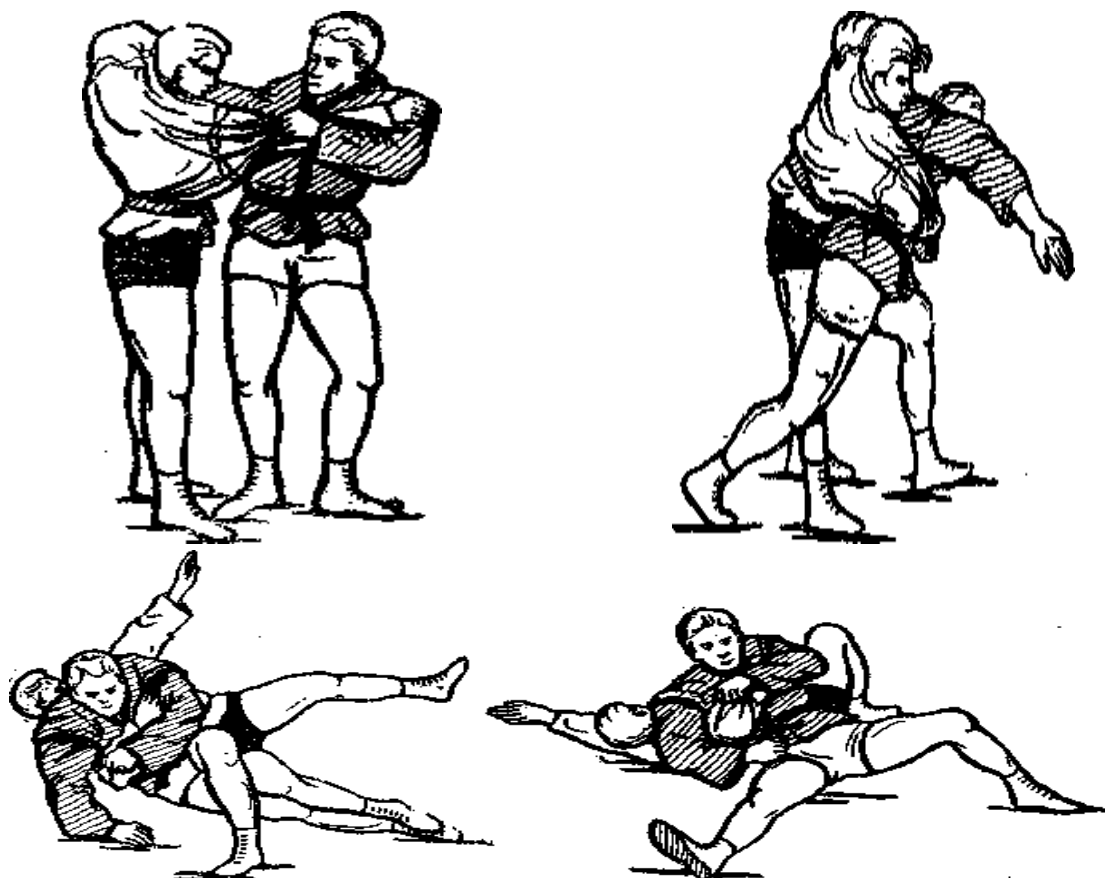
**Elka tagidan ushlab taslash.** Kurashchilar o'ng hujum holatida. Chap qo'li bilan oldinga - yuqoriga - o'ngga, raqibni o'ngga - orqaga burang. Asl holatini tiklash uchun raqib chapga - oldinga egiladi. Ayni paytda tanangizning og'irligini egilgan chap oyog'ingizning barmog'iga o'tkazib, o'ng oyog'ingiz 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 bosib tanangizni oldinga eging (**88-rasm**).



*88-rasm. Elka tagidan ushlab taslashda burilishlar.*

Chap oyog'da egilish holatida turing: chap oyog'ingiz tizzada egilgan, to'g'rilangan o'ng oyog'ingiz gilamga oyog' barmog'i bilan yotgan, tana o'ng oyog' bilan tekis chiziq hosil qiladi, bosh ko'tarilgan. Raqib oldinga siljiydi va hujum qiluvchining orqa tomoniga ko'kragi bilan yotadi. O'ng oyog'ning barmog'i bilan oldinga itarilib, bosh va elkalarni chapga - yuqoriga silkitib, tanani pastga tushirib, o'ng kestirib, chap oyog' 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 tezlantirilishi 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 oyog'qa 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; oyog'larini egib, tanani tekislash; raqibni taslashga qarshi yo'nalishda ushlamoq; oyog' barmoqlari ichkaridan yoki pastki oyog' 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.

## 8.11 OYOG' BILAN KO'TARIB TASHLASHLAR

**Oyog' bilan ko'tarib tashlash** - raqibni oyog'lari bilan ko'tarib yoki siltab tashlaydigan usullarga deyiladi.

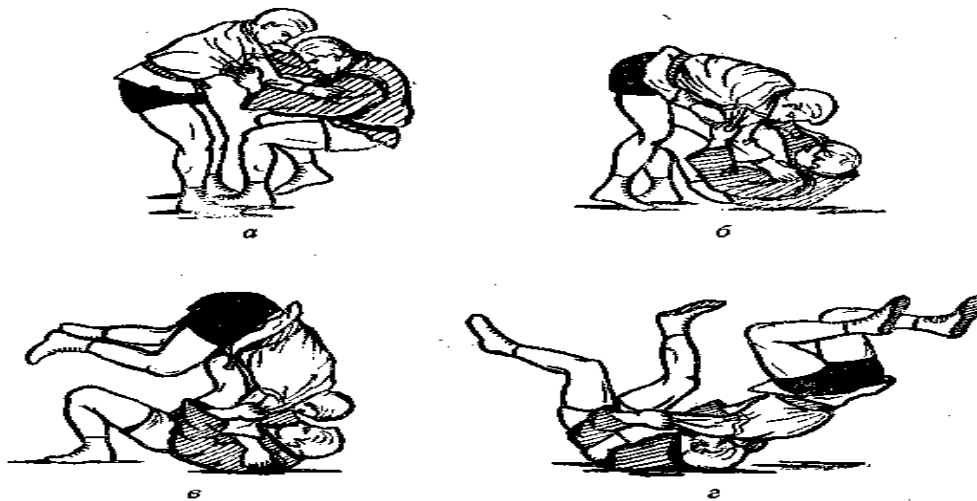
Harakatning tabiati bo'yicha, bu taslashlar orqaga tashlashga, tutqich bilan taslashga va bosh ustiga taslashga o'xshaydi, agar hujumchi raqibni oyog'ini qornida emas, balki raqibning tizzasiga yoki tizza pastisiga urganida. Ko'pincha sambo kurashi bo'yicha musobaqalarda, boshdan ustidan uloqtirib taslash 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 oyog' oldiga yoki ikkala oyog' barmoqlariga uzatish. Raqibni oldinga siljitishda davom eting, chap oyog'ingizni oldinga siljiting, uni raqibning oyog'lari 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 oyog' 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, oyog'lari 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 oyog'qa o'tirish, orqaga tortish - pastga, oldinga tortish.

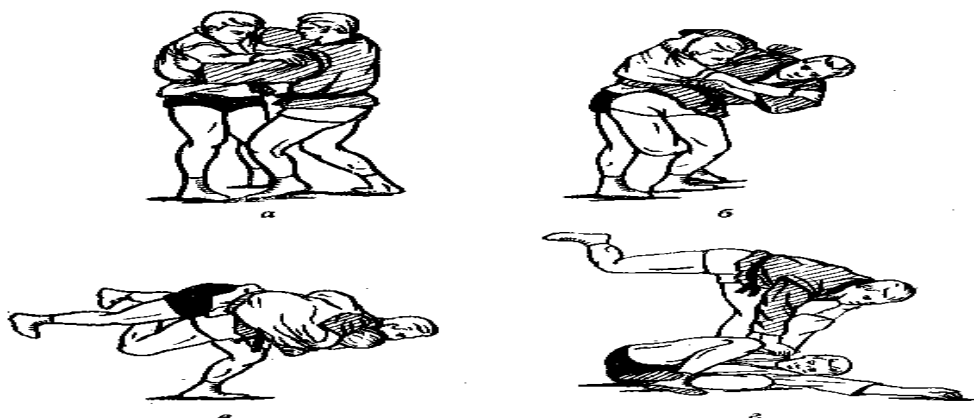
**Orqa tomondan taslashdan himoya:** orqaga - pastga, yon tomonga o'ting, hujumchining oyog'ini yon tomonga oling.

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

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

O'ng oyog'ingizni raqibingizning o'ng oyog'ining barmog'iga qo'ying; oyog' 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 oyog'ning tovonini orqaga qo'ying, shunda oyog' 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 oyog'ning 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 oyog'larda 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.

## 8.12 SUPURMA (podsechka)

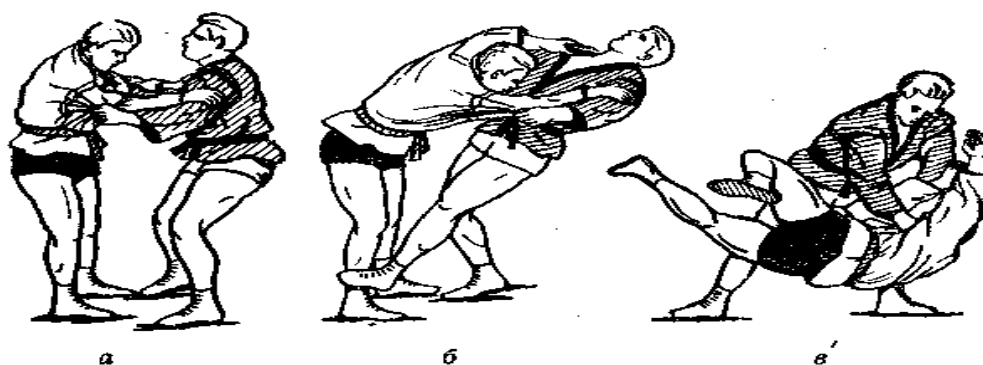
**Supurma** - raqibni muvozanatdan chiqarish bilan amalga oshiriladi ya'ni hujumchi raqibning oyog'ini oyog'i bilan uradi va uni yon tomonga olib, qo'llari bilan zarb bilan tashlaydi.

Supurma oyog'ning hastki qismi bilan tizzadan yuqoriga yoysimon ko'tarilib pastki oyog'ning 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.

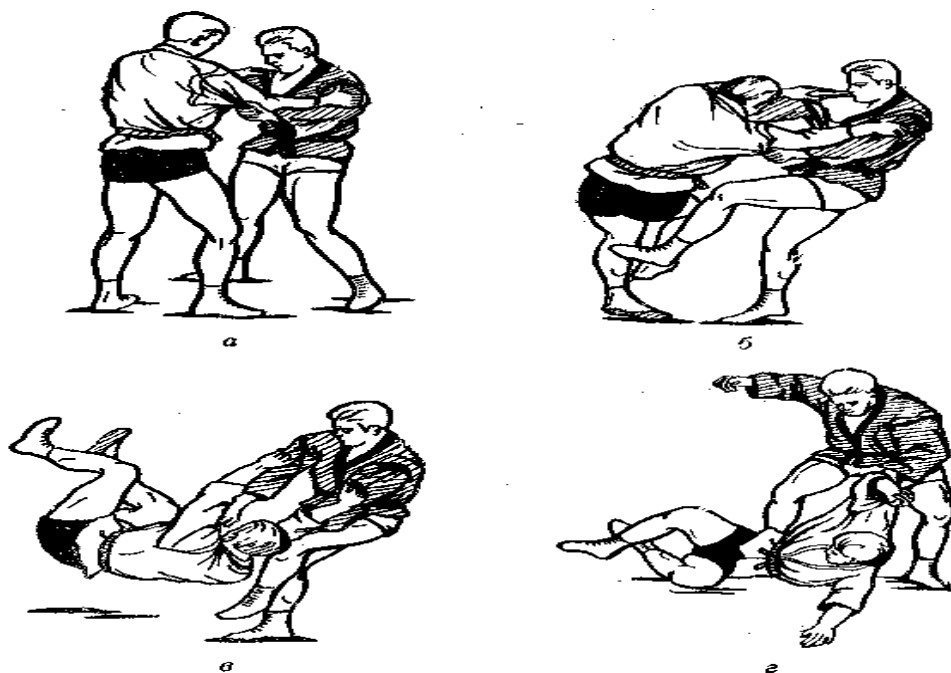
O'ng oyog' bilan oldinga - o'ngga, oyog' barmog'ini ichkariga burib, oyog'ni tizzaga, tashqi tomondan raqibning chap oyog'ining uchiga qo'yib, bir qadam qo'ying. Chapga burilib, orqaga suyanib, tanangizning og'irligini o'ng oyog'ingizga o'tkazing. Chap qo'lingiz bilan oldinga siljish bilan - chapga pastga,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

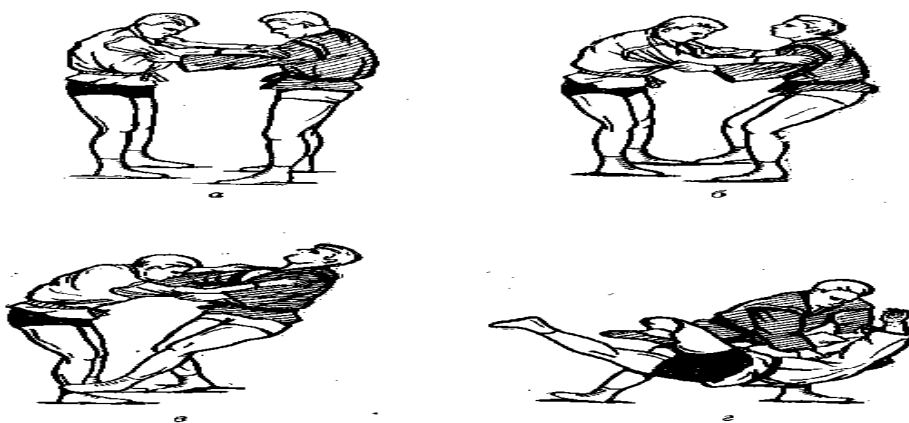
**Yon tomonga supurma** (asosiy variant). Kurashhilar to'g'ri hujum holatida.

O'ng oyog'ni uchi bilan ichkariga burang va tananing og'irligini unga o'tkazing. Ikkala qo'lingiz bilan raqibni oldinga - chapga, yuqoriga (o'ng elkanigiz 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 elkanigizni 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.

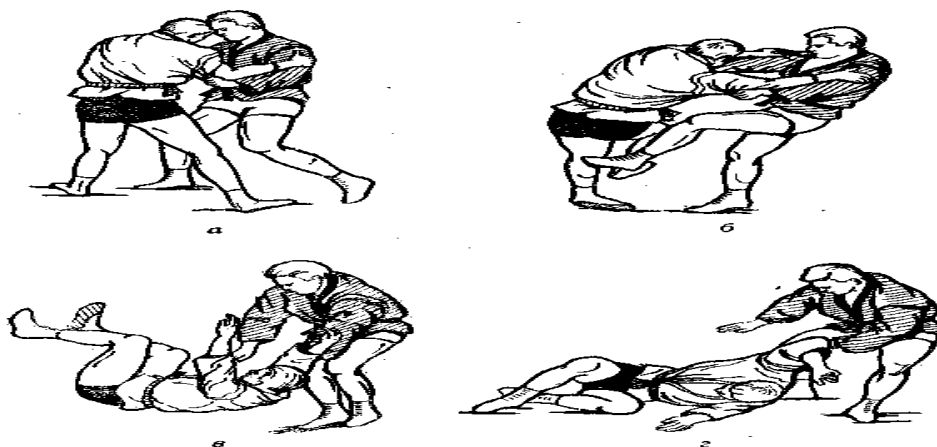


**93-rasm Orqaga qaytayotganda yondan supurish.**

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



*94-rasm. Oldingi oyog'dan yon tomonga supurish.*



*95-rasm. Oyog' harakatiga nisbatan yon tomonga supurish.*

Chap oyog' 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.

**Oyog' 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 oyog'ga 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 elkalarni



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 oyog'larda turadi, tananing og'irligini bir oyog'qa uzatadi, oyog'larini 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 oyog' 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.

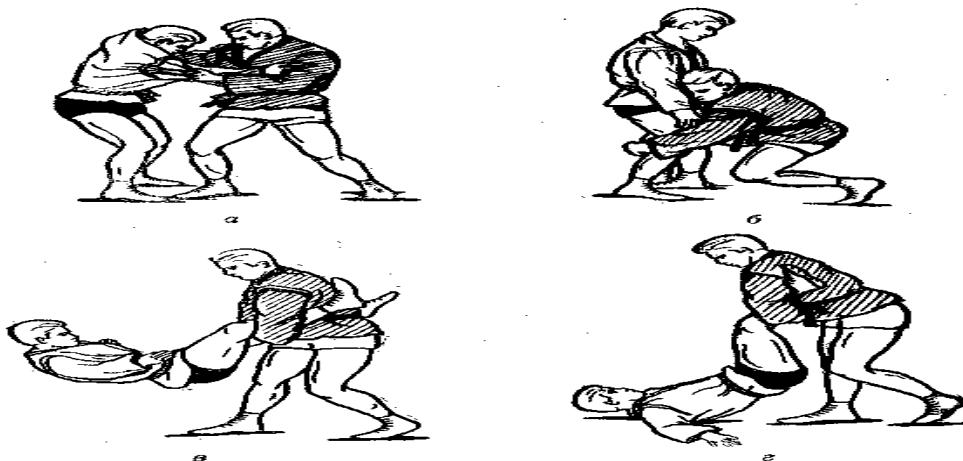
### **8.13 OYOG'DAN USHLAB TASLASH**

Sambo kurashida oyog'larni ushlash keng tarqalgan. Ba'zi tashlashlar oyog'lar 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 oyog' 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 oyog'lari 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 oyog''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 oyog'larini 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 oyog'larini 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 oyog'larini chapga - chap qo'l bilan orqaga siljiting, tanasini o'ng qo'li bilan ushlang (97-rasm).

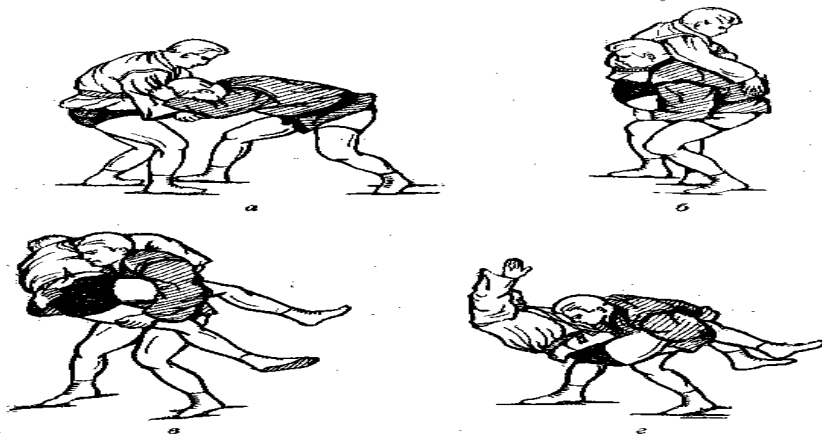
Tizzangizni egib, oldinga egilib, raqibingizni gilamga tashlang. Raqib yiqilganda, uni o'ng qo'lini pastdan ushlang.

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

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

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

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



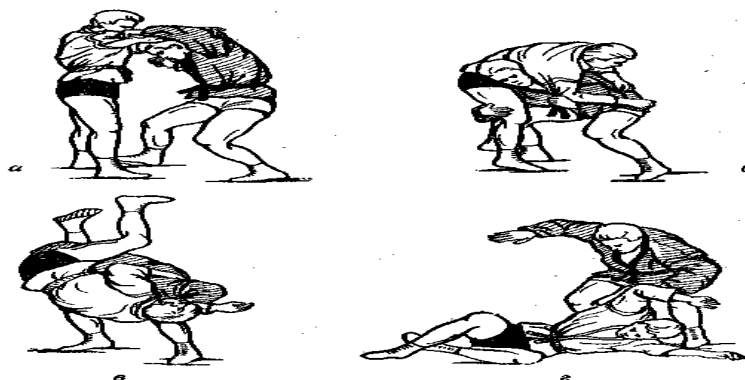
*97-rasm. Ikkala oyog'dan ushlab oyog'larini yon tomonga surib tashlash.*

### **ELKA ICHKARISIDAN OSHIRIB TASHLASH (tegirmon)**

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

**Yelka ichkarisidan 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 oyog'lari orasiga qo'yib, egilib, o'tiring. Raqibingizning o'ng oyog'ini ichkaridan o'ng qo'lingiz bilan torting va

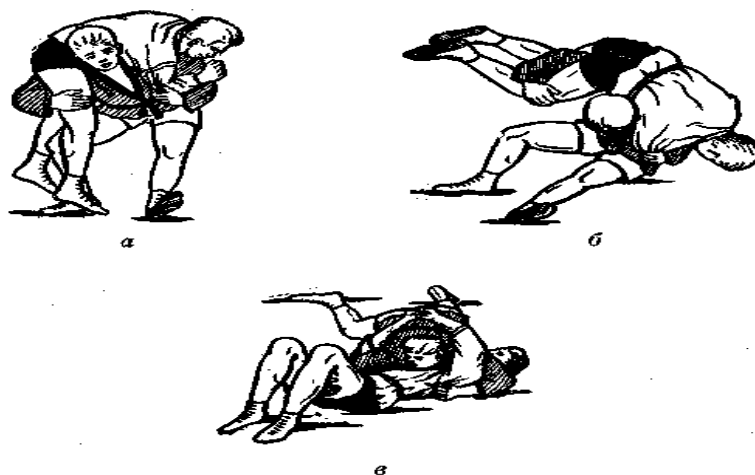
tizzangizning yuqori qismini ko'kragingizning o'ng tomoniga bosing. Harakat paytida chap qo'l bilan tortish yo'nalishini o'zgartiring - pastga - oldinga. Oyog'ingizni va tanangizni keskin ravishda tekislang, raqibni elkangizga bosgan holda turing. Chapga - oldinga egilib, elkalarni o'ngga va chap qo'l bilan pastga - orqaga, raqibni chap oyog'ingiz ostiqa 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. Yelka ichkarisidan oshirib tashlash.*

**Tizzaga o'tirib yelkaladan 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'ling bilan pastga, o'ng bilan yuqoriga - orqaga qarab raqibingizni elkangizning chap tomoniga uloqtiring (**99-rasm**).



*99-rasm. Tizzaga o'tirib yelka ichkarisidan tashlash*

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 - oyog'larni 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 oyog'ning ichkarisidan oyog' barmoqlari, orqaga yiqilish.

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

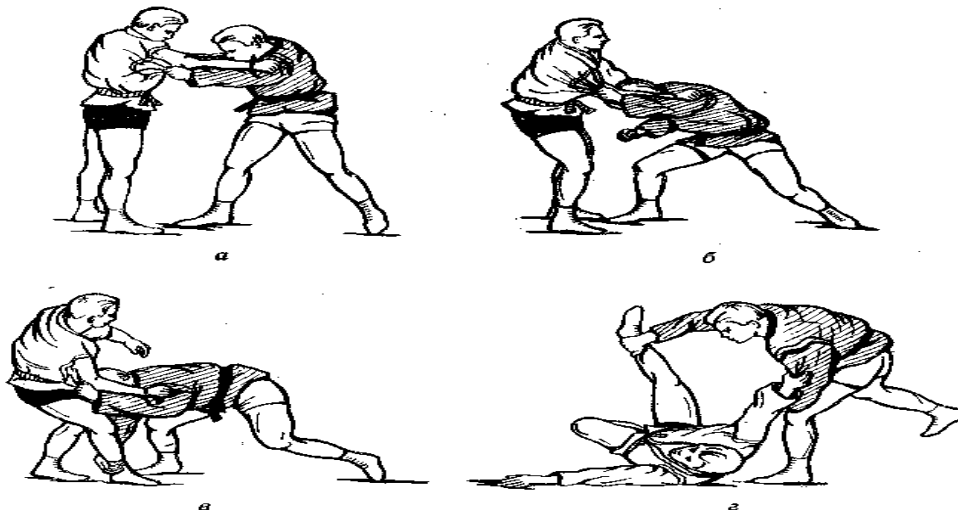
Ikkala qo'lingiz bilan raqibni o'ng elkangiz yo'nalishi bo'yicha oldinga - chapga, yuqoriga torting. Tana og'irligini tizzada egilgan o'ng oyog'qa o'tkazing. Raqib chapga - oldinga egilib, tananing og'irligini ikkala oyog'ning uchiga o'tkazadi. Oyog'larning tiralib turishi va tananing kengayishi tufayli 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 oyog' 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 oyog'larini yaqin qo'yadi, oyog'larini 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. Oyog' to'pig'idan ushlab tashlash.*

#### **8.14 TASHQORIDAN ILDIRIB TASHLASH**

**Tashqoridan ildirib nashlash** - bu raqibning oyog'ini tizzasidan yoki boldiridan urish orqali amalga oshiriladi. Raqibning qaysi tomondan oyog' qo'yilishiga qarab ular: old, yon, ichkaridan deb nomlanadi. Raqib oyog'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 oyog' 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.

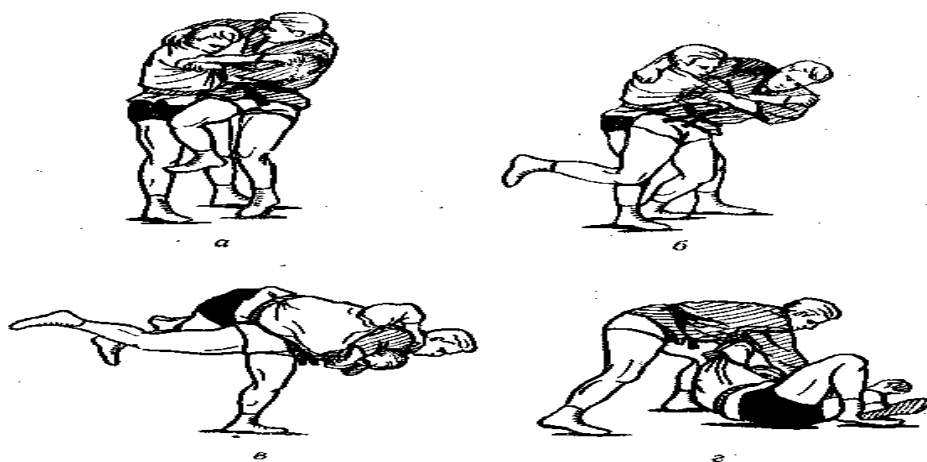
To'g'ri egilgan oyog'ingizni bosh barmog'ingizni ichkariga burib, raqibingizning o'ng oyog'ining barmog'iga yaqinroq keltiring. O'ng oyog'ingizning barmog'iga suyanib, chapga burilib, chap qo'lingizni oldinga -

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, oyog'ni orqaga tortib, o'ng oyog'ingizni oyog' 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.

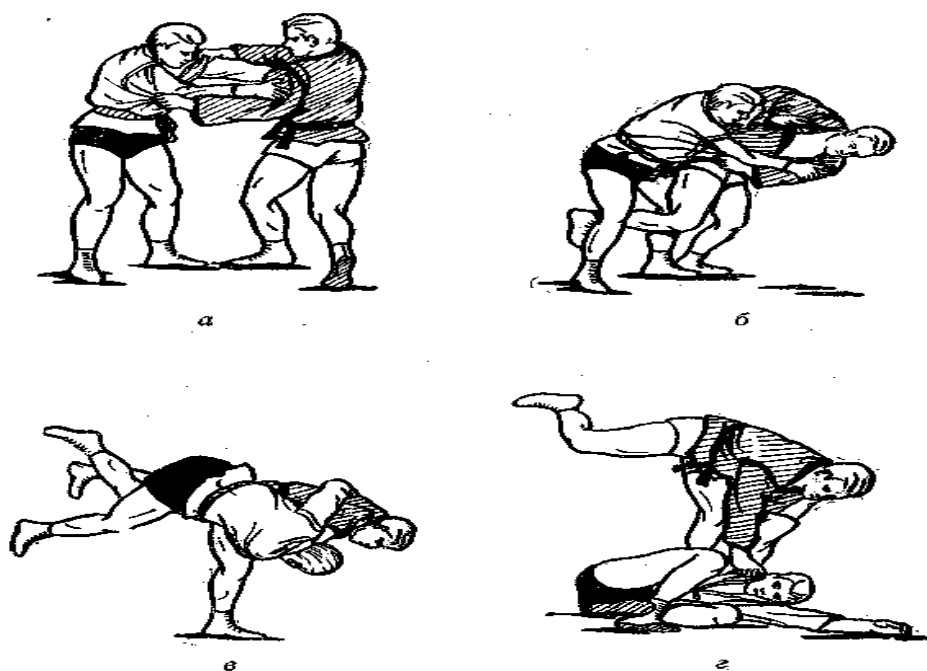
Tashqoridan ildirib tashlashni boshqa ushlar bilan amalga oshirilishi mumkin: orqa yoki old tomondan chap qo'l va belbog', qo'llar va bo'yin, qo'llar va bo'yinlar, ikki qo'l kesishgan va boshqalar.



**101-rasm. Tashqoridan ildirib tashlash.**

**Ichkaridan ildirib tashlash.** Kurachilar o'ng hujum holatida.

O'ng oyog'ingizni raqibingizning oyog'lari 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 oyog'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 oyog' orqasiga - chap oyog'ingizning o'ng tomoniga qo'ying, chap oyog'ingizning ostiga torting.



**102-rasm. Ichkaridan ildirib tashlash (podxvat)**

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 oyog' 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'rag 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.

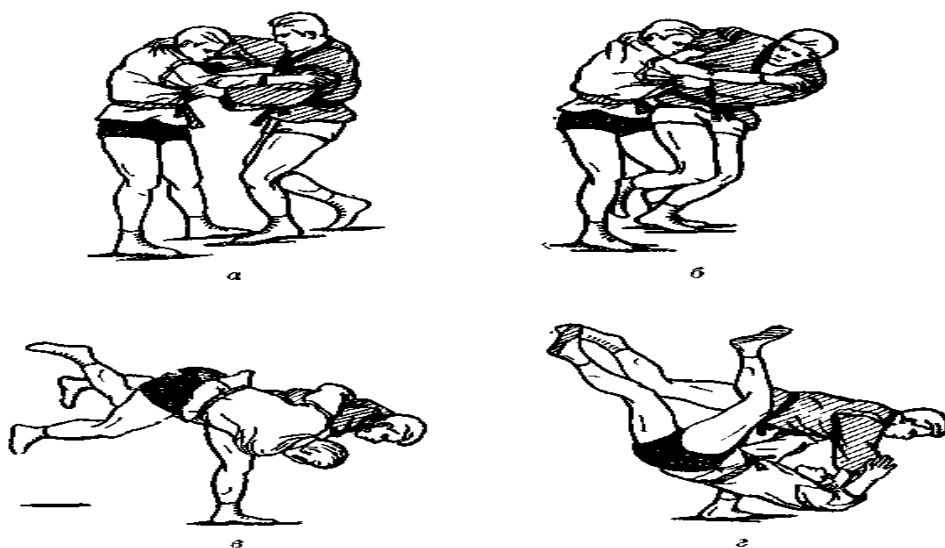
Aylanishni burish va sakrash orqali amalga oshirilishi mumkin. Ayni paytda raqib chap oyog'ingiz bilan birga qadam tashlaganda, o'ng oyog'ingizni uning oyog'lari orasida qo'ying. Bir vaqtning o'zida chapga burilish bilan aylanada bir sakrash bilan chap buralgan oyog'ingizni raqibning oyog'lari orasiga qo'ying, shunda oyog' 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 ushlab:** raqibni turli yo'nalishlarda qoqib tashlash, orqaga chekinish bilan oldinga urish.

**Ichkaridan ildirib tashlashda n himoyalani:** 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.*

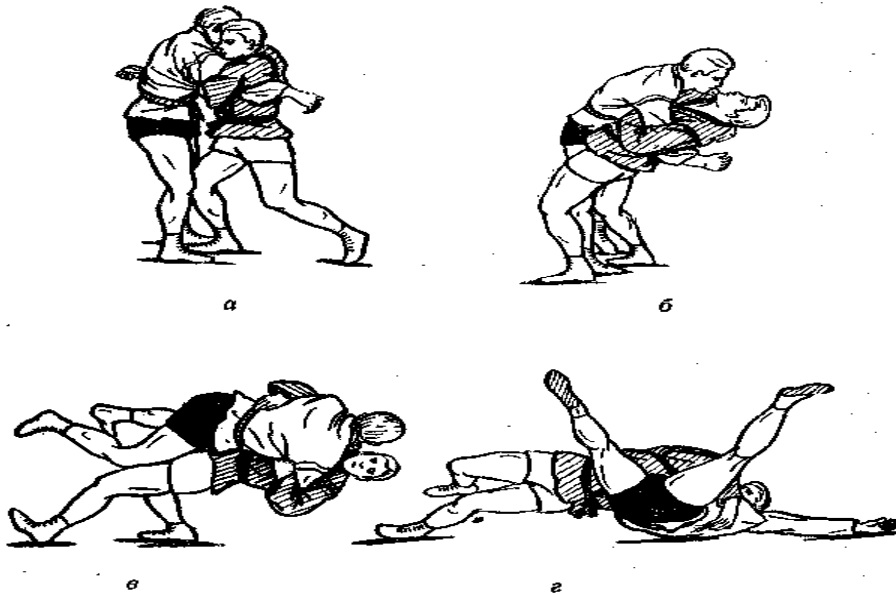
### 8.15 RAQIBNI ORQAGA TASHLASH

**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 oyog' 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 oyog'larga teng ravishda taqsimlang. Oyog'larini 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.

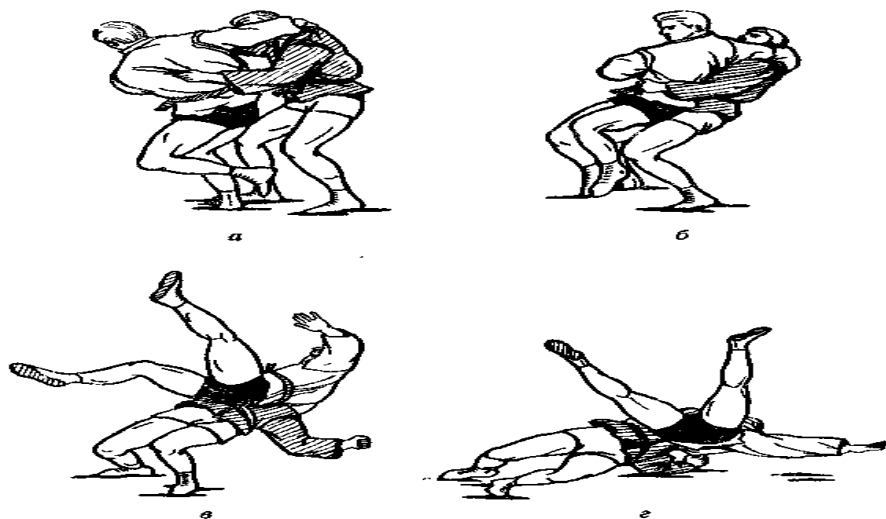
Raqib orqa bilan o'girilganda orqaga tashlash tanani orqadan quchoqlab turish orqali amalga oshiriladi (**105-rasm**). Orqaga tashlashga tayyorgarlik raqibning bir oyog'ini egib, raqibni orqaga yoki yon tomonga burib yuborish bilan bajariladi.

**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, oyog' bilan harakatlar, orqa tomondan, orqaga - pastga ildirish.

**Tanani orqadan ushlab orqaga tashlash** (yon tomondan). Kurashhilar 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'kragingning yuqori qismiga bosing va uni orqaga egib, orqasini ko'kragingizga bosing. Chap qo'lingiz bilan chap tomoningizdan raqibning tanasini ushlang (**105-rasm**). Oyog'larini 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.

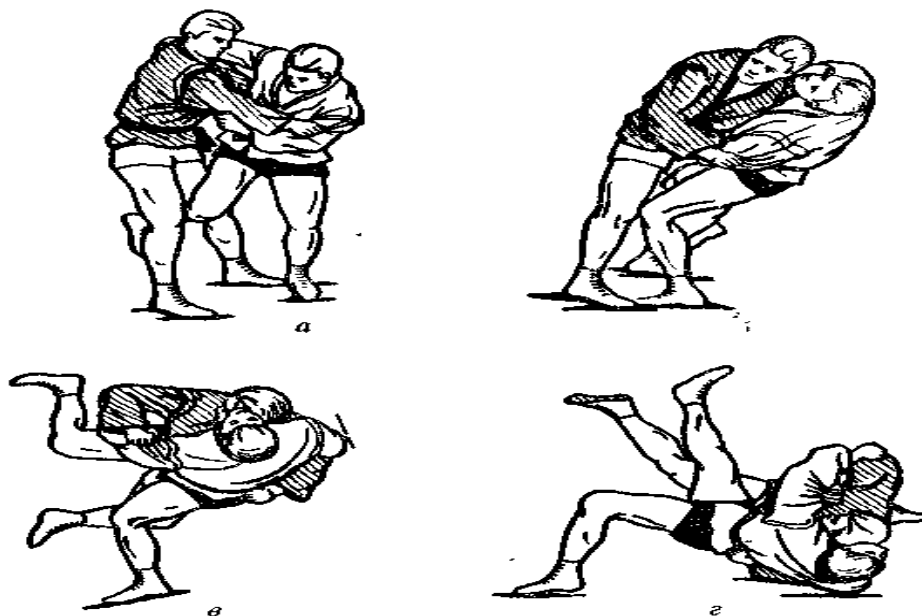


*105-rasm. Tanani orqadan ushlab orqaga tashlash.*

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

O'ng oyog'ingizni raqibingizning oyog'lari 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 oyog'lari va pastki oyog'ining yuqori qismi o'rtasida olib boring, tashqi tomondan esa - xuddi shu oyog'ning 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 oyog'lari 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 oyog' bilan ilmoq boshqa tutqichlar bilan ham amalga oshirilishi mumkin: qo'lni ushlab va tanani ushlab, qo'lni ushlab va bo'ynini ushlab, 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 oyog'larda turadi, oyogdan burish yoki oyog'ni ichkaridan o'zini himoya qiladi, tana vaznini chap egilgan oyog'qa o'tkazadi.

**Oyog' va oyog' 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, oyog'ni 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 ushlab 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 printsiplarga 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.

## **8.16 PARTER HOLATIDA ISHLATILADIGAN USULLAR**

### **Umumiy ko'rsatmalar**

Sambo kurashidagi parter holati, kurashchilar nafaqat oyog'lari 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 ushlablarni amalga oshirishi mumkin.

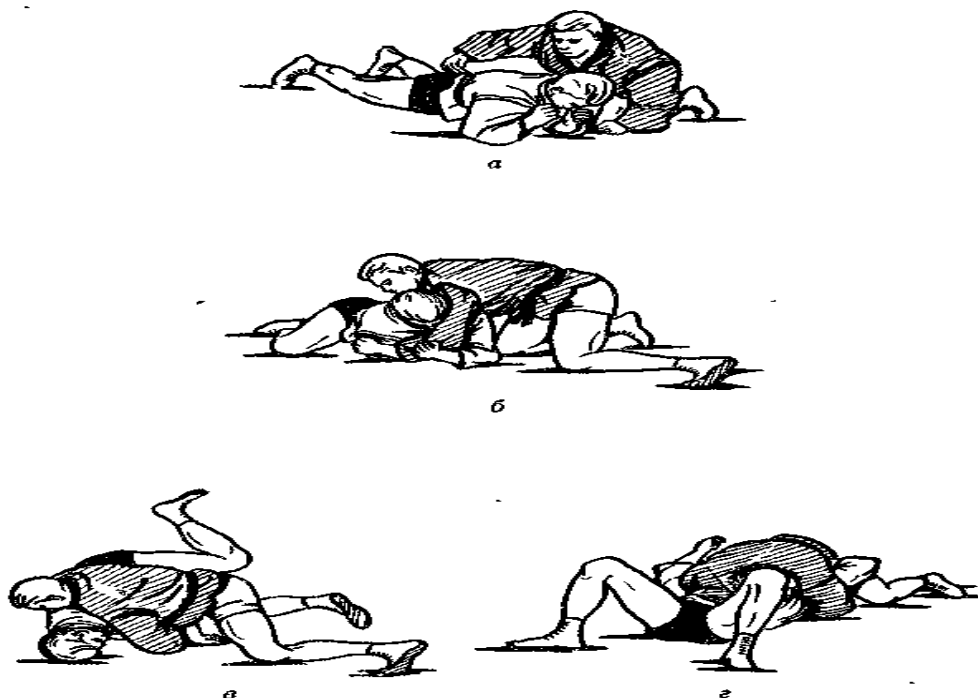
Pastki kurashchining holati ayniqsa u chalgancha yotganida qiyinroq. Bu holatda kurashchining qo'llari va oyog'lari kuchini to'liq ishlatish imkoniyati yo'q; uning harakatlari cheklangan, bu esa raqib tomonidan ushlab turish va og'riqli texnikadan foydalanishni sezilarli darajada osonlashtiradi.

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

### Ag'darilishlar.

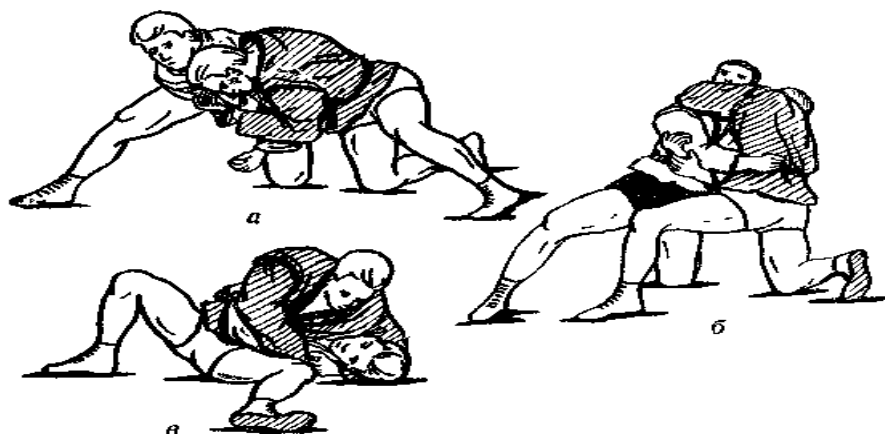
**Yon tomondan qo'llarni ushlab ag'darish.** Raqib qo'llarga tayangan holda tizzada.

O'ng oyog'ning tizzasini raqibning chap oyog'ining tizzasiga olib boring va chap oyog'ni butun oyog'qa 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.*

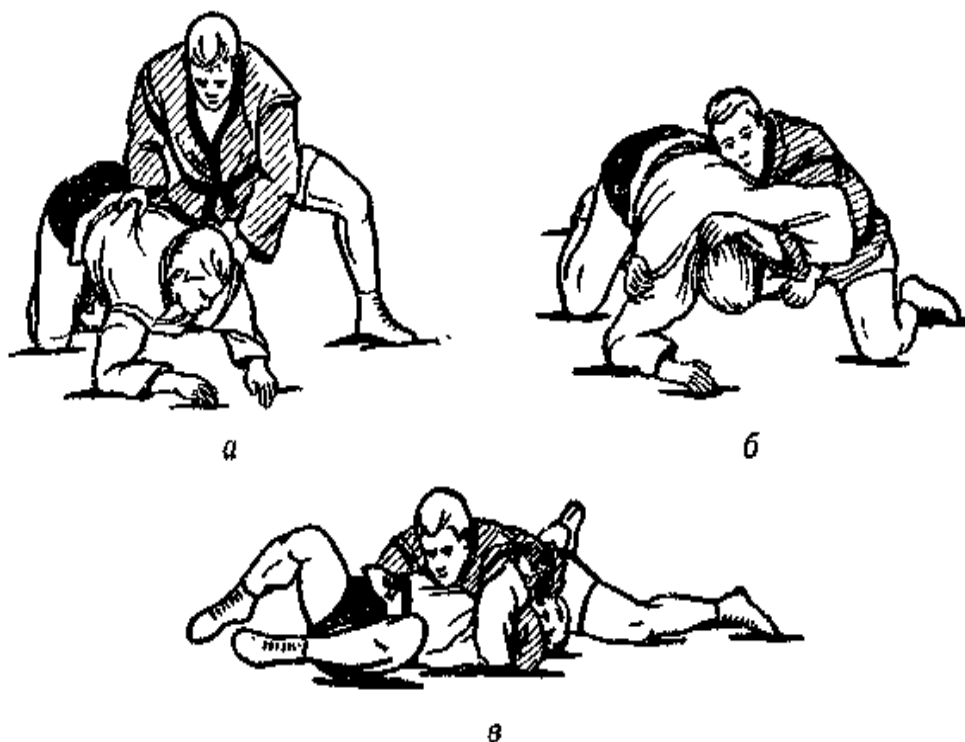
Agar raqib o'ng oyog'ini tirab uni o'ngga va oldinga qo'yib, ag'darilishdan himoya qilsa, u holda uni chapga va orqaga burish mumkin. Buning uchun chap oyog'ingizni raqibning boshi oldiga qo'ying va uni ko'tarib, o'ng oyog'ining tizzasini o'ngga burab, raqibini orqa tomoniga burang (**108-rasm**).



*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).

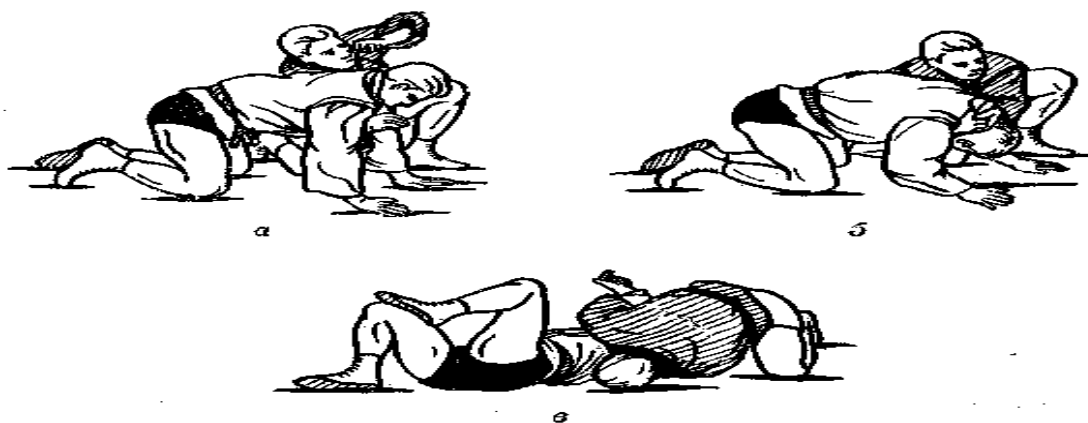


*109-rasm. Bo'yin, yelka va qo'l ostidan ushlab ag'darish.*

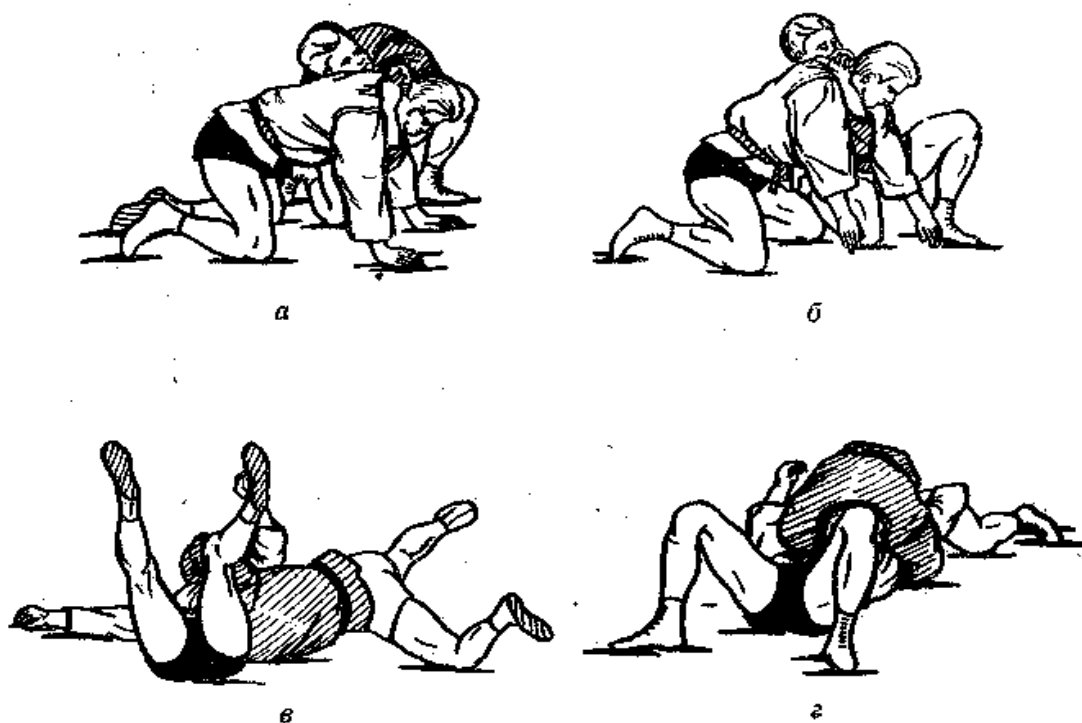


**Yaqin qo'l, bo'yin va yelkasidan ushlab ag'darish** (qiyshiq ushlash). Raqib qo'llarga tayangan holda tizzada.

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**).



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



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

### 8.16 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'krigiga bosing. O'ng qo'lingiz bilan raqibning bo'ynidan ushlang, chap qo'lingiz bilan uning o'ng yengining yuqori qismini ushlang, elkangiz bilan raqibning o'ng bilagini yon tomonga bosing. O'ng oyog'ni oldinga cho'zing va bosh barmog'ingizni o'ng tomonga burab, oyog'ning 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 oyog'ni o'ng tomonga olib boring va oyogni o'ngga burab, oyog'ning 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 bosib. O'ng qo'lingiz bilan raqibning chap yelkasini ushlang va uni o'ng elkangizga bosib. O'ng oyog'ini oling va gilamga oyog' barmog'i bilan turing va chap tizzada egilib, oyog'ni chap tomonga burab, oyog'ning 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'lini 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 oyog'larni 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 oyog' bilan ushlash.*

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

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



*116-rasm. O'rab ushlash.*

### **8.17 OG'RIQ BERUVCHI USULLAR**

Og'riq beruvchi usullar raqibning qo'llari yoki oyog'lari 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'lini tirsak qo'shimchasida bukadi.

Raqibning o'ng qo'lida o'ng kestirib, oldinga - pastga bosing. Tizzada ko'tarilib, egilib o'ng oyog'ning pastki oyog'ini o'ng qo'lining bilagiga qo'ying (**117-rasm**). O'ng egilgan oyog'ni 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.



а



б



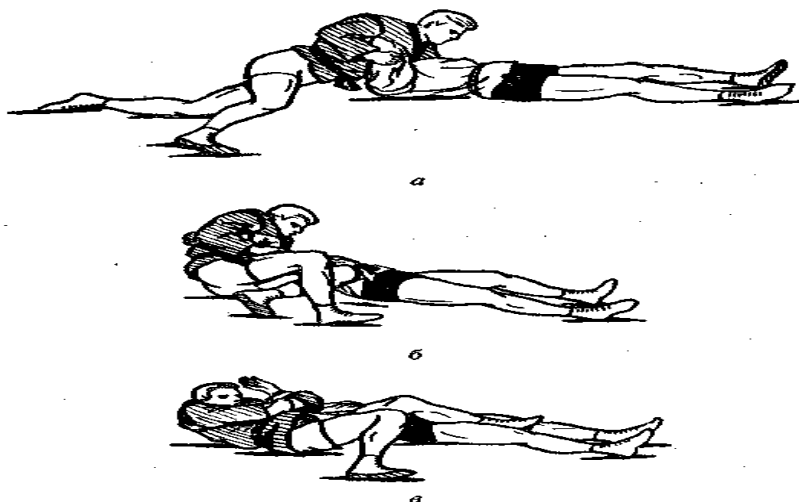
в

*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**).

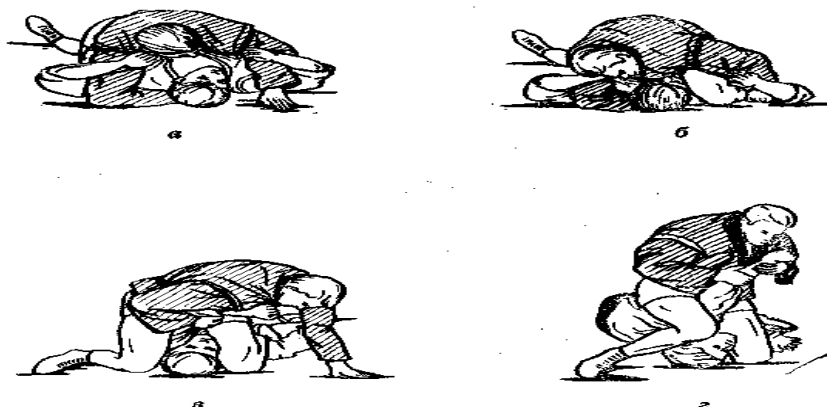
Raqibning o'ng elkasini tirsagiga yaqinroq tuting va o'ng elkasi bilan bilagingizni o'ng tomoningizga bosing. Ko'kragingizni raqibning ko'kragiga va o'ng oyog'ingizga suyanib, tos suyagingizni gilam ustiga ko'taring va chap oyog'ingizni raqibning o'ng tomonida yotgan holda, o'ng oyog'ingiz ostiga olib 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).

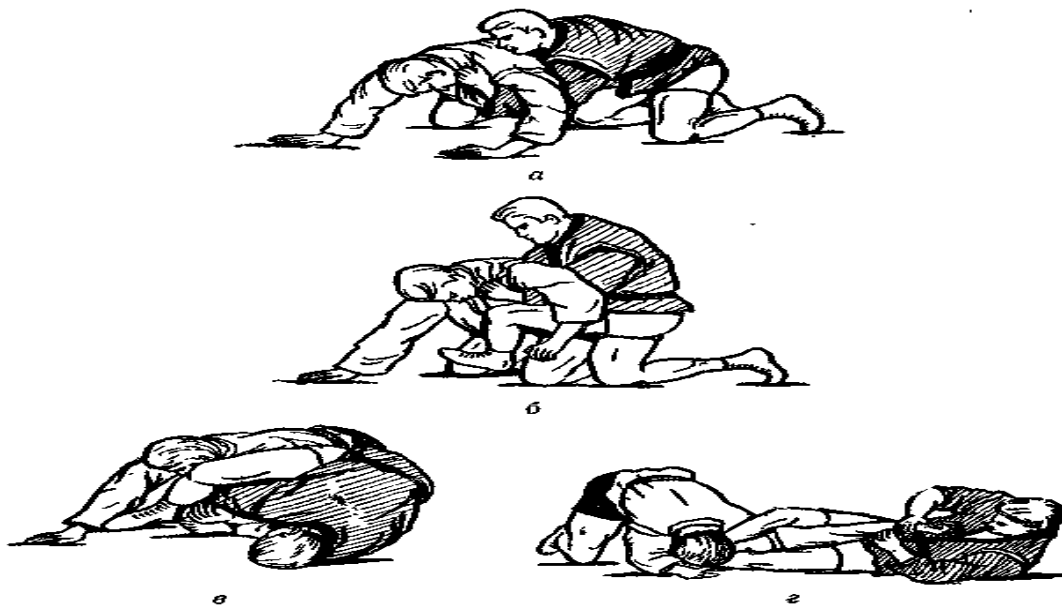


*119-rasm. Tirsagni son tutqichidan yuqoriga ko'tarish.*

**Oyog yordamida yoqoridan tirsagdan tortish.** Raqib qo'l va oyog'da tayangah holatda.

O'ng oyog'ingizning tizzasini raqibning chap oyog'ining tizzasiga olib boring va chap oyog'ingizni butun oyog'qa 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 oyog'ni raqibning ko'kragi ostidan o'tqazib, chap dung'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).



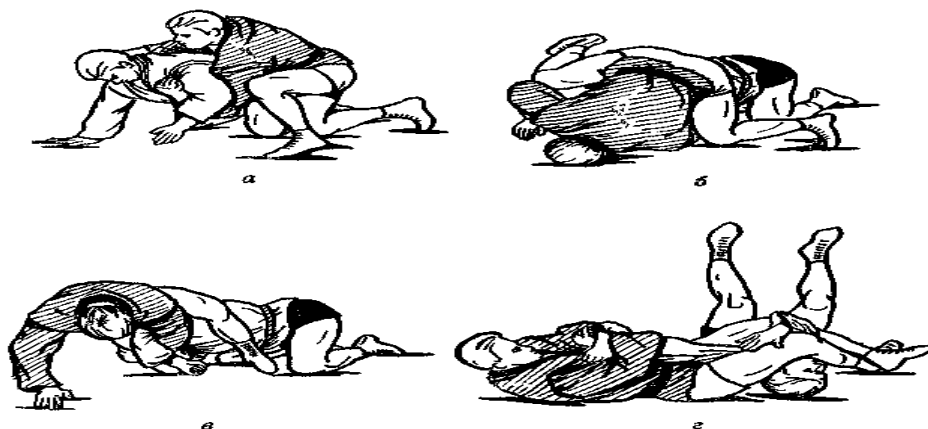
*120-rasm. Oyog yordamida yoqoridan tirsagdan tortish.*

**Oyog'lar 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 oyog'qa 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 oyog' 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 oyog'laringizni beliga qo'ying, shu baqt ichida raqib qo'lining

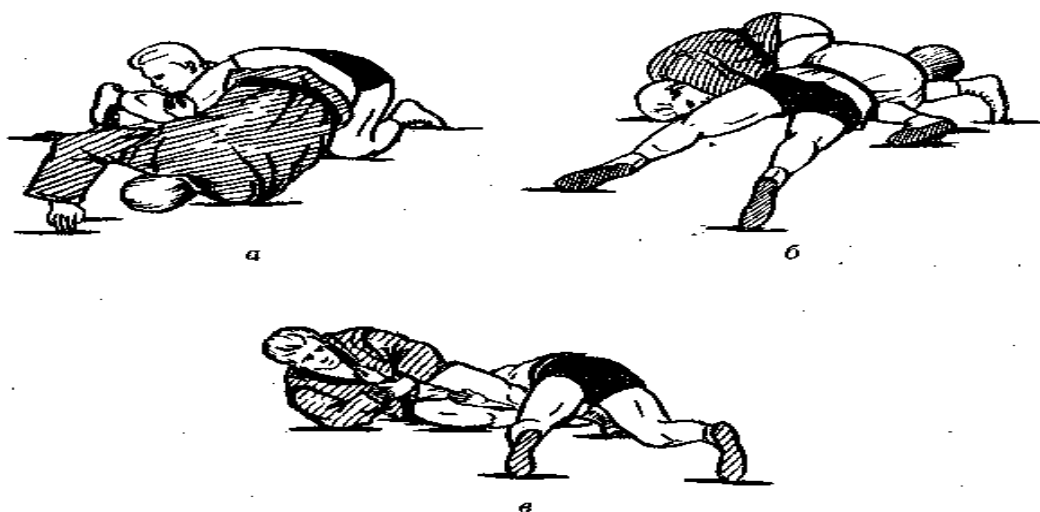


yelkasini ushlab turing. O'ng bilagingiz bilan raqibingizning o'ng qo'lining tirsagiga bosib, uni ko'kragingizning yuqori qismiga torting. Raqibning o'ng qo'lining bilagiga bosib, chap tirsagi bilan egilib, orqa tomonini yuqoriga va boshiga qarab torting. Raqibning qo'llarini ajratib oling va kaftini bosh barmog'i bilan bosh tomon burab, tirsak qo'shimchasini chap sonning yuqori qismi orqali tabiiy burilishda buring (121-rasm).



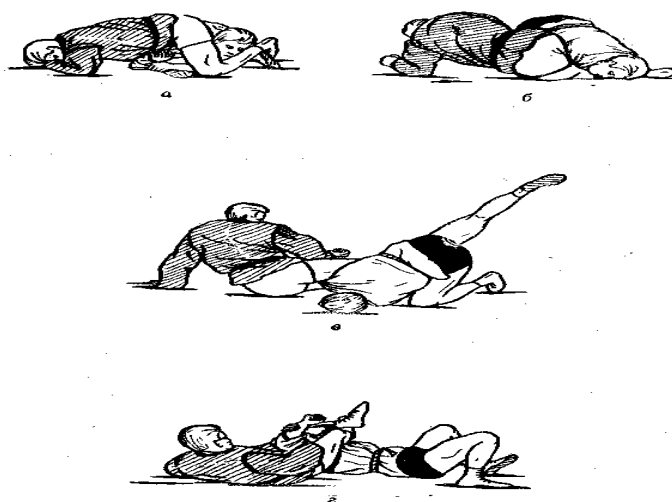
**121-rasm. Oyog'lar orasidan ushlangan qo'lning tirsagidan tortish**

Raqibni oyog'lari 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.

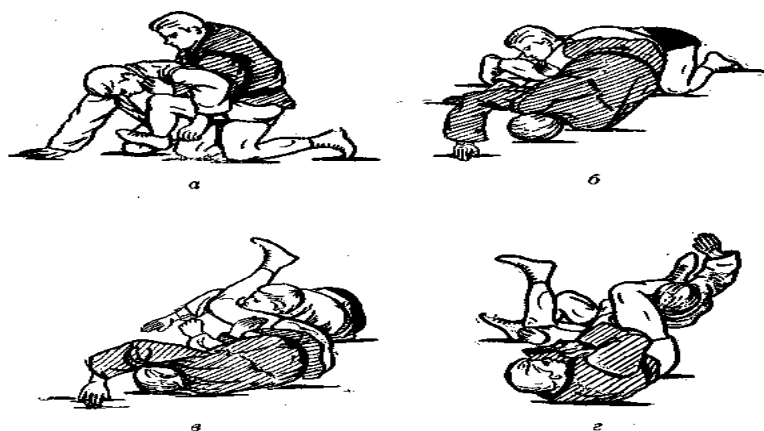


**122-rasm. Ichkaridan qo'ldan tortish bilan qo'llarni ajratish.**

Tirsak qo'lini boshqa usullar bilan bajarish mumkin: chap qo'lingizni gilamda va kesib o'tgan oyog'larda 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).



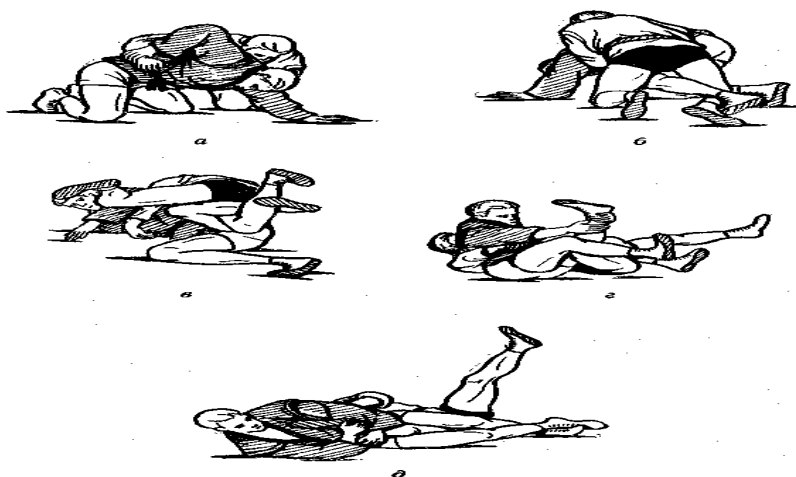
123-rasm. Oyog' orasidan qo'ldan ushlab ag'darib tutish.



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 oyog'lari orasidan olib o'tkazish va oyog'ni 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 oyog' bilan raqibning o'ng oyog'iga tashlang. Raqib o'ng tomonga tushadi. Raqib yon tomonga yiqilganda, oyog'laringizni 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 oyog' 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.

## 9- MODUL. SAMBO KURASHI BO'YICHA MUSOBAQALARNI TASHKIL ETISH VA HAKAMLIK<sup>11</sup>

### 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.

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

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

#### **Musobaqalar quyidagi vazifalarni xal etishga yordam beradi:**

1. sport jamoasida o'quv-trenirovka ishi axvolini aniqlash;
2. kurashchilar tayyorgarligi darajasini apiqlash;
3. u yoki bu tayyorgarlik bosqichida o'quv-trenirovka ishiga yakun yasash;
4. kurashni tartib qilishga va shug'ullanuvchilar sonini oshirishga yordam berish.

Kurash musobaqalari kalendar reja va musobaqa nizomiga muvofiq rejalashtiriladi hamda o'tkaziladi. Bu xujjatlarni musobaqa o'tkazayotgan tashkilot tayyorlaydi va tasdikdaydi. Ularni puxta ishlab chiqish va sport tashkilotlariga muddatidan oldin xabar qilish musobaqalarning muvaffaqiyatli o'tishiga yordam beradi. Musobaqalarning kalendar rejasi ularni o'tkazishga mas'ul bo'lgan tashkilot tomonidan tuziladi. Kalendar reja kalendar yil uchun ishlab chiqiladi.

---

<sup>11</sup> Абдуллаев Ш.Дж. Кураш турлари ва уни ўқитиш методикаси (Самбо). Ўқув қўлланма. Бухоро “Дурдона” нашриёти, 2022:- 232 бет.

## **Kalendar rejani tuzishda quyidagi qoidalarga amal qilish lozim:**

1. kalendar rejani ishlab chiqayotganda uni yuqori tashkilotlar tomonidan rejalashtirilgan musobaqalar muddatlari va dasturlariga asoslangan holda tuzish zarur;
2. musobaqalar soni va xususiyati o'z ahamiyatiga ko'ra shug'ullanuvchilarni masuliyatli musobaqalarga tayyorlashga yordam berishi lozim;
3. xar xil turdagi musobaqalarni o'tkazish ko'zda tutiladi: tayyorgarlik, nazorat, saralash va asosiy.

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

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

**Saralash** musobaqalari natijalari buyicha asosiy Musobaqalarning ishtirokchilari aniqlanadi.

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

Musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish uchun ikkinchi muxim xujjat – bu musobaqa nizomidir.

Musobaka kalendar reja va kurash buyicha musobaka qoidalari asosida tuziladi. Musobaka nizomi quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi.

### **Musobaqa maqsadi va vazifalari**

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

1. sport jamoalarida o'quv-trenirovka va tarbiyaviy ishlarning axvolini tekshirish;
2. terma jamoa tarkibini to'ldirish maqsadida eng yaxshi kurashchilarni vazn toifalari bo'yicha saralab olish;

3. sport tashkilotlari va sportchilar o'rtasida do'stlik aloqalarini mustaxkamlash;

4. axoli o'rtasida sport kurashini ommalashtirish va yoshlarni kurash bilan muntazam shutullanishga jalb qilish.

### **Musobaqalarni boshqarish**

Bulimda musobaqalarni tayyorlash va o'tkazishga umumiy raxbarlikni amalga oshiradigan tashkilot, shuningdek musobaqani o'tkazish aniq kimga yuklatilishi; Musobaqalar joyini tayyorlash, sportchilar va hakamlarni kutib olish, joylashtirish, ovqatlantirish, ularga tibbi xizmat ko'rsatish, shunipgdek madaniy tadbirlarni o'tkazish uchun kim javobgar bo'lishi ko'rsatiladi.

### **Ishtirokchilar va qatnashuvchi tashkilotlar**

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

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

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

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

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

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

### **Ishtirokchilar va hakamlarni kabul qilish shartlari**

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

## **G'oliblarni taqdirlash**

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

Musobaqa Nizomiga bo'lgan asosiy talablar quyidagilardan iborat: aniqliq ravshanlik muaiyanlik va asosiy bandlarda tushunchalarning turli xilda talqin qilinishining bo'lmasligi. Ushbu xujjat amaldagi qoidalarga asoslanib tuziladi va musobaqa o'tkazadigan tashkilot tomonidan tasdiqlanadi. Tasdiklangandan so'ng u ishtirokchilar va hakamlar kollegiyasi uchun majburiy xisoblanadi.

### **9.1 HAKAMLAR HAY'ATI, TARKIBI VA HAKAMLARNING MAJBURIYATLARI**

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

Bosh hakam hakamlar kollegiyasiga raxbarlik qiladi, Musobaqa o'tkazayotgan tashkilot va tegishli kurash federatsiyasi oldida musobaqalarni o'tkazilishiga javobgar bo'ladi.

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.

## **9.2 SPORTDA MUSOBAQANING AXAMIYATI**

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'analariga ega. Bizda sport bellashuvlari o'zaro muqobillikka amal qilingan holda reja bilan va muntazam ravishda o'tkaziladi. Musobaqalarning turi ularning maqsadi, shakli, qo'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. Qo'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 xujjat 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 nizom, shuningdek, sport qo'mitasi tavsiyasiga binoan bosh hakamlar hay'ati (yoki bosh hakam) tasdiqlanadi, musobaqaga tayyorgarlik ko'rish va uni o'tkazish rejasi 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 guruhlardan 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 unutmazlik, 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 uskunalarning 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, uskunalarning mashq paytida pand bermasligi tekshiriladi, sportchilar esa mashq o'tkaziladigan joylar va sport uskunalarni 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.

### **9.3 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 metodiy 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.

Gilamdagi hakamining mahorati shundaki, odatdagi bellashuv paytida u "gilamda ko'rinmasligi kerak". Ammo, qoidalar buzilishi bilanoq, hakamning hushtagi eshitilib, 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.**

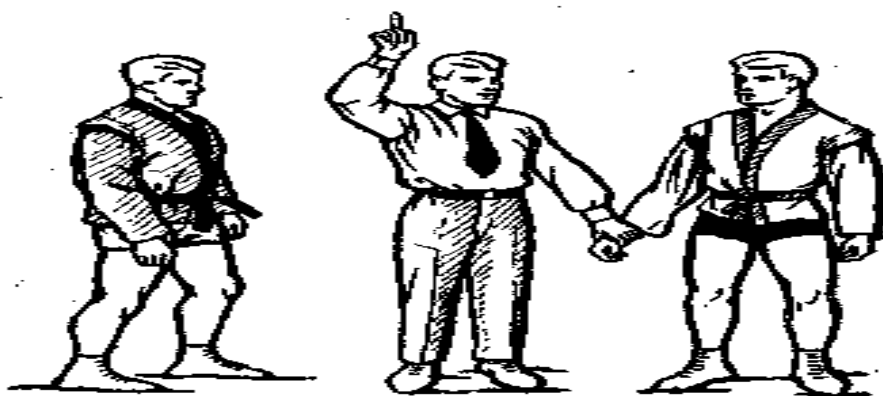
Parter holatida kurashayotganda, kurashchilarning harakatchanligi ancha kam bo'lsa, hakam kurashcilarga yaqinroq bo'ladi. Og'riqli ushlab turishda ehtiyot bo'lish juda muhimdir. Bu erda diqqat bilan kuzatib borish va qo'lga olishning

to'g'ri va texnik bajarilganligini yaxshi ko'rishi 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. Kurashciga ogohlantirsh e'lon qilinayapti.**

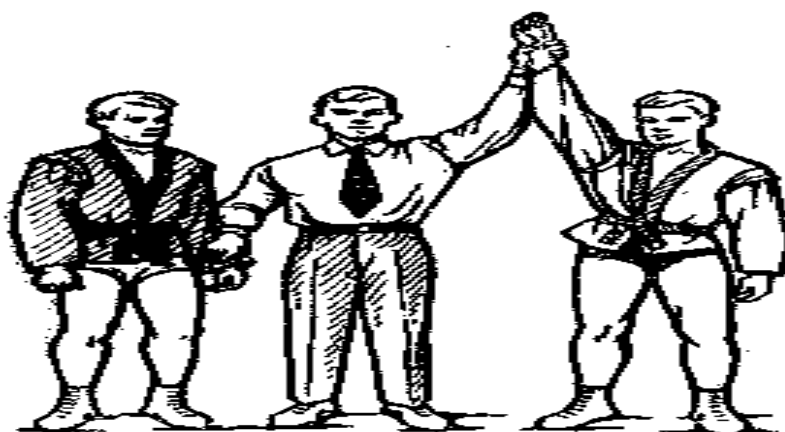




**129-rasm. Gilamda sof g'alabaga erishganlikni yon hakamlarga e'lon qilish.**

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 ushlab turish hisoblanmaydi.**

Yarim ochko usulni amalga oshirgan kurashchining yiqilishi bilan yon tomonga tashlash uchun, usulni o'tkazgan kurashchining oyog'larida 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, oyog' 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.

## **9.4 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'rtoqlik 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 metodi, 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.

## **9.5 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.

### 9.6 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.<sup>12</sup>**

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:

1. 58 kg gacha - 8 kishi (4 kishidan iborat 2 ta kichik guruh);
2. 62 kg gacha - 12 kishi (har biri 3 kishidan iborat 4 ta kichik guruh);
3. 66 kg gacha - 12 kishi (3 kishidan iborat 4 ta kichik guruh);
4. 70 kg gacha - 12 kishi (3 kishidan iborat 4 ta kichik guruh);
5. 75 kg gacha - 16 kishi (4 kishidan iborat 4 kichik guruh);

---

<sup>12</sup> Абдуллаев Ш.Дж. Кураш турлари ва уни ўқитиш методикаси (Самбо). Ўқув қўлланма. Бухоро “Дурдона” нашриёти, 2022:- 232 бет.

6. 80 kg gacha - 8 kishi (4 kishidan iborat 2 ta kichik guruh); - 87 kg gacha - 8 kishi (4 kishidan iborat 2 ta kichik guruh);
7. 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 guruhlariga 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

28-Jadval.

Vazn toifasi	Qatnashuvchilar soni	Guruhlar soyni	Bellashuvlar soni	Bellashuvlar taqsimoti			
				Musobaqa a 1chi kun		Musobaqa 2chi kun	
				Ert a-lab	O q- sho m	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	Ya.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
<b>Jami.</b>	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.

**Yana bir misolni ko'rib chiqaylik, birinchilik uchun musobaqalar dasturini tuzish kerak bo'ladi.**

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

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

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

**Bellashuv vaqti musobaqalarda:**

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

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

-11 yoshdan katta bolalar, qizlar va 56 yoshdan yuqori erkaklar va ayollar uchun

bellashuv vaqti 4 minut qilib belgilangan.

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

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

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

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

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

**Ishtirokchilarni 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 guruhlar 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.

## 9.7 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). Manba — (sambo-fias.org)

**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'kragiga, 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'kragiga, 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 oyog'lariga bo'g'inlariga va mushaklarga og'riqli usulni amalga oshirishga ruxsat beriladi. Bellashuv vaqti - aniq vaqt 3-5 daqiqa.

### **Hozirgi vaqtda sambo kurashida musobaqalarni o'tkazishning oltita tizimi mavjud:**

1. Olimpik yarim finalchilardan yupatuvchi uchrashuvlari bilan.
2. Olimpik finalchilardan yupatuvchi uchrashuvlari bilan.
3. Olimpik yupatuvchi uchrashuvlarisiz.
4. Oltita jarima ochkolarigacha
5. Ikkita mag'lubiyatgacha.

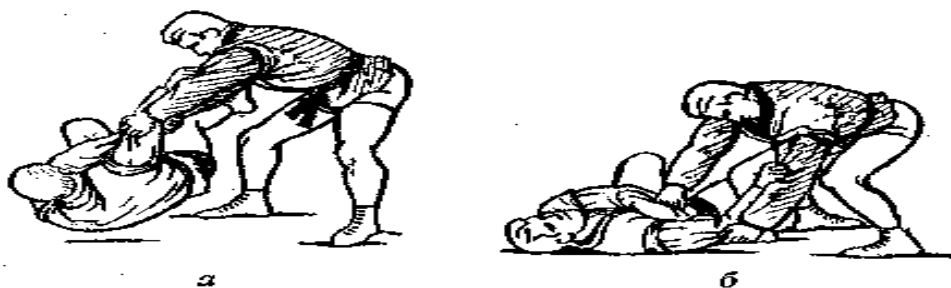
## **SOF G'ALABA**

### **Sof g'alaba ikki holatda beriladi:**

- kurashchi raqibini orqasiga uloqtirsa ("ko'prik" holati orqasida deb hisoblanadi) va oyog'larida 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 tizzasi yoki qo'li bilan tegsa, sof g'alaba berilmaydi. Tashlashdan so'ng hujumga o'tayotgan kurashchi muvozanatini yo'qotib, gilamga oyog'laridan 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, gorizontaal o'q atrofida tashlash paytida aylantirsa, sof g'alaba ham hisobga olinadi; shubhasiz, bu holda tashlashni olib boruvchi kurashchi muvozanatni yo'qotmasligi, balki oyog'qa 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 daqiqa 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 daqiqa 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.

$$\begin{array}{r} \text{Kurashchi A} \quad 1 \\ \hline \text{Kurashchi B} \quad \frac{1}{2} \quad \frac{1}{2} \quad \frac{1}{2} \end{array} = 1 \quad = 1\frac{1}{2}$$

Masalan, A va B bellashuvchilari bellashuv oxirida raqib tomonidan tashlashlar, ushlab turish va ogohlantirishlar uchun  $2\frac{1}{2}$  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.

$$\begin{array}{r} \text{Борен A} \quad 1 \quad \frac{1}{2} \quad \frac{1}{2} \quad \frac{1}{2} \\ \hline \text{Kurashchi} \quad \frac{1}{2} \quad 1 \quad 1 \end{array} = 2\frac{1}{2} \quad = 2\frac{1}{2}$$

**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  $1\frac{1}{2}$  ochko bor, ammo kurashchi A ularni tashlash va ushlab turish uchun to'plagan, B kurashchi esa tashlash uchun bitta, raqibini ogohlantirish uchun yarim ochkoga eg **Kurashchi** naklarning sifatini taqqoslagandan so'ng, biz ko'ramiz:

$$\begin{array}{r} \text{Борен A} \quad \frac{1}{2} \quad 1 \\ \hline \text{Kurashchi} \quad 1 \quad \frac{1}{2} \end{array} = 1\frac{1}{2} \quad = 1\frac{1}{2}$$

**Shubhasiz, kichik hisobdagi g'alaba kurashchi A ga berilishi kerak.**

Ushbu Qoidalarning 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, Qoidalarga 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 - oxir **Kurashchi** lashni amalga oshirdi. Taqqoslashda ushbu natijalar quyidagicha bo'ladi:

$$\frac{\text{Борец } A \quad 1 \quad = 1}{\text{Kurashchi} \quad 1 \quad = 1}$$

Yuqorida qayd etilgan qoidalarga 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 Qoidalarga 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 Qoidalarning 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.

$$\frac{\text{Kurashchi} \quad \frac{1}{2} = \frac{1}{2}}{\text{Kurashchi} \quad a^{\frac{1}{2}} \quad = \frac{1}{2}}$$

### **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.

## **9.8 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 aylanaviy (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 AYLANA 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 aylana 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:**

**29-Jadval.**

№	Familiya Ismi Sharifi	1	2	3	4	Yutqaz- gan ochkolar	Egalanga n o'rin
1	Arslonov Q. P		1	2	1	4	1
2	Azimov L. I	3	—	1	2	6	2
3	Toshev A. T	3	3	—	0	6	3
4	Shukurov R. S	3	3	4	—	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 yo'qotishdan 6 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:**

**29-Jadval.**

№	Familiya Ismi Sharifi	1	2	3	4	Yutqaz- gan ochkolar	Egalanga n o'rin
1	Saidov I.I		2	2	3	7	1

2	Hakimov H.N	3	—	2	2	7	2
3	Afraimov A. A	3	3	—	1	7	3
4	Djo'rayev J. R	2	3	3	—	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. Afraimovni mag'lubiyatga uchratgan Hakimov H.N ga beriladi.

Ammo Djo'rayev J.R Saidov I.I dan 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'alabalarining 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).

## **9.9 CHETLATISH MUSOBAQALARDAGI ISHTIROKCHILARNING 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 aylana 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 guruhlarga bo'linib, aylana shaklida o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

### **9.10 JAMOAVIY BIRINCHILIKNI ANIQLASH**

Jamoa musobaqalarida, uning ishtirokchisining har bir g'alabasi uchun sof bo'lishidan qat'i nazar, ochkolar 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. Aylana tartibida o'tkaziladigan jamoaviy musobaqalarda barcha uchrashuvlar natijasida eng ko'p ochko jamg'argan

jamoalar birinchi o'rinini, ochkolar soni bo'yicha unga ergashgan jamoalar ikkinchi o'rinini 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'rnini uchun ochko bilan taqdirlanganda, individual chempionat ishtirokchilari ("qurtlar") egallagan joylar hisobga olinmaydi. Masalan, finalda E. Islomov (1-jamoalar) birinchi o'rinini, A.Toshev ("shaxsiy") ikkinchi, A. Afraimov (6-guruh) uchinchi, R. Shukurov (5-guruh) to'rtinchi o'rinini egalladi. Jamoalar musobaqasi uchun E. Islovovga 1 ball, A.Toshevga - 2 ball va A. Afraimovga - 3 ball beriladi.

Barcha vazn toifalarida eng ko'p ochko to'plagan jamoalar birinchi o'rinini egallaydi. Agar ochkolar yig'indisi teng bo'lsa, birinchi o'rinlarni ko'proq ochko olgan jamoalar g'olib chiqadi, agar bu raqam bir xil bo'lsa - ikkinchi, uchinchi, to'rtinchi va hokazo joylar soni. Kurashchilarni biron bir vazn toifasiga joylashtirmagan jamoalar o'sha vazn toifasida bitta yoki ikkita penaltidan ochko qo'shib so'nggi o'rinini egallaydi. Ba'zan, istalgan vazn toifasida ishtirokchini taminllamagan jamoalar 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.

### **BELLASHUVISHNING BORISHI VA DAVOMIYLIGI**

- Kurashish davomiyligi belgilanadi:
- Kattalar va o'smirlar uchun (erkaklar) - 5 daqiqa
- Kattalar va o'smirlar uchun (Ayollar) - 4 daqiqa
- O'rta va kichik yoshdagilar uchun (erkaklar va ayollar) – 4 daqiqa

- Kurasning borishi va davomiyligi.
- Veteranlar uchun: Erkaklar – 4 daqiqa, 60 yoshdan kattalar – 3 daqiqa, Ayollar – 3 daqiqa .

- Hisob birinchi xushtak chalingandan boshlanadi, xushtak orasidagi tanaffus – bellashuvning asosiy vaqtiga kirmaydi.

Ayrim xollarda xushtak orasidagi tanaffuslar bellashuvning asosiy vaqtiga xisoblanb, faqatgina yarim final va final bellashuvlarida asosiy vaqt ushlanadi. Bu musobaqa nizomida belgilangan bo'lsa ruxsat etiladi.

Bellashu davomida xakamning ruxsatisiz ishtirokchilar gilam chegarasidan chiqish taqiqlanadi.

Zaruriyat tug'ilganda ishtirokchi xakam ruxsati bilan gilamdan chiqishi mumkin, kiyimlarini rostdash maqsadida.

Bellashuv davomida sambochi shikastlansa tibbiy yordamdan foydalanish uchun unga 2 daqiqa beriladi, bevosita gilam ustida yoki chetida, bitta bellashuv davomida.

### **OGOXLANTIRISHLAR BILAN G'ALABA**

Agar bellashu vaqtida texnik ballari yoki xakam baxosi yo'q bo'lsa va ogohlantirish soni teng bo'lganda, g'alaba oxirgi ogoxlantirish baxosi uchun ballni qo'lga kiritgan raqibga elon qilinadi.

Bu vaziyatda g'alaba qozongan 2, mag'lub bo'lgan – 0 klassifikatsion ochkolariga ega bo'ladi.

### **CHETLASHTIRISH VA DISKVALIFIKATSIYA**

- Sambochi bellashuvdan chetlashtiriladi, bosh xakam qaror qiladi, uning raqibiga sof g'alaba berilishi bilan:
  - Taqiqlangan usulni takroriy bajarganda:
  - Mabodo, agar tibbiy ko'rikga berilgan 2 daqiqa ichida o'rnidan turib bellashuvni davom etish iloji bo'lmasa, va g'alaba qozongan 4, mag'lub bo'lgan – 0 klassifikatsion ochkolariga ega bo'ladi. Bellashuv vaqtdan oldin tugagan hisoblanib, uning vaqti bayonnomaga yoziladi:
    - Ikki ogoxlantirishdan keyin bosh hakam qarori bilan uchinchi ogoxlantirishni zaruriyati tug'ilganda e'lon qilinadi bellashuvdan bosh tortganligi sababli sambochi chetlashtiriladi. Agarda xakamlarning brigadasi qarashlari mos kelsa yoki xakmlar brigadasining ko'pchilik fikrini bosh xakam inobatga oladi va uning raqibiga bellashuv vaqtdan oldin g'alaba beriladi.

• Sambochi bosh xakam qarori bilan musobaqadan chetlashtiriladi, agar u vrach xulosasi bilan bellashuvni davom ettira olmasa yoki bellashuv davomida shikastlanish sodir etilgan bo'lsa. G'alaba qozongan 4, musobaqadan chetlashtirilgan sambochiga – 0 klassifikatsion ochkolariga ega bo'ladi. (chetlashtirish vaqtidan klassifikatsion natijalari o'z o'rnida qoladi.)

• Sambochi bosh xakam qarori bilan musobaqadan chetlashtiriladi. (diskvalifikatsiya qilinadi.):

• Gilamga birinchi chaqirilgandan so'ng 1.5 daqiqa ichida kelmasa;

• Qo'pol va etikaga qarshi xulqining raqibga munosobati uchun, ishtirokchilarga, xakamlarga va tomoshabinlarga, qo'l siqib xayirshish uchun bosh tortganda yoki andisha bilan qo'l tashlasa:

• Taqiqlangan usulni ishlatsa, natijada raqib shikastlanish olib, vrach xulosasi bilan musobaqani davom ettira olmasa.

• Xakamlarni aldagani uchun,

Shu bilan birga sambochi musobaqadan chetlashib, klassifikatsion ochkosi nolga teng bo'ladi (klasifikatsiyada shaxsiy va jamoaviy birinchiliklarida o'rin berilmaydi.). Uning raqibiga 4 klasifikatsion ochko beriladi.

## **TAQIQLANGAN USULLAR VA HARAKATLAR**

• Sambo musobaqalarida taqiqlanadi.

• Raqibni boshi bilan tashlash, og'ritgich usulini ushlab tashlashni bajarish (“richak”, “tugun”), raqibning ustiga o'zining bor og'irligi bilan tashlashni bajarsa:

• Bug'ish ushlarini bajarsa, raqibning og'zi va burnini qisish, nafas olishga to'sqinlik qilish:

• Zarba berish, tiralash, tishlash:

• Umurtqa pog'onasiga qanaqadir usul bajarsa, bo'yinni qalishtirib aylantirsa, qo'llar va oyog'lar bilan boshini siqish yoki boshini gilamga bosish, raqib tanasini oyog'lar bilan chalishtirish:

• Raqibning boshi bilan yoki qo'li, oyog'i bilan betiga tirasa:

• Tirsak yoki tizza bilan raqibning biron tana a'zosiga teppadan bosish:

• Raqibning oyog' va qo'llari barmoqlaridan ushlash:

• Raqibning boshi bilan yoki qo'li, oyog'i bilan betiga tirasa:

• Qo'llarni orqaga tarafiga qayirish, qo'l pajasiga og'ritish usuli:



- raqibni tovonidan ildirib orqaga qayirish (burash) va oyog' kaftiga (yuzasiga) turmak qo'yish (tugunlash);
- yassilikda bo'lmagan tabiiy egilishda oyog'ni bukib "tizzaga" richag (pishang) qilish;
- tik turib olishganda og'ritish usullarini o'tkazish (qo'llash);
- siltab og'ritish usullarini o'tkazish.
- agar hakamlar kurashchilardan biri taqiqlangan usulni qo'llayotganini payqamagan bo'lishsa, u holda jabrlangan kurashchiga tovush (ovozi) yoki qo'l bilan imlab signal berishga ruxsat etiladi.
- Yolg'on signal berish taqiqlangan usul deb ko'riladi va jazolanadi.
- Quyidagi harakatlar ham taqiqlandi:
- trusikdan (kalta ishtondan), kurtkani (jelakni) pastki etagidan, belbog' usullaridan kurtkani yengini ichidan ushlab;
- gilamning chekkasidan ushlab;
- sport formani atayin o'zgartirish yengini qayirish va boshqalar 35-

### **TANBEHLAR VA OGOHLANTIRISHLAR.**

- kurashchiga berilgan tanbeh uchun yoki birta kurashdan yoki musobaqadan chetlashtirish uchun ogohlantirish qoidani buzish deb (30 moddaga qaralsin) xisoblanadi ya'ni:
  - gilamga kechikib chiqish;
  - taqiqlangan usullarni qo'llash;
  - qo'pol ravishda olishish;
  - intizomni buzish;
  - gilamda gaplashish;
  - kurashishdan bosh tortish va boshqa taqiqlangan harakatlar;
  - hakamning ruxsatisiz (tibbiy yordam olish uchun ham) gilamdan chiqib ketish;
  - gilamga yaqin joylashgan jamoa vakilining, murabbiyning yoki boshqa ishtirokchilari tomonidan bo'lgan beodob aytishuvlari, gaplari (9-modda 5,6 bandlarini buzganligi) uchun.
  - kurash davrida kurashchiga bir martadan ortiq tanbeh berilishi mumkin emas.

**Arbitir hakamlar uchligining boshqa a'zolari bilan kelishmasdan ham kurashchiga quyidagilar uchun tanbeh berish huquqiga ega.**

- kurashchi gilamga birinchi marta chaqirilganda 30 daqiqadan ortiq kechikib chiqsa tanbeh beriladi, 1 minutdan keyin kechikib kelsa-birinchi ogohlantirish beriladi.
- Birinchi bandning d,e,j, punktlarida ko'rsatilgan qoidalar buzilganda avvaliga tanbeh, takroriy buzilishda—ogohlantirish beriladi.
- Kurash jarayonida kurashchiga birinchi va ikkinchi ogohlantirish hakamlar uchligining ko'pchiligi ovozi bilan amalga oshiriladi.
- Agar kurashchi og'ritish usuliga yoki ushlab qolishga tushgan bo'lsa va gilam chegarasidan tashqariga o'rmalab ketsa unga gilam tashqarisiga atayin chiqib ketganligi uchun darhol navbatdagi jazo e'lon qilinadi: birinchi, ikkinchi ogohlantirish yoki olishuvdan chetlashtiriladi.
- Agar birinchi bandning b,v,g larda ko'rsatilgan qoidalar buzilganda ogohlantirish tanbeh berilmasdan e'lon qilinadi.
- Biri olishuv davrida taqiqlangan usul uchun kurashchiga bittadan oshmagan ogohlantirish berilish mumkin.

### **9.11 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 vfa 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 oyog'lari 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'lagi yoki gimnastik gilamlar yotqiziladi. Xavfsizlik yo'lagi gilamning o'zidan qalinroq bo'lmasligini ta'minlash kerak. Xavfsizlik izi gilamnikidan farqli rangda bo'lishi kerak.

Tasodifiy shikastlanishga yo'l qo'yimaslik uchun gilam atrofida har ikki tomonda kamida 2,5m 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 "papkalari" 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 electron 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**).

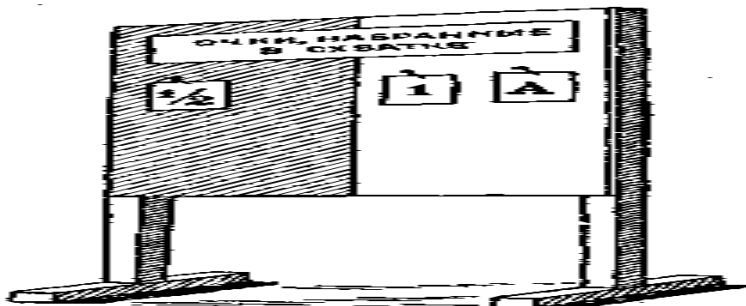
Musobaqa o'tkaziladigan joyda radio o'rnatish yoki hech bo'lmaganda elektr megafon bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Zalda yoki vestibulda doskalarni o'rnatib qo'yish kerak, unda aylana shaklidagi juftliklar tartibi, har bir vazn toifasidagi musobaqalar bayonnomalari va jamoaviy chempionat bayonnomalari 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 mashg'ulotlikni yosh sportchilarga, sambo kurashi texnikasi-taktikasi 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.

### **O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar**

- 1. Musobaqalar qanday vazifalarni kal etishga yordam beradi?**

2. Sambo kurashi Musobaqalari uzining o'tkazilishi xususiyatiga ko'ra qanday turlarga ajratiladi?
3. Sambo kurashi Musobaqalarining o'tkazilish usullariga qura tashlash qanday turlari mavjud?
4. Sport Musobaqalarining o'tkazilishini tartibga soluvchi asosiy hujjatlarni aytib, ularga tavsif bering.
5. Sport Musobaqalarining kalendar rejasi mazmuni va ushbu xujjatning ahamiyatini yoritib bering.
6. Musobaqalarning har xil turlarini sanab bering va tavsiflang.
7. Musobaqa nizomining asosiy bulimlarini ayting va ularning mohiyatini tushuntirib bering.
8. Hakamlar kollegiyasi tarkibini aytib bering.
9. Musobaqalarni o'tkazishda hakamlarning asosiy majburiyatlarini bayon kiling.

### **Adabiyotlar**

1. Спортивная борьба. Учебник для ИФК Под.ред. А.П. Купсова, 1978.
2. Игуменов В.М. Организация и проведение соревнований по классической борьбе. - М., 1986.
3. Ионов С.Ф., Сипурский И.Л. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. - М., 1983.
4. Атаев А.К. Кураш. ўқув қўлланма. - Т., 1987.
5. Нуршин Ж.М., Саламов Р.С., Керимов Ф.А. "Ўзбекча миллий спорт кураши" - Т., 1993. спорт кураши" - Т., 1993.
6. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Т., 2001.
7. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Т., 2005.
8. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Т., 2007.
9. Абдуллаев Ш.Дж. Кураш турлари ва уни ўқитиш методикаси (Самбо). Ўқув қўлланма. Бухоро "Дурдона" нашриёти, 2022:- 232 бет.

## ILOVALAR

1-Ilova



### SAMBO HAKAMLARINING ISHORALARI.


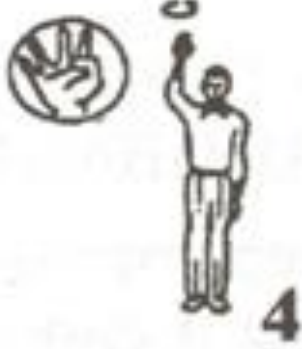

	O'zbek tilida	Rus tilida
1	Ishtirokchilarni tanishtirish.	Obyavlenie uchastnikov
2	Kurashishni boshlash	Nachalo sxvatki
3	Sof g'alaba	Chistaya pobeda
4	To'rt ball	Chetyre balla
5	Ikki ball	Dva balla
6	Bir ball	Odin ball
7	Faollik.	Aktivnost
8	Bosib turish.	Uderjanie
9	Og'ritgich usul.	Bolevoy priyom
10	Usul xisob emas.	Priyom ne schitat
11	Gilamdan tashqari holat..	Polojenie vne kovra
12	Sambochilarni yotib kurashishdan tik turgan holatga o'tkazish.	Perevod iz polojeniya lyoja v stoyku
13	Taqiqlangan usul.	Zapreshyonny priyom.
14	Tanbeh.	Zamechanie
15	Ogohlantirish.	Priduprijdenie
16	Vaqtни to'xtatish.	Ostanovit vremya
17	Kurashish vaqti tugadi.	Sxvatka zakonchilas
18	Kurashishni faollashtirish.	Aktivizirovat borbu

19	Diqqatni talab qilaman	Trebuyu vnimaniya
20	Ogoxlantirishni talab qilaman	Trebuyu preduprejdenie
21	Sportchilar joylaringni egallanglar.	Sportsmeni po mestam
22	G'olibni e'lon qilish.	Obyavlenie pobeditelya
23	Ikki sambochini ham chetlashtirishni e'lon qilish.	Obyavlenie o snyatiya oboix sportsmenov




### Hakamlar ishoralari.





**A – xakam, B – yon xakam, R – gilam boshqaruvchisi**


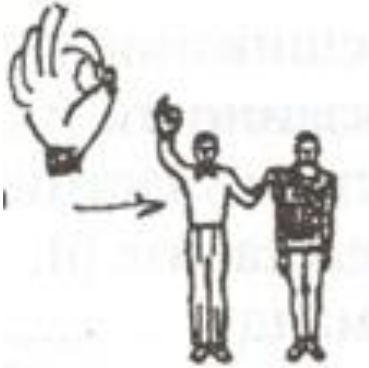

№	Ishoralar	Kim bajaradi	Ishoraning ta'rifi
1	Ishtirokchilarni tanishtirish	 <p>A</p>	<p>Siometrik holda xakam stoliga qarab kurashuvchilar orasidan. Ishtirokchini tanishtirish vaqtida uning tarafiga xakam yengining rangiga mos qo'lini uzatadi. Qo'llarni yelka kengligida ko'tarib gilam o'rtasini ko'rsatib, bir vaqtda sambochilar bilan birga o'rtaga harakatlanadi.</p>
2	Kurashishni boshlash	 <p>A</p>	<p>Kurashni boshlashda yoki markazdan qayta boshlash uchun xushtak chaladi. Bir vaqtning o'zida gilam markaziga kelib, tez xarakter bilan bir qo'lini tirsakdan bukilgan xolda tepadan pastga o'tkazadi. Undan so'ng bir qadam orqaga yurib, kurashni</p>




			kuzatish uchun o'ziga qulay holatni egallaydi.
3	Sof g'alaba	 A,B,R	Xakam bir qo'lining kafti oldinga qaratilgan xolda g'alaba qilgan burchak rangiga mos ravshda tepaga ko'taradi
4	To'rt ball	 A,B,R	Ball olgan ishtirokchi rangini mos xolda tirsak bukilgan holda qo'lini tepaga ko'taradi va to'rtta barmog'ini ko'rsatadi (katta barmoq kaftga qisilgan holda) kaftni o'nga –chapga burgan xolda.
5	Ikki ball	 A,B,R	Ball olgan ishtirokchi rangini mos xolda tirsak bukilgan holda qo'lini tepaga ko'taradi va ikki barmog'ini ko'rsatadi (katta barmoq va ko'rsatgich barmoqni)







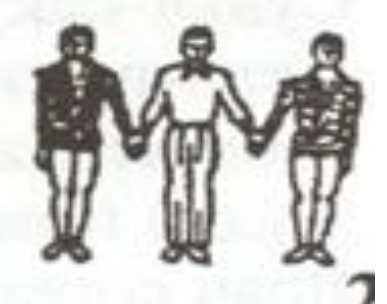
6	Bir ball	 <p>A,B,R</p>	<p>Ball olgan ishtirokchi rangini mos xolda tirsak bukilgan holda qo'lini tepaga ko'taradi va birta barmog'ini ko'rsatadi (katta barmoqni)</p>
7	Faollik	 <p>A</p>	<p>Ishtirokchi rangiga mos xolda tirsak bukilgan holda qo'lini tepaga ko'taradi va mushtni ko'rsatadi.</p>
8	Bosib turish	 <p>A</p>	<p>Ushlash boshlanganda bir vaqtda so'z bilan:  Xakam yengining rangi kurashchi belbog'i rangiga mos qo'li bilan. "Schitat uderjanie!" (hisoblansin) – qo'lini oldinga uzatib qo'l kafti pastga qarab ochilgan hlatda. Agar bosib turish to'liq bajarilgan bo'lsa (Uderjanie zashitano!) «xisoblandi» yoki bosib turish xolatdan qochib ketsa "Ushyol!" «Ketdi» Xakam qo'lini tushuradi va olgan ballni ko'rsatadi.</p>

9	Og'ritgich usuli	 <p style="text-align: center;">A.B</p>	<p>Og'ritgich usul boshlanganda bir vaqtda so'z bilan: "Schitat vremya bolevogo!" (og'ritgich usul vaqti hisoblansin) Qo'lni oldinga uzatib kaftni mushtga qisib. Usulni bajarayotgan sambochining belbog'i xakam qo'l ko'targan yengi rangiga mos bo'ladi.</p>
10	Usul hisoblanmaydi	 <p style="text-align: center;">A</p>	<p>Gorizontal xolda bir qo'lni 2-3 marta qo'l harakatlarini kaft ochiq xolatda pastga qaratilgan xolda bajaradi.</p>
11	Gilamdan tashqari xolat	 <p style="text-align: center;">A</p>	<p>Yolka qatori qo'li bilan gilam chetini ko'rsatib, Keyin xushtak chalib gilam markazini to'g'ri qo'l bilan ko'rsatadi. Ko'rsatgan joydan sambochilar kurashishni davom etishlari shart.</p>
12	Sambochilarni yotib kurashishdan tik xolatga o'tkazish.	 <p style="text-align: center;">A</p>	<p>Xushtakni chalib, qo'llarini bukkan xolda kaftlarini bir-biriga qaratib tepaga qo'rsatadi. Bu vaqtda yelkalar vertikal xolatda bo'ladi.</p>

13	Taqiqlangan usul	 <p style="text-align: center;">A,B</p>	<p>Qo'llarni ko'krak qatori ko'tarib bir qo'li bilan ikkinchi qo'l kaftining tag qismidan (kist) ushlaydi va qoida buzilganligini ko'rsatadi.</p>
14	tanbex	 <p style="text-align: center;">A</p>	<p>Xakamning yangi qoida buzgan sambochining rangiga mos qo'li bilan yelesidan ushlagan xolda, Gilam markazida xakamlar stoliga qaragan holatda Ikkinchi qo'lini tepaga ko'tarib, "zamechanie" (tanbex) ishorasini ko'rsatadi. Katta va ko'rsatgich barmoqlar bir biriga nol shakliga ulangan, qolgan barmoqlarni rostlanib.</p>
15	Ogohlantirish.	 <p style="text-align: center;">A</p>	<p>Xakam yangi qoida buzgan sambochining rangiga mos qo'li bilan yelesidan ushlagan xolda, Gilam markazida xakamlar stoliga qaragan holatda Ikkinchi qo'lini tepaga ko'tarib munosib ball ko'rsatadi</p>

16	Vaqt to'xtatish	 <p style="text-align: center;">A</p>	<p>Qo'llar kafti ochiq xolatda o'ng qo'lining kafti tagidan chap qo'l qafti ochiq xolda barmoqlarini tegizib, "t" xarfini ko'rsatganday ko'krakdan balandroq ushlab ko'rsatiladi.</p>
17	Kurashish vaqti tugadi.	 <p style="text-align: center;">17 A.R</p>	<p>Ikkki qo'llar kafti ochiq xolda "X" xarfini ko'rsatganday ko'krakdan balandroq ushlab kaftlarni kesishtiriladi.</p>
18	Kurashish ni faollashtirish	 <p style="text-align: center;">18 A</p>	<p>Tirsaklar bukilgan xolatda ko'krak qatorida kaftlar ochiq xolatda qo'llarni bir-biriga aylantirish.</p>

19	Diqqatni talab qilaman.	 <p style="text-align: center;">B</p>	Tirsak bukilgan xolda rangiga mos samboochini o'tirgan joyidan kaft ochiq xolda qo'lini ko'tarib, 2-3 marta o'ng va chapga xarakatlarni vertikal xolatda bajaradi.
20	Ogohlantirishni talab qilaman.	 <p style="text-align: center;">A,B,R</p>	Bir qo'li bilan qoida buzgan sambochini ko'rsatib, (ko'k-qizil) ikkinchi qo'lini tirsak bukilgan xolda tepaga ko'tarib muvofiq ballni ko'rsatadi.
21	Sambochilar joylaringni egallanglar.	 <p style="text-align: center;">A</p>	Xushtakni chalib, qo'llarni to'g'ri xolatda, kaftlar pastga qaratilib gilam burchaklarini ko'rsatadi.

22	G'olibni e'lon qilish.	 <p style="text-align: center;">A</p>	<p>Gilam markaziga ikki sambochining qo'llaridan ushlab, xakamlar stoliga qaragan holatda (xakam yenglari sambochining belbog' rangi bilan mos xolda bo'ladi). Gilam boshqaruvchisi g'olibni e'lon qilgandan keyin g'olibning qo'lini ko'taradi. Keyin esa hakam va sambochilar teskari tomon aylanishadi va hakam g'olib qo'lini ko'taradi ( xakam yenglari sambochining belbog' rangiga mos bo'lmaydi). Shundan so'ng sambochilar qo'l siqishadi va gilamni tark etishadi.</p>
23	Ikki sambochini ham chetlashtirish ni e'lon qilish.	 <p style="text-align: center;">A</p>	<p>Dastlabki holat 22 bandeda ko'rsatilganiday. Gilam boshqaruvchisi natijani e'lon qilish vaqtida, hakam sambochilar qo'lini ushlab turadi, ko'tarmaydi. Qolgan holatlarda, ishoralar g'olibni e'lon qilish kabi.</p>

## 2-Ilova

### Sambo hakamlarining xakamlik kiyimi



### 3-IIova

## SAMBO KIIYIMI

Zamonaviy qoidalar qatnashchining quyidagi kiyimlarni inobatga oladi: maxsus yaktak qizil va ko'k rangda (sambovkalar), belbog' va kalta ishton hamda maxsus oyog' kiyimi (borsovka). birinchi o'qilgan sportchi qizil rangdagi va ikkinchi o'qilgan ko'k rangdagi (sambovka) kiyib chiqishi shart. Ustidagi kiyim ranglariga mos ravishda bo'lishi lozim.

Bundan tashqari qatnashchilar uchun ko'zda tutilgan chov ximoyasi uchun ximoya bandaji (plavka yoki metall bo'lmagan rakovina(*chig'anoq*)), qizlar uchun yopiq cho'milish xalati.



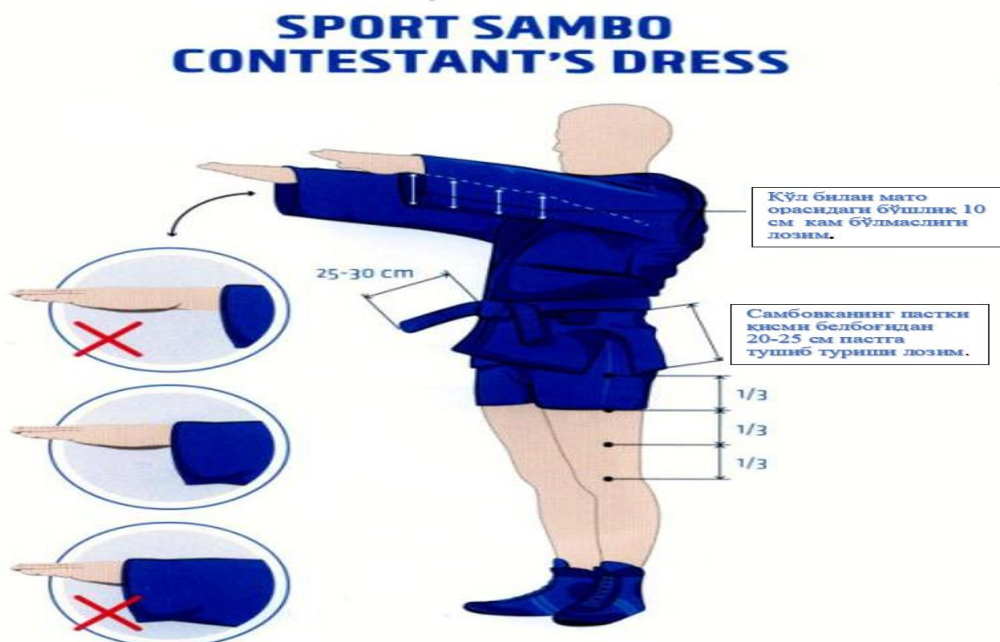


Sambo belbog'i va sambovkasi (yaktak) paxta matosidan tayyorlanadi. Sambovka (yaktak) yenglarining uzunligi ko'llarning pajasigacha bo'lib, va yenging kengligi qo'llar orasi 10 sm kam bo'lmasligi kerak. Sambovkaning pastki qismi uzun emas, belidan pastki qismi 15 sm.

Borsovka (oyog' kiyimi) yumshoq teri maxsulotlaridan bo'lib, yumshoq tagcham chiqib turgan qattiq qismlarsiz bo'ladi. (choklari ichkariga qarab tikilgan bo'lishi shart.) Oyog'ning katta barmoq bug'uni va oyog' panjasining chiqib turuvchi suyak topiqlarini qalin yumshoq charm bilan ximoya prokladka bilan ximoyalangan bo'ladi.

Kalta ishton jun, yarim jun yoki sintetik trikotajdan tayyorlanib, bir xil rangda bo'lishi va oyog'ning uchdan bir qismini yopishi lozim. Tugmalar, cho'ntaklar va va boshqa qattiq dikarativ elementlari bo'lmasligi lozim. Rasmiy musobaqalarda ishtirokchilar kalta ishton va bir xil rangdagi sambovkada ishtirok etadi. Birinchi chaqirilgan sportchi qizil burchakdan joy olib qizil rangdagi formasi bilan joy olishi lozim.

Ikkinchi chaqirilgan sportchi esa ko'k formasini kiygan xolda ko'k burchakdan joy oladi.





**Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fanidan test savollari.**

Kurashchilarning tayanch maydoni deb nimaga aytiladi?..
Komil Yusupov. Kurash xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. Ilmiy, metodiy, amaliy qo'llanma Toshkent, 2005 y, [52 bet]
<b>Hamma tayanch nuqtalarini tashqi chekkalarini o'zaro tutashtirilgan chizig'i ichidan yuzlik</b>
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, metodiy, amaliy qo'llanma Toshkent, 2005 y, [53 bet]
<b>Og'irlik kuchi zichligini shakillanturuvchi burchak hamda umumiy og'irlik markazini bog'lovchi to'g'ri chiziq</b>
Og'irlik kuchi zichligini shakillanturuvchi burchak hamda umumiy og'irlik markazini bog'lovchi egri chiziq
Og'irlik kuchi zichligini shakillanturuvchi kuch hamda umumiy og'irlik markazini bog'lovchi to'g'ri chiziq
Og'irlik kuchi zichligini shakillanturuvchi mashq hamda umumiy og'irlik 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, metodiy, amaliy qo'llanma Toshkent, 2005 y, [53 bet]
<b>Inson tanasining erkin turgan holatda, tana bema'lol aylangan paytda, o'z o'rnini o'zgartirmaydigan nuqta</b>

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 418oment deb nimaga aytiladi?..
Komil Yusupov. KURASH xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. Ilmiy, metodiy, amaliy qo`llanma Toshkent, 2005 y, [53 bet]
<b>Bunda kuch aylanma harakatining tanadagi tasiri, me'yoriy jihatdan yelka kengligi bilan teng hisoblanadi.</b>
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, metodiy, amaliy qo`llanma Toshkent, 2005 y, [55 bet]
<b>Raqibga ta'sir kuchi darajasini oshirish uchun yelkani keng saqlab tasir kuchi darajasini oshirish kerak.</b>
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, metodiy, amaliy qo`llanma Toshkent, 2005 y, [55 bet]
<b>Barcha javoblar to`g`ri.</b>
Kurashchining hujumdagi ta'sir darajasini kamaytirish maqsadida,

yelkalarini 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, metodiy, amaliy qo`llanma Toshkent, 2005 y, [55 bet]
<b>Barcha javoblar to`g`ri.</b>
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, metodiy, amaliy qo`llanma Toshkent, 2005 y, [56 bet]
<b>O`ng, chap va to`g`ti.</b>
O`ng va chap
Tikka va yotga holatda
Barch javobla ro`g`ri

Kurashchi harakatining asosiy yo`nalishlari
Komil Yusupov. KURASH xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. Ilmiy, metodiy, amaliy qo`llanma Toshkent, 2005 y, [56 bet]
<b>Oldinga, orqaga, chapga, o`nga, chap-oldinga, o`ng-oldiga, chap-orqaga, o`ng-orqaga.</b>
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, metodiy, amaliy qo`llanma Toshkent, 2005 y, [3 bet]
<b>1991-yil 14-15 iyun.</b>
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 prizidenti farmoni qachon imzolandi
Komil Yusupov. KURASH xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. Ilmiy, metodiy, amaliy qo`llanma Toshkent, 2005 y, [5 bet]
<b>1999-yil 1-fevral.</b>
1996-yil 1-fevral
1998-yil 2-mart
1999-yil 1-mart

Xalqaro Kurash Akademyasi qachon tashkil qilindi?..
Komil Yusupov. KURASH xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. Ilmiy, metodiy, amaliy qo`llanma Toshkent, 2005 y, [8 bet]
<b>1999-yil oktyabrda.</b>
1999-yil mayda
1997-yil mayda
1996-yil oktyabrda

Qachon O`zbekiston Respublikasi Adlya vazirligi tomonidan mamlakatimizda Xlqaro Kurash Instituti ro`yxatga olindi va bu haqda guvohnoma berildi?..
Komil Yusupov. KURASH xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. Ilmiy, metodiy, amaliy qo`llanma Toshkent, 2005 y, [9 bet]

<b>2001-yil 28-aprel 470-raqam bilan.</b>
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, metodiy, amaliy qo`llanma Toshkent, 2005 y, [11 bet]
<b>1999-yil 5-aprel.</b>
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, metodiy, amaliy qo`llanma Toshkent, 2005 y, [12 bet]
<b>6 ta</b>
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, metodiy, amaliy qo`llanma Toshkent, 2005 y, [12 bet]
<b>2,5-3 ming yoshdan ziyod</b>
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, metodiy, amaliy qo`llanma Toshkent, 2005 y, [38 bet]
<b>-48, -52, -57, -63, -70, -78, -87, +87</b>
-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, metodiy, amaliy qo`llanma Toshkent, 2005 y, [40 bet]
<b>Tanishing</b>
Ta'zim
O`rtaga
Kurash

Milliu kurashda kurashchilar taqiqlangan usul qo`llaganda beriladiga birinchi jazo
Komil Yusupov. KURASH xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. Ilmiy, metodiy, amaliy qo`llanma Toshkent, 2005 y, [42 bet]
<b>Tanbeh</b>
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, metodiy, amaliy qo`llanma Toshkent, 2005 y, [44 bet]
<b>0:10</b>
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]
<b>Kurashchining g`alabaga erishishi uchun qo`llaniladigan, qoidalarda ruxsat beriladigan harakatlar yig`indisi</b>
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]
<b>Bellashuv vaqtida yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik iroda va jismoniy imkoniyatlardan moxirona foydalanish</b>
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]
<b>Trenirofka maqsadlariga muvofaqiyatli erishish bo`yicha trenerlar jamoasi hamda kurashchilarning birgalikdagi faolyati</b>
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]
<b>Kurashchining musobaqa faolyatida yuqori ishonchliligini ta'minlaydigan harakat malakalarini egallashga qaratilgan pedagogik jaryon</b>
Musobaqa faolyatida texnik harakatlarni oqilona qo'llash malakasini egallashga qaratilgan pedagogik jarayon
Mashg'ulot va bellashuv vaziyatlarini bir-biri bilan uzviy bog`lab bilish qobilyati
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]
<b>Musobaqa faolyatida texnik harakatlarni oqilona qo'llash malakasini egallashga qaratilgan pedagogik jarayon</b>
Kurashchining musobaqa faolyatida yuqori ishonchliligini 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]
<b>XX asrning 30-yillarida</b>
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]



<b>Quolsiz o`z-o`zini himoya qilish</b>
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]
<b>1973-yil Tehronda</b>
1975-yil Eronda
1971-yil Rasiyada
1973-yil Fransiya

Xalqaro Sambo kurashi federatsiyasi qachon tashkil etilgan?..
Керимов Ф.А. Спорт кураши назаряси ва услубёти. Дарслик, ЎзДЖТИ нашриёт-матбба бўлими, 2005 й. [16 bet]
<b>1979 yil</b>
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]
<b>Sobir Qurbonov</b>
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]
<b>Yuqori sport natijasiga erishishga qaratilgan sport takomillashuvining yil davomida muntazab boshqariladigan pedagogik jarayon.</b>
Yuqori sport natijasiga erishishga qaratilgan pedagogik jarayon.
Yuqori sport natijasiga erishishga qaratilgan 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]
<b>Sportcho organizmining har tomonlama funksional rivojlantirishga xizmat qiluvchi mashqlar kiradi</b>
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 psixologik tayyorgarligi bu-
Керимов Ф.А. Спорт кураши назаряси ва услубёти. Дарслик, ЎзДЖТИ нашриёт-матбба бўлими, 2005 й. [140 bet]
<b>Ruh-pedagogik tadbirlar va sportchilar faolyatini hamda hayotiga muvofiq sharoitlar yig'indisi</b>
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]
<b>3-6 hafta</b>

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]
<b>3-4 kundan 10-14 kugacha</b>
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]
<b>6 oydan 10 oygacha</b>
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]
<b>Nisbatan qisqa, hamda trenirofka jarayonlarining undan uzoq fazalari uchun (bosqichlar, davrlar, sikllar) uchun xosdir</b>
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]
<b>Barcha javoblar to`g`ri</b>

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>
<b>10-12 yosh</b>
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>
<b>13-14 yosh</b>
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>
<b>15-17 yosh</b>
13-14 yosh

10-12 yosh
18 va unda katta yoshdagilar

Ко`п yillik trenirofka jarayonida musobaqa jarayonini shartli ravishda bo`lishda sport takomillashuvi bosqichi qaysi yosh toifalarini qamrab oladi?..

Керимов Ф.А. Спорт кураши назаряси ва услубёти. Дарслик, ЎзДЖТИ нашриёт-матбба бўлими, 2005 й. [185 bet]

<b>18 va unda katta yoshdagilar</b>
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 imkoniyati**

О`quv trenirofka jarayonini tarkibiy qismidir
Raqibini yengish uchun butun kuchuni safarbar qilish
О`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]

<b>Barcha javoblar to`g`ri</b>
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]
<b>Shaxsiy, jamoa, shaxsiy-jamoa, toifalash</b>
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]
<b>Aylanma usul, chetlatish bilan aylanma usul, aralash usul</b>
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]
<b>Barcha javoblar to`g`ri</b>
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]

<b>Kurashchining raqib to`g`risida ma'lumot olishga qaratilgan taktik harakatlari</b>
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 qoidalarini texnikasi va taktikasi. Ilmiy, metodiy, amaliy qo`llanma Toshkent, 2005 y, [44 bet]
<b>1: 0</b>
10:0
5:5
1:1

## 5-Ilova.

### **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 metodiyati
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 metodiyati
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 metodiyati
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 metodiyati
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 metodiyati
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 metodiyati



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 ahamiyat

49. Sambo kurash mashg'ulotlarida umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar

50. Belbog'li kurashning xalqaro maydondagi o'rni va ahamiyat

51. Dzyudo kurashning muayyan turi texnikasi va qoidalarini o'rgatish

52. Milliy kurash musobaqalarni tashkil qilish usullarini o'rgatish

## 6-Ilova.

### Glossariy

<b>N</b>	<b>Atamaning O'zbek tilida nomlanishi</b>	<b>Atamaning Rus tilida nomlanishi</b>	<b>Atamaning Ingliz tilida nomlanishi</b>	<b>Atamaning ma'nosi</b>
	Mashq	Uprajneniya	Fairy tales	Harakatlar, harakat faoliyatlari, 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.
	Harakat faoliyati	Dvigatelnya-aktivnost	Actiwiti	Deb harakatni bajara olish uni takomillashtirish va ko'nikmani vujudga keltirishga aytiladi
	Jismoniy tarbiya	Fizicheskaya vospitaniya	Physical trainihg	Jismoniy kamolotga erishishga yo'naltirilgan pedagogik jarayondir.

	Jismoniy tayyorgarlik	Fizicheskaya podgotovka	Physical training	U aniq kasb xususiyatiga ko'ra o'tkaziladigan jismoniy mashqlarning vazifalari, vositalari, o'kazish metodikasining o'ziga xosligi bilan xarakterlanadi.
	Jismoniy ta'lim	Fizicheskaya vospitaniya	Physical training	Jismoniy tarbiyaning maxsus bilimlar, harakat ko'nikma va malakalarini egallashdan iborat bir turi.
	Sport	Sport	Sport	Bu musobaqa jarayonida namoyon bo'ladigan, u yoki bu jismoniy mashq turida eng yuqori natijaga erishishga yo'naltirilgan maxsus faoliyatdir.
	Chidamlilik	Vinoslivost	Durable	Biror –bir faoliyatda toliqishga qarshi tura olish qobiliyatidir.
	Musobaqalashmoq	Sorevnovaniya	Compete	Ikki jamoa o'rtasida bellashuv
	Jismoniy madaniyat	Fizicheskaya kultura	Physical training	Bu jismoniy kamolotga erishishga yo'naltirilgan pedagogik jarayondir.
	Jismoniy rivojlanish	Fizicheskaya razvitiya	Physical development	Bu kishi organizmi shakl va funksiyalarining o'zgarish jarayonidir.

**7-Ilova.**

## 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 қонидаси бўлиши керак. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2016 йил якунлари 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 қурамиз. – 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](http://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. Абдуллаев Ш.Дж. Кураш турлари ва уни ўқитиш методикаси (Самбо). Ўқув қўлланма. Бухоро “Дурдона” нашриёти, 2022:- 232 бет.
18. Таймуратов А.Р. Ўзбек миллий кураш . Тошкент, 1990 й. 126 б.
19. Нуршин Ж.М., Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураш. Дарслик, Тошкент, 1993 й. 207 б.
20. Юсупов К.Т., Кураш. Мусобақаларни ташкил қилиш ва ўтказиш халқаро қоидалари. Тошкент, 1998 й. 24 б.
21. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Тошкент 1990 й. 174 б.
22. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубёти. Дарслик, ЎзДЖТИ нашриёт-матбба бўлими, 2005 й.
23. Мирзакулов Ш.А., Азизов Н.А., Нуршин Ж.М. Миллий кураш мусобақаларини ўтказиш қоидалари. Тошкент, 1993 й.
24. Нуршин Ж.М. Расулов С., Мирзакулов Ш.А., Кубаев С. Миллий кураш. Тошкент, 1997 й.
25. Харлампиев А. А. Система самбо. Сборник документов и материалов. 1933-1944. - М. : Журавлёв, 2003. -160 с.
26. Харлампиев А. А. Борьба самбо. -М. : Физкультура и спорт, 1964. - 388 с.
27. «Харлампиев А. А.» «Система самбо.» М.: Фаир-пресс (2002).
28. Зезюлин Ф. М. Самбо. Учебно-методическое пособие. - Владимир, 2003. - 180 с.
29. Рудман Д. Л. Самозащита без оружия от Виктора Спиридонова до Владимира Путина. -М., 2003. - 208 с.
30. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М. : Физкультура и спорта, 1983. - 256 с.
31. «Рудман Давид Львович» Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. 1982.
32. Колодников И. П. Борьба самбо. -М. : Воениздат, 1960. - 80 с.

33. Лукашев М. Н. Родословная самбо. - М. : Физкультура и спорт, 1986. - 160 с.
34. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. Москва, издат. РГАФК, 1996. - 106 с.
35. Чумаков Е.М., общ. ред. 100 уроков борьбы самбо. - Издание. 3-е исправл. дополн. Москва, Физкультура и спорт, 1988. - 304 с.
36. Шулика Ю. А. Боевое самбо и прикладные единоборства. — Р-н/Д : Феникс, 2004. -224 с.

#### **IV. Кўшимча адабиётлар:**

37. Абдумаликов Р. Юнусов Т. «Ўзбекистонда жисмоний тарбия такоминлашнинг ривожлантириш», методик тавсиянома, Тошкент, ЎзДЖТИ, 1992 й.
38. Абдуллаев А.А. Жисмоний тарбия воситалари. Ўқув қўлланма. Фарғона, 1999.
39. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Фарғона, 2001.
40. 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.
41. Абдуллаев Ш. Дж. Нарзуллаев М.Ф «Малака ошириш курсларида жисмоний тарбия бўйича давлат талаблари бажарилишининг диагностик тахлили» . Услубий қўлланма. – Бухоро 2004.
42. Абдуллаев Ш.Дж. Сатторов А. Э. «Ўқувчи тарбиясида мактаб ва оила ҳамкорлиги.» Ўқув – услубий қўлланма. Тошкент “Мухарир”, 2011. 75 бет.
43. 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.
44. Abdullayev Sh.Dj.,Arslonov Q.P.,Ibragimov M.B «Jismoniy madaniyat mashg'ulotlarida innovatsion texnologiyalardan foydalanish» Metodiy qo'llanma.-Buxoro 2016.



45. Abdullayev Sh.Dj., Xayrullayeva O. Sh., Xayrullayev Sh. Sh. «O'zbekistonda xotin-qizlar sporti harakati» Metodiy qo'llanma.-Buxoro 2017.
46. Абдуллаев Ш.Дж. Бошланғич синфларда жисмоний соғломлаштириш технологиялари. Ўқув-услубий кўлланма.-Бухоро “Дурдона”, 2019.- 87 бет
47. Абдуллаев Ш.Дж. Кураш турлари ва уни ўқитиш методикаси (Самбо). Ўқув кўлланма. Бухоро “Дурдона” нашриёти, 2022:- 232 бет
48. Абдуллаев Ш.Дж. Плавния и способы его обучения. Дарслик. Бухоро “Дурдона” нашриёти, 2022:- 483 бет. 30 б.т
49. Абдуллаев Ш.Дж. Бошланғич синфларда жисмоний соғломлаштириш тадбирларини ташкил этиш методикаси. Монография. “Шарқ-Бухоро” нашриёти, 2022:- 168 бет. 10,75 б.т
50. Акрамов А.К. Ўзбекистонда жисмоний маданият ва спорт тарихи. Ўқув кўлланма. ЎзЖТИ нашри. 1997.
51. Ашмарин В.А. «Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М., 1978.
52. Атоев А.К. Фарзандларингиз баркамол бўлсин. Тошкент. Ибн.Сино. 1990 йил.
53. Арслонов Қ.П “Миллий кураш турлари ва уни ўқитиш технологиялари” Тошкент. “Турон замин зиё”. Ўқув кўлланма- 2014й. 207 бет.
54. Арслонов Қ.П “Кураш турлари ва уни ўқитиш методикаси”(эркин кураш). Ўқув кўлланма. Бухоро-“Дурдона” 2021й. 247бет.
55. 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.
56. Бакиев З. А. Тастанов Н. А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности // Педагогик таълим. - Тошкент 2008. - №3-Б. 125-130.
57. Верхошанский Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки //Теория и практика физической культуры.-Москва, 1993.-№8. -С.21-27.

58. Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки //Теория и практика физической культуры.- Москва, 1998.- №7. -С.41-54.
59. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле //Теория и практика физической культуры.-Москва, 1991.- №2.- С.9-12.
60. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. -М.: ФиС, 1985. -176 с.
61. Ганчарова О.В. Ёш спортчиларни жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. ЎзДЖТИ нашриёт-матбъа бўлими, 2005. 108-бет.
62. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. Т.: Медицина,1987.-223 с.
63. Годик М.А. Исследование факторной структуры скоростных двигательных способностей человека: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. -М., 1966. - 23 с.
64. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1980. -135 с.
65. Годик М.А. Совершенствование физической подготовленности спортсменов //Современная система спортивной подготовки.- Москва, 1995. - С.136-165.
66. Зациорский В.М. Спортивная метрология. М.: ФиС, 1982.- 256 с.
67. Зубаревич Е. Н., Овчаров А.В. Современная система спортивной подготовки. - М.: ФиС, 1995. - 138 с.
68. Игуменов В. М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. - М.: Просвещение, 1993.-128 с.
69. Илюшин С.А., Собкин Б. Л. Персональные ЭВМ в учебном процессе. -М.,1992. -114 с.
70. Кабанов А.А. Опорность как принцип развития координации движений в борьбе //Теория и практика физической культуры. - М., 2002. -№9. - С.46-49.
71. Иванов В.С. Основы математической статистики: Учеб. пособие для ИФК. -М.: ФиС, 1990. -160 с.
72. Иванков Ч.Т. Теорические основы методики физического воспитания. М., 2000.
73. Кретти Б.Д. Психология в современном спорте. М., 1978.

74. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулиёти. Т., ЎзДЖТИ нашри. 2001.
75. Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации. - Новосибирск, 2002. - 479 с.
76. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. - М.: ФиС, 1988. -208 с.
77. Керимов Н.А. Программированное обучение технико-тактическим действиям в спортивной борьбе: Автореф. дис.канд. пед. наук.- М., 1990.-24 с.
78. Истомин А.А. Методика воспитания физических качеств борца. Т.,1990 г.
79. Керимов Ф.А. «Спорт кураш назарияси ва усулиёти» Тошкент, 2001й.
80. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. Москва. ФиС, 2002 й
81. Sambo techniques classification. Sambo terminology on sambo refereeing. - Brief glossary. Сост. Е. Tchumakov. (USSR Sambo wrestling federation) -М. 1972.-230 p.
82. Sambo wrestling. (Intern, amateur wrestling federation) Valmont-Lausanne. 1972-266 p.
83. Tegner Bruce Bruce Tegner's Complete book of self-defense. Completely new ed. - Ventura (Califi): Thor. 1975. - 240 p.
84. Trabberer R., Allman J. Introducing study skills: An appraisal of initiatives at 16.-Windsor. 1984.-238p.

#### **V.Даврий нашрлар, статистик тўпламлар ва ҳисоботлар:**

85. Абдиев А.Н. Борьба. Организация восстановительного тренировочного процесса в предсоревновательном этапе. – Монография, - Т, 1997, 128 с.
86. 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.

87. 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.

88. Сарсания С.К., Селуянов В.Н. Физическая подготовка в спортивных играх :метод разраб – М.: РГАФК, 1991.

89. Платонов В.А. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте . – К.:Олимпийская литература., 1997.

90. Полозов А.А. Предстоящий матч. Компьютерная версия.//Теория и практика физической культуры.- 1997.

#### **Dissertatsiya va avtoreferatlar:**

91. 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.

92. Абдуллаев Ш. Дж. Физкультурно – оздоровительная и воспитательная работа среди детей и «трудных» подростков по месту жительства: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - Т., 1995. -21с.

93. Айрапетьянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: Автореф. дис.... д-ра. пед. наук -Т., 1992.- 40с.

94. Завьялов Д.А. Современная предсоревновательная подготовка борцов: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - М., 1998. - 24 с.

95. 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:**

[www.lex.uz](http://www.lex.uz)

[www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)

<b>MUNDARIJA</b>	
<b>KIRISH.....</b>	<b>4</b>
<b>I-MODUL. SAMBO KURASHNING TARIXI, ISTIQBOLLARI VA MUTAXASSISLARNI TAYYORLASH KONSEPSIYASI.....</b>	<b>7</b>
1.1 O'quv fanining dolzarbligi va oliy kasbiy ta'limdagi o'rni.....	7
1.2 Xalqaro musobaqalar.....	11
1.3 Sambo kurashi usullarini tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamasi.....	17
1.4 Sambo kurashining asosiy tushunchalari va atamalari.....	23
1.5 Sambo kurashchilarning asosiy xolatlari.....	24
1.6 Sambo kurashchining tik turishdagi asosiy harakatlari.....	26
1.7 Sambo kurashchining parterdagi asosiy harakatlari.....	27
1.8 Sambo kurashchining taktik harakatlari.....	30
1.9 Sambo kurashchilari umumiy va maxsus sport tayyorgarliklarini tashkil etish.....	31
<b>II-MODUL. JISMONIY TAYYORGARLIK TO'G'RISIDA TUSHUNCHA VA UNI RIVOJLANTIRISH, TEXNIK-TAKTIK TAKOMILLASHTIRISH HAMDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK.....</b>	<b>44</b>

2.1 Sambo kurash mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha uslubiy tavsiyalar.....	44
2.2 Sambo kurashi turlarida sport mashg'ulotlarimng mazmuni.....	47
2.3 Jismoniy sifatlarni rivojlantirish.....	50
2.4 Dastlabki sport tayyorgarlik guruhlarida sambo kurashi mashg'uloti tashkil etilish.....	56
2.5 Psixologik –pedagogik tayyorgarlik vositalari.....	91
<b>3- MODUL. MASHG'ULOT JARAYONIDA O'RGATISH USLUBLARI, ILMIY ISHLAR TO'G'RISIDA TUSHUNCHA</b>	
3.1 Sambo kurashi mashg'ulotlari jarayonida o'rgatish uslublari.....	97
3.2 O'qitish tamoyillari.....	98
3.3 O'qitishning ilmiylik tamoyili.....	100
3.4 O'qitishning yengillik tamoyili.....	101
3.5 O'qitishning muntazamlilik tamoyili.....	102
3.6 O'qitishning onglilik va faollik tamoyili.....	102
3.7 O'qitishning ko'rgazmalilik tamoyili.....	103
3.8 O'quv materialini puxta o'zlashtirish tamoyili.....	104
3.9 Jamoali o'qitish va o'quvchiga individual yondashish birligi tamoyili.....	106

3.10 O'qitishning amaliyot bilan bog'likligi tamoyili.....	107
3.11 O'qituvchining o'qitish jarayonida yetakchilik ahamiyati tamoyili.....	108
3.12 O'qitish metodlari.....	108
3.13 Dastlabki o'rganish bosqichi.....	111
3.15 Mustaxkamlash va keyingi takomillashtirish bosqichi.....	112
<b>4- MODUL. JAROXATLANISHDAN SAQLANISH VA BIRINCHI TIBBIY YORDAM KO'RSATISH, OVQATLANISH GIGIENASI.....</b>	<b>113</b>
4.1 Kurash mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish.....	113
4.2 Shikastlanishda atrof muhit sharoitlarining tasiri.....	116
4.3 Jarohatlarga birinchi yordam ko'rsatish.....	117
4.4 Ovqatlanish gigienasi.....	119
<b>5 - MODUL. TAYYORGARLIKNING KO'P YILLIK BOSQICHLARI, MASHG'ULOT JARAYONINI REJALASHTIRISH TURLARI.....</b>	<b>128</b>
5.1 Sambo kurashchilarining mashg'lotlari tayyorgarligining ko'p yillik bosqichlari.....	128
5.2 Kurashchining ko'p yillik texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi.....	130
5.3 Texnik - taktik tayyorgarlik.....	136
5.4 Sambo kurashi mashg'ulotining tuzilishi asoslari.....	140

5.5 Yillik o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish.....	154
5.6 Sport maktablarida sambo kurashchilarini tayyorlashning tashkiliy- metodik xususiyatlari.....	161
5.7 Guruhlarni to'ldirish va mashgu'lot jarayonini tashkil etish.....	162
5.8 Sportda qobiliyat va iqtidorni o'rganishda tizimli yondashuv.....	177
5.9 Har- xil tur guruhlaridagi sport qobiliyatlari.....	180
5.10 O'quv-trenirovka yig'inlarini tashkil qilish va o'tkazish.....	185
5.11 O'quv-trenirovka yig'inlarini rejalashtirish.....	188
5.12 Sport iqtidorini erta aniqlashning zamonaviy nazariy muammolari.....	196
5.13 Sportda imkoniyatlar va qobiliyatni aniqlash.....	198
<b>6-MODUL. SAMBO KURASHIDA SARALASH USLUBLARI, MODELLASHTIRISH VA NATIJALARNI TAXMINLASH.....</b>	<b>204</b>
6.1 Saralash uslublari.....	204
6.2 Bolalarni kurash bo'limiiga saralash uchun testlar.....	209
6.3 Terma jamoaga saralash.....	212
6.4 Sport natijasi.....	213
6.5 Saralashda texnik-taktik mahorat darajasini aniqlash.....	214
6.6 Modellashtirish va natijalarni taxminlash.....	216
6.7 Tayyorgarlik modellari.....	221
6.8 MAHORAT MODEL.....	222
6.9 BELLASHUV FAOLIYATINING MODELARI.....	223



6.10 MORFOFUNKSIONAL MODEL.....	227
6.11 Musobaqa faoliyatidagi modellashtirish va sportchilarning individual xususiyatlariga ko‘ra tayyorgarligi.....	227
6.12 Sport amaliyotida modellashtirish usulini qo‘llash.....	229
6.13 Musobaqa faoliyatini pedagogik nazorat va taxlil qilish.....	236
6.14 Kurashchining texnik-taktik harakatlarin qayd etish usuliyati...	238
6.15 Kurashchilarning musobaqa faoliyatida qo‘llaniladigan texnik va taktik harakatlarning tahlil qilish yo‘llari.....	240
6.16 Pedagogik kuzatishlarni ishlab chiqish bo‘yicha tavsiyalar.....	241
<b>7-MODUL. TIKLANISH VOSITALARI. MASHG‘ULOT NAGRUZKALARINING SHIDDATINI ANIQLASH USLUBLARI.....</b>	<b>245</b>
7.1 Sambo kuraschilarining turli tiklanish vositalarini qo‘llashning ilmiy asoslari.....	245
7.2 Tiklanishning pedagogiq vositalari.....	245
7.3 Tiklanishning tibbiy-biologiq va farmakologiq vositalari.....	246
7.4 Uyquni me‘yorlashtirish uchun vositalarni qo‘llash.....	247
7.5 Bellashuv o‘rtasidagi tanaffusda massaj.....	248
7.6 FunkSIONAL musiqa tiklanish vositasi sifatida.....	250
7.6 FunkSIONAL musiqa tiklanish vositasi sifatida.....	251
7.8 Furashda zamonaviy tadqiqot uslublari.....	256
7.9 O‘qituvchi-murabbiyning pedagogik va psixologik xususiyatlari.....	265
7.10 Murabbiyning faoliyatiga ta’sir etuvchi pedagogik- psixologik omillar.....	266
7.11 Murabbiy faoliyatining ko‘p qirrali ekanligi.....	270

<b>8-MODUL SAMBO KURASHI MASHG'LOTLARI.....</b>	<b>275</b>
8.1 Tehnik tayyorgarlikning ko'p yillik bosqichlari.....	275
8.2 Asosiy holatda kuraschish texnikasi.....	283
8.3 Asosiy holatda harakatlanish texnikasi.....	284
8.4 Raqibni ushlab va masofa saqlash texnikasi.....	285
8.5 Raqibni muvozanatdan chiqarish texnikasi.....	286
8.6 Qo'l harakati bilan raqibni muvozanatdan chiqarish.....	292
8.7 Oyog'lar yordamida muvozanatdan chiqarish.....	304
8.8 Tana yordamida muvozanatdan chiqarish.....	310
8.9 Tashlashlar.....	312
8.10 Oyog' bilan o'rab olish (zatsep).....	319
8.11 Oyog' bilan ko'tarib tashlashlar.....	331
8.12 Supurma (podsechka).....	334
8.13 Oyog'dan ushlab taslash.....	337
8.14 Tashqoridan ildirib tashlash.....	342
8.15 Raqibni orqaga tashlash.....	346
8.16 Parter holatida ishlatiladigan usullar.....	350
8.17 Og'riq beruvchi usullar.....	357
<b>9- MODUL. SAMBO KURASHI BO'YICHA MUSOBAQALARNI TASHKIL ETISH VA HAKAMLIK.....</b>	<b>365</b>
9.1 Hakamlar hay'ati, tarkibi va hakamlarning majburiyatlari.....	368
9.2 Sportda musobaqaning ahamiyati.....	369
9.3 Hakamlar haya'ti.....	373

9.5 Musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish.....	381
9.6 Musobaqa dasturini tuzish.....	382
9.7 Bellashuv natijasini aniqlash.....	387
9.8 Shaxsiy g'oliblikni aniqlash.....	393
9.9 Chetlatish musobaqalardagi ishtirokchilarning o'rnilar.....	395
9.10 Jamoaviy birinchilikni aniqlash.....	397
9.11 Musobaqa o'tkazish joyini jihozlash.....	402
<b>ILOVALAR.....</b>	<b>406</b>
<b>FOYDALANGAN ADABIYOTLAR .....</b>	<b>438</b>
<b>MUNDARIJA...445</b>	

**ABDULLAYEV SHUXRAT DJUMATURDIYEVICH**

**KURASH TURLARI VA UNI O'QITISH METODIKASI  
(SAMBO)**

**“ MUHAMMAD POLIGRAF ” nashriyoti**

Litsenziya AI № 05, 13.04. 2023

2023 yil 15 aprelga bosishga ruxsat etildi.

Bichimi 60x90, TIMES TAD garniturası,

28-shartli bosma taboq. soni 100 nusxa. Buyurtma 38

Duna poligraf bosmaxonasida chop etildi.

Manzil: Buxoro shahar Mustaqillik ko`chasi 28 uy

*E-mail: ya.duna2012@yandex.ru duna\_poligraf@bk.ru*

**ISBN 978-9943-8426-7-0**

**KBKK BK 75.715ya73**

**UO`K 37.091.33:796.814(075) A 15**