

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

**TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI**

**JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI**

**“JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA METODIKASI” KAFEDRASI**

**«Yoshlar o`rtasida kurash usullarini yangi bosqichda o`rgatishning vosita va  
metodlari» mavzusidagi**

# **BITIRUV MALAKAVIY ISHI**

Bajardi: 5141900-jismoniy tarbiya  
va jismoniy  
madaniyat ta`lim yo`nalishi  
Bitiruvchi 4-kurs talabasi  
Xasanov Abbos To`ychievich  
Ilmiy rahbari: Daminov I.A

Bitiruv malakaviy ishi kafedradan dastlabki himoyadan o`tdi.  
sonli bayonnomasi “ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2013 yil.

**TERMIZ- 2013 y.**

**Mavzu: «Yoshlar o`rtasida kurash usullarini yangi bosqichda o`rgatishning vosita va metodlari»**

**MUNDARIJA**

|                                                                                                                                           |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>K I R I SH.....</b>                                                                                                                    | <b>3</b>  |
| <b>I. BOB USULLAR TEXNIKASINI O`RGATISH VA TAKOMILLASHTIRISH QONUNIYATLARI</b>                                                            |           |
| 1.1 Kurashchining maydonda turish va harakatlanish holatlari.....                                                                         | 10        |
| 1.2 Ushlashishlar, masofa va muvoznvntdan chiqorish.....                                                                                  | 12        |
| 1.3 Usullar va ularni ishlatib raqibni tashlash .....                                                                                     | 18        |
| <b>II BOB YUQORI DARAJALI KURASHCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGINI INDIVIDUAL XUSUSIYATLARIDAN KELIB CHIQIB TAKOMILLASHTIRISH YO`LLARI</b> |           |
| 2.1.Kurash amallari kombinastiyasi.....                                                                                                   | 31        |
| 2.2 Texnik va taktik tayyorgarlik.....                                                                                                    | 31        |
| 2.3 Ma`naviy va irodaviy sifatlarni tarbiyalash.....                                                                                      | 35        |
| 2.4 Ruhiy – irodaviy tayyorgarlik.....                                                                                                    | 40        |
| <b>III BOB KURASHCHILARNING MUSOBAQALAR OLDI TAYYORGARLIGINI REJALASHTIRISH VA AMALGA OSHIRISH YO`LLARI</b>                               |           |
| 3.1 Kurashchilar tayyorgarlik darajasini nazorat qilish .....                                                                             | 41        |
| 3.2 Kupash musobaqalarining tahlili.....                                                                                                  | 49        |
| <b>XULOSA.....</b>                                                                                                                        | <b>53</b> |
| <b>FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.....</b>                                                                                                     | <b>54</b> |

## K I R I S H

Inson qiyofasi va uning ma'naviyati bosh mezonlaridan hisoblanadigan holollik va poklik kishi hayotida eng yuqori adolat ko'rsatkichi bo'lib kelgan va shunday bo'lib qoladi. Shuning uchun ham jamiyat o'z a'zolarining holollik, poklik tarbiyasiga har doim alohida e'tibor berib kelgan.

Sport musobaqalari yosh avlodda holollik va poklikni tarbiyalovchi muhim vositalardan hisoblanadi.

Fransuz ma'rifatparvari xozirgi zamon Olimpiya o'yinlari asoschisi Per de Kuberten Olimpiya xartiyasini ishlab chiqar va «Oda sport» kasidasini yozar ekan, barcha sport musobaqalari oddiy birinchilikdan Olimpiya turnirigacha faqat holollik va poklikni adolat mezoni qilib olishni Olimpiya xartiyasi asosiy qonuni bo'lib qolishini qayta -qayta takrorlaydi va uni barchadan qat'iy talab qiladi.

O'zbekistonning musaqilligi davri va isiqlol yo'lida dadil borilayotgan ijtimoiy tuzum o'z samaralarini yuzaga chiqarmoqda. Ayniqsa aholining ijtimoiy-madaniy turmush sharoitini yaxshilash, o'quvchi yoshlarni kasb-hunarga yo'llash, barkamol avlodni har tomonlama tarbiyalab etishtirish, kadrlar tayyorlash yo'lida ta'lim tizimining uzluksizligini ta'minlash, sog'liqni saqlash tizimida sog'lom avlod davlat dasurini amalga oshirish va boshqa juda ko'p sohalarda ular namoyon bo'lmoqda.

Bunda Respublika Prezidenti va hukumatining tashabbuskorligi say' harakatlari va g'amxo'rliklarini e'tirof etish lozim. Ma'lumki, musaqillik yillarida olib borilgan tub islohatlar O'zbekisonda Davlat qurilishi, uni boshqarish, aholini ish bilan ta'minlash, erkin mehnat qilish o'quvchi yoshlarning ma'naviy va jismoniy barkamolligini tarbiyalash, xalqaro sport maydonlarida yurtimiz sportchilarining g'alabalariga erishishlarini ta'minlashda katta imtiyozlar barpo etmoqda.

Bu jihatlar o'z navbatida aholining ijtimoiy-mehnat sharoiti va madaniy turmush darajalariga ijobiy ta'sir etmoqda. Ijtimoiy-mehnat va turmush madaniyatimizda, ayniqsa o'quvchi yoshlarning jismoniy barkamolligini

rivojlantirishda ijtimoiy faoliyat sifatida jismoniy madaniyat va sportning o`mi tobora oshib bormoqda.

Sport inshoatlari, zarur asbob-uskunalar ishlab chiqarish, aholiga pullik xizmat turlari ko`rsatishni kengaytirish, sportchilarni ijtimoiy ximoya qilish, O`zbekiston Respublikasida Olimpiya harakati jismoniy tarbiya va sport mashg`ulotlari hamda musobaqalarida fuqarolarning salomatligini va qadr-qimmatini muhofaza qilish, jismoniy tarbiya va sport to`g`risidagi qonunlarni buzganlik uchun javobgarlik kabilar o`z ifodasini topganlar.

qonun moddalarning hayotga joriy etish natijasida yangi-yangi o`yingohlar qad rosladi, sport turlariga ixtisoslashgan maktablar soni oshdi, nufuzli xalqaro musobaqalar tashkil qilindi. Bir so`z bilan aytadigan bo`lsak, mamlakatimizda sog`lom avlodni tarbiyalash yo`lida sezilarli qadam tashlandi.

Bundan tashqari «Oliy va o`rta maxsus o`quv yurtlarida jismoniy tarbiya va sport rivojlanishining asosiy yo`nalishlari to`g`risidagi 1992 yil fevral qonuni, «Sog`lom avlod uchun» ordenining ta`sisi etilishi to`g`risida, Milliy olimpiya qo`mitasining tuzilishi va ish faoliyatining mazmuni to`g`risida, «Milliy xalq o`yinlari va sportning turlarining tiklanishi to`g`risida» O`zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining 1993 yil martdagi O`zbekiston Respublikasida futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to`g`risida hamda 1996 yil 17 yanvardagi O`zbekistonda futbolni rivojlantirishning tashkiliy asoslari va prinsiplarini tubdan takomillashtirishning chora-tadbirlari to`g`risidagi qarorlari Yoshlarning dildagi muddaosi bo`ldi.

O`zbekcha milliy kurash sohasida respublikamizning etuk olimlari V.P.Rudchenko, A.K.Atoev, J.T.Toshpo`latov, O.Toymurodov va boshqalar ilmiy ishlar olib borib, monografiya ilmiy maqolalar, darsliklar tayyorlashganlar. Biz mamnuniyat bilan qayd qilamizki ular bajargan ilmiy ishlar darslik-qo`llanma yozishdan asosiy manba bo`ldi va shaxsiy kuzatuv ishlarimizni taqqoslab to`ldirildi.

Respublikamizda Prezidentimiz I.A.Karimovning O`zbekistonning o`z isiqloq va taraqqiyot yo`li risolasida jumladan shunday deyilgan: Bizning ota-bobolarimiz

kishilar bilan uchrashganda yoki xayrlashayotganda avvalo, bir-birlariga chin yurakdan musahkam salomatlik tilashgan. Sihat-salomatlik bo'lishning an'anaviy qadrini qayta tiklash va oila qadri bilan sharaflı bir o'ringa qo'yish kerak.

Bizning zamonamiz bahodir va ximoyachilarimiz bo'lgan polvonlar va botirlarga azaldan boy xalqimiz ularni mehr bilan parvarish qilib kelmoqda. Bugungi kunda hamma joyda sportning milliy turlari qayta tiklanmoqda.

O'zbekison xalqaro sport hamjamiyatida dadillik bilan o'zini ko'rsatmoqda. O'z salomatligi haqida shaxsan g'amxo'rlik qilib borish madaniyatini bolalarga yoshlikdan oila, mahalla, sog'liqni saqlash tizimi, jismoniy tarbiya va sportning ko'magida singdirish kerak. Shunisi muhimki, odamlar so'zda emas, balki amalda o'z salomatligining qadriga etib, uni milliy boylik sifatida avaylab asrasinlar.

O'zbekison Respublikasi Prezidenti bir jahon o'z ichiga olgan shu qisqa, ammo sermazmun satrlarida jumhuriyatimiz xalqlari o'rtasida jismoniy tarbiya va sportning ahvoli va uning mohiyati qanday tarzda bo'lishi aniq hamda ravshan belgilab. O'zbekison jismoniy tarbiya milliy madaniyatining bir qismi sifatida respublikamiz mehnatkashlari orasida taraqqiy qildi va misli ko'rilmagan yutuqlarni qo'lga kiritdi. Sport harakati Respublikamizning barcha viloyat va shaharlarida, tuman hamda qishloqlarida ommaviy tus olgani hech kimga sir emas.

Barcha qatlamdagi aholi hayotida sport mashg'ulot muhim ijtimoiy omilga, yangi sog'lom avlodni tarbiyalash, etishtirish quroliga aylandi. Sportning xalqchil turlaridan biri bo'lgan kurash o'zining tarixiga ko'ra juda qadim davrlarga borib taqaladi. Xalq milliy sport turlaridan biri bo'lgan kurashni rivojlantirish masalasi ham prezidentimiz diqqatidir. Mustaqillik yillarida ko'pgina mavjud kurash zallari va maydonlari ta'mirlandi, yangilari qurib bitkazildi.

Buyuk allomalar tavalludiga bag'ishlab turli uchrashuvlar, turnirlar o'tkazilmoqda. Masalan: 1992 yil Shaxrisabzda sohibqiron bobolarimiz Amur Temur, 1993 yil Buxoroda B. Naqshbandiy, Termiz Al-Hakim At-Termiziy tavalludlariga bag'ishlab o'tkazilgan xalqaro turnirlari va ularni g'oliblari uchun ajratilgan prezidentimiz sovrinlari, xalqimiz xayr-ehsonlari kurashga bo'lgan mehr-muhabbatining ijobotidir va fikrimizning tasdig'i hamdir.

**Mavzuning dolzarbligi.** O`zbekisonda mustaqillik yillarida xalq farovonligini yanada oshirish bosh masala bo`ldi. Ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy va ma`naviy-ma`rifiy, madaniyat sohalarida izma-iz islohatlarning borishi, sog`lom avlodni tarbiyalab etkazish, yoshlarni kasb-hunarga o`rgatish, ularning jismoniy kamolotini toboro o`sirishda muhim tadbir bo`lib xizmat qilmoqda.

O`zbekiston mustaqil davlat maqomiga erishgandan so`ng qisqa davr ichida barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya va sport yo`nalishida ham asrlarga teng progressiv o`zgarishlar ro`y berdi, olimp cho`qqilarini zabt etishga qodir islohatu-bunyodkorlik ishlari amalga oshiriladi. Hozirgi kunda xalqimiz hayotida o`z aksini topib kelayotgan O`zbekiston Respublikasi Konsituziyasi, Jismoniy tarbiya va sport to`g`risidagi qonun (1992,2000), Vazirlar Mahkamasining 1999 yil 27-maydagi «O`zbekiston jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to`g`risida» gi 271-sonli qarori, Vazirlar Mahkamasining 2002-yil 31-oktyabrdagi O`zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg`armasini tuzish to`g`risidagi qarori, futbol va tennisni rivojlantirish hamda kurashni qo`llab-quvvatlash haqidagi maxsus qarorlar, «ta`lim to`g`risida»gi qonun, «Kadrlar tayyorlash milliy dasuri», «Sog`lom avlod» ni tarbiyalashga doir Davlatdasuri kabi konseptual xujjatlar barkamol avlodni tarbiyalash garovidir.

Mamlakatimizning turli mintaqalarida xalqaro sandartlarga mos ulkan sport majmualarining barpo etilishi, o`zbek sportchilarining jahon, olimpiya va Osiyo musobaqalarida yuksak natijalarini qo`lga kiritib kelayotganligi, bir tomondan yuqorida qayd etilgan Davlat xujjatlarining aks-sadosi bo`lsa, ikkinchi tomondan yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni Davlat siyosatining usivor yo`nalishlari pog`onasiga ko`tarilganligidan dalolat beradi.

Shunday ekan, o`zbek sportining kelajak isiqbolini ta`minlash va uni xalqaro miqyosga mos, raqobatbardosh darajaga olib chiqish ushbu sohani ilmiy-texnologik asosda tarqqiy ettirishni taqozo etadi. Binobarin, mamlakatimiz sport muassasalarida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jarayoni ilmiy asosda tashkil etilishi zamon zaruriyatidir.

Mazkur BMIning mavzusi «Yoshlar o`rtasida kurash usullarini yangi bosqichda o`rgatishning vosita va metodlari» ga doir ayrim dolzarb muammolarni ilmiy-tadqiqot yordamida o`rganishga bag`ishlangan. Ma`lumki bugungi kunga kelib kurash bo`yicha malakali sportchilarni tayyorlash texnologiyasi, o`quv-trenirovka jarayonini rejalashtirish va boshqarish, kurashchilarning jismoniy, texnik-taktik va psixofunksional tayyorgarligi darajasini baholash, sport natijalarini shakllantirish, mashg`ulot yuklmamlari va musobaqa faoliyatini nazorat qilish hamda boshqa muammolarni o`rganishga bag`ishlangan ilmiy ishlar miqdori borgan sari ortib bormoqda.

(G.S.Tumanyan, 1984; R.A.Piloyan, 1991; V.S.Daxnovskiy, A.Q.Atoev, 1990, J.Toshpo`latov 2000 va boshqalar).

Shu bilan bir qatorda o`zbekcha milliy kurash, bo`yicha chop etilgan ilmiy ishlar soni sanoqli (J.Nurshin, A.Toymurodov, A.Shokirjonov, 1987; J.Nurshin, R.Salomov, F.Kerimov, 1993; A.Atoev, 1987, J.Toshpo`latov 1999,2002, N.Azizov 1998,2001).

Respublikamiz terma jamoalarining xalqaro sport maydoniga chiqishi, shuningdek xalqaro sport raqobatining kuchayishi Respublikamiz sportchilarini tayyorlash uslubiyatlari samaradorligini oshirishni talab qiladi.

Kurash mamlakatimizda eng ommaviy tomoshabinbop va harakatga boy sport turlaridan biri hisoblanadi. U sport vazifalaridan tashqari, muhim tarbiyaviy va amaliy vazifalarni hal etadi.

Kurash bo`yicha terma jamoalar va ayrim sportchilar tayyorgarligi samaradorligini oshirish, mashg`ulot yuklamalarini rejalashtirish hamda nazorat qilish darajasini oshirishga bog`liq. Aynan shu jihatdan trenirovka jarayoni tuzulmalarida va yuqori malakali kurashchilar hamkorligida sportchilar yillik tayyorgarlik siklining turli bosqichlarida umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlar yuklamalarini tanlash masalasini hal etish muhim ahamiyatga ega.

Ammo milliy kurashda xozirgi paytgacha UJT-ilmiy asosida, yuklamaning asosiy tavsiflari-ixtisoslashganligi, yo`nalishi, hajmi va koordinasion murakkabligini hisobga olgan hamda trenirovkaning har bir bosqichi davrida

rejalashtirishga yordam beradigan ilmiy asoslangan yuklamalar tarkibi yo`q. Yuqorida qayd etilgan muammoning hal qilinishi kurashchilar tayyorgarligi tuzilmasiga ta`sir ko`rsatadigan vositalarni tanlashni maqsadli ravishda amalga oshirishga yordam beradi.

Yuqorida bildirilgan fikrlardan kelib chiqib aytish mumkinki, dissertasiya ishining tanlangan mavzusi dolzarb hisoblanadi.

**Tadqiqot maqsadi.** Milliy kurashda, sport tayyorgarlik bosqichlarida yillik trenirovka sikli tuzilishlarida usullarning texnikasini o`rgatishni takomillashtirish.

**Tadqiqot farazi.** Faraz qilindiki milliy kurashda tavsiflari-ixtisoslashganligi, yo`nalishi, hajmi va koordinasion murakkabligi mazmuni hamda dinamikasini hisobga olgan holda usullarni o`rgatish texnikasi ishlab chiqish, kurashchilar yillik tayyorgarlik makrosiklining turli bosqichlarida trenirovka jarayonini optimallashtirishga imkon beradi.

Tajriba sinov tadqiqotlari bazasi. Tadqiqotda Surxondaryo viloyati Olimpiya zahirolari kollejida Termiz Davlat Universiteti jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi kafedrasida kurash bo`yicha sport-trenirovka bazasida olib boriladi.

Tajriba materiallari o`quv-trenirovka terma jamoalarining ma`suliyatli musobaqalarida, turnirlarga tayyorgarlik davrida to`plandi.

**Tadqiqot ob`ekti.** Kurash bo`yicha trenirovka hamda musobaqa faoliyati.

**Tadqiqot predmeti.** Yuqori malakali kurashchilarni samarali tayyorlashga qaratilgan ilmiy-uslubiy shakllar hamda vositalar.

Tadqiqotning nazariy-uslubiy asosi quyidagilardan iborat:

-zamonaviy sport tayyorgarligi qonuniyatlari va tamoyillari.

- trenirovka jarayonini boshqarish va sportchilar tayyorgarligini individuallashtirish yo`llari.

- sport kurashi nazariyasi va uslubiyati.

Tadqiqot natijalarining asoslanganligi va ishonchliligi.

Bitiruv malakaviy ish tadqiqoti natijalarining ishonchliligi etarli hajmdagi tanlash, tajriba ma`lumotlarini matematik ishlab chiqish uslubiyatining to`g`ri qo`llanganligi bilan tasdiqlanadi.

Asosiy xulosa va natijalarning ishonchliligi shuningdek pedagogik tadqiqot o`tkazish uslubiyatining amaliyotda sinalgan majmualarini qo`llashga asoslanadi.

**Tadqiqot yangiligi.** Milliy kurash nazariyasi uslubiyatida T.T.T. bosqichlar va davrlar bo`yicha taqsimlanadi.

**Amaliy ahamiyati.** Tadqiqotlar, natijalari:  
kurashning boshqa sport yakka kurashlari turlari qatorida Surxondaryo viloyat Olimpiya zahiralar kollejida iqtidorli yoshlar trenirovka jarayonini tashkil etadi.

## **1-BOB KURASH TEXNIKASINI O`RGATISH VA TAKOMILLASHTIRISH UMUMIY QONUNIYATLARI**

Kurashda bellashuv asosan tik holatda olib boriladi va maqsad raqibini orqasiga, yonboshiga, qorniga va uchasiga yiqitib g`alabaga erishishdir.

Polvon raqibni tashlash oldidan, ular o`zaro ushlashadilar, maydon bo`ylab harakatlanadi, ya`ni o`ziga hujum qilish uchun qulay sharoit yaratish maqsadida o`zining qulayiga ushlaydi, Raqibni muvozanatdan chiqarish uchun har xiliga silkishlardan keyingina amal o`tkazish mumkin bo`ladi.

Polvonning gavda holati, oyoqlarning to`g`ri qo`yilishi, to`g`ri ushlab olish va raqibni kerakli darajada muvozanatdan chiqar olgandagina raqibni tashlash 75% muvaffaqiyatli amalga oshiriladi.

### **1.1 Kurashchilarning maydonda turish va harakatlanish holatlari.**

O`zbekcha kurashda polvonlr asosan ikki holatda turishadi, tik va engashib turish. Ularning har biri o`z navbatida betma-bet, o`ng va chap turish holatida bo`lishi mumkin.

Kurashda tik yoki to`g`ri turish asosiy holat hisoblanadi. Betma-bet turish: Bu turishda gavda ozgina oldinga egilib, tizzalar engil bukilgan, oyoqlar elka elka kengligida qo`yilgan bo`ladi. Poylar bob-barobar yo`nalishda bo`lib gavda oyoqLarga teng bo`lingan bo`ladi.

O`ng turish: Polvon turishi o`sha betma-bet turish xolatidagiday bo`lib, faqat o`ng oyoq ozgina, ya`ni bir poy oldinga qo`yilib, chap oyoq poylari 35-40 burchak hosil qilib chapga buriladi.

Chap turish: Bunda ham polvon betma-bet turish holatidagiday turadi, farqi chap oyoqni bir poy masofada oldinga qo`yiladi, o`ng oyoq poylari 35-40 burchakda o`nga burilgan bo`ladi.

Bellashuv paytida polvon tik kurash tushishi hujum qilish, raqib hujumidan himoyalanish va qarshi hujumga o`tish uchun qulay sharoit yaratadi. Tik holatda polvon o`z harakatlarini tez va chaqqonlik bilan amalga oshirish imkoniyati to`g`iladi.

Engashib turish: Bu holatda ko`pincha himoyalaniş chorasi hisoblanadi. Bunda ham o`sha uch holatda turish kuzatiladi. Betma-bet turish: Polvonning gavdasi oldingi engashib, oyoqlar keng qo`yilgan, tizzalar ortiqcha bukilgan va qo`llarni oldinga-yuqoriga uzatib ushlagan bo`ladi

O`ng turish: Polvon asosan o`sha holatda turadi, faqat o`ng oyoq oldinga qo`yilib, tizzadan ancha bukilgan, chap oyoq orqada chap tomonga 35-40 burilgan bo`ladi.

Chap turish: Polvon betma-bet turish holatidagiday turadi, faqat chap oyoq oldinga qo`yilib, tizzadan anchagina bukilgan, o`ng oyoq orqada unga 35-40 burchak osida burilgan bo`ladi.

Chap turish: Polvon betma-bet turish holatidagiday turadi, faqat chap oyoq oldinga qo`yilib, tizzadan anchagina bukilgan, o`ng oyoq orqada unga 35-40 burchak osida burilgan bo`ladi.

Polvon kurash jarayonida engashib, juda pas holatda turishi uncha tezlikda isagan tomonga burilishga xalaqit beradi, oyoqlar bilan raqibga xujum qilish, raqibning hujumidan tezlikda chiqib ketish va o`zi qarshi hujumga o`tishi uchun to`squinlik qiladi.

Maydonda harakat qilish quchish yumshoq, sudraluvchi qadamlar bilan qisqa bo`lishi kerak. Odatda polvon qaysi tomonga harakat qilmoqchi bo`lsa, o`sha tomondagi oyoqni ko`chiradi, og`irlik markazi o`sha oyoqqa o`tishi bilan ikkinchi oyoqni ma`lum masofaga siltash mumkin.

Lekin har qanday holatdahan oyoqlarni «kishan» qili byoki poylarni juda yaqin qo`yish to`g`ri emas. Oyoq poylari juda qisqa vaqt ichida ham birdaniga gilamdan uzilib qolmasligi zarur.

Oldinga harakat qilganda avval oldingi oyoqdan harakatni boshlab, keyingi oyoqni o`shancha masofaga ko`chirish mumkin. Orqaga harakat qilganda oyoq, bilan avval orqaga qadam tashlab keyin oldingi oyoqni orqaga olinadi.

O`ng tomonga harakat qilinsa o`ng oyoqdan boshlab. Chap oyoq yaqinlashtiriladi. Agar chapga harakat qilinsa avval chap oyoqdan boshlab o`ng oyoq o`sha masofa darajasida ko`chiriladi.

qaysi tomonga harakat qilinishidan qat'iy nazar gavda holati ko'p o'zgarmagan bir paytda juda qisqa vaqtda og'irlik markazi bir oyoqdan ikkinchisiga ko'chirilishi kerak.

## **1.2 Ushlashishlar masofa va muvoznvtdan chiqorish.**

Bellashuv jarayonida kurashchilar o'rtasidagi masofa va ushlashishlar muhim ahamiyatga ega. Ushlashishga qarab masofa aniqlanadi. Kurashda beshta masofa mavjud:

1. Ushlashishga qadarli masofa bu polvonlar tutishish oldidagi holat.
2. Uzoq masofa- polvonlar englaridan ushlashagn holati.
3. O'rta masofa polvonlar jelakning oldi qismidan yoki oldidan belbog'dan ushlagan holati.
4. Yaqin masofa-polvon raqibining qo'lini elkasidan oshirib belbog'idan yoki bir qo'li bilan jelak yoqasi bilan qo'shib bo'ynidan siqib ushlagan holat.
5. Kuyama-qo'ltiq polvonlar quchoqlashib ushlashish yoki birontasi quchoqlab otish paytidagi holatlar.

Har bir polvon o'zining orttirgan shaxsiy odatiga ko'ra raqibini tashlashda o'zining ushlash usuli va o'rganib qolgan masofasiga ega bo'ladi. Ushlashish uchun kurashda raqibni tashlashga tayyorlash va uni amalga oshirishda muhim ahamiyatga ega.

qo'llaniladigan ushlashlar.

- boshlang'ich, asosiy ushlashish oldidan tayyorgarlik hisoblanadi.
- asosiy ushlshish, buni yordamida raqibni tashlashni amalda bajariladi.
- javob ushlash-raqib ushlashga javoban hujum qilish yoki himoyalanish maqsadida, qarshi hujumga o'tish maqsadida bajariladi.
- himoyalanish, bunda raqibning hujum qilishini qiyinlashtirish yoki butunlay amal ishlatish imkoniyatidan mahrum qilish.

Yuqorida qayd qilingan ushlashishlar to'rtala holatda ham, ya'ni boshlang'iya, himoyalaniish, javob va asosiy ushlashishda foydalanish mumkin.

Ushlashishlar ikki qo'l bilan ikki engdan, bir qo'l bilan engdan va bir yoqadan, bir qo'l bilan jelakning tirsak qismidan va yoqaning ensa qismidan, bir qo'l bilan tirsakdan, ikkinchi qo'l bilan belbog'ning oldidan, ortidan va yon tomonidan va hokazo.

Shulardan eng muhimlaridan ikki holatdagisi to'g'risida, ya'ni bunday ushlashishdagi amalda kurashning barcha amallarini bajarish va raqibni tashlash bajariladi.

Kurashda ko'proq chap qo'l bilan raqibning o'ng engining tirsakka yaqin joyidan sirtidan yoki uchidan, o'ng qo'li bilan jelakning yoqasining ensa yoki ko'krak qismidan ushlaydi.

Ushbu qayd qilingan ushlash usuli o'ng'ay ushla shva turish bo'lib, o'ngdan hujum qilish holatidir.

Agarda o'ng qo'l bilan raqibning chap engi pasidan yoki tirsagi yaqinidan ushlab, chap bilan jelak yoqasining ensa yoki oldi qismidan ushlab kurash tushsa chapdan hujum deyish mumkin. Ana shu holatlardan barcha amallarini isagan yo'nalishda bajarish mumkin.

Polvon raqibning jelagidan yoki belbog'idan ushlaganda shunday musahkam ushlashi kerak-ki, har qanday vaziyatda kurash amalini bajarish yoki himoyalaniish paytida qo'llari bo'shab ketmasin.

#### MUVOZANATDAN CHIQARISH.

Har bir kurashchi polvon eng avvalo kurash texnikasini o'rganishgacha to'g'ri va musahkam turish holatini, maydon (gilam) bo'ylab harakat qilish, kurash usulini bajarish uchun eng qulay paytni anglab etish va o'zi shunday paytni yaratishni tushunib etmog'i zarur.

Har bir polvon kurash jarayonida amal ishlatishi uchun raqibni shunga tayyorlash, ya'ni uni muvozanat holatidan chiqarish, tayanch nuqtasidan adashtirilganda usul ishlatib tashlash ancha engillashadi.

Polvon raqibni amal ishlatib, tashlashdan ko`ra, shu usulni amalga oshirish uchun raqibni tayyorlashni ko`proq o`rganishi va mashq qilishi kerak.

Polvonning mahorati raqibni amal ishlatib tashlash uchun qulay sharoit yarata bilishida ifodalanadi. O`zining keskin harakatlari bilan raqibni bir zumga bo`lsada muvozanatini yo`qotishga, ya`ni bir oyoqqa turish yoki oyog`ini juftlashi natijasida nuqtsidan chiqib qolishga majbur qilish orqali tashlash uchun qulay sharoit yaratiladi.

Hujum qilayotgan kurashchi raqibning chalg`ish va adashuvini yana kuchaytirib qaysi tomonga o`sha yo`nalishga qaratib amal qo`llaydi yoki raqibning o`z muvozanatini tiklash uchun qarshi harakatidan foydalanib teskari tomonga qaratib tashlanadi.

Shunday qilib barcha tashlashlar raqibning harakatini rivojlantirib amalga oshiriladi yoki polvon harakatiga qarshilik ko`rsatishdan foydalanib usul qo`llaniladi.

Raqibning kuchidan, harakat inersiyasi va tana og`irligidan foydalanilgan tashlashni bajarish anchagina engillashishi shuni bilan bir vaqtda hujumchining o`zi xavf xatarsiz qolishi mumkin.

Bajarilgan kurash amali muvaffaqiyatsiz tugagan taqdirda ham raqib muvozanati tiklanguncha qarshi usul ishlatish imkonidan mahrum bo`ladi.

Polvonning ishonchli turish holati deb, tananing og`irlik markazidan o`tkazilgan perpendikulyar chiziq tayanch maydonidan chiqmagan vaziyatga aytiladi.

Kurashchi tik turganda (chap yoki o`ng) yon tomonlarga, oldinga va orqa yo`nalishda ishonchli turadi, oldinga o`ng orqadagi chap burchakka nisbatan ishonchsizroq bo`lishi mumkin, lekin bu yo`nalishdagi ishonchsizlik shu tomonga qarab oldinga yoki orqaga qisqa qadam tashlash bilan bartaraf qilinadi.

Engashgan pas (chap yoki o`ng) turishda polvon uchun oldingi o`ng va orqadagi chap burchaklar ishonchsiz bo`lib, tezlikda muvozanat tiklash iloji bo`lmaydi, chunki paylar bir-biridan uzoq joylashgan, shuningdek og`ir markazidan ham ancha uzoqda. O`z muvozanatini tiklash uchun katta qadam

tashlashi va raqibga osilib qolishga majbur, bu bilan raqibiga hujum qilish uchun yaxshi sharoit yaratadi.

Shunday qilib aytilganlardan xulosa shuki, o'ng yoki chap tik turishda kurashish eng qulay bo'lib, kurash usullarini bajarish, himoyalash va ishonchli turishda imkoniyatlari katta, ya'ni raqibni muvozanatdan chiqarish, tashlash va raqib xujumi vaqtida o'zining ishonchli holatini saqlashga o'ng'aydir.

Har bir kurashchining uchrashuv paytidagi vazifasi shundan iboratki, o'zi o'ng'ay ushlab olish, raqibni muvozanatdan chiqarish va amal ishlatib raqibni tashlash. Ammo bu vazifani har kim o'zicha hal qiladi.

Asosan uch usuli qo'llaniladi:

1. O'z kuchidan foydalanish.
2. Raqibning kuchi va harakat inersiyasidan foydalanish.
3. O'z kuchidan raqibning kuchi va harakat inersiyasidan qo'shib foydalanish.

Sportchilarning ruhiy, jismoniy va texnik qobiliyatlaridan samaraliroq foydalanishda taktik zarur bo'ladi. Umuman taktik mahorat belgilangan planni aniq amalga oshirishni ta'minlaydi yaxshi bilish, ko'nikma va malakalarga asoslanadi.

Sport taktikasi uch shaklda nomoyon bo'ladi.

1) Shaxsiy kurash; A) raqibning bevosita qarshiligi bilan (yo'lakchasi belgilanmagan joylarda yugurish velosiped poygasi, sportga yurish, chang'i poygasi va h.k.) va raqibning nisbiy ta'siri bilan (yo'laklarda) yugurish, gimnasikasi, suzish, qayiq xaydash figurali uchi shva h.k.;

2. Ikki kishining kurashi; A) raqibning bevosita qarshiligi bilan (boks, qilichbozlik, dzyu-do, kurash);

V) raqibning bevosita ta'sirida (tennis, sol tennisi, badmiton shaxmat va h.k.)

3. Komanda musobaqalari; a) raqibning bevosita qarshiligi bilan (basketbol, futbol, qo'l to'pi, hokkey va h.k.) va b) raqibning bevosita ta'siri bilan (voleybol, esafetali yugurish, badiy gimnasika bo'yicha komanda musobaqalari va h.k.) Sport

kurashini tashkil qilish va olib borish. Harakatlarning taktik muammosi sport musobaqalarini uyushtirish va olib yurishda namoyon bo`ladi.

Sport musobaqasi tashkil etish deganda kunning qaysi vaqtlarda qanday muhit sharoitida musobaqa o`tkazilishi, unda qancha sportchi va aynan kimlar qatnashishi, sport inshootlarining holat. Birinchi iki uslubdan foydalangan kurashchi, ayrim uchrashuvlarda g`alabaga erishishi mumkin, lekin yirik turnirlarda yuqori sport natijalarini ko`rsatishga qodir emaslar.

Eng yaxshi uchlub uchinchisi, ya`ni polvon raqib kuchi va harakat inersiyasidan foydalanish maqsadida o`sha yo`nalishga zo`r beradi: natijada raqibni osongina muvozanatdan chiqaradi yoki uni o`z muvozanatini saqlab qolish uchun qarama-qarshi tomonga harakat qilishga majbur qiladi, ko`ribsizki hujumga qulay sharoit vujudga keladi.

Bu harakatlarni misollarda ko`rib chiqamiz.

1-misol. Hujum qiluvchi o`ng turishdagi chap qo`li bilan oldinga tortadi va raqib qarshilik ko`rsatishi bilan tezda tortishni to`xtadi. Shunday uslubda u raqibni orqa chag`inishga majbur qiladi, raqib yana qaytib avvalgi holatiga qaytmoqchi bo`lganda hujumchi uning harakatiga mos ravishda yana o`sha yo`nalish bo`yicha torta boshlaydi.

Nizoyat raqib osongina muvozanatdan chiqariladi.

2-misol. Hujumchi o`ng turishdagi raqibni oldinga tortadi, u qarshilik ko`rsatishi bilan raqib tortish yo`nalishi bo`ylab zudlikda orqaga suradi. Bu holatda raqib osongina muvozanatdan chiqadi.

Raqibni muvozanatdan chiqarishning bu ikki uslubi ham hujumchi kuchini raqib kuchi va harakat inersiyasi bilan qo`sha bilishga asoslangan bo`lib, raqibning turish va uning zo`r berish yo`nalishiga qarab barcha sakkizta asosiy yo`nalishida foydalanish mumkin.

Kelirilgan misollarda raqib hujum qilayotgan polvonning tortishiga qarshilik ko`rsatadi, ammo turishini o`zgartirmaydi. Agarda himoyadagi polvon oldinga yoki orqaga qadam tashlaganda edi, u qisqa vaqt orasida ishonchli turishni yo`qotib, hujumga o`tishga imkon yaratgan bo`lur edi.

Bundan tashqari raqib o`zini o`ng orqa va chap oldingi yo`nalishda ham tayanch nuqtasi yo`qoladi, hujumga o`tuvchi polvon tortish yoki silkish bilan engil muvozanatdan chiqaradi va ukarsh usulini qo`llashi mumkin.

Raqibni muvozanatdan chiqarish uchun asosan uch uslubdan foydalaniladi: a) qo`l bilan tortish yoki itarish;

b) chapga yoki o`nga qadam tashlash;

v) gavdani burish yoki engashish;

Ko`p hollarda raqibni muvozanatdan chiqarish chun 2 yoki 3 usulidan iborat kombinasiya ishlatish orqali ham bajariladi. Misol, ketma-ket harakatlarni bajara turib, oldinga qadam tashlab, raqibni qo`l bilan orqaga – pasga silkiydi va gavda bilan oldinga engashadi.

Bu demak bir yo`nalishga bir vaqtda ikki-uch xil kuch bilan ta`sir qilish natijasida raqib ko`pincha muvozanatini yo`qotadi va usul ishlatish uchun sharoit tug`iladi. Tajriba ko`rsatishicha raqibning sus va faol qarshiligini engish, hamda uni muvozanatdan chiqarish, buj uda qiyin va murakkab vazifadir.

Raqibni muvozanatdan chiqarish uchun hujumga o`tuvchi ko`pgina guruh muskullari kuchini (qo`llar, oyoqlar, gavda) ishga soladi va harakatni qisqa-katta tezlikda bajaradi. Bunda u raqibning kuchi va harakat inersiyasidan ham foydalanadi.

Kurash amalini bajarish uchun tayyorlashda qo`llar va gavda harakatini alohida ko`rib chiqamiz.

Hujumni tayyorlashda va amalda oshirishda qo`llar harakati judayam muhim ahamiyatga ega. Albatta oyoqlar va gavdaning raqibni tashlashda mohiyatini hech qancha kamsitmaslik kerak, faqat hamma harakatlar qo`llar orqali bog`lanishini va ularning qo`llar orqali raqibga ta`sir o`tkazishni hisobdan chiqarmaslik kerak.

Shunday qilib uchrashuv paytida polvonlarni bog`lovchi xalqa qo`llar hisoblanadi. Hujumga o`tuvchi raqibning har qanday ta`sirini (tortish, qisish) his qilishi va birdaniga unga javoban: qo`llar bilan qisqa silkishh, izma-iz oyoqlar kuchini va gavda og`irligini qo`shib raqibni muvozanatdan chiqariladi, birdamgina ayrim muskul guruhlarini bo`shashtirib, tezlikda raqibni tashlashga o`tiladi.

Polvonlarning qo`pol xatosi raqibni ishonchli turish vaziyatidan chiqarish bilan usul ishlatib raqibni tashlashga o`tadi, vaholanki u birzumgina ayrim guruh muskullarni bo`shatib olib, keyin amal ishlatga natija yaxshi bo`lur edi.

Ana shunday, ya`ni bo`shashtirmasdan hunar ishlatga raqibni tashlashda harakat susayib qoladi. Raqibni tashlash kuch hisobiga ko`p texnik kamchiliklar bilan bajariladi. Ayrim hollarda umuman chiqmay qolishi ham mumkin, chunki raqib holatini o`zgartirib, qarshi hujumga o`tishi mumkin.

Polvon raqibni muvozanatdan chiqarish bilan hujumga o`tishni yaxshi egallashgan bo`lsa, uchrashuvni hujumkor faollikda o`tkazishdan qo`rqsa, u uchrashuv natijasi juda pas va zerikarli bo`ladi.

qo`llar polvonlarni uchrashuv vaqtida bog`lovchi xaalqa bo`lsa, oyoqlar ham bellashuvda juda muhim funksiyani bajaradi. Oyoqlar polvonning gilam bo`ylab har qanday vaziyatda harakatlanish va qo`llar, gavda bilan usullarni tayyorlash va bajarishda tayanch hisoblanadi. Ular gavdaning o`nga, chapga, orqaga burilishi, raqibni oshirib tashlashda tayanch mexanizmi raqib tayanch nuqtasini urib chiqarish (qoqma, ildirma).

Agar polvon raqibini qisman tayanch holatidan chiqargan bo`lsa, uni shu holatda ushlab turishi, balki ko`proq muvozanatini yo`qotishi uchun gavda burilishi, engashish bilan qisqa silkashlar hisobiga uni ko`proq majbur qila bilgan kurashchi musobaqalarda har qanday raqib usidan g`alaba qozonishi mumkin.

Raqibni muvozanatdan chiqarishda oyoq-qo`llar qatorida gavdaning roli juda katta, agarda elka, ucha harakatlari qo`shilganda raqibga ta`sir kuchi bir necha barobar oshib ketadi. Ayniqsa polvonlar elkadan, orqadan oshirib tashlash usullariga tayyorlash va amalda bajarish

### **1.3 Usullar va ularni ishlatib raqibni tashlash**

Kurashda tashlash deganimizda u yoki polvon raqibini tik holatdan amal ishlatib yiqitishni tushinmoq kerak. Amal ishlatilganda raqib bir zumda chiroyli uchib kelib gilamga yiqilish holatini tashlash deb ataladi. Kurashda juda ko`p

xilma-xil tashlashlar, unga qarshi usullar mavjud. Biz ana shulardan bir qismini texnik jihatdan bajarilish tartibini ko'rib chiqamiz. Yosh polvonlarga shuni eslatib qo'ymoq ma'qul, ya'ni har bir amalni polvonlar o'zlarining shaxsiy xususiyatidan kelib chiqib bajaradilar va ular hech qachon bir-biriga to'liq o'xshamaydi.

### CHALIB TASHLASH

Chalib tashlash – bu hujumga o'tgan kurashchi raqibni uning oyoqlari orqasiga qo'yilgan oyog'i usidan oshirib tashlashga aytiladi.

Hujumchi raqibning oyoqlarining qaysi tomonidan o'z oyog'ini qo'yishga qarab, orqadan, yondan yoki oldindan chalish usuli bajariladi. Orqadan chalish. Polvonlar o'ng turish holatida. Hujumchi o'z og'irlik markazini o'ng oyog'i usiga o'tkazib raqibni chap qo'l bilan oldinga o'ngga silkib tortadi, o'ng qo'l bilan orqaga, yuqoriga, o'ngga itarib. Uni o'nga, orqaga engashtiriladi. Raqib o'z og'irlik markazi, ya'ni tana og'irligini o'ng oyog'iga o'tkazishi bilan chap oyoq uchlarini chapga ozroq bo'rib oldinga raqibning o'ng oyog'i yoniga qadam tashlaydi.

O'ng oyog'i bilan deysinib butun gavda og'irligi chap oyoq usiga o'tkazilib, raqibni haam gavda og'irligini qo'shib ko'krak bilan o'ng qo'lini siqib, o'ng oyog'ini raqib oyoqlari orqasiga tizza orqasidan taqimga yaqin qo'yib tezlik bilan oyoqni to'g'rilab raqibni orqaga-chapga burap yuboriladi.

Hujumchi zudlik bilan chap oyog'i uchiga engashib, chap qo'l bilan chapga yuqoriga tortishni, o'ng qo'l bilan raqibni elkasidan itarib burab yuboriladi va nihoyat tashlashni amalga oshiradi.

Agar raqib oyoqlarini keng qo'yib turgan bo'lsa, unda hujumga o'tuvchi bir oyoq orqasidan, ya'ni raqibni tashlashga tayyorlagandan keyin o'ng oyog'ini raqibning o'ng oyog'i orqasiga, taqimini raqib taqimiga qisib qo'yib, oyoq uchini gilamga tirab tizzani zudlik bilan to'g'rilash hisobiga raqibni oyog'i usidan oshirib, chap tomonga burab tashlaydi.

Agar raqib tik turib, oyoqlarini bir-biriga yaqin qo'ygan bo'lsa u holda hujumchi o'ng oyog'ini raqibning o'ng oyog'i taqimiga yaqin qo'yib, chap oyog'ining poyiga o'ng oyog'ining poyi bilan qisib qo'ygan holda tizzani zudlik

bilan to'g'rilash hisobiga gavda va qo'llar harakatini qo'shib yuborish bilan tashlashni amalga oshiradi.

Hujum qiluvchi o'z gavda og'irligining chap oyoq usiga o'tkazilayotganda raqibni ko'krak bilan uning o'ng qo'lga bosib o'ni o'ngga – orqaga qaytaradi, o'ng qo'li bilan oldinga-chapga buraydi. Ana shu paytda raqibning bo'ynidan quchoqlab olib boshini orqa-o'nga qaytarish mumkin.

Kurashchi har qanday amalni qo'llashi paytida bo'lgan kabi chalishda ham raqibni tashlash mo'ljallangan tomonga gavda, elka va qo'llar bilan uning gavda og'irligini ko'chirishga va unga o'ngarilishga imkon bermasligi kerak.

Orqadan chalishda hisoyalanish:

1. O'ng oyoqni orqaga uzoqroq qo'yib, elka raqib ko'kragiga to'sish. 2. O'ng qo'lni bo'shatib belbog'daan ushlab tirab qolish.
3. Hujumchi usul boshlashi bilan tizzaga o'tirib qolish.
4. Hujumga o'tish uchun oyog'ini uzatishi bilan oyog'ini yig'ib olib, hadlab o'tish va h.k.

qarshi hujum qilish uchun himoyalanuvchi oyog'ini yig'ib olish bilan agar raqibi tik turgan bo'lsa, chapdan uchaga olib tashlash mumkin.

## YONDAN CHALISH

Kurashchilar o'ngaqay turish holatida, raqibni qo'llar bilan oldinga pasga qaratib silkib, uni oyoq uchlariga turishga majbur qiladi. U qarshilik ko'rsatib gavdasini to'g'rilab, tizzalarini bukib muvozanatini to'g'rilamoqchi bo'lgan vaqtda o'ng qo'l bilan raqibni orqaga pasga o'ngga itaradi, harakat yo'nalishi bo'yicha chap qo'l bilan tortishni davom ettiradi.

Bir vaqtda o'ng oyoq bilan depsinib o'z gavda og'irligini chap oyoq usiga o'tkazadi, shu zumdayoq o'ng oyoqni raqibning chap oyog'i yoniga qo'yib, ko'krak bilan raqibning o'ng qo'lga bosib, qo'llar va gavda bilan uni yonga-chapga burab tashlanadi.

Raqibni tashlashda uning usiga yiqilmaslik kerak, balki uning engidan qolib himoyalash zarur. Himoya va qarshi hujumga o'tish orqadan chalishdagidek bajariladi.

Orqadan va yondan chalish ususllarini yuqorida qayd qilingandan tashqari engdan va belbog`ning oldi qismidan, engdan va shu tomondagi yoqadan, engdan va elkadan oshirib belbog`dan ushlab ham bajarish mumkin. Bundan tashqari raqib orqaga yursa va o`ziga tortsa, oyoqlarni tizzadan oyoqlarni tizzadan oyoqlarni buki byoki oyoqlarni kishan qilib harakat qilish paytlarida chalish uchuli uchun yaxshi sharoit yaratiladi.

### YONBOSH AMALI BILAN TASHLASH

Polvonlar o`ng-tik turish holatida bir-birining yoqasining ensa qismidan, chap engining tirsak qismidan ushlashadi. Hujumga o`tuvchi o`ng oyog`ini oldinga raqibning oyog`i uchlariga yaqin qo`yib tizzadan bukadi va gavda og`irligini o`ng oyoqqa o`tkazadi, gavgani chapga burish bilan raqibni chap qo`l bilan oldinga tortadi, o`ng qo`l bilan uni orqaga-o`ngga balandga itaradi. Shu paytda raqib o`zining muvozanatini saqlab qolish maqsadida o`ng oyog`ini tirab, gavgasini chapga burib, oldinga-chapga engashadi.

Shu payt hujum o`ng qo`lini ozgina bo`shatib, chapga-balandga ko`tarib, raqib qo`ltig`i osiga uzatadi va o`ng oyog`ida raqib tomon orqasi bilan burilib, o`ng oyog`ini raqibning chap tizzasining usi bilan oyog`i betiga tirab usulni bajaradi.

Usulni bajarish paytida raqibni chapga oldinga-yonga qaratib gavda, qo`llar va oyoqlar kuchini qo`shib tortishni davom ettiradi. Bir vaqtning o`zida raqibning qo`ltig`idan tirsak bilan balandga-oldinga suradi. Nihoyat raqib hujumchining to`siq qilib qo`yilgan oyog`i usidan aylanib oshib. Hujumchi oyog`i uchiga yiqilishi kerak.

Bu amalni bajarish uchun hujumchi raqibning engi va belbog`idan, ikki engidan, qo`li va bo`ynidan ushlab amalga oshirishi mumkin.

Himoyalalanish usullari:

- A) Raqibni o`ziga silkib tortib olish.
- B) Oyoqlarni tizzadan bukish.

V) Belni to`g`rilab, chalqayish.

qarshi hujumga o`tish.

1. Orqadan chalish bilan tashlash.

2. Tizza usiga o`tirg`izib orqaga tashlash.

3. Hujumchini o`z energiyasi bilan quoqlab olib oldinga qadam tashlab orqaga tashlash.

4. Orqasidan chalib orqaga yoki yonboshga tashlash, bu amal El orasida «O`roq» usuli deb ataladi.

5. Raqibdan ko`ra tezkorlikda burilib, chap uchaga olib tashlash va h.k.

Tug`anoq

Tuganoqlar deb shunday tashlashga aytiladiki, unda hujum qiluvchi oyog`i bilan raqibning taqimidan yoki tovonidan ildirib olib, raqibni silkib ko`tarib, bir oyoqqa turg`izadi va u yoki bu tomonga qo`l bilan surib yiqitadi.

#### ICHKARIDAN TUG`ANOQ

Hujum qiluvchi o`ng tik turishda, raqib to`g`ri tik turish holatlarida bo`ladi. Hujum qiluvchi raqibning yoqasining esa qismidan, chap qo`l bilan engining tirsak qismidan ushlab raqibni silkib oldinga-yuqoriga tortadi, u oyoq uchlariga turadi, ayrim hollarda oldinga, yuqoriga va ozgina chap burab silkiganda oyog`i erdan uzulib ketadi.

Raqib qarshi harakat qilib, muvozanatni tiklashga harakat qilish bilan chap oyoq bilan oldinga qadam tashlab, raqibning o`ng oyog`i poyi yaqiniga qo`yib, o`ng oyoqni oyoqlar orasidan o`tkazib, taqimi uriladi, raqib orqaga surib, pasga tashlaydi, oyoq bilan esa orqa-balandga ko`tarishni davom ettiradi.

#### TO`G`ANOQ SOLIB BURAB TASHLASH

Bu amalning ham boshlanishi tug`anoq amaliga o`xshaydi, faqat oldinga chap oyoq bilan qadam tashlaganda oyoq uchlarini yanada ko`proq tashqariga bo`rib

qo'yadi. Hujumchi tug'anoq solishi bilan raqibni o'ng qo'l bilan orqaga, o'nga va pasga itaradi, chap qo'l bilan oldinga pasga tartadi va raqibni o'zining chap oyog'i uchi tomon engashtirib to'g'anoq solib, burab chap oyog'i poyi yoniga tashlaydi.

Hujum qiluvchi o'z muvozanatini yo'qotmaydi tik qolishi uchun tug'anoq solgan oyoqni ko'proq orqaga balandga ko'tarib raqibni to'liq tashlagincha saqlab turishi kerak.

Bordiyu muvozanat buzilsa oldinga-yon tomonga qadam tashlab, chap tayanch oyoqni tizzadan bukish zarur. Raqibni qo'llar bilan tayanch oyoq uchlari yo'nalishiga tortiladi.

Bu usulni bajarish eng qulay payt: raqib, to'xtab, oyoqlarini keng qo'yib turgan, oyoqlarini tizzadan ortiqcha bukib turgan, hujumchiga tik turgan holatda yaqinlashish va yon tomonga qadam tashlab harakatlanayotgan paytlarda bajariladi, undan tashqari raqib orqaga tisarilib yurgan paytda raqibni amal bajarishga tayyorlashning eng qulay imkoniyati: raqibni oldinga bir silkib, javob reaksiyasi bilan orqa-yonga silkib, bir oyoq usiga turg'izib, burash orqali amalga oshiriladi.

#### TUG'ANOQ HIMOYALANISH:

Hujum qiluvchini orqaga itarib tashlash, tug'anoq solmoqchi bo'lgan oyoqni zudlik bilan yoig'ishtirib olish yoki uni orqaga qo'yish bilan bajariladi.

#### QARSHI HUJUM:

Hujum o'tgan oyoq sirtidan son bilan raqibni urib qaytarib tashlash. Sirtidan tug'anog'q urish, qoqma beri shva oyoqni tug'anoqdan chiqarib olib, raqibga yonbosh usulini ishlatish orqali bajariladi.

#### ORQADAN ILDIRIB QAYTARIB TUYA CHIL

Polvonlar o'ng hujumkor tik holatda ushlashadi. Hujum qiluvchi chap qo'l bilan raqibni silkib oldinga-pasga chap yon yonboshga va o'ng qo'li bilan o'ngabalangda itarib, raqibni o'nga-oldinga engashishga majbur qiladi.

Raqib tana og'irligini o'ng oyog'i usiga o'tkazish bilan o'ng qo'l bilan belidan quchoqlab olib, chap oyoq bilan raqibning o'ng oyog'i sirtidan ildirib olib, taqimiga uriladi, chap oyog'i bilan orqa o'nga tomon tortib uni elkasiga tashlaydi.

Yiqilayotgan paytda raqibning o`ng qo`lini, chap qo`l bilan tortib gavgaga qisib olib, o`ng qo`l bilan orqaga-o`nga itarib, hujumchi chap yoniga yiqila turib, raqibni orqasiga tashlaydi.

Raqibni ushbu usulda tashlashni boshqa xil ushlaydi, boshqa oyoq bilan ildirib ham tashlash mumkin. Tezkor ichkaridan kirib beldan quchoqlab ko`tarib, bo`yindan quchoqlab bir qo`l bilan belbog`dan ushlab ham bajarsa bo`ladi.

Himoyalalanish usuli: hujum qilinayotgan oyog`ini orqaga qo`yib oldinga engashish. qarshi hujum: Ildirgan oyoq tomonga orqaga otish, ichkaridan tug`anoq solish va ichkaridan ilib tashlash.

### OYOQ POYI (BOSH BARMOQ) BILAN ILDIRIB TASHLASH.

Polvonlar o`ng yoki chap tik hujum qilish holatida turadi. Hujumchi o`ng tik holatda o`ng oyog`i poyini o`nga burib, raqibning oyog`i uchlariga yaqin chap oyoq bilan qadam tashlaydi.

Raqibni o`ng qo`l bilan oldinga chap tomonga silkib, chap qo`l bilan balandga o`nga itarib raqibni chapga-oldinga engashishga majbur qilinadi. Raqib ishonchli tayanchni yo`qotmaslik uchun chap oyog`i bilan oldinga chapga qadam tashlab tana og`irligini chap oyog`i usiga o`tkazadi. Ana shu payt hujumchi chap oyog`i beti bilan raqibning o`ng oyog`ining tovoniga ildirib oladi.

O`z oyog`ini bukib, raqib boldirini qisib, oyog`ini oldinga- chapga ko`taradi. Raqib oyog`ini erdan yoki gilamdaan uzib olish bilan, elkani va boshni chap tomonga burib, chap qo`l bilan chapga-pasga silkib, o`ng qo`l bilan o`nga-balandga itarib raqibni o`nga-orqaga engashtirib tashlanadi.

Hujumchi o`z muvozanatini yo`qotmaslik uchun chap oyog`ini chapga-orqaga uchlarini chapga burib qo`yadi. Bu usulni o`tkazish uchun eng qulay payt: Raqib o`ziga tortayotgan payt, tana og`irligini orqada turgan oyog`i usiga o`tkazish payti, yoniga burila turib, yon tomonga engashgan payt va tana og`irligini bir oyoq usiga o`tkazib, oldinga qadam tashlab, oyog`i erga tegishli arafasida bajariladi.

Ildirmadan himoyalaniş: Hujum qilingan oyoqni chiqarib olish hujumchini tayanch oyog`i yoki oldinga yon tomonga silkish bilan. qarshi hujum qilish: O`z oyog`ini tizzadan bukib yig`ib olib, raaqib oyog`i sirtidan qoqma urish yoki o`zi ildirib olishi mumkin.

Bundan tashqarii zudlik bilan yon tomonga burilib ichkaridan ildirib tashlaydi.

### ORQADAN OSHIRIB TASHLASH

Orqadan oshirib tashlash deganda raqibni orqadan yoki elkadan oshirib tashlashni tushinmoq kerak. Orqadan oshirib tashlash juda ko`p ko`rinishda bo`ladi va xilma xil usulda bajariladi, ammo asosan orqadan oshirib tashlash holati bir xil bo`lib qolaveradi.

Hujum qiluvchi raqibga orqasi bilan burilganda tizzalar engil bukiladi, gavda to`g`ri, tana oldinga engashib, og`irlik markazi oyoq uchlariga o`tkaziladi. Raqibni qanday ushlagan bo`lishiga qaramay uni elkaga tortib ko`kragi orqasiga qisib olib, raqib hujum qiluvchi orqasidan diagonal holatda, ya`ni chap uchadan o`ng elka yoki o`ng uchadan chap elka bo`ylab yotishi ma`qul bo`ladi.

Shunday holatdan hujum qiluvchi oyoqlarini tizzalarni to`g`rilash hisobiga raqibni ko`taradi va orqadan tezlikda engashib, qo`l bilan silkib oshirib tashlaydi.

### ORQADAN OSHIRIB TASHLASHNING ASOSIY KO`RINISHI.

Polvonlar o`ng hujumkor holatda turib ushlashadi.

Raqibni oldinga-yuqoriga silkib tortib, o`ng qo`l bilan balandga o`nga surib, raqibni o`nga engashishga majbur qkilinadi va u qayta tiklanish uchun qilgan harakati paytida o`ng qo`lni raqib qo`ltig`i osidan o`tkazib bir vaqt ichida ucha bilan kirib, chap oyoqni ham yig`ib olib, tizzalar bukilgan holatda raqibni orqaga chiqarib, qo`llar bilan oldinga-balandga tortishni davom ettirib, tizzalarni to`g`rilash hisobiga raqibni ko`tarib, nihoyatda katta tezlikda oldin engashib raqibni chalqoncha qilib oshirib tashlaydi.

Eng muhimi bukilgan tizzani yozish hisobiga raqibni ucha bilan turtib yuborishdir. Raaqib orqadan oshib yiqilish paytida o`ng qo`l bo`shatilib, uning o`ng qo`lidan ikki qo`llab ushlab og`irligini tovonga o`tkzadi va raqibning qo`lidan ushlab tik turib qoladi.

#### UCHADAN OSHIRIB TASHLASH

Polvonlar o`ng yoki chap hujumkor turishda. Hujumchi raqib jelagining chap qo`li bilan o`ng tirsagi yonidan yoqasining ensa qismidan ushlab turgan holatda raqib qo`lni elkadan oshirib belbog`dan ushlamoqchi yoki shunga o`xshash harakatlar bilan hujumga o`tmoqchi bo`lganda, raqibni qisqa-qisqa oldinga silkitib, tiklanmoqchi bo`lganda qo`llar bilan oldinga-balandga silkib, o`ng oyog`i uchini raqib oyoqlari orasiga qo`yib, orqaga burilib tizzadan oyog`ini bukib, ikkinchi oyoqni yoniga olib kelib, chap qo`l bilan oldinga chapga qaratib, o`ng qo`l bilan bo`ynidan quchoqlab olib, tizzalarni to`g`rilash hisobiga ucha bilan turtiladi va oshirib tashlanadi.

Raqibni elkasiga yiqilishi uchun chap qo`li bilan tortishni davom ettirib o`ng elka bilan erga surib, qisib ikki kuragini tekkiziladi.

#### IKKI ENG UCHIDAN USHLAB ORQADAN

Polvonlar yuzma-yuz turganda hujumchi raqibning ikki engi tagidan ushlab, uni o`nga, chapga va pasga silkiydi, natijada raqibning gavda og`irligi oyoq uchlariga ko`chadi, shu payt o`zining o`ng oyog`ini raqib oyoqlari orasiga panjalarini chapga burib qo`yilib, oyoqni burish hisobiga tezlikda uchani kiritib raqibni zarp bilan orqaga tortib, qisib olib, eshgashib yuborish hisobiga tezlikda uchani kiritib raqibni zarp bilan orqaga tortib, qisib olib, engashib yuborish hisobiga orqadan oshirib yuborpiladi va raqib yiqilib ketayotganda, o`z og`irligini orqaga-tovonga o`tkazib, gavgani tiklab, raqib englarini qo`yib yubormasdan uni ikki kuragiga yiqilishni ta`minlaydi va ushlab qolib ximoyalanadi.

Bu amaldan himoyalanish: Hujumchi orqasiga tortganda o`zini yonga olib, oyoqlarni tizzadan bukib, o`tirib qolish. Raqib uchasiga suyanib, orqadan turib oyoyoq bilan chalib qolish va h.k. qarshi hujum: Orqaga qaytarib tizzaga o`tirg`izib qaytarib tashlash.

## RAQIB QO`LINI QO`LTIQQA QISIB UChADAN OSHIRIB TASHLASH

Polvonlar o`ng hujum tik turish holatida, chap qo`l bilan tirsak tagidan, o`ng qo`l bilan yoqadan yoki uning ensa qismidan ushlab, raqibni oldinga- chapga balandga silkib, chap oyog`i usiga o`tkazib, orqaga qaytib, tiklanish harakati paytida chap qo`l bilan oldinga balandga silkib tortib, o`ng qo`lni elkadan oshirib, raqibning o`ng elkasini qo`ltiqqa qisib, o`ng oyoq bilan yonbosh urib, shu pay toyoqni ko`proq o`tkazib, ucha bilan chuqurroq kirib borildi.

Raqib qo`lini ko`krakka qisib olib chap qo`l bilan va gavgdani aylantirish hisobiga chapga burab tashlanadi. Yiqilib ketsa turib ham hujumchi chapga aylanma harakatni davom ettiradi va raqibni elkasiga tashlaydi.

Raqibni orqadan oshirib tashlash usulini bajarishga tayyorlashda raqibni oldinga silkib bukib qo`yish, orqaga yon tomonga silkish, oldinga engashish, aylantirib silkish bilan vaziyat yaratiladi.

Orqadan oshirish usullaridan himoyalani sh tartibi: Orqaga ketish, raqibning engashib qolish, oyoqlarni bukib, gavgdani to`g`rilab olish, poy bilan ichidan yoi son bilan tashqaridan chalib qolish.

## AMAL ISHLATISH

Hujumchi belidan quchoqlab olib orqaga tashlash, raqibdan oldin harakat qilib oldiga o`tib uchadan oshirib tashlash, «O`roq» yoki beldan ushlab qolib aylantirish usullarini qo`llash orqali.

## QOQMA BERIB TASHLASH

qoqma shunday tashlashki, unda hujum qiluvchi raqib oyog`iga qadam tashlash paytida tayanch nuqtasidan chiqarib, oyog`ining panja qismi bilan urib, u yoki bu tomonga silkib, burab tashlaydi va yiqilish paytida qo`llar bilan burab elkasiga yiqitishga harakat qiladi.

Oyoqning qaysi tomonidan qoqma berilishiga qarab, qoqmalar oldindan, yondan, ichkaridan, orqadan bo`lishi mumkin va shunday nomlanadi.

## OLDIN QOQMA URISH

Polvonlar doimgiday o'ng yoki chap tik turish holatida bo'ladilar. Xozir biz o'ng hujum tik turishi holatida qoqma amalini bajarishni ko'rib chiqamiz.

O'ng tik hujum holatida o'ng oyoq bilan oldinga-o'nga qadam tashlanadi, panjalar ichkariga qarab buriladi, tizzadan bukilgan oyoqni raqib poyining tashqi tomonidan chap oyog'i yoniga qo'yiladi. Hujumchi chapga burilish va orqaga egilib og'irlik markazini o'zining o'ng og'i usiga o'tkazadi. Chap qo'l bilan oldinga pasga o'zining chap biqini tomon silkib tortadi, o'ng qo'l bilan esa o'nga balandga oldinga tortib, raqib, oldinga o'nga egilishga majbur etadi.

qachonki raqib o'z og'irlik markazini o'ng oyog'iga o'tkazar ekan, ana shu payt chap oyoq bilan raqibning o'ng oyog'i oldidan qoqma uriladi. qoqma urish bilan silkib tortish, butun gavda og'irligi bilan oldinga chap tomonga burib tortish davom ettirilib tashlab yuboriladi, ammo chap qo'lini qo'yib yubormasdan ushlab elkasiga tushishini ta'minlaydi.

#### YONDAN QOQMA URISH

Polvonlar o'ngaqay ushlashgan holatda o'ng oyoqning poyini ichkariga burib, tana og'irligini uning usiga o'tkaziladi. Ikki qo'llab raqibni oldinga chapga balandga tortib raqib chap tomonga engashib, og'irligini chap oyog'i usiga o'tkazadi, shu payt o'ng oyog'ining tovonini erdan uziladi.

Shu payt chap oyoq uchi bilan raqibning o'ng oyog'i poyiga yondan qoqma urilib. Hujum qiluvchi chap oyog'ini tizzadan bukish hisobiga raqibning o'ng oyog'ini o'ngga-balandga, chap qo'l bilan raqibni oldinga o'ngga pasga silkiydi, o'ng qo'l bilan raqibni oldinga o'nga pasga silkiydi, o'ng qo'l bilan esa o'ngga balandga bir vaqtda bosh va elkani burib, gavadani orqaga egib qo'l bilan silkish yanada kuchaytiriladi.

Shu payt raqib oldinga o'ngga egilib, havoda aylanib yiqila boshlaydi. Raqib rosa erdan uzilib yiqila boshlashi bilan hujumchi chap oyog'ini chapga orqaga tashlab, tizzadan bukib tik turib qolishga harakat qiladi.

Bu kurash usulini yuqorida qayd qilingan tarzda raqib orqaga tisarilib yurgan vaqtda yoki yon tomon qadam tashlab yurgan paytlarda ham bajariladi.

Kurash paytida raqib hujum qiluvchi yoki bilan turib olganda, ichkari tomondan qoqma berib yuziga tashlash usuli ham polvonlar orasida ko'p qo'llaniladi vash u bilan raqibni boshqa amallarni qo'llashga tayyorlashda foydalaniladi.

qoqmadan himoyalaniş usullari: Oyoqlarni tizzadan bukish, kurash paytida qisqa va tez qadam bosish, raqibyu qoqma qilayotgan tomonga silkib yuborish va h.k.

qarshi usul ishlatish yo'llari: qoqma urmoqchi bo'lgan oyoqni tizzadan bukib, raqib oyog'ini o'tkazib yuborib, sirtidan qoqish, tezlikda og'irlikni shu oyoqqa o'tkazib, o'zi orqadan chalish va h.k.

Uchadan oshirib tashlash. Bu shunday usulki, hujumchi raqibni oyoq yoki uchaga mindirib tashlaydi. Raqibni qaysi yo'nalishga qaratib yoki qaysi tomonidan uchul ishlatishga qarab, uchadan oshirish oldindan, yondan va ichkaridan tashlash deb ataladi.

Bu kurash usulini juda ko'p va xilma-xil turi shva ushlash orqali bajarish mumkin.

#### OLDINGI UCHADAN OSHIRISH

Polvonlar o'ng hujumkor tik turish holatida ushlashganda: Hujumga o'tuvchi tizzadan engil bukilgan o'ng oyog'ini raqibning o'ng oyog'i uchiga yaqin va oyoq uchlarini ichkari tomon burib qo'yadi.

O'ng oyoq uchlariga tayanib chapga burila turib, chap qo'li bilan silkib oldinga-balandga, o'ng qo'l bilan esa balandga-o'nga tortib raqibni oldinga-o'nga engashishga majbur etadi.

O'z og'irligini o'ng oyoq usiga ko'chiradi. Chap oyoq aylanma harakat bilan orqaga bukilgan holda o'z tovonini izidan qo'yib, tezlikda orqaga buriladi va o'ng ucha raqibning o'ng sonining ichki tomoniga kirib boradi.

Raqib o'zining ishonchli turishini saqlash uchun o'ng oyog'iga tayanib gavdasini chapga engashtiradi. Ana shu payt hujumchi o'z og'irligini chap oyog'iga o'tkazib chap qo'l bilan oldinga tortishni davom ettirib, o'ng elkasi

bilan raqibning chap elkasiga tayanib, uni balandga-o`ngga turtib, o`ng yonboshiga qisib oladi.

Bir vaqtda chap oyog`ini to`g`rilab, o`ng oyoq soni bilan raqib o`ng soni ichidan ko`tarib yuboriladi. Shu payt qo`llar bilan silkish yana kuchaytiriladi va elkani, boshni chapga olib, oldinga-chapga engashiladi. Shunday qilib o`zining o`ng soni usidan raqibni aylantirib, chap oyog`i uchiga orqasiga tashlanadi.

Hujumchi muvozanatini saqlash uchun tizzalarni bukib, tovonga turib, raqib engidan tortib, tik qoladi. Uchadan oshirish amalini har xil ushlashda, ya`ni chap qo`l bilan engdan va o`ng qo`l bilan belbog`dan, oldindan yoki orqadan , engdan va yoqadan, ikki engdan ham ushlab bajariladi.

Polvon bu amalni bir necha variantda bajarishi mumkin. Misol, ikki oyoq oldidan, oyoqlar orasidan va boldirdan ko`tarib yuborish bilan.

O`rama solib tashlash. Polvonlar o`ngaqay turishda, engning tirsak qismidan va yoqadan ushlab, silkib tortib o`rama o`ng oyoq bilan chap oyog`iga solinadi, o`ng qo`l bilan elkasidan qisib balandga ko`tarib tortiladi.

Chap oyoq bilan ichkariga qadam tashlab, oyoq uchlarini ichkariga burib, raqibni ko`tarib, o`ramani chiqarmasdan orqaga tashlanadi.

Bu usul «Norpush», solib, o`ng qo`l bilan raqibning chap elkasidan oshirib belbog`idan ushlab ham amalda juda yaxshi bajarish mumkin.

Javob amali: hujumchi oyog`ini o`rama solishga uzatishi bilan tizzaga o`tirg`izib qaytarib tashlash, hujum boshlanishi bilan bir vaqtda, ya`ni o`rama solinishi bilan raqib belidan quchoqlab, bo`sh oyoq bilan oldinga hujumchi oyog`i bilan qoqma urish ham mumkin.

1. tirish;
2. Sport turlari bo`yicha tajribalar almashish va ilmiy amaliy anjumanlarda hamkorlik qilish va hokazo.

Universiada musobaqalari o`z oldiga yuqorida keltirilgan maqsadlarni qo`yar ekan, bu maqsadlarning tagida katta umumped

## **II BOB YUQORI DARAJALI KURASHCHILAR TEXNIK TAYYORGARLIGINI INDIVIDUAL XUSUSIYATLARIDAN KELIB CHIQUIB TAKOMILLASHTIRISH YO`LLARI**

### **2.1.Kurash amallari kombinasiyasi**

Kurashda bir amalni bajarishdan ikkinchisga o`tishni kombinasiya deb ataladi.

Kurash amallari kombinasiyani shunday tuzish kerakki himoyalannuvchi bir amaldan saqlanmoqchi bo`lib, hujumchi uchun boshqa amalni bajarish uchun sharoit yaratsin.

Polvon bir necha amaldan kombinasiya tuzar ekan, birinchi amalni qanday bajarsa, ikkinchisini ham huddi shunday bajarmog`i yoki undan ham ortiqroq amalga oshirishi zarur. Bunday paytlarda ikkkala tashlash (amal) ham bir xil ushlashda bajarilishi kerak. Odatda takroriy hujum shunda chiroyli chiqadi, agar himoyalannuvchi birinchi amalga kuchli qarshilik ko`rsatgan holda.

Kombinasiyaning ikkinchi amali Raqibning qarshilik kuchi va harakat yo`nalishidan foydalanib bajariladi.

Kombinasiyani boshqacha tartibda ham tuzish mumkin, ya`ni avvalo hujumchi chalg`ituvchi atakaga o`tib, raqib himoyalannishi Bilan asosiy amalni bajarishi mumkin. Ammo bunday kombinasiya pand berishi mumkin, agarda raqib chalg`ituvchi hujumga javob reaksiya qilmasa, unda asosiy amalni bajarib bo`lmaydi.

### **2.2 Texnik va taktik tayyorgarlik**

Ko`plab yirik musobaqalarni tahlil qilish shuni ko`rsatmoqdaki, kurashchilarni tayyorlashdagi eng katta kamchilik ularning texnik tayyorgarligining qoloqligidir. Bu kurash amallarining chegaralanganligi, bor amallarini ham kuch ishltish orqali bajarish, amalni bajarish uchun raqibni tayyorlab bilmaslik, qulay imkoniyatlardan foydalana olmaslik, vaqtida qarshi

hujum uyushtira olmaslik kabi muammolar polvonlarni texnik va taktik tayyorgarligi usida jiddiy ishlashni talab qiladi.

Kurash amallari shunchalik ko'p va xilma-xildirki, har bir polvon o'z imkoniyatidan, ya'ni bo'yi, kuchi, tezkorligi, chaqqonligi va boshqa xususiyatlaridan kelib chiqib o'zi uchun ma'qul va mos amalni tanlab olib, musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishi mumkin.

Polvon sport seksiyalarida muntazam shug'ullanish davrida kurashning barcha asosiy amallari bilan tanishadi, ularni o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida har xil sheriklar bilan takomillashtiradi, musobaqalarda bajarib ko'radi.

Trenirovka mashg'ulotlarida har bir polvon o'zi sevgan, uning shaxsiy xususiyatlariga mos amallardan bir nechsni tanlab olib, ularning qulayligini musobaqalarda tekshirib, undan himoyalanish va qarshi hujumga o'tish yo'llarini aniqlab, shuningdek raqibning himoyalanish yoki qarshi harakatini ham belgilab olib ish tutishni o'rganish, qisqasi o'z sevgan va tanlagan amalni benuqson bajarishni o'rganmog'i zarur.

Ko'pchilik polvonlarda uchraydigan asosiy kamchilik, trenirovka jarayonida o'rgnilgan ko'pgina kurash amallarini keyinchalik takomillashtirish o'rniga ularni asosan kuch va chidmlilik hisobiga bajarishga harakat qilishidir.

Albatta bunday holat tajribasiz va texnik-taktik tayyorgarligi bo'shroq polvon musobaqalashishda bilinmasligi, yutuqqa ham erishishi ham mumkin, ammo katta turnirlarda, juda tajribali va har tomonlama tayyorgarlikdan o'tgan polvonlar bilan bo'lgan uchrashuvlarda texnik va taktik kamchiliklar pand beradi, yirik natijalarga erishib bo'lmaydi.

Kurashchi texnik va taktik mahoratini seksiyaga kelgan birinchi kundan boshlab, kurash maydonini tashlab ketguncha takomillashtirib, uni rivojlantirib borishi shart. Mashhur polvonlar kurash amallarining qanday guldastasiga ega bo'lmog'i kerak? Bu to'g'rida ikki xil fikr mavjud.

Birinchisi: Agar qanchalik ko'p kurash amalini va variantini bilsa, shunchalik mahorati yuqori bo'ladi deyishsa, ikkinchi fikr tarafdorlari mashhur polvon

kurashning bir necha amallarini chuqur bilishi, har qanday vaziyatda uni bajara olish va nafisligi bilan ajralib tursin. Muallif ham ikkinchi fikr tarafdori.

Kurashning sonsiz ko'p amallaridan polvon raqibni engish uchun ikki-uchtasini amalda chiroyli bajara olsun. Misol hujumkor raqibga nisbatan qoqma va elkadan oshirib tashlash, himoyalانuvchilar, ya'ni orqaga tisariluvchi polvon uchun qoqma, tug'onak, ichkaridan ildirma kabi amallarni qo'llash, shuningdek raqibni amal bajarishga tayyorlashni mukammal bilishi kerak. Polvon o'z tanlagan amallarni doimo takomillashtirib borishi, raqib uchun kutilmaganda, tasodifan hujumga o'tish va amalni benuqson bajarishga tayyor bo'lmog'i lozim. Har bir polvon trenir bilan birgalikda o'zi uchun eng qulay kurash amalini tanlashda, o'zining jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligidan, hamda shaxsiy xususiyatidan kelib chiqib ish ko'rishi lozim.

Tanlagan kurash amalini takomillashtirish muntazam ravishda olib boriladi. O'rganilayotgan amal boshda qarshilik ko'rsatmayotgan sherik bilan o'rganiladi. Trenir shogirdi bilan amalni bajarishning eng qulay variantini, kurashchining taraqqiyot darajasidan kelib chiqib aniqlaydi.

Polvonda musahkam ko'nikma hosil qilish uchun trenir sherigining qarshilgisiz amalni 30-40 marta takrorlashni taklif etadi. Bu metoddan nafaqat o'rganish davrida balki takomillashtirish davrida ham keng foydalaniladi.

Keyinchalik texnikani takomillashtirish sheriklarning bir tomonlama qarshiligi bilan amalga oshiriladi va asa-sekin qarshilik kuchaytiriladi.

Shunday qilib polvon kurash amallarini o'quv trenirovka mashg'ulotlarida, bellashuvlarda yanada takomillashtirishni davom ettiradi.

Tanlagan amalni muvaffaqiyatli bajarish uchun o'zining niyatini pinhon tutish juda zarur shartlardan biri, amalni shu vaqt bajarish kerak-ki, raqib uchun tasodif bo'lsin. Chalg'ituvchi harakatni shunday bajarish kerak, unda xavf muqarrar bo'lib tuyulsin, shunda raqib e'tibor beradi, hujumchi kutganiday vaziyat paydo bo'ladi.

Polvon o'zi tanlagan amalini takomillashtirish jarayonida musahkam egallashi va uni juda ko'p martalab tarorlash hisobiga amalni bajarishni avtomatizm darajasiga etkazish zarur. Buning uchun trenirovka mashg'ulotlarida sherik bilan

bajarishda ularning bo`yi, og`irligi, turish holati har xil bo`lganlarini tnlab mashq qilish natijasida kurash amalini har qanday sharoitda bajarishga imkoniyat yaratadi.

Musobaqalarga tayyorlanish davrida trenirovka mashg`ulotlarida o`z amallarini takroran mashq qilishda, Ayniqsa trenirovka va nazorat bellashuvlarida sheriklarni to`g`ri tanlash muhim ahamiyatga ega. Musobaqaga tayyorlanayotganda o`zining ishga solmoqchi bo`lgan jangovor amallarining qanday natija berishini tekshirib ko`radi, shunday paytda, ya`ni nazorat uchrashuvda raqib uning hujumlarini bemalol bartaraf qilsa, kurashchida shubha tug`iladi: uning amallari musobaqada ish beradimi yoki yo`qmi? Bunday holat ko`pincha o`quv-sport yig`inlarida uchrab qoladi.

Kurashchilar o`zaro 15-20 kun birgalikda trenirovka qilganlaridan keyin bir-birlarini shunchalik yaxshi bilib olishadi, natijada Biron amalni bajarishning iloji bo`lmay qoladi. Shuning uchun musobaqa boshlanishdan bir necha kun oldin, shu musobaqada qatnashmaydigan boshqa jamoa a`zolari bilan yoki engilroq vazndagi, zaifroq tayyorgarlikka ega raqiblar bilan mashq qilish tavsiya etiladi. Kurashchi musobaqaga tayyorlanayotib, albatta o`zi tayyorlagan yangi amalni sinab ko`rmog`i kerak, ya`ni raqibni tayyorlash usuli yoki kombinasiyasini amalda bajarishni tekshirib ko`rmoq darkor. Ularni albatta tajribali polvonlar bilan uchrashuvda tekshiriladi, ammo lekin musobaqada uchrashishi mumkin bo`lgan bundan musasno.

Yuqori natijlarga erishmoqchi bo`lgan polvon bo`lajak raqiblarni kuzatishi, ularning amallari, kurash usuli, hatt-harakati, tayyorgarlik darajasini chuqur o`rganib, tahlil qilib va ish asosda bo`lajak uchrashuvlar rejasini tuzib chiqishi zarur. Bunda raqibning turish holati, yoqtirgan ushlash usuli, amallari, raqibga amal o`tkazish uchun tayyorlashi, shuningdek kuchi, chidamliligi, chaqqonligi va asosiy kurash odati (usuli) o`rganib chiqiladi.

Undan keyin trenir bilan birgalikda raqibga qarshi hujum, himoya va qarshi hujum amallari trenirovka mashg`ulotlari jarayonida takrorlanadi, tayyorlanadi va amalda ko`p martalab mashq qilinadi. Bellashuvlarni bo`lajak raqibga o`xshashligi

bo'lgan sheriklar bilan o'tkazib, o'z amal va usullarini tekshirib ko'rish tavsiya qilinadi.

### **2.3 Ma'naviy va irodaviy sifatlarni tarbiyalash.**

Irodaviy tayyorgarlik tuzilishida quyidagi maqsadga, ya'ni intiluvchanlik, qat'iylik, jasurlik, tirishqoqlik, musaqillik va tashabbuskorlik sifatlarini alohida ko'rsatish mumkin.

Bu irodaviy sifatlarni maqsadga intiluvchanlik sifatining barcha tuzilishini birlashtiradi. Irodaviy sifatlarning ichida mushak ishining shiddatli irodaviy qo'zg'alishiga ko'proq e'tibor berishi kerak. Izlanishlar shuni ko'rsatayaptiki, qisqa vaqtli yuklanishlar, irodaviy sifatlarga, prinsip jihatdan har xil talablar qo'yadi. Sportchi o'z oldiga qo'ygan vazifalarni tushinishi, trenerga ishonishi, sportning yuksak cho'qqilariga qiyinchiliklarsiz chiqish mumkin emasligini anglash, tayyorgarlik metodikasini yaxshi bilishi kerak.

Agarda oldinga qo'yilgan vazifalarni amalga oshirish mumkin bo'lmasa, sportchida ishonchsizlik hissiyoti uyg'onishi va sportchiga faqat zarar keltirishi sportchiga qo'shimcha jismoniy, ruhiy yuklanishlarga erishibgina qolmay, balki sportchiga shunday sharoit to'g'ri keladiki, bunda sportchidan qo'shimcha irodaviy sifatlarni talab qilinadi va sifatlarni sportchida rivojlana boshlaydi. Irodaviy tayyorgarlikning muhim omillaridan biri, bu sportchini qilayotgan ishini, harakatini tushungan holda o'z-o'zini tarbiyalashdir. Bunga:

- a) hayotda umumiy rejim saqlash.
- b) o'zini ishontirish, o'zini qo'zg'ata bilish, o'zini majbur qila bilishi.
- v) emosiyalarni boshqara bilish
- g) o'z usidan doimiy nazorat olib borish.

Ma'naviy va irodaviy sifatlarni tarbiyalash jarayonida quyidagi usullar qo'llaniladi: ishontirish, majburlash, doimiy qiyinchiliklarni oshirish va musobaqa. Sportchilarni ruhiy tayyorgarligining tuzilishi tiklangan sport turi bilan shu sport turi xususiyatlariga xos ruhiy imkoniyatlar soni va ularning har xilligi, qiyinchiliklari bilan farq qiladi. Sport turining o'ziga xosligi yoki sport turining

alohida bo'lishlari, sport psixologiyasiga qo'yiladigan talablarga o'z izlarini qoldirdilar. Ruhiy tayyorgarlikning asosiy omillaridan biri keyingi bo'ladigan musobaqalar yo'nalishini bashorat qilish mexanizmini mashq va musobaqa jarayonida paydo bo'ladigan sharoitlarni har xilligi bilan ajralib turadigan harakatlar orqali tuziladi. Mashg'ulot jarayonini rejalashtirishdan bunday sharoitlarni tuzishga doim intilishi kerak. Sportchilarning ruhiy tayyorgarlik tuzilishi va asosiy omillardan biri refleksiya, ya'ni sportchining kurash jarayonida shu kurashning qanday borishini bilish qobiliyati hisoblanadi. Refleks fikrlash qanday darajada kurashning ichki go'zalligini ko'rsatadi. Raqib emosiya-yuz harakatlaridan qaysi harakatlari haqiqiy va qaysi harakatlari qalbaki ekanligini bilib turish sportchiga o'z vaqtida himoyada bo'lishi va qarshi hujumga o'tish imkonini beradi.

Musobaqa kurashini olib borish uchun qulay yo'llarni tashlashdagi muhim omillardan biri-bu raqib harakatlarini ko'ra bilish qobiliyatidir.

Irodaviy tayyorgarlik tuzilishida: maqsadga intiluvchanlik qat'iylik, jasurlik, tirishqoqlik, musaqillik va tashabbuskorlik sifatlarini alohida ko'rsatish mumkin.

Irodaviy sifatlar, maqsadga intiluvchanlik sifatining barcha tuzilishini birlashtiradi. Irodaviy sifatlarning ichida mushak ishining shiddatli irodaviy qo'zg'alishiga ko'proq e'tibor berish kerak. Izlanishlar shuni ko'rsatyaptiki, qisqa vaqtli yuklanishlar, irodaviy sifatlarga prinsip jihatdan har xil talablar qo'yadi. Sportchi o'z oldiga qo'ygan vazifalarni tushinishi, trenirga ishonishi, sportning yuksak cho'qqilariga qiyinchiliklarsiz chiqish mumkin.

Agarda oldinga qo'yilgan vazifalarni amalga oshirish mumkin bo'lmasa, sportchidan ishonchsizlik, hissiyot uyg'onishi va sportchiga faqat zarar kelitirishi mumkin. Bu qiyinchiliklarni mashg'ulot jarayoniga kiritish sportchiga qo'shimcha jismoniy, ruhiy yuklanishlarni erishibgina qolmay balki sportchiga shunday sharoit tug'iladiki, bunda sportchidan qo'shimcha irodaviy sifatlar talab qilinadi va bu sifatlar sportchida rivojlana boshlaydi. Irodaviy tayyorgarlikni muhim omillaridan biri, bu sportchini qilayotgan ishini, harakatini tushungan holda o'z-o'zini tarbiyalashdir. Bunda:

- a) hayotda umumiy rejimni saqlash;
- b) o`zini ishontirish, o`zini qo`zg`ata bilish, o`zini majbur qilish;
- v) hissiyotlarni boshqara bilish;
- g) o`z usidan doimiy nazorat olib borish:

Ma`naviy va irodaviy sifatlarni tarbiyalash jarayonida quyidagi usullar qo`llaniladi: ishontirish, majburlash, doimiy qiyinchiliklarni oshirish va musobaqa. Sportchilarni ruhiy tayyorgarligining tuzilishi tanlangan sport turi bilan, shu sport turi xususiyatlariga xos ruhiy imkoniyatlar soni va ularning har xilligi, qiyinchiliklari bilan farq qiladi. Sport turining o`ziga xosligi yoki sport turining alohida bo`limlari, sport psixologiyasiga qo`yiladigan talablarga o`z izlarini qoldiradi. Ruhiy tayyorgarlikning asosiy omillaridan biri keyingi bo`ladigan musobaqalar yo`nalishini bashorat qila bilish qobiliyatidir. Sodir bo`lishi kerak bo`lgan bashorat qilish mexanizmini mashq va musobaqa jarayonida paydo bo`ladigan sharoitlarning har xilligi bilan ajralib turadigan harakatlar orqali tuziladi.

Mashg`ulot jarayonini rejalashtirishda bunday sharoitlarni tuzishga doim intilish kerak. Refleks fikrlash qandaydir darajada kurashning ichki go`zalligini ko`rsatadi.

Raqib hissiyotini yuz harakatlaridan qaysi harakatlari haqiqiy va qaysi harakatlari qalbaki ekanligini bilib turish sportchiga o`z vaqtida himoyaga o`tish va qarshi hujumga o`tish imkonini beradi.

Musobaqa bellashuvini olib borish uchun eng qulay yo`llarni tanlashdagi muhim omillardan biri – bu raqib harakatlarini ko`ra bilish qobiliyatidir. Bu qobiliyat adaptasiya deyiladi. Adaptasiyaning ikki turi mavjud:

- a) Berilayotgan ob`ekt harakatini nazorat qilish va imkoniyat bo`lganda uni to`xtatish.
- b) Reseptor – ob`ektni ma`lum nuqtada harakat qilishini oldindan bilish.

Adaptasiya diqqatni to`plash borasida ham to`rtta turga bo`linadi. Birinchisi tur-katta hajmda ichki diqqatni bir erga to`plash bilan ajralib turadi. Ikkinchi tur – katta hajmda tashqi diqqatni bir erga to`plash bilan ajralib turadi, ya`ni sportchilar

tashqi omillar orqali ma'lum qarorga kelishi mumkin. Uchinchi tur uncha katta bo'lmagan hamda tashqi diqqatni bir erga to'plash bilan ajralib turadi, bunday diqqat birdaniga bir nechta ob'ektni yoki harakatni ko'ra bili shva tezda ma'lum bir qarorga kelishga yordam beradi. To'rtinchi tur katta bo'lmagan hajmda ichki diqqatni bir erga to'plash bilan harakatlidir.

Zalda o'tkaziladigan mashg'ulotlarda ko'proq e'tiborni umumiy taraqqiy ettiruvchi va maxsus jismoniy mashqlarga qaratish zarur. Ularning barchasi kurashchining jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi kerak. Ayniqsa kurashchi – polvonlar uchun jismoniy taraqqiyot darajasidagi aniqlangan etishmaslik va kamchiliklarni bartaraf qilish uchun mashqlar berishga e'tiborni kuchaytirish kerak.

Tayyorgarlik davrida asosiy e'tibor kurashchining texnik tayyorgarligini takomillashtirishga, yangi amallarni va kombinasiyalarni o'rganish va ularni to'liq amalda qo'llashga o'rgatishga qaratiladi. Bu davrda o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining hajmi va jiddatliligi oshib boradi, ammo, lekin maksimal darajaga chiqishga yo'l qo'ymaslik tavsiya qilinadi.

Ertalabki jismoniy mashq mashg'ulotlarida ko'proq yugurush mashqlari bilan shug'ullanish polvonda chidamlilikni oshirishda eng yaxshi vosita hisoblanadi.

Tayyorgarlik davrida birinchi razryadli, S.U.N. va sport usalari bilan kamida haftada to'rt marta trenirovka mashg'ulotlari o'tkaziladi.

Trenirovka mashg'ulotlarini quyidagi tartibda o'tkazish maqsadga muvofiq bo'ladi.

#### Dushanba

- |            |                                                                                                                                                                     |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ertalab.   | Jismoniy tayyorgarlik mashqlari. Kurash zalida o'quv trenirovka mashg'uloti.                                                                                        |
| Kechqurun. | Kurash texnikasini o'rganish va takomillashtirish, polvonning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish. mashg'ulot davomiyligi 2-2,5 soat. Yuklanma o'rta me'yorda. |

### Seshanba

Ochiq havoda o`quv trenirovka mashg`uloti o`tkazilib, unda umumiy jismoniy tayyorgarlik (maxsus gimnasik mashqlar, og`irliklar va sheriklar bilan bajariladigan mashqlar, poyga yugurish va h.k.)

### Chorshanba

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (akrobatik mashqlar, futbol, basketbol va regbi o`yinlari).

### Payshanba

Zalda o`quv-trenirovka mashg`uloti kurash texnikasini va taktikasini takomillashtirish. O`quv-trenirovka bellashuvlari trenir ko`rsatmasiga binoan o`tkaziladi. Mashg`ulot davomiyligi 2-2,5 soat, katta hajmdagi yuklanish.

### Juma

Umumiy jismoniy tayyorgarlik kuch, tezkor va chidamlilik fazilatlarini oshiruvchi mashqlarni bajarish.

### Shanba

«Sauna» hammomi, massaj (uqalash).

### Yakshanba

Faol dam olish, ya`ni ommaviy sport o`yinlari musobaqalarida qatnashish, sayohat baliq oviv a boshqalar bilan shug`ullanish mumkin. kurash to`garaklariga yangidan qatnashayotgan va III razryadli sportchilar uchun haftada uch marta mashg`ulot o`tkazilsa kifoya.

Tayyorgarlik davrida sport zalida, gilamda mashg`ulot o`tkazishga ortiqcha qiziqib ketmaslik kerak, chunki bu davrda polvon jismoniy tayyorgarligining musahkam poydevori qo`yiladi va bu keyinchalik ish qobiliyatining yuqori darajada bo`lishini ta`minlaydi.

Tayyorgarlik davrining boshlarida gilamda mashq qilish, trenirovka mashg`ulotlari uchun sarf qilingan umumiy vaqtning 30 % tashkil etadi. Bellashuv asosan o`rganish va o`rgatish tarzida o`tkaziladi. Kurash amallarini o`zlashtirish va takomillashtirish uchun bellashuvlarning bir qismi sheriklarning kichkinaqarshiligi

bilan bajariladi. Keyinchalik, musobaqalar yaqinlashuvi bilan trenirovkadagi bellashuv soni va uning davomiyligi asa-sekin oshirib boriladi. Polvon kurash texnikasini har xil raqiblar bilan aniq takomillashtiriga kirishadi.

## **2.4 Ruhiy – irodaviy tayyorgarlik**

Milliy sport kurashining musobaqalardagi finallarida, ko`pincha texnikasi, jismoniy tayyorgarligi va taktikasi bir xil sportchilar ishtirok etadilar. Bunday musobaqalarda sport kurashining qiyin sharoitlarida ma`naviy, irodaviy va maxsus ruhiy tayyorgarlik darajasi qandayligi muhim ahamiyatga ega. Sport amaliyotida ko`pincha mavsum oldi sportchilari ruhiy tayyorgarliklari darajasi pand berganligi tufayli final musobaqalariga chiqa olmaydilar, lekin to`play olish tufayli jahon birinchiligida yirik g`alabalarga erishganlar. Ma`naviy irodaviy maxsus ruhiy tayyorgarlikning yuqori darajada bo`lishi har xil sifatlar majmuasini rivojlantirishga bog`liq. Shulardan bittasini etishmasligi ham yuqori tasnifni sportchilar uchun mag`lubiyatga sabab bo`lishi mumkin. Bu sifatlarining har biri o`zining alohida xususiyatiga ega bo`lib bu xususiyat musobaqalarning ko`rinadi. Milliy kurashda ruhiy tayyorgarlik asa bir-biriga bog`liq bo`lgan yo`nalishlari bor:

### **III BOB KURASHCHILARNING MUSOBAQALAR OLDI TAYYORGARLIGINI REJALASHTIRISH VA AMALGA OSHIRISH YO`LLARI**

#### **3.1 Kurashchilar tayyorgarlik darajasini nazorat qilish**

Joriy nazorat polvonlarning mashqi chaqqonlik holatini kundalik trenirovka mashg`ulotlari jarayonida amalga oshiriladi, maqsad trenirovka jarayonining samaradorligini oshirish va sportchi organizmi zo`riqishining oldini olishdan iborat.

Ma`lumki, trenirovka yuklanmasini eng yuqori chegara ko`rsatkichidan oshirib yuborish charchoq to`planib qolishiga olib keladi, sportchining ish qobiliyatiga va trenirovka jarayoniga salbiy ta`sir qiladi.

Shuning uchun trenirovka yuklanmasi o`zgarishini va funksional holatini muntazam nazorat qilish o`quv-mashq jarayonining ajralmas qismi bo`lib qoladi.

Hozirgi vaqtda respublika terma jamoasi trenirovka yuklanmasi quyidagicha o`lchanadi.

O`quv-trenirovka davrida yurak qisqarish tezligi (chasotasi) yozib olinadi va ayrim mashqlarni bajarish vaqti aniqlanadi. Har bir mashqni zo`r berib takroriy bajarishga ketgan vaqt yig`indisi bir kunlik trenirovkaning umumiy yuklanmasini ko`rsatadi (Matveev E.A., Sutnik V.I.).

Ko`p yillik kuzatishlar asosida aniqlanishicha bir kunlik trenirovka yuklanmasi 200 shartli birlikkacha bo`lsa, u kichik hisoblanadi, 400 gacha o`rtacha, 600 sh.b. gacha katta va 600 sh.b. dan yuqori bo`lganda-mojenmas hisoblanadi.

Tiklanish samaradorligini baholashni nazorat qilish sportchi organizmida bir qator tizim va funksiyalar ilmiy o`rganishni tiklanishning turli tezlikda bo`lishi bilan bog`lab olib borishni ko`zda tutadi. Tiklanish samaradorligini nazorat qilish faol metodi sifatida tinch holatdagi kompleks metodlardan, ya`ni Terapevtik ko`rikdan tashqari, yurak-tomin tizimini, nafas olish, asab tizimi holatini

o'rganishni o'z ichiga oladi. Tiklanish vositalari samaradorligini baholashda ishqobiliyatini tadqiq qilish metod imuhim ahamiyatga ega. Nazorat va o'z-o'zini nazorat qilishda qon-tomir tizimi faoliyatini tomir urish (puls) yordamida o'rganishga alohida e'tibor beriladi.

Sport trenirovkasi tinch sharoitda organizmning funksional holatini o'zgartirish bilan qo'shib olib boriladi, unda yurak qisqarish tezligi (chasota) bir daqiqada 40 urishgacha sekinlashgan vaziyatda. qon bosimining salbiy ko'rsatkichi simob usinidagi 100g`50-140g`90mm atrofida bo'lishi kerak. Tomir urishini tadqiq qilish yurak-tomir tizimi holati haqida fikrlash imkonini beradi, undan olingan ma'lumot bo'yicha sportchi va trener butun jamoaning jismoniy yuklanmasini boshqarishi kerak, shuningdek har bir polvonning shaxsiy imkoniyatidan kelib chiqiladi. O'z-o'zini nazorat qilish paytida sportchi ertalabki gimnasikagacha tomir urishini o'zi yotgan joyida uyqudan uyg'onishi bilan turmasdanoqo'lchashi kerak.

Sportchi tomir urishini tinch holatda barqaror bo'lishini kuzatib borishi va agarda bir daqiqada odatdagidan 10 urish ortib ketsa, tezlikda uning oldini olish, ya'ni tabib bilan maslahatlashmog'i darkor. O'z-o'zini nazorat qilish uchun yaxshi natijani turg'un holatda olingan namuna beradi. Misol, tomir urishni yotgan holatda o'lchash, keyin esa tik holatda o'lchanadi. Ana shunda tomir urishda ma'lum farq bo'lsa, organizm to'liq tiklanmaganligi haqida fikr yuritish mumkin.

Yu.Soyda turg'unlik holatdagi hozirjavoblik baholashni o'zgartirishdagi baholash yaxshi natija beradi: yotgan holatdan yarim tik holatga o'tgan paytda tomir urishi va qon bosimidagi o'zgarish hisobga olinadi., ya'ni sportchi tik turgan joyidan 30 sm uzoqlikdagi suyanchiqqa suyanib turadi, kuraklari tagida valik joylashtirilgan bo'ladi va 70 gradus og'ishgan holda tinch-orom turadi.

Shunday vaziyatda o'lchanganda yurak urish tezligi odatdagidan 10 kam yoki 30 urish ko'p bo'lsa sportchining funksional holati yomonlashganidan darak beradi va Trenirovka Tartibini o'zgartirishni talab qiladi.

Hozirgi vaqtda yurak-tomir tizimi funksional holatini baholashda tadqiq qilishning elektrokardiografiya usulini qo'llamas ekanmiz uning natijasi to'la qonli bo'lmaydi. Sport tibbiyotida elektrokardiografiya yurak muskullari funksional

holatdagi o'zgarishlarni, ya'ni oshishi va tushishi to'g'risidagi funksional o'zgarishni juda erta aniqlaydi. Miokard patologik oldi holati hodisasida, sportchi o'zini yaxshi his qilayotgan bo'lsa ham elektrokardiografiya ko'rsatkichi organizmning mashqi chiqqanligini yoki charchoq holatga tushib qolganligini aniq belgilab beradi.

Bunday hollarda yurak qisqarishi ritmidan tashqari e'tiborni ko'proq tishchalarning «R» va «T» holatiga qaratish, shuningdek «S-T» oralig'ini kuzatish zarur ko'ngilsiz sezgirlik «T» pasayadi yoki u ikki fazalik bo'ladi, «S-T» oralig'i ayiruv chizig'idan pas bo'lib qoladi.

Shunday qilib, polvonning tiklanish qobiliyatini baholash uchun turli xil tizimlar va organlar faoliyatini o'rganishga to'g'ri keladi, hamma ma'lumotlar qo'shib (salomatligi darajasi, qon bosimi, elektrokardiografiya va h.k.0 sportda katta yuklanishdan keyin tiklanishning borish haqida har tomonlama axborot olishga imkon yaratadi.

Sport faoliyatining tizimli taxlilining oltinchi bosqichi harakat faoliyatini ta'minlovchi yordamchi funksional tizim holati dinamikasini tahlil qilish hisoblanadi. Ma'lumki muskullarning ish qobiliyatini organizmdagi ko'pgina tizimlar faoliyati ta'minlaydi, ular qatoriga nafas olish tizimi, qon-tomir, vegetativ asab tizimi, eshitish tizimi, ajratuvchi, garmonlar ishlab chiqaruvchi va markaziy asab tizimi kiradi.

Yuqorida qayd qilingan tizimlarning birontasining funksiyasi bo'zilsa yoki qisman umumiy faoliyat talabiga mos kelmay qolsa ayrim sharoitlarda sport faoliyatining butun bir holatiga salbiy ta'sir qilishi va oxirida sportchi sog'ligiga yomon ta'sir qilishi mumkin.

Shu sababdan ham yuqorida qayd qilingan organizm funksional tizimlari xolatini doimiy ravishda nazorat qilib turmoq zarur. Shu maqsadda tajribada sportchilarni tibbiy ko'rikdan o'tkazishning turli xil usul va teslaridan foydalaniladi. Umuman tibbiy nazarotning kompleks metodlari juda ko'p va xilma-xildir, shuning uchun ularning sport tajribasida qat'iy o'rnatib olganlinini tilga olamiz.

Tibbiy ko`rik boshida va oxirida terapevtik kuzatish o`tkaziladi. Terapevt-tabib bilan birinchi uchrashuvda umumiy ko`rik o`tkazilib, umum ma`lumot tuziladi va har tomonlama tekshirish ham maslahat uchun aniq soha mutaxassislariga yo`llanma beradi. Terapevt-tabib bilan yakuniy uchrashuvda barcha ma`lumotlarni jamlaydi va kuzatuv xulosasini qiladi.

Tabiblarning maslahati quyidagi mutaxassislik bo`yicha o`tkaziladi: jarroh, nevropatolog, Tish kasalligi, teri kasalligi, ko`z, ichki sekresiya bezlari (otoloringolog), endokrinolog, ginekolog va boshqalar.

Bir vaqtning o`zida sportchi qon va siydikning klinik tekshiruvi, qonni bioximik tekshiruvi uchun topshiradi va ko`krak qafasi rentgenoskopiyasidan o`tadi.

23:<sup>a</sup> Ma`lumki sportchi organizmining ish qobiliyatini ta`minlashda nafas olish va qon-tomir tizimlari muhim rol o`ynaydi. Shu sababdan ham tibbiy kuzatishga quyidagiusul va teslar kiritiladi:

- yurak urish tezligini o`lchash;
- arterial qon bosimni o`lchash;
- vektorelektrokardiografiya;
- elektrokardiografiya;
- polikardiografiya;
- fonokardiografiya;
- yurakning o`ng va chap qorinchalarining sisolalari fazoviy tahlili;
- o`pka reografiyasi (o`pka arteriyalarining qon bilan to`yinishi tafsiloti);
- kichik qon aylanish doirasidagi mo`ljaldagi bosimni aniqlash;
- tixooosuilozgafiya;
- asab-muskul habari (sichnoyal), faol me`yorini aniqlash;

- komplek veloergometrik namuna R.S.-170, aerob holatda ish chiqarish tafsiloti (daq), maksimal kislorod ise`mol qilish, yurak-tomir tezligi, o`pkada havo almashish, nafas olish koeffisienti, yurak hajmi va kislorodli tomir urishi.

Endi trenirovka yuklanishini tahlil va nazorat qilish asosiy metodologiyasining 7-nchi, 8-nchi va 9-nchi bosqichlaridagi sport faoliyatini tahlil qilish mazmunining tarkibiy holatini ko`rib chiqamiz.

Sportchi ahvolining o`zgarishi ma`lum Trenirovka ishlarini bajarish bilan bog`liq bo`ladi. Biroq muskullarning mashq davridagi ishi ko`proq sportchining joriy holati va uning shaxsiy xususiyatiga bog`liq ekanligini birdaniga bilish qiyin.

Shunday ekan sportchining holati va trenirovka yuklanmasi o`rtasidagi bog`lanish ko`p faktorlarga aloqador, shuningdek yuklanmaning harakteriga. Shunga binoan trenirovka yuklanmasi degan tushunchani guruhlariga bo`lish zarur va uning mashqi chiqqanligi natijasini aniqlovchi asosiy faktorlarni ajratiladi.

Avvallar trenirovka yuklanmasi tushunchasi «Tashqi», «ichki» va «ruhiy» tomonlarga bo`lish qabul qilingan edi. Bundan tashqari sport tajribasida trenirovka yuklanmasining ikki asosiy tafsiloti mavjud edi: hajmi va shiddatlilik. Hozirgi vaqtda bu tafsilotlar qo`shimchalar, aniqliklar va tartibga solishni talab qilmoqda.

Hozirgi tasavvurimizda trenirovka yuklanmasining ta`siri uning mashqi chiqqanligi natijasida ifodalanadi, ya`ni sportchi holatining o`zgarishi miqdorini baholash orqali aniqlanadi. Trenirovka samaradorligi shoshilinch, kechiktirilgan va yig`ilib ta`sir etuvchi guruhlariga bo`linadi.

Shoshilinch samara-bu organizmning joriy jismoniy yuklanmaning ta`siriga javobi. Kechiktirilgan samara-organizm holatining o`zgarishi. Yig`ilib ta`sir etuvchi samara – bu barcha trenirovka samaralarini doimiy ravishda jamlash natijasidir.

Biroq bu tafsilotlar trenirovka jarayonining barcha tomonlarini to`lig`icha ochib beraolmaydi, shuning uchun ham trenirovka samaradorligini quyidagi mezonlar bilan baholanadi:

Muddat va sifat bilgilarga qarab. Tabiiyki oxirgisi miqdor jihatdan baholashni ko`zda tutadi. Bundan kelib chiqib, Trenirovka yuklanmasi uch asosiy xususiyatga qarab baholanadi: mazmuniga, hajmiga va uyushtirilishiga qarab.

Yuklanma mazmuni uning xususiyati va trenirovka qilish imkoniyati bilan aniqlanadi. O'z navbatida o'ziga xos xususiyati trenirovka mashqlari musobaqa faoliyati sharoitiga mos kelishi, yuklanmaning trenirovka qilish imkoniyati sportchi holatiga ta'sir kuchi bilan ifodalanadi. Misol, tekislikda va toqqa yugurish bo'yicha.

Yuklanma hajmi ko'proq mashq qilish ta'siri miqdor jihatida ifodalanadi va o'z ichiga kattaligi, davomiyligi va shiddatliliigi tomonlarini oladi. Yuklanma hajmi funksiyasi o'z ichiga muntazamli va uzoq vaqt organizm ichki munosabatlarining turg'unligi beqarorlikni oladi. Shuning uchun yillik siklda sportchi katta hajmdagi yuklanma orqali o'tishi zarur, ya'ni u maxsus ish qobiliyati darajasini oshirish, shuningdek uni uzoqroq saqlashdir.

Yuklanma hajmi kattaligi – bu bajarilgan trenirovka yuklanmasining oddiy sifr o'lchov bo'lmas, balki ko'proq u yoki bu yo'nalishdagi ish hajmi bo'laklarini ifodalaydi. Misol, texnik-taktik tayyorgarlik usida bajarilgan ish foizi, aerof tartibdagi ish foizi va h.k.

Trenirovka yuklanmasi zichligi-bu kuchlar mezon iva uning organizmga ta'sir qilish xususiyati yoki trenirovka ishlarining juftlik o'lchami. Zichlik mashq qilish vositalarini qo'llashni takrorlash tezligi, dam olish oralig'i, shuningdek yuklanma hajmining kattaligining uni bajarish uchun ketgan vaqt yig'indisi nisbati bilan ifodalanadi.

Trenirovka yuklanmasi shiddatini (zichligini) oshirishning bosh uslubiy qoidasi juda shiddatli yuklamani boshlang'ich tayyorgarlikdan keyin kichik va o'ta kichik shiddatdagi ish hajmi asosida qo'llashdan iborat.

Trenirovka yuklanmasini tashkil qilish butunlay yangi va o'rganilayotgan tushunchaning yakuniy tavsifi hisoblanadi. U aniq vaqt ichida uni tartibga solishni (sikl, davr, bosqich) anglatadi, qaysiki sportchining maxsus jismoniy tayyorgarligining belgilangan darajasiga erishishni ta'minlaydi. Bunday tartibga solish asosida mashq qilish natijasi yuklanishning har xil muhim yo'nalishda ularning qilish potensialining ijobiy yig'indisiga erishish usida yotmog'i lozim. Yuklanishni tashkil qilish ikki xil mezon bilan aniqlanadi: yuklanmani vaqt

birligiga bo'lish tavsifi va yuklanmaning har xil muhim yo'nalishdagilarning prinsipial o'zaro bog'liqligi.

Yuklanmaning har xil yo'nalishdagilarining o'zaro bog'liqligi shuni ko'zda tutadiki ularni vaqt birligiga qarab bab-baravar bog'liqligi, talab qilingan kumulyativ natijaga erishishni ta'minlaydi.

Har xil yo'nalishdagi yuklanmalarning o'zaro bog'lanishi maqsadga muvofiq bo'lishi aniq qonuniyatlari eksperiment yo'li bilan tasdiqlangan, ammo bu ish endigina keng tarqalmoqda. Biroq hoziroq bizga aniq bo'lgani muntazam bir joyda to'planish mexanizmi faqatgina shunday vaqtda bo'ladiki, undan oldingi mashq qilish natijasi nisbatan turg'unlik holatini egallasa, ya'ni bu 4-6 haftalik trenirovka talab qiladi. Bu esa o'z navbatida trenirovka ishlarining yo'nalishini almashtirib turish uchu nasos bo'la oladi. Har xil yo'nalishdagi mashq qilish vositalarini qisqa almashtirib turilsa organizm uni farqlay olmaydi va unga bir turdagi to'planish reaksiyasi namoyon bo'ladi.

Endi sportchini tayyorlashning yirik davr jarayonida trenirovka qilish yuklanmasi tahlil qilishning asosiy texnologiyasini ko'rib chiqamiz. Avvalom bor shuni ta'kidlash kerak-ki trenirovka yuklanmasini rejalashtirishda «Umumiylikdan xususiylikka» prinsipidan kelib chiqish maqsadga muvofiq bo'lsa, lekin qilingan ishni tahlil qilishda «Xususiylikdan umumiylikka» tomon boriladi. Boshqacha qilib aytganda trenirovka yuklanmasini tahlil qilish mikrosikl, mezosikl va makrosikl ko'rsatkichlarini muntazam ravishda to'plash asosida amalga oshirilishi lozim. trenirovka yuklamasining sifat jihatini tahlil qilishda ham shu prinsipga rioya qilish ma'qul bo'ladi. bu ishning texnologiyasi ketma-ket uchta bosqichni ko'zda tutadi:

1. Maxsus jismoniy tayyorgarlik davrida qo'llanilgan trenirovka vositalarini tahlil qilish.
2. texnik-taktik tayyorgarlikda qo'llanilgan vositalar tahlil.
3. Umuman trenirovka jarayonining sifat va son ko'rsatkichlarini yakuniy tahlil qilish.

Ishning birinchi va ikkinchi bosqichini bajarishda ikki o'lchamli tahlil qilish mo'ljallanadi, aynan amalda bajarilgan yuklanma hajmini aniq trenirovka yo'nalishining ayrim mashqlar va vositalar bo'yicha aniqlab hisoblanadi, undan keyin shu vositalarning kuchaytirilish zonalari bo'yicha taqsimlanishi tahlil qilinadi. tahlil qilish bajarilgan ishning mutloq mohiyati bo'yicha (vaqt), shuningdek umumiy hajmga nisbatan foiz hisobida. tahlil qilinayotgan boshlang'ich ikki bosqich yuklanmasi o'lchamlarini belgilashda birinchi navbatda harakat va texnik-taktik qobiliyatlarini bosh xususiyatini, ya'ni to'g'ridan-to'g'ri musobaqa faoliyati bilan bog'liqligini aniqlash zarur.

Trenirovka yuklanmasini tahlil qilishning uchinchi, yakuniy bosqichini bajarish paytida birinchidan trenirovka jarayonining tuzilishi va yo'nalishiga juda yaxshi og'zaki ta'sir beriladi, undan keyin trenirovka jarayonining umumiy ko'rsatkichlarini o'rganilayotgan davr ichidagi vaqtdagi umumiy ko'rsatkichlarni hisoblab chiqiladi. Bunday ko'rsatkichlarga quyidagilar kiradi:

- musobaqalar va sartlar soni;
- har xil mikrosikllar soni soni;
- musobaqa, taraqqiy etuvchi va tklanish mikrosikllarining o'zaro nisbati foiz hisobida;
- markazlashgan va markazlashmagan tayyorgarlikning o'zaro munosabati foiz hisobida;
- o'rganilayotgan mikrosikldagi trenirovka kunlarining soni va foizi;
- o'rganilayotgan mikrosiklda trenirovka mashg'ulotlarining soni va foizi;
- trenirovka ishlarining soni va soati (daqiqa) foiz hisobida;
- sportchini texnik-taktik tayyorlash vositalari % hisobida va hajmi (soat yoki daqiqada);
- sportchini maxsus jismoniy tayyorlash vositalari hajmi va foizi;
- trenirovka ishlarining anaerob-alaktat holatdagi hajmi va (%)foizi;
- trenirovka ishlarining aerob-anaerob holatidagi hajmi va (%) foizi;
- trenirovka ishlarining anaerob holati oldidagi vaziyatda hajmi va %;
- trenirovka ishining aerob holatdagi hajmi va %;

- faol dam olish hajmi va %.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, nazorat trenirovka jarayoni boshqarishning ajralmas qismi bo`lib, trenirovka jarayonini oldindan mo`ljallangan dinamik xususiyatlarini jamlash asosida amalga oshiradi.

Trenirovka jarayonini nazorat qilish faqat shu vaqtda yaxshi natija berishi mumkin, agarda u doimo va o`z vaqtida amalga oshirilsa, shuningdek u ortiqcha tashvishlarsiz bo`lsa. Oxirgi vaziyatda qo`llanilayotgan metod va teslarni diqqat bilan tanlab olish va sportchi kuzatishni tashkil qilish aqlona bo`lish talab qilinadi.

Bundan tashqari nazoratning natijasi ko`pincha olingan ma`lumotni qayta ishlash usuliga bog`liq, shuning uchun hozirgi zamon talabi qayta ishlash va trenerning hisob-kitob hujjatlari shunday bo`lishi kerakki, ular kompyuterda qayta ishlashga mo`ljallangan bo`lishi kerak.

### **Kupash musobaqalarning tahlili**

Tarixdan bizga ma`lumki, kurashchilar bellashuvlari g`alaba, oilaviy tantana yoki mavsumiy bayramlar munosabati bilan o`tkaziladigan bayramlarbezagi bo`lgan. Buyuk allomalarimiz Abu Ali ibn sino (980-1037 y), Alisher navoiy (1441-1501 y) asarlarida kuchli kurashchilarning bellashuvlari tasvirlangan hamda ba`zi usullarning ta`rifi keltirilgan. Ushbu asarlardan ko`rinib turibdiki, bizning vatanimizda azaldan kurash usullari sifatiga va hakmlarining pok halol hakamlilik qilishlariga katta e`tibor berilgan.

Tadqiqot va kuzatishlar shuni ko`rsatadiki, bugungi musobaqalarda kurash usullarini bajarish sifati davr talabi darajasida emas. Bunga misol qilib (elka)-elkadanoshirib uloqtirish usulini oladigan bo`lsak, «elka» usulini tizzalab ya`ni tizzasini erga qo`yib bajarishga ham baho berilmoqda. nafaqat «chala» yoki «yonbosh» bahosi balki «halol» bahosi ham berilmoqda.

Xolbuki, tizzasini erga qo`yib bajarilgan usulga baho berilmasligi kerak. Chunki o`zbek kurashida qadimda tizzasini erga qo`ygan «kurashchi taslim bo`lgan» ma`nosini bildirgan. (Jahon birinchiliklari bundan musasno).

Aslida kurash iboralari quyidagicha ko`rsatiladi: agar «chala» iborasi ko`rsatilsa qo`llar kafti elkaga qaragan va kaftning o`rtasi elka balandligi bilan teng bo`lishi kerak, «tanbeh» ogohlantirish iborasi ko`rsatilganda bitta qo`l bilan kurashchini harakati ko`rsatilib ikkinchi qo`lda ibora ko`rsatilishi bunda agar hakamning o`ng tomonidagi kurashchi yaxshi kurashmagan bo`lsa, shu kurashchiga qarab burilib chap qo`l bilagini tirsakdan uch marta tashqariga aylantirib, o`ng qo`l bilan «tanbeh» iborasini ko`rsatish kerak.

Agar kurashchi raqibini ishtonidan ushlagan bo`lsa unda kurashchi raqibini ishtonidan ushlaganini ko`rsatish uchun hakam o`z kiyimini ushlab kurashchining harakatini ko`rsatishi va ogohlantirishi kerak. Bunda ham kurashchi agar o`ng tomonda bo`lsa chap qo`li bilan harakat namoyish qilinib ko`rsatib, o`ng qo`li bilan ogohlantirish iboralari ko`rsatiladi. Agar chap tomondagi kurashchi ogohlantirilsa, shu harakatlar teskarisiga bajariladi.

Bunday kamchiliklarni tuman, viloyat va respublika birinchiliklarida ko`plab uchratish mumkin. Holbuki, bugun kurash sportini ommaviylashtirib uni dunyoga tanita oldik. Endi uning sifatiga e`tibor qaratishimiz kerak. Kurash sporti sifatini oshirish uchun quyidagi ishlarni amalga oshirish kerak deb o`ylaymiz.

1. Kurash mutaxassis va murabbiylarini kompyuter, video, audio texnologiyalari bilan ta`minlash kerak. Ular bu vositalar orqali kurash usullarini bajarishda qo`yilgan kamchiliklar elementlarini qayta ko`rish va bu kamchilikni usul bajargan kurashchiga ko`rsatib uni tuzatish imkoniyati paydo bo`ladi.
2. Kurashga chet el kurash usullari texnikasini kiritish kerak. Chunki o`tkaziladigan musobaqalarda xorijdan kelgan sportchilar ham kurashishmoqda. Agar ularning usullar texnikasini o`zlashtirmasak kelajakda ular usidan g`alaba qozonish ancha qiyin bo`ladi.
3. Kurash tez sur`atlar bilan o`sishi va takomillashib borishi kurash qonun qoidalarini ham takomillashtirishni taqozo etmoqda. Shularni hisobga olib kurash hakamlarini har olti oy, yoki bir yilda malakasini oshirib bori shva qayta tayyorlash kerak.

Agar kurash usullari sifatli bajarilsa, hakamlar kurash iboralarini aniq, ravshan va to'g'ri ko'rsata olsalar kurash bo'yicha tuman, viloyat hattoki mahalla birinchiliklari ham jahon birinchiligidек juda qizg'in, ko'tarinki ruhda o'tadi deb umid qilamiz.

O'zbekiston Respublikasi o'zining milliy isiqqloliga erishgandan keyingi qisqa davr ichida oliy ta'lim tizimida turli kasb yo'nalishlari bo'yicha mutaxassislar tayyorlash sifat darajasini yaxshilash va ta'lim jarayonini yangi bosqichga ko'tarish bilan bog'liq bo'lgan «Kadrlar tayyorlash milliy dasuri» ni 1997 yilda amalda joriy qildi.

«Kadrlar tayyorlash milliy dasuri chiqarilishi oliy ta'lim tizimida turli kasbiy yo'nalishlari bo'yicha mutaxassislar tayyorlash darajasini yaxshilash masalasini qo'yadi. Bu borada respublikamiz prezidenti I.A.Karimovning tashabbuslari bilan respublikamizda «3 bosqichli sport musobaqa tizimi» joriy etildi. Bunda, ayniqsa, oliy ta'lim tizimidagi oliy o'quv yurtlari o'rtasida «Universiada» sport musobaqalarini 2000 yildan boshlab o'tkazilishi o'ziga xos sport an'anasiga aylanib qolganligini ko'ramiz.

Birinchi Universiada musobaqalari Namangan viloyatida 2000 yilda, ikkinchi Universiada musobaqasi 2002 yilda Buxoroda bo'lib o'tganligining guvohi bo'lganmiz. 2004 yilda Universiada musobaqasi qadimiy va hamisha navqiron bo'lgan, talabalar shahri deb nom olgan go'zal Samarqandda tashkil etildi. Bu musobaqalarda kurashchilar bellashuvida tomoshabinlarning ommaviy iishtirokida o'tdi.

Universiada musobaqasi quyidagi maqsadlarni o'z oldiga qo'yadi;

- 4 Talabalar o'rtasida xalqaro sport turlarini ommaviylashtirish;
- 5 Talabalarning bo'sh vaqtlarini mazmunli o'tkazish;
- 6 Talabalarni sport to'garak mashg'ulotlariga jalb qilish;
- 7 Talabalarda sog'lom turmush tarzini tarkib toptirish;
- 8 Talabalarni sport turlari sport mahoratlarini oshirish;
- 9 Talabalarda sport turlari bo'yicha hakamlik malaka va ko'nikmalarini hosil qilish;

Talabalar o`rtasida sport yo`nalishlari bo`yicha ilmiy, uslubiy hamkorlik qilish va o`zaro do`stlik rishtalarini tarkib topagogik tarbiya borligini etamiz. Chunki o`tkazilgan Namangan, Buxoro va samarqanddagi musobaqalarida qatnashgan talabalar o`rtasida hozirgacha o`zaro do`stlik rishtalari, ilmiy yo`nalishlardagi olib borilayotgan hamkorliklarning natijalarini ko`rmoqdamiz. Bir so`z bilan aytganda bizning kuzatishlarimiz shuni ko`rsatmoqdaki, Universiada tushunchasi o`zining serqirraligi, xalqparvarligi va xalqlar o`rtasidagi aloqalarni, munosabatlarni yuqori darajaga ko`taruvchi omillardan biri deb tushunishimiz kerak.

Universiada natijalari asosida bir qator muammolar ixtiyoriy va ixtiyorsiz ravishda sodir bo`lmoqda. Bunda, ayniqsa turli yo`llar bilan murabbiy va hakamlarning sa`y harakatlari asosida, qanday bo`lmasin, jamoalarni birinchi o`ringa chiqarishga harakat qilmoqdalar. Universiada musobaqasida qatnashayotgan 2000 dan ortiq sportchi talabalar o`zlarining sport tayyorgarliklarini sport maydonlarida omma o`rtasida adolatli namoyish qilish uchun 3-4 yil davomida tinmay mashq qiladilar, lekin musobaqaga qatnashayotgan talabalarning aksariyati 70-80 % yuqori sport mahoratiga ega ekanliklarini ko`ramiz.

Shunday ekan, butun oliy ta`lim tizimi faoliyati ko`rsatayotgan jismoniy madaniyat va sport jamoatchiligi Universiada musobaqalarida qatnashayotgan murabbiylar va musobaqalarni boshqarib borayotgan hakamlar hay`atidan xalqaro musobaqa qoidalariga rioya qilishlarini butun oliy ta`lim tizimida faoliyat ko`rsatayotgan jismoniy madaniyat va sport jamoatchiligi talab qilmoqda.

Buni olib borgan 4-5 yillik kuzatishlarimizda ko`rmoqdamiz. Universiada musobaqalariga tayyorgarlik ko`rish jarayoni o`ta murakkab bo`lib, unda 14-15 sport turi bo`yicha sport maydonlarini xalqaro musobaqa qoidalari andozasiga moslashtirib ta`mirlash va qayta qurish Universiada musobaqalarining bosh maqsadi ekanligini unutmasligimiz kerak.

Chunki Universiada musobaqasi sharofati bilan juda katta obodonchilik-ko`kalamzorlashtirish ishlari olib boriladi. bir so`z bilan aytganda, Universiada musobaqasi har tomonlama talabalar o`rtasida yuqori darajadagi tarbiya jarayoni

bo`lib, bu jarayon o`ziga xos bo`lgan umuminsoniy qadriyatlarni tiklashga asos bo`ladi desak mubolag`a bo`lmaydi.

### **XULOSA**

1. Mavzuga oid adabiyotlarda qayd etilgan ma`lumotlar tahlili shuni ko`rsatadiki, o`quv-trenirovka jarayonida har bir sport turi xususiyatiga moslashtirilgan umumiy jismoniy tayyorgarlik, musobaqalar uchun tayyorlaydigan maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy bazasi bo`lib hisoblanadi. Adabiyotlar sharhidan yana shu narsa ma`lum bo`ldiki, milliy kurash bo`yicha mavzu doirasidan yoki unga yaqin bo`lgan ilmiy ma`lumotlar ham to`la-to`kis va atroflicha o`z ifodasini topmagan.
2. Jismoniy sifatlarni rivojlanganlik darajasini ifodalovchi tes mashqlari natijalariga ko`ra, nazorat vat adqiqot guruhlarida tadqiqot boshida kuzatilgan ko`rsatkichlar bir-biridan deyarli farq qilmaydi. Kuch va kuch chidamliligi, tezkor-kuch va tezkor-kuch chidamliligi, tezkor sifatlari 15-17 yoshli kurashchilarda etarli darajada rivojlanmaganligi ma`lum bo`ldi.

### **AMALIY TAVSIYALAR**

1. Tadqiqot davomida qo`llanilgan umumiy va ixtisoslashtirilgan mashqlar yuklamasi majmuasini kurashchilar o`quv-trenirovkasi jarayoniga tadbqiq etish, ularning jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligini samarali shakllantirishga asos bo`ladi.
2. Barcha jismoniy sifatlarning shakllanish dinamikasini muntazam baholab borishda o`z mukammaligini mazkur tadqiqot davomida namoyish, etgan uslub va tes mashqlarini kurashchilarni tayyorlashda qo`llash o`quv-trenirovka jarayonini ilmiy asosda tashkil qilish imkonini beradi.
3. Mazkur BMI natijalari, ularning tahlili va qayd etilgan xulosalardan kurashchilarni tayyorlash amaliyotida foydalanish, ayniqsa, mashg`ulotlar natijalarini taqqoslov asosida baholashda muhim mezon bo`lib xizmat qilishi mumkin.

## ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining konsituziyasi. T., «O'zbekiston», 1992 y.
2. Karimov I.A. O'zbekistonning o'z isiqlool va tarqqiyot yo'li. T., «O'zbekiston», 1992 y.
3. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya to'g'risida»gi qonuni. T., «O'zbekiston», 1992 y.
4. Ismoilov R., Sholomiskiy Yu. O'zbekisonda fizkultura tarixi. O'quv qo'llanma. T., «O'qituvchi» 1969 y.
5. Atoev A.q. Kurash . Toshkent. Fis 1987 y.
6. Toshpo'latov J.T. «O'zbek kurashi», T., 2000 y. O'zDJTI.
7. Abdumalikov R. «Ko'pkari xalq milliy ot o'yini», metod, tavsiyanoma. T., O'zDJTI nashriyoti 1991 y.
8. Usmonxo'jaev T.S., Xo'jaev F., Harakatlar o'yinlar, T., «Ibn Sino», 1992 y.
9. Abdumalikov R., Eshnazarov J., Akromov A.K. Jismoniy madaniyat va sport tarixi. Dasurnoma. T., RUMM, 1993 y.
10. Abdiev A.N. Borba organigasiya vossanovitelno-trenirovichnogo prosessa na poslesorevnovatelnom etape. T., 1997, 138.
11. Beryozova N.I. Individualnaya tipovaya adaptasiya na trenirovochno'e i sorevnovatelno'e nagruzki vo'sokokvalifisirovanno`x begunov na srednie disansii, mejd Nauch.sb. «Izd-vo: Fizkultura, obrazovanie, nauka» -M., 1998.
12. Verxoshanskiy Yu.V. Programmirovaniem organizasiya trenirovochnogo prosessa. –M., 1985.
13. Galkovskiy N.M., Kerimov F.A. Volnaya borba-T., -1993.
14. Godik M.A.Kontrol trenirovono`x i sorevnovatelno`x nagruzok.-M., 1980.
15. Graevskaya N.D., Belaya I.E., Lebedov A.P. i dr. Vossanovlenie organizma sportsmenov v prosesse trenirovok i sorevnovaniy. Sportivnaya medisina-M., 1984. 169-200 s.

16. Daxnovskiy V.S., Gerasimov Yu.N., Pashinsev V.G., Zav`yalov I.A. Dinamika srukturo` podgotovlennosi yuno`x dzyudoisov v rezultate primeneniya konsentrirovannoy skorosno-silovoy nagruzki J.TiPFK №10. 1991 s40-43.
17. D`yachkov V.M. Probleme povo`sheniya nadejnosi deysviy sportsmena v kn: Mater.itog.nauchn.Konf.VNIIFK. M., 1976. s6-7.
18. Zasiorskiy V.M. Fizicheskaya kachesva sportsmena. M., FiS, 1966.
19. Zimkin N.V. Fiziologicheskaya priroda formirovaniya dvigatelno`x navikov. V kn: Fiziologiya. Minsk. 1974 s 126-154.
20. Kerimov F.A. Men kurash tushaman. Toshkent, 1990.
21. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati, Darslik. Toshkent, 2001.
22. Korobkov A.V. Fiziologicheskije problemo` razvitiya trenirovannyasi. M., 1970.

Жисмоний маданият факультети  
IV курс талабаси Хасанов Аббоснинг  
“Ёшлар ўртасида кураш усуллари янги  
босқичда ўргатишнинг восита ва методлари”  
мавзусида бажарган битирув малакавий  
ишига илмий раҳбарининг

## ХУЛОСА СИ

Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш давлат сиёсати даражасига кўтарилиб, устивор йўналишга айланди. Жаҳон миқёсида ўтказилаётган турли халқаро мусобақаларда спортчиларимизнинг эришаётган муваффақиятлари дунё халқларининг нигоҳини Ўзбекистонга қаратмоқда. Ёшларнинг бўш вақтини тўғри ташкил қилиш, бадантарбияси ва миллий спорт турлари билан шуғуллантириш шу жумладан миллий курашимизни ўргатиш муҳимдир.

Хасанов Аббоснинг “Ёшлар ўртасида кураш усуллари янги босқичда ўргатишнинг восита ва методлари” мавзусида тадқиқот олиб борганлиги малакавий битирув ишида ёритиб берган. Хасанов А адабиёт ва дарсликларда берилган маълумот ва илмий хулосаларни чуқур ўрганиб чиққан, уларни таҳлил қилган ва ўзининг хулосалари билан бойитган.

Тадқиқотчининг малакавий иши долзарб муаммо ҳисобланиб ўзининг илмийлиги билан ажралиб туради. Малакавий ишда айрим жузъий камликлардан холи эмас. Аммо бу камчиликлар ишнинг мазмунли қийматига таъсир қилмайди.

Шунинг учун ишни малакавий битирув иши сифатида расмий ҳимояга тавсия қиламан.

Илмий раҳбари:

Даминов И.А.

Жисмоний маданият факультети

IV курс талабаси Хасанов Аббоснинг

“Ёшлар ўртасида кураш усулларини янги  
босқичда ўргатишнинг восита ва методлари”  
мавзусида бажарган битирув малакавий  
ишига

### **ТАҚРИЗ**

Мустақил давлатимизнинг эртанги куни унинг гуллаб яшнаши ва ривожланиши кўп жиҳатдан ўсиб келаётган авлоднинг соғлом бўлишига боғлиқ. Бу эса ўз навбатида Ватанимизнинг келажаги фарзандларимизнинг жисмоний ақлий ва маънавий камол топиши учун қулай шароитлар яратишни тақозо этади.

Талаба – тадқиқотчи ишни, ёзишда кўпгина манбалардан, устоз мураббийлар иш тажрибаларини кўриб, кузатиб, ўрганиш орқали олган маълумотлардан фойдаланган. Ишнинг “Усуллар техникасини ўргатиш ва такомиллаштириш қонуниятлари” бобида ҳар бир усулни бажаришдан олдин қандай машқларни бажариш кераклигини ва ундан кейин қайси усулни бажаришни тўла ёритиб берган.

Талаба ёшлар ўртасида кураш усулларини янги босқичда ўргатишнинг восита ва методлари малакавий иши кириш, беш банд, хулоса ва фойдаланилган адабиётлар рўйхатидан иборат бўлиб, 56 варақни ташкил қилади. Муаллиф кураш билан мунтазам шуғулланган, усулларни ўрганган, уларни таҳлил қилиб ўз хулосалари билан ҳар томонлама ёритиб берган. Ишнинг мақсади асосида қўйилган вазифалар ёритиб берилган кенг қўламда илмий назарий махсус адабиётлардан фойдаланилган. битирув малакавий иши қўйилган талаблар даражасида бўлиб ишни ҳимояга тавсия этиш мумкин.

Тақризчи:

к. ўқ. Бегимқулов О.Ж.

Жисмоний маданият факультети

IV курс талабаси Хасанов Аббоснинг

“Ёшлар ўртасида кураш усуллари янги  
босқичда ўргатишнинг восита ва методлари”  
мавзусида бажарган битирув малакавий  
ишига

### ТАҚРИЗ

Давлатимизнинг эртанги куни унинг гуллаб яшнаши ва ривожланиши кўп жиҳатдан ўсиб келаётган авлоднинг соғлом бўлишига боғлиқ. Бу эса ўз навбатида Ватанимизнинг келажаги фарзандларимизнинг жисмоний ақлий ва маънавий камол топиши учун қулай шароитлар яратишни тақозо этади.

Талаба – тадқиқотчи ишни, ёзишда кўпгина манбалардан, устоз мураббийлар иш тажрибаларини кўриб, кузатиб, ўрганиш орқали олган маълумотлардан фойдаланган. Ишнинг “Усуллар техникасини ўргатиш ва такомиллаштириш қонуниятлари” бобида ҳар бир усулни бажаришдан олдин қандай машқларни бажариш кераклигини ва ундан кейин қайси усулни бажаришни тўла ёритиб берган.

Хасанов Аббоснинг малакавий иши кириш, икки боб, хулоса ва фойдаланилган адабиётлар рўйхатидан иборат бўлиб, 56 варақни ташкил қилади. Муаллиф кураш билан мунтазам шуғулланган, усулларни ўрганган, уларни таҳлил қилиб ўз хулосалари билан ҳар томонлама ёритиб берган.

Мавзу илмий раҳбар томонидан тўғри танланган. Ишнинг мақсади асосида қўйилган вазифалар ёритиб берилган кенг кўламда илмий назарий махсус адабиётлардан фойдаланилган.

Тадқиқотчининг битирув малакавий иши қўйилган талаблар даражасида бўлиб ишни ҳимояга тавсия этиш мумкин.

**Термиз олимпия захиралари  
коллежи ўқитувчиси:**

**Розиева Г.А**