

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

SHUKUROV RAXIM SALIMOVICH

**TURON MILLIY YAKKA KURASHI
(O`quv qo`llanma)**

*O`zbekiston Respublikasi Oliy va o`rta maxsus ta`lim vazirligi
nashrga tavsiya etgan.*

*O`quv qo`llanma jismoniy tarbiya fakul`teti
o`qituvchi va talabalariga mo`ljallangan.
5141900 – jismoniy tarbiya va jismoniy
madaniyat ta`lim yo`nalishi.*

“DURDONA” NASHRIYOTI,
2012

R.S.Shukurov – Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyoti kafedrası katta oqituvchisi.

Mazkur o`quv qo`llanmada Turon milliy yakkakurashi tarixining, mustaqillikka erishganimizdan keyingi rivoji, mashg`ulotlar o`tkazishning vosita va usullari keng yoritiladi. Guruhli va individual darslarni o`tkazish usuliga, texnik, taktik tayyorgarlikda jangovor ko`nikmalarni rivojlantirishga alohida e`tibor qaratilgan. Shuningdek, mashq qilish jarayonini tashkil etish va o`qitish usuli, jismoniy, texnik - taktik va psixologik tayyorgarlik vosita va usullari haqida ma`lumotlar berilgan.

O`quv qo`llanmadan jismoniy tarbiya institutlari, jismoniy tarbiya fakul`tetlari o`qituvchi va talabalari, shuningdek olimpiya zahirolari sport kollejlari, sport maktablarida tarbiyalayotgan bo`lajak o`qituvchi va murabbiylari foydala-nishlari mumkin.

Taqrizchilar:

Salimov G`.M.- pedagogika fanlari nomzodi.

Abdullaev Sh.D. - pedagogika fanlari nomzodi.

Fozilov D.Sh.- Buxoro viloyati Turon milliy yakkakurashi federasiyasi ijrochi direktori, xalqaro toifadagi hakam, sport ustasi.

O`zbekiston Respublikasi Oliy va o`rta maxsus ta`lim vazirligining 2012 yil 14 martdagi 107- sonli buyrug`iga asosan nashrga tavsiya etgan.

So'zboshi

Respublikamiz mustaqillikka erishgan kunidan boshlab, jamiyat har tomonlarga o'zgarib bormoqda. Bu o'zgarishlar, kishilardan hayotga o'z oldilariga qo'ygan maqsadlariga erishish uchun yangicha bilim, ko'nikma va mahorat talab qilmoqda.

Ayniqsa mamlakatimizda, jismoniy tarbiya va sportga e'tibor berilib, yoshlarni har tomonlarga sog'lom bo'lib yetishishida, milliy sport turlarimiz bilan muntazam shug'ul-lanshlari uchun barcha sharoitlar yetarli darajada yaratib berilgan. Turon milliy yakkakurashi, hozirgi kunda Respublikamizning barcha viloyatlari va qolaversa, hamdo'stlik mamlakatlaridam rivojlanib bormoqda, yoshlarimiz ushbu milliy sport turimizni sevib shug'ullanmoqdalar.

Mazkur o'quv qo'llanmada Turon milliy yakkakurashi tarixi, mustaqillikka erishganimizdan keyingi rivoji, sport mashq qilishning vosita va usullari keng yoritiladi. Guruhli va individual darslarni o'tkazish usuliga, texnik, taktik tay-yorgarlikda jangovor ko'nikmalarni rivojlantirishga alohida e'tibor ajratilgan. Shuningdek, mashq qilish jarayonini tashkil etish va o'qitish uslubi, jismoniy, texnik - taktik va ruhiy, psixologik tayyorgarlik vosita va usullarigaham e'tibor berilgan.

O'quv qo'llanma jismoniy tarbiya institutlari, jismoniy tarbiya fakul'tetlari o'qituvchi va talabalari, bolalar- o'smirlar sport maktablari, olimpiya zahirolari sport kollejlari tarbiyalayotgan bo'lajak o'qituvchi va murabbiylar foydalanishi mumkin. O'quv qo'llanmani tayyorlashda sport yakkakurash-lari va sport sohasining rivojlanishidagi ilg'or, eng yangi tadqiqotlar natijasida to'plangan zamonaviy ma'lumotlardan foydalanilgan.

O'quv qo'llanmani tayyorlashda muallif yetakchi mutaxassislar:

B.X.Saidov., B.Xidoyatov., F.A.Kerimov., A.Q.Atoev., L.P.Matveev., V.N.Platonov., A.D.Novikov., O.V.Goncharova., A.A.Xarlampiey., A.P.Kupsov., L.V.Golovney., L.D.Bixtenina asarlaridan foydalangan. Muallif o'quv qo'llanmasining mazmuni borasidagi barcha fikr va tilaklarni minnatdorchilik bilan qabul qiladi.

TURON YAKKAKURASHINING RIVOJLANISH BOSQICHLARI

1.1. Turon kurashining tarixi

Qadimgi manbaalarda e'tirof etilishicha, ulug' hoqon Fariuddinning Tur Salm, Eraj ismli o'g'illari bo'lib, shoh o'z saltanatini farzandlariga taqsimlab berib, farzandlariga tegishli hududlar, keyinchalik ularning nomiga muvofiq, TURON, SAMRON, ERON, tarzida yuritila boshlandi. Firdavsiyning «Shohnoma» sida ham yuqoridagi nomlar qahramonlar sifatida zikr etilgan.

Tur, Salm, Eraj siymolariga «se xurshedrux» uch quyoshchehra» deb nisbat bergan Firdavsiyning Tur tasarrufidagi Turon yerlari xususida qator manbaalarda shunday ma'lumotlar bor «Tur-shoh Fariuddinni katta o'g'lining nomi»; Movorounnahr Turon o'lkasining viloyatlaridan biri bo'lib, sharqi Farg'ona, garbi Xorazm shimoli Samarqand bilan chegaralangandir.

«Farangi Onandroj» Turon deb nomlanuvchi o'lka atamasi, tarixi va ma'nosini ikki qator izoh bilan cheklash tarixiy haqiqatdan ko'z yumish bo'lardi. Turon atamasi lug'atlarda ko'p uchraydi. Shuning binobarida ularda turli – tuman yashirin ma'nolari izohlandi. TURON atamasi pahlaviy (qadimgi fors) tilida Tura (Thora) so'ziga muvofiq bolib, «Pahlavon» ma'nosini anglatadi (tarixda G'arbiy Sibr yerlari Tura deb nomlangan). «AVESTO» kitobining «Got» va «Yasia» (46;12) «Farvaridin», «Yasht»(143;13;123) bo'limlarida bu so'z (Turon) xalq, toifa (qabila) sifatida kelgan.

Lug'atlarda lug'aviy ma'nosi shunday: Tur-jasur tengsiz, bahodir, pahlavon fatx etuvchi(fotix) deb izohlangan. Sanskrit (qadimgi hind) tilida Tur istiloxi jasur, shijoatli, ma'nolarini bildirgan.Yana «AVESTO» dagi bayonga e'tibor qaratsak: «Farvaridin», «Yasht» (113;123) bo'limlarida «Tur» so'zi nomining «Turon» atamasiga muvofiqlashtiruvi shunday izohlanadi:

Abulqosim Firdavsiy, Batlimus, Ptilomey Kladviy, qadimgi yunon olimi Almages, Abu Abdullo Muhammad ibn Yusuf Xorazmiy

XI- X asr, o`rta asr tarixchisi Tabariy ( XVII asrda yashagan, Xoji Zayn ul – Obiddin, Shirvoniy) IX asrda yashagan Ibn Farigun, Manuchehr Damgoniy (X-XI asr) kabi ko`plab olimlar asarlarida TURON so`ziga izohlar berib asl ma`nosi math ettirilgan.

Uch ming yillik tarix mujassam jangovar san`at, Mustaqillikka erishganimizdan so`ng “Turon” deya nom oldi. Tarixiy negizga ega, Turon so`zining ma`nosi – epchil, jasur, qo`rqmas, dovyurak tengsiz pahlavon, bahodir demakdir. Qadimiy O`zbekiston hududida o`z so`zlashuviga ega bo`lgan qabilalar yashagan, epchil, mard, dovyurak ma`nosiga ega bo`lgan Turon so`zi o`rniga boshqa sinonim so`zlar ishlatilgani uchun bu so`z ishlatilmay qolgan.

Buyuk sarkarda va davlat arbobi Amir Temurning **“Biz kim, mulki turon amiri turkistonmiz!”** so`zlari tarixiy buyuk hikmatli so`zga aylandi, bu so`zlarda shunday ma`no borki, ajdodlarimiz qoldirib ketgan Turon so`zining ma`nosini beruvchi insoniylik, oliyjanoblik, haqqoniylik, mehribonlik, chidam, og`a-inilik, vijdon, o`zaro hurmat bizlarga qarata aytilgan.

Avestoda, haqiqat asrlar mobaynida insoniyatning oliy maqsadi, inson qadru-qimmatining mislsiz o`lchovi bo`lib keldi, sog`lom turmush tarzi, jismoniy yetuklik jangovar san`at namoyondalari, Afrosiyob, Bahrom kabi pahlavonlar jasurligi jangovar san`atni puxta egallaganlar va xalq ichida hurmat qozonganlar.

Keng maydon jang maydoni, kuch sinashish, maydonda o`zini himoya qilish, munosib qarshilik ko`rsatish, jasur pahlavonlar bahodirlar maydoni, kim kuchli bo`lsa, o`shani-kidir bu so`zlar Avestoda yozib qoldirilgan bo`lib chuqur tarixiy ma`noga ega.

Greklarning buyuk faylasufi Geradotning “Tarix” kitobida jangovar san`atning namoyondasi To`maris puxta tayyorlanganligi jang qilish bobida tengsizligi muhim o`rin egallab tarixda nom qoldirgan. Alpomish, Kuntug`mish, Go`ro`g`li turkumidagi dostonlarda, qizlarning jangovar tay-yorgarligi erkaklar barobarida, kuch sinashib bellashganini guvohi bo`lamiz.

Mashhur tarixchi Shahobiddin Muhammad an Nasafiy tarixda buyuk ishlari mardliklari, qahramonliklari jasur, kuchli, jang san`atini juda puxta bilgan Jaloliddin Manguberdi haqida asarni umrining oxirgi yillarida yozishga kirishgan.

1249 yilda vafotidan sal oldin tugatadi, asarda 1118 yildan boshlangan 1231 yilda Xorazm, Movorounnahr, Xuroson, Hindiston,

Eron kabi davlatlar aniqrog'i Jaloliddin Manguberdi haqida voqealarni batafsil bayon etgan.

Yoshligidan juda epchil, chaqqon jismoniy jihatdan baquvvat, ot minish va ot ustida yaxshi tura olgan, mohir jangchi bo'lib, jang qilish, kurashish bobida tengi yo'q, jang san'atini mohir ustasi sifatida jahonda nom qoldirgan. Manbaalarda yozilishicha Jaloliddin Manguberdi bir o'zi 8-9 nafar jangchiga teng kelgan u jang qilishni va muntazam ravishda jangovarlik san'atini oshirishirib, puxta tayyorlangan zabardast, helbat jangchi bo'lgan. Jaloliddin Manguberdi, xalqi uchun, or nomusi uchun kurashgan. Uning mohir sarkardaligini ko'pgina tarixchilar o'z asarlarida ta'kidlab o'tganlar. Jumladan Al Maqsidiy, Abul Fido, Ibn Xoldin, Al Xazarjiy, Ibn Shodon, As Safadiy manbalarida, Jaloliddin Manguberdi qo'shini ularning jangovar tayyorgarligi va janglardan oldin jang qilish taktikasi yo'sinlarini jangchilarning maydon tortib borayotganda jasurligi, dovyurakligi, shamshirlar, tayoqu-arqonlar ularning harakatlari, jang vaqtidagi holatlari zikr etilgan. Jaloliddin Manguberdi Xorazmshohlar davlati namoyondasi mard, jasur, qahramon, vatanparvar, fidoiy xalqi uchun, or nomusi uchun kurashgan o'rta asrning yetuk jangchisi, kurashlarda janglarda, jangovar qo'shinining muntazam tayyorgarligini ta'minlagan jangovarlik san'atining yetuk namoyondasi hisoblanadi.

Jaloliddin Manguberdi "O'rta asr yo'lbarisi" deb nom olgan. Tarixchilar ko'pgina asarlarida, Jaloliddin Manguberdi jang qilish vaqtidagi holati jismoniy, ruhiy, tetik jismonan baquvvat, jasur bahodirligi bilan iz qoldirgan deya ta'rif berishi bejiz emas albatta.

V.Batrol, Tolstov "Qadimgi Xorazm madaniyatini izlab" asarida bu davr tarixi Jaloliddin Manguberдини jasoratiga dovyurak jangchiligini, mislsiz qobiliyat, puxta o'zlashtirilgan jang qilish (taktikasini) bilgan tarixda o'chmas iz qoldirgan deya uning faoliyatiga yuksak baho bergan. Jaloliddin jangchilariga alohida-alohida guruhlariga bo'lib, jang qilishni o'rgatgan, qo'l ostidagi jangchilarining yetuk puxta o'rganishi, dushmanni yengish uchun qilich, tayoq, o'tkir uchli nayzadan foydalanishgan va janglarning turli xil ko'rinishlarini o'rgatgan, lashkarlarni, jangchilarni har oyda bir necha marta ko'rikdan (sinov mashqidan) o'tkazgan.

Abu Ali ibn Sino - odam gavdasining mutanosibligi va uning harakati mexanikasini o'rgandi. U jismoniy tarbiyaning kishi

organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini nazariy jihatdan isbotladi (kishi organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi) va uni qo'llash yo'llarini ishlab chiqdi. Ibn Sino badan tarbiyani ikkiga bo'ladi.

- odam ish jarayonida qiladigan harakatlari;
- maxsus badan tarbiya mashqlari harakatlari.

Besh jilddan iborat «Tib» qonunlarida kishi tanasi tuzilishining tavsifi kasalliklari etimologiyasi, sog'lom hayot kechirish haqida, kasalliklarini tabiat kuchlarini va dori-darmonlar bilan davolashga doir ko'rsatmalar beradi.

Ibn Sinoning profilaktikaga doir ko'rsatmalari haqida fikri alohida ahamiyatga ega. U odamlarga butun hayoti davomida sog'lom yashash va sog'ligini mustahkamlash uchun zarur bo'lgan rejasini taqsim etadi. Yosh va sog'lom yashash, sog'ligini mustahkamlash uchun zarur bo'lgan rejani o'rganadi. Sog'lom hollarda mos keladigan ovqat tanlab iste'mol qilish me'yori bilan ovqatlanish, suyuq narsalar iste'mol qilish, turar joy va tanani toza tutish shuningdek jismoniy mashqlar bilan muntazam ravishda shug'ullanish, uzoq umr ko'rish vositalari deb hisoblaydi.

Ibn Sino turli mashqlar orasida meyyori bilan uzoq va tez yugurish, kurash tushish, turli xil ko'rinishdagi mashqlar va ot minishni alohida ta'kidlagan edi. Ibn Sinoning fikricha, mashqlardan ko'zda tutilgan asosiy maqsad, qon aylanishi, nafas olish va organizmda modalar almashinuvini yaxshi-lashdan iborat. U jismoniy mashqlar bilan erkin va zo'riqmasdan shug'ullanishni, bunda organizmlar faoliyatida paydo bo'lgan nafas olishni tezlashtirmasligi va yurak faoliyatini keskin ravishda normal holatda bo'lishini tavsiya qiladi. Ibn Sino jismoniy mashqlarni qo'llash uslubiyatiga doir yetarlicha ko'rsatmalar bera olgan edi. Jismoniy tarbiyaning miqdorini belgilashga jiddiy e'tibor bilan qarash lozim. Jismoniy tarbiya organlarning turli holatlariga qarab, turlicha bo'ladi. Agar organlar juda mo'tadil bo'lsa, ular uchun mo'tadil badan muvofiq keladi, kuchsiz organlarni quvvatli qilmoq zarur bo'lsa, o'sha organga muvofiq keladigan va maqsadga loyiq bo'lgan, jismoniy tarbiya tayinlanadi.

Ibn Sinoning jismoniy tarbiya masalalari haqida chuqur ilmiy fikrlari asrlar osha tarbiyachilar uchun dasturul amal bo'ldi.

Ko`rinib turibdiki xalq bahodirlari, pahlavon, jangchilar, qo`qrmas dovyuraklar qadim zamonlardan buyon katta jismoniy kuch, chidamlilik, mardlik, oliyjanoblighi bilan ajralib turgan.

Ular vatan himoyasiga otlanganlar, haqiqatni himoya qilganlar. Xalq qahramonlari haqidagi ko`p afsonalar va ularda yashiringan haqiqatni biz, o`tmish adabiyotlardan bilib olamiz.

Binobarin xalqimiz tarixi, O`rta Osiyo turkiy xalqlari o`tmishida kuch sinashishlar va yengilishni xayoliga keltirmay jang qilgan otabobolarimiz, avlod-ajdodlarimiz, to`dasi, urug`i, jamoasi uchun olib borgan janglar, raqobatlar bellashuvlar, kurashlar, asrlar oshib, jang qilish san`atini yuksalishiga olib keldi.

XIV asr oxiri XV asr boshlarida jangovarlik, jang qilish san`ati izga tushib mukammal olishuv jangovarlik san`ati maromiga yetgan bu davr sohibqiron Amir Temur zamonasida yuzaga keldi.

Turkiy xalqlarning jang qilish san`ati munosib sharoitda qadimdan mashhur bo`lgan. Bu turdagi yakkama-yakka kurashish usuli, Temuriylar hukmronligi davrida (1370-1570) harbiy san`at hamda jismoniy mashqlarning xilma-xil turlari yanada rivoj topdi. Buni isbotlovchi juda ko`p manbaalar uchraydi.

Amir Temur juda kuchli, jangovorlik san`atini yetuk ijrochisi jasur, jismonan baquvvat, piyoda va ot ustida jang qila oladigan, ov qilishni yaxshi biladigan sovuqqa, kuchli issiqqa, suvda, tog`larda uning yon bag`rlarida, turlixil ob-havoga vaziyatni bilib, undan tezda chiqa oladigan qo`shinni tayyorlashda juda katta etibor qaratgan. Jangchi qilich nayza, tayoqlar, xanjar bilan va yaroqsiz holga kelgan vaqtda o`zini himoya qila olishi, chaqqonlik, chidamlilik, irodalilik, jasorat ko`rsata olib, jang maydonida o`zini yo`qotmasligi, hayqiriq olomon ovozi, raqib tomon ustunlik sari kelayotgan vaqtda o`zini jonidan, qonidan kechib bo`lsaham, ortda turgan uni g`alabasini kutayotgan, qavm-qarindosh, avlodu - ajdodini o`ylab kelajak sari matonat bilan jang qilish shart edi.

Jangda jangovar tayyorgarligi, bahodirlik, jang san`at-larini, usullari, harakatlarini amalga oshirishlari nazarda tutilgan.

Jismoniy chiniqqanligini va jangovor tayyorgarligi uchun quyidagi me`zon tavsiya etilgan.

1. Qilichbozlik san`atini yaxshi bilishi.
2. Kamondan o`q otish (Nayza).

3. Ot ustida turish (Ot ustida mustahkam turib, kurashish, jang qilish).
 4. Suvda suza bilish.
 5. Turli-xil ob-havoda moslashganligi.
 6. Chidamlilik, chaqqonlik.
 7. Tezkorlik va sakrash.
 8. Akrobatika, alpinizm.
 9. Jang qilish paytidagi ruhiy tayyorgarlik.
 10. Qurol-yaroqlar, qo`lidagi qurollarning yaroqsiz holga kelib qolganda jang qilish.
 - a) qo`l - oyoq
 - b) gavda harakati
 - v) ot ustida bir-birovini tortish va yerga yiqitish
 - g) yiqitgan holda uni yanchib yengish, ag`darish, uloqtirish
- kabilar har bir jangchiga mujassam bo`lishi shart edi.

Amir Temurning jang san`ati usullariga zamonaviy talqin.

Temur hazratlari amalga oshirgan ishlari ul zotning mo`jizalari insoniyatni hamon hayratga solib kelmoqda. Sohibqironning 660 yillik to`ylari munosabati bilan 1996 yil xalqaro ilmiy anjumanda, minbarga AQSH dagi Atlantik kengashi xalqaro xavfsizlik dasturining o`sha yilgi direktori ginerall, professor Richart Nil`sinning nutqida, Amir Temur mukammal jangchi va zamonaviy jang qilish san`ati namoyondasi ekanligini ta`kidlab uning qo`l ostidagi jasur, pahlavon, qo`rqmas yigitlar tayyorgarligi usuli, amali serqirraligi, yakkamayakka olishuvlari amaliyoti, g`oliblik sari yetaklab, raqiblarini mag`lubiyatga uchratgani, jang maydoni uning uchun nazorat emas, harakat maydoni edi. Temur strategiyasining o`zagi bo`lgan e`tiroflarini general ichki shavq bilan idrok etdi. Jangovar san`atning mukammal ijrochisi deya so`zini yakunladi. Bu so`zlar chuqur ma`noga va tarixiy negizi mujassam Sohibqiron Temur davrida takomiliga yetgan jangovar san`at, zamonaviy ko`rinishga ega bo`lib hozirgi kundagi milliy sport turimiz Turon yakkakurashi jangovar sanatni ko`rinishlarini o`zida mujassamlashtirgan.

Badal janri jang tasviriy sana`ti, urush va harbiy hayot mavzularini aks ettirishga bag`ishlangan. Badal janri hozirgi kunda

asosiy o'rinda turadi, sababi o'tgan davr lavhalari jang qilish ko'rinishi jasurlikni, bahodirlikni, jang qilish san'tini mazmunini ochib beradi, bu janr tarixni yaqinlashtirib hozirgi zamonga yaqin qiyofani aks ettiradi. Tasviriy sana'tda jang qilish lavhalari tasvirlari qadimdan mavjud. Yakkama - yakka kurashimizni aks ettiruvchi o'zbek tasviriy sana'tida bu janr sarchashmalari qadimgi arxeologik topilmalardan, san'at namunalari, minatura san'atida ko'rinadi. Shuningdek yozma manbaalarda Amir Temur saroyi devorida, sohibqiron qahramonliklari, jang san'ati usullari ask ettirgan lavhalar ishlangan. XX asr rassomlari ijodidaham qadimiy jang san'ati o'z o'rnini topgan.

M.Nabiev, U.Tansiqboyev, A.Muhammadiyev kabi rassomlar ijodida jangovar san'at mahobatlarini tasvirlaganlar.

Ajdodlarimizdan bizgacha yetib kelgan jang san'ati Amir Temur zamoniga takomiliga yetkazilgan. O'zbekistonning jismoniy tarbiya sohasidagi boy madaniy me'rosimizni o'rganib (1981yil) Respublika va xalqaro musoboqalar g'olibi va sovrindori, "Jangovar san'at" bo'yicha turnirlar qatnashchisi, sport ustasi Baxodir Saidov texnik harakatlarni tabaqalashtirib, bir necha yillar kecha-kunduz mehnati evaziga, ularni sport yo'nalishini belgilovchi yangi butun bir paket hujjatlarni tuzdi va shaxsiy o'ziga xos belgilar bilan farqlanadigan, xalqaro sport talablariga javob beradigan, Turon yakkakurashi – milliy sport turiga asos soldi (B.Saidov 1991). Mustaqilligimiz sharofati bilan milliy qadiryatlarimiz qayta tiklanib, ajdodlarimizdan me'ros jangovar san'at «Turon» deya nom oldi va milliy sport turlarimiz qatoridan joy oldi.

1.2. Mustaqillikka erishganimidan so'ng Turon yakkakurashining rivojlanishi

Qisqa vaqt mobaynida Turon yakkakurashi ulkan imkoniyatlarga ega bo'ldi, muhim sanalar tarixga aylandi. (1- jadval)

1- jadval

Tr	Turon yakkakurashi tarixida muhim sanalar
1	1993 yil – jismoniy madaniyat va sport bo'yicha qo'mita tomonidan Turon yakkakurashi, sportning mustaqil turi sifatida ro'yxatdan o'tdi.

2	1995 yil – O'zbekiston Respublikasi jismoniy madaniyat va sport davlat qo'mitasi tomonidan me'yoriy hujjatlar ro'yxatga olindi va Turon yakkakurashi O'zbekiston milliy sport turi nomini oldi.
3	O'zbekistonda I-rasmiy chempionati o'tkazildi.
4	Ilk marotba Turon yakkakurashi vakillari, jangovar san'at bo'yicha I-dunyo chempionatida (Moskva) ishtirok etdi va Andrey Smirnov (Toshkent) dunyo sportchilarining kuchli o'nlik safiga kirdi.
5	1996 yil – Turon yakkakurashi bo'yicha birinchi marta, Turkmaniston, Qozog'iston va Rossiya sport klublarida seksiyalar ochildi.
6	Toshkent shahrida I- xalqaro turnir ochilish marosimi bo'lib o'tdi.
7	O'zbekiston tarixida I-marta Turon yakkakurashi bo'yicha Respublika sportchilari Yunesko homiyligida o'tkazilgan (Bangkok, Tailand) milliy sport turlari va xalq o'yinlari butun dunyo festivalida qatnashdi.
8	1997 yil – xorij mamlakatlari vakillarining taklifiga ko'ra Turon yakkakurashi bo'yicha musobaqa qoidalari qayta ko'rildi
9	1998 yil – Turon yakkakurashi, O'zbekiston o'yinlari dasturiga kirdi.
10	1999 yil – Turon yakkakurashi bo'yicha bo'lim dastlab Tayloqdagi (Samarand viloyati) olimpiya zahiralari sport kollejida ochildi.
11	2000 yil – Qoraqalpog'iston respublikasida hakamlar malakasini oshirish bo'yicha xalqaro seminar bo'lib o'tdi.
12	2001 yil – Turon yakkakurashi bo'yicha O'zbekiston sportchilari dunyo jangovar san'ati xalqaro festivalida ishtirok etdi.
13	2002 yil – sport maktablari, klublari Respublikamizning turli profildagi sport tashkilotlari uchun o'quv dasturi tasdiqlandi.
14	2003 yil – O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash vazirligi ilmiy xodimlari tomonidan Turon yakka kurashi bo'yicha kompleks tekshiruvlar o'tkazildi va uning respublika hududlarida taraqqiyoti uchun tavsiyalar berildi.
15	Respublikamizning umum ta'lim maktablarining jismoniy tarbiya darsliklarida Turon yakkakurashi kiritildi.
16	Sportning milliy turlari bo'yicha, murabbiy- o'qituvchilarni tayyorlovchi Respublika maxsus o'quv yurtlarida Turon yakkakurashi bo'yicha o'quv dasturi tasdiqlandi.
17	Turon yakkakurashi bo'yicha shug'ullanuvchi sportchilar uchun sutkalik iste'mol me'yorlari bo'yicha tavsiyalar tasdiqlandi.
18	O'zbekiston Respublikasi Adliya Vazirligi O'zbekiston Turon yakkakurashi federasiyasi ustavi ro'yxatga olindi (10.12.03 №565)

19	2004 yil – Turon yakkakurashi konsepsiyasi tasdiqlandi.
20	O'zbekiston Turon yakkakurashi federasiyasi, O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi a'zosi bo'ldi. Bu Turon yakka kurashi mustaqil sport turi ekanligi, uning Respublikada taraqqiyoti va xorijda tan olinganini yana bir bor tasdiqlaydi
21	Qozog'iston, Turkmaniston, Tojikiston, Qirg'iziston, Rossiya va O'zbekiston vakillarining qarori bilan I-kongress bo'lib o'tdi va Osiyo Turon yakka kurashi assotsiatsiyasi (ATA) tuzildi.
22	Turon yakkakurashi O'zbekiston milliy entsiklopediyasi (8-tom)dan joy oldi.
23	2005 yil – Respublikamizda Turon yakkakurashi bilan shug'ullanuvchi sportchilar soni o'n ming kishidan oshdi
24	2006 yil – O'zbekiston Respublikasi madaniyat va sport ishlari bo'yicha Vazirlik tomonidan tasdiqlandi (10.02.2006) va O'zbekiston Respublikasi Adliya Vazirligi tomonidan ro'yxatga olindi (06.03.2006). Turon yakkakurashi bo'yicha sport inshootlarini jihozlash uchun inventar va jihozlar ro'yxati berildi.
25	2007 yil – Osiyo Turon yakkakurashi Assosiatsiyasi Yuridik maqom oldi. O'zbekiston Respublikasi Adliya Vazirligi tomonidan Assosiatsiya ustavining Davlat ro'yxatidan o'tkazildi (7 aprel №655).
26	Turonchilar “Boyvachcha” (o'zbekfil'm) badiiy fil'mida sur'atga tushdilar.
27	5-9 dekabr kunlari Nukus shahrida O'zbekiston, Qozog'iston, Tojikiston, Turkmaniston, Qirg'iziston va Rossiya komandalari ishtirokida Turon yakkakurashi bo'yicha 1- Osiyo rasmiy chempionati o'tkazildi. 28.08 2006 yilda Mustaqilligimizning 15 yilligiga bag'ishlab “Jurjoniy” sport majmuasining ochilishida, O'zbekiston Respublikasi prezidenti I. A. Karimov yosh turonchilar bilan uchrashdi va ularning chiqishlariga yuksak baho berdi.

Turon yakkakurashi bo'yicha
1-Osiyo chempionati g'oliblari
2007 yil 5-9 dekabr kunlari Nukus shahri

Yoshlar o'rtasida

2- jadval

<i>Nº</i>	<i>F.I.O</i>	<i>vazni</i>
1	T. Mahkamov	34
2	I.Maraimov	40
3	A.Nurxodjaev	45
4	A.Axmedov	50
5	J.Qodirov	60
6	B.Xamidov	60
7	B.Rasulov	70
8	S.Ergashev	70
9	Z.Nishonboeva	38
10	P.Jumaboeva	43
11	Z.Gennoxova	48
12	S.Xojimova	53
13	O.Naimova	58
14	Z.Mustafoeva	58

Katta yoshdagilar o'rtasida

3- jadval

<i>Nº</i>	<i>F.I.O</i>	<i>vazni</i>
1	I.Rishnazarov	55
2	B.Karmov	60
3	A.Qurbonov	65
4	S.Soriev	70
5	A.Abdullaev	75
6	B.Jasurbekov	80
7	T.Islamov	85
8	A.Abduraxidov	+85
9	M.Abdullaeva	50
10	D.Sulaymonova	60
11	A.Bragina	70
12	I.Ibadullaeva	+70

**Turon yakkakurashi bo'yicha
I- xalqaro toifadagi hakamlar**

4-jadval

<i>№</i>	<i>F.I.O</i>	<i>viloyatlar</i>
1	B. Saidov	Toshkent
2	B.Xidoyativ	Toshkent
3	T.Marchenko	Toshkent sh
4	D.Fozilov	Buxoro
5	M.Sersenbay	Nukus
6	G.Abdurasulov	Fargona
7	M.Xamroqulov	Namangan
8	D.Xaydarov	Sirdaryo
9	A.Sherdanaev	Toshkent
10	S.Pak	Jizzax
11	A.Bobomurodov	Samarqand
12	I.Afchinikov	Toshkent
13	K.Jumaniyozov	Xorazm
14	R.Olmatov	Toshken
15	J.Shodiev	Toshkent
16	B.Yunusov	Toshkent
17	F.Shotullaev	Toshkent
18	F.Magametov	Toshkent
19	D.Usmonov	Toshkent
20	Z.Tojiboev	Toshken
21	D .Raximov	Andijon
22	Sh.Avezov	Samarqand
23	D.Sadullaxujaev	Toshkent
24	K.Oqilov	Buxoro

O`z – ozini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar

1. Turon atamasi pahlaviy qadimgi fart tilida qanday ma`noni aglatgan?
2. “O`rta asr yo`lbarsi” deb nom olgan tarixiy shaxs kim u haqida ma`lumot bering.
3. Texnik harakatlarni tabaqalashtirib, sport yo`nalishini belgilovchi Turon yakkakurashiga kim asos soldi?
4. Turon yakkakurashi sportning mustaqil turi sifatida, jismoniy madaniyat va sport qo`mitasi tomonidan qachon ro`yxatdan o`tdi?
5. Turon yakkakurashi umumta`lim maktablari, jismoniy tarbiya darsligida qachon kiritildi?
6. I-Osiyo chempionati Turon yakkakurashi bo`yicha qachon va qaerda o`tqazildi?

II BOB

TURON YAKKA KURASHCILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK VOSITALARI

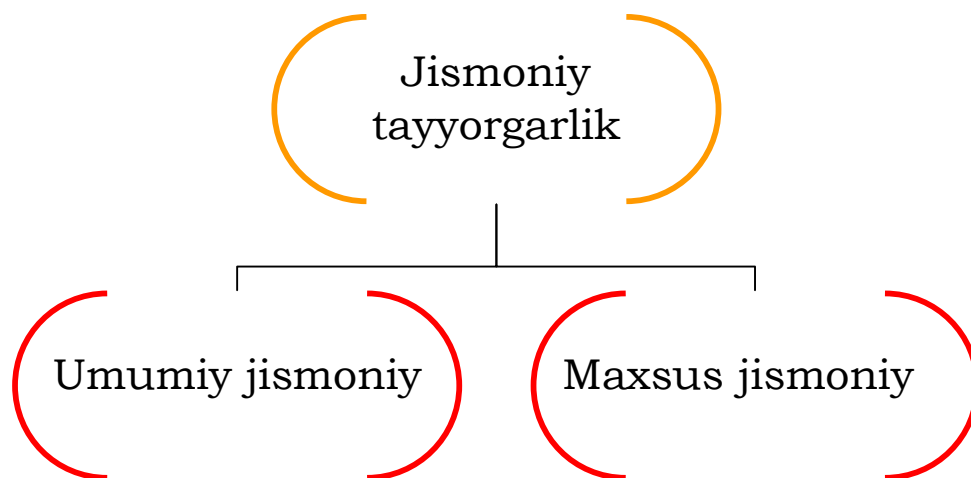
2.1.Turon yakka kurashchilarining jismoniy tayyorgarligi

Jismoniy tayyorgarlik texnik, taktik va irodaviy tayyorgarliklar bilan uzviy bog'langan. Harakat apparatining har tomonlama rivojlanishi, turli-tuman harakat malakalari va bilimlarining keng doirasi,irodaviy sifatlarni samarali namoyon etishining zaminidir.

Jismoniy tayyorgarlik, sport texnikasini egallash uchun asos yaratadi. Jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish bilan yanada mukammallashgan harakat shakllarini egallash uchun sharoit yaratiladi. Turonchi texnikasining takomil-lashishi o'z navbatida, sportchining jismoniy qobiliyatlarini yanada to'liqroq va samaraliroq namoyon bo'lishiga ta'sir etadi.

Sportchining jismoniy sifatlarini takomillashtirish turonchilarning maxsuslashtirilgan bilim va ko'nikmalarini rivojlantirish bilan parallel holda borishi lozim. Sportchiga individual xos qobiliyatlarni, maksimal rivojlantirish zarur.

Turonchi musobaqada qatnashish uchun juda katta yuklamalarga chidaydi va bunda maksimal tezkor kuch namoyon etiladi. Shu bilan bir qatorda o'ta qisqa vatq ichida qabul qilib, o'z vaqtida ishlov beriladigan juda katta ma'lumotlar omilini ham hisobga olish zarur.



Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) - tanlangan sport turlarida namoyon etiladigan va sport faoliyati yutug'iga sabab bo'ladigan (hamma sport turlarida farq qiladi) jismoniy sifatlarni har tomonlama tarbiyalashni o'z ichiga oladi. Masalan, yengil atletikachilarning UJTda irg'ituvchi, sakrovchilarda, stayer-yugiruvchilardan ko'ra og'irlashtirib boruvchi mashqlar ko'proq. Bokschilar, kurashchilarning UJT tezkorlik, kuch, harakat reaksiyalarining tezligi, o'zgaruvchan shiddatli ishda chidamkorlik, koordinatsion qobiliyatni kompleks rivojlantirish mashqlari bilan to'ldirilgan. Turonchilarning UJT vazifalari – organizmning funksional imkoniyatlarini ko'tarish, uning qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish va turonchi faoliyati va usullarini takomillashtirishga ta'sir etuvchi harakat malakalarini o'zlashtirishdir. Bu vazifalarni hal etish uchun jismoniy tarbiya vositalarining hamma majmuasi qo'llaniladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) turonchilar uchun maxsus bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga yo'naltirilgan. Sportchilar yakkakurash jangida qo'llaydigan elementlar, usullar va faoliyatlar turonchilarning MJT vositalari hisoblanadi. Biroq turli harakat sifatlarini takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlarni o'zaro aloqasi va o'zaro ta'sirini hisobga olish zarur. Turli jismoniy sifatlarni rivojlanishiga yordam beruvchi mashqlar yoki bir-birini vaqtincha to'ldirish, yoki aksincha qaysidir sifatning rivojlanishini yomonlashtirishi mumkin. Shuning uchun, umumiy jismoniy tayyorgarlikni shunday qurish kerakki, bunda turli harakat malakalarini va sifatlarini ijobiy o'zaro munosabati aks etsin.

Shunday qilib, turonchining jismoniy tayyorgarligi vositalarini aniqlashda mashqning alohida sifatlarini ishlab chiqarishga saralash ta'siri, ularning o'zaro bog'liqligini hisobga olish zarur. Bitta sifatning ko'proq rivojlanishi faqat bir vatqning o'zida, boshqasining rivojlanish darajasining ortishida mumkin bo'ladi. Jismoniy tayyorgarlik vositalarini tanlash, yakkakurash sporti turining ixtisosiga, mashq qilish davriga, turonchining individual xususiyatlariga, mashq xarakteriga, ularni qo'llash usuliga va h.k.ga bog'liq bo'ladi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotida quyidagi jismoniy sifatlar bo'lish qabul qilingan: tezkorlik, kuch, chaqqonlik,

chidamkorlik, egiluvchanlik. Bu sifatlarning hammasi u yoki bu darajada Turon yakkakurashi uchun xos.

Tezkorlik 2 xil ko'rinishga ega:

1. Tezkorlik - bu shoshilinch harakat reaksiyalarini talab etuvchi vaziyatlarda, tezda o'z munosabatini bildirish qobiliyatidir.

2. Tezkorlik - bu harakat, tezlik (harakat tezkorligi) tavsifiga bevosita bog'liq bo'lgan organizmning jarayonlar tezligini ta'minlovchi qobiliyatidir.

Turonchining yutug'i ma'lum bir ma'noda, harakatining tezkorligi va to'satdanligiga, harakat tezligini o'zgartirish qobiliyatiga egadir. Tezkorlik bir-biriga bog'liq bo'lmagan ko'rinish shakllariga latent - vatq (yashirin, ko'rinmas) (fiziologik reaksiyaning yashirin davri), yakka harakat tezkorligi, marom va b.q) ega.

Turonchilarning tezkorligini tarbiyalashdagi maxsus vazifalar - harakat tezligini va vaziyatni o'zgarishda harakat reaksiyalarini tezkorligini rivojlantirishdan iborat.

Birinchisini hal etishda, eng yuqori va yuqoriga yaqinroq tezlikda bajariladigan harakat va faoliyatlar qo'llaniladi. Tezkorlikni takomillashtirish uchun maksimal tezlikdagi mashqlarni takroriy bajarish zarur. Lekin bitta faoliyatni o'zini ko'p marotaba takrorlash, tezkorlikni o'rinsiz mustahkamlanishiga yoki erishilgan darajani kamayishiga olib keladi. O'ta charchashning yuzaga kelishi va harakat tezligining kamayishini yoki harakat reaksiyalari vaqtining ko'payishining oldini olish uchun mashq bajarilishini to'xtatish zarur. Ayniqsa, turonchi uchun to'satdan o'zgaradigan vaziyatlarda, harakat reaksiyalarining tezligini rivojlantirish muhimdir. Bundan tashqari, sport o'yinlari, o'zgaruvchan shiddatli uzoq ishda tezkorlikni rivojlanishini samarali vositasidir, bu esa Turon yakkakurashida juda muhimdir. Ta'sirlanish tezkorligini rivojlantirish sportchi shug'ullanayotgan Turon yakkakurashi turiga bog'liq.

Chidamlilik - bu ko'p vatq davomida ichki va tashqi muhit qarshiligini yengib, ma'lum bir shiddatli ishni bajarish qobiliyatidir.

Turon yakkakurashchilarning umumiy chidamkorligini oshirish uchun yugurish va suzishni tavsiya qilish mumkin.

Turon yakkakurashchilar uchun 400, 800 va 1500 metrga yugurish juda katta ahamiyatga ega. Bunday masofalarga yugurish ("ikkinchi nafas") ni, bartaraf etish bilimni tarbiyalaydi, bu esa keyinchalik

maxsus chidamkorlikni, ya`ni irodaviy sifatlarni takomillashtirishda samarali aks etadi. Umumiy chidamkorlikni takomillashtirishda sport o`yinlari namunali vosita hisoblanadi.

Chidamkorlikni tarbiyalashda turli mashqlar uslubidan foydalaniladi. Yuklamani oshirish davomiyligining, takrorlanish midorining (ya`ni hajmni) yoki shiddatligining (ta`sir etish kuchi) ortishiga olib keladi. Biroq jismoniy yuklamalarni asta-sekinlik tamoyillariga amal qilgan holda hajm va shiddatni ko`paytirish kerak.

Hamma sifatlarni tarbiyalash kuchni rivojlantirish bilan uzviy bog`langan. Tezkor, chidamkor va chaqqonlar zaif mushaklarga ega bo`lishi mumkin emas.

Kuch - bu mushakning kuchlanishi bilan faoliyatga halaqit beruvchi mexanik va bioximik kuchlarni bartaraf etish, ularga qarshi harakatlanish, xuddi faoliyat samarasi bilan ta`minlash qobiliyatidir (portlash kuchi).

Turon yakkakurashlarni tayyorlashda kuchning yuzaga chiqishi, harakat tezligini ko`paytirish hisobiga erishiladigan dinamik xarakterli tezkor kuch mashqlari ko`p bo`lishi kerak, (turli snaryadlarni uloqtirish va turtish, yengil atletika va akrobatik sakrashlar va b.q).

Kuchni tarbiyalash uchun takrorlash va o`sinh variantli mashq uslubidan yoki ularni birikmasidan foydalaniladi. Yuklamaning ortib borishiga og`irlashtirib borishni, harakat tezligini, takrorlanish midorini o`zgartirish orqali erishiladi.

Turonchi uchun eng muhim sifatlardan biri bu egiluv-chanlik.

Egiluvchanlik - bu bo`g`imlarda harakatni kuchaytirish, yuqori amplitudali harakatni bajarish qobiliyatidir. Amplituda shunday bo`lishi kerakki, bunda kuchni, tezkorlikni, chidamkorlikni to`liqroq va tejamliroq namoyon etish mumkin bo`lishi kerak. Egiluvchanlikni rivojlantirish va saqlab turish uchun maxsus vositalar - bular cho`zilish mashqlaridir. Bu mashqlar asosiy yoki yordamchi gimnastikadan bo`lib, harakat amplitudalarini ortishiga olib keluvchi alohida guruh, mushaklarga, paylarga ta`sir etadi. Cho`zilish mashqlarini albatta kuch mashqlari bilan birga olib borishi zarur. Bunday mashqlarga, ya`ni yenguvchi yoki yon beruvchi kuchlarga ma`lum bir miqdorda bog`liq bo`lgan amplitudani ko`paytirish mashqlarini og`irlashtirib borish mashqlari kiradi. Cho`zilish mashqlari odatda seriyalar bilan bajariladi. Bitta mashg`ulotda bir

nechta seriyalar kiradi. Mashg`ulot vaqtida amplituda oxirigacha olib boriladi.

Chaqqonlik-bu atrofdagi vaziyatlarning turli sharoitlarini o`z harakati bilan boshqarish, yangi harakatlarni tezda o`zlashtirish va to`satdan paydo bo`ladigan va to`g`ri, tez sezishni talab etadigan, o`zgaruvchan vaziyatlarda to`g`ri faoliyat yuritish qobiliyatidir. Chaqqonlikni birinchi o`lchovi harakat faoliyatlarini murakkabligi hisoblanadi. Turondagi chaqqonlik-turli raqiblar bilan bo`ladigan janglarda texnik-taktik tayyorgarliksiz (improvizatsiya) jang qilish qobiliyatidir. Ya`ni bu chaqqonlikning darajasi haqida guvohlik beradi. Turonchilarni chaqqonligini tarbiyalash - bu jangni to`xtovsiz o`zgaruvchan vaziyatlariga mos harakat faoliyatlarini tezda o`zgartirish qobiliyatini takomillash-tirishdir (bilim-ko`nikma). Chaqqonlikni rivojlantirish uchun, shug`ullanish mashqlarini yangi va turli-tuman malaka va bilimlar bilan boyitish, mashqlarga ma`lum bir koordinatsion murakkablik bilan bog`liq bo`lgan elementlarni kiritish lozim. Chaqqonlikni rivojlantiruvchi vositalarga ixtiyoriy mashqlarni kiritish mumkin, lekin ular o`z ichiga koordinatsion murakkablikka bog`liq bo`lgan yangi elementlarni olgan bo`lishi lozim. Chaqqonlikni rivojlantirishning yaxshigina vositasi, bu-harakatli o`yinlar, akrobatik mashqlar, jangovorlik, aralash estafetalardir. Chaqqonlikni rivojlantiruvchi vositalarga birinchi navbatda janglar, individual darslar kiradi, yetakchi rol esa mashqlarning variativ uslubiga tegishli (usul va faoliyatlarni variativ qo`llash). Koordinatsion murakkablikni ko`paytirish uchun turli xil uslubiy usullardan foydalanish mumkin:

Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar, markaziy asab tizimini juda toliqtiradi, shuning uchun tez-tez dam olib turish tavsiya etiladi.

2.2. Jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo`llash uslullari

Mashq qilish jarayonida, jismoniy tayyorgarlikning barcha bo`limlari bir-birlari bilan shucnalik uzviy bog`lan-ganki, bunda ko`pgina vaziyatlarda kuchni rivojlantiruvchi mashqlar va tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlarni aniq chegaralab bo`lmaydi. UJT bo`yicha mashq qilish, mashg`ulotlari ma`lum bir sxema bo`yicha tuzilishi kerak. Razminkadan so`ng, egiluvchanlik mashqlari, keyin tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar (ularning miqdori va shiddati katta bo`lishi

ham mumkin) so`ngra, kuch va chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar bajariladi.

Tezkorlik va chaqqonlik mashqlari mushak qisqarishini yuqori shiddatini va ta`sirlanish, tormozlanish jarayonlarini katta harakatchanligini talab qiladi. Shuning uchun, tezkor ish va chaqqonlikni talab etuvchi murakkab vazifalarda, zaruriy koordinatsion harakatning saqlanishiga, toliqish hali yuzaga kelmagan vatqda ya`ni, darsning asosiy qismining boshlanishidagina erishish mumkin bo`ladi. Chidamkorlik mashqlari mashg`ulotning 2- yarmida o`tkazilishi maqsadga muvofiq bo`lardi. Chunki bu vatga kelib, nafas olish va qon aylanish organlari to`liq ishga tushgan bo`ladi.

Umumiy xarakterli vositalar (krosslar, sport o`yinlari va b.q) bilan bir qatorda tanlash va lokal ta`sir etish mashqlarini ham qo`llash mumkin. Ayniqsa, Turon yakkakurashi sporti mashqlarini hisobga olish muhimdir.

2.3. Yosh turonchilarni jismoniy tayyorlash

Yosh turonchilar bilan ishlashda, dastlabki umumiy jismoniy tayyorgarlik zarurati muhim ahamiyat kasb etadi. Birinchi mashg`ulotlardan oq, harakat koordinasiyasidan farq qiluvchi va maxsus mashq qilishni talab etmaydigan URM majmuasini keng qo`llash tavsiya qilinadi. Bular turgan, yotgan holda, gimnastik skameykada, shved devorida, yurish va yugurish vaqtida bajariladigan oddiy gimnastik mashqlar bo`lib, ular mushak va paylarni mustahkamlaydi, hamda koordinatsion harakatni rivojlantiradi. Jismoniy tayyorgarlik vositalarini tanlashda, ayrim harakat sifatlarini tarbiyalashdagi jismoniy rivojlanish dinamikasini nazarda tutishi lozim.

10-13 yoshda egiluvchanlik yaxshi rivojlanadi, chunki bolalar va o`smirlarning bo`g`imlari yaxshi harakatchan, mushaklari esa elastik bo`ladi. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashg`ulotlarda to`ldirma to`p bilan o`tiladigan mashqlarni muntazam tarzda o`shib borilishi lozim. Biroq, turonchilarning boshlang`ich tayyorgarlik guruhlariga jismoniy rivojlanish vositalarini tanlashda, mashg`ulotlarni o`yinli shakllarda o`tkazishga, y`ani chaqqonlik va

koordinatsion harakatlarni rivojlanishi uchun eng qulay vositalar, estafetalar, harakatli va sport o'yinlariga alohida e'tibor berish lozim.

14-16 yoshli turonchilarning jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida mashqlarning hajmi va shiddati oshiriladi. Bunda ko'proq tezkor-kuch mashqlari, yengil atletikani, sakrash va yugurish mashqlari, to'ldirma to'plar bilan o'tkaziladigan mashqlar, krosslar, harakatli o'yinlardan tashqari sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol) qo'llanilishi kerak.

Sport va harakatli o'yinlar, estafetalar va turli musobaqa mashqlari shug'ullanuvchilarga har tomonlama ijobiy ta'sir etishdan tashqari, turonchilar uchun zarur bo'lgan qimmatli sifatlarni, birinchi navbatda esa, chaqqonlik, tezkorlik, sodda va murakkab harakat reaksiyalari, topqirlik, qat'iyatlilik, tashabbuskorlikni tarbiyalashga imkon beradi, lekin o'yin vaqtini dam olish bilan almashtirib turish va uni murabbiy nazoratisiz o'tishiga yo'l qo'ymaslik kerak, jarohatlanish, qo'pollik sababli. Bolalarni salomatligini mustahkamlashda jismoniy tayyorgarlikdan keng ko'lamda foydalaniladi. Shu maqsadda mashg'ulotlarning bir qismi stadionlarda va ochiq maydonlarda o'tkaziladi. Sog'lomlashtiruvchi sport yig'inlari davrida imkoni boricha, ochiq suv havzalarida suzish, kross, turistik safar (poxod) mashg'ulotlaridan foydalanish kerak.

Asosiy davrda jismoniy tayyorlanganlikni erishilgan darajasini ushlab turish maqsadida maxsuslashtirilgan vositalar bilan birga, turonchilarni sifat va ko'nikmalariga har tomonlama talablar qo'yuvchi sport o'yinlaridan foydalaniladi. O'tish davrida ayrim sifatlarni rivojlantirishdagi kamchiliklarni bartaraf etish vazifalari jismoniy rivojlanishni oshirishga yo'naltirilganlik bilan birga olib boriladi. Turonchilar jismoniy rivojlanishining har tomonlamaligi yuqori va barqaror sport natijalariga erishishda zaruriy asos hisoblanadi.

2.4. Turonchilarni jismoniy tayyorlash jarayonida olinadigan jarohatlar haqida ogohlantirish

Yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida, jarohat holat-larining vujudga kelish sabablari. Tayanch - harakat apparatlarining jarohat olish va organizmning funksional ishlashi buzilishi, avalambor jismoniy mashqlarni bajarishda tashkiliy kamchiliklar va uslubiy

xatolar natijasida sodir bo'ladi. Qaysi jismoniy xislatlar rivojlanishidan qat'iy nazar quyidagi tashkiliy kamchiliklar jarohat olishga sabab bo'lishi mumkin.

- a) mashg'ulotlarda xulqning va xavfsizlik qoidalarining buzilishi;
- b) kerakli anjomlar va kiyimlarning sifatsizligi;

v) mashg'ulotning sanitar, gigienik sharoitlari (yorug'lik yetarli emas, o'ta qattik va sirpanchiq qoplama, havo buzilishi) va materiologik holatlarning (atrofning juda past yoki yuqori daraja temperaturasi, namlik yuqoriligi va h.k) yomonligi uslubiy xatolar, ko'pincha shu mashg'ulotda yoki mashg'ulotlar tizimida aynan qaysi jismoniy xislat oshishiga bog'liq.

Turonyakka kurashi musoboqasida, jarohat raqibi bilan to'qnashib yoki raqibi bajargan texnik harakat kuchli ta'siri, yoki o'zining noto'g'ri harakati oqibatida sportchi tanasining u yoki bu qismi, jismoniy shikast olgan va buning natijasida sportchiga tez tibbiy yordam ko'rsatilgandan keyin shifokor, murabbiy tomonidan yoki spotchi o'z xohishi bilan musoboqalarni davom ettira olmasligi haqidagi xulosasidir.

O'z – o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar

1. Turonchilarning jismoniy tayyorgarligiga ta'rif bering.
2. Umumiy jismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari aytib bering.
3. Turonchilarni jismoniy tayyorgarlik vositalari qo'llash uslublari, xususiyatlarini tavsiflab bering .
4. Yosh turonchilarda jismoniy tayyorgarlik xususiyatlari qanday aytib bering.
5. Turonchilarni mashg'ulot jarayonida jarohat holat-larining vujudga kelish sabablari?

TEXNIK TAYYORGARLIK

3.1. Turon yakka kurashchilarining texnik tayyorgarligi

Turon kurashi, sport yakkakurashlarining, eng murakkab turlaridan biri hisoblanadi. Chunki qator yakkakurash turlarining texnikasini o'z ichiga oladi.

- quolsiz va qurolli raqib bilan oddiy sharoitda qo'llaniladigan texnika namoyishi

- kurashchilarning belgilangan holatlarida nazorat etuvchi zarbalar, olib tashlashlar, (uloqtirishlar), og'rituvchi, bo'g'uvchi usullarni qo'llashga ruxsat etuvchi bellashuv texnikasi. Turon yakkakurashi bo'yicha, yakkakurash sportida qo'llaniladigan usullar kombinatsiyasi hisoblanadi barcha namoyish etiladigan usul va harakatlarga majburiy talab, hujumchining straxofkali mashg'ulotiga qarshi hujumchining nazorati, zarbaning va bo'g'uvchi usullarning davomiyligi, belgilangan yoki cheklangan belgisigacha.

Jang olib borish vositalarining muayyan tarkibini o'zgartirish, ularni bajarishning harakat komponentlarini takomillashtirish, turonchilar texnik tayyorgarligining asosiy mazmunini tashkil etadi. Bu jarayonda, shuningdek, taktik va psixologik tayyorgarlik vositalari va uslublarini samarali qo'llash uchun sharoit yaratiladi. Shu bilan birga, ixtisoslashgan harakatlarni takomillashtirish harakatlanish xislatlari darajasini oshirish bilan paralel ravishda boradi.

Turonchilar tayyorgarligi uchun xos bo'lgan harakatlanish va zarba, usullarni bajarishda harakatlarni turli ko'rinishda birga qo'llashni ko'p marta takrorlash, texnik jihatdan tayyorgarlikni doimiy borishi uchun keng imkoniyatlar yaratiladi. Harakat ko'nikmalarini o'zlashtirish qonuniyatlari texnik usul qismlarini yakka tartibda takomillashtirish yoki alohida harakatlarni yaxlit tarzda bajarish uchun xususiy pedagogik yo'nalish zaruriyatini belgilab beradi.

Biroq, musobaqa jangi talablariga ko'ra usullar va harakatlar (jumladan, ko'ppog'onali) kombinatsiyalarni mashq qilish vositalari sifatida qo'llanishi mumkin.

Texnikani takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlar har bir mashg'ulot, yakka tartibdagi darsda qo'llanishi maqsadga muvofiqdir. Ularni qo'llash hajmi va aniq vazifalari yillik tayyorgarlik sikli bisqichlari va davrining vazifalari, o'quvchilarni individual xususiyatlari va harakatlanish xislatlarini rivojlantirish darajasi bilan belgilanadi.

Har mavsum boshlanishida, texnik yo'nalishdagi mashqlarga yetakchi o'rin beriladi. Maqsad – texnik tayyorgarlikni tezlashtirish; ko'rish va tahlil natijalari, harakatlanish xislatlarini ixtisoslashtirish. Musobaqaga bir oz vatq ularni o'rniga jang vaqtidagi faoliyat xususiyatlarini aks ettiruvchi olishuvlar qo'llaniladi. Biroq, usul va harakatlarni bajarish darajasini tiklash hamda mashg'ulotdagi ruhiy taranglik holatini kamaytirish uchun texnik tayyorgarlik vositalari muayyan hajmda saqlanib qoladi ayniqsa musobaqalardan so'ng.

Usullarni o'zlashtirish jarayonida ularning harakat mexanizmlari, har bir sportchi, neyrodinamikasi xususiyatlariga muvofiq holda, tashkil etiladi. Harakat reaksiyalarining individual xususiyatlari turonchilarni, jangovor vositalar (hujum, himoya, tayyorgarlik) bilan ta'minlanganligi, yakkakurash uslubini shakllantirishiga ta'sir ko'rsatadi.

Jangovorlikni takomillashtirish jarayoni oddiy va murakkab harakat reaksiyalarining namoyon bo'lishi, olishuvlar vaqtida raqib bilan olishuv davomida, makon va vatqni oldindan bilishga asoslangan ixtisoslashtirilgan qobiliyatlar majmuini o'zlashtirishga paralel ravishda amalga oshiriladi. Bularning barchasi vaqtini his qilish kabi o'ziga xos xislatlarning paydo bo'lishiga olib keladi. Ular texnik-taktik tayyorgarlik bilan birgalikda, malakali turonchilarning yetakchi ixtisoslashgan xususiyati bo'lmish – “jangni his qilish”ni tashkil etadi.

Jangovor harakatlarning har bir turi, turonchini mashq qildirishda mustaqil ahamiyatga ega. Shuning uchun, ularni takomillashtirish harakatlarni bajarishga tayyor bo'lishning turli darajasidagi kelib chiquvchi qiyinchiliklarni hisobga olgan holda, maxsus tayyorgarlikning barcha bosqichlari davomida amalga oshirilishi kerak.

Mashg'ulotlardagi olishuvlarning ko'pchiligi, odatda, oldindan mo'ljallangan, asosan, hujumga qarshilik ko'rsatish uchun qo'llaniladi. Shu bois, oldindan mo'ljallangan holda boshlangan olishuvlarni harakatlar bilan murakkablashtirish katta samara beradi.

Sportchilar harakatlarining eng muvofiq ko'rsatkichlariga erishishi, ularning harakatlanish tezligi, usul va zarba harakatlarini o'zlashtirishi, sportchiga o'z vaqtida murabbiy (sherik) bilan bajariladigan harakatlarni, texnik darajasini saqlash imkonini beruvchi tezlik bilan amalga oshirilishi lozim. Murakkab reaksiyalar aniqligi usul va zarba harakatlanish saviyasining oshib borishi bilan parallel boruvchi takomillashtirilayotgan olishuvlarda sportchilar harakatlari tezkorligining ortib borishi, yaxshi natijalarga olib keladi. Texnik usullar va jangovor harakatlarning takomillashgani sari, tayyorlash jarayonida manyovrlik qilishdan iborat.

Shuning uchun, mikrosiklda o'quv dasturini o'zlashtirish jarayoni, sport yili bosqichlari bo'yicha oddiy va murakkab vazifalar ketma-ketligida ko'tarilayotgan spiral ko'rinishida namoyon bo'lishi kerak. Har bir tayyorgarlik bosqichlari vazifalarini yechish davomida, mas'uliyatli musoboqalardan so'ng yoki yangi musoboqalarga tayyorlanishni boshlashda, yengil vazifalardan murakkablarga o'tish lozim.

Mashqlarni yengillashtirish va murakkablashtirish jangovor harakatlar va vaziyatlarni tanlash, murabbiy (sherik) harakatlari xosisalari va dastlab o'zgartirish bilan amalga oshiriladi. O'quv mashg'ulotni tanlash va uni darsda (shuningdek, yillik siklni bosqichlari va davrlari bo'yicha) taqsimlash, individuallashtirish shug'ullanish va malakasi, texnika darajasi, jismoniy tayyorgarlikni oshirish vazifalari, muayyan harakat reaksiyadagi individual moyillikka bog'liq. Bundan tashqari, turonchining muayyan harakatlarini (jumladan, harakat reaksiyalarining turli ko'rinishlari namoyon bo'lishiga asoslangan) qo'llashga, individual mo-yilligini aniqlash, texnik tayyorgarlik jarayonini boshqarish hamda uni turli ko'rinishlari va individuallashtirish vazifalarini oqilona uyg'unlikda qo'llashga imkon beradi.

Har bir sport yilini (yirik musobaqalardan so'ng kuch tiklash) boshlanishi, umumiy jismoniy tayyorgarlik hisobini mustahkamlash, odatdagi usullar va harakatlar darsini kengaytirish asosida turli reaksiyalar namoyon bo'lishining ixtisoslashtirilishini oshirishga bag'ishlash maqsadga muvofiqdir. Texnika darajasi (umumiy jismoniy chiniqqanlik holatini) oshirish va qayta tiklash sayin, turonchilarni individual qobiliyatlarini rivojlantirishga asosiy e'tibor beriladi. Yirik musobaqalarda sportchilarning maksimal

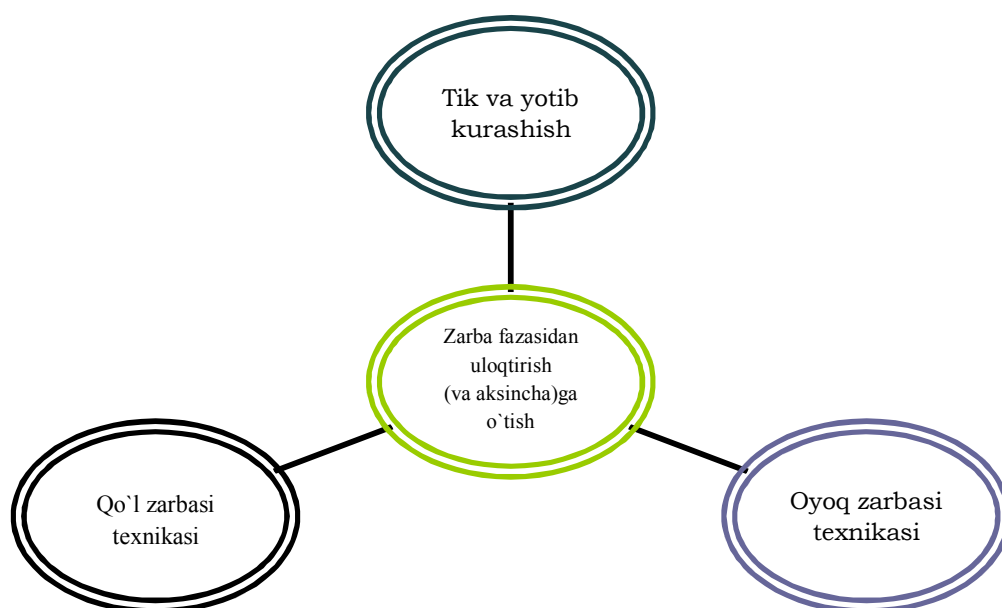
imkoniyatlarini belgilab beruvchi vositalarni takomillash-tirishga yo`naltirilgan o`quv materialli hajmi ortadi.

Harakat reaksiyalari namoyon bo`lishining ixtisoslashish ko`rsatkichlari, turonchilarni texnik tayyorgarligini va eng avvalo, muayyan jangovor vositalarni o`zlashtirish imkoniyatlarini ta`kidlaydi. Shuning uchun, har bir harakat turlari ularni o`ziga xos kombinatsiyalari dastlab mustaqil ravishda boshqa harakatlar bilan birlashtirmasdan tako-millashtiriladi. Mazkur tamoyilga har bir yangi vositani o`zlashtirishda, tanaffuslardan so`ng texnik usullar va jangovor harakatlarni sinab ko`rishda, yirik musoboqalardan so`ng tiklanish davrida, texnik xatolar yuzaga kelganda rioya qilish lozim.

Texnik usullar va jangovor harakatlarni takomillashtirish izchilligi, turli reaksiyalar namoyon bo`lishini hisobga olgan holda, quyidagicha: shartli usul va harakatlarni, so`ngra tanlash va almashish bilan bajariladigan harakatlarni texnik tayyorgarligini tiklashga bo`lgan sifat talablarini oshirish usuli sifatida ham qo`llash lozim. Har bir harakat turini alohida tarzda takomillashtirish hamda ularni kombinat-siyalarga birlashtirishdan so`ng turli makon va vatq parametrlarini o`zlashtirish amalga oshiriladi.

3.2. Turon yakkakurashi texnikasini o`rgatish turlari

Texnikani o`rgatish turlari quyidagi tavsifga ega.



Haftalik dastur materialini bajarishda o'rtacha vaqtni barobar taqsimlash tavfsiya etiladi.

Bir dars mobaynida vaqtning bir qismini zarba texnikasini o'rganishga, bir qismini kurash texnikasini o'rganishga ajratish tavfsiya etiladi. Masalan: qo'l zarba texnikasi va yotgan holda kurashish: oyoq zarbasi texnikasi va tik turib kurashish.

1-tur;usullar texnikasini o'rganish, takrorlash, mustah-kamlash darsning asosiy qismining boshida har bir mash-g'ulotda o'tkazish tavfsiya etiladi.

1-tur; usullarini o'rganish 2 tur musobaqalarida qo'llaniladigan texnikalar asosida o'rganiladi.

Snaryad bilan (xalta, nok, manikent) bilan ishlashda qo'l va oyoq bilan to'g'ri zarba berish malakasini mustah-kalashdan keyingi darsda, uloqtirish usullarini bajarib qo'yiladi. Chunki shunday qilinmasa texnikadagi xatolar shundayligicha qoladi.

Turon yakkakurashi texnikasini o'rganishda tavfsiya etiladigan ketma-ketlik. Boshlang'ich tayorgarlik guruhlar, texnikani o'rganishda, asosiy talab texnika elementlarini raqib tomonidan qarshiliksiz bajarish hisoblanadi. Barcha texnika elementlari imitatsion, tuzilish mashqlarini egallash prinsipi orqali o'rganiladi.

Tik turgan holatida:

-qo'lni ilintirib chillik berish, bir vaqtni o'zida aylantirib tashlash;

- qo'lni ilintirib oldindan chillik berib va bir vaqtni o'zida aylantirib tashlash;

- tashqi tomondan ilintirib olish;

- (bidro) beldan pastroq;

- ilintirib olish;

- boshdan uloqtirib, qoringa tirsakni tirash, boshni qo'ltiq ostiga qisish bilan;

- siltash orqali muvozanatni yuqotish, boshni qo'ltiq ostiga olish bilan;

- ichkaridan tizzaga tayanib tovon ichidan uloqtirish;

- oyog'idan olib uloqtirish;

- yon tomondan siltab olish;

- orqadan siltab olish;

- ichkaridan ilintirib olish;

- oyoqni ilintirib olish bilan;

- boshdan oshirib tashlab, bir elka orqali belni ilintirib olish;

- muvozanatdan chiqarish;

- oyoqni ichkaridan ilintirib uloqtirish "Teg'irmon";

- kurak orqali, elka ostidan ilintirib uloqtirib tashlash;

- kurash manikenini egish orqali uloqtirish;

- oyoq yuzi bilan ilintirib olish;

- oyoq bilan ilintirib ilib olish;

- oyoq yuzini qoringa tirab boshdan oshirib tashlash;

- siltash orqali, muvozanatdan chiqarishdan himoya- oyoqni siltash tovonga qo'yish;

- oyoqni ilintirib uloqtirishdan himoya, uzoqroq masofada turish;

- oyoqni ilintirib uloqtirishdan himoya, hujumchini itarib tashlash;

- qo'l bilan yelkadan ilintirib uloqtirish;

- egish orqali uloqtirish mashqi, tik turgan holatda raqib yordamida;

- qo'l bilan tirsakdan ilintirib oldindan chillik berish;

- ichkaridan ilintirishdan himoya, oyoq qo'yish;

- ilintirib olishdan himoya, hujumchining oyoqlari ostidan oyog'ini olib qo'yish;

- boshdan oshirib uloqtirish kombinatsiyasini oyoq yuzi bilan ilintirish xafidan so'ng tugatish;

- muvozanatdan chiqarishga qarshi usul, turtish yoki siltov bilan;

- yon tomondan aylantirib tashlash muvozanatdan siltov bilan chiqarishga qarshi usul;
- yon tomon soni;
- oraliq masofani oshirish bilan orqadan chillik berishdan himoyalash;
- ichkaridan siltab olish;
- shiddat bilan muvozanatdan chiqarishga qarshi usul, ichkaridan ilintirib olish;
- shiddat bilan muvozanatdan chiqarishga qarshi usul, ildirib olish;
- kombinatsiya: yon tomon soni, oyog`ni tizzadan pastgi qismidan tayanib boshdan oshirib uloqtirish;
- kombinatsiya: muvozanatdan siltab chiqarilgandan so`ng ichkaridan tovon uchidan ildirib olish;
- kombinatsiya: oyoqni ildirib olgandan keyin turtib muvozanatdan chiqarish;
- kombinatsiya: siltab muvozanatdan chiqargandan keyin ichkaridan, tizzadan pastdan ildirib uloqtirish;
- siltab muvozanatdan chiqarishga qarshi usul, orqasidan oshirib uloqtirish;
- siltab muvozanatdan chiqargandan so`ng egilib uloqtirish;
- oldindan oyoq qo`yishga qarshi oyoqni oldinga olish;
- kombinatsiya: siltab muvozanadan chiqarishdan keyin ichkaridan ildirib olish;
- ichkaridan songra tovon bilan tayanib boshdan oshirib uloqtirish;
- qo`lni ikki qo`llab ushlash bilan muvozanatdan chiqarish;
- qo`lni ushlash bilan "melnitsa";
- oyoqdan tutib uloqtirish (oyoqlarni yon tomonlarga);
- kombinatsiya: siltab muvozanatdan chiqarish xafidan keyingi orqadan uloqtirib oshirish;
- raqib beldan tutganda orqadan oyoq qo`yish;
- yon tomondan chillik berish, siltab muvozanatdan chiqarishga qarshi usul;
- o`tirib tashqaridan ilintirib olish;
- kuch bilan siltab tashlash;
- boshdan oshirib uloqtirishdan himoya, tozni oldinga chiqarib, tiz cho`kib o`tirish;

- bukilish, siltab muvozanatdan chiqarishdan himoya;
- oyoqdan tutib uloqtirishdan himoya: hujumchining qo'llaridan tutish;

Usullarga qo'shimcha

- oyoqdan tutib uloqtirishdan himoya: xujumchining gavdasiga (yelka qo'llarini tirash);
- yelkani tutib turgan qo'llardan tutib, orqadan oshirib uloqtirish;
- gavdani yon tomondagi qo'l bilan birga tutib, ko'krak orqali (egilib uloqtirish);
- oldindan oyoq qo'yish, siltab muvozanatdan chiqarishga qarshi usul;
- kombinatsiya: siltab muvozanatdan chiqarish xafidan keyingi yon tomondan oyoq qo'yish;
- tashqaridan ildirib olishdan himoya, oyoqni qayta olish (siljitish);
- qo'ltiqlab olishdan himoya, hujumchini siltab tashlash (itarish);
- kombinatsiya: oyoqdan ildirib olish xafidan keyin, turtib muvozanatdan chiqarish;
- oldingi aylanish, turtib muvozanatdan chiqarishga qarshi usul
- oyoqdan tutib uloqtirish, turtib muvozanatdan chiqarishga

Qarshi usul

- orqadan oshirib uloqtirishdan himoya, egilish;
- egilib uloqtirishdan himoya, hujumchining tosi harakatiga qarshi to'sni chiqarish;
- siltab tashlash, siltab muvozanatdan chiqarishga qarshi usul;
- kombinatsiya: "melnitsa" uloqtirish xafidan keyingi, boshdan oshirib uloqtirish;
- kombinatsiya: siltab muvozanatdan chiqarish xafiga qarshi "melnitsa";
- kombinatsiya: turtib muvozanatdan chiqarish xafidan keyin oldinga aylanish;
- tashqaridan oyoqni tizza pastidan tutib uloqtirish;
- yon tomondan oyoqni qirg'ishdan himoya: masofani oshirish yoki oyoqni ko'tarish;
- raqibning gavdasidan qo'ltiqlab gilamdan oyog'ini uzib, durtib muvozanatdan chiqarish;

- yoqadan tutish bilan "melnitsa";
- yengama aylanish (yon tomondan beldan tutib uloqtirish);
- siltab muvozanatdan chiqarib, qarshi tomonga olib tashlash xafidan keyin, orqadan oshirib uloqtirish.

3.3. Yotgan holatda kurashish

- yon tomondan ushlab turish;
- qo'llarni oyoq orasida tutib tirsakdan richak qilish;
- ustiga minib, qo'ldan tutish bilan ushlab turish;
- ko'ndalang tugun;
- oyoq tomondan tushganda, raqibning belidan tutib aylantirish;
- boshdan tutib(tizzada turib sondan oshirib uloqtirish);
- oyoqning tizzadan pastini qo'ltiq ostiga qisib , axillov paylarini siqish;
- qo'ldan tutish bilan oyoq tomondan ushlab turish;
- ko'prik bo'lish orqali, yon tomondan ushlab turishdan qochish;
- bosh tomondan gavdani qo'ltiqlash bilan ushlab turish;
- ko'ndalang ushlab turish;
- yotgan holatda siltab muvozanatdan chiqarish (pastdagi bajaradi);
- qo'lning tirsakdan pastini qo'ltik ostiga olib, tirsak pasti orqali tirsakni richak qilish;
- yon tomondan ushlab turgandan keyin ustiga minib ushlab turishga minish;
- tizzani richak qilish;
- boshdan tutish bilan minib ushlab turish;
- uzoqdagi qo'lini bo'yni ostidan tutish bilan ko'ndalang ushlab turish;
- oyoqlarni qo'l bilan tugun qilish (raqib orqasida yotgan hujumchi oyoqlar tomonida);
- gavdadan qo'ltiqlab, yon tomondan ushlab turish;
- tos son bo'g'inlariga richag qo'yish;
- bosh tomondan qo'ldan tutish bilan ushlab turish;
- yon tomondan qo'ldan tutib aylantirish;
- bosh tomondan ushlab turishdan, yon tomondan ushlab turishga o'tish;
- bosh tomondan qo'ldan tutmay ushlab turish;

-ikkala sportchi ham tizzada uzoqdagi qo'l hamda oyoqning tizzadan pastdan tutib uloqtirish;

-gavdadan va uzoqdagi qo'lini bo'yni ostidan tutib,ko'ndalang ushlab turish;

-raqib oyog'ining bukilgan joyiga, tovonni tirash bilan paylarni qisib qo'yish;

-oyoq tomondan ushlab turishga harakatdan himoya,qo'l bilan hujumchining yelkasiga (gavdasiga).

Tayanish

- orqadan oyoq qo'yib, uloqtirishdan keyin yon tomondan ushlab turish;

- ichkaridan oyoqdan tutish bilan, bosh tomondan ushlab turishdan qochish;

- tizzada turgan holda,pastdagi qo'lni yelka ostidan tutib, uloqtiradi;

- yuqoridagi oyoq yordamida tirsakni richag qilish;

- oyoqlarni tugun qilishdan himoya,oyoqni cho'zish;

- oyoq tomonidan ushlab turgandan keyin,tizzani richag qilish;

- oyoqni(orqaga yotganning) yelkada tutib tizzani ikki oyoq soniga qo'yib ikkita sonini richag qilish;

- qo'l va oyoqni ichkaridan tutib, aylantirish;

- minib ushlab turishdan qo'lni oyoqlar orasida tutib,tizzani richag qilishga o'tish;

- minib ushlab turishdan qochish,qo'l osti yaktagidan tutish;

- minib ushlab turishdan yon tomondan ushlab turishga o'tish;

- qo'l va bo'yindan tutib aylanish bilan oyoq tomonidan ushlab turishdan qochish;

- ichkaridan ilintirib olishdan qarshi usul oyoqni sonlar bilan qisib tizzani richag qilish;

- oyoqdan tutib uloqtirishdan keyin, paylarni qisib quyib;

- uzoqdagi qo'l, qo'ltig'i bilan boshni qisib, yon tomondan qo'ldan tutib aylanish;

- muvozanatdan chiqarib uloqtirgandan keyin bosh tomondan ushlab turish;

- ko'ndalang ushlab turishdan qochish,bo'yinni qo'ltiq ostida tutib, qo'lning tirsakdan pasti bilan qoringa tirab sudrash;

- tizzada turgan holatda, tik turganni tizzasidan pastidan, ichkaridan tutib uloqtirish;

- oyoqni, oyoq bilan tugun qilish;
- ko`ndalang ushlab turishdan qochish, boshqa oyoqni qayta tutish bilan;
- oyoqni ildirib olish va ikkinchi oyoqni son bilan tizza pastidan aylantirib olish bilan ikkala songa richag qo`yish (4 oyoqlab turganda);
- richag qilib aylantirib tashlashdan himoya; boshni ko`tarish va qo`lni ko`krakka qisish;
- yon tomondan ushlab turish, yon tomondan ushlab turishga qarshi usul;
- yon tomonga og`darilishdan keyin, ko`ndalang ushlab turish;
- hujumchining chiqib turgan qo`ldan tutib yon tomondan ushlab turishdan qochish;
- minib ushlab turgandan keyin qo`lning tirsakdan pasti orqali qo`lni richag qilish;
- oyoqni ildirib olish bilan, ustiga minib ushlab turish;
- beldan tutib, bosh tomondan ushlab turishdan qochish; boshni qisish va qoringa og`darish;
- tizzani richag qilishga qarshi usul, axillov paylarini qisish;
- hujumchi tomonga oyoq bilan burilish, ko`ndalang ushlab turishdan himoya;
- qo`ldan tutish bilan oyoq tomondan ushlab turishdan qochish;
- richag qilib aylanish, qo`lni oyoqlar orqasida tutib, tirsakni richag qilishga o`tish bilan;
- kombinatsiya: yon tomondan ushlab turgandan keyin ichkaridan richag qilish;
- ko`ndalang ushlab turgandan keyin qo`l bilan oyoqni tugun qilish;
- paylarni qisishdan tizzani richag qilishga o`tish;
- sondan tutib, yon tomondan ushlab turish;
- ko`prik bo`lish orqali, ustiga minib ushlab turishdan qochish;
- ikkala songa richag qo`yishdan himoya, sondan oyoqni itarib tashlash;
- qornida yotgan raqibni, uzoqdagi qo`ltiq osti yengidan olib, shiddat bilan aylantirish;
- qo`l va bo`yindan tutib, bosh tomondan ushlab turish;
- bir-bir qadam qo`yib, muvozanatdan chiqarish, tizzada turganni uloqtirish;

- tashqaridan, oyoqdan tutib uloqtirgandan keyin qo'lni oyoq orasida tutib tirsakni richak qilish;
- yon tomondan ushlab turgandan keyin yelkani qo'ltiq ostiga tutib, qo'lning tirsakdan pastga, tirsakni richag qilish;
- ko'ndalang tugundan himoya qo'lni tog'rilash (cho'zish);
- tik turgandan unbalog oshish, tizzani richak qilish.

3.4. Turon yakkakurashida zarba texnikasini o'rgatish ketma-ketligi bo'yicha tavsiyalar.

O'rgatishning boshlang'ich davrida zarba berish bilan bir paytda undan himoya usulham o'rganib boriladi. Masalan: birinchi sportchi, hujum qiladi, ikinchisi, himoyalanadi va qarshi hujumga o'tadi. So'ngra ular rollarini o'zgartiradi. Zarbalar hujum va qarshi hujum formasida o'rganiladi. Hujum va himoya harakatlari (sakrash) va oddiy yurish bilan bajariladi. Shu bilan birga 1 va 2 nomerlar oraliq masofani saqlashga harakat qiladi. 1-nomer hujum qilganda raqib bir qadam orqaga qo'yadi va aksincha bu bilan o'rtadagi masofa doimo saqlanadi.

Qo'l va oyoq bilan yakka to'g'ri zarbalar

1. Chap qo'l bilan boshga to'g'ri zarba, himoya unga o'ng qo'l kaftini tutish va bir qadam orqaga chekinish;
2. Chap oyoq bilan gavgada to'g'ri zarba, undan himoya unga tirsakni qo'yish va bir qadam orqaga chekinish;
3. Chap qo'l bilan boshga to'g'ri zarba, himoya o'ng kaftini qo'yish; chap qo'l bilan boshga qarshi zarba va himoya o'ng qo'l kaftini qo'yish;
4. Chap qo'l bilan boshga to'g'ri zarba, chap oyoq bilan gavgada qarshi zarba;
5. Chap qo'l bilan gavgada to'g'ri zarba, himoyasi, o'ng tirsakni qo'yish;
6. Chap qo'l bilan boshga to'g'ri zarba, himoya o'ngga qochish, gavgada chap qo'l bilan to'g'ri qarshi zarba va undan himoya, o'ng qo'l kaftini qo'yish;
7. Chap qo'l bilan to'g'ri yolg'on zarbalar;
8. O'ng qo'l bilan boshga to'g'ri zarba himoyasi chap yelka va o'ng kaftni qo'yish;

9. O`ng qo`l bilan boshga to`g`ri zarba, himoyasi chap yelka va o`ng kaftni tutish, o`ng qo`l bilan boshga javob zarbasi;

10. Gavdaga o`ng qo`l bilan to`g`ri zarba, himoyasi chap tirsakni qo`yish;

11. Gavdaga o`ng qo`l bilan to`ri zarba himoyasi chap tirsakni qo`yish, o`ng qo`l bilan gavdaga to`gri javob zarbasi;

12. Gavdaga o`ng oyoq bilan to`ri zarba, himoyasi, chap tirsakni qo`yish va bir qadam orqaga chekinish;

13. Gavdaga o`ng oyoq bilan to`g`ri zarba, himoyasi o`ng kaft bilan chapga surib, gavdaga o`ng oyoq bilan javob zarbasini berish;

14. Chap oyoq bilan gavda tomonga to`g`ri zarba, himoyasi chap kaft bilan o`ngga qaytarish;

15. O`ng oyoq bilan gavda tomonga to`g`ri zarba, himoyasi o`ng kaft bilan chapga qaytarish;

16. Gavdaga o`ng qo`l bilan to`g`ri zarba, himoyasi o`ng tirsakni qo`yish;

17. O`ng qo`l bilan boshga to`ri zarba, himoyasi chapga burilib, bir qadam o`ngga qo`yish va boshga o`ng qo`l bilan javob zarbasi;

18. Boshga va gavdaga qo`llar va oyoqlar bilan to`g`ri zarbalar ketma-ketligi;

19. Chap qo`l bilan boshga to`g`ri ikkitalik zarbalar, himoyasi o`ng kaftini qo`yish;

20. Chap qo`l bilan gavda va boshga to`ri ikkitalik zarbalar, himoyasi o`ng kaftni va chap tirsakni qo`yish;

21. Ikkitalik to`g`ri zarbalar bilan qarshi hujum: chap-o`ng qo`llar bilan boshga, chap bilan boshga, o`ng bilan gavdaga;

22. Ikkitalik to`g`ri zarbalar bilan hujum: chap-o`ng qo`l bilan boshga himoyasi, o`ng kaftni va chap yelkani tutish;

23. Ikkitalik to`ri zarbalar bilan hujum: chap-o`ng qo`l bilan boshga, o`ng oyoq bilan gavdaga to`g`ri zarbalar bog`lami;

24. Ikkitalik to`g`ri zarbalar bilan hujum, o`ng-chap qo`llar bilan boshga o`ng oyoq bilan gavdaga to`g`ri zarbalar ;

25. Qo`llar bilan uch zarbali hujumlar seriyasi: chap-chap o`ng bilan boshga, chap- chap bilan boshga, o`ng bilan gavdaga;

26. Qo`llar bilan uchtalik to`g`ri zarbalar seriyasi: chap-o`ng chap bilan boshga, o`ng –chap, o`ng bilan boshga;

27. Qo'llar bilan uchtalik qarshi hujum seriyasi o'ng-chap, o'ng bilan boshga o'ng bilan - boshga : chap bilan gavdaga, o'ng bilan boshga;

28. O'ng qo'l bilan boshga qarshi hujum zarbasi boshga to'g'ri zarbalar, chap oyoq bilan gavdaga.

Qo'llar va oyoqlar bilan yon zarbalar

1. Chap qo'l bilan boshga yon zarba, himoyasi, o'ng old yelkani tutish.

2. Gavdaga oyoq bilan yon zarba.

3. Chap qo'l bilan boshga yon zarba, himoyasi, o'ng old yelkani tutib, chapi bilan boshga yon qarshi hujum.

4. Yon chap zarba gavdaga, himoyasi - o'ng tirsakni tutish.

5. Yon chap zarba gavdaga, himoyasi o'ng tirsakni tutib, yon chap bilan gavdaga qarshi hujum.

6. Chap qo'l bilan boshga yon zarba, himoyasim sho'ng'ib yon chap bilan gavdaga qarshi hujum.

7. O'ng qo'l bilan boshga yon zarba, himoyasi, chap old yelkani tutish.

8. O'ng qo'l bilan boshga yon zarba, himoyasi, chap old yelkani tutib o'ng bilan boshga yon qarshi hujum.

9. O'ng oyoq bilan boshga yon zarba, himoyasi, o'ng kaftni tutib, o'ng oyoq bilan gavdaga yon qarshi hujum.

10. Chap oyoq bilan boshga yon zarba, himoyasi, chap kaftni tutib, chap oyoq bilan gavdaga yon qarshi hujum;

11. Chap-o'ng oyoq bilan gavdaga ikkita yon qarshi hujum zarbasi.

12. Chap-o'ng qo'l bilan boshga ikkita yon zarba hujumi, himoyasi, oldi yelkalarni tutish.

Pastdan qo'l zarbalari

1. O'ng qo'l bilan gavdaga pastdan zarba, himoyasi, chap tirsakni tutish;

2. O'ng qo'l bilan gavdaga pastdan zarba, himoyasi chap tirsakni tutib, o'ng bilan gavdaga pastdan qarshi hujum;

3. Chap qo'l bilan gavdaga pastdan zarba, himoyasi, o'ng tirsakni tutish;

4. O`ng qo`l bilan boshga pastdan zarba, himoyasi, o`ng kaftni tutib, chap bilan boshga pastdan qarshi hujum;
5. Chap qo`l bilan boshga pastdan zarba, himoyasi chap kaftni tutish;
6. Chap qo`l bilan boshga pastdan zarba, himoyasi chap kaftni tutib, o`ng bilan boshga pastdan qarshi hujum;
7. Chap- o`ng bilan gavgada pastdan ikkita hujum, himoyasi-tirsaklarni qo`yish;
8. O`ng -chap bilan gavgada, pastdan ikki hujum, himoyasi - tirsaklarni tutib chap-o`ng bilan gavgada pastdan ikkita qarshi hujum;
9. O`ng-chap bilan boshga pastdan ikkita hujum, himoyasi, kaftlarni tutish;
10. O`ng-chap bilan boshga pastdan ikkitalab hujum, himoyasi, kaftlarni tutib, chap-o`ng bilan boshga pastdan ikkitalik qarshi hujum;
11. Oyoqlar bilan aylanib zarba berish;
12. O`ng oyoq bilan tashqarisiga yon aylanma zarba;
13. Chap oyoq bilan tashqarisiga yon aylanma zarba.

3.5. Qo`l va oyoqlar bilan turli xildagi bittalik va ikkitalik zarbalar kombinatsiyasi

1. Chap qo`l bilan boshga - boshga to`g`ri zarba, himoyasi, o`ngga egilib pastdan, o`ng bilan gavgada qarshi hujm.
2. Chap qo`l bilan boshga to`g`ri zarba, himoyasi - chap tomonga egilib pastdan chap bilan gavgada qarshi himoya.
3. Chap qo`l bilan boshga to`g`ri zarba, o`ng oyoq bilan gavgada yon zarba bilan bog`lab.
4. O`ng qo`l bilan boshga to`g`ri zarba va chap oyoq bilan gavgada yon zarba.
5. Chap qo`l bilan boshga to`g`ri zarba, himoyasi o`ngga egilib o`ng bilan gavgada pastdan, chap bilan boshga yon zarba.
6. Chap qo`l bilan boshga to`g`ri zarba, himoyasi, o`ngga egilib, o`ng bilan boshga yon qarshi hujum.
7. Chap qo`l bilan boshga to`g`ri zarba, to`g`ri zarba oyoq bilan boshga yon zarba bilan bog`lab.
8. O`ng qo`l bilan boshga to`g`ri zarba, chap oyoq bilan boshga yon zarba bilan bog`lab.

9. Chap qo'l bilan boshga to'g'ri zarba, himoyasi, o'ngga egilib, o'ng bilan gavgdaga yon qarshi hujum

10. Chap qo'l bilan boshga to'g'ri zarba, himoyasi, chapga egilib chap bilan boshga yon qarshi hujum.

11. Chap qo'l bilan boshga yon zarba va chap oyoq bilan gavgdaga yon zarba.

12. O'ng qo'l bilan boshga yon zarba, chap oyoq bilan gavgdaga yon zarbaga qo'yib.

13. Chap qo'l bilan boshga to'g'ri zarba, himoyasi, chapga egilish va chap bilan gavgdaga yon qarshi hujum.

14. O'ng qo'l bilan boshga to'g'ri zarba, himoyasi chapga egilish va pastdan chap bilan gavgdaga o'ng bilan boshga yon qarshi hujum.

15. Chap qo'l bilan boshga yon zarba, o'ng oyoq bilan qayrilib gavgdaga to'g'ri zarba qo'yib.

16. O'ng qo'l bilan boshga yon zarba, chap oyoq bilan qayrilib gavgdaga to'g'ri zarba .

17. O'ng qo'l bilan boshga to'g'ri zarba, himoyasi chap yelkani tutib o'ng bilan to'g'ri, chap bilan yon qarshi hujum boshga.

18. Boshga ikkitalik to'g'ri hujumlar kombinatsiya; himoya, bir zarbaga o'ng kaftni tutib ikki zarba chap bilan to'g'ri zarba bilan uchrashadi, o'ng bilan boshga yon zarba.

19. O'ng oyoq bilan chap gavgdaga yon zarba, chap oyoq aylanib boshga yon zarba

20. Chap oyoq bilan gavgdaga yon zarba, o'ng oyoq aylanib boshga yon zarba

21. Ikkitalab to'g'ri zarbalar boshga, kombinatsiyasi himoyasi bir zarbadan o'ng kaftni tutib, ikki zarba chap bilan boshga to'g'ri zarbaga uchrashadi o'ng bilan gavgdaga pastdan.

Qo'l va oyoqlar bilan turli xildagi zarbalar seriyasi

1. Chap qo'l bilan boshga to'g'ri hujum, himoyasi o'nga egilib qo'l bilan qarshi hujum zarbalari: o'ng bilan pastdan, chap bilan gavgdaga va o'ng bilan boshga yon zarba (to'grisiga)

2. O'ng bilan boshga to'g'ri hujum, himoyasi, chapga egilib qo'l zarbalari: chap bilan pastdan, o'ng bilan gavgdaga, chap bilan boshga yon zarba.

3. Chap qo'l bilan boshga to'g'ri hujum, himoyasi, o'nga egilib, qo'l zarbalari: o'ng bilan yon zarba, chap bilan boshga va pastdan o'ng bilan gavgdaga.

4. O'ng qo'l bilan boshga to'g'ri hujum, himoyasi chapga egilish, qo'l bilan qarshi hujum zarbalari: chap bilan yon zarba, o'ng bilan boshga va chap bilan gavgdaga pastdan.

5. Chap qo'l bilan boshga to'g'ri hujum, himoyasi, o'ngga egilish va qo'llar bilan qarshi hujum zarbalari: pastdan o'ng bilan gavgdaga chap, o'ng bilan yon zarbalar.

6. O'ng qo'l bilan boshga to'g'ri zarbalar hujumi: himoyasi, chapga egilish va qo'llar hujumi: pastdan chap bilan gavgdaga yon tomonlardan o'ng chap bilan boshga.

7. Chap qo'l bilan boshga to'g'ri hujum, himoyasi, o'ngga egilish va qo'l hujumlari: pastdan o'ng, chap, o'ng bilan gavgdaga, chapi bilan boshga yon zarba.

8. O'ng qo'l bilan boshga to'g'ri hujum, himoyasi: chapga egilish va qo'l hujumlari: pastdan chap, o'ng, chap bilan gavgdaga, o'ng bilan boshga yon zarba.

9. Qo'llarning ikkitalik to'g'ri hujumi, boshga kombi-natsiyasi: himoyasi o'ng kaftni tutish va o'ngga egilib chap qo'l, qo'l old yelkani tutish va qo'llar hujumi: pastdan o'ng bilan gavgdaga; chap o'ng bilan boshga yon zarbalar, pastdan chap bilan gavgdaga.

10. Chap qo'l bilan boshga to'g'ri hujum: himoyasi chapga egilish va qo'l hujumi: chap bilan boshga yon zarba, pastdan o'ng, chap bilan gavgdaga, o'ng bilan yon zarba.

11. Chap qo'l bilan boshga to'g'ri hujum: himoyasi o'ngga egilish va qo'llar hujumidan o'ng bilan gavgdaga, yon tomondan chap, o'ng bilan boshga va pastdan chap bilan gavgdaga.

12. Chap qo'l bilan boshga yon zarba hujum: himoyasi pastga "sho'ng'ich" va qo'llar hujumi: yon tomondan o'ng bilan boshga, pastdan chap, o'ng bilan gavgdaga, yon tomondan chap bilan boshga.

13. Chap qo'l bilan boshga yon tomondan hujum: himoyasi o'ng old yelkani tutish va qo'llar hujumi: yon tomondan chap, o'ng, chap bilan boshga, pastdan o'ng bilan gavgdaga.

14. O'ng qo'l bilan boshga yon tomondan hujum: himoyasi chap old yelkani tutish va qo'llar hujumi: o'ng, chap o'ng bilan yon tomondan boshga, pastdan chap bilan gavgdaga.

15. Chap ong qo'l bilan boshga ikkita to'g'ri hujum: davomi o'ng oyoq bilan gavgdaga yon tomondan zarba.

16. O'ng-chap qo'l bilan boshga ikkita to'g'ri zarba, hujumi va qo'shimcha chap oyoq bilan gavgdaga yon zarba.

17. Chap-o'ng qo'l bilan boshga ikkita to'g'ri zarba, hujumi va qo'shimcha o'ng oyoq bilan boshga yon zarba.

18. O'ng-chap qo'l bilan boshga ikkita to'g'ri zarba va qo'shimcha o'ng oyoq bilan boshga yon zarba

Takror zarbalar seriyasi

1. Chap qo'l bilan boshga to'g'ri takroriy hujum: himoyasi o'ng kaftni qo'yish va chap qo'l bilan boshga to'g'ri javob zarbasi.

2. Chap qo'l bilan gavgdaga to'g'ri takroriy hujum himoyasi, chap tirsakni qo'yish va chap bilan boshga to'g'ri qarshi hujum

3. O'ng qo'l bilan boshga to'g'ri takroriy hujum, himoyasi, chap yelkani tutish va o'ng qo'l bilan boshga to'g'ri javob zarbasi.

4. Chap qo'l bilan boshga to'g'ri hujum, himoyasi o'ngga egilish va pastdan o'ng qo'l bilan gavgdaga takroriy hujum.

5. O'ng qo'l bilan boshga to'g'ri hujum: himoyasi chapga egilish va pastdan chap qo'l bilan gavgdaga takroriy hujum.

6. Pastdan o'ng qo'l bilan boshga takroriy hujum: himoyasi urayotgan qo'lga old yelkani tutib, o'ng qo'l bilan boshga yonlama hujum

7. Pasdan chap qo'l bilan boshga takroriy hujum, himoyasi, urayotgan qo'lga old yelkani tutib chap qo'l bilan boshga hujum.

8. O'ng qo'l bilan boshga takroriy yonlama hujum, himoyasi chap old yelkani tutish va o'ng qo'l bilah boshga yonlama hujum.

9. Chap qo'l bilan boshga takroriy yonlama hujum, himoyasi o'ng old yelkani tutish va chap qo'l bilah boshga yonlama hujum.

10. Pastdan o'ng qo'l bilan gavgdaga va boshga takroriy hujum, himoyasi, chap qo'l tirsagi va old yelkani tutib, o'ng qo'l bilan boshga yon hujum.

11. Pastdan chap qo'l bilan boshga va gavgdaga takroriy hujum, himoyasi o'ng qo'l tirsak va old yelkani tutib, chap qo'l bilan boshga yonlama hujum.

12. Chap qo'l bilan gavgdaga va boshga yonlama takroriy hujum, himoyasi o'ng tirsak va old yelkani tutish va chap qo'l bilan boshga yonlama hujum.

13. O`ng qo`l bilan gavda va boshga takroriy yonlama hujum himoyasi, chap tirsak va old yelkani yonlama hujum.

Yaqin masofada jang himoyasi

1. Qo`llar bilan beriladigan zarbalardan tashkil topgan yaqindan jang usullari, yaqindan jangga kirish va ulardan himoya qilish sistemalaridan iborat. Yaqindan jang texnika elementlari.

a. Pastdan o`ng va chap qo`llar bilan gavdaga zarbalar (bir vaqtni o`zida himoyasi ham o`rganiladi)

b. Pastdan o`ng va chap qo`llar bilan gavdaga zarbadan himoya, chap (o`ng) tirsakni tutish, urayotgan qo`l old yelkasida o`ng (chap) old yelkani qo`yib zarbani to`xtatish, urayotgan qo`l muskuliga chap kaftni qo`yib zarbani to`xtatish.

v. Pastdan o`ng va chap qo`llar bilan boshga zarbalar;
- gavdani orqaga egish
- o`ng kaftni qo`yish
- chap kaftni qo`yish
- urayotgan qo`l muskuliga chap(o`ng) kaftni qo`yib zarbani to`xtatish

g. O`ng va chap qo`llar bilan boshga yonlama zarbalar;

d. Uning himoyasi;

- aralash himoya

- yarim o`tirish

- to`xtash

ye. Chap va o`ng qo`llar bilan boshga, to`g`ri zarbalar.

f. Uning himoyasi aralash himoyalar

- yarim o`tirish

- yon tomonga egilish

j. Qo`llar bilan gavdaga ikkitalik zarbalar kombinatsiyasi gavdaga, boshga va gavdaga, gavda va boshga (himoyasi bir vaqtda o`rgatiladi)

- pastdan chap o`ng bilan gavdaga

- pastdan o`ng-chap bilan gavdaga

- chap o`ng bilan boshga yonlama

- o`ng-chap bilan boshga yonlama

- pastdan chap bilan gavdasiga to`g`ri boshga

- to`g`ri boshga, pastdan chap bilan gavdaga. Pastdan o`ng bilan gavdaga, yonlama chap bilan boshga

- yonlama chap bilan boshga, pastdan o`ng bilan gavdaga

- pastdan chap bilan boshga, to`g`ri boshga
 - qisqa, to`g`ri o`ng bilan boshga, pastdan chap bilan boshga
 - pastdan o`ng bilan boshga yonlama, yonlama chap bilan boshga
 - chap bilan yonlama boshga, pastdan o`ng bilan gavdaga
 - h. Ichkaridan qo`llar bilan himoya
 - e. Pastdan o`ng va chap qo`llar bilan gavdaga zarbalardan faol himoya yonlama
 - k. O`ng, chap qo`llar bilan boshga zarbalardan faol himoya
1. Raqibdan chap,o`ng qo`llar bilan boshga to`g`ri zarbasi paytida (qarshi hujum) yaqindan kirish hujum jangiga kirish.
 - m. Raqibdan oyoq bilan boshga (gavdaga) yonlama zarbasi paytida yaqindan jangga hujum bilan kirish
 - n. Shaxsiy hujum paytida yaqindan jangga kirishish

Bellashuvda zarba fazasidan uloqtirishga o`tish

Bellashuvda zarba fazasidan uloqtirishga o`tish texnikasini o`rganish, tik turib kurash texnikasi, yaqindan jang,usullarini o`rganish paytida o`tish maqsadga muvofiqdir.

Raqibdan qo`l bilan boshga zarbasi vaqtida yaqindan jang qarshi hujumga o`tish;

Yaktak yoki gavdadani biror qismidan ildirib olish, uloqtirish;

1. Chap qo`l bilan boshga to`g`ri hujum, himoyasi o`ngga egilish va pastdan o`ng qo`l bilan gavdadan ilintirib olish,uloqtirish, oldindan chillik;

2. O`ng qo`l bilan boshga to`g`ri zarba himoyasi chapga egilish va pastdan chap qo`l bilan gavdadan ilintirib, uloqtirish, oldindan chillik.

3. Chap qo`l bilan boshga to`g`ri hujum o`ngga egilib himoyalanish va o`ng qo`l bilan boshga yonlama hujum, ilintirish beldan uloqtirish.

4. O`ng qo`l bilan boshga to`g`ri hujum, chapga egilib himoyalanish va chap qo`l bilan boshga yonlama hujum, ilintirish, beldan uloqtirish oyoq bilan boshga (gavdaga) yonlama zarba paytida, yaqindan hujum bilan jangga kirish ilintirish , uloqtirish.

A. O`ng oyoq bilan boshga yonlama hujum,himoyasi chap yelka va o`ng kaftni tutish, o`ng qo`l bilan boshga to`g`ri hujum, uloqtirish orqadan chillik;

B. O`ng oyoq bilan boshga yonlama hujum, himoyasi, chap yelka va o`ng kaftni tutish o`ng qo`l bilan boshga to`g`ri hujum, uloqtirish orqadan chillik berib itarish; shaxsiy hujum paytida yaqindan jangga kirish, ilintirish, uloqtirish.

1. Chap-o`ng, chap qo`llar bilan boshga uchtalik hujum oyog`idan ilintirib uloqtirish.

2. O`ng-chap, o`ng qo`llar bilan boshga uchtalik hujum oyog`idan ilintirib uloqtirish.

3. Chap-o`ng, chap qo`llar bilan boshga uchtalik hujum, ichkaridan tizzani tirab, siltab uloqtirish.

4. O`ng-chap, o`ng qo`llar bilan boshga uchtalik zar-balar. Ichkariga tizzani tirab, siltab uloqtirish`

5. Chap-o`ng, chap qo`llar bilan uchtalik hujum boshga, to`g`ri aylantirib uloqtirish.

6. O`ng-chap, o`ng qo`llar bilan boshga uchtalik hujum, uloqtirish, orqadan chillik.

7. Chap-ong, chap qo`llar bilan uchtalik hujum, orqa-dan chillik berib uloqtirish.

8. O`ng-chap, o`ng qo`llar bilan boshga uchtalik hujum, uloqtirish.

9. Chap-o`ng, chap qo`llar bilan uchtalik hujum, ulok-tirish.

3.6. Turli holatda turganda texnik- taktik kurashlar uchun tayyorgarlik.

1. Himoyalani sh harakat usullari (ketish, egilish, tutib berish) qo`l zarbalari bilan.

2. Qo`l va oyoq zarbalari usullari (kombinatsiyasi).

3. Orqadan chillik berib belidan qo`l bilan ushlash (turli qo`llar bilan).

4. Yon tomondan siltab olish, xuddi qarshi usulda oyoqda olishdek.

5. Yiqilganda tashqaridan ildirib olish.

6. Ichkariga ildirib olish.

7. Boshdan olib tashlaganda himoya yon tomonga bir qadam qo`yib qaytarish.

8. Turtganda muvozanatni yo`qotgandagi, himoya qo`llarni to`g`rilab, yaqinlashishga to`squinlik.

9. Beldan uloqtirish (siltanib muvozanatni yo`qotish).
10. Egilib uloqtirish.
11. Old tomondan chillik oyoqni, tashqari tomondan ushlab.
12. Kombinatsiya: turtib muvozanatni yo`qotishdagi yonlanma siltashdan keyingi xaf.
13. Tovon bilan ildirib olganda uloqtirish himoya oyoqlarni qo`yish.
14. Ildirib olishdan himoya, oyoqlarni qo`yish.
15. Kombinatsiya: yelkadan uloqtirib tashlagandan, keyin tug`ilgan xafda boshdan uloqtirish.
16. Siltanib muvozanatni yo`qotish, xudi qarshi usuldagi oyoqdan ushlab uloqtirgandek.
17. Oyoqdan ushlab uloqtirish, xudi qarshi usuldagidek.
18. Oldindan aylantirish, xudi qarshi usuldagi oyoqdan ushlab uloqtirishdek .
19. Orqadan uloqtirishdan himoya, hujumchini gilamdan tortib olgandek.
20. Egilib uloqtirishdan himoya, raqibni gilamdan tortib olgandek.
21. Orqadan chillik, xudi qarshi usulda siltab muvo-zanatni yo`qotishdek.
22. Raqib orqaga harakatlenganda, yon tomonlama siltash.
23. Tovon bilan ildirish, xuddi qarshi usulda siltab muvozanatni yo`qotishdek.
24. Qo`ltiqlash, xuddi qarshi usulda turtib muvozanatni yo`qotishdek.
25. Kombinatsiya: yon tomondan aylantirib tashlash xafidan so`ng boshdan uloqtirish.
26. Kombinatsiya: turtib muvozanatni yo`qotish xafidan, siltanib muvozanatdan (yo`qotish chiqish).
27. Kombinatsiya: siltab muvozanatdan chiqish xafidan so`ng yon tomonga aylanish.
28. Kombinatsiya: siltanib muvozanatdan chiqish xafidan so`ng orqaga aylantirish.
29. Kombinatsiya: siltab muvozanatdan chiqish xafidan so`ng yelka ostidan ushlab uloqtirish.
30. Egilib uloqtirish xudi qarshi usuldagi muvozanatdan turtib (chiqarishdek).
31. Raqibni bir oyog`idan urib oldindan chillik berish.

32. Hujumchining qo'l, oyoq va ketini chetlatib yon tomonlama siltashdan himoya

33. Kombinatsiya: siltanib muvozanatdan chiqqan xafdan keyin tovon bilan ildirib olish.

34. Turtib yoki siltab muvozanatni yo'qotish xafidan keyin ushlash kombinatsiyasi.

35. Tizzada ot egarida o'tirgandek.

36. Muvozanatdan siltab chiqishda qo'l bilan ushlash va yiqilish.

37. Oyoqni ichkari tomonida ushlab uloqtirish.

38. Oyoqlarni alohida-alohida ushlab uloqtirish.

39. Kombinatsiya: turtib muvozanatdan chiqish xafidan keyin orqadan uloqtirish.

40. Tayyorgarlikdan keyin egilib uloqtirish.

41. Oyoqlarni o'z holiga qo'yib, orqadan berilgan, chillikdan uloqtirishdan himoya.

42. Oldindan berilgan chillikga, qarshi chiqqanday yon tomondan siltash.

43. Ichkari tomondan bir xil oyoqlardan ildirib olish.

44. Yurayotganda ushlab olish.

45. Boshdan uloqtirishdan himoya, birdan siltab qo'llarni ya'ni ushlagan qo'llarni uzish.

46. Hujumchini gilamdan uzib olish, siltab muvozanatdan chiqishdan himoya.

47. Oyoqdan ushlab uloqtirishdan himoya, hujumchining oyog'idan ushlash.

48. Xuddi shunday hujumchining oyog'ini ichkari tomondan ushlash.

49. O'z oyoqlari orasidan yura turib, qo'llar bilan yelkadan ushlab orqadan uloqtirish.

50. Egilib (kukrakdan) uloqtirish gavdani orqa tomonidan ushlash.

51. Oldindan chillik berishdan himoya, hujumchining tizza ostida o'z tizzasini tirash.

52. Kombinatsiya: oyoqdan ushlab uloqtirish xafi bo'lganda, yon tomondan siltab uloqtirish.

53. Oyoqni ildirib olishdan himoya, boshqa oyoqqa sakrab o'tish.

54. Qo'ltiqlab olishdan himoya, hujumchini tortib, gilamdan oyog'ini uzmoq.

55. Kombinatsiya: (usul) yelka orqali beldan tutib, beldan pastdan uloqtirish xafi bo'lganda boshdan oshirib uloqtirish.

56. Shiddat bilan muvozanatdan chiqarish, melnitsa: (tegirmon) usuliga qarshi usul.

57. Tizza pastidan ichkaridan ushlab uloqtirishga qarshi usul, yon tomondan aylantirib tashlash.

58. Orqadan oyoq qo'yishdan qarshi usul, tizza pastidan ichkaridan tutib uloqtirish.

59. Orqadan oshirib uloqtirishdan himoya, hujumchining ketiga (zudlik bilan) birdan yopishib olish.

60. Egilib uloqtirishdan himoya, bukilib turib masofani uzaytirish.

61. Orqadan oyoq qo'yish, shiddat bilan muvozanatdan chiqarishga qarshi usul hisoblanadi.

62. Oldinga siltash.

63. Oyoqni ildirib olishga qarshi usul (ichkaridan) qo'ltiqlab olish.

64. Takroriy.

65. Muvozanatdan chiqarish xafi bo'lganda tashqariga o'tirib olish usuli.

66. Kombinatsiya: turtib muvozanatdan chiqarish xafi bo'lganda зудlik bilan muvozanatdan chiqarish.

67. Kombinatsiya: turtib muvozanatdan chiqarish xafi bo'lganda ichkaridan tizza pastidan tutib uloqtirish.

68. Kombinatsiya: turtib muvozanatdan chiqarish xafi bo'lganda, ichkaridan oyoq uchlarini teskari ushlash.

69. Kombinatsiya: turtib muvozanatdan chiqarish xafi bo'lganda, qo'ltiq tagi orqali qo'ldan tutib uloqtirish.

70. "Vertushka" ga qarshi usul, egilib (ko'krak orqali uloqtirish).

71. Turtib muvozanatdan chiqarish qarshi usul, oldindan oyoq qo'yish.

72. Yon tomondan siltashdan himoya, hujumni egish.

73. Kombinatsiya: turtib muvozanatdan chiqarish xafi bo'lganda o'rab olish.

74. Kombinatsiya: turtib muvozanatdan chiqarish xafi bo'lganda ichkaridan ildirib olish.

75. Qoringa tovonlarni tirab boshdan uloqtirish.

76. Raqibni o'zing atrofingdan aylantirib, muvozanatdan chiqarish.

77. Oyoqni bukib tashqaridan tizza pastidan ushlab uloqtirish.

78. Qo'ldan tutib va tizzaga tayanib uloqtirish.

79. "Vertushka" uloqtirish xafi bo'lganda orqadan osilib uloqtirish usuli.

80. Kombinatsiya: oyoqdan ilintirish xafi bo'lganda egilib uloqtirish.

81. Turtib muvozanatdan chiqarish, orqadan ildirib olish.

82. Turtib muvozanatdan chiqarishga qarshi hujum oldindan siltash.

83. Beldan tutib va ichkaridan ildirib olish.

84. Yiqilib turtib yelka osha qo'ldan qo'ltiq lab olish.

85. Bosh osha uloqtirishdan himoya, qo'l bilan hujum-chidan oyoqni yon tomonlarga surish.

86. Qadam tashlab turtib muvozanatdan chiqarishdan himoyalani sh.

87. Oyoqlardan tutib uloqtirishdan himoya, boshga tayanib qo'lni yon tomonlarga surish.

88. Oyoqdan turtib uloqtirishdan himoya, hujumchiga yon tomon yoki orqa bilan qaytish.

89. Egilib gavadan qo'ltiq lab va bir oyoq bilan ichkaridan, orqadan ilintirib uloqtirish.

90. Kombinatsiya: turtib muvozanatdan chiqarish xafi bo'lganda, oldindan oyoq tagidan urish.

91. Kombinatsiya: siltab muvozanatdan chiqarish xafi bo'lganda, oldindan oyoq tagidan urish.

92. Ichkaridan ildirib olishdan himoya, boshqa oyoqqa sakrab o'tish.

93. Ichkaridan ildirib olishdan himoya, hujum etuv-chining ko'tarilgan oyog'idan tutish.

94. Oyoqdan qo'ltiq lab uloqtirishga qarshi usul, turtib muvozanatdan chiqarish.

95. Orqadan oyoq qo'yganga, qarshi yon tomondan aylantirib tashlash.

96. Oldindan oyoq qo'yganga qarshi usul, yon tomondan aylantirib tashlash.

97. Orqadan uloqtirishdan himoya, qo'l bilan hujum-chining ketiga tayanish.

98. Egilib uloqtirishdan himoya, qo'l bilan hujumchining ketiga tayanish.

99. Qo'l bilan to'g'ri zarba berib, hujum chizig'idan chetga chiqish va uloqtirishdan himoya: orqadan oyoq qo'yish: ilgari o'rganilgan og'riqli usullar bilan "qaychi".

100. Qo'l bilan tog'ri zarba berib, hujum chizig'idan ichkariga o'tib, uloqtirishdan himoya, oldindan oyoq qo'yish, beldan pastroq osha, orqa osha "tegirmon" tovon ostidan ilintirib olish, ilgari o'rganilgan og'riqli usullarga o'tish bilan.

101. Qo'l bilan yon tomondan zarba berib, hujum chizig'idan ichkariga o'tish, uloqtirishdan himoya, oldindan oyoq qo'yish, beldan pastdan osha, orqa osha, "teg'irmon", tovonidan ildirib olib oldindan o'rganilgan og'riqli usullar bilan.

102. Qo'l bilan yuqoridan zarba berib uloqtirishlar ishlatish bilan hujum chizig'idan ichkari o'tishdan himoya, oldindan oyoq qo'yish, beldan pastidan osha, orqa osha, "tegirmon" tovonidan olish, avval o'rganilgan og'riqli usullarga o'tish bilan.

103. Qo'l bilan yuqoridan zarba, qo'lni yuqoriga qo'yish bilan yuqori (blok) uloqtirishlar ishlatishda himoyasi xudi oldingidek

104. Pastdan qo'l bilan zarba, pastdan qo'l qo'yish (blok) uloqtirishlar, qo'llashdan himoyasi xudi oldingidek.

105. Oyoq bilan to'g'ri zarba hujum chizig'idan tashqariga chiqish, uloqtirishlar qo'llashdan himoya, orqadan oyoq qo'yish, avval o'rganilgan og'riqli usullar qo'llash bilan.

106. Oyoq bilan ichkaridan aylanma zarbalar berish, qo'l qo'yish va uloqtirishlardan himoya, orqadan oyoq qo'yib oyog'ini ilintirib olish, oldindan, tovonidan ildirib olish avval o'rganilgan og'riqli usullar bilan.

107. Kiyimni ko'krak qismidan ildirib olib uloqtirishlar qo'llashdan ozod bo'lish, oldindan oyoq qo'yish, bel pastidan osha, orqa osha, "tegirmon" avval o'rganilgan og'riqli usullar qo'llash bilan.

108. Orqadan bo'yin, old yelka orqali bo'g'uvcchi, qo'ltiqlash uloqtirishlar qo'llashdan ozod bo'lish orqa osha, tizzani tirab orqa osha, ilgari o'rganilgan og'riqli usullarga o'tish bilan.

109. Oldindan qo'lsiz gavnani qo'ltiqlab uloqtirishlar qo'llash bilan: orqadan oyoq qo'yib, avval o'rganilgan og'riqli usullarni qo'llash bilan.

110. Orqadan qo'lsiz gavnani qo'ltiqlab, uloqtirishlardan ozod bo'lish: qo'lni qo'ltiq ostidan ildirib olish, avval o'rganilgan og'riqli usulni qo'llash bilan.

111. Oldindan gavnani qo'l bilan birga qo'ltiqlab uloqtirishlar ishlatishdan ozod bo'lish, beldan pasti osha, orqa osha, "tegirmon"avval o'rganilgan og'riqli usullarga o'tish bilah.

112. Orqadan gavnani qo'llar bilan qo'ltiqlash uloqtirishlar ishlatishdan ozod bo'lish: orqa osha, avval o'rganilgan og'riqli usullar qo'llash bilan.

3.7. Yotgan holda kurashish uchun texnik- taktik tayyorgarlik

1. Orqadan oyoqlar orqasiga beldan ko'ndalang qo'l-tig'lab ushlab turish.

2. Turli oyoqlar paylarini qisish.

3. Ichkaridan qo'ltiq osti orqali bo'yindan qisib aylantirib tashlash.

4. Bo'yindan qo'ltig'lab ko'ndalang ushlab turish.

5. Yon tomondan ushlab turishdan qochish boshni qisib.

6. Orqadan oyoq qo'yib uloqtirishdan keyin ko'ndalang ushlab turish.

7. Bosh osha uloqtirish (yotgan tik turganni).

8. Qo'lni oyoq orasidan ildirib olib tirsakdan richak qilish, yotganda raqibning orqasida.

9. Ichkaridan ilintirib olish xafi bor bo'lganda, tizzadan richak qilish.

10. Boshni qo'lni gilamga tirab ushlab turishsiz, yon tomondan ushlab turish.

11. Yon tomondan qayta ushlab turishdan qochish, oyoqdan tutib unbaloq oshish.

12. Bosh tomondan ushlashdan himoya, oyoqlarni qisib olib.

13. Turli oyoqlarni tutish bilan ko'ndalangiga ushlab turish.

14. Ustiga minib ushlab turishdan yon tomonlarga ushlab turishga o'tish.

15. Oyoqlar orasidan qoʻldan tutib, tirsakdan richak qilishdan himoya yugurib turib stoykada turish.

16. Turtib muvozanatdan chiqarishdan keyin ichkariga richag qilish.

17. Qayta koʻndalangiga ushlab turish.

18. Oyoqni; oyoqdan tutish bilan koʻndalangiga ushlab turishdan qochish, oyoqlar bilan qoʻllarni teskari tugun qilish xafini solish.

19. Tizzani richag qilishdan himoya, oyoq yoyish.

20. Paylarni qisilishlardan himoya; boʻyindan yoki hujumchini yaktak yoqasidan tutish.

21. Oldindan aylantirib qoʻldan tutish.

22. Oyoqdan tutib uloqtirgandan keyin oyoq tomondan ushlash.

23. Orqadan bir oyoq qoʻygandan keyin ustiga minib ushlab turish.

24. Qoʻl va boʻyindan tutish bilan ustiga minib ushlab turishdan qochish, qoʻl va gavdadan tutib oldinga turtish.

25. Oldindan oyoq, qoʻshimcha qarshi usul, koʻndalang ushlab turish.

26. Yon tomondan ushlab turishdan qochish, yotgan holda hujumchining orqa tomoniga aylanish.

27. Hujumchi toʻrt oyoqda, raqib orqadan yuqoriga, qoʻlni yelka ostidan tutib uloqtirish.

28. Oyoqlar bilan oyoqni bogʻlash.

29. Yengidan tutib, orqaga tashlab aylanib olish.

30. Orqadan oyoq qoʻyib uloqtirgandan keyin oyoqlar orasidan qoʻllarni tutib tirsakda richag qilish.

31. Oyoqdan ilintirib olib ichkaridan tutib uloqtirgandan keyin, ikkala songa richag qilish.

32. Oʻzi bilan birga tortib, yon tomondan ilintirib olishdan qochish.

33. Turtib muvozanatdan chiqargach, bosh tomondan tutish.

34. Bosh osha uloqtirib koʻndalang tutib turishdan qochish.

35. Tik turgan bir tizzasida turganni, orqaga oyoq qoʻyib, olib tashlaydi.

36. Oyoq orasidan qoʻllarga tutib, tirsakdan richag qilish, oyoqdan tutib uloqtirishga qarshi usul.

37. Boshdan oshirib uloqtirgach yuqoridan oyoqlar yordamida tirsakni richag qilish.

38. Ustiga o'tirib tutib turgach kundalang tugun qilish.
39. "Qaychi" uloqtirishdan so'ng tizzani richag qilish.
40. Sonlar orasidan qisib, axillov paylarini qisib qo'yish.
42. Qornida yotib olganni yengidan tutib va turtib aylantirish.
41. Ustiga minib,qo'llaridan tutmasdan ushlab turish.
42. Gavdani qo'ltiqlab olib va aylanib,oyoq tomonidan ushlab turishdan qochish.
43. Oldindan oyoq qo'ygach, ko'ndalang ushlab turish.
- 45.Tizzadan, "teg'irmon" qilib uloqtirgandan keyin bosh tomondan ushlab turishga o'tish.
46. Sondan oshirib uloqtirgach,ustiga o'tirib ushlab o'tirish.
47. Ustiga minib ushlab turishdan, bosh tomondan ushlab turishga o'tish.
48. Oyoq tomonidan ushlab turgandan keyin oyoqlar bilan qo'llarni tugun qilish.
49. Turtib muvozanatdan chiqargach (qo'l va bo'ynidan qulf qilib olib) yon tomondan ushlab turish.
50. Ustiga minib ushlab turishdan, bosh tomondan ushlab turishga o'tish.
51. Yaqindagi qo'ldan ichkaridan uzoqdagisini tashqaridan tutib, yelkadan ushlab turish.
52. Raqibni muvozanatdan chiqarib, ichkaridan ildirib olish bilan tizzaga turgan raqibni uloqtirish.
53. Ichkaridan qo'l bilan o'sha oyoqni tutishga qarshi usul, oyoqni tugun qilish.
54. Oyoqdan tutib uloqtirgach tizzani richag qilish.
55. Oyoqdan tutib uloqtirgandan keyin axillov paylarini qisish.
56. Oldindan oyoq ilgandan keyin yon tomondan ushlab turish.
57. Oldinda, raqibning qo'lida yetib richag qilib aylantirish.
58. Boshdan osha uloqtirgach, ustiga minib ushlab turish.
59. Oyoq tomondan ushlab turgandan keyin,ustiga minib ushlab turishga o'tish.
60. Orqadan oyoq qo'yishga qarshi usul, ko'ndalang ushlab turish.
61. Yon tomondan ushlab turishdan o'tish, bo'yindan tutib qoringa aylanish.
62. Ustiga minib ushlab turgandan keyin (qoringa aylantirib), yuqoridan oyoqlar yordamida, tirsakni richag qilish.

63. Yon tomondan ushlab turishdan, bosh tomondan ushlab turishga o'tish.

64. Oyoqning tizzadan pastini qo'ltik ostiga tutib va boshqa oyoqni tizza osti bilan qisib (o'zini oyog'ini, raqibning tutib turilgan oyog'i osha o'tkazib) oyoq bilan tugun qilish.

65. Oldindan oyoq qo'yishga qarshi usul, tizzani richag qilish.

66. Oyoq tomondan ushlab turgandan keyin ikkala songa richag qilish.

67. Tizzada turganning oyoqlaridan tutishiga qarshi usul yon tomondan ushlab turish.

68. Bosh tomondan ushlab turishdan qochish, hujumchi bilan birga yon tomonga qayrilish.

69. Bo'yin va oyogidan tutib, ko'ndalang qayta ushlab turish.

70. O'z sonidan tutib yon tomondan ushlab turishdan qochish.

71. Uzoqdagi sondan ushlab uloqtirish (raqib 4 oyoqda - hujumchi yon tomondan turib)

72. Oyoqni qoringa qo'yib yoki uzoqdagi songa tirab, qo'lni oyoq orasidan tutib tirsakni richak qilish.

73. Yuqoridan oyoq yordamida tirsaklarni richak qilishdan himoya, qo'llarni chirmashtirish

74. Bir oyoqni axillov payini qisish

75. Tashqaridan yelka ostidan bo'yindan tutib aylantirish.

76. Oyoq tomondan bo'yinni qo'l bilan birga tutib ushlab turish.

77. Orqasidan kiyimidan tutib ko'ndalang tutib turishdan qochish.

78. Ustiga minib ushlab turishga qarshi usul, oyoq tomondan ushlab turish

79. Boshni qisib va qo'llarni bo'shatib yelkadan ushlab turishdan qochish.

80. Hujumchi tizzada, raqib tik turgan holatda konbinatsiya, turtib muvozanatdan chiqarish va oldindan tizza bilan oyoq qo'yish.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar.

1. Turonchilarning texnik tayyorgarligiga ta'rif bering.

2. Turon yakkakurashi texnikasini turlarini aytib bering.

3. Turon yakkakurashi texnikasi o'rganishda, tavsiya etiladigan ketma- ketlikni aytib bering.

4. Zarba texnikasini o'rganishda ketma-ketlik basqichi qanday aytib bering.

- 5.** Zarba fazasidan uloqtirishga o'tish texnikasini tavsiflab bering.
- 6.** Yotgan holda kurashish uchun, texnik- taktik tayyorgarlikni amalgam oshirish yo'llari qanday?

TAKTIK TAYYORGARLIK

4.1. Turon yakka kurashchilarning taktik tayyorgarligi

Taktik tayyorgarlik turonchilar malakasini oshirish jarayonida, o'ziga xos ahamiyatga ega bo'lib, musobaqalarda ularning faoliyati samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan. Turonchilar faoliyati samaradorligi, shuningdek, janglar davomida erishgan tayyorgarlik (texnik, jismoniy, psixologik) darajasini turli komponentlari qo'llanilishiga bog'liq bo'ladi.

Taktik takomillashuv jarayoni – tayyorgarlik va muayyan tartibdagi harakatlar usullarini o'rganish, musobaqalardagi aniq vaziyatlarda taktik rejalarni amalga oshirishdan iborat. Taktik bilimlarni egallash va sportchilarning ruhiy xislatlari (idrok etish, ideomotorik fikrlash, tafakkur, xotira, harakatlanish reaksiyasi, shaxsning individual - psixologik xususiyatlari) namoyon bo'lishini ixtisoslashtiruvchi taktik takomillashuv jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi. Ularning natijasida sportchida taktik qobiliyatlar va taktik xislatlar shakllanadi.

Turonchi jangi haqida yaxlit tushunchaning tako-millashuvi, jang uslubi samadorligini oshirish va musoba-qada yutuqlarga eriish uchun maksimal imkoniyatlarni qo'llash maqsadida, sportchini individuallashtirish uzluksiz tarzda ro'y beradi.

Taktik tayyorgarlik materiali (ayniqsa, jang olib borish vositalarini qo'llashga mo'ljallangan) aniq yo'nalishga ega. Eng avvalo bu – tayyorgarlik va muayyan harakatlarni qo'llashning taktik tarkibini baholash, maxsus ma'lumotlar, alohida jang olib borish, oldingi musobaqalar bo'yicha notanish va tanish raqiblar bilan jang tashkil etishga yo'naltirish. Jang olib borishning (guruhda, chiqib ketishda, finalda) musobaqa davomida hal etiladigan taktik xususiyatlari alohida o'rin egallaydi. Yillik (4 yillik) siklda taktik tayyorgarlikning alohida komponentlarini o'zlashtirish darajasini oshirish, jang uslubini individuallashtirish va turli musobaqalarda, turonchi faoliyatini boshqarish borasidagi harakatlarni umumlashtiruvchi muammolarni ajratish lozim.

Taktik tayyorgarlik vositalari va usullarini tanlashda shuni hisobga olish kerakki, uning asosini jang sharoitiga maksimal yaqinlashtirilgan mashqlar, mashg'ulot janglari va musobaqalarida bajariladigan taktik rejalar tashkil etadi. Ularda turonchining texnik tayyorgarligi, jismoniy va ruhiy xislatlari darajasiga bo'lgan talablar majmuasi mujas-samlashgan. Alohida janglar (musobaqa)larda sportchi faoliyatining taktik komponentini o'zlashtirish borasidagi pedagogik vazifa tufayli, ular taktik tayyorgarlik materialiga aylanadi.

Turonchilar taktik tayyorgarligi uchun umumiy, nazariy va uslubiy asoslar xos. Jang olib borishda taktik tayyorgarlik uslubiyotini shakllantirish uchun, ma'lum vosita va taktik komponentlari, jang olib borish xususiyatlaridan kelib chiquvchi ixtisoslashtirilgan qobiliyat va xislatlar namoyon bo'lishining darajasi va ko'lamini o'zaro muvofiq kelmaganligini hisobga olish zarur.

Bu – turonchining har bir turini obektiv rivojlanishi yo'lidir. Chunki, bellashuv faoliyati tarkibi va uning funksional asoslari, musobaqa qoidalari tomonidan belgilangan jang sharoitlariga bog'liq holda shakllanadi.

4.2. Taktik fikrlash va taktik mahoratni shakllantirish

Turonchi fikrlashning ixtisoslashuvi eng avvalo o'zining va raqibning to'qnashuvidagi holati va maqsadlari, harakatlarida, musobaqalardagi holatlar va mashg'ulot hamda musobaqalardagi qatnashuvlardan kelib chiqadigan omillarda, taktik mohiyatni topa olish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Shu bilan birga taktik tayyorlik variantlarini qo'llash imkoniyatlarini ham hisobga olish kerak. Taktik fikrlash darajasi bellashuv vositalarini, bellashuv taktikasini tuzish, musobaqalarda o'zini tuta bilish varianlarini tanlashdagi mutanosiblikni yuzaga chiqara olishda o'z aksini topadi.

Oldindan ko'zlangan harakatlarni tayyorlash va qo'llash bo'yicha turonchining, taktik fikrlashi raqibni fikr, maqsadlarini topa olishga asoslanadi.

Shu bilan birga turonchi malakasining osha borishi bilan tayyorlovchi harakat mashqlarga, razvedka va uning ma'lumotlarini, hujum hamda himoyada qo'llashga, shuningdek, maskirovka vositalarini, manviyor qilish va chalg'itish harakatlarini, raqibning

taktik qarorlariga ta'sir ko'rsatish uchun qo'llashga katta ro'l ajratiladi.

Jang harakatlarini tanlash va ularni qo'llash uchun tayyorlash ko'p qirralidir. Ularda turonchi taktik tayyorgarligining ko'p tomonlari, eng birinchidan, taktik bilimining umumiy darajasi, raqibning ehtimol tutilgan harakatlari va maqsadlari haqidagi ma'lumotlar hajmi, raqibning jangini olib borish uslubini bilish, o'zaro bog'langan.

Taktik bilimlarni, bellashuv vaziyatlarini yani baholash va raqib mahoratini mutanosibligini, bellashuv davomida o'zaro bog'liq bo'lgan, ko'p omillarni solishtirish imkoniyatlarini ta'minlaydi.

Bellashuv harakatlarining taktik mohiyati, ularning ma'lum vaziyatlardagi ehtimoliy samaradorligini hisobga olish, raqib haqidagi ma'lumotlar yetarli hajmida, bellashuv vositalarining optimal tanlashini ta'minlaydi.

Tezkorlik bilan foydalanish uchun, harakatlarni tanlab olish maqsadida eng muhim taktik axborot bo'lib, turli xil ma'lumotlar bo'lishi mumkin.

Masalan: raqib tomonidan tayyorlanayotgan hujum, qarshi hujum, himoya haqidagi farazlar va ularga javob harakatlari hamda ularni tayyorlash;

- hujumni yakunlash haqida ma'lumotlar;
- zarba va usul, harakat qilishning mazmuni va ularning amplitudasi, tezligi haqida ma'lumotlar;
- raqibning harakatlarini amalga oshirish uchun tay-yorgarlik darajasi;
- uning harakatlari va maqsadlari ketma-ketligi;
- bellashuv boshlanishi oldidan dastlabki holati;

Musoboqada orttirilgan tajribalarning umumlashtirilishi, ma'lum harakatlarni tanlashni tartibga soluvchi yo'riqlarni, raqib haqida aniq axborot mavjud bo'lganda ularning turlarini tavsiya qilishga imkon yaratadi:

1. Raqibning himoya va hujum harakatlarini oldindan topish, dastlabki, oraliq va uning o'zgarish variantlarini his qila olish.

2. Shartli vositalarga ularning bajarilishi iker-chikirlarini bilmagan holda, qarshi harakat samaradorligi, faqat umumlashgan himoya, hujum va tanlab olingan javob harakatlari, qarshi kuchli hujum

harakatlari va ularni maksimal tezlik bilan amalga oshirgandagina mumkindir.

3. Hujum; hujumdagi harakatlar miqdori va ularning davomiyligi, himoyani ushlab payti va qarshi hujumni boshlashni aniqlab olishga imkon beradi.

4. Raqibga oldindan himoyaga berilish yoki, kayfiyatining yo`qligi haqidagi taxminning mavjudligi katta samara bilan hujumni qo`llash imkonini yaratadi.

Harakatni tanlab olishda, bellashuv natijalarining raqib tomonidan qanday qabul qilinganligiham katta ta`sir ko`rsatadi. Raqib tomonidan o`z harakatlarini tartibga solishning yo`g`liligi haqidagi ma`lumot mavjud bo`lganda vaziyatlarda o`zaro o`rin almashuvchi harakatlarni bir xil ketma-ketlikda, navbati bilan qo`llash maqsadida refleksiv qarorlari harakterini topa olish, muqobil harakatlarni navbatma-navbat qo`llash imkonini beradi.

Raqibning ko`zda tutilgan harakatlaridan, biriga qarshi harakat qilish bilan tugaydigan harakatlarga bellashuv davomida o`tishni o`z ichiga olgan kombinatsiyalarni qo`llash ko`proq samaralidir.

Raqibning taktik qarorlari, harakatlarni o`zlashtirish yo`li bilan ta`sir qiladigan harakatlarni amalga oshirish ham real natijaga ega bo`lib, bu raqib harakatlarining chalg`ib ketishiga olib keladi.

Hujumni amalga oshirish paytida, raqiblarning reaksiyasi aniqligiga halaqit beruvchi to`siqlarga quyidagilar kiradi:

- kutilmagan chekinishlar, yaqinlashishlar, chetga qochishlar;
- chekinish tezligining o`zgarishi;
- yaqinlashishi bilan qarshi hujum;

Himoya harakatlarini tanlashning adekvatligiga ta`sir etuvchi to`siqlar quyidagilardir:

- fintlar va himoyaning ortiqcha amplitudasi (tezligi);

Raqiblarda noadekvat reaksiyalar, quyidagi taktik maqsadlarni yechish uchun mo`ljallangan harakatlar kombinatsiyasini qo`llash bilan hosil qilinadi;

- raqib hujumi va davomiyligini kamaytirish, zarbani qaytarish va javob zarbasini berish;

- qaytarish va javob berish uchun raqib hujumining tugallanishini oldindan sezish;

- qarshi hujum uchun hujumdagi soni, raqib hujumining davomiyligini cho`zish.

Raqibning harakatlarini tanlashiga ta'sir qiladigan vositalarni o'zlashtirish bilan birga hujum va himoyani amalga oshirishda, yuzaga keladigan reflektor to'siqlarga chidamlilikni oshiruvchi mashqlarham maqsadga muvofiqdir.

Turonchi jangi ko'p jihatdan harakat reaksiyalarining tezligi va aniqligi asosidagi vositalarni tanlash va qo'llashdan majbur bo'lgan vaziyatlarda, yakkakurashni olib borishda majbur bo'ladigan to'qnashuvlarga boydir. Oddiy va murakkab harakatlar reaksiyalari mexanizmini takomil-lashtirish. Ularning barchasi taktik-texnik tayyorgarlik bilan birga malakali turonchilarning asosiy xususiyati – “jangni his qilish”ni tashkil etadilar. Bundan kelib chiqadiki, to'satdan yuzaga keladigan vaziyatlarda turonchilar harakatlarining asosida, harakat reaksiyalari va masofa, vaqtni sezishni yuzaga chiqarishga asoslangan maxsus malaka mahoratlar yotadi. Maxsus malakani o'zlashtirish, harakatlarning xilma-xilligini takomillashtirish jarayonida, murabbiy bilan birgalikda amalga oshiriladi.

Turonchining taktik tayyorgarlik jarayonida, ruhiy sifatlarni yuzaga chiqarish takomillashadi, zarba va usullarni tasavvur qilish va taktik tushunish shakllanadi.

Taktik fikrlashning takomillashishini, turonchining musoboqalarda raqib haqidagi ma'lumotlardan foydalanish usullarini topishni yengillashtiradigan diqatini jamlashi xizmat qiladi. Xotirani yuzaga chiqarish asosida zarba berishning ehtimoliy variantlari, musobaqa va alohida bellashuvda g'alabaga erishish imkoniyatlari, xuddi shunday vaziyatlardagi harakat natijalari tahlil qilinadi. Bundan tashqari raqib tomonidan o'z harakatlarini topa olish imkoniyatlari hisobga olinib, cheklangan vaqt oralig'ida adekvat qarorlar qabul qilinadi.

Fikrlashning mustaqilligi va tashabbuskorligi, raqib harakatlarini oldindan ko'ra olish bilan chiqadigan shaxsning individual ruhiy xususiyatlaridam muhim ro'l o'ynaydi. Turonchilarga shuningdek, kuzatuvchanlik, harakatlarining har xilligi, taktik kurashda tavakkalga bora olishham xosdir.

Murabbiy doimo taktik tayyorgarlikka, turonchining ruhiy sifatlarining rivojlanishida erishilgan darajaga asoslanishini yodda tutishi zarur. Taktik bilimlar o'z-o'zidan jangni muvaffaqiyatli olib borishni kafolatlay va ta'minlay olmaydi, taktik tayyorgarlikni jang olib borish vositalari bilan ta'minlanganlik, ularni qo'llay olish va

ruhiy sifatlarni yuzaga chiqara olish bilan birgalikda baholash ma'noga egadir. Bundan tashqari, sportchilarning musobaqalarda erishilgan taktik tayyorgarlikni yuzaga chiqara olish imkoniyatlari, iroda xususiyatlarining rivojlanish darajasi, turonchilarning tashqi va ichki to'siqlarga emotsional reaksiyasining barqarorligi, ruhiy jarayonlarni o'zi boshqara olish qobiliyati bilan bog'liqdir.

Taktik tayyorgarlikning har bir sohasi ham maxsus topshiriq va mashqlar bilanham ularning turli xildagi uyg'unlashuvi bilan takomillashtiriladi.

Lekin to'qnashuv davomida turonchilardan ko'p hollarda oldindan bilib bo'lmaydigan maxsus malaka hamda mahoratini kerakli hajmda va ketma-ketlikda turli ko'rinishlarda, o'zaro bog'langan holda namoyish etishi talab qilinadi. Shuning uchun mashg'ulotlarda taktikaning turli xil bo'limlariga bo'lgan talablarni birlashtirib, bunda sportchining jang vositalarini tanlash va qo'llashni oldindan amalga oshirishga majburlash, shuningdek, to'satdan yuzaga keladigan vaziyatlarda kerakli harakatlarni bajara olishiga e'tibor qaratish kerak.

Taktikani takomillashtirishga bunday yondashuv mashg'ulotlar sharoitini musobaqa sharoitlariga maksimal darajada yaqinlashtiradi, o'zlashtirilayotgan malaka va sifatlarni musobaqa holatiga o'tkazishni tezlashtiruvchi mashg'ulot hamda to'qnashuvlarda, qo'yiladigan talablar-ning mosligini, adekvatligini ta'minlaydi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar.

1. Taktika nima, turonchining taktik tayyorgarligini maqsadi, vazifalari qanday?
2. Taktik tayyorgarlik vositalari va usullarini tanlashda nima hisobga olinishi kerak?
3. Taktik fikrlash va taktik mahorat tushunchalariga tavsif bering.
4. Hujumni amalgam oshirish paytida raqibning reaksiyasi aniqligiga xalaqit beruvchi to'siqlarni sanab o'ting.
5. Himoya harakatlarini tanlashning adekvatligiga ta'sir etuvchi to'siqlarni aytib bering.

PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK

5.1. Turon yakkakurashchilarning psixologik tayyorgarligi

Turonchini psixologik tayyorlash, sportchining psixologik imkoniyatlarini musobaqa sharoitlarida, har qanday raqibga qarshi samarali harakatlanishda maksimal amalga oshirish-ning, doimiy maqsadga yo'naltirilgan jarayoni. Turonchilarni psixologik tayyorlashning asosiy vazifalari: sportchi shaxsining axloqiy, irodali xislatlarini shakllantirish.

- turonchining psixik holatiga ta'sir o'tkazish bilan uning mashq qilinganligini boshqarish;

- mashq qilish va ayniqsa musobaqalar sharoitida sportchining psixologik holatini boshqarish;

- musobaqalar jarayonida turon yakkakurashchisini harakatlarini boshqarish;

Turonchini psixologik tayyorlash ikkita mustaqil bo'limdan iborat: umumiy tayyorlash va bevosita musobaqalarga tayyorlash.

Umumiy psixologik tayyorlash sportchiga o'z sport mahoratini muntazam rivojlantirish imkonini beruvchi psixologik sifatlar va shaxsiy xislatlarni rivojlantirish va takomillashtirishdan iborat. Umumiy psixologik tayyorlash bevosita mashq qilish jarayonida amalga oshirilib, deyarli mustaqil vositalarga ega emas. Uning vaziflari mashq qilishning barcha usullari va vositalari yordamida, biroq maxsus psixologik usullar va tayyorlashning borishi ustidan maxsus psixologik nazoratni qo'llash bilan erkinlashtirish mashqlari, nafas olish mashqlari va h.k) qo'shiladi.

Psixologik tayyorlash jarayonida murabbiy asosiy holatlardan kelib chiqib, ular turonchining o'ziga xos o'yin faoliyati sifatidagi, psixologik tavsiflaridan (odatda bunday holda sport turining psixogrammasi haqida so'z boradi) va turonchining psixologik tavsiflaridan (bunday hollarda sportchining psixologik profili haqida so'z boradi).

5.2. Sportchilarda psixologik jarayon va emotsional holatda, o`zini boshqara olish qobiliyatlarini rivojlantirish

Turonchilarni psixologik tayyorlash tizimida, psixik jarayonlarni va emotsional holatlarni o`zi boshqarishi muhim yo`nalish hisoblanadi. Turonchining mustaqil ravishda mashq qilish ishlarini olib borishi, janglarda o`zini ruhiy tayyorlash va tinchlantirish uchun, o`z-o`zini ishontirishni qo`llash, sportchilarga o`zining psixik jarayonlari va emotsional holatini mustaqil boshqarishni o`rganish imkoniyatini beradi. Mashq qilish jarayonida o`z-o`zini boshqarishga ajratilgan pedagogik vazifalar:

- o`z sadoqatini mashq qilish vositalari va usullarini qo`llashga, sheriklarni, jang uslubini tanlashni rejali tayyorgarlik maqsadlariga bo`ysindirish;

- harakatlarni mustaqil boshqarish tufayli har bir aniq sharoitda va istalgan sherik bilan mashq qilishni imkon qadar unumli qilish;

- mashqlarni bajarish jarayonida, dars, jang davomida diqqat jadalligining yuqori darajasini va fikrlash, o`quv jarayonining ishchan tomoniga yo`naltirilganligini saqlash. Faoliyatning ikkinchi darajali detallarini o`ylab chiqishdan, darsning eng muhim tomonlariga, tugallangan harakatlar, to`qnashuvlar sifatini emotsional baholashdan, darsni, jangni davom ettirishga tayyor bo`lishga tez o`ta olish;

- psixik holatdagi qoniqarsiz chetlanishlarni bostirish, yuqori hissiyotlilikni keltirib chiqaradigan, kerak bo`lmagan tashqi namoyish etilishlarning oldini olish, psixik jarayonlarni, o`z-o`zini ishontirish bilan boshqarish kabilar.

O`z-o`zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar.

1. Turonchilarni psixologik tayyorlashning asosiy vositalarini aytib bering.

2. Psixologik tayyorgarlik jarayoni, emotsional holatlari va o`z-o`zini boshqara olish qobiliyatlarini rivojlantirishning maqsad, vazifasi qanday?

3. Mashq qilish jarayonida pedagogik vazifalarni aytib bering.

4. Turonchini psixologik tayyorlash necha mustaqil bo`limdan iborat bo`lib, qaysilar va ularni tavsiflab bering.

5. Turonchilarni psixologik tayyorlashning asosiy vazifalarini aytib bering.

MASHG`ULOTLARNI TASHKIL QILISH

6.1. Mashg`ulotlarni tashkil qilishda qo`llanadigan usullar

Turonda jismoniy, texnik, taktik, psixologik va ruhiy tayyorlash vazifalarini hal etish uchun umumpedagogik va maxsus usullarning keng doirasi qo`llanib, ular so`zli, ko`rgazmali va amaliy usullardan iborat.

Turon sport yakkakurashi turlaridan biri sifatida o`rgatish uslubi, o`quv-mashg`ulotlarining barcha shakl-larida so`zli, ko`rgazmali va ayniqsa amaliy usullarni qo`llashning o`ziga xos xususiyatlariga ega.

So`zli usullar

Turonchilarni tayyorlashda, murabbiy va shug`ullanuv-chilarning amaliy faoliyati tizimli tushuntirishlar, turli vaziyatlarda harakatlarni qo`llash texnikasi va taktikasini tahlil qilishlar bilan amalga oshiriladi. Shuning uchun Turon bo`yicha murabbiylar, o`rgatishning so`zli usullarini bilishi kerak. Turonda keng qo`llanadigan so`zli usullarga: ma`ruzalar, suhbatlar, tushuntirishlar, tahlillar, uslubiy ko`rsatmalar va tavsiyalar kiradi.

**Ma`ruza** - turonchini texnik, taktik, psixologik va ruhiy tayyorlash masalalaridan biri, mashq o`tkazish uslubi bo`yicha maxsus tayyorlangan og`zaki axborot. Ma`ruzalar odatda malakali sportchilarga shahar, Respublika bolalar sport tashkilotlari yoki muassasa, terma jamoalarini tayyorlash rejasiga muvofiq mashq yig`inlarida o`qiladi.

Ma`ruzalar shuningdek BO`SM, MSM (mahorat sport maktablari) va OMSM larda (oliy mahorat sport maktabi) ushbu sport maktablarining alohida o`quv guruhlarining o`quv rejasiga muvofiq rejalashtiriladi va sport kollejlarida, oliy o`quv yurtlarida o`qiladi.

Ma`ruza belgilangan mavzu bo`yicha, asosiy holatlarning zamonaviy, ilmiy bilimlar va amaliy tajribaga asoslangan qisqacha bayonini o`z ichiga olishi kerak. Ma`ruza ma`lum reja bo`yicha tuziladi, undagi material ma`lum ketma-ketlikda bayon etiladi.

Ma`ruzani tayyorlashga, ma`ruzaning asosiy vazifalari va mazmunini tushuntirish, tegishli adabiy va uslubiy materiallarni

tanlash va o'rganish, ma'ruzalar rejasini ishlab chiqish, ishlanmalar, tezislar, ko'chirmalar ko'rinishida materialni bevosita yozma ravishda bayon etish, zaruriy namoyish etiladigan yoki yordamchi materiallarni sxemalar, jadvallar va h.k.larni tanlash kiradi. Namoyish etiladigan materiallarning mavjudligi, ma'ruzalarning tushunarli bo'lishini oshiradi.

Suhbat – bu og'zaki axborot yoki bilimlarni berishning erkin shakli. Ma'ruzadan farqli ravishda suhbatning mazmuniga odatda aniqroq va tor masalalar kiritiladi.

Murabbiyning hikoyasi yoki axboroti, alohida holatlarni tahlil qilish, savollarga javob berish, fikr almashinish bilan kechadi. Suhbat ham ma'ruza kabi ma'lum vazifalarga ega bo'lishi va murabbiy tomonidan maqsadga yo'naltirilgan holda olib borilishi kerak. Har bir suhbatning aniq mazmuni tegishli o'quv guruhlarining tayyorlanish bosqichidagi ish rejalari yoki mashq yig'inlarining o'quv rejalari bilan belgilanadi.

Tushuntirishlar – murabbiyning Turon yakkakurashi bo'yicha mashqlarni o'tkazishda axborot berishning eng ko'p tarqalgan shakllaridan biri. Tushuntirish har bir zarba yoki usul (harakat)ni o'rganishda, o'quvchilar harakatlarining taktik vazifasini, ularni turli jangovor vaziyatlarda qo'llash sharoitlarini o'zlashtirishida qo'llanadi.

Tushuntirishlar odatda, amaliy harakatlar bilan birga yoki ularni bajarish bilan ketma-ket olib boriladi, shuning uchun ular imkon qadar qisqa bo'lishi kerak. Dastlabki vaqtda usul (harakat)larni o'rganishda, harakatlarning asosiy elementlari va fazalarini tushuntirish kerak. Obrazli solishtirishlarni mohirona qo'llash, nutqning ravshanligi tushuntirish samaradorligini oshiradi.

Muhokama va tahlil – muhokama va tahlil qilishda, murabbiy mashq qilayotganlar bilan birga ularning belgilangan texnik yoki taktik vazifalarni bajarishini, shuningdek alohida janglar yoki musoboqalarda chiqishlarini muhokama qiladi va baholaydi. Shunga muvofiq muhokama texnik, taktik yoki uslubiy xarakterga ega bo'lishi, shuningdek psixologik tayyorgarlik vazifalarini hal qilishi mumkin.

Tushunarliroq bo'lishi uchun muhokama alohida sportchilar yoki jamoalarning tahlil qilinayotgan faoliyatning ayrim elementlarini takrorlash bilan olib borilishi mumkin. Sportchilarning o'zlarini, o'z harakatlarini muhokama yoki tahlil qilishga faol jalb etish, mashg'ulot

yoki tarbiyaviy ish samaradorligini oshirishning zarur shartlaridan biri.

Ko`rsatmalar va tavsiyalar.

Odatda muhokamalarning yakuniy qismi, shuningdek alohida mashg`ulotlar, guruhli va individual mashqlar va sportchilarning musobaqalarda chiqishlariga yakun yasovchi qismi bo`ladi. Bunda turonchilar e`tiborini, ularni tayyorlashning asosiy vazifalariga qaratish muhim. Ko`rsatma va tavsiyalar aniq, ishonchli, sportchilarning mashg`ulot va musobaqalardagi harakatlarini batafsil kuzatishga, shu-ningdek ularning jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligining individual xususiyatlarini bilishga asoslangan bo`lishi kerak.

Turon yakkakurashini o`rgatishda, so`zli usullarning keltirilgan tizimlashtirilishini taxminiy deb qarash kerak. Tayyorgarlik darajasi turlicha bo`lgan turonchilar bilan o`quv-mashg`ulot jarayonini o`tkazish sharoitida, elementlar va suhbatlar, tushuntirish va ko`rsatmalardan iborat bo`lgan so`zli usullarning boshqa shakllari ham bo`lishi mumkin. Turon yakkakurashi bo`yicha har bir murabbiy umumnazariy va maxsus tayyorgarlik bo`yicha o`z ustida muntazam ishlashi, metodik mahoratini takomillashtirishi, o`z nutqini yaxshilab borishi kerak. So`zli usulning butun so`z boyligidan to`laqonli foydalana olish – murabbiyning yuqori malakali turonchilarni tayyorlash, ularni g`oyaviy-siyosiy tarbiyalash bo`yicha muvaffaqiyatli ishlashining asosiy shartlaridan biri.

Ko`rgazmali usullar.

Turon yakkakurashini o`rgatishda keng qo`llanadigan ko`rgazmali usullarga: ko`rsatish, rasmlarda ko`rsatish, ko`rgazmali vositalarni namoyish etish, janglar va musobaqalarni ko`rib chiqish kiradi.

***Ko`rsatish*** – Turon kurashini o`rgatish jarayonida kengroq tarqalgan ko`rgazmali usul, chunki odatda har bir yangi usulni yoki zarbani o`zlashtirish shundan boshlanadi. Ko`rsatishning turli shakllari, jangni olib borish vositalarini takomillashtirishda alohida elementlarga yoki ularning taktik qo`llanishiga talablar qo`yadi. Agar uning o`zi namunali tarzda usullarni ko`rsata olmasa, zarur bo`lgan hollarda yaxshi tayyorlangan sportchilarni jalb qilishi mumkin.

**Rasmlarda ko`rsatish** – ma`ruzalar o`qishda, suhbatlar, muhokamalar o`tkazishda turli grafiklar, jadvallar, foto-suratlar, slaydlardan foydalanishni o`z ichiga oladi. Xususan, usullar texnikasini tahlil qilishda tananing alohida qismlari, umumiy og`irlik markazining, qo`l va oyoq bilan beriladigan zarbalar va usullarning bajarilishi, tezlik va ritm ko`rsatkichlarining o`zgarishini, shuningdek turli sharoitlarda harakatlarni bajarishda, dinamik kuchlarning rivojlanish xarakterini, harakatlar parametrlarining o`zgarish ko`rsatkichlarini va boshqalarni aks ettiruvchi grafiklar qo`llanadi.

Tayyorlash masalalarini o`rganishda, turonchini maxsus va jismoniy tayyorlashning vosita va usullarini tizim-lashtirishni aks ettiruvchi sxema va jadvallar, alohida sportchilarning mashq qilish siklining, grafik rejalari qo`llanishi mumkin.

***Janglar va musoboqalarni ko`rib chiqish* - Turon**

yakkakurashchilarning mahorati musobaqa janglarini olib borishda eng ko`p namoyon bo`ladi. Har bir jangni olib borish, faol murakkab jarayon bo`lib, uning negizida sportchining oldingi o`quv-mashg`ulot jarayonidagi katta mehnati yotadi. Ko`pincha aynan musobaqa, janglarda harakatlarning ham a`lo, ham o`rtacha darajada qo`llanishini, ma`lum taktik vaziyatlarni muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyatsiz yuzaga keltirilishini, nozik taktik o`yinining namoyish bo`lishini yoki aksincha, jangni sodda olib borilishini ko`rish mumkin. Buning barchasi har bir sportchi uchun kelgusida tayyorlanishda kattagina saboq bo`lishi mumkin, agar murabbiy rahbarligida musobaqa janglarni maxsus tashkil etilgan, ko`rib chiqishlari o`tkazilsa.

Janglarni samarali ko`rib chiqishlarning zaruriy shartlaridan biri vazifani aniq belgilash va ko`rib chiqishni tegishlicha tashkil etish, qo`llanayotgan usullar va zarbalarni taktik harakatlarning samaradorligini kuzatish kirishi mumkin.

Janglarni ko`rib chiqish guruhli va individual bo`lishi mumkin. Guruhli ko`rib chiqishda murabbiy butun guruh oldiga bitta umumiy vazifa qo`yishi yoki aniq vazifalarni alohida sportchi oldiga qo`yishi mumkin. So`ng murabbiy kuzatish usulbi va ularni qayd etish usullari bo`yicha, ko`rsatmalar beradi. Buning uchun u hozirgi vaqtda sinalgan janglarda, turonchilar harakatlarini notasion yozish uchun shartli belgilar tizimidan foydalanishni tavsiya qilishi mumkin.

Ko'rib chiqishdan keyin murabbiy kuzatish natijalarini muhokama qilishni tashkil qiladi. Xulosa qilib u kuzatishga yakun yasaydi va ko'rib chiqish natijalarini alohida sportchilarning individual qobiliyatlarini hisobga olgan holda, bundan keyingi tayyorgarliklarni takomillashtirishda qo'llash bo'yicha tavsiyalarni asoslaydi.

Amaliy usullar.

Yuqorida bayon etilgan so'zli va ko'rgazmali usullar o'quv-mashg'ulot jarayonida keng qo'llangan holda, yordamchi usul bo'lib hisoblanadi. Turon yakkakurashida o'rgatish va mashq qildirishda asosiy usullar bo'lib esa, sportning boshqa turlaridagi kabi, amaliy usullar hisoblanadi.

Turon yakkakurashida o'rgatish uslubida, amaliy mashqlarni o'tkazishning ko'pgina turli usullari va tashkiliy, metodik shakllari mavjud bo'lib, tayyorlashning turli bosqichlarida texnik va taktik takomillashtirish vazifalarini muvaffaqiyatliroq hal etish imkonini beradi.

Turonchilarni mashq qildirishda keng qo'llanadigan maxsus usullarga: raqibsiz mashq qilish, yordamchi snaryadlarda mashq qilish, sherik bilan mashq qilish, individual darslar, mashq va musoboqa janglari kiradi.

6.2. O'quv-mashq jarayonini tashkil etish shakllari

Yosh turonchilarni o'qitishning muvaffaqiyati, ko'p jihatdan murabbiyning turonchilarga zarur bo'lgan turli sifatlarni rivojlangtirish. Yosh turonchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar jonli va qiziqarli, kezi kelganda, o'yin shaklida o'tkazilishi va nafaqat harakatlanish ko'nikmalarini, balki topqirlik, fikrlash, izchillik, alohida mashqlarni bajarishda mustaqillik va faollik kabi xislatlarni ham tarbiyalashi kerak. O'smirlar zarba va usulning mohiyati va uni raqib bilan bo'ladigan jangda qo'llash zaruratini tushunib yetgandagina, texnikani o'rgatish faolroq o'tadi. Bunga daslab murabbiyning mashqlarni aniq tushuntirish bilan a'lo darajada namoyish etishi bilan erishiladi.

Turon yakkakurashi bo'yicha o'quv-mashq qilishining asosiy tashkiliy shakli bo'lib, guruhli dars hisoblanadi va u quyidagilarni o'z ichiga oladi:

– jismoniy tarbiyaning umumiy masadlari va turonchining alohida vazifalarini o'zlashtirishga muvofiq ravishda, murabbiy tomonidan qo'yiladigan, aniq mazmunga ega bo'lgan aniq maqsad va mavzuga ega bo'lish;

– o'quvchilarga bilimlarni pedagogik mahoratning oliy darajasida berilishi va malakali sportchilarni tarbiyalashga ko'maklashish;

– maxsus ko'nikmalar va bilimlarning ongli va puxta o'zlashtirilishini ta'minlash;

– asta-sekin va izchil ravishda Turon yakkakurashi bo'yicha ko'nikmalar, bilimlarni chuqurlashtirish va kengaytirish, yanada takomillashishga bo'lgan intilishni tarbiyalash;

– dastlabki mashg'ulotlarda olingan ko'nikmalar va bilimlarni mustahkamlash va yangilarini o'zlashtirishni nazarda tutish;

– Turon yakkakurashida, jismoniy mashqlarning turli vositalari va metodik usullarini qo'llash.

6.3. Turon yakkakurashi mashg'ulotlarini o'tkazish shakllari

1. O'quv-mashq darslari, turonchi texnikasi va taktikasi bo'yicha maxsus mashg'ulotlar, umumiy jismoniy tayyorgarlik va Turon yakkakurashi bo'yicha aralash darslar.

2. Barcha razryadli Turon yakkakurashchilar uchun o'quv-mashg'ulot jarayonida, murabbiy o'tkazadigan individual darslar.

3. Turli musobaqalarda – o'quv, klassifikatsion, kalendar, kuzatuv musobaqalarida ishtirok etish, ularni tahlil qilish, hakamlik va h.k.

4. Texnika ustida mustaqil ishlashni, boshqa terma jamoada mashq qilishni, jangovor “kontrlar”da, turli raqiblar bilan olishuvlar va janglarda mashq qilish, individual darslar, musobaqalarga hakamlik qilish va h.k.larni o'z ichiga olgan qo'shimcha mashg'ulot.

6.4. Darslarni olib borishga qo'yiladigan asosiy talablar

Dars mazmuni va vazifalari shug'ullanuvchilarning tarkibi va soniga, belgilangan ish rejasiga, yil fasliga, mashq qilish davriga, o'tkazish sharoitlari (zalning kattaligi, jixozlarning mavjudligi anjomlar) va murabbiy qo'laydigan usullariga bog'liq.

-dars ish rejasi asosda tashkil etiladi. Darsni tuzishda aniq vazifalar qo'yiladi, aniq reja yoziladi va dars qismlarida asosiysi ajratiladi;

-darsda asosiy mavzu bo'yicha 1-2 vazifa belgilanadi. Xususi vazifalarni murabbiy aniq, jamoa va dars materialiga nisbatan hal qiladi;

-dars jadvalini tuzishda o'tilgan materialni hisobga olish kerak;

-dars rejasini tayyorlashda turli mashqlarni o'tkazish shartlarini, yuklama meyyorini o'ylab chiqish kerak. Zalni, anjomlar va h.k.larni tayyorlash kerak.

Darsni o'tkazish - darsda shug'ullanuvchilar oldiga aniq vazifalar qo'yilishi kerak. Zaruriy talabchanlikni namoyish qilish, intizomlilikka intilish, aniq vazifalarda, o'quvchilarga ko'proq tashabbus berish, yuklama va faol dam olishni tartibga solib turish kerak. Darsdagi umumiy yuklamani hisobga olgan holda, har biriga individual tarzda yondashish zarur. Murabbiy nafaqat mashqlar xarakteri bo'yicha, balki o'quvchilarning nafasi, terlashi, yuzining rangi va ishga bo'lgan qiziqishi bo'yicha ham yuklama intensivligini kuzata olishi va his etishi kerak.

Turon yakkakurashi darsida, asosiy e'tiborni o'quvchilar xavfsizligini ta'minlash uchun o'quvchilarni uyushtirishning turli usullariga qaratish kerak.

Individual dars vaqtida murabbiy zalda shunday joyni belgilashi kerakki u yerdan turib, barcha shug'ul-lanuvchilarni ko'rsin. Darsga yakun yasashda murabbiy o'tkazilgan mashqni qisqacha tahlil qiladi, umumiy fikr bildiradi, zarur bo'lganda, vaqt-vaqti bilan ham fikr bildiradi, eng yaxshilarni va zaiflarni belgilaydi.

Dars har doim uyushgan holda tugatilishi kerak. Darsdan so'ng bajarilgan ishni yozish va rejada dars qanday o'tganligini, nima qilinmay qolganligini belgilash kerak.

Dars turlari.

O'qitishning va mashq qildirishning aniq vazifalariga qarab Turon yakkakurashi darslari to'rt turda bo'lishi mumkin.

Turonchining asosiy usullar va zarbalariga boshlang'ich o'qitish vazifalarini hal etuvchi, turonchining holatlari va zarba va usul, jangovor tik turishlar, yotib kurashish, bo'g'ma,og'ritma usullarni qo'llash asosiy zarbalar va usullar, himoyalar, Turon yakkakurashi

qoidalarini to'g'risida asosiy tushunchalar va boshqalar, to'g'risida tasavvur beruvchi o'quv darslari.

O'quv darslari - shuningdek tarbiyaviy vazifalar: intizomi, ahloq qoidalarini, gigienik talablar, o'zaro yordam va h.k.lar bilan tanishish kabi vazifalar hal etiladi. Bu darslar o'qitish boshida bir – ikkita dastlabki darslar, o'quv-mashq jarayoni vaqtining kam qismini tashkil etadi. Ular Turon yakkakurashi bo'yicha yangi bilimlarni ma'lum qilishga qaratilgan kurslar, seminarlar va boshqa tadbirlar bo'lgan hollarda asosiy o'rinni egallashi mumkin.

Sport texnik ko'nikmalar va bilimlarni mustahkamlash va takomillashtirish, turonchilarning sportiv o'sishiga, gigiena, fiziologiya, anatomiya, tarix, pedagogika, vrach nazorati, massaj va boshqalar bo'yicha bilimlar olish vazifalarini hal etuvchi, o'quv mashq darslari.

O'quv-mashq darslari - umumiy jismoniy tayyorgarlik, turonchilarning jismoniy va psixik sifatlarini rivojlantirish vazifalarini ham hal etishi kerak. Ular turon yakka kurashi bo'yicha darslarning asosiy turi bo'lib hisoblanadi va o'qitish hamda mashq qildirishda asosiy o'rinni egallaydi. Sport texnik ko'nikmalar va bilimlarni takomillashtirish va sport formasining yuqori holatiga erishish vazifalarini hal etuvchi **Mashq qilish darslari**.

Mashq qilish darslarida, shuningdek turonchilarning taktika va individual texnika bo'yicha bilimlarini chuqurlashtirish vazifalari hal etiladi, jang olib borish uslubi ishlab chiqiladi, turonchining eng yaxshi ko'rgan usullari va zarbalarni ijro etishi bo'yicha mashq olib boriladi, maxsus chidamlilikni rivojlantirishga erishiladi, musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun zarur bo'lgan ma'naviy, irodali tayyorgarlik amalga oshiriladi.

O'qitishning yoki mashq qildirishning ma'lum bosqichida Turon yakkakurashi bo'yicha texnik usullari va zarbalari bilimlarining o'zlashtirilishini tekshirish vazifalarini hal etuvchi **nazorat darslari**.

Ular turonchilarning sport janglari va musobaqalariga tayyorgarligini tekshirish uchun ham qo'llanishi mumkin. Pedagogik vazifalar va rejaga qarab darslar butun mashg'ulotni yoki uning bir qismini band qilishi mumkin.

Darslarni ko'rsatilgan turlarga taqsimlash nisbiydir, chunki ularning har birida ozmi-ko'pmi, takomillashtirish, mustahkamlash va nazorat qilish vazifalari hal etiladi. Shu bilan birga darslarni turlarga

taqsimlash asosiy pedagogik vazifalarga qarab o`qitish va mashq qilishning har bir davrida, dars vazifalarini to`g`ri belgilash, shuningdek bu vazifalarni hal etish uchun metodik usullar va vositalarni aniqlashtirish imkonini beradi.

Dars tuzilshi - tipik darsda uchta mantiqiy bog`langan qismni nazarda tutib, ularning har biri asosiy vazifalar, xususiy masalalar va asosiy vositalarga ega.

Tayyorlovchi qism – asosiy vazifasi, guruhlarini tashkil etish; emotsional holatni umumiy ko`tarish; ishga kirishish, asosiy ishni bajarishga maxsus tayyorlash.

Xususiy masalalar – darsni uyushgan holda boshlash, diqatni jamlash; mazkur dars mavzusi va vazifalari bilan tanishtirish; jismoniy holatni yaxshilashga qaratilgan mashqlarni o`tkazish; asosiy ishni muvaffaqiyatli bajarish uchun maxsus tayyorlash mashqlarini o`tkazish URM, MRM tayyorlov.

Asosiy vositalar – safda bajariladigan mashqlar, yurishdagi mashqlar; yo`nalishni o`zgartirib va qo`l, tana, oyoq harakatlarini qo`shib turli tezlikda yugurish; turonchi holatini qabul qilish va turonchi harakatlarini bajarishdan iborat bo`lgan, to`satdan beriladigan buyruq yoki shartli belgi bo`yicha bajariladigan mashqlar; turli mushak guruhlarini, amplitudalar, kuch, tezlik, egiluvchanlik, harakatlanish koordinatsiyasini rivojlantirish uchun snar-yadlarsiz va snaryadlarda bajariladigan gimnastika mashlari; predmetlar (gimnastika tayoqchalari, aqron, to`ldirilgan to`pchalari) bilan mashqlar; akrobatika elementlari; turli qarshiliklar va oddiy kurash bilan raqib bilan mashqlar; yengil atletika mashqlari, sakrashlar, turli start holatlaridan, baland va past start, yugurish yo`nalishiga teskari o`tirib yugurish va h.k. mashqlar.

Asosiy qismni, asosiy vazifasi – Turon yakkakurashi texnikasi va taktikasini o`zlashtirish va ularni takomil-lashtirish, mashq qilish darajasini oshirish va sport formasida yuqori darajaga erishish.

Xususiy masalalar – Turon yakkakurashining ma`lum usullari va zarba harakatlarini o`rganish va takomillashtirish, o`zgaruvchan vaziyatda ko`p marta takrorlash va qo`llash yo`li bilan ularning sifatini oshirish, Turon yakkakurashi nazariyasi bo`yicha puxta bilimlarni egallash.

Murabbiy vazifasi bo`yicha sherik bilan jamoa bo`yicha va mustaqil ravishda o`tkaziladigan Turon yakkakurashi usullari va zarba

harakatlarida mashq qilishning asosiy vositalari hujum va himoya usullarini, o'qituvchining o'quv va mashg'ulot individual darslari; o'qituvchining vazifasi bo'yicha o'zaro individual darslar; muayyan vazifa bo'yicha va o'quvchilarga mustaqillik berish bilan texnika va taktikani takomillashtirish uchun o'quv musobaqalari; o'tkazilish shartlari turlicha bo'lgan musobaqa janglari (zarba hisobiga, vaqtga, chiqib ketishga, jamoalili va shaxsiy va boshqalar); musobaqalar, ko'nikmalarni tashkil etish va hakamlik qilishdagi amaliy; texnika, taktika, uslubiyot, o'qitish va mashq qildirishni tashkil etish va rejalashtirish, anjomlar, gigienik rejim, o'zini nazorat qilish masalalari Turon yakkakurashi tarixi va nazariyasi va boshqa fanlar bo'yicha bilimlarni berish.

Yakuniy qism, asosiy vazifasi – asosiy ishni bajarishda yuazaga kelgan markaziy asab tizimi ta'sirchanligini kamaytirish; jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirish; mashg'ulotlarni uyushgan holda tugatish.

Xususiy masalalar – mazkur darsning eng xarakterli holatlarini muhokama qilish va yakun yasash; mazkur dars rejasi bo'yicha jismoniy sifatlarni (kuch, egiluvchanlik, tezlik, sakrovchanlik, chidamlilik, koordinatsiya yoki chaqqonlik va h.k.) rivojlantirish; u yoki bu usul va sifatlarni takomillashtirish ustida mustaqil ishlash uchun vazifa berish.

Jismoniy sifatlarni takomillashtirish bo'yicha asosiy mashq, vositalar: yurish va yugurish; uzoq vaqt, Turon yakkakurashi harakatlarida ishtirok etgan muskullarni bo'shashtirish; snaryadlarsiz, snaryadlar bilan va snar-yadlarda mashq qilish; orqada qolayotgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirish uchun individual mashqlar; nazariy masalalar bo'yicha qisqacha suhbatlar; mustaqil ishlash uchun individual vazifalarni tayinlash; tashkiliy vazifalar va e'lonlar.

Dars tugagach iliq dush yoki vanna, o'zini massaj qilish yoki massaj tavsiya etiladi.

6.5 O'quv mashg'ulotlarini tashkil etish

Oq'uv-mashg'ulot ishlarini, nazariy va amaliy mash-g'ulotlari shaklida o'tkaziladi.

Shug'ullanuvchilarning nazariy tayyorgarligi bilan mahorat darajasi o'rtasida bog'liqlikning mavjud bo'lishi, quyida ko'rsatilgan bo'limlar bo'yicha nazariy sinov o'tkazish kerakligini bildiradi. Turonchi atamashunosligi va klassi-fikatsiyasi; musobaqalaridagi foydalaniladigan jihozlarni tashkil qilish va tayyorlash, mashg'ulot uslublari, tipik, texnik-taktik xatolar, jismoniy va ruhiy sifatlarni rivojlantirish uslublari asoslari.

Yosh turonchilarning nazariy tayyorgarligida, mash-g'ulotlar va musobaqadagi chiqishlarni muhokama qilish, maxsus adabiyotlarni o'qish va muhokama qilish.

O'z vaqtida nazariy ma'lumotlar, kuchaygan faollik va onglilikning kerakli shaklda bayon qilinishi, shug'ul-lanuvchilarda mashqlarni ko'p marta bajarishda bir xillilik bo'lmasligi, mahoratga ega bo'lish jarayonini esa tezlashishiga imkon beradi. Olimpiya zaxiralari sport kolleji o'quvchi-yoshlarining amaliy mashg'ulotlari, o'quv-mashg'ulot dasturlari shaklida o'tkaziladi. O'quv-tarbiyaviy ishni tashkil etish va o'tkazishning asosiy shakli guruhli dars, yordamchi asbob va trenajerlarda mustaqil ishlash, juftlik mashqlarni va turli musobaqalar (ba'zi usullarni texnik bajarilishiga; jismoniy tayyorgarligiga; o'quv, nazorat, klassifikatsion va kalenldar musobaqalar) shug'ullanuv-chilarning yosh xususiyatlarini va ularning tayyorlanganlik darajasini hisobga olgan holda olib boriladi.

O'ta mashqlanish va salomatlikni buzilishini oldini olish maqsadida, bo'limda o'qiydiganlarni mashg'ulot yuklanish-larini, katta hajmlarini hisobga olgan holda, pedagog-murabbiy o'z o'quvchilarining ahvoli haqida ob'ektiv ma'lumotlarga ega bo'lishi lozim.

Mashg'ulot jarayonida, o'quv janglari va murabbiy bilan individual dars asosiy hisoblanadi. Sportchiga individual yondoshishi mashg'ulotlarning vositalari, uslublari, hajmi va shiddatini aniqlashda asosiy uslubiy talabga aylanadi.

Sportchilar tayyorgarligining darajasiga bo'lgan yuqori talablar, birinchi navbatda, yakkakurashda yutuq keltiruvchi, yetishmagan sifatlarni qoplaydigan turonchilarning jang harakat va sifatlarini ko'proq takomillashtirish bilan qo'shib ketadi.

6.6 O`quv mashg`ulotlarini va tarbiyaviy ishlarni rejalashtirish hujjatlari

Yosh turonchilar bilan sport, ommaviy va tashkiliy-tarbiyaviy ishlarni olib borish uchun zaruriy rejalar va uslubiy materiallar tuziladi:

- o`quv guruhlarini va bo`limlarni komplektlash rejasi;
- maktab ishining yillik rejasi, u quyidagi bo`limlardan iborat: tashkiliy ishlar, o`quv-sport, siyosiy-tarbiyaviy, xo`jalik, shifokor nazorati, murabbiylar va o`qituvchilar kengashini o`tkazish;

Sport, ommaviy tadbirlar, yig`inlar va musoboqalar kalendar rejasi;

O`quvchilarning shaxsiy varaqasi yoki o`quvchilarni hisobga olish kitobi;

- sport razryadlarini rasmiylashtirish hujjatlari;
- sport maktabi, bo`limi bo`yicha buyruqlar kitobi;
- guruhlardagi mashg`ulotlar jadvali.

Guruhlarda o`quv-mashg`ulot jarayonlari dasturlar va o`quv rejasi asosida olib boriladi. Har bir o`quv guruhida mashg`ulot olib borish uchun murabbiy dars ish rejasi, mashg`ulotning individual rejalar (yuqori malakali sportchilar uchun), o`quv-mashg`ulotlari konspektlari, guruhli va individual mashg`ulotlarni hisobga olish jurnalini tuzib chiqadi va olib boradi. Har bir sportchi mashg`ulot kundaligini tutadi.

Tuzilgan dastur guruhlarda, o`quv-mashg`ulot jarayonlarini olib borishda asosiy hujjat hisoblanadi. Unda tayyorgarlikning maqsadi va vazifalari: o`quv-mashg`ulot jarayonini tashkil etish va rejalashtirish; nazariy va amaliy bo`limlar mazmuni va ular uchun ajratilgan soatlar miqdori; sinov talablari va mezonlari aniqlanadi, shu bilan birga mashg`ulot o`tkazilish bo`yicha asosiy uslubiy tavsiyalar beriladi.

O`quv rejasidagi bo`limlar ro`yxatini nazariy va amaliy tayyorgarlikning asosiy mavzulari va ular uchun ajratilgan har bir guruh uchun yillik o`quv soatlari miqdorini o`z ichiga oladi. O`quv reja odatda, dasturning tarkibiy qismi hisoblanadi. Vaziyat taqazosi bilan ba`zi bo`lim va mavzularga belgilangan soatlarga, ma`lum bir o`zgartirish kiritilishi lozim bo`lsa, o`quv rejasi alohida ishlab chiqilishi mumkin.

***O`quv jarayoni grafigi*** - o`quv rejalari asosida har bir guruh uchun o`quv jarayonining yillik grafigi ishlab chiqiladi. O`quv rejasi bilimlariga ajratilgan soatlarning umumiy soni oylar bo`yicha taqsimlanadi. Har oyda hamma bo`limlar bo`yicha umumiy soatlar hajmi dasturda belgilangan normalarga mos kelishi kerak.

Grafiklarni ishlab chiqishda, har oyda alohida bo`limlarga va mavzularga xususan jismoniy va texnik tayyorgarlikka ajratilgan soatlarning muayyan nisbatiga rioya qilish zarur.

Ma`lumki, jismoniy tayyorgarlik butun yil davomida o`tkazilishi zarur. Biroq, soatlarni oylar bo`yicha bir tekisda taqsimlash kerak emas. O`quv yilining birinchi oylarida (sentyabr, oktyabr) boshqa oylarga nisbatan jismoniy tayyorgarlikka katta e`tibor berish zarur.

Iqlim sharoitiga ko`ra, mamlakatimizning ko`pgina hududlarida bu oylarda sport o`yinlari, kross va ochiq havoda boshqa yengil atletik mashqlarni o`tkazish uchun eng qulay sharoitlar mavjud bo`ladi.

Bu vositalardan asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish va shug`ullanuvchilar organizmining funktsional imkoniyatlarini oshirish uchun to`laqonli ravishda foydalanish lozim. Mazkur oylarda harakatlanish ko`nikmalarini takomillashtirgan holda harakatchanlik sifatlarini rivojlantirish uchun ham katta hajmdagi ishlar rejalashtiriladi.

Keyingi oylarda jismoniy tayyorgarlik uchun ajratilgan soatlar miqdori birmuncha kamayadi, biroq texnik tay-yorgarlik bo`yicha ishlar hajmi oshib boradi.

Mart, iyunda jismoniy tayyorgarlik bo`yicha soatlar hajmi yana kamayadi. Bu oylarda asosiy e`tibor texnik va taktik mahoratni takomillashtirishga ajratiladi.

Iyul, avgust shahardan chetdagi sport bazalarida yozgi sport-sog`lomlashtirish yig`inlarini o`tkazish davri hisoblanadi, keng ko`lamda turistik safarlar, sport o`yinlari, yengil atletika, suzish, bo`yicha mashg`ulotlar o`tkaziladi.

Ish rejasi – muayyan o`quv bosqichida mo`ljallangan dasturiy ma`lumotlarni darslar bo`yicha taqsimlanishdan iborat bo`ladi. Butun yillik dasturi ma`lumotlarni alohida mashg`ulotlar taqsimlash mushkul va maqsadga muvofiq emasdir chunki, har bir mashg`ulotni mundarijasini oldindan bexato aniqlash mumkin emas. Shu bois, asosiy dastur material eng avvalo, tayyorgarlik davrlari va bosqichlari bo`yicha taqsimlanadi, shundan so`ng esa har bir davr va

bosqich doirasida har oy uchun aniq mashg'ulot rejalari ishlab chiqiladi. Mashg'ulot rejalarini ishlab chiqishda texnik va taktik ko'nikmalarni o'zlashtirish hamda jismoniy sifatlar rivojlanishini muayyan ketma-ketligini nazarda tutish kerak. Shuningdek, alohida usullarni, ularning murakkabligi va muhimligiga mos holda o'rganish va takomillashtirishga ajratilgan vaqtni puxtalik bilan taqsimlash lozim. Ish rejalarida o'zlashtirilayotgan bilimlar va ko'nikmalarni muntazam ravishda mustahkamlash hamda o'rganilayotgan vositalarni sherik bilan turli xil o'zaro harakatlarda qo'llash amaliyotini nazarda tutish kerak. Bu maqsadda, odatda, har bir mashg'ulotda dastlab avvalgi darslarda o'rganilgan material takrorlanadi, so'ngra yangi usullar va harakatlar o'rganiladi. Shundan so'ng ularni sherik bilan birgalikda bajariladigan mashqlarda (taktik vazifali mashqlar, topshiriq bo'yicha o'quv janglari va x.k.) qo'llash bo'yicha topshiriqlar beriladi. Ish rejasi butun va mashq qilish jarayonini muayyan tayyorgarlik bosqichi (oy) davomida yosh turonchining jismoniy, taktik va psixologik jixatdan takomillashuvi borasidagi yaxlit jarayoni sifatida aks ettirishi lozim.

Mashg'ulotlar bo'yicha ish rejasini ishlab chiqishda, mashg'ulotlar tartib raqami, mashg'ulot turi va asosiy vazifalar mashg'ulotni qisqacha mazmuni (asosiy mashqlar) va mashqlarni bajarish uchun ajratilgan vaqt minutlarda ko'rsatiladi.

Mashg'ulot konspekt rejasi - har bir mashg'ulotni o'tkazish uchun asosiy uslubiy hujjat, reja va konspekt bo'lib, u mashg'ulotlar bo'yicha ish rejasi asosida murabbiy tomonidan tuziladi.

Mashg'ulot konspekti - rejasini ishlab chiqishda, mashg'ulotning asosiy vazifalarini aniqlab, uni o'tkazishning umumiy rejasini, alohida qismlarini asosiy mazmunini belgilash, so'ngra har bir qism vazifalariga mos holda mashqlar tanlash, ularning ketma-ketligini va miqdorini belgilash zarur. Shundan so'ng mashqlar murakkabligiga mos tarzda ularni bajarish uchun ajratiladigan vaqt belgilanishi kerak. Bunda avvalgi mashg'ulotlar natijasini hisobga olish lozim. Murabbiy, mashg'ulot xususiyatlarini jurnalga yozib borishi kerak. O'quv dasturining yaxshiroq o'zlashtirish, harakat ko'nikmalarining rivojlantirish texnik-taktik ko'nikmalarni takomillashtirish uchun alohida mashg'ulotlarni o'tkazishning qiziqarli shakllari, uslubiy usullarini belgilash muhimdir. Shu maqsadda turonchilar bilan

o'tkaziladigan deyarli har bir mashg'ulotda, mashqlarni bajarishning o'yin va musobaqa shakllari, usullarini nazarda tutish kerak.

Reja konspektida mashg'ulot tartib raqami, uni o'tkazish sanasi asosiy vazifalari, mashqlar mazmuni yoki nomlanishi, miqdori va o'tkazish bo'yicha qisqacha tashkiliy uslubiy mulohazalar ko'rsatiladi.

Mashg'ulotlar jurnali – o'quv mashq qilish jarayonining hisobot xujjati hisoblanadi. U har bir o'quv guruhi uchun alohida tuziladi. Jurnalda shug'ullanuvchilarni ismi-sharifi yashash manzili, maktabining tartib raqami va u haqidagi qisqacha ma'lumotlar (maktabda o'qishi mashg'ulotlarga qatnashi jismoniy rivojlanish darajasi, o'ziga xos qobiliyatlari) yoziladi. Har bir mashg'ulotda qatnovlar belgilab boriladi.

Murabbiy jurnalda mashg'ulotni qisqacha mazmuni uni o'tkazish bo'yicha mulohazalar keyingi mashg'ulot uchun tavsiyalar (agar zarur bo'lsa), mashg'ulot davomiyligini (soatlarda) qayd qiladi va uni o'tkazilganligi haqida imzo chekadi.

Sportchi kundaligi – shug'ullanuvchi holati va mashq qilish jarayonini nazorat qiluvchi hisobot hujjatidir.

Yosh turonchinig ixtisoslashuv boshidan boshlab kundalik tutishlari shart. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhidagi turonchilar, soddalashtirilgan kundalik tutadilar va unda mashg'ulot turi davomiyligini yozib boradilar.

Har ertalab tomir urishini (pul's) sanash, oyda bir marta tana vaznini va dinamometriyani o'lchash, o'smirlarda qiziqish uyg'otadi va ularni sog'ligiga e'tibor berish, o'z jismoniy rivojlanishlarini va harakat ko'nikmalarini takomillashuvini kuzatib borishga o'rgatadi.

Kattalar guruhidagi turonchilar kundalikda har bir mashg'ulotni qisqacha mazmunini, uni davomiyligini, yuklamalar turi va hajmi, yakka tartibdagi darslar mashg'ulotlar va musobaqa janglaridagi o'z harakatlari borasida mulohazalarni yozib boradilar. Har kuni ertalab tomir urishi sonini, haftada bir marta tana vaznini o'lchash va kaft dinamometriya ko'rsatkichlarni qayd qilish maqsadga muvofiqdir.

Kundalik tutish katta tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lib, shug'ullanuvchilarni mashg'ulotga yanada ongli tarzda yondoshishga o'rgatadi, mashq qilish jarayonini tahlil qilish qobiliyatini shakllantiradi va sport mahoratini yanada o'sishiga yordam beradi.

6.7 Tayyorgarlik vositalarining namunaviy mohiyati.

Bir yildan ortiq shug'ullanib yurg'an boshlang'ich tayorg'arlik g'uruhlari uchun, o'yin usullarini qo'llab o'rg'atish va maxsus harakat malakalarini o'stirish rejimi saqlanib qoladi. Yosh sportchilarni tayyorlashda, o'yin usullarini qo'llash, sport bilan shug'ulanishga bo'lgan qiziqishini va mashg'ulot qiyinchiliklarini yumshatishni saqlab qoladi, harakat turlarining ko'pligi va standart holatlar sonining ko'p bo'lmaganligi, qobiliyatning o'sishiga kerakli sharoit yaratib beradi. Bundan tashqari u yoki bu o'yin turini tanlashga tezkorlik, tezkor - kuchlilik, chidamlilik xislatlarining o'sishida aniq namoyon bo'ladi.

O'yinlarni tanlash murabiyning sportchilarni tayyorlash va ularning individual qobiliyatlarini bilish faoliyatning bo'linmasidir.

Boshlang'ich tayyorgarlikning 2-3 yillaridagi asosiy maqsadlari:

- turon yakkakurashi bo'yicha maxsus tayorgarlik mashg'ulotlariga o'quvchilarning ko'nikishi;

- musobaqalarga chiqishni boshlash;
- ularning individual texnik, taktik usta bo'lishga sharoit yaratish vazifalari.

1. Yosh sportchilarning har tomonlama jismoniy tay-yorgarligi va funktsional imkoniyatlar darajasining oshishi.

2. Tik va yotgan holda olib boriladigan bellashuv texnikasini chuqur o'rganish va mukammallashtirish.

3. Sport hayot tarziga o'rgatish.

4. Musobaqa tajribasini egallash.

Oquvchilarning o'yin komplekslari va "kichik yakka kurash" bo'yicha rasmiy musobaqa, murabbiyning xohishiga ko'ra, xuddi dastur materialining bajarilishi nazorat shaklidek o'tkaziladi. Bundan tashqari UJT mey'yorlari shuningdek musobaqalar shaklini qabul qilish tavsiya etiladi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar.

1. Mashg'ulotlarni tashkil qilishda qo'llaniladigan usullarni aytib bering.

2. So'zli usul va ma'ruza usullariga tavsif bering.

3. Ko'rgazmali usulni tavsiflab bering.

4. O'quv mashq jarayonini tashkil etish shakllari qanday?

5. Tarbiyaviy ishlarni rejalashtirish hujjatlarini aytib bering.

6. Mashg'ulot konispekti rejasini tuzishda qo'yiladigan talablar qanday?

YII - BOB

TAYYORGARLIK JARAYONINI BOSHQARISH

7.1. Turon yakka kurashchilar tayyorgarligini boshqarish

Turon yakkakurashchilar tayyorgarligini boshqarish, bellashuv faoliyati xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etiladi. Bellashuv faoliyati uchun standart holatlarni kam sonli bo'lishi, yakkakurashning doimiy ziddiyat vaziyatlari jarayonida raqiblarning tez va turlicha o'zgarib turuvchi o'zaro ta'sirlarni ustunligi xos. Boshqaruv samaradorligi, sportchi organizmi holati, boshqaruvchi ta'sirlar majmui va ularni tanlash mezonlari muvofiqligini hisobga olishga bog'liq.

Sport yutuqlarini zamonaviy darajada bo'lishi turonchilar tayyorgarligini boshqarishda tizimli yondoshishni talab etadi. Turonchilarni tayyorlash jarayoni:

a) mashq qilish mashg'ulotlari, musobaqalar va tiklanishlardan iborat. Bunda sportchini tarbiyalash va o'rgatish amalga oshiriladi.

b) o'zaro ta'sir qiluvchi boshqaruv xodimlari bilan muhitdan iborat. Tayyorgarlik boshqaruvini amalga oshirishda, murabbiy asosiy o'rin egallaydi. Unga yordamchi xodimlar, olimlar, shifokorlar, tashkilotchilar, xo'jalik xodimlari va boshqalar ko'maklashadilar. Tashkiliy moddiy-texnik, xo'jalik, ilmiy-uslubiy va tibbiy ta'minotni ta'minlovchi yordamchi bo'g'in xodimlari, hozirgi vaqtida sportchilarni tayyorlash tizimida yanada ko'proq ahamiyatga ega bo'lmoqdalar.

Murabbiy yordamchi xodimlar bilan birgalikda faoliyat olib borish orqali tayyorlovchi va asosiy ishlarni bajaradi.

Murabbiyning tayyorgarlik ishiga quyidagilarni kiritish lozim:

- tanlov (boshlang'ich va joriy) ni amalga oshirish;

- mashq qilish jarayoni strategiyasini aniqlash;
- mashq qilish va musobaqa yuklamalari hamda sport natijasini rejalashtirish.

Murabbiy pedagogik faoliyatining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- o`quv-mashq qilish jarayonini o`tkazish;
- turonchilarga texnika va taktikadan saboq berish;
- sportchilar organizmini jismoniy xislatlari va funksional imkoniyatlarini rivojlantirish;
- shug`ullanuvchilarda yuksak ma`naviy va irodaviy xislatlarni tarbiyalash;
- jismoniy tayyorgarlikni rivojlanishi va sportga tayyor-garlik holati dinamikasini boshqarish.

Pedagogik majburiyatlarni bajarishdan tashqari, murabbiy moddiy-texnik ta`minot bo`yicha topshiriqlar berish, sportchilarni tayyorgarligini ilmiy-uslubiy ta`mi-notida faollik ko`rsatishi, zarur bo`lganda tashkilotchi ishini bajarishi kerak.

Turonchilar tayyorgarligini boshqarishni aniqlashtirish murabbiyga, o`z imkoniyatlarini va yordamchi bo`g`in xodimlari majburiyatlarini, ularni mashq qilish va bellashuv jarayonida tutgan o`rnini aniqlash; sportchi tayyorgarligi boshqaruvini muvofiqlashtirishga imkon beradi.

Tashkilotchilar majburiyatlari quyidagilardan iborat:

- turonchilar va ularni tayyorlash tizimida ishtirok etuvchi barcha xodimlar bilan mafkuraviy,tarbiyaviy ishlarni olib borish;
- sport, yoshlar tashkilotlari bilan aloqalar o`rnatish;
- murabbiylar, hakamlar, boshqaruv xodimlarini tayyorlash va qayta tayyorlash;
- sportchilarni tayyorlashda ishtirok etuvchi barcha xodimlar ishini muvofiqlashtirish;
- musobaqalar va yig`inlarni rejalashtirish va o`tkazish;
- musobaqa va yig`in joylarida, dam olish vaqtida chora-tadbirlarni o`tkazish;
- mashq qilish va musobaqa yuklamalarini rejalashtirish hamda hisobga olish haqida ma`lumotlar to`plash va ularni tahlil etish.

Moddiy-texnik va xo`jalik ta`minoti bilan shug`ul-lanuvchi xodimlar majburiyatlariga quyidagilar kiradi:

-sport tayanch joylari (bazalari) qurilishi uchun topshiriqlarni ishlab chiqish va ularni nazorat qilish;

-mashg`ulotlar va musobaqalar uchun joylar tayyorlash;

- yig`in va musobaqa ishtirokchilarini qabul qilish va joylashtirish;

- jihozlar va asbob-uskunalarni takomillashtirish;

- sport kiyimi va jihozlari bilan ta`minlash;

- maxsus asboblardan va uskunalardan ta`minlash;

-mashg`ulot va musobaqa jarayonlarida xo`jalik ishlarini olib borish.

Hozirgi vaqtda ilmiy-uslubiy va tibbiy ta`minot uchun javobgar xodimlarning vazifalari, ayniqsa ahamiyatlidir.

Mazkur tuzilmalar vazifalari quyidagilardan iborat:

- sport turi xususiyatlarini tadqiq etish;

- sport turini rivojlanish tamoyillari oldindan aytib berish;

-rejalashtirilayotgan musobaqalarda g`alaba qozonishga qodir bo`lgan sportchilarning model tavsiflarini belgilash;

-bo`lajak raqiblar haqida ma`lumot to`plash;

-jismoniy tayyorgarlik va sportga tayyorgarlik holati dinamikasi, (o`zgarishi)ni boshqarish bo`yicha tavsiyalar;

-profilaktik tadbirlar;

-davolash tadbirlari;

-ovqatlanishni nazorat qilish;

-tiklanish (reabilitatsiya) tadbirlari;

-jismoniy tayyorgarlik holatini joriy va mukammal nazorati.

Turon yakkakurashida yuksak va barqaror sport nati-jalariga erishish ko`p jihatdan quyidagilarga bog`liq:

- sportchi organizmi morfofunktsional xususiyatlarini, ya`ni sportchini harakatlanish va ruhiy imkoniyatlarini ta`riflovchi tug`ma qobiliyatlarni, sport ixtisosligi turiga muvofiqligi. Bu qobiliyatlar Turon yakkakurashi bilan shug`ullanish uchun o`tkaziladigan saralash jarayonida aniqlanadi. Bunda sportchini individual qobiliatlari, Turon yakkakurashi texnik,taktik tayyorgarligi bo`yicha tor ixtisoslik tanlovini belgilab berishni ham hisobga olish kerak.

- sportchining yashash va tayyorlanish sharoitlari (moddiy,texnik va tashkiliy jihatlar). Bu omillar sportchilarni tug`ma va orttirilgan qobiliyatlarining maksimal namoyon bo`lishiga yordam berishi kerak.

- sportchini individual xususiyatlariga mos kelishi kerak bo'lgan mashq qilish, musobaqa va tiklanish vositalari hamda usullarini ta'sir etish.

Sportchilarni tayyorlash tizimining muhim qismi mashq qilish jarayoni bo'lib, turonda (boshqa sport turlaridagi kabi) sport tayyorgarligi qonuniyatlarini hisobga olgan holda, tashkil etilishi lozim. Bu qonuniyatlar quyidagicha: yuksak yutug'larga yo'naltirilganlik; umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi; mashq qilish jarayonini uzluksizligi; mashq qilishga talablarni asta-sekin va maksimal darajada ortib borishi; mashq qilish yuklamalari o'zgarishini o'ziga xos dinamikligi; mashq qilish jarayonini davriyligi.

Mashq qilish jarayonini yuksak yutularga yo'naltirilganligi Turon yakkakurashi bilan shug'ullanish uchun yetakchi xislatlar va individual xususiyatlarni aniqlash hamda hisobga olish zaruriyatini belgilab beradi.

Yuksak yutularga intilishni, rag'batlantiruvchi oq'uv-mashq qilish jarayonida turli yo'nalishdagi (texnik, jismoniy, taktik va hokazo) bellashuv mashqlari muntazam qo'llanilishi kerak.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik mushtarakligi ko'p yillik sport faoliyati jarayonida erishiladigan jismoniy xislatlar rivojlanishini turlicha bo'lishi va ular namoyon bo'lishini ixtisoslashuvini belgilab beradi.

Mashq qilish jarayonini ko'p yillik va yillik bo'lishi hamda musobaqalarga tayyorlanish, dam olish, yuqori va barqaror sport natijalariga erishishga yo'naltirilgan qayta tiklash tadbirlaridan iborat bo'lishi, bu jarayon uzluksizligini; yuklamalar va dam olishni unumli tartibotini taqozo etadi. Mashq qilish va tiklanish, yuklama va dam olishni muvofiq o'zaro bog'liqligi ijobiy samaraga olib keladi.

Sportchilarni zamonaviy tayyorgarligi tizimida dam olish, tiklanishni boshqarishga, mashq qilishni boshqarishdagidek, e'tibor qaratish lozim.

Mashq qilish, mashg'ulotni yo'naltirishga (jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlik) bog'liq holda sportchi organizmi turli funksional tizimlarini toliqish va tiklanish jarayonlari vatq jihatidan turlicha bo'lishini hisobga olish muhimligini ta'kidlab o'tish kerak.

Buni nafaqat bitta mashq qilish mashg'uloti, balki tayyorlanish mikrosikli bosqichi davrini tashkil etuvchi, qator mashg'ulotlar ta'sirini rejalashtirishda hisobga olish kerak.

Mashq qilish jarayonini uzluksizligi mashg'ulot yuklamalari o'zgarishining o'ziga xos dinamikligi bilan uzviy bog'liqligi tabiiydir. Mashq qilish yuklamlari o'zgarishini xususiyati, mashq qilish yuklamalarini to'liqsimon tuzilishi natijasida yuzaga keluvchi, muayyan tayyorgarlik davriga mos holda yuklamalar hajmi, jadalligini maksimal ko'paytirishni uyg'unligidan iborat.

Tayyorgarlik mashg'ulotlaridagi ta'sirlar dinamikasida, 3-xil turdagi "to'liqlar" o'zaro ta'sir ko'rsatadi. Kichik "to'liqlar" mikrosikldagi yuklama dinamikasi (o'zgarishi) ga mos keladi. O'rtacha "to'liqlar" bir necha mikrosikllardagi mashq qilish ta'sirlarini uzluksiz samarasini aks ettiradi va mashq qilish bosqichidagi yuklama dinamikasiga mos keladi. Katta "to'liqlar" mashq qilish davrlari bo'yicha, yillik mashq siklida, mashq qilish jarayonini umumiy yo'nalishini aks ettiradi. Ta'kidlash lozimki, yuqori malakali turonchilar uchun maksimal yuklamalar qo'llanilishi lozim. Kamroq tayyorlangan, Turon yakkakurashi bilan kam shug'ullangan sportchilar uchun yuklamalar hajmi, jadalligi o'zgarishlari birmuncha kamroq bo'lishi va kam rejalashtirilishi kerak.

7.2. Turon yakka kurashchilar mahoratiga qo'yiladigan talablarni modellashtirish

Yuqori malakali turonchilarni tayyorlash tizimida, texnika va taktika rivojlanishini oldindan aytib berish; sport yutuqlari darajasi va shunga bog'liq holda, mashg'ulot va musobaqa yuklamalari hajmini; bo'lajak mashg'ulot va musobaqa yuklamalariga bardosh berish va rejalashtirilgan natijalarga etirishishga qodir turonchilarni maxsus xususiyatlarni hisobga olish kerak. Bularning barchasi mashq qilish va tayyorgarlikni rejalashtirish tanlovini muvofiq-lashtirishga, ularni maqsadga muvofiq tarzda boshqarishga imkon beradi.

Turonchi tavsifini modellashtirishda quydagilarni hisob-ga olgan holda amalga oshirilishi kerak:

- rejalashtirilayotgan musobaqalarda g'alabaga erishish uchun zarur bo'lgan sport natijasi;
- sportchi yoshi va natijaga erishish vaqtiga kelib, zarur bo'lgan sport faoliyati staji;

- sportchi salomatligi, uning organizmining o'ziga xos kasalliklar va jarohatlarga chidamliligi;
- morfokonstitutsional belgilar (bo'y, oyoq-qo'llar uzunligi va h.k.);
- harakatlanish xislatlarini rivojlanish ko'rsatkichlari va ularni qo'llash darajasi bo'yicha, mo'ljallangan natijani ko'rsatishga imkon beruvchi jismoniy tayyorgarlik;
- usullar va zarbalar majmuida namoyon bo'luvchi texnik mahorat, ularni turonchini individual xususiyatlariga muvofiqligi; jismoniy xislatlar rivojlanish darajasini amalga oshirish;
- turli jangovor vaziyatlarda, turonchi harakatlarini qo'llanishini belgilab, kerak bo'lgan taktik mahorat; turonchi jangining shiddatli olishuvlarida taktik rejalarni amalga oshirish qobiliyati; raqibning individual xususiyatlari va musobaqadagi vaziyatga bog'liq holda taktikani o'zgartira olish qobiliyati;
- ruhiy tayyorgarlik, ya'ni sensor, fikrlash va sensomotor jarayonlarni rivojlanish darajasi; mashg'ulotdagi katta yuklamalar va musobaqadagi ekstremal sharoitlarda ruhiyatning barqarorligi; o'zini hissiy holatini boshqarish qobiliyati;
- funksional holatining tibbiy-biologik xususiyatlari;
- mashg'ulotlar va musobaqalardan so'ng qayta tik-lanish qobiliyati;
- bilimlar darajasi va o'zini takomillashtirish qobiliyati va boshqalar.

7.3.Yuqori malakali turonchilar tayyorgarligini boshqarish

Sport tayyorgarligi nazariyasining umumiy qonuniyatlari va kuchli turonchilarni, Osiyo va Jahon birinchiliklariga tayyorlash tajribasi asosida turonchilarni yirik muso-baqalarga tayyorlash bo'yicha asosiy qoidalar belgilandi.

Tayyorgarlik jarayonida murabbiy va sportchi organizmining funksional imkoniyatlari darajasini oshirish, harakatlanish xislatlarini rivojlantirish, texnika va taktikani takomillashtirish bilan shug'ullanishlari lozim. Yuqori malakali turonchilarni tayyorlashning muhim vazifalari quyidagicha: texnik-taktik mahoratni individuallashtirish; organizmni harakatlanish va vegetativ

funksiyalarni chuqur ixtisoslashtirish, ruhiy holatning ekstremal ta'sirlarga chidamlilik darajasini oshirish.

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashning asosiy o'zaro bog'liq bo'limlari quyidagilardan iborat: terma jamoaga nomzodlarni tanlash; mashq qilish jarayonini tashkil etish; yillik va to'rt yillik sikl bosqichlari bo'yicha vosita va usullarni qo'llash; mashq yuklamalarini taqsimlash.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar.

1. Turon yakkakurashchilar tayyorgarligini boshqarishni o'ziga xos xususiyatlarini aytib bering.

2. Murabbiy pedagogik faoliyatining asosiy vazifalarini qanday aytib bering.

3. Tayyorgarlik mashg'ulotlaridagi ta'sirlar dinamikasi necha xil turdagi to'lqinlarning o'zaro ta'sir ko'rsatishini aytib bering.

4. Turonchi tavsifini modellashtirish tushunchasini bilasizmi?

5. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashning asosiy o'zaro bog'liq bo'limlarini aytib bering.

6. Morfokonstitutsional tushunchasini yoritib bering.

VIII – BOB

TURON YAKKAKURASHI BO'YICHA MUSOBAQALAR O'TKAZISH VA ULARDA ISHTIROK ETUVCHILARNING VAZN TOIFALARI

8.1. O'tkaziladigan musobaqalar

1. Mashq bo'yicha – qo'l va oyoq gavdaning boshqa qismlari bilan birgalikda moslashib bajarilishi.

2. Jang bo'yicha – zarba (tana qismlari bilan zarba) usul (raqibning holatini o'zgartirish yoki uning harakatini to'sish uchun bajariladi) og'ritma va bo'g'ma usullaridan iborat texnik, taktik usullar zahirasi.

3. Nufuz bo'yicha – sportchilarning erkin mashqlar bo'yicha va yakkama-yakka chiqishlari.

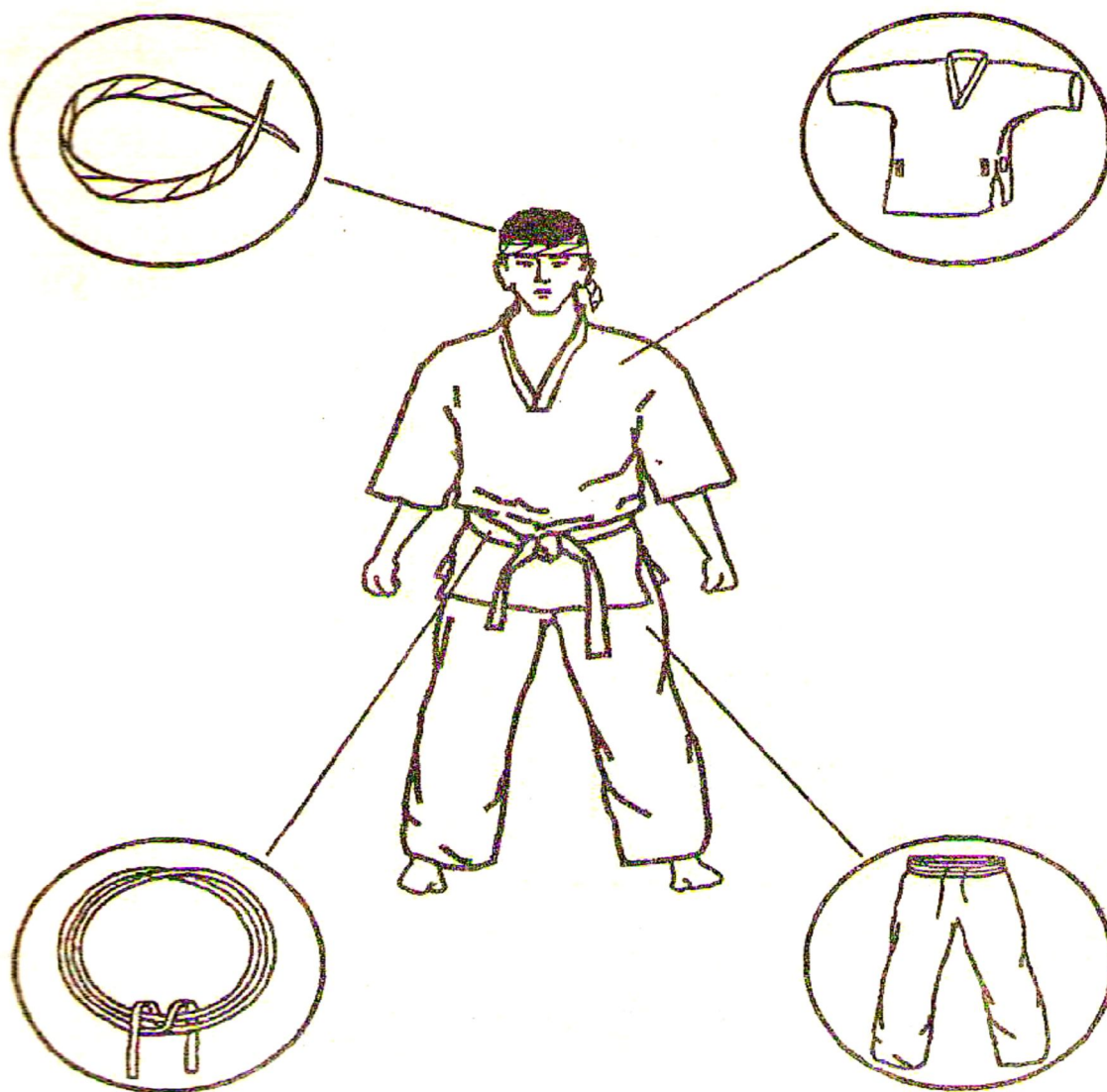
4. Namoish bo'yicha chiqishda Turon yakkakurashi sport zaxirasini to'liq namoish qilish va sportchilarning jismoniy o'sishini belgilaydi. Turon yakkakurashi bo'yicha o'quv mashq jarayonida va sport musobaqalari o'tkazish paytida milliy va xalaro talablariga javob beruvchi sport asbob-uskuna va jihozlari ishlatiladi.

Jarohat olishni oldini olish masadida Turon yakkakurashi musobaqalari paytida:

- a) akrobatik va gimnastik tayyorgarligi kuchsiz;
- b) kuchli tayyorgarliksiz;
- v) texnik,taktik tayyorgarlikgi past sportchilar qatnashuvini chegaralash lozim.

8.2. Turon yakkakurashi kiyimlari va sport anjomlari

1-chizma



Yaktak – maxsus sport kiyimi,

**Peshonabog`** – bosh ro`moli, bir tUSDagi qizil, ko`k rangli yumshoq gazlamadan to`g`ri to`rt burchak shakliga ega. Diognali bo`yicha bukiladi, peshona va yuz chakkalarini berkitib, boshning orqa tomonidan bog`langan, ro`moll uchlarining tugundan keyingi qismi, 5 – 8 sm\dan oshmasligi lozim.

1sm\dan ortiq bo`lmagan qalinlikdagi qo`shimcha yumshoq matoga ega bo`lishi lozim.

**Ko`ylak** - tananing yuqori qismi uchun mo`ljallangan ustki kiyim. Maxsus oq, qizil, ko`k rangli qalin gazlamadan, tasmasiz keng qilib

tikilgan, bosh tomondan kiyiladi. Pastki qismi toz son to`pig`ini yopib turadi. Qo`llar pastga tushirilganda yenglari bilakning yuqori qismida bo`ladi.

Ishton – tananing pastki qismi uchun mo`ljallangan ustki kiyim maxsus oq–qizil, ko`k rangli qalin gazlamadan tasmalarsiz, hech qanday belgilarsiz va yozuvlarsiz keng qilib tikiladi. To`piqlarni yopib turishi shart. Rezina asosli belbog` va qo`shimcha bog`chaga ega.

**Belbog`** – maxsus vosita, eni 5 sm dan ortiq bo`lmagan yetarli darajada pishiq qilib tikiladi. Ko`ylakning maxsus kesimlaridan o`tkaziladi va bel atrofidan ikki marta aylanadi, ikkita tugun qilib, tananing old qismi tomonidan bog`lanadi, belbog`ining tugunidan keyingi uchlari 20 sm dan oshmasligi kerak oq, yashil, ko`k, qizil, qora ranglarda bo`ladi. Paypoqlar faqat oq rangda bo`ladi.

Poyafzal – rangli yumshoq charmdan tayorlanib tekis charmli bo`ladi.

Sport kiyimidagi tugmalar va boshqa qadash mosla-malardan foydalanishga yo`l qo`ymaydi.

Turon yakkakurashi musobaqalarda foydalaniladigan anjomlari

Sekundamer – vaqtni aniqlash uchun foydalaniladi.

Hushtak – belashuvni boshlash yoki to`xtatish, buyruqlarni amalga oshiradi.

Arqon – maxsus sport anjomi. Maxsus yumshoq sintetik mato yoki gazlamadan o`rilgan holatda tayorlanadi. Bir tUSDagi, turli ranglar yig`indisidan bo`lishi mumkin.

Tayoq – maxsus sport anjomi. Yog`och yoki sintetik jismdan tayorlanadi, bir tUSDagi rangga va egilish xususiyatiga ega bo`ladi.

2-chizma



Qilich – (2-*chizma*) maxsus sport anjomi. Har qanday bir tusli rangdagi sintetik qismlar va metaldan tayorlanadi.

Yon tomoni egilish xususiyatiga ega bo`lmasligi kerak, ikki qo`l bilan ushlashga muljallangan sopga ega.

3-chizma

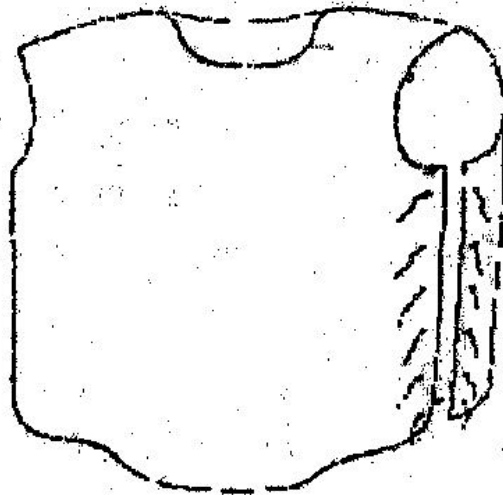


Dubulg`a – (3-*chizma*) maxsus bichimda yumshoq charmdan tayorlangan boshni himoya qiluvchi maxsus sport anjomi.

Ochiq shaklda bo`ladi.

Yopiq shaklda bo`ladi.

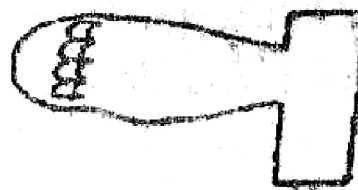
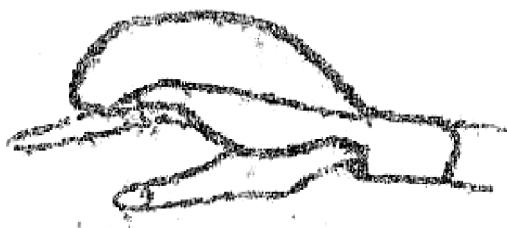
4-chizma



Nimcha – (4-chizma) tananing yuqori qismini himoya qiluvchi maxsus sport anjomi.

Maxsus bichimdagi yumshoq matodan tayyorlanadi, ko`ylak ichidan kiyiladi, tanada yopishib turadi.

5-chizma

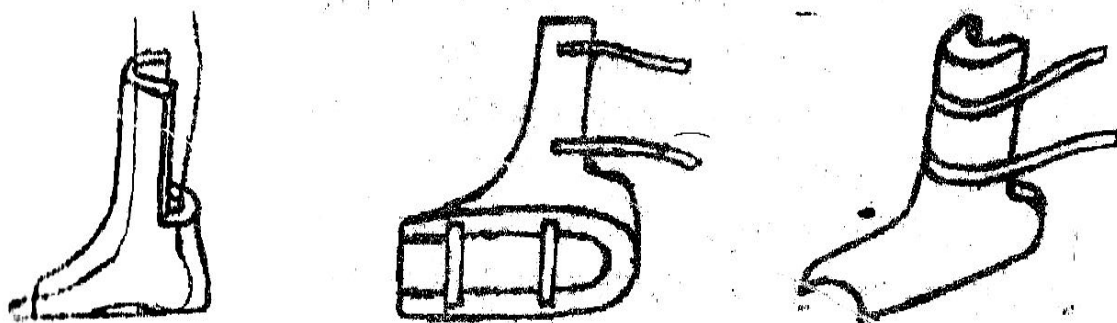


**Qo`lqop** – (5-chizma) qo`llarni himoya qiluvchi maxsus sport anjomi.

Maxsus bichimdagi, yumshatuvchi mato va yumshoq charmdan tayyorlanadi.

Qo`llarning faqat ustki qismini yopib turadi.

6-chizma



Maxsi – (6-chizma) oyoqlarni himoya qiluvchi maxsus sport anjomi.

Maxsus bichimdagi qo`shimcha yumshatuvchi mato va yumshoq charmdan tagcharimsiz tayorlanadi.

Oyoqning tizzasigacha 1/3 yoki 1/4 qismini yopib turadi.

Shaxsiy – himoya vositalari:

Og`izliq – milk va tishlarni himoya qiluvchi maxsus vosita.

8.3. Musobaqalarda ishtirok etivchi sportchilarning yoshi va vazn toifalari

Turon yakkakurashi musobaqalarida ishtirokchilarning yoshi,sportchilarning tug`ilgan yili va o`tkazailayotgan musobaqalarni yoshga nisbatan aniqlanadi, bunda sportchining tug`ilgan kuni hamda oyi ahamiyatga ega emas va hisobga olinmaydi. Ishtirokchilarni vazn toifalariga ajratish sportchilarning imkoniyatlarini tenglashtirish uchun mo`jallangan, ularning vazn toifalari yosh toifalari bilan muvofiq kelishi shart.

Bolalar (birinchi kichik yoshdagi guruh) 6 – 7 yosh.

Jinsi	vazn toifalari
O`g`il bolalar	15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 31,33,+33
Qizlar	14,16,18,20,22,24,26,28,30,+33

Bolalar (ikkinchi kichik yoshdagi guruh) 8 – 9 yosh

Jinsi	vazn toifalari
O`g`il bolalar	17,19,21,23,25,27,29,31,33,35,+35

Qizlar	16,18,20,22,24,26,28,30,32,+32
--------	--------------------------------

Bolalar(o`rta yoshdagi guruh) 10 – 11 yosh

Jinsi	vazn toifalari
O`g`il bolalar	23,26,29,32,35,38,41,44,47,50,+50
Qizlar	21,24,27,30,33,36,39,42,45,+45

Bolalar(katta yoshdagi guruh) 12 – 13 yosh

Jinsi	vazn toifalari
O`g`il bolalar	26,29,32,35,38,41,44,47,50,53,+53
Qizlar	24,27,30,33,36,39,42,45,48,+48

O`smirlar, 14 – 15 yosh

Jinsi	vazn toifalari
O`smirlar	30,34,38,42,46,50,54,58,62,66,+66
Qizlar	28,32,36,40,44,48,52,60,+60

O`spirinlar, 16 – 17 yosh

Jinsi	vazn toifalari
O`spirinlar	40,45,50,55,60,65,70,75,80,85,+85
Qizlar	38,43,48,53,58,63,68,73,78,+78

Yoshlar, 18 -20 yosh

Jinsi	vazn toifalari
Yoshlar	45,50,55,60,65,70,75,80,85,90,+90
Qizlar	43,48,53,58,63,68,73,78,83,+83

Kattalar, 18 yosh va undan katta

Jinsi	vazn toifalari
Erkaklar	50,55,60,65,70,75,80,85,90,95,+95
Ayollar	45,50,55,60,65,70,75,80,85,+85

Izoh; Mutloq birinchiliklarda vazn toifalari inobatga olinmaydi.

Musobaqa turlari

Jang – ikki sportchining o`zaro bellashuvi.

Mashq –sportchilarning erkin mashq bo`yicha bellashuvi.

Nufuz – sportchilarning ko`pkurash bo`yicha bellashuvi.

Texnik harakatlar

Zarba – maxsus texnik harakat

Usul - maxsus texnik harakat

Og`ritma -maxsus texnik harakat

Bo`g`ma -maxsus texnik harakat

Jazo

Jarima – jarima bali, sportchi tomonidan Turon yakkakurashi musobaqalari qoidalariga zid ravishda taqiq-langan harakatlarni bajargan sportchiga beriladi.

Sportchining holati

Gangish - sportchi o`z holatlarini vaqtincha nazorat qila olmay qolish holati.

Behol–sportchining o`z harakatini va nazoratini butunlay yo`qotish holati.

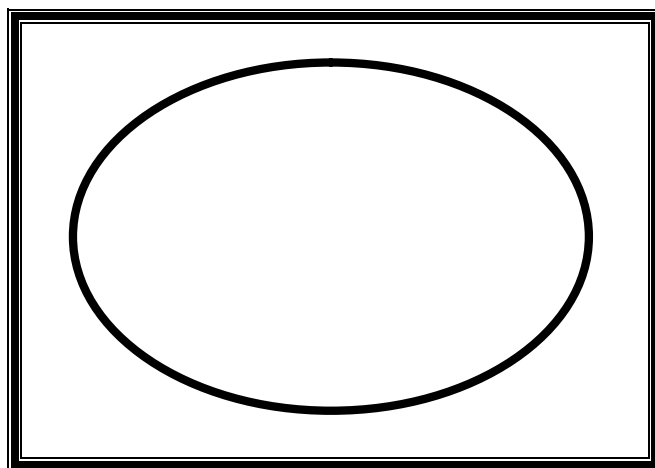
**A`lo** – sof g`alabani bildiradagan oliy baho.

Namoish – ko`rgazmali chiqishlar.

Maydon – sportchilarning bellashuv joyi.

8x8 dan 12x12 metrgacha o`lchamda bo`lib, kvadrat shakldagi gorizontal va tekis yuzaga ega. Bir xil rangli yashil, ko`k yoki kulrangli, kamida 5 sm qalinligdagi yumshoq asosli gilam to`plamiga ega. Chegara 6-8 sm kengligdagi qizil chiziq bilan belgilanadi. Chegaraning tashqi tomonidan xavfsiz hududning oraliq masofasi kamida 1- metr bo`lishi shart.

8x8 -12x12 m



Stop – barcha harakatlarni to'xtalishi so'z bilan ifodalovchi buyruq.

O'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar va topshiriqlar.

1.Turon yakkakurashi bo'yicha o'tqaziladigan musobaqa turlari aytib bering.

2.Turon yakkakurashi musobaqalarida foydalanadigan anjomlarni aytib bering.

3.Musobaqalarda birinchi kichik yoshdagi guruh necha vazn toifasida maydonga tushadi?

4.O'smirlar necha vazn toifasida musobaqalarda ishtirok etadi?

5.O'spirinlar necha vazn toifasida musobaqalarda ishtirok etishini bilasizmi?

IX - BOB

TURON YAKKAKURASHI MASHG'ULOTLARI HISOBOTI VA OVQATLANISH BO'YICHA TAVSIYALAR

9.1. Mashg'ulot hisoboti

Mashg'ulotni samarali rejalashtirilishining muhim shartlari hisobotdir, bajarilgan ishlar natijasini ko'rish imkoniyatini beradi.

Rejalashtirish va hisobot bir-biri bilan uzviy boqliq. Rejaviy ishlar deyarli to'g'ri va aniq hisobotsiz mavjud emas. Biroq, bu degani ish hisoboti faqatgina reja tuzishda kerak emas, berilgan nazorat sinovlarining yaxshi qo'yilgan hisoboti, turonchi tayyorgarligining bo'sh tomonlarini ko'rsatib berishga hamda ularni yo'qotish maqsadida mashg'ulot vositalari kompleksini tuzishga imkoniyat yaratib beradi.

Avalambor, o'quv-mashg'ulot jarayoni hisoboti, turonchi holatini sistematik tarzda, obektiv, aniq, yetarli darajada to'liq ifodalasa, shundagina u samarali hisoblanadi. Hisobot ham nazorat singari bosqichli, joriy va tezkor turlarga bo'linadi.

Bosqichli hisobot, odatda qaysi bir davr, bosqich, yillik siklning boshida va oxirida o'tkaziladi. Birinchi holatda u dastlabki bosqich deb atalsa, ikkinchisida so'ngi, yakuniy deyiladi.

Dastlabki hisobot, turonchilarning tayyorgarlik darajasini aniqlashga yordam beradi. Uning asosida mashg'ulotning kelajak rejalari ishlab chiqiladi. Yakuniy hisobot ma'lumotlari, o'quv-mashg'ulot va tarbiyaviy ishlar sifatini baholash imkonini beradi.

Joriy hisobot mashg'ulotning mikro va mezotsikllaridagi o'quv-mashg'ulot mashqlari jarayonida tinimsiz amalga oshiriladi. U o'z ichiga quyidagilarni oladi: mashg'ulotlarga qatnashish tekshiruvi, o'tilgan materiallar sarhisobi, mashg'ulot jarayoni ko'rsatkichlarini aniqlash, sportchi tayyorgarligi va sog'lig'ining holatini baholash.

Tezkor hisobot, turonchi holatidagi o'zgarishlar, mashg'ulot olib borish vaqtidagi talablar, sharoitlarning o'zg'arishi to'g'risida, zarur ma'lumotlarni olishga yordam beradi. Bu ma'lumotlar mashg'ulot jarayonini ratsional boshqarish uchun muhim.

O'quv-mashg'ulot mashqlari hisobotining asosiy hujjatlari, quyidagilar, IOO'BO'SM, sport kollejlari:

- darslarda qatnashishni nazorat qilish jurnali;

- mashg`ulotlar kundaligi;
- toifalilar (razryadli), instruktorlar, hakamlar hisoboti jurnali;
- rekordlar jadvali;
- musobaqalar bayonnomasi;
- o`quvchi-sportchilarning shaxsiy va tibbiy nazorat kartochkalari.

Mashg`ulot jarayonining samaradorligini mustahkamlash uchun turonhi tomonidan tutiladigan mashg`ulotlar kundaligini sistemalik tarzda olib borish, katta aqamiyatga ega. Muntazam ravishda kundalikni aniq ma`lumotlar bilan to`ldirib borish, murabbiy va sportchi o`rtasidagi uzviylikka asos bo`lib xizmat qiladi.

Kundalikka sana, mashg`ulotning vaqti va davomiyligi, o`quv-mashg`ulot joylari va shart-talablari, yuklamaning hajmi va jadalligi yoziladi. Shuningdek, kun tartibiga qanday rioya qilinganligi, tiklanish jarayonlari qay tarzda olib borilayotganligi ham yozib boriladi. Turonchi musobaqalardan oldingi, so`ngi kunlarni to`liq yozib borishi lozim. Avvalo mashg`ulot mazmuni va xarakteri, umumiy ruhiy holatiga e`tibor qaratish kerak. Musobaqa kunlarini to`liq samarali vaziyatlar, xatolar, shuningdek, nazorat mashqlari (testlar) ni ham yoritib berish kerak.

Kundalikdan quyidagi bo`limlar o`rin olishi shart:

1. O`quv-mashg`ulot darslarining individual rejasi.
2. Mashg`ulot jarayonining tavsifnomasi.
3. Musobaqalardagi ishtiroki.
4. Turonchining jismoniy, texnik, taktik tayyorgarligi bo`yicha nazorat sinovlari ma`lumoti.
5. Tibbiy tekshiruvlar ma`lumoti.
6. Yillik, davriy, bosqichli, oylik mashg`ulot to`g`risida ma`lumotlar.

9.2. Sportchilarning kundaligi

TURONCHINING MASHG'ULOTLAR KUNDALIGI

(Familiyasi, ismi sharifi)

sport mahorati

s\s (turon)

(boshlangan kun, oy, yil)

tugagan (kun, oy, yil)

Murabbiy (F.I.O.)

a) tayyorgarlikning individual rejasi;

b) mashg'ulot jarayonining tavsifnomasi.

Sana vaqt	Mashg'ulot mazmuni	Mashg'ulot yuklama sining hajmi	Mashg'ulot yuklamasining jadalligi, asosiy va qo'shimcha vositalarda	Mashg'ulot usullari	O'zini his qilishi	Murabbiy ko'rsatmasi

Jami haftada:

- 1)mashg`ulot kunlari soni;
- 2)mashg`ulot soatlari soni;
- 3)mashg`ulot vositalari va ularning o`lchovi;
- 4)asosiy (spetsifik) va qo`shimcha (nospetsifik) vosita-larda mashg`ulot yuklamalarining hajmi va jadalligi;
- 5)mashg`ulot usullari (% da);
- 6)tiklanish jarayonlari.

Musobaqalardagi ishtiroki.

	№
	Sana va vaqti
	Musobaqalar soni
	Musobaqalar A-yo`nalish B-yo`nalish Erkin mashq
	Natijalar
	Egallagan
	Musobaqa sharoiti va kechishi (tashqi muhit, omillar, ruhiy holat) va.hk
	Musobaqa jarayonida kuzatilgan tayorgarlikdagi kamchiliklar (texnik,taktik, jismoniy, ruhiy)
	Xulosalar

Nazorat me`yyorlarining bajarilish natijalari hisoboti (sportchining tayyorgarlik darajasini baholash uchun).

Tayyorgarlik turi	Nazorat mashqlari (testlar)	Sana, natija
-------------------	--------------------------------	--------------

Jismoniy		
Texnik		
Taktik		
Ruhiy		
Nazariy		

Tibbiy tekshiruvlar ma'lumotlarining hisoboti (tibbiy nazorat kartalari tuziladi).

№	Sana	Tekshiruvlar	Belgilanadigan alomatlar	Shifokor xulosasi
1				
1				

VI. A) O'quv – mashg'ulot ishlari bo'yicha oylik hisobot
bo'yicha „ " _____ 20_ ga
(F.I.O) (st/turon) kun __ oy__

№	Mashg'ulot vositalari	O'lchov birligi	Haftalar					Jami bir oyda
			1	2	3	4	5	
1.								
2. 3.								

Musobaqalar va nazorat mashg'ulotlar soni -----

Mashg'ulot soatlari soni -----

Mashg'ulot yuklamalari hajmi va jadalligi-----

Musobaqalarda qatnashuv natijalari -----

O'tkazib yuborilgan mashg'ulotlar soni -----

Murabbiy xulosalari -----

(imzo) -----

B) O'quv-mashg'ulot ishlari bo'yicha oylik hisobot
bo'yicha

(F.I.O)

(s't Turon)

№	Ko'rsatgichlar o'lchovlar	Sprt mash -g'uloti davrlari	Bosqichlar	Tayyorlov				Musobaqali				O'tuvchi					Jami bir yilda
				1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	
				VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		

Murabbiyning yakuniy xulosasi-----

(imzo)-----

9.3. Ovqatlanish bo'yicha uslubiy tavsiyalar

Barcha sportchilar yaxshi natijalarga erishishni istaydi va sport bilan chin dildan shug'ullanadi:

- sportchilar ovqatlanishi xususiyatlarini to'liq tushunib yetmaslik;

- ovqatga bo'lgan individual talabni hisobga olishni xohlamaslik;

- ovqatlanish maqsadida qarama - qarshiliklar (ovqatlanish sportchi organizmining kuchli talabini qondirish kerakligi, shu bilan birga og'irligini kamaytirish maqsadida energiya sarflashni cheklash);

- ovqatlanish to'g'risida amaliy bilim va malakasining yetmasligi;

- talab etilgan oziq-ovqatlarni topishga va iste'mol qilish vaqtining yetmasligi;

- mablag'ining yetishmasligi ovqatlanish inson orga-nizmining rivojlanishi, uning mehnatga layoqatidan oshishi uchun asosiy faktor hisoblanadi. U inson faoliyatiga, hayotining (boqiyiligicha) ma'lum ta'sir ko'rsatadi.

Muskullar faoliyati uchun kerak bo'lgan metobolik o'zgarishlar mos keluvchi ovqatlanish sportchi organizmining tayyorgarlik va musobaqa paytida zo'riqishlarni bajarishda moslashish jarayoning oshishini, ma'lum miqdorda aniqlab beradi. Bundan tashqari ovqatlanish faktori, sportchining ish qobiliyatini oshishida dam olish paytida esa qayta tiklash jarayoning tezlashiga ta'sir ko'rsatadi.

Energetik ehtiyoj sportchining, energiyaga va ovqatga ehtiyoji, uning shug'ullanayotgan sport turi, bajarayotgan ish hajmi, shuningdek sportchining ustaligi, ruhiy kechinmasi va shaxsiy odatlariga bog'liq. Mutaxasislarning fikricha, sportchining sutkalik energiya sarflashi turlicha jismoniy zo'riqishi, unga katta bo'lmagan sportchining (shaxmat, shashka kabi sport turlariga, energiya sarflashi erkaklar uchun 2800-3200 kkal va ayollar uchun 2600-3000 kkal qisqa muddatli, lekin anchagina jismoniy zo'riqishli akrobatika, gimnastika, sakrash, suvda sakrash, o'tish, ogir atletika, figurali uchish va h.k.) sportchilarning energiya sarflashi erkaklar 3500-4000 kkal ayollar 3000-4000 kkal va oxiri uzoq muddatli va kuchli jismoniy zo'riqishli sport turi (al'pinizm, 1000 metrga yugurish, shosseda velopoyga, eshgak eshishi, chang`ida poygachi, marafon, sportcha yurish) ko'p energiya sarflanadi erkaklar 5500-6500 kkal, ayollar 6000-kkal sutkada sportchining og'irligiga qarab energiya sarflanishi lozim.

9.4 Yosh Turonchilarni tabiatni sog'lomlashtiruv - chi kuchlari orqali chiniqtirish.

Organizmni chiniqtirish - davolovchi vosita bo'lib, yosh turonchilarni sog'ligini mo'tadil saqlab turish vazifasini bajaradi. Ilmiy tekshirish tadqiqotlari shuni ko'rsatmoqdaki, organizmni chiniqtirish har xil surunkali xastaliklar bilan chalinishni oldini oladi, uzoq umr kechirish va aqliy hamda jismoniy ish qobiliyatini me'yorida saqlab turish imkonini oshiradi. Sport mashg'ulotlariga muntazam qatnab sog'ligini mustahkamlashda ososiy vosita sanaladi. Organizmni chiniqtirish doimiy olib boruvchilar orasida har xil kasalliklar 2- 4 baravar kam uchraydi.

Mashg'ulot orqali chiniqtirish organizmning umumiy quvvatini oshiriradi. Organizmning tonusini oshiradi, mar-kaziy nerv tizimini mo'tadillashtiradi, qon aylanish doirasida qon oqish harakatini yaxshilaydi, moddalar almashinivini jadallashtiradi, organizmni har xil tashqi ta'sirotlarga chidamliligini oshiradi.

Organizmni yaxshi va samarali chiniqtirilganligini quyi-dagi holatlar bilan baholash mumkin. Bunda;

- tiniqib uxlash;

- yaxshi ishtaha;
- organizmni aqliy hamda jismoniy ruhiyatini ko'tarin-kiligi;
- ish qobiliyatining jadalligi bilan belgilanadi.

Yuqorida ko'rsatib o'tilganlarni aksi esa organizmni noto'g'ri chiniqtirilganligidan dalolat beradi.

Havo orqali chiniqtirish

Havo bilan chiniqtirish (havo vannalarini qabul qilish) – yoqimli va xavfsiz chiniqtirish muolajasi hisoblanadi.

Bu chiniqtirish usulida havoning harorati katta ahami-yatga ega.

Issqlikni sezish qobiliyatiga qarab havo apparati 3 ga bo'linadi:

- issiq (iliq) – bunda havo harorati 20 – 30 S bo'ladi;
- sovuqroq – bunda havo harorati 14- 20 S bo'ladi;
- sovuq – bunda havo harorati 10 S bo'ladi

Havo vannalarini eng yaxshi qabul qilish vaqti yoz hamda atmosfera havosi toza, musaffo joylardadir.

Havo vannalarini asosan yotgan holatda, o'tirib yoki yurib, harakat qilib qabul qilish mumkin. Havo vanna-larini me'yorida qabul qilish ikki xil yo'l bilan amalgam oshiriladi, ya'ni havo haroratini sekin pasaytirish bilan hamda havo vannasi harorati bilan bir me'yorda bo'lib, muddatni uzaytirish bilan.

Havo orqali chiniqtirish sportchilarga muhim ahami-yatga ega hisoblanadi.

Suv orqali chiniqtirish

Suv bilan chiniqtirish omili bu suvning haroratidir. Chiniqtirishni to'g'ri qabul qilish uchun sovuq suvning organizmga ta'sirini bilish kerak. Suv bilan chiniqishning eng qulay payt buy oz va kuzdir. Muolajalarni yaxshisi, ertalab uyqudan turgach yoki ertalabki badan tarbiyadan so'ng.

Suv bilan chiniqtirishda quyidagilar tavsiya etiladi.

- 1.Ishqalanish
- 2.Suv quyish
- 3.Dush
- 4.Suzish

Quyosh nurlari orqali chiniqtirish

Quyosh nurlari bilan chiniqish –ul`trafiolet nurlari organizmga yaxshi ta`sir qiladi. Ularning ta`sirida MATning tonusi oshadi, terining himoya kuchi ortadi, ichki sekresiya bezlarining faoliyati ko`tariladi, modda modda almashinuvi hamda qon tarkibi yaxshilanadi, terida vitamin D hosil bo`ladi. Bundan tashqari quyosh nurlari kasal qo`zg`atuvchi mikroblarni o`ldiradi. Quyosh nurlari quyosh radiyasiyasining ma`lum bir dozasi bilan yaxshi ta`sir qiladi.

O`z-o`zini nazorat qilish uchun savollar va topshiriqlar.

1. Mashg`ulotlar hisobotini tayyorlashda qanday talablar qo`yiladi?
2. O`quv mashg`ulot mashqlari hisobotining alosiy hujjatlarini aytib bering.
3. Turonchining kundaligidan o`rin oladigan bo`limlarni aytib bering.
4. Nazorat meyyorlarining bajarilish natijalari hisoboti mohiyatini aytib bering.
5. Muskullar faoliyati uchun kerak bo`lgan metobolik o`zgarishlarni bilasizmi?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. I.A.Karimov. Barkamol avlod orzusi. T.Sharq. 1999.
2. Avesto - Ma'naviyatimiz sarchashmasi. T.Adolat. 2001.
3. А.П.Купсов. Спортивная борьба. Учебник для ИФК. Под.ред.1978.
4. А.А.Absattorov., А.А.Istomin. Dzyu-do kurashi. T. 1993.
5. Г.Б.Абдурасулова., Р.Д.Халмухаммедов. Основы интегрального развития физических и психических качеств у единоборцев. Т. 2007.
6. А.Қ.Атоев. Yoshlar va o'smirlarga o'zbek kurashini o'rgatish uslubi. T. 2005
7. Б.Х.Саидов. Спартивное Единоборство Турон. Учебная программа. Т. 2005
8. В.Х. Saidov. Turon. T. 2005
9. Б.Х.Саидов. Основы научной дисциплины и планирование учебных занятий в единоборстве турон. Т.2008.
10. В.Н.Платонов. Теория спорта. М.1987.
11. Т.С.Usmonxo'jaev va b.q.Bolalar o'smirlar sporti mashg'ulotlari nazariyasi va uslubi. T.2006.
12. Turon tarixi (4-5 qism) Ilmiy ommabob to'plam. T.2007.
13. F.A.Krimov. Sport kurashi nazariyasi va usuli. T.O'zDJTI, 2001-286 b.
14. F.A. Kerimov. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. T.2004.
15. F.A Kerimov. Kurash tushamani. -T.1990.
16. О.У.Утенов., Г.П.Богданов. Борьба самбо и кураш. Нукус.1990.
17. О.В.Goncharova. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T.2005.
18. Shaxobiddin Muxammad an Nasafiy. Sulton Jalolliddin Manguberdi xayoti tavsiloti .T.2006.
19. X.A Botirov. O'zbekistonda jismoniy tarbiya tarixi. T.1993.
20. J.M.Nurshin., R.S.Salomov., F.A.Kerimov. O'zbekcha milliy sport kurashi. T.1993.
21. Л.П.Матвеев. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев.1999.
22. Ю.В.Верхошанский. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Фис, М.1989

- 23.Hakim Sattoriy. Xazrat Soxibqiron (tarixiy esse)T. 2009.
- 24.Hakim Sattoriy. "Oltin Silsila". T.2006.
- 25.Ismoil aka.Temur davlati. T.Cho`lpon. 1996.
- 26.O`zbekiston milliy ENSP si 1 jild.T.2000.
- 27.R.S.Shukurov. Turon milliy yakkakurashi mash-g`ulotlarida talabalarni ma`naviy axloqiy tarbiyalash. Oliy o`uv yurti talabalar guruhlarida ma`naviy axloqiy tarbiyani tashkil etish muammolari.Respublika ilmiy nazariy va amaliy konfirensiya materiallari. B.2008.211-214 b.
- 28.R.S.Shukurov. Jismoniy tarbiya sohasida Turon yakka-kurashining o`rni. Oliy o`quv yurti talabalar guruhlarida ma`naviy axloqiy tarbiyani tashkil etish muammolari. Respublika ilmiy nazariy va amaliy konfirensiya materiallari. B.2008.304-305 b.
- 29.R.S.Shukurov. Turon kurashida taktik tayorgarlik xususiyatlari va taktik harakatlarni ketma-ketligi (davomiyligi) Respublika ilmiy amaliy anjumani. B.2008 y.143-144 b.
- 30.R.S. Shukurov. Turon yakkakurashi.O`quv uslubiy qo`llanma B.2010.
- 31.R.S.Shukurov. Bolalar sportining rivojlanish xususiyatlari. Abu Ali ibn Sino ta`limoti va hozirgi zamon jismoniy madaniyati. Respublika ilmiy-amaliy anjumani. B. 2010. 327-328 b.
- 32.R.S.Shukurov. Barkamol avlod tarbiyasida bolalar sportini mashg`uloti asoslari. Abu Ali ibn Sino ta`limoti va hozirgi zamon jismoniy madaniyati.Respublika ilmiy-amaliy anjumani. B. 2010. 212-215 b.
- 33.R.S.Shukurov Turon yakkakurash tarixi.Abu Ali ibn Sino ta`limoti va hozirgi zamon jismoniy madaniyati. Respublika ilmiy-amaliy anjumani. B.2010. 76-77b.
- 34.R.S.Shukurov. Barkamol avlod tarbiyasida Turon sport yakkakurashining o`rni. Abu Ali ibn Sino ta`limoti va hozirgi zamon jismoniy madaniyati. Respublika ilmiy-amaliy konfirensiya materiallari. 2010.244-246
- 35.R.S.Shukurov. Kurashchilarning tayyorligini rejalashtirish. (mikrosikllari). Abu Ali ibn Sino ta`limoti va hozirgi zamon jismoniy madaniyati.Respublika ilmiy-amaliy anjumani. B.2010. 323-324 b.
- 36.Р.С.Шукуров. Совершенствование тактической подготовки туронистов. Jismoniy tarbiya va sport mashg`ulotlarini uslubiyotining zamonaviy muammolari. Ilmiy amaliy anjuman.T.2009,138-139 b.

37.Р.С.Шукуров. Сопраженная тактика психоло-гическая подготовка высококвалифисировонних туронистов. Jismoniy tarbiys va sport mashg`ulotlarini uslubiyotining zamonaviy muammolari.Ilmiy amaliy anjuman.T.2009.139-140 b.

38.Р.С.Шукуров. Анализ соревновательное деятельности курашистов.Международная научно практическая конференция Mejdunarodnaya nauchno prakticheskaya kanferensiya. T.2009.48-50 с.

39.Р.С.Шукуров. Методика регистрации технико–тактический действий в борьбе турон. Молодой учёний. Ежемесячный научный журнал. Чита 2010. 307-309 с.

Mundarija

So`zboshi..... 3

I bob. TURON YAKKAKURASHINING RIVOJLANISH BOSQICHLARI

1.1.Turon kurashining tarixi..... 4

1.2.Mustaqillikdan so`ng Turon yakkakurashining rivojlanishi..... 11

II bob. TURON YAKKA KURASHCILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK VOSITALARI

2.1. Turon yakka kurashchilarining jismoniy tayyorgarligi...	17
2.2. Jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo'llash usullari.....	22
2.3. Yosh turonchilarni jismoniy tayyorlash.....	23
2.4. Turonchilarni jismoniy tayyorlash jarayonida olinadigan, jarohatlar haqida ogohlantirish.....	24

III bob. TEXNIK TAYYORGARLIK

3.1. Turon yakka kurashchilarning texnik tayyorgarligi.....	26
3.2. Turon yakkakurashi texnikasini o'rgatish turlari.....	30
3.3. Yotgan holatda kurashish.....	34
3.4. Turon yakkakurashida zarba texnikasini o'rgatish ketma-ketligi bo'yicha tavsiyalar.....	38
3.5. Qo'l va oyoqlar bilan turli xildagi bittalik va ikktalik zarbalar kombinatsiyasi	41
3.6. Turli holatda turganda texnik- taktik kurashlar uchun tayyorgarlik.....	48
3.7. Yotgan holda kurashish uchun texnik - taktik tayyorgarlik.....	54

IY bob. TAKTIK TAYYORGARLIK

4.1. Turon yakka kurashchilarning taktik tayyorgarligi.....	59
4.2. Taktik fikrlash va taktik mahoratni shakllantirish.....	60

Y bob. PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK

5.1. Turon yakka kurashchilarning psixologik tayyorgarligi.	66
5.2. Sportchilarda psixologik jarayon va emotsional holatlarda o'zini boshqara olish qobiliyatlarini rivojlantirish.....	67

YI bob. MASHG'ULOTLARNI TASHKIL QILISH

6.1. Mashg'ulotlarni tashkil qilishda qo'llanadigan usullar.....	69
6.2. O'quv-mashq jarayonini tashkil etish shakllari.....	74

6.3. Turon yakkakurashi mashg'ulotlarini o'tkazish shakllari.....	75
6.4. Darslarni olib borishga qo'yiladigan asosiy talablar.....	75
6.5. O'quv mashg'ulotlarini tashkil etish.....	80
6.6. O'quv mashg'ulotlarini va tarbiyaviy ishlarni rejalashtirish hujjatlari.....	81
6.7. Tayyorg'arlik vositalarining namunaviy mohiyati.....	85

VII bob. TAYYORGARLIK JARAYONINI BOSHQARISH

7.1. Turon yakkakurashchilar, tayyorgarligini boshqarish.....	87
7.2. Turon yakkakurashchilar, mahoratiga qo'yiladigan talablarni modellashtirish.....	91
7.3. Yuqori malakali turonchilar tayyorgarligini boshqarish	93

VIII bob. TURON YAKKAKURASHI BO'YICHA MUSOBAQALAR O'TKAZISH VA ULARDA ISHTIROK ETUVCHILARNING VAZN TOIFALARI

8.1. O'tkaziladigan musoboqalar.....	95
8.2. Turon kurash kiyimlari va sport anjomlari.....	96
8.3. Musobaqalarda ishtirok etuvchi sportchilarning yoshi va vazn toifalari.....	99

IX bob. TURON YAKKAKURASHI MASHG'ULOTLARI HISOBOTI VA OVQATLANISH BO'YICHA TAVSIYALAR

9.1. Mashg'ulot hisoboti.....	103
9.2. Sportchilarning kundaligi	105
9.3. Ovqatlanish bo'yicha metodik tavsiyalar.....	109
9.4. Yosh Turonchilarni tabiatni sog'lomlashtiruvchi kuchlari orqali chiniqtirish.....	111
Foydalanilgan adabiyotlar.....	

SHUKUROV RAXIM SALIMOVICH

TURON MILLIY YAKKA KURASHI
(O`quv qo`llanma)

Muharrir: Adug'afur Iskandar
Texnik
muharrir: Mirziyod Mirodilov
Operator-
dizayner: Nazirjon To'rayev
Sahifalovchi: Asadullo Zoirov

Terishga berildi 14.04.2012y.
Bosishga ruxsat etildi 16.04.2012y
Bichimi: 60x84 ¹/₁₆. «Virtec Times Uz» garniturasida
ofset bosma usulida bosildi. 7,25 shart. b.t.
7 hisob-nashri.t. Adadi 100 nusxa. --- son buyurtma.
Bahosi kelishilgan narxda.

«STANDART-POLIGRAF»

Xususiy ishlab chiqarish korxonasida chop etildi:
Buxoro shahri, Navoiy shoh ko`chasi, 6-uy

Tel: 223-47-08. E-mail: Standartpol@list.ru