

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

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy madaniyat fakul'teti

5112000- jismoniy madaniyat yo'nalishi

4 kurs 403-gurux bitiruvchisi

Qaxarov Otabek Jaloliddin o'g'lining
bakalavr darajasinii olish uchun yozgan

БИТИРУВ
МАЛАКАВИЙ ИШИ

MAVZU: “Yuqori malakali erkin kurashchilarining texnik tayyorgarligida bajarishda kombinatsiya harakatlarining samarasi”

Ilmiy raxbar:

T.S.To'ychiyev.

Namangan-2016

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
I BOB. YUQORI MALLAKALI ERKIN KURASHCHILAR BILAN TAYYORLASHNING TURLI JIHATLARINI KO'P YILLAR MOBAYNIDA TEHNIK-TAKTIK JIHATDAN TAYYORLASH.....	
1.1 Yuqori mallakali erkin kurashchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarni xususiyatlari.....	
1.2 Erkin kurashchilarni tayyorlashning turli jihatlarini tashkil etish va rejalashtirish.....	
1.3 Erkin kurashchilarning ko'p yillar mobaynida texnik-taktik jihatdan tayyorlash.....	
I BOB. Buyicha hulosasi.....	
II-BOB TADQIQOTNING VAZIFALARI, USLUBLARI VA UNI TASHKIL QILISH.....	
2.1.Tadqiqotning vazifalari.....	
2.1.Tadqiqotni amalga oshirish uslublari.....	
2.3. Tadqiqotning ob'ekti.....	
2.4.Tadqiqotni tashkil qilish.....	
III-BOB.TADQIQOT NATIJALARI.....	
3.1.Malakali erkin kurashchilar tayyorgarligida egilib tashlash usulini bajarish kombinatsiya harakatlarini rivojlantirish ko'rsatgichlari.....	
HULOSA.....	
Adabiyotlar ro'yxati.....	

K I R I S H

Mavzuning dolzarbligi. Xozirgi kunda axoli o'rtasida sog'lom turmush tarzini xayotga tadbqiq qilish borasida anchagina ishlar amalga oshirilib kelinmoqda. Sog'lom turmush tarzini tadbqiq qilishda eng asosiy vositalardan biri jismoniy tarbiya va sportdir. Ayni paytda respublikamizda jismoniy tarbiya va sportga Prezidentimiz tomonidan juda katta e'tibor berilmokda.

Davlatimiz va jamiyatimizning bugungi kuni, ayniqsa, kelajagi uchun g'oyat muxim bo'lgan sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash vazifasini o'z oldimizga qo'yar ekanmiz, avvalambor, biz yashayotgan XXI asr-intellektual boylik, yuksak bilim va saloxiyat talab etiladigan, aynan shu qadriyatlar ustuvor ahamiyat kasb etadigan asr, degan xayotiy xaqiqatdan kelib chiqqan edik.

Xozirgi kunda sportchilarni tayyorlashda chidamlilik, tezkor kuch sifatlariga kam e'tibor berilmoqda. eng avvalo boshlang'ich davridan boshlab sport yuklamalarini yaxshi taqsimlash kerak, chimdamlilikni rivojlantirishga katta e'tibor qaratish lozim. Sportchilar chidamlili bo'lishi uchun organizmdagi turli tizimlarning yaxshi rivojlanishiga yerishish lozim.

Yangi uslubiy yondashuvlarni izlash hamda ishlab chiqishga bag'ishlangan ilmiy ishimiz mavzusi juda dolzarb.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Kurashchilarni musobaqa faoliyatiga individual tayyorlash va uni amalga oshirish muhim muammolar qatoriga kiradi.

Shuning uchun ham bu muammo ko'pchilik olimlar tomonidan (A.Ataev, Yuso'ov K.T.; Matveev L.P.; Pulatov F.M; F.A.Kerimov) sportdagi hamma harakatlar tayyorgarlikka, hujum qilishga, himoya qilishga qaratilganini ko'rsatgan bo'lsa, boshqa mualliflar tomonidan sport turidagi taktik vazifalarni yechish uchun musobaqa qoidalariga sport texnikasining xususiyatlariga, sport turlarining an'anaviyligiga, sportchilarning tajribasiga bog'liqligini ko'rsatadi (A.Ataev, Yuso'ov K.T.; Matveev L.P.; Pulatov F.M; F.A.Kerimov va x.k.).

Bir qator mualliflar tadqiqotlarining ko'rsatishicha, (F.A.Kerimov A,Ruziev va x.k.) kurash texnik-taktikasini o'rganishga ahamiyat qaratganlar.

Sport fani sohasining taniqli olimlari , Yuso'ov K.T.; Matveev L.P.;

Pulatov F.M; F.A.Kerimov ta'rificha, sport tayyorgarligi jarayonida mashg'ulotlarni rejalashtirishda, ayniqsa, sport kurashida mahoratli sportchilar zahiralarini va malakali sportchilarni tayyorlashda mashg'ulotlar shiddatini, mashq samaradorligini kuchaytirish mazmuni bo'yicha har xil nuqtai nazardagi fikrlar farqi kuzatilmoqda.

Shu nuqtai nazarlarda mavjud kamchiliklarni bartaraf etish yuzasidan ilmiy-uslubiy yondashish natijasida sportchilarning xalqaro musobaqalardagi ishtirokini va yuqori natijalarga erishishlarini ta'daqalashda sport tayyorgarligi mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish bugungi kunda sport amaliyotida dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Shu jumladan, ma'lumki, kurashchilarni tayyorlash jarayonini takomillashtirish, albatta, jismoniy ish qobiliyatini UJT va MJT vositasida oshirishning maqbul yo'llarini izlash bilan bog'liq bo'ladi.

Bu asosan sportchining alohida individual qobiliyatlari hamda zahiradagi harakat imkoniyatlarini yuzaga chiqarishga yordam beruvchi sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik mahoratni shakllantirish, shuningdek, sportchilarning musobaqalardagi samaradorligini oshirish uchun poydevor hisoblanadi.

Ushbu muammoni muvaffaqiyatli hal qilish kurashchilar organizmiga bir kunda beriladigan bir necha turli kattalikdagi va yo'nalishdagi yuklamalarning ta'siri, mashg'ulotlar turlarining kuchi va muvofiqligi tavsifini chuqur o'rganishni taqozo qilmoqda.

Mazkur savollarni yechish kurash sport turi bo'yicha kurashchilarni tayyorlashda Respublika va xalqaro musobaqalardagi ishtirokini va yuqori natijalarga erishishlarini ta'daqalashda sport tayyorgarligi mashg'ulotlarining samaradorligini oshirishni va mashg'ulot shiddatini ko'tarishga ilmiy asoslangan imkoniyat yaratib berishi zarur.

Shunga ko'ra, yuqori sport natijalarining samaradorligini oshirish maqsadida kurashchilarning mashg'ulotlari tsiklidagi turli bosqichlarda musobaqa faoliyatini yanada takomillashtirish amaliyotining dolzarb muammosi deb hisoblash mumkin.

Tadqiqotning maqsadi: Yuqori malakali erkin kurashchilarda yelkalardan oshirib tashlash usulini tajarish uchun kombinatsiya harakatlarini samarali qo'llashni takomillashtirish va musobaqalarda yuqori natijalar ko'rsatish.

Vazifalari: 1. Mavzuga oid bo'lgan ilmiy, uslubiy adabiyotlarini o'rganish, taxlil qilish, muammoning dolzarbligini ilmiy jihatdan asoslash.

2. Erkin kurashchilarining texnik maxorat tayyorgarligini takomillashtirish.

3. Erkin kurashchilarni texnik-taktik xarakatini bajarish tayyorgarligini aniqlash.

Tadqiqot ob'ekti va predmeti: erkin kurash trenirovka mashg'ulotlarida texnik tayyorgarlikni kombinatsiya harakatlarining o'tkazish jarayoni.

Tadqiqot metodlari: nazariy taxlili va umumlashtirish, pedagogik kuzatish, suxbat, anketa-test, matematik-statistik.

Tadqiqotning ilmiy farazi: erkin kurashchilarni trenirovka mashg'ulotlarini o'tkazishda:

-erkin kurashchining texnik maxoratini takomillashtirishda.

-trenirovka yuklamalari o'sishi va ularni me'yorlash.

-trenirovka mashg'ulotlarida yosh xususiyatlari inobatga olinsa, tarbiya ishlari samarali bo'ladi.

Ximoyaga olib chiqiladigan asosiy xolatlar: erkin kurashchilarni texnik-taktik maxoratini oshirish.

-erkin kurashchilarni texnik tayyorgarlik xolati

-erkin kurashchilarni maxsus jismoniy tayyorgarlik omili.

-maxsus chidamlilik asosidagi texnik maxorat omili.

Ishning ilmiy yangiligi: erkin kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarda yelkalardan oshirib tashlash texnik usulini samarali qo'llashda kombinatsiya harakatlarni rivojlantirishning hozirgi musobaqa qoidasi talablariga javob beradigan yangi uslubi qo'llanilgan. Shu bilan bir qatorda erkin kurash amaliyotidagi mutaxassislikga chuqurlashtirish bosqichida, texnik tayyorgarlik bilan taktik tayyorgarliklar bir-biriga bog'lanib amalga oshganligiga erishiladi.

Tadqiqot natijalarini ilmiy va amaliy ahamiyati: tadqiqot davomida qo'llanilgan umumiy va ixtisoslashtirilgan mashqlar yuklama majmuasini erkin kurashchilar o'quv mashg'ulotlari jarayoniga tadbiq etish, ularning jismoniy texnik maxoratlar tayyorgaligini samarali shakllantirishga asos bo'ladi.

Barcha jismoniy sifatlarini shakllanish o'sishini muntazam baxolab borishda o'z mukammalligini mazkur tadqiqot davomida namoyish etgan uslub va test mashqlarini erkin kurashchilarni tayyorlashda qo'llash, o'quv-trenerovka jarayonini ilmiy asosda tashkil qilish imkonini beradi.

Mazkur bitiruv malakaviy ishini natijalari ularni taxlili va qayd etilgan xulosalardan erkin kurashchilarni tayyorlash amaliyotida foydalanish ayniqsa, mashg'ulotlar natijalarini taqqoslash asosida baxolashda muxim mezon bo'lib xizmat qilish mumkin.

Natijalarning joriy qilinishi: olingan natija va xulosalar Namangan shaxar Oimpiya zaxiralari sport kolleji erkin kurashchilari bilan o'tkazilgan mashg'ulotlar jarayonida qo'llanildi.

Ishning sinovdan o'tishi: Bitiruv malakaviy ishning asosiy natijalari jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi kafedrasida muxokama qilingan.

Bitiruv malakaviy ishining tuzilishi va xajmi. Bitiruv malakaviy ishi kirish, 3bob, xulosa, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxatidan iborat bo'lib, 78 betni tashkil qiladi.

I BOB. YuQORI MALLAKALI ERKIN KURASHCHILAR BILAN TAYYORLASHNING TURLI JIHATLARINI KO'P YILLAR MOBAYNIDA TEHNIK-TAKTIK JIHATDAN TAYYORLASH.

1.1 Yuqori mallakali erkin kurashchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarni xususiyatlari.

Erkin kurashchilar o'rtasida erkin kurashining keng yoyilishi tufayli murabbiy trenerlarning fikri ham o'zgardi, ular yoshlar o'tasida ham yuqori malakali sportchi tayyorlash mumkiligi ishonch hosil qilishdi.

Erkin kurash bo'yicha kattalar qatori yoshlar ham sovrindor o'rinlarni egallamoqdalar, yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'lmoqdalar.

Yuqori malakaga yoshlar guruhini tashkil etishda asosiy diqqatni tibbiyot xulosasiga qaratish kerak chunki erkin kurashi bilan shug'ullanishi mumkin bo'lmagan bolalar guruhlariga qabul qilinmaydi. Bolalar organizmiga tashqi muxitning ko'rsatgan ta'sirini aniqlash uchun kattalarga nisbatan tez-tez, shifokor nazoratidan o'tkazib turish lozim.

Erkin kurashi bilan shug'ullanayotgan yuqori mallakali erkin kurashchilar organizmiga mashqlarning to'g'ri ta'sir qilishi uchun murabbiy o'smirlarning yoshini, anatomik va fiziologik hamda psixologik tomonlarini hisobga olishi lozim. Agar murabbiy yoshlarni va o'smirlarni kattalarga o'xshab o'rgatsa, o'rgatishning boshida yaxshi ta'sir ko'rsatishi, keyinchalik esa organizmi ishdan chiqib qolishi mumkin. Organizmi kattalarnikidan farq qiladi, o'smirlarni katta kishi bilan tenglashtirish katta xato.

Yuqori mallakali erkin kurashchilarning yoshlik xususiyatiga e'tibor berish lozim bo'ladi. O'smirlarda 14 yoshda bo'yi tez o'sishi aniqlangan, o'sish asosan qo'l-oyoq suyaklari hisobiga bo'lib, bir yilda bo'yi 10 sm. o'sishi mumkin.

Yuqori mallakali erkin kurashchilarda ko'p tog'aylar hali suyakka aylanmagan bo'ladi.

Odam organizmida tog'ayni suyakka aylanishi jarayoni 24—25 yoshlargacha davom etadi. O'sayotgan yoshning va o'smirning suyak to'qimalarida katta kishilarnikiga qaraganda kalsiy va fosfor qatlamlari kam, bu moddalar suyakning qurilish materiali hisoblanadi. Yuqori mallakali erkin kurashchilar suyaklarining birlashish bo'g'inlari ham mahkam birlashmagan va suyak tizimi bilan mushak tizidaqai birlashtiruvchi bo'g'inlar kuchsiz, shuning uchun ularga kuchni o'stiruvchi mashqlarni berishda ehtiyot bo'lish kerak, bo'lmasa, bola organizmi noto'g'ri o'sadi yoki kerakli darajada o'smay oladi.

O'smirning mushaklari suyagiga nisbatan sekin o'sadi, shunda o'smiralarining eniga o'sishi to'xtaydi, hamda harakat koordinatsiyasi pasayadi.

Yuqori mallakali erkin kurashchilarning mushaklari hisob va sifat jihatidan kattalarnikidan farq qiladi. O'smirning mushak og'irligi 15—16 yoshda o'rtacha hisobda 32,6 foizni, 17—18 yoshda 44,29 foizni umumiy og'irligiga nisbatan tashkil qiladi. Katta kishining mushak og'irligi, umumiy og'irligiga nisbatan 45 foizni tashkil etadi.

Katta kishiga qaraganda yuqori mallakali erkin kurashchilarning mushaklarida oqsil, yog' va daqaeral tuzlar kam bo'ladi. Shu sababli Yuqori mallakali erkin kurashchilar mushaklari tez charchaydi va kuchga hamda chidamlilikka beriladigan zo'riqishni cheklab qo'yadi. Yuqori mallakali erkin kurashchilarning qon tomirlari va yuragi ancha kuchsiz bo'ladi. Bunday yurak-tomir tizmasi o'smiralarini katta kishi yurak-tomir tizmasiga qaraganda noqulay sharoitga qo'yadi. Yosh va o'smirlarning yuragi tor tomirga qon chiqarish uchun kuchli ishlashi kerak Bunday holatda o'smirlar organizmida qon tomir bosimi ortib ketadi.

Yuqori mallakali erkin kurashchilarning bunday noqulay sharoitda ishlashi katta kishiga, uning organizmiga qaraganda asab tomirlaridan keraklicha normal ishlashni ta'daqalashni boshqarolmaydi, chunki bunday

zo'riqishga o'rganmagan. O'ta zo'riqish taʼsirida yurak ishi vaqtinchalik ishdan chiqadi, yurak urishi tezlashadi va yurak urish maromi bo'ziladi.

Yuqori mallakali erkin erkin kurashchilarning yurak-tomir tizimi kattalarnikiga

nisbatan tez charchaydi. O'sib borayotgan yurak-tomir tizimi o'zining qayishqoqligi bilan farq qilgani uchun organizm tez dam oladi, avvalgi holatga qaytadi.

Yuqori mallakali erkin erkin kurashchilar organizmi tez charchaydi va qisqa vaqt ichida dastlabki holatga qaytadi. Yurak va tomir tizidaqaning o'ziga xos xususiyati murabbiydan yuqori darajadagi kuch va chidamlilik talab qiladigan mashq va usullarni cheklagan holda, darsdan darsga oshirib borishni talab qiladi.

Organizmning xususiyatiga qarab har darsdagi va musobaqa vaqtidagi zo'riqishni cheklagan holda berish kerak.

Yuqori mallakali erkin kurashchilar asab tizidaqaning mustahkam bo'lmasligi bilan ajralib turadi. Bu esa ularning tez toliqishida ko'rinadi hamda juda bo'sh tabiatligi ayrim hollarda sportga qiziqishini susaytiradi va yaqin orada katta qiziqish bilan boshlangan sport turini tashlab ketishga olib keladi. O'smirlar va yoshlarni erkin kurashga qiziqtirishning yaxshi usuli har bir mashg'ulotni qiziqarli o'tkazishdir. Yuqori mallakali erkin kurashchilar harakatchanligi, oson va berilib o'rganishi ularni aniq, yetarli darajada yuqori vaqt ichida bajarib bo'lmaydigan ko'rsatkichlarga olib kelishi mumkin.

Shuning uchun o'quv-mashqlarini shunday tuzish kerakki, qatnashuvchilar maʼlum vaqt ichida bajara oladigan va ularni qiziqtiradigan vazifa va maqsadlar bo'lsin. Masalan, maʼlum vaqt ichida murakkab va foydali usul yoki mashqlarni o'rganish, I kattalar va II SUN razryadini bajarish va hokazolar.

Qo'yilgan maqsad va vazifalarning bajarilishini, erishilgan muvaffaqiyatlarini murabbiy doimo hisobga olib, o'z vaqtida qatnashuvchilarga maʼlum qilishi lozim.

Yuqori mallakali erkin kurashchilarda bu yoshda psixologik ulg'ayish jarayoni boshlanadi, bu davrda ular o'zlarini katta kishi deb hisoblashlarini xohlaydilar, katta kishilarga o'xshashga harakat qiladilar. SHuning natijasida ko'pincha katta ishtiyoq bilan o'z kuchlari va imkoniyatlarini yuqori baholab, ayrim hollarda sport darslarida o'zlarini tuta olmaydilar, bunday qilish ularga foyda o'rniga ziyon keltiradi. O'smirlar va yoshlarning bu psixologik xususiyati dars jarayonida ular ustidan tibbiy-pedagogik nazoratni jiddiy olib borishga majbur etadi. Murabbiy o'sib borayotgan organizmning imkoniyatlarini higobga olib yuqorida ko'rsatilgan xususiyatlarini dars davomida bog'lab olib borishi hamda beriladigan yuklanishni boshqarib turishi kerak. Sport erkin kurashiga qatnashayotgan o'smir va yoshlarning diqqatini erkin kurashga tushish davomida siqib kelayotgan qo'pol kuchga emas, balki texnika va taktikani mukammal o'rganishga qaratishi lozim.

Bu xususiyatlar o'smirlarni to'g'ri va bevosita o'z atrofida qilargalarga hech qanday maqtanchoqlisiz munosabatda bo'lishga olib keladi. SHuning uchun o'smirlar va yoshlar bilan ishlagan murabbiylar ularning har bir harakatini diqqat bilan tekshirib, dars davomida ularga to'g'ri munosabatda bo'lishi, yutuq-kamchiliklarini xaqqoniy baholashlari kerak.

Murabbiy o'quvchining sport erkin kurashiga juda ham qiziqib ketmasliklariga qarab turishi, bu qiziqish maktabdagi o'zlashtirishga ta'sir ko'rsatishini e'tiborga olishi lozim. O'qituvchi o'quvchining bunday qiziqishini unumli foydalanib, uning maktabdagi darslarini o'zlashtirishiga yordam berishi mumkin.

O'smirlarga ularning o'rtoqlari ham ta'sir ko'rsatadilar. SHuning uchun murabbiy ularni tarbiyalashda kollektivning ta'siridan foydalanishi kerak. O'smirlarda mushak tolalarining o'sishi va ko'payishida faqatgina mushak kuchini oshirib qolmay, balki harakat uyg'unligi yaxshilanadi, chaqqonligi, tezligi ortadi. qisman yurak-tomir tizmasi hamda ichki organlar funksiyasi mukammallashadi, shuning uchun yoshlarda chidamlilik va kuchga beriladigan mashqlarni bajarish qobiliyati ortib boradi.

O'smir yoshlarda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish psixologik xususiyatlarini mustahkamlab boradi. Ular sport erkin kurashning texnika va taktikasi bilan qiziqib qolmay, balki shu harakatlarni tahlil qiladilar va yangi texnika va taktika topishga harakat qiladilar. O'smir yoshlarning hayot davomida to'plagan tajribalari o'z xatolariga va o'rtoqlariga boshqacha ko'z bilan qarashga majbur etadi, jamoa orasida javobgarlikni his qila boshlaylilar va o'z maqsadlariga erishishga qattiq turib harakat qiladilar.

O'smir va yoshlarga erkin kurashning texnika va taktikasini o'rganishda har tomonlama tarbiyaviy ishlar bilan bog'lab olib borish kerak. O'rgatish va tarbiyaviy ishlarni olib borishda trenerning o'zini to'g'ri tuta bilishi katta ahamiyatga ega. U faqat sport erkin kurashi bo'yicha yaxshi trener bo'lib qolmay, yaxshi tarbiyachi ham bo'lishi kerak. Trener kundalik amalda juda tirishqoq bo'lsa, murabbiylar unga o'xshashga harakat qiladilar. Trener tomonidan yosh sportchilar orasidan baquvvat, kuchli jamoa tashkil qilishda ular bilan tarbiyaviy ish olib borish juda katta ahamiyatga ega. Jamoada yosh erkin kurashchilar bir-biri bilan muomolada bo'ladi, buning tarbiyaviy ishga yordami katta, jamoa bo'lib sho'baning umumiy masalalarini hal qilish yoki ayrim vakillarni muhokama qilish, kundalik o'quv-mashg'ulot davomida trener yuqori mallakali erkin kurashchilarga shaxsiy jamoa orqali ta'sir ko'rsatuvchi metodik usullarni qo'llashi lozim.

O'smir sportchilar bilan o'tkaziladigan tarbiyaviy ishlarning foydali va maqsadga muvofiq bo'lishi uchun trener bolalarni ota-onalari bilan, BUSM murabbiylari bilan, jamiyatni boshqaruvchi tashkilotlari bilan uzluksiz aloqada bo'lishi kerak. Tarbiyaviy majmuaning o'smir erkin kurashchilarga ta'sir ko'rsatishini belgilash uchun trener, albatta, ularning yoshini va shaxsiy fazilatlarini xisobga olishi zarur.

O'smir yosh sportchilar bilan kundalik tarbiyaviy ishlarni faqat o'quv mashg'ulotlari va musobaqalar davomidagina emas, balki boshqa vaqtda ham olib borishi kerak. Trener yuqori mallakali erkin kurashchilar o'rtasida tarbiyaviy ishlarni ishontirish metodi, jamoa orqali tarbiyalashni rag'batlantirish

va jazolash orqali hamda shaxsiy namuna bilan olib boradi.

Trener kundalik pedagogik faoliyati davomida, tarbiyalanuvchilarni o'z Vataniga sodiqlik ruhida, xalqini sevuvchi, jamoa mulki va mehnatga vijdonan qaraydigan, o'rtoqlari va jamoani xurmat qiladigan qilib tarbiyalashga harakat qilishi lozim.

O'smir va yoshlarni mehnatga qiziqtirish va yalqovlikni qoralash yo'li bilan, ijtimoiy ishlab chiqarishda hamda o'qishda vijdonan halol va sport texnikasini egallashda doimo oldinga intiluvchi qilib tarbiyalash trener vazifasidir. Trener yoshlar sportga birinchi qadam qo'yishi bilan ularga talab qo'yishi, yosh sportchi sport erkin kurashi bilan shug'ullanishi uchun maktabda hamma fanlarni o'zlashtirishi shart ekanligini uqtirishi lozim. Agar bir necha fandan o'zlashtira olmasa yoki ishlab chiqarishda o'z vazifasini qoniqarsiz bajarsa, vaqtinchalik sport mashg'ulotidan chetlashtirilishini ruyirost aytishi kerak. U yosh sportchi kamchiliklarini tugatmaguncha talablari bajarilishini doimo nazorat qilib borishi va ularni intizomga va o'z vazifalariga halol qarashga chaqirishi lozim. Trener doim yosh sportchilarni o'quv-mashg'ulotlarida intizomli bo'lishga davlat etishi lozim. Buning uchun har bir o'quv mashg'ulotini qiziqarli o'tkazmoq kerak.

O'quv darsi davomida trener o'quvchilarni matonatli qilib tarbiyalash uchun uzluksiz va asta-sekin yuklanishni oshirib borishi va sportchini mehnatga ko'niktirishi kerak. Sportchilarda qo'rqmaslik va jasurlikni tarbiyalashda, usullarni o'rganish va ayniqsa erkin kurashga tushishda ularga sherik tanlash juda katta rol o'ynaydi. Juft sherik tanlaganda og'irligida katta farq bo'lmasligi, jismoniy, texnik-taktik jihatdan baland-past bo'lmasligi kerak. Juft bo'lib bajariladigan mashqlarida sherigi og'ir va jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligi yuqori bo'lsa, o'z kuchiga ishonmaslik paydo bo'ladi. Yosh erkin kurashchilarga qiyin mashq va usullarni ta'biqlash kerak, chunki maxsus tayyorgarliksiz bajarilgan mashq va usullar sinish yoki chiqishga sabab bo'ladi.

Bu o'quvchida malum vaqtgacha qo'rqish, o'z kuchiga ishonmaslikka olib keladi.

Sport erkin kurashida o'z kuchiga ishonishlik katta ahamiyatga ega, o'ziga ishonmagan erkin kurashchi yuqori yutuqlarga erisha olmaydi. Yosh usmir erkin kurashchilar ko'pincha kuchsiz tayyorgarligi uchun mag'lubiyatga uchraydilar, bu yutqazishdan ko'pincha o'ziga ishonmaslik paydo bo'ladi. Bunday kamchiliklarga yo'l qo'ymaslik uchun trener o'quvchilarni musobaqaga qo'yishdan oldin ularni uzoq vaqt puxta umumiy jismoniy tayyorgarlik va texnik tomondan tayyorlashi kerak.

Bunday tayyorgarlik natijasida erkin kurashchilarda o'z kuchiga ishonch hosil bo'ladi. To'g'ri, dastlabki tayyorgarlikdan so'ng ham mag'lubiyatga uchrash hollari ham bo'ladi. SHuning uchun, trener o'z o'quvchilariga mag'lubiyatdan xulosa chiqarishni ham o'rgatishi kerak. Trener erkin kurashchilari yutqazgan paytda o'z kamchiliklarini bilib umidsizlikka tushmasliklari uchun mag'lubiyatga olib kelgan usul va xatolarni birgalikda ko'rib chiqib, bu kamchiliklarni yo'qotishga yo'l-yo'riq ko'rsatishi zarur.

Trener o'z o'quvchilarini rostgo'y bo'lishga o'rgatishi lozim. Hap bir o'quvchi kamchiliklarini tan olishi, so'zlari aniq va ahamiyatga mos kelishi kerak. SHunday qilish kerakki, o'quvchilar aytilgan so'z va vaʼdalaridan qaytmasinlar. Trener ikki yuzlanachilik va yolg'onchilik nuqsonlarini kurtakligidanoq yo'qotishi kerak. Trener o'zining rostgo'yligi bilan o'z o'quvchilarida haqqoniylikni tarbiyalaydi. eng avvalo u o'z o'quvchilarini sport erkin kurashi darslarida topshirilgan vazifa va ko'rsatmalarni vijdonan bajarishga o'rgatishi kerak. Yosh usmir erkin kurashchilarni hakamlikka o'rgatishda vijdoniylik, halollik, oddiylik va betaraflikka eʼtibor berishi kerak. Trener yosh sportchilardan kamtarinlikni talab qilishi, manmanlik va gerdayishga yo'l qo'ymasligi lozim. Har bir sportchi do'stlik va birodarlikka yuqori baholashi, jamoa manfaatlarini o'z manfaatidan yuqori qo'yishi lozimligini taʼkidlashi zarur.

O'z o'quvchilarini madaniy-axloqiy malakalarini tarbiyalashga katta

ahamiyat berish shart. O'smir erkin kurashchilar avalo o'z o'rtog'ini va darsdagi raqibini mashg'ulot va musobaqada doimo hurmat qilishi, uyda, maktabda, jamoat joylarida madaniy va xushmuomalali bo'lishi kerak. Trener har bir tartib buzuvchi o'quvchiga darhol ahamiyat berishi, qilmishiga yarasha jazolashi ksrak.

Sport erkin kurashi bo'yicha yuqori mallakali erkin kurashchilarni mashg'ulotlari didaktika prinsiplariga asoslangan holda olib borilishi kerak. Sport turining texnika va taktikasini egallash davrini pedagogik jarayon deb qarash lozim.

Sport amaliyoti faqat o'quv yoki mashg'ulot asosida bo'lishi mumkin emas.

Yuqori mallakali erkin kurashchilar bilan o'tkaziladigan ko'pchilik amaliy darslar sport erkin kurashi bo'yicha o'quv-mashg'ulot yo'nalishida tayyorgarlik davriga qarab o'rgatish elementi yoki mashq elementi ustun bo'ladi. Misol uchun tayyorgarlik davrida uning yarmi o'quv-amaliy darslari xarakterida bo'lsa, musobaqaga tayyorgarlik davrida mashg'ulotni sport turining texnik-taktikasiga qaratilib, o'quv xarakteridan ustun qo'yiladi. O'quv va mashg'ulot yagona pedagogik jarayonning tarkibiy qismidir. Yoshlar, o'smirlar va kattalar sport erkin kurashi texnika va taktikasining o'quv jarayonidagi prinsiplari bir xil.

Erkin kurashini o'rgatish quyidagicha:

- 1.Usullarni o'rganish umumiy dastlabki tanishishdan boshlanadi. Usul mukammal o'rgatiladi.

- 2.O'rganilgan usulni mustahkamlashtiriladi.

Usul bilan umumiy tanishish va o'rgatish so'z (ko'rsatma berish) metodi bilan amalga oshiriladi. Trener usulning nodaqai aytgandan so'ng uni jismonan yaxshi tayyorlangan o'quvchida ko'rsatadi. O'rgatilgan usul trener tomonidan bir necha marta qaytarib ko'rsatiladi. U usulni sekin bajarilgan holda ko'rsatadi, usulni to'la yoki bo'laklarga bo'lib namoyish etadi.

Trener va uning sherigi shunday holatni topishlari kerakki, usul bajarilayotganda o'quvchilarga usul aniq va ravshan hamda hamma qismlari

ko'rinadigan bo'lsin. O'rgatilayotgan usulni namunali ko'rsatish, usulni muvaffaqiyatli egallash garovidir. Namunali ko'rsatilgan usulni qayta ko'rsatilganda so'z bilan tutuntirib borish kerak. Tushuntirish qisqa, aniq bo'lib, usulning tubi, asosiy qismi va texnika detallarini ochib berish kerak. Usulni tushuntirish paytida bu usulni qaysi vaqtda bajarish maqsadga muvofiqligi va usulni bajarishni qanday tayyorlash haqida taktik tushuncha berish kerak. Yuqori mallakali erkin kurashchilarni juda tez o'rganish qobiliyatiga qarab trener, namunali ko'rsatishdan foydalanishi lozim. Trenerning pedagogik vazifasi o'quvchiga baho berish va usullarni ko'rsatish, tushuntirish davrida o'rganiladigan usulni umumiy tanishtirishda to'la qimmatli xarakteristika berishdir.

Yosh usmir erkin kurashchi tomonidan mukammal o'rganilayotgan sport, amaliyoti ikki metod bilan amalga oshiriladi:

1.Bo'lib-bo'lib bajariladigai, konstruktiv mashq metodi (qismlarni izchil yaxlit qilish bilan bo'lib-bo'lib bajariladigan mashq metodi).

2.Yaxlit mashq metodi (detallarni tanlab hisoblash bilan bajariladigan yaxlit mashq metodi).

Bu metod oddiy usullarni o'rganish jarayonida qo'llaniladi.

Bu metodning mohiyati shundan iboratki, yosh erkin kurashchi tomonidan o'rganilayotgan usul qismlarga va elementlarga bo'linmaydi, usul bilan umumiy tanishtirilgandan so'ng butunligicha bajariladi. Yaxlitligicha o'rganish metodida usul ko'rsatilgandan so'ng qayta-qayta bajarish yo'li bilan avval asosiy, so'ng ikkinchi darajali xatolari tuzatilib boriladi.

Bo'lib-bo'lib o'rganish metodida usullarni qismlari va elementlari o'rganiladi, keyin izchil yaxlit holda o'rganiladi. Bu metod sport erkin kurashida murakkab harakatlardan tuzilgan usullarni o'rganishda qo'llaniladi.

Usullarni butunligicha o'rganishda trener qatnashuvchilarni juft bo'lishda ularning og'irligini, kuchini va bo'yini hisobga olishi kerak, so'ng kim usulni bajarishini va kim jufti bo'lishini aniqlaydi. Usul bajarilganda sherigi qarshilik ko'rsatishi, o'zini juda ham bo'sh tutishi kerak emas, aks holda jarohatlanishga

olib kelishi mumkin. Usulni juft bo'lib o'rganilayotganda ularning xatolarini so'z orqali kuzatadi, so'ng ularning mashg'ulotini kuzatib hammaga xatoning asosiy sababini va bu xatoni yo'q qilish yo'llarini ko'rsatadi. Yosh usmir erkin kurashchilarni o'rganish darajasini tekshirish maqsadida ular tomonidan yo'l qo'yilgan xatolarni yo'qotish uchun trener ularni alohida sheriklari bilan gilamga chiqaradi, har bir o'quvchinning usulni bajarishini ko'radi. Kerakli ko'rsatmalar beradi, tushuntiradi va xatolarni yo'qotish yo'llarini ko'rsatadi. Mashg'ulotda trener, o'rganishda qo'yilayotgan xato hammaga taalluqli bo'lsa yoki ko'pchilik xato bilan bajarayotgan bo'lsa, guruhning hammasini to'xtatib, usulni texnik jixatdan to'g'ri bajarilishini tushuntiradi va ko'nikma egallaguncha o'rgatishni to'xtatmaydi.

SHu bilan usulni mukammal o'rganish tugaydi, keyingi bosqich mustahkamlash va takomillashtirish bo'ladi.

Usulni takomillashtirish uchun doimiy ravishda va ko'p marta qaytarish metodidan foydalaniladi. Usulni takomillashtirishda mashg'ulotda ishlatiladigan qoplardan va qo'g'irchoq polvonlardan qarshilik qilmayotgan juft bilan yarim qarshilik ko'rsatayotgan juft bilan va nihoyat juft olishish bilan amalga oshiriladi.

O'rganilayotgan usulni mustahkamlash va takomillashtirishda asosiy vosita juft bo'lib olishish hisoblandi. Yosh erkin kurashchn bu yoki u usulin qarshiliksiz, yarim qarshilik ko'rsatayotgan juftda sport erkin kurashi texnikasini qancha yaxshi bajarmasa, uni olishish paytida bajara olmas, bu usul o'lik usul hisoblanadi. Usulni bajarish tajribasi faqat uzluksiz olishuv orqaligini orttiriladi.

Juft olishish o'quv-mashg'ulotini boshlash davridan boshlab kiritiladi, yaъni sport erkin kurashini birinchi usullarini o'rgangandan boshlab juft olishishni qo'llash mumkin. Bu o'quvchilarda qiziqish uyg'otadi va usulni tez mustahkamlashda va takomillashtirishda katta ahamiyatga ega. Yuqori mallakali erkin kurashchilar organizdaqaing tez charchash va toliqishini xisobga olib, olishishda beriladigan vaqt kam bo'lib, asta-sekin berilishi kerak.

O'smir erkin kurashchilariing mashg'uloti oldiga quyidagi vazifalar

qo'yiladi:

1. O'rganilgan texnik va taktik harakatlarni takomillashtirish.
2. Yuqori malakali erkin kurashchilarning umumiy va jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish.
3. Ma'naviy-irodaviy fazilatlardan qo'rqqmaslik, dadillik va jasurlikni takomillashtirish. Sport erkin kurashida mashg'ulot asosini har xil yondashtiruvchi va maxsus musobaqa mashqlarini doimiy ravishda qaytarish, hamda texnik va taktik harakatlarni mustaqil o'quv-mashg'ulotlari bilan erkin olishishlar tashkil qiladi. Bu yoki u metodlardan foydalanganda ish vaqti mashqlarining shiddati, qaytarilish soni va yuklanish miqdori o'zgaradi.

Trener mashg'ulot davomida har xilbir tekis bajariluvchi, o'zgaruvchan, takrorlanuvchi, yuklanishni o'stiruvchi oraliq mashq metodlaridan foydalaniladi.

Katta yoshdagi o'smirlar uchun respublikamizda har yili musobaqalar o'tkaziladi. Kichik va katta yoshdagi o'smirlar uchun doimiy ravishda shahar va ko'ngilli sport jamiyatlari shaxsiy komanda birinchiliklari o'tkaziladi. Sport erkin kurashi bilan yangi shug'ullanishni boshlagan Yuqori malakali erkin kurashchilar uchun "ochiq gilam" musobaqasi o'tkaziladi, bunda 2-3 jamiyat erkin kurashchilari ishtirok etadi. Bu musobaqalarga maxsus tayyorgarlik ko'rilmaydi, "Ochiq gilam" musobaqalarini bir oyda bir marta o'tkazgan ma'qul. Lekin musobaqani tez-tez o'tkazib bo'lmaydi, chunki yosh erkin kurashchilar texnika va taktikani o'rganishgina emas, balki ko'proq g'alaba qozonishga kirishib ketadilar. Kichik va katta yoshdagi yoshlar va kattalar o'rtasidagi musobaqalarni alohida o'tkazish lozim. Bu esa yoshlarga o'z tayyorgarliklarini kattalarning jismoniy, taktik texnik va axloqiy-irodaviy tayyorgarligiga solishtirishga sharoit yaratdi.

Har bir "ochiq gilam" musobaqasining qatnashchilari ikki martadan olishishi maqsadga muvofiqdir. Yosh erkin kurashchilarni musobaqa qoidalariga qat'iy rioya qilishini nazorat ostiga olish shart. Musobaqani tashkil etuvchilar yuqori malakali xakamlarni tanlashlari lozim. Musobaqa faqat sport-texnik jihatdan emas, balki musobaqani odilona, talabchan, yuqori intizomda

o'tkazishlari lozim. Har xil noto'g'ri va man etilgan usullarni bajarilishini o'z vaqtida to'xtatib, bunday erkin kurashchini qattiq jazolashi zarur.

Musobaqada hakamning noto'g'ri va boshqa komandaga yon berishi ta'qiqlanadi. Sport musobaqasidagi yon bosishlik va noto'g'ri hakamlik yosh erkin kurashchilarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Hakam tomonidan qilinadigan hamma ogoxlantirishlarni faqaggina erkin kurashchilar emas, balki zalda o'tirgan sportchilar ham eshitadi. SHuning uchun hakam betaraf, aniq va odilona ish olib borishi shart. Jismoniy va texnik jihatdan yaxshi tayyorlangan katta yoshdagi o'smirlar kattalar musobaqalarida qatnashishlari mumkin, trener bu berilgan imkoniyatdan juda ehtiyotlik bilan foydalanishi kerak, chunki ularni musobaqada qatnashishi katta fiziologik va psixologik zo'riqish bilan bog'liq. Trenerning vazifasi yosh erkin kurashchilarni kattalar musobaqasiga asta-sekin olib kirish, bu bilan u sportchilarni sport bilan ko'p yil davomida shug'ullanishini ta'daqalashdir.

1.2 Erkin kurashchilarni tayyorlashning turli jihatlarini tashkil etish va rejalashtirish:

hozirgi zamon milliy erkin kurashi sporchidan juda pishiq jismoniy, texnik-taktik, funksional va ruhiy tayyorgarlik ko'rishni talab qiladi. Sport turlari klassifikatsiyasi bo'yicha erkin kurash uchunchi guruhga kiritiladi. Kompensator tarzidagi qattiq charchash va ishning sifati o'zgarib turadigan bir sharoitda harakat va xolatlarining yuksak darajasidagi o'zgarib turishi bu sport turi uchun xarakterli bo'lgan xususiyatidir. Musobaqa faoliyatini tahlil qilish sport erkin kurashining turlari ichida ularni turkumlarga bo'lishni zarur ekanligini ko'rsatadi. Sportning boshqa turlari bo'yicha chiniqtirish mashqlari metodlarini ko'r-ko'rona tadbiq etilishi o'sha sport guruhiga taalluqli bo'lgan samarani bermaydi, ba'zi hollarda esa sport natijalariga teskari ta'sir ko'rsatadi. Musobaqalar uch kun mobaynida ikki kichik guruhga bo'lingan holda davra tizmasi tarzida o'tkaziladi va final qism bilan yakunlanadi. golib chiqqan erkin kurashchi ham deganda olti-etti bellashuv o'tkazmog'i va bu bellashuvlarning har biri olti daqiqadan davom etmog'i kerak (bir kunda 2-3 bellashuv

o'tkaziladi). Bu sportchidan tezkor-kuch jihatdan juda yaxshi tayyorgarlik ko'rishni va maxsus chidamlilik ko'rsatishni talab qiladi.

Bunday tashqari, sportchidan yangi-yangi aldash harakatlari va kombinatsiyalar qilish, turli harakat xarakterlarini farqlashni va ularni boshqarishni bilish mahoratiga ega bo'lishni talab qiladi.

Erkin kurash bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarning tuzilishi yunon-rim erkin kurashi qoidalariga yaqin turadi. Ulardagi tartib, g'oliblar formulalari yagonadir. Bu esa o'z navbatida musobaqa faoliyatiga, uning maxsusligiga hamda o'rganish jzrayonlarining tuzilishi xususiyatlariga yagona talablar qo'yishni taqazo etadi.

Erkin kurashchi bir kun mobaynida har biri besh daqiqalik 6-7 bellashuvni tanaffusiz o'tkazadi. erkin kurashida muvaffaqiyatli qatnashish uchun sportchi o'zida maxsus chidamlilik xususiyatlarini rivojlantirgan bo'lishi kerak. Bu xususiyatlar ichida chidamlilikning tezlik - kuch komponentlari alohida ahamiyat kasb etadi.

Sport erkin kurashida musobaqalashuv faoliyatini taxlil qilish erkin kurashning barcha turlari uchun harakterli bo'lgan tezlik - kuch tayyorgarligi va maxsus chidamlilik tayyorgarligiga g'oyat yuqori talablar qo'yilishini ko'rsatadi. SHuning uchun yosh erkin kurashlarning ko'p yillik chiniqish mashqlarini rejalashtirayogan vaqtda ana shu xususiyatlarni hisobga olmoq zarur.

Sport musobaqalari erkin kurashchilarni tayyorlash paytidagi o'quv-o'rganish jarayonining muhim tarkibiy qismidir. Erkin kurashchilarning yoshi va tayyorgarlik darajasiga muvofiq ravishda musobaqa rejalari va vazn normalari ishlab chiqilgan. Bolalarni musobaqalarda ishtirok etishi uchun tayyorgarlik vaqti erkin kurash mashg'ulotlarining dastlabki bosqichida bir yildan iborat bo'ladi.

1.3. Erkin kurashchilarning ko'p yillar mobaynida texnik-taktik jihatdan tayyorlash

Texnik va taktika elementlarini o'zlashtirish

Erkin kurashdagi asosiy holatlar

Tik turish: yalpi tik turish, chap tomonlama, o'ng tomonlama, past tik turish, o'rta tik turish, baland tik turish.

Parter: baland, past, qorinda yotgan holatda, chalqancha tushib, to'rt oyoqlab turish, bir tizzada turish, ko'prik, yarim ko'prik.

Erkin kurashning boshlanishi va yakunidagi holat, salomlashish shakllari.

Masofalar: yaqin, o'rta, uzoq, qo'l yetmas masofada.

Manyovr elementlari.

Tik turgan holatda: oldinga harakatlar, ortga, chapga, o'ngga; qadamlar bilan, oyoqni qo'ygan holda; sho'ng'ish va chap berishlar bilan; chapga-o'ngga, o'ngga-ortga, o'ngga-o'z o'qi atrofida 180 darajaga qayirish.

Parterda: bir tizzadagi holatda harakatlanish; tayanib yotib chapga, o'ngga o'tirishlar; tayanib yotib to'lqinsimon otjim qilish; vertikal o'q bo'yicha yonboshga burilishlar; orqada yotgan holda oyoqlar yordamida oldinga va orqaga harakat qilish; "ko'prik"da harakatlar;

Orqada yotib tos-bel bo'g'imida oyoqni bukib burilish;

Turli holatlarda (chap-o'ng, baland-past va h.k.) manyovr qilish; belgilangan holatda qo'l tegizish o'yinlari yordamida siljish va harakatlarning usullari bilan tanishish; bloklovchi harakatlar va ushlab olishni erkin bajarish bilan manyovr qilish (ko'chish usullarini tanlash bilan bir qatorda o'quvchilar mustaqil ravishda "kashf" qiladilar, qo'yilgan vazifalarni xal qilish usullarini harakatda sinovdan o'tkazadilar- belgilangan joyni, ushlab olishlar, chirmash, chalish, qoqish va h.k.dan foydalanib, raqibning tana qismlariga qo'l (ikkala qo'l) tegizish).

Oyoqlarni ushlab olishdan ximoya qilish- turli holatlarda oyoqni olib qochish.

Erkin erkin kurash texnikasi parterda erkin kurashish

Qayirib o'girishlar Uzoqdagi qo'l va bel past-olddan ushlab olish bilan. Vaziyat: hujum qilinayotgan – baland parterda; hujum qiluvchi –yon tomonda. Himoyalar: ushlab olishni amalga oshirishiga yo'l qo'ymaslik; oyoq to'ntarish

tomoniga chiqariladi, ko'krak hujum qiluvchi tomoniga burilib ushlashdan ozod bo'linadi.

Chalishtirilgan boldirlarni ushlash bilan. Vaziyat: hujum qiluvchi – qorinda; hujum qiluvchi – oyoqlar tomonidan. Himoyalar: hujum qiluvchining yaqin qo'li ushlab olinadi; o'zining yaqin oyog'i uzatiladi va uni hujum qiluvchining oyoqlari orqasiga o'tkaziladi.

Yugurib o'tib to'ntarish Bo'yin uzoq yelka ostidan ushlanib, yaqin qo'l tos bilan bosiladi. Vaziyat: hujum qiluvchi – baland parterda; hujum qiluvchi – orqada-yonda. Himoyalar: qo'l o'ziga bosiladi; uzoq oyoq to'ntarish tomonga chiqariladi va tana og'irligi raqib tomonga tashlanadi; qo'l hujum qiluvchining tizzasidan o'tkazilib tanaga bosiladi.

Yumalatib to'ntarish Bo'yin bel bilan qo'shib ushlanadi. Vaziyat: hujum qiluvchi – baland parterda, hujum qiluvchi – yonboshda. Himoya: qo'llar cho'zilib, oyoq ortda qoldiriladi, engashib ushlashdan chiqib ketiladi.

Ustidan o'tib to'ntarish Bo'yin yuqoridan va tos ichkaridan ushlanadi. Vaziyat: hujum qilinayotgan – baland partarda, hujum qiluvchi – orqada-yanboshdan. Himoyalar: ushlangan oyoq to'g'rılanadi, qoringa yotib raqib tomonga harakat qilinadi; ushlab olingan oyoqqa o'tirib, tana hujum qiluvchi tomonga egiladi.

Qayirib to'ntarish Qo'l(bo'yin) va yaqin tos uzoq oyoq bilan qo'shilib ichkaridan ilinib ushlanadi. Vaziyat: hujum qiluvchi – baland parterda; hujum qiluvchi – yonboshda. Himoyalar: hujum qiluvchiga yelka bilan qayrilib, uzoq oyoq boldiri tosga bosiladi; bo'sh oyoq bilan gilamga tiralib itariladi, hujum qiluvchidan oldinga, chetga suriladi va ushlangan qo'l ozod qilinadi.

Qo'l “kalit”ga ushlanadi va oyoq ilib olinadi. Vaziyat: hujum qili Vaziyat: hujum qiluvchi – qorinda; hujum qiluvchi ortda-yanboshda.

Himoyalar: bo'sh qo'l va oyoqni to'ntarish tomonga tirab olish; bo'sh qo'l va oyoq bilan tiralib, kalitga olingan qo'l tomonga yonboshlab yotib, raqibga boshqa tomonga o'tishga yo'l qo'ymaslik.

Yugurib o'tib to'ntarish Qo'l va uzoq boldir kalitga ushlanadi. Vaziyat:

hujum qilinuvchi – qorinda; xujum qiluvchi – yuqorida. Himoyalar: oyoq orqaga tortilib yonga olinadi; ushlab olingan oyoq ozod qilinadi va oldinga chiqarilib tik turiladi.

Qayirib to'ntarish Nomdosh oyoqni kalit va ilish bilan. Vaziyat: hujum qilinuvchi – qorinda; hujum qiluvchi – yuqorida. Himoyalar: bo'sh qo'l va oyoq bilan gilamga tiralish; ushlab olingan qo'l tomonga yotib va bo'sh oyoq va qo'l bilan gilamga tiralib hujum qiluvchiga boshqa tomonga o'tishga yo'l qo'ymaslik.

Uzoq boldir pastdan-ichkaridan va nomdosh oyoq ushlanadi. Vaziyat: hujum qilinuvchi – qorinda; hujum qiluvchi – oyoq tomonda. Himoya: ushlab olingan oyoq chetga suriladi va hujum qiluvchining oyog'i ushlanadi.

Yumalatib to'ntarish Bo'yin yuqoridan va uzoq boldir ushlanadi; bo'yin yuqoridan va yaqin boldir ushlanadi; bo'yin boldirga qo'shib ushlanadi. Vaziyat: hujum qilinuvchi – baland parterda; hujum qiluvchi – yonboshda. Himoyalar: qo'llar rostlanadi, egilib ushlab olingan oyoq orqaga tortiladi, ushlab olish uziladi; qo'lni ushlab, uzoq tosga o'tiriladi va oyoqni rostlab ushlab olish uziladi.

Dumalatib to'ntarish Bilak va tana ushlanib oyoq yuqoridan tovon bilan ilinadi; bilak ichkaridan va tana yuqoridan ushlanib oyoq yuqoridan tovon bilan ilinadi. Vaziyat: Hujum qilinuvchi – baland parterda; hujum qiluvchi – yonboshda ko'kragi bilan raqib tomonda. Himoya: yon tomonga, hujum qiluvchiga ko'krak bilan yotib, to'ntarish tomonga qo'l va tizza bilan gilamga tiralish.

To'ntarishdan qarshi usullar: nomdosh qo'l va nomdosh bo'lmagan oyoq ushlanib qayirib to'ntariladi, tashlanadi; bilakni ushlab va oyoqni ilib, tanani ushlab va qo'l tos bilan qisilib nomdosh oyoq ilinadi hamda o'z orqasiga tashlanadi.

Tik turib erkin kurashish zarba bilan ag'darish

Oyoqlarni ushlab olish bilan. Vaziyat: raqiblar bir-birlari bilan ro'para holatda. Himoya: qo'llar bilan raqibning boshiga tayanib yoki elkasi ostidan

ushlab olib, oyoqlar orqaga tortilib, egilish.

Engashib tashlash Qo'l ushlanib orqadan chalinadi. Vaziyat: hujum qilinuvchi – baland holatda; hujum qiluvchi – o'rta holatda. Himoyalar: oyoq orqaga tortilib oldinga egilish; bo'sh qo'l bilan raqibning yonboshiga yoki beliga tiraladi.

Burilib tashlashlar ("tegirmon"). Qo'l va nomdosh oyoq ichkaridan ushlanadi. Vaziyat: hujum qilinuvchi – o'rta holatda; hujum qiluvchi – past holatda. Himoya: oyoqni ushlayotgan qo'l ushlanib, qo'l bilan raqib yelkasiga tiraladi, ushlangan oyoq ortga chetga tortiladi.

Siltab o'tish Bo'yin yuqoridan va nomdosh bo'lmagan tosdan ushlanadi. Vaziyat: hujum qilinuvchi – past holatda; hujum qiluvchi – baland holatda.

Himoyalar: hujum qiluvchining qo'lini ushlab olib, tana tiklanadi va ushlash uziladi; raqibning oyoqlari olddan ushlanib olinadi.

Nomdosh qo'l ushlanib chalinadi. Vaziyat: erkin kurashchilar bir-biriga yonbosh, o'rta holatda. Himoya: raqibning ko'kragiga tiraladi, uzoq oyoq bilan oldinga qadam tashlanadi, ushlangan qo'l siltab bo'shatiladi.

SHo'ng'ib o'tish Oyoqlar ushlab olinadi. Vaziyat: hujum qilinuvchi – baland holatda; hujum qiluvchi – pastda. Himoyalar: bilak hujum qiluvchining ko'kragiga tiraladi; oyoq orqaga tortiladi; qo'l raqib boshga tiraladi.

Engashib tashlash Raqibning qo'li va tanasi chalish bilan ushlanadi. Vaziyat: erkin kurashchilar –o'rta nomdosh holatda. Himoya: oldinga egilib, oyoq orqaga toriladi, bo'sh qo'l raqib yonboshiga, belga tiraladi.

Burilib tashlash("tegirmon") Qo'l va nomdosh oyoq ichkaridan ushlanadi. Vaziyat: hujum qilinuv-chi – o'rta holatda; hujum qiluvchi – pastda. Himoya: oyoq bilan gilamga tiralib to'g'rilanadi va qo'llar ozod qilinadi.

Burilib tashlash Old chalish bilan qo'l yelka orasidan ushlanadi. Vaziyat: hujum qilinuvchi – baland holatda; hujum qiluvchi – o'rta holatda raqibga yonboshlab. Himoyalar: tik turiladi va bo'sh qo'l bilan hujum qiluvchining beliga tiraladi; o'tirayotib orqaga egilib hujum qiluvchining ortidan tana (qo'l bilan) ushlab olinadi.

Siltab o'tish Nomdosh qo'l ushlab bilan chalinadi (chirmash). Vaziyat: erkin kurashchilar ro'parama-ro'para o'rta holatda. Himoya: raqib ko'kragiga tiralib, uzoq oyoq oldinga tashlanadi, o'ziga siltab ushlangan qo'l ozod qilinadi.

Sho'ng'ib o'tish Oyoqlar ushlab olinib, bo'yin va tana yonboshdan chalib ushlanadi. Vaziyat: hujum qiluvchi – baland holatda; hujum qiluvchi – o'rta holatda. Himoyalar: bilak raqib ko'kragiga tiraladi, oyoq orqaga tortiladi va, hujum qiluvchiga ko'krak bilan qayrilib, qo'l bo'yindan bo'shatiladi.

Tik turishda erkin kurashish epizodlarini yechish bo'yicha trenirovka vazifalari

Ushlashni amalga oshirish: dastlabki, asosiy, qaytarish, turli turishlarda bo'lgan sherikni ushlab; ushlashlarni birga qo'shib olib borish.

Sherik bilan birga siljish : oldinga, orqaga, chapga, o'ngga; har xil turishlarda (baland, past, chap, o'ng, ro'parama-ro'para, bir tizzalab turish, baland parterda) bo'lgan sherikka nisbatan; bir xil ushlab bilan va ushlabni o'zgartirib.

Sherikni itarib chiqarish: ma'lum ushlab orqali siqib chiqarish o'yinlari vositasida erkin kurash maydonidan itarib chiqarish.

Sherikni tortish: ikkiyoqlama ushlabda sherikni gilam chetiga tortib chiqarish.

Sherikni gilamdan uzib olish: ikkiyoqlama ushlabda sherikni gilamdan uzib olib maydondan chiqarish.

Sherikni muvozanatdan chiqarish: sherik bilan ikkiyoqlama ushlab holatida bo'lib, uni tizzasi bilan gilamga tegishiga yoki qorin bilan yotishiga erishish.

O'rganilayotgan usullarni bajarish: parterda, turli holatlarda turganda; bo'yi turlicha bo'lgan sheriklarda; turli yo'nalishlarda (oldinga, orqaga, chetga, aylana bo'ylab) harakat qilayotgan sheriklarda; hujum qilayotgan, chekinayotgan, blokli ushlablar va tiralishlar bilan harakatni cheklayotgan sherikda.

Tik turish-parter (o'rganilgan usullardan) kabi turli kombinatsiyalar

usullarini bajarish.

Parterda, tik turishda kombinatsiyalarni bajarish.

O'rganilayotgan usullarni bahoga, sherikni aniq tushirishga bajarish.

Parterda va ko'prik holatidan foydalanib erkin kurash epizodlari yechish bo'yicha trenirovka vazifalari

Qo'l va bo'yinni yon tomondan (o'tirib va yotib, qo'llarni birlashtirib va birlashtirmasdan) ushlab turish.

Ko'prikdan chiqib ketish: a) raqibdan chetga yugurib o'tib; b) raqib tomonga to'ntarilib.

Ko'prikdan chiqib teskari usul qo'llash: a) raqib qo'lini ikki qo'l bilan ushlab o'z ustidan to'ntarish; b) engashib o'tirib yuqoriga chiqish; v) tanani ushlab o'z ustidan to'ntarish;

Bo'yinni yelka bilan old tomondan ushlab turish

Ko'prikdan chiqib ketish: ushlab olingan qo'l tomonga to'ntarilish.

Qarshi usul: bo'yin yelka bilan ushlanib to'ntarilish.

Turli boshlang'ich vaziyatlardan ushlash va ushlab qolish uchun erkin kurash:

Bir-biriga yelka bilan o'tirib; to'rt oyoqlab nomdosh (nomdosh bo'lmagan) yonboshda turib; boshni boshga qo'ygan holda nomdosh bo'lmagan yonboshda; biri qorinda, ikkinchisi yelkada; biri yelkada (qorinda), boshqasi to'rt oyoqlab bosh tomondan, oyoq tomondan, yelka tomondan, yonboshdan, oyoq tomondan sherikka yelka bilan, tizzada turib ikkiyoqlama ushlash bilan va h.k; boshlang'ich holat bir-biriga yuzma-yuz bo'lib qoringa yotgan holda panjadan ushlagan holda erkin kurash.

O'quv va o'quv-trenirovka bellashuvlari uchun vazifalar

a) takomillashtirish uchun vazifalar:

- bellashuvlarni hujum uslubida (imkoni boricha ko'proq hujum qilish topshirig'i bilan) o'tkazish qobiliyati;

- gilam chetida (raqibni qizil zonaga chiqarish topshirig'i bilan) bellashish olib borish qobiliyati;

- raqibdan o'zib aniq usullar qo'llash qobiliyati;
- tik turib erkin kurashishdan yotib erkin kurashishga o'tish va shu vaziyatda keyingi hujumlarni davom ettirish qobiliyati;
- o'z hujum(himoya) harakatlarini yashirish qobiliyati;
- to'liq himoyaga o'tib olgan raqib bilan samarali bellashish qobiliyati;
- raqib turli yo'nalishlarda harakat qilganda maqsadga muvofiq erkin kurashish qobiliyati;
- raqibga sevimli ushlar hujudaqai bajarishga yo'l qo'ymaslik, bloklovchi ushlarlarni amalga oshirish mahorati;
- bellashuvning birinchi daqiqalaridan hujumga o'tish qobiliyati;
- charchash fonida qisqa vaqt mobaynida(10-15s) usullarni bajarish qobiliyati;
- natijasiz bajarilgan usuldan chiqayotgan raqibga nisbatan usul qo'llash qobiliyati;
- g'arazli hakamlikda ustunlikka erishish qobiliyati;
- texnik-taktik harakatlarni turli-tumanligi xisobiga katta ustunlikka erishish qobiliyati.

b) o'quv bellashuvlari:

- bir tomonlama qarshilik ko'rsatilganda turli xarakterdagi (tur-licha vazifalar bilan) o'rin almashlab bellashish; 1daqa. almashish.
- ko'zni bog'lagan holda erkin kurash;
- faqat bir qo'l bilan ushlariga ruhsat berilgan bellashish;
- bir oyoqda turgan holda bellashish;
- ko'priqda ushlarlardan chiqib ketish(vaqt belgilanadi);
- sheriklarni almashtirib bellashish;
- topshiriqli bellashuv;
- aniq belgilangan usulni amalga oshirish(boshqalari hisobga olinmaydi);
- faqat usullar kombinatsiyalarini amalga oshirish; berilgan vaqtda usul yoki usullar kombinatsiyalarini o'tkazish;

v) chigilyozdi(razdaqaka) mashqlari uchun vazifalar.

Sportchining chigilyozdi mashqlari (razdaqaka) mohiyati

Sportchining umumiy tayyorgarlik va mahsus mashqlar kompleksini, yakka erkin kurash asoslarini egallashi dastlabki tayyorgarlikning eng muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. SHuning uchun mashg'ulotlar shakllari, ularning boshlang'ich guruhlarda tashkil etilishi o'z mohiyatiga ko'ra "katta chigilyozdi"ga o'xshashi va dars hamda mashg'ulotning katta qisdaqai egallashi kerak. Shu sababli ruhiy muhitga, 10-12 yoshdagi o'quvchilarning shaxsiy va jismoniy sifatlariga bo'lgan talablarni asta-sekin oshirib borilishiga erishiladi, bu o'z o'rnida ularni yillar mobaynida ortib boruvchi sport yakkaerkin kurashining o'ziga xos talablari doirasiga olib kiradi.

Buni hisobga olgan holda erkin kurashchining chigilyozdisi ikki qismdan iborat bo'lishi kerak: umumiy (o'z ichiga turli xil umumiy tayyorgarlik mashqlarini oladi) va maxsus (o'z ichiga maxsus tayyorgarlik mashqlarini kiritadi).

Chigilyozdining taxdaqaiy sxemasi

1. Umumiy tayyorgarlik mashqlari kompleksi: 5-10 daqa;
2. Akrobatika va o'z xavfsizligini taъdaqalash: 5-10 daqa;
3. O'yinlar va estafetalar: 5-10 daqa;
4. Ushlashlarni o'zlashtirish: 5-10 daqa;
5. Tik turish va parterda qo'llarda ishlash: 5-10 daqa;
6. Ko'prikda mashqlar: 5-10 daqa.

Jarohatlanishlarning oldini olish va tayanch-harakat apparatini sport yakkaerkin kurashi talablarini hisobga olgan holda tayyorlash maqsadida chigilyozdiga quyidagi maxsus mashqlar kompleksini kiritish tavsiya qilinadi:

- orqada tayanishdagi siljish: oldinga qarab, orqa bilan, chap, o'ng yonboshda (zalning kengligi bo'yicha bajariladi);

- tayanib yotib oyoqlar bilan aylana bo'ylab yugurish (chapga-o'nga), orqaga tayanishdan 1-1; 2-2 formulasi (yaъni bir marta o'ngga, bir marta chapga, ikki marta o'ngga, ikki marta chapga va h.k.) bo'yicha o'tish;

- qo'llarni gilamdan uzmaganda orqada tayanishdan yotib tayanishga

o'tish(5-6 marta);

- tizzalarda siljish: to'g'riga qarab, yelkada, o'ng, chap yonboshda(zalning kengligi bo'yicha).

- sherik yordamida qo'llarga tayanib yurish;

- akrobatika(turli boshlang'ich holatlarda oldinga-orqaga, o'ngga-chapga o'mbaloq oshish);

- o'z-o'zini saqlashdagi mashqlar;

- bo'yin mushaklarini mustahkamlash uchun mashqlar (qo'llar yordamida bosh bilan gilamga tayanib oldinga-orqaga, chetga, aylanasiimon harakatlar qilish);

- ko'prikda mashqlar qilish;

- ko'prikda siljishlar: oldinga qarab, oyoqlarni oldinga qilib, chap yonbosh bilan, o'ng yonbosh bilan;

- ko'prikda chapga-o'ngga yugurish;

- bo'g'im va paylarni cho'zish va mustahkamlash uchun mashqlar.

Talim jarayonida chigilyozdi mashqlar majmuasini koordinatsion tayyorgarlikni takomillashtirish uchun doimo yangilab va murakkablashtirib turish maqsadga muvofiq.

Texnika va taktika elementlarini o'zlashtirish Asosiy xolatlarni, manyovr qilishusullarini, ushlashlarni ixtisoslashtirilgan o'yinlar komplekslari materialida o'zlashtirish quyidagilarni nazarda tutadi:

- a) ushlashni tez va ishonarli amalga oshirishni;

- b) tez harakat qilib siljishni;

- v) raqibining ushlashiga yo'l qo'ymaslikni yoki undan o'z vaqtida qutulib chiqishni bilishi;

- g) raqibni muvozanatdan chiqara olishi;

- d) uning harakatlarini cheklay olishi;

- ye) ustunlikka erishish uchun o'ziga qulay bo'lgan joyni tezkor manyovrlar yordamida egallay olishi;

- j) ushlaganda raqibini gilam bo'ylab siqib borishga majbur qilishni;

z) bellashuvning, olishuv davomida to'xtatilishi va bir necha bor qayta boshlanishi (erkin kurashchilardan biri uchun yomonroq sharoitda), kabi odatdan tashqari tarzda borishiga oldindan tayyor bo'lishni va h.k.

Parterda erkin erkin kurash texnikasi

Qayirib to'ntarishlar Uzoq to'sni ichkaridan va bo'yinni yuqoridan(nomdosh yelkani).

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

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

Qo'lni va uzoq boldirni ushlash. Vaziyat: hujum qilinuvchi – qorinda; hujum qiluvchi – yondan. Himoyalar: uzoq oyoqni orqaga – yon tomonga olish; rostlanayotib baland parterga turish; ushlab olingan oyoqni ozod qilish va uni oldinga – yonga chiqarib tik turish xolatiga o'tish.

Qayirish bilan to'ntarish bo'yinni yelka ostidan ushlab, oyoqda ilish bilan; uzoq qo'lni yuqori-ichkari va oyoqni, bo'yinni uzoq yelka ostidan chirmash ushlash bilan. Vaziyat: hujum qilinuvchi – qorinda; hujum qiluvchi – tepada ko'kragi bilan raqib tomonga. Himoyalar: tana og'irligi ushlab olingan oyoqqa tashlanib, uzoq qo'l gilamga tiraladi, ushlab olingan qo'l tomonga yotib, oyoqlar birlashtiriladi; ilishga yo'l qo'ymasdan hujum qiluvchining to'voni ushlab olinadi; to'sni ko'tarib hujum qiluvchining oyoqlari orasidan orqaga siljish.

O'tib to'ntarish to'vonni past-ichkaridan va nomdosh qo'lni ushlash bilan. Vaziyat: hujum qilinuvchi – qorinda; hujum qiluvchi – yonboshdan. Himoya: raqibning yaqin qo'lini ushlab olib, ushlab olingan oyoqni orqaga to'g'rilash bilan.

Yumalatib to'ntarish oyoqlar orasidan nomdosh bo'lmagan bilakni ushlash bilan. Vaziyat: hujum qilinuvchi – qorinda; hujum qiluvchi – yonboshda,

ko'kragi bilan raqib tomonga. Himoya: o'tirayotib bo'sh qo'l va oyoq bilan gilamga tiralish.

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

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

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

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

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

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

Qo'lni qayirib va belni uzoq oyoq bilan pastdan-ichkaridan ushlab.

Himoya: bo'sh oyoq bilan gilamga tiralib oldinga - raqibdan qarshi tomonga suriladi va ushlab olingan qo'l ozod qilinadi. Qarshi usul: raqibning nomdosh qo'li va tanasini ushlab olib o'z ortiga to'ntarilish.

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

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

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

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

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

Boshni tosga bosib, bilakni ichkaridan ushlab qayirib to'ntarish.

Himoyalar: a) ushlab olingan qo'lni ozod qilib, bo'sh qo'l bilan gilamga tiralib; b) qoringa yotib, hujum qiluvchining oyog'ini oyoqlar bilan qisib olib, qo'lni bo'shatish.

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

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

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

yuqoriga chiqish.

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

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

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

CHalishtirilgan boldirlardan ushlab o'tib to'ntarish. Himoyalar: a) oyoqqa o'tirib, hujum qiluvchining yaqin oyog'ini ushlab olish .

b) baland parterga turib, yaqin oyoqni bo'shatib olib. Qarshi usullar: a) urib yiqitib (oyoqlar bilan) yaqin oyoqni ushlab olish bilan.

Yumalatib to'ntarishlar qo'l kalitga olinib va beldan ushlab yumalatib to'ntarish. Himoya: qo'lni ushlab olib ushlangan oyoq ortga suriladi va tana og'irligi hujum qiluvchi tomonga tashlanadi. Qarshi usullar: a) raqib qo'li yelka osha ushlanib burilib tashlanadi; b) oyoqlarni hujum qiluvchining orqa tomoniga tashlab bosish bilan.

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

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

Qo'l kalitga olinib va boldirdan ushlab yumalatib to'ntarish. Himoya:

tizza bilan gilamga tiralib olib, tana og'irligi hujum qiluvchi tomonga og'diriladi va unga ko'krak bilan o'giriladi. Qarshi usul: raqib oyoqlari ushlab olinib, o'z oyoqlarini hujum qiluvchining ortiga tashlab bosiladi.

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

Egilib to'ntarish yelka va bo'yinni yon tomondan ushlab egilib to'ntarish. Himoyalar:

a) ushlab olinayotgan qo'lni o'ziga siqib olish; b) yaqin oyoq orqaga surilib, ushlab olinayotgan qo'l o'ziga siqiladi. Qarshi usul: raqib qo'li yelka ostidan ushlanib yaqin oyoq bilan bosiladi.

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

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

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

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

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

Uzoq toсни teskari ushlab yumalatib to'ntarish. Himoya: raqib qo'lini

ushlab olib, ushlab olingan oyoqning tosigga yotib. Qarshi usullar: a) uzoq tozni teskari ushlab to'ntarish; b) yaqin oyoq bilan tozni ushlab bosish.

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

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

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

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

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

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

Tos va uzoq qo'lni pastdan-ichkaridan ushlab yumalatib to'ntarish.

Himoya: qo'llar bilan gilamga tiralib, oyoqni rostlayotganda egilish.

Qarshi usul: a) o'tirib tepaga chiqish.

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

To'g'rilash bilan to'ntarish boshni ushlab(boshni ko'krakka bosib) to'g'rilab to'ntarish. Himoya: qo'lni boshdan olib tashlab, baland parter xolatida turish. Qarshi usul: qo'lni yelkaga ushlab burilib tashlash.

Oyoqni chirmash bilan bo'yinni uzoq yelka ostidan ushlab to'g'rilash bilan

to'ntarish. Himoyalar: a) chirmashga yo'l qo'ymaslik, hujum qiluvchining tovonidan ushlab olib, toslarni birlashtirish; b) qo'lni tanaga bosib, ushlab olingan oyoqni ortga tortish. Qarshi usul: nomdosh bo'lmagan oyoq va gavda(bo'yin)ni ushlab qayirib to'ntarish.

Oyoqni chirmash bilan qo'lni(iyakni) ushlab to'g'rilash(o'tish bilan) bilan to'ntarish. Himoyalar: a) chirmashga yo'l qo'ymaslik, toslarni birlashtirish, hujum qiluvchining tovonini ushlab olish; b) uzoq qo'l bilan gilamga tiralib, tana og'irligini chirmalgan oyoqqa tashlash; Qarshi usullar: a) nomdosh bo'lmagan oyoq va tanani ushlab qayirib to'ntarish; b) o'tirish bilan tepaga chiqish.

Oyoqlarni ilish bilan bo'yinni yelka ostidan ushlab to'g'rilab to'ntarish. Himoya: toslarni birlashtirib, qo'lni o'ziga bosish bilan. Qarshi usul: nomdosh bo'lmagan tovon va qo'lni yelka ostidan ushlab o'zining ustidan to'ntarish.

Oyoqni chirmab, uzoq qo'lni richagga olib ushlab to'g'rilash bilan to'ntarish. Himoyalar: a) tovonni ushlab olib, chirmashga yo'l qo'ymaslik; b) qoringa yotib, oyoqlarni birlashtirib, qo'lni o'ziga bosib; v) tozni ko'tarib turib, orqaga surilib. Qarshi usul: qo'lni va nomdosh bo'lmagan tovonni ushlab qayirib to'ntarish.

Oyoqlarni ilish bilan qo'lni richagga olib to'g'rilab to'ntarish. Himoyalar: a) oyoqni ilishga yo'l qo'ymasdan tovonidan ushlab olish; b) qoringa yotib, oyoqlarni birlashtirib, qo'lni o'ziga bosib; v) tozni ko'tarib turib, hujum qiluvchining oyoqlari orasidan orqaga surilib. Qarshi usullar: a) nomdosh bo'lmagan tovon va tana(qo'l, bo'yin)ni ushlab qayirib to'ntarish; b) o'tirish bilan tepaga chiqish; v) hujum qiluvchining oyoqlari orasidan orqaga o'tib yuqoriga chiqish.

Oyoqni chirmash bilan uzoq boldirni ushlab to'g'rilab to'ntarish. Himoyalar: a) qo'llarni ushlab olish, oyoqni chirmashga bermaslik; b) gavda og'irligini chirmalgan oyoqqa tashlash, uzoq qo'lni oldinga chiqarish. Qarshi usul: o'tirish bilan tepaga chiqish.

Uzoq qo'lni tepadan-ichkaridan qaychiga ushlab to'g'rilab to'ntarish. Himoyalar: a) toslarni birlashtirish; b) gavda og'irligini ushlangan oyoqqa

tashlab, uzoq oyoqni oldinga chiqarib. Qarshi usul: o'tirish bilan tepaga chiqish.

Usullarning taxdaqaiy kombinatsiyalari: qo'llarni yon tomondan ushlab qayirib to'ntarish – uzoq qo'l va tosni pastdan-oldindan ushlab qayirib to'ntarish

qo'llarni yon tomondan ushlab qayirib to'ntarish - bo'yin va uzoq tosni ushlab yumalatib to'ntarish;

qo'lni kalitga olib va bilak bilan bo'yinda ushlab yugurib to'ntarish – tovonda oyoqni ilish bilan nomdosh bo'lmagan bilakni pastdan-yondan ushlab dumalatib to'ntarish;

boshni tosga bosib bilakni ichkaridan ushlab qayirib to'ntarish – oyoqni tovonda ilish bilan gavdani tepadan, bilakni ichkaridan ushlab qayirib to'ntarish;

bo'yinni tos bilan ushlab yumalatib to'ntarish – uzoq oyoqni ichkaridan ilib qo'l(bo'yin) va yaqin tosni ushlab qayirib to'ntarish;

chalishtirilgan boldirlarni ushlab qayirib to'ntarish – uzoq tosni teskari ushlab yumalatib to'ntarish.

Ko'prikda yaxshilab ezish, ko'prikdan chiqish; oyoqlarni yelka ostidan(oyoqlar tomonidan) ushlab ezishda davom ettirish; oldinga harakatlanib oyoqni bo'shatib, qoringa burilib chiqib ketish;

nomdosh oyoqni chirmash bilan qo'lni(qo'lni va bo'yinni) ushlab yaxshilab ezish.

Tik turishda erkin kurashish siltab o'tkazish oyoqni ushlab siltab o'tkazish.

Himoyalar: a) oyoqni orqaga tortib va qo'llar bilan iyak(ko'krak)ka tiralib; b) oyoqni ushlab olingan oyoq tomonga burib ozod qilib. Qarshi usullar: o'tirib turib o'tkazish.

Nomdosh yelka va belni ushlab siltab o'tkazish. Himoya: qo'lni ko'krakka tirab, o'tirayotib ushlab olingan oyoqni ortga tortish. Qarshi usul: qo'lni yelka orqali ushlab, yonbosh chalish bilan tashlash.

Chalish bilan qo'lni siltab tortib o'tkazish. Himoya: ko'krakka tiralib olib, uzoq oyoq bilan oldinga qadam tashlash. Qarshi usul: qo'lni yelka orqali ushlab, yonbosh chalish bilan burilib tashlash.

Raqibning uzoq oyog'ini tortib olib, qo'lni siltab o'tkazish. Himoyalar: a)

uzoq oyoq bilan oldinga qadam tashlab; b) ushlab olingan qo'l bilan ko'krakka tiralib. Qarshi usul: qo'ldan siltab o'tkazish.

Sho'ng'ib o'tkazish qo'lni va toсни ushlab sho'ng'ib o'tkazish. Himoyalar: a) bilak bilan ko'krakka tiralib; b) o'tirayotib ushlab olingan oyoqni orqaga surib.

Qarshi usul: toсни qo'l orqali ushlab o'tirib o'tkazish.

Bo'yin va gavdani ushlab sho'ng'ib o'tkazish. Himoyalar: a) bilak bilan ko'krakka tiralish; b) oyoqni orqaga surib va raqibga ko'krak bilan o'girilib, qo'lni bo'yindan olib tashlash. Qarshi usullar: a) qo'lni yelka ostidan ushlab, yon tomondan chalib o'tkazib; b) bilakni chalish bilan ushlab, yelkadan oshirib tashlab.

Oyoqlarni ushlab sho'ng'ib o'tkazish. Himoya: oyoqni orqaga tortib o'tirib, qo'l bilan boshga(ko'krakka) tiralib. Qarshi usullar: a) yelka va bo'yinni yuqoridan ushlab o'tkazish; b) toсни qo'l orqali ushlab, o'tirib o'tkazish.

Qo'l va gavdani chalish bilan ushlab sho'ng'ib o'tkazish. Himoyalar: a) bilak bilan ko'krakka tiralib; b) uzoq oyoq bilan oldinga qadam tashlab, o'tirib va qo'lni tanada ushlab olib.

Bo'yin va tostdan ushlab sho'ng'ib o'tkazish. Himoya: o'tirib, oyoqni orqada qoldirib, hujum qiluvchiga qo'llar bilan tiralib. Qarshi usullar: a) nomdosh bo'lmagan qo'l va bo'yinni yuqoridan ushlab siltab o'tkazib; b) qo'lni qo'ltiqdan ushlab yondan chalib tashlash; v) yelka va bo'yinni yuqoridan ushlab, ilib turib egilib tashlash.

Oyoqni ushlab sho'ng'ib o'tkazish. Himoyalar: a) o'tirayotib ushlab olingan oyoqni orqaga surib; b) qo'llarni hujum qiluvchiga tirab.

Qarshi usullar: a) yelka va bo'yinni yuqoridan ushlab siltab o'tkazish. b) belni qo'l orqali ushlab o'tirib o'tkazish.

Gavdani chalish bilan ushlab sho'ng'ib o'tkazish. Himoyalar: a) bilak bilan ko'krakka tiralib; b) o'tirayotib, uzoq oyoqni oldinga tashlab. Qarshi usul: bilakdan ushlab burilib tashlab.

Aylantirib o'tkazish(vertushka) qo'lni yuqoridan keyin boldirni orqadan

ushlab aylantirib o'tkazish. Himoyalar: a) rostlanayotib ushlangan qo'lni siltab o'ziga tortib; b) hujum qiluvchining boshini ikki qo'llab siqib olib.

Qarshi usullar: a) o'tkazishga qarama-qarshi tomonga yurib, hujum qiluvchini parterda qoldirib; b) bo'yinni qo'lga qo'shib ushlab qayirib yiqitib.

Qo'lni pastdan keyin boldirni orqadan ushlab aylantirib o'tkazish. Himoya: rostlanayotib, siltab qo'lni ozod qilib. Qarshi usul: bosib olib.

Nomdosh bo'lmagan oyoqni ushlab o'tkazish. Himoyalar: a) ushlangan oyoqni tizzadan bukib va nomdosh to'sni ichkaridan ilib; b) boldirni raqib oyoqlari orasiga tirab; v) aylanishga qarama-qarshi tomonga qadam tashlab va hujum qiluvchini parterda qoldirib.

O'tirib o'tkazish oyoqni yelka orqali ushlab o'tkazish. Himoya: hujum qiluvchini tayanib oyoqni ushlab olish. Qarshi usul: oyoq(qo'l)ni ushlab olib o'tkazish.

Boldirni orqadan ushlab o'tirib o'tkazish. Himoyalar: a) o'tirayotib uzoq oyoq bilan qadam tashlab, hujum qiluvchi tomonga ko'krak bilan burilib; b) bo'sh oyoqni hujum qiluvchidan o'tkazib va u tomonga ko'krak bilan burilib.

Engashib tashlash oyoqni ushlab engashib tashlash. Himoyalar: a) oyoqni ushlab olishga yo'l qo'ymaslik – past holatda qo'llarni ushlab olib; b) bo'yinni yuqoridan ushlab, oyoqni orqaga tortib, egilib. Qarshi usullar: a) qo'l va bo'yinni yuqoridan ushlab, siltab o'tkazib; b) chalish bilan qo'l va bo'yinni ushlab burilib tashlab; v) yelkadan ushlab o'tirib tashlab.

Orqa chalish bilan ikkala qo'l bilan raqib qo'lini ushlab engashib tashlash. Himoya: oldinga engashib, oyoqni ortga surib, bo'sh qo'l bilan yonbosh, to'sga tiralib. Qarshi usullar: a) qo'ldan ushlab siltab o'tkazib; b) chalish bilan qo'l va tanani ushlab burilib tashlab.

Nomdosh bo'lmagan oyoq va gavdani quchoqlab ushlab engashib tashlash. Himoya: bilak bilan hujum qiluvchining ko'kragiga tiralib, oyoqni ortga surib. Qarshi usul: oyoqni ichkaridan ilib, qo'l va bo'yindan ushlab, urib yiqitib.

Gavda va to'sdan yon tomondan ushlab engashib tashlash. Himoya:

qo'llarni boshga tirab, ushlab olingan oyoqni ortga surib. Qarshi usul: qo'llarni yuqoridan quchoqlab ushlab tashlab.

Bo'yin va toсни yondan ushlab engashib tashlash. Himoyalar: a) o'tirib va nomdosh bo'lmagan qo'lni ko'krakda ushlab; b) o'tirib va nomdosh bo'lmagan oyoqni ichkaridan quchoqlab. Qarshi usullar: a) qo'l va bo'yinni yuqoridan ushlab burilib tashlab; b) Gavdani orqa tomondan ilib siltab o'tkazib; v) bo'yinni yuqoridan va nomdosh bo'lmagan qo'lni pastdan ushlab egilib tashlab.

Chalish bilan gavda va tanani ushlab engashib tashlash. Himoya: oldinga engashib, oyoqni orqaga tortib. Qarshi usullar: a) qo'l va tanani ushlab engashib tashlab; b) tana va tostdan ushlab siltab o'tkazib.

Nomdosh bo'lmagan qo'l va toсни yondan ushlab engashib tashlash. Himoyalar: a) bilak bilan raqibning ko'kragiga tiralib(sho'ng'ishga yo'l qo'ymasdan), bo'yinni old tomondan ushlab olib; b) o'tirayotib ushlab olingan oyoq bilan hujum qiluvchining beliga tiralib. Qarshi usul: chalish(ushlash) bilan qo'lni yelka ostidan ushlab, burilib tashlash.

Nomdosh bo'lmagan qo'l va oyoqni ushlab engashib tashlash. Himoya: bo'sh qo'l bilan raqib ko'kragiga tiralib, o'tirib oyoqni orqaga tortib. Qarshi usul: chalish bilan qo'l va gavdani ushlab engashib tashlab.

Bo'yin va nomdosh bo'lmagan oyoqni ushlab engashib tashlash. Himoya: Bo'sh qo'l bilan raqib ko'kragiga tiralib, o'tirib oyoqni orqaga tortib. Qarshi usul: oldinga chalish bilan qo'l va bo'yinni ushlab, burilib tashlab.

Ichkaridan uzib oyoq va nomdosh bo'lmagan qo'lni ushlab engashib tashlash. Himoya: bo'sh qo'l bilan ko'krakka tiralib, o'tirayotib oyoqni orqaga tortib. Qarshi usul: chalish bilan nomdosh bo'lmagan qo'l va tanani ushlab egilib tashlash.

Nomdosh oyoqni ichkaridan ushlab engashib tashlash. Himoya: qo'lni ushlab olib, boshqa qo'lni yelkaga tirab, oyoqni orqaga tortib. Qarshi usul: qo'l va oyoqni ko'tarib ushlab burilib tashlash.

Gavdani va nomdosh toсни ichkaridan ushlab engashib tashlash. Himoya: qo'llar bilan boshga tiralib, ushlab olingan oyoqni orqaga tashlab. Qarshi usul:

qo'l va bo'yin ortidan siltab o'tkazib, bo'sh oyoqni orqaga yon tomonga tortib.

Qo'lni uzib ushlab engashib tashlash. Himoya: oldinga engashib, bo'sh qo'l bilan tosga tiralib, oyoqni orqaga yon tomonga surib. Qarshi usullar: a) qo'ldan siltab ushlab o'tkazib; b) qo'lni uzib ushlab engashib tashlash.

Chalish bilan gavda va qo'ldan ushlab engashib tashlash. Himoya: bo'yin va qo'lni ushlab olib, ushlangan oyoqni orqaga tortib. Qarshi usul: qo'l va oyoqni boldir bilan ichkaridan ilish bilan turtib yiqitish.

Nomdosh bo'lmagan oyoqni chalish bilan ushlab engashib tashlash. Himoyalar: a) bilak bilan ko'krakka tiralib bo'yinni ushlab olish va ushlab olingan oyoqni rostlab, orqaga qo'yib ushlashdan qutilish; b) oyoq bilan hujum qiluvchiga tiralib, qo'lni ushlab olib; v) bo'yinni yuqoridan va toсни yondan ushlab o'tirib tashlab.

Uzib olish bilan qo'l va gavgdani ushlab engashib tashlash. Himoya: oldinga engashib, oyoqni orqaga tortib. Qarshi usullar: a) gavda va tosgdan uzib o'tkazish; b) qo'l va gavgdani uzib ushlab engashib tashlab; v) chalish bilan qo'l va oyoqni ushlab burilib tashlab.

Nomdosh bzlmgan oyoqni uzib ushlab engashib tashlash. Himoyalar: a) bilak bilan ko'krakka tiralib, bo'yinni ushlab olib, ushlangan oyoqni rostlab ushlashni uzib tashlab; b) oyoq bilan hujum qiluvchining oyoqlari orasiga tiralib, raqib qo'lini ushlab olib. Qarshi usul: bo'yin va yelkani yuqoridan ushlab siltab o'tkazib.

Burilib tashlashlar (pastdan) qo'l va oyoqni ushlab burilib tashlash. Himoya: qo'lni ushlab olib, ushlab olingan oyoqni oldinga chiqarib. Qarshi usul: chalish bilan qo'l va gavgdani ushlab egilib tashlab.

Qo'lni yelkada ushlab burilib tashlash. Himoya: qo'l bilan tosga tiralib, o'tirish. Qarshi usul: qo'l va gavgdadan siltab o'tkazib.

Nomdosh bo'lmagan oyoqni ko'tarib qo'l va oyoqni ushlab burilib tashlash. Himoya: qo'l bilan raqib beliga tiralib, oyoqni orqaga tortib va uni ozod qilib. Qarshi usullar: a) qo'ldan siltab tortib o'tkazish bilan; b) gavgdani yon tomondan ushlab egilib tashlab.

Qo'lni yuqoridan ushlab ko'tarib tashlash. Himoya: a) qo'lni ushlab olib oldinga engashib, oyoqni ortga surib; b) bo'sh qo'l bilan gavdani orqadan ushlab, ortga engashib. Qarshi usullar: a) chalish bilan gavdani qo'lga qo'shib ushlab siltab o'tkazib; b) gavdani qo'lga qo'shib, ilib ushlab, engashib tashlab.

Qo'l va oyoqni ko'tarib ushlab burilib tashlash. Himoya: bo'sh qo'l bilan bo'yindan ushlab va ushlangan oyoqni hujum qiluvchining oyoqlari orasiga qo'yib. Qarshi usul: chirmash bilan qo'llarni yuqoridan ushlab egilib tashlab.

Old chalish bilan qo'l va tanani ushlab burilib tashlash. Himoya: bo'sh qo'l bilan tosga tiralib. Qarshi usullar: a) gavdadan qo'lga qo'shib siltab o'tkazib; b) qo'l va gavdani tortib olib siltab o'tkazish.

Qo'l va gavdani yonboshdan ko'tatish bilan ushlab burilib tashlash. Himoyalar: a) tanani orqadan ushlab olib, o'tirish; b) hujum qiluvchining oyog'ini ushlab, uni gilamdan uzib. Qarshi usullar: a) oyoqni ushlab siltab o'tkazib; b) gavda(tos)ni orqadan ushlab siltab o'tkazib.

Qo'l va bo'yinni yuqoridan ushlab burilib tashlash. Himoya: qo'l bilan tos(bel)ga tiralib, rostlanib. Qarshi usul: gavdani ushlab siltab o'tkazish.

Nomdosh qo'l va gavdani ko'tarish bilan ushlab burilib tashlash. Himoya: qo'lni gavdada ushlab va o'tirib. Qarshi usullar: a) bilakni ushlab orqa chalish bilan burilib tashlab; b) oyoqni oldindan teskari ushlab egilib tashlash.

Burilib tashlash ("tegirmon") qo'l va gavdani ushlab burilib tashlash. Himoyalar: a) qo'lni ushlab olishga yo'l qo'ymaslik; b) qo'l bilan yelkaga tiralib olib, ushlab olingan oyoqni orqaga yon tomonga surib. Qarshi usul: bo'yinni yuqoridan va nomdosh bo'lmagan tosni ushlab siltab o'tkazib.

Nomdosh bo'lmagan qo'l va oyoqni tashqaridan ushlab burilib tashlash. Himoya: ushlangan oyoqni surib, rostlanib. Qarshi usul: ushlab olingan oyoqni surib, qo'lni ushlab bosib.

Qo'llarni qo'ltikdan ushlab burilib tashlash. Himoya: oyoq bilan gilamga tiralib, tik turish bilan qo'lni bo'shatib. Qarshi usullar: a) yelka va bo'yinni yuqoridan ushlab siltab o'tkazib; b) Gavdani teskari ushlab egilib tashlash.

Bo'yinni va nomdosh oyoqni ichkaridan ushlab burilib tashlash.

Himoyalar: a) rostlanib, nomdosh qo'lni bo'yinda ushlab; b) o'tirib, egilayotib ushlab olingan oyoqni orqaga tortib. Qarshi usul: bo'yinni ushlab siltab o'tkazib.

Nomdosh qo'l va oyoqni ushlab olib burilib tashlash. Himoya: o'tirayotib ushlab olingan oyoqni ortga tortib. Qarshi usul: nomdosh qo'lni ushlab bosib, bo'sh oyoqni ortga tortib.

Nomdosh qo'l va nomdosh bo'lmagan oyoqni tashqaridan ushlab burilib tashlash. Himoya: rostlanib, ushlangan oyoqni ortga surib. Qarshi usul: nomdosh oyoqni ushlab bosib, ushlab olingan oyoqni ortga surib.

Egilib tashlashlar bo'yin va tosni yondan ushlab egilib tashlash. Himoya: o'tirib va qo'lni bo'yinda ushlab. Qarshi usullar: a) qo'lni qo'ltiqdan ushlab egilib tashlab; b) chalish bilan gavdani yonboshdan ushlab egilib tashlab.

Chalish bilan gavda va qo'lni ushlab egilib tashlash. Himoya: oyoqni orqaga qo'yib, o'tirib. Qarshi usullar: a) chalish bilan gavda va qo'lni ushlab, egilib tashlab; b) oyoqni burilish tomonga chiqarib bosib; v) qo'l va tanani ushlab, urib yiqitib.

Qo'l va gavdani ilish bilan ushlab egilib tashlash. Himoya: oyoqni orqaga qo'yib, o'tirib. Qarshi usul: qo'l va tanani ushlab, urib yiqitib.

Qo'l va gavdani chirmab ushlab egilib tashlash. Himoya: oyoqni orqaga qo'yib, o'tirib. Qarshi usullar: a) nomdosh tosni ichkaridan va gavdani ushlab, urib yiqitib; b) chalish bilan gavdani ushlab egilib tashlab.

Qo'l va tosni yondan ushlab egilib tashlash. Himoya: a) bo'yinni oldindan ushlab olib; b) o'tirib, ushlab olingan ozod qilib. Qarshi usul: nomdosh oyoqni ichkaridan ushlash bilan qo'lni ushlab engashib tashlab.

Bo'yinni yuqoridan va nomdosh bo'lmagan tosni ichkari(tashqari)dan ushlab egilib tashlash. Himoya: qo'lni bo'yinda ushlab olib va, oyoqni orqaga tortib. Qarshi usul: qo'l va nomdosh oyoqni ichkaridan ushlab egilib tashlab.

Gavda va tosni yondan ushlab egilib tashlash. Himoya: qo'lni ushlab olib, ushlab olingan oyoqni hujum qiluvchining oyoqlari orasiga chiqarib. Qarshi usul: qo'lni qo'ltiqdan ushlab, yonbosh chalish bilan egilib tashlab.

Chalish(ilish) bilan qo'lni ushlab egilib tashlash. Himoya: qo'llar bilan

qoringa tiralib, o'tirib, oyoqni orqaga tortib. Qarshi usular: a) ichkaridan ilish bilan gavgdani ushlab, urib yiqitib; b) ilish bilan gavgdani ushlab egilib tashlab.

Qo'l va nomdosh oyoqni ilish bilan ushlab egilib tashlash. Himoya: qo'lni ushlabolib va, ushlab olingan oyoqning boldiri bilan hujum qiluvchining beliga tiralib, oyoqni ortga surib.

Chirmash bilan qo'lni ushlab egilib tashlash. Himoya: ushlab olingan qo'l bilan ko'krakka tiralib, oyoqni tortib olib. Qarshi usullar: a) gavgdani ushlab siltab o'tkazib; b) o'tirish bilan gavgdani ushlab egilib tashlab.

Qo'l va gavgdani yondan ushlab egilib tashlash. Himoya: o'tirib va bo'yin hamda yelkani yuqoridan ushlab egilib tashlab. Qarshi usul: ilish bilan qo'l va oyoqni yuqoridan ushlab, urib yiqitib.

Aylantirib tashlash ("vertushka") Nomdosh bo'lmagan oyoqni ushlab aylantirib tashlash. Himoyalar: oyoqni tizzadan bukib va gavgdani tovon bilan nomdosh ilish qilib. Qarshi usul: ushlab olingan oyoq bilan gilamga turib, bo'sh oyoq bilan bosish qilib.

Nomdosh oyoqni ushlab aylantirib tashlash. Himoyalar: a) oyoqni tizzadan bukib va boldir bilan hujum qiluvchiga tiralib; b) gavgdani tovon bilan nomdosh bo'lmagan ilish qilib. Qarshi usullar: a) ushlab olingan oyoq bilan gilamga turib, bo'sh oyoq bilan hujum qiluvchidan hatlab o'tib.

Urish tashlashlar bo'yin va uzoq qo'lni oldindan-ichkaridan ushlab urish tashlash. Himoya: oyoqni ushlabolishga yo'l qo'ymaslik. Qarshi usullar: a) qo'ldan tortib o'tkazish; b) bo'yinni qo'l bilan ushlab egilib tashlab.

Yon ilish bilan qo'l va gavgdani ushlab urish tashlash. Himoya: engashib, hujum qiluvchidan qochib, qo'lni bo'shatib. Qarshi usul: qo'l va gavgdani ilish bilan ushlab urish yiqitib.

Qayirib tashlashlar qo'l va gavgdani chalish bilan ushlab qayirib tashlash. Himoyalar: a) o'tirayotib, oyoqni tashlanayotgan tomonga chiqarib; b) oyoqni orqaga tortib, ushlashni uzib. Qarshi usul: Gavgdani qo'lga qo'shib ushlab egilib tashlab.

O'tirib tashlash. qo'l va gavgdani ushlab o'tirib tashlash. Himoyalar: a)

gavda yoki qo'lni ushlashga yo'l qo'ymaslik; b) qo'llar bilan hujum qiluvchining ko'kragiga tiralib. Qarshi usullar: a) oyoqlarni ushlab urib yiqitib; b) qo'l va gavdani ushlab burilish tomonga bosib.

Urish yiqitishlar oyoqlarni ushlab urib yiqitish. Himoya: qo'llar bilan boshga tiralish yoki uni qo'ltik ostidan ushlab olib, oyoqni orqaga surib, bukilib. Qarshi usul: qshl va bo'yinni yuqoridan ushlab o'tkazib.

Oyoqni tashqaridan ilib qo'l va oyoqni ushlab urib yiqitish. Himoya: qo'llarni ko'krakka tirab, oyoqni ortga surib. Qarshi usul: qo'ldan siltab tortib o'tkazib.

Qo'l va nomdosh oyoqni(tegirmon) ushlab olib urib yiqitish. Himoya: bo'sh qo'l bilan ko'krakka tiralib, ushlab olingan oyoqni ortga surib. Qarshi usul: gavda va to'sni ushlab siltab o'tkazib.

Oyoqni ushlab urib yiqitish. Himoya: qo'llar bilan boshga tiralib, oyoqni orqaga tortib, egilib. Qarshi usul: qo'l va bo'yinni yuqoridan ushlab siltab o'tkazib.

Tovondan ichkaridan ilish bilan raqib qo'lini ikki qo'llab ushlab urib yiqitish. Himoya: hujum qiluvchiga tiralib, oyoqni orqaga tortib. Qarshi usullar: a) tashqaridan ilish bilan qo'l va gavdani ushlab urib yiqitib; b) gavdani qo'lga qo'shib ushlab siltab o'tkazib;

v) o'tirish bilan gavdani qo'lga qo'shib ushlab egilib tashlab.

Qo'l va nomdosh oyoqni tashqaridan ushlab urib yiqitish. Qo'l bilan nomdosh bo'lmagan to'sga tiralib, ushlab olingan oyoqni surib.

Nomdosh bo'lmagan boldirni ichkaridan ilib qo'l va gavdani ushlab urib yiqitish. Himoya: bo'sh qo'l bilan to'sga tiralib, oyoqni orqaga surib. Qarshi usul: qo'l va gavdani tashqaridan ilish bilan urib yiqitib.

Bo'yinni yuqoridan va nomdosh oyoqni ushlab urib yiqitish. Himoya: qo'llarni ushlab olib, ushlab olingan oyoqni orqaga tortib. Qarshi usul: oyoqni ushlab sho'ng'ib o'tkazib.

Gavdani boldir(tovon) bilan tashqaridan ilib ushlab urib yiqitish. Himoya: qo'llar bilan iyakka tiralib, oyoqni orqada qoldirib, egilib. Qarshi usullar: a)

gavdani qo'llar bilan qo'shib ushlab, ichkaridan ilib, urib yiqitib; b) qo'llarni yuqoridan ushlab olib egilib tashlab.

Qo'lni ikki qo'llab, nomdosh bo'lmagan tovonni tashqi tomondan ilib urib yiqitish. Himoya: bo'sh qo'l bilan tosga tiralib, oyoqni orqaga surib. Qarshi usullar: a) oyoq va tanani ushlab urib yiqitib; b) gavdani ushlab egilib tashlab.

Qayirib yiqitish chirmash bilan raqib qo'lini ikki qo'llab ushlab qayirib yiqitish. Himoya: bo'sh qo'l bilan tosga tiralib, bo'sh oyoqni oldinga-yon tomonga surib. Qarshi usul: gavdani ushlab siltab o'tkazib.

Qo'l va bo'yinni chirmash bilan ushlab qayirib yiqitish. Himoya: qo'l bilan tosga tiralib, oyoqni orqaga tortib, uni ozod qilib. Qarshi usullar: a) qo'l va gavdadan siltab tortib o'tkazib; b) gavdani yonboshdan ko'tarib ushlab, burilib tashlab.

Chalish bilan bo'yinni qo'lga qo'shib ushlab qayirib yiqitish. Himoya: engashayotib, orqaga o'tib va ushlashni uzib. Qarshi usul: qo'l va gavdani ushlab engashib tashlab.

Ushlab qolishlar, siqishlar, ketishlar va ko'prikdan ketish bilan qarshi usullar. Nomdosh bo'lmagan qo'l va bo'yin(bo'yin qo'l bilan)dan ushlab siqish va ko'ndalang ushlash. Ketish: a) qo'l bilan boshga tiralib, qo'lni bo'shatib va ko'krak bilan galamga, hujum qiluvchidan chetga tomon. Qarshi usul: bo'yinni qo'lga qo'shib ushlab egilib to'ntarib.

Nomdosh bo'lmagan qo'l va nomdosh oyoqni ushlab, siqib va yondan ushlab. Ketish: qo'l va oyoqni bo'shatib, hujum qiluvchidan qarshi tomonga gilamga burilib.

Oyoq tomondan ushlash, oyoqni ushlab siqish. Ketish: oyoqlarni ushlashdan bo'shatib, gilamga ko'krak bilan burilib. Qarshi usul: o'tirayotib yuqoriga chiqib.

Qo'l va bo'yin(bo'yinni qo'l bilan)ni ushlab yondan siqish va ushlab turish. Ko'prikdan ketish: a) hujum qiluvchidan chetga yugurib; b) boshdan oshirib to'ntarib. Qarshi usul: raqib qo'lini ikki qo'llab ushlab o'z ustidan to'ntarish.

Qo'l va tanani(o'tirib, yotib) ushlab olib yondan siqish va ushlab turish. Ko'priktan ketishlar: sherikdan chetga yugurib. Qarshi usullar: a) raqib qo'lini ikki qo'l bilan ushlab yon tomondan siqib egilib to'ntarib; b) qo'l va gavdani oldindan ushlab o'tirib bosib; v) gavdani qo'lga qo'shib ushlab egilib to'ntarib.

Gavdani va nomdosh bo'lmagan bilakni ushlab olib yondan siqish va ushlab turish. Ko'priktan ketish: sherikdan chetga yugurib. Qarshi usullar: a) egilib to'ntarib; b) hujum qiluvchidan chetga yugurib bosib.

SHerikka teskari turgan xolda qo'llarni qo'ltiq tagidan ushlab, bosh tomondan siqishlar va ushlab turishlar. Yugurib ko'priktan ketib, qo'llarni bo'shatib, parterga o'tib.

Gavdani oyoq tomondan ushlab siqish va ushlab turish. Ko'priktan ketish: hujum qiluvchidan surilib, qoringa dumalab. Qarshi usul: o'tirib yuqoriga chiqib.

Gavdani qo'lga qo'shib ushlash bilan siqish va ushlab turish. Ko'priktan ketish: bo'sh qo'l bilan hujum qiluvchining iyagiga tiralib, usullarni ozod qilish: a) egilib to'ntarib – raqibqo'lini ikki qo'llab ushlab; b) qo'l va gavdani oldindan ushlab o'tirish bilan bosib; v) gavdani qo'lga qo'shib ushlab to'ntarib.

Elka va bo'yinni oldindan ushlab bosh tomondan siqish va ushlab turish. Ko'priktan ketish: qo'llar bilan hujum qiluvchining iyagiga tiralib, qoringa to'ntarilib.

Elka va bo'yindan ushlab olib ko'ndalang siqish va ushlab turish. Ko'priktan ketish: hujum qiluvchiga teskari tomonga burilib, qo'lni bo'shatib.

Nomdosh qo'lni va gavdani ushlab bosh tomondan siqish va ushlab turish. Ko'priktan ketishlar: a) hujum qiluvchi tomonga yugurib o'tib; b) qo'lni bo'shatayotib raqib tomonga o'girilib, gilamga ko'krak bilan. Qarshi usul: qo'l va gavdani ushlab egilib to'ntarib.

Raqib qo'lini ikki qo'llab ushlab yondan siqish va ushlab turish. Ko'priktan ketishlar: a) hujum qiluvchidan teskari tomonga yugurib. b) egilib to'ntarish.

Oyoqlarni yelka ostidan ikki qo'llab ushlab siqish va ushlab turish. Ko'priktan ketishlar: a) hujum qiluvchidan surilib oyoqlarni bo'shatish. b)

gilamga ko'krak bilan burilib.

Usullarning taxdaiy kombinatsiyalari: qo'lni yuqoridan ushlab aylantirish bilan o'tkazish – oyoqlarni ushlab urib yiqitish;

oyoqlarni ushlab urib yiqitish – qarshi usul;

yelka va bo'yinni yuqoridan ushlab siltab o'tkazish – qo'l va oyoqni ichkaridan ushlab burilib orqaga tashlash;

oyoqlarni ushlab engashib tashlash – qarshi usul;

bo'yinni tepadan va yaqin tosni ushlab siltab o'tkazish - nomdosh bo'lmagan qo'lni qo'ltiqdan va oyoqni ushlab burilib tashlash;

qo'lni va nomdosh oyoqni ichkaridan ushlab burilib tashlash – oyoqni ushlab siltab o'tkazish;

chirmash bilan qo'l va gavdani ushlab egilib tashlash – qo'l va nomdosh oyoqni ichkaridan ushlab burilib tashlash;

qo'l va gavdani ilish bilan ushlab egilib tashlash – nomdosh qo'lni ushlab olib siltab o'tkazish

Erkin kurashchining texnik, taktik tayyorgarligi va o'rgatish uslublari.

Erkin kurashda usullar texnikasi va harakatlar taktikasi bir butun holda namoyon bo'ladi. Texnika — erkin kurash usullarini bajarish uslubi, taktika esa erkin kurash vaqtida turli xil vazifalarni hal etish uchun texnik harakatlarni qo'llash usulidir. Bunda o'zi hamda raqibining imkoniyatlari va qobiliyatlari hisobga olinishi kerak albatta.

Erkin kurashish usullari va harakatlariga o'rgatish, ularni takomillashtirishnn quyidagi prinsip asosida, yaъni asosida va harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish har bir usul va harakatlarni ularning kombinatsiya tushunish asosida olib borish lozim.

Texnik tayorgarlik — o'quv-mashg'ulot jarayonining eng muhim tomoni. U ko'p yillar davomida takomillashtiriladi va individuallashtirib boriladi. SHuning uchun ham unga katta eъtibor beriladi. Sportchining texnikasi qanchalik boy bo'lsa hamda u erkin kurashdagi ayrim usullar va harakatlarning taktik maъnosini qanchalik yaxshi tushunsa, uning taktik mahorati shunchalik

yuqori bo'ladi.

Erkin kurashchining texnik tayorgarlik darajasining yuqori bo'lishligi, bu texnik tayorgarlikka, ya'ni erkin kurash sohasidagi xarakat ko'nikmalarini aniq ravishda tarkib toptirish, ularni takomillashtirish, shu bilan birga eng muhim jismoniy va irodaviy sifatlarni rivojlantirishga bog'liq ekanligiga asoslanish kerak. SHu sababli erkin kurash maktabi bilan belgilangan harakat usullari va ish ko'rish usullarini tarkib toptirish va takomillashtirishda faqat usullar texnikasini egallab olish emas, balki turli raqiblar bilan erkin kurashganda shu texnikani mohirona qo'llash ham muhimdir. Bu - sportchi erkin kurash texnikasini yuksak darajada egallagan bo'lishi va u erkin kurash vaziyatida g'alabaga erishish uchun mana shu texnikani mohirona qo'llay bilishi, ya'ni rang-barang taktikaga ega bo'lishi kerak degan gapni. Bularning hammasi texnika va taktika bir-biri bilan o'zaro chambarchas bog'lanibgina qolmay, balki axloqiy va irodaviy tanyorgarlik jihatidan ham o'zaro bog'liq ekanligidan dalolat beradi.

Sport erkin kurashida ta'lim va mahoratni takomillashtirishning asosiy muammolari. Erkin kurash misolida sport erkin kurashi chog'idagi harakatlarni tahlil qilish

Hozirgi zamon erkin kurash texnikasi bu g'alabani qo'lga kiritishga qaratilgan harakatlarning muayyan tuzilishidir. Erkin kurash tajribasi jarayonida texnik harakatlarning eng samarali qurilishi ishlab chiqilgan. Ular hujumga o'tish, himoya qilish va qarshi hujumga o'tish degan harakat turlariga bo'linadi.

Texnik mahorat sohasida hujumga o'tish harakatlari eng muhim harakat turi hisoblanadi. Hozirgi zamon erkin kurashida hujumga o'tish harakatlari (erkin kurash usullari)ning katta hajmi va xilma-xil turlari mavjuddir. Erkin kurashning asosiy maqsadi — raqibning kuragini yerga tekizishdir. Biroq erkin kurash tik turgan holatdan boshlanishi tufayli hujumning dastlabki qismi raqibni kutarib yiqitishdan, ya'ni uni vertikal holatdan gorizontal holatga keltirishdan hamda uning gavdasini bukib, kuragini pastga qaratib yiqitish usullaridan iborat bo'ladi.

Raqib gavdasini muayyan yo'nalishda aylanishini tadaqa etuvchi

mexanizm mana shu barcha harakatlar negizini tashkil etadi. Hujum qilayotgan erkin kurashchi harakatlarining shakli, mexanizmi va kuch-g'ayratlarining mukammalligi raqib gavdasining aylanish vaqtidagi harakat yo'nalishiga bog'liq bo'ladi. Agar raqib gavdasini tik turgan holatdan gilamga egib, uni yonbosh bilan yiqitishga harakat qilinsa, u holda gavda o'zining ko'ndalang o'qi atrofida aylanadi. Uning kuragi yerga tekkuncha gavdasi taxdaqaan 90" burchak hosil qilib buriladi. Bu raqib kuragi yerga tekkizib yiqitilguncha o'tiladigan eng qisqa yo'ldir. Erkin kurash tajribasida raqibni orqa kuragiga yiqitish maqsadida uni o'z ustidan aylantirib otishning bir qancha usullari nshlab chiqilgan: engashib turib qarshilik ko'rsatish va ko'tarib tashlash, oyoqdan ko'tarib yiqitish. CHalib ynkitish, oyoqni-oyoqqa burab yiqitish va oyoq bilan boshqa xil harakatlarni bajarib raqibni orqasi bilan gilamga yiqitish ana shunday usullardandir. Biroq raqib o'zini orqasi bilan yiqitilishiga zo'r berib qarshilik ko'rsatadi: oldinga engashib oladi, oyog'ini orqaga surib, unga tayanib sira bukib bo'lmas barqaror burchak hosil qilib turadi. Bunday hollarda hujum qilayotgan polvon raqibini yon tomondan ko'tarib ag'darish va oldinga tomon tortib ko'tarish hamda orqa kuragi bilan yerga yiqitish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bu tomondan oshirib otilgan vaqtda raqib gavdasi 90⁰ burchak hosil qilib, faqat yoni bilan yiqilishi mumkin. Uni orqa kuragi bilan gilamga yiqitish uchun hujum qilayotgan polvon raqib gavdasini asta-sekin ko'ndalang (old-orqa) o'qi atrofida 90°ga burib aylantirishi hamda tikka turdan holatdagi uzunasiga tasavvur qilingan o'q atrofida ham 90" ga aylantirib turib yiqitishi kerak.

SHuningdek orqa-yon aralash yo'nalish bo'ylab o'tuvchi o'q atrofida aylantirib yiqitish yculinn qo'llash ham mumkin. Bu yo'nalishdagi burilish burchagining umumiy yig'indisi 90⁰ ga yaqinlashib qolishi tufayli u eng qulay yo'nalish hisoblanadi.

Qiyshiq yo'nalishdagi o'q atrofida aylantirib burash hozirgi zamon erkin kurashida quyidagi usullar gruppasi yordamida amalga oshiriladi: yon tomondan siltab tortiladi, gavdani siqiqqa olib burab qayishiladi hamda raqibni xuddi tegirmon toshidek aylantirib (elkadan oshirib) ag'dariladi. Raqibni old

tomondagi yo'nalish bo'ylab 90^0 li burchak hosil qilib yiqitish vaqtida uning gavdasi gilamga yuztuban (qorni bilan) tushadi. Ko'q rakni pastga qaratib belidan qo'lni o'tkazib quchoqlab ushlaganda raqibni yerdan siltab ko'tarish, sho'ng'ingandek pastga egilib cho'qqayib o'tirgancha amalga oshiriladigan usul deb ataladi.

Raqibni oldinga qaratib ko'tariladi, kuragi bilan yerga ag'darish uchun uning gavdasini qariyb 270" ga qadar egiltirish lozim. Buni bajarish esa juda ham qiyin. SHu maqsadda oldingi yo'nalishda harakat qilib raqibning kuragini yerga tekizish uchun bir necha usullar gruppasi qo'llanadi orqadan raqibni oshirib yiqitish, raqibni engashib turib yiqitish, raqibni old tomondan siltab tortib, old tomondan chalib hamda oldinga siltab tortish yo'li bilan ag'darish ana shunday usullar gruppasiga kiradi. Raqib gavdasini oldinga-yon tomonga egri o'q atrofida aylantirib turib, burab yiqitish ancha qulay usullardan hisoblanadi. Bunday hollarda burilish dastlab oldinga qaragan yo'nalishda amalga oshiriladi va mana shu burilish jarayonida raqib gavdasi yana uzunasiga tasavvur qilingan o'q atrofida ham aylantirib olinadi. SHunday qilingan vaqtda jami burilish darajasi 180^0 gacha kamayadi.

Shunday kilib, amalda raqibning gavdasini aylantirib burish, ag'darish va uni ikki kuragi bilan gilamga yiqitish jarayonini sakkiz yo'nalishda amalga oshirish mumkindir.

Hozirgi zamon erkin kurashida hujum qilishning ko'pgina xilma-xil usullari va variantlari ishlab chiqilgan. Ana shu usullarning asosiy yig'masiga kiruvchi uslublardan 11 tasi klassifikatsiyada ko'rsatib o'tilgan. Raqibni dast ko'tarib aylantirish, engashib «sho'ng'ish» holatiga o'tib turib tashlanish, o'zi aylanib turib raqibni ham aylantirib ag'darish hamda cho'qqayib o'tirgan holatdan raqibga tashlanish, raqibni o'z kuragiga olib turib oldinga ag'darish, raqibga engashib turib tashlanish, raqibni siltab turib yiqitish, uning qo'llarini burab qayirish yo'li bilan yiqitish va yelkadan oshirib ag'darish ana shunday usullardan xisoblanadi.

Raqib gavdasini barcha zarur yo'nalishlar bo'yicha aylantirish uchun «juft

kuchlar» hosil qiluvchi maxsus harakatlar bilan amalga oshiriladi. «Juft kuchlar» ikkita harakat qiluvchi kuch yordamida hosil qilinadi. Bu kuchlar turli tomonlarga, ya'ni raqib gavdasining og'irlik markazidan yuqori va pastki tomonlarga yo'naltirilgan kuchlardan iborat bo'ladi. Agar bu kuchlar ko'tarib aylantirilayotgan raqib gavdasi ushlab ko'tarilgan joyda yoysimon shaklda harakatga keltirilsa, bu yana ham maqsadga muvofiqroq ish bo'ladi. Ayrim holatlarda (siltanib chiqish, burash va qayirish usullarida) juft kuchlar hujum qilayotgan kishini kuchi hamda gilamga tayanish va ishqalanish kuchlarining reaksiyasi orqali hosil qilinadi. Hujum qilish harakatlarini bajarish uchun bir polvon o'z raqibini barqaror turgan holatdan chiqarib, uni gilamga ag'darishga intilsa, ikkinchi polvon barqarorlikni saqlab qolishga va o'z raqibini muvozanat holatidan chiqarishga urinadi. Tayanib turilgan vaqtdagi barqarorlik darajasi o'sha barqarorlikni hosil qilib turgan burchakka bog'liq bo'ladi. Bu burchakning katta-kichikligi esa polvon gavdasi qanday holatda turganligiga bog'liq bo'ladi (gavda og'irlik markazining tayanch nuqtasi qanday balandlikda joylashganligiga, tayanch maydonining kattaligiga hamda mana shu maydondagi og'irlik markazidan kuchning yo'nalish chizig'i qanday holatda ekanligiga, shuningdek gavdaning mana shunday holatini saqlab turgan mushak-muskullarning harakatiga bog'liq bo'ladi). Barqarorlikning geometrik burchagi deganda gavdaning og'irlik markazidagi tayanch nuqtasidan chiquvchi chiziq bilan mana shu tayanch maydonidagi gavdaning og'irlik markazi tayanch nuqtasining mazkur maydon chekkasini birlashtiruvchi chiziq orasidagi burchak tasavvur qilinadi. Burchak qanchalik katta bo'lsa, mana shu yo'nalishdagi barqarorlik ham shunchalik yuqori bo'ladi(20).

Shunday qilib, tayanch maydoni qancha katta bo'lsa va polvonning gavdasidagi og'irlik markazining tayanch nuqtasi qanchalik pastroq joylashgan bo'lsa, barqarorlik darajasi ham shunchalik katta bo'ladi. Polvonning gavdasidagi og'irlik markazining tayanch nuqtasidan chiqqan chiziq tayanch maydonining chekkasiga yaqinlashib borgan va undan ham tashqariga chikib ketgan vaqtda muvozanat buziladi. Harakat qilish vaqtida ya'ni erkin kurash

jarayonida har ikkala polvon ham uzluksiz ravishda o'z muvozanatlarini yo'qotib va yana tiklab turadilar. Amalda hujum vaqtida hujum qilayotgan polvon o'z muvozanatini yo'qotish hisobiga biror usulni bajaradi. Bunda hujum qilayotgan kishi o'z raqibi tomonidan muvozanatning yo'qotilishi va saqlab kolinishini, albatta, hisobga oladi. Raqibni ag'darib yiqitish yoki hamla qilib unga tashlanish yo'nalishi qay tariqa tanlanishi raqibning barqarorligini ta'bdaraqalab turgan barqarorlik burchagiga bog'liq bo'ladi, ya'ni usulni raqib barqarorlik burchagi kichiqroq bo'lgan tomonga qarab bajariladi. Bu usulni o'sha yo'nalishda raqib muvozanati yo'qolgan vaqtda bajarilsa, yana ham yaxshiroq natija beradi. «Gavda holatini tez o'zgartira olish mahorati barqarorlik darajasini oshirib borish va tayanch maydonini o'rtasidan boshlab, og'irlik markazini mumkin qadar kamroq og'ish burchagi tomon surib borish, raqibning harakatlariga aktiv qarshilik ko'rsatish — bular bari erkin kurashda muvozanatni saqlab qolish negizi hisoblanadi, raqibning muvozanati yo'qolgan paytdan hamda o'z muvozanatlarini yo'qotishdan ham mohirlik bilan foydalanib, undan hujum qiluvchi harakatlarni kuchaytirish maqsadida foydalanish erkin kurashda yuksak darajadagi texnik harakatlar qilishning asosi hisoblanadi» (30).

Agar raqibni u tik turgan holatdan ikki kuragiga yiqitishning iloji bo'lmay uni ko'q ragi bilan gilamga ag'darilsa, u holda keyingi harakatlar uni parter holatida turib (ag'darib) erkin kurash bilan yiqitishga qaratilgan bo'ladi. Raqibni ko'q ragi bilan yerda cho'q kalab yotgan holatdan parter holatidan kuragini yerga qilib yotqizish harakatlari uzunasiga, yonlamasiga hamda egri chiziq bo'ylab yo'naltirilgan o'z atrofida ko'p hollarda yon tomonga va oldinga-yonga yo'naltirilgan harakatlar orqali amalga oshiriladi. Raqibni parter holatidan aylantirib yiqitish chog'ida eng maqsadga muvofiq deb hisoblangan besh xil yo'nalish ma'lum. Buning uchun (oyoq tomonga burish uchun) mo'ljallangan uch yo'nalishni amalda bajarib bo'lmaydi.

Raqibni tirsak va tizzada turgan holatidan to'ntarish uchun uning gavdasi barcha yo'nalishlarda kuragini past tomonga qilib, taxdaqaan 180° gacha buriladi. Bunda ham tik turish holatidagi singari ag'darish yunalishini

barqarorlik burchagi hammadan ko'ra kichikroq tomonga qarab yo'naltirilishi kerak (bu burchak gavda uzunasiga tasavvur qilingan o'q atrofida aylantirilgan vaqtda hammadan ko'ra kichiqrok bo'ladi).

SHuningdek, parterda raqib gavdasini to'ntarish juft kuchlarni harakatga keltirish yo'li bilan ham amalga oshiriladi. Bu taxdaqaan shunday namoyon bo'ladi: birinchi kuch - bu hujum qiluvchining (o'ziga tortuvchi yoki o'zidan itaruvchi) kuchidir, ikkinchi kuch esa ko'p hollarda tayanch nuqtasining reaksiyasi shaklida, gilamga ishqalanish kuchi tarzida yoxud hujum qiluvchi gavdasining biror kismiga qarshilik ko'rsatish tarzida namoyon bo'ladi.

SHuningdek tirsak va tizzada turish holatida uzunasiga va egri yo'nalishda tasavvur qilingan o'q atrofida raqib gavdasini aylantirish uni atrofida aylantirishga qaraganda ancha ekanligini ham hisobga olish kerak.

Tashlanish chog'ida juft kuchlar xuddi tik turib tashlanish chog'idagi singari usullar bilan hosil qilinadi. Hozirgi zamon erkin erkin kurashida parter holatida erkin kurashishning quyidagi asosiy usullari mavjud: raqib gavdasini burab qayirish yo'li bilan aylantirish, yugurib turib raqibga tashlanish, raqibning orqa tomoniga o'tib hujum qilish, o'nboloq oshib va gavdani bukib turib hujum qilish, uzunasiga va ko'ndalangiga tasavvur qilingan o'q atrofida umboloq oshish yuli bilan amalga oshiriladigan erkin kurash usullari ana shular jumlasidandir.

Yuqorida keltirib o'tilgan tahlil (raqib gavdasining ehtimol tutilgan xolatlaridan kelib chiqib) shartli ravishdagi tahlil bo'lib, bunda raqibning barqarorlik va qarshilik ko'rsata olish darajasiga bog'liq bo'lmagan holda tahlil etilgan, bunday maqsad darajasiga bog'liq bo'lmagan holda tahlil etilgan. Bundan maqsad hujum qilish harakatlarining ehtimol tutilgan formalari to'g'risida umumiy tasavvur hosil qilishdir. Olishuv chog'ida raqib gavdasining turli yo'nalishlaridagi barqarorlik burchagi qanday kattalikda ekanligini hisobga olishga hamda hujum yunalishini eng kam barqarorlik mavjud bo'lgan tomondan tanlashga to'g'ri keladi.

Erkin erkin kurashchilarni texnik-taktik harakatlarga o'rgatish.

Erkin kurashda trenirovka jarayoni samaradorligining yana ham oshirilishi ko'p jihatdan texnik-taktik harakatlarga o'rgatish qo'llanmasining takomillashtirib borilishi bilan bog'liqdir. Biroq o'qitishning amalda qo'llaniladigan turli xil qo'llanmalarini tanlash va ularning samaradorligini oshirishning ko'pgina masalalarida yagona bir fikrning yo'qligi, ushbu masala hali yetarli darajada o'rganib chiqilmaganidan dalolat beradi.

Texnik harakatlarni o'tkazish taktikasiga o'rgatish yuzasidan har doim ham aniq maqsadni ko'zlab olib borilgan tadbirlar o'tkazilmaydi. Aftidan, bunga sabab, bir tomondan ta'lim qo'llanmasi yetarli darajada ishlab chiqilmaganligi bo'lsa, ikkinchi tomondan, sportchilar bilan trenerlarning aniq maqsadga yo'naltirilgan taktikaga o'rgatishning kuch-g'ayratiga ishonmaslikdir (A. P. Kupsov).

Sport erkin kurashi bo'yicha bir qator mutaxassislarning fikriga qaraganda, polvonlarning texnik-taktik jihatdan tayyorgarligi hamon muammoli masala bo'lib qolmoqda. Chunki texnik-taktik vositalarning keng diapazoniga ega bo'lgan erkin kurashchilar odatda barcha qoidalaridan mustasno hisoblanadi. Buning sababi shundaki, yoshlarni o'qitish chog'ida murakkab elementlarni mashg'ulotlarga haddan tashqari ehtiyotkorlik bilan kiritiladi va o'qish jarayoni ko'p yillarga cho'zilib ketadi.

O'qitish qoidalarini to'g'ri tashkil etish uchun didaktikaning umumiy qonunlarini bilish kerak. Ta'lim - bu bilim, mahorat va malakalarni o'rgatish hamda ularni egallab olish jarayonidir. Ta'lim jarayoni asosan to'rt qismga bo'linadi.

1. O'zlashtirilishi kerak bo'lgan materialni idrok etish.
2. Materialni anglash, tushuncha hosil qilish.
3. Bilimlarni mustahkamlash hamda takomillashtirish, mahorat va malakalar hosil qilish.
4. Hosil qilingan bilim, mahorat va malakalarni amaliy ishga joriy etish.

O'qitish jarayonining xaqqoniy qonunlari, asosiy koidalari - o'qitish jarayoni qonuniyatlarini ob'ektiv ravishda aks ettiradigan hamda o'qitish

qoidalarini taʼriflash uchu nasos boʻlib xizmat qiladigan didaktika shartlarida oʻzining aniq ifodasini topgandir.

Jismoniy tarbiya boʻyicha olinadigan maʼlumotlar inson tomonidan oʻz xarakatlarini boshqarish sohasidagi ratsional usullarni tartibli ravishda oʻzlashtirib olishni hayotda zarur boʻlgan harakatli mashqlar mahoratini, malakasini hamda ular bilan bogʻliq boʻlgan bilimlarni egallab olinishi, harakatlarga oʻrgatishning asosiy mazmunini tashkil etadi.

Sport erkin kurashning hozirgi zamon texnikasi bu raqib ustidan gʻalaba qozonishga qaratilgan polvon harakatlarining muayyon tartibidir. Koʻp yillik erkin kurash tajribasi hujum qiluvchi, himoyalannuvchi va qarshi hujumga oʻtuvchi sportchi harakatlariningeng samarali tuzilishini ushlab chiqish imkonini beradi. Polvonni texnik jixatdan tayyorlashda hujumga oʻtish harakatlari yetakchi rol oʻynaydi. Erkin kurash qoidalari hujumga oʻtish harakatlarini qoʻllagan polvonlarni ragʻbatlantiradi .

Har bir asosiy sport mashiqi oddiy mashq boʻlishi ham, yoki bir qator oddiy harakatlardan iborat murakkab mashq boʻlishi ham mumkin erkin kurash sohasidagi musobaqa faoliyatini tahlil qilish hujumning ikki hil turini aniqlab berdi. Birinchisi, asosiy usuldan kelib chiqib, darxol boshlanib ketadigan hujumdan tashkil topgan oddiy usul, ikkinchisi esa erkin kurashayotgan kishi ikki yoki uch xil harakatlardan foydalanadigan murakkab hujim usulidir (shundan birinchisi bundan buyongi harakatlar uchun hujum qilishga qulay dinamik vaziyatni vujudga keltiradi). SHularning hammasi xudi yaxlit bir harakat singari uzluksiz bajarib boriladi .

Hujumda ishlatiladigan murakkab harakatlarni ikki turga ajratib, ularni bir-biridan farq qilinadi:

- oʻzida qulay dinamik vaziyatni tayyorlashga xizmat qiladigan maxsus usulni hamda (u bilan maxkam aloqada boʻlgan) hal qiluvchi usulni olgan hujum harakatlari.

- mantaqan bir butun xolga keltirilgan bir necha usullardan tashkil topgan hujum kombinatsilaridan iborat usul. Bu sifat jixatdan yangi usul boʻlib, bir

uslubning boshlang'ich harakatini o'z ichiga olib qulay dinamik vaziyatni vujudga keltiradi hamda ikinchi usulning yakunlovchi qisdaqai ham o'z ichiga olib o'sha vujudga keltirilgan vaziyatdan foydalaniladi.

F.A.Kerimovning fikriga qaraganda, erkin erkin kurashda ko'pincha oddiy hujum harakatlari emas, pishiq-puxta murakkam hujum harakatlari muvofiyatlar olib keladi. Olimlar o'tkazgan tadqiqotlar natijasida shu narsa isbot qilinganki, usul ko'rinishini darhol, tadbiiq etib, to'g'ridan-to'g'ri hujumga o'tilgan kezlarda maqsadga erishish qiyin bo'ladi. Odatda shunday hujum harakatlari qo'llangan muvoqfiyatga erishiladiki, qulay dinamik vaziyatni vujudga keltirish usullari hamda usullarning tuzilishi yagona bir harakatga oylanib, harakat yig'masi ataladigan usulni vujudga keltiradi.

Usulni amalda qo'llash uchun taktik tayyorgarlik ko'rish usullarini gruppalar klassifikatsiya qilishning birinchi marotaba A.N.Lens ishlab chiqdi. U tuzgan ta'rifga binoan texnik harakatlarni o'tkazish uchun qulay vaziyat hosil qilinadigan vositalar uchta bo'limga bo'linadi:

- povon o'zi uchun qulay bo'lgan usulni tanlab, raqibining himoya vositasini vujudga keltiradigan vositalar (qo'rquv, siqib qo'yish, muvozanat holatidan chiqarib yuborish);

- raqib tomonidan aktiv ta'sir qiladigan va polvon uchun qulay bo'lgan vaziyatni vujudga keltiradigan vositalar (da'vat);

- raqib e'tibor bermaydigan yoxud juda kam e'tibor berib, e'tiborsizlik bilan o'zini bo'sh qo'yadigan xolatni vujudga keltirish maqsadida polvon tomonidan qo'llaniladigan usullar (takroriy xujum, teskari da'vat, ikki bo ketma-ket aldash harakatlari va boshqalar).

Texnik harakatlarini o'tkazishga taktik tayyorgarlik ko'rishning barcha usullaridan mustaqil ravishda foydalanibgina qolmay, shu bilan birga ularni bir-biriga qo'shib foydalanish ham mumkin. Bunday vaqtlarda bir xil ko'rinishdagi qulay vaziyatlar bitta usulni qo'llash yo'li bilan emas, balki bir necha usullarda qo'llanib vujudga keltiriladi hamda bu usullar bir-birini to'ldirib keladi.

qulay dinamik vaziyatni murakkab hujumning kombinatsiya deb ataluvchi

birinchi qismi (birinchi premii) yordamida yaratish mumkin. Taktik tayyorgarlik usullari gruppalarining taʼrifiga koʻra, quyidagi kombinatsion harakatlarni ajratib koʻrsatish mumkin;

- Hujum qiluvchi birinchi priyom yordamida raqibda himoya reaksiyasini koʻzgʻatib, bu reaksiya yordamida keyingi hujum harakatini (priyomni) bajaradi. Masalan, hujum qiluvchi yelkadan oshirib otmoqchi boʻladi, raqib himoya sifatida, gavdasini toʻgʻrilaydi, bu esa keyingi priyomni oʻtkazishga qoʻldan tutib va chap oyoq bilan raqibning chap oyogʻini (yoki oʻng bilan oʻngni) oyoqlar orasidan ilib, turtib yiqitishga yordam beradi;

- Birinchi usul raqibning aktiv himoya reaksiyasini koʻzgʻatish uchun oʻtkaziladi, yaʼni raqib qarshi find oʻtkazadi, shundan soʻng hujum qiluvchi ikkinchi usul oʻtkazadi. Masalan, hujum qiluvchi oyoqdan ushlab tortib yiqitish priyodaqai qoʻllaydi, raqib esa uzoqroq turgan oyoqning son qismidan ushlab uni toʻnkarib agʻdarish uslubini amalga oshirmoqchi boʻladi. Mana shu vaziyatdan foydalanib hujum qiluvchi raqibning qoʻldan ushlab yelkadan oshirib otadi;

- Birinchi usulning amalga oshirilishi natijasida hujum qilayotgan kishi raqibini shunday holatga keltirib qoʻyadiki, raqibning himoya reaksiyasi yo boʻshroq boʻlib qoladi yoki u umuman himoyalanmay qoʻyadi.

Ikki usulni bir-biriga ulab ketma-ket bajarish ushbu kombinatsiyalarning xarakterli xususiyatidir. Masalan, qoʻldan ushlab siltab tortish bilan old tomondan oyoqni oyoqqa urib yiqitish qoʻshib bajariladi, oʻng oyoq bilan chap oyoqni (yoki chap bilan oʻngni) yon tomondan ilib qoʻl va gavdadan ushlab itarib yiqitish usuli bilan qoʻl va gavdadan ushlab orqaga egilib koʻq rakdan oshirib otish priyodaqai ketma-ket ulab bajarish mumkin.

Odatda, erkin kurashda ayrim usullardan foydalanish xar doim ham yaxshi samara beravermaydi, buning sababi tanlangan usulni bajarish uchun zarur boʻlgan vaqt ichida raqib ham unga tegishli tarzda qarshilik koʻrsatish imkoniga ega boʻladi. Murakkab hujum harakatlari bilan amalga oshirilgai hamlaning muvaffiqiyati shunga asoslanadiki, bunda raqib oldindan loyihalashtirib

qo'yilgan murakkab hujum harakatlari yo'nalishining o'zgarib turishiga 2—3 marta qarshilik ko'rsatishga majbur bo'ladi, u har safar hujum qiluvchi harakatlarning xarakteri va yo'nalishini ilg'ab olish uchun vaqt sarflaydi. Natijada raqib xujum qiluvchiga qarshilik ko'rsatish chog'ida vaqtdan yutqazadi, chunki u qarshilik ko'rsatayotgan vaqtda ikki va uch xil yashirin davr paydo bo'ladi. Birinchi — yashirin davr bo'lib, bu murakkab hujumning dastlabki harakatiga javob tarzida namoyon bo'ladi, ikkinchi (yashirin) davr esa — bu harakatlantiruvchi davr va murakkab hujumning yangi yo'nalishlarini ilg'ash maqsadida qarshilik ko'rsatishni to'xtatishdir va so'ng ikkinchi harakatlantiruvchi davr (ko'pincha, kechikib) keladi. Murakkab hujumning so'nggi (hal qiluvchi) harakati raqibning hujumkorlik harakatining birinchi qismiga javoban qarshilik ko'rsatishning harakatlantiruvchi davriga yoki (murakkab hujumning ikkinchi qisdaqai kechroq bajarilgan hollarda) hal qiluvchi harakatga qarshilik ko'rsatishining yashirin davriga to'g'ri keladi .

Hozirgi zamon erkin kurashidagi rang-barang murakkab harakatlarni baʼzi bir manbalarda murakkab texnik-taktik harakatlar deb atamoqdalar. Sport erkin kurashida texnika bilan taktika birligini tashkil etadi. Ayrim texnik harakatlar (priyomlar) taktik harakat bo'lishi ham mumkin. Hujum qilish, qarshi hujum hamda himoyalaniish mana shunday harakatlardandir. Baʼzi bir taktik harakatlar esa o'z navbatida muayyan texnik harakatlar, deb xisoblanishi ham mumkin (itarish, siltab tortish).

Yuqori tajribali polvonlarning musobaqa faoliyatinn tahlil etish yoshlarni aniq maqsadga qaratilgan murakkab hujum harakatlariga o'rgatib borish zarur ekanligini taʼkidlaydi. qarshi mahoratining o'sib borishi texnik-taktik mahoratni rivojlantirish umumiy tomonlarining aniq belgilab olinishiga, musobaqalarda ancha muvaffaqiyat bilan qo'llanib kelayotgan hujum qilish harakatlarining o'rganishiga bog'liq bo'ladi. Yuqori malakali polvonlar shu jixatdan ajralib turadiki, ular murakkab texnik-taktik harakatlarni olishuvlar chog'ida kombinatsion uslub, deb ataladigan tarzda qo'llaydilar. Sport erkin kurashi buyicha olib borilgan dastlabki ilmiy-tadqiqot ishlaridan biri texnik harakatlar va

ularni o'rgatish jarayonini ishlab chiqishnn tahlil etishga bag'ishlangan. V. Ya. SHumilin orqaga oshirib otish texnikasi hamda ana shu usullarni o'rgatish xollarini tahlil qiladi. U xar ikkala tomondan orqaga oshirib otishga o'rganishni o'qitishni dastlabki paytlaridan boshlash lozim deb hisoblaydi. Mazkur oshirib otishni qaysi tomondai bajarish erkin kurashdagi vaziyatga bog'liq.

Yuso'ov K.T.ning fikricha, yelkadan oshirib otish chog'idagi burilishning ikki usulini baravar bir mashg'ulotda o'rganish usullar miqdorining ko'payishiga va erkin kurashning samaradorligini oshirishga yordam beradi. Muallif himoya va qarshi hujumga o'tish usullarini uchinchi mashg'ulotda, hujum sifatidagi qarshilik harakatn (priyomi) tuzilishini o'zlashtirib olinganidan keyin o'rgana boshlashni tavsiya etadi.

Klassik erkin kurashda baъzi bir tayyorgarlik harakatlari o'rgatish metodikasini birinchi marta ishlab chiqkan A.Ataev, usullarni qo'llashga tayyorgarlik usullarini o'rganishnn uslublarning ko'rinishini o'zlashtirib olinganidan keyin amalga oshirish lozim, deb hisoblaydi.

Raqib muvozanatini yo'qotib qo'yishga asoslangan texnik-taktik harakatlarni shakllantirish qonuniyatlarini ochib berishga harakat qilib ko'rgan olimlar ham bor (F.A.Kerimov). Biroq muallif texnik harakatlarni yaxlit holda o'rganishni usullarni o'rganib olinganidan keyingina boshlash kerak, raqibning muayyan tarzdagi himoyasi esa tayyorgarlik jarayonining sifatini ko'rsatuvchi bir mezon bo'ladi, deb hisoblaydi.

Pulatov F.M hujum uchun dinamik vaziyatlarning quyidagi besh gruppasidan foydalanishni tavsiya etadi:

- Raqib gavgasi «barqarorlik burchagini yengib» uni ag'darishga nisbatan qulay tomon bilan turib qolganida;
- Harakat natijasida raqibning og'irlik markazi tayanch maydonining chetiga kelib ag'darlsh, barqarorlik burchagi kichraygan paytda;
- Raqibning og'irlik markazi tezlik bilan yuqoriga ko'cha boshlaganida;
- Raqib tayanchini osonlik bilan yuqotish mumkin bo'lganida;
- Raqib «muallaq nuqta»da turib qolganida (raqib reaksiyasining latent

davrida) hujumga o'tish mumkin.

SHuningdek, polvon o'zining harakatlari bilan turli xil qulay dinamik vaziyatlarni tayyorlay olishni bilishi kerak.

Raqib holati yuz bergan vaziyatni ko'rsatuvchi mavjud alomatlarini idrok etish va baholashni o'rganib, taktik-texnik harakatlarni takomillashtirish mahoratini egallab olish jarayonini ancha tezlashtiradi F.A.Kerimov .

A.Ataev uslubini qo'llash, taktikasini o'zlashtirib olishning quyidagi tartibini keltiradi:

- usulni bajarishning taktik imkoniyatlari bilan tanishib chiqish;
- usulni qulay vaziyat yuz berganda bajarish;
- qulay sharoit yaratish sirlarini o'zlashtirish;
- amalga oshiriladigan texnik harakatlarning eng yaxshi variantini tanlash va uni bajarish tomonlarini aniq vaziyatga muvofiq baʼzi bir o'zgartishlar kiritish kerak.

qulay sharoit yaratish hollarini o'rganish vaqtida polvonning raqibi qo'llanilgan hiylaga javoban oldindan tegishli himoya chorasini ko'rishi kerak.

Asosiy g'alabaga erishishda tayyorgarlik harakatlari ancha katta rol o'ynaydi. SHuning uchun ularni bir-biri bilan o'zaro mahkam borliq holda takomillashtirib borish lozim. Takomillashtirib borishda asosiy qiyinchilik bir harakatdan ikkinchi harakatga o'tish fazasi hisoblanadi mahorat darajasi qancha yuqori bo'lsa qiyinchilik shuncha kamroq bo'ladi .

Erkin kurashda qo'llaniladigan usullar tuzilishini o'zlashtirib olinganidan keyingina kombinatsiyalarni o'rgana boshlash zarur, deb hisoblaydi. Erkin kurash texnikasini takomillashtirish uchun shug'ullanuvchilar usullarga tayyorgarlik ko'rishning taktik elementlarini o'zlashtirib olishlari kerak. SHundan keyingi taktik tayyorgarligi mazkur usul bilan boshlanadigan kombinatsiyalarga, taktik tayyorgarlik vazifasini ham o'taydi.

I.I.Alixonov va G.A.Shohmuradov faqat shunday kombinatsiyalarni takomillashtirishni tavsiya etadilarki, bu kombinatsiyalar chog'ida birinchi

usuldan himoyalaniş ikkinchi uslub uchun qulay vaziyat yaratadi. Biroq, yuqorida ham taʼkidlab oʻtilganidek bu faqat kombinatsion harakatlarning bir turidir, xolos.

Barcha toifadagi polvonlar amalga oshiradigan usullarning «paradoksal effekt» fenomeni, yaʼni raqib unchalik yaxshi himoyalana olmayotgan vaqtda usul samaradorligining ortishini F.A.Kerimov aniqlagan. Muallif qoʻllanadigan usullarni oʻrgatishni va takomillashtirishni raqib unchalik qattiq qarshilik qilmay turgan vaqtda boshlashni tavsiya etadi.

U yoki bu usulning oʻtgʻri tuzilishini oʻrganish va oʻzlashtirish uchun uni 375-450 marta takrorlash kerak, musobaqa sharoitida xuddi shu usulning oʻzini bajarish uchun esa uni kamida 1600-1800 marta takrorlash kerak. Lekin mualliflar shugʻullanuvchilarning oʻz xususiyatlarini hamda usullarga nisbatan ulardagi turli tayyorgarlik harakatlari mavjud ekanligini hisobga olmaydilar. Texnik harakatlar har ikkala tomonga bajarilishi uchun B.e.Rublyovskiy, Yu.D.Kuzmenko, A.I.Axmedovlar oʻrganilgan, turish holatida oshirib oʻtishga oʻrgatish mashqini bir marta bajarishni, oʻrganilmagan noqulay holatda turib esa, oshirib oʻtish mashqini 3 marta bajarishni taklif qiladilar.

Polvon oʻrganadigan texnik harakatlarning fikran idrok etishni mashq qilish shartli reflektor bogʻlanishlarining ancha tezkor vujudga kelishi va mustaxkamlanishiga hamda toʻgʻri mustahkam harakat oʻzagini vujudga kelishiga yordam beradi (A.Ataev, Yusoʻov K.T.; Matveev L.P.; Pulatov F.M; F.A.Kerimov) va boshqa mualliflar texnik-taktik harakatlar bajarilgan vaqtda samaradorlik sportchining taktik mahorati, tezkorligi hamda taktik fikrlashning teranligi bilan belgilanadi, deb hisoblaydilar. Bu esa oʻz navbatida, vujudga keladigan vaziyat muammolarining keng miqyosda koʻra bilish hamda uni tezda anglab olish mahorati bilan belgilanadi.

Olishuv davomida vujudga keladigan qulay vaziyatlarning ahamiyati hamda anshu sharoitlarga toʻlaroq javob beradigan texnik harakatlarning turli koʻrinishlar oʻz vaqtida amalga oshirilishi – bu polvonlar taktik

savodxonligining bir jihati xolos. Ikkinchi jaxati shundan iboratki, bunda polvon o'zi uchun qulay bo'lgan vaziyatni tayyorlay olish mahoratiga ega bo'lishi kerak, aks holda munday aziyatni kutib, ko'p jixatdan raqibning harakatlari bog'liq bo'lgan to'be ahvolga tushib qoladi.

Ilmiy qo'llanma adabiyotlari tahlili shuni ko'rsatadiki, hozirgi vaqtda sport erkin kurashi sohasida texnik harakatlarga o'rgatish qo'llanmasini tanlashga turlicha yondoshuvlar mavjuddir. Shunga qaramay, texnik-taktik harakatlarni bajarish xususiyatlarini tadqiq etishga hamda ularni o'qitishning mukammal qoidasini chiqish masalalariga oid ilmiy adabiyotlar juda kam.

BOB.Buyicha hulos.

Mavzuga oid adabiyotlarni tahlil qilish jarayonida pedagogika fanida tarbiya soʻzini ishlatilishi, ayniqsa uni keng sosial manosida ijtimoiy hodisa sifatida kullanilganida jamiyatni barcha tarbiyaviy vositalarini oʻquv tarbiya muassasalarini tarbiya yoʻnalishida olib boradigan barcha xarakatlarini oʻz ichiga oladi har bir pedagog, murabbiy, tarbiya, maʼlumot, inson komoloti, insonning shakllanishi va pedagogikadagi asosiy tushunchalari toʻgʻrisidagi bilimlarni egallamay turib sportchilarni tarbiyalay olishi mumkin emas.

Ayniqsa murabbiy ahloqiy, aqliy, mehnat, jismoniy tarbiya va estetik tarbiyalarni oʻzaro bir biriga bogʻlangan holda olib borilsa har tomonlama etuk insonni tarbiyalash yanada yaxshiroq hal boʻladi. Murabbiyning pedagogik nazorat turlarni yaxshi oʻzlashtirishi oʻz jamoasini yuqori natijalarga erishishiga va oʻz faoliyati shogirtlari faoliyatini tahlil qilishiga katta imkoniyat beradi.

Mazkur ishda mavzu boʻyicha sportchilarni mashgʻulotlar jarayonidagi yoʻnalishlarning muvofiqligi erkin kurash sport turi boʻyicha shugʻullanuvchilarni milliy i, malakaviy qobiliyatlarini mos kelishigi, mashgʻulot jarayonida sportchilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini uzviy bogʻliqligini, mashgʻulot jarayonida sportchilarni tayyorlashda uning ketma-ketlikda olib borilishini ifodalab bergan.

Mashgʻulotlar jarayonida sportchilarga quyiladigan talablarning asta-sekin va maksimal oshirib borish, Shu bilan bir qatorda sportchilarni ish qobilyatini oshirib, takomillashtirib borish uslublarini misol tariqasida koʻrsatib berishga haraqat qilgan.

II BOB TADQIQOT VAZIFALARI, USLUBLARI VA UNI TASHKILLASHTIRISH TARTIBI

2.1. Tadqiqot vazifalari

1. Yuqori malakali erkin erkin kurashchilarning texnik tayyorgarligida yelkalardan oshirib tashlash usulini bajarishdagi kombinatsiya harakatlarining qo'llanilish darajasini o'rganish.

2. Yelkalardan oshirib tashlash usulini bajarishdagi kombinatsiya harakatlarining qo'llanilish darajasiga samarali ta'sir etishga yo'naltirilgan usubiyat ishlab chiqarish.

3. Samarali ta'sir etishga yo'naltirilgan usubiyatni mutaxassislariga tavsiya etish.

Tadqiqotni amalga oshirish uslublari.

1. Mavzuga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarda berilgan ma'lumotlarni taxlil qilish asosida masalaning holatini yoritish.

2. Pedagogik kuzatuv.

3. Pedagogik tajriba.

4. Nazorat siovlari. Bunda yuqori malakali erkin erkin kurashchilarining texnik-taktik tayrgarlik va kombinatsiya harakatlarining darajasini aniqlash maqsadida nazorat sinovlaridan foydalanish:

1) O'z vazniga teng sherikni 10 marta yelkalardan oshirib tashlash (soniya).

2) O'z vazniga teng sherikni 20 marta yelkalardan oshirib tashlash (soniya).

3) O'z vazniga teng sherikni 10 marta "qo'l va belini ushlab beldan oshirib tashlash - yelkalardan oshirib tashlash" kombinatsiyasini bajarish(soniya).

4) O'z vazniga teng sherikni 10 marta "qo'lidan tortib parterga o'tkazish - yelkalardan oshirib tashlash" kombinatsiyasini bajarish(soniya).

5) O'z vazniga teng sherikni 10 marta "qo'l va bo'yinni old-tepadan ushlab qayirib yiqitish - yelkalardan oshirib tashlash" kombinatsiyasini bajarish(soniya).

Boshqa texnik usullar bo'yicha mahorat darajasini bilish uchun

1) O'z vazniga teng sherikni 10 marta beldan oshirib tashlash (soniya).

2) O'z vazniga teng sherikni 10 marta ko'krakdan oshirib tashlash (soniya).

3) O'z vazniga teng sherikni 10 marta qo'lini bo'yinga o'rab tashlash (soniya).

Ushbu sinovlar standard usullar va kombinatsiyalar xisoblanib, qator tadqiqot ishlarida o'z samarasi oqlagan.

5. Tadqiqot davomida olingan natijalar matematik-statistika uslubida xisoblab chiqildi va taxlil etildi. Bunda quyidagi statistik ko'rsatkichlar e'tiborga olindi: n- tekshiruvda qatnashganlar soni, $\bar{x}$ -o'rtacha arifmetik ko'rsatkich, δ - o'rtacha kvadratik og'ishma.

Tadqiqotni tashkil qilish tartibi.

Tadqiqot ishtirokchilari – yuqori malakali erkin erkin kurashchilar ikki guruhga bo'lindi. Ularning sport malakalari sport ustaligiga nozodlar va sport ustalari. 1-guruh nazorat guruhi 10 kishi, ushbu guruh tarkibiga kiruvchilar 2016 yilning yanvar va 2016 yilning aprel oylarida yuqorida qayd etilgan nazorat sinov mashqlari yordamida nazoratdan o'tkazildi, hamda kuzatuvning birinchi kunidan boshlab an'anaviy tarzda (To'raqo'rg'n tuman Bollar-o'smirlar sport maktabi dasturiga binoan) o'tkaziladigan mashg'ulotlarda ishtirok etishni davom ettirishdi. 2-guruh pedagogik tadqiqot guruhi (10kishi) - bu guruh ham 1-guruh kabi parallel ravishda nazoratdan o'tkazildi. Lekin, tadqiqot guruhi 4 oy davomida (2016 yil yanvardan 2016 yil aprel oylarida) yelkalardan oshirib tashlash usulini samarali qo'llashga yo'naltirilgan qo'yidagi vositalar qo'llanildi:

Tayyorgarlik qismidagi (erkin kurashchining umumrivojlantiruvchi, maxsus, o'yin va musobaqa mashqlari bilan birgalikda) vazifalar:

1. Joydan turib yuqoriga vertikal yo'nalishda 10 marta sakrab ikki oyoq bilan debsinib, har sakraganda havoda navbatma-navbat o'ng va chap tomonlarga 360° aylanib, yerga qo'nish.

2. Qo'llarga tayanib gorizontal holatda qo'llarni maksimal tezlikda sakrab bukish-yozish (4 marta 20 soniyadan, oraliq tanaffus 20 soniya).

3. Maksimal tezlikda 8 marta oldinga 8 marta orqaga akrobatik mashq bajarish.

4. Gilamga boshni tirab o'z o'qi atrofida har bir tomonga 4tadan aylanib maksimal tezlikda yugurish.

5. O'ng va chap tomonlarga yelkalardan oshirib tashlash usulining imitatsion harakatlarini bajarish.

6. Harakatli o'yinlar (raqibning oyog'i uchini bosish, raqib oyog'ining tizzasiga qo'lni tekkizish, qo'roz jangi va boshqalar).

7. D.H. – tizzada o'tirgan holatdan oyoqqa sakrab turishlar va yana dastlabki holatga qaytish 10 martadan 2 yondoshuv.

8. D.H. – tik turgan holatdan qo'llar bilan gilamga tirash bilan osmonga qarash va yana dastlabki holatga qaytish 10 martadan 2 yondoshuv.

9. D.H. – o'ng yonboshda o'tirgan holatdan sakrab chap yonboshga o'tirish va yana dastlabki holatga qaytish.

10. Elklardan oshirib tashlashga kirish harakatlarini 30 martadan 2 yondoshuv.

Asosiy qismdagi kombinatsiya harakatlarini bajarish vazifalari:

1. Aldamchi harakat sifatida qo'lni tortib parterga o'tkazish usulini yarmigacha bajarib, keyin yelkalardan oshirib tashlash usulini bajarish.

2. Aldamchi harakat sifatida qo'lni ikki qo'l bilan teskari ushlab pastga zarb berish, boshi pasaygan raqibning qo'l va bo'ynini old-tepadan biriktirib ushlab qayirib yiqitish usulini yarmigacha bajarish va undan keyin yelkalardan oshirib tashlash usulini bajarish.

3. Aldamchi harakat sifatida qo'lni tortib parterga o'tkazish usulini yarmigacha bajarib, keyin boshni tashqaridan kirgizib yelkalardan oshirib tashlash usulini bajarish.

Asosiy qismdagi qarshilik bilan bajarish vazifalari:

1. Elkalardan oshirib tashlash usulini sherikning 25%li qarshiligi bilan bajarish (ayni holatda sherik tahdaqaan $\frac{1}{4}$ darajada qarshilik ko'rsatishi to'g'ri tushuntirilishi shart).

2. Elkalardan oshirib tashlash usulini sherikning 50%li qarshiligi bilan bajarish (ayni holatda sherik tahdaqaan $\frac{1}{2}$ darajada qarshilik ko'rsatishi to'g'ri tushuntirilishi shart).

3.Elkalardan oshirib tashlash usulini sherikning 75%li qarshiligi bilan bajarish (ayni holatda sherik tahdaqaan $\frac{3}{4}$ darajada qarshilik ko'rsatishi to'g'ri tushuntirilishi shart).

4.Elkalardan oshirib tashlash usulini sherikning 100%li qarshiligi bilan bajarish (ayni holatda sherik tahdaqaan to'liq darajada qarshilik ko'rsatishi to'g'ri tushuntirilishi shart).

Asosiy qismdagi tezkorlik bilan bajarish vazifalari:

1.O'z vazniga teng sherikni 30 soniya davomida yelkalardan oshirib tashlash.

2.O'z vazniga teng sherikni 50 soniya davomida yelkalardan oshirib tashlash.

3.O'z vazniga teng sherikni 60 soniya davomida yelkalardan oshirib tashlash.

4.Maksimal tezlikda o'z vazniga teng sherikni 60 soniya davomida qo'l va belini ushlab beldan oshirib tashlash - yelkalardan oshirib tashlash kombinatsiyasini bajarish.

5.Maksimal tezlikda o'z vazniga teng sherikni 60 soniya davomida qo'lidan tortib parterga o'tkazish - yelkalardan oshirib tashlash kombinatsiyasini bajarish(soni).

6.Maksimal tezlikda o'z vazniga teng sherikni 60 soniya davomida qo'l va bo'yinni old-tepadan ushlab qayirib yiqitish - yelkalardan oshirib tashlash kombinatsiyasini bajarish(soni).

7.Harakatli va sport o'yinlarini qo'llash.

Har bir harakat vazifani bajarib bo'lgandan so'ng mushaklarni bo'shashtiruvchi-taranglashtiruvchi, nafas olish funksiyasini tiklovchi (chuqur nafas olish va chuqur-keskin nafas chiqarish) mashqlar bajarildi.

Tadqiqotni ilk bor o'tkazishda (yanvar 2016 yil) nazorat va tadqiqot guruhlar tarkibidagi shug'ullanuvchilar tayyorgarligi bir hildagi bo'lganliklari sababli barcha tekshiriluvchilarda qayd etilgan natijalar umumiy ravishda (n-20) statistik xisoblandi. Har bir guruhda qatnashgan 10ta erkin kurashchidan 2tasi sport ustasi, 8tasi sport ustaligiga nomzod sport malakasiga ega edi. So'ngra ikki gurux natijalari aloxida matematik-statistika asosida xisoblab chiqildi. Bunda (V) variatsiya koeffitsienti 8,7%ni tashkil etdi. Ya'ni bu ikki guruhlar bir hildagi

guruhlar degani (V.M.Zatsiorskiy bo'yicha V – 20%gacha bo'lgan ko'rsatgich bir hildagi guruhlar xisoblanadi). Pedagogik tadqiqot tugaganidan so'ng ushbu ikki guruh tarkibidagi erkin kurashchilar natijalari yana qayta alohida matematik-statistika uslubida taxlil qilindi. Yuqoridagi harakat vositalari №1 jadvaldagi reja asosida 2016 yilning yanvar-aprel oylarida amalga oshirildi.

Elkalardan oshirib tashlash usulini bajarish taktikasiga yo'naltirilgan vositalarni qo'llash dasturi.

№	Vazifalar	yanvar	fevral	mart	aprel
Tayyorgarlik qismidagi vazifalar					
1	Joydan turib yuqoriga vertikal yo'nalishda 10 marta sakrab ikki oyoq bilan debsinib, har sakraganda havoda navbatma-navbat o'ng va chap tomonlarga 360° aylanib, yerga qo'nish.	+		+	
2	Qo'llarga tayanib gorizontal holatda qo'llarni maksimal tezlikda sakrab bukish-yozish (4 marta 20 soniyadan, oraliq tanaffus 20 soniya).		+		+
3	Maksimal tezlikda 8 marta oldinga 8 marta orqaga akrobatik mashq bajarish.	+		+	
4	Gilamga boshni tirab o'z o'qi atrofida har bir tomonga 4tadan aylanib maksimal tezlikda yugurish.		+		+
5	O'ng va chap tomonlarga yelkalardan oshirib tashlash usulining imitatsion harakatlarini bajarish.	+		+	
6	Harakatli o'yinlar (raqibning oyog'i uchini bosish, raqib oyog'ining tizzasiga qo'lni tekkizish, qo'roz jangi va boshqalar).		+		+
7	D.H. – tizzada o'tirgan holatdan oyoqqa sakrab turishlar va yana dastlabki holatga qaytish 10 martadan 2 yondoshuv.	+		+	
8	D.H. – tik turgan holatdan qo'llar bilan gilamga tirash bilan osmonga qarash va yana dastlabki holatga qaytish 10 martadan 2 yondoshuv.		+		+
9	D.H. – o'ng yonboshda o'tirgan holatdan sakrab chap yonbashga o'tirish va yana dastlabki holatga qaytish.	+		+	
10	Elklardan oshirib tashlashga kirish harakatlarini 30 martadan 2 yondoshuv.		+		+
Asosiy qismdagi kombinatsiya harakatlarini bajarish vazifalari:					
1	Aldamchi harakat sifatida qo'lini tortib parterga o'tkazish usulini yarmigacha bajarib, keyin yelkalardan oshirib tashlash usulini bajarish.	+		+	+
2	Aldamchi harakat sifatida qo'lini ikki qo'l bilan teskari ushlab pastga zarb berish, boshi pasaygan raqibning qo'l va bo'ynini old-tepadan biriktirib ushlab qayirib yiqitish usulini yarmigacha bajarish va undan keyin yelkalardan oshirib tashlash usulini bajarish.	+		+	+
3	Aldamchi harakat sifatida qo'lini tortib parterga o'tkazish usulini yarmigacha bajarib, keyin boshni tashqaridan kirgizib yelkalardan oshirib tashlash usulini bajarish.		+	+	+
4	Aldamchi harakat sifatida qo'lini tortib parterga o'tkazish usulini yarmigacha bajarib, keyin boshni tashqaridan kirgizib yelkalardan oshirib tashlash usulini bajarish.		+	+	+
Asosiy qismdagi qarshilik bilan bajarish vazifalari					
1	Elkalardan oshirib tashlash usulini sherikning 25%li qarshiligi bilan bajarish	+			

2	Elkalardan oshirib tashlash usulini sherikning 50%li qarshiligi bilan bajarish		+		
3	Elkalardan oshirib tashlash usulini sherikning 75%li qarshiligi bilan bajarish			+	
4	Elkalardan oshirib tashlash usulini sherikning 100%li qarshiligi bilan bajarish				+
Asosiy qismdagi tezkorlik bilan bajarish vazifalari					
1	O'z vazniga teng sherikni 30 soniya davomida yelkalardan oshirib tashlash.	+		+	+
2	O'z vazniga teng sherikni 50 soniya davomida yelkalardan oshirib tashlash		+		+
3	O'z vazniga teng sherikni 60 soniya davomida yelkalardan oshirib tashlash	+		+	+
4	Maksimal tezlikda o'z vazniga teng sherikni 60 soniya davomida qo'l va belini ushlab beldan oshirib tashlash - yelkalardan oshirib tashlash kombinatsiyasini bajarish.		+		+
5	Maksimal tezlikda o'z vazniga teng sherikni 60 soniya davomida qo'lidan tortib parterga o'tkazish - yelkalardan oshirib tashlash kombinatsiyasini bajarish(soni)	+		+	+
6	Maksimal tezlikda o'z vazniga teng sherikni 60 soniya davomida qo'l va bo'yinni old-tepadan ushlab qayirib yiqitish - yelkalardan oshirib tashlash kombinatsiyasini bajarish(soni)		+		+
7	Harakatli va sport o'yinlarini qo'llash	+	+	+	+

BOB.Buyicha hulosi.

Mavzuga oid adabiyotlarni tahlil qilish jarayonida pedagogika fanida tarbiya soʻzini ishlatilishi, ayniqsa uni keng sosial manosi ijtimoii hodisa sifatida kullanilganida jamiyatni barcha tarbiyaviy vositalarini oʻquv tarbiya muassasalarini tarbiya yoʻnalishida olib boradigan barcha xarakatlarini oʻz ichiga oladi har bir pedagog, murabbiy, tarbiya, maʼlumot, inson komoloti, insonning shakllanishi va pedagogikadagi asosiy tushunchalari toʻgʻrisidagi bilimlarni egallamay turib sportchilarni tarbiyalay olishi mumkin emas.

Ayniqsa murabbiy ahloqii, aqlii, mehnat, jismonii tarbiya va estetik tarbiyalarni oʻzaro bir biriga bogʻlangan holda olib borilsa har tomonlama etuk insonni tarbiyalash yanada yaxshiroq hal boʻladi. Murabbiyning pedagogik nazorat turlarni yaxshi oʻzlashtirishi oʻz jamoasini yuqori natijalarga erishishiga va oʻz faoliyati shogirtlari faoliyatini tahlil qilishiga katta imkoniyat beradi.

Mazkur ishda mavzu boʻyicha sportchilarni mashgʻulotlar jarayonidagi yoʻnalishlarning muvofiqligi erkin kurash sport turi boʻyicha shugʻullanuvchilarni millii i, malakavii qobiliyatlarini mos kelishigi, mashgʻulot jarayonida sportchilarni umumii va maxsus jismonii tayyorgarliklarini uzvii bogʻliqligini, mashgʻulot jarayonida sportchilarni tayyorlashda uning ketma-ketlikda olib borilishini ifodalab bergan.

Mashgʻulotlar jarayonida sportchilarga quyiladigan talablarning asta-sekin va maksimal oshirib borish, Shu bilan bir qatorda sportchilarni ish qobiliyatini oshirib, takomillashtirib borish uslublarini misol tariqasida koʻrsatib berishga haraqat qilgan.

III-BOB. TADQIQOT NATIJALARI

3.1Elkalardan oshirib tashlash usulini bajarishdagi kombinatsiya harakatlarining samarasini oshirish bo'yicha ko'rsatgichlari

O'tkazilgan tadqiqot natijasida yuqori malakali erkin erkin kurashchilarining yelkalardan oshirib tashlash usulining kombinatsiyalarini bajarish darajasi o'rganilib, rivojlantirish yo'llari ko'rib chiqildi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, nazorat va tadqiqot guruhlarining barcha ko'rsatkichlari bir hil edi. Ya'ni ularning yelkalardan oshirib tashlash usulini o'rganganlik va uni bajarish mahorat darajasi teng edi. Shu bilan bir qatorda tadqiqotga jalb etilgan yuqori malakali erkin erkin kurashchilarining yelkalardan oshirib tashlash usuli har doim xam bajariladigan usul emas edi.

Nazorat guruhi iozm dasturi asosida mashg'ulotlarga qatnashgan bo'lsa, tadqiqot guruhi 4 oy davomida (2016 yil yanvardan 2016 yil aprel oylarida) yelkalardan oshirib tashlash usulining kombinatsiyalarini bajarilishni takomillashtirishga yo'naltirilgan vazifalar qo'llanildi. Mazkur vazifalar II-bobda ko'rsatilgan, asosan tayyorgarlik va asosiy qismda belgilangan dastur asosida amalga oshirildi.

Tadqiqotlar natijasida tadqiqot guruhi barcha ko'rsatkichlar bo'yicha nazorat guruhiga nisbatan yuqori natijalarga erishdi (№1 va №2 jadvallar). Xususan:

1)O'z vazniga teng sherikni 10 marta yelkalardan oshirib tashlash bo'yicha – nazorat guruhida +3,2% o'sish bo'lsa, tadqiqot guruhida esa bu ko'rsatkich +13,4% ni tashkil etdi.

2)O'z vazniga teng sherikni 20 marta yelkalardan oshirib tashlash bo'yicha – nazorat guruhida +2,42% o'sish bo'lsa, tadqiqot guruhida esa bu ko'rsatkich +7,83% ni tashkil etdi.

3)O'z vazniga teng sherikni 10 marta “qo'l va belini ushlab beldan oshirib tashlash - yelkalardan oshirib tashlash” kombinatsiyasini bajarish bo'yicha – nazorat guruhida +1,24% o'sish bo'lsa, tadqiqot guruhida esa bu ko'rsatkich +8,66% ni tashkil etdi.

4)O'z vazniga teng sherikni 10 marta “qo'lidan tortib parterga o'tkazish - yelkalardan oshirib tashlash” kombinatsiyasini bajarish bo'yicha – nazorat guruhida +3,4% o'sish bo'lsa, tadqiqot guruhida esa bu ko'rsatkich +11,5% ni tashkil etdi.

5)O'z vazniga teng sherikni 10 marta “qo'l va bo'yinni old-tepadan ushlab qayirib yiqitish - yelkalardan oshirib tashlash” kombinatsiyasini bajarish bo'yicha – nazorat guruhida +0,02% o'sish bo'lsa, tadqiqot guruhida esa bu ko'rsatkich +9,51% ni tashkil etdi.

6)O'z vazniga teng sherikni 10 marta belidan oshirib tashlashni bajarish bo'yicha – nazorat guruhida +2,8% o'sish bo'lsa, tadqiqot guruhida esa bu ko'rsatkich +7,24% ni tashkil etdi.

7)O'z vazniga teng sherikni 10 marta ko'krakdan oshirib tashlashni bajarish bo'yicha – nazorat guruhida +3,09% o'sish bo'lsa, tadqiqot guruhida esa bu ko'rsatkich +5,89% ni tashkil etdi.

8)O'z vazniga teng sherikni 10 marta qo'lini bo'yinga o'rab tashlashni bajarish bo'yicha – nazorat guruhida +1,08% o'sish bo'lsa, tadqiqot guruhida esa bu ko'rsatkich +3,33% ni tashkil etdi.

Barcha ko'rsatkichlar bo'yicha nazorat guruhida umumiy o'zgarish +2,15% bo'lsa, tadqiqot guruhida esa +8,42%ni ko'rsatdi

Yuqoridagi foiz bo'yicha o'zgarishdan tashqari B.Pirson bo'yicha bog'liqlik darajasi ham ko'rib chiqildi. Unga ko'ra (№ jadval), nazorat guruhidagi tadqiqot boshi va ohiridagi ko'rsatkichlarning bog'liqligi – 0,89 (yuqori darajadagi bog'liqlik)ni ko'rsatdi. Tadqiqot guruhidagi tadqiqot boshi va ohiridagi ko'rsatkichlarning bog'liqligi – 0,87 (yuqori darajadagi bog'liqlik)ni ko'rsatdi.

Nazorat guruhidagi nazorat sinovlar ko'rsatkichlarining o'zgarishi (n-10).

№1jadval

№	Nazorat sinovlari	Tadqiqot- dan oldin	Tadqiqot- dan keyin	O'zgarish %
1	O'z vazniga teng sherikni 10 marta yelkalardan oshirib tashlash (soniya).	18,75	18,05	+3,2
2	O'z vazniga teng sherikni 20 marta yelkalardan oshirib tashlash (soniya).	37,15	36,25	+2,42
3	O'z vazniga teng sherikni 10 marta “qo'l va belini ushlab beldan oshirib tashlash - yelkalardan oshirib tashlash” kombinatsiyasini bajarish(soniya).	32,25	31,85	+1,24
4	O'z vazniga teng sherikni 10 marta “qo'lidan tortib parterga o'tkazish - yelkalardan oshirib tashlash” kombinatsiyasini bajarish(soniya).	31,42	30,35	+3,4
5	O'z vazniga teng sherikni 10 marta “qo'l va bo'yinni old-tepadan ushlab qayirib yiqitish - yelkalardan oshirib tashlash” kombinatsiyasini bajarish(soniya).	33,5	33,4	+0,02
6	O'z vazniga teng sherikni 10 marta beldan oshirib tashlash (soniya).	17,85	17,26	+2,8
7	O'z vazniga teng sherikni 10 marta ko'krakdan oshirib tashlash (soniya).	22,65	21,95	+3,09
8	O'z vazniga teng sherikni 10 marta qo'lini bo'yinga o'rab tashlash (soniya).	20,35	20,13	+1,08
O'rtacha % (foiz) xisobidagi o'zgarish				+2,15

Tadqiqot guruhidagi nazorat sinovlar ko'rsatkichlarining o'zgarishi (n-10).

№2jadval

№	Nazorat sinovlari	Tadqiqot- dan oldin	Tadqiqot- dan keyin	O'zgarish %
1	O'z vazniga teng sherikni 10 marta yelkalardan oshirib tashlash (soniya).	18,65	16,15	+13,4
2	O'z vazniga teng sherikni 20 marta yelkalardan oshirib tashlash (soniya).	37,25	34,33	+7,83
3	O'z vazniga teng sherikni 10 marta "qo'l va belini ushlab beldan oshirib tashlash - yelkalardan oshirib tashlash" kombinatsiyasini bajarish(soniya).	32,32	29,52	+8,66
4	O'z vazniga teng sherikni 10 marta "qo'lidan tortib parterga o'tkazish - yelkalardan oshirib tashlash" kombinatsiyasini bajarish(soniya).	31,37	27,76	+11,5
5	O'z vazniga teng sherikni 10 marta "qo'l va bo'yinni old-tepadan ushlab qayirib yiqitish - yelkalardan oshirib tashlash" kombinatsiyasini bajarish(soniya).	33,45	30,27	+9,51
6	O'z vazniga teng sherikni 10 marta beldan oshirib tashlash (soniya).	17,95	16,65	+7,24
7	O'z vazniga teng sherikni 10 marta ko'krakdan oshirib tashlash (soniya).	22,55	21,22	+5,89
8	O'z vazniga teng sherikni 10 marta qo'lini bo'yinga o'rab tashlash (soniya).	20,42	19,74	+3,33
O'rtacha % (foiz) xisobidagi o'zgarish				+8,42

Tadqiqotda ko'rsatilgan nazorat sinov natijalarining B.Pirson bo'yicha axamiyatlilik darajasi

№3 jadval

guruhlar	Tadqiqotning boshidagohirida	Nazorat sinovlari								R
		1	2	3	4	5	6	7	8	
Nazorat	boshida	18,75	37,15	32,25	31,42	33,5	17,85	22,65	20,35	0,89
	ohirida	18,05	36,25	31,85	30,35	33,4	17,26	21,95	20,13	
Tadqiqot	boshida	18,65	37,25	32,32	31,37	33,45	17,95	22,55	20,42	0,87
	ohirida	16,15	34,33	29,52	27,76	30,27	16,65	21,22	19,74	

Xulosa

Tadqiqot natijalaridan shuni xulosa qilish mumkinki, tadqiqot guruhi nazorat guruhiga nisbatan yuqori natijalarga erishgan. Yuqori malakali erkin erkin kurashchilarining yelkalardan oshirib tashlash usulining kombinatsiyasini bajarish samarasini oshirish buyicha o'tkazilgan tadqiqotlardan qo'yidagi xulosalarni chiqarish mumkin:

1.Tanlab olingan sakkizta nazorat sinovlari o'zining ishonchliyligini tasdiqladi. B.Pirson korrelyatsion bog'liqlik darajasi nazorat guruhida 0,89, tadqiqot guruhida 0,87 darajasini ko'rsatdi (yuqori darajadagi bog'liqlik).

2.Tadqiqot oldiga qo'yilgan maqsadga erishildi va vazifalar bajarildi. Bunday asosiy maqsad yunon-rim kurashchilarining yelkalardan oshirib tashlash usulining kombinatsiya harakatlarining samarasini oshirish amalga oshirildi. Agar nazorat guruhida barcha ko'rsatkichlarning o'rtacha o'sishi - +2,15% ga oshgan bo'lsa, tadqiqot guruhida barcha ko'rsatkichlarning o'rtacha o'sishi - +8,42%ga oshdi.

3.Yuqori malakali erkin erkin kurashchilarida ikkita va undan ko'p pog'onali kombinatsiyalarga nisbatan, uch pog'onali kombinatsiya harakatlari ko'proq samara berdi. Sababi mahorat darajasi deyarli yuqori darajaga ko'tarilgan. Bu ko'rsatkichlarni yanada takomillashtirib yuqori pog'onalarga o'tish oliy sport maxorati darajasidagi talablarga javob beradi.. Ya'ni, sportda takomillashtirish bosqichidan keyingi bosqichga o'tish tartibiga qat'iy rioya qilishni esdan chiqarmaslik lozim.

4.Tadqiqot musobaqa davrida o'tkazildi, shu sababdan yuqori malakali erkin erkin kurashchilarning musobaqadagi qatnashishi xam kuzatildi. Tadqiqot guruhidan 4tasi birinchi marotaba sport ustasi sport malakasi talabini bajardi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Karimov I.A. «O'zbekiston - kelajagi buyuk davlat». T., O'zbekiston, 1992, 62b.
2. Karimov I.A. «O'zbekiston XXI asr bo'sag'asida. Xavfsizlikka tahdid, barqarorlik shartlari va taraqqiyot kafolatlari». T., O'zbekiston, 1997, 326b.
3. Karimov I.A. "Yuksak ma'naviyat – engilmas kuch" T., O'zbekiston, 2010y.
4. Ajitskiy K.Yu. O vzaimosvyazi velichin anaerobnogo poroga i maksimalnogo potrebleniya kisloroda. Nauchno-sportivny vestnik. 1990, №2, 34-36s.
5. Ayrapetyants L.R. Pedagogicheskie osnov planirovaniya i kontrolya sorevnovatelnoy i trenirovochnoy deyatelnosti v sportivnykh igrax: Avtoref. diss.... dokt.ped.nauk - M., 1992, 40s.
6. Dadayan A.V. Effektivnost primeneniya nagruzok aerobnoy napravlenosti dlya povsheniya rabotosposobnosti bortsov raznoy kvalifikatsii: Avtoref. diss... kand.ped.nauk - M., 1996, 24s.
7. Daxnovskiy V.S. i dr. Dinamika struktur podgotovlennosti yunyx dzyudoistov v rezul'tate primeneniya kontsentrirrovannoy skorostno-silovoy nagruzki g Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, 1991, №10, s. 40-43.
8. Ivankov CH.T. i dr. Kompleks metodik dlya sovershenstvovaniya upravleniya sportivnoy podgotovki bortsov gMetodicheskoe posobie - Tashkent, 1991, 52s.
9. Kerimov N.A. i dr. Sistema planirovaniya i kontrolya uchebno-trenirovochnykh nagruzok v vol'noy bor'be gV nauch. sb. «Olimpiya harakatini rivojlantirish, Olimpiya ta'limotini joriy etish va Sidneyda o'tkaziladigan XXVII Olimpiya o'yinlariga tayyorgarlik masalalari» T., 1999, 27 aprel, s.113-116.
- 10.Kerimov F.A Sport erkin kurashi nazariyasi va uslubiya ti T.-2001 86 b
- 11.Kerimov F.A Sport erkin kurashi nazariyasi va uslubiya ti T.-2005 86 b
- 12.Kerimov F.A. Erkin kurash tushaman. Toshkent 1990 y. 174 b.

- 13.Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati.T., 2009y.
- 14.Kim V.A. Metody podgotovki dzyudoistov vysokogo klassa (nauchno-metodicheskie razrabotki) -Tashkent, 1998, 116s.
- 15.Laptev A.L. Sovremennaya sistema vosstanovleniya i povysheniya rabotosposobnosti sportsmenov ggPrimenenie vosstanovitel'nykh sredstv dlya optimizatsii trenirovochnogo protsessa - M., 1996, 46s.
- 16.Lents A.N. Taktika v sportivnoy bor'be - M., «Fizkultura i sport», 1967, 152s. il.
- 17.Lyax V.I. Vzaimootnoshenie koordinatsionnykh sposobnostey i dvigatel'nykh navkov: Teoreticheskiy aspekt g Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, №3, 1991, s.6-10.
- 18.Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. Uchebnik dlya IFK – M., «FiS», 1991, 542s.
- 19.Nurshin J.M., Salomov R.S., Kerimov F.A. O'zbekcha milliy sport erkin kurashi - O'zDJTI nashriyot bo'limi, T., 1993, 182b.
- 20.Ozolin N.N., Konkova A.F., Abramova T.F. Optimizatsiya adaptatsii - uslovie effektivnoy trenirovki, novyy podxod ggTeoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, №8, 1993, s.34-39.
- 21.Parxomovich G.P. Osnov klassicheskogo dzyu-do g Uchebnoe-metodicheskoe posobie dlya trenerov i sportsmenov - Perm: «Ural-Press PTD», 1993, 304s. il.
- 22.Pulatov F.M., Kerimov N.A. Metodika razvitiya i otsenki koordinatsionnykh sposobnostey sambistovg Metodicheskie rekomendatsii, - Tashkent, UzGosIFK, 1999, 14s.