

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI
QARSHI DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI**

XAITOV ALISHER FARXADOVICHning

**5112000 – “Jismoniy madaniyat” ta’lim yunalishi bitiruvchisi
bakalavr darajasini olish uchun**

**“MILLIY KURASH MUSOBAQALARINI TASHKIL QILISH VA
O‘TKAZISH USLUBIYOTI” mavzusida**

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Ilmiy rahbar:

o‘q.Q.Suvonov

“Himoyaga tavsiya etildi”

Fakultet dekani:

_____ k.o‘qit.F.Eshpo‘latov

“_____” _____ 2016 yil

Qarshi - 2016

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
I.BOB. MILLIY KURASH MUSOBAQALARINI TASHKIL QILISH VA O‘TKAZISH USLUBIYOTI.....	5
1.1. Musobaqa faoliyatining tuzilishi.....	5
1.2. Musobaqalashuv faoliyatining xususiyatlari.....	7
II.BOB. MUSOBAQA QOIDALARI VA XAKAMLIK QILISH.....	34
2.1.Kurash musobaqasida ishlatiladigan iboralar va ishoralar.....	34
2.2.Musobaqalar oldidan usullarni bajarish texnikasi.....	40
XULOSA.....	51
ADABIYOTLAR.....	52

K I R I SH

Mavzuning dolzarbligi: Kurash musobaqalar yoshlar uchun g'oyat katta rag'batlantirish omili bo'lib, ayni mahalda sportchilarni tayyorlashning tarkibiy qismi hisoblanadi. Musobaqalar orqali sportchilarga tobora katta yukli mashqlarni bajarish o'rgatib boriladi, ularda iroda sifatlari va qat'iy fe'l-atvor tarbiyalanadi, ularga sport kurashida o'zini qanday tutish o'rgatib boriladi hamda shu yo'l bilan mashg'ulot borishini nazorat qilish ta'minlanadi.

Mustaqilligimizning podevoriini mustaxkamlashda, mamlakatimiz taraqqiyotida, O'zbekistonning buyuk davlatga aylanishida ta'lim - tarbiya ishlarini oqilona yulga quyish, fuqrolarni zamonaviy ilm-fan, texnika va texnologiya yutuqlari bilan muntazam ravishda tanishtirib borish, ularning salomatligini mustaxkamlash benihoya katta ahamiyatga ega. Chunki taraqqiyot taqdirini ma'naviy jixatdan yetuk, zamon talabiga mos bilimlarni egallagan, jismonan barkamol yuksak salohiyatli yosh avlod xal etadi.

Muntazam ravishda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish yuqorida aytilgan omillardan biri inson salomatligini mustahkamlashni ta'minlaydi. Bu borada Respublikamizda chiqarilgan "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi" (1992), (2000 y., yangi tahriri) Qonunlari, "Sog'lom avlod uchun" davlat dasturi (1997) hamda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori (1999) muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Sportchilarni jismoniy kobiliyatlarini rivojlantirishda mamlakatimizni rivojlantirishda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanish biz jismoniy tarbiya o'qituvchi va murabbiylarining oldimizga Prezidentimiz, Hukumatimiz tomonidan qo'yilgan hozirgi kunning dolzarb vazifalaridan biridir.¹

¹ O'zbekiston Respublikasi «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonuni (14 yanvar 1992yil.)

Ishning maqsadi: Kurash musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazishda kurashchilarni tayyorgarliklarini oshirishda musobaqa faoliyatini individual xususiyatlarini xisobga olishda samarali uslublarini o'tkazildi.

Ishning vazifalari:

- Adabiyotlar tahlili asosida kurash musobaqalarni tashkil qilishda kurashchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirish bo'yicha murabbiylarining sport kurashi mashg'ulotlarida tanlab olish va saralash uslublarini o'rganib chiqish va tahlil qilish;

Kurashda kurashchilarni mashg'uloti jarayonida jismoniy sifatlarini rivojlantirishda ahamiyatli o'rnini aniqlash.

Ishning predmeti va obyekti: Milliy kurash musobaqalarni turli bayramlarga va kechalarga bag'ishlab o'tkazish. Qarshi Olimpiya zahirolari sport kolleji talabalari mashg'ulotlari kuzatildi.

Ishning ilmiy yangiligi:

Kurashchilarni tayyorgarliklarini oshirishda musobaqa faoliyatini individual xususiyatlarini xisobga olishda jismoniy sifatlarini mashg'ulotlarda yangi saralash uslublari ishlab chiqildi va meyorida tahlil etildi.

Ishlab chiqilgan uslubiyat kurashchilarni musobaqa faoliyatini individual xususiyatlarini xisobga olishda hamda ularni takomillashtirish masalalari tajribada ko'rib chiqildi.

Ishning ahamiyati:

Tadqiqotning natijalari quyidagilarda qo'llanishi mumkin:
Kurashchilarni musobaqa faoliyatini individual xususiyatlarini xisobga olishda kurashchilarni saralab qabul qilishda;

Kurashchilarni musobaqa faoliyatini individual xususiyatlarini xisobga olishda qobiliyatli bolalarni tanlab olish va saralashda muhim amaliy qo'llanma bo'ladi.

Ishning tarkibiy tuzilishi kirish, ikki bob, to'rt bo'lim xulosa, foydalanilgan adabiyotlardan iborat.

I.BOB. MILLIY KURASH MUSOBAQALARINI TASHKIL QILISH VA O‘TKAZISH USLUBIYOTI

1.1. Musobaqa faoliyatining tuzilishi

Eng yosh sportchilardan boshlab sport ustalarigacha – barcha sportchilar uchun musobaqalar g‘oyat muhim ahamiyat kasb etadi. Musobaqalarda ishtirok etmasdan sportchi bo‘lish, musobaqasiz sportning bo‘lishi mumkin emas.

Musobaqalar yoshlar uchun g‘oyat katta rag‘batlantirish omili bo‘lib, ayni mahalda sportchilarni tayyorlashning tarkibiy qismi hisoblanadi. Musobaqalar orqali sportchilarga tobora katta yukli mashqlarni bajarish o‘rgatib boriladi, ularda iroda sifatlari va qat’iy fe‘l-atvor tarbiyalanadi, ularga sport kurashida o‘zini qanday tutish o‘rgatib boriladi hamda shu yo‘l bilan mashg‘ulot borishini nazorat qilish ta’minlanadi.

Tajriba shuni ko‘rsatmoqdaki, sportchi avvalgi davrga qaraganda sport musobaqalarida qanchalik ko‘proq va tez-tez qatnashib tursa o‘zi uchun shunchalik ko‘p foyda ko‘rar ekan. Hozirgi vaqtda sport musobaqalari, ilgarigi vaqtlarga qaraganda, ko‘prok o‘tkazilmokda. Ayniqsa, sportning ayrim turlarida tez-tez bellashuvlar tashkil etilib, ularda sportchi band bo‘lgan vaqtning hajmi ham, ishlash shiddati ham ortib bormoqda. Eng muhimi, bunday yuqori ishlash sportchini qattiq charchatib qo‘ymaydi.²

Mashg‘ulot yili uchun belgilangan asosiy musobaqalar soni unchalik ko‘p bo‘lmasligi kerak (sport o‘yinlarini hisobga olmaganda, bunday musobaqalar yiliga 3-4 marta o‘tkazilishi kerak).

Asosiy musobaqalar bir-biri bilan shunday oraliqda o‘tishi kerakki, ular ahamiyati jihatdan ham, qiyinchilik darajasi jihatdan ham bir-birini to‘ldirishi va biri ikkinchisining mantiqiy davomi bo‘lib, o‘zaro muvofiq kelishi kerak. Musobaqalar yil davomida shunday o‘tkazilishi lozimki, ular sportchiga hal

² Atoyev A. "Kurash ". Toshkent "O‘qituvchi " 1987 yil.

qiluvchi asosiy bellashuvlarga muntazam tayyorlanib borish imkonini berishi, toki sportchi musobaqalar o'rtasida ham jismonan, ham ruhan dam olishga ulgurishi, ilgari ko'zga tashlangan kamchiliklar va nuqsonlardan mashg'ulot jarayonida hamda qo'shimcha musobaqalar davomida bir oz bo'lsa ham xoli bo'lishi zarur.

Har bir bosqichning musobaqalashish davrida sportchining musobaqalarda qatnashish soni eng avvalo o'sha sport turining o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq bo'lishi kerak. Tezlik va tezkor-kuch sifatlari talab qilinadigan sport turlarida musobaqalar odatda tez-tez (haftasiga 1-2 musobaqa) o'tkaziladi. Bunday musobaqalar, sportchidan chidamlilik va alohida sabr-bardosh talab qilinadigan va shu munosabat bilan tiklanish vaqti ham uzoqqa cho'ziladigan sport turlariga qaraganda, bir muncha ko'proq o'tkazib turiladi.

Xo'sh, musobaqalarda ishtirok etish uchun sportchi oldiga qanday talablar qo'yiladi? Sportchi qo'yilgan vazifalarni bajarish uchun jismoniy, ruhiy, texnik va taktik imkoniyatlarga ega bo'lgan taqdirdagina uni musobaqalarda qatnashtirish mumkin.

- Musobaqalar sportchi uchun puxta tanlanishi va u muttasil ravishda izchillik bilan ortib boradigan qiyinchiliklarni o'z ichiga olishi kerak.

- Musobaqalarda sportchi o'ziga teng raqib bilan uchrashishi, keyinroq esa o'zidan bir oz kuchliroq bo'lgan raqiblar bilan bellashishi lozim. Qiyinchilik tug'dirmaydigan musobaqalarni o'tkazishdan xech qanday naf ko'rilmaydi.

- Sportchilar optimal ravishda rivojlanib borishi, musobaqalarda yuqori natijalarni barqaror qo'lga kiritishi uchun qancha vaqt talab etilsa, sportchi musobaqalarda shuncha vaqt qatnashishi lozim.

- Musobaqalar, ayniqsa ko'p vaqt va kuch talab qiladigan (safga chiqish va shu kabilar bilan bog'liq bo'ladigan) musobaqalarning haddan tashqari ko'p o'tkazilishi mashg'ulot tadbirlarini cheklab qo'yishi hamda sportchilarni tayyorlash ishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

- Musobaqalar jadvali (soni, taqsimlanishi, musobaqalarning murakkablik darajasi) shunday bir sharoitni ta'minlashi kerakki, sportchi hal qiluvchi musobaqa

yigʻinini eng muhim start beriladigan vaqtga qadar oʻzining iloji boʻlgan eng yaxshi natijalarini koʻrsata oladigan darajada oʻtkazishi zarur. Barcha musobaqalar mana shu maqsadga boʻysundirilishi kerak.

Shunday qilib, sport musobaqalari sportchilar va jamoalar erishgan yutuqlarni bir-biriga qiyoslab, taqqoslab koʻrish, shuningdek, sportchilarni saralash vositasidir. Ular inson organizmidagi imkoniyatlari, uning zahirasini oʻrganish, shaxsni shakllantirish vositasi ham hisoblanadi. Sportchilarning musobaqa faoliyati ayrim harakatlardan yuksak sport natijalariga erishishga qaratilgan usul, uslublardan iborat boʻlib, bu yutuqlar sportchining yuksak darajadagi texnik, jismoniy, taktik, ruhiy va integral tayyorgarligi orqali taʼminlanadi. Musobaqa faoliyatining shakli oʻzaro bellashuv, yaʼni muayyan tartibga solingan raqobat hisoblanadi. Uning maqsadi musobaqalashuvchilarning qobiliyatlarini biri-biriga solishtirib, obyektiv ravishda qiyoslashdan iboratdir.

1.2. Musobaqalashuv faoliyatining xususiyatlari

Raqobatlashish darajasining hamda yutuqlarga qoʻyiladigan talablarning izchil ravishda ortib borishi (oliy darajadagi musobaqalarga ruxsat etilish sportchining bundan oldingi musobaqalarda koʻrsatgan natijasiga bevosita bogʻliq boʻladi). Respublika musobaqalarida ishtirok etish viloyat musobaqalaridan koʻra ancha yuqori boʻladi.

– Uni klassifikatsiya qilish (yaʼni yagona bir shaklga, tizimga keltirish) yaʼni shunday usullar vositasida bellashuvlar olib boriladi. Ularning bajarilish shartlari hamda yutuqlarni baholash usullari ham shu tariqa yagona shakl va tizimda olib boriladi.

– Tartibga solish. Bunda musobaqalashuvchilarning hulq-atvori halol raqobatchilik doirasida tartibga solib turiladi.

Bellashuv (sport musobaqalari) jarayoni musobaqalashish tarzidagi vaziyatlarning izchil ravishda bir-birlari bilan almashinib turishidan iborat boʻladi. Sportchi musobaqa faoliyatining tuzilishi quyidagi elementlardan tashkil topadi:

– muhitni idrok etish,

- raqiblar va sheriklarning xulq-atvori,
- o‘z holatining dinamikasi,
- olingan axborotlarni tahlil qilish hamda ularni avvalgi tajribalar va musobaqa maqsadiga solishtirib, qiyoslab ko‘rish,
- o‘ylab-fikrlab ko‘rib, asosiy bir qarorga kelish,
- fikrga kelgan qarorni harakat faoliyatiga joriy etish.

Masalan: musobaqa faoliyati bilan shug‘ullanayotgan polvonlar harakatidagi quyidagi xususiyatlar ajratib ko‘rsatiladi:

- yakkama-yakka olishuvlarning tez-tez o‘tkazilishi /amalga oshirilgan usullarning umumiy soni/;
- hujum harakatlarining samardorligi;
- himoya xarakatining samaradorligi;
- charchagan xolatdagi harakatlarning samaradorligi va h.k.

Kurash taktikasi texnika rivojlanishi, musobaqa qoidalari va hakamlar tizimining o‘zgarishiga muvofiq holda muntazam rivojlanib kelmoqda.

Hozirgi paytda kurashchi tomonidan to‘xtovsiz hujum bajariladigan taktika afzal hisoblanadi. Ushbu holda, hattoki agar u ballar bilan baholanadigan hech qanday hujum uyushtirmagan, uning raqibi esa faqat himoyalangan bulsa ham, unga ustunlik beriladi, raqib esa sustkashligi uchun ogohlantirish oladi.

Kurashchi to‘xtovsiz hujumlar taktikasini qo‘llash uchun o‘z jamg‘armasida taktik tayyorgarlikning turli usullari, ko‘p sonli oddiy xujum harakatlari va MHH ga ega bo‘lishi lozim. Bundan tashqari, bunday taktika yuqori darajada chidamlilikka ega bo‘lishni taqozo etadi. Shu bilan birga u nisbatan tinch hamda raqibni xujumga chorlash davrlari bilan almashtirib turilishi mumkin. Bunda kurashchi raqib hujumini qaytarishga tayyor turishi lozim.

Texnika taktikaning asosiy vositasi hisoblanadi. Muayyan taktikani tanlash ham usullar jamg‘armasiga bog‘liq. Ko‘pincha u kurashchining jismoniy qobiliyatlari: kuchi, tezkorligi, chaqqonligi bilan aniqlanadi. Ushbu sifatlardan

biron birining yuqori darajada rivojlanganligi shu jismoniy sifatga urg'u bergan holda (hal etuvchi harakat bilan) taktikani tuzishga imkon yaratadi.

Bellashuvni olib borish taktikasi, asosan, raqib tayyorgarligi darajasiga bog'liq. Bellashuv taktikasini to'g'ri tuzish uchun, birinchi navbatda, raqibning qanday hujum harakatlarini qo'llashi, qanday himoyalaniishi, uning jismoniy tayyorgarligi qandayligini bilish lozim.

Taktikani o'z tayyorgarligining kuchli tomonlari va muayyan raqibning bo'sh tomonlarini hisobga olgan holda rejalashtirish shart. Masalan, agar kurashchi katta kuchga ega bo'lsa, unda hal qiluvchi hujumni kuch usulida qurish lozim. Agar raqib harakatlarni tez bajara olsa, unda uning harakatlarini ushlab olishlar bilan bo'g'ish va kuch bilan bostirish zarur. Agar u jismonan kuchli bo'lsa, uning harakatlaridan ilgari harkatlanish va murakkab hujumlar bilan ustunlikka erishish lozim. Raqibning yaxshi ko'rgan hujumlarini bilgan holda qarshi hujum harakatlarini tanlash zarur. Baland bo'yli raqib bilan kurashishda MHH ning hal qiluvchi usuli oyoqdan ushlab olish bo'lishi kerak. Past bo'yli raqibning oyog'idan ushlab olish qiyin, shuning uchun xujum uning yelkasidan siltab muvozanatdan chiqarish hamda egilib yelkadan oshrib tashlash va oyoq harakatlari yordamida siltab parterga o'tkazish hisobiga qurish zarur.

Muayyan raqib bilan bellashuvni o'tkazish uchun kurashchi ma'lum bir taktika rejasini oldindan belgilab olishi lozim. Bunda, agar u ustunlikka erishishga olib kelsa, uni bellashuv oxirigacha ushlab turish lozim. Agar u muvaffaqiyatsiz bo'lsa, ehtiyot shart boshqa variantlari tuziladi.

Taktik reja quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

1. Bellashuv maqsadi va unga erishish uslublari. Maqsad kurashchi va raqibning imkoniyatlariga qarab belgilanadi. Nisbatan bo'sh raqib bilan bo'ladigan kurashda kurashchining maqsadi - sof g'alabaga; kuchli raqib bilan esa - ochkolar bo'yicha g'alabaga erishishdan iborat.

2. Texnik harakatlarni tanlash. Kurashchi o'z tayyorgarligini hisobga olgan holda belgilangan maqsadga to'liq mos keladigan va muayyan raqib bilan

kurashishda samarali bo‘lgan texnik harakatlar hamda ularni tayyorlash usullarini (MHH) tanlaydi. Usullar va MHH raqibning bo‘sh tomonlarini hisobga olgan holda tanlanadi.

3. Bellashuvni tuzishning umumiy yo‘nalishi bellashuvning birinchi davridanoq g‘alabaga erishish yoki ballarda ustunlikka ega bo‘lishga qaratiladi.

4. Bellashuv sur‘ati. Yaxshi tayyorgarlikka ega bo‘lgan kurashchi yetarlicha chidamlilikka ega bo‘lmagan, lekin kuch va texnikada undan ustun bo‘lgan raqib bilan uchrashuvda bellashuvni yuqori sur‘atda olib borishni rejalashtirishi maqsadga muvofiqdir. Chidamli raqib bilan bo‘ladigan bellashuvda o‘z energiyasini tejab sarflash lozim. Raqibga bellashuvni yuqori sur‘atda olib borishga yo‘l qo‘ymaslik maqsadida uning harakatlarini cheklab quyish, o‘zi esa qarshi hujum uchun eng kichkina imkoniyatdan foydalanib qolishga tayyor turishi lozim.

5. Tik turish va masofani tanlash. Tik turish va masofani tanlashda shuni hisobga olish lozimki, ular belgilangan hujum harakatlarini bajarishga yordam berishi hamda raqib “yaxshi ko‘rgan” hujumlarni qyinlashtirishi lozim. Kurash davrlari o‘rtasidagi tanaffuslarda bellashuvning borishini tanqidiy baholash hamda tuzatishlar kiritish, ya’ni uni qanday olib borilganligini baxolash, raqibning bo‘sh tomonlarini aniqlash, nimadan ehtiyot bo‘lishni belgilab olish, kurashning qolgan vaqtidagi hatti-harakatlarni aniqlab olish zarur. Masalan, g‘alaba keltiradigan holatga erishgandan so‘ng bellashuv taqdiri hal etilgan deb hisoblash mumkin emas. Arbitrning final hushtagi yangramaguncha, diqqatni jamlab turish, e’tiborli bo‘lish va raqibning hujum harakatlariga tayyor turish zarur. Chunki raqib, yutqaza turib, o‘z kuchini safarbar etadi va xar doim ham hujumni oqilona tashkil qilmaydi. Bu paytda manevr olib borish, aldamchi hujumlar hamda harakatlarni cheklaydigan ushlab olishlarni qo‘llash zarur.

Kurashchi, bellashuvda yutqaza turib, oxirgi sekundga qadar hal qiluvchi hujumni tayyorlashi lozim. Kurashchi, o‘z harakatlari bilan mag‘lubiyatni tan

olgandek ko'rsatib, raqib uchun kutilmagan vaziyatda "portlashi" va bellashuv taqdirini o'z foydasiga hal qiluvchi murakkab xujumni amalga oshirishi zarur.

Ko'pgina mutaxassislarning belgilashicha, amaliyotda sportchilarni o'rgatish texnik tayyorgarlik bilan cheklanadi, ba'zi hollardagina trenerlar texnik usullarni amalga oshirish taktikasi bo'yicha tavsiyalar beradi. Bellashuvni olib borish taktikasiga kelganda, tayyorgarlikning bu bo'limini sportchilar asosan bevosita musobaqalarda o'rganadilar. Musobaqalar paytidagi trener ko'rsatmalari va musobaqadan so'ng bellashuvni tahlil qilish ko'p jixatdan sportchilarning nazariy bilmilari doirasini kengaytiradi, lekin bir vaqtning o'zida ular muayyan o'rgatish bilan mustahkamlanmagan nazariy material bo'lib qoladi, xolos.

Shunday qilib, bevosita musobaqalarda ishtirok etish hozirgi kunda taktik mahoratga o'rgatish hamda takomillashtirishning yagona ta'sirchan uslubi hisoblanadi.

O'tkazilgan tadqiqotlar natijasida birinchi marta kurash bellashuvi tuzilmasini tashkil etuvchi va muayyan vazifalarni hal etishning turli usullari hamda vositalarini tavsiflovchi taktik harakatlar ajratildi:

- razvedka qilish - harakat kurashchilarning katta "aldamchi" faolligi bilan tavsiflanadi. Bellashuvning birinchi minutlarida manevr olib borish aldamchi haraktalar, siltashlar, chorlash hisobiga amalga oshiriladi. Sifat tavsiflari (ro'yobga chiqish yoki chiqmaslik) keyingi harakatning amalga oshirilish darajasi bo'yicha aniqlanadi;

- hujumni amalga oshirish - ushbu harakat uchun oldindan aniq tayyorgarlik ko'rmasdan hujumning texnik usulini o'tkazish xosdir. Usulni bajarish vaqti, aks holda - shunday tayyorgarlik vaqti ham qayd qilinadi. Ikkala holda ham usulning tugash vaqti yoki maqsadli ko'rsatmaning o'zgarish vaqti qayd etiladi;

- qarshi hujumni amalga oshirish - maqsad bellashuvda raqibning xujum harakatlari paytida singari maxsus yaratiladigan sharoitlar vaqtida yuzaga keladi. Birinchi holatda kurashchi avval himoyalaniish harakatini amalga oshiradi, so'ngra qarshi hujumni bajaradi. Ikkinchi holatda kurashchi raqibni ma'lum bir ushlab

olishga chorlaydi va keyin qarshi hujum harakatlari amalga oshiriladi. Birinchi holda himoyalani sh harakatini tugallash vaqtidan boshlab to qarshi hujumning texnik usulini yakunlashga qadar, ikkinchi holda - chorlashni qo'llash paytidan boshlab to usulni yakunlash yoki maqsadli ko'rsatmani o'zgartirishga qadar bo'lgan vaqt oraliqlari hisobga olinadi;

- himoyalani shni amalga oshirish - himoyalani sh harakatlari raqib tomonidan ma'lum bir hujum harakatini amalga oshirish uchun ushlab olish paytidan boshlanadi va himoyalani shni amalga oshirish yoki raqib tomonidan hujumni amalga oshirish bilan yakunlanadi;

- faollikni namoyish qilish - ushbu harakatni hal etish boshi va oxiri birmuncha qo'shib ketgan hamda kurashchining o'zidan tuzatish kiritishni talab qiladi. Lekin diqqat bilan tahlil qilganda ularni yetarlicha aniq ko'rish mumkin. Faollik bilan siltashlar, itarishlar, aldamchi harakatlarning ko'pligi bilan tavsiflanadi.

Kurashchilar hujum usullarining boshlang'ich harakatlarini bajarayotgan paytlarida, odatda, usulni oxirigacha yetkazmaydilar;

- ustunlikni ushlab qolish, ya'ni kurashchi yutilgan ballar orqali ustunlikka erishgandan so'ng uni ushlab qolishi lozim. Bu taktik harakat shu bilan tavsiflanadiki, sportchi imkon qadar uzoq vaqt ichida raqibiga yutqazib qo'yilgan ballarni kamaytirishga xalaqit berishi zarur. Ushbu harakatni amalga oshirishda manevr olib borish va hujum harakatlari keng qo'llaniladi, buning ustiga kurashchi asosan ushlab olishni amalga oshiradi hamda hakam bellashuvni to'xtatgunga qadar raqib harakatini cheklab qo'yadigan holatda turadi;

- kuchni tiklash - kurashchi, turtishlardan foydalanib, harakatlarni cheklab, manever olib borib, nafas olishni tiklashga va, mushaklarni to'liq bo'shashtirib, ulardagi qon oqimlarini kuchaytirishga harakat qiladi. Bu holda ushlab olishlarga yo'l qo'ymasdan, raqibni uzoq masofada ushlashga intiladi;

- gilam chetida ushlab olishni amalga oshirish - hujum usuli bilan bajariladi, bunda usulni amalga oshirish uchun faqat ushlab olish bajariladi va bu ushlab

olishda sportchi raqibni gilam tashqarisiga itarib chiqaradi. Qoidalarda o'zgarishlar bo'lganligi sababli bu harakatlarni qo'llash mumkin bo'ldi. Bu yerda, agar kurashchi raqibni ushlab olib, gilam tashqarisiga chiqsa, unga bu harakati uchun yutuq balli yoziladi, raqib esa ogohlantiriladi. Bu topshiriqning boshlanishi usulni amalga oshirish uchun ushlab olish paytidan boshlab to uni tamomlagunga yoki hakam xushtagi chalinguncha qadar qayd qilinadi;

- xavfli holatni amalga oshirish - ushbu harakatni hal qilish boshlanishi va oxiri bellashuvda yaqqol ko'zga tashlanadi. Bu xavfli holat paydo bo'lish paytidan boshlab belgilanadi va "tushe" holati yoki raqib tomonidan xavfli holat bartaraf etilishi bilan tugullanadi;

- xavfli holatni bartaraf etish - vazifaning vaqt parametrlari (xavfli holatni amalga oshirilishidan oldin bartaraf etish) oldingi harakatdagi kabi yengil qayd qilinadi.

Musobaqa bellashuvining umumiy vaqti ichida hisobga olinmaydigan va ma'lum bir maqsadli ko'rsatmaning yo'qligi bilan tavsiflanadigan maqsadsiz sarflangan (kurashchi sustkashligi va kutib turish holati bilan ifodalangan) vaqt oraliqlari ko'p sonli ortiqcha haraktalar bilan ajralib turadi. Odatda, bu paytda sportchilar, raqibidan faol harakatlarni kutayotib, uning texnik rejasiga bog'liq holda bo'ladi.

Trenirovka jarayoni mazmunining tahlili shuni ko'rsatadiki, kurash bellashuvi tuzilmasini tashkil etuvchi taktik haraktalarga yetarlicha ahamiyat berilmaydi. Trenirovkalarda hujum, qarshi hujum va himoyalanish harakatlariga katta qiziqish borligiga qaramasdan, ularning musobaqalardagi samaradorligi katta emas. Buning sababi shundaki, sportchilar trenirovkalarda taktik tayyorgarlik usullaridan ajralgan holda, o'tkazilgan usuldan so'ng xavfli holatni amalga oshirish sifatida taktik harakatni kiritmasdan hujum, himoyalanish va qarshi hujumlarni amalga oshirish malakalari hamda ko'nikmalarini takomillashtiradilar.

Turli malakali kurashchilar tomonidan olib boriladigan kurash xususiyatlarini tavsiflovchi va alohida harakatlarning bellashuv minutlari bo'yicha taqsimlanishi

bilan bog'liq bo'lgan ko'rsatkich bellashuv davomida kuchning to'g'ri taqsimlanganligi to'g'risida fikr yuritishga imkon beradi.

Yanada yuqori malakaga ega bo'lgan kurashchilarda alohida harakatlarning minutlar bo'yicha taqsimlanishida ma'lum bir qonuniyat kuzatiladi. Bellashuvning birinchi minutlarida - razvedka, hujum, himoyalaniş; ikkinchi minutida - hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish; uchinchisida - kuchni tiklash, gilam chetida ushlab olishlar, himoyalaniş, qarshi hujum; to'rtinchisida - hujum, qarshi hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish, himoyalaniş; beshinchisida - hujum, qarshi hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish, himoyalaniş; oltinchisida - ustunlikni ushlab turish, qarshi hujum.

Kurashchilar musobaqa bellashuvlari yuzasidan o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori malakali sportchilarga qo'llaniladigan usullarning turli-tumanligi hamda ularni bellashuv davomida oqilona almashtirib turilishi yuqori malakali sportchilar uchun xosdir.

Ushbu aytilgan fikr kurashchilar taktik tayyorgarligini individuallashtirish muammosiga boshqacha yondashishga imkon beradi. Buning uchun sportchining jismoniy va ma'naviy kuch sarflab g'alabaga erishishga yordam beradigan hamma harakatlar to'plamini egallashi asos bo'lib xizmat qiladi.

Kurashchining hamma o'nta harakatlarni hal eta olish va ularni bellashuv davomida to'g'ri joylashtira olish malakasi uning bazaviy individual tayyorgarligi bo'lib hisoblanadi.

Shuning uchun taktik tayyorgarlikni takomillashtirish buyicha ishlarni uchta yo'nalishda olib borish lozim:

- kurashchilarni ular avval egallamagan harakatlarga o'rgatish;
- kurashchining ruhiy, morfologik va jismoniy xususiyatlarini hisobga olib, xar bir harakatni amalga oshirishning eng oqilona vositalari hamda usullarini tanlash (harakatning operatsiya tarkibi);

- raqib xususiyatlariga qarab, bellashuv davomida taktik harakatlarning turli kombinatsiyalarini shakllantirish.

Birinchi ikkita vazifani hal etish uchun quyidagi uslubiy usullarni qo'llash mumkin;

- Darsning tayyorlov qismiga, umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan tashqari, kurashchining tez o'zgaradigan o'yin vaziyatida taktik vazifalarni o'z vaqtida hal etish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradigan ishorali va o'yin mashqlarini kiritish;

- Qo'l kaftini raqibning oyoq kaftiga tekkazish uchun kurashish: kurashchilar juft-juft bo'lib, gilam ustida harakatlanadilar. Bunda ular raqib tovoniga qo'l tekkazishga intiladilar va bir vaqtning o'zida o'z tovonlariga raqibning qo'li tegmasligiga harakat qiladilar. O'yin paytida hamma taktik usullardan: manevr olib borish, xavf solish, siltashlar, aldamchi harakatlardan foydalanish mumkin. Bu mashq kurash bellashuvining murakkab, tez o'zgaradigan vaziyatlarida diqqatni bir yerga to'plash va mo'ljal olish qobiliyatini rivojlantiradi. Uni razvedka qilish, kuchni tiklash, faollikni namoyish qilish vazifasini hal etish vositasi sifatida qo'llash mumkin;

- "Quvlashmochoq" uyini. Kurashchilar oyoq uchi bilan raqibning oyoq kaftiga tepishga harakat qiladilar, bunda ularning qo'llari orqada turadi. Bu mashq ham diqqatni jamlashga yordam beradi va kurashchilarda harakatlarni raqibidan ilgari bajarish qobiliyatini hosil qiladi;

- Raqib qo'lini qayirib qo'yish uchun kurashish. Kurashchilar juft-juft bo'lib raqibning bir yoki ikkita qo'lini shunday ushlab olishga intiladilarki, raqib uzoq vaqt ichida qo'llarini bo'shata olmasligi lozim. Bu mashqda siltashlar, muvozanatdan chiqarishlarni qo'llash mumkin. u kurashchini ustunlikni saqlab qolish va raqibning kuch bilan ta'sir ko'rsatishiga qarshilik qilish vazifasini hal etishga tayyorlaydi;

- Hududiy ustunlikka erishish uchun kurashish. Kurashchilar gilamning ma'lum bir qismida joylashadilar va belgilangan joydan bir-birlarini tashqariga

itarib chiqarishga harakat qiladilar. Bunda hamma taktik usullardan foydalanish mumkin. Bu mashq kurashchilarda raqibning turli aldamchi harakatlariga qarshilik ko'rsatish qobiliyatini rivojlantiradi. U gilam chetida ushlab olishni amalga oshirish, faollikni namoyish qilish kabi vazifalarni hal etish vositasi sifatida qo'llanilishi mumkin.

O'quv-trenirovka mashg'ulotining asosiy qismida taktik vazifalarni hal etish vositalari va uslublarini topshiriqli uslubni qo'llagan holda o'rganish hamda takomillashtirish, shuningdek jahonning eng kuchli kurashchilari bellashuvlarini videoyozuvlarini tomosha qilish hamda tahlil etish tavsiya qilinadi. Bir vaqtning o'zida kurashchilar yo'l quygan xatorlarni aniqlash va bartaraf etish maqsadida ularning bellashuvlari tahlil qilinadi. Kurashchilar qancha ko'p vositalar va uslublarni o'rganib chiqsalar, ularni musobaqa bellashuvida shuncha to'g'ri, tez hamda samarali qo'llay oladilar, turli malakali kurashchilarning musobaqa bellashuvlarini tahlil etish qobiliyatini rivojlantirish bilan esa sportchi notanish vaziyatdan to'g'ri yo'l topib chiqib ketishi mumkin.

Trenirovka mashg'ulotini o'tkazish jarayonida kurashchilar quyidagi vazifalarni o'z oldilariga qo'yishi kerak: raqib maqsadi, yuzaga keladigan vazifalarni hal etish usullari, raqibning bellashuvdagi hatti-harakatlarini aniqlash uchun razvedka qilish. Razvedkani chorlash, aldamchi harakatlar, aldashlar bilan o'tkazish mumkin.

Trenirovka mashg'ulotlari davomida bellashuvni olib borish vositalari va uslublarini takomillashtirishni quyidagi uslubiyat orqali amalga oshirish mumkin: muayyan harakatni bajarish maqsadini tushuntirish; jahonning kuchli kurashchilari bellashuvlarining video magnitofon yozuvini tahlil qilish hamda shunga muvofiq kelgusida bellashuvni olib borish vositalari va usullarini tanlash, kurashchilar yo'l qo'ygan xatolarni bartaraf etish. Har bir muayyan vazifani hal etish vositalari va uslublarini o'rganish hamda takomillashtirish; o'quv-trenirovka bellashuvlari davomida harakat malakasini takomillashtirish.

O'quv-trenirovka bellashuvlarini shug'ullanuvchilar malakasiga muvofiq holda olib borish lozim. Misollar keltiramiz.

1-vazifa. Maqsadni va raqibning unga erishish vositalarini aniqlash (ko'pi bilan ikkita ball yutqazish bilan). Ikkinchi kurashchi bellashuvda g'alaba qozonish topshiriq oladi.

Vositalar: xavf solish, chorlash, muvozanatdan chiqarish, himoyalanishlar, qarshi hujum.

Maqsad: razvedka qilish harakatini takomillashtirish.

Bellashuv formulasi: bir minutdan ikkita davr. Kurashchining bellashuvdan keyingi hisoboti baholash mezonini bo'lib xizmat qiladi.

2-vazifa. Birinchi kurashchi "sof" g'alabaga erishishi yoki ma'lum bir miqdorda ballar to'plashi, ikkinchisi - qarshi usullar yoki himoyalanishlarni (qanday harakat takomillashtirilayotganligiga qarab) bajarishi lozim. Masalan, birinchi kurashchi oyoqni ushlab olishni amalga oshiradi, bosh tashqarida. Tajriba o'ikazayotgan trener buyrug'i bilan har bir kurashchi o'z vazifasini yechishga kirishadi. Ushbu bellashuvda hujum, himoyalanish va qarshi hujum harakatlari takomillashtiriladi.

Shunga o'xshash vazifalar hamma taktik harakatlarni takomillashtirish uchun ishlab chiqilishi mumkin. Yuzaga keladigan vazifalarni hal etish vositalari va usullariga asosiy e'tibor qaratiladi. Bunda sportchilarning jismoniy sifatlari (kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik), texnik tayyorgarligi hisobga olinadi. Bundan tashqari, tajriba orttirish va taktik bilimlar darajasini oshirish maqsadida yuqori malakali kurashchilar tomonidan muayyan vaziyatlardan foydalanish vositalari hamda usullarining egallashanishiga ham alohida e'tibor beriladi.

Ko'pgina mutaxassislarning fikricha, taktik mahorat ko'p jihatdan tez o'zgarib turadigan musobaqa vaziyatlarida to'g'ri yo'l tutish qobiliyati bilan belgilanadi, shuning uchun yuqori sura'da amalga oshiriladigan ma'lum bir musobaqa vaziyatlarini mashg'ulotlarga kiritish lozim. Bundan tashqari, yana shu narsa muhimki, kurashchi juda toliqqan vaziyatlarda ham taklif qilingan har

qanday topshiriqni hal eta olishi lozim. Shuning uchun aynan shu narsa trenirovka jarayonida o'z o'rnini topishi lozim. Shuningdek bo'y uzunligi har xil bo'lgan raqiblar bilan kurashishda yuzaga keladigan vazifalarni hal eta olish malakasiga katta e'tibor berish zarur. Taktik mahoratni (turli musobaqa vaziyatlarini yoki bellashuvda paydo bo'ladigan vazifalarni hal etish qobiliyatini) baholash mezonini bo'lib hujum samaradorligi koeffitsiyenti xizmat qilishi mumkin.

Kurashchi musobaqalarda g'alabaga erishish uchun 60% gacha hujum va himoyalashlarni amalga oshirishi lozim. Olib borilgan tadqiqotlar natijalariga ko'ra, sportchilar musobaqalarda g'alaba qozonishi uchun 70% gacha razvedka harakatlarini, 60% - ushlab olishlarni, 60% - faollikni namoyish qilishni, 100% - xavfli holatni amalga oshirishni, 60% - qarshi hujum harakatlarini, 80%- ustunlikni ushlab qolishni, 80% - kuchni tiklashni, 100%- xavfli holatni bartaraf etishni bajarishlari lozim.

Uchinchi vazifani hal etish uchun, avval foydalanilgan uslubiy usullardan tashqari, darsning asosiy qismidan oldin kuchli sportchilar bellashuvlarini ko'rish hamda bitta kurashchini ikkinchisidan farqlab turadigan o'ziga xos belgilarni ajratgan holda tahlil qilish lozim. Aynan shunga asoslangan holda bellashuvni olib borishning taktik rejasini tuzish mumkin. Shundan so'ng kurashchilar bellashuv rejasini tuzadilar, trenerga ma'lum qiladilar va turli kurash usulida o'quv-trenirovka bellashuvini o'tkazadilar. Bellashuv tugashi bilan uning tahlili o'tkaziladi.

Taklif qilinadigan materialni yanada to'g'ri qabul qilishga yordam beradigan vazifalardan iborat o'quv-trenirovka bellashuvlaridan foydalanish lozim.

1-vazifa. Ikki minut tik turishda bellashish. Ikkala kurashchi mumkin qadar ko'p ball to'plashi lozim. Keyin bir minut - parterda. Birinchi kurashchi - yuqorida, ikkinchisi - pastda. Birinchisi qandaydir hujum harakati yoki hujum harakatlari kombinatsiyasini bajarishi lozim, ikkinchisi - yuqoriga chiqib olishi va yuqorida kurashishni davom ettirishi yoki pastda ushlanib qolishi zarur. So'ngra ikkala kurashchi tik turishda: birinchisi ikki minut ichida ustunlikni ushlab turishi,

ikkinchisi - faollikni ko'rsatishi lozim. Keyin - aksincha, parterda (ikkinchisi yuqorida, birinchisi pastda) birinchi vazifaga o'xshash bo'lgan teskari vazifa oladilar, ya'ni bellashuv formulasi quyidagicha: ikki minut tik turish - bir minut parter - ikki minut tik turish - bir minut "ko'prik" - ikki minut tik turish - bir minut parter - ikki minut tik turish - bir minut "ko'prik".

2-vazifa. Uch kishilik o'quv-trenirovka bellashuvlari. Birinchi, ikkinchi kurashchi - ikki minut tik turish; birinchi, uchinchi - bir minut "ko'prik"; uchinchi, ikkinchi - ikki minut tik turish; ikkinchi, birinchisi - bir minut "ko'prik"; birinchi, uchinchi - bir minut parter; uchinchi, ikkinchi - ikki minut tik turish.

Vazifalar quyidagicha bo'lishi mumkin: razvedka qilish ; 4 ball yutish; ustunlikni ushlab qolish; faqat himoyalaniish; himoyalaniish va qarshi hujum; kuchni tiklash; "ko'prik" holatidan bosib turish; "ko'prik" dan chiqib ketish, faollikni namoyish qilish ; gilam chetida ushlab olishni bajarish.

Bellashuv davomida rakibni almashtirish bilan bajariladigan o'quv-trenirovka mashg'ulotlariga katta e'tibor berish lozim. Bu sportchilarda eng qimmatbaho sifatlardan biri - raqib bellashuvni olib borish taktikasini o'zgartirgan vaziyatda bellashuvning taktik ko'rinishini qayta tuzish malakasini rivojlantirishga yordam beradi. Bunda raqibni o'zgartirish kurashchi uchun kutilmagan vaziyatda va bellashuvning istagan paytida amalga oshiriladi. Masalan, birinchi va ikkinchi kurashchilar o'quv-trenirovka bellashuvini olib bormoqda, bir minutu 20 sekunddan keyin, kurashchilar holatidan qat'i nazar, bellashuv to'xtatiladi va uchinchi hamda to'rtinchi kurashchilar bellashuvga kirishadilar. Gilamda ikkita juftlik hosil bo'ladi: birinchisi - birinchi va uchinchi kurashchilar, ikkinchisi - ikkinchi va to'rtinchi kurashchilar.

Bir minutdan so'ng juftliklar yana sheriklar bilan almashadilar. Texnik harakatlarning amalga oshirilish samaradorligi va ularning bellashuvning har bir minuti hajmida taqsimlanishi sportchilar tomonidan bellashuvning olib borilishini baholash mezonini bo'lib xizmat qiladi.

Butun musobaqani o'tkazish taktikasi tortilishdan so'ng, ya'ni raqiblar tarkibi aniqlangandan va yaqin orada bo'lib o'tadigan bellashuvlar juftliklari tuzilgandan keyin belgilanadi. Shundan keyin ikkita mashg'ulotdan so'ng chiqib ketish yo'li bilan o'tkaziladigan musobaqalarda ma'lum bir o'rinni egallash uchun o'tish lozim bo'lgan davrlar (uchrashuvlar) sonini tahminan bilish maqsadida har bir uchrashuv maqsadi aniqlanadi. Kurashchi qaysi bellashuvlarni "sof" g'alaba, yaqqol ustunlik bilan, qaysilarini ballar buyicha yuitishi lozimligini belgilab olish lozim. Taktik jihatdan to'g'ri yo'l tutish maqsadida, xar bir davra tugashi bilan turnirdagi o'z holati hamda raqib holatini baholab borish zarur. Buning uchun o'z vazn toifasi buyicha musobaqalar jadvalini olib borish lozim.

Ko'p sonli qatnashchilar (20 dan ortiq) ishtirok etadigan musobaqalarda sportchi finalga yetib borishi uchun kamida oltita bellashuvni o'tkazishi kerak. Katta nagruzkani hisobga olib, kurashchi bellashuvlar o'rtasidagi tanaffuslarda o'zining jismoniy kuchi va ruhiy qobiliyatlarini yaxshi tiklab borishi, ortiqcha jismoniy va ruhiy zo'riqlashlardan holi bo'lishi zarur. Jamoa musobaqalarida trener xar bir uchrashuvga dastlabki taktik reja ishlab chiqadi. U har bir ishtirokchi oldiga ma'lum bir vazifani qo'yadi: "sof" g'alaba, yaqqol ustunlik bilan yoki ochkolar bo'yicha g'alabaga erishish.

Match musobaqalarida kurashchi faqat bitta bellashuv o'tkazadi va uning vazifasi shundan iboratki, u hamma texnik va taktik usullar to'plami, jismoniy hamda ruhiy tayyorgarlikdan foydalana olishi va bellashuvda g'alabaga erishishi lozim.

Razvedka kurashchilarning eng muhim taktik vositasi hisobalanadi. U bellashuv davomida oldindan va bevosita amalga oshiriladi.

Musobaqa oldidan dastlabki razvedka kurashchining musobaqa qoidalari, uning maqsadi, miqyosi, xususiyati (turnir yoki match musobaqasi), o'tkazilish usullari, sinov xususiyatlari, o'tkazish joyi va vaqtini bilishni nazarda tutadi. Muayyan raqib tayyorgarligi: uning texnik-taktik tayyorgarligi, yaxshi ko'rgan usullari, qay holatda (tik turishda yoki parterda) kurashishni afzal ko'rishi, qaysi

usullar bilan yutishi va qaysilari bilan yutqazib qo'yishi to'g'risida oldindan ma'lumotlar olish kerak. Bu ma'lumotlarni kurashchi va trener matbuot, kinolavhalar, videoyozuvlari, shu raqib bilan avval uchrashgan kurashchilarning ma'lumotlari orqali olishi mumkin. Uchrashish ko'zda tutilayotgan raqiblarga imkoni boricha alohida qog'ozcha tayyorlash va unga uning jismoniy hamda texnik tayyorgarligi, ularning rivojlanish dinamikasi to'g'risidagi ma'lumotlarni qayd qilish lozim. Raqibning boshqa kurashchilar bilan bo'lgan bellashuvlardagi hatti-harakatlarini kuzatish ko'p foydalidir.

Bellashuv davomidagi razvedka raqibning tayyorgarligi to'g'risida yanada aniq ma'lumotlarni olishga yordam beradi. Razvedka asosan bellashuv boshida o'tkaziladi va raqib qanday usullardan foydalanayotganligi, qanday qarshi hujum uyushtirayotganligi, uning taktik tayyorgarligi usulari, reaksiya tezligi, kuchi va chidamliligini aniqlashga qaratilgan. Buning uchun raqibga hujumning u yoki bu usulini bajarish uchun ataylab qulay sharoit yaratish bilan uni chorlashni qo'llash mumkin. Bunda himoyalanişga va qarshi hujum uyushtirishga tayyor turish lozim. Raqibning javob reaksiyasini aniqlash uchun turli xil usullar bilan aldamchi hujumlarni qo'llash mumkin, lekin bir vaqtning o'zida uning qarshi hujumlaridan himoyalanişga tayyor turish lozim. Manevr olib borish raqibning hujum usullarini aniqlashga xizmat qiladi (tik turishni o'zgartirish, raqibdan chekinish va unga yaqinlashish, uning atrofida harakatlanish, h.k.).

Gilam maydonida, uning markazida yoki chetida holatni o'zgartirish razvedka maqsadi bo'lib xizmat qilishi mumkin. U raqib qaysi joyda kurashishni afzal ko'rishini, unga qanday hujum qilish yoki undan qanday himoyalanişni aniqlashga imkon beradi. Ma'lumotlarni har safar yangitdan to'plash zarur emas, avval shu raqib bilan bo'lgan uchrashuvlardan ma'lum hamma axborotdan foydalanish hamda ehtimoldagi raqiblar tayyorgarligi to'g'risidagi qog'ozchaga ega bo'lish lozim.

Razvedkadan tashqari, muhim taktik harakatlardan yana biri - bu niyatni yashirish hisoblandi. U kurashchining taktik harakati bo'lib, bunda kurashchi

kurash jarayonida raqibning razvedka qilishiga to'sqinlik qilgan holda undan o'zining asl niyatini yashiradi. To'g'ri yashirish kurashchining shaxsiy kashfiyotchiligiga bog'liq. Tezlashgan; qattiq nafas olish va harakatlarning sustligi bilan qattiq toliqqanlikni namoyish qilish va shu vaqtning o'zida "portlashga" tayyor bo'lib, bellashuvda tez va keskin hujumni bajarish mumkin. Bo'sh raqib bilan o'zining "shoh" usullarini qo'llamasdan turib ikkinchi darajali usullar bilan g'alaba qozinishga harakat qilish lozim.

Muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik - oldinda turgan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik umumiy ruhiy tayyorgarlik asosida tashkil qilinadi va u quyidagi aniq vazifalarni hal etishga qaratilgan:

- 1) kurashchilarning oldinda turgan musobaqalar ahamiyatini anglashi;
- 2) oldinda turgan musobaqalar sharoitlari (o'tkazish vaqti, joyi) xususiyatlarini o'rganish;
- 3) raqibning kuchli va bo'sh tomonlarini o'rganish, ularni xamda o'zining hozirgi paytdagi imkoniyatlarini hisobga olgan holda musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish;
- 4) oldinda turgan musobaqalarda g'alabaga erishish uchun o'z kuchi va imkoniyatlariga qattiq ishonishni shakllantirish;
- 5) oldinda turgan musobaqalar tufayli yuzaga kelgan salbiy hayajonlarni yengib o'tish va tetik emotsional holatni yaratish.

Birinchi to'rtta vazifalar raqib to'g'risida turli, mumkin qadar to'liq ma'lumotni to'plash hamda ishlab chiqish asosida trener tomonidan hal etiladi.

Raqib to'g'risidagi hamma ma'lumotlarni o'rganib chiqib va uning imkoniyatlarini o'z sportchisi imkoniyatlari bilan solishtirib, trener oldinda turgan bellashuv rejasini ishlab chiqadi. Uni amalga oshirish o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida modellashtiriladi hamda batafsil aniqlanadi.

Beshinchi vazifani hal etish uchun quyidagi uslubiy usullardan foydalanish mumkin:

- o‘z-o‘ziga buyruq berish, o‘z-o‘zini ma’qullash yordamida sportchi tomonidan salbiy hayajonlarni ongli ravishda bostirish ;

- kurashchilarning alohida xususiyatlari va ularning emotsional xolatiga qarab, badan qizdirish mashqlari vositalari hamda uslublaridan maqsadli foydalanish;

- autogen va ruhiy boshqarish trenirovkasi vositlari hamda uslublaridan foydalanish;

Ruhiy tayyorgarlik va texnik-taktik mahorat- texnik-tatitk mahoratni takomillashtirish ruhiy tayyorgarlik bilan ajralmasdir. Kurashchining taktik harakati ishonchliligi uning emotsional qobig‘i va bilish jarayonlari darajasi bilan ta’minlanadi. Texnik-taktik harakatlarga o‘rgatish taktik fikrlash, koordinatsiya, tezkorlik, propriotseptiv sezuvchanlikni rivojlantiradi.

Taktik qaror - bu kurashchining fikrlash faoliyati mahsulidir. Kurashchi taktik holat obrazlarini ishlatadi hamda “kelishilgan” va “kelishilmagan” tamoyili bo‘yicha qaror qabul qiladi. Ruhiy tayyorgarlik umumiy tayyorgarlik tizimida asos bo‘lib xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarlik o‘z navbatida takomillashuvning o‘ziga xos poydevori, texnik-taktik tayyorgarlik sportchining jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini amalga oshirish vositasi hisoblanadi.

Tanlashni bilish hamda qabul qilingan qarorni bajarish tezligi kurashchi ruhiy tayyorgarligining eng muhim tomoni hisoblanadi.

Ruhiy tayyorgarlikda sport bellashuvining turli vaziyatlarida kurashchining to‘g‘ri bir qarorga kela olish qobiliyatini hisobga olish lozim.

Bunday harakatlarni to‘rt xil varianti mavjud va ular bir-biridan farqlanadi.

Birinchi tip - hatti-harakatning qat’iy dasturi bo‘yicha harakatlar: bunda sportchi o‘z raqibini u muayyan bir usulni bajarayotgan vaqtida “qo‘lga tushirish”ni oldindan mo‘ljallab qo‘yadi. Buning uchun u xuddi o‘sha paytning kelishini poylab turadi hamda hujumga o‘tish uchun tug‘ilgan imkoniyatlarning boshqa variantlarini tan olmay turadi.

Ikkinchi tipdagi sportchilarda dastlabki “model” sifatida bir nechta “oldindan tayyorlangan” taktik harakatlar mavjud bo‘ladi. Hujumga o‘tish, odatda, “yoki-yoki” tamoyiliga asosan amalga oshiriladi.

Uchinchi tipdagi sportchilarning hatti-harakatlari ancha mulohazali bo‘ladi: ular hal qiluvchi yo‘lni oldindan o‘ylab qo‘ymaydilar va yuzaga kelgan vaziyatga, raqib harakatlariga qarab ish tutadilar.

To‘rtinchi tipdagi kurashchilarni raqib harakatlariga bog‘lanib qolmaslik hamda uning hal etuvchi hujum harakatlari uchun tayyorlangan paytdan tanaffussiz, darhol foydalanib qolish maqsadida o‘sha dinamik vaziyatni tayyorlaydigan, ya’ni hujum qilish uchun qulay vaziyatni oldindan amalga oshiradigan harakatlarga o‘rgatish zarur bo‘ladi.

Shunday qilib, kurashchilarda harakatlarni faollashtirishga qaratilgan ruhiy yo‘nalishni tarbiyalash zarur. Bu ish hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yuzaga keltirish hamda bu vaziyatdan ustunlikka va g‘alabaga erishish uchun foydalanish maqsadida amalga oshiriladi. Bellashuv davomida yuzaga keladigan qulay dinamik vaziyatlarni bilish va texnik harakatlarni hamda hujumlarni o‘z vaqtida bajarishga tayyor turish ruhiy yo‘nalishning faqat bir tomonini aks ettiradi, xolos. Yuqori malakali zamonaviy kurashchini tarbiyalash uchun qulay dinamik vaziyatni tayyorlashga va undan foydalanishga ruhiy yo‘naltirish yaxshi jismoniy hamda texnik tayyorgarlikka tayanish lozim, ya’ni kurashchi butun bellashuv mobaynida to‘xtovsiz faol harakatlarga tayyor turishi zarur.

Sportchining oldinda turgan bellashuvni yuqori darajada emotsional kayfiyatda, raqibining kuchli va zaif tomonlarini hisobga olgan holda to‘g‘ri hamda o‘z vaqtida ruhlana olish qobiliyati g‘alaba qozonish uchun katta ahamiyatga ega. Katta ko‘tarinki ruh yordamidagina kuchni maksimal ravishda rivojlantirish mumkin.

Sport musobaqalaridagi kuchayib borayotgan raqobatlashish sportchilarning nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarligiga, balki mas’uliyatli musobaqalar

sharoitlarida o'zlarining emotsional holatini boshqara olishiga ham katta talablar qo'yadi.

Chempionatdagi keskin vaziyat salbiy hayajonlar, musobaqa davomida vujudga keladigan ko'pgina obyektiv va subyektiv to'siqlar ba'zi yosh kurashchilar uchun texnik-taktik mahoratni muhim darajada pasaytiruvchi kuchli omilga aylanishi mumkin.

Maxsus tadqiqotlar kurashchilarning musobaqa arafasida va kunidagi emotsional hayajonlanish darajasi, musobaqalardagi emotsional zo'riqishining (qur'a tashlash natijasi, raqib bilan bo'ladigan birinchi bellashuvni kutish va boshq.) o'zgarishini kuzatishga imkon berdi.

Hayajonlanishning ancha oshib borishi kurashchilarda qur'a tashlash natijalarini kutish paytida, uning ancha pasayishi-natijalar e'lon qilingandan so'ng kuzatiladi.

Bu, ayniqsa, musobaqalarning birinchi davrasida kuchsizroq raqib bilan bellashishga to'g'ri kelgan kurashchilarda yaqqol ko'zga tashlangan.

Birinchi davrada asosiy raqiblar bilan uchrashish lozim bo'lgan sportchilarda ham hayajonlanish oshib borgan. Hayajonlanish darajasi psixolog-mutaxassislar tomonidan pulsometriya hamda harakatlanayotgan obyektga reaksiya (HOR) ko'rsatkichlari uslublaridan foydalangan holda nazorat qilindi.

Kurashchilarning musobaqalarda qatnashish paytida o'z emotsional holatini boshqara olishi salbiy hayajonlarning jangovar ruhga ko'rsatadigan ta'sirini kamaytiradi va yuqori sport natijalariga erishishga imkon yaratadi.

Ko'pgina kuchli kurashchilar o'z-o'ziga buyruq berish, o'z-o'zini ishontirish va ideomotor qarashlardan foydalanib, bellashuvga o'zlarini tayyorlaydilar. Bellashuv oldidan harakat va funksional imkoniyatlarni yaxshilaydigan, hayajonlanish darajasini tartibga soladigan eng muhim vositalardan biri badan qizdirish mashqlaridir.

Bizning yetakchi kurashchilarimiz bir necha juftlikning gilamga chiqishidan oldin o'zi yoqtirgan usullarni ishora orqali bajarishi, o'z-o'zini ishontirish va o'z-

o'ziga buyruq berishdan iborat bo'lgan qisqa vaqtli badan qizdirish mashqlarini o'tkazadi. Oldinda turgan bellashuvlarga shu tariqa tayyorlanib, ular hayajonlanish hissini oshiradilar. Jadal, hayajonli, texnik harakatlarni ishora orqali bajarishdan iborat bo'lgan badan qizdirish mashqlari kurashchining emotsional hayajonlari darajasini ko'taradi.

Uzoq vakt davom etadigan, lekin kam shiddatli bo'lgan badan qizdirish mashklari o'z-o'zini ishontirish uslubini qo'llash bilan birgalikda kurashchilarni tinchlantiradi va ularning asab energiyasini saqlaydi. So'z sportchining asab-ruhiy holatini yuqori darajada boshqarib turuvchi hisoblanadi. Har bir trener yetarli darajada sportchi holatini boshqarish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim: raqib bilan bellashishdan oldin sportchi o'ta hayajonlanib ketmaslik maqsadida vaqtdan oldin hayajonlanish yuzaga kelganda uni tinchlantirishi zarur.

So'z yordamida ta'sir ko'rsatishning turli uslublari - ishontirish, tushuntirish, uqtirishni qo'llayotib, kurashchining oliy asab faoliyati tipini hisobga olish lozim.

Fikrlovchi tipdagi sportchilarga mantiqiy tushuntirish ko'proq qo'l keladi, badiiy tipdagi sportchilarga uqtirish (his qo'zg'atish) katta ta'sir ko'rsatadi.

O'z-o'zini boshqarishning ruhiy uslublari orasida sport amaliyotida autogen trenirovkaning (AT) turli variantlari hamda yangilangan shakllari - ruhiy boshqarish trenirovkasi (RBT), ruhiy mushak trenirovkasi (RMT) keng tarqalgan.

Ruhiy mushak trenirovkasining o'ziga xos xususiyatlari uni o'tkazish osonligi hamda yuqori natija berishidan iborat. Bundan tashqari, u ko'p vaqt talab qilmaydi. Amaliyotning ko'rsatishicha, 10 kun (bitta trenirovka yig'ini) davomida sportchilar RTBning tinchlantiruvchi qismini muvaffaqiyatli egallaydilar. Uning asosiy maqsadi - sportchining sezgirligi darajasini pasaytirish, relaksatsiya (bo'shashish), tiklanish va sportchining jismoniy hamda ma'naviy kuchini saklab qolishdir. RTB ni faollashtiruvchi (safariy etuvchi) qismining maqsadi - zarur paytda kurashchining optimal jangovar holatni (gilamga chiqishdan oldin) egallashi va tinchlantirish xususiyatiga ega bo'lgan uyqudan oldin tashkil qilinadigan jamoa bilan alohida suhbatlar, ayniqsa, ular musobaqalar

boshlanishidan oldin so‘nggi kunlarda o‘tkazilsa, yaxshi natija beradi. Agar musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida vaktdan avval ortiqcha hayajonlanishning yuzaga kelishini oldini olishga erishilsa va trenirovkani osoyishta o‘tkazishga sharoit yaratilsa, ruhiy jihatdan sportchilarga g‘alaba kafolatlanishi mumkin.

Kurashchilarning ruhiy zo‘riqishini qoldirish va ruhiy yumshatishda sportchilar kuchi bilan tayyorlangan badiiy havaskorlar konsertlari katta ahamiyat kasb etadi.

Emotsional zo‘riqishni qoldirish va dam olish uchun qarmoq bilan balik ovlash (2-3 kishilik guruhlar bo‘lib) yaxshi tinchlantiruvchi vosita bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Yuqorida aytib o‘tilgan hamma uslublar yaxshi dam olishga va mas’uliyatli musobaqalar oldidan kurashchining shiddatli ishlashi uchun osoyishta sharoit yaratishga yordam beradi. Kurashchiga emotsional holatni oshirish faqat bellashuv oldidangina kerak.

Musobaqa mashqlari mavjud musobaqa qoidalariga muvofiq sport ixtisosligi predmeti hisoblangan harakatlar kompleksini bajarishni nazarda tutadi. Sport kurashida ularga nazorat va musobaqa bellashuvlari kiradi.

- Nazorat bellashuvi musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirilgan sharoitlarda raqiblarning o‘zaro to‘liq qarshilik ko‘rsatishi bilan o‘tkaziladi.

Uning maqsadi - kurashchining mashqlanganlik darajasi, uning musobaqalarda ishtirok etishga bo‘lgan tayyorgarligini belgilash, kurashchining u yoki bu texnik-taktik harakatlarni egallab olganlik darajasini aniqlashdir. Nazorat bellashuvi musobaqa qoidalariga mos bo‘lgan formula bo‘yicha o‘tkaziladi, uni to‘xtatish va qandaydir tushuntirishlar bilan birga olib borish mumkin emas. Xatolar bellashuv tugagandan so‘ng tahlil qilinadi.

- Musobaqa bellashuvi musobaqa qoidalariga muvofiq xolda o‘tkaziladi. Uning maqsadi - o‘z vazn toifasida eng kuchli kurashchini aniqlashdir. Musobaqa bellashuvida kurashchi tayyorgarligining hamma tomonlarini keyingi

takomillashtirilishi amalga oshiriladi. Bu bellashuvlar o'zining ruhiy shiddatiga ko'ra kurashchi musobaqalarda o'tkazadigan bellashuvlarga yaqinlashtirilishi mumkin.

Sport mashg'uloti jarayonida hamma harakatlarga o'rgatish uslublari qo'llaniladi. Biroq mashg'ulot jarayonining asosiy vazifasi yuqori sport natijalariga erishishdan iborat ekan, uni hal etish uchun asosan kurashchining funksional imkoniyatlarini oshirish hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan uslublardan foydalaniladi.

Qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar uslublari tizimi mashg'ulotning asosiy uslubiy to'plamini tashkil etadi. Harakatlarga o'rgatishda - bu butun va bo'laklangan uslublardir.

O'rganilayotgan harakatlarni takomillashtirishda harakatlar tuzilmasini buzmaganda jismoniy sifatlarining rivojlanishini rag'batlantirishga yordam beradigan qo'shimcha nagruzkalar sharoitlarida harakatlarning butunligicha bajarilishi bilan tavsiyalanadigan uslublar, ya'ni mashqlarni birgalikda bajarish uslubi yetakchi o'rinni egallaydi. Masalan, tik turishda tashlashlarni takomillashtirish paytida og'irroq vazndagi raqib tanlanadi, bunda tashlashni bajarish texnikasi xatolarsiz aniq amalga oshirilishi lozim. Bu tezkorlik-kuch sifatlarini tashlash texnikasini yaxshilash bilan birgalikda rivojlantirishga yordam beradi.

Tanlab-yo'naltirilgan mashqlar uslubi asosan organizmning morfofunktsional xossalarini yoki alohida harakat sifatlarini takomillashtirishga yo'naltirilishi bilan tavsiflanadi. Masalan, kurashchining qo'l kuchini rivojlantirishga qaratilgan og'irliklar bilan mashqlarni bajarish harakat malakalarini saqlab turish va takomillashtirish, erishilgan funksional imkoniyatlar darajasini saqlash hamda oshirish uchun ikkita uslublar guruhi qo'llaniladi: andozali - takroriy mashqlar uslublari hamda variantli (o'zgaruvchan) mashqlar uslublari. Andozali - takroriy mashqlar uslublari berilgan harakatlar yoki alohida mashg'ulotlarni ularning tuzilmasi hamda nagruzkaning tashqi parametrlarini o'zgartirmagan holda takroran

bajarish bilan tavsiflanadi. Bu uslublar xarakatlarni mustahkamlashda, shuningdek organizmning ma'lum bir faoliyatga moslashishiga yordam beradi. Masalan, egilib tashlashni mustahkamlash uchun ko'p marta takrorlanadi. Variantli (o'zgaruvchan) mashqlar uslublari ta'sir etuvchi omillarni mashq borishi davomida o'zgartirib turish bilan tavsiflanadi. Bunga usulni bajarish tezligi, bellashuvni olib borish sur'ati, dam olish oraliqlarini o'zgartirib turish, bellashuvda raqiblarni almashtirish yo'li bilan erishiladi.

Andozali - takroriy va variantli (o'zgaruvchan) mashqlar uslublari, o'z navbatida, nagruzkalar uyg'unlashishi va mashqlarni bajarish paytidagi dam olishlarga qarab, ikkita kichik guruxlarga ajratiladi: uzluksiz (yaxlit) nagruzka tartibidagi mashqlar uslubi va oraliqli nagruzka tartibidagi mashqlar uslubi.

Birinchi holda beriladigan mashg'ulot nagruzkasi dam olish oralig'i bilan to'xtatilishi mumkin emas. Hamma nagruzka tugagandan so'ng dam olish beriladi. Masalan, parterda 10 minut ichida texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish. Ikkinchi kichik guruh nagruzkalarning uzilishi bilan ajralib turadi va rejalashtirilgan dam olish oraliqlari bilan almashtirib turiladi. Masalan, tik turishda texnik-taktik harakatlarni quyidagi formula bo'yicha takomillashtirish: 3 minutdan 3 marta, dam olish oraliqlari - har bir 3 minutdan so'ng 2 minutdan.

Qat'iy tartiblashtirilgan mashqlarning hamma sanab o'tilgan uslublari mashg'ulot mashg'ulotida turli xil uyg'unlikda berilgan. Masalan, quyidagi mashq uslublari: andozali - takroriy mashqlar uslubini o'sib boruvchi nagruzka bilan birlashtirish mumkin.

Ma'lum bir mashg'ulotlarga birlashtirilgan mashqlar uslublarining turli xil birikmalari "aylanma mashg'ulot" deb ataladi. Ma'lum bir tartibga soluvchi sxemaga muvofiq tanlangan va kompleks holda birlashtirilgan jismoniy mashqlarning bir nechta turlarini seriyalab (yaxlit yoki oraliqli) takrorlash "aylanma mashg'ulot" asosini tashkil qiladi. Masalan, maktabdagi kurash darsi uchun mashqlar kompleksida (I.A. Gurevich bo'yicha) quyidagi mashqlar keltirilgan:

1. Orqada yotib, qo'llar bosh orqasida, "ko'prik" holatida turish, boshga tiralib, prujinasimon chayqalishlarni bajarish.
2. Birinchi sherik orqasida yotadi, o'ng va chap tomonidan burchak ostida tekis oyoqlarini ko'taradi hamda tushiradi; ikkinchisi cho'kkalab o'tirgan holatda tana og'irligi markazini bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazadi va raqib bilagiga tayanib bo'sh oyog'ini tizzalardan tekis to'g'rilaydi.
3. SHeriklar bir-biriga orqasi bilan polda o'tiradilar, tirsaklardan qo'llarini birlashtirib, raqib orqasiga tayangan holda gavgani egish va yozishni bajaradilar.
4. SHeriklar bir-biriga yuzlari bilan qarab turadilar va, qo'llari bilan bo'yinlaridan ushlab olib, kuch bilan raqib bo'ynini egishga hamda uni muvozzatdan chiqarishga intiladilar.
5. Birinchi sherik orqasida yotib, ikkinchisining oyog'ini qo'llari bilan ushlab oladi, ikkinchisi birinchi sherikning oyog'ini ko'taradi, kurakda turishga chiqish uchun yordamlashadi.
6. SHeriklar bir-birlariga orqa qilib polda o'tiradilar, oyoqlar orasi ochilgan, qo'llarni tirsaklarda birlashtirilgan holda raqibni o'z tomoniga og'dirish uchun kuch bilan bellashadilar.
7. SHeriklar to'shak o'rtasida orqama-oldin turib oladilar, ikkinchisi kuch ishlatib, sherigini orqasiga turtib, uni to'shakdan chiqarib yuborishga harakat qiladi.
8. Qo'l panjalari bilan birgalikda bloklarga burash hamda yukni (giry, shtanga toshi va h.k.) chiqarib olish.
9. SHeriklar bir-biriga yuzma-yuz turadilar, qo'llari bilan gimnastika tyoqqhasini ushlagan holda uni sherigidan tortib olishga xarakat qiladilar.
10. SHeriklar oyoqlarini yelka kengiligida ochib, bosh ustida qo'llarini ushlab turadilar. O'ng va chap tomonlarga birgalashib aylantirish.
11. Gimnastika devorchasiga qo'l va oyoqlar yordamida tezlik uchun yuqoriga hamda pastga chiqib-tushish.

12. Birinchi sherik devor oldidigai osma turnik tagida uni qo'llari bilan ushlagan holda yotadi, ikkinchisi - turnikka yuqoridan tayanib, qullarini bukib-yozishni bajaradi.

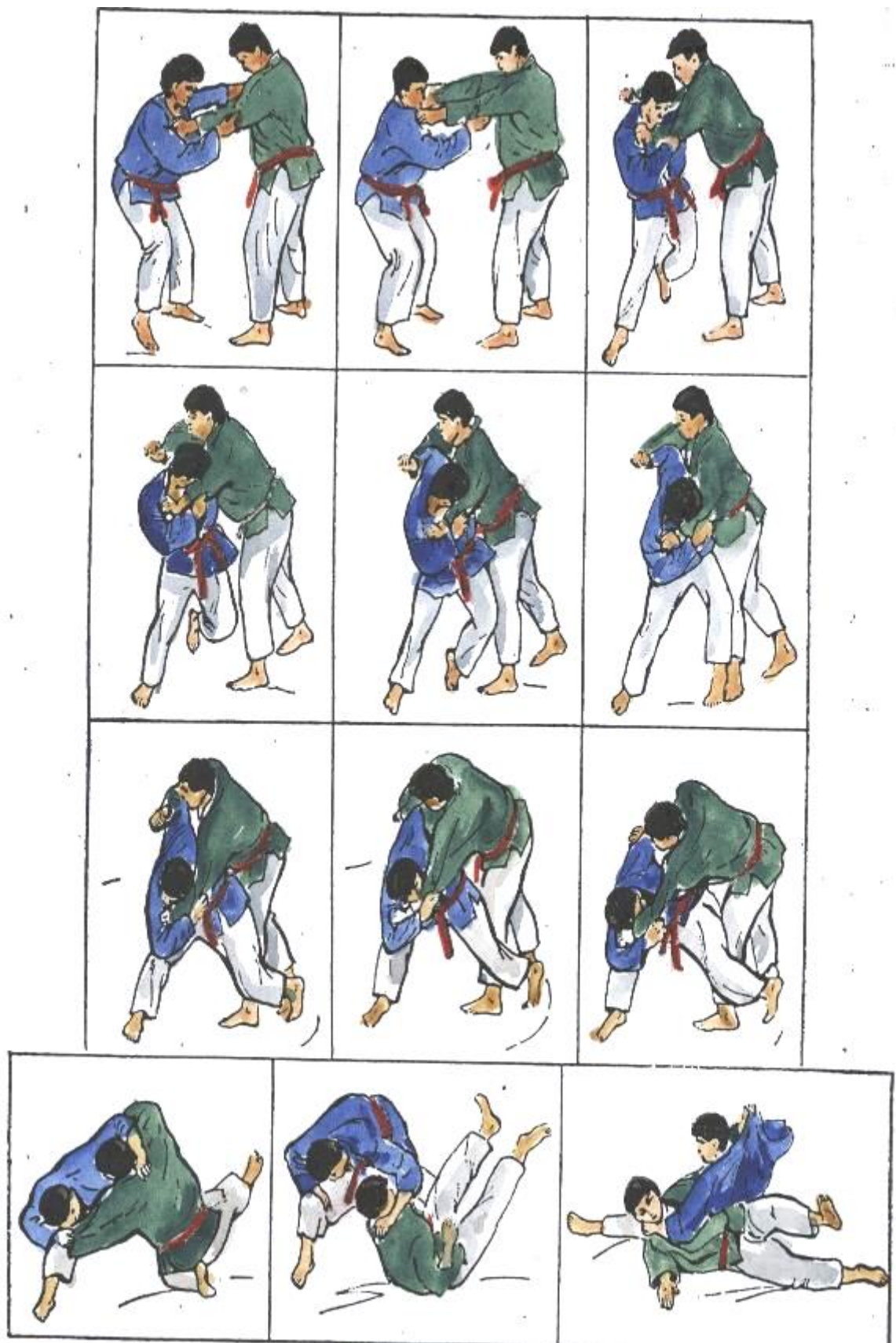
13. Gimnastika devorchasiga orqa bilan turib zinalardan qo'l bilan chiqib "ko'prik", holatiga o'tish va dastlabki holatga qaytish.

14. SHeriklar bir-biriga orqa bilan turib yuqoridan qo'llarini ushlaydilar, navbatma-navbat raqibni orqasida ko'tarib, oldinga engashishlarini bajaradilar.

15. Yelkasida yotgan raqibni gimnastika o'rindig'i bo'ylab olib o'tish.

Sportchining oldinda turgan musobaqa faoliyatiga moslashishi uni mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlashda katta ahamiyatga ega. Buning uchun mashg'ulot jarayonida oldinda turgan bellashuvlar xususiyatlarini qisman bo'lsa ham modellashtirish lozim. Bu musobaqa uslubidan foydalanish hisobiga erishiladi. Musobaqa uslubi jismoniy, iroda va ma'naviy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik xarakatlarni takomillashtirish uchun qo'llaniladi.

Mashg'ulotda o'yin uslubi ham katta ahamiyatga ega. Undan foydalanib, bir xildagi mashg'ulot ishini bajarishda qulay emotsional xolatni yaratish, shuningdek chaqqonlik, mo'ljallash tezligi, topqirlik, mustaqillik, tashabbuskorlik kabi sifat hamda qobiliyatlarni takomillashtirish mumkin.



Milliy kurash mashg'uloti jarayonida ochib berilgan hamma harakatlarga o'rgatish uslublari qo'llaniladi. Biroq mashg'ulot jarayonining asosiy vazifasi yuqori sport natijalariga erishishdan iborat ekan, uni hal etish uchun asosan kurashchining funksional imkoniyatlarini oshirish hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan uslublardan foydalaniladi.

II.BOB. MUSOBAQA QOIDALARI VA XAKAMLIK QILISH

2.1.Kurash musobaqasida ishlatiladigan iboralar va ishoralar

Musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish xalqaro qoidolari O'zbek kurashida xalqimizning ruhiyati, asl xislatlariga azal-azaldan xos bo'lgan fazilatlar: mardlik, jasurlik, bag'rikenglik, raqibiga nisbatan oliyjanoblik, halollik, insonparvarlik falsafasi mujassamlashgan.

Kurash tili, dini, millatidan qat'iy nazar jahon xalqlarining ko'nglidan joy oldi va ular hech ikkilanmasdan o'z leksiylarida "Ta'zim", "O'rta", "Kurash", "Halol", "Yonbosh", "Chala", "G'irrom", "Bekor" kabi o'zbek so'zlaridan foydalanmoqdalar.³

1. «TA'ZIM» — kurashchilar o'ng qo'llarini chap ko'ksida tutgan holda bir-birlariga bo'yin egib, salomlashish uchun ishlatiladigan ishora.

Bu ishorani ishlatganda hakam ikki qo'lini kaftlari bilan oldinga qaratgan holda yon tomonga ochib, keyin barmoqlari yuqoriga qaragan holda balanddan bukib, qo'llarini ichkariga aylantirish ishorasini qiladi. Bu vaqtda ikkala qo'lning barmoqlari bir-biriga uchma-uch holiga kelishi kerak.

2. «KURASH» — kurashchilar bir-birlariga tahzim qilib salomlashgandan keyin bellashuvni boshlash uchun hakam tomonidan ishlatiladigan ishora. Hakam o'ng qo'lini kaftlari bilan yon tomonga qaratgan holda tirsakdan biroz bukib ishora qiladi.

3. «TO'XTA» — bellashuv davom etayotgan vaqtda bellashuvni to'xtatish uchun ishlatiladigan ishora. Bu vaqtda hakam o'ng qo'lini kafti bilan oldinga qaratgan holda (barmoqlari bir joyga jipslashgan) oldinga cho'zib ishora qiladi.

4. «HALOL» — kurashchilarda birovni sof g'alaba qilgan vaqtda ishlatiladigan ishora. Hakam qo'lini kafti bilan oldinga qaratgan holda yuqoriga ko'tarib (barmoqlar jips holda) ishora qiladi:

a) ikki «YONBOSH» bahosi olsa;

³ Atoyev A. Q. Kurash. O'smir va yoshlarni kurashga o'rgatishning uslubiy vositalari. Toshkent. "o'qituvchi" 1987y.

- b) raqib usul ishlatib, o‘zi ikkala kuragiga yiqilsa;
- d) raqibiga «G‘IRROM» berilsa;
- e) «YONBOSH» olgan holda raqibida «DAKKI» bo‘lsa;
- f) raqib 3 daqiqa ichida gilamga chiqmasa.

5. «YONBOSH» — hakam qo‘lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda (barmoqlar bir joyda jips) yon tomonga cho‘zib ishora qiladi:

- a) kurashchilardan biri usul qo‘llab raqibini tezlik bilan bir kuragiga yiqitsa;
- b) raqibiga «DAKKI» e‘lon qilinsa.

6. «CHALA» — baho kurashchilardan biri usul qo‘llab, usulni oxirigacha to‘liq bajara olmasa ishlatiladigan ishora, hakam qo‘lini kafti bilan oldinga qaratgan holda tirsagidan bukib ishora qiladi:

- a) kurashchilardan biri usul qo‘llab to‘lig‘icha bajara olmasa;
- b) raqibiga «TANBEH» e‘lon qilinganda;

d) nechta «CHALA» bahosi berilishdan qathi nazar, ularning umumiy soni jamlanmaydi;

e) agar ikkala kurashchida ham bir nechtadan «CHALA» bo‘lsa, g‘oliblik ko‘p «CHALA» olgan kurashchiga beriladi.

7. «TANBEH» — birinchi ogohlantirish, hakam qo‘lini oldinga cho‘zgan holda barmog‘i bilan tanbeh olgan kurashchini ko‘rsatib ishora qilib, shu ishorani ishlatadi.

«TANBEH» — ogohlantirish unchalik katta bo‘lmagan xatolarga yo‘l qo‘ygan kurashchiga beriladi:

- a) kurashchi ataylab qochayotib, raqibga ushlab olishga yo‘l qo‘ymasa;
- b) ataylab raqibni gilamdan itarib chiqarsa yoki o‘zi gilamning xavfli maydoniga chiqib ketsa;
- d) ataylab o‘zining belbog‘ini hakam ruxsatisiz yechib yuborsa;
- e) ataylab raqibning ishtonidan yoki oyoqlaridan ushlasa.
- f) ushlab olgandan keyin 20—25 soniya vaqt davomida usul qo‘llamasa.

8. «DAKKI» — ikkinchi ogohlantirishda ishlatiladigan ishora. Hakam qo‘lini musht qilib tirsagidan bukib ishora qiladi (qo‘l barmoqlari musht holiga kelgan va kaft old tomonga qaragan bo‘lishi kerak).

9. «G‘IRROM» — oxirgi ogohlantirishda ishlatiladigan ishora. Hakam qo‘lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda yon tomonga cho‘zib ikki-uch marta pastga silkitib ishora qiladi.

«G‘IRROM» — katta xatoga yo‘l qo‘ygan (yoki «DAKKI» jazosini olgan va keyingi paytda unchalik katta bo‘lmagan yoki o‘rta toifadagi xatoga yo‘l qo‘ygan) kurashchiga e‘lon qilinadi:

a) bellashuv davomida raqibining, hakamlarning shahniga nomahqul so‘zlarni ishlatga, baqirsa, har xil imo-ishora qilsa;

b) agar kurashchi bellashuv davomida raqibiga bila turib jarohat yetkazsa, unda raqibga «G‘IRROM» e‘lon qilinib, shikastlangan kurashchiga «HALOL» bahosi beriladi.

10. «BEKOR» — olishuv to‘xtatilgandan keyingi harakatlar uchun yoki bajarilgan usul baholashga noloyiq deb topilgan vaqtda ishlatiladigan ishora.

«VAQT».

Hakam qo‘lini kafti bilan yon tomonga qaratgan holda (barmoqlari jipslashgan) oldinga cho‘zib 2—3 bor chapga va o‘ngga harakatlantirib ishora qiladi.

11. «VAQT» — bellashuv vaqti tugaganligini ko‘rsatish uchun ishlatiladigan ishora, hakam ikkala qo‘lini yuqoriga ko‘tarib, kaftlarini bir-biriga qadagan holda bilakdan qo‘shib ishora qiladi.

Izoh: ishoralar o‘rtadagi hakamning ikki tomonda turgan kurashchilarning yaktagi rangiga qarab, o‘ng yoki chap qo‘l bilan ko‘rsatiladi. O‘rtadagi hakam qo‘l bilan ishoralarni ko‘rsatish bilan bir vaqtda gilam o‘rtasida tik holatda ishoralarni ham baland ovoz bilan aytib borishi lozim.

Baho va ogohlantirishlar raqamlar (10, 5, 3, 1, 0) bilan e‘lon qilinadi, ammo ularning umumiy soni jamlanmaydi.

Bellashuv natijalari

Baho		Ogohlantirish	
HALOL	10:0	G'IRROM	0:10
YONBOSH	5:0	DAKKI	0:5
CHALA	3:0	TANBEH	0:3
DAKKI-YONBOSH	0:10	YONBOSH-DAKKI	10:0
TANBEH-CHALA	0:3	CHALA-TANBEH	3:0
YONBOSH-YONBOSH	0:1	DAKKI-DAKKI	1:0
CHALA-CHALA	0:1	TANBEH-TANBEH	1:0

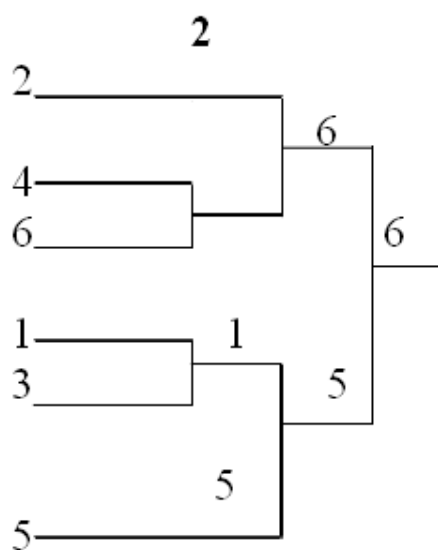
Ilova

Kurash bo'yicha musobaqalar

o'tkazish

B A Y O N N O M A S I

(6 kishilik)

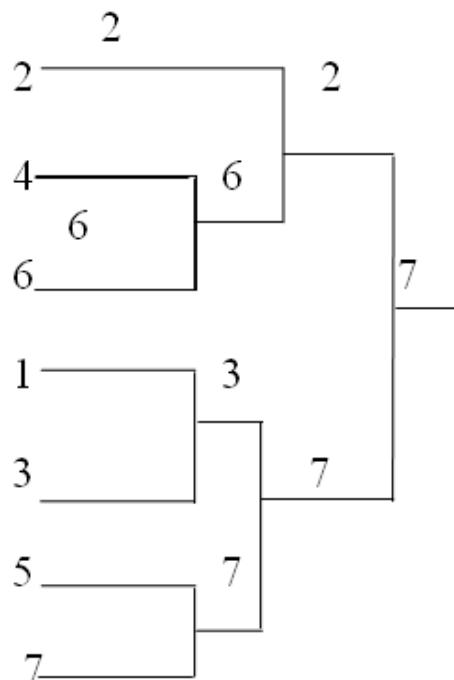


Kurash bo'yicha musobaqalar

o'tkazish

B A Y O N N O M A S I

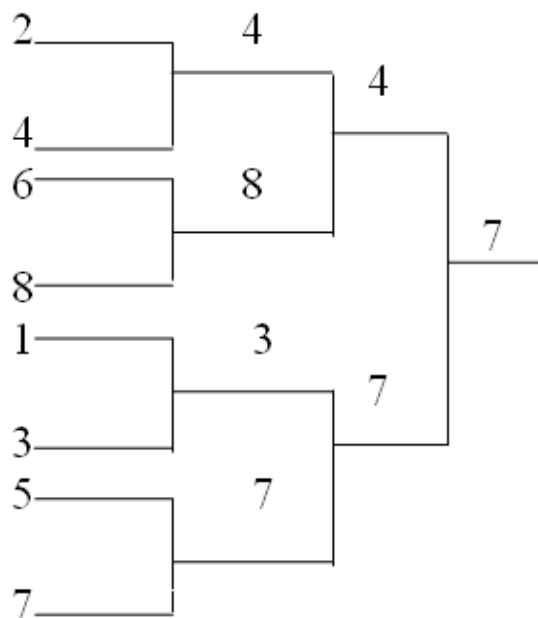
(7 kishilik)



Kurash bo'yicha musobaqalar

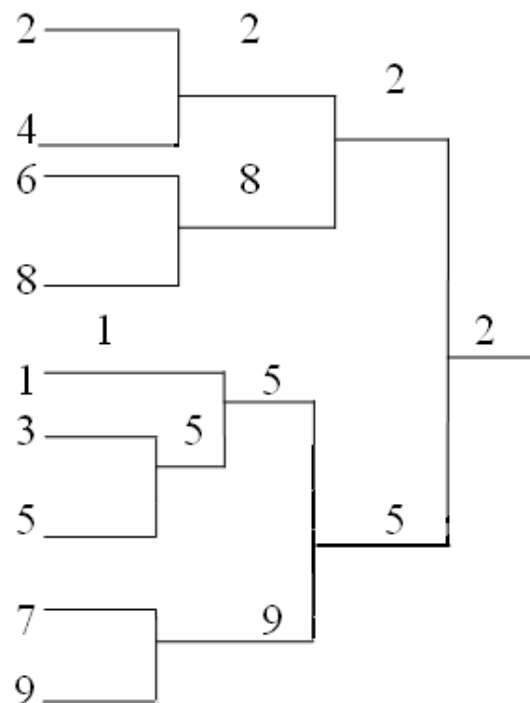
Kurash bo'yicha musobaqalar

o'tkazish
B A Y O N N O M A S I
(8 kishilik)

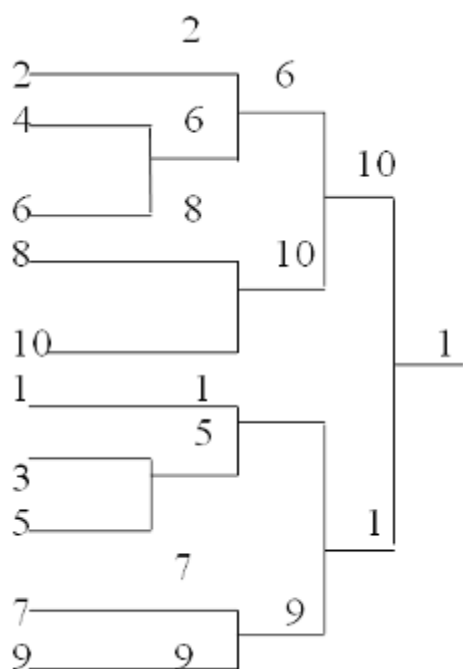


Kurash bo'yicha musobaqalar
o'tkazish
B A Y O N N O M A S I
(10 kishilik)

o'tkazish
B A Y O N N O M A S I
(9 kishilik)



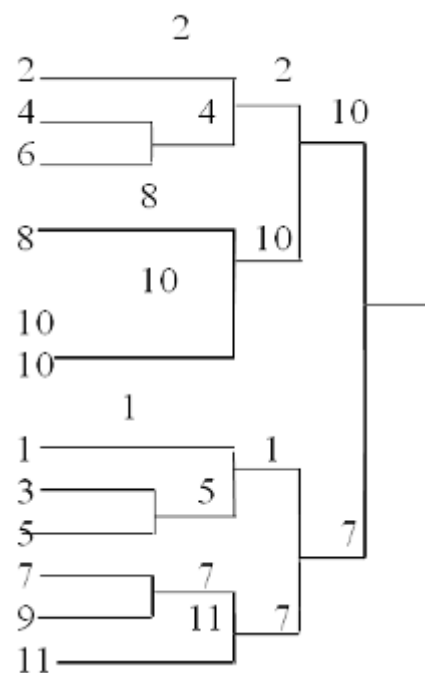
Kurash bo'yicha musobaqalar
o'tkazish
B A Y O N N O M A S I
(11 kishilik)



Kurash bo'yicha musobaqalar
o'tkazish

BAYONNOMASI

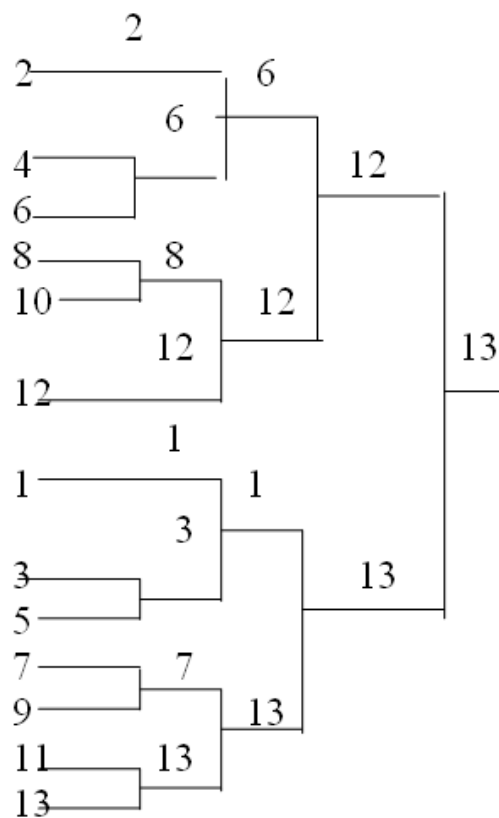
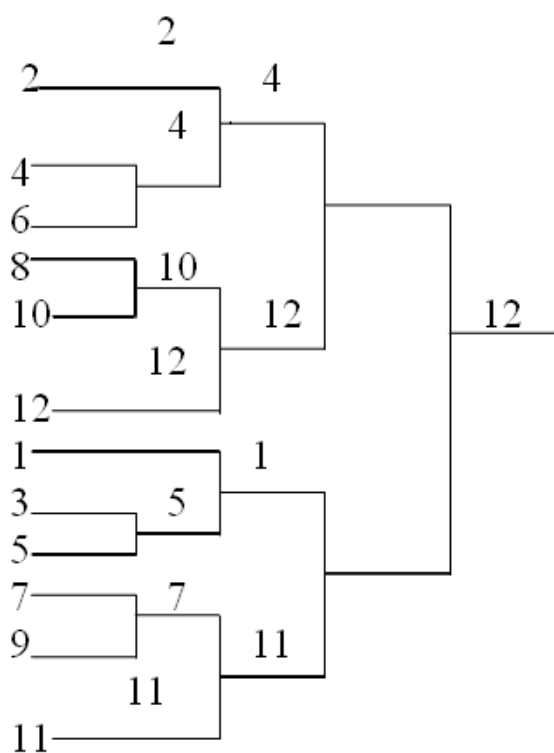
(12 kishilik)



Kurash bo'yicha musobaqalar
o'tkazish

BAYONNOMASI

(13 kishilik)



Mashg'ulot jarayoni uzluksizligini tashkil qilishda hamma asosiy musobaqalarning yil davomida bir tekis taqsimlanishi katta ahamiyatga ega. Sport kurashida, odatda, ikkita-uchta asosiy musobaqalar ajratiladi, qolgan barcha musobaqalar ularga bo'ysundiriladi va ish shunday taksimlanadiki, bunda mashqlanganlik asoslari maqsadli va muntazam ravishda yaxshilanishi hamda musobaqa faoliyati ishonchliligi oshishi lozim.

2.2.Musobaqalar oldidan usullarni bajarish texnikasi

Musobaqalar oldidan usullarni bajarish texnikasida raqib o'ng yoki chap holatda turadi. Usulni ham o'ng, ham chap tomonga bajarish mumkin. Shuning uchun siz qaysi tomonga bajarishni o'rgansangiz shu tomonga buriling.

Agar chap tomonga bajarishni xohlasangiz, unda raqibning chap qo'lini tepaga ko'tarib, chap oyog'ini oldiga chap oyog'ingizni qo'yib, o'ng oyog'ingizni yoniga bukkani holda olib kelasiz. Gavdangiz ustidan raqib qo'llari yordamida tashlaysiz.

Kichkina maslahat: raqibga burilgan paytda tirsagingiz uning qo'li tagiga kirishi shart.

Raqibga orqa bilan burilishda tizzangiz albatta bukilib tursin. Raqibni tashlashda esa tizzalaringizni to'g'rilab tosingiz bilan oyoqlariga urib, qo'llar bilan chap oyog'ingizni panjalariga tashlaysiz.

Himoya:

1. Iloji boricha yengingizdan ushlatmang.
2. Bajaruvchiga nisbatan teskari turing, yahni bajaruvchi o'ng holatda tursa, siz chap holatga o'tib chap tizzangizni oldinga tirang.
3. Raqib yengingizdan ushlasa, qo'llaringizni buking.

Qarshi usullar:

1. Raqib uslub bajarishga o'tayotganda uni quchoqlab ko'krakdan oshirib tashlash.
2. Tizza bilan bajaruvchining oyoqlari orqasidan qoqish.

Usulni o'rganish uchun bellashuv

Shug'ullanuvchi kurashchiga quyidagi topshiriq beriladi:

Bajaruvchi raqibining yengidan ushlab, 2—3 daqiqa davomida hujum qiladi. Raqib esa qarshi hujum qilmasdan, faqat himoya qilib, yiqilmaslik sharti bilan bellashadi. Murabbiy ko'rsatgan vaqt ichida har bir bajaruvchi amalni bir necha marta bajaradi. Kim ko'p bajarsa, shu g'olib hisoblanadi.

O'rganish uchun mashqlar:

1. Qo'llar bilan raqibning ushlash holatidan chiqish (raqib qo'llarini uzish). Bu harakatni o'rganish uchun rezina tasma yoki belbog'ingizni yelka balandligida biron narsaga bog'lab, raqibga orqa bilan burilishni o'rganing (har tomonga 20—25 marta).

2. Harakat, asosan, bir oyoqni (chap yoki o'ng) raqib oyoqlari o'rtasiga qo'yish, ikkinchi oyoqni uning yoniga olib kelish bilan boshlanadi. Bu yerda, asosan, ikkita harakatni to'g'ri bajarish kerak. Oyoq-larni to'g'ri qo'yish va tos bilan raqib oyoqlari burilgandan keyin urish.

3. Raqibni yelkadan oshirib qo'llar bilan tashlash. Buning uchun sherigingizga to'g'ri turib gavda bilan himoya qilishni buyurasiz va yiqilmaslik sharti bilan usulni 10 martadan bajarasiz, kim ko'p bajarsa, shu g'olib hisoblanadi. [

Qo'shsha usuli. Ikki oyog'ini oldidan oyoq bilan

ko'tarib tashlash

Mashg'ulot

Musobaqa — pedagogik jarayonning muhim va ajralmas qismi. Kuchli sportchi va jamoalarni aniqlash, yuqori sport natijalarini namoyish qilish, sportchilarni har tomonlama jismoniy rivojlantirish va ularning irodasini mustahkamlashga qaratilgan tadbirlarni ishlab chiqishdir. Musobaqalashishni birmuncha ravshan ifodalovchi xususiyat birinchilik yoki yuksak natijaga erishish uchun kurashda o'zaro kuchlarni sinashdir.

Kurashchi o'zining texnik va taktik tayyorgarligini musobaqa jarayonida tekshiradi. Musobaqa kurashchining texnika va taktikasidagi kamchiliklarni, mashg'ulotlarda nimaga ko'proq ahamiyat berish kerakligini ko'rsatadi.

Usulga ta'rif

Bu usul eng ommaviylardan biri hisoblanadi. Shu sababli qo'shsha usuli kurash bilan bir qatorda sambo, dzyudo va erkin kurashda ham qo'llaniladi.

Kurashda dong'i ketgan polvonlar: qashqadaryolik Abdumavlon Ahmonov, O'zbekistonda birinchi marta sambo bo'yicha sobiq Ittifoq chempioni bo'lgan Xushvaqt Ro'ziqulov va boshqa polvonlar bu usulni qo'llashgan. Bu usul murakkab amallar turiga kiradi va uning bajarilishida turli-tumanlik mavjud. Shunga qaramay, ko'plab polvonlar uni bajarishga harakat qiladilar.

Tashlash usulini bajarishdagi qulay sharoitlar:

1. Agar raqib sizga qarab yursa.
2. Raqib o'ng tomonga qarab yursa (sizdan chap tomonga qarab yursa).
3. Raqibning chap oyog'i oldinda tursa.
4. Raqib past holatda tursa.

Usulni bajarishga tayyorlanish:

1. Agar hujumchi usulni o'ng oyog'i bilan bajarsa, qo'llari bilan raqibning og'irlik markazini o'ng oyog'iga o'tkazishi lozim.
2. Qo'llar yordamida raqibni o'ziga tezda tortib, og'irlik markazini oyoqlari uchiga tashlab bajarishi kerak.
3. Hujumchi raqibini qo'llari bilan orqaga qarab siltaydi-da (orqaga siltash vaqtida raqib albatta oldinga javob harakati qiladi), amalni bajaradi.

Usulni bajarish

Raqib chap holatda turganida o'ng tarafga qarab harakat qilish lozim. Bajaruvchi raqibining o'ng yoqasidan, qo'ltig'idan, belbog'i yonidan, belbog'i oldidan, bir qo'lini ikki qo'llab, chap qo'li bilan esa doimo raqibini o'ng qo'li tirsagidan ushlab usulni bajarishi mumkin.

Biz sizga bu usulni raqibning bo'yni bilan aralash tutgan va qo'ldan ushlagan holda bajarishni tavsiya etamiz.

Bajaruvchi o'ng qo'li bilan raqibining bo'ynidan, chap qo'li bilan esa raqibining o'ng qo'lining tirsagidan, so'ngra o'zini chap oyog'ini chap yoniga ko'tarib qo'yadi-da, og'irligini shu oyog'iga o'tkazadi. Chap oyog'ini qo'yishi bilan birga qo'llari bilan raqibini o'ziga tortadi va og'irlik markazini oyoqlari uchiga o'tkazadi.

Raqib og'irligi oyoqlari uchiga o'tgandan keyin tortishni to'xtatmasdan, tezda orqangiz bilan raqibga burilasiz. O'ng oyog'ingizni baland ko'tarib, raqibning chap oyog'ini tizzasi yuqorisidan ko'tarasiz. Qo'llaringiz bilan esa o'zingizni chap oyog'ingizga qarab tortishni davom ettirib, gilamga tashlaysiz.

Usulni o'rganish uchun mashqlar:

1-mashq. Oyoqlarni to'g'ri qo'yishni o'rganish uchun to'g'ri chiziq chizing, shu chiziqqa o'ng oyog'ingizni qo'ying, chap oyog'ingizni esa ko'tarib o'ng oyog'ingizning orqasidan o'tkazib shu chiziqda turgan o'ng oyog'ingizga parallel qo'ying-da, o'ng oyog'ingizni yon tomonga ko'taring.

2-mashq. Harakatni rivojlantirish uchun ertalabki gimnastika mashqlarida oyoqlaringizni har tomonga, oldinga-orqaga, o'ngga-chapga siltang.

3-mashq. Bir joyda turib, rezina tasmani yoki belbog'ni daraxtga bog'lab, qo'llaringiz bilan torting, o'ng oyoqni ko'tarib yonga tashlab to'g'rilang. Chap oyoq tizzadan bukilgan holda bo'lishi kerak.

Himoya va qarshi usullar

1. Himoyalar:

- a) ichidan ko'tariladigan oyoqdan hatlab o'tish;
- b) raqib oyog'ini uzoqlashtirish;
- d) bajaruvchining hujum qiladigan oyog'iga tizza bilan xalaqit qilish;
- e) hujumchining hujum qilmaydigan oyog'iga qarab yurish;
- f) hujumchi ushlagan qo'lni uzib tashlash.

2. Qarshi usullar:

- a) hujumchining oyogʻini orqasidan tizza bilan qoqish;
- b) hujumchi burilishi bilan koʻkrakdan oshirib tashlash.

(Usulni bajarishda uchraydigan xatolar va oʻrganish uchun mashqlar 8-mashgʻulot bilan bir xil.)

1. Saflanish, salomlashish, yoʻqlama qilish, mashgʻulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.
2. Suhbat mavzusi — egiluvchanlikni tarbiyalash.
3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar.
4. Kurashning amaliy texnikasini oʻrganish (yenglaridan ushlab yelkadan tashlash).

Suhbat

Jismoniy tarbiya jarayonida zarur harakatlarning erkin bajarilishini taqiqlaydigan darajada egiluvchan boʻlishga erishmoq lozim. Umurtqa pogʻonasi, tos-son va yelka boʻgʻinlarining harakatchanligi katta ahamiyatga ega. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun harakat amplitudasi oshirilgan mashqlardan foydalaniladi. Ular 2 guruhga: faol va sust harakatlarga boʻlinadi. Faol harakatlarda biror boʻgʻindagi harakatchanlikning ortishi shu boʻgʻindagi muskullarning qisqarishi hisobiga roʻy beradi. Sust harakatlarda tashqi kuchlardan foydalaniladi.

Egiluvchanlikni oshirishda choʻziluvchanlik mashqlarining har birini bir necha martadan takrorlash lozim.

Har bir mashgʻulotni biroz ogʻriq paydo boʻlguncha bajarish kerak. Ogʻriqning paydo boʻlishi mashgʻulotni toʻxtatish kerakligidan darak beradi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish

Koʻprik. Bu mashq boʻyin mushaklarini rivojlantirishda va bahzi amallarni bajarishda yordam beradi.

1-mashq. Boshni oldinga, yonga va orqaga egish.

2-mashq. Boshni oldinga, orqaga va yonlarga qoʻllari bilan egish.

3-mashq. Peshonani gilamga tirab, orqaga, yonga qoʻllar bilan harakat qilish.

4-mashq. Orqaga yotib ko'tarilib ko'prik hosil qilib, peshonani gilamga tirash va oldinga, orqaga va yon tomonga harakatlar qilish.

5-mashq. Beldan ikkinchi kishi ushlab turgan holda ko'prik qilish.

6-mashq. Tik turgan holda ko'prikka turish va qo'llar bilan tik holatiga qaytish.

Chil usuli. Oyoq ichidan ilib yiqitish

(oyoq boldiri bilan boldirni ildirib olish usuli)

Bu usul har kurashda keng tarqalgan usullar qatoriga kiradi.

Asosan, bu usulni O'rta Osiyo polvonlari ko'proq bajarishadi. Keng tarqalgan usulni polvonlar to'y, sayil va marosimlarda ko'p ishlatadilar.

Kurashchi polvonlar raqibini yelkasining ustidan qo'lini oshirib belbog'idan ushlaganda raqib yotib, past holatga turib oladi. Yahni ilmiy til bilan aytganda, raqib o'z og'irlik markazini tovonlariga o'tkazadi. Shunda hujum qilayotgan sherigi uning o'ng oyog'ining ichidan o'zining o'ng oyoq boldirlari bilan sherigining tovonini ilib orqaga tashlaydi.

Izchil yoki bir xil oyoq ichidan boldir bilan boldirni ilib, orqaga tashlash usulini bajarish texnikasi. Bu usulni ikki xil ushlashda bajarsa bo'ladi:

1. Kurashchi sherigini yelkasining ustidan oshirib belbog'idan ushlaganda.
2. Kurashchi raqibining bir qo'lini ikki qo'llab ushlaganda.

Birinchisida, belbog'idan ushlaganda, raqibini pastga bosib og'irlik markazini tovonlariga o'tkazgan holda bajaradi, yahni o'zining o'ng oyog'i boldiri bilan raqibining o'ng oyog'ining ichidan ilib orqaga tashlaydi yoki shuning teskarisi (chap oyoq bilan chap oyog'ini). Ikkinchi yo'li raqibining bir qo'lini ikki qo'llab ushlab og'irlik markazini o'ng yoki chapdan ishlasa chap oyog'iga o'tkazib amalni bajarsa bo'ladi.

Bajarishda uchraydigan xatolar:

- raqibini tik turgan holatida bajarganda;
- raqib og'irlik markazini tovonlariga o'tkazmasdan;
- raqibning oyoqlari uzoqda bo'lsa.

1. Saflanish, salomlashish, yo‘qlama qilish, mashg‘ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.

2. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish (yonga yiqilib, o‘z-o‘zini himoya qilish).

3. Kurashning amaliy texnikasini o‘rganish (ko‘krakdan otish usulini o‘rganish):

a) qo‘l va beldan ushlab tashlash;

b) ikki qo‘llab quchoqlab tashlash.

Ko‘krakdan tashlash usulini bajarish

texnikasi

Ko‘krakdan tashlash usuli o‘zining koordinatsion yo‘nalishi bilan bajarish og‘ir va qiyin usul bo‘lsa-da, juda kerakli va samarali usul hisoblanadi.

Ko‘krakdan tashlash usuli kurashish vaqtida hujum qilishda yoki hujum qilish hollarida ishlatiladi.

Bajarish texnikasi:

1. Bajaruvchi raqibini qo‘li va belidan ushlagan holatda.

2. Bajaruvchi raqibining qo‘li va belbog‘ining orqasidan ushlagan holatda.

Oraliq o‘rtacha yoki yaqinroq bo‘lganda, usulni bajarish yaxshi.

Bu usulni bajaruvchi raqibining qo‘li va belidan ushlagan holatda bajaradi. Bajaruvchi raqibining yonidan o‘tib, uning og‘irlik markazini tovonlariga o‘tkazadi-da, o‘zining ko‘kragiga qisadi. Shu vaqtda bajaruvchining tizzalari bukilgan holatda bo‘lishi kerak. Bajaruvchi tizzalarini to‘g‘rilashi va raqibini o‘ziga qisib tortishi natijasida tepaga-orqaga tortib raqib oyoqlarini gilamdan uzib ko‘kragidan oshirib tashlaydi.

Bajaruvchi raqibining belidan bir qo‘li bilan ushlab oldida turgan oyog‘ining orqasiga yaqin turgan oyog‘i bilan yurib, raqibining oyog‘ini orqasidan to‘sadi-da, ikkinchi qo‘li bilan esa gavdasini quchoqlab gilamdan uzib tashlaydi.

Uslubiy ko‘rsatmalar: bu usullarni o‘rganishdan oldin iloji boricha kurashchi yiqilishdan himoya qilishni yaxshi bilishi kerak.

O‘z-o‘zini himoya qilib yiqilishga ko‘p narsa bog‘liq, birinchidan, sherigi qo‘rqmay yiqiladi, ikkinchidan, bir joyi shikastlanmaydi. Xullas, usulni o‘rganish va uni shartli bajarish, asosan, o‘zini o‘zi yiqilishdan saqlash usullariga bog‘liq

O‘z o‘qi atrofida aylanib, elkadan tashlash usuli

1. Saflanish, salomlashish, yo‘qlama qilish, mashg‘ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.

2. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish.

3. Kurash texnikasini o‘rganish.

O‘z o‘qi atrofida aylanish uslubini o‘rganish:

1) qo‘li va yoqasidan ushlagan holatda bajariladi;

2) qo‘li va yoqasining oldi qismidan ushlagan holatda;

3) qo‘li va yelkasining ustidan qo‘lni o‘tkazib belbog‘idan ushlagan holda.

O‘z o‘qi atrofida aylanish usulini bajarish texnikasi

Bu usulni bajarishdagi eng xarakterli tomoni shundaki, bajaruvchi o‘z o‘qi atrofida aylanishi shart. Shu aylanish natijasida sherigini yoki raqibini o‘zi bilan qo‘llarini oldinga tortib yiqiladi. Bajaruvchi o‘zi birinchi bo‘lib, gilamga yoni bilan tegadi-da, sherigini tortib tashlaydi.

Turish holatlarida oraliq masofa: o‘rtacha yoki yaqin.

1. Ushlash holati — qo‘li va yoqasining bo‘yin orqasidan. Bajarish yo‘llari.

Bajaruvchi raqibining oyoqlari oldiga o‘zining o‘ng (chapaqay bo‘lsa chap) oyog‘ini qo‘yib, o‘z o‘qi atrofida raqibining chap tomoniga qarab ushlagan qo‘lini bo‘shatmasdan tortgan holda tortib (dumalab) yiqiladi.

2. Bajaruvchi raqibining qo‘li va belbog‘ining ustidan olgan holatda (yonbosh usulining ushlashidan) bajaruvchi yonbosh usulini bajaradigan holatidan raqibining qo‘lini ushlagan tomonga burilib, oyog‘i bilan raqib oyog‘ini to‘sib chapga burilgan holda dumalab, o‘zi bilan raqibini tortib yiqiladi.

Usulning eng foydali tomoni shundanki, ko‘p usullarni bu usul bilan kombinatsiya qilsa bo‘ladi. Masalan, yonbosh usulini ushlash holatidan raqib hozir

menga yonbosh usulini qo'llaydi, deb o'ylamaydi, yotibroq kurashadi. Bajaruvchi esa yonboshni ko'rsatib, o'z o'qi atrofida aylanib raqibini burab yiqitadi.

Bajaruvchi bo'yni va qo'lidan ushlagan holatda oyoqlar ichidan oyoq bilan ko'tarish usulini bajarishga tayorgarlik holatlarini ko'radi. Raqib esa bundan himoyalaniib o'z og'irlik markazini tovonlariga o'tkazadi. Shu vaqtda bajaruvchi birinchi usul harakatini nomiga ko'rsatib, asosiy usuli bo'lgan o'z o'qi atrofida aylanib, raqibini oldinga tortib dumalaydi.

Usulni eng foydali tomoni shundan iboratki, bu usul bajarilmay qolganda ham raqib bajaruvchidan hech bir baholovchi harakat ololmaydi, chunki bajaruvchi doim birinchi bo'lib gilamga yiqiladi.

Taktik tayyorgarlikning asosiy maqsadi sportchida musobaqada g'alabaga erishish yoki yuqoriroq natijani ko'rsatish maqsadida sport bellashuvini to'g'ri tashkil qilish hamda olib borish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Sport taktikasini egallash jarayonida bir qator xususiy vazifalar hal qilinadi. Sportchi: - musobaqa vaziyatini shunday qabul qilishi va tahlil qilishi lozimki, ushbu vaziyatdan kelib chiqadigan taktik vazifalarni tushuna bilishi hamda qisqa vaqt ichida uni hayolan va harakat bilan hal etishi zarur; - musobaqada o'z kuchidan shunday foydalanishi kerakki, raqib ustidan g'alaba qozonish maqsadida, uni oxirigacha safarbar qila olishi lozim; to'satdan o'zgarib qolgan vaziyatlarda bellashuv rejasini mustaqil o'zgartira olishi kerak. Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari: taktik bilimlarga ega bo'lish; taktik ko'nikmalarni egallash; taktik malakalarga ega bo'lish. Taktika vositalariga qat'iy belgilangan harakat tuzilmasi va ularni namoyon qilish uchun zarur jismoniy sifatlar darajasi bilan ifodalanadigan sportchilar harakatlari kiradi. Kurashda taktika uchta asosiy bo'limlardan tashkil topadi: hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi; bellashuvni tuzish taktikasi; musobaqalarda qatnashish taktikasi. Kurashda texnik tayyorgarlik bir qator murakkab vazifalarni hal etishga yo'naltirilgan:

- maksimal kuchlanishdan foydalanish samaradorligini oshirish;
- ish kuchlanishini tejash;

-musobaqa faoliyatini o'zgaruvchan holat sharoitlarida harakatlanish tezligi, aniqligini oshirish.

Sport texnikasini takomillashtirish kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarligi davomida amalga oshiriladi va tanlangan kurash turida texnik mahoratni oshirishga qaratiladi. Texnik mahorat deganda keskin sport kurashi sharoitlarida eng oqilona harakat texnikasini mukammal egallash tushuniladi.

Texnik mahoratni takomillashtirishning uchta bosqichi ajratiladi:

1. Izlanish.
2. Barqarorlashtirish.
3. Moslashishni takomillashtirish.

Kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi.

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi sport trenirovkasining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlar - kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to'plamini o'z ichiga oladi. Ularga snaryadlarda va ular bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajerlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish va h.k.dan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar kiradi.

Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlanish sifatlarini kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan qo'yiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan. Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan kurash gilami ustida o'tkaziladi va harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklardan iborat musobaqa mashqlari qo'llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar kurashchi organizmiga bo'lgan ta'sirni kuchaytiradi.

Masalan, og'irroq vazn toifasidagi sherigini tashlash, sheriklarni almashtirgan holda o'quv-trenirovka bellashuvlari bajariladi va h.k.

Kurash taktikasi - bu musobaqalarda eng yaxshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan maqsadga muvofiq holda foydalanishdir. Taktik tayyorgarlik sportchilarda taktika sohasidagi zarur bilimlarni egallash, sport kurashini to'g'ri olib borishda ma'lum malaka hamda bilimlarni shakllantirish, shuningdek taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan.

X U L O S A

Xulosa qilib aytganda, milliy kurashimiz dunyoga yuz tutmoqda, shuning uchun biz bu sport turi bilan faxrlanamiz. Milliy kurashni musobaqalarni tashkil qilishda ularni asosan musobaqa oldidan mashg'ulotlarni yaxshi tashkil qilish, musobaqa qonun qoidalarini bilishlari kerakligini murabbiylar tomonidan tushuntirilib boriladi. Shuning bilan birga milliy kurash bilan shug'ullanuvchilar asosan jismoniy tayyorgarliklarini oshirishda katta e'tibor qaratish kerakligini va qo'yidagilarga rioya qilish kerakligi:

1. Kurashchining jismoniy tayyorgarligi trenirovkasining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlar - kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayonligi;

2. Jismoniy tayyorgarlik umumiy, yordamchi va maxsus tayyorgarlikka bo'linishi;

3. Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlanish sifatlarini kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan quyiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilishi, kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan kurash gilamida o'tkaziladi va harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qo'llanilishi;

Kurashchining chidamliligi - bu butun bellashuv davomida harakatlarni yuqori sur'atda bajarish va butun musobaqa davrida bir nechta bellashuvlarni shiddat bilan o'tkazish qobiliyatligi;

Taktik tayyorgarlikning asosiy maqsadi sportchida musobaqada g'alabaga erishish yoki yuqoriroq natijani ko'rsatish maqsadida sport bellashuvini to'g'ri tashkil qilish hamda olib borish qobiliyatini tarbiyalashdan iboratligi;

Bularni barchasi kurash musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazishga misol bula oladi.

ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi oliy Majlisining XIV sessiyasi materiallarini ta'lim muassalarini o'quv dasturiga kiritish to'g'risida.-T: 1999y
2. O'zbekiston Respublikasi «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonuni (14 yanvar 1992yil.)
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Sog'lom avlod uchun» orderini ta'sis etish to'g'risidagi farmoni (1993 yil 4 mart.)
4. Sog'lom avlod bizning kelajagimiz. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimovning Sog'losm avlod dasturini tasdiqlashda bag'ishlangan majlisda so'zlagan nutqi -T: 2000
5. Barkamol avlod-O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. I.A.Karimov toshkent 2000yil.
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimovning "Yuksak ma'naviyat yengilmas kuch" nomli asari 2008yil.
7. Jismoniy tarbiya darslari (maktablar uchun) Usmonxodjaev va boshqalar 2004
8. Talabalar sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati mazmunidagi Respublika ilmiy nazariy anjumani to'plami Jizzax-2005
9. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida zamonaviy pedagogik va axborot texnologiyalari mavzuidagi Respublika ilmiy nazariy anjumani tuplami Jizzax-2008yil
10. Umumiy o'rta ta'limining davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi Toshkent 1999 y
11. Usmonxo'jaev T va boshqalar. Milliy xarakatli o'yinlar Toshkent o'qituvchi 2000 y
12. Usmonxo'jaev T.F va boshqalar Harakatli o'yinlar T.: O'qituvchi 1992 y
13. M.Umonova sport faoliyatining nazariy asoslari T.: 1994 y
14. Atoev A. "Kurash ". Toshkent "O'qituvchi " 1987 yil.

15. Atoyev A. Q. Kurash. O'smir va yoshlarni kurashga o'rgatishning uslubiy vositalari. Toshkent. "o'qituvchi" 1987y.

16. Milliy xarakatli o'yinlar Usmonxo'jaev T.S Meliev X.A. Toshkent 2000

«O'qituvchi»

internet saytlari:

www.ziyonet.uz;

www.pedagog.uz;

www.ref.uz;

www.istedot.uz;