

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА
МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
ТЕРМИЗ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ

**ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ
КАФЕДРАСИ**

МУМИНОВА СУРАЙЁ РАМАЗОН ҚИЗИ

**“КУРАШЧИЛАР ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ
ОШИРИШ ВОСИТА ВА УСУЛЛАРИ ХУСУСИЯТИ”.**

мавзусидаги

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Бажарди: Жисмоний маданият факультети 4-босқич
талабаси Мўминова Сурайё Рамазон қизи

Илмий раҳбар: Ў. Салимов

Битирув малакавий иш кафедранинг дастлабки ҳимоясидан ўтди, баённома,
№ « » 2018 йил

Термиз -2018.

МУНДАРИЖА		Саҳ.
Кириш.		3
1-БОБ. КУРАШЧИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ.		7
1.1. Кучни тарбиялаш.		9
1.2. Тезлик ва уни ривожлантириш услуби.		10
1.3. Чидамлилиқ ва уни ривожлантириш услублари.		13
1.4. Чаққонлик ва уни ривожлантириш услублари.		18
1.5. Эгилувчанлик ва уни ривожлантириш услуби.		19
1.6. Ўсмир ёшдаги курашчининг жисмоний тайёргарлиги.		22
2-БОБ. КУРАШЧИНИНГ УМУМЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК КЎРИШ ВОСИТАЛАРИ ВА УСЛУБИЁТЛАРИ.		27
2.1. Бўшаштириш машқлари.		29
2.2. Жуфт-жуфт бўлиб умбалоқ ошиш ва йиқилиш машқлари.		30
2.3. Белбоғдан бир хил усул билан ушлаб орқадан ошириб улоқтириш.		45
2.4. Яктак ёқасидан ушлаб ва ичкаридан ўраб орқадан ошириб улоқтириш.		45
2.5. Миллий кураш элементлари бўлган машқлар.		49
2.6. Тулум билан бажариладиган машқлар.		54
Хулоса.		55
Фойдаланган адабиётлар.		56

КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги: Мамлакатимизда ёшларни спортга жалб этиш борасида амалга оширилаётган кенг кўламли ишлар баркамол авлодни вояга етказишдек эзгу мақсадга хизмат қилмоқда. Зеро, спорт соғлом турмуш тарзини амалиётга жорий этиш билан бир қаторда, Ватанимиз шон-шуҳратини халқаро миқёсда янада оширишга имкон бермоқда.

Спорт нафақат жисмоний беллашув, балки ғурур ва ор-номус учун кураш майдони ҳамдир. Ушбу курашда ғолиб ҳам бор, мағлуб ҳам. Муҳими, ғолибликка ишонишингда, юрагингдаги Ватанга бўлган муҳаббатни зафар кўшиқлари билан шарафлашингда.

Халқимиз азалдан афсонавий полвонлари билан фахрланади. Истиклол туфайли эса жаҳонга миллий спорт турларимизни таништириш имконияти туғилди.

Агар миллионлаб спорт ишқибозлари тасавурида Япония дзюдо, карате, сумо, Хитой – ушу ва кунг-фу, Корея – таэквондо ва сирим, Англия – футбол, Канада – шайбали хоккей, АҚШ – бейсбол, баскетбол ватани ҳисобланса, энди Ўзбекистон дунёда кураш юрти сифатида тилга олинмоқда.

Ўзбек халқининг анъанавий спорт турларидан бўлмиш кураш уч ярим минг йиллик тарихга эга. Кураш ўзбекча сўз бўлиб, у қатор қадимий шарқ адабий манбаларида яккама-якка олишув ва кўнгилочар спорт тури сифатида тилга олинган. Курашда енгилган акасининг орига укаси даврага чиқаверади. «Унинг ёши мenden катта ё вазни оғир-ку», деб ўйлаб ўтирилмайди. Муҳими, ор-номусни, ғурурни сақлаш. Буни биров ўйлаб топгани ҳам, жорий қилгани ҳам йўқ. Биз ана шундай илдизлари мустаҳкам томирларга эга халқмиз. Ватан туйғуси мурғак тасаввурларда, биринчи навбатда, оила шаъни тимсолида шаклланган. Зеро, ўз оиласи орини ҳимоя қилган одамгина Ватан шаънини асрай олади.¹

¹ Ўзбек кураши довуғи. / тузувчилар: Х.Бобобеков, М.Содиқов ва бошқалар. Т.: Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашр, 2002. – 88.

Бундан минг йиллар муқаддам пайдо бўлган афсонавий Алпомиш эпосида кураш олис ўтмишда юртимиз ҳудудида оммавий тус олган энг сеvimли спорт тури бўлгани қайд этилган.

Шарқнинг буюк мутафаккирларидан бири Абу Али Ибн Сино кураш билан шуғулланмоқ жон ва тан соғлигини таъминлашнинг энг яхши воситасидир, дея эътироф этган.²

1998-йил 6-сентябрда Европа, Осиё ва Америка қитъаларининг 28-мамлакати вакиллари Халқаро Кураш Ассоциацияси (ИКА)га асос солдилар. У халқаро миқёсда ўзбек курашини намоён этувчи расмий халқаро спорт ташкилотига айланди. Дастлабки таъсис конгресси давомида янги халқаро спорт ташкилотининг низоми тасдиқланди, Курашнинг халқаро қоидалари қабул қилинди ҳамда ИКАнинг бошқарув органи - Ижроия қўмитаси сайланди. Курашнинг халқаро миқёсда ривожлантириш ғоясининг ташаббускори ва раҳнамоси Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислоҳ Каримов бир овоздан ИКАнинг Фахрий Президенти лавозимига сайланди. Кураш халқаро қоидалари муаллифи Комил Юсупов эса ИКАнинг Президенти этиб сайланди.

Давлатимиз раҳбарининг 1999-йил 1-февралдаги «Халқаро «Кураш» Ассоциациясини қўллаб-қувватлаш тўғрисида»ги Фармони миллий спортимиз – кураш ривожини янги босқичга кўтарди.

1999-йилда Тошкентда бўлиб ўтган кураш бўйича биринчи жаҳон чемпионатида Европа, Осиё, Африка, Шимолий ва жанубий Америка қитъаларининг 32 мамлакати вакиллари иштирок этди.

Қадимий анъаналаримизни эъзозлаш, миллий ўзликни англаш, халқимизнинг дунё цивилизациясига кўшган ҳиссасини намоён этишнинг муҳим омили сифатида ўзбек кураши тобора равнақ топаётганини алоҳида таъкидлаш жоиз. Олижаноб хислатларни ўзида мужассам этган ва инсонпарварлик ғоялари билан йўғрилган ўзбек кураши ўзининг адолатли

² Ф.А.Каримов. «Кураш назарияси ва усулияти». 2008.

тартиб-қоидалари, чиройли усуллари билан жаҳон халқининг, спорт ишқибозларининг ҳурматиға сазовор бўлишға улгурди.

«Кураш», «таъзим», «тўхта», «ёнбош», «чала», «дакки», «ҳалол», «яктак» каби ўзбекча сўзларнинг турли миллатға мансуб ҳакамлар тилидан янграши кўксимизни тоғдай кўтарди. Миллий курашимиз усулларини моҳирона қўллаб, бел олишаётган хорижлик полвонларни кўрганамизда қалбимиз фахр-ифтихорға тўлади.³

Буларнинг барчаси ўзбек кураши умуминсоний қадрият сифатида Олимпия ўйинлари сафидан муносиб ўрин олишға ҳақли эканлигининг тасдиғидир. Миллий спорт туримизнинг ҳозирги ҳолати бу мавзуда қилинган ҳар қандай иш долзарблигини йўқотмайди.

Тадқиқотнинг мақсади. Кураш билан шуғулланувчилар жисмоний тайёргарлигини самарали ташкил этишнинг илмий-услубий асосларини назарий таҳлил этиш ва ёритиш.

Тадқиқотнинг вазифаси:

1. Курашдаги жисмоний тайёргарлик турларини таснифлаш ва уларнинг хусусиятларини очиқ бериш.

2. Машғулотлар жараёнида курашчиларнинг қобилиятларни ривожлантиришнинг илмий ва услубий асосларини ёритиш.

Тадқиқот методлари. Ушбу вазифаларни ҳал қилиш учун асосан библиографик методдан фойдаланилди.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги. Ҳозирги даврга келиб Олимпия спорт турлари рўйхатиға киритилишиға яқин бўлган Кураш спорт тури оммабоплигича қолмоқда, шу билан бирға спортчидан юқори даражадаги жисмоний тайёргарликни талаб қилиш билан бирға, руҳий ва тиббий мукамалликни талаб этади.

Кураш билан шуғулланувчиларда жисмоний қобилиятларни ривожлантиришнинг илмий-услубий асосларини ўрганиш ва ишлаб чиқиш,

³ Керимов.Ф.А. Кураш тушаман, Т.: ЎзДЖТИ, 2001-286.

уларнинг жисмоний тайёргарликларини янада самарали ташкил этишда хизмат қилади.

Тадқиқотнинг илмий фарази. Кураш билан шуғулланувчиларда жисмоний қобилиятларни ривожлантиришнинг илмий-услубий асосларини ўрганиш ва жисмоний қобилиятларни ривожлантирувчи восита ва услубларни ишлаб чиқиш, уларнинг жисмоний тайёргарликларини янада самарали ташкил этишда хизмат қилади деб фараз қилинди

Амалий аҳамияти. Кураш билан шуғулланувчиларда жисмоний қобилиятларни ривожлантиришнинг илмий-услубий асосларини ўрганиш ва ишлаб чиқиш, фақатгина БЎСМларда эмас балки барча кураш жамоаларида, шунингдек бошқа спорт турларининг жисмоний тайёргарлик ва мусобақа жараёнида жорий этиш мумкин.

1-БОБ. КУРАШЧИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ.

Курашчининг жисмоний тайёргарлиги спорт тренировкасининг муҳим таркибий қисмларидан бири ҳисобланади. Бундай тайёргарликлар жисмоний сифатлар – куч, чидамлик, эгилувчанлик, чаққонлик ва тезликни ривожлантиришга қаратилгандир.⁴

Жисмоний тайёргарликнинг асосий вазифалари эса қуйидагилардан иборат:

– спортчилар соғлиғи даражаси ва улар организми турли тизимларининг функционал имкониятларини ошириш;

– курашчининг ўзига хос хусусиятларига жавоб берадиган бирликда жисмоний сифатларини ривожлантириш.

Жисмоний тайёргарлик умумий ва ёрдамчи, махсус тайёргарликка бўлинади:

Курашчининг умумий жисмоний тайёргарлиги: юқори даражага эришиш учун пойдевор, асос вазифасини ўтайди. Асос қуйдаги вазифаларни ҳал этилишини таъминлайди:

– курашга организмни ҳар томонлама ривожлантириш, уни функционал имкониятларини ошириш, жисмоний имкониятларини ривожлантириш;

– саломатлик ҳолатини ошириш;

– шиддатли тренировка ва мусобоқа юкламалари даврида фаол дам олишдан тўғри фойдаланиш.

Умумий жисмоний тайёргарлик турли воситалар тўпламини ўз ичига олади. Улар жиҳозларсиз ва жиҳозлар билан бажариладиган машқлар, шерик билан махсус тренировкаларда бажариладиган машқлар, бошқа спорт турлари: акробатика, йенгил атлетика, сузиш, ва ҳоказолардан олинган умумий ривожлантирувчи машқларга киради.

⁴ Керимов.Ф.А. Кураш тушаман, Т.: ЎзДЖТИ, 2001-286.

Ёрдамчи жисмоний тайёргарлик махсус ҳаракат малакаларини ривожлантиришга қаратилган катта ҳажмдаги ишни самарали бажариш учун зарур бўлган махсус асосни яратишга мўлжалланган. Ўзига хос йўналишга эга қуйидаги вазифаларни ҳал этади:

- асосан кураш учун кўпроқ ўзига хос бўлган сифатларни ривожлантириш;
- курашчи ҳаракатларида кўп иштирок етувчи мушак гуруҳларини танлаб ривожлантириш.

Ёрдамчи жисмоний тайёргарликнинг илғор воситалари сифатида шундай машқлар қўлланилади, улар ўзининг кинематик ва динамик тартиби ҳамда асаб-мушак кучланиш хусусиятига кўра курашчининг мусобақа фаолиятида бажарадиган асосий ҳаракатларига мосдир. Шундай машқлар орасида қуйидагиларни алоҳида кўрсатиш мумкин: курашнинг турли усулларини ишора орқали бажариш; махсус тренажор мосламаларида машқлар бажариш.

Курашчининг махсус жисмоний тайёргарлиги ҳаракатланиши сифатларини курашчиларнинг мусобақа фаолияти хусусиятлари томонидан қўйиладиган талабларига қатъий мувофиқ ҳолда ривожлантиришга қаратилган.

Курашчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги асоси кураш гиламида ўтказилади ва ҳаракат малакалари тажрибадаги энг муҳим ҳаракат сифатларини ривожлантиришга қаратилган. Шунинг учун махсус жисмоний тайёргарликнинг асосий воситалари сифатида муҳим бўлган турли мураккаб машқлар мусобақа машқларида қўлланилади. Бундай мураккаблаштирилган машқлар курашчи организмга бўлган таъсирни кучайтиради. Масалан, оғирроқ вазн тоифасидаги шерикни танлаш, шерикларни алмаштирган ҳолда ўқув-тренировка беллашувларини бажариш ва ҳоказо. Мана шу ҳамма машқлар энергия таъминотини у ёки бу механизмларни ривожлантириш имунитетини таъминлайди ҳамда бир вақтнинг ўзида унинг жисмоний ва техник тактик тайёргарлигини оширади.

Жисмоний тайёргарликнинг кўрсатилган барча турлари бир-бири билан узвий боғлиқ. Тренировка жараёнида бирон-бир жисмоний тайёргарлик турига йетарли баҳо бермаслик охир оқибат спорт маҳоратининг ошишига тўсқинлик қилади. Шунинг учун тренировка жараёнида кўрсатилган жисмоний тайёргарлик турларини оптимал нисбатига риоя қилиш жуда муҳимдур. Унинг сон жиҳатидан ифодаси доимий ўлчам ҳисобланмайди, балки курашчилар малакаси уларни алоҳида хусусиятлари тренировка жараёни даври ва организмнинг шу пайтдаги ҳолатига боғлиқ ҳолда ўзгариб туради.⁵

1.1. Кучни тарбиялаш.

Курашчининг кучи деб, рақиб қаршилигини мушаклар кучи орқали энгиш қобилятига айтилади.

Мушакларнинг максимал кучланишини юзага келтириш билан (мушакларнинг таранг туриши ва бўшашиши) куч қобилятларини ривожлантириш ва такомиллаштириш мумкин. Шунинг учун ҳам кучни тарбиялаш методикаси бундай ҳолатларда мушакларни мақсадни бажаришда шароит яратилишига қаратилган.

Курашчи рақиб билан бевосита рўпара бўлганда сарфлайдиган кўпчилик ҳаракат тезкор-кучлилик ёки динамик ҳолатда бажарилади. Аста-секин бор куч билан ушлаб туриш ёки ҳаракатиз зўр бериш мушакларни ўзгартирмай туриш ёки изометрик режимда куч кўрсатиш деб тушунилади. Шундай қилиб, курашчининг асаб-мушак тизими ҳам динамик, ҳам статик ҳаракатга тайёр бўлиши керак. Беллашув пайтида мушакларнинг «отилиб чиққан куч», бошқача қилиб айтганда жуда қисқа вақт ичида максимал куч кўрсата олиш қобилятлари алоҳида аҳамият касб этиб, у курашчига беллашувда рақибидан устунлик имконини беради.

⁵ А.Қ.Атоев. «Болаларни чаккон, эпчил ва баққуват қилиб тарбиялаш», Тошкент, 1986.

Таниқли полвонлар фақат жисмоний тайёргарликнинг юксак ривожланиш даражаси ва техника усуллари бойлигига эга бўлиб қолмай, балки ўз вақтида катта куч кўрсата олиш қобилиятлари билан ҳам ажралиб турадилар.⁶

Кўп сонли тадқиқотчиларнинг натижалари мушак массасини айтарли юксалтирмай ёки уларни юксалтирган ҳолда кучни ривожлантириш мумкинлигини кўрсатмоқда:

– мушак массасини кўп оширмай кучни ривожлантиришга қаратилган тренировкаларда иложи борича катта юк билан кам такрорлаган ҳолда (1-3 марта) ва ҳаракатлар ўртасида дам олиш оралиғини оширган ҳолда ишлаш керак;

– мушак массасини орттирган ҳолда кучни ривожлантиришга қаратилган машғулотларда оғирликни кўпайтирган ҳолда ишлаш зарур – курашчи кўтарадиган юкнинг 50%и 8-10 марта такрорланади.

1.2. Тезлик ва уни ривожлантириш услуби.

Курашчининг тезкорлиги – бу унинг мумкин қадар қисқа вақт ичида айрим ҳаракатлар ва усулларини бажариш қобилиятидир.

Тезкорлик сифатини яхши ривожлантирмасдан курашда юқори натижаларда еришиб бўлмайди. Ўз рақибидан ҳатто секунднинг юздан бири бўлагига тезроқ ҳаракат қиладиган курашчи унинг олдида катта устунликка эга бўлади.

Курашчи тезкорлиги кўп жиҳатдан унинг асаб жараёнлари ҳаракатчанлигига, беллашувда ҳар сафар юзага келган вазиятни бир зумда идрок етиш ва тўғри баҳолай олиш малакасига, тактик ҳаракатларни ўз вақтида аниқ бажаришига боғлиқ.

Тезкорликни ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади.

⁶ А.Қ.Атоев. «Болаларни чаккон, эпчил ва баққуват қилиб тарбиялаш», Тошкент, 1986.

Машқларни енгиллаштирилган шароитда бажариш услуби. Ҳаракатлар ва қайта тезкорлик билан бажариладиган алоҳида ҳаракатларни йенгиллаштирилган шароитларда кўп марта такрорлаш. Масалан, усулнинг кичик вазн тоифасидаги шерик билан тезкорликка эътибор қаратган ҳолда бажарилиши.

Йенгиллаштирилган шароитларда бажариш тезлиги бўйича оддий шароитларда бажариладиган ҳаракатлардан ошадиган жуда тез ҳаракатларнинг бажарилиши рағбатлантирилади. Масалан, югуриш тезликни ошириш учун қисқа йўлакча бўйлаб югириш қўлланилади.

Машқларни оғирлаштирадиган шароитларда бажариш услуби. Курашчи мусобақаларда дуч келадиган шароитлардан анча қийин шароитларда максимал тезкорлик билан бажарадиган ҳаракатларни кўп марта такрорлайди. Масалан, оғир вазндаги шерик билан махсус машқларни бажариш.

Такрорлаш кучланишлар услуби: Икки хил кўрсатишда қўлланилади:

- машқларни энг катта ва унга яқин тезлик билан бажариш;
- машқларни шундай шароитда бажариш керакки, бунга энг катта куч зўриқишлари нисбатан йенгил иккита катта тезлик билан бир жойдан иккинчисига ўтказиш йўли орқали таъминланади.

Ўйин ва мусобақа усуллари ҳам катта аҳамиятга эга бўлиб, улардан фойдаланиш спортчининг эмоционал муҳити, руҳий ҳолати, рақобатчилик ҳиссини ўзгариб туриши ҳисобига тезкорликни ривожлантириш учун кўшимча туртки (рақобат) бўлиши мумкин.⁷

Курашчининг тезкорлик сифатларини тарбиялаш учун максимал тезлик билан бажариладиган машқлар қўлланилади. Тезлик машқлари техникаси уларни энг катта тезлик бажарилишини таъминлаши шарт.

Машқларни бажариш пайтида асосий кучланишлар бажариш усулларига емас, балки унинг тезлигига қаратилгани учун машқлар шунчалик яхши

⁷ Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФИС, 1991. – 544 с.

ўргатилган ва эгалланган бўлиши керак. Машқлар давомийлиги шундай бўлиши керакки, бунда бажариш охирига келиб тезлик, толиқишга қарамасдан, пасаймаслиги шарт.

Тезлик машқларини бажариш шароитлари катта аҳамиятга эга. Ҳар бир машқ давомида 20 сониядан ошмаслиги лозим, дам олиш оралиғи машқларни такрорлаш бошида бир томондан курашчининг тикланиши, иккинчи томондан унинг марказий асаб тизими оптимал қўзғалувчанлигини таъминлаши, оптимал бўлиши керак.

Айрим ҳаракатлар тезлигини тарбиялаш. Айрим ҳаракатларни бажариш тезлиги тезкорликнинг ҳосил бўлиш шаклларида бири ҳисобланади. Ҳаракатни бажариш тезлигини ошириш учун техникадан иложи борича унумли фойдаланиш, тегишли мушак гуруҳини зарур даражагача ривожлантириш ва кўп марта такрорлаш билан ҳаракатни бажаришнинг энг яхши уйғунлигига эришиш зарур. Шунингдек, мушаклар йетарлича егилувчан ва бўғимлар ҳаракатчан бўлиши зарур. Курашчининг ўз вақтида мушакларини бўшаштира олиши жуда ҳам муҳим. Чунки мушакларининг доимо таранг кўрсатиши мумкин.

Шароитни мураккаблаштириш усули айрим ҳаракатларни бажариш усули Тезликни тарбиялаш мақсадида шароитни мураккаблаштириш, мусобақа шароити ёки янада қийинроқ шароитга максимал равишда яқинлаштириш маъқулдир (мисол учун, анча юқори малакадаги спортчи ёки бошқа оғир вазндаги спортчи билан машқ қилиш қўлланилади).

Шу мақсадда зарур мушак гуруҳларини ривожлантириш учун зарур ҳаракатнинг аниқ тузилишини ифодаловчи маълум тезлик билан бажарувчи машқларни мураккаблаштириш қўлланилади. Шароитни соддалаштириш усули мураккаблаштириш билан бирга шароитни йенгиллаштириш ҳам қўлланилади (енгил жиҳоз, ҳаракат имитацияси, қаршилиқ кўрсатмайдиган рақиб, бирмунча енгил вазн тоифасидаги шерик ва шу кабилар).

Тезлик қобилиятини ривожлантиришда умумривожлантириш ва махсус машқлардан фойдаланиш.

Тезкорлик қобилиятини ривожлантириш учун умумривожлантирувчи машқларга:

- қисқа масофага югуриш (вақтга қараб);
- узунликка ва баландликка сакраш машқлари киради.

Ўтказилган ҳар бир машққа мусобақа элементларини киритиш мақсадга мувофиқдир. Ҳар хил спорт ўйинлари тезкорлик қобилиятларини ривожлантиришга ёрдам беради (футбол, баскетбол, кўл тўпи ва бошқалар).⁸

Тезкорлик қобилиятларини ривожлантириш учун қуйидаги махсус машқлардан фойдаланилади:

1. Турғун ҳолда ёки кўлни йерга тираб турган ҳолда мустақил ва тренировка макети билан бажариладиган усуллар учун ёндаштирувчи машқлар.

2. Шерик билан бажариладиган машқлар:

- ким ўзиш машқлари;
- техниканинг айрим элементларини тез бажариш машқлари;
- қарама-қарши ва такрор ҳужумлар билан бажариладиган машғулотлар.

1.3. Чидамлилиқ ва уни ривожлантириш услублари.

Курашчининг чидамлилиги бу бутун беллашув давомида ҳаракатларни юқори суръатда бажариши ва бутун мусобақа даврида бир нечта беллашувларни шиддат билан ўтказиш қобилиятидур.

Юқори даражадаги чидамлилиқ курашчига катта тренировка ва мусобақа юкламаларини ўзлаштиришга мусобақа фаолиятида ўзининг ҳаракат қобилиятларини тўлақонли равишда амалга оширишга имкон беради. Курашда умумий ва махсус чидамлик фарқланади.

Умумий чидамлик деганда спортчини суст шиддатдаги узок вақт бажаришига бўлган қобилияти тушунилади.

⁸ Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФИС, 1991. – 544 с.

Махсус чидамлилик курашчининг мусобақа беллашуви давомида турли хусусиятдаги ҳаракатлар ва амалларни ҳар хил кучланишлар билан ҳамда гавданинг турли ҳолатларида юқори суръатда бажариши қобилияти орқали тавсифланади.

Курашчининг мусобақа фаолияти кўп қиррали ва мушак тизимининг улкан иши билан боғлиқ. Шунинг учун чидамлилик нафақат мушакларга йетказиб бериладиган кислород миқдори билан эмас, балки мушакларни ўзининг узоқ вақт давом этадиган кучли зўриқишиш унга бўлган мослашиши билан фарқланади.

Спортчи тренировка ва мусобақа фаолиятида маълум бир толиқишни енгиб ўтган тақдирдагина унинг чидамлилиги такомиллашади. Жисмоний толиқишлик ва чидамлилик асосида мушак фаолиятини турли хилдаги таъминоти жараёнлари йетганлигини билган ҳолда уларни фаолият кўрсатиши даражасини ошириш учун уларга мақсадли таъсир етиш мумкин. Тренировка юкламаси, спортчи организмга таъсир кўрсатиш чораси сифатида қуйидаги тавсифлар билан белгиланади:

- машқ шиддати;
- машқ давомийлиги;
- такрорлаш сони;
- дам олиш оралиғи давомийлиги;
- дам олиш хусусияти.

Бажарилаётган машқ шиддати энергия таъминотининг аэроб ва анаэроб жараёнлар нисбати хусусиятига таъсир кўрсатадиган юкламанинг энг муҳим тавсифи ҳисобланади. Тўртта шиддат зонасини ажратиш қабул қилинган: максимал, субмаксимал, катта, сустр.

Машқ давомийлиги уни бажариш шиддатига нисбатан боғлиқликка эга. Иш давомийлиги 20-25 сониядан 4-5 дақиқа кўпайиши билан уни шиддати кескин камаяди. Машқнинг энергия таъминоти унинг давомийлигига боғлиқ.

Анаэроб-актат режимидаги машқлар давомийлиги 3-8 сониядан, анаэроб-гликолитик режимида 20 сониядан 3 дақиқача ҳамда аэроб режимида 3 дақиқа ва ундан кўпроққа тенг.

Кўп сонлий тадқиқотлар натижаларига асосланиб давомийлиги ҳар хил бўлган жисмоний юкламада анаэроб ва аэроб жараёнларини умумий энергетик метоболизми нисбатини аниқлаш мумкин.

Машқларни такрорлаш сони уларнинг организмга таъсир кўрсатиш даражасини белгилайди.

Аэроб шароитларда ишлашда такрорлаш сонини кўпайтириш нафас олиш ва қон айланиш органлари фаолиятини юқори даражада узок вақт ушлаб туришига мажбур қилади.

Анаэроб режимидаги машқлар такрорлаш сони кислородсиз механизмларнинг кучайишига ёки марказий асаб тизимининг кучайишига олиб келади.

Дам олиш оралиғи давомийлиги организмнинг тренировка юкласига бўлган жавоб реакцияси ҳажми сингари, унинг хусусиятини ҳам аниқлаши учун катта аҳамиятга эга. Бунда дам олиш оралиғларида содир бўладиган тикланиш жараёнлари қуйидагилардан иборат:

– тикланиш жараёнларининг тезлиғи бир хил емас-аввал тикланиши тез кечади, сўнг секинлашади;

– турли кўрсаткичлар ҳар хил вақтдан кейин тикланади (гетерохронлилик);

Энергиянинг чиқиши нисбий улуши

– тикланиш жараёнида иш қобилияти ва бошқа кўрсаткичларнинг фазали ўзгариши кузатилади.

Тегишли натижалар қуйидаги жадвалда келтирилган. Давомийлиги ҳар хил бўлган максимал жисмоний юклама анаэроб ва аэроб жараёнларнинг умумий энергия сарфлашига кетадиган нисбий улуши.

Дам олиш оралиғи тикланиш учун етарли бўлган сустр шиддатли машқларни бажаришида ҳар бир кейинги уруниши тахминан аввалгисига ўхшаган кўринишда бошланади.

Ушбу ҳолда дам олиш оралиғи камайтиришда юклар кўпроқ аэроб юкламага айланади, чунки, одатда, 3-4 дақиқага келиб вужудга келаётган нафас олиш жараёнлари ҳам ўз кучини сақлаб қолган бўлади.

Максимал ва субмаксимал шиддатли машқлардаги дам олиш оралиғини камайтириш юкламани анаэроб юкламага айлантиради, чунки машқ такрорланган сари кислород қарзи ошиб боради.

Дам олиш хусусияти машқлар ўртасида фаол, сустр ва аралаш бўлиши мумкин. Ўқитишнинг критик нуқтасига яқин бўлган тезликда фаол дам олиш, нафас олиш жараёнлари юқори даражада ишлаб туришига ёрдам беради ва ишдан дам олишга ҳамда акси ҳолатга кескин ўтишини олдини олади. Бу юкламани кўпроқ аэроб юкламага олиб келади. Бундан ташқари оғир меҳнатдан сўнг фаол дам олиш тикланиш жараёнларини тезлаштиради. Машқлар ўртасида сустр дам олиш пайтида спортчи, тинч ҳолатда бўлиб, ҳеч қандай ҳаракатни бажармайди.

Чидамлилиқни ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади: бажариладиган машқлар ҳажми ва шиддатини ошириш, ўзгарувчан, оралиқли, ўзгарувчан-оралиқ, такрорий.

Ҳажмини ошириш услуби шундан иборатки, бунда жисмоний машқларни бажариш вақти машғулотларидан машғулотга аста-секин ошириб борилади. Бу услуб машғулотлар сонини кўпайтиришни назарда тутаяди.

Шиддатини ошириш услуби жисмоний машқларни бажариш суръати, шунингдек, бутунлай машғулот зичлигини машғулотдан машғулотга аста-секин ошириб боришни кўзда тутаяди.

Ўзгарувчан услуб шундан иборатки, бунда жисмоний машқлар ҳар хил суръатда бажарилаяди. Бунда паст суръатда ўтказиладиган вақт бўлақлари

машғулотдан машғулотга камайиб, юқори суръатда ўтказиладиганлари ортиб боради.⁹

Оралик услуб шундан иборатки, бунда жисмоний машқлар бўлақларга бўлиниб (серияланиб) сушт ва фаол дам олиш ораликлари билан бажарилади. Тренировка вазифалари машқларни бажариш суръати ва давомийлигига, шунингдек, курашчининг машқланганлиги даражаси ҳамда кайфиятига қараб, иш ва дам олиш оралиғлари давомийлигига кўра ҳар хил бўлиши лозим.

Такрорий услуб спортчи билан машғулотнинг ўзида ёки бир неча машғулотлар ҳажми ва шиддатига кўра бир хил бўлган машқларни такрорлашдан иборат.

Спорт тренировкиси жараёнида ҳамма услублар бир-бири билан турлича уйғунлаштирилган ҳолда қўлланилади. Чидамлиликни тарбиялаш самарадорлиги кўп жиҳатдан тренировка жараёни оқилона ўтганлиги билан белгиланилади. Турли йўналишлардаги машқлар бажаришда маълум бир кетма-кетликка амал қилиш ва уларнинг ижобий ўзаро таъсир этишини таъкидлаш жуда муҳимдир. Қуйидаги кетма-кетликка риоя қилиш мақсадга мувофиқдир:

– аввал алактат-анаэроб машқлар (тезкор ва тезкор-куч), сўнгра анаэроб-гликолитик (куч чидамлилиги учун) машқлар;

– аввал алактат-анаэроб, сўнгра аэроб машқлар (умумий чидамлилик учун);

– аввал анаэроб-гликопитик, кейин аэроб машқлар.

Агар машқлар кетма-кетлиги тескари бўлса, тез тренировка самарадорлигини ўзаро таъсири салбий бўлади ҳамда бундай машғулот кам фойда беради.

⁹ Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФИС, 1991. – 544 с.

1.4. Чаққонлик ва уни ривожлантириш услублари.

Курашчининг чаққонлиги бу ҳаракатларни назорат қила олиш, беллашишда тўсатдан ўзгариб турадиган вазиятда тез ҳамда аниқ йўл топиш ва тегишли ҳаракатларни оқилона бажариш қобилиятидир.

Чаққонлик деганда, спортчининг координацияси қобилиятлари йиғиндиси тушунилади. Шундай қобилиятлардан бири янги ҳаракатларни эгаллаш тезлиги, иккинчиси, тўсатдан ўзгарадиган вазият талабларига мувофик ҳаракатларни тез қайта кўриш ҳисобланади.

Чаққонлик спортчини ўргатиш жараёнида ривожланади. Бунинг учун янги ҳаракатларни мунтазам эгаллаб бориш лозим.

Чаққонликни ривожлантириш учун ҳар қандай машқлардан фойдаланиш мумкин, лекин уларда янгилик элементлари бўлиши шарт.

Чаққонликни ривожлантиришнинг иккинчи йўли координацияси мураккаблигини оширишдан иборат. Бундай мураккабликдаги ҳаракатларни юқори даражада аниқ бажариш, уларнинг ўзаро муофиқлиги, тўсатдан ўзгариб турадиган вазиятга мослигига бўлган талабларни ошириш, билиш, аниқлаш мумкин.

Учунчи йўли-бу нооқилона мушак кучланиши билан курашиши, чунки чаққонликни намойиш қилиш кўп жиҳатдан мушакларни зарур ҳолда бўшаштириш малакасига боғлиқ.

Кучни координациясини ривожлантиришнинг тўртинчи йўли уни гавда мувозанатини ушлаб кураш қобилиятини оширишдир.¹⁰

Бундай қобилиятни ривожлантиришнинг бир нечта усули мавжуд:

- мувозанатни ушлаб туришни қийинлаштирувчи ҳаракатлардаги машқлар;
- акробатика ва гимнастика машқлари;
- ҳамма текисликларда бошни тез ҳаракатлантириш ёрдамида бажариладиган машқлар.

¹⁰ Salomov R.S. Sport mashqlarida qo'llaniladigan usullar. – T.: O'zavtotranstexnika, 1991. – 31 b.

А.Яроцкий мажмуасига бешта машқ киради: бошни ўнгга ва чапга буриш; бошни олдга ва орқага егиш; бошни ён томонларга егиш; соат миллари бўйича айланма ҳаракатлар, соат миллари йўналишига қарши томонга айланма ҳаракатлар. Бу машиқлар тез суръатда кунига уч марта ўн дақиқадан бажарилади.¹¹

Курашчи чаққонлигини ривожлантиришни ҳамма воситаларини икки бўлимга ажратиш мақсадга мувофиқдир: умумий чаққонликни ривожлантириш воситалари ва махсус чидамликни ривожлантириш воситалари.

Умумий мувофиқликни ривожлантириш воситалари, умуман, ҳаракатланиш тажрибаси ва ҳаракат координациясини бойитишга қаратилган махсус чидамликни ривожлантириш воситалари курашчининг ўзига хос махсус ҳаракатланиш координациясини ҳамда мусобақа фаолиятини фақуллодда шароитларда ўз ҳаракатларини баҳоланиш ва қайта кураш қобилиятини такомиллаштиришга қаратилган.

1.5. Эгилувчанлик ва уни ривожлантириш услуби.

Эгилувчанлик – бу курашчининг катта амплитудада ҳаракатларини амалга ошириш қобилиятидур. Эгилувчанлик бўғимлардаги ҳаракатчанлик билан аниқланади. У, ўз навбатида, бир қатор амалларга боғлиқ: боғимларнинг тузилиши, пайлар, мушаклар чўзилувчанлиги ва уларнинг чўзилиш қобилияти. Эгилувчанликнинг бир нечта тури мавжуд:

Фаол эгилувчанлик – бу шахсий мушак кучланишлари ҳисобига ҳаракатларни қайта амплитудада бажариш қобилиятидир.

Суст эгилувчанлик – бу ташқи кучлар: оғирликлар, рақиб ҳаракатлари ҳисобига ҳаракатлари пайтида амплитудада бажариш қобилиятидир. Суст эгилувчанлик ҳамма фаол егулувчанликнинг тезлиги кўрсаткичларидан юқори.

¹¹ Salomov R.S. Sport mashqlarida qo'llaniladigan usullar. – T.: O'zavtotranstexnika, 1991. – 31 b.

Динамик эгилювчанлик – динамик хусусиятларга эга машқларда намоён бўладиган эгилювчанликдир.

Статик эгилювчанлик – статик эгилювчанликка эга машқларда намоён бўладиган эгилювчанликдир.

Умумий эгилювчанлик, турли йўналишларда энг йирик бўлимларда қайта амплитуда билан ҳаракатларни бажариш қобилиятидир.

Махсус эгилювчанлик курашчининг техник-тактик хусусиятларига тегишли бўғимлар ва йўналишларда ҳаракатларни катта амплитуда билан бажариш қобилиятидир. Чўзилтирувчи машқлар: оддий, пружинали ҳаракатлар ўзини ушлаган ҳолда силтанишли, ташқи ёрдам билан бажариладиган ҳаракатлар эгилювчанликни ривожлантиришни асосий воситалари ҳисобланади.

Бундай машқлар билан шуғулланиш пайтида бир қатор услубий шартларни бажариш лозим:

– машқларни бажаришдан олдин албатта бадан қиздириш машқларини киритиш;

– муайян мақсадларни олдинга қўйиш, масалан, гавда ёки буюмнинг маълум бир нуқтасига қўлни текказиш;

– чўзилтириш машқларини маълум бир кетма-кетликда сериялаб бажариш; қўллар учун; гавда учун; оёқлар учун;

– чўзилтириш машқлари сериялари орасида бажариладиган машқларни бажариш;

– машқларни бажариш вақтида аста-секин улар амплитудасини ошириш;

– машқларни бажаришда шуни ҳисобга олиш лозимки, ҳаракатланганликни ривожлантиришнинг энг асосий услуби – бу такрорлаш услуби ҳисобланади.

Бир-икки ойда ҳар куни икки марта шуғулланувчиларнинг алоҳида қобилиятларига қараб 25-50 марта такрорлашдан иборатликлардаги

чўзилтиришга қаратилган машқлар ташкил топган машғулотлар давомида эгилувчанлик аста ўсиши мумкин.¹²

Эгилувчанликни тарбиялаш услуби. Маълумки, болалик ва ўспиринлик ёшида барча таянч-ҳаракат аппаратининг моро-функционал хусусиятлари, мушак тўқималарининг қайишқоқлигига катта эгилувчанлик ва ҳаракатчанликка олиб келади. Шунинг учун ҳам мураббийларнинг асосий вазифаси – машғулотнинг биринчи йилидан бошлаб шуғулланувчиларда доимий равишда эгилувчанликни тарбиялашдан иборат.

Эгилувчанликни тарбиялаш учун қуйидаги восита ва услубий усуллар қўлланилади:

1. Юкламани аста-секин ортиб борган ҳолда буюмларсиз бажариладиган машқлар.

2. Чўзилиш машқлари: эгилувчанликни оширадиган машқларни такрорлаш (олдинга, ёнга егилиш ва ҳар хил ўтириб туришлар).

3. Имкон борича катта амплитудада кураш усулларини бажаргандек машқларни бажариш.

4. Фаол ва суст эгилувчанликдан фойдаланган ҳолда машқлар (асбоб-анжомлар ёрдамида, шерик ёрдамида ва бошқалар) бажариш.

Эгилувчанликни ривожлантириш бўйича махсус машқлар, кураш бўйича ҳар қандай тайёргарликларга албатта киритилади.

1-машқ. Дастлабки ҳолат-оёқлар елка кэнглигида, қўллар юқорида. Бажарилиши: икки қўл билан еспандер ён томонга тортилади. Икки ёндагиси ҳар томонга 12 мартадан бажарилади.

2-машқ. Дастлабки ҳолат – еспандер олдинда қўлларда ушлаб турилади. Бажарилиши: ўнг қўл билан еспандерни олдинга-юқорига тортинг. Машқ ҳар бир қўлда ўн икки мартадан такрорланади.

3-машқ. Дастлабки ҳолат – оёқлар билан еспандерни ўртасидан босиб турилади. Бажарилиши: еспандер ушлаган қўлни букинг ва ёзинг. Уч марта

¹² Salomov R.S. Sport mashqlarida qo'llaniladigan usullar. – T.: O'zavtotranstexnika, 1991. – 31 b.

такрорий бажаришнинг ҳар бирида 12 марта такрорланади. Машқни икки еспандерни жуфтлаб ҳам бажариш мумкин.

4-машқ. Дастлабки ҳолат – полда ўтирган ҳолатда еспандер дастаги оёққа киритилади. Бажарилиши: еспандерни (ешкак ешувчи) ҳаракати сингари белгача тортинг.

Уч марта бажаришнинг ҳар бирида 12 мартадан такрорланади.

5-машқ. Дастлабки ҳолат – чалқанча ётганда еспандер учи пастда чап қўлда, ўнг қўл букилган ҳолда ўнг елкада. Бажарилиши: ўнг қўлни букиш ва ёзиш. Машқ чарчашни сезишгача бажарилади. Шунинг ўзи ўнг оёқда такрорланади.

6-машқ. Дастлабки ҳолат – оёқлар ораси очик, еспандер учи пастда чап қўлда, унг қўл букилган ҳолда ўнг елкада. Бажарилиши: ўнг қўлни букиш ва ёзиш. Машқ ҳар қўлда 12 мартадан такрорланади.

7-машқ. Дастлабки ҳолат – еспандер учи босиб турилади. Бажарилиши: еспандерни икки қўллаб ияккача тортинг. Машқ икки серияда 12 мартадан бажарилади.

8-машқ. Дастлабки ҳолат – еспандер кўкрак олдида ушлаб турилади. Бажарилиши: қўллар горизонтал йўналишда ён томонларга ёзилади. Икки сериянинг ҳар бирида 12 мартадан бажарилади.¹³

1.6. Ўсмир ёшдаги курашчининг жисмоний тайёргарлиги.

Ўсмир ёшдаги жисмоний тайёргарлик тўғри қадди қоматни, ҳаракатланиш малакаларини шакллантириш, ҳар томонлама жисмоний такомиллаштириш, курашда техник ҳаракатларни эгаллаш учун зарур бўлган жисмоний сифатларни ривожлантиришни ўз ичига олади.

12-14 ёшда тезкорлик ва чаққонлик ва эгилувчанликни ривожлантириш мақсадга мувофиқдур. 15-16 ёшдаги ўсмирларда куч ривожлана бошлайди ва тезкор-куч машқларни бажаришга қобилияти намоёни бўлади. 16-18 ёшда куч

¹³ Salomov R.S. Sport mashqlarida qo'llaniladigan usullar. – T.: O'zavtotranstexnika, 1991. – 31 b.

ва тезлик талаб этиладиган машқлар осонроқ ўзлаштирилади, чидамлилиқни ривожлантириш учун шарт-шароитлар яратилади. Ўсмир курашчиларнинг тайёргарлигида шуларни эътиборга олиш жуда зарур.

Чидамлилиқни бошқа жисмоний сифатлар билан бирга ривожлантириш зарур. Профессор В.Ф.Филининг (1980) таъкидлашича, бу йерда чидамлилиққа қаратилган узоқ вақт давом этадиган ва бир томонли тренировка ўсмирларга хос бўлган тезкорлик юкламаларга мослашишини пасайтиради.¹⁴

12-15 ёшда кучни ривожлантириш асосан оғирлиги, тўлдирилган тўплар, гантеллар, гимнастика таёкчалари билан бирга ҳамда турли гимнастика спорт анжомларида машқлар бажариш ёрдамида амалга ошириши лозим.

16-18 ёшдаги курашчиларда кучли ривожлантиручи машқлар спорт анжومي оғирлигини ошириш, дастлабки ҳолатни ўзгартириш, машқ бажариш вақтини узайтириш, машқлар орасидаги дам олиш вақтини камайтириш ҳисобини мураккаблаштиради.

Ёш ўсмирларнинг чидамлилигига ривожлантиришда эҳтиёткор бўлиш лозим (ўртача юкламалар, кичик меъёр ёки дам олиш учун танаффусли ўқув-тренировка беллашулардан иборат машқлар) юкламаларга мослашиб борган сари дам олиш танаффуслари қисқартирилади. Масалан, тик туришда 2+2 курашда (навбатма-навбат ҳужумлар ва ҳимоялар) 3 дақиқалик танаффус аста-секин 1 дақиқагача қисқартирилади. Партерда 2+2 бўлиб 1 дақиқа танаффус билан навбатма-навбат курашувда тренировка вақти 3+3 гача узайтирилади. Кейинчилик кураш суръатини кучайтириш мумкин.

Чидамлилиқни ривожлантириш учун чەгараланган жойда бир томонлама қаршилиқ билан, партердан юқори ёки тик туришга чиқиши билан кураш ўтказилади. Бу машқлар қийин ҳолатлардан чиқиб кетиш йўлини топишга ўргатади.

¹⁴ Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФИС, 1991. – 544 с.

Профессор В.Ф.Филин тадқиқотларида кўрсатилишича 13 ёшда бўғимларда ҳаракатчанлик янғидан ошади, 15 ёшда энг катта ҳажмга эга бўлади. 16-17 ёшда ҳаракатчанлик кўрсаткичлари камаяди. Шу сабабли ўсмирлик ёшида эгилувчанлик ва бўғимдаги ҳаракатчанлик машқлари мажбурийдир.

12-18 ёшда эгилувчанлик ва бўғимлардаги ҳаракатчанлик бўғимларсиз ҳамда кичик оғирлик билан (гимнастик машқлар, гантел машқлар орқали, тўлдирма тўплар) бажариладиган фаол суствлик хусусиятига эга машқлар орқали ривожлантирилади. Шунингдек, қадди-қоматни шакллантириш машқлари катталарга нисбатан кўп қўлланилади. Шундай қилиб, ўсмирларни ҳар томонлама жисмоний тайёргарлиги кўпгина воситалар ёрдамида амалга оширилади. Ёш ўсмирлар билан кўпроқ ўйин услуби қўлланилади, машғулотлар турлича ва еҳтиросли ўтказилади. Ҳамма машқлар асоси машғулот шакли дарсида бажарилади.

Ўсмир курашчининг жисмоний тайёргарлигини мақсади (тортилиш) машқлари (сафланиш, буйруқларни бажариш, қадам ташлаб ва ўтириб ҳаракатланишлар) қўлланилади. Уларнинг мақсади-кураш машғулотини ташкил етиш, тоғри қадди-қоматини шакллантириш, интизом, ўзаро муносабат тартибини тарбиялашдир. Саф машқлари дарсинг киришув тайёргарлик ва яқунлаш қисмида машқларни бажариш учун гуруҳларни ташкил қилиш, сафлаштириш ва қайта сафлантириш учун, шунингдек, юкламадан сўнг зўриқишни бартараф етиш мақсадида бажарилади.¹⁵

Умумий ривожлантирувчи машқлар қаторига оддий гимнастика (қўллар, оёқлар, гавда, оғирликлар билан, оғирликларсиз, бурамлар билан ва бурамларсиз ҳамда шериклар билан) машқлари ва оғир атлетика, ешкак ешиш, спорт ўйинлари каби спорт турларидаги баъзи машқлар кирази. Бундай машқлар курашчининг жисмоний тайёргарлигини яхшилаиди, ҳаракат малакаси захираларини кенгайтиради, организмнинг функционал

¹⁵ Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФИС, 1991. – 544 с.

имконятларини оширади, иш қобилиятининг тикланишига ёрдам беради. Умумий ривожлантирувчи машқлар билан бир вақтда асаб-мушак кучланишлари хусусияти ва ўсмир организмнинг иш тартибига кўра ўхшаш бўлган машқларни кўпроқ қўллаш зарур. Ҳар хил спорт турларидан олинган машқлар, уларни бажариш хусусияти ва шартларига қараб, жисмоний сифатларни ривожлантиришда турли педагогик вазифаларни ҳал этишга имкон беради. Асосий куч, чидамлик, тезлик, эгилувчанлик ва чаққонликни ривожлантиришга қаратилган машқларни ажратиш қабул қилинган. Оғирликлар билан (гимнастик таёқлар, гантеллар, тўлдирилган тўплар ва ҳоказо) гимнастика машқларини кўп марта бажариш куч чидамлилигини ривожлантиради. Ушбу машқларни катта тезликда қисқа вақт ичида бажариш тезкорлик сифатларини ривожлантиришга ёрдам беради.

Ҳар бир машқ маълум бир сифатларни ёки бир гуруҳ сифатларни ривожлантиради. Масалан, штанга билан бажариладиган машқлар, ўз оғирлиги билан тортилиш ҳамда қўлларни буриб-ёзиш машқлари кучни; кесишган жойда югуриш, чидамликни; катта тезлик билан бажариладиган гимнастика машқлари, қисқа масофага югуриш-курашда ҳаракат тезлигини тарбиялашга ёрдам беради.

Баскетбол ўйнаш, чаққонлик, чидамлик ва тезкорланиш комплекс ҳолда тарбиялашга ёрдам беради.

Юқори эмоционал қўзғалишда катта бўлмаган шиддат билан бажариладиган умумий ривожлантирувчи машқлар организм иш қобилиятини, айниқса, шиддатли машғулотлар ўтказилгандан сўнг асаб тизимини тиклашга ёрдам беради. Улар ерталабки бадантарбия вақтида ва тренировка машғулотлари дарсининг биринчи қисмида (тайёргарлик қисмида) ҳамда асосий қисм охирида қўлланилади. Бундан ташқари, ўрмонда, далада, дарё бўйларида (сузиш, ешкак ешиш ва тўп ўйнаш билан) жисмоний тайёргарлик бўйича махсус машғулотларни ташкил қилиб туриши шарт.

Кураш машғулотларида катта жисмоний юкламадан сўнг организмни нисбатан тинч ҳолатга келтириш учун ўсмирларни мушакларини

бўшаштиришда, нафас олишини меъёрлаштиришга (ўта бўшаштирилган мушакларни силкитиш ҳаракатлари, чуқур нафас олиш учун кўкрак қифасини кичайтирувчи машқлар ва ҳоказо) қаратилган машқларни мустақил бажаришга ўргатиш зарур.

Мушакларни бўшаштиришга қаратилган машқлар ҳатто беллашув жараёнида ишлаш ва зўриқишдан ҳоли бўлган қисқа вақт ичида кучнинг янада тез тикланишига ёрдам беради.

2-БОБ. КУРАШЧИНИНГ УМУМЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК КЎРИШ ВОСИТАЛАРИ ВА УСЛУБИЁТЛАРИ.

Саф машқлари мўлжал олиш тезлигини, жамоада уюшқоқлик билан ҳаракат қилиш малакаларини ривожлантириш, тўғри қадди-қомат, интизомни, уюшқоқликни ва бошқа сифатларини тарбиялаш, шунингдек, баданни қизитиш ва эмоционал ҳолатни ошириш учун хизмат қилади.

Саф машқлари асосан машғулотларнинг тайёргарлик қисмида чакқон ҳаракат билан аниқ команда бўйича, тренернинг кутилмаганда берадиган сигнали, белгилари ва топшириғига кўра бажарилади.

Асосий саф машқлари: сафланиш, санаб чиқиш, рапорт бериш, саломлашиш: тушунчалар фланг сафнинг олд томони, фланг сафнинг ўнг ёки чап томони, масофа, оралиқ сафнинг орасини очиш, сафни бирлаштириш, турган жойда ва юриб туриб бурилиш, поход ва саф қадами, олдинга, орқага, ён томонларга бурилиб қадам ташлашни қўшиб ижро этиш, турли хилда юриш, югуриш суръати, қадам узунлигини ўзгартириб юриш. Тренернинг турли топшириқларини бажариш. Масалан: югуриб тарқалинг, ётинг, туринг, ўтиринг, беш дақиқада сафланинг ва ҳоказолар.

Юриш, югуриш ва сакрашни навбатлаштириш. Йўналишни ўзгартириб спортча юриш, чуқур одимлаб юриш. Чўққайиб юриш, тиззаларни баланд кўтариб юриш, қўлларни ҳаракатлантириб юриш, сакраб-сакраб юриш, максимал тезлик ва турган жойда юриш ва югуриш: табиий тўсиқларни енгиб ўтиб юриш ва югуриш, турган жойдан бурилиб туриб олдинга, орқага, ён томонларга, узунликка сакраш.

Буюмларсиз бир киши бажарадиган машқлар. Улар асосий мускул гуруҳларини қисқартириш, чўзиш ва бўшаштиришга ҳамда тезликни, чакқонликни ва эгилувчанликни ривожлантириш учун ҳаракатлар координациясига йўналтирилган бўлади. Буюмларсиз бажариладиган

машқлар бир жойда тик туриб, ўтириб ва ётиб бажарилади. Улар катта амплитуда билан равон, тезликни аста-секин ошириб ва тез ижро этилади.¹⁶

Тахминий машқлар. Турли хилда оёқ учида кўтарилиш, кўлларни юқорига, ён томонларга, пастга узатиш ва гавдани энгаштириб, кўл учини ёки кафтни полга теккизиш. Гавдани чапга энгаштириб ва чап кўл билан ўнг кўлни шу томонга тортиш. Шу машқни тескари томонга бажариш, сўнгра олдинга чуқур одим ташлаш ва бошқа кўлни тортиш. Машқни ҳар икки томонга бажариш.

Кўлларни бўш ўтирган ҳолда тутиб, гавдани ўнгга-орқага ва чапга-орқага 8-10 мартадан буриш, сўнгра иккита пружинасимон ҳаракат билан гавдани ўнг ва чап оёқ томон энгаштириш. Гавдани чапдан ўнгга ва ўнгдан чапга айлантириш.

Ҳар икки оёқ билан турли хилда чўққайиш-оёқ кафтини йерга тўла тегизиб бажариш, чўққайиб турган ҳолатда жойда сакраш.

Ерга кўллар билан таяниб ётган ҳолатдан кўлларга таяниб кўтариш, кўлларни букиш ва ёзиш, кейинчалик полдан итарилиб икки марта чапак чалиш. Полга чалқанча ётган ҳолда икки оёқни тўғри бурчак ҳосил бўлгунча 3-5 марта кўтариш, кейин эса, оёқларни бошидан ўтказиб букиш ва яна дастлабки ҳолатга қайтиш. Шунинг ўзини 2-3 марта қайтариш.

Тиззаларга таяниб ўтирган ҳолатдан кўлларни олдинга силтаб ва оёқлар билан депсиниб чўққайиб ўтирган ҳолатга сакраб туриш, 6-10 марта такрорлаш. Навбати билан ўнг ва чап кўлни бошидан ўтказиб, гавдани ўнг ва чап томонга энгаштириб ҳар бир энгаштириш вақтида энгашган томонга икки марта силтаниш.

Чўққайиб ўтирган ҳолатдан оёқлар кэнг қилиб қўйилган гавда оғирлигини ўнг оёқдан чап оёққа ўтказиш ва аксинча. Асосий тик турган ҳолатдан оёқлар елка кэнглигида олдинга энгаштириб гавдани ўнг ва чап томонларга буриш.

¹⁶ Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФИС, 1991. – 544 с.

Оёқларни кэнг очиб ўтирган ҳолатдан гавдани чапга ва ўннга буриш, ҳар икки қўлни оёқ учига тегизишга ҳаракат қилиб гавдани бурилган томонга энгаштириш. Қўл-оёқда турган ҳолатда, қўлларни тўлқинсимон букиш ва гавдани горизонтал ҳолатга тушириш ҳамда қайтадан дастлабки ҳолатга қайтиш. Чалқанча ётиш, қўллар ва бош билан таяниб, кўприк ҳолатини олиш. Қўлларга ва бошга таяниб туриб тебраниш. Оёқлар билан ўннга ва чапга егилиш, қўлларни отиб юбориб бошга ва оёқларга таяниб туриш ва тебраниш. Бу машқнинг жуда кўп вариантлари ҳам бўлиши мумкин.

Кўприк бўлиб турган ҳолатда қўлларни қўйиб юбориш ва бошига таяниб қўллари билан оёқларни ушлаб олиш, оёқларни қўйиб юбормай ён томонга ётиш ва қоринга айланиб олиш. Қўлларга ва оёқ учига таяниб ётган ҳолатдан навбати билан оёқлар учини орқага суриб бориб, оёқ юзини йерга текизиш. Асосий тик турган ҳолатдан қўлларни кўкрак олдида кафтни олдинга қаратиб букиш, оёқлар билан итарилиш ва олдинга йиқилаётиб, қўллар билан йерга тушиш ва сўнгра оёғини чалиштириб тосга ва ёнбошга айланиш машқ кураш тўшаги ёки матда дастлаб турган жойдан оёқлар билан итарилмай, кейин эса итарилиб бажарилади. Қўл мускулларини актив бўшаштириш машқлари. Қўл панжаларини маҳкам сиқиш – мушт ҳосил қилиш. Қўл панжаларини ёзиш. Панжаларни бўшаштириш ва силкитиш. Курашчиларга бошқа мускул гуруҳларини ҳам актив бўшаштириш тавсия этилади. Бу мускулларнинг тўғри ривожланиши ва юксак ишчанлигини таъминлайди.

2.1. Бўшаштириш машқлари.

1. Тик турган ёки юрган ҳолатда пастга еркин туширилган қўлларни бўшаштириш ва силкитиш, қўлларни юқорига кўтариш-бўшаштириш ва силкитиш.

2. Қўлларни ён томонга узатиш, сўнгра гавдани олдинга энгаштириб, елка мускулларини бўшаштириш ва қўлларни силкитиш. Кучли машқлардан

кейин бўшаштириш машқлар занжирини бажариш фойдалидир. Масалан, кўлларни силкитиш ва гавдани бўшаштириб чўққайтириш.

3. Қўл мускулларини бўшаштириш ва аввал бир, кейин иккинчи томонга айланма ҳаракатлар қилиш.

4. Оёқларни кэнгроқ қўйиб тик туриш, бўшаштирилган кўлларни белга текизиб, гавдани чапга ва ўнгга буриш.

5. Билак ва елка мускулларини бўшаштириш. Силкитиш ва олдинга узатиб, ўнг кўл билан чап кўлни уқалаш ва аксинча.

6. Бўшаштирилган ҳар икки оёқ мускулларини кўл билан силкитиш ва уқалаш. Интенсив юкламали машқ бажаргандан кейин оёқларни 450 остида кўтариб бирор нарсага тираб ётиш фойдалидир.

7. Шеригининг бўшаштирилган кўлларини силкитиш ва кўл ҳамда елка мускулларини уқалаш.¹⁷

2.2. Жуфт-жуфт бўлиб умбалоқ ошиш ва йиқилиш машқлари.

Биринчи рақамдагилар тизза билан чўккалаб турадилар, иккинчи рақамдагилар эса, шеригининг белига кўли билан таяниб, унинг елкасига елка билан ётадилар ва йиқилиб йерга ёни билан тушадилар. Машқ навбати билан 5-6 мартадан бажарилади.

Биринчи рақамдагилар тиззалаб турадилар, иккинчи рақамдагилар 1-2 қадамдан шериги устидан сакраб ўтадилар ва боши орқали умбалоқ ошадилар. Бири иккинчисига орқа билан, кўлларни бириктириб турган ҳолатдан боши орқали умбалоқ ошиш. Тик туриб кўлларни шериги елкасига қўйиб, оёғининг учи билан шериги оёғини петля қилиш.

Яккама-якка кураш элементлари бўлган машқлар тренернинг топшириғига биноан мустақил равишда ёки ҳуштак, чапак ва ҳоказо сигналлар бўйича ўтказилади. Бир оёқлаб турган ёки икки оёқда чўққайиб

¹⁷ Salomov R.S. Sport mashqlarida qo'llaniladigan usullar. – T.: O'zavtotranstexnika, 1991. – 31 b.

турган ҳолатдан шериклар орасидаги масофа 1 м кафти билан шериги кафтига уриб, уни мувозанатлик ҳолатидан чиқариш. Шеригини алдаш рухсат этилади.

Шеригини туртиб юбориш. Дастабки ҳолатда бир оёқда тик туриб, қўли билан оёқни орқага қўйиш. Бир оёқлаб ҳақкалаб шеригини чизикдан нарига туртиб юборишга ёки иккинчи оёғини йерга қўйишга ҳаракат қилиш. Шеригининг елкасига таяниб уни чизикдан суриб чиқариш. Шеригининг иккала қўлидан ушлаб олиб, чизикдан тортиб ўтказиш. Шериги билан билаклардан ушлашиб шеригини чизикдан тортиб ўтказиш.

Ўнг ва чап қўли билан панжалардан ушлашиб, шеригини чизикдан тортиб ўтказиш.

Икки қўли билан тўлдирма тўпни ушлашга тайёр туриб, тренернинг сигналига биноан тўпни эгаллаб олиш. Оёқлар билан ҳаракат қилишга рухсат берилади. Қўллари билан манёвр қилиб, шериги белбоғидан ушлаб олиш. Қўллари билан манёвр қилиб, шеригининг иккала қўли панжасидан ушлаб олиш.

Қўллари билан манёвр қилиб, бир қўли билан шеригининг бир қўли панжасидан ушлаб олиш.

Қўллар билан худди шундай манёвр қилиб, иккала қўли билан шеригининг бир қўли билагидан ёки бўйнидан ушлаб олиш.

Шеригини ушлаб олиш ва полдан кўтариш. Қўллар билан манёвр қилиб, шеригини ушлаб олиш ва уни орқаси билан ўзига ўтириб олиш.

Қўллар билан манёвр қилиб, шеригининг яктаги ёқасидан ушлаб олиш. Худди шундай ҳаракат қилиб, қўлларини шериги қўлтиғидан ўтказиб, ушлаб олиш. Худди шундай ҳаракат қилиб, қўлларини шериги қўлтиғидан ўтказиб, унинг орқасидан бирлаштириш.

Қўлларига таяниб ётган ҳолатдан сигналга биноан ўриндан туриш ва тўлдирма тўпни эгаллаб олиш. Тренернинг «тўлдирма тўпни икки қўллаб ушлаб ол» сигналига биноан оёғини турган жойдан қимирлатмай, тўпни эгаллаб олиш. Чўққайиб ўтирган ҳолатдан, оёқлар елка кэнглигида, ўнг, чап

қўлини тўлдирма тўпга қўйиш, тренернинг сигналига биноан тўпни биринчи бўлиб оёқлари орасидан ўтказиб юборишга ҳаракат қилиш.

Асосий тик турган ҳолатдан тренернинг сигналига биноан чуқур кадам ташлаш ва биринчи бўлиб тўлдирма тўпни эгаллаб олиш.

Чўққайиб ўтирган ҳолатдан, иккала қўли тиззада тренернинг сигналига биноан биринчи тўлдирма тўпнинг юқори айланасини кафти билан бекитиш. Худди шундай чўққайиб турган ҳолатдан тренернинг сигналига биноан биринчи бўлиб майда буюмни эгаллаб олиш.

Икки оёқни орқага чалиш техникаси:

Дастлабки ҳолат, иккала курашчи ўнг тик туриш ҳолатида. Хужум қилувчи ўнг қўли билан шеригининг яктаги ёқасидан ушлаб олади.

Хужум қилувчи шеригининг гавда оғирлигини ўнг оёққа ўтказишга мажбур етиш учун уни ўзига, чапга тортади ва шундан кейин ўнг оёғи билан иккала оёғини чалади ва уни орқасига йиқитади.

Бу усулни ўрганишда, хужумчи шеригини чап қўл енгидан ушлаш эҳтиёт қилади.

Ҳимоя:

А. Қўллари билан хужум қилувчининг ўнг ёнига тиралиш;

Б. Ўнг оёғини орқага-ўнгга қўйиш;

Д. Хужум қилувчи орқадан чалиш учун ўнг оёғини кўтарган вақтда ўнг оёғи турган йўналишда ўзидан чапга тортиш;

Е. Хужум қилувчи орқадан чалиш учун оёғини орқага қўйиб улгурса, унинг оёғидан хатлаб ўтиш.

Қарши усуллар:

А. Йиқилиш вақтида чап оёғини мумкин қадар кўпроқ чапга-орқага олиб бориш ва чап тиззасини хужум қилувчининг чап оёғига яқинроқ қўйиш, ўнг оёғини эса олдинда чалишга қўйиш ва хужум қилувчини олдинга тортиш ҳамда орқасига йиқитиш;

Б. Уни ушлаб, қучоқлаб олиш.

Белбоғдан ушлаб ён томондан чалиш. Дастлабки ҳолат, курашчилар ўнг тик туриш ҳолатида бўладилар. Хужум қилувчи ўнг қўлини ушлаб олади, чап қўли билан эса белбоғни олдиндан ушлайди.¹⁸

Хужум қилувчи шеригини ўзига тортиб, ўнг оёғи товонини шериги товонига тўғрилаб, ён томондан чалаётгандек ҳаракат қилади, айни вақтда чапга айлана бориб, шеригини ўзига босиб йиқитади. Сўнгра, ўнг ёнбошига йиқилаётиб, унинг орқасидан ташлайди.

Мазкур усулни ўрганиш вақтида шериги йерга йиқилаётган пайтда, ўнг қўл билан яктагининг ёқасидан ёки белбоғининг олд томонидан ушлаб, уни эҳтиётлаш керак.

Ҳимоя ва қарши усуллар худди орқадан чалиш усулини бажаришдагидек бўлади.

Олдиндан чалиш. Бошланғич ҳолат. Хужум қилувчи ўнг оёқ билан, шериги эса чап оёқ билан тик туради. Хужум қилувчи чап қўли билан шеригининг кийимини чап тирсак остидан, ўнг қўли билан эса кийимининг елкасидан ёки ўмров суяги устидан ушлаб олади.

Хужум қилувчи гавдасини буриш, қўли ва танасини чапга силташ билан шеригини ўз гавда оғирлигини оёқ учларига ўтказишга мажбур этади. Сўнгра, чапга тез айланиб, чап оёғини ён бўйлаб орқага чапга олиб боради. Шу билан бир вақтда, чап оёқ учини айлантира бориб, уни шеригининг чап оёқ учи йўналишида турадиган қилиб гиламга қўяди. Ўнг оёғини олдиндан чаладиган қилиб шундай қўядики, унинг тизза остидаги букилиши шеригининг ўнг тиззасига таянсин. Бундай ҳолатда гавда оғирлиги чап оёққа ўтказилади. Бунда ўнг оёқ тўла ростлашиши ва бутун оёқ таги тўшакка тегиб туришига аҳамият бериш керак. Иккала қўли ва гавдаси билан чап оёғи ёнига ташлайди. Чап қўл билан шериги яктагининг ўнг енгини ушлаб қолиб, уни ҳимоя қилиш керак.

Ҳимоя

¹⁸ Salomov R.S. Sport mashqlarida qo'llaniladigan usullar. – T.: O'zavtotranstexnika, 1991. – 31 b.

А. Кафтлари билан билвосита таяниб туриш.

Б. Хужум қилувчини олдиндан чалишга тайёрланиб, ўнг оёғини ён томонга олиб бораётган пайтда қўллари билан чапга суриб юбориш ва йўл билан уни мувозанатдан чиқариш.

Д. Хужум қилувчи ўнг оёғини олдиндан чалишга қўйиб улгурганда, рақибнинг чап оёқ кафти билан хужум қилувчи чап оёқ болдирини ич томондан илиб олиш.

Жавоб усуллари.

А. Бурилиш вақтида ён ёки орқа белбоғдан ушлаб олиш ва хужум қилувчини елкасига ташлаш;

Б. Орқадан чалиш. Олдиндан чалиш билан улоқтириш усулларига доир кўрсатилган.

Икки ёқлама чалиш. Дастлабки ҳолат, хужум қилувчи чап оёқ билан тик туради, ўнг қўли билан шеригининг чап қўли тагидан ушлаб олади, чап қўли билан эса белбоғини елкаси ёнидан, чап қўли билан хужум қилувчининг чап оёғини ички томондан ўраб олади.

Хужум қилувчи гавдани олдинга силтаб, шеригининг гавда оғирлигини унинг чап оёғига ўтказди. Уни қўллари билан ўзига тортиб, орқадан чалиш усулини қўллаш учун ўзининг ўнг оёғини шериги оёқлари орасига қўяди, айна вақтда бутун гавдаси билан олдинга ташланиб, уни кураги билан йиқитади.

Усулни ўрганиш вақтида шеригининг белбоғдан тутиб туриб, уни эҳтиёт қилиш керак.

Ҳимоя.

А. Чап оёғини орқага чапга олиб бориш ва хужум қилувчига усулни қўллашга имкон бермаслик;

Б. Қўллари билан итариш ва ўнг оёғини ўз оёқлари орасига қўйишга йўл қўймаслик лозим.

Жавоб усули, ўнг оёқ билан чалиб орқага улоқтириш. Илиб улоқтириш. Илиш – усулнинг шундай бир элементики, бунда курашчи букилган оёқ,

болдир, оёқнинг юзи ёки товон билан рақибнинг оёғини ушлаб туради ёки ўзига тортади. Бунда курашчи оёғини тиззадан букиб, букилган оёғини рақибни оёғининг тиззадан пастки қисмига қўяди, оёқ юзи билан эса унинг болдирини пастки томондан сиқади ҳамда қўл ва гавда ҳаракати билан рақибини тўшакка йиқитади.

Илиш билан улоқтиришни қуйидаги ҳолларда қўллаш қулай:

а) рақиб оёқларини кэнг очиб турганда;

б) рақибни бир зум оёқда туриб қолганда. Бу ҳолда ҳужум қилувчи рақибни қўли ва гавдаси билан итариб, уни мувозанатдан чиқаради ва йиқитади;

д) рақибни гавда оғирлигини оёқ учига ўтказётган вақтда;

е) рақибни оёғини букиш вақтида, энгашганда ёки оёғини орқага ўзатганда;

ф) ҳужум қилувчи олдинга қадам ташлаб, оёғини рақибнинг оёқлари орасига қўйганда;

г) ҳужум қилувчи рақибга нисбатан ёки орқаси билан ўгирилганда.

Илиш вариантлари жуда кам. Улардан баъзиларини келтирамиз: ҳужум қилувчи қўлларини рақиб қўллари тагидан ўтказиб, унинг гавдасини ушлайди, оёқлари билан эса рақиб болдирини ташқаридан илиб олади.

Полвон рақибини улоқтириш учун бир қўли билан уни яктагининг елкасидан ва иккинчи қўли билан белбоғидан ушлаб, унинг болдирини ички томондан илиб олади. Оёқни тиззадан букиб, рақиб тиззасини ички томондан илишнинг асосий варианты ва олдинга-чапга улоқтириш. Оёқнинг устки томони ва товон билан илиш мумкин.¹⁹

Товон билан илиш. Дастлабки ҳолат – ҳар икки курашчи ўнг оёқ билан тик туради, ҳужум қилувчи рақибини белбоғидан ушлаб олади, уни ўзига тортади ва чап оёғи билан олдинга бир қадам ташлайди, товонини рақибнинг ўнг оёғи билан бир хил қўяди, товон билан рақиб товонини ички томондан

¹⁹ Керимов.Ф.А. Кураш тушаман, Т.: ЎзДЖТИ, 2001-286.

илади, оёғини орқага кескин ҳаракатлантириб, гавдани чапга-ўнгга буриб, гавдаси билан рақибини итаради ва уни куракларига йиқитади.

Ҳимоя

А. Оёғини орқага суриб қўйиш ва ёки ён томонга олиш;

Б. Қўллари билан ёнига ёки гавдасига таяниш;

Д. Илиш вақтида рақибини ўзига тортиш ва уни мувозанатдан чиқариш;

Е. Гавда оғирлигини ҳужум қилаётган оёққа ўтказиш ва ҳоказо.

Жавоб усуллари, ҳужумчининг илиб олишга уринишига қарши илиш, яъни у ишлатган усулни қўллаш, оёғи билан ҳужумчининг оёғини ички томондан илиб олиш, турли усулда қоқиб йиқитиш ва чалиш. Рақиб оёқларини ички ва ташқи томондан илиш вариантлари кўрсатилган.

Ҳар қандай илиш ва улоқтиришда ҳам шеригини яктагидан, белбоғидан, қўлларидадан ушлаб эҳтиётлаш керак.

Гоҳ ўнг, гоҳ чап оёқ билан илиб улоқтириш техникаси. Дастлабки ҳолат. Ҳужум қилувчи ўнг, рақиб эса чап оёқда тик туради. Ҳужумчи ўнг қўли билан рақиб тўнини бўйин ёнидан ўнг томондан, чап қўли билан унинг енгини тирсак ёнидан ушлаб олади. Рақиб эса ҳужумчининг белбоғини ўнг томондан ушлайди. Ҳужум қилувчи рақибини ўзига тортиб, чап оёғи билан олдинга кичикроқ қадам ташлайди, шу оёққа бироз чўққайиб, ўнг оёқ болдири билан рақибининг тиззаси орқасидан илади. Сўнгра унинг илинган чап оёғини юқорига, ўнгга ва орқага кўтариб, бирдан чап оёғини ростлайди, айна вақтда гавдани силтаб, рақибини ўнгга айлантиради ва шу пайтда уни ўзидан олдинга, пастга-ўнгга итариб, кураги билан йиқитади.

Эҳтиётлаш усули, илиш вақтида тиззаси билан рақибининг чотига уриб юбормаслик, йиқилганда эса унинг устига тушмасликдан иборат.²⁰

Ҳимоя.

²⁰ Керимов.Ф.А. Кураш тушаман, Т.: ЎзДЖТИ, 2001-286.

А. Ҳужум қилувчи тиззасини букиб, рақибнинг чап оёғини илиб олган вақтида рақиб чап оёғини тизза бўғимидан ростлаб, оёғини илишдан бўшатиб олишга ҳаракат қилади.

Б. Барқарор ҳолатни эгаллаш учун чап оёғини чапга орқага олади.

Жавоб усули: 1) орқага йиқилаётиб орқаси билан умбалок ошиб ҳужум қилувчини ўз устидан ошириб отиш ва уни йерга кураклари билан йиқитиш; 2) оёғини олиб қочиш ва рақиб оёғини қарши усул билан илиб олиш.

Қоқма ва илиб олиб улоқтириш усуллари.

Курашда қоқма-усули элементи бўлиб, оёқнинг ҳаракати, уни бажаришда курашчи рақибнинг оёғига, оғирлик марказидан пастроғига, оёғи билан уради, бунда у қўли ва гавдаси билан қарама-қарши йўналишда ҳаракат қилади.

Курашда қоқма усулнинг бир неча турларидан исталган оёқ билан, ўзи ва рақибнинг оёқ ҳолатига кўра – олд, орқа, ён томонлардан қоқилади. Курашчининг фарғонача усулида қоқмани қўллаш тақиқланган бўлса, бухороча усулда ўнгга рухсат этилади. Курашда илиб олиб улоқтириш усули энг муҳим бўлиб, бунда ҳужум қилувчи оёғининг қафти билан рақибнинг оёғига уради. Илиб олиш, яъни чалишнинг турли гуруҳ ва усуллари мавжуд бўлиб, булар кураш тушиш жараёнида кэнг қўлланилади.²¹

Биринчи гуруҳ – рақиб оёғини ён томондан илиб олиш приём ва усуллари. Рақибнинг олдида турган оёғи товоннинг ён томонидан илиб олинади. Бу ўринда улоқтириш қўл ва гавдани зарб билан силтаниши ҳисобига илиб олиш қарама-қарши томонга амалга оширилади.

Иккинчи гуруҳ – оёқни олд томондан илиб олишнинг приём ва усуллари. Рақибнинг олдинда турган оёғи – болдирнинг қуйи қисмидан илиб олинади, улоқтириш, иккала қўл ва гавда билан олдинга илиб олиш.

²¹ Керимов.Ф.А. Кураш тушаман, Т.: ЎзДЖТИ, 2001-286.

Учинчи гуруҳ – оёқни орқа томондан илиб олиш приём ва усуллари. Рақибнинг таянч оёғининг товони орқа томондан ёки таянч оёқ болдирининг мушаги юқори қисмидан илиб олинади.

Тўртинчи гуруҳ – оёқни ич томондан илиб олиш усуллари. Рақибнинг олдинда турган оёғининг товони ёки болдири ич томондан илиб олинади. Илиб олишга оид бу усулларнинг барчасини бажаришда рақибнинг яктагидан маҳкам ушлаш ҳамда улоқтириш вақтида уни эҳтиёт қилиш лозим.

Илиб олиб улоқтириш усулларини қулай вазият танланганда ва ҳаракат тезлиги таъминлангандагина амалга ошириш мумкин бўлади. Ён томондан илиб олиб улоқтириш рақиб оёғини олдинга чиқариб, унга таяниб турганда, оёқларининг ораси яқин бўлганда, оёқларини чалиштирганда, бир оёғини орқага қолдириб ўзини четга олганда ва шу кабиларда қулайдир. Олд томондан илиб олиб улоқтиришни рақибнинг оёғи орқада қолганда, оёқларининг орасини кэнг очиб турганда, хужум қилувчига таяниб оёқ учларида турганда ва шу каби ҳолатларда ўтказиш лозим.

Оёқ ичкарасидан илиб олишни рақиб оёғини олдинга чиқарганда, бир оёғи орқада қолганда, оёқларини кэнг қилиб қўйганда ўтказган лозим. Пастдан илиб олиш рақиб мувозанатини йўқотиш учун қўлланилади. Рақибнинг йиқилиш тезлигини ошириш учун йиқилаётган рақибга қўллар билан гўё таянилаётган сингари ундан итариш зарур. Илиб олишни амалга оширишда рақибини иккала оёғига таянишдан маҳрум етиш муҳимдир. Гидамда таяниб турган оёқни ичкаридан илиб олиш яхши самара беради. Полвон беллашув пайтида ташаббус кўрсатиш, хилма-хил хужум ҳаракатларини қўллаш, гавда ҳолати турлича бўлган вазиятлар ва турли ҳолатларда самарали фойдаланиш, унинг қўли, тўни, белбоғидан қулай ушлаб илиб олиб улоқтиришни тез, чаққон ва қўққисдан амалга ошириш билан рақибни чарчатиш кераклигини билиш зарур. Бу ўринда беллашув пайтида илиб олиш натижасида рақиб гиламда йиқилиши ва йиқилмаслиги ҳам мумкин. Бу йиқитиш усулнинг ўтказилиш сифатига боғлиқ.

Ён томондан илиб олишни бажариш техникаси. Дастлабки ҳолат. Полвонлар чап тик туриш ҳолатида бўладилар. Хужум қилувчи ўнг қўли билан ўнг енгини тирсакдан баландроқ қисмидан ушлайди.

Хужум қилувчи рақибни қўллари билан босиб, уни гавда оғирлигини ўнг оёққа туширишга мажбур қилади, сўнгра ўнг оёгининг кафти билан рақибнинг чап оёғи тўпиғини ичкаридан чап томонга қаратиб илиб олади. Хужум қилувчи оёқ кафти билан рақибнинг тўпиғини илиб олиб, дарҳол оёғини орқага олади.

Усулни ўрганишда рақибни яктагининг ёқасидан иккала қўл билан маҳкам ушлаб эҳтиётлаш керак.

Ҳимоя. Дастлабки ҳолат. Полвонлар чап туриш ҳолатини эгаллайдилар. Хужум қилувчи ўнг қўли билан ўнг ёнбошидан белбоғни ушлаб олади.

Хужум қилувчи қўллари пастга силтаб, рақибнинг оғирлигини чап оёғига туширишга ва уни мувозанатдан чиқаришга ҳаракат қилади. Сўнгра ўнг оёгининг кафти билан рақиб чап оёгининг тўпиғига чалади, пастга йиқилаётганда уни ўнгга буриб, орқаси билан йиқитади ва уни шикастланишидан эҳтиётлаш учун яктагидан ушлаб қолади.

Бундан ҳимояланиш ва қаршилиқ усуллари юқори усуллар бир хил.

Турли номдаги оёқ билан илиб олиш техникаси. Дастлабки ҳолат. Полвонлар чап туриш ҳолатини эгаллайдилар. Хужум қилувчи рақиб яктагининг ёқасини чап томонидан орқадан, ўнг оёғини тирсак юқорисидан ушлайди.²²

Хужум қилувчи рақибни қўллари билан ўнгга, орқага босиб итариб, танасининг оғирлигини ўнг оёғига туширишга мажбур қилади. Шу йўналишда зўр беришни кучайтириб, унинг мувозанатини йўқотишга уринади. Сўнгра оёгининг юзи билан рақибнинг чап оёғи товонига чап-юқори йўналиш-да уради ва у ўнг оёғини орқага-ўнгга олиш билан тезда ўнг

²² Керимов.Ф.А. Кураш тушаман, Т.: ЎзДЖТИ, 2001-286.

қўли билан ўнгга, чапга, чап қўли билан ўнгга-юқорига тортади ва орқасига йиқитади.

Умуман, машқ қилишда рақибни яқтаги ёқасининг орқа томонидан ўнг қўли билан ушлаб эҳтиёт қилиш лозим.

Ҳимоя ва жавоб усуллари олдинчилари билан бир хил. Бир хил ҳолатли оёқ билан орқадан илиб олиш.

Дастлабки ҳолат. Ўнг туриш ҳолатини эгаллаган рақиб ўнг қўлини ҳужум қилувчининг елкасидан ошириб, унинг белбоғидан чап қўли билан белбоғининг ўнг томонидан ушлайди.

Рақибнинг ўнг томонида параллел туриш ҳолатида бўлган ҳужум қилувчи ўнг қўли билан унинг белбоғи олд қисмидан, чап қўли билан белбоғининг чап томонидан ушлайди.

Ҳужум қилувчи ўнг оёғининг товонини рақиб ўнг оёғининг товони билан бир хил даражада қўйиб, уни куч билан ўзига тортади, сўнгра гавдасини чапга энгаштириб уни чапга тортади. Ҳамда шу тарзда уни мувозанатдан чиқаради. Сўнгра чапга-ўнгга-орқага қилинаётган ҳаракатни кучайтириб, ўнг оёғига чўккалаб туриб, чап оёғининг кафти билан рақиб чап оёғи товонини юқоридан ўнг томонга йўналтириб илиб олади. Ҳужум қилувчи илиб олиш ҳаракатини давом еттириб, чап томонга ағанаётиб рақибни орқаси билан улоқтиради.

Усулни машқ қилишда йиқилишни юмшатиш мақсадида рақибни қўллар билан ушлаб, эҳтиётлаш чораларини кўриш керак.

Ҳимоя.

А. Олдинга егилиб, оёқларни тиззадан букиб ҳужум қилувчига усулни амалга оширишга йўл қўймаслик;

Б. Оёқни олиш.

Қарши усуллар:

А. Бўкса орқали улоқтириш;

Б. Чалиш ёки илиб олиб улоқтириш.

Орқадан илиб олиш техникаси.

Рақиб ўнг қўлини ҳужум қилувчининг чап елкасидан ошириб белбоғини орқа томондан, чап қўли билан енгининг тирсагидан ушлаб, ўнг оёғини ҳужум қилувчининг ўнг оёғига чалиштиради. Рақибнинг ўнг биқинида ўнг туришда бўлган ҳужумчи иккала қўли билан унинг белбоғини чап ёнбошдан ушлайди.

Ҳужум қилувчи рақибни куч билан ўзига тортиб чапга-орқага буради ва шу йўл билан уни мувозанатдан чиқаради.

Сўнгра ўнг оёғини тиззасидан букиб, рақибнинг чап оёғига пастдан ўзининг чап оёғининг юзи билан юқори йўналишда чалади. У илиб олиш харакатида давом этиб, чап томонга йиқилаётиб рақибни орқасига ағдаради.

Орқадан ошириб ташлаш. Рақибга орқа билан туриб, уни яктагининг бир четидан, белбоғидан, қўлидан ва бошқа жойларидан турлича ушлаб орқадан ошириб ташлашларнинг жуда кўп вариантлари бор.

Бу усулни бажариш техникасида, рақибга орқа билан турилганда оёқлар тиззадан букилган, орқа тўғри, гавда олдинга эгилган.

Тананинг оғирлиги оёқ учларига тушишлигини инобатга олиш керак. Беллашув пайтида рақибнинг курагини ҳужумчи ўз орқасига сиқиши керак. Мана шундай ҳолатда улоқтириш оёқларни тўғрилаш ва рақибни кўтариб, сўнгра егилиб гавдани олдинга-четга буриш, уни силтаб гиламга орқаси билан улоқтириш ҳисобига бажарилади. Бу усулни машқ қилишда рақибнинг қўли ва яктагидан ушлаш, эҳтиётлаш лозим.

Орқадан ошириб улоқтиришда қуйидаги вазиятлардан фойдаланган маъқул:

А. Рақиб эгилган ёки ён томонга бурилганда;

Б. Қўллари билан елкага тиранганда;

Д. Тосини орқага чиқариб, қўллари билан яктагини ушлашга уринганда;

Е. Рақиб қўлидан ушлаб олишга имкон берганда ва мувозанатни йўқотганда.

Орқадан ошириб улоқтиришлар ҳужум қилувчи йиқилмай, йиқилиб, тиззаларида туриб бажарилади.

Қўл ва енгдан ушлаб орқадан ошириб улоқтириш. Ўнг хужум ҳолатидаги курашчилар. Рақиб кийимдан ушлаб олишга ҳаракат қилганда орқадан улоқтириш учун унга қўйидаги изчилликда орқа томон билан туриш керак, тиззадан букилган оёқда, ўнг оёқ билан, орқага бир қадам ташлаш, рақиб ўнг оёғига тўғрилаб ўз оёқ учларини ичкарига букиш.²³

Қўлни елка оша ушлаб орқадан ошириб улоқтириш. Дастлабки ҳолат. Иккала курашчи ҳам чап туриш ҳолатида туради. Хужум қилувчи чап қўли билан рақибнинг кийимидан, ўнг қўли билан яктагининг кўкрак қисмидан ушлайди.

Хужум қилувчи рақибни ўзига тортиб, уни ўз оғирлигини чап оёғига кўчиришга мажбур қилади, сўнгра рақиб кийимининг қўлтиқ тагидан ушлаб, унинг чап қўлини ўзининг чап елкасига қўяди. Айни бир вақтда ярим букилганда оёқларда ўнг томондан орқаси билан рақибга бурилади. У рақибнинг ўша қўлини ўз елкасида маҳкам ушлаб туриб, олдинга кескин егилади ва ўз тоси билан рақиб гавдасига олдинга ва пастки йўналишда уради.

Ҳамда уни орқаси билан улоқтиради. Усулни машқ қилишда йиқилаётган рақибни ўнг қўлидан иккала қўл билан маҳкам ушлаб эҳтиёт қилиш керак.

Ҳимоя.

А. Чап қўлни бўшатиб олиш;

Б. Хужум қилувчи гавда оғирлигини ўнгга, орқага тушириб, рақибга орқаси билан ўгирилганда, уни қўл билан шу томонга тортиб, хужум қилувчига усулни амалга оширишга имкон бермаслик лозим;

Д. Хужум қилувчи рақибнинг чап қўлини елкасидан ушлаб олиш учун ўзига тортганда, рақиб чап томонга сурилиб, унга усулни амалга оширишга имкон бермайди.

Қарши усуллар.

²³ Керимов.Ф.А. Кураш тушаман, Т.: ЎзДЖТИ, 2001-286.

1. Тортиб олиш;

2. Хужум қилувчи бурилаётган вақтда, унинг чап устидан хатлаб ўтиб, ўнг оёқ билан олд томондан чалиш;

3. Чап оёқ билан рақибнинг чап оёғини илиб, ён томонга улоқтириш.

Тана оғирлигини ўнг оёққа тушириб елкани орқага ташлаган ҳолда чап томондан тўлиқ айланиш. Қайрилиш вақтида рақибнинг чап елкасини ушлаб, ўзининг чап елкасига олиш.

Қўл ва гавда билан силкиниб ва оёқни тўғрилаб, рақибни олдингапастга тортиш ҳамда гиламга улоқтириш.

Чап қўл ва енгни ушлаб орқадан ошириб улоқтириш намуналари қўл ва белбоғнинг орқасидан ушлаб, орқадан ошириб улоқтириш намуналари берилган. Усулни бажаришда тўн белбоғдан ушлаб рақибни эҳтиёт қилиш керак.

Бир вақтнинг ўзида ҳам яқтакнинг бирон-бир четидан, ҳам белбоғидан ушлаб орқадан ошириб улоқтириш.

Дастлабки ҳолат. Иккала курашчи ҳам ўнг туриш ҳолатида, хужум қилувчи ўнг қўли билан рақиб яқтагининг ёқасидан орқа томондан, чап қўли билан белбоғидан ўнг биқинидан ушлайди.

Хужум қилувчи чапга қайрилиб, ўнг оёқ болдири билан рақиб ўнг оёғининг тиззасини ушлаб туради, сўнгра уни қўллари билан ўзига тортиб, тана оғирлигини ўнг оёғига туширишга мажбур қилади ва чапга қайрилишда давом этиб, рақибни ўзига тортади ҳамда уни ёнбошига ўнгариб, орқаси билан гиламга улоқтиради.

Усулни машқ қилишда рақибни белбоғидан ушлаб эҳтиёт қилиш керак.

Ҳимоя.

А. Чап қўлини хужум қилувчининг ён биқинига тираб, усулни бажариш учун унга имкон бермаслик;

Б. Хужум қилувчи ўнг оёғини чиқараётган вақтда уни қўллар билан чапга-орқага тортиш ва усулни бажаришга йўл қўймаслик;

Д. Хужум қилувчи усулни амалга ошириш учун қайрилаётганида унинг ўнг оёғи устидан ҳатлаб ўтиш;

Е. Хужум қилувчи рақибни ёнбошига кўтарганда хужум қилиб болдиридан илиб олади.

Қарши усуллар.

1. Хужум қилувчи чапга қайрилиб, ўнг оёғини кўтарганда уни қўллар билан чапга тортиш, мувозанатини йўқотиб, орқаси билан улоқтириш;

2. Юқоридаги усулнинг ўзи, аммо у орқадан чалиш билан кучайтириш.

Қўл ва бошдан ушлаб, орқадан ошириб улоқтириш. Дастлабки ҳолат. Иккала курашчи ҳам ўнг туриш ҳолатида.

Хужум қилувчи чап қўли билан рақибнинг ўнг енги тирсагидан ушлайди.

Хужум қилувчи рақибни ўнг оёғи йўналишида ўзига тортади ва уни ўз оғирлигини ўнг оёғига туширишга мажбур қилади.

Сўнгра, чап томонга тўлиқ айланиб чап оёғи товонини рақиб чап оёғи учининг ёнига қўяди ва ўнг қўли билан унинг ўнг оёғини ушлайди. Чап томонга бурилишда давом этиб, рақибни орқасига ва ўнг ёнбошига ўнгарадида, уни ўзининг чап оёғи остига ошириб ташлайди. Бу усулни хужум қилувчи рақиб билан бирга йиқилиб ҳам бажариши мумкин.²⁴

Усулни амалга оширишда рақибнинг ўнг қўлидан ушлаб туриб, уни эҳтиёт қилиш керак.

Ҳимоя усуллари олдингилариники билан бир хил. Жавоб усуллари.

1. Иккала қўл билан хужум қилувчининг белбоғидан ушлаш, уни кўтариб гиламдан узиш ва ён белбоғ усулни амалга ошириш.

2. Орқадан илиб олиб улоқтириш.

²⁴ Керимов.Ф.А. Кураш тушаман, Т.: ЎзДЖТИ, 2001-286.

2.3. Белбоғдан бир хил усул билан ушлаб орқадан ошириб улоқтириш.

Дастлабки ҳолат. Курашувчилар ўнг туриш ҳолатида. Хужум қилувчи ўнг қўлини рақибнинг ўнг елкасидан ошириб ўтказиб, унинг белбоғини орқа томондан, чап қўли билан эса уни биқин томондан белбоғидан ушлайди.

Хужум қилувчи рақибни ўзига тортиб, уни гавда оғирлигини ўнг оёғига туширишга мажбур қилади, сўнгра чап оёғи билан бурилиб, ўнг оёқ юзи билан рақиб ўнг оёғининг устидан илади. Чапга бурилишни давом еттириб, рақибни ўз устига ўнгради ва орқаси билан чап оёғининг ёнига ташлайди.

Усулни машқ қилишда чап қўл билан рақиб белбоғидан ушлаб уни эҳтиёт қилиш керак. Бу усулни рақиб билан бирга йиқилиб бажариш маъқулроқдир. Ҳимоя ва жавоб усуллари олдинги усулники билан бир хил.²⁵

2.4. Яктақ ёқасидан ушлаб ва ичкаридан ўраб орқадан ошириб улоқтириш.

Дастлабки ҳолат. Иккала курашчи ҳам ўнг туриш ҳолатида. Хужум қилувчи гавдасини егиб, чапга бурилади ва қўллари билан рақибни олдинга-чапга тортиб, уни ўз оғирлигини ўнг оёғига туширишга мажбур қилади.

Ўсмир ва ёшларни оилада кураш тушишга муваффақиятли ўргатишнинг ҳал қилувчи шартларидан яна бири, бу курашга тааллуқли тренировка машғулотларини ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик билан оқилона қўшиб олиб бориш йўли билангина оилада чинакам курашчи йетиштириш мумкин деб ҳисоблайдилар. Бу хато фикрдир, чунки кураш тушувчи жисмоний жиҳатдан ҳар томонлама ривожланган, чидамли, чаққон, кучли бўлгандагина уни чинакам полвон деб ҳисоблаш мумкин. Бу сифатлар эса ҳар хил махсус машқлар ва тренировкалар йўли билан ҳосил қилинади. Ёш курашчи ҳар куни машғулотлари ва тренировкалардан ташқари, ерталабки гимнастика машқлар комплексини, шунингдек, кучлилиқни, тезкорликни, чаққонликни ривожлантирувчи машқларни бажариши ҳам керак. Масалан,

²⁵ Керимов.Ф.А. Кураш тушаман, Т.: ЎзДЖТИ, 2001-286.

оилада кураш билан шуғулланувчи ўсмир йенгил атлетика, сузиш, гимнастика, спорт ўйинлари ва ҳоказолар билан шуғулланиши мумкин. Кураш ва катта жисмоний нагрукаларни талаб етувчи яна қандайдир спорт тури билан шуғулланиш ўсмир организмга зарар келтириши мумкин. Ахир кураш билан жиддий шуғулланиш жуда катта жисмоний ва маънавий куч сарфлашни талаб этади, шунинг учун машғулотларни, масалан, оғир атлетика, югуриш билан қўшиб олиб бориш мақсадга мувофиқ емас. Бироқ, индивидуал тренировкаларда курашчи гантеллар, штанга билан машқ қилиш туфайли кучлилиқни, чидамлилиқни ривожлантиради. Бунга йўл қўйилади ва хатто бу жуда зарур ҳам. Оилада полвонлар йетиштириш учун биз махсус тренировка машқларини ишлаб чиқамиз.

Тезкорлик, чакқонлик ва кучлилиқни ҳамда шеригининг нозик тери ҳаракат сигналлари идрок қила олиш ҳиссини ривожлантириш учун яккама-якка курашиш элементлари бўлган махсус машқлар:

А. Қўл ва оёқлар билан курашиш элементлари бўлган машқлар:

I. Мувозанатни йўқотиш машқлари.

1. Оёқларни бирга қўйиб, тик турган ҳолатда кафти билан туртиб, рақибини мувозанатдан чиқариш. Машқни 3-5 марта бажариш.

2. Шу машқнинг ўзи, лекин чўққайиб ўтирган ҳолатда бажарилади.

3. Шу машқнинг ўзи, лекин бир оёқлаб турилади, бошқа оёқни тиззадан букиш лозим.

4. Гимнастика скамейкасида туриб, рақибининг кафтига кафти билан уриб, уни мувозанатдан чиқариш ва скамейкадан туртиб тушириш.

II. Тортиб ўтказиш машқи.

1. Ўнг оёғини олдинга чиқариб қўйиш ва оёқнинг кафтини рақибни оёғи кафтига тираш, ўнг қўли билан рақибнинг ўнг қўлини ушлаб, уни ўзи томонга тортиб ўтказиш.

2. Оёқлар бирга, рақибдан бир қадам нари масофада туриш, қўл панжалари билан ушлашиб, рақибни чизикдан бир метр тортиб ўтказиш.

III. Қўл, оёқларини ушлаб олиш машқлари.

1. Стойкада туриш, чап оёқ олдинда, оёқ учларига таяниш. Ҳийла ишлатиб, рақибнинг елкасидан ушлаб олиш.

2. Чап тизза билан туриш, ўнг панжаларини бирлаштириш, бош бармоқни эса юқори кўтариш. Бош бармоқни ҳаракатлантириб, ҳийла ишлатиб шеригининг бармоғини ушлаш, босиб туришга ҳаракат қилиш.

IV. Қаршилиқ кўрсатиш машқлари.

1. Қаршилиқ кўрсатаётган рақибнинг қўлларни ён томонларга ёзиш.

2. Қаршилиқ кўрсатаётган рақибнинг қўлларини пастга тушириш.

Б. Гавдани ушлаб олиш ва суриб чиқариш учун кураш машқлари:

I. Гавдани ушлаш машқлари.

1. Чап оёғини олдинга чиқариб тик туриш, қўллар билан ҳийла ишлатиб, хужум қилиб ва ҳимояланиб, рақибни ўзига орқа билан турадиган ҳолда буриб, гавдасидан ушлаб олиш.

2. Тик туриш ва қўллар билан ҳийла ишлатиб, пайт пойлаш ва бир қўлни ушлаш билан шеригини олд томондан гавдасини ушлаб олиш.

3. Шеригидан бир қадам масофа унга орқа тарафдан ўгириб туриб, қўлларини ён томонга узатиш. Тренернинг сигналига биноан иккинчи рақиб биринчини белидан ушлаб олишга ҳаракат қилади, у бўлса қўлларини тезда пастга тушириб, ўзини ушлаб олишга йўл қўймайди.

4. Тик туриш ва ҳийла ишлатиб, икки қўли билан рақибнинг бўйнидан ушлаб олишга ҳаракат қилиш.

II. Таянчдан ажратиш машқлари.

1. Тик туриш, оёқлар елка кэнглигида, ўнг оёқлари билан бир-бирига таяниш, қўл ушлашиш. Рақибини ўзига тортиш ва унинг бир оёғини полдан ажратишга мажбур етиш.

III. Суриб ёки итариб чиқариш машқлари.

1. Гавдаси ва қўллари билан рақибига таяниш, уни бир метрли коридор чизиғидан суриб чиқариш.

2. Рақибига орқа ўгириб туриб ва унинг қўл панжаларини ушлаб, уни полдан кўтариш.

3. Қўлларини орқага қўйиш, бир оёғини тиззадан букиш.

Бир оёқлаб ҳақкалаб, диаметри 1,5 метр бўлган айланадан рақибини суриб чиқариш.

4. Рақибининг диаметри 1 метр бўлган айланадан исталган куч билан суриб чиқариш. Бир оёқ айланада бўлиши керак.

Д. Буюм ёрдамида ва буюм учун кураш элементлари бўлган машқлар.

I. Тўп билан.

1. Шериклар иккала қўллари билан тўпни ушлаб турадилар, тренернинг сигналига биноан исталган усул билан тортиб олишга ҳаракат қиладилар.

2. Оёқлар елка кэнглигида, чўққайиш, тўп икки шерик ўртасида марказда туради, ўнг қўл унинг устига қўйилган бўлади.

Тренернинг сигналига кўра ўнг қўлини ўзига ҳаракатлантириб, тўпни оёқлари орасидан думалатиб юбориш.

3. Тўп марказга қўйилган, тўпдан икки қадам нари туриш ва ўнг томонга бир қадам ташлаш. Тренернинг сигналига биноан шериклар хулоса чиқаришади ва ҳар бири тўпни олишга ҳаракат қилади.

II. Гимнастика таёқчаси билан.

1. Полда чордона куриб ўтириш, таёқ ўнг ёки чап томонда туради, қўллар тиззага қўйилади. Сигналга биноан таёқни ушлаб олишга қўлини ўзига ҳаракатлантириб, уни рақибиги эгаллаб олишига имкон бермаслик.

2. Ўнг ёки чап товони билан рақибининг шуларга мос товонларига таяниш, ўнг ёки чап қўли билан таёқнинг ўртасидан ушлаб олиш. Рақибини ўзи томонга тортиб ўтказиш.

3. Таёқ рақиблардан бирининг оёқ учлари ёнида, бошқа курашчи товон ҳаракати билан таёқни ўзига думалатиб, ўтказишга ҳаракат қилади. Биринчи рақиб бунга йўл қўймасликка уриниб, таёқни босиб олади. Машқни навбати билан 3-5 мартадан бажариш лозим.

III. Майдон буюмлари гугурт қутиси, ўчиргич, коптокча билан.

1. Рақибга юзма-юз туриш, буюм унинг кафтида. Курашчилардан бири буюмни эгаллаб олишга, бошқаси эса бермасликка ҳаракат қилади. Машқ навбати билан 3-5 марта бажарилади.

2. Иккала курашчи ҳам чўққайиб олган, улардан бирининг тиззасида майда буюм, у ўнг қўлини буюмнинг устида муаллақ тутиб туради, иккинчисининг қўли тиззасида. У қўлларини ҳаракатлантириб, буюмни олиши керак, биринчи рақиб эса бунга йўл қўймаслиги керак.

3. Курашчилардан бири майда буюмни у қўлидан бу қўлига ташлайди, иккинчиси эса буюмни ушлаб олиш ёки уни уриб пастга тушириб юборишга ҳаракат қилади.

4. Иккала курашчи пастга ўтириб, қўлларини бош орқасига оладилар, уларнинг ўртасида майда буюм туради. Сигналга биноан уларнинг ҳар бири буюмни биринчи бўлиб эгаллашга ҳаракат қилади.

5. Тўлдирма тўпдан бир метр пастда ётган ҳолатда, сигналга биноан туриб, тўпни эгаллаб олиш.

6. Курашчиларнинг иккаласи ҳам коптокчани ёки ўчиргични ушлашиб оладилар ва уни рақибидан тортиб олишга ҳаракат қилиб, ўзига тортади. Машқ аввал чап, кейин ўнг қўли билан 3-5 марта такрорланади.²⁶

2.5. Миллий кураш элементлари бўлган машқлар.

1. Курашчиларнинг тик туриш ҳолатида ҳийла ишлатиш, юқори, ўртача, паст тик туриш, чап ёки ўнг оёқ олдинда, шериги билан саломлашиш, команда, топшириқ бўйича мустақил равишда, сигналга биноан олдинга, орқага ва ён томонларга йенгил, оҳиста ва тез силжиш.

2. Йиқилиш машқлари, ўтирган ҳолатдан орқага ва ён томонга думалаш ўз-ўзини эҳтиётлаб боши билан умбалок ошиш, тик турган ҳолатдан орқасига-ёнбошига думалаш ва шериги тутиб турганда умбалок ошиш, тўрт

²⁶ Керимов.Ф.А. Кураш тушаман, Т.: ЎзДЖТИ, 2001-286.

оёқлаб турган шеригининг устидан умбалок ошиш, тўрт оёқлаб турган шеригининг устидан умбалок ошиб ўтиш.

3. Тик турганда жуфт-жуфт бўлиб силжиш, шеригини ва узок ҳамда яқин масофани ҳис қилиб олдинга, орқага, ён томонларга силжиш. Вазифа – шериклардан бири масофани бузади, иккинчиси масофани бузмай, шеригини яқинлаштирмайди, уни узок қўйиб юбормай масофа сақлайди, қўл ушлашиб, навбати билан ташаббусни ўзгартириб, бир-бири билан келишиб олдинга, орқага ёки ён томонларга ҳийла ишлатиб силжиш.

4. Ҳийла ишлатиш ва қўлидан ушлаб олиш, шериги билан олдинга, орқага ёки ён томонга силжиб юриш, пайт пойлаб иккала қўли билан шеригини қўлидан ушлаб олиш.

5. Ҳийла ишлатиш ва белбоғдан ушлаб олиш, шериги билан олдинга, орқага ёки ён томонга силжиш. Сигналга биноан шеригини олд томондан, қўли остидан белбоғидан ушлаб олиш.

6. Ҳийла ишлатиш ва шеригини белидан ушлаб олиш. Шериклардан бири диаметри 1 м бўлган айлана ичида туради, иккинчиси унинг олдида силжиб юриб, унга яқинлашади ва узоклашади, орқаси билан ўгирилиб, атрофида айланади, қўлларини кўтаради ва ҳоказо. Айланада турган шерикнинг вазифаси -ҳийла ишлатаётган рақибни олд ёки орқа томондан белидан ушлаб олиш. Бунда фақат бир оёғи билан айланадан чиқаришга рухсат этилади.

7. Худди шундай, курашчилардан бири айлана ичида бўлади, бошқаси ҳийла ишлатиб юради, аммо бунда шерикни қўлидан ушлаш зарур.

8. Айланадан ташқарида ҳийла ишлатиш, сигналга биноан шерикни исталган усул билан ушлаб олиш ва уни йердан кўтариш.²⁷

Юқорида келтирилган машқлар комплексида курашда қўлланиладиган усул элементлари бор. Ҳар бир машқ маълум бир ҳаракат малакаларини шакллантиради. Умуман, бутун комплекс кучлилик, чидамлилик, чаққонликнинг ривожланишига ёрдам беради, ёш полвонларни кураш

²⁷ Ф.А.Керимов. «Кураш назарияси ва усулияти». 2008.

техникасини эгаллаб олишга тайёрлайди. Бу машқлар тренировка вазифасини бажаради.

Кураш тушиш оилавий анъанага айланган оилаларда болаларда курашчи бўлиш истаги илк ёшлик давридан пайдо бўлади. Бу ёшда болалар курашни ўрганиш иштиёқлари борлигини айтадилар.

Шунда оила бошлиғи ёки кураш санъатини биладиган катта ёшли кишилардан бири машғулотларни бошлаб юбориши мумкин.

Бунинг учун у аввал ўсмирларнинг саломатлиги ҳақидаги маълумотларни олади. Улар эса, ўз навбатида, тиббий кўриқдан ўтиб, шифокорлардан кураш машғулотларига бориш мумкинлиги ҳақида рухсатнома оладилар.

Шундан сўнг оилада курашнинг қайси тури билан шуғулланиш – бухорочами ёки фарғонача -масаласи ҳал қилинади.

Ўрганиш учун танланган спорт турига мувофиқ яқтак тикилади.

Одатда, болаларни миллий курашга ўргатиш учун танлаб олаётганда тренерлар ҳам, ота-оналар ҳам улар гавдасининг тузилиш хусусиятларига, жисмоний сифатларига асосланадилар. Ўсмирнинг у ёки бу спорт турига лойиқ ёки нолайиқлигини кўз билан чамалаб белгилайдилар. Тўғри, зуваласи пишиқ, яхши ривожланган ўсмирдан курашчи спортчилар йетиштириш осон.

Спорт учун шу тарзда бола танлашни тушуниш мумкин, лекин буни маъқулламаслик керак.

Оила болаларни миллий кураш машғулотларига жалб қилар экан, оила уларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш, жисмоний ривожлантириш, чиниқтириш, баъзи бир шахсий ва ахлоқий сифатларни таркиб топтиришни назарда тутади.

Болаларни оилада кураш тушишга ўргатишда уларнинг юксак спорт натижаларига эришиши мақсад қилиб қўйилмайди. Аммо оилада кураш билан шуғулланиб, кейинчалик спортга кўнгили қўйганлар орасида жиддий муваффақиятларга еришган спортчилар жуда кўп.

Оиладаги кураш машғулоти юқорида келтирилган махсус тренировка машқларидан бошланади. Курашга ўргатишнинг биринчи босқичида машғулоти 45 дақиқадан ошмаслиги керак.

Бу машғулотида тавсия қилинаётган ҳамма махсус машқларни бажариш мумкин эмаслиги ўз-ўзидан равшан. Машғулотида 7-8 та машқ бажариш кифоя.²⁸

Кураш тушишга ўргатишнинг иккинчи босқичи учун 10 та машғулоти керак. Иккинчи босқич материалларини қуйидагича тақсимлаш мумкин:

Биринчи машғулоти. 1. Курашчининг якка ҳолдаги туриши, ўнг, чап, туриш, юқори, ўртача, паст туриш.

2. Курашчи тик туриб, якка ҳолда силжиш, олдинга, орқага, чапга, ўнгга қадам билан силжиб юриш сакраб-сакраб силжиш.

Иккинчи машғулоти. 1. Курашчилар ўртасидаги масофа, узок, ўрта, яқин масофалар, ушламасдан тургандаги масофа.

2. Курашчининг рақиб билан туриш ҳолати, ўнг, чап, фронтал, юқори, ўртача, паст, турли хилда.

Учинчи машғулоти. Курашчиларнинг жуфт-жуфт бўлиб турли масофада бир-бирини ушламай ва турли хилда ушлаб силжиши, шериги билан ўзаро таъсир кўрсатиб, қадам билан силжиш (олдинга, орқага, ўнгга, чапга) маълум масофода туриб (масофани сақлаб ва уни бузиб) силжиш, шеригини ушламай туриб у билан турли томонга сакраб-сакраб силжиш.

Тўртинчи машғулоти. Ушлаш, яқин енгини бир томондан, яқин енгини ҳар икки томондан, белбоғни олд томондан билакка ўраб олиб ушлаш, белбоғни орқа томондан билакка ўраб олиб ушлаш.

Бешинчи машғулоти. Ушлаш, белбоғни ёндан, бир томондан ушлаш, белбоғни икки томондан ушлаш, белбоғни қўлини рақибининг қўли орасидан ўтказиб бир томондан ушлаш.

Олтинчи машғулоти. Ушлаш, қўли билан рақиб елкасидан ушлаш, чап ёқасининг орқа томонидан ушлаш.

²⁸ Ф.А.Керимов. «Кураш назарияси ва усулияти». 2008.

Еттинчи машғулот. Ушлаш, рақиб ҳаракатини сиқиб қўядиган қилиб ушлаш, яктагини оғиштирма қилиб ушлаш, қулочлаб олиш.

Саккизинчи машғулот. Мувозанатдан чиқариш, ўзидан ўнгга ва чапга силтаб, ўзига силтаб тортиб ва ўзидан орқага итариб силтаб, ўз атрофида ўнгга ва чапга айланиб. Усулни қўллаш учун рақибнинг мувозанат йўқотишидан фойдаланиш.

Тўққизинчи ва ўнинчи машғулот ўрганилган тактик усулларни такрорлаш ва мустаҳкамлашга бағишланади.

Юқорида кўрсатиб ўтилган саккизта машғулотнинг ҳар бири секин суръатда югуриш, гимнастика машқларидан ташкил топиши керак. Улар беш дақиқадан ошмаслиги зарур. Югуриш, машқлар мускуллар зўриқишини йўқотиш, нерв системасига дам бериш мақсадида киритилади. Ўргатишнинг иккинчи босқичи тўрт ҳафтани талаб этади.

Учинчи босқич худди иккинчи босқич каби тренировка босқичидан иборатдир. Бу босқичда кураш техникасининг айрим элементлари ўрганилади. Бундан ташқари, бу полвонлар тайёрлашдаги муҳим босқич бўлиб, шуғулланувчилардан анчагина жисмоний куч сарфлашни талаб этади. Бинобарин, куч ва нерв нагрузкалари биринчи босқичдан учинчи босқичгача аста-секин ошириб борилади ва тўртинчи босқичда энг юксак даражага кўтарилади. Шундай қилиб, курашишга ўргатишнинг тўртинчи босқичида турли хилда улоқтиришлар: елкасидан ошириб отиш, қучоқлаб олиб рақиб оёғини оёқ билан илаштириб олиш, курашчининг ўз тиззаларини рақиб тиззаларига тираб, уни кўтариб олиши, оёқ чалиш, ёнбошга қўйиб елкадан ошириб отиш, умбалоқ ошиш, рақиб оёғига уриш, гавдасини егиш, тўнтарилиб, ўраб олиш усуллари ўрганилади.

Шундай қилиб, кураш тушишга ўргатишнинг учинчи босқичи 34 машғулотни, яъни 3 ой муддатни талаб этади.

Ўргатишнинг учинчи босқичи тугагандан кейин оила даврасида ўсмирларни курашчилар сафига қўшилганлиги билан тантанали равишда табриклаш ва уларга муваффақиятлар тилаш керак.

Курашга ўргатишнинг тўртинчи босқичи –яқунловчи босқич ҳисобланади. Бу даврда ўсмирлар мустақил равишда беллашувларни бошлаб юборадилар ва буларда курашга ўргатишнинг аввалги босқичларида эгалланган ва бундан буён бир неча йил қўлланилиб такомиллашиб бориладиган кўникма ва малакаларни амалда қўллайдилар.

2.6. Тулум билан бажариладиган машқлар.

Тренировка мақсадларида фойдаланиладиган тулумлар турли оғирликда ва турли шаклда бўлиши мумкин. Масалан, гавдаси узунроқ қилиб ишланган, бош ва қўли, аммо оёқсиз тулум худди шундай шаклда-ю, лекин иккала оёқлари бўлган тулум.

Қўл, оёқлари бутун ва устига чопон кийгизилган тулум курашчининг ҳаракатларига анча яқинлаштирилган бўлади. Тулум билан турли хил тренировка машқлари: қоқма подбив, оёқ билан чалиш тулумни ёнбошдан, елкасидан, орқасидан ошириб ташлаш усули ва бошқа усуллар ўрганилади.

Резина боғлиққа маҳкамланган тулумни улоқтириш машқлари ҳам анча фойдалидир. Тулум билан машқ қилганда шериги билан тўқнашиб кетмаслик ва жароҳатланмаслик учун уни тўшакнинг қайерига қўйиб машқ бажариш, қайси йўналишда улоқтириш ҳақида тренердан кўрсатма олиш керак. Юклама дозаларини тренер вақтга қараб ёки улоқтиришлар сони бўйича белгилайди. Одатда, бир кураш тўшагида 8-10 киши тулум билан шуғулланади. Тренировкаларда шуғулланувчилар навбати билан алмашилиб турадилар.²⁹

²⁹ Ф.А.Керимов. «Кураш назарияси ва усулияти». 2008.

Хулоса

Ўзбекча миллий кураш қуйидаги хусусиятлари билан характерланади:

– ҳаракат амаллари қарши ҳаракат қилувчи рақиб билан мулоқотда юзага келади, бунда улардан бири ғалабага эришиш учун бошқасига ўзининг техникаси ва тактикасини, жисмоний сифатлари ва қобилиятини қарама-қарши қўяди:

– приёмлар техникаси ва ҳаракатлар тактикаси ўзаро мустаҳкам боғлангандир, чунки техника махсус ҳаракат ва приёмларни бажариш усули, тактика эса

– кураш тушиш вақтида техникани қўллаш усули сифатида намоён бўлади; – ҳаракат малакаларини шакллантириш асосий сифатлар – чاقқонлик, тезлик, тезлик кучи ва махсус чидамлилиқни ривожлантириш асосида приёмлар техникасини ва унинг вариантларини пухта эгаллаб олишни талаб этади;

– курашчиларнинг ҳаракат фаолияти циклик характерда бўлиб, у ҳар доим ўзгарувчи форма ва шароитларда ўтади, руҳий жараёнлар кураш вазиятларининг лаҳзалиқ алмашилишидаги англаган ҳаракатлар даражасида ўтиб боради;

– рақибнинг ҳаракатларини, ҳолатини ва хатти-ҳаракатларини тезлик билан баҳолаш, унга қарши ҳаракатлар танлаш ва тўсатдан пайдо бўлувчи, кўпинча янги ҳаракат ва тактик вазифаларни ҳал этиш зарурлиги кураш тушиш жараёнида ҳар доим рақибнинг ҳаракатларига қарши ҳаракат қилиш зарурлиги пайдо бўлади, булар:

– рақибнинг хатти-ҳаракати, қилиқлари, олишиш услуби, субъектив ҳолати қўзғалувчанлиги, лоқайдлиги, чарчаганлиги, ташқи муҳит-мусобақа шароитлари, судялар томошабинларга нисбатан кўрсатадиган реакция ва ҳоказолар;

– рақиб билан курашишдаги катта жисмоний ва иродавий куч-ғайрат сарфлаш кураш кескинлиги фақат кучли эмоционал зўриқиш билан эмас, балки кўпинча оғриқни ҳис этиш билан боғлангандир. Буларнинг ҳаммаси спортчилардан ҳар томонлама умумий ва махсус жисмоний ҳамда иродавий тайёргарликни талаб этади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.

1. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси - Т.: Ўзбекистон, 1992.-44 б.
2. Каримов И.А. Биздан озод ва обод Ватан қолсин. - Т.: Ўзбекистон, 1994.-300 б.
3. Каримов И.А. Ватан саждагоҳ каби муқаддасдир. -Т.: Ўзбекистон, 1996. -378 б.
4. Каримов И.А. Тарихий хотирасиз келажак йўқ //Мулоқот. -Т.:, 1998.- №5. - Б.1-6.
5. Ўзбекистон Республикаси “Таълим тўғрисида”ги қонуни. // Туркистон. - 1997. - 1 октябр.
6. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” қонуни. (янги таҳрири). Тошкент ш., 2015 йил 4 сентябрь, ЎРҚ-394-сон.
7. Ўзбекистон Президентининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги // Халқ сўзи.-2002.-24 октябр.
8. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги. // Халқ сўзи.-2002.-31 октябр.
9. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг "Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт давлат қўмитаси тўғрисидаги низомни тасдиқлаш ҳақида” қарори. Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами, 2017 й., 11-сон, 170-модда.
10. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Умумий ўрта таълим тўғрисидаги низомни тасдиқлаш ҳақида” қарори. Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами, 2017 й., 11-сон, 167-модда.
11. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Умумий ўрта ва ўрта махсус, касб-хунар таълимининг давлат таълим стандартларини тасдиқлаш тўғрисида”қарори. Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами, 2017 й., 14-сон, 230-модда.

12. Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги, Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг “Болалар соғломлаштириш оромгоҳлари тўғрисидаги низомни тасдиқлаш ҳақида” қарори. Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами, 2017 й., 13-сон, 212-модда.
13. Ўзбекистон Республикасининг “Ёшларга оид давлат сиёсати тўғрисида”ги қонуни. 406-ЎРҚ. 14 сентябрь, 2016 йил.
14. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Қарори. «Кураш» миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида. Тошкент ш., 2017 йил 2 октябрь, ПҚ-3306-сон.
15. И.А.Каримов. «Ўзбекистон келажаги буюк давлат». «Ўзбекистон». 1992.
16. И.А Каримов. «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида». Ишонч газетаси 1999-йил 27-май.
17. А.Қ.Атоев. «Болаларни чаққон, эпчил ва баққуват қилиб тарбиялаш», Тошкент, 1986.
18. А.Обидов. «Ўзбек полвонлари», Тошкент, 1979.
19. Ф.А.Керимов. «Кураш назарияси ва усулияти». 2008.
20. Керимов.Ф.А. Кураш тушаман, Т.: ЎзДЖТИ, 2001-286.
21. Ўзбек кураши доврўғи. / тузувчилар: Х.Бобобеков, М.Содиқов ва бошқалар. Т.: Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашр, 2002. – 88.
22. Усмонхўжаев Т., Хўжаев Ф. 1001 ўйин, Т., Ибн Сино номидаги нашр., 1990. – 352 б.
23. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФИС, 1991. – 544 с.
24. Salomov R.S. Sport mashqlarida qo ‘llaniladigan usullar. – Т.: О‘zavtotranstexnika, 1991. – 31 б.
25. Теория и методика физической культуры /Под ред. Б.А.Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 360 с.