

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

QARSHI DAVLAT UNIVERSITETI

BEKZOD KARIMOV

**“KURASH TURLARI VA UNI
O‘QITISH METODIKASI”**

o‘quv qo‘llanma

Qarshi – 2019

UO‘K 7A3.5
KBK 75.715
K 25

Ushbu o‘quv qo‘llanma 5112000 - Jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabalari, jismoniy tarbiya mutaxassislari va jismoniy tarbiya o‘qituvchilari, ixtisoslashtirilgan sport maktablari (sport-internatlari), olimpiya zahiralari kollejlari kurash bo‘limlari murabbiy-o‘qituvchilari va o‘quvchilari, kurash to‘garaklari, yosh sportchilar bilan ishlovchi murabbiylari uchun mo‘ljallangan.

O‘quv qo‘llanma ikki qismdan iborat bo‘lib, birinchi qismda kurashni o‘rgatish jarayonida o‘quv mashg‘ulotlarini tashkil etish va olib borilishida uslubiy asoslari berilgan. Ikkinchi qismda esa o‘quv mashg‘uloti tashkil etish va olib borish jarayonining amaliy asoslari tariqasida kurash texnikasi va taktikasini o‘rgatish usullari berilgan.

Данное учебное пособие предназначено для студентов направления-5112000 - Физическая культура, для специалистов и преподавателей физического воспитания, учащихся и тренеров-преподавателей отделов кураша спортивных колледжей и специализированных спортивных школ (спортивных интернатов), для тренеров, работающих с молодыми спортсменами.

Учебное пособие состоит из двух частей, первая часть содержит методологические основы организации и проведения учебных занятий в процессе обучения кураша. Во второй части в качестве практических основ организации и проведения учебного занятия даются способы обучения технике и тактике кураша.

This training manual is intended for students of the direction – 5112000 -Physical culture, for specialists and preschoolers of physical education, students and trainers-preachers of kurash departments of sports colleges and specialized sports schools (sports boarding schools), for coaches working with young athletes.

The manual consists of two parts, the first part contains the methodological foundations for organizing and conducting training sessions in the process of training kurash. In the second part, the methods of teaching techniques and tactics of kurash are given as practical bases for organizing and conducting a training session.

Taqirizchilar:

- | | |
|----------------|--|
| Sultonov Sh.U. | Qarshi davlat universiteti Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasini mudiri, p.f.n., dotsent |
| Kerimov F.A | O‘zbekiston davlat Jismoniy tarbiya instituti Jismoniy tarbiya nazariyasi kafedrasini, p.f.n., professor. |

© B. Karimov, 2019 yil.
© “Nasaf” nashriyoti, 2019 yil.

ISBN 978-9943-18-260-8

SO‘Z BOSHI

Sport mamlakatimizning nufuzini oshiradigan omillardan biridir. Yurtimizda sportni rivojlantirish muammolarini kompleks tarzda hal etish, jismonan sog‘lom, ma‘naviy jihatdan yetuk shaxslarni tarbiyalash, sog‘lom turmush tarzi va sportga muhabbat tuyg‘usini singdirish, shuningdek, sport sohasini boshqarishda davlat siyosatini amalga oshirishni muvofiqlashtirish darajasini ko‘tarish, barcha tizimlar ish faoliyatini qayta ko‘rib chiqishga birinchi darajali ahamiyat berilmoqda.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport yuksalishida, sportga keng xalq ommasi, avvalo, o‘sib kelayotgan yosh avlodni keng jalb qilishda sport va jismoniy tarbiya taraqqiyotini ta‘minlaydigan bir necha qonun hamda farmon va qarorlar qabul qilinib, hayotga izchil tadbiriq etilayotgani g‘oyat muhimdir.

Ommaviy sport harakatini rivojlantirish bilan bir qatorda, hozirgi kunda respublikada faoliyat ko‘rsatuvchi sport turlari bo‘yicha yetishib chiqayotgan va mamlakat terma jamoalarida faoliyat ko‘rsatayotgan iqtidorli sportchilardan Olimpiya va Osiyo o‘yinlari hamda jahon chempionati va birinchiliklari musobaqalarida yuqori natijalarni ko‘rsata oladigan mahoratli sportchilarni tayyorlash, ularning sport mahorati ko‘rsatkichlarini jahon talablari darajasiga yetkazish borasida tayyorlashga uzviy bog‘liq bo‘lgan yuqori malakali sport mutaxassislari bilan ta‘minlashga alohida ahamiyat berilmoqda.

Vatanimizda mustaqillikning dastlabki kunlaridanoq xalq farovon-ligini oshirish, mamlakatimizni iqtisodiy ijtimoiy va madaniy jihatdan rivojlantirishga katta e‘tibor qaratildi.

Respublika rahbariyati tomonidan ko‘rsatilayotgan barcha g‘amxo‘rliklar va talablar aholini, ayniqsa, o‘quvchi yoshlarning milliy qadriyatlarini o‘rganishiga, ularning ma‘naviy va ma‘rifiy dunyo qarashlarini yangilashiga va bu borada vazifalarni bajarishda barcha o‘quv yurtlari, ayniqsa oliy ta‘lim tizimida yuksak g‘oyaviylik hamda o‘z ixtisosining yetuk xodimi bo‘lish darajasida tarbiyalashni taqozo etadi.

Ma‘lumki, har bir ixtisoslikdagi bo‘lajak mutaxassislar fanning barcha sohalarini mukammal o‘rganishlari lozim. Shu jihatdan olib qaraganda jismoniy madaniyatimiz

tarixi va hozirgi kungi sportdagi istiqbollarini bilishlari ham talabga muvofiq bo‘ladi.

Jismoniy tarbiya va sportning inson salomatligini mustahkamlash va umrini uzaytirishdagi mohiyatlari uzoq yillardan buyon hayotiy tajriba, sinovlardan o‘tib, u ilmiy va nazariy jihatdan amalda isbotlangandir. Chunki jismoniy tarbiya va sport insonlarning baquvvat, chidamli, sog‘lom bo‘lishiga ko‘maklashuvchi vosita va tarbiyaviy jarayondir.

Respublikada milliy qadriyatlarni tiklash, ma’naviy va ma’rifiy jihatdan bilimni chuqurlashtirish borasida qator hukumat qarorlari e’lon qilindi. Jumladan, Tarixga nazar tashlaydigan bo‘lsak, kurash haqidagi ilk ma’lumotlar Surxon va Zarafshon vohalari, Farg‘ona vodiysi, Sarmishsoy daralarida aniqlanganligi, ayniqsa, tasviriy san’at namunalari aks etgan osori atiqalarda, qoyatoshlarda va g‘orlarda uchragani u sport turining ancha qadim zamondan rivoj topganini isbotlaydi. Mashhur antik tarixchi Gerodot o‘zining “Tarix” asarida kurash qadimda yurtimiz hududida joylashgan xalqlar urf-odati va an’alarining bir qismi ekanligini ta’kidlagani ham kurashning ilk poydevori bizning ona zaminimizda qo‘yilganini isbotlab turadi. Buyuk sarkarda Sohibqiron Amir Temur davrida ham kurash askarlarning harbiy va jismoniy tayyorgarligini oshirishning asosiy usullaridan bo‘lgan. Pahlavon Mahmud, Jaloliddin Mangu berdi, Darveshmuhammad singari bahodirlar kurashni butun dunyoga tanitishgan. Kurash nafaqat sport turlaridan biri, shu bilan birga milliy bayramlar va xalq sayllarining ajralmas qismi hisoblanadi. “Kurash” so‘zi “halol yo‘l bilan g‘alabaga erishish” ma’nosini anglatishi zamirida mardlik, kuchli iroda, halollik va raqibga nisbatan hurmatni aks ettiradi. 1998 yil 6 sentabrda hozirda sayyoramizning besh qit’asidagi 129 ta milliy federatsiyani birlashtirgan Kurash xalqaro assosiatsiyasi ta’sis etildi. “Kurash”, “halol”, “ta’zim”, “to‘xta”, “yonbosh” kabi atamalar esa xalqaro sport so‘z va iboralari qatoridan mustahkam o‘rin egalladi. Quvonarlisi, 2010 yilda Kurash xalqaro assotsiatsiyasi Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritish uchun buyurtma berishda muhim talab hisoblangan Jahon dopingga qarshi agentligining e’tirofiga sazovor bo‘ldi. 2017 yil 20 sentabrda Ashxobod shahrida bo‘lib o‘tgan Osiyo Olimpiya kengashining 36 Bosh assambleyasida kurash tarixida ilk bor XVIII yozgi Osiyo o‘ynlari dasturiga rasman kiritildi.

E'tiborli tomoni shundaki, kurash bo'yicha Amir Temur, Hakim At-Termiziy va boshqa ulug' allomalarning xotirasiga bag'ishlab xalqaro turnirlar, Prezident sovrini uchun xalqaro musobaqalarini har yili o'tkazilishi odat tusiga aylandi. Navro'z, hosil bayramlari, Mustaqillik kuni munosabati bilan yosh sportchi va nufuzli polvonlar o'rtasida milliy kurashlarimiz (Buxoro va farg'ona usullari) bo'yicha ommaviy musobaqalar o'tkazilmoqda.

O'zbek kurashining xalqaro maydonida tan olinishiga keladigan bo'lsak, shuni ta'kidlash lozimki, hozirga kunda Xalqaro "Kurash" Assosiat-siyasining boshqaruv manzili mamlakatimiz poytaxti Toshkent shahrida joylashishi va dunyoning 70 dan ortiq davlatlarda O'zbek kurashi bo'yicha milliy federatsiya-lari tashkil etilganligi jahon sport maydonida kurashimizning obro'sini olamshumil ko'tarilishiga erishildi. Jumladan, jahonning Amerika, Yevropa, Osiyo, Afrika qit'alari xalqlarining sevimli sport turlaridan biri sifatida O'zbek kurashi ular aholisining turmush hayotida o'z o'rnini topdi.

Xalqaro "Kurash" assosiat-siyasi tomonidan 1998 yildan boshlab, har yili tashkil etilib kelinayotgan yuqorida ko'rsatilgan xalqaro turnirlari va jahon birinchiliklari hamda chempionatlarining muvaffaqiyatli o'tkazilib kelin-moqda. O'z navbatida Osiyo, Yevropa va Jahon chempionatlari va birinchilik-larini maqsadli ravishda tashkil etilishi va o'tkazilishi milliy kurashimiz-ning nufuzini yanada oshirish, eng muhimi esa O'zbekistonning shon-shuhratini oshirishga da'vat etmoqda.

Ta'kidlash lozimki, muqtaqillik sharofati tufayli respublikamizda deyarli barcha o'quv yurtlari, ko'pgina ishlab chiqarish korxonalari, aholi isti-qomat joylarida (mahalla, ko'p qavatli uylar hududlarida) va turli muassasa-larda milliy kurashlarimiz bo'yicha sport to'garaklari tashkil etilgan.

Bolalar va o'smirlar sport (kurash) maktablari, oliy mahorati maktab-lari, olimpiya o'rinbosarlari maktablari va olimpiya zahiralari kollejlari tarkibida kurash bo'limlari mavjud.

Milliy kurashlarimiz bo'yicha barcha toifadagi maxsus kurash (sport) maktablari faoliyat ko'rsatmoqda. Ushbu maktablarda tarbiyalanuvchi sportchilarimizdan mustaqillik yillarda O'zbekiston, Osiy, Yevropa va Jahon chempionlari bo'lgan

Toshtemir Muhammadiyev, Komil Murodov, Bahrom Avazov, Abdulla Tangriyev, Rahim Bo'riyev va boshqalar kabi iqtidorli sportchilar vatanimiz sharafini jahon sport maydonida munosib himoya qilib kelmoqdalar. Xalqaro "Kurash" assosiatsiyasining Prezidenti Komil Yusupov boshchiligida o'zbek kurash ahillari, faollari (aktivlari) milliy kurashimizni Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritish yo'lida sadoqat bilan ish olib borishmoqda. Shu bilan bir qatorda O'zbek kurashini ilmiy asoslangan amaliy-uslubiy jihatdan isbotlangan holda barcha qit'alarda aholisi o'rtasida tadbiq etish va rivojlanishini ta'minlash maqsadida borgan sari yanada chuqur takomillashtirish borasida qator ishlar amalga oshirilmoqda.

O'zbek kurashining xalqaro miqyosda rivojlanishi va shug'ullanuvchi sportchilarni har tomonlama bilimni chuqurlashtirish doirasida albatta, bugungi kunda murabbiylar hamda sportchilar uchun o'quv qo'llanmalar, uslubiy ko'rsatmalar va ilmiy asoslangan darsliklar hali ham bo'lsa yetarli emas. Mazkur masalada kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarni va murabbiylarni o'quv qurollari bilan ta'minlash jarayonini takomillashtirish maqsadida muallif o'z tajribasidan kelib chiqqan holda ishlab chiqilgan ushbu o'quv qo'llanmani o'quvchi-mushtariylar e'tiboriga havola etmoqda.

O'quv qo'llanma ikki qismdan iborat bo'lib, kurash sport turi bo'yicha sportchilarni tayyorlash jarayonini uslubiy va amaliy asoslari negizida tushunchalar berilgan. Birinchi qismda kurashni o'rgatish jarayonida o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish va olib borilishida uslubiy asoslari berilgan. Ikkinchi qismda o'quv mashg'uloti tashkil etish va olib berish jarayonining amaliy asoslari tariqasida kurash texnikasi va taktikasini o'rgatish usullari berilgan.

Hurmatli o'quvchi-mushtariylar! Sizlardan ushbu o'quv qo'llanmani o'qib tanishganingizdan so'ng bizga taklif va mulohazalaringizni yuborishingizni muallif tomonidan iltimos qilamiz. Sababi, biz keyinchalik kurash amaliyotida bugungi kunda nima narsalar yetishmaydi va qanaqangi o'quv qo'llanma, ko'rsatmalar kerakligini bilishimizga katta yordam beradi.

I BOB. O‘ZBEK MILLIY KURASHINING KELIB CHIQISH TARIXI VA RIVOJLANISHI

1.1. O‘zbek milliy kurashining kelib chiqishi va rivojlanishi tarixiy manbaalari

O‘zbek xalq og‘zaki dostonlari va ertaklaridan xalq botirlari va polvonlari o‘zlarini jismoniy mashqlar bilan chiniqtirganlarini bilamiz.

Qadimgi yunon yozuvchisi Elian Klavdiyning ma’lumotlariga qaraganda, azaldan O‘zbekiston hududlarida sak qabilalari istiqomat qilishgan bo‘lib, ular aholisi hayotida jismoniy tarbiya vositasining negizi sifatida kurash nihoyatda keng tarqalgan. Sak qabilasining yosh yigitlari o‘zlari uylanadigan bo‘lg‘usi qalliqlarini albatta kurashda yengishi kerak bo‘lgan. Lashkarboshilar o‘z askarlarining jismoniy tayyorgarligi, kuchi, chaqqonligi, sezgirligini kurash usullari bilan mashq qilish orqali rivojlantirgan va doimiy ravishda shug‘ullanib kelgan.

Xalq og‘zaki dostonlari va ertaklarida tarixiy ma’lumotlarni ta’kidlangan bo‘lsak “Hasan va Zuhro” ertagida Hasan va Zuhro yil emas, oy sayin o‘sib ulg‘ayadilar. Hasan o‘z tengdoshlari bilan otda yurish, nayza otish va kurash usullarini o‘rganadi. Unga Hasan polvon deb nom qo‘yishadi. U nihoyatda barkamol yigit bo‘lib yetishib, kattalar bilan ham kurashga tushadigan bo‘ladi va ular ustidan g‘alaba qila boshlaydi va xalq orasida pahlavon sifatida jasur botir hisoblangan.

Bundan tashqari mamlakatlar o‘rtasidagi nizolarda bo‘ladigan urushlarda ham urushdan oldin ikki tomon askarlari saf tortishib, o‘rtaga o‘z polvon-larini chiqarishgan. Qaysi mamlakatning polvoni zo‘r chiqsa, shu mamlakat askarlarini kuchli deb tan olingan va mag‘lubiyatga o‘chragan polvon tomoni yutqizgan deb tan olingan. Masalan, “To‘lg‘anoy” ertagida ta’riflangan Qo‘qon xoni O‘ratepa xoniga urush e’lon qiladi. Shunda O‘ratepa xoni ularga qarshi o‘z askarlarini yig‘adi. Ikki tomon askarlari saf tortadilar. Qo‘qon xonining bahodirlari o‘rtaga chiqib O‘ratepa bahodirlarini yakkama-yakka kurashga chaqirishadi. O‘ratepa xoni tomonidan Allanazar polvon o‘rtaga chiqib ko‘p qo‘qonlik polvonlar ustidan g‘oliblikka erishadilar, natijada O‘ratepa xonligi ushbu urushni yengib chiqadi.

O‘zbek xalq dostonlarida azaliy xalqimizning urf-odati bo‘lgan to‘y-ma’rakalarni o‘tkazishda sayillarda udum bo‘lgan kurash bo‘yicha bellashuvlar, qo‘chqorlar urushtirish, nayza irg‘itish, otda quvish kabi o‘yinlarda katta ahamiyat berilgan.

Masalan, Xitoy xalqining “Tan-Shu” qo‘lyozmasida yozilishicha, Farg‘onada Navro‘z bayramlarida aholi o‘rtasida ikkita jamoaga bo‘linib, o‘zaro kurash bellashulari o‘tkazilgan.

X asr arab geografi - sayohatchisi Maqdisining ma‘lumotiga ko‘ra, yangi yil arafasida Marvda, Samarqandda, Balxda shunga o‘xshash kurash bo‘yicha bellashuvlar uyushtirilgan.

X-XI asrlarda o‘zbek xalqining jismoniy baquvvat va sog‘lom bo‘lishida jismoniy tarbiya vositasi sifatida asosiy o‘rinni kurash egallagan. Abu Ali ibn Sino “Kitobal-qonun fit-tibb” kitobida jismoniy mashqlarni va jismoniy tarbiyani tibbiyotga asoslanib tartibga solish to‘g‘risida yozgan. “Tib qonunlari” kitobida esa xalq hayotda sevimli mashqlari bo‘lgan ikkita kurash turlariga ularning bir-biridan bellashuv uslubi jihatdan o‘zgachalik xususiyatlariga egaliklari haqida ma‘lumot beradi. Bu kurash turlarining birida, uning aytishicha ikki kurashchi bir-birining belbog‘idan ushlab o‘ziga tortib yiqitmoqchi bo‘lsa, ikkinchi turida esa biri ikkinchisi chakmonining yoqasidan, qo‘lidan ushlagan holda raqibining oyoqlarini chalish, o‘rama, qaytarma, usullarini qo‘llab yiqitishga harakat qilgan.

Shunday qilib, Abu Ali ibn Sino qo‘l yozmalarida bundan 1000 yil ilgari ham ikki tur yoki ikki xil kurash bo‘lgan to‘g‘risida ma‘lumot beriladi. Shulardan birida bellashuv qoidasida raqibining belidan ushlashga ruxsat berilgan va polvonlar oyoq ishlatmasdan olishishgan bo‘lsa, ikkinchidan esa qayeridan ushlay olsa, o‘sha yeridan ushlab, oyoqlari bilan harakat qilishgan, ammo har ikkalasida ham qo‘l bilan oyoqdan olish man qilingan.

Bu ikki tur kurash turi bellashuv qoidalarining o‘zgachaliklariga e‘tibor berilgan bo‘lsak, respublikamizda rivojlangan kurash turlari bilan qiyoslasak, uning biri milliy kurashning farg‘onacha, ikkinchisi buxorocha usullariga to‘g‘ri kelishini ko‘rishimiz mumkin.

Bobokalonimiz Amir Temur davridagi mamlakat ish faoliyatini boshqarishda vatan himoyasini ta‘minlashda askarlarni jismonan baquvvat bo‘lishlari uchun jangarilikka taaluqli bo‘lgan har xil mashqlardan foydalanishgan, nayza otishni, qilichbozlikni mashqlarini o‘rganishgan, ayniqsa, yakka olishishda katta imkoniyatga ega bo‘lgan kurash usullarini chuqur egallashlariga katta e‘tibor berilgan. Natijada jangchilar yakkama-yakka olishish va qo‘lda jangi jarayonlarida raqiblari ustidan g‘oliblarga oson erishish mahoratlarini egallagan. Bunga misol qilib quyidagi

voqeani ko'rsatish mumkin: Amir Temur tarjimai holida yozilishiga qaraganda, Qarshi uchun jangda Qarshi Amirning polvoni Muso O'zbek bilan Amir Temir polvoni G'ozzi Burg'oniy o'rtasidagi jangda dushman tomonidan o'zining kuchi va botirligi bilan dong'i ketgan Bahodir O'zbek G'ozzi Burg'oniy bahodirga yaqinlashadi-da, uning boshini mo'ljallab qilich uradi. Lekin G'ozzi Burg'oniy bahodir chap berib uning qo'lini ushlab qoladi. So'ngra Muso O'zbekning qo'llarini orqasiga qayirib, qasr ichiga qushning qanotlaridan ushlagandek olib keladi. Shu voqeani ko'rgan va guvohi bo'lganlarning aytishiga qaraganda G'ozzi Burg'oniy bahodirning qahramonligi qadimiy Rustam va Isfandiyor botirlarning jasoratiga o'xshaydi. Bu voqeadan keyin dushmanning hamma lashkarlari jarliqlar, qirlar orqali qochishga tushishdi, lekin u yerda Amir Temurning bahodirlari ularni quvishadi. Dushman askarlari shu tariqa quvib yuboriladi.

XIV-XV asrlarda Amir Temur davridan boshlab barcha hukumdorlari kurashni nafaqat lashkarlarning jangarilik tayyorgarliklarida asosiy mashqlar sifatida foydalanib qo'ymasdan umumiy bayramlari sayillarida kurash bo'yicha bellashuvlarni o'tkazganlari va xalqning madaniy turmushida ham foydalanganliklaridan dalolat bo'radi.

Boburning "Boburnoma" kitobida o'zbek xalq milliy kurashini qaramidagi lashkarlar ichida jangari mashqlar sifatida keng rivojlantirgan va jismoniy mashqlarga katta ahamiyat bergani to'g'risida yozgan. Boburning o'z yurishlari to'g'risidagi qo'l yozmalarda quyidagi jumlar "Men lashkarlarim bilan qo'ngan joylarimizda doimo kurash tushirishga harakat qilar edim" deb keltirilgan.

Polvon Laxuri-Do'st Yasin Xayr bilan uzoq vaqt olishib oxiri Do'st o'z raqibini yengadi. Hukumdorning buyrug'iga binoan ikki polvonga ham pul inom qilishdi. Boburning qo'l yozmalarida keltirilgan ma'lumotlarga qaraganda, XV-XVI asrlarda O'zbekiston chegarasi hisoblangan joylarda keng tarqalgan. Shu davrlarda ham g'uyoki kurash bo'yicha bellashuvlar g'oliblarini har xil mukofotlar bilan taqdirlashgan, keyinchalik bu, aholi orasida bora-bora an'anaviy odat tusiga aylandi. Ushbu ma'lumotlarda keltirilgan xalq orasida an'anaga aylangan bellashuvlar vaqtning o'tishi bilan xalqning madaniy turmushida ahamiyatga ega bo'lib, musobaqalar o'tkazish shaklida joriy etila boshladi.

Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazila boshlagandan keyin polvonlarning hayoti birmuncha yaxshilandi. Polvonlar kurashni o'zlarining kasbi sifatida qabul qilib,

asosiy ish faoliyati faqat kurash mashqlari bilan cheklangan vaqtlari ham bo‘lgan.

Chex professori A. Vemberi XIX asr boshlarida O‘rta Osiyoga qilgan safarida Turkiston xalqi to‘g‘risida ocherk yozadi, unda “Oilada farzand tug‘ilganiga 40 kun to‘lganida, ya’ni chaqaloqning chillasi chiqqanidan keyin bayram boshlanadi. Hatto, kambag‘al odam ham bu bayramni dabdabali qilib o‘tkazishga, olis yiroqdagi og‘ayni, yoru-do‘stlarini ham mehmonga chaqirishga harakat qiladi. Bayram arafasida har xil o‘yinlar tashkil qilib, oxiri polvonlar bellashadilar” deyiladi.

S.P. Tolstoy “O‘zbek xalqining tarixi” kitobida bergan ma’lumotlarida XIX asrlarda o‘zbeklarning hamma diniy bayramlarida, masalan, iiydi ramazon, qurbon hayit, navro‘z hamda sayillarda milliy sport turlari bo‘yicha musobaqalar o‘tkazilgani, bunda kurashga alohida ahamiyat berilganliklari haqida yozadi. Shunday qilib, tarixchi olimlarning shohidlik berishlaricha kishini jismonan chiniqtirishning asosiy vositasi sifatida milliy kurash turlarii o‘zbek xalqining madaniy turmush hayotida asosiy o‘rinlardan birini egallaydi.

XX asrning boshlarida milliy kurash musobaqalari nihoyatda keng quloch yozdi. Bundan qo‘rqqan podsho hokimiyati bu musobaqalarni man qilmoqchi bo‘ladi. Lekin Toshkentdagi gubernator musobaqa o‘tkazmaslikning iloji yo‘qligini ko‘rgach: “Mening ruxsatimsiz musobaqa o‘tkazish man qilinadi”, - degan mazmunda bo‘yruq chiqardi.

Ana, shunday asossiz sabablarga ko‘ra 1915 yilda milliy kurash bo‘yicha musobaqalar man qilindi. Ammo, shunga qaramasdan o‘zbek xalqi - polvonlar bellashuvini davom ettiraverdi. Bu keltirilgan misolni N.S. Lokshinning ocherkidagi fikrlari ham tasdiqlaydi. U “Poljizni v Turkestane” – “Umrimning yarmi Turkistonda o‘tdi” kitobida “Bahorning birinchi yorug‘ kunlari boshlanishi bilan sart yoshlari juma nomozdan keyin, shaharning chetiga ko‘rkam bog‘lar ichiga kirib kurash tushishar edi. Bunday yig‘ilishlarga minglab tomoshabinlar borar edilar” deb yozadi:

1910–1916 yillarda kurashdan pul ishlash vositasi sifatida foydalanishga o‘tgan davrlari ham bo‘lgan, polvonlarimizdan professional alplari hisoblangan atoqli o‘zbek polvonlari: Ahmad polvon, Azimxo‘ja polvon, Haydar Ali polvon, Abdurahmon polvon Xaitov, Tongi polvon A‘loyevlar Toshkent sirkida Rossiyaning professional jahonga taniqli polvonlari I. Poddubniy, Zaikin, Vaxturovlar bilan tengma-teng kurashga tushib, o‘zbek tomoshabinlarining olqishiga sazovor bo‘lishgan.

O'sha paytlari kurashchi polvonlarning maxsus tayyorgarlik mashqlarini o'tkazish imkoniyatlari bo'lmagan, bellashuvlarning o'zi mashqlar o'rnini ham bosgan, Polvonlar o'tkaziladigan kurash musobaqasi joyi va vaqtini bilsa bas, musobaqa o'tish vaqtini karnay-surnay sadolari yangraganidan bilib olardi.

Musobaqalarda kurashchining vazniga ko'p ahamiyat berilmasdan, ko'z bilan mo'ljallanib tashqi ko'rinishiga qarab, teng-tengini chamalagan holda o'rta tushirar edilar. Olishish vaqti va bir kunda qancha polvon olishishi ham cheklanmasdan o'tkazilib kelgan. Kiyim masalasi va bellashuv yoki musobaqa kurashlarining o'tkazilish tartibiga kelsak, farg'onacha usulda olishadiganlar to'n kiyib, belbog' bog'lab olishib kelgan bo'lsa, Buxoro usulida kurashadigan polvonlar kalta to'n kiyib, belbog' boylab yoki yaktakda oyoqlarida maxsida, balki, bo'lmasa yalang oyoq holda bellashib kelgan. Kurash bellashuvlari uchun maxsus joylar deyarli ko'pchilik vaziyatlarda tayyorlanmagan, o'tkazilgan bellashuvlar xalq o'rtasida kurash tushurilmoqda. Milliy kurash musobaqalarida bir yoki ikki obro'li keksa hakamlik va tashkilotchilik qilib kelgan. Ularning vazifasi kurashni to'g'ri boshqarib borish edi. O'zbek milliy kurashi bo'yicha sayillarda yoki musobaqalarda yosh bolalarning olishishi bilan boshlanib, katta yoshdagi kishilar chiqishi bilan tugallanardi. Bunday qoida va ananalar hozirgacha saqlanib kelmoqda. Hozirgi vaqtda ham shunday vaziyat-larda joylarda kurash musobaqalari yoki bellashuvlarining o'tkazilishini ko'rishimiz mumkin.

Buxoro kurash azaldan Qoraqalpog'iston, Surxondaryo, Buxoro, Qashqadaryo, Samarqand va Xorazmda keng tarqalgan. Hozirgi vaqtda ham shu viloyat vakillari xalqimizning sevimli sport turining ko'p qirrali sirlarini chuqur o'rganib chiqqan holda respublikamizda faoliyat ko'rsatuvchi sambo, dzyudo, erkin va yunon-rum kurashlari sirlarini osongina o'zlashtirib, mazkur sport kurash turlari bo'yicha O'zbekiston terma jamoasi a'zolari sifatida nufuzli musobaqalarda ishtirok etib kelmoqdalar. Masalan, Buxoro viloyatidan sambo kurashi bo'yicha Yevropa va Jahon chempioni, sobiq ittifoqda xizmat ko'rsatgan sport ustasi Sobir Qurbonov va sambo va dzyudo kurashlari bo'yicha sobiq ittifoq sport ustalari aka-ukalar Komil, Nurmamat, Jo'ra Yusupovlar, Jizzix viloyatidan forishlik sambo kurashi bo'yicha uch marta jahon chempioni Bobomurod Fayziyev (hozir vaqtda ichki ishlar vazirligi xodimi, mayor) Surxondaryolik Erali Mahmarasulov, qashqadaryolik Qodir Pirmatov, buxorolik Shuxrat Xo'jayevlar shular jumlasidandir. Bulardan tashqari,

Qashqadaryo viloyatidan O‘zbekistonda sambo kurashidan birinchi sobiq ittifoq chempioni va birinchi xalqaro sport ustasi Xushvaqt Ro‘ziqulov, ikki marta Jahon chempioni Sayfiddin Xodiyev, sobiq ittifoq chempioni, jahon kubogining sovrindori Erkin Xoliqovlar, Qoraqalpog‘istondan sobiq ittifoqning kumush sovrindori Sonsizboy Yusupov va boshqalarni ham aytib o‘tish mumkin. Kurashning buxorocha usuli texnika va taktika jihatidan farg‘ona usuliga nisbatan murakkabroq va oyoq bilan bajariladigan turli harakatlar esa mukammalroqdir.

Shu jumladan, milliy kurashimizning Farg‘onacha usuli bo‘yicha Andi-jon, Farg‘ona, Namangan, Sirdaryo, Toshkent viloyatlarida keng rivojlangan.

1920 yil 10 oktabrda Toshkent shahrida I O‘rta Osiyo xalqlari olimpiadasi bo‘lib o‘tdi. Bu olimpiada dasturiga asosan milliy sport turlari va o‘yinlari kiritilgan. O‘zbek milliy kurashi bo‘yicha O‘zbekistonlik polvonlar olimpiada dasturida asosiy o‘rinni egallab, yurtdoshlarimiz musobaqa g‘oliblari bo‘lishdilar.

1921 yilda II O‘rta Osiyo olimpiadasida ham o‘zbek polvonlari I o‘rinni egallashib, O‘rta Osiyoda eng zo‘r kurashchilar, degan nomga sazovor bo‘lganlar.

Respublikamiz sportchilari qo‘lga kiritilgan tajribalari tufayli birinchi umumittifoq spartakiadasiga 1928 yilda O‘zbekiston sportchi vakillari yaxshi tayyorgarlik bilan ishtirok etib umumjamoaa hisobida 4 va 5-o‘rinlariga Zakavkazye jamoasi vakillari bilan kurash olib bordilar.

O‘zbekistonning eng yaxshi polvonlari spartakiadada milliy kurash bo‘yicha ko‘rgazmali chiqishlar uyushtirib, bu chiqishlar o‘zlarining mahoratlari bilan tomoshabinlarda katta qiziqish uyg‘otdi.

Milliy sport turlarining rivojlanishi natijasida 1926 yilning oxirlariga kelib O‘zbekistonda 2000 dan ziyod kishi sport bilan shug‘ullanadigan bo‘ldi.

1928 yilda Qo‘qon shahrida birinchi O‘zbek milliy jismoniy tarbiya va sport bayrami bo‘lib o‘tdi. Bu bayram dasturida milliy sport turlari bo‘yicha musobaqada (kurash, uloq-poyga) asosiy o‘rinlar ajratildi.

An‘anaga aylangan nufuzli bayramda kurashdan musobaqa bo‘lishini eshitgan shahar va viloyatlardan tomosha ko‘rgani va o‘z kuchlarini sinash uchun ko‘plab kishilar ishtirok etganlar. Kurash bo‘yicha musobaqada 39 polvon qatnashib, bu polvonlar respublikamizning turli viloyatlari va shaharlari vakillaridan iborat bo‘lgan.

Bu vaqtga kelib tajribali o‘zbek polvonlari fransuzcha kurashda ham ancha yutuqlarga erishishdi. 1930 yili O‘zbekiston polvonlari Rizayev va Xo‘jayevlar

markaziy “Dinamo” jamiyatining birinchiligida qatnashib birinchi o‘rinni egalladilar.

1934 yilgi 1 O‘rta Osiyo xalqlari spartakiadasi dasturiga milliy kurash ham kiritildi. Musobaqada O‘zbekiston va Qirg‘iziston 2 komanda bilan qatnashgan bo‘lsa, Tojikiston, Qozog‘iston respublikalari komandalari esa kurashning faqat buxorocha usuli bilan qatnashdilar.

Birinchi O‘rta Osiyo xalqlari spartakiadasida milliy kurash bo‘yicha polvonlarimiz o‘z mahoratlarini ko‘rsatib, umumjamoa birinchiligini egallashdi. Shaxsiy birinchilikda buxorocha kurash bo‘yicha yengil vaznda Qurbonov, o‘rta vaznda esa Mayliboyevlar g‘olib bo‘lishdi.

Milliy kurashning ommaviylashishi va rivojlanishi doirasida borgan sari respublika birinchiliklarida qatnashadiganlar soni yil sayin oshib bordi. Masalan, 1933 yilda respublika birinchiligida 25 kishi qatnashgan bo‘lsa, 1936 yilga kelib qatnashchilar soni 60 kishiga yetdi.

Davlatimiz tomonidan kurashning rivojlanishiga alohida e‘tibor berilib, Toshkent shahrida 1936 yilda maxsus kurash maktabi ochildi. O‘zbekistonning eng kuchli polvoni Oskar Otaboyev shu maktabning rahbari va bosh murabbiyi qilib tayinlandi.

1937 yilda milliy kurash tarixida birinchi marta Respublika birinchiligida O‘zbekistonning viloyat va shaharlaridan 20 ta jamoa ishtirok etib, 120 ta polvon qatnashdi. O‘zbek milliy kurashidan birinchi marta sport tasniflanishi (klassifikatsiyasi) va 8 ta vazn toifasi belgilandi. 1939 yilda O‘zbekistonda o‘nlab turli xil musobaqalar o‘tkazilib, unda sport jamoalari, ko‘ngilli jamiyatlar, respublika vakillari g‘oliblarini aniqlash an‘anaga aylandi. Shunday qilib, milliy kurash omma ichida asosiy sport turiga aylandi.

Ikkinchi jahon urushida O‘zbekiston polvonlari vatan himoyasida o‘zlarining jismoniy tayyorgarligini qo‘l urushida har tomonlama shiddatli namoyish qildilar.

Ushbu jahon urushida respublikamiz polvonlaridan Voloxov frontida 1943 yili dushman dzotini o‘z ko‘kragi bilan to‘sib jangchilarimizga yo‘l ochib bergan To‘ychi Eryigitov, nemis tankining tagiga bir necha boylam granata bilan o‘zini tashlagan Komiljon Po‘latovlar to‘g‘risida xalqimiz she‘rlar, ashulalar to‘qiganlar va xalq dostonlaridagi xalq qahramonlari Alpomish, Rustom, Go‘ro‘g‘lilar kabi bu fidoiylarning nomlarini asrdan-asrga olib boradi.

Ikkinchi jahon urushidan keyin 1945 yilda Namangan shahrida milliy kurashdan birinchi marta O‘zbekiston birinchiligi bo‘lib o‘tdi. Bu musobaqada ko‘pchilik

polvonlar qatnashmagan bo'lsa ham, u kelajakdagi respublika birinchiliklarining o'tishida muhim asos solib berdilar. 1945-1947 yillari esa mazkur sport turi bo'yicha O'zbekiston birinchiliklarda ko'p sonli polvonlar ishtirokida yangi tartibga tushirilgan musobaqalar namoyish etildi. Natijada bu sport turining rivojlanishi va ommalashishi tufayli 1947 yili milliy kurash butun o'zbek spartakiadasining dasturiga kiritildi.

1949 yilga kelib, O'zbekiston Respublika birinchiligida 77 ta polvon qatnashdi va shu yili kurash jamoa xo'jaliklari aro respublika spartakiadasining dasturiga kiritildi va birinchi marta kurash bo'yicha O'zbekiston birinchiligi o'tkazildi.

Keyingi yillarda bu birinchiliklar an'anaviy tus oldi. Xalq orasida asosan paxta bayramida o'tkaziladigan kurash musobaqalarda katta imkoniyatlar yaratilib, o'z obro'siga ega bo'ldi.

Shu davrda eng yirik musobaqa 1957 yilda qishloq xo'jalik quriltoyi kunlari Toshkent sirkida bo'lib o'tdi. Bu musobaqada 80 ta polvon qatnashdi.

1974 yildan boshlab to hozirgi vaqtgacha O'rta Osiyo va Qozog'iston polvonlari o'rtasida an'anaviy milliy kurash bo'yicha musobaqalar belgilangan Osiyo davlatlarida o'tkazilmoqda. Ularda g'olib chiqqan O'zbekistonlik polvonlarga davlatimiz rahbariyati tomonidan katta e'tibor ko'rsatilib, O'zbekiston sport ustasi va boshqa nufuzli unvoni berilmoqda.

Respublikamizda milliy kurashlarimizning rivojlanishi va jahon sport maydonida o'z obro'siga ega bo'lishi yetuk barkamol avlod tarbiyasida yoshlarni jismoniy, axloqiy tarbiyalashda va ularning vatanga sadoqatli, jasur, vatanparvarlik ruhda tayyorlashda o'zbek milliy kurashi katta ahamiyatga ega.

1.2. Mustaqillik davrida milliy kurashning istiqbollari

Umumman olganda O'zbek milliy kurashi mazmun va mohiyat jihatdan hayotda (Sport harakatida) o'z o'rnini hamda mavqeyiga ega bo'ldi. Bu jihatlari Sobiq ittifoq (SSSR) davrida ozmi-ko'pmi faqat mahalliy aholi orasidagina emas, balki sport kurashi bilan aloqador bo'lgan mutaxassislar, yosh sportchi va havaskorlar orasida ham o'z ifodasiga ega bo'ldi.

O'zbekiston o'z mustaqilligiga ega bo'lgach (31 avgust 1991 y.) davlatni ifoda etish, aholining milliy mafkurasini yangilash, ayniqsa o'quvchi yoshlarni milliy

qadriyatlarning eng ilg'or, foydali tomonlari bilan qurollantirishga jiddiy e'tibor berildi. Aholi, shuningdek o'quvchi yoshlarning ma'naviy va ma'rifiy tushunchalarini yanada rivojlantirish, ularni jismoniy jihatdan barkamol qilib tarbiyalash eng oldingi vazifalardan biri qilib qo'yildi. Yoshlar tarbiyasi takomillashtirish va muvofiqlashtirish yuzasidan O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qator qarorlari muhim ahamiyat kasb etdi.

O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni qayta ko'rib chiqilib, 2000 yili yangi tahriri qabul qilindi. Bunda o'quvchi yoshlarni jismonan tarbiyalash, iqtidorli sportchilarnin mahoratini oshirish, xalqaro sport maydonlarida nufuzli sport natijalariga erishish imkoniyatlari, katta sportga mahoratli o'rinbosarlar tayyorlashga zamin yaratilgan bo'lib, asosan aholining keng qatlami, yoshlarni ommaviy sportga jalb etishning asosiy manbaiga aylandi.

Respublikada milliy qadriyatlarni tiklash, ma'naviy va ma'rifiy jihatdan bilimni chuqurlashtirish borasida qator hukumat qarorlari e'lon qilindi. Buyuk sarkorda Amir Temur, Sharqning ulug' allomalari At-Termiziy, xalq qahramoni Jaloliddin Manguberdi kabi buyuk shaxslarning hayoti bilan tanishtirish, ularning qadriyatlarini e'zozlash borasida katta tadbirlar amalga oshirildi.

O'zbek xalqining qadimgi milliy urf-odatlarini, ayniqsa jasurlik, mardlik, pahlavonlik va vatanparvarlikka da'vat etuvchi jismoniy madaniyat, uning asl mazmuni bilgan milliy kurash ifodalangan. "Alpomish" dostoni-ning yaratilganligiga 1000 yil to'lishi, qadimgi ajdodlar hayoti va madaniyatini ko'rsatuvchi "Avesto" (Ug'uzlar qomusi) kitobining uch ming yilligini nishonlash haqidagi respublika hukumatining qarorlari ayni muddao bo'ldi. Shu tufayli o'zbek milliy kurashi yangi bosqichga, ya'ni mazmun va mohiyat jihatdan o'z istiqboliga ega bo'ldi.

E'tiborli tomoni shundaki, kurash bo'yicha Amir Temur, Hakim At-Termiziy va boshqa ulug' allomalarning xotirasiga bag'ishlab xalqaro turnirlar, Prezident sovrini uchun xalqaro musobaqalarini har yili o'tkazilishi odat tusiga aylandi. Navro'z, hosil bayramlari, Mustaqillik kuni munosabati bilan yosh sportchi va nufuzli polvonlar o'rtasida milliy kurashlarimiz (Buxoro va farg'ona usullari) bo'yicha ommaviy musobaqalar o'tkazilmoqda.

Milliy qadriyatlarni qayta tiklash, ularni yoshlar orasida keng yoyish maqsadida "Alpomish o'yinlari" hamda "Tumaris o'yinlari" respublika festivallari har ikki yilda bir marotaba o'tkazilib qelinmoqda, ularning das turlarida milliy kurashlarimiz

munosib o‘rin egallagan. Respublikamizda uzluksiz sport musobaqalarini ta‘minlovchi umumta‘lim maktablari o‘quvchi-yoshlari o‘rtasida “Umid nihollari”, akademik litseylar va kasb hunar ta‘lim muassasalari o‘quvchilari o‘rtasida “Barkamol avlod” va oliy ta‘lim talabalari o‘rtasida “Universiada” sport musobaqalari dasturlarida ham milliy kurashlarimiz salmoqli darajada o‘z aksini topgan.

O‘zbek kurashining xalqaro maydonida tan olinishiga keladigan bo‘lsak, shuni ta‘kidlash lozimki, hozirgi kunda Xalqaro “Kurash” assosiatsiyasining boshqaruv manzili mamlakatimiz poytaxti Toshkent shahrida joylashgan va dunyoning 70 dan ortiq davlatlarida O‘zbek kurashi bo‘yicha milliy federatsiya-lari tashkil etilgan. Jumladan, jahonning Amerika, Yevropa, Osiyo, Afrika qit‘alari xalqlarining sevimli sport turlarining biri sifatida O‘zbek kurashi ular aholisining turmush hayotida o‘z o‘rnini topmoqda.

1998 yili 6 sentabrda bo‘lib o‘tgan Xalqaro “Kurash” assosiatsiyasining ta‘sis Kongresida Respublikamiz birinchi prezidenti Islom Karimov Xalqaro “Kurash” assosiatsiyasining doimiy faxriy Prezidenti etib saylandi. Respublika hukumati rahbarligi va sport jamoatchiligi tomonidan O‘zbek kurashini xalqaro sport maydoniga olib chiqishda anchagina mehnat qilinmoqda.

Bundan tashqari, 1999 yili 1 fevralda Xalqaro “Kurash” assosiatsiyasini qo‘llab-quvvatlash to‘g‘risida» mamlakatimiz birinchi Prezidenti Farmoni e‘lon qilinib, bu farmonda milliy qadriyatlarni, mardlik, jasurlik, vatanparvarlik, gumanizm g‘oyalarini o‘ziga mujassam etgan o‘zbek kurashini dunyo sport olamida yangi sport turi sifatida tan olinganligi munosabati bilan Xalqaro “Kurash” assosiatsiyasining jahon miqyosidagi mavqeni yanada mutahkamlash, uni har tomonlama qo‘llab-quvvatlash maqsadida: Jahonning 28 ta mamlakati vakillarining tashabbusi va bevosita ishtirokida Xalqaro “Kurash” assosiatsiyasi tashkil etilganligi e‘tirof etilib, kurash bo‘yicha milliy va qit‘a federatsiyalari faoliyatini muvofiqlashtirish, vakolatxonalar ishini yo‘lga qo‘yish, qit‘a va jahon birinchiliklarini tashkil etish hamda o‘tkazish, o‘zbek kurashini Olimpiya o‘yinlari katoriga kiritish assosiatsiyaning asosiy vazifalari etib belgilanishlari alohida ta‘kidlangan.

1998 yildan boshlab, Xalqaro “Kurash” assosiatsiyasi tomonidan har yili tashkil etilib kelinayotgan yuqorida ko‘rsatilgan xalqaro turnirlari va jahon birinchiliklari hamda chempionatlarining muvaffaqiyatli o‘tkazilib kelinmoqda. Shuningdek, o‘z

navbatida Osiyo, Yevropa va Jahon chempionatlari va birinchiliklarini maqsadli ravishda tashkil etilishi va o'tkazilishi, kurashimizning nufuzini yanada oshirish, eng muhimi esa O'zbekistonning shon-shuhratini oshirishga da'vat etmoqda.

Ta'kidlash lozimki, mustaqillik sharofati tufayli deyarli barcha o'quv yurtlari, ko'pgina ishlab chiqarish korxonalari, aholi istiqomat joylarida (mahalla, ko'p qavatli uylar hududlarida) va turli muassasalarda milliy kurashlarimiz bo'yicha sport to'garaklari tashkil etilgan.

Bolalar va o'smirlar sport (kurash) maktablari, oliy mahorati maktablari, olimpiya o'rinbosarlari maktablari va olimpiya zahiralari kollejlari tarkibida kurash bo'limlari mavjud. Demak, milliy kurashlarimiz bo'yicha barcha toifadagi maxsus sport maktablarida faoliyat ko'rsatmoqda.

O'zbek milliy kurashlarini omma orasida yanada rivojlantirish, kurashchilarimizning mahoratlarini oshirish yo'lida Xalqaro kurash akademiyasi va uning Termizdagi filiali Respublika milliy kurash akademiyasi targ'ibot ishlarini yuqori darajaga ko'tarmoqda.

Mustaqillik yillarda O'zbekiston Respublikasi, Osiy, Yevropa va Jahon chempionlari bo'lgan Toshtemir Muhammadiyev, Kamol Murodov, Abdulla Tangriyev, Davlat Choriyev, Dilshoda Xazratova, Zulxo'ja Xudoyarova, Olim Ravshanov va boshqalar kabi iqtidorli sportchi vakillarimiz milliy kurashlarimizni rivojlantirishda o'z hissalarini qo'shmoqda. Xalqaro "Kurash" assosiatsiyasining Prezidenti Komil Yusupov boshchiligida o'zbek kurash ahillari, faollari (aktivlari) O'zbek kurashini Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritish yo'lida sadoqat bilan ish olib borishmoqda.

E'tibor etish lozimki, O'zbek milliy kurashlarini qayta tiklash va uning rivojini ta'minlashda professorlar J. Tursunov, A.K. Atayev (Buxoro Davlat universiteti), F.A. Kerimov (O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligining Sport fani va ta'lim muassasalari boshqarmasi boshlig'i), J.T. Toshpulatov (Termiz Davlat universiteti), dotsentlar O.R. Toimurdov va J.M. Nurshin (O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti), D. Yuldosheva (Xalqaro "Kurash" akademiyasi) va (Sport yutuqlarini rivojlantirish Markazidan) pedagogika fanlari nomzodi O.U.Utenovlarning qo'shgan hissalarini olqishga sazovordir.

Provardida aytish kerakki, jahonda deyarli barcha millatlarning o'z milliy kurashlari bor. Ular bir-biriga u yoki bu darajada o'xshasa-da, o'zbek milliy kurashiga aslo o'xshamaydi.

Xalqaro miqyosda (qit'alar, Jahon chempionatlar, birinchiliklar, turli turnirlar va Osiyo hamda Olimpiya o'yinlari va h.k.) tan olinib, nufuzli musobaqalar o'tkazib kelinayotgan sport kurash turlarining soni bugungi kunda 20 dan ortiq. Ular orasida erkin va yunon-rum kurashlari, sambo, dzyudo, sharqona kurash turlaridan karate, taekvando, ushu, kikkoksing va h.k. mazmun va mohiyat jihatidan jahonning hamma burchaklariga tarqalgan. Ularning o'z tarixi, nazariy va amaliy hamda uslubiy asoslari, musobaqa qoidalari alohida mazmunga egadir. YA'ni barchasi mustaqil sport turlari hisoblanadi.

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

1. "Mening ruxsatimsiz musobaqa o'tkazish man qilinadi", - degan fikr kimga taaluqli?
2. Nechanchi yil Toshkent shahrida I O'rta Osiyo xalqlari olimpiadasi bo'lib o'tdi?
3. 1949 yilga kelib O'zbekiston Respublika birinchiligida nechta polvon qatnashdi va o'sha yili nechanchi kurash bo'yicha O'zbekiston birinchiligi o'tkazildi?
4. Xalqaro "Kurash" assosiatsiyasining Prezidenti kim?

Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar:

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati, T., 2005 y.
2. Kerimov F.A.– Kurash tushaman, T., 1990 y.
3. Nurshin J.M., Salamov R.S., Kerimov F.A.– "O'zbekcha milliy kurashi", T., 1993 y.
4. Salamov R.S., Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. T., 2005y
5. Atoyev A. Yosh o'smirlar o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyati. T., 2005 y.
6. Yusupov K.T. Kurash musobaqalarrining umumiy qoidalari, T., 1998 y.
7. Yusupov K.T. Kurash xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. T., 2005y.
8. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. T., 2015 y.

II BOB KURASHNI O'RGATISHNING NAZARIY OMILLARI

2.1. Sport kurashini o'rgatishning pedagogik asosi

Sport kurashini o'rgatish - shug'ullanuvchilarda bilim, mahorat va ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilgan har tomonlama rivojlanish vazifasini bevosita amalga oshirishda pedagogik jarayon bo'lib hisoblanadi.

Sport kurashini o'rgatishda tanlangan sport kurashi bo'yicha o'quv mashg'ulotini jarayonini rejalashtirish va tashkiliy-uslubiy jihatdan ta'minlash, hamda tegishli sport anjomlaridan to'g'ri foydalanish lozim. Murabbiy-murabbiylik faoliyati bilimga chuqur ega bo'lgan holda siyosiy va tarbiyaviy jihatdan savodli bo'lishi darkor.

O'quv mashg'uloti jarayonida shug'ullanuvchilardan vatanparvarlik, jamoatchilik, mehnatsevarlik, maqsad sari intilish, tashabbuskorlik, dadillik, qat'iylik kabi hislatlarni tarbiyalashdan iborat. Ayni paytda shug'ullanuvchi sportchilarga ongli intizom, ish rejimiga rioya qilish, mashg'ulotlar, o'qish va dam olish tartibiga rioya qilish, gigiyenik talablarni bajarishni tartibli ravishda taqozo etiladi.

Murabbiyning vazifasi - sportchini boshlang'ich tayyorgarlik davridan boshlab to sport mahorati darajasigacha malakasini oshirib, yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni ularning ongiga sindirish, sportchilarning mustaqil ravishda o'z harakat ko'nikmalarini boshqarish, qobiliyatlarini tarbiyalashdir. Sportchida yuksak sport mahorati shakllanishida kurash usullarini o'zlashtirish jarayonini texnika va taktika jihatdan to'g'ri o'rganish turadi. U buning uchun o'qituvchi-murabbiy rasmiy o'quv dasturi, shuningdek o'z shaxsiy bilim va tajribasidan foydalanadi.

Sportchilarga tahsil jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal qilinishi lozimdir:

1. Bilim to'g'risida ma'lumot;
2. Bilimni shakllantirish;
3. Bilimni takomillashtirish.
4. Ko'nikmani shakllantirish;
5. Ko'nikmani takomillashtirish.

Murabbiy o'quv mashg'uloti va shug'ullanuvchilarning tarbiyaviy ishlarni tashkil etish va olib borishda ularning oila boshliqlari, yoshlar tashkiloti, maktab, mahalla mutasaddi xodimlari bilan birga mustahkam aloqada olib borishadi.

2.2. Sportchiga kurash bilimlarini berish va mustahkamlash

Maqsadi: O'rganilayotgan texnik harakatlarni musobaqa sharoitida qo'llash.

Vazifalar: a) texnik harakatlar mahoratini o'rganishni mustahkamlash;

b) har xil sharoitlarda texnikaviy harakatlarni bajarish diapazonini kengaytirish;

v) agar kurashchi shaxsiy qobiliyatlarini rivojlantirish darajasining o'sganligini bilsa, unda shaxsiy texnikaviy harakatlarni tugallashi kerak. Masalan, kurashchi yoki sportchi shaxsiy qobiliyatini rivojlantirish darajasini o'sganligini bilishi shart, chunki o'rganayotgan uslubini olishish vaqtlarida ko'rsata yoki shu uslub bilan hujum qilib yiqita olsa, demak, shu uslubni detallab o'rganishni yig'ishtirish mumkin;

g) jismoniy sifatlar asoslarining rivojlanishi natijasida texnikaviy harakatlarni qayta qurish va ularni takomillashtirishni ta'minlash lozim.

I. Shu bosqichda tuzilgan dinamik stereoyo'l, ya'ni mahoratni yoki bo'lmasa malakani saranjomlash va shu qatori tashqi muhitga nisbatan o'zgarish yo'llarini ko'paytirish kerak.

Qayerda malaka yoki mahoratni mustahkamlash mumkin?

Uni faqatgina o'quv, o'quv-mashg'ulotlari va olishuv mashg'ulotlarida mustahkamlash mumkin.

Qanday harakat malakasini oshirish uslublari bor?-degan savol tug'ilishi mumkin.

1. Standart holatdagi harakat: bunda kurashchi alohida-alohida o'z qobiliyatlarini jismoniy, texnikaviy harakatlarini mustahkamlaydi. Buni biz mashqlarni standart qaytarish uslubi bilan mustahkamlash deymiz.

2. Har xil yo'llar harakatini mustahkamlash. Bunga sharoitni keng o'zgarishi natijasida bo'ladigan standart harakatlarni qaytarishining uslubini vaqti-vaqti bilan mustahkamlash uslubi deyiladi.

II. Harakat yo'llarini yoki bo'lmasa harakatni o'zgartirib turmoq. Har xil sharoitlarda ko'p marotaba qayta-qayta qaytarish orqali erishishga olib keladigan harakatni o'zgartirib turuvchi harakat deyiladi.

Bu qachon paydo bo'lishi mumkin?

a) tashqi muhitni qiyinlashtirganda, masalan, kurashni og'irligini chegaralaganda, og'irlik markazini mustahkamlashda;

b) shug'ullanuvchilarning psixologik va jismoniy holatlarini o'zgar-tirganda, masalan, charchaganda, diqqatini chalg'itganda, hayajonlanishda va h.k.;

v) jismoniy harakatlarni o'sishi natijasida harakatni mustahkamlash va takomillashtirish etapida harakatni maksimal ta'minlashda, asosan jismoniy sifatlarini va texnikani takomillashtirish jarayonining yig'indisini xarakterlaydi. Keyingi vaqtlarda texnik yurishlarni yoki harakatlarning qayta qurishning zaruriyatlari, asosan amaliyotda ikki vaziyat paydo bo'ladi.

1- harakat shaklini o'rganishda gavda-tana (organizm) qobiliyatlarining funksional sharoitlarga to'liq munosib emasligi.

2 - malakani to'liq takomillashtirmasdan tashkil qilgani va asosan o'rgatish uslublarining bilimsizlik bilan o'rgatishlari. Masalan, ko'p bolalarimiz viloyat (oblast)larda to'ylarda ko'rib o'zlaricha o'rganishgani.

Texnikaviy qayta qurish uslublari o'z ichiga ikki yo'nalishni oladi:

- harakatni bajarishda oson sharoitdan foydalanish;

- malakani takomillashtirish va uni mustahkamlash bosqichida harakatni aniq sharoitlarda to'liq bajarishni baholaydi.

Malakani takomillashtirish va uni mustahkamlash bosqichida harakat-ning aniq sharoitlarida to'liq bajarilishini quyidagi ko'rsatkichlari baholanadi:

a) yurishlarning avtomatlashgan darajasi;

b) malakaning charchoqqa chidashi (qayta-qayta qaytarishning texnikaviy qoidalarini buzmasdan ko'rsatgan ko'rsatkichlar);

v) malaka chidamliligining emotsional siljishi (texnik harakatning mashg'ulot va musobaqa sharoitlaridagi bajarilishini nazarda tutish lozim);

g) harakatning har tomonligi (har xil sharoitlarda harakatni bajarish qobiliyatlari);

d) texnik harakatlarning foydaligi.

Har bir o'rganish bosqichida bir biriga o'xshamagan hollar va vaziyatlar kelib chiqadi va ularning mazmunlari har xil.

Kurashchilar ko'p uslublarni bilishlari mumkin, ammo musobaqada esa bir necha uslubdangina foydalanadilar. Bu degani tanishish va o'rganish bosqichida shu uslublarni to'liq o'zlashtirganu, lekin takomillashtirish va mustahkamlash bosqichida esa yuzaki o'zlashtirgan.

Shunday vaziyatlar bo'ladiki, uslubni to'liq o'rganish vaqtida ba'zi orqada qolgan bo'sh bolalar qismlarga bo'lib o'rgana boshlashadi. O'qish jarayonini ketma-ketlik bilan o'tishini o'zgartirish etap yoki bosqichlarga ajratishga yo'l qo'yadi.

Saflanish mashqlari. Qurolli Kuchlarning Ustaviga muvofiq tuzilgan saflanish mashqlari sport kurashida ham qo'llaniladi. Jamoa harakatlarning tuzilishida, kurash mashg'ulotlarini tashkil qilishda yordam beruvchi mashqlar saflanishdir. Saflanishdagi mashqlar, asosan, kurash tayyorlov va ba'zi vaqt mashg'ulotning yakunlovchi qismida ham ishlatiladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM). URM asosan shug'ullanuvchi-larga jismoniy sifatlarini rivojlantirishda qo'llaniladi. Kurashchilar akrobatika mashqlarini bajarish, yugurish, sakrash, kanatga tirmashib chiqishlarni yaxshi bilishlari kerak.

Bu sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ko'rsatishmaydi, ammo bu jismoniy sifatlarni mustahkamlashda yordam beradi.

Maxsus umumiy rivojlantiruvchi va saflanishdagi mashqlarni o'rgatish xususiyatlari. Jismoniy mashqlar sport turlarida mashg'ulotlarda asosiy vosita bo'lib hisoblanadi. Ularning tarkibi esa sport turiga qarab taqsimlanadi. Hamma mashqlar esa maxsus umumrivojlantiruvchi (URM) va saflanish mashqlari bo'lib bo'linadi.

Mashqlar esa kurashda texnikaviy-taktikaviy tuzilishlarni o'rganishda osonlik bilan o'rganishni yengillashtiradi.

URM bilan maxsus mashqlarni bir-biridan farqi kamroq bo'ladi. Kurashda malakani oshirishda qo'llaniladigan mashqlar maxsus mashqlar deyiladi. Boshqa sport turlaridan foydalaniladigan mashqlar esa, umumrivojlantiruvchi mashqlarga kiradi. Yugurish, futbol, basketbol kabilar esa maxsus chidamlilikni oshiruvchi sport turlariga kiradi, suzish esa mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlarga kiradi.

Kurashchilarni boshlang'ich o'rganishiga kiruvchi sport turlari masalan, yengil atletika, gimnastika va sport o'yinlari xuddi umumrivojlantiruvchi mashqlar bo'lib hisoblansa, bora-bora ular kurashchilarning suyaklarini mustahkamlashi natijasida organizmlarning umumiy rivojlanishi umumrivojlanish maqsadlaridan maxsus mashqlarga kirib keladi.

Maxsus mashqlar deganda, biz kurashchining asosiy mashqlarini nazarda tutamiz va bu mashqlar orqali maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantira-miz va mustahkamlaymiz. Bu imitatsiya mashqlariga va maxsus tayyorlov mashqlariga bo'linadi.

Maxsus tayyorlov mashqlari. Bundan asosan kurashchilarni maxsus jismoniy-texnikaviy harakatlariga qaratilgan bo'ladi. Maxsus mashqlar orqali kurashchilar jismoniy sifatlarini aniq bir yo'nalishini rivojlantirishadi.

Ko'p mashqlarning ma'nosi kurashchilarni shunga olib keladiki, hujum qiluvchi kurashchini tik holatdan parter holatiga o'tib kurashni o'rganishni taqozo qiladi.

Har xil do'mbaloq oshishlar, o'z-o'zini himoya qilib yiqilishlar asosan hujumchining harakatlarini o'z ichiga oladi. Kurashchining muvaffaqiyatli harakat

qilishi uchun eng avvalombor uni to'liq jismoniy sifatlarini rivojlantirish kerak. Buning uchun murabbiy kurashchilar uchun maxsus mashqlarni tanlashi lozim. Masalan, qo'l, oyoq va gavda mushak kuchlarini rivojlantirish uchun og'ir atletika, o'z raqibi bilan o'tirib turish, engashish va boshqalar.

Birdaniga degani sifatlarini tarbiyalash uchun quyidagi mashqlardan foydalaniladi. Bu mashqlar asosan og'irliklar bilan bajariladi. Masalan, yengil atletika mashg'ulotlarida, qisqa masofaga yugurish, akrobatika va boshqalar.

Maxsus mashqlarga quyidagilar kiradi:

- shtanga bilan egilishlar, burilishlar;
- chuchelani tezlikka (uloqtirish) tashlash;
- egilib tashlash uchun har xil orqaga yiqilishlar, ko'prik (most) holatiga turish, tik holatdan, raqib bilan, chuchela bilan;
- boshni o'z o'qi atrofida aylantirish;
- har xil ushlar bilan qo'l oyog'idan ushlar.

Kurashni maxsus mashqlarni o'rganishda quyidagilarga rioya qilish kerak:

1. Maxsus mashqlarga kiradigan hamma texnikaviy elementlar to'liq o'rganilgan bo'lishi kerak.

2. Hamma maxsus mashqlarga kiruvchi texnikaviy elementlar aniq, hech qanday buzilmasdan bajarilishi kerak. Ikki tovoni bir-biriga yaqin olib kelinsa boshqacha bajariladi.

Imitatsion mashqlar. Bu mashqlarni kurashchi alohida, o'zi bajarishi mumkin yoki bo'lmasa sherigi bilan bajarishi ham mumkin. Kurashchi imitatsiya qilishida uslubni bo'lib-bo'lib bajarishi yoki to'liq o'zini imitatsiya qilishi mumkin.

Imitatsion mashqlar texnik harakatlarni takomillashtirishda yordam beradi.

Sportchi kurashda raqib bilan mustahkam aloqada sport natijalariga erishadi. Raqib bilan hamkorlikda qatnashish faqatgina raqib qarshiligini yengishgina emas, balki shuningdek raqib harakatidan foydalanib, o'z harakatlarini faol tashkil qilish va amalga oshirishga ham olib keladi. Kurashchilardan kimning hujum qilayotganligi yoki himoyalananayotganligiga qarab kurashchilar hujum qiluvchi va hujumga uchraganga bo'linadi. Odatda kurashchilarga raqibi, gilamga nisbatan turli holatda turishga to'g'ri keladi. O'qituvchi nima uchun muayyan holatning to'g'riligini, mashqning eng foyda bilan qanday bajarish kerakligini, mazkur ushlar yoki usul qanday yutuq keltirishini va boshqalarini tushuntiradi.

a) O'quvchi ikki yo'l bo'yicha o'qituvchidan ma'lumot olib, bilimni egallashi mumkin: 1-signal tizimi (ko'rsatish uslubi) orqali; 2-signal tizimi (og'zaki bayon etish uslubi) orqali.

Ko'rsatish uchun quyidagi uslublardan foydalaniladi: harakat obrazini namoyish etish, amaliy qo'llanma, foto, kino lavhalar, video tasvirlar, rasmlar, mashg'ulotlar, musobaqalarda bo'lish va boshqalar.

Og'zaki bayon uchun ma'ruzalar; hikoyalar; suhbatlar; kitoblar va boshqalardan foydalaniladi.

b) Olingan bilim tegishli ko'nikma bilan boyitiladi.

Ko'nikma yangi harakatni mayda-chuydalariga e'tibor bergan holda avtomatik ravishda emas, balki to'g'ri bajarish qobiliyatidir. Ko'nikma yod olish yordamida tarbiyalanadi. Yod olish jarayoni o'qituvchining o'quvchi bajarishi kerak bo'lgan

harakatni ko'rsatish va tushuntirishni ko'zda tutadi. Shuni ham aytish kerakki, bu harakat o'qituvchi kuzatuvda bajariladi.

Ko'nikmani tarbiyalash ikki bosqichni o'z ichiga oladi:

- Harakat to'g'risida bilimni xabar qilish;
- Kurashchining harakatni bajarishi.

v) O'rganilayotgan usulni, ko'nikmani ko'p marta qo'llash, uni avtomatik ravishda bajarishga olib kelishi mahoratga aylanadi. Bu o'quvchiga usulning maydanchuydalariga qaratilgan e'tiborni bo'shashtirish imkonini beradi.

Mahorat mashg'ulotlar yordamida shakllanadi. Boshqacha qilib aytganda, o'qish jarayonida mahoratni shakllantirish vazifasi qo'yilsa buning uchun mashg'ulot uslubi tanlanadi.

Mashg'ulot jarayoni yod olish bilan boshlanadi. Shunday ekan, mahoratning shakllanishi uch bosqichni o'z ichiga oladi:

- Bilimni xabar qilish;
- Ko'nikma hosil qilish;
- Mahoratni shakllantirish.

Mahoratning takomillashuvi darajasini nazorat qilish musobaqalarda amalga oshiriladi.

Mahorat "harakatning bir xillik sur'ati", "harakat dinamik stereoyo'li" sifatida fiziologik belgilanishga ega ekan, shu asosda mashg'ulotning asosiy uslublari belgilanadi.

1. Stereolizatsiya, avtomatizatsiya yoki mahoratni mustahkamlash uslubi-mahoratni mustahkamlash standart sharoitlarda harakat ishlarini qilish yordamida bajariladi.

2. Mahorat jo'shqinligini (dinamizmi) o'zgartirish yoki takomillash-tirish uslubi. Mahoratni takomillashtirish ikki yo'lda bo'lishi mumkin: sportchi imkoniyatlarini (texnik, taktik, jismoniy va ma'naviy-irodaviy) o'zgarishi va usullarni bajarish sharoitining (ag'natish faktori) o'zgarishi.

2.3. Kurashda harakat ko'nikmalarni o'rgatishdagi ta'siri

Kurashni o'rganishda ko'nikmalar munosabati yaqqol ko'zga tashlanadi. Yaxshi davomiy o'rganish maktabini o'tagan polvon yangi usullarni osonlikcha o'zlashtiradi. Chamasi bunday paytda generalizatsiya va uyg'onishni konsentratsiyalash jarayoni ham ma'lum o'rin egallaydi. Ammo ular yangi bo'laklarni o'zlashtirishda qiyinchilik uyg'otmay, birmuncha yengil va tez o'tadi.

1. Tushunib yetish va faollik qonuni. Kurash mashg'ulotlarini qoniqarli o'tishni asosan shug'ullanuvchi bolalarni shu mashg'ulotga qiziqishiga bog'liq. O'qituvchi-murabbiy mashg'ulotni shunday olib borishi kerakki, shug'ullanuvchi bolalar o'zlari tushunib, faollik prinsiplarini namoyish qilishlari kerak. O'tilayotgan mashg'ulot faqatgina emotsiyaga, ya'ni o'quvchilarning xohishlariga qarab o'tiladigan bo'lsa, unda mehnatsevarlik darajalari kamayadi va tizimtik ravishda mashg'ulotni o'tmasa, oladigan bilim mahorati pasayadi. Bora-bora shug'ullanuvchilarda maqsad va qiziqish paydo bo'la boshlaydi. Ular o'z oldilariga qo'yilgan maqsadlari, masalan, Institut yoki Respublika chempioni bo'lish kabi.

2. Tushunib yetish va faollik prinsipini hal qilish uchun murabbiy quyidagi prinsiplarga rioya qilishi kerak:

a) murabbiy shug‘ullanuvchilarga aniq vazifani tushuntirishi va uni qanday qilib hal qilish;

b) shu masalalarni asosiy yechilish yo‘llarini ko‘rsatish;

v) qanaqa vositalar orqali shu masalalarni hal qilishni ko‘rsatib o‘tishi (raqibni to‘g‘ri tanlash yoki yumshoq matolar, maxsus mashqlar).

Tushunib yetish va faollik prinsipini hal qilish uchun murabbiy shug‘ullanuvchilarga har xil topshiriqlarni o‘zlari yechish uchun beradi. Masalan, bir xil kurashchilarga xarakteristika berish, ularning texnika va taktikasini o‘rganish;

g) aniq raqiblar ustidan reja tuzishlarni aniqlash;

d) mashg‘ulot yuklamalarini oshirish rejasi;

ye) musobaqani oldindan bashorat qilish (prognoz).

Bu prinsipning muvaffaqiyatli o‘tishi uchun o‘qituvchi shug‘ullanuvchi-larga qattiqqo‘l yoki har xil talablarni qo‘ymasligi kerak, lekin bolalar o‘zlari bilib ishlashlari kerak.

Takrorlash mashg‘ulotida bolalar o‘tilgan mashg‘ulotni bilishi va kerak bo‘lsa har xil savollar berib uni kengaytirishi lozim.

Ko‘rgazmali prinsip (naglyadnost). Shug‘ullanuvchilarga uslub to‘g‘risida har xil kinogramma, kinolavhalar yoki biror bir shug‘ullanuvchi bilan ko‘rsatib berish, og‘zaki tushuntirish, o‘z shug‘ullanuvchisining ustida uslubni bajarish yoki shu sportchi o‘zi shu uslubni biron ustidan bajarishi prinsipga kiradi. Bu prinsipni yaxshi tushunish uchun ko‘pincha sezgi organlari ishtirok etishi shart. Amaliy vositalar bir-biri bilan bog‘langan holda ketma-ket va ajralgan holda aniq pedagogik masalalarni (amaliy vositalar bilan) qo‘llashda ishlatadi. Masalan, murabbiy bir xil uslublarni o‘rgatish vaqtida shug‘ullanuvchilarga uslubni ketma-ketlik tarzida bajarilishini og‘zaki bayon etadi. Agar og‘zaki tushuntirish yetarli bo‘lmasa, unda murabbiy ba‘zi elementlarni qayta amaliy ko‘rsatadi yoki boshqa ravshanlik vositalar bilan ishlashni o‘rgatadi. Bunda video tasvirlardan foydalanish ma’quldir.

O‘rgatish vaqtida aniqlik qoida-qonunini amalga oshirish uchun quyidagi shartlarga rioya qilish zarur:

1. Shug‘ullanuvchilarning umumiy tayyorgarligiga va ularning yoshlariga qarab, bu prinsip vositalari qay tarzda pedagogik masalalarni yechishda yordam bera oladi?

2. Aniqlik prinsipi vositalarini to‘g‘ri tanlash (ketma-ket o‘rgatishni qo‘llash prinsipi, bir uslubni ikkinchisi bilan bog‘lagan holda o‘rganish kabilar);

3. O‘rgatilayotgan uslubni yoki boshqa bir predmetni har tomonlama shu davrdagi o‘rgatishga bog‘liqligi.

Izchillik prinsipi.

Yil sayin o‘quv mashg‘ulotida beriladigan yuklamalarning o‘sishi natijasida sport bilan ishni, o‘qishni birga qo‘shib olib borish, asosan tartib-intizom va tashkilotchilikni talab qiladi. Shuning natijasida mashg‘ulot vazifalarini yaxshi o‘ylab olib borish kerak.

Kurash mashg‘uloti va tarbiyalashni o‘rgatish natijalarini aniq rejalashtirish, vosita uslublarini to‘g‘ri tanlash shug‘ullanuvchilar oldiga eng asosiy masalani to‘g‘ri qo‘yish va ularni yechishni rejalashtirish kabi masalalarni qo‘yishi kerak.

Izchillik prinsipda qiyinchilikni asta-sekin ko'paytirib borish ko'zda tutiladi. Yangi o'quv topshiriqlar o'tilgan oldingi topshiriqning o'tilishidan iborat yoki boshqacha qilib aytsak, o'tilgan uslubni o'rganishga bog'langan holda keladi.

Uslubni o'rgatish vaqtida hamma bir xil o'rganishi mumkin emas. Shuning uchun yaxshi tushunmaydigan yoki o'rganishda qiynaladigan bolalar uchun yordamchi mashg'ulot o'tilishi shart. Agar unda ham o'rganmasa, unda ularni boshqa guruhga o'tkazish lozim.

O'quv-mashg'ulotida izchillik prinsipiga asoslanib o'rganilayotgan harakatlarni ko'p marotaba qaytarib turish zarur.

Takrorlash esa shug'ullanuvchilarning holatiga, pedagogik masalalarni hal qilishga qarab bo'linadi va talab qilinadi.

Izchillik prinsipni quyidagi hollarda ko'rish mumkin:

1. Shug'ullanuvchilarga o'rgatish davrlari malakasi va bilimi to'g'risida kompleks tushuncha berish kerak.

2. Hamma o'quv topshiriqlarini bir tizimga qo'yish.

3. O'quv ishlarining natijasini nazarga olish.

4. Mashg'ulotni bir tekisda olib borishni ta'minlash.

Erishish mumkinlik prinsipi. Erishish mumkinlik prinsipi deyilganda biz shuni tushunamizki, ya'ni ko'rsatilgan dastur bo'yicha topshiriqni o'z vaqtida o'rganishga yordamlashish.

Umuman bizning prinsipimiz topshiriqni bo'lishda osondan qiyinga, yengildan og'irga, tanishdan notanishga erishish mumkinligini o'rgatadi.

O'rganish vaqtida ko'p shug'ullanuvchilar har xil qiyinchiliklarga uchraydilar, ya'ni bir qismdan ikkinchisiga o'tish davrida, masalan: burilishdan progibga o'tish davri. Bu qiyinchiliklarni kurashchilar oldindan biladilar. Shuning uchun nima qilish lozim? Birinchidan maxsus mashqlar bilan organizmni tayyorlash kerak. Ko'prik holatida turish, aylanish va shunga o'xshash mashqlarni o'rganish.

1. O'quv topshiriqlarini tanlashda o'quv dasturi asosida olib boriladi.

2. Shug'ullanuvchilarning shaxsiy xususiyatlariga va yangi topshiriqni o'rganishdagi jarayoniga bog'liqligi.

3. Shunday qilib, yengildan og'irga, osondan qiyinga, tanishdan notanish prinsiplardan shug'ullanuvchilarning tashabbusini tushirmasdan va mashg'ulotga qiziqishini pasaytirmasdan rioya qilish kerak.

Umumiy harakat ritmini tuzish. Texnik harakatdagi qo'pol yoki keraksiz harakatlarini oldini olish uchun ogohlantirish yoki yo'qotish. Bularni yo'qotishda murabbiy asosan tushuntirish, gapirish va ko'rsatish uslublari orqali shug'ullanuvchilarni ongida taassurot tug'diradi.

Bu so'z uslubiy harakatlarga ishora qilish bilan birga, texnikaviy uslubni to'liq va to'g'ri bajarish lozim.

Ushlash, raqibni uzish, do'mg'aza (toz) bilan burilish, tashlash, gilamda ushlash. Bularning hammasini yig'indisi esa to'liq mashqni yoki uslubni bajarishga olib keladi.

Boshlang'ich o'rganishdagi qo'pol xatolarning birdan - bir sababi quyidagi harakatlarning yetishmovchiligidan kelib chiqadi:

- jismoniy tayyorgarlikning yetishmasligi;

- qo‘rqish;
- harakat masalasini to‘liq tushunmasligi;
- harakatni to‘liq o‘zi nazorat qilmasligi;
- uslubni qismlarga bo‘lib o‘rganishda xatoga yo‘l qo‘yilganligi;
- charchash;
- harakatni bajarishdagi yomon sharoit.

Dam olish oralig‘i (intervali).

Chuqur o‘rgatish bosqichi - bu o‘rgatish bosqichida qo‘pollik bilan bajariladigan texnik harakat mashqlarini iloji boricha mahoratli bajarish maqsadi qo‘yiladi. Agar birinchi o‘rganish bosqichida texnika asosini o‘rganishsa, bu o‘rgatish bosqichida esa uni detallari bilan o‘rganiladi.

Qo‘yiladigan masalalar:

a) o‘rganiladigan harakat yurishlarini chuqur tushungan holda ro‘yobga keltiriladi;

b) o‘rganuvchilarning individual qobiliyatlariga munosib harakat texnikasini aniqlash kerak. Bunga kurashchilarni kengligi yoki oralig‘idagi vaqti va dinamika xarakteristikasiga qarab aniqlanadi;

v) harakat bajarilishini to‘liq (slitno) bo‘sh holda harakat ritmi takomillashtirishga erishish kerak;

g) harakatning bajarilishini yo‘li holini tuzish kerak. Bu bosqichda bilarmonlik harakatlarini takomillashtirishni davom ettirib asta-sekin malakaga o‘tishni ta‘minlaydi.

Bu bosqichda, o‘rgatish uslubining negizi bo‘lib, texnikani detallarini takomillashtirish mashqlari to‘liq uslublar bo‘lib qoladi.

To‘liq uslubi bilan o‘rganishda quyidagilarga murojaat qilish kerak:

1. Uslub imitatsiyasini bajarishni shug‘ullanuvchilarga maydalab o‘rgatish emas, to‘liq mashqlarni o‘rganishni ta‘minlash kerak.

2. Shug‘ullanuvchilarni uslubning asosiy qismi bilan bajarishini diqqatini jalb qilish lozim.

3. Uslubni birinchi bajarilishiga yengillik tug‘dirish kerak.

4. Xatolarga yo‘l qo‘yiladigan harakatlarni chegaralab qo‘yish maqsadida bajarishda yordam qilish lozim. Kurashda kamdan-kam uslublarni alohida-alohida yoki bo‘lmasa qismlarga bo‘lgan holda o‘rgatiladi. Masalan, to‘liq amalni o‘rgatishda ba‘zi bir qismlarni alohida ajratishga to‘g‘ri keladi va ularni albatta alohida-alohida o‘rgatish lozim. Lekin bu alohida-alohida o‘rgatilgan qismlar bora-bora qo‘shilib yakka bir harakatga yoki uslubga aylanib qoladi.

Chuqur o‘rganish bosqichida uslublarni qo‘llashga ham to‘g‘ri keladi.

1. Musobaqa uslubi. Bu uslub asosan texnik harakatlarni yaxshi bajarishga qaratilgan bo‘lishi kerak. Musobaqa uslubi asosan odam organizmining funksional qobiliyatiga yuqori talablar qo‘yilishi va bu qo‘yilgan talablarni ko‘proq rivojlantirishni ko‘zda tutadi.

2. So‘z uslublaridan foydalanish. Bu uslub asosan texnik harakatlarning xatoliklarini aniqlashda ularning kelib chiqishi va harakatni takomil-lashtirish yo‘llarini hisobga olinadi. Bu bosqichda quyidagi uslublarni amaliyotda (praktikada) ko‘rish mumkin: suhbat, gapirish (rasskaz), analiz, o‘z-o‘zini analiz qilish, xatosini ko‘rsatish, har xil buyruqlar qilish kabi.

3. Texnikaning o'sishi natijasida odamda fikrlash mashg'ulotining o'sishi natijasida, ya'ni kurashchida harakat sezgilarining roli o'sa boradi. YA'ni bu degani, kurashchi harakatni qabullashini fikr yuritish orqali bajaradi.

4. O'rganilayotgan texnik harakatlarni aniqlash maqsadida analitik usulblardan keng ravishda foydalaniladi. Bular kinogramma o'qish qo'llanmalari, kinolavhalardir.

2.4. Kurash qo'nikmalarining shakllantirish va Takomillashtirish

Yuqorida aytib o'tganimizdek, kurashda ko'nikmalar doimo mashqlar bajarish jarayonida qo'lga kiritiladi. Bunda keyingi har bir bajariladigan mashq sifat borasida oldingisidan yaxshi bo'lishi muhimdir.

Ko'nikmaning yaxshilanishi doimo bir xil bo'lavermaydi. Ko'nikmani rivojlantirishda to'xtab qolish turli sabablar (o'rganish davomiyligining buzilishi, raqibni noto'g'ri tanlash, ishonmaslik yoki haddan ziyod ishonch va shu kabilar) bilan izohlanadi.

Kurashni o'qitishda ko'nikma shakllanish jarayonining uch bosqichi o'ziga xoslikka ega (generalizatsiya bosqichi; tormoz-uyg'otish jarayonining konsentratsiya bosqichi; avtomatizatsiya va stabimulizatsiya bosqichi).

1. Generalizatsiya bosqichi kurash texnikasini o'rganishda shug'ullanuvchilar ma'lum ko'rinishdagi tasavvurlar hissiyoti yig'indisi ko'rinishidagi yoki usullar to'g'risida aniq tasavvur qiladi. Bu bosqichda u faqat yuzaki tomonlariga emas, balki o'qituvchining usulini ko'rsatishdagi ko'plab boshqa detallarga e'tibor beradi. Yangi harakat to'g'risidagi bu ma'lumot bosh miyaning qobiq qismida ma'lum qismni egallaydi (irradiatsiya-tarqalish). Sirdan bu holat usulni bajarishda qatnashmaydigan barcha mushaklarning torayishi va tarang turishida namoyon bo'ladi. Ayni paytda harakat amplitudasi pasayib, koordinatsiya yomonlashadi.

Mushakning qattiq turishi o'qituvchi uchun jiddiy signal. Odatda yangilar o'zlari o'zlashtirish kerak bo'lgan narsaning muhimini ajratib ololmaydilar. Shuning uchun ham generalizatsiya bosqichida murabbiy shug'ullanuvchilarning haddan ziyod ma'lumot olishlaridan saqlashi kerak.

2. Konsentratsiya bosqichi usulini takrorlash tufayli irradiatsiya (uyg'onish jarayoni) o'rnini konsentratsiya (uyg'unlashuv) egallaydi. Shug'ullanuvchilar usulining asosiy qismini o'zlashtirib, ortiqcha harakatga barham beradilar. Avvalgi asosiy harakat, keyingi butun usul bajarish uchun yanada osonlashuvga erishadi.

Bu bosqichda shug'ullanuvchilar harakatda xatoliklarga yo'l qo'ysalarda, ammo uni takomillashtirishga yaqinlashadilar. Harakat alohida davomiylik bilan bajarish zarurati ongli harakat bilan almashadi. Bu bosqichda uyg'onish konsentratsiyasiga faol yordam berish o'qituvchi ishida muhim payt sanaladi. U tezda barcha xatolarni ko'rib, ortiqcha harakatni bartaraf qilish, ayni paytda barcha ijobiy paytlarni mustahkamlashi lozim.

3. Avtomatizatsiya bosqichida usullarni bajarish harakat, ko'nikmalar-ning shakllanishi barqarorlashadi. Shug'ullanuvchilar umuman usulni yuqori sifatda bajarishda harakatning ayrim qismlarini kamroq sinchiklab kuzatish imkoniga ega bo'ladilar.

Boshqacha qilib aytganda, avtomatizatsiya kurashchini usullarni bajarishni ikerchikirigacha nazorat qilish zaruratidan asab markazlarini ozod qilib, taktik qurilishga e'tiborni qaratish imkonini beradi.

Usullarning asosiy gruppalarini bajarishda dinamik stereoyo'llar va avtomatizatsiya hosil bo'lganligi uchun bir usuldan ikkinchisiga osonlikcha o'tish imkoniyati yaratiladi. Bu ko'nikma kurashda juda muhimdir. Chunki, kurashda texnik-taktik harakatlar ayrim usullar emas, balki kombinatsiyalar qo'llashga asoslangan bo'lib, bir usul ikkinchi usulni qo'llashga tayyorlaydi.

Butun boshli harakatlar davomiyligini xayolan ortda qoldirish qobiliyati **antitsipatsiya** deyiladi. Kurashchilarga ilgari o'rganilmagan bog'lamda usullarni bajarishga to'g'ri keladi. Asab tizimining qobiliyati **ekstrapolyatsiya** deyiladi.

2.5. O'spirinlar va o'smirlarni o'rgatish asoslari

Kurash mashg'ulotini o'tadigan bo'lsangiz, avvalombor o'spirin, o'smirlarning organizmidagi anatomo-fiziologik va psixologik asoslariga amal etishimiz lozim. 12-15 yoshlar bilan shug'ullanish eng bir yaxshi vaziyatdan darak beradi. Chunki shu yoshlarda ular bilan termin, chaqqonlikni va egiluvchanlikni rivojlantirishga yaxshi sharoit tug'iladi. Lekin shu bilan birga, yana bir xil noqulay faktorlar bor, u ham bo'lsa ularda tez charchoqlik bo'ladi va diqqati bir holda bo'lmaydi hamda mushak kuchlari rivojlanmagan bo'ladi. Shu bilan biz bilayapmizki, bolalarning organizmi doimo rivojlanish va tuzilishdan iborat bo'ladi. Yosh bolalarda shuni ko'rish mumkinki, ular 1 yilda 10 sm.gacha to'lqinli tana paydo bo'ladi. Ularning qobiliyati kattalarga qaraganda past vazifani bajaradi. Shuning uchun kuchni va chidamlilikni oshirishda asosan ularga ketma-ketlik bilan yuklama yoki vazifa berish lozim.

Mashg'ulotlarda asosan ularning yurak tomir tizimlariga katta ahamiyat berishni unutmaslik kerak.

Bu yoshlarda shuni yana ko'rish mumkinki, arteriyalarni o'sishi sekinlashadi, bu degani yurak-qon tomirlari ish faoliyatini boshqarishda bosh miyada yetishmovchilik bo'ladi. Shu paytda bolalarning qon tomirlari yuqori bo'ladi va bosh aylanadi.

O'smirlar va o'spirinlar organizmi ko'p vaqt ish faoliyatini yuqori pog'onada olib bormasligini bilishlarning zarur. Shuning uchun bolalar tez charchashadi, lekin yana tez o'z o'rinlariga keladi, ya'ni tez tiklanadi. 12-15 yoshda bolalar o'z harakatlarini analiz qilish va fikr yuritish ish qobiliyatlari rivojlana boradi. Shuning uchun ular o'zlarini kattalarga o'xshatgisi keladi.

12-14 yoshdagi bolalarda asosan tezlik, chaqqonlik va egiluvchanlik tez rivojlanadi; 15-16 yoshda esa kuch o'sa boshlaydi; 16-17 yoshda esa maxsus chidamlilik uchun bajariladigan mashqlarni rivojlantiradi. Mana shu tavsiyalarni kurashchilarning jismoniy tayyorgarligiga asos qilib qo'ysak bo'ladi.

12-14 yoshda bolalar kuchini oshirish uchun har xil qurollardan, ya'ni gantel, to'plar, raqiblari va gimnastik jihozlaridan hamda kurashning yengil shakllaridan foydalansa bo'ladi.

16-17 yoshda esa mashqlarni og'irlashtirish kerak. Vaqt oralig'ini kamaytirish va ko'tarish sonini ko'paytirish kabi.

Chidamlilikni oshirish uchun kurashning har xil shakllaridan foydalanish lozim. Masalan, bir tomonlama qarshilik qilish, ushlatib qo'yilgandan keyin qarshilik qilish kabi. Jismoniy sifatlari bilan bir qatorda, irodaviy sifatlarni ham tarbiyalash lozim. Botirlik, o'z-o'ziga ishonch, tirishqoqlik va boshqalar. Bu sifatlarni tarbiyalash asosan qiyin holdan chiqish (og'ir vazni ko'tarish, mostdan ketish kabi).

Kurash bolalar uchun o'yin vazifasini o'tashi kerak. Shuning uchun ular bilan ishlashda ko'proq o'yin uslublaridan foydalanish lozim.

2.6. Usullarni o'rgatish texnik manbalari

Usullarni o'rgatishda harakatlarni ko'rsatib o'tishdan tashqari, bevosita ta'sir qiluvchi retseptorlar orqali ham o'rgatiladi (terida tashqi muhitning ta'siriga javob beruvchi muhit joylashgan). Bu uslub shundan iboratki, murabbiyning ko'rsatganlari shug'ullanuvchiga yetib bormasa, unda murabbiy bolani olib o'ziga ko'rsatishi kerak. Bu uslub ba'zan o'qitish jarayonini tezlashtiradi, chunki uslublarda o'qituvchi tanasining ta'siri qatnashadi. Qo'li-90%, beli-3%, tosi-6%, kallasi-1%. Ba'zan o'qituvchining o'zi bolalar bilan soniyain olishib ko'rsatadi. Lekin buni u soniyain bajarish orqali bolalarga yetkazadi.

O'qitish jarayonida o'rganilayotgan uslubni tez o'rganishi uchun kurashdan, ba'zi texnik manbalardan foydalaniladi. Har xil trenajerlar. O'quv kinofilmida yozilgan musobaqalar, sport anjomlari, gimnastik jihozlar, kanat, shtanga, tashkiliy va jismoniy tayyorgarlik uchun qurilmalar.

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

1. Kurash sport o'yinida murabbiyning asosiy vazifasi.
2. Sportchilarga tahsil jarayonida qaysi asosiy vazifalarni hal qilish lozim?
3. Sportchilarga kurash bilimlarni berish va mustahkamlashni vazifalarini aytib bering.
4. Maxsus mashqlar deganda nimani tushunasiz?
5. Imitatsion mashqlar haqida so'zlab bering.
6. O'tilgan uslubni o'rganishga va qiyinchilikni asta-sekin ko'payib borishi nima deyiladi?
7. Kurashni chuqur o'rganish bosqichning uslublari haqida gapirib bering.
8. Antitsipatsiya nima?
9. Kurash sport turining mashg'ulotlariga bolalarni asosan qaysi tana a'zosiga ahamiyat berish kerak?
10. Har xil trenajyor sport anjomlaridan bir nechtasini sanab bering.

Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar:

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati, T., 2005 y.
2. Kerimov F.A.– Kurash tushaman, T., 1990 y.
3. Nurshin J.M., Salamov R.S., Kerimov F.A.– “O‘zbekcha milliy kurashi”, T., 1993 y.
4. Salamov R.S., Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. T, 2005y
5. Atoyev A. Yosh o‘smirlar o‘zbek kurashini o‘rgatish uslubiyati. T. 2005 y.
6. Yusupov K.T. Kurash musobaqalarrining umumiy qoidalari, T., 1998 y.
7. Yusupov K.T. Kurash xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. T, 2005y
8. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. T. 2015 y.
9. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T. 2005 y.

III BOB. UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK

3.1. Kurashchilarni jismonan tayyorlash asoslari

Yuksak sport natijalariga erishish uchun sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasi, jismoniy xislatlar - kuchlilik, tezlik, chidamlilik, chaqqonlikni rivojlanishi birinchi darajali ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun ham kurash texnikasini takomillashtirish jarayoni bilan birgalikda olib boriladigan jismoniy tayyorgarlik jarayoni mashg'ulotda yetakchi rol o'ynaydi.

Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik organizmda barcha fiziologik funksiyalarning zarur qayta qurilishini taqozo etib, umuman butun organizmning garmonik rivojlanishini ta'minlaydi.

Jismoniy mashqlar xarakteri va ularni qo'llash uslublariga bog'liq ravishda organizmda uch turdagi o'zgarishlar ro'y berishi mumkin:

1. Bir-biriga hamkor.
2. Neytral.
3. Aksi, bir-biriga halal beruvchi.

Agar mashqlar kompleksida birinchisi qo'l kelsa - bu mashqlarning ijobiy ta'siridir. Agar uchinchi ro'y bersa - u mashqlarning salbiy ta'siridir.

Shu munosabat bilan UJT da ham jismoniy tayyorgarlik manbalarini to'g'ri tanlab olishning roli kattadir.

3.2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Uch karra jahon chempioni va XVIII olimpiya o'yinlarining g'olibi Anatoliy Kolesov Tokioda g'alaba qilganidan so'ng UJT darajasini oshirish zarurligini aytdi. Dunyo matbuoti unga teng keladigan yo'q deb yozgan sportchining o'z jismoniy tayyorgarlik darajasi yetarlicha emasligini tan olishidan UJT ning ahamiyatini tasavvur qilish mumkin.

Har qanday sport turida mashg'ulot faqat maxsus mashqlarga taqalishi kerak emas. KJT ham MJT, ham UJT ni rivojlantirishga qo'l keluvchi mashqlar kompleksini o'z ichiga olishi lozim.

UJT ning asosiy vazifasi tezlik, kuchlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilikni rivojlantirishga olib kelishi lozim. UJT yordamida o'zlash-tirilgan bu xislatlar ularni rivojlantirishda sport kurashi xususiyatini hisobga olgan holda asosiy sanaladi.

Yurish, yugurish, suzish, sport o'yinlari, umumrivojlantiruvchi gimnastika UJT manbai hisoblanadi. UJT mashqini to'g'ri tanlash kurashchi-ning jismoniy rivojlanishiga qo'l keladi. Kurashchi yugurishi, sakrashi, arqonda ko'tarilishi, sport o'yinlari o'ynashi, shtanga ko'tarishi, murakkab akrobatik mashqlarni bajarishi va boshqa shu kabilarini qila olishi kerak. Turgan gap bu turlarda kurashchi yuksak sport natijalariga erishishi lozim emas. Chunki, bu mashqlarning hammasi amaliy sanaladi (ular sportdan tashqari ishlarda ham qo'l kelishi mumkin).

UJT sportchining funksional imkoniyatini har tomonlama kengaytiradi, yuklamani oshirish imkonini beradi, sport natijalarini yuksalishida qo'l keladi.

3.3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik

Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi kurash uchun xos bo'lgan harakatlarni bajarishda jismoniy hislatlarni rivojlantirishga qaratilgan. U o'quv mashg'ulot hamda musobaqa ishlarining barcha bosqichlarida butun o'quv mashg'ulot jarayonining tarkibiy qismi sifatida foydalaniladi.

Texnikani egallash va takomillashtirish, shuningdek turli yo'nalishdagi bellashuvlarni o'rganish hamda takomillashtirish bilan aloqador mashqlar MJT manbai sanaladi.

Ko'pchilik holatda maxsus mashqlar texnikaning ayrim elementlari yoki usulni ifoda etib, uni kurashchi mustaqil, chuchela yoki boshqa sportchi bilan bajaradi. Maxsus mashqlarning ustunligi shundaki, ular kurashchi MJT vazifasini hal qilgan ekan, kurash texnikasini egallashda qo'l keladi.

Tezlikni tarbiyalash. Kurashchining tezligi uning ayrim harakatlarni qisqa muddat ichida bajara olishidir. Agar kurashchining tezligi haqida gapirgudek bo'lsak, ideal sifatida kurashchi reaksiya uchun eng kam vaqt sarflanishi, tezda raqibini ushlab usul qo'llashi yoki himoya va qarshi hujum harakatini qo'llanishini istardik.

Tezkorlik xususiyatini ikki asosiy gruppaga bo'lish mumkin. Shulardan biri har xil harakat reaksiyasi shakllarining tezligini, ikkinchisi - harakat tezligi har xil shaklini tashkil qiladi.

Sport kurashi uchun harakat reaksiyasi tezligi alohida o'rin tutadi. U signal berilishidan boshlab (ko'rish, eshitish yoki taktik his etish bilan qabul qilingan) javob harakati boshlanishigacha bo'lgan vaqtni o'z ichiga oladi. Oddiy va murakkab harakat reaksiyasi vaqti turlicha bo'ladi (0,15 sekunddan 0,5 sekundgacha).

Reaksiya tezligi faqat kurashchining himoya va qarshi hujum harakatlarida emas, balki hujum bilan aloqador harakatlarda ham ahamiyatga ega. Himoyalash va qarshi hujumda kurashchi tahdid soluvchi harakatni kuzatadi va raqibning bu harakati signal bo'lib, u bunga javob berishga majbur. Hujum harakatlariida hujum qilish uchun yaxshi sharoit yaratuvchi raqibning holati yoki uning harakati kurashchi uchun signal bo'lib hisoblanadi.

Shunday qilib, bellashuvda kurashchilarning ko'pchilik harakatlari ma'lum bir reaksiyaga qarshi javob reaksiyasi xarakteriga ega bo'ladi. Harakat reaksiyasining tezligi esa kurashchining har bir harakatida, harakatning himoya, qarshi hujum yoki hujum ruhida bo'lishdan qat'iy nazar, yuzaga keladi deyish mumkin.

Nima uchun kurashchi tez yoki sekin harakat signallarga e'tibor beradi yoki ularga butunlay e'tibor bermaydi, harakat reaksiyalarining tezligi nimaga bog'liq degan savol tug'ilishi mumkin.

Chamasi kurashchining shaxsiy xususiyatlari va uning sport shakli holatdan tashqari, uning amaliy tajriba darajasi bilan aloqador ham ko'zda tutish kerak.

Masalan, ko'zdan kechirmaslik, mazkur paytda raqib uning harakati yoki o'zini tutishi qanday xavf tug'ilayotganligini kurashchi tushunishiga va ulardan hujum uchun foydalana olishiga bog'liq.

O‘z-o‘zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar:

1. Kurashchilarni jismoniy tayyorlash asoslari nimalardan iborat?
2. Anatoliy Kolesov kim?
3. Kurashchi tezligini oshirishning asosiy omillari nimalardan iborat?
4. Kurashchilarning umumiy psixologik tayyorgarligi va ularning asoslarini so‘zlab bering.
5. Sport jamoasini shakllantirish qanday amalga oshiriladi?
6. Kurashchilarning musobaqalarga psixologik tayyorgarligini nechta aniq vazifalari mavjud?

Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar:

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati, T., 2005 y.
2. Kerimov F.A.– Kurash tushaman, T., 1990 y.
3. Nurshin J.M., Salamov R.S., Kerimov F.A. “O‘zbekcha milliy kurashi”, T., 1993 y.
4. Salamov R.S., Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. T, 2005y
5. Atoyev A. Yosh o‘smirlar o‘zbek kurashini o‘rgatish uslubiyati. T. 2005 y.
6. Yusupov K.T. Kurash musobaqalarrining umumiy qoidalari, T., 1998 y.
7. Yusupov K.T. Kurash xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. T, 2005y
8. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. T. 2015 y.
9. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T. 2005 y.

IV BOB. KURASHCHILARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGI

4.1. Kurashchilarining umumiy psixologik tayyorgarligi

Psixologik tayyorgarlik deganda, sportchilar faoliyatida psixologik-pedagogik tadbirlar va ularning hayotiga muvofiq sharoitlar yig'indisi tushuniladi.

Ular kurashchilarda mashg'ulot va musobaqada qatnashish vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishni ta'minlaydigan psixologik funksiyalar, jarayonlar, holatlar va shaxs xususiyatlarini shakllantirishga qaratilgan.

Kurashchining "psixologik tayyorgarligi" tushunchasi ikkita tushunchani o'z ichiga oladi: umumiy psixologik tayyorgarlik va muayyan musobaqaga qatnashishga psixologik tayyorgarlik.

Umumiy psixologik tayyorgarlik butun sport takomillashuvi jarayoni davomida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan olib boriladi. Uning yordamida quyidagi o'ziga xos vazifalar hal etiladi:

1. Kurashchining axloqiy sifatlarini tarbiyalash.
2. Sport jamoasi va jamoadagi psixologik muhitni shakllantirish.
3. Iroda sifatlarini tarbiyalash.
4. Ilg'ab olish jarayonlarini rivojlantirish, xususan, "raqibni his qilish", "vaqt va makonni his qilish" kabi ilg'ashning maxsus turlarini takomillashtirish va h.k.
5. Diqqatni, uning mustahkamligi, jamlanishi, taqsimlanishi hamda biridan ikkinchisiga o'tishini rivojlantirish.
6. Taktik fikrlashni rivojlantirish.
7. O'z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.

4.2. Kurashchilarni axloqiy jihatdan tarbiyalash

Kurashchini tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlarni tarbiyalash va texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish bilan yonma-yon shaxs xususiyat-lari hamda shaxsiy sifatlarning shakllanishiga ta'sir ko'rsatish juda muhimdir. Sportchini o'z ustida ishlashga, madaniyati va tafakkurini oshirishga muntazam yo'naltirib turishi lozim. Mashg'ulot jarayoni davomida va musobaqalarda shaxsiy sifatlarni shakllantirishga izchil ta'sir ko'rsatib, jamoa yordamida salbiy holatlarni to'g'ri bartaraf etib borish zarur.

Sport jamoasini shakllantirish. Jamoa orasida yashash yuksak hissiyoti, do'stona munosabatlar, kurashchilarning birdamligi mashg'ulotlari va musobaqalardagi yaxshi psixologik iqlim uchun zarur shartlardan biri hisoblanadi.

Iroda sifatlarini tarbiyalash. Sportchining iroda sifatlari quyidagi paytlarda, ya'ni iroda harakatlarining maqsad va sabablari sportchining dunyoqarashi, qat'iy e'tiqodlari hamda axloqiy ko'rsatmalari bilan aniqlan-ganida namoyon bo'ladi. Katta iroda talab qilinadigan o'ta og'ir mashqlar iroda sifatlarini maqsadli tarbiyalashga yordam beradi. Bunda mashqlarni bajarishga bir maqsadni ko'zlab yo'naltirish muhimdir.

Jasurlik va qat'iyatlilikni tarbiyalash uchun mashqlarni bajarish paytida ma'lum darajadagi tavakkalchilik va qo'rquv hissini yengib o'tish bilan bog'liq bo'lgan mashqlardan foydalanish zarur.

Maqsadga yoʻnalganlik va qatʼiyatlilik kurashchilarda mashgʻulot jarayoni, kurash texnikasi va taktikasini egallash muhimligi, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga ongli munosabatda boʻlishni shakllantirish orqali tarbiyalanadi.

Oʻz sport faoliyatiga qiziqish uygʻotish maqsadida, mashgʻulot jarayonida yuqori darajada murakkab boʻlgan emotsional mashqlarni qoʻllash hamda ularni nazorat qilish foydalidir.

Chidash va oʻzini tuta bilish - kurashchining oʻta muhim sifati hisoblanib, bellashuvdan oldin va, ayniqsa, bellashuv jarayonida salbiy emotsional holatlarni (oʻta qoʻzgʻaluvchanlik va jahldorlik, oʻzini yoʻqotib qoʻyish, tushkunlikni) yengib oʻtishda namoyon boʻladi.

Mashgʻulotlarda bu sifatlarni tarbiyalash uchun kuchli toliqishni yuzaga keltiruvchi va ogʻriq beruvchi mashqlar kiritiladi. Mashgʻulotlarda vaziyat toʻsatdan oʻzgaradigan murakkab holatlar modellashtiriladi va ularda shunga erishish lozimki, kurashchi shunday sharoitlarda oʻzini yoʻqotib qoʻymasligi, salbiy hayajonlarini jilovlab, oʻz harakatlarini boshqara bilishi kerak.

Tashabbuskorlik va intizomlilik mashgʻuloti hamda musobaqa faoliyatidagi ijodiy ishda va faollikda namoyon boʻladi. Tashabbuskorlik oʻquv-mashgʻulot bellashuvlarida murakkab texnik-taktik harakatlarni amalga oshirish yoʻli orqali tarbiyalanadi. Bunda kurashchilarga maqsadga erishish uchun andozadan holi hamda kutilmagan harakatlarni qoʻllagan holda mustaqil qaror chiqarish taklif etiladi.

Intizom oʻz majburiyatlarini bajarishga boʻlgan vijdonan munosabatda, tartiblilik hamda ijrochilik sifatlarida aks etadi.

Ilgʻash jarayonlarini rivojlantirish. Kurash bellashuvining har qanday vaziyatlarida harakat qila olish malakasi kurashchining eng muhim sifati hisoblanadi. U koʻp jihatdan raqib harakatlarini vaqt va makonda toʻgʻri ilgʻab olishga bogʻliq. Buning asosida nozik mushak-harakat sezgilari va harakat koordinatsiyasi yotadi.

Diqqatni rivojlantirish. Kurashchining texnik-taktik harakatlari samaradorligi koʻp jihatdan diqqatning rivojlanganligi: uning hajmi, shiddati, mustahkamligi, taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga oʻtishi bilan belgilanadi. Kurashchi raqibning murakkab va tez oʻzgaruvchan harakatlarida koʻp sonli turli texnik-taktik harakatlarni ilgʻab oladi. Diqqatning bu xususiyati uning hajmi bilan tavsiflanadi. Shu bilan birga kurashchi eng asosiy qismlarga diqqatni jamlashni oʻrganishi lozim. Bu diqqatning shiddatiga taalluqlidir, har xil chalgʻitishlar va aldamchi omillar taʼsiriga qarshi turish malakasi diqqatning mustahkamligidan dalolat beradi. Biroq, kurashda diqqatning eng muhim xususiyatlaridan biri uning taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga oʻtishi, yaʼni bir vaqtning oʻzida bir nechta obyektlarni (qoʻllar, oyoqlar, gavda harakatlari, raqibning joy oʻzgartirish tezligi va h.k.) nazorat qilish hamda diqqatni tez biridan ikkinchisiga oʻzgartirish qobiliyati hisoblanadi.

Taktik fikrlashni rivojlantirish. Taktik fikrlash - bu kurashchi-ning raqib bilan oqilona kurashish yoʻlini topishga qaratilgan fikrlash jarayonlarining tez maqsadga koʻchishidir.

Taktik fikrlash musobaqa faoliyatining ijodiy xususiyatini belgilaydi va turli murakkab holatlarni modellashtiruvchi musobaqa mashqlari yordamida, shuningdek oʻquv-mashgʻulot bellashuvlarida rivojlantiriladi. Bunda raqibning taktik oʻylanmalarini topish, uning ehtimoldagi harakatlarini oldindan koʻzlay bilish

malakasiga murakkab vaziyatda o'zini o'nglash, asosiy vaziyatlarni ajratib, ularni tez va to'g'ri baholash malakasiga kurashchining diqqati qaratiladi. Yuqori malakali kurashchi tez sur'atda oqilona yechimlarni topishi va muayyan musobaqa vaziyati uchun eng samarali texnik-taktik harakatlarni qo'llashni bilishi lozim.

O'z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish. Sportchilarning o'z hayajonli holatlarini boshqara olish malakasi ko'p jihatdan ular sport mahoratining oshishiga yordam beradi. Mashg'uloti yoki musobaqaning ayrim vaziyatlari, lahzalariga pozitiv va salbiy munosabatda bo'lish hayajonlar bilan birga kechadi. Ular sportchining subyektiv va obyektiv qiyinchiliklarni yengib o'tishini yengillashtiradi yoki qiyinlash-tiradi. Hayajonli holatlar shiddati musobaqalar ahamiyatiga va mas'uliyatiga bog'liq.

4.3. Kurashchilarning musobaqalarga psixologik tayyorgarligi

Oldinda turgan musobaqaga psixologik tayyorgarlik umumiy psixologik 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 hamda 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 murabbiy tomonidan hal etiladi.

Raqib to'g'risidagi hamma ma'lumotlarni o'rganib chiqib va uning imkoniyatlarini o'z sportchisi imkoniyatlari bilan solishtirib, murabbiy oldinda turgan bellashuv rejasini ishlab chiqadi. Uni amalga oshirish o'quv-mashg'ulotida 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 holatiga qarab, badan qizdirish mashqlari vositalari hamda uslublaridan maqsadli foydalanish;
- autogen va psixologik boshqarish mashg'ulotining vositalari hamda uslublaridan foydalanish.

4.4. Kurashchilar texnik-taktik mahoratini oshirishda psixologik tayyorgarligi

Texnik-taktik mahoratni takomillashtirish psixologik 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. Psixologik 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 psixologik imkoniyatlarini amalga oshirish vositasi hisoblanadi.

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

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

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

Birinchi yo‘l: Xatti-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 paytni kelishini poylab turadi hamda hujumga o‘tish uchun tug‘ilgan imkoniyatlarning boshqa yo‘llarini tan olmay turadi.

Ikkinchi yo‘l: Sportchilarda dastlabki “model” sifatida bir nechta “oldindan tayyorlangan” taktik harakatlar mavjud bo‘ladi. Hujumga o‘tish, odatda, o‘taymi-o‘tmaymi degan tamoyiliga asosan amalga oshiriladi.

Uchinchi yo‘l: Sportchilarning xatti-harakatlari ancha mulohazali bo‘ladi: ular hal qiluvchi yo‘lni oldindan o‘ylab qo‘ymaydilar va yuzaga kelgan raqib harakatlariga qarab ish tutadilar.

To‘rtinchi yo‘l: 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 psixologik 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 psixologik yo‘nalish-ning faqat bir tomonini aks ettiradi, xolos. Yuqori malakali zamonaviy kurashchini tarbiyalash uchun qulay dinamik vaziyatni tayyorlashga va undan foydalanishga psixologik 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 sportchilar-ning 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 kundagi emotsional hayajonlanish darajasi, musobaqalardagi emotsional zo'riqishi (qur'a tashlash natijasi, raqib bilan bo'ladigan birinchi bellashuvni kutish va boshqalar) o'zgarishlarni kuzatishga imkon beradi.

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 tashlandi.

Birinchi davrada asosiy raqiblar bilan uchrashish lozim bo'lgan sportchilarda ham hayajonlanish oshib borgan. Hayajonlanish darajasi psixolog-mutaxassislar tomonidan qon tomirlarining urishini o'lchash (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 vaqt davom etadigan, lekin kam shiddatli bo'lgan badan qizdirish mashqlari o'z-o'zini ishontirish uslubini qo'llash bilan birgalikda kurashchilarni tinchlantiradi va ularning asab energiyasini saqlaydi. So'z sportchining asab-psixologik holatini yuqori darajada boshqarib turuvchi hisoblanadi. Har bir murabbiy 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 usublari - ishontirish, tushuntirish, uqtirishni qo'llayotib, kurashchining oliy asab faoliyati yo'lini hisobga olish lozim.

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

O'z-o'zini boshqarishning psixologik usublari orasida sport amaliyotida autogen mashg'ulotining (AAM) turli yo'llari hamda yangilangan shakllari-psixologik

boshqarish mashg'uloti (PBM), psixologik mushak mashg'uloti (PMM) keng tarqalgan.

Psixologik mushak mashg'ulotisining 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 mashg'ulot yig'ini) davomida sportchilar PBM ning tinchlantiruvchi qismini muvaffaqiyatli egallaydilar. Uning asosiy maqsadi - sportchining sezgirligi darajasini pasaytirish, relaksatsiya (bo'shashish), tiklanish va sportchining jismoniy hamda ma'naviy kuchini saqlab qolishdir. PBMni faollashtiruvchi (safarbar 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 vaqtdan avval ortiqcha hayajonlanishning yuzaga kelishini oldini olishga erishilsa va mashg'ulotni osoyishta o'tkazishga sharoit yaratilsa, psixologik jihatdan sportchilarga g'alaba kafolatlanishi mumkin.

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

Emotsional zo'riqishni qoldirish va dam olish uchun qarmoq bilan baliq 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 oldidagina kerak.

4.5. Kurashchilarning hordiq chiqarish va tiklanish jarayonlarida psixologik-pedagogik vositalardan foydalanish

Har bir murabbiy yetarli darajada psixolog bo'lishi, sportchilar fikri va hissiyotlarini tushunish qobiliyatiga ega bo'lishi hamda zo'riqishli mashg'ulot jarayoni, musobaqa faoliyati sharoitlarida ularning holatini boshqara olishi lozim.

Sportchilarning psixologik holati va faoliyatini yuqori darajada boshqarish uchun so'z katta ta'sir ko'rsatadi. Faqatgina so'zdan to'g'ri foydalanilgandagina va har bir sportchiga alohida yondashilgan taqdirdagina, murabbiy-kurashchi tizimi muvaffaqiyatli amal qilish mumkin. Kurashchi ushbu tizimning asosi hisoblanadi.

Murabbiy tomonidan amalga oshiriladigan boshqarishning psixologik-pedagogik vositalarini ko'rib chiqayotib, shu narsani ko'ramizki, ularning asosiylari quyidagilardan iboratdir: ishontirish, tushuntirish va singdirish. Psixologik terapiya sifatida tetik holatda ularni qo'llash, birinchi navbatda, murabbiy, vrach, psixolog, rahbarning so'z orqali ta'sir etishini nazarda tutadi. Ularning so'zlari bevosita ikkinchi signal tizimiga va shu orqali u yoki bu somatik mexanizmlarga ta'sir qiladi.

Sportchiga so'z orqali ta'sir ko'rsatishni qo'llayotib, pedagogik va sport axloqi masalalariga alohida e'tibor berish lozim. U jamoa rahbariyati, murabbiylar, boshqa mutaxassislar hamda xizmat ko'rsatuvchi xodimlarning mashg'ulot jarayoni

samaradorligini oshiradigan, hamma omillardan maksimal foydalanishga qaratilgan xatti-harakatlarning yuksak ma'naviy tamoyillaridan iborat. Psixologik boshqarish mashg'uloti (PBM) va psixologik mushak mashg'uloti (PMM) ko'rinishidagi amaliyotdagi autogen mashg'uloti (AAM) o'z-o'zini boshqarishning psixologik uslublari orasida eng keng tarqalgan hisoblanadi. Autogen mashg'ulotining eng oddiy va samarali yo'li - bu psixologik mushak mashg'uloti, uning tinchlantiruvchi qismidir. Tinchlantiruvchi qismining asosiy tavsiyasi-tetiklik darajasini pasaytirish - bo'shashtirish (relaksatsiya) hamda kurashchining jismoniy va ma'naviy kuchini tiklashdir. Tinchlantiruvchi qismdan tashqari (PMM) faollashtiruvchi (sagarbar etuvchi) qismga ega. Uning maqsadi kurashchining zarur minda optimal jang qilish holatini egallashiga qaratilgan.

Turli tayyorgarlik davrlarida psixologik-pedagogik vositalar hamda tiklanish uslublarini qo'llash har xil vazifalarni hal etadi.

Tayyorgarlik davrida quyidagi vazifalar hal etiladi: dam olish va hordiq chiqarishni tashkil qilish PMM ning jamoalik davomiyliklari, psixologik terapevtik suhbatlar va h.k.

Kurashchilar dam olishi va hordiq chiqarishini rejalashtirish mashg'ulot yuklamalari dinamikasi hamda madaniy-ommaviy, ijtimoiy-siyosiy va psixologik terapevtik tadbirlar kompleksini o'tkazish bilan bog'lanishi lozim.

PMM ning jamoali davomiyliklari musobaqalarga tayyorlashda katta samaradorlikka ega. Ular psixolog va murabbiy rahbarligida sport zalida mashg'ulotlar o'rtasidagi tanaffuslarda o'tkaziladi. Ular mashg'ulot jarayoni-dagi emotsional zo'riqishni bartaraf etish va tiklanish uchun qo'llaniladi. Shuningdek, bevosita mashg'ulot tugashi bilan to'g'ridan-to'g'ri kurash gilamida tiklovchi uyqu-dam olish qo'llanilishi mumkin. PMM davomiyligida 10 daqiqalik dam olish - uyqudan so'ng yurak qisqarishi tezligi 43% ga pasayadi va emotsional zo'riqish ko'rsatkichi (dastlabki natijalarga nisbatan) 2,8 marta kamayadi. Bu tiklanish davrining o'ta tezlashganligi hamda jadallashganligini ko'rsatadi, bu esa bir kunda 2 va 3 marta bo'ladigan mashg'ulotlarda juda muhimdir.

Uxlash oldidan alohida va guruh bilan suhbatlashishlarni o'tkazish yuqori psixologik terapevtik samara beradi. U PMM ning tinchlantiruvchi qismi bilan yakunlanadi.

Suhbatlar mavzusi tayyorgarlik bosqichi va sportchilar holatiga qarab tanlanadi.

Psixolog, murabbiy va vrach suhbat jarayonida "psixologik kuzatuvchanlik"dan foydalangan holda o'z qarashlarini shakllantiradilar, uning yordamida muayyan kurashchining asab-psixologik holati to'g'risida kundalik axborot oladilar.

Kurashchilarni ishontirayotib, ularning xatti - harakatlari va tashvishlanishlarining ba'zi tomonlarini asoslangan holda tanqid qilish lozim. Bunda kurashchilarda ijobiy hissiyotlar o'z ahvolini yaxshilash hamda yuqori natijaga erishishga bo'lgan ishonch sababli paydo buladi.

Murabbiy va shifokorning yana eng muhim vazifasi kurashchilarning shaxsiy, ijtimoiy va sport faoliyatidagi, to'qnashuvli vaziyatlardagi munosabatlarni meyorlashtirish hamda yumshatish hisoblanadi.

Psixologik-pedagogik uslublar fizioterapevtik ta'sir etish, massaj, sauna bilan musiqa jo'rligida kompleks holda qo'llanilganda, ularning tiklash ta'siri ancha kuchayadi.

Tashkiliy, ijtimoiy-siyosiy va madaniy-ommaviy tadbirlar kurashchilar ruhiyatiga katta tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Bevosita mas'uliyatli musobaqalar oldidan vazifalarni qo'yish, ko'rsatmalar berish maqsadida tashkiliy yig'ilishlarni o'tkazish o'zini oqlamaydi. Ko'rsatma berish maqsadida o'tkaziladigan bunday yig'ilishlar o'quv-mashg'ulot yig'ini boshida o'tkazilishi lozim.

Turnir yaqinlashgan sari bunday tadbirlar yanada psixologik profilaktik xususiyatga ega bo'lishi, kurashchining energiyasi va asab imkoniyatlarini to'g'ri rejalashtirishga yordam berishi lozim.

Psixologik zo'riqishni bartaraf etish uchun kurashchilarning o'zlari tayyorlagan badiiy havaskorlik konsertlari katta ahamiyat kasb etadi. Bu jamoa a'zolarining o'z-o'zini ijodiy ifodalashga va jamoadagi hissiyotli yetakchi sportchini aniqlashga, qulay psixologik muhitni shakllantirishga yordam beradi.

Musobaqa davrida asosiy vazifalar psixologik zo'riqishni oldini olish bilan bog'liq. Tinch mashg'ulot vaziyatini yaratish va ortiqcha emotsional qo'zg'aluvchanlikni yo'qotish uchun musobaqalarga bevosita tayyorgarlik davrida quyidagi tashkiliy tadbirlar muhim ahamiyatga ega:

Bir-biriga raqib bo'lgan, bir xil vazn toifasida qatnashadigan, katta vazni yo'qotayotgan sportchilarni bitta xonada joylashtirmaslik lozim. Ajratib joylashtirish masalalarini shaxsiy o'zaro munosabatlar, psixologik jihatdan mos kelish xususiyatlarni hisobga olgan holda hal etish lozim.

Yuqori miqyosdagi musobaqalarda ishtirok etish uchun asosiy tarkibni aniqlash bo'yicha masalalarni o'z vaqtida hal etish zarur. Musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichi boshida saralashni yakunlash va asosiy hamda zahiradagi qatnashchilarni rasman e'lon qilish lozim. Hammaga ma'lum bo'lishi lozimki, nomzod favqulodda hollarda (asosiy kurashchining kasal bo'lishi, jarohat olishi yoki mashqlanganlik darajasining ancha yomonlashuvi) asosiy tarkibga kirishga tayyor turishi zarur.

Ushbu bosqichda tez-tez saralash va nazorat bellashuvlarini o'tkazish nafaqat rejali tayyorgarlikni buzadi, balki kurashchilarga oldinda turgan turnirga energiyani to'plashga imkon bermaydi, bir-biri bilan raqobatlashish natijasida ularning asab-emotsional shashti bekorga sarflanadi.

Saralashni ancha oldin muddatlarda o'tkazish to'g'riroqdir. Musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida qiyin turnirga tayyorlanayotgan kurashchilar-ning asab energiyasini saqlash maqsadga muvofiqdir. Yirik musobaqalarga yaqinlashtirishning shunga o'xshash tamoyili zahirada turgan yoshlar uchun foydalidir. Ma'lumki, asosiy tarkibga kiritilmaganligidan xabardor bo'lgan sparring-raqiblar o'zlari va o'rtoqlariga mashg'ulotda katta foyda keltiradilar. Chunki ular bir narsadan qo'rqishmaydiki, ularning faol hujum harakatlari, tajribali kombinatsiyalari, tavakkalchiligi mag'lubiyat ballari bilan jazolanmaydi. Murabbiylar bu ballarni kurashchi foydasiga hal etmasliklari mumkin. Aks holda har bir mashg'ulot keskin musobaqaga aylanadi va asab energiyasining sarflanishiga olib keladi.

Birinchi musobaqa bellashuvi oldidan kurashchilarning asab energiyasini saqlashga alohida e'tibor qaratish lozim. Mutaxassislarning kuzatishicha, kurashchilar

turnirning birinchi kunida psixologik zo‘riqish birinchi bellashuvga chiqishdan ancha oldin start oldi talvasasi darajasiga yetadi. Ko‘pincha bu tortilish paytida kuzatiladi, qur‘a tashlagandan so‘ng yoki musobaqa o‘tkaziladigan joyga yetib kelish bilan kuchayadi.

Musobaqalarning birinchi kunida psixologik-pedagogik vositalarning asosiy vazifasi kurashchilarning asab energiyasini saqlash hisoblanadi. Buning uchun ham jamoali, ham alohida boshqarish vositalaridan foydalanish lozim.

Mohirlik bilan soniyaundantlik qilish ham katta ahamiyatga ega. Soniyaundantlik qilish san‘ati kurashchini o‘ta ehtiyotkorlik bilan boshqarish maqsadida uning psixologik holatini tushunish va sezgirlik bilan tashhis (diagnostika) qilishdan iborat. Shuni hisobga olish lozimki, ba‘zi kurashchilar soniyaundantlarga muhtoj emaslar va ularda bellashuvning borishi to‘g‘risida o‘z fikrlari mavjud. Ba‘zan bir qator kurashchilarda mazkur murabbiyga moslashmaslik va unga ishonqiramaslik hosil bo‘ladi. Soniyaundantlik qilishning asosiy qoidasi-kurashchiga bellashuv paytida mustaqil fikrlashga imkoniyat berish, o‘ta psixologik zo‘riqish yukini bartaraf etish, agar kerak bo‘lsa, sportchini qo‘zg‘alishga yo‘naltirishdir. Tanaffus paytida birinchi navbatda kurashchini tinchlantirish lozim va shundan so‘ng, ya‘ni uning holati meyorlasha boshlagandan keyin oldinda turgan davrga aniq va qisqa ko‘rsatma berish lozim. Bunda sportchining alohida xususiyatlari, uning holati hamda bellashuv davomida yuzaga keladigan vaziyatni hisobga olish zarur.

Shuni nazarda tutish lozimki, har bir kishi ham murabbiy-soniyaundant bo‘la olmaydi. Bu ishda yuksak darajadagi sport madaniyati, tajriba va bilim, xotirjam, o‘zini tuta olish, fikrlay olish, turnir bellashuvlaridagi murakkab vaziyatlarda o‘zini yo‘qotib qo‘ymaslik, start talvasasiga tushmaslik katta ahamiyatga ega. Soniyaundant shu narsani aniq bilishi lozimki, “birovni boshqarishni bilish uchun birinchi navbatda o‘zini boshqarishni bilish zarur”. Buning uchun tayyorgarlik va musobaqalarni o‘tkazish jarayonida soniyaundantlik qilishga tayyorlanayotgan murabbiy psixologik o‘z-o‘zini boshqarish vositalaridan foydalanishi hamda psixolog va vrach nazorati ostida bo‘lishi kerak.

O‘z-o‘zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar:

1. Psixologik tayyorgarlikda sport bellashuvining turli vaziyatlarida kurashchining qaysi qobiliyatini hisobga olish lozim?
2. Kurashchilarning tayyorgarlik davrlarida qanday vazifalar hal etiladi?
3. Qanday fazilatli va bilimli inson murabbiy-soniyaundant bo‘la oladi?

Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar:

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati, T., 2005 y.
2. Kerimov F.A.– Kurash tushaman, T., 1990 y.
3. Nurshin J.M., Salamov R.S., Kerimov F.A.-«O‘zbekcha milliy kurashi», T., 1993 y.
4. Salamov R.S., Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. T, 2005y
5. Atoyev A. Yosh o‘smirlar o‘zbek kurashini o‘rgatish uslubiyati. T. 2005 y.
6. Yusupov K.T. Kurash musobaqalarrining umumiy qoidalari, T., 1998 y.
7. Yusupov K.T. Kurash xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. T., 2005y
8. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. T., 2015 y.

V BOB. KURASH MASHG‘ULOT JARAYONINI REJALASHTIRISH

5.1. Rejalashtirish mohiyati, ahamiyati va uning turlari

Sport mashg‘ulotini rejalashtirish, bu sport tayyorgarligi vazifalarini hal etish shartlari, vositalari va uslublarini, sportchi egallashi lozim bo‘lgan sport natijalarini oldindan ko‘zlashdir. Sportchilar tayyorgarligini to‘g‘ri rejalashtirish bu mazkur sportchilar kontingenti (yoki bitta sportchi) xususiyatlarining tahlilidan kelib chiqib, tayyorgarlik jarayonidagi asosiy ko‘rsatkichlarni belgilash hamda ularni vaqt oralig‘ida taqsimlashdir.

So‘nggi paytlarda sport kurashida mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish to‘g‘risidagi tasavvurlar ancha o‘zgardi. Bu musobaqa qoidalariga ba‘zi o‘zgartirishlarning kiritilishi va Xalqaro kurash federatsiyasining musobaqa bellashuvlari tomoshabopligini oshirish bo‘yicha qo‘ygan talablari bilan bog‘liq.

Hozirgi paytda katta tajriba topshirig‘i rejalashtirilgan, sportchilar tayyorgarligini yanada yuqori darajada sifatli rejalashtirish uchun obyektiv shart-sharoitlar yaratilgan.

Sportchilar tayyorgarligi jarayonini muvaffaqiyatli boshqarish ikkita muhim shartlarni hisobga olishni taqozo etadi: birinchidan, yuklamalar hajmi va shiddatining keskin o‘shishi (hozirgi zamon yuqori natijalar sportida yuklamalar biologik meyorlar chegarasiga yaqinlashmoqda); ikkinchidan, mashg‘ulotning son parametrlari va mahorat darajasining tenglashishi (jahonning yetakchi sportchilari tajribasida). Shu sababli mashg‘uloti tuzilmasini optimallashtirish va optimal mashg‘uloti dasturlarini tuzish birinchi darajadagi ahamiyatga ega bo‘lib qolmoqda. Mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish - bu birinchi navbatda turli davrlar uchun rejalar tizimini yaratish hisoblanadi. Bu davrlarda o‘zaro bog‘liq bo‘lgan maqsadlar kompleksi amalga oshirilishi lozim.

Mashg‘ulot jarayonining elementar tarkibiy qismi hisoblanadi. Alohida mashg‘ulotlardan mashg‘ulot kuni, ulardan - mikrotsikl tashkil topadi, bir nechta mikrotsikllar birlashmasi yangi, nisbatan mustaqil, mashg‘ulot jarayoni-ning butun bo‘lagi bo‘lgan mezotsikllikni hosil qiladi.

Bir nechta mezotsikllarning birlashmasi yanada yirik va nisbatan tugallangan tuzilma - makrotsiklni tashkil etadi. Mashg‘ulotning mikro-, mezo- va makrotsikllar kabi davrlarga ajralishiga qarab yuklamalar o‘lchamlari, hajmi, shiddati, tayyorgarlik vositalari hamda uslublari o‘zgaradi.

Sport kurashida o‘quv-mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish quyidagi shakllarda amalga oshiriladi:

- istiqbolli-bosqich, davr, yil, bir qator yillar uchun;
- kundalik-mashg‘uloti mikrotsikli uchun;
- tezkor-bir mashg‘ulot uchun.

Kurashchilarning ko‘p yillik mashg‘ulotga mo‘ljallangan rejani tuzishda sport kurashi rivojlanish yo‘lining bashorati hamda musobaqalar qoidalaridagi o‘zgarishlarga amal qilish lozim. Shu sababli mashg‘ulot vositalari, hajmi va shiddati vazifalarining o‘zgarishini nazarda tutish zarur.

Istiqbolli reja butun o'quv guruhi kabi alohida har bir kurashchi uchun tuziladi.

Sport mashg'ulotining umumiy (guruhli) rejasi quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi: guruhning qisqacha tavsifi; ko'p yillik mashg'ulot maqsadi va asosiy vazifalari; tayyorgarlik bosqichlari va mashg'ulot jarayonining bosqichlar bo'yicha asosiy yo'nalishi (asosiy vazifalari, ularning har bir bosqichdagi ulushi); sportchilar tayyorgarligini tavsiflovchi sport-texnik ko'rsatkichlar va nazorat meyorlari; pedagogik hamda tibbiy nazorat.

Mashg'ulotning istiqbolli rejalashtirilishi albatta yillik rejalarni ishlab chiqishni taqozo etadi. Yillik rejalarga qo'llaniladigan vositalar va mashg'ulot yuklamalarining batafsil bayoni kiritiladi. Kundalik rejalash-tirishda sport shaklsi dinamikasining ilmiy qonuniyatlari (yuzaga kelish, barqarorlashtirish va vaqtinchalik pasayishi) qo'llaniladi. Kundalik rejalashtirish tuzilmasiga turli omillar: o'qish va mehnat tartibi, mashg'ulotlar mazmuni, soni va yuklamalar o'lchamlarining umumiy yig'indisi, mashg'ulot yuklamalariga bo'lgan reaksiyaning alohida xususiyatlari hamda kurashchilar malakasi ta'sir etadi.

Tezkor rejalashtirish kundalik rejalashtirish asosida amalga oshiriladi. Bunday rejalashtirish turi vazifalar, vositalar, uslublar, yuklama hajmi va shiddatini aniqlashtirishni ko'zda tutadi. Mashg'ulotlar tuzilmasi, birinchi navbatda, maksimal mashg'uloti samarasiga erishishga qaratilganligi bilan belgilanadi. Mashg'ulotning tezkor rejasiga muvofiq mashg'ulotlar konspekti tuziladi, unda tayyorlov (badan qizdirish) asosiy va yakuniy qismlar, takrorlashlar soni, tanaffuslar davomiyligi hamda dam olish xususiyati bayon qilinadi.

Mashg'ulot jarayonida uchta davr: tayyorgarlik, musobaqa, o'tish davrlari ajratiladi.

Tayyorgarlik davrida mashg'ulotlar faol dam olishdan shiddatli maxsus ishga, jismoniy sifatlarni keyinchalik ham rivojlantirishga, kurash texnikasi va taktikasini egallash ham takomillashtirishga asta-sekin o'tishni ta'minlashga qaratilgan. Bu davrda sportchilarning oldinda turgan musobaqa davrida muvaffaqiyatli faoliyat ko'rsatishi uchun mustahkam poydevor yaratish lozim. Tayyorgarlik davrining asosiy vazifalari organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash va kurashchi uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan, texnik-taktik harakatlarni egallash hamda takomillashtirish, ularni amalga oshirishdagi kamchiliklarni bartaraf etish, iroda va ma'naviy sifatlarni tarbiyalashdan iborat.

Mashg'ulotning musobaqa davri maqsadi - musobaqalarga tayyorlash va unda muvaffaqiyatli ishtirok etish. Ushbu davrning asosiy vazifalari yuqori darajada mashqlanganlikka ega bo'lish, texnik-taktik harakatlarni keyinchalik ham mustahkamlash hamda takomillashtirish, musobaqalarda qatnashishda bellashuvni olib borish taktikasi bilimlarini kengaytirish hamda mustahkamlash, yuqori darajada jismoniy, iroda va ma'naviy sifatlarning rivojlanishiga erishish, nazariy bilimlarni kengaytirishdan iborat.

Bu bosqichda sportchilar, malakalariga qarab, mas'uliyatli musobaqalarda ishtirok etadilar.

Mashg'ulotning o'tish davriga mashg'ulot yuklamasining pasayishi xos bo'ladi. Davrning asosiy vazifalari: salomatlikni mustahkamlash va organizmni chiniqtirish, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish.

Asosiy vositalar: sport o'yinlari, suzish va boshq. To'g'ri tuzilgan o'tish davri organizm funksional imkoniyatlarini keyinchalik ham rivojlantirish, kurashchining maxsus tayyorgarligini yaxshilash uchun qulay shart-sharoitlar yaratadi.

5.2. Tayyorgarlik mezotsikllarini rejalashtirish

Mashg'ulot mezotsikli 3 haftadan 6 haftagacha davom etadigan mashg'ulot jarayoni bosqichidir. Mezotsikllar asosida mashg'ulot jarayonini tashkil etish uni tayyorgarlik davri yoki bosqichining asosiy vazifasiga muvofiq tizimlash-tirish, mashg'ulot yuklamalari va musobaqa faoliyatining optimal dinamikasi, turli tayyorgarlik vositalari va uslublarining maqsadli uyg'unlashuvi, pedagogik ta'sir omillari hamda tiklash tadbirlari o'rtasidagi muvofiq-likni ta'minlashga, turli sifatlar va qobiliyatlarni rivojlantirishda zarur izchillikka erishishga imkon yaratadi.

An'anaviy mezotsikllarning sakkizta turga ajraladi, ya'ni

- tortuvchi;
- bazaviy va ular rivojlantiruvchi
- barqarorlashtiruvchi
- nazorat-tayyorgarlik;
- sayqallashtiruvchi;
- musobaqa oldi;
- musobaqa tiklanish-tayyorlov
- tiklanish-saqlab turuvchi.

Har bir mezotsikl uchta, oltita mikrotsikllardan iborat bo'ladi. Ularning to'plami rejalashtirilayotgan mezotsiklning muayyan vazifalari bilan aniqlanadi.

Mezotsikl turlarining bunday ko'p bo'lishi mashg'ulot jarayoni tuzilma-sini juda murakkablashtirib yuboradi va mashg'ulotni rejalashtirishni qiyinlashtiradi.

Sportchilar mashg'ulotni rejalashtirishda yuqorida aytib o'tilgan mezotsikl turlarining kamdan-kam qo'llanilishi aynan shunga bog'liq va mezotsikllar turlari tasnifiy amaliyot uchun qulayroqdir: tortuvchi, bazaviy, nazorat-tayyorgarlik, musobaqa oldi va musobaqa. Mutaxassislar fikriga ko'ra, tortuvchi mezotsikllarning asosiy vazifalari sportchilarni maxsus mashg'ulot ishini samarali bajarishga maqsadli yaqinlashtirishdan iboratdir. Bazaviy mezotsikllarda organizm asosiy tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikni takomillashtirish bo'yicha asosiy ishlar olib boriladi.

Nazorat-tayyorgarlik mezotsikllarida sportchilarning avvalgi mezotsikl-larda erishgan imkoniyatlari (musobaqa faoliyati xususiyatiga muvofiq) sintezlashtiriladi, ya'ni integral tayyorgarlik amalga oshiriladi.

Musobaqa oldi mezotsikllari sportchi tayyorgarligi davomida aniqlangan mayda kamchiliklarni bartaraf etish, uning texnik imkoniyatlarini takomillashtirish uchun mo'ljallangan. Bu mezotsikllarda ma'lum bir maqsadga qaratilgan psixologik taktik tayyorgarlik alohida o'rin egallaydi.

Musobaqa mezotsikllari soni va tuzilmasi sport turining o‘ziga xos xususiyatlari, sport tavqimiy xususiyatlari, sportchilar malakasi va tayyorgarlik darajasi bilan belgilanadi.

Mezotsikllarning umumiy tuzilmasi barqarorligi ularning mazmunini muntazam takomillashtirib borishga, ta’sirchan nazorat o‘rnatishga “ilgarilovchi” rejalashtirish tamoyilini amalda yuzaga chiqarishga yordam beradi. Ushbu tamoyilga binoan joriy makrotsiklning mikrotsikllari va mezotsikllaridagi mashg‘ulot natijalari darhol navbatdagi makrotsiklning shunga o‘xshash tuzilmalari dasturini rejalashtirish uchun qo‘llaniladi.

5.3. Tayyorgarlik mikrotsikllarini rejalashtirish

Sport amaliyotida mashg‘uloti mikrotsikli deganda bir necha kun davomida o‘tkaziladigan va mazkur tayyorgarlik bosqichi vazifalarini kompleks hal etishni ta’minlaydigan mashg‘ulotlar davomiyligi tushuniladi.

Mikrotsikllar davomiyligi- 3-4 kundan 10-14 kungacha.

Tavqimi haftaga muvofiq bo‘lgan 7 kunlik mikrotsikllar ko‘p tarqalgan.

Mikrotsikllarni rejalashtirishda an’anaviy va noan’anaviy yondashishni ajratish mumkin.

An’anaviy mikrotsikllar. An’anaviy mikrotsikllarning to‘rtta turga ajratish taklif qilinadi, ya’ni

- shaxsan mashg‘uloti mikrotsikli;
- mashg‘uloti yuklamasi yo‘nalishi;
- umumiy tayyorgarlik;

- maxsus tayyorgarlik mikrotsikllariga, yuklama o‘lchami hamda dinamikasiga qarab, oddiy hamda zarbdor mikrotsikllarga bo‘linadi; yaqinlashtiruvchi, ular o‘z mazmuniga ko‘ra musobaqa vaziyatini qisman modellashtiradi va kurashchilarning maxsus ish qobiliyatini muntazam oshirishga qaratiladi; musobaqa, ular musobaqa sharoitlarini to‘liq aks ettiradi; tiklanish (yoki musobaqalardan keyingi yengillashtiruvchi) mikrotsikl, ularning maqsadi sportchilarning musobaqalarda qisman yo‘qotgan ish qobiliyatini tiklashdan iborat.

Bir nechta kurash mutaxassislarining fikricha beshta turdagi mikrotsikllarni ajratishni taklif qilishdi, ya’ni tortuvchi, zarbdor, yaqinlashtiruvchi, musobaqa va tiklanish.

Shuni esda tutish lozimki, mikrotsikldagi yuklamalar va dam olishning turli almashinuvi uchta turdagi reaksiyalarga olib kelishi mumkin: a) mashqlanishning maksimal darajada o‘ssishi; b) mashg‘uloti samarasining kamligi yoki butunlay bo‘lmasligi; v) sportchining toliqib qolishi. Amaliyotning katta va juda katta yuklamali (ular ham o‘zaro, ham kichik yuklamali mashg‘ulotlar bilan oqilona almashib turiladi) mashg‘ulotlarning optimal soni mikrotsiklga kirgan hollar birinchi turdagi reaksiyaga xosdir. Katta yuklamalarni haddan ortiq qo‘llash toliqishga olib keladi.

5.4. Yillik tayyorgarlik siklida mashg'ulotni tashkil qilish tizimini modellashtirish

Ma'lumki, zamonaviy sport tayyorgarligi mavjud nazariy va amaliy bilimlarni umumiyashtirish hamda tartibga tushirishni taqozo etadi. Bir qator mutaxassislar tomonidan yillik va ko'p yillik sikllarda mashg'ulotni tashkil etish modellari ishlab chiqilgan. Ular mashg'ulot yuklamalari mazmunini, hajmining muhim parametrlari va ular musobaqa tavsifiy, mazkur bosqichda hal etiladigan vazifalar, an'anaviy bo'lib qolgan tayyorgarlikni davrlash va boshqa bir qator omillardan kelib chiqqan holda mashg'ulot yuklamalari mazmuni, hajmi hamda vaqt ichida taqsimlashning eng muhim parametrlarini son jihatdan aks ettiradi.

Yillik sikldagi mashg'ulot modellarini ishlab chiqishga bo'lgan zarur shart-sharoitlar sifatida quyidagilar avval bajarilishi lozim:

- yetakchi sportchilar mashg'ulotni tashkil etish va terma jamoalarni tayyorlashdagi amaliy tajribani o'rganish hamda umumlashtirish;
- sportchi holatining o'sishida mashg'ulot yuklamasi mazmuni, hajmi va taqsimlanishiga bog'liqligini tekshirish;
- tayyorgarlikning an'anaviy davrlanishi va musobaqalar tavsifiga ko'ra sportchilarning yillik sikldagi maxsus ish qobiliyati darajasining o'sishidagi oqilona yo'nalishni aniqlash.

Yillik siklni tuzishning prinsipial (mantiqiy), so'ngra uning asosida esa individual (son) modelini ishlab chiqish zarur.

Maxsus adabiyotlar va mashg'ulotining amaliy tajribasi tahlili mutaxassislarga shunday xulosaga kelishga imkon berdiki, ko'p yillar avval vujudga kelgan mashg'ulotni tashkil etishning an'anaviy shakllari va tamoyillari bugungi kunda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash vazifalarini qoniqtirmaydi. Yuqori malakali sportchilar maxsus jismoniy sifatlarining rivojlanishi shunday darajaga yetdiki, ularni keyinchalik takomillashtirish uchun yangi, yanada samarali mashg'ulot vositalari hamda uslublarini izlab topishni talab qiladi. Bundan tashqari, maxsus jismoniy tayyorgarlikning yillik sikldagi o'rnini qayta ko'rib chiqish hamda uning boshqa tayyorgarlik turlari bilan o'zaro bog'liqlik shakllarini aniqlash lozim.

Hozirgi paytda shu narsa ma'lumki, mashg'ulotni tuzish modelini ishlab chiqishning zarur shartlaridan biri amaliy tajribani tahlil qilish hisoblanadi. Bunday tahlil jarayonida yuqori malakali sportchilarning yillik sikldagi mashg'ulotni tashkil qilishning amaliyotda mavjud bo'lgan uslublarini o'rganish, shuningdek sportchilar qo'llaydigan mashg'ulot (zarur hollarda musobaqa) yuklamalari hajmining aniq o'lchamlarini aniqlash nazarda tutiladi.

Mashg'ulot modelini tuzish tamoyillari va shakllarini aniqlab beradigan asosiy omillar sifatida sportchilar holati hamda mashg'ulot yuklamasining o'zaro bog'liqligining umumiy qonuniyatlari, shuningdek muntazam mashg'ulot ta'siri ostida kurashchi organizmining bir holatdan boshqasiga o'tish qonuniyatini ajratadi. Har bir muayyan holda ushbu tamoyil-larni amalga oshirish usullariga ta'sir ko'rsatuvchi xususiy sharoitlar qatoriga quyidagilar kiradi: yillik tayyorgarlik siklini an'anaviy davrlash hamda joriy yil uchun muayyan musobaqalar tavsifiy, sportchining mahorat darajasi va maxsus tayyorgarligining alohida xususiyatlari,

oldingi tayyorgarlik bosqichlaridagi mashg'ulot xususiyati va yo'nalishi, sportchi oldiga qo'yiladigan vazifalar, musobaqa faoliyatining keskinligi va boshq. Biroq olimlar tomonidan tavsiya etilgan bunday bo'linish shartli ravishda ekanligini hisobga olish lozim.

5.5. Mashg'ulotning katta bosqichini tuzish modeli

Katta bosqich besh oygacha davom etishi mumkin. Mashg'ulotni tashkil qilishning taklif etilayotgan shakli an'anaviysidan qat'iy farqlanadi va biz ularni ko'rib chiqamiz.

Ma'lumki, mashg'ulot jarayonini tashkil qilishning an'anaviy shaklida maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik deyarli bir vaqtda olib boriladi. Aytish joizki, mashg'ulotni bunday shaklda tashkil etishda yuklamaning umumiy hajmi o'sib borishi bilan uning shiddati ham ortadi. Keyin hajmi pasayadi, shiddati esa oshib borishda davom etadi.

Katta bosqichda mashg'ulotni tuzish yo'li ishni tashkil qilishning butunlay yangi shakli hisoblanadi va ikkita mikro bosqichlarning bo'linishidan hosil bo'ladi: birinchisida katta hajmdagi maxsus kuch yuklamasi jamlanadi, ikkinchisida qoldirilgan mashg'ulot samarasi (QTS) amalga oshiriladi, natijada texnik mahoratning chuqurlashgan takomillashuvi sodir bo'ladi. Bunda an'anaviy shakldan farqli ravishda, birinchi bosqich yuklamasi nisbatan past shiddatga ega bo'ladi, so'ngra u asosan texnik tayyorgarlik vositalari hisobiga tez oshadi. Maxsus ish qobiliyati darajasi birinchi mikrobosqichda pasayadi, keyin tez oshadi.

Biroq bu sportchilarning maxsus jismoniy sifatlarini oshirish darajasi ustida alohida ish olib boriladi, degani emas. Texnik tayyorgarlik butun bosqich mashg'ulotlari davomida olib boriladi. Lekin jamlangan kuch yuklamasi "bloki" doirasida uning hajmi katta emas. Bu vaqtda texnikaning asosiy elementlari, sport mashqining alohida fazalari hamda butun harakat sxemasining ritmik tasviri takomillashtiriladi.

Jamlangan kuch ishining qoldirilgan mashg'ulot samarasini (QMS) amalga oshirishda (ikkinchi mikro bosqichida) texnik ish hajmi va shiddati asta-sekin oshib boradi. Musobaqa sharoitlariga yaqin yoki teng bo'lgan rejimda asosiy mashqning bajarilish ulushi ortadi.

Mashg'ulotni tuzishning ko'rib chiqilayotgan shakli umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) vositalarini keng qo'llashni va ularni maxsus ish bilan ma'lum darajada uyg'unlashtirishni nazarda tutadi. UJT ning asosiy vazifasi maxsus ishdan keskin farq qiladigan va sportchining ish qobiliyati hamda uning motor apparatini tiklashga yordam beradigan past shiddatli faoliyatga o'tish samarasini qo'llashdan iborat.

Yillik siklga ikkita katta bosqichlarni kiritish maqsadga muvofiqligi asoslab berilgan. Bunda bu sikl bitta yoki ikkita musobaqa mavsumini o'z ichiga olishi mumkin. Jamlangan kuch yuklamasining ikkinchi "bloki" birinchisiga nisbatan hajmiga ko'ra kichik bo'lishi lozim.

Prinsipial model asosida mashg'ulotning muayyan son modeli tuziladi. U quyidagilarni hisobga oladi:

- mazkur sport turida mashg'ulotni tuzish tajribasi va avvalgi bosqichda sportchilarning tayyorgarlik xususiyatlari;
- aniq musobaqalar tavsifi;
- sportchilar maxsus tayyorgarligi va alohida topshiriqlarning kundalik darajasi;
- oldinga qo'yilgan vazifalarni amalga oshirish uchun mashg'ulot va musobaqa yuklamalari hajmlarining xolisona zarur qiymatlari;
- sportchilar tayyorgarligining muayyan sharoitlari va moddiy taqsimoti.

5.6. Rejalashtirishning noan'anaviy shakli

Mashg'ulot yilini rejalashtirishning maxsus tayyorgarlikni shakllan-tirish tizimi deb ataluvchi noan'anaviy shakli taklif qilingan edi. Ushbu tizimda hamma tayyorgarlik vositalarini muvofiqlashgan holda rejalash-tirish usullariga e'tibor qaratilgan, ya'ni murabbiyning sportchilar maxsus tayyorgarligini shakllantirish bo'yicha hamma harakatlar sikli ko'zda tutilgan. Mazkur sikl tayyorgarlik maqsadlarini aniqlash, mavjud vositalarni tartibga solish, ularni vaqt oralig'ida taqsimlash va h.k. ni o'z ichiga oladi.

Mashg'ulot yilini rejalashtirishning noan'anaviy yo'l tuzilmasi ham boshqacha. U almashinadigan to'plash va amalga oshirish bosqichlariga bo'lingan va ular o'zaro almashinib turiladi.

Yilda asosiy musobaqalar qancha bo'lsa, bunday bosqichlar shuncha bo'ladi. Bu bosqichlar ichida, shuningdek ikkita turdagi mikrotsikllar: asosiy va tartiblashtiruvchi mikrotsikllar almashib turadi. Ularning bosqichdagi soni 3 dan 6 gacha atrofida o'zgarib turadi.

Noan'anaviy rejalashtirishning bunday shaklini takomillashtirish bo'yicha jadal olib borilgan ishlar sababli uning asosiy vazifalarini aniq ajratib ko'rsatish imkoni yuzaga keldi: sportchilarni yilning asosiy musobaqalariga tayyorlash maqsadlarini aniqlash, maqsadli mashg'ulot, mikrotsikl, bosqich uchun maqsadli vazifalarni ishlab chiqish; mashg'ulot vazifalarini tartibga keltirish, ya'ni ularni sportchilar tayyorgarligining turli tomonlariga (jismoniy, texnik-taktik, psixologik, safarbarlik tayyorgarligi) yo'naltirilgan ta'sirini hisobga olgan holda tasniflash; hamma vazifalar guruhini ularning musobaqa faoliyati xususiyatiga yaqinligi darajasini hisobga olgan holda bir qatorga tuzish (ya'ni ularning miqyosini aniqlash); mashg'ulot vazifalarini vaqt oralig'ida taqsimlash (ya'ni mashg'ulotni rejalashtirish, matnli hamda chizmalı rejalarni tuzish, bosqichlar, mikrotsikllarni belgilab chiqish va h.k.).

Mashg'ulot yilini rejalashtirish shu bilan tugallanadi. Keyin rejaga tuzatishlar kiritish va uni takomillashtirish, ko'zda tutilgan rejani amalga oshirish boshlanadi.

Hozirgi paytda sportchilar musobaqa oldi tayyorgarligini olib borishning ikkita usuli ajratiladi: an'anaviy va noan'anaviy. Musobaqa oldi tayyorgarligining an'anaviy usuli haftama-hafta ixtisoslashtirilgan mashg'ulot yuklamalarining asta-sekin o'sib borishi bilan rejalashtiriladi. Bevosita musobaqalar oldidan 1-2 kun dam olish beriladi. Bunda musobaqa boshlanishidan bir kun oldin bo'lajak bellashuvlar joyi, sport anjomlari va boshqa sharoitlar albatta sinab ko'riladi. Musobaqa oldi tayyorgarligining noan'anaviy usuli "tebrangich" tamoyiliga (prinsiplari) asoslanadi. Uning zaminida ikkita nazariy qoida yotadi: a) faol dam olish amalga oshirish; b) sportchilarning umumiy va maxsus ish qobiliyatini maromga keltirish imkoniyati.

Ushbu tamoyilning amalga oshirilishi ikkita turdagi: asosiy va tartiblashtiruvchi mikrotsikllarni almashtirib turish hisobiga erishiladi. Bu ikkala mikrotsikllar mashg'ulot davomiyligi, maqsadi, vazifalari, vositalari, uslublari, yuklamalar dinamikasi, mashg'ulotlarni tashkil qilish shakllari, kun tartibi, ovqatlanish va h.k. bo'yicha farq qiladi.

“Tebrangich” tamoyiliga asoslanib tuzilgan musobaqa oldi tayyorgarligi-ning rejalashtirish uchun quyidagi dastlabki ma'lumotlar qo'llanilgan: o'quv-mashg'ulot yig'ini davomiyligi- 14 kun, oldindan turgan turnir davomiyligi-3 kun.

Xulosa qilib aytish mumkinki, mashg'ulotni va uni davrlashning uslubiy prinsiplari sportchilar tayyorgarligining zamonaviy tizimi, mashg'ulot jarayonini boshqarishni ishlab chiqish hamda keyinchalik takomillashtirish, inson sport ish qobiliyatining fiziologik mexanizmlari to'g'risidagi tasavvurlarni chuqurlashtirish quyidagi muhim muammo-mashg'ulotni dasturlashni hal etish uchun obyektiv shart-sharoitlar yaratadi.

Mashg'ulot jarayonini rejalashtirishning yangi va yanada takomillash-tirilgan shakli bo'lib, u sportchi energiyasini hamda vaqti optimal sarflagan holda oldinga qo'yilgan vazifalarning hal etilishini ta'minlaydigan qandaydir o'ziga xos tamoyillarga muvofiq u yoki bu bosqich doirasida vositalarni tanlash hamda ularning mazmunini tartiblashtirishni ko'zda tutadi.

5.7. Kurashchilar mashg'ulot jarayonini zamonaviy rejalashtirish

Yil davomida bir tekis taqsimlangan mas'uliyatli sport musobaqalari sonining ortib borishi 3-4 ta makrotsikllarni rejalashtirishni taqozo etadi. Bitta makrotsikl asosida yillik mashg'ulotni tuzish bir siklli, ikkita makrotsikl asosida - ikki siklli, uchta makrotsikl asosida-uch siklli rejalashtirish deb ataladi.

Har bir makrotsiklda tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari ajratiladi. Ikki va uch siklli mashg'uloti jarayonida “ikkitalik” va “uchtalik” sikllar, deb nom olgan yo'llar doim qo'llaniladi.

Bunday hollarda birinchi va ikkinchi, ikkinchi va uchinchi makrotsikllar orasida o'tish davrlari rejalashtirilmaydi, joriy makrotsiklning musobaqa davri silliqqina keyingisining tayyorgarlik davriga o'tadi.

Bir qator mutaxassislar ko'p yillik rejalashtirishda yillik siklning o'z yo'llarini taklif etadilar.

Kurashchilarning birinchi va ikkinchi yilida bir siklli, uchinchi va to'rtinchi yillarda-ikki siklli rejalashtirishni taklif qiladi; bolalar hamda o'smirlar uchun tezkor reja tuzishda haftalik sikldagi mashg'ulot sxemasini tavsiya etadi (1-jadval).

Mashg'ulot jarayonini oqilona tuzish hozirgi zamon sport nazariyasi va usuliyatining markaziy muammosi hisoblanadi.

**Bolalar, kichik va katta yoshdagi o‘smirlar uchun
taxminiy haftalik sikllar**

№	Yosh guruhlari	Hafta kunlari						
		Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
Tayyorgarlik davri								
1.	Bolalar	UJT	-	TTT	-	UJT	-	Hammom
2.	Kichik yoshdagi o‘smirlar	UJT	TTT	-	UJT	TTT	-	Hammom
3.	Katta yoshdagi o‘smirlar	UJT	TTT	UJT	MJ TTT	UJT	TTT	Hammom
Musobaqa davri								
1.	Bolalar	-	TTT	-	UJT	-	MJT TTT	Hammom
2.	Kichik yoshdagi o‘smirlar	-	UJT	MJT TTT	UJT	TTT	MJT TTT	Hammom
3.	Katta yoshdagi o‘smirlar	MJ TTT	UJT	MJT TTT		TTT	MJT TTT	Hammom
O‘tish davri								
1.	Bolalar	-	UJT	-	-	UJT	-	Sayohat
2.	Kichik yoshdagi o‘smirlar	UJT	-	TTT	-	IJT	-	Sayohat
3.	Katta yoshdagi o‘smirlar	-	UJT	TTT	-	UJT	UJT	Sayohat

Izoh: UJT- umumiy jismoniy tayyorgarlik, TTT-texnik-taktik tayyorgarlik, MJT, TTT-maxsus jismoniy texnik-taktik tayyorgarlik.

Kurash texnikasini o‘rgatish bo‘yicha taxminiy yillik reja

№	Nazariy ma’lumotlar	Maxsus va umumiy rejalashtiruvchi mashqlar	O‘rgatish texnikasi	Uslubiy ko‘rsatmalar
1.	Gigiyena talablari. Shaxsiy gigiyena. Kurash mashg‘ulotini utish joylari	Maxsus va umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni harakat-da bajarish.	Raqib yoqasidan va qo‘lidan ushlab oyoqlar orqasidan oyoq bilan chalish.	Oyoqlar orqadan chalish usuli bilan bir tomon-lama olishish.
2.	Kurashda man etilgan ushla-shishlar to‘g‘risida ma’lumotlar.	Tezlikni oshirish mashqlari.	Dumg‘oza (tos) usti-dan burilib tashlash usulini o‘rganish va takomillashtirish.	Bir tomonlama qarshilik ko‘rsatish halotida olishish.
3.	Kurash taktikasi	Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar.	Raqib belbog‘idan ushlagan holda oyoqlar yordamida oyoq orqasidan chalish usulini bajarish.	Shu usulni bir tomonlama oshirish vaqtida bajarish.

4.	Kurash tarixi bo'yicha qisqacha bayonnoma.	Chalishni rivojlantiruvchi mashqlar.	Raqibning qo'li va yoqasidan ushlagan holda oyoq oldidan chalish	Oyoq oldidan chalish usulini chiqarishda kombinatsiyalar tuzish.
5.	Mashhur polvonlar to'g'risida axborot berish.	Chaqqonlikni rivojlantirish.	Raqibning belbog'i va qo'lidan ushlagan holda oyoq oldidan chalish.	Olishuv o'quv-mashg'ulotida raqib bilan bir tekis olishishda chiqarish.
6.	Kurashchilarimizning xalqaro musobaqalarda erishgan yutuqlari va ularning kurash uslubi to'g'risida ma'lumot.	Chidamlilikni rivojlantirish.	Raqibning qo'llaridan ushlagan holda uning oyoqlar yon tomonidan qoqish usuli.	Olishish o'quv-mashg'ulotida raqibning qo'lidan ushlagan holda uning oyoqlar yon tomonidan qoqish usulini o'rganish. Raqiblarni o'zgar-tirish holatida olishish tajribasini o'rganish.
7.	Kurashda musobaqa qoidasi to'g'risida ma'lumot berish.	Qisqa masofaga yugurish mashqlarini bajarish. 20 x 6 marta.	Raqibning yoqasi va qo'llaridan ushlagan holda oyoqlaridan qoqish usuli.	Olishish o'quv-mashg'ulotida raqib oyoqlari oldindan qoqish usulini takomillashtirish.
8.	Kurash taktikasi	Kuchni rivojlantirish mashqlari.	Raqib oyoqlarining orqasidan va yon tomondan qoqish usullarini har xil kombinatsiyalarda bajarish.	Olishuv uslubini kombinatsiyalash usullari.
9.	Kurashchilar gigiyenasi.	Egiluvchanlikni rivojlantirish.	Raqibning qo'li va yoqasidan ushlagan holda tovonini ichki qismidan qoqish usulini o'rganish va takomillashtirish.	Musobaqa qoidasida olishish. 2 x 2 x 2 x 2 daqiqa
10	Musobaqa qoidasini tahlil qilish	Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar.	Raqibning qo'li va yoqasidan ushlagan holda yelkadan oshirib tashlash usulini	Olishuv o'quv-mashg'ulotida oldin o'rganilgan amallarni foydalanish usullari
11	Kurash taktikasi	Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar	Qo'li va yoqasidan ushlagan holda yelkadan oshirib tashlash usulini takomillashtirish	O'quv-olishuv mashg'uloti. Raqib oldinga yurganda va orqaga yurganda
12	Olishishning boshlanishi va oxiri	Tosh va gantellar bilan jismoniy sifatlarni rivoj-	Raqib yoqasidan ushlab yelkadan oshirib tashlash. Tizzada turib	Bir tomonlama yelkadan oshirish usullari bilan

		lantiruvchi mashqlar	yelkadan tashlash usullarini takomillash-tirish.	olishish 2x2x2 daqiqa Kombina-siyalar tuzish.
13	Nafas olish va qon aylanish tizimi	Raqibni yelkaga olib oldinga, orqaga va yonlarga egilish	Ikki yengidan ushlab yelkadan oshirib uloqtirish kombinatsiya-lari o'rganish.	O'quv-olishish mashg'uloti 4 x 3 daqiqa
14	G'alabaga erishish uchun kurash texnikasi ma'nosi-ni ko'chaytirish.	Balandlikka sakrash va joyda turib sakrash uzunlikga mashqlarini bajarish.	Bir qo'li va yoqasidan ushlab yelkadan burab tashlash uslubini o'rganishni takomillashtirish.	Shu usulni qo'lanishda olishuv o'quv-mashg'uloti. Kurashchi charcha-ganda dam olgan kurashchi bilan olishtirish.
15	Kurash ust kiyimlarini toza ushlab to'g'risida tushuntirish	Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar.	Raqib shiddat bilan bostirib kelishida va orqaga chekinishida yelkadan oshirib tashlash uslubini qo'llash.	5 daqiqa x 2 marotaba davomiylikda bitta-si hujum qilsa, bittasida qarshi hujumlarni bajarish uslub-lari bilan olishuv
16	Yurak tizimini ish faoliyati haqida ma'lu-motnoma	Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar.	O'ziga yoqqan uslub-larini 3 marotaba davomiylikda x 10 soniya, 20 soniya va 30 soniyalik vaqtga qarab necha martadan tashlashini tekshirish.	Musobaqa qoidasiga amal qilgan holda 4 daqiqa-dan - 4ta raqib bilan olishi. Agar polvon sof g'alabaga erishganda olishish to'xtatiladi.
17	Jarohat olishga majburlaydigan sabablarga tushuncha berish.	Chaqqonlikni rivojlantirish	Raqib yutayotganda himoya qilish taktikasini qo'llashni o'rgatish. Qanday qilib u himoyani yengish lozim-ligi taktikasini tuzish usullari.	Shu taktika bilan o'quv mash-g'ulot bellashuv-lari. 4 daqiqa - 3 marotaba davomiylikda.
18	Shifokor nazoratidan o'tish va o'z-o'zini nazorat qilish.	Chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar.	Raqib orqaga yurgan chog'da ishlatiladigan uslublar:a) qoqish: b) oyoq ichidan oyoq yorda-mida ilib orqaga tashlash usulini takomillashtirish.	O'quv-mashg'ulot jarayonida yutqazgan chiqib ketish, yutgan kurashni davom ettirish tizimida olishish (pulka)
19	Kurashga taalluqli anjom-lar. Gilam va uning o'lchami, mashg'ulotga	Raqibni yelkaga olish har tomonga egilish mashqlari.	Qo'li va yoqasidan yoki bo'ynidan ushlagan holda sherigining qo'li ustidan ushlagan holda yelkadan burab	Shu usulda o'quv-mashg'uloti bellashuvi 2x4x3 martadan

	gilamni tayorlash.		oshirib tashlash usuli-ni takomillashtirish.	
20	Kurashish payti-da yaqin, o'rtta, uzoq masofada chapga, o'ngga,	Kuchni rivojlan-tirish. Egiluvchanlikni rivojlan-tirish.	Yonbosh va yondan qoqish usullari bilan kom-binatsiya tuzish. Oyoq-lar yordamida ikki	Musobaqa tarzi-da 4x4 daqiqa olishish.
	orqaga va oldinga yurish-lar, olishish va ushlashlar.	Musobaqa oldidan beriladigan tavsiya-lar. Vazn og'irligi-ni tushirish masala-sida maslahatlar	oyoqqa qo'shsha usulini qoqish usuli bilan kombinatsiyani tako-millashtirish.	O'quv-olishuv mashqlar, raqib orqadan ushlagan vaqtda qanday usul ishlatish lozimligini ishlab chiqish.
21	Musobaqa qoidasi: Jamoa va shaxsi birinchi-liklarda musoba-qalarida g'olibni aniqlash.	Tosh va gantel bilan ishlash va shu orqali kuchni rivojlan-tirish.	Oyoq yordamida oldin-dan tizaga qoqish usulini takomillashtirish	Shu usullarga olishuv tarzida o'quv- mashg'ulot 6 x 2, 4 x 2,
22	Charchoq'lik to'g'ri-sida tushuncha.	Egiluvchanlikni takomillashtirish.	Oyoqlar yordamida oyoq orasidan chalib yiqi-tish usulini oldin-dan chalish usuli bilan kombinatsiya qilish	O'quv mashg'uloti: Orqadan chalish uslubida olishuv 2 x 4-4 x 2
23	Shikastlanish to'g'risida tushuncha.	Maxsus kurashchilar mashqlari "Oyog'imni bos" o'yini.	Oyog'idan, oyog'i yorda-mida oldidan qoqish usulini yondan qoqish usuli bilan kombina-siya qilish.	O'quv mashg'uloti: Qoqish uslubida olishish 6 x 2.
24	Chaqonlikni rivojlantirish uslublari.	Chaqonlikni rivojlantirish mashqlarini takomillashtirish.	Oyoqlar orasidan, oyoq tovonini tovon yordami bilan ilib orqaga tashlash uslubi va yelkadan oshirish uslubini kombinatsiya qilish.	Shu uslublarga o'quv olishish mashg'uloti 4 x 2 x 2 x 4.
25	Chidamlilikni rivojlantirish uslublari.	Maxsus sezgirlikni rivojlantirish uchun ishlatidigan mashqlar. Chavan-dozlik o'yini.	Raqibning o'ng oyoq tomonidan, o'ng oyoq bilan ilib orqaga tashlash uslubi va yelkadan oshirish uslubi bilan kombinatsiya qilish.	O'quv mashg'uloti olishuvi: Raqiblar o'rtasi-da raqobatlik tarzida (Yutqaz-gan chiqib ketish sharti bilan).
26	Irodani rivoj-lantiruvchi mashqlar.	Raqibni yelkada ko'tarib yugurish.	Raqib tovonidan oyoq tovonini bilan ilib orqaga tashlash uslu-bini takomillashtirish.	Shu uslub ustida kombinatsiya qilib tashlash uslubi bilan ishlash.
27	Mashg'ulot sharoitlari, ovqatlanish,	Egiluvchanlikni takomillashtirish mashqlari. Gilam	Bir tomonlama ushlash holatidan tizzada turib oldindan chalish	2 x 4 karra bir tomonlama kurashish.

	shug'ullanish va dam olish.	ustida orqaga engashgan holda bir oyoqda kurashish.	uslubini takomillashtirish.	
28	Musobaqa qoidasi: shaxsiy, jamoa, olimpiya tizimlari turkumidagi musobaqalar mohiyati ularning maqsadi va ahamiyati.	Kuch sifatini rivojlantirish mashqlari. Oyoqlarda mashqlar qilish.	Raqibning ikki yengidan ushlab oldindan chalish uslubini takomillashtirishda kombinatsiyalar qilish.	Shu uslub bilan o'quv mashg'ulot bellashuvi: 2 daqiqa x 4 karra.
2	Gilam chetida kurashish yo'llari. Kurashdan chetlashtirish holatlarini o'rganish.	Irodani mustahkamlovchi mashqlarni takomillashtirish.	Yonbosh usulga qarshi usul qo'llash usullarini takomillashtirish.	Beldan oshirib ushlab yonbosh usulini amalga oshirish. Raqib hujumi jarayonida oyog'idan ilib orqaga ko'tarib ko'krakdan tashlash.
30	Vazn og'irligini kamaytirish yo'llari. Musobaqa oldidan beriladigan ko'rsatmalar.	Yelka usulini bajarishda raqib oyoqlari orqasidan qoqish.	Qo'li va qo'ltig'ini tagidan ushlab o'rama uslubini bajarish va uni har xil yo'lini takomillashtirish.	Shu uslubda o'quv mashqlari bellashuvi: 4 x 4 marta
31.	Kuchni rivojlantirish mashqlari.	Kurashchi kuchini shakllantiruvchi har xil imitatsion mashqlar.	Qo'li va yoqasi yoki bo'nyidan ushlagan holda raqib oyoqlari ichidan tos bilan ko'tarib toshlash usulini takomillashtirish.	Shug'ullanuvchilarning yarim kuch ishlatish holatida o'quv mashg'ulot bellashuvi.
32.	Musobaqani tahlil qilish va kamchiliklarni bartaraf qilish borasida tavsiyalar.	Qo'l va oyoqlar mushaklariga mashqlar berish.	Qo'l va belbog'dan ushlab oyoqlarining orasidan ko'tarib tashlash usulini o'rganish.	Shu usul bilan bir tomonlama olishish 2 x 4 karra.
33	Musobaqa jarayonida olishishlar vaqtida beriladigan ko'rsatmalar.	Maxsus jismoniy tayyorgarliklarga mos mashqlar.	Raqibning qo'li va yoqasidan ushlab ikki oyoqini oyoq bilan oldidan ko'tarib tashlash.	O'quv olishuv mashg'uloti: Raqibga imkoniyat berib o'z mahoratini amalga oshirish.
34.	Darsni rejalashtirish.	Musobaqa vaqtida kurashchi o'z tayyorlash paytida o'z-o'zini qizdirish yo'llari.	Raqibning qo'li va belidan ushlab ko'krakdan otish uslubini o'rganish yo'llari.	Shu uslubni o'quv mashg'ulot bellashuvi mashqlari bilan takomillashtirish.
35.	Kurashchilarning mashg'ulot sir-	Gilamdan o'zish «o'yini». Sportchi-	Raqibning qo'li va yoqasidan ushlagan hol-	Shu usulda o'quv mashg'ulot

	larini o'rganish jarayonini takomillashtirishda murabbiyning roli.	larning o'zlari sevgan usullarini qaytalash.	da oyolari orqasidan chalish usulini takomillashtirish.	bellashuvi
36.	Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar.	Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar 30x5 marta tepalik-ka ko'tarilish yugurishi.	Raqibning bir qo'li-dan ikki qo'llab ushlagan xolda uning oyoqlari orqadan chalish usulini tizzadan yelka qilish usuli bilan kombinatsiya qilish.	4 daqiqa x 4 marotaba oli-shish. Shaxsan yelkadan oshirish uslublarida.
37.	Chidamlilikni rivojlantirish mashqlari.	Kurashchini gavda mushaklarini rivojlantiruvchi mishaqlar.	Raqib oyoqlari orasidan oyoq yordamida ko'tarib tashlash usulidan keyin, hujum qilishda oyoq bilan raqib oyoqlari orasidan orqaga ilib yon tomonga yiqitish.	Raqibning oyoqlari orasidan ko'tarib tashlash usulida o'quv-mashg'uloti bellashuvi 4x4 daqiqa
38.	Raqibni taktik holatlarini o'rganish usuliga tayorlash yo'llari.	Qo'l kuchini rivojlantiruvchi mashqlar.	Raqibning qo'li va yoqasidan ushlab oyog'i yonidan qoqish usuli bilan cho'chitib oyoqlar orasidan oyoq yordamida ko'tarib tashlash kombinatsiyalari o'rganish.	Shu uslub bilan o'quv mashg'uloti mashg'uloti: 2 daqiqa x 6 marotaba.
39.	Kurashchi o'z harakatlarining takomillash-tirish jarayonida raqibning harakatlarini o'rganishni qo'llab-qo'llash.	Akrabatik harakatlari. Boshni gilam ustiga qo'yib qo'lar yordamida aylanish.	Kombinatsiya: Raqib orqaga yurgan holatida raqibning bo'yni va qo'lidan ushlab oyoqlaridan qoqish usulini qo'llash.	Qoqish usularida o'quv mashg'uloti olishuvi: 6 x 2 daqiqa
40.	Chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar.	Raqibga "30 soniya" mobaynida tez harakatda usullarni bajarish.	Kombinatsiyalar qilish: Raqibning qo'li va yoqasidan ushlab tovonidan ilish va ilingan oyoqni gilamdan uzushi bilan shu oyoq oradan oyoq bilan ko'tarib tashlash.	Tovondan ilish usuliga, qarshi hujumni bajarish o'quv mashg'uloti bellashuvi.
41.	Kurashchining musobaqada olishish taktikasi.	O'yin: Raqibni kurash paytida kordinatsiya holatidan chiqarish mashqlari.	Qoqish usuli harakatlari takomillash-tirish kombinatsiyalarini qilish.	Musobaqa qoidasiga rioya qilgan holda 6 x 4 karra olishish.
42.	Sportchilarning sport mashg'uloti kun tartibi	Kurashchilarning bir oyoqda yurib kurashishi.	Qo'l chil xolada oyoq bilan raqib oyoqini o'rab oldinga tashlash kombinatsiyasini qilish.	O'quv-mashg'ulot bellashuvi: Shu uslubni bajarish uchun har vaziyatda

				kurashish.
43	Musobaqa oldidan beriladigan topshiriqlar to'g'risida ma'lumot.	Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar.	Kurashchining usullar ustida kombinatsiyalar tuzib uslublarni o'rgatish: yon-bosh va oldinga qarab dumbaloq oshish jarayonlarini takomillashtirish	O'quv mashg'uloti olishuvi: Shu uslublarga taalluqli harkatlar-da olishuvlar.
44	Mashqlarni o'rgatish va og'irliklarni ko'rsatish usullari.	Raqiblar kurash harakatlarini takomillashtiruvchi kurashish jarayoni-da qo'llari bilan bir-birini doira-dan chiqarish harkatlari.	Gilam chetida kurashish uslublarini o'rganish: Raqib hujum qilib, himoya-chi chetda kurashadi va o'z navbatida o'rin almashish doirasida 2x5 daqiqa kurashish.	Shu uslubda kurashish o'quv mashg'uloti bellashuvi: 2 x 5 daqiqa Kim ko'p yutuqqa eri-shadi vazifasi qo'yiladi.
45.	Musobaqa oldida ko'rsatmalar berish. Vazn og'irligini muvofiqlash-tirish va musobaqaga tayyorgarlik ko'rishni mutahkamlash.	Egiluvchanlik uchun akrobatika mashqlari. Sportchining musobaqa oldidan tayyorgarlik yuklamlarini rajalash-tirishi.	Raqib oyoqlar orasidan oyoq bilan o'rab ko'tarib tashlash usulini bajarilishini mustahkamlash.	Shu usul ustida o'quv mashg'uloti bellashuvlari.
46.	Chalish usuli bajarilish yo'llarini tahlil qilish.	Oyoq qo'llarga kuchni oshiruvchi mashqlar.	Raqib oyoqlar oradan oyoq bilan ko'tarish yoki oyoqlari orasidan olib itarib tashlash.	Shu usullarni qo'llanish yo'li bilan olishish 4 x 6 daqiqa o'quv mashg'uloti bellashuvi.
47	Musobaqa vaqtida dam olish. Raqibni charchash holatlarini o'rganish.	Musobaqada olishi taktikasi. Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar.	Raqib qo'lining ustidan qo'l bilan o'rab (chil qilib) va qo'lni qo'lingizdan chiqarib olish vaqtida yelka-dan oshirib tashlash, o'sha uslubni ishlatish va hakoza uslublar bajarish kombinatsiyasini qilish.	Shu uslublarda o'quv mashg'uloti bellashuvi: 2x2x2x4 daqiqadan.
48	Raqibning qo'llari va yoqasidan ushlab harakatlarni takomillashtirish va mustahkamlash.	30 soniyadan hujum qilish va kurash natijasini o'z tomoniga hal qilish.	Raqibning ikki yengidandan ushlab yelka usulini oyoqlari orqasidan qoqish usuli bilan tugatish uslublariga kombinatsiya qilish	O'quv mashg'uloti olishuvi: kurashchilarning bir tomonlama bellashuvi 3x5 daqiqadan
49	Kurashchining taktik holatini tayyorlash tur-lari. Raqibni chalg'itish,	Raqibni yelka olib ko'tarib turish, o'ngga, so'lga engashish mashqlari	Raqibning bir qo'lini ikki qo'llab ushlab hujum qilib, raqib qarshiligidan foydalanilgan holda oldin-ga	Shu uslublarda o'quv mashg'uloti bellashuvlari.

	vaziyatdan chaqirish, hujumga o'tish va boshqalar.		yelka uslubni baja-rish. Shu uslubni raqib qo'lini qo'ltiq-qa qisib oldinga harakat qilish usul-lariga kombinatsiya-lar qilish.	
50	Gilam chetida kurashish taktikasini o'rganish.	Chidamlilikni oshiruvchi mashqlar.	Bellashuv jarayonida raqibni gilam chetiga olib borish va harakatidan foydalanib asosiy usullarni ishlatish. Oldindan chalish, yelka, oyoqlar orasidan oyoq bilan ko'tarib tashlash uslublari.	Shu uslublarda o'quv mashg'uloti bellashuvlari 2x5 daqiqadan.

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

1. Sport kurashida o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish qanday shakllarda amalga oshiriladi?
2. An'anaviy mezotsikllarni nechta turga ajratilgan?
3. Musobaqa mezotsikllari soni va tuzilmasining darajasi qanday belgilanadi?
4. Sport amaliyotida mashg'ulot mikrotsikli deganda nima tushuniladi?
5. Yillik siklni tuzishning qanday modelini ishlab chiqish zarur?
6. Mashg'ulotlarning katta bosqichini tuzish modelini tuzish bosqichini necha oygacha davom etish mumkin?
7. Hozirgi paytda sportchilar musobaqa oldi tayyorgarligini olib borishning nechta usuli ajratilgan?
8. Kurashchilarning birinchi va ikkinchi yilida bir siklli, uchinchi va to'rtinchi yillarda necha siklli rejalashtirishni taklif qiladi?

Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar:

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati, T., 2005 y.
2. Kerimov F.A.– Kurash tushaman, T., 1990 y.
3. Nurshin J.M., Salamov R.S., Kerimov F.A.-«O'zbekcha milliy kurashi», T., 1993 y.
4. Salamov R.S., Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. T, 2005y
5. Atoev A. Yosh o'smirlar o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyati. T. 2005 y.
6. Yusupov K.T. Kurash musobaqalarining umumiy qoidalari, T., 1998 y.
7. Yusupov K.T. Kurash xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. T, 2005y
8. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. T. 2015 y.

VI BOB. KURASHNING KO'P YILLIK TAYYORGARLIK REJASI TAMOYILLARI

6.1. Kurashda zahira tayyorlashni boshqarishning uch pog'onali tizimini qo'llash xususiyatlari

Sportchilar tayyorgarligini boshqarish tizimi samaradorligini oshirish muammosi mashg'ulot vositalari va uslublarining sport tayyorgarligi ko'p yillik jarayonining hamma bosqichlarida belgilanadigan maqsadlarga to'liq mos kelishini talab etadi. Ushbu muammo mamlakatimizda hamda chet ellarda o'tkaziladigan ilmiy tadqiqotlarning diqqat markazida turadi. Uni hal etish yo'llaridan biri sportchi organizmi bilan birga sportdagi muvaffaqiyatni belgilab beruvchi turli omillarni ilmiy modellashtirish hisoblanadi.

Bu holda ko'p yillik mashg'ulot sportchini yangi shug'ullanuvchi darajasidan yuqori malaka darajasigacha tayyorlashning umumiy (yaxlit) jarayoni sifatida ko'rib chiqish va uni ma'lum bir qonuniyatlarga bo'ysungan optimal yo'llar bilan amalga oshirish maqsadga muvofiqdir.

Ushbu fikrlardan kelib chiqib, kurashda tayyorgarlikni boshqarishning tarixiy xususiyatiga ega bo'lgan tizimini ishlab chiqdilar.

U deyarli sportchi tayyorgarligining hamma tomonlarini son jihatdan sinflanishi uchta pog'onani o'z ichiga oladi:

Birinchisi - musobaqa faoliyati (yoki musobaqa modeli);

Ikkinchisi - sportchi tayyorgarligining asosiy tomonlari (yoki sport mahorati modeli);

Uchinchisi - sportchi organizmi tizimi (yoki potensial imkoniyatlar modeli).

O'spirinlarni tayyorlashga e'tiborni qaratgan holda oldinga qo'yilgan vazifalarning hal etilishi qo'shimcha tadqiqotlar o'tkazishni taqozo etadi.

Kurash amaliyotida shuni ko'rsatdiki, musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun vaqtdan oldin yo'naltirish natijalarning besabab oshirilishiga olib keladi va sportchining faol qatnashish muddatini cheklab qo'yadi. Pedagogik kuzatishlar ham shuni ko'rsatadiki, maksimal natijaga erishish maqsadida tayyorgarligi tezlashtirilgan kurashchilarning ko'pchiligi vaqtdan oldin o'z chegarasiga yetganlar, so'ngra esa sport faoliyatini erta tugatishga majbur bo'lganlar.

Sportchilar tayyorgarligining ko'p yillik jarayonida uch pog'onali model miqyoslarini taqqoslab va o'spirinlarning o'ziga xos tayyorgarligini e'tiborga olib, pog'onalarni quyidagi ketma-ketlikda joylashtiradi:

Birinchi - potensial sport imkoniyatlari modeli;

Ikkinchi - mahorat modeli;

Uchinchisi - musobaqa modeli.

Ushbu tushunchalarni ko'rib chiqamiz. Potensial sport imkoniyatlari modeli sport staji, jismoniy rivojlanganlik xususiyati, ya'ni o'spirinning biologik rivojlanganligining yosh darajasi, shuningdek sportchi organizmi-ning funksional tayyorgarligi bilan aniqlanadi.

Mahorat modeli uchun asosiy sifatlarning rivojlanganlik darajasi va texnik-taktik harakatlarning egallanganlik darajasini aniqlaydigan (o'lchaydigan yoki baholaydigan) ko'rsatkichlar xosdir.

Musobaqa modeli musobaqa paytidagi musobaqalashish faoliyati xususiyatlarini aks ettiradi.

Shunday qilib, agar sport tayyorgarligi tizimida oldinga qo'yilgan maqsadlardan kelib chiqilsa, unda darajalarning o'zgarishlari qay tarzda sodir bo'lishini kuzatish mumkin. Ular quyidagilardan iborat: agar sport bilan shug'ullanish oldidan (o'smirlik chog'ida) potensial imkoniyatlar modeli birinchi pog'onada bo'lsa, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda sport faoliyati modeli birinchi pog'onada turadi.

Tabiiyki, ko'p yillik mashg'ulot jarayonining ma'lum bir bosqichida tayyorgarlik dasturlarida pog'onalar ahamiyatini qayta yo'naltirish sodir bo'ladi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, musobaqa bellashuvlarini va sport tayyorgarligi bo'yicha dasturlarni kuzatish bizga tayyorgarlikni boshqarishda pog'onalar ahamiyati dinamikasining modelini ishlab chiqish hamda amalda asoslab berishga yordam berdi).

Modellar darajalari:

I musobaqa faoliyati;

II mahorat modeli;

III potensial imkoniyatlar modeli.

Ko'rinib turibdiki, erta yoshda mashg'ulot jarayoni sportchi organizmini rivojlantirishga qaratilishi lozim, shuning uchun tayyorgarlik dasturlarida jismoniy rivojlanganlik xususiyatini aniqlaydigan potensial imkoniyatlar modeli asosiy bo'lishi zarur.

13-16 yoshda asosiy sifatlarning jadal rivojlanish va bazaviy texnikaning yuzaga kelishi sodir bo'ladi. Shuning uchun sportchi tayyorgarligida sport kurashida o'rgatish uchun texnik-taktik harakatlar, murakkab hujum harakatlari, taktik tayyorgarlikning turli usullari, kombinatsiyali bog'lanishlarga asosiy e'tiborni qaratish zarur. Bu yoshdagi sportchilar texnik-taktik tayyorgarligida kelgusida ko'proq rivojlantirish uchun alohida xususiyatlarni aniqlash lozim. Ushbu davrning yakunlovchi bosqichida sportchilarni o'yinchi, kuchli va sur'atli sportchi kabi toifalarga ajratish mumkin. 16 yoshdan boshlab musobaqa modelining ahamiyati ortib boradi, u 18-19 yosh davrida uzining maksimal ahamiyatiga yetadi. Bunda sportchining musobaqa faoliyati birinchi o'ringa chiqariladi.

Ko'p yillik mashg'ulot jarayonida musobaqa faoliyatini shartli ravishda to'rtta bosqichga bo'lish maqsadga muvofiqdir:

10-12 yosh - dastlabki tayyorgarlik;

13-14 yosh - boshlang'ich sport ixtisoslashuvi;

15-17 yosh-tanlangan sport turida chuqurlashtirilgan mashg'uloti;

18 va katta yosh - sport takomillashuvi.

Mashg'ulot bosqichlarining davomiyligi shug'ullanuvchilarning o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq, shuning uchun bosqichlar o'rtasida chegara yo'q.

Uch pog'onali tizimdagi modellar dinamikasi xususiyatini aniqlashda, bizningcha, qaysi bosqichda mashg'ulot vositalaridan maqsadli foydalanish uchun tegishli tayyorgarlik darajasiga alohida e'tibor qaratish lozimligini belgilab olish juda

muhimdir. Boshqacha qilib aytganda, mashg'ulot jarayonini oqilona tuzish mashg'uloti maqsadlari, vosita hamda uslublarini birlashtirishdan iborat.

Ushbu modelni sportchi tayyorgarligining diagnostik tahlilidan so'ng mashg'ulot jarayonini dasturlashda ham qo'llash mumkin. Bunda tayyorgarlik dasturlarida mazkur bosqichda pog'onalar iyerarxiyasining xususiyati aniqlovchi maqsad bo'lib xizmat kiladi.

6.2. Ko'p yillik mashg'ulot jarayonining uslubiy qoidalari

- Deyarli hamma sport turlarida yuqori sport natijalari, odatda, tayyorgarlik sifatini oshirish, mashg'ulot usuliyatini keyinchalik takomillashtirish, fan va texnikaning yangi yutuqlarini amaliyotga tatbiq etish bilan bog'liq.

- Yosh sportchilarning ko'p yillik muntazam tayyorgarligi kishi rivojlanishining yosh xususiyatlari, uning tayyorgarlik darajasi, tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlarini qat'iy hisobga olgan holdagina muvaffaqiyatli amalga oshirilishi mumkin. Ko'p yillik o'quv-mashg'ulot jarayonini to'g'ri tashkil etish uchun optimal yosh chegaralariga (shu yosh chegaralarida sportchilar o'zlarining yuqori natijalariga erishadilar) e'tibor qaratish lozim.

- Tirishqoqlik bilan shug'ullanadigan sportchilar 18-19 yoshlarida sport ustasi unvoniga sazovor bo'ladilar. 20-22 yoshda kuchli kurashchilar xalqaro toifadagi sport ustasi meyorini bajaradilar.

- Olimpiya o'yinlari finalchilarining o'rtacha yoshi 25-26 yoshni tashkil etadi.

- Yosh sportchilarning ko'p yillik mashg'ulot jarayoni quyidagi uslubiy qoidalar asosida amalga oshirilishi lozim:

- - bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va katta yoshdagi sportchilar mashg'ulotisi vazifalari, vositalari hamda uslublarining izchilligi;

- - umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining asta-sekin o'sib borishi. Ular o'rtasidagi nisbat asta-sekin o'zgarib boradi (mashg'uloti yuklamasining umumiy hajmida maxsus jismoniy tayyorgarlik ulushi ortib boradi va shunga muvofiq ravishda umumiy jismoniy tayyorgarlik hajmining ulushi kamayadi);

- - sport texnikasini muntazam takomillashtirish. O'qitishning birinchi bosqichining asosiy vazifasi oqilona sport texnikasi asoslarini egallash; sport takomillashuvi bosqichining vazifasi esa - yuqori darajada harakat koordinatsiyasiga erishish, texnikaning alohida qismlarini sayqallashdir;

- - mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini to'g'ri rejalashtirish. O'smir sportchilarning funksional imkoniyatlarini reja asosida oshirish, ko'p yillik mashg'ulot jarayonida harakat malakalari va ko'nikmalarini takomillashtirish mashg'ulot hamda musobaqa yuklamalari hajmi va shiddatini ketma-ket oshirish bilan ta'minlanadi. Mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddatini oshirish jarayonida izchillikka erishish, ko'p yillik mashg'ulot davomida ularning to'xtovsiz o'sishini amalga oshirish zarur;

- - ko'p yillik mashg'ulot jarayonida mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini asta-sekin oshirib borish tamoyiliga qat'iy amal qilish. Agar yuklama ko'p yillik tayyorgarlikning hamma bosqichlarida sportchi organizmining yosh, alohida va

funksional imkoniyatlariga to'liq mos kelsa bu holda sportchi tayyorgarligi yaxshilanadi;

- ko'p yillik mashg'ulotning hamma bosqichlarida jismoniy sifatlarni baravar rivojlantirish hamda eng qulay bo'lgan yosh davrlarida ko'proq alohida sifatlarni rivojlantirish.

- Yuqorida keltirilgan asosiy uslubiy qoidalar o'smir sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi jarayonini optimal boshqarishni amalga oshirishga imkon beradi. Optimal boshqarish sport mashg'uloti obyektiv qonuniyatlarining samarali amalga oshirilishi uchun sharoitlar yaratilishida namoyon bo'ladi. Mashg'ulotni optimal boshqarish-o'quv-mashg'ulot jarayonini ilmiy asoslangan holda tashkil etishning samarali tizimidir. U sportchi tayyorgarligining turli tomonlari kompleksini sifat jihatdan yangi, oldindan dasturlashtirilgan holatga izchil o'tkazishga qaratilgan.

- Sportchi ko'p yillik mashg'ulotni yanada samarali boshqarish uchun uni beshta bosqichga bo'lishni tavsiya etamiz, ya'ni

- dastlabki tayyorgarlik,
- boshlang'ich sport ixtisoslashuvi,
- tanlangan sport turida chuqurlashtirilgan mashg'uloti
- sport takomillashuvi,
- yutuqlarni ushlab turish.

6.3. Yosh kurashchilar tayyorgarligining turli tomonlarini tashkil etish va rejalashtirish

Zamonaviy sport kurashi sportchidan yaxshi jismoniy, texnik-taktik, funksional va psixologik tayyorgarlikni talab qiladi.

Sport turlari tasnifi bo'yicha sport kurashi uchinchi guruhga kiradi. Uning uchun kompensator toliqish va o'zgaruvchan ish shiddati sharoitlarida harakatlarning yuqori yo'lligi xosdir. Musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari tahlili sport kurashi turlari (yunon-rum, erkin kurash, milliy kurash, sambo, dzyudo) ichida tasniflarni ishlab chiqish zarurligi to'g'risida guvohlik beradi. Bitta guruhga taalluqli bo'lgan sport turlaridagi mashg'ulot uslublarini ko'r-ko'rona ko'chirib olish samara bermaydi, ba'zi hollarda esa sport natijasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Sportchilardan yaxshi tezkorlik-kuch tayyorgarligi hamda maxsus tayyorgarlikni talab qiladi. Bundan tashqari, yangi harakatlarni egallash, improvizatsiya qilish, harakat faoliyati jarayonida kombinatsiyalarni o'zlashtirishga bo'lgan qobiliyat, turli harakat tavsiflarini tabaqalash hamda ularni boshqarish malakasi talab qilinadi.

Sport kurashida musobaqa faoliyatining tahlili hamma kurash turlariga xos bo'lgan tezkor-kuch tayyorgarligi hamda maxsus chidamlilikka bo'lgan katta talabni aniqladi. Buni yosh kurashchilarning ko'p yillik mashg'ulotni rejalashtirishida hisobga olish lozim.

Sport musobaqalari kurashchilarni tayyorlashda o'quv-mashg'ulot jarayoni-ning tarkibiy qismi hisoblanadi. Kurashchining yoshi va tayyorgarligiga qarab musobaqalar dasturi hamda yuklamalar meyorlari ishlab chiqilgan.

Kurash bilan shug'ullanishning boshlang'ich bosqichida musobaqalarda ishtirok etish uchun bolalar tayyorgarligining davomiyligi bir yilni tashkil qiladi. Kurash bo'yicha musobaqalarni o'tkazish yuzasidan uslubiy tavsiyalar 3-jadvalda keltirilgan.

3- jadval

Kurash bo'yicha

Musobaqalarga talablar	Yoshi		
	12-13	14-15	16-18
1	2	3	4
Dastlabki tayyorgarlik davomiyligi	kamida 1 yil	Nazorat meyorlarini topshirish sharti bilan kamida 4-5 oy	kamida 2 oy
Sport razryadlarini berish uchun tasniflash meyorlari		II o'smirlar razryadi yil ichida yangilarni 10 marta yoki II o'smirlar razryadidagi kurashchilar ustidan 5 marta g'alaba qozonish.	I o'smirlar razryadi: yil ichida II razryaddagi kurashchilar ustidan 12 marta yoki I o'smirlar razryaddagi kurashchilar ustidan 6 marta g'alaba qozonish.
Musobaqalar miqyosi	Maktab ichida	Respublika (u ham qo'shi-ladi) musobaqalarigacha	Har qanday miqyosida
Yildagi xalqaro musobaqalar soni	-	-	1-2
Yildagi kurash bo'yicha (turnir) musobaqalar soni	Ko'pi bilan 2 ta	Ko'pi bilan 4 ta	Ko'pi bilan 6 ta
Turnir musobaqalaridagi kunlar soni	Ko'pi bilan 1 ta	Ko'pi bilan 2 ta	3-4
Toifalash musobaqalari (ochiq gilam) soni	Bir oyda 1 marta	Bir oyda 2 marta	Bir oyda 3-4 marta
Bellashuv davomiyligi	2x2 daqiqa	2x2 daqiqa	3x3 daqiqa
Bir kundagi bellashuvlar soni	Ko'pi bilan ikkita	Ko'pi bilan ikkita	Ko'pi bilan uchta
Bitta musobaqada bellashuvlar soni	2-4	4-6	6-8
Bir yildagi bellashuvlarning taxminiy soni	14-16	20-30	60-90
Turnirlar va musobaqalar o'rtasidagi tanaffus	Kamid a 4 oy	Kamida 2 ta	Kamida 1 oy
Toifalash musobaqalari o'rtasidagi tanaffus	Kamid a 1 oy	Kamida 2 hafta	Kamida 1 hafta
UJT va MJT bo'yicha nazorat kuzgi-bahorgi musobaqalar	Hamma	yosh guruhlari uchun ikkita	Musobaqa

3-jadvaldan ko‘rinib turibdiki, o‘smir kurashchilar uchun musobaqa yuklamasi yosh va sport bilan shug‘ullanish stajiga qarab asta-sekin oshib boradi. O‘smir kurashchilar uchun musobaqalarning optimal sonini aniqlash ko‘p yillik tayyorgarlikni rejalashtirishda muhim tarkibiy qism hisoblanadi.

6.4. Kurashchining ko‘p yillik texnik-taktik tayyorgarligi

Kurashchining ko‘p yillik tayyorgarligi - yuqori malakali sportchilarni tayyorlashga qaratilgan murakkab hamda uzoq davom etadigan pedagogik jarayondir. Murabbiy, ko‘p yillik mashg‘ulot rejasini tuzayotib, mashg‘ulot va musobaqa yuklamalari hajmi, yo‘nalishi yildan-yilga qay tarzda o‘zgarib borishini, bu o‘zgarishlar tarbiyalanuvchilarning axloqiy, iroda, jismoniy, texnik-taktik va nazariy tayyorgarligiga qanday ta‘sir ko‘rsatishini hamda u sport yutuqlarining yosh dinamikasida xalqaro toifadagi sport ustasigacha qanday aks etishini tasavvur qila olishi lozim.

Ko‘p yillik mashg‘ulot jarayonidagi mashg‘ulot yuklamalari yo‘nalishi hamda hajmi o‘ziga xos xususiyatlarga ega. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida umumiy va yordamchi tayyorgarlik asosiy o‘rinni egallaydi. Dastlabki bazaviy tayyorgarlik bosqichi yordamchi tayyorgarlik hajmining oshishi bilan tavsiflanadi (u umumiysi bilan birga mashg‘ulot ishining umumiy hajmidan 80-90% ga oshadi). Maxsus tayyorgarlik, odatda, 15% dan oshmaydi.

Ixtisoslashgan bazaviy tayyorgarlik bosqichida maxsus tayyorgarlik ulushi muhim darajada oshadi va umumiy tayyorgarlik ulushi kamayadi. Alohida imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish bosqichida maxsus tayyorgarlik umumiy ish hajmidan 60% gacha yetishi va undan ko‘p bo‘lishi mumkin.

Yutuqlarni ushlab turish bosqichida maxsus tayyorgarlik ulushi qat‘iy yuqori bo‘ladi va umumiy tayyorgarlik ulushi minimumgacha kamaytiriladi. Har xil tayyorgarlik turlari nisbatlarining bunday sxemasi hamma sport turlari uchun umumiy hisoblanadi, lekin kurashda u mashg‘ulot to‘g‘risida umumiy tasavvurlarni beradi.

Sport kurashidagi yutuqlar ko‘p jihatdan kurashchining oqilona texnik-taktik tayyorgarligiga bog‘liq.

Mukammal texnika - bu eng yuqori natijaga erishish maqsadida sport mashqlarini bajarishning samarali usullari yig‘indisidir. O‘rgatish jarayonida texnikani egallash darajasi o‘zgarib turadi (yangi shug‘ullanuvchi-ning sodda texnikasidan to xalqaro toifadagi sport ustasining mukammal texnikasigacha).

Oqilona texnika sportchiga harakatlarni tejamkorlik bilan bajarish uchun imkon yaratadi. Yosh sportchining xalqaro toifadagi sport ustasi darajasigacha bosib o‘tadigan yo‘lini to‘rtta bosqichga ajratish mumkin;

I bosqich – “maktab” texnikasini, ya’ni ixtisoslashgan elementlar hamda ularning komplekslarini shakllantirish;

II bosqich - bazaviy texnikani shakllantirish (taktik tayyorgarlik, usullar, qarshi usullar, himoyalar);

III bosqich - kombinatsion texnikani (texnik-taktik komplekslarni) shakllantirish;

IV bosqich - mashg‘ulotning alohida rejalari bo‘yicha alohida texnikani takomillashtirish.

6.5. Kurashchilarning yosh mezonlari va qobiliyatlari

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash yuqori darajada ko'p yillik tayyorgarlik tizimi samaradorligiga bog'liq. Unga sport maktablarida o'quv dasturlari asosida amalga oshiriladigan bolalar, o'smirlar, o'spirinlar hamda katta yoshdagi kurashchilarni o'qitish, tarbiyalash va mashg'ulot qildirishning oqilona tashkil etilgan jarayoni sifatida ta'rif berish mumkin.

Kurashchining ko'p yillik tayyorgarligi inson rivojlanishining - yosh xususiyatlari, uning tayyorgarlik darajasi, tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlari, jismoniy sifatlarining rivojlanish xususiyatlari, harakat malakalari va ko'nikmalarining shakllanishini hisobga olgan holdagina muvaffaqiyatli amalga oshirilishi mumkin. Ko'p yillik mashg'ulot jarayonini to'g'ri tuzish uchun kurashchilar o'zlarining yuqori natijalariga erishayotgan yosh chegaralari atrofiga bog'liq holda yo'l tutishi lozim. Masalan, Olimpiya o'yinlari finalchilarining o'rtacha yoshi 24-26 yoshni tashkil qiladi. Ushbu ko'rsatkichlarni hisobga olib, bir qator mutaxassislar kurashchilar eng yuqori natija ko'rsatadigan chegaralarni belgilashni tavsiya qiladilar. Kurashchining ko'p yillik tayyorgarligi jarayonida odatda, uchta yosh zonalari ajratiladi: birinchi katta muvaffaqiyatlar (19-21 yosh), optimal imkoniyatlar (22-26 yosh) va yuqori natijalarni ushlab turish (27-30 yosh).

Murabbiyning yosh zonalarini bilishi ko'p yillik mashg'ulot jarayonini yaxshi tizimlashtirishga imkon beradi. Biroq sportchilarning yoshi ko'p yillik mashg'ulotning oqilona tizimini qurishda hisobga olinishi shart bo'lgan yagona omil emas. Kurashchining alohida jismoniy sifatlarini tarbiyalash uchun eng qulay davrlar, shuningdek texnik-taktik harakatlarni sifatli o'zlashtirish qobiliyatini hisobga olish zarur.

O'smirlik chog'ida jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun qulay imkoniyatlar mavjud. Bunda oqilona va tizimli pedagogik ta'sir etish ta'minlanishi lozim. Yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlan-tiruvchi pedagogik ta'sir yosh rivojlanishining u yoki bu pog'onasida eng yaqqol ko'zga tashlanadigan jismoniy sifatlarning to'liqroq namoyon bo'lishiga yordam beradi.

6.6. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari

Ko'p yillik mashg'ulot jarayonini ma'lum bir qonuniyatlarga bo'ysunadigan yaxlit jarayon, shaxsiy rivojlanish yo'liga ega, o'ziga xos xususiyatlari mavjud bo'lgan yaxlit tizim sifatida ko'rib chiqish maqsadga muvofiqdir. Sportchi-larning ko'p yillik jarayoni tayyorgarlikning ustuvor yo'nalishiga qarab, shartli ravishda to'rtta bosqichga bo'lingan:

1. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi.
2. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi.
3. Sport takomillashuvi bosqichi.
4. Oliy sport mahorati bosqichi.

Mashg'ulot bosqichlari davomiyligi kurash turlarining o'ziga xos xususiyatlari, shuningdek shug'ullanuvchilarning sport tayyorgarligi darajasiga bog'liq.

Bosqichlar o'rtasida aniq chegara yo'q. Har bir bosqich o'zining tayyorgarlik vazifalari, uslublari va vositalariga ega.

6.6.1. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi

Ushbu bosqichning asosiy vazifalari bo'lib har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, sog'liqni mustahkamlash va yosh kurashchilarni chiniqtirish, sport kurashi texnikasi asoslari va boshqa jismoniy mashqlarni egallash, har tomonlama tayyorgarlik asosida funksional tayyorgarlik darajasini oshirish hisoblanadi.

Bundan tashqari, mehnatsevarlikni va intizomni tarbiyalash, sport kurashi bilan shug'ullanishga qiziqish uyg'otish ham shular jumlasidandir. Asosiy mashg'ulot uslublari: o'yin, bir tekis, o'zgaruvchan, aylanma, takroriy.

Jismoniy tarbiya vositalari: harakatli va sport o'yinlari, gimnastika mashqlari, kross yugurish, kurashchining maxsus mashqlari, o'z-o'zini ehtiyotlash, o'quv-mashg'ulot bellashuvlari.

Ushbu bosqichda kurashchilar taktik tayyorgarlik usullari bilan asosiy usullar guruhini o'rganishlari lozim. Biroq kurashchining harakat texnikasini barqarorlashtirishga urinmaslik kerak. Bu davrda kelgusida kombinatsiyali usulda bellashuvni olib borishni takomillashtirish uchun har tomonlama texnik asosni yaratish lozim.

Bolalar kurash usullarini, odatda, murabbiy bevosita ko'rsatib va tushuntirib berganidan so'ng yaxshi o'zlashtiradilar. Shuning uchun murabbiy juda ko'p miqdorda usullarni egallagan bo'lishi lozim.

O'tilgan texnik harakatni yaxshi mustahkamlash uchun bolalarga usullarni ko'rsatib berish yoki uning bajarilishini tushuntirib berish taklif qilinadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida usullarga o'rgatish paytida usullarni butunligicha ko'rsatish uslubidan ko'proq foydalanish lozim. Yangi usullarni tushuntirishda shu narsa muhimki, bolalar texnika qismlarini tushunishlari va anglab yetishlari zarur.

Ushbu davr tezkorlik va harakat tezligini tarbiyalash uchun juda qulaydir. Ushbu davrda chaqqonlikni tarbiyalashga e'tibor berishi lozim, chunki chaqqonlik murakkab texnik-taktik harakatlarni muvaffaqiyatli egallash uchun asos yaratadi. O'smir kurashchilarning gavda o'lchamlari va og'irligining o'sishi kuchning o'sishidan ilgari rivojlanadi. Kuchni tarbiyalash uchun zo'r berish va uzoq vaqt kuchlanishdan xoli bo'lgan mashqlarni tanlash zarur. Bu davr egiluvchanlikni tarbiyalash uchun eng qulaydir, chunki 13 yoshlarga kelib egiluvchanlik hamda bo'g'imlardagi harakatchanlik birmuncha pasayadi. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun raqib bilan, jihozlar va jihozlarsiz bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlar qo'llaniladi.

Ushbu bosqichda mashg'ulot jarayonini tashkil qilishda tiklanish tadbirlarini ham ko'zda tutish lozim. Ularga mashg'ulotdan keyingi suv muolajalari, chiniqishlar, suzish, hammom va mashg'ulotlarni toza havoda o'tkazish kiradi.

6.6.2. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi

Ushbu bosqichning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: kurashchining har tomonlama jismoniy tayyorgarligi, sog'lig'ini mustahkamlash, umumiy chidamlilik va tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash, bellashuvni kombinatsiyali usulda olib borish

asoslarini egallash, maxsus chidamlilikni rivojlan-tirish, musobaqa tajribasiga ega bo'lish.

Mashg'ulotning asosiy uslublari: o'yin, bir tekis, o'zgaruvchan, takroriy, musobaqa, aylanma.

Mashg'ulot vositalari: sport o'yinlari, kross yugurish, kurashchining maxsus mashqlari, akrobatika mashqlari, kichik og'irliklar bilan mashqlar, musobaqa xususiyatidagi o'quv-mashg'ulot bellashuvlari.

Ko'pgina mutaxassislar tomonidan shu narsa isbotlanganki, chuqurlash-tirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichida kurashchining har tomonlama mashg'uloti katta samara beradi.

Kurash mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda texnik-taktik tayyorgarlikka ko'p vaqt ajratish lozim, chunki kurashchi katta hajmda hujum harakatlarini o'zlashtirishi kerak.

Ushbu davrda texnik harakatning to'g'ri biodinamikaviy tuzilmasiga o'rgatishga harakat qilish zarur. Biroq texnik tayyorgarlikda muvaffaqiyatga erishish ko'p hollarda kurashchi jismoniy sifatlari rivojlanishining optimal nisbatlariga bog'liq. Ushbu davrda mashg'uloti jarayoniga harakatli va sport o'yinlari, shuningdek sport kurashida muhim ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan kurashchining maxsus mashqlarini kiritish hisobiga tezkorlikni tarbiyalashni davom ettirishi kerak. Mazkur davrda o'smir kurashchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlan-tirishga katta e'tibor beriladi. Bu bosqichda kurashchining egiluvchanligini tarbiyalashni davom ettirish lozim.

Harakat amplitudasini oshirishga yordam beradigan cho'ziltirish mashqlari egiluvchanlikni rivojlantirishda asosiy bo'lib hisoblanadi.

Kurashchi chaqqonligini tarbiyalashning asosiy vositalari - bu sport o'yinlari, akrobatika va gimnastika mashqlaridir.

Tiklanish tadbirlari o'smirning kundalik faoliyatida mashg'ulotlari va dam olishning optimal tartibiga erishishga qaratilgan.

Uqalash (massaj), havzada suzish, bug'li hammom (haftada bir marta), vitaminlar va oqsillarga boy ovqatlanish tavsiya qilinadi.

6.6.3. Sport takomillashuvi bosqichi

Ushbu bosqichning asosiy vazifalari quyidagilar: mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddatini oshirish, kurashchining texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish, yetakchi jismoniy sifatlarning maksimal darajada rivojlanishiga erishish, musobaqa tayyorgarligini takomillashtirish, mashg'ulotlar hamda musobaqalarda qiyinchiliklarni yengib o'tish jarayonida axloqiy - iroda sifatlarini tarbiyalash.

Mashg'ulotning asosiy uslublari: takroriy, aylanma, o'zgaruvchan, o'yin, musobaqa.

Kurash mashg'ulot vositalari: o'quv-mashg'ulot bellashuvlari, kurashchining maxsus mashqlari, musobaqa xususiyatiga ega bellashuvlar, akrobatika va gimnastika mashqlari. Bu bosqichga o'smir kurashchilar texnik-taktik mahorat asoslarini egallagan holda yetib keladilar, shuning uchun kurashchining asosiy faoliyati harakat malakasini takomillashtirishga qaratilgan. O'rganilgan kurash usullarini ketma-ket

ko'p marta takrorlash zarur. Kurashchilar bu usullarni o'quv-mashg'ulot bellashuvlarida albatta qo'llashlariga e'tibor berish hamda shunga erishish lozim. Shu sababli ushbu bosqichda maxsus vazifalar (masalan, faqat tashlashlardan foydalanib kurashish va h.k.) bo'yicha o'quv-mashg'ulot bellashuvlarini rejalashtirish mumkin. Kurashchilarga bellashuvni olib borish taktikasi yo'llari to'g'risida to'liq ma'lumotlar berish zarur.

Sport takomillashuvi bosqichida jismoniy sifatlarni tarbiyalashga katta e'tibor berish lozim. Yuqorida aytilganidek, sport kurashida musobaqa faoliyatida muvaffaqiyatga erishish muhim darajada tezkor-kuch va maxsus chidamlilikning rivojlanganligiga bog'liq.

Sport takomillashuvi bosqichida quyidagi tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash uslublaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir: mashqni takroran o'zgartirish uslubi, dinamik kuchlanishlar uslubi, turli vazndagi raqiblar bilan texnik harakatlarni takroran bajarish uslubi.

O'smir kurashchilarda tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash uchun tuzilmasi jihatidan texnik-taktik harakatlarga yaqin bo'lgan jismoniy mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Tezkorlik va kuchni tarbiyalashni mashg'ulotning birgalikdagi uslubini qo'llagan holda tanlangan sport turi texnikasida takomillashish bilan uyg'unlashtirish lozim.

Kurashchining umumiy va maxsus chidamliligini tarbiyalash mashg'uloti jarayonining asosiy qismlaridan biri hisoblanadi.

Kurashchining umumiy chidamliligini oshirishning asosiy vositalari bo'lib kross yugurish, sport o'yinlari, suzish hisoblanadi. Umumiy chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlarni bajarishda yuklamaning beshta tarkibiga e'tibor berish lozim:

- 1) mashq shiddati (harakatlanish tezligi);
- 2) mashq davomiyligi;
- 3) dam olish uzoqligi;
- 4) dam olish xususiyati, tanaffuslarni boshqa faoliyat turlari bilan to'ldirish;
- 5) takrorlashlar soni.

Kurashchining maxsus chidamliligini tarbiyalash maqsadida raqiblarni almashtirgan holda o'quv-mashg'ulot bellashuvlari, maxsus tartibda bellashuvni olib borish (bitta bellashuvda 4-5 martadan spurtlar) va h.k.

Tiklanish tadbirlari: o'qish, mashg'ulotlar va dam olishning optimal tartibiga rioya qilish. Shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish, chiniqish. Massaj, basseynnda suzish, bug'li hammom, to'laqonlili vitaminli ovqatlanish.

6.6.4. Oliy sport mahorati bosqichi

Ushbu bosqichning asosiy vazifasi moslashish jarayonlarining juda tez kechishini keltirib chiqarishga qodir bo'lgan mashg'ulot vositalaridan maksimal foydalanishdan iborat. Mashg'ulot ishi hajmi va shiddatining umumiy yig'indisi o'lchamlari maksimumiga yetadi, katta yuklamali mashg'ulotlar keng miqyosda rejalashtiriladi, musobaqa amaliyoti keskin oshadi. Mashg'ulotning bu bosqichi mashg'ulot jarayonini tuzishning o'ta alohida xususiyatlari bilan tavsiflanadi. Muayyan sportchini tayyorlashdagi katta murabbiylik tajribasi shu sportchiga xos bo'lgan

xususiyatlarni, uning tayyorgarligining bo'sh va kuchli tomonlarini har jihatdan o'rganishga, tayyorgarlikning eng samarali uslublari hamda vositalarini, mashg'uloti yuklamasini rejalashtirish yo'lini aniqlashga yordam beradi. Bu, o'z navbatida, mashg'ulot jarayoni samaradorligi va sifatini oshirish hamda shuning hisobiga sport natijalari darajasini ushlab turish imkonini beradi.

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini samarali boshqarish uchun ko'p yillik dasturning ishlab chiqilishi muhim ahamiyatga ega. Eng yangi ilmiy ma'lumotlarni hisobga olgan holda kurashchining ko'p yillik tayyorgarlik dasturi tuzilgan (4-jadval).

Dasturning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini hisobga olgan holda tuzilgan alohida tarkibi o'quv-mashg'ulot jarayonining ustuvor yo'nalishini to'g'riroq aniqlashga, muayyan ko'rsatkichlarni belgilashga (kurashchi tayyorgarligi davomida ularga tayaniladi) imkon beradi.

4-jadval

Kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarligi dasturi

Tayyorgarlik tizimi tarkibi	Boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri	O'quv-mashg'u-loti takomillashtirish	Sport takomillashuvi guruhleri	Oliy mahorat guruhleri
1	2	3	4	5
Tayyorgarlik bosqichi	Boshlang'ich tayyor-garlik bosqichi	Chuqur sport ixtisoslashtirilgan bosqichi	Sport takomil-lashuvi bosqichi	Oliy sport mahorati bosqichi
Sportchilar	10-17 yosh, kurash bilan shug'ulla-nishga qiziquvchilar, maktabda yaxshi o'zlashtiruvchi, o'zlashtiruvchi, shifokor tomonidan ruxsat olgan o'quvchilar.	10-17 yosh, yangi shug'ullanuvchilar, II o'smirlar, III katta razryadli, sport kurashida keyingi tayyorgarlikka layoqatlilar, yetarli darajada har tomonlama rivojlanganlar	16-18 yosh, I kattalar razryadli, SU nomzodlar, yuqori darajada texnik-taktik va jis-moniy tayyorgarlikka ega, psi-xologik mustahkam kurashchilar.	O'ta qobiliyatli, 19 yosh va katta. SU, yuqori darajada texnik-taktik va jis-moniy tayyorgarlikka ega, katta jis-moniy va psixologik yuklamalarni ko'tara oladiganlar.
Murabbiylar	Dastlabki saralash, boshlang'ich tayyorgarlik va kurash bilan shug'ullanish sabablarini shakllantirish uslublarini egallagan murabbiylar.	Mashg'ulotini rejalashtirish tamoyillari va razryadchilar bilan guruhli mashg'ulotlarni o'tkazish uslubiyatini yaxshi biladigan murabbiylar.	Kurashchilar tayyorlash usuliyati va sport tashkilotchisi malaksiga ega, guruh bilan va alohida ishlash uslublarini egallagan murabbiylar.	Kurashchilar alohida tayyorgarligi usuliyati va yuqori malakali sportchilar tayyorgarligini ilmiy ta'minlash uslubiyatini yaxshi biladigan murabbiylar.
Tayyorgarlik maqsadlari	Kurash bilan shug'ullanish sababini shakllantirish va mustahkam-lash,	Har tomonlama rivojlanish va kurash asoslarini	Sport natijalarini keyinchalik ham oshirish hamda ter-	Mumkin qadar yuqori natija-larga erishish va ko'p yillar davomida

	kurash asosi-ni egallash, jis-moniy rivojlanishni oshirish.	chuqur egalashga yordam berish.	ma jamoalarga qabul qilinish uchun shart-sharoitlar yaratish.	xalqaro may-donda yetakchi sportchi holatini ushlab turish.
Sport tayyor-garligi bo'yi-cha asosiy vazifalar	Saralash va sifati jihatdan to'la-qonli guruhlarni tashkil qilish.	II o'smirlar, I o'smirlar va II kattalar razrya-di meyorlarini bajarish.	I sport razryadi, SUN meyor-larini bajarish va ularni tasdiqlash.	SU va XTSU meyorlarini bajarish.
O'quv-mashg'u-loti jarayoni: a) Maxsus-psixologik tayyorgarlik.	Kurash bilan shug'ullanish sabablarini shakllantirish.	Sabab, javobgarlik, ongli-lik va mustaqillik daraja-sini oshirish, musobaqa sharoitlariga psixologik mustahkamlik-ni tarbiyalash.	Ijtimoiy-foydali shaxsga xos bo'lgan sifatlarni shakllantirish, musobaqa sharoitlariga psixologik mustahkamlik-ni oshirish, yuqori natijalarga erishish sababini shakllantirish.	Yuqori natijalarga erishish sabablarini shakllantirish. Favqulodda vaziyatlarda psixologik holat-ni o'zi boshqarish qobiliyatini tarbiyalash.
b) Texnik tayyorgarlik.	Kurash texnikasi asoslarini o'zlash-tirish ushlab olishlar, harakatlanish, kurashning oddiy usullari, oddiy hujum harakatlari.	Texnikani egal-lashni chuqur-lashtirish, himoya, hujum va qarshi hujum harakatlarini egallash.	Hujum, himoya va qarshi hujum bazaviy harakatlari takomillashtirish «yaxshi ko'rgan» harakatlar to'plamini shakllantirish.	«Yaxshi ko'rgan» hujum, himoya va qarshi hujum harakatlari samaradorligini oshirish va «yaxshi ko'rgan» harakatlari, kombinatsiyalar to'plamini kengaytirish.
v) Taktik tayyorgarlik.	Sport kurashi tak-tikasi to'g'risida tushuncha hosil qilish.	Bazaviy hujum harakatlari, kombinatsiyalarga taktik tayyorgarlikning asosiy usullarini egallash, bellashuvni olib borish asosini egallash	«Yaxshi ko'rgan» hujum harakatlari, kombinatsiyalarga taktik tayyorgarlik usullari egal-lashni chuqur-lashtirish, bellashuvni olib borish taktika-si malakasini mustahkamlash,	«Yaxshi ko'rgan» hujum harakatlari, kombinatsiyalarga taktik tayyorgarlik to'plamini kengaytirish, raqiblar xususiyatiga qarab, bellashuvni olib borish taktika-sini o'zgartirish, musobaqalarda ishtirok etish
			musobaqalarda qatnashish taktikasi asoslarini mustahkamlash.	taktikasini mustahkamlash.

g) Jismoniy tayyorgarlik.	UJT vositalari-dan foydalangan holda har tomon-lama jismoniy rivojlanish asosini yaratish.	Kurashchi max-sus mashqlari-dan foydalanish yo'li bilan keyinchalik UJT ni oshirish asosida maxsus jismoniy tayyorgarlik asosini yaratish.	«Yaxshi ko'rgan» hujum, himoya, qarshi hujum harakatlarini amalga oshirishda ishtirok etadigan mushak guruhlari ko'proq rivojlantirish bilan UJT va MJT ni individuallashtirish.	Yetakchi sifatlar-ni keyinchalik rivojlantirish va qoloq sifat-larni yetishtirib olishga qaratilgan holda UJT va MJT ni individuallashtirish.
d) Nazariy tayyorgarlik.	Kurashchi mashg'u-lot tizimi to'g'risida tasavvur hosil qilish.	Kurashchi tayyor-garligi tizimi to'g'risida tasavvur hosil qilish.	Kurashchi tayyor-garligi tizimi bo'yicha bilim-larni chuqur-lashtirish (mashg'ulot vositalari va uslublarini qo'llash masalalari, mashg'u-loti samarador-ligini tahlil qilish hamda pedagogik nazorat).	Mashg'ulotning yangi vositalari va uslublari to'g'risidagi bilim-larni, fan hamda ilg'or tajriba yutuqlarini egallash.
e) Musobaqa faoliyati.	Guruh va maktab musobaqalarida qatnashish.	Maktab, shahar, viloyat, respublika musobaqalarida qatnashish.	Shahar, respublika va xalqaro musobaqalarda qatnashish.	Respublika va xalqaro musobaqalarda qatnashish.
Mashg'ulot jarayonini tashkil qilish.	O'qitish va mashg'u-lotning yalpi uslubi.	O'qitish va mashg'ulotning yalpi hamda guruhli uslubi	O'qitish va takomillashtirishning guruhli va alohida uslubi	Takomillashtirishning asosan alohida uslubi.
Tiklanish vositalari.	Dush, hammom	Dush, hammom, o'z-o'zini uqolash (massaj) qilish, faol dam olish.	Dush, hammom, uqolash (massaj), fizioterapiya va psixologik-gigiyenik vositalar, faol dam olish.	Dush, hammom, uqolash (massaj), fizioterapiya, psixologik-gigiyenik, farmakologik vositalar, faol dam olish-
Kutilayotgan natija	Kurash bilan shug'ullanishga layoqatli sportchilardan tashkil topgan o'quv	JT, MJT dara-jasini oshirish, bazaviy texnikani chuqur egallash. Sport	Shahar, viloyat terma jamoalari tarkibi-dan o'rin olish, respublika	Maksimal sport natijalariga erishish va uni keyinchalik ham oshirishga bo'lgan intilishning

guruh-larini jamlash, har tomonlama rivojlantirish kurash asoslari-ning egallashishi-ni rivojlan-tirish.O'tish va nazorat meyor-larini bajarish. 50% shug'ullanuv-chilarni o'quv-mashg'uloti guru-higa o'tkazish.	tayyorgar-ligi bo'yicha talablarni bajarish, shug'ullanuvchi-larning umumiy sonidan 50% ni sport takomil-lashuvi guruhi-ga o'tkazish.	kengashlari terma jamoa-lariga qabul qilinish, UJT, MJT darajasi-ni oshirish. Malaka meyor-larini bajarish.	mavjudligi. Mamlakat terma jamoaasi tarkibidan mustahkam o'rin egallash.
---	---	---	--

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

1. Ko'p yillik mashg'ulot jarayonida musobaqa faoliyatini shartli ravishda nechta bosqichga bo'lish maqsadga muvofiqdir?
2. Tirishqoqlik bilan shug'ullanadigan sportchilar necha yoshlarida sport ustasi unvoniga sazovor bo'ladilar?
3. Olimpiya o'yinlarining kurash musobaqasi finalchilarining o'rtacha yoshi necha yoshni tashkil etish lozim?
4. Sport turlari bo'yicha sport kurashining tasnifini so'zlab bering.
5. Yosh sportchilarning xalqaro toifadagi sport ustasi darajasigacha bosib o'tadigan yo'l bosqichlarini sanab bering.
6. Murabbiyning qaysi zonalarni bilishi ko'p sillik mashg'ulot jarayonini yaxshi tizimlashtirishga imkon beradi?
7. Ko'p yillik tayyorgalik qaysi bosqichlarga bo'lingan?
8. O'tilgan texnik harakatni yaxshi mustahkamlash uchun bolalarga qanday usullardan murabbiy foylanadi?
9. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi va bosqichini asosiy vazifalari nimalardan iborat?
10. Kurashchining umumiy va chidamliligini tarbiyalash mashg'ulotining asosiy qismlari nima?
11. Oliy sport mahoratining asosiy bosqichlari haqida so'zlab bering.

Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar:

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati, T., 2005 y.
2. Kerimov F.A.– Kurash tushaman, T., 1990 y.
3. Nurshin J.M., Salamov R.S., Kerimov F.A.-«O'zbekcha milliy kurashi», T., 1993 y.
4. Salamov R.S.,Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. T., 2005 y.
5. Atoyev A. Yosh o'smirlar o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyati. T., 2005 y.
6. Yusupov K.T. Kurash musobaqalarrining umumiy qoidalari,T.,1998 y.
7. Yusupov K.T.Kurash xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi.T., 2005 y.
8. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. T., 2015 y.

VII BOB. MILLIY KURASH TO‘GARAKLARI ISHINI TASHKIL QILISH VA REJALASHTIRISH

7.1. Kurash to‘garagi

Kurash to‘garagi - o‘quv mashg‘ulot va tarbiyaviy ishlarni tashkil qilishning asosiy turi hisoblanadi. Ular korxonalar va ta‘lim muassasalari qoshidagi sport jamoalarida tashkil qilinadi.

Kurash to‘garaklari oldiga yoshlarning jismonan barkamol bo‘lishiga yordam berish va yuqori darajadagi sportchilarni tayyorlash vazifasi qo‘yiladi.

Kurash sport to‘garagining asosini tashkil qilish uchun korxonalarda va tashkilotlarda ishlaydigan sportchilar bir joyga to‘rejaadi. Yoshlarni kurash to‘garagiga jalb qilishda har xil targ‘ibot va tashviqot, suhbat, ko‘rgazmali chiqishlar, sport kechalari, fotovitrinalar, e‘lonlar va boshqa vositalardan foydalanadilar. Mashg‘ulotning birinchi kuni 3-5 kishidan iborat to‘garak byurosi tuziladi. Ular murabbiy bilan birgalikda jamoa ishiga rahbarlik qiladilar. To‘garakka yangi a‘zolari jalb qilib, turli ommaviy tadbirlar o‘tkazib, musobaqalar tashkil etadilar. Shu bilan birga to‘garak byurosi ish rejalarini, dastur va musobaqalar Nizomini tuzadi, «Barchinoy va Alpomish» nishondorlari va razryadli sportchilarning hisobini olib boradi. Murabbiyning asosiy yordamchisi byuroning raisi hisoblanadi.

To‘garakning eng yuqori organi umumiy majlis hisoblanadi, u byuroning ish faoliyatini baholaydigan birdan bir katta tadbirdir.

Kurash to‘garagiga yozilishdan oldin tibbiy ko‘rikdan o‘tiladi. To‘garakka qatnashishni xohlovchi maktab bolalarida esa ota-onasining va maktab direktorining roziligi to‘g‘risida spravka bo‘lishi shart.

O‘quv mashg‘ulot guruhlari to‘garak a‘zolarining yoshi, jismoniy va maxsus tayyorgarligini hisobga olgan holda tashkil qilinadi. Katta tashkilotlarda va o‘quv korxonalarida to‘garak mashg‘ulotlari boshlang‘ich va razryadli sportchilar guruhlari alohida-alohida o‘tilishi lozim.

Sportchilarning malakasiga binoan o‘quv guruhlarning soni quyidagicha bo‘lishi kerak:

Boshlang‘ich guruhda 14-16 ta kishidan; III razryadli sportchilar uchun esa 12-14 kishi;

I -II razryadli sportchilar uchun 10-12 kishi;

Sport ustalari va ustaligiga nomzodlar esa bir guruhda 6-8 kishi bo‘lishi kerak.

Sportchilarni mashqlar va musobaqalarda qatnashtirib turish jarayonida bir guruhdan ikkinchi guruhga o‘tkazish mumkin.

Guruhlarning faol a‘zolaridan jamoatchi sport instruktorlari tayyorlanadi. Bu jamoatchi sport instruktorlari kelajakda murabbiyga mashg‘ulotlarni olib borishda eng yaqin va ishonchli yordamchi bo‘lib qoladilar.

Milliy kurash to‘garagining ishini rejalash. To‘garakda ish asosan kelajak yillik va oylik ish rejasi bo‘yicha olib boriladi. Kurash to‘garagining kelajak rejasi bir necha yilga mo‘ljallanib tuziladi. Reja tuzishdan oldin shuni hisobga olish kerakki, kurash to‘garagining rivojlanishi asosan shu tashkilotning faoliyatiga bog‘liq bo‘ladi.

Bu reja shug‘ullanuvchilar sonini ko‘paytirish, faollarni tarbiyalash, razryadlilar

sonini ko'paytirish, jamoa bo'lib musobaqalarga qatnashish va mavjud sport maydonchalarini qimmatbaho sport jihozlari bilan taminlashni o'z ichiga oladi.

Xotin-qizlar bilan o'tkaziladigan kurash mashg'ulotlaridagi mezotsikllarni tuzish xususiyatlari

Hamma kurash turlari bilan hozir erkaklar qatori xotin-qizlar ham tengma-teng olishib kelmoqda. Shular qatori bizning o'zbek kurashchilari-mizda ham bu kurashlar bo'yicha Jahon Yevropa Osiyo birinchiliklari va chempionatlari muntazam ravishda o'tqazilmoqda.

Shuning uchun xotin-qizlar bilan ishlash joylardagi ustozlardan ayollarimiz organizmining to'g'risida bilimga bilimga ega bo'lish talab qilinadi.

Bir yillik tuziladigan ish rejasini oylar mezotsikllariga ajratgan holda ayollar organizmining xususiyatini nazarda tutish lozim.

Ayollar organizmi erkaklarnikidan bir qator morfologik va funksional xususiyatlari bilan ajralib turadi. Bu xususiyatlar birinchi navbatda eng muhim biologik vazifa - onalik bilan bog'liq. Shuning uchun ayollar bilan sport kurash mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda turli yosh davrlarda (kichik yosh - 7 dan 11 gacha, o'rta yosh - 12 dan 15 gacha, katta yosh -16 dan 18 yoshgacha va yetuklik 19 yoshdan katta) ularning anatomik-fiziologik xususiyatlarini hisobga olish lozim.

Ushbu yosh davrlarida ayol organizmining rivojlanishi bir tekis kechmaydi. 11 yoshgacha bo'lgan qizlarda gavdani uzunlikka o'sishi vaznning oshishiga nisbatan jadalroq kechadi. Vaznning har yili oshishi o'rtacha 3-4 kg ga teng bo'ladi, gavda uzunligi 4-5 sm ga ko'payadi. Bu yoshda qiz va o'g'il bolalar o'rtasida bo'y, gavda og'irligi va tana qismlari proporsiyalaridan farq kuzatilmaydi.

O'rta maktab yoshidan qiz bolalar, o'g'il bolalarga qaraganda, intiluvchan, intizomli, harakat texnikasiga e'tiborini osonroq jalb qiladilar, bardoshli va harakatchan bo'ladilar. Bu yosh davrida qizlarning jismoniy rivojlanishi avvalgi davrdagi rivojlanishidan muhim darajada farq qiladi, chunki faol jinsiy yetilishi davri boshlanadi.

Jismoniy yetilish sababli endokrin tizimida chuqur o'zgarishlar vujudga keladi. Jismoniy bezlarning o'sishi boshlanadi, qalqonsimon bezlarning faolligi gipofiz orqa qismining garmonal funksiyasi oshadi. Pubertat davrida jinsiy bezlarning morfologik va funksional rivojlanishi ular og'irligining keskin ortishidan namoyon bo'ladi. Jinsiy belgilarning ikkinchi rivojlanishi sodir bo'ladi. Qizlarda menstrual siklning boshlanish davri odatda 12-15 yoshga, bir qator hollarda esa 16-18 yoshga to'g'pi keladi. Menstruatsiya paydo bo'lishi vaqtidagi bunday katta farq ko'pgina omillarga: irsiyatga, sog'liqning ahvoliga umumiy jismoniy rivojlanishga, qiz yashaydigan tashqi muhit sharoitlariga bog'liq. 28 kunlik sikl (60 %) eng ko'p uchraydi, u 4-5 kun davom etadi.

Jismoniy yetilish davri nafas olish tizimini o'sish va rivojlanish sur'ati yuqori bo'ladi, organizmning aerob imkoniyatlari oshadi. Yurak-qon tomir tizimining jismoniy qisqarishi tezligi (YUQT) va arterial bosim (AB) oshishi mumkin. YUQT 5-15 ur/min ga, AB 8-10 mm. sim.ust ga oshadi. Harakat tezligi, chidamlilik va sport natijalari pasayadi.

OMS ning kechishi va ayollar organizmining unga reaksiyasi xususiyati bo'yicha to'rt guruhni belgilash mumkin.

1-chi guruh (55,6%) shunday sportchi qizlar kiritilganki, ular siklning hamma fazalarida yahshi kayfiyat va umumiy holat (funktional sinovlar ko'rsatkichlari bo'yicha), yuqori sport natijalari saqlanadi.

2-chi guruh sportchi qizlarda (34,5%) menstruatsiya davrida umumiy kuchsizlik, tez kuchayib boruvchi toliqish, uyquvchanlik trenirovka qilish istagini yo'qolishi bilan ifodalanadigan gipotonik sindrom yuzaga keladi.

3-chi guruh, sportchi qizlar (5%) o'ta g'azablanadigan, ba'zan harakat bilan ifodalaniladigan gipertonik sindrom belgilarga ega bo'ladilar. Ba'zan qizlarda qorin ostida, kamdan kam hollarda umurtqa doirasida og'riqlar, bosh og'rishlari, notinch uyqu yuzaga keladi.

4-chi guruh, sportchi qizlar (4,9%) menstrual faza paytida umumiy darmonsizlik, ishtahaning yuqolishi, ko'ngil aynishi, bo'g'imlar va mushaklar-dagi sanchiqli og'riqlar, notinch uyqu, tomir urishi va nafas olishning tezlashishi kuzatiladi.

Sportchi qizlarning menstrual sikllar davrida trenirovkada yoki musobaqalarda qatnashishi to'g'risidagi masala trener va vrach tomonidan tabaqalashgan holda hal etiladi. Kam tayyorlangan sportchi qizlar OMS ning zo'riqlashlarga moslanish mexanizmlari ushbu davrda hali mukammal bo'lmaydi.

16-18 yoshdagi jismoniy farqliklar hajm va proporsiyalarda, o'smirlar hamda qizlarning funksional imkoniyatlari va umumiy ish qobiliyatida yanada aniq ko'rinish boshlaydi. Katta yosh guruhdagi qizlar o'smirlardan bo'yi o'rtacha 10-12 sm ga, gavda og'irligi bo'yicha 5-8 kg ga orqada bo'ladi. Qizlarning mushak og'irligi gavda og'irligiga nisbatan o'smirlarnikiga qaraganda taxminan 13 % ga kam, yog' to'qimasi gavda og'irligiga nisbatan taxminan 10 % ga kam bo'ladi.

Ayollar organizmining hayotiy faoliyati bioritm qonuniyatlariga asosan kechadi, Bu organizmning ish qobiliyati biror davrda yuqori, boshqa davrda past degandir. Ayollarning asosiy biologik xususiyati - bu ovarial menstrual sikl (OMS) vaqtida organizm funksional imkoniyatlarning to'liqinsimon o'zgarishidir. OMS deganda ayollar organizmidan jinsiy yetilish davrida (menstruatsiya uning tashqi ko'rinishidan biri hisoblanadi) har oy yuzaga keladigan siklik xususiyatli o'zgarishlar tushuniladi. Hozirgi paytda OMS beshta fazaga ajratiladi:

- menstrual
- postmenstrual
- ovulyator
- postovulyator
- menstrual oldi.

Menstrual faza sportchi qizlarda o'rtacha 3-4 kun davom etadi. Bu davrda ular tushkunlik yoki qo'zg'aluvchan hollatda bo'ladilar, ko'pincha uquvchanlik, qorni ostidagi og'riqlar, yomon uyqu, ishtahaning yo'qolishidan nolishadi. Menstruatsiya davrida organizmning katta jismoniy nagruzkalar va infeksiyalarga mustahkamligi buziladi, uning immunitetni himoya qilish vazifalari pasayadi, yurak-qon tomir tizimi faoliyatining buzilishi kuzatiladi.

Postmenstrual faza menstruatsiya tugashi bilan boshlanadi, o'rtacha 5 kundan 10 kungacha davom etadi. Bu fazada murakkab fiziologik jarayon - follikulda tuxum hujayraning yetilish, so'ngra follikul devorchasining yorilishi hamda tuxum hujayranning chiqishi (ovulyatsiya) sodir bo'ladi.

Ovulyator faza-sportchi qizlar biologik siklning o'rtacha fazasi taxminan 2-3 kun davom etadi. Sportchi qizlarda ovulyatsiya davri o'ta alohidadir. U sportchi qizlarning fiziologik imkoniyatlarida aks etadi va mashg'ulot jarayonini tashkil qilishda albatta e'tiborga olinishi lozim.

Postovulyator faza darhol ovulyator fazadan so'ng boshlanadi va sportchi qizlarda 9 kundan 12 kungacha, biologik sikl davomiyligiga qarab davom etadi. Bu sportchi qizlarning yuqori ish qobiliyati fazasi hisoblanadi.

Menstrual oldi fazasi yangi menstruatsiyadan 3-4 kun oldin boshlanadi va bosh og'rishi, bosh aylanishi, g'azablanishning yuzaga kelishi bilan kechadi. Ushbu fazada yurak menstrual oldi hamda menstrual fazalarida musobaqa-larga quyilmasligi kerak. Menstruatsiya davrida mashg'ulotlarning davomiy-ligi qisqartiriladi.

Shu davrda jizzakilik, qorin ostida umurtqa pog'onasi doirasida og'riqlar, bosh og'riqlari yuzaga kelganda, shuningdek kayfiyat yomonlashgan hollarda sportchi qizlar mashg'ulotlar va musobaqalardan ozod etiladi.

Sog'lom, yaxshi mashqlangan sportchi qizlar vrach ruxsati bilan menstruatsiya davrida ham musobaqalarda ishtirok etishi mumkin. Aynan shunday kunlarda sportchi qizlar odatdagi, ba'zan esa o'zi uchun eng yaxshi natijalarni ko'rsatadilar.

Sport natijalarning o'sishi ayollarda, erkaklarda kabi, tanlangan sport kurashi turida ko'p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlarida trenirovka nagruzkalarini meyorlash samaradorligiga bog'liq. Bunda OMS ning to'liqinsimon tebranishlarini hisobga olgan holda zo'riqishlarni rejalashtirish mashg'ulot jarayonini tuzishda murakkab vaziyatlardan hisoblanadi. Bir qator mutaxassislar OMS fazalariga muvofiq holda trenirovka nagruzkalarining oylik siklni tuzish sxemasini taklif qiladilar.

OMS fazolaripi hisobga oluvchi mezotsik tuzilmasi

5-jadval

OMS fazalari	Trenirovka nagruzkasi (hajmi va shiddati bo'yicha)
Menstruatsiya fazasining 1-2	Kichik
Menstruatsiya fazasining 3-5	o'rta
Postmestruual faza	Katta
Ovulyator faza	o'rta
Postovulyator faza	Katta
Menstrual oldi faza	o'rta

Sport kurashining hozirgi zamon darajasi ayollarning texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligiga katta talablar qo'yadi. Umuman, ayollarni kurash texnikasiga o'rgatish erkaklarni o'rgatish uslubiyati tamoyillariga asoslanadi. Faqat farqi shundaki, ayollar tomonidan bajariladigan texnik harakatlar amplitudasi bir oz kattaroq. Biroq ayollarning jismoniy tayyorgarligi yuqorida aytib o'tilgan ularning

organizmi xususiyatlari sababli farqqa ega. Ayollarning maksimal kuchi erkaklarnikiga qaraganda o'rtacha 40% past. Ayollar bilan shug'ullanish uchun mashqlarni tanlashda gavdani juda orqaga egish bilan bog'liq bo'lgan mashqlarda voz kechish lozim, chunki ularda bachadon qiyshayishiga olib kelishi mumkin. Gavda mushak-larini (qorinning tekis va ko'ndalang mushaklari, gavdaning chuqur bukuvchilari) mustahamlashga qaratilgan mashqlarga ko'p vaqt ajaratish zarur. Bir qator mashqlarni (og'irliklar yordamida kuchni rivojlantirish, chidamlilikni tarbiyalash va boshq.) ancha kam og'irliklar bilan ham kam hajmda bajarish kerak. Trener, eng kam samarali uslubiyatdan foydalana turib, maqsadga muvofiq mashqlarni tanlayotib, erkaklarga nisbatan katta emotsional va qo'zg'aluvchanlik xususiyatiga ega bo'lgan ayollar bilan ishlayotganligini doim yodda tutishi lozim. Shuning uchun ayollar bilan mashg'ulot olib borishda e'tiborli hamda olijanob bo'lishi kerak, bu ayniqsa tanqidiy ogohlantirish-larga taalluqlidir:

Ayollar bilan shug'ullanishda tibbiy va pedagogik nazorat, shuningdek o'z-o'zini nazorat qilish katta ahamiyatga ega. Trener, tibbiy-pedagogik nazorat va o'z-o'zini nazorat qilish ma'lumotlarini umumlashtirib, vrach bilan birga sportchi qizlar organizmi holatini yanada puxtaroq, chuqurroq tahlil qilishi hamda shunga asoslanib o'quv-trenirovka tartibini keyinchalik tuzishda zarur tuzatishlarni kiritishi mumkin.

7.2. Ma'naviy va ma'rifiy, o'quv tarbiyaviy mashg'ulotlarning yillik va oylik rejasi

Sport ommaviy targ'ibot va xo'jalik ishlari, "Barchinoy va Alpomish" o'yinlari bo'yicha tadbirlar, shifokor nazorati kabi ishlarni yoritadi.

1. Manaviy va ma'rifiy tarbiyaviy ish rejasi. Bu bo'lim ma'ruzalar, dokladlar, ijtimoiy-siyosiy tadbirlar o'tkazishni rejalashtiradi. Bu tadbirlarda (ekskursiyalar, madaniy sayillar uyushtirish), to'garakning barcha a'zolari qatnashishi shart.

2. O'quv-tarbiyaviy ish rejasi. Bu bo'limda asosiy e'tibor guruhlar sonini aniqlash, o'qituvchilarni va jamoatchi instruktorlarni guruhlarga biriktirish, mashg'ulot jadvalini tuzish, o'quv guruhlarini ko'rgazmali o'quv qurollari bilan ta'minlash, tashkiliy masalalar bo'yicha majlislar o'tkazishga qaratiladi.

3. Sport ishi rejasi. Bu bo'limda sport tavqimiy tadbirlari, nizomlar tuzish, hakamlar kollegiyasini tanlash va tasdiqlash, terma komandani, razryadli sportchilarni va hakamlarni tayyorlash ishlari rejalashtiriladi.

4. Ommaviy tashviqot ishi rejasi. Bu bo'limda sport kechalari va ko'rgazmali chiqishlar tashkil qilish, ma'ruzalar o'qish, devoriy gazetalar chiqarish, fotovitrina, afishalar va plakatlar tayyorlash ko'zda tutiladi.

5. "Alpomish va Barchinoy" kompleksi bo'yicha ish rejasi. Bu bo'limda "Alpomish va Barchinoy" nishondorlari tayyorlash va komissiya tuzib, "Alpomish va Barchinoy" normalarini qabul qilish rejalashtiriladi.

6. Shifokor nazorati ishi rejasi. Bu bo'limda meditsina ko'rigi tashkil etiladi, shifokorning sportchilar bilan jismoniy mashqlarning odam organizmiga, o'z-o'zini nazorat etishiga ta'siri kuzatib boriladi.

7. Jamoatchi kadrlarni tayyorlash ishi rejasi. Bu bo'limda jamoatchi instruktorlar va turli kategoriyadagi hakamlarni tayyorlash rejalash-tiriladi.

8. Xo‘jalik ishi rejasi. Bu bo‘lim har xil jihozlar va sport zallarining ta‘mirlash uchun xarajat loyihasini tuzishni ko‘zda tutadi.

Kurash to‘garagining 20_ yilga mo‘ljallangan ISH REJASI

Ish mazmuni	Bajarish vaqti	Bajarishga javobgarlik	Bajarish bahosi

To‘garak ish rejasi shug‘ullanuvchilarni to‘g‘ri hisobga olish va jamoaning qobiliyatini sustlashtirmasligi va oshirmasligi lozim. Har bir ko‘rsatkichga aniq bajaruvchilarning ismi-sharifi va vaqtini belgilash lozim.

Mazkur rejadagi yuqorida qayd etilgan 8 bo‘lim mazmunan o‘z ifodasini topgan.

7.3. Kurash to‘garaklari bo‘yicha taxminiy o‘quv mashg‘ulotlarini rejalashtirish

O‘quv rejasi - bu o‘quv ishlarining tashkil etilishi va mashg‘ulotlarning asosiy yo‘nalishi va bajarilishi vaqtini belgilovchi hujjat bo‘lib hisoblanadi. Bu hujjatda kasbning mazmuni, asosiy bo‘limlarini, mashg‘ulot temasini, soatlar sonini va har bir mashg‘ulotning izchilligi hisobga olingan.

Soatlar soni quyidagicha taqsimlanadi:

Kurash to‘garaklarida mashg‘ulotlar:

- yangi o‘rganayotganlar uchun haftasiga 2-3 marta, o‘rtacha 2 soatdan; III-razryadlilar uchun 3 marta 2 soatdan; II-I razryadlilar uchun 3-4 marta 2-3 soatdan o‘tkaziladi.

Sport ustaligiga nomzodlar va sport ustalari uchun haftasiga 4-5 marta, o‘rtacha 3 soatdan mashg‘ulot bo‘lishi kerak.

O‘quv rejasi asosan nazariy va amaliy bo‘limdan iborat ikki qismdan tashkil topgan.

Tajribali kurashchilar shug‘ullanadigan guruhlarda o‘quv mashg‘ulotlari vaqtida va asosiy musobaqalarga tayyorlanish davrida soatlar sonini ko‘paytirish mumkin.

Jismoniy tarbiya jamoa milliy kurash to‘garagining taxminiy o‘quv rejasi jadvalda ko‘rsatilgan.

7.4. O‘quv rejasi tartibi

O‘quv rejasi tartibi - tashkiliy uslubiy hujjat hisoblanib, yillik o‘quv mashg‘ulot ishining mazmunini aniqlaydi hamda eng foydali topshiriqlarning uslubni birin-ketin o‘tishni davrlarga, oylarga, soatlarga, rejaga va har bir ishni bo‘limlarga ajratadi. Bu hujjat rejalashtirishning asosi hisoblanadi.

O'quv rejasining tuzilish tartibi

6-jadval

Mashg'ulot mazmuni	Tayyorlov davri				Asosiy musobaqa davri								O'tish davri
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	jami
1. Respublikada kurashning rivojlanishi va istiq-boli to'g'risida qisqacha ma'lumot													
2. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilar													
3. Kurashchi gigiyenasi. Ovqatlanish rejimi													1
4. Kurashning texnika va taktikasini takomillashtirish uslub-lari													
5. Sportchilari-ning axloqi, xulq-atvori, uning iro-daviy xususiyati									1	1			1
6. Musobaqa qoidalari										1			1
Jami	1			1			1		1	1			6
Nazariy mashg'ulotlar	IX	X	XI	XII	I	I	III	IV	V	VI	VII	VIII	Jami
1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik va «Alpomish» va «Borchinoy» maxsus testlarini topshirish	6	6	6	6	6	2	2	4	2	2	8	10	60
2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	4	30
3. Kurash texnikasi va taktikasini o'rganish va takomillashtirish	18	17	16	17	18	19	20	19	22	22	15	12	20
4. Sport dasturi-ning tashkiliy tavsifi muvofiq musobaqalarda qat nashish	26	25	24	24	26	25	26	25	26	26	25	36	300
Jami soat	4	25	24	25	26	26	27	25	27	27	25	36	306

7.5. Ish rejasi

Ish rejasi ba'zi o'quv mashg'ulotlarining sikllarini yoki tavqimi vaqtini va mazmunini aniqlaydi.

Bu hujjatda o'qish va bilimlarni takomillashtirish yo'llari, dastur va o'qish tartibini belgilash ko'zda tutiladi. Bu hujjatda nazariy va amaliy topshiriqlarni uslubiy izchillikda o'tish ko'rsatiladi.

Ish rejasi tarbiyaviy ish bo'limi ko'rsatilib, ommaviy sport tadbirlarida qatnashish hamda mustaqil mashg'ulotlar aniqlanib, mashg'ulotlar-ning vazifasini, keyingi mashg'ulotlar izchilligini rejalashtiriladi. O'quv topshiriqlari ish rejasi quyidagicha taqsimlanadi:

Kurash to'garagining bir oylik ish rejasi

O'quv topshiriqlari	Mashg'ulot kunlari												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Kurash to'garagining mashg'ulotbay ish rejasi.

Umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar	Nazariy bo'lim	Turgan holda kurashish texnikasi	Tashkiliy uslubiy ko'rsatma
1	2	3	4

Mashg'ulot - mashg'ulot konspekti

1. Kunlar
2. Mashg'ulot vazifalari
3. Inventar
4. O'tiladigan joyi

Mashg'ulot bo'lagi va uning davom etilishi	Mashg'ulot mazmuni	Mashqlar vaqti	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmadan	O'tilgan mashg'ulot to'g'risida mulohazalar	O'qituvchining imzosi
1	2	3	4	5	6

7.6. Ommaviy sport tadbirlari tavqimiy

Sport musobaqasi - o'quv mashg'uloti jarayonining uzluksiz qismi bo'lib, sportchi musobaqada o'z qobiliyatini tekshiradi.

Har bir musobaqada o'quv mashg'ulotiga yakun yasaladi. Ommaviy sport tadbirlari yuqori tashkilotlar musobaqasining tavqimiga muvofiq tuziladi.

Tavqimida birinchilik bilan bir qatorda har xil o'quv musobaqalari (guruh ichida, to'garakda va jamoalar orasida) ko'rsatiladi.

Kurash bo'yicha ommaviy sport tadbirlarining tavqimiy rejasi:

Tadbirlar	O'tkaziladigan vaqt	O'tkaziladigan joyi	Ishtirokchilar tarkibi	O'tkazishga javobgarlar
-----------	---------------------	---------------------	------------------------	-------------------------

Tavqimiy reja texnik, taktik, jismoniy va psixologik tayyorgarlik-ning asosiy masalalarini o'z ichiga oladi, kurashchilarning yillik sport musobaqalarida qatnashishini belgilaydi.

Sportchilarning musobaqada qatnashishi ularning maqsadga erishishda katta ahamiyatga ega. Bunda to'g'ri tuzilgan yillik musobaqa tavqimi rejasi yordam beradi. Yuqori razryadli kurashchilar yillik tavqimi rejasiga ko'ra 7-9 marotaba musobaqada qatnashish mumkin, bunda musobaqalararo davr 20 kun bo'lishi kerak.

Butun sport yili tayyorlov, asosiy va o'tish musobaqalari davriga bo'linadi.

Har bir davrda mashg'ulotlar tizimi, mazmuni aniqlanadi, umumiy mashg'ulotlar kuni, dam olish hamda umumiy soatlar soni amaliy tayyorgarlikning to'liq shakli, har bir asosiy mashg'ulotlarni bajarish vositalari belgilanadi.

Tayyorlov va musobaqa davrlari normativ talablarning bajarilishi, shifokor va pedagog nazorati vaqti aniqlanadi.

Hamma turdagi sport maktablari uchun tuzilgan yagona dastur tashkiliy tuzilmani o'smir sportchilar ko'p yillik tayyorgarlik tizimining ilmiy-usuliy tizimi bilan boshlang'ich tayyorgarlik guruhlaridan, to oliy sport mahorati guruhlarigacha birlashtirishga imkon beradi. Turli miqyosdagi sport maktablarida zahira tayyorlashda quyidagi asosiy uslubiy qoidalar hisobga olinadi:

Bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va katta yoshdagi sportchilarni tayyorlash vazifalari vositalari hamda uslublarining qat'iy izchilligi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining bir tekis oshib borishi. Ular o'rtasidagi nisbat muntazam o'zgarib turadi: yildan yilga maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmi (mashg'ulot yuklamasining umumiy hajmiga nisbatan) ortib boradi va tegishli ravishda umumiy jismoniy tayyorgarlikning ulushi kamayadi.

Mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddatining izchilligni, ko'p yillik mashg'ulotlar davomida ularning to'xtovsiz oshishi.

Kurashning texnik-taktik harakatlariga o'rgatishni sport maktablari dasturidagi nazariy masalalarni chuqur o'rganish bilan birga olib borish.

7.7. Tayyorlov davrida mashg'ulotning vazifasi va mazmuni

Mashg'ulotning asosiy davri. Tayyorlov mashg'ulotlari davri taxminan 5 oy davom etib, unda asosan faol dam olish, g'ayrat bilan ishlash hamda jismoniy sifatlarni rivojlantirishga va kurashning texnika va taktikasini mukammallashtirishga alohida e'tibor beriladi.

Tayyorlov davrida kurashchi bo'ladigan musobaqaga zamin yaratadi. Asosiy tayyorlov davrining vazifasi: organizmning ish qobiliyatini oshirish, uning ishchanligi, kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligi va ba'zi jismoniy sifatlarini rivojlantirish, amaliy uslublarga qarshi amallarni, himoya va texnik-taktik harakatlarning yangi ko'rinishlarini o'rganish, o'ziga ma'qul texnik-taktik

harakatlarni takomillashtirish va uni bajarishdagi kamchilik-larni bartaraf qilishni, bilimni kengaytirish, kurash taktikasi va musobaqaga tushish texnikasini takomillashtirish, axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalashdan iborat.

O'quv mashg'ulotlarida olib boriladigan mashqlar kurashchini har tomonlama tayyorlashning asosi hisoblanadi. Haftasiga bir yoki ikki marta jismoniy tayyorgarlik mashg'uloti tashkil qilinadi.

Tayyorlov davrida ayrim vaqtlarda, masobaqalar o'tkazish mumkin, lekin bu musobaqada sportchidan alohida tayyorgarlik talab qilinmaydi.

Kurashchi shu musobaqada o'zining tayyorgarligini tekshiradi.

Ishchanlikni oshirish asta-sekin mashg'ulotning tezligini va hajmini hamda maqsadini ta'minlaydi. Shu davrda mashg'ulot tezligi o'rtacha, hajmi katta bo'lishi kerak.

Asosiy mashg'ulot vositalariga:

- umumiy rivojlantirish mashqlari;
- asosiy musobaqa mashqlari, rivojlantiruvchi va yondashtiruvchi mashqlar va o'quv mashg'ulot kurashlari kiradi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan asosiy musobaqa mashqlari-ning aloqasi va hajmi bir xil emas. Tayyorlov davrining ikkinchi yarmida (musobaqa davrining mashg'ulotlari yaqinlashgan sari) maxsus mashqlar salmog'i ko'payaveradi.

7-jadval

Tayyorlov davridagi mashg'ulotning haftalik REJASI

Xaftaning kunlari	Mashg'ulot mashqlarining mazmuni	Yuklamaning hajmi
Dushanba	O'quv mashg'ulot mashg'uloti, texnika va taktikani o'rganish va takomillashtirish, chaqqonlik, tezkorlikni rivojlantirish.	O'rtacha
Seyshanba	Jismoniy tayyorgarlik mashg'uloti	Kichik
Chorshanba	O'quv-mashg'uloti, o'quv- mashg'uloti texnika va taktikani o'rganish va mukammallash-tirishga, chaqqonlikni va kuchni rivojlan-tirishga qaratiladi.	O'rtacha
Payshanba	Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulot. Futbol	Kichik
Juma	O'quv-mashg'uloti, o'quv- mashg'ulot texnika va taktikani o'rganish va mukammallash-tirish. Kuch va chidamlilikni rivojlan-tirish.	Katta
Shanba	Hammom, massaj	
Yakshanba	Faol dam olish	

Haftalik sikl taxminan besh kunlik mashg'ulot hisobida tuziladi. Bundan uch kun (1, 3, 5 kunlar) texnika va taktikani o'rganishga va takomil-lashtirishga, qolgan 2 kun esa jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratiladi. Haftaning oltinchi kuni hammomga tushiladi va massaj qilinadi. Yettinchi kun faol dam olinadi.

I Tayyorlov davri vazifalarining bajarilishini ikki marta tekshirish kerak:

- 1) davrning o'rtasida;
- 2) davrning oxirida.

Buning uchun meyoriy mashqlarda va obyektiv uslublardan foydalaniladi. Har bir kurashchining shaxsiy rejasi, texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlik darajasi aniqlanadi. Shu maqsadda tayyorlov davrining ikkinchi yarmida musobaqa o'tkazishni rejalashtirsa bo'ladi.

7.7.1. Mashg'ulotning asosiy musobaqa davri

Bu davrdagi mashg'ulotlarning maqsadi musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishga qaratilgan bo'ladi. Bu davr 5 oydan 8 oygacha davom etadi. Kurashchi bunda eng kerakli musobaqaga yaxshi tayyorlanishi kerak. Bu musobaqalarga har bir viloyat ko'ngilli sport jamiyatlari (KSJ) va idoralari birinchiligi, Respublika birinchiligi, KSJlar Markaziy viloyatlarning birinchiligini Osiyo va Jahon birinchiliklari kiradi.

Musobaqa davrining asosiy maqsadi: kurashchi tayyorgarligining yuqori darajasiga erishish uchun texnika va taktikani mukammallashtirish, keyingi bosqichlarini mustahkamlash va yangicha yo'larni o'rganish, kurashga tushish va uni olib borish taktikasini kengaytirish, bilim va amaliy ishni mustahkamlash, kurashchi uchun eng zarur jismoniy, irodaviy va axloqiy sifatlarning yuqori darajasiga erishish, bilim doirasini kengaytirish va boshqalardir.

Mashg'ulotlar musobaqa soniga ko'ra bosqichlarga bo'linadi.

1. Dastlabki musobaqalarga tayyorlanish.
2. Bevosita tayyorlanish.
3. Musobaqada qatnashish.
4. Musobaqadan keyin faol dam olish.

7.7.2. Mashg'ulotning o'tish davri va faol dam olish

Faol dam olish davri yil davomida mashg'ulotning tarkibiy qismi hisoblanadi. Yillik siklda faol dam olish davri asosiy musobaqalar davridan keyin keladi.

O'tish davri organizmning yuklamadan keyin faol dam olishiga xizmat qiladi. O'tish davrida umumiy jismoniy tayyorgarlik, sog'liqni mustahkamlash va organizmni chiniqtirish masalalari yechiladi.

O'tish davri asosan 25-30 kun davom etadi. Bu davrni iloji boricha kanikulga to'g'rilash kerak. Yuklama bu vaqtda bir necha bor kamaytiriladi. O'tish davrida mashg'ulotlarni qiziqarli va qoniqarli ruhda o'tish kerak. Shu maqsadda o'tish davrida kurashchi doimo ertalabki badantarbiya mashqlarini, boshqa sport turlarini umumiy rivojlantirish mashqlarini bajarib turishi kerak.

Yozda – suzish, sport o'yinlari, poxodlar, ovga chiqish.

Qishda chang'i, konkida uchish kerak, bu vaqtda yuklama katta bo'lishi mumkin emas. Mashg'ulotni yoki mashg'ulotni haftasiga uch martadan oshirib bo'lmaydi. Kurashchi boshqa sport turi bilan shug'ullanganda jismoniy yuklamani kamaytirish bilan birga nerv tizimiga ham dam beradi.

Bu vaqtdan juda unumli foydalanib organizmga dam berish va sog'liqni mustahkamlash zarur. Agar kurashchi lat yegan bo'lsa davolanishi kerak. O'tish davri

to'g'ri olib borilsa, organizmning keyingi o'sishiga kurashchining asosiy tayyorgarligi zamin bo'ladi.

7.7.3. Sportchining shaxsiy mashg'ulot rejasi

Yillik shaxsiy reja bir yillik musobaqa tavsifiy asosida tuziladi. Bu quyidagi bo'limlardan iborat: Mashg'ulot sikli bosqichlarining maqsadi va asosiy masalalari, tayyorgarlikdagi asosiy kamchiliklar; asosiy tayyorgarlik, umumiy jismoniy tayyorgarlik, shifokor va pedagogik nazoratni o'z ichiga oladi.

Shaxsiy yillik mashg'ulot rejasi murabbiy va sportchining o'zi bilan birgalikda tuziladi. 7-jadval

Kurashchining mashg'ulot kundaligi. Shifokor va pedagog nazorati

1 munda dam olish vaqtida tomir urishi	Kurashchining vazni, kg.	O'zini his qilishi	Mashg'ulotlar to'g'risida ko'rsatmalar va musobaqalarga qatnashish
Ertalab Kechqurun	Mashg'ulotdan keyin	Vrach ogohlantirishi	Rejalashtirilgan mashg'ulotlar hajmini va vazifasini bajarish

Kurashchi kundaligida har kunlik mashg'ulotni yozib borishi kerak. U o'zini-o'zi nazorat qilishi, tomir urishini kuniga 2 marta tekshirishi va yozib borishi kerak.

Murabbiy va shifokor doimo kurashchining kundaligi bilan tanishib borishi kerak.

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

1. Kurash to'garagini tashkil qilishning maqsadi nimalardan iborat?
2. OMS nima?
3. Ma'naviy va ma'rifiy, o'quv tarbiyaviy mashg'ulotlarining yillik va oylik rejasi nechta bo'limni o'z ichiga oladi?
4. O'quv rejasi - bu?
5. O'quv rejasi tartibi – tashkiliy, usulbiy hujjat hisoblanib, u qanday bo'limlarga ajratiladi?
6. Kurash to'garagining bir oylik ish rejsini tuzing.
7. Tayyorlov davrida mashg'ulotlar taxminan necha oy davom etadi?
8. Kurashchilar musobaqaga qatnashgandan so'ng nima qilishlari zarur?
9. Kurash mashg'ulotining o'tish davri asosan necha kunni tashkil etadi?
10. Sportchilarning shaxsiy mashg'ulot rejasi bo'limlari qaysilardan iborat?

Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar:

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati, T., 2005 y.
2. Kerimov F.A. – Kurash tushamani, T., 1990 y.
3. Nurshin J.M., Salamov R.S., Kerimov F.A. – «O'zbekcha milliy kurashi», T., 1993 y.
4. Salamov R.S., Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. T., 2005y
5. Atoyev A. Yosh o'smirlar o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyati. T. 2005 y.
6. Yusupov K.T. Kurash musobaqalarining umumiy qoidalari, T., 1998 y.

VIII BOB. SPORT MAKTABLARIDA KURASHCHILARNI TAYYORLASHNING TASHKILIIY-USLUBIIY XUSUSIYATLARI

8.1. Sport maktablari oldida turgan vazifalar

Kurashchilarni tayyorlash maxsus sport maktablarida olib boriladi. Ular bolalar-o'smirlar sport maktablari (BO'SM), ixtisoslashgan bolalar - o'smirlar olimpiya o'rinbosarlari maktablari (IBO'OO'M), oliy sport mahorati maktablari (OSMM), shuningdek sportga ixtisoslashgan maktab-internatlarga (SIMI) bo'linadi.

Sport maktablaridagi ishlar ma'lum bir muayyan vazifalarni amalga oshirishga qaratilgan.

BO'SM sportchilarning sog'lig'ini mustahkamlash va har tomonlama jismoniy rivojlantirishni ta'minlagan holda har tomonlama rivojlangan yuqori malakali o'smir sportchilarni tayyorlashni amalga oshiradi; shug'ullanuvchilar orasidan jamoatchi yo'riqchilar va hakamlarni tayyorlaydi, uslubiy markaz hisoblanadi hamda umumta'lim maktablariga sinfdan tashqari ommaviy sport ishlarini tashkil qilishda yordam ko'rsatadi.

Ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya o'rinbosarlari maktablari oldida yuqorida aytilgan vazifalardan tashqari, yana bitta vazifa: tayyorgarlik vazifasi turadi. Bu vazifa IBO'OO'M uchun asosiy hisoblanadi va ularning butun faoliyatini belgilab beradi.

OSMM vazifalari quyidagilardan iborat:

xalqaro toifadagi sport ustalari, sport ustalari, respublika terma jamoalariga nomzodlarni tayyorlash;

sport mashg'ulotisining ilg'or uslublarini ishlab chiqish, takomillash-tirish va murabbiy-o'qituvchilar tarkibining ish amaliyotiga joriy etish;

BO'SM, IBO'OO'M, SIMI va boshqa sport tashkilotlarining o'quv-mashg'uloti ishida izchillikni amalga oshirish;

shahar, viloyat va respublikada o'quv-mashg'uloti ishiga uslubiy rahbarlik qilish.

Sport maktabida muntazam shug'ullanish sportchilarning katta zahirasini talab etadi. Shu maqsadda sportga ixtisoslashgan maktab-internatlar tashkil qilinadi.

SIMI ning asosiy vazifasi - birga ishlash sharti bilan respublika terma jamoasi uchun yuqori malakali sportchilarni tayyorlashdan iborat.

8.2. Guruhlarni to'ldirish va mashg'ulot jarayonini tashkil etish

Sport maktablarida quyidagi o'quv guruhleri ajratiladi: boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri (3 yillik ta'lim); o'quv-mashg'uloti guruhleri (4 yillik ta'lim), sport takomillashuvi guruhleri (3 yillik ta'lim) va oliy sport mahorati guruhleri (3 yillik va undan ortiq ta'lim).

Har bir guruhning o'quvchilar bilan to'ldirilishi va o'quv soatlari soni 1-jadvalda keltirilgan.

BO'SM bo'linmalari boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri va o'quv-mashg'ulot guruhlaridan shakllanadi. O'quv-mashg'ulot guruhleri yuqori sport ko'rsatkichlariga ega bo'lganida va kelgusida sportda o'sish uchun zarur imkoniyatlar mavjud bo'lgan taqdirda BO'SM da sport takomillashuvi guruhleri tashkil qilinishi mumkin. Bunday

guruhlarning ochilishi, BO‘SM yuqoridagi qaysi bir tashkilotga qarashli bo‘lsa, shu tashkilotning qarori bilan amalga oshiriladi.

Ixtisoslashgan bolalar-o‘smirlar olimpiya o‘rinbosarlari maktablari-da boshlang‘ich tayyorgarlik, o‘quv-mashg‘ulot va sport takomillashuvi guruhleri tashkil etiladi. Bu guruhlardan tashqari IBO‘OO‘M da oliy sport mahorati guruhleri tashkil qilinishi mumkin.

8 - jadval

O‘quv guruhlarining to‘ldirilishi va o‘quv-mashg‘uloti ishi tartibi

O‘quv yili	Qabul qilish uchun o‘quvchilar yoshi (yosh)	Minimal soni		O‘quv soatlarining maksimal soni		Umumiy, maxsus va sport tayyorgarligi bo‘yicha talablar
		Guruh-lar	O‘quv-chilar	Haftada	Yilda	
Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhleri						
1-chi	10	5	20	6	312	Umumiy va maxsus tayyorgarlik bo‘yicha meyorlar hamda sinov talablarini bajarish
2-chi	11	5	18	6	312	
3-chi	12	4	16	8	416	
O‘quv-mashg‘uloti guruhleri						
1-chi	13	5	12	12	624	Umumiy va maxsus tayyorgarlik bo‘yicha meyorlar hamda sinov talablarini bajarish
2-chi	14	4	12	16	832	
3-chi	15	3	10	18	936	
4-chi	16	2	10	20	1040	
Sport takomillashuvi guruhleri						
1-chi	17	1	8	22	1144	50% SUN
2-chi	18	1	6	24	1248	SUN
3-chi	19	1	6	28	1456	50% SU
Oliy sport mahorati guruhleri						
1-chi	19	1	4	30	1560	SU
2-chi	20	1	4	30	1560	SU (tasdiqlash)
3-chi	21 va katta	1	4	30	1560	50% XTSU

Oliy sport mahorati maktablarida faqat sport takomillashuvi guruhleri va oliy sport mahorati guruhleri tashkil etiladi hamda faqat ayrim hollardagina OSMM da o‘quv-mashg‘ulot guruhleri tashkil qilinishi mumkin.

Sportga ixtisoslashgan maktab-internatning sport kurashi bo‘linmasi umumta‘lim maktabining kamida 6-sinfini muvaffaqiyatli tugatgan, BO‘SMda ma‘lum bir tayyorgarlikdan o‘tgan yoki musobaqalarda o‘zini yaxshi ko‘rsatgan, sport bilan shug‘ullanishga o‘ta qobiliyatli bolalar hamda o‘smirlarni tanlov asosida tanlab olish yo‘li orqali to‘ldiriladi. SIMI da o‘quv-mashg‘uloti guruhleri va sport takomillashuvi guruhleri tashkil qilinadi.

Sport maktablarida o‘quv yili 1 sentabrdan boshlanadi. O‘quv dasturining o‘quv yillari bo‘yicha va soatlardagi mazmuni 9-jadvalda keltirilgan.

**Sport maktablari o‘smir kurashchilar ko‘p yillik tayyorgarligining
taxminiy o‘quv rejasi
(soatlar hisobida)**

GURUHLAR													
Tayyorgarlik bo‘limlari	Boshlan- g‘ich tayyor- garlik			O‘quv- mashg‘uloti				Sport tako- millashuvi			Oliy sport mahorati		
	1- yil	2- yil	3- yil	1- yil	2- yil	3- yil	4- yil	1- yil	2- yil	3- yil	1- yil	2- yil	3- yil
1. Nazariy tayyorgarlik	10	10	13	18	24	27	30	40	44	52	50	50	52
2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik	90	90	107	150	190	215	228	229	250	320	312	312	312
3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik	50	52	71	94	133	150	165	172	174	205	234	234	218
4. Texnik-taktik, ruhiy tayyorgarlik	130	132	179	250	350	411	482	532	609	704	758	756	760
5. Kurash bo‘yicha musobaqaga tayyorgarlik	16	16	24	32	40	40							
6. Yo‘riqchilik va hakamlilik qilish amaliyoti	-	-	-	16	16	16	18	20	20	20	22	22	22
7. Qabul qilish va ko‘chirish sinovlari	16	8	10	12	12	10	10	8	8	8	8	8	10
8. Tiklanish tadbirlari	-	-	-	52	67	67	67	83	83	83	104	104	106
9. Tibbiy guruh- lashtirilgan kompleks tekshiruv		8	12					12	12	16	16	16	16
Jami soatlar soni:	312	312	416	624	832	936	104 (0)	1144	124 (8)	145 (6)	156 (6)	1560	1560

Hamma turdagi sport maktablari uchun tuzilgan yagona dastur tashkiliy tuzilmani o‘smir sportchilar ko‘p yillik tayyorgarlik tizimining ilmiy-uslubiy tizimi bilan

boshlang'ich tayyorgarlik guruhlaridan to oliy sport mahorati guruhlarigacha birlashtirishga imkon beradi.

Turli miqyosdagi sport maktablarida zahira tayyorlashda quyidagi asosiy uslubiy qoidalar hisobga olinadi:

Bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va katta yoshdagi sportchilarni tayyorlash vazifalari vositalari hamda uslublarining qat'iy izchilligi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining bir tekis oshib borishi. Ular o'rtasidagi nisbat muntazam o'zgarib turadi: yildan yilga maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmi (mashg'uloti yuklamasining umumiy hajmiga nisbatan) ortib boradi va tegishli ravishda umumiy jismoniy tayyorgarlikning ulushi kamayadi.

Mashg'ulotiyuklamalari hajmi va shiddatining izchilligi, ko'p yillik mashg'ulotlar davomida ularning to'xtovsiz oshishi.

Kurashning texnik-taktik harakatlariga o'rgatishni sport maktablari dasturidagi nazariy masalalarni chuqur o'rganish bilan birga olib borish.

O'smir sportchilar bilan ko'p yillik ish jarayonida mashg'uloti va musobaqa yuklamalarini qo'llash izchilligi tamoyiliga qat'iy amal qilish (10-jadvalga qarang).

10-jadval

Yillik siklda musobaqa yuklamalari ko'rsatkichlari

Son ko'rsatkichlari	Tayyorgarlik bosqichlari			
	Boshlang'ich	O'quv-mashg'uloti		Sport takomillashuvi
	1-3 - yillar	1-2-yillar	3-4-yillar	1-3-yillar
Musobaqalar	3	5	5	6
Musobaqa bellashuvlari	12-15	20-23	24-26	28-32

Sport maktablari o'quvchilarini o'qitish va tarbiyalash natijalarini kompleks baholashni hisobga olgan holda sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi to'g'ri tashkil qilinsagina, ushbu qoidalarni muvaffaqiyatli amalga oshirish imkoni tug'iladi.

Sport maktablarining hamma o'quv guruhlarini uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha taxminiy meyorlar 11-jadvalda keltirilgan.

BO'SM (IBO'OO'M)da o'quv-mashg'uloti mashg'ulotlarining asosiy shakllari quyidagilardan iborat:

- jadval bo'yicha guruhlardagi nazariy va amaliy mashg'ulotlar;
- alohida reja bo'yicha mashg'ulotlar, uy vazifalarini bajarish;
- o'quv video va kinolavhalari, kinogrammalar hamda sport musobaqalarini tomosha qilish;
- sport maktabi qaysi tashkilotga qarashli bo'lsa, shu tashkilot tomonidan tasdiqlangan sport tadbirlarining tavqimiy rejasiga muvofiq sport musobaqalari hamda o'rtoqlik uchrashuvlarida ishtirok etish.

Butun yil davomida mashg'ulotlarni o'tkazish va yozgi hamda qishki ta'til davrlarida o'quvchilarning faol dam olishlarini ta'minlash maqsadida sport maktabida sog'lomlashtirish-sport oromgohlari tashkil qilinadi.

BO‘SM, IBO‘OO‘M ning boshlang‘ich tayyorgarlik va o‘quv-mashg‘ulot guruhlarini uchun kurashda umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha qabul qilish va ko‘chirish meyor talablari

Sport maktablarining kurash bo‘linmasiga bolalar va o‘smirlarni sarflash uchun testlar

T/r	Ko‘rsatkichlar	B O S Q I C H L A R													
		Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhlarini						O‘quv-mashg‘uloti guruhlarini							
		1-yil		2-yil		3-yil		1-yil		2-yil		3-yil		4-yil	
		qabul qilishda	Ko‘chirishda	qabul qilishda	ko‘chirishda	qabul qilishda	ko‘chirishda	qabul qilishda	ko‘chirishda	qabul qilishda	ko‘chirishda	qabul qilishda	ko‘chirishda	qabul qilishda	ko‘chirishda
1.	60 m.ga yugurish (s) 100 m(s)		10,8	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	8,8				
2.	1000 m.ga yugurish (daqiqqa,s) 2000 m. (daqiqqa,s) 3000 m. (daqiqqa,s)		5,2	5,1	5,0	4,4	4,3	9,4	9,3	9,0	4,4 8,2	14,2 8,0	13,6 7,4	13,4	
3.	Tennis koptog. uloqtirish (m) granata 700g. (m)		30	32	34	36	37	38	39	39	40 26				
4.	Baland turnikda tortilish (marta)		3	4	5	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13
5.	Suzish 50m. (s)	-	qayd-siz	-	qayd-siz	-	qayd-siz	60	58	56	53	55	50	50	
6.	Arqonga chiqish (4m) oyoq yordamida oyoq yordamisiz		16,0	15,0	14,8	14,4	14,0	13,6	13,2	13,0	12,6	12,4	12,0	11,6	11,0
7.	Yotib qo‘llarni bukib-yozish (marta) 10 s. ichida (marta)		25	30	35	36	40	41	42	44	46	49	48 10	49 11	53 12
8.	10 s. ichida oyoqlarni va gavidani ko‘tarish		2	3	4	5	6	8	9	10	11	11	12	12	13
9.	Bosh arofida yugurish 5 ta chapga 5 ta o‘ngga (s)		2 qayd-siz	3 qayd-siz	4 qayd-siz	24,0	22,0	20,0	18,5	18,0	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0
10.	Ko‘prik holatida to‘ntarishlar (marta) (s) 10 marta (s)		3	4	6	44,0	42,0	39,0	36,0	33,0	30,0	29,0	27,0	26,0	24,0
11.	Tik turishdan yotish holatiga o‘tishda oyoqlarni orqaga	-	5	6	7	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13

	tashlash 10s. ichida (marta)														
12.	Yotgan holatdan gavgani orqadan ushlab sherigini ko'tarish (marta)	-					6	9	10	10	11	11	12	12	13
13.	Test manekenni (sherigini) tegirmon usulida egilib orqadan oshirib tashlash 10 ta tashlash (s) 15 ta tashlash (s)	qayd -siz	45,0	40,0	35,0	30,0			56,0	54,0	53,0	52,0	51,0	50,0	48,0 49,0

12-jadval

T/r	Ko'rsatkichlar	BOSQIHLAR												
		Sport takomillashuvi guruhlar						Oliy sport mahorati guruhlar						
		1-yil		2-yil		3-yil		1-yil		2-yil		3-yil		
		qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda	qabul qilishda	ko'chirishda	
UJT														
1.	30 m.ga yugurish (s)	4,5	4,4	4,4	4,3	4,3	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,1	4,1	4,0
2.	300m.ga yugurish (daqqa,s)	12,0	11,4	11,3	11,1	11,0	10,5	10,5	10,5	10,4	10,4	10,3	10,3	10,3
3.	700g.li granata uloqtirish (m)	33	34	34	35	35	36	36	36	37	37	38	38	38
4.	Baland turnikda tortilish (marta)	14	16	17	18	19	20	20	20	22	24	26	28	28
5.	50 m.ga suzish (s)	50,0	49,0	49,0	49,0	48,0	48,0	48,0	48,0	48,0	47,0	47,0	47,0	47,0
6.	Oyoqlar yordamisiz 4m. li arqonga tirmashib chiqish	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,8	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	9,0
7.	Yotib, qo'llarni 10s. ichida bukib-yozish (marta)	13	14	15	16	17	18	18	18	19	20	21	22	22
8.	10s. ichida oyoqlar va gavgani ko'tarish (marta)	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20
9.	Orqada yotib, shtanga (o'z vaznidagi) bilan qo'llarni bukib-yozish (marta)	3	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13	13
10	Bosh atrofida	15,0	14,5	14,3	14,1	14,0	13,8	13,8	13,8	13,6	13,4	13,4	13,2	13,2

	yugurish 5 marta chapga 5 marta o'ngga												
11	10 s. ichida tik turishdan yotish holatiga o'tishda oyoqlarni orqaga tashlash (marta)	13	14	14	15	15	16	16	16	17	18	19	20
12	Yotgan holatdan gavdani orqadan ushlab sherigini ko'tarish (marta)	13	14	14	15	15	16	16	16	17	18	18	19
13	Test manekenini (sherigini) tegir- mon usulida egi-lib orqadan oshi-rib tashlash 15 ta tashlash (s)	47,0	46,0	45,0	44,0	43,0	42,0	42,0	42,0	41,0	40,0	39,0	38,0

Izoh: O'ta yengil, yengil, yarim og'ir va og'ir vazndagi sportchilar uchun musobaqa qoidalariga binoan yosh guruhlariga qarab meyorlar 10 % gacha kamaytirilishi mumkin.

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

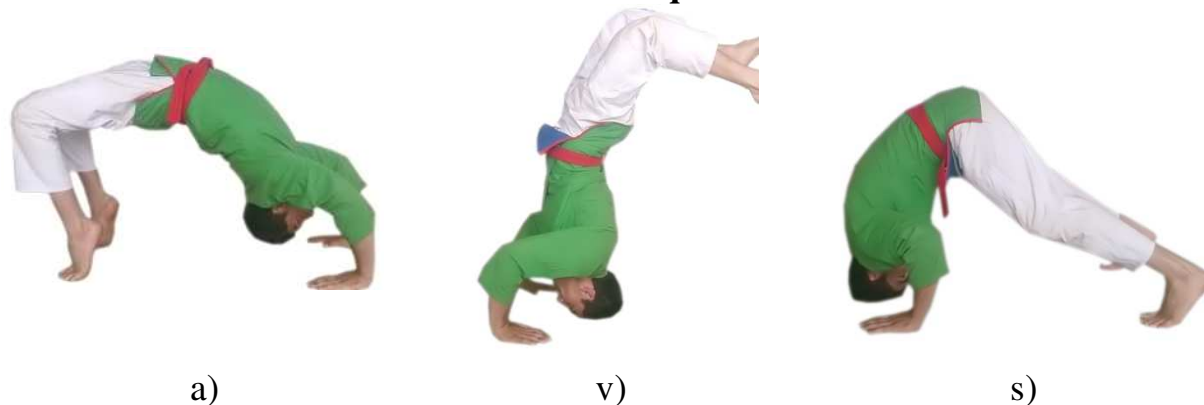
1. BO'SM, IBO'OO'M, OSMM, SIMI lar nima?
2. Sport maktablarida boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri necha yil davom etadi?

Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati, T., 2005 y.
2. Kerimov F.A. – Kurash tushaman, T., 1990 y.
3. Nurshin J.M., Salamov R.S., Kerimov F.A. – «O'zbekcha milliy kurashi», T., 1993 y.
4. Salamov R.S., Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. T, 2005y
5. Atoyev A. Yosh o'smirlar o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyati. T. 2005 y.
6. Yusupov K.T. Kurash musobaqalarrining umumiy qoidalari, T., 1998 y.
7. Yusupov K.T. Kurash xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. T, 2005y
8. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. T. 2015 y.

IX BOB. KURASHDAGI AMALIY USULLARINI O‘RGATISH TEXNIKASI VA TAKTIKASI

9.1. Kurashchilarni badan tarbiyalash bo‘yicha doimiy uchraydigan maxsus mashqlar usullari



1-rasm. Ko‘prik holatida bo‘yinlarni tovlantirish



2-rasm. Egiluvchanlikni tarbiyalovchi mashqlar

9.2. Yiqilishdan saqlanish usullari

Kurashchi, eng avvalo, kurash texnikasini o‘rganishdan oldin yiqilayotganda o‘zini saqlash usullari bilan tanishishi va ularni o‘rganishi lozim. Bu o‘zini-o‘zi saqlash, himoya usullari u yoki bu usulning oxirgi minlarida, ya’ni yiqilayotganda bajariladi.

I. Yiqilish usullari. Bu usulni o‘rganishdan oldin shug‘ullanuvchiga albatta orqaga, yoniga dumalashni tushuntirib o‘rgatish lozim. Shug‘ullanuvchi o‘tirgan holda oyoqlarining tizzadan pastini qo‘llari bilan ko‘krak qafasiga qarab tortadi va boshini gilamga tekkizmagan holda orqaga dumalaydi. Qo‘llari esa sonlardan 45-50 sm uzoqlikda gilam ustiga qarsak chalgan kabi uriladi. Bu mashqni o‘tirib bajarishni o‘rgangandan keyin, shug‘ullunuvchi uni tik holatda bajarishni o‘rganadi.



3-rasm

II. Yon tomonlarga yiqilish.

Kurashchi gilamda orqasiga, yoniga dumalaydi va o'tirgan holda chap yoki o'ng yoniga yiqiladi, yiqilayotganda boldirlarini o'ziga tortadi, sonlari pastda oyoq ustida tik bukilgan holda bir-biriga tegmasdan turadi.

Gavdasi tagidagi qo'li tizzadan yoki sonidan 45-50 sm oraliqda gilamga tushadi, gavda ustidagi qo'l esa yuqoriga ko'tariladi.



4-rasm. Yonga yiqilishdan saqlanish uslublariga oid mashqlar

III. Orqaga, yonga yiqilishda saqlanish usullari. Bu holda shug'ullanuvchi orqasi bilan gilamda yotib oyoqlarini ko'kragiga tortgan holda boldirlaridan ushlab orqaga dumalaydi. Keyin panjalari yoki kaftlari-ning gilamga urib, orqaga dumalaydi. Bu mashqni yaxshi o'rgangandan keyin shug'ullanuvchi bu mashqni bir oz egilib turgan holatda bajaradi. Bu mashqlarni bajarayotganda shug'ullanuvchilarning boshi ko'krakkacha egilishi, ya'ni gilamga tegmasligi kerak, qo'llari esa gavdasiga nisbatan 45 gradusda joylashishi lozim.



5.1-rasm



5.2-rasm



5.3-rasm

9.3 Taqiqlangan usullar

Milliy kurashda quyidagilar taqiqlanadi:

- a) raqibni boshi bilan tashlash;
- b) amalni bajargandan keyin raqibning ustiga gavda bilan tushish;
- v) raqibning burni va og‘zini berkitish;
- g) qo‘l bilan bo‘ynini burash;
- d) boshni raqibning betiga tirash;
- ye) barmoqlardan ushlab;
- yo) qo‘lini orqaga burash;
- j) to‘nining etaklaridan ushlab.

Taqiqlangan amallarni tushuntirish bilan bir vaqtda uni amalda ko‘rsatib o‘tish ham zarur.

Mashg‘ulot

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

“Jismoniy tarbiyaning sog‘lomlashtirishdagi ahamiyati” mavzusida suhbat.

Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish.

Orqaga yiqilib o‘z-o‘zini himoya qilish mashqlarini bajarish.

Kurashning amaliy texnikasini o‘rganish (orqadan chalish texnikasini o‘rganish):

- a) Raqib yoqasi va qo‘lidan ushlagan holda bajarish;
- b) bir qo‘lini ikki qo‘llab ushlab turib bajarish;
- v) qo‘lidan va belbog‘ining oldidan ushlagan holda bajarish;
- g) qo‘lidan va belbog‘ining orqasidan ushlagan holda bajarish.

Suhbat: jismoniy tarbiyaning sog‘lomlashtirishdagi ahamiyati.

Jismoniy mashqlar to‘g‘ri qo‘llanilgan taqdirdagina sog‘lomlashtiruvchi samara beradi. Jismoniy mashqlarni noto‘g‘ri qo‘llash salomatlikka putur yetkazishi mumkin. Shuning uchun jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanuvchi-larning yoshi, jinsi, biologik xususiyatlari va salomatligini hisobga olish zarur. Muntazam ravishda olib boriladigan shifokor va pedagog nazorati ularning ana shu xususiyatlarni qat’iy hisobga olib borishini ko‘zda tutadi. Shuni unutmaslik kerakki, hatto yaxshi tayyorgarlikka ega bo‘lgan murabbiy ham, mashg‘ulotlarda qatnashuvchining o‘zi ham jismoniy mashqlar ta’sirida kishi organizmida yuz beradigan o‘zgarishlarni o‘z vaqtida sezmasligi mumkin. Unga vrach yordam beradi.

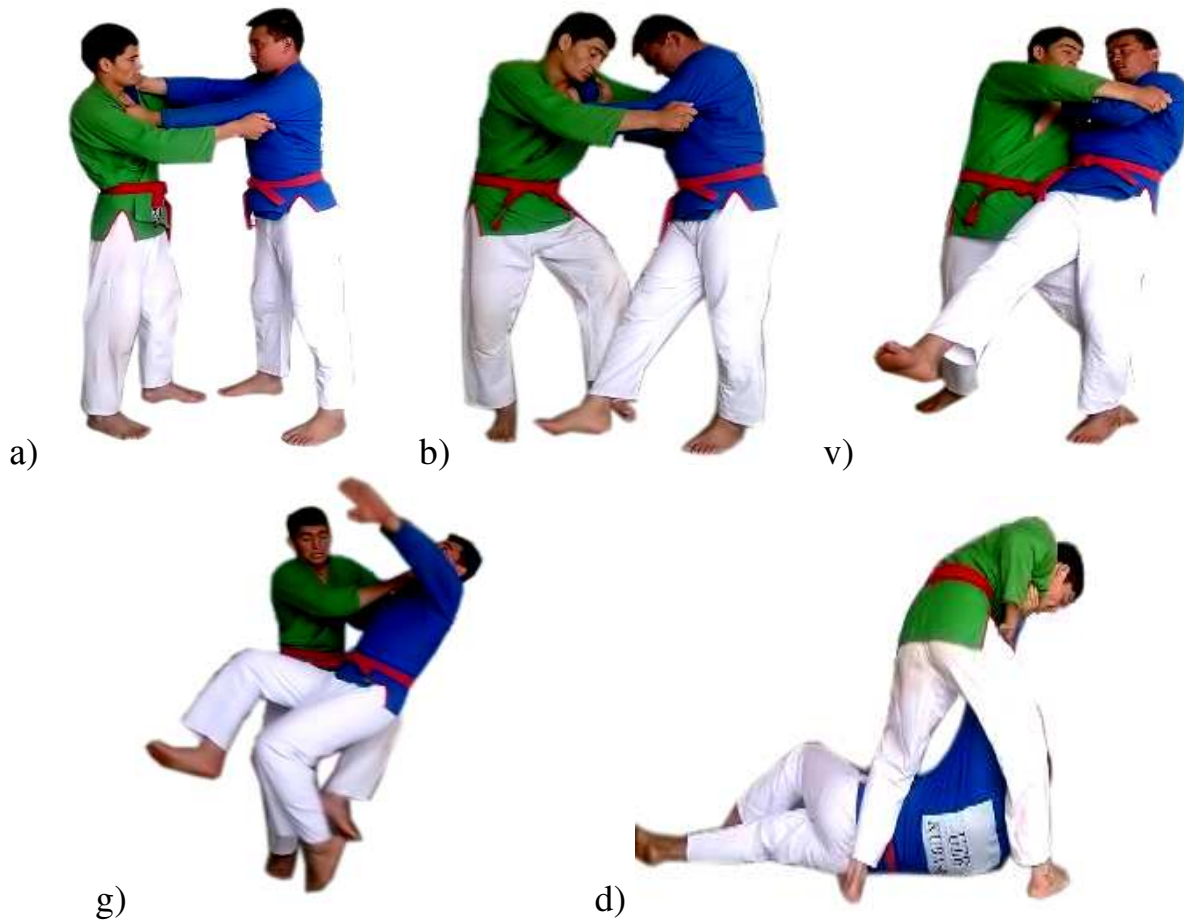
Kurash bilan shug‘ullanuvchi sportchilar har yili ikki marta shifokor ko‘rigidan to‘liq o‘tishlari shart.

Bir xil kurashchilar haddan tashqari holdan toyib, kurashga yaramay qolishlarini ham sezmay qolishadi. Shuning uchun har 6 oyda bir marta shifokorlar nazoratidan o‘tish zarur.

Orqadan chalish usuli

Bu usulni milliy kurashdan tashqari sambo kurashi va dzyu-do kurashida ham qo‘llash mumkin. Milliy kurashdagi bu amalni Qashqadaryo viloyatidan sambo kurashi va milliy kurashdan sport masteri marhum Sayfulla Rasulov juda chiroyli

bajarar edi. 6 marta sobiq ittifoq chempioni moskvalik Genrix Karlovich Shilyo' sambo kurashida shu amalni bajarib, gruziyalik ko'plab polvonlarni dog'da qoldirgan. Shu amalni bajarishda u raqibning o'ng yoqasini va o'ng qo'lini ushlab, doimo oldidan chalar edi, raqib esa oldinga yiqilmaslik uchun o'zini himoya qilib, og'irligini tovonlariga tashlar, sherigi esa bundan foydalanib raqibining orqasidan chalib yiqitardi.



6-rasm

Orqadan chalish usulini bajarishdagi qulay sharoitlar

1. Raqib oyog'ini oldinga qo'yib sherigini o'ziga tortadi.
2. Og'irligi bajaradigan oyog'ida bo'lsa: masalan, o'ng oyog'i oldinda bo'lsa va siz agar o'ng oyog'ingiz bilan unga hujum qilsangiz (4, 5-rasmlar).
3. Qo'llar yordamida raqibning og'irligini yo'qotib, usulni bajarishga tayyorgarlik ko'rish.

Usulni bajarishda bir necha xil ushlashlardan foydalanish kerak.

1. Kurashchi chap qo'li bilan raqibning choponi yoqasidan, o'ng qo'li bilan esa raqibning chap qo'li tirsagidan ushlaydi.
2. Kurashchi uslubni raqibning ikki qo'lidan ushlab bajarishi ham mumkin.
3. Kurashchi raqibning o'ng yoqasi va o'ng qo'lidan ushlagan holda ham bajarish mumkin.
4. Kurashchi o'ng qo'li bilan raqibning belbog'i yonidan va qo'lidan ushlab bajarishi mumkin.

Uslubni bajarish texnikasi

Uslubni bajarish uchun chap oyog'ini oldinga qo'yib o'ng qo'li bilan raqibning bo'ynidan, chap qo'li bilan esa raqibning tirsigidan ushlaydi. Kurashchi qo'llari bilan raqibning og'irlik markazini chap oyog'iga o'tkazadi, chap oyog'ini uning o'ng oyog'i yoniga parallel qo'yadi, o'ng oyog'ini esa raqibning chap oyog'i orqasiga qo'yadi va qo'llari bilan raqibni yoniga, oldinga tortib yiqitadi (1-rasm).

Uslubni bajarayotganda uchraydigan xatolar

1. Uslubni bajarayotganda kurashchi polvon gavda og'irligini orqada qoldiradi.

2. Kurashchi chap oyog'ini raqibning oyog'i orasiga qo'yayotganda gavda og'irligi bilan bosmaydi.

3. Kurashchi uslubni bajarayotganda qo'llari mushaklarini qattiq taranglashtiradi.

Bu uslubni yaxshilab o'rganish uchun murabbiy mashg'ulotning oxirida 2 daqiqadan kurash tushiradi. Raqiblardan biri 2 daqiqa hujum qiladi, biri bo'lsa faqat qarshilik qilib yiqilmaslikka harakat qiladi. Bu uslubni bajarayotganda kurashchi qanday qulay bo'lsa, shunday ushlab mumkin. 2 daqiqadan keyin o'rin almashiriladi.

G'olib chiqishning asosiy sharti 1-2 daqiqa ichida kimning ko'p uslub bajarishiga bog'liq. Kim ko'p tashlasa, ya'ni yiqitsa, shu yutgan hisoblanadi.

Uslubni o'rganish uchun bajariladigan mashqlar

1-mashq: gilamning ustiga bo'r bilan to'g'ri chiziq chizing va sherigingizni shu chiziqqa to'g'rilab ko'ring. Oyoqlari yelka kengligida bo'lishi kerak. Raqib qarshisida oddiy holatda turib, ushlab yo'llarining birortasi bilan ushlang, chap oyog'ingiz bilan chap tomonga qarab yuring va uni chiziqqa qo'yib, qo'llar bilan raqibni chappaga torting. Shu mashqni 20-30 marta takrorlang.

2-mashq. Bu mashqda o'ng oyog'ingizning uchini ishlatasiz. O'ng oyog'ingizni raqibning o'ng oyog'i orqasiga bukkan holda qo'yasiz va shu oyog'ingiz tizzasini to'g'rilaysiz (4-5 rasmlarga qarang).

Taktik tayyorgarlik

Uslubni taktik jihatdan tayyorlash paytida bajariladigan harakatni bildirmaslik kerak. Masalan, hujum qiluvchi go'yo raqibni yelkadan tashlayman, deb hamla qiladi. Shu vaqtda raqib og'irlik markazini to'voni asosiga o'tkazadi, bajaruvchi esa oyog'ini yelkaga emas, raqibning oyoqlari orqasiga qo'yib chalaydi.

Uslubni bajarayotganda o'zini himoya qilish

a) Raqib chanoqiga yoki hujum qiladigan oyog'ining soniga qo'l bilan tirash.

b) Turish holatini o'zgartirish.

Qarshi usullar

1. Orqadan chalish usuliga, orqadan o'zini chalish usuli bilan qarshi hujum qilish mumkin.

2. Raqib oyog'i oyog'ingiz ustidan o'tishi bilan burilib, uni yelkadan tashlash.

3. Hujumchi uslubni bajarayotganda uni ko'tarib ko'krigidan tashlash kerak.

4. Hujum raqibiga burilishi bilan raqib uning tovonlariga chap (o'ng) oyog'ini qo'yib, siltab tortib yiqitadi.

Mashg‘ulot

1. Saflanish, salomlashish, mashg‘ulotning maqsadi bilan tanishtirish.
2. “Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi” mavzusida suhbat.
3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish. Yonga yiqilayotganda o‘zini himoya qilish.
4. Kurashning amaliy texnikasini o‘rganish, yoqasi va qo‘lidan ushlab, oldidan chalish:
 - a) bir yo‘la ikki qo‘llab ushlab bajarish;
 - b) o‘ng yoqasi va o‘ng qo‘lidan ushlab bajarish;
 - v) belbog‘idan va qo‘lidan ushlab bajarish.

Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi

Sportga ixtisoslashish sportchining har tomonlama rivojlanishiga monelik qilmaydi. Aksincha, organizmning funksional imkoniyatlarini yaxshilash, jismoniy va psixologik qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish asosidagina tanlangan sport turida ko‘proq yutuqqa erishiladi. Sport amaliyotidagi butun tajriba ham, nazariy va amaliy tadqiqotlarning juda ko‘p ma‘lumotlari ham shuni tasdiqlaydi.

Sport yutuqlari sportchining har tomonlama rivojlanganligiga bog‘liq bo‘lishining ikkita asosiy sababi bor. Birinchidan, organizmning bir butunligi - uning barcha a‘zolari, tizim va funksiyalari faoliyat va taraqqiyot jarayonida uzviy bog‘liq bo‘ladi. Qaysi jismoniy fazilatlarni ko‘proq, qaysilarini kamroq rivojlanishi zarur ekanligi, har qaysi sport turining o‘zigagina xos bo‘ladi. Biror jismoniy qobiliyatni g‘oyat yuksak darajada rivojlantirish uchun organizmning funksional imkoniyatlari umuman yuksak bo‘lishi shart. Ikkinchidan, turli harakat ko‘nikmasi va mahorati o‘zaro uzviy bog‘liqdir. Sportchi tomonidan o‘zlashtirilgan harakat ko‘nikmasi va mahorat doirasi qanchalik keng bo‘lsa (albatta, tanlangan sport turining o‘ziga xos xususiyatlariga bog‘liq bo‘lgan meyorda), harakat faoliyatining yangi shakllarini yaratish va ilgari o‘zlashtirilganlarini takomillashtirish uchun shunchalik qulay asos mavjud bo‘ladi. Yangi harakat shakllari ilgari tarkib topgan shakllar asosida paydo bo‘ladi va ularning u yoki bu elementlarini o‘z ichiga oladi. Xilma-xil harakatlar uyg‘unligini o‘zlashtirish jarayonida bu yo‘lda uchraydigan qiyinchiliklarni yengga borish natijasida harakat faoliyatini yanada takomillashtirish yana ham muhim.

Demak, sportcha takomil topishning obyektiv qonunlari sport mashg‘ulotlari chuqur ixtisoslashtirilgan jarayon bo‘lishi bilan birga, har tomonlama rivojlanishga ham olib kelishi zarurligini talab qiladi. Shu sababli, mashg‘ulotlarda umumiy va maxsus tayyorgarlik qo‘shib olib boriladi.

Oldidan chalish usuli

Milliy kurashdagi bu usulni sambo va milliy kurash bo‘yicha sobiq ittifoq va O‘zbekiston sport masterlari Qashqadaryolik Abdumavlon Ahmanov yaxshi bajarar edi. 1974 yil Toshkent shahrida O‘rta Osiyo va Qozog‘iston polvonlari o‘rtasida milliy kurash bo‘yicha musobaqa bo‘ldi. Shu musobaqada Ahmanov 1-o‘rinni oldi, hamma polvonlarning yelkasini yerga tekkazdi.

1972 yil sobiq ittifoq chempioni, O‘zbekistonning bir necha bor g‘olibi Xushvaqt Ro‘ziqulov bu usulni o‘z mahorati bilan bajarardi. Xushvaqt Ro‘ziqulov chap qo‘li bilan raqibining o‘ng qo‘lini tirsagidan, o‘ng qo‘li bilan uning chap qo‘ltig‘i tagidan

ushlab, o'ng oyog'i bilan raqibini chap oyog'i orasidan ilmoq qilib qo'rqitardi. Raqib chap oyog'ini ilmoqdan chiqarish uchun ko'tarishga majbur bo'lardi. Shundan foydalangan Ro'ziqulov raqibining o'ng oyog'i oldidan o'ng oyog'ini qo'yib qo'llari bilan uni pastga-yonga tezlik bilan tortib yiqitar edi.

Respublikamizda sambo kurashidan sobiq ittifoq sport masterlari Rustam Yo'ldoshev, Xorazm viloyatidan Saydulla Kuryazov, Surxondaryo viloyatidan Tohir Durdiyev, Xolmamat Daminov, Buxoro viloyatidan milliy va sambo kurashi bo'yicha masterlari yetti aka-uka Yusupovlarning deyarli hammasi shu amalni bajarar edi. Jo'ra Yusupov bu amalni bir qo'li bilan ushlab ham bajargan paytlari bo'lgan. Toshkent shahar birinchiligida kurash akademiyasining rektori marhum Jo'raqul aka Tursunov bilan finalda uchrashganda shu amalni juda chaqqonlik va mohirlik bilan bajarib, hammani qoyil qoldirgan edi. Jo'ra aka bu amalni shunchalik takomillashtirib olgan ediki, raqib o'ziga kelolmay gilamda anchagacha cho'zilib yotardi.

Samarqand viloyatidan O'rol To'rayev (og'ir vaznda), Ravshan G'ulomov va boshqalar bu usulni har xil (ushlash) holatlarda ushlab biri-biriga o'xshamagan tarzda bajarar edilar. Masalan, Yusupov Jo'ra aka o'ng qo'li bilan raqibining o'ng yoqasidan ushlab tez harakat qilar, o'ng qo'li esa o'ng oyog'i bilan birga harakat qilar edi, ya'ni o'ng qo'lli raqibining chap qo'li tagidan borib pastga va yoniga tortardi, shu vaqtda o'ng oyog'i ham raqibni o'ng oyog'ini oldindan urar edi. Rustam Yo'ldoshev esa chap qo'li bilan raqibning chap yoqasidan, o'ng qo'li bilan chap qo'li tirsagidan ushlagan holda bu amalni bajarar edi.

Komil Yusupov esa chap qo'li bilan raqibining yoqasidan va o'ng qo'li bilan raqibning chap qo'li yenglaridan ushlab bajarar edi. Keling, siz ham shu ajoyib, oldidan chalish usulini o'zingiz sevgan polvonlardan birortasini ushlash yo'llari bo'yicha o'rganing!

Oldidan chalish usulini bajarishdagi qulay sharoitlar

1. Raqib hujum qilib qolishidan cho'chib, o'ng oyoqni orqaroqda ushlab turish.
2. Raqibni orqaga itarish.
3. Og'irlikni hujum qiladigan oyoqqa o'tkazish.

Uslubni bajarish taktik tayyorgarlik

1. Agar o'naqay bo'lsangiz raqibni orqaga qarab shunday itarish kerakki, u o'z og'irligini siz hujum qiladigan oyog'iga o'tkazsin.

2. Chap oyog'ingiz bilan raqib o'ng oyog'ini o'ng oyog'iga o'tkazishga majbur qilish kerak.

3. Raqibni qo'rqitish yo'li.

a) Raqib oyog'i ichidan boldir bilan qoqish. Raqib bu usuldan o'zini himoya qilib hujumchi ko'targan oyog'ini ko'tarib olishga harakat qiladi. Shu vaqtda hujumchi o'zining o'ng oyog'ini raqibning chap oyog'i oldidan qo'yadi-da, qo'llari bilan pastga-chap tomonga tortib yiqiladi.

4. Charxpalak qilib tashlash ham ushlab olish usuliga o'xshaydi.

Oldidan chalish usulining texnikasini o'rganish

Oldidan chalish usulini o'rganishda asosan hujum qilayotgan polvon, raqibning og'irlik markazini qo'llari bilan o'ng oyog'iga tushirib, chap oyog'ini raqibning chap

oyog‘i yoniga yoki bo‘lmasa oyog‘ining o‘rtasiga bukkan holda qo‘yadi. Bu vaqtda qo‘llar harakatini davom ettiraveradi. Siltab tortayotganda o‘ng oyog‘ini raqib tizzalari ustidan o‘tkazib, oyoq uchida ko‘taradi (7-rasmga qarang). Hujumchi qo‘llari bilan raqibni doimo pastga, chap yoniga tortishni davom ettiradi-da, gilamga tashlaydi (rasmlarga qarab hujumchi oyoqlarining turishiga ahamiyat bering).



7-rasm. Oyoqlar oldidan chalish.

Uslubni bajarishdagi himoyalar

1. Hujumchi yaqinlashib kelishini payqagan raqib o‘zi va hujumchi o‘rtasidagi masofani uzaytirishga harakat qiladi.

2. Hujumchining hujum qilayotgan oyog‘i soniga, qo‘li bilan tirab, harakatga to‘sqinlik qiladi.

3. Raqib hujumchi og‘irligini o‘ng oyog‘iga, ya‘ni hujum qiladigan oyog‘iga o‘tkazishga harakat qiladi.

4. Raqib hujumchining hujum qiladigan oyog‘i orqasiga oyog‘ini qo‘yadi. Masalan, hujumchi o‘ng oyog‘i bilan sizga hujum qildi deylik. Siz esa chap oyog‘ingizni hujumchining chap oyog‘i orasiga qo‘yasiz, ya‘ni o‘z og‘irligingizni qo‘l bilan qo‘ygan chap oyog‘ingizga o‘tkazasiz-da, qo‘llaringiz bilan raqibni shu shu oyog‘ingizga tortasiz.

Qarshi usullar

1. Hujumchi oyoq uzatgan zahoti uzatilgan oyog‘idan tizza bilan kutib olish.
2. Orqaga egilib, ko‘krakdan oshirib tashlash.
3. Tovonni qo‘yib, orqadan chalish.

Uslubni bajarishda uchraydigan holatlar

Hujumchi oyog‘ini raqibning oyoqlari oldidan qo‘ymay, yonidan qo‘yadi. Bu eng qo‘pol xato hisoblanadi, chunki bu bilan raqibining oyog‘ini shikastlashi mumkin. Bunday xatoga yo‘l qo‘ymaslik kerak.

2. Hujumchining oyog‘i raqibining oyoqlari oldiga qo‘yilganda tizzadan bukiladi. Hujumchining oyog‘i raqib oyoqlari oldida bir to‘siq shaklida bo‘lishi kerak.

Xatolarni to‘g‘irlash

1. Hujumchi hujum qiladigan oyog‘ini, raqib oyoqlariga parallel qo‘yishi kerak.
2. Hujumchi oyog‘ini qo‘yganda raqibning tizzasiga suyanib turishi lozim.
3. Hujumchining usulni bajaradigan oyog‘i gilamda qattiq turishi kerak, ya‘ni

gilamdan xuddi sakragandek bo'lsin.

Usulni o'rganish uchun bajariladigan mashqlar

1. Rezina lenta yoki belbog'ni daraxtga bog'lab, ikki uchidan ushlang-da, daraxtning oldidan chiziq chizing. Rezina lentani tortib, daraxtga orqangiz bilan burilib, raqib o'ng oyog'i orqasidan chap oyog'ingizni chiziqqa, o'ng oyog'ingizni esa chiziqqa tovoningiz bilan to'g'ri qo'ying. Bu mashqni o'ng va chap tomoningizga 20-25 marta qaytaring.

2. Raqib oldida o'ng oyoqni uzatgan holda orqa bilan turib uni qo'llar bilan chap oyoqqa torting (20 marta).

3. Frontal holatda turing. Raqib tomon o'ng oyog'ingiz bilan yurib, chap oyog'ingizni orqadan uning chap oyog'iga parallel qo'ying (20-25 marta).

Mashg'ulot

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

2. Kurash uslubi turlari mavzusida suhbat.

3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar bajarish (raqib ustidan orqaga yiqilib, o'z-o'zini himoya qilish).

4. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish (oyoqlarni yonidan oyoq bilan qoqish):

a) yoqasi va yengidan ushlab bajarish;

b) ikki qo'lidan ushlab bajarish.

Suhbat: uslub deb birga-bir olishuv va musobaqalarda raqibga qarshi ishlatiladigan amalga aytiladi.

Harakat rejasi amallar yig'indisidan iborat bo'lib, uni tuzish uchun kurashchiga bilim va malaka zarur bo'ladi. Kurashchi buning uchun avvalo raqiblari ahvolini bilib, kurashish yo'lini tanlaydi va uni amalda qo'llash yo'lini qidiradi. Musobaqada ko'p kurashchilar qatnashishi mumkin. Har bir kurashchining o'ziga yarasha uslubi bo'ladi. Har bir kurashchi raqibiga qarshi kurashish rejasini oldindan o'ylab qo'yadi.

Kurashchilar milliy kurashda har xil taktik usullardan, foydalanadilar:

a) hujum uslubi;

b) himoya uslubi;

v) hujum va himoya uslubini birga qo'llash.

Hujum uslubini qo'llash kurashchidan katta chidamlilik talab qiladi. Masalan, kurashchi chidamli bo'lsa, olishuvning boshidan to oxirigacha hujum qilib, raqibini charchatib g'alabaga erishishi mumkin. Agar kurashchi o'z raqibiga nisbatan mahoratli bo'lsa, hujum uslubini tanlay oladi.

Himoya uslubini asosan raqibning zaifligini bilgan kurashchi tanlaydi. Bunday taktika bilan olishish uchun asosan o'zining kuchliligini yoki bo'lmasa chidamliligi jihatidan raqibidan ustun tomonidan foydalanib, bellashuv rejaini tuzadi.

Ba'zi kurashchilar ham himoya, ham hujum uslubini qo'shib kurashish rejasini tuzishadi. Masalan, bunda raqib hujum qilganda unga qarshi hujum bilan javob beriladi.

Kurashda faqat hujum qilgan kurashchi yutuqqa erishiladi deyiladi, ammo yaxshi

tayyorlanmagan polvon himoya bilan yutuqqa erishishi mumkin emas.

Kurashchilar olishuvi ularning fikr olishuvidir. Masalan, bir kurashchi hujum qilsa, ikkinchisi himoyaga o'tadi. Ma'lum vaqt o'tgandan keyin ular o'rin almashishlari mumkin.

Shuning uchun kurash uslubini takomillashtirishda ikkalasiga ham birday ahamiyat berish kerak. Kurash uslubini takomillashtirish uchun kurashchilar-ning biri hujum qilsa, ikkinchisi esa faqat himoyalani kerak va ma'lum vaqt o'tgandan keyin joylarini almashtiradi. Kurashchilar shu tarzda hujum hamda himoya uslubini takomillashtirib borishlari lozim. O'quv olishuv-larida, mashg'ulot vaqtida bu taktikani qo'llash kerak. Himoya va hujum taktikasini puxta o'zlashtirib olgandan keyin musobaqalarda bemalol qo'llash mumkin.

Oyoq yonidan oyoq bilan qoqib yiqitish

Bu usulning bir necha turi bo'lib, asosan oyoqning ich qismi, ya'ni panjalarning tagi yoki oyoqning kafti bilan bajariladi. O'zbekiston polvonlari ichida qashqadaryolik Mamaraim Eshmurodov, xorazmlik Komil Ibrohimov, Odil Otaniyozov, surxandaryolik Bozor Xurramov, Sopar Qosimovlar bu usulni juda mahorat bilan bajarganlar. Ular faqat milliy kurash bo'yicha emas, balki kurashning sambo turi bo'yicha ham sobiq ittifoq sport masterlaridir. Sambo va Dzyu-do kurashlari ham ko'p amallari bilan milliy kurashga o'xshab ketadi. Shuning uchun sobiq ittifoqda shu amalning qaysi polvonlar ishlatgani va musobaqalarda ishonch bilan bajarganlarning nomlarini eslatib o'tishni lozim topdim. Sobiq ittifoqda xizmat ko'rsatgan sport masteri, 6 marta sobiq ittifoq chempioni G. Karlovich Shuls 85 kg vaznda (Moskva), ko'p marotaba sobiq ittifoq chempioni va Yevropa chempioni Aron Bogolyubov (Leningrad), olimpiada chempionlari gruziyalik Shota Chochashvili, maykoplik Nevzorovlar ham shu amalni nihoyatda yaxshi bajarishgan edi. Aron Bogolyubov amalni oldida turgan oyog'ida bajarsa, Shuls esa raqibni yurguzib oyog'ini yonidan qoqib bajarar edi. Umuman har bir kurashchi bu amalni o'zi o'rgangan va takomillashtirgan usulda bajarardi. Agar bu amal sizga ma'qul bo'lsa, Anatoliy Arkadyevich Xarlampiyevning 1967 yilda nashr qilingan "Sambo" kitobini o'qib, uni yanada chuqurroq o'rganib olishingiz mumkin.

Oyoqlarni yonidan oyoq bilan qoqish usulini bajarishdagi qulay sharoitlar

Bu usulni raqibning yoqasi va tirsaklari belbog'i va qo'lidan ushlab bajarish mumkin.

1. Oyoqni yonidan oyoq bilan qoqish usulini bajarish asosan raqib o'z og'irligini bir oyog'idan ikkinchisiga o'tkazayotgan paytda bajariladi. Shu amalni raqib yonga, oldinga, orqaga yurganda va joyida turgan paytlarda ham qo'llash mumkin.

a) uslubni hujumchi bilan raqib birga qadam tashlab yonga yurganda (sakrab) ham bajarish mumkin (1,2,4-rasmlarga qarang);

b) raqib qaysi oyog'i bilan oldinga yursa, shu oyog'iga og'irligini tashlagan vaqtda bajarish mumkin (chap yoki o'ng);

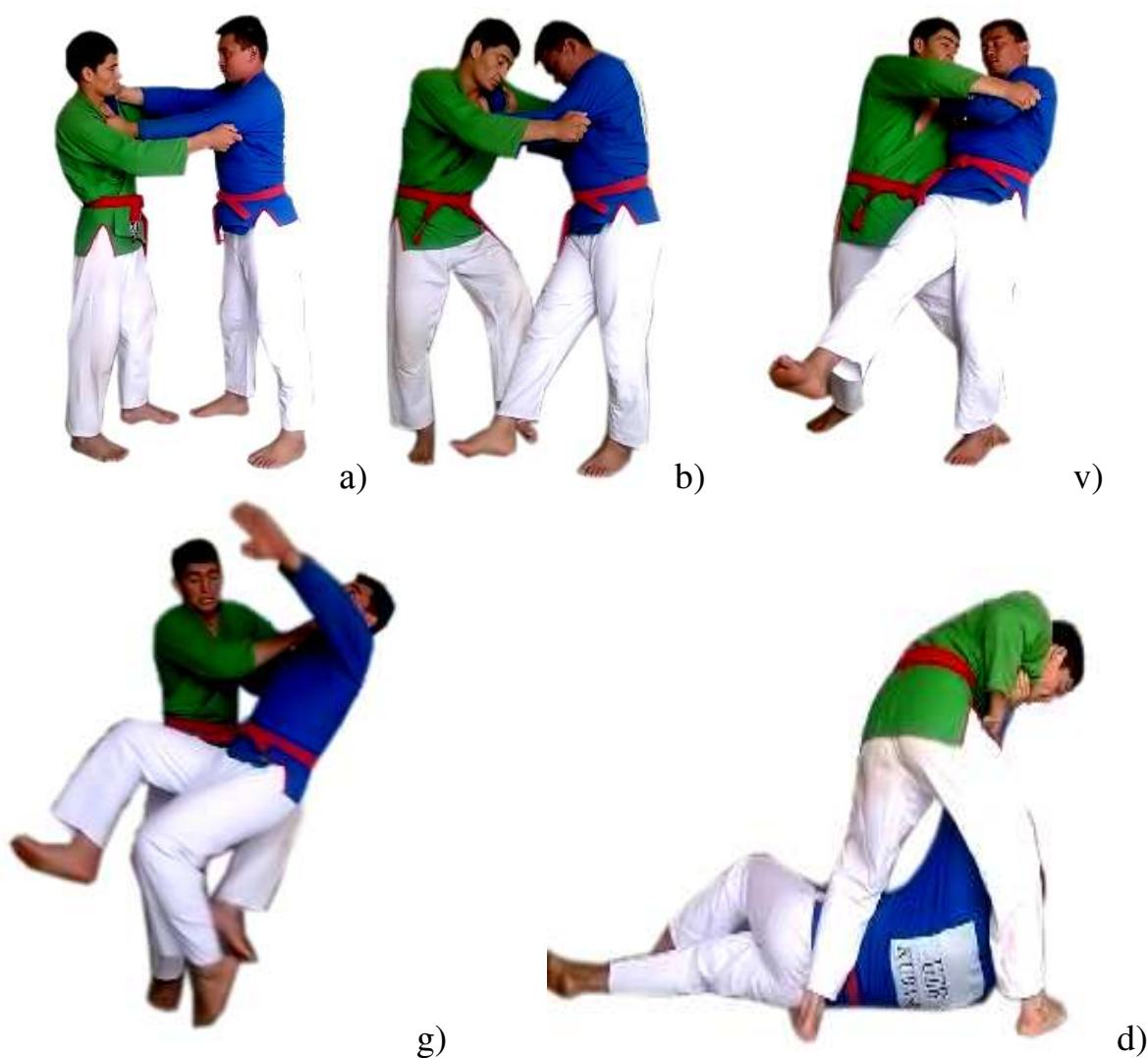
v) hujumchi raqibni orqaga yurishga majbur qiladi. Bir oyog'i orqada ikkinchi oyog'i oldinda turgan paytda orqada qolgan oyog'iga qoqish mumkin;

g) joyda turgan holda bir-biri yenglaridan ushlab tepaga sakragan vaqtda yoki sakrab turish vaqtida bajarish mumkin.

Oyoqlarni yonidan oyoq bilan qoqish usulini bajarish texnikasi

Yondan qoqish usuli kurashchi oyoq kafti yoki panjalarining ichi bilan raqib og'irligini o'ng yoki chap oyog'iga qo'llari bilan o'tkazib bo'lgandan keyin bajariladi. Yonga qoqishni o'rganishda kurashchi bilan raqib bir tomonga qo'llarning tirsagidan yoki bo'lmasa yoqasi va qo'lidan ushlagan holda yurish mumkin. Sakrab yurish vaqtda raqibni chap oyog'ini o'zining o'ng oyog'i bilan siltab tortib, siltab yiqitadi (1, 2, 3-rasmlarga qarang).

Xuddi shu sakrab yurishda amalni chap oyoq bilan ham bajarishni o'rganish lozim.



8-rasm

Uslubni bajarishda uchraydigan xatolar

1. Hujumchi usulni bajarayotganida raqib o'z og'irligini hujum qilayotgan oyog'iga o'tkazadi. qoqishni gilamda qattiq turgan oyog'ida bajaradi.
2. Usulni hujumchi panjasining tagi bilan emas, balki oyog'ining yoni bilan bajaradi.
3. Hujumchi usulni bajarishdan oldin chap oyog'ini raqibning ikkinchi oyog'i

o‘rtasiga ko‘ndalang emas, balki to‘g‘ri qo‘yadi.

Usulni o‘rganish uchun mashqlar

1. Rezina lentani daraxt yoki eshik dastasiga bog‘lab, yondan siltab tortish usulini bajarish. Rezina lentani ikki qo‘lda ushlab o‘ziga tortish, chap oyoq bilan oldinga yurish va o‘ng oyoq bilan havoni siltash.

2. Stulni oldinga qo‘yish, suyanchig‘idan ushlab stol orqa oyoqlariga goh o‘ng, goh chap oyoq bilan siltash.

Polga yoki yerga gugurt cho‘plarini sochib oyoqlar bilan terish.

Himoyalaniş turlari

Yondan siltab tortish usulidan himoyalaniş uchun raqib quyidagi harakatlarni bajarishi lozim:

- 1) hujum qilayotgan oyog‘iga og‘irligini o‘tkazishi kerak;
- 2) og‘irlik markazini bo‘sh qolgan oyog‘iga to‘liq o‘tkazishi lozim;
- 3) oyoqlarni hujumchidan uzoqlashtirishi lozim, toki uning oyoqlari raqibnikiga yetmasin.

Qarshi hujum

1. Raqib oyog‘ingizga qoqish vaqtida qoqilayotgan oyoqni gilamdan ko‘tarib olib, raqibning o‘zini oyog‘iga qoqib yiqitish.

2. Hujumchi o‘ng oyog‘i bilan raqibning chap oyog‘iga qoqayotganda raqib o‘ng oyog‘i bilan uning chap oyog‘iga qoqib yiqitishi mumkin.

9.4. Tezkorlikni tarbiyalash

Mashg‘ulot

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

2. “Tezkorlikni tarbiyalash” mavzusida suhbat.

3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish.

4. Kurashning amaliy texnikasini o‘rganish (oyoq oldidan oyoq bilan qoqish).

Tezkorlik

Tezkorlik deb, kishidagi harakatlarning tezligiga shuningdek, harakat reaksiyasi vaqtini bevosita va belgilovchi funksional xususiyatlar kompleksiga aytiladi.

Tezkorlik namoyon bo‘lishining uchta asosiy elementi yoki shakli mavjud.

1. Harakat reaksiyasining yashirin vaqti.

2. Ayrim harakatlar tezligi.

3. Harakatlar tezligi.

Ko‘rsatib o‘tilgan uchta turning biriga kelishi tezkorlikdir.

Harakatlar tezligi

Ko‘rsatib o‘tilgan uchta turning birgalikda kelishi tezkorlik namoyon bo‘lishining barcha hollarini belgilaydi. Kurashchining tezligi deyilganda qisqa vaqt ichida uning ayrim harakatlarini bajarishga qodirligini, kurashchining reaksiyasi yaxshi deganda, uning ushlab holatlari yoki amallarni tez va qisqa vaqt ichida bajarishini, himoyalanişini va qarshi amal qo‘llashini tushunamiz.

Tezkor harakat reaksiyasini tarbiyalashda mavjud sharoitga qarab tez qaror qabul qilish, kurashchining raqibi hujumiga qarshi amal qilib, harakatlariga javob berishni

tushunmoq kerak. Shuning uchun biz asosan kurashda uchraydigan uch xil reaksiyaga nazar solamiz.

1. Oddiy reaksiya.
2. Murakkab reaksiya.
3. Tanlash reaksiyasi.

1. Oddiy reaksiya oldindan ma'lum bo'lgan yoki to'satdan paydo bo'lgan signalga o'rganilgan harakat bilan javob berishdir. Masalan, kurashchi usulni boshlash harakatiga oldindan tayyorlagan himoya yoki qarshi usul bilan javob beradi. Bunga yugurishda start olish, to'p panchadan rasmlarga qarab tez otish va boshqalar ham misol bo'la oladi.

Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalashda bir necha usullardan foydalaniladi. Bulardan eng keng tarqalgani to'satdan paydo bo'ladigan signalga yoki tevarak-atrofdagi vaziyatning o'zgarishiga qayta, mumkin qadar tezkor reaksiya ko'rsatishdir. Masalan, murabbiyning signali bilan kurashchi aniq vaziyatni egallaydi, kurashga xushtak chalinishi bilan holatini o'zgartiradi.

Murakkab reaksiyaning ikki turi, ya'ni harakatdagi obyektga nisbatan reaksiya va tanlash reaksiyasi ustida to'xtalib o'tamiz.

Harakatdagi obyektga nisbatan reaksiya yakkama-yakka olishish mashqlari, masalan, kurashchi sherigi yoki tulup bilan amalni o'rganayotgan vaqtda namoyon bo'ladi. To'pli o'yinlarda esa darvozaga to'p tepilgan vaqtdagina darvozabon-ning harakatlari murakkab reaksiyaga misol bo'ladi.

U: a) to'pni ko'rishi; b) to'pning yo'nalishi va uchish tezligini baholashi kerak.

Mazkur holda reaksiyaning yashirin davri mana shu to'rt elementdan tashkil topadi.

Tanlash reaksiyasi raqib xatti-harakatlarining yoki tevarak atrofdagi vaziyatning o'zgarishiga ko'ra mumkin bo'lgan javob harakatlaridan keragini tanlab olishdan iborat. Masalan, himoyalani turgan kurashchi raqibining qaysi usulda hujum qilayotganiga qarab, himoyalani o'zgartirishning mumkin bo'lgan yo'llaridan birini tanlaydi. Tanlash reaksiyasining murakkabligi vaziyatning tez o'zgarishiga bog'liq. Masalan, boksdan olishuv vaqtida sportchilarning murakkab reaksiyasiga bo'lgan talab nihoyatda katta, raqibi hech kutulmaganda ham chap, ham o'ng qo'l bilan xilma-xil zarba berishga harakat qilishi mumkin.

Oyoq oldidan oyoq bilan qoqish usulini bajarishdagi qulay vaziyatlar

Qoqish deb, raqibning oyog'iga oyoqlari tagi bilan urib, og'irlik markazini yo'qotib yiqitishga aytiladi.

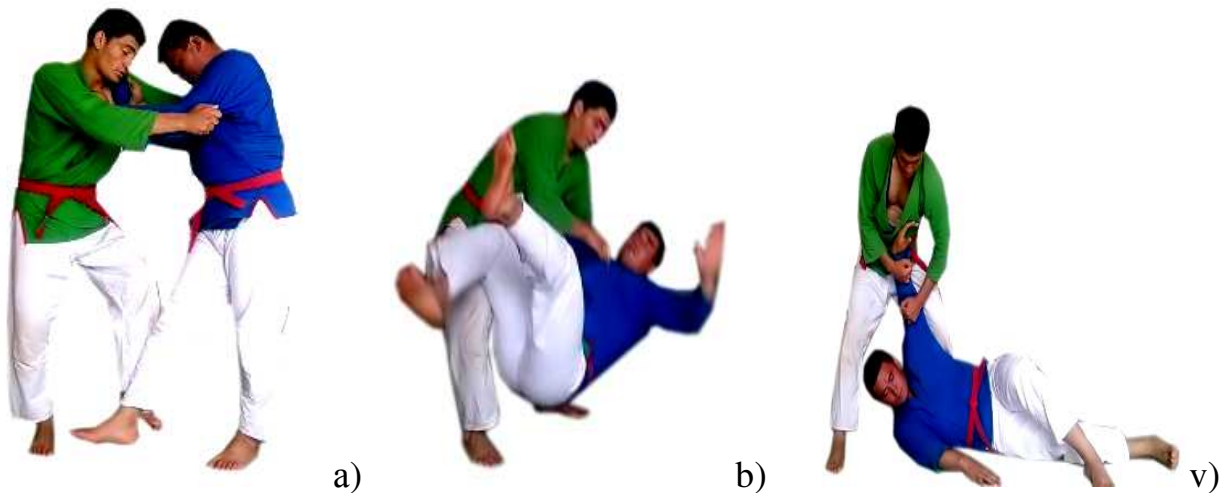
1. Uslubni bajarishda raqib og'irligini hujum qiladigan oyog'iga o'tkazadi.
2. Oyoqlarini bir-biriga chalishtirib yuradi.
3. Yurishda oyoqlarini bir-biriga juda yaqin tutadi.
4. Sakrab-sakrab yuradi.

Uslubni bajarish texnikasi

Raqib oyoqlari frontal holatda yoki hujumchi bilan bir xil holatda. Hujumchi hujum qilishi yoki orqaga yurishi mumkin. Qoqishni bu ikki holatda ham bajarish mumkin. Eng asosiysi, raqib yurishni to'xtatmasin. Agar raqib yurishni xohlamasa sal

“ayyorlik” qilish kerak, ya’ni raqibga tomon yoki orqaga yurish lozim. Raqib noiloj oldinga yoki orqaga yuradi. Yurgan vaqtda oldindagi oyog‘iga qoqish lozim, chunki raqibning og‘irligi shu oyog‘ida bo‘ladi.

Hujumchi raqibning og‘irlik markazini u yoki bu oyog‘iga qo‘llari bilan o‘tkazishi zarur. Shunda hujumchi chap oyog‘i bilan raqibi oyog‘i oldidan qoqishi kerak (1, 2, 3, 4-rasmlarga qarang). Bajarish vaqtida hujumchi o‘z og‘irligini tovonlariga, ya’ni orqaga o‘tkazib, qo‘llari bilan raqibini yiqilgunicha tepaga tortaveradi.



9-rasm. Oyoq oldidan oyoq bilan qoqish

Uslubni bajarishda uchraydigan asosiy xatolar

1. Uslubni bajarish davrida hujumchi oyog‘ining yoni bilan qoqadi.
2. Oyoqlarni bukish mumkin emas.
3. Bajarishda raqibi oyog‘ini bukib hujumchi oyoqlari ustidan o‘tkazib oladi.

Qoqish usulidan himoyalalanish

1. Raqib himoyalalanish uchun hujumchiga nisbatan quyidagi harakatlarni qo‘llashi mumkin:

- 1) hujumchi raqibining tayangan oyog‘iga qoqmasligi uchun og‘irlik markazini hujum qilayotgan oyog‘iga o‘tkazishi;
- 2) og‘irlik markazini hujum qilayotgan oyog‘ining tayanch maydoniga o‘tkazishi;
- 3) hujumchining oyog‘i unga yetmasligi uchun undan uzoqroq turishi.

Qarshi uslublar

1. Oyoqqa oyoq bilan oldidan qoqish uslubiga qarshi hujumchining oyog‘i ustidan raqib o‘z oyog‘ini olib uning oyoqlariga qoqadi.

2. Hujumchi raqibining oyog‘iga qoqayotganda hujumchini qo‘llari bilan orqasiga itarishi kerak.

Uslubni o‘rganish uchun mashqlar

1. Rezina bintni yoki belbog‘ingizni daraxtga yoki eshik dastasiga bog‘lab qo‘yish uslubidagi harakatlarni o‘ng va chap oyog‘ingiz bilan bajarishni o‘rganing.
2. Stulning suyanchig‘idan ushlab, chap va o‘ng oyoqlaringiz bilan qoqing.

9.5. Musobaqa oldidan beriladigan ko‘rsatmalar va kurashga oid qoidalarni nazariy tushuntirish

Mashg‘ulot

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

2. Suhbat: mavzu - musobaqa oldidan beriladigan ko‘rsatmalar va kurashga oid qoidalarni nazariy tushuntirish.

3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish.

4. Yonga yiqilish himoyasini o‘rganish.

5. Kurashning amaliy texnikasini o‘rganish (ichkaridan boldir bilan boldirni ilib orqaga tashlash):

a) ikki qo‘lning tirsaklaridan ushlagan holda bajarish;

b) belbog‘idan va qo‘lidan ushlagan holda bajarish.

Suhbat

1. Murabbiy kurashchilarga asosiy qoida va nizomlarni eslatadi, musobaqa o‘tkaziladigan joyga qanday borishni tushuntiradi va quyidagi ko‘rsatmalarga amal qilishni tavsiya qiladi:

1) Raqibni hurmat qilish, tartibli, kamtar bo‘lish.

2) Hakamlarning hamma ko‘rsatmalariga amal qilish.

3) Qizil yoki ko‘k belbog‘larni bog‘lab gilamga chaqirishga shay bo‘lib turish.

Agar gilamda kurashchi birinchi bo‘lib chaqirilsa, qizil belbog‘da qizil burchakda, ikkinchi bo‘lib gilamga chaqirilsa, u holda ko‘k belbog‘da ko‘k burchakda turishi lozim.

4) Bosh hakamga komanda rahbari, kapitani yoki murabbiyi orqali murojaat qilish kerak.

5) Dam olish vaqtida kurashchilar, qayerda bo‘lishlarini va qaysi joyga borib ovqatlanishini murabbiyga aytib qo‘yishlari lozim.

6) Kurashchi uchrashishlar tartibini bilishi kerak.

7) Olishishdan oldin yaxshilab badanni qizdirish lozim.

8) Hamma olishuvlar tugaganidan so‘ng murabbiyning ruxsati bilan uyga ketish kerak.

Ichkaridan boldir bilan boldirni ilib orqaga tashlash usuli va tarixi

Bu ajoyib usul respublikamizda keng tarqalgan. Milliy kurash musobaqalarida, katta-katta viloyat sayillarida polvonlarimiz bu usulni bajarishadi. Bu usul raqibni chalg‘itishda katta rol o‘ynaydi. Masalan, milliy kurash, sambo va dyuz-do bo‘yicha sobiq ittifoq sport ustasi Komiljon Yusupov bu usuldan keyin raqibning qarshiligidan foydalanib, yelka amalini bajaradi. Surxandaryolik sobiq ittifoq sport ustasi Durdiyev Tohir polvon ham xuddi shu kombinatsiyani bajarar edi.

Sobiq ittifoqning 5 marta g‘olibi moskvalik Yevgeniy Glarizov 86 kg vaznda kurashib, bu amalni yaxshi bajarar edi. Ammo raqiblari orqaga yiqilmaslik uchun oldinga engashishar edilar. Xuddi shu paytda u shu amalni bajarib raqibini qarshiligidan foydalanib o‘sha uslubni ishlatar edi.

Ichkaridan boldir bilan boldirni ilib orqaga tashlash uslubi

Bu uslubni ikki xil bajarish mumkin:

- a) bajaruvchi o'ng oyog'i bilan raqibning o'ng oyog'ini ichidan boldiri bilan iladi;
- b) bajaruvchi o'ng oyog'i bilan raqibning chap oyog'ini ichidan boldiri bilan iladi (10-rasmga qarang).

Uslubni bajarishda ushlar hollari: o'ng yoqasi va chap qo'lidan; o'ng qo'l bilan belbog'idan, chap qo'l bilan qo'lidan; ikki qo'l bilan qo'lidan; ikki qo'l bilan raqibning bir qo'lidan ham ushlab bajarish mumkin.

Uslubni bajarishdagi qulay sharoit

Raqib ikki oyog'ini yelka kengligida keng qo'yanida yoki orqaga qarab borganida og'irlik markazi tovonlarida bo'lsa, uslubni bajarish uchun qulay vaziyat yuzaga keladi.

Uslubni bajarishda taktik tayyorgarlik: qo'l harakati bilan raqibning og'irlik markazini chap yoki o'ng oyog'iga o'tkazish. Buning uchun raqibga qarshi uslub qo'llayotgandek harakat qilinib, aslida esa oyoqlari ichidan boldir bilan ilib orqaga tashlash uslubini bajarish kerak.

Ushlar hamda turish hollari

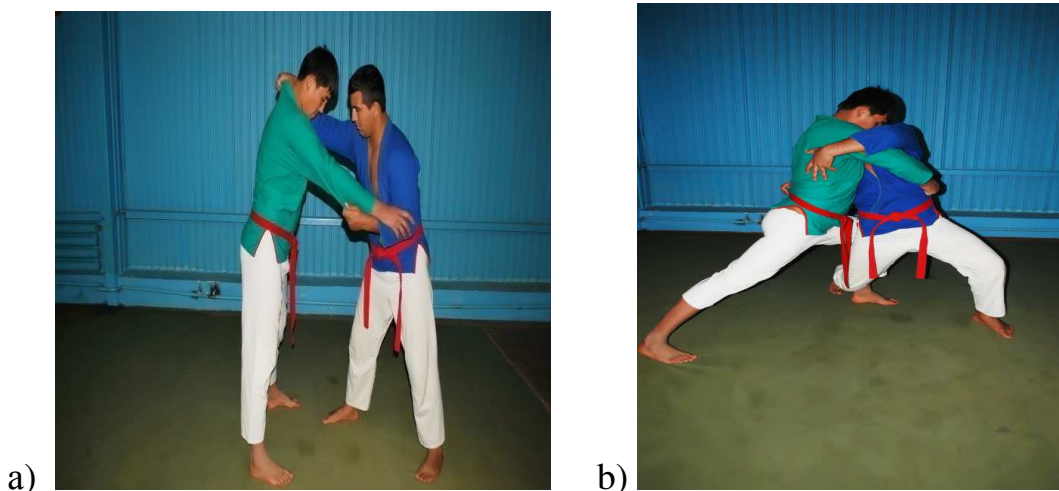
1. Bajaruvchi o'ng qo'li bilan raqibning chap yelkasi yoqasidan, chap qo'li bilan esa o'ng qo'lini tirsagidan ushlab, uslubni bajarishi mumkin.
2. Bajaruvchi raqibining ikki qo'lini tirsaklari tagidan ushlab uslubni bajarishi mumkin.
3. Bajaruvchi raqibining chap yelkasi yoki bo'lmasi qo'ltig'i ostidan ushlab ham uslubni bajarish mumkin. Rasmlarda hujumchi asosan o'ng qo'li bilan raqibi bo'ynidan, chap qo'li bilan o'ng qo'lidan ushlagan holda uslubni bajaryapti.
4. Raqib oyoqlari yelka kengligidan keng holda turibdi.
5. Bajaruvchi o'ng holatda turibdi.

Uslubni bajarish texnikasi

Bajaruvchi o'ng holatda, raqib esa ikki oyog'i yelka kengligida turadi.

Bajaruvchi qo'llari bilan raqibining og'irlik markazini chap oyog'iga o'tkazadi, o'ng oyog'i boldiri bilan raqibining chap oyog'ini boldirini ichidan oladi.

Oyoqni ilgandan keyin harakatga yaxshi ahamiyat berish lozim. Bajaruvchi oyog'ini boldiri bilan ilganidan so'ng, qo'llari raqibini tortishni davom ettiradi. Raqibi esa shuncha og'irlikni bir oyog'i bilan ko'tarib tura olmay, orqaga yiqilishga majbur bo'ladi. Bunga yana polvonning tezkorligi va o'ng biqini bilan raqibning chap biqiniga urib, og'irlik markazini tovoniga tushirib, o'ng qo'li esa o'zidan o'ngga tortishini, gavdasi esa soat mili bo'ylab harakatlanishini qo'shimcha qilsak bo'ladi (10, 11-rasmlarga qarang). Bu vaqtda ilingan boldirlar biri-biridan ajralmasligi kerak.



10-rasm

Kurash himoyasi

Bajaruvchi raqibining og'irligini tovoniga o'tkazib, biqini bilan turtib oyoqlarini iladi-da, chap ko'kragi bilan raqibining chap ko'kragi ustidan yiqiladi (11-12 rasmga qarang). Shunday bo'lganda qarshi hujumga uchrash qiyinroq bo'ladi.

Usulni bajarishda uchraydigan xatolar:

1. Usulni bajarishda hujumchi o'z og'irligini tayanib turgan oyog'iga o'tkazadi.
2. Usulni bajarishda hujumchi qo'llari bilan raqibining og'irligini bajaradigan oyog'iga o'tkazmasdan oyog'i bilan iladi. Shunda raqibi bemalol o'z oyog'ini hujumchining oyog'i ustidan ko'tarib oladi.
3. Hujumchi raqibini biqini bilan turtmay uslubni bajaradi.
4. Agar hujumchi usulni o'ng oyog'i bilan bajarsa, chap yelkasi bilan raqibining chap yelkasiga tegizmasdan qorni bilan qorniga yiqiladi.

Himoya va qarshi usullar

1. Bajaruvchi qaysi holatda tursa, raqib ham shu holatda turishi kerak.
2. Bajaruvchi bajaradigan tomonga qarab o'zini bir qo'li bilan belbog'ini oldidan kindigi ustidan ushlashi lozim.

Qarshi usul bajaruvchi o'ng yoki chap oyog'ini raqibinigng oyog'iga ildirish vaqtida, raqib soni bilan bajaruvchining oyog'ini ko'tarib, qo'llari bilan orqaga burab yiqitishi kerak.

O'rganish uchun mashqlar:

1. Daraxtga rezina lenta yoki belbog'ni bog'lab ichidan boldir bilan ilishni takomillashtirish kerak. Masalan, bo'lajak polvon daraxtga bog'langan rezinani o'zidan o'ngga qarab tortishi va oyoqni esa daraxtga ildirib o'rganishi mumkin. Mashq har kuni 2 martadan ko'paytirib boriladi.

2. Gilam ustida sheriging oyoqlari keng holatda tursin, siz unga qo'lingizning uzunligigacha masofada turib, faqat oyoqlarining ichidan ilib, ko'kragini chapga burab, orqasiga yiqiting.

9.6. Oyoqlar ichidan oyog‘ini chirmab tashlash usuli

Mashg‘ulot

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

2. Suhbat: o‘pkaning sig‘imi.

3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish orqaga yiqilib, o‘z-o‘zini himoya qilish mashqlarini bajarish.

4. Kurashning amaliy texnikasini o‘rganish (oyoqlar ichidan oyog‘ini chirmab tashlash):

a) yoqasi va qo‘lidan ushlab turib bajarish;

b) belidan va qo‘lidan ushlab bajarish;

v) belining ustidan va qo‘lidan ushlagan holda bajarish.

Suhbat

1. Odam normal nafas olgan vaqtida o‘pkaga 500-600 sm³ havo kiradi va nafas chiqargan vaqtda shuncha havo tashqariga chiqariladi. Bu nafas olish havosi deyiladi. Normal nafas olgandan keyin qo‘shimcha 1500 sm³ havo olish mumkin - bu qo‘shimcha havo deyiladi. Shuningdek normal havo chiqargandan keyin yana qo‘shimcha 1500 sm³ chiqarish mumkin. Bu - jamg‘arma havo deyiladi. Agar chuqur nafas olib, so‘ngra uzoq nafas chiqarilsa va bu vaqtda chiqarilgan havo miqdori maxsus asbob-sporometr bilan o‘lchab qo‘yilsa, o‘pkaning hayotiy sig‘imi kelib chiqadi. Chuqur nafas chiqarilgandan keyin chuqur nafas olgan vaqtda o‘pkaga kirgan havo miqdori o‘pkaning tiriklik sig‘imi deyiladi. O‘pkaning hayot sig‘imi nafas olish, qo‘shimcha va rezerv havolar yig‘indisidan iborat bo‘lib, $500+1500+1500=3500$ sm³ ga teng. O‘pkaning hayotiy sig‘imi jinsga, yoshga, bajariladigan ishga va sog‘liqqa qarab o‘zgaradi.

Qanchalik chuqur nafas chiqarilmasin, o‘pkadagi havoning batamom chiqib ketmaydi, birmuncha havo o‘pkada qoladi. Bu qoldiq havo deyiladi, uning miqdori taxminan 100 sm³ bo‘ladi.

Ichidan o‘rab tashlash uslubi ta’rifi

Bu usulni respublikamizning bir necha bor chempion, milliy va sambo kurashidan sobiq ittifoq sport masteri Olim aka Sultonov bajargan edi. U raqibning yoqasi va qo‘lidan ushlab, so‘ng oyog‘ini raqibning chap oyog‘ini ichidan o‘rab, orqaga yoki bo‘lmasa oldinga tashlar edi.

Usulni bajarishga tayyorlanishda Olim aka Sultonov raqibini o‘ziga tortib, uni egilishga majbur qilar va shu vaqt ichida o‘ng oyog‘ini uning chap oyog‘iga o‘rab, ko‘tarib tashlar edi. Keling, biz ham shu usulni Olim akadek bajarib ko‘ramiz.

Usulni bajarishdagi qulay sharoitlar

Kurashchilar har xil holatda tushadi, ya’ni bajaruvchi o‘ng holatda, sherigi esa chap holatda.

Usulni bajarishga tayyorgarlik ko‘rib, qo‘llaringiz bilan raqibni o‘zingizga pastga torting. Uslubni bajarishda raqibni aniq chap holatda ushlashda raqibni belidan va tirsagidan ushlab turib, o‘zingizga tortib, o‘ng oyog‘ingizni uning oyoqlari orasiga, yaxshilab ichiga qo‘yib, o‘ng oyog‘ini oyog‘ingiz bilan ko‘tarib orqaga egilib turgan holda, o‘ng tomonga tashlang. Kichkina maslahat. Raqibni tashlashdan oldin uni

yaxshilab qisib oling. Shunda havoda aylantirish hamda yerdan uzishda yengil bo‘ladi.

Chirmab tashlash usulidan himoyalani.

1. Turgan holatni o‘zgartirish, agar chap oyog‘ingiz oldida bo‘lsa uni iloji boricha orqaga olib qoching.

2. Doimo raqib bilan bir xil holatda turing. Masalan, bajaruvchining o‘ng oyog‘i oldida bo‘lsa, siz ham o‘ng oyog‘ingizni iloji boricha oldinroqqa qo‘ying.

3. Bajaruvchining biqiniga qo‘lingizni tirab turing.



a)



b)

11-rasm.

Qarshi hujum qilish

a) bajaruvchi oyog‘ini uzatib, raqibning oyoqlari ichiga qo‘ygan zahoti uni tizza bilan orqasidan qoqib orqasiga tashlang;

b) ko‘krakdan tashlash.

1. Hujumchi raqibini tashlashdan oldin qattiq siqmaydi.

2. Hujumchi oyog‘i bilan ilgandan keyin, raqibi oldinga qarab egmay, tik tashlamoqchi bo‘ladi.

3. Hujumchi oyog‘i bilan ilgandan keyin, raqibini oyoqlari o‘rtasiga o‘zining ikkinchi oyog‘ini qo‘ymasdan usulni bajarmoqchi bo‘ladi.



a)



b)

12-rasm.

O'rganish uchun mashqlar

1. O'rtog'ingizni oldinga turg'izing va uning chap oyog'ini o'zingizning o'ng oyog'ingiz bilan o'rab oling-da, chap oyog'ingizda turib, o'ng oyog'ingiz bilan iloji boricha baland ko'taring.

2. O'rtog'ingizga topshiriq bering. U sizni o'ziga yaqinlashtirmasin va belidan ushlatmasin. Siz esa belidan ushlagga harakat qiling. Belingizdan ushlagandan keyin, sherigingiz ham qo'lini belingizga qo'ysin, chunki mabodo yiqitib qolsa, hujumchi qo'lini gilamga tiramasdan yiqiladi va shikast yemaydi.



a)



b)

13-rasm.

Qarshi hujum uslublari.

Bu ikkita qarshi hujum uslublari, o'rganilayotgan barcha uslublar uchun qo'llansa bo'ladi.

9.7.Kuchni tarbiyalash va rivojlantirish usullari

Mashg'ulot

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

2. Suhbat. Kuchni tarbiyalash va rivojlantirish.

3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar bajarish.

4. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish (oyoqlar ichidan-oyoq yordamida ko'tarib tashlash):

- a) yoqa va qo'ldan ushlagan holda bajarish;
- b) belbog' oldidan va qo'ldan ushlab bajarish;
- v) beldan ushlab bajarish.

Suhbat kuchni tarbiyalash

Kuch mashqlarini bajarishdagi ba'zi talablar. Kuch mashqlarini bajarish vaqtida maxsus tartibda nafas olish kerak. Zo'riqish quvvatni oshiradi. Lekin shu bilan birga zo'riqqan vaqtda yurak-tomir tizimining faoliyatiga yomon ta'sir qiladigan holat yuzaga keladi. Ortiqcha zo'riqish ko'krak qafasidagi bosimni oshirib yuboradi, bu esa klapanlarni siqib qo'yadi va yurakka qon kelishini qiyinlashtiradi.

Kuch ishlatiladigan mashqlar

Bu mashqlarni bajarishda ko'ngilsiz hodisalarning oldini olish uchun bir nechta asosiy qoidalarga rioya qilish kerak.

1. Faqat zarur bo'lgan hollarda, ya'ni qisqa vaqtli qattiq kuchlanish vaqtidagina zo'riqishga yo'l qo'yish mumkin. Yangi shug'ullanuvchilar sharoit talab qilmagan vaqtlarda ham, masalan, kam kuch talab qiladigan mashqlarni takror bajarish vaqtida nafasni to'xtatib qoladilar.

2. Yangi shug'ullanuvchilarga chegara va chegaraga yaqin kuchlanishli mashqlarni ko'p bermaslik kerak.

3. Kuch ishlatiladigan mashqlarni bajarishdan oldin iloji boricha chuqur nafas olmaslik kerak, chunki bu ko'krak qafasidagi bosimni va zo'riqish vaqtidagi o'zgarishlarni oshirib yuboradi.

4. Shug'ullanuvchi shtangani iloji boricha harakat bilan ko'tarishi kerak. Shtangani ko'rish vaqtida bo'yin muskullarining, jumladan, to'sh-o'mrov-so'rg'ichsimon o'simta muskullarining uyqu arteriyalarini haddan tashqari qattiq siqib qo'yishi shok holati paydo bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin. Buning oldini olish uchun shtangani ko'tarish vaqtida iyakni pastga tushirmaslik kerak.

Kuchni rivojlantirish usullari

Kuch deb, raqibning harakatlariga qarshi tura bilgan va shu harakatlarni yengan kurashchining mushaklariga aytiladi. Kuchni rivojlantirishda asosan ikki usul qo'llaniladi.

1. Dinamik mashqlar. 2. Statik mashqlar.

1. Dinamik mashqlar harakatlarni yengishda qo'llaniladigan kuchlardir. Dinamik mashqlar raqibni yoki og'ir narsalarning harakatlarini yoki qarshiligini yengishda qo'llaniladigan kuchlardir. Dinamik mashqlar har xil bo'lishi mumkin.

- a) ko'taradigan og'irlik og'ir bo'lmasa ham uni to'charchaguncha bajarish;
- b) katta yuklamani 1-3 marta charchaguncha bajarish;

v) almashib turish, ya'ni kichkina yuklamadan boshlab, o'rtacha va eng oxiri katta yuklama bilan yakunlash. Masalan, o'z vaznidan boshlab, unga og'irlikni qo'shib to' kuch yetganicha ko'tarish (57 kg-90 kg gacha), yoki bo'lmasa buning aksi, ya'ni katta hajimdan 90 kg dan boshlab, 1-2 martadan keyin 57 kg og'irlikni mushaklar (muskullar) charchaguncha ko'tarish.

2. Statik mashqlar vaqtincha qandaydir kuchga qarshilik qilib turishi mumkin.

Asosan shug‘ullanuvchilar turnikda ma’lum vaqtgacha bir vaziyatni, masalan, burchak holatida turish yoki o‘zidan og‘ir bo‘lgan narsani ko‘tarib turishi kerak.

Kuchni rivojlantirishda asosan og‘irlik bilan bajariladigan mashqlardan foydalanamiz. Bular shtanga, tosh, gantel yoki bo‘lmasa, o‘z vazni bilan.

Tosh bilan bajariladigan mashqlar

1. Toshni ko‘krakdan ikki qo‘llab ko‘tarish.
2. Bosh orqasida toshni ikki qo‘llab ko‘tarish.
3. Tosh bilan o‘tirib turish.
4. Toshni bo‘yinga qo‘yib, qo‘l bilan ushlab turib, gavnani aylantirish.
5. Ko‘prik holatida turib toshni qo‘llar yordamida ko‘tarish.

Oyoq yordamida oyoqlar ichidan ko‘tarib tashlash

Bu usulni milliy kurashda dong‘i ketgan polvonlar bajargan va hozirda ham bajarmoqdalar. Shulardan ayrimlarini sizlarga eslatib o‘tamiz: Xorazm viloyatidan Odil polvon Otaniyozov, Rahim polvon Masharipov, O‘rta Osiyo va Qozog‘iston musobaqasining g‘olibi Surxandaryolik Ergash polvon Xudoyorov va boshqalar.

Qashqadaryo viloyatidan Abdumavlon polvon Axmanov, Jobir polvon Yazdanov, sobiq ittifoq Xalqlari VII Spartakiadasini bronza sovrindori, 1985 yil sobiq ittifoq birinchiligining oltin medal sovrindori Erkin Holiqov (Shahrisabz shahridan) va boshqalar ham bu usulni yaxshi bajar-ganlar. Shu polvonlar qatori sobiq ittifoqning bir necha marta g‘oliblari moskvalik Oleg Stepanov, V.Dorashkevichlarni eslamasdan bo‘lmaydi.



a)



b)

14-rasm. Oyoqlar ichidan oyoq yordamida ko‘tarib tashlash.

Oyoq yordamida oyoqlar ichidan ko‘tarib tashlash uslubi

Bu uslub o‘ng oyoq, chap oyoq bilan bajariladi.

Usul bir nechta turga bo‘linadi. Quyidagilar sizlarga o‘rganish uchun tavsiya qilinadi.

1. Oyoqlarni ichidan oyoq yordamida ko‘tarib tashlash.
2. Ikki oyoqdan qo‘shsha qilib, oyoq bilan ko‘tarib tashlash.
3. Belbog‘ ustidan ushlab oyoq bilan tashlash.

Usulni bajarishdagi qulay vaziyatlar:

- a) raqib oldinga qarab yurganda;
- b) raqib oyoqlari yelka kengligida keng bo'lsa;
- v) raqib past turib, sizni qo'llari bilan tirasa.

Usulni bajarishga tayyorlanish:

- a) qo'llar bilan raqibni o'zingizga qisqa qilib torting;
- b) raqibni qo'llaringiz bilan tortib o'zingizga qarab yurishga majbur qiling;
- v) qo'llar bilan raqibning og'irligini o'ng yoki chap oyog'iga o'tkazishga harakat qiling.

Bajaruvchi o'ng holatda, raqib esa frontal holatda oyoqlarini keng qo'yib turadi.

Bajaruvchi o'ng qo'li bilan raqibining chap yoqasidan, chap qo'li bilan esa o'ng qo'li tirsagidan ushlab mashq qiladi.

Bajaruvchi og'irligini tovonlariga o'tkazib, raqibini o'ziga qo'llari bilan tortadi va o'ng oyog'ini raqibining o'ng oyog'i uchiga qo'yadi. Keyin esa 1800 ga burilib, chap oyog'ini raqibning oyoqlari o'rtasiga qo'yadi, qo'llar bilan esa tortishni davom ettirib, o'ng oyoq bilan raqibni oyoqlari ichidan ko'tarib tashlaydi. Keyin pastga va chap yonboshga tortadi.

Raqibni oyoqlari ichidan oyog'ingiz bilan ko'tarib, chap oyog'ingizni tizzalariga buking va gavgangizni oldinga eging. Raqibingizni tezlik bilan yerdan uzishga harakat qiling.

Raqibingizni ko'targaningiz hamon bukilgan chap oyog'ingizni to'g'irlashga harakat qiling.

Usulni bajarishda uchraydigan xatolar:

1. Usulni bajaruvchi oyog'ini qattiq siltab, sherigining tizzasiga uradi.
2. Usulni bajaruvchi raqibni oyoqlari ichiga chap oyog'ining tizzasini bukib kiritmaydi, bu bilan ko'tarishni qiyinlashtiradi.
3. Bajaruvchi raqibni qo'llari bilan tortib og'irlik markazini o'ziga, ya'ni oyoqlari uchiga tushirmaydi.
4. Usulni bajaruvchi raqibini chap qo'li bilan ushlab turib, burilayotganida ko'kragiga tortmasdan qorniga tortadi. Shu bilan raqibga og'irlik markazini tovonlarida qoldirishga yordamlashadi.

Usulni o'rganish uchun mashqlar

1-mashq. Harakatni rivojlantirish uchun ertalabki gimnastika mashqlarida oyoqlarni har tomonga, ya'ni oldinga, orqaga, o'ngga, chapga qarab siltang.

2-mashq. Oyoqlarni to'g'ri qo'yishni o'rganish uchun yelka kengligida qo'yib, qo'llaringiz bilan rezina lentada ushlab, chap oyog'ingizni to'g'ri qo'yishni o'rganish uchun sakrang.

3-mashq. O'ng oyog'ingizni oldinga qo'ying va chap oyoq bilan 1800 ga burilib, oyoqni joyiga qo'ying, o'ng oyoqni esa baland ko'tarib, siltang.

4-mashq. Bu mashqni yumshoq joyda bajarishga harakat qiling.

Raqibga 1800 ga burilingda, oldinga qarab o'ng qulog'ingiz va o'ng yelkangiz bilan o'ng oyog'ingizni orqaga siltab ko'tarib dumbaloq oshing.

Himoya va qarshi usullar

- a) ichidan ko'taradigan oyoqdan hatlab o'tish;
- b) raqibdan uzoqlashish;
- v) bajaruvchining hujum qiladigan oyog'iga tizzani tirash;
- g) hujumchining hujum qilmaydigan oyog'iga qarab yurish;
- d) ushlab, hujumchi ushlagan qo'lni uzib bo'shatish.

Qarshi usullar

- a) hujumchi yoki bajaruvchining (uzatilgan) oyog'ini orqasidan tizza bilan qoqish;
- b) hujumchi burilishi bilan ko'krakdan otish;
- v) hujumchi oyog'i bilan oyoqlar ichiga hujum qilgan zahoti, raqib uni oyoqlari o'rtasiga oyog'ini qo'yib qoqish mumkin.

9.8. O'z-o'zini tekshirish yoki nazorat qilish

Mashg'ulot

1. Saflanish, salomlashish, yo'qlama qilish, mashg'ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.
2. Suhbat: o'z-o'zini tekshirish yoki nazorat qilish.
3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar bajarish.
4. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish. Oyoq yordamida oyoqlarni yonboshdan ko'tarib tashlash.

Suhbat: o'z-o'zini tekshirish yoki nazorat qilish

Komanda va har bir komanda a'zosining jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishini shifokor nazorat qilib turadi. Ma'lumki, shifokor har kuni sportchini nazorat qilib turish imkoniga ega bo'lmaydi. Shuning uchun o'zini-o'zi tekshirib turishi, ya'ni mashg'ulotlarning organizmga ta'siri, vazni va shu kabilarni kuzatib borishi zarur.

Sport bilan shug'ullanishda rejimning buzilishi, mashg'ulotlarning noto'g'ri tashkil etilishi tufayli sportchi organizmida o'rganishlar yuz beradi. Sportchi buni o'zi sezib bu o'zgarishlarning oldini olishi lozim. O'z-o'zini nazorat qilishda eng asosiy kurashchining vaznidir, shuning uchun sportchi o'z vaznini doimo tarozida tekshirib ko'rishi shart. Masalan, 74 kg vaznda olishadigan kurashchi mashg'ulot boshlangunga qadar 77-78 kg, mashg'ulot tugagandan keyin 75-76 kg bo'lishi kerak. Har kuni shu tarzda o'z vaznini bilib borish lozim.

Odam organizmi 21-23 yoshgacha o'sishi mumkin, shuning uchun uning toshi (vazni) ham albatta oshadi. 21-23 yoshdan o'tgandan keyin odam organizmida o'sish birmuncha sekinlashadi, ya'ni og'irlik ham bir meyorda bo'ladi. Yosh murabbiylar asosan shu narsaga ahamiyat berishlari lozim.

Erkak kishining aniq vaznini bilish uchun uning bo'yini 325-375 gr. ga ko'paytirish kerak. Masalan, bo'yi 170 sm erkak kishining og'irligi 60-68 kg bo'lishi kerak. Ayol kishining bo'yi 160 sm bo'lsa, og'irligi 52-60 kg bo'lishi kerak.

Kishining vazni asosan ovqatga, ichiladigan suv miqdoriga, mashg'ulot vaqtidagi yuklamaga, yilning fasliga va nihoyat iqlimga bog'liqdir. Antropometrik kuzatishlar, ya'ni og'irlik, bo'yning balandligi, yelka, qo'l va bel dinometrik kuchi kurashchining jismoniy rivojlanishini ko'rsatadi.

Tomir urishi. Tomir urishiga qarab yurak faoliyatini baholash mumkin. Shuning uchun jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanuvchilar asosan tomir urishning ritmi va tezligiga alohida ahamiyat berishlari lozim.

Tomir urishi odamning jinsi, yoshi va holatiga bog‘liq bo‘lib, ayollarda erkaklarga nisbatan 10 marta, bolalarda esa kattalarga nisbatan ancha tez uradi. Odatda tomir bir daqiqada 60-90 marta urishi kerak, daqiqasiga 90 tadan ortig‘i tez hisoblanadi. Sportchilarning tomiri soniyain uradi, yaxshi mashq qilgan sportchining tomiri 1 daqiqada 30-32 marta uradi, o‘z-o‘zini tekshirib turish uchun sportchi 1 daqiqa ichida yoki tik turib tomir urishini o‘lchaydi. Agar farqi 6-12 marta bo‘lsa, bu yaxshi reaksiya hisoblanadi, 13-18 marta bo‘lsa, qoniqarli, 24 tadan oshsa, yomon hisoblanadi. Bu sportchining kasalligini yoki ortiqcha mashq qilganini ko‘rsatadi. Shunday paytda shifokor yoki murabbiyga murojaat qilish kerak.

Ma‘lumki, odam uxlagan paytida dam oladi, ish qobiliyati tiklanadi, tetik bo‘ladi. Binobarin, sportchi 7-8 soat uxlashdan tashqari, ma‘lum vaqtda yotib, ma‘lum vaqtda turishi kerak. Kechki ovqatni uxlashdan 2-3 soat oldin yeyish kerak. Uyqusizlik haddan ortiq mashq qilganlik belgisi hisoblanadi. Shunday hodisa bo‘lsa sportchi mashg‘ulotlarni to‘xtatib, boshqa yengil mashqlar bilan shug‘ullanishi kerak. Baribir albatta shifokordan maslahat olish lozim.

Oyoq yordamida yonboshdan o‘tib tashlash

Bu usul O‘zbekiston, Tojikiston va Gruziya respublikalarida keng tarqalgan asosiy amal hisoblanadi.

O‘zbekiston viloyatlarida yonbosh usul deb ham aytishadi. Milliy kurashda shu usulni bajarishadi, chunki belidan oshirib olgandan keyin raqibning qarshi usul qo‘llashi yoki himoyalanihi juda qiyinlashadi.

Dong‘i ketgan polvonlar shu amalni asosiy amal hisoblashadi. Qashqadaryo viloyatidan Nortoqi polvon, Abduraxmon Ochilov, Rustam polvon, Surxandaryo viloyatidan Chori polvon, Xurram polvon va boshqalar shular jumlasidandir. Bu polvonlar 85-110 kg gacha vaznda kurashib, tez harakat qilish natijasida raqiblarni yutishar edi. Tojikstonda Jahon va sobiq ittifoq chempioni Saidmo‘min Rahimov (100 kg), gruziyalik sobiq ittifoqda Olimpiada g‘olibi bo‘lgan Shota Chochashvili va boshqalar ham shu uslubni qo‘llaganlar.

Oyoqlar bilan yonboshdan ko‘tarib tashlash uslubini bajarishdagi qulay sharoitlar

1. Usulni bajaruvchi raqibning qo‘li va belidan oshirib ushlaydi. Ikki kurashchi faqat o‘ng holatda turadi.

2. Raqib oldinga qarab cho‘zilib egilganda usulni bajarishga tayyorlanish kerak. Raqibni doimo pastga qarab yelkasidan bosib turish.

Yonboshdan ko‘tarib tashlash usulini bajarish

Bajaruvchi o‘ng holatda turib, o‘ng qo‘li bilan raqibni belbog‘idan oshirib ushlab, chap qo‘li bilan raqibning o‘ng qo‘li tirsagidan ushlab o‘ziga tortadi. Tortish vaqtida chap oyog‘i bilan chap yoniga bir qadam yuradi, raqibini tortadi va o‘ng oyog‘ining tizzasidan yuqorisiga o‘zining o‘ng oyog‘i bilan uradi-da, ko‘tarib gilamga tashlaydi (rasmlarga qarang).



a)



b)



v)

14-rasm. Oyoq yordamida oyoqlarni yonboshidan ko'tarib tashlash

Himoyalar

1. Beldan ushlanga yo'l qo'ymaslik kerak.
2. Raqibni beldan ushlaydigan qo'lni birinchi bo'lib ushlab olish va qo'yib yubormaslik kerak.
3. Raqib mabodo beldan oshirib ushlagan chog'da ham xuddi unga o'xshab burilib belidan ushlang. Masalan, hujumchi o'ng qo'li bilan oshirib, beldan ushladi deylik. Siz burilib, o'ng qo'lingiz bilan uning belidan ushlang.

Qarshi usullar

1. Hujumchi o'ng oyog'i bilan hujum qildi deylik. Raqib bu vaqtda chap oyog'i bilan hujumchining chap oyog'i orqasidan qoqib yiqitishi mumkin. Bu qarshi amalni qachon bajarish kerak? (3-rasm).

Chap tomondagi polvon burilib, xali o'ziga yaxshi tortmagan, sizning og'irlik markazingiz tovonlaringizda turganda, hujumchining chap oyog'i tovonlariga chap oyog'ingiz tovonini qo'ying yoki hujumchining tizzasiga orqa tomondan chap oyog'ingiz bilan osiling. Qo'llaringiz bilan o'zingizga tortib, chapga bosib, og'irligini chap oyog'iga o'tkazing-da gilamga tashlang.

2. Hujumchi beldan oshirib ushladi deylik. Siz o'ng qo'lingiz bilan hujumchining chap yoqasidan chap qulog'i oldidan ushlab, beldan oshirgan qo'li ostidan chap yelkangizni bo'shating. Keyin chap qo'lingiz bilan hujumchining chap biqinini belbog'idan ushlab o'ng oyog'ingiz tizzasini hujumchining o'ng oyog'i tizzasiga yaqin tutib, tik turing. Hujumchi o'ng oyog'i bilan sizning o'ng oyog'ingizga hujum qiladi. Oyoqlar bir-biri bilan chalishgan vaqtda o'ng oyog'ingiz bilan (shu vaqtda qo'llaringiz bilan uni albatta o'zingizga yaqinroq torting) dast ko'tarib chap oyog'ingizni hujumchining oyoqlari o'rtasiga qo'yib, orqasiga tashlang.

Milliy kurashda bu usul asosiy hisoblangani uchun shu usulga qarshi usul bilan javob berish xususida ko'proq to'xtalib o'tdim.

Usulni bajarishga tayyorgarlik

Hujumchi raqibiga oyog'ini orqasidan, tovonidan ilmoqchi bo'lib qo'rqitadi. Raqibi esa qo'rqanidan chap oyog'ini orqaga olishga harakat qiladi, shuni kutib turgan hujumchi yonbosh usulini bajaradi.

Raqibning chap oyog'iga o'ng oyog'i bilan yonidan qoqib yonbosh usulini bajaradi. Chunki, bu vaqtda raqibning og'irlik markazi chap oyog'idan o'ng oyog'iga o'tgan bo'ladi.

Hujumchi raqibining belidan ushlab, o'ng oyog'iga hujum qilishi mumkin. Raqibning oyog'i ichidan o'ng oyog'ini o'tkazib, boldiri bilan ilib, orqasiga yiqitadi.

Usulni bajarishda uchraydigan xatolar

1. Bajaruvchi raqibining belbog'idan va qo'lidan ushlaganidan keyin, raqibi qaysi holatda, pastmi yoki tik turibdimi, farqiga bormay, oyog'ini uzatadi.

2. Bajaruvchi raqibining belbog'idan ushlaganidan keyin, agar bajaruvchi usulni o'ng oyog'i bilan bajarsa, demak chap oyog'ini raqibining chap oyog'i yoniga qo'yadi.

Iloji boricha bajaruvchi chap oyog'i bilan chap tomonga yoki raqibining o'ng oyog'ini uchi tomonga ko'tarishi kerak.

O'rganish uchun mashqlar

Uzun, ensiz qilib kesilgan rezinkani daraxtga bog'lab chap oyog'i bilan chapga qarab yurish va qo'llari bilan rezinani tortib, o'ng oyoq bilan yonbosh uslubini imitatsiya qilish.

Raqibni belidan ushlab, chap oyoq bilan chap tomonga yurib, qo'llar yordamida tortiladi.

9.9. Kurashchining chidamliligini tarbiyalash

Mashg'ulot

1. Saflanish, salomlashish, yo'qlama qilish, mashg'ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.
2. Suhbat: Kurashchining chidamliligini tarbiyalash.
3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish (tezkorlikni oshirish uchun bajariladigan mashqlar).
4. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish (yelkadan oshirib tashlashni o'rganish).

Suhbat

Agar kishi biron bir og'ir ishni bajarayotgan bo'lsa, tabiiyki bu ishni bajarish tobora qiyinlashib borayotganini sezadi. Chetdan qarab bu kishi holatining ancha o'zgarishini sezish mumkin. Bu o'zgarishni mimika, mushak-lari zo'riqishidan bilib olsa bo'ladi. Shu bilan birga uning organizmida bir muncha jiddiy fiziologik o'zgarishlar ham ro'y beradi.

Qiyinchilik ko'payib borishiga qaramasdan, kishi iroda kuchi hisobiga dastlabki ish tezligini bir muncha vaqt saqlab turishi mumkin. Bunday holatni o'rni to'ladigan charchoqlik bosqichi deyiladi. Agar sportchi butun irodasi bilan mashq qilishiga qaramay, ish sur'ati pasaya borsa, endi qattiq charchab qolish bosqichi boshlanadi. Kishi ish qobiliyatining vaqtinchalik susayishi charchoqlik, deb ataladi. Ana shu charchoqlikka qarshilik ko'rsatish qobiliyati chidamlilik deb ataladi.

Kurashchining chidamliligi musobaqada aniqlanadi. U musobaqa mobaynida harakatini susaytirmasdan olishuvlarga chidasa va musobaqani oxirigacha yetkazsa, bunday kurashchini biz chidamli, deb ayta olamiz.

Yelkadan oshirib tashlash usuliga ta'rif

Bu usul asosan milliy, sambo va dzyu-do kurashida ko'p qo'llaniladi. Yelkadan oshirib tashlash uslubini o'zbek polvonlari qatori tojikistonlik va gruziyalik polvonlar ham nihoyatda ustalik bilan bajarishadi. 1972 yilda Minsk shahrida sambo kurashi bo'yicha "Burevestnik" jamiyati talabalari Olimpiadasi bo'lib o'tdi. Olimpiada ochilishidan oldin kechqurun rahbarlar va polvonlar bilan uchrashuv va katta bayram konserti bo'ldi. Shu uchrashuvda bosh hakam, sobiq ittifoqda xizmat ko'rsatgan sport masteri bosh murabbiyimiz A.A. Xarlampiyev shunday degan edi: "Nima uchundirki, yelkadan oshirib tashlash usulini yaponlar usuli deyishadi. Qani ayting-chi, o'rtoq kurashchilar, shu gap to'g'rimi?".

Zaldagilardan sado chiqmadi. U yana gapni davom ettirdi: "O'rtoqlar! Bu amal o'zimizda tug'ilib, rivojlangan milliy kurashlardan paydo bo'lgan usuldir. O'zbekiston, Gruziyaga borib sayillarni tomosha qilsangiz, 7-8 yoshdagi bolalarning ham shu amalni bajarishini ko'rasiz. Qani, endi ayting-chi, bu amalning nimasi yaponlarniki. Bu amal haqiqiy o'zimizniki".

Haqiqatdan ham, Qashqadaryo, Surxandaryo, Xorazmdagi sayllarda qatnashgan kurashchilarning ko'pchiligi shu amalni bajarishini ko'rish mumkin.

Xorazm viloyatidan Odil polvon Otaniyozovning nomini shu amalni bajarganlardan biri sifatida tilga olsak bo'ladi. Bu amalni birorta polvon Odil polvondek bajara olmagan. U raqibini chap yoqasidan o'ng qo'li bilan ushlab, o'ng oyog'ini tizzasidan bukib tepaga ko'taradi va ko'tarib turib, o'ng oyog'ini tezlik bilan

o'z o'qi atrofida aylantirib, chap oyog'ini yoniga qo'yadi-da, raqibini yelkasidan oshirib tashlaydi.

Odil polvon amalni umuman raqibi kutmagan tomonga bajaradi. Bu amalni bajaruvchi polvonlar viloyatlarimizda ko'p, shular qatorga qashqadaryolik polvonlarimizdan Rustam polvon (100 kg), Eshmurod Mamaraim polvon, Surxandaryo viloyatidan Daminov Xolmamat, Durdiyev Tog'ir polvonlar, buxorolik Chori polvon Ostonayevlarni eslatib o'tish lozim. Bularning hammasi vazni 90-100 kg bo'lgan haqiqiy polvonlardir. Dzyu-do kurashi bo'yicha bir necha bor Yevropa va sobiq ittifoq chempioni Anzor Kibroishvili 100 kg vaznida olishar edi. Anzor bu amalni shu qadar oson va chaqqon bajarardiki, polvonlar yelkasidan uchib ketishardi. Anzor chap qo'li bilan raqibini o'ng yoqasidan ushlab, raqibi oldida u yoqdan bu yoqqa sakrab o'ynar va birdan burilib, yelkasidan tikkasiga tashlardi. Spartakiada va Olimpiada g'olibi Nevzorov V. (Maykop) shu amal bilan 1973 yili Krosnoyarsk shahrida sobiq ittifoq chempionati final olishuvi-da bir necha bor sobiq ittifoq chempioni bo'lgan Rudman David ustidan g'alaba qozongan va sobiq ittifoq chempionatining g'olibi bo'lgan edi.

Qo'llar bilan qo'lidan ushlab yelkadan tashlash

Bajarishdagi qulay sharoitlar:

a) bajaruvchi raqibni oldidan yoki o'ng qo'lining tirsagidan ushlaydi. Raqib esa bajaruvchining chap yoqasidan ushlayman deganda, uni oldinga intilishidan foydalanib o'ngga buriladi;

b) raqib, bajaruvchining belidan ushlashga intiladi.

Uslubni bajarishga tayyorlanish:

a) bajaruvchi qo'llari bilan raqibni o'ziga tortib, uning og'irlik markazini oyoqlari uchiga o'tkazadi.

b) bajaruvchi qo'llari bilan raqibni teskari tomonga tortib, uning og'irlik markazini bajaradigan tomonga o'tkazishga harakat qiladi. Masalan, bajaruvchi raqibining o'ng qo'li yoki yoqasidan ushlagan bo'lsa, qo'li bilan uning og'irlik markazini chap tomonga o'tkazadi.

Uslubni bajarish

Dastlabki holat: bajaruvchi o'ng oyog'ini raqibining o'ng oyog'i oldiga qo'yadi va qo'llari bilan o'ng yoqasidan, qo'lidan ushlaydi.

Uslubni bajarishda o'ng qo'lingiz bilan raqibning qo'lini chapga yoki tepaga qarab ko'tarib, o'ng oyoq uchi bilan uning oyoqlari oldiga buriling va chap oyog'ingizni o'ng oyog'ingiz yoniga qo'ying.

Qo'llaringiz bilan raqibingizni tortavering. Raqib ustingizga chiqishi bilan uni yelkangizdan chap oyog'ingiz tomonga tashlaysiz.



a)



b)



s)



d)

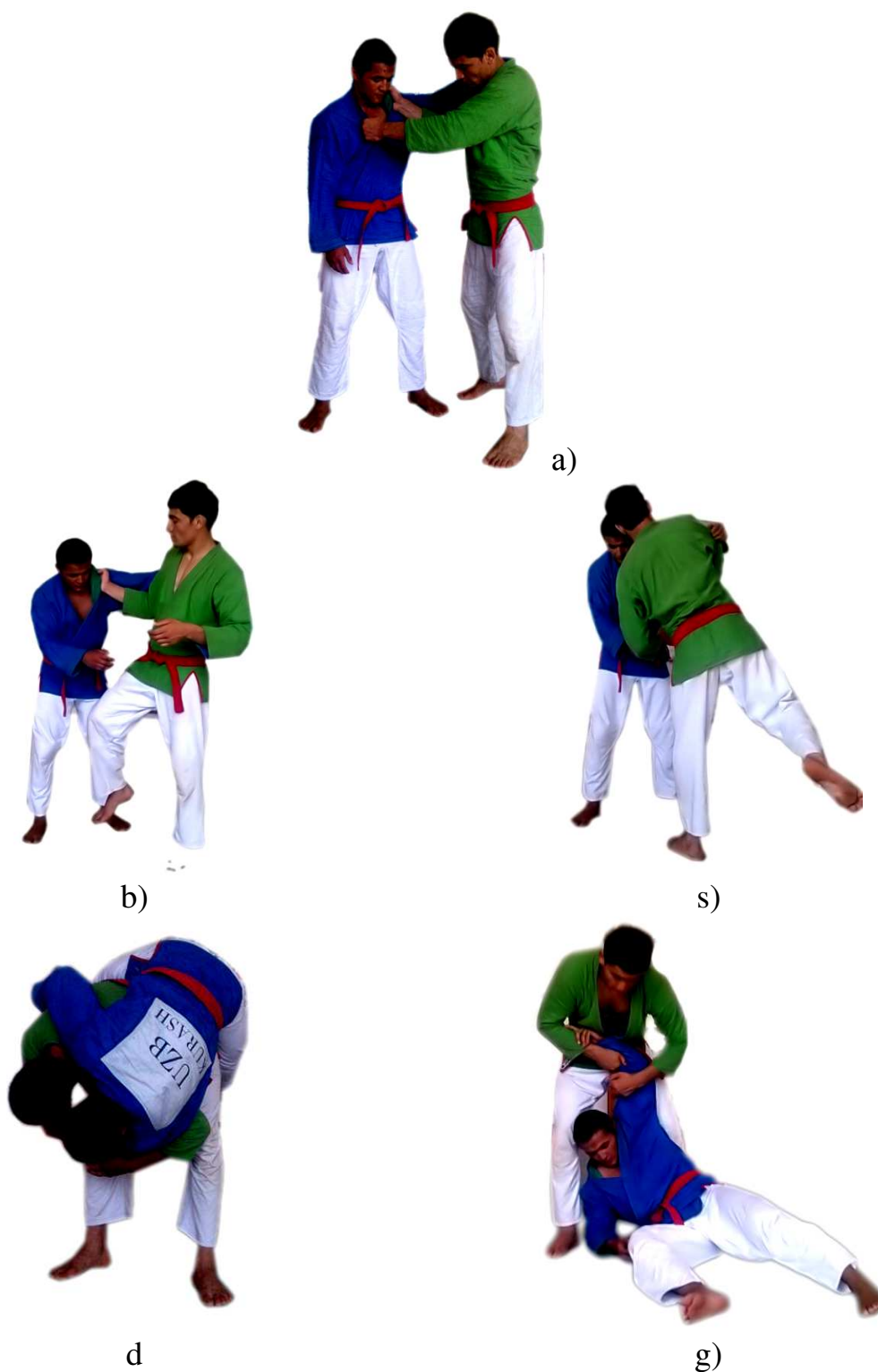


g)

15-rasm

Usulni to'g'ri bajarish yuzasidan maslahatlar

1. O'ng oyoqni chap oyoq yoniga qo'yib, iloji boricha tizzalaringizni buking.
2. Belingiz bilan raqibga qarab burilgandan keyin uning ko'kragi bilan sizning belingiz oralig'i zich bo'lishi shart.
3. Keyin tizzalaringizni birdan to'g'rilab tos chanoqi bilan ko'tarib oldinga harakat qiling-da, raqibni yelkadan oshirib tashlang.



16-rasm.

O'rganish uchun mashqlar

1. Qo'llar harakatini o'rganish shart, bu juda muhim. Qo'llarni o'rganish uchun kurashchi o'ziga belbog', rezina va shunga o'xshagan narsalarni tayyorlaydi. Rezina lentani daraxtga yoki eshik tutqichiga bog'lab burilishlarni takror-takror o'rganing. Bu mashqni har kuni iloji boricha 10 martadan ko'paytirib borish kerak. Masalan, birinchi kuni 10 marta burilsangiz, ikkinchi kuni 20 martaga chiqaring. Qancha ko'p burilsangiz shuncha ko'p o'rganasiz.

2. Belingiz balandligidagi joyga qopda qum yoki boshqa og'irroq narsani qo'yib,

o'ng yoki chap oyog'ingizni oldinga qo'yib, qopni yelkangizda burilib ko'taring.

3. Raqibni yerdan uzish hamda oyoqlar baquvvat bo'lishi uchun raqibingiz oldingizga tik tursin. Siz esa unga orqangiz bilan oyoqlaringiz bukilgan holda qo'lini yelkangizga qo'yib torting-da, oyoqlaringizni to'g'rilang, mashqni 15-20 marta takrorlang.

4. Usulni qarshiliksiz bajarishni o'rganganingizdan keyin qo'l va oyoqning harakatini uyg'un bajarishni o'rganing.

Usulni bajarishda himoya va qarshi usullar

1. H i m o y a.

a) raqib yoki bajaruvchining xohlaganicha ushlashiga yo'l qo'ymasligi lozim;

b) bajaruvchi ushlaganda raqib qo'li bilan bajaruvchining belbog't oldidan ushlash orqaga qornidan tirab turishi lozim;

v) raqib bajaruvchiga teskari turishi kerak. Masalan, bajaruvchi o'ng oyog'ini oldinga qo'yib, raqibni o'ng yelkasidan oshirib tashlamoqchi bo'lsa, raqib bunga qarshi chap oyog'ini oldinga qo'yib turishi lozim;

g) bajaruvchi raqibiga qarab burilishi bilan raqib qo'lini uning qo'lidan uzadi;

d) raqib bajaruvchining amalni bajarishga to'sqinlik qilish uchun oldinga emas, orqaga qarab harakat qiladi;

j) bajaruvchi burilganda raqib chap oyog'i bilan bajaruvchining chap oyog'i tomonga katta qadam qo'yadi.

2. Qarshi amallar:

a) bajaruvchi burilishi bilan raqib bajaruvchining tovonlari orqasiga o'zining oyog'i bilan qoqib yiqitishi mumkin;

b) bajaruvchi burilishi bilan raqib bajaruvchining o'ng tizzasiga o'ng oyog'i bilan oldinga yoki yoniga qulatishi mumkin.

Usulni bajarishda uchraydigan xatolar

1. Bajaruvchi raqibiga burilib tizzasini bukmay tik holatda uslubni bajarmoqchi bo'ladi.

2. Bajaruvchi raqibiga burilib qo'lini yelkasiga tortgan vaqtida o'zining yelkasi ustiga tortadi. Umuman, bajaruvchi yelkasi raqib yelkasining oldiga tiralib qolishi kerak. Ko'pchilik bajaruvchilar yelkasini sherigining qo'ltig'i ostidan chiqaradilar.

9.10. Musobaqalashish usuli

Mashg'ulot

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

2. Suhbat: musobaqalashish usuli.

3. Umumrivojlanuvchi va maxsus mashqlar.

4. Kurashning uslubini o'rganish.

Ikki oyog'ini oldidan oyoq bilan ko'tarib tashlash

Musobaqa - pedagogik jarayonning muhim va ajralmas qismi kuchli sportchi va komandalarni 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 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.

Ikki oyog'ini oldidan oyoq yordamida ko'tarib tashlash usuliga ta'rif

Bu usulni viloyatlarimizdagi kurashchilar qo'shsha nomi bilan bilishadi. Qo'shsha usuli milliy kurash bilan bir qatorda sambo, dzyu-do va erkin kurashda ham qo'llaniladi.

Milliy 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. Shunga qaramay, ko'plab polvonlar uni bajarishga harakat qiladilar. Mamlakatimizning besh marta g'olibi moskvalik Yevgeniy Glariozov (75 kg) bu uslubni bajarganda tomoshabinlar qoyil qolishardi. U qo'llari bilan raqibini oldinga, orqaga, yonga siltab, so'ngra usulni bajarardi.

Tashlash uslubini 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'llari 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

Bajaruvchi o'ng holatda, raqibi esa chap holatda turadi. 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.

Men sizga bu uslubni raqibining bo'yni bilan qo'lidan ushlagan holda bajarishni tavsiya etaman.

Bajaruvchi o'ng qo'li bilan raqibining bo'ynidan, chap qo'li bilan esa raqibining o'ng qo'lini tirsagidan, so'ngra o'zini chap oyog'ini chap yoniga ko'tarib qo'yadi-da, og'irlikni 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, raqibining chap oyog'ini tizzasi yuqorisidan ko'tarasiz. Qo'llaringiz bilan esa o'zingizni chap oyog'ingizga qarab tortishni davom ettirib, gilamga tashlaysiz.



17-rasm. Ikki oyog'ining oldidan oyoq yordamida ko'tarib tashlash.

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 mashq-larida oyoqlaringizni har tomonga, oldinga-orqaga, o'ngga-chapga siltang.

3-mashq. Bir joyda turib rezina lentani 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 (rasmga qarang).

Himoya va qarshi usullar

1. Himoyalar:

a) ichidan ko'tariladigan oyoqdan hatlab o'tish;

- b) raqib oyog'ini uzoqlashtirish;
- v) bajaruvchining hujum qiladigan oyog'iga tizzani tirash;
- g) hujumchining hujum qilmaydigan oyog'iga qarab yurish;
- d) hujumchi ushlagan qo'lni uzib tashlash.

2. Qarshi usullar:

- a) hujumchining oyog'ini orqasidan tizza bilan qoqish;
- b) hujumchi burilishi bilan ko'krakdan otish.

Usulni bajarishda uchraydigan xatolar va o'rganish uchun mashqlar mashg'ulotdagi kabi.

8-

9.11. Egiluvchanlikni tarbiyalash

Mashg'ulot

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

2. Suhbat: Egiluvchanlikni tarbiyalash.

3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar.

4. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish (yenglaridan ushlab yelkadan tashlash).

Suhbat

1. Jismoniy tarbiya jarayonida zarur harakatlarning erkin bajarilishini ta'minlaydigan darajada egiluvchan bo'lishga erishmoq lozim. Umurtqa pog'onasi, tos-son va yelka bo'g'inlarining harakatchanligi katta ahamiyatga ega. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun harakat amplitudasi oshirilgan mashqlardan foydalaniladi. Ular 2 guruhga: faol va sust harakatlarga bo'linadi. Faol harakatlarda biror bo'g'indagi harakatchanlik-ning ortishi shu bo'g'indagi muskullarning qisqarishi hisobiga ro'y beradi. Sust harakatlarda tashqi kuchlardan foydalaniladi.

Egiluvchanlikni oshirishda cho'ziluvchanlik mashqlarining har birini bir necha martadan takrorlash lozim.

Har bir mashg'ulotda sal-pal og'riq paydo bo'lguncha bajarish kerak. Og'riqning paydo bo'lishi mashg'ulotni to'xtatish kerakligidan darak beradi.

2) Egiluvchanlikni rivojlantirish.

1. Ko'prik. Bu mashq bo'yin mushaklarini rivojlantirishda va ba'zi amallarni bajarishda yordam beradi.

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

2-mashq. Boshni oldinga, orqaga va yonlarga qo'llari bilan egish.

3-mashq. Peshonani gilamga tirab, orqaga, yonga qo'llari bilan harakat qilish.

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

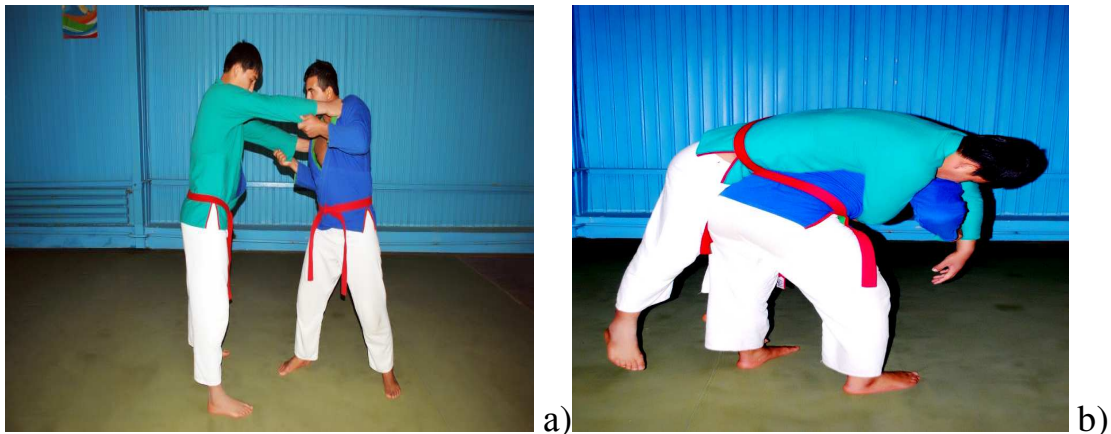
5-mashq. Belingizdan birov ushlab turgan holda ko'prik qiling.

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

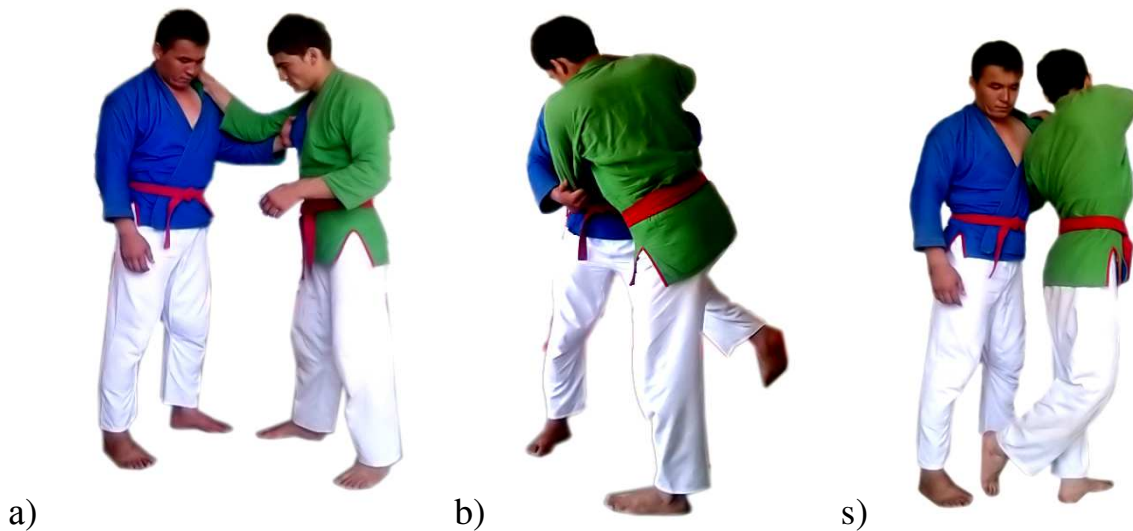
Yenglardan ushlab yelkadan tashlash uslubi va tarixi

Bu usul respublikaimiz va qardosh respublikalarda ham keng taqalgan. Bu usulni kuchli polvonlar bajarishi mumkin. Ular qatoriga Surxandaryo viloyati va milliy kurash va sambo kurashlaridan sport masterlari Norqul, Nurmamat va Komiljon Yusupovlarni misol qilib olsak bo'ladi.

Sambo kurashi polvonlari ham bu usulni juda chiroyli va ustalik bilan bajaradilar. Shular qatorida sobiq ittifoq, Yevropa va jahon chempionlari, xizmat ko'rsatgan sport masterlari Buxoro viloyatidan Sobir Qurbonov, leningradlik V. Kyulenin, moskvalik YE. Soloduxinlarning nomini aytsa bo'ladi. Har birining o'ziga xos va betakror usullari bor. Masalan, Qurbonov raqibini o'ng yoqasi va chap qo'lining yengidan ushlab bajarsa, Kyulenin esa ikki yengidan ushlab yelkasidan tashlardi. Bu amalni yaxshi bajarish uchun eng avvalo polvon raqibidan kuchli, chidamli bo'lishi shart. Shuning uchun har bir amalni bajarishni o'rganadigan polvon tosh va shtanga ko'tarib turishi kerak. Rezina lenta yoki belbog'ini biror narsaga bog'lab chaqqonlik bilan raqibga burilishni takomillashtirib borish lozim.



18-rasm. Yenglardan ushlab yelkadan tashlash uslubi





19-rasm. Yengdan ushlab yelkadan oshirib tashlash.

Usulni bajarish texnikasi

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 bukib turib olib kelasiz. Gavdangiz ustidan raqib qo'llari yordamida tashlaysiz.

Kichkina maslahat: Raqibga burilgan paytda tirsagingiz uning qo'li tagiga kirishi shart (19,20-rasmga qarang).

Raqibga orqa bilan burilishda tizzangiz albatta bukilib tursin. Raqibni tashlashda esa tizzalaringizni to'g'rilab tosingiz bilan oyoqlariga urib, qo'lar bilan chap oyog'ingizni panjalariga tashlaysiz (18,19, 20-rasmga qarang).

Himoya

1. Iloji boricha yengingizdan ushlatmang.
2. Bajaruvchiga nisbatan teskari turing, ya'ni 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 bajarishi bilan ko'krakdan oshirib tashlash.
2. Tizza bilan bajaruvchining oyoqlari orqasidan qoqish.

Usulni o'rganish uchun olishuv

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 olishadi. 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'llari bilan raqib qo'llarini uzish (tortish).

Bu harakatni o'rganish uchun rezina lenta 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. Oyoqlarni 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.

9.12. Ichchil usul

Mashg‘ulot

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

2. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish (qo‘lidan ushlab o‘z-o‘zini himoya qilish uslubini qaytarish (rasmlarga qarang).

3. Kurashning amaliy texnikasini o‘rganish.

4. Bir xil oyoq boldir bilan raqib oyog‘ini boldiri ichidan ilib tashlash.

5. Belini ustidan oshirib belbog‘idan va qo‘lidan ushlab bajarish.

6. Bir qo‘lidan ikki qo‘llab ushlab bajarish.

Ichchil usuli

Bu usul har xil kurashlarda keng tarqatilgan usul bo‘lib hisoblanadi.

Asosan bu uslubni O‘rta Osiyo polvonlari ko‘proq bajarishadi, chunki milliy kurashda keng tarqalgan uslub bo‘lib polvonlar to‘y, sayl va marosimlarida ko‘p ishlatadilar.

Kurashchi polvonlar raqibini yelkasini ustidan qo‘lini oshirib belbog‘idan ushlagan-da raqib yotib past holatga turib oladi. YA’ni, ilmiy til 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.

Ichchil yoki bir xil oyoq ichidan boldir bilan boldirni ilib orqaga tashlash uslubini bajarish texnikasi. Bu uslubni ikki xil ushlashda bajarsa bo‘ladi.

1. Kurashchi sherigining yelkasining ustidan oshirib belbog‘idan ushlaganda.

2. Kurashchi sherigining bir qo‘lini ikki qo‘llab ushlaganda.

Birinchisida, belbog‘idan ushlaganda, raqibini pastga bosib og‘irlik markazini tovonlariga o‘tkazgan holda bajaradi, ya’ni 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.

Faqat bir narsani to‘g‘ri tushunish kerak-ki, qaysi holda bajarmasa bari bir bajaruvchi raqibini og‘irlik markazini bajaradigan oyog‘iga o‘tkazishi shart. Masalan, o‘ng oyog‘i bilan bajaradigan bo‘lsa, raqibining og‘irlik markazini o‘ng oyog‘iga

chap oyog‘i bilan bajaradigan bo‘lsa chap oyog‘iga.



a)



b)

20-rasm.

Bajarishda uchraydigan xatolar

1. Raqibini tik turgan holatida bajarganda.
2. Raqib og‘irlik markazini tovonlariga o‘tkazmasdan.
3. Raqibning oyoqlari uzoqda bo‘lsa.

9.13. Ko‘krakdan otish usuli

Mashg‘ulot

1. Saflanish, salomlashish, yo‘qlama qilish, mashg‘ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.
2. Umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar bajarish (yonga yiqilib, o‘z-o‘zini himoya qilish)
3. Kurashning amaliy texnikasini o‘rganish (ko‘krakdan otish uslubini o‘rganish).
 - a) Qo‘li va belidan ushlab tashlash.
 - b) Ikki qo‘llab quchoqlab tashlash.

Ko‘krakdan tashlash usulini bajarish texnikasi

Ko‘krakdan tashlash uslubi o‘zining kardinatsion yo‘nalishi bilan bajarishga og‘ir va qiyin uslub hisoblanadi, ammo juda kerakli va samarali hisoblanadi.

Ko‘krakdan tashlash uslubi kurashish vaqtida hujum qilishda yoki hujum qilish hollarda ishlatiladi.

Bajarish texnikasi

1. Bajaruvchi raqibini qo‘li va belidan ushlagan holatda.
2. Bajaruvchi raqibining qo‘li va belbog‘ining orqasidan ushlagan holatda.
 1. Oraliq o‘rtacha yoki yaqinroq bo‘lganda uslubni bajarish yaxshi.

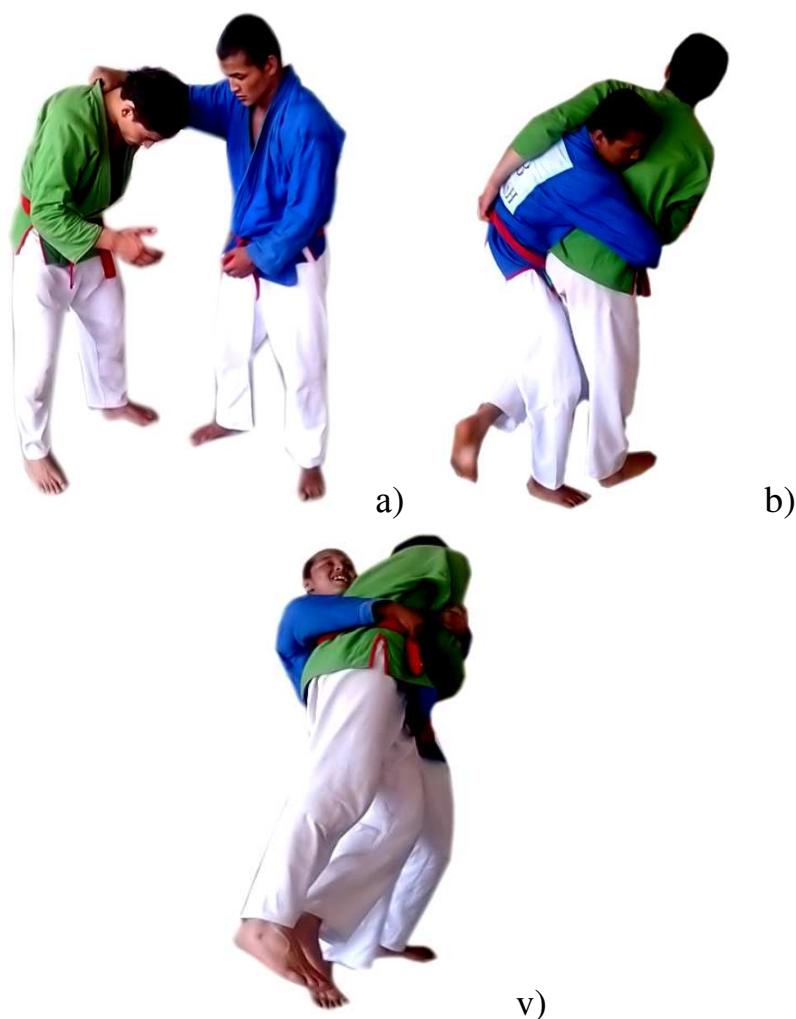
Bu uslubni bajarish uchun, bajaruvchi raqibining qo‘li va belidan ushlagan holatda bajaradi. Bajaruvchi raqibining yonidan o‘tib, uning og‘irlik markazini tovonlariga o‘tkazadida, o‘zining ko‘krakiga qisadi. Shu vaqtda bajaruvchining tizzalari bukilgan holatda bo‘lishi kerak. Bajaruvchi tizzalarini to‘g‘irlashi va raqibini o‘ziga qisib

tortishi natijasida tepaga orqaga tortib raqib oyoqlarini gilamdan uzib o'z ko'kragi ustidan tashlaydi.

2. Bajaruvchi raqibining belidan bir qo'li bilan ushlab raqibining oldida turgan oyog'ining orqasiga o'zining 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 uslublarni o'rganishdan oldin iloji boricha kurashchi o'zini-o'zi yiqilgandan himoya qilishni yaxshi bilishi kerak.

O'z-o'zini himoya qilib yiqilishdan ko'p narsa bog'liq, birinchi sherigi qo'rqmay yiqiladi, ikkinchidan bir joyi shikastlanmaydi. Xullas, uslubni o'rganish va uni shartli bajarish asosan o'zini-o'zi yiqilishdan saqlash uslublariga bog'liq. Rasmlarga ahamiyat bering.



21-rasm. Ko'krakdan tashlash uslubi

9.14. Kurash texnikasini o'rganish Mashg'ulot

1. Saflanish, salomlashish, yo'qlama qilish, mashg'ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtiri.

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 uslubini bajarish texnikasi

Bu uslubni bajarishdagi eng xarakterli tomon shundan iboratki, bajaruvchi o‘z o‘qi atrofida aylanadi. Shu aylanish natijasida sherigini yoki raqibini o‘zi bilan qo‘llarini oldinga tortib yiqilib tashlaydi. 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 dumalab tortib yiqiladi.

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

Uslubning eng foydali tomoni shundanki, ko‘p uslublarni bu uslub bilan kombinatsiya qilsa bo‘ladi. Masalan: yonbosh uslubini 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 uslubini bajarishga tayyorgarlik holatlarini ko‘radi. Raqib esa bundan himoyalani o‘z og‘irlik markazini tovonlariga o‘tkazadi. Shu vaqtda bajaruvchi birinchi uslub harakatini nomiga ko‘rsatib, asosiy uslub bo‘lgan o‘z o‘qi atrofida aylanib raqibini oldinga tortib dumalaydi (rasmlarga qarang).

Uslubni eng foydali tomoni shundan iboratki, bu uslub bajarilmay qolganda ham raqib bajaruvchidan hech biror baholovchi harakat ololmaydi, chunki bajaruvchi doim birinchi bo‘lib gilamga yiqiladi.





b)



s)



d)



g)

22-rasm. O‘z o‘qi atrofida aylanab tashlash (3600).

Ba‘zi bajariladigan uslublar texnikasi



a)



b)



v)



g)

23-rasm. Tosdan burilib tashlash uslubi texnikasi



a)



b)

24-rasm. Raqibni qo‘lning, qo‘ltiq ostiga qisib bajariladigan uslub



a)



b)

26-rasm. Qarshi hujumlar



a)



b)



v)

27-rasm. Qarshi hujum



a)



b)



v)



g)

O‘z-o‘zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar:

1. Yiqilish usullari kurashchiga qaysi holatlarni bajarishni o‘rgatadi?
2. Milliy kurashimizda qanday usullar taqiyilangan?
3. Orqadan chalish usulini bajarishning qo‘llash sharoitlari haqida so‘zlab bering.
4. Oyoq oldidan oyoq bilan qoqishning asosiy to‘rtta usulini aytib bering.
5. Kurash musobaqasida himoya va qarshi usullarini bajarishda qaysi usullardan foydalaniladi?
6. Kurash musobaqasida qarshi usullardan kurashchi qanday foydalanadi?
7. Yelkadan oshirib tashlash usuliga ta’rif bering.
8. Mamlakatimizning besh marta g‘olibi moskvalik Yevgeniy Glariozov (75 kg) vazn toifasida qaysi uslubni bajarishda tomoshabinlarni qoyil qoldirgan?
9. Kurash usullarini o‘rganish uchun olishuv mashqlari qay tartibda amalga oshiriladi?
10. Izchil usul nima?
11. Ko‘krakdan tashlash usulini bajarish texnikasi qanday amalga oshiriladi?

Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar:

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati, T., 2005 y.
2. Kerimov F.A.– Kurash tushaman, T., 1990 y.
3. Nurshin J.M., Salamov R.S., Kerimov F.A. – «O‘zbekcha milliy kurashi», T., 1993 y.
4. Salamov R.S., Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. T, 2005y
5. Atoyev A. Yosh o‘smirlar o‘zbek kurashini o‘rgatish uslubiyati. T. 2005 y.
6. Yusupov K.T. Kurash musobaqalarrining umumiy qoidalari, T., 1998 y.
7. Yusupov K.T. Kurash xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. T, 2005y
8. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. T. 2015 y.

X BOB. MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH

10.1. Musobaqa turlari

1. Shaxsiy birinchilik.
2. Jamoa birinchiligi.
3. Shaxsiy va jamoalar birinchiligi.
4. Ochiq gilam birinchiligi.
5. Mutloq birinchilik.

a) shaxsiy birinchilik: har bir kurashchining bellashuv natijalari o'zining shu musobaqadagi olgan o'rnini aniqlash uchun o'tkaziladi. Musobaqa oxirida har bir vazn toifasida g'olib va sovrindorlar aniqlanadi;

b) jamoalar birinchiligi: har bir jamoaning olgan o'rni aniqlanadi;

v) shaxsiy va jamoalar birinchiligi: har bir qatnashchining olgan o'rniga qarab har bir jamoaning olgan o'rni aniqlanadi;

g) ochiq gilam birinchiligi: har bir kurashchi o'zining sport klassifikatsiyasi, unvoni va mahoratini oshirish uchun bellashadi;

d) mutloq birinchilik: har qanday kurashchi vazn toifasidan qat'iy nazar (bosh hakam ruhsati bilan) qatnashish huquqiga ega.

10.2. Hakamlar hay'ati

1. Har bir musobaqani o'tkazishdan oldin shu musobaqani o'z hududida tashkil qilayotgan davlat shu musobaqada xizmat qiladigan hakamlar ro'yxatini musobaqaning miqyosiga qarab kurash kafedrasiga, federatsiyasiga taqdim qiladilar va bu federatsiyalar tomonidan tasdiqlangan hakamlar ana shu musobaqada xizmat qilishga haqlidirlar. Har bir xalqaro turnirlar, qit'alar birinchiligi, Jahon birinchiligi va olimpiya o'yinlari dasturidagi kurash musobaqalarida faqatgina xalqaro Kurash Assotsiatsiyasi tomonidan tasdiqlangan hakamlar faoliyat ko'rsatadi.

2. Hakamlar hay'atining tarkibi:

a) bosh hakam;

b) bosh hakam yordamchilari, ularning soni musobaqalar o'tkaziladigan gilamlar sonidan bir kishiga ko'p bo'lishi lozim;

v) bosh kotib va gilamlar kotiblari;

g) gilamdagi hakamlar va gilam chetidagi hakamlar;

d) vaqtni nazorat qiluvchi hakam;

ye) tablodagi hakam;

yo) e'lon qiluvchi hakam;

j) musobaqa komendanti;

z) musobaqaning tibbiy xodimi (shifokor).

3. Musobaqa vaqtida hakamlar kurash gilamiga chiqqan vaqtlarida, o'rtadagi hakam qo'lini ko'ksiga qo'yishi bilan chetdagi ikkala hakam ham qo'lini ko'ksiga qo'yib, barobariga tomoshabinlarga va boshqa hakamga qarab bo'yin egib ta'zim qiladilar.

4. Hakamlar harakati bosh hakam va hakamlar hay'ati tomonidan nazorat qilib boriladi. Agarda ular musobaqa qoidalariga zid xatti-harakat qilsalar, hakamlarlik

hujjatidan maxrum qilinib, ushbu musobaqadan chetlashtiriladi va tegishli tashkilotga yuboriladi.

10.3. Kurash shakli

1. Kurashchilar ko'k yoki yashil yaktak va oq rangli ishton kiyishlari shart. Bu holda birinchi chiqarilgan qatnashchi ko'k yaktakni kiyadi, ikkinchisi esa yashilni kiyadi. Ranglarning raqamlari: ko'k - 5-zm; yashil - 4-kx.

2. Kurash shaklsi paxtadan tayyorlangan, yaxshi holatda bo'lishi va mato o'ta qattiq bo'lmasligi shart.

3. Quyidagicha belgilash ruxsat beriladi:

-davlat gerbi (chap ko'krakda, maksimal o'lchami 10x10 sm);

-ishlab chiqaruvchining savdo belgisi (3x3 sm, yaktakning old pastki qismida);

-yelkadagi belgi (25 sm dan ko'p bo'lmagan, 5 sm eniga);

-tikishlar (25x25 sm, orqa tarafda ruxsat beriladi, sportchining familiyasini joylashtirish mumkin).

4. Yaktakning uzunligi tizzadan 15-20 sm balandda bo'lishi kerak. Yaktak ustidan bel atrofida ikki marta o'ralib bog'langan belbog'ning tugundan uchigacha bo'lgan qismi 20 sm dan kam bo'lmasligi kerak. Yaktak yenglari uzunligi ko'pi bilan qo'l tirsagidan 20-25 sm pasda bo'lishi kerak. Qo'l va yeng orasi 8 sm bo'lishi kerak. Ishton uzunligi oyoq to'pig'igacha bo'lishi kerak. Oyoq va ishton orasidagi bo'shliq butun uzunligi bo'yicha 15 sm. Belbog' 4-5 sm eniga, rangi qizil bo'lishi kerak.

5. Kurashchi ayollar yaktak ichidan oq rangli mahkam futbolka yoki kalta yengli yoqasiz ko'ylak kiyib triko ichida bo'lishi kerak.

6. Agar kurashchining kiyimi (yaktak va ishton) talablarga javob bermasa, hakam kurashchidan uni almashtirishni talab qilishi shart. Kurashchi qo'llarini oldinga uzatib, hakamni yaktak yenglari belgilangan qoidalarga mos ekanligiga ishontirishi shart.

7. Har ikkala jinsdagi kurashchilar ham yalang oyoq kurashadilar.

10.4. Kurashchilarning yoshi va vazn toifalari

13-jadval

1. Musobaqa qatnashchilari quyidagi vaznlarga bo'linadilar:
Bolalar (12-13 yosh)-33, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, + 70 kg.
O'smirlar (14-15 yosh)-38, 42, 46,50, 55, 60, 65, 71. 77. 83, + 83 kg.
Yoshlar (16-17 yosh)-42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, 90. +90 kg.
Katta yoshdagilar (18-35 yosh)-60, 66, 73, 81, 90, 100. + 100 kg.
36-45,46-55,56-60,61-65 yosh va undan katta yoshdagilar-60,70,80,90, + 90 kg.
2. Qizlar va yoshlar uchun yosh va vazn toifalari:
Qizlar - (12-13 yosh)-30, 33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, = 57 kg.
(14-15 yosh)-33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, + 63 kg.
(16-17 yosh)-36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, + 70 kg.
Ayollar- (18 yoshdan yuqori)-48, 52, 57, 63, 70, 78, + 78 kg;
3. Yoshlar va katta yoshdagi polvonlar qaysi vaznda qatnashishlaridan qat'iy nazar (bosh hakam ruxsati bilan) mutloq vaznda kurashishlari mumkin.

10.5. Bellashuv vaqti

- musobaqalarda kattalar o‘rtasidagi bellashuv 5 daqiqa;
- o‘smirlar va 35 yoshdan yuqoridagilar uchun 4 daqiqa qilib belgilanadi;
- bolalar va 56 yoshdan yuqoridagilar hamda ayollar uchun bellashuv vaqti 3 daqiqadan iborat bo‘lishi kerak.

10.6. Kurashning umumiy qoidalari

Kurashda faqat tik holatda va qoidada ruxsat berilgan usullar qo‘llash orqali kurashiladi. Tik holatda bajarilgan tashlashlar hakamlar tarafidan baholanadi.

- Baholar teng bo‘lganda, ohirgi oxirgi baho olgan kurashchiga g‘alaba beriladi.
- Kurashchining baho va jazosi teng bo‘lsa, baho ustunlikka ega bo‘ladi.
- g‘oliblik, bellashuv davomida hech qanday usul qo‘llanilmasdan teng holat bo‘lsa hakamlarning ko‘pchilik fikriga ko‘ra beriladi. Hakamlar g‘olibni yaktaklar rangidagi bayroqchalar orqali aniqlaydilar.
- Agar kurashchilarda ogohlantirishlar bir xil va ketma-ket berilgan bo‘lsa, g‘oliblik birinchi ogohlantirish olganga beriladi. Ogohlantirishlar bir vaqtda berilsa («TENG»), g‘olib hakamlarning ko‘pchilik fikri bilan aniqlanadi.
- Musobaqalar Olimpiya tizimi bo‘yicha qayta bellashuvlarsiz o‘tkaziladi.
- Kurashda usul gilamning ichkarisida boshlanib gilam chizig‘idan tashqarida nihoyasiga yetsa baholanadi.

O‘z-o‘zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar:

1. Kurash musobaqasining turlari ketma-ketligini sanab bering.
2. Kurash musobaqalaridan hakamlar hay‘ati tarkibi qanday tuziladi?
3. Kurashchilar asosan musobaqada qanaqa rangli yaktak va ishton kiyishlari shart?
4. Kurashchilar (qizlar va yoshlar) uchun yosh vazni toifalarini ayting.
5. Kurashchining umumiy qoidalari nimalardan iborat?

Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar:

- 1.Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati, T., 2005 y.
- 2.Kerimov F.A.– Kurash tushaman, T., 1990 y.
- 3.Nurshin J.M., Salamov R.S., Kerimov F.A. – «O‘zbekcha milliy kurashi», T., 1993 y.
4. Salamov R.S.,Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. T, 2005y
- 5.Atoyev A. Yosh o‘smirlar o‘zbek kurashini o‘rgatish uslubiyati. T. 2005 y.
- 6.Yusupov K.T. Kurash musobaqalarrining umumiy qoidalari,T., 1998 y.
- 7.Yusupov K.T.Kurash xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi.T,2005y
- 8.Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. T. 2015 y.
- 9.Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish.T.2005 y.

XI BOB. KURASH MUSOBAQASIDA ISHLATILADIGAN IBORALAR VA ISHORALAR

«**TA'ZIM**» –kurashchilar o‘ng qo‘llarini chap ko‘ksida tutgan holda bir-birlariga bo‘yin egib salomlashish uchun ishlatiladigan ibora.

Bu iborani ishlatganda hakam ikkala 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.



28-rasm.

2. «**KURASH**» - kurashchilar bir-birovlariga ta'zim qilib salomlash-gandan keyin bellashuvni boshlash uchun hakam tomonidan ishlatiladigan ibora. Hakam o‘ng qo‘lini kaftlari bilan yon tomonga qaratgan holda tirsakdan bir oz bukib ishora qiladi.



29-rasm.

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



30-rasm.

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

- a) ikki «**YONBOSH**» bahosi olsa;
- b) raqib usul ishlatib o'zi ikkala kuragiga yiqilsa beriladi;
- v) raqibiga «**G'IRROM**» berilsa;
- g) «**YONBOSH**» olgan holda raqibida «**DAKKI**» bo'lsa;
- d) raqib 3 daqiqa ichida gilamga chiqmasa.



31-rasm.

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) yoki raqibiga «**DAKKI**» e'lon qilinsa beriladi.



32-rasm.

6. «**CHALA**» –baho kurashchilardan biri usul qo‘llab, usulni oxirigacha to‘liq bajara olmasa ishlatiladigan ibora, 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 beriladi;
- s) nechta «**CHALA**» bahosi berilishiga qatiy nazar ularning umumiy soni jamlanmaydi;
- d) agar ikkala kurashchida ham bir-nechtadan «**CHALA**» bo‘lsa, g‘oliblik ko‘p «**CHALA**» olgan kurashchiga beriladi.



33-rasm.

7. «**TANBEH**» – birinchi ogohlantirish, hakam qo‘lini oldinga cho‘zgan holda barmog‘i bilan tanbeh olgan kurashchini ko‘rsatib ishora qilib shu iborani 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;
- v) ataylab o‘zining kiyimini, ishtonini hakam ruxsatisiz yechib yuborsa;
- g) ataylab raqibning ishtonidan yoki oyoqlaridan ushlasa.

d) ushlab olgandan keyin 20-25 soniya vaqt davomida usul qo‘llamasa.



34-rasm.

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



35-rasm.

9 «**G‘IRROM**» – oxirgi ogohlantirishda ishlatiladigan ibora. 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 sha‘niga noma‘qul so‘zlarni ishlatsa, 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**» beriladi.



36-rasm.

10. «**BEKOR**» – olishuv to‘xtatilganda keyingi harakatlar uchun yoki bajarilgan usul baholashga noloyiq deb topilgan vaqtda ishlatiladigan ibora.

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



37-rasm.

11. «**VAQT**» – bellashuv vaqti tugaganligini ko‘rsatish uchun ishlatiladigan ibora, hakam ikkala qo‘lini yuqoriga ko‘tarib kaftlarida 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 iboralarni ham baland ovoz bilan aytib borishi lozim.



38-rasm.

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

BELLASHUV NATIJALARI

BAHO		OGOHLANTIRISH	
XALOL	10:0	G'IRROM	0:10
YONBOSH	5:0	DAKKI	0:5
CHALA	3:0	TANBEX	0:3
DAKKI- YONBOSH	0:10	YONBOSH-DAKKI	10:0
TANBEX- CHALA	0:3	CHALA-TANBEX	3:0
YONBOSH- YONBOSH	0:1	DAKKI- DAKKI	1:0
CHALA- CHALA	0:1	TANBEX- TANBEX	1:0

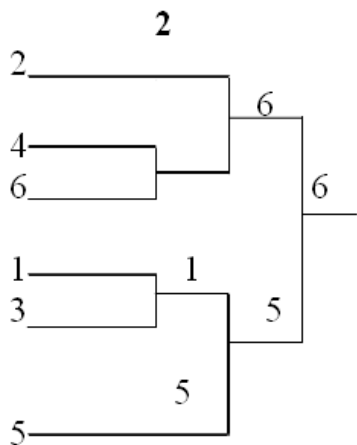
O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar:

1. Hakam qo'lini kafti bilan oldinga qaratgan holda yuqoriga ko'tarib ishora qilishi nimani bildiradi?
2. Kurashda hakam qo'lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda yon tomonga cho'zib ishora qilishi nimani bildiradi?

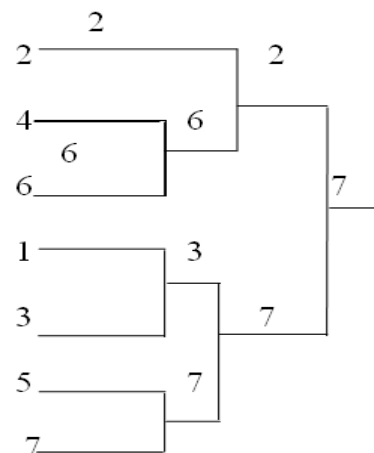
Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar:

- 1.Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati, T., 2005 y.
- 2.Kerimov F.A.– Kurash tushaman, T., 1990 y.
- 3.Nurshin J.M., Salamov R.S., Kerimov F.A. – «O'zbekcha milliy kurashi», T., 1993 y.
4. Salamov R.S.,Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. T, 2005y
- 5.Atoyev A. Yosh o'smirlar o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyati. T. 2005 y.
- 6.Yusupov K.T. Kurash musobaqalarrining umumiy qoidalari,T., 1998 y.
- 7.Yusupov K.T.Kurash xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi.T,2005y
- 8.Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. T. 2015 y.
- 9.Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish.T.2005 y.

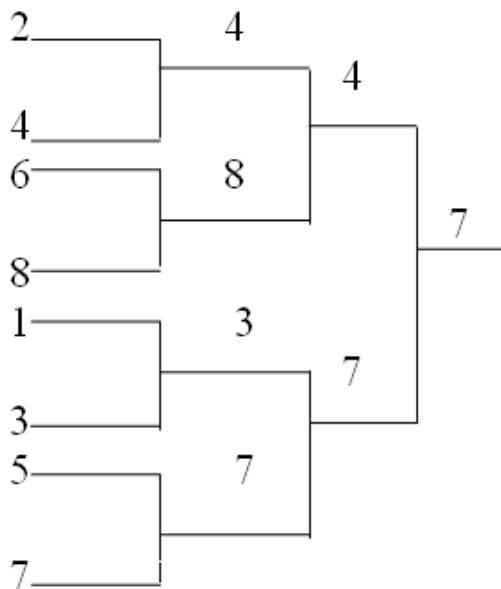
Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
BA YONNOMASI
 (6 kishilik)



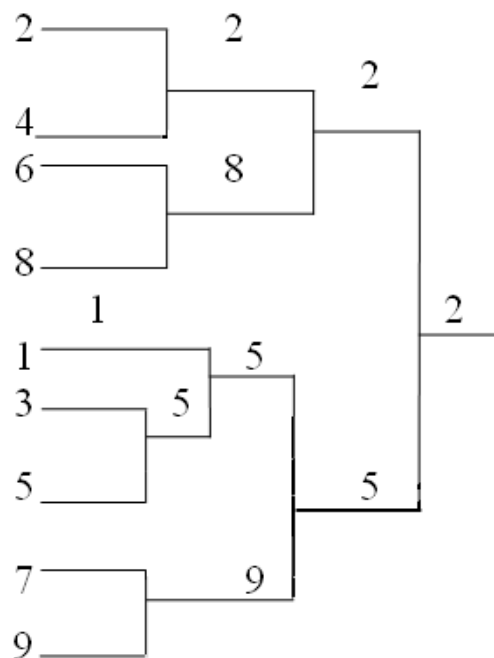
Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
BA YONNOMASI
 (7 kishilik)



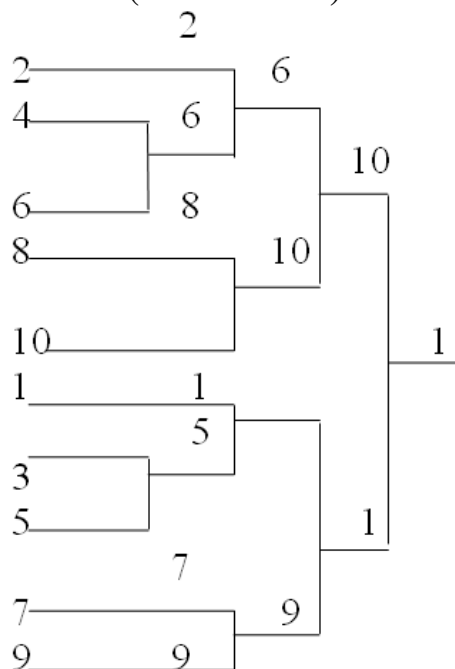
Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
BA YONNOMASI
 (8 kishilik)



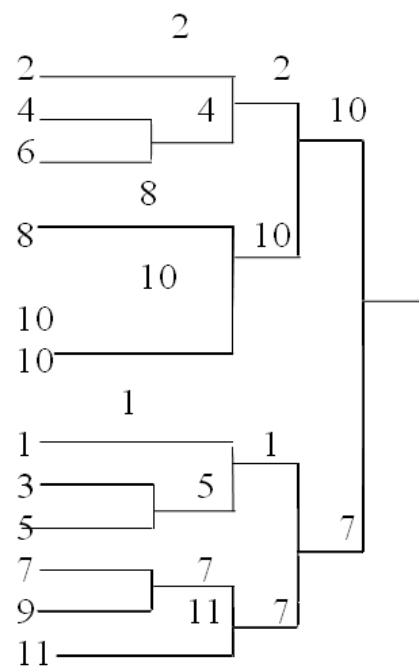
Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
BA YONNOMASI
 (9 kishilik)



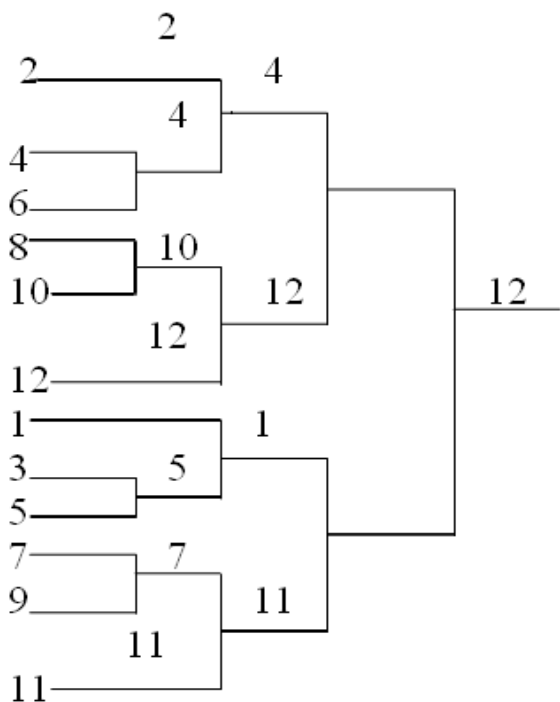
Kurash bo'yicha musobaqalar
o'tkazish
B A Y O N N O M A S I
(10 кишилик)



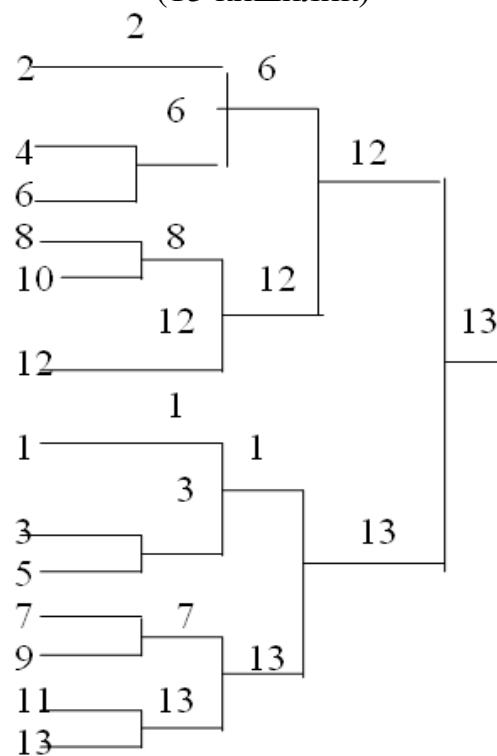
Kurash bo'yicha musobaqalar
o'tkazish
B A Y O N N O M A S I
(11 кишилик)



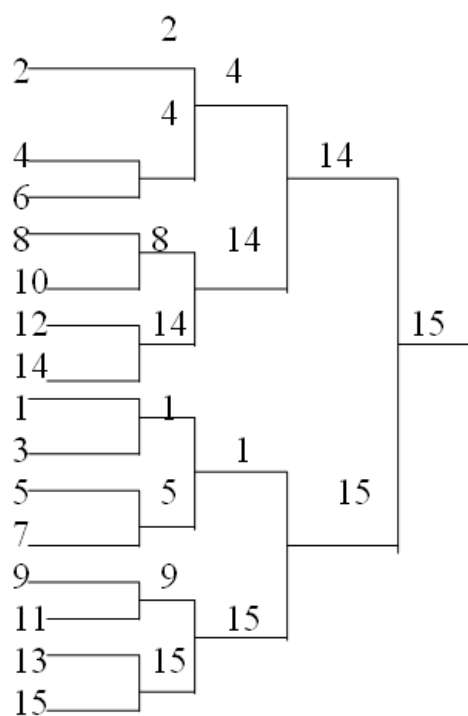
Kurash bo'yicha musobaqalar
o'tkazish
B A Y O N N O M A S I
(12 кишилик)



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



**Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
B A Y O N N O M A S I
(15 кишилик)**



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

- 1.O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi qarori, 27 may 1999 y.
- 2.O‘zbekiston respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida» Qonuni, 2015 y 4-sentabr.
- 3.O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «O‘zbek milliy kurashini rivojlantirish to‘g‘risida»gi qarori, 1 fevral 2001 y.
- 4.Karimov I.A. Barkamol avlod O‘zbekiston tarakqqiyotining poydevori, - T.,1997 y.
- 5.Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati, T., 2005 y.
- 6.Kerimov F.A.– Kurash tashuman, T., 1990 y.
- 7.Nurshin J.M., Salamov R.S., Kerimov F.A. – «O‘zbekcha milliy kurashi», T.,1993 y.
8. Salamov R.S.,Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. T, 2005y
- 9.Atoev A. Yosh o‘smirlar o‘zbek kurashini o‘rgatish uslubiyati. T. 2005 y.
- 10.Yusupov K.T. Kurash musobaqalarining umumiy qoidalari,T.,1998 y.
- 11.Yusupov K.T.Kurash xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. T,2005y
- 12.Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. T. 2015 y.
- 13.Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T., 2005 y.

MUNDARIJA

So‘z boshi.....	4
I BOB. O‘ZBEK MILLIY KURASHNING KELIB CHIQISH TARIXI VA RIVOJLANISHI	
1.1. O‘zbek milliy kurashining kelib chiqishi va rivojlanishi tarixiy manbaalari.....	8
1.2. Mustaqillik davrida milliy kurashning istiqbollari.....	16
2-bob. KURASHNI O‘RGATISHNING NAZARIY OMILLARI	
2.1. Sport kurashini o‘rgatishning pedagogik asosi.....	21
2.2. Sportchiga kurash bilimlarini berish va mustahkamlash.....	22
2.3. Kurashda harakat ko‘nikmalarni o‘rgatishdagi ta’siri.....	28
2.4. Kurash qo‘nikmalarining shakllantirish va takomillashtirish.....	33
2.5. O‘spirinlar va o‘smirlarni o‘rgatish asoslari.....	35
2.6. Usullarni o‘rgatish texnik manbalari.....	36
3-bob. UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK	
3.1. Kurashchilarni jismonan tayyorlash asoslari.....	38
3.2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik.....	38
3.3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik.....	39
4-bob. KURASHCHILARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGI	
4.1. Kurashchilarining umumiy psixologik tayyorgarligi.....	42
4.2. Kurashchilarni axloqiy jihatdan tarbiyalash.....	42
4.3. Kurashchilarning musobaqalarga psixologik tayyorgarligi.....	45
4.4. Kurashchilar texnik-taktik mahoratini oshirishda psixologik tayyorgarligi.....	46
4.5. Kurashchilarning hordiq chiqarish va tiklanish jarayonlarida psixologik-pedagogik vositalardan foydalanish.....	50
5-bob. KURASH MASHG‘ULOTI JARAYONINI REJALASHTIRISH	
5.1. Rejalashtirish mohiyati, ahamiyati va uning turlari	56
5.2. Tayyorgarlik mezotsikllarini rejalashtirish	59
5.3. Tayyorgarlik mikrotsikllarini rejalashtirish.....	60
5.4. Yillik tayyorgarlik siklida mashg‘ulotini tashkil qilish tizimini modellashtirish.....	61
5.5. Mashg‘ulotining katta bosqichini tuzish modeli	63
5.6. Rejalashtirishning noan’anaviy shakli.....	65
5.7. Kurashchilar mashg‘ulot jarayonini zamonaviy rejalashtirish.....	67
6-bob. KURASHNING KO‘P YILLIK TAYYORGARLIK REJASI TAMOYILLARI	
6.1. Kurashda zahira tayyorlashni boshqarishning uch pog‘onali tizimini qo‘llash xususiyatlari	76
6.2. Ko‘p yillik mashg‘ulot jarayonining usuliy qoidalari	80

6.3. Yosh kurashchilar tayyorgarligining turli tomonlarini tashkil etish va rejalashtirish.....	82
6.4. Kurashchining ko‘p yillik texnik-taktik tayyorgarligi	84
6.5. Kurashchilarning yosh mezonlari va qobiliyatlari	85
6.6. Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlari	86
6.6.1. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi.....	87
6.6.2. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi	88
6.6.3. Sport takomillashuvi bosqichi	89
6.6.4. Oliy sport mahorati bosqichi	91
7-bob. MILLIY KURASH TO‘GARAKLARI ISHINI TASHKIL QILISH VA REJALASHTIRISH	
7.1. Kurash to‘garagi	96
7.2. Ma’naviy va ma’rifiy, o‘quv tarbiyaviy mashg‘ulotlarning yillik va oylik rejasi.....	102
7.3. Kurash to‘garaklari bo‘yicha taxminiy o‘quv mashg‘ulotlarini rejalashtirish.....	103
7.4. O‘quv rejasi tartibi.....	104
7.5. Ish rejasi.....	106
7.6. Ommaviy sport tadbirlari tavqimiy	107
7.7. Tayyorlov davrida mashg‘ulotning vazifasi va mazmuni	108
7.7.1. Mashg‘ulotning asosiy musobaqa davri	110
7.7.2. Mashg‘ulotning o‘tish davri va faol dam olish	111
7.7.3. Sportchining shaxsiy mashg‘ulot rejasi.....	111
8-bob. SPORT MAKTABLARIDA KURASHCHILARNI TAYYORLASHNING TASHKILY-USLUBIY XUSUSIYATLARI	
8.1. Sport maktablari oldida turgan vazifalar	113
8.2. Guruhlarni to‘ldirish va mashg‘ulot jarayonini tashkil etish	114
9-bob. KURASHDAGI AMALIY USULLARINI O‘RGATISH TEXNIKSI VA TAKTIKASI	
9.1. Kurashchilarni badan tarbiyalash bo‘yicha doimiy uchraydigan maxsus mashqlar usullari.....	123
9.2. Yiqilishdan saqlanish usullari.....	123
9.3. Taqiqlangan usullar.....	125
9.4. Tezkorlikni tarbiyalash.....	138
9.5. Musobaqa oldidan beriladigan ko‘rsatmalar va kurashga oid qoidalarni nazariy tushuntirish.....	141
9.6. Oyoqlar ichidan oyog‘ini chirmab tashlash usuli.....	146
9.7. Kuchni tarbiyalash va rivojlantirish usullari.....	150
9.8. O‘z-o‘zini tekshirish yoki nazorat qilish.....	154
9.9. Kurashchining chidamliligini tarbiyalash.....	159
9.10. Musobaqalashish usuli.....	165
9.11. Egiluvchanlikni tarbiyalash.....	169

9.12. Izchil usul.....	173
9.13. Ko‘krakdan otish usuli.....	175
9.14. Kurash texnikasini o‘rganish.....	176
10-bob. MUSOBAQALORNI TASHKIL QILISH	
10.1. Musobaqa turlari.....	183
10.2. Hakamlar hay’ati	183
10.3. Kurash shakli	184
10.4. Kurashchilarning yoshi va vazn toifalari.....	185
10.5. Bellashuv vaqti	185
10.6. Kurashning umumiy qoidalari.....	186
11-bob. KURASH MUSOBAQASIDA ISHLATILADIGAN IBORALAR VA ISHORALAR	205
Ilova	188
Adabiyotlar.....	197

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Глава 1. ИСТОРИЯ И РАЗВИТИЯ УЗБЕКСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО КУРАША	
1.1. Исторические источники истории и развития узбекского национального кураша.....	8
1.2. Перспективы национального кураша в годы независимости.....	16
Глава 2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ОБУЧЕНИЯ КУРАШУ	
2.1. Педагогическая основа обучения спортивного кураша.....	21
2.2. Обучение и закрепление знаний кураша спортсмену	22
2.3. Влияния обучения навыков движений в кураше	28
2.4. Формирование и улучшение навыков кураша.....	33
2.5. Основы обучения детей и подростков	35
2.6. Технические источники обучения приемов.....	36
Глава 3. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
3.1. Основы физической подготовки курашистов.....	38
3.2. Общая физическая подготовка.....	38
3.3. Специальная физическая подготовка.....	39
ГЛАВА 4 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРАШИСТОВ	
4.1. Общая психологическая подготовка курашистов.....	42
4.2. Нравственное воспитание курашистов.....	42
4.3. Психологическая подготовка курашистов к соревнованиям.....	45
4.4. Психологическая подготовка для повышения технико- тактического мастерства курашистов.....	46
4.5. Использование психолого-педагогических средств во время процесса отдыха и восстановления курашистов.....	50
ГЛАВА 5 ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КУРАША	
5.1. Сущность, значение и виды планирования	56
5.2. Планирование мезоциклов подготовки.....	59
5.3. Планирование микроциклов подготовки.....	60
5.4. Моделирование системы организация подготовки на цикле годовой подготовки.....	61
5.5. Модель составления большого уровня подготовки.....	63
5.6. Нестандартные формы планирования.....	65
5.7. Современное планирование процесса упряжнения курашистов	67
ГЛАВА 6 ТЕНДЕНЦИИ ПЛАНА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ КУРАША	
6.1. Характеры применения трехступенчатого управления на	

подготовки резерва в кураше.	76
6.2. Приемные правила процесса многолетней подготовки.....	80
6.3. Организовать планировать разные стороны подготовки молодых курашистов.....	82
6.4. Многолетняя технико-тактическая подготовка курашистов.....	84
6.5. Возрастные каноны и способности курашистов.....	85
6.6. Уровни многолетней подготовки.....	86
6.6.1. Уровень начальной подготовки.....	87
6.6.2. Уровень углубленной спортивной специализации.....	88
6.6.3. Уровень спортивной усовершенствовании.....	89
6.6.4. Уровень высшего спортивного мастерства.....	91
ГЛАВА 7 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ КРУЖКОВ НАЦИОНАЛЬНОГО КУРАША	
7.1. Клуб кураша.....	96
7.2. Годовой и месячный план духовно-просветительских, учебно-воспитательных упражнений.....	102
7.3. планирование приблизительных учебных упражнений по клубам кураша.....	103
7.4. Порядок учебного плана.....	104
7.5. Учебный план.....	106
7.6. Таблица мероприятий массового спорта.....	107
7.7. Задачи и содержания упражнения во время подготовки.....	108
7.7.1. Основное соревновательное время подготовки.....	110
7.7.2. Переходное время и активный отдых подготовки.....	111
7.7.3. Личный план упражнений спортсмена.....	111
ГЛАВА 8 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРЫ ПОДГОТОВКИ КУРАШИСТОВ В СПОРШКОЛАХ	
8.1. Предстоящие задачи спортшкол.....	113
8.2. Пополнение групп и организация процесса упражнения.....	114
ГЛАВА 9 ТЕХНИКА И ТАКТИКА ОБУЧЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ КУРАША	
9.1. Приемы специальных упражнений регулярно встречающиеся по физическим воспитанием курашистов.....	123
9.2. Приемы избегания от упадков.....	123
9.3. Запрещенные приемы.....	125
9.4. Воспитания скорости.....	138
9.5. Теоретическое объяснение правила перед соревнования.....	141
9.6. Прием через ног.....	146
9.7. Приемы воспитания и развития силы.....	150
9.8. Проверка и управления самого себя.....	154
9.9. Воспитание выносливости курашиста.....	159
9.10. Приемы состязательности.....	165

9.11. Воспитания гибкости.....	169
9.12. Интисивный прием.....	173
9.13. Прием броска через себя.....	175
9.14. Изучения техники кураша.....	183
ГЛАВА 10 ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ	
10.1. Виды соревнований.....	183
10.2. Жюри.....	183
10.3. Вид кураша.....	184
10.4. Возрастная и весовая категория курашистов.....	185
10.5. Беллашув вақти.....	185
10.6. Курашнинг умумий қоидалари	186
ГЛАВА 11 ФРАЗЫ И ЖЕСТЫ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ВО ВРЕМЯ СОСТЯЗАНИЯ КУРАША	
Приложение	188
Литература.....	198

CONTENT

Introduction	4
Chapter 1. HISTORY AND DEVELOPMENT OF UZBEK NATIONAL KURASH	
1.1. Historical sources of the history and development of the Uzbek national kurash	8
1.2. Perspectives of national Kurash in the years of independence	16
Chapter 2. THEORETICAL FACTORS OF TRAINING KURASH	
2.1. Pedagogical basis of training of sports kurash	21
2.2. Training and consolidation of kurash knowledge to the athlete	22
2.3. Effects of learning the skills of movements in kurash	28
2.4. Formation and improvement of kurash skills	33
2.5. The basics of teaching children and adolescents	35
2.6. Technical sources of training receptions	36
Chapter 3. GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING	
3.1. Fundamentals of physical training wrestlers.....	38
3.2. General physical training.....	38
3.3. Special physical training	39
CHAPTER 4 PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF WRESTLERS	
4.1.General psychological preparation of wrestlers	42
4.2. Moral education of wrestlers	42
4.3. Psychological preparation of wrestlers for competitions	45
4.4.Psychological training to enhance the technical and tactical skill of the wrestlers	46
4.5.The use of psychological and pedagogical means during the process of rest and recovery of wrestlers.....	50
CHAPTER 5 PLANNING OF THE KURASH TRAINING PROCESS	
5.1. The essence, significance and the types of planning	56
5.2. Planning mesocycle preparation	59
5.3. Planning microcycle preparation.....	60
5.4. Modeling the system of training on the annual training cycle.....	61
5.5. The model for compiling a large level of training	63
5.6. Non-standard forms of planning	65
5.7. Modern planning of the process of training wrestlers	67
CHAPTER 6 TRENDS OF TRAINING PLAN THE KURASH MULTI-YEAR	
6.1. The characters of the application of the three-stage management to reserve training in kurash.....	76
6.2. Acceptance rules for the process of multi-year training	80

6.3. Planning and organizing of the role of training of young wrestlers.....	82
6.4. Long-term technical and tactical training of wrestlers.....	84
6.5. Age canons and abilities of wrestlers.....	85
6.6. Levels of long-term preparation.....	86
6.6.1. Initial training level.....	87
6.6.2. Level of angry sports specialization.....	88
6.6.3. Level of athletic improvement	89
6.6.4. The level of higher sports mastery.....	91
CHAPTER 7 ORGANIZATION AND PLANNING OF THE WORK OF CIRCLES OF NATIONAL WRESTLERS	
7.1. Circle of wrestlers.....	96
7.2. The annual and monthly plan for spiritual and educational, educational and training exercises	102
7.3. planning of approximate training exercises for kurash circles	103
7.4. The order of the curriculum	104
7.5. Academic plan.....	106
7.6. Table of events of mass sports	107
7.7. Tasks and contents of the occupation during training.....	108
7.7.1. The main competitive time of preparation	110
7.7.2. Transitional time and active rest preparation.....	111
7.7.3. Personal plan of the wrestler's wrestling.....	111
CHAPTER 8 ORGANIZATIONAL AND METHODICAL CHARACTERS OF TRAINING OF COCKTAILERS IN SPIRITORS	
8.1. Upcoming tasks of sports schools	113
8.2. Replenishment of groups and organization of the process of harnessing.....	114
CHAPTER 9 TECHNIQUE AND TACTICS OF TRAINING OF PRACTICAL RECEPTIONS OF KURASH	
9.1. The techniques of special harnesses are regularly vows on the physical education of wrestlers	123
9.2. Methods of beating from decadence	123
9.3. Prohibited receptions thirty.....	125
9.4. Nurturing speed	138
9.5. The theoretical explanation of the rule before the competition	156 141
9.6. Admission through the legs	146
9.7. Methods of education and development of power	150
9.8. Checking and controlling self-assesment.....	154
9.9. Upbringing endurance wrestlers	159
9.10. Acceptability methods	165
9.11. Nurturing flexibility	169
9.12. Intensive reception	173
9.13. Taking a throw through yourself	175

9.14. Studying techniques of kurash	176
CHAPTER 10 ORGANIZATION OF COMPETITIONS	
10.1. Types of competitions.....	183
10.2. Jury	183
10.3. Forms of kurash.....	284
10.4. Age and weight category of wrestlers.....	185
10.5. The time of competition	185
10.6. General rules of kurash	186
CHAPTER 11 PHRASES AND GESTURES USED IN THE TIME OF KURASH'S CONTENT	
Application	188
Literature	197

ILMIY - USLUBIY NASHR

Bekzod Karimov Boyqobilovich

“KURASH TURLARI VA UNI O’QITISH METODIKASI”

o‘quv qo‘llanma

Muharrir:	Y.Ziyodov
Texnik muharrir:	Sh.Rahmonov
Musahhih:	Y.Ziyodov
Sahifalovchi:	K.Temirova

Nashriyot litsenziya № AI 139, 27.04.2009 yil. Terishga 30.08.2019 yilda berildi. Bosishga 10.10.2019 yilda ruxsat etildi. Bichimi 60x84 1/16. ofset qog‘ozi. Times TAD garniturasida. Ofset usulda chop etildi. Shartli bosma tabog‘i 10,2. Nashr bosma tabog‘i 10,0. 2019–shartnoma. 163- buyurtma. 100 nusxada. 176 bet. Erkin narxda.

Nasaf nashriyoti, 180118, Qarshi shahri,
Mustaqillik shohko‘chasi, 22-uy.

«Qarshipoligraf-nashr» MCHJ bosmaxonasida chop etildi. 180118,

Qarshi shahri, “O‘zbekiston ovozi” ko‘chasi, 33-uy.