

---

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS  
TA'LIM VAZIRLIGI  
BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

*Arslonov Qahramon Polvonovich*

**ERKIN KURASH NAZARIYASI  
VA USLUBIYOTI**

**DARSLIK**

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi 2022 – yil  
17 – martdagi "106" – sonli buyrug'iga asosan daslik sifatida tavsiya etilgan.  
Ro'yxatga olish raqami 106 - 025*

**BUXORO – 2023  
«DURDONA» nashriyoti**

---

---

---

**75.715ya7**

**796.81(075)**

**A 79**

Arslonov Qahramon Polvonovich

Erkin kurash nazariyasi va uslubiyoti [Matn] : darslik / Arslonov Qahramon Polvonovich – Buxoro: Sadriddin Salim Buxoriy» Durdonashriyoti, - 2023. – 312 b.

**UO'K 796.81(075)**

**KBK 75.715ya7**

**TAQRIZCHILAR:**

B.B.Ma'murov

– Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, pedagogika fanlari doktori, professor

I.X.Mirzaev

– Buxoro viloyati Sportni rivojlantirish bosh boshqarmasi boshlig'i, erkin kurash bo'yicha sport ustasi

---

## **ANNOTATSIYA**

Ushbu darslik Oliy o'quv yurtlarining 5112000 - Jismoniy madaniyat, 5610500 - Sport faoliyati ta'lif yo'nalishi talabalari, magistrantlar, bolalar va o'smirlar sport maktablari murabbiy va sportchilari uchun mo'ljallangan bo'lib, darslikda erkin kurashning paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi, erkin kurashchilarining ko'r yillik tayyorgarlik konsepsiysi shakllanishining ilmiy asoslari, erkin kurashda jismoniy sifatlarning rivojlanishi, erkin kurashchilarining texnik-taktik tayyorgarligi, boshlang'ich tayyorlov guruhlari uchun asosiy o'quv dastur mazmuni, yuqori malakali, erkin kurashchilarini tayyorlashni boshqarish haqida ma'lumotlar keltirilgan.

## **АННОТАЦИЯ**

Данный учебник предназначен для студентов высших учебных заведений направления бакалавриата 5112000 – «Физическая культура», 5610500 – «Спортивная деятельность», магистрантов, тренеров и спортсменов детско- юношеских спортивных школ. В учебнике изложена история возникновения и развития вольной борьбы, научные основы формирования концепции многолетней подготовки борцов по вольной борьбе, развитие физических качеств в вольной борьбе, технико-тактическая подготовка вольных борцов, содержание основной учебной программы для групп начальной подготовки, также приведена информация об управлении подготовкой высококвалифицированных борцов по вольной борьбе.

## **ANNOTATION**

This tutorial is intended for students of higher educational institutions in the direction of baklavriata 5112000 - The manual describes the history of the origin and development of freestyle wrestling, the scientific basis for the formation of the concept of long-term training of freestyle wrestlers, the development of physical qualities in freestyle wrestling, technical and tactical training of freestyle wrestlers, the content of the main curriculum for groups of initial training, also provides information about the management of training of highly qualified freestyle wrestlers.

*Sport yoshlarni kuchli, mard va jasur qilib kamol toptiradi*

*Shavkat Mirziyoev*

## KIRISH

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning tashabbusi hamda davlatimiz rahnamoligida jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor qaratilib kelinmoqda. Jumladan, 2017 yil 3 iyun "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son, 2017-yil 2-oktabrdagi "Kurash" milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3306-son, 2018 yil 5 martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-sonli farmon va qarorlarida yurtimiz aholisini sog'ligini mustahkamlash jismoniy tayyorgarligini oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, shuningdek, yurtimizda kurash sportini yanada rivojlantirish masalalariga e'tibor qaratilgan.

O'zbekiston o'z mustaqilligini qo'lga kiritgach, asriy madaniy va ma'naviy merosimiz, milliy qadriyatlarimiz tiklanishi, har bir fuqaro ongida kelajagi buyuk yurti borligini anglash, Vatanga cheksiz mehru-muhabbat, sadoqat va o'z mehnatidan manfaatdorlik g'oyasini singdirish uchun qulay shart-sharoitlar paydo bo'la boshladi.

Mamlakatimizda sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash, yoshlarning o'z ijodiy va intellektual salohiyatini ro'yobga chiqarishi, mamlakatimiz yigit-qizlarini XXI asr talablariga to'liq javob beradigan har tomonlama rivojlangan shaxslar etib voyaga yetkazish uchun zarur shart-sharoitlar va imkoniyatlar yaratilgan.

Milliy sport turlari deyarli barcha xalqlarda mavjud. Ammo ana shu o'yinlarning xalq milliy doiralaridan chiqib, jahonga yuz tutishi, dunyo tan olishi hamma sport turiga nisbatan ham sodir bo'lavermaydi. Demak, o'zining iqtisodiy islohotlar jarayonidagi yutuqlari, fuqarolarining tinch-osuda, farovon hayot kechirishini ta'minlayotgan O'zbekistonimizning jahondagi nufuzi, salohiyati yanada oshyapti desak, mubolag'a bo'lmaydi. Chunki hech qaysi jarayon mamlakatni sportchalik dunyoga tez tanita olmaydi.

Kurashning turlari ko'p, lekin ular ichida erkin kurash o'zining

jozibadorligi va mashqlarining xilma xilligi, serzavqligi, hayajonliligi bilan ajralib turadi.

Ha, erkin kurashning obro'si baland, tarixi boy. Ma'lumki, har bir yurt, tuman, qishloq o'z bahodirlari, polvonlari bilan faxrlangan, ular haqida dostonlar yaratilgan. Alpomish, Go'ro'g'li kabi botirlarning milliy jasorati og'izdan-og'izga ko'chib, bizgacha etib kelgan.

Dunyoda erkin kurash haqida juda ko'p adabiyotlar mavjud. Odatda ular kurashchilar tayyorgarligining alohida shaxsiy masalalariga bag'ishlangan bo'ladi. Uslub kamdan kam mutaxassislar tayyorgarlikni endi boshlagan kurashchini xalqaro toifadagi sport ustasiga aylantirish jarayonini sharhlashga jur'at qiladilar. Bu sohada sobiq ittifoqda xizmat ko'rsatgan murabbiy Q.P.Arslonovning (Erkin kurash nazariyasi va uslubiyoti) nomli darsligi katta ahamiyat kasb etadi. Ushbu qo'llanmada kurashchi va murabbiy tajribasi umumlashtirilgan.

Uslub kitob 8 moduldan iborat. Ushbu modullarda erkin kurashning paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi, erkin kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarlik konsepsiyasи shakllanishining ilmiy asoslari, erkin kurashda jismoniy sifatlarning rivojlanishi, erkin kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi, boshlang'ich tayyorlov guruhlari uchun asosiy o'quv dastur mazmuni va yuqori malakali erkin kurashchilarni tayyorlashni boshqarish haqidagi muhim ma'lumotlar yoritilgan.

Ushbu tayyorlangan o'quv qo'llanma Oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlarining 5112000 – Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi 5610500 – 61010300 Sport faoliyatları yo'nalish talabalari uchun, shu soha bo'yicha faoliyat yuritayotgan soha mutaxassislari uchun mo'ljallangan bo'lib, kurash turlarini va uni o'qitish metodikasi fan dasturi asosida tayyorlangan.

Muallif o'quv qo'llanmani tayyorlashda yaqindan yordam bergen- foydalanilgan adabiyotlar ro'yxatida ismi sharifi ko'rsatilgan kasbdoshlariga o'z minnatdorlchiligini bildiradi. Ishonamizki, ushbu o'quv qo'llanma ta'lim muassasalarining talabalari, professor – o'qituvchilari va murabbiylarining kasbiy tayyorgarligini oshirishga yordam beradi.

## 1-MODUL ERKIN KURASHNING RIVOJLANISH TARIXI

Erkin kurash - ([inglizcha](#): Freestyle wrestling, [fransuzcha](#): Lutte libre) yakkakurash sport turlaridan biri. Ikki kurashchining bir nechta sport usullari orqali bajaradigan harakatlari orqali bahslashiladi. [Yunon-rum kurashidan](#) farqli o'laroq bu sport turida kurashchini oyoqlaridan ushlab usul qo'llash mumkun. Erkin kurash zamonaviy Olimpiada o'yinlari start olgan [1896](#)-yildan buyon dasturda bo'lib kelgan.

Qadimdan ko'plab xalqlarning milliy kurash turlarida hozirgi Erkin kurashda qo'llaniladigan usullar bo'lgan.

[Yunonistonda](#) o'tkazilgan olimpiada o'yinlari dasturiga miloddan avvalgi 708 yildan boshlab Erkin kurashga o'xshash kurash musobaqasi kiritilgan.

Erkin kurashning zamonaviy qoidalari 19-asrning 2-yarmida [Buyuk Britaniyada](#) ishlab chiqilgan. 1894 yilda [AQShning SentLuis](#) shahrida ilk yirik musobaqa tashkil qilingan. Erkin kurash musobaqalari 1904 yildan [zamonaviy olimpiada o'yinlari](#) dasturidan o'rinni olgan. o'yinlari va [Yunonrum kurashi](#) turlarini rivojlantirish maqsadida [1912](#)-yilda Xalqaro havaskor kurashchilar assotsiatsiyasi (FINA) tuzilgan, unga 154 davlat ([O'zbekiston](#) 1992-yildan) a'zo. Erkin kurash bo'yicha 1951-yildan erkaklar, 1995-yildan ayollar o'rtasida jahon championatlari o'tkazib kelinadi.

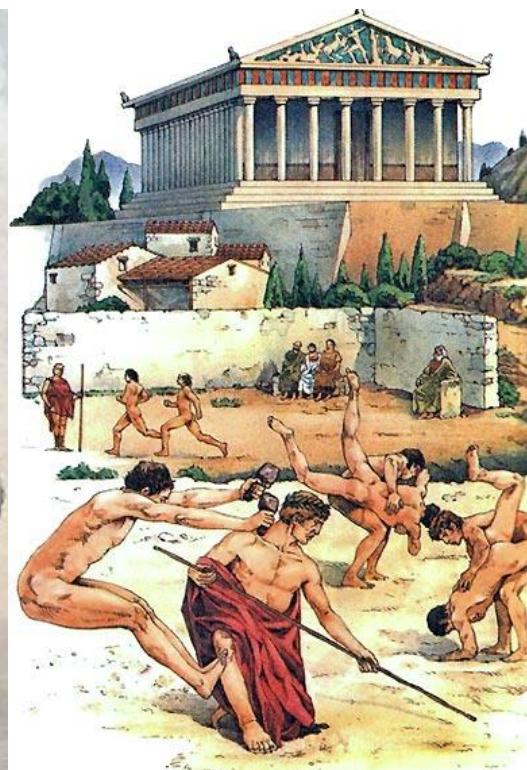
Zamonaviy kurash tarixiy ildizlarining tahlilida ushbu sohaning yetakchi mutaxassislari (N.M. Galkovskiy, A.Z. Katulin, N.G. Chionov, N.N. Sorokin, R.Petrov; o'zbek olimlari: A.K.Atoev, F.A.Kerimov, N.A.Tastanov, R.S.Salomov, R.D.Xolmuxamedov) kurash ibridoij-jamoa tizimi davrida yashash uchun kurash vositasi sifatida paydo bo'lgan deb ta'kidlaydilar. Mehnat qurollari paydo bo'lishi va ularning

murakkablashib borishi jamiyatning har bir a'zosiga yangi talablar qo'yib kelgan. Yangi harakatlarni mukammal o'rGANISHI uchun inson o'z tanasini maxsus tayyorlash zaruriyati paydo bo'ldi. Epchillik, kuch va boshqa jismoniy fazilatlarini sinash uchun o'yinlar va yakkakurashlar uyushtirilgan.

Arxeologik qazilmalar, adabiy manbalar dalolat berishicha, sivilizastiya rivojlanish davrida kurash etakchi o'rinni egalladi. Uning geografik tarqalishi ko'zga ko'rinarli bo'lib, Himalay tog'larining g'arb tomonidan sharqiy O'rta yer dengizi hududlarigacha, Qadimiy Gretsiyadan Afrika qit'asigacha cho'zilgan.

Tarixiy manbalarda kurash haqida birinchi aniq ma'lumot m.a. 3 asrga tegishli. Qadimiy Misrda Beni Xasan dahmasida (ma. 2600 y.) kurashning zamonaviy sport texnikasiga o'xshash kurash usullarini tasvirlovchi 400 tadan ortiq rasmlar topilgan.





Kurashning haqiqiy rivojlanishi Qadimiy Gretsya davriga tegishli Palestra deb nomlangan maxsus maktablarda o'g'il bolalar va o'smirlar tajribali murabbiylar rahbarligida kurashning turli usullarini o'rganganlar. Ilk davrda grek kurashi kuch xarakteriga ega bo'lgan, bellashuvlar uzoq vaqt davom etgan. Ilk bor kurash bo'yicha musobaqalar qoidalari Afina shahrining asoschisi Tezey tomonidan sharhlangan. Qoidalarga muvofiq kurash faqat tik oyoqda o'tkazilgan; g'olib kurashchi o'z raqibini erga 3 marta qulatishi kerak edi; vazn bo'yicha tabaqalanish bo'lмаган.

Grek madaniyatining inqiroz davrida va rim hokimligi davrida kurash Italiya va Fransiyada saqlanib qolgan, u yerda kurashni keltlar o'zlashtirib, Yevropaga keng tarqatgan. 18-asr oxiri-19-asrning boshida Yevropada zamonaviy klassik kurash shakllana boshladi. Uning asosiy tamoyillari Franstiyada shakllangan, u yerda kurash texnikasini o'rganish bo'yicha birinchi qo'llanmalr nashr etilgan va musobaqalarning ma'lum qoidalari qabul qilingan. 19 asrning o'rtasida klassik kurash Amerikaga olib kelingan va u erda yangi yo'nalishda rivojlana

boshlagan: yangi usullar ishlab chiqilgan, ularda oyoqlarni qo'llar bilan ushslash, oyoqdan chalishni qo'llash, siltab tortish va oyoq bilan boshqa harakatlar ruxsat etilgan. Sport kurashining ushbu turi “erkin amerika kurashi” deb nomlangan. Kurashning ushbu turi ko'pgina tarafdorlarga ega bo'lib, 1904 yilda Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan.

Erkin Amerika kurashi Olimpiya o'yinlarida o'z nufuzi va o'rniga ega bo'lganligi sababli, 1944 yilda Tbilisi shahrida eng yaxshi sovet murabbiylari va sportchilari to'planganlar, ular oldida ushbu kurash turini egallash maqsad qilib qo'yilgan edi. 1945 yilda terma jamoani tuzish va Olimpiya o'yinlariga tayyorgarlik maqsadida ilk bor sobiq ittifoq championati o'tkazildi. O'sha yildan boshlab, doimiy tarzda erkin kurash bo'yicha umumittifoq musobaqalari o'tkaziladi: 1953 yildan – o'smir o'g'il bolalar o'rtasida umumittifoq musobaqalari; 1955 yildan – qishloq sportchilari o'rtasida musobaqalar. 1956 -yildan erkin kurash sobiq ittifoq xalqlar spartakiadasi dasturiga kiritilgan, keyinchalik Umumittifoq yoshlar o'yinlari va Umumittifoq maktab bolalar spartakiadasi dasturiga kiritilgan.

### **1.1. Erkin kurash havaskorlari xalqaro federatsiyasi**

Erkin kurash 1904 yilda Amerika shahri Sent-Luisda o'tkazilgan 3-Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilganidan keyin xalqaro sahnaga chiqdi. Bu AQSh kollejlari va universitetlarining yoshlari o'rtasida keng tarqalgan Amerika erkin kurashi edi. O'sha davrda xalqaro musobaqalar Xalqaro Olimpiya qo'mitasi, hamda mestenatlar yordamida o'tkazilgan, chunki turli mamlakatlar kurashchilarini birlashtiradigan yagona tashkilot yo'q edi. 1912 yilda Italiya, Shvetsiya va Shveystariya tashabbusi bilan Havaskorlar o'rtasida kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish xalqaro qo'mitasi tashkil etildi. Bu qo'mita 1921 yilda Kurash havaskorlari Xalqaro federasiyasiga (FILA) aylantirildi.

1-Jadval**FILA faoliyati davomida uning prezidentlari bo'lganlar:**

Nº	Yillar	Prezident	Mamlakat
1.	1912 – 1924	Binary Raberg	 Shvetsiya
2.	1924 – 1930	Alfred Bryull	 Vengriya
3.	1930 – 1952	Viktor Smeds	 Finlandiya
4.	1952 – 1971	Roje Kulon	 Fransiya
5.	1971 – 2002	Milan Ertsegan	 Yugoslaviya
6.	2002 – 2013	Rafael Martinetti	 Shvetsariya
7.	2013 – h.v.	Nenad Lalovich	 Serbiya

2013 yildan FILA faoliyatini xalqaro sport harakatining vakili Nenad Lalovich boshqargan (Serbiya).

Hozirgi vaqtida FILA boshchiligidagi quyidagi musobaqlar o'tkaziladi:

- 1. Olimpiya o'yinlari.**
- 2. Jahon championatlari:**
  - a) kadetlar o'rtasida;
  - b) o'smirlar o'rtasida;
  - v) yoshi katta faxriylar o'rtasida;
  - g) ayollar o'rtasida;
- 3. Yevropa championatlari:**
  - a) o'smirlar o'rtasida;
  - b) qizlar o'rtasida;
  - v) kattalar o'rtasida;
- 4. Jahon kubogi.**
- 5. Yevropa championlar kubogi.**
- 6. Championatlari:**
  - a) Osiyo mamlakatlari;
  - b) Panamerika o'yinlari;
  - v) Afrika mamlakatlari;
  - g) Okeaniya davlatlari;
- 7. Jahon yulduzlari matchi.**

- 8. Butunjahon talabalar o'yinlari.**
- 9. Xalqaro turnirlar Gran-pri 8ta davlatlarda.**
- 10. Xalqaro turnirlar:**

- a) ayollar o'rtasida-3;
- b) kadetlar o'rtasida-2;
- v) o'smirlar o'rtasida-3;
- g) kattalar o'rtasida-22;

Hozirgi vaqtida FILA a'zoligida 135 davlat va hududlarning milliy federatsiyalari. FILAning rasmiy tillari: ingliz va franstuz tillari. FILA Xalqaro Olimpiya qo'mitasi, Jismoniy tarbiya va sport xalqaro kengashi bilan doimiy hamkorlikda. Federastiya maqsadlari: kurashning barcha usullarini dunyo mamlakatlarida rivojlanishini rag'batlantirish, qo'shilgan assotsiatsiyalarda havaskor kurashni nazorat qilish, Olimpiya o'yinlari, jahon championatlari, qit'alar va mamlakatlar o'rtasidagi musobaqalarda qoidalar va nizomga rioya qilish ustidan nazorat, Xalqaro Olimpiya qo'mitasida havaskor kurash vakilligini amalga oshirish va uning manfaatlarini himoya qilish.

FILAning oliv organi – bu kongress, ikki yilda bir marta o'tkaziladi. Kongressda byuro a'zolari saylanadi, FILA nizomi va qoidalari tasdiqlanadi, hamda byuroning qarorlari qabul qilinadi. Shu bilan birga jahon championati, qit'a va mamlakatlararo musobaqalarning o'tkazish joyi aniqlanadi, xalqaro hakamlar ro'yxatlari tasdiqlanadi. Kongresslar o'rtasidagi davrda FILA rahbariyati yiliga bir marta chaqiriladigan byuro faoliyatini amalga oshiradi.

Federatsiya har qanday siyosiy, irqiy va diniy diskriminastiyaga qarshi chiqadi. Kurash qoidalari modernizastiya va mukammalashtirishga FILA katta e'tibor qaratadi, chunki qoidalari kurash xarakterini, uning intensivligini belgilaydi, taktik va texnik yo'naltirilganini ta'kidlaydi.

## 1.2. 1952 yil Olimpiyada o'yinlarida erkin kurash musobaqalari

Erkin kurash zamonaviy Olimpiya o'yinlarining dasturiga birdan kirib kelmagan. 1896-1900 yy. Olimpiya turnirlarida faqat klassik usul kurashchilari qatnashib kelaganlar, 1904 yilda – erkin usul kurashchilari, 1908 yilda ikkala usul kurashchilari, 1912-yilda yana faqat "klassiklar", 1920 yildan boshlab kurashning ikkala turi ham Olimpiadalar dasturiga doimiy kirib kelgan.

Erkin kurash vakillari qatnashadigan vazn toifalari miqdori ham birdaniga belgilanmagan: Sent –Luisda (1904-y.) championlar unvoni 7 ta vazn toifasida o'ynalgan, Londonda (1908-y.) – 8ta, Antverpenda (1920-y.) – 5 ta, qolgan urushgacha bo'lib o'tgan Olimpiadalarda – 7 ta vazn toifalarida, 1948 yidan - 1968 yilgacha – 8ta vazn toifalarida, undan keyingilarida -10 ta vazn toifalarida.

1948 yil Olimpiadasida sovet kurashchilari qatnashmaganlar. Chunki 1941-1945- yildagi urushda Ulug' Vatan urushidan keyingi davrda mamlakatning ko'pchilik mashhur kurashchilari halok bo'lganlar yoki og'ir jarohat olganlar. SSRI MOQsi yirik musobaqalarda qatnashmaslikka qaror qabul qilgan.

1952 yili 20-23 iyunda o'tkazilgan 15 Olimpiya o'yinlari dasturida erkin kurash musobaqalarida sovet kurashchilari ilk bor qatnashgan edilar. Ushbu musobaqalarda 30ta davlatdan 143 nafar kurashchi qatnashgan edi. Sportchilarning to'liq jamoasi bilan 7ta davlat qatnashgan: SSSR, AQSh, Turkiya, Finlyandiya, Shvestiya, GFR va Eron. Sovet jamoasi tarkibida o'sha davrning eng zo'r sportchilari qatnashgan, ularning asosiy qismi milliy kurash turlari bilan shug'ullanganlar edi.

2-jadval**15 chi Olimpiya o'yinlarida erkin kurash bo'yicha jamoalar natijalari**

Jamoalar	Vazn toifalari (kg)								To'plangan ochkolar	Egallagan o'rinalar
	52	57	62	67	73	79	87	sv. 87		
SSSR	3	5	-	3	-	6	3	6	26	I
Shvetsiya	-	3	-	6	5	-	6	5	25	II
Eron	4	-	5	4	4	5	2	3	24	III
Turstiya	6	2	6	-	-	2	4	-	23	IV
AQSh	-	-	4	5	6	-	5	2	22	V
Yaponiya	5	6	2	1	1	-	-	-	15	VI
Qatnashchilar soni	16	20	21	23	20	17	13	13		

Eng katta g'alabalarni o'rta og'ir vazn kurashchilari qo'lga kiritdilar: D.Stimakuridze va A. Mekokishvili olimpiya championlari unvoniga sazovor bo'lganlar. D. Stimakuridze final olishuvlarida ballar bo'yicha vengriyalik D.Gurvich va eronlik G. Taxti ustidan g'alaba qozongan, og'ir vaznli kurashchi A.Mekokishvili ballar bo'yicha dunyoning eng zo'r kurashchisi bo'lgan shvetsiyalik B. Antonson ustidan g'alaba qozongan edi.

Ko'pchilik chet el mutaxassislari uchun sovet jamoasining muvaffaqiyati kutilmagan voqeа bo'ldi. Chet el sportchilari bilan jadal kurash tutgan sovet uslub sportchilarning ismlari butun dunyoda jarangladi, ular 2ta birinchi, 1ta ikkinchi va 3ta to'rtinchi o'rirlarni egallab, jamoalar o'rtasida 1- o'rinni egalladilar. Kurash juda shiddatli bo'lgan edi, 4ta oldinda turgan jamoalardan faqat 1 ochko bali bilan ustunlik qilgan edi.

Qoidalarga ko'ra 1- o'rin uchun 6 ochko beriladi, 2- o'rin uchun 5 ochko, 4-o'rin uchun 1 ochko berilgan.

O'sha davrlardan sovet erkin kurash ustalari Olimpiya gilamlarida yetakchilik qilib kelganlar. 11- Olimpiya o'yinlarida 34ta Sovet Ittifoqi kurashchisi Olimpiyada championlari bo'lgan. Ular o'rtasida: A. Medved - 3 karra, L.Tediashvili, I. Yargin, S. Andiev,S. Beloglazov, A. Fapdzaev, M. Xadarstev – 2 karra. A, Xadarstev ikki karra A. Taymazov uch karra

### 1.3. Erkin kurash bo'yicha birinchi jahon championati

1951 yilgacha erkin kurash bo'yicha turli davlatlar uchrashadigan yagona rasmiy turniri – Olimpiya o'yinlari bo'lgan.

3-jadval

#### 1954 yilgi Juhon championatida jamoa natijalari

Jamoalar	Vazn toifalari (kg)								To'plangan ochkolar	Egallagan o'rinalar
	52	57	62	67	73	79	87	sv. 87		
Turkiya	6	6	5	3	2	5	5	4	36	I
SSSR	4	3	4	4	6	2	6	6	35	II
Eron	3	2	1	6	5	6	3	1	27	III
Yaponiya	5	-	6	1	4	4	-	-	20	IV
Shvestiya	-	-	-	5	3	1	4	5	18	V
Vengriya	-	5	3	2	-	1	2	3	16	VI

Urushdan keyingi davrda erkin kurash geografiyasi kengayishi munosabati va uning nufuzi oshishi bilan milliy federastiyalar FILAga jahon championatlari o'tkazish iltimosi bilan murojaat qilganlar, chunki Olimpiya o'yinlari 4 yilda bir marta o'tkazilgan. 1951 yilda Xelsinki shahrida birinchi jahon championati o'tkazildi, u yerda sovet kurashchilari qatnashmagan. Biroq 1954 yilda Olimpiya o'yinlarida muvaffaqiyatli ishtirokidan keyin SSRI terma jamoasi Tokio shahriga jahon championatiga yo'l olganlar. Qattiq kurashda Turkiya jamoasiga 1 ochko ustunlik berib, sovet jamosi 2- o'rinni egalladi. Oltin medallarni 73 kg vaznda – V.Balavadze, 87kg vaznda - A. Englas, va 87kgdan ortiq vaznda A. Mekokishvili qo'lga kiritganlar. Bronza medallarini: 52 kg vaznda M. Stalkalmanidza, 67kg vaznda - S. Gabarayev, 62kg vaznda - N. Muzashvili qo'lga kiritganlar, V.Gigiadze-to'rtinchchi va G. Kaartoziya-beshinchi bo'lganlar.

Erkin kurash bo'yicha 32ta championatda ishtirok etib, sovet kurashchilari alohida vazn toifalarida 133 marta jahon

championlari bo'lganlar. Ulardan A.Medved — 7 karra, S. Beloglazoe, A. Fadzaev — 6 karra, M. Xadarstev, L.Xabelov, A. Aliev—5 karra, L. Tediashvili—4 karra, A Ivanistkiy, S. Andiev, V.Yumin, S. Kornilaev, S. Xasimikov —4 karra, P. Pinigin, A. Beloglazov, A.Xadarstev —3 karra, 15 kurashchi — 2 karradan g'olib bo'lganlar. A, Xadarstev ikki karra A. Taymazov ham uch karra shohsupaga ko'tarilgan

#### **1.4. Erkin kurash bo'yicha birinchi Yevropa championati**

Erkin kurash bo'yicha ba'zi bir ma'lumotlarni yig'uvchilar 1928-1965 yillargacha o'tkazilgan turnirlarni yevropa championatlari ro'yxatiga kiritmaydilar. Biroq FILA nashr etgan rasmiy adabiyotlarda ular o'z aksini topgan, ammo ularga ro'yxat raqami berilmagan. Yevropa davlatlarida erkin kurashning yetarlicha mashhur emasligi Yevropa championatining rasmiy ta'sis etilishining nisbatan kechga qolganligini izohlab beradi. Turnirning taqdiri XX asrning 60-yillarning o'rtasida hal qilindi, bundan keyin Yevropa championatlari har yili o'tkaziladigan bo'ldi.

O'z vaqtida Yevropa championatlari o'tkazilishi tashabbuskori bo'lib Fransiya kurash federasiyasi chiqqan. Franstida 20chi yillarda Yevropaning boshqa davlatlariga nisbatan erkin kurash anchagina mashhur bo'lgan va franstuz kurashchilari yetakchi hisoblangan. Keyinchalik Belgiya, Vengriya, Shveysariya, Shvestiiya va Finlyandiya kurashchilari muvafaqiyatli chiqishlar qilgan, bulardan keyin Turkiya va Sovet Ittifoqi kurashchilari ham nomdor bo'lgan edilar.

Yevropaning 10ta championatida (1928-1949 yilgacha) sovet sportchilari ishtirok etmaganlar. SSSR terma jamoasi Yevropa championatida ilk bor 1965 yilda ishtirok etgan. U championat (Manchester – Buyuk Britaniya) jahon championati doirasida o'tkazilgan va uning natijalari bo'yicha qit'aning eng kuchli

kurashchilari aniqlangan. 1949- yildan keyin sovet kurashchilaridan Yevropa championlarining soni jami 151tani tashkil etgan. Ulardan: 5 karradan — M.Xadarstev, S. Beloglazov, 4 karradan — Beriashvili, M. Magomedov, A.Fadzaev, L. Xabelov, 3 karradan — A. Medved, Y. Shoxmurodov, V.Gulyutkin, A. Alaxverdiev, I. Yarqygin, L. Tediashvili, S. Andiev, V. Yumin, A. Baraev, M.Azizov, N. Gadjixanov, V. Bogiev; 2 karradan — 17ta kurashchi.

### **1.5. Erkin kurash bo'yicha sobiq SSSR birinchi championati**

1944 yilda etakchi murabbiylarning Umumittifoq seminarida sport kurashining yangi turi – erkin kurash bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish masalasi qo'yilgan edi. 1945 yili Leningrad (hozirgi Sankt-peterberg)shahrida SSRI

championati o'tkazildi. Ushbu championat vazifalari erkin kurashni sport turi sifatida rivojlanishini rag'batlantirish, yangi kurash turida ixtisoslashni xohlayotgan kurashchilarni aniqlash, sport tashkilotlarini kurashga qiziqtirish, sport jamiyatlarida erkin kurashni



targ'ib qilish. Ushbu turnirda mamlakatning 11 shahridan 55ta kurashchi qatnashdi: Leningrad - 11ta, Moskva - 10ta, Tbilisi - 8ta, Toshkent va Kiev - 4ta dan, Yerevan, Baku va Ufa – 2ta dan, Rostov na Donu, Xarkov – 1ta dan.

Ushbu championatning ko'pchilik qatnashchilari mashhur "klassik kurashchilar" edi, ammo ular orasida erkin kurash

usullariga o'xshash bo'lgan milliy kurash turlari bilan shug'ullanayotganlar ham bor edi.

Texnik qiyinchiliklarni inobatga olib, Butunittoq sport qo'mitasi sportchilar mahoratini rag'batlantirish maqsadida eng yaxshi texnika uchun uchta sovrin ta'sis etdi, u sovrinlar bilan V. Ribalko, A. Karapetyan va I. Looare taqdirlanganlar.

Mamlakatning keyingi championatlarida "klassiklar" kurashga chiqishi kamayib boraverdi. 1949 yildan boshlab erkin va klassik kurash bo'yicha SSRI championatlari bir vaqtida o'tkaziladigan bo'ldi, shu bilan birga erkin kurash vakillarining mahorati ancha o'sib boraverdi, ayniqsa, bundan oldin milliy kurash turlari bilan shug'ullangan sportchilarning. 1951 yildan jahon championatida, 1952 yildan esa Olimpiya o'yinlarida va keyinchalik Yevropa birinchiliklarida sovet kurashchilari nafaqat yuksak sport mahoratlarini namoyish etganlar, balki ko'pgina kurash rekordlarini ham o'rnatgan edilar.

## **1.6. O'zbekistonda erkin kurashning rivojlanish bosqichlari**

O'zbekiston mustaqillikga erishgandan keyin yurtimizda sport kurash turlariga yuqori darajada e'tibor qaratildi. 1998-yil 5-fevraldag'i "Kurash Xalqaro Asosiatsiyasini qo'llab quvvatlash", 2012-yil 24-sentabrdagi "Sport kurashlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan mifiktabni tashkillashtirish" to'g'risidagi birinchi Prezident farmoyishlari, shuningdek, Sh.M.Mirziyoyevning 2017-yil 2-oktabrdagi "Kurash" milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3306-son qarorlari bunga yaqqol dalil bo'ladi. Albatta bugungi kunda polvonlarimiz qator nufuzli musobaqalarda – Olimpiada va Osiyo O'yinlari, Jahon va Osiyo championatlari va xalqaro musobaqalarda g'olib va sovrindor bo'lib, mustaqil O'zbekiston Respublikasini butun jahonga tanitmoqda. Buning ta'sirida yurtimizda nufuzli musobaqalarni o'tkazish uchun katta ishonch

bildirilib, eng yuqori darajadagi musobaqalar - Jahon va Osiyo championatlari va xalqaro musobaqalari o'tkazilib kelinmoqda. 2014-yilning sentabr oyida erkin va Yunon-rim kurashi bo'yicha Jahon championati yuqori saviyada o'tkazildi, shuningdek, sport kurash turlari bo'lgan dzyudo kurashi bo'yicha Jahon Kubogi bosqichlari, sambo kurashi bo'yicha Jahon championatlari, kurash va belbog'li kurash bo'yicha doimiy ravishda musobaqalar o'tkazib kelinmoqda.

Qadimdan O'zbekistonda kurash va belbog'li kurash turlariga qiziqish yuqori bo'lgan. To'ylar, sayillar va har xil bayramlar mazkur kurash turlarisiz o'tmagan. Mustaqillik yillarida an'analar qayta tiklanib, hozirgi kunga kelib har bir viloyatda ikkala kurash turi ham yaxshi rivojlangan. Ikki milliy kurash turlaridan tashqari Yunon-rim kurashi, erkin kurash, dzyudo kurashi va sambo kurashi yurtimizda keng tarqalgan va rivojlangan.

Yuqoridagi kurash turlarining shakllanishi va rivojlanishi har xil sharoitlarda vujudga kelgan. Sport kurashi eng qadimgi sport turlaridan biri bo'lib, juda qiziqarli va yorqin tarixga ega. Qadimgi inson ming yillar davomida instinctli hujum va himoyalanish harakatlaridan to zamonaviy kurash turlari usullariga yaqin bo'lgan koordinatsiyalashgan harakatlargacha qiyin yo'lni bosib o'tgan.

O'troq hayot boshlanishi bilan xalqlarning jismoniy tarbiyasida jangovar tayyorgarlikka xos bo'lgan va birinchi navbatda, har xil yakka kurash turlari oldingi qatorga qo'yilgan. Qadimgi insonning muntazam yashash joylarida ov qilish sahnalari bilan bir qatorda kurashayotgan kishilarning tasviri paydo bo'la boshladi. Misr ehromlari devorlarida ko'rinishiga qaraganda mukammal texnikaga ega bo'lgan kurashchilarning tasvirlari topilgan. Taxminan mil.av. 2800-yilda tayyorlangan bronzali haykal belbog'li kurashning eng qadimgi yodgorligi hisoblanadi. Uning asosida raqibni chirmab olishning og'riq beruvchi usul yotadi.



### 2014 yilning 8-14 sentabr kunlari Toshkent shahrida o'tkazilgan erkin va Yunon-rim kurash turlari bo'yicha Jahon championati

Erkin kurash sport turi O'zbekistonda Yunon-rim kurashi hisobiga rivojlangan deyish mumkin. Sababi XIX asrda Amerika qit'asida rivojlangan erkin kurash XX asr boshida Yevropada, XX asrning 20-30-yillarida Rossiyada tarqaldi, 50-60- yillarda O'zbekistonga ham kirib keldi. O'sha davrlarda Yunon-rim kurashi bo'yicha Respublika championatida birinchi o'rinni egallagan kurashchilar sobiq Ittifoq championatiga Yunon-rim kurashi bo'yicha qatnashardi, ikkinchi o'rinni egallagan sportchilar erkin kurash bo'yicha qatnashardi. Keyinchalik O'zbekiston terma jamoasining bosh murabbiysi Kursat Alievich Ablayev tomonidan olib borilgan rivojlantiruvchi ishlar evaziga erkin kurash bo'yicha ham alohida ko'zga ko'ringan sportchilar tayyorlana boshladi. Shulardan 70-yillarda Enver Abdurahmonov

Jahon Kubogi sohibi va Yevropa championi bo'ldi. Obid Nazirov, Rahmonberdi Ahmedov, Qo'ldosh Asraqulov, Axrorjon Ro'ziev, Aleksandr Nedorezovlar tomonidan olib borilgan rivojlantiruvchi ishlar oqibatida 80-yillarda va 90-yillar boshida Arsen Fadzaev 1988- (Seul, Janubiy Koreya) va 1992- (Barselona, Ispaniya) yillardagi Olimpiada championi hamda olti karra Jahon championi, aka-uka Aslanbek 1988- (Seul, Janubiy Koreya) va Maxarbek Xadarsevlar 1988- (Seul, Janubiy Koreya) va 1992- (Barselona, Israniya) yillardagi Olimpiada championi hamda Jahon championligiga erishib, O'zbekistonda erkin kurash yaxshi rivojlanganligini e'tirof etishdi.

Mustaqillik yillarida, xususan, 2012-yilda Londonda (Angliya) olamshumul voqeal voqeal sodir bo'ldi, ya'ni hamyurtimiz Artur Taymazov uchinchi Olimpia o'yinlari oltin medalini qatorasiga qo'lga kiritdi. Uning Olimpiadalarda qo'lga kiritgan to'rtta medali bor. Birinchi medalini 2000-yilda Sidney (Avstraliya) Olimpiadasida kumush medal sohibi bo'ldi. 2004-yilda Afina (Gretsiya) Olimpiadasida birinchi oltin medal, 2008-yilda Pekin (Xitoy) Olimpiadasida ikkinchi oltin medal va 2012-yildagi London Olimpiadasida uchinchi oltin medalni qo'lga kiritdi. Bunday sport natijasi dunyoda kamdan-kam polvonlar erishadigan natijadir. Shu yuqori natijalar ko'rsatgani va O'zbekiston bayrog'ini yuqoriga ko'targani hamda O'zbekiston madhiyasi nufuzli musobaqalarda yangragani uchun O'zbekistonda sof tilladan Artur Taymazovning haykali bunyod etildi. A. Taymazovdan boshqa sportchilarimizning natijalarini ham yaxshi ko'rsatkich deb baholashimiz mumkin, ya'ni, 1993-yilda Ramil Ataulin Jahon championatining bronza medalini qo'lga kiritdi. 1997-yildagi Atlanta Olimpiadasida Magomed Ibragimov kumush medal va Kuramagomed Kuramagomedov bronza medal sohibi bo'ldilar. Soslan Tigiyev 2008-yilda Pekin Olimpiadasida kumush medal sohibi bo'ldi. Yurtdoshlarimizdan Dilshod Mansurov 2001- va 2003- yillarda Jahon championligini qo'lga kiritgan.

Xalqaro maydonlarda O'zbekiston kurashchilaridan Arsen Fadzayev va Maharbek Xadarsev (ikki karra olimpiya va bir necha bor jahon championlari), Aslan Xadarsev (44 karra jahon championi) E.Abdurahmanov, E.Yusupov, L.Sherilov, A.Xaymovich, R.Ataulin, X.Zangiev, R.Islomov, A.Ochilov, D.Zahartdinov va R.Xinchagovlar ham katta yutuqlarga erishganlar. Milloddan avvalgi 708-yildan boshlab Yunonistonda o'tkazilgan Olimpiyada o'yinlari dasturida erkin kurashga o'xshash musobaqalar o'tkazilgan. XIX asrning II yarmida Buyuk Britaniyada erkin kurash zamonaviy qoidalari ishlab chiqilgan. 1992-yil O'zbekiston xalqaro havaskor kurashchilar assotsiyasi FILAga a'zo bo'ldi. XX asrning 50-yillaridan boshlab O'zbekiston erkin kurashi ommalashib bordi. 1956-yildan erkin kurash bo'yicha erkaklar o'rtasida O'zbekiston championati o'tkazilgan. 1990-yildan boshlab O'zbekiston erkin kurash bo'yicha "Mustaqillik kubogi" Gran-pri musobaqasi o'tkazildi. 2003-yildan erkin kurash bo'yicha ayollar o'rtasida O'zbekiston championati o'tkazildi. Erkin kurash bo'yicha Olimpiyada va Osiyo o'yinlari, jahon va Osiyo championatlari hamda boshqa nufuzli musobaqalarda g'olib chiqqan o'zbekistonlik sportchilardan Leonid Sherilov, Arsen Fadzaev, Maharbek Xadartsev, Ruslan Xinchagov, Ramil Ataulin, Adham Ochilov, Dilshod Mansurov, Magomed Ibragimov, Artur Taymazovlardir. Erkin kurash bo'yicha Artur Taymazov o'ziga xos rekord o'rnatdi, 2000 yilda Sidney Olimpiadasida kumush va keyingi (Afina – 2004-y, Pekin – 2008-y, London – 2012-y.) uchta Olimpiada O'yinlarida qatorasiga g'olib bo'lgan. Bunday nomdor sportchilar orasidan Buxorolik yurtdoshlarimizning borligi o'zgacha g'urur va faxr baxsh etadi. Jumladan, Rio de Janeyro – 2016 yil Olimpiya o'yinlari sovrindori Ixtiyor Navro'zov, 2020-yil olimpiya o'rirlari sovrindori Bekzod Abdurahmonov, yoshlar o'rtasida Olimpiya, Jahon va Osiyo championatlari g'olibi Umidjon Jalolovlarni alohida ta'kidlab o'tish mumkin.

## 2-MODUL. ERKIN KURASHCHILARNING KO'P YILLIK TAYYORGARLIGI

### 2.1. Murabbiylar ko'p yillik tayyorgarligining shaxsiy konsepsiysi

Sport kurashi (Yunon-rim, erkin, sambo, dzyudo, va b.) xalqimiz ruhiyatiga yaqin yakkakurash turlari, chunki ushbu turlarning rivojlanish tarixining ildizlari vatanimiz bepoyon hududlarida yashab o'tgan xalqlar qabila munosabatlari tarixiga borib taqaladi va kurashning milliy turlariga asoslanadi. Ushbu tarixiy ketma ketlik milliy kurashchilarimiz xalqaro musobaqalarda erishgan yutuqlarining poydevorini tashkil etadi. Biroq kurashning milliy turlari nafaqat halqimizning an'analarini saqlab qolish va boyitishga xizmat qiladi, balki eng iqtidorli vakillarini saralashga va eng asosiy masala yechimini topishga imkoniyat yaratadi. Albatta, asosiy masala bu chempionni qanday tayyorlash kerak, qanday yangi sportchi xalqaro toifadagi sport ustasiga aylanadi, ushbu jarayonni qanday qilib boshqarish kerak? Ushbu savollarga javob topish jarayoni doimiy ham bir tekisda bo'lмаган. Mutaxassislarning har bir avlodи muammo yechimiga o'z nigohi bilan qaragan. Birinchilari-sportchining iqtidori va mehnatsevarligiga tayangan, ikkinchilari - kurashning o'zlari bilgan o'ziga xos xususiyatlari va sirlariga, uchinchilari - muvaffaqiyatga erishishni tayyorgarlikning moddiy-texnik ta'minot sharoitlariga, to'rtinchilari - sparing hamkorlarning yuqori darajali tayyorgarliliga. Afsuski, ular orasida g'alabaga tibbiy preparatlar orqali erishish tarafdorlari, hakamlar va raqib bilan kelishish tarafdorlari ham bo'lgan. Albatta, chempion-kurashchini tayyorlash uslub jarayonida insof chegarasidan chiqmayotgan, aytib o'tilgan barcha usullarning hammasi ham muhim o'rin tutadi. Biroq yana bir komponent mavjud, uning

ahamiyati juda katta. Bu yerda insonning hozirgi sharoitda oldindan qaytarish qobiliyati. Oldindan qaytarish mohiyatini agar kurash bo'yicha murabbiyning ishi misolida namoyish etsak, malakali mutaxassis nafaqat yakuniy maqsadni (kurashchi-championni) ko'zlaydi, balki unga yetish usullarini ham (qo'yilgan maqsadga yetishning oldinga surilgan modeli). Nimaga intilish kerak va qanday qilib intilishni amalga oshirish mumkinligi haqida tasavvurni sportchini ko'p yillik tayyorgarligining murabbiylik konstepsiyasi deb ataydilar. Haqiqatdan, ta'kidlash joizki, murabbiylik konsepsiysi juda ham primitiv bo'lishi mumkin. Ba'zi birlar ushbu konsepsiyanı oddiy bir fikrga tenglashtiradilar: "Iqtidorli kurashchini topib, uning hayoti va shug'ullanishi uchun yaxshi shart-sharoitlar yaratib, unga kuchli sparing-hamkor topib, hajm va intensivlik jihatidan katta yuklamalarni berib uni shug'ullantirsang va kurashchi bularga chidab bersa, u yengilmas bo'ladi. Afsuski ushbu yondashuvning tarfdorlari kam emas, chunki o'sha yondashuv tufayli yuqori sport natijalariga erishganlar. Biroq bunday konsepsiya o'z mohiyati bo'yicha tabiiy saralashga kelib taqaladi, u yerda hal etuvchi omil sifatida murabbiyning tajriba va bilimi emas, balki tasodif bo'lib qoladi.

Ilm fan sohasida tipik tizimlarning borliqni oldindan aks ettirish qobiliyatining kashf etilishi, hayot rivojlanishining ushbu tayanch qonunini N.A. N.A.Bernshteyn va P.K. Anoxin nomlari bilan bog'laydilar. Zamonaning ushbu mashhur olimlari tufayli biz yuqori malakali sportchilarning tayyorgarligi – tabiiy saralash emas, balki yetarli darajada ob'yektiv va boshqariladigan jarayon ekanligini anglab yetdik. Biroq murabbiy ishidagi muvaffaqiyatlar nazariy asosga egaligini bilish etarli emas. Umumiy mulohazalardan aniq maqsadalar belgilashga o'tish zarur. Ularga yetgan murabbiy va uning shogirdi yuksak sport mahorati cho'qqilariga yaqinlashadilar, ammao maqsadlarni

ularga yetishish darjalari ketma-ketligida joylashtirish kerak. Ushbu murakkab masalani faoliyatning psixologik nazariyasiga murojaat etgan holda hal etish mumkin. Keyingi bo'lim ushbu masalaga bag'ishlangan.

## **2.2. Murabbiyning faoliyat nazariyasi va sport nazariyasi konsepsiyaning shakllanish asosi sifatida**

Faoliyat nazariyasi shaxsning shakllanish jarayoni qanday kechishi, barcha biologik mavjudotlarga xos bo'lgan instinktni inson ongi qanday boshqaradi va shu kabi masalalarni izohlab beradi. Ushbu nazariya Rossiyada paydo bo'lgan. Uning asoschisi L.S. Vigotskiy va uning shogirdlari. Faoliyat nazariyasi S.T.Rubinshteyn, A.N. Leontev, P.Ya. Galperin, V.A. Demin, va boshqa asarlarida to'liqligicha bayon etilgan. O'zbek olimlaridan ushbu nazariya ustida A.K.Atoev, F.A.Kerimov, N.A.Tastanov, R.S.Salomov va R.D.Xolmuxamedov va boshqalar ish olib borgan.

Ushbu nazariyaning asosiy tamoyili aniq faoliyatga kiritilgan, adekvat motivastiyaga ega bo'lgan individ hisoblanadi. Umuman olganda, motivatsiya bu yerda asosiy rol o'yнaydi, chunki inson faolligi uni qo'yilgan maqsad sari yetaklaydi. Ushbu jarayonning eng yorqin namoyishi sportda kuzatiladi. Faqatgina tegishli tarzda motivastiyalashtirilgan sportchi ko'p yillik tayyorgarlikning jismoniy va psixik qiyinchiliklarini yengishga, kuchli raqib oldida o'zidagi tabiy qo'rquvni engishga va sport xususiyatlariga xos cheklanishlarga chidab berishga qodir. Faoliyat nazariyasi tarafдорлари adekvat motivastiyanı ichki qo'zg'alish sifatida ko'rib chiqadilar, u eng yuqori natijaga erishishning shaxsiyat ma'nosini anglash asosida paydo bo'ladi. Yirik xalqaro musobaqlarda uning g'alabasi qanday shaxsiy va ijtimoiy foyda keltirishini aniq tushunadigan sportchi, motivastiyalashgan sportchi deb hisoblanadi. Ta'kidlash joizki, hozirgi vaqtida sportni jadal kommertsializastiyalash sur'ati

sababli, ko'pchilik sportchilarning motivasiyasida birinchi o'ringa moddiy qiziqish chiqadi. Biroq ushbu tendensiyalarga eng bilimli va to'g'ri fikrlaydigan mutaxassislar qarshi chiqmoqdalar, ular jamiyatda Olimpik o'yinlar haqida diplomatiya, tinchlik va qurolsizlanish vositasi degan fikrni shakllantirishga harakat qiladilar. Ob'yektiv qiyinchiliklarga qaramasdan jamiyat ongida ushbu nuqtayi nazarni o'rganish jarayonidan bir narsa ayonki, olimpiya ideallarining saqlash manbai bo'la turib, bu harakat sportchilarning adekvat motivastiyasini shakllantirishga ulkan hissasini qo'shib kelmoqda.

Faoliyat nazariyasining boshqa muhim tamoyili, bu – faoliyat predmeti – inson faolligi doimiy aniq natijaga maqsadli yo'naltirilgan. Sportchining faoliyat predmeti – u tomonidan musobaqalarda erishiladigan natija. Bunday faoliyat ma'lum ma'noda ongli faoliyat hisoblanadi, chunki u doim asosiy maqsadni anglash bilan boshqariladi. Sport kurashida asosiy maqsad – Olimpiya championi, jahon championi, Evropa championi, mamlakat championi unvonlariga erishish. Ushbu maqsadga erishining yagona yo'li – oraliq maqsadlarga javob beruvchi masalalarni ketma ketlik bilan echimini topish. Oddiy qilib aytganda, kurashda olimpiya championi bo'lishi uchun, turli musobaqalarda ma'lum davr davomida shug'ullanish va g'alaba qozonish kerak, ushbu musobaqalar ham murakkablashish ketma ketligida joylashgan bo'lishi kerak, ular birinchi bo'lib "ochiq gilam" bilan boshlanadi va Olimpiya turniri bilan tugatiladi; ular o'rtasida mintaqaviy, respublika va xalqaro musobaqalar bo'lib o'tishi mumkin. Biroq oraliq maqsadlar unchalik global bo'limgan muammolar bilan chegaralanmaydi. Har bir shug'ullanish va musobaqa spestifik maqsadosti mo'ljallarga ega. Buni aniq musobaqa misolida tahlil qilamiz. U yoki bu musobaqada ishtirok etish uchun eng avvalo, o'lchash jarayonidan o'tish lozim. Bu esa oddiy masala emas; odatda u

vaznni me'yorlashtirish zaruriyati bilan bog'liq, bu esa kurashchidan iroda, jiddiy bilim va ko'nikmalarni talab qiladi. O'lchashdan keyin jismoniy kuchni tiklash va muvaffaqiyatli kurash uchun asab energiyasini saqlash lozim. Har qanday musobaqaning markaziy o'rnila bellashuv turadi. Agar unga faoliyat nazariyasi nuqtayi nazaridan qarasak, u bir nechta maqsad osti mo'ljallarni ko'zlaydi. G'alaba qozonish uchun kurashchi eng kami 3 ballik muvaffaqiyatli hujum o'tkazishi lozim va raqibga o'zini 2 balldan ortiq hujum qilishiga yo'l qo'ymaslik, hakamlarga o'zini diskvalifikastiya qilishga imkon bermasligi kerak. Albatta, kurashning kechishi hisobsiz variantlarga ega va shuning uchun maqsad osti mo'ljallar yanada ko'proq bo'lishi mumkin. Buning uchun bellashuv davomida sinab ko'rish lozim, kuchlarni tiklab, oxirgi soniyalarda ustunlikni saqlab qolish, havfli vaziyatdan chiqib ketish yoki aksincha, xavfli vaziyatda raqibning kuragini yerga tegizish va h. Bellashuv davomida paydo bo'ladigan maqsad osti mo'ljallarni ajratishga to'xtalib o'tganimiz tasodifan emas, chunki ushbu tahlil keyinchalik bizga nafaqat kurash mazmunini faoliyat sifatida tushunib olishga, balki atamalar masalalariga oydinlik kiritishga ham ko'maklashadi.

Har bir oraliq maqsadlarni amalga oshirishni keltirilgan misoldan oson tushunib olish mumkin; kurashchidan atrof borliqqa faol munosabatda bo'lishni talab qiladi, biroq bu munosabat butun sport faoliyatini amalga oshirish kabi vaqt va hududda keng yoyilgan bo'lmaslik kerak. S.A. Preobrajenskiy ma'lumotlariga ko'ra, xalqaro toifadagi kurashchini tayyorlashga 7-9 yil ketadi, eng qiyin musobaqalar 2-3 kun davom etadi, kurash bellashuviga 5-8 daqiqa ajratiladi, hujum harakati esa bir necha soniya ichida amalga oshirilishi mumkin. Faoliyat tuzilmasida bu kabi faollikning oraliq aktlari ajratish imkoniyati, ularning har biri aniq maqsadosti mo'ljal bilan shakllantirilgan

bo'lib, kurashchi faoliyatining tahliliga yanada kichik birlikni I - "harakatni" kiritish imkonini beradi. Faoliyatdan farqliroq harakat bir qator spetsifik xususiyatlarga ega. Ular ichida eng ko'zga ko'rinarlisi quyidagilar.

Birinchidan, bir xil harakatning o'zi har xil faoliyat turlari tarkibiga kirishi mumkin. Masalan, oraliq maqsadga javob beruvchi, "sinashni o'tkazish" harakati, bir xil zaruriyat bilan ovchi, harbiy va b. faoliyatiga kiradi, boshqa yakkakurashlarni gapirmasak ham bo'ladi.

Ikkinchidan, aniq faoliyat tarkibiga kiruvchi bir xil harakatni o'zi, faoliyat kechishining mavjud sharoitlariga bog'liq bo'lgan holda turli usullar yordamida amalga oshirilishi mumkin. Shunday ekan, kurashda hujum harakatlari nafaqat xarakteri bo'yicha, balki bajarish usullari bo'yicha ham har hil bo'lishi mumkin. Masalan, A.P. Kupstov tasnifi bo'yicha, faqat uloqtirishlarning 8ta turi bo'lishi mumkin, ushlash va boshqa harakatlar haqida gapirmasak ham bo'ladi.

Yuqorida aytganlardan kelib chiqadiki, har bir harakat o'zining operatsion tarkibiga ega, buning ostida biz harakatni amalga oshirish usulini tushunamiz (faoliyat nazariyasi mualliflari ketidan). Bu yerda bir narsani esdan chiqarmaslik lozim, agar harakat maqsadga muvofiq bo'lsa va bajarish jarayonida o'zgarmas bo'lsa, operatsiya ushbu harakat amalga oshirilayotgan shartlarga javob beradi.

Uchinchidan, faoliyatdan farqliroq operastiylar va harakatlar ham tashqi, ham ichki bo'lishi mumkin, yoxud kuzatish imkonini bo'lishi yoki atrofidagilar nazridan yoshiringan. Psixologik adabiyotda mashhur bo'lgan gipoteza bo'yicha (L.S. Vigotskiy, P.Ya. Galperin va b.) ichki operastiylar va harakatlar geneti tarzda tashqilardan kelib chiqadi, oxirgilarni interiorizastiya qilish yo'li bilan. Pedagog nuqtai nazaridan, bu juda muhimdir; chunki sportchi nima uchun avval harakat qiladi

(masalan, kurashga kirishadi), keyin esa nima qilayotganini anglab oladi. Shunday qilib, yetarlicha kuchli kurashchilar har doim ham gilamdag'i o'z harakatlariga izoh bera olmaydimlar. Biroq, sportda ongning shakllanish mexanizmlari, kurashda taktikaning mohiyati haqida suhbat alohida mavzu sifatida ko'rib chiqishni talab qiladi.

Shunday ekan, ta'kidlash joizki, faoliyat nazariyasiga ko'ra, kurashchining ko'p yillik tayyorgarligi – bu pedagogik jarayon, faoliyatining shakllatirilishiga yo'naltirilgan, u esa eng yuqori sporpt natijasiga intilayotgan, unga yetishish imkoniyatini anglagan, ushbu maqsadni amalga oshirish uchun zarur bo'lgan barcha operastiyalar va harakatlarni egallagan. Bunday yondashuvning afzallikkulari quyidagilardan iborat:

1. U kurashchining ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini ko'rib chiqishda ushbu hodisaga sportchi shaxsiyatini o'rnatish nuqtayi nazardan qarashni talab qiladi.

2. Birinchi navbatda kurashning murakkab faoliyat sifatida egallah masalalari va unda o'z mahoratining chuqr takomillashtirish masalalari ko'rib chiqiladi.

3. U ong va harakat orasidagi chegara hududda joylashgan, taktik mahorat mexanizmlarini egallahga yaxshi imkoniyat yaratadi.

4. Va nihoyat, faoliyat nazariyasi tushunchalari hamda sport nazariyasidan ba'zi bir to'ldirilishlar bilan sport kurashishini harkat tarkibini yoritish mumkin, bu esa mavjud bo'lgan atama nomuvofiqliklari va chalkashliklardan xolos bo'lish imkonini beradi.

Shu bilan birga faoliyat nazariyasi sof psixologik bo'lganligini sababli, sportchilarning taktik, psixik va texnik tayyorgarlik masalalariga yangi nuqtayi nazardan qarashga majbur qiladi. Shu qatorda, o'rganish mazmunini aniqlaydi va kurashda o'z ustida ishslash, amalda esa kurashchilarning ko'p

yillik tayyorgarligining bir qator komponentlari nazaridan chetda qolib ketadi. Xususan, jismoniy tayyorgarlik kabi muhim bo'limga ham tegishli. agar sport nazariyasiga murojaat etsangiz Ushbu bo'shliqni osongina to'ldirish mumkin, agar sport nazariyasiga murojaat etasangiz. Unda shakllanish bosqichida bo'lishiga qaramasdan masalaning keng yechimiga urin mavjud. Aytib o'tish joizki, sport nazariyasi va faoliyat nazariyasining o'zaro muvofiqlashuvi o'tgan asrning 70-yillariga to'g'ri kelgan. U davrda V.A. Demin faoliyat nazariyasini qo'llab, yuqori sport natijasiga erishish maqsadida sport bilan shug'ullanish, dam olish, xordiq chiqarish va sog'lik uchun sport bilan shug'ullanishdan farq qilishini isbotlagan. Birinchisi mustaqil hodisa sifatida faoliyat deb atalishi mumkin, ikkinchisi esa o'zining muhimligiga qaramasdan, insonning asosiy faoliyatiga (o'qish, ish, xizmat va h.) nisbatan bo'ysinuvchi bo'la turib, harakat sifatida aniqlanishi shart.

Bunday yondashuv mohiyatan sport nazriyasini yaratish uchun boshlanish nuqtasi bo'lgan, chunki avval u jismoniy tayyorgarlik nazariyasining tarkibiy qismi sifatida shug'ullanish nazariyasiga kelib taqalgan edi. Ushbu chekinishning sababi shundaki, kurashchilarining ko'p yillik tayyorgarlik konstepstiyasini shakllantirishdan oldin, sport kurashining harakat tarkibi haqidagi masalani va uning asosiy tushunchalari masalasiga aniqlik kiritish uchun qilingan.

### **2.2.1. Erkin kurash harakat tarkibining tahlili**

Kurash sport turi yoki o'quv fani sifatida nimadan tarkib topganligi haqidagi masala doimiy mutaxassislar nazaridan chetda qolmagan. Bu masalani odatda ushbu qarama I-I qarshilikning asosiy ma'nosi nuqtayi nazaridan kelib chiqib yechimini topishga harakat qilganlar, asosiy ma'nosi esa raqibning kuragini yerga tegizishidir. Raqibning kuragini yerga

tegizishni yoki boshqa holatga tushirishning u yoki bu usul yordamida amalga oshirishni inobatga olsak, ushbu masala atrofida doimiy ijodiy yondashuv hukm surgan. Eng avvalo mutaxassislar kurashchini vertikal holatdan gorizontal holatga ko'chirishning yangi variantalarini o'ylab topganlar. Eski davrlardan bularni kurash usullari, bellashuv o'tkazishning usullar majmuasini esa u yoki bu kurash turining texnikasi deb ataganlar. 1976 yilda A.R.Kupstov tomonidan chiqarilgan sport kurashi bo'yicha darsklikda, 1987- yilda A.K.Atoev tomonidan chiqarilgan kurash bo'yicha o'quv qo'llanmada alohida sport kurashlaridagi barcha texnik tasniflari bat afsil tahlil qilingan va u yoki bu turining o'ziga xosligiga qaramasdan yagona qo'llash tizimi taklif qilingan. Ushbu murakkab ishga e'tibor qaratgan holda (barcha kurash turlari mutaxassislarini birlashtirib bitta tilda fikr bildirishlarining o'zi, judda katta ishdir), ta'kidlash joizki, sport kurashi raqibni og'darish usullari bilan chegaralanmagan. Uning harakat tarkibida g'alaba qozonish uchun zarur bo'lgan hali ko'p narsa mavjud. Kurashchi ushslashlarni bajarishni, gilam ustida harakatlanishni, raqibning hujumlarini qaytarishni, usul o'tkazilishini taktik tayyorlashni va b. bajara olishi shart. Aytib o'tilgan bo'shliqni qisman G.S. Tumanyan to'ldirishga muvaffaq bo'ldi. O'zining o'quv qo'llanmasida u murabbiylar tayyorgarligining ko'p yillik kursi o'quv dasturinining taqsimlash chizmasini taklif qildi. Bu sport kurashini anglashda ancha oldin tashlangan qadam edi, aniqroq qilib aytsak, o'quv jarayonining mazmunini yoritish masalasi edi. Biroq muallifning sport kurashiga faoliyat sifatida emas, balki o'quv fani sifatida chegaralangan qarashi uni to'liq tavsiflash imkonini bermadi.

Bundan tashqari mutaxassislar oldida boshqa masala ham bor edi, kurashni uning texnikasi va taktikasi tasavvurlari bilan bog'lab tavsiflab berish. Umuman sportda, xususan kurashda ushbu bog'lovchi tushunchalar yordamida sport mahoratining oliy namunalarini tasavvur qilishga urinadilar. Biroq atamalarda

aniqlik yo'qligi katta qiyinchiliklarga olib keldi, birinchi bo'lib buni R.A. Piloyan ta'kidlagan. Mutaxassislar kurashning texnikasi va taktikasi degan tushunchalar mohiyati haqida bir fikrga kelmasdan ushbu tushunchlarning yaqinligidan kelib chiqqan holda ularni birlashtirib qo'yganlar - "texnik-taktik" harakat, "texnik-taktik" tayyorgarlik, kurashchining "texnik-taktik" mahorati va b. Bundan kelib chiqadiki, atamalar muammolari qaysi vaziyatlar kelib chiqadi, qachonki mutaxassislar o'rtasida kelishuv bo'lmasa. Chunki tushunchalarni birlashtirishda muammoning yechimini topib bo'lmaydi, qayerda texnika, qayerda esa taktika degan savollardan qochishning iloji yo'q.

Uslub biz shunga aminmizki, muammoni yechish mumkin, agar sport kurashiga faoliyat nazariyasi nuqtai nazaridan qaralsa, uning harakatlanish tarkibi tomoman undan va sport nazariyasi o'rnidan, bu yerda kurashchi tayyorgarligining asosiy bo'limlari nazarda tutilgan. Ushbu maqsadda 4- jadvalni tahlil qilamiz, unda sport kurashining musobaqa qismi taqdim etilgan va shug'ullanish jarayonini tashkil etuvchi narsaning o'zi yo'q. Kiritilayotgan yangi tushunchaga izoh berib o'tish joiz – xulq-atvor majmui. Bu bellashuvdagiga o'xshagan harakatlar majmui, biroq vaqt jihatidan yanada cho'zilgan. Bular alohida bellashuvlardagi harakatlardan nafaqat ko'p vaqt talab qilishi bilan farqlanadi, balki kam vaqt saflanishi bilan bu kabi vaqtning yo'qligi sportchini faqat maqsadga yo'naltirilishga diqqatini jamlashga da'vat qiladi. Masalan, sportchi o'z kuchini bellashuvning bir necha soniyalarida tiklab olishi zarur, shuning uchun ushbu maqsadni amalga oshirishni harakatlar kategoriyasiga kiritish lozim. Musobaqa turniri davomida bellashuvdan keyin esa sportchiga kuchini tiklash uchun ancha vaqt beriladi; buvaqtda esa yoki ovqatlanishi yoki uxlashi yoki massaj olishi zarur, ba'zan uchovini ham bajarish imkonibor. Maqsadga erishish muolajaning sarflangan vaqt va hajm jihatidan kattaligini inobatga olgan holda biz ushbu jarayonni

xulq-atvor majmuiga kiritdik. Musobaqalarda kurashchilar qatnashishining xususiyatlarini V.V. Fyodorov va F.A.Kerimovlar o'rganib chiqqan. Turnir davomida nimaiki sodir bo'lsa, ular elementlarga bo'lingan va kurashchining harakatlari deb nomlagan; biroq sportchi bellashuvdan tashqari har qanday masalaning echimi jarayonida doimiy chalg'iydi va unisidan bunisiga o'tib qoladi, faqatgina hulq-atvorning umumiy chizig'iga rioya qilgan holda. Shuning uchun kurashchining umummaqsadli yo'naltirilishi bilan bog'liq bo'lgan o'lchatish, bellashuvga tayyorgarlik, raqibni o'rganish va h.ni biz xulq-atvor majmui deb nomlaymiz.

Uslub 4-jadval ma'lumotlaridan ko'rindan, texnik tayyorgarlik bo'limiga, texnik kategoriyasiga ham, faqat avtomatik tarzgacha egallangan alohida operasiyalar va ularning majumalari kiradi. Odatda alohida operasiyalarni amalga oshirish kurashchiga g'alaba (g'alaba ballarini) olib kelmaydi; faqatgina yaxlit harakatlarga birlashtirilgan holda ular bellashuvning oxirgi natijasiga qarab ishlaydilar. Bu borada izohlab o'tish joizki, "usul" "harakatdan" nima bilan farqlanadi. Masalan, hujum usulini va hujum harakatini ko'rib chiqamiz.

#### 4 jadval

#### **Faoliyat va sport nazariyalari nuqtayi nazaridan erkin kurashining harakat tarkibi**

Kurash komponentlari va ularning mazmuni	Kurashchilar tayyorgarligining bo'limlari
<b>Alohida operasiyalar va ularning majmui</b> Harakatlanishlar, ushlashlar, siltashlar, shvung va h. (xavf tug'dirish, chaqirish, muvozanatdan chiqarish va h.), usullar (hujmlar, himoya, kontr hujumlar)	Texnik
<b>Alohida operasiyalar va ularning majmui</b> Harakatlar (razvedka, hujum, kontrhujum, himoya, faollik namoyishi, kuchni tiklash, ustunlikni saqlash vah.) kombinastiyalar, bog'lanishlar, bellashuvlar	Texnik-taktik (hujum harakatlarini o'tkazish taktikasi va bellashuvni o'tkazish taktikasi)

<b>Xulq-atvor majmualari</b>	Xususan taktik (musobaqada ishtirok etish taktikasi)
Umuman musobaqa (o'lchatish, bellashuvga tayyorgarlik, bellashuvni o'tkazish, kuchlarni tiklash, raqiblarni o'rganish, musobaqa o'tishidan chalg'imoq va h.)	

Birinchisi ikkinchisidan tarkibida taktik tayyorgarlik uslubi bilan bog'liq operatsiya yo'qligi bilan farqlanadi. Bu uloqtirish, o'tkazish, yiqitish, u yoki bu uslub bilan aylantirish (I egilish, aylanish bilan va h.). Ushbu usullardan har qaysi taktik tayyorgarliksiz ham kurashchiga muvaffaqiyat keltirishi mumkin, haqiqatdan ham shunday, malakasi past raqib bilan bellashuvda yoki u tomonidan yo'l qo'yilgan qo'pol xato tufayli. 1.O'z davrida P.Y. Galperin "Yo'naltirilgan harakat asosi" degan tushunchani kiritgan. Kurashda yo'naltirilgan harakat asosini taktik tayyorgarlik bilan bog'liq bo'lgan aynan o'sha operatsiyalar tashkil etadilar, ular usulni o'tkazish uchun qulay (uloqtirish, o'tkazish va h.). Shunday ekan, agar u bo'lmasa, aslida usul uchun bu xosdir, kurashchi raqiblarining tasodifiy xato qurbaniga aylanadi va ularning mahorati yuqori bo'lgani sari usul o'tkazish ehtimoli pasayadi. Bunday kurashchilar haqida aytadilar: "Unda texnika bor, ammo taktika yo'q, u usullarni o'tkazib biladi, ammo kurashmoqni bilmaydi" deydi. Bundan tashqari, taktik tayyorgarlik uslublarning chegaralangan miqdori kurashchi mahoratining shakllanish yo'lida to'sqinlik qilishi mumkin.

Harakat – bu texnika va taktika o'rtaida chegaradosh kurash elementi. Uni bajarib, kurashchi raqib xususiyatlarini inobatga olish imkoniyatiga ega bo'ladi va bitta taktik tayyorgarlikni ikkinchisi bilan almashtirib turib, harakat tuzilmasiga aniqlik kiritadi. Aniqrog'i, bu nafaqat bellashuv vaqtida bajarilishi mumkin, balki bellashuvdan oldin ham, raqibni o'rganish jarayonidan ham sari. Shunday ekan, texnika bu kurashchi tomonidan egallangan operatsiyalar majmui va ularning birligi; taktika esa – eng kam farqlar bilan maqsadga

erishishga yo'naltirilgan, aniq raqibning o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olgan holda ushbu majmuani ongli tanlab amalga oshirishdir.

Bundan tashqari, "kombinatsiya" "bog'lanishdan" nimasi bilan farqlanadi. Bu ikki va undan ortiq hujum harakatlari birligini o'zida namoyish etgan kurash komponentlari. Biroq, birinchisi bir xil tipdagi harakatlardan iborat, masalan, tik turishda yoki parterda, ikkinchisi, har xil tipdagi, masalan, tik turishda hujum yoki parterda hujum.

Nihoyat oxirgisi, xulq-atvor majmualari aynan taktik tayyorgarlik bo'limiga kiritilgani tasodifiy emas, chunki ularni amalga oshirishda ong avtomatizm ustidan ustunlik qiladi, ammo bellashuvda unisi ham, bunisi ham teng huquqli. Shuning uchun bellashuv tayyorgarlikning ikkita bo'limida keltirilgan: tenik-taktikda –mustaqil bo'lim sifatida – bu bellashuvlarni o'tkazish taktikasi, taktikda esa – eng muhim bo'lim sifatida, ammo musobaqada ishtirok etish taktikasining elementi.

### **2.2.2. Erkin kurashning asosiy atamalari va ba'zi bir izohlari**

Atamalar masalasi – mohiyati jihatidan mutaxassislar gapiradigan til masalasidir. Uning aniqligi va oddiyligi u yoki bu so'zlar va so'z birikmalariga mutaxassislar tomonidan qanday ma'no kiritishiga bog'liq yoxud izohlarning aniqligi va mantiqiyligiga bog'liq. Kurash xaqida birinchi nashrlar paydo bo'lish davridan va ularda muhokama qilingan masalalar ko'lami chuqurlashishi sari mutaxassislar tilida atamalar (so'zlar) paydo bo'lgan, ularning ma'nosи bir xil bo'lмаган. Ushbu masala R.A. Piloyan ishida yetarlicha yoritilgan. Ko'p nuqtalar bo'yicha muallif bilan hamfikr bo'lib, sport kurashining harakat tarkibi bilan bog'liq atamalarga ba'zi bir aniqlik kiritishni zarur deb hisoblaymiz, keyinchalik kurashchilarining ko'p yillik

tayyorgarlik asoslarini bayon etganda noaniqliklar, formal va tushuntirilmagan so'zlar kamroq bo'lishi maqsadida. Izohlarga o'tishdan oldin tushuntirish joizki, ularning hammasi faoliyat nazariyasi nuqtai nazaridan keltiriladi, eng avvalo, ularning har birini kurashchining tayyorgarlik darajasi bilan bog'langan holda ko'rib chiqish lozim. Masalan, sport ustasi uchun ushslash – bu avtomatik tarzda bajariladigan operastiya, yangi sportchi uchun – murakkab harakat; bellashuv birinchisi uchun – aniq egallangan harakatlar majmui va ularning rastional ketma ketligi, ikkinchisi uchun – bamisoli notanish tilda yozilgan "o'qilmagan kitob". Shunday ekan, bizning izohlarimiz yuqori sport malakali kurashchilarning tayyorgarligiga tegishlidir.

Operatsiya – kurashning eng kichik birligi, bo'lib u asosiy qism sifatida kurashchining turli harakatlariga kiradi. U kurashchi tomonidan avtomatik tarzda bajariladi va sportchiga raqib ustidan moddiy (ballar) ustunlik olib kelmaydi. Operatsiyalarga – turtishlar, irg'itishlar, ilintirishlar, oyog'idan chalishlar, manyovrlar va h. kiradi. Bir nechta operatsiyalar qarshi kurashishning yirikroq birliklariga o'zaro mustahkam aloqa orqali birlashtirilishi mumkin, ular g'alabaga erishish uchun muhim omillar hisoblanadi; bular – ushslashlar, taktik tayyorgarliklar, raqibni uzib olish va yiqitish, usullar va h. Operatsiyalar majmui ham avtomatik bajariladi va odatda, raqib ustidan ustunlik qilishag olib kelmaydi (yuqorida ta'kidlanganidek, hujum usullari bundan mustasno Shu sababli taktik tayyorgarlik – bu operatsiyalar tizimi, uni amalaga oshirish natijasida raqib o'zi uchun noqulay holatga tushib qoladi (muvozanatni yo'qotadi, kechikadi, bir so'z bilan aytganda, bellashuv o'tishini nazorat qila olmaydi). Taktik tayyorgarlikning usullari sifatida: muvozanatdan chiqarish, mahkam ushslash, xavf tug'dirish, takroriy hujum va b. kiradi, bularga A.E. Volovik, A.N. Lenst asarlarida yaxshi izoh berib o'tilgan.

Keyingi operatsiyalar mustahkam majmuyi usul deb ataladi. Usul – bu hujum, kontrhujum yoki himoya harakati natija qismining tarkibidagi operastiyalar majmui. Usul deb aslida – hech qanday taktik tayyorgarlik uslubisiz yoki biror xil boshqa taktik tayyorliksiz bajariladigan uloqtirishni, yiqitishni, o'tkazishni, aylantirishni, bosib olishni, blokni va b. ataydilar. Kurashchining texnikasi – bu operastiyalarni va ularning mustahkam majmualarini amalga oshirish uslublari, ularning bajarilishi avtomatik darajagacha yetkazilgan va ular raqib ustida g'alaba qozonish uchun omil bo'lib keladi. Texnikaning elementar birligi – bu operatsiya.

Endi texnik-taktik va xususan taktik tayyorgarlik atamalariga o'tsak, bo'ladi. Eng avvalo, harakat deganda biz nimani tushunamiz? Harakat - bu operastiyalarning mustahkam majmui, u to'rtta maqsaddan biriga erishishga olib keladi: g'alaba qozonish imkonini ta'minlaydi, raqib ustidan moddiy (ballar) ustunligiga erishishni, unga ustunlikni bermaslikni, kurash kechishini o'zgartirish ( yoki o'zgartirmaslik). Harakatlarga kiradi: razvedka, hujum, kontrhujum, himoya, kuchlarni tiklash, ustunlikni saqlash vab. Ta'kidlash joizki, kurashchining hujum harakatini, u o'ziga teng yoki kuchliroq raqib bilan bellashuvlarda kuarshchiga ustunlik olib keladi, uni yetakchi asosiy yoki eng yaxshi ko'rgan harakat deb nomlaydilar. Murakkab hujum harakati, tarkibida boshlang'ich element sifatida asosiy yetakchi hujum va raqib himoyasiga javoban yakunlovchi usul mavjud bo'lsa, u harakat – kombinastiya deb ataladi. Aytish joizki, kombinatsiya o'ziga bir nechta ketma ketlikda bajariladigan usullarni qamrab olishi mumkin, eng muhimi, u asosiy etakchi harakatdan boshlanishi kerak. Xulq-atvor majmui – bu turnir davomida kurashchining mustahkam harakatlari majmuidir, u o'sha payt ustunlikka ega amalga oshiriladigan maqsadlardan biriga bo'ysinadi (musobaqa reglamenti va atrofdagi holatlarni inobatga olgan holda). Bunday harakatlar sifatida quyidagilar bo'lishi mumkin: o'lchatish

jarayoni, bellashuvga tayyorgarlik, bellashuvni o'tkazish, kuchlarni tiklash, raqibni o'rganish, musobaqa kechishidan chalg'ish va h.

Kurashchi taktikasi tushunchasiga izoh berishdan oldin eslatib o'tamiz, A.N.Lenst tasnifi bo'yicha, u uch bo'limdan iborat: hujumni o'tkazish taktikasi, bellashuv o'tkazish taktikasi va musobaqada ishtirok etish taktikasi. Ushbu hol kurashning bu xususiyatini inobatga olishga majbur qiladi va tushuncha izohini ancha kattalashtiradi.

Kurashchi taktikasi – bu aniq harakatlarni amalga oshirish uslublari, alohida bellashuv o'tkazish uslublari, umuman musobaqani o'tkazish uslublari. U harakat tarkibida alohida operatsiyalarni ma'lum ketma ketlikda bajarishga, bellashuv tarkibida alohida harakatlarni yoki musobaqa tarkibida alohida xulq-atvor majmularini bajarishga kelib taqaladi (hosil bo'lgan vaziyatda raqiblarning xususiyatlarini inobatga olgan holda) va eng kam sarf orqali yakuniy maqsadga erishishga olib keladi.

### **2.3. Erkin kurashlarning ko'p yillik tayyorgarlik konsepsiyalari**

Ta'kidlab o'tganimizdek, birinchi bo'lib kurashchilarining ko'p yillik tayyorgarligi, uning bosqichlari va mazmuni haqida masalani S.A. Preobrajenskiy ko'targan edi. Keyinchalik ushbu mavzuga R.A. Piloyan, G.S. Tumanyan, A.K.Atoev va boshqalar katta e'tibor qarataganlar. Ushbu mutaxassislar asarlari bilan tanishib, biz quyidagi xulosaga keldik, kurashchining ko'p yillik tayyorgarlik konsepsiysi jadval shaklida taqdim etilishi mumkin; unda kurashchining ko'p yillik shakllanish bosqichlari, murabbiy oldida turgan pedagogik masalalar, hamda muvaffaqiyatli amal ish uchun zarur bo'lgan ko'nikmalar va bilimlar doirasi o'z aksini topadi.

Bundan tashqari, jadvalda har bir bosqichning yakuniy natijasini (sportchiga nisbatan) ko'rsatib o'tish va uning vaqt davomiyligini ham belgilab qo'yish lozim. Bu yerda ikkita

muammoli nutqasi mavjud. Birinchisi, turli jamiyat jarayonlarining ehtimol tabiatini inobatga olgan holda, shubhasiz, ular qatoriga kurashchining ko'p yillik tayyorgarligi ham kiradi, taqdim etilayotgan konsepsiyanı yangi sportchini xalqaro toifadagi sport ustasiga aylantirishning murakkab texnologiyasi sifatida emas, faqat ushbu ishning asosiy yo'nalishlari sifatida ko'rib chiqish lozimdir. Ikkinchi muammoli nuqtasi, kurashchining ko'p yillik tayyorgarligiga sport faoliyatini yakunlash bilan bog'liq bosqichni kiritishga tegishlidir.

5-jadvalda namoyish etilgan kurashchining ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari nomlanishi bo'yicha sport nazariyasidagi qabul qilingan umumiy ko'rsatmalarga muvofiq, vaqt jihatidan esa kurash amaliyotiga javob berishadi. Keyingi bobda har bir bosqichning mazmuni bat afsil olib beriladi. Shu yerning o'zida kurashchi tomonidan sport faoliyatini tugatish bilan bog'liq bosqich xususida qisqa izoh berib o'tish lozim. Har bir katta sport ustasi ushbu bosqichdan o'tadi, afsuski, doim ham jarohatsiz emas, chunki odatda o'zining shaxsiy muammolari bilan birga bir qoladi. Ushbu masala yechimining barcha urinishlaridan eng muvaffaqiyatlisi deb sport kurashi laboratoriyasida professor A.A. Novikov rahbarligi ostida olib borilgan ishni hisoblash mumkin. Odatda uning aspiranturasiga sport karerasini tugatish davrida bo'lgan terma jamolar kurashchilarini tez-tez taklif qilib turishgan. Bunday yondashuv tufayli nafaqat sport faoliyatini jarohatsiz tugatish muammosining muvaffaqiyatli yechimini topishgan, balki sport kurashi nazariyasi va metodikasini rivojlatirishgan, chunki hali amalda bo'lgan sportchilarning tajribasi bebahodir. Institutda V. Oleynik, V.Igumenov, M. Arastilov va b. fan nomzodi va fan doktori maqomiga erishganlar. Ular sport kurashi faniga va amaliyotiga katta hissa qo'shganlar.

**Yuqori malakli kurashchilarining ko'p yillik tayyorgarlik konsepsiysi**

Bosqichlar	Murabbiy tomonidan hal etiladigan masalalar	Murabbiyning pedagogik bilimlari va ko'nikmalari	Kurashchi uchun yakuniy natija	Necha yil talab qiladi
Tayanch tayyorgarlik	<p>1. Kurashchilarining har tomonlama jismoniy tayyorgarligiga erishish.</p> <p>2. Kurash asoslarini o'rgatish.</p> <p>3. Aniq bir kurash turiga qiziqishini orttirish va bog'lanib qolishini ta'minlash.</p>	<p>1. Bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanish dinamikasinning o'ziga xos xususiyatlarini bilish va kurashchilarining har tomonlama jismoniy tayyorgarlik metodikasiga ega bo'lish.</p> <p>2. Sportda qarshi kurashish asoslarini o'rgatish metodikasiga ega bo'lish.</p> <p>3. Tanlangan kurash turiga kurashchilarining diqqatini jamlab bilish.</p>	Aniq kurash turi maktabini egallash	2–5
Chuqr takomillashtirish	<p>1. Yetakchi hujum harakatlar individual zahirasini aniqlash va mustahkamlash.</p> <p>2. Kombinastion kurashishni o'rgatish.</p>	1. Sport kurashining harakat tarkibini amalga oshirish mexanizmlarini bilish (harakatlar, kombinastiyalar, bog'lanishlar va h.), hamda o'rgatish va takomillashtirish metodikasiga ega bo'lish.	Mamlakatning istiqbolli kurashchilari qatoriga kirish	2–5

	<p>3. Har xil raqiblar bilan bellashuv o'tkazish taktikasining mustahkam ko'nikmalarini shakllantirish.</p> <p>4. Sport faoliyati motivatsiyasini shakllantirish.</p>	<p>2. Olimpiya sportining ijtimoiy funksiyalarini chuqur bilish, uning ideallarini buzilishiga olib keluvchi tendensiyalarni bilish va ularga qarshi kurashish.</p>		
Individual imkoniyatlarini amalga oshirish Sport faoliyatini tugatish	<p>1. Musobaqalarda ishtirok etish taktikasining ko'nikmalarini shakllantirish.</p> <p>2. Eng yuqori tayyorgarlik holatida to'rt yillikning asosiy musobaqalariga olib kelish.</p> <p>3. Eng yuqori natijaga erishish motivastiyasini shakllantirish. Sport faoliyatini jarohatsiz tugatishga tayyorlash.</p>	<p>1. Kurashchilarini tayyorlashning individuallashtirish nazariyasini chuqur bilish.</p> <p>2. Tayyorgarlik holatining o'zgarish qonuniyatlarini bilish va ularni yo'naltira olish.</p> <p>3. Motivatsiya xususiyatlarini bilish va eng yuqori natijaga erishish uchun ulardan foydalana bilish.</p> <p>Hayotga falsafiy qarab bilish, boshqa faoliyat turlariga nisbatan o'z shogirdlarining ehtiyoj va imkoniyatlarini bilish.</p>	<p>Yirik xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish. O'zini to'liq ko'rsata olish, sportda to'plangan o'zining tajribasi va potensiallarini namoyish eta olish.</p>	<p>1— 10 Umrining oxirigacha</p>

## 2.4. Erkin kurashda mahoratga yo'l nimadan boshlanadi?

Murabbiy oldida doimiy turgan qiyinchilik kurash to'garagiga yozdirishga qaror qilgan o'g'il bolalar va o'smirlarni kuzatayotgan vaqtida kelajakda u yoki bu natijaga erishish uchun ularning potensial imkoniyatlarini baholashdan iborat. Murabbiy oldindan biladi, kurash bilan shug'ullanishni xohlovchilar orasida 2-3 mashg'ulotdan keyin gilamni tark etadiganlar mavjud, qolganlari esa keyinroq tark etishar, faqatgina o'nlab da'vogarlar orasidan bittasi haqiqiy kurashchi bo'lib yetishadi. Ammo bunga qaramasdan u eng bo'ladiganlarini ajratib olishi kerak. Biroq qanday belgilari bo'yicha?

Odatda zamonaviy murabbiy – oliv ma'lumotli mutaxassis, musobaqa kurashi va pedagogik ish tajribasiga ega, shubhasiz, yuqori malakali sportchilar tayyorgarligining yetarli aspektlari bo'yicha ilmiy ixtirolari bilan qiziquvchi, xususan, birlamchi sport to'garagiga tanlash muammolari bo'yicha. Tabiiyki, u sport nazariyachilari va metodistlari orasida keng tarqalgan fikrni biladi " tanlash birinchi bosqichining asosiy vazifalari bolalar va o'smirlarni sport mukammalligiga moyillagini aniqlash, u esa mavjud qobiliyatlarni aniqlash yo'li bilan, uning asosida esa o'z navbatida faollik darajasini baholash va qobiliyatlarni rivojlantirish yotadi". (V.P. Filin)

Sport mahorati cho'qqilariga muvaffaqiyatli yo'lni belgilovchi boshqa belgilar hamda ilk belgilarga nisbatan ko'pgina har xil fikrlar mavjud. Odatda bu hamma belgilar o'zaro ma'lum yagona tizimga bog'liq bo'lishini ta'kidlab o'tadilar.

Kurashchilarni sport trenirovkasi jarayonidagi tarbiya, ta'lim va rivojlanishning vazifalari trener hamda sportchining hamkorligida hal etiladi. Bunda trener rahbarlik rolini bajaradi, sportchilar esa o'zlarining ongli, aktiv, mustaqil faoliyatlari, o'z-

o'zlarini takomillashtiruvlari bilan bu vazifalarning tezroq hal etilishiga yordam beradi. (A.K. Atoev)

Yengil atletika bo'yicha mashhur murabbiy G.V. Korobkov aytib berishcha, u AQShda hamkasblari ishi bilan tanishayotganda, unga amerika futboli to'garagiga saralash uchun yagona kirish imtihonini ko'rsatgan. Bir guruh o'g'il bolalarni (20-25 kishi) sport maydoniga olib chiqqanlar va har biriga vazifa qo'yilgan: koptokni egallab olish (bal turib taqiqlangan usullarni ishlatmasdan) va quvayotganlardan qochib, imkon qadar uzoq vaqt davomida koptokni egallab turish. Ba'zi bir murabbiylar sekundomer bilan kuzatdilar, boshqalari esa shunchaki kuzatib o'tirdilar. Ma'lum vaqt o'tganidan keyin "Gop" degan buyruqdan so'ng butun saralash jarayoni to'xtatildi. Murabbiylar o'zlariga kim kollej jamoasining bo'sh o'rinalarini to'ldirishini aniqlab olgan edilar.

Nomzodlarni tavsiflovchi qanday belgilar amerikalik murabbiylarni qiziqtirib qolgan? Chunki qandaydir fazilatlari uchun ular kerakli nomzodlarni o'zlari uchun baholadilar I –I ku. Bunday fazilatlar - epchillik, kuch, harakatlanish tezligi, harakatlar tejamliligi va hokazolar. Biz uylagandan ko'ra hammasi juda oddiy ekan – kim koptokka boshqalardan ko'proq egalik qilishini murabbiylar tomonidan baholanishi bunga yetarli ekan. Gap shundaki, amerikalik murabbiylar sportchi shakllanishi uchun eng asosiy va eng zarurini aniqlashaga yo'naltirilgan – qanchalik sportchi ich-ichidan muvaffaqiyatga erishish maqsadidan yonadi va uning funksional (mavjud bo'lgan) imkoniyatlari buni amalga oshirishga qanchalik yordam berishadi.

Iqtidorli kurashchini qidirayotganda ikkita qoidaga amal qilish lozim:

- insonda psixik tomoni jismoniy tomonidan kuchliroqdir;

- alohida harakat qobiliyatining yuqori darajada rivojlanganligi sport mahoratiga erishish yo'lida hech narsani kafolatlamaydi.

Bu borada mashhur kurashchi va murabbiy A.S. Karapetyanning tajribasi namunalidir. U boshlang'ich bosqichda saralash ma'nosini quyidagicha ko'rgan, bu eng avvalo o'g'il bola qanchalik kurash to'garagiga borishga intiladi, uning umumiy maqsadga intiluvchanligi qanday.

Biz maqsad haqida gapi rayotganda odatda nimadir ko'zga ko'rinxmaydigan va abstrakt narsani nazarda tutamiz. Sport pedagogikasida "maqsad" kabi boshqaruv mexanizmini ishlatish mushaklarni "shishirish" kabi jarayonni boshqarishdan ko'ra murakkabroq.

Balki shundaydir ham, ammo bizni sport mahoratiga erishish yo'lida bo'hton emas haqiqiy yo'naltirishlar qiziqtiradi. Shuning uchun "maqsad" (va unga tegishli bo'lgan, maqsadni hosil qilish, ehtimol qilish, maqsadga yo'naltirilganligi, maqsadga intiluvchanligi va b.) degan kategoriyaning tahlili, agar u sport mukammalikka erishishni boshqaruvi masalasi nuqtayi nazaridan baholansa, biz uchun katta amaliy qiziqish uyg'otadi.

Maqsad - bu inson erishishni xohlagan u yoki bu natijadir. Har bir natija kamida ikkita o'zgaruvchan birliklar bilan tavsiflanadi: vaqt jihatidan davomiyligi (tezda natijaga erishish, bir oy yoki bir yil davomida va h.) va sub'yektiv ahamiyati (ma'lum natijaga erishishda inson ikkinchi darajali ehtiyojni qoniqtirishni yoki muhim xayotiy masalaning yechimini yoki umuman hayot ma'nosini ko'radi).

Agar o'smir kurash to'garagiga kirish uchun maqsadga intiluvchanligi bo'yicha saralash bosqichini o'tsa, bu faqat boshlanishidir. Gap shundaki, maqsad uni amalaga oshirish rejalashtirilgan vaqtiga qarab, hayot faolligining psixologik mohiyati bo'yicha ikkita mutlaqo har xil turining asosi bo'lib

keladi. Bitta holatda erkin kurashning tashqi samarali texnikasini egallashdan maqsad atrofidagilar orasida ma'lum ijtimoiy mavqega ega bo'ish xohishi (tengdoshlari, maktabda yoki kuchada); boshqa holatda – u uzoq istiqbol bilan bog'liq bo'lishi mumkin – erkin kurash texnikasini egallashda shunday mukammallikka erishish xohishiki, ushbu sohada vatandoshlarining shon I-I shuhratini mustahkamlashga ko'maklashishi mumkin.

Ushbu ikkita holat o'rtasida farq nimada? Ushbu savolga javobni zamonaviy psixologiya beradi. Birinchi holatda, u shundan dalolat beradiki, o'smir o'g'il bola ma'lum taktik texnik harakatni ishslash bilan ovora, bu harakat unga aynan sport to'garagi, sport klubi, respublika va b.m manfaatlarining chegaralaridan ortida turgan maqsadlarni amalga oshirish uchun zarur. O'z manfaatlarini qoniqtirish uchun texnologik bilim va tajribalarni egallab, o'smir hech ikkilansdan kurash to'garagini tark etadi, u xisoblashicha, o'z oldiga qo'ygan vazifani bajardi: harakat egallangan, ammo qaerda va qanday holatlarda uni amalga oshirish masalasi – bu murabbiyning muammosi. Biroq murabbiy ushbu maqsad uchun sport to'garagiga o'smirni saralab olgan emas.

Ikkinci holat nafaqat optimistik, balki erkin kurash sport maktabi uchun tabiiydir. Murabbiy shogirdiga tushuntirib o'tadiki, zamonaviy jamiyatda sport ijtimoiy, axloq-etika, siyosiy intsitutlar o'rtasidagi murakkab o'zaro munosabatlarni olib boradi, bitta inson tomonidan erishilgan muvaffaqiyatlar, butun respublika, davlat va millatning muvaffaqiyatlariga aylanadi. Shuning uchun, agar endi faoliyatini boshlayotgan kurashchi oldiga ijtimoiy mavqeyi bo'yicha eng baland maqsadni qo'yishga umid bo'lsa, uning kasbiy yo'naltirilganligi yanada mustahkamroq asosga ega bo'ladi.

Ushbu masalada eng ahamiyatlisi quyidagi holat, murabbiy maqsadlarni shakllantirish jarayoniga yo'naltirilgan ta'sir ko'rsatish imkoniyatiga ega. Ushbu yo'nalishda mashhur pedagog A.S. Makarenko katta tajriba to'plagan edi va uning asarlarida istiqbolli chiziqlar o'yinining nazariyasi sifatida o'z aksini topgan. Muallif o'smirlar bilan ishlashda 3 ta istiqbolni ajartadi: yaqin, o'rta va uzoq. Ularni bir vaqtdayoq anglab olinishi mustahkam kasbiy yo'naltirishning kafolatlangan asosini yaratadi.

Erkin kurashni egallah masalalriga oid ilovada istiqbolli chiziqlar o'yini quyidagi tarzda tuzilishi mumkin: to'garak bo'yicha tengdoshlari ustidan g'alaba mintaqaviy shahar musobaqlarida o'z kuchini sinash uchun imkoniyatni ochib berishi kerak; keyinchalik – respublika terma jamoasi safiga qo'shilishi bilan. Bizning mamlakatimizda erkin kurashning boy ana'analariga, musobaqalarning to'g'ri tashkillashtirilishiga, ommaviy axborot vositalariga, katta sportning ijtimoiy funkstiyalariga nisbatan o'tkaziladigan tushuntirish ishlariga asoslangan holda murabbiy shogirdining ongida maqsadli ko'rsatmani shakllantiradi, uning asosida musobaqada qarshi kurashish tajribasini egallah jarayonining pedagogik boshqaruvi amalaga oshiriladi yoxud kurashchi sport kasbini egallah. Kasbiy yo'naltirilganlikning bu muhim mexanizmini murabbiy bola bilan muloqotning ilk daqiqalaridanoq esida tutishi lozim, chunki mahoratga yo'l bolaning gilamga birinchi chiqishidanoq boshlanadi.

Sport mahoratini egallah uchun yana bir muammoli nutqa – bu o'smir qobiliyatlarining funksional rivojlanishi, tanqidiy baholash va sinov usulida aniqlash pedagogik muammosi. Eng avvalo, bu yerda bir narsaga aniqlik kiritish shart, qobiliyat degani nima o'zi? Tabiatan berilgan yoki atrof-muhitga muvofiq hayot jarayonida shakllantiriladigan hodisami? Ushbu savolning

o'zidan ma'lumki, birinchidan, qobiliyatlar ularning rivojlanishidan tashqari ko'rib chiqish mumkin emas, ikkinchidan, aniqlash lozimki, ular determinayasi uchraganmi? Birinchisiga nisbatan mashhur psixolog L.S. Rubinshteyn yozgan, insonning rivojlanishi tajriba, to'plangan bilimlar va ko'nikmalarni egallashdan farqliroq – aslida uning qobiliyatlarini rivojlantirishning o'zidir, inson qobiliyatlarining rivojlanishi esa – bu aynan rivojlanishning o'zidir, bilimi va ko'nikmalarni to'plashdan farqliroq. Bir so'z bilan aytganda, qobiliyatlar rivojlanishini o'rgatish jarayoniga etib taqash noto'g'ri. Bu nima haqida dolalat beradi, qobiliyatlarni oddiygina tushunish mumkin emas. Qobiliyatlar determinastiyasiga kelsak, unga turli qarashlar mavjud. Ular orasidan uchtasini ajratish mumkin. Birinchisi muvofiq, qobiliyatlar insonga tug'ilganidan beriladi. Bu qarashning nomuvofiqligi ayon, chunki u idealistik kelib chiqishga ega, chunki atrof-I muhit ta'sirini inkor etadi. Ushbu qarashning tarafdorlari, iste'dodni topa olsang, keyin u o'zini ko'rsatdi degan fikrga qo'shiladigan murabbiylar bo'lishadi. Boshqa qarash tarafdorlari hisoblashicha, qobiliyatlar faqat tashqi ta'sir ostida paydo bo'ladi. Ba'zan, bittaI -I yarimta murabbiydan, yaxshi sharoit qilib berilsa,I biz yaxshi kurashchini tarbiyalay olamiz degan fikrni eshitish mumkin. Ushbu ishonch ostida ikkinchi turdag'i nazariy pozistiyaning qiyofasi ko'rinish turadi.

Bizning fikrimizcha eng samaralisi, ichki va tashqi sharoitlarning o'zaro bog'liqligini qobiliyatlar rivojlanishining yakuniy nuqtasi sifatida ko'rib chiqish nuqtayi nazaridir. Rubinshteyn yozishicha, "Alternativa chegarasidan chiqmaydigan har bir fikrni yuritish noto'g'ri yoki hammasi ichkidan, yoki hammasi tashqidan – har bir fikr yuritish, ichki va tashqining ma'lum tarzda o'zaro mutanosibligini ta'minlamasa. Sof immanent hech narsa rivojlanmaydi, faqat ichidan, biror bir

tashqiga mutanosib bo'limgan holda, biroq rivojlanish jarayoniga har qanday ichki sharoitlarsiz hech narsa tashqidan kirmaydi.

Inson tomonidan ma'lum bir bilimlarni va harakat uslublarini egallash o'z omili deb, o'z ichki sharoiti sifatida aqliy qobiliyatlar rivojlanishi, aqliy rivojlanishning ma'lum darajasini biladi; o'z navbatida u yanada yuqori darajadagi bilimlar va harakat uslublarini egallash uchun ichki sharoitlar yaratilishiga olib keladi. Qobiliyatlar rivojlanishi spiral shaklida sodir bo'ladi: o'zidan bir xil darajadagi qobiliyatni namoyish etadigan imkoniyatlarni amalga oshirish, keyinchalik rivojlanish va yanada yuqoriroq darajadagi qobiliyatlarni rivojlantirish uchun yangi imkoniyatlarni ochib beradi. Insonning iqtidorliligi mavjud imkoniyatlarni amalga oshirishni ochib beruvchi yangi imkoniyatlar ko'lami bilan aniqlanadi. Inson qobiliyatları – uning rivojlanishining ichki sharoitlari, ular ham boshqa ichki sharoitlar kabi tashqilar ta'siri ostida shakllanadi – insonning tashqi dunyo bilan o'zaro aloqasi jarayonida".

Qobiliyatlarning tarkibi va tuzilishi qanday? Insonni ma'lum bir faoliyatni bajarishga qodir qiladigan har bir qobiliyatning tarkibida doimiy ba'zi bir operastiyalar kiradi, ular orqali ushbu faoliyat amalga oshiriladi. Toki shaxs amaliyotda ishlab chiqilgan kurashish uslublarining tizimini egallamas ekan, uning kurashdagi qobiliyatini aniqlab bo'lmaydi. Ammo qobiliyatlar asosini u tomonidan egallangan avtomatik operastiyalar tashkil etmaydi, balki psixik jarayonlar tashkil etadi, ular yordamida ushbu operastiyalar me'yorlashtiriladi va ularning sifati ta'minlanadi. Kurashga nisbatan bu yerda tahlilli tizimlarning sezgirligi, mushaklararo harakatlarni muvofiqlashtirish haqida va h. fikr yuritilayapti.

Shunday ekan, qobiliyatning ikkita komponenti haqida fikr yuritish mumkin: tashqi (operastiya va harakat) va ichki (me'yorlashtirish psixik jarayonlari). Qobiliyatlarning ushbu

tuzilmasi amaliyotda uchraydigan qiyinchiliklarni belgilaydi. Odatda birinchi komponenti yaxshi rivojlangan nomzodni qobiliyati bor deb qabul qilish mumkin. U boshqalarga nisbatan faoliyat uslublarini yaxshiroq egallagan, bu esa faoliyatni yanda samarali amalga oshirishiga olib keladi. Biroq biz bilmaymiz, ushbu insonda operastiyalar va harakatlarni me'yorlashtirish jarayonlarining sifati qay darajada. Keyinchalik ushbu xato aniqlanishi mumkin, biroq kech bo'lib qoladi, chunki biz to'g'ri baholay olmagan kishi sportda o'z faoliyatini tugatgan bo'ladi, tanlangan nomzodga esa behuda vaqt va kuch sarflangan bo'ladi.

Ushbu bo'limda yuqorida aytib o'tilganlarga muvofiq va haqiqiy qobiliyatlarni aniqlashda qiyinchiliklarni inobatga olgan holda, boshlang'ich tayyorgarlik guruhlariga saralashda quyidagilarni bajarish maqsadga muvofiqli. Imkon qadar barcha xohlovchilarni olish zarurdir. Biroq kirish jarayoni to'garakka kirish xohishi va intiluvchanligini aniqlash uchun eng oddiy testlarni qo'llagan holda o'tkazish lozim. Normativlarni bajara olmagan, past jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan nomzodlarga shaxsiy uy vazifasi berish lozim, chunki ko'zga ko'rinas qobiliyat qolib ketmasligi kerak.

## **2.5. Erkin kurashda shug'ullanish jarayoni tuzilishi va mazmuni**

Kurashda yuksak mahoratga eituvchi yo'l har bir sport turidagidek o'ziga xos jarayondan boshlanadi, uni "shug'ullanish" deb ataydilar.

Odatda, shug'ullanish har xil sport turlarida o'ziga xos yo'naltirilganligi, prinsiplari va vositlariga ega. Agar kurashdag'i shug'ullanish jarayonini figurali uchish, og'ir atletika va shaxmat bilan shug'ullanish jarayonlari bilan taqqoslab tasavvur qilsak, tabiiyki ular o'rtasida katta farqlar mavjud. Bunday farqlar, agar ular jiddiy bo'lsa, turli uslub kurashchilarining (dzyudochilar,

erkin kurashchilar, sambochilar va b.) shug'ullanishlaridagi kichik nuqtalarda ham ko'rinish turadi.

Shu bilan birga ilmiy-metodik sport adabiyotlari mualliflarining shug'ullanish jarayoni barcha sport turlarida ikkita asosiy bo'limdan tarkib topganligi haqidagi fikri bir xil: bular umumiy funksional tayyorgarlik va ixtisoslashgan texnik I – I taktik tayyorgarlik. Ushbu fikrga qo'shilgan holda, biz o'zimizning fikrimizni quyidagi tartibda davom etamiz.

To'rtinchi bob kurashchilarining jismoniy tayyorgarlik masalalariga bag'ishlangan; beshinchi bob – texnik-taktik tayyorgarlik va uning baza variantiga; oltinchi bob – boshlang'ich guruhlarni o'rgatishning baza tayyorgarlik dasturidan iborat; yettinchi bob – sportchilarining shaxsiy imkoniyatlarini amalga oshirish va chuqur takomillashtirishning og'ir masalalari. Sport kurashida o'quv-shug'ullanish va tarbiya jarayonining tuzilishi va tarkibini bunday tarzda ko'rib chiqish sportchilar ko'p yillik tayyorgarligini to'liq qamrab olish imkonini beradi, boshlang'ich pog'onasidan xalqaro sport ustasi toifasigacha, bo'lgan davr kuzatiladi.

### 3-MODUL. ERKIN KURASH TURIGA TAYYORGARLIK KOMPONENTLARI

#### 3.1. Erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi

Erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi sport mashg'ulotsining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlar - kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- sportchilar sog'lig'i darajasi va ular organizmi turli tizimilarning funktional imkoniyatlarini oshirish;
- jismoniy sifatlarni sport kurashining o'ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiyligi, yordamchi va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi.

Erkin kurashchilarning umumiyligi jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U asosan quyidagi vazifalarning hal etilishini ta'minlaydi:

Erkin kurashchi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funktional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

*Salomatlik darajasini oshirish.*

Shiddatli mashg'ulot va musobaqa nagrulkalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanish.

Umumiyligi jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to'rlashini o'z ichiga oladi. Ular orasida snaryadlarda va snaryadlar bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajerlada bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish va hokazolardan olingan umumiyligi rivojlantiruvchi mashqlar ajratiladi.

*Yoradamchi jismoniy tayyorgarlik* maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan maxsus asosni yaratishga mo'ljallangan. U ancha tor va o'ziga xos yo'nalishga ega hamda quyidagi vazifalarni hal etadi:

Asosan kurash uchun ko'proq xos bo'lgan sifatlarni rivojlantirish.

Erkin kurashchi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladiki, ular o'zining kinematik va dinamik tarkibi hamda asabmushak kuchlanishi xususiyatiga ko'ra kurashchining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mosdir. Shunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratish mumkin: kurashning turli usullarini ishora orqali bajarish; maxsus trenajer moslamalarida bajariladigan mashqlar; kurashchilar manekeni bilan mashqlar.

*Erkin kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi* harakatlanish sifatlarini kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan quyiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan.

Erkin kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan kurash gilamida o'tkaziladi va harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklarni jalgan holda musobaqa mashqlari qo'llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar kurashchi organizmiga bo'lgan ta'sirni kuchaytiradi. Masalan, og'irroq vazn toifasidagi shergini tashlash, sherkilarni almashtirgan holda o'quv-mashg'ulot bellashuvlari bajariladi va hokazo. Mana shu hamma mashqlar energiya ta'minotining u yoki bu mexanizmlarini rivojlantirish imkonini ta'minlaydi, kurashchining mashqlanganligiga kompleks holda ta'sir ko'rsatadi hamda bir vaqtning o'zida uning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshiradi.

Jismoniy tayyorgarlikning hamma ko'rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Mashg'ulot jarayonida biron bir jismoniy tayyorgarlik turlariga etarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratini oshishiga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun mashg'ulot jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarini optimal nisbatiga rioya qilish juda muhimdir. Uning son jihatdan ifodasi doimiy o'lcham hisoblanmaydi, balki kurashchilar malakasi, ularning alohida xususiyatlari, mashg'ulot jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog'liq holda o'zgarib turadi.

### **3.2. Erkin kurashchida kuch va uni rivojlantirish uslubiyati**

Jismoniy sifat bo'lmish "kuch" deganda kurashchining raqib qarshiligini yengib o'tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko'rsatish qobiliyati tushuniladi.

Kuchning quyidagi turlarini ajartish qabul qilingan: umumiy va maxsus, mutlaq va nisbiy, tezkor va portlovchan, kuch chidamliligi.

Umumiy kuch - bu kurashchining maxsus harakatlariga taalluqli bo'limgan holda sportchi tomonidan namoyon qilinadigan kuch. Maxsus kuch musobaqa harakatlariga mos bo'lgan maxsus harakatlarda sportchi tomonidan namoyon bo'ladi. Mutlaq kuch sportchining juda katta xususiyatiga ega harakatlarida namoyon bo'ladigan kuch imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Kurashda u kuch yordamida yakkama-yakka olishish uchun muhim ahamiyatga ega.

Nisbiy kuch, ya'ni sportchining 1kg vazniga to'g'ri keladigan kuch kurashchining shaxsiy og'irligini yengib o'tish imkoniyati ko'rsatkichi hisoblanadi. Bu usullarning tezlik bilan bajarilishida muhim ahamiyatga ega.

Tezkor kuch mushaklarning nisbatan kichik tashqi qarshilikni yengib o'tish bilan bog'liq harakatlarni tez bajarishga bo'lgan qobiliyatida aks etadi.

Portlovchan kuch qisqa vaqt ichida o'z shiddatiga ko'ra katta kuchlanishlarni namoyon qilish qobiliyatini tavsiflaydi.

Kuch chidamliligi - bu sportchining nisbatan uzoq vaqt davomida mushak kuchlanishlarini namoyon qilishga bo'lgan qobiliyatidir. Kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: takroriy kuchlanishlar; qisqa muddatli maksimal kuchlanishlar; tobora o'sib boradigan og'irliliklar, zarbdor, birgalikda ta'sir ko'rsatish; to'lqinsmon; izometrik kuchlanishlar uslublari.

Takroriy kuchlanishlar uslubi shundan iboratki, sportchi mashqni "so'ngi nafasgacha" bajarishda maksimal og'irlikdan 70-80% ga teng bo'lgan og'irliliklar bilan mashqlarni takroran bajaradi. Ushbu uslub kuch sifatini rivojlantirish mashqini seriyalab bajarishni nazarda tutadi. Har bir seriya - "so'ngi nafasgacha", hammasi bo'lib 3-4 seriya, seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-4 min (tuzilma).

Takroriy kuchlanishlar uslubining bir turi dinamik kuchlanish uslubi hisoblanadi. U mashqlarni maksimumdan 20-30% og'irlikda chegaradagi tezlikda bajarish bilan tavsiflanadi. Bunda katta mushak zo'riqishi og'irlik vazni hisobiga emas, balki yuqori tezlikdagi harakat hisobiga erishiladi.

Qisqa muddatli maksimal kuchlanish uslubi hozirgi paytda mushaklarning mutlaq kuchini oshirish uchun eng samarali hisoblanadi. U chegaradagi va chegaraga yaqin bo'lgan og'irliliklar bilan ishlashni nazarda tutadi. Mushaklar mashg'ulotsida maksimal kuchlanishlar uslubi trenajerlarda va bitta yondashishda bitta-ikkita harakatlar yordamida, katta og'irlilikdagi shtanga bilan bajariladigan mashqlarda (jim, siltab kutarish, dast ko'tarish, o'tirib-turish) namoyon bo'ladi. Mashg'ulotda hammasi bo'lib 3-4 ta yondashish bajariladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i - 3-5 min.

Tobora o'sib boradigan og'irliliklar uslubi bitta mashg'ulot mashg'ulotida singari keyingilarida ham qarshilik ko'rsatish hajmining asta-sekin o'sib borishini nazarda tutadi.

Mashg'ulot mashg'ulotida birinchi yondashishda sportchi 10

---

marta ko'tara oladigan (10 MT) og'irlididan 50 % ga teng og'irlik bilan boshlash tavsiya etiladi. Ikkinci yondashishda mashq 10 MT-dan 75 % og'irlik bilan bajariladi, uchinchi yondashishda esa - 10 MT dan 100 % og'irlik bilan bajariladi. Mashg'ulot davomida hammasi bo'lib 3 ta yondoshish amalga oshiriladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i 2-4 min. Har bir yondashishda mashq chegaradagi tezlik bilan aniq toliqib qolgunga qadar bajariladi.

Zarbdor uslub tushadigan og'irlilikning kinematik energiyasi va shaxsiy gavda og'irligidan foydalanish yo'li orqali mushak guruhlarini zarbdor rag'batlantirishga asoslangan.

Mashqlanayotgan mushaklarning kamayayotgan og'irlik energiyasini yutib olishi mushaklarning faol holatga keskin o'tishiga, ish kuchlanishining tez rivojlanishiga yordam beradi, mushakda qo'shimcha kuchlanish imkoniyatini hosil qiladi. Bu keyingi itaruvchi harakat shiddati va tezkorligini hamda qoloq ishdan yengib o'tiladigan ishga tez o'tishni ta'minlaydi.

Oyoqlar portlovchan kuchini rivojlantirishning zarbdor uslubini qo'llash usuli sifatida ketidan balandlikka yoki uzunlikka sakrash bilan bajariladigan chiqurlikka sakrash mashqlarini aytish mumkin. Mashq 70-80 sm balandlikdan oyoq tizzalarini biroz bukkan holda erga tushib, ketidan tez va shiddat bilan yuqoriga otilib chiqish orqali bajariladi.

Sakrashlar seriyalab: 2-3 seriyada, har bir seriyada 8-10 tadan sakrashlar bajariladi.

Seriylar o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-5 min. Mashq haftada ko'ri bilan ikki marta bajariladi.

Birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubi shunga bog'liqki, kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish bevosita ixtisoslashgan mashqlarni bajarish paytida sodir bo'ladi. Bir vaqtning o'zida kurashchining kuch qobiliyatları va texnik-taktik harakatlari rivojlantiriladi hamda takomillashtiriladi. Erkin kurashda birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubdan foydalanishga misol tariqasida shunday mashqlarni keltirish mumkinki,

kurashchi bu mashqlarda o'z texnik harakatlarini og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan takomillashtiradi.

Og'irlilikning optimal o'lchamini aniqlab olish juda muhimdir. Haddan tashqari katta o'lcham harakat malakasi tarkibining buzilishiga olib keladi, bu oqibatda harakat texnikasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

To'lqinsmon uslubi asosan turli vazndagi og'irliklar bilan maxsus mashqlarni bajarishni ko'zda tutadi. Har xil vazndagi sheriklar bilan mashqlar seriyalab bajariladi. Bitta seriyada avval og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi, so'ngra teng vazndagi raqib bilan 15-16 ta tashlash, shundan keyin o'z vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi. Hammasi bo'lib 3 seriya bajariladi. Dam olish oralig'i - 3-4 daqiqa. Tezkor-kuch sifatlarini (me'yordagi, kichik) rivojlantirishda variantlilik usulubi ayniqsa samaralidir.

Usullarni ancha og'ir raqib bilan takomillashtirish alohida kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga, kichik vazn toifasidagi raqib bilan esa - tezkor imkoniyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu oqibatda musobaqa mashqida natijaning oshishiga olib keladi.

Mushaklarning izometrik kuchlanishi uslubi turli mushak guruhlarining 4-6 soniya. davom etadigan statik maksimal kuchlanishini nazarda tutadi. Izometrik mashqlarning qiymati shundaki, ularning hajmi uncha katta emas, ko'p vaqt olmaydi, bajarilishi ancha oson. Bundan tashqari, ularning yordamida ma'lum bir mushak guruhlariga zarur yoki holatlarda, gavda qismlarini bukish yoki yozishning tegishli bo'g'im burchaklarida tanlab ta'sir ko'rsatish mumkin.

### **3.3. Erkin kurashchida tezlik va uni rivojlantirish uslubiyati**

Erkin kurashchi tezkorligi - bu uning mumkin qadar qisqa vaqt ichida ayrim harakatlar va usullarni bajarish qobiliyatidir. Tezlik sifatini yaxshi rivojlantirmasdan kurashda yuqori

natijalarga erishib bo'lmaydi. O'z raqibidan xatto sekundning yuzdan bir bo'lagiga tezroq harakat qiladigan kurashchi uning oldida muhim ustunlikka ega bo'ladi.

Erkin kurashchi tezkorligi ko'r jihatdan uning asab jarayonlari harakatchanligiga, sharoitlarga, raqib harakatlaridagi ko'rim-siz o'zgarishlarni sezishga bo'lgan sezgirlik unda qay darajada rivojlanganligiga, bellashuvda har safar yuzaga kelgan vaziyat-ni bir zumda qabul qilish va to'g'ri baholay olish malakasiga, taktik harakatlarni o'z vaqtida va aniq bajarishga bog'liq.

*Tezlikni rivojlantirish uchun quyidagi uslubllar qo'llaniladi:*

Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubida harakatlar va katta tezklik bilan bajariladigan alohida harakatlarni engillashtirilgan sharoitlarda ko'p marta takrorlash. Masalan, usulni kichik vazn toifasidagi sherik bilan tezlikka e'tibor qaratgan holda bajarish. Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish tezligi bo'yicha oddiy sharoitlarda bajariladigan harakatlardan oshadigan o'ta tez harakatlarning bajarilishini rag'batlantiradi Masalan, yugurish tezligini oshirish uchun qiyalangan yo'lkaza bo'ylab (tog'dan) yugurish qo'llaniladi.

Mashqni og'irlashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubida kurashchi musobaqalarda duch keladigan sharoitlardan ham ancha qiyin sharoitlarda maksimal tezlik bilan bajariladigan harakatlarni ko'p marta takrorlash. Masalan, og'ir vazndagi sherik bilan maxsus mashqlarni bajarish.

Takroriy kuchlanishlar uslubi ikki xil ko'rinishda qo'llaniladi:

- mashqlarni chegaradagi va chegara atrofidagi tezlik bilan bajarish;
- mashqlarni shunday sharoitda bajarishki, bunda chegaradagi kuch zo'riqishlari nisbatan yengil yukni katta tezlik bilan bir joydan ikkinchisiga o'tkazish yo'li orqali ta'minlanadi.

O'yin va musobaqa usullari\_ham katta ahamiyatga ega bo'lib, ulardan foydalanish sportchining emotsional muhiti, ruhiy holati, raqobatchilik hissining o'zgarib turishi hisobiga tezlikni rivojlantirish uchun qo'shimcha turtki (rag'bat) bo'lishi mumkin.

Erkin kurashchining tezlik sifatlarini tarbiyalash uchun maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlar (ular, odatda, tezlik mashqlari, deb ataladi) qo'llaniladi. Tezlik mashqlarining texnikasi ularning chegaradagi tezliklarda bajarilishini ta'minlashi shart. Mashqlarni bajarish raytida asosiy kuchlanishlar bajarish usuliga emas, balki uning tezligiga qaratilishi uchun mashqlar shunchalik yaxshi o'rganilgan va egallangan bo'lishi kerak. Mashqlar davomiyligi shunday bo'lishi zarurki, bajarish oxiriga kelib tezlik, toliqishga qaramasdan, pasaymasligi shart.

Tezlik mashqlarini bajarish tartiblari katta ahamiyatga ega. Har bir mashq davomiyligi 20 soniyadan oshmasligi lozim, dam olish oralig'i, mashqni takrorlash boshida, bir tomondan, kurashchining tiklanishishini, ikkinchi tomondan, uning makaziy asab tizimini optimal qo'zg'aluvchanligini ta'minlashi, optimal bo'lishi kerak.

Oraliqlarda dam olish faol bo'lishi lozim. Buning uchun tanaffuslarda katta kuchlanishlarni talab qilmaydigan turli xil mashqlar bajariladi.

### **3.4. Erkin kurashchida chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyoti**

Erkin kurashchining chidamliligi - bu butun bellashuv davomida harakatlarni yuqori sur'atda bajarish va butun musobaqa davrida bir nechta bellashuvlarni shiddat bilan o'tkazish qobiliyatidir. Yuqori darajadagi chidamlilik kurashchiga katta mashg'ulot va musobaqa nagruzkalarini o'zlashtirishga, musobaqa faoliyatida o'zining harakat qobiliyatlarini to'laqonli ravishda amalga oshirishga imkon beradi. Kurashda umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi.

Umumiy chidamlilik deganda sportchining sust shiddatdagi ishni uzoq vaqt bajarishga bo'lgan qobiliyati tushuniladi.

Maxsus chidamlilik kurashchining musobaqa bellashuvi davomida turli xususiyatdagi harakatlar va amallarni har xil kuchlanishlar bilan hamda gavdaning turli holatlarida yuqori sur'atda bajarish qobiliyati orqali tavsiflanadi.

Erkin kurashchining musobaqa faoliyati ko'p qirrali va mushak tizimining ulkan ishi bilan bog'liq (kurashda statik va dinamik tartibda ishlovchi deyarli hamma mushak guruhlari qatnashadi). Shuning uchun chidamlilik nafaqat ishlayotgan mushaklarga yetkazib beriladigan kislorod miqdori bilan, balki mushaklarning o'zining uzoq vaqt davom etadigan kuchli zo'riqishli ishga bo'lgan moslashishi bilan aniqlanadi. Sportchi mashg'ulot va musobaqa faoliyatida ma'lum bir toliqishni yengib o'tgan taqdirdagina uning chidamliligi takomillashadi. Jismoniy toliqish va chidamlilik asosida mushak faoliyatining turli xildagi ta'minoti jarayonlari yotganligini bilgan holda ularning faoliyat ko'rsatish darajasini oshirish uchun ularga maqsadli ta'sir etish mumkin.

Mashg'ulot nagruzkasi, sportchi organizmiga ta'sir ko'rsatish chorasi sifatida, quyidagi tavsiflar bilan belgilanadi:

- mashq shiddati;
- mashq davomiyligi; - takrorlash soni;
- dam olish oralig'i davomiyligi; - dam olish xususiyati.

Bajarilayotgan mashq shiddati energiya ta'minotining aerob va anaerob jarayonlari nisbati xususiyatiga ta'sir ko'rsatadigan nagruzkaning eng muhim tavsifi hisoblanadi.

To'rtta shiddat zonasini ajartish qabul qilingan: maksimal, submaksimal, katta, sust.

Mashq davomiyligi uni bajarish shiddatiga nisbatan teskari bog'liqlikka ega. Ish davomiyligining 20 - 25 soniyadan 4 - 5 daqiqagacha ko'rayishi bilan uning shiddati keskin kamayadi. Mashqning energiya ta'minoti turi uning davomiyligiga bog'liq.

Anaerob-alaktat rejimdagi mashqlar davomiyligi 3 - 8 soniyaga, anaerob-glikolitik rejimda 20 soniyadan 3 daqiqagacha hamda aerob rejimda - 3 daqiqadan va ko'proqqa teng.

Ko'p sonli tadqiqotlar natijalariga asoslanib, davomiyligi har xil bo'lgan maksimal jismoniy nagruzkada anaerob va aerob jarayonlarning umumiy energetik metabolizmga nisbatan hissasini aniqlash mumkin. Tegishli natijalar 6-jadvalda kelitirilgan.

#### 6-jadval

**Davomiyligi har xil bo'lgan maksimal jismoniy yuklamada aerob va anaerob ish tartibining umumiy quvvat sarflanishiga ketadigan nisbiy ulushi**

Ish davomiyligi chegarasi	Quvvatning chiqishi			Nisbiy ulush	
	Anaerob jarayonlar	Aerob jarayonlar	Jami	Anaerob jarayonlar %	Aerob jarayonlar %
<b>10 sek</b>	20	4	24	83	17
<b>1 min</b>	30	20	50	60	40
<b>2 min</b>	30	45	75	40	60
<b>5 min</b>	30	12	150	20	80
<b>10 min</b>	25	245	270	9	91
<b>30 min</b>	20	675	695	3	97
<b>60 min</b>	15	1200	1215	1	99

Mashqlarni takrorlash soni ularning organizmga ta'sir ko'rsatish darajasini belgilaydi.

Aerob sharoitlarda ishlashda takrorlash sonini ko'paytirish nafas olish va qon aylanish organlari faoliyatini yuqori darajada uzoq vaqt ushlab turishga majbur qiladi.

Anaerob rejmida mashqlarni takrorlash soni kislorodsiz mexanizmlarning tugashiga yoki markaziy asab tizimining qurshovda qolishiga olib keladi.

Dam olish oralig'i davomiyligi organizmning mashg'ulot nagruzkasiga bo'lgan javob reaktsiyasi hajmi singari, uning xususiyatini ham aniqlash uchun katta ahamiyatga ega.

Bunda dam olish oraliqlarida sodir bo'ladigan tiklanish jarayonlari quyidagilardan iborat:

- tiklanish jarayonlari tezligi bir xil emas - avval tiklanish tez kechadi, so'ng sekinlashadi;
- turli ko'rsatkichlar xar xil vaqtidan keyin tiklanadi (geteroxronlilik);
- tiklanish jarayonida ish qobiliyati va boshqa ko'rsatkichlarning fazali o'zgarishi kuzatiladi.

Dam olish oralig'i tiklanish uchun etarli bo'lgan sust shiddatli mashqlarni bajarishda har bir keyingi urinish taxminan avvalgisiga o'xshagan ko'rinishda boshlanadi.

Ushbu holda dam olish oralig'ini kamaytirishda nagruzka ko'rroq aerob nagruzkaga aylanadi, chunki odatda 3-4 minutga kelib vujudga kelayotgan nafas olish jarayonlari ham o'z kuchini saqlab qolgan bo'ladi.

Maksimal va submaksimal quvvatli mashqlardagi dam olish oralig'ini kamaytirish nagruzkani anaerob nagruzkaga aylantiradi, chunki mashq takrorlangan sari kislorod qarzi oshib boradi.

Dam olish xususiyati mashqlar o'rtasida faol, sust va aralash bo'lishi mumkin. O'qitishning kritik nuqtasiga yaqin bo'lган tezlikda ishlash paytida faol dam olish nafas olish jarayonlarini yuqori darajada ushlab turishga yordam beradi va ishdan dam olishga hamda aksincha holatga keskin o'tishning oldini oladi. Bu nagruzkani ko'rroq aerob nagruzkaga olib keladi. Bundan tashqari, og'ir mehnatdan so'ng faol dam olish tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi. Mashqlar o'rtasida sust dam olish paytida sportchi, butkul tinch holatda bo'lib, hech qanday harakatlarni bajarmaydi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: bajariladigan mashqlar hajmi va shiddatini oshirish, o'zgaruvchan, oraliqli, o'zgaruvchan-oraliqli, takrorlash.

Hajmni oshirish uslubi shundan iboratki, jismoniy mashqlarni bajarish vaqt mashg'ulotlardan mashg'ulotga asta-sekin oshib boradi. Bu uslub mashg'ulotlar sonini ko'raytirishini nazarda tutadi.

Shiddatni oshirish uslubi jismoniy mashqlarni bajarish sur'ati, shuningdek butunlay mashg'ulot zichligini mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin oshirib borishni ko'zda tutadi.

O'zgaruvchan uslub shundan iboratki, jismoniy mashqlar har xil sur'atda bajariladi. Bunda past sur'atda o'tkaziladigan vaqt bo'laklari mashg'ulotdan mashg'ulotga kamayib, baland sur'atda o'tkaziladiganlari ortib boradi.

Oraliqli uslub shundan iboratki, bunda jismoniy mashqlar bo'laklarga bo'linib (seriyalab), sust va faol dam olish oraliqlari bilan bajariladi. Mashg'ulot vazifalari mashqlarni bajarish sur'ati va davomiyligiga, shuningdek kurashchining mashqlanganlik darajasi hamda kayfiyatiga qarab, ish hamda dam olish oraliqlari davomiyligiga ko'ra har xil bo'lishi lozim.

Takrorlash uslubi shundan iboratki, sportchi bir mashg'ulotning o'zida yoki bir nechta mashg'ulotda xajmi va shiddatiga ko'ra bir xil bo'lgan mashqlarni takrorlaydi.

Sport mashg'ulotsi jarayonida hamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg'unlashtirilgan holda qo'llaniladi. Chidamlilikni tarbiyalash samaradorligi ko'p jihatdan mashg'ulot jarayonining oqilona tuzilganligi bilan belgilanadi. Turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarishda ma'lum bir ketma-ketlikka amal qilish va ularning ijobiy o'zaro ta'sir etishini ta'minlash juda muhimdir. Quyidagi ketma-ketlikka rioya etish maqsadga muvofikdir:

- avval alaktat-anaerob mashqlar (tezkor va tezkor kuch), so'ngra anaerob-glikolitik (kuch chidamliligi uchun) mashqlar;
- avval alaktat -anaerob, so'ngra aerob mashqlar (umumiyl chidamlilik uchun); - avval anaerob-glikolitik, keyin aerob mashqlar.

Agar mashqlar ketma-ketligi teskari bo'lsa, tez mashg'ulot samarasining o'zaro ta'siri salbiy bo'ladi hamda bunday mashg'ulot kam foyda beradi.

### **3.5. Erkin kurashchida chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubiyoti**

Erkin kurashchining chaqqonligi - bu harakatlarni nazorat qila olish, bellashuvda to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatda tez hamda aniq yo'1 tutish va tegishli harakatlarni oqilona bajarish qobiliyatidir.

Chaqqonlik deganda sportchining koordinatsion qobiliyatları yig'indisi tushuniladi. Shunday qobiliyatlardan biri yangi harakatlarni egallah tezligi, ikkinchisi - to'satdan o'zgaradigan vaziyat talablariga muvofiq harakatlarni tez qayta qurish hisoblanadi.

Chaqqonlik sportchini o'rgatish jarayonida rivojlantiriladi. Buning uchun yangi harakatlarni muntazam egallab borish lozim. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun har qanday mashqdan foydalanish mumkin, lekin ularda yangilik elementlari bo'lishi shart.

Chaqqonlikni rivojlantirishning ikkinchi yo'li mashqning koordinatsion murakkabligini oshirishdan iborat. Bunday murakkablik harakatlarni yuqori darajada aniq bajarish, ularning o'zaro muvofiqligi, to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatga mosligiga bo'lgan talablarni oshirish bilan aniqlanishi mumkin.

Uchinchi yo'li - bu nooqilona mushak kuchlanishi bilan kurashish, chunki chaqqonlikni namoyon qilish ko'p jihatdan mushaklarni zarur hollarda bo'shashtirish malakasiga bog'liq.

Kishi koordinatsiyasini rivojlantirishning to'rtinchi yo'li - uning gavda muvozanatini ushlab turish qobiliyatini oshirishdir. Bunday qobiliyatni rivojlantirishning bir nechta usullari mavjud:

- 1) muvozanatni ushlab turishni qiynlashtiruvchi harakatlardagi mashqlar;
- 2) akrobatika va gimnastika mashqlari;
- 3) hamma tekisliklarda boshni tez harakatlantirish yordamida bajariladigan mashqlar.

A.I.Yarotskiyning muvozanat saqlashni va vestibulyar apparatini rivojlantirish uchun ishlab chiqarilgan majmuasiga beshta mashq kiradi: boshni charge va o'ngga burish; boshni oldinga va orqaga eshish; boshni yon tomonlarga egish; soat millari bo'y lab aylanma harakatlar; soat millariga qarishi tomonga aylanma harakatlar. Bu mashqlar tez sur'atda kuniga uch marta 10 minutgacha bajariladi.

Erkin kurashchi chaqqonligini rivojlantirishning hamma vositalarini ikkita bo'limga ajratish maqsadga muvofiqdir: umumiyl chaqqonlikni rivojlantirish vositalari va maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari.

Umumiyl chaqqonlikni rivojlantirish vositalari umuman harakatlanish tajribasi va harakat koordinatsiyasini boytishga qaratilgan. Maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari kurashchining o'ziga xos maxsus harakatlanish koordinatsiyasini hamda musobaqa faoliyatining favqulodda sharoitlarida o'zining o'z harakatlarini baholay olish va qayta qurish qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan.

### **3.6. Erkin kurashchida egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari**

Egiluvchanlik - bu kurashchining katta amplitudada harakatlarni amalgal oshirish qobiliyatidir. Egiluvchanlik bo'g'imdardagi harakatchanlik bilan aniqlanadi. U, o'z navbatida, bir qator omillarga bog'liq: bo'g'im sumkalarining tuzilishi, paylar, mushaklar cho'ziluvchanligi va ularning cho'zilish qobiliyati. Bir nechta egiluvchanlik turlari mavjud.

Faol egiluvchanlik\_- bu shaxsiy mushak kuchlanishlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir.

Sust egiluvchanlik\_- bu tashqi kuchlar: og'irliliklar, raqib harakatlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir. Sust egiluvchanlik hajmi faol egiluvchanlikning tegishli ko'rsatkichlaridan yuqori.

Dinamik egiluvchanlik - dinamik xususiyatlarga ega mashqlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlikdir.

Statik egiluvchanlik - statik egiluvchanlikka ega mashqlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlikdir.

Umumiy egiluvchanlik - turli yo'naliishlarda eng yirik bo'g'implarda katta amplituda bilan harakatlarni bajarish qobiliyatidir.

Maxsus egiluvchanlik - kurashchining texnik-taktik xususiyatlarga tegishli bo'g'imlar va yo'naliishlarda harakatlarni katta amplituda bilan bajarish qobiliyatidir. Cho'ziltiruvchi mashqlar: oddiy, prujinali harakatlar, o'zini ushlagan holda siltanishli, tashqi yordam bilan bajariladigan harakatlar egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy vositalari hisoblanadi.

Bunday mashqlar bilan shug'ullanish paytida bir qator uslubiy shartlarni bajarish lozim:

- 1) mashqlarni boshlashdan oldin albatta badan qizdirish mashqlarini kiritish;
- 2) muayyan maqsadlarni oldinga qo'yish, masalan, gavda yoki buyumning ma'lum bir nuqtasiga qo'lni tekkazish;
- 3) cho'ziltirish mashqlarini ma'lum bir ketma-ketlikda seriyalab bajarish: qo'llar uchun, gavda uchun, oyoqlar uchun;
- 4) cho'ziltirish mashqlari seriyalari orasida bo'shashtirish mashqlarini bajarish;
- 5) mashqlarni bajarish paytida asta-sekin ularning amplitudasini oshirish;

6) mashqlarni bajarishda shuni hisobga olish lozimki, harakatchanlikni rivojlantirishning eng asosiy uslubi - bu takrorlash uslubi hisoblanadi.

Bir-ikki oyda har kuni ikki marta shug'ullanuvchilarning alohida qobiliyatlariga qarab 25-50 takrorlashdan iborat me'yordagi cho'ziltirishga qaratilgan mashqlardan tashkil torgan mashg'ulotlar davomida egiluvchanlik ancha o'sishi mumkin.

### **3.7. O'smir yoshdagi kurashchining jismoniy tayyorgarligi**

O'smir yoshdagi jismoniy tayyorgarlik to'g'ri qaddiqomatni, harakatlanish malakalarini shakllantirish, har tomonlama jismonan takomillashtirish, kurashda texnik harakatlarni egallash uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

12-14 yoshda tezlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. 15-16 yoshdagi o'smirlarda kuch rivojana boshlaydi va tezkor kuch mashqlarini bajarishga qobiliyat namoyon bo'ladi. 16-18 yoshda ko'p kuch va tezlik talab etiladigan mashqlar osonroq o'zlashtiriladi, chidamlilikni rivojlantirish uchun shartsharoitlar yaratiladi. O'smir kurashchilarni tayyorlashda shularni e'tiborga olish juda muhimdir.

Chidamlilikni boshqa jismoniy sifatlar bilan birga rivojlantirish zarur. Professor V.R.Filinning (1980) ta'kidlashicha, bu yoshda chidamlilikka qaratilgan uzoq vaqt davom etadigan va bir tomonli mashg'ulot o'smirlarga xos bo'lgan tezkor nagruzkalariga moslashishni rasaytiradi.

12-15 yoshda kuchni rivojlantirish asosan o'z massasi og'irligi, to'ldirma to'plar, gantellar, gimnastika tayoqchalari, sherik (turli og'irlikdagi) bilan hamda turli gimnastika sport anjomlarida mashqlar bajarish yordamida amalga oshirilishi lozim.

16-18 yoshdagi kurashchilarda kuchni rivojlantiruvchi mashqlar sport anjomi og'irligini oshirish, dastlabki holatni o'zgartirish, mashq bajarish vaqtini uzaytirish, mashqlar orasidagi dam olish vaqtini kamaytirish hisobiga murakkablashtiriladi.

Yosh o'smirlarning chidamliligin rivojlantirishda ehtiyyotkor bo'lish lozim o'rtacha nagruzkalar, kichik me'yor yoki dam olish uchun tanaffusli o'quv-mashg'ulot bellashuvlaridan iborat mashqlar). Nagruzkalarga moslashib borgan sari dam olish tanaffuslari qisqartiriladi. Masalan, tik turishda 2+2 kurashida (navbatma-navbat hujumlar va himoyalar) 3 minutlik tanaffus asta-sekin 1 minutgacha qisqartiriladi. Parterda 2+2 bo'lib 1 minut tanaffus bilan navbatma-navbat kurashishda mashg'ulot vaqtini 3+3 gacha uzaytiriladi. Keyinchalik kurash sur'atini kuchaytirish mumkin. Chidamlilikni rivojlantirish uchun chegaralangan joyda bir tomonlama qarshilik bilan (biri faqat hujum qiladi, ikkichisi faqat himoyalanadi), parterdan yuqori yoki tik turishga chiqish bilan kurash o'tkaziladi. Bu mashqlar qiyin holatlardan chiqib ketish yo'lini topishga o'rgatadi.

Professor V.R.Filin tadqiqotlarining ko'rsatishicha 13 yoshda bo'g'imlarda harakatchanlik yangidan oshadi, 15 yoshda u eng katta hajmga ega bo'ladi, 16-17 yoshda harakatchanlik ko'rsatkichlari kamayadi. Shu sababli o'smirlik yoshida egiluvchanlik va bo'g'imdagi harakatchanlik mashqlari majburiydir.

12-18 yoshda egiluvchanlik va bo'g'imdagi harakatchanlik buyumlarsiz hamda kichik og'riqlar bilan (gimnastika tayoqlari, gantellar, to'ldirma to'rlar) bajariladigan faolsust xususiyatiga ega mashqlar orqali yoki asta-sekin harakat amplitudasini kuchaytiruvchi va kengaytiruvchi sherik yordamida rivojlantiriladi. Shuningdek qaddi-qomatni shakllantirish mashqlari kattalarga nisbatan ko'p qo'llaniladi.

Shunday qilib, o'smirlarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi ko'pgina vositalar yordamida amalga oshiriladi.

Yosh o'smirlar bilan ko'proq o'yin uslubi qo'llaniladi, mashg'ulotlar turlicha va ehtirosli o'tkaziladi. Hamma mashqlar asosiy mashg'ulot shakli - darsda bajariladi.

O'smir kurashchining jismoniy tayyorgarligini maqsadli amalga oshirish uchun kurashdagi o'quv-mashg'ulot jarayonida saf (tartibli) mashqlar (saflanish, buyruqlarni bajarish, qadam tashlab va yugurib harakatlanishlar) qo'llaniladi. Ularning maqsadi - kurash mashg'ulotini tashkil etish, to'g'ri qaddiqomatni shakllantirish, intizom, o'zaro munosabat va tartibni tarbiyalashdir. Saf mashqlari darsning kirish, tayyorlov va yakuniy qismida mashqlarni bajarish uchun guruhlarni tashkil qilish, saflantirish va qayta saflanish uchun, shuningdek nagruzkadan so'ng zo'riqishni bartaraf etish maqsadida bajariladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar qatoriga oddiy gimnastika (qo'llar, oyoqlar, gavda, og'irliklar bilan, og'irliklarsiz, buyumlar bilan va buyumlarsiz hamda sheriklar bilan) mashqlari va og'ir atletika, eshkak eshish, sport o'yinlari kabi sport turlaridagi ba'zi mashqlar kiradi. Bunday mashqlar kurashchining jismoniy rivojlanishini yaxshilaydi, harakat malakalari zahirasini kengaytiradi, organizmning fukntsional imkoniyatlarini oshiradi, ish qobiliyatining tiklanishiga yordam beradi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan bir vaqtida asab-mushak\_kuchlanishlari xususiyati va o'smir organizmining ish tartibiga ko'ra o'xhash bo'lgan mashqlarni ko'proq qo'llash zarur. Turli sport turlaridan olingan mashqlar, ularni bajarish xususiyati va shartlariga qarab, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda turli pedagogik vazifalarni hal etishga imkon berdi. Asosan kuch, chidamlilik, tezlik, egiluvchanlik va chaqqonlikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlarni ajratish qabul qilingan. Og'irliklar bilan (tayoqlar, gantellar, to'ldirma to'plar va hokazolar) gimnastika

mashqlarini ko'p marta bajarish kuch chidamliligini rivojlantiradi. Ushbu mashqlarni katta tezlikda qisqa vaqt ichida bajarish tezlik sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Har bir mashq ma'lum bir sifatni yoki bir guruh sifatlarni rivojlantiradi. Masalan, sherik qarshiligidagi yoki shtanga bilan bajariladigan mashqlar, o'z og'irligi bilan tortilish hamda qo'llarni bukib-yozish mashqlari kuchni; kesishgan joyda yugurish - chidamlilikni; katta tezlik bilan bajariladigan gimnastika mashqlari, qisqa masofalarga yugurish - kurashda harakat tezligini tarbiyalashga yordam beradi. Basketbol o'yini chaqqonlik, chidamlilik va tezlikni kompleks holda tarbiyalashga imkon yaratadi.

Yuqori emotsiyonal qo'zg'alishda katta bo'lмагan shiddat bilan bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar organizm ish qobiliyatini, ayniqsa shiddatli mashg'ulotlar o'tkazilgandan so'ng asab tizimini tiklashga yordam beradi. Ular ertalabki badan tarbiya vaqtida va mashg'ulot mashg'ulotlarida darsning birinchi bo'lagida (tayyorlov qismida) hamda asosiy qism oxirida qo'llaniladi. Bundan tashqari, o'rmonda, dalada, daryo bo'yida (suzish, eshkak eshish va to'p o'ynash bilan) jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maxsus mashg'ulotlarni tashkil qilib turish shart.

Erkin kurash mashg'ulotlarida katta jismoniy yuklamadan so'ng organizmni nisbatan tinch holatga keltirish uchun o'smirlarni mushaklarni bo'shashtirishga, nafas olishni tinchlantirishga (o'ta bo'shashtirilgan mushaklarni silkitish harakatlari, chuqur nafas olish uchun o'pka qafasini kengaytiruvchi mashqlar va hokazolar) qaratilgan mashqlarni mustaqil bajariga o'rgatish zarur.

Mushaklarni bo'shashtirishga qaratilgan mashqlar hatto bellashuv jarayonida ushslash va zo'riqishdan holi bo'lgan qisqa vaqt ichida kuchning yanada tez tiklanishiga yordam beradi.

## **4-MODUL. ERKIN KURASHDA JISMONIY SIFATLARNING RIVOJLANISHI**

### **4.1. Umumiy tasavvurlar**

Sport kurashida yuqori va doimiy natijalarga erishish uchun birinchi takror kurashchining jismoniy tayyorgarlik darajasi birinchi raqamli ahamiyatga ega, shu bilan birga uning harakat sifatlarini rivojlantirish, buning ostida – inson harakat imkoniyatlarining alohida tomonlari nazarda tutiladi – kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik, egiluvchanlik. Ushbu izoh 30 yil oldin keltirilgan edi, o'sha davrdan beri tadqiqotchilar tasavvurlarida hech qanday tubdan o'zgarish ro'y bergen emas.

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyat hamda kurashning texnikasi va taktikasini o'rganish bilan birligida o'tkaziladi. Shug'ullanish jarayonining ushbu tomonlari uyg'unlikda moslashadi va biri ikkinchisini ta'minlaydi.

Har bir sport turida harakatlanuvchi harakatlarining o'ziga xos xususiyatlari bor. Ular ushbu sport turining maqsadga yo'naltirilganligi, tashqi shartlar va musobaqalar qoidalari bilan belgilanadi. Shuning uchun aniq sport harakati qanday tuzilganligi va amalga oshirishini tushunib, uning takomillashtirilishi haqida to'g'ri qaror qabul qilish mumkin, shu qatorda jismoniy tayyorgarlik vositalari yordamida ham.

Hammaga ma'lumki, jismoniy xususiyatlar tabiiy tarzda o'zaro bog'liq; birini takomillashtirilishi ikkinchisining namoyon bo'lishiga ko'maklashadi. Biror bir jismoniy xususiyatni kurashchi uchun yetakchi deb ajratish qiyin masala. Ammo sport kurashining zamonaviy tendensiyalarini inobatga olgan holda ta'kidlash mumkinki, hozirgi vaqtida sportchining kuch chidamligiga eng yuqori talablar qo'yilyapti.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari kurashchilarining har tomonlama rivojlanishiga yordam beradigan va uning uchun zarur bo'lgan maxsus sifatlarni takomillashtirishga ta'sir etuvchi, shuningdek, sportchining boshqa faoliyat turiga o'tishiga hamda hayotiy muhim ko'nikma va malakalarni egallashida asosiy vosita bo'lib xizmat qiladigan sifatlar kompleksini rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi zarur.

Kurashchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini tanlashda quyidagi muhim qoidalarni hisobga olish zarur:

-mashqlar kurashchi nerv-muskullarining zo'r bera olish xarakteriga va organizmdagi barcha sistemalarning ish rejimiga yaqin bo'lishi kerak. Mashqlar maxsus sifatlarni rivojlantirishga yordam berishi lozim. Masalan, yakkama-yakka kurash elementlari bo'lgan ba'zi bir akrobatik mashqlar, sherigi bilan qarshilik ko'rsatilgan holda juft-juft bo'lib bajariladigan mashqlar va hokazolar;

-mashqlar harakat koordinatsiyasini rivojlantirishi hamda sportchi faoliyatini o'zgaruvchan vaziyatlardagi xilma-xil harakat atamalari bilan boyitishi kerak. Masalan, sport o'yinlari: basketbol, kichraytirilgan maydonda o'ynaladigan futbol, gimnastika va boshqalar;

-mashqlar sportchining boshqa harakat va markaziy sistemasi faoliyatining tezroq tiklanishiga xizmat qilishi kerak. Bularga sayrlar, krosslar, poxodlar, harakatli o'yinlar, bamaylixotir suzib yurish va ochiq havoda o'zgacha sharoitda o'tkaziladigan boshqa o'yinlar kiradi. (A.K.Atoyev)

Uzluksiz yakka kurashning besh yoki sakkiz daqiqasi davomida yuqori faollikni namoyish qilishga intilib, raqibning kuchli qarshiligini yengib, kurashchi o'sib borayotgan charchash bilan turli texnik-taktik harakatlarni samarali bajarishi zarur. Shuning uchun murabbiy doimiy tarzda kurashchining turli

jismoniy xususiyatlarini takomillashtirib borishi zarur. Ular esa kurashchiga kurashning mustahkam va samarali texnika va taktikasining funkstional bazasini egallash imkonini beradi.

Shu bilan birga esda tutish lozimki, harakat imkoniyatlari – bu xususiyatlar majmuidir, shuning uchun kurashchilar uning barcha tarkibiy birliklariga e'tibor qaratishlari lozim, ayniqsa, yaxshi rivojganlarini takomillashtirib borishga.

## **4.2. Erkin kurashda jismoniy mashqlar tasnifi**

Kurashchiga zarur bo'lgan xususiyatlarni shakllantirish va rivojlantirish jarayonida pedagogik ta'sirni tashkil etish o'smirlar bilan shug'ullanish ishlarida ketma-ketlikni va bosqichma- I bosqich amalga oshirishni talab qiladi. Bu eski pedagogik haqiqat kurashda jismoniy mashqlar tasnifi bilan bog'liq metodik qo'llanmalarda o'z aksini topgan.

Ta'kidlash joizki, barcha talablarga har tomonlama javob beradigan jismoniy mashqlar tasnifi haligacha ishlab chiqilmagan. Sport kurashida mashqlarni tasniflash muammolari bilan A.N. Lenst (1960), N.M. Galkovskiy (1964), A.P. Kupstov (1978), G.S. Tumanyan(1985), V.M. Igumenov, B.A. Podlivaev(1993) va E.M. Chumakovlar(1996), A.K.Atoyev(1987), F.A.Kerimov(2001), N.A.Tastanov(2014), va R.S.Salomov(2014) shug'ullanganlar. Mualliflar fikricha, tasniflashning asosiy bo'limlari bo'lib, umumrivojlantiruvchi, maxsus va musobaqa mashqlari keladi. Bo'limlarning mazmuniga kelsak, bu yerda mualliflar fikri har xil.

Bu yerda biz quyidagi kurashchi mashqlarining tasnifini taklif qilamiz, uning asosini sport nazariyasining zamonaviy talablarini inobatga olgan holda aniqlashtirilgan A.N. Lenst va N.M. Galkovskiy ishlanmalari tashkil etadi. Asosiy tasniflash belgisi sifatida biz tomondan murabbiylar uchun katta ahamiyatga ega bo'lgan, mashg'ulotlar o'tkazish metodikasini

shartlovchi mashqlar shakli tanlangan edi (I anjomlar bilan, trenajyorlarda, sherik bilan va h.).

#### **4.2.1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar**

Ushbu guruhga saf, gimnastik va akrobatik mashqlar kiradi hamda boshqa sport turlaridan yordamchi mashqlar.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar kurashchining jismoniy rivojlanishini yaxshilaydi, uning harakat ko'nikmalrini va funkstional imkoniyatlari ko'lagini kengaytiradi, organizm ishchanligini ko'tarishga ko'maklashadi.

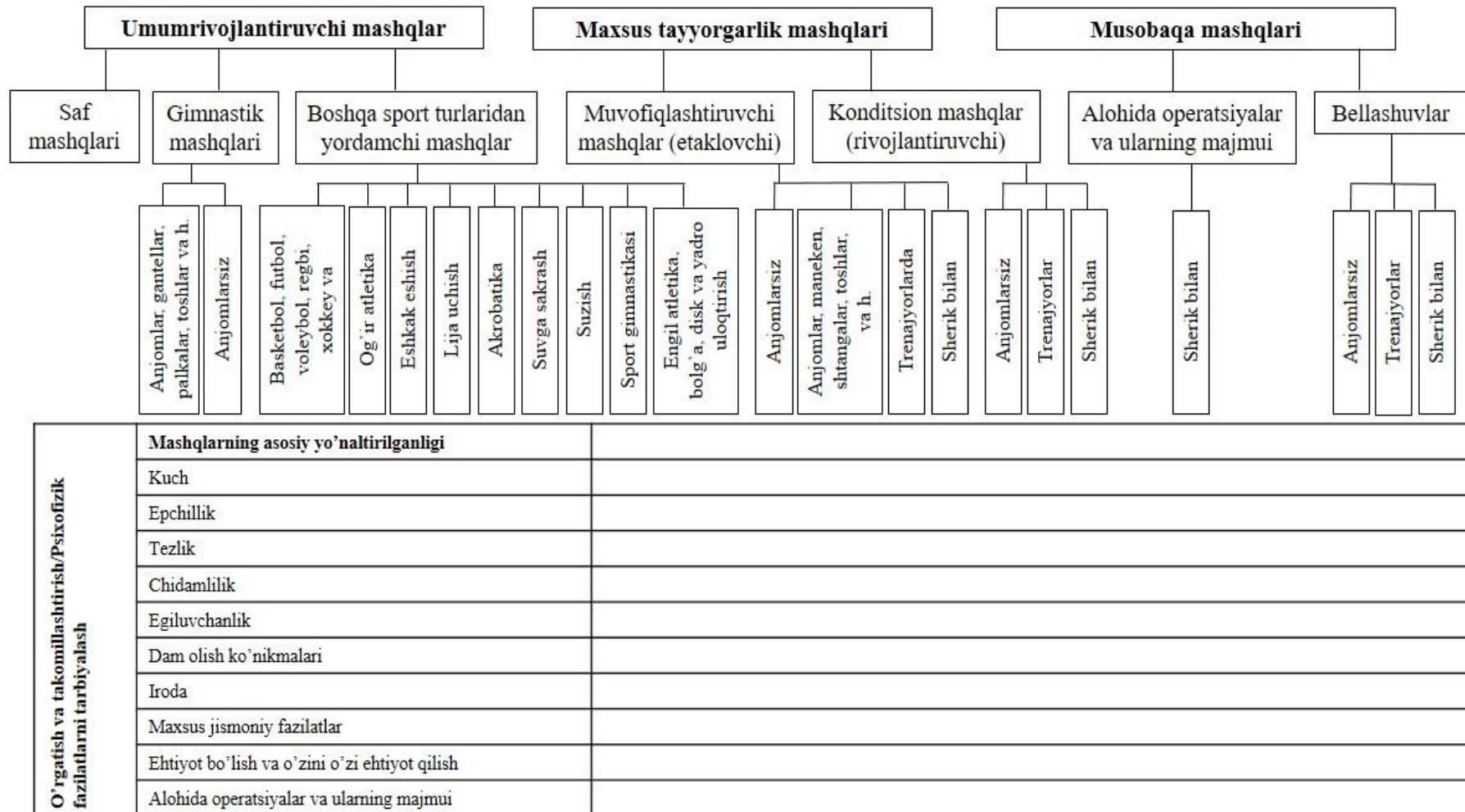
Umumrivojlantiruvchi mashqlarning butun xilma-xilligidan e'tiborni quyidagilarga qaratish kerak. Bu mashqlar kurashdagi mashqlarga o'xshash nerv-mushaklar kuchayishi va organizmning ishlash tartibi bo'yicha. Umumrivojlantiruvchi mashqlardan asosan tayyorlov qismining birinchi yarmida va yakuniy qismda foydalanadilar. Bundan tashqari ular ertalabgi badantarbiyada va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maxsus tashkil etilgan mashg'ulotlarda.

Shug'ullanishning bosqichlari va davrlariga muvofiq umumrivojlantiruvchi mashqlar har xil hajmda qo'llaniladi. Tayyorlov va o'tish davrlarida shug'ullanishning boshqa davrlariga nisbatan ularga ko'proq e'tibor qaratiladi hamda musobaqa davrining boshlang'ich va yakuniy bosqichlarida. Sportchilarning malakasiga muvofiq ushbu mashqlar turlicha qo'llaniladi: quyi razryaddagi kurashchilar ularni katta hajmda bajaradilar, kattalar esa kamroq.

Saf mashqlari - shug'ullanuvchilarni tashkil etishning muhim vositasidir, ularni intizomli qilib tarbiyalaydi, yaxshi saf tayyorgarligi va gavda tutishini shakllantiradi. Saf mashqlari bir joyda turib va harakatda mashg'ulotni o'tkazish sharoitlariga muvofiq bajariladi. Ulardan mashg'ulotning kirish, tayyorlov va yakuniy qismlarida foydalanadilar, safning o'zida , bir joyda

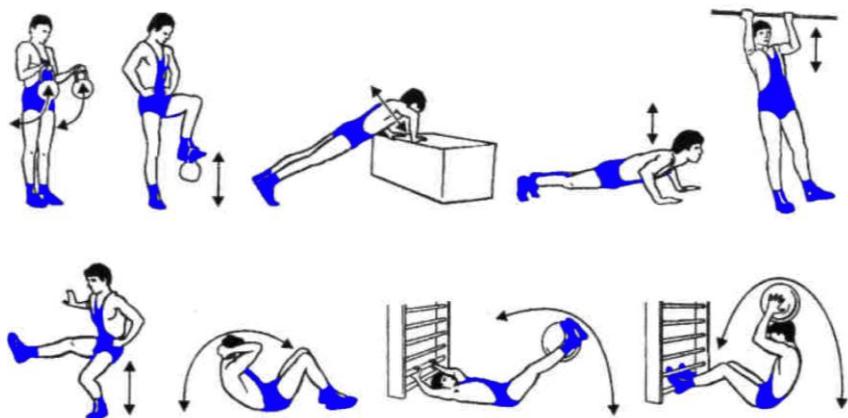
turib va harakatdagi mashqlarni qamrab olgan: saf tortishlar, safni to'g'rilash, hisoblash, o'ngga va chapga burilishlar, joyida aylanasiga va yarim aylanishlar, safni ochish va yopish, harakat yo'nalishini o'zgartirish, safni va qatorlarini qayta tortish, saf va oddiy qadam tashlash, joyida qadam tashlash, qadam tashlashdan yugurishga o'tish va aksincha, va boshqalar. Mashg'ulotlarda murabbiy saf mashqlaridan nafaqat mashg'ulotning tashkiliy ruhini ko'tarish uchun foydalanadi, balki shug'ullanishning bir bosqichidan ikkinchisiga o'tishlarning samarali vositasi hamda bir xil ish tarzida kuchlarni tiklash vositasi sifatida ham foydalanadi.

**SPORT KURASHI BO'YICHA O'QUV-SHUG'ULLANISH JARAYONIDA FOYDALANILADIGAN JISMONIY MASHQLAR TASNIFI**

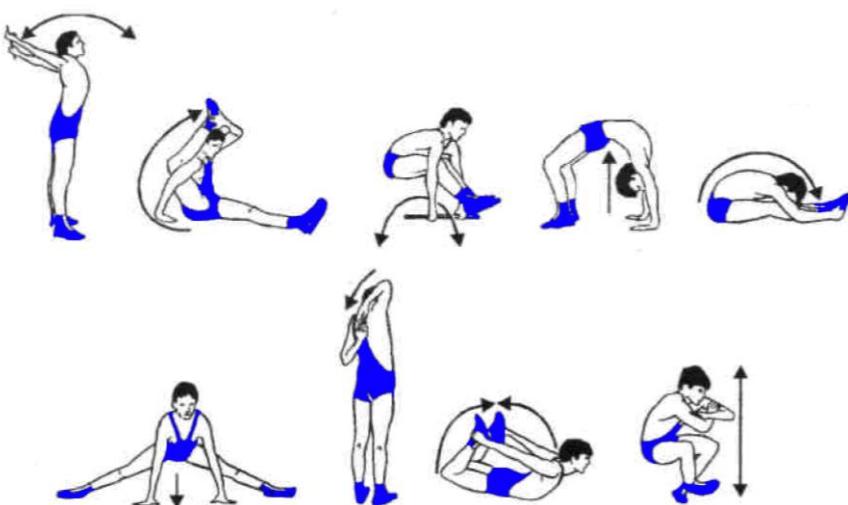


Gimnastik va akrobatik mashqlar erkin kurashchilarni jismoniy tarbiyalashning asosiy vositasidir. Ularning vazifasi – shug'ullanuvchilarda kuch, chidamlilik, tezlik, egiluchanlik va epchillik kabi xususiyatlarni rivojlantirishdir. Tabiiyki, gimnastik va akrobatik mashqlarni bajarishda ushbu xususiyatlar bir-biriga bog'langan holda rivojlanadi. Faqat ushbu holatda sportchilar sog'lining yaxshi holatini va ularning yuqori funksional imkoniyatlarini ta'minlash mumkin.

Bizning qarashimizcha, gimnastik va akrobatik mashqlarning ma'lum majmuyini atletik mashqlar deb hisoblasak bo'ladi. Ushbu mashqlarning ba'zi birlari 1, 2, 3, 4 rasmlarda keltirilgan.



1-rasm



2-rasm

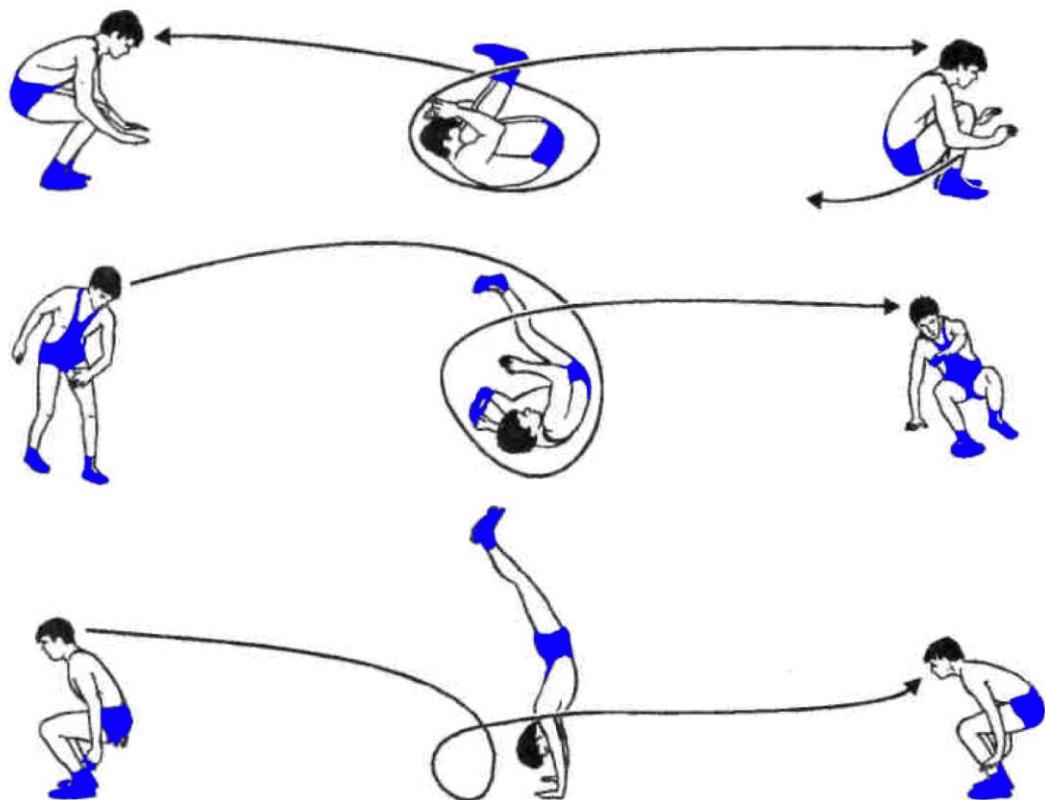
1-rasmida og'ir yuk bilan umumrivojlantiruvchi atletik mashqlar namoyish etilgan, tayanishlar, o'tirishlar, oyoq yoki qo'llarni qovushtirish bilan yoki qovushtirmsadan bukilishi va ochilishi. Ta'kidlash joizki, ushbu mashqlar shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligining yakuniy darajasiga muvofiq turli og'irliliklar bilan, turli amplituda va takrorlash bilan bajarilishi mumkin.

2-rasmida keltirilgan mashqlar, yelka, tos va son, tizza, boldir va tovon bo'g'inlari va umurtqa bo'g'inlarida harakatchanlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan. Ushbu mashqlar shug'ullanuvchilar tomonidan eng yosh davridan boshlab amalda juda tez o'zlashtiriladi.

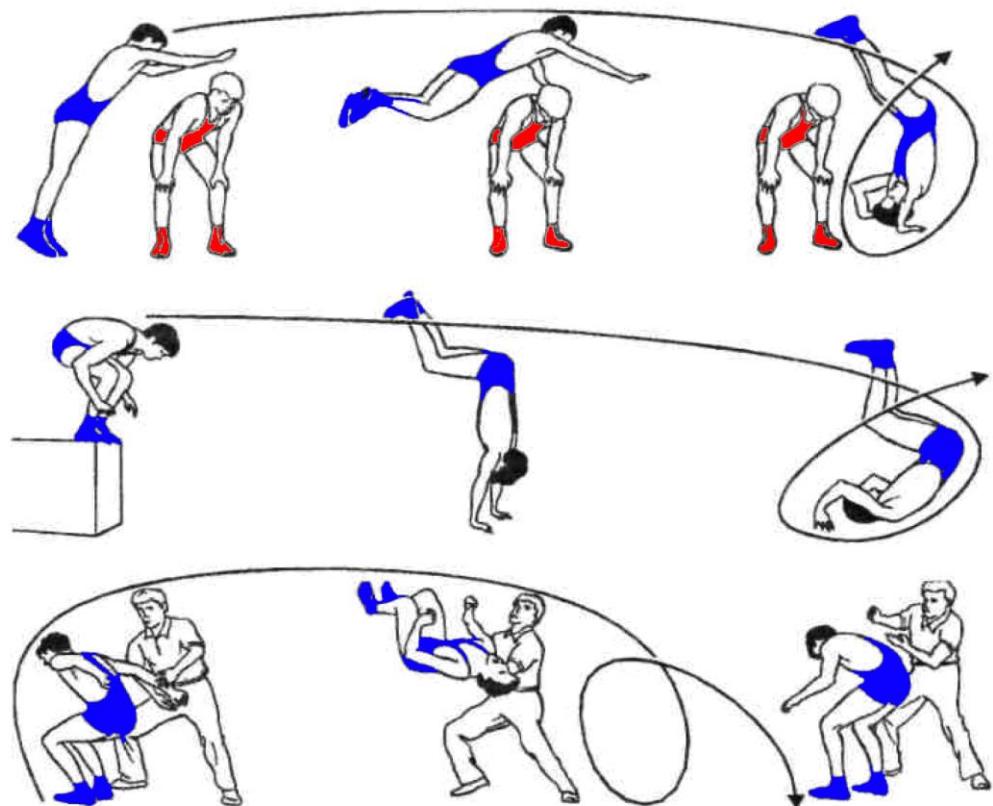
Atletik turdag'i umumrivojlantiruvchi mashqlar turli xil bo'ladi. Ulardan misol keltirishga hojat yo'q. O'smirlar bilan mashg'ulotlarni tuzishga ijodiy yondashuvchi har bir murabbiy, atletik mashqlarning turli variantlarini taklif qilishi mumkin, albatta, agar uning qo'li ostida yetarlicha gimnastik anjomlar va atletik trenajyorlar bo'lsa.

Trenajyorlarsiz, eng murakkab va bir vaqtdayoq akrobatik mashqlarning zarur varianti, keyinchalik ushbu mashqlar shug'ullanuvchilarga kasbiy qiyin elementlarini egallashga yordam beradi (zamonaviy gruppirovka, lat yeyish va shikastlanishdan o'zini o'zi muhofaza qilishi) 3 va 4 rasmlarda ko'rsatib o'tilgan. Bir joyga jamlanib yon tomonga, orqa va oldinga qumaloq tashlash, flyak, murakkab sharoitlarda kulbitlar, orqaga salto, bizning qarashimizga ko'ra, yosh kurashchi egallashi zarur bo'lgan eng murakkab atletik mashqlardir.

Turli sport turlaridan olingan mashqlar kurashchilar tayyorgarligining yengillashtiruvchi va rivojlantiruvchi vositalarining keng ko'lamli to'plamini tashkil etadi. Kurashchilar orasida qarama qarshi kurash elementlariga ega sport o'yinlari mashhur (futbol, basketbol), ular nafaqat gilamdag'i ishidan chalg'itadi, balki mashqlarning mutlaqo boshqa turida mukammallikka erishish imkonini beradi.



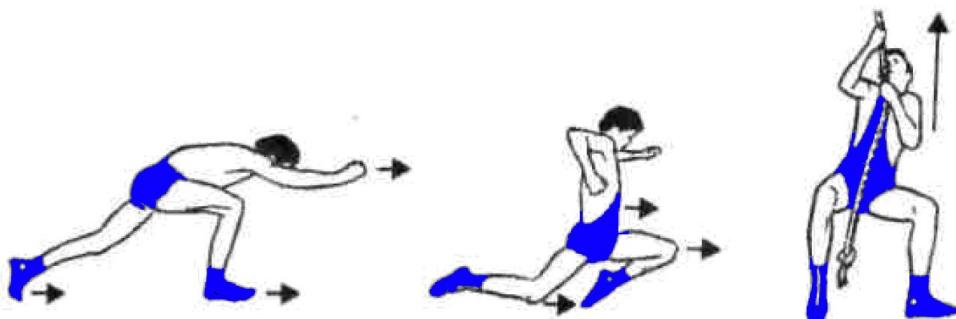
3-rasm



4-rasm

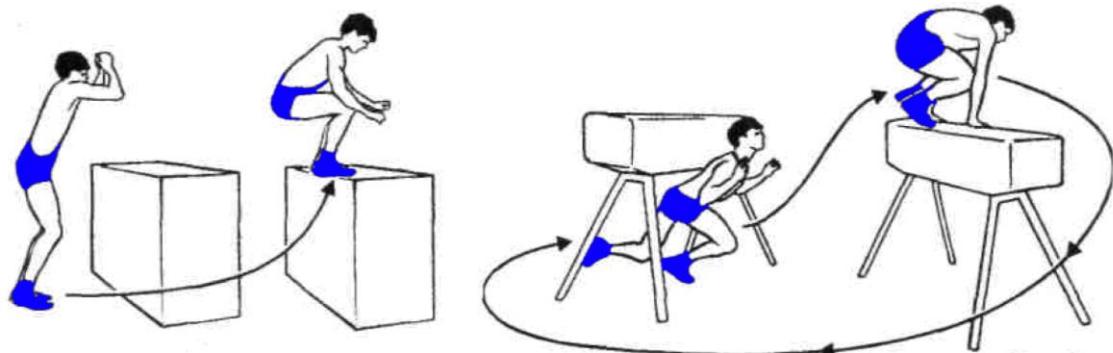
Kurashchilar tayyorgarligida tez-tez qo'llaniladigan yordamchi sport turlariga yengil atletik krosslar, suzish, tog' turizmi, chang'i uchish va b. kiradi.

Shunday bo'lishi mumkinki, zaldagi mashg'ulotlar sharoiti shug'ullanishga o'yin yoki krossni kiritish imkonini bo'lmaydi, ayniqsa, qishda. Ushbu holatda umumrivojlantiruvchi mashqlarning ba'zi bir majmularini, estafetalarni, o'yinlarni va h. tavsiya qilish mumkin. Masalan, 5- rasmda arqongacha ma'lum masofani o'tish va unga tirmashish musobaqasi namoyish etilgan. Baholash mezoni bo'lib, mashq bajarishining umumiyligi vaqtini olinadi.

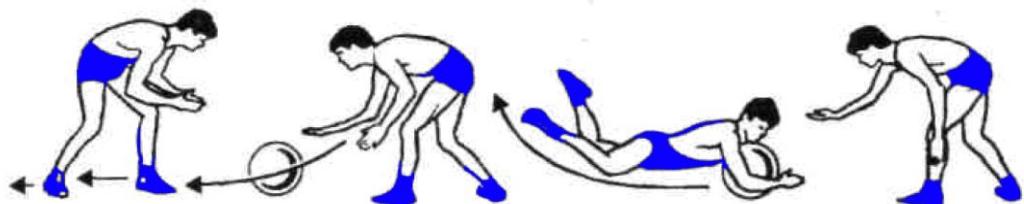


**5-rasm**

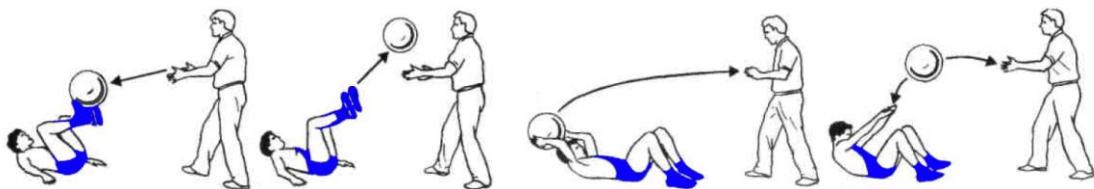
6 rasmda to'siqlardan o'tish variantlari keltirilgan. Ularning birinchisi sakranuvchanlikni tavsiflaydi, mudomki, tayanish apparatining rivojlanish darajasini . Bu yerda, yoki imtihon sakrashlar seriyasining bajarish vaqtini baholanadi, yoki ularning maksimal miqdori. Ikkinci variantda, "sakranuvchanlikning" sifatidan tashqari, kurashchi egiluvchanlikni va tezlikni namoyish etadi. Mashqni bajarishni baholash mezoni – stikl ma'lum miqdoridan o'tish vaqtini (5-10) va bajarish sofligi.



**6-rasm**



**7-rasm**



**8-rasm**

Aytib o'tilganlardan tashqari, zal sharoitida koptok bilan o'yinlarga tegishli bo'lgan ko'maklovchi mashqlarning modellashtirish varinatlarini taklif etish mumkin. 7 rasmda "darvozabon o'yini" varianati namoyish etilgan. 3-5 metr masofadan koptok sportchiga uzatiladi, u koptokni egallab olishi kerak. Ushbu holatda baholash mezoni (8- rasmda ko'rsatilganidek, o'yin holatlaridagi kabi) koptokni muvaffaqiyatli ushlashlar miqdori bo'lishi mumkin.

#### **4.2.2. Maxsus tayyorgarlik mashqlari**

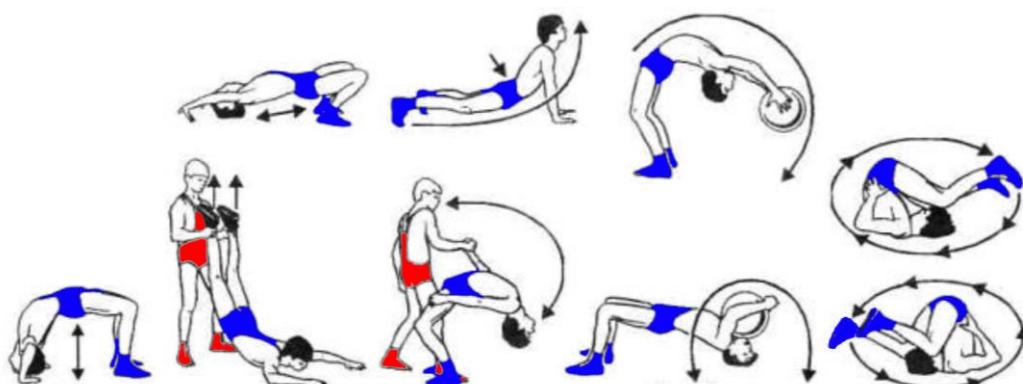
Odatda maxsus mashqlar ikkita guruhga bo'linadi: maxsus tayyorgarlik (yetaklovchi) va kondision (rivojlantiruvchi).

Umumrivojlantiruvchilardan ularning farqi real kurash bellashuvi sharoitlariga juda ham yaqinligi.

Maxsus mashqlar xilma-xil bo'ladi. Ularning tuzilmasi shug'ullanishning maqsadli yo'naltirilganligiga va shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Odatda bu mashqlar, mushaklar ishchi guruhi uchun lokal xarakterga ega, shuning uchun bajarilishida nafaqat jismoniy kuch va epchillikni, balki irodani ham talab qiladi.

Koordinasion (yetaklovchi) mashqlar ko'proq ularning shaklini egallashda kurashchi harakatining koordinastiyasini takomillashtirishga yo'naltirilgan.

Konditsion (rivojlantiruvchi) mashqlar ko'proq, kurash uchun o'ziga xos bo'lgan jismoniy xususiyatlarni rivojlantirishga va takomillashtirishga yo'naltirilgan. Ushbu mashqlar u yoki bu jismoniy xususiyatlarga ta'siriga ko'ra bo'linadilar: aynan kuch mashqlari; tezlik-kuch; kuch va tezlik-kuch chidamliligini rivojlantirishga yo'naltirilgan; egiluvchanlik; aerobik (davomiyligi 5-8 daqiqadan ko'p emas, yurak urishi 130-150 urish/d.; aerobik-anaerobik ( 2-5 daq., yurak urishi 150-180 urish/d.); anaerobik laktat (30-120 soniya, maksimal yurak urishi 180 urish/d.) va anaerobik adekvat (30 soniya, maksimal yurak urishida). Shakli bo'yicha ushbu guruh mashqlarning bajarilishini anjomsiz bajariladigan (asosan o'z tanasining vaznnini qo'llagan holda), anjomlar bilan (manikent, shtanga, toshlar, rezina amortizatori va h.), trenajyorlarda, sherigi bilan.

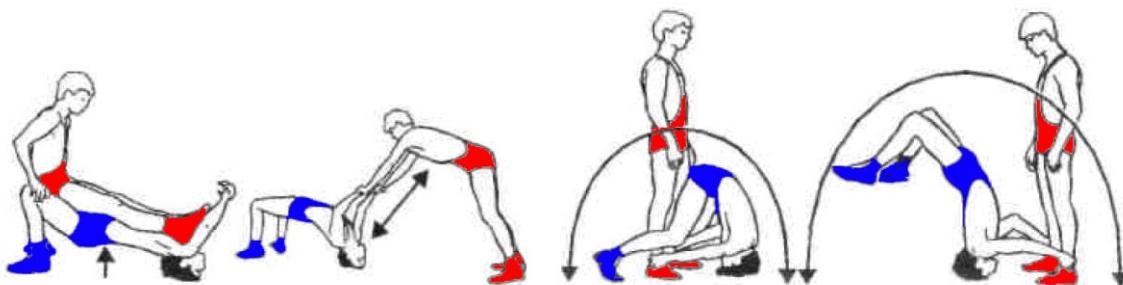


9-rasm

Koordinasion mashqlarga yiqilishda o'zini muhofaza qilish mashqlarini, muhofaza qilishda va texnik harakatalarini o'tkazishda sherigiga yordam ko'rsatish, akrobatik mashqlarni, ko'prikchda usulida mashqlar, sherik bilan mashqlar, trenajyorlarda bajariladigan maqshlarni kiritish mumkin. Birinchi navbatda kurash ko'prikcha usulida turishni egallashga alohida e'tibor qaratish lozim. Ko'prikcha usuli kurashchi tomonidan mashg'ulotlar boshidanoq egallashi zarur va ishonch bilan bajarilishi lozim, chunki ushbu usul barcha bosqichlarda qo'llaniladi.

Baland ko'prikcha usuliga erishish bo'yin va tananing orqa tomon mushaklarini tinimsiz shug'ullanish jarayoni hamda umurtqaning egiluvchanligini rivojlantirish orqali erishish mumkin. Yo'naltiruvchi mashqlar 9- rasmda ko'rsatilgan, yo'naltirgichlar bilan harakatlar yo'nalishi belgilangan, ushbu harakatlarni og'ir yuksiz va og'ir yuk bilan sherik yordamida bajarish mumkin

Kurashchi ko'prikcha usulini egallahda maxsus mashqlar murakkablashadi, bu birinchi navbatda orqa qism va bo'yin mushaklariga yuklama ta'sirini ko'paytirish bilan bog'liq va bo'yin umurtqasi qismlarining haraktachanligini rivojlantirishga yo'naltirilgan. Ushbu turdagи mashqlar sherik yordamida bajarilishi mumkin (10-rasm).

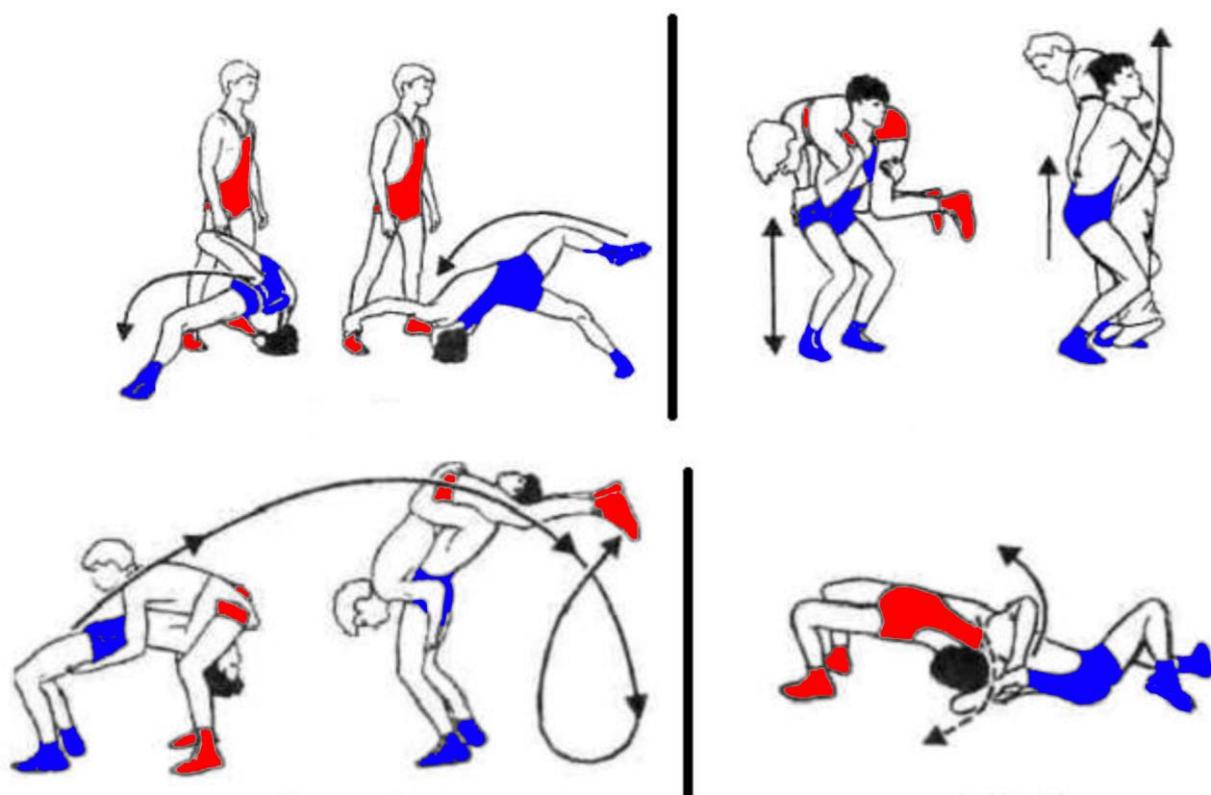


**10-rasm**

11 rasmda erkin kurash uchun xos bo'lgan, ko'prikcha usuli bilan birga "yugurish" operatsiyasini bajarish usuli ko'rsatilgan,

chunki ushbu operastsiya sportchiga ko'prikcha usulidan qochish imkonini beradi. Bunday qochishlar musobaqadagi yakkakurashda qiyinchilik bilan amalgalashiriladi, shuning uchun "qochish" ko'nikmasini takomillashtirish kurashchining maxsus mashqlar bilan shug'ullanganida juda ham muhim.

Shuningdek, koordinatsion mashqlarga turli o'tirishlarni va ushslashlarni, akrobatik kulbitlarni, ko'prikcha usulidan qochishlarni ham kiritish mumkin.



**11-rasm**

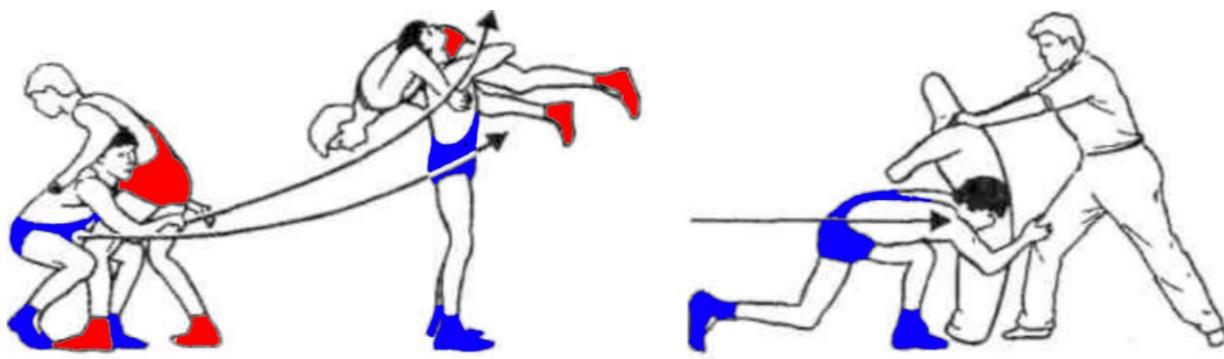
Koordinatsion mashqlar guruhda imitastion mashqlar muhim o'rinni egallaydi. Qarama qarshi kurashish imitasiyasining pedagogik usullari juda ko'p, chunki ular murabbiylar ijodining asosini tashkil etadilar. Biroq umumiy tan olingan deb, quyidagilarni aytib o'tish mumkin:

- o'yin harakatining formal (vaziyatga qarab) modellashtirilishi (yoki uning alohida fazasiga);
- maxsus qoidalar bilan belgilangan o'yin qarama qarshiliği;

- musobaqa qarama qarshi kurashish vaziyatlarini formal modellashtirish.

Formal (vaziyatga qarab) modellashtirish musobaqa qarama qarshi kurashishning belgilangan sharoitlarini yaratishdan iborat, bunday sharoitlarda aniq opreatsiyani bajarish muvaffaqiyat olib keladi.

Bunday modellashtirish usullari 12 (sherik bilan ishlash) va (maneken bilan ishlash) rasmda keltirilgan.



12-rasm

Maxsus qoidalar bilan belgilangan o'yin qarama qarshi kurashishi (odatda milliy an'analar va xalq o'yinlaridan olingan) sport kurashi bo'yicha murabbiylarga keng ma'lumdir. 3.1. bo'limida aytib o'tganimizdek, o'yin qarama qarshi kurashish, chet el va milliy mutaxassislarning fikricha, sport to'garagiga saralashning ajoyib vositasidir. Erkin kurashni haqiqatdan ham bunday sport ixtisosliklarning biri sifatida kiritish mumkin.

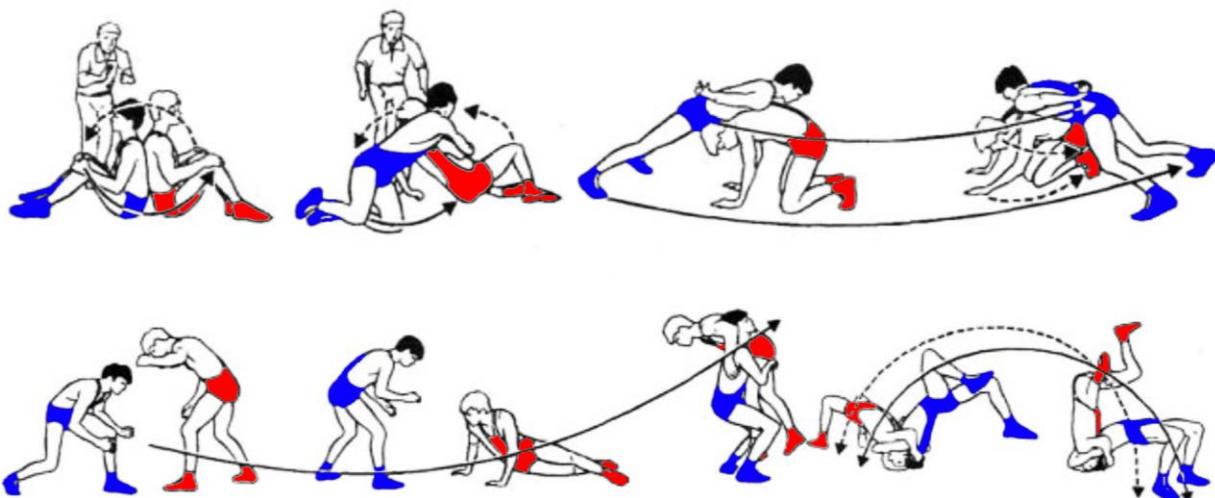
Musobaqa qarama qarshi kurashish lavhalarining funksional modellashtirishi o'sib kelayotgan toliqish sharoitida texnik harakatlar bajarilishining mustahkamligi va samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan. Funksional modellashtirishning mohiyati quyidagidan iborat: musobaqa qarama qarshi kurashish lavhalari tashkil etuvchi turli yo'nalishdagi shug'ullanish vazifalarini tanlab, real musobaqa yakkakurash sharoitida turli texnik harakatlar bajarishning mustahkam ko'nikmasini shakllantirishga erishish mumkin.

Modellashtirish obyekti keltirilgan lavhalarning mazmuni (ma'lum ushslash holatida muvozanatdan chiqarish, hujumkor ushslashni bajarish, ma'lum usulni tayyorlash va bajarish va h.), shu bilan birga yuklamaning tashqi parametrlari (turli funksional imkoniyatlar, ishslash va dam olish vaqt, turli vazn va kurash uslubiga ega sheriklarni tanlash, takrorlash miqdori va h.).

Keyingi bo'limlarda alohida jismoniy xususiyatlarni, kurashchining fiziologik va psixik imkoniyatlarini rivojlantirishning turli usullari bilan tanishish mumkin. Biroq yosh kurashchilarining tayyorgarligida maxsus o'yin mashqlarning ahamiyati katta.

Maxsus o'yin mashqlari uchta turdan iborat (13-rasm):

- endi boshlaganlar uchun real erkin kurash sharoitidan tashqari;
- sparring sherigining aniq harakatlarini dasturlash;
- ko'prikcha usulida bir biriga o'zaro yuklama berish.



13-rasm

#### 4.2.3. Musobaqa mashqlari

Musobaqa mashqlari, sherik bilan texnik taktik harakatlardan (va ularning elementlaridan iborat) va bellashuvning turli xil xarakteriga ega mashqlardan tarkib topgan.

Sherik bilan mashqlar texnik-taktik harakatning barcha detallarini chuqur sezish imkonini beradi hamda uni aniq va optimal tezlik bilan bajarishga erishiladi. Biroq bunga faqat sherikni to'g'ri tanlash orqali erishish mumkin, qachonki, u berilgan vaziyatni aniq ko'rsata olsa va o'sha payt zarur bo'lган qarshilikni ko'rsata olsa. Belgilangan vazifaga muvofiq sherik sust, yarim kuchi bilan yoki to'la kuchi bilan qarshilik ko'rsatishi mumkin. Qarshilik ko'rsatmasdan mashqlarni bajarish kurashni egallahsha foyda keltirmaydi, chunki ba'zan texnik-taktik harakatning ratsional tuzilmasini buzilishiga olib keladi.

Demak, taktik tayyorgarlikni takomillashtirishda sherikning qarshilik ko'rsatishi zarur. Shunday qilib, sherikni shunday tanlash kerakki, uning xususiyatlari va tayyorgarligi qo'yilgan vazifaning to'liq bajarilishiga ko'maklashsin. Agar vazifa qo'lni ushlab kiftiga olib aylantirib yiqitish usulini takomillashtirish bo'lsa, sherik ushbu usulni yaxshi egallagan bo'lishi lozim.

Jangovar taktik lavhalar fonida harakatlarni bajarish mashqlari sportchilarni bellashuv sharoitiga maksimal yaqinlashtiradi. Turli xarakterdagi bellashuvlar raqib bilan yakkakurash sharoitida texnik va taktik ko'nikmalarni egallah va mustahkamlash vazifalarini hal etadi, kurashchiga zarur bo'lган irodaviy va jismoniy xususiyatlarni tarbiyalaydi.

Qo'yilgan vazifalardan har biri o'zining to'liq yechimini xarakteri bo'yicha ma'lum bir bellashuvlarda topadi: o'quv, o'quv-shug'ullanish, shug'ullanish va musobaqa.

*O'quv bellashuvi* kurashning texnika va taktikasi bo'yicha yangi materialni o'zlashtirishga yo'naltirilgan. Ushbu bellashuv vazifa bo'yicha o'tkaziladi. Sherik to'la kuchli qarshilik ko'rsatmaydi va shug'ullanayotgan kurashchiga bellashuv davomida ma'lum bir usul, kontr usul yoki taktik harakatni bajarish uchun qulay sharoit yaratib beradi.

O'quv bellashuvi faqat tik turgan holda yoki parterda o'tkaziladi (agar kurashning turli vaziyatlaridan turib usullar majmuyini bajarish vazifasi qo'yilmagan bo'lsa). Harakatlar tezligi har xil bo'lishi mumkin va vazifa bilan belgilanadi. Kurashchilar toliqmasligi kerak, chunki bu usulni to'g'ri egallahsga halaqit beradi. Shuning uchun bellashuv alohida bo'laklarga bo'linishi mumkin, ular orasida dam olish bilan. O'quv bellashuvining umumiyligi vaqtiga - 2 daqiqadan 10 daqiqagacha.

Vazifani noto'g'ri bajargan holatda xatolarni tuzatish uchun bellashuv to'xtatiladi.

O'quv bellashuvlari mashg'ulot asosiy qismining oxirida o'tkaziladi, asosan tayyorlov qismida va musobaqa davrining dastlabki tayyorgarlik bosqichida.

*O'quv-shug'ullanish bellashuvi* texnik-taktik harakatlarni keyinchalik egallah va mustahkamlashga, jismoniy va irodaviy xususiyatlari tarbiyalashga, hamda aniq raqiblar bilan kurash olib borishning u yoki bu taktik manevrarini ishlab chiqishga yo'naltirilgan turli xil vazifalar bilan o'tkaziladi. Bellashuvga vazifani bir vaqtdayoq ikkala kurashchiga ham berish mumkin. Masalan, biriga - parterga o'tishlarni takomillashtirish, ikkinchisiga qo'llarni ushslash bilan tashlashni takomillashtirish.

O'quv-shug'ullanish bellashuvida kurashchi hujum usullari, kontrhujum usullari, himoya usullarini har tomonlama takomillashtiradi. U turli jangovar vaziyatlarda bo'lishga intilishi va ulardan to'g'ri chiqib keta olishi kerak, harakatlarni turli holatlardan turib bajara olishi, turli raqiblar bilan bellashuv o'tkazayotganida taktik g'oyalar va manyovrlarni amalga oshirishga mashq qila olishi kerak.

Agar kurashchilarning himoyani takomillashtirishga maxsus vazifasi bo'lmasa, ular usul va kontrusullarni bajarishlari zarur,

hamda imkoniyat qadar keskin vaziyatlarni yaratib, hujum kontrxujumlarni o'tkazishda ulardan foydalanishlari kerak.

Agar o'quv-shug'ullanish bellashuvi vaqtida o'tkazilgan usul natijasida kurashchilardan biri gilamga nisbatan orqasi bilan bo'lsa, u ko'prikcha holatida turishi kerak, xujum qilayotgan esa uni oxirigacha bosish uchun to'g'ri yakuniy holatni egallashi lozim.

O'quv-shug'ullanish bellashuvlari turli formulalar bo'yicha tuziladi. Ular turli xil tempda o'tkazilishi mumkin.

O'quv-shug'ullanish bellashuvini, o'quv kabi, zaruriyat bo'lganda kurashchilar yo'l qo'ygan xatolarni ko'rsatish uchun to'xtatish mumkin, ammo bundan suiste'mol qilmaslik kerak.

Mashg'ulotning asosiy vazifasiga muvofiq, o'quv-shug'ullanish bellashuvlari mashg'ulot asosiy qismining boshida yoki oxirida o'tkaziladi, asosan tayyorlov davrida, dastlabki tayyorgarlik bosqichlarida va musobaqa davrida musobaqaga bevosita tayyorgarlik qilayotganda.

*Shug'ullanish bellashuvi* texnika va taktikani takomillashtirishga ko'maklashadi, musobaqaga yaqin sharoitlarida jismoniy va irodaviy xususiyatlarni tarbiyalaydi. Barcha harakat va operatsiyalar bajarilishi ularning natijasi uchun yuqori javobgarlik bilan o'tkaziladi, biroq bu kurashchi yutqazishdan qo'rqishini anglatmaydi. Kurashchi faqat himoyada bo'lganida bellashuvning o'tkazilishi, yaxshi ko'rgan usullarni, kontrusullarni va taktik kombinastiyalarni takomillashtirishga zarar yetkazadi.

Shug'ullanish bellashuvi vazifa qo'yilmasdan bajarilishi mumkin (erkin bellashuv). Ushbu holatda bellashuvning umumiyligi vaqtida belgilanadi va sportchilar bellashuv davomida hosil bo'lgan holatda kurashni davom etishadi (parterda yoki tik turish holatida). Kurashchilar erkin bellashuvni o'tkazayotganda, usulni tayyorlashning yaxshi egallangan usullaridan va qulay

vaziyatlardan foydalanib, yaxshi ko'rgan usullar va kontrusullarning ko'proq miqdorini bajarishga intilishlari zarur.

Shug'ullanish bellashuvining kamchiliklarini aytish uchun to'xtatish tavsiya qilinmaydi. Juda katta zaruriyat bo'lganda kurash davom etilayotganda aytib o'tish mumkin. Tanbehlar aniq va lo'nda bo'lishlari shart, kurashchilarni bellashuvdan chalg'itmasliklari kerak.

Shug'ullanish belashuvining bir turi irg'itishlarsiz bellashuv. Bellashuvning ushbu turini agar, gilamsiz joyda shug'ullanishga to'g'ri kelsa, hamda musobaqadan oldin jarohat olmaslik uchun o'tkazadilar.

Shug'ullanish bellashuvlari asosan musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida o'tkaziladi.

Musobaqa bellashuvi eng murakkab vaziyatlarda kurashchining jangovar xususiyatlarini, texnik va taktik mahoratini keyinchalik takomillashtirishga yo'naltirilgan. Ushbu bellashuvda kurashchilarning har biri o'zining texnik, taktik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlaridan foydalanib, raqib ustidan ustunlikka erishishga intiladi.

### **4.3. Kuchning rivojlanishi**

Kuch - bu insonning mushaklar zo'riqishi hisobidan tashqi qarshilikka kurashish qobiliyati. U mushaklar zo'riqishi bilan tavsiflanadi. Kuchning namoyishi mushaklarning hajmi, tuzilishi va ularning ishlashini boshqaruvchi asab markazlarining holatiga bog'liq. Raqibga ta'sir qilish kuchi ko'proq kurashchining irodaviy xususiyatlariga bog'liq, uning o'zini mobilizatsiya qilish qobiliyatiga, raqibning va o'zining urinishlarini mohirona muvofiqlashtirishiga, tana vaznidan foydalana olishiga va texnik harakatlar o'tkazishning boshqa qonuniyatlariga rioya qilishiga bog'liq.

Ma'lumki, nafas olish, chiqarish va uni to'xtatish paytida mushaklarning kuchi turlicha ko'rinishga ega bo'ladi. Eng qattiq urinishlarni nafasni chiqarishda va to'xtatish paytida bajarish mumkin.

Usullarni (kontrusullarni) va raqib harakatalariga qarshilik ko'rsatish turli mushaklar guruhlari rivojlanishining yuqori darajasini talab qiladi.

Ko'pgina vaziyatlarda kurashda kuchning namoyishi portlash xarakteriga ega, chunki kuch ishlatish va harakatlari asosan maksimal tezlikda bajariladi. Ushbu xususiyatlar kuchni tarbiyalashning metodikasi va vositalarida o'z aksini topadi.

Kuchni tarbiyalashning samarali vositalardan biri raqib bilan va og'irliklar bilan umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar. Og'irliklar sifatida: raqiblar, kurash manekeni (xalta), shtanga, toshlar, gantel, og'ir koptoklar, bloklar, amortizatorlar va boshqa vositalardan foydalanadilar. Ko'proq kuchga yoki og'irroq vaznga ega bo'lgan raqiblar bilan bellashuvlar o'tkazish va alohida usullarni bajarish ham samarali vositalardan biri hisoblanadi.

Kuchni rivojlantirishning asosiy metodlari: "rad etishgacha" zo'riqish metodi, qisqa muddatli yuqori zo'riqish metodi, oshib boruvchi og'irlashtirish metodi va izometrik zo'riqishlar metodi.

"Rad etishgacha" zo'riqish metodi yengil og'irliklar bilan takroriy seriyalar mashqlarini bajarishni taxmin qiladi (maksimal natijadan 40-60 %) yoki o'rtacha (maksimal natijadan 65-80%). Har bir seriya mashq bajaruvchilar toliqib mashq bajara olmaslik holatigacha davom etadi. Shunday ekan, mashq qanchalik yengil bo'lsa, u har bir seriyada ko'p marotaba takrorlanadi. Mashqlar seriyalari orasida kurashchi dam olish uchun kichkina tanaffus qiladi (2-5 daqiqa), o'sha payt kurashchi mushaklarni bo'shatiruvchi bir nechta mashqni va nafasni me'yorlashtiruvchi mashqlarni bajaradi. Shug'ullaniganlik darajasi o'sgan sari

seriyalarda mashqlar soni, og'irliklar vazni va seriyalar soni oshadi. Ushbu metod eng avvalo kuch chidamliligini rivojlantirish uchun xizmat qiladi.

Qisqa muddatli yuqori zo'riqish metodi katta vazn bilan mashqlarni takroriy bajarishdan iborat ( 80-90% maksimal natijadan) yoki maksimal vazn bilan qisqa seriyalarda (90-100%) (seriyada 1-3 mashq). Ushbu metodning bir turi o'rta va katta vazn bilan qisqa seriyalarda yuqori tezlik bilan mashqlarni takroriy bajarishdir, masalan, toshni bosh orasiga ikki qo'li bilan tashlash yoki boshi ustidan (orqa tomonga bukilish bilan). Mashqlar qisqa vaqt intervallar bilan o'tkaziladi va bajarish tezligi sezirarli darajada tushganicha davom etiladi.

Oshib boruvchi og'irlashish metodi (qarshilik) seriyalarda mashqlar bajarilishini taxmin qiladi. Bu mashqlar eng kichigidan boshlanib, katta yoki maksimal og'irlashishga yetgancha davom etiriladi. Og'irlashish seriyadan seriyaga qarab o'sib borishi mumkin yoki bitta seriyani ikki yoki uch takrorlashdan keyin.

Ushbu metod oldingi metodlarning biri bilan moslashadi.

Izometrik zo'riqishlar metodi shug'ullanayotgan kurashchi biror xil holatni ko'p karra ushlashi bilan tavsiflanadi, har bir ushlashida tananning kerakli mushaklarini statik zo'riqish bilan ushlab turadi. Ushbu metod bo'yicha mashqlar anjomlar bilan va anjomlarsiz, hamda sherik bilan bajarilishi mumkin.

Eslatib o'tamiz, qisqa muddatli statik kuch urinishlari kurashda texnik harakatlarning bir qator elementlari uchun xos. Ushbu metod bilan maxsus mashqlarning bajarilishi turli holatlarda navbatma navbat mushaklarning statik zo'riqishini taxmin qiladi (boshlang'ich, yakuniy, oraliq), ular biror xil murakkab taktik-texnik harakatni yaxlit bajarilishi bilan bog'liq.

Izometrik zo'riqishlar metodining turlariga mashqlarni og'irliklar yoki qarshilik ko'rsatish bilan sekin bajarilishini ham

kiritish mumkin. Bunday mashqlar kuch chidamliligini ancha rivojlantiradi.

Ushbu metodning har bir variantida mushaklar katta yoki maksimal zo'riqishni sezishi shart. Chunki har xil holatlarda mushaklarning turli guruhlari va miqdori ishga tushadi, og'irliklar bilan mashqlarda anjomlar vazni turli bo'lishi kerak. Agar anjom vaznini o'zgartirishga imkon bo'lmasa, mushaklar zo'riqishi vaqtini uzaytirish lozim.

Kuch rivojlantirishning ushbu metodi qon-tomir tizimiga yuklamani anchagina oshirganligi sababli, uni qo'llanilishiga jiddiy e'tibor qaratish zarur. Mashqlarni bajarishdan oldin tanani yaxshilab qizdirish kerak. Alovida zo'riqishlar orasidagi tanaffusni mushaklarni bo'shatish mashqlar bilan to'ldirish lozim.

Yuqorida sanab o'tilgan metodlar turli juftliklarda qo'llash mumkin. Uzoq vaqt davomida faqat kuch mashqlarini bajarish, kurashchi harakatlari tezligini va mushak-bo'g'inlar sezuvchanligini yo'qotishiga olib keladi. Uzoq vaqt ishlash davomida esa mushaklar shishib ketadi. Bu sodir bo'lmasligi mumkin, agar kuch mashqlarini tezlik va egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar bilan almashtirib turilsa, hamda yupqa asab-mushak koordinastiyasi mashqlarini bilan ham. Kuch mashqlari bilan birga faol ishlab turgan mushaklar guruhlarini cho'zish mashqlarini bajarish zarur, ayniqsa, antagonist mushaklarni.

Kuch rivojlantiruvchi mashqlarni har kuni ertalabki badantarbiyada bajarish zarur. Ularni har bir kurash mashg'ulotining tayyorlov qismiga kiritish lozim. Kurash bo'yicha alovida mashg'ulotlarning tayyorlov qismi, to'liq mashg'ulot kabi asosan kuchni rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'lishi mumkin. Kuchni rivojlantirish mashqlari mashg'ulotlarning asosiy qismining oxirida qo'llanilishi mumkin.

Ammo ushbu holatda ular samarali bo'lmaydi va mashqlarni intensiv mushaklar yuklamasidan keyin tezda bajarish tavsiya etilmaydi. Biroz vaqt o'tganidan keyin yurak-tomir va nafas tizimlari nisbatan tinch holatga kelganidan keyin bajarish tavsiya etiladi.

Kuch mashqlarini jismoniy tayyorgarlik bo'yicha kompleks mashg'ulotlarga ham kiritadilar. Bundan tashqari, kuch rivojlantirishiga maxsus mashg'ulotlar ham ajratiladi (shtanga bilan, toshlar bilan, gimnastik anjomlarda).

Kuchni rivojlantirish vositalari tayyorgarlikning bosqichlari va davrlariga muvofiq tubdan o'zgarib turadi. Tayyorgarlik va (ayniqsa) o'tish davrlarida umumrivojlantiruvchi mashqlar katta ahamiyatga ega. Musobaqa davrida aosiy e'tibor maxsus va asosiy (musobaqa) mashqlariga qaratiladi. Musobaqa yaqinlashishi sari, umumrivojlantiruvchi mashqlar ko'proq maxsus mashqlar bilan almashtiriladi, ularga zo'riqishlar portlash xarakteriga xos bo'ladi.

Aytib o'tilganidek, kurashchi uchun butun tananing mushaklarini uyg'unlikda rivojlanishiga erishish juda muhimdir, har bir mushaklar guruhi kuch rivojlantirishining yetarli darajasida.

### **4.3.1. Qo'l mushaklari va yuqori bo'g'lnlari kuchini rivojlantirish**

#### **4.3.1.1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar**

##### **Gimnastik mashqlar (anjomsiz bajariladigan mashqlar)**

1. O'tirib, tik turib yoki harakatda, qo'llar pastga, ikki tomonga qaratilgan, yuqoriga yoki pastga: barmoqlarni mushtga bukish va ochish; qo'llarning panja orti bo'g'inlarini bukish va ochish; panjalar bilan aylana harakatlar, yelka oldi bo'g'inlar bilan qarama qarshi tomonlarga; ko'krak oldida qo'llar bilan

qaychi harakatlari va tekis qo'llarni ikki tomonga ajratish; boksda to'g'ri urish harakatini bajarish.

2. Polda yoki gimnastika devorida (skameykada) oyoqlarni yotqizish: qo'llarni bukish va kengaytirish; oyoqlarni galma gal ko'tarish bilan bir xil; bir tomondan tananing tortish kuchini o'tkazish bilan bir xil, keyin boshqa tomondan; qo'llarni bukish va qo'llarning qopqog'i bilan polni itarib yuborish.

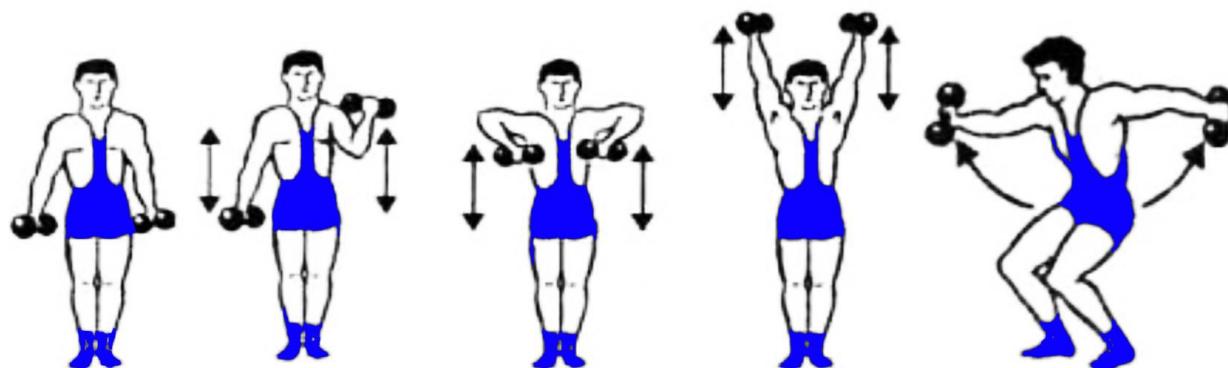
3. Devorga masofa bir-ikki qadam turgan, kengligi yelkalariga uning oyoqlari: diqqat barmoqlari yoki kaftlari bilan devorga oldinga tushib, qo'llarini etmasligi; itarib, boshlang'ich holatda qaytish.

4. Turgan, oyoqlari bir-biridan oldinga suyanib, polda qo'llari: oldinga qo'llarini harakat, yotgan dam holatiga kelib; shu tarzda boshlang'ich holatiga qaytish uchun.

5. Tik turish, oyoqlar bir-biridan, qo'llar oldinga: yotib to'xtash holatiga tushish; bir xil, lekin 180° burilish bilan.

6. Diqqat orqasida o'tirgan, sport zali devor yoki skameykada qo'llari, orqaga qaragan barmoqlari: tosh ko'tarish, oyoqlari tomon bahavo chayqalib.

7. Oldingi-orqa holatda (keng) bir - biridan oyoq tik: ichkaridan turgan oyoq oldida oyoq. Bilagi zo'r og'riyotgan qo'lga va polda erkin qo'lini dam, egilish va ochish.



14-rasm

### Gantel va shtanga disklari bilan mashqlar

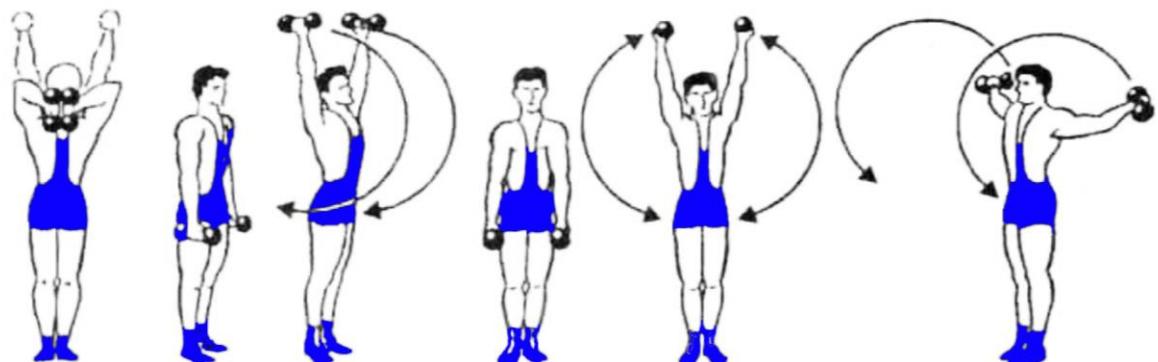
1. O'tirgan, tik turgan yoki harakatda: bir vaqtning o'zida va muqobil fleksion va tirsak bo'g'imlarida qurol kengaytirish; qo'ltilqlariga gantel ko'tarish, tomonga egilgan qo'llarini yoyish; bilak bo'g'imlarida dairesel harakatlar; bir vaqtning o'zida va muqobil siqish gantel (shakl)14-rasm.

2. Turgan, bir qo'lini yuqoriga, boshqa pastga: galma gal bahavo harakatlar bilan qo'llari o'rnini o'zgartirish (14- rasm).

3. Boshning orqasida qo'llar, tirsaklar ko'tarilgan: qo'llar kengaytmasi va fleksion. Tik turish, qo'llar pastga: harakatni oldinga va yon tomonlardan ko'tarish. Tik turish, qo'llar yon tomonlarga: oldinga va orqaga aylanma harakatlar (15 rasm).

4. Turgan, oyoqlari bir-biridan, oldinga engashib: tomonlarga qo'llarini ko'tarib, oldinga, orqaga.

5. Qavatda yoki sport zali skameykada orqa yotgan, tomondan qo'llari: tomonlariga ko'krak va dilüsyon oldida to'g'ri qurol olib.



15-rasm

### Og'irliklar bilan mashqlar

1. Turgan, o'tirgan, orqa tomonida yotgan va ko'prik ustida turgan: galma- gal yoki bir vaqtning o'zida siqish yoki og'irliklari itarib (16 rasm).

2. Turgan, oyoqlari yelka-biridan kengligi, tosh(ikkita tosh) oyoqlari o'rtasida: ko'tarish yoki yelkasiga yoki yuqoriga toshni

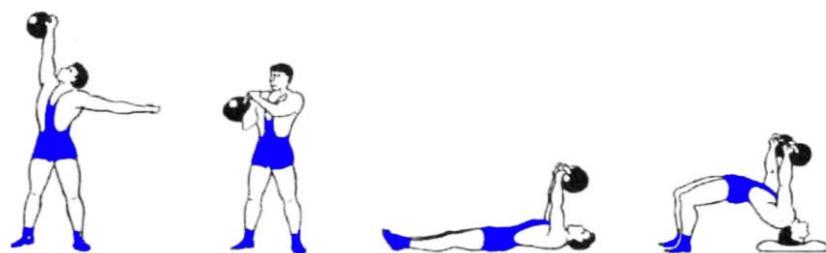
otib; yelkasiga qo'llarini engashib, galma-gal va bir vaqtning o'zida (17 rasm).

3. Tik turish, qo'llar yuqoriga: bukish va ochish va qo'llarning fleksioni, boshning orqasida og'irliklarni tushirish.

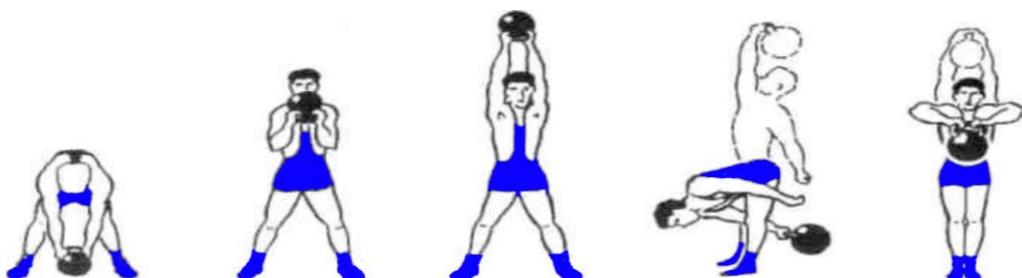
4. Maxsus stendlarda yoki ikkita parallel gimnastika kursilarida turib, ular orasida tosh (ikkita tosh) oldinga tayaniladi. Ko'tarish yoki ko'krak darajasiga yoki yuqoriga og'irliklari otib (18 rasm).

5. Ikki qo'l bilan aylanma harakatlar (boldirning aylanishiga taqlid qilish), bir yoki ikki og'irlikni jipslashtiradi (18 rasm).

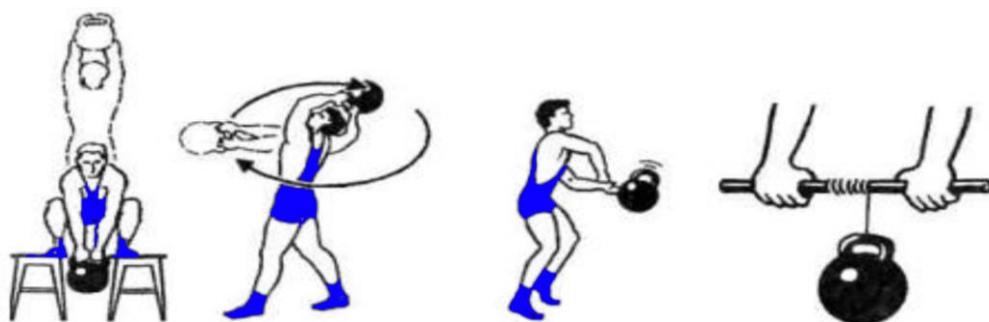
6. Yuqoridan "darvoza" tutqichidagi og'irliklarni ko'tarish (18 rasm).



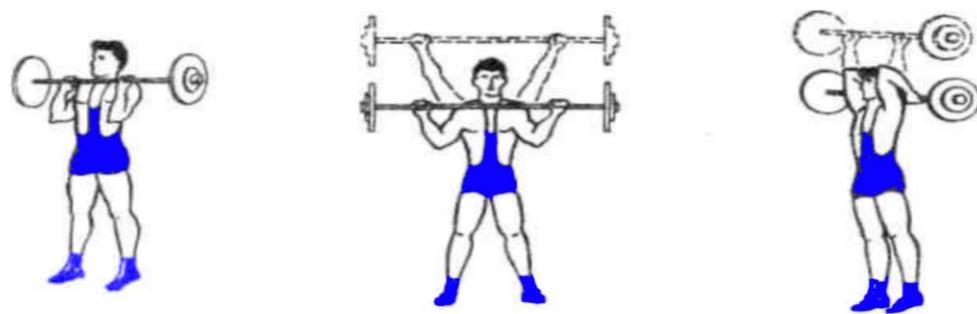
16-rasm



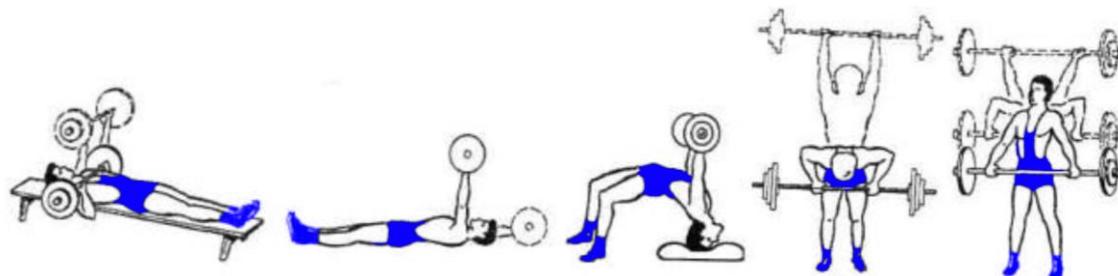
17-rasm



18-rasm



**19-rasm**



**20-rasm**

### Shtanga bilan mashqlar

1. Ikkala qo'l bilan ko'krakdan va boshning orqasidan odatdagidek, tor yoki keng ushlash bilan bosing (19- rasm).

2. Polda yoki gimnastika o'rindig'ida yotish, ko'prikda turish: ikkala qo'l bilan ko'krakdan bosib, bosh ortidan shtanga ko'tarish (20 rasm).

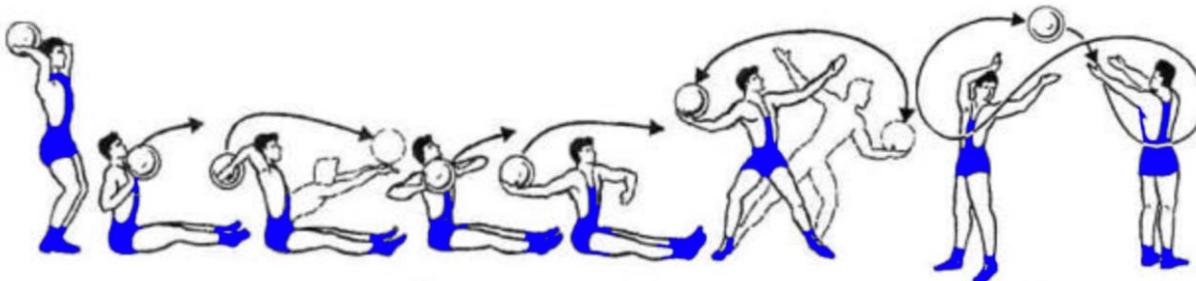
3. Tik turish (yoki oldinga tayanish), pastdan (yuqoridan) tushirilgan to'g'ri qo'llar tutqichidagi novda: qo'llarni bukish va kengaytirish, to'g'ri qo'llarni yuqoriga ko'tarish, oldinga-yuqoriga (20 -rasm).

4. Novdani qiyshaytirmsandan va sayoz chambarak bilan yuqoriga tortish (20 rasm).

### To'ldirilgan to'p bilan mashqlar

1. Tik turish, o'tirish: to'pni har xil holatda - ko'krakdan, boshning ustidan, bir va ikki qo'lni uradi, itaradi, ushlaydi va hokazo. (21 rasm).

2. Sherik bilan yoki guruhda harakatsiz turib, harakat qadamida yugurish: uradi, itaradi, to'pni uzatish bir, ikki qo'l boshi orqali yon, oyoqlari bilan orasi (21 rasm).



21-rasm

### Tamponlama kauchuk bilan mashqlar

Rezina uzunligi 4-6 m yarmida buklangan va gimnastika devoriga (postda, daraxtda) bel sathida tuzatish uchun uning o'rtasi. Kauchukning uchlari yuqoriga ko'tariladi.

1. Devorga, oyoqlarga qarama-qarshi turgan holda, bir oyoq ikkinchisining oldida, qo'llar oldida, rezinani cho'zing: qo'llarni bukish va kengaytirish, orqaga, yon tomonlarga, pastga-orqaga, yuqoriga-orqaga, qo'llarning aylanma harakatlari (22- rasm).

2. Cho'zilgan rezina masofada devorga uning orqa bilan turgan, qo'llari egilgan, ko'kragiga yaqin qo'llari: kengaytirish va anjom bilan fleksion harakat(shakl). 22- rasm).

3. Tik turish, qo'llar yon tomonlarga: qo'llarni oldinga va bir-biridan olib kelish, qo'llar yuqoriga, pastga.

4. Turgan, boshi orqasida qo'llari: oldinga tirsaklar. Qo'llarini yuqoriga va oldinga tekislang.

5. Uning egilgan qo'llarini qaratib, rezina o'rtasida tur: yuqoriga (matbuot) va engashib qurol kengaytmasi; uning boshi ustida to'g'ri qo'llarini olib va boshlang'ich holatda naslchilik, tomonlarga qo'llari (shakl). 22 rasm).

6. Turgan, boshi orqasida qo'llari, tirsaklar oldinga-up: kengaytirish va qurol fleksion.

7. Tik turgan, qo'llar yelkalariga egilgan, orqasida kauchuk: fleksion - va qurol kengaytmasi (22 rasm).

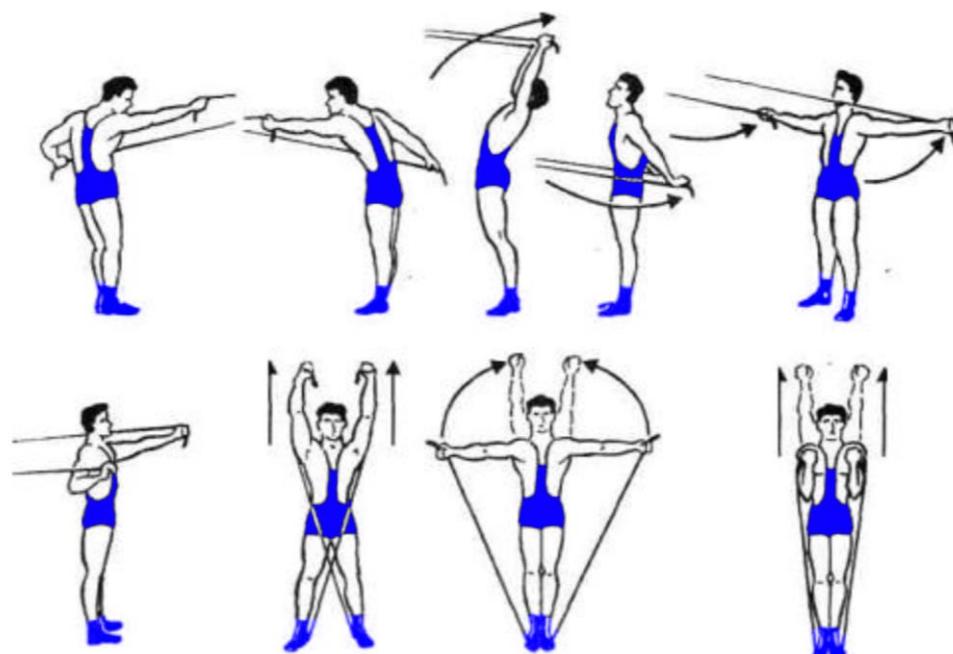
Barcha mashqlar ikki qo'l bilan bir vaqtida va navbat bilan bajariladi.

### **Ko'krak kengaytirish bilan mashqlar**

1. Tik turish, oyoqlari bir-biridan, oldinga yoki yuqoriga qurol: bir-biridan to'g'ri qurol.

2. Turgan, qurol egilgan, orqasida espander: tomonlariga qurol kengaytmasi-oldinga.

3. Turgan, orqasida espander, quyida chap (o'ng) qo'l, o'ng (chap) elka da egilgan: o'ng (chap) qo'l yuqoriga kengaytirish.



**22-rasm**

### **Uskunadagi mashqlar**

1. Past xarsangda: osilib turish, bukilgan, qo'llarda kuch, orqa parda va uzatma bilan yaqin oraliqda ko'tarib, oldida, orqasida va ustida to'xtaydi.

2. Yuqori chiziqda: osilib turib chayqalish, pastdan (yuqoridan) ushlab turish, kuch, inqilob, parda va kengaytma bilan diqqat bilan ko'tariladi.

3. Parallel barlarda: diqqat markazida o'zgaruvchan va bir vaqtning o'zida ushlash bilan oldinga (orqaga) harakat; fleksion va qurol kengaymasi (surish-UPS) yolg'iz, harakat oldinga va orqaga; ustunlari uchida osgandan-bilakka e'tibor kuchi bilan qo'llab-quvvatlash yuksalishi, oldinga tirmashib, orqa bo'sh va to'g'rilash.

4. Halqalarda: turli osilish pozistiyalari, qo'llarni oldinga engashtirish va orqaga urish; oldinga urishni olib tashlash, orqaga olib tashlash; yuqoriga tortish, kuch urishini oldinga (orqaga) to'g'rilash orqali qaratishga chiqish.

5. Gimnastika devorida: yuqoriga va pastga oyoqlari yordamisiz yuqoriga ; devorga qaytib osilish holatiga o'girsa; 2-3 ta temir ustida oyoqlarini yotgan : galma- gal to'g'ri qurol ustida oyoqlarini qadam, devorga yaqinlashish va pastki oyoqlarini qadam, shuningdek, boshlang'ich holatiga o'ting.

6. Gimnastika skameykasida: skameykada oyoqlari bilan polda yotgan urg'u dan: fleksyon va qo'l kengaytirish (aylanma), galma- gal oyoqlarini ko'tarish; birining ustiga tananing vazn uzatish, keyin boshqa qo'l; qo'llarini itarib, qo'llarini cilab; to'g'ri qo'llarini kesib, markazida skameykada yaqinlashish va shuningdek, uning asl joyiga qaytib egildi. Birgalikda yoki bir guruh, boshingizni yuqorida skameykani ko'tarib: o'ng va chap to'g'ri qurol chalg'itish, fleksion va qurol kengaytmasi.

7. Arqon va vertikal qutbda: qo'llarni, oyoqlarni pastga, yuqoriga, uning oldida engashib, burchak ostida ushlab turish yoki bir vaqtning o'zida ushlash bilan toqqa chiqish.

### **Sherik bilan mashqlar**

1. Chalqancha yotib, sherik oyoqlarini bilak bo'g'imlari bilan ushlab, uning dumba tomonlariga bosib: bukish va qo'llarni cho'zish; qo'llarni barmoqlar bilan oldinga, yon tomonlarga, ichkariga qarab yurish (23-rasm).

2. Qo'llarda turing, hamkor shinalarni qo'llab-quvvatlaydi: fleksion va qo'llarning kengaytmasi.

3. Tik turish, oyoqlar bir-biridan: qo'llar yon tomonlarga-yuqoriga va pastga, orqada turgan sherik qarshilik ko'rsatadi, qo'l yoki bilaklarni bosish yoki qo'llab-quvvatlaydi (23 rasm).

4. Tik turish, oyoqlar bir-biridan, qo'llar bosh orqasida, barmoqlar mushtga qisilgan; sherikning orqada turishi, bilakni ushslash: qo'llarni yuqoriga yoki yon tomonlarga to'g'rakash va sherikning qarshiligi bilan boshlang'ich holatga egilish.

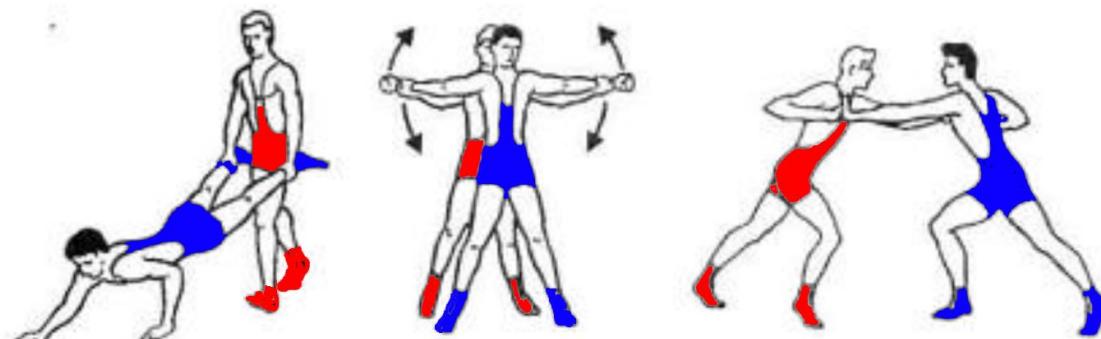
5. Oldinga tashlanish bir-biriga kutib olish uchun oyoqlari oldida oyoqlari bir-biriga, qo'llarini ushlab turish: bukish va qarshilik bilan qurol kengaytmasi.

6. Tik turish, oyoqlar bir-biriga qarama-qarshi, chap qo'llar oldinga, o'ng qo'llar bukilgan (qo'l bilan): qarshilik bilan galmagal fleksion va qo'llarni to'g'rakash (23 rasm).

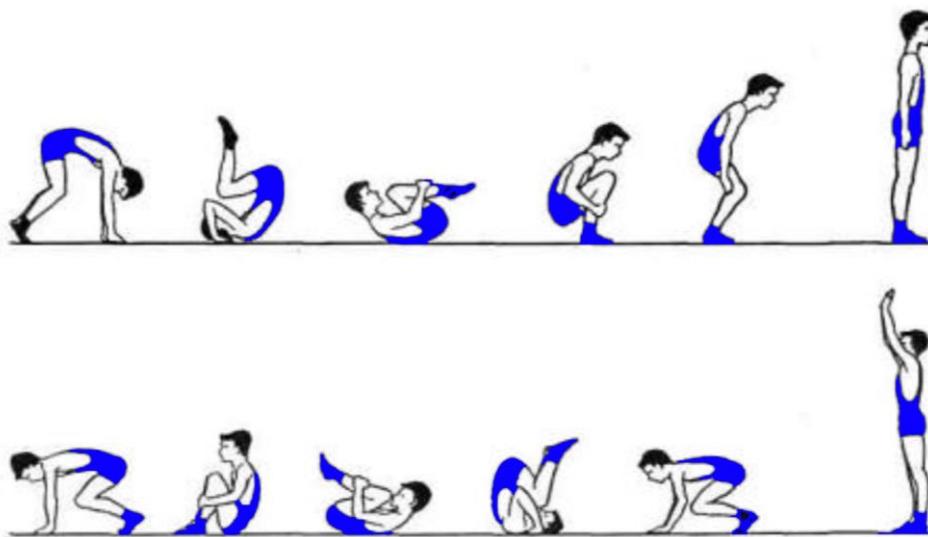
7. Masofa turgan bir-biriga yuzini qadam, bir-biridan uning oyoqlari, qo'llari oldinga: bir ko'rinishi va qarshilik bilan qo'llarini kamaytirish.

8. Bir-biriga qarama-qarshi turgan qo'llar bosh orqasida, sherik tirsaklarni ushlaydi: qo'llarning ushlanishi va suyanishiga qarshilik ko'rsatadi.

9. Orqasiga yotgan; hamkor tayanib qolgan holatda, birinchi mashqlar asoslanadi: bir vaqtning o'zida fleksion va qo'llari kengaytmasi.



23-rasm

**24-rasm****Boshqa sport turlaridan yordamchi mashqlar  
Yengil atletika**

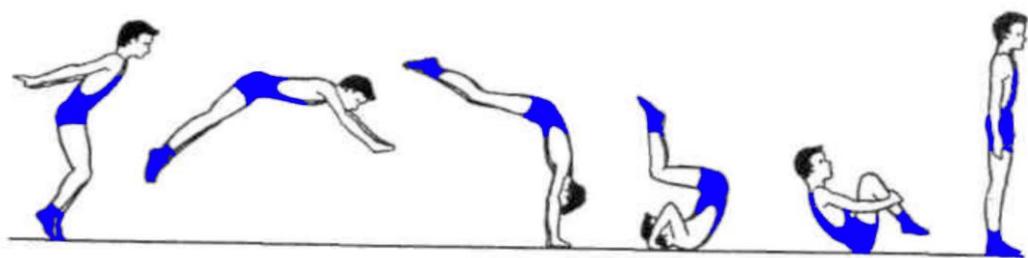
Tosh qo'yish va oldinga galma- gal chap, o'ng va ko'kragiga ikki qo'llari. To'pni chap (o'ng) qo'l, ikki qo'l, bosh orqasidan, o'ng, chap, pastki, bosh ustidan (o'zi uchun) tashlaydi. O'zgaruvchan va boshqa bir to'g'ri qo'lidan yadro otib. Yadrolari bilan jonglyorlik. Bolg'ani bosh atrofida bir yo'l bilan, ikkinchisini esa otmasdan aylantirish. Bolg'a, nayza joyidan va yugurishdan otish. Diskni burilmasdan otish.

**Eshkak eshish**

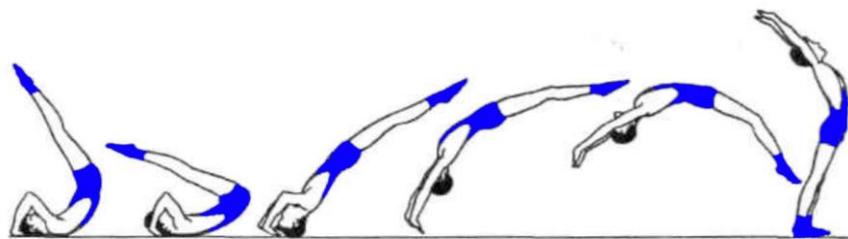
Eshkak eshish (chang'i), tosh, kanoeda eshkak eshish, akademik va zavqli qayiqlar.

**Akrobatik mashqlar**

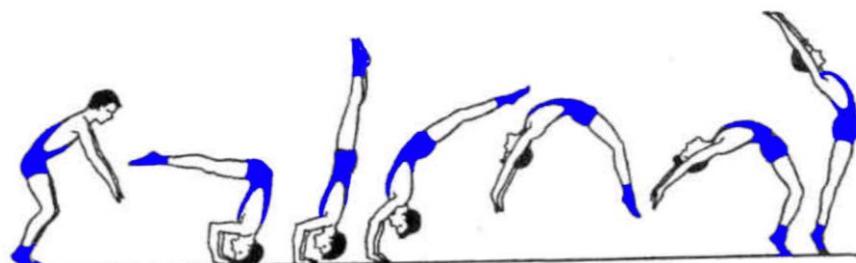
1. Qo'llari stend stop cho'kish chiqib ikki oyoqlarini surish: surish-UPS, harakat va qo'llari ot ustida.
2. Qumaloq oldinga, orqaga, joyida, bir sakrash bilan (24-25 rasm).
3. Shona ustida turishdan egilib ko'tarish (26 rasm).
4. Boshidan ag'darilish(27-rasm).
5. Oldinga burilish (28-rasm).
6. Rondat bajarish (29-rasm).



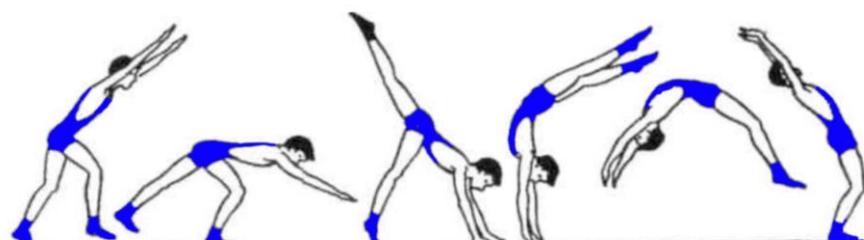
25-rasm



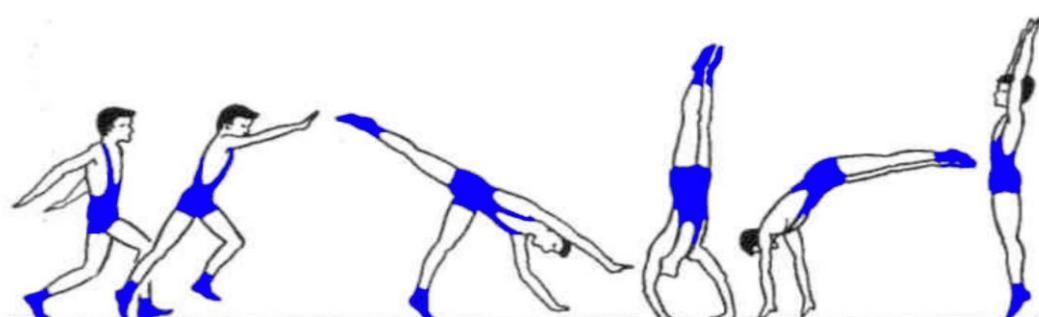
26-rasm



27-rasm



28-rasm



29-rasm

### **4.3.1.2. Maxsus tayyorgarlik mashqlari**

#### **Maneken bilan mashqlar**

1. Yelkasida, ko'kragiga xaltadan yoki qo'g'irchoq yotgan qo'llarini ko'tarish.

2. Yiqilmasdan, qo'llarning mushaklari va turli dastlabki pozistiyalardan orqada bo'lgan sumkani yoki qo'g'irchoqni buzadi va tashlaydi.

3. Bir oyoqda turib, ko'taradilar, sinadi va qo'g'irchoq ilgagini uradi, tortib oladi, ko'tarib-ko'tarib, ilib oladi, bukib oladi va hokazo. Qo'llari va boshqa oyog'i bilan.

4. Qo'l va bosh, yelka va manekennenning bo'ynini ushlash orqali yiqilmasdan burilib otishlarga taqlid qilish, qo'l va yuqori mushaklarining harakatlari tufayli.

#### **Sherik bilan mashqlar**

1. Sheriklardan biri do'lma to'p yoki tayoqchani tutadi, ikkinchisi o'qituvchi ishorasi bilan mavzuni tanlashga harakat qiladi (30-rasm).

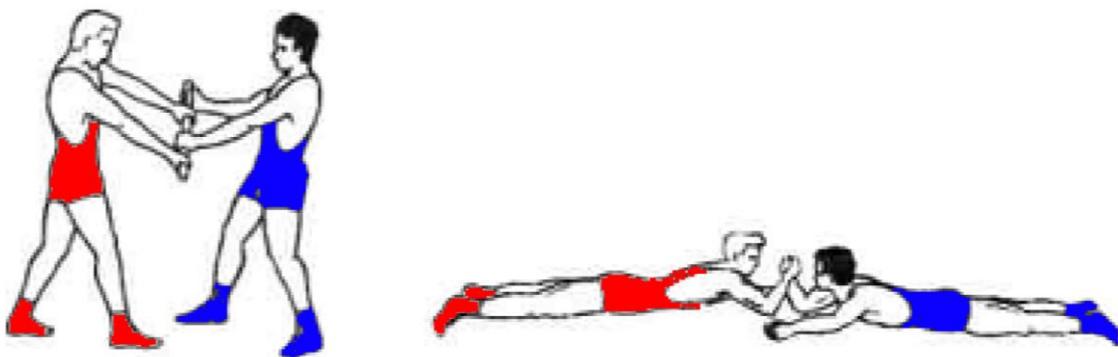
2. Jag'ning va ozod bir qo'li va ikki qo'li bilan uning bilagini-bir yoki ikki qo'li bilan ushlaydi; bir qo'li va yelka ostida ikki qo'li; qo'li bilan tanasi.

3. Parter holatida asosan qo'l mushaklari (sherigi qarshilik ko'rsatadi) tufayli turli holatlarda kelgan asosiy, yon tomondan ikki qo'llari, yaqin va uzoq oyoqlari, shinalar va sonini qo'llarini bilan ushlaydi.

4. Tiz cho'kib, biron-bir tarzda orqasiga bir-biriga kelaverishadi, o'qituvchi ishora beradi.

5. Me'dasida yotish yoki bir tizzada bir-biriga qaratib turish, shu qo'l sherigining kaftini ushlash, tirsagini polga (gilamga) qo'yish. O'qituvchining ishorasi bilan ushlangan qo'lning qo'lini polga (gilamga) bukish (30- rasm).

6. Hamkorlar magistral bilan qo'lning o'zaro tutilishini amalga oshirib, bir-birlarini poldan, gilamdan sug'urib olishga harakat qiladi.



30-rasm

#### 4.3.1.3. Musobaqa mashqlari

##### **Sherik bilan mashqlar**

1. Parter holatida: asosiy qo'llarini ushlaydi, kalit bilan to'ntarishlar, qo'l, qo'lga qo'llari yon, to'ntarishlar gerdgaymay qo'lga, kuchlari mushak yallig'lanishi qo'llari asosan hisobidan gilamdan ko'z yoshlari hamkor.
2. Ushlab turish va jag'ning bilan ko'prik ustida doimiy: qo'l va bo'yin tomoni, qo'l va tana tomoni, oldida yelka va bo'yin, oyoq va qo'l.
3. Himoya va qarshi hujum asosan qurol mushaklari va kamar yuqori qo'llar kuchi tufayli.

#### 4.3.2. Oyoq muskul kuchining rivojlanishi

Keraksiz takrorlashni oldini olish uchun, bu va keyingi bo'limlar faqat 2-bo'limlariga kiritilgan mashqlarni taqdim etadi (jadvalga qarang. 6) - maxsus (yetakchi) va raqobatbardosh ("kurash").

##### 4.3.2.1. Tayyorgarlikni rivojlantiruvchi mashqlar

###### **Snaryad va qo'g'irchoq bilan mashqlar**

1. Bir oyoqda turib, qo'l va boshqa oyoq bilan ilib ushlab tortish, ushlab ko'tarish, ushlab sindirish va uradi, ko'taradi.

2. Oyoqlarni to'g'rilib maneken yoki xaltachani gilamdan ajratish, oyoqlarni almashtirish bilan bir-biridan oyoqlarning yelka kengligida turgan holatidan, qo'l ostida paypaslash va sho'ng'ish.

3. Oyoq ichki tovon tomoni bilan oldinga do'lma to'p, qo'g'irchoqboz, xalta ichida .

4. Bir oyoqda turib, do'lma to'p barmog'ini oldinga va tovонni orqaga tashlaydi.

5. Futbol o'yini, futbol to'pi o'rniga to'ldirilgan to'p.

6. "Ko'prik" da oldinga va orqaga dumba ustida sumka yoki maneken bilan harakat qilish.

7. Kauchuk amortizator tomonidan yuklanadigan oyoq harakatlari, pastki oyoq dumbalariga biriktirilgan maxsus manfalar va boshqalar.

8. Manekenni qo'l va bo'yin bilan ushslash, bukilgan oyoqlarga aylantirish va oyoqlarini to'g'rilib tos suyagini urib olish, yiqilmasdan orqasiga otish.

9. Chalg'itish simulyatsiyasi asosan oyoq mushaklarining ishi tufayli yordamsiz va oyoqlarning yordami bilan turli ushslashlar bilan uradi.

10. Taqlid otadi: yon va old oyoq panjasи, oldi-qochdi, burish bilan, bir oyoqda turib, ikkinchisini itarib yoki o'rnini bosuvchi.

11. Teskari qo'lga va ortidan qo'lga bilan parterdagи dan uradi taqlid.

12. Taqlid qo'l ostida "tegirmon" ho'plab tashlaydi.

### **Sherik bilan mashqlar**

1. Sherikning o'ng (chap) tomoni yonida yotish, qaramaqarshi yo'nalishlarda boshlar, bir-birining qo'llarini olish; o'ng (chap) oyoqlarini ko'tarish va ularni ushslash, sherikni boshi uzra aylantirish (31- rasm).

2. Orqa, oyoqlarni bir-biriga qaratib o'tirish va oyoqlarga (birining tashqarisidagi, ikkinchisining ichkarisidagi oyoqlariga)

teginish: oyoqlarni qarshilik bilan aralashtirish va ko'tarish, oyoqlarning holatini o'zgartirish. Bir oyoq bilan bir xil (32- rasm).

3. Bir oyoq ustida turgan, uning orqasida bir xil qo'l, boshqa oyoq egilgan va bilagi zo'r orqasida bir xil qo'lini tutdi: bir oyoq ustida o'ynayotgan, bir chiziq yoki doira tufayli ilgari surish uchun.

4. Bir oyoqda turib, qo'lllar kesib o'tdi: bir oyoqda sakrab, sheringining yo yelkasi bilan itarib, uni ikkinchi oyoqda turishga majbur qiladi.

5. Qo'lllarini sheringining yelkasiga olib, ilmoq qilib, qo'llab oyog'ini yirtadi.

6. Yurish, yugurish va "tegirmon" uloqtirish uchun, deb ogohlik qachon elkasiga bir sherik bilan.

7. Qarama qarshi uning kestirib o'tirgan sherigi bilan oldinga va orqaga "ko'prik" ustida harakat (32- rasm).

8. Bir xoch qo'lga qatl etib, bir qavat, bir gilam dan sherigi sug'urib uchun, o'zini ko'tarishga ruxsat etilgan holda.

9. Gilamdan chiqqan yetakchi sherik asosan oldingi, yon, orqa, teskari ushlagich tanasi bilan, oyoqlarning qo'l ostida berilish ushslash bilan oyoq muskullarining ishi va boshqalar.

10. Sherik oyoqni bilak bo'g'imi bilan ushlab turadi. Boshqa oyog'iga bir sakrash amalga, changalidan o'zingizni ozod.

11. Bir-biriga qarama-qarshi turish, qo'llarni ushslash yoki uning oldida bir-biriga tayoq ushslash, o'qituvchining signalida sherigiga shartli belgilangan chiziq orqali tortish.

12. Ikki safga bo'lingan kurashchilar qo'l ostiga olinib, ko'kragidan (orqa yoki yonbosh) bir-birlarini itaradilar. O'qituvchining signalida har bir unvon boshqa safdag'i sheriklarni belgilangan chiziq orqasida itaradi.

13. Urish yoki qutb guruhlar.

14. Doira diametri bo'lib 2-4 qizarib, uning chegaralari uchun sheringini olib surish.

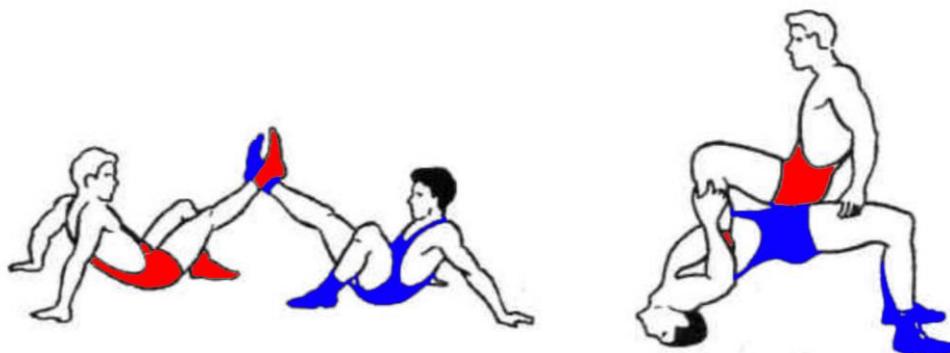
15. Sheriklaridan biri do'lma to'p bilan chamaragan bo'lsa, ikkinchisi o'qituvchining signali bilan uni olib qo'yishga harakat qiladi.

16. Guruh 2 ta jamoaga bo'lingan bo'lib, futbolchilarning har bir yarimida sheriklarining yelkasi yoki orqasiga o'tirib, ular "chavandoz"lar. Har ikki jamoa ustozni "chavandozlar" signalida raqiblar gilamiga tushirishga harakat qiladi. Ma'lum bir vaqt orqali "chavandozlar" o'z hamkorlari bilan rollarni o'zgartiradi.

17. Avvalgi mashqda bo'lgani kabi. Shu jamoaning "chavandozlari" to'pni bir-birlariga uzatishadi va raqiblari to'pni ushlashga intilishadi. To'p ushlangandan so'ng, futbolchilar joylarni va rollarni almashtiradilar.



31-rasm



32-rasm

#### **4.3.2.2. Raqobat mashqlari Sherik bilan mashqlar**

1. Chalg'itishning turli yo'llari bilan va turli ushlashlar bilan uradi.
2. Yon va old tomonlarga odimlab tashlashlar, ko'tarib, ushlab va "tegirmon" usulida soladi.

3. Old tomondan bir va ikki oyoqni ushlash bilash tashlashlar.

4. Parter holatidan: tanani ushlash bilan orqaga tashlash sapchitib qo'lga uradi, tanani teskari ushlaydi; turli ushlashlar bilan qaychi usuli bilan to'ntarishlarga o'tish, turli ushlashlar oyoq bilan to'ntarishlar.

5. Bosh atrofida yugurib "ko'prik" uchun g'amxo'rlik, turli uzilishlar hamkor bilan boshiga bir to'ntarishni bajarish.

6. Yumshoq gilamda turli xil xarakterdagi olishuvlar, asosan, oyoq mushaklarining ishi hisobiga texnik harakatlarni bajarish uchun vazifalari bilan.

### **4.3.3. Orqa mushak kuchining rivojlanishi**

#### **4.3.3.1. Maxsus tayyorgarlik mashqlari**

##### **Anjomlar bilan mashqlar**

Og'irliklarni ko'tarish, ko'kragiga satridan krep, yelkasiga. Polga bir uchida sobit bir shtanga bilan tana o'girilishi.

##### **Sherik bilan mashqlar**

1. O'zaro qo'lga kurashchilar. Sherigingni gilamdan sug'urib olish.

2. "Tegirmon", yelka va boshning yuqori, tana old, yon, orqa, oyoqlari o'rab olingan ustida, old ikki oyoq uning sherigi qo'lga ko'tarish va tushurish.

3. Qo'lni kalit usulida ushlash, asosan orqa mushaklar va qo'llari tufayli.

4. Kurashchilar tanani o'zaro teskari ushlashda. O'qituvchi bir ishorasida gilamni sherigi uchun ajratish

5. Oyoqlari keng-biridan va orqasidan sherigi ko'tarib oldinga egiladi.

6. Orqa da tanasiga orqaga va tanasiga olib qo'yish parterdagi chiqib sherigini ko'tarish.

7. Sherigi tanasini teskari ushlash bilan ushlab, orqaga aylanishlar.

#### **Maneken bilan mashqlar**

1. Manekenni ko'krak, yelka, teskari ushlash, orqa ushlash, "tegirmonda" ko'tarish va boshqalar.
2. Dumba yoki sumkani sapchish yo'li bilan, tushmasdan va tushish bilan, turli yo'llar bilan va turli mexanizmlar bilan ko'tarib yiqitish.
3. Parter holatida turib teskari orqadan ushlash, teskari ushlash yiqitib uradi.

#### **4.3.3.2. Musobaqa mashqlari**

##### **Sherik bilan mashqlar**

1. Chalg'itish turli yo'llari bilan va turli ushlashlar bilan yiqitadi.
2. Tortishish oldida bir va ikki oyoq qo'lga.
3. Qanotlari bilan yiqitib uradi, o'rab olib, "tegirmon".
4. Parterda bo'lib teskari va orqa tomonlaridan ushlash bilan turli yiqitishlar; to'ntarish va turli chiziqlar bilan, ko'tarib yoki uzib olish bilan yiqitadi.
5. Texnik harakatlarni bajarish vazifasi bilan, sherikni ajratish yoki ko'tarish bilan asosan orqa mushaklari tufayli turli xarakterdag'i olishuvlar.

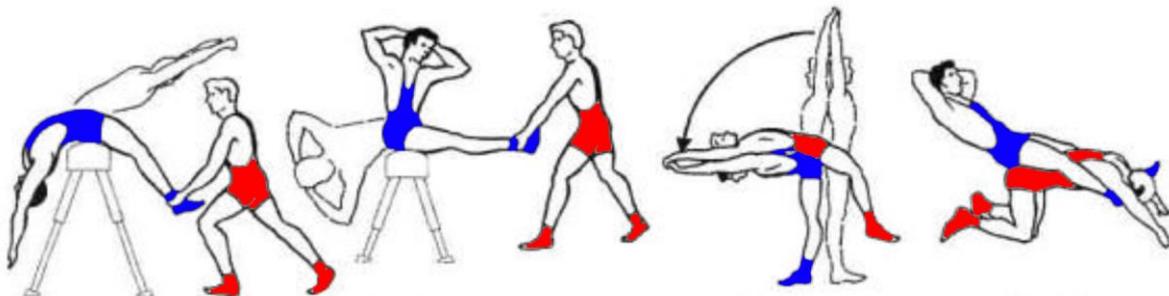
#### **4.3.4. Qorin mushaklari kuchining rivojlanishi**

##### **4.3.4.1. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar**

##### **Sherik bilan mashqlar**

1. Uning orqa tomonida yotish yoki gimnastika o'rindig'ida o'tirish, ot, qo'llar uning boshi orqasida yoki yuqoriga, sherik bilak bo'g'imlarini ushlab turadi. Oyoq kaftlari bilan oyoq barmoqlariga tegib oldinga engashib, chap va o'ng tomonga burilishlari bilan orqaga engashib (33- rasm).

2. Bir-birlariga orqalari bilan tirsak chalishlarida yoki boshlaridan yuqoriyoqda qo'llari bilan tirmashib turgan. Galma-gal oldinga burildi (33- rasm).



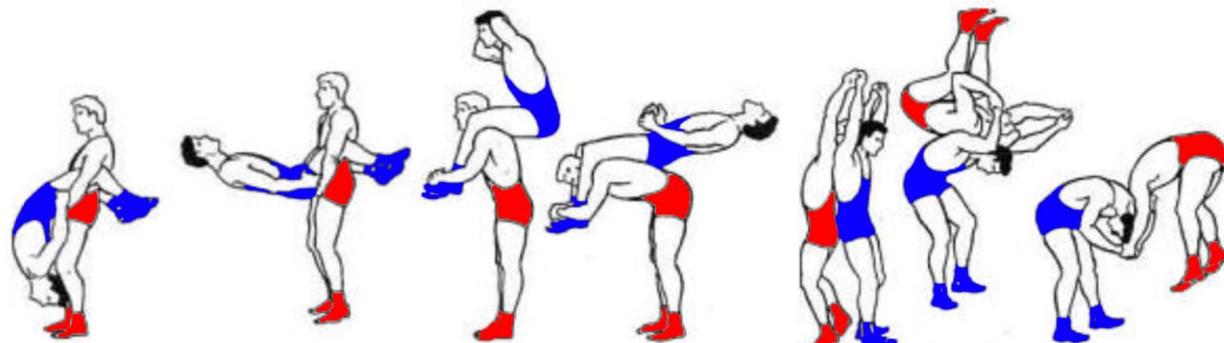
33-rasm

1. Parter holatida bir sherik, boshqa o'tirgan (maydoni dumg'aza ichida) orqasiga uni bor, qo'llari hamkor ostida uning oyoqlari, kamar qo'llari, boshi yoki yuqoriga uchun. Tanasi oldinga va orqaga buriladi (33 rasm).

2. Partnyorning dumbasiga o'tirib, tanasini oyoqlari bilan qisadi (sherik qo'llarini pastdan qo'llab-quvvatlaydi), belbog'dagi qo'llar, boshning orqasida yoki yuqoriga; orqaga egiladi (34 rasm).

3. Sherikning yelkasida o'tirish (oyoqni bilagi zo'r bo'g'imlari ustidan ushlab turish), qo'llar har qanday holatda; orqaga burilishlar (34 rasm).

Bir-biriga orqalari bilan tik, oyoqlari bir-biridan qo'llari yuqori qisilgan. Sherigi aylantirish bilan oldinga suyanib egilish.



34-rasm

#### **4.3.4.2. Maxsus tayyorgarlik (tarbiyaviy) mashqlari**

##### **Snaryadsiz mashqlar**

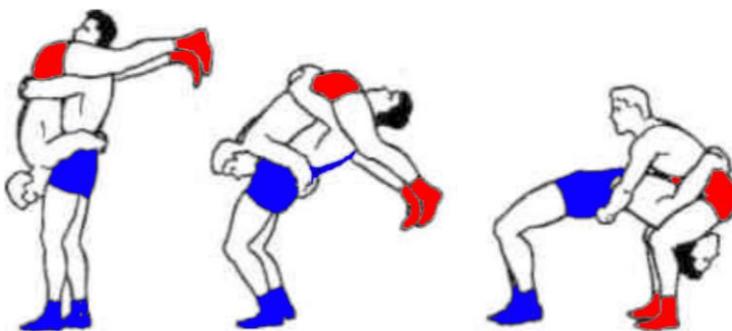
1. Peshtaxtadan "ko'prik" va "ko'prikda" turish — tik turishda.
2. "Ko'prik" da va "ko'prikda" turish uchun chuqur chayqalishdan boshlang'ich holatga.
3. Ko'prik ustida turib, uning boshi atrofida qarab, oqilona, bosh orqali qaytaradi.
4. Old tomondan bir-birining torsini teskari ushlagan holda, sheriklar orqaga qaytarishni amalga oshiradilar (35- rasm).

##### **Maneken bilan mashqlar**

1. Tovlanib, orqaga bukilib bir burilish sapchib uradi.
2. Burilishlar, egilishlar, egnidagi maneken bilan aylanishlar, uning oldida orqadan ushlash va boshqalar.

##### **Sherik bilan mashqlar**

Orqa qo'lga oldinga egilib orqa sherik bir tanasini qo'lga ega (35- rasm).



**35-rasm**

#### **4.3.4.3. Musobaqa mashqlari**

1. Nakat bilan aylantirishlar, sapchish turli usullarda va turli mexanizmlar bilan yordamsiz va oyoqlar yordamida otadi.
2. Uradi, sapchiydi, aylantiradi va hokazo. Oyoq panjasи bilan ilinish, tutish, ilinish oyoqlari.
3. Ko'prik chiqish, turli uzilishlar hamkor bilan boshi ustidan to'ntarish atrofida yugurib, bajarish.

### 4.3.5. Bo'yin muskul kuchining rivojlanishi

#### 4.3.5.1. Tayyorgarlik mashqlari

##### Anjomsiz mashqlar

1. Tik turish, bosh harakatlari oldinga-orqaga, chap-o'ng, aylana. Qo'llarning qarshiligi bilan bir xil.

2. Turgan holda, gilamda bosh qolganlari bilan biridan oyoqlari. Boshning oldinga-orqaga, chap-o'ngga, qo'llarning doirasimon harakati (gilamga yugurish) va yordamsiz (36- rasm).

3. Boshini tik tutib, oyoqlarini devorga suyab qo'ydi. Boshning oldinga-orqaga, chap-o'ngga, qo'l bilan va qo'ltsiz aylanma harakati.

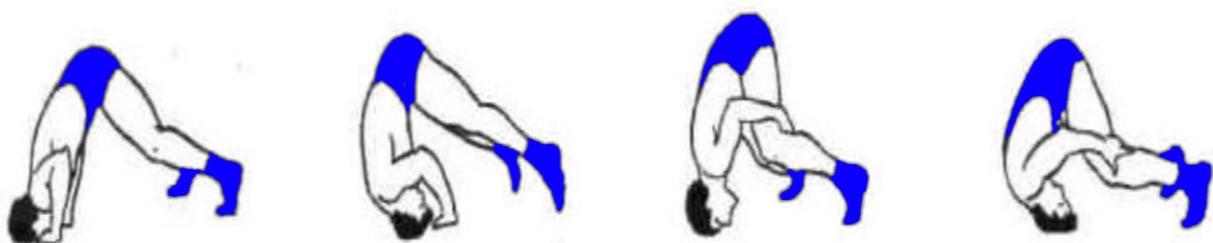
4. Bilan va qo'llari yordamida holda supine joydan "ko'prik" (37- rasm) va to'ntarish yugurib ko'prikdan chiqadi.

5. Ko'prikda turib, boshni chap va o'ng tomonga aylantirish bilan, qo'l yordamida oldinga va orqaga burilish harakati (37-rasm).

6. Gilam bilaklari va peshonasiga bir vaqtida tegib turgan "ko'prik" turgan joydan.

7. Gilam chetiga qo'llarini ushlab, boshi ustida "ko'prik" dan to'ntarishlar (bar, og'irligi bo'yniga uchun) yoki uning qo'llarini, bilaklarini dam; to'g'ri oyoqlari egilgan oyoqlari bilan, bosh uchun oldinga to'g'ri qo'llarini ko'tarish (38-rasm).

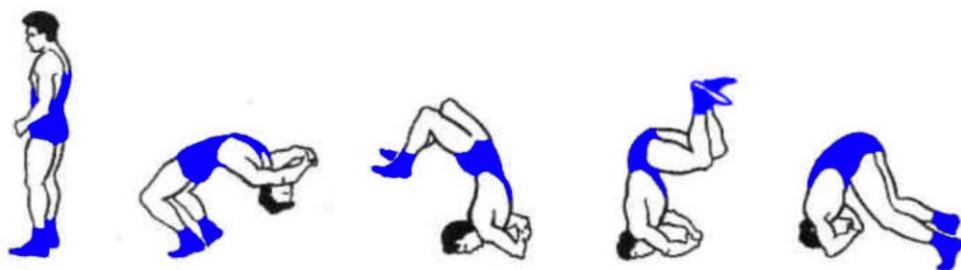
8. Ko'prik bo'ylab peshtaxtadan gilamda aylanishlar uning qo'llarini qo'shilgan holda (qarang: 38-rasm).



36-rasm



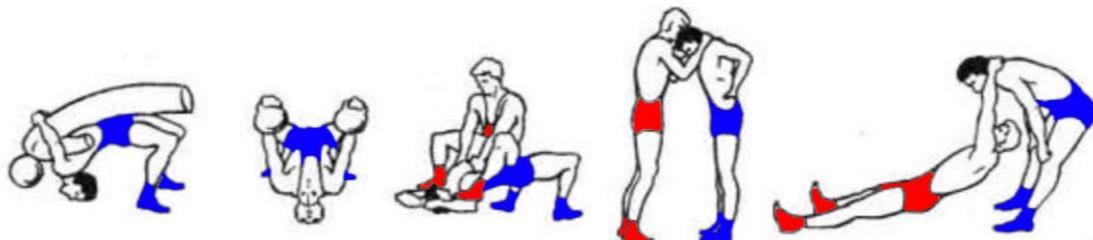
37-rasm



38-rasm

### Anjomlar bilan mashqlar

1. "Ko'prik" da turib, ko'krakdan yoki boshning orqasidan to'g'ri qo'llarda shtanga, choynak, sumka, manekenni siqib chiqaradi.
2. Oldinga "ko'prik" holatida harakatlanish, orqaga burilish bosh o'ng bilan, chap qo'llarida shtangani ushlab, ko'kragiga xalta (qo'g'irchoq) bilan novda yoki kestirib yoki qorin o'tirgan hamkor bilan ishlash (shakl). 39-rasm).
3. Ko'prikda ikki qo'li bilan sumka yoki qo'g'irchoq bilan yonma-yon turadi.
4. Bir xalta yoki qo'g'irchoq bilan ko'prikcha holatidan o'rnidan turish.
5. Rezinani mahkamlash joyiga yuz yoki orqaga tik turish, uzatilgan rezinaning uchlari bilan qo'llar boshning yoki peshonaning orqa tomoniga bosiladi. Bosh oldinga va orqaga egiladi, boshning aylanma harakatlari.



39-rasm

### **Sherik bilan mashqlar**

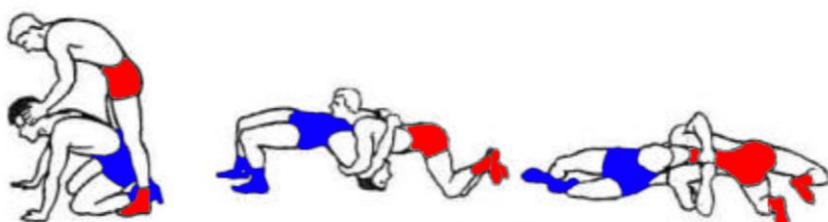
1. Bir-biriga qaragan. Bir sherik uning ko'kragiga uning bilak dam, boshqa boshi orqasiga qo'lllarini joylashadi; qarshilik bartaraf, oldinga boshini egadi, va keyin asta-sekin bosimni yumshatadi, qarshilik orqaga boshi bir nishab amalga oshirish imkonini beradi (39- rasm).

2. Oldinga engashib turgan shergiga boshi bilan chalqancha yotish, qo'llari bilan bo'ynini ushslash; qo'llarini tizzalariga tirab suyangan kurashchi yotgan shergini ko'taradi va tushiradi (39-rasm).

3. Bir shergi bir, ikki qo'li bilan shergi bo'ynini ushslashni bajaradi, ikkinchisi esa ulardan ozod qilishga harakat qiladi.

4. Bittasi parterda turib, qo'llarini boshining orqa tomoniga tayangan va harakat bilan boshini pastga egib turgan shergiga qarshilik ko'rsatish; so'ng, shergining qarshiligini yengib, boshini ko'taradi. Shu lekin chap va o'ng boshini egib (40-rasm).

5. Bir shergi "ko'prik" da turibdi, ikkinchisi boshi tomondan. Tanasi tomonidan bir-biriga qatnashdi, "ko'prikdan" " ko'prikga " yonboshlab qaytaradi(40-rasm).



**40-rasm**

#### **4.3.5.2. Musobaqa mashqlari**

##### **Sherik bilan mashqlar**

1. Turli ushslashlar va turli yo'llar bilan, ko'prik va yarim ko'prik bo'ylab sapchib uradi.

2. Parterdagı: turli ushlashlari bilan aylantirish va chalg'itish, nakat bilan va turli ushlashlar bilan chalg'itish.

3. Ijro himoya (qarshilik) sherik tutib javoban quyidagi usullari (qo'lga allaqachon amalga oshiriladi keyin): qabul – yuqori yelka va bo'yin qo'lga bilan bir burilib otish, yuqoridan bo'yin egallah bilan "tegirmon" va ichkaridan bir xil oyoq va bo'yin muskullari ta'siri bilan boshqa texnik; chuqurga to'ntarishlar burilish, qo'lni, bo'yin ostidan bir qo'l bilan bo'yin va boshqa bir qo'l bilan - yelka ostidan yugurish (bo'yin ostida). boldir jarohati bilan bo'yinni ushslash bilan rulet, yuqoridan tanani ushslash bilan; bo'yin mushaklari ta'siri bilan uzoq yelka va hodisalar oyoqlari va boshqa texnik ostidan bo'yin qo'lga bilan ushslash.

4. Uning boshi chap va o'ng yoki turli uzilishlar sherigi va murabbiy tomonidan to'ntarish atrofida yugurib ko'prikchadan chiqish.

5. Asosan bo'yin muskullari ishi bilan bog'liq bu texnik harakatlarni bajarish vazifasi bilan turli tabiatli qisqarishlar.

#### **4.4. Tezlikning rivojlanishi**

Kurashda tezkorlik - harakat va operatsiyalarni qisqa vaqt ichida bajarish qobiliyatidir. Harakatlari raqibnikidan tezroq bo'lgan kurashchi, bir soniyaning yuzinchi tomonidan ham sezilarli ustunlikka ega bo'lishi mumkin. Kurashda yuqori yutuqlarga yaxshi rivojlangan tezlik sifatisiz erishib bo'lmaydi.

Kurashchining kurashdagi harakatlarining behisob soni portlovchi, tezlik-kuch xarakteriga ega va rivojlangan vaziyatga, raqibning harakatlariga javob beradi. Shuning uchun tezlik sifati uchun javob beruvchi tezligi va texnik-taktik harakatlar va ularning elementlarini bajarish tezligidan iborat.

Kurashchining tezligi ko'p jihatdan uning asab jarayonlarining harakatchanligiga, kurashchining kurash

sharoitidagi kichik o'zgarishlarni va raqib harakatlarining rivojlanish darajasiga, kurashdagi vaziyatni darhol va to'g'ri baholash qobiliyatiga, taktik va texnik harakatlarni o'z vaqtida va aniq o'tkazishga bog'liq.

Qiruvchi yetarli kuch, egiluvchanlik mushak yallig'lanishi va bo'g'implardagi harakat ega bo'lsa rivojlanish tezligi, faqat holda muvaffaqiyatli ketadi. Shuning uchun tezligini oshirish uchun kuch va moslashuvchan mashqlar amalga oshirish bilan parallel bo'lishi kerak.

Hozirgi kunda ishlamaydigan muskullarni bo'shashtirishni bilmaydigan kurashchilar tez harakat qila olmaydilar. Shunday qilib, birikmalarning tezligi va ravshanligi butunlay bir harakatdan ikkinchisiga o'tish boshida dam olish qobiliyatiga bog'liq.

Kurash davomida tez va aniq harakatlar uchun yaxshi tezlik chidamliligiga ham ega bo'lish kerak.

Tezlik sifatini yaxshilash maqsadida quyidagi asosiy usullardan foydalaniladi: qulay sharoit, murakkab sharoit, normal sharoit, tasodifan va raqobat.

Qulay sharoit usuli - umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, harakatlar va alohida operatsiyalarni jangovar amaliyotga nisbatan yengilroq sharoitda o'ta tezlik bilan ko'p marotaba takrorlash. Masalan, texnikani bajarish va tezlikni e'tiborga olgan holda kichikroq vazn toifasidagi sherik bilan kurash olib borish, bu esa musobaqalarga nisbatan intensivligi yuqori bo'lgan texnik va taktik harakatlarni ularning ratsional tuzilishini buzmagan holda bajarish imkonini beradi. Shu maqsad uchun, to'liq kuch raqib da ko'p takrorlash bo'yicha simulyatsiya mashqlar, texnik va ularning elementlari amalga oshirish sifatida xizmat qilishi mumkin. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan pastga yugurishni tavsiya etish, kichik va o'rtacha og'irlilikdagi novdaning jerkishi va turtkisi va boshqalar.

Murakkab shart-sharoitlar usuli - bu musobaqada kurashchi duch kelganlarga qaraganda qiyinroq sharoitda maksimal tezlik bilan harakat va erlementlarni bajarishdir. Bu og'ir vazn va kuchli sherik bilan jang va maxsus mashqlar, yumshoq gilam ustida kurash. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarga misol qilib, eng tez sur'atlar bilan ko'tarilishga yugurish, ko'proq vaznga ega bo'lgan novdaning jerkishi turkilarini keltirish mumkin va hokazo.

Oddiy sharoit usuli musobaqalarda kurashchi duch kelgan sharoitda maksimal tezlik bilan harakatlar, texnikalar va operatsiyalarni takrorlab turishdir. Bu usul eng qulay paytda raqibning harakatlariga tez va aniq javob berish qobiliyatini rivojlantiradi.

"Tasodif" usuli ma'lum birdan-bir ishora (buyruq) o'qituvchisiga javoban mumkin bo'lgan eng tez harakat. Ovoz, koptok, hushtak orqali ishora bilan berish mumkin, ammo qo'l, oyoq, tananing turli xil pozitsiyalarini eshitish emas, balki mashq qilishni anglatadi. Masalan, maksimal tezlik bilan bajariladigan qo'l yoki oyoqning kutilmagan oldinga harakatiga javoban kurashchi vaziyatga xos har qanday texnik va taktik harakat (elementni) ga taqlid qiladi (orqadan otish, Tegirmonni otish yoki yugurish taxtasi bilan qo'l bilan zarb bilan uzatish va hokazo). Yoki vazifani qabul qiladi: hushtak bilan bir murabbiy pozitsiyada parterdan chiqish orqali tik turadi; harakatda uning qo'llari oldinga ta'qib qo'llarini taqlid; tomonida harakati qo'llari ustida-qo'l ostida sho'ng'ishga taqlid qiladi.

Bu usuldan hamkor bilan maxsus mashqlarda foydalanish ham yaxshi bo'ladi. Shu bilan birga, nafaqat ko'rish, balki terimushak analizatoriga ham ta'sir ko'rsatish mumkin, bu esa, kurashchining tezligini rivojlantirish uchun juda muhim vosita hisoblanadi.

Musobaqa uslubi o'qitish sharoitida turli vazifalar bilan kurashishni ko'paytirish. Samarali variantlardan biri musobqa

usuli yuqori tezlik reaksiyasi va harakati sherik bilan yakkakurashda bo'lib, ustalik bilan ustunlikdan foydalanadi. Bunday yakkakurashlar amaliyotchini tez harakat qilishga majbur qiladi. Bunga raqibning harakatlaridan ustun qo'yish va aniq harakatlarni tez bajarish uchun turli vazifalar bilan kurashlarni ham kiritish mumkin.

Reaksiya va harakat tezligi bo'yicha mashqlarning asosiy qismi maxsus mashqlar va birinchi navbatda, sherik bilan mashqlar bo'lishi kerak, bu odatda tabiiyki tezlik kuchdir: texnik va qarshi texnikani va ularning elementlarini sherik yoki amaliyotchi tomonidan yaratilgan turli qulay vaziyatlarni oldindan bajarish, shuningdek, elementlar va turli kombinatsiyalarni yuqori sur'atlarda bajarish.

Shuni yodda tutish kerakki, mashq maksimal tezlik bilan 3-5 marta oshirib bajarilgandan so'ng, sekin-asta boshlab bajarish mumkin. Tezlikka oid mashqlar charchash namoyon bo'lgunga qadar bajarilishi kerak, natijada tezlik pasaya boshlaydi.

Taktik va texnik harakatni maksimal tezlik bilan bajarish, hech qanday holatda qabul qilishning oqilona tuzilishini buza olmaydi. Shu texnologiya har qanday buzilishi qayd bo'lsa, sur'atini kamaytirish kerak (tezlik ko'chirish harakatlari), o'sha bilan keyin yana asta-sekin kamida o'ng oshirish maksimal qadar uning oshirish.

Tezlikni rivojlantirish uchun anjomli va anjomsiz simulyatsiya mashqlaridan foydalanish tavsiya etiladi. Anjomlar bo'lмаган holda simulyatsiya mashqlari bajariladi, albatta, o'rgandim va qiruvchi aniq, uning barcha tafsilotlarni xabardor bo'lsa holda faqat amal qiladi.

Simulyatsiya mashqlarni oshirish tezligi bilan, keskin amalga oshirish kerak.

Bu sifatni rivojlantirish uchun yaxshi vosita raqibning harakatlarini rivojlantirish vazifasi bilan olib boriladigan kurash

va mashqlardir. Bunday kurashlar uchun reaksiya va harakatlarning yetarli tezligiga ega bo'lgan va avansdan ustalik bilan foydalanib sherikni tanlash tavsiya etiladi: kurashchini tezkor harakatlarga majbur qiladi. Bunday kurashlar kichikroq vazndagi sherigi bilan tez-tez amalga oshirilishi kerak, chunki ularning oqilona tuzilishini buzmasdan, maksimal tezlik bilan qabul qilish mumkin edi. Xuddi shu yo'nalish bilan kurash olib borish kerak va vazn toifasining sherigi bilan, vaqtı-vaqtı bilan va og'irroq vazn bo'yicha sherik bilan kurashish.

Maxsus mashqlardan tashqari, tezlikni rivojlantirish maksimal sur'atlarda amalga oshiriladigan turli umumiylar rivojlanish mashqlariga yordam beradi (istisno faqat mashq qilish va dastgohda mashq qilish kabi ba'zi kuch mashqlari).

Tezligini rivojlantirish bo'yicha foydali ta'siri ekstremal tezlik bilan o'tkazilgan boshqa sport mashqlar qisqa masofalarga yugurish (20-30 m), to'siq yugurish, basketbol, akrobatik (orqa flip, oldinga va orqaga salto qilish, qumaloq tashlash), itarib irg'itish va boshqalar.

Tezkorlikni rivojlantirish mashqlari har kuni, shu jumladan, kurash va jismoniy tayyorgarlikning har bir sinfida bajarilishi kerak. Ularni charchash fonida bajarish tavsiya etilmagani uchun ularga tayyorgarlik va darsning asosiy qismi boshlanishida alohida e'tibor berish kerak.

Tayyorgarlik davrida o'qitish tezligi asosan umumiylar rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar vositasida rivojlanadi; umumiylar, maxsus mashqlar va janglar bilan musobaqada; o'tishda — umumiylar rivojlantiruvchi mashqlar yordamida. Tayyorgarlik va musobaqa davrlarida ham tezlik sifatining rivojlanishiga katta e'tibor beriladi. Biroq musobaqa yaqinlashgani sari (ularga bevosita tayyorgarlik bosqichida) tezlik va kuch mashqlariga e'tibor yanada ortishi kerak.

Quyida tezlikni rivojlantirish uchun taxminiy mashqlarni keltiramiz.

#### **4.4.1.1. Maxsus tayyorgarlik mashqlari**

Tezlikni rivojlantirish uchun kuchni rivojlantirish uchun ko'plab tayyorgarlik mashqlaridan keng foydalanish mumkin: snaryadsiz, anjomsiz sherik bilan, ularni maksimal tezlik bilan bajarish.

##### **Anjomsiz mashqlar**

1. Xayoliy dushmanning qo'l tutqichlari, tanasi, oyoqlari ga taqlid qilish; ta'qib qilish qo'li, qo'l ostidagi sho'ng'in, qo'l va oyoqlarni olib tashlash, qo'llarni ushlab turish; chalg'itishlar, burilish, nishablik, orqa tomondan turli yo'llar bilan va turli ushlashlar, kombinatsiyalar va boshqa texnik harakatlar bilan tortishish.
2. Murabbiyning signalida ma'lum bir vazifa yoki texnik-taktik harakatning katta tezligi bilan bajarilishi.

##### **Anjomlar bilan mashqlar**

1. Har xil texnikalar va ularning elementlari qo'g'irchoq yoki sumka bilan, turli xil ushlashlar bilan (oyoqlarning harakatisiz va harakatisiz) turli yo'llar bilan amalga oshiriladi.
2. Tortishish bir burilish tanasi o'girdi (son), tarjima bilan, chalg'itish tortishish bilan galma -gal, oxurdan, uchirish bilan birga, oyog'idan chillik otish, ushlash bilan va boshqalar. Tez sur'atda bir qo'g'irchoqdan boshqasiga o'tadi. Mashqni bajarish uchun gilamning qarama-qarshi burchaklarida tik holatda boshqa kurashchilar tomonidan qo'llab-quvvatlanadigan ikkita daftar bo'lishi kerak. Kurashchi ulardan biriga yaqinlashadi, uloqtirish qiladi, masalan, har qanday ushlash bilan navbatlashadi, keyin tez ko'tariladi, boshqa manekenga yuguradi va uradi, masalan, sapchiydi, so'ngra birinchisiga yugurib borib uloqtirish, aytaylik, podvorotom va h. Manekenni qo'llab kurashchilar, bir otishni so'ng tez uni ko'tarib va dastlabki holatda qo'yish kerak.

#### **4.4.1.2. Musobaqa mashqlari**

##### **Sherik bilan mashqlar**

1. Harakatlar, kontrusullar, raqamdagи kombinatsiyalar, parterdagи kombinastiylar va qarshi usullar.

2. Ma'lum signallar (hushtak, turma, harakat) murabbiyiga javoban o'ta tezlik bilan oldindan belgilangan harakatlar. Masalan, hushtakka javoban-paretrdan chiqib tik turish orqali, qo'lning oldinga harakatlanishi bo'yicha otish burilishini simulyatsiya qilish, qo'lning yon tomonga harakatlanishi bo'yicha qo'l ostida sho'ng'ish simulyatsiya qilish va hokazo.

3. Oldindan mashqlar.

Bu bir necha mashqlar uning tashabbusi bilan raqib yoki turli qulay vaziyatni qayta ishlab, ma'lum bir harakat (solishi, harakat,) sherigi javoban bajardi, yokimashqni bajaradiganlar.

#### **4.5. Chidamlilikning rivojlanishi**

Kurashchining chidamliligi - kurash davomida harakatlarni yuqori sur'atda bajarish va musobaqa davomida bir necha hujumni shiddat bilan o'tkazish qobiliyatidir. Chidamlilik tananing avtonom funktsiyalarining muvofiqligiga, asab hujayralarining ishlashiga, nafas olish tizimiga va qon aylanishiga bog'liq. Bu asta-sekin yuk ortib tomonidan ishlab chiqarilmoqda. Chidamlilik organizmning zo'riqishdan keyin tez tiklanish qobiliyati bilan chambarchas bog'liq.

Kurashchining yaxshi rivojlangan chidamlilik qobiliyatiga ega bo'lishi qanchalik muhimligi turnir musobaqalarida unga qo'yilgan talablardan darak beradi. Bu musobaqalar odatda ketma-ket 3-4 kun davom etadi va 1-va 2-kunlari kurashchilar 1-2 jang o'tkazsa, 3-va 4-kunlari 3-4, va undan ham ko'proq. Janglar orasidagi dam olish vaqtি ba'zan 30 daqiqadan ortiq bo'lmaydi.

Sport amaliyotida umumiyl va maxsus chidamlilik mavjud.

Umumiy chidamlilik organizmning uzoq vaqt davomida o'rtacha intensivlikdagi jismoniy ishlarni bajarish qobiliyatidir.

Kurashchining maxsus chidamliligi tabiat operatsiyalari va harakatlarida turli harakatlar va turli tana pozitsiyalarida yuqori sur'atlar bilan o'tkaziladigan butun raqobat kurashi davomida bajarish qobiliyatidir.

Kurash kurashchilar davomida harakatlar aksariyati maksimal tezlik bilan amalga oshirilishi kerak, shuning uchun u yuqori tezlikda sabr-toqat bo'lishi uchun, ayniqsa, muhim ahamiyatga ega.

Ma'lumki, maxsus chidamlilikni rivojlantirish umumiy chidamlilikni saqlash va yanada takomillashtirish fonida amalga oshadi.

Umumiy chidamlilik rivojlantirish uchun keng umumiy rivojlanish mashqlardan turli xil foydalanish mumkin: o'rta va uzoq masofalarga yugurish, kross-yugurish, sport yurish, yuqori sur'atlarda yurish, sakrash, arqon, velosport, eshkak eshish, suzish, uchish, chang'i, qor yoki yumshoq funt ustida yugurish, basketbol, qo'l to'pi, futbol va boshqa mashqlar.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirishning asosiy vositasi: kurash qo'g'irchog'i (sumka) va sherik bilan amalga oshirilgan qabullar, taktik va texnik harakatlar bilan to'yingan kurashlar (sheriklarning o'zgarishi bilan ikki marta), ayniqsa, kurashchilar turli qiyin pozitsiyalarga tushib, ularni tark etishga harakat qilishadi. Umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha ishlar ma'lum metodik ketma-ketlikda tizimli ravishda amalga oshirilishi kerak. Chidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagi asosiy usullardan foydalaniladi: vaqtini ko'paytirish, sur'atni (sinflar zichligini) oshirish, o'zgaruvchan, interval, o'zgaruvchan-interval, takroriy, musobaqa.

Vaqtni oshirish usuli sinfdan sinfga asta-sekin mashq qilish (qisqarishlar o'tkazish) vaqtini oshiradi. Xuddi shu usul sinflar

sonini ko'paytirishni o'z ichiga oladi. Albatta, ish vaqtি va, xususan, kurash vaqtি ma'lum chegaragacha (15-20 daqiqa) oshishi mumkin.

Sur'atni oshirish usuli asta-sekin, sinfdan sinfga, jismoniy mashqlar (qisqarishlar) sur'atini (intensivligini), shuningdek, umuman sinflar zichligini oshirishni o'z ichiga oladi. Shuningdek davomiyligi, mashqlar intensivligi ma'lum chegaragacha oshishi mumkin va oxir-oqibat musobaqadagi yuklamaning intensivligidan oshib ketishi kerak.

O'zgaruvchan usul kurashchining chidamlilagini rivojlantirishning juda muhim usuli bo'lib, jismoniy mashqlar (kurashlarning) turli sur'atlarda bajarilishidan iborat. Va mashg'ulotdan mashg'ulotgacha mashq bajarish vaqtি past darajada kamayadi va yuqori darajada oshadi. Bundan tashqari, umumiy sog'liqni saqlash-takomillashtirish ishlab chiqarish o'zgaruvchan usuli amalga oshirish mumkin, qaysi yuk beradi, o'z tabiatiga ko'ra, kurashda yuk yaqin.

O'zgaruvchan usul bir kurashdan ikkinchisiga spurtlar (portlashlar) sonini oshirishi, ya'ni raqibga keskin hujum qilish yoki qarshi hujum qilishga samarali urinishlar bilan xarakterlanadi.

Interval usuli jismoniy mashqlarni ular orasida passiv yoki faol dam olish oraliqlari bilan ketma-ket bajarishdir. Ish va dam olish oraliqlarining davomiyligi mashg'ulot vazifalariga, mashqning murakkabligiga, uni amalga oshirish sur'ati va davomiyligiga hamda kurashchining hozirjavoblik va farovonlik darajasiga bog'liq. Interval usuli umumiy rivojlantiruvchi maxsus mashqlar va qisqarishlarni bajarishda qo'llaniladi.

Galma- gal - interval usuli kurashning har bir segmentida ish va dam olish vaqtining o'zgarishi va ish turli sur'atlarining o'zgarishi bilan xarakterlanadi. Bu qo'shimcha stress yaratadi va tez charchoq sabab bo'ladi. Shu munosabat bilan kurashchilar

yeterli darajada yaxshi tayyorgarlik ko'rganlarida o'zgaruvchan-interval usulidan foydalanish tavsiya etiladi. Bu usul bilan kurash olib borish organizmning aniq ishga yuqori moslashuvchanligini ta'minlaydi.

O'zgaruvchan, interval va o'zgaruvchan-interval usullaridan foydalanish tufayli kurashchi kurashda hamma narsani bera olish kabi muhim sifatni ishlab chiqadi.

Takroriy usul shundan iboratki, sportchi bir xil mashg'ulotda yoki bir necha mashg'ulotda bir xil mashqlarni hajmi va intensivligi bo'yicha qayta takrorlaydi.

Raqobat usuli turli vazifalarga ega bo'lgan (sherik o'zgarishi bilan kurashadigan, kurash davomiyligining oshishi bilan, bir necha janglarni takroran o'tkazish bilan va boshqalar bilan kurashishi bilan xarakterlanadi) chidamlilikni tarbiyalash uchun ishlataladi.

Chidamlilikni tarbiyalash jarayonida barcha usullar turli kombinatsiyalarda qo'llaniladi. Kurash sur'ati bir emas, ikki kurashchiga bog'liq ekanligini hisobga olsak, bu sifat yaxshi rivojlangan bunday sheriklarni tanlash kerak. Kurash davomida yuqori tempni saqlab qolish uchun kurashning har bir segmentini turli hamkorlar bilan sarflashingiz kerak.

Chidamlilikni rivojlantirish mashqlari kurash mashg'ulotlarida va shu maqsadda maxsus tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladi. Chidamlilikning rivojlanishi ertalabki issiqlikda mashq qilishga ham yordam beradi. Umumiy chidamlilik rivojlanishi uchun juda foydali ertalab 2-4 km o'rtacha sur'atini yurish qilish.

Joy, qaysi chidamlilik ustidan o'quv ishlari o'rnida, shuningdek tanlash fondlari va usullari, uning takomillashtirish davrlar va bosqichlari murabbiylik qabul bog'liq. Tayyorgarlik davrida, ayniqsa, musobaqaga bevosita tayyorgarlik bosqichida musobaqa davri yaqinlashgani sari maxsus chidamlilikni

oshirishga ko'proq e'tibor beriladi. Musobaqa qanchalik yaqin bo'lsa, maxsus mashqlarga, xususan, yuqori sur'atlarda kurashlarga, shuningdek, almashtiruvchi sheriklar bilan kurashlarga ham shunchalik ko'p o'rinn beriladi. Umumiyl chidamlilikni takomillashtirish vositalari tayyorgarlikning barcha davrlari va bosqichlarida, ayniqsa tayyorgarlik davrida va dastlabki tayyorgarlik bosqichida har hafta mashg'ulot rejimiga kiritilishi lozim.

Bu yerda chidamlilikni rivojlantirish mashqlariga misollar keltiramiz.

#### **4.5.1.1. Maxsus tayyorgarlik mashqlari**

1. Kuch, tezlik, epchillikni rivojlantirish uchun turli maxsus-tayyorgarlik va imitatsion mashqlarning bajarlishi uchun o'rta va yuqori sur'atda ko'p ishlash lozim.

2. Bir-biriga qarshi turgan ikki sherik yordamida, taxminan 5-6 m masofada turib, manekenni tayyorlash (gilamdan ko'tarish) bilan galma- galdan, keyin boshqa maneken bilan eng yuqori sur'atda otishlarni bajarish.

#### **4.5.1.2. Musobaqa mashqlari**

1. Turli harakatlar bir necha marta ishlashi, kontrusullar, usullar majmuyi sherik bilan tik turib va parterdan kombinatsiyalar.

2. Treninglar va musobaqa kurashlari yuqori sur'atlarda, yaxshi chidamlilikka ega sheriklar bilan janglarda sheriklarning o'zgarishi bilan bog'liq harakat.

### **4.6. Mahoratning rivojlanishi**

Chaqqonlik kurashchi o'z harakatlarini muvofiqlashtirish, kurashda birdan o'zgaruvchan vaziyatga tez va aniq javob berish qobiliyatidir.

Yaxshi rivojlangan epchillikka ega kurashchi kurash texnikasini muvaffaqiyatli o'zlashtirish va takomillashtirish, harakatlarni iqtisodiy jihatdan bajara oladi. Bunday kurashchilar, odatda, katta topqirlikni namoyon qiladilar: bir harakatdan bir-biriga darhol o'tadilar, xavfli pozitsiyalarni osongina tark etadilar, qat'iyat bilan, dadil, ishonch bilan harakat qiladilar.

Chaqqonlik kurashchi asosan avtomobil ko'nikmalarini qanday katta va turli uning zaxirasini bog'liq. Teng darajada muhim juda rivojlangan mushak his va harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyati bor.

Kurash yo'li bilan egallahlar va birinchi navbatda kurashchilar doimo bir-biriga hujum qilib, qarshi hujum qiladigan keskin, kutilmagan, tez o'zgaruvchan vaziyatlarga to'yingan kurashlar ko'pincha qiyinchiliklarga uchrab, ularni tark etadi, epchillikni yaxshi rivojlantiradi. Juda foydali, shuningdek, kutilmagan topshiriqlar taktik-texnik chora oshirish, kombinatsiyalar va mashqlar (taqlid, hamkor bilan) turli sharoitlarda, turli boshlang'ich pozitsiya, ajoyib tomonida, va shuningdek, boshqa maxsus bir necha mashqlar, qaysi epchillikni namoyon qilishni talab qilsa (misol uchun, ko'prik ustida hali turgan, bosh atrofida yugurishni bajarish, bosh yoki yugurishm va bosh orqai to'ntarish natijasida bilan ko'prik ustida javonlar bilan chiqish.).

#### **4.6.1.1. Maxsus tayyorgarlik mashqlari**

Maxsus epchillik mashqlari tezkorlikni rivojlantirish uchun barcha tayyorgarlik va imitatsion mashqlarni, shuningdek, turli pozitsiyalardan, ma'lum vazifalar bilan turli sur'atlarda bajariladigan kuchni rivojlantirish uchun ko'plab mashqlarni o'z ichiga olishi mumkin. Eng asosiysi, har bir mashqda yangilik va murakkablik elementlari mavjud. Bunday mashqlarni bajarish epchillikni rivojlantirishga ko'maklashadi.

#### **4.6.1.2. Raqobat matkap**

1. Texnik va taktik harakatlar (qabul qilishlar, kombinastiyalar, qarshi qabul qilishlar, to'plamlar va boshqalar.) turli xil sharoitlarda, turli xil boshlang'ich pozitsiyalardan foydalanish.

2. Noan'anaviy tarzda, turli tempda, ma'lum vazifalar bilan bajariladigan mashqlar.

3. Turli xarakterdagи kurashlar, qabul qilish, qarshi qabul qilish va bir harakatdan boshqasiga tez o'tish bilan kombinatsiyalar bilan to'yingan harakatlar.

#### **4.7. Muvozanat mashqlari**

Har doim turli harakat kurashchi uchrashuv ostida doimiy harakatda bo'ladi: yitarishlar olib boradi, to'ntarishlar, tanaffuslar, chalg'itishlar(fintlar), oldinga olish, oldin, chap, turli pozitsiya tanasi bilan siljitim, qo'llari, oyoqlari, bir sur'atlarda hali turgan, sheringining qarshilik ko'rsatish. Barcha bu hollarda nerv-mushak apparat kelishilgan ish sodir bo'ladi, kurashchi zarur egiluvchanlik ta'minlash (muvozanat), doimiy o'zgarish markazi organlariga qaramay.

Barqarorlik (muvozanatni saqlash qobiliyati) tananing vazn markazining proyekstiyasini qo'llab-quvvatlash sohasida saqlab turish qobiliyati bilan belgilanadi. Sportchi tanani, shuningdek uning alohida qismlarini qo'llab-quvvatlash maydoni va sheringiga nisbatan to'g'ri joylashtirish orqali barqarorlikni oshirishi mumkin.

Kurashchining muvozanatni saqlash qobiliyati umumiyl rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish orqali sezilarli darajada yaxshilanishi mumkin. Eng samarali mashqlar tor qo'llab-quvvatlash (log, temir yo'l, arqon, va hokazo.).

### **4.7.1.1. Maxsus tayyorgarlik mashqlari**

#### **Anjomlar bilan mashqlar**

1. Turli xil yurish, yugurish, qo'llarda, yelkalarda, ko'krakda sumka yoki maneken bilan oldinga siljiydi.

2. Xaltachani yoki qo'g'irchoqni ko'krakdan, boshdan, boshning orqasidan bosib;  $180^\circ$  va  $360^\circ$  aylanish bilan bir, ikki qo'l bilan otib, ushslash.

3. O'tib, pastdan, yondan, ko'krakdan, bosh ortidan otadi va turli masofalarda bir-biriga qarama-qarshi yoki orqaga juft bo'lib turgan sumka yoki qo'g'irchoqni tutib oladi.

4. Qo'g'irchoqni turli ushslashlar bilan gilam ustida harakat

5. Uzilishlar va gilam ustida o'zidan oshirib tashlash va harakati (oldinga, orqaga) bilan, cho'zilgan oyoqlari bilan, bir-biridan bir tik holatda, oyoqlari elka kengligi sumkani yoki qo'g'irchoq bir chalg'itish orqali o'zini uradi.

6. Ko'tarib, sindiradi va bir oyoqda turib ilintirib ushlaydi, ushlaydi, ilib oladi, bukadi.

7. Buzadi va kestirib ustidan qo'g'irchoqni uradi, turli burab bilan: old oyoq ustida turgan, ikki ekran turgan tomonidan uning orqa qo'yib; orqa oyoq ustida turgan, oldinga qiymat uni qo'yib, harakat holda va harakat oyoqlari bilan.

8. Ko'prikda sumka yoki maneken bilan kestirib harakat qiling.

#### **Sherik bilan mashqlar**

1. O'qituvchidan olingan signalda sheringining bir-ikki oyog'ini torsaning old qismini ushslash va uni gilamdan sug'urib olish.

2. Qo'llarini ushlab yoki qo'l uzunligi uning oldida bir tayoq ushlab, ularning hududiga sheringini tortish yoki shartli belgilangan chgarasidan tashqariga surish uchun o'qituvchi signal bergenidagi harakatlar.

3. Qo'l bilan olingan jangchilarning ikki safining har birida bir-biriga orqa (yon yoki ko'krak) qarshi dam olinadi. Belgilangan chiziq uchun raqiblarini chetga surish uchun o'qituvchi signal bergenidagi harakat.

4. O'qituvchi ishora qilganda, tanasi uchun o'zaro teskari girt turgan qo'llab-quvvatlash dan sherigi sug'urib va gilam ustida turli yo'nalishlarda harakat qilish.

5. Juft tiz cho'kib, biron-bir tarzda o'qituvchi signal bergenida uning orqasiga sherigi borini.

6. Yelkasida sherigi bilan turgan, qo'lini va oyog'ini yo'l "tegirmon" usulida sizib, oldinga egiladi, qo'lida tanasini burab, yurish, yugurish va squats.

7. Sherikni parterdan tanasini teskari ushslash bilan ko'tarish va tanani orqadan ushslash orqali stanoklardan ko'tarish va u bilan gilam ustida harakat qilish.

8. Diametri 2-4 m bo'lgan doirada turib, sherikni tashqariga itaring.

9. Turli holatlarda turib va masofalarda gilam ustida harakat turli yo'nalishlari, juft turli jag' bilan.

10. Tik turish yoki bir-biriga qaratib o'tirish, qo'llarni yelkaga, o'ng oyoqni oldinga, oyoqlarni kesib o'tish. Qarshilik bilan oyoqning muqobil retraksiyasi. Boshqa oyoq bilan bir xil.

11. Sherigidan to'ldirilgan to'pni tanlash uchun o'qituvchining signali bo'yicha chayqalishda.

12. Tik turib, bir-birining yelkasidan ushlab, ilmoq qiladi va sheringining oyog'ini qo'llab sug'urib oladi.

13. Podvorot va harakat holda va oyoqlari harakatlar bilan turli yo'llar bilan qo'rg'oshin hamkor (tanani o'girilib otish uchun tayyorgarlik mashqlar).

14. Qo'l va tanani, ikki qo'l, bilan tanani ushslash (gilamdag'i harakat bilan sapchishni turli usullar bilan uloqtirish mashqlarida olib borish).

15.Uchma-uch, koptok, ilmoq, qanotlarni (orqa va oldingi oyoq panjasи, yon va oldinga chiqib ketish, oldi-qochdi, ilmoq, uloqtirish) ushlashga tayyorgarlik mashqlari.

#### **4.7.1.2. Musobaqa mashqlari**

##### **Sherik bilan mashqlar**

1.Sherikni muvozanatdan olib tashlash, surish, qo'llar, magistral, oyoqlarning turli ushslashlari harakati.

2.Bir zarb bilan yerga o'tkazmalar, cho'kish, aylanish, o'tirib olish harakati.

3.Oyoqlarni tashlaydi: supuradi, ilgaklar, buraladi, ushlaydi, turli tutqichlar bilan ushlaydi.

4.Taqillatib, burab, turli mexanizmlar bilan duragaylash.

5.To'ntarishlar bukish, yugurish, bukilmaslik, kavsharlash, turli mexanizmlar bilan.

6.Ko'prik ustida ushlab turish va "ko'prik" ni tark etish (bu guruhga "sherik bilan musobaqa mashqlari" bo'limidan oyoq muskullari kuchini rivojlantirish mashqlari kiradi).

7.Yuqoridagi texnik va taktik harakatlar, tahdidlar, muammolar, takroriy hujumlar va hokazolardan foydalangan holda turli xarakterdagi janglar.

### **4.8. Moslashuvchanlikni rivojlantirish**

Moslashuvchanlik bo'g'imdardagi harakatchanlik bilan belgilanadi, bu esa o'z navbatida bir qator omillarga: bo'g'im xaltalarining holati, bog'lamlar, muskullarning elastikligi, sportchi tanasining umumiyligi holati va boshqalarga bog'liq.

Kurashchining bir qator texnik-taktik harakatlar va ularning elementlarini bajarishi uchun moslashuvchanlik zarur. Maxsus va umumiyligi rivojlanish mashqlarini sherik bilan, qobiqlar bilan va ularsiz moslashuvchan foydalanishni rivojlantirish uchun. Rivojlanish moslashuvchan asosan kurashchi bu sifat maxsus

namoyon talab o'sha harakatlarni ado qilmoqda: uradi va to'ntarishlar chalg'itish, uning oyoqlari va boshqalar uchun qo'lga gerdgaymay himoya.

Mushaklar va ligamentlarning elastikligini oshirishga qaratilgan mashqlar (cho'zish) kundalik, tizimli ravishda bajarilishi kerak, chunki hatto qisqa tanaffus moslashuvchanlikning namoyon bo'lishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

To'liq amplituda bilan darhol cho'zilgan mashqlar bajarish uchun hech qachon bir qoida qilish kerak. Harakatlarning katta amplitudasi, ayniqsa, kurashchi etarlicha qizimagan bo'lsa, muskul va bog'lamlarda og'riqli sezgilarni qo'zg'atishi mumkin. Amplituda asta-sekin bo'lishi kerak oshirish. Cho'zish mashqlari amplitudani oshirish yo'nalishida bir-ikki bahyali harakatlar bilan bajarish yaxshi samara beradi.

Moslashuvchanlikni rivojlantirish mashqlari ertalabki isinish va darsning tayyorgarlik qismida, organizm yetarli darajada isinganda hamda darsning asosiy va yakuniy qismlarida kiritiladi.

#### **4.8.1.1. Maxsus tayyorgarlik mashqlari**

##### **Anjomlarsiz mashqlar**

1. Turgan, oyoqlari yelka-biridan kengligi, belida qo'llari, boshi orqasida. Tos suyagining aylanma harakatlari (kalta bo'g'imlarda) chap va o'ng tomonga.

2. Tik turish, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tizzada, belda, bosh ustida. Stirkulyar harakatlar (tizza bo'g'imirida) chap va o'ng eslatma.

3. Tik turish, oyoqlar bir-biridan, qo'llar kestirib, boshning orqasida, yuqoriga. Tanasi chap va o'ng aylana harakatlar.

4. Chap oyoqda chuqur chayqalib, o'ng oyoq tomonga to'g'ri keladi. Tanani ko'tarmasdan, o'ng oyoqda chakka o'tish.

5. Tegirmon usuliga sherik olib boring. A chuqur in, oldinga va tomoniga hujumlar pishqirayotgan; oldinga tanani engashib; tana burab chap va o'ng oldinga egilib.

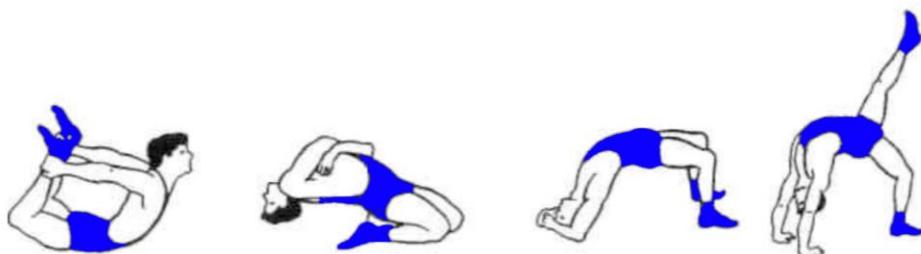
6. Siz qoringa yotgan holda, Bilagi zo'r bo'g'implarning ustidan qo'llarini olib va iloji boricha egilib (41-rasm).

7. Tiz cho'kib, peshonangiz gilamga tegguncha orqaga egiling (41-rasm).

8. "Ko'prik" bo'yicha holatda uning boshiga qo'llarini qo'yish, gimnastika ko'prik holatiga sho'ng'idi. Oldinga va orqaga, galma gal oyoq va qo'llarini ko'tarib (41 rasm).

9. "Ko'prik" ustida turib, oldinga-orqaga boshning chap-o'ngga burilishi bilan harakatlanadi. Dumaloq harakatlar, boshning boshiga tushadi, bosh atrofida ishlaydi va "ko'prik" ni qo'llar yordamida va qo'llarsiz qoldiradi.

10. "Ko'prik" da va rastadagi" ko'prik " dan turib.



**41-rasm**

### **Snaryad va hamkor bilan mashqlar**

1. Boshning o'ng va chap tomonga aylanishi bilan oldinga va orqaga" ko'prik " da harakatlanib, qo'lida choynak, qo'lida shtanga, xaltacha, ko'kragida maneken yoki uning kestirib, sherigi ushlab turiladi.

2. Sherigining boshini va yelkasini, yelkasini va bo'ynini, oldida tanasini, qo'l va tanasini, qo'l va bo'ynini, yon tomonida ikki qo'lini ushlab turgan holda bosh atrofida chap va o'ng tomonga yugurib yoki bosh ustidan aylanib "ko'prik" ni tark etish va hokazo.

3. Simulyatsiya mashqlari
4. Burilib tashlash uchun imitatsiya mashqlari olib borish; orqa oyoq ustida turgan, oldinga turgan uni qo'yib.
5. Tayanchga sapchib uradi uchun simulyatsiya mashqlar jamlab: oldinga va orqaga harakati bilan, oyoq yelka kengligi bir-biridan oyoqlari turgan joydan oyoqlarini to'g'rilab oshqozon urib, gilam ajratish taqlid.
6. Yugurish, koptok, koptok, yuqumli va boshqalar uchun simulyatsiya mashqlarini jamlash: orqa va old oyoq panjasining harakati, "ilgarilanma" harakati, yon va old ilgarilanma, ilgarilanma, o'rama.
7. Tilt uchun simulyastiya mashqlarini jamlash bir, ikki oyoqli, tegirmon usuli, zarbali, harakatsiz va oyoqlarning harakati bilan otadi.
8. Gilamdag'i harakat turli rakamlarda, turli qo'l pozitsiyalari bilan (oldinga, orqaga, yonga), burilish, erga turish va orqaga rakamda.
9. Chalg'itish simulyastiya bukilib uradi, egilishlar turli ushslashlar bilan qaytaradi, orqasidan tanasi va tanasi uchun teskari ushslash bilan chalg'itish.
10. Oyoqni va qo'lni ushslash bilan o'tkazishlarni imitastiya qilish, turli ushslashlar va oyoqlari bilan o'rabi olib sapchib uradi; to'ntarishlar va hokazo aylantirib uradi.

#### **4.8.1.2. Musobaqa mashqlari**

1. Yaxshi moslashuvchanlikni talab qiluvchi sherik bilan turli texnika va texnik-taktik harakatlar.
2. Egilib va bukilib tashlashalar, chalg'itish, turli ushslashlar bilan, aylantirib, holatdan o'tirib chiqishi, o'rabi olib uradi, "ko'prik" dan chiqish, va boshqalar.
3. Bir xil kurash tutish, vazifalar bilan asosan yuqorida aytib o'tilgan metodlarni amalga oshirish uchun, yaxshi

moslashuvchan mashqlar va himoya talab qilinadi hamda kontrusullar.

#### **4.9. Cho'zish mashqlari**

Moslashuvchanlikni takomillashtirishning asosiy usuli kuch mashqlari va aralash turdag'i mashqlarni bog'liq ta'sir bilan birlashtirishda qo'llashni nazarda tutish kerak. Antagonistik mushaklarning majburiy (passiv) cho'zilishini agonistik mushaklarning yakuniy qisqarishi vaqtida yoki kuch mashqlari tugagandan so'ng darhol ishlab chiqarish tavsiya etiladi. Bu ketma-ketlik ta'lim samaradorligini oshiradi va deyarli qisilgan mushaklar jarohati ehtimolini yo'q qiladi. Kuch mashqlari va aralash turdag'i mashqlar orqali moslashuvchanlikni yaxshilashga qaratilgan treninglar haftasiga 3-4 martadan ko'p bo'lmasligi kerak. Og'irliliklarning kattaligi mos keladigan mushaklar kuchining rivojlanish darajasiga qarab tanlanishi va moslashuvning oldini olish uchun doimo o'zgarishi kerak.

Moslashuvchanlikni rivojlantirishning eng samarali usullari quyidagi ketma-ketlikda yaxshi isitishdan keyin mashqlarni tavsiya qilishi mumkin: faol mashqlar markazdan qochma mushaklar kamayishi (qisqarish) tufayli kichik og'irliliklar bilan belgi-agonist mushaklar (1 seriyali); aralash turdag'i mashqlar mushaklarning ish rejimini (qisqarish-kuchlanish) va agonistlar va antagonistlarning muqobil faoliyati (2 seriyali); ushbu bo'g'inlar uchun kuch mashqlari (3 seriyali); so'nggi paytlarda keng qo'llanilayotgan passiv mashqlar (4-qator) deb ataluvchi cho'zish mashqlari (M.A. Godik va boshq., [11]). Ularning ostida cho'zilgan mushak yallig'lanishi bilan statik bir necha mashqlar tushunish (keskinlik mixlangan mushak yallig'lanishi muayyan turishlar xarajatlarni saqlangan holda doimiy). Bunday mashqlarning fiziologik asosi miotatik refleks bo'lib, unda majburiy ravishda qisqargan mushak, mushak tolalari bilan

bog'lanadi va u faollashadi. Natijada, mushaklar metabolik jarayonlarni kuchaytiradi, yuqori hayotiylikni ta'minlaydi. Shuning uchun, qisish passiv moslashuvchan rivojlantirish uchun emas, balki faqat foydalanish mumkin, balki tarbiyalangan mushaklar faoliyatini takomillashtirish vositasi sifatida, jarohati oldini olish, jarohatlardan tiklash, shu munosabat bilan, qisish mashqlar va qisish asosiy mashqlar so'ng sessiya yakuniy qismi kiritilgan bo'lishi kerak.

### **Turish holatidagi mashqlar**

1. Pektoral mushaklar va yelkaning fleksor mushaklarini cho'zish.

Devorga orqasi bilan tik turib, to'g'ri qo'l kaftlari (barmoqlar "yuqoriga" qarash) bilan yelkaga nisbatan biroz kengroq tayaniladi. Sizning orqa to'g'ri tutib, asta-sekin yuqori ko'krak va bel mushaklari taranglik qadar o'tirib. Nafas olish tinch. Qabul qilingan pozani 10-20 soniya ushlab turing keyin boshlang'ich holatiga qayting. Takrorlash o'rtasida dam 10-15 soniya bilan 4-6 marta takrorlang (42 rasm).

2. Pektoral mushaklarning cho'zilishi, elkaning va bilakning fleksorlari. Devorga yonboshlab turib, to'g'ri qo'l kafti bilan unga suyaning. Agar muskullar cho'zib his qadar asta-sekin yuz devordan tanani o'giring. Qabul qilingan turishni 10-20 soniya ushlab turing, boshlang'ich holatiga qayting. Boshqa yo'nalishda ham xuddi shunday. Takrorlash (shakl) o'rtasida 4-6 marta 10-20 soniya qolgan har bir yo'l takrorlang. (42 rasm).

3. Tana va sonning ekstensor muskullarini cho'zish.

Turgan, oyoqlari yelka kengligi biridan. Asta-sekin oldinga egiladi, qo'llar erkin tushiriladi yoki polning kaftlariga tegib, avval tizza bo'g'imlarida oyoqlar biroz bukiladi, keyin to'g'rilanadi. Nafas olish tinch. Qabul qilingan pozitsiyani 20-30 soniya ushlab turing, keyin boshlang'ich holatiga qayting.

Takrorlash o'rtasida dam olish 10-15 soniya bilan 6-8 marta takrorlang (42- rasm).

4. Chap iliopsoas mushak va o'ng son extensors cho'zilgan (va aksincha).

Asosiy stend boshlab keng lunj qilish, o'ng oyoq oldinga, tana to'g'ri tutish, boshingizni orqasida qo'llari. Faol tos past va 20-25 soniya davomida bu pozistiyasini ushlab turing, keyin boshlang'ich holatiga qaytadi. Xuddi shu, oyoqlarning holatini o'zgartirish. Takrorlash o'rtasida 10-15 soniya davomida dam olish bilan 6-8 marta takrorlang (43 rasm).

5. Sonning adduktor va ekstensor muskullarining cho'zilishi.

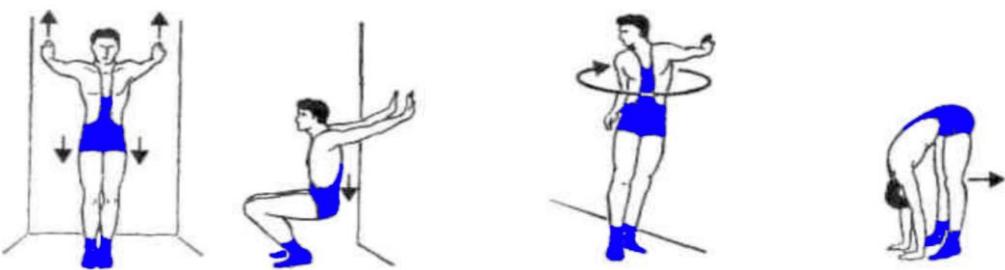
Turgan, oyoqlari bir-biridan (bir oz kengroq), oldinga Nishab, polga tegib to'g'ri qurol, bosh bir oz ko'tarib, oldinga va pastga qarash. Asta-sekin oyoqlaringizni tegmang qadar bir-biridan qo'llarini harakatlantiring. 20-30 soniya davomida bu pozistiyasini ushlab turing, keyin boshlang'ich holatiga qaytadi. Oyoq mushaklarini silkiting va mashqlar 3-4 marta takrorlang (shakl). 43 rasm).

6. Adduktor muskullarini va yelkaning ekstensor muskullarini cho'zish, tors bilan shug'ullanuvchi muskullarni yon tomonga burish va son muskullarini yechish.

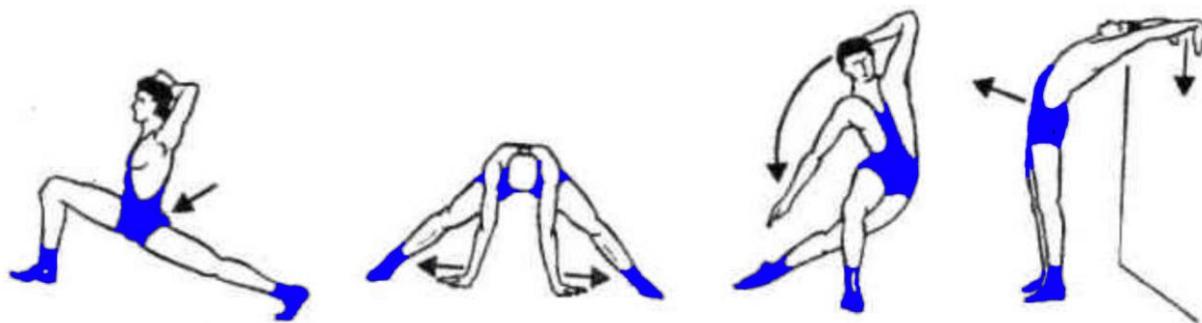
Bir qo'lni o'ngga tashlash, to'g'ri o'ng uchun qayrib chap qo'l tomonga, bosh orqasida chap qo'l, o'ng-yon-pastga. Sekin-asta o'ng tomonga suyanadi. 20-30 soniya davomida bu pozitsiyani ushlab turing, to'g'riling. Takrorlash o'rtasida 20-30 soniya qolgan har bir yo'nalishda 3-4 marta takrorlang (43- rasm).

8. Pektoral mushaklar, qorin old devorining mushaklari va kestirib fleksor mushaklarining cho'zilishi. 50-80 sm masofada devorga uning orqa bilan turgan, biridan oyoqlari elka kengligi, oyoqlari parallel holatda. Qo'llaringiz devorga tegib qadar orqaga tayanishdan, keyin muskullar uzatmoqchi his qadar oldinga tos

olib, devorga pastga qo'llarini harakat. 20-30 soniya davomida pozitsiyani ushlab turing, keyin boshlang'ich holatiga qayting. Takrorlash o'rtasida 15-20 soniya davomida dam olish bilan 4-6 marta takrorlang (43- rasm).



42-rasm



43-rasm

### **Yotgan va o'tirgan holatdagi mashqlar**

1. Butun tananing mushaklarini cho'zish.

Sizning tanangiz orqa yotgan, barmoqlaringiz va oyoq barmoqlarini to'g'rilab. Ularda keskinlik hissi paydo bo'limguncha tananining barcha mushaklarini cho'zishga harakat qiling. 10-15 soniya davomida erishilgan o'rnni ushlab turing, keyin dam olish va 10 soniya davomida dam. Nafas olish tinch. Takrorlash 3-5 marta (44- rasm).

2. Gluteal muskullar cho'zilgan, son, orqa va bo'yin extensor mushaklari (shakl). 84) . Sizning orqa yotgan, sizning tomonda qo'llari. Oyoqlar yuqoriga va orqaga boshning orqasida, tizzalar orasida; tizzalar va shinalar yerga qaratilgan tegib turadi. 20-30 soniya davomida pozitsiyani saqlang, keyin boshlang'ich holatiga qayting. Nafas olish tinch. Takrorlash o'rtasida 5-8 soniya dam

bilan 10-15 marta takrorlang. Variant: oxirgi holatda yonma-yon tebranib turish.

3. Orqa ekstensor muskullarni, gluteal muskullarni, son ekstensor muskullarni, Shin fleksorlarni va oyoqni cho'zish.

Uning orqasida yotgan-qo'lllarini yuqoriga. Oyoqlari yuqoriga va boshning orqasida polga parallel, barmoqlar oyoq tushunish uchun. 20-30 soniya davomida bu pozitsiyasini ushlab turing, keyin boshlang'ich holatiga qaytadi. Nafas olish tinch. Takrorlash o'rtasida dam olish 10-15 soniya bilan 4-6 marta takrorlang (44 rasm).



**44-rasm**



**45-rasm**

4. Bo'yining orqa mushaklarini cho'zish.

Uning oyoqlari egilgan bilan uning tanasi orqa yotgan, biridan elka-kengligi tarqaldi. Uning boshi orqasida qo'lllarini qo'shilishi, mexanik cho'zilgan qadar oldinga torting. 15-20 s uchun ushlab turing. Bir dam bering, keyin 15-30 s bu bir xil mashqlar bajarish uchun, lekin bir vaqtning o'zida qo'l harakati bilan bosh fleksyon qarshi tomonidan bo'yin mushaklarini uzatmoqchi. Takrorlash (shakl) o'rtasida galma gal har ikki variant 3-4 dam 15-20 soniya bilan 15-20 marta takrorlang. (45-rasm).

5.Qorin mushaklarini va kestirib fleksorlarni cho'zish (Kobra pozitsiyasi).

U qorni bilan yotgan, yelka darajasida qo'llari. Qo'llaringizni "muvaqqiyatsizlikka" to'g'rilang, egiling. 15-20 soniya davomida bu pozitsiyasini ushlab turing, keyin boshlang'ich holatiga qaytadi. Nafas olish tinch. 3-4 marta takrorlang (45 rasm).

6.Pektoral mushaklarning cho'zilishi, qorin old devorining mushaklari va kestirib fleksorlar. Uning tizzasida, oyoqlari elkalarining kengligida. Qavatda qo'llab-quvvatlash to'g'ri qo'llari bilan orqaga. Nishab, egilib, orqaga bosh. 20-30 soniya davomida bu pozistiyani ushlab turing, keyin boshlang'ich holatiga qayting. Nafas olish tinch. Takrorlash o'rtasida 6-8 soniya dam bilan 5-7 marta takrorlang (46 rasm).

7. Adduktor muskullarining va elkaning ekstensor muskullarining cho'zilishi, bilak va qo'lning fleksor muskullari, sonning adduktor muskullari. Yaxshi-biridan tizzalari bilan ko'ndalang oyoqli o'tirgan, kestirib ustida qo'llari, orqaga to'g'ri. Yuqoriga qaragan kaftlari bilan cho'tkasi birlashtirib, qo'llarini yuqoriga. 10-20 soniya davomida pozitsiyani ushlab turing, keyin boshlang'ich holatiga qayting. Takrorlash o'rtasida dam olish 5-10 soniya bilan 6-8 marta takrorlang (46 rasm).

8. Cho'ziluvchan adduktorlar va kalta muskullar-sonning ekstensorlari.

Oyoqlari bukilgan holda polda o'tirish. Tizzalari tomondan yoyish uchun tinch, tana yaqin deb oyoqlari qo'llarini torting. 20-30 soniya davomida o'rmini ushlab turing, keyin boshlang'ich holatiga qaytadi. Takrorlash o'rtasida 6-8 dam 30s bilan marta takrorlang. Agar mashq davomida chanoq suyagi bir oz oldinga olib chiqilsa, cho'zilish jadallahashi (46-rasm).



46-rasm



47-rasm

9. Muskullarning cho'zilishi-bukuvchi va boldirning ekstensorlari, boldirni boshqaradigan muskullar hamda tana. To'siq qadami holatida o'tirib, bukilgan oyoqning uchi biqinigacha tortiladi, tanasi vertikal bo'ladi. Mushaklar allaqachon bu holatda cho'zilgan (47-a rasm). Chanoq suyagini oldinga olib chiqib, cho'zilish kuchayadi (47-b rasm). Qachon moslashuvchan yaxshilaydi, agar cho'zilgan oyog'iga tanasi etmasa, mashqlarni murakkablashtirishi mumkin (47-v rasm). Ikkinci holatda ikkala qo'lni to'g'rilangan oyoqning oyog'iga o'rab, tanani oyoqqa yaqinlashtirsangiz, bosh pastga tushirilsa, strelka sezilarli darajada katta bo'lishi mumkin (47-g rasm). Nafas olish tinch. Takrorlash o'rtasida 6-10 soniya dam olish bilan, oyoqlari o'rnini o'zgartirib, 3-4 marta takrorlang.

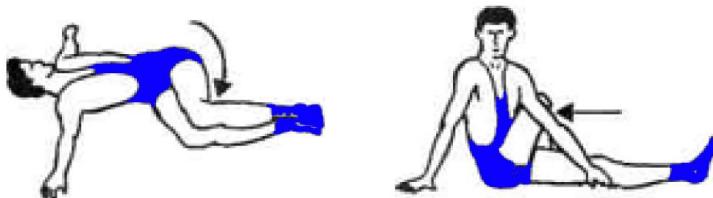
10. Bo'yin, orqa va qisman dumba ekstensor mushaklarini cho'zish.

To'g'ri burchak ostida va bir oz bir-biridan egilib tizzalari bilan o'tirgan, oyoqlari elka kengligida parallel. Tosni oldinga surish va torsni oldinga buring, qo'llarini ochilga holda ichki qismiga bog'lab, qo'llarni oyoqqa qo'ying. Shunday qilib,

qo'llarini yuqoriga torting. 20 soniya davomida bu pozitsiyani ushlab turing, keyin boshlang'ich holatiga qaytib, dam oling. Takrorlash o'rtasida dam olish 5-10 soniya bilan 6-8 marta takrorlang (47-e rasm).

11. Qorin bo'shlig'i mushaklari va gluteal mushaklarning cho'zilishi.

Tanasining orqasida yotgan, oyoqlari kuchli tiz va hip bo'g'imlari egilgan, tomondan qurol. Poldan qo'llarini olgan holda tomoniga oyoqlarini cho'zib. Bu harakat qanchalik kuchli bo'lsa, cho'zilish shunchalik kuchli bo'ladi. 20-30 soniya davomida holatni ushlab turing, keyin boshlang'ich holatiga qayting. Shuning o'zi boshqa boshqa tomonga bajariladi. Takrorlash o'rtasida dam olish 5-10 soniya bilan 6-8 marta takrorlang (48- rasm).



**48-rasm**

12. Boldirni orqaga tortuvchi muskullarning cho'zilishi (asosan keng fassiyaning taranglashishi) va boldirning ekstensor muskullari. Oyoqlaringiz bilan to'g'ri o'tirish. O'ng oyoqni bukib, to'g'rangan chap oyoqdan tashqariga oyoq qo'yish; bukilgan tizzaga chap yelkani suyash va cho'tka-to'g'rangan chap oyoq haqidagi orqaga to'g'ri. 20-30 soniya davomida pozitsiyani ushlab turing, keyin boshlang'ich holatiga qayting. Oyoqlarning holatini o'zgartirish bilan bir xil. Nafas olish tinch. Takrorlash o'rtasida dam 10-15 soniya bilan 4-6 marta takrorlang (48-rasm).

13. Boldir va boldirning ekstensorlarini harakatlantiruvchi muskullarni cho'zish. Orqasi bilan ko'makka o'tirib. O'ng oyoqni egish uchun, pastdan Shin qo'llarini siqib, uni magistralga bosish

kerak. Sekin-asta pastki oyoq yuqorida barcha ko'taring; orqa to'g'ri holatda. Nafas olish tinch. Variant: agar qo'llab — quvvatlanmasa, o'ng oyoqni chap qo'l bilan ushlang va o'ng tomon -erga tayanish. 20-30 soniya davomida erishilgan pozitsiyani ushlab turing, keyin boshlang'ich holatiga qayting. Oyoqlarning holatini o'zgartirish bilan bir xil. Takrorlash orasida dam olish bilan 4-6 marta takrorlang 5-10 S (49- rasm).

14. Chetga yon bag'irlari ishtirok bir tanasiga muskullar cho'zilgan, olib va bir kestirib olib, bir elka ekstensor holatda. Chap qo'lga urg'u berib o'tirish. Tizza bo'g'imida bukilgan o'ng oyoq oyoqni chap oyoqning tashqarisiga (tizzadan yuqorisiga), chap qo'lni polga tayanish uchun bosing. Oyoqlaringizni va chap qo'lingizni poldan olmasdan, tanani oldinga, o'ng qo'lni oldinga siljiting va unga erishing. 20-30 soniya davomida bu pozitsiyani ushlab turing, keyin boshlang'ich holatiga qayting. Oyoqlarning holatini o'zgartirish bilan bir xil. Takrorlash o'rtasida dam olish bilan 3-4 marta takrorlang (49-rasm).

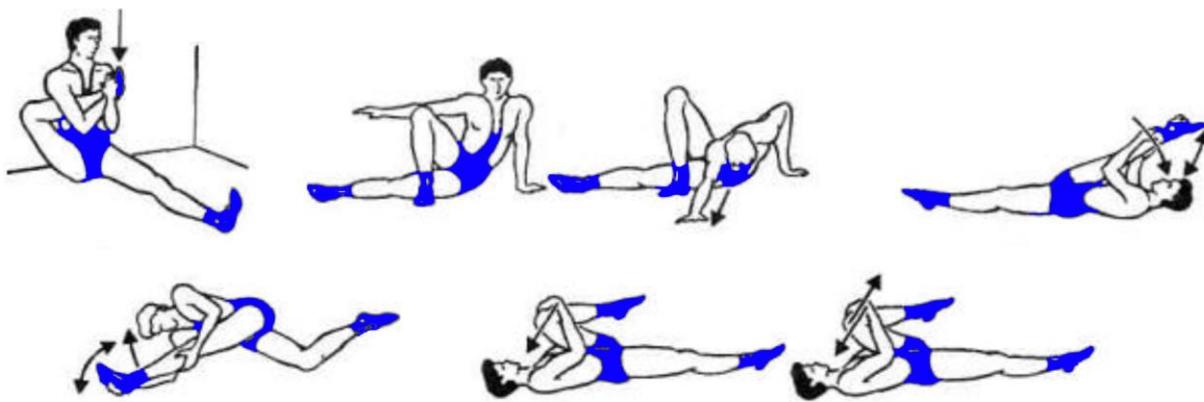
15. Muskullarning cho'zilishi - boldirning ekstensorlari, boldirni boshqaradigan muskullar, tizza fleksorlari. Uning orqasida yotgan. Oyoqni ko'taring, qo'llaringiz bilan shinani ushlang va oyoqni boshga torting, oyoqni bukib, oyoqning orqa tomonining cho'zilgan mushaklarini his qilish uchun bo'shashtiring. 20-30 soniya davomida bu solishi ushlab turing. Xuddi shu, oyoqlarning holatini o'zgartirish. Takrorlash o'rtasida dam olish 5-10 soniya bilan 6-8 marta takrorlang (49-rasm).

16. Muskullarning cho'zilishi-boldirning ekstensorlari, boldir mushaklari, Shina va oyoq fleksorlari. Uning o'ng tomonida yotgan. Chap to'g'ri oyoq oldinga ko'tarib, o'ng egilgan, va asta-sekin bir lahzaga to'xtang va oyoq mushaklari xis eting, boshiga yaqinroq olib kelish uchun, siz belida orqa da qisilgan muskullar hislagan qadar, o'roq shaklida ushlash. Bu pozitsiyani 20-25 soniya ushlab turing, keyin boshlang'ich

holatiga qayting. Xuddi shu, oyoqlarning holatini o'zgartirish. Takrorlash o'rtasida dam olish bilan 6-8 marta takrorlang (49-rasm).

17. Son muskullarining va son ekstensor muskullarining cho'zilishi.

Uning orqasida yotgan. Asta-sekin qo'llaringiz bilan ko'kragiga tizzani torting. Nafas olish tinch. 20-30 soniya davomida bu pozitsiyani ushlab turing, keyin 6-8 soniya davomida dam olgach, bir xil mashqni bajaring, lekin kaftdagi tizza bilan bosimni qo'llang. Shuning o'zini - boshqa oyoq bilan. Takrorlash o'rtasida dam oish vaqt 10-15 soniya keyin 4-6 marta takrorlang (49- rasm).



**49-rasm**

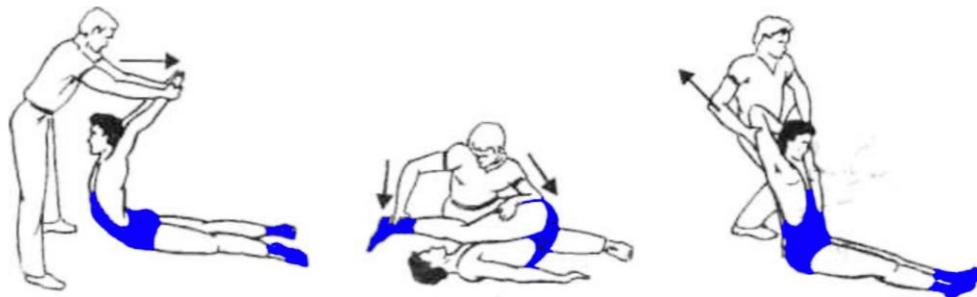
### Sherik bilan mashqlar

1. Yuqoridagi oyoq kamar mushaklari, elkama-fleksor mushaklari, pektoral mushaklar, qorin devori mushaklari va boshqa tana fleksor mushaklarining cho'zilishi.

Uning uchun qorniga yotgan, tomondan qo'llari-up. Sheriginingr sakral viloyatida og'riq paydo bo'lidan oldin, bir sportchi ochiq (qo'llari o'rmini o'zgartirish mumkin) qo'llarini ko'taradi. 20-30 soniya davomida holatni ushlab turing. Takrorlash o'rtasida 6-10 soniya davomida dam olish bilan 4-6 marta takrorlang (50-rasm).

2. Mushaklarning cho'zilishi-orqa ekstensorlar, gluteal mushaklar va kestirib, pastki oyoqning fleksorlari. Tananing orqasida yotgan, oyoqlari yuqoriga. Sportchining Axill payi va son sohasini bosib turgan sherigi boldir va orqa mushaklarida og'riq paydo bo'lguncha kalta bo'g'imlarida oyoqlarni bukadi. 30 soniya davomida holatni ushlab turing. Takrorlash o'rtasida 10-15 soniya davomida dam olish bilan 4-6 marta takrorlang (50- rasm).

3. Elka va ko'krak muskullarining bukuvchi muskullarini cho'zish. O'tirgan yoki sizning sheringingiz qarshi orqasi bilan ko'ndalang oyog'ida o'tirgan, barmoqlari boshingizni orqa da qisqich. Sherigi oldin tirsaklar va elka sportchini tortadi-yuqoriga mushak yallig'lanishi cho'zilgan hissisyoti paydo bo'lgani qadar. 10-20 soniya davomida holatni ushlab turing. Takrorlash o'rtasida 15-20 soniya davomida dam olish bilan 4-6 marta takrorlang (50- rasm).

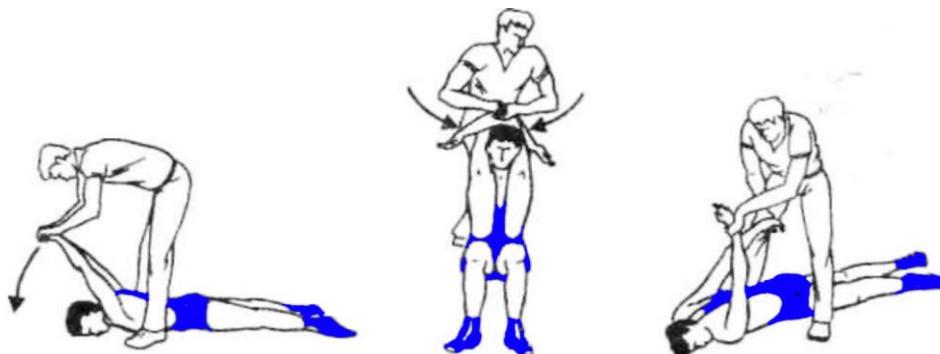


50-rasm

4. Katta pektoral mushaklarni, elkama-fleksor mushaklarini cho'zish. Qornida qo'llarini orqasiga qilib yotibdi. Sherigi yanada yuqoriga bo'lishi mumkin, ularning sifatida o'tkazish izlab, qo'llari sportchi ko'taradi (ta'qib aks holda xavf jarohat paydo, juda ishonchli bo'lishi kerak) his mushak yallig'lanishi cho'zilgan qadar. 10-20 soniya davomida holatni ushlab turing. Takrorlash o'rtasida 6-8 soniya davomida dam olish bilan 10-20 marta takrorlang (51-rasm).

5. Pektoral mushaklar, elka ekstensorlari, orqaning eng keng mushaklarini cho'zish. O'tirgan yoki o'tirgan sherikning soniga tayanish bilan ko'ndalang oyoqli, qo'llari bosh orqasida egilgan. Sherigi sportchi qo'llarini qaychi shaklida qayrib (yaxshi moslashuvchan bilan, tirsaklar birin-ketin bo'lishi mumkin emas). 10-20 soniya davomida holatni ushlab turing. Takrorlash (shakl) o'rtasida dam (qo'llarini silkitardi) bilan 6-8 marta takrorlang. (51- rasm).

6. Yuqori oyoq kamar mushaklarini, pektoral mushaklarni va elkama ekstensorlarini cho'zish. O'z qorniga yotgan. Sherik sportchining to'g'ri qo'llarini orqa tomondan kesib boshlaydi (qo'llar va orqa o'rtasida taxminan  $90^{\circ}$ burchak hosil bo'ladi). 10-20 soniya davomida holatni ushlab turing. 6-8 soniya davomida takrorlash orasida dam olish bilan 10-20 marta takrorlang. Agar sportchi qarshilik ko'rsatsa, mushaklarga ta'sirni oshirishingiz mumkin (51- rasm).



51-rasm

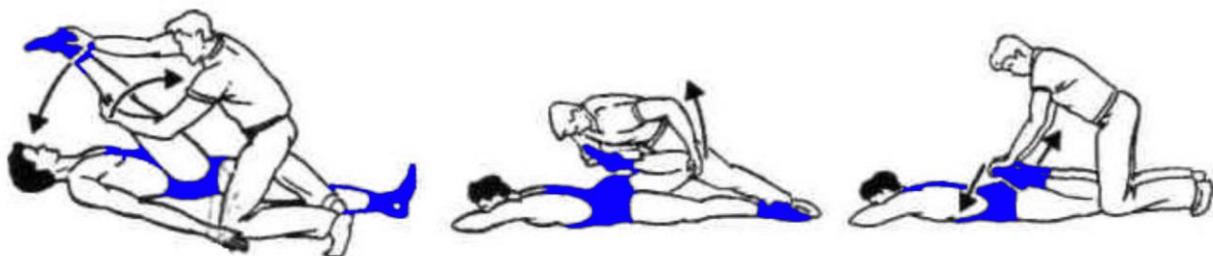
7. Mushaklarning cho'zilishi-kestirib, shina va oyoqning fleksorlari. Sizning orqangizga yotib olgan, bir oyoq yuqoriga. Sherigi sportchining boshqa oyog'ini tizzasi bilan bekitib, qo'llarini ko'tarilgan oyoqning tovoni va tizza bo'g'imiga bosadi va mushaklar taranglashganini sezguncha uni tanaga yaqinlashtiradi. 20-25 soniya davomida holatni ushlab turing. Xuddi shu, oyoqlarning holatini o'zgartirish. Takrorlash o'rtasida dam 10-15 soniya bilan 3-4 marta takrorlang (52-rasm).

Bukiluvchi - mushaklarni kestirib ta'siri kuchli bo'ladi, sportchi qarshilik ko'rsatishi bo'ladi, agar (boldir to'pig'iga bosim kuchayadi) bu uchun 6 sek. keyin oyoq mushaklari dam olishi kerak (bu vaqt ichida hamkor tana sportchi ham yaqinroq sur'atini olib keladi).

8. Mushaklarni cho'zish-kestirib fleksorlar, oyoq va oyoqning ekstensorlari.

O'z qorniga yotgan. Sherik bir qo'li bilan sportchi oyog'ining tizza bo'g'imida bukilgan tovonini to'sh suyagiga bosadi, ikkinchisi bilan esa oyoqni tizza bo'g'imi tomonidan yuqoriga ko'taradi (pastki orqa qismida kuchli burilishni oldini oladi) mushaklar taranglashguncha. 20-30 soniya davomida holatni ushlab turing. Takrorlash (shakl) o'rtasida 5-10 soniya qolgan har bir oyog'i bilan 6-8 marta takrorlang. (52- rasm).

9. Mushaklarni cho'zish-kestirib fleksorlar, oyoq va oyoqning ekstensorlari. O'z qorniga yotgan. Sherigi sportchining bukilgan oyoqlarining tovonlarini biqiniga bosib, kaftlarini oyoqning orqa tomoniga tiradi. 20-30 soniya davomida holatni ushlab turing. Takrorlash o'rtasida 10-15 soniya davomida dam olish bilan 8-10 marta takrorlang (52- rasm).



**52-rasm**

10. Songa olib boruvchi muskullarni cho'zish. Chalqancha yotib, oyoqlari bukildi. Sherik sportchining oyoqlarini oyoqlari bilan tanaga yaqindan mahkamlaydi, keyin og'riq paydo bo'lgunga qadar yumshoq va asta-sekin ajralgan tizzalarni bosadi. 20-30 soniya davomida holatni ushlab turing. Takrorlash

o'rtasida 10 soniya qolgan 6-8 marta takrorlang (53- rasm). Mushaklarning shikastlanishi sportchi bosimining qarshiligi bilan mustahkamlanishi mumkin.

#### **4.10. Dam olish mashqlari**

Tik turish, oyoqlar bir-biridan, qo'llar yuqoriga. Qo'llarni silkitib, ularni tushirmasdan va tors bilan oldinga burilgan holda (53- rasm). Tik, oyoqlari bir-biridan. Tomonlarga bo'lib qo'l silkitib (53- rasm).

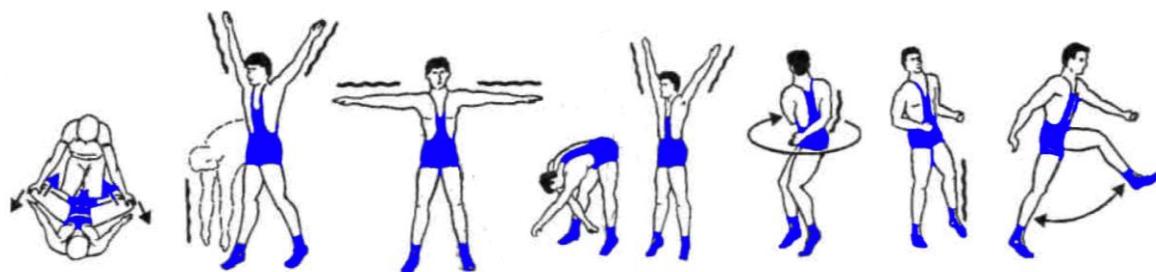
Tik turish, oyoqlar bir-biridan, qo'llar yuqoriga. Galma gal oldinga Nishab bilan, bilagini, tirsak va elka bo'g'imlarida ularni engashib, qurol mushaklarini tasalli (shakl). (53- rasm).

Tik turish, oyoqlar bir-biridan, qo'llar yuqoriga, qo'llar qo'shildi. Qo'llarni keskin tushirish bilan oldinga suyanish ("o'tin yorish").

Tik turib, orqaga qo'llari tinch harakatlar (sapchib tashlash) bilan o'ng-chap o'gir ish. (53 rasm).

Tik turib, tana vaznini bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazish, erkin oyoqni bo'shashtirish (53- rasm).

Tik turib, bo'shashgan oyoqni oldinga va orqaga silkitib silkitadi (53- rasm).



**53-rasm**

Uning orqasida yotgan. Tizzalari bukilgan oyoqlarini silkitish (54- rasm).

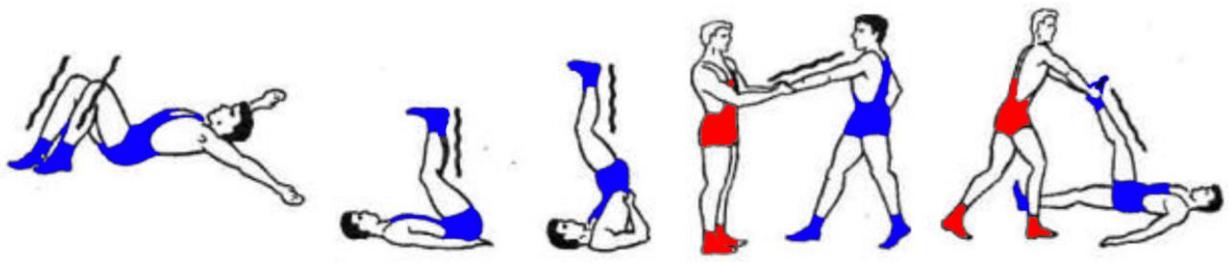
Sizning orqangizda yotgan, oyoqlari yuqoriga yoki elka pichoqlar ustida bir engillashtirishni. Oyoqlarini silkitib (54-rasm).

Tik turib, sherik sportchining qo'lllarini galma gal-gal silkitib, qo'lni gorizontal holatda yoki tirsakda vertikal holatda ushlab turadi (54- rasm).

Chalqanchasiga yotib, qo'lllarini yonlariga dam olish.

Uning orqasida yotgan sherik sportchining oyog'ini silkitib, uni ko'tarib, oyoq bilagi zo'r bo'g'imidan ushlab turadi (54- rasm).

Yurish yoki uchqur, tinch qurol (chuqur nafas) oshirish va butunlay qurol va yuqori oyoq kamar mushaklarini tasalli, chayqab, erkin (to'liq egilassan) tutish.



54-rasm

## 5-MODUL. ERKIN KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGI

Oldingi boblarda qayd etilganidek, kurashning mohiyatini tushunishda qoqlish to'sig'i "texnik tayyorgarlik" va "taktik tayyorgarlik" "tushunchalarining "texnika" va "taktika" tushunchalarining aniq ta'riflarisiz "texnik va taktik tayyorgarlik" tushunchalarini qiyinroq tushunchalarda bog'lashdir. Shu o'rinda biz "texnika" va "taktika" orqali nimani tushunishimiz haqida bat afsilroq to'xtalishni va nima uchun kurashda mahorat tushumlarining bu tomonlarini parallel ravishda o'rgatish jarayonini tushuntirishni lozim deb hisoblaymiz. Texnik tayyorgarlik kurashchi mahoratining asosi hisoblanadi. Shaxsiy operatsiyalarning etarli arsenalini bajarish malakalarisiz (harakatlar, grablar, jerkishlar, turtishlar, to'xtashlar, shvungov va b.) va ularning mustahkam majmualari (hujum, himoya, qarshi hujum, muvozanatsizlik, tahdid va raqibning boshqa chalg'itish metodlari) yuqori malakali sportchi bo'la olmaydi. Kurash texnikasi ostida, 3.2.2-bo'limda aytilganidek, musobaqa qoidalarida ruxsat etilgan va kurashda g'alabaga erishish uchun raqibga faol ta'sir ko'rsatishga imkon beruvchi shaxsiy operatsiyalar va ularning majmualari amalga oshirishning barcha usullarini tushunamiz. Texnik kurash vaqtinchalik bo'lib, raqib o'ylash ga vqt bermaydi, harakatlar avtomatizm tarzgacha o'zlashtirilishi kerak, tik turish va parter holatidan operatsiyalarni o'z ichiga qamrab oladi.

Shu bilan birga, har bir operatsiya va barqaror operatsiyalar to'plami vaziyatga qarab, boshqa ma'noga ega bo'lishi mumkin. Ba'zi misollar keltiramiz. Bir holatda raqibning elementar itarilishi-raqibning qanday munosabat bildirishini, uning niyatlari qanday ekanligini aniqlashga qaratilgan operatsiya, ya'ni razvedka maqsadida olib boriladi. Boshqa holda raqibni muvozanatdan chiqarish, ya'ni hujumni amalga oshirish uchun surish bajariladi. Uchinchidan - himoya uchun raqibni o'ziga tan

olmaslik. Bir so'z bilan aytganda, texnik mohiyatdan tashqari (uning ishlashi avtomatizmgacha keltiriladi) har bir operatsiya ham taktik ruhga (ma'noga) ega. Shu operatsiyalar barqaror silsilasini aytish mumkin. Masalan, hujum, himoya texnikasi va b., to'g'ridan-to'g'ri va chalg'ituvchi ma'noga ega bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, hujum usullari (tashlashlar, transferlar, duragaylash, to'ntarishlar va boshqalar.) juda tajribali raqib bilan yakkakurashda, agar ularning taktik tayyorgarlik usullari bilan birga bo'lmasa, raqibning xususiyatlariga qarab, bir emas, bir nechtasi amalga oshirilmaydi. Faqat bu holda qabul qilish to'liq texnik va taktik harakatga aylanadi. Bularning barchasi murabbiydan shogirdlarga har bir operastiyani o'rgatishda nafaqat uni mustahkamlashga, avtomatizmga olib kelishga e'tibor berishni, balki taktik ma'noda to'xtalishni ham qat'iy talab qiladi.

Ma'lumki, standart sharoitlarda vosita mahoratini shakllantirish usullari mavjud, chunki bunday sharoitda fiziologiya va sport nazariyasi bo'yicha mahoratni o'rganish uchun tadqiqotlar olib borildi. Bu tadqiqotlar I. P. Pavloving shartli reflekslar haqidagi nazariyasiga asoslanadi. Harakatlanish (motorika) mahorati, motorika operatsiyalari va ularning majmualarini qayta takrorlanishi natijasida paydo bo'ladi. Shu munosabat bilan murabbiyning asosiy vazifasi sportchining tafakkurini maksimal mumkin bo'lgan ishtiroki bilan takrorlashni samarali tashkil etish, ya'ni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining asosiy didaktik tamoyillaridan biri - o'quvchilarning ongi va faolligi tamoyilini muvaffaqiyatli amalga oshirish. Bu tamoyilga muvofiq, trenirovka sportchining kurash texnikasini o'zlashtirish jarayoniga ongli munosabatiga, murabbiy tomonidan taklif etilgan shug'ullanish ishlarini aniq bajarish majburiyatining ishonchliligiga hamda texnik va taktik harakatlarni mukammal egallashga bo'lgan katta qiziqishga asoslanadi.

Musobaqa sharoitida uskunalarining kurashchi tomonidan qo'llanilishi raqib bilan doimiy ziddiyatli o'zaro munosabatlar fonida amalga oshadi. Aniq mojaro o'zaro mavjudligi muayyan, ayniqsa, texnik tayyorgarlik kurashchi uchun ahamiyatlidir, qaysi bir ishonchsiz, birinchi, zururiyat: standart emas operatsiyalarini va ularning majmualarini o'zlashtirish, variativ sharoitida ham; ikkinchi, parallel va bir vaqtning o'zida texnik usullarni o'rganish bilan taktikasini va ulardan foydalanishni o'zlashtirish. Mohiyatan hujum, qarshi hujum, himoya va h. amalga oshirish ko'nikmalarini shakllantirish masalasidir. Engil qulay sharoitlarda emas, balki "jang"sharoitidadir.

Hujum harakatlari misolida kurashchilarda jangovor arsenal shakllanishining dastlabki bosqichini samarali hujum sifatida ko'rib chiqamiz, bu muvaffaqiyatli kurashning o'zagi. Muayyan hujum harakati ko'nikmasini shakllantirishning dastlabki va juda mas'uliyatli bosqichi uning yaxlit ko'rinishini yaratishdir. Shunday qilib, juda muhim bo'lgan sportchi harakatning motiv tuzilishi haqida fikr yuritamiz. Shunday qilib, kurashchining kuchli harakat mahoratini shakllantirishga ongli va faol munosabati uchun shart-sharoit yaratiladi. O'zgaruvchan sharoitlarda hujum harakatini ko'p marta takrorlash jarayonida mavjud dastur va harakatlarni tashkil etishning tegishli mexanizmlari yanada sifatli rivojlana oladi – ular murakkab, xonaki va avtomatlashgan bo'ladi. O'z navbatida, bu kurashchiga harakatni amalga oshirishda asosan uning semantik tuzilishiga e'tibor qaratish imkonini beradi. Shunday qilib, bir vosita orqali mahoratni shakllantirish, taktik ilovalar amaliy rivojlantirish uchun real imkoniyatlar yaratadi, masalan, modellashtirilgan vaziyatlarda yiqitish, kurashchi texnik va taktik tayyorlash asosiy pedagogik vazifalarni muvaffaqiyatli hal beradi jang san'atlari – harakatda qabul o'zgartirish, va eng so'nggi sport yutqlari.

Yuqorida aytib o'tganimizdek, kurashlarda sportchilarning texnik arsenalini kengaytirish va murakkablashtirish tendensiyasi tufayli qoladi: birinchidan, mashhur kurashchilar va murabbiylar

tomonidan yangi samarali operatsiyalar va harakatlarning topilishi aniq ko'rindi; ikkinchidan, ko'proq va qiyin hujum kombinatsiyalarini yaratish. Shunday qilib, erkin kurash bo'yicha xalqaro musobaqlarning tahlili shuni ko'rsatadiki, kurashlarda yetakchi kurashchilar tomonidan yangi samarali texnik va taktik harakatlar va ularning kombinatsiyalaridan foydalanish raqiblari uchun kutilmagan holdir. Bunday kurashchi unga moslashish juda qiyin bo'lgan raqiblarga sir bo'ladi. Yaxshi bir misol gilam bizning ustalari A. S. Beloglazov, B. Saitiev, Fadzaev hisoblanadi. Uzoq yillar davomida ular Evropa championatlari, jahon va Olimpiya o'yinlarida muvaffaqiyatli qatnashib, kurash texnikasi va taktikasini doimiy ravishda takomillashtirib boradilar. Bu FILA tomonidan yuqori baholangan yuqori sportchilik bilan shug'ullanadi. 1986 yilda FILA birinchi marta A. Fadzaevga "oltin kurashchi" maxsus sovrinini topshirib, dunyoning eng yaxshi kurashchisini aniqladi. 1987 yilda S. Beloglazov ushbu sovrin sohibiga aylandi. Bu muvaffaqiyat I. S. Yarigin polvonlarni murabbiylar faol jamoa, D. G. Mindi-Ashvile keldi, G. I. Beloglazova, K. M. Dedeneva Toropina va kompleks ilmiy guruh.

Kurashchilarning texnik arsenalini kengaytirish va murakkablashtirish murabbiylar va boshqa mutaxassislar oldiga sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini tashkil etish va boshqarish bo'yicha qator muammolarni qo'yadi. Bu muammolar mohiyati jangchilar harakatlari va operatsiyalari ortib borayotgan arsenalini o'zlashtirish uchun ehtiyoj savollarga aniq javob talab aslida yotadi:

- 1) ularni o'rganishni qanday tashkil etish va qanday ketma-ketlikda o'tkazish kerak?
- 2) ularning rivojlanishini qanday boshqarish va nazorat qilish mumkin?

Hech kimga sir emaski, texnik-taktik takomillashuv o'zaro bog'liq elementlar majmuasini o'zlashtirish jarayoni bo'lib, ularning har biri yuqori darajadagi avtomatizmga olib chiqilishi

kerak. Kurashchi ega bo'lgan bu elementlarning soni qancha ko'p bo'lsa, uning salohiyati shuncha yuqori bo'ladi. Shu bilan birga, barcha hollarda elementlarning o'zaro bog'liqligi kuchli, moslashuvchan va ishonchli bo'lishi kerak. Shundagina sportchi texnikaning bir versiyasidan ikkinchisiga oson o'tib, raqibning harakatlariga o'z vaqtida javob bera oladi. Biroq amalda bu o'zaro bog'liqlikka kam e'tibor qaratiladi, shu erda savol tug'iladi, hozirga qadar texnik arsenal va texnik elementlar (usullar, qarshi usullar va himoya), o'rniga mustaqil tushunish va maqsadli tanlash, ularni kurashchiga o'rgatish nimadan iborat.

### **5.1. Zamonaviy o'qitish xarajatlari**

Erkin kurashda texnika va taktika g'oyat xilma-xil bo'lib, ularning xilma-xilligi doimo o'sib boradi. Kurashning asbob-uskunalarini va taktikasini ishlab chiqish, bir tomonidan, xalqaro maydondagi aloqasiz sport musobaqasi, boshqasi bilan esa - musobaqa qoidalarining o'zgarishiga sabab bo'ladi. Shu bilan birga, kurash bo'yicha etakchi mutaxassislar odilona fikr yuritar ekanlar, taktika bilan birgalikda texnika kurashchining sport mahoratiga asos bo'ladi, tayyorgarlikning boshqa partiyalari esa faoliyatning bu natijaviy komponentiga nisbatan ko'makchi rol o'ynaydi. Shunday qilib, kurash nazariyasi va amaliyoti oldida turgan doimiy muammoni ajratish mumkin, ya'ni: sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligini takomillashtirish.

Kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini yanada takomillashtirish yo'llarini aniqlash maqsadida hozirgi vaqtida bu jarayonning asosiy kamchiliklarini ta'kidlab o'tamiz.

Kurashchilarni tayyorlashda eng katta kamchilik, bizningcha, ularga raqib bilan kurash olib borish emas, balki kurash texnikasi o'rgatiladi. Albatta, qabul qilish kurashchining kurashdagi harakatlarining natijaviy qismidir, lekin uni samarali amalga oshirish uchun kurashchi raqibning doimiy qarshiligi bilan tegishli mashg'ulot o'tkaza olishi kerak. Erkin kurashchilarning raqobat faoliyatini tahlil qilish, kurashda aniq

qabul qilishlarni bajarish uchun faqat 7-9% vaqt kerak, qolgan vaqt esa qabulni bajarishga tayyorgarlik ko'rish uchun sarflanadi, ya'ni qo'lga olish uchun kurash, manevr va yagona jang, boshlang'ich hujumlar uchun yaratish zarur vaziyat, yolg'on harakatlar haqida, bundan tashqari o'tkazish yoki qabul qilishlar haqida haqiqiy niyat haqida raqibini quruq qoldirish imkonini beradi, himoya harakati va boshqalar. Pedagogik kuzatishlar orqali ko'rsatilganidek, amaliyotda unga e'tibor berilmaydi. Shu bilan birga, yuqorida ta'kidlaganimizdek, qabul qilishning samaradorligi va ishonchliligi jangchilarning taktik mahoratiga bevosita bog'liq.

Sportchilarni texnik-taktik tayyorlashning yana bir muhim kamchiligi kurash texnikasini o'rganishning noto'g'ri ketma-ketligi, mashg'ulotning didaktik tamoyillarini buzishdir: "ma'lumdan noma'lumga", "oddiydan murakkabga". Kamchilikning mohiyati quyidagicha. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida o'qitish texnikasi (joriy dastur bo'yicha) bir vaqtning o'zida qabul qilish, himoya qilish va qarshi kurashishni ta'minlaydi, ya'ni texnikani o'zlashtirish, kurashchi bu texnikadan himoya va qarshi hujumni egallashi kerak. Lekin ko'plab etakchi mutaxassislar kurash eslatmasi sifatida hujum va mudofaa harakatlari o'rganish bunday ketma-ketlik, kuchli harakat ko'nikmalarini shakllantirish imkonini bermaydi. Fikrimizni oydinlashtirish uchun biz bino qurayotganimizni (hujum qilishni o'rganayotganimizni) tasavvur qiling va shu zahotiyoq uni yakunlamay turib, binoning poydevorini yo'q qilishga kirishing (hujumlarni yo'q qilishni o'rganing). Shuning uchun ham kurashchilarning aksariyati "musobaqa", ya'ni erkin kurashning "klassik" metodlarini bajarish deganlaridek, yo'q emas.

Texnik-taktik tayyorgarlikning navbatdagi muhim kamchiligi uning dastlabki bosqichining tizimsizligidir. Mamlakatning ko'pchilik murabbiylar kuzatuvlarining natijalari ko'rsatishicha, o'z tajribalari asosida o'rganilgan materialning

mazmunini o'zboshimchalik bilan aniqlaydilar. Fikrimizcha, bunday yondashuv kurashchilarining texnik arsenalini qashshoqlashtirishga olib keldi, xususan, ular raqobat kurashlarida oyoqlar harakati bilan qabul qilishlardan bir oz foydalanadilar. Texnik Arsenalni shakllantirishning hafsizligi ko'rsatiladi va alohida trenerlar mashg'ulotlarda yuqori malakali kurashchilarining jihozlarini nusxalashga, o'quvchilarining shaxsiy xususiyatlarini hisobga olmagan holda, ularning tayyorligini etakchi ustalarning tayyorgarlik darajasi bilan taqqoslamasdan murojaat qilishadi. Ba'zi murabbiylar sportchilarni muhimlik darajasini baholamay, barcha tasnif guruhlaridan asosiy texnika va harakatlarni bajarishga o'rgatishga intiladilar (va kurash dasturi bundan maqsad qilib qo'yiladi). Murabbiylar eng yaxshi o'rgata oladigan metodlarga e'tibor qaratishlari va eng samaralilarini topishlari kam emas; shunday qilib, ular ta'limning didaktik izchilligi tamoyilini buzadilar. Ma'lumki, ta'lim jarayonining ushbu tamoyilga muvofiq qurilishi texnik va taktik harakatlarni o'rghanishda motorikaning ijobiylar o'tkazilishini ta'minlashi lozim.

Bu kamchiliklarni bartaraf etish uchun erkin kurashchilarining asosiy tayyorgarligi mazmunini aniqlash lozim.

## **5.2. Erkin kurashchilarining bilim, ko'nikma va malakalarni asosiy tizimini shakllantirish tamoyili**

Jismoniy madaniyat va sport sohasida "asosiy" atamalari (mashg'ulot, texnika va boshqalar.) keng qo'llaniladigan deb topildi. Shunday qilib, maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasi, L.P. Matveevning yozishicha, [21], har bir inson uchun zarur bo'lgan jismoniy va umumiyligini imkoniyatlarning asosiy darajasini ta'minlashga qaratilgan. Bu atamaning har qanday sport turi texnikasiga oid eng tipik ta'rifini V.P. Platonov beradi [32]. U " mavjud qoidalarga rioya qilgan holda, musobaqa kurashini faol boshqarish uchun zarur bo'lgan sport texnik

jihozlarining asosini tashkil etuvchi asosiy harakat va harakatlarni qo'llash. "Gimnastikada texnikaning asosiy elementlari ajratiladi. Bu bitta motorika harakatlari yoki harakatlari emas, balki u muayyan tarkibiy guruh mashqlar xos parametrik xususiyatlarga ega motorik harakatlar "bloklari" edi, deb. Boshqacha qilib aytganda, u muayyan turdag'i gimnastika mashqlarining katta guruhiga tuzilishdagi tipik o'xshashlikka ega bo'lgan harakatlar qatoridir.

Tadqiqotchilarining ko'pchiligidagi asosiy harakatlarni ajratish va o'zlashtirish asosida sport texnikasini o'rghanishning maqsadga muvofiqligi shubhasizdir. Buni tasdiqlash V. I. Yakubchikning [50] ishi bo'lib, unda muallif akrobatikada o'quv dasturlarini oqilona qayta qurish muammosini nazarda tutib, ko'pchilik akrobatik mashqlar tarkibiga organik ravishda kiritilgan motorikani o'zlashtirishning dolzarb muammolaridan biri sifatida ilgari suradi. U motorikaning bu shakllanishi oz asosida ko'p narsalarni o'rgatishga imkon berishini ta'kidlaydi.

G.S. Tumanyan [44] ko'ra, " asosiy texnikasi va taktika tasnifi turli guruhralar majburiy harakatlarning minimal ro'yxati sifatida tushunish kerak, rivojlantirish "maktab" texnikasi va taktikasini shakllanishini ta'minlaydi va kengaytirilgan (boshqa barcha) texnik va kurash taktikasini har qanday yangi harakatini tez o'rghanish uchun shart-sharoit yaratadi."

I. I. Alixanov [2] asosiy texnika turli guruhlarning asosiy metodlari majmui deb hisoblaydi. Asosiy metodlar orqali o'z guruhlarining tuzilishini aks ettiruvchi, o'rghanish oson bo'lган va ular asosida metodlarning boshqa variantlari yanada o'zlashtiriladigan metodlarning shunday variantlarini tushunadilar.

Kurashdagi "asosiy jihoz"ga oid ixtiloflar, bizningcha, "tayanch" tushunchasining turli qiymatga ega ekanligi va "jihoz" tushunchasi noaniq ekanligi nuqtai nazaridan kelib chiqadi.

"Tayanch" tushunchasi (yunon tilidan. asos — - asos, tayanch, ustun).

Kurashlarda asos qurish uchun zarur bo'lgan material sifatida nima harakat qilishi kerak? Birinchidan, kurashning tarixiy rivojlanishi davomida saqlangan texnik vositalarning arsenali. Ikkinchidan, talabaning antropometrik, funksional, neyrofiziologik va psixologik xususiyatlarini ifodalovchi haqiqiy "material".

U holda asos to'g'ri yaratilganda murabbiy talaba bilan ma'lum muddat ishlaganidan so'ng ustqurilma sport mahoratini egallashning eng yuqori shakli - kurashchining individualligi, tug'ma va orttirilgan fazilatlarining ajralmas ko'rinishi bo'lishini kutishi mumkin.

### **5.3. Asosiy ta'lim asoslari**

Kurash operatsiyalari va harakatlarining to'plangan arsenalida (ya'ni texnika va taktikada) to'rtta nisbatan barqaror guruhni ajratish mumkin.

- shaxsiy operatsiyalar (elementlar),
- operatsiyalarning barqaror to'plamlari (ushlashlar, qabullar va boshqalar.),
- texnik va taktik harakatlar, birikmalari.

Biz asosiy metod vosita muammosining mazmuni va shart-sharoitlarini hisobga olgan holda, harakatlarni tashkil etishga qo'yiladigan asosiy talablar haqida talaba ongida g'oyalar shakllanishini ta'minlashi kerakligini aytdik. Vosita vazifasining ma'nosiga muvofiq asosiy harakatlar o'quvchining ongida tuzilgan bo'lib, o'quv predmetidan o'quv predmetiga aylanadi, operatsiyalarni mantiqiy ketma-ketlikda idrok etish, shakllantirish, eslab qolish, ko'paytirish shartlari sifatida belgilanadi. Shunday qilib, erkin kurashning asosiy texnikasi va taktikasini egallash o'z oldiga maqsad qo'yish va uni integral dinamikasida majburiy operatsiyalar va harakatlar ketma - ketligida amalga oshirishni o'rganish demakdir.

Kurashchining asosiy tayyorgarligi asosiy bo'limlarining mazmunini ochib beramiz. Alovida operatsiyalar va ularning barqaror jamlanmalari bir-biriga juda yaqinligini hisobga olib, ularni bir bo'limga birlashtiraylik.

### **5.3.1. Shaxsiy operatsiyalar va ularning barqaror birikmalari. Kurashchining asosiy qoidalari**

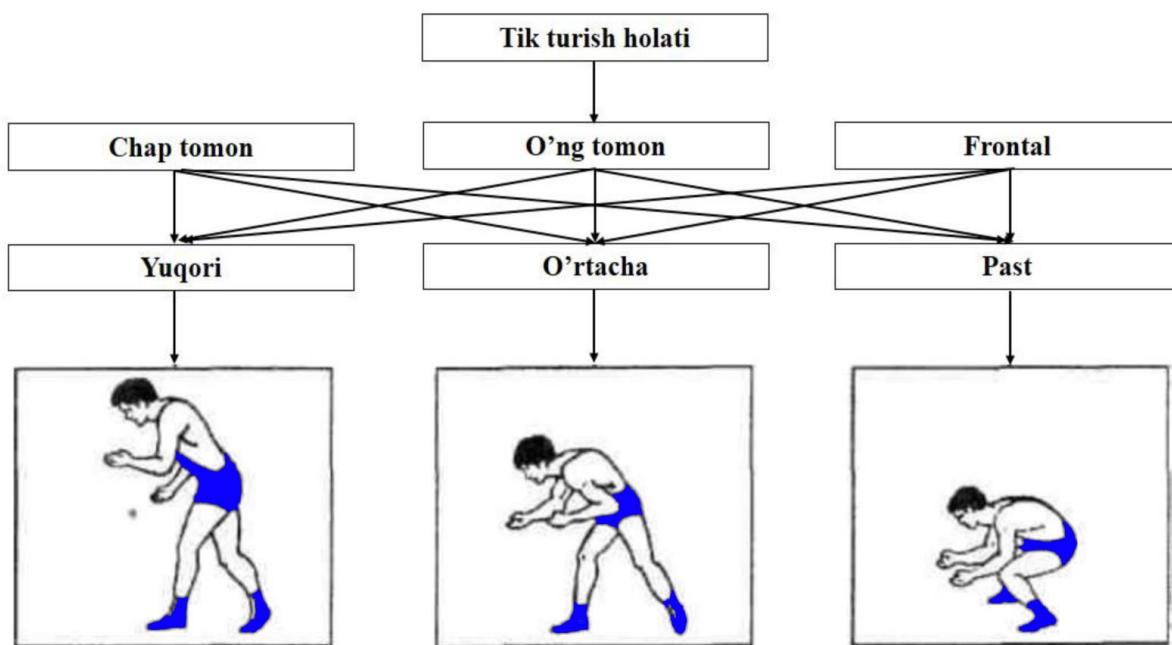
Kurashchining asosiy qoidalari-raqib bilan dastlabki aloqa davrida uning bajargan dastlabki operatsiyalari. Kurashchilar kurashi doimiy o'zaro aloqada bo'ladi va u asosan kurashchilarning pozistiyasini belgilaydi.

Pozitsiya kurashchining gilamga faqat oyog'i bilan tegishi bilan xarakterlanadi. Parter holatida gilamga kamida uch ochko tegadi. Bir engillashtirishni kurashchilar ushslash aslida ularning tanasiga holatiga balandligi va bir-biriga doir oyoqlari bir tartibga solish xususiyatlari ta'sir qiladi. Birinchi belgida yuqori, o'rtacha va past rakamlar, ikkinchisida-o'ng qo'l, chap qo'l va old raqamlar ajratiladi (55- rasm).

O'sha bilan aloqalar, deb qoidalari raqobat talashib faol faoliyati kurashchilarni rag'batlantirish va passiv harakatlar uchun jazolash, bizning nazarimizda, qabul o'tkazish samarasiz yo'llar sifatida past va frontal stendlar o'zlashtirishni istisno qilish bosqichi boshlang'ich ta'lim ustida ehtiyoj bor. Ko'proq o'rta, yuqori, chap va o'ng tik turishlarga e'tibor qaratish lozim qo'l eng keng tarqalgan ushslash yordamida turibdi, va parterdagi -yuqori va past. Yuqori parter holatida da kurashchi, tiz cho'kib, qo'llari cho'tkalar bir gilam ustida egiladi, va past-qabul da, bir oshqozon yotgan bir e'tibor o'rmini. Hujumchi tomonidan amalga oshirilgan qo'lga qarab, hujumchi eng qulay pozitsiyani egallaydi. Pozitsiyaning o'zgarishi-balanddan past stanoklarga va aksincha-kurashchiga, birinchidan, mudofaa pozitsiyasini egallah, ya'ni raqibning faol harakatlarini izdan chiqarish imkonini beradi; ikkinchidan, uning tartibsizligidan foydalanish va qarshi hujum o'tkazish. Mudofaa pozitsiyasini egallah-

stanoklardagi vaziyatga qarab faol yoki passiv himoyadan foydalanish demakdir. "Kurash usullari" bo'limida himoya turlari haqida, xususan passiv va faol himoya haqida fikr yuritiladi.

Shunday qilib, parter kurashida hujum qilayotganning ushslashlari larida hujum qabul qiluvchi kurashchining holatiga ta'sir qiladi, ya'ni, bir gilam ustida tanasining balandligi va bir gilam tegib tananing qismlari pozitsiyasi.



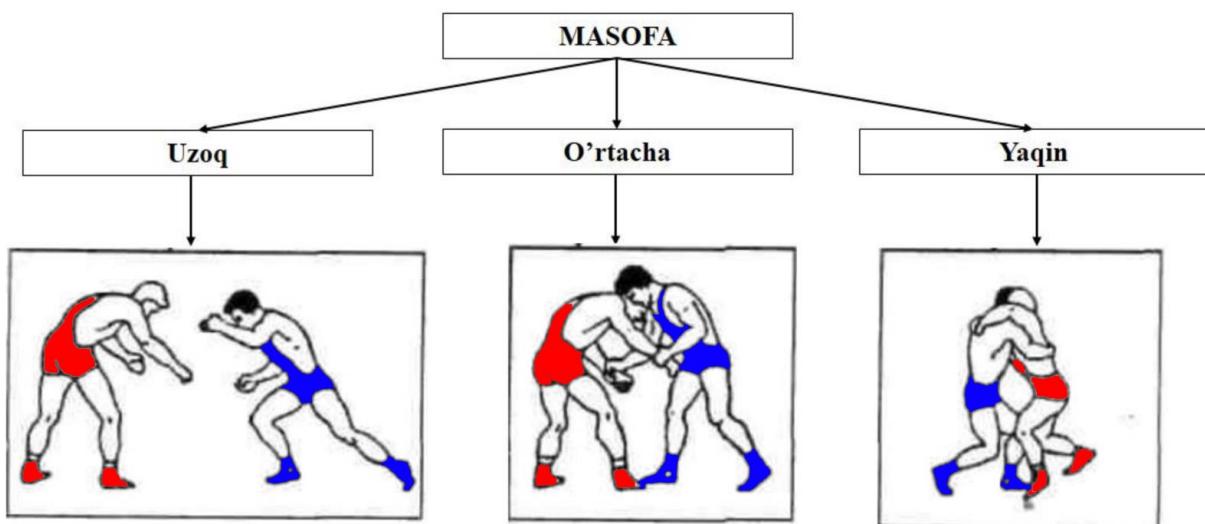
55-rasm

### 5.3.2. Masofalar

Masofa kurashdagi kurashchilar orasidagi masofa. Masofa qisqa, o'rta va uzoq bo'lishi mumkin (56- rasm). Uzoq masofa qo'lga olinmasligi bilan xarakterlanadi, qisqa va o'rta masofalarda o'zaro ushlanish shart. O'rta masofada esa o'zaro ushlash qurol uzunligidan oshmaydigan masofada, o'zaro ushlashda kurashchilar yaqinida esa bir-biriga tegib turadi.

Kurashchining hujum, himoya va qarshi harakatni amalgalash uchun masofalardan foydalanish qobiliyati, birinchidan, raqibga "uslub" yoki kurash usulini qo'llash imkonini beradi;

ikkinchidan, raqibning harakatlarini nazorat qilish; uchinchidan, hujumning boshlanishi uchun vaziyat yaratish; to'rtinchidan, ekstremal sharoitlarda himoya va qarshi harakatlar haqida to'g'ri qaror qabul qilishi.



### 56-rasm

Musobaqa qoidalari kurashchilarini o'zaro aloqaga majbur qiladi. Kurash uchun ajratilgan barcha vaqt, jangchilar doimiy mojaro to'qnashuv bo'lishi kerak. Tabiiyki, bu sharoitda masofaga to'g'ri rioya qilish va ularni birlashtirish kurashning yakuniy natijasiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida, bizning fikrimizcha, qabullarni uzoq masofadan olib borishni istisno qilish kerak. Bunday yondashuv bilan yosh kurashchilar musobaqa faoliyatining ekstremal sharoitlarida motor muammolarini echishni tez o'rganadilar.

#### 5.3.3. Harakat va manevr joylari

Kurashda harakat va manevr harakat vazifasini muvaffaqiyatli bajarish uchun raqibga nisbatan eng qulay pozitsiyani yaratish maqsadida turli usullar va turli

yo'nalishlarda bajariladi. Bu harakatlar oldinga, orqaga, chap, o'ng, to'g'ri yoki yoyda bajarilishi mumkin.

### 5.3.4. Ushlashlar

Ta'qib qilish-bu o'z faoliyatini tartibsizlashtirish va u yoki bu harakatni amalga oshirish maqsadida raqib tanasining istalgan qismini ushlab turishga imkon beruvchi operatsiya (yoki barqaror operatsiyalar to'plami).

Ushlashlari bir yoki ikki qo'li bilan amalga oshiriladi. Turli ushslashlardan foydalanish kurashchiga harakatlarni niqoblash, raqibni mensimaslik va bu bilan gilamda tashabbusni qo'lga olish, keyinchalik esa hujum uchun qulay vaziyat yaratish imkonini beradi.

Ushlashlarni 3 guruhg'a bo'lish mumkin:

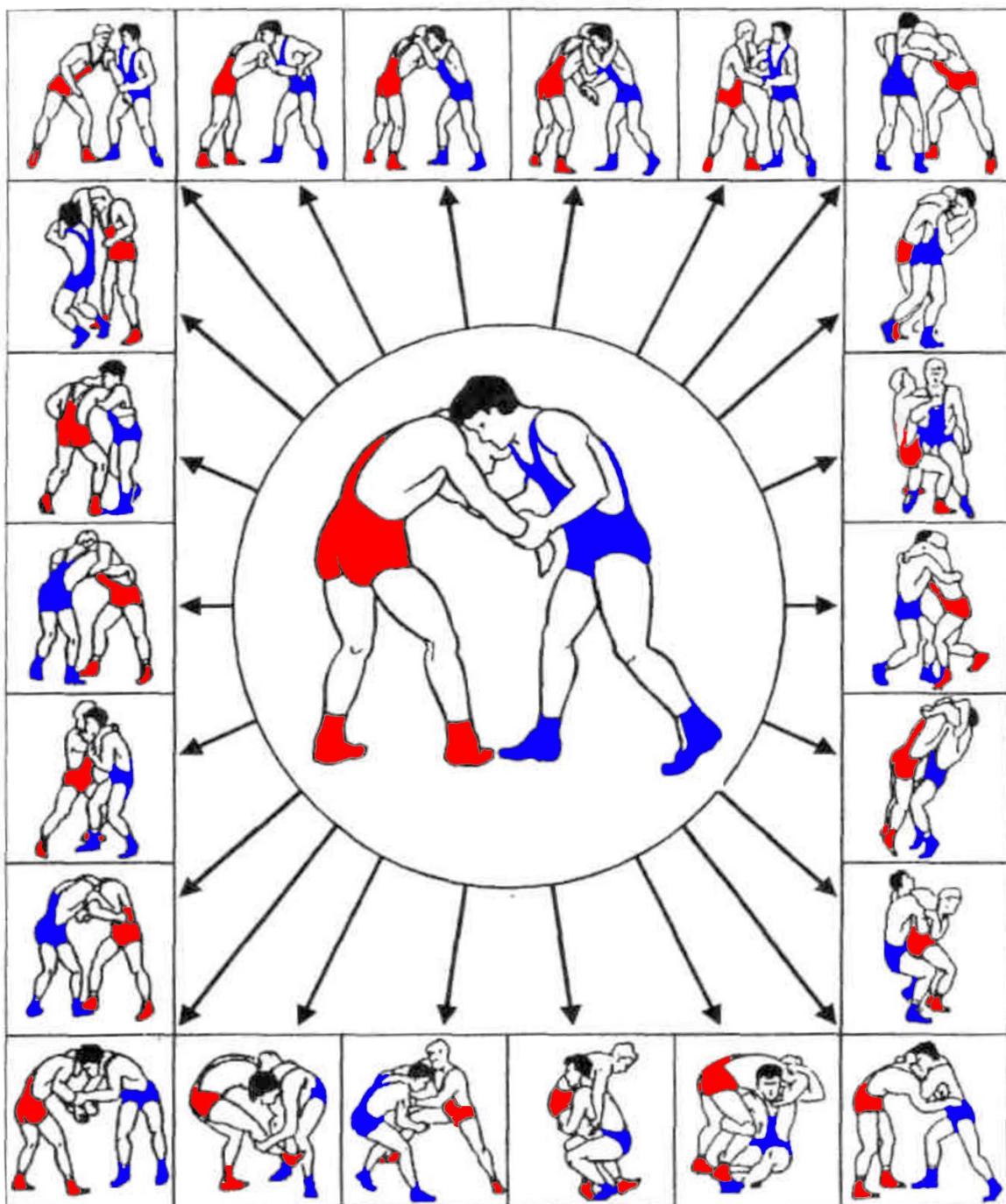
- a) ushslashlar faoliyatini saqlab qolish uchun ,
- b) texnika va taktika elementlarining aloqa usuli sifatida ushslashlar,
- v) qabul qilish, hujum qilish, himoya qilish, qarshi hujumni amalga oshirish uchun ushslashlar.

Bizning fikrimizcha, bunday bo'linish ushslashlarni batafsилroq ko'rib chiqish imkonini beradi. Darslik va ilmiy-metodik adabiyotlarda bu muammoga unchalik e'tibor berilmaydi. Kurashchilarning raqobatchilik faoliyati tahlili shuni ko'rsatadiki, mashg'ulotlardagi bunday bo'shliq kurashdagi harakatlar madaniyatini ko'plab gilam ustalari tomonidan o'zlashtirilishiga salbiy ta'sir ko'rsatgan. Demak, bu muammoning echimi o'z vaqtida va o'ta dolzarbdir.

Ushslashlar kurashchining faoliyatini saqlab qolish uchun. Ilmiy-uslubiy va nazariy adabiy manbalarda hujum qilish haqida so'zlar bor, ammo biz qanday hujum qilish haqida gapirayotganimiz haqida hech qanday ma'lumot yo'q.

Bahs davomida kurashchilar ko'pincha turli grablarni bajaradilar. Ushslashlarning o'zgarishi o'zboshimchilik bilan emas, balki muayyan strategik maqsadga, kurashning muayyan

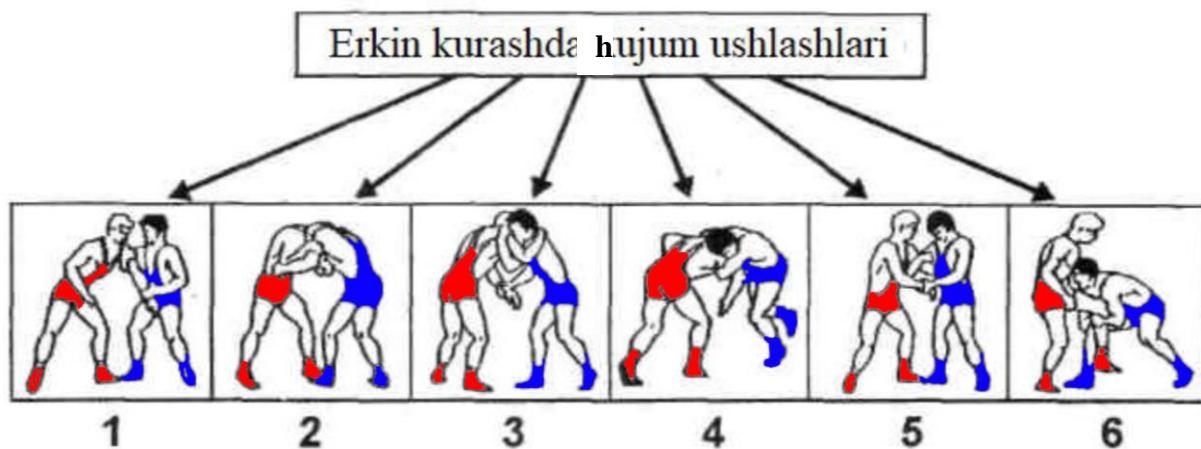
vaziyatidagi texnik va taktik harakatlarning maqsadlariga bog'liq. Tadqiqot natijalarini aniqladik 22ta qo'lga kiritishning asosiy usullari (57- rasm). Ular hujum harakatlari (ogohlantiruvchi va himoyani buzuvchi harakatlari) uchun qulay pozitsiyani egallash, qarshi qabul qilishlar, ajratmalar, fetterlar, tahdidlar, manevralar, disekilibrum va boshqalar uchun sharoit yaratish imkonini beradi.



57-rasm

Ushlashlar, tayyorgarlik (taktik) va himoya bo'linadi mumkin. Bundan tashqari, ushlashlar muayyan texnikaning semantik muammosini hal qiladi. Kurashchilarning raqobat faoliyati tahlili shuni ko'rsatadiki, har xil ushslashlardan kurashchilar ko'pincha faqat 6 tadan foydalanadilar (58- rasm), afzalligi statistik materialni qayta ishlash natijalari bilan ko'rsatiladi. Bu:

1. Tomondan qo'l ushlash.
2. Tirsaklar ostidan qo'llarni olib qo'yish.
3. Yelka va bilak ostidan qo'l ushlash.
4. Yuqoridan bo'yin va elkani ushlash.
5. Bir qo'lni yuqoridan va boshqa qo'lning bilagini ushlang.
6. Oyoqlarni ikki qo'l bilan tanada fokus boshi bilan ushlang.



58-rasm

Bu ushslashlarning o'ziga xosligi shundaki, ular tayyorgarlik operatsiyalari bilan hujum o'rtasidagi "bog'lanish"dir. Bular hujum ushslashlari deb ataymiz. Tayanchda asosiy hujum qiluvchi ushslashlar quyidagi belgilar bilan tavsiflanadi:

- Xavfsizlik;
- raqib harakatlarini bashoratlash;
- hujumning ustunligi;
- mumkin bo'lgan texnik va taktik harakatlarni qo'llashning kengligi.

Kurashchining birinchi belgisiga muvofiq oltita hujum ushlagichdan birini amalga oshirish raqibning faol harakatlarini chegaralaydi. Organlari to'sib qismlari deyarli raqib 50% dan 100% qiruvchi o'z imkoniyatlarini hujum harakatlarini bajarishdan mahrum. Faol himoya qilish va keyin qarshi hujum mumkin raqibini faollashtirish maqsadida. Ularning harakat qiruvchi yaratadi, birinchi, o'zлari uchun -havfsizlik va, ikkinchi, -faol harakatlar o'tish ostida qo'shimcha "yuk" raqibga.

Ikkinci belgida aytishicha, hujum qilishni amalga oshirib, kurashchi texnik harakatlarni oldindan dasturlashtirib, raqibning himoya va qarshi harakatlarini oldindan aytib berishi mumkin. Raqib harakatlarining cheklanishlarini bilish kurashchiga uni nazorat qilish va o'z vaqtida hujum harakatlarini olib borishga imkon beradi.

Uchinchi xususiyat kurashchiga hujum uyushtirishdan 8-9 xil harakatlarni amalga oshirish imkonini beradi, raqib esa ularning arsenalida faqat 1-2 bor.

To'rtinchi xususiyatga muvofiq kurashchi hujum qiluvchi ushlashalarni va shu bilan birga improvizatsiyalarni qo'llaydi, ularni boshqa hujum qiluvchi ushlashlar bilan birlashtiradi. Shunday qilib, u bir tomondan, kurashning "fonini" yaratadi, bu esa hakamlarning "faoliyati"ni yoqlab chiqishiga sabab bo'ladi, ikkinchi tomondan esa - o'z harakatlarini amalga oshirish uchun qulay sharoit yaratadi.

Asbob-uskunalar va taktika elementlarining aloqa usuli sifatida ushlaydi. Yuqorida qayd etilganidek, kurash davomida kurashchi turli ushslash (hujum qilish) larni qo'llash orqali raqibga mexanik ta'sir ko'rsatadi. Bundan tashqari, gilamdagи kurash kurash polvonlari o'rtasida doimiy to'qnashuvda kechadi. Shuning uchun, har bir texnik va taktik harakatlar bajarish turli mushak guruhlari ma'lum ketma-ketlikda "kiritish", vazn, inertsiya, tana qo'lidan mohirona foydalanishga, katta e'tibor

qaratilgan, har qanday vaqtda tayyor turli ushlashlardan foydalanish, va shunday hujum yo'nalishini o'zgartirishni talab qiladi. Shu munosabat bilan kurashchi tomonidan amalga oshiriladigan texnik va taktik harakatlar ko'plab operatsiyalarni o'z ichiga oladi va keyinchalik harakat elementlariga aylatiradi. Harakatning har bir elementi ushlash yo'li bilan amalga oshiriladi. Demak, ushslash yaxlit harakat qurilishidagi bog'lanishdir.

Qabul qilishlar, hujumlar, himoya, qarshi qabul qilishlar amalga oshirish uchun ushlaydi. Ushlashlar harakatning bir qismidir, chunki kurashchi o'z tanasining bir qismini ushlamasdan, raqibni ko'tarolmaydi, tashlay olmaydi. Ushlashdan qabul qilish, himoya va qarshi hujum natijasiga bog'liq.

Hujum harakatlari mavjud bo'lib, unda qabul qilish ushslash bilan bir vaqtda amalga oshiriladi, masalan, ikki oyoqni ushlashni olib kelish rakamiga o'tish. Qabul qilish uchun bunday to'ntarish o'tish qaychi qo'lga sifatida ushslashlarning bir necha o'zgarishlariga bog'liq, oldin bo'lsa hujum boshqa turdag'i, bor. Ushbu vaziyatlarni batafsilroq tushunish uchun biz yana bir bor murojaat qilishimiz kerak. 122-rasm qaysi bir tajovuzkor harakatlar uchun salohiyati bilan o'zaro ushlaydi 22 usullarini ko'rsatadi.

### **5.3.5. Oyoqlar bilan kurashning yordamchi elementlari**

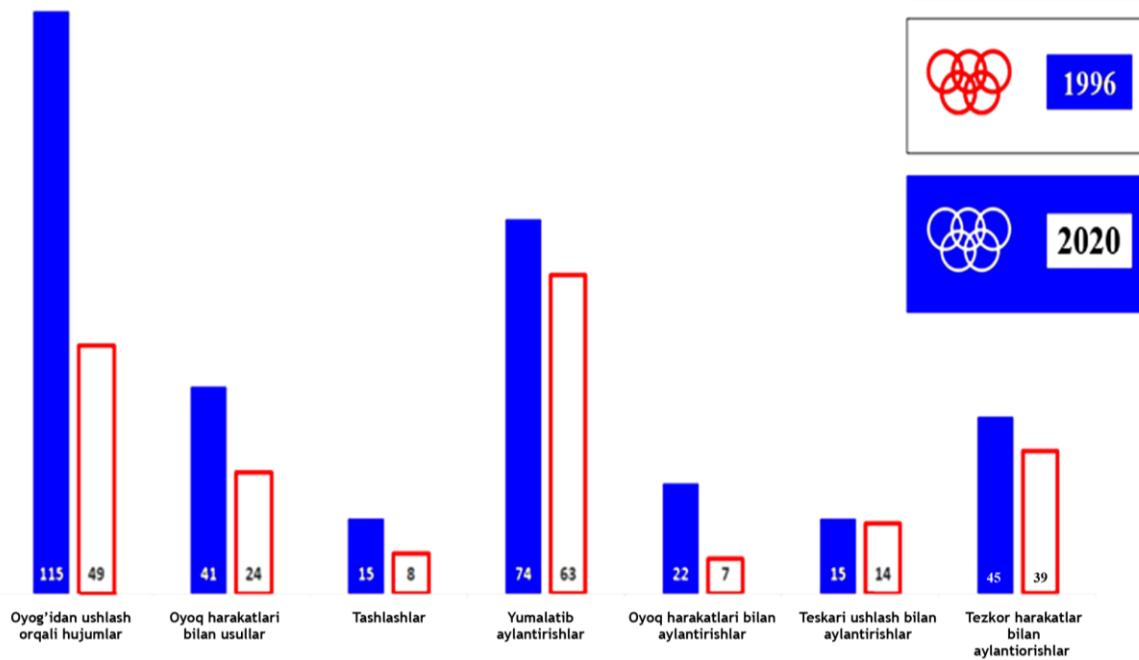
Kurash oyoqlarining yordamchi elementlari oyoqlarning harakati bilan ishslashdir.

Musobaqalar qoidalarining tez-tez o'zgarishi kurash texnikasi va taktikasining o'zgarishiga, sportchilarni musobaqalarga tayyorlash texnikasiga va texnikasiga sabab bo'ladi ("moda" qonunchilari esa, odatda, murabbiy va sportchilardir). Natijada harakatlarning umumiyligi arsenalini va ular tuzilishining xilma-xilligini oshirish tendensiyasi vujudga

keladi. Ba'zi usullarning dominantlik roli (samaradorligi bo'yicha), va ba'zan va oyoqlari bilan kurashchi yordamchi elementlarini o'z arsenalidan qasddan istisno qilishga yoki unutishga majbur qildi. Bizning fikrimizcha, bu erda muhim maqsad sababi, birinchidan, kurash elementlariga etaricha ishlab chiqilgan texnikadir, ikkinchidan, yuqori tezlikda, muvofiqlashtirish va boshqa vosita fazilatlarini talab qiladigan ushbu elementlarni bajarishning murakkabligi; uchinchidan, kurash gilamining qat'iyligi turli jarohatlar keltirib chiqaradi.

Oyoqlar harakati bilan kurashchilar texnikasining arsenalidan yo'qolishining yana bir muhim sababi 60-70-yillarda sovet kurashchilarining bu texnikalarni rakamda bajarish texnikasidagi afzalligi yaqqol ko'zga tashlandi, biroq tez orada chet ellik mutaxassislar turli qarama-qarshi harakatlarni topa boshladilar. Shuning uchun ko'pgina texnikalar muvaffaqiyasizlikka uchragani uchun yo'qolib ketdi va ba'zan qarama-qarshi harakatlardan foydalanish natijasida ham yo'qotishga olib keldi. Bizning fikrimizcha, oyoqlar harakati bilan kurash texnikasining eski an'analarini jonlantirish vaqtি keldi. Ayniqsa, musobaqa qoidalarining o'zgarishi kurashning dinamikligi va o'yin-kulgisini oshirishga qaratilgan. Bunday tayyorgarlikka bo'lган ehtiyoj nafaqat yuqori malakali kurashchilar uchun, balki zaxiraga ham, ayniqsa, tayyorgarlikning dastlabki bosqichida etiladi. Bu bosqichda zarur ko'nikmalar shakllantirilib, ular yanada boyitiladi va takomillashtiriladi. Adabiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, bunday tayyorgarlikka hali e'tibor qaratilmagan. Kurashchilarining raqobatchilik faoliyatini tadqiq etishning ob'ektiv natijalari uning tasdig'i bo'lib xizmat qiladi. Hatto oxirgi ikki Olimpiadadagi turnirlarda g'olib ochkolar va umumiyl g'alabalarni qo'lga kiritish usullarini qiyoq qilish ham hujum harakatlarining operativ arsenalini kamaytirish tendensiyasini ko'rsatadi (59- rasm).

## TEXNIK BALLAR



**59-rasm**

Bu tufayli sof g'alaba uchun aslida -orqasida raqibini ushlab turish vaqtiga 1 sonigacha qisqartirildi, oyoqlari bilan texnik qiymati oshib ketdi. Bu maqsadga yo'naltiruvchi bunday lahzalar to'g'risida: 1) qoidalariga muvofiq gilam ustida boshlangan va tashqarida tugagan usullar hisoblanadi. Bu kurashchilarni qo'l va oyoqlarni egallash bilan texnikangizni o'rganish va takomillashtirishga undadi. Bizning fikrimizcha, hujumni yo'q qilishga qaratilgan samarali qarshi kurash oyoqlarning harakati bilan texnikadir, ya'ni kurashning yordamchi elementlari, ular asosida oyoqlarning harakati bilan qarshi harakatlarni qurishingiz mumkin; 2) qoidalarda muvofiq kurashchilar doimiy aloqa holatida bo'lishlari lozim, ya'ni nizoli vaziyatda bo'lishlari shartligi nazarda tutiladi. Shu munosabat bilan har qanday hujum tayyorlash uchun ajratilgan vaqt qisqargani bois kurashning jadalligi oshdi, o'zaro qo'lga olinishdagi mavqe juda qisqa bo'ldi. Ushbu ekstremal vaziyatlarda, g'alaba qozonishda oyoq kurashining qo'llab-quvvatlovchi elementlari rol o'ynashi kerak.

Yosh kurashchilar bilan shug'ullanuvchi etakchi murabbiylar fikr so'rov natijalari, oyoqlari harakatlar bilan qabul asosiy elementlarini aniqlash imkonini berdi - oddiy va murakkab. Tomonidan shunchaki o'z ichiga oladi: oddiylariga - irg'itishlar, ilgaklar, urishlar, va murakkab — o'rav olishlar, ushlab tortishlar, o'tirb ushlashlar (darslikda A. P. Kupstova tomonidan berilgan bu elementlarning ta'rifi "kurash" [38].).

Musobaqa qoidalari katta amplitudali texnikadan foydalanadigan kurashchilarni rag'batlantirishi tufayli bu muammoning dolzarbligi oshdi. Tabiiyki, har bir kurashchi eng yuqori ball olishdan manfaatdor bo'lib, oyoqlarning harakati bilan texnikadan foydalanish samaradorligi bu muammoni hal qilishga imkon beradi. Va oyoqlari harakatlar bilan usullar bajarish ishonchlilagini qo'lida amalga oshirish samaradorligi bilan bog'liq, ya'ni o'zgaruvchanlik va ushlaydi moslashuvchanlik kurash yordamchi elementlar bajarish yo'llarini o'zgarish imkoniyati bilan belgilanadi.

### **5.3.6. Taktik tayyorgarlik usullari**

Kurash taktikasi bu musobaqalarda eng yaxshi natijalarga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan maqsadga muvofiq holda foydalanishdir. Taktik tayyorgarlik sportchilarda taktika soxasidagi zarur bilimlarni egallash, sport kurashini to'g'ri olib borishda ma'lum malaka hamda bilimlarni shakllantirish, shuningdek taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan. Sport tapktikasini egallash jarayonida bir qator xususiy vazifalar hal qilinadi. sportchi:

-musobaqa vaziyatini shunday qabul qilishi va tahlil qilishi lozimki, ushbu vaziyatdan kelib chiqadigan taktik vazifalarni tushuna bilishi hamda qisqa vaqt ichida uni xayolan va harakat bilan hal etishi zarur;

-musobaqada o'z kuchidan shunday foydalanishi kerakki, raqib ustidan g'alaba qozonish maqsadida uni oxirigacha safarbar qila olishi lozim;

-to'satdan o'zgarib qolgan vaziyatlarda bellashuv rejasini mustaqil o'zgartira olishi kerak. (F.A.Kerimov)

I.I.Alihanov bilan hamkorlikda [1] biz taktik ta'lim usullarini umumlashtirish va tizimlashtirish, shuningdek, texnik va taktik vositalar tushunchasini aniqlash imkoniga ega bo'ldik: birinchi marta, vazifalar, vositalar va oshkor qilish uchun taktik ta'lim usullarini o'rgatish usullari, muvozanatdan chiqarish, manevr, tahdid, kishanlash, takroriy hujum, qiyinchiliklar bartaraf etildi. Tizimda biz tomonimizdan berilgan taktik tayyorgarlik usullarini o'rGANISH maqsadida bolalar va o'smirlar sport maktablari uchun dasturda taklif etiladi.

Taktik tayyorgarlik usullari kurashning umumiyligi "matosi"ga to'qiladi va raqibning xususiyatlari, kurashchining o'z qobiliyati va mahorati, hozirgi kurashlardagi imkoniyatlariga qarab o'zgaradi. Bu usullarning tasnifi hujumchining o'z harakatlariga qo'ygan fikriga bog'liq (men fetter qilaman, chalg'itaman, tahdid qilaman, oshkor qilaman va hokazo). Shuni ta'kidlash kerakki, turli intensivliklar bilan bajariladigan bir xil operatsiya turli harakatlarni tayyorlash bilan bog'liq. Misol uchun, elka ostida kuchsiz tentak chalg'itishi maqsadida amalga oshiriladi, yanada baquvvat muvozanatni olib, yuqoriga qaratilgan oshkor qo'zg'atadi. Yoki: bo'yniga bir surish shiddat bilan amalga bo'lsa to'xtatilishi mumkin, lekin ko'p harakat holda amalga bo'lsa chalg'ituvchi sifatida malakali bo'ladi. Shuning uchun taktik tayyorgarlikning taklif etilgan 9 xil usullari o'zaro bog'liq bo'lib, izolyatsiyada qo'llanilmaydi. Shu bilan birga ularning kurashda birikishi va ketma-ketligi kurashchining harakatlarini tushunish va tahlil qilish, asosiy vazifalarni ajratish, minorni aniqlash imkonini beradi.

Jang amaliyotida ko'pincha usul munosib dinamik vaziyat imkoniyat, tayyorgarlik holda amalga oshirilishi mumkin bo'ladi. Ba'zan ikki tomonlama vaziyat yuzaga keladi, keyin esa

muvaqqiyatga oldinroq javob beradigan kishi erishadi. Bu reaksiya oldindan sezish deb ataladi. Ayni shu uslubni taktik tayyorgarlikning turli usullaridan keyin bajarish mumkinligi ham yaqqol ko'rinib turibdi. Aytgancha, bu xususiyat boshqa metodlarni eng zo'r usuldan farq qiladi. Ajablanarli tomoni shundaki, uning "egasi"ning barcha raqiblaridan xabardor bo'lgan eng zo'r usuli qilish yildan-yilga o'zining ulkan quroli bo'lib qolmoqda. Qabul qilish uchun taktik tayyorgarlik usullarining xilma-xilligi kurashchiga bu qurollarni uzoq yillar mukammal egallash imkonini beradi. "Gilamning buyuk ustalari" deb ataladigan bunday kurashchilar S. Beloglazov, A. Fadzaev, B. Saitiev va boshqalar. har birining kurash olib borish uslubi texnik va taktik harakatlarni bajarishda xarakterli (faqat unga xos) xususiyatlarga ega. Bu sportchilarning mahorati nusxa ko'chirishga bo'y sunmaydi.

S. Beloglazov raqib turli texnik va taktik harakatlar "labirint" aralashdi oladi, shunday qilib, kurash quradi. Raqib bilan har bir uchrashuv oldidan u harakatlar strukturasini o'zgartirmoqda. Shunday qilib, uning rejasi-turli "chalg'itish" larni to'qish-nafaqat raqibni shoshirib qo'yadi, balki uning faoliyatini izdan chiqaradi va kurashning keskinligini oshiradi. Natijada raqib tez charchab qoladi, e'tibor susayadi va haqiqiy hujumning doimiy kutishidan birin-ketin xatoga yo'l qo'yadi.

A. Fadzaev kutish va ko'rish taktikasiga ega. Uning jang uslubi oldinda bir necha harakat uchun raqib harakatlari uchun dasturlashtirilgan. Fikrlash, tahlil qilish qobiliyati kurash davomida unga hujumning mumkin bo'lgan texnik va taktik variantlari haqidagi raqib fikrlarini ochishga imkon beradi.

Shunday qilib, bu magistrlarning har biri raqib harakatlari va shox texnikasini o'tkazish oldidan oson va tez tayyorgarlik operatsiyalarini dasturlashtirib, g'alabaga erishadi. Demak, hujum harakatini taktik tayyorlash usullari soni ortishi bilan kurashchining kurash davomida yuzaga keladigan vaziyatlardan chiqib ketish sharafiga ega bo'lish qobiliyatini oshirishini aniqladik. Shu bilan birga erkin kurash bo'yicha DYuSSh

dasturlarining tahlili ularga har bir harakat uchun taktik tayyorgarlikning konkret yo'llarini va asosiy harakatlarning turli kombinatsiyalarini kiritish zarurligidan dalolat beradi.

#### **5.4. Asosiy kurash texnikasi**

Yuqorida aytib o'tilganidek, qabul qilish, hujum, himoya va qarshi harakatlarning natijaviy qismidir.

Metodlar nisbatan barqaror tuzilishga, fazoviy, temporal, kuch va ritmik xususiyatlarga ega.

R.Petrov [51] ma'lumotlariga ko'ra, texnikalar quyidagi xususiyatlarga ega: samaradorlik, ishonchlilik, o'zgaruvchanlik. Samaradorlik samaradorligi (hakamlar ballarining sifati, "karkas" bo'yicha g'alabalar chastotasi va boshqalar bilan belgilanadi.) va haqiqiy urinishlar chastotasi. Qabul qilishning ishonchliligi taxmin qilinayotgan urinmalarning chastotasi va qarshi hujumlarning real imkoniyati bilan aniqlanadi. Qabul qilishning haqiqatan ishonchliligi taqilovchi omillar (texnik vaziyatlarning o'zgarishi, kurashchining jismoniy, ruhiy holati, dastlabki qoidalar, tashqi sharoitlar) ni engishga bog'liq. Qabul qilishning o'zgaruvchanligi uni bajarish yo'llarini o'zgartirish imkoniyati bilan belgilanadi. (Organlari uzunligi, mushak kuchi, moslashuvchan va xususiyatlari tayyorgarlik bo'yicha) turli kurashchilar bilan talashib turli sharoitlar ishonch (yumshoq, qattiq bo'yralar) bajarish uchun fazoviy, vaqtinchalik, kuchli va badiiy xususiyatlari, oliy o'zgaruvchanlik qabul va shuning va moslashuvchanlik keng.

Ma'lumki, musobaqalarda hamma metodlardan ham birdek foydalanimaydi. Erkin kurash bo'yicha (Shumilina V.Ya. va A. K. Morozov ma'lumotlariga ko'ra) qabul qilishlarlar eng keng tarqalgan guruh pastga tushadi (stoykda bajariladiganbarcha usullarning 67-70%). Aslida, hali ishlatiladigan texnik soni haqida aniq ma'lumotlar yo'q. Buning sabablaridan biri metodlarni o'z variantlaridan farqlash mezonlarining yo'qligidir. R. Petrov [51] ma'lumotlariga ko'ra, Yunon-Rum va erkin kurash bo'yicha

qabullar soni 54 va 266, stanoklarda esa -34 va 112 rakamlarda bo'ladi. Darhaqiqat, musobaqalarda texnikani qo'llash doirasi ancha past. Shu bilan birga, har bir texnikada ko'plab o'zgartirishlar, jumladan, asosiy elementlar va kurash texnikasi va taktikasining boshqa bo'limlari bilan ko'plab aloqalar mavjud. Misol uchun, faqat oyoq panjalari bilan harakat bir sherihi bor, R. Petrov ko'ra, ustidan 3,000 variantlar.

Xuddi shu tamoyil asosida kurash bo'yicha mamlakatda bizda tasdiqlangan tasnidagi qabullar soni belgilangan. Uning qalbida (A.P. Kupstov [38] tomonidan) orqa miya ustunida harakat bor: oldinga-to-klon; orqaga-engashib; oldinga-chap yoki oldinga-o'ng-bukib; qo'l va oyoq - turn egallash bilan chap yoki o'ng; chap yoki o'ng grip va bo'yin belni o'girilib, va boshqalar., harakat yo'naliishiga qarab o'rganish yili bo'yicha taqsimlanadigan metodlar guruhi aniqlandi. Mutaxassislar metodlar guruhlarining samaradorligini aniqlash maqsadida ko'plab tadqiqotlar olib bordilar. Ularni batafsil o'rganish yuqori malakali sportchilar uchun ko'p hollarda maxsus vosita va usullardan foydalangan holda o'qitishning xususiy usullarini ishlab chiqish imkonini berdi.

Lekin hozirgacha kam o'rganilgan boshlang'ich bosqichlarda o'qitish texnologiyasi metodlari masalalari. Ushbu muammoning holati etakchi murabbiylarning anketa so'rovi davomida aniqlandi. Xususan, yil davomida qanday texnika, himoya va qarshi metodlarni, qaysi ketma-ketlikda, qancha texnikada, bir darsda o'rganilgan texnikani necha marta takrorlash kerakligi, uni o'zlashtirishdan oldin necha marta bajarish kerakligi ma'lum emas.

Bundan tashqari, dastlabki tayyorgarlik dasturining tahlili, sportchilarning raqobat faoliyati natijalari, mamlakatning eng yaxshi murabbiylari va ishtirokchilarining anketa so'rovi yosh kurashchilarga o'rgatuvchi texnik-taktik harakatlar hajmi va shakllarida sezilarli farqni aniqlash imkonini berdi. Boshlang'ich tayyorlash dasturi tahlil natijalari, yetakchi murabbiylar (98 odamlar) va sportchilar (59 odamlar) so'rov, erkin kurashchilar

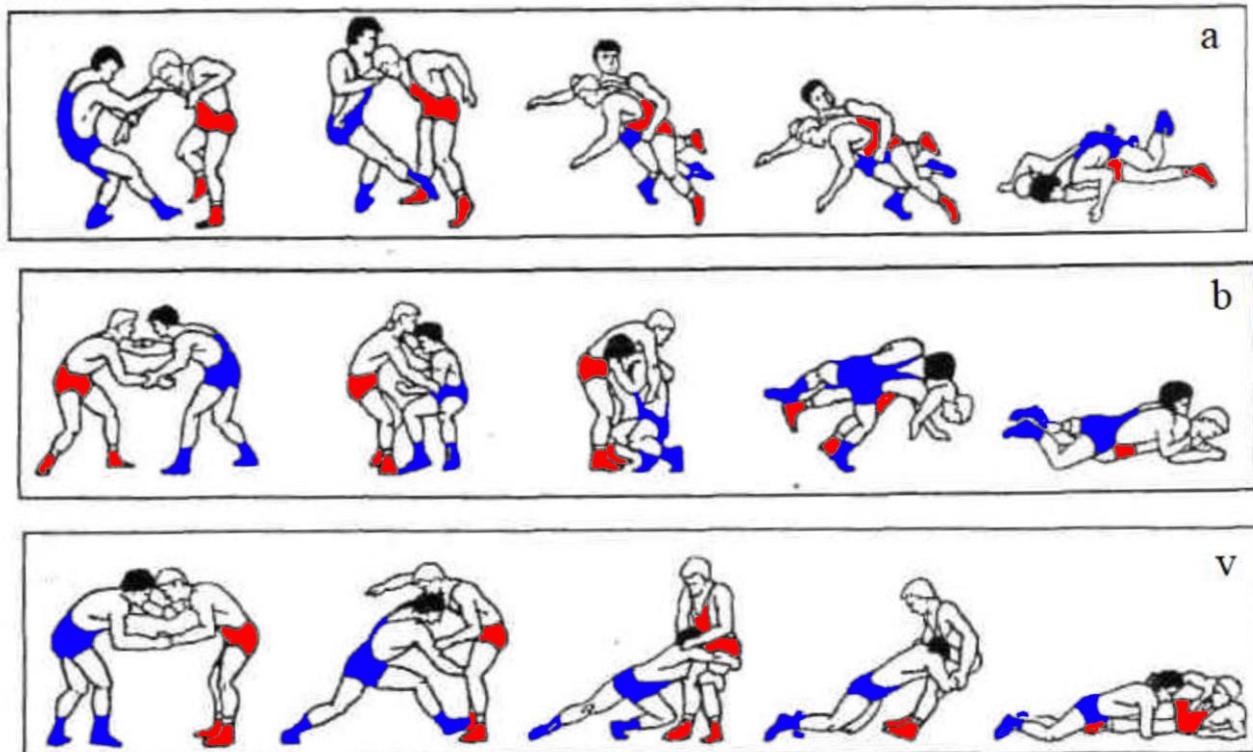
raqobat faoliyati (300 jang) stenografiya (moddiy statistik qayta ishslash so'ng) dastlabki tayyorgarlik guruhlari uchun qabul sonini aniqlash uchun ruxsat.

#### **5.4.1. Boshlang'ich tayyorlov guruhlari uchun asosiy metodlar (1-yil, 10-11 yosh)**

Tayanch asosiy metodlarni o'z ichiga oladi:

- qo'l bilan zarb bilan tortishni bajarish (60-a rasm),
- sho'ng'in ta'qib qo'llari va dumbadan ushulash (60-b rasm),
- ikki oyoqni ushlash o'tish bilan bir-biriga o'xshamaydigan oyoqni ushlashni taqillatib duragaylash (60-v rasm). 125 yilda).

Qabullar tavsifi quyidagi tartibda amalga oshiriladi: hujumning boshlanishi, qo'lga olish, ommaviy umumiyl markazga o'z yordamini olib kelish, ajratish, uchish va ag'darish (qo'nish).

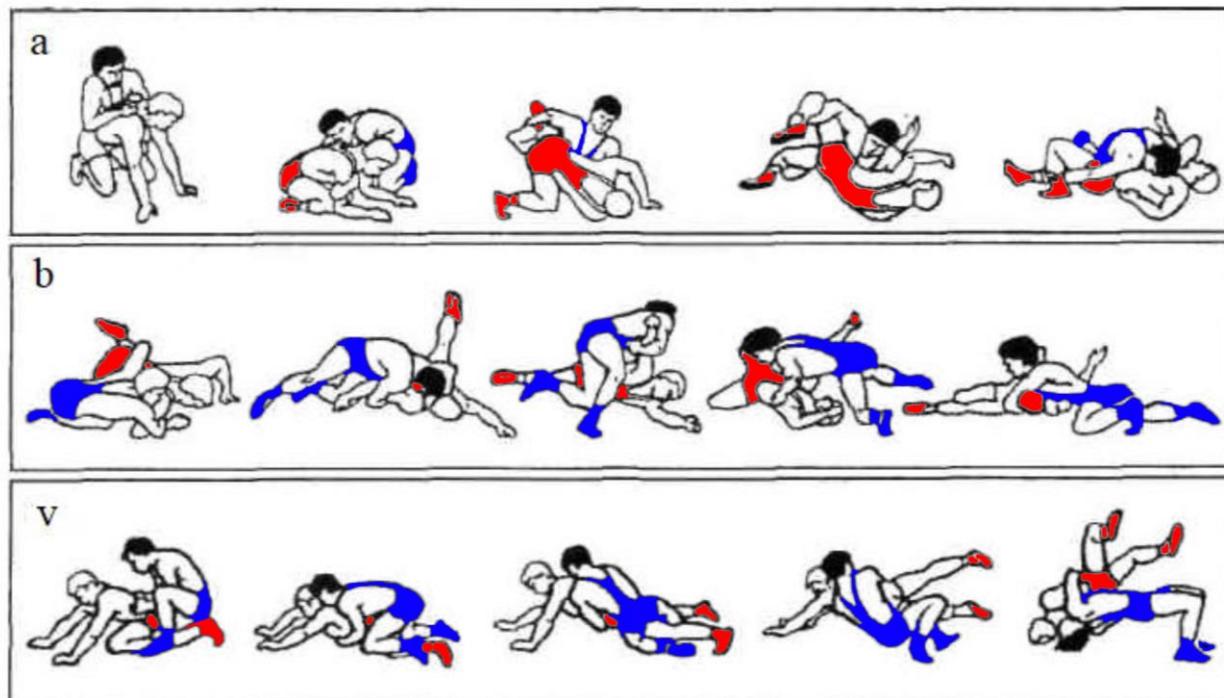


**60-rasm**

<b>Hujum harakatlari</b>	<b>Kontr hujum harakatlar</b>
Qo'lini siltab o'ziga ortib oyog'idan chalish bilan o'tkazish	Qo'lini siltab o'ziga ortib oyog'idan chalish bilan o'tkazish
Qo'lini siltab o'ziga ortib oyog'idan chalish bilan o'tkazish	Ikki oyoq qo'lga o'tish bilan qarama-qarshi oyoq bir oxurdan chalkalama egallah kesish tomonidan tortib ushlashga o'tish
Qo'l va sonini ushlash sho'ng'ish bilan o'tkazish	Tepadan bo'yindan va pastdan bir qo'lini ushlash bilan tovlab yiqitish
Ikki oyoq qo'lga o'tish bilan qarama-qarshi oyoq bir oxurdan chalkalama egallah kesish tomonidan tortib ushlashga o'tish	Tepadan bo'yindan va sonidan ushlab siltish blina o'tkazish
<b>Texnik va taktik harakatlar (kombinatsiyalar)</b>	
Qo'lini siltab o'ziga ortib oyog'idan chalish bilan o'tkazish	Ikki oyoq qo'lga o'tish bilan qarama-qarshi oyoq bir oxurdan chalkalama egallah kesish tomonidan tortib ushlashga o'tish
Qo'lini siltab o'ziga ortib oyog'idan chalish bilan o'tkazish	Qo'l va sonini ushlash sho'ng'ish bilan o'tkazish
Qo'l va sonini ushlash sho'ng'ish bilan o'tkazish	Ikki oyoq qo'lga o'tish bilan qarama-qarshi oyoq bir oxurdan chalkalama egallah kesish tomonidan tortib ushlashga o'tish
Ikki oyoq qo'lga o'tish bilan qarama-qarshi oyoq bir oxurdan chalkalama egallah kesish tomonidan tortib ushlashga o'tish	Qo'lini siltab ushlash bilan va tanani chalish orqali o'tkazish

Tayanch asosiy texnikalarga quyidagilar kiradi:

- uzoq qo'l va yaqin Shin tutamini bukib inqilob (61-a rasm),
- inqilobni " kalit "ga qo'l ushlash orqali boshqariladi(61-b rasm),
- torso bir roll-ustidan (61-v rasm).



61-rasm

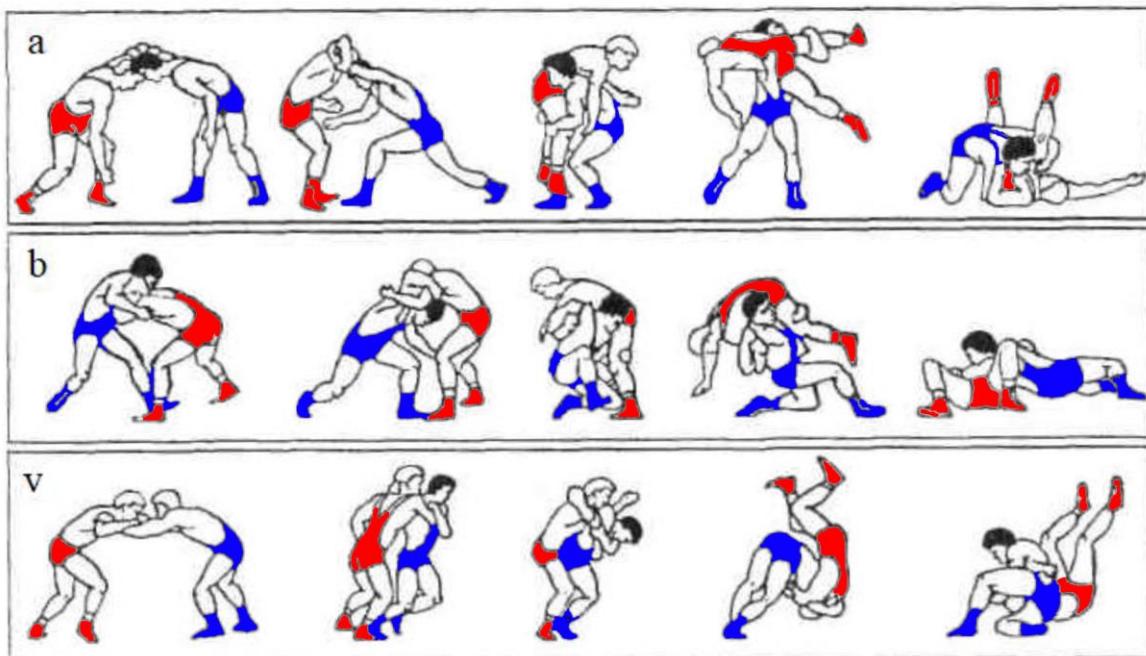
**Texnik va taktik harakatlar (kombinatsiyalar)**

Uzoq qo'lidan va chqin tizzasidan ushslash bilan tovlab aylantirish	Qo'lini tepadn "kalit" usulida uo'lash bilan yugurib aylantirish	
Uzoq qo'lidan va chqin tizzasidan ushslash bilan tovlab aylantirish	Tanasini ushslash bilan nakat qilib aylantirish	
Tanasini ushslash bilan nakat qilib aylantirish	Qo'lini tepadan "kalit" usulida uo'lash bilan yugurib aylantirish	
Uzoq qo'lidan va chqin tizzasidan ushslash bilan tovlab aylantirish	Tanansini ushslash bilan nakat qilib aylantirish	Qo'lini "kalit" usulida ushslash bilan yugurib aylantirish

**5.4.2. Boshlang'ich tayyorlov guruhlari uchun asosiy metodlar (2-yil, 11-12 yosh)**

Tayanch asosiy metodlarni o'z ichiga oladi:

- oyoqlarni egallash qiyshiqligini tashlash (62-a rasm),
- qo'lning tutamini va epchillik oyog'ini ("tegirmon") burib uloqtirish (62-b rasm),
- Qo'lidan va bo'yindan ushslash bilan o'girilib tashlash (62-v rasm)

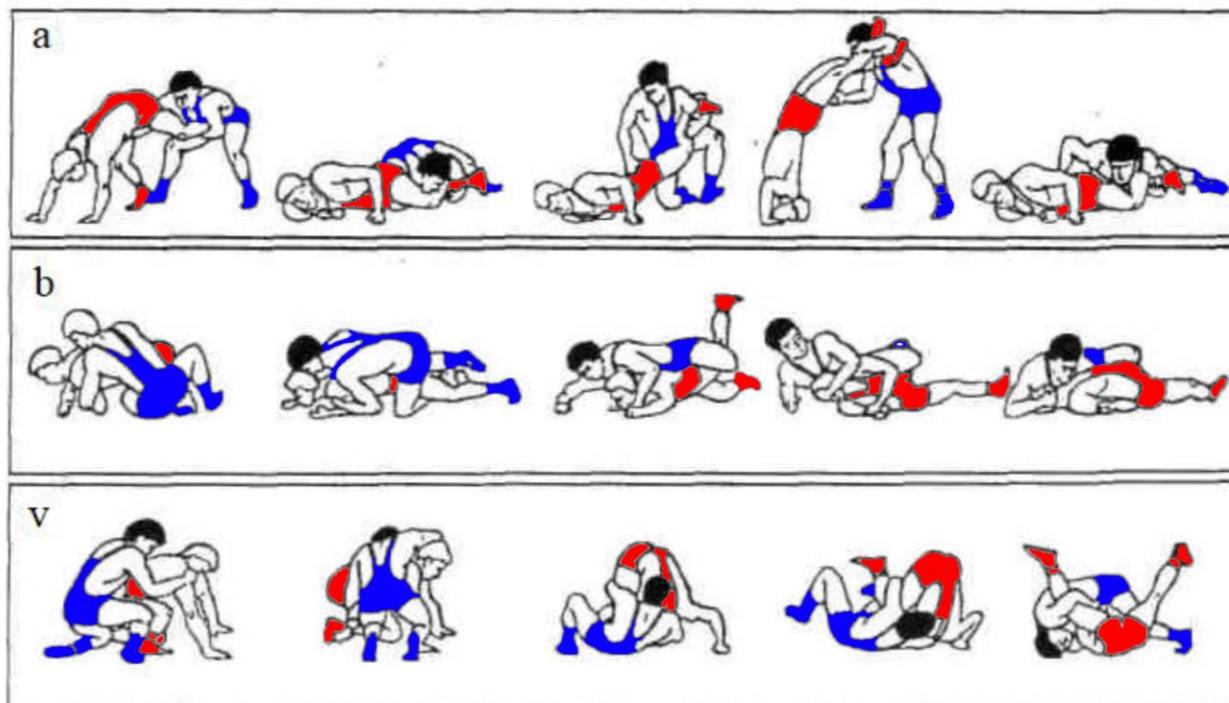


**62-rasm**

Hujum harakatlari	Qarshi hujum harakatlari
Oyoqlaridan ushslash egilib tashlash	Qo'lidan siltab o'ktazish Tepadan bo'ynidan va kiftidan ushlab, siltab o'tkazish
Qo'li va oyog'idan ushlab burilib tashlash ("tegirmon usuli")	Qo'lidan siltab o'tkazish Tepadan bo'ynidan va kiftidan ushlab, siltab o'tkazish
Qo'li va bo'yindan ushlab yarim burilib tashlash	Qo'li va sonidan ushlab sho'ng'ib o'tkazish
<b>Texnik-taktik harakatlar (kombinatsiyalar)</b>	
Qo'lidan siltab o'tkazish 2. Qo'li va sonidan ushlab sho'ng'ib o'tkazish	Qo'li va oyog'idan ushlab yarim burilib tashlash
Qo'lidan siltab o'tkazish Tepadan bo'ynidan va kiftidan ushlab, siltab o'tkazish Qo'li va bo'yindan ushlab yarim burilib tashlash	Oyoqlaridan ushslash egilib tashlash Qo'li va bo'yindan ushlab yarim burilib tashlash
Oyog'larini ushslash bilan egilib tashalsh	Qo'li va bo'yindan ushlab yarim burilib tashlash

Parterda asosiy usullarga: pastki qaychi usulida tizzasidan ushlab aystlantirish (shakl). (63-a rasm), chakagidan qaychi

usulida ushlash bilan aylantirish o'tish (63-b rasm), yaqin son bilan bo'ynini ushulash bilan dumalatib bir aylantirish ("halqa") (63-v rasm).



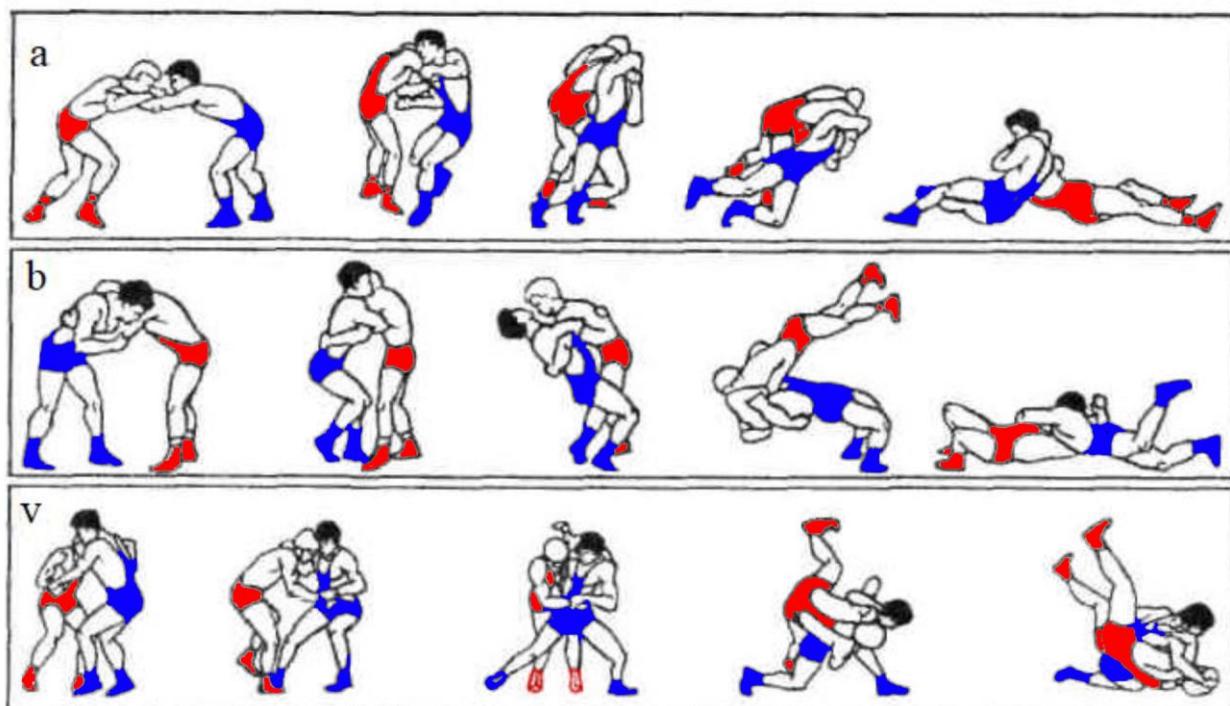
63-rasm

Texnik va taktik harakatlar (kombinatsiyalar):	
Yaqin tizzasi va uzoqdagi qo'lini ushulash bilan tovlab aylantirish Tanani ushlash bilan yumalatib aylantirish	Tizzani qayrib ushushlash bilan aylantirish
Tanani ushlash bilan yumalatib aylantirish	Chakagidan qaychi usulida ushlash bilan aylantirish o'tish
Tanani ushlash bilan yumalatib aylantirish	Yaqin son bilan bo'ynini ushlash bilan dumalatib bir aylantirish

#### 5.4.3. Boshlang'ich tayyorlov guruhlari uchun asosiy metodlar (3-yil, 12-13 yosh)

Tik turib qabul qilishning asosiy usullari tegishli uchun: yuqoridan qo'lini ushlash bilan aylantirib tashlash (64-a rasm), qo'li va tanasidan ushlash bilan orqaga burib uloqtirish (64-b

rasm), elka va qo'lni pastdan ushlash orqali oyog'idan chalish (64-v rasm).



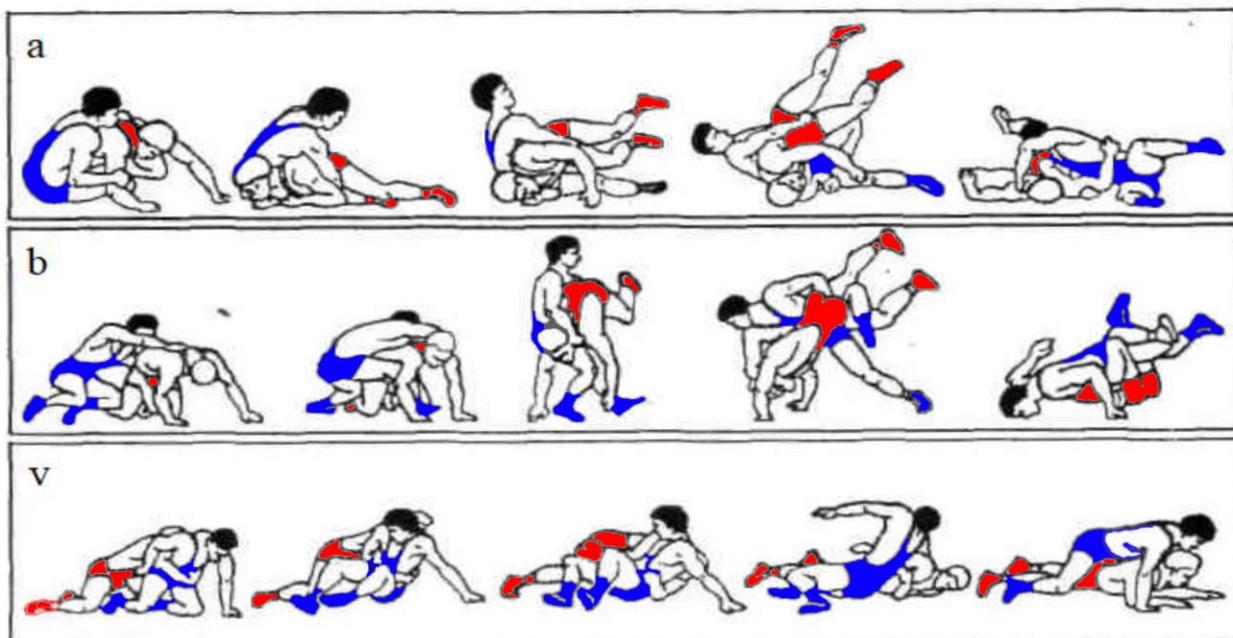
64-rasm

Hujum haraktalari -	Kontr hujum harakatlari-
Qo'lni tepadan ushlash bilan aylantirib tashlash	Qo'lidan siltab tortish oyog'idan chalish bilan o'ktazish O'tirib bosib olish
-	Qo'lni tepadan ushlash bilan aylantirib tashlash Kiftidan oshib qo'lini ushlash bilanyarim aylanib tashlash Qo'li va tanasidan ushlash bilan orqaga bukilib tashlash Qo'li va tanasidan ushlash bilan qadam tashlab tashlash
Kiftini pastdan va qo'lini ushlash bilan oldindan oyog'idan chalish bilan tashlash	Qo'li va tanasidan ushlash bilan orqaga bukilib tashlash Qo'li va tanasidan ushlash bilan aylantirib tashlash
<b>Texnik-taktik harakatlar (kombinatsiyalar)</b>	
Qo'lidan siltab tortish oyog'idan chalish bilan o'ktazish Qo'li va sonidan sho'ng'ib ushlash bilan	Qo'li va tanasidan ushlash bilan aylantirib tashlash

<p>o'tkazish Qo'lini tepadan ushslash bilan aylantirib o'tkazish Qo'li va tanasidan ushslash bilan aylantirib tashlash</p>	
<p>Qo'li va tanasidan ushslash bilan aylantirib tashlash</p>	<p>Bir tomon oyog'idan va qo'lini ushslash bilan burilib tashlash Oyog'laridan ushslash bilan egilib tashlash Kiftidan oshib qo'llaridan ushslash bilan yarim burilib tashlash Qo'li va tanasidan ushslash bilan orqaga bukilib tashlash</p>
<p>Qo'li va tanasidan ushslash bilan aylantirib tashlash</p>	<p>Bir oyog'idan ushslash bilan urib yiqitish ikki oyog'idan ushslashga o'tkazish</p>
<p>Qo'lidan siltab tortish oyog'idan chalish bilan o'ktazish Qo'li va sonidan sho'ng'ib ushslash bilan o'tkazish Qo'lini tepadan ushslash bilan aylantirib o'tkazish</p>	<p>Qo'li va tanasidan ushslash bilan orqaga bukilib tashlash</p>
<p>Qo'li va tanasidan ushslash bilan orqaga bukilib tashlash</p>	<p>Bir tomon oyog'idan va qo'lini ushslash bilan burilib tashlash Qo'li va bo'ynidan ushslash bilan yarim aylaish tashlash Tanani qo'li bilan birga ushslash bilan orqaga bukilib tashalsh Tepadan qo'lini ushslash bilan aylantirib tashlash</p>
<p>Qo'li va tanasidan ushslash bilan orqaga bukilib tashlash</p>	<p>Tana va qo'llarini ushslash bilan qadam tashlab yiqitish</p>
<p>Bir tomon oyog'idan va qo'lini ushslash bilan burilib tashlash Qo'li va bo'ynidan ushslash bilan yarim aylantirib tashlash Tanani qo'li bilan birga ushslash bilan orqaga bukilib tashalsh Tepadan qo'lini ushslash bilan aylantirib tashlash</p>	<p>Pastdan kiftini va qo'lini ushslash bilan oldindan oyog'iga chalib tashlash</p>

Parterdagи asosiy texnikalarga quyidagilar kiradi:

- uzoq son ag'darish chalg'itish teskari qo'lga (65-a rasm),
- uzoq oyoq ilgak bilan tilt ta'qib elka va kestirib otish (65-b rasm),
- yuqoriga o'tirib (65-v rasm).



**65-rasm**

**Kontr usullar:**

Uzoq sonidan teskari ushslash bilan orqaga bukilib aylanish	Hujum qilayotganning uning zo'riqish paytida o'ng oyog'ini chap qo'l bilan ushlab keskin harakat bilan gilamdan oyoqlari bilan ko'o'krak tomoniga itarish va bosib olish
Uzoq oyog'ini ilintirib sonidan va qo'lidan ushslash bilan egilib tashlash	Ushlashgan oyoqni hujumchining oyoqlari orasiga qo'yib chap qo'l bilan yaqin oyog'idan ushslash va keskin itarish bilan tashlashni bajarish
Yarim o'tirib tepaga qarab chiqish	Oyoqni ushslash paytida o'ng qo'lni olib qochish va o'sha qo'lni o'zi bilan hujumchining chap kiftidan ushlab, o'sha kift tomon harakatlanib, keskin harakat bilan oyoqni bosishni amalga oshirish

**Texnik- taktik harakatlar (kombinatsiyalar):**

To'ntarishlar-burish, yugurish, o'tish, qaviqlash, sapchish.

Uradi-kovlaydi, qiyshayadi, sapchiydi.

Yuqoriga yarim o'tirib.

Tayanch va savdo rastalarida asosiy metodlarni tasniflash uchun asos sifatida quyidagi xususiyatlari tanlangan:

Raqib tanasiga nisbatan asosiy hujum harakatlarini bajaradigan tana qismlari (qabul qilishning semantik strukturasi bajarish qulayligi).

Metodlar nuqtalar va karkaslar (o'zgaruvchanlik, ahamiyatlilik, ishonchlilik, samaradorlik) bilan amalga oshiriladi.

Otish guruhlari (burilish, podvorotom, taqillash, egilish va boshqalar) ushlanib aniqlanadigan aylanish turi.) mustaqil birliklar sifatida olinadi.

Birinchi belgi bo'yicha (G. S. Tumanyan) usullar 3 guruhga bo'linadi:

asosan beldan yuqori bo'lgan tanasi tomonidan amalga oshiriladi (tana texnikasi);

raqib oyoqlariga oyoqlarning ta'siri bilan bajariladi (oyoq texnikasi);

qo'llarning raqib oyoqlariga ta'siri bilan bajariladi (qo'l texnikasi).

Ikkinchi belgisi bo'yicha usullar 4 guruhga bo'linadi:

hududiy, vaqt, kuch va ritmik sharoitda ularni bajarish yo'llarining o'zgarish imkoniyati,

boshqa texnik va taktik harakatlar bilan aloqalar soni,

Real urinishlarning samaradorligi va chastotasi,

taxmin qilingan urinishlar chastotasi va qarshi hujumlarning haqiqiy imkoniyati.

Uchinchi belgisi bo'yicha (aylanish turi bo'yicha) usullar 3 guruhga bo'linadi:

frontal o'q atrofida yugurish (tashlashlar – yarim burilib, egilish, bukilish, aylanuvchi, ushlagichlar);

vertikal o'q atrofida bajariladi (nakat, bukish, o'tish va boshqalar.);

sagittal o'q atrofida amalga oshiriladi (uradi-burilish, taqillash, chalishlar va boshqalar).

Bizning fikrimizcha, bu aylanish turini belgilaydigan va qabul qilishning boshlanishi. Asosiy ushlaydi texnikasi samaradorligi bilan karkas yuqori ball yoki g'alaba bilan amalga oshiriladi. Asosiy metodlar boshlang'ich ta'lim guruhlari uchun o'quv yillari bo'yicha taqsimlanadi va BO'SM dasturiga kiritiladi. Shunday qilib qabullar ahamiyati bo'yicha tartiblash usuli (yetakchi trenerlarning fikrlari va erkin kurash yetakchi kurashchilarining raqobatchilik faoliyati materiallari so'roviga ko'ra) qo'llanildi.

Yangi dasturda joriy dasturdan farqli o'laroq, har yili 6 asosiy hujum harakatlarini tik turishda va parterda o'rganish taklif etiladi (qarang: Rasm. 125-130). Shunday qilib, yosh kurashchilarni tayyorlash 3 yil davomida o'n sakkiz shunday usulni o'zlashtirishlari kerak. Eslatib o'tish lozim: o'quv jarayonida taktik tayyorgarlik usullari bilan birgalikda asosiy ehtiyojni o'rganish va ularni birlik harakat sifatida ko'rib chiqish (tafsilotlar uchun o'qitish usullari bo'limiga qarang).

Asosiy metodlar biz tomonimizdan bosqichlarda ko'rib chiqilishi tasodifiy emas. Murabbiy hujum talaba tomonidan amalga tahlil uning tarkibida xatolarni topish osonroq bo'ladi, ya'ni: qolgan joydan qo'lga olish uchun, hujum boshlanishidan hujum boshidan boshlab raqib massasi umumiy markazi ostida o'z ulov umumlashtirish uchun, ajratish uchun umumiy markazi ostida o'z ulov umumlashtirish, ajratish uchun ajratish uchun ajratish (qo'nish). Bunday yondashuv o'quv jarayonini optimallashtirish, shu bilan uni boshqarish samaradorligini oshirish imkonini beradi. Shu bilan birga, yosh sportchilarni ko'proq istiqbolda va kamroq istiqbolda (o'quv materialini o'zlashtira olish qobiliyati bo'yicha) ajratish imkoniyatini

beruvchi barcha ko'rsatkichlarni tahlil qilishda murabbiyga tayyorgarlikning turli partiyalarini (jismoniy, aqliy va boshqalarni) nazorat qilish osonroq.).

## 5.5. Texnik va taktik harakatlar

Texnik va taktik harakatlarga quyidagilar kiradi: razvedka, hujum, himoya, qarshi hujum, rekuperatsiya, ustunlikni saqlash va boshqalar. Harakatning asosiy o'ziga xos xususiyati uning maqsadga bo'y sunishidir. Bundan tashqari, hujum, himoya va qarshi hujum harakatlari murakkabroq tuzilishdagi mos metodlardan farq qiladi. Xususan, ular qabul qilish holati uchun qulay (bir tomonlama) qasddan tayyorgarlik bilan tavsiflanadi. Qabul qilish ko'pincha xatolar uchun ishlatiladi va o'z-o'zidan (tasodifan) qulay vaziyatlarni yuzaga keltirdi.

So'nggi yillarda mutaxassislar kurash bo'yicha kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan texnik va taktik harakatlar tuzilishini o'r ganib chiqdilar. Shunday qilib, R.A. Piloyan yilda, V.T. Japanalia [27] ulardan quyidagi ro'yxatini berilgan: razvedka, hujum, mudofaa, qarshi hujum, qo'lga gilam itarib, faoliyati namoyish, xavfli vaziyatni amalga oshirish, xavfli vaziyatni bartaraf etish, stopaj foyda, kuchini tiklash. Mualliflar birinchi bo'lib kurash taktikasini kvalifikatsiya qilish usulini taklif qildilar. Mahorat bu bo'lim to'liq kurashchilar chuqur takomillashtirish bosqichida idrok boshlaydi; asosiy tayyorgarlik bosqichida hujum, himoya va qarshi hujum harakatlarini o'zlashtirish bilan chekланади.

### 5.5.1. Himoya usullari

Kurashchilar uchun nafaqat hujum uchun qulay vaziyatlar yaratish, hujum va qarshi hujum qabullarini amalga oshirish, balki kurash davomida mohirona himoyalana olish muhim ahamiyatga ega.

Mudofaa-raqib hujumini yo'q qilishga qaratilgan operatsiyalar majmui.

R.Petrov quyidagi himoya turlarini aniqladi: universal, o'ziga xos, statik, dinamik, haqiqiy, yolg'on, faol va boshqalar. Ularning barchasi o'z maqsadli yo'nalishini belgilaydigan o'ziga xos xususiyatlarga ega.

G. S. Tumanyan [44] ikki guruhdan iborat himoya tasnifini taqdim etadi: 1) muayyan texnika va qarama-qarshi texnikaga qarshi va 2) kurashda raqibning yaxlit faoliyatiga qarshi. Birinchi guruhda kar, passiv, faol va yolg'on kabi himoya ajratiladi, ikkinchisida esa-2 kichik guruhi: yolg'on faoliyatni namoyish qilish hisobiga himoya qilish, manevrani qo'llash, muvozanatdan chiqarish va boshqalar. Va buning uchun noqulay manevralar, ushlaydi, o'zaro tasarruflar, masofalar va boshqa operatsiyalar foydalanish bilan raqib muxolifati tarqoq hisobidan himoya qilish.

Mutaxassislar mukammal mudofaa raqib ustidan g'alabaga erishish uchun ulkan qurol, deb qabul. Va kurash taktikasining turlaridan biri bo'lgan himoya hisoblanadi. Har qanday mudofaa hujum harakatidan tezroq o'rgatilishi mumkin, ammo har qanday himoya ba'zi mashqlarni talab qiladi: jismoniy, texnik va aqliy. Shuning uchun har bir himoya kurashchining ma'lum tayyorgarlik darajasiga, ya'ni takomillashish bosqichiga mos kelishi kerak deb hisoblaymiz. Buning uchun kurashchilarining raqobatchilik faoliyatini umumlashtirish va tahlil qilish, shuningdek, yetakchi murabbiylar orasida so'rovn o'tkazishni amalga oshirish lozim.

Musobaqa faoliyatini kuzatish natijalari shuni ko'rsatadiki, faollik namoyon bo'lishi va ko'payishi uchun, ayniqsa kurashda ustunlikni ushlab turish uchun kurashchilar ko'pincha faol va passiv himoyani qo'llaydilar. Xususan, faol himoya raf topilgan, va yerga passiv. Zamonaviy raqobat qoidalari faol kurashlarni

rag'batlantirish va passivlarni jazolash tufayli faol himoyaning roli katta bo'ladi.

Mamlakatimizning 98 nafar yetakchi murabbiylari ishtirokidagi tadqiqotlarimiz yosh kurashchilar bilan shug'ullanib, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida faol himoyani o'rganish va boshqa himoya turlari uchun asosiy bo'lishi lozimligini ko'rsatmoqda. Ularning fikricha, himoya taktikasining asosiy turi qarshi hujumga bir tekis va samarali o'tishni ta'minlovchi mexanizm sifatida e'tirof etilishi lozim.

Shunday qilib, tanlovlarning zamonaviy qoidalari, mamlakatning yetakchi murabbiylarining fikri va nazorat natijalarini hisobga olgan holda, dastlabki tayyorgarlik guruhlarida himoya bilan, ya'ni orkestr o'rindiqlarida faol himoya bilan o'rganishni boshlash kerakligini aytish mumkin.

Bu erda biz tik turishda faol himoya mazmunini ko'rib chiqamiz (rasm. 131). Parter holatida passiv himoyani o'rgatish bolalar va yoshlar sport maktablari uchun dasturda (1977) taklif etiladi, shuning uchun bu mavzuni ko'rib chiqmaymiz. Undan tashqari "kurash" [37] darsligida bu savol yetarlicha yaxshi tasvirlangan.

Aytaylik, passiv himoya o'z tanasining qismlarini faol ishlatish orqali hujumning oldini olish yoki uni tartibsizlantirishga qaratilgan uslubdir. Shunday qilib, engillashtirishni passiv himoya tufayli farq masofa, qulf ushlashlari, bosh, ilgaklar, obviou boshqalar hujum texnikasi ijrosini oldini oladi, qachonki himoya kurashchisi hech qanday tashabbusga ega emas va vaziyatda ustunlikka ega bo'lmasa.

Faol himoya - raqib hujumini qaytarish va kontr hujum uchun qulay vaziyat yaratishga qaratilgan operatsiyalarni o'z ichiga olgan qurilma.

**Tik turgan holda faol himoya****HIMOYALAR**

Oyoq harkatkalari bilan	Qo'l harakatlari bilan	Tana harakatlari bilan
Noqulay yo'nalishda manyovr qilish	Xujum ushlashalarning doimiy alamashishlari bilan	Burilish bilan
O'zaro joylashishlarning doimiy almashishlari bilan	Bloklash ushlashlari bilan	Sho'ng'ish bilan
Masofaning doimiy alamshishi bilan	Yitarishlar bilan	Egilish bilan Chetlatish bilan

**PARTER HOLATIDA PASSIV HIMOYA**

Yaqin tizzasi va uzoq qo'lini ushslash burib tashlash bilan aylantirish	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ko'krak bilan gilamga yopishib, qo'llarini ikki tomonga ajaratish.</li> <li>Aylantirish tomonga o'ng oyoqni oldinga qo'yib, xujumchiga ko'kragi bilan burilib, chap qo'lini irg'itib tortib ushlashdan ozod bo'ish va tik turish holatiga qaytish</li> </ol>
"Kalit" usulida qo'llarni ushslash bilan yugurib aylantirish	Hujumni qabul qiluvchining qo'li "kalit" usulida ushslashga tushgan tomonga yonbosh yotadi, chap oyog'ini oldinga qo'yadi bo'sh qo'li bilan gilamga tiralib, xujumchiga o'zini aylantirishga yo'l qo'ymaydi.
Tanasidan ushulash bilan yumalatib aylantirish	<ol style="list-style-type: none"> <li>Xujumchining kaftidan ushslash va tansida qo'llarini birlashtirishga yo'l qo'ymaslik.</li> <li>Qoringa yotib, gilamga mahkam yopishib, belini bukish. Ko'krak va boshini tepaga ko'tarib, keng yoilgan qo'llari bilan gilamga tirab tarish.</li> </ol>

Guruh uchun 131 asosiy jihozlarni faol himoya qilishga o'rgatishning taxminiy tuzilishi berilgan. U uchta asosiy blokdan iborat: oyoq harakatlari, qo'l harakatlari va tana harakatlari. Ularning har biri yordamchi elementlarga ega va ular o'z navbatida sub-yordamchi. Shunday qilib, himoya harakati oyoqlari yordamida, chap o'ng yoki qadam uchun noqulay yo'nalish qadam manevri hisobidan, qiruvchi hujum harakatlari raqibi neytrallashtiradi. Xuddi shu natijaga doimo oyoqlarning nisbiy holatini (o'ng yoki chap tomon tik turishi tufayli) yoki masofani o'zgartirish orqali erishish mumkin. Shu bilan kurashchi qarshi-qabulni zudlik bilan olib borish uchun qulay sharoit yaratadi va ustunlikka erishadi. Himoya harakatlari qo'llari bir xil qoida: ushslashlari qulflash (qulflash, ayil) va bir vaqtning o'zida silkinishlarning (chap yoki o'ng) qo'l bilan birga, ikki qo'l yoki yelka ostidan qo'llarini ogohlik, yoki qo'llari (tirsaklar) pastki olib qo'yish bilan ushslashlari hujum doimiy o'zgarish raqib hujumlarini qaytarmoq va kontr hujum o'tkazish uchun qulay vaziyat yaratish imkonini beradi.

Oyoq va qo'llarning harakati bilan himoya elementlarining o'zgarishi tananing harakati bilan himoya elementlaridan samarali foydalanish imkonini beradi. Misol uchun, noqulay yo'nalishda manevra-qadam o'ng, dan qo'llarini qatnashdi-kaldiraç ostida-kurashchi chap katlanmiş mashqlar mumkin, chap himoya sho'ng'ini o'tkazish yoki tilt hali turgan yoki doimiy tirab borishni ko'rsatishi ko'krak uchun.

Mashg'ulotlardagi bunday yondashuv yosh kurashchilar va modellar musobaqalarining yoshligidan mashg'ulot jarayonidagi faolligini rag'batlantiradi.

Shunday qilib, ta'lim jarayonida biz ikkita o'zaro bog'liq muammolarni hal qilamiz:

a) hujum boshida raqib hujumini yo'q qilish yoki oldini olish qobiliyati;

b) hujumni davom ettirish uchun qulay vaziyatlardan foydalana olish.

Raqib faoliyatini tartibsizlashtirishga qaratilgan va qarshi xujumlar uchun real shart-sharoitlarni yaratuvchi mudofaa taktikasini o'rganish "oddiydan murakkabga" tamoyili asosida mashg'ulotlarda izchillikni talab qiladi. Biroq bunday taktikani qo'llash faqat yosh kurashchining motor reaksiyasi va tezlik-kuch imkoniyatlarining yuqori sur'atlaridagina o'zini oqlaydi.

### **5.5.2. Kontr usullar**

Ma'lumki, kurashdagi qarama-qarshi usullar texnik-taktik mahorat bo'limiga tegishli. Ular tik turishda va parterda bajariladi. Qarshi xujumlar kurashchiga kurashning og'irlashishi va turli xil tanqidiy vaziyatlardan g'olib chiqish imkonini beradi, yuqori koordinatsiya va harakat tezligini talab qiladi. Ko'pincha qarshi qabullarni amalga oshirishda faqat bitta qabulxona yoki bir guruh usullardan foydalanish bilan bog'liq aniq operatsiyalardan foydalilanildi. Mashhur professional kurashchi va murabbiy V. A. Pitlyasinskiy [34] "usulga usul bilan javob berish uchun vaqt ko'p degan ma'noni anglatadi", deb ta'kidlaydi: siz dushman tushunish berishi mumkin, lekin haqiqiy emas, va dushman qabul o'tkazadi qachon, uni ag'darish yoki foya erishish oson."Ko'pincha qarshi olish turli taktik yo'naliшhga, ya'ni-kishanlash, qiyinchilik va avans kombinatsiyasiga ega bo'lib, alohida mustaqil jangovar harakatga aylanishi mumkin.

Qarshi hujumlar yordamida kurashchi juda ko'p karkas bo'yicha g'alabaga erishadi. Ba'zan raqibning hujum harakatlarini oldindan ko'ra turib tayyorgarliksiz qarshi hujum qilish uchun qulay sharoit vujudga keladi. Bizning fikrimizcha, hujumning prognozi, hujumchining tana qismlari joylashuvidan optimal foydalanish, uning inertsiyasi va ishlab chiqilgan sa'y-harakatlar

yoki muvozanatni yo'qotish yo'nalishi, ya'ni reakstiya va yuqori tezkor va taktik fikrlashning maxsus tezligi tufayli kutilgan harakatlar amalga oshiriladi.

Yuqori malakali kurashchilarning texnik-taktik tayyorligi V.P.Poymanovning [33] tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, 531 ta kurashda 2731 ta qabulni, ulardan 2262 ta (82,6%) – tik turishda va 469 ta (17,8) usulni parterda bajardilar%). Tik turishdagi bajarilgan usullarning mutanosib nisbati quyidagicha: 34.06% - turli ushlagichlar bilan tuldiriladi; 29.71%-tashlagichlar va qarshi usullarning turli versiyalari; 16.19% - o'tkazmalar. Karkas bo'yicha g'alaba bilan yakunlangan usullar orasida birinchi o'rinni turli tashlashlar va qarshi qabullar egallaydi. Tadqiqotlar qarshi chora-tadbirlarning yuqori samaradorligini aniq ko'rsatib, ularni izchil o'rganish uchun ahamiyatini oshirmoqda.

A.Z. Katulin [16] ga ko'ra, agar kerak bo'lsa, himoya qilish usullaridan oldin qarshi hujum bilan tanishishingiz mumkin, ammo keyin ularni o'rganish hujumchining hujum pozitsiyasida biroz kechikishi uchun quriladi va bu qarshi hujumlarni bajarish uchun qulay sharoit yaratadi. Batafsil maxsus, bu masala bo'yicha P. F. Matuschak o'z fikrini bildirgan. [22]. Uning fikricha, 1-o'quv yilida o'quvchilar texnikani o'zlashtirganlaridan so'ng, himoya emas, qarshi texnikani o'rganishlari kerak, chunki qarshi texnika himoya va hujum elementlarini birlashtiradi.

Bu barcha ma'lumotlar asosida V.V. Nelyubin [25] tomonidan ishlab chiqilgan hujum va qarshi hujum harakatlarini o'rgatish metodi bo'yicha tajriba o'tkazdi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhi kurashchilari nazorat guruhiga nisbatan turli harakatlarga yaxshiroq tayyorgarlik ko'rishgan va hujum va qarshi hujumlardan va ulardan ko'proq yaxshi foydalanganligi tufayli nazorat guruhi kurashchilari ustidan sof g'alabalarga erishishgan. Muallif ta'limning bu ketma-ketligi turli

sharoitlarda kurash uslubining dinamikligi, texnikligi va aggressivligiga yordam berishini ta'kidlaydi.

Qarshi hujum himoya bilan birgalikda ishlatalishi mumkin. Kurashchi raqib hujumini yo'q qilish vositasi sifatida faol himoyadan foydalanadi va shu asnoda qarshi hujumning bajarilishiga zamin yaratadi.

Bu metodlarning ahamiyati bir qator ilmiy maqolalarda o'z aksini topgan. Shunday qilib, A.N. Lenz [18] qarshi hujum va dastlabki himoyani amalga oshirishning bir necha usullarini tasvirlab berdi. J. Xatta [53], S. Sasaxara [52] asarlarida ularning birikmasiga katta e'tibor beriladi. Mualliflarning fikriga ko'ra, kurashchi bu metodlarni amalga oshirish uchun egallashi lozim bo'lgan asosiy sifatlar harakatlarni tezlik va muvofiqlashtirishdir. Vosita sifatlarining qarshi texnikani shakllantirishga ta'siri D.G. Mindiashvili va boshqalar tomonidan tasdiqlangan. [23]. Ular 135 nafar yetakchi mahalliy va xorijiy murabbiylar hamda sportchilardan iborat so'rovnama o'tkazdi. Respondentlarning ko'pchiligi (86%) fikriga asoslangan qarshi harakatlarni amalga oshirganda eng katta qiymatdagi o'rganilgan jismoniy sifatlarning:

motor reaksiyasining tezligi va tezligi -74%;

tezlik sabr -78.3%;

mahorat-78%;

faol moslashuvchan -69.6%.

Ushbu ma'lumotlar va erkin kurashchilarining musobaqa faoliyatini tahlil qilish natijalari asosida mualliflar oyoqlarni ushslashga harakat qilishda turli qarshi hujum guruhlarining ahamiyatini aniqladilar(va):

1-o'rinn-oyoqni ushslashda qarshi harakatlanadi (ichkaridan bosh) - 26.7%;

2-o'rinn-oyoqni (boshni tashqarida) ushslashda qarshi harakatlanadi-24.1%;

3-o'rinn-oyoqlarni ushslashda qarshi harakatlar-19.5%;

4-o'rin-oyoqlarni ushlashga urinishda qarshi harakat (yaqinlashganda, tashqariga bosh) -14.5%;

5-o'rin-oyoqdan o'tish himoyasi-13.5%.

Yuqorida aytib o'tilganidek, qarshi hujum murakkab texnik va taktik harakatdir, dinamikasi va bir muhim darajada zamonaviy kurash jozibadorligi qarshi hujumga bog'liq. Ularsiz, kurash, bir tomondan, noyob va izolyatsiya qilingan hujumlar epizodlariga bo'linib, boshqa tomondan, ajablanib va xavf tuyg'usidan mahrum bo'ladi.

Yorqin iz erkin kurash tarixida mashhur gilam ustalari: M. Stalkalamanidze, G. Skhirtladze, D. Stimakuridze, B. Gurevich, V. Sinyavskiy, V. Balavadze, A. Aliyev, A. Medved, A. Ivanistky, I. Yarigin, L. Tediashvili, R. Dmitriyev, S. Andiyev, aka-uka A. va S. Beloglazov, A. Fadzayev, A. Xadarcov, M. Xadarcov, D. Mansurov, A. Ochilov, A. Taymazov, I. Navruzov, B. Abduraxmonov, U. Jalolov qoldirganlar. Ular tashqi va ichki kuchlar (faol, reaktiv, inesiya) o'rtasidagi o'zaro ta'sirni oqilona tashkil etishga qaratilgan qarshi hujum metodlarini mukammal o'zlashtirdilar, shu bilan o'z raqiblarini faol harakat qilish imkoniyatidan mahrum qildilar; ular g'alabaga erishish uchun qarshi qabuldan samarali foydalanish maqsadida o'zaro hamkorlikni amalga oshirdilar. Qarshi hujumlar hujum texnikasi bilan bir xil xususiyat va vazifalarga ega. Ular tayyorlovchi (o'zlashtiruvchi) va vaziyatli bo'ladi, tik turishda va parterlarda bajariladi.

Tayyorgarlik (o'zlashtirilgan) qarama-qarshi metodlar kurashchining tayyorgarlik jarayonida tayanch va stanoklarda o'zlashtirgan ana shu asosiy hujum metodlariga asoslanadi. Tayyorgarlik qarshi chora-tadbirlarni amalga oshirish oldindan ishlab chiqilgan dasturlarga muvofiq amalga oshiriladi.

Vaziyatli qarshi hujum - bu sportchining mushak sezgirlingiga asoslangan hujum texnikasi; ular alohida operatsiyalar yoki ularning jang paytida rivojlanadigan muayyan vaziyatlardan foydalanishga qaratilgan kombinatsiyasi.

Biz eng muhim vaziyatlarni ta'kidlab o'tamiz, ularni qulay va noqulay holatga aylantiramiz. Qulay (himoyachi uchun) hujumkor vaziyatlar ostida u o'zini qiyin holatda topadi, kamchilikda esa-shu holatda hujumga o'tadi. Qulay vaziyatlar tashkil etish mumkin: hujumchining tartibsizligi, muvozanatni yo'qotish va h., bu xor uchun hujum harakatlarini olib keladi; hujumchi tomonidan yaratilagan noqulay sharoitlarga olib keladi.

Ekstremal sharoitlarda, ya'ni vaqt va harakatlar chegarasi sharoitida hujum qilgan kurashchi intuitiv ravishda o'z arsenalida bo'limgan bunday qabulni amalga oshirishi mumkin (lekin u bu qabulni boshqa kurashchilarini bajarishda ko'rishi mumkin).

Shunday qilib, tayyorgarlik qarshi metodlar o'quv jarayonida maqsadli o'zlashtiriladi va situatsion intuitiv qayta takrorlanishi va shuning uchun oldindan aytish qiyin.

### **5.5.3. Kombinatsiyalar**

Murabbiylar ko'pincha kombinatsiya texnik-taktik harakatlar majmuasi ikki hujumdan iborat deb o'ylashadi. Yakuniy hujum esa, ularning fikricha, shox hisoblanadi. Bu fikrning xatoligi shundaki, kombinatsiya hujum xavfi bilan boshlangan hujum harakatidan farq qilmaydi. Gap shundaki, kombinatsiya har doim eng zo'r hujumdan boshlanishi kerak. Raqib faqat real xavf ostida ag'darilishi to'liq kuch bilan himoya qilinadi va bu bilan boshqa zarur hujumni amalga oshirish uchun vaziyat yaratadi. Bu esa muhim xulosaga olib keladi: kombinastion kurashning asosini eng zo'r hujum harakatlari tashkil etadi, ularsiz so'z to'la ma'noda birikmalar deb bo'lmaydi.

Shunday qilib, asosiy mashg'ulotning asosini alohida operatsiyalar, ularning barqaror agregatlari va yaxlit harakatlari, aytib o'tilgan mantiq va ketma-ketlikda Ajam kurashchisi tomonidan o'zlashtirilgan bilim, ko'nikma va malakalar tashkil etadi. Dasturning mazmuni keyingi bo'limda taqdim etiladi.

## **6-MODUL. BOSHLANG'ICH TAYYORLOV GURUHLARIDA SHUG'ULLANUVCHI ERKIN KURASHCHILAR MASHG'ULOTINING MAZMUNI**

Uzoq muddatli tayyorgarlik kurashchining boshlang'ichdan xalqaro toifadagi sport ustasigacha bo'lgan uzoq davr shakllanishini qamrab oladi. Bu davr 5-12 yil. Uzoq muddatli o'qitish jarayonini qurishda eng yuqori sport natijalariga erishishning optimal muddatiga e'tibor qaratish lozim. Qoida tariqasida, qobiliyatli yosh kurashchilar 6-8 yil ichida birinchi katta yutuqlarga erishadilar (sport ustasi standartini bajarish) va eng yuqori yutuqlar 9-10 yillik ixtisoslashtirilgan treninglarda. Murabbiyning bola organizmi rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlarini bilishi ko'p jihatdan sportning o'sishi va eng yuqori natjalarga erishishini belgilaydi. O'qish uchun asosiy va majburiy fanlar: bolalar va o'smirlarning yosh xususiyatlari; uzoq muddatli tayyorgarlikning asosiy metodik qoidalari; tayyorgarlik bosqichlari va ularning yillar bilan o'zaro bog'liqligi; yosh kurashchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning yosh davrlarini hisobga olgan holda o'qitish jarayonining imtiyozli yo'nalishi; boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida erkin kurash bo'yicha BO'SMDa o'quv guruhlarini to'ldirish va o'quv-tarbiya ishlari tartibi.

### **6.1. Bolalar va o'smirlarning yosh xususiyatlariga qisqa ta'riflash**

Hozir erkin kurash bo'yicha mamlakat terma jamoasi a'zolarini yoshartirish tendensiyasi kuzatilmogda. Bu esa ularning kurash bilan shug'ullana boshlagan yoshining asta-sekin pasayishiga olib keldi. Mutaxassislarning hisoblashlaricha erta yoshdan boshlab mashg'ulotlarga qatanashish keyinchalik jahon

sahnasidagi sport yutuqlarini belgilaydi. Bu bolalar va o'smirlarning yosh xususiyatlari bilan bog'liq.

10-11 yoshli bolalarda to'qimalar almashinuvining yuqori darajasi, yurakning samarali faoliyati tufayli ularning umumiy chidamlilikni talab qiluvchi yuklamalarga yaxshi moslashishining sharti hisoblanadi. Shu bois aerob mashqlar katta miqdorda foydalanish imkonini beradi aerob bajarish nisbatan yuqori darajada 10-11 yosh bolalarda tana rivojlanishining anatomik va fiziologik xususiyatlari. Adabiy manbalarning tahlili shuni ko'rsatadiki, 11-12 yoshdan keyin organizm a'zolari va sistemalari nisbatan tez rivojlanadi, eng yuqori nerv faoliyati yetarli darajada rivojlanishga erishadi. Shu bilan birga, nerv sistemasining reaktivligi, qo'zg'aluvchanligi ortib boradi, bu esa motorikaning yaxshiroq va tezroq shakllanishi, murakkab koordinatsion harakatlar texnikasini o'zlashtirishning sharti hisoblanadi. Bosh miya po'stlog'ining progressiv funksional rivojlanishi munosabati bilan ko'rish, vestibulyar va boshqa analizatorlarning funksiyasi yuqori rivojlanish darajasiga yetadi. 13-14 yoshlarda o'g'il bolalar tana uzunligining o'sishi va tana vaznining bir munkha oshishi nisbiy sekinlashadi. Bu balog'at davri. Ushbu muammo bo'yicha olib borilgan maxsus tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sport toifasi standartlarini erta bajaradigan bolalar va o'smirlar sport ustalari orasida yarmidan ko'pi jadal balog'atga yetish belgilariga ega. Xalqaro toifadagi sport ustasi me'yorlarini bajargan sportchilar orasida tezlatgichlar 20% dan kam. Eng yuqori yutuqlar ko'pincha kech rivojlanishga ega bo'lgan va juda kamdan-kam hollarda - erta bilan sportchilar tomonidan ko'rsatiladi.

Uzoq muddatli o'qitish jarayoni quyidagi uslubiy qoidalar asosida amalga oshiriladi:

1) bolalar, o'smirlar va yigit-qizlarni tayyorlash vazifalari, vositalari va usullarining qat'iy vorisligi;

- 2) umumiy jismoniy tarbiya (OFP) va maxsus jismoniy tarbiya (SFP) hajmining barqaror o'sishi, ular o'rtasidagi nisbat asta-sekin o'zgarib boradi: yildan-yilga SFP hajmining ulushini oshiradi (o'quv yukining umumiy hajmiga nisbatan) va shunga mos ravishda OFP nisbati kamayadi;
- 3) asosiy harakatlar asoslarini uzlucksiz egallash;
- 4) shug'ullaish va musobaqa yuklamalarini qo'llashda gradualizm prinstipiga qat'iy rioya qilish;
- 5) balog'atga yetish davrlarini hisobga olgan holda mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini to'g'ri rejalashtirish;
- 6) uzoq muddatli tayyorgarlikning barcha bosqichlarida sportchining jismoniy sifatlarini bir vaqtda rivojlantirish va eng qulay yosh davrlarida alohida jismoniy sifatlarni imtiyozli rivojlantirish.

## **6.2. Ta'lif bosqichlari va ularning o'quv yillari bilan munosabati**

Barcha yoshdagi sportchilarni uzoq muddatli tayyorlashga yagona pedagogik jarayon sifatida qaraladi. Shuning uchun tayyorgarlik bosqichlari o'quv yillari bilan quyidagicha birlashtirilgan:

1. Asosiy ta'lif bosqichi va chuqur takomillashtirish: boshlang'ich tayyorlov guruhlari (3 yil)
2. Boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichi: o'quv guruhlarida 1-2-o'quv yili
3. Chuqurlashtirilgan o'qitish bosqichi: 3-4-o'quv yili o'quv guruhlarida o'qitish.

O'quv davrlari dastlabki o'quv guruhlarida o'qish yillariga bo'linadi:

1-davr	O'quv-shug'ullanish guruhini egallash bosqichi (2 oy)
2-davr	asosiy elementlar va asosiy harakatlar bilan tanishish (3 oy)
3-davr	ta'tilni qo'shib olib borish bilan asosiy mashg'ulotlar bosqichi (6 oy)
4 -davr	o'z-o'zini o'qitish – (avgust).

O'qishning II yili uchun maktab o'quvchilarining asosiy o'quv faoliyati rejimiga mos keladigan 5 tayyorgarlik davri (I.A. Kondratskiy, G.M. Gruznykh, V.M. Igumenov [17]) mavjud.

1-davr-tayyorgarlik davri	(sentabr-fevral) musobaqalarida ishtirok etish uchun tayyorgarlik)
2-davr-musobqa davri	tanlovlarda raqobatli ishtirok etish (mart-aprel)
3-davr- tayyorgarlik davri	(aprel-may) og'ir yuklamalarga tayyorgarlik)
4-davr tayanch yoki (ta'til davri)	sport lagerlariga tashrif buyurish sharoitida asosiy (yoki dam olish) mashg'ulot-keyingi o'quv yiliga tayyorgarlik (iyun-iyul)
5-davr-shaxsiy	mustaqil ish (murabbiy topshirig'i bilan) mashg'ulot turi bo'yicha (avgust)

Uchinchi o'quv yilida makrosikl asosida bir yillik o'quv qurilishi bir siklli, ikki siklli, uch siklli bo'lishi mumkin. Har bir makrosiklda 3 davr — tayyorgarlik, raqobat va o'tish davri mavjud bo'lib, ular yillik sikl qurilishining asosini tashkil etadi. Tayyorgarlik davrida muvaffaqiyatli tayyorgarlik ko'rish va musobaqalarda ishtirok etish uchun kuchli funksional asos yaratiladi, tayyorgarlikning turli tomonlarining shakllanishi ta'minlanadi. Bu davr 2 bosqichga bo'linadi: umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik. Raqobat davrida tayyorgarlikning turli qirralarini yanada shakllantirish, integratsiyalashgan tayyorgarlik ta'minlanadi, musobaqalarga bevosita tayyorgarlik ko'rish va ularda ishtirok etish amalga oshiriladi. O'tish davri avvalgi davrlardagi mashg'ulot va musobaqa yuklamalaridan so'ng kurashchilarning jismoniy va aqliy salohiyatini tiklash, keyingi makrosiklga tayyorgarlik bilan bog'liq tadbirlarni amalga oshirishga qaratilgan.

Tayyorgarlikning dastlabki bosqichida tayyorgarlik davri eng uzun, raqobat davri esa juda uzoq emas va aniq ifodalanmaydi.

Uzoq muddatli o'qitish bosqichlarida seleksiyaga katta ahamiyat beriladi. Tanlovni 3 ta asosiy bosqichga bo'lish mumkin: dastlabki, oraliq va yakuniy. Ularning har biri o'z vazifasini hal: uning morfologik va funksional ma'lumotlar va ruhiy xususiyatlariga nisbatan o'quv kurash texnik - iqtisodiy oldindan baholash; oraliq bo'yicha - tayyorlash jarayonida avtomobil ko'nikmalarini samarali takomillashtirish uchun talabaning qobiliyatini aniqlash; sportchilar imkoniyatlar yakuniy aniqlash xalqaro sinf natijalariga erishish uchun.

### **6.3. Kurashchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning yosh davrlarini hisobga olgan holda o'quv jarayonining boshlang'ich davrini tashkil etish**

Mashg'ulot yillari uchun mashg'ulot jarayonining birlamchi yo'nalishi yosh kurashchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning yosh davrlarini hisobga olgan holda belgilanadi. Shu bilan birga, bu yoshda takomillashmagan diqqatni fazilatlarisiz qoldirish mumkin emas. Ayniqsa, bu umumiyl chidamlilik va kuchlarni rivojlantirishda mutanosiblikka rioya qilish muhimdir, turli fiziologik mexanizmlarga ega bo'lgan fazilatlar. Bolalar va o'smirlar APN SSSR yosh fiziologiyasi metabolizm va energiya tadqiqot instituti laboratoriyaga ko'ra, boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari o'g'il bolalar organizmining aerob salohiyatini rivojlantirish uchun optimal davri, keksa 8 uchun 10 yil; va anaerob-glikolitik mexanizmlarini rivojlantirish uchun, yoshi 11-13 yosh.

Jismoniy sifat rivojlanishining nozik bosqichlarining o'ziga xos shartlari nima degan savolga mutaxassislar hech qanday kelishuvga ega emaslar. Shunga qaramay, ilmiy materiallarni umumlashtirish asosida ularning taxminiy yosh chegaralarini ajratish mumkin (7-jadval).

7-jadval**Jismoniy sifatlar rivojlanishining taxminiy yosh davrlari**

Morfofunkstional ko'rsatkichlar va jismoniy sifatlar	Yoshi (necha yil)						
	7	8	9	10	11	12	13
Bo'yি						+	+
Vazn						+	+
Kuch							+
Tezlik		+	+	+			
Tezlik-kuch xususiyatlari			+	+	+	+	+
Chidamlilik (aerob imkoniyatlari)	+	+					
Chidamlilik (anaerob imkoniyatlari)			+	+	+		
Egiluvchanlik	+	+	+	+			
Muvofiqlashtirish qobiliyatları			+	+	+	+	+
Muvozanat	+	+		+	+	+	+

#### **6.4. Erkin kurashchilarini tayyorlashda sport maktablari oldida turgan vazifalar**

Erkin kurashchilarini tayyorlash maxsus sport maktablarida olib boriladi. Ular bolalar o'smirlar sport maktablari (BO'SM), ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya zahiralari maktablari (IBO'OZM), oliv 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'rribosarlari 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 trenirovkasining ilg'or uslublarini ishlab chiqish, takomillashtirish va trenero'qituvchilar tarkibining ish amaliyotiga joriy etish;
- BO'SM, IBO'OO'M, SIMI va boshqa sport tashkilotlarining o'quv-trenirovka ishida izchillikni amalga oshirish;
- shahar, viloyat va respublikada o'quv-trenirovka ishiga uslubiy rahbarlik qilish.

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

Sportga ixtisoslashgan maktab-internatning asosiy vazifasi - birga ishlash sharti bilan respublika terma jamoasi uchun yuqori malakali sportchilarni tayyorlashdan iborat.

## **6.5. Guruhlarni to'ldirish va mashg'ulot jarayonini tashkil etish**

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

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

8-jadval**O'quv guruhlarining to'ldirilishi va o'quv-mashg'ulot ish tartibi**

O'quv yili	Qabul qilish uchun o'quvchilar yoshi	Minimal soni		O'quv soatlarining maksimal soni		Umumiy, maxsus va sport tayyorgarligi bo'yicha talablar
		Guruhlar	O'quvchilar	Haftada	Yilda	
<b>Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari</b>						
1-chi	10	5	20	6	312	Umumiy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha me'yorlar hamda sinov talablarini bajarish
2-chi	11	5	18	6	312	
3-chi	12	4	16	8	416	
<b>O'quv-tre nirovka guruhlari</b>						
1-chi	13	5	12	12	624	Umumiy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha me'yorlar 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	
<b>Sport takomillashuvi guruhlari</b>						
1-chi	17	1	8	22	1144	50% SUN SUN
2-chi	18	1	6	24	1248	50% SU
3-chi	19	1	6	28	1456	
<b>Oliy sport mahorati guruhlari</b>						
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

BO'SM bo'linmalarini boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari va o'quv-trenirovka guruhlaridan shakllanadi. O'quv-trenirovka guruhlari yuqori sport ko'rsatkichlariga ega bo'lganida va kelgusida sportda o'sish uchun zarur imkoniyatlar mavjud bo'lgan taqdirda BO'SM da sport takomillashuvi guruhlari 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'rinnbosarlari maktablarida boshlang'ich tayyorgarlik, o'quv-trenirovka va sport takomillashuvi guruhlari tashkil etiladi. Bu guruhlardan tashqari IBO'OO'M da oliy sport mahorati guruhlari tashkil qilinishi mumkin.

Oliy sport mahorati maktablarida faqat sport takomillashuvi guruhlari va oliy sport mahorati guruhlari tashkil etiladi hamda faqat ayrim hollardagina OSMM da o'quvtrenirovka guruhlari tashkil qilinishi mumkin.

Sportga ixtisoslashgan mакtab-internatning sport kurashi bo'linmasi umumta'lim maktabining kamida 6-sinfini muvaffaqiyatli tugatgan, BO'SM da 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-trenirovka guruhlari va sport takomillashuvi guruhlari tashkil qilinadi.

Sport maktablarida o'quv yili 1 sentyabrdan boshlanadi. O'quv dasturining o'quv yillari bo'yicha va soatlardagi mazmuni -jadvalda keltirilgan.

Hamma turdagি sport maktablari uchun tuzilgan yagona dastur tashkiliy tuzilmani o'smir sportchilar ko'п 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:

**Sport maktablarida o'smir kurashchilar ko'p yillik tayyorgarligining taxminiy o'quv rejasi (soatlarda)**

Tayyorgarlik bo'limlari	G U R U H L A R												
	Boshlang'ich tayyorgarlik			O'quv-trenirovka				Sport takomillashuvi			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	40	48	48	48	56	56	64
6.Yo'riqchilik va hakamlilik qilish	-	-	-	16	16	16	18	20	20	20	22	22	22

**ERKIN KURASH NAZARIYASI VA USLUBIYOTI**

---

<b>amaliyoti</b>													
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 guruhlashtirilgan kompleks tekshiruv		8	12					12	12	16	16	16	16
Jami :	312	312	416	624	832	936	1040	1144	1248	1456	1566	1560	1560

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

Umumiylar maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining bir tekis oshib borishi.

Ular o'rtasidagi nisbat muntazam o'zgarib turadi: yildan yilga maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmi (trenirovka nagruzkasining umumiylar hajmiga nisbatan) ortib boradi va tegishli ravishda umumiylar jismoniy tayyorgarlikning ulushi kamayadi.

Trenirovka nagruzkalari hajmi va shiddatining izchilligni, ko'p yillik trenirovkalar 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 trenirovka va musobaqa nagruzkalarini qo'llash izchilligi to moyiliga qat'iy amal qilish (10-jadvalga qarang).

#### 10-jadval

#### **Yillik tsiklda musobaqa kuch sarfi ko'rsatkichlari**

<b>Musobaqa kuch sarfi</b>	<b>Tayyorgarlik bosqichlar</b>			<b>Sport takomillashuvi</b>
	<b>Boshlang'ich</b>	<b>O'quv-trenirovka</b>		
Musobaqaga qatnashish	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 imkonini tug'iladi.

Sport maktablarining hamma o'quv guruhlari uchun umumiylar jismoniy tayyorgarlik bo'yicha taxminiy me'yorlar 11-jadvalda keltirilgan.

11-jadval

**BO'SM, IBO'OZM ning boshlang'ich tayyorgarlik va o'quv-mashg'ulot guruhlari uchun erkin kurashda umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qabul qilish va ko'chirish me'yor 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 guruhlari						O'quv-trenirovka guruhlari					
		1-yil	2-yil	3-yil	1-yil	2-yil	3-yil	4-yil	1-yil	2-yil	3-yil	4-yil	1-yil
		qabul qilishda	qabul qilishda	qabul qilishda	qabul qilishda	qabul qilishda	qabul qilishda	qabul qilishda	qabul qilishda	qabul qilishda	qabul qilishda	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 15,5	15,0	14,5	14,2 13,9
2.	1000 m.ga yugurish (min.,s) 2000 m. (min, s) 3000 m. (min, s)	5,2	5,1	5,0	4,4	4,3	9,4	9,3	9,0	8,2 14,4	8,0 14,2	7,4 13,6	13,4
3.	Tennis koptog. uloqtirish (m) granata 700g. (m)	30	32	34	36	37	38	39	39	40 26	27	28	30 32

**ARSLONOV QAHRAMON POLVONOVICH**

---

4.	Baland turnikda tortilish (marta)		3	4	5	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13
5.	Suzish 50m. (s)	-	qaydsiz	-	qaydsiz	-	qaydsiz	60	58	56	53	55	50	50	
6.	Arqonga chiqish (4m) oyok 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 bukibyozish (marta) 10 s. ichida (marta)		25	30	35	36	40	41	42	44	46	47	48	49	53
8.	10 s. ichida oyoq-larni va gavdani 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'nga (s)		2	3	4	qaydsiz	qaydsiz	24,0	22,0	20,0	18,5	18,0	17,0	16,5	16,0
10.	Ko'prik holatida to'ntarishlar		3	4	6										

**ERKIN KURASH NAZARIYASI VA USLUBIYOTI**

---

	(mar-ta) (s) 10 marta (s)					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 tashlash 10s. ichida (marta)	-	5	6	7	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	
12.	Yotgan holatdan gavdani orqadan ushlab sherigini ko'tarish (marta)	-					6	9	10	10	11	11	12	12	13	
13.	Test manekenni (sherigini) tegirmon usulida egilib orqadan oshi- rib 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

11-jadval davomi

t/r	Ko'rsatkichlar	B O S Q I C H L A R											
		Sport takomillashuvi guruhlari						Oliy sport mahorati guruhlari					
		1-yil		2-yil		3-yil		1-yil		2-yil		3-yil	
	UJT	qabul qilishda	ko'chirish da	qabul qilishda	ko'chirish da	qabul qilishda	ko'chirish da	qabul qilishda	ko'chirish da	qabul qilishda	ko'chirish da	qabul qilishda	ko'chirish da
1.	30 m.ga yugurish (s)	4,5	4,4	4,4	4,3	4,3	4,2	4,2	4,2	4,2	4,1	4,1	4,0
2.	300m.ga yugurish (min,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
3.	700g.li granata uloqtqi-rish (m)	33	34	34	35	35	36	36	36	37	37	38	38
4.	Baland turnikda torti-lish (marta)	14	16	17	18	19	20	20	20	22	24	26	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
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
7.	Yotib, qo'llarni 10s. ich-ida bukib-yozish (marta)	13	14	15	16	17	18	18	18	19	20	21	22
8.	10s. ichida oyoqlar va gavdani ko'tarish (marta)	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20
9.	Orqada yotib,												

ERKIN KURASH NAZARIYASI VA USLUBIYOTI

---

	shtanga (o'z vaznidagi) bilan qullarni bukib-yozish (marta)	3	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13
10.	Bosh atrofida yugurish 5 marta chargega 5 marta o'nga	15,0	14,5	14,3	14,1	14,0	13,8	13,8	13,8	13,6	13,4	13,4	13,2
11.	Ko'rrik holatida 10 marta to'ntarishlar (s)	24,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	18,0	18,0	17,0	16,0	16,0	15,0
12.	10 s. ichida tik turish-dan yotish holatiga o'tishda oyoqlarni orqaga tashlash (marta)	13	14	14	15	15	16	16	16	17	18	19	20
13.	Yotgan holatdan gavdani orqadan ushlab shergini ko'tarish (marta)	13	14	14	15	15	16	16	16	17	18	18	19
114.	Test manekenini (sheri-gini) tegirmon usulida egilib orqadan oshirib 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 vaznidagi sportchilar uchun musobaqa qoidalariga bionan yosh guruqlariga qarab me'yorlar 10 % gacha kamaytirilishi mumkin.

BO'SM (IBO'OZM)da o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining asosiy shakllari quyidagilardan iborat:

- jadval bo'yicha guruhlardagi nazariy va amaliy mashg'ulotlar;
- alohida reja bo'yicha trenirovkalar, uy vazifalarini bajarish;
- o'quv videofilmlari va kinofilmlari, kinogrammalar hamda sport musobaqalarini tomosha qilish;
- sport maktabi qaysi tashkilotga qarashli bo'lsa, shu tashkilot tomonidan tasdiqlangan sport tadbirlarining kalendar rejasiga muvofiq sport musobaqalari hamda match 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.

## **6.6. Dars ish bilan bandlikning asosiy shakli sifatida, o'quv guruhlarining egallanishi va o'quv ishlari tartibi**

Erkin kurash bo'yicha mashg'ulotlar shakli shug'ullanuvchilar kontingenti, mashg'ulot vazifalari, ularni o'tkazish shartlari bilan belgilanadi. Sport maktablarida darslarning asosiy shakli dars hisoblanadi. Oriyentastiya bo'yicha ajratiladi:

(a) mashg'ulot darslari: erkin kurash texnikasi va taktikasi bo'yicha mashg'ulot;

b) o'quv mashg'ulotlari: mashg'ulotlar bilan birga jismoniy sifatlarni rivojlantirish, asosiy jihozlarni ishlab chiqish va boshqa turdagi mashg'ulotlar;

V) o'quv mashg'ulotlari: jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik va ruhiy tayyorgarlik;

d) nazorat darslari: kurashchilarni tayyorlash jarayoni samaradorligini nazorat qilish, vazifalarni hal etish va oraliq maqsadlarga erishish darajasi; nazorat (o'tkazish) standartlarini

qabul qilish, tayyorlik darajasini aniqlash.

O'quv guruhlari yoshi, tana vazni va tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda yakunlanadi. O'quv guruhlarining egallashlari 8-jadvalda ko'rsatilgan.

O'quv-tarbiyaviy ishlar tartibi har oyda o'quv (akademik) soatlarining soni bilan belgilanadi. Boshlang'ich ta'lim guruhida bir sinfning davomiyligi ikki akademik soatdan oshmasligi kerak. Har bir darsda va mashg'ulot muddatiga qarab kunlarda topshiriqlarning taxminiy taqsimlanishi, yo'naltirilishi va yuklamalarning dozalari 12-jadvalda berilgan. Zarur hollarda yuqoridagi sxemalarga o'zgartirish kiritish mumkin.

#### 12-jadval

#### **Erkin kurash bo'yicha BO'SMDa o'quv guruhlarini to'ldirish boshlang'ich ta'lim bosqichida**

O'rgatish yili	Minimal				OFp va SFp talablari boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari uchun
	Shug'ullana-yotganlar yoshi, yil	Bo'limda o'quv guruhlar soni	Guruhda shug'ulla-nuvchitlar soni	Haftada o'quv soatlari miqdori	
1	10	5	20	6	Dastur talablarini bajarish
2	11	5	18	6	
3	12	4	16	8	

Boshlang'ich ta'lim guruhidagi mashg'ulotlar frontal va guruhli usullar bilan olib boriladi, bu esa alohida darslarni istisno etmaydi.

#### **6.7. Ko'p yillik ta'lim tizimining asosiy tarkibiy qismlari va ularning boshlang'ich ta'lim uchun ahamiyati**

#### 13-jadval

Boshlang'ich ta'lim tizimi tarkibiy qismlari	Mezonlari
Sportchilar	10-13 yoshli, kurash qiziqish ko'rsatish boshlanuvchilar, məktəbdə yaxshi qilib, shifokorlar tomonidan ruxsat

	etilgan
Murabbiylar	Erkin kurash bo'yicha kasblarga dastlabki tanlash, dastlabki tayyorlash va motiva tsiyani shakllantirish usullariga ega bo'lgan murabbiylar
Tayyorgarlik maqsadi	Erkin kurash motivatsiyasini shakllantirish va mustahkamlashga o'rgatish, kurash asoslarini o'rgatish, jismoniy sog'lomlashtirishni takomillashtirish maqsadi
Sport mashg'ulotlarining asosiy vazifalari	to'liq sifatli guruhlarni tanlash va o'zlashtirish
Dunyo qarash va tarbiyaviy ishlar	G'oyaviy-tarbiyaviy ishlar qahramonlik va vatanparvarlik tarbiyasi, sportga faol munosabatni shakllantirish
O'quv jarayoni: ruhiy tayyorgarlik	Erkin kurash motivastiyasini shakllantirish
Texnik tayyorgarlik	Erkin kurashning texnik elementlarini o'zlashtirish (ushlashlar, harakatlar va kurash qabullari)
Taktik tayyorgarlik	Kurash taktikasi va asosiy harakatlarda mashq qilish haqida umumiylashtirish
Jismoniy tayyorgarlik	OFP va SFP vositalarini keng qo'llash asosida har tomonlama jismoniy tayyorgarlik bazasini yaratish
Nazariy tayyorgarlik	Kurashchini tayyorlash tizimi g'oyasini shakllantirish
Musobaqa faoliyati	Tanlovlarda ishtirok eetish uchun tayyorgarlik guruhalari va maktablar
Shug'ullanish jarayonini tashkil etish	Frontal usuli o'quv jarayonini tashkil etish
Jihozlar va moddiy-texnik ta'minot	Oddiy sport forması, sreya ishlab chiqarish jihozlari
Tayyorgarlik sharoitlari	Sport zali, maydonchalari, sport lagerini
Oziq-ovqat	O'z vaqtida va juda xilma-xil
Tibbiy va ilmiy-metodik ta'minoti	Bosqichli tibbiy ko'rik, oddiy testlardan foydalanish
Tiklanish vositalari	Dush, hamom
Tayyorgarlik tizimi faoliyatini chekllovchi omillar	Kurash bilan shug'ullanish istagi yo'qligi, tananing yoshi bilan bog'liq xususiyatlari, tibbiy qarshi ko'rsatmalar
Nazorat qilish:	Guruhlarning taskiliy mashg'ulotlari, darslarning tizimli

tashkiliy	davomati, ularni o'tkazishning metodik darajasi		
Ijtimoiy-psixologik	Intizom darajasi, uyda, maktabda, kurash davrida, maktabda ishlash, do'stlarga munosabat, kurash, inventarizastiya qilish, ruhiy barqarorlik, ta'lim va musobaqalarda sadoqat		
Texnik	- ushslash, harakatlarni egallash darajasi, kurashning eng oddiy shakllari, hujum, himoya va qarshi hujum usullari va b., dasturiga muvofiq		
Taktik	Kurash taktikasi asoslari bo'yicha bilim va ko'nikmalarning taktik darajasi GFP		
Jismoniy	CFP bo'yicha standartlar nazorat va konvertastiya jismoniy amalga oshirish*		
Nazariy	Dasturda nazarda tutilgan miqdorda o'qitish nazariyasi bo'yicha nazariy test		
Musobaqa	Dastur materialini o'zlashtirish darajasi, sport yutuqlari dinamikasi va texnik-taktik mahorat, maxsus chidamlilik va ruhiy barqarorlikni xarakterlovchi ko'rsatkichlar bo'yicha raqobatchilik faoliyati samaradorligi		
Kutilayotgan natijalar	Kutilayotgan natijalar garmonik rivojlanish. Asosiy harakatlarni o'zlashtirish orqali motorika ko'nikmalarini. Standartlarni konvertastiya qilish va nazorat qilishni amalga oshirish		
Shug'ullanish parametrlari:	1-kurs	2-kurs	3-kurs
Yillik hajmi (soat)	312	312	416
Yiliga tayyorgarlik kun	156	156	208
Yilda o'quv mashg'ulotlari	156	156	208
1 yilidagi musobaqalar	Musobaqa taqvimi bo'yicha		
O'quv haftasiga shug'ullanish kun	3	3	3
Kuniga dars	1	1	1

- Ushbu me'yorlar rus va o'zbek olimlari M. A. Dyakina, Yuriy Shaxmuradov, A.Q.Atoev, F.A.Kerimov, N.A.Tastanov dasturi bo'yicha berilgan.

**Boshlang'ich tayyorgarlik guruhining 1 - yil o'rgatishning har bir mashg'ulot uchun tahminiy oylik ishchi  
rejasি**

Bo'limlar	Soatlar miqdori	Vazifalar	Usullar va vositalar	Mashg'ulotlar												
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Qabul sinovlari	4	Shug'ullanuvchilarni saralash	Nazorat mashqlari, testlar	30		30		30		30		30		30		
Umumiy jismoniy	12	Qomatni va umumiy jismoniy xususiyatlarni shakllantirish	Saf mashqlari Umumrivojlantiruvchi mashqlar Gimnastik anjomlarda mashqlar Og'irliliklar bilan mashqlar Trenajyorlarda mashqlar Harakatchan o'yinlar Sport o'yinlari Akrobatik mashqlar Engil atletika elementlari (yugurish, sakrash, uloqtirish)	3 20 5 10 10 5 10 5	3 20 5 10 10 5 10 5	3 20 10 5 10 10 5 10	3 20 5 10 10 5 10 5									
Maxsus	6	Maxsus jismoniy	Maxsus mashqlar	3	3	8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

## ERKIN KURASH NAZARIYASI VA USLUBIYOTI

jismoniy		xususyaitlarni tarbiyalash	Imitastion mashqlar O'zini o'zi ehtiyot qilish uchun mashqlar Ixtisoslashtirilgan haraktachan o'yinlar Kurash elementlari bilan o'yinlar	8	5	8	5	8			5	8	8	6	8	
Texnik-taktik	6	Qarshi kurashish asoslarini egallash	Elementlarni bajarish texnikasi va boshlang'ich tayyorgarlikning birinchi yil dasturi bo'yicha tayanch harakatlarni o'rgatish	24	27	24	21	26	29	23	24	26	23	24	20	29
Tiklanish chora-tadbirlari	1	Tiklanish jarayonlari uchun sharoitlarni yaratish	Mushaklarni susaytirish va nafas olish uchun mashqlar Vannalar, sauna, massaj Suvda suzish	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

## 6.8. O'quv hujjatlari

Ushbu bo'limda quyidagi hujjatlar namunalari keltirilgan:

- boshlang'ich ta'lif guruhining 1-o'quv yili (i davr) ning taxminiy oylik ish vaqtidan tashqari ish rejasi (14-jadval);
- kurashchilar uchun taxminiy o'quv dasturi sxemasi DYuSSh (15-jadval);
- taktik tayyorgarlik yo'llarini o'rganish ketma-ketligi sxemasi (16-jadval).

O'quv rejasida boshlang'ich ta'lif guruhlaridagi o'quv ishlarining asosiy yo'nalishi va muddati belgilab berilgan. Unda asosiy bo'limlar (sinflar mavzulari) mazmuni, har bir bo'lim uchun ajratilgan soatlar soni berilgan.

### 15-Jadval

#### **BO'SMning erkin kurashchilari uchun taxminiy o'quv reja**

Tayyorgarlik bo'limlari	Boshlang'ich tayyorgarlik bo'limlari		
	1chi yil, soatlar	2chi yil, sotalar	3chi yil, sotalar
Amaliy mashg'ulotlar:			
- umumiy jismoniy tayyorgarlik	300	300	401,5
- maxsus jismoniy tayyorgarlik	121	119	151
- tayanch harakatlar va texnik elementlarni keyinchalik egallash va o'rganish (texnik tayyorgarlik, taktik va texnik -taktik tayyorgarlik)	55	55	89
- pisxik tayyorgarlik	96	96	127
- qabul qilish va ko'chirish me'yorlari	18	18	18
- musobaqada ishtirok etish	12	12	12
	Musobaqlar taqvimi bo'yicha		
Nazariy mashg'ulotlar	10	12	14,5
Tibbiy ko'rik	Jadvaldan tashqari		
Soatlarning umumiy miqdori	312	312	416

*Eslatma. Oylik ish vaqtidan tashqari rejada sinflar uchun vaqtni hisoblash quyidagicha amalga oshiriladi: birinchidan, soatlar nazariy, umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik, reabilitatsion tadbirlar uchun o'quv yillari bo'yicha taqsimlanadi.*

Boshlang'ich ta'limning 1-kurs (1 davr) guruhi uchun biz tomonimizdan ko'rib chiqilgan soatlar taqsimoti (jadval misolida. 10- jadvalda berilgan. Quyidagi tartibda :

nazariy ta'lif oladi,  $3 \times 15$  daqiqa: ya'ni 45 daqiqa yoki 1 akademik soat;

guruhning umumiy jismoniy tayyorgarligi 11 soat -495 daqiqa, har bir mashg'ulotda o'rtacha 38 daqiqa shug'ullaniladi;

maxsus-jismoniy tayyorgarlik guruhida 4 soat-180 daqiqa, har bir mashg'ulotda o'rtacha 13-14 daqiqa vaqt bor.

Tiklash harakatlari uchun vaqt ajratilgandan so'ng (3 soat yoki 135 min) har bir mashg'ulotda texnik-taktik tayyorgarlik bo'yicha soatlar hisobi olib boriladi.

#### 16- jadval

#### Taktik tayyorgarlik o'rGANISH usullarining ketma-ketlik sxemasi

Taktik tayyorgarlik usullari	Vazifalar	Vositalar	Qo'llash metodikasi
1. Kuch ta'siri	Qo'llarni oldinga cho'zib to'siqlardan o'tish, qo'llarni tirab, boshni tirab, ushlashni o'tkazish uchun va keyinchalik usulni ham	Qo'lidan siltash, yelkasi ostidan, yelka ostiga tepaga qarab turtish, tepaga, ikki tomonga, qo'llarni ochib bilagidan ushlash, qo'li bilan boshini ushslash	Himoyada (yopiq) tik turgan raqibga nisbatan qo'llaniladi
2. Muvozanatdan chiqarish	Raqibni muvozanatni saqlash uchun harakat qilishga undash yoxud uni himoya dan chiqarish, uning urinishidan	Bevosita kuch bilan ta'sir qilish, o'z vazni inerstiyasi bilan, tortish kuchi turtishlar, aylanishlar	Muvozanatdan chiqarish taktik tayyorgarlikning boshqa usullari bilan birlashadi. Muvozanatdan muvaffaqiyatli chiqarish uchun

	foydalanib hujumni o'tkazish	ish turtishlar, aylanishlar (yelkasidan tortishlar)	raqib ovonlarining turishi muhim ahamiyatga ega, uning tayanch vazn markazining harakat holati va tendensiyasi, oyoqlarning to'g'ri turish
3. Manyovr bajarish	Hujumni o'tkazish yoki dinamik himoya maqsadida qulay vaziyatni yaratish,raqibga hujum uchun paytni tanlash imkonini berish uchun	Raqibga nisbatan harakatlanish (uning atrofida, oldinga va orqaga, yarim aylana bo'yicha qo'lni yoki qo'lni bo'yinni ushlashda), uni ham harakatga chorlab	Raqib tomon qadam bosib, sakrab bosish, keskin hujumga tayyor turish yoki konrtharakatlarga
4. Xavf	Raqibni usullardan himoyalanishga majburlash va bu bilan boshqa usulni amalga oshirish	Tovlama usullar, usullar shu darajada o'zgartirilganki, ulardan himoyalanishdan keyin boshqalari o'tkazilishi mumkin, oldindan belgilangan usullar	Xavf shunday rejalashtirilgan bo'lishi kerakki, undan himoyalanish dinamik vaziyatni keltirishi lozim, yakunlovchi usul uchun qulay vaziyatni. Yakunlovchi usul xavfi o'yin kombinatsiyasini tashkil etishi lozim.
5. To'satdan	Hujumni shunday keskin bajarish kerakki, raqib himoyalanishga ulgurmasin	Datslabki kontaktsiz to'satdan harakatlar yoki o'zaro bog'lanish	To'satdan yaqinlashish uchun start usullarini qo'llaydilar chalq'itish yoki

		<p>bilan nisbatan tinch holatdan turib, yoki harakatlar ritmini o'zgartirgan holda. Hakamning hushtagi bilan bir vaqtida yoki gilam markaziga qaytib</p>	<p>ochilish bilan uyg'unlikda, hamda dastlabki ochilish bilan.</p>
6. Bog'lab tashlash	Blok ushslashlari va tirgalashlar yordamida raqibni faol kurashdan himolanishga majburlash	Raqibning hujmkor yoki himoyalanish imkoniyatlarini cheklovchi, tananing biror bir qismini ushslash	Odatda ushslashlarning bir ikki qo'l bilan amalga oshiriladi. Raqibning imkoniyatlari bosh , chakak, ko'krak va oyoqlar yordamida faol chegaralanadi. Blok ushladan ozod bo'lish urinishida hujm imkoniyati mayjud.
7. Takroriy hujum	Raqibda aniq usuldan uning himoyasi mustahkam ekanligi haqida tasavvurni hosil qilish va shu tarzd uning ehtiyyotkorligini pasaytirish, psixik va jismonan toliqtirish, bu vaziyatda hujumni bajarish va muvaffaqiyatga	Bir necha bor yarim kuchi bilan yoki yetarlicha tezliksiz usulni bajarish, buni maksimal samaradorlik bilan bajariladigan urinishlar bilan almashtirib bajarish	Urinishlarni ko'p karra takrorlash lozim va shox usulini bajarish uni taktik tayyorgarlikning boshqa usullari bilan birlashtirgan holda, bu bilan raqibni taqdiriga tan berishga majubrlash, psixik va jismoniy toliqtirish, ehtiyyotkorligini pasaytirish.

	erishish.		
8. Chaqiruv	Raqibda muvaffaqiyatli hujum haqida tasavvurni hosil qilish va unga undash keyinchalik kontr hujumni bajarish bilan	Tasodifan paydo bo'layotgandek, ammo maxsus keltirilgan pozitsiyalar, vaziyatlar, raqibni hujumga undaydigan. Avvaldan tayyor bo'lgan unga qarshi kontr usul bo'lsagina.	Chaqiruv xato natijasida paydo bo'lishi lozim. U raqibning shox usuliga mos tuzilgan va taktik tayyorgarlikning usuli bo'lib keladi, u dastlabki ishlovnii talab qiladi, kontr usul bilan rad etiladigan aniq variantni bilishni, zo'r reaksiyani, maxsus psixologik tayyorgarlikni.
9. Chalg'itish	Raqib diqqatini haqiqiy hujumdan chalg'itib tortish	Bosh, qo'lllar, oyoqlar, qarsaklar bilan turlicha harakatlar, sezilmas turtishlar, yelka ostidan tortishlar, bo'yindan tortishlar va turtishlar, oyoqlar bilan oldinga tashlanishlar, oyog'idan chalishlar, tana egilishlari	Ekspertlar baholarining tahlili shuni ko'rsatadiki, ushbu sxema juda muhim deb tan olinmagan, chunki bevosita chalg'itishdan so'ng, boshqa taktik usullarni qo'llamasdan usulni amalga oshirish imkoniyati kam. Shu bilan birga barcha kurashchilar faollikni namoyish etib, chalg'itishdan foydalanadilar.

## 6.9. O'rgatish usuli

Metod va taktikani o'rganish erkin kurash bo'yicha o'quv jarayonining asosiy vazifalaridan biridir. Bu jarayon, kurash texnikasi va taktikasining o'ziga xos xususiyatlarini aks ettiruvchi o'qitishning xususiy usullarini hisobga olgan holda, odatdagidek, metodik tamoyillar asosida quriladi. Har yili o'qitish usullarini takomillashtirishga ehtiyoj ortib bormoqda. Bunga mamlakatimizda ham, jahonda ham erkin kurashning tabiiy rivojlanishi sabab bo'lmoqda. Yetakchi erkin kurashchilarining raqobatchilik faoliyatini o'rganish asosida ushbu maqolada boshlang'ich ta'lim va oliy sport mahorati o'rtasidagi yaqin munosabatni aniqlashga, shu orqali, ular o'rtasidagi organik munosabatni ta'minlashga harakat qildik. Dastlabki tayyorlov guruhlari uchun erkin kurashning asosiy texnikasini o'rgatish metodikasini ishlab chiqishda didaktik prinsiplarni hisobga olgan holda jang san'atining turli tomonlarini modellashtirish metodi asosiy metod sifatida tanlangani beziz emas. Yakka kurashning turli holatlarini modellashtirish va shu bilan birga ularning xarakterli xususiyatlarini ochib berish, biz ixtisoslashuvning dastlabki bosqichidan boshlab yosh kurashchini motiv mahoratining asta-sekin yuklanishi va murakkablashuviga, keyinchalik motiv mahoratiga o'tishga tayyorlaymiz. O'qitish usullari Jobs, asosiy texnikasi turli anatomo-morfologik va ruhiy xususiyatlari bilan taalluqli, dinamik vaziyatlar statik qoidalarini almashtirish, davomiyligi va ish hajmini, jangchilarining dastlabki va oraliq lavozimlarda murakkabligi oshirish, dam olish vaqtini kamaytirish, raqibga qarshilikni oshirishga qaratilgan stend, masofa, yo'nalish, manevr bajarish, muvozanat chiqarish yo'llari, darajasi va aniqligi dam olish yoki kuchlanish o'zgarishi tushuntirib, kurash va vaziyatli tafakkurni obrazli idrok etish va boshqalar. Bu vazifalar modellashtirish orqali amalga oshiriladi.

O'quv va takomillashuvning butun jarayoni o'quvchilarning ongli faoliyati bilan kechganligi juda muhimdir.

Shunday qilib, yakka kurashning turli holatlarini modellashtirish, birinchidan, yosh kurashchining qobiliyat va mahoratini faoliyat sifatida kurashishni o'zlashtirish qonuniyatlariga asoslanib diversifikatsiya qilish; ikkinchidan, shox usulni qabul qilish va ularni yana taktik tayyorgarlik va qulay dinamik vaziyatlardan foydalanish yo'llarini o'zlashtirish asosida takomillashtirish imkonini beradi. Mashg'ulotlarda bunday yondashuv, bizningcha, boshlang'ich ta'lim va oliysport mahorati o'rtasida organik munosabatni ta'minlaydi.

An'anaviy o'qitish usuli texnikani asta-sekin kurashga qo'shilishi bilan o'zlashtirishga qaratilgan. Shuni aytish kerakki, kurashning profillovchi elementlari (stendlar, masofalar, harakatlar, tutqanoqlar, tutqanoqdan ozod bo'lismis usullari, tiqilinch, manyovr, itarishlar, jerkishlar, ilgaklar va boshqalar) hali ham e'tibor berilmaydi. Murabbiylarning fikricha, kurashchilar tomonidan bu harakatlarni rivojlantirish o'z-o'zidan tarbiyaviy kurashlar jarayonida sodir bo'ladi. Kurashchilarning raqobatchilik faoliyatini tadqiq qilish natijalari ular yakkakurashda kurash olib borishga asos qilib bu operatsiyalarni dastlabki o'rganish zarurligini ko'rsatadi.

Yuqorida gilarni umumlashtirib, asosiy ziddiyatni, ya'ni: jang san'ati asoslarini egallash zaruriyati va bu muammoni an'anaviy o'qitish usullari bilan hal qilishning samarasizligi o'rtasidagi tafovutni shakllantirishimiz mumkin. Bizning fikrimizcha, bu muammoni hal etish o'yining o'yin usulidan foydalangan holda xususiy texnikani qo'llash asosida amalga oshirilishi mumkin. Undan foydalanib, murabbiy ham texnika, ham taktikani izchil o'rnatish orqali qat'iy tartibga solingan mashg'ulot usuli va musobaqa o'rtasidagi bo'shliqni to'ldirishi mumkin. Mashg'ulotning o'yin usuli turli sport turlarida va shu

jumladan kurashlarda ham keng tarqalgan bo'ladi. Shunday qilib I.V. Kondratskiy, G.M.Gruznyx, V.M. Igumenovlarning [17] ishlarida klassik kurashlarda jang san'ati asoslarini shakllantirishda o'yinlardan foydalanishning keng tajribasi umumlashtirilgan. Erkin kurash bo'yicha K.V. Baddayev [4] tomonidan ajratilgan ixtisoslashgan mobil o'yinlar eksperimental tarzda tasdiqlangan. Natijalar shuni ko'rsatmoqdaki, ular jismoniy va texno-taktik jihatdan bevosita ta'sir ko'rsatishiga nisbatan yetarlicha samarali bo'lib, yosh kurashchilarning raqobatchilik faoliyatining asosiy ko'rsatkichlarining yuqori o'sish sur'atlarini saqlab qolish uchun.

Adabiy manbalarni tahlil qilish va K.V. Baldayevning tadqiqotlari [4] natijalari, shuningdek, maxsus ochiq o'yinlar va jang san'ati elementlari bilan o'yinlar yordamida olib borgan tadqiqotlarimiz asosida shuni aytish mumkinki, sinflarning o'yin yo'nalishi kurash va asosiy harakatlarning asosiy elementlarini tez o'zlashtirishga sharoit yaratadi. Shu bilan birga, o'yinlar bolalarning qiziqishlarini uyg'otadi, faolligini, emotsiyonalligini oshiradi, ularni mustaqil, motor vazifalarini hal etishga ijodiy yondashadi; shunday qilib, ular yosh kurashchilarda jismoniy va aqliy sifatlarni shakllantirishga yordam beradi.

Ixtisoslashgan harakatli o'yinlar deganda, tarkiban profilaktika elementlari va asosiy harakatlarni rivojlantirish uchun zarur bo'lgan kurashchilarning harakat sifatlarini shakllantirishga yordam beruvchi o'ziga xos harakatlar va operatsiyalarni o'z ichiga oluvchi o'yinlar tushuniladi.

Yakka kurash elementlari bo'lgan o'yinlar deganda kurashchilarning yakka kurash va taktik fikrlash o'tkazish ko'nikmalarini shakllantirishga imkon beruvchi kurashning profilaktika elementlarini o'z ichiga olgan o'yinlar tushuniladi.

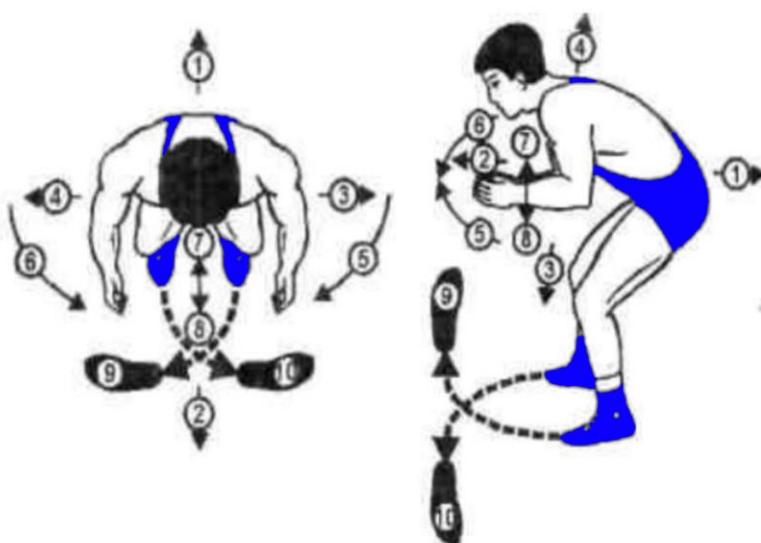
"O'rganish" ni aniqlash, odatda, o'quv jarayoni kechadigan shakl xususiyatlariga asoslanadi. Trening o'qituvchining

birgalikdagi faoliyati deb tushuniladi va bilim kuchlarini rivojlantirish, aqliy va jismoniy ish madaniyati elementlarini o'zlashtirish, dunyoqarash va xulq-atvor asoslarini shakllantirish (V.M. Igumenov, B.A. Podlivayev [14]).

Kurashlarda shu nuqtayi nazardan o'qitish kurash nazariyasi va uni o'qitish texnikasi haqidagi bilimlar tizimini shakllantirish va kurashchining o'ziga xos faoliyatining asosi bo'lgan ko'nikma va malakalar tizimini shakllantirish bilan bog'liq pedagogik, maqsadga muvofiq tashkil etilgan jarayondir-pedagogik, tashkiliy, raqobat va boshqalar.

Ta'lif-tarbiya berishning tashkiliy shakli. Shu bilan birga o'qitish bilimlarni uzatish jarayoni, o'qitish esa bilimlarni o'zlashtirish jarayoni deb tushuniladi.

Masalan, erkin kurashning asosiy metodlaridan biri "tegirmon" ni o'rghanish metodini ko'rib chiqing, shu nom bilan qo'lga qo'llarini va oyoqlarini o'girib tashla. Kurash va asosiy harakatlarning texnik elementlarini ishlab chiqishda maxsus mashqlar, elementlar, bosqichlar, qabul qilish qismlari va ularning birgalikdagi harakatlarini bajaradigan vazifalar, va metodik ko'rsatmalar tizimidan iborat maxsus texnikalar erkin kurashning asosiy harakatlarini to'g'ri o'zlashtirish uchun optimal sharoitlar katta ahamiyatga ega. Erkin kurashning asosiy elementlari-tayanch va parterda kurashchilarning asosiy pozitsiyalari, raqiblar orasidagi masofalar, harakat yo'llari, manevrlar yo'nalishlari, ushlashlar, to'xtashlar, itarishlar, jerkishlar va ulardan ozod qilish, asosiy qabul qilish, himoya va qarshi olish, taktik tayyorgarlik, kombinatsiyalardan foydalanish.

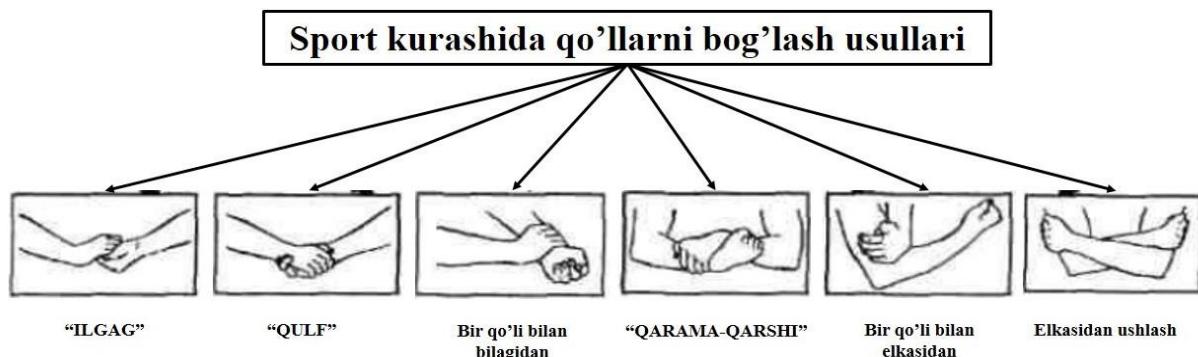


1-	orqaga
2-	oldinga
3-	chapga
4-	o'ngga
5-	elkani o'ngga burib
6-	oldinga elkani chapga burib
7-	pastga
8-	yuqoriga
9-	chap oyog'ini o'ngga bosib
10-	o'ng oyog'ini chapga bosib

### 66-rasm

"Tegirmon" uloqtirishni o'rGANISH ikki raqib o'rtasidagi qarama-qarshilik jarayonida paydo bo'ladigan kurashning texnik elementlari o'rtasidagi ob'yektiv mavjud bog'lanishlarni hisobga olgan holda amalga oshiriladi. Bunday holda barcha asosiy elementlar dastlabki tayyorgarlik tufayli amalga oshiriladi, bu disequilibriumga asoslangan (66- rasm). Ularni bajarish uchun 10 ta usulni eksperimental tarzda aniqladik, ular quyidagi yo'nalishlar bilan xarakterlanadi: orqaga, oldinga, pastga, yuqoriga, chapga, o'ngga, chapga-chapga, chapga burilib, chapga-chapga burilib, chapga chap oyoqqa qadam tashlab. Bu mashqlarni o'rGANISH murabbiyning buyrug'i yoki signali bo'yicha har bir kurashchi tomonidan "shvungov" (itaradi, turtadi) kurash yordamida juft-juft bo'lib, keyin qisqa, aniq va ravshan qilib beradigan taqliddan (yuqorida bayon qilingan ketma-ketlikda) boshlanadi. Ammo ilgari stendlar va masofalarni o'rGANISH kerak, chunki mashqlar bajariladigan boshlang'ich

pozitsiya o'rta stend va o'rta masofa. To'g'ri tayanch va masofani shakllantirish uchun ixtisoslashtirilgan harakat o'yinlari ("sharf olish", "hamrohni uzatish", "teginish bilan o'yinlar", "sharfni olib qo'yish" va boshqalarni qo'llash lozim.). Ulardan foydalanish usuli ilmiy-metodik adabiyotlarda bayon etilgan.



67-rasm

Shu bilan birga yosh kurashchilarga qo'1 qovushtirish o'rgatiladi. G (67 rasm). 6ta erkin kurashlarda eng ko'p uchraydigan qo'1 bog'lanishlarining turlari ifodalanadi: "ilmoq", "qulf", "qo'li bilan bilakdan", "qo'li bilan yelkasidan", "xoch", "yelkalaridan ushslash". Ushlashlarni amalga oshirish panjalarini o'yin ta'qib hujum bilan o'yin yondashuv mustahkamlash uchun, shuningdek, jang san'ati elementlari bilan o'yinlar ("off gilam", "olib tashlash balansi", "ochish uchun o'rganish" va hokazo).

Har bir o'yin vaqtida bir dozalash bo'lishi kerak, soni va dam pauzalar davomiyligi. Har bir o'yin yakunida g'oliblar aniqlanishi kerak. Optimal o'yin vaqt 3 daqiqa. Bolalar uchun kurash uchun ajratilgan vaqt, ya'ni o'yin uchun 2 minut sof vaqt va tashkil etish, tushuntirish va jamlash uchun 1 minutdan kelib chiqqan holda aniqlandi.

Maxsus harakat o'yinlarining jang san'ati elementlari bilan kombinatsiyasi hujum qilishni yaxshiroq va tezroq tayyorlash imkonini beradi. Shunday qilib, "hujum qilish uchun kurash" o'yini boshqa o'yinlarga nisbatan eng samarali hisoblanadi.

O'yindagi harakatlarning o'zgarishi yosh kurashchilarni jangovor mahorat va taktik tafakkurni rivojlantirishning ma'lum darajasiga to'g'ri va tez yetkazish imkonini beradi.

Shunday qilib, kurashning tayyorgarlik elementlarini o'zlashtirish uchun "tegirmon" o'yin usuli "ma'lumdan noma'lumga", "oddiydan murakkabga "tamoyillariga muvofiq qo'llaniladi. Tegishli o'yinlar kurashchining asosiy qoidalarini shakllantirishga, masofani saqlash, manevr yo'nalishini o'zgartirishga, harakat usullari va qo'llarni ulash usullaridan to'g'ri foydalanishga yordam beradi. "Tiqilinchli o'yinlar" yosh kurashchilarni barqaror dinamik va statik holatni egallahshga, raqibni muvozanatdan chiqarishga o'rgatishga qaratilgan. "Hujum ushslashlar bilan o'yin" ning tarbiyaviy vazifasi ushslashni to'g'ri bajarishga o'rgatish, himoya qilish, ushslashdan ozod qilish, shu bilan hujumni boshlash uchun dinamik vaziyat yaratishdan iborat.

Harakat funksiyasining muvaffaqiyatli shakllanishi ko'p jihatdan kurash elementlarini o'rgatish usuliga bog'liq. Metod va metodik metodlarni tanlash o'ziga xos pedagogik vazifa, o'quv materiali mazmunining xususiyatlari, o'quvchilarning yoshi va tayyorgarlik darajasi bilan belgilanadi. Ta'lim jarayonini boshqarish va murabbiyning o'quvchilar bilan bevosita muloqoti shakliga ko'ra, aniqlik bilan ta'minlash usullari va so'zdan foydalanish usullarini ajratib ko'rsatish mumkin. Kurash va asosiy harakatlarning profilaktika elementlarini o'zlashtirish uchun mashq usuli qo'llaniladi. Xususan, yaxlit mashq usuli O. P. Yushkov va boshqalar tomonidan taklif etilgan quyidagi uslubiy metodlardan foydalanib, motorikani shakllantirishga imkon beradi. [49]:

(a) yaxlit soddalashtirilgan shakllaridan bosqichma-bosqich o'tish

texnik harakatlar oxirigacha,

b) manzilgohlar va limitlardan foydalanish,

- v) qulaylashtirilgan tashqi muhitni yaratish,
- d) mubolag'a,
- e) aniqlamay,
- (f) qo'shimcha yordam ko'rsatish va qo'llab-quvvatlash uskunalarini foydalanish,
- g) diqqatning alohida harakat shakllariga ketma-ket o'tish,
- h) takrorlanuvchi va doimiy shartlar,
- i) sharoitning o'zgarishi,
- j) o'yin.

Mashg'ulotning dastlabki bosqichida ish davrlari oralig'ida va asosan maxsus mashqlarni bajarishda jamlash va simulyastiya-kurash va elementlar bo'yicha asosiy harakatlar profilaktika operatsiyalarini yakkalash usuli qo'llaniladi.

Texnik va taktik harakatlarni o'rgatish texnikasini ko'rib "tegirmon"otish. Yuqorida ta'kidlaganimizdek, tez o'zgaruvchan sharoitlarda kurash olib borish jarayonida u yoki bu harakatni amalga oshirish uchun qulay vaziyatlar yaratish yoki ulardan foydalanish juda qiyin. Shu sababli texnologiyaning rivojlanishi va takomillashuvi bilan uzviy bog'liq bo'lgan hujum harakatlari taktikasini o'rganish birinchi o'ringa chiqadi.

Texnik va taktik harakatni o'rganish murabbiyning uni texnik jihatdan to'g'ri, tez, ravon va aniq ko'rsatishidan boshlanadi. Ko'rsatish shunday bo'lishi kerakki, harakatning asosiy tuzilishi o'quvchilarga aniq ko'rinish tursin. Shundan so'ng murabbiy harakatni texnika jihatidan asoslab beradi, uni amalga oshirish xususiyatlarini ko'rsatib, izohlab beradi, taktika jihatidan esa sport o'yinining turli vaziyatlarida undan foydalanishni izohlab beradi.

Amalda texnik va taktik harakatlar murakkab bo'lsa, yetarli darajada oddiy bo'lsa yoki qisman bo'lsa, butunlay yo'q qilinadi. Boshlang'ich sportchilarda harakatni sherikning qarshiligesiz soddalashtirilgan sharoitda, statikada (agar dinamik harakatlar zarur bo'lmasa) o'rganish. Murabbiy ayni paytda

ishtirokchilarning e'tiborini, birinchidan, eng samarali ushslash vaziyatiga (qo'lga) qaratadi; ikkinchidan, hujum boshlanishining eng qulay vaziyatiga.

Texnik harakatni o'zlashtirgandan so'ng, unga qarshilik ko'rsatmaydigan sherikda qulay vaziyatda aniq va tez bajarilganda, sportchi uni boshqa vaziyatda ustozlik qiladi yoki sherikning dozalangan qarshiligi bilan yaxshilaydi. Yuqorida ta'kidlaganimizdek, hujum harakatini samarali amalga oshirish uchun zarur bo'lgan taktik tayyorgarlikning muayyan usullari bilan birgalikda o'rghanish kerak.

Yo'llari taktik o'quv harakatlar dastlab sherigi bilan o'rghanish, muayyan yo'l bilan shartlangan qarshilik, himoya harakatlari boshida javoban u shartli himoya reaksiyaga (ko'proq bildirdi reaksiya sherigi ortiq, oson bajarish tajovuzkor harakat) va ekranga shartli mudofaa harakat boshlanuvchilar hujumlar uchun qulay vaziyat yaratadi. Keyin hujumchi birgalikda va tez harakat qila boshlagach, sharoit asta-sekin murakkablashib boradi. Shunday qilib, o'quvchilar jang san'atining turli sharoit va ziddiyatli vaziyatlarida harakatlarni bajarishga o'tadilar, bu esa o'zgaruvchan sharoitlarda takrorlanish natijasida yaxlit hujum harakatini o'tkazish ko'nikmasining shakllanishiga olib keladi. Kelgusida qabulni takomillashtirishda uni simulyatsiyalangan nizoli vaziyatlarda, ya'ni shug'ullanish va musobaqa kurashlarida qo'llashning taktik variantlarini o'zlashtirish lozim. Asosiy uslubiy yondashuv sifatida texnik va taktik harakatni takomillashtirishning oxirgi bosqichida jang san'atining turli holatlarini modellashtirish tasodif emas. Bunday yondashuv kurashchining taktik tayyorgarlik va qulay nizoli vaziyatlardan foydalanan yo'llarini qayta o'zlashtirishi asosida qobiliyat va ko'nikmalarini kengaytirish imkonini beradi. Texnik-taktik harakatlarni o'rgatishda asosan sportchilarning ko'rgazmali-samarali fikrashi yoki kurashning obrazli idrokini rivojlantirishga qaratilgan.

## **7-MODUL. YUQORI MALAKALI ERKIN KURASHCHILARNI TAYYORLASH TIZIMINI BOSHQARISH**

Boshqaruv haqida, odatda, inson murakkab hodisa bilan shug'ullanganda va eng oqilona yo'l bilan foydali natija olish uchun unga ta'sir ko'rsatishga harakat qilganda so'z yuritiladi. Kurashchilarning uzoq muddatli tayyorgarligi bunday jarayonning ajoyib namunasidir. Shu bilan birga, ob'yekтивлик uchun shuni ta'kidlash kerakki, so'zning eng to'g'ri ma'nosida boshqaruv chuqur takomillashtirish bosqichida va kurashchilar mamlakat terma jamoasiga kelganida shaxsiy imkoniyatlarni amalga oshirish bosqichida kichik darajada amalga oshiriladi.

Kurashda sportchilarni tayyorlashni boshqarish muammosiga bir qancha yondashuvlar ilgari surildi. Ushbu yondashuvlarning tanqidiy tahlili maxsus tadqiqot predmeti bo'lishi kerak. Ushbu kitobda biz milliy terma jamoani uchta olimpiadaga tayyorlash bo'yicha o'z tajribamiz bilan o'rtoqlashamiz, biz murakkab ilmiy guruh rahbari R.A. Piloyan [28] tomonidan ishlab chiqilgan va doktorlik dissertasiyasida himoya qilingan boshqaruv tushunchasiga tayandik.

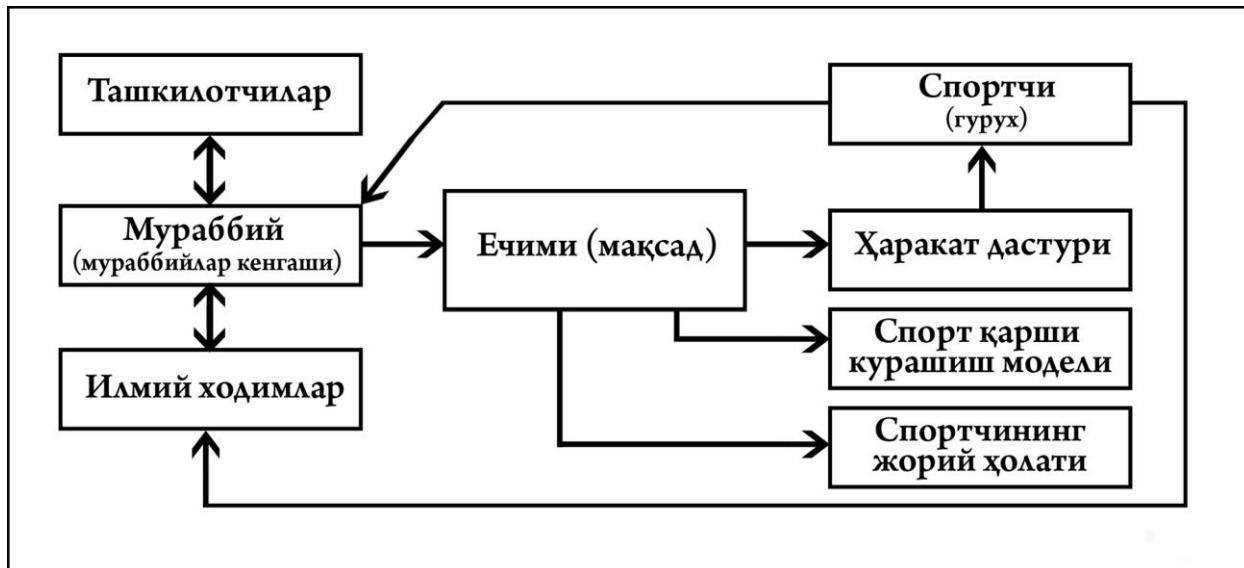
### **7.1. Nazorat elektron diagrammasi**

Menejment nazariyasidan ma'lumki, ilmiy xarakterga ega bo'lган bu jarayon ayrim boshlang'ich talablarga javob berishi kerak.

1. Boshqaruv sub'yekti va ob'yekti bo'lishi zarur. Sportda ham murabbiy (murabbiylar Kengashi), ham sportchi (jamoa).
2. Boshqaruv qaror qabul qilish va amalga oshirish aktiga asoslanishi lozim.
3. Boshqaruv "keljak modeli"ga asoslanishi kerak. Sportda bu tayyorgarlik mavjud bo'lган musobaqalarning namunasidir.
4. Sportchining hozirgi holati va qarama-qarshilik modeli o'rtaqidagi mos kelmaslik, ya'ni u ishtirot etishi kerak bo'lган

musobaqa harakat dasturini belgilash uchun asos bo'lib xizmat qilishi kerak.

5. Boshqaruv qarorlari va harakatlari davomida teskari aloqa kanalida olingan ma'lumotlar asosida yo'lga qo'yilishi lozim.



**68-rasm**

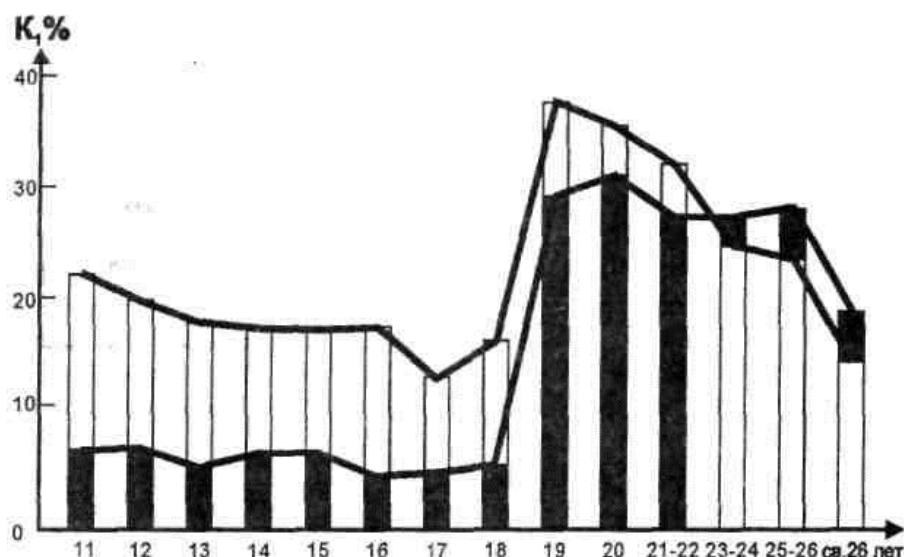
68-rasmda kurashchilarining uzoq muddatli tayyorgarligini boshqarishning asosiy sxemasi (R.A. Piloyan bo'yicha) keltirilgan talablarni hisobga olgan holda qurilgan. Bu universal bo'lib, uning yordamida kurashchining tayyorgarligini boshqarishning har qanday bo'lagi (alohida trening, yig'ish, tayyorgarlik bosqichi) va butun jarayon (yillik, to'rt yillik sikllar yoki barcha uzoq muddatli tayyorgarlik) sifatida ta'riflash mumkin. Biz bu sxemadan o'quv-tarbiya jarayonini rejalashtirish va amalga oshirishda, shuningdek, joriy va bosqich natijalarini tahlil qilishda foydalandik.

## 7.2. Erkin kurashchilarни tayyorlash individual usullari

Kurashchilarning shaxsiy imkoniyatlarini chuqr takomillashtirish va amalga oshirish bosqichlaridagi amaliy ishlarning muhim xususiyati uning har bir o'quvchining o'ziga xos xususiyatlariga mos ravishda selektivlidigidir. Bu bosqichlarda frontal va guruhli yondashuvlar o'quv ishlarini olib borishga shaxsiy yondashishga tobora ko'proq yo'l ochib bermoqda.

Ichki adabiyotda shaxsiy yondashuv odatda keng talqin etiladi. Misol uchun, A. G. Stankov va boshq. [40] kurashchining barcha shaxsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda qurilgan pedagogik jarayon deb tushuniladi. Bu xususiyatlar son-sanoqsiz, chunki tashkiliy va uslubiy, bu vazifani amalga oshirish uchun qiyin. R. A. Piloyan bu muammoga boshqacha yondashdi [28], musobaqalarda muvaffaqiyatini aniqlaydigan kurashchining muhim shaxsiy xususiyatlarini aniqlash va ushbu xususiyatlar asosida o'quv jarayonini qurishni taklif qildi. Kurashchilarining musobaqalarga faoliyat nazariyasi prizmasi orqali qarashi sportchilarni tayyorlashga alohida yondashish zarurligini hisobga olgan holda o'sha komponentlarni jamlashga imkon berdi. Bular motivatsiya, shox usuli hujum harakatlari va yakkakurash o'tkazish taktikalaridir.

Shu muallifning asarlaridan [28, 29] va boshqalar., motivatsiya boshqa odamlarning moddiy va ma'naviy baholashda ularning kimligi zarurligini qondirish uchun sport bajarish orqali ularni anglash paydo barqaror davlat kurashchi sifatida qaralishi kerak, deb ochiq-oydin bo'ladi. Motivatsiya nafaqat maqsadga olib keladi, sportchining barcha fikrlari va harakatlarini boshqaradi, balki asosan uning sport yutuqlarini belgilaydi.



69-rasm

69-rasmda 11 dan 30 yoshgacha bo'lgan kurashchilarining o'z-o'zini tasdiqlash ehtiyojlari (oq ustunlar) va moddiy ehtiyojlari (soyali ustunlarning) yosh dinamikasi keltirilgan. 18-19 -yillarda faoliyatning yakuniy tanlovi mavjudligi yaqqol ko'zga tashlanadi, ya'ni bu yoshda erkin uslub kurashchisi "bo'lish yoki bo'lmasligi" masalasi hal qilinadi. Grafikdagi egri chiziqlarning o'zgarishiga qaraganda, 18-19 yillarda kurashchilarining sport faoliyati bo'yicha maksimal konsenratsiyasi mavjud. Bir tomonidan, bu professional muhim funksiyalarning asosiy rivojlanishini belgilaydigan davr. Boshqa tomonidan, muayyan sportchining motivatsiyasiga qanday ehtiyojlar ustunlik qilishi juda muhimdir. Haqiqatan ham, o'z-o'zini tasdiqlash (o'z-o'zini anglash, jamoat burchini bajarish va boshqalar) sport faoliyatining dastlabki bosqichlarida allaqachon moddiy ehtiyoj ustidan, u yuqori sport natijaga erishishini hisoblash qiyin. Teskari nisbat har qanday yoshda sport faoliyatining boshqasiga o'zgarishi bilan to'la bo'ladi. Bu ikki sababga bog'liq. Birinchidan, umuman Rossiyada va erkin kurashlarda ayniqsa moddiy rag'batlantirish cheklangan. Ikkinchidan, yosh uchun, ruhiy va jismoniy energiya bunday ulkan miqdorda kuchni talab qilmaydigan sohalarda o'z moddiy ehtiyojlarini qondirish yo'llarini tanlash juda katta bir vasvasa energiya shaxs to'liq, elita sport kabi. Kasb-hunarlarni individuallashtirish muammozi bilan bog'liq holda aniq kurashchining motivatsiyasi tarkibida o'z-o'zini tasdiqlash va moddiy ehtiyojga bo'lgan ehtiyoj nisbati uni musobaqalarda tayyorlash va bajarish samaradorligini oshirish vositalari va usullarini tanlash imkonini beradi. Bu R. A. Piloyan ishida batafsil tasvirlangan. Kurashchilarни eng yuqori natijalarga olib kelish amaliyotimizdan misollar keltiradigan [28].

### 7.2.1. Shoh hujum harakatlarini takomillashtirish

Yuqorida qayd etilganidek, chuqur takomillashish bosqichida alohida hujum harakatlarini shunday kamolot darajasiga yetkazish vazifasi qo'yiladiki, ular har qanday raqib bilan kurashlarda ulkan qurolga aylanadi. Bunday harakatlar shox yoki sevimli deb ataladi. Bundan tashqari, kurashchining arsenalida shohli hujumlarning bo'lishi kurashning kombinatsion uslubini shakllantirish uchun zarur shart – raqiblar uchun eng xavfli va bashorat qilish qiyin.

Shoh bo'ladigan harakatni o'rganish va takomillashtirish jarayonida quyidagilarni hisobga olish zarur:

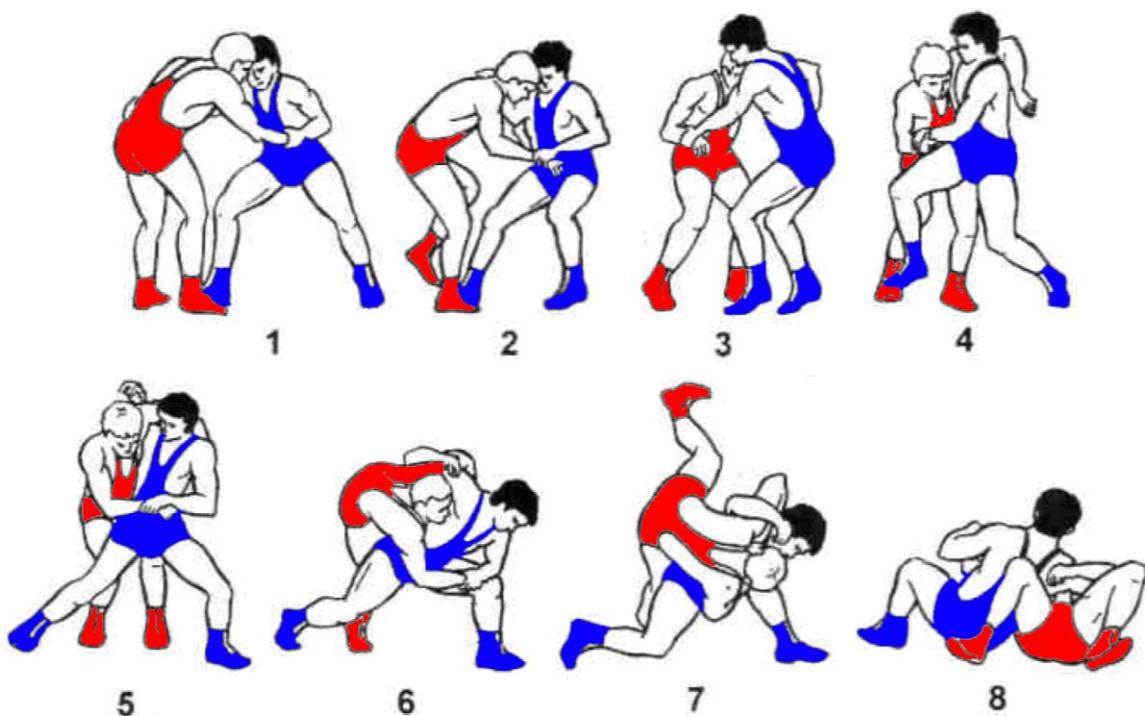
1. Bu harakatlar paydo shart-sharoit (kurash joy, qanday mashhur u yetakchi kurashchilar bor, kim uning ijrosi muhim)
2. Kammalikka erishgan va h.)
2. Ularni bajarish qobiliyati (jismoniy kuch, inersiya, o'zaro aloqa reaksiyasi, og'irlilik, balandlik, chidamlilik va boshqalar).
3. Qabulni samarali o'tkazish uchun zarur bo'lgan hujumning boshlanish vaziyatlari va ularni yaratish yo'llari.
4. Harakatning zaruriy ritmi bajariladi, ya'ni alohida elementlarning o'z vaqtida bog'lanishi.
5. Ushbu o'q otish, to'xtash, uzatish yoki to'ntarish uchun sharoitning o'zgarishi bilan bog'liq taktik operatsiyalarning turli variantlari.
6. Ushbu hujum harakatini bajarishda u yoki bu vaziyatlarda foydalanish mumkin bo'lgan ushlashlar variantlari.
7. Hujum harakatini bajarish strukturasini takomillashtirish zaruriyati.
8. Eng muhim tafsilotlar ular tez-tez samarali hujum asosini yashirish, chunki ularda samarali hujum o'tkazishning asosi yashirilgan.

9. Omillar taqillatib, qaysi asosan yanada muvaffaqiyatli bog'liq harakatlar foydalanish.

Demak, shoh hujum harakatlari yakka kurash uslubining asosini tashkil etadi, deb aytishimiz mumkin. Bundan tashqari, kurashchining texnik-taktik tayyorgarligi katta darajada o'zgarib, shoh texnikasining takomillashuvi va ular bilan yangi bog'lamlar va birikmalarning rivojlanishi munosabati bilan murakkablashib boradi.

Sovet kurashchilarining texnik va taktik mahoratining o'ziga xos xususiyati ularning mukammallikda bo'lgan bir nechta shoh qabul qilishlarida mavjud. Shunday qilib, V. Sinyavskiy, shoh harakatni qabul qilish (kengaytma va o'tish bo'yicha inqilob) deyarli har doim muddatidan oldin g'alaba qozondi. Besh karra jahon chempioni A. Aliyevning sevimli texnikasi uning shinalarini kesib tashlash bilan zarba bo'ldi. Shox kurashchilar V. Balavadze (oyoqlari harakatlar bilan uradi), D. Stimakuridze (bir qavrilgan tomonidan inqilob), B. Gurevich (ichidan bir bilak qo'lga tomonidan inqilob), I. Yargin (kengaytmasi tomonidan inqilob), A. Bear (to'ntarish-kalit ustida bir qo'lini qo'lga) shaxsiy bajarish noyob yo'l edi.

Shakl shoh qabul yanada to'liq ko'rinishi uchun. 70-80-rasmlarda o'tgan yillardagi eng kuchli kurashchilarning hujum harakatlari filmlarini taqdim etadi. Bu shox hujum harakatlari bugungi avlod erkin yetakchi ustalarida qurol bor. Ularni bajarishda yangi variantlar, to'plamlar va taktik tayyorgarlik usullari bilan takomillashtiriladi. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, ular asosan juda sodda, ammo uzoq muddatli takomillashtirish jarayonida ularni amalga oshirishning eng yuqori aniqligi va avtomatizmiga olib keldi.



70-rasm

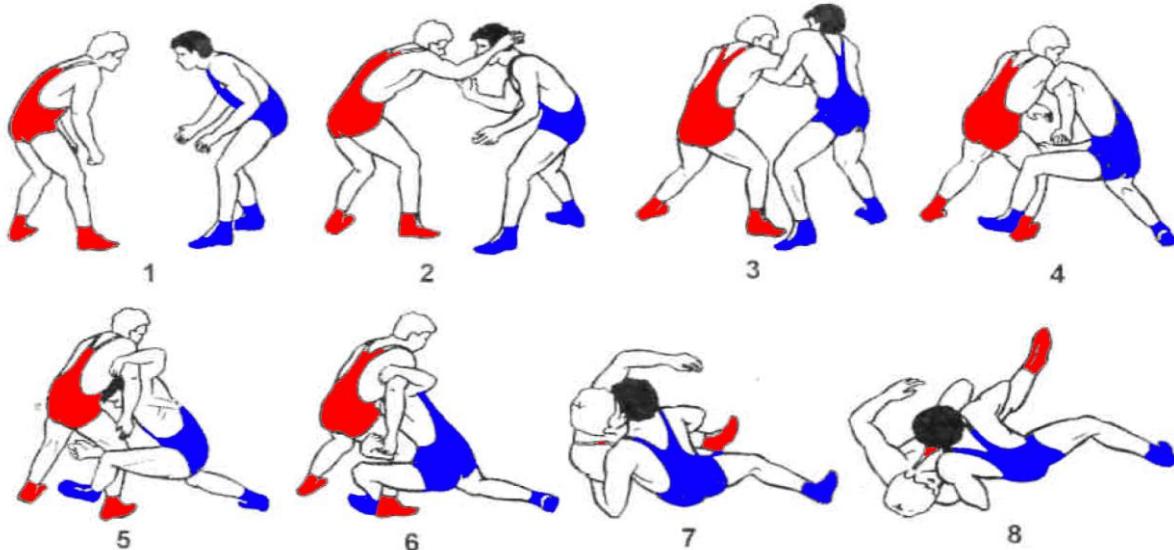
70-rasm. Yelkani pastdan va qo'lllardan (ikki karra Olimpiya championi I. Yarigin)

Chap qo'lni yelka ostiga va ikkinchisini bilak (ramkalar 1, 2) ka tutib, hujum qiluvchi o'ng oyog'ini orqaga qo'yib, raqibning o'ng qo'lini uning atrofiga tortadi (ramkalar 3, 4). Zarb ta'sirida raqib chap oyog'i bilan oldinga qadam qo'ygan vaqtida, hujum qiluvchi, chap tomonga tez burilib, sakrash o'ng oyog'ini raqib oyog'i oldiga qo'yadi va bir vaqtning o'zida harakat yo'nalishini o'zgartirib, qo'llari bilan uni oldinga va orqaga tortib, gilamdag'i oyoq orqali orqaga tashlaydi (ramkalar 5, 6, 7, 8)

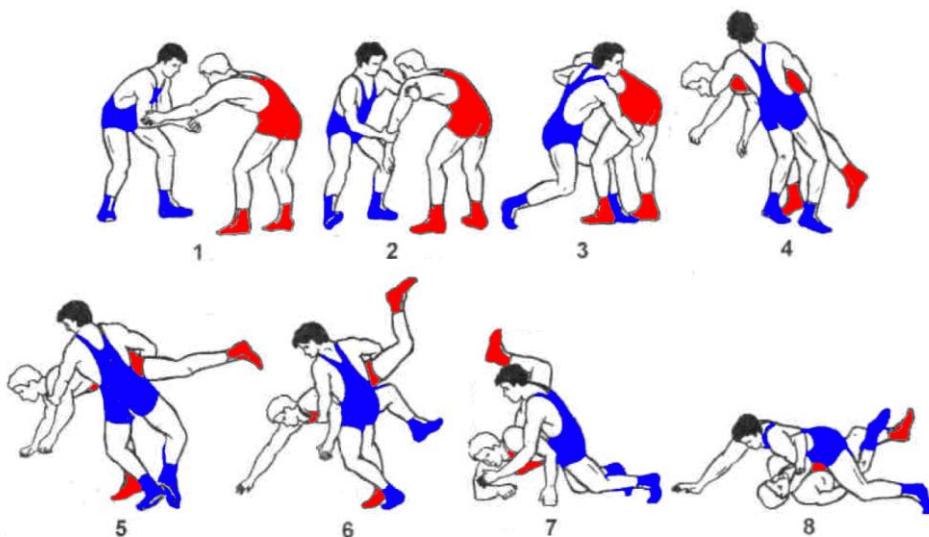
71-rasm. Tashlash ta'qib qilish qo'lllaridan ushslash bilan va bir xil oyoq (ikki karra olimpiya championi A. Fadzayev) bilan urish.

Hujum raqib hujumchining yelkasiga qo'lini qo'yishga uringanda boshlanadi (1, 2 rasmalar). Hujumchi, bilak uchun qo'lni ushslash va ichidan yelkasidan (rasm 3). zarb bilan raqibni o'ng oyog'i (rasmi 4) bilan oldinga qadam tashlashga majbur

qiladi va hujum qiluvchi keskin engashib boshini ko'ksiga bosadi (rasmlari 5. 6); shu bilan bir vaqtida ulamoq qo'l son qatnashdi da, tez o'ng oyoq ostida tashqarida bir qadam ishlab chiqaradi, to'g'ri xavfli holatda pastga raqibini uradi va gilamga kuragini bosadi (rasmlar 7, 8)



**71-rasm**

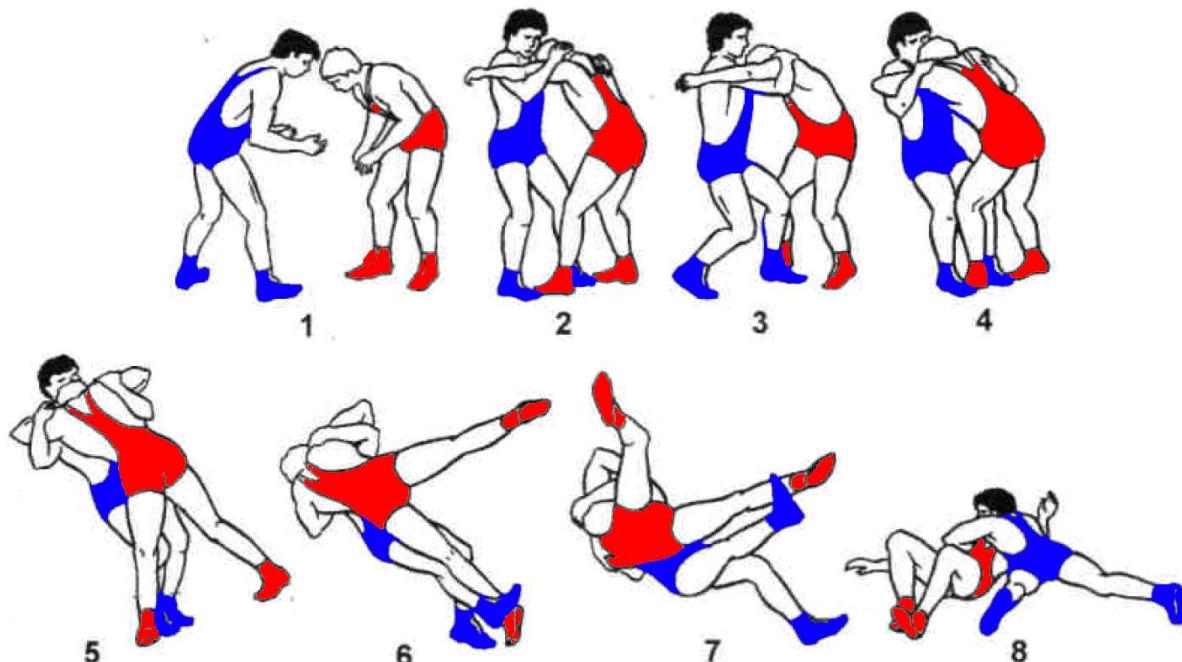


**72-rasm**

**72-rasm.** Uzoq oyoq bir hodisalar bilan tilt ta'qib yelka va kestirib otish (ikki karra Olimpiya championi S. Beloglazov)

Hujum chap qo'l uchun zarb tarjima bilan boshlanadi. Hujum qiluvchi qo'lni ushlagan holda tarjimani bajarib, chap

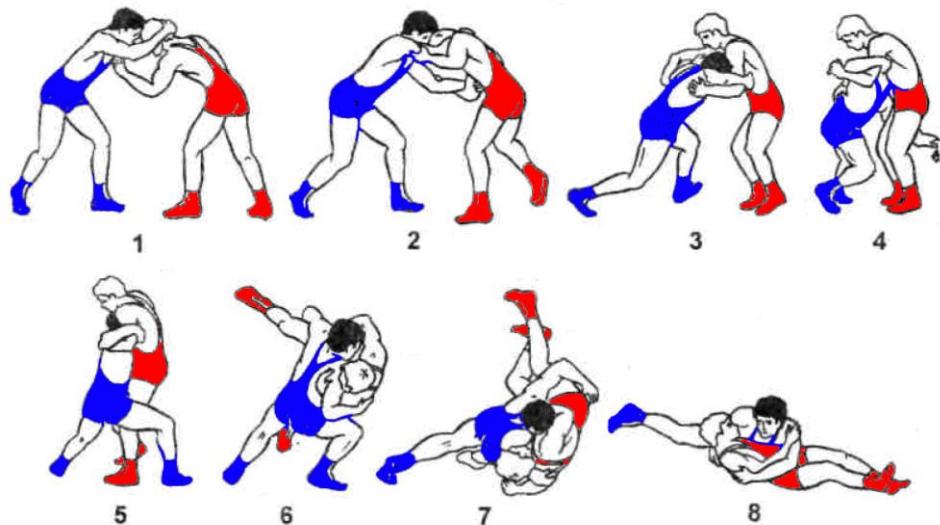
oyog'ini tezda raqib oyoqlari orasiga qo'yadi (1, 2, 3 rasmlar). Chap belida uchun o'ng qo'lini ushlab va chap raqib bir yelka uchun, o'ng qo'l yuqoriga o'tkir harakati bir gilam uni off ko'z yoshlari (rasmlar 4, 5). Qo'nish payti raqib himoya uchun oyoqlarini yoyib, o'ng oyog'ini gilamga qo'yadi. Vaziyatdan foydalanib, hujumchi uzoq oyoqning ilgagini tez ushlaydi, oldinga-chap tomonga harakat qilishda davom etadi va raqibni xavfli holatga tashlaydi (6,- 7,- 8- rasmlar)



73-rasm

73-rasm. Ilgak to'pi bilan yelkalar ostida tutqichni burish (Olimpiya championi Vladimir Yumin)

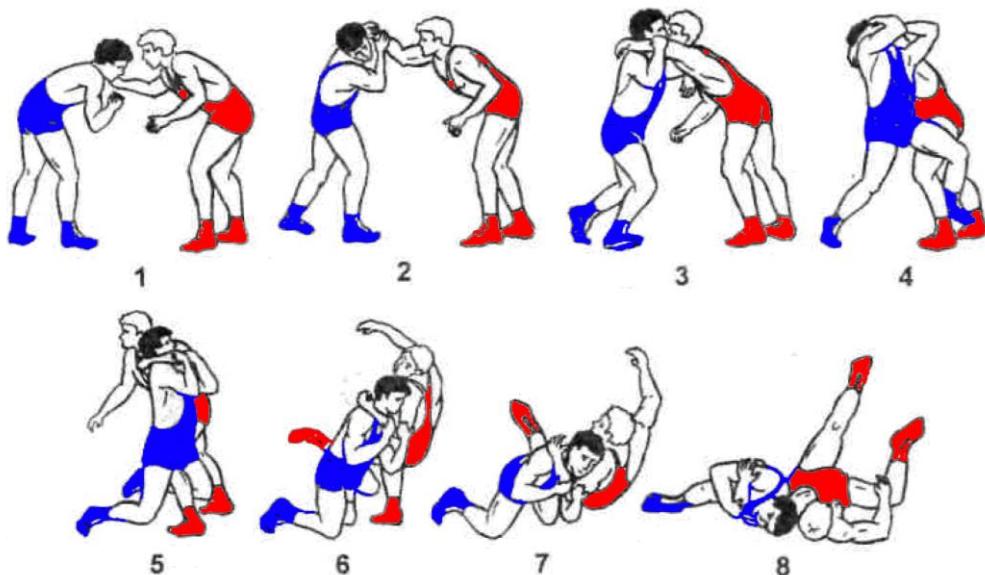
Raqibning yelkasini ushlash (1, 2, 3-rasmlar), hujum qilish, orqaga tayanish, o'ng qo'lini tortib, oyoqni kesib o'tishga majbur qilish (4-rasm raqib tana og'irligini chap oyoqda harakatlantirishi bilanoq (5-rasm), hujumchi pastki oyoqda (ramka 6) ilgarilab o'ng oyoq ishlab chiqaradi va o'ng tomonga engashib, xavfli vaziyatda tashlaydi va orqa tomonga ushlaydi (7, 8-rasm)



**74-rasm**

74- rasm. Yelka va kestirib qo'lga pastga taqillatib otish (jahon chempioni A. Aliyev)

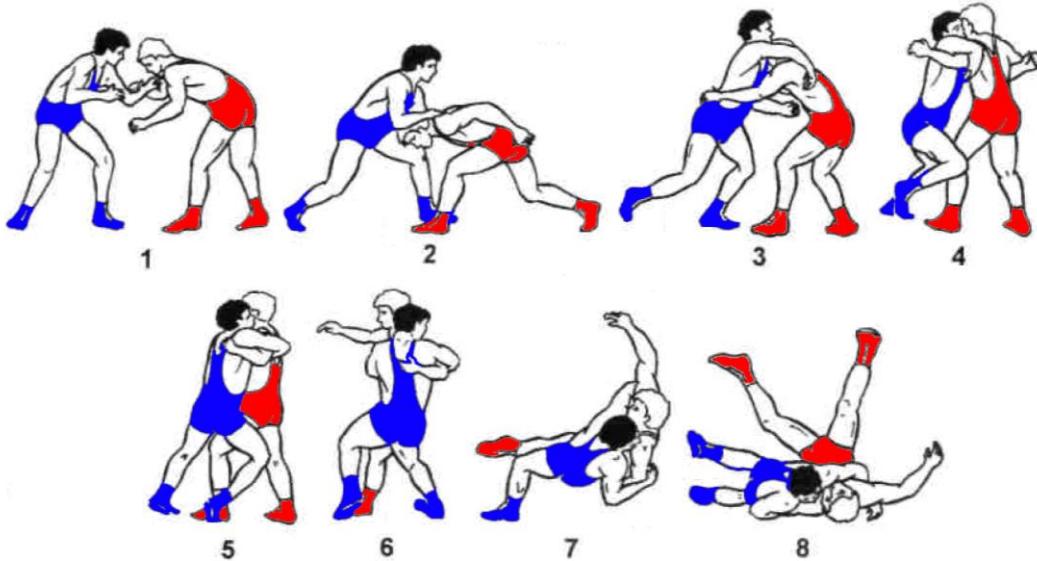
Qarama-qarshi tayanchda qattiq ushlashda bo'lib, hujum qiluvchi o'zini raqibni pastga tortadi (1,2- rasmlar). Raqib dastlabki holatni egallahsga urinayotgan paytda hujumchi chap oyog'i bilan oldinga tez qadam tashlaydi va chap yelka ostiga sho'ng'iydi, bir vaqtning o'zida o'ng sonni ushlaydi (rasmlar 3, 4). Keyin o'ng oyog'ini raqib oyog'idan tashqariga tez qo'yadi (rasm 5)-va oldinga-o'ngga harakat qilishda davom etib, uni xavfli holatga tashlaydi (rasmlar 6, 7, 8)



**75-rasm**

75-rasm. Tashqaridan oyog'i ilib olish bilan yelkada qo'lni qo'lgan ushslash bilan otish (ikki karra Olimpiya championi L. Tediashvili)

Hujum raqib o'ng qo'lini hujumchining yelkasiga qo'yishga uringanda boshlanadi. Uning qo'lgan olinishini bilak ushlagan holda, hujum qiluvchi uni qo'yib yuboradi, bunga javoban raqib chap qo'lini hujum qiluvchining yelkasiga qo'yadi(1, 2 rasmlar). 3). Bu nuqtada, tajovuzkor, tez bilak uchun pastki o'ng qo'lini ushslash bilan, va yelka uchun chap qo'l, tez tashqaridan (ramka 4) raqib chap oyog'i uchun chap oyog'i bilan qadamlarni va orqaga engashib, tez pastga uning tanasi ushlaydi - o'ng, keskin chap qo'lini tortib (rasm 5) va bir vaqtning o'zida. Oldinga - o'ngga harakat qilishda davom etayotgan hujumchi raqibni xavfli holatga tashlaydi (6, 7, 8 rasmlar)

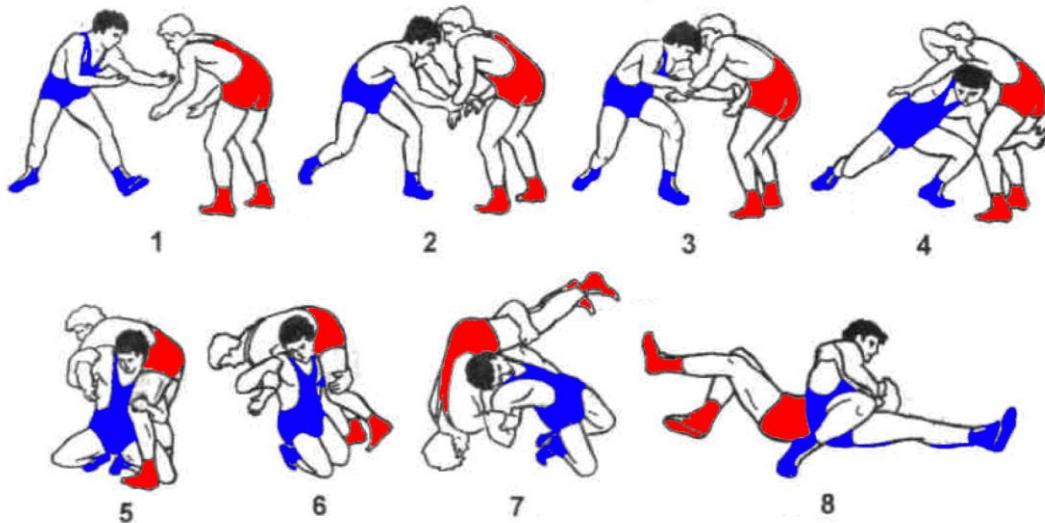


**76-rasm**

76-rasm. Qo'l va tanasi tutqichini ushlab tashlash (ikki karra Olimpiya championi S. Andiyev)

Hujumchi raqibni bo'ynidan ushlab, shiddat bilan uni pastga egadi (1, 2 rasmlar). Raqib torsni tez to'g'rilagan vaqtida, hujumchi chap yelkasini tashqaridan, o'ngini esa ichkaridan pastdan ushlaydi, oyog'iga keng qadam qo'yib, o'ngini tashqariga almashtiradi (rasmlar 3, 4, 5). Shu bilan birga hujumchi shiddat bilan o'ngga sapchiydi, chap oyog'i bilan itariladi,

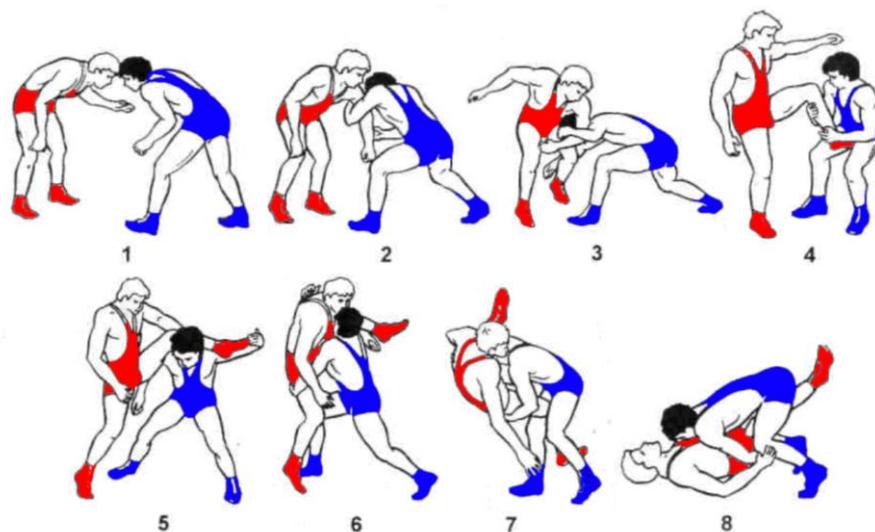
raqibning chap qo'lini o'ng qo'li bilan pastga tortadi va uni orqasi bilan gilamga tashlaydi (rasmlar 6, 7, 8)



**77-rasm**

77-rasm. Qo'lidan va bir nomli oyog'idan ushslash bilan burilib tashlash "tegirmon" (jahon championi Yu. Shahmuradov)

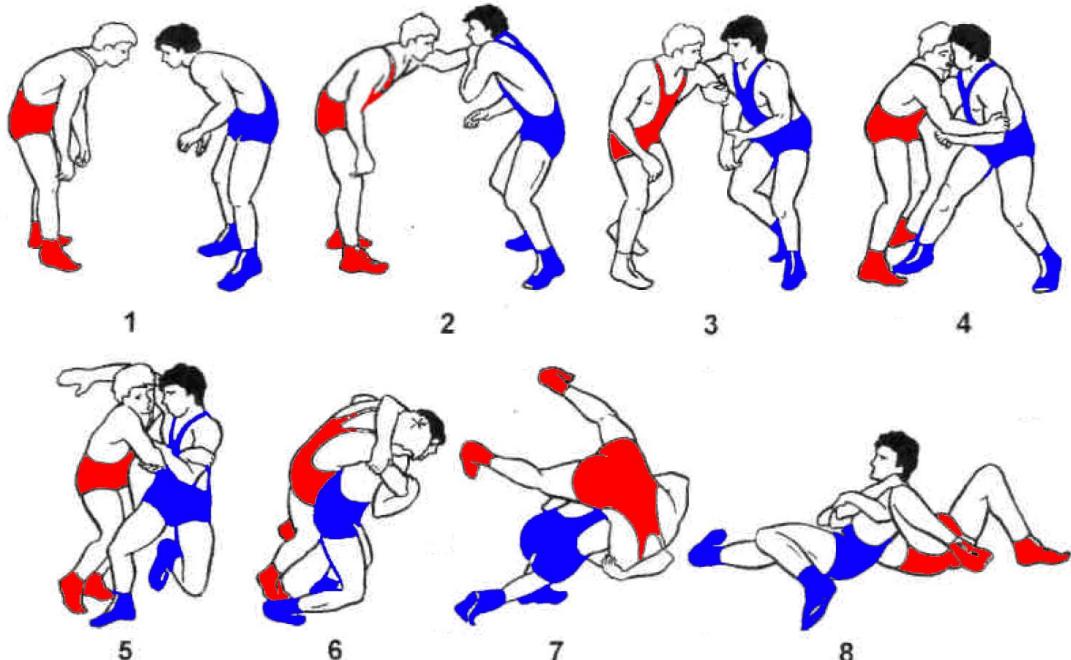
Hujum qiluvchi raqibning uzatilgan qo'llarini qo'llarining aldamchi harakati bilan bog'laydi (1, 2 rasmlar). Bunga javoban raqib tomoniga qo'llari tarqaladi va shunday tajovuzkor raqib oyoqlari (rasm 5) o'rtasida chap tizzasini qo'yadi, shundan so'ng hujumchi shu nomdag'i qo'l va oyoq (rasmlar 3, 4) qo'lga olish uchun imkoniyat beradi, keskin gilamdan uni ko'tarib va xavfli holatda bir navbat bilan o'ng uradi (rasmlar 6, 7, 8))



**78-rasm**

78-rasm. Yelkasi va sonidan ushlash bilan egilib otish, oyoq ostida sho'ng'ish (Olimpiya chempioni P. Pinigin)

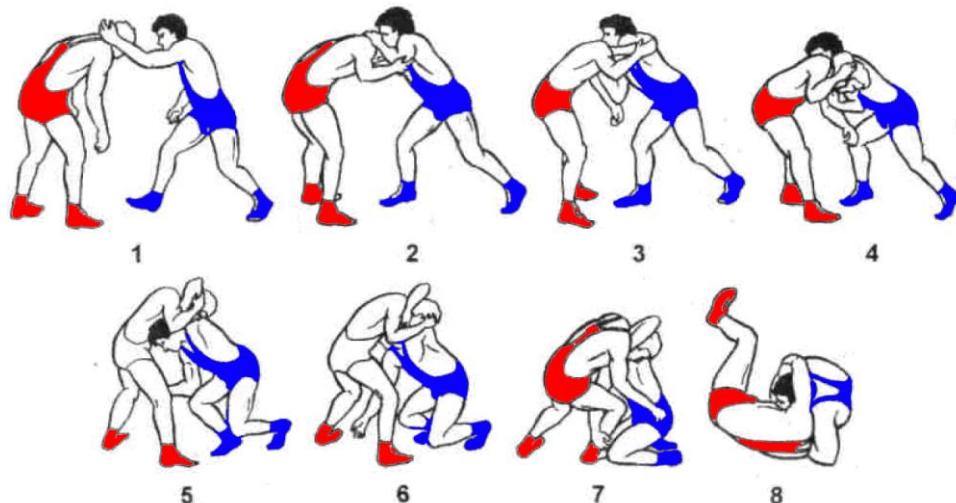
Hujum chap qo'l uchun zarb bilan boshlanadi (rasmlar 1, 2). Hujumchi tez pastga egiladi, raqibning chap oyog'ini ushlaydi, uni yon tomonga tortadi (3, 4 rasmlar). Keyin pastga egiladi, raqib oyog'i ostida sho'ng'ish qiladi (ramka 5). Harakatni davom ettirayotgan hujumchi o'ng biqinini chap qo'li bilan ushlaydi va raqibning o'ng torsasi (rasm 6) va uning chap tomoniga uradi uning orqasini gilamga ag'daradi (rasmlar 7, 8)



**79-rasm**

79-rasm. Qo'li va bo'ynidan ushlash bilan yarim burilib uloqtirish (Olimpiya chempioni 3. Abdulbekov)

Hujum qiluvchi raqib qo'lini uning yelkasiga qo'yib, chap qo'lini bilagidan ushlashga va o'ngini yelkaga itarishga harakat qilgan vaqtda raqibning chap qo'lini ushlaydi (rasmlar 1, 2, 3). Keyin u raqibini chap yelkasi (rasm 4) bilan ushlab turishi uchun to'xtatadi. Hujum qiluvchi tezda raqibiga orqasini o'girib, bir vaqtning o'zida bo'yin va yelkani ushlaydi, burish harakatini chap tomonga davom ettiradi (5, 6 rasmlar) va raqibni xavfli holatga tashlaydi (7, 8 rasmlar)



80-rasm

80-rasm. Yuqoridan bosh va o'ng sonidan ushlash bilan yiqitish (uch karra Olimpiya championi A. Medved)

Bir bo'yin uchun hujum ko'tarish pastdan bir yelka ushlaydi va bir vaqtning o'zida pastga harakat-yuqoridan bir bosh (ramkalar 1,2,3). Yuqoridan bosh uchun ushlashni amalga oshirib, o'ng oyoqda (ramka 4) tananing og'irlik markazini o'tkazadi. Orqaga-o'ngga harakatlanishda davom etib, raqibni o'ng oyoqni oldinga (ramka 5) qayta tashkil etishga majbur qiladi va darhol tez harakat bilan pastga dumalaydi, boshni yuqoridan ushlashni bajarmasdan, raqibning oldingi turgan oyog'i uchun qo'lni ushlaydi (ramka 6). Oldinga-chapga harakat qilishda davom etib, raqibni xavfli holatga tashlaydi, gilamga bosadi (ramkalar 7, 8).

70-80 rasmlarda hujum harakatlari majmuada ko'rib chiqiladi: qabulni bajarish texnikasi yakka kurash taktikasi bilan o'zaro bog'langan. Taktika agregatda qiyin texnik va taktik harakatlarni tashkil etuvchi konkret qabulni bajarish uchun hujum boshlanishining qulay vaziyatini tayyorlash usullari bilan ifodalanadi.

Bizningcha, shoh qabul qilishni takomillashtirish yo'llaridan biri taktik variantlarni aniqlash va tizimlashtirishdir. Bu dunyoda kurashchilarining mahorat darjasini oshdi deb va raqib tez unga ko'nikishim kabi, qiyin bo'ladi, ularning shoh qabul amalga oshirish uchun bir tarzda qarama-qarshilik jarayonida yuqori

unvonidan tanlovda, himoya topish, va hatto yomon-qarshi hujum boshlash uchun foydalaning.

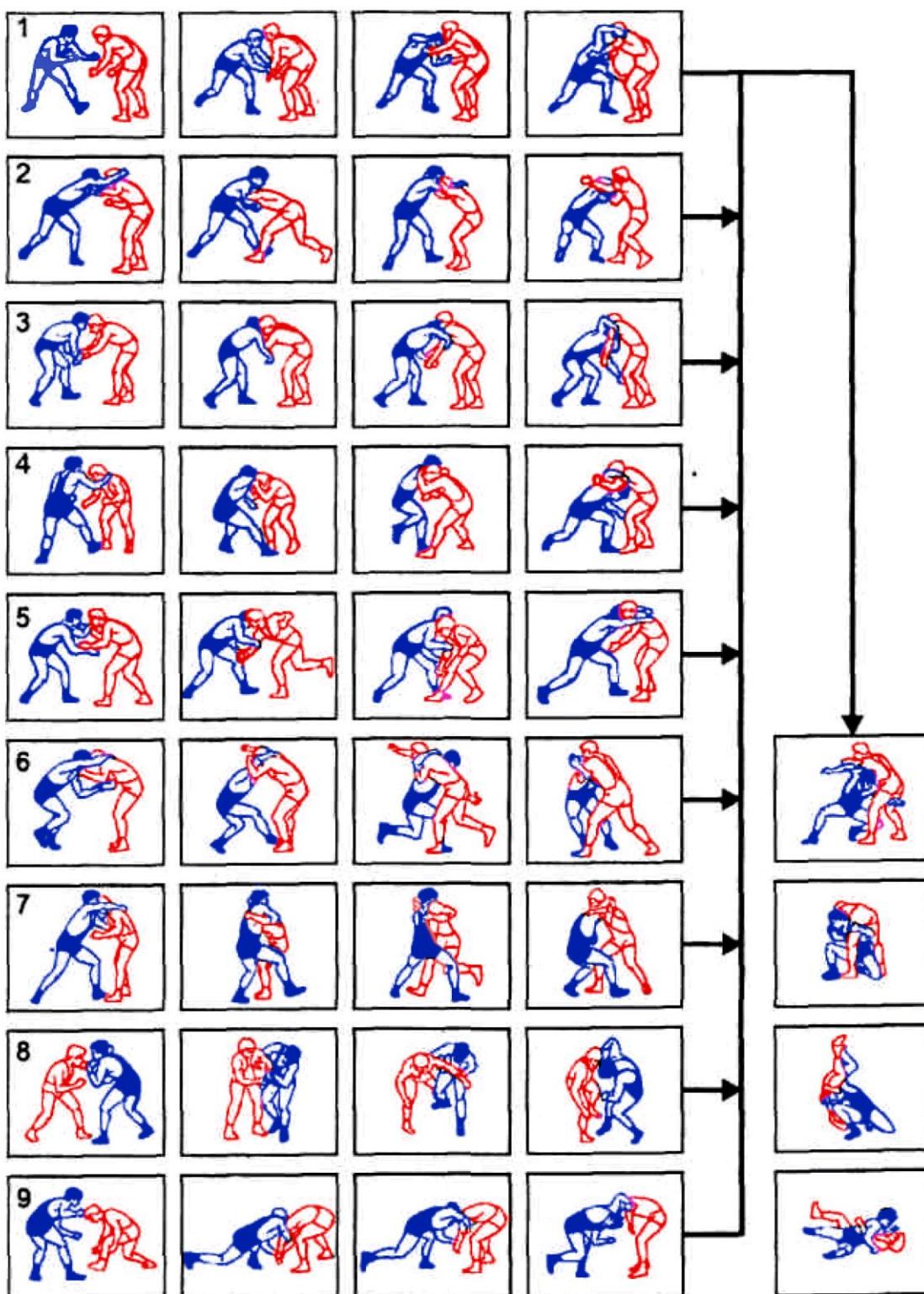
Eng yuqori sportsmenlik uzliksiz izlanish va shoh usul uchun taktik tayyorlash yangi yo'llar takomillashtirish holda erishish mumkin emas, deb shuning uchun, shoh qabul takomillashtirish negizida, taktik operatsiyalar arsenalini kengaytirish yotishi zarur.

Savol tug'iladi: shox usul uchun taktik tayyorgarlik usullari qanday bo'lishi kerak? Bu savolning mohiyatini tushunish uchun "tegirmon" misolida shox usul uchun taktik tayyorgarlikning 9 ta usulini ko'rib chiqamiz - qo'l va epchillik oyog'ini qo'lga burib uloqtirish (81 rasm). Muallif ushbu yakuniy qabul uchun aslida hujum boshlanishining qulay dinamik vaziyatlarini yaratadigan 28 taktik usullarini ishlab chiqqan. Ular tuzilishiga ko'ra sodda va boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidan "oddiydan murakkabga", "ma'lumdan noma'lumga" didaktik tamoyillariga ko'ra yuqori sportchilik bosqichiga o'rghanish uchun tizimlashtirilgan. "Tegirmon" taktik tayyorgarlikning 1-va 2-usullarini egallash uchun asosiy tayyorgarlik bosqichida bo'lsa, shox hujumga aylanishi mumkin (qarang: 81 rasm, 1 va 2); boshqa yo'llar bilan chuqur takomillashtirish bosqichida (qarang: 81 rasm, 3, 4, 5) va shaxsiy amalga oshirish bosqichi imkoniyatlari boshqalar (6, 7, 8, 9)da.

Qabulni shakllantirish va takomillashtirishga bosqichma-bosqich yondashishning afzalligi shundaki, murabbiy uchun, birinchidan, o'quv jarayonida qabulni o'zlashtirish sifatini nazorat qilish osonroq; ikkinchidan, o'quv jarayonida modellashtirish; uchinchidan, xatolarni o'z vaqtida aniqlash va tuzatishlarni kiritish.

Xuddi shu tamoyil asosida kurashchining shaxsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda boshqa har qanday shox usul uchun taktik tayyorgarlikning tizim yo'llarini keltirish mumkin. Bunday yondashuv sportchining ham, murabbiyning ham ijodiy

ishtirokini talab qiladi, chunki ular kurashchining texnik va taktik arsenalinini murakkablashtirish yo'lida amalda peshqadamdirlar.



81-rasm

Eng yaxshi misol sifatida yaqinda tayyor sport faoliyati kurashchilar S.Beloglazov va A. Fadzayev va ularning

murabbiylari G.I. Toropin va K.M.Dededkaev xizmat qilishi mumkin. Bu sportchilarning mahoratiga xalqaro kurash Federasiyasi (FILA) tomonidan yuqori baho berilgani buni tasdiqlaydi.

Erkin kurash mutaxassislarining fikricha, bu sportchilarning yuksak mahorati shundaki, ular gilamda improvizator bo'lib, raqiblar chalkashib ketadigan turli labirintlarni qurishadi, taktik dunyoqarash hisobiga o'z rejalarini vaqtida taniy olishadi, 2-3 uchun raqiblar tomonidan hujumda qanday harakatlar bo'lishini oldindan bilishadi. Turli taktik bog'lashlar, variantlar, majmualardan keng foydalanish (har birining arsenalida -3-4 shox usul 2 raqam va 1-2 parterda) ularni yengilmas qiladi. Erkin kurash bo'yicha bunday yo'nalish hozirgi kunda eng ilg'or bo'lib, raqobat kurashlarini o'tkazishning yangi talablariga javob beradi. Ehtimol, kelajakda uni takomillashtirishga bo'lgan ehtiyoj yanada ortadi.

Shunday qilib, kurashchi sport mahoratining asosini shaxsiy uslubini belgilaydigan shox usullari tashkil etadi. Bundan tashqari, texnik usullarni egallash emas, balki texnik-taktik tayyorgarlik usullarining sezilarli darajada rivojlanishi va shox hujum harakatlarining samaradorligini oshirish orqali texnik va taktik tayyorgarlik yaxshilanadi.

### **7.2.2. Shoh hujum harakatlarining samaradorligini yo'qotish hodisasi**

Tadqiqotlar ko'rsatganidek, sevimli hujum harakatlarining samaradorligini yo'qotish hodisasi juda keng tarqalgan. Kurashchi esa har doim ham uni boshqa hujum harakatlari hisobiga qoplashga muvaffaq bo'lavermaydi va u, odatda, sport natijalarining kamayishiga olib keladi. Shu munosabat bilan murabbiyning vazifasi eng sara hujum harakatlari samaradorligini kuzatib borishdan iborat. Yetakchi sportchilarda

shox hujumining samaradorlik koeffitsiyenti 80-100% oralig'ida bo'ladi. Ushbu ko'rsatkichning statistik jihatdan sezilarli darajada pasayishi ushbu hodisaning sabablarini chuqur tahlil qilish, ularni bartaraf etish va hujumlar samaradorligini tiklash uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Odatda, hujum harakatlarini deavtomatlashtirish harakatlarning 1-va 2-bosqichlarini buzish bilan bog'liq. Optimal o'zgaruvchanlik orqasida - ikki kurashchilar tizimi vaznlari umumiyl markazi ostida o'z qo'llab - quvvatlash olib bir bosqichi - qulay vaziyatni tayyorlash bo'yicha yo'naltirilgan operatsiyalar samaradorligini kamaytirish, yetakchi bosqichi vaqt xususiyatlari chiqish sabab va barcha harakatlar parchalanishiga olib keladi. Shuning uchun ta'lim vaziyatlar qaratilgan operatsiyalar qator kengaytirish, (ruhiy va jismoniy davlatlar turli hamkorlar bilan o'yinlarda harakatlarni o'tkazish maqsadlar bilan birga), 1-bosqich operatsion qismini diversifikatsiya qilish imkonini beradi, ma'lum bir haqoratli chora o'tkazish uchun oson, 2-bosqich barqarorlashtirish va shu deavtomatizatsion jarayoniga to'sqinlik qiladi.

Vazifalarni amalga oshirish har bir o'quv-mashg'ulot yig'ini uchun tuzilgan sportchini takomillashtirishning shaxsiy dasturi orqali amalga oshiriladi.

Sportchining sevimli hujum harakatlarini takomillashtirish samaradorligini yo'qotishda shartli ravishda 2 bosqichga bo'linadi. 1-bosqichning asosiy maqsadi qulay vaziyat tayyorlash bosqichlarini barqarorlashtirish va umumiyl vazn markazi ostida o'z ko'magini olib borishdan iborat. Bu maqsad kuniga uch marta o'tkaziladigan mashg'ulotlarning metodik yo'nalishini belgilab beradi. Ertalabki mashg'ulotda sportchi muayyan harakatga jalb qilingan muskullarning tezlik va kuch sifatlarini rivojlantirish hamda harakatning alohida fazalarining tiniqligi va tezligini oshirish uchun simulyastiya va jamlash mashqlarini bajaradi.

Xuddi shu muammo gilamdagи darslarning tayyorgarlik qismida ham hal etiladi. Sportchining oldiga gilamdagи kasblarning asosiy qismida 2 ta topshiriq qо'yiladi: 1) konkret harakatni amalga oshirish uchun qulay vaziyatni tayyorlashning barcha usullarini egallash; 2) taktik tayyorgarlikning о'rganilgan yo'llari asosida hujum harakatini amalga oshirishning turli variantlarini o'zlashtirish.

2-bosqichning maqsadi ikki kurashchilar tizimining umumiyl vazn markazi ostida o'z ko'magini olib borish fazasini yanada barqarorlashtirish hamda kurashchining charchash, raqibni himoya qilish va boshqa omillarning ta'qiblovchi ta'siriga chidamliligin oshirishdan iborat. Buning uchun vazifalar usuli keng qo'llaniladi. Sportchiga sevimli hujum harakatini bajarish taklif etiladi:

- a) turli bo'yи va vazndagi raqiblar bilan yakkakurashlarda;
- b) eng yuqori sur'atlarda o'tkaziladigan o'quv uchrashuvlari jarayonida;
- v) progressiv charchash fonida;
- d) vazifasi bor raqib bilan yakkakurashda bitta hujum qilmaslik;
- e) asosiy raqobatchi bilan yakkakurashda.

Shuni alohida ta'kidlash lozimki, takomillashuvning 2-bosqichi davomida sheriklarning shaxsiy xususiyatlariga qarab, sportchiga taktik tayyorgarlikning u yoki bu usuli bilan sevimli hujum harakatini amalga oshirish vazifasi yuklatiladi.

Qoida tariqasida, shaxsiy dasturi bo'yicha sportchining sevimli hujum harakat takomillashtirish samaradorligini yo'qotish bir-uch yig'ish, uning qo'llash keyin ta'sir olib.

Pedagogik kuzatishlar va videoroliklar tahlili shuni ko'rsatdiki, V. Yumin 1973/74 yilgi mavsumda. Avval unga ball keltirgan usulning samaradorligi, "tegirmon" usulining ball keltirishi keskin pasaydi. Ayniqsa, ushbu hujum harakati

samaradorligining keskin pasayishi 1974 yilgi SSSR Kubogida sportchi uchun "tegirmon" tashlashlarini takomillashtirishning shaxsiy dasturi ishlab chiqildi. Qo'llanilayotgan vosita va takomillashtirish usullarining samaradorligi mashg'ulot, o'quvnazorat uchrashuvlari, shuningdek, musobaqalar davomida "tegirmon" tashlashlar samaradorligining sezilarli darajada oshganligidan dalolat beradi. Zotan, fevral oyida Tbilisi xalqaro turnirda ishtirok 1975-yil noyabr bilan solishtirganda shoh qabul samaradorligi oshirish uchun alohida tendenstiyasiga ega ekanligini ko'rsatdi 1974, va SSSR xalqlari VI Spartakiadasida (1975) samaradorligi muhim o'sishiga etdi. Keyinchalik, V. Yumin bilan shaxsan ishslash davom etildi va u kurash bo'yicha mavjud barcha eng yuqori unvonlari qo'lga kiritdi.

Xuddi shuningdek, boshqa sportchilar bilan shaxsiy hujum harakatlarini shaxsiy takomillashtirish amalga oshirildi. Bunday yondashuv sportchilarning texnik va taktik arsenalidagi kuchsiz bog'lanishlarni tezda aniqlash va aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etish imkonini beradi.

### **7.2.3. Erkin kurash taktikasini o'zlashtirish**

Tadqiqotlarimiz shuni ko'rsatdiki, kurash taktikasi kurashchilarni tayyorlash tizimidagi eng zaif bo'g'in bo'lib qolmoqda. Shu bilan birga, bu bog'lanishning bir qancha qonuniyatları ochib berildi, xususan, kurash davomida shaxsiy harakatlarning eng maqbul taqsimoti aniqlandi. Yetakchi mutaxassislarning tadqiqotlari va tajribasini umumlashtirish asosida yakkakurash o'tkazish taktikasini shaxsiy mukammallashtirishga yo'naltirilgan metodik qabullar tizimini ishlab chiqdik va sinovdan o'tkazdik. Ishni uch yo'nalishda olib borish lozim.

1. Har qanday raqib bilan yakkakurashni muvaffaqiyatli o'tkazish uchun kurashchi 2.2.1 bo'limida keltirilgan barcha

harakatlarga ega bo'lishi kerak. Shuning uchun ishdagi 1-yo'nalish-kurashchini tayyorlash va yakkakurashda kelib chiqadigan barcha muammolarni hal qila olishdagi kamchiliklarni bartaraf etish. Sportchiga yomon qarashli bo'lgan raqib operastiyalari va harakatlarning video yozuvlarini tahlil qilish paytida aniqlanishi kerak. Va bu yerda qaysi raqib bilan u yoki bu harakatni amlash oshirolmaganligi, hisobga olish muhim ahamiyatga ega. Olingan ma'lumotlar asosida u yoki bu harakatni o'zlashtirish ketma-ketligi ta'minlangan yakkakurash o'tkazish taktikasini shaxsiy takomillashtirish dasturini tuzish kerak.

2. Kurashchining texnik-taktik tayyorgarligini individuallashtirish uning yakkakurashda kelib chiqadigan barcha muammolarni hal qilish qobiliyatiga asoslanadi. Uning ma'nosi har bir sportchining bir xil muammoni o'ziga xos tarzda, uning texnik texnikasi (operastiyalari) bilan hal qilishiga to'g'ri keladi. Masalan, ustunlikni ushlab turish kabi vazifani ham raqibni kishanlash, yoki manevrplash, yoki hujumga tahdid qilish yoki bu operastiyalarning barchasini o'z ichiga olgan murakkab harakat bilan hal qilish mumkin. Shuning uchun yakkakurash o'tkazish taktikasini shaxsiy takomillashtirishning 2-yo'nalishi 1-si bilan chambarchas bog'liq bo'lib, musobaqalarda yuz berayotgan har bir muammoni hal etishning eng oqilona yo'llarini har bir kurashchi uchun tanlashga tushadi. Va u yoki bu usulning maqsadga muvofiqligini aniqlab, xususiyatlardan (ruhiy, morfo-funkstional va boshqalardan) kelib chiqish kerak.) kurashchi va uning asosiy raqobatchilaridan.

3. Ishdagi 3-yo'nalish kurashchining yakkakurashdagi xulq-atvorining turli algoritmlarini shakllantirish bilan bog'liq. Amalda, u to'liq majmualari ichiga shaxsiy harakatlarni birlashtirish uchun kamayadi. Masalan, razvedka olib borish-ustunlikka ega bo'lish, ustunlikka ega bo'lish-faoliyatni namoyish

etish, ustunlikka ega bo'lish-uni ushlab turish, ustunlikka ega bo'lish-xavfli pozitsiyani amalga oshirish va hokazo. Va har safar sherigiga berilgan vazifaga qarab, sportchining ustunlikka erishgan harakatlari (hujum, qarshi hujum, nazorat ostida ushslashni amalga oshirish yoki faoliyatni namoyish qilish) ham o'zgardi. Sportchi ikki harakat majmuasini o'zlashtirgach, uch yoki undan ortiq harakat majmularini taklif qilishi kerak. Masalan, razvedka olib borish-ustunlikka ega bo'lish-faoliyatni namoyish etish yoki ustunlikka ega bo'lish — kuchni tiklash — ustunlikni oshirish — uni saqlab qolish.

Nihoyat, rejani to'g'ri rejalashtirish va amalga oshirish ko'nikmalari tanlov formulasi bo'yicha o'tkaziladigan o'quv, o'quv va nazorat uchrashuvlarida, shuningdek, sarhisob va nazorat bellashuvlarida o'z aksini topadi.

Uch yo'naliш kurash raqiblari va dunyoning eng kuchli kurashchilarini tahlil qilish asosida vazifalar usuli yordamida amalga oshiriladi va darslarning asosiy qismida gilamda bo'ladi. O'rtacha 50% gacha vaqt alohida harakatlarni takomillashtirishga bag'ishlangan. Har bir mashg'ulotda kurashchilar 2-3 qadamgacha takomillashadi. Haftalik mikrostiklda sportchilar har bir harakatga kamida uch yoki to'rt marta qaytadilar. Darsning asosiy qismi vaqtining qolgan 35-40% muayyan kurashchining amaliy ehtiyojlari va sheriklarni to'g'ri tanlash asosida tanlangan texnik-taktik algoritmlarni takomillashtirishga bag'ishlangan. Qolgan 10-15% vaqt esa umuman kurash taktikasini yaxshilashga sarflanadi. Sportchi trener bilan birqalikda yakkakurash o'tkazish rejasini tuzadi va faqat hujum bilan bog'liq barcha harakatlardan bat afsil aniqlashtiriladi.

Trener ikki-uch kurashchi bilan guruh mashg'ulotlari doirasida texnik va taktik mahoratni individuallashtirish ishlarini amalga oshiradi.

Ishning muhim bosqichi musobaqa va mashg'ulotlarda asosiy raqobatchilarning janglari va janglari videolarini ko'rish va tahlil qilish mumkin. Bu, odatda, sinflar oldin va kamroq amalga oshiriladi –ularni o'tkazish davomida. Musobaqadan 2 hafta oldin asosiy raqobatchilarning harakatlarini modellashtirish usuli faol qo'llaniladi.

#### **7.2.4. Mas'uliyatli startlar uchun sportchilarni jamlash**

Bu vazifa kurashchilarning uzoq muddatli tayyorgarligi davomida trener oldida turgan eng qiyin ishlardan biridir. Kurash tarixida jamoa tarkibida eng kam Oltin Olimpiya medallarini qo'lga kiritganining qayg'uli misollari ularsiz qoldi va ko'plab Jahan championlari Olimpiya o'yinlarining sovrindorlari soniga ham ega bo'lmadi. Albatta, buning bir qancha sabablari bor: noma'lum raqibni mensimaslik, sud tarafkashligi, jarohatlar va boshqalar. Biroq, ko'pincha bu sportchini musobaqaga olib chiqishdagi xatolar bo'lib, u eng yuqori tayyorgarlik holatiga erisha olmaganligida namoyon bo'ladi.

Bu savol juda murakkab va keng qamrovlidir. Bu masala mustaqil kitob yozishga munosib. Shuning uchun bu yerda faqat kurashchi va trenerning o'z tajribasidan kelib chiqqan holda eng muhim gapni aytish bilan cheklanamiz.

##### **7.2.4.1. Yillik musobaqa taqvimi**

Eng avvalo, musobaqlar taqvimi va uning sportchini eng yuqori tayyorgarlik holatiga jamlashdagi o'rni haqida bir savolga to'xtalish lozim. Ma'lumki, kurash bo'yicha yilning asosiy musobaqasi jahon championati, to'rtinchi yilligi esa Olimpiya o'yinlaridir. Bundan tashqari, har yili ular Yevropa championatlaridan oldin. mazkur turnirlarning o'tkazilish sanalari asosiy janglarga tayyorgarlik ko'rish va saralashning

asosiy vositasi sifatida ichki va xalqaro musobaqalar tizimini shaxsiy rejalashtirish uchun qo'llanma bo'lib xizmat qiladi. Afsuski, sport tashkilotchilari ba'zan murabbiylar har doim Yevropa championatlari amalga oshirish shartlari, jahon va Olimpiya o'yinlari kurashchi tayyor boshqarish darajasi deb tushunish mumkin emas.

Sportchining yilning asosiy musobaqalariga tayyorligining asosiy mezonlari shaxsiy mashg'ulot rejalarida nazarda tutilgan oraliq boshlanishlardagi natijalar hisoblanadi.

Har bir sportchi yilning asosiy startlarida ishtirok etish uchun psixologik tayyorlik shakllanganligi davomida raqobat kurashlari va turnirlarda qatnashishi, ma'lum bir miqdorga yetishi kerak.

Kurashchining mas'uliyatli musobaqalarga tayyorgarligini shakllantirishni faqat turli qiyinchilikdagi musobaqalar tizimini ta'minlovchi shaxsiy tayyorgarligini malakali rejalashtirishda boshqarish mumkin.

Murabbiylarning asosiy xatosi o'z o'quvchilari uchun "issiqxona sharoiti"ni yaratishidir, ularni oraliq turnirlardan ozod qilishga harakat qilishdir. Ichki musobaqalarda, jumladan, Rossiya championatlarida ko'plab yetakchi sportchilarning yo'qligi ham kurashning ommaviyligini pasayishiga olib keladi.

Bu osonroqdek tuyuladi: yilning asosiy musobaqalariga tayyorgarlik ko'rishda, masalan, Juhon championati uchun yil boshida milliy championatni o'tkazish, unda eng kuchlilarni tanlash va ularni avval Yevropa championatiga, keyin esa Juhon championatiga olib chiqish. Bu yondashuv kurash kam rivojlangan, chuqur an'ana va jiddiy istiqbolga ega bo'limgan mamlakatlar uchun maqbul yechim bo'lishi mumkin. Katta kurash salohiyatiga ega mamlakatlarda bunday rejalashtirish Juhon Kubogini amalga oshirish kunida paydo bo'lgan barcha sportchilarni to'liq tayyorlash jarayonidan istisno qiladi, chunki

ularni yilning eng yirik championatlarida ishtirok etish imkoniyatidan mahrum qiladi va bu ularning motivastiyasi darajasini pasaytiradi. Bundan tashqari, har bir asosiy championat oldidan tanlov yakkakurashlari bo'lgan tizim ko'pincha kurashchining aqliy va jismoniy energiyasi faqat tanlovdan o'tish uchun yetarli bo'lishi mumkin emas va musobaqalarda u boshqa kurasha olmasligi aniq bo'ladi. Mamlakat ichida musobaqadan chiqib ketish ushbu vazn toifasida kurashning rivojlanishiga to'sqinlik qilgani bois, Yevropa turniridagi muvaffaqiyatli natijadan so'ng jahon championatiga chiqish, milliy championatni chetlab o'tish tizimi unchalik zararli emas.

Eng samarali, bizning fikrimizcha, jahon championatini barcha kurashchilar uchun asosiy musobaqa deb hisoblash va championatlarni faqat ilg'or sportchilar uchun rasmiy xalqaro musobaqalarda, milliy championatlarda barcha kurashchilar uchun saralash musobaqasi sifatida olovga cho'mdirmaganlar uchun hisoblash va uni jahon Kubogidan ikki oy oldin o'rtacha o'tkazish eng samarali. Bunday rejalashtirish quyidagi afzalliklarga ega.

1. Eng so'nggi paytga qadar barcha kurashchilar safarbar etilib, unga erishish uchun teng imkoniyat bilan yilning asosiy musobaqasiga jiddiy tayyorgarlik ko'rmoqda.

2. Muayyan sportchini tayyorlashda bir joyda va markazlashtirilgan o'quv-mashg'ulot yig'inlarida ishlashning afzalliklarini muvaffaqiyatli birlashtirdi va to'liq qo'llaniladi.

3. Har bir sportchining motivastiyasi mustahkamlash uchun rag'bat oladi.

4. Umuman, kurash sog'lom raqobat mexanizmi va shuning uchun yanada rivojlanish uchun impulsga ega.

5. Tabiiy ravishda har bir ishtirokchining tayyorgarligini yuqori darajaga olib chiqish imkoniyati mavjud, chunki

rejalashtirishning ushbu versiyasi bo'yicha milliy championatning talablari jahon championatiga qaraganda ancha yuqori bo'lishi mumkin. Shu bois milliy championatdan so'ng dam olgan sportchi bir yarim oy davomida jahon championatiga boshqa raqiblar tayyorgarlik darajasiga erishib bo'lmaydigan darajada yaqinlashishi mumkin.

#### **7.2.4.2. Kurashchining jismoniy sharoitini yaxshilash**

Sportchilarni eng yuqori tayyorgarlik holatiga keltirishning juda muhim sharti ularning psixofizik sharoitlarini tortib olish va saqlab qolishdir. Bunga OFP va SFP doiraviy usuli bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazish orqali erishiladi. Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi oshishi bilan bog'liq ta'sirdan tashqari, bu mashg'ulotlar beba ho psixologik ta'sir ko'rsatadi. Ko'pchilik sportchilar bo'lajak musobaqadagi chiqishlari natijasini aylanma mashg'ulotlar bo'yicha nazorat testlarini qanchalik oson bajarishlari bilan bog'lay boshlaydilar. Shug'ullanuvchilarda kurashchilarni tayyorlashning turli bosqichlarida turli yo'nalishdagi to'garak mashg'ulotlarining turli variantlari mavjud bo'lib, ular ko'p jihatdan sportchilarning kelajakdagi muvaffaqiyatlarini belgilab beradi.

**Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha test № 1**

1.Simulyatorlarda vertikal tortish	4x8 marta
2. Oyoq va orqa mushaklar uchun mashq (tanani tortish)	4x8 marta
3. Shtangani ko'krakka ko'tarish	4x8 marta
4. Qo'l mushaklari uchun mashqlar (shtanga matbuot)	8 marta
5. Qorin mushaklari uchun mashqlar (Shvetsiya devoridagi osilib turish).	3 marta Max.
6. Oyoq mushak (shatnga bilan o'tirib turish)	4x8 marta mashqlar
7. Qo'l muskullari uchun mashqlar (barlarda tirsak	3 marta

bo'g'imlarida bukilish)	Max.
8. Qorin muskullari uchun mashqlar (diskli 10-15 kg li qiya turgan o'tirg'ichda)	3 marta maxkamlanadi.
9. Oyoq panjalaridan himoyalanish (oyoqlarni orqaga tashlash)	3x10 s
10. Arqonga tortilish ( $90^{\circ}$ burchak ostida oyoqlari)	6 marta
11. Arqon bilan mashqlar	3 min.
12. 10 min bilan 20-40 uchun cho'zilgan mashqlar ("qisish")	8-10 mashqlar

Snaryadlarda va shtanga bilan mashqlarda eng yaxshi natijadan 75% ishslash kerak.

<b>Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha test № 2</b>	
1. Qo'l muskullari uchun mashqlar (chizg'ichda)	2 marta maxkam.
2. Orqa mushaklar uchun mashqlar (diskning 15-20 kg aylanishi)	2x10 marta
3. Qo'l mushaklari uchun mashqlar (tirsaklar bukilgan holda) chap-o'ngga	2 marta max.
4. Orqa mushaklar uchun mashqlar (shtanga qavatdan ko'tarish)	3x6 marta (eng yaxshi natijaning 85%)
Shtanga skvajinalari (vazningizning 85%)	3x6 marta
6. Sherik bilan egilishlar ( o'z vazningiz bilan)	3x6 marta
7. Orqadan (gilamda) tanani ushlaboq sherikni ko'tarish	2x10 marta
8. Poyaga sakrashlar (oyoqlarni birga)	3x5 marta sakrash
9. Joyda yugurish (kamarda rezina jabduqlar bilan)	3x1 min
10. Oyoq panja ushlashlaridan himoyalanish (oyoqlarni orqaga" tashlash")	3x30 s
11. Arqonga tortilish	6 marta
12. Arg'imchoq bilan mashqlar	3 min
13. 10 min bilan 20-40 uchun cho'zilish mashqlari ("qisish")	8-10 mashqlar
<b>Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha test № 3 (aylana mashg'ulotlari 3-b marta)</b>	
1. Simulyatorga vertikal surish	8 marta-70% -30 s

2. Trenajyorda tana tortilishi	8 marta-70%-30 s
3. Shtangani ko'tarish ko'krakka	8 marta ko'tarish-70% -30 s
4. yotib shtangani ko'tarish	8 marta ko'tarish-70% -30 s
5. Gimnastika devorida oyoqlarni ko'tarish	30 s
6. Chizg'ichda tortilish	30 s
7. 10-15 kg gantellar bilan mashqlar	30 s
8. Parallel bruslarda qo'llar bukilishi	30 s
9. Qorin mushaklari uchun mashqlar	30 s
10. Poldan surish	30 s
11. Oyoqdan ushslashlardan himoyalanish	30 s

**Aylana mashg'uloti bo'yicha shug'ullanish tugagandan so'ng bajarish kerak:**

- arqonda tortilish	6 marta
- arg'imchoq bilan mashqlar	3 min
- 8-10ta mashq 20-40 sekunddan cho'zilish mashqlari ("qisish")	10 daq

**Maxsus tayyorgarlik bo'yicha test № 4 ( 3 marta)**

1. Ko'prik ustida irqlar	5-5 marta / 30 s damolish bilan
2. Diskning aylanishi 15-20 kg	10-10 marta / 30 s damolish bilan
3. Raqibni gilamdan ajratish oyog'idan ushslash bilan	10 marta/ 30 s damolish bilan
4. Sherigi yelkasida o'tirgan holda o'tirib turish	10 marta / 30 s damolish bilan
5. Qo'lidan ushslash bilan tashlab yuborish	10 marta / 1 daq. damolish
6. Orqaga bukilib tashlash (maneken)	10 marta / 1 daq. damolish
7. Elkalar ustidan tashlash ("tegirmon usuli")	15 marta / 1 daq. damolish
8. Parterda kurashish	1 + 1,30 s + 30 / 2 min damolish bilan
9. Tik turgan holda kurashish	3 min / 1 daq. damolish bilan
10. Oyoq ushslashlardan himoya qilish	2x30-s / 2 daq. damolish bilan

**Maxsus tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar tugashidan keyin quydagি  
mashqlarni bajarish shart:**

- yugurish	3 daq.
- arqonga tortilish	5 marta
- 8-10ta mashq 20-40 sekunddan cho'zilish mashqlari ("qisish")	10 daq

Jismoniy tarbiya bo'yicha test № 5 (aylana mashg'ulotlari 3-5 qator)

1. Ko'kragiga shtanga ko'tarish.
2. Bosh ortidan shtangan ko'tarib tushirish.
3. Simulyatorda vertikal tortish.
4. Shtanga polga tiragan holat bilan o'ng-chap burilishlar.
5. Tirsak bo'g'imlarida (shtanga va gantellar bilan).
6. Qorin mushaklari uchun mashqlar.
7. Orqadan o'tirg'ichga tiragan holda tirsak bo'g'imlarida qo'llarni ochish va bukish.
8. Boshingizni orqasida og'irliliklari bilan gimnastika ot ustida o'z qorniga yotgan holda tana kengaytmasi.
9. Tirab yotgan holda qo'llarni ochish va bukish.
10. To'siq ustiga sakrash (gimnastika dastgohi, ot va boshqalar.).

Mashq 30 soniya davomida bajariladi, shundan so'ng u boshqasi bilan almashtiriladi. Snaryadning og'irligi o'zining eng yaxshi natijasining 40% ni tashkil etadi.

8-10ta mashq 20-40 sekunddan cho'zilish mashqlari ("qisish")

#### **7.2.4.3. Yakuniy yig'ilishda ta'sirchan yuklama**

Ma'lumki, tabiatda raqobatga teng yoki ulardan ustun bo'lgan yuklamalardan foydalanmasdan kurashchilarining tayyorgarlik darajasini ko'tarish mumkin emas. Biroq, asosiy boshlanishidan oldin zarba tayyorlash vaqtida hech qanday kelishuv yo'q. Aksariyat mutaxassislar Olimpiya o'yinlarida

tortishishdan oldin 7-14 kun davomida amalga oshirilishi kerak, deb hisoblashadi.

Bunday katta qamrov ko'lami tasodifiy emas va sabablari ko'p. Avvalo, sportchilar ortiqcha yuklardan keyin turli yo'llar bilan tiklanadi va kurashda ortiqcha yuklarni standartlashtirish mumkin emas. Bundan tashqari, sportchining og'ir yuklarga munosabati shu qadar shaxsiy bo'lishi mumkinki, eski kurashchilar donoligiga binoan, ortiqcha mashg'ulotlardan ko'ra o'qilmagan musobaqalarda bajarish yaxshi bo'ladi [34]. Keyin turnir davomida formaga chiqish va final uchun yuqori tayyorgarlik holatida bo'lish imkoniyati bor. Biroq, bu holatda, asosiy raqobatchilardan biri bilan uchrashish va eng yuqori natija bilan abadiy xayrashish uchun birinchi o'yinda allaqachon xavf bor. Shuning uchun, A. Ivanistkiyning "oltinchi ma'no" kitobida taklif qilinganidek, og'ir yuklardan qochish kerak emas va har bir muayyan ishni keng qamrovli pedagogik va ilmiy tahlilning ob'ektiv ma'lumotlarini hisobga olgan holda yondashish kerak. Ular yoki eng yuqori qayta tiklanishga (S. Kornilayev 1980yilda) ta'siri olib bo'lmaydi, yoki kurashchi mentalitetiga og'ir travmaga sabab bo'ladi, deb tushunib, agar biz ongli ravishda katta yuklamlarni rad etsak. (1974 yilda Novojilov). Bu ikkala misolda ham shaxsiy yondashuv tufayli ortiqcha yuklarga bo'lgan ehtirosga olib kelishi mumkin bo'lgan salbiy oqibatlarning oldini olish mumkin edi. Umuman, bo'lajak musobaqaning xarakteri, hajmi va shiddatidan ortiqcha yuklanish zarur, chunki ularsiz sportchini sifat jihatidan yangi tayyorgarlik darajasiga olib chiqish mumkin emas. Ularni amalga oshirish muddatiga keladigan bo'lsak, ular tanlovning 1-kunidan 8-10 kun oldin qo'llanilishi mumkin.

#### 7.2.4.4. Sportchilarning Olimpiyada o'yinlariga yetib kelish vaqtি

Zarbadan so'ng sportchini eng yuqori tayyorlik holatiga jamlashning eng mas'uliyatli davri boshlanadi. Bu vazn yo'qotish uchun muhshox nafaqat tufayli, lekin asosan har doim katta raqobat oldin tajribalar sizning salohiyatini isrof xavfiga. Shu munosabat bilan Olimpiya o'yinlariga borish vaqtি masalasi tubdan muhim ahamiyat kasb etadi. Vaqt zonasini o'zgartirishda akklimatizastiya zarur deb hisoblangan davr mavjud edi. Hoynahoy u chet elda qolish vaqtini oshirish uchun funkstionerlar istagi bilan bog'liq. Sportchilar uchun esa, odatda, bu ko'pincha muvaffaqiyatsizliklar va shaxsiy fojialarga sabab bo'lgan. Shunday qilib, Monrealda XXI Olimpiya o'yinlarida butun jamoani Olimpiya shaharchasidan bazaga o'tkazish uchun kurash olib borishimiz kerak edi, ilgari yakka tartibdagi sportchilar uchun ijaraga berilgan, startni kutish bilan qiynalgan. Savol o'rta ga tashlandi: "1-2 sportchi ketmaydi, balki butun jamoa, yoki yakuniy natijaga men javobgar emasman. "Ushbu qat'iy chora tufayli jamoaning juda erta kelishi tufayli yigitlar qalbida boshlangan nifoq jarayonini to'xtatishi mumkin edi. Aytgancha, vazn yo'qotish davrida juda muhim ish bor edi. Og'irlikni "haydagan" (tushurgan) kishi, bu amaliyotning jismoniy va ayniqsa axloqiy jihatdan qanday og'irligini biladi. U har qanday faoliyatga, motivatsiyaga, jasoratli sportchini muskullarning uyumiga aylantirishga halokatli ta'sir ko'rsatadi. Yuqorida aytib o'tganimizdek, motivastiya, avvalo, bo'lajak ishning ma'nosini tushunishdir. Shunday qilib, bu yerda eng og'ir paytda sgonki, har bir gramm ortiqcha vazn bilan doimiy "mushtlashuv" buyurilganda, bug' xonasida yosh sportchilardan biri:" bu Olimpiya o'yinlarini kim va nima uchun o'ylab topdi? "Bunga javoban Roman Dmitrievning eng katta vaznni" haydab

yuborgan "ovozi bor edi:" Per Kuberten javobi, "urush bo'lmasligi uchun" edi. Shunday qilib, qisqacha bizning mashhur kurashchi eng yuqori yutuqlari Olimpiya sport deb ataladi nima mohiyati va ma'nosini bildirdi. Musobaqalar oldidan Olimpiya shaharchasida bo'lish shartlariga qaytadigan bo'lsak, unda avvalgi barcha tajribani inobatga olib, jamoamiz turnir arafasida XXVI Olimpiya o'yinlariga Atlanta shahriga yetib keldi. Shunday qilib, biz Olimpiada atrofidagi atmosferaga bilan bog'liq ruhiy zorlanma kurashchilarni ozod etdik va ularning ko'plari o'z haqiqiy salohiyatini amalga oshirish uchun ruxsat berdik.

Albatta, sportchining eng yuqori yutuqlarga tayyorligi uning uzoq yillar davomida boradigan, har safar yangi va mukammalroq miqdoriy va sifatiy natijalarga erishadigan holatidir. Ushbu bo'limda biz faqat tayyorgarlikning so'nggi bosqichida, bizningcha, eng ahamiyatli bo'lgan masalalarga e'tibor qaratdik.

## 8-MODUL. SPORT MASHG'ULOTI JARAYONIDA REJALASHTIRISH, NAZORAT VA HISOBOT

### 8.1. Rejorashtirish mazmuni va uning turlari

Rejorashtirish, nazorat va hisobot sportchini tayyorlashni boshqarishning tarkibiy elementlaridir. Sportchilarni rejalar ishlab chiqishga, bajarilgan ishlarni ma'lum vaqtda tahlil qilishga e'tiborlarini qaratishda, jalb qilishda shug'ul-lanuvchilar rejorashtirish va nazoratni qay tarzda tushuntirishlari, uning mazmuni va texnologiyasining ahamiyati qandayligini anglashlariga alohida e'tibor berish kerak.

Rejorashtirish deganda, avvalambor, turli vaqt oralig'ida mo'ljallangan rejalar tizimini ishlab chiqish jarayoni tushuniladi. Ushbu rejalar tizimini asosiga bir-biri bilan uzviy bog'liq maqsad va vazifalar majmui hamda sport mashg'uloti mohiyati va vazifalari, vosita va usullari, mashg'ulotlar va musobaqalar yuklamasi hajmi, sportchi tanasidagi ichki va tashqi o'zgarishlar, mashg'ulotlar samaradorligi, o'quv-mashg'ulot ishlari, dam olishlar soni, tiklanish jarayonlari tizimi, nazorat normativlari, tarbiyaviy ishlari, mashg'ulot va musobaqa shartlari rejorashtirish predmetlari hisoblanadi.

O'z navbatida, mashg'ulot rejasi alohida hujjat hisoblanib, unda mashg'u-lotli va mashg'ulotlardan tashqaridagi mashqlarning ma'lum yo'nalishi, mazmuni, tizimi, ketma-ketligi va bajarilish muddatlari joy olgan bo'ladi. Ular murabbiy va sportchi oldiga qo'ygan katta va kichik, yaqin va uzoq vazifalar bilan bog'liqdir. Ilmiy asoslangan rejalar murabbiy va sportchi harakatlarida kutilmagan noqulayliklar, salbiy oqibatlarni daf etishga yordam beradi. Shuningdek, ortiqcha vaqt, kuch va moddiy harakatlarning sarflanmasligiga, tanlangan sport turidan yuqori natijalarga erishishda ham yordam beradi. Mashg'ulot

alohida sportchiga yoki bo'lmasa jamoaga rejelashtirilayotganiga qarab individual hamda umumiy (guruhli) rejelashtirishga bo'linadi. Aralash rejalar (individual guruhli) kamdan-kam hollarda ishlab chiqiladi.

Rejelashtirilayotgan davr davomiyligiga qarab quyidagi turdag'i rejalarни ajratish mumkin: ko'p yillik, yillik, oylik (mezotsikl), haftalik (mikrotsikl), bir kunlik, bitta mashg'ulot. Individual rejalar qisqa davrga ham (mikrotsik, mezotsik, bosqich, davr, yil), uzoq davrga ham (4 yil va undan ko'proq) ishlab chiqilishi mumkin. Uzoq muddatli individual rejalar asosan eng tajribali sportchilarga tegishli bo'ladi (sport ustaligiga nomzod va undan yuqori). Guruhli rejelashtirish, avvalambor, jamoaga tatbiq qilinib, ishlab chiqiladi.

Shuni e'tiborga olish lozimki, rejelashtirish – murabbiyning o'quv-mash-g'ulot jarayonini boshqarishdagi eng yetakchi va muhim omil hisoblanadi. Boshqarishning markaziy nuqtasi, yadrosi mashg'ulot dasturi, mashg'ulot dasturi esa sport pedagogi (murabbiy) va uning o'quvchilariga boshqaruv hisoblanadi. Uning yordami bilan murabbiy sportchilar tayyorgarligini, natija-larning o'sishini boshqarib turadi. Ba'zi paytlarda murabbiy dasturga yoki rejaga majburiy yoki majburiy bo'limgan o'zgarishlar kiritishi kuzatiladi. Bunday paytlarda sportchi rejelashtirilgan vazifani kechroq yakunlashiga to'g'ri keladi.

Yuqorida aytib o'tilganidek, rejelashtirish, nazorat va hisobot (bashorat-lash) o'zaro uzviy bog'liq va ular bir-birini to'ldirib turadi. Sportchilar mash-g'ulotini rejelashtirish jarayoni bir-biri bilan bog'liq bo'lgan quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi:

- 1) sportchining bo'lajak holati modelini tuzishga qaratilgan mashg'ulot loyihasini ishlab chiqish bosqichi;
- 2) tayyorgarlik rejasini amalga oshirish bosqichi;

3) uni o'zgartirish va unga tuzatishlar kiritish bosqichi.

Mazkur bosqichlar sportchi mashg'ulotini rejalashtirishning barcha ko'rinishlariga tegishlidir. Biroq, bosqichlarning tuzilishi bajarilish rejasiga qarab turlicha ko'rinishda bo'lishi mumkin. Masalan, ko'p yillik mashg'ulot rejasini tuzish tarkibi bir yillik mashg'ulot rejasidan farqlanadi. Bunda bos-qichlar soni, yosh chegarasi, davomiyligi asosiy farqlab turuvchi hisoblanadi.

## **8.2. Erkin kurashda mashg'ulotni ko'p yillik rejalashtirish**

Sportchilarni tayyorlashning ko'p yillik rejasi 3-4 va undan ko'p yilga mo'ljallangan, sportchilarning yoshi, tayyorgarligi, sport staji va boshqa omillarga qarab tuzib chiqiladi. Ko'p yillik reja ishlab chiqishda quyidagilar asos bo'ladi: yuqori natijalarga erishish uchun tayyorgarlik davomiyligi, sportchining optimal yoshi, individual xususiyatlari, moddiy-texnik ta'minot va boshqa omillar.

Har bir sport turida sport ustasi normasini bajarish muddati u qaysi sport turi ekanligiga bog'liq. Masalan, ayollar uchun gimnastikadan sport ustaligini bajarish uchun taxminan 6 yildan ko'proq vaqt talab qilinadi (albatta, bu sportchining o'ziga ham bog'liq), voleybolda esa 3,5 yil. Demak, ko'p yillik reja tuzishda har bir sportchiga yuqori natijalarga erishishda taxminiy yil o'rnatish mumkin. O'rtacha hisobda olganda bitta razryaddan boshqa razryadga o'tishda 1-1,5-2 yil mashq qilish talab etiladi. Shuningdek, sport turiga qarab sport mahoratining oshish davri ham turlicha. Masalan, suzish sportini olamiz: Suzishda III razryaddan II ga o'tish uchun taxminan 1 yil kerak yoki sport ustasidan XTSUni bajarish uchun 2,5 yil vaqt kerak (albatta, bu sportchi mahoratiga bog'liq).

Ko'p yillik rejani to'g'ri tuzishda qanday yosh davri yuqori natijalarga erishishda eng maqbuli hisoblanishini bilish kerak.

Hozirgi paytda sport natijalarining ko'p yillik dinamikasida uchta yosh zonalari ajralib turadi: 1) birinchi katta yutuqlar zonasi; 2) optimal imkoniyatlar zonasi; 3) yuqori natijalarni (yutuqlarni) saqlab turish zonasi.

Turli sport turlarida natijalari zonalarining yosh chegarasi turlicha bo'ladi. Ko'p yillik rejorashtirish sportchilarning "Sport ustasi" normasini iloji boricha birinchi zonada bajarishga qaratilishi lozim.

### **8.3. Turli sport turlarida sport yutuqlarining yosh me'yorlari**

Qoidaga ko'ra, individual istiqbolli rejorashtirish quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi

1. Sportchining qisqa tavsifnomasi.
2. Ko'p yillik mashg'ulotlarning asosiy maqsad va vazifalari.
3. Tayyorgarlik bosqichlari va ularning davomiyligi.
4. Har bir bosqichdagi asosiy musobaqalar.
5. Mashg'ulot jarayonining asosiy yo'nalishlari.
6. Har bir bosqichda mashg'ulotlar, bellashuvlar va dam olishning belgilanishi.
7. Sport-texnik ko'rsatkichlar.
8. Sportchi tayyorgarligining turli tomonlarini tavsiflovchi nazorat me'yorlari.
9. Mashg'ulotning asosiy vositalari.
10. Mashg'ulot yuklamalarining taxminiy hajmi va samaradorligi (bosqichlar bo'yicha).
11. Pedagogik va tibbiy nazorat (tekshiruv).

### **8.4. Yillik reja, uning tarkibi va ishlab chiqish uslubi**

Yillik reja odatda quyidagi bo'limlardan tashkil topadi:

Sportchining qisqacha tavsifnomasi; bir yilga mo'ljallangan asosiy maqsad va vazifalar; yil davomida bo'ladigan asosiy

musobaqalar taqvimi; tayyorgarlik sikllari; nazorat me'yorlari; qo'shimcha vositalarni qo'llash; pedagogik va tibbiy tekshiruv va boshqalar.

Yillik rejalashtirish ishlari kelayotgan joriy yil uchun mashg'ulot tavsifnomasini tuzishdan boshlanadi. Bu esa sportchining jismoniy xususi-yatlari, tayyorgarligi dinamikasi, sport formasi, mashg'ulotlar yuklamasini o'z ichiga oladi. Tavsifnoma asosiy xato va kamchiliklar, tegishli xulosalarning tahlili bilan yakunlanishi lozim. Bu kelajakdagi ishlar yo'nalishini aniqlab beradi.

Keyin aniq maqsadlarga qaratilgan yilning barcha musobaqalarining aniq taqvimi kiritiladi (asosiy, saralash, ikkinchi darajali mashg'ulotli musobaqalar). Masalan, asosiy va saralash musobaqalarida ma'lum bir natijani ko'rsatish, ikkinchi darajali musobaqalarda yangi taktik variantni qo'llab ko'rish, yangi-liklarni tekshirib ko'rish.

Keyingi bosqich – tayyorgarlikning siklligini hamda sport formasi dinamikasini aniqlash. Tayyorgarlik siklini o'rnatib bo'lgach, tayyorgarlik turlari bo'yicha (jismoniy, texnik, taktik va boshqalar) mashg'ulot jarayoni tarkibini, so'ng esa yuklamalar hajmi va xususiyatini aniqlashga o'tiladi.

Yillik rejalashtirish reja-grafik, jadval yoki jadval-grafik ko'rinishida bo'lishi mumkin. Amaliyotda qo'llanadigan mashg'ulotni ko'p qirrali reja-lashtirish murabbiyga ancha keng imkoniyatlarni yaratib beradi.

## **8.5. Oylik (mezotsikl) va haftalik (mikrotsiklli) rejalashtirish**

Yillik rejalashtirish asosida mashg'ulot rejasini, ancha qisqa davrdagi mashg'ulot jarayonini tuzib chiqish mumkin (bosqich, oy (mezotsikl), hafta (mikrotsikl), mashg'ulot kuni (alohida mashg'ulot).

Sport amaliyotida mashg'ulotni oylik va haftalik rejalashtirish keng qo'lla-niladi. Mashg'ulotni mikrotsikl va mezotsikllarda rejalashtirishda quyidagilarni inobatga olish zarur:

1. Mashg'ulotni takomillashtirishga qaratilgan yo'naliш (chidamlilik, kuch, tezlik va koordinatsion sifatlarni rivojlantirish; texnik tayyorgarlikni mustahkamlash).
2. Mashg'ulotda qo'llaniladigan vosita va usullar tasnifi.
3. Har bir mikrotsiklda mashg'ulotlar tarkibini aniqlashda jismoniy sifatlar xususiyatlari.
4. Mashg'ulot yuklamalari hajmi va jadalligi parametrlari, mashg'ulot jarayonida ularning o'zgarishi.
5. Yuklamalarning turli yo'naliш va hajmdagi ketma-ketligi (joylashishi).
6. Sport formasining to'g'ri rivojlanishiga yordam beruvchi nazorat mashqlari yoki ko'rsatkichlari.

Oylik va haftalik rejalashtirish shakllari (formalari) turlicha bo'lishi mumkin. Bu ko'p jihatdan sport turiga, sportchi mahoratiga, holatiga, tayyor-garlik talab va shartlariga, murabbiyning ish tajribasiga, uning dunyoqarashi va mashg'ulot jarayonini rejalashtirishga bo'lgan munosabatiga bog'liq. Bunda ancha samarali qo'llaniladigani reja-jadval yoki reja-grafik sanaladi.

## **8.6. Sportchini tayyorlashda nazorat**

Nazorat mashg'ulot jarayonining real holati hamda sportchining haqiqiy holati haqidagi zarur ma'lumotlarni yig'ish, baholash va tahlil qilishga qaratilgan. U tayyorgarlik jarayonining barcha jabhalarini qamrab olib, uni boshqarishga yordam beradi.

Rejalashtirish va nazorat bir-biri bilan uzviy bog'liq. Sport amaliyotida ishonchli va to'liq ma'lumot olish uchun nazoratning turli usullari mavjud: sportchi va murabbiylar fikrining yig'indisi;

mashg'ulot jarayonining ish hujjatlari bo'yicha tahlili; mashg'ulot va musobaqa paytidagi pedagogik kuzatuvlar (xronometriya, pulsometriya, dinamometriya, videoyozuvlar va hokazolar); turli testlar; tibbiy-biologik o'lchovlar va boshqalar. Sportchilar tayyorlashda nazorat, avvalambor, mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini baholashga qaratilgan bo'lishi lozim, chunki ularning sport ish qobiliyatini oshirishda sportchilar holati, tayyorgarligi (jismoniy, texnik va boshq.), sportchilarning musobaqalardagi natijalari va ularning o'zini tutishi asosiy omil hisoblanadi.

Mashg'ulot va musobaqa yuklamalari ustidan nazorat haqida gap ketganda, uning quyidagi tavsiflari baholanadi:

1) maxsuslashtirilgan yuklama, ya'ni joriy mashg'ulot vositasining muso-baqali mashqlar bilan o'xshashlik tomonlari (o'lchovlari), ularning ma'lum davr oralig'idagi aloqadorligini aniqlash (yil, oy, hafta, bitta mashg'ulot);

2) yuklamaning koordinatsion murakkabligi. Bunda harakatlar tezligi va amplitudasi, vaqt tig'izligi, vaziyatlarning kutilmaganda o'zgarishi va boshqalarni ajratib ko'rsatish mumkin;

3) yuklamaning yo'nalishi (u yoki bu sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan yoki tananing funksional tizimi). Yo'nalishi bo'yicha quyidagi guruhlarga ajratish mumkin: anaerob-alaktat (tezkor-kuch), anaerob, glikilotik (tezkor) chidamlilik, aerob-anaerob (jismoniy sifatlarning barcha turlari), aerob (umumiyligi chidamlilik), anabolitik (kuch va kuch chidamliligi);

4) yuklamalar hajmi, yuklamaning tashqi (jismoniy) va ichki (fiziologik) tomonlari hajmi va jadalligining mutlaq yoki taxminiy ko'rsatkichlarini aniqlash. Tabiiyki, yuklamalar nazorati ko'rsatkichlari sport turiga qarab turlicha bo'lishi mumkin.

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat kuch, tezlik, chidamlilik, egiluv-chanlik, chaqqonlik va ular bilan bog'liq bo'lgan sifatlarning rivojlanish darajasini o'lchashni o'z ichiga oladi. Bunda nazoratning asosiy usuli nazorat mashqlari usuli (testlar) hisoblanadi. Testlarni tanlashda quyidagi talablarga amal qilish lozim: testlashtirish maqsadini aniqlab olish; o'lchov tartiblarini ta'minlash; testlarni yuqori ma'lumotlash bilan qo'llash; testlar chuqur o'zlashtirilishi, sportchilar yuqori natijalarga erishish uchun harakat qilishlari lozim; testlarni baholash tizimiga ega bo'lish.

Jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish darjasasi ikki guruh testlar yordamida aniqlanadi. Birinchi guruh nospetsifik testlar (UJTni baholash uchun), ikkinchi guruh spetsifik testlar (MJTni baholash uchun).

Texnik tayyorgarlik bo'yicha nazorat sportchi nimalar qila olishi, o'zlashtirilgan harakatlarni qay tariqa bajarayotganligini baholashdan iborat. Shuningdek, bajarilayotgan harakatlar samaradorligi, natijalarning ijobiyligi (yuqoriligi)ni ham baholashga qaratilgan. Nazorat jarayonida harakatlar texnikasining hajmi, turli qirraligi, samaradorligi va o'zlashtirilganligi bahola-nadi. Birinchi ikki toifa (hajmi va turliligi) texnik tayyorgarlikning son jihatini ifodalasa, keyingi ikkitasi (samaradorlik va o'zlashtirilganlik) sifat darajasini ifodalaydi.

Texnika hajmi sportchining musobaqa va mashg'ulot davrida bajaradigan harakatlarining umumiyligi soni bilan aniqlanadi. Bu holda aniq texnik harakatlarni qanchalik aniq bajarganligi bilan baholanadi.

Turli qirralik sportchi bajaradigan texnik harakatlarning har xilligi yuzasidan aniqlanadi. Masalan, sport o'yinlarida yoki yakkakurashlarda bu – hujumkor va himoyaviy harakatlar darajasidan iborat.

## 8.7. Nazoratning asosiy turlari va uni tashkillashtirish

Nazoratning to'rtta asosiy ko'rinishi ajratiladi – yillik, bosqichli, joriy va operativ (tezkor).

Yillik nazorat bir yilga rejalashtirilgan tayyorgarlik dasturi bajarilishining tekshiruvida quyidagi ko'rsatkichlar baholanadi: sportchini tayyorlashning asosiy vazifasini amalga oshirish darjasи. Bu yerda asosiy va tayyorlovchi musobaqalardagi sport natijalari, jismoniy, texnik, funksional va boshqa tayyorgarlikdagi normativlarni bajarish darjasи, mashg'ulot va musobaqa yuklamalari rejasini bajarish kabilar ko'rib chiqiladi.

Bosqichli nazorat yillik siklning qaysidir bosqichi boshida yoki oxiridagi bir qator ko'rsatkichlarning doimiy tekshiruvi. Bosqichning davomiyligi 2-5 mikrotsikldan tortib (20-40 kun), bir yilgacha bo'lishi mumkin. Bosqichlar soni sport turiga, sportchilar mahorati, mashg'ulot jarayonida yechiladigan vazifalarga bog'liq. Nazoratning bu turi sport natijalari tahlilini, mashg'ulot va musobaqa yuklamalari to'g'risidagi ma'lumotlar tahlilini, test natijalariga ko'ra umumiylar maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini baholashni o'z ichiga oladi. Quyida bosqichli nazorat jarayonidagi tayyorgarlikning alohida tomonlarini o'lchashning taxminiy sxemasi beriladi.

Joriy nazorat sportchining kun davomidagi holatiy o'zgarishlarini, uning tayyorgarligi, mikrotsikldagi yuklamalar o'lchami o'zgarishini baholashga qaratilgan. Joriy nazorat jarayonida olingan ma'lumotlar yaqin (kelayotgan) mashg'ulotlarni rejalashtirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Bu narsa, ayniqsa, ancha jadal (intensiv) mashg'ulotlar olib borish bilan birgalikda asosiy musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish bosqichida juda muhim hisoblanadi (7-jadval).

Sportchining joriy holati mashg'ulot vazifalarini bajarishda o'zgarib turishi bilan baholanadi. Masalan, tezkor-kuch xarakteridagi yuklamalardan so'ng (sakrashlar, og'irlik bilan

ishlash) bo'shashgan mushaklar mustahkamlanishi kuzatiladi. Bu ko'rsatkich joriy nazorat testi hisoblanadi. Joriy nazorat testlari va uslublari turlicha bo'lishi hamda tayyorgarlik davri va bosqichidan iborat bo'lishi mumkin.

### 7-jadval

#### **Bosqichli nazorat jarayonidagi tayyorgarlikning taxminiy sxemasi**

Bosqich	Hafta	Tayyorgarlikning asosiy vazifalari	Nazoratning ko'rinish va usullari
Dastlabki	1-4	Sportchilarning dastlabki holatini baholash bosqichi	Ruhiy so'rovnama
		Umumiy jismoniy tayyorgarlik	UJT bo'yicha musobaqalar
Potensial	5-8	Yugurishorqali umumiyl chidam-lilikni rivojlantirish orqali 4x400 m ga	Suzishning asosiy nazorat bosqichi usuli suzish (30 sek inter-val) to'planishi
		Spetsifik kuch va chidamlilik kuchini o'lchash.	Og'irlikning maksimalligini rivojlantirish
Potensial	9-12	Maxsus trenajyorda test	
		Yugurish orqali maxsus chidam-lilikni rivojlantirish sinoviga binoan	1000, 2000 metrga vaqtdan foydalanish bosqichi
		Musobaqalarga bo'lgan ruhiy tayyorgarlik	Psixologik anketala-shadirish

Tezkor (operativ) nazorat sportchining funksional holatini, uning o'zini tutishi, mashq bajarib bo'lgandan keyingi harakatlar texnikasini darhol baholashga qaratilgan. U tezkor tarzda mashg'ulot samaradorligini rejlashtirish asosi bo'lib xizmat qiladi. Sportchi holatining tezkor baholanishi muhim ahamiyatga ega, ya'ni mashqlarning davomiyligi, uning bajarilish jadalligi, qaytarilishlar soni, dam olish oraliqlari, mashg'ulotlarning ratsional ketma-ketlikda bajarilishini aniqlashda muhim rol o'ynaydi. Tezkor nazorat olib borishda testlardan foydalanish

zarur. Bu borada ko'proq biokimyo, fiziologik va boshqa ko'rsatkichlar ma'qulroq.

## **8.8. Sport mashg'loti jarayonida hisobot va uning turlari**

Hisobot sport mashg'ulotini samarali rejulashtirishning muhim shartlaridan biri bo'lib, u bajarilgan ishlar natijasini ko'rish imkoniyatini beradi.

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

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

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

Dastlabki (boshlang'ich) hisobot sportchilarining tayyorgarlik darajasini aniqlashga yordam beradi. Uning asosida mashg'ulotning kelajakdagi rejalarini ishlab chiqiladi. Yakuniy hisobot ma'lumotlari sport mashg'uloti jarayonida o'quv-mashg'ulot va tarbiyaviy ishlar sifatini baholash imkonini beradi.

Joriy hisobot mashg'ulotning mikro va mezotsikllaridagi o'quv-mashg'ulot mashqlari jarayonida tinimsiz amalga oshiriladi. U quyidagilarni o'z ichiga oladi: mashg'ulotlarga qatnashish tekshiruvi, o'tilgan materiallar sarhisobi, mashg'ulot

jarayoni ko'rsatkichlarini aniqlash, sportchi tayyorgarligi va sog'lig'ining holatini baholash.

Tezkor hisobot sportchi holatidagi o'zgarishlar, mashg'ulot olib borish paytidagi talablar, sharoitlarning o'zgarishi to'g'risida zarur ma'lumotlarni olishga yordam beradi. Bu ma'lumotlar mashg'ulot jarayonini ratsional boshqarish uchun muhimdir.

O'quv-mashg'ulot mashqlari hisobotining asosiy hujjatlari quyidagilar hisoblanadi (masalan, BO'SM yoki sport kollejlarida): 1) darslarda qatnashishni nazorat qilish jurnali; 2) mashg'ulotlar kundaligi; 3) toifalar (razryad), instruktorlar, hakamlar hisoboti jurnali; 4) rekordlar jadvali; 5) musobaqalar bayonomasi; 6) o'quvchi-sportchilarning shaxsiy va tibbiy-nazorat kartoch-kalari.

Mashg'ulot jarayonining samaradorligini mustahkamlash uchun sportchi tomonidan tutiladigan mashg'ulotlar kundaligini sistematik tarzda olib borish katta ahamiyatga ega. Doimiy ravishda kundalikni aniq ma'lumotlar bilan to'ldirib borish mumkin.

Qoidaga ko'ra, kundalikka sana, mashg'ulotning vaqtini va davomiyligi, o'quv-mashg'ulot joylari va shart-talablari, yuklamaning hajmi va jadalligi yoziladi. Shuningdek, kun tartibiga qanday rioya qilinishi, tiklanish jarayonlari qay tarzda olib borilayotganligi ham yoziladi. Ayniqsa, musobaqalardan oldingi so'nggi kunlarni to'liq yozib borish lozim. Bunda, avvalambor, mashg'ulot mazmuni va xarakteri, umumiylu ruhiy holatiga e'tibor qaratish kerak. Musobaqa kunlarini to'lig'icha (samarali vaziyatlar, xatolar va boshqalar), shuningdek, nazorat mashqlari (testlar)ni ham yoritib berish zarur.

Kundalikdan quyidagi bo'limlar joy olishi shart: 1) o'quv-mashg'ulot darslarining individual rejasi; 2) mashg'ulot jarayonining tafsifnomasi; 3) musobaqalardagi ishtiroki; 4) sportchining jismoniy, texnik, taktik tayyorgarligi bo'yicha

nazorat sinovlari ma'lumoti; 5) tibbiy tekshiruvlar ma'lumoti; 6) yillik, davriy, bosqichli, oylik mashg'ulot to'g'risida ma'lumotlar.

Sport turiga qarab kundalik alohida bo'limlarining mazmuni o'zgarib borishi mumkin.

**O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:**

1. Rejalarashtirish mazmuni va uning turlari deganda nimani tushunasiz?
2. Ko'p yillik rejalarashtirish haqida so'zlab bering.
3. Oylik (mezotsikl) va haftalik (mikrotsiklli) rejalarashtirish haqida so'zlab bering.
4. Sportchini tayyorlashda nazoratning nima ahamiyati bor?
5. Sport mashg'loti jarayonida hisobot nima?
6. Erkin kurashda sportchining mashg'ulotlar kundaligi nima uchun kerak bo'ladi?

## Xulosa

Jamiyatimiz shiddat bilan rivojlanib borayotgan bir pallada yoshlarni ma'naviy barkamol insonlar qilib etishtirishda jismoniy tarbiya, ayniqsa, erkin kurashning o'rni beqiyosdir. Zero, u hammabop va ko'pchilik o'yinidir. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport singari erkin kurash ham davlat ahamiyatidagi ishga aylanmoqda. Chunki hammabop va ko'pchilik o'yini sifatida kurash mehnatkashlarning salomatligi, jismoniy tayyorgarligini ta'minlab ijtimoiy mehnat unumdorligini oshirishga va mamlakatning mudofaa tizimini mustahkamlashga ijobiy ta'sir ko'rsatmoqda. Erkin kurash bolalar va o'smirlarni ma'naviy-axloqiy, g'oyaviy-siyosiy tarbiyalash uchun ham katta imkoniyatlarga ega. Shuning uchun mamlakatimizning barcha shahar (tuman)larida erkin kurashga katta e'tibor qaratilib, bolalar va o'smirlar uchun kurash turlari bo'yicha mashg'ulotlar, musobaqalar, turnirlar, o'yinlar tashkil qilinib o'tkazilmoqda. Bular yoshlarimizning har tomonlama ma'lumotli, ma'naviy go'zal bo'lishlari bilan birga jismoniy barkamol, sog'lom, chiniqqan insonlar bo'lib etishishlari uchun katta imkoniyat tug'dirmoqda.

Erkin kurash olimpiya o'yinlari dasturidan o'rinni olgan sport turlaridan biridir. U asrlar davomida jahon arenasiga kirib, ommaviylashib borgan va umuminsoniy qadriyatga aylangan.

Shu bois, qo'llanmada keltirilgan mavzularni va ularni o'rganish texnologiyalarini oliy o'quv yurtlarida o'qitiladigan "Erkin kurash turlari va ularni o'qitish metodikasi" fanini o'qitishda qo'llash, shuningdek, joylarda tashkil qilinadigan kurash to'garaklari murabbiylariga, umumiyo'rta, o'rta maxsus, kasb-hunar maktablarida kurash darslarini tashkil etish, turli shahar, tuman, qishloqlarda an'anaviy xalq bayramlarida, erkin

kurash dasturlarini tuzish, ularga yosh kurashchilarni tayyorlash uchun muhim qo'llanma bo'lib xizmat qiladi deb o'ylaymiz.

Kurash barcha o'zbek xalqlari tantanlarining doimiy yo'l doshi. Bu an'ana o'tmishdan qolgan meros. Erkin kurash sport turini saqlb qolish, uni rivojlantirish va ommaviy lashtirish biz mutaxassislarning oldimizda turgan vazifamizdir. Shu sababli erkin kurash bo'yicha murabbiylarning mahoratini oshirish, shu asosda yuqori malakali sportchilarni tarbiyalab butun dunyoga tanitish ayni damda ezgu maqsadlarimizdan biridir. Ushbu darslik bu ezgu maqsadimizga erishga yordamchi qo'llanma bo'ladi desam mubolag'a bo'lmaydi. Chunki darslikda erkin kurashning rivojlanish tarixi, erkin kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarligi, erkin kurash turida tayyorgarlik komponentlari, erkin kurashda jismoniy sifatlarning rivojlanishi, erkin kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi, boshlang'ich tayyorlov guruhlarida shug'ullanuvchi erkin kurashchilar mashg'ulotining mazmuni, yuqori malakali erkin kurashchilarni tayyorlash tizimini boshqarish, sport mashg'uloti jarayonida rejalashtirish, nazorat qilish va mashg'ulotning hisobotini olib borish haqida to'liq ma'lumotlar yoritilgan.

Respublika va xalqaro bellashuvlarda erkin kurash bo'yicha navqiron sportchilarimiz kurashib kelmoqda. Bu kurash o'yinlarida bellashuvchilar o'zlarining kuchliliklarini, chaqqonliklarini, tezkorliklari, chidamliliklarini namoyish etadilar, shunga ko'ra darslikda keltirilgan kurashchilarning umumiyligi va maxsus jismoniy tayyorgarliklari, texnik tayyorgarliklari, taktik tayyorgarliklari, ruhiy tayyorgarliklari to'g'risidagi ma'lumotlar, ularni qo'llash texnologiyalari borasida keltirilgan namunalar bo'lajak erkin kurash murabbiylariga yaqindan turib yordam berib, bolalar va o'smirlarni kurash tushishga tayyorlash uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Ko'ngilli kurash to'garaklarida, bolalar va o'smirlar sport

maktablaridan bo'lajak kurashchilarga ta'lim-tarbiya berishga ko'maklashadi. Ma'lumki, kurash eng qadimiy, ko'pchilik shug'ullanishi mumkin bo'lgan sport turlaridan biri sifatida, hozirgi bolalar sportini rivojlantirish bo'yicha muhim omil bo'lib xizmat qilmoqda. Respublikada olib borilayotgan davlat miqyosidagi ishlar, mutasaddilarning sa'y-harakatlari bilan shahar (tuman) va qishloq joylaridagi madaniy-oqartuv muassasalari qoshlarida tashkil qilinayotgan kurash to'garaklari vaqtı-vaqtı bilan o'tkazilayotgan kurash musobaqalari davlat miqyosidagi ishga aylanmoqda. Shunday vaziyatlarda joylarda yoshlarni kurash tushishga o'rgatish bo'yicha olib borilayotgan ishlar uchun mutasaddi kishilarga mazkur darslik amaliy yordam berib, kurash mashg'ulotlarini, kurash musobaqalarini o'tkazishni tashkil qilishda qo'l keladi. Chunki darslikda jismoniy tarbiya, bolalar sportini rivojlantirish tizimida erkin kurashning vazifalari, kurash musoboqalarini tashkil qilish va o'tkazish qoidalari, kurash mazmuni, kurashchilarning umumiyligi va maxsus jismoniy tayyorgarligi, kurash texnikasi, taktikasi to'g'risidagi fikrlar erkin kurashni tashkil qilish talablari asosida bayon qilingan.

Darhaqiqat, jismoniy tarbiya va sport insonni nafaqat jismoniy, balki ma'naviy-axloqiy kamolotga erishtiradigan vosita ekanligi barchaga ma'lum. Shunday ekan, biz tarbiyachi pedagoglar ham, erkin kurashni milliy taraqqiyotimizning poydevoriga aylantirib, bolalar va o'smirlarni:

- mustaqil ijodiy tafakkur va dunyoqarashga, mutelik va jur'atsizlikdan xoli, o'z kuchi, bilimi, ma'naviyatiga ega bo'lgan;
- ijtimoiy manfaatlarini, shaxsiy manfatlardan ustun qo'ya oladigan;
- o'tmish ma'naviy merosimizga sodiq, o'zligini anglagan, ajdodlarimiz xotirasiga hurmat bilan qaray oladigan;

- iymon-e'tiqodli, insof-diyonatli, saxovatpesha, adolatparvar, xalqsevar, Vatanparvar, mehnatsevar insonlar qilib tarbiyalashda kamarbasta bo'la oladi.

Yana bu kitobning boblarini qayta o'qib chiqib, doimiy o'zimni muayyan qismini takomillashtirish imkoniyati haqida o'ylanib qolaman. Biroq, eski aforizmni eslab: " Eng yaxshisi-yaxshining dushmanidir", meni nuqta qo'yish qaroriga chorlaydi. Biroq, umid qilamanki, buning hammasi qator nutqlar davomidir, shu jumladan, kura ham dialektik rivojlanishda va kurashchilarni uzoq muddatli tayyorlash masalasiga, ehtimol, bir necha marta qaytish kerakdir. Shuning uchun bu ishni takomillashtirishga qaratilgan barcha fikr va takliflarni qabul qilaman.

## ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramizyu – Toshkent: “O’zbekiston”, NMIU, 2017, 48b.
2. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta’minlash yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. O’zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag’ishlangan tantanali masrosimdag'i ma’ruza. 2016 yil 7-dekabr. Toshkent. “O’zbekiston” NMIU, 2017, 48b.
3. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat’iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo’lishi kerak. Mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo’ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustivor yo’nalishlariga bag’ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma’ruza, 2017-yil 14-yanvar. – Toshkent: “O’zbekiston”, 2017, 104 b.
4. Каримов И.А. “Юксак маънавият – енгилмас куч”. – Т.: “Маънавият”, 2008.
5. Каримов И.А. “Она юртимиз бахту иқболи ва буюк келажаги йўлида хизмат қилиш энг олий саодатдир” Ташкент-Т.: “Ўзбекистон”, 2015.
6. Каримов И.А. Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори,-Т., 1997.
7. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги” Конуни, 2015.
8. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбек миллий курашини ривожлантириш тўғрисида”ги қарори, 27 май 1999.
9. Абдиев А.Н. – Динамика состояний борцов (16-17 лет на послесоревновательном этапе в процессе многоцикловой подготовки) Автореферат дисс. канд. пед. наук.- 1994г.

10. Абдиев Н.А. – Борьба (Организация восстановительного тренеровочного процесса в предсоревновательном этапе) – Монография, -Т., 1997.
11. Азизов Н.К. Белбоғли Туркистон кураши, - Т., “Ўқитувчи”, 1998.
- 12.Атаев А.Қ. – Курash. (Ўсмирлар ва ёшларнинг курашга ўргатишнинг методикаси ва воситалари).- Тошкент,2004.
- 13.Алиханов И.И., Шахмурадов Ю.А. Тактика вольной борьбы. В сб. «Спортивная борьба», М., ФиС, 1985, с. 30-33.
- 14.Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. М, ФиС, 1986, с. 303.
- 15.Анохин П.К. Опережающее отражение действительности. Вопросы философии. 1962, №7, с. 97-111.
- 16.Балдаев К.В. Содержание и методика преподавания базовой техники вольной борьбы в институтах физической культуры. Канд.дисс. М., 1989, с. 234.
- 17.Бернштейн НА. Предисловие к кн. К.С. Тринчера «Биология и информация». М., Наука, 1965, 119 с.
- 18.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М, ФиС, 1988, 31 с.
- 19.Воловик А.Е. Некоторые вопросы тактики в классической борьбе. Теор.и практ.физ.культ., 1958, т. XXI, вып. 3, с. 168-173.
- 20.Выготский Л.С. Избранные психологические исследования. М., 1956, 451 с.
- 21.Галковский Н.И., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Борьба. М., ФиС, 1952, 447 с.
- 22.Гальперин П.Я. Опыт изучения формирования умственных действий. Доклад на совещании по вопросам психологии. М., АПН РСФСР, 1954, с. 43-51.
- 23.Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность. М., Сов.спорт, 1991, 96 с.
- 24.Демин В.А. Методические вопросы исследования

спорта в аспекте теории деятельности. Канд.дисс. М., 1974, 143 с.

25. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). М., ФиС, 1966, 200 с.

26. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. М., Просвещение, 1993, с. 23-32.

27. Керимов Ф.А. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов и борцов вольного стиля (Методические рекомендации). -Т., 1998.

28. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. – Т., 2005.

29. Керимов Ф.А. "Кураш тушаман", - Т., 1994.

30. Карапетян А.С. Опыт подготовки юных борцов. В сб. «Спортивная борьба». М., ФиС, 1981, 32-33 с.

31. Классическая борьба: Учебное пособие для тренеров/ Под ред. А.З. Катулина. .М., ФиС, 1962, 200 с.

32. Кондрацкий И.А., Грузных Г.М., Игуменов В.М. и др. Основы методики становления и совершенствования технико-тактического мастерства в классической борьбе. Омск, 1984, 86 с.

33. Ленц А.Н. Классическая борьба. М., ФиС, 1960, 215 с.

34. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. М, ФиС, 1967, 214 с.

35. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. М., Политиздат, 1978, 304 с.

36. Матвеев Л.П. Методика физического воспитания. М., 1980, с.

37. Матущак П.Ф. Сто уроков вольной борьбы. Алма-Ата, 1990, 304 с.

38. Миндиашвили Д.Г и др. Контратакующие действия в вольной борьбе. Красноярск. 1985, 69 с.

39. Начальный этап в многолетней подготовке борцов/ Под ред. Пилояна РА. МОГИФК, 1991, 83 с.

40. Нелюбин ВВ. Методика фазного обучения

контрприемам. Л., 1980, 35 с.

41. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М., ФиС, 1970.

42. Пилоян Р.А., Джапаралиев В.Т. Совершенствование тактики ведения поединка. В сб. «Спортивная борьба», М., ФиС, 1984, 54-57 с.

43. Пилоян Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств. Докт. дисс. М., 1985, 371 с.

44. Пилоян Р.А. Узловые вопросы многолетней подготовки борцов (методическое пособие). МОГИФК, 1988, 28 с.

45. Пилоян Р.А., Демин В.А. Ученый и человек. МОГИФК, 1995, 69 с.

46. Пилоян Р.А. Ошибки П. де Кубертена и его последователей. Теор. и практ. физ. культ. 1996, № 2, 4-5 с.

47. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. Киев. Здоровье, 1980, 284 с.

48. Пойманов В.П. Рационализация сопряженной тренировки технико-физической направленности борцов высокой квалификации. Автореф.канд.дисс. Л., 1982, 20 с.

49. Преображенский С.А. Борьба – занятие мужское. М., ФиС, 1978, 176 с.

50. Пытлясинский В.А. Французская борьба. С-Петербург, 1986.

51. Рубинштейн С.Л. Проблемы способностей и вопросы психологической теории. В кн. Проблемы общей психологии. М., Педагогика, 1976 – 219-234 с.

52. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба. М., ФиС, 1960, 484 с.

53. Спортивная борьба/ Под ред. А.П. Купцова. М, ФиС, 1976, 424 с.

54. Спортивная борьба/ Под ред. Г.С. Туманяна. М, ФиС, 1985, 24-27 с.

55. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А.

Индивидуализация подготовки борцов. М, ФиС, 1984, 241 с.

56. Сытник В.И., Письменский И.А. и др. Многолетняя подготовка дзюдоистов. М., ФиС, 1982, 328 с.

57. Теория спорта/ Под ред. В.Н. Платонова. Киев. Высшая школа, 1987, 423 с.

58. Туманян Г.С. Спортивная борьба. М., ФиС, 1985, 142 с.

59. Туманян Г.С. Совершенствование системы физического образования. Методика и некоторые результаты исследования. М., 1987, 55 с.

60. Туманян Г.С. Методология разработки многолетних учебных программ для различных видов спорта (на примере спортивной борьбы). Теор. и практ. физ. культ., 1989, № 9, 37-40 с.

61. Федоров В.В. Формирование тактического мастерства участия в соревнованиях дзюдоистов на основе моделирования предстоящей деятельности. Канддисс. М., 1992, 140 с.

62. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. М., ФиС, 1987, 128 с.

63. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе/ Под ред. Р.А. Пилояна. Малаховка, 1993, 82 с.

64. Юсупов К.Т. Кураш мусобақаларининг умумий қоидалари. – Т., 1998.

65. Юсупов Н.Т., Керимов Ф.А. Кураш учун ҳаракатли ўйинлар. – Т., 2005.

66. Юшков О.П. и др. Начальное обучение в вольной борьбе (обобщение опыта ведущих тренеров страны). В сб. «Спортивная борьба». М., ФиС, 1982, 19-23 с.

67. Sasahara S. Scintific Aproach to Wrestling. Tokio, 1960.

68. Rothert H., TepperW. Manual of basic holds in wrestling for children. Lausanne, 1990, p. 10-19.

## KURASH USULLARIGA OID ATAMALAR(GLOSSARIY)

Atamashunoslik tasnif va sistematika bilan chambarchas aloqador va ularga bog'liqdir. Bu o'quv jarayonini takomillashtirishga yordam beradi, chunki kurashning texnikasi va taktikasini to'g'ri belgilash mashqlarning mohiyatini tushunish uchun katta ahamiyatga ega.

Atamashunoslik texnikalarni qayd etish, dasturlar, o'quv qo'llanmalar, darsliklar nashr etishni sezilarli darajada osonlashtiradi va shu orqali kurash nazariyasi va metodologiyasini rivojlantirishga yordam beradi.

O'qituvchilar, murabbiylar, sportchilar va sudyalar amaliyotida alohida atamalar va umuman atamashunoslik rivojlangan. Erkin kurash terminologiyasi klassik va samboda qabul qilingan atamalardan biroz farq qiladi. Bu kurashning ushbu turi texnikasining o'ziga xos xususiyatlari va ish amaliyotida o'rnatilgan an'analar bilan bog'liq. Bu erda kurashning barcha turlari texnikasida bir nechta o'xshash tushunchalarni tenglashtirishni nazarda tutadigan atamalar taklif etiladi.

Shu munosabat bilan texnikadagi barcha umumiyl tushunchalar uchun bir xil ta'riflar va atamalar berilgan. Amalda bir xil tushunchalar uchun turli atamalar qo'llanilgan hollarda ular sinonim sifatida beriladi.

Atamalar quyidagi tamoyillar asosida qurilgan: 1) qisqalik, 2) aniqlik va ravshanlik, 3) o'zbek tilining so'z shakllanishi va grammatikasi qonunlariga rioya qilish.

Odatda atamalar bir yoki ikki so'zdan iborat. Ular kerakli tushuncha haqida to'g'ri tasavvur beradi, o'zbek tilidagi ta'rif va talqinlarga mos keladi va tovush tarkibi bilan boshqa atamalardan farq qiladi. Atamalar quyidagicha tuziladi:

1. O'zbek tilining ba'zi so'zlariga yangi ma'no berish (maxsus ta'rif). Masalan: ko'prik - kurashchining holati, tegirmon – usul (texnik harakat), qaychi – oyoq bilan bajariladigan texnik harakat yoki usul va boshqalar.

2. Hosila so'zlarga ma'lum ma'no berish. Masalan: o'rash – maxsus oyoq harakati, ko'tarib olishlar - oyoq harakati, tashlash - gilamdan uzilish bilan raqibni ag'darish usuli va boshalar.

3. Xorijiy so'zlarning qo'llanishi. Masalan: parter – gilamdag'i holat, tushe – orqa bilan gilamga tegish va boshqalar.

4. Qisqartirilgan so'zlarni yasash. Masalan: qarshi usullar – raqibning texnik usuliga qarshi usulni qo'llash va boshqalar.

5. So'z birikmalaridan foydalanish. Masalan: teskari ushslash - noana'naviy qo'l bilan ushslash. Kurashchi orqasi bilan raqibning boshiga qaragan yoki ko'kragi bilan raqibning oyog'iga qaragan holatda bajariladi.

Taklif etilayotgan atamalar doimiy va yakuniy emas. Kelajakda, albatta, kurash nazariyasi va amaliyotining yangi talablariga muvofiq qisman o'zgartiriladi.

Ruscha	O'zbekcha
<b>Техника борьбы</b> - совокупность разрешенных правилами действий борца, применяемых для достижения победы.	<b>Kurash texnikasi</b> - g'alaba qozonish uchun ishlatiladigan, kurash qoidalari bilan ruxsat etilgan harakatlar majmui
<b>Разделы техники</b> - совокупность технических действий, связанных с особенностями их выполнения стоя или лежа (в партере).	<b>Texnika bo'limlari</b> - tik turgan yoki yotgan holatning o'ziga xos xususiyatlari bilan bog'liq, texnik harakatlar to'plami.
<b>Техника борьбы в стойке</b> - приемы, применяемые стоя.	<b>Tik turgan holda kurash texnikasi</b> – tik holda qollaniladigan texnik harakat
<b>Техника борьбы в партере</b> - приемы, выполняемые в партере.	<b>Parterdag'i kurash texnikasi</b> – tizza va qo'lga tayangan holda qollaniladigan texnik harakat
<b>Техника борьбы лежа</b> - приемы самбо, применяемые в положении лежа (в партере).	<b>Yotgan holda kurash texnikasi</b> - yotgan holda qollaniladigan sambo texnik harakati (parterda)
<b>Основные положения</b> –	<b>Asosiy holatlar (pozitsiyalari)</b> - kurash

положения борца, принимаемые им в процессе борьбы (стойка, партер, положение лежа, мост, полумост).	jarayonida kurashchining egallagan pozitsiyalari (tik turish, parter, yotgan pozitsiya, ko'prik, yarim ko'prik)
<b>Стойка</b> — борец стоит на ногах.	<b>Tik turish</b> – kurashchi oyoqda tik turadi
<b>Партер</b> — борец стоит на коленях с упором руками в ковер.	<b>Parter</b> - polvon tiz cho'kib, qo'llari gilamga qo'yilgan holat.
<b>Мост</b> — борец, прогнувшись, упирается в ковер любой частью головы и расставленными на ширине плеч ступнями.	<b>Ko'prik</b> – orqa tomondan bukilib, gilam ustida boshning old qismi va oyoqlari yelka kengligida joylashgan.
<b>Полумост</b> — борец, находясь в положении моста, касается ковра боком или плечом.	<b>Yarim ko'prik</b> - ko'prik holatida bo'lib, gilamga yon yoki elka bilan tegadi
<b>Положение лежа</b> — борец касается ковра какой-либо частью туловища.	<b>Yotgan holat</b> - kurashchi gavdaning istalgan qismi bilan gilamga tegadi.
<b>Захваты</b> — действия руками, при помощи которых борец может удерживать какую-либо часть тела противника с целью атаки или защиты.	<b>Ushlashlar</b> - qo'llar harakati, u bilan kurashchi hujum yoki himoya qilish maqsadida raqib tanasining istalgan qismini ushlab turishi mumkin.
<b>Одноименный захват</b> — захват правой рукой за правую руку или ногу противника (левой за левую руку или ногу).	<b>Bir tomonlama tutish harakati</b> - raqibning o'ng qo'li yoki oyog'ini o'ng qo'l bilan tutish (chap qo'l yoki oyog'ini chap bilan).
<b>Разноименный захват</b> — захват правой рукой за левую руку или ногу противника (левой за правую руку или ногу).	<b>Har tomonlama tutish (qarama-qarshi tutish) harakati</b> - o'ng qo'l bilan raqibning chap qo'li yoki oyog'idan ushslash (o'ng qo'l yoki oyog'ini chap bilan).
<b>Захват ближней руки (ноги)</b> — захват в партере из положения сбоку за руку или ногу, которая находится ближе к атакующему.	<b>Yaqin holatdagi qo'lni tutish (oyoqni)</b> - hujumchiga yaqinroq bo'lgan qo'l yoki oyoqning yon tomonidagi joydan partyerda ushslash
<b>Захват дальней руки (ноги)</b> — захват в партере из положения сбоку за руку или ногу, которая находится дальше от атакующего.	<b>Uzoqdagi qo'lni tutish (oyoqni)</b> - hujumchiga uzoqroq bo'lgan qo'l yoki oyoqning yon tomonidagi joydan partyerda ushslash
<b>Скрестный захват</b> — захват, при котором конечности атакуемого	<b>O'zaro kesishib tutish</b> – ushslash yoki tutish, bunda hujumchining oyoq-

скрещены между собой.	qo'llari o'zaro kesishadi.
<b>Захват рычагом</b> — захват в партере, имеющий несколько разновидностей: 1) захват плеча и шеи — выполняется из положения сбоку-сзади: борец захватывает из-под разноименного плеча свою Руку, наложенную на шею; 2) захват руки — выполняется разноименной рукой за предплечье сверху, а другой рукой за свое предплечье из-под руки противника.	<b>Richagda tutish</b> – bir nechta usullarga ega partyerda ushslash: 1) elka va bo'yindan ushslash – yon va orqada turish holatidan bajariladi: kurashchi qarama-qarshi yelka ostidan bo'yinga qo'ygan qo'lini ushlaydi; 2) qo'ldan ushslash - qarama-qarshi qo'l bilan bilagning yuqorisidan ushlab, boshqa qo'l bilan raqib qo'li ostidan o'zining bilagini ushlab bajariladi.
<b>Ключ</b> - захват, при котором борец зажимает одноименное плечо противника между своим плечом и предплечьем и накладывает кисть на спину.	<b>Kalit</b> - bunda kurashchi raqibining xuddi shu yelkasini (o'ng yelka bilan o'ng yelkani yoki chap yelka bilan chap yelkani) yelkasi va bilagi orasiga qisib, qo'lini orqasiga qo'yadi.
<b>Захват шеи из-под плеча</b> — захват, при котором одноименная рука подводится под плечо противника и соединяется на шее со своей другой рукой.	<b>Yelkaning ostidan bo'yinni ushslash</b> - xuddi shu qo'l (o'ng qo'l bilan o'ng qo'lni yoki chap qo'l bilan chap qo'lni) raqibning yelkasi ostiga olib kelinadigan va bo'ynidan ikkinchi qo'li bilan ushslash.
<b>Захват шеи из-под плеч</b> - захват (сзади-сбоку в партере) обеими руками из-под одноименных рук с соединением их на шее.	<b>Bo'yinni elkalar ostidan ushslash</b> - ikkala qo'l bilan bir xildagi qo'llar ostidan ularni bo'yinda birlashtirib ushslash (orqa-yondan parterda).
<b>Крючок</b> — способ соединения кистей рук, согнутые пальцы взаимно соединены.	<b>Ilmoq</b> – panjalarni birlashtirish usuli, bukilgan barmoqlar bir-biriga bog'langan.
<b>Обратный захват</b> — необычный захват рукой. Выполняется, когда борец находится в положении спиной к голове противника или грудью к его ногам.	<b>Teskari ushslash</b> - noana'naviy qo'l bilan ushslash. Kurashchi orqasi bilan raqibning boshiga qaragan yoki ko'krugi bilan raqibning oyog'iga qaragan holatda bajariladi.
<b>Обхват (захват)</b> — борец захватывает какую-либо часть тела противника с двух сторон, прижимает ее обеими руками к своей груди и соединяет руки (см.	<b>Aylanma ushslash</b> - kurashchi raqib tanasining istalgan joyini ikki tomondan ushlaydi, ikki qo'li bilan ko'krugiga bosadi va qo'llarini birlashtiradi («Ilmoq» ga qarang).

«Крючок»).	
<b>Ножницы</b> — положение ног, при котором они обхватывают какую-либо часть тела противника с двух сторон и скрещиваются между собой голенями (см. «Броски ножницами»).	<b>Qaychi</b> - oyoqlarning holati, bunda ular raqib tanasining har qanday qismini ikki tomondan mahkam qisib, bir-birlarini oyoq bilaklari bilan birlashtirib ushlaydilar («Qaychisimon tashlashlar» ga qarang).
<b>Подножка</b> - движение ногой, при котором борец подставляет ее к телу противника наклонно, так, чтобы задняя или боковая часть голени касалась его одной или обеих ног. Основной или вспомогательный элемент приема (см. «Подножки»).	<b>Oyoq bilan chalish</b> - kurashchi uni raqibning tanasiga qiyshaytirib qo'yib, oyoq bilagining orqa yoki yon tomoni bir yoki ikkala oyog'iga tegib turishi uchun oyoq harakati. Usulning asosiy yoki yordamchi elementi («Oyoq bilan chalish» ga qarang).
<b>Зацеп</b> — движение ногой, при котором борец удерживает, тянет к себе или в сторону какую-либо часть тела противника. Элемент приема, который может быть основным или вспомогательным. Выполняется согнутой ногой: голенью или стопой (см. «Зацепы голеню и зацепы стопой»).	<b>Ilish</b> - kurashchining ushlab turgan, raqib tanasining istalgan qismini o'ziga yoki yon tomonga tortadigan oyoq harakati. Usulning asosiy yoki yordamchi elementi («Oyoq bilagi va oyoq tovoni bilan ilishlar» ga qarang).
<b>Обвив</b> — движение ногой: борец удерживает, тянет к себе или в сторону ногу противника путем одновременного зацепа голеню и стопой. Основной или вспомогательный элемент приема (см. «Обвивы»).	<b>O'rash</b> - oyoq harakati: kurashchi ushlab turadi, bir vaqtning o'zida boldir va oyoq tovoni bilan ilgaklab, raqibning oyog'ini o'ziga yoki yon tomonga tortadi. Usulning asosiy yoki yordamchi elementi («Aylantirib tashlashlar» ga qarang).
<b>Подсечка</b> — движение ногой: борец подбивает подошвенной частью стопы ногу противника. Основной или вспомогательный элемент приема (см. «Подсечки»),	<b>Pastki kesish yoki supurishlar (podsechka)</b> - oyoq harakati: kurashchi oyoqning tovon qismi bilan raqibning oyog'iga uradi. Usulning asosiy yoki yordamchi elementi («Tashlashlar» ga qarang).
<b>Подхват</b> — движение ногой: борец подталкивает задней частью бедра ногу или ноги противника в направлении назад-вверх. Основной	<b>Ko'tarib olish</b> - oyoq harakati: kurashchi sonning orqa tomoni bilan raqibning oyog'i yoki oyoqlarini orqa-yuqori tomonga surib qo'yadi.

или вспомогательный элемент приема (см. «Подхваты»).	Usulning asosiy yoki yordamchi elementi («Ko'tarib olishlar» ga qarang).
<b>Отхват</b> — движение ногой: борец отдергивает ногу противника от ковра, подбивая ее подколенным сгибом в подколенный сгиб Основной или вспомогательный элемент приема (см. «От-хваты»).	<b>Tortib olish</b> - oyoq harakati: kurashchi raqibning oyog'ini gilamdan tortib oladi, uni tizzaosti egilish bilan tizzaosti egilishga uradi. Usulning asosiy yoki yordamchi elementi («Tortib olishlar» ga qarang).
<b>Подсад</b> — движение ногой: борец подталкивает противника бедром или голенюю перед собой вверх. Основной или вспомогательный элемент приема (см. «Подсады»).	<b>Oldindan ko'tarib itarish-</b> oyoq harakati: kurashchi raqibni soni yoki boldirini oldidan yuqoriga itarib yuboradi. Usulning asosiy yoki yordamchi elementi («Oldindan ko'tarib itarishlar» ga qarang).
<b>Зашагивание</b> — борец ставит ногу за ноги противника с целью зайти к нему сбоку или сзади.	<b>Qadamlamoq</b> - kurashchi raqibning oyoqlari orqasiga yon tomondan yoki orqadan kirish maqsadida oyog'ini qo'yadi.
<b>Забегание</b> — борец перемещает свои ноги по дуге вокруг головы или туловища, опирающихся в ковер или противника, а затем поворачивается грудью вниз.	<b>Ichkariga kirish</b> - kurashchi gilamga yoki raqibga suyanib bosh yoki gavda atrofida oyoqlarini yoy shaklida harakatga keltiradi, so'ngra ko'kragini pastga buradi.
<b>Наклон</b> — движение туловища в стойке из вертикального положения в горизонтальное. Основной или вспомогательный элемент приема (см. «Броски наклоном»).	<b>Egilish</b> - tik turgan holda tana harakatining vertikal holatdan gorizontal holatga o'tishi. Usulning asosiy yoki yordamchi elementi («Egilish tashlashlar»ga qarang).
<b>Выпрямление</b> — движение туловища в стойке из горизонтального положения в вертикальное. Вспомогательный элемент приема.	<b>Tekislash</b> - gavdaning gorizontal holatdan vertikal holatga o'tish holatida harakatlanishi. Usulning yordamchi elementi.
<b>Прогиб</b> — движение туловища назад с одновременным выгибанием его дугой. Основной или вспомогательный элемент приема (см. «Броски прогибом»).	<b>Orqaga bukilish</b> - tananing bir vaqtning o'zida o'z yoyi bo'y lab orqaga harakatlanishi. Usulning asosiy yoki yordamchi elementi («Ko'krak ustidan oshirib uloqtirishlar»ga qarang).
<b>Разворот</b> — движение туловища в	<b>Teskari burilish</b> - orqaga yiqilish

момент падения назад; борец, падая назад, поворачивается грудью вниз. Вспомогательный элемент приема, связанный с началом движения в сторону спины.	paytida tananing harakati; kurashchi orqaga yiqila turib, ko'kragini pastga aylantiradi. Orqa tomonga harakatning boshlanishi bilan bog'liq bo'lgan usulning yordamchi elementi.
<b>Рывок</b> — борец резко тянет противника (дёргает).	<b>Tezlanish</b> — kurashchi raqibni keskin tortadi (tortadi)
<b>Толчок</b> — борец резко отодвигает противника от себя.	<b>Itarish yoki surish</b> - kurashchi keskin ravishda raqibni o'zidan surib uzoqlashtiradi.
<b>Высад</b> — борец садится на ковер, выставляя или отставляя ногу.	<b>Chiqish</b> - pastdan aylanib, orqasiga o'tib, yuqoriga chiqish
<b>Прием</b> — законченное действие борца, способ добиться преимущества или победы.	<b>Texnik usul</b> - kurashchining tugallangan harakati, ustunlik yoki g'alaba qozonish yo'li.
<b>Защита</b> — действие борца, которым можно отразить атаку противника.	<b>Himoya</b> - kurashchining raqib hujumini qaytara oladigan harakati.
<b>Контрприем</b> — ответный прием на прием противника.	<b>Qarshi usullar</b> - raqibning texnik usuliga qarshi usulni qo'llash.
<b>Броски</b> — приемы, переворачивающие противника грудью или спиной на ковер с отрывом от ковра.	<b>Tashlashlar</b> - usullar, gilamdan uzilish bilan raqibni ko'kragi bilan yoki orqa tomoni bilan gilamga ag'darish.
<b>Сваливания</b> — приемы, переворачивающие противника из стойки спиной или грудью на ковер без отрыва от ковра.	<b>Yiqitishlar</b> - usullar, gilamdan uzilishsiz raqibni ko'kragi bilan yoki orqa tomoni bilan gilamga ag'darish.
<b>Переводы</b> — приемы, ставящие противника из стойки в партер в положение нижнего.	<b>O'tqazishlar</b> - raqibni yuqoridan pastki parter holatga o'tqazadigan usullar.
<b>Сбивания</b> — сваливания, выполняемые толчком туловища и руками. В вольной борьбе с зацепом ноги ногой или захватом рукой (см. «Способ тактической подготовки — сбивание»).	<b>Yondan yiqitishlar (uloqtirish)</b> - yiqitishlar, tana va qo'llar yordamida bajariladigan surishlar. Erkin kurashda oyoqni oyoq bilan ilish yoki qo'l bilan ushslash («Taktik tayyorgarlik usullari»ga qarang).
<b>Скручивания</b> — сваливания, выполняемые поворотом противника вокруг продольной или косо направленной осей его тела (см.	<b>Burishlar</b> - yiqitishlar, raqibni tanasining bo'ylama yoki qiya yo'naltirilgan tana atrofida aylantirish orqali amalga oshiriladi («Taktik

«Способ тактической подготовки — скручивание»).	tayyorgarlik usuli - burishlar»ga qarang).
<b>Заваливания</b> — действия в борьбе, когда противника, стоящего на коленях, переворачивают спиной на ковер.	<b>To'ntarib yiqitish</b> - kurashdagi harakatlar, raqib tiz cho'kib o'tirganda, orqasi bilan gilamga ag'dariladi.
<b>Перевороты</b> — приемы в партере, которыми переворачивают противника спиной к ковру без отрыва от ковра. В борьбе применяется термин «переворачивание».	<b>To'ntarilishlar</b> - raqibni gilamdan uzmasdan orqasi bilan gilamga burab turuvchi partyerdagi usullar. Kurashda "to'ntarish" atamasi qo'llaniladi.
<b>Броски переворотом</b> — приемы в самбо, при которых противника бросают на спину с захватом ноги и туловища, переворачивая его головой вперед-вниз.	<b>To'ntarib tashlashlar</b> - sambo texnikasi, bunda raqibning oyog'i va tanasini ushlab, boshini oldinga va pastga aylantirib, orqasiga tashlab yuboriladi.
<b>Броски через спину</b> — броски, выполняемые за счет поворота к противнику спиной и последующего наклона или падения вперед. Поворот в сочетании с наклоном является основным элементом в этих приемах. В самбо применяется термин «бедро».	<b>Orqadan tashlashlar</b> - raqibga orqadan burilib, keyin egilish yoki oldinga yiqilish orqali bajariladigan uloqtirish. Egilish bilan birlashtirilgan burilish bu texnikada asosiy element hisoblanadi. Samboda "son" atamasi qo'llaniladi.
<b>Броски прогибом (в самбо — броски через грудь)</b> — броски, выполняемые за счет прогиба. Прогиб туловища назад является основным элементом в этих приемах.	<b>Orqaga bukilib tashlashlar (samboda – ko'krakdan tashlashlar)</b> – Orqaga bukilish tufayli amalga oshirilgan tashlashlar. Orqaga egilish bu texnikada asosiy element hisoblanadi.
<b>Броски наклоном</b> — броски, выполняемые за счет отрыва противника от ковра силой туловища и ног с последующим опрокидыванием на ковер и наклоном туловища.	<b>Egilib tashlashlar</b> - gavda va oyoq kuchi bilan raqibni gilamdan olib tashlash, so'ngra gilamga ag'darish va gavdani egish orqali bajariladigan uloqtirish.
<b>Броски через плечи</b> — броски, при которых противника перебрасывают на ковер через подставленные плечи	<b>Elkadan tashlashlar</b> - raqib qo'li yoki boshi va oyog'idan ushlab, qo'yilgan yelkalar ustidan gilamga tashlanadi.

с захватом за руку или голову и ногу. Подставление плеч с последующим выпрямлением туловища является основным элементом в этих приемах.	Yelkalarni qo'yish va keyinchalik tanani tekislash bilan almashtirish ushbu usullarning asosiy elementidir.
Мельница — сокращенное название броска через плечи.	<b>Tegirmon</b> – elkadan tashlashlarning qisqacha nomlanishi.
Вертушки — приемы, когда противника сваливают или бросают на ковер, повисая на его руке или ноге и поворачиваясь кругом. Вращение является основным элементом этих приемов. При захвате за руку выполняется и как бросок и как перевод.	Aylanma harakat - raqibni qo'liga yoki oyog'iga osilib, aylanib, uni gilamga tashlash yoki yiqitish usuli. Aylanish bu texnikaning asosiy elementidir. Qo'lni ushslashda u tashlash sifatida ham, o'tqazish sifatida ham amalga oshiriladi.
Подножки — броски. Противника бросают через подставленную ногу. Подножка является основным элементом в этих приемах.	<b>Oyoq bilan chalish</b> - tashlashlar. oyoqni chalish orqali raqib tashlanadi. Oyoqni chalish bu texnikada asosiy element hisoblanadi.
Подсечки — броски. Противника бросают с помощью подсекания ноги. Подсечка является основным элементом в этих приемах.	<b>Chalib yiqitish</b> – tashlashlar. Raqibni oyoqni chalib yiqitish orqali tashlaydi. Chalib yiqitish bu texnikada asosiy element hisoblanadi.
Подхваты - броски, выполняемые подталкиванием задней части бедра ноги или ног противника назад-вверх. Подхват является основным элементом в этих приемах.	<b>Ko'tarib olishlar</b> - tashlashlar: kurashchi sonning orqa tomoni bilan raqibning oyog'i yoki oyoqlarini orqa-yuqori tomonga surib qo'yadi. Ko'tarib olishlar bu texnikada asosiy element hisoblanadi.
Отхваты — броски. Противника бросают, отдергивая (отхватывая) его ногу своей ногой от ковра. Отхват является основным элементом в этих приемах.	<b>Kesib olishlar</b> – tashlashlar. Raqib tashlanadi, oyog'ini gilamdan oyog'i bilan tortib oladi. Ilid olish bu texnikada asosiy element hisoblanadi.
Подсады — броски. Противника бросают, подталкивая бедром ноги его ногу или ноги перед собой. Подсад является основным элементом в этих приемах.	<b>Oldindan ko'tarib itarishlar</b> -tashlashlar. Raqibning oyog'i yoki oyoqlarini soni bilan oldinga surish orqali uloqtiriladi. Oldindan ko'tarib itarish bu texnikada asosiy element hisoblanadi.

<b>Зацепы</b> — приемы в стойке. Противника сваливают или бросают, зацепляя его ногу согнутой ногой. При броске зацеп ногой является основным элементом приема.	<b>Ilishlar</b> – tik turishdagi usullar. Raqibning oyog'ini egilgan oyog'i bilan ilib, yiqtiladi yoki tashlanadi. Tashlash paytida oyoq bilan ilish texnikaning asosiy elementi hisoblanadi.
<b>Зацеп стопой</b> — приемы в стойке. Противника сваливают или бросают, зацепляя его ногу стопой. При броске зацеп стопой является основным элементом приема.	<b>Oyoq tovoni bilan ilish</b> - - tik turishdagi usul. Raqibning oyog'ini oyoq tovoni bilan ilib, yiqtiladi yoki tashlanadi. Tashlash paytida oyoq tovoni bilan ilish texnikaning asosiy elementi hisoblanadi.
<b>Обвивы</b> — приемы в стойке. Противника сваливают или бросают, обвивая его ногу ногой (зацепляя одновременно голенью и стопой). Обвив является основным элементом при выполнении этих приемов.	<b>Aylantirib tashlashlar</b> – tik turgan holda amalga oshiriladigan usul. Raqib tashlab yuboriladi yoki yiqtiladi, oyog'ini oyog'iga o'rav oladi (boldir qismi va oyoq tovoni bilan bir vaqtning o'zida ilib).
<b>Переводы рывком</b> — переводы, выполняемые рывком руками.	<b>Tezlik bilan o'tqazishlar</b> – qo'lning tezlashishi bilan bajariladigan o'tqazishlar.
<b>Переводы вращением</b> — переводы, выполняемые поворотом кругом (вертушкой).	<b>Aylanma o'tqazishlar</b> – aylanma harakat bilan bajariladigan o'tkazishlar.
<b>Переводы выседом</b> — переводы, выполняемые захватом ног с выседом.	<b>Chiqish bilan bajariladigan o'tqazishlar</b> – o'tqazishlar, oyog'ini ushlab, chiqib o'tqazishlar.
<b>Перевороты скручиванием</b> — перевороты, выполняемые вокруг продольной или косо направленных осей тела противника, (от себя или за себя).	<b>Burib to'ntarishlar</b> - raqib tanasining uzunlamasiga yoki qiya yo'naltirilgan o'qlari atrofida amalga oshiriladigan to'ntarishlar, (o'zidan yoki o'zi uchun)
<b>Перевороты забеганием</b> — перевороты, проводимые с помощью забегания ногами.	<b>Kirish bilan to'ntarish</b> - oyoq bilan kirish orqali amalga oshirilgan to'ntarishlar.
<b>Перевороты переходом</b> — перевороты, выполняемые перемещением своего тела через противника.	<b>O'tib to'ntarish</b> - raqib ustidan gavdani siljitishtirish orqali bajariladigan to'ntarishlar.
<b>Перевороты накатом</b> — перевороты, выполняемые через	<b>Aylantirib to'ntarish</b> –o'z ustidan oshirib, orqa tomondan qo'lga olish va

себя, с захватом сзади и переходом через мост или полумост.	ko'prik yoki yarim ko'prikdan o'tish orqali bajariladigan to'ntarishlar.
<b>Перевороты прогибом</b> — перевороты, проводимые за счет прогиба и падения назад с последующим разворотом грудью вниз.	<b>Orqadan tontarish</b> – tananing orqaga bukilishi va keyinchalik ko'krak bilan yerga burilish bilan yiqilib to'ntarilishi.
<b>Перевороты разгибанием</b> — перевороты, выполняемые путем разгибания туловища противника. Сочетаются с переворотом скручиванием и переходом.	<b>Yoyilib to'ntarilish</b> - raqibning tanasini yoyishi orqali amalga oshiriladigan to'ntarishlar. Burib to'ntarishlar va o'tishlar bilan bir-biriga to'g'ri keladi.
<b>Перевороты через себя</b> — действия борца, при которых он, находясь на мосту, уходит из опасного положения, переворачивая противника на другую сторону, и выходит наверх.	<b>O'zidan oshirib to'ntarish</b> - kurashchining harakati, bunda u ko'prikda bo'lib, raqibni boshqa tomonga burib, xavfli pozitsiyani tark etadi va yuqoriga ko'tariladi.
<b>Выход наверх</b> — действие нижнего борца в партере, когда он переходит в положение верхнего.	<b>Yuqoriga chiqish</b> – parterda pastda turgan kurashchining harakati, qachonki u yuqoridagi kurashchi holatiga o'tadi.
<b>Накрывание</b> — контрприем, при выполнении которого атакующий не может сделать разворот грудью к ковру и оказывается спиной вниз под контратакующим. Выполняется: переходом, высадом, забеганием и переворотом с моста.	<b>Aylantirib bosish</b> – qarshi usul, bu vaqtda hujumchi ko'kragi bilan gilamga burila olmaydi va qarshi hujumchi ostida orqasi bilan pastda bo'ladi. O'tishlar, chiqishlar, ichkariga kirishlar, ko'prikdan to'ntarilish bilan bajariladi.
<b>Переворот с моста</b> — борец, стоя на мосту, переворачивается вниз грудью через свою голову за счет толчка ногами.	<b>Ko'prikdan to'ntarilish</b> - ko'prik holatida turgan kurashchi oyoqlari bilan itarish natijasida ko'kragini boshi uzra pastga to'ntaradi.
<b>Дожимы</b> — борец прижимает находящегося в опасном положении противника (на мосту, полумосту или боку) лопатками к ковру.	<b>Ko'prik holatini ushlab turish</b> - kurashchi raqibni xavfli holatda (ko'prikda, yarim ko'prikda yoki yon tomonda) yelka kuraklari bilan gilamga bosadi.
<b>Рычаги локтя</b> — рычаги, выполняемые на локтевом суставе.	<b>Tirsak richagi</b> – tirsak bo'g'inida amalga oshiriladigan richag

<b>Способы тактической подготовки</b> — действия борца, которыми он создает благоприятные условия для атаки или контратаки.	Taktik tayyorgarlik usullari - kurashchining hujum yoki qarshi hujum uchun qulay sharoit yaratadigan harakatlari.
<b>Разведка</b> — тактическое действие борца, при помощи которого он получает сведения о противнике.	<b>Разведка</b> - kurashchining taktik harakati, uning yordamida u raqib haqida ma'lumot oladi.
<b>Маскировка</b> — тактическое действие борца, при помощи которого он скрывает от противника свои истинные намерения.	<b>Маскировка</b> - kurashchining taktik harakati, uning yordamida u o'zining haqiqiy niyatini raqibdan yashiradi.
<b>Угроза</b> — тактическое действие борца, вынуждающее противника прибегать к защите.	<b>Tahdid</b> - kurashchining raqibni himoya qilishga majbur qiladigan taktik harakati.
<b>Ложные действия</b> — приемы, контрприемы, захваты, рывки, толчки и другие действия, не доведенные до конца и заставляющие противника принять соответствующую защиту.	<b>Yolg'on harakatlar</b> - raqibni tegishli himoyani qabul qilishga majbur qiladigan va oxirigacha yetkazilmaydigan usullar, qarshi usullar, qo'lga olishlar, tezlanishlar, surishlar va boshqa harakatlar.
<b>Обман</b> — то же, что и ложные действия.	<b>Aldash</b> - yolg'on harakatlar bilan bir xil.
<b>Двойной обман</b> — тактические действия борца, когда он выдает противнику действительный прием за ложный.	<b>Ikki tomonlama aldash</b> - kurashchining taktik harakatlari, qachonki u raqibga haqiqiy harakatni yolg'on deb ko'rsatsa.
<b>Вызов</b> — тактическое действие борца, которым он заставляет противника перейти к активным действиям.	<b>Chaqiruv</b> - kurashchining taktik harakati, bu orqali u raqibni faol harakatlarga o'tishga majbur qiladi.
<b>Обратный вызов</b> — тактическое действие — прекращение активного действия борца с целью вызвать противника на такие же действия.	<b>Qayta chaqiruv</b> - taktik harakat - raqibni xuddi shu harakatlarga chaqirish maqsadida kurashchining faol harakatini tugatish.
<b>Сковывание</b> — тактическое действие борца, ограничивающее свободу действий противника.	<b>Qisib qo'yish</b> - kurashchining taktik harakati, raqibning harakat erkinligini cheklash.
<b>Выведение из равновесия</b> — тактическое действие борца, заставляющее противника занимать	<b>Muvozanatdan chiqarish</b> - kurashchining taktik harakati, hujum qilish uchun qulay bo'lgan, raqibni

неустойчивое положение, удобное для выполнения атаки.	beqaror pozitsiyani egallashga majburlash.
<b>Связка</b> — сочетание приемов, контрприемов и их элементов, проводимых последовательно из стойки в партере или в обратном порядке.	<b>To'plam</b> – tik turishdan parterga va teskari tartibga o'tish uchun kekmaketlikda amalga oshiriladigan usullarning kombinatsiyasi, qarshi usullari va ularning elementlari
<b>Атака</b> — тактическое действие, имеющее целью достигнуть преимущества или победы.	<b>Hujum</b> - ustunlik yoki g'alabaga erishishga qaratilgan taktik harakat.
<b>Повторная атака</b> — тактическое действие, заключающееся в выполнении подряд одинаковых действий, из которых только последнее является решительным, а все остальные — ложными.	<b>Qayta hujum-</b> taktik harakat, bu ketma-ket bir xil harakatlarni bajarishdan iborat bo'lib, ulardan faqat oxirgisi hal qiluvchi, qolganlari esa yolg'on harakatdir.
<b>Комбинация</b> — законченное тактическое сочетание действий или их последовательность для достижения определенного результата.	<b>Kombinaciya</b> - muayyan natijaga erishish uchun harakatlar yoki ularning ketma-ketligining to'liq taktik birikmasi.
<b>Комбинация захватов</b> — такое сочетание захватов, при котором противник, защищаясь от одного захвата, создает удобное положение для выполнения последующего.	<b>Ushlashlar kombinaciysi</b> - qo'lga olishning bunday kombinatsiyasi, bunda raqib o'zini bitta qo'lga olishdan himoya qilib, keyingisini amalga oshirish uchun qulay vaziyat yaratadi.
<b>Комбинация приемов</b> — сочетание приемов, при котором противник, защищаясь от одного приема, принимает удобное положение для выполнения последующего.	<b>Usullar kombinaciysi</b> - bir texnikadan himoyalangan raqib keyingisini bajarish uchun qulay pozitsiyani egallagan ularning kombinatsiyasi.
<b>Опережение</b> — атакующее действие борца, проводимое одновременно с атакующим действием противника, но выполняемое быстрее его.	<b>Oldinlash</b> - kurashchining raqibning hujum harakati bilan bir vaqtida amalga oshirilgan, lekin undan tezroq harakat qilgan hujum harakati.
<b>Поворот противника</b> — действие, заставляющее противника повернуться к борцу боком или спиной.	<b>Raqibga burilish</b> - raqibning kurashchiga yon tomonga yoki orqaga burilishiga olib keladigan harakat.
<b>Осаживание</b> — действие борца,	<b>Raqibni aldamchi usulda harakatini</b>

<p>заставляющее противника сосредоточить всю тяжесть своего тела на одну или обе ноги.</p>	<b>cheklash</b> - kurashchining raqibni butun tanasining og'irligini bir yoki ikkala oyog'iga qo'yishga majburlash harakati.
<p><b>Сбивание</b> — способ тактической подготовки в самбо — резкий толчок или рывок противника с целью перенести вес его тела на пятки или носки одной или обеих ног.</p>	<b>Йикитиш</b> — samboda taktik tayyorgarlik usuli — tanasining og'irligini bir yoki ikkala oyoqning tovoniga yoki barmoqlariga o'tkazish uchun raqibning keskin itarilishi yoki tezlashishi.
<p><b>Скручивание</b> — способ тактической подготовки в самбо — рывок одного плеча противника к себе и толчок другого плеча от себя с целью повернуть его и заставить изменить положение ног.</p>	<b>Burish</b> — samboda taktik tayyorgarlik usuli — raqibni burish va oyoqlarining holatini o'zgartirishga majbur qilish uchun raqibning bir yelkasini o'ziga tortish va ikkinchi yelkani o'zidan uzoqlashtirish.

## Mundarija

KIRISH ..... 4

### 1-MODUL ERKIN KURASHNING RIVOJLANISH TARIXI

- |  |    |
|--|----|
| 1.1. Erkin kurash havaskorlari xalqaro federatsiyasi .....           | 9  |
| 1.2. 1952 yil Olimpiyada o'yinlarida erkin kurash musobaqalari ..... | 12 |
| 1.3. Erkin kurash bo'yicha birinchi jahon championati.....           | 14 |
| 1.4. Erkin kurash bo'yicha birinchi Yevropa championati .....        | 15 |
| 1.5. Erkin kurash bo'yicha sobiq SSSR birinchi championati .....     | 16 |
| 1.6. O'zbekistonda erkin kurashning rivojlanish bosqichlari.....     | 17 |

### 2-MODUL. ERKIN KURASHCHILARNING KO'P YILLIK TAYYORGARLIGI

- |  |    |
|--|----|
| 2.1. Murabbiylar ko'p yillik tayyorgarligining shaxsiy konsepsiysi.....                                  | 22 |
| 2.2. Murabbiyning faoliyat nazariyasi va sport nazariyasi konsepsiyaning shakllanish asosi sifatida..... | 24 |
| 2.2.1. Erkin kurash harakat tarkibining tahlili .....  | 29 |
| 2.2.2. Erkin kurashning asosiy atamalari va ba'zi bir izohlari .....                                     | 34 |
| 2.3. Erkin kurashlarning ko'p yillik tayyorgarlik konsepsiyalari.....                                    | 37 |
| 2.4. Erkin kurashda mahoratga yo'l nimadan boshlanadi? .....   | 41 |
| 2.5. Erkin kurashda shug'ullanish jarayoni tuzilishi va mazmuni.....                                     | 48 |

### 3-MODUL. ERKIN KURASH TURIGA TAYYORGARLIK KOMPONENTLARI

- |  |    |
|--|----|
| 3.1. Erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi .....                   | 50 |
| 3.2. Erkin kurashchida kuch va uni rivojlantirish uslubiyati .....         | 52 |
| 3.3. Erkin kurashchida tezlik va uni rivojlantirish uslubiyati .....       | 55 |
| 3.4. Erkin kurashchida chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyoti .....  | 57 |
| 3.5. Erkin kurashchida chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubiyoti.....    | 62 |
| 3.6. Erkin kurashchida egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari ..... | 63 |
| 3.7. O'smir yoshdagи kurashchining jismoniy tayyorgarligi .....            | 65 |

### 4-MODUL. ERKIN KURASHDA JISMONIY SIFATLARNING RIVOJLANISHI

- |   |    |
|---|----|
| 4.1. Umumiy tasavvurlar .....                       | 69 |
| 4.2. Erkin kurashda jismoniy mashqlar tasnifi ..... | 71 |
| 4.2.1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar .....          | 72 |
| 4.2.2. Maxsus tayyorgarlik mashqlari .....          | 79 |
| 4.2.3. Musobaqa mashqlari .....                     | 84 |
| 4.3. Kuchning rivojlanishi .....                    | 88 |

4.3.1. Qo'l mushaklari va yuqori bo'g'inlari kuchini rivojlantirish.....	92
4.3.1.1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar.....	92
4.3.1.2. Maxsus tayyorgarlik mashqlari .....	103
4.3.1.3. Musobaqa mashqlari .....	104
4.3.2. Oyoq muskul kuchining rivojlanishi .....	104
4.3.2.1. Tayyorgarlikni rivojlantiruvchi mashqlar.....	104
4.3.3. Orqa mushak kuchining rivojlanishi .....	108
4.3.3.1. Maxsus tayyorgarlik mashqlari .....	108
4.3.3.2. Musobaqa mashqlari .....	109
4.3.4. Qorin mushaklari kuchining rivojlanishi.....	109
4.3.4.1. Umumiyl rivojlantiruvchi mashqlar .....	109
4.3.4.2. Maxsus tayyorgarlik (tarbiyaviy) mashqlari .....	111
4.3.4.3. Musobaqa mashqlari .....	111
4.3.5. Bo'yin muskul kuchining rivojlanishi .....	112
4.3.5.1. Tayyorgarlik mashqlari.....	112
4.3.5.2. Musobaqa mashqlari .....	114
4.4. Tezlikning rivojlanishi.....	115
4.4.1.1. Maxsus tayyorgarlik mashqlari .....	120
4.4.1.2. Musobaqa mashqlari .....	121
4.5. Chidamlilikning rivojlanishi .....	121
4.5.1.1. Maxsus tayyorgarlik mashqlari .....	125
4.5.1.2. Musobaqa mashqlari .....	125
4.6. Mahoratning rivojlanishi .....	125
4.6.1.1. Maxsus tayyorgarlik mashqlari .....	126
4.6.1.2. Raqobat matkap .....	127
4.7. Muvozanat mashqlari .....	127
4.7.1.1. Maxsus tayyorgarlik mashqlari .....	128
4.7.1.2. Musobaqa mashqlari .....	130
4.8. Moslashuvchanlikni rivojlantirish .....	130
4.8.1.1. Maxsus tayyorgarlik mashqlari .....	131
4.8.1.2. Musobaqa mashqlari .....	133
4.9. Cho'zish mashqlari .....	134
4.10. Dam olish mashqlari.....	147

**5-MODUL. ERKIN KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK  
TAYYORGARLIGI**

5.1. Zamonaviy o'qitish xarajatlari .....	153
5.2. Erkin kurashchilarning bilim, ko'nikma va malakalarni asosiy tizimini shakllantirish tamoyili.....	155
5.3. Asosiy ta'lif asoslari.....	157
5.3.1. Shaxsiy operatsiyalar va ularning barqaror birikmalari. Kurashchining asosiy qoidalari .....	158
5.3.2. Masofalar.....	159
5.3.3. Harakat va manevr joylari.....	160
5.3.4. Ushlashlar.....	161
5.3.5. Oyoqlar bilan kurashning yordamchi elementlari .....	165
5.3.6. Taktik tayyorgarlik usullari.....	168
5.4. Asosiy kurash texnikasi .....	171
5.4.1. Boshlang'ich tayyorlov guruhlari uchun asosiy metodlar (1-yil, 10-11 yosh).....	173
5.4.2. Boshlang'ich tayyorlov guruhlari uchun asosiy metodlar (2-yil, 11-12 yosh).....	175
5.4.3. Boshlang'ich tayyorlov guruhlari uchun asosiy metodlar (3-yil, 12-13 yosh).....	177
5.5. Texnik va taktik harakatlar.....	183
5.5.1. Himoya usullari.....	183
5.5.2. Kontr usullar .....	188
5.5.3. Kombinatsiyalar .....	192

**6-MODUL. BOSHLANG'ICH TAYYORLOV GURUHLARIDA  
SHUG'ULLANUVCHI ERKIN KURASHCHILAR  
MASHG'ULOTINING MAZMUNI**

6.1. Bolalar va o'smirlarning yosh xususiyatlariiga qisqa ta'riflash.....	193
6.2. Ta'lif bosqichlari va ularning o'quv yillari bilan munosabati .....	195
6.3. Kurashchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning yosh davrlarini hisobga olgan holda o'quv jarayonining boshlang'ich davrini tashkil etish .....	197
6.4. Erkin kurashchilarni tayyorlashda sport maktablari oldida turgan vazifalar .....	198
6.5. Guruhlarni to'ldirish va mashg'ulot jarayonini tashkil etish.....	199
6.6. Dars ish bilan bandlikning asosiy shakli sifatida, o'quv guruhlarining egallanishi va o'quv ishlari tartibi .....	211

6.7. Ko'p yillik ta'lif tizimining asosiy tarkibiy qismlari va ularning boshlang'ich ta'lif uchun ahamiyati.....	212
6.8. O'quv hujjatlari .....	217
6.9. O'rgatish usuli .....	222

**7-MODUL. YUQORI MALAKALI ERKIN KURASHCHILARNI  
TAYYORLASH TIZIMINI BOSHQARISH**

7.1. Nazorat elektron diagrammasi .....	231
7.2. Erkin kurashchilarni tayyorlash individual usullari.....	232
7.2.1. Shoh hujum harakatlarini takomillashtirish.....	235
7.2.2. Shoh hujum harakatlarining samaradorligini yo'qotish hodisasi.	247
7.2.3. Erkin kurash taktikasini o'zlashtirish .....	250
7.2.4. Mas'uliyatli startlar uchun sportchilarni jamlash.....	253
7.2.4.1. Yillik musobaqa taqvimi.....	253
7.2.4.2. Kurashchining jismoniy sharoitini yaxshilash .....	256
7.2.4.3. Yakuniy yig'ilishda ta'sirchan yuklama.....	259
7.2.4.4. Sportchilarning Olimpiyada o'yinlariga yetib kelish vaqtı.....	261

**8-MODUL. SPORT MASHG'ULOTI JARAYONIDA  
REJALASHTIRISH, NAZORAT VA HISOBOT**

8.1. Rejalashtirish mazmuni va uning turlari .....	263
8.2. Erkin kurashda mashg'ulotni ko'p yillik rejallashtirish .....	265
8.3. Turli sport turlarida sport yutuqlarining yosh me'yordari .....	266
8.4. Yillik reja, uning tarkibi va ishlab chiqish uslubi .....	266
8.5. Oylik (mezotsikl) va haftalik (mikrotsiklli) rejallashtirish .....	267
8.6. Sportchini tayyorlashda nazorat .....	268
8.7. Nazoratning asosiy turlari va uni tashkillashtirish .....	271
8.8. Sport mashg'loti jarayonida hisobot va uning turlari .....	273
Xulosa .....	276
ADABIYOTLAR RO'YXATI.....	280
KURASH USULLARIGA OID ATAMALAR(GLOSSARIY).....	285

## **Содержание**

Введение .....	4
----------------	---

### **МОДУЛЬ 1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ**

1.1. Международная Федерация любителей вольной борьбы.....	9
1.2. Соревнования по вольной борьбе на Олимпийских играх 1952 года .....	12
1.3. Первый чемпионат мира по вольной борьбе .....	14
1.4. Первый чемпионат Европы по вольной борьбе.....	15
1.5. Первый чемпионат бывшего СССР по вольной борьбе.....	16
1.6. Этапы развития вольной борьбы в узбекистане.....	17

### **МОДУЛЬ 2. МНОГОЛЕТНЯЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ**

2.1. Личная концепция многолетнего обучения тренеров .....	22
2.2. Теория тренерской деятельности и теория спорта как основа формирования понятия .....	24
2.2.1. Анализ структуры движения вольной борьбы .....	29
2.2.2. Основные термины и некоторые объяснения вольной борьбы ...	34
2.3. Многолетние подготовительные концепции вольной борьбы .....	37
2.4. С чего начинается путь к мастерству в вольной борьбе. ....	41
2.5. Структура и содержание процесса занятий вольной борьбой .....	48

### **МОДУЛЬ 3. КОМПОНЕНТЫ ПОДГОТОВКИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ**

3.1. Физическая подготовка борцов вольного стиля .....	50
3.2. Сила в борце вольного стиля и методика ее развития .....	52
3.3. Скорость у борца вольного стиля и методика ее развития .....	55
3.4. Выносливость у борца вольного стиля и методика ее развития .....	57
3.5. Ловкость у борца вольного стиля и методика ее развития .....	62
3.6. Гибкость и стили ее развития у борца вольного стиля .....	63
3.7. Физическая подготовка борца в подростковом возрасте .....	65

### **МОДУЛЬ 4. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ**

4.1. Общее поперечное сечение .....	69
4.2. Классификация упражнений в вольной борьбе .....	71
4.2.1. Общеразвивающие упражнения.....	72
4.2.2. Специальные подготовительные упражнения.....	79
4.2.3. Соревновательные упражнения .....	84
4.3. Развитие силы.....	88
4.3.1. Развитие силы мышц рук и верхних суставов.....	92
4.3.1.1. Общеразвивающие упражнения.....	92

4.3.1.2. Специальные подготовительные упражнения.....	103
4.3.1.3. Соревновательные упражнения .....	104
4.3.2. Развитие мышечной силы ног.....	104
4.3.2.1. Тренировочные развивающие упражнения.....	104
4.3.3. Развитие силы мышц спины .....	108
4.3.3.1. Специальные подготовительные упражнения.....	108
4.3.3.2. Соревновательные упражнения .....	109
4.3.4. Развитие силы мышц живота.....	109
4.3.4.1. Общеразвивающие упражнения .....	109
4.3.4.2. Специальные подготовительные (воспитательные) упражнения .....	111
4.3.4.3. Соревновательные упражнения .....	111
4.3.5. Развитие силы мышц шеи .....	112
4.3.5.1. Подготовительные упражнения.....	112
4.3.5.2. Соревновательные упражнения .....	114
4.4. Развитие скорости .....	115
4.4.1.1. Специальные подготовительные упражнения.....	120
4.4.1.2. Соревновательные упражнения .....	121
4.5. Развитие выносливости.....	121
4.5.1.1. Специальные подготовительные упражнения.....	125
4.5.1.2. Соревновательные упражнения .....	125
4.6. Развитие навыков.....	125
4.6.1.1. Специальные подготовительные упражнения.....	126
4.6.1.2. Соревновательная дрель.....	127
4.7. Упражнения на равновесие .....	127
4.7.1.1. Специальные подготовительные упражнения.....	128
4.7.1.2. Соревновательные упражнения .....	130
4.8. Развитие гибкости .....	130
4.8.1.1. Специальные подготовительные упражнения.....	131
4.8.1.2. Соревновательные упражнения .....	133
4.9. Упражнения на растяжку.....	134
4.10. Упражнения на расслабление.....	147

## МОДУЛЬ 5. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

5.1. Современные расходы на обучение.....	153
5.2. Подготовка борцов вольного стиля по принципу формирования базовой системы знаний, умений и навыков .....	155
5.3. Основы базового образования .....	157

5.3.1. Отдельные операции и их устойчивые сочетания. Основные правила борца .....	158
5.3.2. Расстояния.....	159
5.3.3. Места движения и маневрирования.....	160
5.3.4. Уловки .....	161
5.3.5. Вспомогательные элементы борьбы ногами .....	165
5.3.6. Тактические методы подготовки .....	168
5.4. Основные приемы борьбы .....	171
5.4.1. Основные методы для групп начальной подготовки (1 год, 10-11 лет).....	173
5.4.2. Основные методы для групп начальной подготовки (2-й год, 11-12 лет).....	175
5.4.3. Основные методы для групп начальной подготовки (3-й год, 12-13 лет).....	177
5.5. Технико-тактические действия .....	183
5.5.1. Способы защиты.....	183
5.5.2. Контр-методы.....	188
5.5.3. Комбинации .....	192

## **МОДУЛЬ 6. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

6.1. Краткая характеристика возрастных особенностей детей и подростков.....	193
6.2. Этапы обучения и их взаимосвязь с учебными годами.....	195
6.3. Начальная ориентация учебного процесса по годам обучения с учетом возрастных периодов развития физических качеств у юных борцов.....	197
6.4. Задачи, стоящие перед спортивными школами в подготовке борцов вольного стиля .....	198
6.5. Заполнение групп и организация тренировочного процесса.....	199
6.6. Урок как основная форма трудоустройства, занятие учебных групп и порядок учебной работы .....	211
6.7. Основные компоненты системы многолетнего образования и их значение для начального образования .....	212
6.8. Учебные документы .....	217
6.9. Метод обучения .....	222

## **МОДУЛЬ 7. УПРАВЛЕНИЕ СИСТЕМОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ**

7.1. Схема управления .....

7.2. Индивидуализация подготовки борцов вольного стиля .....	232
7.2.1. Совершенствование роговых наступательных движений.....	235
7.2.2. Событие потери эффективности действий роговой атаки .....	247
7.2.3. Овладение тактикой вольной борьбы .....	250
7.2.4. Концентрация спортсменов на ответственных стартах.....	253
7.2.4.1. Календарь ежегодных соревнований .....	253
7.2.4.2. Улучшение физического состояния борца.....	256
7.2.4.3. Впечатляющая загрузка на финальной сборке .....	259
7.2.4.4. Время прибытия спортсменов на Олимпийские игры .....	261

## **8-МОДУЛЬ. ПЛАНИРОВАНИЕ, КОНТРОЛЬ И ОТЧЕТНОСТЬ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

8.1. Содержание планирования и его виды .....	263
8.2. Многолетнее планирование тренировок в вольной борьбе .....	265
8.3. Возрастные нормы спортивных достижений в различных видах спорта .....	266
8.4. Годовой план, его состав и методика разработки.....	266
8.5. Ежемесячное (мезоциклическое) и еженедельное (микроциклическое) планирование.....	267
8.6. Контроль при подготовке спортсмена .....	268
8.7. Основные виды и организация контроля .....	271
8.8. Отчетность и ее виды в процессе спортивной тренировки .....	273
Заключение .....	276
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	280
ТЕРМИНЫ, ОТНОСЯЩИЕСЯ К МЕТОДАМ БОРЬБЫ(ГЛОССАРИЙ)	
.....	285

## Contents

Introduction.....	4
-------------------	---

### **MODULE 1. THE HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF FREE STRUGGLE**

1.1. International Federation of Free Wrestling amateurs.....	9
1.2. 1952 Olympic freestyle wrestling competitions.....	12
1.3. First World Freestyle Wrestling Championship.....	14
1.4. First European Freestyle Wrestling Championship.....	15
1.5. Former USSR first championship in freestyle wrestling .....	16
1.6. Stages of development of free struggle in uzbekistan .....	17

### **MODULE 2. MANY YEARS OF TRAINING OF FREE FIGHTERS**

2.1. Personal concept of many years of training of coaches.....	22
2.2. The theory of activity and sports of the coach as the basis of the formation of the concept.....	24
2.2.1. Free struggle action content analysis .....	29
2.2.2. Basic terms and some interpretations of the free struggle.....	34
2.3. Multi-year training concepts of free struggle.....	37
2.4. What begins the path to skill in the free struggle.....	41
2.5. The structure and content of the process of dealing in the free struggle .....	48

### **MODULE 3. COMPONENTS OF PREPARATION IN THE TYPE OF FREE STRUGGLE**

3.1. Physical fitness of Free fighters .....	50
3.2. Power in a free fighter and methodology for its development .....	52
3.3. Speed and methodology for its development in a free fighter.....	55
3.4. Endurance in a free fighter and methodology for its development .....	57
3.5. Agility in a free fighter and methodology for its development .....	62
3.6. Flexibility in a free fighter and methods of its development.....	63
3.7. Physical fitness of a teenager-age wrestler.....	65

### **MODULE 4. THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN THE FREE STRUGGLE**

4.1. General cross section.....	69
4.2. Classification of physical exercises in the free struggle.....	71
4.2.1. Universal training.....	72
4.2.2. Special training exercises.....	79
4.2.3. Competition exercises .....	84
4.3. Development of power .....	88

4.3.1. Development of strength of the arm muscles and upper joints.....	92
4.3.1.1. Generalizing exercises .....	92
4.3.1.2. Special training exercises .....	103
4.3.1.3. Competition exercises.....	104
4.3.2. Development of leg muscle strength.....	104
4.3.2.1. Training development exercises .....	104
4.3.3. Development of back muscle strength.....	108
4.3.3.1. Special training exercises .....	108
4.3.3.2. Competition exercises.....	109
4.3.4. Development of abdominal muscle strength.....	109
4.3.4.1. General developmental exercises.....	109
4.3.4.2. Special training (educational) exercises .....	111
4.3.4.3. Competition exercises.....	111
4.3.5. Development of neck muscle strength.....	112
4.3.5.1. Preparatory exercises.....	112
4.3.5.2. Competition exercises.....	114
4.4. Speed development.....	115
4.4.1.1. Special training exercises .....	120
4.4.1.2. Competition exercises.....	121
4.5. Development of endurance.....	121
4.5.1.1. Special training exercises .....	125
4.5.1.2. Competition exercises.....	125
4.6. Skill development.....	125
4.6.1.1. Special training exercises .....	126
4.6.1.2. Competition drill .....	127
4.7. Balance exercises.....	127
4.7.1.1. Special training exercises .....	128
4.7.1.2. Competition exercises.....	130
4.8. Development of flexibility .....	130
4.8.1.1. Special training exercises .....	131
4.8.1.2. Competition exercises.....	133
4.9. Stretching exercises .....	134
4.10. Relaxation exercises .....	147

## **MODULE 5. TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF FREE FIGHTERS**

5.1. Modern training costs.....	153
5.2. Training of Free fighters on the principle of formation of the basic system of knowledge, skills and abilities .....	155
5.3. Basic education basics.....	157

5.3.1. Personal operations and their stable combinations. Basic Rules of the wrestler.....	158
5.3.2. Distances .....	159
5.3.3. Places of movement and maneuver.....	160
5.3.4. Catches .....	161
5.3.5. Auxiliary elements of the struggle with legs .....	165
5.3.6. Tactical training methods.....	168
5.4. Basic wrestling technique.....	171
5.4.1. Basic techniques for primary preparatory groups (Year 1, age 10-11) .....	173
5.4.2. Basic techniques for elementary preparatory groups (2nd year, 11-12 years) .....	175
5.4.3. Basic techniques for elementary preparatory groups (3rd year, 12-13 years) .....	177
5.5. Technical and tactical actions .....	183
5.5.1. Methods of protection.....	183
5.5.2. Counter methods .....	188
5.5.3. Combinations .....	192

## **MODULE 6. THE CONTENT OF THE TRAINING OF FREE FIGHTERS ENGAGED IN PRIMARY TRAINING GROUPS**

6.1. A brief description of the age characteristics of children and adolescents.....	193
6.2. Stages of education and their relationship with the academic years ..	195
6.3. Primary orientation of the educational process for the years of training, taking into account the age periods of development of physical qualities in young wrestlers.....	197
6.4. Tasks facing sports schools in the training of free wrestlers .....	198
6.5. Group filling and organization of the training process.....	199
6.6. Lesson as the main form of employment, the occupation of study groups and the order of educational work.....	211
6.7. The main components of the multi-year education system and their importance for primary education.....	212
6.8. Educational documents .....	217
6.9. Teaching method .....	222

## **MODULE 7. MANAGEMENT OF A SYSTEM FOR TRAINING HIGHLY QUALIFIED FREE FIGHTERS**

7.1. Control circuit diagram .....	231
7.2. Individualization of training free fighters .....	232
7.2.1. Improving Horn attack movements .....	235

7.2.2. Horn attack Action efficiency loss event .....	247
7.2.3. Mastering the tactics of free struggle .....	250
7.2.4. Concentration of athletes for successful start-ups .....	253
7.2.4.1. Annual competition calendar .....	253
7.2.4.2. Improving the physical conditions of the fighter.....	256
7.2.4.3. Impressive loading at the final meeting .....	259
7.2.4.4. Time for athletes to arrive at the Olympic Games .....	261

**MODULE 8. PLANNING, CONTROL AND REPORTING IN THE  
PROCESS OF SPORTS TRAINING**

8.1. Planning content and its types .....	263
8.2. Multi - year planning of training in the free struggle.....	265
8.3. Age norms of sports achievements in various sports.....	266
8.4. Annual plan, its composition and method of development.....	266
8.5. Monthly (mesocycle) and weekly (microcycle) planning .....	267
8.6. Control in the training of an athlete .....	268
8.7. Main types and organization of control.....	271
8.8. Report on the process of sports training and its types .....	273
Conclusion.....	276
LIST OF LITERATURE .....	280
TERMS ON METHODS OF STRUGGLE (GLOSSARY).....	285

## O'QUV ADABIYOTINING NASHR RUXSATNOMASI

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lif vazirligining 20 22 yil "17" mart dagi "106" -sonli buyrug'iiga asosan

*K.P.Arslanov*

*5112000 - Jismonty madaniyat, 5610500 - Sport faoliyati*

(ta'lif yo'naliishi (mutaxassisligi))

ning

talabalari (o'quvchilari) uchun tavsiya etilgan

*Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati nomli darsligi*

(o'quv adabiyotining nomi va turi: darslik, o'quv qo'llonma)

ga

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi tomonidan litsenziya berilgan nashriyotlarda nashr etishga ruxsat berildi.



Vazir

*A.Toshkulov*

(imzo)

Ro'yxatga olish raqami

**106-025**



---

*Arslonov Qahramon Polvonovich*

# ERKIN KURASH NAZARIYASI VA USLUBIYOTI

## DARSLIK

*Texnik muharrir:*

*G.Samiyeva*

*Musahhih:*

*M.Raximov*

*Sahifalovchi:*

*M.Arslonov*



Nashriyot litsenziyasi AI № 178. 08.12.2010. Original – maketedan bosishga ruxsat etildi: 16.12.2023. Bichimi 60x84. Kegli 16 shponli. «Palatino Linotype» garn. Ofset bosma usulida. Ofset bosma qog’ozi. Bosma tabog’i 19,5 Adadi 100. Buyurtma № 6.



«Sharq-Buxoro» MCHJ bosmaxonasida chop etildi.  
Buxoro shahar O’zbekiton Mustaqilligi ko’chasi, 70/2 uy.  
Tel: 0(365) 222-46-46

---