

7A3.5
524

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

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

BAYTURAYEV ERLAN ISAKOVICH

SAMBO KURASHI NAZARIYASI VA USLUBIYATI



O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi
tomonidan Jismoniy tarbiya institutlari va jismoniy tarbiya
fakultetlari talabalari uchun o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etilgan

Ta'lim yo'nalishi – 5 610 500 Sport faoliyati
(sambo kurash turi bo'yicha)

Toshkent 2016 yil jismoniy tarbiya
Instituti
Axborot Resurs Markazi

(5/4702 d/8
8/p 2077/5)

UO'K: 796.8114(075)

KBK: 75.715

B24

Taqrizchilar:

Kerimov F.A. – *pedagogika fanlari doktori, professor,*

Usmanxodjayev T.S. – *pedagogika fanlari doktori, professor.*

Bayturayev E.I.

- B 24 Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati:** Jismoniy tarbiya institutlari va jismoniy tarbiya fakultetlari uchun o'quv qo'llanma / E.I. Bayturayev: O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti. – T: «Tanaddun», 2016. – 280 b.

Qo'llanmada yuqori malakali sambochilar tomonidan musobaqalarda foydalaniladigan sambo kurashidagi samarali texnik usullar tavsiflab berilgan. Unda sambo kurashi texnikasini o'rganish, har xil mashqlarni bajarish, bilim, malaka va ko'nikmalarni shakllantirish usuliyatining asosiy masalalari ko'rib chiqilgan. Shuningdek, Vatan himoyachilari va bo'lajak Vatan himoyachilari uchun harbiy qismlar sharoitida hamda sportchilarning musobaqalarga tayyorgarligi bo'yicha o'quv-mashg'ulot yig'inlari davri uchun qurolli kuchlar tarkibida sambochilarning yil davomidagi o'quv-mashg'ulotlarini rejalashtirish va tashkillashtirish bilan bog'liq masalalar bayon etilgan.

Qo'llanmada sambo bo'yicha musobaqalarni o'tkazishning asosiy qoidalari va ularni tashkil qilish bo'yicha maslahatlar berilgan.

UO'K: 796.814

(075)

KBK: 75.715

KIRISH

O'rta Osiyoda keng tarqalgan milliy sport turlaridan bo'lgan milliy kurash o'zining uzoq tarixiga ega. Milliy kurash odamlar qabila-qabila bo'lib yashagan ibtidoiy jamoa davridayoq rasm bo'la boshlagan. Buni ko'pgina arxeologik, etnografik materiallar, yozma manbalar, turli-tuman yodgorliklar ham tasdiqlaydi. Masalan, Jonbosh Kalla qo'rg'onini (e.a. IV asrdagi Xorazm davlati yodgorligi) arxeologik kavlash vaqtida aniq ikki qismga bo'lingan kichik shaharcha topilgan. Ularning o'rtasidan o'tgan ko'cha chegara bo'lgan. Prof. S.P. Tolstov shaharning bunday tuzilishini u yerda ikkita urug'chilik jamoasi borligidan, deb hisoblaydi. Shaharda turli urug'larga mansub jamoalar o'rtasida eng an'anaviy kurashga tutish odat bo'lgan. Kurash yangi yilning boshlanishi, Navro'z bayrami kunlarida o'tkazilgan.

Yunon tarixchisi Elian saklarda bir odat bo'lganligini, ya'ni bu odatga ko'ra, uylanishni istagan har bir yigit o'zi tanlagan qiz bilan yakkama-yakka bellashishi lozimligi, bu kurashda g'olib chiqsagina, qiz yigitniki bo'lishligi, qizni yenga olmagan taqdirda esa, yigit uning asiri bo'lib qolishligi haqida ma'lumot beradi. Elianning hikoyalari Sak erasidan olingan bo'lib, uning ayrim epizodlari «O'giznoma»da saqlanib qolgan. «O'giznoma» epik dostonnida Deyrek Boydijonning qizi Bonu Bechak bilan yakkama-yakka olishuvi ta'kidlangan. Bu dostonda qahramon poygada qizdan o'zishi, qiz otgan kamon o'qini uchib ketayotganida otib, mayda-mayda qilishi, nihoyat, qizni kurashda yiqitishi kerak edi. Ayollar o'z jismoniy kuchlarini va harbiy fazilatlarini ongli ravishda baholay olganlar. Ular o'z muhabbatlari va baxtlari uchun kurashishga tayyor edilar. Shuning uchun ham, bahodirlar o'z sevgililarini jangda qahramonlarcha oqlashlarini qat'iy talab qilganlar.

O'QUV FANINING MAQSAD VA VAZIFALARI

Bu davrdagi shug'ullantirishning asosiy maqsadi va vazifalari quyidagilardan iborat:

Bunday guruhlarda shug'ulanuvchilar o'z sog'liqlari va jismoniy tayyorgarliklarini shunday holatga keltirishlari mumkinki, kelajakda bu yoshlardan barkamol shaxslar shakllanishi mumkin.

- mashg'ulotlar orqali yoshlar organizmining jismoniy yuklamalarni doimiy bajarishga moslashishi;

- sog'liqni tiklash va yoshlarning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish;

- sport turining texnik harakatlarini egallash va yakkakurashda qo'llash;

- jismoniy yetuklikni egallashga yordam beruvchi jismoniy mashqlarni bajara olish;

- yoshlarda sportga qiziqishni kirmoqchi bo'lgan kurash turining talablariga moslashtirish;

- q'z yoshi bo'yicha qabul qilinayotgan sport guruhining umumiy va maxsus jismoniy yetukligi talablariga javob berish.

Boshlang'ich sport tayyorgarlik guruhida yoshlar (AD) chuqurlashtirilgan sport mutaxassisligini egallash davrida (BD) yoshlarda sog'ligini hisobga olib, ulardan razryadli sportchilar tayyorlanishi ko'zda tutiladi, asosiy talab nazorat ko'riklaridan o'tib, umumiy jismoniy va maxsus tayyorgarligini ko'rsatadi.

Bu davrdagi asosiy maqsad va vazifalar quyidagilardan iborat:

- o'z sport mahoratini oshirish uchun jismoniy tayyorgarligini va jismoniy sifatlarini sportdagi maxsus tayyorgarlikni rivojlantiruvchi mashg'ulotlar bilan ta'minlanganlik;

- kurashdagi texnik-taktik harakatlarni shakllantirish musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishiga qaratilgan bo'lib, bu davrda maxsus va umumijismoniy tayyorgarlik yana yuqori bosqichga olib chiqiladi.

Sport mahoratini oshirish davri (SM) sportchilardan masterlikka nomzod va masterlik normativlarini bajarganlarni ajratib olinadi. Ulardan tayyorgarlik yili davomida jismoniy va maxsus tayyorgarlikni musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishi bo'yicha tayyorgarlik tashkil qilinadi

Bu davrdagi asosiy maqsad va vazifalar quyidagilardan iborat:

- sport mahoratini yana chuqurlashtirish jismoniy va maxsus tayyor-

garlikni terma jamoa talablariga yaqinlashtirish (Respublika, viloyat, shahar terma jamoalari);

- sambo kurashi texnika va taktikasining asosiy talablarini to'liq egallash;

- yakka tartibda texnik va taktik tayyorgarlikni yuqorilashtirish va texnik-taktik usullarini qo'llash;

- musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashish ishonchini shakllantirish;

- beriladigan jismoniy yuklamalarni musobaqarda qatnashish imkoniyatiga qarab belgilash.

FAN BO'YICHA TALABALARNING BILIMIGA, KO'NIKAMA VA MALAKASIGA QO'YILADIGAN TALABLAR

Fan bo'yicha talabalarning bilim saviyasi va o'zlashtirish darajasining Davlat ta'lim standartlariga muvofiqligni ta'minlash uchun quyidagi nazorat turlari o'tkaziladi:

- **joriy nazorat (JN)** – talabaning fan mavzulari bo'yicha bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Joriy nazorat fanning xususiyatidan kelib chiqqan holda amaliy mashg'ulotlarda amaliy bilimlarni tekshirish va shu kabi boshqa shakllarda o'tkazilishi mumkin;

- **oraliq nazorat (ON)** – semestr davomida o'quv dasturining tegishli (fanlarning bir necha mavzularini o'z ichiga olgan) bo'limi tugallangandan keyin talabaning amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Oraliq nazorat bir semestrda ikki marta o'tkaziladi;

- **yakuniy nazorat (YaN)** – semestr yakunida muayyan fan bo'yicha amaliy ko'nikmalarni talabalar tomonidan o'zlashtirish darajasini baholash usuli. Yakuniy nazorat asosan tayanch tushuncha va iboralarga asoslangan amaliy shaklda o'tkaziladi.

ON o'tkazish jarayoni kafedra mudiri tomonidan tuzilgan komissiya ishtirokida muntazam ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan hollarda **ON** natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda **ON** qayta o'tkaziladi.

Oliy ta'lim muassasasi rahbarining buyrug'i bilan ichki nazorat va monitoring bo'limi rahbarligida tuzilgan komissiya ishtirokida **YaN**ni o'tkazish jarayoni muntazam ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan hollarda **YaN** natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda **YaN** qayta o'tkaziladi.

Talabaning bilim saviyasi, ko'nikma va malakalarini nazorat qilishning reyting tizimi asosida talabaning fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi ballar orqali ifodalanadi.

Sambo fani bo'yicha talabalarning semestr davomidagi o'zlashtirish ko'rsatkichi 100 ballik tizimda baholanadi.

Ushbu 100 ball baholash turlari bo'yicha quyidagicha taqsimlanadi:

YaN – 30 ball, qolgan 70 ball esa: **JN** – 35 ball va **ON** – 35 ball qilib taqsimlanadi.

Fan bo'yicha saralash bali 55 ballni tashkil etadi. Talabaning saralash balidan past bo'lgan o'zlashtirishi reyting daftarchasida qayd etilmaydi.

Talabalarning o'quv fani bo'yicha mustaqil ishi joriy, oraliq va yakuniy nazoratlar jarayonida tegishli topshiriqlarni bajarishi va unga ajratilgan ballardan kelib chiqqan holda baholanadi.

Ball	Baho	Talabalarning bilim darajasi
86-100	A'lo	Xulosa va qaror qabul qilish. Ijodiy fikrlay olish. Mustaqil mushohada yurita olish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish.
71-85	Yaxshi	Mustaqil mushohada qilish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish. Tasavvurga ega bo'lish.
55-70	Qoniqarli	Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish.
0-54	Qoniqarsiz	Aniq tasavvurga ega bo'lmaslik. Bilmaslik.

Talabaniy fan bo'yicha reytingi quyidagicha aniqlanadi:

$$R = \frac{V \times O}{100}$$

bu yerda: V – semestrda fanga ajratilgan umumiy o'quv yuklamasi (soatlarda); O – fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi (ballarda).

Fan bo'yicha joriy va oraliq nazoratlarga ajratilgan umumiy ballning 55 foizi saralash bali hisoblanib, ushbu foizdan kam ball to'plagan talaba yakuniy nazoratga kiritilmaydi.

JN va ON turlari bo'yicha 55 ball va undan yuqori ballni to'plagan talaba fanni o'zlashtirgan deb hisoblanadi va ushbu fan bo'yicha yakuniy nazoratga kirmasligiga yo'l qo'yiladi.

Talabaniy semestr davomida fan bo'yicha to'plagan umumiy bali har bir nazorat turidan belgilangan qoidalarga muvofiq to'plagan ballari yig'indisiga teng.

ON va YaN turlari kalendar tematik rejaga muvofiq dekanat tomonidan tuzilgan reyting nazorat jadvallari asosida o'tkaziladi. YaN semestrining oxirgi 2 haftasi mobaynida o'tkaziladi.

JN va ON nazoratlarida saralash balidan kam ball to'plagan va uzrli sabablarga ko'ra nazoratlarda qatnasha olmagan talabaga qayta topshirish uchun navbatdagi shu nazorat turigacha, so'nggi joriy va oraliq nazoratlar uchun esa yakuniy nazoratgacha bo'lgan muddat beriladi.

Talabaniy semestrda JN va ON turlari bo'yicha to'plagan ballari ushbu nazorat turlari umumiy balining 55 foizidan kam bo'lsa yoki

semestr yakunida joriy, oralik va yakuniy nazorat turlari bo'yicha to'plagan ballari yig'indisi 55 balldan kam bo'lsa, u akademik qarzdor, deb hisoblanadi.

Talaba nazorat natijalaridan norozi bo'lsa, fan bo'yicha nazorat turi natijalari e'lon qilingan vaqtdan boshlab bir kun mobaynida fakultet dekaniga ariza bilan murojaat etishi mumkin. Bunday holda fakultet dekanining taqdimnomasiga ko'ra rektor buyrug'i bilan 3 (uch) a'zodan kam bo'lmagan tarkibda apellyatsiya komissiyasi tashkil etiladi. Apellyatsiya komissiyasi talabalarining arizalarini ko'rib chiqib, shu kunning o'zida xulosasini bildiradi.

Baholashning o'rnatilgan talablar asosida belgilangan muddatlarda o'tkazilishi hamda rasmiylashtirilishi fakultet dekani, kafedra muduri, o'quv-uslubiy boshqarma hamda ichki nazorat va monitoring bo'limi tomonidan nazorat qilinadi.

Talabalar ONdan to'playdigan ballarining mezonlari

№	Ko'rsatkichlar	ON ballari		
		maks	1-ON	2-ON
1	Oraliq nazorat amaliy shaklda o'tkaziladi. Talabaning amaliy ko'nikmasini va usullarini bajarish darajasini baholash. Me'yor qabul qilish	35	0-20	0-15
	Jami ON ballari	35	0-20	0-15

Talabalar JN dan to'playdigan ballarining mezonlari

JN	Mavzu	JN ballari
	Muvozanatdan chiqarish.	0-5
	Oyoqlarni ushlab tashlash.	0-5
1-JN	Qo'llarni X simon ushlagan holda tashlash, beldan oshirib tashlash.	0-5
	Ko'krakdan oshirib tashlash.	0-5
Jami		0-20
	Boshdan oshirib tashlash.	0-5
2-JN	Og'riq beruvchi usullar (sambo uchun).	0-5
	Bellashuv	0-5
Jami		15-0
Hammasi		35-0

Talabalar ONdan to'playdigan ballarining mezonlari

№	Me'yorlar	Ballar				
		5	4	3	2-1	0
1.	1-oraliq nazorat Muvozanatdan chiqarish	Tashlash katta amplitudada raqibni gilamdan ko'targan holda bajarildi.	Tashlash kichik amplitudada yon tomonga yiqilish bilan bajarildi.	Tashlash kichik amplitudada qo'llarni yomon tortish bilan bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
2.	Oyoqlarni ushlab tashlash.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri, katta amplitudada to'xtovsiz bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri, katta amplituda bilan to'xtalib bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan kichik amplitudada bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
3.	Qo'llarni X simon ushlagan holda tashlash, beldan oshirib tashlash.	Texnik jihatdan tashlash to'g'ri, tez va katta amplituda bilan bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri katta amplituda bilan, lekin sust sur'atda bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan kichik amplitudada bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
4.	Ko'krakdan oshirib tashlash.	Tashlashni katta amplituda bilan, baland ko'tarib va aniq yerga tushish bilan bajarildi.	Tashlash texnik jihatdan to'g'ri lekin kichik amplituda bilan bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan va kichik amplitudada to'xtab bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
5.	2-oraliq nazorat Boshdan oshirib tashlash.	5 Tashlash to'g'ri bajarildi, oyoqlar bilan raqib qomiga tirash yumshoq va qo'llarni tortish to'g'ri bajarildi.	4 Tashlash aniq, lekin ba'zi xatolar bilan bajarildi. qo'llar bilan tortish yo'q.	3 Oyoq uchi bilan chalish, sust, raqib ostiga sho'ng'ish bosh va oyoqlar undan uzoqda joylashgan.	2-1 Tashlash noto'g'ri qo'l va oyoqlarning nomunosib harakatlari.	0 Texnik harakatlar bajarilmadi.
6.	Og'riq beruvchi, usullar (sambo uchun).	Harakat texnik jihatdan to'g'ri, harakat (kuch) gavdaning ma'lum bir qismiga jamlash bilan bajarildi.	Harakat texnik jihatdan to'g'ri, gavdaning ma'lum qismlarida ahamiyatsiz harakatlar bilan bajarildi.	Harakat xatolar bilan bajarildi, kuch noto'g'ri yo'naltirildi.	Harakat texnik jihatdan noto'g'ri bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
7.	Bellashuv	O'zining texnik va taktik, irodaviy sifatlarini namoyon qilib va hujum hamda qarshi hujum harakatlarini qo'llagan holda bellashuv yuqori sur'atda o'tdi. Hujum vaqtida turli kombinatsiyalar qo'llanildi.	Bellashuv yuqori sur'atda o'tdi, hujumni tayyorlash uchun hujum va qarshi hujum harakatlari qo'llanildi. Texnik tayyorgarlikning usullaridan foydalanildi.	Bellashuv o'rtacha sur'atda o'tdi, hujum harakatlari cheklangan holda qo'llanildi.	Bellashuv sust sur'atda o'tdi, hujum va qarshi hujum harakatlari qo'llanilmadi.	Bellashuv sust tempda o'tdi, usullar qo'llanilmadi.

Sambo bo'yicha maxsus jismoniy tayyorgarlik yakuniy me'yoriy talablari va baholash mezonlari

№	Normativlar	Baholash ballarda																								
		6					5					4					2-1					0				
1.	Ko‘prik (most) holatida chopish, ko‘prik: qo‘llar qulfddek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (har bir tomonga 3 marta)	Bir xil sur‘atda tomonlarga chopish. Bosh bilan gilamga tayangan holatdan ko‘prik va ko‘prik holatidan tayanch holatiga o‘tishda to‘xtamay yuqori sur‘atda, sakramasdan bajarish.					Tayanchdan ko‘prik holatiga va ko‘prikdan tayanch holatiga asosiy o‘tishda bosh va bilakning dastlabki holatidan 45° dan ortiq siljitish					Faqat bir tomonga bajarildi.					Harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi					Texnik harakatlar bajarilmadi				
		Vazngacha					Vazngacha					Vazngacha					Vazngacha					Vazngacha				
		60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90
2.	Tortilish (marta)	16	16	16	15	13	13	14	14	13	11	11	12	12	11	9	7	8	8	7	6	4	5	5	4	3
3.	Osilishda 90° burchakni ushlab (son.)	30	31	33	26	20	21	24	26	19	13	14	17	19	12	10	9	10	12	8	6	5	7	8	4	3
4.	Baland startdan 30m yugurish (sek)	4,6	4,5	4,6	4,6	4,7	4,7	4,6	4,6	4,7	4,8	4,8	4,7	4,7	4,8	4,9	4,9	4,8	4,8	4,9	5,0	5,0	4,9	4,9	5,0	5,1
5.	Moksimon yugurish 3x10 m (son.)	6,8	6,7	6,7	6,9	7,0	6,9	6,8	6,8	7,0	7,1	7,0	6,9	6,9	7,1	7,2	7,1	7,0	7,0	7,2	7,3	7,2	7,1	7,1	7,3	7,3

**Sambo bo'yicha maxsus jismoniy tayyorgarlik. Yakuniy me'yoriy talablari va baholash mezonlari
Ayollar uchun**

№	Normativlar	Baholalar ballarda														
		6			5			4			2-1			0		
1	Ko'prik (most) holatida chopish, ko'prik: qo'llar qulfddek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (har bir tomonga 3 marta)	Bir xil sur'atda tomonlarga chopish. Bosh bilan gilamga tayangan holatdan ko'prik va ko'prik holatidan tayanch holatiga o'tishda to'xtamay yuqori sur'atda, sakramasdan bajarish.			Tayanchdan ko'prik holatiga va ko'prikdan tayanch holatiga asosiy o'tishda bosh va bilakning dastlabki holatidan 45° dan ortiq siljitish			Faqat bir tomonga bajarildi.			Harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi			Texnik harakatlar bajarilmadi		
		Vazngacha			Vazngacha			Vazngacha			Vazngacha			Vazngacha		
		60	80	+80	60	80	+80	60	80	+80	60	80	+80	60	80	+80
2	Gorizontal holatda qo'llarga tayanib tirsak bo'g'inlarini bukish va yozish (marta)	35	33	31	30	28	26	25	23	21	20	18	16	15	13	11
3	Osilishda 90° burchakni ushlab (son.)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
4	Baland startdan 30 m yugurish (son.)	4,9	5,1	5,3	5,4	5,6	5,8	5,9	6,0	6,1	6,2	6,3	6,4	6,5	6,6	6,7
5	Moksimon yugurish 3x10 m (son.)	7,2	7,3	7,4	7,5	7,7	7,9	8,1	8,3	8,5	8,7	8,8	8,9	9,0	9,1	9,2

Yakuniy nazoratni baholash mezonlari

Yakuniy nazorat amaliy shaklda amalga oshirilganda fanning semestrda barcha mavzularini o'z ichiga qamrab olgan. Talaba maksimal 30 ball to'plashi mumkin. Yakuniy nazorat amaliy shaklda belgilangan bo'lsa, u holda yakuniy nazorat 30 ballik amaliy variantlari asosida o'tkaziladi.

№	Ko'rsatkichlar	YaN ballari
		Maks
1	Fan bo'yicha yakuniy nazorati amaliy o'tkaziladi. Talabaning amaliy ko'nik-masini va usullarni bajarish darajasini baholash. Me'yor qabul qilish	30
Jami		30

Sambo kurashining texnikasi va taktikasi bo'yicha umumiy ko'rsatkichlar

Kurashchining umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi ajratiladi. Umumiy texnik tayyorgarlik yordamchi sport turlaridagi har xil harakat malakalari hamda ko'nikmalarini egallashga, maxsus texnik tayyorgarlik sport kurashida texnik mahoratga erishishga qaratilgan.

Texnik mahorat deganda keskin sport kurashi sharoitlarida eng oqilona harakat texnikasini mukammal egallash tushuniladi.

Har bir texnik tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

Kurash texnikasi asosini tashkil etadigan harakat malakalarining yuqori barqarorligi hamda oqilona variativligiga erishish, musobaqa sharoitlarida ularning samaradorligini oshirish. Harakat malakalarini qisman qayta qurish, musobaqa faoliyati talablarini hisobga olgan holda usullarning ayrim qismlarini takomillashtirish.

Birinchi vazifani hal etish uchun tashqi vaziyatni murakkablashtirish uslubi, organizmning turli holatlarida mashqlarni bajarish uslubi qo'llaniladi. Ikkinchi vazifani hal etish uchun texnik harakatlarni bajarish sharoitlarini yengillashtirish uslubi, birga ta'sir ko'rsatish uslubi qo'llaniladi.

Texnik harakatlarni bajarish shartlarini yengillashtirish uslubi bir qator uslubiy usullardan iborat:

Harakat elementini ajratish uslubiy usuli. Masalan, sambo kurashida – beldan yuqori qismdan ushlab olishni amalga oshirish. Mushak

zo'riqlashini pasaytirish uslubiy usuli kurashchiga harakatlanish malakasidagi ayrim harakatlarga yanada aniq tuzatishlarni kiritishga yordam beradi. Texnik harakatlarni takomillashtirish uchun kurashchiga ancha yengil vazn toifasidagi raqib tanlanadi. Tezkor axborot uslubiy usuli zarur harakat kengligi, maromi, sur'atini tez egallab olishga yordam beradi, bajariladigan harakatni anglash jarayonini faollashtiradi.

Kurash texnikasi – kurashchining g'alabaga erishish uchun qo'llaniladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlari yig'indisidir.

Kurashchilarning texnikasini qisqa qilib kurashda bellashuv san'ati deb ta'riflash ham mumkin. Kengaytiribrog aytganda, kurashchining texnikasi, birinchidan, kurashchilarning imkoniyatlarini, raqibning xususiyatlarini hamda musobaqalarning aniq shart-sharoitlarini hisobga olgan holda musobaqalarda qatnashishni maqsadga muvofiq keladigan rejani ishlab chiqishdan; ikkinchidan, kurashchining imkoniyatlarini mumkin qadar to'laroq namoyon etadigan bellashuv qilish vosita va usullaridan foydalanish yo'li bilan bu rejani amalga oshirishdan iborat.

Kurashchining texnik tayyorgarligi jarayonida quyidagilar nazarda tutiladi:

Kurashchi texnikasining nazariy asoslarini o'zlashtirish (texnik usullar haqida, ularni qanday va qay xildagi sharoitlarda qo'llash kerakligi va hokazolar haqidagi bilimlarni egallash);

Kurashchilar raqib imkoniyatini hamda bo'lajak bellashuvlarning shart-sharoitlarini o'rgatish;

Texnik usullarni, ularning majmuasi va variantlarini to mukammal texnik mahorat va malakalarini egallab olgunga qadar o'zlashtirish.

Texnik mahoratga erishish uchun zarur bo'lgan texnik tafakkur va boshqa qobiliyatlarni tarbiyalash.

Texnik tafakkur, idrok, xotira va ijodiy tasavvurga suyanib, tegishli bilim va tajribalardan foydalanishga, sport bahsida vaziyatni qunt bilan kuzatish, tez tushunish va baholay bilish, o'z vaqtida to'g'ri qarorga kela bilish qobiliyatiga asoslanadi.

Texnik tayyorgarlikning amaliy uslublari kurashchini musobaqa faoliyatini modellashtirish tamoyiliga asoslanadi.

Raqibsiz trenirovka qilish uslubi. Texnikaning asosini o'rganish, uni faol va ongli tahlil qilish uchun qo'llaniladi.

Shartli raqib bilan mashg'ulot o'tkazish uslubi. Qo'shimcha va yordamchi inventar va anjomlardan foydalanishni: mishenlar, mejin, har xil trenajyor tuzilmalari, shartli raqibni dasturlashgan model orqali boshqarish va boshqaruv.

Texnik tayyorgarlik darajasi deganda, texnik ko'rsatkichlari yig'indisining shunga muvofiq asosiy ko'rsatkichlar yig'indisi bilan taqqoslanishiga tayanuvchi nisbiy tavsifnoma tushuniladi.

Kurash texnikasi kurashchi mahoratining asosi hisoblanadi va ko'p jihatdan uning imkoniyatlarini belgilab beradi. Kurashda o'nlab usullar va ularning variantlari mavjud. Biroq, bu kurashchi ularning hammasini mukammal bilishi lozim degani emas.

Kurashchining har tomonlama texnik tayyorgarligi – turli sport turlarini rivojlantirishning zamonaviy darajasiga qo'yiladigan muhim talablardan biridir. Mustahkam egallash uchun texnik harakatlarni tanlashda quyidagi qoidalarga amal qilish lozim:

- amaldagi musobaqa qoidalarida qaysi biri texnik harakat muvaffaqiyatli hisoblangan, o'sha texnik harakatlarni egallash;

- texnikaning hamma turlari ichidan sportchining alohida xususiyatlariga eng yaxshi javob beradigan usullar, qarshi usullar va himoyalarning variantlarini egallash;

- asosiy raqobatchilarning mahorati xususiyatlarini hisobga olish va ular bilan kurashishda yaxshi natija beradigan texnik harakatlarni tanlash;

- avval o'rganilgan usullar va qarshi usullarni qo'llash imkoniyatini kengaytirish mumkin bo'lgan texnik harakatlarga ko'proq e'tibor qaratish;

- kurashchi zaxirasida mavjud bo'lgan usullar bilan kombinatsiyalar hamda bog'lanishlarda qo'llash mumkin bo'lgan texnik harakatlarni o'rganish;

- harakat vazifasini eng oqilona hal etish xususiyatiga ega bo'lgan harakat texnikasiga o'rgatish lozim; bu kelgusida qayta o'rganishdan xalos qiladi;

- kerak bo'lmagan harakatlar va ortiqcha mushak zo'riqlashini bartaraf etib, texnika asoslari hamda umumiy harakat maromini egallash;

- usullarga o'rgatish vaqt oraliq'ida jamlangan bo'lishi zarur, chunki trenirovka mashg'ulotlari orasidagi uzoq tanaffuslar uning ta'sirini pasaytiradi. Boshqa tomondan, bitta trenirovka darsi davomida usullarni juda tez-tez takrorlash maqsadga muvofiq emas, chunki yangi koordinatsiyalarni yaratish asab tizimini tez toliqtiradigan qiyinchilikni yengib o'tish bilan bog'liq;

- jismoniy shart-sharoitlar yetarlicha bo'lmashligi oqibatida yuzaga keladigan texnik holatlarni oldini olish maqsadida harakatlarning dina-

mik tavsiflariga mos keladigan yuqori darajadagi maxsus jismoniy tay-yorgarlikni tashkil etish lozim.

Shu bilan birga, texnik takomillashtirish jarayonida yuzaga kelgan harakatlanishdagi xatolarni bartaraf etish uchun uslubiy qoidalarni ishlab chiqish zarur.

Sambo kurashi bilan shug'ullanuvchi har bir sportchi texnik usullarni o'rganishga kirishishdan oldin turli yiqilishlar chog'ida o'zini ehtiyotlash yo'llarini, raqibga nisbatan tashlash usullarini bajarishda uni ehtiyotlash yo'llarini yaxshi o'zlashtirib olishi zarur.

Tashlashlarni bajarayotganda ehtiyotlash shundan iboratki, kurashchi:

- raqibining yiqilayotganda, uning tanasi gilamga noqulay urilmasligi uchun uni ushlab yo'naltiradi;
- raqibi yiqilayotganda uni ag'darishga yo'naltiradi;
- tashlashlarni bajarganda raqibi ustiga yiqilmaydi;
- muvozanatni yo'qotganda ham uni bosib olmaydi.

Sport kurashida texnik tayyorgarlik bir qator murakkab vazifalarni hal etishga yo'naltirilgan:

- maksimal kuchlanishdan foydalanish samaradorligini oshirish;
- ish kuchlanishini tejash;
- musobaqa faoliyatini o'zgaruvchan holat sharoitlarida harakatlanish tezligi, aniqligini oshirish.

Sport texnikasini takomillashtirish kurashchilarning ko'p yillik tay-yorgarligi davomida amalga oshiriladi va u tanlangan kurash turida texnik mahoratni oshirishga qaratiladi.

Texnik mahorat deganda, keskin sport kurashi sharoitlarida eng oqilona harakat texnikasini mukammal egallash tushuniladi.

Texnik mahoratni takomillashtirishning uchta bosqichi ajratiladi:

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

Birinci bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining yangi texnikasini shakllantirishga, uni amaliyotda egallash shart-sharoitlarini yaxshilashga, musobaqa harakatlari tizimiga kiruvchi ayrim harakatlarni o'rganishga (yoki qayta o'rganishga) qaratilgan.

Ikkinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining butun malakalarini chuqur o'zlashtirish va mustahkamlashga qaratilgan.

Uchinchi bosqichda texnik tayyorgarlik shakllangan malakalarni takomillashtirish, ularning asosiy musobaqalar sharoitlariga mos holda

maqsadga muvofiq variantliligi, barqarorligi, ishonchliligi chegaralarini kengaytirishga qaratilgan.

Har bir texnik tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Kurash texnikasi asosini tashkil etadigan harakat malakalarining yuqori barqarorligi hamda oqilona variativligiga erishish, musobaqa sharoitlarida ularning samaradorligini oshirish.

2. Harakat malakalarini qisman qayta qurish, musobaqa faoliyati talablarini hisobga olgan holda usullarning ayrim qismlarini takomillashtirish.

Birinchi vazifani hal etish uchun tashqi vaziyatni murakkablashtirish uslubi, organizmning turli holatlarida mashqlarni bajarish uslubi qo'llaniladi. Ikkinchi vazifani hal etish uchun texnik harakatlarni bajarish sharoitlarini yengillashtirish uslubi, birga ta'sir ko'rsatish uslubi qo'llaniladi.

Texnik usullarni bajarishda tashqi vaziyatni murakkablashtirish uslubi quyidagi bir qator usullarda amalga oshiriladi:

1. Shartli raqib qarshiligining uslubiy usuli sportchiga texnik harakatni bajarish tuzilmasi va maromini takomillashtirishga, barqarorlik va natijalilikka tezroq erishishga yordam beradi.

2. Qiyin dastlabki holatlar va tayyorgarlik harakatlarining uslubiy usuli. Masalan, egilib tashlashni takomillashtirishda ushlab olish joyi va kurashchilar o'rtasidagi masofani o'zgartirish lozim.

3. Usullarni bajarish uchun joyni cheklash uslubi malakani takomillashtirishda mo'ljallangan shartlarini murakkablashtirishga yordam beradi. Kurashda kichraytirilgan o'lchamdagi gilamlar qo'llaniladi.

Texnik harakatlarning bajarilishini qiyinlashtiruvchi sportchi organizmining turli holatlarida mashqlarni bajarish uslubi ham turli xildagi usullarda amalga oshiriladi.

Harakatni ancha toliqqan holda bajarishning uslubiy usuli. Bu holda katta hajm va shiddatdagi jismoniy nagruzkadan keyin sportchiga texnikani rivojlantirishga qaratilgan mashqlar taklif qilinadi.

Nazorat o'quv-trenirovka bellashuvlari o'tkazilgandan so'ng katta emotsional zo'riqish holatida harakatlarni bajarishning uslubiy usuli.

Vahti-vaqti bilan ko'rishni taqiqlash yoki cheklashishning uslubiy usuli harakatlanish malakasining retseptorli-analizatorli tarkibiga tanlab ta'sir ko'rsatishga yordam beradi.

Musobaqa vaziyatida ayrim usullar yoki harakatlarni majburan bajarish usuli malakani takomillashtirish jarayonida kurashchi faolligini rag'batlantiradi. O'quv-trenirovka bellashuvlarida kurashchi himoyaning texnik usullari, yoki aksincha, hujum usullariga ko'proq diqqatni to'plashga ko'rsatma oladi.

Texnik harakatlarni bajarish shartlarini yengillashtirish uslubi bir qator uslubiy usullardan iborat:

1. Harakat elementini ajratish uslubiy usuli. Masalan, sambo kurashida – beldan yuqori qismdan ushlab olishni amalga oshirish.

2. Mushak zo'riqishini pasaytirish uslubiy usuli kurashchiga harakatlanish malakasidagi ayrim harakatlarga yanada aniq to'zatishlarni kiritishga yordam beradi. Texnik harakatlarni takomillashtirish uchun kurashchiga ancha yengil vazn toifasidagi raqib tanlanadi.

3. Tezkor axborot uslubiy usuli zarur harakat kengligi, maromi, sur'atini tez egallab olishga yordam beradi, bajariladigan harakatni anglash jarayonini faollashtiradi.

Texnik harakat to'g'risidagi tezkor axborot uchun videokamera va videomagnitofondan foydalanish qulaydir.

Birga ta'sir ko'rsatish uslubi sport trenirovkasida o'zaro birgalikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish va harakat malakalarini takomillashtirishga asoslangan uslubiy usullar yordamida amalga oshiriladi. Bu holda usullarni takomillashtirishda kurashchiga ancha og'ir vazn toifasidagi raqib tanlanadi.

FANNING O'QUV REJASIDA BOSHQA FANLAR BILAN BOG'LANGANLIGI VA USLUBIY JIHATDAN KETMA-KETLIGI

Jismoniy tarbiya va sport hamda sportning barcha turlari insonning sog'ligini saqlash va mustahkamlash uchun muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. Insonni tarbiyalash, uning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, salomatligini mustahkamlash, ish qobiliyatini oshirish, sportchilarda zarur bo'lgan ruhiy muhitni yaratishning ko'p qirrali jarayonida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati yuqoridir. Sog'lom insonlarni tarbiyalashda yordam beradigan sport kurashining har xil turlari jismoniy tarbiya tizimida muhim o'rin egallaydi. Shu jumladan, sambo kurashi ham jismoniy tarbiya tizimida o'z o'rniga ega.

Mazkur o'quv qo'llanma sambo kurashi nazariyasi va usuliyati bo'yicha birinchi qo'llanma bo'lib, u jismoniy tarbiya va sport sohasida yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashning amaldagi o'quv dasturiga muvofiq ishlab chiqilgan. O'quv qo'llanma asosan sambo kurashi bo'yicha ixtisoslashgan jismoniy tarbiya instituti va fakultetlaridagi talabalar uchun mo'ljallangan. Shu bilan birga, u malaka oshirish fakultetlari tinglovchilari, magistratura talabalari, shuningdek, murabbiylar uchun foydali bo'lishi mumkin. O'quv qo'llanma turli toifadagi sambo kurashchilarini sport trenirovkasining zamonaviy nazariy va usuliy asoslarini o'quvchi uchun tushunarli shaklda berilgan.

1. Kurashchilarning axloqiy sifatlariga, iqtidoriga, intellektiga, jismoniy rivojlanganligiga va tayyorgarligi darajasiga, shuningdek, birlamchi bajara olish malakasi, qiziqishi, harakat faolligi hamda boshqalarga bog'liq.

2. Ilmiy omillar – jismoniy tarbiyaning qonuniyatlarini inson tomonidan anglash me'yorini xarakterlaydi. Jismoniy mashqlarning pedagogik, psixologik, fiziologik xususiyatlari qanchalik chuqur ishlab chiqilgan bo'lsa, pedagogik vazifalarni hal qilish uchun shunchalik samarali foydalanish mumkin.

3. Metodik omillar – jismoniy mashqlardan foydalanishda amal qilinadigan juda keng qamrovdagi talablar guruhini umumlashtiradi.

Kurashchilarga jismoniy mashqni o'qitish davomida yoki boshqa pedagogik vazifani hal qilish uchun qo'llayotib shuni hisobga olish kerakki, birinchidan, shu jismoniy mashqdan kutilayotgan samara, ya'ni bu mashq bilan qanday vazifalarni, bilim berish, tarbiyalash, sog'lomlashtirish hal qilish mumkin; ikkinchidan, uning tuzilishi – statik yoki dinamik mashqmi, siklik, ko'psiklik yoki boshqacha harakatmi; uchinchidan, mumkin bo'lgan takrorlash usullari.

FANNING JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDAGI O'RNI

Kurash turlari nazariyasi va uslubiylati fanni o'rganadigan bosqichning asosiy vazifalari quydagilardan iborat bo'lib, bularga sportchining har tomonlama jismoniy tayyorgarligi, salomatlikni mustahkamlash, umumiy chidamlilik va tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash, bellashuvni kombinatsiyali usulda olib borish asoslarini egallash, maxsus chidamlilikni rivojlantirish, musobaqa tajribasiga ega bo'lish.

Trenirovkaning asosiy uslublari: takroriy, aylanma, o'zgaruvchan, o'yin, musobaqa hisoblanadi.

Trenirovka vositalari: sport o'yinlari, kross yugurish, kurashchining maxsus mashqlari, akrobatik mashqlar, kichik og'irliklar bilan mashqlar, o'quv-trenirovka musobaqalari.

Ko'plab mutaxassislar tomonidan chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichida kurashchining har tomonlama trenirovkasi katta samara berishi isbotlangan.

Trenirovka jarayonini rejalashtirishda texnik-taktik tayyorgarlikka ko'p vaqt ajratish kerak, chunki sportchi ko'plab texnik harakatlarni o'zlashtirishi kerak. Bu bosqichda texnik harakatning to'g'ri biodinamik tuzilmasiga o'rgatishga harakat qilish kerak. Biroq, texnik tayyorgarlikda muvaffaqiyatga erishish ko'p hollarda sportchi jismoniy sifatlari rivojlanishining optimal nisbatlariga bog'liq. Ushbu bosqichda trenirovka jarayoniga harakatli va sportda muhim ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan sportchining maxsus mashqlarini kiritish hisobiga tezkorlikni tarbiyalashni davom ettirish lozim. Mazkur davrda yosh sportchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga katta e'tibor beriladi. Bu bosqichda sportchining egiluvchanligini tarbiyalashni davom ettirish lozim. Harakat amplitudasini oshirishga yordam beradigan cho'ziltirish mashqlari egiluvchanlikni tarbiyalashda asosiy vosita hisoblanadi.

Mutaxassislarning fikricha, trenirovkaning ushbu bosqichida chidamlilikni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratish lozim. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash vositalariga kross yugurish, sport o'yinlari, suzish kiradi. Sport mashg'ulotlarida chaqqonlikni tarbiyalashga, harakat malakalari, ko'nikmalarini egallash, vaziyat o'zgarganda harakat faoliyatini samarali qayta ko'rish qobiliyatini takomillashtirishga katta o'rin ajratilishi zarur. Shuning uchun chaqqonlikni tarbiyalash koordinatsion

murakkab harakatlarni egallash va to'satdan o'zgargan vaziyatlarda harakat faoliyatini qayta ko'rishni takomillashtirishni nazarda tutadi.

Tiklanish tadbirlari o'smirning kundalik faoliyatida trenirovka mashg'ulotlari va dam olishning optimal tartibiga erishishga qaratilgan. Bular massaj, bug'li hammom (haftasiga bir marta), vitamin va oqsillarga boy ovqatlanish tavsiya qilinadi.

FANNI O'QITISHDA ZAMONAVIY AXBOROT VA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR

«Ta'lim texnologiyasi» tushunchasi esa lug'aviy jihatdan (inglizcha «an educational technology») ta'lim (o'qitish) jarayonini yuksak mahorat, san'at darajasida tashkil etish borasida ma'lumotlar beruvchi fan (yoki ta'limot) ma'nosini anglatadi.

Pedagogik texnologiya o'z mohiyatiga ko'ra subyektiv xususiyatga ega bo'lib, har bir pedagog ta'lim-tarbiya jarayonini o'z imkoniyati, kasbiy mahoratidan kelib chiqqan holda ijodiy tashkil etishi lozim. Qanday shakl, metod va vositalar yordamida tashkil etilishidan qat'i nazar pedagogik texnologiyalar:

- pedagogik faoliyat (ta'lim-tarbiya jarayoni)ning samaradorligini oshirishi;

- o'quv-mashg'uat guruhining ikkinchi tayyorgarlik yilidagi erkin kurashchilarida texnik tayyorgarligini takomillashtirishda pedagogik texnologiyalardan foydalanishi va murabiylar o'rtasida o'zaro hamkorlikni qaror toptirishi;

- murabbiylar tomonidan o'quv predmetlarini texnik tayyorgarligini takomillashtirishda pedagogik texnologiyalardan foydalanish tomonidan barcha texnik usullarni puxta egallanishini ta'minlashi;

- murabbiylar va shug'ulanuvchilar o'rtasida erkin o'quv-mashg'uat guruhining ikkinchi tayyorgarlik yilidagi erkin kurashchilarida texnik tayyorgarligini takomillashtirishda pedagogik texnologiyalardan foydalanishdagi texnik harakatlarni egallashda mustaqil, erkin va ijodiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirishi;

- murabbiylar va shug'ulanuvchilar erkin o'quv-mashg'uat guruhi-ning ikkinchi tayyorgarlik yilidagi erkin kurashchilarida texnik tayyorgarligini takomillashtirishda pedagogik texnologiyalardan foydalanishdagi texnik harakatlarni o'rganishdagi o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqara olishlari uchun zarur shart-sharoitlarni yaratishi;

- pedagogik jarayonda kurashchilarning mashg'ulotlarini olib borishda demokratik va insonparvarlik g'oyalarining ustuvorligiga erishishni kafolatlashi zarur.

Rivojlantiruvchi ta'lim texnologiyalaridan kurashchilar mashg'ulotlarini tashkil qilishda keng foydalanish. Bunda kurashchilar shaxsining sifatlarini, kurashdagi texnik-taktik harakatlarni egalashda, ayrim ele-

mentlarni egallashga, ular haqidagi bilimlarini, ijodiy qobiliyatlarini egallash va rivojlantirishda pedagogik texnologiyalardan foydalanishni talabalarga yetkazish muhim ahamiyatga ega hisoblanadit.

Rivojlantiruvchi ta'lim texnologiyalaridan kurash turlarini o'rgatishda foydalanishda asosiy e'tibor kurashchilarning jismoniy sifatlarini, ular haqidagi bilimlarini, ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishda pedagogik texnologiyalardan foydalanish muhim hisoblanadi. Texnik harakat to'g'risidagi tezkor axborot uchun videokamera va videomagnitofondan foydalanish qulaydir.

Pedagogik texnologiyaning asosiy tarkibiy qismlari.

Interfaol pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etilgan kurash mashg'ulotlarining afzalliklari shundan iboratki, bunday darslar tizimida kurashchining tafakkuri, mahorati, ko'nikmalari shakllantiriladi va rivojlantiriladi. Kurash turlarini o'qitish va o'rgatishda «Guruhlar bilan ishlash», «Munozara», «Muammoli o'qitish», «Aqliy hujum» kabi metodlardan keng foydalanish mukin.

Mashg'ulot jarayonida kurashchilarning faolligini oshiruvchi mashqlarni o'qitish metodlaridan biri «Kichik guruhlarda ishlash» metodidan foydalanishdir. Bunda kurashchilar kichik guruhlarga bo'linib ishlaydilar va bu jarayonda har bir guruh bir-biridan o'rganishga, o'rganishlarini o'z salohiyatlari doirasida qo'llashga, turli vaziyatlarda texnik-taktik harakatlarni qo'llab, g'alabaga erishish yo'llarini aniqlashga imkon yaratadi.

Ushbu metodni kurash turlarida quyidagicha qo'llash mumkin:

1. Kurashchilar mashg'ulotlarida qo'llaniladigan texnik harakatlar belgilanadi. Kurashchilarning faoliyat yo'nalishi aniqlanadi. Kurashchilarning texnik harakatlaridagi bir-biriga bog'liq bo'lgan masalalar belgilanadi.

2. Kerakli asos yaratiladi. Kurashchilarning texnik harakatlarni o'rganish haqida tushunchaga ega bo'lishlari kerak (ta'limning bu metodida rangli, lavhali suratlar, mavzuga oid 5–6 minutlik ekranlashtirilgan hujjatli filmlar namoyish etilib, qaltis vaziyatlarda «Shu holatda men nima qila olar edim?», «Nima qilmoq to'g'ri bo'lardi?» kabi).

3. Guruhlar belgilanadi. Kurashchilar guruhlarga 5-6 kishidan qilib bo'linadi. Kurash texnikasining aniq usullarini bajarish bo'yicha ko'rsatma, topshiriqlarni olib, mashg'ulotlarga kirishadilar.

4. Murabbiy har bir guruh texnik harakatlarni bajarishidagi faoliyatini qo'llab-quvvatlab, yo'naltirib turadi.

5. Mashg'ulot yakunida har bir guruhdagi qatnashuvchilarning texnik harakatlarni bajarishi muhokama qilinadi, shug'ulanuvchilar baholanadi, rag'batlantiriladi.

Munozara metodida esa har bir shug'ulanuvchi kurash turlaridagi texnik-taktik harakatni mashg'ulot va musobaqalarda qo'llash muammoni masala ustida ishlaydi. Guruh qatnashchilarining har bir a'zosi o'z fikrini erkin aytish imkoniyati sharoiti yaratib beriladi va ular qatnashchilarning texnik-taktik harakat va usulni qo'lanishi to'g'risida nazariy munosabatlarini erkin bildiradilar. So'ng qatnashchilar bildirgan fikr va munosabatlar guruhlashtirilib, tahlil qilinadi.

«Aqliy hujum» biror muammoni echishda ishtirokchilar tomonidan bildiriladigan erkin fikr va mulohazalarni to'plab, ular orqali ma'lum yechimga kelinadigan eng samarali metoddir.

Bu metod orqali shaxsni ijodiy-texnik qobiliyatini o'stirish, rivojlantirish, ularning o'quv-bilish faoliyatini faollashtirish mumkin. Buning uchun ishtirokchilarga, haqiqatdan yiroq bo'lgan takliflarni qabul qilsalar ham, ijodiy yondashishlari uchun yordam beriladi; hamma fikr va takliflar, ular qanchalik g'ayrioddiy tuyulmasin, yozib boriladi; vaqt belgilanadi, bir-birlari bilan ishlab chiqqan takliflar o'rtoqlashiladi. Bu metodni qo'llash rivojlangan davlatlarda yaxshi natijalar bergan.

O'quv jarayonida insonparvarlik tamoyiliga mos eng ilg'or zamonaviy texnologiyalar, ya'ni izlanish, ishchan o'yinlar, «Guruhli bahs» kabi metodlardan mohirlik bilan foydalanish o'z samarasini beradi. Mashg'ulotlardagi mashqlarni bajarish ketma-ketligi ulardan olinadigan jismoniy, ma'naviy natijalar umumlashtiriladi. Reproduktiv metod esa kurash turi bilan shug'ulanuvchilarga axborotlarni, bilimlarni yetkazishda muammoli vaziyatlar yaratib, ularni ijodkorlikka, mustaqil fikrlashga yo'naltirishda yuqori natija beradi. Bunda shug'ulanuvchilar asarlarni tahlil etishda induktiv va deduktiv metod, ya'ni oddiydan murakkabga va aksincha, murakkabdan oddiyga qarab boriladi.

Eng avvalo, o'qituvchi shug'ulanuvchilarning qiziqishlarini oshirish uchun mashg'ulotlarning mazmun va sifatini oshirilishiga e'tibor beriladi. Buning uchun kurashchilarni fikrlashga, ularni faollashtirishga harakat qiladi. Kurashchini tayyor bilim qabul qiluvchi emas, balki mashg'ulot zalida o'quv jarayonining faol ishtirokchisiga aylantirish uchun munozara qilishga yo'llaydi.

Axborot va kommunikatsiya texnologiyalarini kurash turlarida tatbiq etilishi va bundan uzluksiz ravishda foydalanib kelinishi kurash

turlari rivojlanishiga o'zining ijobiy natijasini bermoqda. Shu bois, sport majmualarida faqat kelib-ketuvchilar hisobining yuritilishi va aniq axborot ma'lumotlarining mavjud emasligi turli sport majmualaridan foydalanuvchilarga noqulaylik tug'dirmoqda.

Shunga ko'ra, ma'lum obyektni o'rganib chiqib axborot kommunikatsiyalarini sog'lomlashtirish jarayoniga ham tatbiq qilishni dolzarb masala sifatida e'tirof etgan holda suv havzalari va boshqa sport majmualari haqidagi axborot tizimini yaratilmaganligi yoki undan nooqilona foydalanish evaziga undan foydalanuvchilar soni kamayishiga sabab bo'lmoqda.

ASOSIY QISM

Sambo kurashi eng qadimgi sport turlaridan biri bo'lib, juda qiziqarli va yorqin tarixga ega. Qadimgi inson ko'p ming yillar davomida yashash uchun kurashishda hujum va himoyalaniish harakatlaridan to zamonaviy kurash turlari usullariga yaqin bo'lgan, moslashtirilgan 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 yakkakurash 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.

Qo'pol kurashchilarning bellashuvlari tomoshabinlar mehrini qozo-n olmadi, texnika, chaqqonlik va go'zallik yanada qadrlandi.

Olimpiya o'yinlari tiklanishi bilan 1896-yildagi Olimpiya o'yinlari dasturiga kurash ham kiritildi. 1898-yildan boshlab Yevropa chempionati, 1904-yildan esa jahon chempionatlari o'tkazib kelinadi. 1912-yilda havaskorlar o'rtasida kurash musobaqalarini kuzatish va o'tkazish bo'yicha Xalqaro qo'mita tuzildi. 1921-yilda mazkur qo'mita Xalqaro havaskorlar kurash federatsiyasiga (FILA) aylantirildi. U hozirda ham faoliyat ko'rsatib kelmoqda. FILA jahondagi eng nufuzli va yirik sport tashkiloti hisoblanadi. Hozirgi paytda u yuzdan ortiq sport kurashi bo'yicha milliy federatsiyalarni birlashtirgan.

Milliy kurash O'zbekistonda eng qadimiy harakatli, musobaqa orqali g'olibni aniqlaydigan sport va jismoniy madaniyatning turlaridan biridir. Milliy kurash san'ati o'zining muayyan tarixiga ega. Ana shu tarix xalqimiz tomonidan mazmunan boyitilib, har tomonlama e'zozlab kelinmoqda. Qadimiy solnomalarda eramizdan oldingi davrlarda ham milliy kurash ommaviy musobaqalar tarkibidan munosib o'rin olganligi haqida bitiklar mavjud. Masalan, «Alpomish» dostonida yurt polvonlari, ularning dovyurakligi, jasurligi, chaqqonligi to'g'risida unutilmas satrlar bor. Ota-bobolarimizdan Alpomish, Go'ro'gli, Hazrat Ali va Rustam kabi polvonlar haqidagi ko'plab doston, rivoyatlarni eshitganmiz, eski bitiklardan o'qiganmiz. Eshitib va o'qib, ularga tan berganmiz.

Ko'p asrlar davomida turkiy xalqlarning minglab asl o'g'lonlari ular kabi maydonga tushib, or talashib o'tganlari, katta maydonlarda g'olib bo'lganliklari ham haq gap.

Milliy kurashimizning sharofati ila Turkiston tuprog'ida qanchadan qancha bahodirlar, alp o'g'lonlar o'tganligini yaxshi bilamiz. Qolaversa,

buyuk jahongir bobomiz Amir Temurni ham jahonga mashhur qilishda dastlab milliy kurash muhim ahamiyatga ega bo'lgan. Amir Temur zamonida milliy kurash juda keng tarqalgan va rivojlangan. Kurashning bu turi Temur lashkarlari uchun asosan jismoniy tarbiya va kuch-quvvat manbai bo'lgan. Agar tarix zarvaraqlariga nazar tashlasak, toki mashhuri zamin Pahlavon Mahmudga qadar, undan keyin va toki bizning shu kunlarimizga qadar ham polvonlar sulolasi uzulmaganligini, balki aksincha, bu zanjir halqa yanada quvvatli, mustahkam bo'lganligini ko'ramiz.

Respublikamiz mustaqil bo'lgandan so'ng, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasini qo'llab-quvvatlash to'g'risida»gi 1999-yil 1-fevraldagi Farmonida milliy qadriyatlarni, mardlik, jasurlik, vatanparvarlik, gumanizm g'oyalarini o'zida mujassam etgan o'zbek kurashini dunyo sport olamida yangi sport turi sifatida tan olinishi olamshumil ahamiyatga ega ekanligi ta'kidlangan. Bu esa mamlakatimizda bu sport turiga e'tiborni kuchaytirishni taqozo etadi.

Milliy qadriyatimiz bo'lgan milliy kurash mustaqillik yillarida ulug' vatandoshimiz al-Hakim at-Termiziy xotirasiga bag'ishlab, milliy kurash bo'yicha Termiz shahrida 1993-, 1995-, 1997-, 1999-yillarda to'rt katta xalqaro turnir va Prezidentimiz sovrini uchun o'tkazilgan turnirga dunyoning 50 dan ziyod mamlakatlaridan tashrif buyurgan dovrug'li polvonlar bellashuvida qatnashgan va g'oliblik shohsupasida bo'lgan vatanimiz polvonlaridan Boboxon Xudoyberdiyev, Jo'ra Toshmatov, Jo'ra To'rayev, Rustam Ergashev, To'ra Eshnaye, Baxtiyor Arziyev, Toshtemir Muhammadiyev, Yaxshiboy Qarshiyev, Jabborqul Mahmudov, Xusan Xudoyberdiyev, Kamol Murodov, Bahrom Avazov, Maxtumquli Mahmudov nomlari el og'zida doston bo'lib yuribdi. Milliy kurashimizning istiqloq tufayli uning xalqaro maydonda o'z nufuziga ega bo'lishi va uning tarixi haqida O'zbekiston xalq yozuvchisi, O'zbekiston Qahramoni Abdulla Oripov shunday deydi: «Kurash nainki jismonan olishuv manzarasi, balki yuksak madaniyat va ma'naviyatni namoyish etuvchi aql san'ati hamdir». Polvonlik kurash xalqimizga ko'hna zamonlardan, olis ajdodlarimizdan dolgan ulug' merosdir. Bu bugun ham ana shu meros milliy qadriyat avlodlar qo'lida e'zozlanmoqda va e'zozlanib qoladi.

O'zbek kurash maktabi tarbiyalanuvchilari xalqaro maydonda katta yutuqlarga erishganlar. Rustam Kazakov 1972-yildagi Olimpiya o'yinlari va 1969-yildagi jahon chempionatida g'alaba qozongan, Aleksandr Doktorashvili 2004-yilda Olimpiya o'yinlari chempionligini qo'lga kiritgan, Kamil Fatkulin jahon chempionatlarining ko'p marta sovrindori bo'lgan, Dilshod Aripov 1999-yilda jahon chempioni bo'lgan.

SAMBO KURASHI BO'YICHA MUSOBAQALARNI TASHKIL ETISH VA ULARGA HAKAMLIK QILISH

Umumiy qoidalar

Har qanday sport turi, jumladan, sambo kurashi bilan shug'ullanar ekan, har bir yosh sportchi razryad olishga, sport ustasi bo'lishga, xalqaro musobaqalarda katta yutuqlarga erishishga harakat qiladi. Bu, albatta, tabiiy. Sportning o'ziga tortish kuchi, birinchi galda shunday ifodalanadiki, har bir yosh sportchi o'z oldida takomillashuvning chek-siz-chegarasiz yo'llarini ko'radi.

Lekin, agar suzish, o'q otish, yengil atletikada sportchi o'z mahoratining oshib borayotganligini metr, santimetr, kilogramm, sekundlar bilan ifodalanadigan natijalarda ko'ra olsa, kurashda mahoratning bahosi faqat musobaqalarda beriladi va bunda hakamlar katta o'ringa ega bo'ladilar.

Yaxshi tashkil etilgan hamda malakali, xalos hakamlar xizmat ko'rsatadigan musobaqalar yosh sportchilar uchun ajoyib maktab vazifasini o'taydi, bunda ular hatto eng shiddatli mashg'ulotlar ham bera olmaydigan tajriba to'playdilar. Kurashchilar murabbiylari rahbarligida o'zlashtirib olgan usullari qanchalik samarali ekanligini, yaxshi kurashchi bo'lish uchun o'zlarida kuch, tezkorlik va chidamlilik yetarli yoki yetarli emasligini sinovdan o'tkazadilar. Hatto yosh sambochi bellashuvlarda mag'lub bo'lib, sovrinli o'rinni egallamasa ham, bu uni sevimli sportidan sovuqmaydi, balki yanada ko'proq shug'ullanishga undaydi.

Biroq, yomon tashkil etilgan musobaqalarda, malakasiz, ehtirolarga beriluvchan hakamlarning faoliyati tufayli kurashchilar qanchalik ranjib, umidsizlikka tushadilar, bu qancha ko'ngilsizliklarga sabab bo'ladi. Ko'pgina yosh sportchilarning mashg'ulotlardan ko'ngli soviydi, ba'zan esa umuman sport bilan shug'ullanish xohishi yo'qoladi.

Shuning uchun musobaqalar va hakamlikni tashkil etish qurolli kuchlar safida olib boriladigan sport ishlarida muhim o'rin tutadi.

Hakamlar hay'ati.

Hakamlar hay'ati tegishli sport qo'mitasi tomonidan tayinlanib, qism (qo'shilma) komandirlari tomonidan tasdiqlanadi. Hakamlar hay'ati tarkibiga: bosh hakam, uning muovnlari, bosh kotib va har bir gilamdagi kotiblar, gilamdagi hakam va yon tomondagi hakamlar, ishtirokchilar qoshidagi hakam, sekundomerchi va shifokor kiradi.

Hakamlarning vazifalari musobaqalar qoidasida yetarlicha batafsil bayon etilgan bo'lib, u har qanday musobaqani o'tkazishda qonun hisoblanadi. Musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish tajribasi kam bo'lgan hakamlar usuliy yordam tariqasida mazkur masalalar bilan bog'liq ayrim holatlarni ko'rib chiqamiz.

Bosh hakam va uning muovinklari.

Sambo kurashi bo'yicha eng tajribali va yuqori malakali hakam bosh hakam etib tayinlanadi. U musobaqalarning tashkilotchisi va rahbarga bo'lib qolmasdan, sportchilar hamda boshqa hakamlarni sport etikasi ruhida tarbiyalovchi shaxs sifatida ham maydonga chiqadi. Bosh hakam Qoidalar tomonidan o'ziga berilgan barcha huquqlardan foydalanган holda ularni buzish yo'lidagi har qanday urinishlarga chek qo'yadi, shuningdek, ishtirokchilar va hakamlarning musobaqalardagi nohaloligi, g'ayrisportcha harakatlari oldini oladi.

Musobaqalarga tayyorlanish va ularni o'tkazish davomida bosh hakam musobaqalar nizomini sinchiklab o'rganadi, ishtirokchilarni qabul qilish, joylashtirish, ovqatlantirish bilan bog'liq barcha masalalarni tegishli boshliqlar bilan kelishib oladi, musobaqalar o'tkaziladigan joylarning tayyorligi, hakamlarning yetarligi va malakasini tekshiradi.

Musobaqalar arafasida bosh hakam barcha hakamlar bilan yig'ilish o'tkazib, ularning Qoidalarni qanchalik bilishlarini tekshiradi, ayrim paragraf va bandlarni izohlab, mazkur bandlarning barcha hakamlar tomonidan bir xil tushunilishiga erishish choralari ko'radi. Bunda bajarilgan usullarni hakamlarning bir xil baholashiga alohida e'tibor beriladi. Zarur hollarda musobaqalar boshlanishidan bir necha kun avval hakamlar uchun seminar o'tkazilishi mumkin.

Bosh hakam barcha hakamlar va jamoalarning vakillari bilan kengash uyushtirib, unda musobaqalarni tashkil etish hamda ularga hakamlik qilish bo'yicha ko'rsatmalar beradi, shuningdek, yuzaga kelgan boshqa muammolarni hal etadi. Kengashda hakamlarning kiyinish formasiga oid yo'l-yo'riqlar beriladi, hakamlar gilamga taqsimlanadi hamda ishtirokchilarning vaznini aniqlash bo'yicha hakamlar guruhi tayinlanadi.

Musobaqalar bitta gilamda o'tkazilganda, bosh hakam barcha hakamlarning faoliyatini shaxsan nazorat qilib turish imkoniga ega bo'ladi. Bellashuvlar bir necha gilamda borganda, u mazkur vazifani o'z muo-

vinlariga yuklab, ularning ishiga rahbarlik qiladi. Muovinar faoliyatiga bosh hakam favqulotda holatlarda, hakamlar orasida keskin kelishmovchilik paydo bo'lganda aralashadi.

Agar musobaqa o'tkaziladigan joylar Qoidada ko'rsatilgan talablarga javob bermasa yoki yaroqsiz holga kelgan bo'lsa, bosh hakam musobaqalarni bekor qilishi yoxud ularni kechiktirishi, ishtirokchi yoki hakamni musobaqalardan chetlashtirish, shikoyatnomalar bo'yicha uzil-kesil hukm chiqarishi mumkin. Biroq, u Nizomda belgilangan musobaqalarni o'tkazish shartlarini o'zgartirish huquqiga ega emas.

Gilamdagi hakam.

Gilamdagi hakam bellashuvning borishiga boshchilik qiladi. U hushtak chalishi bilan kurashchilar bellashuvni boshlaydilar, shuningdek, qanday holatda bo'lishlariga qaramasdan, jangni to'xtatadilar. Gilamdagi hakam kurash Qoidalarga qat'iy rioya qilgan holda olib borilishini kuzatib turadi. Bellashuvning xususiyati hakamning uni qanchalik bilimdonlik va qat'iyat bilan olib borishiga bog'liq. Hakamning lanj harakatlari yoki e'tiborsizligi kurashchilardan birining jangdan bo'yin tovlashini, taqiqlangan usullarni qo'llanishini, bellashuv vaqtida g'ayri sportcha xatti-harakatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Ikkinchi tomondan, mayda-chuydalarga hadeb tiq'ilaverish, sababsiz hushtak chalishlar kurashchilarning oyoq-qo'lini «bog'lab», tashabbuskorligini cheklab qo'yadi va bellashuvning borishini izdan chiqaradi.

Gilamdagi hakamning san'ati shundaki, bellashuv to'g'ri borayotgan bo'lsa, u «gilamda ko'rinmaydi». Biroq qoida buzilgan zahoti hakamning xushtagi eshitiladi va gunohkor jazolanadi.

Bellashuv vaqtida hakam shunday joylashadiki, unga har ikkala kurashchi birdek ko'rinib turishi kerak (1-rasm). Jang gilamning qirg'og'ida ketayotganda, hakam tashlash gilamda bajarildimi, yoki uning chegarasidan tashqaridami, buni aniq kuzata oladigan vaziyatni egallashi shart. Kurashchilar yotib olishayotgan vaqtda, ularning harakatchanligi ancha kamayadi, shunda hakam ularga yaqinroq turishi mumkin. Og'riqli usullar qo'llanayotganda, ayniqsa, ziyrak bo'lish lozim. Bu yerda ushlash va usul to'g'ri bajarilayotganligini sinchiklab kuzatish hamda yaxshi ko'rib turish zarur; ba'zan bu uchun tiz cho'kish yoxud gilamga yotish kerak bo'ladi (2-rasm).



1-rasm. Kurashchilarning olishuvi vaqtida hakamning joylashishi.



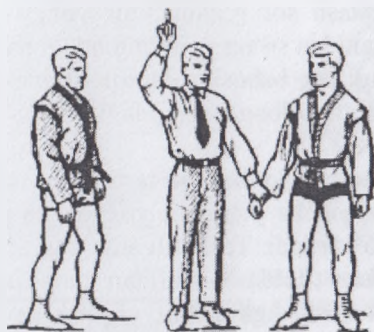
2-rasm. Kurashchilar yotib jang qilayotganda hakamning ularni ko'zlatishi.

Shunday holatlar bo'ladiki, yon tomondagi hakam bellashuvning to'xtatilishini talab qilib, qo'lini ko'taradi, gilamdagi hakam esa bunga hech qanday sabab ko'rmaydi. Bunday vaziyatda bellashuvni to'xtatmay, yon tomondagi hakam yoniga kelish, jangni kuzatishda davom etib, uning nimaga ishora qilganligini bilish lozim.

Kurashchilardan biri jarohat olgudek bo'lsa, gilamdagi hakam jangni to'xtatib, shikastlanganni shifokor yoniga kuzatib boradi, shifokor va bosh hakam muovini bilan birgalikda bellashuvni davom ettirish mumkinligi masalasini hal qiladi.

Agar gilamdagi hakam kurashchilardan biriga ogohlantirish bermoqchi bo'lsa, u yon tomondagi hakamlar bilan maslahatlashadi va ulardan hech bo'lmaganda bittasi gilamdagi hakamning fikrini tasdiqlasa, bellashuvni to'xtatib, aybdorning qo'lidan ushlaydi va ogohlantirish nima uchun berilganligini e'lon qiladi. Masalan: «Sergeyevga ataylab gilamdan chiqib ketganligi uchun birinchi ogohlantirish beriladi» (3-rasm).

Bellashuv chog'ida kurashchi u yoki bu tashlashni bajarsa-yu, gilamdagi hakam fikricha bu sof g'alaba deb baholansa, u jangni to'xtatmagan holda ishora qiladi (qo'lini yuqoriga ko'taradi). Shu ishora bo'yicha yon tomondagi hakamlar ham darhol unga ishora qilib, o'z ofitserlarini bildiradilar. Agar ulardan hech bo'lmaganda bittasi gilamdagi hakamni qo'llab-quvvatlasa, u hushtak chalib, bellashuvni to'xtatadi (4-rasm).

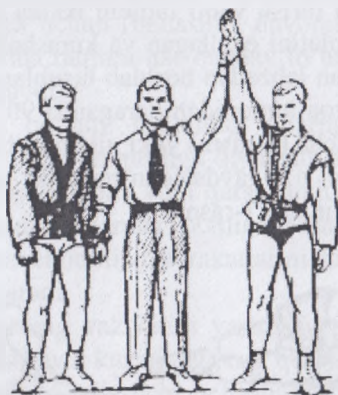


3-rasm. Kurashchiga bellashuv qoidalarini buzganligi uchun hakam tomonidan ogohlantirish berilishi.



4-rasm. Gilamdagi hakam kurashchi bajargan usulni sof g'alaba sifatida baholaganda, yon tomondagi hakamlar ishora qilish.

Jang tugagach, gilamdagi hakam har ikkala kurashchini gilam o'rtasiga chaqirib, bosh hakam muovini natijani e'lon qilganida, g'olibning qo'lini yuqoriga ko'taradi (5-rasm).



5-rasm. G'olibni e'lon qilish.

Yon tomondagi hakamlar.

Har bir bellashuvda hakamlik qilishda gilamdagi hakam bilan birga, yon tomondagi hakamlar ham ishtirok etadilar. Har bir usul yoki harakatni baholashda hal qiluvchi so'z ana shu uchlikka tegishli bo'ladi. Hakamlar uchligi kurashchini ogohlantirish yoki uni diskvalifikatsiya qilish to'g'risida qaror chiqaradi, shuning uchun har bir hakam kurash texnikasi va taktikasini yaxshi bilishi hamda musobaqalar qoidasini bexato talqin eta olishi kerak.

Qanday bajarilishiga qarab tashlash sof g'alaba, bir yoki yarim ochko berishi mumkin. Usul bajarilganidan so'ng yon tomondagi hakam uning qanday bajarilgani to'g'risidagi o'z bahosini darxol ishora qilib ko'rsatadi va usulni bajargan kurashchi belbog'i rangidagi diskni ko'taradi.

Kurashchiga o'zi yiqilmasdan raqibni yonboshga tashlagani uchun yoki o'zi yiqilgan holda raqibni chalqancha yiqitgani yoxud «ko'prikcha» holatiga tashlagani uchun ochko beriladi. Tashlash aniq bajarilganda, hakamlarning fikrlari kamdan kam holda bir-biridan farq qiladi. Tashlagan kurashchi mag'lubiyatdan qochishga urinib, yiqilish paytida ag'darilib olsa, ko'pincha usulni baholashda fikrlar har xil chiqadi. Bu yerda qoidaga ko'ra agar kurashchi yonboshga yiqilib, keyin to'xtovsiz ravishda «tez sur'atda» butun orqasida dumalasa yoki «ko'prikcha»ga turib olsa, u chalqancha tashlangan hisoblanadi. Bunda bir kurakdan ikkinchisiga yoki kurak tomondan quymichga va aksincha dumalash mumkin.

Raqibni chalqancha holatda 20 sek davomida tutib turish uchun ham ochko beriladi. Tutib turish vaqti raqibni ikkala kuragi gilamga tekkan yoki «ko'prikcha» holatini egallagan va kurashchi o'z gavdasini raqibi gavdasiga bosib turgan lahzadan boshlab hisoblanadi. Tutib turilgan kurashchi yonboshga orqa tomonidan qaraganda 90° dan kattaroq burchak ostida to'ntarilmaguncha (6-rasm) yoki gilam tashqarisiga chiqib qolmaguncha yoxud raqibini o'z gavdasidan butunlay ajratib tashlamaguncha tutib turish hisobga olinadi (7-rasm).



6-rasm. Kurashchini yonboshga, tutib turish hisobga olinmaydigan holatga ag'darish.



7-rasm. Raqibni gavdadan ajratib, tutib turish hisobga olinmaydigan holatga tushirish.

Kurashchi o'zi yiqilgan holda raqibini yonboshga tashlasa, o'zi oyoqda qolgan holda raqibini quymichga yoki gavdasining boshqa biror qismiga tashlasa (8-rasm), shuningdek, uning 10 dan 19 sekundgacha davom etadigan, yakunlanmagan tutib turishi va raqibga e'lon qilingan har bir ogohlantirish uchun yarim ochko beriladi.



8-rasm. Raqibni quymichga tashlash, bunda usulni
bajargan kurashchi oyoqda turib qoladi.

Shuni ham ko'zda tutish lozimki, bir bellashuvdagi barcha tutib turishlari uchun kurashchi bir ochkodan ortiq ololmaydi. Demak, agar u yakunlanmagan tutib turishi uchun yarim ochkoga ega bo'lsa va keyin mashqni to'la amalga oshirsa, unga bir ochko beriladi va $\frac{1}{2}$ ochko bekor qilinadi.

«Faollik» hakamlar tomonidan bir yoki yarim ochkoga baholanishi mumkin bo'lmagan tashlashlar uchun, shuningdek, 10 sekundgacha davom etgan tutib turish uchun (bellashuv davomida bir marta) beriladi. Yotib kurashish vaqtida raqibni har qanday to'ntarishlar uchun kurashchiga ustunlik berilmaydi.

Ba'zan shunday bo'ladi: hakamlar bajarilgan usul uchun qaysi kurashchiga baho berishni aniqlashga qiynaladilar. Bu, ayniqsa, oyoqni o'rab olib tashlash bajarilganda yoki qarshi hujum amalda bajarilganda ko'p uchraydi. Shunda hakamlar uchligi bosh hakam muovini stoli yonida yig'ilib, kurashchilarning harakatlarini muhokama qiladi, keyin uzul-kesil hukm chiqaradi.

Kurashayotganlarning vaziyatini yaxshiroq ko'rish uchun yon tomondagi hakam bellashuvni kuzatishga eng qulay joyni egallashi zarur.

Agar yon tomondagi kurashchi bellashuvni to'xtatish shart deb hisoblasa, gilamdagi hakamga ishora qiladi, zarur hollarda esa uning yoniga kelib, musobaqa qoidalari buzilgan holatni yoki kurashchining kiyimidagi kamchilikni yoxud bellashuvni to'xtatish uchun boshqa biror sababni ko'rsatadi.

Bosh kotib.

Bosh kotib musobaqalarning barcha hujjatlarini musobaqa qoidalari va uning Nizomiga qat'iy rioya qilgan holda to'g'ri hamda aniq rasmiylashtirilishi uchun mas'ul hisoblanadi, bosh hakamning farmoyishi

va qarorlarini rasmiylashtiradi hamda har bir gilamdagi kotiblarning ishiga rahbarlik qiladi.

Musobaqalarni o'tkazishga tayyorgarlik ko'rar ekan, bosh kotib Nizomni, ayniqsa, uning ishtirokchilar va jamoalarga qo'yiladigan talablar, shaxsiy va jamoaviy birinchilikni aniqlash tartibi hamda ishtirokchilarni mukofotlash haqidagi bandlarini diqqat bilan o'rganadi. Agar mazkur bandlarda biror noaniqlik yoki ularni turlicha talqin qilish ehtimoli bo'lsa, bosh kotib tegishli aniqliklarni tayyorlab, vakillar va hakamlar kengashida bunga izoh beradi.

Bosh kotib zarur hakamlik materiallari: vaznni o'lchash bayonnomalari, musobaqa bayonnomalari blanklari, shuningdek, kerakli devonxona anjomlarini musobaqalar boshlanishidan avvalroq qabul qilib oladi.

Musobaqalarda qatnashish uchun talabnomalarni qabul qilish va ularning to'g'ri to'ldirilganligini tekshirish ham bosh kotibning vazifasiga kiradi.

Musobaqalar vaqtida bosh kotib bo'lib o'tgan bellashuv natijalari, shaxsiy va jamoaviy birinchilik uchun kurashning borishi haqidagi axborotlar bilan ta'minlab turadi.

Ishtirokchi kasalligi tufayli yoki boshqa biror sababga ko'ra musobaqalardan chiqib ketsa, bosh kotib musobaqa bayonnomalariga tegishli o'zgarishlarni kiritib, bu to'g'rida hakamlarni xabardor qiladi.

Bosh kotib musobaqa natijalari to'g'risidagi barcha materiallarni, shuningdek, g'oliblarni mukofotlash uchun sovrinlar, yorliqlar hamda jetonlarni, kurashchilarga ularning g'alabalari haqidagi ma'lumotnomalarni tayyorlaydi.

Musobaqa turlari.

Sambo kurashi bo'yicha musobaqalar:

- shaxsiy (ularning maqsadi g'olibni va boshqa ishtirokchilar egalagan o'rinlarni aniqlash);

- jamoaviy (maqsadi – eng yaxshi sport jamoasini, shuningdek, mazkur musobaqalarda qatnashgan boshqa jamoalarning egallagan o'rnini aniqlash);

- shaxsiy-jamoaviy (maqsadi – bir vaqtning o'zida musobaqa ishtirokchilarining alohida va jamoaviy natijalarini aniqlash) bo'lishi mumkin.

Qurolli kuchlarda shaxsiy-jamoaviy musobaqalar keng tarqalgan.

Musobaqalarni tashkil etishning asosiy shakli birinchiliklar bo'lib, ular harbiy qismlar va qo'shilmalarda, harbiy o'quv yurtlari, harbiy okruglar va Qurolli Kuchlar miqiyosida o'tkazilishi mumkin. Birinchilik g'oliblariga chempion unvoni berilib, ular navbatdagi birinchilik o'tkazilguniga qadar shu unvonning egasi hisoblanadilar. Birinchiliklar, odatda, yilda bir marta o'tkaziladi. Birinchilik ishtirokchilarining yoshi, razryadiga qo'yiladigan talablar musobaqa Nizomida belgilanadi.

Qurolli Kuchlar safidagi rasmiy birinchiliklar bilan bir qatorda yana o'rtoqlik uchrashuvlari va tasnifiy musobaqalar (ochiq gilamlar) ham keng tarqalgan. Ularning asosiy maqsadi – kurashchilarning texnik va taktik mahoratini mustahkamlash, ularning bellashuvlarda ishtirok etish tajribasini egallashlariga yordam berish, yagona Respublika sport tasnifi talablarini bajarish.

Musobaqalarning xususiyati, ularni o'tkazish yo'li, musobaqa ishtirokchilari va jamoalarga qo'yiladigan talablar, musobaqalarni o'tkazish muddatlari va joyi tegishli sport qo'mitasi tomonidan belgilanib, musobaqa Nizomiga yoziladi va komandir (boshliq) tomonidan tasdiqlanadi.

MUSOBAQALARNI TAYYORLASH

Umumiy ko'rsatmalar.

Har qanday musobaqaning muvaffaqiyati, eng avvalo, unga qay darajada puxta tayyorgarlik ko'rilganiga bog'liq.

Musobaqa tashkilotchilari oldindan musobaqa Nizomini ishlab chiqib, uni ishtirokchilarga yetkazishlari, bellashuvlar o'tkaziladigan joylarni, zarur jihozlar va asbob-anjomlarni tayyorlab qo'yishlari, hakamlar hay'atini tayinlab, g'oliblarga beriladigan diplom, sovrin hamda yorliqlarni hozirlashlari shart.

Yirik musobaqalarni o'tkazishda tashkiliy qo'mita to'zilib, u musobaqalarni tayyorlash, boshqa shaharlardan keladigan ishtirokchilar va hakamlarni kutib olish, joylashtirish hamda ovqatlantirish bilan bog'liq barcha masalalarni hal etadi, sovrin va yorliqlarning hozirlanishini, tibbiy xizmatni ta'minlaydi, tashviqot-targ'ibot tadbirlarini tashkil etadi.

Musobaqalar Nizomida quyidagilar aniqlanadi:

- musobaqaning maqsad va vazifalari;
- musobaqalar o'tkaziladigan joy hamda vaqt;
- musobaqalar rahbariyati (kim tashkil etdi va kim o'tkazyapti);
- jamoalar tarkibi va ishtirokchilarga qo'yiladigan talablar;
- musobaqalar dasturi va shartlari;

- g'oliblarni aniqlash tartibi (shaxsiy va jamoaviy birinchiliklar);
- taqdirlash;
- talabnomalar (shakli va taqdim etish muddatlari).

Nizomning har bir bandi sinchiklab ishlab chiqilgan bo'lishi hamda turlicha talqin etishga o'rin qoldirmasligi zarur. Ayrim holatlarda alohida bandlar Nizom talablarini izohlab beradigan misollar bilan ta'minlangan bo'lishi lozim.

Musobaqalar dasturini tuzish.

Musobaqalarning chuqur o'ylab ishlab chiqilgan dasturi ularni yaxshi tashkil etish va tartibli o'tkazishga imkon beradi. Har bir ishtirokchi avvaldan bir kunda nechta bellashuvni kimlar bilan o'tkazishini biladi; bu unga o'z kuchini oqilona taqsimlash va har bir bellashuvga o'zini ruhan tayyorlashda ko'maklashadi.

Dasturni tuzishda barcha bellashuvlarni musobaqa kunlari bo'yicha bir me'yorda shunday taqsimlash kerakki, har bir kurashchi taxminan bir miqdorda jang o'tkazish, ular orasida esa dam olish uchun yetarli vaqt qolsin.

Buni misol yordamida izohlaymiz. Qo'shilma birinchiligi musobaqalari dasturini to'zish kerak.

Musobaqani o'tkazish uchun ikki kun – shanba va yakshanba yetarli. Sport zalida bitta gilam bor. Ishtirokchilarning umumiy soni – 82 kishi. Ular vazn toifalari bo'yicha quyidagi tartibda taqsimlandi:

- 58 kg gacha – 8 kishi (4 kishidan 2 ta guruhcha);
- 62 kg gacha – 12 kishi (3 kishidan 4 ta guruhcha);
- 66 kg gacha – 12 kishi (3 kishidan 4 ta guruhcha);
- 70 kg gacha – 12 kishi (3 kishidan 4 ta guruhcha);
- 75 kg gacha – 16 kishi (4 kishidan 4 ta guruhcha);
- 80 kg gacha – 8 kishi (4 kishidan 2 ta guruhcha);
- 87 kg gacha – 8 kishi (4 kishidan 2 ta guruhcha);
- 87 kg dan yuqori – 6 kishi (3 kishidan 2 ta guruhcha).

Ishtirokchilar miqdorining ko'pligi, bittagina gilam mavjudligi hamda musobaqalarni o'tkazish vaqtining cheklanganligini hisobga olib, ishtirokchilar yuqorida ko'rsatilganidek guruhchalarga taqsimlanadilar.

Endi musobaqaning bir davrasida nechta bellashuv o'tkazilishini hisoblab topish kerak. 58, 75, 80 va 87 kg vazn toifalarida guruhchada to'rt ishtirokchi bo'lsa, har bir guruhchada davra ikkitadan bellashuvni o'z ichiga oladi, bu vazn toifalarida jami 10 ta guruhcha bo'lgani uchun, bir davrada 20 ta bellashuv o'tkazish lozim. Qolgan vazn toifalarida 3 kishidan 14 bellashuv o'tkazish zarur.

Shunday qilib, barcha vazn toifalarida bir davra 34 bellashuvdan iborat bo'ladi. Guruhchalardagi bir bellashuvning davomiyligi – 6 daqiqa; 1–1,5 daqiqa kurashchilarni gilamga taklif qilish va ularni tanishtirishga ketadi, keyin yana bir daqiqa natijalarni e'lon qilish hamda bellashuv chog'idagi turli tanaffuslarga sarflanadi. Lekin bellashuvlarning bir qismi reglamentda ko'rsatilganidan birmuncha kamroq muddatda sofg'alaba bilan yakunlanadi va bu bellashuvning o'rtacha vaqtini ancha qisqartiradi. Amaliyotdan ma'lumki, guruhchalardagi bellashuvning o'rtacha vaqti – 6 daq, 10 daqiqalik janglar olib boriladigan yarim final va finallarda esa 9 daqiqa deb hisoblanadi.

Endi barcha vazn toifalari bo'yicha davralarni musobaqa kunlariga taqsimlash kerak. Buning uchun yaxshisi jadval tuzib, unda ishtirokchilar sonini, har bir vazn toifasi bo'yicha guruhchalar miqdorini, guruhchalardagi bellashuvlarni ko'rsatish lozim. Bunday jadval dastur tuzish ishini ancha osonlashtiradi; u quyidagi ko'rinishda taqdim etilishi mumkin.

Vazn toifasi, kg	Ishtirokchilar soni	Guruhchalar soni	Davrada bellashish soni	Bellashuvlarni taqsimlash			
				Musobaqaning 1-kuni		Musobaqaning 2-kuni	
				ertalab	kechqurun	ertalab	kechqurun
58 kg gacha	8	2	4	1	2	3	1/2 va f
62 kg gacha	12	4	4	1-2	3	1/4 f	1/2 va f
66 kg gacha	12	4	4	1	2-3	1/4 f	1/2 va f
70 kg gacha	12	4	4	1-2	3	1/4 f	1/2 va f
75 kg gacha	16	4	8	1	2-3	1/4 f	1/2 va f
80 kg gacha	8	2	4	1	2	3	1/2 va f
87 kg gacha	8	2	4	1	2	3	1/2 va f
87dan yuqori	6	2	2	1	2	3	1/2 va f
JAMI	82	24	34	42	46	30	24

Izoh: belgilar: 1/4 f – chorak final, 1/2 – yarim final, f – final.

Musobaqalarning birinchi kuni ertalab va kechqurun bittadan davra, bundan tashqari, 62, 66, 70 va 75 kg vazn toifasidagi kurashchilar uchun uchinchi davrani o'tkazish zarur. Demak ertalab va kechqurun 42 tadan bellashuv o'tkaziladi. Bu taxminan 4 soat 30 daqiqa davom etadi.

Musobaqalarning ikkinchi kuni uchinchi davra va chorak final janglarini o'tkazishga 4 soatga yaqin vaqt sarflanadi, bellashuv davomiyligi

10 daqiqani tashkil etadigan yarim final va final baholariga ham taxminan xuddi shuncha vaqt ketadi.

Har bir ishtirokchi kuniga 2–3 tadan bellashuv o'tkazishi kerak bo'ladi, dam olish tanaffuslariga ham yetarli vaqt qoladi.

Musobaqalarning birinchi kunida vazn o'lchash uchun 7:00 dan 8:00 gacha vaqt belgilagan ma'qul. Shunda musobaqalarning kun tartibi quyidagicha tus oladi:

- 10:00–11:30 – musobaqalarning ertalabki qismi;
- 14:30–17:00 – tushlik va dam olish;
- 17:00–21:30 – musobaqalarning kechqurungi qismi.

Ko'rinib turibdiki, kun tartibi ancha siqiq, bunda, ayniqsa, hakamlarning zo'riqib ishlashlariga to'g'ri keladi, shuning uchun kamida ikkita hakamlar guruhi faoliyat ko'rsatishi kerak.

Ishtirokchilarni guruhchalarga taqsimlash.

Musobaqalarni o'tkazishda aylanma va aralash tizimlardan foydalanishda hakamlar hay'atining eng mas'uliyatli vazifalaridan biri guruhchalar tuzishdir. Guruhchalarni to'g'ri tuzish eng kuchli kurashchilarni eng xolis tarzda aniqlash va tasodiflarga yo'l qo'ymaslik uchun sharoit yaratadi.

U yoki bu vazn toifasida ishtirokchilarning sonidan kelib chiqib, musobaqa qoidalari ularni ikki, to'rt yoki sakkiz guruhchaga taqsimlashga va har biriga 3–4 kurashchini kiritishga ruxsat beradi. Bosh kotib avvaldan eng kuchli kurashchilarning ro'yxatini tayyorlaydi, uni bosh hakam tasdiqlaydi hamda ishtirokchilarning vazni aniqlanganidan so'ng, vakillar kengashida e'lon qiladi. Eng kuchli kurashchilar qur'a bo'yicha guruhchalarga taqsimlanadi.

Agar biror vazn toifasida bir harbiy qism jamoasidan bir necha kurashchi talabnoma bergan bo'lsa, ular ham turli guruhchalarga o'tkaziladi.

Qur'a tashlash vaqtida biryo'la kurashchining guruhchasi va uning raqami ham aniqlanadi, bu raqam bo'yicha u musobaqa qaydnomasiga yoziladi. Kurashchi uchun belgilangan raqam musobaqalar oxirigacha amal qiladi.

Bellashuv natijasini aniqlash.

Bellashuv kurashchilardan birining sof g'alabasi bilan yakunlanishi mumkin, shuningdek, yaqqol ustunlik bilan g'alaba, ochkolar miqdori bo'yicha g'alaba yoki kichik ustunlik bilan g'alaba kabi turlar ham mavjud.

Sof g'alaba.

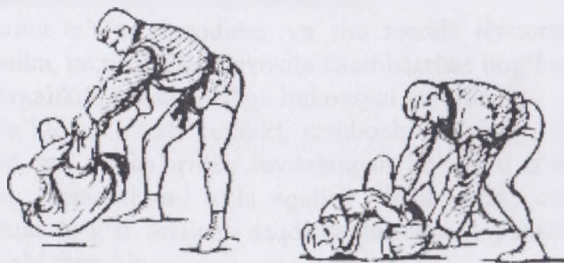
Sof g'alaba ikki holatda beriladi:

-agar kurashchi raqibini chalqancha tashlasa («ko'priqcha» holati chalqancha yotish hisoblanadi) va o'zi bu vaqtda tik turgan holatda qolsa;

-agar kurashchi qoidalarga ko'ra ruxsat berilgan og'riqli usulni amalga oshirsa va buning natijasida raqib o'zining mag'lub bo'lgani haqida ishora qilsa.

Sof g'alabani aniqlashda hakamlar tashlashni bajarishdan avval har ikkala kurashchi tik turish holatida bo'lishini diqqat bilan kuzatib boradilar, agar ulardan hech bo'lmaganda bittasi (hujumchi yoki himoyalovchi) gilamga qo'li yoki tizzasini tekkizsa, sof g'alaba hisobga olinmaydi. Hujumni amalga oshirgan kurashchi tashlashni bajarganidan so'ng muvozanatini yo'qotib, gilamga oyoq kaftlaridan boshqa biror yerini tekkizsa ham, sof g'alabani qayd etish mumkin emas.

Shunday ham bo'ladiki, tashlash bajarilganidan so'ng raqib butun orqasida dumalaydi. Agar bu dumalash tez, yuqori sur'atda bajarilgan bo'lsa, sof g'alaba hisobga olinadi, lekin kurashchi raqibini orqasiga «kuragini tekkizish» yoki «kuragini tekkizish uchun tortish» qilsa, u sof g'alabaga erishgan deb hisoblanadi. 9-rasmda «kuragini tekkizish»ning o'ziga xos lahzasi ko'rsatilgan. Sondan oshirib tashlangan raqib epchillik qilib buralib, yelkasiga yiqildi. Garchi shundan keyin u orqasiga to'la bosib «kuragini tekkizish», lekin sof g'alaba qayd etilmaydi, chunki butun orqada «sur'at bilan» dumalash yuz bermadi.



9-rasm. Tashlashdan keyin «kuragini tekkizish».

Agar kurashchi gilamda yotgan raqibini beli sathigacha ko'tarib, uni tashlash oldidan gorizontal o'qi atrofida to'ntarsa ham sof g'alaba hisobga olinadi, albatta, bunda tashlashni bajargan kurashchi muvozanatini yo'qotmay, tik holatda turishi kerak.

Gilamdagi hakamning fikricha, sof g'alaba deb e'tirof etish mumkin bo'lgan tashlash bajarilganida, u darhol qo'lini yuqoriga ko'tarib, yon tomondagi hakamlarga va ulardan hech bo'lmaganda bittasi gilamdagi hakamning fikriga qo'shilsa, u shu zahoti hushtak chalib, bellashuvni to'xtatadi.

Agar ikkala yon tomondagi hakam sof g'alabani tan olsa, hatto bu fikrga gilamdagi hakam qo'shilmasa ham, u haqda e'lon qilinadi.

Kurashchilardan biri og'riqli usulni qo'llayotgan vaqtda hakamlar ayniqsa e'tiborli bo'lishlari lozim. Yetarlicha yuqori texnikaga va bellashuv o'tkazish tajribasiga ega bo'lmagan quyi razryadli kurashchilarning janglarida kurashchi og'riqli usul uchun to'g'ri ushlanganligi aniq bo'lgan zahoti, uning mag'lub bo'lgani haqidagi ishorasini kutib o'tirmay, darhol bellashuvni to'xtatish kerak. Birinchi razryadlilar va sport ustalari kurashganda esa, ishora qilishga shoshmagan ma'qul, chunki ularning tayyorgarlik darajasi yuqoriroq, tajribasi ancha katta bo'lib, bunday sportchilar ilojisizdek tuyulgan holatlardan ham chiqib ketadilar. Bunday holatda vaqtidan ilgari berilgan ishora hakamlar xatosiga sabab bo'lishi mumkin, uni keyin hech qanday yo'l bilan tuzatib bo'lmaydi.

Qaror tasdiqlanganidan keyin bosh hakam muovini tomonidan sof g'alabaga erishish uchun sarflangan vaqt e'lon qilinadi. Masalan, «2 daqiqa-yu 25 soniya ichida tashlash (og'riqli usul) yordamida sport ustasi «Palonchiyev» g'alabaga erishdi».

JISMONIY TAYYORGARLIK TO'G'RIDA TUSHUNCHA

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy maqsadi – sportchini har tomonlama rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish va salomatligini mustahkamlashdir. Sambochi jismoniy tayyorgarligining aniq bulimlari quyidagi vazifalarni yechishga qaratilgan:

1) organizm funksional tayyorgarlik darajasining safarbarlik imkoniyatlarini oshirish;

2) o'yin faoliyati effektivligini ta'minlab beradigan jismoniy fazilatlar: kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik bilan bevosita bog'langan majmuaviy jismoniy qobiliyatlar – sakrovchanlik, start tezkorligi va irg'ituvchanlik harakatining quvvati, o'yin chaqqonligi, o'yin chidamliligi va atletik tayyorgarlik darajasini oshirish.

Umuman olganda, jismoniy tayyorgarlik jarayoni sportchining organizmida sambo o'yiniga xos bo'lgan katta jismoniy yuklamalar ta'sirida ko'nikish hosil qilib borishi kerak. Bunda funksional va atletik tayyorgarlikning asosiy vositalari jismoniy mashqlar hisoblanadi. Ular o'zining asosiy yo'nalishiga ko'ra quyidagi guruhlariga bo'linadi:

a) organizm ichki tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan mashqlar;

b) kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik kabi jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.

Samboda jismoniy tayyorgarlik tavsifi majmuali bo'lganligi uchun mashg'ulot jarayonida turli metodlar va tashkiliy-metodik shakllaridan, ya'ni:

1) «aylanma» trenirovka variantlaridan;

2) «quyma ta'sir» metodidan va shu asosda jismoniy tayyorgarlikning (texnika, taktika bilan bevosita chambarchas bog'langan) boshqa turlaridan birgalikda foydalanishga imkoniyat yaratiladi.

Shuni ta'kidlab o'tish kerakki, sambochi jismoniy tayyorgarlikda qanday sport turi vositalaridan foydalangan bo'lsa, u o'sha sport turi texikasining elementlarini to'la egallab olishi kerak, chunki harakat malakasi faqat to'g'ri tuzilgan taqdirdagina ayrim jismoniy fazilatlar foydali bo'lishi mumkin.

Kuchni tarbiyalash.

Kuch zamonaviy sport trenirovkasi amaliyotida sportchining eng muhim jismoniy fazilatlaridan biri hisoblanadi. Chunki kuch ma'lum darajada o'yinchining maydonda harakatlanish tezligini, yuqoriga sakrashning balandligi darajasini belgilaydi.

Kuch o'z tavsifiga ko'ra: absolyut kuch, nisbiy kuch, «portlovchi» va «startga oid» bo'lishi mumkin.

Absolyut kuch – mushak (yoki mushaklar guruhi), o'z og'irligidan qat'i nazar, qisqargan vaqtda maksimal kuchning rivojlanishi.

Nisbiy kuch – o'yinchi tanasi og'irligining bir kilogrammiga to'g'ri keladigan miqdor.

«Portlovchi» kuch – sport mashqi yoki o'yin harakati sharoitida reglamentlashtirilgan minimal vaqt ichida katta kuchlanishga erishish qobiliyatini bildiradi. Bu kuchni sambochilar sakrashda, tez yorib o'tishda, katta masofaga to'pni qattiq kuch bilan uzatishda, darbozaga to'p otishda aniq amalga oshiradilar. Shuningdek, «portlovchi» kuchning darajasi mushakning reaktiv qobiliyatiga bog'liq bo'ladi. Ishlayotgan mushaklar zarba bilan mexanik cho'zilganda keyinroq mushak qisqarish effekti yordamida katta harakat kuchlanishi hosil bo'ladi. Qo'zg'algan mushaklarning elastik o'zgarishini chaqiradigan dastlabki cho'zilish ularda kinetik energiyani o'ziga olishi tufayli bo'ladigan ayrim kuchlanish potensialining jamg'arilishini ta'minlab berdi.

Sport mashg'ulotlarida mushaklar o'z uzunligini o'zgartirmasdan (statik, izometrik rejim) va o'z uzunligini qisqartirgan holatda (ustun keladigan rejim) kuch ko'rsatadi.

Mushaklar cho'zilganda ustun keladigan va to'siqsiz rejimlar birgalashib «dinamik rejim» tushunchasi hosil qiladi. Kuchni tarbiyalash jarayonida kuch qobiliyatlarining barcha turlarini rivojlantirish kerak.

Kuchni og'irliklardan foydalanish tavsifi bo'yicha rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni ikki guruhga bo'lish mumkin: tashqi og'irlanish yoki qarshilanish va o'z og'irligini yoki badanning qisman og'irligi orqali bajariladigan mashqlar.

Mashqlarning birinchi guruhi sambochining mushaklarini rivojlantirishda katta imkoniyat yaratadi. Og'irlanishlar va qarshiliklardan (paktelyalar, yadrolar, to'ldirma to'plar, og'ir toshlar, shtanga, raqibning og'irligi yoki qarshiligini yengish, espanderlar va hokazo) keng ko'lamda foydalanish va ularning turli-tumanligi mashg'ulot yuklamasining hajmini va intensivligini belgilab berishga sharoit yaratadi. Bunday kerakli mashqlar mushaklar guruhining rivojlanishiga qaratilgan bo'lib, u sportchini tezda katta kuchlanishlardan to'liq bo'shashish qobiliyatiga o'rgatishga yordam beradi. Shu bilan birgalikda, sherigi tomonidan ko'rsatiladigan har xil qarshiliklar orqali bajariladigan mashqlar sportchilardan katta iroda kuchini talab qiladi. Negaki, ular faqat kuchdagina

musobaqalashib qolmasdan, shu kuchdan oliy darajada samarali foydalana olishda ham bahslashadilar.

Ikkinchi guruh uchun o'ziga xos xususiyat, bu snaryadda bajariladigan gimnastik mashqlar, arqonga chiqish, o'z vaznini kuch bilan ko'tarish, o'tirish-turishlar, oyoqlar tizzalarida yarim bukilgan holatda yurish va hokazolar hisoblanadi. O'z og'irligiga qarshilanish orqali bajariladigan mashqlar o'yinchilar uchun sekin-asta bajarishdan tez bajarishga, oddiydan murakkabga o'tishga imkon yaratadi. Bu mashqlarni bajarishda mushak guruhlari ishga qanchalik kam jalb qilingan bo'lsa, baddanning siljish yo'li qanchalik qisqa bo'lsa va baddanning kamroq qismi og'irlik bo'lib qarshilansa, ularni shunchalik ko'proq takrorlash lozim.

Oyoq va tana kuchini rivojlantirish uchun katta kuchlanish bilan bosqichma-bosqich oshib boruvchi rejimda bajariladigan mashqlar effektivli mashqlar hisoblanadi. Ana shunday mashqlardan biri – yelkaga qo'yilgan shtanga bilan o'tirib-turish – tipik mashqdir. Bu mashqda shtanganing grifi maxsus qurilmaning vertikal yo'lhasidan ma'lum balandlikkacha sirg'anib tushishi lozim. Shu sharoitda o'yinchiga o'z imkoniyatiga ko'ra ham anchagina og'irroq shtangani ko'tara olishi uchun imkon yaratib beriladi. Shtanganing vertikal yo'lakhasidagi balandligi qanchalik baland yoki past o'rnatilsa, sportchi shunchalik balandroq yoki pastroq o'tirishi mumkin bo'ladi.

«Protlovchi» kuchni alohida rivojlantirish uchun og'irliksiz yoki kam og'irlikdan foydalanib, har xil «chuqurga» sakrash mashqlarini turli usulda bajarish, bunda bir oyoq ikki oyoqqa tushish kerak. Mushakning kuchlanish miqdori yukning og'irligi, sakrashning «chuqurligi» va yerga tushish burchagi bilan belgilanadi. Pastga vertikal sakrab tushish burchagi 90° ga yaqin bo'lganda mushaklar va paylar kuchlanishi ayniqsa katta bo'ladi. Shtanga bilan (optimal og'irlik) sekin-asta o'tirib-turishni yuqoriga sakrash bilan qo'yish, «chuqurlikka» sakrashni qandaydir tepalikka yoki uzunlikka sakrash bilan qo'yish, tizza yarim bukilgan holatda yurishni yuqoriga sakrash bilan qo'yish kabi mashqlarning ko'pgina variantlari har xil rejimlarda takrorlanishi mumkin. «Chuqurlikka» sakrashning dastlabki balandligi 60–80 sm bo'lishi mumkin.

Egiluvchi mushaklar – harakat tezligida sezilarli rolga ega bo'lgani uchun amortizatorlar, rezina, bloklarga o'rnatilgan og'irliklar kabi oyoqni egilishiga qaratilgan ko'yimcha mashqlarga alohida e'tibor berish kerak. Sambochining ko'pgina harakatlarida oyoqlarni rostlovchi mushak-

lar egiluvchi mushaklarga nisbatan anchagina faol qatnashishiini esda tutish kerak.

«Portlovchi» kuchni rivojlantirish uchun mashg'ulot amaliyotiga og'ir to'ldirma to'plarni oyoq bilan uzokqa uloqtirishlar, tortishmashoq, chegaralangan joydan raqibni itarib yoki siqib chiqarish, to'plarni raqib qo'ldan yulib olish, erkin kurash va sambo elementlari singari dinamik tezlikda bajariladigan mashqlar keng ko'lamda kiritilishi lozim.

Sambo texnikasiga oid ko'pgina usullarni to'g'ri bajarish yelka bo'g'im atrofidagi mushak guruhlarining, qo'l va barmoqlarni harakatlantiruvchi mushak guruhlarining rivojlanish darajasiga bog'liq bo'ladi. Shu mushak guruhlarini rivojlantirish uchun: har xil dastlabki holatda qo'llarni gantel bilan siltash (aylantirish); gantelni ushlagan holatda qo'l panjasini aylantirish, bukish va rostlash; to'ldirma to'plarni faqat qo'l panjasi bilan yuqoriga yo'naltirish; yadroni qo'ldan chiqarib yuborib, keyinchalik barmoqlar bilan uni yuqori qismidan ilib olish; keng yozilgan barmoqlar uchida og'irlik bilan yerga yotish va keyinchalik yuqoriga tezlik bilan qo'lda sakrab, dastlabki holatga qaytish, panjalar bilan tennis to'pi, prujina, rezinali halqalarni siqish, plankaga og'irlik osilgan shnurni aylantirib olish; yadroni qo'l panjasi va barmoqlar bilan igratish kabi ularga foydali bog'lik mashqlardan foydalaniladi.

Sambochilarda kuch tayyorgarligini takomillashtirish quyidagilarga qaratilgan bo'lishi kerak:

- mushak kuchining absolyut (maksimal) darajasini rivojlantirish va saqlash;
- kuch gradientini oshirish, ya'ni qisqa vaqt ichida maksimal kuchlanishni ko'rsatish;
- harakat amplitudasi boshlanish qismida ish kuchlanishini bir joyga to'play bilish;
- amortizatsiya fazasi vaqtini kamaytirgan holatda bo'sh kelgan (sust) ishdan ustun keladigan ishga o'tishda maksimal kuchlanish ko'rsatish fazilatlarini yaxshilash.

Odatda, kuch orqali bajariladigan mashqlar bo'g'inlar harakatchanligini oshirishga va bo'shashishga qaratilgan mashqlar bilan qo'shib olib boriladi. Kuchni rivojlantirish uchun «imkon boricha» va «maksimal kuchlanish» uslublaridan foydalaniladi.

«Imkon boricha» metodida mashqlar bajarilishi uzoq vaqt kamdan kam tanaffuslar bilan davom etaveradi. Bunda og'irlikning vazni o'rta-

cha (maksimal og'irlikning 50–60 %) bo'lishi kerak. Bu metoddan foydalanishning uch varianti mavjud:

a) mashqni o'zgarmaydigan miqdordagi og'irlik yoki qarshilik bilan (katta g'ayrat va irodani talab qiladigan holda) o'rta tempda ko'zga ko'rinarli toliqish paydo bo'lguncha bajarish;

b) mashqni har bir bajarilish orasidagi dam olish tanaffusini o'stirib borgan holda, tez tempda bajarish, ya'ni qisqa vaqt (0,5–1,5 *daq*) ichida mumkin qadar ko'proq harakat usullarini bajarish;

c) har safar mashq qayta bajarilayotganda og'irlikni yoki qarshilikni asta-sekin oshira borib, dam olishni (pauzani) kamaytirib va tempni pasaytirib bajarish.

«Maksimal kuchlanish» metodidan o'yinchilarda katta mushak mas-sasini talab qilmay ularning katta kuchini rivojlantirishda foydalaniladi. U eng katta og'irlikka yaqin bo'lgan maksimal og'irlikni (85–95 %) kam qaytarish va kamroq pauza bilan (masalan, bir bajarishda shtangani 2–3 marta ko'tarish; har bir bajarishdan keyin 3–4 *daq* pauza o'tkazib 5–7 marta bajarish) qarshiliklarni qaytalab bajarishdan iboratdir.

O'yinchilarda sakrovchanlikni rivojlantirish uchun oraliq va muso-baqa uslublardan keng ko'lamda foydalaniladi.

Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun taxminan quyidagi mashq-lardan foydalanish mumkin:

- qusqa masofadan (3–4 *m*) yugurib kelib, osib qo'yilgan buyumga sakrab, barmoqlarni unga tegdirish (buyumni pastroq yoki balandroq osish mumkin);

- joydan ikki oyoqlab sakrab, osilgan buyumlarga qo'l tekkizish, sakrashlar takrorlanishi qisqa vaqt ichida (10, 15, 20 sekundga, maksim-al marta) va qisqa vaqt ichida sakrashlarni qaytarish (30–50 marta sakrash);

- bir va ikki oyoqda uzunlikka ketma-ket sakrash;

- bir oyoqning uchida turib, ikkinchi oyoqnu belga teng keladigan balandlikda tayanib, oyoqlar uchini harakatga tushirib yuqoriga sakrash;

- oyoqlar yuzi bilan siqib olingan to'ldirma to'p bilan sakrash;

- shtangani (30–50 *kg*) yelkaga qo'yib sakrash;

- chuqurlikka sakrab turib tezda yuqoriga sakrab, maksimal baland-likka osilgan buyumga qo'l tekkizish.

Sakraganda to'pni ilib olish, sakraganda to'pni egallab olish uchun kurashni kiritgan o'yin texnikasiga oid mashqlar ham sakrovchanlikni rivojlantirishga yoki uni yaxshi saqlab qolishga yordam beradi.

Darvozaga kuchli to'p otishni rivojlantirish usullari.

- qo'llarni bukish va yozish. Gimnastika devorida tik turgan holda: qo'llar yelka kengligida to'siqdan ushlash. Mashq tez bajariladi, past to'siqdan baland to'siqqa o'tish va dastlabki holatga qaytish davomiy-ligini saqlagan holda;

- yotgan holda qo'llarni bukib-yozish. Maksimal tezlikda bajarish;
- o'ng oyoqni oldiga qo'yib shtangani ko'krakdan ko'tarib-tushirish;
- qo'llarni to'g'riga shtanga bilan cho'zish. Shtangani bosh oldida tutgan holatdan, qo'llar bukilgan tirsaklar yelka kengligida;
- yadroni otish. Ikki qo'llab pastdan oldingga;
- 2-3 qudamdan qo'llarni yoyib yadroni otish.

Sambochi kurashchining mashg'uloti pedagogik jarayon bo'lib, u o'z ichiga jismoniy tayyorgarlikni (kurashchida sportchiga xos jismoniy sifatlarni rivojlantirish), texnik va taktik tayyorgarlikni (kurashda zarur texnik ko'nikmalarni hamda turli raqiblar bilan bellashuvni to'g'ri tashkil qilish malakasini egallash), axloqiy-irodaviy tayyorgarlikni (g'alabaga erishish uchun kerak bo'lgan irodaviy sifatlarni tarbiyalash) o'z ichiga oladi.

Yagona pedagogik jarayonda bu vazifalarning hammasi o'zaro aloqadorlikda, bir-biri bilan bog'liq holda hal etiladi. Biroq kurashchining tayyorgarlik darajasi hamda tayyorgarlik davridan kelib chiqib, har bir vazifaga ko'proq yoki kamroq e'tibor qilinadi. Murabbiyning san'ati shundaki, u kurashchining jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligiga, uning ma'naviy-irodaviy sifatlari rivojiga to'g'ri baho bera olishi, o'quv-mashq ishlarini talab darajasida rejalashtira bilishi kerak, toki kurashchi o'zi sport mahoratining mazkur bosqichida imkon darajasidagi eng yuqori natijalarga erisha olsun. Yosh sambochi uchun bu sport razryadini olish yo'lidagi zarur talablarning bajarilishi bo'lishi mumkin; tajribaliroq kurashchilar uchun qo'shilma (harbiy okrug) chempioniga sazovor bo'lish yoki sport ustasi me'yorini bajarish; sport ustalari uchun respublika yoki xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish va hokazo.

Sport mahoratining turli pog'onalarida o'quv-mashg'ulotlarining hajmi va shiddati o'zgaradi, sportchining kurashish texnikasi hamda taktik mahorati oshadi, yanada murakkabroq masalalar belgilanib, sambochining mashg'ulotlarda qo'llanadigan vositalar almashinadi.

Jismoniy tayyorgarlik

Umumiy ko'rsatmalar.

Kurashning istalgan turida, jumladan, samboda ham yuqori sport natijalariga erishish katta jismoniy kuch, harakatlar tezkorligi, bellashuvni yuqori sur'atda olib borish qobiliyati, egiluvchanlik hamda chaqqonlikning rivojlanishi bilan chambarchas bog'liq. Kurashda bu jismoniy sifatlarning barchasi majmuali tarzda namoyon bo'ladi va ulardan bittasining rivojlanishidagi nuqsonlar bellashuv natijasiga hal etuvchi ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ko'pincha shunday holatni ko'zathamiz: katta jismoniy kuchga ega, lekin yetarli chidamli bo'lmagan kurashchi jang oxirida dastlab qo'lga kiritgan ustunligini yo'qotadi va o'zidan kuchsizroq, ammo chidamliroq sportchiga mag'lub bo'ladi va aksincha, chidamli, lekin kuchsizroq kurashchi kuchli sportchi oldida zaifligini bor bo'yi bilan namoyish etadi.

Shuning uchun kurashchi o'z jismoniy sifatlarini rivojlantirish ustida muntazam ishlashi, o'zida qaysi sifat kamroq taraqqiy etgan bo'lsa, shuning rivojiga, ayniqsa, katta e'tibor qaratishi zarur.

Shubhasiz sportchining barcha jismoniy sifatlari, har biri alohida va hammasi birgalikda, aynan kurash mashg'ulotlari chog'ida rivojlantirilib, tarbiyalanadi. Biroq kurashchi jismoniy sifatlarini uyg'un rivojlantirib borishga, uning eng zaif jihatlarini takomillashtirishga erishish uchun sambochining u yoki bu sifatini rivojlantirishga yordam beruvchi maxsus vositalardan foydalangan holda muntazam, aniq maqsadga yo'naltirilgan ish olib borilishi shart.

Jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasini nazorat qilib borishning yaxshi vositasi maxsus me'yorlar hisoblanib, ularda terma jamoalar bilan ishlashda keng foydalaniladi.

Terma jamoaning sambochilari uchun jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat me'yorlari:

Mashqlar	Me'yor
Joyidan 30 m ga yugurish	4,6 sek
Past-baland joyda 1500 m yugurish	5 daqiqa, 20 sek
Chang'ida 10 km yugurish	58 daqiqa
Joyidan o'zunlikka sakrash	2 m 45 sm
Yakka cho'pda tortilish	20 marta (og'ir vaznli sportchilar uchun – 13 marta)
Teng vaznli sherik (shtanga) bilan o'tirib-turishlarni bajarish	30 marta

Teng vaznli sherik (shtanga) bilan oldinga egilishlarni bajarish	25 marta
Sportchi vazniga teng og'irlikdagi yukni siqib ko'tarish (og'ir vaznli sportchilar uchun 15 % kamroq)	1 marta
Yuqori sur'atda 6 daqiqa davomida nazorat musobaqa bellashuvini o'tkazish	To'rt bellashuvdan ikki kun ketma-ket.

Keltirilgan me'yorlar sambochidan har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi va ularni bajarish uchun yil davomida tizimli tarzda ishlash kerak.

Harbiy qism sharoitida sportchilar barcha nazorat me'yorlarida yuqori ko'rsatkichlarni namoish etish uchun hamma imkoniyatlarga ega. Mun-tazam tarzda ertalabki badan tarbiya mashqlarini bajarish (uning tarkibida, albatta, yugurish va gimnastika mashqlari bo'ladi), og'irliklar bilan mashqlar hamda suzish harbiy xizmatchilarning kuchi, tezkorligi va chidamliligini oshiradi, harakatlar koordinatsiyasini yaxshilaydi; gimnastik snaryaddagi mashqlar va to'siqlar qatorini bosib o'tish kuch va kuch chidamliligini o'stiradi. Bundan tashqari, harbiy sport majmuasi me'yorlariga tayyorlanish va ularni topshirish ham harbiy xizmatchilar har tomonlama jismoniy rivojlanishiga yordam beradi. Shuning uchun ham o'z oldiga yuksak jismoniy tayyorgarlik darajasiga ega bo'lish vazifasini qo'ygan sportchilar jismoniy tayyorgarlik bo'yicha o'gitlarning barcha me'yorlarini shuningdek, I va II darajali «Sportchi-jangchi» nishoni bilan taqdirlash uchun harbiy sport majmuasi me'yorlarini bajarishlari lozim.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish ustida ishlaganda, mashqlarni to'g'ri o'lchab berish, yugurib o'tiladigan kesmalar uzunligi va yugurish sur'ati, shtanga yoki sherikning vazni katta ahamiyatga ega. Mashqlarni takrorlash miqdori asta-sekin oshirib boriladi va u shug'ullanuvchining imkoniyatlariga muvofiq bo'lishi lozim. Mashg'ulotlarni jadallashtirish, mashqlarning haddan ortiq hajmi hamda shiddati sportchining salomatligiga halokatli ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Kuchni rivojlantirish.

Kuchni rivojlantirish kurashchining jismoniy tayyorgarligida yetakchi o'rinlardan birini egallaydi. Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar kuchni rivojlantirishning asosiy vositalari sifatida xizmat qiladi (masalan, shtanga, qadoq toshlar, gantellar, kurashchining o'z vazni, sherik bilan mashqlar, rezina amortizatorlar va h.k.). Og'irlikning kattaligi, harakatlar sur'ati, tuzilishi kabilarni turli variantlarda o'zgartirib, kurashchi har qanday mushak guruhining rivojlanishiga tanlab ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Statik zo'riqlashlar navbatlashuvi kurashga xos xususiyat bo'lib, ular tik turib kurashganda ham, yotib kurashganda ham, kurashchi tashlash yoki qarshi usulni qo'llagan vaqtda amalga oshiradigan to'satdan, tezkor – «portlovchi» kuchlanish chog'ida yuzaga keladi. Buning ustiga kurashchilar, odatda, har biri 6–10 daqiqa davom etadigan va turli she-rıklar bilan bo'ladigan barcha bellashuvlarda juda katta jismoniy kuch sarflaydi. Bu undan katta jismoniy kuchni xuddi shtangachilar yoki uloqtiruvchilar singari bir lahzada qo'llay olish malakasi bilan birga, uzoq muddat undan foydalanish qobiliyatini, boshqacha aytganda, ulkan kuch chidamligiga ega bo'lishni ham talab etadi. Kurashning chidamliligini rivojlantirishning asosiy usuli «imkon boricha» usulidir. Uning mohiyati shundaki, kurashchi mashqni nisbatan kichikroq og'irliklar bilan (maksimal natijaning 30–40 % qismi) to uni bajarish mumkin bo'lmay qolgunga qadar ko'p marotaba takrorlayveradi. Keyin 2–3 daqiqa mobaynida qisqa tanaffus beriladi va mashq yana «imkon boricha» qaytariladi. Urinishlar miqdori va mashqni bajarish sur'ati kurashchining dastlabki tayyorgarligiga bog'liq. Masalan, kurashchi 100 kg og'irlikdagi shtanga bilan o'tirib-tura oladi. Mashqni bajarish uchun 40 kg og'irlikdagi shtanga olinadi va u bilan kurashchi 30–40 marta o'tirib-turadi. Keyin bir oz dam olib, mashqni yana bir necha bor takrorlaydi.

«Imkon boricha» mashqini katta og'irlik bilan ham bajarish mumkin (maksimal natijaning 60–70 % qismi), lekin bunda o'zgacharoq xavf bor: mashqni ko'p marotaba takrorlash davomida kurashchi kuchini rivojlantirish bilan barobar harakatlar takrorligini yo'qotadi. Shuning uchun ham katta og'irliklar bilan mashq bajarishga ancha ehtiyotkorlik bilan yondashish lozim. Shuni yodda tutish kerakki, «imkon boricha» kuch mashqlari katta tezlikda bajarilishi, kurashga xos «portlash» xususiyatiga ega bo'lishi zarur. Shu sababdan kurashchining o'tirib-turish, a'anchish, aylanish, egilish vaqtidagi harakatlari yakunlovchi bosqichda bir qadar tezlashadi.

Qadoqtosh, yadro, to'ldirma to'pni turli yo'nalishlarda oldinga, orqaga, kerilib, burilib, sakrab irg'itish «tezkor kuch»ni rivojlantirishning yaxshi vositasi bo'lib xizmat qiladi. Bunda harakatning oxiridagi kuchlanishga alohida e'tibor berish, mashqlarni ancha tezlashtirib yakunlash kerak. Buning uchun esa maksimal kuchlanishni talab etmaydigan, demak harakatlarning susayishini keltirib chiqarmaydigan optimal og'irlikdagi anjamlarni tanlash zarur.

So'nggi yillarda har xil sport turlari vakillari izometrik mashqlarni qo'llayotganlari, ular mutlaq kuchni rivojlantirishda ham, uzoq muddatli

statik zo'riqlashlarga bo'lgan qobiliyatni oshirishda ham muhim rol o'ynaydi. Kurashchilarning mashg'ulotlarida izometrik mashqlar samaradorligi hali yetarlicha o'rganilgan emas, lekin ayrim tajribalar ijobiy natija berganligini ham qayd etish lozim.

Izometrik mashqlarning mohiyati quyidagicha: kurashchi jiddiy og'irlikdagi anjomlardan foydalanib (maksimalning 50–90 % qismi), alohida mushak guruhlarini zo'riqtiruvchi vaziyatlarni takror-takror egallaydi va shu vaziyatni bir necha sekund davomida saqlab turadi. Masalan, yelkasiga shtangani yoki hatto sherigini olib, oyog'i tizzalarini har xil burchaklar ostida bukadi va og'irlikni 10–15 sekund mobaynida ushlab turadi. Mashq 20–30 marta bajarilishi mumkin.

Izometrik mashqlar boshqa xil mashqlar bilan uyg'unlashtirilib, kuchni rivojlantirishda qo'llaniladi, shu qobiliyatini yanada tezroq tiklash uchun ishlaydigan mushak guruhlarini bo'shashtirish va cho'zish mashqlaridan foydalaniladi.

Izometrik mashqlarni bajarganda og'irliklar vaznini hamda takrorlash miqdorini asta-sekin oshirib borish kerak. Bitta mushaklar guruhiga takroran katta yuklamalarni berib bo'lmaydi.

Tezkorlikni rivojlantirish.

Kurashchining kuchi va tezkorligi – o'zaro chambarchas bog'liq ikki xil jismoniy sifat. Jismoniy kuchning yetishmasligi har doim u yoki bu usulning tez va aniq bajarilishiga to'sqinlik qiladi. O'z navbatida, yetarlicha tez yoki o'z vaqtida bajarilmagan katta jismoniy kuchlanish raqibga yo'qotgan muvozanatini tiklab olish, himoyani qabul qilish yoki javob usulini amalga oshirish imkonini beradi. Shuning uchun kuch hamda tezkorlikni rivojlantirish mashqlari har doim majmua qilib berilishi kerak. Ayni paytda shuni e'tiborga olish lozimki, harakatlar tezkorligini rivojlanishi kuch yoki chidamlilikning rivojlanishidan ancha sust kechadi.

Kurashchi harakatlari tezkorligi har doim bellashuvning muayyan vaziyatlarida namoyon bo'lib, bu vaqtda u vaziyatga darhol baho berib, aynan shu vaziyat uchun eng oqilona bo'lgan harakatni tanlashi zarur. Tik turib kurashganda bu biror usulni, masalan, podsechkani bajarish lahzasini to'g'ri topishda ifodalanishi mumkin, masalan, raqib oldinga yoki orqaga harakatlana boshlar ekan, tanasi og'irligini bu oyog'idan ikinchisiga o'tkazsa, lekin hali tayanch oyog'iga tana og'irligini o'tkazmagan bo'lsa, yoki oldinga harakatlanayotgan raqib ostiga tez va to'satdan kirish paytida yoxud raqib barqaror holatini yo'qotgan lahzada qarshi usulni qo'llash orqali va hokazo.

Demak, kurashchining harakatlari tezkorligini har doim uning oqilona usul va faoliyatini bajara olishi nuqtai nazaridan tekshirib baholaydilar. Titrab-qaqshab bajariladigan uzoq-yuluq harakatlar kurashchining bellashuv chog'idagi faoliyati tezkorligiga aslo yordam bera olmaydi. Shu bois ham kurashchining tezkorligini rivojlantirish ustida ishlaganda, bellashuv chog'ida qo'llaniladigan usul va faoliyatlarning bajarilish texnikasi bilan chambarchas bog'liq bo'lgan mashqlarni tanlab oladilar.

Tezkorlikning rivojlantirishning asosiy vositasi sifatida taqlidiy hamda maxsus tayyorgarlik mashqlaridan foydalaniladi. Bunday mashqlarni bajarish vaqtida usul yoki harakatni bajarishning to'g'ri texnikasiga rioya qilgan holda asta-sekin tezlik oshira boriladi. Lekin taqlidiy va maxsus tayyorgarlik mashqlarini ko'p marotaba bajarish vaqtida noto'g'ri ko'nikmalar shakllanib qolishi mumkunligini, ularni keyin o'zgartirish juda qiyinligini hisobga olish zarur.

Tezkorlikni rivojlantirishda sherik bilan bajariladigan mashqlardan juda keng foydalanadilar, shu yo'l bilan turli yo'nalishda muvozanatdan chiqarish, usulni amalga oshirishga tayyorlanish, usulning raqibni tashlashgacha bo'lgan boshlang'ich bosqichiga ishlov beriladi. Bu mashqlarning hammasi ko'p marotaba ketma-ket 30–40 marta tezlikni sekin-asta oshirib, to u maksimal darajaga yetguniga qadar takrorlanadi. Dastlab sherik qattiq qarshilik ko'rsatmaydi va o'rganuvchiga usulni tez va to'g'ri bajarish uchun imkoniyat yaratadi, keyinchalik qarshilik kuchaytiriladi, lekin maksimal darajaga yetkazilmaydi.

Tezkor harakatlar ko'nikmasini mustahkamlash uchun ancha yengil vaznli sheriklar bilan o'quv-mashq bellashuvlarini o'tkazish tavsiya etiladi.

Tezkorlikni rivojlantirishning samarali vositasi sifatida sportning yordamchi turlari – basketbol va futbolni qo'llash mumkin – mamlakatning eng kuchli kurashchilari o'z mashg'ulotlarida ulardan unumli foydalanadilar va o'yinlar soddalashtirilgan qoidalar asosida o'tkaziladi. Shuningdek, turli xil akrobatik mashqlarga, maksimal tezlikda og'irliklar bilan bajariladigan mashqlarga ham ko'p murojaat qilinadi.

Tezkorlikni rivojlantiradigan mashqlarni ertalabki badan tarbiya jarayoniga, maxsus jismoniy tayyorgarlik tarkibiga ham kiritish mumkin. Bu holatda mashqlar kichik-kichik seriyalar bilan, orada yetarlicha dam olib bajariladi. Odatda, ular kurashchi hali charmagan vaqtda – o'quv-mashg'ulotining boshida amalga oshiriladi. Ammo ayrim hollarda tezkorlik mashqlarini qattiq charchagan vaqtda o'tkazish ham mumkin. Ta'biyki, tezkorlik mashqlarini bajarishdan avval kurashchi yaxshi badan

qizdirish bosqichidan o'tadi, aks holda jiddiy jarohatlar olish ehtimoli ortadi.

Chidamlilikni rivojlantirish.

Bellashuvni tezkor sur'atda olib borish va odatda 2–3 kun davom etadigan musobaqalar davomida yuksak ish qobiliyatini saqlab qolish eng chidamli kurashchilargagina nasib etadi.

Yetarlicha chidamli bo'lmagan kurashchi bellashuv vaqtida ish qobiliyatini tez yo'qotadi, jadal harakatlana olmaydi, kuchli zo'riqishlarni bajarishga qiynaladi, kurash texnikasi buziladi. Bellashuv davridagi qattiq jismoniy va asabiy zo'riqish undan keyin organizmning yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlarida chuqur iz qoldiradi, natijada, keyingi bellashuvgacha kurashchi yaxshi tiklana olmaydi, navbatdagi jangni charchoq holatida boshlaydi.

Musobaqalarda barqaror yuqori natijalarni ko'rsatishga intiladigan sambochi chidamlilikni rivojlantirish ustida tizimli ravishda ishlashi kerak.

Chidamlilik umumiy va maxsus bo'ladi. Umumiy chidamlilik deganda, organizmning mo'tadil sur'atdagi faoliyatni uzoq muddat davomida bajara olish qobiliyati tushuniladi. Umumiy chidamlilikka ega bo'lish uchun uzoq vaqt bir me'yorda kichik shiddat bilan yurish, yugurish, chang'ida yurish, suzish kabi mashqlarni bajarish lozim. Bu mashqlarni bajarish vaqtida yurak-qon tomir, nafas olish, ayirish va boshqa tizimlarining funksional qobiliyati ortadi, shuningdek, turli organ va tizimlar faoliyatidagi muvozanat takomillashadi, natijada insonning ish qobiliyati o'sadi.

Mashg'ulotning dastlabki bosqichlarida umumiy chidamlilikni rivojlantirishga erishish maqsadida oraganizm tabora ko'proq harakatga jalb etib boriladi, buning uchun yurish, yugurish, suzish masofalari oshiriladi, lekin bir me'yordagi sur'atga rioya qilinadi. Keyinchalik esa shiddati kuchliroq, lekin qisqaroq muddatli ishga o'tiladi, shu tariqa muayyan me'yorlarni (1500 m yugurish, 10 km ga chang'ida yurish va h.k.) bajarishga tayyorgarlik ko'riladi.

Kurashchining yil davomidagi mashg'ulotlari rejasida umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlarning katta hajmi tayyorgarlik davrida ko'zda tutiladi; ular maxsus chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlarga o'tishdan avval olib boriladi.

Kurashchining maxsus chidamliligi bellashuvning yuqori sur'atda o'tkazilishi va u tugaganidan so'ng ish qobiliyatining tez tiklanishida namoyon bo'ladi.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirishning asosiy vositasi bo'lib xizmat qiladigan mashqlar bilan, tulum yoki mashg'ulot qopi bilan amalga oshiriladi, ular tuzilishiga ko'ra kurash usullariga yaqin bo'ladi. Ayni vaqtda sur'ati, davomiyligi hamda dam olish tanaffuslari muddati jihatidan bir-biridan farq qiladigan mashq bellashuvlari ham shunday vositalar sarasiga kiradi.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish ustida ish olib borishda ma'lum usuliy izchillikka rioya qilinadi. Bellashuvlarga tayyorlanishning dastlabki bosqichlarida kurashchi har xil raqiblar bilan o'rtacha sur'atdagi 6–10 daqiqalik bellashuvni o'tkazishga qobil bo'lishi zarur. Maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun asta-sekin, mashg'ulotdan mashg'ulotga har bir sherik bilan bellashuvlar davomiyligi ortib boradi. Masalan, musobaqalarga tayyorgarlikning birinchi bosqichida kurashchi har xil raqiblar bilan o'rtacha sur'atdagi uch bellashuvning har biriga 3 daqiqadan sarflagan bo'lsa, bevosita tayyorgarlik davrida bellashuv davomiyligi 5–6 daqiqagacha, sheriklar miqdori esa 4–5 tagacha oshirilishi mumkin. Biroq bunda har bir bellashuvda sur'at o'rtacha bo'lishiga va kurash usul bajarmasdan, gilamda bir-birini itarib yurishga aylanib qolmasligiga ahamiyat berishi kerak.

Bellashuvlar orasidagi dam olish tanaffuslari ham muhim ahamiyatga ega. Kurashchi hali to'la dam olishga ulgurmagan vaqtda – bir bellashuvdan bir necha daqiqa o'tgach takrorlanadigan bellashuv 20–30 daqiqadan keyin, ya'ni kurashchining ish qobiliyati to'la tiklanganida o'tkaziladigan jangga qaraganda ko'proq mashq samarasini beradi. 3–6 daqiqalik janglarni 10–15 daqiqa davomidagi dam olish tanaffuslari bilan olib borish eng maqsadga muvofiq variantdir. Bellashuvlar miqdorini oshirish va ular orasidagi dam olish vaqtini qisqartirish evaziga yuklama hajmini oshirishga erishiladi.

Keyingi yillarda terma jamoalar bilan ishlash davomida mashg'ulotning oraliqli usuli keng tarqaldi. Mazkur usulning mohiyati shundaki, bellashuv vaqti 2–3 daqiqalik teng kesmalarga taqsimlanib, ular orasida bir daqiqa yoki 30 sekundlik dam olish tanaffuslari beriladi. Bellashuvning har bir kesmasi «jangovar sur'atda» oxirida bir oz tezlashtirilib olib boriladi. Kurashchining mashqlanganlik darajasi ortib borar ekan, jang kesmalari orasidagi dam olish vaqti asta-sekin qisqartiriladi.

Kesmalarning sur'ati va miqdorini turli variantlarda qo'llab, kurashchini har xil shiddatda jang olib borishga, bellashuv paytida kurash sur'atini o'zgartirishga tayyorlash lozim, chunki bu musobaqalarda muvaffaqiyat qozonishda juda katta ahamiyatga ega.

Jang davomida sur'atni ko'tarish va umuman, o'quv-mashg'uloti zichligini oshirish maxsus chidamlilikni rivojlantirishda juda muhimdir. Organizmga qo'yiladigan talablarni oshirish asosida qo'lga kiritiladigan mashqlanganlik darajasi pastroq shiddatli ishni uzoq muddat davomida osonroq bajarish imkonini berish bugungi kunda aniq isbotlangan.

Kurashchiga jang sur'atini oshirish topshirig'i berilganda, bu sur'at gilamda maqsadsiz ravishda hovliqib harakatlanish emas, balki usullar va qarshi usullarning ko'proq miqdori yoki ularni bajarishga haqiqatda urinishlar soni hisobiga oshirilishiga alohida diqqat qilinadi.

Yuqoridagilardan xulosa qilib aytish mumkinki, kurashchining umumiy va maxsus chidamliligini rivojlantirishda quyidagi usulga rioya qilish ko'proq samara beradi.

Tayyorgarlik davrida asosiy e'tibor umumiy chidamlilikni rivojlantirishga qaratiladi va shu tariqa maxsus chidamlilikni o'stirish ustida ish olib borish uchun poydevor hozirlanadi.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirishning birinchi bochqichida mashqlar va bellashuvlarning davomiyligi hamda sur'ati sekin-asta orttiriladi, keyinchalik esa mashg'ulotning oraliqli usulidan kengroq foydalaniladi.

Kurashchining organizmiga qo'yiladigan talablar oz-ozdan o'sib borishi zarur. Usuliy va fiziologik jihatdan yuklamani darajama-daraja oshirish eng to'g'ri yo'l bo'ladi, bu organizm yuklamaga ko'nikib, uni yaxshi o'zlashtirib olganidan so'ng, ya'ni bir necha mashg'ulotdan keyin sodir bo'ladi. Sportchini tayyorgarligini ortgani sayin pog'onalarining balandligi ham o'saveradi.

Sport natijalarining ko'tarilishi mashg'ulotlarda jismoniy yuklamalarning muntazam oshirib borilishi bilan chambarchas bog'liq. Agar mashg'ulot yuklamalari uzoq muddat davomida o'zgarishsiz qoldirilsa, sportchining organizmi unga tez moslashib oladi va sport ko'rsatkichlarining o'sishi sekinlashadi yoki umuman to'xtaydi. Biroq mashg'ulot yuklamalari uzluksiz tarzda tik ko'tariluvchi to'g'ri chiziq bo'ylab o'sib borishi mumkin emas, bu oxir-oqibat haddan ortiq mashqlanish holatini yuzaga keltiradi. Sport mashg'ulotining zamonaviy usuliyatiga xos xususiyat yuklamalarning to'liqsimon o'zgarishi, maksimal va katta yuklamali mashg'ulot kunlarining o'rtacha va kichik yuklamali mashg'ulot kunlari, shuningdek, dam olish kunlari bilan almashinib turishidir.

Har xil yuklamalarni to'liqsimon navbatlashtirish tamoyili haftalik va oylik rejalarda aks etadi. Bir-ikki hafta davomidagi shiddatli yuklamalardan so'ng yuklamani pasaytirish davri keladi, bu vaqtda kurashchi bir oz dam oladi, shunda u kattaroq hajm va yuqoriroq shiddatga ega

bo'lgan keyingi mashg'ulot siklini bemaolol bajarish imkonini qo'lga kiritadi.

Texnik va taktik tayyorgarlik.

Sambo kurashi bo'yicha qator yirik musobaqalarni tahlil qilish asosida shuni qayd etish mumkinki, bizning sambochilarimiz tayyorgarligidagi eng zaif halqa – bu ularning texnik mahoratidar. Bellashuvlarda foydalaniladigan usullar zaxirasi cheklanganligi, ularni asosan kuch bilan amalga oshirish, usulni tayyorlay bilmaslik yoki tashlash yoxud tutib turishni bajarish uchun qulay vaziyatdan foydalana olmaslik kurashchilarning texnik va taktik mahoratidagi asosiy kamchiliklar bo'lib, buning ustida jiddiy ishlashni talab etadi.

Sambo kurashi texnikasi nihoyatda boy va rang-barangdir, har bir kurashchi o'z tana tuzilishiga xos xususiyatlar, kuchi, chaqqonligi, egiluvchanligi va tezkorligi darajasiga qarab o'zi uchun eng samarali bo'lgan va bellashuvda g'alaba qozonishga yordam beradigan usullarni tanlab olishi mumkin.

Sport seksiyalaridagi muntazam mashg'ulotlar vaqtida sambochi tik turib va yotgan holatdagi kurash usullarining asosiy qismi bilan tani-shadi, o'quv-mashg'ulotlari va musobaqalar davridagi janglarda turli ra-qiblar bilan maydonga tushib, bu usullarni takomillashtiradi. Mashg'u-lotlar paytida har bir kurashchi o'zining alohida xususiyatlariga eng mos usullarni tanlashi, ularning samaradorligini musobaqalar jarayonida tek-shirishi, raqib qo'llaydigan usullardan himoyalaniishning eng unumli yo'llarini aniqlab olishi, boshqacha aytganda, o'zining sevimli «shoh» usullari doirasini belgilashi lozim.

Ko'pgina sambochilarning nuqsonlari shuki, tik turib va yotgan ho-luda bajariladigan usullarning muayyan miqdorini egallab olgach, ularni rivojlantirish hamda mukammallashtirish ustida ishlamay qo'yadilar, texnikadagi kamchiliklari o'rnini katta kuch va chidamlilik bilan to'ldirishga urinadilar. Mahorat tomon eltadigan yo'lning dastlabki qadam-larida bu qo'shimcha muvaffaqiyat ham olib keladi: kam tajribali ra-qiblar bilan uchrashuvlarda texnik va taktik tayyorgarlikdagi jiddiy nuq-sonlar bilan ham g'alabaga erishish mumkin. Biroq tajribali, usta ku-rashchilar bilan uchrashganda texnikadagi kamchiliklar yoki taktik usul-lardan foydalana bilmaslik, kurashchining yuqori natijalarga erishishi yo'lidagi g'ovga aylanadi.

Kurashchining texnik va taktik mahorati uzluksiz takomillashadi, bu jarayon seksiyadagi birinchi mashg'ulotlardan boshlanib, sambochining butun sport yo'li mobaynida davom etadi.

Yuqori toifali kurashchining usullari zaxirasi qay darajada keng bo'lishi kerak? Bu haqda ikki xil fikr bor.

Birinchisi: kurashchi qancha ko'p miqdorda usul va ularning variantlariga ega bo'lsa, uning mahorati shunchalik yuqori bo'ladi.

Ikkinchisi: chinakam kurashchi o'zlashtirib olgan usullar uncha ko'p bo'lmasligi mumkin, lekin ularni mukammal bilishi, bu usullarni ham-maga ma'lum sxemalar bo'yicha emas, balki o'ziga xos, takrorlanmas tarzda amalga oshira olishi zarur. Mualliflar ikkinchi fikr tomondalar. Tik turish holatidagi son-sanoqsiz usullardan kurashchi o'zi tomon bosib kelayotgan raqibga qarshi qo'llanadigan bir-ikki usulni (masalan, bosh ustidan oshirib tashlash, oldindan chalish, yelkadan oshirib tashlash va h.k.) orasiga tisarilayotgan raqibga qarshi usullarni (masalan, orqadan chalish, ichkaridan ilish va boshqalar) hamda front bo'ylab harakatlantirayotgan kurashchiga qarshi ayrim usullarni (yon tomondan ilib tashlash, ilish kabi) yaxshilab o'zlashtirilgan bo'lishi, shuningdek, o'zining sevimli usullarini bajarish uchun tayyorgarlikning har xil yo'llarini mukammal egallashi shart. Tanlab olingan texnik usullarning variantlarini kurashchi doimiy ravishda takomillashtirib, raqiblarga kutilmagan «tuzoq»larni tayyorlaydi.

Usullarni chuqur o'zlashtirib olishi va takomillashtirishi uchun kurashchi ularning qanday turlarini tanlab olishi kerak? Bu yerda tayyor javob yo'q. Mazkur savolga javobni sambochi murabbiy bilan birgalikda o'z shaxsiy tajribasidan kelib chiqib topadi. Biroq shunisi aniqki, bunda murabbiy kurashchining texnik tayyorgarligini, uning tana tuzilishiga xos xususiyatlarini, jismoniy sifatlarini, shuningdek, oldinda turgan asosiy raqiblarning sport mahorati darajasini e'tiborga oladi. Tanlangan texnik usullarni takomillashtirish ustida muntazam ish olib boriladi.

O'rganilayotgan usul dastlab qarshilik ko'rsatmaydigan raqib bilan o'zlashtiriladi. Murabbiy kurashchining rivojlanish xususiyatlaridan kelib chiqib, u bilan birgalikda usulni amalga oshirishning eng qulay variantini aniqlaydi. Ko'nikma mustahkamlanib qolishi uchun usulning raqibni gilamga tashlashgacha bo'lgan boshlanish qismini ko'p marotaba (20–40 bor) takrorlash tavsiya etiladi. Usulni o'rganishgina emas, uni takomillashtirish davrida ham shunday yo'l tutiladi.

Texnikani yanada takomillashtirish sherikning bir tomonlama qarshiligi ostida o'tadi, bu qarshilik asta-sekin kuchayib boraveradi. Shundan so'ng kurashchilar tanlangan usullarga o'quv-mashg'ulotlarida va mashq bellashuvlarida sayqal beradilar. Kurashchi tez o'zgarib turadigan

vaziyatni taktik jihatdan to'g'ri baholay olishi uchun, o'quv-mashg'ulotlarida bellashuvlarga xos bo'lgan ayrim taktik epizodlari o'rganiladi.

Tanlangan usullarini kurashchi har xil raqiblar bilan jang olib bora-yotganida muvaffaqiyatli qo'llay bilishi lozim. U usullardan turli variantlarda bekamu-ko'st foydalanishni o'zlashtirib olish bilan birga, uni taktik jihatdan to'g'ri tayyorlay olishi zarur. Bunda kurashchi bellashuv davomida tasodifan paydo bo'lgan qulay vaziyatdan foydalanib qolishga umid qilmasdan, o'zi, masalan, raqibni muvozanatdan chiqarish, o'tkazib qo'yish, zarb bilan yiqitishni, usulga olib kelish yoki raqibni yolg'ondakam harakatlari bilan usulni bajarishga undab, shu zahoti, ya'ni raqibidan ilgariroq qarshi hujumga o'tish kabi yo'llar bilan qulay sharoitni yuzaga keltirishi lozim.

Tanlangan usullarni muvaffaqiyatli amalga oshirish o'z niyatlarini niqoblay bilishi, usulni raqib uchun kutilmagan lahzada bajara olish malakasi bilan chambarchas bog'liq. Yolg'ondakam harakatlar shunday bajariladiki, raqib xavfning mavjudligiga to'la ishonsin, faqat shu holdagina u bunday harakatga xuddi kurashchi kutganidek javob qaytaradi.

Tanlangan usulni takomillashtirish jarayonida uni mustahkamlash hamda o'quv-mashq bellashuvlarida har xil bo'y, vaznga ega bo'lgan, asosiy tik turish holati turlicha sheriklar bilan qayta-qayta takrorlash yo'li orqali usulning bajarilishini avtomatizm darajasiga yetkazish kerak bo'ladi, bularning hammasi barqaror, lekin harakatchan ko'nikmaning yuzaga kelishiga yordam beradi.

Musobaqalarga tayyorgarlik davrida mashq va nazorat bellashuvlari uchun sheriklarni to'g'ri tanlash katta ahamiyatga ega. Musobaqalarga tayyorlanar ekan, kurashchi o'z jangovar zaxirasining samaradorligini tekshiradi va agar mashg'ulotlarda, ayniqsa, nazorat bellashuvlarida sherigi uning barcha hujumlarini osongina qaytara olsa, kurashchida shubha paydo bo'ladi: uning usullari musobaqalarda ish berarmikan? Bunday holat o'quv-mashq yig'inlarida ko'p kuzatiladi.

Kurashchilar 15–20 kun davomida birgalikda o'tkazilgan mashg'ulotlarda o'z raqiblarini shunchalik yaxshi o'rganib oladilarki, o'quv-mashq yig'ini oxirida, barcha urinishlarga qaramay, biror usulni bajara olmaydilar. Shuning uchun musobaqalar boshlanishiga bir oz vaqt qolganida, ularda ishtirok etmaydigan qo'shni jamoaning kurashchilari bilan bir-ikki mashg'ulotni birga o'tkazishni tavsiya etish yoki kichikroq vazndagi raqib bilan, bo'shroq tayyorlangan kurashchilar bilan bellashish imkoniyatini yaratish mumkin.

Musobaqalarga tayyorlanish davrida hozirlab qo'yilgan «yangiliklar»ni – usullarning yangi varianlarini, ularni kombinatsialash va tayyorlash yo'llarini sinovdan o'tkazib olish kerak. Ularni tajribali kurashchilar bilan bellashuvlar chog'ida ham tekshiruvdan o'tkazish lozim, lekin, musobaqalarda uchrashish kutilayotgan raqiblar bilan emas.

Musobaqalarda yuqori natijalarni ko'rsatishga umid qilgan kurashchi o'zining bo'lajak raqiblarini diqqat bilan kuzatadi, ularning boshqa sportchilar bilan uchrashuvlarini o'rganadi, o'zi ham shunga tayyorlanadi. Raqibning o'ziga xos asosiy tik turish holatini, sevimli ushlashi, usullarini bellashuv chog'ida qo'llaydigan usulga tayyorlanish yo'llarini, shuningdek, uning kuchi, chidamliligi, kurash tushish uslubini sinchiklab kuzatish kerak.

Murabbiy bilan birgalikda u yoki bu raqib bilan bellashuv olib borishning eng maqsadga muvofiq rejasini muhokama qilish, hujum va himoya usullarini tanlab olish hamda ularni mashg'ulotlar jarayonida o'rganish zarur. Tuzilishi va kurash tushish uslubiga ko'ra oldinda turgan raqiblarga o'xshash sheriklar bilan bellashuvlar o'tkazishni tavsiya etish mumkin.

Yil davomidagi mashg'ulotlarni rejalashtirish

Umumiy ko'rsatmalar.

Sambo kurashi musobaqalarida faqat yil davomidagi aniq maqsadga yo'naltirilgan tizimli faoliyat orqali yuqori sport musobaqalariga erishish mumkin. Sport musobaqalari taqvimini ish rejasini tuzish asos hisoblanadi. Kurashchi murabbiy bilan birgalikda quyidagilarni belgilab oladi: yil davomida u qanday musobaqalarda ishtirok etishni mo'ljallaydi; har bir musobaqada jamoa manfaatlaridan kelib chiqqan holda kurashchi oldida turgan asosiy vazifalar; o'z ijtimoiy raqiblarini, shuningdek, o'zi qaysi vazn toifasida gilamga chiqishini bilgan kurashchini; u yoki bu musobaqada egallashi mumkin bo'lgan o'rni.

Shundan so'ng yillik alohida ish rejasi tuziladi. Bu reja harbiy okrug qo'shilmasi yoki qurolli kuchlar terma jamoasining asosiy musobaqalarga tayyorgarligi rejasi bilan to'la uyg'unlashtiriladi. Reja tuzishda kurashchining xizmat bilan bandligi, yilning turli oylarida u qatnasha oladigan o'quv-mashg'ulotlari miqdori, musobaqalar oldidan o'tkaziladigan o'quv-mashq yig'inlari miqdori hisobga olinadi.

Kurashchining yil davomidagi mashg'ulotlari uch davrga bo'linadi:

1. Tayyorgarlik.

2. Musobaqa.

3. O'tish davrlari.

Har bir davr o'z maxsus vazifalariga ega bo'lib, ularni hal etish uchun mashg'ulotning turli vosita va usullaridan foydalaniladi. Har bir davrning davomiyligi va taqvimiy muddatlari kurashchidagi sport formasining rivojlanish qonuniyatlariga bog'liq. Masalan, mahoratli kurashchi uchun tayyorgarlik davri davomiyligi endi shug'ullana boshlaganligidan qisqaroq bo'ladi, chunki mahoratli sportchi yil davomida juda ko'p musobaqada qatnashadi. Yetuk kurashchi bilan boshlovchi sportchilarning mashg'ulot davrlarida hal etish kerak bo'lgan vazifalari ham turlicha yaxshi jismoniy tayyorgarlik ko'rgan va kurash olib borish yetarlicha yuqori texnikasini egallagan sportchilar har bir davrda ancha ixtisoslashgan tayyorgarlik jarayonidan o'tadilar; yangi shug'ullanuvchilar esa har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka hamda kurash texnikasini egallashga ko'p vaqt sarflashlari zarur.

Tayyorgarlik davridagi mashg'ulotlar.

Sport mashg'ulotlari sohasida keyingi yillarda olib borilgan tadqiqotlar va terma jamoalarning ish tajribalarini o'rganish shuni ko'rsatadiki, tayyorgarlik davri kamida uch-to'rt oy davom etishi kerak.

Sambo kurashi bo'yicha musobaqalarning an'anaviy Qurolli Kuchlarga tegishli va musobaqa yili taqvimiga ko'ra asosiy shaxsiy bellashuvlar iyul-noyabr oylarida, jamoaviy musobaqalar esa mart-aprelda o'tkaziladi va u yil davomidagi mashg'ulotlarning ikkilantirilgan siklini belgilaydi. Birinchi yarim yillikda tayyorgarlik davri ikki yarim oyni – yanvar, fevral va martning yarmini o'z ichiga oladi; ikkinchi yarim yillik sikl to'rt oylik tayyorgarlik davrini – apreldan iyulgacha bo'lgan davrni qamrab oladi. Mavsumning barcha bellashuvlari tugaganidan so'ng bir oy (dekabr) o'tish davriga ajratiladi.

Mashg'ulotning tayyorgarlik davridagi ishlar, eng avvalo kurashchining jismoniy tayyorgarligini oshirish va organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirishga, asosiy tik turish hamda yotish holatlaridan yangi usullarning bajarilishini o'rganish va mustahkamlashga, kurashchining sambo kurashi sohasidagi bilimlarini oshirib, uning axloqiy hamda irodaviy sifatlarini tarbiyalashga yo'naltiriladi.

Tayyorgarlik davrida mashg'ulotlar 2–3 marta kurash zalida, 1–2 marta ochiq havoda, seksiya (jamo) bilan birga, jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari esa (gimnastika, to'siqlar qatorini bosib o'tish, suzish, chang'ida yurish va h.k.) bo'linma tarkibida o'tkaziladi. Mashg'ulotlar kurash zalida olib borilganda, kurashchining asosiy jismoniy sifatlarini

o'stirishga qaratilgan umumrivojlantiruvchi hamda maxsus jismoniy mashqlarga katta e'tibor beriladi. Ayniqsa, kurashchining sustroq rivojlanayotgan jismoniy sifatlarini o'stirish uchun ko'p mashqlar bajariladi.

Tayyorgarlik davrida kurashchining texnik mahoratini takomillashtirishga, yangi usul va kombinatsiyalarni o'rganish hamda taktik tayyorgarligini oshirishga ko'p ahamiyat beriladi.

O'quv mashg'ulotlarining hajmi va shiddati sekin-asta orttirib boriladi, lekin bunda maksimal kattaliklarga yetib borishga yo'l qo'yilmaydi. Kurashchilarning bo'linma tarkibida yoki komandirning ruxsati bilan mustaqil ravishda bajaradigan ertalabki badan tarbiya mashqlari paytida yugurish bo'yicha yuqori mashqlanganlik darajasiga erishishlariga alohida diqqat qilinadi – bu kurashchining gilamdagi chidamliligini oshirishga yordam beradi.

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha o'gitlarning talablariga muvofiq I razryadli sportchilar hamda sport ustalari, agar jangovar va siyosiy tayyorgarlik sohasida ortda qolmayotgan bo'lsalar, mashg'ulotlarda haftasiga to'rt marta ishtirok etadilar.

Mashg'ulotlarni quyidagi tartibda o'tkazish maqsadga muvofiqdir:

Dushanba.

Ertalab. Jangovar tayyorgarlik rejasiga ko'ra bo'linma tarkibida jismoniy tayyorgarlik mashqlari. O'quv mashg'uloti zalida o'tkaziladi.

Kuchqurun. Kurash texnikasini o'rganish va takomillashtirish, kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish. Mashg'ulot 2–2,5 soat davom etadi. Yuklama o'rtacha.

Seshanba.

Ochiq havodagi o'quv-mashg'uloti, kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish (maxsus gimnastika, og'irliklar va sherik bilan mashg'ulotlar bajarish, kross yoki chang'ida sayr qilish va h.k.). Mashg'ulotning davomiyligi 1,5–2 soat. Yuklama o'rtacha.

Chorshanba. Jangovar tayyorgarlik rejasiga ko'ra bo'linma tarkibida jismoniy tayyorgarlik mashqlari.

Payshanba. Zalda o'quv-mashg'ulotini o'tkazish. Kurash texnikasi va taktikasini takomillashtirish. Murabbiy topshirig'i bo'yicha o'quv-mashq bellashuvini o'tkazish. Mashg'ulot davomiyligi 2–2,5 soat. Yuklama katta.

Juma. Jangovar tayyorgarlik rejasiga ko'ra bo'linma tarkibida jismoniy tayyorgarlik mashg'uloti.

Shanba. Bug'li hammom, uqalash.

Yakshanba. Faol dam olish. Bo'linma rejasiga ko'ra ommaviy bellashuvlarda ishtirok etish, sport o'yinlari.

III razryadli sportchilar haftasiga uch marta mashg'ulotga keladilar, bu holda sambo kurash mashg'ulotlarini 1–2 kun oralatib o'tkazish mumkin.

Keltirilgan reja shuni ko'rsatadiki, sport seksiyasidagi mashg'ulotlar qismning jismoniy tayyorgarlik rejasi bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ular bir-birini to'ldiradi. Agar jismoniy tayyorgarlik bo'yicha reja asosidagi mashg'ulot dushanba, chorshanba va juma kunlari o'tkazilmasa, ya'ni boshqa kunlarga mo'ljallangan bo'lsa, mashg'ulotning haftalik sikliga muvofiq tarzda qayta quriladi.

Tayyorgarlik davrida gilamdagi mashg'ulotlarga berilib ketish maqsadga muvofiq emas, bu davrda kurashchining jismoniy tayyorgarligiga mustahkam poydevor qurish zarur, bu keyinchalik ish qobiliyatining yuksak darajasiga erishish imkonini beradi.

Gilamda kurashish tayyorgarlik davrining dastlabki bosqichida, odatda, mashg'ulotga sarflangan vaqtning ko'pi bilan 30 % qismini egallaydi. Bellashuvlar asosan o'rgatish xususiyatiga ega bo'ladi. Asosiy usullarni o'zlashtirish hamda takomillashtirish uchun bellashuvlarning bir qismi sherik tomonidan kuchsiz qarshilik ko'rsatib o'tkaziladi. Keyinchalik, musobaqalar muddati yaqinlashgan sayin mashg'ulotlardagi bellashuvlar soni va ularning davomiyligi oz-ozdan oshirib boriladi. Sportchilar kurash texnikasini turli raqiblar bilan o'tkaziladigan haqiqiy bellashuvlarda takomillashtiradilar.

Tayyorgarlik davri oxiriga kelib, kurashchi mashg'ulot paytida, katta hajmdagi ishni taxt holatga keltiriladi. Bunga mashg'ulot davomiyligini oshirish, umumrivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlar miqdorini ko'paytirish, shuningdek, mashqlar orasidagi dam olish vaqtini qisqartirish hisobiga mashg'ulotlar zichligini ko'tarish orqali erishiladi.

Musobaqa davridagi katta va maksimal yuklamalarni bajarishga tayyorlanar ekanlar, kurashchilar yaxshi tibbiy tekshiruvdan o'tadilar, eski jarohatlari bo'lganlar davolanadilar. Tayyorgarlik davrining oxirida jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat me'yorlarini bajarish tashkil etiladi – buni seksiya a'zolari orasidagi bellashuvlar ko'rinishida o'tkazgan ma'qul.

SAMBO KURASH TURI BO'YICHA TEXNIK USULLARNI TASNIFLASH, TIZIMLASHTIRISH VA ULARNING ATAMALARI

Umumiy qoidalar.

Sambo kurashida sportchining texnik harakatlari ko'p va turli-turmanligi sababli u boshqa sport turlaridan farq qiladi.

Sambo kurashchisining texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada mutaxassislar o'rtasida muloqot qilish imkonini yaratish uchun kurash texnikasining tasnifi, tizimi hamda atamalari ishlab chiqilgan.

Tasniflash – bilimlarning u yoki bu sohasidagi bir-biriga tobe tushunchalar (sinflar, obyektlar, hodisalar) tizimidir. Tasnif obyektlarining umumiy belgilari va ular o'rtasidagi qonuniy bog'liqlikni hisobga olish asosida tuziladi. Tasniflash turli-tuman obyektlarda to'g'ri yo'l tutishga yordam beradi hamda ular to'g'risidagi bilimlar manbai bo'lib hisoblanadi.

Har xil kurash usullarini ularning umumiy belgilariga qarab (tasniflarga) taqsimlash mutaxassislarga fan to'g'risidagi nazariy hamda amaliy bilimlarni rivojlantirishga imkon yaratadi va bir vaqtning o'zida bu bilimlardagi kamchiliklarni aniqlashga yordam beradi.

Kurash usullari o'rtasidagi ichki bog'liqliklar tizimlashtirish asosida ko'rib chiqiladi. Tizimlashtirish – bu kurash texnikasini bir tizimga solish, ma'lum bir tartibda joylashtirish, ma'lum bir ketma-ketlikni belgilash demakdir.

Tizimlashtirishda, tasniflashdan farqli ravishda (chunki uning davomida ko'rib chiqilayotgan obyektlar ularning o'xshashligi va o'zaro bog'liqligini hisobga olgan holda, u yoki bu bo'linmaga taalluqli bo'ladi) obyektlar ularning ketma-ketligini aniqlash, belgilash uchun bir-biri bilan taqqoslanadi. Tizimlashtirish ushbu tasnifiy sxema imkoniyatlarini ochib beradi, uning kamchiliklarini ko'rsatadi.

Sambo kurashini tasniflash va tizimlashtirishning vazifasi kurash mohiyatini aks ettirish hisoblanadi. Tasniflash va tizimlashtirishni tushunchalarni (tashlash, o'tkazish, yiqitish, ag'darish va h.k.) aniqlash bo'yicha oldindan ish bajarilmasdan turib, amalga oshirilmaydi.

Yaxshi tuzilgan tasniflash ilmiy asoslangan atamalarni yaratish uchun asos bo'lib hisoblanadi.

Kurash atamashunosligi – bu mutaxassislar o'zlarining ilmiy va pedagogik ish faoliyatlarida foydalanadigan atamalar yig'indisidir.

Mazkur ko'pgina fanlarni tasniflash va tizimlashtirish asosida tuzilgan atamashunoslik fan mohiyati to'g'risida ma'lumotlar beradi hamda

maqsadli ravishda takomillashtirish imkoniyati mumkin. Bunday atamashunoslik ilmiy asoslangan atamashunoslik deb ataladi.

Shunday qilib, tasniflash, tizimlashtirish va atamashunoslik to'g'risida fikr yuritilgan paytda, ularning mana shu tartibda sanab o'tilishiga e'tibor berib, undagi tasniflash bo'yicha ish ketma-ketligini ko'rish mumkin. Ya'ni avval tasniflash bajariladi, uning natijasida ma'lum bir tizim hosil bo'ladi, so'ngra esa uning asosida hamma kurash usullarining ilmiy asoslangan nomlari (atamalari) beriladi.

Bellashuvning har xil turlari umumiy qonuniyatlarga (A.P. Kupsov bo'yicha) ega hamda ular quyidagilardan iborat:

1. Bellashuvda ikkita sportchi qatnashadi, ulardan har biri usullar yoki qarshi usullar yordamida o'z raqibi ustidan g'alabaga erishadi. Shunday qilib, kurashning har bir alohida daqiqalarida hujum qilayotgan va hujum qilinayotgan kurashchi, ya'ni usul yoki kombinatsiya bajarayotgan kurashchi va ustidan usul hamda kombinatsiya uyushtirilayotgan kurashchi mavjud (qarshi hujumni bajarayotgan kurashchi qarshi hujumchi deb ataladi).

2. Har bir kurashchi harakat faoliyatining asosiy vazifalaridan biri — bu tanlangan holatni saqlab turishdir.

3. Hujum qilayotgan kurashchining vazifasi raqibning gilamga nisbatan holatini o'zgartirish uchun uni muvozanatdan chiqarishdan iborat. Bunda kurashchilarni bir-biriga nisbatan holatlari turli xilda o'zgarib turishi mumkin.

4. Gilamga nisbatan holatni o'zgartirish shu bilan yengillshatiriladiki, bunda kurashchilarning gilamga qaratilgan og'irlik kuchidan foydalaniladi.

5. Raqib gavdasining ma'lum bir berilgan nuqtasiga zarur kuch berish (ya'ni kuch momentlarini hosil qilish, kuch juftligini yaratish, og'irlik kuchlari va inersiya momentlaridan foydalanish) har bir usulning biomexanikaviy asosini tashkil qiladi.

6. Usul kuch bo'yicha g'olib bo'lishga imkon beradi va bir nechta qismlardan iborat: tayyorgarlik harakati, ushlab olish, asosiy harakat, hujum hamda yakunlovchi holatlar.

7. Har bir usul o'zgartirilishi va dinamik vaziyat hamda raqib xususiyatlariga qarab murakkablashtirilishi mumkin.

8. Har bir usul o'zining marom — sur'at tavsiflariga ega. U bellashuvning u yoki bu vaziyatlarida yoki butun bellashuvda o'zgartirilishi mumkin.

9. Har bir usulni bajarish joyi kurash gilami o'ldamlari bilan chegaralangan.

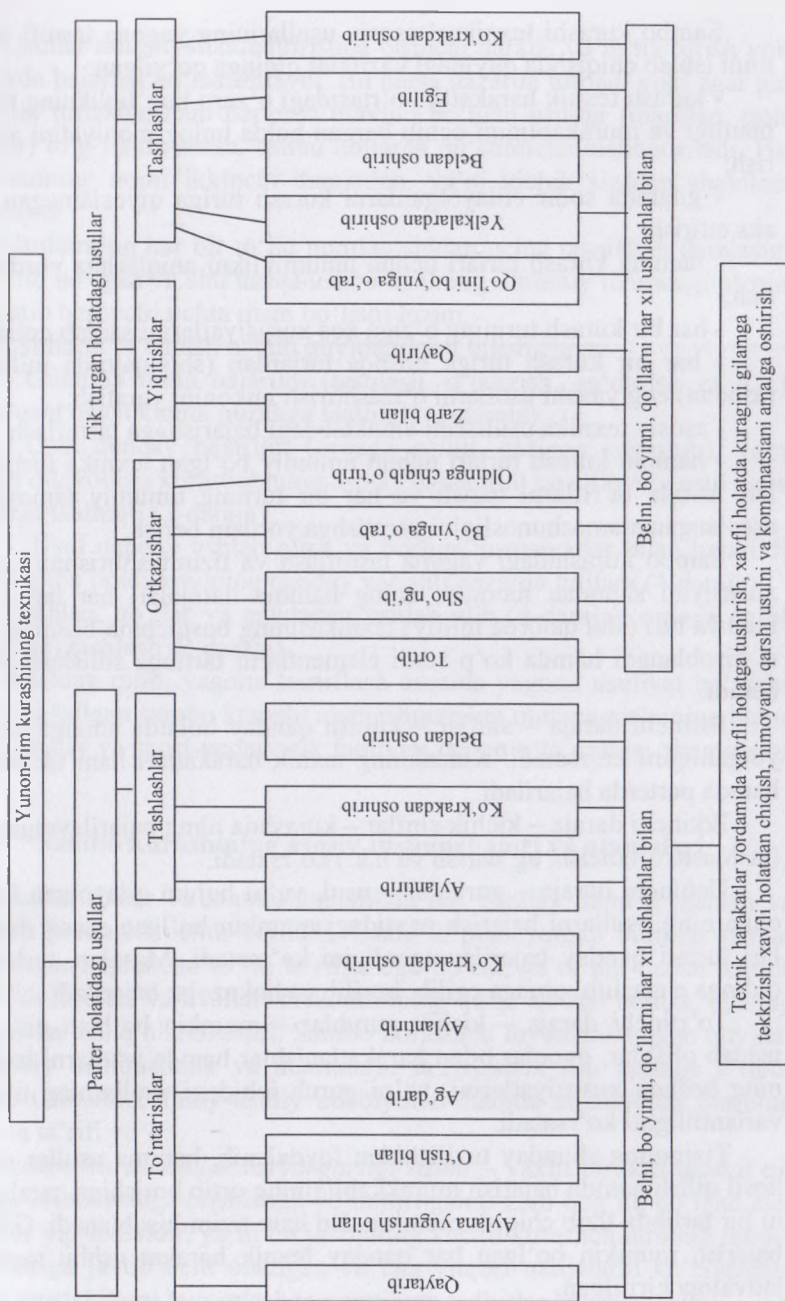
Har xil kurash turlarining mazmuni, alohida har bir kurash turida kurashchilarning harakatlari o'ziga xos xususiyatlarga ega ekanligiga qaramasdan, umumiy asosga ega va bir xil belgilariga qarab tasniflangan.

Shuning asosida A.P. Kupsov tomonidan sport kurashi texnikasi-ning yagona tasnifi va tizimi ishlab chiqilgan (1-jadval). Bunda faqat shu turga xos bo'lgan xususiyatlar saqlanib qolganidek, har bir turning o'ziga xos xususiyatlari to'liq saqlanib qolingan.

1-jadval

Sambo kurashida asosiy texnik usullarning tasnifiy sxemasi

1-daraja	2-daraja	3-daraja	4-daraja
Sinflar	Kichik sinflar	Guruhlar	Kichik guruhlar
Tik turgan holatdagi usullar	O'tkazishlar	Qo'lini tortib, sho'ng'ib, qo'lini bo'yinga o'rab, oldinga chiqib-o'tirib	Turli yo'nalishlarda har xil ushlab olishlar bilan bajariladigan usullar variantlarini hosil qiluvchi va boshqa yo'nalishda bajariladigan qo'l va oyoqlar bilan harakatlanish.
	Yiqitishlar	Zarb bilan, qayirib	
	Tashlashlar	Beldan oshirib, yelkalardan oshirib, egilib, qo'lini bo'yinga o'rab, ko'krakdan oshirib.	
Parter holatidagi usullar	To'ntarishlar	Qayirib, aylana yugurib, o'tish bilan, aylantirib, ag'darib, bel orqali, ko'krak orqali	
	Tashlashlar	Aylantirib, belini teskari ushlab egilib, beldan oshirib, ko'krakdan oshirib	
	Xavfli holatda ushlab olish	Yondan, bosh tomondan, oyoq tomondan, yuqoridan, ko'ndalangiga.	
	Yuqoriga chiqib olish	Cho'kkalab, qochib (oldinga, orqaga), o'tib olib, yozilib (richag), qisib olib, qayirib (tuguncha), tortib, siqib olib, oldinga chiqib-o'tirib.	



Sambo kurashi texnikasi asosiy usullarining yagona tasnifi va tizimini ishlab chiqishda quyidagi vazifalar oldinga qo'yilgan:

- kurash texnik harakatlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikning turli-turmanligi va murakabligini ochib bergan holda uning mohiyatini aks ettirish;

- gilamda sodir etilayotganlarni kurash turiga qiyoslamagan holda aks ettirish;

- hamma kurash turlari uchun umumiylikni aniqlashga yordam berish;

- har bir kurash turining o'ziga xos xususiyatlarini saqlab qolish;

- har bir kurash turiga boshqa turlardan (shu qatorda milliy kurashdan) eng yaxshi usullarni o'zlashtirish imkonini yaratish;

- asosiy texnika usullarini «maktabdagi bajarish»ga tasniflash;

- hamma kurash turlari uchun umumiy bo'lgan texnika tushunchalari hamda ta'riflarni tuzish va har bir turning umumiy tamoyillarga asoslangan atamashunosligini yaratishga yordam berish.

Sambo kurashidagi yagona tasniflash va tizimlashtirishning asosiy xususiyati shundan iboratki, uning hamma darajalari har qaysi sport kurashi turi (shu qatorda milliy) texnikasining bosqichma-bosqich ifodasi hisoblanadi hamda ko'p sonli elementlarni tartibga solishga yordam beradi.

Birinchi daraja – sinflar – kurash qanday holatda amalga oshirilayotganligini ko'rsatadi. Kurashning texnik harakatlari ham tik turishda hamda parterda bajariladi.

Ikkinchi daraja – kichik sinflar – kurashda nima bajarilayotganligini (tashlash, o'tkazish, ag'darish va h.k.) ko'rsatadi.

Uchinchi daraja – guruhlar – usul, ya'ni hujum qilayotgan kurashchilarning usullarni bajarish paytidagi mumkin bo'lgan asosiy harakatlari turlari qanday bajarilayotganligini ko'rsatadi. Masalan, tashlashlar oldinga engashib, orqaga egilib, burilib va hokazolar bajariladi.

To'rtinchi daraja – kichik guruhlar – mumkin bo'lgan qo'l bilan ushlab olishlar, oyoqlar bilan harakatlanishlar hamda usullarni bajarishning boshqa xususiyatlarini, ya'ni guruh ichidagi usullarning o'zining variantlilikini ko'rsatadi.

Tizimning shunday tuzilishidan foydalanib, hamma usullar nomini hosil qilish hamda bajarish murakkabligining ortib borishiga qarab, ularni bir tartibda tizib chiqish mumkin. Bu ham tizim hisoblanadi. Gilamda bajarish mumkin bo'lgan har qanday texnik harakat ushbu tasniflash jadvaliga kiritilgan.

Usullar nomini shakllantirishda birinchi daraja, ya'ni tik turish yoki parterda bajarish ko'rsatilmaydi. Bu narsa nazarda tutiladi yoki agar gap ham tik turishda, ham parterda mavjud bo'lgan usullar (masalan, tashlashlar) to'g'risida borsa, ushbu hollarda qo'shimcha tushuntiriladi. Har bir usulning nomi ikkinchi darajadan, ya'ni kichik sinfdan shakllana boshlaydi.

Usullarning har bir to'liq nomlanishidan uchta tasniflash darajasiga muvofiq bo'lgan va shu tariqa ushbu usulning umumiy tizimdagi o'rnini ko'rsatib beruvchi uchta qism bo'lishi lozim.

Usullarni ta'riflash uchun quyidagilarni bilish zarur:

1. Gilamda nima bajarildi (tashlash, o'tkazish, ag'darish va h.k.), ya'ni usul qaysi kichik guruhga taalluqli (2-daraja).

2. Usul qanday bajarildi (orqaga egilib, oldinga engashib), ya'ni hujum qilayotgan kurashchining asosiy harakatini tavsiflovchi usul qaysi guruhga taalluqli (3-daraja).

3. Usul qanday ushlab olish va boshqa xususiyatlar bilan bajarildi, ya'ni ushbu holda usulning qanday varianti nazarda tutiladi (4-daraja).

Masalan, qo'llar va gavdadan ushlab olib (4-daraja), orqaga egilib (3-daraja) tashlash (2-daraja).

Shunday qilib, yagona tasniflash asosida yagona usuliyat bo'yicha ishlab chiqilgan sambo kurashi atamashunosligi mutaxassislarning butun ilmiy-usuliy va sport-pedagogik faoliyati uchun o'ta muhim ahamiyatga ega.

Sambo kurashining asosiy tushunchalari va atamalari

Tushunchalar va atamashunoslikda har qanday fanni o'rganish va o'qitish predmeti ochib beriladi, fanda to'planayotgan bilimlar jamlanadi. Agar tushuncha to'liq ta'rifga ega bo'lsa, ya'ni uni tuzish hamda ishlatish farqlari va usullari mezonlarining qisqa ifodasi berilsa, bunday tushuncha to'liq hisoblanadi. Sambo kurashida foydalaniladigan quyidagi asosiy tushunchalar va atamalarni ta'riflashda shu narsaga e'tibor qaratish lozimki, ilmiy-usuliy adabiyotlar hamda amaliyotda ularning yagona ta'rifi yo'q:

Sambo kurashchilar tayyorgarligi tizimi – yaxlit birlikni tashkil qiluvchi va maqsadga erishishga yo'naltirilgan o'zaro bog'liq bo'lgan elementlar yig'indisidir, ya'ni bu jahonning kuchli kurashchilarining model tavsiflariga javob bera oladigan va eng yuqori natijalarni ko'rsatishga qodir sportchilarni tayyorlashga qaratilgan tadbirlar kompleksidir.

Sambo kurashchining trenirovkasi – bu tayyorgarlik tizimining tarkibiy qismidir, yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan tizimlashirilgan vositalar hamda uslublar yordamida sportchi rivojlanishini boshqarishning pedagogik jihatdan tashkil etilgan jarayonidir.

Trenirovka faoliyati – trenirovka maqsadlariga muvaffaqiyatli erishish bo'yicha murabbiylar jamoasi hamda kurashchilarning birgalikdagi faoliyatidir.

Sport musobaqalari – kurashchi tayyorgarligi tizimining tarkibiy qismidir. Ular trenirovka maqsadlari hamda uning samaradorligi mezonini bo'lib xizmat qiladi, boshqa tomondan esa, ular maxsus musobaqa tayyorgarligining samarali vositasi hisoblanadi.

Sportchining texnik tayyorgarligi – kurashchining musobaqa faoliyatida yuqori ishonchliligini ta'minlaydigan harakat malakalarini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Sportchining taktik tayyorgarligi – musobaqa faoliyatida texnik harakatlarni oqilona qo'llash malakasini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Sambo kurashchining jismoniy tayyorgarligi – jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va funksional imkoniyatlarni oshirish, texnik-taktik harakatlarning samarali egallanishini ta'minlaydigan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlikka yordam beradigan tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Sambo kurashchining ruhiy tayyorgarligi – ma'naviy, iroda va sambo kurashining o'ziga xos xususiyatlariga mos bo'lgan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlikni ta'minlashga qodir ruhiy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Sambo kurashchining nazariy tayyorgarligi – sportchini trenirovka va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradigan maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

Sambo kurashchining integral tayyorgarligi – samarali musobaqa faoliyatini ta'minlash maqsadida texnik, taktik, ruhiy, nazariy va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha trenirovka ta'sirlarining integratsiyalashuviga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Trenirovka nagruzkasi – mashg'ulotlar jarayonida kurashchiga trenirovka orqali ta'sir ko'rsatishning son ko'rsatkichlarini aks ettiruvchi trenirovkaning tarkibiy qismidir.

Musobaqa nagruzkasi – musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

O'QITISH USULIYATI ASOSLARI

O'qitishning maqsadlari va vazifalari.

Sport kurashida o'qitish – bu sport kurashi nazariyasi va uni o'qitish usuliyati to'g'risidagi bilimlar kurashchining asosiy o'ziga xos musobaqa, hakamlik, pedagogik, tashkiliy faoliyati hisoblangan ko'nikma va malakalar tizimini shakllantirishga qaratilgan maqsadli tashkil qilingan pedagogik jarayondir.

O'qitish maqsadi shug'ullanuvchilarda murabbiyning kasb faoliyati konsepsiyasini aks ettiruvchi bilimlar tizimini shakllantirishdan iborat. Ushbu konsepsiya bilimlar va malakalar, ilmiy fikrlash uslublari, shug'ullanuvchilarda ongli hamda amaliy faoliyatga ijodiy munosabatni tarbiyalashni o'z ichiga oladi.

Sport kurashi nazariyasi va o'qitish usuliyati o'quv fanining o'ziga xos sharoitlari hamda xususiyatlarini aks ettiruvchi umumiy vazifalar quyidagilardan iborat:

- sport turi nazariyasi va o'qitish usuliyati bo'yicha bilimlarning optimal hajmi, har tomonlamaliligi va yetarlicha chuqur bo'lishini ta'minlash;
- ijodiy anglash imkoniyatlarini takomillashtirish;
- kurashchining umumiy tayyorgarlik mashqlarini bajarish malakalarini shakllantirish va takomillashtirish;
- kurash texnikasi usullari himoyalashlar va qarshi usullarni bajarishni shakllantirish hamda takomillashtirish;
- musobaqa bellashuvlaridagi texnik-taktik harakatlarning optimal hajmi va turli xilligini shakllantirish;
- o'quv, o'quv-trenirovka, nazorat, musobaqa va ko'rgazmali bellashuvlarni olib borish ko'nikmalari hamda malakalarini shakllantirish;
- kurash usullarini bajarish texnikasini tahlil qilish bilimlari, malaka va ko'nikmalarini shakllantirish hamda takomillashtirish;
- kurash texnikasini ko'rsatib berish va tushuntirish malakasini egallash;
- murakkab texnik-taktik harakatlarni bajarishga o'rgatish va takomillashtirish bilimlari, malakalari hamda ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish;
- kurash bo'yicha darslarni tahlil qilish va o'tkazish malakalarini shakllantirish hamda takomillashtirish;
- kurash musobaqalariga hakamlik qilish va ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish hamda o'tkazish bilimlari, malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish hamda takomillashtirish.

O'qitish tamoyillari.

Zamonaviy pedagogikada o'qitish tamoyillari o'qituvchi faoliyati va o'quvchining bilish faoliyati xususiyatini belgilab beradigan asosiy talablar hamda yo'naltiruvchi qoidalar sifatida tushuniladi. Amaliy pedagogik faoliyatda o'qitish tamoyilari asoslanadi, ular o'qitish amaliyotini rejalashtirish, tashkil etish va tahlil qilish uchun yo'riq bo'lib xizmat qiladi.

Sport kurashida o'quv-trenirovka jarayoni jismoniy tarbiyaning asosiy tamoyillari: tarbiyaviy xususiyati, har tomonlama rivojlantirish; sog'lomlashtirish va amaliy ahamiyatiga muvofiq holda olib boriladi.

O'qitishning tarbiyaviy xususiyati o'quv-trenirovka jarayonining qonuniyati hisoblanadi. Bu yerda kurashchilarning sport malakasi o'sishi bilan bir vaqtda shaxsga tegishli axloqiy me'yorlar shakllantiriladi. Sport zaxirasini tayyorlash va asosan, tarbiyalash bir qator murakkab tarbiyaviy muammolarni hal etish bilan bog'liq. Sportda yuqori natijalarga erishishda kurashchilarda texnik-taktik harakatlarni o'z-o'zi nazorat qilish, tahlil etish va baholash malakalarini tarbiyalash katta ahamiyatga ega. Buning hammasi murabbiyning tarbiyaviy ta'siri natijasidir, uning rahbarligi ostida shug'ullanuvchilar hayotiy vaziyatlarni hal etishga tayyor turish tajribasini oladilar.

Murabbiy kasb mahoratidan tashqari, yuqori darajada ma'naviyatli va madaniyatli bo'lishi, o'z mas'uliyatiga vijdonan yondashishi, haqiqatgo'y bo'lishi hamda bolalarni sevishi va ular to'g'risida g'amxo'rlik qilishi lozim. Murabbiy shaxsiyatida ushbu sifatlarning namoyon bo'lishi ta'lim-tarbiya jarayoni samaradorligini belgilab beradi.

Har tomonlama rivojlantirish tamoyili murabbiyni har tomonlama rivojlangan sportchi shaxsiyatini shakllantirishga yo'naltiradi. Sport faoliyati ma'naviy, aqliy, mehnat, estetik va boshqa tarbiya turlari bilan chambarchas bog'liq.

Trenirovkaning turli bosqichlarida oldinga qo'yilgan maqsadlarga erishish, qiyinchiliklarni yengib o'tishga intilish ma'naviy tajriba, iroda sifatlari, mustaqil fikrlash, mehnat qilish, sport g'alabalari va mag'lubiyatlariga matonatli bo'lishni shakllantiradi.

Sport kurashi bo'yicha o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining sog'lomlashtiruvchi yo'nalishi sport mahoratining bir tomonga o'sishi va sog'liq, jismoniy rivojlanganlik, shug'ullanuvchilarning tayanch-harakat apparati, yurak-qon tomiri, nafas olish hamda asab tizimini mustahkamlash orqali ifodalanadi. Ushbu tamoyilga amal qilmaslik, ayniqsa, boshlang'ich sport tayyorgarligi bosqichlarida, o'smir kurashchilarda munta-

zam, ba'zi hollarda esa surunkali kasallanishga olib keladi va ommaviy razryadli sportchilarning kurash bilan shug'ullanmay qo'yishlarining asosiy sababi hisoblanadi.

Amaliy yo'nalishi. Ushbu tamoyilning amaliy namoyon qilinishi shuni nazarda tutadiki, kurashchi kutilmagan vaziyatlarda harakat qila olishi lozim. Katta yoshdagi sportchilar o'zlarini hamda yaqinlarini himoya qila olishlari zarur.

Kurash buyicha o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining muvaffaqiyatli olib borilishi ushbu jarayonning asosiy pedagogik (didaktik) tamoyillariga muvofiqligi bilan aniqlanadi.

O'quv-trenirovka mashg'ulotlari samaradorligi quyidagi didaktik tamoyillarga asoslanadi:

1. O'qitishning ilmiylik tamoyili.
2. O'qitishning yengillik tamoyili.
3. O'qitishning muntazamlilik tamoyili.
4. O'qitishning ongliklik va faollik tamoyili.
5. O'qitishning ko'rgazmalilik tamoyili.
6. O'quv materialini puxta o'zlashtirish tamoyili.
7. Jamoali o'qitish va o'quvchiga individual yondashish birligi tamoyili.
8. O'qitishning amaliyot bilan bog'liqligi tamoyili.
9. O'qitish jarayonida o'qituvchining yetakchilik ahamiyati.

O'qitishning ilmiylik tamoyili.

O'qitishning ilmiylik tamoyili o'quvchidan o'quv materialini o'zlashtirish va ilmiy asoslangan usuliyat, o'qitish jarayonini tashkil etish qonuniyatlarini bilishni talab etadi. Ilmiylik tamoyiliga muvofiq o'quv-trenirovka jarayoni usuliyati hamda uni tashkil etish ilmiy asoslangan bo'lishi lozim, ya'ni shug'ullanuvchilar yosh xususiyatlariga mos hamda ko'p yillik tayyorgarlikning hamma bosqichlarida vazifalarni hal etish uchun foydali bo'lishi zarur.

Ilmiylik tamoyilini amalga oshirish bir qator shartlarning bajarilishini taqozo etadi:

- o'rganilayotgan harakatlar o'quvchilar tomonidan to'liq, buzilgan holda qabul qilinishi lozim;
- o'rganuvchi o'rganilayotgan harakatlarning muhim belgillari va xossalari, o'rganilayotgan harakatlarning boshqa harakatlar bilan bog'liqligi va ularni musobaqa faoliyatida qo'llash xususiyatlarini tushunishi hamda o'zlashtirishi lozim;

- harakatlarni o'rganayotib, ularni bir umrga o'zgarmas narsa sifatida emas, balki rivojlanib va takomillashib boradigan narsa sifatida qabul qilish zarur;

- o'qitish jarayonida o'quvchilarni nafaqat harakat vazifalarini hal etish qonuniyatlari, ilmiy izlanish natijalari bilan, balki ilmiy tadqiqotning yengil uslublari bilan tanishtirib borish lozim;

- ilmiylik tamoyili o'quvchilarni faqat fanda tasdiqlangan ishonchli faktlar va bilimlar bilan tanishtirishi zarur;

- o'qitish jarayonida fanda qabul qilingan atamalardan foydalanish mumkin. Eskirgan va tor guruhlariga mansub atamalardan foydalanish mumkin emas.

O'qitishning yengillik tamoyili.

O'quv dasturi materialini o'zlashtirish sifati bir qator omillarga bog'liq. Lekin boshqa teng sharoitlarda material o'quvchiga yengil bo'lgan taqdirdagina o'zlashtirilishi mumkin. Harakatlarga o'rgatish sohasida yengillik tamoyili bir qator talablar bajarilgan taqdirdagina amalga oshirilishi mumkin:

- o'quvchining jismoniy tayyorgarligi hal etilayotgan harakat vazifasining o'ziga xos xususiyatiga munosib bo'lishi lozim;

- o'quvchilarning harakat tayyorgarligi o'rganilayotgan harakat xususiyatlari, hal etilayotgan harakat vazifasining o'ziga xos xususiyatlariga muvofiq bo'lishi kerak;

- o'quvchi o'rganilayotgan harakatni mantiqan tushunib yetishi va bu harakatni bajarishning hal etuvchi shartlariga o'quvchi e'tiborini qaratish lozim;

- o'quvchining ruhiy tayyorgarligi o'rganilayotgan harakat xususiyatlariga mos bo'lishi kerak;

- tashkil etish vositalari, uslublari va shakllari o'quvchilarning aqliy rivojlanganlik hamda texnik tayyorgarlik darajasiga muvofiq bo'lishi zarur;

- o'quv materialini yuqori, lekin mazkur o'quvchilar tarkibiga yengil bo'lgan darajada o'zlashtirilishini rejalashtirish lozim.

O'qitishning muntazamlilik tamoyili.

O'qitishning muntazamligi hamda izchilligi, shuningdek, ma'lum bir vaqt orasida nagruzka hamda dam olishning almashinuvi muntazamlilik tamoyili asosini tashkil etadi. Muntazamlilik tamoyilining amalga oshirilishiga o'quv jarayonini rejalashtirish hamda dasturlash, o'quv dasturlarini tuzishni misol qilib ko'rsatish mumkin. Bunda nafaqat o'r-

ganilayotgan materialning borishi, balki dastur qismlari o'rtasidagi tuzilmaviy bog'liqliklar ochib beriladi. O'qitish izchilligini rejalashtirish quyidagi usuliy qoidalarga tayanadi: ma'lumdan noma'lumga, yengildan qiyinga, oddiydan murakkabga, bilimlardan ko'nikmalarga, asosdan qismlarga, xususiyan umumiyga, umumiydan xususiya.

Muntazamlilik tamoyilini muvaffaqiyatli amalga oishirish uchun quyidagilar juda muhimdir:

- shug'ullanuvchilarga bilimlar, ko'nikmalar va malakalar to'g'risida kompleks tasavvurlar berish;

- hamma o'quv materialini qismlarga yengil ajratiladigan holda bir tizimga birlashtirish;

- ushbu tizimning o'rganilishini shug'ullanuvchilar xususiyatlari, ularning o'qishi, ish sharoitlariga muvofiq holda, o'quv materiali shartlariga muvofiq shiddatli faoliyat davrlarini uni mustahkamlash (takrorlash), musobaqalarda qatnashish davrlari bilan almashtirib, rejalashtirish lozim;

- pedagoglarning harakatlari va talablarida o'rganilayotgan materialni qat'iy izchillik hamda asta-sekin murakkablashtirib borish bilan o'rgatishga amal qilinishi lozim.

O'qitishning ongliklik va faollik tamoyili.

Ongliklik va faollik tamoyili pedagogik rahbarlik va shug'ullanuvchilarning ongli, faol hamda ijodiy faoliyati o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni nazarda tutadi.

Ongliklik o'qitish maqsadi va vazifalari, o'rganilayotgan materialni chuqur tushunishi, uni ongli ravishda amaliyotda qo'llay olish malakasida namoyon bo'ladi. Shug'ullanuvchilar faolligi mustaqillik, tashabbuskorlikni tarbiyalashga qaratilgan bo'lishi lozim. Bunday sifatlarni tarbiyalash shakllaridan biri – bu oddiy pedagogik ko'nikmalarga hamda o'z-o'zini nazorat qilishga (trenirovka kundaligini tutish, musobaqa faoliyatini tahlil qilish va h.k.) o'rgatishdir.

Ongliklik va faollik tamoyilini amalga oshirish uchun quyidagi talablarni bajarish lozim:

- o'quv faoliyati talablarini tushunib yetish va shuning asosida uning sabab hamda maqsadlarini shakllantirish;

- shug'ullanuvchi o'quv faoliyatining hamma amallari hamda harakatlarini ongli ravishda bajarishi lozim;

- o'qish sabablarini faol shakllantirish va boshqarib borish;

- har bir o'quvchiga o'quv topshiriqlarining yengilligini ta'minlash;

- o'quv vazifasini hal etishga aloqador bo'lmagan talablarning dolzarbligini kamaytirish;

- o'qitish jarayonini shunday tuzish lozimki, oldin o'tilgan material yaxshi o'zlashtirilmasa, undan keyingi materialni o'zlashtirish qiyinchilik tug'diradi.

O'qitishning ko'rgazmalilik tamoyili.

Kurashning texnik-taktik harakatlariga o'rgatish harakatlanish to'g'risidagi tasavvurlarni, ya'ni o'rganiladigan harakatning ma'lum bir tushunchasi hamda ko'rinishini shakllantirishdan boshlanadi.

Amaliy tushunishda birinchi va eng muhim vazifa – bu ko'z orqali jonli his qilish hisoblanadi. Shunday ko'z orqali his qilishni ta'minlash ko'rgazmalilik tamoyilini amalga oshirishning zarur sharti hisoblanadi.

O'rganilayotgan usul yoki usullar kombinatsiyalari obrazi (ko'rinishi) birinchi navbatda ko'z organlari orqali keladigan signallar hisobiga shakllanadi. Lekin o'rganilayotgan harakat obrazining shakllanishi nafaqat ko'z bilan his qilish yordamida, balki boshqa sezgi organlari: eshitish, vestibulyar apparat va hokazodan kelayotgan hislar yordamida sodir bo'ladi.

O'qitishdagi ko'rgazmalilik bir vaqtning o'zida o'rganilayotgan harakatning ham obrazli, ham ko'rgazmali, ham so'z orqali ta'rifi qo'llanilgan taqdiridagina hosil bo'ladi.

To'laqonli tasavvurni shakllantirish uchun shug'ulanuvchi nafaqat ko'z bilan ko'rishi, balki o'rganilayotgan harakatning xususiyatlarini his qilishi, u to'g'risida harakatlanish tasavvurini shakllantirishi lozim. Shuning uchun sport kurashida taktli sezuvchanlik katta ahamiyatga ega.

Ko'rgazmalilik tamoyilini amalga oshirishda yosh, tarbiya va tafakkur xususiyatlarini hisobga olish lozim. Kichik yoshda bolalarning taqlid qilishga bo'lgan layoqatidan foydalanish va dars davomida topshiriqni bir necha bor ko'rsatib berish lozim. Katta yoshdagi kurashchilar bilan ishlash davomida ko'rsatib berish bilan birga, harakatning ma'nosi, uning mazmuni hamda texnikaviy tavsifi tushuntiriladi. Ushbu yoshdagi kurashchilar bilan bo'ladigan mashg'ulotlarda ko'rgazmalilik tamoyili ideomotor mashqlar (harakatni, uning hal qiluvchi fazalariga alohida diqqatni jamlagan holda, xayolan ko'p marta qayta takrorlash) orqali amalga oshiriladi.

Ko'rgazmalilik tamoyilidan foydalanish samaradorligi, agar harakatning bajarilishi videomagnitofon yoki kinoqurilmalar yordamida yozib olinib hamda namoyish qilinsa, ancha oshadi.

Sport kurashida ko'rgazmalilik tamoyilini amalga oshirishda o'qituvchi quyidagilarni bajarishi lozim:

- usulni ko'rsatib berayotganda uning texnik va taktik xususiyatlarini tushuntirib berish;
- o'rganilayotgan usulni bajarish uchun eng qulay bo'lgan hamma vaziyatlarni ko'rsatib berish;
- usulni butun holida, ya'ni bellashuvda qanday bajarilsa, shunday ko'rsatib berish (bunday ko'rsatib berish umumiy ko'rinishda usul to'g'risida umumiy tasavvur hosil qilish maqsadiga ega);
- usulni elementlari bo'yicha sekin ko'rsatib berish (bunday ko'rsatib berish umumiy ko'rinishda usulning eng muhim elementlari to'g'risida aniq tasavvur hosil qilish maqsadiga ega);
- ko'rgazma vositalarini umumiy jihatdan to'g'ri tanlab olish (ularning qo'llanilish ketma-ketligi va h.k.);
- o'rganilayotgan texnik harakatni o'qitishning mazkur bosqichida qanchalik kerak bo'lsa, shu darajada har tomonlama qabul qilishga yordam berish.

O'quv materialini puxta o'zlashtirish tamoyili.

O'quv materialini puxta o'zlashtirish tamoyili o'rganilayotgan bilimlar, shakllanayotgan ko'nikma va malakalarning xotirada uzoq vaqt saqlanib turishini bildiradi. O'zlashtirilgan materialning xotirada uzoq vaqt saqlanib turishi ko'pgina obyektiv va subyektiv omillarga: o'qitish sharoitlari, shug'ullanuvchilarning hayoti, mehnat va dam olish tartibiga bog'liq.

Ushbu tamoyil ikki tomondan ochib beriladi:

- 1) o'rganilayotgan materialning mustahkam o'zlashtirilishini ta'minlash;
- 2) shakllantirilayotgan harakat ko'nikmalarining ishonchliligini ta'minlash.

Eslab qolish mustahkamligiga bir qator shartlar ta'sir ko'rsatadi, ulardan eng muhimlari quyidagilar:

- eslab qolishga ko'rsatma berish va eslab qolinadigan materialdan musobaqa faoliyatida foydalanish yo'llarini ko'rsatish;
- eslab qolinadigan axborot soni hamda uni qabul qilish sur'atini optimallashtirish;
- o'quvchilarning eslab qolinadigan harakatlar bilan ishlash shakllari turlarini o'zgartirib turish;
- turli takrorlash usullari va shakllaridan foydalanib, o'rganilayotgan harakatni muntazam tekshirib turish;

- materialning yorqin va ifodali taqdim etilishini hamda uni qabul qilishning yuqori ijobiy emotsional ko‘rinishini ta’minlash.

Shakllantirilayotgan harakat malakalarining ishonchligini ta’minlash uchun bir qator shartlar bajarilishi lozim:

- alohida harakat vazifalarini hal etish usullariga emas, balki harakat vazifalari sinfini hal etish uslublariga, ya’ni harakatlanish strategiyasini tanlash ko‘nikmalari hamda uni amalga oshirishning keng umumlash-tirilgan malakalariga o‘rgatish;

- o‘qitishni o‘rganilayotgan harakat kerak bo‘ladigan amaliy faoliyat bilan tanishtirishdan boshlash;

- harakatlarni ularning faoliyatda amaliy natijalarga erishish uchun qaratilgan ma’nosini buzmaganda holda o‘rganish;

- harakatlarni faoliyat davomida (aynan shu faoliyat uchun ular o‘rganiladi) takomillashtirish;

- harakatlarning o‘zlashtirilishini faoliyat sifatiga qarab baholash.

Jamoali o‘qitish va o‘quvchiga individual yondashish birligi tamoyili.

Jamoali o‘qitish va o‘quvchiga individual yondashish birligi tamoyili kurash turlari bo‘yicha o‘quv-trenirovka jarayonini tashkil qilishda katta ahamiyatga ega. Jamoali o‘qitishning har bir o‘quvchiga individual yondashish bilan uyg‘unligi kurashning oddiy texnik harakatlari bilan bir qatorda murakkab texnik-taktik harakatlarga muvaffaqiyatli o‘rgatilishini ta’minlaydi.

Jamoali o‘qitishda pedagog materialning yengilligi, shug‘ullanuvchilarning harakat tajribasi, sportchilarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan munosabatini hisobga olishi zarur. O‘quv faoliyatini shug‘ullanuvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etish lozim. Jamoali o‘qitishning birligini ta’minlash va yengillashtirish uchun jismoniy hamda harakat tayyorgarligi, individual xususiyatlari bir-biriga yaqin bo‘lgan o‘quvchilarni guruhlariga birlashtirish zarur.

Harakatlarga o‘rgatish darajasiga qarab shug‘ullanuvchilarni uchta guruhga bo‘lish mumkin.

Birinchi guruhga jismonan yaxshi rivojlangan, oddiy va murakkab harakatlarni a’lo darajada hamda tez o‘zlashtiradigan shug‘ullanuvchilar kiritiladi.

Ikkinchi guruhga harakatlarni a’lo darajada va yaxshi, lekin sekin o‘zlashtiradigan shug‘ullanuvchilar kiritiladi. Ular o‘rtacha jismoniy rivojlanganlik bilan ajralib turadi.

Uchinchi guruhga harakatlarni o'rtacha va bo'sh o'zlashtiradigan shug'ullanuvchilar kiritiladi.

Jismoniy tayyorgarlik belgilariga ko'ra guruhlarini shakllantirishda shuni e'tiborga olish lozimki, kuch mashqlarida bo'sh bo'lgan shug'ullanuvchi chidamlilikni namoyon qilishni talab etadigan mashqlarda kuchli bo'lishi mumkin. Bitta guruhga kiritilgan hamma shug'ullanuvchilarning rivojlanganlik darajasi bir xil bo'lishi lozim.

Ushbu tamoyilni amalga oshirish bir qator shartlarning bajarilishini talab etadi:

- mashg'ulotlarda do'stona yordam va muruvvat ko'rsatish ruhini yaratgan holda jamoali o'qitishni ta'minlash;
- jamoali o'qitish sharoitlarida individual yondashishni ta'minlash;
- shug'ullanuvchilar psixikasining individual xususiyatlari, shuningdek, shug'ullanish sabablarini hisobga olish;
- jamoali o'qitish sharoitlarida samarali individuallashtirish uslubi sifatida dasturlashtirilgan o'qitishni qo'llash;
- sportchining antropometrik, jismoniy, ruhiy va boshqa belgilarini hisobga olib, o'rganilayotgan harakatlar qismlariga bo'lgan talablarni individuallashtirish.

O'qitishning amaliyot bilan bog'liqligi tamoyili.

Ushbu tamoyilni amalga oshirishning asosiy yo'li shug'ullanuvchini o'zlashtirilgan materialni trenirovka va musobaqa faoliyatida qo'llashga yo'naltirishdan iborat. Kurash usullariga o'rgatishni ularning musobaqalarda qo'llanilishi bilan tanishtirishdan boshlash zarur. Kurashning murakkab texnik-taktik harakatlariga o'rgatishda, odatda, o'rgatishning bo'laklangan uslubidan foydalaniladi. Biroq, agar shug'ullanuvchi texnik harakatning alohida qismlarini o'zlashtirsa, lekin harakatni to'liqligicha bajarishni bilmasa, bunday hollarda harakatning alohida qismlarini o'zlashtirish uni butunlay egallab olishga yordam bermaydi, deyiladi. Bunday muvaffaqiyatsizlikning sababi shundan iboratki, shug'ullanuvchi harakat qismlarini o'zlashtira turib, ularning o'rganilayotgan harakat vazifasi va faoliyat maqsadi bilan mantiqiy bog'liqligini belgilab olmagan.

Shug'ullanuvchining musobaqa faoliyati harakatlarga o'rgatish natijalarini baholashga imkon beradi.

O'qitishning amaliyot bilan bog'liqligi tamoyilining amalga oshirilishi quyidagi shartlarni bajarishni taqozo etadi:

- alohida harakat vazifalarini hal etish usullariga emas, balki harakat vazifalari sinfini hal qilish uslublari hamda ularning o'zini konstruksiyalash uslublariga o'rgatish lozim;

- o'rganishni o'rganilayotgan harakat talab qiladigan amaliy faoliyat bilan tanishtirishdan boshlash zarur;

- harakatni uning mantiqiy yo'nalishini (faoliyatda amaliy natijalarga erishish) buzmaganda holda o'rganish;

- harakatni, u qanday faoliyat uchun o'rganilayotgan bo'lsa, shu faoliyatda takomillashtirish;

- faoliyat sifatiga qarab, harakatning egallanganligini baholash.

O'qituvchining o'qitish jarayonida yetakchilik ahamiyati tamoyili.

O'qituvchi faoliyati shug'ullanuvchilarga bilim berish hamda bilimlarning egallanish jarayoni, harakat malakalari va ko'nikmalarining shakllanishini boshqarib turishga qaratilgan. Shu ma'noda o'qitishning har bir amali o'qituvchining o'qitish jarayonidagi yetakchilik qilish ahamiyati tamoyilini amalga oshiradi.

O'qituvchining yetakchilik ahamiyatini tahlil qilishni ketma-ket, uning o'qitish jarayonidagi harakatlarini quyidagi bloklar bo'yicha ko'rib chiqish orqali bajarish mumkin:

- o'qitish maqsadini aniqlash;
- o'qitishning xususiy vazifalari tizimini aniqlash;
- o'qituvchilar tayyorgarligining boshlang'ich darajasini aniqlash;
- o'qitish mezonlarini aniqlash;
- o'zlashtirishni baholash uslublarini aniqlash;
- o'qitish strategiyasini aniqlash;
- zarur jihozlarni tayyorlash;
- o'quv qo'llanmasi va inventarlarni tayyorlash;
- o'qitishni butunligicha va elementlari bo'yicha baholash;
- o'qitishga zarur hollarda tuzatishlar kiritish.

Yuqorida ochib berilgan o'qitishning hamma tamoyillari bir-biri bilan o'zaro bog'liq bo'lib, o'qitish jarayonida birga qo'llanilishi mumkin. O'quv jarayonida ularning birontasi buzilsa, boshqasini amalga oshirish qiyinlashadi. O'qituvchi hamma tamoyillarni yaxlit holda qo'llagan taqdirdagina o'qitishda yuqori natijalarga erishish mumkin.

O'qitish uslublari.

Harakatlarga maqsadli o'rgatish o'qituvchidan o'qitish uslublari tavsiflarini bilishni talab etadi. Hamma uslublar shartli ravishda uchta asosiy guruhga bo'linadi: so'zdan foydalanish uslublari, ko'rgazmali qabul qilish uslublari va amaliy uslublar. O'z navbatida, uchta guruhning har biri bir nechta uslublardan tashkil topgan.

O'qitish uslublari

So'zdan foydalanish uslublari	Ko'rgazmali qabul qilish uslublari	Amaliy uslublari	
Hikoya, ta'rif, suhbat, tushuntirish, tahlil qilish, ko'rsatma berish, hisoblash	Plakatlar, kino-grammalar, video-yozuvlarni ko'rsatish, namoyish qilish, ovoqli va yozug'li signalizatsiya	Qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar uslublari. Qismlarga bo'linib o'rganish. Butunligicha o'rganish.	Qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslublari. O'yin, musobaqa uslublari

O'qituvchi tomonidan qo'llaniladigan so'zdan foydalanish uslublari butun o'quv jarayonini faollashtiradi, harakatlanishlar to'g'risida yanada to'liq hamda aniq tasavvurlarni shakllantirishga yordam beradi. Ushbu uslublari yordamida o'qituvchi o'quv materialining o'zlashtirilishini tahlil qiladi va baholaydi.

Ko'rgazmali qabul qilish uslublari o'rganilayotgan harakatlarning ko'z bilan ko'rish va eshitish orqali qabul qilinishini ta'minlaydi.

Ko'rgazmali qabul qilish harakatlarni yanada tez, chuqur va mustahkam egallab olishga yordam beradi, o'rganilayotgan harakatlarga qiziqish uyg'otadi.

Amaliy uslublari shug'ullanuvchilarning faol harakat faoliyatiga asoslangan. Ular shartli ravishda ikkita guruhga bo'linadi: qat'iy va qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslublari, harakat shakllari, nagruzka o'lchamlari, uning o'sib borishi, dam olish bilan almashlab turilishi va boshqalarni qat'iy tartiblashtirgan holda harakatlarni ko'p marta takrorlash bilan tavsiflanadi. Buning natijasida kerakli harakatlarni asta-sekin shakllantirib, alohida harakatlarni tanlab o'zlashtirish imkoniyati tug'iladi.

Qismlarga bo'lib o'rganish uslubi dastlab harakatning alohida qismlarini o'rganishni, keyinchalik esa kerakli darajada butun holiga birlashtirishni nazarda tutadi.

Butunligicha o'rganish uslubi o'qitishning yakuniy maqsadiga qarab, harakat qanday ko'rinishda bo'lsa, uni shundayligicha o'rganishni ko'zda tutadi.

Qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslubi o'quvchilar oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun harakatlarni nisbatan erkin tanlashga ruxsat beradi.

O'yin uslubi harakatlarning qat'iy tartiblashtirilishi, ularni bajarishdagi mumkin bo'lgan shartlarning yo'qligi bilan tavsiflanadi; ijodiy

qobiliyatlarni mustaqil namoyon qilish uchun keng imkoniyatlar yaratadi, mashg'ulotlarning ko'tarinki ruhda o'tishini ta'minlaydi.

Musobaqa uslubi maxsus tashkil qilingan musobaqa faoliyatini nazarda tutadi. Bunday faoliyat ushbu holda o'quv-mashg'ulotlari samaradorligini oshirish usuli sifatida qatnashadi.

Shunday qilib, o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida hamma sanab o'tilgan uslublar turlicha birikkan holda, andozali shakllarda emas, balki sport tayyorgarligining muayyan talablarini hisobga olib, o'zgartirilgan shakllarda qo'llaniladi. Uslublarni tanlashda shu narsaga e'tibor berish lozimki, ular oldinga qo'yilgan vazifalar, umumiy didaktik tamoyillar, shuningdek, sport trenirovkasining maxsus tamoyillari, shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlari, ularning malakasi hamda tayyorgarlik darajasiga qat'iy muvofiq bo'lishi shart.

O'qitish bosqichlari.

Harakatga o'rgatish jarayoni ma'lum bir vaqt davomida amalga oshiriladi. Bunday vaqt davri shartli uchta bosqichga bo'lingan: dastlabki o'rganish, qismlarga bo'lib o'rganish, mustahkamlash va keyingi takomillashtirish.

Dastlabki o'rganish bosqichi.

Dastlabki o'rganish bosqichida eng asosiy vazifa o'quvchilarda sport kurashining o'rganilayotgan harakatini to'g'ri bajarish uchun zarur bo'lgan tasavvurlarni yaratishdan iborat. Ushbu bosqichning xususiyatlari quyidagilar:

- vaqt va makonda harakatlarning yetarli darajada aniq bo'lmashligi;
- mushak kuchlanishlarining noaniqligi; ortiqcha harakatlarning mavjudligi;
- kurash texnik harakatlarini bajarishda fazalar yaxlitligining buzilishi.

Bunda shug'ullanuvchilar ko'pgina ortiqcha kuch sarflaydilar va usullarni ko'pgina gavda mushaklarini zo'rqiqtirish bilan bajaradilar. Tez toliqib qolish va ayniqsa, yosh kurashchilarda ish qobiliyatining yetarli darajada bo'lmashligi shularga bog'liq.

Shunday qilib, ushbu bosqichda bir qator xususiy vazifalar hal etilishi lozim:

- o'rganilayotgan texnik harakat to'g'risida yaxlit tasavvurni shakllantirish va ulardan bellashuvlarda foydalanish to'g'risida shug'ullanuvchilarga ma'lumot berish;

- shug'ullanuvchilarning harakat malakalari zaxirasini yangi kurash usulini egallash uchun kerak bo'lgan elementlar bilan boyitish;

- parter va tik turishdagi oddiy usullarning butunligicha bajarilishiga erishish;

- kerak bo'lmagan harakatlarni, ortiqcha mushak kuchlanishlarini bartaraf etish.

Qismlarga bo'lib o'rganish bosqichi.

Qismlarga bo'lib o'rganish bosqichining asosiy vazifasi harakat malakasini shakllantirish hamda uni ko'nikmaga o'tgunga qadar takomillashtirishdan iborat. Bu bosqichda alohida kurash usullarining vaqt, makon va kuch tavsiflari aniqlanadi. Agar oldingi bosqichda harakat malakasini shakllantirish uchun zarur bo'lgan shart-sharoitlar yaratilgan bo'lsa, ikkinchi bosqichda uning hosil bo'lishi yuzaga keladi. Maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar hal qilinadi:

- o'rganilayotgan usul texnikasini egallash va qismlarini aniqlab olish;

- o'rganilayotgan harakatlarning qonuniyatlarini tushunishni chuqurlashtirish;

- bajarilishi zarur bo'lgan amallarning ketma-ketligini batafsil gapirib turish bilan o'rganilayotgan harakatni bajarish;

- o'quv-trenirovka bellashuvlaridagi o'rganilayotgan usullarning aniq, erkin va butunligicha bajarilishiga erishish.

Mustahkamlash va keyingi takomillashtirish bosqichi.

Kurashchining texnik-taktik harakatlarini mustahkamlash va keyingi takomillashtirish bosqichida o'qitishning asosiy vazifasi, ya'ni harakat ko'nikmasini shakllantirish va musobaqa bellashuvlarida egallab olingan kurash usullarini qo'llay olish malakasini hosil qilish vazifasi hal etilishi lozim. Buning uchun ushbu bosqichning quyidagi xususiy vazifalarini bajarish zarur:

- shug'ullanuvchilarni egallangan texnik harakatlarni turli sharoitlarda va parterda kabi tik turishdagi boshqa usullar bilan birga qo'shib bajarishga o'rgatish;

- kurashchini o'rganilgan harakatni har xil tayyorgarlikka (jismoniy, texnik, taktik va h.k.) ega bo'lgan raqiblar bilan bajarishga o'rgatish;

- shug'ullanuvchilarning alohida xususiyatlariga muvofiq va ularning jismoniy tayyorgarligi oshishini hisobga olgan holda o'rganilgan texnik harakatlarni yangi elementlar (taktik tayyorgarlik usullari, ushlab olishlar, yakunlovchi fazalar) bilan boyitish;

- musobaqa bellashuvlarida o'rganilgan texnik harakatning yetarli darajada barqarorligi va variantliligi, ishonchliligi va tejamliligini ta'minlash.

KURASHCHILARNING TRENIROVKA JARAYONIDA TEXNIK TAYYORGARLIGI

Kurashning texnik tayyorgarligi sportchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlovchi harakatlar tizimini egallaganlik darajasi bilan tavsiflanadi.

Kurashchining umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi ajratiladi. Umumiy texnik tayyorgarlik yordamchi sport turlaridagi har xil harakat malakalari hamda ko'nikmalarini egallashga, maxsus texnik tayyorgarlik sport kurashida texnik mahoratga erishishga qaratilgan.

Sport kurashida texnik tayyorgarlik bir qator murakkab vazifalarni hal etishga yo'naltirilgan:

- maksimal kuchlanishdan foydalanish samaradorligini oshirish;
- ish kuchlanishini tejash;
- musobaqa faoliyatini o'zgaruvchan holat sharoitlarida harakatlanish tezligi, aniqligini oshirish.

Sport texnikasini takomillashtirish kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarligi davomida amalga oshiriladi va u tanlangan kurash turida texnik mahoratni oshirishga qaratiladi.

Texnik mahorat deganda keskin sport kurashi sharoitlarida eng oqilona harakat texnikasini mukammal egallash tushuniladi.

Texnik mahoratni takomillashtirishning uchta bosqichi ajratiladi:

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

Birinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining yangi texnikasini shakllantirishga, uni amaliyotda egallash shart-sharoitlarini yaxshilashga, musobaqa harakatlari tizimiga kiruvchi ayrim harakatlarni o'rganishga (yoki qayta o'rganishga) qaratilgan.

Ikkinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining butun malakalarini chuqur o'zlashtirish va mustahkamlashga qaratilgan.

Uchinchi bosqichda texnik tayyorgarlik shakllangan malakalarni takomillashtirish, ularning asosiy musobaqalar sharoitlariga mos holda maqsadga muvofiq variantliligi, barqarorligi, ishonchlilik chegaralarini kengaytirishga qaratilgan.

Har bir texnik tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Kurash texnikasi asosini tashkil etadigan harakat malakalarining yuqori barqarorligi hamda oqilona variativligiga erishish, musobaqa sharoitlarida ularning samaradorligini oshirish.

2. Harakat malakalarini qisman qayta qurish, musobaqa faoliyati talablarini hisobga olgan holda usullarning ayrim qismlarini takomillashtirish.

Birinci vazifani hal etish uchun tashqi vaziyatni murakkablashtirish uslubi, organizmning turli holatlarida mashqlarni bajarish uslubi qo'llaniladi. Ikkinchi vazifani hal etish uchun texnik harakatlarni bajarish sharoitlarini yengillashtirish uslubi, birga ta'sir ko'rsatish uslubi qo'llaniladi.

Texnik usullarni bajarishda tashqi vaziyatni murakkablashtirish uslubi quyidagi bir qator usullarda amalga oshiriladi:

1. Shartli raqib qarshiligining uslubiy usuli sportchiga texnik harakatni bajarish tuzilmasi va maromini takomillashtirishga, barqarorlik va natijalilikka tezroq erishishga yordam beradi.

2. Qiyin dastlabki holatlar va tayyorgarlik harakatlarining uslubiy usuli. Masalan, egilib tashlashni takomillashtirishda ushlab olish joyi va kurashchilar o'rtasidagi masofani o'zgartirish lozim.

3. Usullarni bajarish uchun joyni cheklash uslubi malakani takomillashtirishda mo'ljallangan shartlarini murakkablashtirishga yordam beradi. Kurashda kichraytirilgan o'lchamdagi gilamlar qo'llaniladi.

Texnik harakatlarning bajarilishini qiyinlashtiruvchi sportchi organizmning turli holatlarida mashqlarni bajarish uslubi ham turli xildagi usullarda amalga oshiriladi.

Harakatni ancha toliqqan holda bajarishning uslubiy usuli. Bu holda katta hajm va shiddatdagi jismoniy nagruzkadan keyin sportchiga texnikani rivojlantirishga qaratilgan mashqlar taklif qilinadi.

Nazorat o'quv-trenirovka bellashuvlari o'tkazilgandan so'ng katta emotsional zo'riqish holatida harakatlarni bajarishning uslubiy usuli.

Vaqtı-vaqtı bilan ko'rishni taqiqlash yoki cheklashning uslubiy usuli harakatlanish malakasining retseptorli-analizatorli tarkibiga tanlab ta'sir ko'rsatishga yordam beradi.

Musobaqa vaziyatida ayrim usullar yoki harakatlarni majburan bajarish usuli malakani takomillashtirish jarayonida kurashchi faolligini rag'batlantiradi. O'quv-trenirovka bellashuvlarida kurashchi himoyaning texnik usullari yoki aksincha, hujum usullariga ko'proq diqqatni to'plashga ko'rsatma oladi.

Texnik harakatlarni bajarish shartlarini yengillashtirish uslubi bir qator uslubiy usullardan iborat:

1. Harakat elementini ajratish uslubiy usuli. Masalan, yunon-rum kurashida – beldan yuqori qismdan ushlab olishni amalga oshirish.

2. Mushak zo'riqishini pasaytirish uslubiy usuli kurashchiga harakatlanish malakasidagi ayrim harakatlarga yanada aniq tuzatishlarni kiritishga yordam beradi. Texnik harakatlarni takomillashtirish uchun kurashchiga ancha yengil vazn toifasidagi raqib tanlanadi.

3. Tezkor axborot uslubiy usuli zarur harakat kengligi, maromi, sur'atini tez egallab olishga yordam beradi, bajariladigan harakatni anglash jarayonini faollashtiradi.

Texnik harakat to'g'risidagi tezkor axborot uchun videokamera va videomagnitofondan foydalanish qulaydir.

Birga ta'sir ko'rsatish uslubi sport trenirovkasida o'zaro birgalikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish va harakat malakalarini takomillashtirishga asoslangan uslubiy usullar yordamida amalga oshiriladi. Bu holda usullarni takomillashtirishda kurashchiga ancha og'ir vazn toifasidagi raqib tanlanadi.

Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari

Yunon-rum kurashi texnikasi – bu musobaqa qoidalarida ruxsat etiladigan usullar, qarshi usullar va himoyalanishlar yig'indisidir.

Usullar – bu maqsadga yo'naltirilgan hujum harakatlari bo'lib, ular yordamida kurashchi raqibidan ustunlikka erishadi. Har bir usul ikki qismdan iborat. Birinchi qism – usul qo'llash uchun ushlab olish. Ushlab olishlar yuqoridan, pastdan, orqadan, oldindan, yon tomondan va boshqa ushlab olishlarga bo'linadi. Ushlash usulni muvaffaqiyatli bajarishda katta ahamiyatga ega. Butun usullarni bajarish sifati ushlab olishning qay darajada oqilona amalga oshirilganligiga bog'liq. Ikkinchi qismda turli xildagi harakatlar: tik turishda – o'tkazishlar, tashlashlar, ag'darishlar; parterda – o'girishlar va parterda tashlashlar bo'lishi mumkin.

Yunon-rum kurashida erkin kurash, sambo, dzyudo va kurashdagi-dek usullarni amalga oshirish paytida bir vaqtning o'zida oyoqlar bilan turli harakatlar ham bajarishi, ya'ni bular – chalislar, qoqishlar, ilishlar, oldindan ilib otishlar, chirmashishlar, orqadan ilib otishlar mumkin emas.

Bir xildagi ushlab olish bilan bir qator harakatlarni bajarish mumkin va, aksincha, bir xil harakatning o'zi turli ushlab olishlar bilan bajarilishi mumkin. Masalan, qo'ldan va gavdadan ushlab tashlashni, zarba bilan ag'darishni amalga oshirish mumkin. Lekin raqibni egilib, qo'l, gavda, qo'l va bo'yindan ushlab tashlash ham mumkin.

Kurashchi har qanday usulni hujum va qarshi hujum uchun qo'llash

mumkin. Usul yoki uning bir qismini aldamchi harakat sifatida qo'llab, kurashchi haqiqiy niyatidan raqib diqqatini chalg'itish va boshqa usul bilan hujumni amalga oshirish uchun qulay sharoitlarni tayyorlashi mumkin.

Qarshi usullar – bu raqib hujumiga javob tariqasida bajariladigan maqsadli harakatlar bo'lib, ular yordamida kurashchi raqibi ustidan ustunlikka erishadi.

Qarshi usullar murakkab texnik harakatlarga kiradi. Qarshi hujum uyushtirayotgan kupashchi bir zumda to'g'ri qaror chiqarishi va raqibi usulni amalga oshirishga ulgurmasligi uchun o'z harakatlarini hujum qilayotgan raqib harakatlari bilan aniq moslashtirishi lozim.

Himoyalanishlar – bu raqibning usullarni (qarshi usullarni) bajarishiga to'sqinlik qiluvchi maqsadli harakatlardir.

Himoyalanishlar dastlabki va bevosita himoyalanishlarga ajratiladi. Dastlabki himoyalanish oldindan, ya'ni raqib usulni amalga oshirishidan avval bajariladi.

Bevosita himoyalanish raqib hujumini to'xtatishga qaratilgan. Bunday himoyalanish samaradorligi uning o'z vaqtida bajarilishiga bog'liq. Bevosita himoyalanish usul boshida, usulni bajarish davomida yoki usulni bajarish oxirida amalga oshirilishi mumkin.

Hamma texnik harakatlar kurashchilar tomonidan turli holatlardan turib bajariladi. Asosiy holatlar quyidagilar: tik turish, parter va ko'prik.

Tik turish – bu kurashchining holati bo'lib, unda u oyoqlarda tik turadi. O'ng, chap va yalpi tik turishlar ajratiladi. Ularning har biri, o'z navbatida, baland, o'rta va past bo'lishi mumkin. Tik turishda kurashish yaqin, o'rta va uzoq masofalarda olib borilishi mumkin.

Parter – bu kurashchining dastlabki holati bo'lib, u tizzalarida turadi. Bunda tekis yozilgan qo'llarning kaftlari bilan gilamga tayanib turiladi, qo'llar tizzalardan 20–25 sm uzoqlikda joylashadi.

Parterda baland holat va past holat farqlanadi. Baland holat – bu kurashchining parterdagi dastlabki holati, past holat esa – bu kurashchining tizzalarda turib, bilaklar bilan gilamga tayanish holatidir.

Parterda kurashish paytida kurashchilardan biri pastda, ikkinchisi yuqorida bo'ladi. Parterda yuqoridagi holatda turgan kurashchi kurash boshlanishidan oldin istagan dastlabki holatni egallashi mumkin. Faqatgina qo'l kaftlari pastdagi kurashchining yelkasida turishi lozim.

Ko'prik – bu kurashchining shunday holati bo'lib, bunda u, orqaga egilib, oyoq kaftlari (ular taxminan yelka kengligida yozilgan) va bosh (istagan qismi) bilan gilamga tayanadi.

Kurashchi ushbu holatga kuragini gilamga tekkizmaslik uchun o'tadi.

Yunon-rum kurashida, ko'prik bir holatda qator hujum hamda qarshi hujum harakatlarini bajarishda asosiy elementlardan biri hisoblanadi.

Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo'llari

Kurashchining texnik harakatlari zaxirasi qanchalik boy bo'lsa, ularni qanchalik katta mahorat bilan qo'llay bilsa, uning texnik mahorati shunchalik yuqori bo'ladi.

Kurash texnikasi kurashchi mahoratining asosi hisoblanadi va ko'p jihatdan uning imkoniyatlarini belgilab beradi. Kurashda o'nlab usullar va ularning variantlari mavjud. Biroq bu kurashchi ularning hammasini mukammal bilishi lozim degani emas.

Sportchi yanada yangi va yangi usullar, qarshi usullar hamda hi-moyalanishlarni egallab borishi bilan uning alohida xususiyatlari va odatlariga javob beradigan hamda uning tomonidan muvaffaqiyatli bajariladigan usullarning bir qismi keyinchalik takomillashtirish maqsadida rejaga kiritiladi.

Taxminan eramizdan avvalgi 2800-yilda tayyorlangan bronzali haykal belbog'li kurashning eng qadimgi yodgorligi hisoblanadi. Uning asosida raqibni chirmab olishning og'riq beruvchi usul yotadi.

Hamma davrlar hamda xalqlarning dostonlari kurashning jismoniy tarbiyaning muhim elementi, jismoniy mashqlarning eng ommabop xalq turlari sifatida keng tarqalganligi to'g'risida guvohlik beradi.

Jismoniy tarbiya va kurashning rivojlanishida qadimgi Yunoniston alohida o'rin tutadi. Eramizdan avvalgi IX–VIII asrlarda qadimgi Yunonistonda jismoniy tarbiya tizimi yaratildi va u hozircha o'z ahamiyatini yo'qotmagan. Maxsus maktablarda tajribali o'qituvchilar kurash, shuningdek, qisqa masofalarga yugurish, uzunlikka sakrash, nayza va disk uloqtirishlardan tashkil topgan dastur bo'yicha bolalar tayyor-garligiga alohida e'tibor berganlar. Shu bilan birga, shug'ullanuvchilar qo'l jangini olib borish, toshlar uloqtirish malakasini egallab borganlar.

Qadimgi Yunonistondagi kurash texnikasi va uning rivojlanishi to'g'risida ko'p sonli haykallar, amforalar hamda vazalardagi tasvirlar, qadimiy shoirlar asarlari, tarixchilar, faylasuflar – Gomer, Pindar, Platon va boshqalarning ishlari guvohlik beradi. Masalan, Gomerning «Iliada»sida (eramizdan avvalgi IX–VIII asrlar) Ayaks va Odissey o'rta-sidagi bellashuv shunday bayon etiladi: «Kurashchilar belbog'larini

taqib, maydon o'rtasiga chiqdilar hamda qo'llari bilan mahkam chirmashib, bir-birlarini o'rab oldilar. Kuchli quchoqlashish ostida qahramonlarning gavdalari qirsilladi, zo'riqdi va ulardan ter quyila boshladi. Kurashchilar gavdasidan qonlar chizib chiqa boshladi, lekin ular bellashishni davom ettiraverdilar».

Kurashning boshqa jismoniy mashqlar bilan bir qatorda san'atga tenglashtirilishi o'sha davrning o'ziga xos xususiyati edi. Kurash bilan o'sha davrning yirik vakillari – olimlar, shoirlar, davlat arboblari, sarkardalar shug'ullanganlar.

Qadimgi Yunoniston Olimpiya o'yinlari vataniga aylandi (eramizdan avvalgi 766-y.). Birinchi Olimpiya o'yinlari dasturiga kurash mustaqil sport turi (eramizdan avvalgi 708-y.), shuningdek, maxsus beshkurashning tarkibiy qismi sifatida (eramizdan avvalgi 708-yildan boshlab) kiritilgan.

XVIII–XIX asrlarda milliylik xususiyati yorqin ifodalangan jismoniy tarbiya tizimlari yuzaga kela boshladi. Ulardan nemis jismoniy tarbiya tizimi Guni-Muts (1759–1838), Vits (1763–1836) va Yan (1778–1852), shved jismoniy tarbiya tizimi – Ling (1776–1839), chex jismoniy tarbiya tizimi – Tirsh (1832–1884), daniya jismoniy tarbiya tizimi – Naxtegall (1777–1847), fransuz jismoniy tarbiya tizimi – F. Amoros (1770–1847) va boshqalar tomonidan yaratilgan. Hamma milliy tizimlar tamoyillari va maqsadlari turlicha bo'lishiga qaramasdan, boshqa jismoniy mashqlar bilan bir qatorda xalq orasida eng ommabop bo'lgan kurash, qilichbozlik, yugurish, suzish, o'yinlarni o'z ichiga olgan.

XVIII–XIX asrlarda Yevropada, ayniqsa, Fransiyada kurash bilan qiziqish qayta tiklana boshlandi. Aholi o'rtasida kurashga bo'lgan qiziqishning uyg'onishi ko'p sonli professional kurashchilarning paydo bo'lishiga sabab bo'ldi. Ular sirkalarda va yarmarkalarda o'z san'atlarini namoyish qilardilar. Muvaffaqiyatlar shunga yordam berdiki, shaharlarda alohida kurashchilar guruhlari paydo bo'la boshladi. Natijada professional kurashchilar o'rtasida shaxsiy birinchiliklar va Fransiya shaharlari, keyinchalik esa jahon chempionatlari o'tkazila boshlandi. Chempionatlarning yaxshi tashkil etilishi, ularning keng targ'ib qilinishi professional kurashga katta muvaffaqiyat keltirdi.

Asta-sekin fransuzlar kurashi boshqa Yevropa davlatlariga kirib bordi. Kurash keng ommaviylikka erishib borishi va geografik jihatdan tarqalishi bilan bir vaqtda texnik tomondan ham boyib bordi.

Sambo kurashi texnikasi

Ehtiyotlash va o'z-o'zini ehtiyotlash

Umumiy ko'rsatmalar.

Sambo kurashi bilan shug'ullanuvchi har bir sportchi texnik usullarni o'rganishga kirishishdan oldin turli yiqilishlar chog'ida o'zini ehtiyotlash yo'llarini, raqibga nisbatan tashlash usullarini bajarishda uni ehtiyotlash yo'llarini yaxshi o'zlashtirib olishi zarur.

Tashlashlarni bajarayotganda ehtiyotlash shundan iboratki, kurashchi:

- raqibining tanasi yiqilayotganda gilamga noqulay urilmasligi uchun uni ushlab yo'naltiradi;
- raqibi yiqilayotganda uni ag'darishga yo'naltiradi;
- tashlashlarni bajarganda raqibi ustiga yiqilmaydi;
- muvozanatni yo'qotganda ham uni bosib olmaydi.

O'z-o'zini ehtiyotlash – bu xavfsiz yiqilish usullaridir. Turli yiqilishlar chog'ida zarbani yumshata olish sportchini har xil jarohat va lat yeyishlardan saqlaydi. Har bir sambochi yiqilishlar chog'ida tegishli harakatlarni avtomatik tarzda bajarishi zarur. Bunday harakat mashg'ulotning tayyorgarlik qismiga kiritiladigan maxsus mashqlarni bajarish jayronida egallab olinadi.

O'z-o'zini ehtiyotlash yo'llarini oddiydan murakkabga tomon tamoyili bo'yicha o'rganish lozim. Tashlashni amalga oshirayotganda, hujum qiluvchi ko'pincha asosiy turish holatida qoladi, uning raqibi esa biror tomonga to'ntarishni yoki oldinga umbaloq oshishi kerak. Oldinga yiqitishni hisobga olmaganida, o'z-o'zini ehtiyotlashning barcha yo'llari bir yonboshdan ikkinchisiga yoki egallagan bel bilan yumshoq ag'darishlardan iborat bo'ladi.

O'z-o'zini ehtiyotlash yo'llarini o'rganishga kirishishdan avval shug'ullanuvchilarni turli xil ag'darishlar (orqasi bilan va diagonal bo'yicha), yon tomonlarga burilishlar hamda g'ujanak bo'lish usullariga o'rgatish kerak.

Bosh orqali oldinga umbaloq oshish.

Oyoqlarni juftlab, tizzalar orasini ochmagan holda cho'nqayib o'tirish (10-rasm). Mazkur rasmda va boshqalarda ham usullarni bajarish kuchliligi belgilangan. Qo'llari oldinga uzatilib, kafti bilan gilamga qo'yiladi, bel bukilib, yelka ko'krakka tiraladi. Bukilgan qo'llarga tayanib, bosh qo'llar orasidan o'tkaziladi va ensa qismi gilam ustiga qo'yiladi.

Oyoq uchlari bilan oldinga-yuqoriga itarilib, bukilgan belda dumalash bajariladi. Kuraklar gilamga tekkan zahoti qo'llar bilan tizzalar «quchoqlab» olinadi, tovonni dumbaga (ketga) bosib, oyoqqa cho'nqayib o'tirish holatiga turiladi.



3



6



3



2

10-rasm Bosh orqali oldinga umbaloq oshish.



11-rasm. Cho'nqayib o'tirish holati.

Cho'nqayib o'tirish holatidagi umbaloq oshishni orqaga yiqilish bilan bajarish mumkin (12-rasm).



12-rasm. Orqaga yiqilish bilan umbaloq oshish.



13-rasm. Sakrab umbaloq oshish.

Cho'nqayib utirish holatidan shug'ullanuvchi oldinga umbaloq oshishni to'g'ri bajarishiga o'tkazib olishdan so'ng uni yarim cho'nqayib o'tirish holatidan oldinga sakrab bajarish va asta-sekin to'siq ustidan sakrab umbaloq oshishga o'tish mumkin.

Orqaga ag'darish.

Gilamga o'tirib, oyoqlar yig'ilib olinadi, qo'llar oldinga kaftni pastga qaratib uzatiladi. Bel imkon qadar kengroq bukilib, bosh oldinga engashtiraladi va yelka ko'krakka tiraladi. Orqaga itarilib, dumg'azadan ko'krakka teskari tartibda dumalash bajariladi, bosh, qo'l va oyoqlar holati o'zgartirilmaydi.



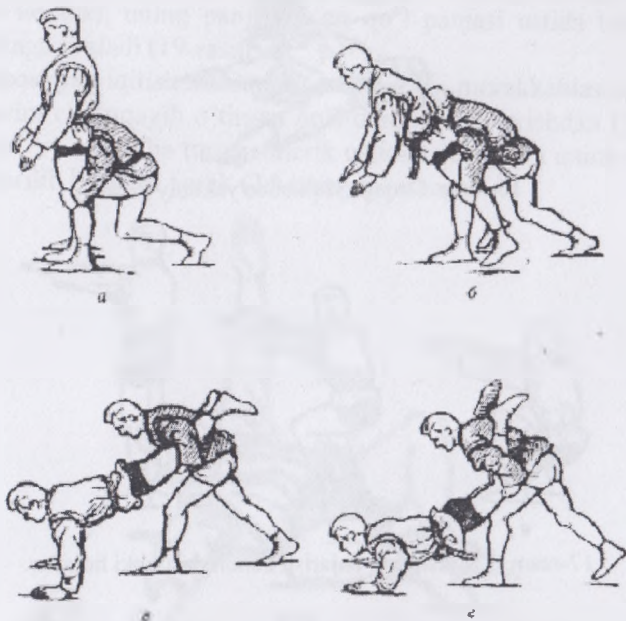
14-rasm Orqaga ag'darish.

Oldinga yiqilish.

Oldinga yiqilish vaqtida gilamga yuz bilan urilmaslik uchun zarbani bukilgan qo'llar bilan yumshatib, panjalarga tayanib qolish lozim.

Safdagi asosiy turish holatidan oldinga engashtirib, ko'krak bilan yiqilish bajariladi. Yiqilish paytida qo'llar oldinga uzatilib, kaftlar gilamga qo'yiladi. Qo'llarni prujinasimon bukish yordamida yiqilishning oldi olinadi.

Oldinga yiqilish vaqtida o'z-o'zini ehtiyotlash bo'yicha mashq qilish uchun oldinga sakrashlar yoki orqadan ikkala oyoqni ushlab tashlashlarni bajarish bilan vazifa murakkablashtiriladi (15-rasm).

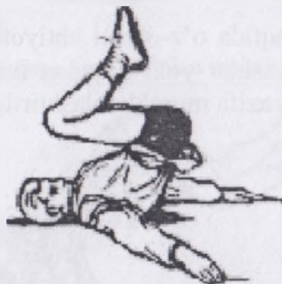


15-rasm Oldinga yiqilish.

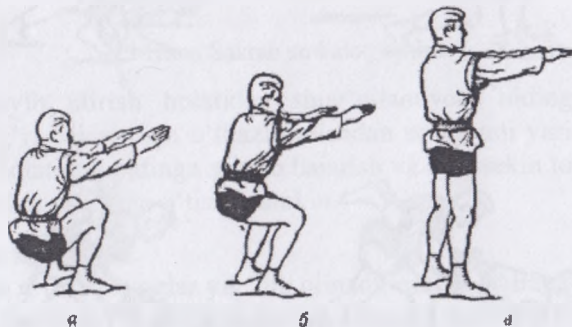
Orqaga yiqilish.

Tizzalarni bukib, gilam ustida tovonlarga imkon qadar yaqin o'tiriladi, qo'llar oldinga uzatilgan, iyak ko'krakka tiralgan. Bosh, qo'l va oyoqlarning holatini o'zgartirmay, bukilgan orqaga ag'darilish bajari-ladi, kuraklar gilamga tekkan zahoti qo'llarni pastga-orqaga-yon tomon-ga keskin harakatlantirib, gilamga uriladi va dumalash to'xtatiladi (16-rasm). Gilamga urilayotganda qo'llar rostlangan va yon tomonga bir oz kerilgan bo'lishi kerak, toki har bir qo'l bilan gavda orasida $45-50^\circ$ li

burchak hosil bo'lsin. Barmoqlar birlashtirilgan, kaftlar gilamga bosilgan, oyoqlar bukilgan, tos gilam ustidan ko'tarilgan. Mashq o'zlashtirib olingach, uni murakkabroq holatlardan bajarishga o'tiladi. Dastlabki holatlarni murakkablashtirishdan boshlab (17-rasm), keyinroq to'siq ustidan yoki «to'rt oyoqlab» turgan sherik ustidan oshib, orqaga yiqilishga o'tiladi yoxud eng oddiy tashlashlar bajariladi (18-rasm).



16-rasm. Orqaga yiqilishda yakuniy holat.



17-rasm. Yiqilishlarni bajarish uchun dastlabki holatlar.



18-rasm. Oldindan oyoqlarni ushlab tashlash vaqtida orqaga yiqilish.

Yonboshga yiqilish.

Dastlabki holatdan (17-a rasmga qarang) o'ng kurak yo'nalishida orqaga ag'darilish bajariladi. Oyoqlar gilamdan uzilgan zahoti chap oyoq tovonni o'ng oyoq do'ngchasi ustiga (na podem) bosiladi va tizzalar ikki tomonga keriladi.

O'ng kurak gilamga tekkanida, rostlangan o'ng qo'lning pastga-orqaga-o'ngga yo'nalishdagi kuchli zarbasi bilan ag'darilish harakati to'xtatiladi. Tos o'ngga burilib, bukilgan o'ng oyoq gilamga qo'yiladi, chap oyoq tovonni bilan o'ng oyoq do'ngchasini bosishda davom etib, keyin butun kaftiga joylashtiriladi. Chap qo'lni yuqoriga-oldinga shunday ko'tarish kerakki, uning panjasi o'ng qo'l panjasi ustida tursin. Bosh chap yelkaga tiraladi (19-rasm).

Yonboshga yiqilish mashqlarini asta-sekin murakkablashtirib borib, ularni yarim cho'nqayib o'tirgan holatdan, asosiy turishdan (17-rasmga qarang) «to'rt oyoqlab» turgan sherik ustidan yiqilib va uning qo'li ustidan to'ntarilib bajarish kerak (24-rasmga qarang).



19-rasm. Yonboshga yiqilishda oxirgi holat.

Bir yonboshdan ikkinchisiga ag'darilish.

Orqaga ag'darilishni bajarish (20-rasm), boldirlar kesishtirib qo'yladi, chap oyoq tovonni o'ng oyoq do'ngchasiga joylanadi va o'ng oyoq tovonni chap oyoq bilan dumbaga (ketga) bosilib, oyoqlar to'g'ri burchak hosil bo'lguncha ikki tomonga keriladi. O'ng yonboshga ag'darilib, o'ng qo'l zarbasi bilan yiqilishdan so'nggi holat egallanadi (19-rasmga qarang). Shu holatdan chap yonboshga ag'darilib o'tiladi. Gavdani orqa

qismi gilamga tekkan zahoti boldirlar vaziyati o'zgartiriladi: o'ng oyoq tovonni chap oyoq do'ngchasiga qo'yiladi.

Chap qo'l zarb bilan gilamga urilgan vaqtda chap oyoq gilamga bosilib, o'ng oyoq uning oldiga butun kafti bilan joylashtiriladi.



20-rasm. Bir yonboshdan ikkinchisiga ag'darilish.

«To'rt oyoqlab «turgan sherik ustidan oshib yonboshga yiqilish.

«To'rt oyoqlab» turgan sherikning o'ng yonboshida unga orqa o'girib turiladi. Chap qo'l bilan sherikning kiyimi chap yelka qismidan ushlab olinadi. Yarim cho'nqayib o'tirgan holatda o'ng qo'l oldinga uzatiladi (21-rasm). Belni asta bukib, iyakni ko'krakka tiragancha, sherikning chap yonboshi oldida xuddi o'tirayotgandek harakat bilan orqaga yiqilish boshlanadi. Yiqilish sodir bo'lganda, chap qo'lni bukayotib, ayni vaqtda o'ng qo'lni rostlagan holatda pastga-orqaga-o'ngga siltab, zarb bilan gilamga uriladi. So'ng to'sni o'ngga burayotib, oyoqlar gilamga qo'yiladi va o'ng yonboshga yiqilish paytidagi kabi oxirgi holat egalatlanadi. Chap yonboshga yiqilishda sherikning chap yonboshi oldida turiladi, o'ng qo'l bilan esa uning kiyimi o'ng yelkasidagi qismidan ushlab olinadi.



21-rasm. «To'rt oyoqlab» turgan sherik ustidan oshib yonboshga yiqilish.

Yelka orqali (diagonal bo'yicha) umbaloq oshish.

O'ng oyoq tizzasiga turib, chap qo'l gilam ustiga qo'yiladi. Qo'l kaftini gilamda sirg'altirib, o'ng qo'l chap oyoq kafti tomon yo'naltiriladi va oldinga egilaturib, o'ng yelka gilamga chap qo'l bilan o'ng oyoq tizzasi orasiga joylashadi. Bosh chapga burilib, iyak ko'krakka tiraladi. Chap oyoq bilan itarilib, o'ng yelkadan chap dumg'azaga orqa bilan ag'darilish lozim. Rostlangan chap qo'l bilan gilamga qattiq urib, duma-lash harakati to'xtatiladi va chap yonboshga yiqilish paytidagi kabi vaziyat egallanadi (22-rasm).



22-rasm. Yelka orqali o'mbaloq oshish.

Asosiy turishdan yelka orqali umbaloq oshish harakatda bajariladi. O'ng oyoq bilan oldinga bir qadam tashlab, oldinga egilish va o'ng qo'l kaftini gilamga shunday qo'yish kerakki, barmoqlar chap oyoq kafti tomon yo'naltirilgan bo'lsin. O'ng qo'lning tirsagi bukilib, o'ng yelka bilan ag'darilish boshlanadi hamda chap oyoq orqaga-yuqoriga siltanib, gavda o'ng yelkadan chap dumg'azaga tomon ag'darilishgacha yo'naltiriladi. Harakat xuddi tizzadan umbaloq oshish kabi yakunlanadi.

«To'rt oyoqlab» turgan sherik ustidan o'mbaloq oshish.

«To'rt oyoqlab» turgan sherikning o'ng yonboshi tomondan unga qarab turiladi. O'ng qo'l panjasining bosh barmog'i pastga burilib, sherikning belbog'i orqa qismidan ushlab olinadi, chap qo'l oldinga uzatiladi. O'ng yelka oldinga-pastga tomon siljiriladi va oyoqlar bilan itarilib, sherikning beli ustidan o'mbaloq oshiriladi, keyin yelka orqali o'mbaloq oshgandagi kabi chap yonboshga yiqilish bajariladi (22-rasmga qarang).

O'ng yonboshga yiqilishlarni mashq qilish uchun sherikning chap yonboshi tomonda turilib, uning belbog'i orqa qismidan chap qo'l bilan ushlab olinadi (23-rasm).

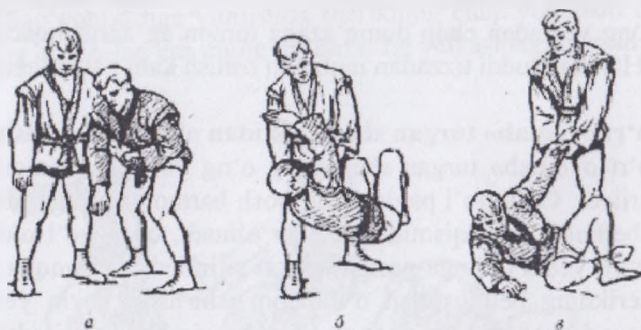


23-rasm «To'rt oyoqlab» turgan sherik ustidan o'mbaloq oshish.

Sherikning qo'li ustidan o'mbaloq oshish.

Sherik o'ng tomonlama turish holatida. Sherikning o'ng yonboshi tomonga qarab shunday turish kerakki, chap oyoq uchi uning o'ng oyog'i uchi oldida bo'lsin. Sherik o'ng qo'lini bukib, kaftini yuqoriga qaratadi. O'ng qo'l bilan yuqoridan sherikning o'ng qo'li bilan ichki tomondan ushlab olinadi, bunda sherik yiqilishni bajaradigan sportchining o'ng qo'lini xuddi shu usulda ushlaydi. Oldinga egilib, sherikning o'ng qo'li qoringa bosiladi, chap qo'l sherikning o'ng qo'li ustidan kaftini pastga qaratib uzatiladi. Oyoqlar bilan oldinga-yuqoriga itarilib, birlashtirilgan o'ng qo'llar ustidan to'ntarilib, yelka orqali o'mbaloq oshgandagi kabi chap yonboshga yiqilish bajariladi.

O'ng yonboshga yiqilishni mashq qilganda, sherikning chap yonboshi tomonda turib, chap qo'lni uning chap qo'li bilan birlashtirish kerak (24-rasm).



24-rasm. Sherikning qo'li ustidan to'ntarilib yonboshga yiqilish.

«To'rt oyoqlab» turgan sherik ustidan orqaga yiqilish.

Sherik «to'rt oyoqlab» turadi. Sherikning o'ng yonboshi tomondan unga orqa o'girib turiladi, qo'llar kafti pastga qaratib oldinga uzatiladi.

O'tirayotib, bosh egiladi, iyak ko'krakka tiraladi va sherik ustidan oshib o'tib, uning chap yonboshi tomonda orqaga yiqilish bajariladi. Qo'llar bilan gilamga qattiq urilib, dumalash harakati to'xtatiladi (25-rasm).



25-rasm. «To'rt oyoqlab» turgan sherik ustidan orqaga yiqilish.

Turib kurashish usullari.

Sambo kurashida bellashuv tik turgan holatda boshlanadi va uning ko'p qismi shu holatda o'tkaziladi, faqat muvaffaqiyatsiz tashlash bajarilganidan keyingina kurash yotgan holda davom ettirilishi mumkin. Kamdan kam hollarda sambochi raqibini ataylab parter holatiga tushirib, og'riqli usul yoki ushlab qolishni qo'llash orqali bellashuvni o'z foydasiga hal qiladi. Turgan holda bellashishning vazifasi raqibni gilamga orqasi yoki yonboshi bilan tashlashdan iborat bo'lib, buning uchun yo sof yoki ochkolar bo'yicha g'alaba qayd etilishi mumkin. Biroq tashlashni amalga oshirishdan avval kurashchi hujum uchun qulay payt tanlab, gilamda harakatlanadi, turli ushlab olishlarni bajaradi, raqibni muvozanatdan chiqaradi va shundan keyingina tashlashni amalga oshiradi.

Kurashda oyoqlar va gavdaning to'g'ri holati, yaxshi ushlab olishning va raqibni muvozanatdan chiqarish tashlashni bajarish muvaffaqiyatining 75 % qismini ta'minlaydi.

Asosiy turish va harakatlanishlar.

Sambo kurashida tik turishning yuqori (to'g'ri) va past turlari farqlanadi. Ularning har biri o'ng, chap va frontal ko'rinishlarga ega.

Yuqori (to'g'ri) turish. Bu turish asosiy turish hisoblanadi.

Frontal turish. Bunday turishda kurashchining gavdasi bir oz oldinga egilgan, oyoqlar tizzasida bukilib, yelka kengligida qo'yilgan bo'ladi. Oyoq kaftlari bir chiziqqa joylashtiriladi. Tana og'irligi ularga bir me'yorda, ko'proq kaftlarning old qismiga taqsimlanadi.

O'ng tomonlama turish. Sambochi xuddi frontal turishdagi holatni egallaydi, farq shundaki, uning o'ng oyog'i bir kaft masofasida oldinga siljirilgan, chap oyoq esa chap tomonga 35–40° li burchak ostida burilgan bo'ladi.

Chap tomonlama turish. Sambochi xuddi frontal turishdagi holatni egallaydi, farq shundaki, uning chap oyog'i bir kaft masofasida oldinga siljirilgan, o'ng oyog'i esa o'ng tomonga 35–40° ostida burilgan bo'ladi.

Yuqori turish holatiga kirishgan sportchi tanasining vaziyati barcha harakatlarni tezroq bajarish va, demak, hujum harakatlarini ham, raqib hujumlariga javob usullari va himoyalaniшни ham jadalroq amalga oshirishga imkon beradi.

Past turish. Past turish himoyalaniش holatidir.

Frontal turish. Kurashchining tanasi oldinga egilgan, oyoqlar orasi keng ochilib qo'yilgan va tizzalar ko'proq bukilgan, qo'llar oldingayuqoriga uzatilgan.

Past turishda bellashuv olib borganda kurashchi tanasining holati burilishlarni amalga oshirish, raqibni gilamdan uzib olish, oyog'i bilan hujum qilish, hujumlarga tez chap berish, qarshi hujumga o'tish imkonini bermaydi.

Bunday turishda harakatlar yumshoq, sirg'aluvchi qadamlar bilan amalga oshirilishi kerak. Dastlab yetakchi oyoq siljiydi, tana og'irligi unga o'tkaziladi, shundan so'ng undan ma'lum masofada yukdan ozod bo'lgan ikkinchi oyoq qo'yiladi va endi tana og'irligi bu oyoqqa o'tadi.

Ikkala oyoq kaftlari hatto juda qisqa muddatga ham gilamdan uzilmaydi.

Oldinga siljish vaqtida harakat oldindagi oyoqdan boshlanadi va orqadagi oyoq ham xuddi shunday masofaga siljiydi. Orqaga harakatlanish vaqtida avval orqada turgan oyoq surilib, keyin oldinda turgan oyoq ham xuddi shunday masofaga olib o'tiladi.

O'ng tomonga o'ng oyoq bilan, chap tomonga esa chap oyoq bilan harakatni boshlash kerak, harakatlanish chog'ida tana og'irligi bir oyoqqa juda qisqa muddatga gavdaning holatini o'zgartirmagan holda o'tkazilishi mumkin.

TAKTIK TAYYORGARLIK

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

Taktik tayyorgarlikning asosiy maqsadi sportchida musobaqada g'alabaga erishish yoki yuqoriroq natijani ko'rsatish maqsadida sport bellashuvini to'g'ri tashkil qilish hamda olib borish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Sport taktikasini egallash jarayonida bir qator xususiy vazifalar hal qilinadi. Sportchi:

- musobaqa vaziyatini shunday qabul qilishi va tahlil qilishi lozimki, ushbu vaziyatdan kelib chiqadigan taktik vazifalarni tushuna bilishi hamda qisqa vaqt ichida uni 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.

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

- taktik bilimlarga ega bo'lish;
- taktik ko'nikmalarni egallash;
- taktik malakalarga ega bo'lish.

Taktika vositalariga qat'iy belgilangan harakat tuzilmasi va ularni namoyon qilish uchun zarur jismoniy sifatlar darajasi bilan ifodalangan sportchilar harakatlari kiradi.

Kurashda taktika uchta asosiy bo'limlardan tashkil topadi:

- hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi;
- bellashuvni tuzish taktikasi;
- musobaqalarda qatnashish taktikasi.

Kurashda musobaqa faoliyatining tahlili hujumning ikkita turini aniqlab berdi: oddiy, qachonki hujum darhol asosiy usuldan so'ng boshlanadi va murakkab, qachonki kurashchi ikkita yoki uchta turli xil harakatlarni qo'llaydi (birinchisi keyingi harakatlar bilan hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yaratadi). Ularning ikkalasi to'xtovsiz, bir butun harakat sifatida bajariladi (N.M. Galkovskiy, 1971).

Murakkab hujum harakatlarining ikkita turini ajratish qabul qilingan:

- qulay dinamik vaziyatni tayyorlashning maxsus usuli va (u bilan o'zaro bog'liqlikda) hal qiluvchi usulni o'z ichiga oluvchi hujum;

- bir nechta usullardan iborat kombinatsiyali hujum. Ushbu hujum mantiqan bitta, sifat jihatdan yangi tuzilgan usul bo'lib, qulay dinamik vaziyat yaratuvchi boshlang'ich harakatni hamda bu vaziyatdan foydalaniladigan boshqa usulning yakuniy qismini o'z ichiga oladi.

N.M. Galkovskiy (1972) fikricha, kurashda ko'pincha oddiy hujum harakatlari emas, balki murakkablari muvaffaqiyat keltiradi. U o'tkazgan tadqiqotlar natijasida shu narsa aniqlanganki, usul tuzilmasidan darhol boshlanadigan to'g'ridan to'g'ri hujum kamdan kam maqsadga erishadi. Odatda, qulay dinamik vaziyatni tayyorlash uslubi hamda hujum usuli tuzilmasi yaxlit harakatga, ya'ni harakat ansambliga qo'shib keltadigan hujum harakatlari muvaffaqiyat keltiradi.

Usulni amalga oshirish uchun taktik tayyorgarlik usullarini guruhlarga tasniflashni birinchi bor A.N. Lens (1967) ishlab chiqqan. Tasnifga muvofiq usullar (ular yordamida texnik harakatlarni amalga oshirish uchun qulay bo'lgan sharoitlar yaratiladi) uchta guruhga bo'linadi:

- shunday usullarki, ular yordamida kurashchi o'ziga zarur bo'lgan raqibning himoya reaksiyasiga erishadi (xavf solish, harakatni cheklash, kishanlash, qurshab olish, muvozanatdan chiqarish);

- kurashchi uchun foydali bo'lgan raqibning faol reaksiyani ta'minlaydigan usullar (chorlash);

- shunday usullarki, ularni bajarish natijasida raqib kurashchining ma'lum bir harakatlariga yoki e'tibor qilmaydi, yoki bo'sh himoya bilan javob beradi, yoki bo'shashadi (takroriy hujum, qayta chorlash, qo'shaloq aldash va boshq.).

Texnik usullarni amalga oshirish taktik tayyorgarligining hamma usullari nafaqat mustaqil, balki uyg'unlashgan holda qatnashishi mumkin (ya'ni usulni amalga oshirish uchun bir xil bo'lgan qulay sharoitlar bitta emas, balki bir-birini to'ldirib keladigan bir qancha usullar bilan tayyorlanadi).

Qulay dinamik vaziyat murakkab hujumning birinchi qismi (birinchi usul) bilan yaratilishi mumkin. U kombinatsiya deb ataladi.

Taktik tayyorgarlik usullari guruhlarining tasnifiga muvofiq quyidagi harakatlar ajratiladi:

- birinchi usul, u orqali hujum qiluvchi o'ziga zarur bo'lgan raqibning himoya reaksiyasiga erishadi. Bunday reaksiya hujum harakatini

(usulni) amalga oshirishga yordam beradi. Masalan, hujum qiluvchi yelkasidan oshirib tashlashni amalga oshiradi, raqib himoyalaniib, gavdasini to'g'rilaydi, bu bilan qo'lni va shunga mos bo'lgan oyoqni ichkaridan ushlab olib zarba bilan ag'darishni amalga oshirishga yordam beradi;

- usul raqibning faol reaksiyasiga erishish maqsadida amalga oshiriladi, ya'ni raqib qarshi usul qo'llaydi, undan so'ng hujum qiluvchi ikkinchi usulni amalga oshiradi. Masalan, hujum qiluvchi oyoqni ushlab olib ag'darish, raqib uzoqdagi sondan teskari ushlab olib ag'darishni amalga oshiradi. Hujum qiluvchi vaziyatdan foydalanib, qo'ldan ushlab oladi va yelkadan oshirib tashlashni bajaradi;

- hujum qiluvchi birinchi usulni amalga oshirish natijasida raqibni shunday holatga solib qo'yadiki, u yoki, bu himoya bo'shashish bilan javob qaytaradi yoki javob qaytarmaydi.

Bu kombinatsiyalarning o'ziga xos xususiyatlari shundan iboratki, ikki usul yaxlit qilib birlashtiriladi va tanaffussiz bajariladi. Masalan, qo'ldan siltab, gilamga tushirish – oldidan qoqish; teskari oyoqni tashqaridan ilib olib, qo'l va gavdani ushlab olgan holda zarba bilan ag'darish – qo'l va gavdani ushlab olib egilib tashlash.

Kurashda ayrim usullarni qo'llash, odatda, doimiy ijobiy samara bermaydi, chunki usulni bajarish uchun ketadigan vaqt raqibga munosib qarshilik ko'rsatish choralari bilan javob qaytarishga imkon beradi.

Murakkab hujum harakatlari bilan muvaffaqiyatli hujum qilish shunga asoslanadiki, raqib kuch berish yo'nalishini o'zgartib bajariladigan dasturlangan murakkab hujum harakatiga 2–3 marta javob qaytarishga majbur va har safar hujum qiluvchining harakatlanish xususiyati hamda yo'nalishini oldindan bilish uchun unga javob qaytarish vaqtidan yutqazadi, chunki unda bitta yoki ikkita reaksiyaning latent davri yuzaga keladi. Birinchisi – yashirincha davr – murakkab hujumning boshlanish harakatiga javoban, ikkinchisi (latent) – motor davri va murakkab hujum xususiyati hamda yangi yo'nalishini aniqlashga qaratilgan reaksiyani to'xtatish, so'ngra ikkinchi motor davri (odatda, kechikuvchan) sodir bo'ladi. Murakkab hujum harakatining yakuniy (hal etuvchi) harakati hujum qiluvchi harakatining birinchi qismiga bo'lgan raqib reaksiyasining motor qismi yoki murakkab hujumning ikkinchi qismi kechikkan hollarda hal etuvchi harakatga bo'lgan raqib reaksiyasining latent davri bilan mos keladi (N.M. Galkovskiy, 1972).

Turli xildagi murakkab harakatlar zamonaviy kurashda mavjud ba'zi adabiyot manbalarida murakkab texnik-taktik harakatlar, deb atala-

di. Sport kurashida texnika va taktika dialektik birlikni tashkil etadi. Ayrim texnik harakatlar (usullar) taktik usullar bo'lishi ham mumkin. Bu – hujum, qarshi hujum va himoya harakatlaridir. O'z navbatida, ba'zi taktik harakatlar ma'lum bir texnik harakatlar hisoblanadi (siltab ko'tarish, dast ko'tarish).

N.M. Galkovskiy (1971) hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatlarning beshta guruhidan foydalanishni tavsiya etadi:

- qachonki, raqib gavgdasi yonga olinadigan muvozanat burchagini ag'darishning nisbatan tanlangan tomoniga ega bo'lsa;
- qachonki, raqib UOM tayanch maydonning chetiga harakatlanishi natijasida mustahkamlik burchagi ag'darish yo'nalishiga qarab kamaysa;
- qachonki, raqibning UOM tezlik bilan yuqoriga o'tsa (ko'chsa);
- qachonki, raqib tayanchini osonlikcha bartaraf etish mumkin bo'lsa;
- qachonki, raqib «o'lik nuqta» holatida turgan bo'lsa (uning reaksiyasining latent davri).

Shuningdek, kurashchi o'z harakatlari bilan turli xil qulay dinamik vaziyatlarni tayyorlay olishi lozim. Raqib holatidagi ahamiyatli bo'lgan belgilarni (ular yuzaga kelgan vaziyatni tavsiflaydi) qabul qilish va baholashga qaratilgan texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish sport mahoratining shakllanish jarayonini ancha tezlashtiradi (V.D. Mironov, 1975).

A.N. Lens (1972) usulni amalga oshirish taktikasini quyidagi ketma-ketlikda egallashni tavsiya etadi:

- usulni bajarishning taktik shart-sharoitlari bilan tanishish;
- usulni qulay vaziyatlardan bajarish;
- qulay sharoitlarni yaratish usullarini egallash, ularda raqib aldamchi harakatga javoban oldindan belgilangan himoyalaniish bilan javob qaytarishi;
- texnik harakatning optimal variantini tanlash va muayyan dinamik vaziyatga muvofiq holda uni bajarish tuzilmasiga ayrim o'zgartirishlarni kiritish.

Asosiy usulni samarali bajarishda tayyrolov harakatlari katta ahamiyatga ega, shuning uchun ular uzviy bog'liqlikda takomillashtirilishi lozim. Takomillashtirishda asosiy qiyinchilik harakatning bir turidan ikkinchisiga o'tish fazasida yuzaga keladi (A.A. Novikov, 1966). Mahorat darajasi qancha yuqori bo'lsa, bunday bog'liqliklar kam ko'zga tashlanadi (A.V. Rodionov, 1971).

Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi.

Hujum harakatini ma'lum bir usul bilan taktik tayyorlash murakkab usulning bir qismi bo'lishi lozim. Bunda u hujum usuli bilan uzluksiz ravishda bajariladi. Aldamchi harakatdan (shaxsan hujum bajarishni taktik tayyorlashdan) murakkab hujum harakatining (MHH) hal etuvchi yakuniy harakatiga o'tish paytiga alohida e'tibor qaratish lozim. Turli hujum usullariga eng maqsadga muvofiq bo'lgan taktik tayyorgarlik usullarini tanlash lozim. Shu maqsadda kurashchilar taxminiy MHH bilan tanishgandan so'ng quyidagi topshiriqni oladilar: ma'lum bir usulga mustaqil ravishda taktik tayyorgarlik usullarini tanlash va ularni hujum usullari bilan MHHga birlashtirish (yangi MHHni o'ylab topish).

Murakkab hujum harakatlarini takomillashtirishda pedagogik jarayon yangi malakani tarbiyalashga qaratilgan. Yangi MHHni muvaffaqiyatli egallash faqat avval o'rganilgan usullar asosida amalga oshirilishi mumkin. MHHni o'rganish jarayonida MHHni shakllantirishda qiyinchiliklarni ketma-ket yengib o'tish talabiga rioya etish lozim. MHHni bajarishda oldingi mashqlar egallangandan va MHHning tayyorlov harakatidan yakuniysiga o'tishda yuqori aniqlikka erishilgandan so'ng keyingi beshta urinish davomida takrorlashni bajarish zarur. Agar bunday takrorlashlarda aniqlik yomonlashmasa (malaka yetarlicha mustahkam bo'ladi), unda keyingi MHHni egallashga o'tish lozim. MHHga o'rgatish boshida bir harakatdan ikkinchisiga o'tish aniqligi kamroq bo'ladi, keyinchalik u oshib boradi.

Ma'lum bir usulga (hujum usullariga) nisbatan hujum harakatlarini qo'llashni o'rganishda raqib harakatlarida «o'lik nuqta»ni (harakatsiz holat va ma'lum bir vaqt ichida himoyalaniş harakatlarini bajara olmaslik) yaratib, usul harakati yo'nalishi tomoniga kabi qarama-qarshi tomonga turli taktik tayyorgarlik usullarini tanlash zarur. Kurashda oyoqni ushlab olish bilan bajariladigan usullar ko'p qo'llanilishi sababli o'smirlarni ko'p sonli hujumni taktik tayyorlash usullariga o'rgatish zarur. Buning asosiy maqsadi – o'smirlar o'zlariga yoqadigan murakkab hujum harakatlarini mustaqil yarata olsinlar. Bundan tashqari, o'smir turli raqiblarga qarshi tanlab qo'llay olishi mumkin bo'lgan turli MHHni egallashi lozim.

Hujum harakatlari taktikasiga keyinchalik o'rgatish turli usullardan kombinatsiyalar tuzish va ular bilan hujum qilishni egallash yo'li orqali olib boriladi. Kombinatsiyalar shunday tuzilishi kerakki, birinchi usul bilan bajarilgan hujum raqibning himoyalaniş harakatlari natijasida keyingi usul bilan hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yaratishi

lozim. Kombinatsiyalar to'xtovsiz bajariladigan uchta-to'rtta usullardan tashkil qilinishi mumkin. Bunda oxirgisidan oldingi hujum usuli oxirgi (yakuniy) usul uchun qulay dinamik vaziyatni yaratishi zarur.

Bunday kombinatsiyalar bilan hujum qilish misollarini o'qituvchi ko'rsata olishi hamda o'smirlarni bunday hujumlarni mustaqil o'ylab topishga o'rgatishi lozim.

Bellashuvni tuzish taktikasi.

Sport kurashi taktikasi texnika rivojlanishi, musobaqa qoidalari va hakamlik tizimining o'zgarishiga muvofiq holda muntazam rivojlanib kelmoqda.

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

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

Texnika taktikaning asosiy vositasi hisoblanadi. Muayyan taktikani tanlash ham usullar jamg'armasiga bog'liq. Ko'pincha u kurashchining jismoniy qobiliyatlari: kuchi, tezkorligi, chaqqonligi bilan aniqlanadi. Ushbu sifatlardan biron-birining yuqori darajada rivojlanganligi shu jismoniy sifatga urg'u bergan holda (hal etuvchi harakat bilan) taktikani tuzishga imkon yaratadi.

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

Taktikani o'z tayyorgarligining kuchli tomonlari va muayyan raqibning bo'sh tomonlarini hisobga olgan holda rejalashtirish shart. Masalan, agar kurashchi katta kuchga ega bo'lsa, unda hal qiluvchi hujumni kuch usulida qurish lozim. Agar raqib harakatlarni tez bajara olsa, unda uning harakatlarini ushlab olishlar bilan bo'g'ish va kuch bilan bostirish zarur. Agar u jismonan kuchli bo'lsa, uning harakatlaridan ilgari harkatlanish

va murakkab hujumlar bilan ustunlikka erishish lozim. Raqibning yaxshi ko'rgan hujumlarini bilgan holda qarshi hujum harakatlarini tanlash zarur. Baland bo'yli raqib bilan kurashishda MHHning hal qiluvchi usuli oyoqdan ushlab olish bo'lishi kerak. Past bo'yli raqibning oyog'idan ushlab olish qiyin, shuning uchun hujum uning yelkasidan siltab muvozanatdan chiqarish hamda egilib yelkadan oshirib tashlash va oyoq harakatlari yordamida siltab parterga o'tkazish hisobiga qurish zarur.

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

Taktik reja quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

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

2. Texnik harakatlarni tanlash. Kurashchi o'z tayyorgarligini hisobga olgan holda belgilangan maqsadga to'liq mos keladigan va muayyan raqib bilan kurashishda samarali bo'lgan texnik harakatlar hamda ularni tayyorlash usullarini (MHH) tanlaydi. Usullar va MHH raqibning bo'sh tomonlarini hisobga olgan holda tanlanadi.

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

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

5. Tik turish va masofani tanlash. Tik turish va masofani tanlashda shuni hisobga olish lozimki, ular belgilangan hujum harakatlarini bajarishga yordam berishi hamda raqib «yaxshi ko'rgan» hujumlarni qiyinlashtirishi lozim. Kurash davrlari o'rtasidagi tanaffuslarda bellashuvning borishini tanqidiy baholash hamda tuzatishlar kiritish, ya'ni uni qanday olib borilganligini baholash, raqibning bo'sh tomonlarini aniqlash, nimadan ehtiyot bo'lishni belgilab olish, kurashning qolgan vaqtidagi

xatti-harakatlarni aniqlab olish zarur. Masalan, g'alaba keltiradigan holatga erishgandan so'ng bellashuv taqdiri hal etilgan deb hisoblash mumkin emas. Arbitrning final xushtagi yangramaguncha, diqqatni jamlab turish, e'tiborli bo'lish va raqibning hujum harakatlariga tayyor turish zarur. Chunki raqib, yutqaza turib, o'z kuchini safarbar etadi va har doim ham hujumni oqilona tashkil qilmaydi. Bu paytda manyovr olib borish, aldamchi hujumlar hamda harakatlarni cheklaydigan ushlab olishlarni qo'llash zarur.

Kurashchi, bellashuvda yutqaza turib, oxirgi sekundga qadar hal qiluvchi hujumni tayyorlashi lozim. Kurashchi, o'z harakatlari bilan mag'lubiyatni tan olgandek ko'rsatib, raqib uchun kutilmagan vaziyatda «portlashi» va bellashuv taqdirini o'z foydasiga hal qiluvchi murakkab hujumni amalga oshirishi zarur.

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

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

O'tkazilgan tadqiqotlar natijasida (R.A. Piloyan, V.T. Djaparaliyev, 1984) birinchi marta kurash bellashuvi tuzilmasini tashkil etuvchi va muayyan vazifalarni hal etishning turli usullari hamda vositalarini tavsiflovchi taktik harakatlar ajratildi:

- *razvedka qilish* — harakat kurashchilarning katta «aldamchi» faolligi bilan tavsiflanadi. Bellashuvning birinchi minutlarida manyovr olib borish aldamchi harakatlar, siltashlar, chorlash hisobiga amalga oshiriladi. Sifat tavsiflari (ro'yobga chiqish yoki chiqmaslik) keyingi harakatning amalga oshirish darajasi bo'yicha aniqlanadi;

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

- *qarshi hujumni amalga oshirish* – maqsad bellashuvda raqibning hujum harakatlari paytida singari maxsus yaratiladigan sharoitlar vaqtida yuzaga keladi. Birinchi holatda kurashchi avval himoyalanish harakatini amalga oshiradi, so'ngra qarshi hujumni bajaradi. Ikkinchi holatda kurashchi raqibni ma'lum bir ushlab olishga chorlaydi va keyin qarshi hujum harakatlari amalga oshiriladi. Birinchi holda himoyalanish harakatini tugallash vaqtidan boshlab to qarshi hujumning texnik usulini yakunlashga qadar, ikkinchi holda – chorlashni qo'llash paytidan boshlab to usulni yakunlash yoki maqsadli ko'rsatmani o'zgartirishga qadar bo'lgan vaqt oraliqlari hisobga olinadi;

- *himoyalanishni amalga oshirish* – himoyalanish harakatlari raqib tomonidan ma'lum bir hujum harakatini amalga oshirish uchun ushlab olish paytidan boshlanadi va himoyalanishni amalga oshirish yoki raqib tomonidan hujumni amalga oshirish bilan yakunlanadi;

- *faollikni namoyish qilish* – ushbu harakatni hal etish boshi va oxiri birmuncha qo'shilib ketgan hamda kurashchining o'zidan tuzatish kiritishni talab qiladi. Lekin diqqat bilan tahlil qilganda ularni yetarlicha aniq ko'rish mumkin. Faollik bilan siltashlar, itarishlar, aldamchi harakatlarning ko'pligi bilan tavsiflanadi. Kurashchilar hujum usullarining boshlang'ich harakatlarini bajarayotgan paytlarida, odatda, usulni oxirigacha yetkazmaydilar;

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

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

- *gilam chetida ushlab olishni amalga oshirish* – hujum usuli bilan bajariladi, bunda usulni amalga oshirish uchun faqat ushlab olish bajariladi va bu ushlab olishda sportchi raqibni gilam tashqarisiga itarib chiqaradi. Qoidalarda o'zgarishlar bo'lganligi sababli, bu harakatlarni qo'llash mumkin bo'ldi. Bu yerda, agar kurashchi raqibni ushlab olib,

gilam tashqarisiga chiqsa, unga bu harakati uchun yutuq bali yoziladi, raqib esa ogohlantiriladi. Bu topshiriqning boshlanishi usulni amalga oshirish uchun ushlab olish paytidan boshlab to uni tamomlagunga yoki hakam xushtagi chalinguncha qadar qayd qilinadi;

- *xavfli holatni amalga oshirish* – ushbu harakatni hal qilish boshlanishi va oxiri bellashuvda yaqqol ko‘zga tashlanadi. Bu xavfli holat paydo bo‘lish paytidan boshlab belgilanadi va «tushe» holati yoki raqib tomonidan xavfli holat bartaraf etilishi bilan tugallanadi;

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

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

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

Turli malakali kurashchilar tomonidan olib boriladigan kurash xususiyatlarini tavsiflovchi va alohida harakatlarning bellashuv minutlari bo‘yicha taqsimlanishi bilan bog‘liq bo‘lgan ko‘rsatkich bellashuv davomida kuchning to‘g‘ri taqsimlanganligi to‘g‘risida fikr yuritishga imkon beradi.

Yanada yuqori malakaga ega bo‘lgan kurashchilarda alohida harakatlarning minutlar bo‘yicha taqsimlanishida ma’lum bir qonuniyat kuzatiladi. Bellashuvning birinchi minutlarida – razvedka, hujum, himoyalani sh; ikkinchi minutida – hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish; uchinchisida – kuchni tiklash, gilam chetida ushlab olishlar, himoyalani sh, qarshi hujum; to‘rtinchisida – hujum, qarshi hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish, himoyalani sh; beshinchisida – hujum, qarshi hujum, gilam chetida ush-

lab olishlar, faollikni namoyish qilish, himoyalanish; oltinchisida – ustunlikni ushlab turish, qarshi hujum.

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

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

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

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

- kurashchilarni ular avval egallamagan harakatlarga o'rgatish;
- kurashchining ruhiy, morfologik va jismoniy xususiyatlarini hisobga olib, har bir harakatni amalga oshirishning eng oqilona vositalari hamda usullarini tanlash (harakatning operatsiya tarkibi);
- raqib xususiyatlariga qarab, bellashuv davomida taktik harakatlarning turli kombinatsiyalarini shakllantirish.

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

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

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

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

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

- hududiy ustunlikka erishish uchun kurashish. Kurashchilar gilamning ma'lum bir qismida joylashadilar va belgilangan joydan bir-birlarini tashqariga itarib chiqarishga harakat qiladilar. Bunda hamma taktik usullardan foydalanish mumkin. Bu mashq kurashchilarda raqibning turli aldamchi harakatlariga qarshilik ko'rsatish qobiliyatini rivojlantiradi. U gilam chetida ushlab olishni amalga oshirish, faollikni namoyish qilish kabi vazifalarni hal etish vositasi sifatida qo'llanilishi mumkin.

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

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

Trenirovka mashg'ulotlari davomida bellashuvni olib borish vositalari va uslublarini takomillashtirishni quyidagi uslubiyat orqali amalga oshirish mumkin: muayyan harakatni bajarish maqsadini tushuntirish; jahonning kuchli kurashchilari bellashuvlarining videomagnitofon yozuvini tahlil qilish hamda shunga muvofiq kelgusida bellashuvni olib borish vositalari va usullarini tanlash, kurashchilar yo'l qo'ygan xato-

larni bartaraf etish. Har bir muayyan vazifani hal etish vositalari va uslublarini o'rganish hamda takomillashtirish; o'quv-trenirovka bellashuvlari davomida harakat malakasini takomillashtirish.

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

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

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

Maqsad: razvedka qilish harakatini takomillashtirish.

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

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

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

Ko'pgina mutaxassislarining fikricha, taktik mahorat ko'p jihatdan tez o'zgarib turadigan musobaqa vaziyatlarida to'g'ri yo'l tutish qobiliyati bilan belgilanadi, shuning uchun yuqori sura'tda amalga oshiriladigan ma'lum bir musobaqa vaziyatlarini mashg'ulotlarga kiritish lozim. Bundan tashqari, yana shu narsa muhimki, kurashchi juda toliqqan vaziyatlarda ham taklif qilingan har qanday topshiriqni hal eta olishi lozim. Shuning uchun aynan shu narsa trenirovka jarayonida o'z o'rnini topishi lozim. Shuningdek, bo'y uzunligi har xil bo'lgan raqiblar bilan kurashishda yuzaga keladigan vazifalarni hal eta olish malakasiga katta e'tibor berish zarur. Taktik mahoratni (turli musobaqa vaziyatlarini yoki bellashuvda paydo bo'ladigan vazifalarni hal etish qobiliyatini) baholash

mezoni bo'lib hujum samaradorligi koeffitsiyenti xizmat qilishi mumkin.

N.M. Galkovskiy (1970) ma'lumotlariga ko'ra, kurashchi musobaqalarda g'alabaga erishish uchun 60 %gacha hujum va himoyalarni amalga oshirishi lozim. Olib borilgan tadqiqotlar natijalariga ko'ra, sportchilar musobaqalarda g'alaba qozonishi uchun 70 %gacha razvedka harakatlarini, 60 % – ushlab olishlarni, 60 % – faollikni namoyish qilishni, 100 % – xavfli holatni amalga oshirishni, 60 % – qarshi hujum harakatlarini, 80 % – ustunlikni ushlab qolishni, 80 % – kuchni tiklashni, 100 % – xavfli holatni bartaraf etishni bajarishlari lozim.

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

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

1-vazifa. Ikki minut tik turishda bellashish. Ikkala kurashchi mumkin qadar ko'p ball to'plashi lozim. Keyin bir minut – parterda. Birinchi kurashchi – yuqorida, ikkinchisi – pastda. Birinchisi qandaydir hujum harakati yoki hujum harakatlari kombinatsiyasini bajarishi lozim, ikkinchisi – yuqoriga chiqib olishi va yuqorida kurashishni davom ettirishi yoki pastda ushlanib qolishi zarur. So'ngra ikkala kurashchi tik turishda: birinchisi ikki minut ichida ustunlikni ushlab turishi, ikkinchisi – faollikni ko'rsatishi lozim. Keyin, aksincha, parterda (ikkinchisi yuqorida, birinchisi pastda) birinchi vazifaga o'xshash bo'lgan teskari vazifa oladilar, ya'ni bellashuv formulasi quyidagicha: ikki minut tik turish – bir minut parter – ikki minut tik turish – bir minut «ko'prik» – ikki minut tik turish – bir minut parter – ikki minut tik turish – bir minut «ko'prik».

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

bir minut «ko'prik»; birinchi, uchinchi – bir minut parter; uchinchi, ikkinchi – ikki minut tik turish.

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

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

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

Musobaqalarda qatnashish taktikasi.

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

Ko'p sonli qatnashchilar (20 dan ortiq) ishtirok etadigan musobaqalarda sportchi finalga yetib borishi uchun kamida oltita bellashuvni

o'tkazishi kerak. Katta nagruzkani hisobga olib, kurashchi bellashuvlar o'rtasidagi tanaffuslarda o'zining jismoniy kuchi va ruhiy qobiliyatlarini yaxshi tiklab borishi, ortiqcha jismoniy va ruhiy zo'riqlashlardan holi bo'lishi zarur. Jamoa musobaqalarida murabbiy har bir uchrashuvga dastlabki taktik reja ishlab chiqadi. U har bir ishtirokchi oldiga ma'lum bir vazifani qo'yadi: «sof» g'alaba, yaqqol ustunlik bilan yoki ochkolar bo'yicha g'alabaga erishish.

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

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

Musobaqa oldidan dastlabki razvedka kurashchining musobaqa qoidalari, uning maqsadi, miqyosi, xususiyati (turnir yoki match musobaqasi), o'tkazilish usullari, sinov xususiyatlari, o'tkazish joyi va vaqtini bilishni nazarda tutadi. Muayyan raqib tayyorgarligi: uning texnik-taktik tayyorgarligi, yaxshi ko'rgan usullari, qay holatda (tik turishda yoki parterda) kurashishni afzal ko'rishi, qaysi usullar bilan yutishi va qaysilari bilan yutqazib qo'yishi to'g'risida oldindan ma'lumotlar olish kerak. Bu ma'lumotlarni kurashchi va murabbiy matbuot, kinolavhalar, video-yozuvlari, shu raqib bilan avval uchrashgan kurashchilarning ma'lumotlari orqali olishi mumkin. Uchrashish ko'zda tutilayotgan raqiblarga imkon boricha alohida qog'ozcha tayyorlash va unga uning jismoniy hamda texnik tayyorgarligi, ularning rivojlanish dinamikasi to'g'risidagi ma'lumotlarni qayd qilish lozim. Raqibning boshqa kurashchilar bilan bo'lgan bellashuvlardagi xatti-harakatlarini kuzatish ko'p foydalidir.

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

(tik turishni o'zgartirish, raqibdan chekinish va unga yaqinlashish, uning atrofida harakatlanish va h.k.).

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

Razvedkadan tashqari, muhim taktik harakatlardan yana biri — bu niyatni yashirish hisoblandi. U kurashchining taktik harakati bo'lib, bunda kurashchi kurash jarayonida raqibning razvedka qilishiga to'sqinlik qilgan holda undan o'zining asl niyatini yashiradi. To'g'ri yashirish kurashchining shaxsiy kashfiyotchiligiga bog'liq. Tezlashgan, qattiq nafas olish va harakatlarning sustligi bilan qattiq toliqqanlikni namoyish qilish va shu vaqtning o'zida «portlashga» tayyor bo'lib, bellashuvda tez va keskin hujumni bajarish mumkin. Bo'sh raqib bilan o'zining «shoh» usullarini qo'llamasdan turib ikkinchi darajali usullar bilan g'alaba qozonishga harakat qilish lozim.

SAMBO KURASH TURIDA O'RGATISH USHLUBLARI

Masofa va ushlarlar.

Turib bellashishda masofa va ushlarlar juda muhim ahamiyatga ega. Ushlarlar qarab masofa ham belgilanadi.

Sambo kurashida masofalarning 5 turi farqlanadi:

1. Ushlarlardan tashqari masofa – kurashchilar bir-birlariga tegmaydilar.

2. Uzoq masofa – kurashchilar bir-birini yengidan ushlar oladi.

3. O'rta masofa – kurashchilar bir-birini old qismidan ushlar olishadi.

4. Yaqin masofa – kurashchilar raqibini kiyimining orqa qismi (belbog'i)dan yoki bir qo'l bilan uning bo'ynidan ushlar oladilar.

5. Jips masofa – kurashchilar bir-birini qo'li va belidan ushlaydilar yoki biri ikkinchisiga gavdasi bilan yopishib turadi.

Har bir kurashchi tashlarlarni muayyan usulda ushlar, demak ma'lum masofadan amalga oshiradi. Ushlar uchun kurashchi usul qo'l-lashga tayyorgarlikning juda muhim qismini tashkil etadi.

Quyidagi ushlar turlaridan foydalaniladi:

- dastlabki ushlar – asosiy ushlar olishga o'tish uchun dastlabki holat sanaladi;

- asosiy ushlar – uning yordamida tashlarlar bajariladi;

- javoban ushlar – kurashchi raqibining ushlar olishiga javob tariqasida bajaradi, undan keyin o'zi hujum uyushtiradi, yoki raqib hujumiga javob usulini qo'llaydi;

- mudofada ushlar – raqibning usul qo'llashini qiyinlashtirish yoki bunga yo'l qo'ymaslik uchun bajariladi.

Yuqorida sanab o'tilgan ushlarlarning har birini to'rttala vazifada qo'llash mumkin.

Ushlarlarning barcha turlarini ta'riflashga hojat yo'q, chunki ularga boshqa darsliklarda ta'rif berilgan.

Ikki holat ustida to'xtalamizki, jami usul, tayyorgarlik va tashlarlar ana shu holatlarda amalga oshiriladi.

Sambo kurashida eng ko'p uchraydigani chap qo'l bilan raqibning o'ng yengini tashqi tomonidan yoki pastdan, tirsakka yaqin joydan ushlar olish, o'ng qo'l bilan esa yaktakning yoqasi yoki chap etagini ushlar olishdir. Ta'riflangan holat o'ng tomonlama ushlar, o'ng tomonlama turish holatida – o'ng tomonlama hujum holati deb ataladi. O'ng qo'l

bilan raqibning chap yengini tashqi tomonidan yoki pastdan, tirsakka yaqin yeridan ushlab olish, chap qo'l bilan esa yaktakning yoqasi yoki o'ng qaytarmasini ko'krak ustida ushlab olish chap tomonlama ushlash, chap tomonlama turish holatida – chap tomonlama hujum holati deb ataladi. Bu holatlardan har qanday yo'nalishda deyarli barcha tashlashlarni amalga oshirish mumkin.

Ushlashlar shunday mahkam bo'lishi kerakki, har qanday lahzada qo'llar bilan zarur harakatlarni bajarish mumkin bo'lsin, lekin tirmashib, qo'llarni charchatadigan tarzda, raqibning eng sezilarsiz kuchlanishini ham his etishiga halal beradigan qilib ushlab olish mumkin emas.

Muvozanatdan chiqarish

Umumiy ko'rsatmalar.

Sambo bilan shug'ullanadigan har bir sportchi tashlashni o'rganishdan avval to'g'ri, harakatchan asosiy turishni egallab olishi, gilamda harakatlanishni o'rganishi, usul qo'llash uchun qulay lahza nima ekanini tasavvur etishi, o'zi ham shunday qulay lahzalarni yarata olishi lozim.

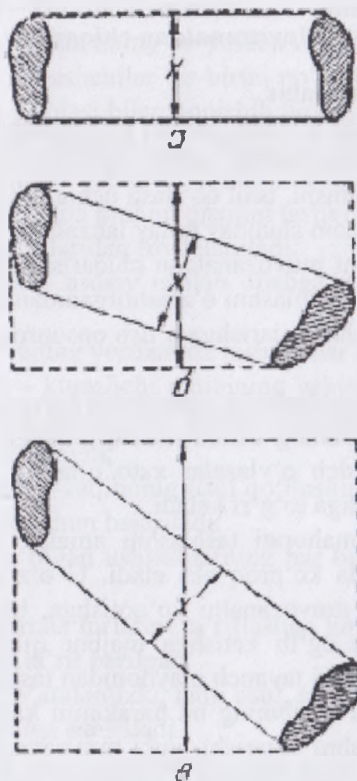
Har bir sambochi muvozanatdan chiqarishning barcha asosiy yo'llarini o'rganib olishi, tashlashni o'zlashtirganidan keyin esa, ulardan qay biridan so'ng tashlashni bajarishga o'tish onsonroq bo'lsa, ana shunisida to'xtashi kerak.

Kurashchilar «Tashlashni o'rganishdan ko'ra tashlashlarga tayyorlanishni o'rganishga, buning ustida mashq qilishga kamroq diqqatni qaratish mumkin», – deb o'ylasalar xato qiladilar, ba'zan bunga hatto ko'proq e'tibor berishga to'g'ri keladi.

Kurashchining mahorati tashlashni amalga oshirish uchun qulay sharoit yarata olishda ko'proq aks etadi. U o'z xatti-harakatlari bilan raqibini biror lahza muvozanatni yo'qotishga, bir oyoqda turib qolish yoki biror tomonga og'ib ketishga majbur qilishi zarur, toki uning gavdasi og'irlik markazi tayanch maydonidan tashqariga chiqsin. Hujum qilayotgan kurashchi raqibining bu harakatini kuchaytirib, u og'ib ketgan tomonga tashlashni bajarishi, yoki muvozanatni tiklash maqsadida raqib ko'rsatayotgan qarshilikdan foydalanib, tashlashni teskari yo'nalishda bajarishi kerak.

Shu tariqa, kurashda barcha tashlashlar yoki raqib harakatini rivojlantirish, yoki uning hujumchiga ko'rsatayotgan qarshiligidan foydalanish orqali amalga oshiriladi.

Raqibning kuchi, harakat inersiyasi va tana og'irligidan foydalanish tashlashning bajarilishini ancha yengillashtiradi. Ayni paytda hujumchining o'zi xavfsiz holatda qoladi. Agar u usulni muvaffaqiyatsiz bajarsa, barqaror holatni yo'qotgan raqibning javob usulini qo'llashi juda qiyin kechadi. Kurashchining holatini qachon barqaror deb hisoblash mumkin? Buning uchun uning tanasi og'irlik markazidan tushirilgan perpendikulyar tayanch maydonidan tashqariga chiqmasligi kerak (26-rasm). 26- a rasmda yuqori frontal turish ko'rsatilgan; tana og'irligi har ikkala oyoqqa bir me'yorda taqsimlangan. 26-rasmda turish holati o'zgartirilganda, tayanch maydonida yuz bergan siljishlar ko'rinib turibdi:



26-rasm. Har turish holatlarida tayanch maydoni.

b - chap tomonlama yuqori turish,
c - chap tomonlama past turish.

Har bir rasm o'rtasidagi qaychisimon (X)ni shu paytda tanasining og'irlik markazi joylashgan diagonallar kesishmasidir.

Rasm-lardan ko'rinib turibdiki, sambochining holati yonlama yo'nalishlarda barqaror, old va orqa yo'nalishlari esa barqaror emas.

Yuqori turishda (o'ng yoki chap tomonlama) kurashchi yonlama, old va orqa yo'nalishlarda nisbatan barqaror, oldingi o'ng va orqa chap burchaklar yo'nalishida uncha barqaror emas.

Bu yo'nalishlarda barqarorlikning buzilishini oldinga yoki orqaga qo'yilgan qisqa qadamlar yordamida tezgina tiklab olish mumkin.

Past turishda (o'ng yoki chap tomonlama) kurashchi oldingi o'ng va orqa chap burchaklar yo'nalishida uncha barqaror emas, shu bilan birga, muvozanatni tez tiklab ham ololmaydi, chunki oyoq kaftlari bir-biridan, shuningdek, gavdasining og'irlik markazi joylashgan nuqtadan ancha uzoqda. Muvozanatni tiklash uchun u katta qadamlar qo'yishi va gilamdan oyog'i bilan itarilishi yoki raqibga osilib, shu tariqa uning hujum qilishi uchun qulay sharoitlar yaratib berishiga to'g'ri keladi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib xulosa qilish mumkin: yuqori (chap yoki o'ng tomonlama) turish tashlashlarni bajarish uchun eng qulay dastlabki holat bo'lish bilan birga, manyovr o'tkazish, raqibini muvozanatdan chiqarish, u hujum boshlaganda esa o'zining barqaror holatini saqlab qolish uchun eng muvofiq, eng harakatchan vaziyat ekan.

Tik turish holatida bellashuv olib borganda, har bir sambochining vazifasi yaxshilab ushlash, raqibini muvozanatdan chiqarish, tashlashni amalga oshirishdan iborat. Biroq mazkur vazifani kurashchilar turli bajaradilar.

Asosan uch usul qo'llaniladi:

1. O'z kuchidan foydalanish.
2. Raqibning kuchi va harakati inersiyasidan foydalanish.
3. O'z kuchi bilan raqibning kuchi va harakati inersiyasidan uyg'unlashtirib foydalanish.

Dastlabki ikki usuldan foydalanadigan sambochilar ayrim bellashuvlarda muvaffaqiyatlarga erishishlari mumkin, lekin yirik musobaqalarda yuksak sport natijalarini ko'rsatishga qodir emaslar.

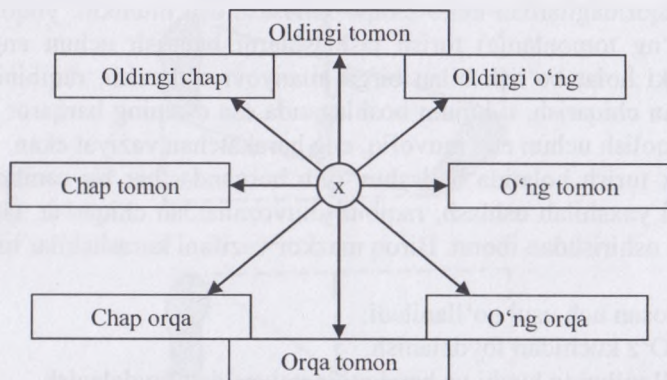
Eng yaxshisi uchinchi usul bo'lib, bunda kurashchi raqibining kuchi va harakati inersiyasidan foydalanadi hamda o'zi ham kuch beradi, natijada raqibini osonlik bilan muvozanatdan chiqaradi yoki uni barqarorlikni saqlab qolish uchun qarama-qarshi yo'nalishda katta kuch sarflab harakat qilishga majbur etadi.

Bu harakatlarni misollar yordamida tahlil qilib ko'ramiz.

1-misol. Hujumchi o'ng tomonlama turish holatidagi raqibini chap qo'li bilan oldinga tortadi, u qarshilik ko'rsata boshlaganda esa, tortishni keskin to'xtatadi. Shu yo'l bilan u raqibini orqaga egilishga majburlaydi, raqib dastlabki holatiga qaytishga urinayotganda, hujumchi uning harakatiga muvofiqlashtirib yana oldinga tortadi. Raqib osongina muvozanatdan chiqariladi.

2-misol. Hujumchi o'ng tomonlama turish holatidagi raqibini oldinga tortadi, u qarshilik ko'rsata boshlaganda esa keskin ravishda raqibini u tortayotgan yo'nalishda orqaga itaradi. Bu holatda raqib tezgina muvozanatdan chiqadi.

Raqibni muvozanatdan chiqarishning bu ikkala usuli hujumning kuchini raqibning kuchlanishi hamda uning harakati inersiyasi bilan uyg'unlashtirishga asoslangan bo'lib, raqibning turish holati va uning kuchlanish yo'nalishlaridan kelib chiqib, bu usullarni 8 ta asosiy yo'nalishlarda qo'llash mumkin.



27-rasm. Kurashchi harakatlanishning asosiy yo'llari.

Keltirilgan misollarda raqib hujumchining tortishlariga turishini o'zgartirmagan holda qarshilik ko'rsatdi, lekin oldinga yoki orqaga bir qadam tashlaganda, u ham barqaror vaziyatini biror muddat yo'qotgan va hujumchi bundan foydalanib qolgan bo'lardi. Bundan tashqari raqib o'zini o'ng orqa va chap old yo'nalishlarda omonat holatga tushiradi, hujumchi uni qo'li bilan tortish (itarish) yo'nalishini o'zgartirish, chap oyog'i bilan qadam tashlash, o'ng oyoqda gavdani chapga burish yoki raqibni o'ng orqa yo'nalishda orqaga itara turib oldinga-chapga egilish orqali muvozanatdan chiqarishi mumkin.

Shunday qilib, raqibni uch yo'l bilan muvozanatdan chiqarish mumkin: qo'l bilan tortib yoki itarib, qadam tashlab (orqaga yoki oldinga) hamda gavgdani burib yoki egib.

Ko'pincha muvozanatdan chiqarish ikki-uchta yo'lni uyg'unlashtirgan holda bajariladi. Masalan, bir harakat ketidan ikkinchisini izchil ravishda bajargancha, oldinga bir qadam qo'yish, qo'llar bilan orqaga-pastga itarish hamda gavgdani oldinga egish mumkin. Bu holatda bir yo'nalishga amal qiladigan ikki yoki uch xil kuchning qo'shilishi yuz beradi va raqib qisqa muddatda ularga teng bo'lgan o'z kuchini ro'para qilishga, ayni vaqtda barqaror holatni saqlab qolishga qiynaladi.

Raqibning sust va faol qarshiligini yengish, uni barqaror vaziyatdan chiqarish juda murakkab vazifa.

Raqibni muvozanatdan chiqarish uchun hujumchi ko'pgina mushak guruhlari (qo'llar, oyoqlar, gavgda) kuchini sarflaydi hamda harakatni katta tezlikda bajarib, bunda raqibning kuchi va harakat inersiyasidan foydalanadi.

Usulni bajarishga tayyorlanish paytida qo'l, oyoq va gavgda harakatlarini alohida tahlil qilib chiqamiz. Hujumni tayyorlash va o'tkazishda qo'llar harakati juda muhim ahamiyatga ega. Albatta, tashlashga tayyorlanish va uni amalga oshirishda oyoq va butun gavgda faoliyatning ahamiyatini kamaytirish yaramaydi, lekin hujumchining kuchlanishi faqat qo'llar orqali raqibga ko'chadi. Qo'llar bellashayotgan kurashchilar orasidagi bog'lovchi halqa hisoblanadi. Hujumchi raqibning sezilar-sezilmas kuchlanishini ham (tortish yoki bosim) his etishi va shu lahzadayoq unga javob qaytarishi: qo'llarning qisqa, keskin harakatlari orqali, oyoq va gavgda kuchlanishlarini navbat bilan ishga solish, raqibni muvozanatdan chiqarish hamda qisqagina muddatga alohida mushak guruhlari bo'shashtirgan holda tezgina tashlashni bajarishga o'tishi lozim.

Ko'pgina kurashchilarning qo'pol xatosi shundan iboratki, ular raqibni barqaror holatdan chiqargach, alohida mushak guruhlari bo'shashtirmay turib, darhol tashlashlarni bajarishga kirishadilar. Bu esa tashlashni bajarish vaqtda hujumchining harakatlarini susaytirib qo'yadi. Tashlash sof kuch bilan bajarilib, unda katta texnik nuqsonlarga yo'l qo'yiladi, ko'p hollarda esa tashlash umuman amalga oshmaydi, raqib tezgina vaziyatini o'zgartirib, qarshi hujumga o'tadi.

Raqibni barqaror holatdan chiqargach, tashlashni bajarishga o'tish yo'lini yaxshi egallay olmagan kurashchilar bellashuvni faol hujumkor uslubda olib borishga qo'rqadilar va samaradorlik darajasini pasaytirib yuboradilar, buning ustiga chiroyli jang namoish eta olmaydilar. Agar

qo'l raqib bilan bog'lovchi asosiy holda bo'lsa, oyoqlar ham bellashuvda juda muhim vazifani bajaradi. Oyoqlar kurashchining gilamda manyovrlar bajarishi uchun asosiy vosita bo'lib xizmat qiladi hamda qo'llar va gavda bilan tashlashlarni bajarishga tayyorlanish, ularni amalga oshirishda tayanch hisoblanadi. Ular gavdani o'ziga, chapga burish, yarim aylana yasash mexanizmi, raqibni oshirib tashlash uchun tayanch (chalish, to'sish, ilish), ko'taruvchi mexanizm (to'ntarishlar, yelkadan, boshdan oshirib tashlashlar), raqibning tayanchini yo'qotish mexanizmi (oyoq bilan to'sish, ilib olish) vazifalarini bajara oladi.

Oyoqlar holati hujumga tayyorlanishda juda muhim ro'l o'ynaydi: raqibni muvozanatdan chiqarishga tayyorlaydi yoki qo'llar bilan uning muvozanatdan chiqarilishini kuchaytiradi hamda raqib amalga oshiradigan hujumlarda xavfsizlikni ta'minlaydi.

Raqibni muvozanatdan chiqarish vaqtida gilamda shunday harakatlanish kerakki, unga yana kim kuchliroq ta'sir o'tkazib, qo'ldan bergan barqaror holatini tiklab olishiga imkon yaratmaslik zarur. Hujumchi harakatlanish chog'ida raqibiga ta'sirini susaytirmasligi, balki qo'llar bilan tortishni yoki itarishni kuchaytirishi, gavdasini egish, og'dirish yoki burish, tayanch oyoqqa tayanishini kuchaytirish orqali o'z ta'sirini oshirishi lozim. Ba'zan sambochilar raqibini muvozanatdan chiqarishdan tashlashni bajarishga o'tish vaqtida qo'pol xatoga yo'l qo'yadilar. Tashlashni amalga oshirish uchun gilamda harakatlanish chog'ida raqibga ta'sirini kuchaytirish o'rniga ular ilgari ishga solgan kuchlanishlarini bo'shashtiradilar. Shu lahzada ular qandaydir qisqa muddat davomida omonat holatga tushib qoladilar va shu tariqa raqiblarga boy berilgan barqarorlikni tiklab olish, hatto hujumga o'tish imkonini beradilar.

Raqibini qisman yo'qotilgan barqarorlik holatida ushlab turishni udalabgina qolmay, balki o'z harakatlanishi, gavdasini burish yoki egish, o'z gavdasi og'irligidan foydalanish orqali bu omonatni kuchaytiradigan kurashchigina har qanday raqib bilan bellashuvda muvaffaqiyat qozona oladi.

Raqibni muvozanatdan chiqarish vaqtida hujumchining gavdasi qo'l yoki oyoqlaridan kam rol bajarmaydi. Buriqish va egilishlarni bajarayotganda, yuqori yelka kamari qo'llar harakatining kuchi hamda hamda amplitudasini orttiruvchi richag vazifasini o'taydi, tana og'irligini tayanch maydonidan tashqariga ko'chirib, raqibga o'z vazni bilan ta'sir ko'rsatadi.

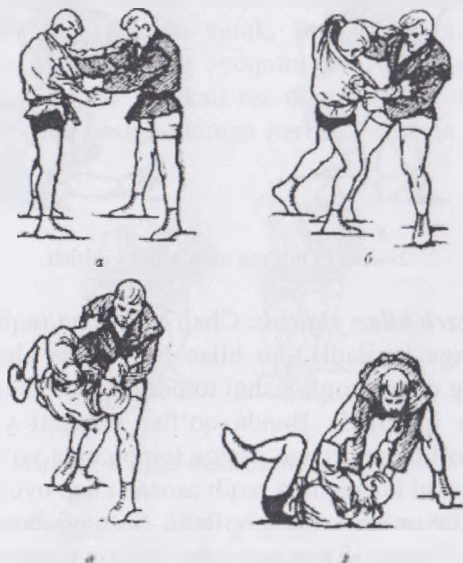
Shuningdek, gavda raqib oshirib tashlanadigan richag (qo'lni yelka ustidan, yelka ostidan, beldan oshirib tashlashlar uchun).

Ko'taruvchi mexanizm (orqaga tashlashlar, to'ntarishlar vaqtida) vazifasini bajarish mumkin.

Qo'llar bilan muvozanatdan chiqarish.

1. Orqaga pastga zarb bilan yiqitish. Kurashchilar o'ng tomonlama hujumkor holatda. Chap qo'l bilan raqib pastga-oldinga tortiladi, o'ng tomoni bilan yelkasidan orqaga itariladi. Bu raqibni yelkalarini rostlab chapga burishga, orqaga egilib, tana vaznini tovonlarga ko'chirishga majbur etadi. Unga orqaga qadam tashlash imkonini bermay, qattiq ushlab olish bilan u yoki bu tomon burilishiga qarshilik ko'rsatishi lozim. Keyin chap oyoq bilan bir qadam tashlab, raqibning o'ng oyog'i tashqari tomoniga qo'yish, bunda qo'llar bilan aytilgan yo'nalishda bosishni davom ettirish kerak. O'ng oyoqni raqibning oyoqlari orasiga tezgina joylashtirib, gavdani oldinga egish orqali bosimni kuchaytirish hamda qo'llar bilan bosganicha, raqibni orqasiga yiqitish zarur.

Oyoqlar harakati boshida ketma-ketlikda bajarilishi ham mumkin: dastlab o'ng oyoq, keyin chap oyoq bilan bir qadam tashlanadi. Pastki frontal turishda chap oyoq raqib oyoqlari orasiga, o'ng oyog'i esa chap oyoq yoniga qo'yiladi. (28-rasm).



28-rasm. Orqaga-pastga zarb bilan yiqitish.

2. Oldinga zarb bilan yiqitish. Qo'llarni tirsakdan bukib, raqibni o'zi tomon tortish va shu tariqa raqibni oldinga egib olish kerak; raqib tana og'irligini tana uchlariga ko'chirib, bir lahzaga hujumchining chap yelkasiga tiralib qoladi. Shu lahzada o'ng oyoq uchini ichkariga qilib joylashtirish va chap oyoqni uning yoniga qo'ya turib, gavdani chapga burish hamda raqibning harakat yo'nalishiga yuzma-yuz turib olish lozim. Bunda qo'l harakatlari yo'nalishi o'zgartiriladi: chap bilan raqib pastka-chapga tortiladi, o'ngi bilan esa uning yelkasi yuqoriga-oldinga tomon itariladi (29-rasm).



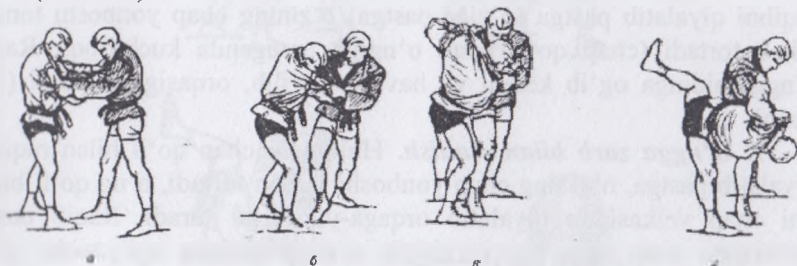
29-rasm Oldinga zarb bilan yiqitish.

3. Orqaga zarb bilan yiqitish. Chap qo'l bilan raqib pastga tortiladi, o'ngi bilan orqaga itariladi. Shu bilan bir vaqtda chap oyoq oldinga-chapga-raqibning o'ng oyog'i tashqi tomoniga siljiriladi, o'ngi esa uning oyoqlari orasiga qo'yiladi. Bunda qo'llar harakati yo'nalishi o'zgartiriladi: ikkala qo'l bilan orqaga-pastga tomon qiya yo'nalishda itariladi. Bu usulning birinchi bosqichida raqib asosan chap oyog'ining kaftida va o'ng oyoqning tovonida turgan bo'ladi. So'nggi bosqichda raqibning chap oyog'i uchi ham yukdan xalos bo'ladi; u ikkala oyog'ining tovonida turib, orqaga egilishda davom etadi va orqasiga yiqiladi (30-rasm).



30-rasm. Orqaga zarb bilan yiqitish.

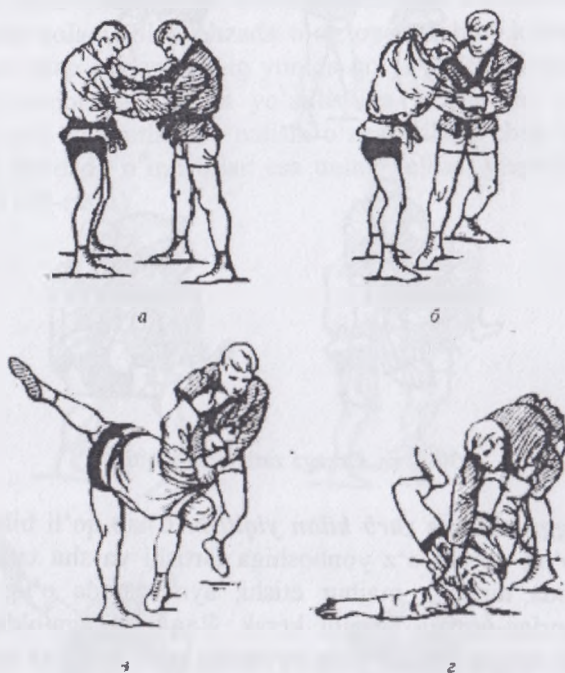
4. O'ngga-oldinga zarb bilan yiqitish. Chap qo'li bilan hujumchi raqibning o'ng qo'lini o'z yonboshiga tortishi va shu tariqa uni o'ng oyog'i uchida turishga majbur etishi, ayni paytda o'ng qo'li bilan chapga-yuqoriga-orqaga bosishi kerak. Raqib o'ngga-oldinga egilgan paytda chap oyoqni orqaga o'ng oyoqning uchi orqasiga qo'yib, gavda chapga buriladi va qo'llar harakati tez o'zgartiriladi, ikkala qo'l bilan raqib qiya yo'nalishda pastga-oldinga itariladi; shunda u orqasiga yiqiladi (31-rasm).



31-rasm. O'ngga-oldinga zarb bilan yiqitish.

5. O'ngga oldinga zarb bilan yiqitish. Hujumchi chap qo'li bilan raqibni siltab o'ziga tortadi va uni o'ng oyoqda turib qolishga majbur qiladi. Ayni chog'da o'ng oyog'iga tayanib, gavdasini chapga burayotib,

o'ng qo'li bilan raqibni chap yelkasiga qiya yo'nalishda orqaga-pastga bosadi. Raqib o'ngga og'ib, yiqiladi (32-rasm).



32-rasm. O'ngga-oldinga zarb bilan yiqitish.

6. O'ngga-oldinga zarb bilan yiqitish. Hujumchi ikkala qo'li bilan raqibni qiyalatib pastga (o'ziga-pastga) o'zining chap yonboshi tomon siltab tortadi (chap qo'li bilan o'ngiga qaraganda kuchliroq). Raqib o'ngga-oldinga og'ib ketadi va havoda burilib, orqasiga yiqiladi (33-rasm).

7. O'ngga zarb bilan yiqitish. Hujumchi chap qo'li bilan raqibni qiyalatib pastga, o'zining chap yonboshi tomon tortadi, o'ng qo'li bilan uni chap yelkasidan qiyalatib orqaga-yuqoriga itaradi. Raqib tanasi og'irligini chap oyog'iga ko'chirib, o'ngga-oldinga egilganida, o'ng qo'lining harakat yo'nalishi o'zgartiriladi: qiyalatib chapga-pastga (chapga-oldinga-pastga) itariladi. Raqibni hujumchining chap yonboshiga tortayotgan chap qo'l bilan uni oldinga-o'ngga egib, o'ng qo'lining siltovi bilan havoda burilishga va orqaga yiqilishga majbur etiladi (34-rasm).



4

5



4



5

33-rasm. O'ngga-oldinga zarb bilan yiqitish.



4



5



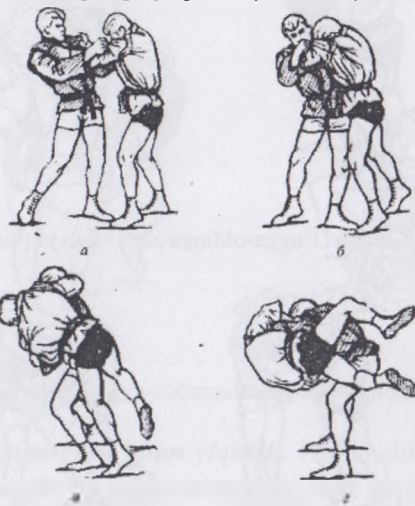
4



5

34-rasm. O'ngga zarb bilan yiqitish.

8. Oldinga zarb bilan yiqitish. Kurashchilar chap tomonlama hujum holatida turadilar. Raqib ikkala qo'li bilan oldinga-yuqoriga to oyoq uchida turib qolmagunicha tortiladi va shu zahoti o'ng oyoq bilan chapga-orqaga bir qadam tashlanadi. O'ng oyoqni joylashtirish bilan bir paytda o'ng qo'lining harakat yo'nalishi o'zgartiriladi: uning chap qo'li oldinga-pastga shunday keskin tortiladiki, raqib tanasi og'irligini chap oyog'iga o'tkazsin. Chap qo'l bilan avvalgi yo'nalishda harakat davom ettiriladi, shundan raqibning o'ng oyog'i bir oz ko'tariladi. Keyin qo'llar harakati yo'nalishi yana o'zgartiriladi: o'ng qo'l bilan oldinga tortib, raqibni o'z tanasi og'irligini chap oyoq uchiga ko'chirishga majburlash, chap qo'l bilan o'ngga-pastga itarib, uni chapga-oldinga og'dirish lozim. Raqib havoda burilib, orqasiga yiqiladi (35-rasm).



35-rasm. Oldinga zarb bilan yiqitish.

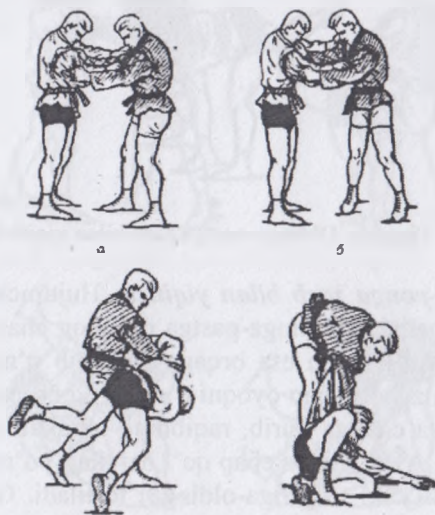
9. Orqaga-yonga zarb bilan yiqitish. Kurashchilar chap tomonlama hujumkor holatni egallamaydilar. Hujumchi o'ng qo'li bilan raqibni qiyalatib oldinga-pastga o'zining o'ng yonboshi tomonga tortadi. Chap qo'li bilan esa uni chap yelkasidan to'g'riga-orqaga itaradi. Raqib burilgan zahoti o'ng oyoqni oldinga-o'ngga (raqibning chap oyog'i tashqi tomoniga) qo'yish va tana og'irligini o'ng oyoqqa ko'chirish bilan bir vaqtda qo'llar harakati yo'nalishini o'zgartirish kerak: ikkala qo'l bilan o'z tanasi harakati (og'ishi) yo'nalishida qiyalatib o'ngga-pastga itariladi. Raqib tana og'irligini tovoniga ko'chirib, belini orqaga egib turadi va gavdasi orqaga yanada ko'proq egilib, orqasiga yiqiladi (36-rasm).



36-rasm. Orqaga-yonga zarb bilan yiqitish.

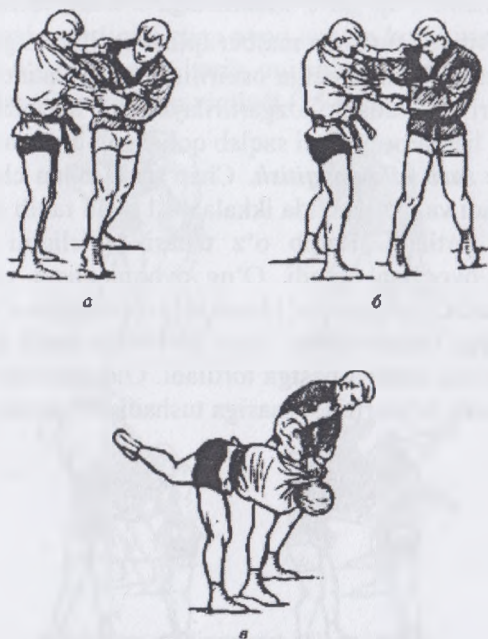
Raqibni tovonida turishga majbur qilish qo'llar va gavdaning tezkor va aniq harakatlari bilan amalga oshirilishi kerak, bunda hujumchining qo'l harakatlari yo'nalishi o'zgartirilayotgan lahzada raqib orqaga qadam tashlab, barqaror holatni saqlab qolishga ulgurmasligi zarur.

10. Yonga zarb bilan yiqitish. Chap oyoq bilan chap tomonga bir qadam tashlanadi va ayni paytda ikkala qo'l bilan raqib qiya yo'nalishda chapga-pastga tortiladi. Raqib o'z tanasi og'irligini o'ng oyog'iga o'tkazib, o'ng oyog'iga og'adi. O'ng oyoqni chapi yoniga qo'yib, u bilan bir harakatda va ikkala qo'l harakati yo'nalishini o'zgartirish orqali yelkalarni chapga burish kerak: chap qo'l bilan raqib qiyalatib pastga, o'ng qo'l bilan esa chapga-pastga tortiladi. Oldinga-yon tomonga qattiq og'ib qolgan raqib to'ntarilib, orqasiga tushadi (37-rasm).



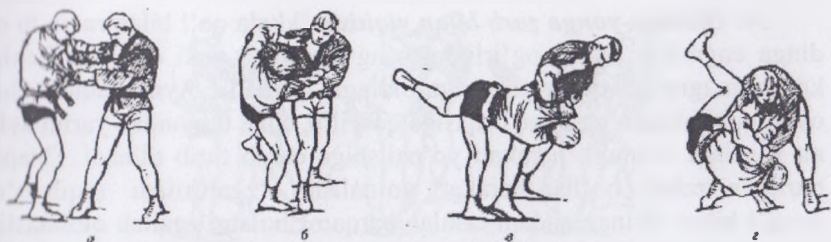
37-rasm. Yonga zarb bilan yiqitish.

11. Oldinga-pastga zarb bilan yiqitish. Raqibni ikkala qo'l bilan to u oldinga egilib, oyoq uchiga turib qolmaguncha oldinga-pastga tortiladi. Shundan so'ng qo'llar harakati yo'nalishi o'zgartiriladi: chap qo'l bilan o'ngga-yuqoriga siltab tortish, o'ngi bilan esa yuqoriga va chapga-pastga itarish bajariladi. Raqib tanasi og'irligini o'ng oyog'i uchiga ko'chirib, chap oyog'ini erkin qo'yadi; Shu paytda hujumchi gavdasini o'ngga burib, o'ng qo'lining zarbasi bilan raqibni ham shu yo'nalishda burilishga va orqasiga yiqilishga majbur etadi.



38-rasm. Oldinga-pastga zarb bilan yiqitish.

12. Oldinga-yonga zarb bilan yiqitish. Hujumchi chap qo'li bilan raqibni qiya yo'nalishda oldinga-pastga o'zining chap yonboshi tomonga tortadi, o'ng qo'li bilan esa orqaga-qiyalatib o'ngga-pastga itaradi. Raqib engashgan zahoti chap oyoqni o'ng oyoq orqasiga, uchini chapga qaratib qo'yish va chapga burib, raqibning harakati yo'nalishiga qarab turib olish kerak. Ayni paytda chap qo'l harakati yo'nalishi o'zgartirilib, oldinga-yuqoriga (yoki to'g'riga-oldinga) tortiladi. O'ng qo'l bilan raqibni avvalgi yo'nalishda itarish davom ettiriladi. Raqib oldinga-o'ngga qattiq engashib, havoda to'ntariladi va orqasiga yiqiladi (39-rasm).



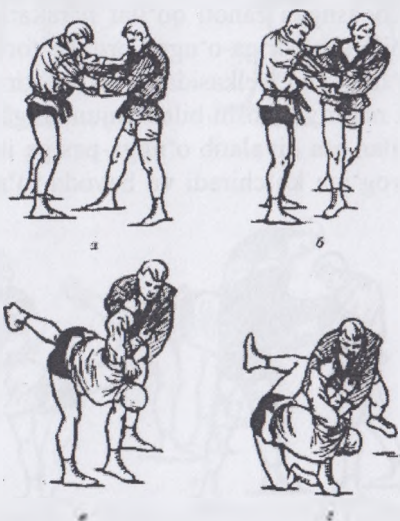
39-rasm. Oldinga-yonga zarb bilan yiqitish.

13. Yonga zarb bilan yiqitish. Chap qo'l bilan raqib to'g'riga-pastga, o'ng qo'l bilan esa yoysimon harakat orqali o'ngdan chapga-yuqoriga itariladi (hujumchining chap yelkasi tomon). O'ng qo'l harakati raqib qayta ushlashni bajargan paytda yoki zaif ushlab olishda siltab bajariladi. Raqib engashgan zahoti qo'llar harakati yo'nalishi o'zgartiriladi: o'ng qo'l bilan yuqoriga-o'ngga-orqaga tortish davom ettiriladi (hujumchining qo'lini o'ng yelkasidan uzoqlashtirib rostdashi hisobiga bajariladi), shunda raqib yonboshi bilan hujumchiga yanada ko'proq buiriladi; chap qo'l bilan esa qiyalatib o'ngga-pastga itariladi. Raqib tanasi og'irligini o'ng oyog'iga ko'chiradi va havoda to'ntarilib, orqasiga yiqiladi (40-rasm).



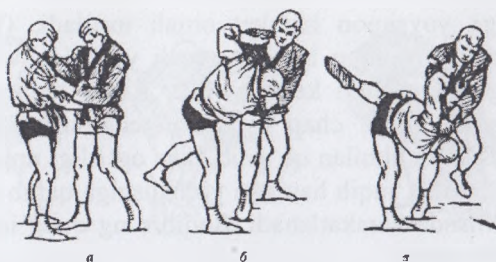
40-rasm. Yonga zarb bilan yiqitish.

14. Oldinga-yonga zarb bilan yiqitish. Ikkala qo'l bilan raqib to oldinga engashib, tanasi og'irligini o'ng oyog'iga yoki oyoqlari uchiga ko'chirmaguniga qadar to'g'riga-oldinga tortiladi. Ayni vaqtda chap oyoq uchi bilan o'ng oyoq orqasiga qo'yilib, chap tomondan yarim aylana yasaladi va raqib harakati yo'nalishiga qarab turib olinadi. Chapga burilgan zahoti qo'llar harakati yo'nalishi o'zgartiriladi: raqib o'ng oyog'i bilan oldinga qadam tashlab barqaror holatni egallab ololmasligi uchun chap qo'l bilan u qiyalatib oldinga-pastga qattiq tortiladi (hujumchining chap yonboshi tomon), o'ng qo'l bilan esa qiya yo'nalishda chapga-pastga itariladi. Chap oyoq oldinga siljilib, tana og'irligi unga ko'chiriladi va oldinga engashish hamda yelka kamarini chapga burish orqali itarish kuchi oshiriladi (41-rasm). Raqib tanasi og'irligini o'ng oyog'iga oladi va havoda to'ntarilib, orqasiga yiqiladi.



41-rasm. Oldinga-yonga zarb bilan yiqitish.

15. Oldinga-yonga zarb bilan yiqitish. Hujumchi raqibini o'ng qo'l bilan to'g'ri pastga, chapi bilan o'ngga, bir oz yuqoriga tortadi. Raqib o'ngga-oldinga og'a boshlaydi. Shu paytda chap oyoqning uchi o'ng oyoqning orqasiga qo'yilib, raqibning harakati yo'nalishiga qarab turish uchun burilish bajariladi. Ayni paytda qo'llar harakati yo'nalishi o'zgartiriladi: chap qo'l bilan yoysimon harakat qilinib, yuqoriga, o'ngi bilan esa qiya yo'nalishda orqaga-pastga itariladi, shu tariqa raqibni shunday burish kerakki, u orqasiga yiqilsin (42-rasm).



42-rasm.

16. Oldinga-yonga zarb bilan yiqitish. Hujumchi ikkala qo'li bilan raqibini qiya yo'nalishda pastga (oldinga-pastga) o'z chap oyog'ining tashqi tomoniga qaratib itaradi. Raqib oldinga-o'ngga egilib oyoq uchlari (frontal turishda o'ng oyog'iga ko'proq yuklama tushirib) yoki o'zi oyog'ida turib qoladi. Ayni paytda, yuqorida aytib o'tilgan yo'l bilan chap oyoq o'ng oyoq orasiga qo'yilib, raqibning harakati yo'nalishiga qarab turish uchun burilish bajariladi. Ikkala qo'l bilan raqibning to chap oyog'i gilamdan ko'tarilmagunicha tortishda davom ettiriladi. Shunda uning tana og'irligi to'lig'icha o'ng oyog'iga o'tadi, u shu oyog'ida burilib, orqasiga yiqiladi (43-rasm).



43-rasm. Oldinga-yonga zarb bilan yiqitish.

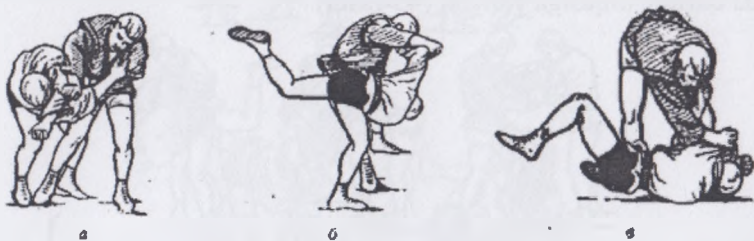
17. Orqaga-yonga zarb bilan yiqitish. Hujumchi raqibni o'ng qo'li bilan to'g'ri pastga, chapi bilan o'ngga tomon, bir oz yuqoriga tortadi. O'ng oyoq oldinga siljutilib, raqib oyoqlari orasiga, uning o'ng oyog'iga yaqin yerga qo'yiladi va shu zahoti tana og'irligi unga ko'chiriladi. Bunda chap qo'l bilan xuddi avvalgidek, bir oz yuqoriroqda tortish davom etadi, o'ng qo'l bilan orqaga, qiyalatib chapga-pastga itariladi. Raqib o'ngga-orqaga yiqiladi (44-rasm).

18. Yon tomonga zarb bilan yiqitish. Ikkala qo'l bilan raqibning yengidan (yaxshisi, tirsak oldida) pastdan (boshmaldoqlar hujumchining o'ziga qaraydi) ushlanadi. Chap qo'l bilan raqibning o'ng qo'li pastga va

o'ngga-yuqoriga yoysimon harakat orqali tortiladi. O'ng qo'l bilan uning chap qo'li yoysimon harakat orqali yuqoriga va chapga-pastga yo'naltirilib, go'yo qo'llari kesishtiriladi. Raqib tanasining og'irligini o'ng oyog'iga ko'chirib, chap oyog'ini yengillashtiradi. Chap oyoq o'ngining orqasiga uchi bilan qo'yilib, tana og'irligi unga o'tkaziladi va chap tomonga burilib, raqib harakati yo'nalishiga qarab turiladi. Qo'llar ham shu yo'nalishda harakatlanadi. Raqib o'ng oyog'ida burilib, orqasiga yiqiladi (45-rasm).

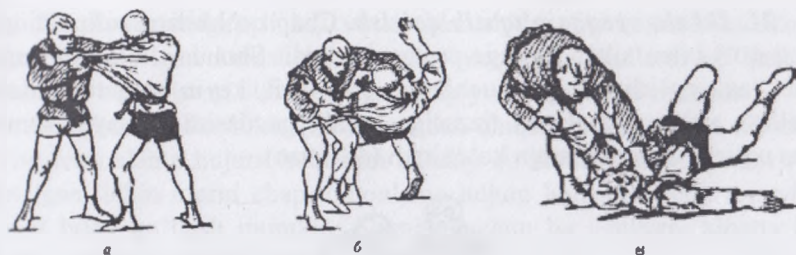


44-rasm.



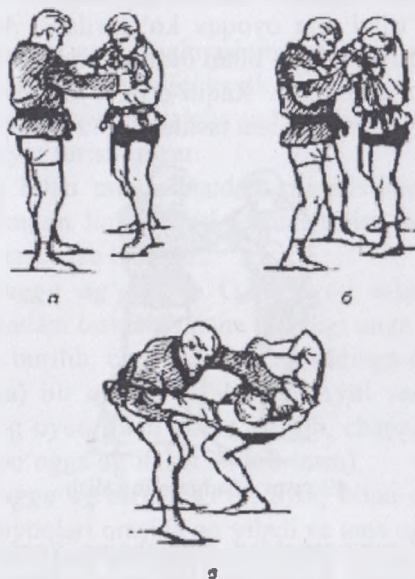
45-rasm. Yon tomonga zarb bilan yiqitish.

19. Orqaga zarb bilan yiqitish. Kurashchilar chap tomonlama hujum holatida turadilar. Hujumchi ikkala qo'li bilan raqibini oldinga-o'ngga va yuqoriga (o'zining chap yelkasi yo'nalishida) tortadi. Raqib o'ngga-oldinga engashib, o'z og'irligini ikkala oyog'i uchiga ko'chiradi. Oyoqlarini tirashi va gavdasini rostlash hisobiga raqib dastlabki barqaror holatini egallashga urinadi. Shu lahzada qo'llar bilan tortish kuchi keskin bo'shashtiriladi, o'ng oyoq bilan oldinga-o'ngga bir qadam tashlanib, u raqibning chap oyog'i tashqi tomoniga qo'yiladi va tana og'irligi shu oyoqqa ko'chiriladi. Ikkala qo'l bilan raqib chapga-orqaga itariladi. Raqib orqaga qattiq engashib, orqasiga yiqiladi (46-rasm).



46-rasm. Orqaga zarb bilan yiqitish.

20. Orqaga-yonga zarb bilan yiqitish. Kurashchilar chap tomonlama hujumkor holatda turadilar. Ikkala qo'l bilan raqib oldinga-o'ngga va yuqoriga (hujumchining chap yelkasi yo'nalishida) tortiladi va u oyoq uchlariga ko'tarilganida, qo'llar bilan tortish keskin to'xtatiladi. O'ng oyoq bilan oldinga-o'ngga bir qadam tashlanadi va u raqibning chap oyog'i yoniga tashqi tomondan qo'yiladi, tana og'irligi shu oyoqqa ko'chiriladi. Ayni paytda qo'llar bilan raqib orqaga va qiyalatib chapga-pastga, uning dastlabki holatiga qaytish vaqtidagi harakatiga muvofiq itariladi. Raqib orqaga-chapga og'ib ketadi va orqasiga yiqiladi (47-rasm).



47-rasm. Orqaga-yonga zarb bilan yiqitish.

21. Ikkala oyoqqa o'tqazib qo'yish. Chap qo'l bilan raqib oldinga, o'ng qo'l bilan siltab oldinga-pastga tortiladi. Shunda u oldinga engashib, tana og'irligini oyoq uchlariga o'tkazadi, keyin barqaror holatni egallash uchun oyoqlarini tizzasiga bukib, gavdasini rostlaydi hamda tana og'irligini tovonlariga ko'chiradi (48-rasm).



48-rasm. Ikkala oyoqqa o'tqazib qo'yish.

22. Usulga olib kelish. O'ng oyoq uchini ichkariga qaratib raqibning oyoqlari orasiga qo'yiladi va gavda orqaga egilib, o'ng oyoq rostlanadi, ayni chog'da chapga burilish bajariladi va yoysimon harakat bilan chap oyoqda orqaga-o'ngga bir qadam qo'yiladi. U o'ng oyoq orqasiga joylanib, tana og'irligi shu oyoqqa ko'chiriladi. Ayni paytda qo'llar bilan raqib tortiladi: chap qo'l bilan oldinga-chapga-yuqoriga, o'ng qo'l bilan chapga-yuqoriga-orqaga. Raqib o'ng oyog'ida yoysimon harakat bilan oldinga-o'ngga katta qadam tashlaydi (49-rasm).



49-rasm. Usulga olib kelish.

Qo'llar bilan muvozanatdan chiqishning yuqorida bayon etilgan yo'llari bellashuvni olib borish paytida yuzaga keladigan barcha imkoniyatlarni qamrab olmagan.

Raqibning tutgan holati va kuchlanishidan foydalanish asoslarini o'zlashtirib olgan kurashchilar o'zlari yoqtirgan usullarni qo'llashga, umuman bellashuvni olib borishga ijodiy yondashishilari mumkin.

Raqibni qo'llar bilan muvozanatdan chiqarishning barcha 22 usuli o'ng tomonlama hujum holatidan qanday qo'llanilsa shunday tasvirlab berilgan, lekin ularni chap tomonlama hujum holatidan ham muvaffaqiyat bilan qo'llash mumkin. Shuning uchun bu usullarni albatta har ikkala hujum holatidan ham o'rganish lozim.

Ushlab olish usullarini o'zgartirgan holda faqat zarb bilan yiqitish emas, balki raqibni oyoqlarini qattiq bukishga yoki turli yo'nalishlarda qadam tashlashga majburlab usulga olib kelish, o'tqazib qo'yish kabi amallarni bajarish mumkin.

Oyoqlar bilan muvozanatdan chiqarish.

Oyoqlar bilan muvozanatdan chiqarish, degan jumlaning to'g'ri ma'noda tushunish kerak emas: oyoqlar bunda asosiy rolning o'ynaydi, lekin raqib bilan bevosita harakatlar bari bir qo'llar yordamida bajarilib, ular bilan hujumchi raqibini zarb berib yiqitadi.

Raqib juda qattiq ushlanmasligi lozim, lekin uning harakatlarini ma'lum darajada cheklab qo'yish uchun yetarlicha mahkam bo'lgani ma'qul.

Hujumchi oyoqlari o'rnini almashtirayotganda, raqib uning tanasi holatidagi o'zgarishlarni sezmasligi kerak.

Qo'llar har doim raqibni istalgan yo'nalishda zarb bilan yiqitishga yoki tashlashga tayyor turishi zarur.

Raqibni oyoq bilan muvozanatdan chiqarishning barcha usullari o'ng tomonlama hujum holati yoki frontal turish vaziyatidan qanday bajarilsa, shunday tasvirlab berilgan.

1. Orqaga-o'ngga ag'darish. O'ng oyoq bilan raqibning chap oyog'i tomon bir qadam tashlanib, tana og'irligi unga ko'chiriladi. Chap oyoq uchi chapga burilib, chap oyoq bilan oldinga-chapga (oyoq uchi yo'nalgan tomonga) bir qadam tashlanadi. Ayni vaqtda, chap oyoqni uchiga qo'yib, o'ng oyoq bilan qattiq itarilib, chapga-oldinga engashiladi. Raqib orqaga-o'ngga og'ib ketadi (50-rasm).

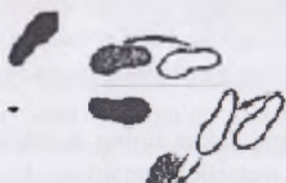
2. Orqaga-o'ngga og'dirish. O'ng oyoq bilan oldinga bir qadam tashlanib, u raqib oyoqlari orasiga qo'yiladi va tana og'irligi shu oyoqqa o'tkaziladi. Yukdan xalos bo'lgan chap oyoq bir oz o'ngga siljiriladi. Shundan so'ng chap oyoq bilan uning uchi yo'nalishida, xuddi avvalgi

usulda bo'lganidek, bir qadam tashlanadi, faqat orqaga-o'ngga og'ib borayotgan raqibga yaqinroq turiladi (51-rasm).

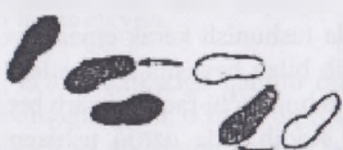
3. Orqaga og'dirish. Chap oyoq bilan oldinga qisqa qadam tashlanadi, keyin o'ng oyoq bilan oldinga qattiq qadam tashlanib, u raqib oyoqlari orasiga chuqurroq kiritib qo'yiladi va chap oyoqqa tayanib, raqibni orqaga og'ishga majbur qilinadi (52-rasm).



50-rasm. Orqaga-o'ngga og'dirish.



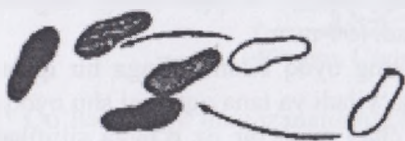
51-rasm. Orqaga-o'ngga og'dirish.



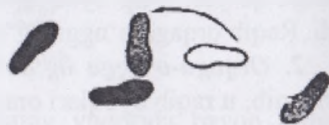
52-rasm. Orqaga og'dirish

4. Chapga-orqaga og'dirish. O'ng oyoq bilan oldinga qadam tashlanib, u raqib oyoqlari orasiga chap oyog'iga yaqinroq yerga qo'yiladi va shu zahoti chap oyoq o'ng oyoq harakati yo'nalishida shunday suriladiki, hujumchining oyoqlari raqib oyoqlari orasida tursin. Bunda raqib chapga-orqaga og'ib ketadi (53-rasm).

5. O'ngga-orqaga og'dirish. O'ng oyoq bilan oldinga raqibning o'ng oyog'i tomonga bir qadam tashlanadi va o'ng oyoqning uchi ichkari tomonga burilib, u raqib oyog'i kaftiga ichki tomondan to'g'ri burchak hosil qiladigan tarzda qo'yiladi. Raqib o'ngga-orqaga og'ib ketadi (54-rasm).



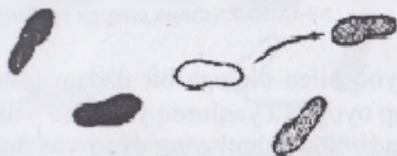
53-rasm. Chapga-orqaga og'dirish.



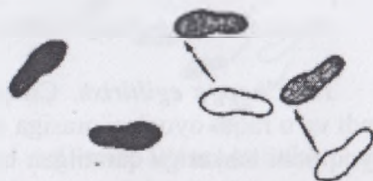
54-rasm. O'ngga-orqaga og'dirish.

6. **Oldinga-chapga egiltirish.** O'ng oyoq bilan orqaga uzun qadam tashlanadi. Raqib oldinga-chapga egiladi (55-rasm).

7. **Chapga egiltirish.** Chap oyoq bilan yon tomonga qadam tashlanadi va tana og'irligi shu oyoqqa ko'chiriladi, chap oyoq ham xuddi shunday masofada qo'yiladi. Raqib chapga egiladi (56-rasm).



55-rasm. Oldinga-chapga egiltirish.

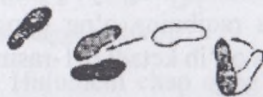


56-rasm. Chapga egiltirish.

8. **O'ngga egiltirish.** O'ng oyoq bilan oldinga bir qadam tashlanadi, u raqib oyoqlari orasiga qo'yilib, tana og'irligi shu oyoqqa o'tkaziladi, ayni vaqtda chap oyoq uchida bir oz chapga burilish bajariladi. Raqib o'ngga egiladi (57-rasm).

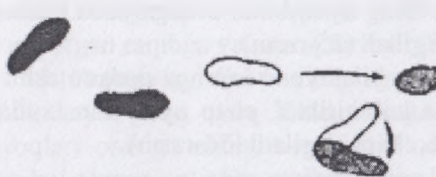


57-rasm

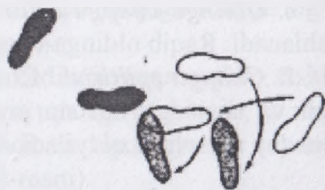


9. **Chapga egiltirish.** O'ng oyoq uchi bilan chap oyoq orasiga qo'yiladi va o'ngga yarim burilib turiladi. Raqib oldinga-chapga egiladi (58-rasm).

10. **Chapga egiltirish.** Chap oyoq bilan to'g'riga raqibning o'ng oyog'i tomonga bir qadam qo'yiladi va shu tariqa raqibni orqaga-o'ngga egilishga majbur qilinadi. U muvozanatni saqlashga urinib oldinga-chapga siljiydi. Bu lahzadan foydalanib qolish uchun shu zahoti o'ng oyoq bilan yoysimon harakat bajarilib, qadam qo'yiladi va u chap oyoq orqasiga joylanadi. Ayni paytda o'ngga yarim burilish yasaladi (shu usulning ikkinchi turida bo'lgani kabi). Raqib oldinga-chapga egiladi (59-rasm).



58-rasm. Oldinga-chapga egiltirish.



59-rasm. Oldinga chapga egiltirish.

11. Chapga egiltirish. Chap oyoq bilan oldinga bir qadam tashlanadi va u raqib oyoqlari orasiga chap oyog'iga yaqinroq yerga qo'yiladi, oyoq uchi ichkariga qaratilgan bo'ladi. Shu zahoti o'ng oyoq yoysimon harakat orqali chapining orqasiga joylanadi va o'ngga yarim burilgan holat egallanadi. Raqib oldinga-chapga egiladi (60-rasm).

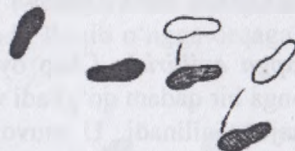


60-rasm.

12. O'ngga-orqaga og'dirish. Chap oyoq bilan chap tomonga katta qadam tashlanadi va o'ng oyoq chapiga yarim qadam masofada shunday joylanadiki, u raqibning o'ng oyog'i bilan bir chiziqda tursin. Raqib o'ngga-orqaga og'ib ketadi (61-rasm).

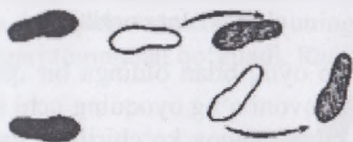


61-rasm. O'ngga orqaga og'dirish.



13. Oldinga-o'ngga egiltirish. Raqib frontal turish holatida. O'ng oyoq bilan orqaga yarim qadam, chap oyoq bilan esa bir qadam tashlanadi. Raqib oldinga-o'ngga egiladi (62-rasm).

14. O'ngga egiltirish. Chap oyoq bilan yon tomonga katta qadam tashlanib, u raqibning o'ng oyog'i orqasiga imkon qadar uzoqroq qo'yiladi. Shundan so'ng o'ng oyoq bilan chapiga tomon yarim qadam tashlanadi, u hujumchining chap oyog'i bilan raqibning o'ng oyog'i orasida joylashadi. Raqib o'ngga egiladi (63-rasm).



62-rasm. Oldinga-o'ngga egiltirish.

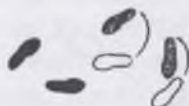


63-rasm. O'ngga egiltirish.

15. Oldinga-o'ngga egiltirish. Chap oyoq bilan orqaga-ichkariga yarim qadam, keyin o'ng oyoq bilan orqaga-o'ngga bir qadam tashlanib, raqibning o'ng oyog'idan imkon qadar uzoqroqda dastlabki holat egallanadi va bir oz chapga burilib turiladi. Raqib oldinga-o'ngga egiladi (64-rasm).

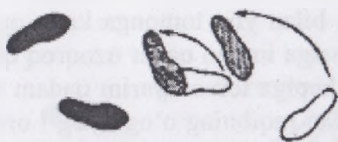


64-rasm. Oldinga-o'ngga egiltirish.



16. Oldinga-o'ngga egiltirish. Hujumchi chap oyog'i bilan yoysimon harakatni bajarib qadam tashlaydi va uni o'zining o'ng oyog'i tovonidan orqaroqqa uchi bilan qo'yadi, bunda chap oyog'i sonini imkon qadar ko'proq chapga siljitadi. Tanasi og'irligini chap oyog'iga o'tkazish bilan bir vaqtda chapga shunday yarim burilishni bajaradiki, ikkala oyog'ining kaftlari raqib harakatlanayotgan tomonga yo'naltirilganча parallel turadi. Raqib oldinga-o'ngga egiladi (65-rasm).

17. Oldinga-o'ngga egiltirish. O'ng oyoq bilan orqaga bir qadam tashlanib, uning uchi ichkariga qaratib qo'yiladi va tana og'irligi shu oyoqqa ko'chiriladi. Yukdan xalos bo'lgan chap oyoq bilan yoysimon harakat bajarilib, u xuddi avvalgi usuldagi kabi o'ng oyoqning tovonidan orqaroqqa joylanadi, ayni vaqtda hujumchi chapga yarim buriladi. Raqib oldinga qattiq egiladi, agar u o'ng oyog'i bilan oldinga bir qadam tashlasa, bari bir oldinga-o'ngga egilgan holatga tushib qoladi (66-rasm).



65-rasm. Oldinga-o'ngga egiltirish.



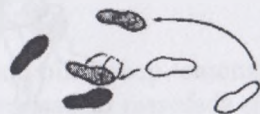
66-rasm. Oldinga qadam qo'yib oldinga-o'ngga egiltirish.

18. Orqaga-o'ngga og'dirish. Chap oyoq bilan oldinga bir qadam tashlanadi va uning uchi chapga burilib, tovonni o'ng oyoqning uchi bilan bir chiziqqa qo'yiladi. Tana og'irligi chap oyoqqa ko'chirilgan vaqtida kuch bilan itarilib, o'ng oyoq bilan oldinga bir qadam tashlanadi va u raqib oyoqlari orasiga uning o'ng oyog'iga yaqinroq yerga qo'yiladi. Raqib orqaga-o'ngga og'ib ketadi (67-rasm).

19. Oldinga-o'ngga egiltirish. O'ng oyoq bilan oldinga bir qadam tashlanib, u raqibning o'ng oyog'i uchiga yaqin yerga ichkariga qaratilgan uchi bilan qo'yiladi. Tana og'irligi o'ng oyoqqa ko'chirilib, chapga burilish bilan bir vaqtda chap oyoq yoysimon harakat bilan raqibning chap oyog'i uchiga yaqinroqqa suriladi. Raqib oldinga-o'ngga egiladi (68-rasm).

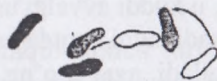


67-rasm. Orqaga-o'ngga og'dirish.



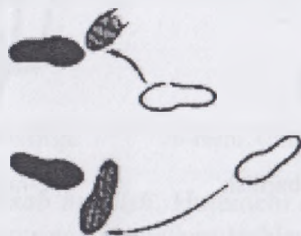
68-rasm. Oldinga-o'ngga egiltirish.

20. O'ngga-orqaga og'dirish. Yoysimon harakat bajarilib, chap oyoq bilan bir qadam tashlanadi va u o'ng oyoqning tovonni orqasiga qo'yiladi, tana og'irlini ham shu oyoqqa ko'chiriladi. Chapga yarim burilish bilan bir vaqtda o'ng oyoq bilan oldinga bir qadam tashlanib, u raqibning oyoqlari orasiga o'ng oyog'iga yaqin yerga qo'yiladi. Raqib o'ngga-orqaga og'ib ketadi (69-rasm).



69-rasm. O'ngga-orqaga og'dirish.

21. Oldinga-o'ngga egiltirish. Raqib frontal turish holatida chap oyoq bilan oldinga bir qadam tashlanadi va uning uchi chapga burilib, o'ng oyoq uchi bilan bir chiziqqa qo'yiladi. Tana og'irligi chap oyoqqa ko'chirilib, ayni vaqtda chapga-chap oyoq uchi yo'nalishiga muvofiq burilish yasaladi. Shu zahoti o'ng oyoq bilan raqibning chap oyog'i tomon bir qadam tashlanib, uning uchi raqibning chap oyog'i yoniga tashqari tomondan qo'yiladi. Raqib oldinga-o'ngga egiladi (70-rasm).



70-rasm. Oldinga-o'ngga egiltirish.

Gavda yordamida muvozanatdan chiqish.

Raqibni muvozanatdan chiqarishda turli egilishlar, o'z tanasi o'qi atrofiga burilishlar, yelka kamari, tos va boshni burish kabi harakatlar juda katta ahamiyatga ega. Qo'llar bilan va siljishlar yordamida muvozanatdan chiqarishning bayon etilgan barcha usullari yanada ko'proq samara berishi uchun gavdaning oldinga, yon tomonga egilishlari yoki o'ngga, chapga burilishlar bilan uyg'unlashtirib bajarilishi kerak.

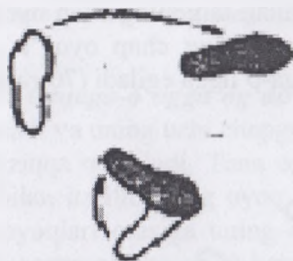
Hujumchi joyini o'zgartirib, to'g'ri holatni egallasa, qo'l harakatlari ko'ngildagidek bajarib, gavdasini shu yo'nalishda egsa yoki bursa raqibni muvozanatdan chiqarish muvaffaqiyatli amalga oshadi. Shunda raqibga bir yo'nalishda 3 xil kuch ta'sir ko'rsatadi va agar ular katta tezlikka ega bo'lsa hamda to'g'ri izchillikka rioya qilinsa, raqibning bunday siquvga bardosh berishi qiyin kechadi.

Kurashchilar yelka kamari, tos, boshning turli egilishlari, burilishlarini, tashlashlarni o'rganish vaqtida o'zlashtiradilar.

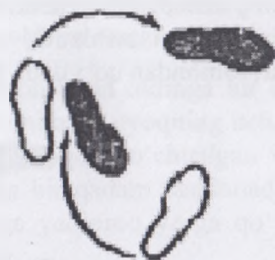
Raqibni muvozanatdan chiqarish uchun bajariladigan turli burilishlar haqida ham shu yerda so'z yuritamiz.

O'ngga burilish. Chap oyoq bilan oldinga-o'ngga qadam tashlab, uning uchini ichkariga burgan holda raqibning o'ng oyog'i uchiga ro'para qilib qo'yiladi va o'ng oyoq uchida o'ngga burilayotib, chap tomonlama turish holati egallanadi (71-rasm). Raqib chapga-orqaga og'ib ketadi.

O'ngga burilish. Chap oyoq xuddi oldingi uslubdagidek qo'yiladi va o'ngga burilayotib, o'ng oyoq yoysimon harakat bilan orqaga-chapga siljiriladi (72-rasm). Raqib chapga-orqaga og'ib ketadi.



71-rasm. O'ngga burilish.



72-rasm. O'ngga burilish.

Chapga burilish. O'ng oyoq bilan chapga-oldinga bir qadam tashlanadi va uning uchi ichkariga burilib, raqibning chap oyog'i uchi ro'parasiga qo'yiladi, chap oyoq uchida chapga burilayotib, o'ng tomonlama turish holati egallanadi. Raqib o'ngga-orqaga og'ib ketadi (73-rasm).

Chapga burilish. O'ng oyoq xuddi avvalgi uslubdagidek qo'yiladi va chapga burilayotib, chap oyoq yoysimon harakat bilan orqaga-o'ngga siljiriladi, o'ng tomonlama turish holati egallanadi. Raqib orqaga-o'ngga og'ib ketadi (74-rasm).



73-rasm. Chapga burilish.

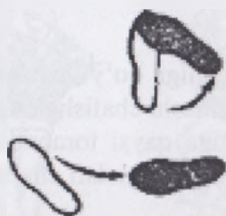


74-rasm. Chapga burilish.

Chapga burish. Chap oyoq o'ngining tovonidan orqaroqqa qo'yiladi va o'ng oyoq uchida burilish yasaliib, o'ng tomonlama turish holati egallanadi. Raqib oldinga-o'ngga egiladi (75-rasm).

Chapga aylana yasab burilish. O'ng oyoq bilan chapga-oldinga bir qadam tashlanadi, uning uchi ichkari tomon imkoni boricha ko'proq burilib, raqibning chap oyog'i uchi bilan bir chiziqqa joylashtiriladi.

Tana og'irligi o'ng oyoqqa ko'chirilib, chapga burilish orqali aylana yasaladi. Ayni vaqtda chap oyoq yoysimon harakat bilan orqaga-o'ngga siljiriladi hamda o'ng tomonlama turish holati egallanadi. Raqib oldinga-o'ngga egiladi (76-rasm).



75-rasm. Chapga burilish.



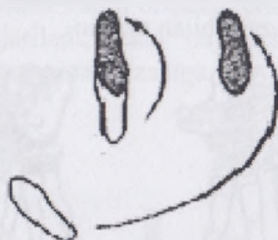
76-rasm. Chapga aylana yasab burilish.

Chapga aylana yasab burilish. Hujumchi o'ng oyog'ini yoysimon harakatlantirib, chap tomonga bir qadam tashlaydi, uni uchini ichkariga burgan holda raqibning chap oyog'i uchi bilan bir chiziqqa qo'yadi va chap oyog'i uchida aylana yasab burilib, raqibning harakat yo'nalishi tomon qarab frontal turish holatini egallaydi. Raqib oldinga-o'ngga egiladi (77-rasm).

Chapga aylana yasab burilish. Hujumchi yoysimon harakat bilan chap oyog'ini orqaga-o'ngga bir qadam tashlab, uni uchini chap tomonga imkon qadar ko'proq burgan holda o'zining o'ng oyog'i uchi bilan bir chiziqqa qo'yadi. O'ng oyog'i uchi bilan chapga aylana yasab burilib, raqibning harakati yo'nalishiga qarab frontal turish holatini egallaydi. Raqib oldinga-o'ngga egiladi (78-rasm).



77-rasm. Chapga aylana yasab burilish.



78-rasm. Chapga aylana yasab burilish.

Sambochi yuqori turish holatida va albatta bukilgan oyoqlar bilan bellashuvni olib borsa, yuqorida ko'rsatib o'tilgan burilishlar onsonroq bajariladi.

Tashlashlar.

Raqibni turib kurash olib borish holatidan yotib kurashish holatiga o'tkazishga yordam beradigan usullar tashlash deb ataladi. Bunda tashlash raqibning uchishi yoki aniq yiqilishini ta'minlaydigan tarzda bajarilishi lozim.

Chalishlar.

Hujumchining raqibini uning oyoqlari yoniga qo'yilgan o'z oyog'i ustidan oshirib tashlashi bilan bajaradigan tashlashi chalish deb ataladi.

Hujumchining oyog'i raqib oyog'i yoniga qaysi tomondan qo'yilishiga qarab orqadan, oldindan, yon tomondan, tizzadan chalish turlari farqlanadi.

Orqadan chalish (asosiy variantlar). Kurashchilar o'ng tomonlama hujumkor holatda. Tana og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi, chap qo'lining oldinga-o'ngga itarishi yordamida raqib orqaga-o'ngga og'ishga majburlanadi. Raqib tanasi og'irligini o'ng oyog'iga ko'chirganda, chap oyoqning uchi chapga burilib, u bilan oldinga-chapga qadam tashlanadi. Tizzasi bukilgan chap oyoq raqibning o'ng oyog'i tashqi tomoniga kichikroq bir qadam masofada u bilan bir chiziqqa qo'yiladi. O'ng oyoq bilan itarilish hamda gavdaning chap oyoq uchining harakati yo'nalishida oldinga-chapga egish hisobiga tana og'irligi chap oyoqqa ko'chiriladi. Yukdan xalos bo'lgan o'ng oyoq chap oyoq bilan raqibning o'ng oyog'i orasidan chapga-oldinga o'tkazilib, o'ngga-orqaga kesuvchi harakat bilan uni butun kaftiga rostlab raqib oyoqlari orasiga qo'yiladi.

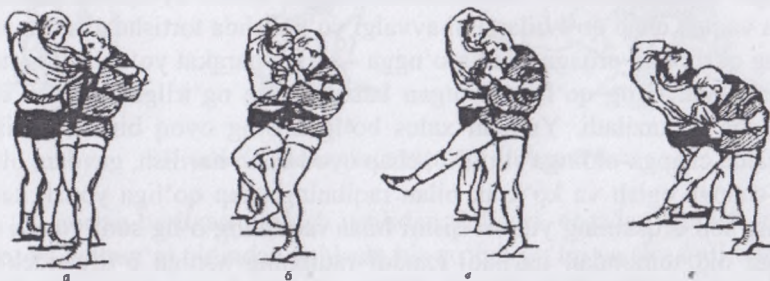
Agar raqib oyoqlari orasini keng olib turgan bo'lsa, o'ng oyoq raqibning o'ng oyog'i orasiga shunday qo'yiladiki, tizza orasidagi bukilish joyi raqib tizzasi orqasidagi bukilish joyi raqib tizzasidagi bukilish joyiga zarb bilan urilsin.



79-rasm. Orqadan chalish.

Yuqori o'ng tomonlama turish holatida, ya'ni raqibning chap oyog'i o'ng oyog'iga yaqin turganda, hujumchi o'zining o'ng oyog'ini raqib-

ning ikkala oyoqlari ostiga shunday to'g'rilaydiki, uning o'ng oyog'idagi Axill payi raqibning chap oyog'idagi Axill payiga yopishib turadi (80-rasm).



80-rasm. Ikkala oyoqni orqasidan chalish.

Hujumchiga tana og'irligini chap oyog'iga ko'chirgan lahzada ko'k-ragi bilan raqibining o'ng qo'liga bosishi hamda o'ng qo'lining oldinga-chapga harakatlantirishi hisobiga kuchlanishini oshiradi, natijada raqibini o'ngga-orqaga zarb bilan yiqitadi. Shu lahzada o'ng qo'l bilan raqibni bo'ynidan quchoqlab olish va uning boshini o'ngga-orqaga burish mumkin.

O'ng oyoqni gilamga qo'yish bilan bir vaqtda yelka kamarining chapga burilishi hamda gavdaning oldinga-chapga keskin egilishi hisobiga kuchlanish zo'raytirilib, raqib o'ngga-orqaga zarb bilan yiqitiladi. Raqib hujumchining rostlangan o'ng oyog'i ustidan oshib, uning chap oyog'i uchi oldiga orqasi bilan yiqiladi.

Orqadan tizzalab chalish. Bunda chalish xuddi orqadan chalishdek asosiy variantidagi kabi usul bilan bajariladi, lekin hujumchi chap oyog'ini oldinga-chapga bir qadam tashlaganida tizzasiga qo'yadi (81-rasm).



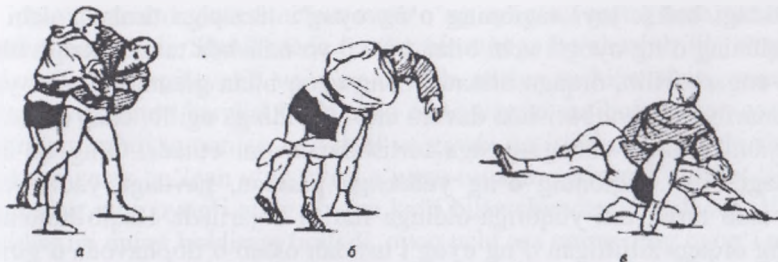
81-rasm. Orqadan tizzalab chalish.

Boldir bilan ilib orqadan chalish. Kurashchilar o'ng tomonlama hujumkor holatda. Qo'llar bilan oldinga-pastga keskin tortib raqibni oldinga engashishga majbur qilinadi, shunda u oyoq uchlariga turib qoladi. Raqib qaddini rostlab, muvozanatini tiklash uchun oyoqlarini bukayotgan vaqtda chap qo'l bilan uni avvalgi yo'nalishda tortishda davom etib, o'ng qo'l bilan orqaga-pastga-o'ngga – uning harakat yo'nalishida itarib yuboriladi. O'ng qo'l itarayotgan lahzada tana og'irligi bukilgan chap oyoqqa o'tkaziladi. Yukdan xalos bo'lgan o'ng oyoq bir oz bukilgan holatda chapga-oldinga siljilib, chap oyoq bilan itarilish, gavdani oldinga-chapga egish va ko'krak bilan raqibning chap qo'lga yotish kerak. O'ng son orqasining yuqori qismi bilan raqibning o'ng soni yuqori qismiga old tomondan itariladi (xuddi raqibning soniga o'tirgandek) va o'ng oyoqni tizzada bukayotib, boldirning orqa tomoni bilan raqibning o'ng oyog'i tizza osti bukigiga uriladi. O'ng qo'l bilan raqibning bo'y-nidan quchib olinadi va uning boshini orqaga-chapga egish bilan birga oldinga-chapga egishda davom etiladi hamda gavda og'irligi raqibning o'ng oyog'iga o'tkaziladi, yukdan xalos bo'lgan chap oyoq yengil sakrash bilan raqibning o'ng oyog'i kafti orqasiga yoki tashqi tomoniga qo'yiladi. Orqaga-o'ngga egilib qolgan raqib qo'llari bilan oldinga-chapga siltanadi, gavdani oldinga engashtirish va o'ng oyoq boldiri bilan raqibning o'ng oyog'i tizza osti bukigiga bosish davom ettirilib, u orqasi bilan gilamga chap oyoqning uchi oldiga tashlanadi (82-rasm).



82-rasm. Boldir bilan ilib orqadan chalish.

Orqadan chalib tashlashdan himoyalananar ekan, raqib chap oyog'i bilan qattiq tiralib qarshilik ko'rsatadi va oldinga engashadi. Bu holatda chap oyoqni raqibning oyoqlari orasiga shunday joylashtirish kerakki, uning uchi raqibning chap oyog'i uchi bilan bir yo'nalishda bo'lsin va shu tariqa ikkala oyoqni orqasidan ilib ko'tarib tashlash amalga oshiriladi (83-rasm).



83-rasm. Orqadan chalishdan ilib olishga o'tish.

Tasvirlab berilgan ushlash usulidan tashqari, orqadan chalish, qo'l-larni va belbog'ni oldindan ushlash, bir qo'lni, qo'lni va shu qo'l tomondagi qaytarmani hamda oyoqni, qo'lni va belbog'ni yelka osha ushlab olish bilan amalga oshirilishi mumkin.

Raqib orqaga tisarilib, hujumchini o'ziga tortganda, oyoqlarini bukkani yoki ularni kesishtirganda, orqadan chalish uchun qulay sharoit yaratiladi.

Orqadan chalish usulidan himoyalaniish: hujumkor oyoq orqaga siljiriladi, raqib orqaga yoki orqaga-yon tomonga engashtiriladi va uning gavgasi quyi qismiga tayaniladi. Orqadan chalishga javoban bajariladigan usullar sifatida orqadan chalish, qo'lni yelka ostidan ushlab tashlash kabilar xizmat qilishi mumkin.

Olddan chalish (asosiy variant). Kurashchilar o'ng tomonlama hujum holatida turadilar. Bukilgan o'ng oyoq oldinga, raqibning oyoqlari orasiga, uning o'ng oyog'i uchiga yaqinroq qilib uchini ichkariga burib qo'yiladi. Tana og'irligi o'ng oyoqqa ko'chiriladi va gavgani chapga burayotib, raqib chap qo'l bilan oldinga tortiladi. O'ngi bilan esa orqaga-o'ngga-yuqoriga itariladi.

Muvozanatni saqlash uchun raqib o'ng oyog'i bilan qattiq tiralib qarshilik ko'rsatadi va gavgasini chapga burayotib, oldinga-chapga egiladi. Shu vaqtda o'ng qo'lni bo'shashtirib, tirsakni chapga-yuqoriga-raqibning o'ng yelkasi ostiga yuborish hamda o'ng oyoqda chapga yarim aylana yasab burilib, raqibga orqa o'girib olish kerak. Burilish bilan bir vaqtda chap qo'l bilan raqibni oldinga, yoysimon harakat bilan pastga-chapga tortish davom ettiriladi, bukilgan chap oyoq esa raqibning chap oyog'i uchi yoniga tashqari tomondan, uchi imkon qadar chapga burib qo'yiladi. Tana og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi, yukdan xalos bo'lgan o'ng oyoqni o'ngga-orqaga chalish harakati bilan raqibning o'ng oyog'i oldiga butun kafti bilan shunday joylashtiriladiki, uning tizza

Ilib olishlar. Ilib olish deganda, shunday tashlashlar tushuniladiki, bunda hujumchi boldiri yoki oyog'ining kafti bilan raqibining oyog'ini ilib oladi va uni ko'tarib, biror tomonga tortadi. Raqib bir oyoqda turib qolganda esa, hujumchi qo'li bilan itarib, uni yiqitadi.

Ichkaridan ilib olish (asosiy variant). Hujumchi o'ng tomonlama hujum holatida, raqib frontal turish holatida.

Chap qo'l bilan raqib o'ng qo'lidan oldinga-o'ngga tortiladi. O'ng qo'l bilan siltab, u oldinga-pastga-o'ng yonbosh tomon engashtiriladi. Raqib oyoqlarini tizzasida bukib, barqaror holatni egallash uchun qaddini rostlay boshlaydi. U gavdasini rostlayotganda, o'ng qo'l bilan orqaga, chapi bilan esa orqaga-pastga itarib yuboriladi. Chap oyoq bilan oldinga kichikroq qadam tashlanib, uni tizzasida bukilgan holda raqibning chap oyog'i uchiga yaqin joyga qo'yiladi. Tana og'irligi chap oyoqqa ko'chirilib, o'ng oyoq raqib oyoqlari orasidan yuqoriga-oldinga ko'tariladi va oyoq kaftini tovonni bilan chapga burilib, oyoqni tizzasidan bukkani holda boldirning yuqori qismi orqasi bilan raqibning o'ng oyog'i tizza osti bukigiga uriladi. Boldir bilan chalgan vaqtda o'ng sonni orqaga-o'ngga-yuqoriga siltab, chap oyoqni keskin rostlash, qo'llar bilan orqaga-pastga itarish hamda gavdani oldinga-pastga egish hisobiga raqib orqasi bilan gilamga tashlanadi (86-rasm).



86-rasm. Ichkaridan ilib olish.

Ichkaridan burab ilish. Usulning boshlanishi xuddi ichkaridan ilib olishning asosiy variantidagi kabi, lekin chap oyoq bilan qadam tashlaganda, hujumchi uni uchini imkon qadar ko'proq tashqi tomonga burib qo'yadi.

Oyoq ilib olinganidan so'ng, raqib o'ng qo'l bilan orqaga-o'ngga-pastga itariladi, chap qo'l bilan esa oldinga-pastga tortiladi. Gavda chap oyoqning uchi tomon egilib, raqib chap oyoqning uchi oldiga gilamga tashlanadi (87-rasm).



87-rasm. Ichkaridan burab ilish.

Ichkaridan ilib tashlash bajarilganidan so'ng muvozanatni saqlab, asosiy turish holatida qolish uchun ilish bajarilgan oyoqni orqaga-yuqoriga ko'proq ko'tarib, toki raqib gilamga yiqilmaguncha, uni shu holatda ushlab turish zarur. Muvozanat yuo'qotilganda, ilish bajarilgan oyoq bilan oldinga-yon tomonga yotgan raqibning narigi tarafiga qadam tashlanadi yoki raqib gilamga yiqilayotgan lahzada tayanch oyoq yana tizzasida bukilib, orqaga chekiniladi va ilish bajarilgan oyoq orqa-yon tomonga uchi bilan qo'yiladi. Qo'llar bilan raqib tayanch oyoqning uchi tomon tortiladi.

Ichkaridan ilib olishlarni bajarish uchun eng qulay holatlar: raqib oyoqlari orasini keng ochib tizzalarini ko'proq bukib turadi va yon tomonga mayda qadamlar bilan siljiydi.

Ichkaridan ilishni bajarish uchun eng yaxshi tayyorgarlik – raqibni orqaga-yon tomonga zarb bilan yiqitish, chekintirish va usulga olib kelish.

Ichkaridan ilishdan himoyalaniş: raqibni orqaga, orqaga – uning hujum qilayotgan tomon zarb bilan yiqitish, hujum qilinayotgan oyoqni orqaga surib olish.

Javob usullari: tashqi tomondan yiqitishlar, orqadan chalish, tashqaridan ilib olish, orqaga – hujum qilinayotgan oyoq tomon tashlash, bosh ustidan oshirib tashlash.

Tashqaridan ilish. Kurashchilar o'ng hujum holatida. Hujumchi raqibini chap qo'li bilan oldinga-pastga – o'zining chap yon boshiga siltab tortish va o'ng qo'li bilan o'ngga-yuqoriga itarish orqali o'ngga-oldinga og'diradi. Raqib tanasi og'irligini o'ng oyog'iga ko'chirganida, o'ng qo'l bilan uning gavdasi tez quchib olinadi. Chap oyog'i boldirining orqa tomoni bilan raqibning o'ng oyog'i tizza osti bukigi oldidan ilib olinadi va chap oyoq orqaga-chapga yo'naltiriladi. O'ng oyoq keskin rostlanib, raqib ko'krak va o'ng yelka bilan orqaga-o'ngga – ilingan

oyoq tomonga itariladi. Raqib yiqilayotgan lahzada uning o'ng qo'lini hujumchi chap qo'li bilan o'zining ko'kragiga bosadi, o'ng qo'li bilan esa uni orqaga-o'ngga itaradi (88-rasm). Chap yonboshga yiqilayotib, raqibni orqasi bilan gilamga tashlaydi.



88-rasm. Tashqaridan ilish.

Tashqaridan ilishni boshqa xil ushlashlar bilan ham bajarish mumkin: o'ng qo'lining tirsak bukigi bilan raqibni bo'ynidan quchib olish, kiyimini ko'krak qismidan ushlab olish va hokazo.

Tashlashni bajarish uchun eng qulay holatlar: raqib orqaga tisariladi, yon tomonga siljiydi, gavda og'irligini oldindagi oyog'iga o'tkaziladi.

Raqibni tashqaridan ilish usulini bajarishga tayyorlash: hujum qilinyotgan oyoq tomon orqaga zarb bilan yiqitish, gavgani oyoqlar kesishguncha burish, bir oyoqqa o'tkazib qo'yish.

Himoya: hujum qilinyotgan oyoqni orqaga surish va oldinga egilish.

Tashqaridan ilishga qarshi javob usullari: ilingan oyoq tomonga tashlash, ichkaridan ilish.

Oyoq kafti bilan ilish. Kurashchilar o'ng tomonlama hujum holatida. O'ng oyoq uchi o'ng tomonga buriladi, chap oyoq bilan raqibning o'ng oyog'i uchi tomon oldinga yarim qadam tashlanadi. O'ng qo'l bilan oldinga-chapga siltab tortishni, chap qo'l bilan yuqoriga-o'ngga itarishni bajarib, raqib chapga-oldinga egilishga majbur qilinadi. Muvozanatni saqlash uchun raqib chap oyog'i bilan oldinga-chapga qadam tashlaydi va unga tana og'irligini o'tkazadi. Shu lahzada chap oyoq do'ngchasi bilan raqibning o'ng oyog'i axilles payi yaqinidan ilib olinadi. Hujumchi o'z oyog'ini tizzasida bukar ekan, boldiri bilan raqib boldirining yuqori qismiga old tomondan bosadi va uning oyog'ini oldinga-chapga ko'ta-

radi. Raqibning o'ng oyog'i gilamdan uzilganda, yelka va boshini chapga burib, chap qo'li bilan chapga-pastga siltab tortishni, o'ng qo'li bilan o'ngga-yuqoriga itarishni bajargan holda raqibni o'ngga-orqaga og'diradi. Raqib yiqilayotganda, muvozanatni saqlab qolish uchun chap oyoq chapga-orqaga suriladi va uning uchi chapga burilib, tizzasida bukilgan oyoq gilamga, orqasiga yiqilgan raqibning chap tomoniga qo'yiladi (89-rasm).



89-rasm. Oyoq kafti bilan ilish.

Oyoq kafti bilan ilishni bajarish uchun eng qulay holatlar: raqib o'zi tomon tortadi, tana og'irligini orqada turgan oyog'iga o'tkazib, yonboshi bilan burilganicha, yon tomonga egiladi va tana og'irligini bir oyog'iga ko'chirib, oldinda turgan oyog'i bilan u gilamga tekkan lahzada qadam tashlaydi.

Oyoq kafti bilan ilishdan himoyalaniish: hujum qilinayotgan oyoqni orqaga surish, raqibni tayanch oyog'i tomon yoki oldinga-yon tomonga zarb bilan yiqitish.

Oyoq kafti bilan ilishga qarshi javob usullari: hujumchi o'z oyog'ini tezda raqibning hujum qilayotgan oyog'i ustidan o'tkazib, yon tomondan to'sishni yoki oyoq kafti bilan ilishni bajaradi, tayanch oyoq tomon burilib, ichkaridan ilishni yoki bir xil nomdagi oyoqni ichkaridan chalishni amalga oshiradi.

Orqadan oshirib tashlashlar. Kurashchining raqibini o'z orqasidan oshirib tashlashlari orqadan oshirib tashlash deb ataladi.

Raqibga orqa bilan burilib yoki raqibni ushlash yo'li bilan orqadan oshirib tashlashlarning variantlari nihoyatda ko'p, lekin tashlashni bajarish tamoyili har doim bir xil.

Raqibga orqa o'girish vaqtida oyoqlar tizzasida bukilishi kerak, bel rostlanadi, gavda bir oz oldinga burilib, tana og'irligi oyoq uchlariga

o'tkaziladi. Hujumchi raqibni istalgan usulda ushlab, ko'kragi bilan o'zining orqasiga shunday jipslashtirib bosadiki, u orqada diagonal bo'ylab, ya'ni chap quymichdan o'ng yelka tomon yoki o'ng quymichdan chap yelka tomon joylashishi lozim. Raqibning shu holatida hujumchi oyoqlarini rostlab, uni ko'taradi, keyin gavdasini egib, yon tomonga burgancha, qo'llari bilan siltab, raqibni orqasidan ag'darib tashlaydi.

Raqibga yon tomon bilan burilish va uni orqaga ko'ndalang holda bosish qo'pol xato hisoblanadi, chunki bu holatda uni faqat yelka kamarini burish yordamida orqadan ag'darib tashlash juda qiyin.

Orqadan oshirib tashlash (asosiy variant). Kurashchilar o'ng tomonlama hujum holatida. Tizzasi bukilgan, o'ng oyoq raqibning o'ng oyog'i kafti oldiga yoki ichki tomoniga qo'yiladi. O'ng oyoq uchi imkon qadar ichkariga buriladi, gavda bir oz chapga o'girilib, o'ng yelka raqibga yaqinlashtiriladi.

Bukilgan o'ng oyoq uchiga tayanilib, chap qo'l bilan raqib oldingayuqoriga yoki oldinga tortiladi, o'ng qo'l bilan yuqoriga-o'ngga itariladi.

Raqib o'ng tomonga og'ib ketadi va barqaror holatni saqlash uchun oyog'iga tayanib, gavdasini chapga engashtiradi. Shu lahzada, o'ng qo'lning ushlashi bo'shashtiriladi, o'ng oyoq tizzasi uning uchi yo'nalishida oldinga uzatiladi. Tana og'irligi bukilgan o'ng oyoqqa o'tkazilib, chap qo'l bilan raqib oldinga qattiq tortishda davom etiladi. Chap tomonga aylana yasab shunday burilish kerakki, chap quymich raqibning o'ng soni ichki tomoni ro'parasida bo'lsin. Chapga burilishni tosdan boshlash kerak, ayni vaqtda bukilgan chap oyoq orqaga-o'ngga yoysimon harakatlantirib, o'ng oyoq tomoni orqasiga, uchini imkon qadar chapga burib joylashtiriladi. O'ng qo'lning tirsak bukigi bilan raqib bo'ynidan quchib olinadi va u ko'kragi bilan orqaga bosiladi. Chap qo'l bilan raqib oldinga tortishda davom ettirilib, uning o'ng qo'li ko'krakning yuqori qismiga bosiladi. Rostlangan gavda oldinga berilib, tana og'irligi ikkala oyoq uchiga shunday o'tkaziladiki, raqib oldinga qattiq egilib, ko'kragi bilan hujumchining orqasiga tayanib qolsin (90-rasm). Oyoqlar keskin rostlanib, quymich bilan raqibning o'ng soni yuqori qismiga orqagayuqoriga yo'nalishda zarb bilan uriladi, ayni vaqtda oldinga engashiladi va yelkalar chapga burilib, qo'llarni chapga-pastga siltagan holda u chap oyoq uchidan uzoqroqqa (nariga) orqadan ag'darib tashlanadi (91-rasm).



90-rasm. Raqibga orqa o'girib turganda gavda holati.



a



b



c

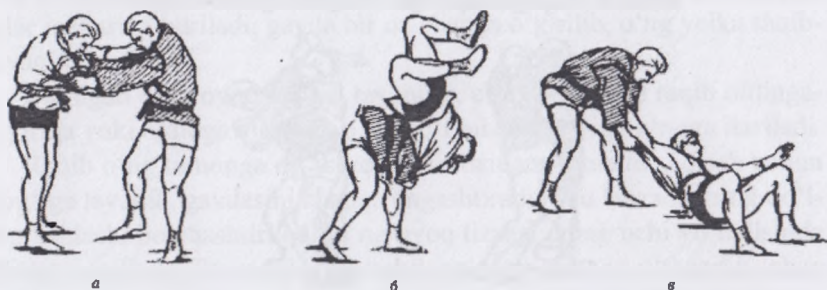


d

91-rasm. Qo'lni ushlab, bo'yindan quchib olgan holatdan orqadan oshirib tashlash.

Raqib hujumchining gavgdasi ustidan oshib, lekin hali gilamga yetmagan lahzada o'ng qo'l panjasi yozilib, endi raqibning o'ng qo'li ushlab olinadi. Oyoqlar tizzasida bukiladi, tana og'irligi tovonga o'tkaziladi va gavda rostlanar ekan, ikkala qo'l bilan raqibning o'ng qo'lidan yuqoriga, oyoq uchlari tomon tortiladi. Raqib orqasi bilan hujumchining oyoqlari uchi oldiga eqiladi.

Ketga tisarilib, orqadan oshirib tashlash. Raqib hujum qilayotganda yoki hujumchining orqa tomonidan kiyimini ushlamoqchi bo'lganda, orqadan oshirib tashlash uchun raqibga quyidagicha izchillikda orqa o'girish kerak bo'ladi: o'ng oyoq bilan ketga bir qadam tashlanadi va u raqibning o'ng oyog'i chizig'ida uchi ichkariga burilgan holda tizzasida bir oz bukib qo'yiladi. Tana og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi va yelkalar orqaga olinib, chap tomonga aylana yasab burilish yasaladi (92-rasm). Ayni vaqtda bukilgan chap oyoq yoysimon harakat bilan o'ng oyoqning tovonini orqasiga qo'yiladi. Chap qo'l bilan raqib oldinga tortiladi, o'ngi bilan esa uning bo'ynidan quchib olinadi yoki ko'yiladi orqa tomonidan qo'l ostidan ushlab olinadi-da, ko'kragi bilan orqaga bosiladi va gilamga xuddi asosiy variantdagi kabi tashlanadi.



92-rasm. Ketga tisarilib, orqadan oshirib tashlash.

Qo'lni yelkadan yuqoridan ushlab beldan oshirib tashlash. Kurashchilar o'ng tomonlama hujum holatida. Bukilgan o'ng oyoq raqibning oyoqlari orasiga uchini chapga qo'yiladi. O'ng qo'l bilan raqibning o'ng qo'li pastdan, gavdaga yaqin joyidan ushlanadi va u oldinga-o'ngga-yuqoriga siltab tortiladi. Raqib oldinga-chapga og'ib ketadi va barqarorlikni saqlash uchun chap oyog'i bilan oldinga-chapga qadam tashlanadi.

Raqib oldinga-chapga egilgan lahzada o'ng oyoq tizzasi bukilib, tos oldinga-o'ngga chiqariladi va tana og'irligi o'ng oyoq uchiga o'tkazilib, shu oyoqda chapga aylana yasab burilish bajariladi. Xuddi asosiy variantdagidek, chap oyoq yoysimon harakat bilan o'ng oyoq tovonining orqasiga qo'yiladi. Aylana yasab burilish bilan bir vaqtda o'ng qo'l panjasi yozilib, o'ng yelka pastdan raqibning o'ng yelkasi ostiga yaqinlashtiriladi, chap qo'lning oldinga-yuqoriga siltab tortishi bilan raqib oldinga yana ham ko'proq engashtiriladi va u ko'kragi bilan orqaga bosiladi (93-rasm).



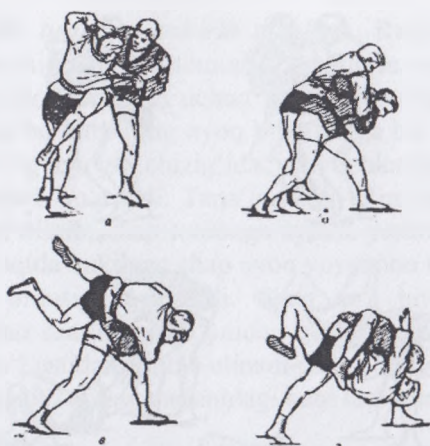
93-rasm. Qo'lni yelkadan ushlab, orqadan oshirib tashlash.

O'ng qo'l bilan raqibning o'ng qo'li tirsak bukigi oldida ushlanadi va uni hujumchi o'z ko'kragiga bosib, pastga-chapga tortadi. Oyoqlar tizzasi rostdanib, quymich bilan raqibning o'ng soni yuqori qismiga orqaga-yuqoriga yo'nalishda zarb bilan uriladi va u xuddi asosiy variantdagidek usulda gilamga yiqitiladi.

Qo'lni va kiyimni ko'krak qismida ushlab, orqadan oshirib tashlash. Kurashchilar o'ng tomonlama hujum holatida.

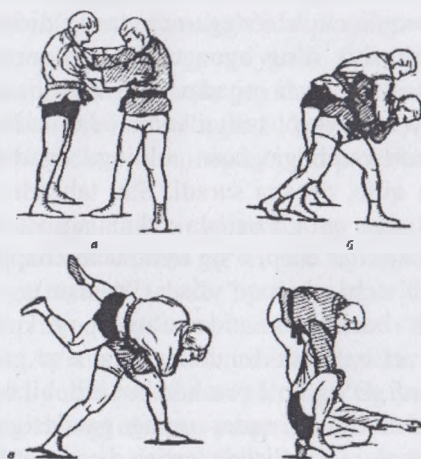
Chap qo'l bilan oldinga siltash va o'ng qo'l bilan orqaga-chapga-yuqoriga itarish orqali raqib o'ngga-orqaga og'diriladi. Tana og'irligi chap oyoqqa ko'chirilib, o'ng oyoq oldinga-yuqoriga-chapga siltanib, xuddi boldir bilan ilish orqali orqadan chalishga harakat qilayotganday bo'lib, raqibning o'ng oyog'i tashqi tomonidan olib o'tiladi. Muvozanatni saqlash uchun raqib gavdasini oldinga egadi va o'ng oyog'ini hujumdan himoya qilib, orqaga suradi. Shu lahzada tos oldinga chiqarilib, tana og'irligi chap oyog'i uchiga o'tkaziladi va chap tomonga aylana yasab burilish bajarilar ekan, o'ng oyoq uchi chapga-pastga qaratiladi va tizzasida bukilib, uchi yerga qo'yiladi (94-rasm).

Aylana yasab burilish vaqtida o'ngga qo'l bo'shashtiriladi va ushlashda davom etib, bilak hujumchining o'z gavdasi belda raqib orasidan olib o'tiladi. O'ng qo'l tirsakda bukilib, bilak pastdan raqibning o'ng yelkasi ostidan imkon qadar uning gavdasiga yaqin keltiriladi. Chap qo'l bilan avvalgi yo'nalishda tortish davom ettirilib, raqib oldinga egilishga majbur etiladi va u ko'kragi bilan orqaga bosiladi.



94-rasm. Orqadan chalishdan qo'lini va kiyimini ko'krak qismidan ushlab, beldan oshirib tashlashga o'tish.

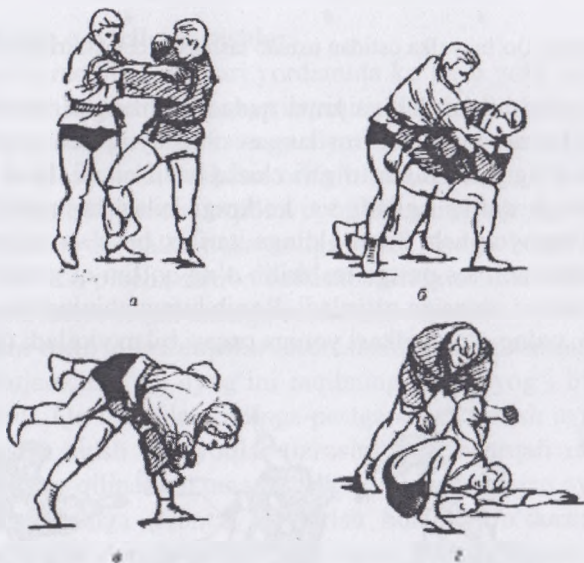
Oyoqlar tizzada rostlanib, o'ng oyoq bilan oldinga itarib, quymich bilan raqib qornining pastki qismiga yuqoriga-oldinga yo'nalishida zarb bilan uriladi. Ayni vaqtda gavda oldinga intilib, yelkalar chapga buriladi. Chap qo'l bilan chapga-pastga qiyalatib siltash hamda o'ng qo'l bilagi bilan pastdan raqibning o'ng yelkasiga yuqoriga-oldinga itarish yordamida raqib hujumchining yelkasidan chap oyoq uchi oldiga orqadan oshirib tashlanadi (95-rasm).



95-rasm. Kiyimni ko'krak qismidan va qo'lini ushlab, orqadan oshirib tashlash.

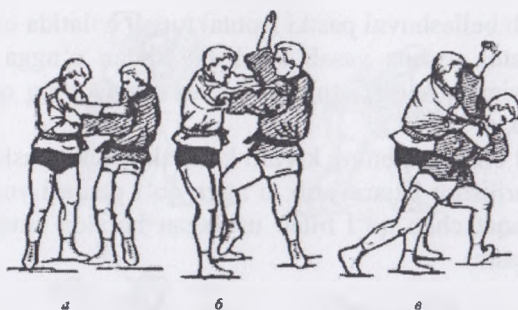
Agar raqib bellashuvni pastki frontal turish holatida olib borayotgan bo'lsa, u holatda aylana yasab burilish oldidan o'ngga oyoqni raqib oyoqlari orqasiga qo'yish, o'ng qo'l bilan uning o'ng qo'lini pastdan ushlashi mumkin.

Chap qo'l bilan raqibning kiyimi ko'krak qismida ushlaganda, aylana bo'ylab burilishni bajarayotib, o'ngga qo'l panjasi yorib yuborilishi va tashlash faqat chap qo'l bilan ushlagan holatda amalga oshirilishi mumkin (96-rasm).



96-rasm. Bir qo'l bilan ushlab orqadan oshirib tashlash.

Qo'lni yelka ostidan ushlab tashlash. Kurashchilar o'ng tomonlama hujum holatida. Chap qo'l bilan oldinga-yuqoriga-o'ngga siltagan holda raqib o'ngga-orqaga og'diriladi. Dastlabki holatni egallash uchun raqib chapga-oldinga egiladi. Shu lahzada tana og'irligi bukilgan chap oyoq uchiga o'tkazilib, o'ng oyoq bilan oldinga bir qadam tashlanadi va u orqaga-raqibning o'ng oyog'i tashqari tomonga tovonni bilan qo'yiladi. O'ng qo'l raqibning boshi va o'ng qo'li ustidan olib o'tiladi, chap oyoqda aylana yasab chapga burilish bajariladi, o'ng oyoq tovonidan uchiga buriladi. Chap qo'l bilan hujumchi raqibning o'ng qo'lini o'z ko'kragining yuqori qismiga bosadi, rostlangan gavdasini oldinga engashtiradi (97-rasm).



97-rasm. Qo'lni yelka ostidan ushlab tashlash uchun burila boshlash.

Chap oyoq bilan oldinga katta qadam tashlangan holat egallanadi: chap oyoq tizzasi bukilgan, rostlangan o'ng oyoq uchi gilamga tayan-gan, gavda o'ng oyoq bilan to'g'ri chiziq hosil qiladi, bosh ko'tarilgan. Raqib oldinga qattiq egiladi va ko'kragi bilan hujumchini orqasiga tiraladi. O'ng oyoq uchi bilan oldinga itarilib, bosh va yelkalar chapga-yuqoriga siltanadi, tos pastga tushirilib o'ng qo'lini quymichi bilan o'ng oyoqning to'voni orqasiga o'tiriladi. Raqib hujumchining gavgdasi ustidan oshib o'tib, uning o'ng yelkasi yoniga orqasi bilan yiqiladi (98-rasm).



98-rasm. Qo'lni yelka ostidan ushlab tashlashni bajarish.

Oldinga yiqilish va gavgdani chapga aylantirib burilishni o'ng qo'lni oldinga-chapga siltab harakatlantirish hisobiga tezlashtirish kerak. Raqib gilamga yiqilganidan keyin o'ng qo'l bilan uning bo'ynidan quchib olinadi va yon tomondan ushlab turishga o'tiladi.

Orqadan oshirib tashlashni amalga oshirish uchun eng qulay holat: raqib o'z tanasi og'irligini oldinda turgan oyog'iga ko'chiradi, oldinga egiladi, oldinga bosib keladi yoki yon tomonga o'tadi.

Orqadan oshirib tashlashga quyidagilar tayyorgarlik sifatida xizmat qilishi mumkin: raqibni oldinga, oldinga yon tomonga, orqaga yon tomonga zarb bilan yiqitish, oldinga egilishlar, usulga olib kelishlar.

Orqadan oshirib tashlashlardan himoyalanish: orqaga tisarilish, raqibning pastga engashishi; oyoqlarni bukish va gavgdani rostlash; raqibni tashlash yo'nalishiga qarama-qarshi tomonga zarb bilan yiqitish; oyoq kafti bilan ichkaridan yoki boldir bilan tashqaridan ilish.

Orqadan oshirib tashlashga qarshi javob usullari: gavgdani orqadan quchib olib tashlashlar yoki tashlash yo'nalish tomon oldinga qadam bosish bilan tashlashni bajarish, orqadan zarb bilan yiqitish, orqadan to'ntarish.

Zarb bilan qayirib yiqitishlar.

Hujumchi raqibini oyoqlari yordamida ko'tarib yoki to'ntarib bajaradigan tashlashlar zarb bilan qayirib yiqitishlar deb ataladi.

Bunday tashlashlar harakat xususiyatiga ko'ra orqaga tashlashlarga, ilish bilan tashlash yoki boshdan oshirib tashlashlarga o'xshashi mumkin, bu holatlarda hujumchi raqibini oyog'ini uning qorniga tirab ustidan oshirib tashlamaydi, balki tizza ostiga yoki soniga boldiri bilan zarb berib yiqitadi. Ko'pincha sambo bellashuvlarida oshirib tashlashlar boldir bilan zarb berish orqali amalga oshiriladi.

Boshdan oshirib tashlashlar. Kurashchilar o'ng tomonlama hujum holatida. Hujumchi o'ng oyog'ini raqibning chap oyog'i bilan bir chiziqqa qo'yadi. Qo'llar bilan oldinga-pastga siltab tortish ayni vaziyatda gavgdani pastga egish va oyoqlar tizzasini bukish orqali raqib oldinga egilishga majbur qilinadi, u tana og'irligini oldinda turgan oyog'iga yoki ikkala oyog'i uchiga (frontal tik turish holatida) o'tkazadi. Raqibni oldinga tortishda davom etib, chap oyoq bilan oldinga bir qadam tashlanadi va u raqib oyoqlari orasiga qo'yiladi: gilamga o'z chap oyog'i tovoniga imkon qadar yaqin o'tirayotib, hujumchi o'ng oyog'ini bukadi va sonini o'z ko'ksiga bosadi. Qo'llar bu paytda rostlanib, raqibni avvalgi yo'nalishda tortish davom ettiriladi. Orqada quymichdan ko'krak tomon dumalash bajariladi, bosh iyak bilan ko'krakka bosiladi. O'ng oyoq uchi oldinga yiqilayotgan raqibning belbog'iga old tomondan qo'yiladi. O'ng oyoq bilan yuqoriga-oldinga itarish, ayni vaqtda o'ng qo'l bilan pastga-chapga, chap qo'l bilan esa pastga siltash orqali raqib havoda ag'darilib, gilamga – hujumchining oldiga-chapga orqasi bilan yiqitiladi (99-rasm). Hujumchi chap yelkasi orqali umbaloq oshib, raqibga yuqoridan chiqadi va uni «minib» tutib turish holati yoki oyoqlar orasida ushlab olingan qo'l tirsagi richagini bajarishga o'tadi.



99-rasm. Boshidan oshirib tashlash.

Boshdan oshirib tashlash uchun raqibning eng qulay holatlari: raqib oldinga qattiq egiladi yoki bostirib keladi, hujumchining kiyimini ko'krak qismida ushlab, unga osilib oladi.

Boshdan oshirib tashlashga tayyorlash sifatida quyidagilar xizmat qiladi: ikkala oyoqqa o'tkazish orqaga-pastga, oldinga zarb bilan yiqitish.

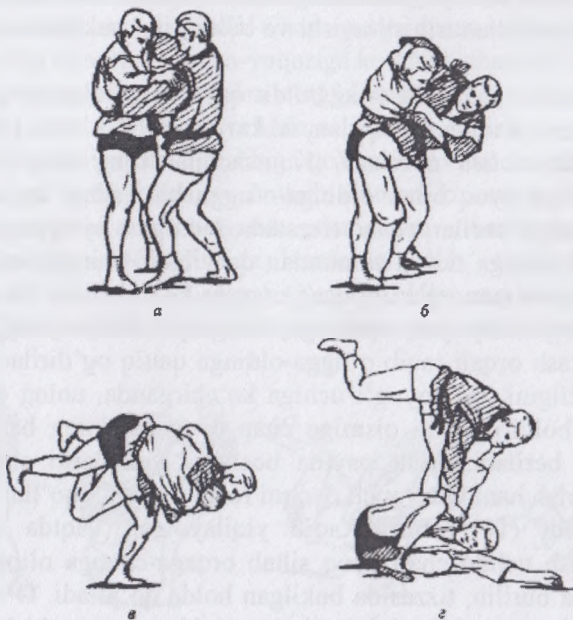
Boshdan oshirib tashlashdan himoyalaniish: orqaga-pastga tisarilish, yon tomonga yiqitish — hujum qiluvchining oyog'ini o'ng tomonga surish.

Boshdan oshirib tashlashga qarshi javob usullari: ichkaridan ilish, tovondan ushlab tashlash, tashqaridan ilish.

Boldir yordamida zarb bilan yiqitish. Kurashchilar o'ng tomonlama hujum holatida. O'ng oyoq raqibning o'ng oyog'i uchiga taqab qo'yiladi; uning uchi ichkariga buriladi, chap qo'l bilan raqib oldinga-yuqoriga tortiladi, o'ng qo'l bilan o'ngga-yuqoriga itariladi. Raqib tanasi og'irligini o'ng oyog'i uchiga o'tkazib, oldinga-o'ngga og'ib ketadi. O'ng oyoqni tizzasida bukib, tos oldinga-chapga chiqariladi, chap tomonga shunday burilish bajariladiki, o'ng quymich raqibning o'ng soni ichki tomoni ro'parasida turadi. Chap oyoq o'ngga-orqaga yoysimon harakatlantirilib, o'ng oyoqning tovonini orqasiga shunday qo'yiladiki, uning uchi raqibning chap oyog'i uchi bilan bir xil yo'nalishda joylashadi; bir oz chapga-oldinga og'ib, chap oyoqqa tana og'irligi ko'chiriladi.

Aylanib burilish yakunlangan zahoti o'ng qo'lning tirsak bukish bilan raqib bo'ynidan quchib olinadi, chap qo'l bilan esa u tortishda davom ettirilib, oldinga egilishga majbur qilinadi va yonboshga bosiladi. O'ng oyoq tizzasida bukilib, boldirlarning o'rta qismi raqibning o'ng oyog'i ichki tomonga bosiladi (100-rasm). Chap oyoq rostlanib, oldinga-chapga egilayotib, o'ng oyoq o'ngga-orqaga shunday siltanadiki, raqibning o'ng oyog'i yuqoriga-orqaga ko'tarib yuboriladi. Yelkalar va boshini chapga burib, qo'llarini chapga-pastga siltab, raqib chap oyoq

uchi oldiga tashlanadi. Raqib aniq yiqilayotganda, o'ng qo'l bilan uning chap qo'li ushlab olinadi va chap oyoq tizzasi bukilib, gavda orqaga olinadi. O'ng oyoq chap oyoqdan orqaga-o'ngga qo'yiladi va raqib ikkala qo'l bilan chap oyoq uchi tomon tortiladi.



100-rasm. Boldir yordamida zarb bilan yiqitish.

Tashlash bajarilayotgan vaqtda gavda oldinga-chapga qattiq egilib, muvozanatni saqlash mumkin bo'lmay qolsa, hujumchi o'ng qo'li bilan ushlashni bo'shashtirmay, xuddi raqib bilan birga umbaloq oshishga tushayotganday bo'lib, o'ng yon boshga ag'dariladi va yon tomondan tutib turish holatini egallaydi.

Boldir yordamida zarb bilan yiqitish boshqa xil ushlashlar bilan ham amalga oshirish mumkin: qo'llar va belbog'ni orqa tomondan, qo'llar va gvdani, ikkala qo'lini ushlab.

Tashlashni bajarish uchun raqibning eng qulay holatlari: raqibning gvdasi bir oz oldinga egilgan, u rostlangan oyoqlarda harakatlanadi, hujumchining yelkasidan oshib, uning belbog'ini orqa qismidan ushlab olishga urinadi.

Boldir bilan to'sib tashlash qarshi himoyalaniish usuli xuddi orqadan oshirib tashlash va ushlashlarda bo'lganidek to'sib tashlash deganda

shunday tashlashlar tushuniladiki, bunda tashlash raqib oyog'i ostida go'yo tayanchni urib chiqarish yo'li bilan amalga oshiriladi, ya'ni hujumchi orqa kafti bilan raqibning oyog'i zarb bilan urib, uni yon tomonga ko'taradi va qo'llari bilan siltab tashlaydi.

To'sib tashlash oyoq kaftining barmoq qismi bilan sonning oldinga yoysimon harakatlantirib siltanishi va boldirning bukilishi orqali amalga oshiriladi.

Raqibning oyoq kafti yoki boldir qaysi tomondan to'sishga qarab, oldindan, yon tomondan, orqadan, ichkaridan to'sish turlari farqlanadi.

Oldindan to'sib tashlash. Kurashchilar o'ng tomonlama hujum holatida. O'ng oyoq bilan oldinga-o'ngga bir qadam qo'yiladi, uning uchi iyaklariga burilar ekan, tizzasida bukilgan oyoq raqibning chap oyog'i uchi yoniga tashqi tomondan qo'yiladi. Chapga burilib, orqaga og'ish asnosida tana og'irligi o'ng oyoqqa ko'chiriladi. Chap qo'l bilan oldinga-pastga-chap yon tomonga, o'ng qo'l bilan o'ngga-yuqoriga-oldinga siltash orqali raqib o'ngga-oldinga qattiq og'diriladi. Raqib o'z tanasi og'irligini o'ng oyog'i uchiga ko'chirganda, uning do'ngchasiga yoki o'ng boldiri pastki qismiga chap oyoq kaftining barmoqli qismi bilan zarb beriladi. Ayni paytda bosh va yelkalarni chapga burish, gavgani kerish hamda tayanch oyoqni rostlash orqali qo'llar bilan siltash kuchaytiriladi (101-rasm). Raqib yiqilayotgan vaqtda muvozanatni saqlab qolish uchun chap oyoq siltab orqaga-chapga olinadi va uning uchi chapga burilib, tizzasida bukilgan holda qo'yiladi. O'ng qo'l bilan raqibning chap yengi tirsak bo'g'imi yaqinidan qayta ushlab olinadi va u oyoq uchi tomon tortiladi.



101-rasm. Oldindan ilib tashlash (asosiy variant).
Kurashchilar o'ng tomonlama hujum holatida.

O'ng oyoq ichkariga buriladi va tana og'irligi o'ngga o'tkaziladi. Ikkala qo'l bilan raqibni oldinga-chapga-yuqoriga (o'ng yelka yo'nalishida) tortiladi. Raqib chapga-oldinga engashib, tanasi og'irligini chap oyog'iga o'tkazadi, bunda o'ng oyog'i tovonini gilamdan ko'taradi. Shu lahzada oyoq kaftining barmoq qismi bilan raqibning o'ng oyog'i kaftiga yon tomondan zarb beriladi. Chap oyoqni tizzasida bukish hisobiga raqibning o'ng oyog'ini o'ngga-yuqoriga ko'tarib, chap qo'l bilan oldinga-o'ngga-pastga, o'ng qo'l bilan o'ngga-yuqoriga siltash amalga oshiriladi. Ayni vaqtda bosh va yelkalarni chapga burish, gavgani kerish hamda o'ng oyoqni rostlash hisobiga qo'llar siltovi kuchaytiriladi. Raqib oldinga-chapga og'ib ketadi va havoda to'ntarilib, orqasi bilan gilamga yiqiladi. U yiqilishi aniq bo'lganda, chap oyoq siltanib, chapga-orqaga raqibning yiqilishi yo'nalishida harakatlantirilib, tizzasida bukilgan holda gilamga yiqiladi (102-rasm). O'ng qo'l bilan raqibning o'ng yengi tirsak bo'g'imi yaqinida ushlanadi va u chap oyoq uchi tomon tortiladi.

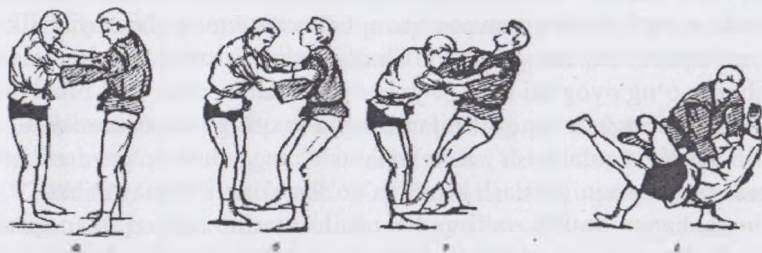


102-rasm. Yon tomondan to'sib tashlash.

Orqaga harakatlanayotganda yon tomondan to'sib tashlash. Kurashchilar o'ng tomonlama hujum harakatda. Raqib oldinga bosib keladi. U chap oyog'ini hujumchining o'ng oyog'i oldiga qo'yganda, o'ng oyoq bilan orqaga bir qadam tashlanib, tizzasida bukilgan holda uchi ichkariga buriladi va chap oyoqning tovonini bilan bir chiziqqa yoki bir oz orqaroqqa joylanadi. Tana og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Raqib o'ng oyog'i bilan oldinga qadam tashlaganda, chap oyoq kaftining barmoq qismi bilan raqibning o'ng oyog'i kaftiga yon tomondan zarb beriladi.

Chap oyoq bilan zarb berish harakatini raqibning o'ng oyog'ini gilamdan uzish bilan bir vaqtda boshlash kerak. Shunda zarb raqibning o'ng oyog'i kafti havoga ko'tarilgan, og'irlik markazi esa uning chap oyog'i kaftining tayanch maydoni tashqarisiga chiqib ketgan paytda beriladi.

Qo'llar harakati va tashlashning yakuniy xuddi asosiy variantdagidek bajariladi. Qadamlar sur'atga mos holda yon tomondan to'sib tashlash. Kurashchilar frontal turish holati (104-rasm).



103-rasm. Oldinga chiqarilgan oyoq tagiga yon tomondan to'sib tashlash.



104-rasm. Qadamlar sur'atiga mos yon tomondan to'sib tashlash.

Raqibning tirsak bo'g'imi yaqinida yenglari ushlanadi, o'ng oyoq bilan o'ng tomonga qadam tashlanadi va o'ng qo'l bilan u oldinga-o'ngga, chapi bilan esa orqaga-chapga tortiladi. Raqib chap oyog'i bilan chap tomonga qadam tashlanadi. Shu zahoti tana og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Raqib o'ng oyog'ini chapi yoniga olayotgan vaqtida chap oyoq kaftining barmoq qismi bilan uning o'ng oyog'i kafti yon qismiga shunday zarb beriladiki, uning o'ng oyog'i kafti o'z navbatida chap oyog'iga urilsin. Raqib oyog'iga zarb berish bilan bir vaqtda qo'llar bilan chapga-odonga-yuqoriga siltash, bosh va yelkalarni chapga burish hamda gavadani kerish orqali u o'ngga-oldinga og'diriladi (104-rasm). Raqib havoda to'ntarilib, orqasi bilan gilamga yiqiladi. Muvozanatni saqlash uchun chap oyoq yon tomondan to'sib tashlashning asosiy variantidagi kabi orqaga olinadi.

To'sib tashlashlarni bajarish uchun raqibning eng qulay holatlari: raqib rostlangan oyoqlarida turadi, tana og'irligini bir oyog'iga o'tkazadi, oyoqlarini kesishtiradi.

To'sib tashlashga tayyorlanish uchun quyidagilar xizmat qilishi mumkin: raqibni oldinga yon tomonga yoki orqaga-yon tomonga zarb bilan yiqitish, usulga olib kelish, raqib bilan oldinga yoki yon tomonga birgalikda harakatlanish, raqibni tovoniga zarb bilan yiqitish.

Ichkaridan to'sib tashlash boshqa turdagi to'sib tashlashlarda bo'ladigan ushlashlar bilan amalga oshiriladi, lekin bunda raqibning oyog'iga ichkaridan zarb beriladi.

To'sib tashlashlarga qarshi himoyalanish: oyoqlarni tizzasida bukish, qisqa va tezkor qadamlar bilan harakatlanish, raqibni oyoq bilan to'sib tashlab, oyog'i tomon zarb bilan yiqitish.

To'sib tashlashlarga qarshi javob usullari: oldinga – oyoq bilan to'sib, oyoq tomonga zarb bilan yiqitish, oyoq bilan to'sib, oyoqdan ushlab tashlashlar, orqadan chalish.

Oyoqdan ushlab tashlashlar.

Sambo kurashida oyoqdan ushlab tashlashlar keng tarqalgan.

Ayrim tashlashlar oyoqlarni qo'shimcha ushlash bilan bajariladi, masalan: chalishlar, oyoq bilan to'sib, to'sishlar, yelkadan oshirib tashlashlar, tovonidan ushlab tashlashlar va turli xil to'ntarishlar.

Leikin shunday tashlashlar borki, ular faqat oyoqlardan ushlash, tovonidan ushlash va tizzaga tayanish, ikkala oyoqni ushlash, ikkala oyoqni alohida ushlash va qaychisimon bajariladi.

Oyoqlarni oldindan ushlab tashlashlar. Kurashchilar o'ng tomonlama hujum holatida (105-rasm). Qo'llar bilan oldinga-pastga siltab, raqib oldinga engashishga majbur qilinadi. Yana dastlabki holatni egalash uchun raqib rostlana boshlaydi va o'ng oyog'ini qattiq zo'riqtiradi. Shu zahoti o'ng qo'l panjasi yozilib, raqib chap qo'l bilan orqaga-pastga itariladi. Raqib orqaga-o'ngga og'ib ketadi. Chap qo'l bilan itargan paytda o'ng oyoq bilan oldinga qadam tashlanib, u tizzasida bukilgan holda raqib oyoqlari orasiga qo'yiladi.

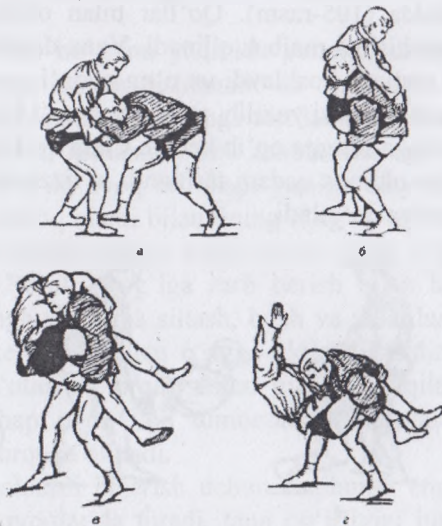


105-rasm. Oyoqlarni oldindan ushlab tashlash.

Oldinga-chapga engashilib, bosh raqibning chap qo'li ostidan olib o'tiladi. O'ng yelka raqib qornining pastki qismiga o'ng tomondan tiraladi.

O'ng qo'l bilan raqibning chap oyog'i tizza osti bukigidan ushladi, chap qo'l bilan esa uning o'ng oyog'i tizza osti bukigidan ushladi. Chap oyoqni oldinga siltab chiqarish hisobiga o'ng yelka bilan raqib qornining pastki qismidan orqaga itariladi, qo'llar bilan esa uning oyoqlari oldinga-yuqoriga (hujumchining o'zi tomonga) qattiq siltanadi, ayni paytda ular ikki tomonga keriladi. Raqib orqaga og'ib, orqasi bilan yiqiladi. Uning yiqilishi aniq bo'lganda, chap oyoq o'ngi yoniga keltirib qo'yiladi. Gavda rostlanadi va raqibning boldirlarini bilaklar bilan pastdan tutib turib, qo'llarning yelka qismi bilan ular yonboshga bosiladi. Raqib kuraklari bilan gilamga yumshoq yiqiladi.

Ikkala oyoqni ushlab, ularni yon tomonga ko'tarib tashlash. Kurashchilar o'ng tomonlama hujum holatida. Tashlashning boshlanishi xuddi oyoqlarni oldindan ushlab tashlashdagidek bajariladi. Raqib orqaga yiqilishdan qochib, oldinga qattiq engashganida va tayanish uchun oyog'ini orqaga surganida, chap oyoq o'ngi yoniga siljiriladi va qad rostlanayotib, raqib yuqoriga ko'tariladi. Raqibni o'ng yelkada tutib turgancha, o'ng qo'l bilan uning chap oyog'i chap tomonga itariladi va chap qo'l bilan raqibning ikkala oyog'i ushlab olinadi. Chap qo'l bilan raqibning oyoqlari chapga-orqaga olib ketilib, o'ng qo'l bilan uning gavdasi quchib olinadi (106-rasm).



106-rasm. Ikkala oyoqni ushlab, ularni yon tomonga ko'tarib tashlash.

Oyoqlar tizzasi bukilib, oldinga engashayotganda, raqib orqasi bilan gilamga tashlanadi. U yiqilayotganda, o'ng qo'l bilan pastdan tutib turiladi.

Ikkala oyoqni ushlab tashlashlarni bajarish uchun eng qulay holatlar: raqib hujumchining qo'li ustidan uning belbog'ini orqa qismidan ushlab olishga intiladi, oyoqlarini qattiq bukib, orqaga tortadi va shu tariqa yelkadan oshirib tashlashdan himoyalanaadi, hujumchining ushlashidan ozod, to'g'ri turish holatida bo'ladi, oldinga-pastga qarama-qarshi yo'nalishdagi harakatlar qiladi.

Oyoqlarni oldindan ushlab tashlash uchun tayyorgarlik sifatida oldinga-yon tomonga, orqaga zarb bilan yiqitish, o'tkazib qo'yishlar xizmat qilishi mumkin.

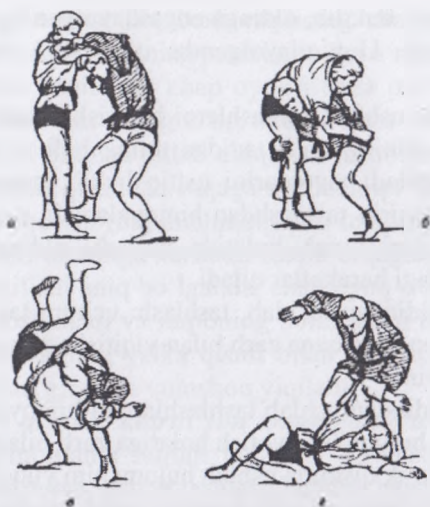
Oyoqlarni oldindan ushlab tashlashlardan himoyalaniish: oyoqni orqaga siljita turib, hujumchini yotish holatiga zarb bilan yiqitish, qo'llarni yoki kiyimni ko'krak qismida ushlab hujumchini yuqoriga ko'tarish.

Oyoqlarni oldindan ushlashga qarshi javob usullari: boshdan oshirib tashlash, aylana yasab burilib orqaga yiqilish bilan tashlash, tashqaridan ilish.

Yelkadan oshirib tashlash (tegirmon). Kurashchi raqibini yelkasidan oshirib to'ntarib tashlaydigan usullar yelkadan oshirib tashlashlar deb ataladi.

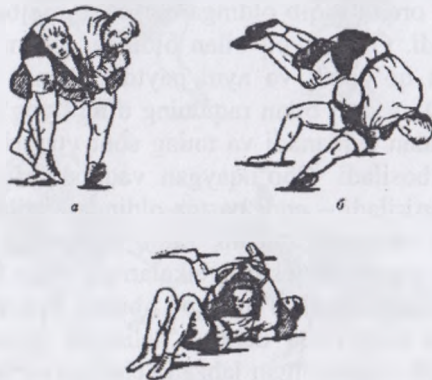
Tashlashlar tik turish holatida ham, yiqilib ham bajariladi.

Yelkadan oshirib tashlash (asosiy variant). Kurashchilar o'ng tomonlama hujum holatida. Chap qo'l bilan raqibning o'ng yengi ichkaridan yuqoridan tirsak bukigining yuqoriroq qismidan yoki uning kamzuli qaytarmasi o'ng tomonidan ushlab olinadi. Chap qo'lni oldinga-yuqoriga siltash orqali raqib oldinga egilishga majbur qilinadi. Chapga burilish bajariladi. O'ng oyoq bilan oldinga qadam tashlanib, u raqib oyoqlari orasiga qo'yiladi va ayni paytda oldinga engashilib, bir oz cho'qqayiladi. O'ng qo'l bilan raqibning o'ng oyog'i ichkari tomondan tizza osti bukigidan ushlanadi va uning soni yuqori qismi ko'krakning o'ng tomoniga bosiladi. Cho'nqaygan vaqtda chap qo'l bilan tortish yo'nalishi o'zgartiriladi – endi pastga-oldinga tortiladi. Oyoqlar va bel keskin rostlanar ekan, tik turilib, raqib yelkalarga bosib ko'tariladi. Chapga-oldinga engashilar ekan, yelkalarni o'ngga burish hamda chap qo'l bilan pastga-orqaga, o'ng qo'l bilan yuqoriga-orqaga siltash yordamida raqib chap oyoq uchi yo'nalishida orqasi bilan tashlanadi (107-rasm). Raqib yiqilayotgan lahzada chap oyoq bilan orqaga-o'ngga qadam tashlanib, chap qo'l bilan u oyoqlar tomon tortiladi.



107-rasm. Yelkadan oshirib tashlash.

Yiqilish bilan yelkadan oshirib tashlash. Usulning boshlanishi xuddi yelkadan oshirib tashlashning asosiy variantidagidek bajariladi. Keyin o'ng oyoqqa cho'nqayib, chap oyoq raqibning o'ng oyog'i tashqi tomondan oldinga-chapga olib o'tiladi va chap quymichga o'ng oyoq tovonida o'tiriladi. Raqibning o'ng oyog'i ushlanib, chap qo'l bilan pastga siltanib, yelkaga bosiladi. Yelkalar o'ngga buriladi va oldinga-chapga egilayotib, chap qo'lni pastga, o'ng qo'lni yuqoriga-orqaga siltash yordamida raqib yelkadan chap tomonga oshirib tashlanadi (108-rasm).



108-rasm. Yiqilish bilan yelkadan oshirib tashlash.

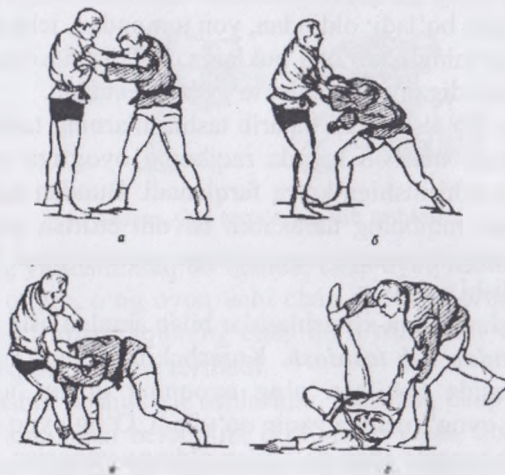
Yelkadan oshirib tashlash uchun eng qulay holat, raqib yuqori tik turish holatida hujumchi tomon bosib keladi.

Yelkadan oshirib tashlashni bajarishga tayyorlanish sifatida quyidagilar xizmat qilishi mumkin: raqibni oldinga-yon tomonga zarb bilan yiqitish, orqaga-yon tomonga oyoqlarni kesishturgunga qadar zarb bilan yiqitish, raqibning orqaga-pastga zarb bilan yiqitish uchun ko'rsatgan reaksiyasidan foydalanish, usulga olib kelish.

Yelkalardan oshirib tashlashlarga qarshi himoyalalanish uchun orqaga tisarilish yoki raqibni cho'nqayib o'tirish vaqtida orqaga zarb bilan yiqitishni qo'llash mumkin.

Yelkadan oshirib tashlashlarga qarshi javob usullari: aylana yasab burilib orqaga yiqilib tashlash, bir nomli oyoqni ichkaridan ilish, orqaga yiqitish.

Tovondan ushlab tashlash. Kurashchilar o'ng hujum holatida. Ikkala qo'l bilan raqib o'ng yelka yo'nalishida oldinga-chapga-yuqoriga tortiladi. Tana og'irligi tizzasida bukilgan o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Raqib chapga-oldinga egiladi va tana og'irligini oyoqlari uchiga ko'chiradi. Shu lahzada o'ng qo'l panjasi tez yorilib, chap qo'l bilan raqib o'ngga-orqaga keskin itarib yuboriladi. Chap oyoq bilan oldinga-chapga qadam tashlanib, u tizzasida bukilgan holda raqibning o'ng oyog'i uchi yoniga tashqi tomondan qo'yiladi. Chap oyoq bilan qadam tashlagan vaqtda gavda chap oyoq uchi yo'nalishida egiladi, o'ng qo'l bilan esa raqibning o'ng oyog'i tovonni ichkaridan ushlanadi (109-rasm).



109-rasm. Tovondan ushlab tashlash.

Raqib chap qo'l bilan avvalgidek yo'nalishda itariladi, o'ng qo'l bilan esa uning ushlab olingan oyog'i siltanib, imkon qadar ko'proq o'ngga-yuqoriga ko'tariladi va raqib chap oyoq uchi tomon orqasi bilan tashlanadi. Uning yiqilishi aniq bo'lganda, gavda va chap oyoq rostlanib, chap qo'l bilan yuqoriga ko'tariladi.

Raqibning tovonidan boshqa yo'l bilan ham ushlab mumkin, bunda chap oyoq bilan oldinga qadam tashlanmaydi, balki engashib, ikkala oyoqda cho'nqayib o'tiriladi. Agar raqib hujumchi engashgan vaqtda o'ng oyog'i bilan orqaga-o'ngga qadam tashlasa, u holda o'ng qo'l panjasi bosh barmog'ini ichkariga-pastga qilib burgan holda raqibning chap oyog'i tovonini ichkaridan ushlab olish va xuddi o'ng oyoq tovonidan ushlab olgandagi kabi yo'l bilan tashlashni amalga oshirish mumkin.

Tovondan ushlab tashlashni bajarish uchun eng qulay holatlar: raqib oyoqlarini kesishtiradi, qattiq bukadi, hujumchini o'zi tomon tortadi.

Tashlashni amalga oshirishga tayyorgarlik ko'rish: orqaga-yon tomonga zarb bilan yiqitish.

Tovondan ushlab usulidan himoyalanish: oyoq orqaga suriladi, raqibni kiyimining old qismidan ushlab yuqoriga hujumchining o'zi tomonga tortiladi.

Ilib tashlash.

Raqibning oyog'iga son yoki boldir bilan zarb berib yiqitishga asoslangan tashlashlar ilib tashlash deb ataladi.

Raqibning oyog'iga qaysi tomondan zarb berilishiga qarab, ularning nomi ham turlicha bo'ladi: oldindan, yon tomondan, ichkaridan.

Raqib oyog'ining tizza osti bukigiga, boldirning orqa tomoni bilan zarb berib bajariladigan tashlashlar to'sish deb ataladi.

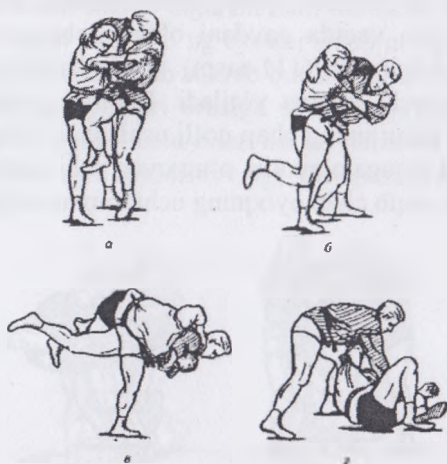
Ichkaridan ilib tashlashni bajarib tashlashlarning turlari ko'p bo'lib, ular aylana yasab burilish hamda raqibning oyog'iga zarb berishning qanday amalga oshirilishiga ko'ra farqlanadi. Bundan tashqari, ichkaridan ilib tashlash raqibning harakatini davom ettirish asosiga qurilishi, shuningdek, uning hujumchi harakatlariga qarshiligidan foydalanish ta'rifasida bajarilishi mumkin.

Ilib tashlashni xilma-xil ushlab bilan amalga oshirsa bo'ladi.

Old tomondan ilib tashlash. Kurashchilar o'ng tomonlama hujum holatida. Tizzasida bukilgan o'ng oyoqning uchini ichkariga burib, raqibning o'ng oyog'i uchiga yaqin qo'yiladi. O'ng oyoq uchiga tayanib, chappa burilish asosida chap qo'l bilan oldinga-yuqoriga, o'ng qo'l bilan yuqoriga-o'ngga siltash yordamida raqib oldinga-o'ngga og'diriladi.

Tana og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Chap oyoqni orqaga-o'ngga yoy-simon harakatlantirilib, bukilgan holda o'ng oyoq tovonidan orqaroqqa joylashtiriladi va shunday aylanib burilish yasaladiki, o'ng quymich raqibning o'ng soni ichki tomoniga yaqinlashsin.

Raqib barqaror holatni saqlab qolish uchun o'ng oyog'ini qattiq tirab, gavdasini o'nga egadi. Shu lahzada tana og'irligini chap oyoqqa ko'chirish va chap qo'l bilan oldinga tortishda davom etib, o'ng bilak bilan raqibning chap yelkasiga tiralish va uni yuqoriga-o'ngga itarish hamda o'ng yon boshga bosish kerak. Ayni vaqtda chap oyoqni rostlash va o'ng oyoqning o'ngga-orqaga chaluvchi harakati bilan sonning orqa tomoni bilan raqibning soniga old tomondan zarb beriladi. Bosh bilan yelkalarni chapga burish, shuningdek, gadvani oldinga-chapga egish yordamida qo'l bilan oldinga-chapga-pastga siltash harakati kuchaytiriladi. Raqib o'ng son ustidan ag'darilib, chap oyoq uchi yoniga orqasi bilan tashlanadi (110-rasm).

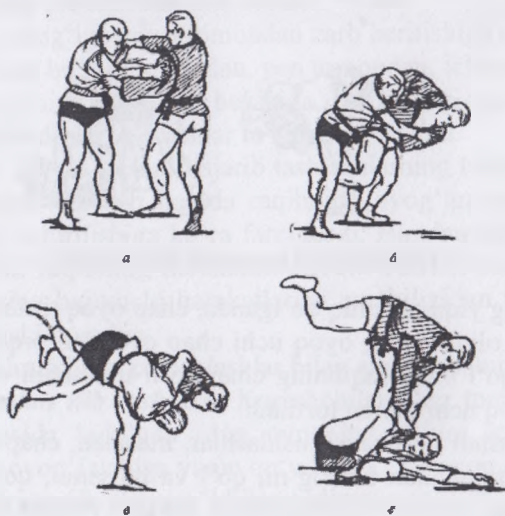


110-rasm. Old tomondan ilib tashlash.

Raqibning yiqilishi aniq bo'lganda, chap oyoq tizzasida bukiladi va gavda orqaga olinib, o'ng oyoq uchi chap oyoqdan orqaga-o'ngga qo'yiladi. O'ng qo'l bilan raqibning chap qo'li ushlanadi va u ikkala qo'l bilan chap oyoq uchi tomon tortiladi.

Ilib tashlashni boshqa xil ushlashlar, masalan, chap qo'lni va orqadan yoki old tomondan belbog'ni, qo'l va bo'yinni, qo'lni va orqa tomondan yoqani, ikki qo'lni chalishtirib ushlash yordamida ham bajarish mumkin.

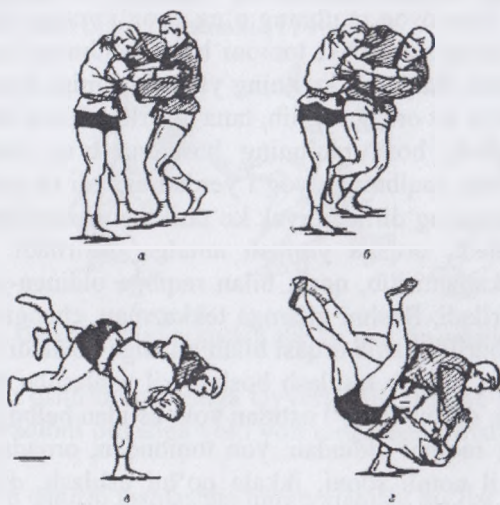
Ichkaridan ilib tashlash. Kurashchilar o'ng tomonlama hujum holatida. O'ng oyoq uchi ichkariga burilib, raqibning oyoqlari orasiga qo'yiladi. Chap qo'l bilan raqib qiyalatib oldinga-pastga-chap yon bosh tomonga tortiladi, o'ng qo'l bilan esa qiyalatib orqaga-o'ngga-pastga itariladi. Raqib tanasi og'irligini o'ng oyog'iga o'tkazib, o'ngga-orqaga egiladi. Dastlabki barqaror holatni egallash uchun u chapga-oldinga engasha boshlaydi. Shu lahzada panjani yozmasdan, o'ng qo'l bir oz bo'shashtiriladi va o'ng oyoqda chap tomonga aylana yasab shunday burilish bajariladiki, o'ng tos son bo'g'imi bilan raqib gavdasining pastki qismiga old tomondan bosiladi. Ayni paytda tizzasida bukilgan chap oyoq orqaga-o'ngga yoysimon harakat bilan olib o'tilib, raqibning chap oyog'i kafti yoniga tashqi tomondan qo'yiladi va tana og'irligi unga ko'chiriladi. Chap qo'l bilan raqib avvalgi yo'nalishda, o'ng qo'l bilan esa oldinga-yuqoriga siltab tortiladi. Chap oyoqni rostlay turib, o'ng sonning orqa tomoni bilan raqibning chap soniga ichki tomondan orqaga-yuqoriga yo'nalishda qattiq zarb beriladi. Bosh va yelkalarni chapga burish, ayni vaqtda gavdani oldinga-chapga egish yordamida qo'llarning siltash harakati (111-rasm). Raqib havoda ag'darilib, orqasi bilan chap oyoq uchi yoniga yiqiladi. Raqibning yiqilishi aniq bo'lganda, o'ng qo'l bilan uning chap qo'li ushlanadi, chap oyoq tizzasida bukiladi va gavdani orqaga olayotib, o'ng oyoq uchi chap oyoqdan orqaga-o'ngga qo'yiladi, raqib chap oyoqning uchi tomon tortiladi.



111-rasm. Ichkaridan ilib tashlash.

Ichkaridan ilib tashlashni boshqa usul bilan ham bajarish mumkin. O'ng qo'l bilan raqibning yoqasi orqa tomonidan ushlanib, oldinga-chapga-yuqoriga tortiladi. Raqib oldinga-chapga og'adi va muvozanatni saqlash uchun chap oyog'i bilan oldinga-chapga qadam tashlaydi. Shu lahzada o'ng qo'l bo'shashtirilib, chap tomonga aylana yasab shunday burilish kerakki, o'ng quymich raqib gavdasining pastki qismiga old tomondan yopishib tursin. Tizzasida bukilgan chap oyoq o'ng oyoq tovonni orqasiga qo'yiladi va gavda og'irligi unga o'tkaziladi. Chap qo'l bilan oldinga-pastga, o'ng qo'l bilan yuqoriga-oldinga siltab, raqib oldinga engashtiriladi va u ko'kragi bilan o'ng yonboshga bosiladi. Oldinga egilib, chap oyoq rostlanadi va o'ng oyoqni orqaga-yuqoriga siltab, sonning orqa tomoni bilan raqibning chap soniga ichkaridan zarb beriladi. Bosh va yelkalarni chapga burish yordamida qo'llar bilan chapga-oldinga siltash kuchaytiriladi. Raqib havoda ag'darilib, hujumchining chap oyog'i uchi oldinga orqasi bilan yiqiladi.

Aylanib burilishni sakrab bajarish ham mumkin. Raqib chap oyog'i bilan qadam tashlagan paytda o'ng oyoqni siltab uning oyoqlari orasidan olib o'tish kerak. Aylana yasab sakrab burilish bilan bir vaqtda bukilgan chap oyoq raqibning oyoqlari orasiga shunday joylashtiriladiki, uning uchi raqibning o'ng oyog'i uchi bilan bir yo'nalishda tursin (112-rasm). Oldinga egilayotib, raqib xuddi avvalgi variantdagi kabi usul bilan gillamga tashlanadi.



112-rasm. Bir hatlab ichkaridan ilib tashlash.

Ilib tashlashni bajarish uchun raqibning eng qulay holatlari: raqib yuqori turish holatida; oldinga engashib, hujumchi tomon bosib keladi; uning yelkasidan oshib, belbog'ini orqa tomonidan ushlashga intiladi.

Ilib tashlashni bajarish uchun eng yaxshi tayyorgarlik yo'llari: raqibga turli yo'nalishlarda zarb berish, orqaga tislanib, oldinga zarb berish.

Ilib tashlashga qarshi himoyalaniş yo'llari: hujumchi aylana yasab burilayotgan vaqtda unga yon tomonlama turib olish; gavgani rostlab, raqibni orqaga og'dirish; tizzalarni bukib, ularni birlashtirish; orqaga tisarilish.

Javob usullari: orqaga tashlashlar, orqaga zarb bilan yiqitish, tayanch oyoq tomon yiqitish, orqadan chalish.

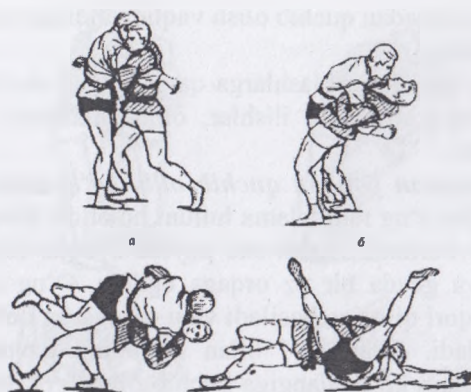
Ko'krakdan oshirib tashlashlar.

Orqaga egilib bajariladigan tashlashlar ko'krakdan oshirib tashlashlar deyiladi.

Qo'l va gavgani ushlab ko'krakdan oshirib tashlash. Kurashchilar o'ng tomonlama hujum holatida. Raqib o'ng qo'li bilan hujumchining qo'l ostidan belbog'ini orqa tomondan ushlaydi. Chap qo'lining bilagi bilan raqibning o'ng qo'li gavgaga yaqin joydan pastdan ushlanadi hamda u bilak va yelka orasiga qisib olinadi. O'ng qo'l bilan raqibning chap qo'li ostidan uning gavgasi ko'ndalang quchib olinadi. Bukilgan o'ng oyoqqa tayanilib, raqib o'ng tomonga og'diriladi.

Bukilgan chap oyoq raqibning o'ng oyog'i yoniga tashqi tomondan qo'yiladi va uning soni ichki tomoni bilan raqibning soniga tashqi tomondan bosiladi. Raqib ko'krakning yuqori qismiga bosilib, bel rostlanadi va gavgada bir oz orqaga egilib, tana og'irligi ikkala bukilgan oyoqqa teng taqsimlanadi, bosh raqibning boshidan o'ng tomonda bo'ladi. Oyoqlarni rostlab, raqibning oyog'i yerdan uziladi va gavgada yana ko'proq kerilib, orqaga og'diriladi, iyak ko'tarilib bosh tashlash bajariladigan tomonga bukiladi, orqaga yiqilish amalga oshiriladi. Bunda qo'llar yuqoriga harakatlantirilib, qorin bilan raqibga oldinga-yuqoriga yo'nalishda zarb beriladi. Boshni gilamga tekkazmay, chavgaga-ushlab olingan qo'l tomonga burilib, raqib orqasi bilan gilamga bosiladi (113-rasm).

Ko'krakdan oshirib tashlash boshqa xil ushlashlar bilan ham bajarilishi mumkin: qo'lni va qo'l ostidan yoki ustidan belbog'ini orqa tomondan ushlash; raqibni oldindan, yon tomondan, orqadan quchib olish; qo'l va har xil nomli sonni, ikkala qo'lni ushlash, qo'lni kalitsimon holda belni ushlash, bir qo'lni ikkala qo'l bilan ushlash.

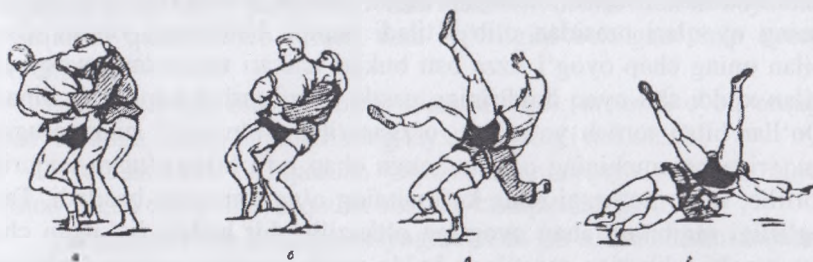


113-rasm. Qo'l va gavnani ushlab ko'krakdan oshirib tashlash.

Usulni qo'llash uchun eng qulay holat: raqib to'g'ri turadi yoki hujumchining kiyimini orqa qismidan ushlab olishga intiladi, orqasi yoki yon tomoni bilan buriladi.

Sambo kurashida orqaga tashlash ko'pincha raqibga orqa o'girib bajariladigan tashlashlarga, masalan, ko'krakdan oshirib tashlash, old tomondan chalish, ilib tashlashlar va boldir bilan yiqitishlarga qarshi javob usuli sifatida qo'llanadi.

Raqib orqasini o'g'riganda, ko'krakdan oshirib tashlash gavnani orqadan quchib olish bilan bajariladi (114-rasm).



114-rasm. Gavnani orqadan quchib olib ko'krakdan oshirib tashlash.

Ko'krakdan oshirib tashlashga tayyorgarlik sifatida bir oyoqqa zarb bilan yiqitish, raqibni orqasiga yoki yon tomoniga burish kabilar xizmat qilishi mumkin.

Ko'krakdan oshirib tashlashga himoyalaniish: qo'llar bilan raqibning ko'kragi yoki iyagiga tiralish va belni bukib, hujumchidan orqaga-pastga

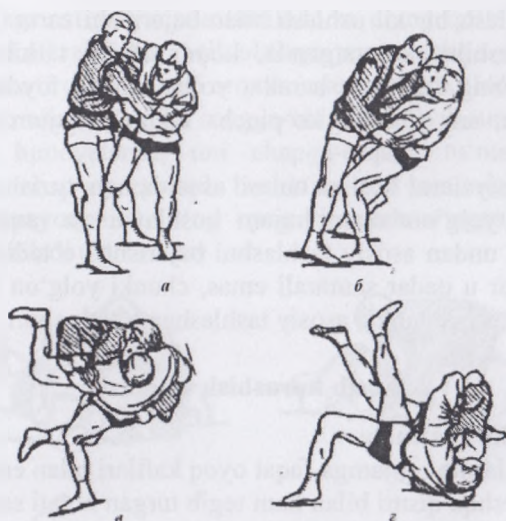
qochish, gavdani orqadan quchib olish vaqtida oldinga engashib, qo'llar-ni gilamga qo'yish.

Ko'krakdan oshirib tashlashlarga qarshi javob usullari: ichkaridan, tashqaridan, oyoq kafti bilan ilishlar, orqadan chalish, orqaga-pastga zarb bilan yiqitish.

Gavdani orqadan yondan quchib olib, ko'krakdan oshirib tash-lash. Kurashchilar o'ng tomonlama hujum holatida. Raqib o'ng oyog'i-da aylana yasab buriladi. Xuddi shu paytda oyoqlar tizzasida bukiladi, bel pastlanadi va gavda bir oz orqaga egiladi. O'ng qo'l bilan raqib ko'kraging yuqori qismiga bosiladi va u orqaga og'dirilib, orqasi bilan ko'krakka bosiladi. Chap qo'l bilan raqibning gavadasi uning chap yonboshi tomonidan ko'ndalangiga quchib olinadi (114-rasm). Oyoqlar rostlanib, raqib ko'tariladi va xuddi asosiy variantdagi kabi usul bilan ko'krakdan oshirib tashlanadi, lekin bosh gilamga tekkazilmaydi; chap qo'l panjasi yozilib, raqibning beli ostidan chiqarib olinadi. Chapga burilib, o'ng qo'l yordamida raqib orqasi bilan gilamga bosiladi. Chap yonbosh gilamga tekkanida raqib tomon burilish bajariladi.

Boldir va kaft bilan ilish.

O'ng oyoq uchi ichkariga qaratilib, raqib oyoqlari orasiga qo'yiladi. Chapga burilayotib, chap qo'l bilan raqib oldinga-yuqoriga tortiladi, o'ng qo'l bilagi bilan raqibning chap qo'li gavasiga imkon qadar yaqin joyidan pastdan tutilib, bilak va yelka orasiga qisib olinadi. O'ng qo'l bilan raqibning belbog'ini orqa tomondan chap qo'li ustidan ushlab olish ham mumkin. Raqibni oldinga-o'ngga egishda davom etib, o'ng oyoqni uning oyoqlari orasidan olib o'tiladi hamda boldirning yuqori qismi bilan uning chap oyog'i tizza osti bukigi ichkari tomondan, oyoq kafti bilan xuddi shu oyoq boldirining pastki qismi tashqi tomondan ilinadi. Qo'llar bilan tortish yo'nalishi o'zgartiriladi: o'ng qo'l bilan o'ngga-yuqoriga hujumchining o'zi tomonga chap qo'l bilan o'ngga-yuqoriga tortilib, raqib ko'kragi bilan ko'krakning o'ng tomoniga bosiladi. Tana og'irligi raqibning chap oyog'iga o'tkazilib, bir hatlab, bukilgan chap oyoq uchi ichkariga qaratilgan holda raqib oyoqlari orasiga joylanadi. Chap oyoq rostlanib, raqibning oyog'i yerdan uziladi va gavda kerilib, orqaga og'diriladi, iyak ko'tarilib, bosh tashlash bajariladigan tomonga buriladi, orqaga yiqilish amalga oshiriladi. Qo'llar yuqoriga harakat-lantiriladi, o'ng oyoq bilan esa raqibning chap oyog'i oldinga-yuqoriga ko'tarib tashlanadi. Boshni gilamga tekkizmay, o'ngga burilib, raqibning orqasi gilamga bosiladi (115-rasm).



115-rasm. Boldir va kaft bilan ilish.

Boldir va kaft bilan ilishni boshqa xil ushlashlar: qo'lni ushlash va gavdani quchib olish, qo'lni ushlash va bo'yindan quchib olish, qo'lni va ko'krak qismida kiyimni ushlash, qo'l va belbog'ni ushlash kabilar bilan ham bajarish mumkin.

Boldir va kaft bilan ilishni amalga oshirish uchun raqibning eng qulay holatlari: raqib hujumchini quchib olib, yelkasi bilan uning ko'kragiga tiraladi, burab ilish yoki ichkaridan ilish usullaridan himoyalaniib, oyoqlarini qattiq bukib turadi, tana og'irligini bukilgan chap oyoqqa ko'chiradi.

Boldir va kaft bilan ilishdan himoyalaniish: tayanch oyoq orqagayon tomonga olinib, hujumchining tayanch oyog'i ushlanadi.

Javob usullari: tashqaridan yiqitish bilan orqaga tashlash, hujum qilinaotgan oyoq bilan orqadan chalish, tashqaridan ilish.

Tashlashlardan kombinatsiyaga o'tish. Bir xil tashlashni bajarishdan boshqa xil tashlashga o'tish tashlashlardan kombinatsiya hosil qilish deb ataladi.

Tashlashlardan kombinatsiya hosil qilganda shuni hisobga olish kerakki, raqib tashlashdan himoyalaniib, hujumchining boshqa xil tashlashni amalga oshirishi uchun eng qulay holatni egallasin.

Kurashchi tashlashlardan kombinatsiya hosil qilar ekan, birinchi tashlashni ham, ikkinchisini ham bir xil darajada bajarishi lozim. Bunda

ikkala xil tashlash bir xil ushlar bilan bajarilishi zarur. Raqib birinchi tashlashga qarshilik ko'rsatganda, kombinatsiya tarkibidagi ikkinchi tashlash raqibning kuchi va harakat yo'nalishidan foydalanish asosiga qurilishi kerak, ana shunda, ko'pincha ikkinchi hujum muvaffaqiyatli chiqadi.

Kombinatsiyalarni boshqa tamoil asosida ham tuzish mumkin: dastlab hujumchi yolg'ondakam hujum boshlaydi va raqib himoyalana-yotgan paytda undan asosiy tashlashni bajarishga o'tadi. Biroq bunday kombinatsiyalar u qadar samarali emas, chunki yolg'on hujumga raqib sust qarshilik ko'rsatganda, asosiy tashlashga o'tish qiyin.

Yotib kurashish usullari

Umumiy ko'rsatmalar.

Kurashchilarning gilamga faqat oyoq kaftlari bilan emas, balki tanasining biror boshqa qismi bilan ham tegib turgan holati sambo kurashida yotish holati deb hisoblanadi. Yotib kurashganda bellashuvning maqsadi og'riqli usul qo'llab, raqibni jangni davom ettirishdan voz kechishga majbur qilish yoxud uni bir muddat gilamga kuragini bosib turishdan iboratdir.

Yotib kurash olib borganda, yuqoridagi sambochi u yoki bu usulni amalga oshirish nuqtai nazaridan ustunliklarga ega, chunki u raqibni tanasi og'irligi bilan bosib turadi, o'zi esa erkin harakatlana oladi. U raqibining istalgan tomonida hech bir qarshiliksiz biror holatni egallashi va istagan turdagi ushlar bilan bajarishi mumkin.

Pastki kurashchining holati, ayniqsa u chalgancha yotgan bo'lsa, ancha og'ir. Bu holatda kurashchi qo'l va oyoqlari kuchidan to'la foydalana olmaydi, uning harakatlari cheklangan bo'lib, bu raqibining tutib turishi yoki og'riqli usullarni qo'llashini osonlashtiradi.

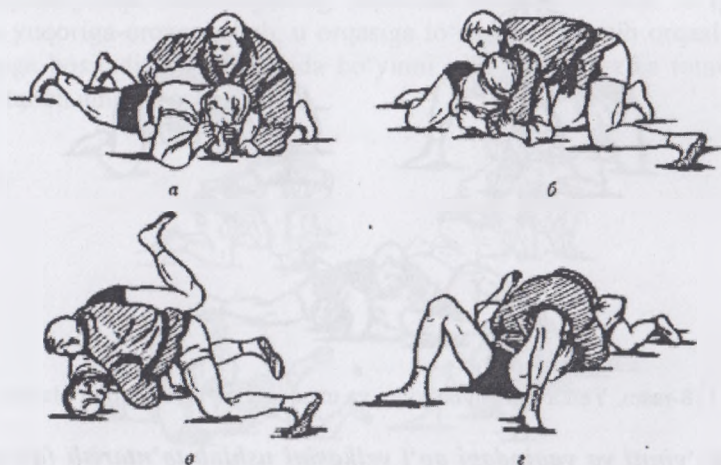
Kurashchini chalgancha yotish holatiga tushurish uchun tashlashlardan tashqari, yiqitish va turli xil to'ntarishlar qo'llaniladi.

To'ntarishlar.

Qo'llarni yon tomondan ushlab to'ntarish. Raqib «to'rt oyoqlab» turgan holatda. O'ng oyoq tizzasi raqibning chap oyog'i yoniga, chap oyoq esa uning qo'llari bilan bir chiziqqa butun kafti bilan qo'yiladi. Raqibning qo'llari ikkala qo'l bilan ushlab olinadi: chap qo'l bilan uning o'ng qo'li boshi tomonidan tirsagiga yaqin joyidan, o'ng qo'l bilan esa o'ng qo'li ko'kragi ostidan tirsak bukigi oldidan. O'ng yelka ko'proq ra-

qibning ko'kragi ostiga yaqinlashtiriladi va uning qo'li ko'krakka bosilib, yelka va ko'krak bilan raqib oldinga-yon tomonga-yuqoriga keskin itariladi. Raqib o'z o'ng yelkasi orqali orqasiga ag'dariladi (116-rasm).

Agar raqib o'ng oyog'ini o'ngga-oldinga qo'yib, unga tiralganча, to'ntarishdan himoyalansa, uni chapga-orqaga to'ntarish mumkin. Buning uchun chap oyoq raqib boshining old tomoniga qo'yilib, uni yuqoriga ko'tarayotganda, o'ng oyoq tizzasida o'ngga burilib, raqib orqasiga to'ntariladi (117-rasm).

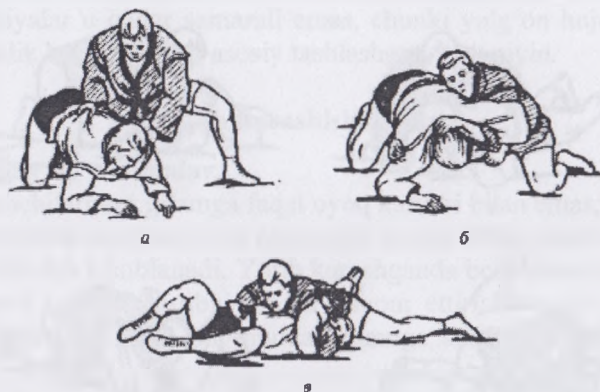


116-rasm. Qo'llarni yon tomondan ushlab to'ntarish.



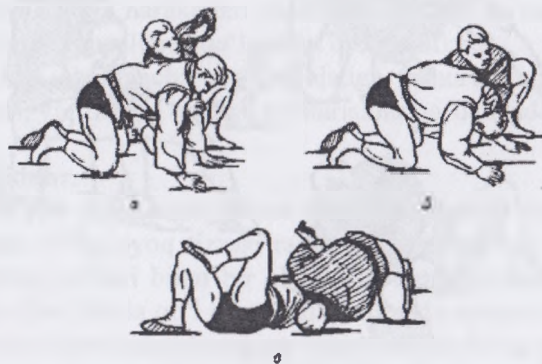
117-rasm. Qo'llarni yon tomondan ushlab orqaga to'ntarish.

Yelka ostidan bo'yinni va uzoqdagi qo'lni ushlab to'ntarish. Raqib «to'rt oyoqlab» turgan holatda. Xuddi avvalgi usuldagidek holat egallanadi. Chap qo'l bilan raqibning bo'yni chap yelkasi ostidan ushlab olinadi va u ko'krakka bosiladi. O'ng qo'l raqibning ko'kragi ostidan o'tkazilib, uning o'ng qo'li tirsak bukigi oldida ushlanadi. O'ng qo'lni hujumchi o'zi tomon tortib, ko'kragi bilan raqibni oldinga-o'ngga itaradi, o'ng yelkasidan oshirib orqasiga to'ntaradi (118-rasm).



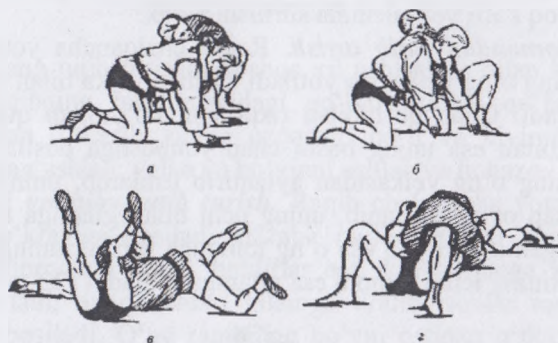
118-rasm. Yelka ostidan bo'yinni va uzoqdagi qo'lni ushlab to'ntarish.

Bo'yinni va yaqindagi qo'l yelkasini ushlab to'ntarish (qiya ush-lash). Raqib «to'rt oyoqlab» turgan holatda. Avvalgi usuldagidek holat egallanadi. Chap qo'lni bilagi raqibning ensasiga qo'yiladi, o'ng qo'lni panjasi esa uning ko'kragi ostidan chap qo'li va bo'yni orasidan o'tkaziladi (119-rasm).



119-rasm. Bo'yinni va yaqindagi qo'l yelkasini ushlab to'ntarish.

Qo'l panjalari raqibning bo'yni orasida birlashtirilib, o'ng yelka raqibning chap ko'kragi ostiga imkon qadar ko'proq yaqinlashtiriladi. Raqibning boshi va yelkasi chap yon boshga bosiladi, ayni vaqtda o'ng yelka bilan uning ko'kragiga odinga o'ngga-yuqoriga bosilib, raqib o'ng yelkasi orqali orqasiga to'ntariladi. Oldinga-o'ngga to'ntarishdan hi-moyalanish uchun raqib qo'llariga qattiq tiralib, belini bukadi va boshini yuqoriga ko'taradi. Shu lahzada chap oyoqqa, bosh bilan esa raqibning orqasiga tayangan holda o'ng oyoq chap oyoq yoniga qo'yiladi. Chapga burilayotib, orqa bilan raqibning orqasidan dumalab o'tiladi va qo'llar bilan yuqoriga-orqaga siltab, u orqasiga to'ntariladi. Raqib orqasi bilan gilamga bosiladi va qo'l hamda bo'yinni ushlab chap yelka tomondan tutib turish amalga oshiriladi.



120-rasm. Bo'yni va yelkani ushlab orqaga to'ntarish.

Tutib turish.

Tutib turish — bu shunday faoliyatlarki, ular yordamida kurashchi o'z raqibini orqasi bilan gilamga bosadi va shu holatda uni ma'lum mud-dat tutib turadi.

Yon tomondan tutib turish. Raqib gilamda chalqancha yotibdi. Gilamga raqibning o'ng yonboshi tomondan undan imkon qadar o'tiriladi va o'ng yonboshning yuqori qismi raqibning yonboshi va ko'kragiga bosiladi. O'ng qo'l bilan raqibning bo'ynidan quchib olinadi, chap qo'l bilan esa uning o'ng yengi yuqori qismidan ushlanib, yelka bilan raqibning o'ng bilagi yonboshga bosiladi. O'ng oyoq oldinga uzatiladi va uning uchi o'ngga burilib, oyoq kafti tashqi tomoni gilamga tiraladi, chap oyoq esa chap tomonga shunday burilib, gilamga qo'yiladiki, son raqibning gavdasiga nisbatanperpendikulyar holatda tursin. Bosh iloji boricha oldinga-chapga egiladi (121-rasm).



121-rasm. Yon tomondan tutib turish.

Agar raqib boshi orqali to'ntarilib, tutib turishdan qutilib chiqishga urunsa, o'ng oyoqni gilamga qattiqroq tirab, raqib ko'kragiga gavda bilan bosish va o'ng qo'l bilan uning boshini bir oz ko'tarish kerak.

Raqib hujumchini ustidan oshirib tashlashga harakat qilgudek bo'lsa, o'ng yonboshning yuqori qismi bilan raqibning ko'kragiga tayanib, chap oyoq kafti yo'nalishida surilishi kerak.

Yelka tomondan tutib turish. Raqib chalqancha yotadi. Ko'krak bilan raqibning o'ng yelkasiga yotiladi va chap yelka bilan uning ko'kragiga tayaniladi. Chap qo'l bilan raqibning bo'ynidan quchib olinadi, chap yelka bilan esa uning boshi chap yonboshga bosiladi. o'ng qo'l bilan raqibning o'ng yelkasidan aylantirib ushlanib, uning yonboshiga bosiladi. Chap oyoq rostlanib, uning uchi bilan gilamga tiralish kerak, tizzasi bukilgan o'ng oyoq esa o'ng tomonga surilib, uning uchi o'ngga buriladi, kaftining ichki tomoni esa gilamga tiraladi (122-rasm).



122-rasm. Yelka tomondan tutib turish.

Raqibning quyidagi yo'l bilan tutib turishdan qutilib chiqishi mumkin: «ko'prikcha» holatini egallash, yon tomonga burilishyoki hujumchining gavdasi bilan bir chiziqdagi holatni egallash, uni uzatgan chap oyog'i tomon to'ntarish.

Raqibni tutib turish uchun uni orqasi bilan gilamga bosish, chap yelka bilan ko'kragiga qattiq tiralish; o'ng oyoqni tirab, raqibning ushlab olingan qo'li tomonbirilishiga yo'l qo'ymaslik kerak.

Ko'ndalangiga tutib turish. Raqib chalqancha yotadi. Raqibning ko'kragiga o'ng tomondan ko'ndalang holatda ko'krak bilan yotiladi. Chap qo'l bilan raqibning chap yelkasi ostidan belbog'ning orqa tomonidan ushlanadi, chap yelka uning bo'yniga chap tomondan bosiladi.

O'ng qo'l bilan raqibning chap yelkasidan ushlanadi va u o'ng yelkaga bosiladi. o'ng oyoq uzutilib, uchi gilamga tiraladi, chap oyoq esa tizzasida bukilib, uchi chapga burilgan holatda, kaftining ichki tomoni bilan gilamga tiraladi, tizza bilan raqibning o'ng qo'li boshiga taqaladi (123-rasm).



123-rasm. Ko'ndalangiga tutib turish.

Ko'ndalang tutib turishni boshqa xil ushlashlar bilan ham bajarish mumkin: raqibning bitta uzoqdagi qo'lini ushlab; qo'lni raqibning bo'yni ostidan o'tkazib, uning uzoqdagi qo'li va kiyimini uzoqdagi yelka qismidan ushlab; yelka va bo'yinni ushlab va hokazo.

Raqibni «minib» tutib turish. Raqib chalqancha yotadi. Ko'krak raqibning ko'kragiga bosiladi, tizzalar raqibning ikki yoniga ko'krak qafasiga yaqinroq qo'yiladi, boldirlar esa ikki tomonga imkon qadar ko'krak keriladi, oyoq uchlari gilamga tiralib, sonlar raqibning ikki yonboshiga bosiladi. O'ng raqibning bo'yni ostidan o'tkazilib, kiyimi o'ng yelka qismida ushlanadi, raqibning boshi gilamdan bir oz ko'tariladi. Bosh raqibning boshining o'ng tomonida turadi. Chap qo'l bilan raqibning chap yelkasi oldida gilamga tayaniladi.

Agar raqib chap tayanib, «ko'prikcha» holatini egallashga urinsa, uning boshi gilamdan ko'tariladi va oyoqlari bilan gilamga tiralish kuchidan foydalanib, raqib oldinga suriladi.

Raqibni «minib» tutib turishni uning ikkala oyog'ini ilib yoki o'rab bajarish ham mumkin (125-rasm).



124-rasm. Raqibni «minib» tutib turish.

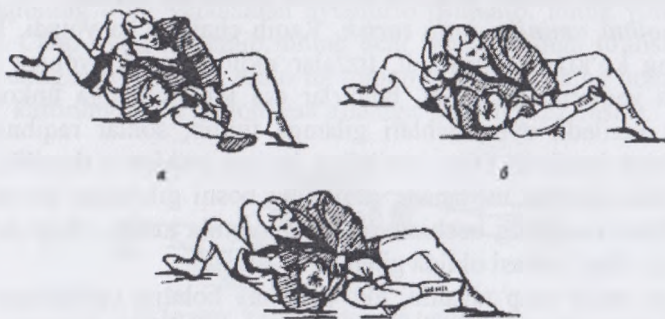


125-rasm. Ikkala oyoqni o'rab tutib turish.

Og'riqli usullar.

Og'riqli usullar yordamida raqibning oyoq yoki qo'llari bo'g'imlarga ta'sir ko'rsatiladi, bunda dastlab og'riq sezgisipaydo bo'ladi, usulni davom ettirish bog'lamlari cho'zilishiga yoki bo'g'im xaltachasining yorilishiga olib kelishi mumkin.

Oyoq bilan tugun solish. Raqib yon tomondan tutib turishdan himoyalanishga uringanida, chap qo'l bilan uning o'ng qo'li bilagining yuqori qismidan ushlanadi. O'ng sonni raqibning o'ng yelkasiga yaqinlashtirilib, chap qo'l bilan uning o'ng qo'li bilagini siqib, tirsagi son ustidan oshirib qayriladi. Og'riqli usuldan himoyalanib, raqib bilagini kafti bilan bosh tomonga buradi va qo'lini tirsak bo'g'imida bukadi. Hujumchi raqibning o'ng qo'li panjasini o'zining o'ng soni orqasiga siqib oladi. O'ng oyoq yuqoriga ko'tarilib, tizza bukilgan holda, boldir raqibning o'ng qo'li bilagiga qo'yiladi (126-rasm). Bukilgan o'ng oyoq chapiga yaqinlashtirilib, ayni vaqtda o'ng tos-son bo'g'imi yuqoriga oldinga ko'tarilib, qorinning pastki qismi bilan raqibning yelkasiga bosiladi. Raqibning qo'li yelka bo'g'imida tashqarida burab chiqariladi.

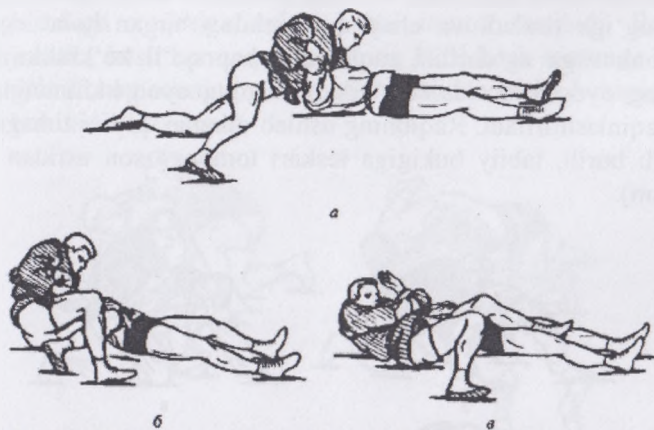


126-rasm. Oyoq bilan tugun solish.

Yelka tomondan tutib turishdan tirsak richagiga o'tish. Raqib chap yelka tomondan tutib turishni bajarayotgan hujumchining gavdasini quchib olib, uni chap tomonga o'girib olishga urinadi.

Raqibning o'ng yelkasi tirsagiga yaqin yerdan ushlanadi va o'ng yelka bilan uning bilagi o'ng yonboshga bosiladi. Ko'krak bilan raqibning ko'kragiga va o'ng oyoqqa tayanilib, tos gilamdan ko'tariladi va chap oyoq o'ng oyoq ostiga olib o'tiladi hamda raqibning o'ng tomonida chalqancha yotgan holat egallanadi. Chap oyoqning boldiri bilan raqibning o'ng soni ilinadi va uni hujumchi o'ziga qattiq bosadi. Chap qo'li

bilan raqibning o'ng qo'li tirsagidan ushlaydi va uni ikkala qo'li bilan o'z iyagi tomon tortadi, ayni paytda o'z o'ng yelkasini pastga tushiradi. Raqibning qo'li yelka bo'g'imidan tashqariga burib chiqariladi (127-rasm).



127-rasm. Yelka tomondan tutib turishdan tirsak richagiga o'tish.

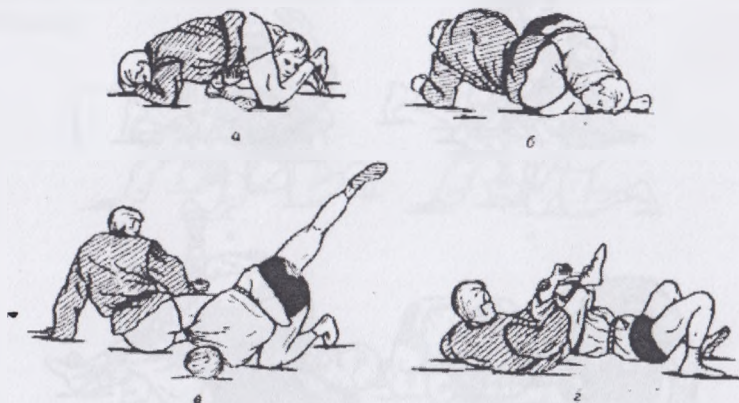
Raqib ustida o'tirgan holda tutib turishdan son ustidan tirsak richagini bajarish. Raqib ustida o'tirgan holda tutib turishni bajarishda chap qo'l bilan raqibning o'ng qo'li bilagi ushlanadi va bosiladi, chap oyoq tizzasi uning qo'li ustidan oshirib o'tkazilib, boshi yaqiniga qo'yiladi. Sonlar bilan raqibning chap qo'li uning boshiga bosiladi va ikkala qo'l bilan uning chap qo'li bilagidan ushlanib, o'ng son orqali tabiiy bukigiga teskari tomonga bukiladi (128-rasm).



128-rasm. Raqib ustida o'tirgan holda tutib turishdan son ustidan tirsak richagini bajarish.

Yuqoridagi oyoq yordamida tirsak richagini bajarish. Raqib «to'rt oyoqlab» turgan holatda. O'ng oyoq tizzasi raqibning chap oyog'i tizzasi

Tirsak richagini boshqa yo'llar bilan ham bajarish mumkin: chap qo'l bilan gilamga va chalishtirilgan oyoq kaftiga tayanib, raqibni boshidan oshirib chalqanchasiga-ilgarigi holatga ag'darish (132-rasm). Raqib boshidan oshirib qorniga ag'darilganidan keyin tik turish holatini egallashga urinsa, tezgina o'ng yonboshga ag'darilib, gavdani bosh tomoni bilan o'ng yonboshdan quymich tomon dumalash yo'li bilan raqibning boshiga yaqinlashtiriladi, chap oyoqni orqaga siltab, raqibning boshi yon tomonga-oldinga siljiriladi. Raqib orqasiga to'ntarilib, dastlabki holatga tushadi (133-rasm).

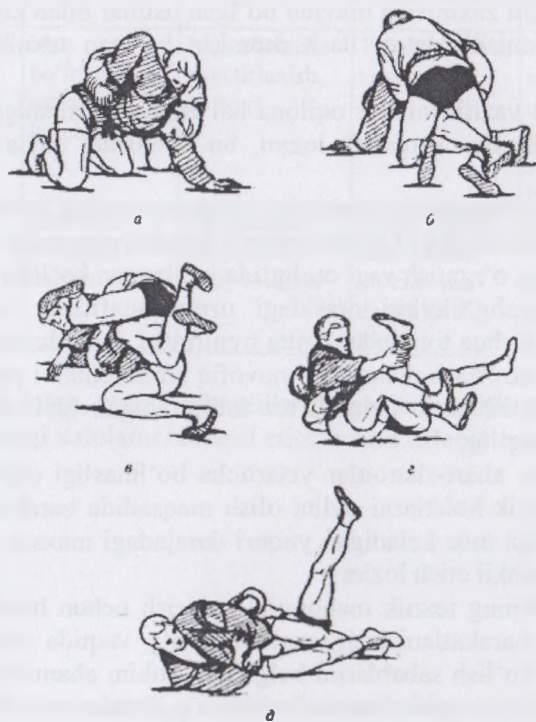


132-rasm. Qo'lni oyoqlar orasida ushlab to'ntarish.



133-rasm. Yelkadan o'mbaloq oshib to'ntarish.

Raqibni o'zi ustidan oshirib to'ntarishdan tizza richagini bajarishga o'tish. Hujumchi «to'rt oyoqlab turgan holatda». Raqib hujumchining chap tomonida tizzasida turadi va uni uzoqdagi qo'li ostidan bo'ynidan ushlab, to'ntarishga harakat qiladi. Bu holda chap oyoqni raqibning chap oyog'i boldirini ilish kerak. O'ng qo'l bilan uning o'ng qo'li bilan ushlanib, ko'krakka bosiladi. O'ng oyoq boldiri raqibning o'ng tizzasiga tashqi tomondan tiraladi. Yon tomonga uzatilgan o'ng qo'l tirsagiga tayanilib, o'ng quymich ustiga o'tiriladi va tezgina to'sda dumalab, chap oyoq bilan raqibning o'ng oyog'i yuqoriga ko'tarib tashlnadi. Raqib o'ng yonboshiga yiqiladi. Raqib yiqilayotgan paytda oyoqlar chalish-tirilib, uning soni ikki son orasiga qisib olinadi. Raqibning o'ng qo'li bilagi qo'yib yuboriladi, tez oldinga egilib, ikkala qo'l bilan uning o'ng oyog'i boldiri ushlanadi hamda tizzasi bo'g'imi hujumchining o'z chap soni yuqori qismi ustidan tabiiy bukigiga qarshi tomonga bukiladi (134-rasm).



134-rasm. Raqibni o'z ustidan oshirib to'ntarishdan tizza richagini bajarishga o'tish.

Kurashchining har tomonlama texnik tayyorgarligi – turli sport turlarini rivojlantirishning zamonaviy darajasiga qo'yiladigan muhim talablardan biridir. Mustahkam egallash uchun texnik harakatlarni tanlashda quyidagi qoidalarga amal qilish lozim:

- amaldagi musobaqa qoidalarida qaysi biri texnik harakat muvaffaqiyatli hisoblangan o'sha texnik harakatlarni egallash;

- texnikaning hamma turlari ichidan sportchining alohida xususiyatlariga eng yaxshi javob beradigan usullar, qarshi usullar va himoyalashlarning variantlarini egallash;

- asosiy raqobatchilarning mahorati xususiyatlarini hisobga olish va ular bilan kurashishda yaxshi natija beradigan texnik harakatlarni tanlash;

- avval o'rganilgan usullar va qarshi usullarni qo'llash imkoniyatini kengaytirish mumkin bo'lgan texnik harakatlarga ko'proq e'tibor qaratish;

- kurashchi zaxirasida mavjud bo'lgan usullar bilan kombinatsiyalar hamda bog'lanishlarda qo'llash mumkin bo'lgan texnik harakatlarni o'rganish;

- harakat vazifasini eng oqilona hal etish xususiyatiga ega bo'lgan harakat texnikasiga o'rgatish lozim, bu kelgusida qayta o'rganishdan xalos qiladi;

- kerak bo'lmagan harakatlar va ortiqcha mushak zo'riqishini barta-raf etib, texnika asoslari hamda umumiy harakat maromini egallash;

- usullarga o'rgatish vaqt oralig'ida jamlangan bo'lishi zarur, chunki trenirovka mashg'ulotlari orasidagi uzoq tanaffuslar uning ta'sirini pasaytiradi. Boshqa tomondan, bitta trenirovka darsi davomida usullarni juda tez-tez takrorlash maqsadga muvofiq emas, chunki yangi koordinatsiyalarni yaratish asab tizimini tez toliqtiradigan qiyinchilikni yengib o'tish bilan bog'liq;

- jismoniy shart-sharoitlar yetarlicha bo'lmashligi oqibatida yuzaga keladigan texnik holatlarni oldini olish maqsadida harakatlarning dinamik tavsiflariga mos keladigan yuqori darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish lozim.

Kurashchining texnik mahoratini oshirish uchun harakatlarni bajarish paytida harakatlanishdagi xatolarni o'z vaqtida aniqlash hamda ularni paydo bo'lish sabablarini belgilash muhim ahamiyatga ega. Bunday xatolarni o'z vaqtida bartaraf etish ko'p jihatdan texnik takomillash-tirish jarayoni samaradorligiga sabab bo'ladi. Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan hamma harakatlanish xatolari beshta guruhga bo'lina-

di: harakatlanish yetishmasligi sababli xatolar, o'qitishdagi kamchiliklar sababli xatolar, sharoitlarning g'ayritabiiyligi sababli xatolar, kutilmagan xatolar (2-jadval).

2-jadval

Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan xatolar tarkibi

Harakatlanishdagi xatolar				
Harakatlarning yetishmasligi sababli	O'qitishdagi kamchilik sababli	Ruhiy gen	Sharoitlarning g'ayritabiiyligi sababli	Kutilmagan
Jismoniy sifatlarning yetishmasligi	Noto'g'ri bajarish texnikasiga o'rgatish	Qoniqarsiz o'z-o'zini nazorat qilish	Tashqi jismoniy sharoitlar xususiyatlari	O'z-o'zidan ixtiyoriy
Koordinatsiya yetishmasligi	O'qitishdagi uslubiy xatolar	Ruhiy ta'sirlar	Sherik yoki raqib xususiyatlari	Kutilmagan tashqi omillardan kelib chiqqan
Gavda tuzilishi xususiyatlari	Mos bo'lmagan malakani ko'chirish	Ishonchsizlik, xavotirlanish, qo'rquv	Tartibga solish xususiyatlari	Kutilmagan tashqi va ichki omillarning to'g'ri keli-shidan paydo bo'lgan
Malakaning qashshoqligi	Malakani qoniqarsiz nazorat qilish	Emotsional zo'riqish va ruhiy toliqish	Ruhiy va harakatlanish ko'rsatmasidagi kamchiliklar	Muntazam bo'lmagan, kelib chiqishi noaniq

Shu bilan birga, texnik takomillashtirish jarayonida yuzaga kelgan harakatlanishdagi xatolarni bartaraf etish uchun uslubiy qoidalarni ishlab chiqish zarur.

SAMBO KURASHIDA JISMONIY VA RUHIY TAYYORGARLIK

Ruhiy tayyorgarlik deganda ruhiy-pedagogik tadbirlar va sportchilar faoliyati hamda hayotiga mos sharoitlar yig'indisini tushunish kerak, u sportchilarda trenirovka va musobaqada qatnashish vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishna ta'minlovchi ruhiy vazifalar, jarayonlar, holatlar va shaxsiy xususiyatlarni shakllantirishga qaratilgan.

«Ruhiy tayyorgarlik» tushunchasi o'z ichiga ikki tushunchani oladi: umumiy ruhiy tayyorgarlik va muayyan musobaqalarga tayyorgarlik.

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

- axloqiy sifatlarni tarbiyalash;
- sport jamoasi va jamoadagi ruhiy muhitni shakllantirish;
- irodaviy sifatlarni tarbiyalash;
- ilg'ab olish jarayonlarini rivojlantirish, xususan, «raqibni his qilish», «vaqt va makonni his qilish» kabi ilg'ashning maxsus turlarini takomillashtirish;
- diqqatni, uning mustahkamligi, jamlanishi, taqsimlanishi hamda biridan ikkinchisiga o'tishini rivojlantirish;
- taktik fikrlashni rivojlantirish;
- o'z his-tuyg'ularini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.

Axloqiy sifatlarni tarbiyalash. Sportchini tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlarni tarbiyalash va texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish bilan yondash ravishda shaxs xususiyatlari hamda shaxsiy sifatlarning shakllanishiga ta'sir ko'rsatish o'ta muhimdir. Sportchini o'z ustida ishlashga, madaniyati va tafakkurini oshirishga muntazam yo'naltirib turish lozim. Trenirovka jarayoni davomida va musobaqalarda shaxsiy sifatlarni shakllantirishga izchil ta'sir ko'rsatib, jamoa yordamida salbiy holatlarni to'g'ri bartaraf etib borish zarur.

Sport jamoasini shakllantirish. Jamoa orasida yashash yuksak hissiyoti, do'stona munosabatlar, birdamlik – trenirovka mashg'ulotlari va musobaqalardagi ijobiy ruhiy muhit uchun zarur shartlardan biri hisoblanadi.

Irodaviy sifatlarni tarbiyalash. Sportchining iroda sifatlari irodaviy harakatlarining maqsad va sabablari sportchining dunyoqarashi, qat'iy e'tiqodi hamda axloqiy maqsadlari bilan aniqlanganida namoyon

bo'ladi. Katta iroda talab qilinadigan o'ta og'ir mashqlar irodaviy sifatlarni maqsadli tarbiyalashga yordam beradi. Bunda mashqlarni bajarishga bir maqsadni ko'zlab yo'naltirish muhimdir.

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

Aniq bir maqsadga intilish va tirishqoqlilik sportchilarda trenirovka jarayoni, kurash texnikasi va taktikasini egallash muhimligi, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga ongli munosabatda bo'lishni shakllantirish orqali tarbiyalanadi. O'z sport faoliyatiga qiziqishni orttirish maqsadida, trenirovka jarayonida murakkablik darajasi yuqori bo'lgan emotsional mashqlarni qo'llash va ularni nazorat qilish foydalidir.

Sabr-toqat va o'zini tuta bilish – o'ta muhim sifat hisoblanib, salbiy emotsional holatlarni (tez ko'zg'aluvchanlik va jaxldorlik, o'zini tuta olmaslik, tushkunlikka tushish) yengib o'tishda namoyon bo'ladi.

Mashg'ulotlarda bu sifatlarni tarbiyalash uchun kuchli toliqtiruvchi va og'riq beruvchi mashqlar kiritiladi. Trenirovkalarda vaziyat to'satdan o'zgaradigan murakkab holatlar modellashtiriladi va ularda shunga erishish lozim bo'ladiki, sportchi shunday sharoitlarda o'zini yo'qotib qo'ymasligi, salbiy hayajonlarini jilovlab, o'z harakatlarini boshqara bilishi kerak.

Tashabbuskorlik va intizomlilik trenirovka va musobaqa faoliyatidagi ijodiy ishda va faollikda namoyon bo'ladi. Tashabbuskorlik o'quv-trenirovka bellashuvlarida murakkab texnik-taktik harakatlarni amalga oshirish orqali tarbiyalanadi. Bunda kurashchilarga maqsadga erishish uchun andozadan holi hamda kutilmagan harakatlarni qo'llagan holda mustaqil qarorga kelish taklif etiladi.

Intizom o'z majburiyatlarini bajarishda vijdoniy munosabatda, tartiblilikda hamda ijrochilik sifatlarida aks etadi.

Idrok qilish jarayonlarini rivojlantirish. Har qanday vaziyatlarda harakat qila olish malakasi sportchining eng muhim sifati hisoblanadi. U ko'p jihatdan raqib harakatlarini vaqt va makonda to'g'ri idrok qila olishga bog'liq. Buning asosida nozik mushak-harakat sezgilari va harakat koordinatsiyasi yotadi.

Diqqatni rivojlantirish. Texnik-taktik harakatlar samaradorligi ko'p jihatdan diqqatning rivojlanganligi: uning hajmi, shiddati, mustahkamligi, taqsimlanishi, biridan ikinchisiga o'tishi bilan belgilanadi. Sportchi raqibning murakkab va tez o'zgaruvchan harakatlarida ko'p sonli turli texnik-taktik harakatlarni ilgab oladi. Diqqatning bu xususi-

yati uning hajmi bilan tavsiflanadi. Shu bilan birga, sportchilar diqqatlarini eng asosiy qismlarga qaratishni o'rganishlari kerak. Bu diqqatning shiddatiga taalluqli bo'lib, har xil chalg'itishlar va aldamchi omillar ta'siriga qarshi turish malakasi diqqatning mustahkamligidan dalolat beradi.

Taktik fikrlashni rivojlantirish. Taktik fikrlash – bu raqib bilan oqilona kurashish yo'lini topishga qaratilgan fikrlash jarayonlarining tez maqsadga ko'chishidir. Taktik fikrlash musobaqa faoliyatining ijodiy xususiyatini belgilaydi va turli murakkab holatlarni modellastiruvchi musobaqa mashqlari yordamida, shuningdek, o'quv-trenirovka bellashuvlarida rivojlantiriladi. Bunda raqibning taktik o'ylanmalarini topish, uning ehtimoldagi harakatlarini oldindan ko'ra bilish malakasiga murakkab vaziyatda o'ziga o'nglash, asosiy vaziyatlarni ajratib, ularni tez va to'g'ri baholash malakasiga sportchining diqqati qaratiladi. Yuqori malakali sportchi tez sur'atda oqilona yechimlarni topishi va muayyan musobaqa vaziyati uchun eng samarali texnik-taktik harakatlarni qo'llashni bilishi lozim.

O'z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish. Sportchining o'z hayajonli holatlarini boshqara olish malakasi ko'p jihatdan ularning sport mahorati oshishiga yordam beradi. Trenirovka yoki musobaqaning ayrim vaziyatlari, lahzalariga pozitiv va salbiy bo'lish hayajonlar bilan birga kechadi. Ular sportchining subyektiv va obyektiv qiyinchiliklarni yengib o'tishini yengillashtiradi yoki qiyinlashtiradi. Hayajonli holatlar shiddatli musobaqalar ahamiyatiga va mas'uliyatiga bog'liq.

Muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik

Bo'lajak musobaqaga ruhiy tayyorgarlik umumiy ruhiy tayyorgarlik asosida tashkil etiladi va quyidagi aniq vazifalarni hal qilishga qaratilgan:

- kurashchining oldinda turgan musobaqa ahamiyatini anglashi;
- oldinda turgan musobaqa sharoitlari (o'tqazish vaqti, joyi) xususiyatlarni o'rganish;
- raqibning kuchli va bo'sh tomonlarini o'rganish, ularni hamda o'zining hozirgi paytdagi imkoniyatlarini hisobga olgan holda musobaqaga tayyorgarlik ko'rish;
- oldinda turgan musobaqada g'alabaga erishish uchun o'z kuchi va imkoniyatlariga qattiq ishonishni shakllantirish;

- oldinda turgan musobaqalar tufayli yuzaga kelgan salbiy hayajonlarni yengib o'tish va tetik emotsional holatni yaratish.

Birinchi to'rt vazifa raqib to'g'risida turli, mumkin qadar to'liq ma'lumotni to'plash va ishlab chiqish asosida murabbiy tomonidan hal qilinadi. Murabbiy raqib to'g'risidagi barcha ma'lumotlarni o'rganib chiqib va uning imkoniyatlarini o'z sportchisi imkoniyatlari bilan qiyoslab, oldinda turgan bellashuv rejasini ishlab chiqadi. Uni amalga oshirish o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida modellashtiriladi va batafsil aniqlanadi.

Beshinchi vazifani hal etish uchun uslubiy usullar:

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

- sportchining alohida xususiyatlari va uning emotsional holatiga qarab badan qizdirish mashqlari vositasi va usullaridan maqsadli foydalanish;

- autogen va ruhiy boshqarish trenirovkasi vositalari hamda usullaridan foydalanish.

SAMBO KURASHI IXTISOSLIGI BO'YICHA BAKALAVR YO'NALISHIDAGI BITIRUV MALAKAVIY ISHI TO'G'RIDAGI TUSHUNCHA

Bitiruv malakaviy ish (BMI) – bakalavriyat yo'nalishidagi talabaning ilmiy-tajriba ishi hisoblanadi. BMI bakalavriyatning ikkinchi bosqichidan boshlanib, bitiruvchining Yakuniy Davlat Attestatsiyasida himoya qilinishi bilan yakunlanuvchi ishidir. BMIning mavzusi talaba va uning ilmiy rahbari birgalashib quyidagi yo'nalishlar bo'yicha tanlagan muammolar doirasida yoziladi. BMI – kirish, I-II-III boblar, xulosa va foydalanilgan adabiyotlar ro'yhatidan iborat.

BMIning bajarishning maqsad va vazifalari

BMIning bajarish maqsadi:

- talim bo'yicha nazariy va amaliy bilimlarni mustahkamlash va kengaytirish, ijtimoiy bilimlarni muayyan ilmiy, amaliy, pedagogik, ishlab chiqarish, iqtisodiy, ijtimoiy, madaniy va boshqarish vazifalarini hal etishda qo'llash;

- ijodiy ishlash, ishlab chiqarilayotgan masalaning (muammoning) qo'yilishi jarayonidan boshlab, uni to'la nihoyasiga yetkazish bo'yicha qaror qabul qilishga bo'lgan mas'uliyatni his etishga o'rgatish;

- zamonaviy ishlab chiqarish, iqtisodiy, texnika, jismoniy tarbiya va sportni rivojlanishi talablarni mustaqil ishlashga tayyorgarligini ta'minlash.

BMIning vazifalari:

- mavjud muammolar yuzasidan tajriba, tadqiqotlar o'tkazish zarurligini asoslash;

- metodologiya va usullarini tanlash, axborot yig'ish va uni qayta ishlash;

- tajriba, tadqiqotning mantiqiy o'ylangan rejasini va o'tkazilgan tahliliy tajriba, tadqiqot natijalarini izchil asoslab bayon etish va xulosa chiqarish.

BMIning mavzusi

BMIning mavzusi muammoning zamonaviy holatini, ishlab chiqarish, texnika, fan, ta'lim, jismoniy tarbiya va sportning istiqbolli rivojlanishini aks ettirishi kerak.

BMIning mavzusi mutaxassis chiqaruvchi kafedra tomonidan har o'quv yilining 20 sentabr kunigacha belgilanadi va fakultetning ilmiy

kengashida, so'ngra institutning ilmiy-uslubiy hamda ilmiy kengashlarida muhokama qilinadi va tasdiqlanadi.

Talabalarga BMIlarning mavzusini tanlash huquqi beriladi. Talaba yoki talabalarning o'qishi uchun to'lov-kontrakt to'lovchi buyurtmachi zaruriy asoslar bilan BMilar mavzusi bo'yicha o'z mavzularini taklif etishlari mumkin.

BMI mavzusi rahbarning talabaga biriktirish kafedraning taqdimnomasi bo'yicha rektorning buyrug'i bilan rasmiylashtiriladi.

BMI rahbari, ishning mavzusiga muvofiq talabaga BMIga tegishli materiallarni to'plash bo'yicha topshiriq beradi. Topshiriqning shakli va bajarish nazorati o'quv bo'limi tomonidan nazorat qilib boriladi. Topshiriqni bajarish shakli Davlat Attestatsiya Komissiyasiga taqdim etiladi.

BMIning bajarishga rahbarlik qilish

BMIlarga rahbarlik kafedraning ixtisoslik yo'nalishi bo'yicha professor-o'qituvchilari yoki boshqa muassasa va tashkilotlarning yuqori malakali mutaxassislari safidan tayinlanadi.

BMI rahbari:

- topshiriqlar beradi;
- BMIning bajarilish jadvalini rejalashtiradi;
- asosiy adabiyotlar, ma'lumot va arxiv materiallarini hamda mavzu bo'yicha boshqa manbalarni tavsiya etadi;
- talabalar bilan mavzu bo'yicha muntazam suhbatlar va yaxlitligicha himoyaga tavsiya etadi;
- talaba bajargan BMIning sifati va muallifiga javob beradi, mavzularning qaytarilishiga yoki ko'chirmakashlikka yo'l qo'ymaydi.

Milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi – mutaxassis chiqaruvchi kafedra hisoblanib, BMIlarni bajarish bo'yicha uslubiy qo'llanmalarni ishlab chiqadi va talabalarni ta'minlaydi.

BMI berilgan topshiriqlar asosida shaxsan talaba tomonidan bajariladi. BMI Davlat tilida va rus tilida bajarilishi mumkin. Kafedraning tavsiyasiga binoan BMI chet tillarning birida bajarilishi ham mumkin. Chet tilida bajarilgan ishga davlat yoki rus tilidagi annotatsiya ilova etiladi va himoya vaqtida tarjima ta'minlanadi.

BMIning bajarilishi

BMI korxona va muassasalarda, boshqaruv organlarida, jismoniy tarbiya sport jamoalarida, ilmiy laboratoriyalarida bajarilishi mumkin.

BMIning bajarilishi bo'yicha talaba va ilmiy rahbarning hisobot berish muddatlarini dekanat nazorat qiladi. Dekanat belgilangan muddatlarda talaba BMIning bajarilishi to'g'risida ilmiy rahbar va kafedra mudiri oldida hisobot beradi, kafedra mudiri BMIning holati uchun mas'ul hisoblanadi.

BMIning tuzilishi va mazmuni

BMilar tuzilishining eng asosiy tamoyili materialni aniq va izchil bayon etishdir. Boblar mazmunan tugallangan va ko'zda tutilgan maqsadga erishishga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

BMIning tarkibiy tuzilishi quyidagicha beriladi:

- BMIning titul varag'i;
- BMI mundariyasi;
- kirish;
- BMIning asosiy qismi (I–II–III boblar, paragraflar);
- xulosa (rezyume, tavsiya va takliflar);
- foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati (bibliografik tartibda);
- ilovalar.

BMI o'z mazmuniga ko'ra dolzarb amaliy va nazariy masalalarni hal qilishni ta'minlaydigan mustaqil ilmiy tadqiqot hisoblanadi.

Titul varag'i BMIning birinchi beti hisoblanadi va qat'iy qoidalar asosida to'ldiriladi.

Titul varag'idan keyin mundarija joylashtiriladi. Mundarijada kirish, I–II–III boblar, paragraflar va BMIning barcha boshqa qismlari asosiy matndagi sarlavhalar bet raqamlaridan boshqacha shaklda, izchillikda yoki qisqartirib berilishi mumkin emas. Mundarijadagi sarlavhalar asosiy matndagi sarlavhalar bilan bir xilda bo'lishi shart.

BMIning kirish qismida:

- Davlat siyosatidagi huquqiy va demokratik jamiyat qurish yo'nalishi;
- Respublika Prezidenti va Hukumat tomonidan «Jismoniy tarbiya va sport» sohasidagi Qonunlar, farmoyishlar va nizomlar to'g'risida;
- sambo kurash turining O'zbekiston sportidagi tutgan o'rni;
- har bir kurash turining bugungi kundagi muammolari;
- mavzuning dolzarbligini asoslash;
- tadqiqotning maqsadi;
- tadqiqotning obyekti va predmeti;
- tadqiqotning farazi;

Birinchi bobda:

- muammo bo'yicha ilmiy-nazariy risolalar tahlilidan kelib chiqqan holda fikrlar to'plash;
- mavzuning umumiy nazariy masalalari;
- tadqiqot obyektida mavjud kamchiliklarni yo'qotishga qaratilgan takliflari va tavsiyalariga asoslanish;
- tajriba o'rttirishi vaqtida yig'ilgan hamda tadqiqot jarayonida tahlil qilingan materiallar talabaga hal qilinmagan masalalarni, muommolarni aniqlash va shunga muvofiq xulosa chiqarish.

Ikkinchi bobda:

- qo'yilgan vazifalar;
- tadqiqotchi amalga oshiradigan tajriba yo'llari va tadqiqot uslublari;
- tadqiqotni tashkillashtirish;
- o'tkazilgan tajriba vaqti;
- tadqiqot obyekti va kontingenti ko'rsatilishi shart.

Uchinchi bobda:

- muallif tomonidan o'rganib chiqilgan materiallar asosida tadqiqot obyekтини yaxshilash;
- takomillashtirishni dalillar yordamida asoslash;
- dalillarga mos jadvallar;
- takomillashtirish yo'llari;
- taklif etilayotgan qarorlarning samaradorligini aniqlash;
- erishilgan natijalarni muhokama shaklida yozish.

Xulosa qismi BMIning asosini tashkil qiladi. BMIning ayrim boblari xulosalar va takliflar bilan tugallanishi mumkin, ammo ulardan eng muhimlari ishning oxirida, ya'ni xulosa bo'limida aks ettirilishi kerak.

BMIning hajmi va rasmiylashtirish qoidalari

BMIning titul varag'i, mundariyasi, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati (bibliografik tartibda) kompyuterda terilgan bo'lishi mumkin. Zarur hollarda grafiklar, rasmlar, eskizlar, diagrammalar, sxemalarni kompyuter vositalarida bajarilishiga ruxsat beriladi. BMIning qolgan qismlari qo'lyozma tarzida A4 qog'ozida, chap tomondan 3 sm, o'ng tomondan 1 sm, tepa tomondan 2 sm, pastki tomondan 2 sm joy qoldirib rasmiylashtirilgan bo'lishi shart. Betlarning raqami varaqning tepa qismining o'rtasiga qo'yiladi (ajratilgan 2 sm ichida). Yangi fikrni ifodalaydigan jumalari xat boshidan yoziladi.

BMIning har bir bobi yangi betdan yoziladi. Bobning nomi yoki sarlavhasi asosiy matndan qo'shimcha interval bilan ajralib turishi kerak. Bobning nomidan keyin paragraf nomi yoziladi. Boblar rim raqamida, bob ichidagi sarlavhalar oddiy raqamlar tartibida qo'yilishi kerak (masalan: I bob, 1.1., 1.2., II bob, 2.1., 2.2., III bob, 3.1., 3.2.).

BMIga beriladigan xulosaga qo'yiladigan talablar

Malakaviy ishga ilmiy rahbar **xulosa** beradi. Ilmiy rahbar xulosa-sida quyidagi masalalar yoritilish shart:

1. Mavzuning dolbzarligi.
2. Ishning maqsad va vazifalari muallif tomonidan qay darajada yoritilganligi.
3. Tadqiqotning ilmiy jihatdan yangiligi.
4. O'tkazilgan tadqiqot natijalarini asoslanganligi.
5. BMIning xulosalar takliflarining sifati.
6. BMIning qo'yilgan talablarga mosligi.

Foydalanilgan manbalarni bibliografik bayon etish qoidalari

Foydalanilgan manbalarni bibliografik ro'yxat ishning xulosa qismidan keyin joylashtiriladi. Bibliografik ro'yxat talaba tomonidan bevosita nashr qilgan manbalaridan yoki kataloglar va bibliografik ko'rsatkichlardan adabiyotlar ro'yxatini to'raligicha sarlavhalarni qisqartirilmagan holda olib tuziladi.

Har bir manba bo'yicha:

- foydalanilgan adabiyotni tartib raqami;
- muallifning familiya, ismi va nasabi;
- nashr qilingan joyning nomi;
- nashr nomi;
- chop etilgan yili;
- manbalarning betlari.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati bibliografik ro'yxati quyidagi tartibda tuzilishi lozim:

1. O'zbekiston Respublikasi Qonunlari.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmonlari.
3. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarorlari.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining asarlari.
5. Harflar ketma-ketligida joylashgan maxsus adabiyotlar.
6. Me'yoriy hujjatlar va yo'riqnomalar.
7. Statistik materiallar va statistik to'plamlarning materiallari.

BMI ni himoya qilish

Belgilangan tartibda rasmiylashtirilgan BMI talaba tomonidan ilmiy rahbarga taqdim etiladi. Rahbar, BMI talab darajasida bajarilganligiga ishonch bildirganidan so'ng, ishni o'z xulosasi bilan birga kafedra mudiriga taqdim etadi. Kafedra mudiri, taqdim etilgan material asosida, BMI ni talaba tomonidan DAKda himoyaga kiritish haqida qaror qabul qiladi. Agar, kafedra mudiri talabaning BMI ni himoyaga kiritish mumkin emas, deb hisoblasa, masala kafedra majlisida, ilmiy rahbar ishtirokida muhokama etiladi.

Taqrizchilar tarkibi bitiruvchilarni iste'mol soha mutaxassislari safidan tanlanadi. Taqrizchilar safida oliy o'quv yurtlarining professorlari va o'qituvchilari ham jalb etilishi mumkin.

Muqovalangan BMI ning asl nusxasi himoyaga taqdim etiladi.

Fakultet dekani BMI larni taqriz bilan himoya uchun Davlat attestatsiya komissiyasiga taqdim etadi.

BMI ni himoya qilish tartibi O'zbekiston Respublikasi Oliy o'quv yurtlari bitiruvchilarining Yakuniy Davlat Attestatsiyasi to'g'risidagi Nizomi bilan belgilanadi.

BMI himoyadan so'ng (kamida 10 yil) oliy o'quv yurtida saqlanadi. Har xil sabablar bo'yicha BMI ni boshqalarga topshirish zaruriyati mavjud bo'lgan holda, ishdan nusxa olinadi (ishning asl nusxasi oliy o'quv yurtida qoldiriladi).

TAKTIK MAHORATNI TAKOMILLSHTIRISH

So'nggi paytlarda sport kurashi amaliyotida va adabiyotida «texnik-taktik mahorat» atamasi keng qo'llanilmoqda. Sport kurashi texnikasi deganda tor ma'noda kurashchiga g'alaba keltiradigan harakatlarni bajarishning eng oqilona uslublari tushuniladi. Bunda kurashchilarning alohida xususiyatlaridan qat'i nazar, ularga xos bo'lgan biomexanik va fiziologik qonuniyatlarga tayanadigan harakatlar texnika asosini tashkil qiladi. Sportda taktika deganda, yuqori sport natijasiga erishish va raqib ustidan g'alaba qozonishning hamma usullari hamda shakllari tushuniladi. Taktika bir qator omillar kompleksidan tashkil topadi: tayyorgarlikning kuchli tomonlari va raqib kamchiliklaridan foydalanish, texnikani egallashdagi alohida xususiyatlar, chalg'ituvchi harakatlar bilan raqibni aldash, bellashuvdagi qulay vaziyatlarda ta'sirli usullarni qo'llash, kuchni tejamkorlik bilan sarflash, qoidalarda belgilangan imkoniyatlarni, gilam maydonini, o'zining morfologik hamda fiziologik qobiliyatlarini aniq yuzaga chiqarish va hokazo.

Yakkakurash sport turlarida, ayniqsa, sport kurashida, texnika va taktika bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ba'zi mutaxassislar kurashchi harakatlarini tabaqalashgan holda ko'rib chiqishda qaysi bir harakatlarni texnik, qaysilarini esa taktik harakatga ajratishda bir xil fikrga ega emaslar. Aslida esa ular dinamik butunlikni tashkil etadi.

Shaxsan texnik harakatlar – bu boshqa harakatlardan alohida, ajratilgan, odatda uning yordamida g'alabaga erishiladigan, lekin kurashchining musobaqa jarayonidagi murakkab harakatlari kompleksining faqat bir qismini tashkil etadigan tugallangan harakat tuzilmasidir.

Shaxsan taktika – bu kurashchining musobaqa jarayonidagi umumiy xatti-harakatidir. Alohida taktik harakat ma'lum bir texnik harakat bo'lib ham hisoblanadi. Masalan, raqibni muvozanatdan chiqarish va hujum uchun qulay dinamik vaziyatni yaratishdan iborat taktik maqsadlarda bajariladigan siltash, itarish, harakatlanishlar. Ular ma'lum bir texnik harakatlar bo'lib (ular to'g'ri yoki noto'g'ri bajarilishi mumkin), hujumni tayyorlash usullari sifatida taktika maqsadlariga xizmat qiladi.

Bir vaqtning o'zida maxsus texnik harakatlar (usullar) taktik harakatlarning asosiy turlari (hujum, himoya, qarshi hujum) bo'lishi mumkin. Keyinchalik «texnik-taktik mahorat» yoki «texnik-taktik harakat» atamalaridan foydalanamiz.

Bunda texnik-taktik mahorat deganda yuqori toifadagi turli kurashchilarga xos bo'lgan harakatlarni bajarishning asosiy qonuniyatlari, ta-

moyillari tushuniladi. Ushbu tamoyillar yuqori sport mahoratining o'zi-ga xos modelini, andozasini yaratishga urinib ko'ramiz.

Ular qatoriga quyidagi tamoyillar kiradi: texnik-taktik mahorat va kurash qoidalarining o'zaro bog'liqligi; texnik-taktik mahorat va kurash-chi alohida xususiyatlarining o'zaro bog'liqligi; optimal hajm, hujum harakatlarining turliligi va samaradorligi; hujum harakatlarining yetak-chi ahamiyati; qulay dinamik vaziyat paytida hujumni bajarish; qulay dinamik vaziyatdan hujum qilish uchun foydalanishga tayyorgarlik; bosh va kompensator omillardan foydalanish; texnik-taktik mahoratning ilg'or va qoloq tomonlariga birga ta'sir ko'rsatish.

Texnik-taktik mahorat va kurash qoidalarining o'zaro bog'liqligi

Sport kurashi rivojlanishining boshida kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan texnikaga qarab texnik-taktik harakatlarni belgilab bera-digan qoidalar yaratilgan edi. Shu tariqa har xil kurash turlari vujudga kelgan. Qoidalar keyinchalik har bir kurash turi uchun o'zgartirilgan. Ularning yordamida ma'lum harakatlarni cheklash va boshqalarini rag'batlantirishga urinilgan. Qo'llaniladigan texnik-taktik harakatlarning soni va sifatiga qarab, kurash turiga ta'sir ko'rsatish, uning sport hamda tomoshabop xususiyatini yaxshilash maqsadida qoidalarni o'zgartirishga intilishgan.

Yuqori malakali kurashchilar har doim o'zgaradigan qoidalarga qa-rab texnik-taktik harakatlardan optimal ravishda foydalanishi mumkin. Yangi qoidalarning yetakchi kurashchilar mahoratiga qanday ta'sir eti-shini taxmin qilish mumkin. Ularda ko'proq hujum harakatlarini qo'l-lash malakasi oshib boradi.

Kurashchining texnik-taktik mahorati va alohida xususiyatlari

Yuqori malakali ustalarning sport tayyorgarligi tizimida alohidalash tamoyili bajarilayotgan texnik-taktik harakatlarning kurashchi alohida xususiyatlariga qat'iy mos kelishini taqozo etadi. Texnik-taktik harakat-lar tuzilmasi uning morfologik xossalari, jismoniy rivojlanganligi, funk-sional imkoniyatlari, ruhiy tayyorgarligiga javob berishi lozim. Sport morfologiyasi sohasidagi ilmiy tadqiqotlar (E.G. Martirosov, 1968; Yu.A. Morgunov, 1974) shuni aniqladiki, gavdaning ma'lum bir total o'lchamlari va nisbatlariga ega bo'lgan kurashchilar ba'zi usullarni mu-vaffaqiyatliroq bajaradilar. Masalan, bilaklar qancha uzunroq bo'lsa,

bukuvchi va yozuvchi mushaklarning nisbiy kuchi shuncha kam bo'ladi. Son va oyoq qancha uzun bo'lsa, sonni bukuvchi va yozuvchi mushaklarning mutlaq kuchi shuncha ko'p, nisbiy kuchi shuncha kam bo'ladi. Shu sababli, ehtimol, oyoq-qo'llari kaltaroq bo'lgan kurashchilar ko'tarishlarni osonroq bajaradi, chunki ushbu holda ish samarasi nisbiy kuch hajmiga bog'liq. Oyoq-qo'llari uzun bo'lgan kurashchilarga raqibni gilamdan ko'tarmasdan harakatlanish bilan bog'liq bo'lgan usullarni nomustahkam muvozanat sharoitlaridan (qulay dinamik vaziyatdan) foydalangan holda qo'llash qulayroqdir. Bundan tashqari, uzun oyoq-qo'llar yo'l va tezlikdan yutishga imkon beradi. Shu bilan birga, texnik-taktik imkoniyatlar kuch tayyorgarligining alohida xususiyatlari bilan ham bog'liq. Raqibni yerdan ko'tarish bilan bajariladigan texnik harakatlarni orqani bukuvchi mushaklari yaxshi rivojlangan va nisbatan baland bo'yli sportchilar amalga oshirishi mumkin.

Sportchining alohida xususiyatlariga muvofiq bo'lgan texnik-taktik harakatlarni qo'llash tamoyili turli toifadagi kurashchilarni tayyorlashda boshchilik qilishi mumkin.

Hujum harakatlarini optimal hajmi, turli-tumanligi va samaradorligi

Yuqori malakali kurashchilar egallashi lozim bo'lgan hujum texnik-taktik harakatlari minimumi to'g'risida hozirga qadar yagona fikr yo'q. Shunday davrlar bo'lganki, bunda kurashchilar bitta «shoh» usulni egalaganlar va uni muvaffaqiyat bilan qo'llaganlar. Biroq bunday taktika takomillashib borgan va turli taktik harakatlar bilan boyib kelgan. «Shoh» usul turli dastlabki (start) holatdan turib har xil ushlashlar bilan hamda taktik tayyorgarlikning turli usullaridan so'ng amalga oshirila boshlandi.

Ayrim kurashchilar har doim bitta «shoh» usul bilan yakunlanadigan 30 ta taktik harakat usullarini ishlab chiqqanlar. Shu bilan birga, hujumni muvaffaqiyatli yakunlashning bir qancha usullarini egallagan buyuk kurashchilar ham paydo bo'la boshladi.

Bunday kurashchilar, odatda, eng yaxshi texnika uchun sovrinlar bilan mukofotlangan. Biroq yirik musobaqalarda raqobatning o'sib borishi shunga imkon yaratdiki, yuqori malakali kurashchilar, o'z texnik-taktik harakatlari ichida «shoh» usulni saqlab qolgan holda, taktik imkoniyatlarini kengaytirib borganlar. Ayrim kurashchilar ikkita, ba'zan esa uchta «shoh» usullarni egallab oldilar.

Zamonaviy kurash texnikasini tadqiq qilish shuni ko'rsatadiki, buyuk kurashchilar bitta musobaqa davomida turli hujum texnik-taktik harakatlarining 16–20 ta variantini qo'llaydilar. Bundan tashqari, kuchli kurashchilar yetarli darajada samarali va ishonchli hujum qiladilar. Hujum taktik jihatdan yaxshi tayyorlangan paytdagina, ular maksimal kuch va tezkorlikni ishlatadilar. Katta kuchni talab etmaydigan taktik harakatlarni qo'llayotib, kurashchilar kuchni tejaydilar va bellashuv oxirigacha ish qobiliyatini saqlab qoladilar. 50 %dan ortiq hujum harakatlari hakamlar ustunlik sifatida baholaydilar.

Aldamchi harakatlar yordamida hujum xavfini solish eng muhim taktik harakat hisoblanadi. Aniq hujum harakatlarining aldamchi hujum harakatlariga 1 : 2 nisbati 0,5 koeffitsiyenti bilan hujum qilish ehtimolini beradi. Bunday ehtimollikni raqib qiyinchilik bilan tushunib yetadi va aniq hujumga qarshi himoyalinishi qiyin bo'ladi.

Hujum harakatlari variantlari hajmining optimalligi kurashchi texnik-taktik mahoratining muhim tamoyilidir.

Hujum harakatlarining yetakchi ahamiyati

Sport amaliyoti texnik-taktik harakatlarning hujum, himoya va qarshi hujum tuzilmalarini ishlab chiqdi. Yirik musobaqalarda 400 ga yaqin usullar variantlari qayd qilingan. Sport kurashining hozirgi zamonada rivojlanish darajasi kurashchidan hamma turdagi texnik-taktik harakatlarni egallashni, ularni qo'llashni va maqsadga muvofiq ravishda o'zaro uyg'unlashtirishni bilishni taqozo etadi. Biroq hujum texnik-taktik harakatlar eng asosiysi hisoblanadi, chunki ular sport kurashi tabiati bilan bog'liq.

Hujumkor taktika – g'alabaga bo'lgan eng to'g'ri yo'l, chunki u zamonaviy qoidalar hamda yirik musobaqalardagi hakamlarlik qilish uslubiga ko'proq mos keladi. Jahonning eng yaxshi kurashchilari – yorqin ifodalangan hujumkor uslubdagi sportchilardir.

Hujumkor taktika kurashchidan yuqori faollikni talab qiladi. Bunday faollik a'lo darajadagi funksional va ruhiy tayyorgarlikka, kombinatsion usuldagi texnik-taktik harakatlarning turli variantlarini qo'llash malakasi, to'xtovsiz aldamchi va hujum harakatlarini lahzali «spurt» (tezkor) hujumlari bilan almashtirib turilishiga bog'liq.

Hujum harakatlarining yetakchi ahamiyati tamoyili yuqori malakali kurashchilar texnik-taktik tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi hisoblandi.

Hujum harakatlarining oqilona tuzilmasini egallash

Texnik-taktik harakatlarni bo'sh egallagan kurashchilar odatda, asosan o'z raqibini qarshiligini yengib o'tishga mo'ljallangan foydasiz, nooqilona usullarni bajaradilar. Bunday harakatlar faqat hujum qilayotgan kurashchi kuch jihatdan ustunlikka ega bo'lgan hollardagina muvaffaqiyat keltirishi mumkin.

Yuqori malakali kurashchilar oqilona texnik-taktik harakatlarni qo'llab (bunday harakatlar ular tuzilmasini «biomexanik andoza»ga yaqinlashtiradi), hattoki jismonan kuchli bo'lgan raqibni yengadilar. Ichki va tashqi kuchlar to'g'ri uyg'unlashtirilganda hamda ishga solinganda hujum texnik-taktik harakatlari tuzilmasi tashkil qilinadi. Ushbu tuzilma yoki kuchdan, yoki vaqtdan yutishni ta'minlaydi. Kurashchilar hujum harakatlari tuzilmasining tahlili raqibni uning gavdasining turli o'qi atrofida 90° dan 270° gacha burchak ostida 8 ta yo'nalishda orqasi bilan pastga ag'darish uchun kuchlar juftligini keltirib chiqaruvchi harakat mexanizmi birligini ko'rsatdi. Tashlash bilan hujum qilishda turli tomonga yo'naltirilgan va gavdaning umumiy og'irlik markazi yuqorisiga hamda pastga burilgan (shu sababli raqib gavdasi lahzali aylanish markazlari atrofida buriladi) ikkita faol harakatlar bilan kuchlar juftligi tashkil qilinadi.

Ag'darish va o'girish bilan hujum qilishda kuchlar juftligi tayanch reaksiyasi va ishqalanish kuchi bilan hosil bo'ladigan bir faol, boshqa sust kuch bilan yaratiladi, raqib gilamga tegib turgan nuqtalarida joylashgan o'qlar atrofida uning gavdasi o'giriladi.

Kuch berish joyi va yo'nalishi (raqib gavdasining yuqori qismini ushlab olish va ushlab turish yoki uning oyog'idan qoqish) katta ahamiyatga ega. Muhimi shundaki, aynan shu joylar aylanish o'qidan uzoq turishi va to'g'ri burchak ostida turishi lozim. Parterdagi o'girishlarni uzunasiga o'q atrofida bajarish maqsadga muvofiqdir. Hujum harakatlari tuzilmasini qurishda maksi-mal amplitudali harakatlar ajralib turadigan elementlar harakatlar o'rtasida bog'lanishlarni yaratish lozim (biomexanikaviy andoza). Qo'llaniladigan hujum harakatlari tuzilmasining maqsadga muvofiqligi hujum qilingan raqib gavda-sining aylanish tezligi bilan aniqlanadi.

Hujum harakatlarining oqilona tuzilmasini egallash tamoyili — yuqori malakali kurashchilar texnik-taktik mahoratining muhim tomonidir.

Qulay dinamik vaziyatlarda hujumni bajarish

Oqilona hujum harakatlari tuzilmasini egallash va takomillashtirish hali kurashchiga yuqori sport mahoratini ta'minlamaydi. Ushbu tuzilmalarni raqib bilan olishuvda qo'llay bilish lozim. Raqib ko'pincha tik turish holatida bo'ladi va ma'lum darajada mustahkamlikka ega bo'ladi. Bundan tashqari, kurash jarayonida raqib ko'p hollarda harakatda bo'ladi. U vaqti-vaqti bilan muvo-zanatni yo'qotadi va tiklaydi (turli mustahkamlik darajasida bo'la turib), hujum qilayotgan kurashchini muvozanat holatidan chiqarishga va uning harakatlarini bartaraf etishga intiladi. Hujum qilayotgan kurashchi, u yoki bu usulni qo'lla-yotib, raqibning faol qarshiligiga duch keladi. Raqib, mushaklarini zo'riqtirib va gavda holatini o'zgartirib, hujum yo'nalishiga qarab, yengib bo'lmaydigan mustahkam burchakni hosil qiladi. O'zaro ushlashda turgan holda kurashchilar ko'pincha bir-biriga suyanadi va umumiy og'irlik markazini ikkita gavdaning murakkab tizimini vujudga keltiradi. O'z gavadasi va raqib gavadasining mustahkamlik darajasini hisobga olmaydigan kurashchida to'g'ri harakatlar har doim ham muvaffaqiyatli usulga olib kelmaydi. Yo'nalishi bo'yicha raqib mustahkamligining katta burchagi bilan mos keladigan usullarni qo'llash maqsadga muvofiq emas.

Usulni raqib gavadasi mustahkamligining eng kichik burchagi tomonga bajarish lozim. Raqibning mustahkamlik darajasi amalda uning oyoqlari va gavda holati bilan aniqlanadi. Biroq, kurash paytida raqib oyoqlar va gavda holatini juda ko'p marta va tez o'zgartirib turadi. U yoki bu usulni bajarish uchun qulay bo'lgan holatlarni raqib juda qisqa vaqt ichida egallab turadi. Bunday holatlardan foydalanish shart. Hujum qilayotgan kurashchi oldida shunday vazifa turadi: ma'lum bir usul tuzilmasini (uning asosini) bajarish uchun qulay bo'lgan ikkita gavda (hujum qilinayotgan – hujum qilayotgan) tizimining harakatlanish paytini tanlash hamda uni bajarishga ulgurish.

Shunday qilib, usul tuzilmasining ma'lum bir asosini qo'llash vaqt omili bilan uzviy bog'liq. Usul shunday paytda va shunday yo'nalishda bajarilgan bo'lishi lozimki, bunda ikkala kurashchi gavdalari ag'darib tashlash uchun qulay holatda turishi kerak. Kurashchilarning bunday holati qulay dinamik vaziyat deb ataladi. Bellashuv paytida texnik harakatlarning turli tuzilmalari uchun ko'p shunday vaziyat yaratiladi.

Oqilona texnik-taktik harakatlar tuzilmasini («biomexanik andoza») qulay dinamik vaziyat paytlarida qo'llash yuqori malakali kurashchilar uchun xosdir.

Ushbu tamoyil kurashda texnik-taktik tayyorgarlik va yuqori sport mahoratini egallashda muhim hisoblanadi.

Hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatlarni tayyorlash va ulardan foydalanish

Yuqori malakali kurashchilar kurashda mustahkamlikni mohirlik bilan saqlab turadilar, shuning uchun usulni bajarish uchun qulay dinamik vaziyat paytini tutib olish qiyin. Ular yo'qotilgan muvozanatni tez tiklab oladilar va faqat ikkita holdagina: o'z hujumi boshida, ya'ni tik turish holatidan qandaydir usulni bajarishga o'tayotgan paytda hamda muvaffaqiyatsiz hujumdan so'ng, ya'ni dastlabki holatga (tik turishga) qaytayotgan paytda o'z tashabbuslari bilan nomustahkam holatga tushib qoladilar. Raqibni qulay dinamik vaziyat paytida tutib olish maqsadida o'ziga hujum qilish uchun unga imkon berish juda xatarli va maqsadga muvofiq emas. Shuningdek, raqibning o'zi o'ylagan usul uchun qulay bo'lgan holatni egallashga umid qilmaslik lozim. Buning ustiga, mohir va tajribali kurashchi tomonidan xatoli harakatlarni hamda muvozanat yo'qoti-lishini kutish samarasizdir. Demak, yuqori malakali kurashchi tik turishda parterda kurash olib borish davomida o'zining texnik-taktik harakatlari bilan qulay dinamik vaziyat paytini tayyorlay olishi lozim.

Hozirgi zamonda kurashda oddiy hujum harakatlari (OHH) emas, balki murakkab hujum harakatlari (MHH) ko'pincha muvaffaqiyat keltiradi. Zamonaviy kurash texnikasini o'rganish shuni aniqlashga yordam berdiki, usul tuzilmasidan darhol boshlanadigan to'g'ridan to'g'ri hujum kamdan kam maqsadga erishadi. Odatda, qulay dinamik vaziyatni tayyorlashda va hujum usuli tuzilmalari bitta harakatga, ya'ni «harakat ansambliga» birlashtirilgan paytda bunday hujum harakatlari muvaffaqiyat keltiradi. Murakkab hujum harakatlari («harakat ansamblari») hujum harakatlarining maxsus tuzilma guruhlaridan iborat. Hujum harakatlari eng oddiy tuzilma guruhlariga kiradi. Bunday harakatlarda kurashchi raqib gavdasiga kuch bilan ta'sir ko'rsatish orqali uni qulay dinamik vaziyat holatiga tushiradi hamda natijaga erishish maqsadida bitta harakat bilan undan foydalanib qoladi. Ushbu holda murakkab hujum harakati tayyorlov kuch ta'siri hamda hujum usuli tuzilmasidan tashkil topadi.

Yanada murakkab tuzilma guruhlari hujum qiluvchining ma'lum bir harakatlariga javoban qulay dinamik vaziyatni yaratadigan raqib reaksiyasidan foydalanishni ko'zda tutuvchi hujum harakatlaridan tashkil topadi. Demak, kurashda usullarni, ayniqsa, murakkab hujum

harakatlarini muvaffaqiyatli qo'llash uchun kurashchi qulay dinamik vaziyatlarni tayyorlash usullarini egallashi va maxsus hujum hamda «harakatlar ansamblini» yarata olishi lozim.

Bellashuv jarayonida qulay dinamik vaziyatlarni tayyorlash uchun manyovrlar, aldamchi harakatlar va kombinatsiyalar qo'llaniladi.

Manyovrlar – bu hujum qilish uchun qulay holatni egallash va usulni amalga oshirishga (qulay dinamik vaziyatni yaratishga) yordam beradigan harakatni bajarishga raqibni majbur qilish maqsadida qo'llaniladigan turli xildagi harakatlanishdir. Biroq raqib qulay dinamik vaziyatni yaratmasligi ham mumkin. Bunday hollarda uni aldamchi harakatlar bilan tayyorlash mumkin.

Aldamchi harakatlar hujum harakatlariga o'xshash bo'lib, raqibni himoyalanişga va aldamchi harakat yo'nalishiga qarab mustahkamlik bur-chagini oshirish maqsadida o'z gavda holatini o'zgartirishga majbur qilish lozim. Agar aldamchi harakatni bajarishda raqibning himoyalaniş, egallashi mumkin bo'lgan holatiga eng munosib bo'lgan usulni bajarish oson bo'lishi uchun bir vaqtning o'zida o'z gavadasi holatini tayyorlasa va ushbu usulni darhol amalga oshirsa, bunday harakatlar birikmasi **kombinatsiya** deb ataladi. Kombinatsiyalar ko'pincha ikkita ketma-ket bajariladigan usullardan tashkil topadi, ulardan birinchisi aldamchi, ikkinchisi haqiqiysi (yakunlovchi) bo'ladi.

Yuqori malakali kurashchilar ma'lum bir tuzilmadan iborat kombinatsiyalarni – murakkab hujum harakatlarini qo'llaydilar. Birinchi (aldamchi) harakat shu qadar aniq hujum qilish xavfi bo'lib ko'rinadiki, deyarli har doim raqibning ma'lum bir himoyalaniş reaksiyasini keltirib chiqaradi, hujum qiluvchi bunday reaksiyadan foydalanadi.

Usullar kombinatsiyalariga asoslangan tuzilma guruhlaridan tashqari, taktik tayyorgarlikning bitta yoki bir nechta usullari bilan asosiy usulning boshqa murakkab hujum harakatlarini ham qo'llash mumkin. Shuni nazarda tutish kerakki, tayyorlov harakatlari (aldamchi usullar va boshq.) MHHLar samaradorligida katta ahamiyatga ega. Boshlang'ich harakatlar va hujum harakatining asosiy tuzilmasi turlicha uyg'unlashganda harakat malakasining butunlay yangi tuzilmasi harakat ansambli yaratiladi. Bunda eskisi ancha o'zgaradi. Bunday texnik-taktik harakatning asosiy qiyinchiligi dastlabki harakatdan asosiysiga o'tish joyida harakatlar o'rtasidagi bog'liqlikni o'rnatishdan va kuch berish yo'nalishi hamda hajmiga ko'ra harakatlarni unisidan bunisiga o'tkazishni bilishdan iborat. Shuning uchun harakat yo'nalishini tez o'zgartirish malakasi, uning qat'iy izchilligi, uzluksizligi hamda aynan

harakatning bir turidan ikkinchisiga o'tish paytida kuchning shunga qaratilishiga e'tibor berish lozim.

Tadqiqotlar natijalari shunga asos bo'la oladiki, MHHni muvaffaqiyatli bajarishning nazariy asosi shundan iboratki, raqib hujum qiluvchi tomonidan rejalashtirilgan kuch berish yo'nalishini o'zgartirgan holda bajariladigan bitta murakkab harakatiga ikki marta reaksiya bilan javob qaytarishga majbur bo'ladi. Shu orqali javob reaksiyasi vaqti bo'yicha unga yutqazib qo'yadi. Avval MHHning boshlang'ich harakatiga birinchi, yashirin reaksiya davri, so'ngra motor reaksiya davri va uning to'xtashi, ikkinchi, latent, MHHga kuch berishning yangi yo'nalishini bilib olish davri, va, nihoyat, MHHning yakunlovchi harakatiga reaksiya qilishning ikkinchi motor davri keladi.

Shunday qilib, MHHning ikkinchi harakati yoki hujum qiluvchi harakatining birinchi qismiga raqib reaksiyasining motor qismi bilan (yo'nalishga ko'ra hujumning ikkinchi qismiga mos keladigan) yoki MHHning ikkinchi qismiga latent reaksiya davri bilan (hal qiluvchi harakat uchun qulay bo'lgan hujum qilingan kurashchining gavda holati) mos keladi.

Bosh va kondensator omillardan foydalanish

Odatda yuqori malakali kurashchilar qandaydir gipertrofik rivojlangan tayyorgarlik sifatlariga ega bo'ladilar va ular hisobiga g'alabaga erishib keladilar. Kurashchilarning bunday alohida xususiyatlarini hisobga olish va texnik-taktik hujum harakatlarini ulardan imkoni boricha yaxshi foydalangan holda qurish lozim.

Hujum harakati tuzilmasini ishlab chiqayotib hamda takomillashtira turib, hujum tuzilmasida bunday sifatlarga bosh o'rin ajratish kerak.

Musobaqaning umumiy taktik ko'rinishi, alohida bellashuv va umuman butun musobaqa taktikasi kurashchining ustun sifatlarini hisobga olgan holda qurilishi lozim. Ular kurashchining yetarlicha rivojlanmagan boshqa sifatlarini qoplashi shart.

Texnik-taktik mahoratning yetakchi va qoloq tomonlariga birgalikda ta'sir etish

Yuksak sport mahorati texnik-taktik tayyorgarlikni uzluksiz takomillashtirib borishni taqozo etadi. Amaliyotning ko'rsatishicha, ko'pgina kurashchilar yirik musobaqalarda ko'pi bilan 1-2 marta muvaffaqiyatli qatnashadilar. Odatda, bu ularning texnik-taktik mahoratining o'sishi to'xtab qolganligi bilan bog'liq. Kurashda sport mahorati to'xtovsiz

yangilanib va takomillashtirib borilishi lozim. Afsuski, ba'zi kurashchilar takomilshtirish deganda ularda mavjud bo'lgan kamchiliklarni bartaraf etish deb tushunadilar. Ular muvaf-faqiyatsiz bajaradigan hujum harakatlariga kam e'tibor qaratadilar. Texnik-taktik mahoratni takomillashtirish tamoyili mahoratning hamma tomonlariga birgalikda ta'sir ko'rsatishdan iborat.

Yuqorida bayon qilingan asosiy qoidalar kurashda yuqori sport natijalariga erishish bilan bog'liq. Murabbiylar shularni kurashchilarni tayyorlash va mahoratini takomillashtirishda hisobga olishlari lozim.

SAMBO KURASH TURIDA REJALASHTIRISH TURLARI

Sport trenirovkasining maqsadi va vizifalari

Sport trenirovkasi – bu yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan sport takomillashuvining yil davomida muntazam boshqariladigan pedagogik jarayondir.

Sport trenirovkasining maqsadi – bu mazkur sportchi uchun mumkin qadar maksimal darajada texnik-taktik, jismoniy va ruhiy tayyorgarlikka erishish hamda musobaqa faoliyatida yuqori natijalarni ko'rsatishdir.

Trenirovka jarayonida hal qilinadigan asosiy vazifalar quyidagilardan iborat:

- kurash texnikasi va taktikasini puxta egallash;
- zarur darajada harakat sifatlarining rivojlanishini ta'minlash, shug'ullanuvchilar funksional imkoniyatlarini oshirish va ularning sog'lig'ini mustahkamlash;
- axoqiy va iroda sifatlarini tarbiyalash;
- sportchi tayyorgarligining turli tomonlarini kompleks rivojlantirish va uni musobaqa faoliyatida namoyon qilish;
- muvaffaqiyatli trenirovka va musobaqa faoliyati uchun zarur bo'lgan nazariy bilimlar hamda amaliy tajribani egallash.

Trenirovka vazifalari parallel holda amalga oshiriladi. Biroq tayyorgarlik davri va bosqichlari, kurashchining mashqlanganligi, uning mahorat darajasi hamda boshqa omillarga qarab, bitta vazifaga ko'proq, boshqasiga kamroq e'tibor beriladi. Trenirovkaning har bir vazifalari ketma-ket, ya'ni shug'ullanuvchilarga bo'lgan talablarning asta-sekin oshib borishi sharoitlarida hal qilinadi.

Sport trenirovkasi vositalari

Sport trenirovkasi vositalari – bu turli xildagi jismoniy mashqlar bo'lib, ular to'rtta guruhga bo'lingan: umumiy tayyorgarlik, yordamchi, maxsus tayyorgarlik va musobaqa.

Umumiy tayyorgarlik mashqlariga sportchi organizmini har tomonlama funksional rivojlantirishga xizmat qiluvchi mashqlar kiradi. Ular tanlangan sport turi xususiyatlariga mos kelishi bilan birga, u bilan ma'lum bir qarama-qarshilikda turishi mumkin. Bunda faqat har tomonlama rivojlantirish vazifasi hal etiladi, xolos. Sport kurashida – bu sport gimnastikasidagi mashqlar (buyum bilan va buyumsiz, sherik bilan va sheriksiz, bir joyda va harakatda bajari-ladigan qo'l, oyoqlarning turli

harakatlari), yordamchi sport turlaridagi mashqlar (og'ir atletika va yengil atletika, sport o'yinlari, suzish, akrobatika hamda boshqalar).

Yordamchi mashqlar u yoki bu sport faoliyatida kelgusida takomillashish uchun poydevor yaratuvchi maxsus harakatlarni o'z ichiga oladi, mashqlarning bu guruhiga trenajyorlar, maxsus moslamalarda, ya'ni gilam tashqarisida ishlash paytida kurashchining tezkor-kuch qobiliyatlarini oshirishga yordam beradigan vositalar kiradi. Shuningdek, boshqa sport turlaridan olingan va kurashchining aerob hamda anaerob imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan vositalar (kross yugurish, regbi va boshqalar) kiradi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari yuqori malakali sportchilar trenirovkasi tizimida markaziy o'rinni egallaydi va musobaqa faoliyati elementlarini o'z ichiga oladigan vositalar doirasini, shuningdek, shakli, tuzilmasi va organizm funksional tizimi faoliyatini namoyon qilish xususiyati hamda sifatiga ko'ra ularga yaqinlashtirilgan harakatlarni qamrab oladi.

Sport kurashida maxsus tayyorgarlik mashqlariga quyidagilar kiradi:

1. Yaqinlashtiruvchi mashqlar. Ular usullarning texnik tuzilmasini va uni amalga oshirish taktikasini egallash hamda takomillashtirishga yordam beradi.

2. Kurashchi uchun zarur bo'lgan maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar.

3. Ishorali mashqlar. Ular nafaqat usullarni bajarish texnikasini, balki ular bir ma'lum taktik ko'rinishda (turli xil holatlardan, taktik tayyorgarlik usullarini ishora orqali ko'rsatishdan so'ng) qo'llanilgan paytda ma'lum ma'noda uning taktikasini ham takomillashtirishga yordam beradi. Ishorali mashqlar snaryad-larsiz va snaryad (kurash manekeni) bilan bajariladi.

4. Sherik bilan maxsus mashqlar. Kurash manekeni bilan mashqlar bajarishga qaraganda sherik bilan bajariladigan mashqlar amalga oshirilayotgan texnik yoki taktik harakatning hamma qismlarini yanada chuqur his qilish imkonini beradi. Sherik bilan ishlash paytida berilgan harakat vaziyatini hamda zarur qarshilikni aniq qayta ko'rsatib berish mumkin. Mashq bajarayotgan kurashchining oldida turgan vazifaga qarab, sherik bo'sh, yarim kuch bilan yoki bor kuchi bilan qarshilik ko'rsatishi mumkin. Shunday sherikni tanlash lozimki, uning qobiliyatlari, tayyorgarligi, bo'yi, vazni sportchi oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etishga yordam berishi lozim.

5. O'quv, o'quv-trenirovka va trenirovka bellashuvlari:

a) o'quv bellashuvi kurash texnikasi va taktikasi bo'yicha yangi o'quv materialini o'zlashtirishga qaratilgan. Sherik bo'sh yoki yarim kuchi bilan qarshilik ko'rsatadi hamda bellashuv davomida vaqti-vaqti bilan (topshiriqqa binoan) shug'ullanuvchiga usulni bajarish uchun qulay sharoitlarni yaratib turadi. O'quv bellashuvining o'ziga xos xususiyati yana shundan iboratki, u qandaydir bitta usul yoki usullar birikmasini egallashga qaratilgan va, odatda, faqat tik turishda yoki parterda o'tkaziladi. Agar harakat noaniq bajarilsa, bellashuvni to'xtatish hamda kurashchiga yo'l qo'ygan xatosini ko'rsatish lozim;

b) o'quv-trenirovka bellashuvlari asosan kurash texnikasi va taktikasini keyinchalik ham egallash hamda takomillashtirishga qaratilgan. U muayyan kamchiliklarni bartaraf etish, ma'lum bir jismoniy sifatlarni rivojlantirish, muayyan raqiblar bilan kurash olib borishning u yoki bu taktik manyovrlarini hosil qilishga qaratilgan vazifalar bilan amalga oshiriladi. Ikkala kurashchi bir vaqtning o'zida bellashish uchun vazifa olishi mumkin. Bellashuvlar turli formulalar bo'yicha tuzilishi mumkin: tik turishda va parterda kurash olib borishni turlicha almashtirib, faqat tik turishda yoki faqat parterda kurashish. Bellashuvni kurashchilar yo'l qo'ygan xatolarni ko'rsatish uchun to'xtatish mumkin, lekin bu ishni faqat o'ta zarur hollarda bajarish lozim;

c) trenirovka bellashuvlari texnika, taktika, musobaqa sharoitlarida kurashchiga zarur bo'ladigan jismoniy va boshqa sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Trenirovka bellashuvi yuqori sur'atda o'tkaziladi. Hamma harakatlarni bajarish ularning to'g'ri bajarilishi ustidan to'liq javobgarlik bilan o'tadi. Biroq kurashchi, bellashuvni olib borayotib, mag'lub bo'lishdan cho'chimasligi lozim. Qanday qilib bo'lsa ham mag'lubiyatdan o'zini saqlab qolishga intilish oqibatida kurashchi, faqat himoyalaniib, o'zining eng yaxshi ko'rgan usullari hamda qarshi usullarini takomillashtira olmaydi.

Trenirovka bellashuvlari ham vazifa bilan, ham vazifasiz (erkin bellashish) o'tkazilishi mumkin. Bu yerda bellashuvning umumiy vaqti aniqlanadi hamda kurashchilar bellashuvni ham tik turishda, ham parterda olib boradilar.

O'quv va o'quv-trenirovka bellashuvlaridan farqli ravishda, trenirovka bellashuvini ogohlantirish berish maqsadida to'xtatish tavsiya qilinmaydi. Juda zarur bo'lgan holda kamchiliklar bellashuv davomida aytib turiladi.

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

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

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

Musobaqa bellashuvi musobaqa qoidalariga muvofiq holda o'tkaziladi. Uning maqsadi – o'z vazn toifasida eng kuchli kurashchini aniqlashdir. Musobaqa bellashuvida kurashchi tayyorgarligining hamma tomonlarini keyingi takomillashtirilishi amalga oshiriladi. Bu bellashuvlar o'zining ruhiy shiddatiga ko'ra kurashchi musobaqalarda o'tkazadigan bellashuvlarga yaqinlashtirilishi mumkin.

Sport trenirovkasi uslublari

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

Qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar uslublari tizimi trenirovkaning asosiy uslubiy to'plamini tashkil etadi (L.P. Matveyev, 1991). Harakatlarga o'rgatishda – bu butun va bo'laklangan uslublardir.

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

Tanlab-yo'naltirilgan mashqlar uslubi asosan organizmning morfo-funksional xossalarini yoki alohida harakat sifatlarini takomillashtirishga yo'nal-tirilishi bilan tavsiflanadi. Masalan, kurashchining qo'l kuchini rivojlantirishga qaratilgan og'irliklar bilan mashqlarni bajarish harakat malakalarini saqlab turish va takomillashtirish, erishilgan funksional imkoniyatlar darajasini saqlash hamda oshirish uchun ikkita uslublar guruhi qo'llaniladi: **andozali-takroriy mashqlar uslublari** hamda **variantli (o'zgaruvchan) mashqlar uslublari**. Andozali-takroriy mashqlar uslublari berilgan harakatlar yoki alohida mash-g'ulotlarni ularning tuzilmasi hamda nagruzkaning tashqi parametrlarini o'zgartirmagan holda takroran bajarish bilan tavsiflanadi. Bu uslublar harakatlarni mustahkamlashda, shuningdek, organizmning ma'lum bir faoli-yatga moslashishiga yordam beradi. Masalan, egilib tashlashni mustahkamlash uchun ko'p marta takrorlanadi. Variantli (o'zgaruvchan) mashqlar uslublari ta'sir etuvchi omillarni mashq borishi davomida o'zgartirib turish bilan tavsiflanadi. Bunga usulni bajarish tezligi, bellashuvni olib borish sur'ati, dam olish oraliqlarini o'zgartirib turish, bellashuvda raqiblarni almashtirish yo'li bilan erishiladi.

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

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

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

Ma'lum bir mashg'ulotlarga birlashtirilgan mashqlar uslublarining turli xil birikmalari «**aylanma trenirovka**» deb ataladi. Ma'lum bir tar-tibga soluvchi sxemaga muvofiq tanlangan va kompleks holda birlash-tirilgan jismoniy mashqlarning bir nechta turlarini seriyalab (yaxlit yoki

oraliqli) takrorlash «aylanma trenirovka» asosini tashkil qiladi. Masalan, maktabdagi kurash darsi uchun mashqlar kompleksida (I.A. Gurevich bo'yicha) quyidagi mashqlar keltirilgan:

1. Orqada yotib, qo'llar bosh orqasida, «ko'pri» holatida turish, boshga tiralib, prujinasimon chayqalishlarni bajarish.

2. Birinchi sherik orqasida yotadi, o'ng va chap tomonidan burchak ostida tekis oyoqlarini ko'taradi hamda tushiradi; ikkinchisi cho'kkalab o'tirgan holatda tana og'irligi markazini bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazadi va raqib bilagiga tayanib, bo'sh oyog'ini tizzalardan tekis to'g'ri-
laydi.

3. Sheriklar bir-biriga orqasi bilan polda o'tiradilar, tirsaklardan qo'llarini birlashtirib, raqib orqasiga tayangan holda gavdani egish va yozishni bajaradilar.

4. Sheriklar bir-biriga yuzlari bilan qarab turadilar va qo'llari bilan bo'yinlaridan ushlab olib, kuch bilan raqib bo'ynini egishga hamda uni muvozatdan chiqarishiga intiladilar.

5. Birinchi sherik orqasida yotib, ikkinchisining oyog'ini qo'llari bilan ushlab oladi, ikkinchisi birinchi sherikning oyog'ini ko'taradi, kurakda turishga chiqish uchun yordamlashadi.

6. Sheriklar bir-birlariga orqa qilib polda o'tiradilar, oyoqlar orasi ochilgan, qo'llarni tirsaklarda birlashtirilgan holda raqibni o'z tomoniga og'dirish uchun kuch bilan bellashadilar.

7. Sheriklar to'shak o'rtasida orqama-oldin turib oladilar, ikkinchisi kuch ishlatib, sherigini orqasiga turtib, uni to'shakdan chiqarib yuborishga harakat qiladi.

8. Qo'l panjalari bilan birgalikda bloklarga burash hamda yukni (giry, shtanga toshi va h.k.) chiqarib olish.

9. Sheriklar bir-biriga yuzma-yuz turadilar, qo'llari bilan gimnastika tayoqchasini ushlagan holda uni sherigidan tortib olishga harakat qiladilar.

Kurash buyicha aylanma trenirovkaning taxminiy kompleksi

10. Sheriklar oyoqlarini yelka kengligida ochib, bosh ustida qo'llarini ushlab turadilar. O'ng va chap tomonlarga birgalashib aylantirish.

11. Gimnastika devorchasiga qo'l va oyoqlar yordamida tezlik uchun yuqoriga hamda pastga chiqib-tushish.

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

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

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

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

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

Trenirovkada *o'yin uslubi* ham katta ahamiyatga ega. Undan foydalanib, bir xildagi trenirovka ishini bajarishda qulay emotsional holatni yaratish, shuningdek, chaqqonlik, mo'ljallash tezligi, topqirlik, mustaqillik, tashabbus-korlik kabi sifat hamda qobiliyatlarni takomillashtirish mumkin.

Sport trenirovkasi tamoyillari

Pedagogik jarayon sifatida tashkil qilinadigan kurashchilarning sport trenirovkasida jismoniy tarbiya tamoyillari va didaktik tamoyillar amalga oshiriladi. Sport trenirovkasining bu tamoyillari bilan bir qatorda boshqa tarbiya shakllarida yo'q bo'lgan o'ziga xos qonuniyatlar mavjud-dir. Ular sport trenirovkasining quyidagi tamoyillarida o'z aksini topadi: mumkin qadar maksimal natijaga yo'naltirish, ixtisoslashish va individuallashtirishni chuqurlashtirish, sportchining umumiy va maxsus tay-yorgarligi birligi, trenirovka jarayonining o'ziga xos uzluksizligi, trenirovka nagruzkalarini oshirib borishda ketma-ketlik hamda chegaralilik birligi, nagruzkalar dinamikasining o'ziga xos betakror to'liqinsimonligi, trenirovka jarayonining musobaqa-nisbatlashgan siklliligi (L.P. Matveyev, 1991).

Mumkin qadar maksimal natijalarga yo'naltirish, ixtisoslashish va individuallashtirishni chuqurlashtirish tamoyili

Sportchining sport faoliyati mumkin qadar maksimal natijalarga erishishga qaratilgan. Sport kurashida bu malaka razryadlarining (I razryad, sport ustasi, xalqaro toifadagi sport ustasi) bajarilishida, turli

musobaqalarda g'alabaga erishishda namoyon bo'ladi. Bunday yo'nalish sport trenirovkasi asosi hisoblanadi. U vositalar va uslublardan foydalanish, trenirovka nagruzkalari dinamikasi, trenirovka jarayonini tashkil etish xususiyatlarini belgilab beradi. Mumkin qadar maksimal natijalarga yo'naltirish tamoyili sportchining o'z kuchi va imkoniyatlarini to'liq namoyon qilishga bo'lgan intilishida hamda ularning maksimal rivojlanishi uchun sharoitlarning ta'minlanishida namoyon bo'ladi. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashishi uchun sharoitlarni yaratmasdan turib, sport kurashida yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi. Shunday sharoitlardan biri – bu sport faoliyati jarayonida sportchining tanlangan kurash turida takomillashishi uchun uning vaqti va kuchini yanada qulay taqsimlash hisoblanadi.

Agar nisbatan yaqin paytlarda ayrim kurashchilar bir vaqtning o'zida ikkita kurash turida (masalan, sambo va dzyudo, yunon-rum hamda erkin kurashda) yuqori natijalarga erishishga harakat qilgan bo'lsalar, hozirgi sharoitlarda bu umuman mumkin emas.

Aniq bir kurash turida chuqur ixtisoslashish trenirovka jarayonini individuallashtirish bilan bog'liq. Kurashchining alohida qobiliyatlarini hisobga olish uning qobiliyatlarini musobaqa faoliyatida to'liq namoyon qilishga imkon beradi.

Mutaxassislarning kurashchilar musobaqa faoliyatini o'rganish bo'yicha ilmiy tadqiqotlari ularning bellashuvni olib borish usulida alohida xususiyatlarini aniqlab berdi. Hamma kurashchilarni shartli ravishda «kuchlilar», ya'ni kuch bilan olishishni afzal ko'ruvchi sportchilar, «sur'atlilar», ya'ni bellashuvni yuqori sur'atda olib boruvchilar, «o'yinchilar», ya'ni texnik-taktik jihatdan raqibidan ustun keladigan kurashchilarga ajratish mumkin. Kurashchining bellashuvni olib borish usulini aniqlab, trenirovka jarayonini individuallashtirish lozim. Ushbu jarayon vositalar, uslublarni tanlash va, ayniqsa, trenirovka hamda musobaqa nagruzkalarini me'yorlashni o'z ichiga olishi lozim.

Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi tamoyili

Kurashchilar trenirovkasiga nisbatan umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi tamoyili umumiy hamda maxsus tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligini nazarda tutadi. Bunda ko'p yillik sport trenirovkasining birinchi bosqichlarida umumiy tayyorgarlik yetakchi o'rin egallaydi. Umumiy tayyorgarlik organizm funksional imkoniyatlarining ma'lum bir poydevorini hamda harakat malakalari va ko'nikmalari zaxirasini yaratadi. Masalan, trenirovkaning boshlang'ich bosqichlarida akrobatika

mashqlarini yaxshi o'zlashtirgan kurashchilar kelgusida kurashning murakkab texnik-taktik harakatlarini muvaffaqiyatli egallaydilar.

Yetarli darajada har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka erishish ko'p jihatdan trenirovka vositalari va uslublarining oqilona tanlanishi, ko'p yillik mashg'ulotlar jarayonida umumiy va maxsus tayyorgarlikning optimal nisbatlariga bog'liq.

Sportchi yoshi, tayyorgarlik darajasi, shuningdek, alohida xususiyatlariga qarab, bu nisbat boshqacha bo'lishi mumkin. Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi nisbatlari o'lchamini aniqlashda, nafaqat uning tayyorgarlik darajasini, balki alohida xususiyatlari: bellashuvni olib borish usuli, harakat malakalarini o'zlashtirishi, trenirovka nagruz-kalariga bardosh bera olishi va boshqalarni hisobga olish lozim.

3-jadval

Sportchining ko'p yillik trenirovkasi jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining taxminiy nisbatlari (%)

(V.P. Filin bo'yicha)

Tayyorgar- lik turi	Mashg'ulotlar yili							
	1-chi	2-chi	3-chi	4-chi	5-chi	6-chi	7-chi	8-chi
UJT	70	70	60	60	50	50	40	40
MJT	30	30	40	40	50	50	60	60

Shunday qilib, maxsus tayyorgarlik umumiy tayyorgarlikning mustahkam poydevoriga tayanadi va mashqlanlikning ijobiy ko'chish samarasini yuzaga keltiradi.

Trenirovka jarayonining o'ziga xos uzluksizligi tamoyili

Sport trenirovkasining bu tamoyili trenirovka jarayonini butun yil davomida tashkil etishga qaratilgan bo'lib, unda mashqlanganlikning uzluksiz rivojlanishini ta'minlaydigan optimal nagruz-kalar hamda dam olish rejalash-tiriladi. Butun yillik trenirovkani tuzish uchun quyidagi mashqlanganlik holatini rivojlantirish qonuniyatlariga amal qilish zarur:

a) agar kurashchining jismoniy, texnik-taktik va ruhiy tayyorgarligida ma'lum darajaga yetishishdan iborat bo'lgan umumiy mashqlanganlik darajasi oshib borsa, yuqori natijalarga erishish mumkin bo'ladi;

b) yangi shug'ullanayotgan sportchilarda mashqlanganlikning ayrim tomonlari darajasining oshishi yana yuqori natijalarga yetaklaydi, lekin natijalarning kelgusida o'sishi uchun trenirovkaning alohida tomonlarini musobaqa faoliyati talablarini hisobga olgan holda yagona kompleksga birlashtirish lozim.

Kurashchilarni tayyorlashda trenirovka jarayonining uzluksizligi uchta asosiy qoidalarni hisobga olgan holda amalga oshiriladi: o'quv-trenirovka jarayoni, ko'p yillik va butun yil davomida amalga oshirish xususiyatiga ega bo'lishi lozim, har bir kelasi mashg'ulot ta'siri trenirovka jarayonida oldingi mashg'ulot iziga ustma-ust tushishi lozim. Bunda oldingi mashg'ulot ta'sirida yuzaga kelgan kurashchi organizmi-dagi ijobiy o'zgarishlar mustahkamlanadi hamda takomillashadi; mashqlar va mashg'ulotlar o'rtasidagi dam olish tiklanish hamda mashqlanganlikni o'stirish uchun yetarlicha bo'lishi lozim.

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

Trenirovka nagruzkalarini oshirib borishda ketma-ketlik va chegaralilik birligi tamoyili

Kurashda trenirovka nagruzkalarini oshirmasdan yuqori sport natijalariga erishib bo'lmaydi. Sport natijalarining trenirovka nagruzkalari o'lchamlariga to'g'ridan to'g'ri bog'liqligi mavjud. Organizmning funksional imkoniyatlari chegarasiga yaqin bo'lgan trenirovka nagruzkalari ma'lum bir sharoitlarda unda o'sib boruvchi muhim o'zgartirishlarni yuzaga keltirishi hamda natijada uning imkoniyatlarining oshishiga olib kelishi mumkin. Bir xil qolipdagi nagruzkalar asta-sekin o'zining trenirovka samarasini yo'qotib boradi, keyinchalik esa jismoniy va ruhiy ish qobiliyatining rivojlanishiga yordam bermay qo'yadi. Sport kurashi boshqa sport turlaridan shunisi bilan farq qiladiki, unda texnik-taktik harakatlar soni juda ko'pdir. Bu harakat koordinatsiyasiga katta talablar qo'yadi, shuning uchun o'rganiladigan harakatlar, ayniqsa, bellashuvni olib borishning kombinatsiyali usulida bajariladigan harakatlar sonini asta-sekin oshirib borish lozim.

O'zbekistonlik buyuk sportchilar, jahon va Olimpiya o'yinlari chempionlari Arsen Fadzayev hamda Rustem Kazakovlar bellashuvni kombinatsiyali usulda olib borishni mukammal darajada egallaganlar.

Texnik-taktik tayyorgarlik harakatlar koordintsiyasini va ma'lum darajada jismoniy sifatlarini, birinchi navbatda, chaqqonlik, tezkorlikni rivojlantirishga yordam beradi. Jismoniy sifatlarini yo'naltirilgan holda rivojlantirish uchun trenirovka nagruzkalarining ma'lum bir tarkibini

o'zgartirish lozim. Bunda eng asosiy vazifa – ko'p yillik trenirovkaning alohida bosqichlarida nagruzkaning hajmi va shiddati qanday nisbatlarida oshirilishi zarur. Trenirovka nagruzkasi bunda kurashchining ish qobiliyati o'sishiga qarab oshib borishi lozim. Bu yerda nagruzkalarning aniq hisobini yuritish, shuningdek, mashqlanganlik holatini muntazam tekshirib turish hamda trenirovka nagruzkalarining oshib borishida ketma-ketlik tamoyilini amalga oshirish uchun musobaqa faoliyatini tahlil qilib borish zarur.

O'smir kurashchilarni tayyorlashda trenirovkaning bu tamoyili trenirovka va musobaqa nagruzkalari hajmi hamda shiddatining o'sib kelayotgan bolalar organizmining funksional imkoniyatlariga to'liq mos holda kelishi zaruriyatida ifodalanadi.

Trenirovka va musobaqa nagruzkalarini asta-sekin oshirib borish, shuningdek, texnik-taktik tayyorgarlikka bo'lgan talablarning asta-sekin murakkablashishi o'smir kurashchilarning mashqlanganligini yanada samarali oshirishga yordam beradi.

Nagruzkalar dinamikasining to'liqsimonligi tamoyili

Sport trenirovkasining ushbu tamoyili trenirovka nagruzkalarining to'liqsimon shaklda tuzilishini nazarda tutadi. Nagruzkalarning to'liqsimon tuzilishi ham nisbatan qisqa, ham trenirovka jarayonining undan uzoq fazalari (bosqichlar, davrlar, sikllar) uchun xosdir. Nagruzkalarning to'liqsimon tuzilishining uchta asosiy turi ajratiladi:

a) nagruzkalarning kichik to'liqsimon tuzilishi, bir necha kundan (ko'pincha haftadan) iborat trenirovka mikrosikli, deb nomlanadi;

b) nagruzkalarning o'rtacha to'liqsimon tuzilishi, u bir necha mikrosikllarni (3-6) o'z ichiga oladi hamda bitta o'rta siklni tashkil etadi. U mezosikl deb nomlanadi;

c) trenirovka bosqichlari yoki davrlari uchun nagruzkalarning katta to'liqsimon tuzilishi, u bir qancha o'rta sikllarni o'z ichiga oladi va trenirovka makrosikli deb nomlanadi.

Zamonaviy murabbiyning pedagogik mahorati ko'p jihatdan mikrosikllar, mezosikllar va makrosikllardagi trenirovka nagruzkalari hajmi hamda shiddatini to'liqsimon tuzish malakasida namoyon bo'ladi.

Trenirovka nagruzkalari dinamikasi to'liqsimonligi uchta fazaga bo'linadi:

1. Nagruzka yig'indisining o'sib borish fazasi.
2. Vaqtinchalik barqarorlashish fazasi.
3. Nisbatan «yengillashish» fazasi.

Ushbu fazalar asosida trenirovka mashg'ulotlarini tashkil etish kurashchining mashqlanganligini oshirishga va haddan tashqari mashqlanish mumkinligini yo'qqa chiqarishga imkon beradi. Turli fazalarda ayrim nagruzka parametrlarining o'zgarish davomiyligi va darajasi nagruzkalarning mutlaq hajmi, kurashchi mashqlanganligining rivojlanish darajasi hamda sur'ati, trenirovka bosqichlari va davrlariga bog'liq.

Trenirovka jarayonining musobaqaga nisbatan sikllilik tamoyili

Trenirovka jarayonini tuzishda trenirovkaning ma'lum bir siklliliga rioya qilish zarur. Bunday sikllilik tugallangan muntazam takrorlanib turadigan trenirovka jarayonlari bo'g'inlari hamda pog'onalarining (mashg'ulotlar, bosqichlar, davrlar) ketma-ketligidan iborat. Vaqt ko'lamiga qarab (bu vaqt ichida trenirovka jarayoni tuziladi), kichik sikllar yoki mikrosikllar (xususan, haftalik), o'rta yoki mezosikllar (ko'pincha bir oy atrofida davom etadi) va katta yoki makrosikllar (xususan, yillik va yarim yillik) ajratiladi. Ularning hammasi trenirovka jarayonini oqilona tuzishning ajralmas bo'g'inini tashkil qiladi. Bunday sikllik tuzilma asosini tushunish – bu sport trenirovksini tuzishning umumiy tartibini tushunish demakdir. Trenirovka va musobaqa faoliyatini tashkil qilishda sikllilik tamoyili ana shunga yo'naltiriladi. Bunda har bir navbatdagi sikl oldingisini oddiy qaytarish emas, balki trenirovka jarayonining rivojlanish tomonlarini, jumladan trenirovka nagruzkalari darajasi bo'yicha ifodalaydi.

Trenirovka sikllari – bu uning tuzilmali tashkil qilinishining eng umumiy shakllaridir. Ular sport tadqiqotchilari hamda amaliyotchilari diqqatini yanada o'ziga tortmoqda. Bunga hozirgi paytda kamida ikkita vaziyat: birinchidan, nagruzkalar hajmi va shiddatining keskin o'sishi, ular zamonaviy sportda biologik me'yor chegarasiga yaqinlashmoqda; ikkinchidan, trenirovkaning son parametrlari va jahonning yetakchi sportchilari mahorat darajasining tenglashishi sabab bo'lmoqda. Unisi ham, bunisi ham trenirovka tuzilmasini optimallashtirish yo'li orqali sport takomillashuvi jarayonini yanada samaraliroq bosh-qarishga intilishga majbur qiladi.

SPORTCHILARNI SPORT MAKTABLARIDA TAYYORLASHNING TASHKILIIY-USLUBIIY XUSUSIYATLARI

Sport maktablari oldida turgan vazifalar

Sportchilarni tayyorlash maxsus sport maktablarida olib borilib, ular bolalar-o'smirlar sport maktablari (BO'SM, ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya zaxiralari maktablar (IBO'OZM), oliy sport mahorati maktablari (OSMM), shuningdek, sportga ixtisoslashgan maktab-inter-natlarga bo'linadi.

Sport maktablaridagi ishlar muayyan bir aniq vazifalarni bajarishga yo'naltirilgan. BO'SM sportchilarning sog'ligini 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 tashkillashtirishda yordam ko'rsatadi.

Ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya zaxiralari maktablari oldida yuqorida aytilgan vazifalardan tashqari yana bitta vazifa: respublika terma jamoalarini to'ldirib borish vazifasi turadi. Bu vazifa IBO'OZM uchun asosiy hisoblanadi va ularning butun faoliyatini belgilab beradi.

OSMM vazifalari quydagilardan iborat:

- xalqaro toifadagi sport ustalari, sport ustalari, respublika terma jamoalariga nomzodlarni tayyorlash;
- sport trenirovkalarining ilg'or uslublarini ishlab chiqish, takomillashtirish va murabbiy-o'qituvchilar tarkibining ish amaliyotiga tatbiq qilish;
- BO'SM, IBO'OZM, SIMI va boshqa sport tashkilotlarining o'quv-trenirovka faoliyatida izchillikni amalga oshirish;
- shahar, viloyat va respublikada o'quv-trenirovka ishiga uslubiy rah-barlik qilish.

Sportchilarning sport maktablarida muntazam shug'ullanishi ularning katta vaqt rezervini talab qiladi. Ushbu muammoni hal qilish maqsadida ixtisoslashgan maktab-internatlar tashkil etiladi.

SIMIning asosiy vazifasi – birgalikda yashash sharoitida respublika terma jamoasi uchun yuqori malakali sportchilarni tayyorlashdan iborat.

Guruhlarni to'ldirish va trenirovka jarayonini tashkillashtirish

Sport maktablarida quyidagi o'quv guruhleri ajratiladi: boshlang'ich tayyorlov guruhleri (3 yillik ta'lim); o'quv-trenirovka guruhdari (4 yillik ta'lim), takomillashuv guruhleri (3 yillik ta'lim) va oliy sport mahorati guruhleri (3 va undan ortiq yillik ta'lim).

BO'SM bo'linmalari boshlang'ich tayyorlov guruhleri va o'quv-trenirovka guruhlaridan shakllanadi. O'quv-trenirovka guruhleri yuqori sport ko'rsatkichlariga erishilganda va kelgusida sportda o'sish uchun zarur imkoniyatlar mavjud bo'lgan taqdirda BO'SMda sport takomillashuvi guruhleri tashkil qilinishi mumkin. Bunday guruhlarining ochilishi, BO'SM yuqoridagi qaysi bir tashkilotga qarashli bo'lsa, shu tashkilotning qarori bilan amalga oshiriladi.

Ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya zaxiralari maktablarida boshlang'ich tayyorgarlik, o'quv-trenirovka va sport takomillashuvi guruhleri tashkil etiladi. Bu guruhlardan tashqari IBO'OZMda oliy sport mahorati guruhleri tashkil qilinishi mumkin.

Faqat oliy sport mahorati maktablarida sport takomillashuvi guruhleri va oliy sport mahorati guruhleri tashkil etiladi hamda faqat ayrim hollardagina OSMMda o'quv-trenirovka guruhleri tashkil qilinishi mumkin.

Sportga ixtisoslashgan maktab-internatning sport kurashi bo'linmasi umumta'lim maktabining kamida 6-sinfni muvaffaqiyatli tugatgan, BO'SMda ma'lum bir tayyorgarlikdan o'tgan yoki musobaqalarda o'zini yaxshi ko'rsatgan, sport bilan shug'ullanishga o'ta qobiliyatli bolalar hamda o'smirlarni tanlov asosida tanlab olish yo'li orqapi tuldiradi. SIMda o'quv-trenirovka guruhleri va sport takomillashuvi guruhleri tashkil qilinadi.

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

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

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

- Trenirovka yuklamalari hajmi va shiddatining izchilligini, ko'p yillik mashg'ulotlar davomida ularning to'xtovsiz ortib borishi.

- 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 yuklamalarini qo'llash izchilligi tamoyiliga qat'iy amal qilish.

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

BO'SM (IBO'OZM)da o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining asosiy shakllari quydagilardan 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-ormoghlari tashkil qilinadi.

Sportchnlarni ko'p yillik tayyorlashning mazmun va strukturasi

Yosh mezonlari va jismoniy qobiliyatlar

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

Sportchining ko'p yillik tayyorgarligi insonning rivojlanishi, ya'ni yosh xususiyatlari, uning tayyorgarlik darajasi, tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlari, jismoniy sifatlarining rivojlanish xususiyatlari, harakat malakalari va ko'nikmalarining shakllanishini hisobga olgandagina muvaffaqiyatli amalga oshirilishi mumkin. Yosh sportchilar tayyorgarligining turli jihatlarini rivojlanishi bir tekis sodir bo'lmaydi. Ba'zi yoshda bir xil sifatlar rivojlansa, boshqasida o'zgaradi. O'smirlik yoshi-

da barcha jismoniy sifatlarning o'sishiga to'laqonli qulay imkoniyat mavjud. Bunda oqilona va tizimli pedagogik ta'sir o'tkazish ta'minlanishi muhim. Yosh sportchilarning jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi pedagogik ta'sir yosh rivojlanishining u yoki bu pog'onasida yaqqol ko'zga tashlanadigan jismoniy sifatlarning namoyon bo'lishiga yordam beradi. Yosh sportchilarning harakat qobiliyatlari va jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun sensitiv davrlarda tanlov-yo'naltirilgan yuklamalardan foydalanish kerak. 4-jadvalda maktab yoshidagi bolalarda rivojlanishning ta'sirchan fazalari topografiyasi keltirilgan.

4-jadval

Maktab yoshidagi bolalarda harakat funksiyasi rivojlanishining sezish fazalari

Jismoniy sifatlar	Yosh davrlari (yosh)									
	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Kuch			+			+		+	+	
Tezkorlik			+		+	+	+	+	+	+
Tezkor-kuch sifatlari	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Statik chidamlilik	+	+		+	+	+	+	+	+	+
Dinamik chidamlilik	+		+	+		+	+	+	+	+
Umumiy chidamlilik	+	+	+		+	+	+	+	+	+
Egiluvchanlik	+	+	+	+	+	+		+	+	
Muvozanatlar	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Shartli belgilar:

+ - subkritik va kritik belgilar.

- past sezish fazasi. .

- o'rtacha sezish fazasi. .

- yuqori sezish fazasi

Yuqori qatorda bolalarning harakatlanuvchi funksiyasining ta'sirchan fazalari, pastda - qizlarniki berilgan. Ushbu ma'lumotlarni e'tiborga olish murabbiyga u yoki bu jismoniy sifatlarni susayishini kamaytirishga imkon yaratadi.

O'QITUVCHI MURABBIYNING PEDAGOGIK VA PSIXOLOGIK XUSUSYATLARI

Murabbiyning kasb-pedagogik faoliyati ko'p qirrali bo'lib, bir qator yo'nalishlarni vaqtni olgan, ular orasida quyidagilarni ta'kidlash zarur: o'quv-tarbiyaviy ishlar, sportchilarning mashg'ulot va musobaqalardagi faoliyatini boshqarish, ular orasidan iqtidorlilarini tanlab olish, ilmiy-uslubiy faoliyat bilan shug'ullanish, musobaqalarni tashkillash va o'tkazish, mashg'ulot va musobaqalarni moddiy-texnik ta'minlash, shaxsiy malakaviy mahoratini oshirib borish.

Murabbiyning eng muhim funksiyalaridan biri – bu o'quv-tarbiyaviy faoliyatdir. U tanlangan sport turi bilan shug'ullanuvchilarni texnik-taktik xatti-harakatlarga o'rgata bilishni, jismoniy va ma'naviy-axloqiy rivojlantirishni, har tomonlama barkamol insonni shakllantirishni nazarda tutadi.

O'qitish funksiyasi texnik harakatlarni a'lo darajada, namunaviy ko'rsata bilishni, mashqni to'g'ri tushuntirishni, mashqni bajarish texnikasida yo'l qo'yilgan xatoni va uning sababini aniqlab tuzatishni, kuza-tish uchun joyni to'g'ri tanlashni, o'quvchi bajarayotgan mashqni birgalikda tahlil qilishni, texnik usul va yakunlovchi harakat uchun tayyorlantiruvchi harakatlarni tanlay bilishni nazarda tutadi.

Sportchilarda jismoniy va axloqiy sifatlarni, irodani tarbiyalashda murabbiy trenirovka metodik usullarni differensatsiyalashni bilishi, mashq yuklamalarini normallashtirishni, shug'ullanuvchilarning individual xusu-siyatlari, ularning funksional tayyorgarligi, jismoniy va ruhiy rivojlanishidan kelib chiqib kerakli vosita va uslublar tanlay bilishi kerak.

Sportchilarning tayyorgarligini to'laqonli boshqarish uchun murabbiy sportchilar yashayotgan, shug'ullanayotgan va musobaqalashayotgan muhit haqida ma'lumot to'plashni va ularni tahlil qilishni bilishi; sportchilarning tayyorlanish strategiyasi haqida qaror qabul qilish, ularning tayyorlanish rejasi va dasturini tuzishni, buning uchun tayyorlangan dastur va rejalarini nazorat qilishni; zarur bo'lganda mashg'ulot jarayoniga o'zgartirishlar kiritishni bilishi kerak.

Kurashchilarni tayyorlash dasturi va rejalarini muvaffaqiyatli amalga oshirish murabbiyning mashg'ulot jarayonini trenirovkada, ish kuni, makrosikl, mezosikl va mikrosikl (davr)da ratsional amalga oshirish, shuningdek, pedagogik, tibbiy-biologik va psixologik vosita va uslublarni vaqtni olgan turli qayta tiklanish tadbirlarini to'g'ri qo'llash mahoratiga bog'liq.

Musobaqa faoliyatini musobaqa bo'lajak musobaqalar rejasini ishlab chiqish va uni amalga oshirilishini nazorat olishni vaqtni oladi.

Bo'lajak musobaqa rejasini ishlab chiqishda murabbiy shogirdining raqibi ustidan g'alaba qozonishi uchun eng samarali taktik harakatlarni belgilash maqsadida raqib to'g'risida ma'lumotlarga ega bo'lishi kerak. Musobaqa faoliyatini nazorat qilish va keyinchalik uni tahlil qilish u yoki bu sportchi tayyorgarligidagi kuchli va kuchsiz tomonlarini aniqlashga yordam beradi.

Kurashchilarning musobaqa faoliyatini boshqarish malakasi bellashuvlar davomida turli texnik-taktik vaziyatlarni kuzatish va tahlil qilish, shuningdek, aniq ko'rsatmalar tarzida kerakli qarorlarni qabul qilish mala-kasidan hosil bo'ladi.

Sportchilarni tayyorlash bo'yicha ko'p qirrali faoliyatda saralash vazifasi muhim ahamiyat kasb etadi. U murabbiyning bilim va pedagogik tajribasi asosida iqtidorli sportchilarni aniqlash uchun turli saralash mezonlaridan foydalanish malakasi bilan belgilanadi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi yuqori malakali mutaxassis o'z kasbiy mahoratini muntazam oshirib borishi lozim. Buning uchun u ilmiy-uslubiy faoliyat olib borish malakasini o'zlashtirishi, tadqiqot vazifalarini oldiga qo'ya bilishi, kerakli tadqiqot uslublari va tadqiqot usullarini tanlay olishi, oldingi ma'lumotlarni tahlil qila olishi kerak.

Amaliy faoliyatda murabbiy turli musobaqalarni tashkillash va o'tkazishni bilishi kerak. Buning uchun u sport turi qoidalarini bilishi, hakamlik vazifalarini bajara olishi va musobaqalarni o'tkazish uchun zarur bo'lgan barcha hujjatlarni tayyorlay olishi kerak.

Mashg'ulotlar jarayonini yuqori darajada tashkllantirish uchun murabbiyning sport zalni moddiy-texnik jihozlash, sport zallari va tiklanish markazini asbob-anjomlar bilan jihozlash malakasi katta ahamiyatga ega.

Murabbiyning ko'p qirrali kasb faoliyati jarayonida ko'rsatib o'tilgan vazifalarning samarali amalga oshirilishi uning o'z kasbiga bo'lgan muhabbati va sadoqati, o'z mutaxassisligini mukammal darajada bilishi, pedagogik qobilyat hamda yuksak shaxsiy sifatлари darajasi bilan aniqlanadi.

O'quv-trenirovka yig'inlarini tashkil qilish va o'tkazish

O'quv-trenirovka yig'inlarini o'tkazish zarurati

Keyingi yillarda deyarli barcha sport turlarida kuzatilayotgan natijalarning o'sishi sport fani taraqqiyoti va uning amaliyotga yaqinlashishi, trenirovka mashg'ulotlarini rejalashtirish va o'tkazishning ilg'or uslublari, jismoniy yuklamalar hajmi va shiddatining oshishi, moddiy-texnika bazasining yaxshilanishi, sport maydonlarida raqobatning kuchayishi va hokazolar bilan tushuntirish mumkin.

Sport natijalarining o'sishini ta'minlaydigan eng muhim omillardan biri — bu trenirovka jarayonini tashkil qilish shakllarini takomillashtirishdir. Ma'lumki hozirgi paytda yuqori malakali sportchilarga bo'lgan talablarda ular bir kunda ikki, ba'zida esa uch marta trenirovka o'tkazishi kerak. Sportchilar sport mashg'ulotlari joylaridan juda uzoq yashaydigan sharoitlarda bunday trenirovkalarni belgilangan tartibda o'tkazish katta qiyinchiliklar tug'diradi, gohida esa umuman imkoni bo'lmaydi.

Tabiiyki, maxsus tashkil qilingan o'quv-trenirovka yig'inlari sharoitlaridagi mashg'ulotlar samaradorligi juda yuqori bo'ladi. Yuqori malakali sportchilar uchun o'quv-trenirovka yig'inlarining o'zgartirilishi ham shu bilan tushuntiriladi.

Biroq, o'quv-trenirovka yig'inlari qoniqarsiz tashkil qilinganda, musobaqa o'tkazish noto'g'ri tanlanganda va trenirovka vositalari bilan yomon jihozlanganda, shuningdek, trenirovka yuklamalari nomuvofiq rejalashtirilganda, tarbiyaviy ishlar va intizom bo'sh bo'lganda zarur natijalarga erishib bo'lmaydi.

O'quv-trenirovka yig'inini tayyorlash

O'quv-trenirovka yig'inlari sport tadbirlarining yillik kalendar rejasida ko'zda to'atiladi.

Yig'inlarning muayyan maqsadi va vazifalariga muvofiq holda ularni o'tkazish joyi tanlanadi. Bunda iqlim sharoitlari, dengiz sathidan balandligi, mahalliy relyef, sport inshootlari, trenirovka vositalari va maishiy sharoitlarning mavjudligi hamda sifati hal etuvchi omillar bo'lishi mumkin. Mas'uliyatli musobaqalar oldidan bo'ladigan yig'inlarni musobaqalar o'tadigan joyda yoki bo'lib o'tadigan musobaqalar sharoitiga juda yaqinlashtirilgan sharoitlarda o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Yig'inning o'quv rejasi asosiy hujjat hisoblanadi. U quyidagi ma'lum

motlarga ega bo'lishi lozim: yig'inlar maqsadi va vazifalari; o'tkazish joyi; o'tkazish muddatlari; ishtirokchilar soni; ma'muriyat, tibbiy va ilmiy xodimlar lavozimlarini ko'rsatgan holda ularning soni; trenirovka sikli davomiyligi; bir kunda o'tkaziladigan trenirovka mashg'ulotlari soni va ularga ajratiladigan vaqt; trenirovka vositalari ro'yxati, ularning har biriga ajratiladigan o'quv soatlari soni va soatlarning umumiy yig'indisi; nazariy mashg'ulotlar mavzulari ro'yxati, ularning har biriga ajratiladigan o'quv soatlari soni va soatlarning umumiy yig'indisi.

O'quv rejasiga ilova tariqasida quyidagilar bo'lishi lozim:

- a) zarur sport asbob-anjomlari ro'yxati;
- b) tez o'quv axborotnomasini ta'minlash uchun zarur jihozlar hamda turli buyumlar ro'yxati.

Yig'inlarda o'quv-trenirovka jarayoni samaradorligiga bog'liq bo'lgan asosiy omillar quyidagilardan iborat:

- Yuqori malakali murabbiylarning doimiy tarkibi.
- Soni va tayyorgarlik darajasiga ko'ra o'quv guruhlarining optimal tarkibi. Bu narsa har bir sportchining alohida tayyorgarligiga kerakli darajada e'tibor qaratishga yordam beradi.

- Vrach va doimiy kompleks ilmiy guruhlar a'zolari tomonidan amalga oshiriladigan tibbiy-pedagogik kuzatishlar; trenirovka yuklamalari hajmi va shiddatini boshqarish hamda mas'uliyatli musobaqalar davriga sportchilarni sport formasi holatiga olib kelish uchun murabbiyga yordam beradigan tiklash vositalari kompleksining mavjudligi.

- Tezkor ko'rgazmali o'quv axborotlaridan (videomagnitofon yozuvlari, internet va boshq.) keng foydalanish.

- Sport asbob-anjomlari va jihozlarini mashg'ulotlarga o'z vaqtida hamda sifatli tayyorlash.

Yig'in ishtirokchisi bo'lgan har bir sportchiga trenirovka jarayonida individual yondashishga rioya qilish juda muhim.

Sportchilarga sistemalashtirilgan bilimlarni – trenirovka uslubi-ning ilmiy asoslari, uni rejalashtirish, tahlil qilish, trenirovka jarayoniga ongli munosabatda bo'lish o'rgatuvchi nazariy mashg'ulotlar o'ta muhim bo'lib, oxir-oqibat ular sport mahoratini juda tez takomillashishiga olib keladi.

O'quv-trenirovka yig'inlarini rejalashtirish

O'quv-trenirovka yig'inlari har hafta uchun rejalashtiriladi va 2 yoki 3 haftalik mikrosiklni o'z ichiga oladi. Trenirovka yuklamalari hajmi va yo'nalishi shunday rejalashtiriladiki, maxsus trenirovka vazifalari

miqdori oshib borishi, umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik yuklamalari esa musobaqalar boshlanishi vaqtiga kelib kamayishi lozim.

Bevosita musobaqa oldidan hammom va 1-2 kun dam olish rejalashtiriladi. Bunday musobaqalardan bir kun oldin bo'lajak musobaqalar joyi, asbob-anjomlar va boshqa sharoitlar bilan tanishib chiqish shart.

Sportchilarning musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishi yakuniy yig'inlardagi trenirovka yuklamalarining to'g'ri rejalashtirilishiga bog'liq. Rejalarni tuzishda shuni hisobga olish lozimki, eng og'ir bellashuvlar ko'pincha musobaqalarning oxirgi kuniga to'g'ri keladi. Trenirovka siklining davrlashtirishiga qarab, o'quv-trenirovka yig'inlaridagi mashg'ulotlarning yuklamasi mohiyati turlicha bo'lishi mumkin.

Musobaqa va o'quv-yig'inlar natijalarini tahlil qilish

Musobaqa va o'quv-trenirovka yig'inlari natijalarining tahlili ularni tayyorlash va o'tkazishdagi kamchiliklar, ularning sabablarini aniqlash, shuningdek, bu kamchiliklarni bartaraf etish yo'llarini belgilashga yordam beradi.

Tahlil quyidagi asosiy savollarga javob berishi lozim:

- Musobaqa va o'quv-yig'in o'tkazish joyining uning maqsad va vazifalariga muvofiqligi.

- Tegishli moddiy-texnika bazasining mavjudligi. Kerakli trenirovka vositalari va sport asbob-anjomlarining mavjudligi hamda holatlari va maishiy sharoitlarni baholash (joylashtirish va ovqatlanish), ularning qo'yiladigan talablarga muvofiqligi.

- Ishtirokchilarni yig'inga chaqirishni o'z vaqtida rasmiylashtirish.

- Musobaqa va o'quv-yig'inga chaqirilgan va yetib kelgan sportchilar soni, ularning yoshi hamda sport malakasi.

- Musobaqa va o'quv-yig'inga kelmagan sportchilarning shaxsiy ro'yxati, ularning kelmaganlik sabablari.

- O'quv-yig'indagi o'quv guruhlar soni.

- Murabbiylarning shaxsiy tarkibi va ular haqida qisqacha ma'lumot: ular shug'ullangan o'quv guruhlar va ularning soni tarkibi.

- Musobaqa va o'quv-yig'inda vrachning qatnashganligi va tibbiy-pedagogik kuzatishni baholash.

- Musobaqa va o'quv-yig'in boshida va oxirida ishtirokchilarning nazorat me'yorlarini topshirish yakunlari.

- Musobaqa va o'quv-yig'in o'quv rejasining bajarilish yakunlari.

- Musobaqa va o'quv-yig'inda tezkor ko'rgazmali-o'quv axborot vositalarining (videomagnitofon yozuvlari, CD va boshq.) qo'llanilishi.

- Sportchilar tomonidan alohida trenirovka rejalarining bajarilishini tekshirish natijalari.

Ish natijalarini tahlil qilmay turib, jismoniy yuklamalar hajmi va trenirovka mashg'ulotlari jadalligini tavsiflovchi materiallarni taqqoslamasdan, sportchilar mahoratini takomillashtirishni rejalashtirib bo'lmaydi.

Har tomonlama batafsil o'tkazilgan tahlil sportchilar tayyorgarligi va tarbiyasi holatini, shuningdek, murabbiylarning egallab turgan lavozimlariga munosibligini xolisona aks ettiradi.

Sportchilarni saralashning ijtimoiy-psixologik tavsifi sabablari

Boshqa ish bilan ko'proq qiziqish

Tanlangan sport turiga qiziqish boshqa sport turlari yoki boshqa turli mashg'ulotlarga qiziqishdan holi bo'lishlik degani emas. Turli toifadagi sportchilarda turlicha mashg'ulotlar turlariga qiziqishning bo'lishligi xos bo'ladi. Quyidagi: «Qanday mashg'ulot turlari sizlarni qiziqtiradi?» degan savolga so'rovnomada qatnashgan ko'plab sportchilar o'qish va boshqa turlar bilan shug'ullanishni ma'qul ko'rishni ma'lum qilganlar. Qiz bolalar o'qishga majburiy faoliyat turi sifatida katta e'tibor beradilar.

Shuningdek, texnik yoki badiiy ijodkorlik, do'stlar davrasida vaqtini o'tkazish, madaniy ko'ngilochar tomoshalar (kino, teatr, konsertlar, raqslar, televidenie va boshqalar), uy ishlari va ba'zi bir boshqa mashg'ulot turlari qiziqish sifatida aytilib o'tilgan.

So'rovnomada qatnashgan BO'SM o'quvchilarining 4/1 qismi texnik sport va ko'ngilochar faoliyat bilan shug'ullanishlarini, shuningdek, do'stlar davrasida vaqtini o'tkazishini istashlarini ma'lum qilganlar.

Ommaviy razryadga ega sportchilarni qiziqishlarining turli-tuman bo'lishligi o'smirlarning motivatsiya va qiziqishlarini turg'un bo'lmasligi bilan tushuntirilsa, yuqori malakali sportchilarning boshqa sport turlariga o'tib ketishi, asosan sport natijalarini o'sishining to'xtab qolish sababi bilan tushuntiriladi.

Bir faoliyatda malakani o'stirish, o'z-o'zini namoyon qilish va jamiyatdagi o'rnini belgilab olish kabi ehtiyojlardan qoniqmaslik, boshqa faoliyatda bu ehtiyojlarni qondirishga bo'lgan intilishni keltirib chiqaradi.

Shu bilan bir qatorda, sportchilarning boshqa mashg'ulotlar turlari bilan shug'ullanishni afzal ko'rishlari, murabbiyning tarbiyaviy ishlarini olib borishdagi kamchiliklari natijasida yuzaga keladi, ya'ni sport bilan

Shunga ko'ra sport mashg'ulotlarini barvaqt tugatishga tashkiliy-uslubiy va ijtimoiy-psixologik xarakterdagi ma'lum bir guruhiiy sabablar ta'sir ko'rsatadi.

Mashg'ulotlarni to'xtatish sabablari asoslanmagandir. Ular o'zaro bog'liqdir. Sport mahorati o'sishining to'xtashi salomatlik holatining yomonlashuvi, trenirovka mashg'ulotlarida holdan toyish sabablari bilan bog'liq. Trenirovka mashg'ulotlaridagi bir xillik sport bilan shug'ullanishning emotsional yoqimlilikini pasaytiradi, shuningdek, motivatsiya darajasini pasayishiga olib keladi. Sport natijalarini yaxshilanishining bo'lmasligi va musobaqalarda muvaffaqiyatsiz ishtirok etish omadga va jamiyat tomonidan tan olinish ehtiyojlarini qoniqmasligiga olib kelib, boshqa faoliyat sohasida o'zini namoyon qilish istagini paydo qiladi.

KURASH TURLARIDA TAYYORGARLIKNING KO'P YILLIK BOSQICHLARI

Ko'p yillik trenirovka jarayonini ma'lum bir qonuniyatlarga bo'ysunadigan yaxlit jarayon, shaxsiy rivojlanish yo'liga ega, o'ziga xos xususiyatlari mavjud bo'lgan yaxlit tizim sifatida ko'rib chiqish maqsadga muvofiqdir. Sportchilarning ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining ustuvor yo'nalishiga qarab, shartli ravishda to'rt bosqichga bo'lingan: boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi, chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi, sport takomillashuvi bosqichi, oliy sport mahorati bosqichi.

Trenirovka bosqichlari davomiyligi kurash turlarining o'ziga xos xususiyatlari, shuningdek, shug'ullanuvchilarning sport tayyorgarligi darajasiga bog'liq. Bosqichlar o'rtasida aniq chegara yo'q. Har bir bosqich o'zining tayyorgarlik vazifalari, uslublari va vositalariga ega.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi.

Ushbu bosqichning asosiy vazifalari bo'lib har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, salomatlikni mustahkamlash va yosh kurashchilarni chiniqtirish, sport turi texnikasi asoslari va boshqa jismoniy mashqlarni egalash; har tomonlama tayyorgarlik asosida funksional tayyorgarlik darajasini oshirish; mehnatsevarlik va intizomni tarbiyalash; sport bilan shug'ullanishga bo'lgan qiziqishni uyg'otish hisoblanadi.

Asosiy trenirovka uslublari: harakatli va sport o'yinlari, gimnastik mashqlar, kross yugurish, maxsus mashqlar, o'quv-trenirovka musobaqalari.

Ushbu bosqichda sportchining harakat texnikasini barqarorlashtirishga urinmasdan, texnik usullarning asosiy guruhlarini va texnik tayyorgarlik usullarini o'rgatish lozim. Bu davrda kelgusida kombi-natsiyali usulda bellashuvni olib borishni takomillashtirish uchun har tomonlama texnik asosni yaratish lozim.

Odatda bolalar kurash usullarini murabbiy bevosita ko'rsatib-tushuntirib berganidan keyin yaxshi o'zlashtiradilar. Shuning uchun murabbiy ko'plab usullarni egallagan bo'lishi lozim. O'zlashtirilgan texnik harakatni yaxshi mustahkamlash uchun bolalarga usullarni ko'rsatib berish yoki uning bajarilishini tushuntirib berish maqsadga muvofiq. Ushbu davr tezkorlik va harakat tezligini tarbiyalash uchun juda qulay. Bunda chaqqonlikni tarbiyalashga e'tibor qaratilishi lozim, chunki chaqqonlik murakkab texnik-taktik harakatlarni muvaffaqiyatli egallash uchun asos yaratadi. O'smir sportchilarning gavda o'lchamlari va og'irligining o'sishi kuchning o'sishidan ilgari rivojlanadi. Kuchni tarbiya-

lash uchun zo'r berish va uzoq vaqt kuchlanishdan holi bo'lgan mashqlarni tanlash zarur. Bu davr egiluvchanlikni tarbiyalash uchun qulay hisoblanadi, chunki 13 yoshlarga kelib egiluvchanlik hamda bo'g'imlardagi harakatchanlik birmuncha pasayadi. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun sherik bilan, snaryadlar va snaryadsiz bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlar qo'llanadi.

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

Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi

Ushbu bosqichning asosiy vazifalari quydagilardan iborat bo'lib, bularga sportchining har tomonlama jismoniy tayyorgarligi, salomatlikni mustahkamlash, umumiy chidamlilik va tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash, bellashuvni kombinatsiyali usulda olib borish asoslarini egallash, maxsus chidamlilikni rivojlantirish, musobaqa tajribasiga ega bo'lish.

Trenirovkaning asosiy uslublari bo'lib takroriy, aylanma, o'zgaruvchan, o'yin, musobaqa hisoblanadi.

Trenirovka vositalari: sport o'yinlari, kross yugurish, kurashchining maxsus mashqlari, akrobatik mashqlar, kichik og'irliklar bilan mashqlar, o'quv-trenirovka musobaqalari.

Ko'plab mutaxassislar tomonidan chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichida kurashchining har tomonlama trenirovkasi katta samara berishi isbotlangan.

Trenirovka jarayonini rejalashtirishda texnik-taktik tayyorgarlikka ko'p vaqt ajratish kerak, chunki sportchi ko'plab texnik harakatlarni o'zlashtirishi kerak. Bu bosqichda texnik harakatning to'g'ri biodinamik tuzilmasiga o'rgatishga harakat qilish kerak.

Biroq, texnik tayyorgarlikda muvaffaqiyatga erishish ko'p hollarda sportchi jismoniy sifatlari rivojlanishining optimal nisbatlariga bog'liq. Ushbu bosqichda trenirovka jarayoniga harakatli va sportda muhim ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan sportchining maxsus mashqlarini kiritish hisobiga tezkorlikni tarbiyalashni davom ettirish lozim. Mazkur davrda yosh sportchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga katta e'tibor beriladi. Bu bosqichda sportchining egiluvchanligini tarbiyalashni davom ettirish lozim. Harakat amplitudasini oshirishga yordam beradigan cho'ziltirish mashqlari egiluvchanlikni tarbiyalashda asosiy vosita hisoblanadi.

Mutaxassislarning fikricha, trenirovkaning ushbu bosqichida chidamlilikni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratish lozim. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash vositalariga kross yugurish, sport o'yinlari, suzish kiradi. Sport mashg'ulotlarida chaqqonlikni tarbiyalashga, harakat malakalari, ko'nikmalarini egallash, vaziyat o'zgarganda harakat faoliyatini samarali qayta ko'rish qobiliyatini takomillashtirishga katta o'rin ajratilishi zarur. Shuning uchun chaqqonlikni tarbiyalash koordinatsion murakkab harakatlarni egallash va to'satdan o'zgargan vaziyatlarda harakat faoliyatini qayta ko'rishni takomillashtirishni nazarda tutadi.

Tiklanish tadbirlari o'smirning kundalik faoliyatida trenirovka mashg'ulotlari va dam olishning optimal tartibiga erishishga qaratilgan. Bular massaj, bug'li hammom (haftasiga bir marta), vitamin va oqsil-larga boy ovqatlanish tavsiya qilinadi.

Sport takomillashuvi bosqichi.

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

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

Trenirovka vositalari: o'quv-trenirovka bellashuvlari, sportchining maxsus mashqlari, musobaqa xususiyatiga ega bellashuvlar, shtanga, rezina, amortizatorlar bilan mashqlar, OFP va SFP vositalari, akrobatika va gimnastika mashqlari. Bu bosqichga o'smir sportchilar texnik-taktik mahorat asoslarini egallagan holda yetib keladilar, shuning uchun sportchining asosiy faoliyati harakat malakasini takomillashtirishga qaratilgan. O'zlashtirilgan kurash usullarini ketma-ket ko'p marta takrorlash zarur. Sportchilar bu usullarni o'quv-trenirovka bellashuvlarida albatta qo'llashlariga e'tibor berish va shunga erishish lozim. Shu sababli ushbu bosqichda maxsus vazifalar bo'yicha o'quv-trenirovka bellashuvlarini rejalashtirish mumkin. Sportchilarga bellashuvni olib borish taktikasi variantlari to'g'risida to'liq ma'lumotlar berish zarur.

Sport takomillashuvi bosqichida jismoniy sifatlarni tarbiyalashga katta e'tibor berish lozim. Yuqorida aytilganidek, sport musobaqa faoliyatida muvaffaqiyatga erishishda tezkor-kuch va maxsus chidamlilikni rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Sport takomillashuvi bosqi-

chida quydagi tezkor-kuch sifatlarni tarbiyalash uslublaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir: dinamik kuchlanishlar uslubi, takrorlash uslubi.

Yosh sportchilarda tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash uchun tuzilmasi jihatidan texnik-taktik harakatlarga yaqin bo'lgan jismoniy mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Tezkorlik va kuchni tarbiyalashda trenirovkaning birgalikdagi uslubini qo'llagan holda tanlangan sport turi texnikasida takomillashtirish bilan uyg'unlashtirish lozim.

Sportchining umumiy va maxsus chidamliligini tarbiyalash trenirovka jarayonining asosiy qismlaridan biri hisoblanadi. Uning umumiy chidamliligini oshirishning asosiy vositalari bo'lib kross yugurish, sport o'yinlari, suzish va hokazolar hisoblanadi. Umumiy chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlarni bajarishda yuklamaning 5 ta tarkibiga e'tibor berish kerak:

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

Tiklanish tadbirlari: trenirovka mashg'ulotlari va dam olishning optimal tartibiga rioya qilish; shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish, chiniqish; massaj, hovuzda suzish, bug'li hammom, to'laqonli vitaminli ovqatlanish.

Oliy sport mahorati bosqichi.

Ushbu bosqichning asosiy vazifasi moslashish jarayonlarining shiddatli kechishini keltirib chiqarishga qodir bo'lgan trenirovka vositalaridan maksimal foydalanishdan iborat. Trenirovka ishi, hajmi va shiddatining umumiy yig'indisi o'lchamlari maksimumiga yetadi, katta yuklamali mashg'ulotlar keng miqyosda rivojlantiriladi, musobaqa amaliyoti keskin oshadi. Trenirovkaning bu bosqichi trenirovka jarayonini tuzishning alohida ahamiyatga ega xususiyatlari bilan tavsiflanadi. Muayyan sportchini tayyorlashdagi katta murabbiylik tajribasi shu sportchiga xos bo'lgan xususiyatlarni, uning tayyorgarligining bo'sh va kuchli tomonlarini har jihatdan o'rganishga, tayyorgarlikning eng samarali uslublari hamda vositalarini, trenirovka yuklamasini rejalashtirish variantini aniqlashga yordam beradi. Bu, o'z navbatida, mashg'ulot jarayoni samaradorligi va sifatini oshirish hamda shu hisobiga sport natijalari darajasini ushlab turish imkonini beradi.

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini samarali boshqarish uchun ko'p yillik dasturning ishlab chiqilishi muhim ahamiyatga ega. Dasturning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini hisobga olgan holda tuzilgan alohida tarkibi o'quv-trenirovka jarayonining ustuvor yo'nalishini to'g'ri aniqlashga, muayyan ko'rsatkichlarni belgilashga (sportchi tayyorgarligi davomida ularga tayanadi) imkon beradi.

MUSOBAQA FAOLIYATINING PEDAGOGIK NAZORATI VA TAHLIL QILISH

Musobaqalarga oid testlashtirishlar

Antidoping tashkilotlar misobaqalarga oid testlashtirishni shunday rejalashtiradiki, unda sport tadbirlari yoki musobaqalarning testlarini faqat bitta tashkilot o'tkazadi. Sportchilarni tanlash mezoni oldindan belgilanadi va xalqaro federatsiya yoki musobaqalarning tashkiliy qo'mitalari qoidalariga asoslanadi. Odatda, xalqaro federatsiya yoki musobaqa tashkilotchilari antidoping nazoratining biron-bir alternativ dasturiga ega bo'lmasa, aynan musobaqalarni tashkil qilgan mamlakatning antidoping tashkiloti namunalarni yig'ish bilan shug'ullanadi.

Doping-nazoratdan o'tishi kerak bo'lgan sportchi, testlashtirishning xalqaro standartlariga binoan, musobaqalardan keyinroq tekshirish uchun siydik namunasini topshirishi lozim.

Namunalar, tasdiqlangan ro'yxatga binoan, musobaqalar davrida qo'llanilishi taqiqlangan substansiyalar bor-yo'qligiga tekshiriladi.

Musobaqadan tashqari testlashtirish.

Musobaqalar davridan boshqa vaqtda o'tkaziladigan musobaqalardan tashqari yoki boshqa har qanday testlashtirishni o'tkazish antidoping tashkilotlarining alohida huquqi hisoblanadi. Musobaqadan tashqari testlashtirish har qanday sportchi, har qachon va har qanday joyda testdan o'tish uchun tanlab olinishi mumkin ekanligini anglatadi. Namunalarni tahlil qilish musobaqalardan tashqari davrda taqiqlangan substansiyalar ro'yxati va uslublariga binoan olib boriladi.

Sportchilarning turgan joyi haqida ma'lumot.

Testlashtirishning ro'yxatga olish puliga kiritilgan sportchini, musobaqadan tashqari testlashtirishga tortish oson bo'lishi uchun, sportchining turar joyi haqida aniq ma'lumot berilishi kerak. Odatda, turar joy haqidagi ma'lumot uch oyda bir marta beriladi, biroq milliy antidoping agentliklarida bu to'g'risida o'z qoidalarini mavjud bo'lishi mumkin. Agar sizning rejalaringiz o'zgargan bo'lsa, o'z vaqtida bu haqda xabar berishingiz lozim.

Sportchilarning turar joyi haqidagi ma'lumotga uy manzili, ishchi kun tartibi, trenirovkalar, yig'inlar, musobaqalar tartibi kiritiladi; boshqacha aytilganda, bu antidoping nazorati xizmati xodimlariga belgilangan kunda sportchini testdan o'tqazish uchun topishga yordam beruvchi ma'lumotdir.

Kodeksga binoan, xalqaro darajadagi sportchi yoki milliy darajadagi musobaqalarda qatnashuvchi sportchi, testlashtirishning ro'yxatga oluv-

chi puliga kiritilgan bo'lsa, sportchining to'g'ridan to'g'ri burchi o'zining yashash joyi haqida ma'lumot berishdir. Yashash joyi haqidagi ma'lumotni berishdan bosh tortish antidoping qoidalarini buzish deb qabul qilinib, sportchilar jarimaga tortilishi mumkin.

Nimani yodda tutish zarur.

Xalqaro federatsiya va xodim (murabbiy va sport vrachi)lar doping-nazoratning barcha aspektlari haqida ma'lumot berishlariga qaramay, asosiy mas'uliyat sportchining o'ziga yuklanadi. Aynan sportchining o'zi organizmiga tushayotgan moddalarga mas'ul, shu sababli, u antidoping qoidalarini bilishi zarur.

Shuningdek, sportchi quydagilarni bilishi zarur:

- antidoping kodeksini batafsil o'rganishi;
- sizning sport turingizda qaysi substansiyalar taqiqlangan;
- doping-nazoratdan o'tishingiz mumkinligi haqida vrach yoki farmatsevtni ogohlantirish;
- agar tibbiy ko'rsatmalar bo'yicha taqiqlangan ro'yxatga kiritilgan substansiyalar qabul qilishingiz zarur bo'lsa, antidoping tashkiloti yoki musobaqa tashkilotchilaridan maslahat olishingiz, bunday holda terapevtik foydalanishga so'rovni oldindan yuborishingiz lozim;
- oziq-ovqat qo'shimchalari yoki gomeopatik vositalarning litsenziyalanmagan preparatlarga ehtiyotkorlik bilan qarashingiz kerak, chunki ular tarkibida taqiqlangan substansiyalar bo'lishi mumkin;
- o'z yashash joyingiz haqida ma'lumot berishingiz va zarur paytda testdan o'tish uchun yetib kelishingiz kerak.

Atamalar va tushunchalar

Antidoping tashkiloti – imzo qo'ygan tomon bo'lib, doping-nazorat jarayonining har qanday qismiga oid qoidalarini ishlab chiqarish va amalga oshirishga mas'uldir. Jumladan, XOK (MOK), XPK (MPK), UADA, xalqaro federatsiyalar va milliy antidoping qo'mitalari kabi yirik sport tashkilotlari o'z musobaqalarini o'tkazishda testlashtirishga mas'ul hisoblanadi.

Sportchi – doping-nazorat maqsadlari uchun xalqaro darajada sport bilan shug'ullanuvchi har qanday shaxs (har bir xalqaro federatsiya tomonidan o'rnatilganday) yoki milliy darajada (har bir milliy antidoping tashkiloti tomonidan o'rnatilganday) yoki milliy antidoping tashkilot belgilashi bo'yicha pastroq daraja shug'ullanuvchi shaxs. Antidoping informatsion va ta'limiy dasturlari uchun har bir imzolagan tomon yoki davlat yoki Kodeksni qabul qilgan har bir boshqa tashkilot yurisdiksiyasida sport bilan shug'ullanuvchi shaxs.

Sportchi vakili – sportchi tomonidan namuna olish protsedurasida qatnashish uchun tayinlanuvchi shaxe. Vakil sportchining xodimlaridan biri, masalan, murabbiy yoki terma jamoa vrachi, oila aʼzosi boʻlishi mumkin.

Qon yigish boʻyicha mutaxassis – antidoping tashkiloti tomonidan tayinlangan rasmiy shaxs boʻlib, uning malakasi sportchidan qon olish imkonini berishi kerak.

Kuzatib boruvchi – oʻziga xos vazifalarni bajaruvchi, shu jumladan, sportchi namuna topshirish uchun tanlanganligini xabar beruvchi va sportchini doping-nazorat punktigacha kuzatib boruvchi, uni nazorat qiluvchi yoki agar malakasi yetarli boʻlsa, guvoh va nazoratchi sifatida namuna topshirishda ishtirok etuvchi, ADO tomonidan oʻqitilgan va oʻrgatilgan rasmiy shaxs.

Doping-nazorat boʻyicha inspektor – ADO tomonidan tayinlanuvchi maxsus oʻrgatilgan, namuna olish jarayonini oʻtkazishga javobgar shaxs.

Doping-nazorat punkti – doping-nazorat oʻtkaziladigan joy.

Musobaqa testlashtirishi – xalqaro federaqiya yoki boshqa antidoping tashkiloti tomonidan oʻzgacha oʻtkazilishi qoidalarida belgilangan boʻlmasa, musobaqa testlashtirishi – bu, sportchi aniq bir musobaqada ishtirok etishi munosabati bilan oʻtkaziladigan testlashtirish boʻlib, bunda sportchi unda qatnashishi uchun tanlab olinadi.

Voyaga yetmagan – musobaqa oʻtkazilayotgan davlatda oʻrnatilgan qonunlarga koʻra har qanday voyaga yetmagan shaxs.

Musobaqadan tashqari testlashtirish – musobaqaga oid boʻlmagan doping-nazorat.

Testlashtirishning roʻyxatga olish puli – musobaqalar va musobaqalar boʻlmagan paytlarda ham dopingga tekshirilishi kerak boʻlgan yuqori darajadagi sportchilarning roʻyxati. Pullar xalqaro federatsiya va milliy antidoping tashkilotlari tomonidan alohida-alohida tuziladi. Barcha xalqaro tashkilotlar sportchilarni oʻz testlashtirish roʻyxatiga oluvchi pullariga kiritishning aniq mezonlarini aniqlab olishlari kerak. Mezonlar turlicha boʻlishi mumkin, masalan, milliy terma jamoaga aʼzo boʻlish, reytingni qayta koʻrib chiqish va h.k.

Namunalar olish xodimlari – antidoping tashkiloti nomidan doping-nazorat olib boruvchi malakali mutaxassislar.

Toʻliq masʼuliyat prinsipi – sportchidan oldingi namunada taqiqlangan substansiya aniqlangan taqdirda amal qilinadi. Qoidani buzish, gʻarazli maqsadda yoki bilmagan holda, masʼuliyatsizlik yoki nazardan qochirib, taqiqlangan substansiyadan foydalangan boʻlishidan qatʼi nazar sodir boʻladi.

TF (T1GE) – taqiqlangan substansiyalardan terapevtik foydalanish.

Siydik to'plash protsedurasi – sportchiga xabar berishdan boshlanib va uning namunalar topshirib, doping-nazorat punktidan ketishigacha bo'lgan harakatlar ketma-ketligini anglatadi.

Kuzatuvchi – namunalar to'plash bilan shug'ullanuvchi xodim bo'lib, kuzatish protsedurasiga binoan, namuna topshirayotgan sportchini kuzatadi.

Jismoniy tayyorgarlik darajasi

Kuchni kuzatib borish

Kuchni kuzatib borish (16 yosh).

1. Kuchni aniqlash uchun quydagi mashqlarni bajaring: d.h. – polga yotgan holda tiralish. Imkoni boricha ko'proq marta qo'llarni bukib-rostlang, bunda gavdani rost tuting.

Jadvalga necha marta ketma-ket nazorat mashqlarini bajara olishingizni yozib boring.

Har yili oyma-oy kuch o'zgarishlarini ko'rsatuvchi egri chiziqni chizib boring.

Kuchni rivojlantirish uchun, oldin nazorat mashqlarini bir seriyada 4-6 marta ketma-ket bajaring. Bir mashg'ulotda 5-6 seriyani bajaring; seriyalar orasida 2-3 daqiqa dam oling. Asta-sekin qaytarishlar sonini bir seriyada 12-15 tagacha olib chiqing. Bajarish sur'ati sekin yoki o'rtacha.

5-jadval

Kuchni kuzatib borish

Oylar	Yotgan holda tiralib qo'llarni bukish va rostlash (soni)
Sentabr	
Oktabr	
Noyabr	
Dekabr va h.k.	
Kuchning o'rtacha ko'rsatkichi – 15 marta	

Kuchni kuzatib borish (17-18 yosh).

Kuchni aniqlash uchun, quydagi mashqlarni bajaring: d.h. – polga yotgan holda tiralish, oyoq uchlari stul ustida. Imkoni boricha ko'proq marta qo'llarni bukib rostlang; bunda gavdani rost tuting.

Nazorat mashqini necha marta ketma-ket bajara olishingizni jadvalga yozing.

Har yili oyma-oy kuchdagi o'zgarishlarni ko'rsatuvchi egri chiziqni chizib boring.

6-jadval

Kuch ko'rsatkichlari

Oylar	Tiralib qo'llarni bukish va rostdash (necha marta)	
	17 yosh	18 yosh
Sentabr		
Oktabr		
Noyabr		
Dekabr va h.k.		
Kuchning o'rtacha ko'rsatkichlari		
	15	18

Tezlikni kuzatib borish

Tezlikni aniqlash uchun quydagi mashqlarni amalga oshiring:

a) d.h. – tik turib, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. Tezda o'tirib, qo'llarni oldinga cho'zing. Keyin turib, oyoq uchida ko'tariling, qo'llarni tushiring. 6 soniyada necha marta qaytarilishi hisobga olinadi.

b) d.h. – tik turib, oyoqlar ikki yonga, o'ng qo'l yuqorida, chap qo'l pastda. Tezda qo'llar holatini o'zgartiring. 6 soniyada necha marta qaytarilishi hisobga olinadi.

Jadvalga nazorat mashqini necha marta ketma-ket bajarishingizni yozib boring.

Har yili oyma-oy tezlikdagi o'zgarishlarni ko'rsatuvchi egri chiziqni chizib boring.

Tezlikni oshirish uchun, nazorat mashqlarini 6 soniyada imkoni boricha ko'proq bajaring. Oldin 4-5 marta qo'llarni almashtirishni, keyin shuncha marta utarishlarni bajaring. Seriyalar orasidagi hordiq 2-3 daqiqa.

7-jadval

Tezlikni kuzatib borish

Oylar	Yoshi			
	17 yosh		18 yosh	
	O'tirishlar (necha marta)	Qo'llar holatini o'zgartirish (necha marta)	O'tirishlar (necha marta)	Qo'llar holatini o'zgartirish (necha marta)
Sentabr				
Oktabr				
Noyabr va h.k.				
O'rtacha ko'rsatkichlar				
	7	17	8	18

Chaqqonlikni kuzatib borish

1. Chaqqonlikni aniqlash uchun ikkita ushlariga qiyin bo'lmaydigan, sinmaydigan jism oling (tennis to'pi, silliq tosh va h.k.) va oldin chap, keyin o'ng qo'lda yuqoriga tashlab ushlang. Mashqni bajarishda har qaysi qo'lda tashlashlarning to'xtovsiz davom etishi hisobga olinadi.

Jadvalga qancha vaqt mobaynida har qaysi qo'lda mashqni to'xtovsiz bajarishingizni yozib boring.

Har yili chaqqonlikdagi o'zgarishlarni oyma-oy yozib boring.

Izoh. Chap qo'lda tashlashni qizil, o'ng qo'ldagisini ko'k rangda belgilang.

2. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun oldin to'plarni bir qo'lda tashlab ushlang. Bir seriyada imkon qadar ko'proq vaqt mashqni bajarishga harakat qiling. Bir mashg'ulotda 6-8 seriya bajaring; seriyalar oralig'ida 1-2 daqiqa hordiq. Asta-sekin har bir seriyadagi tashlab-ushlashlarni oshirib boring va 15-30 daqiqada o'rtacha ko'rsatkichdan oshirishga erishing. Bunda seriyalar sonini 1-2 tagacha kamaytiring. Keyin xuddi shu tarzda boshqa qo'lda bajaring.

Egилuvchanlikni kuzatib borish

1. Egилuvchanlikni aniqlash uchun quydagi mashqlarni bajaring: d.h. – asosiy holat (a.h.). Imkon darajasida oldinga engashing; oyoqlar to'g'ri turishi zarur. Agar siz qo'llarni polga tekkiza olsangiz, egiluvchanligingiz yaxshi, aksi bo'lsa uni rivojlantirishingiz lozim.

2. Egилuvchanligingizni jadvalga yozib boring. «Minus» belgisi bilan egiluvchanlikdagi kamchiliklarni, «plyus» bilan ijobiyalarini belgilang.

8-jadval

Egилuvchanlik ko'rsatkichlari

Oylar	Egилuvchanlik ko'rsatkichlari		
	16 yosh	17 yosh	18 yosh
Sentabr			
Oktabr			
Noyabr va h.k.			

3. Egилuvchanlikni rivojlantirish uchun, nazorat mashqlarini bir seriyada 4-7 martadan bajaring; seriyalar oralig'ida 1-2 daqiqa hordiq oling. Har bir seriyadagi egilishlarni ko'paytirishga harakat qiling. Misol uchun, birinchi egilishda qo'llar bilan boldirning o'rtasiga, ikkinchisida – boldir bo'g'imiga, uchinchida – oyoq uchlariga, to'rtinchisida – polga, beshinchi, oltinchi, yettinchisida – qo'llarni musht qilib polga tekkizing.

Chidamlilikni kuzatib borish

1. Chidamlilikni aniqlash uchun tavsiya qilinayotgan mashqlarni imkoni boricha ko'proq amalga oshirishga harakat qiling (hosil bo'lgan raqamlarni eslab qoling):

- a) polda yotib, qo'llarni tirab egish va rostlash;
- b) d.h. – «tiralib o'tirish». Oyoqlarni to'g'ri qilib, turib-o'tirish;
- c) d.h. – qornida yotib, qo'llar bosh orqasida, oyoqlar siljimas predmet qo'yilgan. Gavdani ko'tarib-tushirish;
- d) d.h. – oyoqlar yelkadan kengroq, qo'llar belda. Qo'llarni oldinga uzatib, o'ng oyoqqa o'tirish; tik turib qo'llar belda. Xuddi shu mashq chap oyoq bilan.

Shundan so'ng har bir mashqda maksimumdan 30% aniqlang. Masalan, yuqorida sanab o'tilgan mashqlarni 12 martadan bajaringiz, o'tirishlarni esa – 27 marta. Unda qo'llarni egib-rostlashda, oyoqlarni ko'tarib-tushirishda, gavnani ko'tarib-tushirishda maksimumdan 30% i 4 marta, o'tirishlarda esa – 8-9 marta bo'ladi. Keltirilgan mashqlarni bir vazifaga birlashtirib va ularni dam olishsiz o'rtacha me'yorda (maksimumdan 30%) bajarib, siz bir doira qilasiz. 10 daqiqadagi doiralar soni hisobga olinadi.

9-jadvalga 10 daqiqada necha doirani ketma-ket qila olishingizni yozib boring.

Har yili oyma-oy o'zgarishlarni ko'rsatuvchi egri chiziqni chizib boring.

9-jadval

Chidamlilikni kuzatib borish

Oylar	Nazorat topshirig'i (doiralar soni)		
	16 yosh	17 yosh	18 yosh
Sentabr			
Oktabr			
Noyabr va h.k.			
Chidamlilikning o'rtacha ko'rsatkichlari			
	7	8	10

2. Chidamlilikni oshirish uchun quydagilarni eslab qoling: a) 1-2-oylar davomida bir doirani bajargandan keyin mo'tadil 3 daqiqa davomida pauza qiling. Bir mashg'ulotda doiralar soni – 4-5 ta. Keyingi 1-2 oyda har bir mashg'ulotda dam olish davomiyligini har bir doiradan keyin 1 daqiqaga kamaytirib boring. Interval quydagicha kamaytiriladi:

3 daq - 2 daq - 1 daq - 30 soniya. Keyin doiralarni birin-ketin dam olishsiz 10-15 daqiqa davomida bajaring; b) og'irlikni kuzatish bo'yicha uslubiy tavsiflar yaxshi samara beradi.

«Shaxsiy varaqa»ni to'ldirish bo'yicha ko'rsatma

Kuzatishlardan oldin, keyin esa har yarim yillikda qaddi-qomatingiz va jismoniy tayyorgarligingizning umumiy holatini baholab boring.

Oldingi natijalar tahlili u yoki bu jabhadagi yetarlicha ishlanmagan bo'g'inni topishga yordam beradi. Buning uchun «shaxsiy varaqa»ni quyidagi shkala bo'yicha to'ldiring: o'rtachadan past ko'rsatkichlar – 2 ball; o'rtacha darajadagi ko'rsatkichlar – 3 ball; o'rtacha darajadan yuqori ko'rsatkichlar – 4 ball.

Keyin jami yig'indini hisoblab, barcha ko'rsatkichlar bo'yicha o'rtacha ballni chiqaring. Agar u 3 dan kam bo'lsa, unda sizning bo'y-bastingiz yoki jismoniy tayyorgarligingiz qoniqarsiz, 3-4 – qoniqarli, 4 dan yuqori bo'lsa yaxshi bo'ladi. Sizlarga omad tilab qolamiz!

10-jadval

I. Qaddi-qomat (gavda tuzilishi)

Ko'rsatkichlar	Yoshi						
	Dastlabki ma'lumotlar	16		17		18	
		1-yarim yillik	2-yarim yillik	1-yarim yillik	2-yarim yillik	1-yarim yillik	2-yarim yillik
1. Bo'y							
2. Og'irlik							
3. Ko'krak qafasi aylanasi							
4. Gavdani tutish							
5. Tana yuqori segmenti porsionallik							
6. Ko'krak segmenti proporsionallik							
7. Tananing qorin segmenti proporsionallik							
8. Tovonlar holati							
Ballar yig'indisi							
O'rtacha ball							

II. Jismoniy tayyorgarlik

Ko'rsatkichlar	Dastlabki ma'lumot	Yoshi					
		16		17		18	
		1-yarim yillik	2-yarim yillik	1-yarim yillik	2-yarim yillik	1-yarim yillik	2-yarim yillik
1. Kuch							
2. Tezlik							
3. Chakkonlik							
4. Egiluvchanlik							
5. Chidamlilik							
Ballar yig'indisi							
O'rtacha ball							

Trenirovka topshiriqlari. Bellashuv epizodlarini yechish bo'yicha trenirovka topshiriqlari.

Usullarni o'tkazish uchun qulay sharoitlarni tayyorlash yo'llarini takomillashtirish: muvozanatdan chiqarish, siqib qo'yish, qayirish, raqib harakatlari va kuchidan foydalanish; tahdid, siqib qo'yish, muvozanatdan chiqarish bilan raqibda himoyalaniş reaksiyasini yuzaga keltirish; chekinish, passiv himoyalaniş bilan raqib tomonidan faol harakatlarni keltirib chiqarish; raqib ma'lum harakatlarga e'tibor bermaganda, yoki kuchsiz himoyalanganda yoki bo'shashganda qayta hujum, teskari chaqiruv, ikki yoqlama aldash.

O'rganilayotgan usullarni takomillashtirish: ushlash amalga oshirilgandan keyin sherikning qarshilik ko'rsatishi bilan; usulni qo'llay boshlagandan keyin sherikning qarshilik ko'rsatishi bilan; sherikning qarshiligini rostdash bilan (murabbiy ko'rsatmasi bilan); bloklovchi ushlashlar va tirashlarni qo'llayotgan sherik bilan (murabbiy topshirig'i bilan); tayyorgarligi, vazni, bo'yi turlicha bo'lgan sheriklar bilan.

O'quv-trenirovka bellashuvlari: qarshilik ko'rsatayotgan raqibda texnika ustida ishlash; gilamning turli joylari bilan bog'liq kurashning o'ziga xos taktik vazifalarini hal qilish uchun, turli holatlarda – tik turishda, parterda, vazni va bo'yi turlicha sheriklar bilan, sherik yotib kurashishga harakat qilganda faqat tik holda kurashish va aksincha, sherik tik turib kurashishga harakat qilganda, faqat parterda kurash olib borish; sherikka bitta ham usul qo'llashiga yo'l qo'ymaslik maqsadida; sherikning har qanday usulni qo'llashiga qarshi usul qo'llash maqsadida; sherikka imtiyoz berib, sherikni o'zgartirib va boshqalar.

Trenirovka mashq-bellashuvlari: bellashuv olib borish malakasini

shakllantirish uchun maxsus jismoniy va ruhiy hislatlarni rivojlantirish uchun, «sport» xarakteri xislatlarini shakllantirish uchun, har xil raqiblar bilan kurashish malakasini to'plash uchun.

Ko'prik holati qo'llanuvchiga trenirovka topshiriqlari.

Qo'lni boshga old tomondan qo'shib ushlab turish. Ko'prikdan ketish: qoringa to'ntarish. Qarshi usul: gavdani oldindan ushlab to'ntarib.

Nomdosh qo'lni va gavdani oldindan ushlab turish. Ko'prikdan ketishlar: a) yon tomonga, ushlangan qo'lga qarama-qarshi tomonga yugurib o'tib; b) raqib tomonga burilib. Qarshi usul: raqib gavdasini ushlab o'z ustidan to'ntarib (har ikki tomonga).

Nomdosh qo'lni oldindan yonboshdan ushlab turish. Ko'prikdan ketishlar: a) raqib tomonga burilib; b) hujum qiluvchi tomonga yugurib o'tib. Qarshi usul: gavdani ushlab o'z ustidan oshirib.

Raqibga nisbatan orqa bilan turib, qo'lni qo'litiq ostidan ushlab turish. Ko'prikdan ketishlar: chetga yugurib o'tib. Parterda xavfli holatdan chiqish uchun galma-galdan bellashish: a) raqibga qarshi tomonga yugurib o'tib (bir qo'lda ushlagan holda); b) boshdan oshirib to'ntarib (bir qo'lda ushlagan holda).

Qo'l va gavdani ushlab turganda: a) raqibga qarshi tomonga yugurib otib; b) boshdan oshirib to'ntarib.

Gavdani ushlab olganda: gavdani raqibdan qarshi tomonga burib va gilamga oyoqlar bilan tiralib, chap yonboshga yotib, qoringa yotishga harakat qilib.

Gavdani oldindan ushlab olganda: a) ko'priikka tikroq turib, qo'l barmoqlarini zanjirga birlashtirib va qo'llar bilan raqib ko'kragiga tirilib, o'zidan itarib yuborishga harakat qilib; b) raqib ushlashni bo'shastirganda gavdani yon tomonga burib, oyoq bilan gilamdan itarilib va tezlik bilan qoringa yotib.

Qo'l va gavdani yonboshdan ushlab turib (o'tirib va yotib). Ko'prikdan ketishlar: a) raqibdan qarshi tomonga yugurib o'tib; b) raqib tomonga to'ntarilib. Qarshi usullar: a) raqib qo'lini ikki qo'llab ushlab o'z ustidan to'ntarib tashlab; b) bo'yinni yelkaga qushib ushlab, o'z ustidan to'ntarib.

Gavdani qo'l bilan yon tomondan ushlab turib (o'tirib va yotib). Ko'prikdan ketishlar: raqib tomonga to'ntarilib. Qarshi usullar: a) raqib qo'lini ikki qo'llab ushlab o'z ustidan to'ntarib; b) bo'yinni yelkaga qushib ushlab, o'z ustidan to'ntarib.

Gavdani yonboshdan ushlab turib (o'tirib va yotib). Ko'prikdan

ketish: raqib tomonga burilish bilan. Qarshi usullar: a) qo'l va bo'yindan ushlab o'z ustidan to'ntarib; b) qo'l va bo'yindan ushlab, o'tirish bilan bosib.

Nomdosh bilak va gavdani yonboshdan ushlab turib. Ko'priktan ketishlar: a) raqibning qarshi tomoniga yugurib o'tib; b) raqibdan yon tomonga ketib. Qarshi usullar: a) boshdan to'ntarib, bosib; b) raqibdan yon tomonga yugurib o'tish bilan bosib.

O'quv va o'quv-trenirovka bellashuvlari uchun topshiriqlar.

Tashlashga tayyorgarlik: siltab, sho'ng'ib, orqaga, chap-orqaga, chap-yon tomonga, chap-oldinga, oldinga, o'ng-oldinga, o'ng-yon tomonga, o'ng-orqaga itarib.

Egilib tashlashga tayyorlovchi mashqlar: manekenni (sherikni) gilamdan ko'tarish; manekenning (sherikning) pastki qismini (oyoq) chetga (navbati bilan chapga va o'ngga) olib o'tish; maneken bilan tashlashni imitatsiya qilish.

Urib yiqitishga tayyorlovchi mashqlar:

- o'ng (chap) tomonlama turishda bo'lgan kurashchi qo'llari bilan devorga tiraladi. Bir vaqtning o'zida o'ng (chap) oyog'ini birmuncha orqaga, oyoq uchiga va ancha ko'proq chap (o'ng) oyoqni surib, qo'llarni devordan uzmagani holda oyoqlarni alishtirmay hamla holatiga turadi;

- o'sha boshlang'ich holatdan, oyoqlar bilan gilamdan itarilib va qo'llarni devordan olmay, kurashchi bir vaqtning o'zida o'ng oyog'ini orqaga, oyoq uchiga qo'yib tortadi, oyoqlarni alishtirib hamla holatiga turadi;

- o'sha boshlang'ich holatdan, oyoqlar bilan gilamdan itarilib va qo'llarni gilamdan olmay, kurashchi tezlik bilan oyoqlarni orqaga, oyoq uchiga qo'yib tortadi, bunda ularning boshlang'ich holatini saqlab qoladi;

- o'sha boshlang'ich holatda, kurashchi oyoqlarini gilamdan itarib, bir vaqtning o'zida o'ng oyog'ini bir oz oldinga suradi, chap oyog'ini esa ancha orqaga tortib, oyoq uchiga turadi, kuch bilan o'ng oyog'ini tizzadan bukadi, oyoqlarini alishtirmay hamla holatiga turadi va oyoq uchiga aylanib buriladi;

- 4-mashq kabi hamla holatiga turgach, oyoqlar alishtiriladi;

- o'ng (chap) holatda sherik gavadasi va qo'lini ikki yoqlama ushlab tik turib, kurashchilardan biri (navbatma-navbat) o'z tanasining og'irligini sherikning ushlab oldingi qo'li va gavadasiga tashlab, shu

zahoti gavgdani chap (o'ng)ga sal burib hamla holatiga o'tadi va sherikning o'ng (chap) oyog'ini bosadi;

- o'sha boshlang'ich holatdan, hujum qiluvchi kurashchi bir vaqtning o'zida tana og'irligini sherigining ushlab oldingi qo'li va gavgdasiga tashlaydi, oyoqlarni alishtirib hamla holatiga o'tadi, chap (o'ng) oyog'ini tovonga, uchini tashqariga qilib qo'yadi va salgina o'ng (chap)ga buriladi;

- o'sha boshlang'ich holatdan, hujum qiluvchi kurashchi, oyoqlari bilan gilamdan itarilib, bir vaqtning o'zida ularni orqaga oyoq uchiga qo'yadi va bir oz chap (o'ng)ga burilib, tanasining og'irligini sherigining ushlab oldingi qo'li va gavgdasiga ko'chiradi;

- hujum qiluvchi chap tomonlama tik turishda, uning sherigi o'ng qo'l va gavgdani ikki yoqlama ushlab turishda. Gavgda og'irligini sherigining ushlab oldingi qo'li va tanasiga ko'chirib, hujum qiluvchi shu zahoti o'ng oyog'ini uchini ichkariga qilib, tovon bilan oldinga qo'yadi, chap oyog'ini esa oyoq uchi bilan orqaga qo'yadi va bir oz chapga buriladi;

- o'sha, o'ng tomonlama tik turishda.

Burilib tashlashga tayyorlovchi mashqlar:

- hujum qiluvchiga orqa qilib burilishlar; oldinda turgan oyoqqa orqada turgan oyoqni yaqinlashtirib qo'yib; orqada turgan oyoqda o'nga oldinda turgan oyoqni yaqinlashtirib; oldinda turgan oyovda, uning oldiga orqada turgan oyoqni qo'yib;

- qo'yilayotgan oyoq tomonga gavgdani engashtirib yelka bilan burilish;

- o'ng tomonlama tik turish, keyin oyoq qo'yilayotgan tomonga gavgdani engashtirish bilan burilib va shu old tomonga yiqilish, bunda o'ng qo'l bilagiga tayanilib va o'ng tosga o'tirishga o'tib;

- qo'yilayotgan oyoq tomonga gavgdani engashtirish bilan yelka bilan burilish;

- kurashchilar qo'llarini ushlab, bir-biriga yuzma-yuz turib, o'ng (chap) tik turish holatiga turadilar, bir-biriga yelkani qilib burilishni amalga oshiradilar (keltirilgan usullardan biri), shundan keyin kurashchilardan biri oyoqlarini rostlab va engashib, biroq, yikilmasdan, sherikni qo'llaridan ushlab turib o'z ustidan oshirib tashlaydi;

- tasavvur qilinayotgan sherikni tashlash imitatsiyasi;

- maneken bilan tashlashni imitatsiya qilish.

Engilib tashlashga tayyorlovchi mashqlar:

- sherikning oldiga kelish;

- orqada turgan oyoqni oldinga chiqarish bilan;

- orqada turgan oyoq bilan qadam tashlash;
- orqada turgan oyoqni raqib oyoqlari orasiga qo'yish bilan va shu holatda qolish bilan;
- raqib ustiga yurishni imitatsiya qilish va tasavvurdagi raqibni ushlab olish bilan;
- maneken bilan yurish va ushlab olish imitatsiyasi;
- sherik bilan yurish va ushlab olish imitatsiyasi;
- sherik yordamida yelka bilan tik turgan holatdan yiqilish (qo'llar ko'krak oldida zanjirga oldingi holda);
- sherik yordamida tik holatdan ko'priikka yiqilish;
- keyinchalik ko'krakka burilish bilan tik holatdan gilamga yiqilish;
- gavgdani orqaga og'ishtirish bilan tasavvurdagi raqibga yaqinlashish, ushlab olish va urib yiqitish;
- o'sha, tiqma to'p bilan;
- o'sha, maneken bilan (urish va qo'l bilan siltashdan keyin maneken tik (vertikal) holatda qolishi kerak);
- o'sha, 9- va 10-mashqlar kabi, faqat to'p va manekenni keyinchalik orqaga – usul qilinayotgan tomonga tashlash bilan (kurashchi oyoqda qoladi);
- o'sha, biroq gilamga yiqilish bilan;
- straxovka bilan gavgdani qo'lga qo'shib ushlab manekenni tashlash imitatsiyasi (straxovka qilayotgan manekening bo'sh qo'li tomonidan chap qo'li bilan ushlab turadi);
- gavgdani qo'lga qo'shib ushlab, oyoqni qo'yish bilan (straxovkasiz) manekenni tashlash imitatsiyasi;
- nomdosh qo'lni bo'yinda va gavgdani ushlab sherikni egilish bilan tashlash;
- straxovka bilan gavgdani qo'lga qo'shib ushlab egilib tashlash (straxovka qilayotgan hujum qilinuvchining bo'sh qo'li tomonida, uning biligidan nomdosh qo'li bilan, ikkinchi qo'li bilan esa yelkasining pastidan ushlab olib).

Hujumkor ushlab olish bilan bloklovchi tiralishlarni bartaraf qilish bo'yicha trenirovka topshiriqlari

Hujumkor ushlab olish bilan bloklovchi tiralishlarni bartaraf qilish bo'yicha mashqlar kompleksiga, raqib hujumlarini faol to'xtatish yo'li bilan pozitsion ustunlikka erishishga intilish, uning tashabbuslarini bostirish, shuningdek, uning bloklovchi harakatlarini yengib o'tish kabi topshiriqlar kiradi. Bunday vaziyatlar u yoki bu shakllarda bellashuvdagi

ushlashlarni usullar bilan hal qilishda uchraydi. Bu bloklovchi harakatlarni bellashuv epizodlaridagi mantiqiy zanjirida bartaraf qilish bo'yicha mashqlarni birlashtirishga va hujumkor ushlashlarga kirishlarni bajarishni takomillashtirish va ularni aniq texnik-taktik harakatlar bilan mukammallashtirishga sabab bo'ladi.

Vazifalar quyidagi sxema bo'yicha bajariladi:

A kurashchi raqib harakatlarini tiralishlar bilan bloklaydi:

- chap qo'l bilan o'ng bilakka – o'ng qo'l bilan chap bilak, yelka, o'mrov, bo'yin, ko'krak, qorin, tosga;

- chap qo'l bilan o'ng yelkaga – o'ng qo'l bilan chap bilak, yelka, o'mrov, bo'yin, ko'krak, qorin, tosga va hokazolarga (hammasi bo'lib tiralish uchun barcha nuqtalardan foydalanilganda 49 ta variant).

B kurashchi o'zining hujumkor usullarini amalga oshirishga harakat qilib, raqibning bloklovchi harakatlarini yengib o'tadi.

Shunday qilib, agar hujumkor ushlashlar, bloklovchi variantlarning 24 tasidan foydalanilsa, biz bloklovchi tirashlarni hujumkor ushlashlar bilan bartaraf qilishning 1176 gacha mashqlarga egamiz.

Murabbiylarni tavsiya qilayotgan mashqlarning xilma-xilligi cho'chitmasligi kerak, chunki ularni qo'llashning asosiy vazifasi – ular bilan tanishish jarayonida shug'ullanuvchilar uchun eng maqbullarini tanlab olishdan iborat. Shunday tanlashlar asosida, o'quv-trenirovka va musobaqalarda bellashuvlarda, individual kurash usuli shakllanadi.

Topshiriqlar debyutlar bilan bajarish

Usullar texnikasini mustahkamlash, topshiriqlar musobaqa mashqlari shaklida bajarish vositasida amalga oshiriladi. Topshiriqlarning mohiyati shundaki, har ikki kurashchiga xilma-xil, bir-biriga nisbatan oldindan belgilangan holatlarda turish taklif qilinadi va ular faqat baholanuvchi usullar yordamida bajarilishi kerak. Bajarish shartlari: chekinish, bloklovchi harakatlar, manyovr qilish mumkin emas, 5-10 s, moydaynida baholovchi usulni amalga oshirish kerak.

Debyut bilan murakkablashtirilgan vazifalar, murosasizlikni tarbiyalaydi, murakkab vaziyatlarda o'zini yo'qotib qo'ymaslikni, kurashchining tezkorlik sifatlarini rivojlantiradi.

Baholanuvchi usullarni mukammallashtirishga qaratilgan topshiriqlar, usullar guruhi va ularni bajarishning o'ziga xosliklarini tanlashda individual qiziqishini aniqlaydi.

Bellashuvni boshlashni boshlang'ich holatlarining variantlari:

- Ajralishib ketadilar (masofa 3-4 m) – yuzma-yuz keladilar.

- Tik turib – yuzma-yuz.

- Tik turib – yelkama-yelka.
- Tik turib – chap yonbosh chap yonboshga.
- Tik turib – chap yonbosh o'ngga.
- Tik turib – o'ng yonbosh o'ng yonboshga.
- Tik turib – o'ng yonbosh chapga.
- A sherik tizzada, B sherik – tik turib.
- B sherik tizzada, A sherik – tik turib.
- Ikkala sherik tizzada turib.
- Yotib – yuzma-yuz.
- Yotib – yelkaga yelka.
- Yotib – chap yonbosh chapga.
- Yotib – o'ng yonbosh o'ngga.
- Yotib – chap yonbosh o'ngga.
- Yotib – o'ng yonbosh chapga.

Harakatlarni murakkablashtirish variantlari:

- qo'llar tepaga;
- qo'llar bosh ustida ilgakka birlashtirilgan;
- qo'llar gavda bo'ylab rostlangan;
- qo'llar pastda, ilgakka birlashtirilgan;

Sheriklar orasidagi masofa:

- bir-birlariga tegib turadilar;
- bir-birlariga tegmay turadilar (0,5 m).

O'quv-trenirovka guruhlarida debyut vazifalarni yechish o'zaro hujumni 15 s gacha ko'paytirish evaziga murakkablashtiriladi va o'quvchilarni parterda kurashni davom ettirishga majbur qilinadi.

O'zaro ta'minlangan ushlab olishlar debyutlar bilan hal qilinish kiritiladi:

- chap bilan yelka ostidan, o'ng bilan qo'ldan;
- o'ng bilan yelka ostidan, chap bilan qo'ldan;
- o'ngni tashqaridan ikki qo'llab (ikki tomonlama; o'ng yonbosh bilan chapga turib);
- chapni tashqaridan ikki qo'llab (ikki tomonlama; chap yonbosh bilan o'ngga turib);
- chap bilan tepadan boshni, o'ng bilan panjani;
- o'ng bilan tepadan boshni, chap bilan panjani. O'quvchilarning o'quv-trenirovka guruhlarida bo'lishining so'nggi yili, texnik tayyorgarligi yetarli darajada bo'lganda, hujumni parterda 15 s gacha davom etuvchi, bellashuvning turli epizodlari bo'yicha topshiriqlar kiritish lozim.

O'TISH DAVRIDAGI MASHG'ULOTLAR

Ko'pincha shunday holatlarni kuzatishga to'g'ri keladi: kurashchi yilning oxirgi musobaqalarini yakunlagach, mashg'ulotlarni uzoq muddatga to'xtatib qo'yadi. Bu noto'g'ri. Butun yil davomidagi katta, shiddatli mashq faoliyatidan keyin yuklamalarni asta-sekin kamaytirib borish kerak, aks holda organizmda jiddiy fiziologik izdan chiqishlar yuz berishi mumkin.

O'tish davri yil davomidagi o'quv-mashq faoliyatining tarkibiy qismi hisoblanib, yuklamani asta-sekin pasaytirishga, sportchiga faol dam olish imkonini berishga yo'naltirilgan bo'ladi, bu yangi mashg'ulot yilini yanada yuksakroq asos bilan boshlash uchun sharoit yaratadi. Yil mobaynida 6–8 musobaqada ishtirok etgan kurashchilarda o'tish davri, agar ularning uzoqroq davolashni talab etadigan jarohatlari bo'lmasa, odatda, 30–45 kun davom etadi.

O'tish davrida harbiy qismda xizmat muddatini o'tayotganlar bo'linma tarkibida jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini davom ettiradilar. Bu vaqtda gilamdagi mashg'ulotlarni butunlay to'xtatish va sport o'yinlari, suzish, chang'ida yurish bilan shug'ullanishga o'tish kerak. O'tish davrida yuklamalarning rang-barangligiga ko'proq e'tibor berish, ularning hissiy ko'tarinki ruhda, qiziqarli o'tishiga, toliqtirmasligiga diqqat qilish lozim.

Sportchi va murabbiy yil davomida o'zlari olib borgan ishlari haqida chuqur o'ylab, unga to'g'ri baho bera olishlari hamda keyingi yilda kurashchining yanada takomillashuvi uchun nimalar qilish kerakligini belgilashlari zarur.

Ikkilangan yillik siklda, ya'ni sportchi bahorda ham, kuzda ham mas'uliyatli musobaqalarda ishtirok etishi kerak bo'lgan hollarda bahordagi musobaqalardan keyin o'tish davri rejalashtirilmaydi, kurashchiga qisqa muddatli dam beriladi, undan keyin esa ikkinchi yarim yillik siklga tayyorlanish davri boshlanadi. Bu holatda o'tish davri kuzgi musobaqalardan keyin mashg'ulot yilini yakunlaydi.

Shunday qilib, o'tish davri to'laqonli mashg'ulotlarning ajralmas qismidir. U keyingi yilda yana ham yuqoriroq natijalarga erishish uchun zamin hozirlaydi

Kurash turlarida modellashtirish

Yuksak ko'rsatkichlarga intilish sport musobaqasini shunga moslab tashkil qilish, eng ta'sirli (mashg'ulot ko'proq foyda keltirishi ma'no-

sida) vosita va metodlardan foydalanish, nihoyat darajada chuqur ixtisoslanish yo'li bilan amalga oshiriladi. Maksimumga intilish sport mashg'ulotining barcha o'ziga xos belgilari yuklamalar yuksak darajada bo'lishi, yuklama va dam olishning sikllilikdan iborat almashib turishi va hokazolar mavjud bo'lishini talab etadi.

Kurashchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotning yuqorida aytib o'tilgan qonuniyatlari ko'p yillik kamolot bosqichlariga bog'liq tarzda turlicha namoyon bo'ladi. Dastlabki bosqichlarda sport bilan shug'ullanish asosan umumiy tayyorgarlik tipida o'tkaziladi, bunda mashg'ulot jarayoni sport ixtisoslashtirilishining yorqin ifoda etilgan belgilariga ega bo'lmaydi, oliy ko'rsatkichlarga intilish uzoq kelajak xarakteriga ega bo'ladi. Organizmning yosh jihatdan shakllanib borishi va mashg'ulot darajasining yuksala borishiga qarab, bunday intilish to'g'risida kishi faoliyatini cheklab qo'yadigan yosh ulg'ashiga bog'liq va boshqa omillar sodir bo'lmaguncha to'liq ravishda amalga oshirilib boradi.

Yuqorida aytilganlardan ko'rish mumkinki, ortib borishning umumiy prinsipi sport musobaqasi sohasida alohida mazmun kasb etar ekan. Uni sportning ma'lum turida imkoniyat boricha maksimal darajada kamol topishni ta'minlash talabi sifatida tushunish kerak. Bu esa chuqur ixtisoslashtirish zaruriyatni anglatadi.

Sportda ixtisoslashish sport faoliyati jarayonida vaqt va kuch-g'ayrat sarflashning shunday taqsimlanishi bilan xarakterlanadiki, bu sportning tanlangan makzuri turini takomillashtirish uchun g'oyat qulay bo'lgani holda sportning boshqa turlari uchun bunday bo'lmaydi. Shu munosabat bilan musobaqa uyushtirishda individual xususiyatlarni hisobga olish g'oyatda muhimdir. Sportchining individual moyilligiga muvofiq ravishda o'tkaziladigan ixtisoslashtirish uning sport sohasidagi iste'dodini mumkin qadar to'laroq namoyon etishga hamda sport qiziqishlarini qondirishga imkon beradi. Aksincha, ixtisosning, hatto, sportchining shaxsiy fazilatlariga mos kelmaydigan bo'lishi sportchi va murabbiyning ko'pgina harakatlarini yo'qqa chiqaradi.

Sportda yuksak ko'rsatkichlarga faqat ijodiy izlanish sharoitidagina erishish mumkin. Yangi sport yutug'i hamisha u yoki bu darajada kashfiyotdir, sportchi imkoniyatlaridan foydalanishning yangi usullarini, mashg'ulotning yangi metodlarini kashf etishdir. Shuning uchun sportchidan ishga shunchaki ongli munosabatda bo'lishgina emas, balki uning mohiyatiga chuqur tushunib yetish va shunchalik faollik emas, balki doimiy ijodiy tashabbus talab qilinadi. Shuning uchun sport mash-

g'ulotiga rahbarlik qilishda onglilik va faollikning umumiy pedagogik tamoyili alohida ahamiyat kasb etishi tushunarlidir.

Sportda ixtisoslashish sportchining har tomonlama rivojlanishini inkor etmaydi. Aksincha organizmning funksional imkoniyatlarini umumiy yuksaltirish, jismoniy va ruhiy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish asosidagina tanlangan sport turida mumkin qadar ko'proq yutuqqa erishiladi. Sport amaliyotidagi butun tajriba ham, nazariy va eksperimental tadqiqotlarning juda ko'p ma'lumotlari ham ana shuni ta'kidlaydi. Sport yutuqlari sportchining har tomonlama taraqqiy etganligiga bog'liqligining ikkita asosiy sababi bor. Birinchidan, organizmning ajralmas ekanligi – uning barcha a'zolari, sistema va funksiyalari faoliyat va taraqqiyot jarayonida o'zaro uzviy bog'liqdir. Qaysi jismoniy sifat ko'proq, qaysinisi kamroq rivojlanishi zarur ekani, har qaysi sport turining o'ziga xos nisbatda bo'lsa-da, biron jismoniy qobiliyatni g'oyat yuksak darajada rivojlantirishi uchun organizm funksional imkoniyati umuman yuksak bo'lishi shart, ya'ni har tomonlama rivojlanish jarayonidagina bunga erishish mumkin degan umumiy qonuniyat ham hamisha kuchda qoladi. Ikkinchidan, turli harakat malakalari va mahoratlari o'zaro hamkorlikda ishlaydi. Sportchi tomonidan o'zlashtirilgan harakat malakalari va mahoratlari doirasi qanchalik keng bo'lsa (albatta tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq bo'lgan ma'lum me'yorda) harakat faoliyatining yangi formalarini yaratish va ilgari o'zlashtirilganlarini takomillashtirish uchun shunchalik qulay asos mavjud bo'ladi. Yangi harakat formalari ilgari tarkib topgan formalar asosida paydo bo'ladi va ularning u yoki bu elementlarini o'z ichiga oladi. Xilma-xil harakat koordinatsiyalarini o'zlashtirish jarayonida bu yo'lda uchraydigan qiyinchiliklarni yenga borish natijasida harakat faoliyatini yana ham takomillashtirish qobiliyati, trenirovkalanish rivojlanishi yana ham muhimroqdir.

Demak, sportda takomil topishning obyektiv qonunlari sport mashg'uloti chuqur ixtisoslashtirilgan jarayon bo'lishi bilan birga har tomonlama rivojlanishga olib kelishini talab qiladi. Shunga ko'ra sport trenirovkasida umumiy va maxsus tayyorgarlik bir-biriga mahkam qo'shib olib boriladi.

Shu narsa muhimki, umumiy va maxsus tayyorgarlikning organik hamohangligi faqat sport takomilligining qonuniyatlariga javob beribgina qolmay, balki hamma narsa insonni har tomonlama o'stirishga qaratilgan tarbiya sistemasining umumiy qonuniyatlariga ham mos keladi. Shuning uchun umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini shaxsni

har tomonlama rivojlantirishning umumiy prinsipini sport mashg'ulotida aniq ifoda etadigan sport maktabining eng muhim prinsipi deb qarash zarur.

Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligini birligi degan so'z sport yutuqlariga erishishga hamda oqibat natijada sportdan tarbiya vositasi sifatida foydalanishga ziyon yetkazmay turib, bu birlikning qaysidir tomonini mashg'ulotdan olib tashlab bo'lmaydi, demakdir. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi shuningdek, ular mazmunining bir-biriga bog'liq ekanligi bilan ham ifodalanadi, chunki umumiy jismoniy tayyorgarlikning mazmuni, yuqorida ko'rsatib o'tilganidek, tanlangan sport turining xususiyatlariga qarab belgilanadi, maxsus tayyorgarlikning mazmuni esa umumiy tayyorgarlik natijasida paydo bo'lgan shart-sharoitlarga bog'liq bo'ladi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini dialektik tarzda qarama-qarshi birlik sifatida tushunmoq kerak. Mashg'ulot vaqtida, bu birlik tomonlarining har xil ishga birdek foyda keltiravermaydi. Har bir aniq holatda ma'lum me'yor mavjud bo'lib, uning buzilishi sportda taraqqiyotga erishishga xalaqit beradi. Bu me'yor tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlariga hamda boshqa bir qator shart-sharoitlarga bog'liq. Amalda mashg'ulot jarayonining ayrim etaplarida umumiy tayyorgarlikka yetarli baho bermaslik hollarini ham, unga haddan tashqari ko'p o'rin berib yuborish hollarini ham kuzatish mumkin. Bu yana shu bilan murakkablashadiki, umumiy va maxsus tayyorgarlikning optimal nisbati doimiy bo'lib qolmay, balki sport takomilining turli etaplarida qonuniy suratda turlicha o'zgarib turadi. Hozir bu muammo garchi to'liq hal etilmagan bo'lsa-da, mazkur o'zgarishlarning asosiy tendensiyalari aniqlab chiqilgan. Mazkur muammoning qanday hal etilishini bir yillik va ko'p yillik mashg'ulot strukturasiga tavsif berilishi munosabati bilan quyida ko'rsatiladi.

Kurashchilar bilan o'tkaziladigan murabbiyovka jarayoni boshqarishda funksional yuklamalarni doimiy sur'atda yuksaltirib borish zaruriyati tug'ilishi yuqorida ko'rsatib o'tildi. Bu sport mashg'uloti uchun nihoyatda to'g'ridir, chunki sport yutuqlarining darajasi (boshqa sharoitlar teng bo'lganda) mashg'ulot talablari darajasiga mutanosibdir. Kurash mashg'ulotlari jarayonida jismoniy yuklamalar ham, texnik, taktik va iroda tayyorgarligi sohasidagi talablar ham ortib boradi. Sportchining tobora mukammalroq va murakkabroq malaka va ko'nikmalarni egallab borishga, jismoniy va ma'naviy kuch-quvvatini tobora ko'proq namoyon

qilishga safarbar etadigan vazifalarni izchillik bilan bajarishi ana shundan dalolat beradi.

Kurash mashg'ulotlarida yuklamalar asta-sekingina emas, balki maksimal sur'atda ham o'sib boradi. «Maksimum» so'zini bu yerda sport bilan ko'p yillar davomida shug'ullanilganda yuklamaning perspektiv ko'paya borishi ma'nosida ham, sport taraqqiyotining har bir yangi bosqichida eng ko'p yuklamalardan sistemali ravishda foydalanib borish ma'nosida ham tushunmoq kerak. Sport mashg'ulotlarining mazkur xususiyati uning ilmiy prinsipi sifatida birinchi marta A.N. Krestovnikov tomonidan ta'riflangan. Mashg'ulot yuklamalarining ta'siri ostida organizmda sodir bo'ladigan o'zgarishlarning miqdori ish qobiliyati («o'ta tiklanishi»)ga bog'liq ekanining topilishi bu prinsipni tasdiqlagan eng muhim fakt bo'ldi.

«Maksimal yuklama» deganda, ko'pincha «haddan tashqari ko'p», batamom charchatib tashlaydigan yuklama tushuniladi. Uni organizmning funksional qobiliyatlari chegarasidagi, hech qachon uning moslashuv imkoniyatlaridan tashqari chiqmaydigan yuklama deyish to'g'riroq bo'ladi. Agar sportchi mashq qila turib o'zining moslashuv imkoniyatlari me'yoridan chiqib, «haddan tashqari charchab qolsa» va buning natijasida o'ta mashq bilan chiniqqanlik holatiga tushib qolsa, unda mazkur yuklama maksimal emas, balki haddan tashqari yuklama bo'ladi. Maksimal yuklama esa organizmga uning fiziologik normalariga to'la mos tushadigan talablar qo'yib, mashq bilan chiniqqanlik eng yuqori darajaga ko'taruvchi omil hisoblanadi.

Maksimal yuklamaning aniq miqdor o'lchami, tabiiyki, sportchining oldindan qay darajada mashq bilan chiniqqanligiga, uning individual xususiyatlariga hamda sport turining xususiyatlariga bog'liq. Masalan, yugurishga endi o'rganayotgan stayer uchun bir mashg'ulotda 10–15 kilometr atrofida yugurish maksimal hisoblansa, yuksak malakali stayerlar bir mashg'ulotda 60 kilometr va undan ortiq masofani bemalol bosib o'tadilar, kichik razryadli shtangachilarning mashg'ulotlari vaqtida maksimal yuklama kamdan kam 10 tonnaga boradi, eng kuchli og'ir atletikachilar esa bu miqdorni 20–30 tonnaga va undan ortiq darajaga (og'irlik kategoriyasiga qarab) yetkazadilar. Bunda shtanganing o'rtacha og'irligi 130–180 kilogramm va undan ortiq bo'ladi. Hozirgi zamon sport amaliyoti mashg'ulot yuklamalarining ratsional miqdori haqidagi ilgarigi tasavvurlarni ancha o'zgartirib yubordi. Insonning imkoniyatlari va ularning taraqqiy etish darajasi eng dadil taxminlardan ham yuksakroq bo'lib chiqdi. Shu munosabat bilan oshirilgan mashg'ulot yuk-

lamalari amalda tobora kengroq va dadil qo'llanilmoqda. Yuklamalar miqdori ayrim mashg'ulotlarda ham, haftalik, oylik va yillik jami mashg'ulotlar ma'nosida ham ortib bormoqda. Yaqindagina faqat yetakchi sportchilar ishlatib kelgan yillik yuklama hajmi endilikda o'rta malakali sportchilar uchun me'yor bo'lib qolmoqda.

Yuklamani oshirishda asta-sekinlik va maksimal yuklamani qo'llash, garchi ular o'rtasida qarama-qarshiliklar bo'lishi mumkin bo'lsada, bir-birini inkor etmaydi. Maksimal yuklamalardan foydalanish dastlabki tayyorgarlik jarayonida ularning asta-sekin yuksala borishining natijasi bo'lmog'i kerak. Aks holda maksimal yuklamalar salomatlikni mustahkamlash va sport yutuqlarini o'stirish ishiga qarama-qarshi bo'lib chiqadi. Yuklamaning chegarasi har doim organizmning mazkur taraqqiyot bosqichidagi imkoniyatlariga muvofiq ravishda belgilanishi kerak. Mashg'ulot natijasida funksional va moslashuv imkoniyatlarining osha borishiga qarab yuklamaning maksimumi asta-sekin ortib boradi: oldingi bosqichda maksimal bo'lgan ko'rsatkich undan keyingi bosqichda oddiy yuklama bo'lib qoladi.

Mashg'ulot yuklamalarining ortib borishi jarayonida, yuqorida aytib o'tilganidek, ularning hajmi va intensivligi o'zgaradi. Lekin ularning o'sa borishi barcha bosqichlarda birdek parallel ravishda bo'lmaydi. Ma'lum bosqichlarda hajm ko'proq yuksalsa, boshqalarida intensivlik ortadi. Bu nisbatan uncha katta bo'lmagan mashg'ulot jarayonlari uchun ham, ko'p yillik sport faoliyat uchun ham xarakterlidir.

Biroq, sportchi butun umri davomida yuklamani cheksiz orttirib bora olmaydi. Sportchining asosiy faoliyati – yaratuvchi mehnat. Ana shu mehnat bilan sport mashg'uloti muvofiqlashmog'i kerak. Yosh o'tishi bilan organizm funksional imkoniyatlarining tabiiy sur'atda pasayib borishini ham hisobga olmoq kerak. Bularning hammasi mashg'ulot yuklamalarini ma'lum qolipga solib qo'yadi. Lekin amalda ana shu qolip doirasidagi barcha imkoniyatlarni to'la ishlatib bo'lgan bironta ham sportchi topilmasa kerak. Aslida eng avval yuklamalarning umumiy hajmi chegarasiga yetishi kerak, chunki u eng ko'p vaqt sarflash bilan bog'liq. Intensivlik esa (juda bo'lmaganda ayrim ko'rsatkichlari bo'yicha) yosh ulg'ayishi natijasida cheklovchi faktorlar paydo bo'lguncha o'sib boraveradi. Bunday faktorlar paydo bo'lgandan keyin yuklamalarni faqat mashg'ulot bosqichlari chegarasidagina orttira borish mumkin.

Sport mashg'ulotining ko'zdan kechirib chiqilgan qonuniyatlari bemalollik va individuallashtirish prinsiplariga alohida ahamiyat berish kerakligini taqozo etadi. Organizm funksional imkoniyatlariga nihoyat

darajada yuksak talablar qo'yilishi munosabati bilan yosh taraqqiyoti-ning dastlabki bosqichlarida, shuningdek, salomatligi birmuncha zaif bo'lgan shaxslar uchun yoxud yetarli darajada tayyorgarlik ko'rmagan kishilar uchun sport mashg'uloti jismoniy tarbiyaning yaroqli formasi hisoblanmaydi. Binobarin, bemalollik muammosi sportga tatbiq etilganda, jismoniy tarbiyaning boshqa vositalaridan foydalanilgandagiga qaraganda ko'proq qat'iy cheklashlar shart ekanini hisobga olgan holda hal qilinishi zarur. Shuningdek, sport mashg'ulotlariga kirishishdan avval dastlabki umumiy jismoniy tayyorgarlik va chuqur vrach-pedagog nazoratidan o'tish asosiy shart ekanligi o'z-o'zidan ko'rinib turibdi.

Tibbiy-pedagog nazoratining ahamiyati sport yutuqlarining o'sishi bilan birga yuksala boradi. Sportchi o'z imkoniyatlarining absolyut maksimumiga qanchalik yaqinlashsa, mashg'ulot effektiga chuqur baho berishning va shu asosda bundan keyingi taraqqiyot vosita va metodlarini tanlashda qat'iy individuallashtirishning roli shunchalik katta bo'ladi. Murabbiy, olim, vrach, va sportchining doimiy hamkorligi hozirgi kunda ilg'or sport amaliyotining tipik hodisasiga aylanib qolayotgani bejiz emas.

Asta-sekin yuklamani oshirish uchun quyidagilar kerak:

1) murabbiyovka mashg'ulotlarida yuklamalarni yillik ish hajmini 10–200 dan 1300–1500 soatga ko'paytirish;

2) mikrosikllar ichida mashg'ulotlar 2–9 tadan 15–20 va undan ko'pga ko'paytirish;

3) mashg'ulotlarni bir kun ichida 1 dan 3–4 marta ko'paytirish;

4) katta yuklamali mashg'ulotlarni hafta mikrosikli ichida 5–7 taga oshirish;

5) tanlangan yo'nalishda mashg'ulotlar sonini ko'paytirish sportchi organizmini funksional imkoniyatlarini jalb qiladi;

6) «qattiq» rejimda umumiy hajmni oshishi maxsus chidamlilikni oshishiga yordam beradi.

Maximal yuklamadan foydalanish faqat sistemalilik prinsipiga qat'iy amal qilingan sharoitdagina mumkin, faqat mashg'ulotlar davomiyligining chuqur o'ylangan tizimnigina, mashg'ulot jarayonining uzluksizligi hamda yuklama bilan dam olishning ratsional sur'atda almashlab turilishigina bunday yuklamalarning ijobiy samara berishini ta'minlashi mumkin.

Aslida yuklamalarni asta-sekin oshira borish to'g'ri chiziqli, bosqichli yoki to'liqsimon bo'lishi mumkin. Sport mashg'uloti uchun ko'proq to'liqsimon dinamika xarakterli hisoblanadi. Bunga sabab

avvalo sportchi organizmining funksional va adaptatsion imkoniyatlariga qo'yiladigan talablarning nihoyat darajada yuksakligidir.

Sport mashg'ulotining mazkur xususiyatiga faqat keyingi o'n yilliklardagina jiddiy e'tibor beriladigan bo'ldi. Shunga qaramay, hozirning o'zida yuklamalarning mashg'ulot jarayoni turli bo'laklaridagi umumiy tendensiyasiga xos taxminiy sxemani tasavvur etish mumkin. Mazkur sxemaga muvofiq quyidagicha masshtablardagi «to'liqlar» ajralib turadi:

a) turli hollarda ikki kundan yetti kungacha va undan ko'proq vaqtni o'z ichiga oladigan mikrosikllardagi yuklamalar dinamikasini ifodalovchi kichik «to'liqlar»lar;

b) mashg'ulot bosqichlari doirasida bir nechta kichik «to'liqlar»lar (masalan, 3–6) yuklamasining umumiy tendensiyasini ifoda etuvchi o'rtacha «to'liqlar»lar;

c) mashg'ulot davrlaridagi o'rta «to'liqlar»larning umumiy tendensiyasini xarakterlovchi katta «to'liqlar»lar.

Sport mashg'ulotini tashkil etish san'ati ko'p jihatdan ana shu «to'liqlar»larning barchasini bir-biriga mutanosib qila bilishga bog'liq, ya'ni mikrosikllardagi yuklamalar dinamikasi bilan u yoki bu bosqichlar va davrlar uchun xarakterli bo'lgan mashg'ulot jarayonining eng umumiy tendensiyalari o'rtasidagi zarur muvofiqlikni ta'minlashdan iborat,

To'liqlarimon tebranishlar yuklamalarning hajmi dinamikasiga ham, intensivligi dinamikasiga ham xos, lekin hajm dinamikasi tebranishlari bilan intensivlik tebranishlari parametrlarining maksimal qiymati odatda bir-biriga mos kelmaydi. O'rtacha va ayniqsa, katta «to'liqlar»larda dastlab hajm ko'rsatkichlari (bir hafta va bir oy ichidagi mashg'ulot ishlari-ning umumiy miqdori) apogeyga yetadi, keyin hajm stabillashadi va kamaya boradi, ana shu fond-da esa, intensivlikning har xil ko'rsatkichlari (mashg'ulotlarning xarakterli zichligi, harakatlarning tezkorlik va kuch-quvvat xarakteristikasi va boshqalar) eng yuqori qiymatga yetadi.

Kichik «to'liqlar»larda, odatda, buning aksini ko'ramiz: dastlab tezkorlik-kuch xarakteridagi (ya'ni intensivroq) mashg'ulotlar, keyinroq esa hajmi ko'proq mashg'ulotlar o'tkaziladi. Bu umumiy tendensiyalar mashg'ulot jarayonidagi u yoki bu mashqlarning o'rni va roliga qarab turlicha namoyon bo'ladi.

Sport mashg'ulotidagi yuklamaning to'liqlarimon o'zgarishining sabablari ilgari jismoniy tarbiyaning umumiy prinsiplarining bayon

etilishi munosabati bilan qisman tushuntirib o'tilgan edi. Bunda kichik «to'lqin»lar avvalo charchash va kuch-quvvatni tiklash jarayonlarining o'zaro aloqasi natijasida paydo bo'lishini hisobga olish kerak. Bu jarayonlar sportchi organizmida mashg'ulot ta'siri ostida hosil bo'ladi va mikrosikllarda yuklama hamda dam olishni almashtirib turish, shuningdek, yuklama miqdori va xarakterini o'zgartira borish zaruratini ko'rsatadi. Shu bilan birga, hayot va faoliyatning umumiy rejimi, fiziologik jarayonlarning tabiiy ritmi tufayli organizm funksional holati vaqti-vaqti bilan o'zgarib turishi ham muhim rol o'ynaydi.

Katta va kichik «to'lqin»lar avvalo kechikib sodir bo'ladigan transformatsiya qonuniyatlari tufayli paydo bo'ladi. Organizmdagi turli organlar va sistemalarning moslashuv o'zgarishlari mashg'ulot yuklamalari dinamikasidan orqada qolib ketayotgandek yuz beradi. Shuning uchun organizm funksional imkoniyatlarini mutanosib orttirish maqsidadan yuklamalarni sistematik o'zgartirib turish zarur bo'lib qoladi. Kechikib sodir bo'ladigan transformatsiyani, jumladan, yuklamaning oylik hajmlari dinamikasi bilan sport natijalari dinamikasini solishtirib, tashqi ko'rinishda kuzatish mumkin. Natijalarning eng ko'p yuksala borishi yuklama hajmining eng ko'paygan davriga mos kelmaydi – qilingan ish hajmi sport natijalarini yuksaltirishga o'tishga qadar anchagina vaqt o'tishi talab etiladi. Shu misolning o'zida yuklamalar intensivligining dinamikasi sport natijalari dinamikasi bilan ko'proq bevosita aloqador ekani ham ko'rinib turibdi: natijaning o'zgarishi deyarli shu zahoti intensivlikning xuddi shu yo'nalishda o'zgarishini aks ettiradi. Biroq bundan yuklama hajmi kamroq rol o'ynaydi, degan xulosa chiqmasligi kerak. Sport natijasi pirovardida hajmga ham, intensivlikka ham birdek, lekin turlicha nisbatda bog'liqdir. Yuklamalar hajmining o'sib borishi keyingi yutuqlar uchun poydevor yaratishda ko'proq rol o'ynaydi, intensivlikning o'sib borishi esa, o'zlashtirilgan hajmlar bazasida sport yutuqlarini amalga oshirish ishida yetakchi rol o'ynaydi.

Mashg'ulot yuklamalarining to'lqinsimon o'zgarishi ular hajmi bilan intensivligi o'rtasidagi qarama-qarshilikni eng yaxshi hal etish imkonini beradi. Bunday dinamika hajmi «to'lqini» apogeyi bilan intensivlik «to'lqin» apogeyini vaqt jihatidan bir-biridan ajratib, yuklama barcha predmetlarining qiymati eng katta bo'lishiga erishish imkonini beradi. Shu bilan birga, bunday dinamika mashg'ulot talablarini haddan tashqari jamlab yuborishga monelik qiladi, chunki yuklamani nisbatan kamaytirib turishni sistematik o'z ichiga oladi va shu

bilan ish qobiliyatini to'liq tiklab olish uchun hamda mashq ko'rganlik to'xtovsiz o'sa borishi uchun zarur shart-sharoitni ta'min etadi.

Amalda yuklamalar dinamikasidan u yoki bu «to'liq»larning «tushib qolish» hodisasini kuzatish mumkin. Buni barcha hollarda mashg'ulot qonuniyatlaridan chekinish, deb bo'lmaydi. Mashg'ulot jarayoni ning ba'zi-bir bo'laklarida kichik va o'rta «to'liq»larni yuklamalar dinamikasining boshqa shakllari «bosqichli», «to'g'ri chiziqli» bilan almashtirilishi ham mumkin. Biroq bunga faqat ayrim hol sifatida yo'l qo'yiladi. Umumiy tendensiyada esa, yuklamalar dinamikasi, albatta, to'liqinsimon yoki shunga o'xshash shaklga kiradi, «to'liq»larning turli elementlari orasidagi nisbat esa, mashg'ulotning bosqich va davrlariga qarab o'zgarib turadi.

Mashg'ulot yuklamalari dinamikasining to'liqinsimon xarakteri sport murabbiy mashg'ulotining yuqorida ko'rib chiqilgan boshqa qonuniyatlari bilan, ularning oliy ko'rsatkichlarga yo'naltirilganligi, mashg'ulot talablarining asta-sekin va ayni vaqtda maksimal orta borishi, yuklamalar uzluksizligi va dam olish bilan ratsional sur'atda almashinib turishi bilan bevosita aloqadordir. Mana shu qonuniyatlarning barchasi sport mashg'ulotini tashkil etishning eng muhim asosi sifatida, ayniqsa, sistematiklik hamda rivojlana borish tamoyillari munosabati bilan doimo hisobga olib turilishi kerak.

TADQIQOT MAQSADI, VAZIFALARI, USLUBLARI VA UNI TASHKIL QILISH

Tadqiqotning maqsadi va vazifalari.

Tadqiqotning maqsadi: Malakali kurashchilarni tanlab olish uslubini tahlili bo'yicha ma'lumotlarni yig'ish.

Ish jarayonida quyidagi vazifalar hal qilindi:

1. Malakali kurashchilarni tanlab olishda sport ko'rsatkichlariga intilish va ularni doimo yaxshilab borish vazifasini aniqlash.
2. Malakali kurashchilarni tanlash muammolarini aniqlash.

Tadqiqot uslublari.

Vazifalarni hal etish uchun quyidagi uslublardan foydalanildi.

- ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish;
- pedagogik kuzatish;
- pedagogik tajriba;
- matematik statistika uslublari.

Malakali kurashchilarni tanlab olish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi:

- a) malakali kurashchilarning modeli tavsiflari;
- b) malakali kurashchilarning istiqbolini belgilashning imkoniyati va aniqligi.

Ilmiy uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish

Ilmiy uslubiy vazifalarini hal etishda biz tomonimizdan qo'llaniladi va tadqiqot vazifalarini qo'yish hamda olingan natijalarni muhokama qilishda asosiy uslub bo'lib xizmat qiladi.

Adabiyotlarni tahlil qilish jarayonida, ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida sportchilarni tanlash va yo'llanma berish bo'yicha ma'lumotlarni yig'ish va uslublari o'rganildi.

Mazkur uslub tadqiqotning ishchi farazini oldinga surishga imkon tug'dirdi va ba'zi nazorat xulosalarni chiqarishga yordam berdi.

Pedagogik kuzatish

Tadqiqotlar jarayonida malakali kurashda tanlab olishni o'ziga xos xususiyatlarini o'rganish.

Pedagogik, tibbiy-biologik, ruhiy va sotsiologik ilmiy-tekshirish metodlariga asoslangan holda kompleks hal qilinishi kerak. Pedagogik ilmiy-tekshirish metodlari yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlanish darajasini, koordinatsion qobiliyatlari va texnik mahoratini baholashga imkon berdi.

Pedagogik tajriba

Pedagogik tajriba har qanday ilmiy-pedagogik tajribaning asosi hisoblanadi. Uning yordamida ilmiy farazning ishonchliligi tekshiriladi, pedagogik tizimning alohida elementlari o'rtasidagi bog'liqliklar va nisbatlar aniqlanadi.

Pedagogik tajribalar natijalarining samaradorligini quyidagi mezonlar bo'yicha baholandi:

1. Malakali kurashchilarni tanlab olish uslubi-yatini samarasi ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar o'lchami.

2. Malakali kurashchilarni tanlab olish uslubi-yatini samarasini baholovchi ko'rsatkichlardagi o'zgarishlar o'lchami.

Matematik statistik usullar

Malakali kurashchilarni tanlab olish uslubi-yatini samarasi vositalari hamda uslubi-yatini tahlil qilishda matematika statistika uslublari yordamida ko'rsatkichlari hisoblandi.

O'lchash natijalarini quyidagi formulalar yordamida tahlil qilindi:

O'lchashlarning o'rtacha arifmetikasi $\bar{x} (\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n})$.

Tadqiqotlarni tashkillashtirish

Sambo kurashi bo'yicha ilmiy tadqiqot ishlarini tashkillashtirish nazariy tomondan yil bo'yi o'tkazilishi mumkin, lekin amaliy tomondan yanvar, fevral, mart va aprel oylarida o'tkazilishi qulaydir. Sababi birin-chidan mazkur oylarda o'quv semestrining tugashidan boshlab keyingi semestrning yarmigacha davom etadi, ikkinchidan o'quv rejasiga asosan 3-4-bosqich talabalari uchun amaliyotga chiqish davriga to'g'ri keladi. Ilmiy tadqiqot ishlarida sport maktablarining tarbiyalanuvchilari, ya'ni, yosh sambochilar(razryadi yoq), malakali sambochilar(razryadi bor) va yuqori malakali sambochilar (1-chi va undan yuqori sport unvonlariga ega) ishtirok etadi.

Tadqiqot natijalari

Sambo bo'yicha o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlar natijasi pedagogik, tibbiy-biologik, ruhiy va sotsiologik ilmiy-tekshirish metodlariga asoslangan holda kompleks hal qilinishi kerak. Pedagogik ilmiy-tekshirish metodlari sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlanish darajasini, koordinatsion qobiliyatlari va sport-texnik mahoratini baholashga imkon beradi. Ma'lumotlar ko'rsatkichi nazariy jihatdan interpretasiya qilinishi zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» от 14 апреля 1992 г. Т., 1992.
2. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» (Новая редакция). Т., 2000.
3. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкама-сининг 1999 йил 27 майдаги 271-сонли Қарори.
4. Указ Президента Республики Узбекистан от 24 октября 2002 г. «О создании фонда детского спорта Узбекистана».
5. Каримов И.А. Ўзбекистон – келажак буюк давлат. Т. Ўзбекистон, 1992.
6. Каримов И.А. Речь на церемонии открытия первого Ташкентского международного теннисного турнира 30 мая 1994 г. Т., 1994.
7. Каримов И.А. Гармонично развитое поколение – основа прогресса Узбекистана. Речь на 9-сессии Олий Мажлиса Республики Узбекистан 29 августа 1997 г.
8. Каримов И.А. Узбекистан на пороге XXI века: угрозы безопасности, условия и гарантии прогресса. Т., Узбекистан, 1997.
9. Каримов И.А. Узбекистан, устремленный в XXI век: Доклад на 14-сессии Олий Мажлиса Республики Узбекистан 1-го созыва, 14 апреля 1999 года.
10. Каримов И.А. Речь на открытии «Универсиады-2000». Т., 2000.
11. Каримов И.А. Юксак маънавият – енгилмас куч. Т., Маънавият, 2008.
12. Абзалов Р.А. и др. Типики и перспективы развития спортивной подготовки в легкой атлетике // Теория и практика физической культуры, № 11. М., 2000.
13. Айрапетьянц Л.Р. Педагогические основы планирования контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх. Автореф. дисс. д-ра пед. наук. М., ГЦОЛИФК, 1992.
14. Андريس Э.Р. Динамика абсолютных и относительных пульсовых показателей в годичном цикле тренировки легкоатлета. Метод. разработка. Т., 1991.

15. Андрис Э.Р., Кудратов Р. Енгил атлетика. Ўқув қўлланма. Т., 1999.
16. Аракельян Е.Е., Вовк С.И. Специальная физическая подготовка бегунов на короткие дистанции. М., 1990.
17. Бальсевич В.К. Контуры новой стратегии подготовки спортсмена Олимпийского класса // Теория и практика физической культуры, № 4, 2001 г.
18. Бегай, прыгай, метай: школа легкой атлетики для детей 7-12 лет. М., 1992.
19. Верхошанский Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры, № 8, 1993.
20. Верхошанский Ю.В. Принцип «Динамического соотношения» средств силовой подготовки упражнений, в котором спортсмен специализируется // Основы специальной подготовки в спорте. М., ФиС. 1970.
21. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. Т., Медицина, 1987.
22. Годик М.А. Спортивная метрология. Учебник для институтов физической культуры. М., ФиС, 1988.
23. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Т., 1990.
24. Нуршин Ж.М., Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураши. Т., 1993.
25. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, Олимпийская литература. 1999.
26. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотларнинг замонавий усуллари. Т., 2004.
27. Харлампиев А.А. Система самбо. М., 2004.
28. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Ўқув қўлланма. Т, ЎЗДЖТИ, 2005.
29. Пулатов Ф.М. Борьба самбо. Т., 2005.
30. Мелиева М.С. Общая спортивная гигиена. Учебное пособие. Т., 2006.
31. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. Т., 2007.
32. Бакиев З.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. Т., 2011.
33. Usmonxo'jaev T.S., Akramov J.A., Tojjeva M.N., Usmonxo'jaev S.T. Jismoniy tarbiya. 2011.

34. Ташходжаев Х.М. Борьба самбо: основы техники борьбы самбо на этапе начальной специализации (методические рекомендации). Т., 2011.

35. Шепетюк М.Н. Теория и методика спортивной борьбы. Алматы. 2012.

36. Тастанов Н.А. Кураш турлари назарияси ва услубияти. Т., 2015.

37. Таймурадов О.Р., Анисимов В.К. Пути повышения эффективности контратакующих действий. Метод. реком.

38. Тастанов Н.А., Абдиев А.Н., Боймуродов И.Х. Греко-римская борьба. Т., УзГИФК, 2007.

39. Шиян В.В., Рожков П.А. Планирование интенсивных тренировочных нагрузок в макроцикле подготовки борцов к ответственным соревнованиям. Методич. разработка для аспирантов, слушателей ВШТ и тренеров Академии. М., 1996.

40. Черневич Г.А. Организация учебно-тренировочных сборов. М., 1997.

41. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. М., 1997.

42. Шулика Ю.А. Систематизация базовой тактической подготовки борцов // Теория и практика физической культуры, № 8, 1990.

43. Юшков О.П. Система подготовки резерва по спортивной борьбе. В кн.: Международная конференция «Борьба среди детей и молодежи». М., 1998.

Mundarija

Kirish.....	3
O'quv fanining maqsad va vazifalari	4
Fan bo'yicha talabalarning bilimiga, ko'nikama va malakasiga qo'yiladigan talablar.....	6
Fanning o'quv rejasida boshqa fanlar bilan bog'langanligi va uslubiy jihatdan ketma-ketligi.....	20
Fanning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi o'rni	21
Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar.....	23
Asosiy qism.....	27
Sambo kurashi bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va ularga hakamlik qilish.....	29
Jismoniy tayyorgarlik to'g'risida tushuncha	43
Sambo kurash turi bo'yicha texnik usullarni tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamalari.....	64
O'qitish usuliyati asoslari.....	71
Kurashchilarning trenirovka jarayonida texnik tayyorgarligi.....	84
Taktik tayyorgarlik.....	101
Sambo kurash turida o'rgatish uslublari.....	118
Sambo kurashida jismoniy va ruhiy tayyorgarlik.....	198
Sambo kurashi ixtisosligi bo'yicha bakalavr yo'nalishidagi bitiruv malakaviy ishi to'g'risida tushuncha.....	202
Taktik mahoratni takomillashtirish	208
Sambo kurash turida rejalashtirish turlari	218
Sportchilarni sport maktablarida tayyorlashning tashkiliy-uslubiy xususiyatlari.....	230
O'qituvchi murabbiyning pedagogik va psixologik xususiyatlari.....	234
Kurash turlarida tayyorgarlikning ko'p yillik bosqichlari.....	243
Musobaqa faoliyatining pedagogik nazorati va tahlil qilish.....	248
O'tish davridagi mashg'ulotlar.....	263
Tadqiqot maqsadi, vazifalari, uslublari va uni tashkil qilish.....	273
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati	275

BAYTURAYEV ERLAN ISAKOVICH

**SAMBO KURASHI NAZARIYASI VA
USLUBIYATI**

O'quv qo'llanma

Badiiy muharrir: *A. Boyxon*
Sahifalovchi: *A. Tillaxo'jayev*

Bosishga 12.02.2016da ruxsat berildi. Bichimi $60 \times 84^{1/16}$.
Ofset qog'oz. Times New Roman garnituras. Shartli b.t. 16,27.
Nashr hisob t.b. 17,5. Adadi 300 dona. 4-buyurtma.

«Tamaddun» nashriyotida tayyorlandi.
Navoiy ko'chasi 30-uy.

«Odil_Print» bosmaxonasida chop etildi.
Sergeli dahasi II, 10-uy.