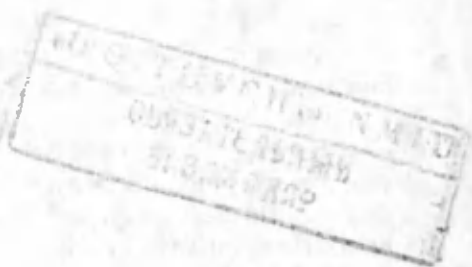


**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
O'RTA MAXSUS, KASB-HUNAR TA'LIMI MARKAZI**

F.XO'JAYEV, T.ACHILOV

KURASH VA YAKKA KURASH

Kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma



**TOSHKENT
«DAVR NASHRIYOTI»
2013**



UO'K: 796.817(075)

KBK: 75.715

X-83

- Спорт рецензия

Oliy va o'rta maxsus kasb-hunar ta'limi o'quv metodik birlashmalar faoliyatini muvofiqlashtiruvchi Kengash nashrga tavsiya etgan

Taqrizchilar:

Sh. Qurbonov — 1-Toshkent pedagogika kolleji rahbari, p.f.d, professor.

K.M. Mahkamjonov — Nizomiy nomidagi TDPU JTM va BS kafedrası professori.

A. Ismoilov — TRPKQTM1 ijtimoiy fanlar kafedrası katta o'qituvchisi.

Xo'jayev F.

Kurash va yakka kurash: kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma / F.Xo'jayev; O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi; O'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi markazi, — Toshkent: «Davr nashriyoti», 2013. — 96 b.

1. T.Achilov

ISBN 978-9943-4092-31

«Kurash va yakka kurash» o'quv qo'llanmasi jismoniy tarbiya dasturi talablariga mos ravishda kasb-hunar kollejlari uchun tayyorlangan.

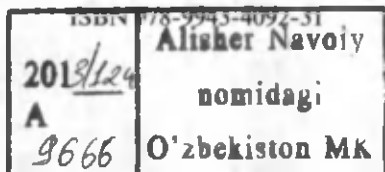
Ushbu o'quv qo'llanmada milliy kurashning kelib chiqishi tarixi, «Xalqaro milliy kurash assotsiatsiyasi»ni tashkil etish, umumiy jismoniy va maxsus tayyorgarlik, kurash uslublarini o'rgatish, himoyalalanish, hujumga qarshi usullarni qo'llash, shuningdek, kurash uslublarini o'rgatishda harakatli o'yinlardan foydalanish keng yoritildi.

Mazkur o'quv qo'llanmadan akademik litsey, maktab o'quvchilari va jismoniy tarbiya o'qituvchilari ham foydalanishlari mumkin.

UO'K: 796.817(075)

KBK: 75.715

HD 41468
391



© «Davr nashriyoti», 2013.

KIRISH

Mamlakatimizda yoshlarni sportga jalb etish borasida amalga oshirilayotgan keng ko'lamli ishlar barkamol avlodni voyaga yetkazishdek ezgu maqsadga xizmat qilmoqda. Zero, sport sog'lom turmush tarzini amaliyotga joriy etish bilan bir qatorda, Vatanimiz shon-shuhratini xalqaro miqyosda yanada oshirishga imkon bermoqda.

Sport nafaqat jismoniy bellashuv, balki g'urur va or-nomus uchun kurash maydoni hamdir. Ushbu kurashda g'olib ham bor, mag'lub ham. Muhimi, g'oliblikka ishonishingda, yuragingdagi Vatanga bo'lgan muhabbatni zafar qo'shiqlari bilan sharaflashingda.

Xalqimiz azaldan afsonaviy polvonlari bilan faxrlanadi. Istiqloq tufayli esa jahonga milliy sport turlarimizni tanishtirish imkoniyati tug'ildi.

Agar millionlab sport ishqibozlari tasavvurida Yaponiya dzyudo, karate, sumo, Xitoy — ushu va kung-fu, Koreya — taekvondo va sirim, Angliya — futbol, Kanada — shaybali xokkey, AQSh — beysbol, basketbol vatani hisoblansa, endi O'zbekiston dunyoda kurash yurti sifatida tilga olinmoqda.

O'zbek xalqining an'anaviy sport turlaridan bo'lmish kurash uch yarim ming yillik tarixga ega. Kurash o'zbekcha so'z bo'lib, u qator qadimiy sharq adabiy manbalarida yakama-yakka olishuv va ko'ngilochar sport turi sifatida tilga olingan. Kurashda yengilgan akasining origa ukasi davraga chiqaveradi «Uning yoshi mendan katta yo vazni og'ir-ku», deb o'ylab o'tirilmaydi. Muhimi, or-nomusni, g'ururni saqlash. Buni birov o'ylab topgani ham, joriy qilgani ham yo'q. Biz ana shunday ildizlari mustahkam tomirlarga ega xalqimiz. Vatan tuyg'usi murg'ak tasavvurlarda, birinchi navbatda, oila sha'ni timsolida shakllangan. Zero, o'z oilasi orini himoya qilgan odamgina Vatan sha'nini asray oladi.

Bundan ming yillar muqaddam paydo bo'lgan afsonaviy Alpomish eposida kurash olis o'tmishda yurtimiz hududida ommaviy tus olgan eng sevimli sport turi bo'lgani qayd etilgan.

Sharqning buyuk mutafakkirlaridan biri Abu Ali Ibn Sino kurash bilan shug'ullanmoq jon va tan sog'ligini ta'minlashning eng yaxshi vositasidir, deya e'tirof etgan.

Arxeologik ilmiy ko'zatuvarlar, qidiruvlar natijasida topilgan ko'plab ashyoviy dalillarga ko'ra, o'zbek kurashining yoshi 2,5-3 mingdan oshgani isbotlanmoqda. Surxon, Zarafshon vohalari hamda Farg'ona vodiysining bir qator qadimgi aholi manzilgohlarida aniqlangan noyob topilmalar, osori atiqalar, qoyalarda aks etgan tasviriy san'at namunalari ham milliy kurashimizning uzoq tarixiga shohidlik beradi.

Baqtriya (Janubiy O'zbekiston) hududidan topilgan silindr shakldagi sopol idishning bir parchasida ikki kurashchi va ular bir-birlarining oyoqlaridan chalayotgani tasvirlangan. Yana bir idish gardishidagi haykalchalarda ham polvonlarning qo'llarini ko'tarib, kurashga shaylanayotgan holati o'z ifodasini topgan. Bu idishlar bronza davriga oid bo'lib, u o'zbek kurashining kamida 3,5 ming yoshda ekanligi borasida faraz uyg'otadi.

1998-yil 6-sentabrda Yevropa, Osiyo va Amerika qit'alarining 28 mamlakati vakillari Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasi (IKA)ga asos soldilar. U xalqaro miqyosda o'zbek kurashini namoyon etuvchi rasmiy xalqaro sport tashkilotiga aylandi. Dastlabki ta'sis kongressi davomida yangi xalqaro sport tashkilotining nizomi tasdiqlandi, Kurashning xalqaro qoidalari qabul qilindi hamda IKAning boshqaruv organi - Ijroiya qo'mitasi saylandi. Kurashning xalqaro miqyosda rivojlantirish g'oyasining tashabbuskori va rahnamosi O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Islom Karimov bir ovozdan IKAning Faxriy Prezidenti lavozimiga saylandi. Kurash xalqaro qoidalari muallifi Komil Yusupov esa IKAning Prezidenti etib saylandi.

Davlatimiz rahbarining 1999-yil 1-fevraldagi «Xalqaro «Kurash» Assotsiatsiyasini qo'llab-quvvatlash to'g'risida»gi Farnoni milliy sportimiz — kurash rivojini yangi bosqichga ko'tardi. 1999-yilda Toshkentda bo'lib o'tgan kurash bo'yicha birinchi jahon chempionatida Yevropa, Osiyo, Afrika, Shimoliy va janubiy Amerika qit'alarining 32 mamlakati vakillari ishtirok etdi.

Qadimiy an'alarimizni e'zozlash, milliy o'zlikni anglash, xalqimizning dunyo sivilizatsiyasiga qo'shgan hissasini namoyon etishning muhim omili sifatida o'zbek kurashi tobora ravnaq topayotganini alohida ta'kidlash joiz. Olijanob xislatlarni o'zida mujassam etgan va insonparvarlik g'oyalari bilan yo'g'rilgan o'zbek kurashi o'zining adolatli tartib-qoidalari, chiroyli usullari bilan jahon xalqining, sport ishqibozlarining hurmatiga sazovor bo'lishga ulgurdi.

«Kurash», «ta'zim», «to'xta», «yonbosh», «chala», «dakki», «halol», «yaktak» kabi o'zbekcha so'zlarning turli millatga mansub hakamlar tilidan yangrashi ko'ksimizni tog'day ko'tardi. Milliy kurashimiz usullarini mohirona qo'llab, bel olishayotgan xorijlik polvonlarni ko'rganimizda qalbimiz faxr-iftixorga to'ladi.

Bularning barchasi o'zbek kurashi umuminsoniy qadriyat sifatida Olimriya o'yinlari safidan munosib o'rin olishga haqli ekanligining tasdig'idir.

MILLIY KURASHIMIZ TARIXIDAN

O'zbekistonda sportning o'ziga xos xususiyatlaridan biri aniq ifodalangan milliy xarakterdagi sport turlari, ag'darish, ko'pkari, poyga, kurash, xalq o'yinlari va hokazolarning birligidir. Bu sport turlarining hammasi qadim zamonlarda paydo bo'lgan taraqqiyotning har bir tarixi bosqichida turli ijtimoiy vazifani bajargan va o'z shaklini o'zgartirgan. Fikrimizning dalili sifatida, keling, o'tmishga bir nazar tashlaylik.

O'zbek kurashi bir necha ming yillik tarixga ega. Qadimiy qo'lyozmalarda eramizdan oldingi davrda ham kurash ommaviy musobaqalar tarkibidan munosib o'rin olganligi haqida ma'lumotlar mavjud. Buni ko'pgina yozma va tarixiy yodgorliklar tasdiqlaydi. Masalan, Antik Dunyo olami muallif Elan Klavdiy ma'lumotlariga ko'ra hozirgi O'zbekiston hududida qadimgi zamonlarda Sak, Massaget va boshqa qabilalar yashagan. Ular orasida kuchlar sinovi-kurash keng tarqalgan: jan yigitlar uylanadigan bo'lishsa, qalliqlarini kurashda yengish lozim bo'lgan. Mashhur sharqshunos olim va etnograf S.R.Tolstov o'zbeklarning o'tmishda, Ramazon, Qurbon Hayitlarida, Navro'z kunlarida va sayillarida kurashga katta ahamiyat berishganini yozadi. Shu bayramlarning dastlabki uch kunida keksalar rahbarligida kurash uyushtirilgan, el tomoshaga chiqqan. Mahbuslar ozod qilingan, aybdorlar gunohidan o'tilgan. Ko'pgina arxeologik materiallarning tasdiqlashicha, o'zbek xalqining turmushi va hayotida kurash asosiy o'rinlardan biri sanalgan.

Darhaqiqat, xalqimiz kurashimizga kishini jismonan chiqtirishning asosiy vositalaridan biri sifatida qaragan.

Etnografik tadqiqotlarga ko'ra mamlakatimiz hududida kurashimiz milodning IX - X asrlarida keng rivojlangan bo'lib,

hamma sayillarda kurash musobaqalarini o'tkazish odatga aylangan ekan.

Qadimgi manbalarni birma-bir ko'zdan kechirsak, kurashimizning qanchalik rivojlanganiga, o'zbek elida ko'p bahodirlar etishib chiqqaniga amin bo'lamiz. Ular kuch sinash, og'ir yuklarni ko'tarish, kurash bobida mislsiz mahoratlari bilan yetti iqlimga dong taratganlar va xalq orasida polvonlar deb atalganlar.

O'zbek xalq og'zaki ijodi namunalari — «Alpomish», «Go'r-o'g'li» kabi dostonlarda ham polvonlar kurashi madh etilgan. Tarixiy manbalarda yozilishicha, milodning X asrida hozirgi O'zbekiston hududida ko'plab kurash musobaqalari o'tkazilgan ekan. Qadimgi Xitoy qo'lyozmasi — «Tan-shi» da Farg'onada Navro'z bayramida aholi ikkiga bo'linib, musobaqalar o'tkazilganligi qayd etilgan. X asr arab geografi va sayohatchisi Maq-sudiyning ma'lumot berishicha, Marv, Samarqand, Balx kabi yirik shaharlarda ham Navro'z bayramida shunday bellashuvlar o'tkazilgan.

Buyuk hakim Abu Ali ibn Sino «Kitob-al qonun fit tib» asarida kurashning ikki turi haqida ma'lumot beradi. Uning yozishicha, dastlabkisida ikki kishi bir-birini belbog'idan ushlab, o'ziga tortib yiqitmoqchi bo'lsa, boshqa turida esa biri ikkinchisining to'ni (yaktak) yoqasidan, qo'lidan ushlagan holda raqibini oyoqlarini chilib, o'rama va qaytrama usullarini qo'llab yiqitishga harakat qilgan.

Faylasuf, shoir va sozanda Pahlavon Mahmud (1247-1326) Eron, Turkiston va Hindistonda kuragi yerga tegmagan polvon sanalgan. 1881-yil Bombeyda nashr etilgan «Otashkadan Ozariy» kitobida quyidagi satrlar bitilgan ekan: «Ismi Mahmud, Puriorivaliy laqabi bilan shuhrat qozongan, o'z zamonasining ovozasini olamni tutgan yagona pahlavon edi».

Tarixga bir nazar tashlasak, qadim-qadim zamonlarda, ayniqsa, Amir Temur zamonida milliy kurashimiz juda ham rivojlangan. Kurash Amir Temur lashkarlari uchun jismoniy tarbiya, kuch-qudrat manbayi bo'lgan. Ayniqsa, Amir Temur kurashning musobaqa va jang turlariga katta e'tibor bergan hamda qo'shinlarini kurash ilmini o'rganishga chaqirgan. Amir Temur nafaqat davlat arbobi, zukko, ma'rifatparvar, harbiy ilmni mukammal bilgan tarixiy shaxs, balki kurash san'atini ham chuqur bilgan kuchli polvon bo'lgan.

Mahmud Koshg'ariy o'zining mashhur «Devoni lug'otit-turk» kitobida polvonlar bir-birini belidan ushlab oyog'i yordamida raqibini ko'tarishi haqida yozadi. Polvonlarning mislsiz qahramonliklari, o'zaro kurashlar. Firdavsiyning «Shohnoma»-sida, Sheroziyning «Devon»ida, Nizomiyning «Hamsa»sida madh etilgan.

O'zbek xalq og'zaki ijodida ham milliy kurash sporti haqida qimmatli ma'lumotlar bor. Bu janrdagi adabiyotlarda biz kurashning mavjudligini emas, balki uning xususiyatlari, kurash shartlari va texnikasi haqida ham bilib olamiz. Milliy kurash ertaklarda ham aks ettirilgan. Masalan, «Hasan va Zuhro» ertagida biz quyidagi satrlarni o'qiyimiz: «Oradan yetti yil o'tib ketibdi, Hasan va Zuhro ancha ulg'ayibdilar. Kunlardan bir kun Hasan bolalar bilan kurash tushibdi va shu zaylda butun qishloq bolalarini yengibdi. Hasan ulg'ayib, kun ortib borgan sari kuchi ham oshib boribdi. Kurashda katta yoshli kishilarni ham kuragini yerga tegiza boshlabdi. Hasan qaddi-qomati kelishgan yigit bo'lib o'sibdi».

«To'lg'anoy» ertagida esa jang lavhasi tasvirlanadi. Qo'qon xoni qo'shinlari jang bilan O'rta tepaga yurish qiladilar. Qo'qon xoni va O'rta tepa lashkarlari bir-biriga to'qnash kelgach, jangni boshlamay qarama-qarshi saf tortib turadilar. Qo'qon bahodirlari oldiga chiqib, O'rta tepalik polvonlarni kurashga chaqiradilar. O'rta tepalik polvon Ollozarning bellashuvlari faqat raqibi ustidan g'alaba qilish vositasi emas, balki jangchilarga axloqiy va emotsional ta'sir ko'rsatganligidan dalolat beradi. Polvonlar bellashuvi ramziy xarakterda bo'lib, kurashuvchi tomonlarning jismoniy tayyorgarligini, ma'naviy qiyofasini aks ettirar hamda jangchilarning jangovarlik kayfiyatini ko'tarishga yordam berar edi. «Hirs polvon» ertagida polvonlik sifatlarini shakllantirishda mashq qilishning roli qayd qilinadi. «Men hozirgi vaqtgacha, — deydi ertak qahramoni, — o'zimga teng keladigan raqibni uchratmadim. Raqib bilan uchrashganda mag'lub bo'lishni hech istamayman. Shuning uchun kurashishni doimo mashq qilaman». Bu ertaklar jismoniy tarbiya jismoniy tayyorgarlikka yordam beruvchi muayyan sistemadagi mashqlar ekanida dalolat beradi. Masalan, Hirs polvon qoqma deb nomlangan usulni qo'llagan. Hozirgi vaqtda ham o'zbekistonlik kurashchilar bu usuldan foydalanadilar.

Xalq og'zaki ijodi asarlari orasida «Alpomish» dostoni alohida o'rin egallaydi. Undagi badiiy g'oya hayotiy asosga ega bo'lib, real tarixiy voqealar bilan qo'shilib ketadi. Dostonda polvonlarning bellashuvi, ularning kuchlilik, chaqqonlik, chidamlilik, botirlik kurashish usullarini qo'llay bilish sohasida musobaqalashuvi badiiy shaklda tasvirlanadi. Jumladan, Barchinoyga bo'lgan muhabbat tufayli sherdek bo'lib ketgan Alpomish kurashda Ko'kaldoshni osmonga otib yuborib, hammani hayajonga soladi. O'zbeklar orasida kurashning mushtlashish, qo'l qisish kabi turlari keng tarqalgan.

Sa'diy o'zining «Guliston» asarida xalq milliy kurashiga katta o'rin beradi. Jumladan, u bir kimsa kurashni mahorati va san'atini egallab olgan va uch yuz oltmishta usulini bilishi, shu sababli har kuni har xil usul bilan kurash tushishini yozadi. O'z shogirdlaridan birini yoqtirgani uchun unga 359 usulni o'rgatgan. Bttasini undan yashirgan. Yigitcha kurash san'atini mukammal o'zlashtirgandan so'ng to'la kuchga erishgan, hech kimsa unga qarshilik ko'rsata olmagan.

Asardagi shu parchadan ham, xalq milliy kurashi juda ko'p usullariga ega bo'lganini ko'ramiz. Bu usullarni o'rgatgan ustoz-murabbiylar ham bor, lekin bularning tavsifi bizgacha yetib kelmagan, kurash har doim xalqimizning sevimli tomoshasi bo'lgan.

O'zbek xalqi milliy kurashni insonni jismoniy tarbiyalash vositasi deb qaraydi. Xalq o'zida kuchlilikni, iroda va botirlikni mehnatkash xalqning axloqiy sofligini mujassamlashtirgan kurashga-polvonlarga hurmat bilan munosabatda bo'lar edi. Turli bayramlarda ba'zan esa odatdagi kunlarda ishdan bo'sh vaqtlarda kurash musobaqalari o'tkazilar edi. Bu musobaqalar Navro'z bayrami kunlari, ayniqsa, avj olib, ommaviy xalq o'yinlari sifatida o'tkazilar edi. Unda turli shahar va qishloqlardan kelgan kurashchilar ishtirok etardi. Kurashchilar juftini tanlashda ularning vazni ko'z bilan chamalab aniqlanar edi. Bellashuvga taxminan bir xil vazndagi polvonlarni kiritishga harakat qilar edilar. Bellashuv oldidan kurashchilar oyoq-qo'llar chigilini yozish mashqlarini bajarishmas, faqat gavdani ugalar, silash qo'llashar edi. Bellashuv esa na o'zining davomiyligini va na bir kunda nechta o'tkazilishi bilan chegaralanar edi. Bellashuv sur'ati tez bo'lib ular o'rtasidagi tanaffus juda qisqa bo'lar edi.

KURASHCHINING JISMONIY TAYYORGARLIGI

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi sport trenirovkasi-ning muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Bunday tayyorgarliklar jismoniy sifatlar — kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezlikni rivojlantirishga qaratilgandir.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari esa quyidagilardan iborat:

- sportchilar sog'lig'i darajasi va ular organizmi turli tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirish;

- kurashchining o'ziga xos xususiyatlariga javob beradigan birlikda jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy va yordamchi, maxsus tayyorgarlikka bo'linadi:

Kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligi: yuqori darajaga erishish uchun poydevor, asos vazifasini o'taydi. Asos quydagi vazifalarni hal etilishini ta'minlaydi:

- kurashga organizmni har tomonlama rivojlantirish, uni funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish;

- salomatlik holatini oshirish;

- shiddatli trenirovka va musoboqa yuklamalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to'plamini o'z ichiga oladi. Ular jihozlarsiz va jihozlar bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenirovkalarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika, yengil atletika, suzish, va hokazolardan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlarga kiradi.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan maxsus asosni yaratishga mo'ljallangan. O'ziga xos yo'nalishga ega quydagi vazifalarni hal etadi:

- asosan kurash uchun ko'proq o'ziga xos bo'lgan sifatlarini rivojlantirish;

- kurashchi harakatlarida ko'p ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladi, ular o'zining kinematik va dinamik tartibi hamda asab-mushak kuchlanish xususiyatiga ko'ra

kurashchining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mosdir. Shunday mashqlar orasida quydagilarni alohida ko'rsatish mumkin: kurashning turli usullarini ishora orqali bajarish; maxsus trenajor moslamalarida mashqlar bajarish.

Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlaniishi sifatlarini kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan qo'yiladigan talablariga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan.

Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosi kurash gilamida o'tkaziladi va harakat malakalari tajribadagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida muhim bo'lgan turli murakkab mashqlar musobaqa mashqlarida qo'llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar kurashchi organizmiga bo'lgan ta'sirni kuchaytiradi. Masalan, og'irroq vazn toifasidagi sherikni tanlash, sheriklarni almashtirgan holda o'quv-trenirovka bellashuvlarini bajarish va hokazo. Mana shu hamma mashqlar energiya ta'minotini u yoki bu mexanizmlarni rivojlantirish imunitetini ta'minlaydi hamda bir vaqtning o'zida uning jismoniy va texnik taktik tayyorgarligini oshiradi.

Jismoniy tayyorgarlikning ko'rsatilgan barcha turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Trenirovka jarayonida biron-bir jismoniy tayyorgarlik turiga yetarli baho bermaslik oxir oqibat sport mahoratining oshishiga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun trenirovka jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarini optimal nisbatiga rioya qilish juda muhimdur. Uning son jihatidan ifodasi doimiy o'lcham hisoblanmaydi, balki kurashchilar malakasi ularni alohida xususiyatlari trenirovka jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog'liq holda o'zgarib turadi.

KUCHNI TARBIYALASH

Kurashchining kuchi deb, raqib qarshiligini mushaklar kuchi orqali yengish qobiliyatiga aytiladi.

Mushaklarning maksimal kuchlanishini yuzaga keltirish bilan (mushaklarning tarang turishi va bo'shashishi) kuch qobiliyatlarini rivojlantirish va takomillashtirish mumkin. Shuning uchun ham kuchni tarbiyalash metodikasi bunday holatlarda mushaklarni maqsadni bajarishda sharoit yaratilishiga qaratilgan.

Kurashchi raqib bilan bevosita ro'para bo'lganda sarflaydigan ko'pchilik harakat tezkor-kuchlilik yoki dinamik holatda bajariladi. Asta-sekin bor kuch bilan ushlab turish yoki harakatsiz zo'r berish mushaklarni o'zgartirmay turish yoki izometrik rejimda kuch ko'rsatish deb tushuniladi. Shunday qilib, kurashchining asab-mushak tizimi ham dinamik, ham statik harakatga tayyor bo'lishi kerak. Bellashuv paytida mushaklarning «otilib chiqqan kuch», boshqacha qilib aytganda juda qisqa vaqt ichida maksimal kuch ko'rsata olish qobiliyatlari alohida ahamiyat kasb etib, u kurashchiga bellashuvda raqibidan ustunlik imkonini beradi.

Taniqli polvonlar faqat jismoniy tayyorgarlikning yuksak rivojlanish darajasi va texnika usullari boyligiga ega bo'lib qolmay, balki o'z vaqtida katta kuch ko'rsata olish qobiliyatlari bilan ham ajralib turadilar.

Ko'p sonli tadqiqotchilarning natijalari mushak massasini aydarli yuksaltirmay yoki ularni yuksaltirgan holda kuchni rivojlantirish mumkinligini ko'rsatmoqda:

- mushak massasini ko'p oshirmay kuchni rivojlantirishga qaratilgan trenirovkalarda iloji boricha katta yuk bilan kam takrorlagan holda (1-3 marta) va harakatlar o'rtasida dam olish oraliq'ini oshirgan holda ishlash kerak;

- mushak massasini orttirgan holda kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarda og'irlikni ko'paytirgan holda ishlash zarur — kurashchi ko'taradigan yukning 50%i 8-10 marta takrorlanadi.

TEZLIK VA UNI RIVOJLANTIRISH USLUBI

Kurashchining tezkorligi — bu uning mumkin qadar qisqa vaqt ichida ayrim harakatlar va usullarini bajarish qobiliyatidir. Tezkorlik sifatini yaxshi rivojlantirmasdan kurashda yuqori natijalarda erishib bo'lmaydi. O'z raqibidan hatto sekundning yuzdan biri bo'lagiga tezroq harakat qiladigan kurashchi uning oldida katta ustunlikka ega bo'ladi.

Kurashchi tezkorligi ko'p jihatdan uning asab jarayonlari harakatchanligiga, bellashuvda har safar yuzaga kelgan vaziyatni bir zumda idrok etish va to'g'ri baholay olish malakasiga, taktik harakatlarni o'z vaqtida aniq bajarishiga bog'liq.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi. *Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitda bajarish uslubi.* Harakatlar va qayta tezkorlik bilan bajariladigan alohida harakatlarni yengillashtirilgan sharoitlarda ko'p marta takrorlash. Masalan, usulning kichik vazn toifasidagi sherik bilan tezkorlikka e'tibor qaratgan holda bajarilishi. Yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish tezligi bo'yicha oddiy sharoitlarda bajariladigan harakatlardan oshadigan juda tez harakatlarning bajarilishi rag'batlantiriladi. Masalan, yugurish tezlikni oshirish uchun qisqa yo'lakcha bo'ylab yugirish qo'llaniladi.

Mashqlarni og'irlashtiradigan sharoitlarda bajarish uslubi. Kurashchi musobaqalarda duch keladigan sharoitlardan ancha qiyin sharoitlarda maksimal tezkorlik bilan bajaradigan harakatlarni ko'p marta takrorlaydi. Masalan, og'ir vazndagi sherik bilan maxsus mashqlarni bajarish.

Takrorlash kuchlanishlar uslubi: Ikki xil ko'rsatishda qo'llaniladi:

- mashqlarni eng katta va unga yaqin tezlik bilan bajarish;
- mashqlarni shunday sharoitda bajarish kerakki, bunga eng katta kuch zo'riqlari nisbatan yengil ikkita katta tezlik bilan bir joydan ikkinchisiga o'tkazish yo'li orqali ta'minlanadi.

O'yin va musobaqa usullari ham katta ahamiyatga ega bo'lib, ulardan foydalanish sportchining emotsional muhiti, ruhiy holati, raqobatchilik hissini o'zgarib turishi hisobiga tezkorlikni rivojlantirish uchun qo'shimcha turtki (raqobat) bo'lishi mumkin.

Kurashchining tezkorlik sifatlarini tarbiyalash uchun maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlar qo'llaniladi. Tezlik mashqlari texnikasi ularni eng katta tezlik bajarilishini ta'minlashi shart. Mashqlarni bajarish paytida asosiy kuchlanishlar bajarish usullariga emas, balki uning tezligiga qaratilgani uchun mashqlar shunchalik yaxshi o'rgatilgan va egallangan bo'lishi kerak. Mashqlar davomiyli shunday bo'lishi kerakki, bunda bajarish oxiriga kelib tezlik, toliqishga qaramasdan, pasaymasligi shart.

Tezlik mashqlarini bajarish sharoitlari katta ahamiyatga ega. Har bir mashq davomida 20 soniyadan oshmasligi lozim, dam olish oralig'i mashqlarni takrorlash boshida bir tomondan kurashchining tiklanishi, ikkinchi tomondan uning markaziy asab tizimi optimal qo'zg'aluvchanligini ta'minlashi, optimal bo'lishi kerak.

AYRIM HARAKATLAR TEZLIGINI TARBIYALASH

Ayrim harakatlarni bajarish tezligi tezkorlikning hosil bo'lish shakllaridan biri hisoblanadi. Harakatni bajarish tezligini oshirish uchun texnikadan iloji boricha unumli foydalanish, tegishli mushak guruhini zarur darajagacha rivojlantirish va ko'p marta takrorlash bilan harakatni bajarishning eng yaxshi uyg'unligiga erishish zarur. Shuningdek, mushaklar yetarlicha egiluvchan va bo'g'imlar harakatchan bo'lishi zarur. Kurashchining o'z vaqtida mushaklarini bo'shashtira olishi juda ham muhim. Chunki mushaklarining doimo tarang ko'rsatishi mumkin.

Sharoitni murakkablashtirish usuli ayrim harakatlarni bajarish usuli

Tezlikni tarbiyalash maqsadida sharoitni murakkablashtirish, musobaqa sharoiti yoki yanada qiyinroq sharoitga maksimal ravishda yaqinlashtirish ma'quldir (misol uchun, ancha yuqori malakadagi sportchi yoki boshqa og'ir vazndagi sportchi bilan mashq qilish qo'llaniladi).

Shu maqsadda zarur mushak guruhlarini rivojlantirish uchun zarur harakatning aniq tuzilishini ifodalovchi ma'lum tezlik bilan bajaruvchi mashqlarni murakkablashtirish qo'llaniladi.

Sharoitni soddalashtirish usuli

Murakkablashtirish bilan birga sharoitni yengillashtirish ham qo'llaniladi (yengil jihoz, harakat imitatsiyasi, qarshilik ko'rsatmaydigan raqib, birmuncha yengil vazn toifasidagi sherik va shu kabilar).

Tezlik qobiliyatini rivojlantirishda umumrivojlantirish va maxsus mashqlardan foydalanish.

Tezkorlik qobiliyatini rivojlantirish uchun umumrivojlantiruvchi mashqlarga:

- qisqa masofaga yugurish (vaqtga qarab);
- uzunlikka va balandlikka sakrash mashqlari kiradi.

O'tkazilgan har bir mashqqa musobaqa elementlarini kiritish maqsadga muvofiqdir. Har xil sport o'yinlari tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi (futbol, basketbol, qo'l to'pi va boshqalar).

Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi maxsus mashqlardan foydalaniladi:

1. Turg'un holda yoki qo'lni yerga tirab turgan holda mustaqil va trenirovka maketi bilan bajariladigan usullar uchun yondashtiruvchi mashqlar.

2. Sherik bilan bajariladigan mashqlar:

- kim o'zish mashqlari;
- texnikaning ayrim elementlarini tez bajarish mashqlari;
- qarama-qarshi va takror hujumlar bilan bajariladigan mashg'ulotlar.

CHIDAMLILIK VA UNI RIVOJLANTIRISH USHLBLARI

Kurashchining chidamliligi bu butun bellashuv davomida harakatlarni yuqori sur'atda bajarishi va butun musobaqa davrida bir nechta bellashuvlarni shiddat bilan o'tkazish qobiliyatidir. Yuqori darajadagi chidamlilik kurashchiga katta trenirovka va musobaqa yuklamalarini o'zlashtirishga musobaqa faoliyatida o'zining harakat qobiliyatlarini to'laqonli ravishda amalga oshirishga imkon beradi.

Kurashda umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi.

Umumiy chidamlilik deganda sportchini sust shiddatdagi uzoq vaqt bajarishiga bo'lgan qobiliyati tushuniladi.

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

Kurashchining musobaqa faoliyati ko'p qirrali va mushak tizimining ulkan ishi bilan bog'liq. Shuning uchun chidamlilik nafaqat mushaklarga yetkazib beriladigan kislorod miqdori bilan emas, balki mushaklarni o'zining uzoq vaqt davom etadigan kuchli zo'rqiqlashish unga bo'lgan moslashishi bilan farqlanadi.

Sportchi trenirovka va musobaqa faoliyatida ma'lum bir toliqlashni yengib o'tgan taqdirdagina uning chidamliligi takomillashadi. Jismoniy toliqlashlik va chidamlilik asosida mushak faoliyatini turli xildagi ta'minoti jarayonlari yetganligini bilgan holda ularni faoliyat ko'rsatishi darajasini oshirish uchun ularga maqsadli ta'sir etish mumkin. Trenirovka yuklamasi,

sportchi organizmiga ta'sir ko'rsatish chorasi sifatida quyidagi tavsiflar bilan belgilanadi:

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

Bajarilayotgan mashq shiddati energiya ta'minotining aerob va anoerob jarayonlar nisbati xususiyatiga ta'sir ko'rsatadigan yuklamaning eng muhim tavsifi hisoblanadi. To'rtta shiddat zonasini ajratish qabul qilingan: maksimal, submaksimal, katta, sust.

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

Anoerob-aktat rejimidagi mashqlar davomiyligi 3-8 soniyadan, anoerob-glinalitik rejimida 20 soniyadan 3 daqiqagacha hamda aerob rejimida 3 daqiqa va undan ko'proqqa teng.

Ko'p sonliq tadqiqotlar natijalariga asoslanib davomiyligi har xil bo'lgan jismoniy yuklamada anoerob va aerob jarayonlarini umumiy energetik metabolizmi nisbatini aniqlash mumkin.

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

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

Anoerob rejimidagi mashqlar takrorlash soni kislorodsiz mexanizmlarning kuchayishiga yoki markaziy asab tizimining kuchayishiga olib keladi.

Dam olish oralig'i davomiyligi organizmning trenirovka yuklamasiga bo'lgan javob reaksiyasi hajmi singari, uning xususiyatini ham aniqlashi uchun katta ahamiyatga ega. Bunda dam olish oralig'larida sodir bo'ladigan tiklanish jarayonlari quyidagilardan iborat:

- tiklanish jarayonlarining tezlig'i bir xil emas-avval tiklanishi tez kechadi, so'ng sekinlashadi;
- turli ko'rsatkichlar har xil vaqtdan keyin tiklanadi (getra xronlilik);

– tiklanish jarayonida ish qobiliyati va boshqa ko'rsatkichlarning fazali o'zgarishi kuzatiladi.

Tegishli natijalar quyidagi jadvalda keltirilgan.

Davomiyligi har xil bo'lgan maksimal jismoniy yuklama anoerob va aerob jarayonlarning umumiy energiya sarflashiga ketadigan nisbiy ulushi.

Ish davomiyligi chegarasi	Energiyaning chiqishi nisbiy ulushi				
	Ish davomiyligi chegarasi	Ish davomiyligi chegarasi	jami	anaerob jarayonlar%	aerob jarayonlar%
10 soniya	20	4	24	83	17
1 daqiqa	30	20	50	60	40
2 daqiqa	30	45	75	40	60
5 daqiqa	30	120	150	20	80
10 daqiqa	25	245	270	9	91
30 daqiqa	20	675	695	3	97
60 daqiqa	15	1200	1215	1	99

Dam olish oralig'i tiklanish uchun yetarli bo'lgan sust shiddatli mashqlarni bajarishida har bir keyingi urinishi taxminan avvalgisiga o'xshagan ko'rinishda boshlanadi.

Ushbu holda dam olish oralig'i kamaytirishda yuklar ko'proq aerob yuklamaga aylanadi, chunki, odatda, 3-4 daqiqaga kelib vujudga kelayotgan nafas olish jarayonlari ham o'z kuchini saqlab qolgan bo'ladi.

Maksimal va submaksimal shiddatli mashqlardagi dam olish oralig'ini kamaytirish yuklamani anaerob yuklamaga aylantiradi, chunki mashq takrorlangan sari kislorod qarzi oshib boradi.

Dam olish xususiyati mashqlar o'rtasida faol, sust va aralash bo'lishi mumkin.

O'qitishning kritik nuqtasiga yaqin bo'lgan tezlikda faol dam olish, nafas olish jarayonlari yuqori darajada ishlab turishiga yordam beradi va ishdan dam olishga hamda aksi holatga keskin o'tishini oldini oladi. Bu yuklamani ko'proq aerob yuklamaga olib keladi. Bundan tashqari og'ir mehnatdan so'ng faol dam

olish tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi. Mashqlar o'rtasida sust dam olish paytida sportchi, tinch holatda bo'lib, hech qanday harakatni bajarmaydi.

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

Hajmini oshirish uslubi shundan iboratki, bunda jismoniy mashqlarni bajarish vaqti mashg'ulotlaridan mashg'ulotga asta-sekin oshirib boriladi. Bu uslub mashg'ulotlar sonini ko'paytirishni nazarda tutadi.

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

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

Oraliq uslub shundan iboratki, bunda jismoniy mashqlar bo'laklarga bo'linib (seriyalanib) sust va faol dam olish oraliqlari bilan bajariladi. Trenirovka vazifalari mashqlarni bajarish sur'ati va davomiyligiga, shuningdek, kurashchining mashqlanganligi darajasi hamda kayfiyatiga qarab, ish va dam olish oralig'lari davomiyligiga ko'ra har xil bo'lishi lozim.

Takroriy uslub sportchi bilan mashg'ulotning o'zida yoki bir necha mashg'ulotlar hajmi va shiddatiga ko'ra bir xil bo'lgan mashqlarni takrorlashdan iborat.

Sport trenirovkasi jarayonida hamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg'unlashtirilgan holda qo'llaniladi. Chidamlilikni tarbiyalash samaradorligi ko'p jihatdan trenirovka jarayoni oqilona o'tganligi bilan belgilaniladi. Turli yo'nalishlardagi mashqlar bajarishda ma'lum bir ketma-ketlikka amal qilish va ularning ijobiy o'zaro ta'sir etishini ta'kidlash juda muhimdir. Quyidagi ketma-ketlikka rioya qilish maqsadga muvofiqdir:

— avval alantat-anaerab mashqlar (tezkor va tezkor-kuch), so'ngra anaerab-glinapitik (kuch chidamliligi uchun) mashqlar;

— avval alantat-anaerab, so'ngra aerab mashqlar (umumiy chidamlilik uchun);

— avval anaerab-glinapitik, keyin aerab mashqlar.

2013/120 A 9666	Alisher Navoiy nomidagi 17 O'zbekiston MK
-----------------------	---

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

CHAQQONLIK VA UNI RIVOJLANTIRISH USHLARI

Kurashchining chaqqonligi bu harakatlarni nazorat qila olish, bellashishda to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatda tez hamda aniq yo'l topish va tegishli harakatlarni oqilona bajarish qobiliyatidir.

Chaqqonlik deganda, sportchining koordinatsiyasi qobiliyatlari yig'indisi tushuniladi. Shunday qobiliyatlardan biri yangi harakatlarni egallash tezligi, ikkinchisi, to'satdan o'zgaradigan vaziyat talablariga muvofiq harakatlarni tez qayta ko'rish hisoblanadi.

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

Chaqqonlikni rivojlantirishning ikkinchi yo'li koordinatsiyasi murakkabligini oshirishdan iborat. Bunday murakkablikdagi harakatlarni yuqori darajada aniq bajarish, ularning o'zaro muvofiqligi, to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatga mosligiga bo'lgan talablarni oshirish, bilish, aniqlash mumkin.

Uchunchi yo'li-bu nooqilona mushak kuchlanishi bilan kurashishi, chunki chaqqonlikni namoyish qilish ko'p jihatdan mushaklarni zarur holda bo'shashtirish malakasiga bog'liq.

Kuchni koordinatsiyasini rivojlantirishning to'rtinchi yo'li uni gavda muvozanatini ushlab kurash qobiliyatini oshirishdir. Bunday qobiliyatni rivojlantirishning bir nechta usuli mavjud:

— muvozanatni ushlab turishni qiyinlashtiruvchi harakatlardagi mashqlar;

— akrobatika va gimnastika mashqlari;

— hamma tekisliklarda boshni tez harakatlantirish yordamida bajariladigan mashqlar.

A.Yarotskiy (1971) majmuasiga beshta mashq kiradi: boshni o'ngga va chapga burish; boshni oldga va orqaga egish; boshni yon tomonlarga egish; soat millari bo'yicha aylanma harakatlar, soat millari yo'nalishiga qarshi tomonga aylanma harakatlar. Bu mashqlar tez sur'atda kuniga uch marta o'n daqiqadan bajariladi.

Kurashchi chaqqonligini rivojlantirishni hamma vositalarini ikki bo'limga ajratish maqsadga muvofiqdir: umumiy chaqqonlikni rivojlantirish vositalari va maxsus chidamlilikni rivojlantirish vositalari.

Umumiy muvofiqlikni rivojlantirish vositalari, umuman, harakatlanish tajribasi va harakat koordinatsiyasini boyitishga qaratilgan maxsus chidamlilikni rivojlantirish vositalari kurashchining o'ziga xos maxsus harakatlanish koordinatsiyasini hamda musobaqa faoliyatini favqulodda sharoitlarda o'z harakatlarini baholanish va qayta kurash qobilyatini takomillashtirishga qaratilgan.

EGILUVCHANLIK VA UNI RIVOJLANTIRISH USLUBI

Egiluvchanlik — bu kurashchining katta ampitudada harakatlari amalga oshirish qobiliyatidir. Egiluvchanlik bo'g'imlardagi harakatchanlik bilan aniqlanadi. U, o'z navbatida, bir qator amallarga bog'liq: bog'imlarning tuzilishi, paylar, mushaklar cho'ziluvchanligi va ularning cho'zilish qobilyati. Egiluvchanlikning bir nechta turi mavjud:

Faol egiluvchanlik — bu shaxsiy mushak kuchlanishlari hisobiga harakatlarni qayta ampitudada bajarish qobilyatidir.

Sust egiluvchanlik — bu tashqi kuchlar: og'irliklar, raqib harakatlari hisobiga harakatlari paytida ampitudada bajarish qobiliyatidir. Sust egiluvchanlik hamma faol egiluvchanlikning tezligi ko'rsatkichlaridan yuqori.

Dinamik egiluvchanlik — dinamik xususyatlarga ega mashqlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlikdir.

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

Umumiy egiluvchanlik, turli yo'nalishlarda eng yirik bo'limlarda qayta ampituda bilan harakatlarni bajarish qobiliyatidir.

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

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

– mashqlarni bajarishdan oldin albatta badan qizdirish mashqlarini kiritish;

– muayyan maqsadlarni oldinga qo'yish, masalan, gavda yoki buyumning ma'lum bir nuqtasiga qo'lni tekkazish;

– cho'ziltirish mashqlarini ma'lum bir ketma-ketlikda seriyalab bajarish; qo'llar uchun; gavda uchun; oyoqlar uchun;

– cho'ziltirish mashqlari seriyalari orasida bajariladigan mashqlarni bajarish;

– mashqlarni bajarish vaqtida asta-sekin ular amplitudasini oshirish;

– mashqlarni bajarishda shuni hisobga olish lozimki, harakatlanganlikni rivojlantirishning eng asosiy uslubi – bu takrorlash uslubi hisoblanadi.

Bir-ikki oyda har kuni ikki marta shug'ullanuvchilarning alohida qobiliyatlariga qarab 25-50 marta takrorlashdan iboratliklardagi cho'ziltirishga qaratilgan mashqlar tashkil topgan mashg'ulotlar davomida egiluvchanlik asta o'sishi mumkin.

EGILUVCHANLIKNI TARBIYALASH USLUBI

Ma'lumki, bolalik va o'spirinlik yoshida barcha tayanch-harakat apparatining moro-funksional xususiyatlari, mushak to'qimalarining qayishqoqligiga katta egiluvchanlik va harakatchanlikka olib keladi. Shuning uchun ham murabbiylarning asosiy vazifasi – mashg'ulotning birinchi yilidan boshlab shug'ullanuvchilarda doimiy ravishda egiluvchanlikni tarbiyalashdan iborat.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun quyidagi vosita va uslubiy usullar qo'llaniladi:

1. Yuklamani asta-sekin ortib borgan holda buyumlarsiz bajariladigan mashqlar.

2. Cho'zilish mashqlari: egiluvchanlikni oshiradigan mashqlarni takrorlash (oldinga, yonga egilish va har xil o'tirib turishlar).

3. Imkon boricha katta amplitudada kurash usullarini bajar-gandek mashqlarni bajarish.

4. Faol va sust egiluvchanlikdan foydalangan holda mashqlar (asbob-anjomlar yordamida, sherik yordamida va boshqalar) bajarish.

Egiluvchanlikni rivojlantirish bo'yicha maxsus mashqlar, kurash bo'yicha har qanday tayyorgarliklarga albatta kiritiladi.

1-mashq. Dastlabki holat-oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yuqorida. Bajarilishi: ikki qo'l bilan espander yon tomonga tortiladi. Ikki yondagisi har tomonga 12 martadan bajariladi.

2-mashq. Dastlabki holat — espander oldinda qo'llarda ushlab turiladi. Bajarilishi: o'ng qo'l bilan espanderni oldinga-yuqoriga torting. Mashq har bir qo'lda o'n ikki martadan takrorlanadi.

3-mashq. Dastlabki holat — oyoqlar bilan espanderni o'rtaidan bosib turiladi. Bajarilishi: espander ushlagan qo'lni buking va yozing. Uch marta takroriy bajarishning har birida 12 marta takrorlanadi. Mashqni ikki espanderni juftlab ham bajarish mumkin.

4-mashq. Dastlabki holat — polda o'tirgan holatda espander dastagi oyoqqa kiritiladi. Bajarilishi: espanderni (eshkak eshuvchi) harakati singari belgacha torting.

Uch marta bajarishning har birida 12 martadan takrorlanadi.

5-mashq. Dastlabki holat — chalqancha yotganda espander uchi pastda chap qo'lda, o'ng qo'l bukilgan holda o'ng yelkada. Bajarilishi: o'ng qo'lni bukish va yozish. Mashq charchashni sezishgacha bajariladi. Shuning o'zi o'ng oyoqda takrorlanadi.

6-mashq. Dastlabki holat — oyoqlar orasi ochiq, espander uchi pastda chap qo'lda, ung qo'l bukilgan holda o'ng yelkada. Bajarilishi: o'ng qo'lni bukish va yozish. Mashq har qo'lda 12 martadan takrorlanadi.

7-mashq. Dastlabki holat — espander uchi bosib turiladi. Bajarilishi: espanderni ikki qo'llab iyakkacha torting. Mashq ikki seriyada 12 martadan bajariladi.

8-mashq. Dastlabki holat — espander ko'krak oldida ushlab turiladi. Bajarilishi: qo'llar gorizontal yo'nalishda yon tomonlarga yoziladi. Ikki seriyaning har birida 12 martadan bajariladi.

O'SMIR YOSHDAGI KURASHCHINING JISMONIY TAYYORGARLIGI

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

12-14 yoshda tezkorlik va chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish maqsadga muvofiqdur. 15-16 yoshdagi o'smirlarda kuch rivojlana boshlaydi va tezkor-kuch mashqlarni bajarishga qobiliyati namoyish bo'ladi. 16-18 yoshda kuch va tezlik talab etiladigan mashqlar osonroq o'zlashtiriladi, chidamlilikni rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratiladi. O'smir kurashchilarning tayyorgarligida shularni e'tiborga olish juda zarur.

Chidamlilikni boshqa jismoniy sifatlar bilan birga rivojlantirish zarur. Professor V.F.Filining (1980) ta'kidlashicha, bu yerda chidamlilikka qaratilgan uzoq vaqt davom etadigan va bir tomonli trenirovka o'smirlarga xos bo'lgan tezkorlik yuklamalarga moslashishini pasaytiradi.

12-15 yoshda kuchni rivojlantirish asosan og'irligi, to'ldirilgan to'plar, gantellar, gimnastika tayoqchalari bilan birga hamda turli gimnastika sport anjomlarida mashqlar bajarish yordamida amalga oshirishi lozim.

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

Yosh o'smirlarning chidamliligiga rivojlantirishda ehtiyotkor bo'lish lozim (o'rtacha yuklamalar, kichik me'yor yoki dam olish uchun tanaffusli o'quv-trenirovka bellashulardan iborat mashqlar) yuklamalarga moslashib borgan sari dam olish tanaffuslari qisqartiriladi. Masalan, tik turishda 2+2 kurashda (navbatma-navbat hujumlar va himoyalar) 3 daqiqalik tanaffus asta-sekin 1 daqiqagacha qisqartiriladi. Parterda 2+2 bo'lib 1 daqiqa tanaffus bilan navbatma-navbat kurashuvda trenirovka vaqti 3+3 gacha uzaytiriladi. Keyinchlik kurash sur'atini kuchaytirish mumkin.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun chegaralangan joyda bir tomonlama qarshilik bilan, parterdan yuqori yoki tik turishga chiqishi bilan kurash o'tkaziladi. Bu mashqlar qiyin holatlardan chiqib ketish yo'lini topishga o'rgatadi.

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

12-18 yoshda egiluvchanlik va bo'g'imlardagi harakatchanlik bo'g'imlarsiz hamda kichik og'irlik bilan (gimnastik mashqlar, gantel mashqlar orqali, to'ldirma to'plar) bajariladigan faol sustlik xususyatiga ega mashqlar orqali rivojlantiriladi. Shuningdek, qaddi-qomatni shakllantirish mashqlari kattalarga nisbatan ko'p qo'llaniladi.

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

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

O'smir kurashchining jismoniy tayyorgarligini maqsadi (tortilish) mashqlari (saflanish, buyruqlarni bajarish, qadam tashlab va o'tirib harakatlanishlar) qo'llaniladi. Ularning maqsadi-kurash mashg'ulotini tashkil etish, tog'ri qaddi-qomatini shakllantirish, intizom, o'zaro munosabat tartibini tarbiyalashdir. Saf mashqlari darsning kirishuv tayyorgarlik va yakunlash qismida mashqlarni bajarish uchun guruhlarini tashkil qilish, saflashtirish va qayta saflantirish uchun, shuningdek, yuklamadan so'ng zo'riqishni bartaraf etish maqsadida bajariladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar qatoriga oddiy gimnastika (qo'llar, oyoqlar, gavda, og'irliklar bilan, og'irliklarsiz, buramlar bilan va buramlarsiz hamda sheriklar bilan) mashqlari va og'ir atletika, eshkak eshish, sport o'yinlari kabi sport turlaridagi ba'zi mashqlar kiradi. Bunday mashqlar kurashchining jismoniy tayyorgarligini yaxshilaydi, harakat malakasi zaxiralarini kengaytiradi, organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradi, ish qobilyatining tiklanishiga yordam beradi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan bir vaqtda asab-mushak kuchlanishlari xususiyati va o'smir organizmning ish tartibiga ko'ra o'xshash bo'lgan mashqlarni ko'proq qo'llash zarur. Har xil sport turlaridan olingan mashqlar, ularni bajarish xususiyati va shartlariga qarab, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda turli pedagogik vazifalarni hal etishga imkon beradi. Asosiy kuch, chidamlilik, tezlik, egiluvchanlik va chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni ajratish qabul qilingan. Og'irliklar bilan (gimnastik tayoqlar, gantellar, to'ldirilgan to'plar va hokazo) gimnastika mashqlarini ko'p marta bajarish kuch chidamliligini

rivojlantiradi. Ushbu mashqlarni katta tezlikda qisqa vaqt ichida bajarish tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Har bir mashq ma'lum bir sifatlarini yoki bir guruh sifatlarini rivojlantiradi. Masalan, shtanga bilan bajariladigan mashqlar, o'z og'irligi bilan tortilish hamda qo'llarni burib-yozish mashqlari kuchni; kesishgan joyda yugurish, chidamlilikni; katta tezlik bilan bajariladigan gimnastika mashqlari, qisqa masofaga yugurish-kurashda harakat tezligini tarbiyalashga yordam beradi. Basketbol o'ynash, chaqqonlik, chidamlilik va tezkorlanish kompleks holda tarbiyalashga yordam beradi.

Yuqori emotsional qo'zg'alishda katta bo'lmagan shiddat bilan bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar organizm ish qobiliyatini, ayniqsa, shiddatli mashg'ulotlar o'tkazilgandan so'ng asab tizimini tiklashga yordam beradi. Ular ertalabki baddantariya vaqtida va trenirovka mashg'ulotlari darsining birinchi qismida (tayyorgarlik qismida) hamda asosiy qism oxirida qo'llaniladi. Bundan tashqari, o'rmonda, dalada, daryo bo'ylarida (suzish, eshkak eshish va to'p o'ynash bilan) jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maxsus mashg'ulotlarni tashkil qilib turishi shart.

Kurash mashg'ulotlarida katta jismoniy yuklamadan so'ng organizmni nisbatan tinch holatga keltirish uchun o'smirlarni mushaklarini bo'shashtirishda, nafas olishini me'yorlashtirishga (o'ta bo'shashtirilgan mushaklarni silkitish harakatlari, chuqur nafas olish uchun ko'krak qafasini kichaytiruvchi mashqlar va hokazo) qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarishga o'rgatish zarur.

Mushaklarni bo'shashtirishga qaratilgan mashqlar hatto bel-lashuv jarayonida ishlash va zo'riqishdan holi bo'lgan qisqa vaqt ichida kuchning yanada tez tiklanishiga yordam beradi.

KURASHCHINING UMUMJISMONIY TAYYORGARLIK KO'RISH VOSITALARI VA USLUBIYOTLARI

Saf mashqlari mo'ljal olish tezligini, jamoada uyushqoqlik bilan harakat qilish malakalarini rivojlantirish, to'g'ri qaddi-qomat, intizomni, uyushqoqlikni va boshqa sifatlarini tarbiyalash, shuningdek, badanni qizitish va emotsional holatni oshirish uchun xizmat qiladi.

Saf mashqlari asosan mashg'ulotlarning tayyorgarlik qismida chaqqon harakat bilan aniq komanda bo'yicha, trenerning kutilmaganda beradigan signali, belgilari va topshirig'iga ko'ra bajariladi.

Asosiy saf mashqlari: saflanish, sanab chiqish, raport berish, salomlashish: tushunchalar flang safning old tomoni, flang safning o'ng yoki chap tomoni, masofa, oraliq safning orasini ochish, safni birlashtirish, turgan joyda va yurib turib burilish, poxod va saf qadami, oldinga, orqaga, yon tomonlarga burilib qadam tashlashni qo'shib ijro etish, turli xilda yurish, yugurish sur'ati, qadam uzunligini o'zgartirib yurish. Trenerning turli topshiriqlarini bajarish. Masalan: yugurib tarqaling, yoting, turing, o'tiring, besh daqiqada saflaning va hokazolar.

Yurish, yugurish va sakrashni navbatlashtirish. Yo'nalishni o'zgartirib sportcha yurish, chuqur odimlab yurish. Cho'qqayib yurish, tizzalarni baland ko'tarib yurish, qo'llarni harakatlantirib yurish, sakrab-sakrab yurish, maksimal tezlik va turgan joyda yurish va yugurish: tabiiy to'siqlarni yengib o'tib yurish va yugurish, turgan joydan burilib turib oldinga, orqaga, yon tomonlarga, uzunlikka sakrash.

Buyumlarsiz bir kishi bajaradigan mashqlar. Ular asosiy muskul guruhlarini qisqartirish, cho'zish va bo'shashtirishga hamda tezlikni, chaqqonlikni va egiluvchanlikni rivojlantirish uchun harakatlar koordinatsiyasiga yo'naltirilgan bo'ladi. Buyumlarsiz bajariladigan mashqlar bir joyda tik turib, o'tirib va yotib bajariladi. Ular katta amplituda bilan ravon, tezlikni asta-sekin oshirib va tez ijro etiladi.

TAXMINIY MASHQLAR

Turli xilda oyoq uchida ko'tarilish, qo'llarni yuqoriga, yon tomonlarga, pastga uzatish va gavdani engashtirib, qo'l uchini yoki kaftni polga tekkizish. Gavdani chapga engashtirib va chap qo'l bilan o'ng qo'lni shu tomonga tortish. Shu mashqni teskari tomonga bajarish, so'ngra oldinga chuqur odim tashlash va boshqa qo'lni tortish. Mashqni har ikki tomonga bajarish.

Qo'llarni bo'sh o'tirgan holda tutib, gavdani o'ngga-orqaga va chapga-orqaga 8-10 martadan burish, so'ngra ikkita prujina-simon harakat bilan gavdani o'ng va chap oyoq tomon engashtirish. Gavdani chapdan o'ngga va o'ngdan chapga aylantirish.

Har ikki oyoq bilan turli xilda cho'qqayish-oyoq kaftini yerga to'la tegizib bajarish, cho'qqayib turgan holatda joyda sakrash.

Yerga qo'llar bilan tayanib yotgan holatdan qo'llarga tayanib ko'tarish, qo'llarni bukish va yozish, keyinchalik poldan itarilib ikki marta chapak chalish. Polga chalqancha yotgan holda ikki oyoqni to'g'ri burchak hosil bo'lguncha 3-5 marta ko'tarish, keyin esa, oyoqlarni boshidan o'tkazib bukish va yana dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zini 2-3 marta qaytarish.

Tizzalarga tayanib o'tirgan holatdan qo'llarni oldinga siltab va oyoqlar bilan deysinib cho'qqayib o'tirgan holatga sakrab turish, 6-10 marta takrorlash. Navbati bilan o'ng va chap qo'lni boshidan o'tkazib, gavgdani o'ng va chap tomonga engashtirib har bir engashish vaqtida engashgan tomonga ikki marta siltanish. Cho'qqayib o'tirgan holatdan oyoqlar keng qilib qo'yilgan gavgda og'irligini o'ng oyoqdan chap oyoqqa o'tkazish va aksincha. Asosiy tik turgan holatdan oyoqlar yelka kengligida oldinga engashtirib gavgdani o'ng va chap tomonlarga burish.

Oyoqlarni keng ochib o'tirgan holatdan gavgdani chappga va o'ngga burish, har ikki qo'lni oyoq uchiga tegizishga harakat qilib gavgdani burilgan tomonga engashtirish. Qo'l-oyoqda turgan holatda, qo'llarni to'liqinsimon bukish va gavgdani gorizontol holatga tushirish hamda qaytadan dastlabki holatga qaytish. Chalqancha yotish, qo'llar va bosh bilan tayanib, ko'prik holatini olish. Qo'llarga va boshga tayanib turib tebranish. Oyoqlar bilan o'ngga va chappga egilish, qo'llarni otib yuborib boshga va oyoqlarga tayanib turish va tebranish. Bu mashqning juda ko'p variantlari ham bo'lishi mumkin. Ko'prik bo'lib turgan holatda qo'llarni qo'yib yuborish va boshiga tayanib qo'llari bilan oyoqlarni ushlab olish, oyoqlarni qo'yib yubormay yon tomonga yotish va qoringa aylanib olish. Qo'llarga va oyoq uchiga tayanib yotgan holatdan navbati bilan oyoqlar uchini orqaga surib borib, oyoq yuzini yerga tekizish. Asosiy tik turgan holatdan qo'llarni ko'krak oldida kaftni oldinga qaratib bukish, oyoqlar bilan itarilish va oldinga yiqilayotib, qo'llar bilan yerga tushish va so'ngra oyog'ini chalishtirib tosga va yonboshga aylanish mashq kurash to'shagi yoki matda dastlab turgan joydan oyoqlar bilan itarilmay, keyin esa itarilib bajariladi. Qo'l muskullarini aktiv bo'shashtirish mashqlari. Qo'l panjalarini mahkam siqish — musht hosil qilish. Qo'l panjalarini yozish. Panjalarni bo'shashtirish va

silkitish. Kurashchilarga boshqa muskul guruhlarini ham aktiv bo'shashtirish tavsiya etiladi. Bu muskullarning to'g'ri rivojlanishi va yuksak ishchanligini ta'minlaydi.

BO'SHASHTIRISH MASHQLARI

1. Tik turgan yoki yurgan holatda pastga erkin tushirilgan qo'llarni bo'shashtirish va silkitish, qo'llarni yuqoriga ko'tarish-bo'shashtirish va silkitish.

2. Qo'llarni yon tomonga uzatish, so'ngra gavdani oldinga engashtirib, yelka muskullarini bo'shashtirish va qo'llarni silkitish. Kuchli mashqlardan keyin bo'shashtirish mashqlar zanjirini bajarish foydalidir. Masalan, qo'llarni silkitish va gavdani bo'shashtirib cho'qqaytirish.

3. Qo'l muskullarini bo'shashtirish va avval bir, keyin ikkinchi tomonga aylanma harakatlar qilish.

4. Oyoqlarni kengroq qo'yib tik turish, bo'shashtirilgan qo'l-larni belga tekizib, gavdani chapga va o'ngga burish.

5. Bilak va yelka muskullarini bo'shashtirish. Silkitish va oldinga uzatib, o'ng qo'l bilan chap qo'lni uqalash va aksincha.

6. Bo'shashtirilgan har ikki oyoq muskullarini qo'l bilan silkitish va uqalash. Intensiv yuklamali mashq bajargandan keyin oyoqlarni 45° ostida ko'tarib biror narsaga tirab yotish foydalidir.

7. Sherigining bo'shashtirilgan qo'llarini silkitish va qo'l hamda yelka muskullarini uqalash.

JUFT-JUFT BO'LIB UMBALOQ OSHISH VA YIQILISH MASHQLARI

Birinchi raqamdagilar tizza bilan cho'kkalab turadilar, ikkinchi raqamdagilar esa, sherigining beliga qo'li bilan tayanib, uning yelkasiga yelka bilan yotadilar va yiqilib yerga yoni bilan tushadilar. Mashq navbati bilan 5-6 martadan bajariladi.

Birinchi raqamdagilar tizzalab turadilar, ikkinchi raqamdagilar 1-2 qadamdan sherigi ustidan sakrab o'tadilar va boshi orqali umbaloq oshadilar. Biri ikkinchisiga orqa bilan, qo'llarni biriktirib turgan holatdan boshi orqali umbaloq oshish. Tik turib qo'llarni sherigi yelkasiga qo'yib, oyog'ining uchi bilan sherigi oyog'ini petlya qilish.

Yakkama-yakka kurash elementlari bo'lgan mashqlar trenerning topshirig'iga binoan mustaqil ravishda yoki hushtak, chapak va hokazo signallar bo'yicha o'tkaziladi. Bir oyoqlab turgan yoki ikki oyoqda cho'qqayib turgan holatdan sheriklar orasidagi masofa 1 m kafti bilan sherigi kaftiga urib, uni muvozanatlik holatidan chiqarish. Sherigini aldash ruxsat etiladi.

Sherigini turtib yuborish. Dastabki holatda bir oyoqda tik turib, qo'li bilan oyoqni orqaga qo'yish. Bir oyoqlab hakkalab sherigini chiziqdan nariga turtib yuborishga yoki ikkinchi oyog'ini yerga qo'yishga harakat qilish.

Sherigining yelkasiga tayanib uni chiziqdan surib chiqarish. Sherigining ikkala qo'lidan ushlab olib, chiziqdan tortib o'tkazish.

Sherigi bilan bilaklardan ushlab sherigini chiziqdan tortib o'tkazish.

O'ng va chap qo'li bilan panjalaridan ushlab, sherigini chiziqdan tortib o'tkazish.

Ikki qo'li bilan to'ldirma to'pni ushlab tayyor turib, trenerning signaliga binoan to'pni egallab olish. Oyoqlar bilan harakat qilishga ruxsat beriladi. Qo'llari bilan manyovr qilib, sherigi belbog'idan ushlab olish. Qo'llari bilan manyovr qilib, sherigining ikkala qo'li panjasidan ushlab olish.

Qo'llari bilan manyovr qilib, bir qo'li bilan sherigining bir qo'li panjasidan ushlab olish.

Qo'llar bilan xuddi shunday manyovr qilib, ikkala qo'li bilan sherigining bir qo'li bilagidan yoki bo'ynidan ushlab olish.

Sherigini ushlab olish va poldan ko'tarish. Qo'llar bilan manyovr qilib, sherigini ushlab olish va uni orqasi bilan o'ziga o'tirib olish.

Qo'llar bilan manyovr qilib, sherigining yaktagi yoqasidan ushlab olish. Xuddi shunday harakat qilib, qo'llarini sherigi qo'ltig'idan o'tkazib, ushlab olish. Xuddi shunday harakat qilib, qo'llarini sherigi qo'ltig'idan o'tkazib, uning orqasidan birlashtirish.

Qo'llariga tayanib yotgan holatdan signalga binoan o'rindan turish va to'ldirma to'pni egallab olish. Trenerning «to'ldirma to'pni ikki qo'llab ushlab ol» signaliga binoan oyog'ini turgan

joydan qimirlatmay, to'pni egallab olish. Cho'qqayib o'tirgan holatdan, oyoqlar yelka kengligida, o'ng, chap qo'lini to'ldirma to'pga qo'yish, trenerning signaliga binoan to'pni birinchi bo'lib oyoqlari orasidan o'tkazib yuborishga harakat qilish.

Asosiy tik turgan holatdan trenerning signaliga binoan chuqur qadam tashlash va birinchi bo'lib to'ldirma to'pni egallab olish.

Cho'qqayib o'tirgan holatdan, ikkala qo'li tizzada trenerning signaliga binoan birinchi to'ldirma to'pning yuqori aylanadini kafti bilan bekitish. Xuddi shunday cho'qqayib turgan holatdan trenerning signaliga binoan birinchi bo'lib mayda buyumni egallab olish.

Ikki oyoqni orqaga chalish texnikasi

Dastlabki holat, ikkala kurashchi o'ng tik turish holatida. Hujum qiluvchi o'ng qo'li bilan sherigining yaktagi yoqasidan ushlab oladi.

Hujum qiluvchi sherigining gavda og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazishga majbur etish uchun uni o'ziga, chapga tortadi va shundan keyin o'ng oyog'i bilan ikkala oyog'ini chaladi va uni orqasiga yiqitadi.

Bu usulni o'rganishda, hujumchi sherigini chap qo'l yengidan ushlab ehtiyot qiladi.

Himoya:

A. Qo'llari bilan hujum qiluvchining o'ng yoniga tiralish;

B. O'ng oyog'ini orqaga-o'ngga qo'yish;

D. Hujum qiluvchi orqadan chalish uchun o'ng oyog'ini ko'targan vaqtda o'ng oyog'i turgan yo'nalishda o'zidan chapga tortish;

E. Hujum qiluvchi orqadan chalish uchun oyog'ini orqaga qo'yib ulgursa, uning oyog'idan xatlab o'tish.

Qarshi usullar:

A. Yiqilish vaqtida chap oyog'ini mumkin qadar ko'proq chapga-orqaga olib borish va chap tizzasini hujum qiluvchining chap oyog'iga yaqinroq qo'yish, o'ng oyog'ini esa oldinda chalishga qo'yish va hujum qiluvchini oldinga tortish hamda orqasiga yiqitish;

B. Uni ushlab, quchoqlab olish.

Belbog'dan ushlab yon tomondan chalish

Dastlabki holat, kurashchilar o'ng tik turish holatida bo'ladilar. Hujum qiluvchi o'ng qo'lini ushlab oladi, chap qo'li bilan esa belbog'ni oldindan ushlaydi.

Hujum qiluvchi sherigini o'ziga tortib, o'ng oyog'i tovonini sherigi tovoniga to'g'rilab, yon tomondan chalayotgandek harakat qiladi, ayni vaqtda chapga aylana borib, sherigini o'ziga bosib yiqitadi. So'ngra, o'ng yonboshiga yiqilayotib, uning orqasidan tashlaydi.

Mazkur usulni o'rganish vaqtida sherigi yerga yiqilayotgan paytda, o'ng qo'l bilan yaktagining yoqasidan yoki belbog'ining old tomonidan ushlab, uni ehtiyotlash kerak.

Himoya va qarshi usullar xuddi orqadan chalish usulini bajarishdagidek bo'ladi.

Oldindan chalish

Boshlang'ich holat. Hujum qiluvchi o'ng oyoq bilan, sherigi esa chap oyoq bilan tik turadi. Hujum qiluvchi chap qo'li bilan sherigining kiyimini chap tirsak ostidan, o'ng qo'li bilan esa kiyimining yelkasidan yoki o'mrov suyagi ustidan ushlab oladi.

Hujum qiluvchi gavdasini burish, qo'li va tanasini chapga siltash bilan sherigini o'z gavda og'irligini oyoq uchlariga o'tkazishga majbur etadi. So'ngra, chapga tez aylanib, chap oyog'ini yon bo'ylab orqaga chapga olib boradi. Shu bilan bir vaqtda, chap oyoq uchini aylantira borib, uni sherigining chap oyoq uchi yo'nalishida turadigan qilib gilamga qo'yadi. O'ng oyog'ini oldindan chaladigan qilib shunday qo'yadiki, uning tizza ostidagi bukilishi sherigining o'ng tizzasiga tayansin. Bunday holatda gavda og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi. Bunda o'ng oyoq to'la rostlashishi va butun oyoq tagi to'shakka tegib turishiga ahamiyat berish kerak. Ikkala qo'li va gavdasi bilan chap oyog'i yoniga tashlaydi. Chap qo'l bilan sherigi yaktagining o'ng yengini ushlab qolib, uni himoya qilish kerak.

Himoya

A. Kaftlari bilan bilvosita tayanib turish.

B. Hujum qiluvchini oldindan chalishga tayyorlanib, o'ng oyog'ini yon tomonga olib borayotgan paytda qo'llari bilan chapga surib yuborish va yo'l bilan uni muvozanatdan chiqarish.

D. Hujum qiluvchi o'ng oyog'ini oldindan chalishga qo'yib ulgurganda, raqibning chap oyoq kafti bilan hujum qiluvchi chap oyoq boldirini ich tomondan ilib olish.

Javob usullari

A. Burilish vaqtida yon yoki orqa belbog'dan ushlab olish va hujum qiluvchini yelkasiga tashlash;

B. Orqadan chalish.

Oldindan chalish bilan uloqtirish usullariga doir ko'rsatilgan.

Ikki yoqlama chalish

Dastlabki holat, hujum qiluvchi chap oyoq bilan tik turadi, o'ng qo'li bilan sherigining chap qo'li tagidan ushlab oladi, chap qo'li bilan esa belbog'ini yelkasi yonidan, chap qo'li bilan hujum qiluvchining chap oyog'ini ichki tomondan o'rab oladi.

Hujum qiluvchi gavadani oldinga siltab, sherigining gavda og'irligini uning chap oyog'iga o'tkazadi. Uni qo'llari bilan o'ziga tortib, orqadan chalish usulini qo'llash uchun o'zining o'ng oyog'ini sherigi oyoqlari orasiga qo'yadi, ayni vaqtda butun gavdasi bilan oldinga tashlanib, uni kuragi bilan yiqitadi.

Usulni o'rganish vaqtida sherigining belbog'dan tutib turib, uni ehtiyot qilish kerak.

Himoya

A. Chap oyog'ini orqaga chapga olib borish va hujum qiluvchiga usulni qo'llashga imkon bermaslik;

B. Qo'llari bilan itarish va o'ng oyog'ini o'z oyoqlari orasiga qo'yishga yo'l qo'ymaslik lozim.

Javob usuli, o'ng oyoq bilan chalib orqaga uloqtirish.

Ilib uloqtirish

Ilish — usulning shunday bir elementiki, bunda kurashchi bukilgan oyoq, boldir, oyoqning yuzi yoki tovon bilan raqibning oyog'ini ushlab turadi yoki o'ziga tortadi. Bunda kurashchi oyog'ini tizzadan bukib, bukilgan oyog'ini raqibi oyog'ining tizzadan pastki qismiga qo'yadi, oyoq yuzi bilan esa uning boldirini pastki tomondan siqadi hamda qo'l va gavda harakati bilan raqibini to'shakka yiqitadi.

Ilish bilan uloqtirishni quyidagi hollarda qo'llash qulay:

a) raqib oyoqlarini keng ochib turganda;

b) raqibi bir zum oyoqda turib qolganda. Bu holda hujum qiluvchi raqibni qo'li va gavdasi bilan itarib, uni muvozanatdan chiqaradi va yiqitadi;

d) raqibi gavda og'irligini oyoq uchiga o'tkazayotgan vaqtda;

e) raqibi oyog'ini bukish vaqtida, engashganda yoki oyog'ini orqaga o'zatganda;

f) hujum qiluvchi oldinga qadam tashlab, oyog'ini raqibning oyoqlari orasiga qo'yganda;

g) hujum qiluvchi raqibga nisbatan yoki orqasi bilan o'g'irilganda.

Ilish variantlari juda kam. Ulardan ba'zilarini keltiramiz: hujum qiluvchi qo'llarini raqib qo'llari tagidan o'tkazib, uning gavdasini ushlaydi, oyoqlari bilan esa raqib boldirini tashqaridan ilib oladi. Polvon raqibini uloqtirish uchun bir qo'li bilan uni yaktagining yelkasidan va ikkinchi qo'li bilan belbog'idan ushlab, uning boldirini ichki tomondan ilib oladi. Oyoqni tiz-zadan bukib, raqib tizzasini ichki tomondan ilishning asosiy varianti va oldinga-chapga uloqtirish. Oyoqning ustki tomoni va tovon bilan ilish mumkin.

Tovon bilan ilish. Dastlabki holat — har ikki kurashchi o'ng oyoq bilan tik turadi, hujum qiluvchi raqibini belbog'idan ushlab oladi, uni o'ziga tortadi va chap oyog'i bilan oldinga bir qadam tashlaydi, tovonini raqibning o'ng oyog'i bilan bir xil qo'yadi, tovon bilan raqib tovonini ichki tomondan iladi, oyog'ini orqaga keskin harakatlantirib, gavdani chapga-o'ngga burib, gavdasi bilan raqibini itaradi va uni kuraklariga yiqitadi.

Himoya

A. Oyog'ini orqaga surib qo'yish va yoki yon tomonga olish;

B. Qo'llari bilan yoniga yoki gavdasiga tayanish;

D. Ilish vaqtida raqibini o'ziga tortish va uni muvozanatdan chiqarish;

E. Gavda og'irligini hujum qilayotgan oyoqqa o'tkazish va hokazo.

Javob usullari, hujumchining ilib olishga urinishiga qarshi ilish, ya'ni u ishlatgan usulni qo'llash, oyog'i bilan hujumchining oyog'ini ichki tomondan ilib olish, turli usulda qoqib

yiqtirish va chalish. Raqib oyoqlarini ichki va tashqi tomondan ilish variantlari ko'rsatilgan.

Har qanday ilish va uloqtirishda ham sherigini yaktagidan, belbog'idan, qo'llaridan ushlab ehtiyotlash kerak.

Goh o'ng, goh chap oyoq bilan ilib uloqtirish texnikasi

Dastlabki holat. Hujum qiluvchi o'ng, raqib esa chap oyoqda tik turadi. Hujumchi o'ng qo'li bilan raqib to'nini bo'yin yonidan o'ng tomondan, chap qo'li bilan uning yengini tirsak yonidan ushlab oladi. Raqibi esa hujumchining belbog'ini o'ng tomondan ushlaydi. Hujum qiluvchi raqibini o'ziga tortib, chap oyog'i bilan oldinga kichikroq qadam tashlaydi, shu oyoqqa biroz cho'qqayib, o'ng oyoq boldiri bilan raqibining tizzasi orqasidan iladi. So'ngra uning ilingan chap oyog'ini yuqoriga, o'ngga va orqaga ko'tarib, birdan chap oyog'ini rostlaydi, ayni vaqtda gavgani siltab, raqibini o'ngga aylantiradi va shu paytda uni o'zidan oldinga, pastga-o'ngga itarib, kuragi bilan yiqitadi.

Ehtiyotlash usuli, ilish vaqtida tizzasi bilan raqibining chotiga urib yubormaslik, yiqilganda esa uning ustiga tushmaslikdan iborat.

Himoya

A. Hujum qiluvchi tizzasini bukib, raqibining chap oyog'ini ilib olgan vaqtida raqibi chap oyog'ini tizza bo'g'imidan rostlab, oyog'ini ilishdan bo'shatib olishga harakat qiladi.

B. Barqaror holatni egallash uchun chap oyog'ini chapga orqaga oladi.

Javob usuli: 1) orqaga yiqilayotib orqasi bilan umbaloq oshib hujum qiluvchini o'z ustidan oshirib otish va uni yerga kuraklari bilan yiqitish; 2) oyog'ini olib qochish va raqib oyog'ini qarshi usul bilan ilib olish.

Qoqma va ilib olib uloqtirish usullari

Kurashda qoqma-usuli elementi bo'lib, oyoqning harakati, uni bajarishda kurashchi raqibning oyog'iga, og'irlik markazidan pastrog'iga, oyog'i bilan uradi, bunda u qo'li va gavgasi bilan qarama-qarshi yo'nalishda harakat qiladi.

Kurashda qoqma usulning bir necha turlaridan istalgan oyoq bilan, o'zi va raqibining oyoq holatiga ko'ra — old, orqa, yon tomonlardan qoqiladi. Kurashchining farg'onacha usulida

qoqmani qo'llash taqiqlangan bo'lsa, buxorocha usulda o'ngga ruxsat etiladi. Kurashda ilib olib uloqtirish usuli eng muhim bo'lib, bunda hujum qiluvchi oyog'ining kafti bilan raqibning oyog'iga uradi. Ilib olish, ya'ni chalishning turli guruh va usullari mavjud bo'lib, bular kurash tushish jarayonida keng qo'llaniladi.

Birinchi guruh — raqib oyog'ini yon tomondan ilib olish priyom va usullari. Raqibning oldida turgan oyog'i tovonning yon tomonidan ilib olinadi. Bu o'rinda uloqtirish qo'l va gavdani zarb bilan siltanishi hisobiga ilib olish qarama-qapshi tomonga amalga oshiriladi.

Ikkinchi guruh — oyoqni old tomondan ilib olishning priyom va usullari. Raqibning oldida turgan oyog'i — boldirning quyi qismidan ilib olinadi, uloqtirish, ikkala qo'l va gavda bilan oldinga ilib olish.

Uchinchi guruh — oyoqni orqa tomondan ilib olish priyom va usullari. Raqibning tayanch oyog'ining tovonni orqa tomondan yoki tayanch oyoq boldirining mushagi yuqori qismidan ilib olinadi.

To'rtinchi guruh — oyoqni ich tomondan ilib olish usullari. Raqibning oldida turgan oyog'ining tovonni yoki boldiri ich tomondan ilib olinadi. Ilib olishga oid bu usullarning barchasini bajarishda raqibning yaktagidan mahkam ushlash hamda uloqtirish vaqtida uni ehtiyot qilish lozim.

Ilib olib uloqtirish usullarini qulay vaziyat tanlanganda va harakat tezligi ta'minlangandagina amalga oshirish mumkin bo'ladi. Yon tomondan ilib olib uloqtirish raqib oyog'ini oldinga chiqarib, unga tayanib turganda, oyoqlarining orasi yaqin bo'lganda, oyoqlarini chalishtirganda, bir oyog'ini orqaga qoldirib o'zini chetga olganda va shu kabilarda qulaydir. Old tomondan ilib olib uloqtirishni raqibning oyog'i orqada qolganda, oyoqlarining orasini keng ochib turganda, hujum qiluvchiga tayanib oyoq uchlarida turganda va shu kabi holatlarda o'tkazish lozim. Oyoq ichkarisidan ilib olishni raqib oyog'ini oldinga chiqarganda, bir oyog'i orqada qolganda, oyoqlarini keng qilib qo'yganda o'tkazgan lozim. Pastdan ilib olish raqib muvozanatini yo'qotish uchun qo'llaniladi. Raqibning yiqilish tezligini oshirish uchun yiqilayotgan raqibga qo'llar bilan go'yo tayaniyotgan singari undan itarish zarur. Ilib olishni amalga oshirishda raqibini ikkala oyog'iga tayanishdan mahrum etish mu-

himdir. Gilamda tayanib turgan oyoqni ichkaridan ilib olish yaxshi samara beradi. Polvon bellashuv paytida tashabbus ko'rsatish, xilma-xil hujum harakatlarini qo'llash, gavda holati turlicha bo'lgan vaziyatlar va turli holatlarda samarali foydalanish, uning qo'li, to'ni, belbog'idan qulay ushlab ilib olib uloqtirishni tez, chaqqon va qo'qqisdan amalga oshirish bilan raqibni charchatish kerakligini bilish zarur. Bu o'rinda bellashuv paytida ilib olish natijasida raqib gilamda yiqilishi va yiqilmasligi ham mumkin. Bu yiqitish usulning o'tkazilish sifatiga bog'liq.

Yon tomondan ilib olishni bajarish texnikasi

Dastlabki holat. Polvonlar chap tik turish holatida bo'ladilar. Hujum qiluvchi o'ng qo'li bilan o'ng yengini tirsakdan balandroq qismidan ushlaydi.

Hujum qiluvchi raqibini qo'llari bilan bosib, uni gavda og'irligini o'ng oyoqqa tushirishga majbur qiladi, so'ngra o'ng oyog'ining kafti bilan raqibning chap oyog'i to'pig'ini ichkaridan chap tomonga qaratib ilib oladi. Hujum qiluvchi oyoq kafti bilan raqibning to'pig'ini ilib olib, darhol oyog'ini orqaga oladi.

Usulni o'rganishda raqibni yaktagining yoqasidan ikkala qo'l bilan mahkam ushlab ehtiyotlash kerak.

Himoya

Dastlabki holat. Polvonlar chap turish holatini egallaydilar. Hujum qiluvchi o'ng qo'li bilan o'ng yonboshidan belbog'ni ushlab oladi.

Hujum qiluvchi qo'llarini pastga siltab, raqibning og'irligini chap oyog'iga tushirishga va uni muvozanatdan chiqarishga harakat qiladi. So'ngra o'ng oyog'ining kafti bilan raqib chap oyog'ining to'pig'iga chaladi, pastga yiqilayotganda uni o'ngga burib, orqasi bilan yiqitadi va uni shikastlanishidan ehtiyotlash uchun yaktagidan ushlab qoladi.

Bundan himoyalaniish va qarshilik usullari yuqori usullar bir xil.

Turli nomdagi oyoq bilan ilib olish texnikasi

Dastlabki holat. Polvonlar chap turish holatini egallaydilar. Hujum qiluvchi raqib yaktagining yoqasini chap tomonidan orqadan, o'ng oyog'ini tirsak yuqorisidan ushlaydi.

Hujum qiluvchi raqibni qo'llari bilan o'ngga, orqaga bosib itarib, tanasining og'irligini o'ng oyog'iga tushirishga majbur qiladi. Shu yo'nalishda zo'r berishni kuchaytirib, uning muvozanatini yo'qotishga urinadi. So'ngra oyog'ining yuzi bilan raqibning chap oyog'i tovoniga chap-yuqori yo'nalish-da uradi va u o'ng oyog'ini orqaga-o'ngga olish bilan tezda o'ng qo'li bilan o'ngga, chapga, chap qo'li bilan o'ngga-yuqoriga tortadi va orqasiga yiqitadi.

Umuman, mashq qilishda raqibni yaktagi yoqasining orqa tomonidan o'ng qo'li bilan ushlab ehtiyot qilish lozim.

Himoya va javob usullari oldingilari bilan bir xil.

Bir xil holatli oyoq bilan orqadan ilib olish

Dastlabki holat. O'ng turish holatini egallagan raqib o'ng qo'lini hujum qiluvchining yelkasidan oshirib, uning belbog'idan chap qo'li bilan belbog'ining o'ng tomonidan ushlaydi.

Raqibning o'ng tomonida parallel turish holatida bo'lgan hujum qiluvchi o'ng qo'li bilan uning belbog'i old qismidan, chap qo'li bilan belbog'ning chap tomonidan ushlaydi.

Hujum qiluvchi o'ng oyog'ining tovonini raqib o'ng oyog'ining tovonini bilan bir xil darajada qo'yib, uni kuch bilan o'ziga tortadi, so'ngra gavdasini chapga engashtirib uni chapga tortadi. Hamda shu tarzda uni muvozanatdan chiqaradi. So'ngra chapga-o'ngga-orqaga qilinayotgan harakatni kuchaytirib, o'ng oyog'iga cho'kkalab turib, chap oyog'ining kafti bilan raqib chap oyog'i tovonini yuqoridan o'ng tomonga yo'naltirib ilib oladi. Hujum qiluvchi ilib olish harakatini davom ettirib, chap tomonga ag'anayotib raqibni orqasi bilan uloqtiradi.

Usulni mashq qilishda yiqilishni yumshatish maqsadida raqibni qo'llar bilan ushlab, ehtiyotlash choralari ko'rish kerak.

Himoya

A. Oldinga egilib, oyoqlarni tizzadan bukib hujum qiluvchiga usulni amalga oshirishga yo'l qo'ymaslik;

B. Oyoqni olish.

Qarshi usullar:

A. Bo'ksa orqali uloqtirish;

B. Chalish yoki ilib olib uloqtirish.

Orqadan ilib olish texnikasi

Raqib o'ng qo'lini hujum qiluvchining chap yelkasidan oshirib belbog'ini orqa tomondan, chap qo'li bilan yengining tirsagidan ushlab, o'ng oyog'ini hujum qiluvchining o'ng oyog'iga chalishtiradi. Raqibning o'ng biqinida o'ng turishda bo'lgan hujumchi ikkala qo'li bilan uning belbog'ini chap yonboshdan ushlaydi.

Hujum qiluvchi raqibni kuch bilan o'ziga tortib chapga-orqaga buradi va shu yo'l bilan uni muvozanatdan chiqaradi. So'ngra o'ng oyog'ini tizzasidan bukib, raqibning chap oyog'iga pastdan o'zining chap oyog'ining yuzi bilan yuqori yo'nalishda chaladi. U ilib olish harakatida davom etib, chap tomonga yiqilayotib raqibni orqasiga ag'daradi.

Orqadan oshirib tashlash

Raqibga orqa bilan turib, uni yaktagining bir chetidan, belbog'idan, qo'lidan va boshqa joylaridan turlicha ushlab orqadan oshirib tashlashlarning juda ko'p variantlari bor.

Bu usulni bajarish texnikasida, raqibga orqa bilan turilganda oyoqlar tizzadan bukilgan, orqa to'g'ri, gavda oldinga egilgan. Tananing og'irligi oyoq uchlariga tushishligini inobatga olish kerak. Bellashuv paytida raqibning kuragini hujumchi o'z orqasiga siqishi kerak. Mana shunday holatda uloqtirish oyoqlarni to'g'rilash va raqibni ko'tarib, so'ngra egilib gavgani oldingachetga burish, uni siltab gilamga orqasi bilan uloqtirish hisobiga bajariladi. Bu usulni mashq qilishda raqibning qo'li va yaktagidan ushlash, ehtiyotlash lozim.

Orqadan oshirib uloqtirishda quyidagi vaziyatlardan foydalangan ma'qul:

- A. Raqib egilgan yoki yon tomonga burilganda;
- B. Qo'llari bilan yelkaga tiranganda;
- D. Tosini orqaga chiqarib, qo'llari bilan yaktagini ushlashga uringanda;
- E. Raqib qo'lidan ushlab olishga imkon berganda va muvozanatni yo'qotganda.

Orqadan oshirib uloqtirishlar hujum qiluvchi yiqilmay, yiqilib, tizzalarida turib bajariladi.

Qo'l va yengdan ushlab orqadan oshirib uloqtirish

O'ng hujum holatidagi kurashchilar. Raqib kiyimdan ushlab olishga harakat qilganda orqadan uloqtirish uchun unga quyidagi izchillikda orqa tomon bilan turish kerak, tizzadan bukilgan oyoqda, o'ng oyoq bilan, orqaga bir qadam tashlash, raqib o'ng oyog'iga to'g'rilab o'z oyoq uchlarini ichkariga bukish.

Qo'lni yelka osha ushlab orqadan oshirib uloqtirish

Dastlabki holat. Ikkala kurashchi ham chap turish holatida turadi. Hujum qiluvchi chap qo'li bilan raqibning kiyimidan, o'ng qo'li bilan yaktagining ko'krak qismidan ushlaydi.

Hujum qiluvchi raqibni o'ziga tortib, uni o'z og'irligini chap oyog'iga ko'chirishga majbur qiladi, so'ngra raqib kiyimining qo'ltiq tagidan ushlab, uning chap qo'lini o'zining chap yelkasiga qo'yadi. Ayni bir vaqtda yarim bukilganda oyoqlarda o'ng tomondan orqasi bilan raqibga buriladi. U raqibning o'sha qo'lini o'z yelkasida mahkam ushlab turib, oldinga keskin egiladi va o'z tosi bilan raqib gavdasiga oldinga va pastki yo'nalishda uradi. Hamda uni orqasi bilan uloqtiradi.

Usulni mashq qilishda yiqilayotgan raqibni o'ng qo'lidan ikkala qo'l bilan mahkam ushlab ehtiyot qilish kerak.

Himoya

A. Chap qo'lni bo'shatib olish;

B. Hujum qiluvchi gavda og'irligini o'ngga, orqaga tushirib, raqibga orqasi bilan o'girilganda, uni qo'l bilan shu tomonga tortib, hujum qiluvchiga usulni amalga oshirishga imkon bermaslik lozim;

D. Hujum qiluvchi raqibning chap qo'lini yelkasidan ushlab olish uchun o'ziga tortganda, raqib chap tomonga surilib, unga usulni amalga oshirishga imkon bermaydi.

Qarshi usullar

1. Tortib olish;

2. Hujum qiluvchi burilayotgan vaqtda, uning chap ustidan hatlab o'tib, o'ng oyoq bilan old tomondan chalish;

3. Chap oyoq bilan raqibning chap oyog'ini ilib, yon tomonga uloqtirish.

Tana og'irligini o'ng oyoqqa tushirib yelkani orqaga tashlagan holda chap tomondan to'liq aylanish. Qayrilish vaqtida raqibning chap yelkasini ushlab, o'zining chap yelkasiga olish. Qo'l va gavda bilan silkinib va oyoqni to'g'rilab, raqibni oldinga-pastga tortish hamda gilamga uloqtirish.

Chap qo'l va yengni ushlab orqadan oshirib uloqtirish namunalari qo'l va belbog'ning orqasidan ushlab, orqadan oshirib uloqtirish namunalari berilgan. Usulni bajarishda to'n belbog'dan ushlab raqibni ehtiyot qilish kerak.

Bir vaqtning o'zida ham yaktakning biron-bir chetidan, ham belbog'idan ushlab orqadan oshirib uloqtirish

Dastlabki holat. Ikkala kurashchi ham o'ng turish holatida, hujum qiluvchi o'ng qo'li bilan raqib yaktagining yoqasidan orqa tomondan, chap qo'li bilan belbog'idan o'ng biqinidan ushlaydi.

Hujum qiluvchi chapga qayrilib, o'ng oyoq boldiri bilan raqib o'ng oyog'ining tizzasini ushlab turadi, so'ngra uni qo'llari bilan o'ziga tortib, tana og'irligini o'ng oyog'iga tushirishga majbur qiladi va chapga qayrilishda davom etib, raqibni o'ziga tortadi hamda uni yonboshiga o'ngarib, orqasi bilan gilamga uloqtiradi.

Usulni mashq qilishda raqibni belbog'idan ushlab ehtiyot qilish kerak.

Himoya

A. Chap qo'lini hujum qiluvchining yon biqiniga tirab, usulni bajarish uchun unga imkon bermaslik;

B. Hujum qiluvchi o'ng oyog'ini chiqarayotgan vaqtda uni qo'llar bilan chapga-orqaga tortish va usulni bajarishga yo'l qo'y-maslik;

D. Hujum qiluvchi usulni amalga oshirish uchun qayrilayotganida uning o'ng oyog'i ustidan hatlab o'tish;

E. Hujum qiluvchi raqibni yonboshiga ko'targanda hujum qilib boldiridan ilib oladi.

Qarshi usullar

1. Hujum qiluvchi chapga qayrilib, o'ng oyog'ini ko'targanda uni qo'llar bilan chapga tortish, muvozanatini yo'qotib, orqasi bilan uloqtirish;

2. Yuqoridagi usulning o'zi, ammo u orqadan chalish bilan kuchaytirish.

Qo'l va boshdan ushlab, orqadan oshirib uloqtirish

Dastlabki holat. Ikkala kurashchi ham o'ng turish holatida. Hujum qiluvchi chap qo'li bilan raqibning o'ng yengi tirsagidan ushlaydi.

Hujum qiluvchi raqibni o'ng oyog'i yo'nalishida o'ziga tortadi va uni o'z og'irligini o'ng oyog'iga tushirishga majbur qiladi. So'ngra, chap tomonga to'liq aylanib chap oyog'i tovonini raqib chap oyog'i uchining yoniga qo'yadi va o'ng qo'li bilan uning o'ng oyog'ini ushlaydi. Chap tomonga burilishda davom etib, raqibni orqasiga va o'ng yonboshiga o'ngaradi-da, uni o'zining chap oyog'i ostiga oshirib tashlaydi. Bu usulni hujum qiluvchi raqib bilan birga yiqilib ham bajarishi mumkin.

Usulni amalga oshirishda raqibning o'ng qo'lidan ushlab turib, uni ehtiyot qilish kerak.

Himoya usullari oldingilariniki bilan bir xil.

Javob usullari

1. Ikkala qo'l bilan hujum qiluvchining belbog'idan ushlash, uni ko'tarib gilamdan uzish va yon belbog' usulni amalga oshirish.

2. Orqadan ilib olib uloqtirish.

BELBOG'DAN BIR XIL USUL BILAN USHLAB ORQADAN OSHIRIB ULOQTIRISH

Dastlabki holat. Kurashuvchilar o'ng turish holatida. Hujum qiluvchi o'ng qo'lini raqibning o'ng yelkasidan oshirib o'tkazib, uning belbog'ini orqa tomondan, chap qo'li bilan esa uni biqin tomondan belbog'idan ushlaydi.

Hujum qiluvchi raqibni o'ziga tortib, uni gavda og'irligini o'ng oyog'iga tushirishga majbur qiladi, so'ngra chap oyog'i bilan burilib, o'ng oyoq yuzi bilan raqib o'ng oyog'ining ustidan iladi. Chapga burilishni davom ettirib, raqibni o'z ustiga o'ngaradi va orqasi bilan chap oyog'ining yoniga tashlaydi.

Usulni mashq qilishda chap qo'l bilan raqib belbog'idan ushlab uni ehtiyot qilish kerak. Bu usulni raqib bilan birga yiqilib

bajarish ma'qulroqdir. Himoya va javob usullari oldingi usul-niki bilan bir xil.

YAKTAK YOQASIDAN USHLAB VA ICHKARIDAN O'RAB ORQADAN OSHIRIB ULOQTIRISH

Dastlabki holat. Ikkala kurashchi ham o'ng turish holatida. Hujum qiluvchi gavdasini egib, chapga buriladi va qo'llari bilan raqibni oldinga-chapga tortib, uni o'z og'irligini o'ng oyog'iga tushirishga majbur qiladi.

O'smir va yoshlarni oilada kurash tushishga muvaffaqiyatli o'rgatishning hal qiluvchi shartlaridan yana biri, bu kurashga taalluqli trenirovka mashg'ulotlarini har tomonlama jismoniy tayyorgarlik bilan oqilona qo'shib olib borish yo'li bilangina oilada chinakam kurashchi yetishtirish mumkin deb hisoblaydilar. Bu xato fikrdir, chunki kurash tushuvchi jismoniy jihatdan har tomonlama rivojlangan, chidamli, chaqqon, kuchli bo'l-gandagina uni chinakam polvon deb hisoblash mumkin. Bu sifatlar esa har xil maxsus mashqlar va trenirovkalar yo'li bilan hosil qilinadi. Yosh kurashchi har kuni mashg'ulotlari va trenirovkalardan tashqari, ertalabki gimnastika mashqlar kompleksini, shuningdek, kuchlilikni, tezkorlikni, chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarishi ham kerak. Masalan, oilada kurash bilan shug'ullanuvchi o'smir yengil atletika, suzish, gimnastika, sport o'yinlari va hokazolar bilan shug'ullanishi mumkin. Kurash va katta jismoniy nagruzkalarni talab etuvchi yana qandaydir sport turi bilan shug'ullanish o'smir organizmiga zarar keltirishi mumkin. Axir kurash bilan jiddiy shug'ullanish juda katta jismoniy va ma'naviy kuch sarflashni talab etadi, shuning uchun mashg'ulotlarni, masalan, og'ir atletika, yugurish bilan qo'shib olib borish maqsadga muvofiq emas. Biroq, individual trenirovkalarda kurashchi gantellar, shtanga bilan mashq qilish tufayli kuchlilikni, chidamlilikni rivojlantiradi. Bunga yo'l qo'yiladi va hatto bu juda zarur ham. Oilada polvonlar yetishtirish uchun biz maxsus trenirovka mashqlarini ishlab chiqamiz.

Tezkorlik, chaqqonlik va kuchlilikni hamda sherigining nozik teri harakat signallari idrok qila olish hissini rivojlantirish uchun yakkama-yakka kurashish elementlari bo'lgan maxsus mashqlar:

A. Qo'l va oyoqlar bilan kurashish elementlari bo'lgan mashqlar:

I. Muvozanatni yo'qotish mashqlari

1. Oyoqlarni birga qo'yib, tik turgan holatda kafti bilan turtib, raqibini muvozanatdan chiqarish. Mashqni 3-5 marta bajarish.

2. Shu mashqning o'zi, lekin cho'qqayib o'tirgan holatda bajariladi.

3. Shu mashqning o'zi, lekin bir oyoqlab turiladi, boshqa oyoqni tizzadan bukish lozim.

4. Gimnastika skameykasidan turib, raqibining kaftiga kafti bilan urib, uni muvozanatdan chiqarish va skameykadan turtib tushirish.

II. Tortib o'tkazish mashqi

1. O'ng oyog'ini oldinga chiqarib qo'yish va oyoqning kafti-ni raqibi oyog'i kaftiga tirash, o'ng qo'li bilan raqibning o'ng qo'lini ushlab, uni o'zi tomonga tortib o'tkazish.

2. Oyoqlar birga, raqibidan bir qadam nari masofada turish, qo'l panjalari bilan ushlab, raqibni chiziqdand bir metr tortib o'tkazish.

III. Qo'l, oyoqlarini ushlab olish mashqlari

1. Stoykada turish, chap oyoq oldinda, oyoq uchlariga tayanish. Hiyla ishlatib, raqibining yelkasidan ushlab olish.

2. Chap tizza bilan turish, o'ng panjalarini birlashtirish, bosh barmoqni esa yuqori ko'tarish. Bosh barmoqni harakatlantirib, hiyla ishlatib sherigining barmog'ini ushlab, bosib turishga harakat qilish.

IV. Qarshilik ko'rsatish mashqlari

1. Qarshilik ko'rsatayotgan raqibning qo'llarni yon tomonlarga yozish.

2. Qarshilik ko'rsatayotgan raqibning qo'llarini pastga tushirish.

B. Gavdani ushlab olish va surib chiqarish uchun kurash mashqlari:

I. Gavdani ushlab olish mashqlari

1. Chap oyog'ini oldinga chiqarib tik turish, qo'llar bilan hiyla ishlatib, hujum qilib va himoyalani, raqibni o'ziga orqa bilan turadigan holda burib, gavdasidan ushlab olish.

2. Tik turish va qo'llar bilan hiyla ishlatib, payt poylash va bir qo'lini ushlab bilan sherigini old tomondan gavdasini ushlab olish.

3. Sherigidan bir qadam masofa unga orqa tarafdin o'g'irib turib, qo'llarini yon tomonga uzatish. Trenerning signaliga binoan ikkinchi raqib birinchini belidan ushlab olishga harakat qiladi, u bo'lsa qo'llarini tezda pastga tushirib, o'zini ushlab olishga yo'l qo'ymaydi.

4. Tik turish va hiyla ishlatib, ikki qo'li bilan raqibining bo'ynidan ushlab olishga harakat qilish.

II. Tayanchdan ajratish mashqlari

1. Tik turish, oyoqlar yelka kengligida, o'ng oyoqlari bilan bir-biriga tayanish, qo'l ushlashish. Raqibini o'ziga tortish va uning bir oyog'ini poldan ajratishga majbur etish.

III. Surib yoki itarib chiqarish mashqlari

1. Gavdasi va qo'llari bilan raqibiga tayanish, uni bir metrli koridor chizig'idan surib chiqarish.

2. Raqibiga orqa o'g'irib turib va uning qo'l panjalarini ushlab, uni poldan ko'tarish.

3. Qo'llarini orqaga qo'yish, bir oyog'ini tizzadan bukish. Bir oyoqlab hakkalab, diametri 1,5 metr bo'lgan aylanadan raqibini surib chiqarish.

4. Raqibining diametri 1 metr bo'lgan aylanadan istalgan kuch bilan surib chiqarish. Bir oyoq aylanada bo'lishi kerak.

D. Buyum yordamida va buyum uchun kurash elementlari bo'lgan mashqlar.

I. To'p bilan

1. Sheriklar ikkala qo'llari bilan to'pni ushlab turadilar, trenerning signaliga binoan istalgan usul bilan tortib olishga harakat qiladilar.

2. Oyoqlar yelka kengligida, cho'qqayish, to'p ikki sherik o'rtasida markazda turadi, o'ng qo'l uning ustiga qo'yilgan bo'ladi.

Trenerning signaliga ko'ra o'ng qo'lini o'ziga harakatlantirib, to'pni oyoqlari orasidan dumalatib yuborish.

3. To'p markazga qo'yilgan, to'pdan ikki qadam nari turish va o'ng tomonga bir qadam tashlash. Trenerning signaliga binoan sheriklar xulosa chiqarishadi va har biri to'pni olishga harakat qiladi.

II. Gimnastika tayoqchasi bilan

1. Polda chordona qurib o'tirish, tayoq o'ng yoki chap tomonda turadi, qo'llar tizzaga qo'yiladi. Signalga binoan tayoqni

ushlab olishga qo'lini o'ziga harakatlantirib, uni raqibigi egallab olishiga imkon bermaslik.

2. O'ng yoki chap tovonni bilan raqibining shularga mos tovonlariga tayanish, o'ng yoki chap qo'li bilan tayoqning o'rtasidan ushlab olish. Raqibini o'zi tomonga tortib o'tkazish.

3. Tayoq raqiblardan birining oyoq uchlari yonida, boshqa kurashchi tovon harakati bilan tayoqni o'ziga dumalatib, o'tkazishga harakat qiladi. Birinchi raqib bunga yo'l qo'ymaslikka urinib, tayoqni bosib oladi. Mashqni navbati bilan 3-5 martadan bajarish lozim.

III. Maydon buyumlari gugurt qutisi, o'chirgich, koptokcha bilan

1. Raqibiga yuzma-yuz turish, buyum uning kaftida. Kurashchilardan biri buyumni egallab olishga, boshqasi esa bermaslikka harakat qiladi. Mashq navbati bilan 3-5 marta bajariladi.

2. Ikkala kurashchi ham cho'qqayib olgan, ulardan birining tizzasida mayda buyum, u o'ng qo'lini buyumning ustida muallaq tutib turadi, ikkinchisining qo'li tizzasida. U qo'llarini harakatlantirib, buyumni olishi kerak, birinchi raqib esa bunga yo'l qo'ymasligi kerak.

3. Kurashchilardan biri mayda buyumni u qo'lidan bu qo'lga tashlaydi, ikkinchisi esa buyumni ushlab olish yoki uni urib pastga tushirib yuborishga harakat qiladi.

4. Ikkala kurashchi pastga o'tirib, qo'llarini bosh orqasiga oladilar, ularning o'rtasida mayda buyum turadi. Signalga binoan ularning har biri buyumni birinchi bo'lib egallashga harakat qiladi.

5. To'ldirma to'pdan bir metr pastda yotgan holatda, signalga binoan turib, to'pni egallab olish.

6. Kurashchilarning ikkalasi ham koptokchani yoki o'chirgichni ushlashib oladilar va uni raqibidan tortib olishga harakat qilib, o'ziga tortadi. Mashq avval chap, keyin o'ng qo'li bilan 3-5 marta takrorlanadi.

MILLIY KURASH ELEMENTLARI BO'LGAN MASHQLAR

1. Kurashchilarning tik turish holatida hiyla ishlatish, yuqori, o'rtacha, past tik turish, chap yoki o'ng oyoq oldinda, sherigi bilan salomlashish, komanda, topshiriq bo'yicha mustaqil ra-

vishda, signalga binoan oldinga, orqaga va yon tomonlarga yengil, ohista va tez siljish.

2. Yiqilish mashqlari, o'tirgan holatdan orqaga va yon tomonga dumalash o'z-o'zini ehtiyotlab boshi bilan umbaloq oshish, tik turgan holatdan orqasiga-yonboshiga dumalash va sherigi tutib turganda umbaloq oshish, to'rt oyoqlab turgan sherigining ustidan umbaloq oshish, to'rt oyoqlab turgan sherigining ustidan umbaloq oshib o'tish.

3. Tik turganda juft-juft bo'lib siljish, sherigini va uzoq hamda yaqin masofani his qilib oldinga, orqaga, yon tomonlarga siljish. Vazifa — sheriklardan biri masofani buzadi, ikkinchisi masofani buzmay, sherigini yaqinlashtirmaydi, uni uzoq qo'yib yubormay masofa saqlaydi, qo'l ushlab, navbati bilan tashabbusni o'zgartirib, bir-biri bilan kelishib oldinga, orqaga yoki yon tomonlarga hiyla ishlatib siljish.

4. Hiyla ishlatish va qo'lidan ushlab olish, sherigi bilan oldinga, orqaga yoki yon tomonga siljib yurish, payt poylab ikkala qo'li bilan sherigini qo'lidan ushlab olish.

5. Hiyla ishlatish va belbog'dan ushlab olish, sherigi bilan oldinga, orqaga yoki yon tomonga siljish. Signalga binoan sherigini old tomondan, qo'li ostidan belbog'idan ushlab olish.

6. Hiyla ishlatish va sherigini belidan ushlab olish. Sheriklardan biri diametri 1 m bo'lgan aylana ichida turadi, ikkinchisi uning oldida siljib yurib, unga yaqinlashadi va uzoqlashadi, orqasi bilan o'girilib, atrofida aylanadi, qo'llarini ko'taradi va hokazo. Aylanada turgan sherikning vazifasi -hiyla ishlatayotgan raqibni old yoki orqa tomondan belidan ushlab olish. Bunda faqat bir oyog'i bilan aylanadan chiqarishga ruxsat etiladi.

7. Xuddi shunday, kurashchilardan biri aylana ichida bo'ladi, boshqasi hiyla ishlatib yuradi, ammo bunda sherikni qo'lidan ushlab zarur.

8. Aylanadan tashqarida hiyla ishlatish, signalga binoan sherikni istalgan usul bilan ushlab olish va uni yerdan ko'tarish.

Yuqorida keltirilgan mashqlar kompleksida kurashda qo'llaniladigan usul elementlari bor. Har bir mashq ma'lum bir harakat malakalarini shakllantiradi. Umuman, butun kompleks kuchlilik, chidamlilik, chaqqonlikning rivojlanishiga yordam beradi, yosh polvonlarni kurash texnikasini egallab olishga tayyorlaydi. Bu mashqlar trenirovka vazifasini bajaradi.

Kurash tushish oilaviy an'anaga aylangan oilalarda bolalarda kurashchi bo'lish istagi ilk yoshlik davridan paydo bo'ladi. Bu yoshda bolalar kurashni o'rganish ishtiyoqlari borligini aytadilar. Shunda oila boshlig'i yoki kurash san'atini biladigan katta yoshli kishilardan biri mashg'ulotlarni boshlab yuborishi mumkin. Buning uchun u avval o'smirlarning salomatligi haqidagi ma'lumotlarni oladi. Ular esa, o'z navbatida, tibbiy ko'rikdan o'tib, shifokorlardan kurash mashg'ulotlariga borish mumkinligi haqida ruxsatnoma oladilar.

Shundan so'ng oilada kurashning qaysi turi bilan shug'ullanish — buxorochami yoki farg'onacha -masalasi hal qilinadi. O'rganish uchun tanlangan sport turiga muvofiq yaktak tikiladi.

Odatda, bolalarni milliy kurashga o'rgatish uchun tanlab olayotganda trenerlar ham, ota-onalar ham ular gavdasining tuzilish xususiyatlariga, jismoniy sifatlariga asoslanadilar. O'smirning u yoki bu sport turiga loyiq yoki noloyiqligini ko'z bilan chamalab belgilaydilar. To'g'ri, zuvalasi pishiq, yaxshi rivojlangan o'smirdan kurashchi sportchilar yetishtirish oson. Sport uchun shu tarzda bola tanlashni tushunish mumkin, lekin buni ma'qullamaslik kerak.

Oilada bolalarni milliy kurash mashg'ulotlariga jalb qilar ekan, oila ularning sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy rivojlantirish, chiniqtirish, ba'zi bir shaxsiy va axloqiy sifatlarni tarkib toptirishni nazarda tutadi.

Bolalarni oilada kurash tushishga o'rgatishda ularning yuksak sport natijalariga erishishi maqsad qilib qo'yilmaydi. Ammo oilada kurash bilan shug'ullanib, keyinchalik sportga ko'ngil qo'yanlar orasida jiddiy muvaffaqiyatlarga erishgan sportchilar juda ko'p.

Oiladagi kurash mashg'ulotlari yuqorida keltirilgan maxsus trenirovka mashqlaridan boshlanadi. Kurashga o'rgatishning birinchi bosqichida mashg'ulotlar 45 daqiqadan oshmasligi kerak. Bu mashg'ulotda tavsiya qilinayotgan hamma maxsus mashqlarni bajarish mumkin emasligi o'z-o'zidan ravshan. Mashg'ulotda 7-8 ta mashq bajarish kifoya.

Kurash tushishga o'rgatishning ikkinchi bosqichi uchun 10 ta mashg'ulot kerak. Ikkinchi bosqich materiallarini quyidagicha taqsimlash mumkin:

Birinchi mashg'ulot

1. Kurashchining yakka holdagi turishi, o'ng, chap, turish, yuqori, o'rtacha, past turish.

2. Kurashchi tik turib, yakka holda siljish, oldinga, orqaga, chapga, o'ngga qadam bilan siljib yurish sakrab-sakrab siljish.

Ikkinchi mashg'ulot

1. Kurashchilar o'rtasidagi masofa, uzoq, o'rta, yaqin masofalar, ushlamasdan turgandagi masofa.

2. Kurashchining raqibi bilan turish holati, o'ng, chap, frontal, yuqori, o'rtacha, past, turli xilda.

Uchinchi mashg'ulot

Kurashchilarning juft-juft bo'lib turli masofada bir-birini ushlaymay va turli xilda ushlab siljishi, sherigi bilan o'zaro ta'sir ko'rsatib, qadam bilan siljish (oldinga, orqaga, o'ngga, chapga) ma'lum masofada turib (masofani saqlab va uni buzib) siljish, sherigini ushlaymay turib u bilan turli tomonga sakrab-sakrab siljish.

To'rtinchi mashg'ulot

Ushlash, yaktak yengini bir tomondan, yaktak yengini har ikki tomondan, belbog'ni old tomondan bilakka o'rab olib ushlash, belbog'ni orqa tomondan bilakka o'rab olib ushlash.

Beshinchi mashg'ulot

Ushlash, belbog'ni yondan, bir tomondan ushlash, belbog'ni ikki tomondan ushlash, belbog'ni qo'lini raqibining qo'li orasidan o'tkazib bir tomondan ushlash.

Oltinchi mashg'ulot

Ushlash, qo'li bilan raqib yelkasidan ushlash, chap yoqasining orqa tomonidan ushlash.

Yettinchi mashg'ulot

Ushlash, raqib harakatini siqib qo'yadigan qilib ushlash, yaktagini og'ishtirma qilib ushlash, qulochlab olish.

Sakkizinchi mashg'ulot

Muvozanatdan chiqarish, o'zidan o'ngga va chapga siltab, o'ziga siltab tortib va o'zidan orqaga itarib siltab, o'z atrofiga o'ngga va chapga aylanib. Usulni qo'llash uchun raqibning muvozanat yo'qotishidan foydalanish.

To'qqizinchi va o'ninchi mashg'ulot o'rganilgan taktik usullarni takrorlash va mustahkamlashga bag'ishlanadi.

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan sakkizta mashg'ulotning har biri sekin sur'atda yugurish, gimnastika mashqlaridan tashkil topishi kerak. Ular besh daqiqadan oshmasligi zarur. Yugurish, mashqlar muskullar zo'rqiqlishini yo'qotish, nerv sistemasiga dam berish maqsadida kiritiladi. O'rgatishning ikkinchi bosqichi to'rt haftani talab etadi.

Uchinchi bosqich xuddi ikkinchi bosqich kabi trenirovka bosqichidan iboratdir. Bu bosqichda kurash texnikasining ayrim elementlari o'rganiladi. Bundan tashqari, bu polvonlar tayyorlashdagi muhim bosqich bo'lib, shug'ullanuvchilardan anchagina jismoniy kuch sarflashni talab etadi. Binobarin, kuch va nerv nagruzkalari birinchi bosqichdan uchinchi bosqichgacha asta-sekin oshirib boriladi va to'rtinchi bosqichda eng yuksak darajaga ko'tariladi. Shunday qilib, kurashishga o'rgatishning to'rtinchi bosqichida turli xilda uloqtirishlar: yelkasidan oshirib otish, quchoqlab olib raqib oyog'ini oyoq bilan ilashtirib olish, kurashchining o'z tizzalarini raqib tizzalariga tirab, uni ko'tarib olishi, oyoq chalish, yonboshga qo'yib yelkadan oshirib otish, umbaloq oshish, raqib oyog'iga urish, gavdasini egish, to'ntarilib, o'rab olish usullari o'rganiladi.

Shunday qilib, kurash tushishga o'rgatishning uchinchi bosqichi 34 mashg'ulotni, ya'ni 3 oy muddatni talab etadi.

O'rgatishning uchinchi bosqichi tugagandan keyin oila davrasida o'smirlarni kurashchilar safiga qo'shilganligi bilan tan-tanali ravishda tabriklash va ularga muvaffaqiyatlar tilash kerak.

Kurashga o'rgatishning to'rtinchi bosqichi -yakunlovchi bosqich hisoblanadi. Bu davrda o'smirlar mustaqil ravishda bel-lashuvlarni boshlab yuboradilar va bularda kurashga o'rgatishning avvalgi bosqichlarida egallangan va bundan buyon bir necha yil qo'llanilib takomillashib boriladigan ko'nikma va malakalarni amalda qo'llaydilar.

TULUM BILAN BAJARILADIGAN MASHQLAR

Trenirovka maqsadlarida foydalaniladigan tulumlar turli og'irlikda va turli shaklda bo'lishi mumkin. Masalan, gavdasi uzunroq qilib ishlangan, bosh va qo'li, ammo oyoqsiz tulum xuddi shunday shaklda-yu, lekin ikkala oyoqlari bo'lgan tulum. Qo'l, oyoqlari butun va ustiga chopon kiygizilgan tulum kurash-

chining harakatlariga ancha yaqinlashtirilgan bo'ladi. Tulum bilan turli xil trenirovka mashqlari: qoqma podbiv, oyoq bilan chalish tulumni yonboshdan, yelkasidan, orqasidan oshirib tashlash usuli va boshqa usullar o'rganiladi.

Rezina bog'liqqa mahkamlangan tulumni uloqtirish mashqlari ham ancha foydalidir. Tulum bilan mashq qilganda shorigi bilan to'qnashib ketmaslik va jarohatlanmaslik uchun uni to'shakning qayeriga qo'yib mashq bajarish, qaysi yo'nalishda uloqtirish haqida trenerdan ko'rsatma olish kerak. Yuklama dozalarini trener vaqtga qarab yoki uloqtirishlar soni bo'yicha belgilaydi. Odatda, bir kurash to'shagida 8-10 kishi tulum bilan shug'ullanadi. Trenirovkalarda shug'ullanuvchilar navbati bilan almashinib turadilar.

KURASHCHINING TEXNIK, TAKTIK TAYYORGARLIGI VA O'RGANISH USULI

Kurashda usullar texnikasi va harakatlar taktikasi bir butun holatda namoyon bo'ladi. Texnika-kurash priyomlarini bajarish uslubi, taktika esa kurash vaqtida turli xil vazifalarni hal etish uchun texnik harakatlarini qo'llash usulidir. Bunda o'zi hamda raqibining imkoniyatini hisobga olish kerak, albatta.

Kurashish usullari va harakatlariga o'rgatish, ularni takomillashtirishni quyidagi tamoyil asosida, ya'ni priyom harakatlariga o'rgatish va ularni takomillashtirish har bir priyom va harakatni ularni kombinatsiyalarini tushunish asosida olib borish lozim.

Texnik tayyorgarlik — o'quv-trenirovka jarayonining eng muhim tomoni o'quv yillari davomida takomillashtiriladi va individuallashtirib boriladi. Shuning uchun ham unga katta e'tibor beriladi. Sportchining texnikasi qanchalik boy bo'lsa hamda u kurashdagi ayrim priyomlar va harakatlarning taktik ma'nosini qanchalik yaxshi tushunsa, uning taktik mahorati shunchalik yuqori bo'ladi.

Kurashchining texnik tayyorgarlik darajasi yuqori bo'lishligi bu texnik tayyorgarlikka, ya'ni kurash sohasidagi harakat ko'nikmalarini konkret ravishda tarkib toptirish, ularni takomillashtirish, shu bilan birga eng muhim jismoniy va irodaviy sifatlarni rivojlantirishga bog'liq ekanligiga asoslanishi kerak. Shu sababli kurash maktabi bilan belgilangan harakat priyomlari va

ish ko‘rish usullarini tarkib toptirish va takomillashtirishda faqat usullar texnikasini egallab olish emas, balki turli raqiblar kurashganda, shu texnikani mohirona qo‘llash muhimdir. Bu — sportchi kurash texnikasini yuksak darajada egallangan bo‘lishi va kurash vaziyatida g‘alabaga erishish uchun mana shu texnikani mohirona qo‘llay olishi, ya‘ni rang-barang taktikaga ega bo‘lishi kerak, degan gapdir. Bularning hammasi texnika va taktika bir-biri bilan o‘zaro chambarchas bog‘lanibgina qolmay, balki axloqiy va irodaviy tayyorgarlik jihatidan ham o‘zaro bog‘liq ekanligidan dalolat beradi.

USUL TIZIMLARI VA TEXNIK HARAKATLAR KLASSIFIKATSIYASI

Kurashchining texnik usullari haqida umumiy tasavvurga ega bo‘lish uchun tayyorlovchi va asosiy guruhlar berilgan. Usullarni tayyorlovchi guruhida kurashchining asosiy holati va harakatlari, asosiy guruhda uloqtirish, himoya va qarshi usullar ochib berilgan. 1 va 2 guruhlarda turli xil kombinatsiyalashgan harakatlar bo‘lishi mumkin.

Kurash texnikasi usullari va harakatlar taktikasining o‘zaro bog‘liqligini tushunish uchun kurashdagi taktik harakatlar sxemasini o‘rganish zarur. Undan biz, harakatlarning 3 guruhi borligini, ya‘ni birinchi tayyorlovchi harakatlar — bular asosiy harakatlar: razvedka, raqibining zaif tomonlarini qidirish, manovr qilish, hiyla ishlatish, maskirovka, raqibini chalg‘itishlarning muvaffaqiyatini ta‘minlashi kerak. Ikkinchi asosiy taktik harakatlar — hujum va himoya harakatlari, qarshi hujum harakati, 3 ayrim usul va harakatlarini qo‘llab turlicha kurashish, trenirovka kurashishi, turnir, musobaqa kurashlari va hokazo.

Kurash usullari va taktik harakatlar haqida umumiy tasavvurga ega bo‘lgan usullar sistemasi va taktik harakatlar klassifikatsiyasini tahlil qilamiz. Bu klassifikatsiyada biz kurash usullari sistemasini o‘qish, ya‘ni jarayondagi o‘rganish izchilligida tuzishga harakat qildik. Shubhasiz, usullar sistemasining bunday tuzilishi qat‘iy emas, albatta. Shu sababli ham bir trener ta‘lim izchilligini shug‘ullanuvchilar kontingentiga qarab ijodiy ravishda o‘zgartirish va takomillashtirish mumkin.

KURASH USULLARIDAGI TAYYORLOVCHI HAMDA ASOSIY BO'LIMLAR VA GURUHLARGA O'TISHDAGI IZCHILLIK

A. Tayyorlovchi harakatlar — asosiy holat va harakatlar.

1. Kurashdagi turish holatlari va ularning xilma-xilligi

Kurashchining yakka holdagi turishi: chap, o'ng, frontal, yuqori, o'rtacha past.

Juft-juft bo'lib turish: chap, o'ng, frontal, turli nomda, yuqori, o'rtacha past.

Masofalar: yaqin, o'rtacha, uzoq, ushlamagan vaqtdagi.

2. Siljib yurishlar

Turgan holda yakka o'zi siljib yurish: oldiga, orqaga, o'ngga, chapga, qadam tashlab, sakrab-sakrab.

Turli masofada, bir-birini turlicha ushlab juft-juft bo'lib siljish: oldinga, orqaga, yon tomonlarga qadam tashlab, sakrab-sakrab.

3. Ushlashlar

Kurashchining yaktagi ustidan belbog'ni bog'lash usullari. Belbog'dan ushlashga:

— bir qo'li bilan belbog'ning ustidan-oldidan, tagidan;

— ikki qo'li bilan oldidan-ustidan, oldidan-tagidan;

— bir qo'l bilan yon tomondan-ustidan chapdan, yon tomondan-tagidan o'ngdan;

— ikki qo'llab-bir qo'l bilan ustidan yon tomondan-chapdan, ikkinchi qo'li bilan tagidan o'ngdan;

— bir qo'li bilan orqadan ustidan-qo'lini boshidan yoki yelkasidan o'tkazib, ikkinchi qo'li bilan qo'lini.

— bir qo'li bilan orqasidan-tagidan belbog'idan ikkinchi qo'li bilan qo'lini ushlash usullari kiradi.

Kombinatsiyalashgan ushlashlar:

— belbog'dan va gavdasidan;

— belbog'dan qo'lini va bo'ynini;

— belbog'dan qo'lini va gavdasini.

Yaktakdan ushlab olishlar:

— bir qo'li bilan yaktakning yengini-ustidan, tagidan;

— ikki qo'li bilan yaktakning yengini-ustidan, tagidan;

— bir qo'li bilan yaktakning yelkasini-ustidan;

- ikki qo‘li bilan yaktakning yelkalarini ustidan;
- bir qo‘li bilan yaktak hoshiyasini ustidan, tagidan;
- ikki qo‘li bilan yaktak hoshiyasini ustidan, tagidan;
- bir qo‘li bilan yaktak yoqasini orqadan-ustidan, pastdan boshidan, yelkasidan o‘tkazib;
- bir qo‘li bilan yaktak yengini, hoshiyasini va belbog‘ini chalishtirib ushlab olish;
- ikki qo‘li bilan yaktak yengini, hoshiyasini va belbog‘ini chalishtirib ushlab olish.

Kombinatsiyalashgan ushlashlar:

- yaktakdan va qo‘lidan;
- yaktagidan va bo‘ynidan;
- yaktagidan, qo‘lidan va gavdasidan.

Quchoqlab olishlar:

- gavdasidan;
- gavdasidan va belbog‘idan.

Muvozanatdan chiqarish:

- o‘zidan o‘ngga va chapga siltab;
- oldinga-o‘ziga tortib va orqaga o‘zidan itarib;
- o‘zi atrofida-o‘ngga va chapga burilish bilan.

Aldash va soxta harakatlar:

- qo‘llar bilan, qo‘llari va gavdasi bilan;
- oyoqlari bilan aldash va soxta harakatlar qilish;
- qo‘li, oyog‘i va gavdasi bilan aldash;
- siljitish va masofa bilan aldash;
- ushlash bilan va soxta usullarni ifodalash bilan;
- kombinatsiyalashtirilgan aldashlar.

Uloqtirishlarga shaylanish:

- turish holatini o‘zgartirish bilan;
- masofani yutish bilan;
- raqibni aldash bilan;
- soxta harakatlar bilan;
- kuch yordamida ta’sir ko‘rsatish bilan.

Tayyorlovchi harakatlar kombinatsiyalari:

- siljib yurish va ushlab olish;
- siljib yurish, ushlab olish va muvozanatdan chiqarish;
- siljib yurish, ushlab olish, aldash va quchoqlab olish;
- ushlab olish, oyoqlari bilan soxta harakatlar qilish, kuch yordamida ta’sir ko‘rsatish va hokazo.

Asosiy usul va harakatlar

1. Uloqtirishlar.

Asosan qo'llar bilan uloqtirishlar:

— raqibni orqaga, oldinga, yon tomonlarga bir zarb bilan ko'tarib va siljib muvozanat holatidan chiqarish va so'ng uloqtirib yiqitish;

— belbog'dan, yaktakdan, belbog' va yaktakdan ushlab uloqtirish;

— qo'lini, gavdasini ushlab uloqtirish;

— yaktagidan va gavdasidan ushlab uloqtirish;

— turli xilda ushlab qaytarma usuli bilan uloqtirish.

Asosan oyoqlar bilan uloqtirish:

— ich tomondan, bildiridan, tovonni tashqariga ichkariga qaratib ilib uloqtirish;

— qoqma usul bilan uloqtirish — yon tomondan, oldindan, orqadan, tashqaridan va ichkaridan;

— poychechak usulida uloqtirish — oldindan, orqadan, yon tomondan;

— oyog'i bilan oyog'iga urib, ushlab olib uloqtirish;

— ilib olib uloqtirish.

Asosan gavda bilan uloqtirish:

— soni va yelkasidan oshirib uloqtirish;

— qo'llarini ushlab olib: raqibga o'girilib, qo'llar bilan uloqtirish;

— qo'li va bo'ynini yelkasiga qilib uloqtirish;

— yelkasidan oshirib uloqtirish;

— o'z ustidan oshirib, o'ng yoki chap tomonga uloqtirish.

Himoya.

Asosan qo'llari bilan himoyalaniş:

— siltanib, kuch ishlatib raqibning ushlashidan qutulish;

— qo'llari bilan raqib qo'lini urib yuborish;

— qo'llari bilan ko'ragiga, iyagiga tayanib;

— qo'llarini qo'lini ushlab olib;

— raqibini tang ahvolga solib.

Asosan oyoqlari bilan himoyalaniş:

— oyog'ini, oyoqlarini surib qo'yib;

— bir oyog'iga ag'darib;

— oyoqlarini orqaga, yon tomonga olib qochib;

- orqaga surib;
- oyoqlarini olib qochib.

Asosan gavdasi bilan himoyalanish:

- orqaga chekinib;
- gavdani chetga burib;
- oldinga engashib;
- gavdasiga tiralib;
- yon tomonga aylanib o'tib;
- raqibiga zarba berib;
- raqibini ag'darib.

Qarshi usullar.

Qarshi uloqtirishlar:

— uloqtirishga tayyorgarlik yoki uloqtirishga urinishga qarshi uloqtirish.

Javob uloqtirishlari:

- himoya olgandan keyin.

Taxminiy kombinatsiyalar.

Turli yo'nalishdagi uloqtirishlarning taxminiy kombinatsiyasi:

- yonlarnasiga qoqish — oldindan chalish;
- yon tomondan qoqish — yelkadan oshirib uloqtirish, ichkaridan ushlash — oldindan chalish;
- yelkadan oshirib uloqtirish — orqadan oshirib uloqtirish.

Biron-bir oyog'i bilan raqibning ham xuddi shunday oyog'ini tashqi tomondan ilib uloqtirish.

Bir xil yo'nalishdagi uloqtirishning taxminiy kombinatsiyalari:

- yelkasidan oshirib uloqtirish;
- sonidan oshirib uloqtirish;
- ichki tomondan ilish — chap oyoq bilan raqibning chap oyog'ini ilish;
- ichki tomondan ilish — ichki tomondan qoqib yiqitish.

KURASHDAGI TAKTIK HARAKATLAR TASNIFI VA MAZMUNI

Kurashchilarning bellashuvi tayyorlovchi va asosiy taktik harakatlardan iboratdir.

Tayyorlovchi harakatlar — ular musobaqa qoidalariga binoan yo'l qo'yiladigan, hujum va himoya harakatlarining muvaffaqiyatini ta'minlaydigan harakatlardir. Kurashish bellashuvida bular razvedka, raqibining zaif tomonlarini qidirish, manyovr qilish hamda o'z rejaları harakatlari va holatidan iborat.

Razvedka — kurashchining raqib haqida, uning gavda tuzilishi, xususiyatlari, sifatleri, imkoniyatlari va holati haqida: kurash olib borish uslubi — aktiv yoki passiv, hujumkor yoki himoyalanuvchi kurashchiligi haqida, uning yaxshi ko'rgan harakatlari, o'y-fikrlari va hokazolar haqida tashqi va ichki axbotlar olishga qaratilgan xatti-harakatlardir.

Razvedka bellashuvdan oldin va bevosita bellashuv vaqtida ham olib boriladi.

Bellashuv gacha sportchi raqibning familiyasi, millati, malakasi, unvoni haqida umumiy ma'lumot oladi: uning taxminiy bo'yini, tashqi ko'rinishini, holatini va hokazolarni aniqlaydi.

Bellashuv vaqtida sportchining eng sevimli turish holati qandayligini, qanday masofada turishini, qanday ushlarish usulini qo'llashini va ularning kuchini, oyoqlari bilan qanday harakat qilishga intilayotganini, biror usulni bajarish uchun tayyorgarlikni qanday olib borishini, niyatlarini, qanday hujum qilishi, himoyalanishini va qarshi hujum qilishini, kuchi qandayligini, chaqqonligi va chidamliligini aniqlash ayniqsa muhimdir. Razvedka ko'proq tayyorlovchi xarakterdagi haqiqiy va soxta harakatlar bilan hamda kurashish-sevimli usullarini qo'llash bilan olib borilishi mumkin.

Kurashish vaqtida kurashchi psixolog bo'lishi — raqibining holatini bilishi; fiziolog bo'lishi — harakatlari, nafas olishi va ter chiqishiga qarab raqibining holatini bilishi; artist bo'lib, raqibni soxta harakatlar bilan aldab, to'g'ri usul qo'llashdan adashtirib o'ynashi, raqibga o'z kurash rejasini majbur etuvchi va bu bilan o'z rejasini qat'iy amalga oshiruvchi hamda g'alabaga erishuvchi mard, irodali sportchi bo'lishi kerak.

Hiyla ishlatish — yakka holda raqibini ushlarib olish turli xilda siljish, qulay sharoitlar yaratish hamda usulni muvaffaqiyatli qo'llash, himoya va qarshi hujum uchun qulay payt tanlash maqsadlarida tayyorlovchi harakatlar qilishdir. Turli holatda va turli masofalarda turib, aldash harakatlari va soxta harakatlarni,

undash, taklif qilish usulini qo'llab, shuningdek, tanlangan usulni yoki qarshi hujum harakatini o'tkazish uchun hujum va himoya harakatlaridan foydalanib hiyla ishlatish mumkin. Hiyla bilan sportchi tashabbusni o'z qo'lga olishga, faollik ko'rsatishga, kerakli harakat uchun to'shakdan qulay joyni tanlashga ba'zan esa raqibidan qochishga harakat qiladi.

Raqibidan o'zining haqiqiy niyatlarini yashirish, uning xushyorligini yo'qotish, chalg'itish va o'zi o'ylagan rejasini amalga oshirish maqsadida harakatlari va holati maskirovka qilinadi. Maskirovka harakatlarida tajribali sportchilar raqiblariga o'zlarini bamaylixotir, sustkash qilib ko'rsatadilar, ba'zilar bo'shashgan bo'lib, to'satdan butun kuchini ishga soladilar, ba'zi birlari u yoqdan bu yoqqa yuradilar, muskullarini silkitadilar, boshqalari esa kurashish oldidan, o'ziga ishonch bilan o'tiradilar va hokazo.

Har bir kurashchi o'ziga xos maskirovka uslubiga ega bo'ladi. Shuning uchun ba'zan uning niyati chin yoki soxtaligini aniqlash juda qiyin kechadi.

ASOSIY TAKTIK HARAKATLAR

Qat'iy hujumkorlik harakatlari, mudofaa-himoya va qarshi hujum harakati asosiy taktik harakatlardir. Hujum qilishdagi oddiy ataka usuli va harakatlariga ko'proq bir sur'atda bajariladigan va bir taktik vazifani hal qiladigan ayrim uloqtirishlar kiradi. Ular poypechak, qoqma usullari bilan va ko'tarib uloqtirish; bir siltab ko'tarib olib, engashib yelkadan oshirib uloqtirish usullaridir.

Hujum qilishdagi murakkab ataka usuli va harakatlari -bular ikki tempda aldash, soxta harakatlar bilan birgalikda bajariladigan uloqtirish hamma turli xil kombinatsiyalar-usullar majmuyidan iborat.

Mudofaa usuli va harakatlari — bular himoya va qarshi hujum harakatlaridir. Himoya harakatlariga quyidagilar kiradi: raqibning hujumda qo'llaydigan usullari, qarshi usul ishlatish bilan hujumdan qutilish yoki undan qochish.

Qarshi hujum harakatlari — bu raqibning hujumiga qarshi hujumni tayyorlayotganda tashabbusni o'z qo'lga olish va qarshi hujum usulini oldinroq qo'llash uchun hujum qilish yoinki qulay himoyalani olib, keyin qarshi hujum qilishdan iborat.

Qarshi hujumlar bu o'z nomi bilan raqib hujumining yakunlovchi vazifasiga qarshi javob hujumi bo'lishi mumkin.

Taktik tafakkur va harakatlar tezligini tarbiyalash uchun o'quv-trenirovka mashg'ulotlari jarayonida kurashni endi o'rganuvchilar, razryadli sportchilar va masterlar bilan turli xil o'quv, kontrol va kalendar musobaqalarini doimo rejalashtirish va o'tkazib borish kerak. Kontrol musobaqalarida vaqtni qisqartirib va oshirib hamda musobaqa qoidalarini bo'yicha bellashuvlar o'tkazish lozim. Turnir bellashuvini esa huddi klassifikatsion va kalendar musobaqalaridek o'tkazish zarur.

Taktik harakatlarini turlicha klassifikatsiyalash mumkin. Mazkur klassifikatsiyada kurashchi uchun muhim bo'lgan harakatlar taktikasining asoslari ochib berilgan.

Asosiy holat va siljishlarga o'rgatishning texnikasi, taktika va uslubi

O'zbekcha milliy kurashga o'rgatish metodikasini biz kurashning olimpiada turlari rezervi sifatida razryadli sportchilar va sport masterlari tayyorlovchi mashg'ulotlarning vositalari, metod va turli formalari birligi deb qaraymiz.

Kurashchilarni tayyorlash texnikasi, taktikasi va metodikasini bayon qilishda materiallar o'zaro bog'liq holda yuritiladi. Bunda o'qitish va tarbiyalash metodikasi shug'ullanuvchilarning trener rahbarligida ijodiy mustaqil faoliyati uchun beriladigan topshiriqlar sistemasi asosida tuziladi.

Mazkur metodika nayzabozlik, boks kabi yakkama-yakka olishish turlarida keng ochib berilgan. Shuningdek, buni milliy kurashda ham ochib berishga harakat qilingan. Biz materiallarni quyidagicha sistema bo'yicha bayon qilamiz:

1. Shug'ullanuvchilar oldiga xususiy vazifa qo'yish.
2. Kurashchilarni uyushtirish va harakatlar haqida axborot berish.
3. Harakatlar va ularni bajarishga doir topshiriqlar.
4. Trenerning nimalarga e'tibor berishini, kamchiliklarni va xatolarni yo'qotishga oid bergan metodik ko'rsatmalari, texnik-taktik harakatlarni shaxsan baholash.

KURASHCHINING TIK HOLATI VA UNING TURISH HOLATLARI

Xususiy vazifa:

Kurashchining tik holatlarga o'rgatish.

Guruhni o'ziga qaratib, ikki qatarga saflaganidan keyin, trener kurashchi tik holatining taktik ahamiyatini tushuntiradi hamda hujum va himoya harakatlarida kurashchining eng qulay, foydali holati sifatida uni namoyish qilib ko'rsatadi. Shundan keyin, trener tik holatini bajarish texnikasidagi asosiy tomonlarini, qo'l, oyoq, gavda, boshning holatini bayon qiladi.

Harakat va uni bajarishga oid topshiriq.

1-topshiriq. Asosiy tik turish holatidan chap, o'ng oyoqni oldinga bir qadam tashlash, oyoqlarni tizzadan biroz bukish, gavdani oldinga biroz engashtirish, yarim bukilgan qo'llarni oldinga chiqarish, gavda og'irligini har ikki oyoqqa bir xilda taqsimlash — bu kurashchining yuqori tik turishi.

Mustaqil ravishda 8-10 marta kurashchining yuqori tik turish holatini egallangan holda shu holatni 5-6 sekund, his etish va dastlabki holatga qaytish.

Metodik ko'rsatmalar:

- turish holatini egallab barqaror holatni his eting.
- ortiqcha zo'riqmang;
- qo'llarni haddan tashqari oldinga uzatmang;
- oyoqlarning to'g'ri joylashishiga e'tibor bering;
- gavda og'irligini har ikki oyoqqa bir xilda taqsimlang, oldinga qarab turing.

2-topshiriq. Kurashchining tik turish holatini egallang, ammo yuqori, o'rtacha, past turish holatlarini almashtirib turing. Trener topshiriqni berish bilan birga turlicha tik turish holatlarini ko'rsatadi.

Turlicha tik turish holatlarini bajaring.

KURASHCHINING SILJISH USULLARI VA ORALIQ MASOFA

Xususiy vazifa: turli masofalarda turib, yakka holda siljishga o'rgatish. Kurashchilarning taktik niyatlariga qarab siljish. Harakat usullari turlicha: yaqin, o'rta va uzoq masofalardan turib o'tkazilishi mumkin.

Yaqin masofa — kurashchilar bir-birlariga bevosita tegib turadilar.

O'rta masofa — kurashchilar bir-birlarini uzatilgan qo'l masofasida ushlab oladilar.

Uzoq masofa — kurashchilar ushlasha olmaydilar, bir-birlaridan chamasi 1,5-2 metr oralig'ida turadilar.

Masofadan tashqari — kurashchilar bir-biridan ko'proq masofa narida turadilar.

Juflama qadam bilan oldinga, orqaga va tomonlarga siljish usullarini namoyish qilish trenerga yuzi bilan qaragan holda ikki qatorga o'tkaziladi.

Harakat va uni bajarishga oid topshiriq

1-topshiriq. Chap o'ng turish holatidan bitta-bitta juflama qadam tashlab 1 daqiqa mobaynida oldinga siljish, keyin orqaga turib to'g'ri qadam tashlab qaytish.

Metodik ko'rsatmalar:

— oyoqlarni chalishtirmay, orqada turgan oyoqni yerga oyoq uchi bilan qo'yish;

— oyoqlarni uncha keng ham, uncha tor ham qo'ymagan holda biroz bukib turish;

— oyoqni taxminan tovon kengligida qo'yish.

2-topshiriq. Oldinga, orqaga, chapga va o'ngga yakka qadam bilan siljish. Qadamni dastlab bir maromda tashlash, keyin esa ritmni o'zgartirish — goh tez, goh o'rtacha, goh sekin sur'atda qadam tashlash. Topshiriq ikki daqiqa mobaynida bajariladi.

Metodik ko'rsatmalar:

— siljiyotganda sherigiga ahamiyat berib borish, u bilan to'qnashib ketmaslikka intilish;

— sur'at va ritmni buzib, qadam uzunligini o'zgartirish, goh kichik, goh o'rtacha, goh katta qadam tashlash;

— qo'llarni pastga tushirmasdan turib, go'yo sherigini ushlab turganday harakat qilish.

3-topshiriq. Yakka holda siljishni turli xilda birlashtirib takomillashtirish.

Uzoq masofada bir-biriga qarama-qarshi ikki qatorga saf-lanish.

Birinchi raqamlilar masofani saqlashga harakat qiladilar, ikkinchi raqamlilar esa masofani buzadilar. Topshiriq I daqiqa mobaynida bajariladi, so'ngra raqamlar almashinadi.

Juft-juft bo'lib turish va shu holda siljish

Xususiyl vazifa: kurashchini juft-juft bo'lib ushlab turish holatiga va shu holatda siljishga o'rgatish. Kurashchilarni 3 metr masofada bir-biriga qarama-qarshi saqlash. Trener safning o'rtasida turib bir o'quvchi bilan yuqori, o'rtacha va past turish juft-juft holda holatini hamda kurashchilarning bir-birlarini ushlab, turli tomonga juft-juft bo'lib siljishiga oid asosiy usullarini ko'rsatadi.

Uzoqlashtirishni muvaffaqiyatli bajarish uchun ustalik bilan harakat qilishga tayyorlanishning qulay uslubi sifatida juft-juft bo'lib siljish taktikasini trener qisqacha tushuntiradi.

Harakat va ularni bajarishga oid topshiriqlar.

1-topshiriq. Xilma-xil turish holatida bir-birini ushlab, sherigi bilan oldinga, orqaga va yon tomonlarga siljish. Yuqori turish holatini olgach, sherigi to'pining yengini yuqorisidan yoki pastidan ushlab, juftlama qadam bilan turli tomonga siljish 2 daqiqadan keyin turish va ushlab holatini mustaqil ravishda o'zgartirish.

Metodik ko'rsatmalar:

- siljitayotganda qadamlarni xilma-xillashtirish, juftlama yoki qo'shaloq qadam tashlash;

- siljish tezligini xilma-xillashtirish, qadam uzunligini o'zgartirish;

- siljiyotib ushlab holatini: yuqoriroq, pastroq, o'ziga o'ng'ay qilib o'zgartirish;

- yonida mashq o'tkazilayotgan juftlarga e'tibor berish, ular bilan to'qnashib ketishdan saqlanish.

2-topshiriq. Xuddi shunday sherigi bilan ushlab oldinga, orqaga, yon tomonlarga va aylana bo'lib siljish. Sherigi biroz qarshilik ko'rsatadi.

Metodik ko'rsatmalar.

- shoshilmasdan, ushlab olish uchun qulay paytni tanlash;

- siljiyotganda barqaror turish holatini saqlash;

- necha marta tortib o'tkazganligini hisoblab borish;
- sherigini tortib o'tkazganda qoidani buzmaslik, ushlab olgach qo'lni qo'yib yubormaslik.

Mashqlarni bajargandan keyin trener har bir shug'ullana-yotgan juftlikdan necha marta tortib o'tkazganliklarini so'raydi va ularning harakatlarini baholaydi.

KURASHCHILAR KIYIMIGA, BELBOG'INI BOG'LASHGA QO'YILADIGAN TALABLAR VA KURASH TO'SHAGINING O'LCHAMLARI

Xususiy vazifa: kurashuvchi-polvonlarning kiyimlari, belbog'ni bog'lash va kurash to'shagining tuzilishi bilan tanishtirish.

Kurashuvchi sportchi batartib, toza, jamoa emblemasi bo'lgan va o'ziga moslab tikilgan kiyimda bo'lishi kerak. Polvonning kiyimi o'zbekcha milliy, biroz katta qilib tikilgan ishtondan va turli rangdagi ikkita-belbog' qiyiqchadan iborat bo'ladi. Ishton ichidan albatta plavka kiyiladi.

Buxoro qoidasi bo'yicha kurashish uchun yaktakning bo'yi biroz kaltaroq qilinadi. Farg'onacha usulda esa yaktak tizzadan 10–12 sm pastga tushadigan qilib tikiladi. Belbog' petlya qilib va belidan bir musht o'tadigan qilib bog'lanadi. Belbog'ning to'g'ri bog'langanligini hakamlar bellashuv ishtirokchilari oldida tekshiradi. Trener belbog'ni bog'lash usullarini ko'rsatishi kerak.

Harakat va uni bajarishga doir topshiriqlar

1-topshiriq. Belbog'larni tartibga solish, bir-biriga qarab, qarama-qarshi juft-juft bo'lib saflanish, navbati bilan o'rtog'iga belbog'ni bog'lab qo'yish va uni to'g'ri bog'langanligini tekshirish. Bu topshiriqni bajarishga ikki daqiqa vaqt beriladi.

Metodik ko'rsatmalar:

Belbog' ko'krakka mahkam bog'lanadi, keyin esa belga tushiriladi:

- musht beldagi belboqqa pastgi tomondan suqiladi.

2-topshiriq. O'rtog'iga belbog'ini bog'lash, uning to'g'ri bog'langanligini tekshirish va uni yechib olish. Bu holat 3 marta takrorlanadi.

Metodik ko'rsatmalar:

Belbog'ni halqa qilib bog'layotganda shoshilmaslik kerak. U pishiq bog'lanishi lozim.

— bog'lagach, yana bir turib mahkamlash kerak, lekin u juda bo'sh ham bo'lmasin.

3-topshiriq. Kurash to'shagi yuzasidagi har bir joyning vazifasini tahlil qilish.

Trenerning tushuntirishlari: to'shakning o'lchami 10X10, ish o'rni diametri 9 m, aylana qizil chiziqning diametri 1m. Bellashuvni boshlash markazining diametri ham 1m. Aylananing tashqarisida — razminka qilish joyi. Ikki qarama-qarshi tomondagi burchakda polvonning chiqish joyi. Ular turli rangda bo'ladi. Kurash to'shagi yuzasidagi joylarning qanday maqsadda ko'zlashni trener tushuntiradi. Shundan keyin trener o'zining tushuntirishlarini savol berish bilan mustahkamlaydi, o'quvchilarning javobini baholaydi.

RAQIBNI MUVOZANATDAN CHIQARISH VA YIQITISH USULLARIGA O'RGATISH TEXNIKASI, TAKTIKASI

Xususiy vazifa: raqibini muvozanatdan chiqarish usullarining texnik-taktik ahamiyatini tushuntirish.

Sportchilar gimnastika skameykalarida o'tirib, trenerning tushuntirishlarini tinglaydilar hamda usul va harakatlarning ko'rsatilishini kuzatadilar.

Trenerning tushuntirishlari: Har bir sportchi raqibini uloqtirishga o'tishga qulay fursatga ega bo'lishi kerak.

Kurashchining mahorati ko'p jihatdan o'z harakatlari bilan raqibini bir zum muvozanatini yo'qotishga, bir oyoqlab turib qolishga, bir tomonga og'ishga majbur etish malakasiga bog'liq. Shu vaqtda hujum qiluvchi butun kuchini raqibning qo'l, gavda, oyoq harakatlarida muvozanat yo'qotishga qaratishi va shu yo'nalishda uni uzoqlashtirishi kerak. Bundan tashqari, raqibning muvozanatni tiklashga oid harakatlaridan ham mohirona foydalanib, uni qarshi yo'nalishda uloqtirish mumkin.

Shuni esda tutish kerakki, raqibni muvozanatdan chiqarish va o'zining barqaror holatini saqlab qolish uchun eng qulay turish holati: polvonning yuqori, o'ng yoki chap turish hola-

tidir. Shuningdek, bu turish holati hiyla ishlatish va uloqtirish uchun dastlabki holat sifatida ham ancha qulay hisoblanadi.

Har bir kurashchi-polvon turish holatida bellashayotganda raqibini yaxshilab ola bilishi, uni muvozanatdan chiqarish uchun qulay payt tanlashi va uloqtirishi kerak.

Raqibni muvozanatdan chiqarish va uloqtirishni muvaffaqiyatli o'tkazish uchun polvonlar bellashuvlarda ikkita asosiy harakat usulini qo'llaydilar.

1. O'z kuchlaridan va raqibining harakat kuchidan foydalanadilar.

2. O'z kuchlarini raqibning harakat kuchi bilan qo'shib, foydalanadilar, polvon o'z kuch-g'ayratini harakat qilayotgan yo'nalishga sarf etadi.

Shunday qilib, raqibini o'ziga tortish, siltash yoki ajratib yuborish, qadam tashlab siljish, gavgani burish yoki engashtirish bilan muvozanatdan chiqarish mumkin.

Trener raqibini turgan joydan va harakatda o'ziga tortish, o'zidan o'ngga va chapga siljish, oldinga va orqaga siltab ko'tarish, qadam tashlash, o'zi atrofida burilish va gavgani engashtirish bilan muvozanatdan chiqarish usullarini ko'rsatadi. Trener usullarni ko'rsatayotganda o'quvchi yiqilayotgan vaqtda uni kiyimdan ushlab qolish, ehtiyotlash usulini ko'rsatadi.

Xususiy vazifa: uloqtirishni tayyorlash uchun raqibini muvozanatdan chiqarish usullariga o'rgatish. Bu usullarga o'rgatishdan oldin trener shug'ullanuvchilarni o'ziga qaratib, keyin esa bir-biriga yuzma-yuz qaratib ikki sherengaga saflaydi.

Oyog'i hisobiga muvozanatdan chiqarish va kombinatsiyalashgan usullar turli usulda uloqtirishlarni o'rganish bilan birga yoritiladi.

1-topshiriq. Juftliklar bir-birlarini ushlab olib oldinga, orqaga va yon tomonlarga siljitish hamda raqibini o'ziga tortish, turli tomonga siltash bilan qo'l va gavgani harakatlantirish hisobiga muvozanatdan chiqarishga harakat qilishadi. Raqibi muvozanatni yo'qotganda o'rtog'i uning kiyimidan tutib qoladi. Trener takroriy ravishda ushlab usullarini ko'rsatadi. Mashq 3 daqiqa davomida bajariladi.

Metodik ko'rsatmalar.

Ushlab usullarini xilma-xillashtirish va sherigini muvozanatdan chiqarish uchun anchagina qulay bo'lgan usulni tanlash kerak.

Shoshilmaslik, siljitayotib keyingi harakat uchun qulay paytni sezish zarur.

2-topshiriq. Juft-juft bo'lib siljitish va muvozanatdan chiqarish usullarini takomillashtirish. Mashq 3 daqiqa davomida bajariladi.

Trener har bir juftlikka va yakka o'quvchiga metodik ko'rsatmalar beradi va shunday metodik usul bilan sheriklarini 3-5 marta almashtiradi. Ba'zan u kuchli o'quvchini kuchlisi bilan, ancha bo'sh va yengil o'quvchini o'ziga o'xshagan o'quvchi bilan sherik qilib qo'yadi.

3-topshiriq. Siljib yurish va sherigini muvozanatdan chiqarishga harakat qilish, lekin qo'shimcha ravishda usullarni qadam tashlash, burilish yoki gavgani engashtirish bilan sinab ko'rish.

Trener biror o'quvchi bilan usullarni ko'rsatadi, so'ngra shug'ullanuvchilar ushlashni mustaqil ravishda 3 daqiqa davomida bajaradilar.

Metodik ko'rsatmalar.

Sherigini o'ngga-chapga, o'ngga-orqaga, oldinga-o'ngga va hokazo tomonlarga engashtirish.

Chap oyoq bilan oldinga bir qadam tashlash, o'ng oyoqni sherigining chap oyog'i yoniga keltirish va gavda og'irligini o'ngga o'tkazish; gavgani engashtirish hisobiga sherigini bir tomonga og'dirish.

Sherigi oyog'i yoniga va undan o'tkazib qadam tashlash.

Mashqni bajarish davomida sheriklar almashtiriladi. Yangi sherik bilan 3 daqiqa mashq qilinadi.

4-topshiriq. Qo'llarni harakatlantirib siljib hiyla ishlatish, payt poylab sherigini ushlab olish. Turli tomonga va aylana bo'ylab siljib yurish, avval o'rganilgan usul bilan sherigini muvozanatdan chiqarishga harakat qilish. Bunday urinishlarni 3-5 marta takrorlash.

Sherigining qarshilik ko'rsatishiga, ushlashdan qutilishga va o'zi ham faol harakat qilishga ruxsat beriladi.

Topshiriq mustaqil ravishda 3 daqiqa bajariladi. Har bir juftlikka va har bir bolaga alohida metodik ko'rsatmalar beriladi hamda keyinchalik trener ularning harakatini baholaydi.

Topshiriq bajarish davomida sheriklar almashinadi. O'zaro bog'langan tayyorlovchi harakatlar, turli holatda turib siljish,

xilma-xil ushlash va sherigini muvozanatdan chiqarish usullari ham shu yo'nalishda o'tkaziladi.

Harakatlarni sherigini almashtirib bajarishdan iborat metodik usul aslida trenerovkaning aylanma metodidir. Milliy kurashda bu metod harakatlarni 3-5-10 sherigini almashtirib takomillashtirishga hamda sportchilarga gavda to'zilis, psixik holati, temperamenti va hokazolari bo'yicha turli xil bo'lgan sheriklar bilan mashq qilib, texnik-taktik harakatlarini his qilishga imkon beradi.

ALDOVCHI VA SOXTA HARAKATLARGA O'RGATISH TEXNIKASI, TAKTIKASI VA USULI

Trenerning tushuntirishlari. Aldash — o'zi uchun qulay pozitsiya yoki tomonni aniqlash maqsadida o'z raqibida himoya reaksiyasini uyg'otish va usulni qo'llash uchun undan foydalanishga qaratilgan harakatlardir.

Sportda aldashni fint deb atash qabul qilingan. Aldash, ya'ni fintlar juda xilma-xil va individualdir. Ular bir yoki ikki qo'l bilan, gavda, oyoq va hatto yon tomonga qarash bilan bajarilishi mumkin.

Xususiy vazifa: kurashchini aldash va soxta harakatlarga o'rgatish. Trener mashg'ulot boshlanishidan oldin kurashchilarni oraliq masofani uzoq masofada ancha keng qilib olib, ikki sherengaga saflaydi. So'ngra biror o'quvchi bilan birga qo'l, oyoq, gavda bilan turli xildagi aldash harakatlarini ko'rsatadi. Shug'ullanuvchilar e'tiborini turli tomonlarga aldashning ifodaligiga qaratadi, soxta ushlashlar qiladi, shundan keyin asosiy ushlashni bajaradi va raqibini muvozanatdan chiqaradi.

1-topshiriq. Uzoq masofada, so'ngra o'rtacha masofada siljish, qo'li va gavdasi bilan aldash harakatlarini bajarish, qulay paytni poylab, sherigini istalgan usul bilan ushlab olish va uni muvozanatdan chiqarish.

Sherigini ushlash va uni o'ziga orqasi bilan aylantirib olishga ruxsat beriladi. 3 daqiqa shug'ullaniladi.

Metodik ko'rsatmalar.

Sherigi yiqilayotganda-kiyimdan tutib qolib ehtiyotlash.

Hujum, himoya va qarshi hujum harakatlari qo'llaniladi. Ular xilma-xil tayyorlovchi harakatlar: hiyla ishlatish usullari, turli

xilda siljish, ushlar, muvozanatdan chiqarish, soxta usul va aldashlar bilan, istalgan harakatlar qilishga majbur etish va ayrim usullarni qo'llashga urinib ko'rish, chalg'itish, xavf solishlar, silkitish, soxta himoyalanishlarning imitatsiyasi, oraliqdagi masofalar va qo'qqisidan o'zini chetga olib qochish, yolg'ondakam bo'shashish va hokazolar.

Yiqila turib uloqtirish

Raqibni urib orqaga yiqitish va bir zarb bilan ko'tarib uloqtirish.

Sherigini turli usulda ushlar, aldash va soxta harakatlar qilib qo'llar yordamida muvozanatdan chiqish va bir zarb bilan ko'tarib yiqitish usullari qo'llaniladi. Bunda har qanday hollarda ham sherigi yaktagidan, belbog'idan va qo'llaridan ushlab ehtiyot qilinadi.

Raqibni urib orqaga yiqitish. Bu usul bilan hujumni tayyorlash va o'tkazishda qo'llar muhim rol o'ynaydi. Hujumchining harakati raqibga qo'l orqali beriladi. Shubhasiz, bunda oyoq va gavda harakatlari ham katta ahamiyatga ega. Raqibini urib orqaga yiqitish kerak. Yiqilayotganda raqibini yelkasidan ushlab turish kerak.

Raqibini urib orqaga yiqitish usuli bilan oldinga, o'ngga-oldinga-yon tomonga, orqaga, oldinga-pastga va hokazo tomonlarga yiqitish mumkin. Raqibini urib orqaga uloqtirish usulidan himoyalanish:

- qo'llarni pastdan va yuqoridan harakatlantirib ushlar-dan bo'shatish;

- tomonlarga egilish va, aksincha, uni yiqitishga urinib ko'rish;

- orqaga ketib, gavgani engashtirish;

- qarshi harakatlar;

- qarshi yiqitish usullarini qo'llash;

- oyoqlari bilan orqaga ketish va o'sha tomonga yiqitish;

- u yoki bu oyoqni bukish hamda qarama-qarshi tomonga yiqitish va hokazo.

Bir zarb bilan ko'tarib uloqtirish.

Raqibni qulay ushlagandan keyin uni ikkala qo'l bilan o'ziga, pastga, o'ziga va yon tomonga, oldinga va yon tomonga keskin

harakatlar qilish hisobiga, gavda va oyoqni ma'lum tomonga faol harakatlantirib, bir zarb bilan ko'tarib uloqtirish kerak.

Bir zarb bilan ko'tarib uloqtirishni raqibning yaktagi, belbog'i, ikkala qo'lini ushlab olgandan keyin, qo'llarni keskin siltab tortib va gavdani faol burib raqibni orqasiga yiqitish bilan bajarish mumkin.

Bir zarb bilan ko'tarib uloqtirishdan himoyalaniish: ushlab olish imkonini bermaslik va qo'llarni bo'shatishga harakat qilish:

- yaqin masofadan uzoq masofaga o'tish;
- orqa tomonga og'ish va oyoqni oldinga chiqarish;
- qarshi harakatlar xuddi avvalgi usullardagidek.

Oyoq chalish bilan uloqtirish

Oyoq chalish — ko'pgina usullarning muhim elementi bo'lib, u hujum qiluvchining oyog'ini raqibning bir oyog'ini raqibning bir yoki ikki oyog'i tagiga faol harakat bilan olib borishda bajariladi. Shundan so'ng, raqib qo'yilgan oyoqdan yiqiladi. Oyoq chalishni amalga oshirishda oyoqni raqibning oyoqlariga oldindan va orqadan qo'yishni farq qilish kerak. Oyoqni raqibning o'ng yoki chap holatda turishiga qarab raqib oyog'iga yon tomondan, boldirning yon qismiga qo'yish mumkin.

Oyoq chalish usulida chalish uchun qo'yilgan oyoqqa qarshi tomonga qo'l va gavda harakatlantirilib, raqib siltab ko'tarish hisobiga uloqtiriladi.

Oyoq chalish usulini bajarishda eng qulay vaziyat va harakat shartlari quyidagilardan iborat. Raqib oldinga qo'yilgan oyog'iga tayanib turib hujum qilayotgan sportchini tortadi. Tayanch oyoqni chalish kerak: raqib gavdasining og'irligini bir oyog'iga o'tkazadi — shu oyoqni chalish kerak. Raqib siljib yurib, oyoqlarini chalishtiradi — oldinda turgan oyoq yoki har ikki oyoq chalinadi.

Raqib oyoqlarini kerib tik turibdi — oyoqlaridan biri chalinadi.

Chalishning himoya harakatlari turlicha bo'lishi mumkin.

Masofadan chiqish bilan raqib qo'llarini urib, ushlaridan qutulish:

- raqibni orqaga yoki yon tomonga engashtirish;
- raqibni o'ziga tortish va uni muvozanatdan chiqarish;

- oyog'ini o'z vaqtida olib qochish yoki raqib gavdasiga tayanib, oyog'ini yon tomonga olish;
- oyoqni tizzadan bukib, orqaga qayishgan holat va bosh-qalar.

Ikki oyoqni orqaga chalish texnikasi

Dastlabki holat. Ikkala kurashchi o'ngga tik turish holatida. Hujum qiluvchi o'ng qo'li bilan raqibining yaktagini yoqasidan ushlab oladi.

Hujum qiluvchi raqibining gavda og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazishga majbur etish uchun uni o'ziga, chapga tortadi va shundan keyin o'ng oyog'i bilan ikkala oyog'ini chaladi va uni orqasiga yiqitadi.

Bu usulni o'rganishda hujumchi sherigini chap qo'l yengidan ushlash bilan ehtiyot qiladi.

Himoya:

- qo'llari bilan hujum qiluvchining o'ng yoniga tiralish;
- o'ng oyog'ini orqaga-o'ngga qo'yish;
- hujum qiluvchi orqadan chalish uchun o'ng oyog'ini ko'targan vaqtda uni o'ng oyog'i turgan yo'nalishda o'zidan chapga tortish;
- hujum qiluvchi orqadan chalish uchun oyog'ini orqaga qo'yib ulgursa, uning oyog'idan hatlab o'tish.

Qarshi usullar:

- yiqilish vaqtida chap oyog'ini mumkin qadar ko'proq chapga-orqaga olib borish va chap tizzasini hujum qiluvchining chap oyog'iga yaqinroq qo'yish, o'ng oyog'ini esa oldindan chalishga qo'yish va hujum qiluvchining oldinga tortish hamda orqasiga yiqitish;
- uni ushlab olish.

Belbog'dan ushlab yon tomondan chalish

Dastlabki holat. Ikkala kurashchi o'ng tik turish holatida turadi. Hujum qiluvchi o'ng qo'lini raqibining o'ng yelkasidan o'tkazib, uning belbog'idan ushlab oladi, chap qo'li bilan esa belbog'ni oldindan ushlaydi.

Hujum qiluvchi raqibini o'ziga tortib, o'ng oyog'i tovonini raqibining tovoniga to'g'rilab, yon tomondan chalayotgan harakat qiladi, ayni vaqtda chapga aylana borib, raqibini o'ziga bosib yiqitadi.

MILLIY KURASH BO'YICHA SPORT MASHG'ULOTLARINING ASOSIY USULLARI

Kurashchining sport trenirovkasini jismoniy tarbiya formalaridan biri deb qarash kerak. Ularning ko'p yillik sport trenirovkasida quyidagi vazifalar hal etiladi. Sog'liqni mustahkamlash, sportchining mehnat va Vatan himoyasiga tayyorlash uchun uni jismoniy jihatdan har tomonlama umumiy va maxsus rivojlantirish, sport natijalariga erishish va kurashning olimpiyada turlariga tayyorlash, jamiyat quruvchilarni tarbiyalash.

Yakkama-yakka olishish turlaridagi sport trenirovkasi — bu shug'ullanuvchilarga ta'lim-tarbiya berish va ularni kamol top-tirishning ko'p yillik, sistemali ixtisoslashtirilgan pedagogik protsessi bo'lib, u jismoniy kamolotga va yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan. Shu boisdan ham biz sport trenirovkasiga shug'ullanuvchilarni tarbiyalash, ta'lim berish va rivojlantirishga qaratilgan pedagogik protsess deb qaraymiz.

Tarbiya oiladan boshlanadi. Tarbiya ongini, xulq-atvorni, shaxsni har tomonlama rivojlantirishni biror maqsadga qarab shakllantirishga qaratilgan protsessdan iborat bo'ladi. Chunki oilada beriladigan bu tarbiya jarayonida faqat bilimlar o'zlashtirilib, malaka va ko'nikmalar hosil qilinmaydi, o'zbek kishisining axloqiy e'tiqodi, his-tuyg'usi, axloqiy, irodaviy va jismoniy si-fatlari, xarakter xususiyatlari tarkib toptiriladi.

Ta'lim bu yangi bilim, ko'nikma va malakalarni egallash hamda ularni jismoniy sifatlarini rivojlantirish axloqni tarbiyalash bilan qo'shib olib borgan holda takomillashtirishdan iborat bo'lgan ko'p qirrali protsessdir.

Rivojlanish — sportchining sport trenirovkaning har bir bosqichida bir xildagi jismoniy, texnik-taktik, funksional, axloqiy va irodaviy tayyorgarlik holatidan boshqa ancha mukammallashtirilgan holatga o'tish protsessi. Insonning rivojlanishiga tashqi muhit, hayot ikir-chikirlari, oilaviy sharoitlar, maktab, o'quv yurtlari, jamoat tashkilotlari, mehnat jamoalari va hokazolar ta'sir etadi. Sport trenirovkasida rivojlanish-biror maqsadga qaratilgan, pedagog trener tomonidan, muhit va sharoitlar bilan boshqariladigan protsessdir. Bu rivojlanish turli vositalar, metodlar va mashg'ulot formalari ta'sirida sodir bo'ladi. Bular organizmning holati yaxshi tomonga qarab o'zga-

rishiga, sport natijalarining va umuman, shaxsning takomillas-
shuviga yordam beradi.

Kurashchilarning sport trenirovkasi protsessidagi tarbiya, ta'lim, va rivojlanishning vazifalari trener hamda sportchining hamkorligida hal etiladi. Bunda trener rahbarlik rolini bajaradi, sportchilar o'zlarining ongli, faol, mustaqil faoliyatlarini o'z-o'zlarini takomillashtiruvchilari bilan bu vazifalarning tezroq hal etishga yordam beradilar.

MILLIY KURASHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

O'zbekcha milliy kurash quyidagi xususiyatlari bilan xarakterlanadi:

- harakat amallari qarshi harakat qiluvchi raqib bilan mu-
loqotda yuzaga keladi, bunda ulardan biri g'alabaga erishish uchun
boshqasiga o'zining texnikasi va taktikasini, jismoniy sifatleri va
qobiliyatini qarama-qarshi qo'yadi;

- priyomlar texnikasi va harakatlar taktikasi o'zaro mustax-
kam bog'langandir, chunki texnika maxsus harakat va priyom-
larni bajarish usuli, taktika esa — kurash tushish vaqtida texnikani
qo'llash usuli sifatida namoyon bo'ladi;

- harakat malakalarini shakllantirish asosiy sifatlar — chaq-
qonlik, tezlik, tezlik kuchi va maxsus chidamlilikni rivojlanti-
rish asosida priyomlar texnikasini va uning variantlarini puxta
egallab olishni talab etadi;

- kurashchilarning harakat faoliyati siklik xarakterda bo'lib,
u har doim o'zgaruvchi forma va sharoitlarda o'tadi, ruhiy jara-
yonlar kurash vaziyatlarining lahzalik almashinishidagi ang-
langan harakatlar darajasida o'tib boradi;

- raqibning harakatlarini, holatini va xatti-harakatlarini tezlik
bilan baholash, unga qarshi harakatlar tanlash va to'satdan pay-
do bo'luvchi, ko'pincha yangi harakat va taktik vazifalarni hal
etish zarurligi kurash tushish jarayonida har doim raqibning
harakatlariga qarshi harakat qilish zarurligi paydo bo'ladi, bular
— raqibning xatti-harakati, qiliqlari, olishish uslubi, subyektiv
holati qo'zg'aluvchanligi, loqaydligi, charchaganligi, tashqi
muhit-musobaqa sharoitlari, sudyalar tomoshabinlarga nisbatan
ko'rsatadigan reaksiya va hokazolar;

— raqibi bilan kurashishdagi katta jismoniy va irodaviy kuch-g'ayrat sarflash kurash keskinligi faqat kuchli emotsional zo'riqish bilan emas, balki ko'pincha og'riqni his etish bilan bog'langandir. Bularning hammasi sportchilardan har tomonlama umumiy va maxsus jismoniy hamda irodaviy tayyorgarlikni talab etadi.

KURASHCHILARNING TAYYORGARLIK TURLARI

Yakkama-yakka kurash turlari bilan shug'ullanuvchilarning sport trenirovkasi tayyorgarlikning besh turi bilan mustahkam bog'langan. Nazariyada ularni ba'zan sport trenirovkasi tomonlar deb ataydilar. Ularga quyidagi tayyorgarlik turlari kiradi:

- nazariy jihatdan umumiy va maxsus;
- jismoniy jihatdan umumiy va maxsus;
- texnik va taktik;
- psixologik;
- sudyalik va metodik tayyorgarliklar.

Nazariy jihatdan umumiy va maxsus tayyorgarlik. Nazariy tayyorgarlik umumiy va maxsus bilimlar sistemasining tarkib topishi va takomillashuvini, sport trenirovkasining psixologik, fiziologik, gigiyenik, texnikaviy-taktik va boshqa qonuniyatlarini o'rgatish hamda tushunishni ta'minlaydi, axloqiy sifatlar, e'tiqod, his-tuyg'u va axloq normalarining tarbiyalanishiga yordam beradi.

Nazariy jihatdan maxsus tayyorgarlik esa o'zining raqibning harakatlarini va taktik amallarini yaxshiroq tushunishga ko'maklashadi, o'zining raqibining xatti-harakatini tezda tahlil qilish va sintezlashga imkon beradi. Ong xotirani boyitadi, kurash tushish texnikasini o'stiradi hamda musobaqalar vaqtida mo'ljalga olish va tafakkur tezligini oshiradi. Nazariy jihatdan umumiy tayyorgarlik chet elda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanish qonuniyatlarini bilishga imkon beradi.

Jismoniy jihatdan umumiy va har tomonlama maxsus tayyorgarlik. Milliy kurashda jismoniy jihatdan umumiy tayyorgarlik sportchilarning rivojlanishiga hamda ularning fazilatlarini va qobiliyatlarini takomillashtirishga qaratilgan. U salomatlikni mustahkamlaydi, kishini hayot uchun zarur bo'lgan ko'nikma va malakalar bilan boyitadi, hamda unga kurashning tanlagan

turi bo'yicha kamon topishi uchun shart-sharoit yaratadi. Jismoniy jihatdan tayyorgarlikning xususiyati shundaki, jismoniy jihatdan umumiy tayyorgarlik harakatlarning o'ziga xosligini hamda eng muhim jismoniy va irodaviy sifatlarini umumiy rejada emas, balki kurash turi xususiyatlarini hisobga olgan holda rivojlantirish zarurligini e'tiborga olib o'tkaziladi. Bu maqsadga faqat umumiy rivojlantiruvchi mashqlar va sportchi turlari bilan chegaralanib qolinmasdan, balki kurashchining kurash texnikasini mukammal egallash uchun zarur bo'lgan sifatlar va malakalarni rivojlantiradigan maxsus tanlangan mashqlardan ko'proq foydalaniladi.

Texnik va taktik tayyorgarlik. Kurash sharoitidagi taktika va texnika bir-biri bilan uzviy bog'langandir. Kurash texnikasining mohiyati eng samarali maxsus harakat amallaridan, kurashchining usul va uslublaridan maqsadga muvofiq foydalanishdan, sportchining kurash musobaqalari paytida o'z irodaviy va jismoniy sifatleri hamda kuch va qobiliyatlaridan muvaffaqiyatga erishish uchun oqilona foydalanishdan iboratdir.

Taktika bu — ayrim harakatlar yoki kurashni va umuman musobaqani olib borish uslubi yoki metodidir. Kurashchining kurashish vaqtida texnikani, usullarni, harakat yoki kombinatsiyalarni qo'llash uslubi bu taktika deb ataladi. Sportchi kurashish vaqtida kurash texnikasidan maqsadga muvofiq foydalanish bilan harakatlar taktikasidan takomillashib boradi. Chunki bu jarayon o'zidagi barcha malaka, ko'nikmalarni hamda aqliy qobiliyatni qo'llaydi, bular esa, o'z navbatida, raqibi ustidan g'alabaga erishishga qaratilgan bo'ladi.

Psixologik tayyorgarlik. Bu intellektual, axloqiy, estetik, irodaviy va ruhiy tayyorgarlikni o'z ichiga oladi, u kurashchilarning trenirovkalari paytida ham musobaqalar jarayonida, shuningdek, shug'ullanuvchilarning o'zaro munosabatlarida amalga oshadi. Ruhiy tayyorgarlik sportchining ongli xatti-harakati, ishlarida ham namoyon bo'ladi. Axloqiy, irodaviy sifatlar va xatti-harakatlarni tarbiyalash hamda ularning to'g'ri namoyon bo'lishidagi asosiy narsa — qat'iy e'tiqod, tuyg'u, axloq talablariga mos bo'lgan odatlardir. Shu boisdan ham ko'p yillik trenirovka jarayonida shug'ullanuvchilar ongida burch va sport shon-sharaf, o'rtoqlik va boshqa millat sportchilariga hurmat,

jamoat oldidagi mas'uliyat hislarini, Vatanga va sportga muhabbat tuyg'usini tarbiyalash, ayniqsa, muhimdir. Sportchining irodaviy tayyorgarligi o'quv trenirovka mashg'ulotlarida, kurashning munozarali vaziyatlarida va musobaqalar vaqtida maqsadga erishishga qaratilgan xatti-harakatlardan tashqari, uning mehnat qilish, o'qish va jamoat ishlariga faol ishtirokida ham yaqqol ko'rinadi. Trenirovka jarayonidagi bu xatti-harakatlar har doim maqsadga erishish yo'lidagi turli xil qiyinchiliklar va to'siqlarni.

Hakamlilik va metodik tayyorgarlik. Tayyorgarlikning bu turi guruh rahbari, jamoadagi fizkultura-sport ishlarining tashkilotchisi, hakam yoki jamoatchi instruktor bo'lib ishlash uchun zarur bo'lgan sifatlar, ko'nikma va malakalarni yanada takomillashtirishga qaratilgan. Bundan tashqari, metodika sohasidagi bilim va amaliy ko'nikmalar sparring va o'zaro mashq qilishda, individual mashqlarni yoki dars tipiga oid mashqni o'rganishda, bir sportchi boshqasi bilan shug'ullanganda texnika va taktikani takomillashtirishga yordam beradi. Dars o'tuvchi, bunday paytda harakatlarni yengillashtirib yoki qiyinlashtirib, ularni trener uchun ham, turli raqiblar mahoratining o'sishiga yordam beradi.

KURASHCHINING SPORT TRENEROVKASI VOSITALARI

Jismoniy mashqlar tabiatning kuchlari, gigiyenik faktorlar va maxsus bilimlar milliy kurashdagi sport trenirovkasi vositalaridandir. Jismoniy mashqlar yordamchi va asosiy mashqlarga bo'linadi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar yordamchi mashqlar qatoriga kiradi va sog'liqni mustahkamlashga, sportchini har tomonlama jismoniy kamol toptirish va harakat sifatlarini takomillashtirishga bo'ladi. Mehnatda va Vatan himoyasida zarur bo'ladigan hayotiy muhim bo'lim, ko'nikma va malakalarni egallashga mo'ljallangan mashqlar va harakat amallari esa kurashchi uchun zarur bo'lgan spetsifik sifatlarini rivojlantiruvchi, shuningdek, maxsus kurash texnikasi malakalari, usullari va harakatlarini tarkib toptiruvchi maxsus mashqlar yordamida rivojlantiriladi.

Asosiy mashqlar — tayyorlovchi harakatlarni va amallarni o'z ichiga oladi. Ularga asosiy holatlar va harakatlar kiradi. Holatlar gavdaning tik turgan holati: turli xilda badanni qimirlatmay turish, ushlab olish, uloqtirishga (yerga yiqitishga) tayyorgarlikning

boshlanishi, uning oxirgi holati va hokazolardan iborat. Harakatlar bu kurashchining turli usullar va ularning kombinatsiyalarini amalga oshirishga tayyorlovchi harakatdagi dinamik ta'siri.

Asosiy usullar — bu kurashchining xatti-harakatidan iborat bo'lib, kurashchi ana shu xatti-harakatlar yordamida kurashishdagi taktik vazifalarni hal etadi, bundan tashqari, turli o'quv va kalendar musobaqalar vaqtida kurashchilarning kurash tushishlari ham asosiy usullarga kiradi. Kurashchining kurash tarixi, gigiyena, harakatlar texnikasi va taktikasi, sport trenirovkasi asoslari, musobaqa qoidalari, sport etikasi va hokazolar sohasidagi nazariy tayyorgarligiga oid hamma masalalar maxsus bilimlar qatoriga kiradi.

KURASHCHILARNING SPORT TRENEROVKASI QONUNIYATLARI HAMDA ULARDAN KELIB CHIQUADIGAN MUHIM QOIDA VA TALABLAR

Yakkama-yakka kurashish turlaridagi sport trenirovkasi sportchilarning asosiy tayyorgarlik formalari sifatida jismoniy tarbiya sistemasining barcha qonuniyatlari, xususiyatlari va prinsiplariga bo'ysunadi. Ular quyidagilardan iborat:

- har tomonlamalik, ya'ni aqliy, axloqiy, g'oyaviy, siyosiy, jismoniy va estetik tarbiya hamda mehnat tarbiyasining qo'shib olib borilishi;

- ilmiylik;

- sog'lomlashtirish va amaliy yo'nalishda;

- bo'lishlik;

- xalqchillik va baynalminalchilik.

Bu prinsiplarning mazmunini jismoniy tarbiya sistemasining ijtimoiy funksiyalarni, ijtimoiy taraqqiyot qonuniyatlari va qurilish vazifalari bilan belgilanadi. Sistema kishilarning jismoniy tomondan takomillashuviga yordam berishga, ularda keng dunyoqarash, yuksak axloqiy sifatlar va to'g'ri estetik idrokni tarkib toptirishga da'vat etilgan.

Jismoniy tarbiya sistemasi-xalqimizning jismoniy kamol topishiga qaratilgan tashkiliy, metodologik, ilmiy-pedagogik prinsiplar va talablar yig'inlari bo'lib hisoblanadi. Shu boisdan ham u oila tarbiyasidan tortib to Qurolli kuchlardagi jismoniy tayyorgarlik va professional amaliy-jismoniy tayyorgarlikkacha bo'lgan o'z bosqichlariga ega. Kurashchilarning sport trenirovkasi o'ziga xos

xususiyatlarga ega va bu xususiyatlar boshqa sport turlarida yo'q. Bu esa trenerlarni ana shu xususiyatni e'tiborga olishga undaydi. Chunki uning asosida sport trenirovkasiga xos bo'lgan imkoniyatlar yotadi. Bu qonuniyatlarga quyidagilar kiradi:

1) qat'iy ixtisoslashish va trenirovka protsessini individuallashtirish tufayli yuqori sport natijalariga intilish hissi va shunga yo'nalganlikni tarbiyalash. Bu mamlakatimizda sport faoliyatining tashkil etilishi, musobaqalar sistemasi va sportning rag'batlantirilishi kabi barcha yo'llar bilan qiziqtirish natijasida amalga oshiriladi;

2) tanlagan sport turida har tomonlama rivojlanish bilan ixtisoslashishning birligi hamda shaxsni garmonik rivojlantirishga intilish;

3) tanlangan sport turida yil davomida va ko'p yillar mobaynida trenirovka protsessining uzluksizligi. Trenirovkalarning sportchi organizmining funksional imkoniyatlarini maksimal rivojlantirishga va har bir mashg'ulotdan olingan samaraning bundan oldingi mashg'ulot samarasiga qo'shilib borishini hisobga olib, mahorat cho'qqilariga erishishga qaratilganligi. Bunda agar organizmning talab etilgan holati qisman bo'lsa-da tiklanmasligi kuzatilsa, trenirovkalarning davriyligiga yo'l qo'yiladi. Sportchining trenirovka yuklamalari va dam olishi qayta ko'rib chiqiladi;

4) yuklamalar dinamikasida maksimumga yo'l tutib asta-sekin va sakrab-sakrab mashq qilishni qo'shib olib borish.

Maksimum yuklama deganda, organizmning funksional imkoniyatlari doirasidagi yuklamani tushunmoq kerak va hech qachon uni holdan toyguncha yuklama berish bilan tenglashtirish mumkin emas;

5) trenirovka jarayonining siklligi deganda, trenirovka ishi davrlari va fazalarining ayrim mashqlar, mashg'ulotlar, trenirovka bosqichlari va davrlari qisman takrorlanadi. Ana shu siklli davrda mikrosikllar 3-5 kun, mezosikllar va makrosikllar farqlanadi. Bundan tashqari trener va sportchi sport trenirovkasi jarayoniga ijodiy yondashishlari kerak. Negaki, ijodiylik har bir ishda zarurdir va unga har bir yosh sportchini birinchi kundanoq o'rgatish lozim. Ishga faqat professional mahoratni emas, balki qalb qo'rini ham sarflab kirishish kerak. Bularning barchasi milliy kurash trenerlariga ham taalluqlidir. Sport bilan, milliy kurash bilan shug'ullanishga yondashish hissini hosil qilish uchun quyidagi vazifalarni hal etish zarur:

– trenirovkalarning maqsadi va vazifalarni tushinishga o'rgatish hamda yuqori natijalarga, o'z-o'zini takomillashtirishga intilish hissini tarbiyalash;

– mehnatsevarlikni, yuksak intizomlilikni tarbiyalash, sport rejimiga, axloq normalariga qat'iy rioya qilishga odatlantirish;

– texnik-taktik harakatlarning ma'nosini tushunish, sherigi, raqiblarining fikrlari va harakat uslubini bilib olishga o'rgatish, kurash nazariyasini chuqur tahlil qilish yo'li bilan o'z tajribasini boyitish;

– usullarning asosiy strukturasini egallab olishda faollikni va kurashdagi masofa, raqibini ushlab olish, kurash sur'ati, tezligi amplitudasini o'zgartirish bilan texnik harakatlarni ijodiy bajarish malakasini, turli xil taktik vazifalarni hal etish, kurash vaqtida yangi usul va kurash vaziyatlari paydo qilish uquvini tarbiyalash;

– texnik-taktik harakatlarni rivojlantirish, o'z kurash usulini majbur etish, g'alabaga erishish uchun darsdagi trenirovka harakatlarini kurash vaziyatida malakali o'rgatish;

– asosiy va orqada qoluvchi harakat sifatlarini va o'z repertuaridagi kurashish harakatlariga oid ko'nikmalarini, kurash variantlari va kombinatsiyalarini rivojlantirish uchun uy sharoitida doimo o'z mahoratini takomillashtirishga odatlantirish.

Shug'ullanuvchilarga ta'lim va tarbiya berish usuli

Ta'lim va tarbiya tajribasida yettita asosiy uslubiy guruhi mavjud bo'lib, ularni trener yaxshi bilishi kerak. Ya'ni:

– bilim berish uslubi tematik leksiyalar, suhbat, hikoya, munozara, axborot, qisqacha xabar, vazifa qo'yish, hisobot berish, tushuntirish, texnika taktikani tahlil qilish va hokazo;

– ko'rsatish usullari: trenerning mashqlarni va priyomlarni butun, so'ng qismlarga bo'lib, so'ngra tushuntirishlar berish bilan birga qo'shib namunali tarzda ko'rsatishi, eng yaxshi o'quvchilarning harakatlarini ko'rsatish, ko'rsatmali qurollar, chizmalar, jadvallar, maketlar, kino va televizion tasmalarni namoyon qilish, trener yordamida harakatlarni sezish hissini hosil qilish va boshqalar;

– shug'ullanuvchilarga rahbarlik qilish metodlari komanda, buyruq, sanab turish, ba'zan musiqa jo'rligi ijodiy mustaqil

faoliyat uchun beriladigan vazifa va topshiriqlar vaqt, sur'at, va ritmda intensivlikda amplituda bo'yicha, taktik sabab va hokazolarga qarab mo'ljallash;

— trenirovka ishlarini samarali va xafsiz tashkil qilish uchun shug'ullanuvchilar faoliyatni uyushtirish uslublari, shug'ullanuvchilar faoliyatni raqibsiz, guruhli, bir kishi ijro etadigan qilib tashkil etish, faoliyatni yordamchi snaryadlarda shartli raqibi bilan, snaryad, trenajor, bilan tashkil etish faoliyatini sherigi yoki raqibi bilan olishuvda — sparringda tashkil etish va hokazo. Faoliyatni trener o'qituvchi o'rniga ish ko'ruvchi kishi bilan o'tkaziladigan individual darslarda tashkil etish, shug'ullanuvchilar faoliyatini bir bola o'quvchi, boshqasi esa trener bo'ladigan o'zaro darslar sifatida tashkil etish faoliyatni turli obyektlarda aylanma trenerovkada, aylanma bo'yicha o'rin almashib tashkil etish, shug'ullanuvchilar faoliyatni o'quv va kalendar musobaqalar sharoitida tashkil etish;

— mashq metodlari harakatlarni, usullarni ko'p marta takrorlash uslubi sifatida harakat amallarining asosiy strukturasi va ular variantlarining egallab olinishini, shuningdek, eng muhim jismoniy, irodaviy va boshqa sifatlarni rivojlantirishni ta'minlashi kerak. Kurash turlarida quyidagi mashq uslublari foydalaniladi: bir snaryadda yoki bir snaryad bilan, bir sherigi yoki raqibi bilan jiddiy o'zgarishlarsiz, takroriy standart yuklama berish metodi, muayyan dam olish pauzalari bo'lgan uzluksiz ishlash dozalari bilan bajariladigan intervalli, takroriy standartli va variantli yuklamalar uslubi keskinlikni, emotionallikni va natijalarni baholash uchun musobaqa yuklamasi metodlari, harakat faoliyatni xilma-xil qilish va yuklamalarni to'g'ri navbatlashtirish uchun aralash uslublari qo'llaniladi;

— yuklamalar dozalariga bo'lish uslublari ish bilan dam olishni to'g'ri tartibga solib turish uchun qo'llaniladi. Yuklama ishlarining soni hamda vaqti, mashq va usullarni bajarish tezligi, chastotasi va intensivligi bo'yicha ishning davom etishi va tug'iligi bo'yicha uzluksiz ish dozalari va ular o'rtasidagi dam olish pauzalari bo'yicha, qiyinchiligi, tayyorgarligi, sherigi yoki raqiblarining qobiliyatlari bo'yicha o'quv-musobaqa bellashuvlarining keskinlik darajasi va mas'uliyatligi bo'yicha dozalariga bo'linadi;

Yuklamalarni tartibga solishda trener individual yoki muayyan guruhchalar bo'yicha bajariladigan ish miqdorinii belgilashi kerak;

— shug'ullanuvchilarni baholash va nazorat qilish metodlari ayrim sportchilar va umuman, jamoa faoliyatini rag'batlantiradi. Ular teskari aloqa vositasi trener-sportchi, sportchi-trener bo'lib xizmat qiladi.

Bunda pedagogik kontrolning fazali va jami axborot va baholash formasidagi turli yo'nalishlari nazarda tutiladi. Ular baholashning besh balli yoki o'n balli sistemasi bo'yicha, prosentlarda, santimetrlarda, vaqt bo'laklarida, kilogrammlarda, refleksometriya, tanometriya ma'lumotlari va hokazolarda ifodalangan raqamli ko'rsatkichlarga ega bo'lishi kerak. Pedagogik baho berishda so'z bilan beriladigan signallar ham xuddi shunday to'g'ri, tezroq, qattiqroq, pastroq, yuqoriroq, yaxshi, a'lo va hokazolar ham qo'llanishi mumkin. Ularda yordamchi ahamiyatga ega.

Mashg'ulotlar jarayonini tashkil etish usullari

Jamoadagi yagona pedagogik jarayon va trener bilan o'tkaziladigan individual dars kurash bo'yicha trenirovka jarayonini tashkil etishning asosiy shaklidir. Sport trenirovkasi jarayonidagi darslar turli tipdabo'lishi mumkin. Bu berilayotgan vazifalarga tayyorgarlik davri va shug'ullanuvchilar kontingentiga bog'liq.

Darsning asosiy tiplari ko'zda tutilgan vazifalar va dars mazmuniga ko'ra quyidagicha bo'linadi:

- nazariy tayyorgarlik darslari;
- o'quv trenirovka darslari (umumiy jismoniy tayyorgarlik va texnik-taktik tayyorgarlik darslari, guruhii, individual va aralash darslar);
- amaliy darslar — o'quv yoki kalendar musobaqalari;
- ko'rsatmali (namunali) darslar;
- trenerlarning maxsus sborlaridagi metodik, seminar mashg'ulotlari.

Kurash usullari va taktik harakatlarga o'rgatish tizimi

Yakkama-yakka olishish turlari nazariyasi va amaliyotida usul va harakatlarga o'rgatishning murakkab ko'p pog'onali

sxemalari yoki strukturalari bayon qilingan bo'lib, ular 12-16 punktdan iborat. Shug'ullanuvchilarni kurash turlaridan — usullar va taktik harakatlarga o'rgatishning fiziologik va psixologik qonuniyatlaridan kelib chiqish zarurligini maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz. Shu bilan bir qatorda, kurash turining o'ziga xos xususiyatlarini ham hisobga olish zarur.

Shunday qilib, fiziologiyada harakat ko'nikmalarini tarkib toptirishning uch fazasini nazarda tutish lozim.

So'ngra o'ng oyog'i bilan raqibning chap oyog'ini ichkaridan chalishtiradi. Burilishda va gavdasini chapga egishda davom etib, raqibni orqasi bilan gilamga uloqtiradi.

Usul o'rganilayotganda sherikni umbaloq oshirib yuborishga harakat qilish va shu yo'l bilan uni shikastlanishdan ehtiyot qilish kerak.

Himoya. Chap oyoqni chapga-orqaga ko'tarib, uni o'rab olishga yo'l qo'ymaslik.

Belbog' va qo'ldan ushlab, orqadan oshirib uloqtirish

Dastlabki holat. Hujum qiluvchi o'ng qo'lini raqibning o'ng yelkasidan o'tkazib belbog'idan, chap qo'li bilan o'ng yengini tirsakdan ushlaydi.

Hujum qiluvchi keskin egilib va chapga burilib, raqibni o'z ustiga o'ngaradi va uni orqasi bilan chap oyog'i yoniga tashlaydi.

Usulni o'rganishga raqibni o'ng qo'li bilan ushlab, uning orqasi bilan gilamga tushishini sekinlatib, ehtiyot qilish kerak.

Belbog'ni turlicha ushlab orqadan oshirib uloqtirish.

Dastlabki holat. Ikkala kurashchi o'ng turish holatida. Hujum qiluvchi o'ng qo'lini raqibning chap qo'li tagidan o'tkazib, belbog'ini orqa tomonidan, chap qo'li bilan belbog'ini old tomonidan ushlaydi.

Ushlash bilan bir vaqtda hujum qiluvchi qo'llari bilan raqibini o'ziga tortib, uni tana og'irligini oyoq uchlariga tushirishga majbur qiladi. So'ngra o'ng oyog'ida chapga to'liq aylanib, o'ng oyog'ini raqibni o'ng oyog'ining uchiga qo'yadi va o'ng biqini bilan raqibni o'ng biqiniga ichkaridan yuqoriga-orqaga tortadi. Ayni shu vaqtda, oldinga keskin bukilib, raqibni o'zining ustiga o'ngaradi va orqasidan oshirib, chap oyog'i yoniga tashlaydi.

Usulni bajarishda raqibni belbog'idan chap qo'l bilan ushlab ehtiyot qilish kerak. Himoya va javob usullar yuqorida bayon qilingandek.

Ushlab olib uloqtirishlar.

Ushlashi kurashda usul elementi oyoq harakati bo'lib, uni bajarishda kurashuvchi raqib tanasidan biror qismini oyog'i bilan chapga-yuqoriga itaradi. Bu son va boldirning old qismi bilan bajarilsa, oyoq tizzadan bo'lishi kerak.

Agarda usul sonning orqa qismi bilan bajarilsa, oyoq tizzadan bukilmay, to'g'ri holatda bo'ladi va raqib sonning yuqori qismi old tomondan turtiladi. Buni turlicha ushlashlar bilan: belbog'ini orqa tomondan, chap qo'li bilan esa belbog'ni chap biqindan ushlaydi. Raqib ikkala qo'li bilan hujum qiluvchining belbog'idan ushlaydi.

Hujum qiluvchi o'ngga keskin burilib, qo'llari bilan raqibni burilish yo'nalishida tortadi va uni tanasining og'irligini chap oyog'iga tushirishga majbur qiladi. Chap oyog'i bilan uning chap oyog'ini oldindan o'rab, o'ng oyog'i yoniga orqasi bilan tashlaydi. Raqibni belbog'idan o'ng qo'li bilan ushlab, ehtiyot qilish zarur. Himoya va javob usullari oldingilari bilan bir xil.

Bosh va qo'lni old tomondan ushlash.

Dastlabki holat. Kurashchilar o'ng turish holatida. Hujum qiluvchi chap qo'li bilan raqibining o'ng yengini tirsagidan, o'ng qo'li bilan esa — yaktak yoqasining chap tomonidan ushlaydi.

Hujum qiluvchi o'ngga burilayotib, qo'llari bilan raqibni o'ng oyog'i yo'nalishida tortadi va shu yo'l bilan uni o'z tanasining og'irligini o'ng oyog'iga tushirishga majbur qiladi. Harakatni shu yo'nalishda davom ettirib, raqibni muvozanatdan chiqaradi. Shu vaqtda o'ng qo'li bilan raqibning boshi hamda uni orqasi bilan chap oyog'i yoniga tashlaydi. Raqibni kiyimining o'ng yengidan chap qo'li bilan ushlab, ehtiyot qilish lozim.

Himoya va javob usullar yuqorida bayon qilinganlar bilan bir xil.

Yon tomondan va belbog'dan ushlash.

Dastlabki holat. Kurashchilar chap turish holatida. Raqibni o'ng yelkasidan o'tkazib, raqib belbog'ini orqa tomondan, chap qo'li bilan esa o'ng biqindan ushlab uloqtirish;

— himoya ishlayotib, uni orqadan chalish bilan kuchaytirish va hujum qiluvchini orqasi bilan uloqtirish;

– hujum qiluvchi chap oyog‘ini usulni amalga oshirish uchun tayyorlayotganda raqib chap oyog‘ini oladi va uni hujum qilayotganning chap oyog‘i oldiga qo‘yib, oldindan chaladi;

– hujum qiluvchini oldingi belbog‘ usulini o‘tkazish uchun ikkala qo‘l bilan ushlash.

Oldindan ushlab uloqtirish.

Bir xil holatdagi oyoq bilan tashqaridan ushlab uloqtirish.

Dastlabki holat. Ikkala kurashchi o‘ng turish holatida bo‘lib, ular o‘ng qo‘llari bilan bir-birlarining yaktagi yoqasini orqa tomondan, chap qo‘llari bilan belbog‘larining o‘ng biqinidan ushlaydilar.

Hujum qiluvchi raqibni o‘zidan itarib, gavdasining og‘irli-gini orqasida turgan chap oyog‘iga tushirishga majbur qiladi va shu vaqtda chap oyog‘i bilan oldinga kichik qadam tashlab, uni raqibning o‘ng oyog‘i bilan parallel holatda qo‘yadi. Tizzasi-dan bukilgan o‘ng oyoqni chapga-oldinga-yuqoriga ko‘tarib, oyoqni kuchli siltash bilan raqibni egib ushlaydi. Shundan so‘ng gavdasini oldinga-chapga egib, qo‘llari bilan chapga-oldinga intiladi va raqibni orqasi bilan uloqtiradi. Raqibni chap qo‘l bilan belbog‘idan ushlab, ehtiyot qilish kerak.

Himoya.

A. O‘ng oyoqni orqaga qo‘yish;

B. Hujum qiluvchi o‘ng oyog‘ini oldinga chiqarganda uni o‘ng qo‘l bilan chapga tortish;

D. Hujum qiluvchi bukilgan tizzasi bilan o‘ng oyoqni ushlab olganda o‘ng oyoqni oldinga-chapga ko‘tarish va uni bo‘shatib, barqaror holatni egallash.

Javob usullari.

1. Chap oyoqni orqadan chalish;

2. Hujum qiluvchi o‘ng oyog‘ini ushlash uchun olib kela-yotganda undan chaqqonlik bilan qutulish va shu usul vosita-sida uning o‘zini orqasi bilan uloqtirish.

TURLI XIL HOLATDAGI OYOQ BILAN ICHKARIDAN ILIB ULOQTIRISH

Dastlabki holat. Hujum qiluvchi o‘ng turish, raqib chap turish holatida. Hujum qiluvchi o‘ng qo‘li bilan raqib to‘ni yoqasining orqasidan, chap qo‘li bilan o‘ng yeng tirsagidan

ushlaydi. Raqib chap qo‘li bilan hujum qiluvchining belbog‘ini orqasidan ushlaydi. Raqib chap qo‘li bilan hujum qiluvchining belbog‘ini orqasidan ushlaydi.

Hujum qiluvchi chap oyog‘i bilan oldinga kichik qadam tashlab, uning uchini raqib o‘ng oyog‘ining uchi yo‘nalishida qo‘yadi. Raqibini qo‘llari bilan gavda og‘irligini o‘ng oyoqqa tushirishga majbur bo‘ladigan qilib orqaga itarib, so‘ngra tiz-zasidan bukilgan o‘ng oyog‘ini chap-old-yuqoriga ko‘taradi va kuchli siltab u bilan raqibning chap sonini ichkaridan o‘rab oladi. Shu vaqtda gavdasini chapga keskin burib, raqibni chapga-pastga tortib, orqasi bilan yiqitadi.

Ehtiyot qilish chorasi — oyoq bilan ushlashganda qovug‘iga tepmaslik, yiqilganda esa, uning ustiga tushmaslik.

Himoya.

A. Hujum qiluvchi o‘ng oyog‘ini ushlashga olib kelganda, uni qo‘llar bilan chapga-orqaga tortib, muvozanatdan chiqarish;

B. Chap oyoqni chap-orqaga qo‘yib, usulni amalga oshirishga yo‘l qo‘ymaslik.

Javob usullari.

1. Hujum qiluvchi oyog‘ini olib kelayotganda, birinchi himoya.



1-rasm. Orqadan chalish



2-rasm. Oyoqlar oldidan chalish



3-rasm. Oyoqlar yonidan chalish



4-rasm. Oyoq oldidan oyoq bilan qoqish



5-rasm. Oyoqlar ichidan boldir bilan boldimi ilib, orqaga tashlash



6-rasm. Oyoqdan chirmab tashlash



7-rasm. Oyoqlar ichidan oyoq yordamida ko'tarib tashlash

8-rasm. Oyoq yordamida oyoqlarni yonboshidan ko'tarib tashlash



9-rasm. Yelkadan oshirib tashlash

10-rasm. Ikki oyog'ini oldidan oyoq yordamida ko'tarib tashlash



11-rasm. Yenglardan ushlab yelkadan oshirib tashlash

HARAKATLI O'YINLAR

Qatnashuvchilar juftliklarga bo'linadi. Har bir o'yinchining vazifasi raqibidan ro'molchani tortib olish. O'zi esa ro'molchasini boy bermasligi kerak. Ro'molchani birinchi bo'lib tortib olgan **g'olib** sanaladi.

Qoidasi:

Raqibni qo'ldan ushlab otish, turtib yuborish man etiladi.

Boshqacha usullar:

- ro'molcha o'yinchining belbog'i orqasiga qistirilgan;
- ro'molcha belbog'ning chap yoki o'ng tomoniga bog'langan bo'lishi mumkin;
- shuningdek, tizzalab o'ynash ham mumkin;
- ro'molchani o'yinchining oyog'iga bog'lash mumkin.



O'yin haqida tushuncha

O'yin yumshoq poyandoz bilan to'shalgan maydonda o'tkaziladi. Barcha bolalar belbog'ida ro'molcha bo'ladi. Har bir o'yinchining vazifasi to'rt oyoqlab, raqibining ro'molchasini tortib olishga harakat qilishdan iborat.



Qoidasi:

G'olib tortib olingan ro'molchalar hisobiga qarab belgilanadi. Ro'molchani yo'qotgan o'yinchi esa maydondan chiqadi.

Boshqacha usullar:

- ro'molchasini yo'qotgan o'yinchi baxsni davom ettirishi mumkin;
- bordi-yu yumshoq to'shalgan joy bo'lmasa, o'yinni **tik** turgan holda o'tkazsa bo'ladi.

O'yin haqida tushuncha

O'yinchtar juft-juft bo'lib tizzalab oladilar. Qaysi tomon raqibini yelkasiga ko'proq tegishi va o'ziga qo'l uzatishiga yo'l bermasligi zarur bo'ladi. Qaysi o'yinchi raqibining yelkasiga ko'proq qo'l uzatgan bo'lsa, **g'olib** sanaladi.



Qoidasi:

O'yinchilar raqibining yelkasiga ohista qo'l urishlari kerak.

Boshqacha usullar:

O'yinni raqibining boshiga qo'l tekkazish orqali davom ettirish mumkin.



O'yin haqida tushuncha

Qatnashchilar juftliklarga bo'linadi. O'yinchilar o'zaro qo'llarini yelkalariga tashlaydilar. O'yinchilarning vazifasi qanday bo'lmasin raqibining panjalariga chaqqonlik bilan oyoqlarini ko'proq tekkazishdan iborat.

Qoidasi:

Maydonda turganda raqibning oyoqlarini o'z oyog'iga tekkazishiga yo'l bermay, qo'llarni yelkadan tushirmaslikka harakat qilish joiz.

Boshqacha usullar:

— oyoqlarni harakatga keltirganda chap yoki o'ng tomonni ishga solish mumkin;

— o'yin paytida ikkala oyoqni ham harakatga keltirsa bo'la-veradi.

O'yin haqida tushuncha

Doirada o'yinchilardan birining qo'lida to'p. Uning vazifasi to'p bilan raqibining yelkasiga tegishdan iborat. Ikkinchi o'yinchi esa qanday bo'lmasin o'zini olib qochishga, to'pni tekkizmaslikka harakat qiladi.



Qoidasi:

Raqibning belgilangan tana qismiga to'pni tekkazish shart. O'yinchi maydondan chetga chiqib ketsa, yutqazgan hisoblanadi.

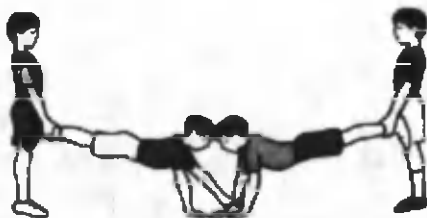
Boshqacha usullar:

— raqibning yelkasiga, tizzasiga to'p bilan tegishga ruxsat beriladi;

— to'p bir paytning o'zida ikki o'yinchining qo'lida bo'lishiga ham ruxsat beriladi.

O'yin haqida tushuncha

O'yinchilardan biri yotgan holda tayanadi va oyoqlarini yelka kengligida yozadi. Sheringi uning oyoqlaridan ushlaydi, bunday birikish «aravacha», deyiladi. Vazifa — raqibining mos qo'lga tegish. Ma'lum bir vaqt ichida ko'proq qo'l tekizgan g'olib sanaladi. Muvozanatni yo'qotgan o'yinchi yutqazgan hisoblanadi.



Qoidasi:

O'yinchilarning tirsaklarda turishiga va qoringa yotib olishiga ruxsat berilmaydi.

Boshqacha usullar:

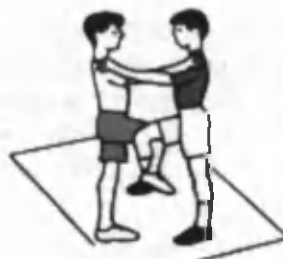
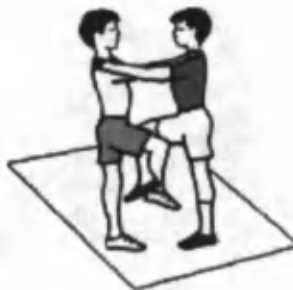
— o'yinchi o'zining «aravachalarini» tizzasidan yoki boldiridan ushlab tura-di.

O'yin haqida tushuncha

Musobaqadoshlar juftliklarga bo'linadi. Ular oyoqlari bilan raqibining oyog'ini chaladi va hushtak chalinishi bilan o'yin boshlanadi. Vazifa raqibni muvozanat holatdan chiqarish uchun chalib kuch ishlatishdan iborat.

Qoidasi:

O'yinchilardan qaysi biri birinchi bo'lib muvozanatni yo'qotib, oyog'i gillamga tegsa, yutqazgan hisoblanadi. Qo'llarni yelkadan olish man etiladi.



Boshqacha usullar:

- o'yinda oyoqlarni ichkari va tashqi tarafdan ilgak qilib bahslashishga ruxsat beriladi;
- maqsadga chap yoki o'ng oyoqni ishlatish bilan yetish ham mumkin.



O'yin haqida tushuncha

O'yin maydoniga diametri 3 metrli doira chiziladi. Ikki o'yinchi tanlanadi. Har bir o'yinchining vazifasi nihoyatda chaqqonlik bilan raqibining tizzasi ostiga ohista urishdir. O'zi esa raqibiga bunday imkoniyat bermaslikka harakat qiladi. Qaysi o'yinchi ana shunday urishni ko'paytira olsa, g'olibga aylanadi.

Qoidasi:

O'yinchilarning o'zaro qo'l olishi yoki doira chetiga chiqishiga yo'l berilmaydi.

Boshqacha usullar:

- o'yin paytida ohista urishlar oyoqning oldindan belgilangan joyida bajariladi;
- ohista urishlarni oyoqlarning istalgan joyida bajarish mumkin.



O'yin haqida tushuncha

Diametri 3x1 metrli doira ichida ikki o'yinchi turadi. Hushtak chalinishi bilan ular qo'llarini bir-birlarining yelkalariga qo'yib, kuch bilan itara boshlaydilar. Har bir o'yinchining vazifasi raqibini doiradan chiqarishdan iborat.

Qoidasi:

Agar o'yinchilardan birining oyog'i doira tashqarisiga chiqib qolguday bo'lsa ham, unga mag'lubiyat yoziladi.

Boshqacha usullar:

- doira tashqarisiga ko'ksi bilan turtib chiqarish ham mumkin, bunda qo'llar belda turadi;
- turtib chiqarish yelka bilan amalga oshirilganda qo'llar harakatga keltirilmaydi;

raqibni qo'l bilan turtib chiqarish mumkin, buning uchun raqiblardan biri orqasini o'girib turgan holatda bo'lishi lozim.

O'yin haqida tushuncha

Qatnashchilar tik holatda yoki tizza bo'y pastlaydilar. Ular to'pni ikki qo'llab tutadilar. Hushtak chalinishi bilan har bir o'yinchi to'pni olishga va boshi uzra ko'tarishga harakat qiladi.



Qoidasi:

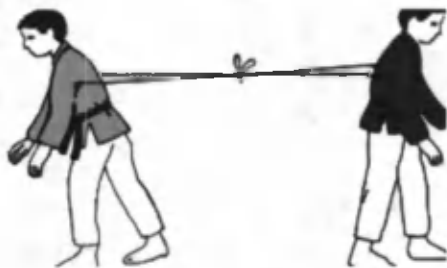
To'p uchun kurashda qo'llar bir xil holatda turadi. Agar o'yin tik turgan holatda davom etsa, gilamga yiqilish man etiladi.

Boshqacha usullar:

- o'tirgan holatda o'ynash mumkin;
- tizzada turib o'ynashga ruxsat etiladi;
- yerga qarab yotgan holatda ham o'ynash mumkin.

O'yin haqida tushuncha

O'yin ishtirokchilari orqama-orqa turadilar, ularning bo'ynilari orqali yo'g'on arg'amchi tashalib, har ikkala o'yinchi bolaning qo'l-tig'idan o'tkazib, ko'ksilarini band etadi. Hushtak chalinishi bilan har bir ishtirokchi o'z hamrohini 1,5-2 metrgacha sudraydi yoki doira chizig'idan olib chuqadi.



Qoidasi:

Agar otchalar bitta arg'amchi bilan qurollangan bo'lib, o'z vazifasint 30 soniyada bajara olmasa, baxs durang hisoblanadi.

Boshqacha usullar:

- juft-juft bo'lib yoki jamoalar o'rtasida o'tkazish ham mumkin;
- o'yinda juftliklar safini ko'paytirishga ruxsat beriladi.

O'yin haqida tushuncha

O'yinchilar juftlikka bo'linadi. Orqama-orqa turadilar. Boshlovchi ularning oyog'ga arqon bog'laydi. Vazifa birinchi bo'lib



kegliga qo'l uzatish va uni qo'lga kiritishdan iborat.

Qoidasi:

Harakat paytida yiqilish, ataylab raqibni noxush ahvolga solish man etiladi.

Boshqacha usullar:

— arqon bosh orqali o'tkazilib, qo'ltiqlari tagidan tang'ib qo'yiladi;

— qo'llarni tirsak qismidan bog'lab qo'yishga ham ruxsat beriladi.



O'yin haqida tushuncha

Diametri 3-4 metrli doira o'rta-sida ikki o'yinchi turadi. Maqsad — muvozanatni yo'qotishga erishish hamda doiradan chetga chiqarish. Qaysi o'yinchi buni birinchi bo'lib uddalasa, g'olib bo'ladi.

Qoidasi:

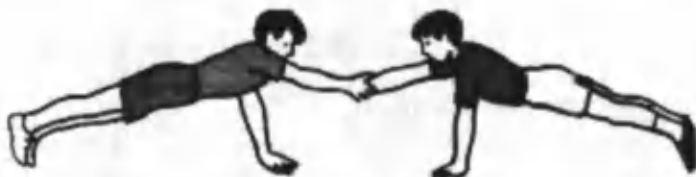
Ataylab qo'pol turtkilar qilish man etiladi. O'yinni faqat hushtakdan keyin boshlash kerak.

Boshqacha usullar:

— hakkalashda oyoqlarni ikki martadan ko'proq almashtirish mumkin emas.

O'yin haqida tushuncha

Ikki o'yinchi yerga qarab yotgan holda bir qo'li bilan raqibini mahkam tutishga harakat qiladi. Vazifa raqibni o'z tomoniga tortish, uning muvozanatini yo'qotishdan iborat. Vazifani birinchi bo'lib uddalagan o'yincni g'olib sanaladi.



Qoidasi:

Og'riq beruvchi usullarni qo'llash, tizzaga turtish man etiladi.

Boshqacha usullar:

— o'yinni to'rt oyoqlab turgan holatda davom ettirish mumkin;

— raqibning o'ng yoki chap qo'lini mahkam tutgan holda g'alaba sari intilishga ruxsat beriladi.

O'yin haqida tushuncha

Ikki o'yinchi tik turgan holda yuzma-yuz bo'ladi. Rahbarning ruxsati bilan har bir o'yinchi o'z raqibi belidan olishga urinadi. Shu paytda raqib qarshi hujumga o'tib, maydondan unumli foydalanishga harakati qiladi.

Boshqacha usullar:

— o'yin paytida tomonlardan biri ustalik bilan go'yo niqob kiygandek uning orqasiga o'tib olishi va kutilmaganda hujumga o'tib, gavasidan mahkam tutishi mumkin.

Qolgan o'yinchilar doira chetida bo'ladilar. O'yinchilar, ya'ni chumchuqcha bolakaylar doirachi va tashqarisiga sakray boshlaydilar. O'rtadagi boshlovchi ularni ushlashga, sakrashga ulgurmaganlarni tutishga harakat qiladi.

Qoidasi:

Sakrayotganda doira ichidan chiqolmay qolgani ushlangan hisoblanadi. O'rtadagi o'yinchi ana shunday ikki-uch «chumchuqcha» larni tutgandan keyin o'rni almashtiriladi.

Boshqacha usullar:

— doira ichiga bir oyoqlab sakrashga ruxsat beriladi.

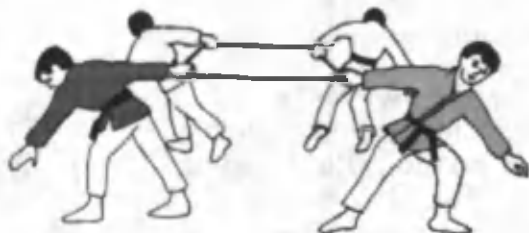


3 metrli doira ichida o'yin boshlovchi turadi.



O'yin haqida tushuncha

Yo'g'och narvon (uzunligi 3-5 m) uchlarini bog'lab, maydon o'rtasiga tashlanadi. Har bir o'yinchining orqa tarafiga uch qadam olislikda qo'lbola to'p yoki kegli qo'yiladi. Har bir o'yinchi kuch ishlatib, o'sha to'pga qo'l yoki oyog'ini tekkazishi kerak.

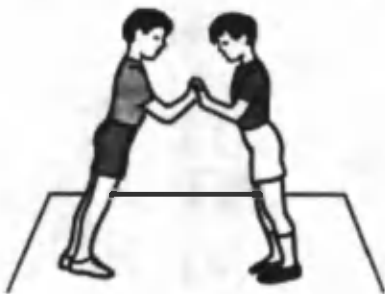


Qoidasi:

O'yinchilar shartli ravishda o'z vaznlariga muvofiq to'rtga bo'linadi. Birinchi to'rtlik musobaqasidan keyin ikkinchisi bahsga kirishadi. Keyin uchinchi va hokazo.

Boshqacha usullar:

- to'pni har gal har xil joyga qo'yish yoki masofasini o'zgartirish mumkin;
- foydalanilayotgan ring, to'p, kegli o'lchamlari o'zgartirilishi mumkin.



O'yin haqida tushuncha

O'yinchilar bir-birlariga ro'baro' turadilar, oyoq panjalari bir-biriga yaqin bo'ladi. Qatnashchilar kaftlari bilan bir-birlariga qarshilik qilib, raqibning muvozanatini yo'qotishga intiladilar.

Qoidasi:

O'yinchilardan qaysi biri kaftlar harakati paytida oyog'i o'rnini o'zgartirsa, yutqazgan hisoblanadi. O'yin boshqatdan boshlanadi.

Boshqacha usullar:

- o'yinni tik turgan yoki o'tirgan hotatda ham o'ynash mumkin;
- gilamchaga yarim o'tirgan holatda bahslashishga ruxsat beriladi.

O'yin haqida tushuncha

Qatnashchilardan biri tizzalab turadi. Raqibi uning istagan tarafidan kelib egiladi-da, tanasini mahkam tutgan holda gilamdan uzishga harakat qiladi.



Qoidasi:

Gilamdan o'yinchining istagan a'zosini uzish mumkin. Faqat bunda qaysi o'yincni qo'l yoki oyog'ini ko'tarib tashlash epini qilsa g'olib sanaladi.

Boshqacha usullar:

— to'rt oyoqlab turgan o'yinchi qarshilik ko'rsatayotganda faqat o'z og'irligini solib turishi, oyoqlarini harakatga keltirishi mumkin emas.

O'yin haqida tushuncha

Ikki o'yinchi qo'llaridan ushlaydilar, chap oyoqqa pastlaydilar. O'ng oyoq esa oldinga uzatiladi. O'yinchilar sakrab oyoqlar o'rnini almashtirishlari kerak. Qaysi o'yinchi muvozanatni yo'qotsa, yutqazgan sanaladi, g'olibga esa bir ochko yoziladi. O'yin esa uch ochko olguncha davom etadi.



Qoidasi:

O'yin paytida oyoqlar o'rnini almashtirish rahbarning hushtagidan keyin bo'lishi ko'zda tutiladi.

Boshqacha usullar:

— o'yinni tomonlarning yarim o'tirgan holatida bajarish, bu paytda ularning qo'llari yerga tayangan bo'lishi mumkin. Qaysi o'yinchi o'yin mobaynida muddatidan ilgari muvozanatni yo'qotsa, yutqazgan sanaladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

I.A.Karimov. «Barkamol avlod orzusi». T., «O'zbekiston» 1999-y.

I.A.Karimov. «O'zbekiston: milliy istiqlol, iqtisod, siyosat, mafkura». T., «O'zbekiston» 1993-y.

I.A.Karimov. «O'zbekiston kelajagi buyuk davlat». T., «O'zbekiston». 1992-y.

I.A.Karimov. «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida». Ishonch gazetasi 1999-yil 27-may.

A.K.Ataev. «Программа по узбекской национальной борьбе кураш для факультетов физического воспитания и Узбекского института физической культуры», Ташкент, 1988.

A.Q.Atoev. «Bolalarni chaqqon, erchil va baqquvat qilib tarbiyalash», Toshkent, 1986.

A.K.Ataev. «Некоторые вопросы методики обучения и тренировки в борьбе кураш», Ташкент, 1982.

A.K.Ataev. «Значение исследования национальных видов спорта в подготовке учителей физического воспитания Узбекистана», Ташкент, 1980.

A.Obidov. «O'zbek polvonlari», Toshkent, 1979.

F.A.Kerimov. «Kurash nazariyasi va usuliyati». T. 2008.

Игуменов В.М., Подливаев В.А. Спортивная борьба, М., «Просвещение», 1993, — 240 с.

Kerimov.F.A. Kurash tushaman, T.: O'zDJTI, 2001-286b.

O'zbek kurashi dovrug'i. / tuzuvchilar: X.Bobobekov, M.Sodiqov va boshqalar. T.: Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashr., 2002. — 88 b.

Usmonxo'jayev T., Xo'jayev F. 1001 o'yin, T., Ibn Sino nomidagi nashr., 1990. — 352 b.

MUNDARIJA

Kirish.....	3
Milliy kurashimiz tarixidan.....	5
Kurashchining jismoniy tayyorgarligi.....	9
Kuchni tarbiyalash.....	10
Tezlik va uni rivojlantirish uslubi.....	11
Ayrim harakatlar tezligini tarbiyalash.....	13
Chidamlilik va uni rivojlantirish uslublari.....	14
Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslublari.....	18
Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslubi.....	19
Egiluvchanlikni tarbiyalash uslubi.....	20
O'smir yoshdagi kurashchining jismoniy tayyorgarligi.....	21
Kurashchining umumijismoniy tayyorgarlik ko'rish vositalari va uslubiyotlari.....	24
Taxminiy mashqlar.....	25
Bo'shashtirish mashqlari.....	27
Juft-juft bo'lib umbaloq oshish va yiqilish mashqlari.....	27
Belbog'dan bir xil usul bilan ushlab orqadan oshirib uloqtirish.....	40
Yaktak yoqasidan ushlab va ichkaridan o'rab orqadan oshirib uloqtirish.....	41
Milliy kurash elementlari bo'lgan mashqlar.....	44
Tulum bilan bajariladigan mashqlar.....	48
Kurashchining texnik, taktik tayyorgarligi va o'rganish usuli.....	49
Usul tizimlari va texnik harakatlar klassifikatsiyasi.....	50
Kurash usullaridagi tayyorlovchi hamda asosiy bo'limlar va guruhlariga o'tishdagi izchillik.....	51
Kurashdagi taktik harakatlar tasnifi va mazmuni.....	54
Asosiy taktik harakatlar.....	56
Kurashchining tik holati va uning turish holatlari.....	58
Kurashchining siljish usullari va oraliq masofa.....	58
Kurashchilar kiyimiga, belbog'ini bog'lashga qo'yiladigan talablar va kurash to'shagining o'lchamlari.....	61
Raqibni muvozanatdan chiqarish va yiqitish usullariga o'rgatish texnikasi, taktikasi.....	62
Aldovchi va soxta harakatlarga o'rgatish texnikasi, taktikasi va usuli.....	65
Milliy kurash bo'yicha sport mashg'ulotlarining asosiy usullari.....	69
Milliy kurashning o'ziga xos xususiyatlari.....	70
Kurashchilarning tayyorgarlik turlari.....	71
Kurashchining sport trenerovkasi vositalari.....	73
Kurashchilarning sport trenerovkasi qonuniyatlari hamda ulardan kelib chiqadigan muhim qoida va talablar.....	74
Turli xil holatdagi oyoq bilan ichkaridan ilib uloqtirish.....	81
Harakatli o'yinlar.....	85
Foydalanilgan adabiyotlar.....	94

5000 copy.

F.XO'JAYEV, T.ACHILOV

**KURASH VA YAKKA
KURASH**

Kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma

Muharrir *R.Zaparov*
Badiiy muharrir *Ye. Krasnikova*
Musahhih *A.Akbarov*
Sahifalash «*Davr nashriyoti*»

Nashriyot litsenziyasi № AI 227.
Bosishga 14.08.2013-yilda ruxsat etildi. Bichimi 60x90 / 16.
Ofset usulida bosildi. «TimesTAD» garniturası.
Nashr bosma tabog'i 5,8. Shartli bosma tabog'i 6,0.
Adadi 3 220 nusxa. Buyurtma № 247-13.

«DAVR nashriyoti» MChJ. 100129, Toshkent, Navoiy ko'chasi, 30-uy.

O'zbekiston Matbuot va axborot agentligining
«O'qituvchi» nashriyot-matbaa ijodiy uyida chop etildi.
Toshkent, Yangi shahar ko'chasi, 1.