

**O'ZBEKISTON RESPUBLIRASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM
VAZIRLIGI
QO'QON DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI**

NURMATOV B.

KURASH TURLARINI OQITISH METODIKASI

(OQUV QOLLANMA)



TOSHKENT 2020

Кураш турларини ўқитиш методикаси

ўқув қўлланма

Нурматов Бахром Бектемирович

Аннотация

Ушбу ўқув қўлланмада кураш турларини келиб чиқиши, ривожланиш босқичлари, уларни ўргатиш технологиялари ҳамда махсус ва умумий тайёргарлик, техник ва тактик тайёргарликлар борасида маълумотлар берилган.

Аннотация

В данном учебном пособии даются сведения об истории возникновения видов кураша, об этапах развития, о технологиях обучения курашу, о специальных и общих подготовках к этому виду спорта.

Annotation

This tutorial provides information on the types of wrestling, the stages of development the technology of their training as well as special and general training technical and tactical training.

5112000 – Jismoniy madaniyat

Taqrizchilar: SH.Xonkeldiyev – FarDU professor
A. Umarov – Qo`qon DPI p.f.ndosent

MUNDARIJA

Сўз боши.....	2
KIRISH.....	3
Ўзбекистон Республикасида миллий кураш турларини келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи.....	7
Миллий кураш турлари ва уни ўқитиш методикаси фанининг мақсад ва вазифалари	13
Кураш турларининг пайдо бўлиши ва ривожланиш тарихи.....	13
Эркин кураш	16
Ўзбекистонда эркин кураш	17
Юнон рум курашининг пайдо бўлиши ва ривожланиш тарихи.....	19
Дзю- до курашининг пайдо бўлиши ва ривожланиш тарихи.....	20
Самбо курашининг пайдо бўлиши ва ривожланиш тарихи.....	22
Кураш тренировкиси мақсад ва вазифалари	24
Умумий тайёргарлик	25
Махсус тайёргарлик	25
Миллий кураш турлари бўйича мусобақаларни ташкил этиш ва ҳакамлик қилиш асослари.....	27
Мусобақалар ўтказиш бўйича низомдан намуналар.....	37
Ўзбекистон Республикасининг жисмоний тарбия тизимида миллий кураш турлари.....	49
Миллий кураш турлари машғулотлари учун спорт иншоотларини танлаш ва уларни жиҳозлаш.....	51
Миллий кураш машғулотларида умумий ривожлантирувчи ва махсус машқлар	52
Кучни ривожлантириш усуллари	56
Тезкорликни ривожлантириш.....	60
Эгилувчанликни ривожлантириш	63
Эпчилликни ривожлантириш	63
Умумий қоидалар	64
Спорт курашининг асосий тушунчалари ва атамалари	68
Курашчининг асосий ҳолатлари.....	69
Курашчининг техник ҳаракатлари	69
Курашчининг тик туришдаги асосий ҳаракатлари	70
Курашчининг тактик ҳаракатлари.....	72
Элементар техник ҳаракатлар	74
Миллий кураш машғулотларида шикастланишнинг олдини олиш	79
Курашда тақсимланган усуллар ва ҳаракатлар	80
Ўз – ўзини ҳимоялаш	80

Тайёрланишнинг ташкилий – услубий хусусиятлари	84
Гуруҳларни тўлдириш ва машғулот жараёнини ташкил этиш	85
Миллий курашда хотин – қизлар билан ўтказиладиган спорт кураши машғулотларининг хусусиятлари	91
Куч ва уни ривожлантириш усуллари.....	96
Ўсмир ёшдаги курашчиларнинг жисмоний ривожланиши	103
Миллий курашда психологик педагогик маҳоратларни шакллантириш	105
Амалий машғулот намуналари.....	109
Фойдаланилган адабиётлар	152

YYK:342.745(094) КБК 75.1

O'quv qo'llanmada kurash turlarining paydo bo'lishi, ularning sport turlari tizimida tutgan o'rni, tarixiy manbalari, milliy kurash turlari, atamalari, uning texnikasi hamda taktikasi, uni o'rgatishning pedagogik texnologiyalari xususida fikr yuritiladi. Shuningdek, milliy kurashlarining maxsus va umumiy tayyorgarliklari, bajaruvchi mashqlar hamda kurash tushishni amalda bajarish texnologiyalari "Talim to'g'risida"gi Qonun va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" talablari asosida yozilgan.

O'quv qo'llanma Oliy ta'lim muassasalari jismoniy madaniyat fakultetlarining talabalari, o'qituvchilari hamda umumiy o'rta ta'lim maktablari, o'rta maxsus kasb-hunar ta'limi o'quvchilari va jismoniy tarbiya mutahasislariga moljallangan.

Tuzuvchi:

Nurmatov B.B. QDPI. Jismoniy madaniyat kaftdrasi oqituvchisi.

Taqrizchilar:

Umarov A.A. PFN.dosent

Xankeldiev SH.X. PFD. professor

SO'Z BOSHI

Sport va jismoniy tarbiya - yosh avlod shaxsining jismoniy - axloqiy, ma'naviy - huquqiy sifatlarini rivojlantirish muammosi milliy - tarixiy ildizlariga ega bo'lgan qudrat sifatida milliy urf - odatlar, an'analar, qadriyatlar, xalq pedagogikasi materiallari hamda, Sharq mutafakkirlarining asarlarida o'z ifodasini topgan. Shu boisdan mamlakatimizda demokratik o'zgarishlarni yanada chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyati asoslarini shakllantirish jadal sur'atlar bilan borayotgan hozirgi davrda yoshlarni ham ma'naviy, ham jismoniy, ham axloqiy jihatdan kamolotga yetkazish masalasi respublikamizda ustuvor vazifa qilib belgilangani.

Jamiyat ijtimoiy - iqtisodiy, ma'naviy - madaniy taraqqiyotmmg hozirgi bosqichida yosh avlodni voyaga yetkazish, uni barkamol inson qilib tarbiyalash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, salomatligini mustahkamlash, keyingi faoliyat samaradorligini oshirish, ruhiy - ma'naviy salohiyatini yuksaltirishda sport va jismoniy tarbiyaning ahamiyati ortib borayotganligi alohida ahamiyat kasb etmoqda. Zero, jismonan baquvvat, ruhan tetik, ma'nan barkamol avlod kelajak poydevori, ilmiy - texnik taraqqiyotning tayanchidir.

Kirish

Kurash – sport turi, belgilangan qoidaga muvofiq ikki sportchining yakkama-yakka olishuvi. Kurashish san’ati ko‘p xalqlarda qadim zamonlardan buyon ma’lum. Kurash ayniqsa Yunonistonda keng tarqalib, qadimgi olimpiada musobaqalaridan doimiy o‘rin olib kelgan. Milliy Kurashning xilma-xil ko‘rinishlari Gretsiya, Italiya, Yaponiya, Turkiya, Eron, Afg‘oniston, Rossiya, O‘zbekiston, Gruziya, Armaniston, Ozarbayjon, Qozog‘iston va boshqa mamlakatlarda mavjud.



Zamonaviy sport Kurashining asosiy qoidalari 18-asr oxiri 19-asr boshlarida Yevropaning bir necha mamlakatlarida ishlab chiqildi. 1912 yil Xalqaro havaskorlar kurash federatsiyasi (FILA) tuzildi (hozir unga 144 mamlakat, O‘zbekiston 1993 yildan a‘zo). Xalqaro maydonda sport Kurashining yunonrum kurashi, erkin kurash, dzyudo, sambo va boshqa turlari keng tarqalgan. Keyingi yillarda o‘zbek Kurashi ham alohida Kurash turi sifatida dunyo miqyosida tan olina boshlandi. Kurash insonni kuchli, epchil, chidamli va irodali qilib tarbiyalash vositalaridan biri hisoblanadi. Shifokorlar nazorati ostida 12 yoshdan Kurash bilan shug‘ullanishga ruxsat etiladi. Kurash azaldan o‘zbek turmush tarzining uzviy qismi bo‘lganligini arxeologik topilmalar, tarixiy qo‘lyozmalar tasdiqlaydi. Qadimgi Baqtriya (O‘zbekiston janubiy) hududidan topilgan jez davriga oid silindrsimon sopol idishda ikki polvon va ulardan biri ikkinchisini chalayotgani tasvirlangan. Shu davrga mansub boshqa arxeologik topilmada esa polvonlarning Kurash usullarini namoyish qilayotgani aks ettirilgan. Bu noyob topilmalar miloddan 1,5 ming yil ilgari ham

Kurash ajdodlarimiz turmush tarzining bir qismi bo'lganidan dalolat beradi. Yunon yozuvchisi Klavdiy Elian (2-3-asr) va boshqa tarixiy shaxslarning yozishicha, shu hududda umr kechirgan sak qabilasi qizlari o'zlariga kuyovni yigitlar bilan kurashib tanlaganlar. Keyinchalik qizlar kuyovni shart ko'yish yo'li bilan aniqlashgan va bu shartda Kurash musobaqasi bo'lgan. Bunga o'zbek xalq qahramonlik dostoni - «Alpomish»dagi Barchin shartlarini misol qilib ko'rsatish mumkin. Ibn Sino «Tib qonunlari» asarida yozgan: « Kurashning turlari ham bor Ulardan biri ikki kurashuvchining biri o'z raqibining belbog'idan ushlab o'ziga tortadi, shu bilan birga o'z raqibidan qutulishning chorasini qiladi...». Bu ta'rif zamonaviy Kurash qoidalariga yaqindir. Shuningdek, Mahmud Koshg'ariyning «Devonu lug'oti turk», Alisher Navoiyning «Hamsa», «Holoti Pahlavon Muhammad», Zayniddin Vosifiyning «Badoye' ul-vaqoye'», Husayn Voiz Koshifiyning «Futuvvat-nomai sultoni», Zahiriddin Muhammad Boburning «Boburnoma» asarida Kurash hakida qimmatli ma'lumotlar bor. 9-16-asrlarda Kurash xalq o'rtasida keng ommalashgan. Shu davrda Pahlavon Mahmud, Sodiq polvon kabilar Kurash dovrug'ini oshirishgan.



O'zbek xalq yakka kurashining belbog'li kurash deb nomlangan turi ham bor. Unga ham taalluqli ko'plab arxeologik topilmalar va tarixiy qo'lyozmalar mavjud. Bundan 5 ming yil ilgari davrga mansub qadimgi Mesopotamiya hududidan topilgan haykalchada belbog'li kurash usulida musobaqalashayotgan polvonlar tasvirlangan. Xitoyning qadimgi «Tan-shu» qo'l yozmasida Farg'ona vodiysida to'ylar, sayllar Kurash musobaqalarisiz o'tmasligi yozilgan. Ahmad Polvon, Xo'ja polvon va shu kabi Kurashning ana shu turida shuhrat qozonishgan (19-asr oxiri - 20-asr boshi). Chorizm istilosi va sho'rolar davrida o'zbek milliy Kurashini xalq turmush tarzidan sun'iy ravishda siqib chiqarishga harakat qilindi. 20-asrning 90-yillari oxiriga kelib bu urinishlarga barham berildi.

1991 yilda kurashchilar sulolasi vakili, bir necha Kurash turlari bo'yicha xalqaro miqyosda sport ustasi Komil Yusupov o'zbekcha Kurashning xalqaro andozalarga moslangan quyidagi qoidalarini ishlab chikdi: Kurash tushuvchilar 14x14 m dan 16x16 m gacha bo'lgan, chetroq qismi qizil rangli «xavfli chiziq» bilan belgilangan ko'k-yashil tusli Kurash gilamida tik turgan holatda bellashadilar. G'olib qollaniilgan usullar va maydondagi hatti-harakatlariga qo'yiladigan baholarga qarab aniqlanadi. Kurashda bo'g'ish, raqibga og'riq beruvchi usullar qo'llashga ruxsat etilmaydi, kurashuvchilarning biri ko'k, ikkinchisi yashil rangli yaktak (ayollar yaktak ichidan oq rangli futbolka) kiyadi, belga eni 4-5 sm li tasma (belbog') bog'lanadi, erkaqlar 60, 66, 73, 81, 90, 100 kg va 100 kg dan ziyod, ayollar 48, 52, 57, 63, 70, 78, va 78 kg dan ziyod vazn toifalarida kurashadilar (bolalar, o'smirlar, o'spirinlar, yoshi ulug'lar va qizlar musobaqalarida ham yosh xususiyatlari hisobga olingan holda vazn toifalari belgilanadi). Xalqaro kurash assotsiatsiyasi (IKA)ning 2003 yil Toshkentda o'tgan kongressi har bir uchrashuvning qizg'in bo'lishini ta'minlash maqsadida rasmiy musobaqalarda bellashuv vaqtini 3 minut qilib belgiladi.



qollaniilgan usullarga bajarilishiga mos ravishda «chala», «yonbosh», «halol» baholari, qoidaga zid harakatlarga esa «tanbeh», «dakki», «g'irrom» jazolari beriladi. *Kurashuvchi «halol» bahosini olsa (yoki raqibi «g'irrom» bilan jazolansa) bu uning g'alabasini bildiradi.* Ikki bor «yonbosh» bahosini olish (yoki raqibining ikki bor «dakki» deya jazolanishi) ham g'alabani anglatadi. «Chala» baholari hisobga olib borilib, baho olgan kurashchiga g'alaba beriladi, kurashchilarning baho va jazolari soni teng holatda baho ustunlikka ega bo'ladi, jazolar soni teng bo'lsa oxirgi jazo olgan mag'lub hisoblanadi, agar barchasi teng (yoki baho va jazo olinmagan) bo'lsa, g'olib hakamlarning ko'pchilik ovozig'a ko'ra e'lon qilinadi. 1992 yilda O'zbekistonda kurash federatsiyasi, 2001 yilda O'zbekistonda belbog'li kurash federatsiyasi tuzildi. 1998 yil sentyabrda Toshkentda 28 davlat (AQSh, Boliviya,

Buyuk Britaniya, Gollan diya, Rossiya, O'zbekiston, Yaponiya va h.k.) vakillari Xalqaro kurash assotsiatsiyasi (IKA) muassislari bo'lishdi va shu munosabat bilan bu yerda o'zbekcha Kurash bo'yicha yirik xalqaro musobaqa o'tkazildi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Xalqaro kurash assotsiatsiyasini qo'llab-quvvatlash to'g'risida»gi farmoni (1999 yil 1 fevral) o'zbek milliy Kurashining yanada rivojlanishiga turtki bo'ldi. O'sha yili Toshkentda o'zbekcha Kurash bo'yicha birinchi jahon chempionati, Rossiyaning Bryansk shahrida ayollar o'rtasida xalqaro musobaqa bo'lib o'tdi. IKA qoshida Xalqaro Kurash akademiyasi, Butun jahon Kurashni rivojlantirish jamg'armasi tuzildi, assotsiatsiya muassisligida «Kurash» jurnali ta'sis qilindi. Adabiy-badiiy, ijtimoiy-publitsistik, axborot-reklama yo'nalishidagi bu jurnal Toshkentda 1999 yil oktyabr oyidan buyon nashr etiladi. 2000 yil O'zbekistonda Kurash oyligi o'tkazildi. Bu oylik davomida 2 millionga yaqin kishi Kurash gilamiga chiqdi. Buyuk Britaniyada IKA faxriy prezidenti Islom Karimov nomidagi an'anaviy xalqaro musobaqaga asos solindi. 2001 yildan Xalqaro Kurash intituti (Toshkentda) faoliyat ko'rsata boshladi. IKA ga 66 ta milliy federatsiya a'zo bo'lib kirdi (2003). Yevropa, Osiyo, Panamerika va Okeaniya Kurash konfederatsiyalari tuzildi. Hozirgi paytda o'zbekcha Kurash bilan xorijiy mamlakatlarda 600 mingdan ziyod kishi shug'ullanadi. Kurashning bu turi bo'yicha jahon, qita va mamlakatlar chempionatlari hamda birinchiliklari, O'zbekistonda at-Termiziy, Pahlavon Mahmud xotirasiga bag'ishlangan va boshqa ko'plab xalqaro musobaqalar muntazam o'tkaziladi. Oliy o'quv yurtlarida 100 dan ortiq Kurash to'garaklari faoliyat ko'rsatadi. Kurashchilar bilan 1000 ortiq murabbiy shug'ullanadi. Osiyo olimpiya kengashi 2003 yilda Kurashning bu turini Osiyo o'yinlari dasturiga kiritdi. Kurash bo'yicha o'tkaziladigan jahon chempionatlarida Bahrom Anazov, Isoq Axmedov, Maxtumquli Mahmudov, Kamol Murodov, Toshtemir Muhammadiyev, Akobir Qurbonov (O'zbekiston), Kubashxonim Elknur, Selim Totar o'g'li (Turkiya), Aleksandr Katsuragi, Karlos Xonorato (Braziliya), Pavel Melananets (Polsha), Xiroyoshi Kashimoto (Yaponiya) va boshqalar g'olib chiqdilar va sovrindor bo'ldilar.

Chunonchi, "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"da o'quvchi-yoshlar sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash, ularni jismoniy jihatdan barkamol insonlar qilib tarbiyalash uchun jismoniy madaniyat asoslarini shakllantirish va uning imkoniyatlaridan to'la foydalanish lozimligi ta'kidlanadi. Shu munosabat bilan bu sohada yaratilgan sharoitlardan biri oliy o'quv yurtlarida «Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi» fanining o'quv rejasiga kiritilganligidir. Ushbu fanning maqsadi ta'lim muassasalarida malakali va jismonan baqquvat kurashchilarni tayorlashda bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini ilmiy-nazariy va amaliy-usuliy jihatdan qurollantirishga xizmat qiladi va o'quv fani sifatida kurashning har xil turlaridan sportchini jismoniy tayyorlash usullari va ularni amalda qo'llash yo'llari haqida ma'lumot beradi. Shuningdek, o'quv qo'llanma kurashchining jismoniy, texnik, taktik va ruhiy-irodaviy tayyorgarligini tashkil etish usullari va vositalari haqida ma'lumot berib, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sport murabbiylari va instruktorlari uchun milliy kurash bo'yicha zamonaviy bilimlarni bayon etadi. Zero, bu bilimlar bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchisi, murabbiy va

sportchilar (kurash tushuvchilar)ning umumiy, taktik, texnik va maxsus tayyorgarlik usullari va vositalarini o'z mazmuniga kiritib, mukammal texnik, taktik, ruhiy-irodaviy va jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchilarni tayyorlashda aniq tushuncha va tasavvurlarini hosil qilishga amaliy yordam ko'rsatadi.

O'quv qo'llanmada oliy ta'lim tizimida o'qitish uslubiylatlari va ularning mazmuni, tasnifi haqida ma'lumot berilib, milliy kurash turlarini o'qitish metodikasining mavzularini o'rgatishga texnologik yondashuv yoritiladi. Bu birinchidan, milliy kurash turlarini o'qitish metodikasining samaradorligini oshirishga yordam bersa, ikkinchidan, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, murabbiylarga bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va katta yoshdagi kurashchilar bilan mashg'ulotlar o'tkazish jarayonining texnologik jihatlari ko'rib chiqiladi, uchinchidan, oliy ma'lumotli jismoniy tarbiya o'qituvchisi ixtisosligiga ega bo'lgan mutaxassislarni tayyorlash hamda ularni (kurashchilarni) mashg'ulot va musobaqalardagi faoliyatlarini o'rganish, tahlil qilish, ijodiy xulosalarga kelishga oid bilimlar bilan qurollantiradi.

O'zbekiston Respublikasida milliy kurash turlarining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi

Dunyodagi xar bir millatning o'z milliy kurashi kabi o'zbeklarning ham Farg'onacha va Buxorocha deb nomlanadigan kurash turlari bor. U asrlardan asrlarga o'tib, bugungi kunimizgacha yetib kelgan. O'zbek xalqimizning uzoq tarixiga ega bo'lgan milliy sport turlaridan biri - kurash asrlar davomida rivojlanib, kishilarga zavq - shavq baxsh etib keldi. O'sha vaqtlarda kurash tushuvchi polvonlarning turli munosabatlar bilan o'tkazilgan xalq sayllarida chiqishlari eng qiziqarli va jozibali edi. Shu bois polvonlarning nomi el ichida e'zozlanar, hatto ularga milliy qahramonlar sifatida qaralar edi. Ular Eron, Turkiya, Yunoniston, Hindiston singari mamlakatlarga borib o'z xalqi sharafigini himoya qilardilar. Milliy kurash temuriylar zamonida ham va undan keyingi davrlarda ham xalqning sevimli sport o'yinlaridan bo'lib keldi. Kurash sohasida olamga dong taratgan o'zbek polvonlari tarix saxifasida o'chmas iz qoldirdilar. Bunday kurashchilar nomiga «polvon», «paxlavon» so'zlarini qo'shib aytish ularni yanada salobatliroq qilib ko'rsatadi. Shoir Paxlavon Mahmud va Ahmad polvonlar o'z davrining yengilmas kurashchilari sirasidan edilar, Farg'onacha va Buxorocha kurash bir biridan tubdan farq qiladi. Biz bu qo'llanmada Farg'onacha deb nomlanuvchi kurash to'g'risida so'z yuritmoqchimiz. Vengriyalik mashxur yozuvchi L. Kunning «Umumiy jismoniy tarbiya madaniyati va sport» kitobida bu kurashning uzoq tarixga ega ekanligi aytilgan. U bu sport turi bilan Eron, Turkiya, Hindiston, Markaziy Osiyo, ya'ni Turon erlarida shug'ullanishgani haqida gapiradi. Buning isboti uchun L. Kun eramizdan III ming yil ilgari Mesopotamiya yerida topilgan bronzadan qilingan ikki odamning kurashayotgan haykalchasini dalil qilib kursatadi. Haqiqatdan ham bu kurash Farg'onacha milliy kurash turida kurashayotganga o'xshaydi. Yana shu narsa ma'lumki bu kurash bilan Evropada ham shug'ullanishgan. Muallif o'z so'zining isboti uchun Jeneva shaxrida 1857 yilda chiqqan kalendar suratni ham dalil sifatida beradi. Unda Shvetsariya qishloklaridan birida bizning kurashga o'xshash sport turi bilan kurashayotgan kurashchilar

tasvirlangan. O'zbek xalqining kurashi - polvonlarga bo'lgan hurmati juda katta, chunki ular o'zlarida kuchlilik, mardlik, chidamlilik, axloqiy poklik, erksevarlikni mujassamlashtiradilar. Xorazmlik Paxlavon Maxmudning (1243 -1326) nomi tarixdan abadiy o'rin olgan. U butun umri davomiga bellashuvlarda biror marta ham mag'lubiyatga uchramagan. Paxlavon Maxmud ko'pgina yurtlarga sayoxat qilgan Eronda, Hindistonda va boshqa sharq mamlakatlarida bo'lgan. O'rta Osiyo bo'ylab yurgan va hamma yerda kuchli polvonlar bo'lgan va kurash tushgan, lekin hech qayerda na o'z Vatanida va na xorijiy yerlarda uning kuragi yerga tekkan. Paxlavon Maxmudning nomi afsonalarga to'la bu afsonalarda xalq o'zining polvonlariga bo'lgan muhabbati, hurmatini ifoda etgan. Shuning uchun ham xalq bahodiri faqat kuchli kishigina emas, shu bilan bir qatorda eng haqqoniy kishi hamdir. Bir avloddan ikkinchi avlodga o'tib, bizgacha yetib kelgan bir afsona shakllangan. Hikoya qilishlaricha Paxlavon Maxmud Hindiston hokimi tomonidan mamlakatning mashhur polvonlari bilan musobaqalashishga taklif qilinadi. Shunda u tasodifan bir mushtipar ayolning o'g'li kurash bilan tirikchilik qilishini va u oilaning yakka – yolg'iz boquvchisi ekanligini bilib qoladi. Uning o'g'li hamma bellashuvda g'olib chiqar edi. Musobaqalarda mashhur Paxlavon Maxmud ishtirok etishini eshitgan ona o'g'lining yengilishidan va natijada oila kun kechirish manbaidan maxrum bo'lishidan qo'rqib ko'z yoshi to'kadi. Ayolning o'g'lini Nuriddin Chati der edilar. Ertasi kuni Maxmud Nuriddin bilan davrada uchrashganda unga o'zini yengish imkonini beradi. Bu afsona Paxlavon Maxmudning shuxratparast emas, aksincha oliyjonob, saxiy va raxmdil inson bo'lganligidan dalolat beradi. Paxlavon Maxmud shaxsiy mablag'i hisobiga Xiva yaqinida Chingizxon to'dalariga qarshi jangda halok bo'lgan polvonlar qabri ustiga yodgorlik maqbarasini bunyod ettiradi. Qarovsiz, o'z xoliga tashlab qo'yilgan maqbara bizgacha xaroba xolda yetib keldi. Oliy himmat Xorazmliklar Paxlavon Maxmud Qayta barpo etdilar. Paxlavon Maxmud faqat kurashchi - polvongina emas, balki shoir, mutafakkir, xar jixatdan yetuk kishi bo'lgan. Unda yuksak madaniylik, insonparvarlik va jismoniy kamolot mujassamlashgan edi. Paxlavon Maxmud vafotidan keyin, oradan sal kam yuz yildan ko'proq vaqt o'tgach, Xorazmda yana bir kurashchi - Paxlavon Muxammad yashagan. U xam o'zining o'tmishdoshi singari mag'lubiyat nimaligini bilmagan. Toshkentlik Axmad polvon ham xalq orasida ancha shuxrat qozongan edi. 1895 yili Toshkentga taniqli kurashchisi Rippel keladi va Axmad polvon bilan kurashish istagini bildiradi. 1895 yil 23 iyunda sirk maydonida kurash buladi xamda u o'zbek polvonining ajoyib g'alabasi bilan tugaydi. Bunda ular klassik kurash buyicha musobaqalashmadi. Shunisi xarakterliki, Axmad polvon milliy kurashdan boshka xech qanday kurash maktabini o'tamagan edi. Lekin shunday bo'lishiga qaramay, u aynan klassik kurashda o'zining kuchi, chidamliligi va yuksak kurash maxorati tufayli g'alabaga erishdi. 1904 yili Farg'ona oblastidan quvalik Xo'ja polvon Toshkentga keldi. U ikki oy mobaynida Toshkentlik polvonlar bilan kurashib, ularning hammasi ustidan g'alabaga erishadi. Ayni o'sha kunlari Axmad polvon kasal edi. Quvalik polvon Toshkentlik polvonlarning hammasini yengach, Axmad polvon bilan kuch sinashish istagida ekanligini ma'lum qiladi. Beli og'rib, xasta bo'lib yotganligiga qaramay Axmad polvon mehmonning iltimosini ko'ndirdi. Kurash uncha uzok davom etmadi, ammo tomoshabinlarda juda katta taassurot qoldirdi.

Xuja polvon birinchi bo'lib raqibini ushladi, Axmad polvon ham uning belbog'idan ushlab ko'ragiga qisib qo'ydi va polosdagi ko'tarib oldi. Davra aylanib va Xuja polvonni bir - ikki aylantirib, uni yengilgina yerga yiqitdi. Shundan keyin uni mag'lubiyatga uchratgani uchun mehmondan uzr so'radi.

1911 yili Axmad polvon birinchi bor fransuzcha kurash musobaqasida ishtirok etib, germaniya chempioni Gyugner ustidan g'alaba qozondi. 1890 yilda Toshkentda tug'ilgan Toji Aloev sirk maydonida muvaffaqiyatli qatnashgan. Toji Axmad polvonning shogirdi bo'lgan.

Qizigi shundaki, klassik kurash bo'yicha maxsus tayyorgarlik ko'rmagan Toji polvon 1919 yili shu kurash turi bo'yicha o'tkazilgan musobaqada o'z og'irlik vaznida g'alabaga erishgan. 1942 yildan boshlab Toji Aloev o'zbek sirkida o'z san'atini namoyish qila boshladi.

Respublikada mashxur kurashchilar juda ko'p. Mexnat Qaxramoni, Toshkent oblast Tel'man nomli kolxoz paxtakori Xakim polvon Kodirov chorak asr davomida og'ir vaznda muvaffaqiyat bilan kurash tushgan.

1937 yilda Buxoro viloyat Sverdlovsk tumanida tug'ilgan, erkin va klassik kurash, shuningdek, o'zbekcha kurash bo'yicha sport ustasi Ismoil Turobov milliy kurashning nasliy vakili hisoblanadi.

Turobovlar uchun kurash oilaviy an'anaga aylangan. Ismoilning otasi, bobosi va amakisi avval ham mashxur povonlar bo'lganlar. Otasi Turob Sharobov va amakisi Baxrom Sharobov milliy kurash musobaqalarida muvaffaqiyatli qatnashgan va dong taratgan polvonlar edilar. Ularning xammasi ajoyib temirchi - ustalar bo'lishgan. Buxoro amiri Olimxon ularni o'z saroyida kurashchi bo'lib xizmat qilishga taklif etgan. Lekin polvonlar amirga xizmat qilishdan bosh tortganlar va uning jabrini ko'p marotaba tortishgan. Oila an'anasini, avlodlar estafetasi Turob va Baxrom polvonlarning o'g'illariga ham o'tadi. Ismoil Turobov yoshlik chog'idayok oilada yaxshigina mashq qurdi. Jismoniy jixatdan yaxshi rivojlanganlik, milliy kurash texnikasini yaxshi bilish Ismoilning katta sport maydoniga chiqishiga yo'l ochdi u kurashning olimpiada turlarini mukammal egalladi va milliy, erkin xamda klassik kurash bo'yicha uch marta sport ustasi nomini oldi. Ismoil Turobov 1957 yili Tbilisi shaxrida o'tkazilgan erkin kurash bo'yicha birinchiligida muvaffaqiyatli qatnashdi. O'sha yili Ismoil uchun sport maxorati cho'qqilarini egallash yili bo'ldi.

MILLIY KUASH borasida

«Ойиннома»да

- Ибн Сино турли машқлар орасида меъёри билан узоқ ва тезюриш, кураш тушиш ва от минишни алоҳида таъкидлар эди. Ибн Синонинг фикрича, машқлардан кўзда тутиладиган асосий мақсад қон айланишини, нафас олишни ва организмдаги моддалар алмашинувини яхшилашдан иборатдир. У жисмоний машқлар билан эркин ва зўрикмасдан шуғулланишни, бунда организмлар фаолиятида пайдо бўлган донланиш нафас олишни тезлаштирмаслиги ва юрак фаолиятининг кескин равишда кетмаслигига эришнишни тавсия қилади. Ўша вақтларда Ибн Сино жисмоний машқлар қўллаш услубиятига доир етарлича кўрсатмалар бера олган эди.

«Бобурнома»да

- Қадимий сўғдиёна маркази бўлган Самарқандда наврўз байрами ҳар доим халқ томошалари билан ўтарди. Бу байрамларда халқ дорбозларининг чиқиши ва айниқса пойгани зўр қизиқиш билан томоша қиларди. Лекин ҳар бир байрам ўзбекча миллий курашсиз ўтмас эди. Байрамларда у обрўли жойда ўтирар эди. Одатда талабгорлар кўп бўлар эди. Баъзи вақтларда асосий полвон ва кучига кўра унга муносиб рақиблар ўртасидаги кураш ҳатто бир неча кун давом этар эди. Курашда ўз рақибини енгган полвон келгуси йил ғолиби ҳисобланар эди. «Майдондаги бир киши ҳам жангчи» дейишади.

Ўзбек ва тожик оғзаки ижодида

- Ўзбек ва тожик оғзаки ижодида ҳам миллий кураш спорти тўғрисида қимматли маълумотлар бор. Бу жанрдаги адабиётлардан бир курашнинг мавжудлигини эмас, балки унинг хусусиятлари, кураш шарти ва техникаси тўғрисида ҳам битиб оламиз. Миллий кураш эртақларда ҳам акс эттирилган. (Хасан ботир хикояси 2-вазиятда кўрсатишган).

"Алпомиш" достонида

- Алпомишда тасвирланган кураш манзарасидан курашувчилар махсус кийим ва белбоғига эга бўлганлигини, кураш вақт жиҳатидан чекланмаганини, рақибини белбоғидан ушлаб олиш асосий усул ҳисобланганлигини кўриш мумкин. Ўзбеклар орасида курашнинг муштлашиш, қўл қисниш, оёқ чалиш каби турлари, кенг тарқалган.





Milliy kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari.

Milliy kurash fani talabalarga kurashni o'qitish uslubi va nazariy bilimlarini o'rgatish, milliy kurash texnikasi va usullarini haqida nazariy bilim, amaliy harakat ko'nikma va malakalarini egallash, o'rganish, milliy kurash bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish uslubiyotini o'rgatishga qaratilgan bo'lib, talabalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, hayotning turli jabhalarida milliy kurash vostalaridan samarali foydalanib o'qitish va barkamol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Kurash turlarining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi..

Sport kurashining paydo bo'lishi va rivojlanishi tarixi

Sport kurashi eng qadimgi sport turlaridan biri bo'lib, juda qiziqarli va yorqin tarixga ega. qadimgi inson ko'p ming yillar davomida instinktli hujum va himoyalash harakatlaridan to zamonaviy kurash turlari usullariga yaqin bo'lgan koordinasiyalashgan harakatlargacha qiyin yo'lni bosib o'tgan.

O'troq hayot boshlanishi bilan xalqlarning jismoniy tarbiyasida jangovar tayyorgarlikka xos bo'lgan va, birinchi navbatda, har xil yakkakurash turlari oldingi

qatorga qo'yilgan. qadimgi insonning muntazam yashash joylarida ov qilish sahnalari bilan bir qatorda kurashayotgan kishilarning tasviri paydo bo'la boshladi. Misr ehromlari devorlarida ko'rinishiga qaraganda mukammal texnikaga ega bo'lgan kurashchilarning tasvirlari topilgan. Taxminan e.a. 2800 yilda tayyorlangan bronzali haykal belbog'li kurashning eng qadimgi yodgorligi hisoblanadi. Uning asosida raqibni chirmab olishning og'riq beruvchi usul yotadi.

Qadimgi Hindistonda har xil yakkakurash turlari keng tarqalgan. Mahalliy aholi sog'lomlashtirish gimnastikasi, raqs va quolsiz o'z-o'zini himoya qilish sohasida qimmatbaho an'analarni ehtiyotlik bilan saqlab kelgan. qadimiy hind qo'lyozmalarida bellashuv va yakkakurashning shunday shakllari haqida ta'kidlanadiki, bunday bellashuvlarning uslubi raqibga qo'l yoki oyoq bilan qulatuvchi qattiq zarba berish, shuningdek bo'g'ish usullarini qo'llash bilan tavsiflanadi.

Qadimgi Xitoyda jismoniy tarbiyaning birinchi paydo bo'lishi e.a. 3 ming yillikning boshiga to'g'ri keladi. Taxminan e.a. 2698 yilda "KUNFU", deb nomlangan kitob yozilgan, unda birinchi bor xalqlar o'rtasida keng tarqalgan davolovchi gimnastika, massaj, kasalliklardan forig' etuvchi raqslar, shuningdek jangovar raqslarning tasnifiy ta'riflari tizimlashtirilgan.

Shuni ta'kidlash muhimki, qadimgi Xitoy jamiyati, O'sha davrning falsafiy qarashlariga asoslanib, o'sib kelayotgan avlodning ahloqiy tarbiyasiga, yoshlarning irodasi hamda xarakterini shakllantirishga katta e'tibor qaratgan. Agar bellashuv jarayonida biron bir kurashchi qo'pollik qilsa yoki qoida buzsa, unda hakamlar va tomoshabinlar bu kurashchini "syao szan" deb qoralaganlar. Bu so'z jamiyatning yuqori darajada nafratlanishini anglatadi.

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

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

Qadimgi Yunonistondagi kurash texnikasi va uning rivojlanishi to'g'risida ko'p sonli haykallar, amforalar hamda vazalardagi tasvirlar, qadimiy shoirlar asarlari, tarixchilar, faylasuflar - Gomer, Pindar, Platon va boshq. ishlari guvohlik beradi. Masalan, Gomerning "Iliada" sida (eramizdan avvalgi IX-VIII asrlarda) Ayaks va Odissey O'rtasidagi bellashuv shunday bayon etiladi: "Kurashchilar belbog'larini taqib, maydon o'rtasiga chiqdilar hamda qo'llari bilan mahkam chirmashib, bir-birlarini o'rab oldilar. Kuchli quchoqlashish ostida qahramonlarning gavdalari qirsilladi, zo'riqdi va ulardan ter quyila boshladi. Kurashchilar gavdasidan qonlar sizib chiqa boshladi, lekin ular olishishni davom ettiraverdilar".

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

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

O'sha davrdagi ko'pgina taniqli arboblari - matematik Pifagor, faylasuf Evripid va Platon, Pindar hamda boshqalar Olimpiya o'yinlari g'oliblari bo'lishgan.

Yunonlarning har tomonlama jismoniy tarbiyalash tizimi o'rnini qadimgi Rimdagi aniq ifodalangan harbiy-jismoniy tarbiya egalladi. Bunda jangovar o'yinlar va safdagi tayyogarlikka katta e'tibor qaratildi. Gladiatorlar jangi va jangovar aravachalarda musobaqalashish kabi tomoshabop o'yinlar katta o'rinni egallay boshladi.

Evropada feodalizmning gurgirashi davrida (XI-XV asrlar) risarlar jismoniy tarbiyasi tizimi paydo bo'ldi. Har xil yakkakurash turlari (jumladan qurolsiz) uning ajralmas qismiga aylandi.

Talxofferning (1443-1467) kurash bo'yicha birinchi kitoblaridan biridagi o'kuv rasmlarida tasvirlangan harakatlar va qurolsiz o'z-o'zini himoya qilish usullari (ular Yaponiya samuraylarining "djiu-djitsu" kurashi texnikasini eslatadi) shu haqda dalolat beradiki, XV asrdan boshlab risarlarning juftlik harbiy mashklari oddiy xalqning bizning kunlarimizgacha saqlanib qolgan an'anaviy kurash shakllaridan muhim darajada farq qilgan. o'rta asrlar yilnomasi, qulyozmalaridan ma'lumki, hamma yarmarkalar, to'ylar, diniy bayramlarda boshqa ko'ngilochar tomoshalar bilan bir qatorda albatta kurash musobaqalari o'tkazilgan.

Yunonlar jismoniy tarbiya tizimiga qaytish uyg'onish davriga xosdir. Ushbu davrning ideali - bu har tomonlama rivojlangan, hayotning hamma sohalarida yuqori natijalarga erisha oladigan inson obrazidir. Buning natijasida italiyalik va nemis insonparvarlari yunonlar gimnastikasiga yana bir bor murojaat qilganlar. Italiyalik vrach X.Merkurialis o'zining "Gimnastika san'ati to'g'risida" deb nomlangan olti jildlik kitobida (1569 y.) qadimiy gimnastika ta'rifini bayon etgan. Shu davrning o'zida Fabian fon Auersvaldning "Kurash san'ati" (1539 y.) kitobi paydo bo'ldi.

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



Erkin kurash

paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi

Erkin kurash - (inglizcha: *Freestyle wrestling*, fransuzcha: *Lutte libre*) yakkakurash sport turlaridan biri. Ikki sportchining bir nechta sport usullari orqali bajaradigan harakatlari orqali bahslashiladi. Yunon-rum kurashidan farqli o'laroq bu sport turida sportchini oyoqlaridan ushlab usul qo'llash mumkun. Erkin kurash zamonaviy Olimpiada O'yinlari start olgan 1896-yildan buyon dasturda bo'lib kelgan. **Erkin kurash** — sport turi, ikki kishi (sportchi)ning belgilangan qoidalar asosida g'oliblik uchun olishuvi. Erkin kurash musobaqalari diametri 9 m (yoki o'lchami 12x12 m) sport maydonida o'tkaziladi. Erkaklar 55, 60, 66, 74, 85, 97 va 120 kg, ayollar 48, 52, 57, 63, 70, 78 va 84 kg dan ziyod vazn toifalarida kurashadilar. Musobaqalashish vaqti 2 minutdan 3 davra, davralar orasidagi tanaffus 30 sekunddan. Erkin kurashda siltab tortish, qayirib va aylantirib tashlashga, oyoq qismidan ushlab usullar bajarishga ruxsat etiladi. Bajarilgan usullar 5 (sof g'alaba), 4 (texnik ustunlik yoki chetlatish), 3, 1 ochko bilan baholanadi. G'olib to'plagan ochkolariga ko'ra aniqlanadi. Agar kurashchilardan biri 5 ochkoga mos usul bajarsa, 1, 2-davrada ketmaket g'olib deb topilsa, raqibidan 6 ochko farq bilan o'zib ketsa, shuningdek, hakamlar, murabbiylar va shifokorlar qaroriga ko'ra ham olishuv muddatidan oldin to'xtatiladi

Qadimdan ko'plab xalqlarning milliy kurash turlarida hozirgi Erkin kurashda qo'llaniladigan usullar bo'lgan (qarang: Kurash). Yunonistonda o'tkazilgan olimpiada o'yinlari dasturiga miloddan avvalgi 708 yildan boshlab Erkin kurashga o'xshash kurash musobaqasi kiritilgan. Erkin kurashning zamonaviy qoidalari 19-asrning 2-yarmida Buyuk Britaniyada ishlab chiqilgan. 1894 yilda AQShning SentLuis shahrida ilk yirik musobaqa tashkil qilingan. Erkin kurash musobaqalari 1904 yildan zamonaviy olimpiada o'yinlari dasturidan o'rin olgan. o'yinlari va yunonrum kurashi turlarini rivojlantirish maqsadida 1912-yilda Xalqaro havaskor kurashchilar assotsiatsiyasi (FINA) tuzilgan, unga 154 davlat (O'zbekiston 1992-yildan) a'zo. Erkin kurash bo'yicha 1951-yildan erkaklar, 1995-yildan ayollar o'rtasida jahon chempionatlari o'tkazib kelinadi.

O'zbekistonda Erkin kurash

O'zbekistonda Erkin kurash 20-asrning 50-yillaridan ommalasha boshladi. 1956 yildan erkaklar, 2003 yildan ayollar o'rtasida O'zbekiston chempionatlari o'tkazilayapti. 20-asrning 90-yillaridan "Mustaqillik kubogi" Granpri musobaqasi, yoshlar o'rtasida jahon chempionati kabi nufuzli musobaqalarning tashkil etilayotgani mamlakatda O'zbekistonda Erkin kurashning rivojlanishiga zamin yaratdi. Kursat Ablayev, Georgiy Vanyuxin, Aleksandr Gorelik, Qo'ldosh Asraqulov, Obid Nazirov, Rahmonberdi Ahmedov, Salim Abduvaliyev, Ma'mur Ro'ziyev kabi murabbiylar rahbarligida Leonid Shipilev, Arsen Fadzayev, Maxarbek Xadarsev, Ruslan Xinchagov, Ramil Ataulin, Adham Ochilov, Dilshod Mansurov, Magomed Ibragimov, Artur Taymazov singari erkin kurashchilar olimpiada va Osiyo o'yinlarida, jahon va Osiyo chempionatlari hamda boshqa nufuzli musobaqalarda g'olib chiqishgan. Konstantin Mixaylov, Ravil Biktyakov, Tohir

G'ulomov kabi o'zbekistonlik hakamlar xalqaro erkin kurash musobaqalarini boshqarishadi. Respublikadagi 715 ta sport maktabi va to'garakda 286 murabbiy qo'l ostida 8780 kishi erkin kurash bilan shug'ullanadi. Ulardan 4807 nafari sport darajasi va unvoniga ega. O'zbekiston o'zi ishtirok etishga muvaffaq bo'lgan 5 ta Yozgi Olimpiada O'yinlarida ja'mi 20 ta medal olgan bo'lsa, shundan 7 tasi (4 ta oltin va uchta kumush) kurashchilari hissasiga to'g'ri keladi.





Yunon-rum kurashining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.

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

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

qo'pol kurashchilarning bellashuvlari tomoshabinlar mehrini qozona olmadi, texnika, chaqqonlik va go'zallik yanada qadrlandi.

XIX asr o'rtasida Parijda birinchi ixtisoslashgan kurash maydonlari ochildi, shuning uchun 1848 yil Fransiya kurash rivojlanishining boshlanishi hisoblanadi. Bu erga turli davlatlardan - Germaniya, Turkiya, Italiya, Rossiya, Shvesiyadan turli turnirlar va chempionatlarda qatnashish uchun kurashchilar kelganlar. Shu tariqa bu sport turi xalqaro maydonda tanildi.

Bu kurash turi Evropaning hamma davlatlarida "fransuzcha kurash" nomi bilan keng tarqaldi. Kurashning qadimgi Yunoniston, qadimgi Rimda rivojlanganligini hisobga olgan holda fransuzcha kurashga "yunon-rum" kurashi nomi berildi. U bizning mamlakatimizda uzoq vaqt "klassik kurash" deb atab kelingan.

Olimpiya o'yinlari tiklanishi bilan 1896 yildagi Olimpiya o'yinlari dasturiga kurash ham kiritildi. 1898 yildan boshlab Evropa chempionati, 1904 yildan esa jahon chempionatlari o'tkazib kelinadi.

1912 yilda havaskorlar o'rtasida kurash musobaqalarini kuzatish va o'tkazish bo'yicha Xalqaro qo'mita tuzildi.

1921 yilda mazkur qo'mita Xalqaro havaskorlar kurash federatsiyasiga (FILA) aylantirildi. U hozirda ham faoliyat ko'rsatib kelmoqda. FILA jahondagi eng yirik va ta'sir doirasi katta sport tashkiloti hisoblanadi. Hozirgi paytda u yuzdan ortiq sport kurashi bo'yicha milliy federatsiyalarni birlashtirgan.

O'zbek kurash maktabi tarbiyalanuvchilari xalqaro maydonda katta yutuqlarga erishganlar. Rustam Kazakov 1972 yildagi Olimpiya o'yinlari va 1969 yildagi jahon chempionatida g'alaba qozongan. Kamil Fatkulov jahon chempionatlarining ko'p mar- ta sovrindori bo'lgan.



Dzyudo kurashining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.

Yaponcha djiu-djitsu kurashi zamonaviy dzyudo asosi hisoblanadi. Uning afsonaviy imkoniyatlari XIX asrning oxirida, ushbu qurolsiz qo'l jangini olib borish tizimining eng rivojlangan davrida Evropaga kirib keldi.

Doktor Dzigaro Kano zamonaviy dzyudoning otasi hisoblanadi. Hali talabalik yillaridanoq u tana va ruh uyg'unlashuviga erishish mumkinligi ustida jiddiy fikr yuritdi. 18 yoshga kelib unda yangi kurash turini yaratish qarori paydo bo'ldi. Kano risoladagidek jismoniy qobiliyatlarga ega bo'lmasa-da, qisqa vaqt ichida djiu-djitsu, karate, sumo va boshqa milliy kurash turlarining ko'p sonli usullari texnikasini

egallab oldi. Ular ichidan eng samaralilarini tanlab olib hamda xavfli ushlar va zarbalarni chiqarib tashlab, yangi tizim yoki kurashni yaratdi. U dzyudo, ya'ni - "yumshoq yo'l" deb nom oldi.

Kano 1882 yil universitetni tamomlab, Tokioning Eyse ibodatxonasida birinchi dzyudo maktabi - "Kadokan" ni ("Usulni egallash uyi") ochdi.

Dzyudo asoschisining hisoblashicha, bu sport turi usullarini mukammal o'rganib olib, ancha kuchli, lekin epchil bo'lmagan kishi ustidan g'alabaga erishish mumkin. Dzyu-doda eng asosiysi - bu kuch emas, balki yuqori mahorat, o'tkirlashtirilgan texnikadir. Shuning uchun dzyudo bo'yicha birinchi musobaqalar o'tkazilganda ishtirokchilarni vazn toifalariga qarab bo'lmaganlar. 1956-1958 yillarda Yaponiyada bo'lib o'tgan birinchi uchta jahon chempionatlari faqat mutlaq toifada o'tkazilgan.

Dzyudoning butun jahonda ommaviyligi ortib borayotganligi sababli 1961 yilda jahon chempionati birinchi marta Evropa qit'asida - Parijda o'tkazildi. Bu chempionatda shov-shuv sodir bo'ldi: 27 yoshli gollandiyalik Anton Xeesink finalda jahon chempioni Kodzi Sone ustidan g'alabaga erishdi.

Yaponiyalik dzyudochilarning birinchi muvaffaqiyatsizligi tufayli dzyudo asoschisi 1964 yildan boshlab vazn toifalarini kiritishga majbur bo'ldi. 1965 yilda Braziliyada bo'lib o'tgan jahon chempionatida ishtirokchilar to'rtta vazn toifasida medallar uchun kurash olib bordilar. Yaponiyalik sportchilar uchta birinchi o'rinlarni egalladilar, Anton Xeesink to'rtinchi bor chempion bo'ldi.

1964 yilda Tokiodagi Olimpiya o'yinlarida dzyu-do birinchi bor dasturga kiritildi. Turnirda 27 mamlakat vakillari qatnashdi. Olimpiada-64 mezbonlari uchta vazn toifasida birinchi o'rinni egalladilar. va faqat A. Xeesink eng obro'li, mutlaq vazn toifasida g'alaba qozonib, oltin medalni qo'lga kiritdi.

Olimpiya-68 dasturiga dzyudo kiritilmadi. Lekin to'rt yildan so'ng, Myunxen o'yinlarida bu sport turi uzil-kesil olimpiya maqomini oldi. Yana shov-shuv yuzaga keldi. Gollandiyalik Vim Ryuska og'ir va mutlaq vazn toifalarida ikkita oltin medalni qulga kiritdi. 1976 yil Xalqaro dzyudo federasiyasi Kongressida vazn toifalarini ko'paytirish - mutlaq vazn toifasini qo'shib sakkiztagacha etkazish to'g'risida qaror qabul qilindi.

Nisbatan qisqa vaqt ichida dzyudo havaskorlari ko'paydi va ko'pgina mamlakatlarga tarqaldi. 1956 yilda Xalqaro dzyudo federasiyasi tashkil qilindi. U 100 dan ortiq davlatlarni birlashtiradi.

O'zbek dzyudochilari xalqaro maydonlarda ko'p marta yutuqlarga erishganlar A.Bagdasarov 1996 yildagi Olimpiya o'yinlarining kumush medali sovrindori bo'lgan, F.To'raev esa **1999** yilda o'tkazilgan jahon chempionatida 2-o'rinni egallagan.



Qadimgi dunyoda sport kurashning paydo bo'lishi va rivojlanishining asosiy davrlarini tavsiflab bering.

Qadimgi Yunonistonning buyuk arboblari - Olimpiya o'yinlari g'oliblarini ayting.

Sport kurashi bo'yicha birinchi kitoblar qachon paydo bo'lgan?

O'zbekistonda rivojlanayotgan har xil kurash turlarining paydo bo'lish tarixi to'g'risida gapirib bering. Kurash turlari bo'yicha respublikamizning etakchi sportchilari va murabbiylarini aytib bering. Zamonaviy Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan kurash turlarini ayting.

Musobaqalarda ayollar ishtirok etadigan sport kurashi turini ayting.

Sambo kurashiining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi..

XX asrning 30-yillari boshlarida Rossiyada yangi kurash turi - sambo shakllana boshladi. Ushbu sport turining paydo bo'lishi va rivojlanishida V.A.Spiridonov, V.S.Oshchepkov va A.A.Xarlampievlar tashabbus ko'rsatdilar. Sambo kurashi texnik-taktik tavsiflariga ko'ra dzyudo kurashiga yaqin. Sambo kurashining asoschilaridan biri V.Oshchepkov dzyudo kurashini Yaponiyadagi "Kadokan" maktabida o'rgangan. Uning rahbarligi ostida 1931 yilda Moskva Davlat jismoniy tarbiya institutida yangi kurash turini o'rganish boshlandi.

Yangi kurash turida V.Oshchepkov kurashchilar kiyimini o'zgartirdi. U yaponcha kurashdagi an'anaviy shim va kimonodan voz kechdi, ularni sport kalta shimi hamda maxsus kurtka bilan o'zgartirdi. V.Oshchepkov sport oyoq kiyimini ham o'zgartirib, yunon-rum kurashidagi kabi, lekin qirg'og'i yumshoq botinkalarni kiritdi. Texnik harakatlardan tashlashlar va oyoqlardan ushlab olib qoqish hamda oyoqlarga og'riq beruvchi usullarni kiritdi. Shu bilan birga bo'g'ib ushlab olish usullarini bekor qildi.

Yangi kurash turi 1938 yilda tan olindi. Ushbu kurash turining nomi bir qator O'zgartirishlardan so'ng ("erkin usul", "erkin kurash") 1947 yilga kelib rasmiy ravishda "Sambo" deb nomlandi. U so'zlarning qisqartimasidan hosil qilingan bo'lib, "samozahita bez orujiya" - "qurolsiz o'z-o'zini himoya qilish" demakdir.

Sambo jahonning bir qator mamlakalarida keng tarqaldi. U bilan Mongoliya, Bolgariya, Yaponiya, Angliya, Ispaniya, Aqsh, Fransiya, Italiya va boshqa davlatlarda qiziqib qoldilar. 1966 yilda Xalqaro havaskorlar kurash federasiyasi Kongressi sambo kurashini xalqaro sport turi deb tan olish hamda yunon-rum, erkin kurash bo'yicha chempionatlarning o'tkazilish muddatlarida jahon va Evropa chempionatlarini tashkil qilish to'g'risida qaror chiqardi.

Sambo bo'yicha birinchi jahon chempionati 1973 yilda Tehronda bo'lib o'tdi. hozirgi paytda musobaqalar ham erkaklar, ham ayollar o'rtasida (1983 yildan) o'tkazib kelinadi.

1979 yilda Xalqaro sambo kurashi federasiyasi tashkil qilingan.

Sambo kurashi O'zbek milliy kurashiga (buxorochocha usul) yaqin. va, ehtimol, shuning uchun bizning sportchilarimiz sambo kurashida yuqori natijalarga erishganlar. Sayfuddin Xodiev, Sobir qurbonov, Bobomurod Fayziev, Vyacheslav Elistratovlar jahon chempionlari bo'lishgan.

чемпионлари бўлишган.





Mayami chempionati tashkiliy qo'mitasi musobaqalarni faqat yotgan holda dastakni ushlab kurashish usulida o'tkazadi va, nihoyat, g'ayrioddiy ushlab bilan kurash olib boriladigan chempionatlar o'tkaziladi: qo'l, musht qilingan holda bukilib, raqib

qo'lining musht qilib qayrilgan joyida birlashtiriladi. Bunda ham o'tirib, xam yotib, ham tik turib kurashish mumkin.

Dastlabki holatlar va ushlablarning turiligi atamalarda (armrestling, ristrestling, xendrestling va boshq) adashib ketishga olib keladi.

Kurash trenirovkasi maqsadi va vizifalari

Sport trenirovkasi - bu yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan sport takomillashuvining yil davomida muntazam boshqariladigan pedagogik jarayonidir.

Sport trenirovkasining maqsadi - bu mazkur sportchi uchun mumkin qadar maksimal darajada texnik-taktik, jismoniy va ruxiy tayyorgarlikka erishish hamda musobaqa faoliyatida yuqori natijalarni ko'rsatishdir.

Trenirovka jarayonida hal qilinadigan asosiy vazifalar quyidagilardan iborat:

- kurash texnikasi va taktikasini puxta egallash;
- zarur darajada harakat sifatlarining rivojlanishini tahminlash, shug'ullanuvchilar funksional imkoniyatlarini oshirish va ularning sofligini mustahkamlash;
- ahloqiy va iroda sifatlarini tarbiyalash;
- sportchi tayyorgarligining turli tomonlarini kompleks rivojlantirish va uni musobaqa faoliyatida namoyon qilish;
- muvaffaqiyatli trenirovka va musobaqa faoliyati uchun zarur bo'lgan nazariy bilimlar hamda amaliy tajribani egallash.

Trenirovka vazifalari parallel holda amalga oshiriladi. Biroq tayyorgarlik davri va bosqichlari, kurashchining mashqlanganligi, uning mahorat darajasi hamda boshqa omillarga qarab, bitta vazifaga ko'proq, boshqasiga kamroq e'tibor beriladi. Trenirovkaning har bir vazifalari ketma-ket, yaxshi shug'ullanuvchilarga bo'lgan talablarning asta-sekin oshib borishi sharoitlarida hal qilinadi.

Kurash trenirovkasi vo sitalari

1.Umumiy tayyorgarlik

2. Maxsus tayyorgarlik

Sport trenirovkasi vositalari - bu turli xildagi jismoniy mashqlar bo'lib, ular to'rtta guruhga bo'lingan: umumiy tayyorgarlik, yordamchi, maxsus tayyorgarlik va musobaqa.

Umumiy tayyorgarlik mashqlariga sportchi organizmini har tomonlama funksional rivojlantirishga xizmat qiluvchi mashqlar kiradi. Ular tanlangan sport turi xususiyatlariga mos kelishi bilan birga, u bilan ma'lum bir qarama-qarshilikda turish mumkin. Bunda faqat har tomonlama rivojlantirish vazifasi hal etiladi, holos. Sport kurashida - bu sport gimnastikasidagi mashqlar (buyum bilan va buyumsiz, sherik bilan va sheriksiz, bir joyda va harakatda bajariladigan qo'l, oyoqlarning turli harakatlari), yordamchi sport turlaridagi mashqlar (ogir atletika va yengil atletika, sport o'yinlari, suzish, akrobatika hamda boshqalar).

Yordamchi mashqlar u yoki bu sport faoliyatida kelgusida takomillashish uchun poydevor yaratuvchi maxsus harakatlarni o'z ichiga oladi, mashqlarning bu guruhiga trenajerlar, maxsus moslamalarda, ya'ni gilam tashqarisida ishlash paytida kurashchining tezkor-kuch qobiliyatlarini oshirishga yordam beradigan vositalar kiradi. Shuningdek boshqa sport turlaridan olingan va kurashchining aerob hamda anaerob imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan vositalar (kross yugurish, regbi va boshqalar) kiradi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari yuqori malakali sportchilar trenirovkasi tizimida markaziy o'rinni egallaydi va musobaqa faoliyati elementlarini o'z ichiga oladigan vositalar doirasini, shuningdek shakli, tuzilmasi va organizm funksional tizimi faoliyatini namoyon qilish xususiyati hamda sifatiga ko'ra ularga yaqinlashtirilgan harakatlarni qamrab oladi.

Kurashida maxsus tayyorgarlik mashqlariga quyidagilar kiradi.

1. Yaqinlashtiruvchi mashqlar. Ular usullarning texnik tuzilmasini va uni amalga oshirish taktikasini egallash hamda takomillashtirishga yordam beradi.

2. Kurashchi uchun zarur bo'lgan maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar.

3. Ishorali mashqlar. Ular nafaqat usullarni bajarish texnikasini, balki ular bir ma'lum taktik ko'rinishda (turli hil holatlardan, taktik tayyorgarlik usullarini ishora orqali ko'rsatishdan so'ng) qo'llanilgan paytda ma'lum ma'noda uning taktikasini ham takomillashtirishga yordam beradi. Ishorali mashqlar snaryadlarsiz va snaryad (kurash manekeni) bilan bajariladi.

4. Sherik bilan maxsus mashqlar. Kurash manekeni bilan mashqlar bajarishga qaraganda, sherik bilan bajariladigan mashqlar amalga oshirilayotgan texnik yoki taktik harakatning hamma qismlarini yanada chuqur his qilish imkonini beradi. Sherik bilan ishlash paytida berilgan harakat vaziyatini hamda zarur qarshilikni aniq qayta ko'rsatib berish mumkin. Mashq bajarayotgan kurashchining oldida turgan vazifaga qarab, sherik bo'sh, yarim kuch bilan yoki bor kuchi bilan qarshilik ko'rsatishi mumkin. Shunday sherikni tanlash lozimki, uning qobiliyatlari, tayyorgarligi, bo'yi, vazni sportchi oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etishga yordam berishi lozim.

5. O'quv-trenirovka va trenirovka bellashuvlari.

a) O'quv bellashuvi kurash texnikasi va taktikasi bo'yicha yangi o'quv materialini o'zlashtirishga qaratilgan. Sherik bo'sh yoki yarim kuchi bilan qarshilik ko'rsatadi hamda bellashuv davomida vaqti-vaqti bilan (topshiriqqa binoan) shug'ullanuvchiga usulni bajarish uchun qulay sharoitlarni yaratib turadi.

O'quv bellashuvining o'ziga xos xususiyati yana shundan iboratki, u qandaydir bitta usul yoki usullar birikmasini egallashga qaratilgan va, odatda, faqat tik turishda yoki parterda o'tkaziladi. Agar harakat noaniq bajarilsa, bellashuvni to'xtatish hamda kurashchiga yo'l qo'ygan xatosini ko'rsatish lozim.

b) O'quv-trenirovka bellashuvlari asosan kurash texnikasi va taktikasini keyinchalik ham egallash hamda takomillashtirishga qaratilgan. U muayyan kamchiliklarni bartaraf etish, ma'lum bir jismoniy sifatlarni rivojlantirish, muayyan raqiblar bilan kurash olib borishning u yoki bu taktik manevrlarini hosil qilishga qaratilgan vazifalar bilan amalga oshiriladi. Ikkala kurashchi bir vaqtning o'zida bellashish uchun vazifa olishi mumkin.

Bellashuvlar turli formulalar bo'yicha tuzilishi mumkin: tik turishda va parterda kurash olib borishni turlicha almashtirib, faqat tik turishda yoki faqat parterda kurashish. Bellashuvni kurashchilar yo'l qo'ygan xatolarni ko'rsatish uchun to'xtatish mumkin, lekin bu ishni faqat o'ta zarur hollarda bajarish lozim.

v) trenirovka bellashuvlari texnika, taktika, musobaqa sharoitlarida kurashchiga zarur bo'ladigan jismoniy va boshqa sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Trenirovka bellashuvi yuqori surhatda o'tkaziladi. Hamma harakatlarni bajarish ularning to'g'ri bajarilishi ustidan to'liq javobgarlik bilan o'tadi. Biroq kurashchi, bellashuvni olib borayotib, mag'lub bo'lishdan cho'chimasligi lozim. Qanday qilib bo'lsa ham mag'lubiyatdan o'zini saqlab qolishga intilish oqibatida kurashchi, faqat himoyalaniib, o'zining eng yaxshi ko'rgan usullari hamda qarshi usullarini takomillashtira olmaydi.

Trenirovka bellashuvlari ham vazifa bilan, ham vazifasiz (erkin bellashish) o'tkazilishi mumkin. Bu yerda bellashuvning umumiy vaqti aniqlanadi hamda kurashchilar bellashuvni ham tik turishda, ham parterda olib boradilar.

O'quv va o'quv-trenirovka bellashuvlaridan farqli ravishda, trenirovka bellashuvini ogohlantirish berish maqsadida to'xtatish tavsiya qilinmaydi. Juda zarur bo'lgan xolda kamchiliklar bellashuv davomida aytib turiladi.

Musobaqa mashqlari mavjud musobaqa qoidalariga muvofiq sport ixtisosligi predmeti hisoblangan harakatlar kompleksini bajarishni nazarda tutadi. Sport kurashida ularga nazorat va musobaqa bellashuvlari kiradi.

- Nazorat bellashuvi musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirilgan sharoitlarda raqiblarning o'zaro to'liq qarshilik ko'rsatishi bilan o'tkaziladi.

Uning maqsadi - kurashchining mashqlanganlik darajasi, uning musobaqalarda ishtirok etishga bo'lgan tayyorgarligini belgilash, kurashchining u yoki bu texnik-taktik harakatlarni egallab olganlik darajasini aniqlashdir. Nazorat bellashuvi musobaqa qoidalariga mos bo'lgan formula bo'yicha o'tkaziladi, uni to'xtatish va qandaydir tushuntirishlar bilan birga olib borish mumkin emas. Xatolar bellashuv tugagandan so'ng tahlil qilinadi.

- Musobaqa bellashuvi musobaqa qoidalariga muvofiq xolda o'tkaziladi. Uning maqsadi - o'z vazn toifasida eng kuchli kurashchini aniqlashdir. Musobaqa

bellashuvida kurashchi tayyorgarligining hamma tomonlarini keyingi takomillashtirilishi amalga oshiriladi. Bu bellashuvlar o'zining ruhiy shiddatiga ko'ra kurashchi musobaqalarda o'tkazadigan bellashuvlarga yaqinlashtirilishi mumkin

Milliy kurashi nazariyasi va usuliyati o'quv fani sifatida kurashning har xil turlarida sport tayyorgarligini tashkil etish mazmuni va shaklini belgilab beruvchi umumiy qonuniyatlarni tadqiq qiladi. Sport tayyorgarligi kurashchi trenirovkasi, musobaqalarga tayyorgarlik va ularda qatnashish, shuningdek trenirovka jarayonini ilmiy-uslubiy tahminlashni qamrab oladigan ko'p omilli jarayon sifatida qaraladi.

Milliy kurashi nazariyasi va usuliyati kursining asosiy maqsadi talabalarda pedagogik faoliyatda zarur bo'lgan bilimlar, malaka va ko'nikmalarni shakllantirishdan iborat.

Kurs vazifalariga milliy kurashi, sport kurashi, tarixi o'rgatish usuliyati, sportchilarning texnik, taktik, jismoniy va ruhiy tayyorgarligi usuliyati, ularning trenirovka hamda musobaqa faoliyatini boshqarish kiradi.

Mazkur fan kurashchilarning tayyorgarlik va musobaqa faoliyati xususiyatlari, musobaqa nagruzkasini mehyorlash muammolari, sportchilarning texnik va taktik mahorati mezonlari hamda omillari bilan tanishtiradi.

Bu bilimlar bo'lajak trener ishi, shug'ullanuvchilarni sport toifasi razryad talablarini bajarishga tayyorgarligini samarali amalga oshirish malakasining asosi bo'lishi lozim. SHug'ullanuvchilar tayyorgarligining umumiy pedagogik va maxsus vositalari hamda uslublarini o'z ichiga oladigan sportchilar tayyorgarligi tizimi to'g'risida aniq tasavvurga ega bo'lish katta ahamiyatga ega.

Trenirovka mashg'ulotlarini o'tkazishda trener jismoniy nagruzka parametrlarini (hajm va shiddatini), dam olish oraliqlarini oqilona qo'llash, so'z axboroti, ideomotor va autogen usuliyatlarning turli shakllarini, ko'rgazmali tahsir ko'rsatish vositalaridan foydalanishni bilishi lozim.

Mazkur fan dasturi kurashchining ahloqiy-iroda, texnik, taktik va jismoniy tayyorgarligi vositalari hamda uslublari- ni o'rganishni nazarda tutadi.

O'rgatilayotgan fanning eng muhim masalalaridan biri - bu yillik tsiklning turli davrlarida - tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlarida trenirovka jarayonini rejalashtirish kiradi.

Kurashchilarning trenirovka mashg'ulotlari va musobaqa faoliyatini nazorat qilish hamda tahlil etish malakasi ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Bolalar-o'smirlar sport maktablari, sportga ixtisoslashgan maktab-internatlar, oliy sport mahorati maktablarida kurashchilar tayyorgarligining tashkiliy-usuliy masalalariga alohida ehtibor qaratiladi, bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va katta yoshdagi sportchilar bilan ishlashda trenirovka jarayonini tuzish xususiyatlari ko'rib chiqiladi.

Oliy jismoniy tarbiya mahlumotiga ega bo'lgan talablarning hozirgi zamon darajasida kasb tayyorgarligida ilmiy-tadqiqot ishlari katta ahamiyatga ega bo'lmoqda, shuning uchun darslikda kurashchilar musobaqa va trenirovka faoliyatini tadqiq qilish uslublari xamda usuliyatlariga alohida ehtibor qaratiladi.

"Milliy kurashi nazariyasi va usuliyati" fanini o'rganish yuqori malakali mutaxassislar-bolalar-o'smirlar sport maktablarida yosh kurashchilar, jismoniy

tarbiya jamoalarida katta yoshdagi sportchilar bilan ishlash uchun sport kurashi bo'yicha trener-o'qituvchilarni tayyorlashni ko'zda tutadi.

Milliy kurashi turlari bo'yicha bo'lajak trener-o'qituvchi jismoniy tarbiya institutida o'qish davomida tanlangan mutaxassislik bo'yicha muvaffaqiyatli mehnat qilishga yordam beradigan kasb bilimlari, malaka va ko'nikmalari tizimini egallashi lozim.

Milliy kurash turlari bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va xakamlik qilish asoslari.

Kurash bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish

Musobaqa - bu o'quv-trenirovka jarayonining tarkibiy qismidir. Trenirovka jarayonida odatda, sportchining yuqori sport natijalariga erishishiga yordam beradigan hamma sifatlarni yuksak darajada namoyon qilish uchun sharoitlar yaratish imkoniyati yo'q.

Musobaqalarda har bir sportchi o'z raqibini yengishga intiladi va bu intilish sportchidan butun kuchni safarbar etishni talab qiladi. Bu nafaqat insonning funksional imkoniyatlarini namoyon qilishga imkon beradi, balki ularni shakllantirish vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Musobaqalar quyidagi vazifalarni hal etishga yordam beradi:

- sport jamoasida o'quv-trenirovka ishi ahvolini aniqlash;
- kurashchilar tayyorgarligi darajasini aniqlash;
- u yoki bu tayyorgarlik bosqichida o'quv-trenirovka ishiga yakun yasash;
- kurashni targ'ib qilishga va shugullanuvchilar sonini oshirishga yordam berish.

Kurash musobaqalarini o'tkazish xususityaiga ko'ra ular quyidagicha bo'ladi:

- a) shaxsiy;
- b) jamoa;
- v) shaxsiy-jamoa;
- g) toifalash.

SHaxsiy musobakalarda ishtirokchilarning har bir vazn toifasida egallagan o'rinlari aniklanadi; jamoa musobaqalarida jamoalar o'rni aniklanadi; shaxsiy-jamoa musobaqalarida bir vaqtda ishtirokchilar va jamoalarning egallagan o'rinlari aniqlanadi. Toifalash musobaqalari ishtirokchilarning egallagan o'rinlarini aniqlamasdan o'tkazilishi mumkin. Ishtirokchilar tomonidan ko'rsatilgan natijalar sport toifalariga muvofiq unvonlar xamda razryadlarni berishda yoki tasdiklashda hisobga olinadi.

Musobaqalarni o'tkazish usuliga ko'ra ular quyidagi turlarga bo'linadi;

- a) aylama usul;
- b) chetlatish bilan aylama usul;
- v) aralash usul.

Musobakalar xususiyatlari ularni o'tkazish usullari musobakalar nizomida belgilab berilgan.

Kurash musobaqalari kalendar reja va musobaqa nizomiga muvofiq rejalashtiriladi hamda o'tkaziladi. Bu hujjatlarni musobaka o'tkazayotgan tashkilot tayyorlaydi va tasdiqlaydi. Ularni puxta ishlab chiqish va sport tashkilotlariga muddatidan oldin xabar qilish musobaqalarning muvaffaqiyatli o'tishiga yordam beradi. Musobakalarning kalendar rejasi ularni o'tkazishga mas'ul bo'lgan tashkilot tomonidan tuziladi.

Kalendar reja kalendar yil uchun ishlab chiqiladi. Kalendar rejani tuzishda quyidagi qoidalarga amal qilish lozim:

a) kalendar rejani ishlab chiqayotganda uni yuqori tashkilotlar tomonidan rejalashtirilgan musobakalar muddatlari va dasturlariga asoslangan holda tuzish zarur;

b) musobaqalar soni va xususiyati o'z ahamiyatiga ko'ra shug'ullanuvchilarni mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlashga yordam berishi lozim;

v) har xil turdagi musobaqalarni o'tkazish ko'zda tutiladi: tayyorgarlik, nazorat, saralash va asosiy.

Tayyorgarlik musobaqalarining asosiy maqsadi-kurashchi-larni musobaqa sharoitlariga moslashtirish, musobaka faoliyatining oqilona texnik-taktik harakatlarni mustahkamlash, musobaqa tajribasini egallash.

Nazorat musobaqalarida sportchining imkoniyatlari tekshiriladi, uning tayyorgarlik darajasi, bosib o'tilgan tayyorgarlik bosqichi samaradorligi aniqlanadi. Ko'rsatilgan natijalar asosida kurashchilarning kelgusidagi tayyorgarlik dasturi ishlab chiqiladi.

Saralash musobakalari natijalari buyicha asosiy musobaqalarning ishtirokchilari aniqlanadi.

Asosiy musobaqalarning bosh maqsadi g'alabaga erishish yoki imkoni boricha yuqori o'rinlarni egallashdan iborat.

Musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish uchun ikkinchi muhim hujjat - bu musobaqa nizomidir.

Musobaqa kalendar reja va kurash bo'yicha musobaqa qoidalari asosida tuziladi. Musobaqa nizomi quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi.

Musobaqa maqsadi va vazifalari

Bu bo'limda musobaqa o'tkazayotgan tashkilotning o'z oldiga qo'yadigan asosiy maqsadi va vazifalari ochib beriladi:

- sport jamoalarida o'quv-trenirovka va tarbiyaviy ishlarning ahvolini tekshirish;

- terma jamoa tarkibini to'ldirish maqsadida eng yaxshi kurashchilarni vazn toifalari bo'yicha saralab olish;

- sport tashkilotlari va sportchilar o'trasida do'stlik alokalarini mustahkamlash;

- aholi o'rtasida sport kurashini ommalashtirish va yoshlarni kurash bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish.

Musobaqalarni boshqarish

Bo'limda musobaqalarni tayyorlash va o'tkazishga umumiy rahbarlikni amalga oshiradigan tashkilot, shuningdek musobaqani o'tkazish aniq kimga yuklatilishi; musobakalar joyini tayyorlash, sportchilar va hakamlarni kutib olish, joylashtirish,

ovqatlanirish, ularga tibbiy xizmat ko'rsatish, shuningdek madaniy tadbirlarni o'ikazish uchun kim javobgar bo'lishi ko'rsatiladi.

Ishtirokchilar va qatnashuvchi tashkilotlar

Bo'limda musobaqalarda qatnashish uchun qaysi tashkilotlar va ishtirokchilarning qanday yosh guruhlariga ruxsat berilishi, trenerlar va vakillarning son tarkibi ko'rsatiladi.

Musobakalarni o'tkazish shartlari va tartibi

Ushbu bo'limda musobaqalarni o'tkazish xususiyati va usullari ko'rsatiladi. Kunlar bo'yicha musobaqalar dasturi va turli vazn toifalaridagi bellashuvlar jadvali taklif qilinadi.

Shaxsiy, shaxsiy-jamoa va jamoa musobakalarida sinov tizimi belgilanadi. Egallangan o'rinlar uchun ochkolarni berish jadvali tavsiya qilinadi.

Talabnomalarni berish muddatlari va tartibi

Dastlabki talabnomalarni berish muddatlari, shuningdek oxirgi talabnomalarni berishning aniq muddati belgilanadi. Shuningdek mandat komissiyasiga takdim etish uchun zarur bo'lgan hujjatlar ro'yxati ko'rsatiladi.

Ishtirokchilar va hakamlarni qabul qilish shartlari

Ushbu bo'limda kelish vaqti, joylashtirish, ovqatlanish tartibi, sportchilarning yetib kelish muddati aytib o'tiladi, shuningdek moliyaviy harajatlar kimning hisobidan bo'lishi ko'rsatiladi.

G'oliblarni taqdirlash

Bu bo'limda mukofotlar sanab o'tiladi: musobakalar ishtirokchilari, jamoalar, shuningdek ularni tayyorlagan trenerlar qaysi o'rin uchun hamda nima bilan taqdirlanishlari ko'rsatiladi. Mukofotlarning maxsus turlari ko'rsatiladi, ya'ni eng yaxshi texnika uchun, g'alabaga bo'lgan irodasi uchun, tushe bilan ko'p marta g'alaba qozonganligi uchun.

Musobakalar nizomlariga bulgan asosiy talablar quyidagilardan iborat: aniqlik, ravshanlik, muayyanlik va asosiy bandlerda tushunchalarning turli xilda talqin qilinishining bo'lmasligi. Ushbu hujjat amaldagi qoidalarga asoslanib tuziladi va musobaka o'tkazadigan tashkilot tomonidan tasdiqlanadi. Tasdiqlangandan so'ng u ishtirokchilar va hakamlar kollegiyasi uchun majburiy hisoblanadi.

Hakamlar jamoasi tarkibi va hakamlarning majburiyatlari

Musobaqalarda xizmat ko'rsatish uchun hakamlar kollegiyasi kurash federasiyasining hakamlar komissiyasi tomonidan tayinlanadi va musobaka o'tkazayotgan sport tashkiloti tomonidan tasdiqlanadi. Hakamlar kollegiyasi bosh hakam, bosh kotib, gilam rahbari, arbitr, yon hakam, sekundomerchi-hakam, axborotchi-hakam, musobakalar vrachidan tashkil topadi.

Bosh hakam hakamlar kollegiyasiga rahbarlik qiladi, musobaqa o'tkazayotgan tashkilot va tegishli kurash federasiyasi olidida musobaqalarning o'tkazilishiga javobgar bo'ladi.

Bosh hakam musobaqalar boshlanishidan oldin xonalar, jihozlar, asbob-anjomlar, zarur hujjatlarning yaroqliligini, ularning amaldagi qoidalarga

muvofigligini tekshirishi shart. Bosh hakam musobakalar arafasida hakamlar kengashini o'tkazadi va undan hakamlar o'rtasidagi majburiyatlarni taksimlaydi, ishtirokchilar vaznlarini aniklash uchun komissiya tayinlaydi, shuningdek gilamlar soniga qarab hakamlar brigadasini tuzadi.

Bosh hakam musobaqalar davomida musobaqalarning qoidalarini va musobaka nizomiga muvofiq ularning o'tkazilishini boshqarib boradi.

Ayrim hollarda, ya'ni agar musobaqalar boshlanishidan oldin musobaqa o'tkazish joyi, jihozlar yoki asbob-anjomlar yaroqsiz holatda bo'lsa, bosh hakam musobaqalarni bekor qilishi yoki noqulay meteorologik sharoitlarda yoki musobakalarni o'tkazishga halaqit beradigan boshqa qandaydir sabablarga ko'ra vaktinchalik tanaffus berishi mumkin.

Bosh hakam musobaqalarning oxirgi kunida hakamlar, jamoa vakillari, trenerlarning yakuniy majlisini o'tkazadi, natijalarni tasdiqlaydi va hamma bajarilgan ishlarga baho qo'yadi.

Musobaqalarning bosh kotibi hakamlar kollegiyasi majlisi bayonnomasini yozib boradi, qur'a tashlash marosimini o'tkazadi va aylana bo'ylab uchrashuvlar tartibini belgilaydi, musobakalar jadvalini tuzib chiqadi, hamma hakamlar hujjatlarini to'ldirib boradi, arizalar va norozilik bildirishnomalarini qabul qiladi, ular to'g'risida bosh hakamga xabar beradi, musobaqalarning o'tkazilishi to'g'risidagi texnik hisobotni tayyorlaydi.

Gilam rahbarining vazifalari ustun bo'lib, u arbitr va yon hakam ishini muvofiqlashtirib turadi. U bellashuvning borishini diqqat bilan kuzatib turishi va musobaqalar qoidalariga muvofiq holda hakamlar hamda sportchilarni baholab borishi shart. Arbitr va yon hakam O'rtasida kelishmovchiliklar yuzaga kelgan taqdirda, u o'z qarorini chiqarishga haqlidir, lekin hech qachon u birinchi bo'lib o'z fikrini bildirmaydi, balki yon hakam va arbitr fikrini eshitadi. Agar arbitr va yon hakam sportchilarning harakat vaziyatlarini baholashda bir fikrda bo'lsalar, gilam rahbari hakamlar qaroriga aralashmaydi.

Arbitr bellashuvga bevosita hakamlar qilish paytida eng mas'uliyatli vazifani bajaradi. U bellashuvning borishini boshqaradi, kurashchilar harakatini baholaydi va bellashuvning musobakalar qoidasiga muvofiq o'tishini kuzatib turadi. U bellashuv boshlanishi to'g'risida signal beradi, bellashuvni to'xtatadi va yakunlaydi, yon hakam yoki gilam rahbarining ma'qullashiga qarab, bellashuvni tik turishda yoki parterda davom ettirishni belgilaydi. Bellashuv paytida arbitr shunday joyda turishi kerakki, u turgan joydan kurashchilar harakatlari yoki amalga oshirayotgan usullarini aniq baholay olishi mumkin bo'lishi lozim. U kurashchilarning butun gavda qismini ko'rib turishi, ularning harakatlari va tashlashlari yo'nalishini oldindan ko'zlay bilishi, ularni to'g'ri baholashi hamda har qanday vaqtda noto'g'ri va xavfli harakatlarni oldini olishga tayyor turishi zarur.

Yon hakam kurashchilarning texnik harakatlarini baholaydi va ularni maxsus bayonnomaga yozib boradi. U arbitrdan qat'i nazar, hamma vaziyatlarda o'z fikrini bildirishi lozim, kurashchilar harakatlarini baholashda uning fikrlari arbitr fikrlari bilan mos kelishi, balki mos kelmasligi mumkin.

Bellashuv paytida, agar yon hakam kurashchilarning u yoki bu texnik harakatlarini sezsa, arbitr esa bu harakatlarni ko'rmagan yoki unga e'tibor bermagan bo'lsa, u bu haqda arbitrga xabar berishi lozim.

U qizil yoki ko'k rangdagi maxsus ko'rsatkichni yuqoriga ko'tarib, arbitr o'z fikrini bildirmasa ham, shunday qilishi shart.

Sekundomerchi-hakam kurashchilar, xakamlar va tomosha-binlarni vakt to'g'risida ogohlantirib boradi. U sof g'alaba vaqtini qayd etadi, kurashchilarning kechikishlarini belgilaydi, yakkakurash jarayoniga taalluqli bo'lmagan vaqtning yo'qotilishini hisobga oladi. O'zining hamma harakatlarini gilam rahbari va arbitr bilan kelishib amalga oshiradi: arbitr xushtagi bilan sekundomerni yoqadi va o'chiradi.

Agar bellashuv kurashchining jarohat olganligi yoki uning kiyimida kamchilik borligi sababli tuxtatilsa, sekundomerchi-hakam har bir minut tugashi bilan vaqtni e'lon qilib turadi. Bellashuv tugashi bilan sekundomerchi-hakam sekundomerni to'xtatadi va tovushli signal beradi. Buni u bir vaqtning o'zida bajarishi lozim.

Axborotchi-hakam musobaqalarni o'tkazish dasturi va tartibini e'lon qiladi, tomoshabinlarga kurashning borishi to'g'risida axborot beradi, har bir bellashuv natijalarini, navbatdagi juftlik tarkibini e'lon qiladi, musobaqa qoidalarini ayrim holatlarini tushuntirib beradi, musobaqa ishtirokchilarining sport faoliyatiga tavsif beradi. Musobaqalar borishi to'g'risidagi hamma ma'lumotlar musobaqa bosh hakami ruxsati bilan beriladi.

Musobaqalar shifokori__hakamlar kollegiyasi tarkibiga kiradi, u ishtirokchilarning tibbiy ko'rikdan o'tishi va musobaqalarni o'tkazishning sanitariya-gigienik sharoitlari uchun mas'ul hisoblanadi.

Vrach vazn o'lchanayotganda sportchilarni tibbiy ko'rikdan o'tkazadi va zarur hollarda ishtirokchilarga musobaqada qatanshish uchun ruxsat berish to'g'risida xulosa chiqaradi. U ishtirokchi jarohatlanganda yoki kasal bo'lib qolganda tibbiy yordam ko'rsatishi lozim. Bellashuv paytida tibbiy yordam gilam maydonchasi tashqarisida ko'rsatiladi.

MILLIY KURASH MUSOBOQA TURLARI



Hakamlar ishlatadigan iboralar



1. «**TANISHING**» - kurashchilar gilamga chiqib kelganlaridan keyin o'rtadagi hakam chap yoki o'ng qo'lini kurashchi tomonga qaratib «tanishing» degan ishorani ko'rsatadi. E'lon qiluvchi hakam esa kurashchilarni tanishtiradi.



2. «**TA'ZIM**» — kurashchilar o'ng qo'llarini chap ko'ksiga tutgan holda bir-birlariga hurmat-ehtirom bildiradigan ibora.



"**O'RTAGA**" – bu so'z ikkala kurashchini bir birlariga yaqinlashib, xalol, mardona olishishlariga undovchi ishora.



«**KURASH**» — kurashchilar bir-birlariga ta'zim qilib salomlashgandan keyin olishuvni boshlash uchun hakam tomonidan ishlatiladigan ibora.



«**TO'XTA**» — olishuv davom etayotgan vaqtda olishuvni to'xtatish uchun ishlatiladigan ibora.



«**HALOL**» — kurashchilardan biri sof g'alaba qilgan vaqtda ishlatiladigan ibora.

- a) Ikki «YONBOSH» bahosini olsa;
- b) Raqibga isul ishlatib o'zi ikkila kuragiga yiqilsa;
- d) Raqibga «G'IRROM» berilsa;
- e) «YONBOSH» olgan holda raqibida «DAKKI» bo'lsa;
- f) Raqib 3 daqiqa davomida gilamga chiqmasa beriladi.



«YONBOSH» — hakam qo'lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda (barmoqlar bir joyda jips) yonboshga urib, yon tomonga cho'zib (90°) ishora qiladi.

A Kurashchilardan biri usul qo'llab raqibini tezlik bilan bir kuragiga yiqitsa;



«**CHALA**» — Kurashchilardan biri usul qo'llab, usulni oxirigacha to'liq bajara olmasa ishlatiladigan ibora.



«**TANBEH**» — birinchi ogohlantirish. Hakam kurashchi tomonga burilib, qo'lini oldinga cho'zgan holda barmog'i bilan tanbeh olgan kurashchini ko'rsatib, ishora qilib shu iborani ishlatadi.

«**TANBEH**» — ogohlantirish unchalik katta bo'lmagan xatolarga yo'l qo'ygan kurashchiga beriladi.



10. «**DAKKI**» — ikkinchi ogohlantirishda ishlatiladigan ibora.



11. «**G'IRROM**» — oxirgi ogohlantirishda ishlatiladigan ibora. Hakam kurashchi tomonga burilib, qo'lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda yon tomonga cho'zib, ikki-uch marta pastga silkitib ishora qiladi.



12. "BEKOR" — olishuv to'xtatilganda keyingi harakatlar uchun yoki bajarilgan usul baholashga noloyiq deb, topilgan vaqtda ishlatiladigan ibora.



13. «**VAQT**» - olishuv vaqti tugaganligini ko'rsatish uchun ishlatiladigan ibora. Hakam ikkala qo'lini yuqoriga ko'tarib kaftlarini bir-biriga qadagan holda bilakdan qo'shib ishora qiladi.

Musobaqa otkazish boyicha nizomdan namuna

“TASDIQLAYMAN” “KELISHILDI

BO'SM direktori

// _____

// _____

14-yanvarg' "Vatan ximoyachilari kuni"ga bag'ishlab Belbog'li Kurash bo'yicha 2019-2020 yilda tug'ilgan o'gil va qizlar o'rtasida Qo'qon sh BO'SM ochiq birinchiligi o'tkazish to'g'risida

N I Z O M

1. Maqsad va vazifalari

- Belbog'li kurashni yoshlar o'rtasida ommaviylikini oshirish
- Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish
- Belbog'li kurash bo'yicha tuman terma jamoasi tarkibini saralab olish

2. Musobaqa o'tkazish joyi va vaqti

-Musobaqa 201_ yil _ - kuni _____ shahar BO'SM sport bazasida bo'lib o'tadi.

-Mandatdan o'tkazish va ochilish marosimi 201__ yil __--__-_____ kuni soat: __-00 da bo'lib o'tadi.

3. Musobaqada ishtirok etish

-Musobaqada ishtirok etish uchun jamoalar o'quvch ilarni shaxsini tasdiqlovchi xujjat, yashash va o'qish joyidan fotosurat qo'yilgan mahlumotnoma topshshirishlari shart

-Musobaqada ishtirok etish ketadigan harajat (oziq ovqat, yo'lkira yotoqxona) lar jamoni musobaqaga yuboruvchi tashkilot tomonidan qoplanadi.

-O'smirlar 28-30-33-36-40-44-48-50-55-60-+60 kg vazn toifasida

-Qizlar 28-30-33-36-39-42-46-48-+48 kg vazn toifasda

4. Musobaqaga raxbarlik

- Musobaqani BO'SM mamuryati tasdiqlagan xakamlar xayg'ati boshqarib boradi.

-Musobaqa bosh xakami _____

-Barcha tashkiliy masalalarni xal etish xam ular zimmasiga yuklatiladi

5.G'oliblarni aniqlash

-Musobaqa g'oliblari Belbog'li kurash federatsiyasi tomonidan tasdiqlangan qoidalar asosida aniqlanadi.

6.G'oliblarni taqdirlash

-Musobaqa davomida faxrli 1- 2- 3- o'rinni egallagan sportchilar BO'SM mamuryati tas is etgan tegishli darajali diplom va qimmat baxo sovg'alar bilan taqdirlanadilar

Eslatma: Ushbu nizom jamolar uchun rasmiy chaqiruv qog'ozi xisoblanadi

Musobaqa bosh xakami: Mo'ydinov I

Yordamchi xakamlar: Nurmatov B.

NAMUNA

Qo'qon shahar BO'SM sportchilari o'rtasida
"O'zbekiston Respublikasi konstitutsiyasining --- yilligiga"
bagishlab jismoniy tarbiya fakulg'teti va mahnaviy va ahloqiy tarbiya ishlari
bo'limi hamkorligida o'tkazilayotgan musobaqa

DASTURI

- Musobaqaning ochilishi soat 8.30 da
- Parad
- Raport topshirish
- O'zbekiston Respublikasi Madhiyasi
- BO'SM dektorining tabrik so'zi
- QDPI prorektorining tabrik so'zi
- Ichki Ishlar Bo'limi boshligining tabrik so'zi
- Badiiy qism
- musobaqa dasturi bilan tanishtirish
- katta o'qituvchisi M.Qalandarovning yakuniy so'zi

NAMUNA

Qo'qon Davlat pedagogika institutining 2020 yil 9 may "Xotira va qadirlash kuni"ga bagishlab Belbog'li Kurash bo'yicha QDPI ochiq birinchiligi o'tkazish to'grisida ochiq birinchiligida ishtirok etish uchun _____ tumani _____ jamosidan

TALABNOMA

№	Familiyasi va ismi	Vazni	Tug'ilgan yili	Sport unvoni	Vrach ruxsati
1	Gulomov Zafar	60 kg	1992. 01.24	SUN	
2	Tursunov A	60 kg	1998.09.15	SU	
3	Voxobov Xusniddin	66 kg	1997.12.21	SUN	
4	Oxunjonov Tolib	66 kg	1995.02.31	1 toifa	
5	Yangiboev Sarvar	73 kg	1995.05.04	1 toifa	
6	Musaev Ulugbek	73 kg	1996.12.17	2 toifa	
7	Ganiboev Faxriddin	81 kg	1996.07.22	3 toifa	
8	Imomov SHerzod	81 kg	1994.09.23	3 toifa	
9	Yusupov SHuxrat	90 kg	1994.06.16	SUN	
10	Mutalipov Mirjalol	90 kg	1995.08.25	2 toifa	
11	O'rinboev Joxongir	+90 kg	1996.09.14	2 toifa	
12	Juraev SHoxrux	+90 kg	1994.03.16	3 toifa	
13					
14					
15					

Jami: _____ nafar sportchi tibbiy ko'rikdan o'tkazilib musobaqada ishtirok etish uchun ruxsat berildi.

Vrach: _____

Murabbiy: _____

NAMUNA

Belbog'li Kurash bo'yicha 20__ "O'zbekiston Respublikasi konstitutsiyasining 26 yilligiga" bag'ishlab o'tkazilayotgan musobaqaga Fargona shahar jamoasidan

TALABNOMA

	Familiyasi va ismi	Wazni	Tug'ilgan yili	Sport unvoni	Vrach ruxsati
	Toshmuxammedo v Javoxir	55 kg	1997.10. 09	1 toifa	
	Voxobov Xusniddin	66 kg	1997.12. 21	SUN	
	Karimov Odil	60 kg	1998.08. 05	1 toifa	
	Yangiboev Sarvar	73 kg	1995.05. 04	1 toifa	
	Maxkamov Komol	81 kg	1989.06. 11	SUN	

Jami: _____ nafar sportchi tibbiy ko'rikdan o'tkazilib musobaqada ishtirok etish uchun ruxsat berildi.

Vrach: _____

Murabbiy: _____

NAMUNA

“Belbog’li kurash” bo’yicha 20__-20__ yillarda tug’ilgan o’g’il va qiz bolalar o’rtasida Farg’ona Viloyati_____ochiq birinchiligi musobaqasining vazn o’lchovi

QAYDNOMASI

Kg_60_ vazn toifasi 20__ yil __-__ oy_____ tumani

	Qatnashchilarining famiyasi va ismi	Tug’i lgan yili	Jamo asi	V azni	Qurha raqami
	Gulomov Zafar	1992. 01.24	25 maktab	6 0	5
	Tursunov A	1998. 09.15	2 maktab	6 0	8
	Voxobov Xusniddin	1997. 12.21	5 maktab	6 0	10
	Oxunjonov Tolib	1995 02.31	7 maktab	6 0	4 erkn s/b
	Yangiboev Sarvar	1995. 05.04	15 maktab	6 0	1
	Musaev Ulugbek	1996. 12.17	13 maktab	6 0	7
	Ganiboev Faxriddin	1996. 07.22	18 maktab	6 0	6
	Imomov SHerzod	1994. 09.23	36 maktab	6 0	2
	Yusupov SHuxrat	1994. 06.16	56 maktab	6 0	13
0	Mutalipov Mirjalol	1995. 08.25	12 maktab	6 0	3
1	O’rinboev Joxongir	1996. 09.14	17 maktab	6 0	12
2	Juraev SHoxrux	1994. 03.16	18 maktab	6 0	11
3	Makamov Komol	1989. 12.16	31 maktab	6 0	9
4					
5					
6					
7					

Musobaqa bosh xakami: / / _____

NAMUNA

O'zbekiston Belbog'li kurash federtsiyasi

BAYONNOMASI

201__ __ Vazni__ kg __ tumani

A

1._____
_____1

3._____
_____7

5._____
_____7

7._____
_____7

9._____
_____9

11._____
_____9

13._____
_____13

15._____

B

2._____
_____2

4._____
_____6

6._____
_____6

8._____
_____6

10._____
_____10

12._____
_____10

14._____
_____14

16._____

1-o'rin 7_____

2-o'rin 6_____

3-o'rin 9_____

3-o'rin 10_____

Musobaqa bosh xakami _____

Musobaqa bosh kotibi: _____

O'zbekiston Belbog'li kurash federtsiyasi

BAYONNOMASI

201 _____ **Vazni** _____ **kg** _____ **tumani**

A

1. _____

3. _____

5. _____

7. _____

9. _____

11. _____

13. _____

B

2. _____

4. _____

6. _____

8. _____

10. _____

12. _____

14. _____

1-o'rin _____

2-o'rin _____

3-o'rin _____

3-o'rin _____

Musobaqa bosh xakami _____

Musobaqa bosh kotibi: _____

O'zbekiston Belbog'li kurash federtsiyasi

BAYONNOMASI

201_____ **Vazni**_____ **kg** _____ **tumani**

1. _____

12. _____

2. _____

13. _____

3. _____

14. _____

4. _____

15. _____

5. _____

16. _____

6. _____

17. _____

7. _____

18. _____

8. _____

19. _____

9. _____

20. _____ 1-o'rin

10. _____

_____ =====

11. _____

2-o'rin _____

Musobaqa bosh xakami 3-o'rin _____

Musobaqa bosh kotibi: 3-o'rin _____

O'zbekiston Belbog'li kurash federtsiyasi

BAYONNOMASI

201____ Vazni____ kg _____ tumani

A

1. Voxobov Xusniddn

3. Oxunjonov Tolib

5. Gulomov Zafar

7. Musaev Ulugbek _____

9. Yangiboev Sarvar

11. Juraev SHoxrux _____

13. Makamov Komol _____

B

=====

2. Yusupov SHuxrat

4. Mutalipov Mirjal

6. Ganiboev Faxriddin

8. Tursunov Abdulaziz _____

10. Imomov SHerzod

12 O'rinboev Joxongir

1-o'rin _____

2-o'rin _____

3-o'rin _____

3-o'rin _____

Musobaqa bosh xakami _____

Musobaqa bosh kotibi: _____



NAMUNA
MUSOBAQA BAYONNOMASI

« _____ » _____ 201 yil. Qo'qon shahri.

Vazn toifasi	Egallagan o'ri	FAMILIYASI, ISMI, OTASINING ISMI	Jamo nomi	Ballar
60 kg	1 - o'rin			
	2 - o'rin			
	3 - o'rin			
	3 - o'rin			
66 kg	1 - o'rin			
	2 - o'rin			
	3 - o'rin			
	3 - o'rin			
73 kg	1 - o'rin			
	2 - o'rin			
	3 - o'rin			
	3 - o'rin			
81 kg	1 - o'rin			
	2 - o'rin			
	3 - o'rin			
	3 - o'rin			
90 kg	1 - o'rin			
	2 - o'rin			
	3 - o'rin			
	3 - o'rin			
100 kg	1 - o'rin			
	2 - o'rin			
	3 - o'rin			
	3 - o'rin			
+100 kg	1 - o'rin			
	2 - o'rin			
	3 - o'rin			
	3 - o'rin			
Mutloq g'olib				

Bosh xakam: //

Bosh kotib: //

MUSOBAQA BAYONNOMASI

«_____» _____ 201 yil. Qo'qon shahri.

	Jamoalar nomi	Vazn toifalari bo'yicha ochkolar yig'indisi							Ja mi ochkolar yig'indis i	galla gan 'rni
		0	6	3	1	0	00	100		
0										
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										

Bosh xakam: / /

Bosh kotib: / /

NAMUNA

Qo'qon Davlat pedagogika institutining 20____ yil 9 may "Xotira va qadirlash kuni"ga bag'ishlab Belbog'li Kurash bo'yicha QDPI ochiq birinchiligi o'tkazish to'g'risida

X I S O B O T

Belbog'li Kurash bo'yicha QDPI ochiq birinchiligi 20____ yil 9-may kuni **"Xotira va qadirlash kuni"**ga bag'ishlab institut brinchiligi 5 ta vazin bo'yicha 60 kg-66 kg-73 kg-81 kg-90 kg vazinda o'tkazildi

Msobaqa goliblari 60 kg vazinda

1-o'rin 4- kurs Glomov Zafar

2-o'rin 1-kurs Tursunov A

3-o'rin 3-kurs Oxunjonov Tolib

Msobaqa goliblari 66 kg vazinda

1-o'rin 1-kurs Voxobov Xusniddin

2-o'rin 2-kurs Musaev Ulugbek

3-o'rin 2-kurs Raximov Mirkomil

Msobaqa goliblari 73 kg vazinda

1-o'rin 2-kurs Yangiboev Sarvar

2-o'rin 3-kurs Abdulazizov Zxriddin

3-o'rin 2-kurs Ibroximov

Msobaqa goliblari 81 kg vazinda

1-o'rin 3-kurs Ganiboev Faxriddin

2-o'rin 3-kurs Imomov Sherzod

3-o'rin 3-kurs Adxamov Akmal

Msobaqa goliblari 90 kg vazinda

1-o'rin 4-kurs Yusupov SHuxrat

2-o'rin 3-kurs Mutalipov Mirjalol

3-o'rin 3-kurs O'rinboev Joxongir

Taqdirlash

Musobaqa davomida faxrli 1-2-3 – o'rinni egallagan sportchilar institut Kasaba uyushmasi va "Kamolot YOIX" tomonidan estalik sovg'alari bilan taqdirlanadilar

Musobaqa bosh xakami: I.A.Mo'ydinov

Musrbaqa bosh kotibi B.Nurmatov

Yordamchi xakami F.Mamajonov

O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida milliy kurash turlari.

O'zbekiston mustaqillikka erishgach, milliy qadriyatlarni e'zozlash orqali yoshlar qalbida vatanga muhabbat ruhini kuchaytirishga jiddiy e'tibor berila boshlandi. Aholi, shuningdek, o'quvchi yoshlarning madaniy va ma'rifiy tushunchalarini yanada rivojlantirish, ularni jismoniy jihatdan barkamol qilib tarbiyalash eng oldingi vazifalardan biri etib belgilandi.

O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'ri-sida»gi qonuni qayta ko'rib chiqilib, 2015 yili yangi tahriri qabul qilindi. Bunda o'quvchi yoshlarni jismonan tarbiyalash, iqtidorli sportchilarning mahoratini oshirish, xalqaro sport maydonlarida nufuzli sport natijalariga erishish imkoniyatlari, katta sportga mahoratli o'rinbosarlar tayyorlashga va o'z navbatida mamlakatning milliy iftixori bo'lgan xalq orasidagi kichik-kichik tadbirlar darajasidan chiqolmagan xalq o'yinlarini xalqaro maydonga zamonaviy sport turi ko'rinishida olib chiqish imkoniyatini mustaqillik taqdim etdi.

90-yillarning boshida Qozog'iston va O'rta Osiyo polvonlarining birinchi Qurultoyi bo'lib o'tdi. Ushbu Qurultoyda Kurashni sport turi sifatida rivojlantirish tizimini, qonun-qoidasini, libosini ilk marta taqdim etildi. Bu Qurultoy qatnashchilariga ma'qul keldi. 1991 yil 17 sentyabrda «Sport» gazetasida O'zbek sporti kurashning qonun-qoidalar tizimi to'g'risida chiqish qilindi. Aynan shundan boshlab mamlakatimizda o'tkaziladigan Kurash musobaqalari ushbu qonun-qoidalar tizimida tashkillashtirila boshlandi.

Respublikada milliy qadriyatlarni tiklash, ma'naviy va ma'rifiy jihatdan bilimni chuqurlashtirish borasida qator hukumat qarorlari e'lon qilindi. Buyuk sarkarda Amir Temur, Sharqning ulug' allomalari At-Termiziy, xalq qahromoni Jaloliddin Manguberdi kabi buyuk shaxslar ning hayoti bilan tanishtirish, ular nomiga Prezident sovrini uchun kurash bo'yicha xalqaro sport musobaqalarining o'tkazilishi jahon jamoat chiligi e'tiborini tortibgina qolmay, o'zbekning o'zligini olamga tarannum etdi.

1998 yil 6 sentyabrda bo'lib o'tgan Xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasining ta'sis Kongressida Jahonning 28 ta mamlakati vakillarining tashabbusi va bevosita ishtirokida Xalqaro «Kurash» assosiatsiyasi tashkil qilinganligi e'tirof etilib, Kurash bo'yicha milliy va qit'a federatsiyalari faoliyatini muvofiqlashtirish, vakolatxonalar ishini yo'lga qo'yish, qit'a va jahon birinchiliklarini tashkil etish hamda o'tkazish, o'zbek kurashini Olimpiya o'yinlari qatoriga kiritish assotsiatsiyaning asosiy vazifalari etib belgilanishlari alohida ta'kidlangan. Ushbu Kongressda Respublikamiz Prezidenti Islom Karimov Xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasining doimiy faxriy Prezidenti etib saylandi.

Bundan tashqari, 1999 yil 1 fevralda «Xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasini qo'llab-quvvatlash to'g'risida» Mamlakatimiz Prezidenti Farmoni e'lon qilinib, bu farmonda milliy qadriyatlarni, mardlik, jasurlik, vatanparvarlik, gumanizm g'oyalarini o'zida mujassam etgan o'zbek kurashini dunyo sport olamida yangi sport turi sifatida tan olinganligi munosabati bilan Xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasining jahon miqyosidagi mavqeni yanada mustahkamlash, uni har tomonlama qo'llab-quvvatlashga katta e'tibor berildi.

1998 yildan boshlab xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasi tomonidan har yili tashkil etilib kelinayotgan yuqorida ko'rsatilgan xalqaro turnirlar va jahon birinchiliklari hamda chempionatlar muvaffaqiyatli o'tkazi lib kelinmoqda. Shuningdek, o'z navbatida, Osiyo, Yevropa va Jahon chempionatlari va birinchiliklarini maqsadli ravishda tashkil etilishi va o'tkazilishi, kurashimizning nufuzini yanada oshirish, eng muhimi esa O'zbekistonning shon-shuhratini oshirishga da'vat etmoqda.

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

Bolalar va o'smirlar sport (kurash) maktablari, oliy mahorat maktablari, olimpiya o'rinbosarlari maktablari va olimpiya zahiralari kollejlari tarkibida kurash bo'limlari mavjud. Demak, milliy kurashlarimiz bo'yicha barcha toifadagi maxsus sport maktablar faoliyat ko'r-satmoqda.

Milliy kurash turlari mashg'ulotlari uchun sport inshootlarini tanlash va ularning jihozlanishi.

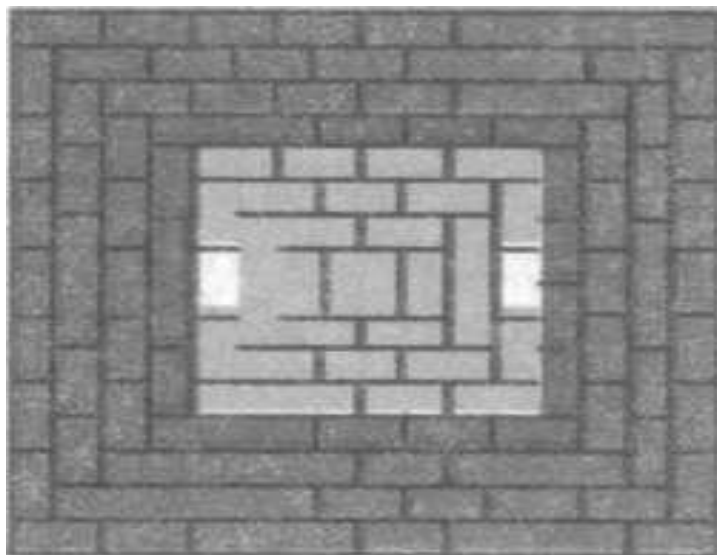
Kurash gilami –yengil polietilen qoplami bilan qoplangan. O'lchamlari 200x100x6sm , diametri 120 sm, o'g'irligi 670 gr atrofida bo'ladi. Yuqori sifatli, dzyudo jahon standartlariga javob beruvchi to'shak (tatami), maxsus sportchi sirpanmaydigan pishiq qoplama bilan qoplangan, og'irligi 250 kg keladi. U zangor, qizil, sariq, ko'k ranglarda bo'ladi, qalinligi 4-6 sm bo'ladi.

Elektron stol table- kengligi 60 sm, balandligi 35 sm (sonlar kattaligi qizil rangliligi 12 sm, sariq rangliligi 11 sm) og'irligi 5.5 kg keladigan oldindan dasturlashtirilgan bo'ladi.

Mashg'ulot manikeni- sport kurashi uchun maniken: sun'iy charm bilan qoplangan bo'lib, uning o'lchamlari quyidagicha:

- 1-o'lcham: uzunligi 135 sm, og'irligi 15 kg;
- 2-o'lcham: uzunligi 150 sm, og'irligi 35 kg;
- 3-o'lcham: uzunligi 165 sm, og'irligi 35 kg;
- 4-o'lcham: uzunligi 165 sm, og'irligi 50 kg.

Milliy kurash turlari mashg'ulotlari uchun s'ort inshootlarini tanlash va ularning jihozlanishi to'g'risida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.



Milliy kurash mashg'ulotlarida umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar.

Sport trenirovkasi jarayonida 4-bobda ochib berilgan hamma harakatlarga o'rgatish uslublari qo'llaniladi. Biroq trenirovka jarayonining asosiy vazifasi yuqori sport natijalariga erishishdan iborat ekan, uni hal etish uchun asosan kurashchining funktsional imkoniyatlarini oshirish hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan uslublardan foydalaniladi.

Qathiy tartiblashtirilgan mashqlar uslublari tizimi trenirovkaning asosiy uslubiy to'plamini tashkil etadi (L.P.Matveev, 1991). Harakatlarga o'rgatishda - bu butun va bo'laklangan uslublardir (4-bobga qarang).

O'rganilayotgan harakatlarni takomillashtirishda harakatlar tuzilmasini buzmaganda jismoniy sifatlarning rivojlanishini rag'batlantirishga yordam beradigan qo'shimcha nagruzkalar sharoitlarida harakatlarning butunligicha bajarilishi bilan tavsiyalanadigan uslublar, ya'ni mashqlarni birgalikda bajarish uslubi (V.M. Dg'yachkov bo'yicha) yetakchi o'rinni egallaydi. Masalan, tik turishda tashlashlarni takomillashtirish paytida og'irroq vazndagi raqib tanlanadi, bunda tashlashni bajarish texnikasi xatolarsiz aniq amalga oshirilishi lozim. Bu tezkorlik-kuch sifatlarini tashlash texnikasini yaxshilash bilan birgalikda rivojlantirishga yordam beradi.

Tanlab-yo'naltirilgan mashqlar uslubi asosan organizmning morfofunktsional xossalarini yoki alohida harakat sifatlarini takomillashtirishga yo'naltirilishi bilan tavsiflanadi. Masalan, kurashchining qo'l kuchini rivojlantirishga qaratilgan og'irliklar bilan mashqlarni bajarish harakat malakalarini saqlab turish va takomillashtirish, erishilgan funktsional imkoniyatlar darajasini saqlash hamda oshirish uchun ikkita uslublar guruhi qo'llaniladi: andozali - takroriy mashqlar uslublari hamda variantli (o'zgaruvchan) mashqlar uslublari. Andozali takroriy mashqlar uslublari berilgan harakatlar yoki alohida mashg'ulotlarni ularning tuzilmasi hamda nagruzkaning tashqi parametrlarini o'zgartirmagan holda takroran bajarish bilan tavsiflanadi. Bu uslublar harakatlarni mustahkamlashda, shuningdek organizmning mahlum bir faoliyatga moslashishiga yordam beradi. Masalan, egilib tashlashni mustahkamlash uchun ko'p marta takrorlanadi. Variantli (o'zgaruvchan)

mashqlar uslublari tahsir etuvchi omillarni mashq borishi davomida o'zgartirib turish bilan tavsiflanadi. Bunga usulni bajarish tezligi, bellashuvni olib borish surhati, dam olish oraliqlarini o'zgartirib turish, bellashuvda raqiblarni almashtirish yo'li bilan erishiladi.

Andozali - takroriy va variantli (o'zgaruvchan) mashqlar uslublari, o'z navbatida, nagruzkalar uyg'unlashishi va mashqlarni bajarish paytidagi dam olishlarga qarab, ikkita kichik guruxlarga ajratiladi: uzluksiz (yaxlit) nagruzka tartibidagi mashqlar uslubi va oraliqli nagruzka tartibidagi mashqlar uslubi.

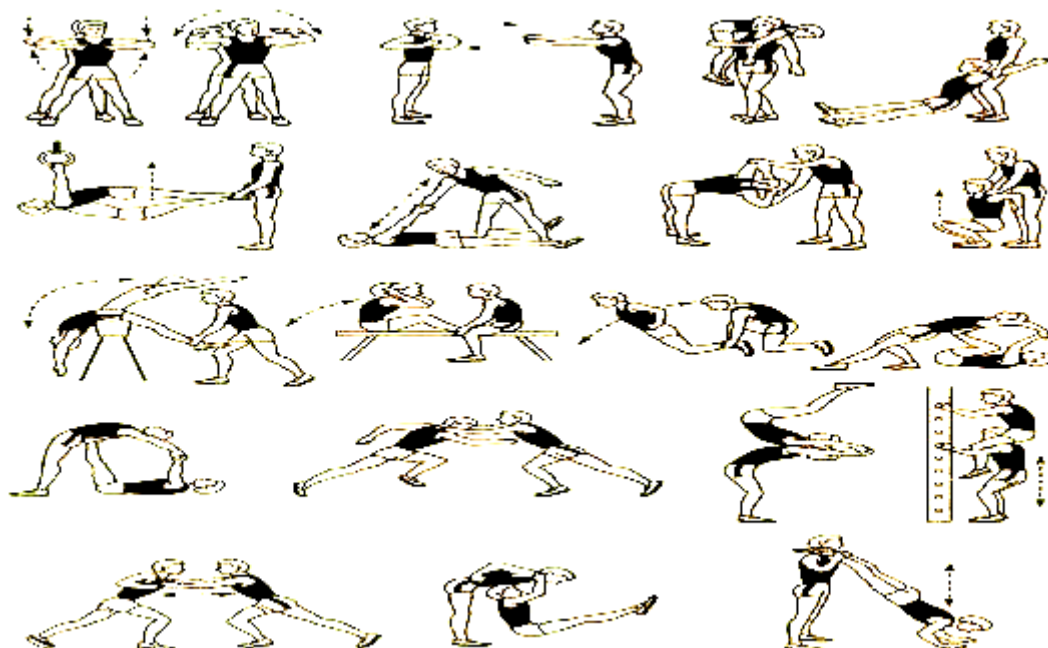
Birinchi holda beriladigan trenirovka nagruzkasi dam olish oralig'i bilan to'xtatilishi mumkin emas. Hamma nagruzka tugagandan so'ng dam olish beriladi. Masalan, parterda 10 minut ichida texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish. Ikkinchi kichik guruh nagruzkalarning uzilishi bilan ajralib turadi va rejalashtirilgan dam olish oraliqlari bilan almashtirib turiladi. Masalan, tik turishda texnik-taktik harakatlarni quyidagi formula bo'yicha takomillashtirish: 3 minutdan 3 marta, dam olish oraliqlari - har bir 3 minutdan so'ng 2 minutdan.

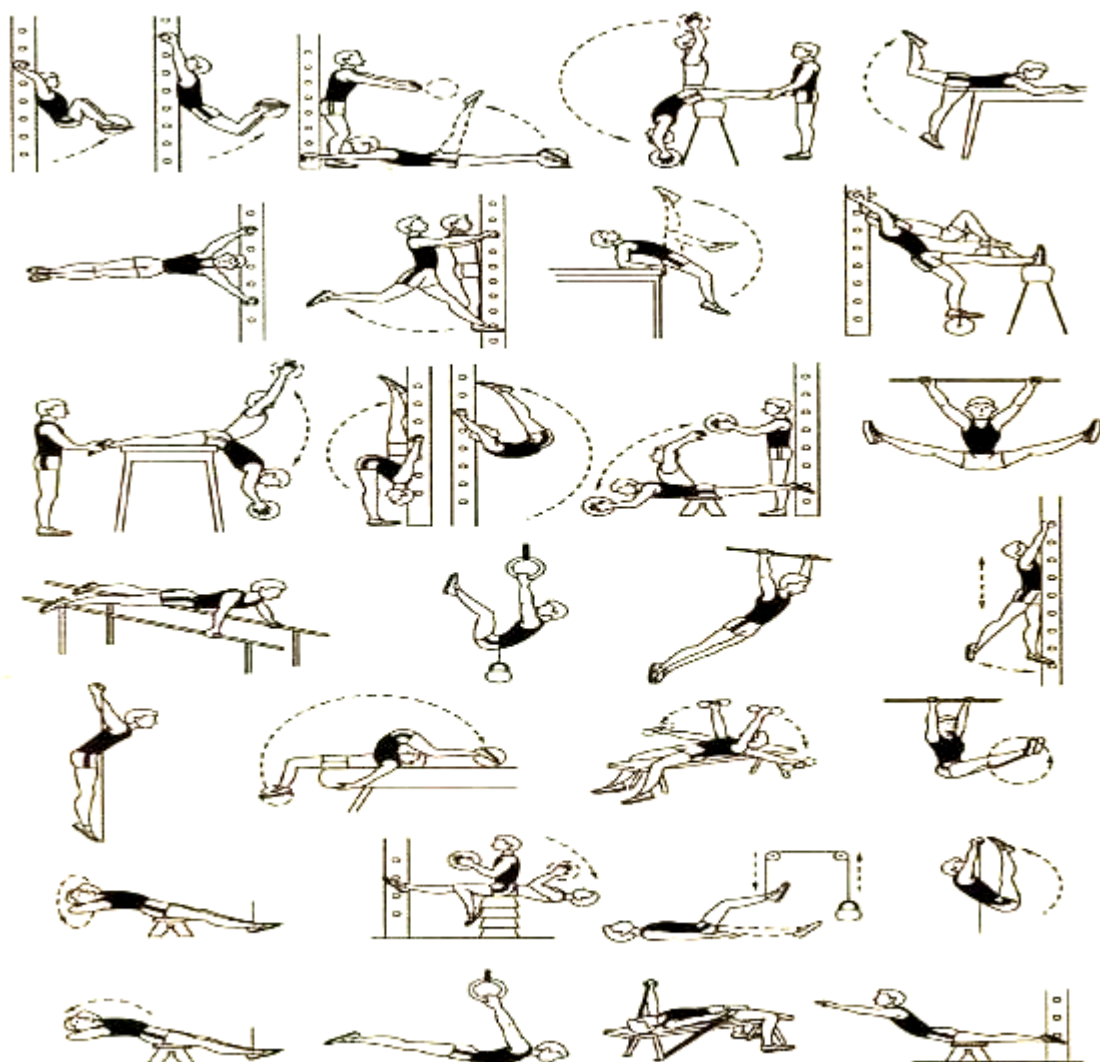
Qathiy tartiblashtirilgan mashqlarning hamma sanab o'tilgan uslublari trenirovka mashg'ulotida turli xil uyg'unlikda berilgan. Masalan, quyidagi mashq uslublari: andozali - takroriy mashqlar uslubini o'sib boruvchi nagruzka bilan birlashtirish mumkin.

Mahlum bir mashg'ulotlarga birlashtirilgan mashqlar uslublarning turli xil birikmalari "aylanma trenirovka" deb ataladi. Mahlum bir tartibga soluvchi sxemaga muvofiq tanlangan va kompleks holda birlashtirilgan jismoniy mashqlarning bir nechta turlarini seriyalab (yaxlit yoki oraliqli) takrorlash "aylanma trenirovka" asosini tashkil qiladi. Masalan, maktabdagi kurash darsi uchun (1-rasm) mashqlar kompleksida (I.A. Gurevich bo'yicha) quyidagi mashqlar keltirilgan:

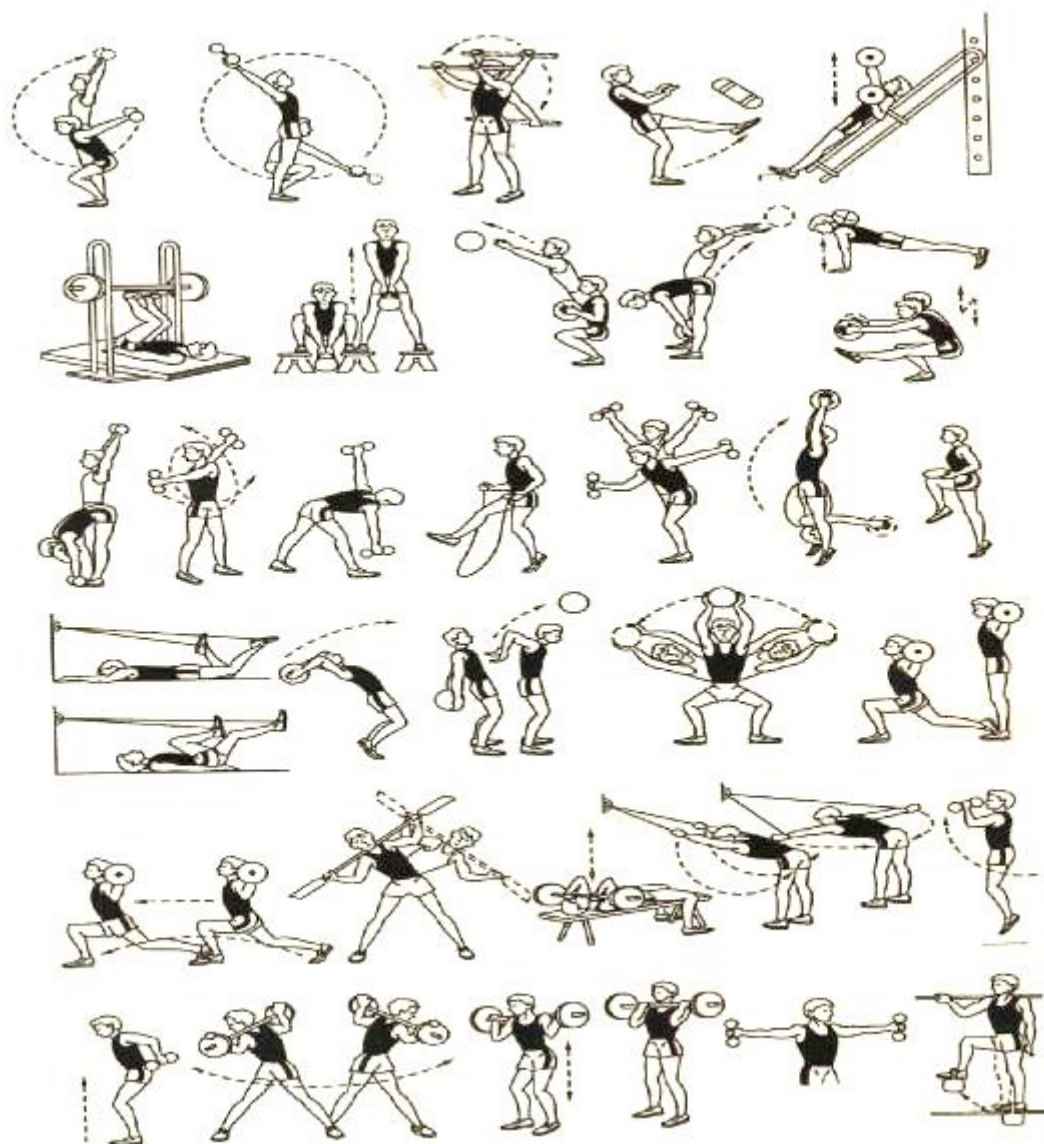
armrestling bo'yicha bo'ladi. Haftada ikkita mashg'ulot jismoniy sifatlarning umumiy rivojiga bag'ishlanadi.

6-rasm. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar

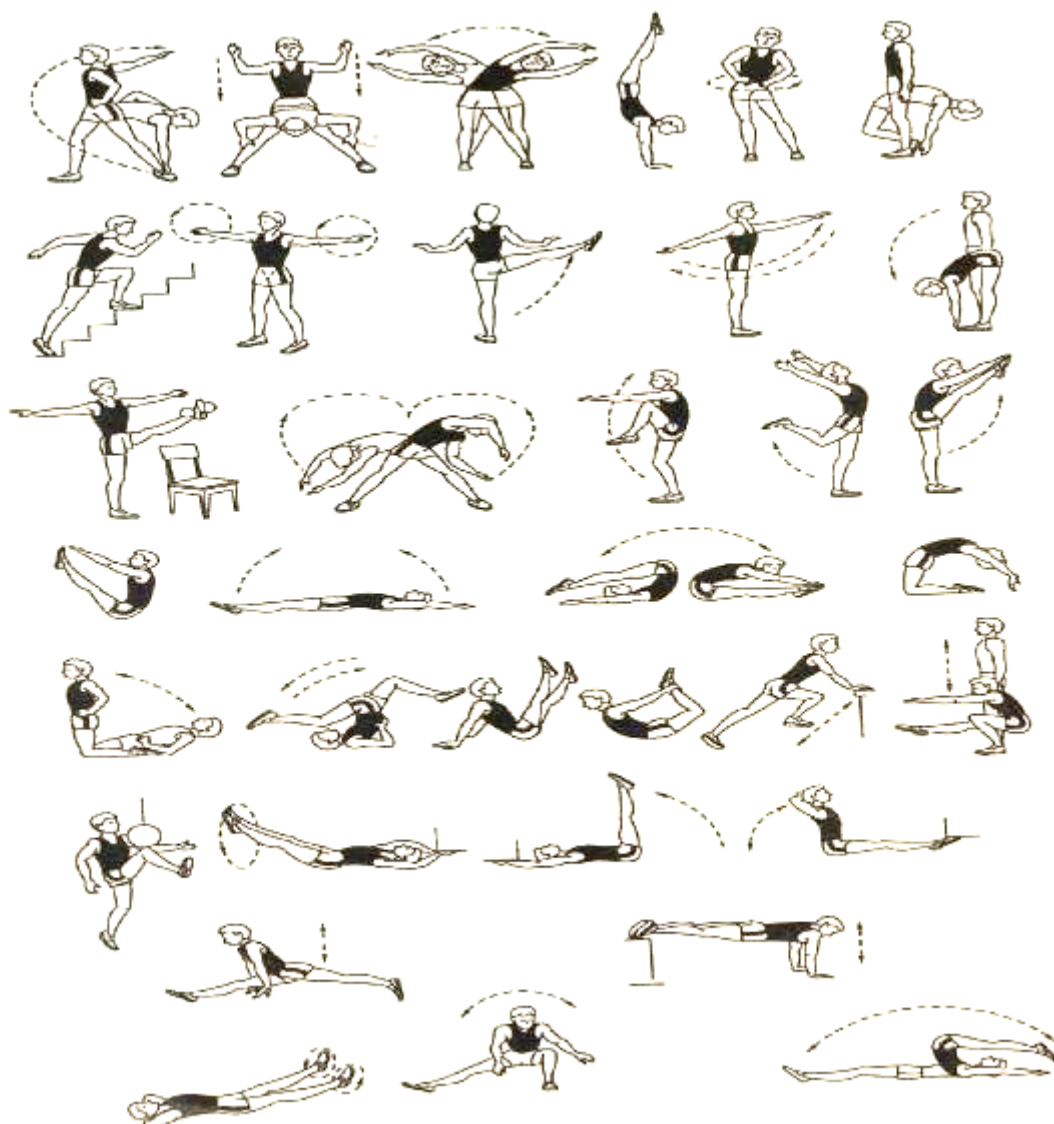




7–rasm. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar



8–rasm. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar



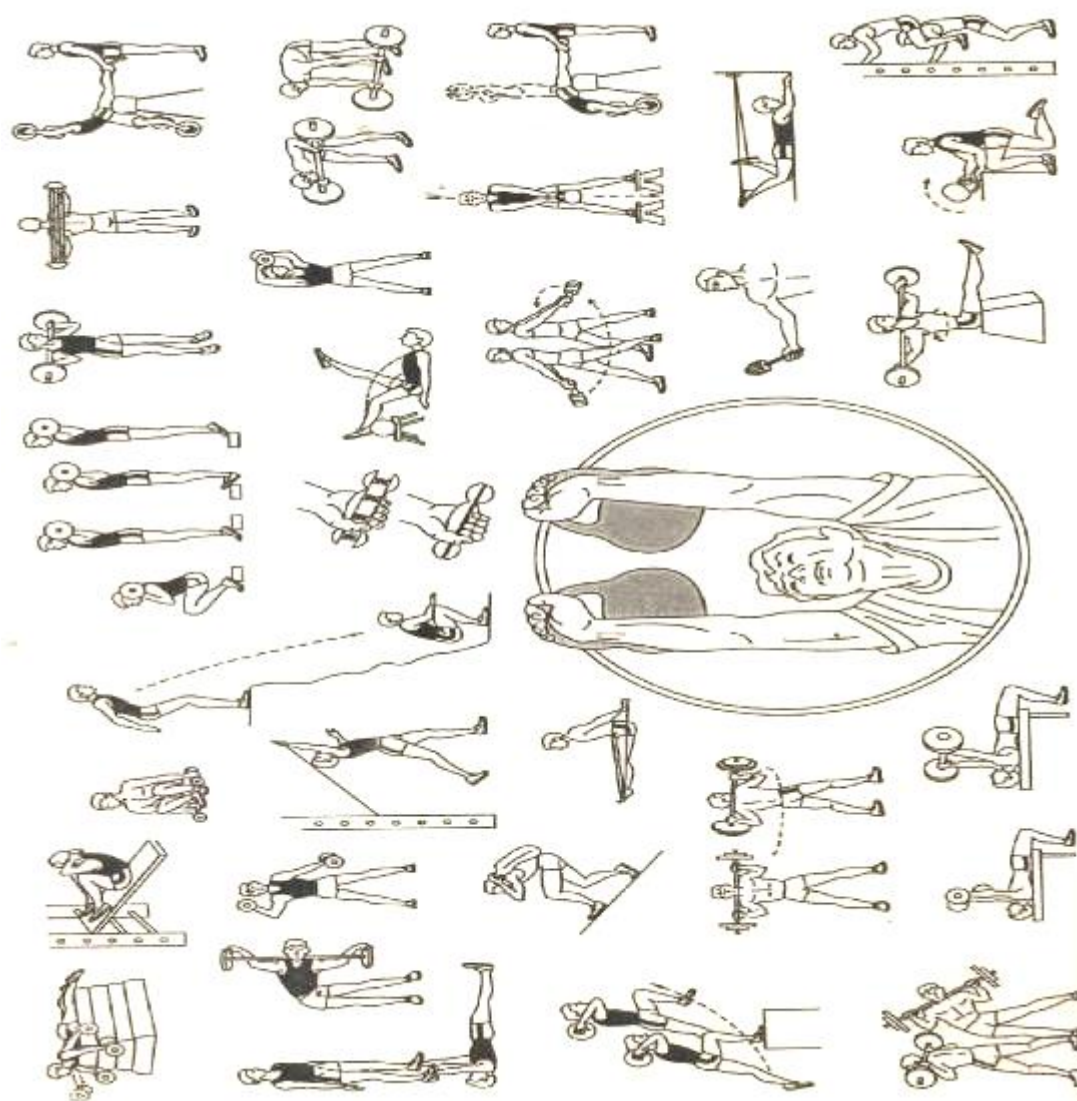
Kurash bo'yicha mashg'ulotlar miqdori cheklanganligini shunday izohlash mumkin: ko'p miqdordagi mashg'ulotlar asab tizimining haddan ortiq toliqib qolishiga olib keladi. Jis-moniy tayyorgarlik mashqlari kurashchi uchun zarur bo'lgan jismoniy hamda ma'naviy ruhiy sifatlarni yo'qotmaslik va yanada rivojlantirish maqsadida tayinlanadi. Ular asab tizimiga o'ziga xos faol dam berishning ajoyib vositasi bo'lib xizmat qiladi. 6,7,8,9–rasmlarda mashg'ulot jarayoni asosiy qismining boshi yoki oxirida qo'llash mumkin bo'lgan umumrivojlantiruvchi mashqlar ko'rsatilgan.

Kuchni rivojlantirish usullari.

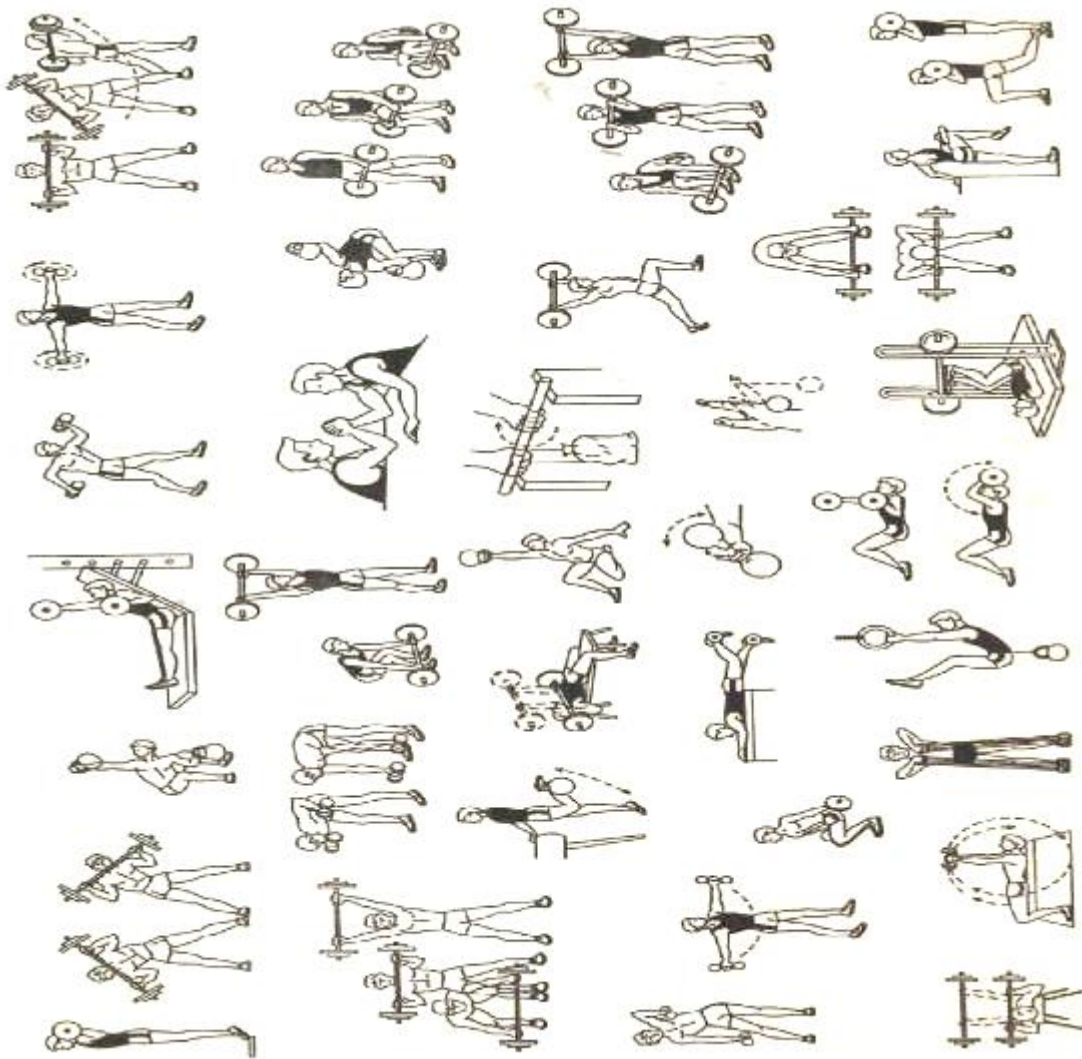
Stol yonida g'alaba qozonish uchun raqib qarshiligini engib, usulni qo'llash va uning qo'lini g'o'lachaga qo'yish kerak. Qo'l kurashchisining butun tanasida mushaklar bir tekis rivojlangan bo'lgani ma'qul. Biroq bunaqasi kam uchraydi. Ayrim kurashchi-larda qo'l mushaklari yaxshi rivojlangan, boshqalarining oyoqlari juda kuchli, uchinchilarida bel mushaklari rivojlangan. Shuning uchun mashg'ulotlarda eng sust rivojlangan mushak guruxlarining o'sishiga samarali ta'sir ko'rsatadigan mashqlarni tanlab olish lozim. Lekin boshqa mushak guruxlariga ayniqsa kuchli rivoj -lanishiga ham undan kam e'tibor berilmaydi, zero ularning kuchini qo'llash uchun ko'pincha eng sermaxsul texnik harakatlar tanlab bajariladi.

Kuchni rivojlantirishni boshqa jismoniy sifatlarning (chaqqonlik, egiluvchanlik) rivojlantirilishi bilan uyg'unlashtirib olib borgan ma'qul. Faqat kuch tayyorgarligiga qiziqib ketish mushaklarning qo'pollashib qolishiga, cho'ziluvchanligi, bo'g'imlarning egiluvchanligi yo'qolishiga olib kelishi mumkin. Harakatlar cheklanib, tezlik sifatlari barham topadi. Bu ko'pincha og'irliklar bilan (gantellar, shtanga) mashqlar bajari-lishiga ortiqcha berilib ketgan holda tez-tez uchrab turadi.

Bellashuv sharoitlari teng bo'lganda ko'proq jismoniy kuchga ega bo'lgan kurashchi g'alaba qozonadi. Ko'pincha mashhur chempionlar o'z muvaffaqiyatlari uchun aynan shu sifatlari oldida qarzdordirlar. Jahon, Osiyo va O'zbekiston



championlari Umid Axmedov, Farid Usmonov Farxod Xudoyorov, Mirzohid SHaropov Avazbek



10 –rasm. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar

Asadov, Jasur Aliakberov va boshqalar qanday jang olib borishlarini esga olaylik, ular raqib bilan qo'l olishishga kirishgan zahoti uning panjasini ushlab oladilar va shiddatli harakat, guyo kuch portlashi amalga oshadi, raqib panjasi g'o'lachaga yotqiziladi.

Yuqorida sanab o'tilgan sportchilar kuchi namoyon bo'lishini o'ziga xos jihati shundaki, ular qarshilikni sekin kuch bilan bosib engmas edilar. Ularning kuchi portlash xususiyatiga ega edi. Kuchning tezkorlik bilan keskin namoyon bo'lishi qo'l kurashchisi uchun ayni muddao.

Boshqa ajoyib kurashchilar Sulton Ne'matullaev, Jamshid Usmonov, Jamol Norov, Ruslan Muxtarovlar bir lahzada "portlash" qobilyatiga ega edilar. Bellashuvning dastlabki soniya-laridayoq raqib panjasi g'o'lachaga tegar edi. Mislsiz kuch chidamliligi ularga juda ko'p g'alabalar olib keldi.

Kuchni rivojlantirish yagona tayyorgarlikning bir qismi. Mushak kuchi mushaklarning fizologik tuzilishi va cho'ziluvchanligi, ularda yuz beradigan biokimyoviy jarayonlar quvvat imkoniyatlari va kurashchi texnikasining darajasiga bog'liq.

Kuchning namoyon bo'lishida MAT faoliyati birlamchi ahamiyatga ega. Kuchning umumiy va maxsus deb taqsimlash tartibli bo'lib, u kuchning rivojlanishi jarayoni yo'nalishini ta'kidlaydi va qanday mashqlar tanlanishini belgilaydi. Maxsus kuchni tarbiya-lash ilgari o'zlashtirilgan URM va maxsus yaratilgan poydevor asosida amalga oshiriladi. SHuning bilan birga, o'z xususiyatlariga ko'ra armrestlingda bajariladigan harkatlarga o'xshash mashqlarni qo'llagan ma'qul. Agar og'irlik yoki qarshi ta'sir juda katta bo'lsa, mashqni takrorlash miqdorini kamaytirish mumkin.

Agar mashqlar kichik og'irliklar bilan bajarilayotgan bo'lsa, ularni maksimal darajada berilib, ko'p bor takrorlab bajarish zarur. Bunda kuch bilan birga harakatlar chaqqonligi ham rivojlanadi.

Uzoq muddatli kuchlanishlarga qobiliyat mashqlarni kichik yoki o'rtacha og'irliklar bilan ishni davom ettirishga yo'l qo'ymaydigan charchoq paydo bo'lguniga qadar takrorlashlar yordamida hosil qili-nadi.

Bu mashqlarni ko'p bor takrorlash kerak. Agar mashqlar mushaklarning qattiq zo'riqishi va charchog'iga olib kelmasa, ularni bajarishdan natija ham sezilarsiz bo'ladi.

Kurashchining kuchi hamda mashqlanganlik darajasi ortib borgani sayin, ilgari katta kuchlanish bilan bajarilgan mashqlar engil tuyulib, avvalgidek zo'riqishlarni talab qilmaydi.

Bunday mashqlarning ta'sir samarasi pasayadi. Shunda ular-ning murakkablashtirish: og'irliklarni ko'paytirish, takrorlash-lar sonini, bajarish tezligini oshirish zarur bo'ladi.

Kuchni rivojlantirish uchun shunday mashqlar tanlash kerakki, bunda kuchsizroq mushaklar rivojlansin. Asosiy texnik harakatlarni bajarishda ishtirok etadigan kuchli mushak gurux-larini rivojlantirishga ham katta e'tibor berishi kerak. 10 – rasmda kuchni o'stiradigan maxsus mashqlar ko'rsatilgan. Kuch kurashchining o'z mushaklari kuchini bellashuvning tegishli rejimlarida samarali namoyon qilish qobiliyatidir. Kurashchi kuchni dinamik va statik (izometrik) rejimda namoyish qilish mumkin. Bunda mushaklarning dinamik ishi yo engib o'tish, yoxud yon berish rejimida bajariladi. Birinchi holatda ishlayotgan mushaklar tortilib, qisqaradi (masalan, raqibni o'zi tomonga tortishda, ya'ni ilgaksimon harakatda), ikkinchi holatda zo'riqqan tezlik holatida ular cho'zilib, uzayadi (masalan, qarshilik ko'rsatish chog'ida, raqib kurashchi qo'lini tortgan paytda). Bundan tashqari, dinamik ish turlicha tezlik va tezlanishlar, sekinlashuvlar bilan shuningdek, kuchning bir me'yorda namoyon bo'lishi, ya'ni izotonik rejimda o'tish mumkin. Statik rejimda zo'riqqan mushaklar uzunligi o'zgartirilmaydi (masalan, kurashchining pajasini ushlab turishda).

Ko'p hollarda kurashchining harakatlari turli–tuman mushak-larning vaqtining o'zida lahza sayin o'zgarib turadigan tartiblarda ishlashi, harxil zo'riqish, qisqarish

va bo'shashish tezligiga ega bo'lishi bilan bog'liq. O'quvchilar uchun samarali mashqlarni tanlay turib, buni yodda saqlash kerak.

Mutloq va nisbiy kuchni birbiridan farqlash lozim. Mutloq kuch u yoki bu harakatlarni bajarish paytida maksimal (dinamik va statik) kuchning namoyon bo'lishi. Nisbiy kuch esa kurashchining bir kg massasiga maksimal kuch nisbatining namoyon bo'lishi hisoblanib, kuchni namoyon etish qobiliyati o'ziga xos ko'rsatkichdir. Ushbu ko'rsatkichlar kurashchining sport tayyorgar-ligi qanday borayotganligini nazorat qilishda muhim ahamyatga ega.

Tezkorlikni rivojlantirish usulyati.

Harakatning tez bajara olish qobiliyati qo'l kurashchisining eng muhim sifatlaridan biridir. Armrestlingda tejamkorlik tushunchasi o'z ichiga: harakat tezligi ularning sur'ati, tezlanish qobiliyati va harakat reaksiyasining tezkorligini qamrab oladi. Tezkorlik armrestlingda muvaffaqiyatni belgilovchi omillardan biri u ishning davomiyligini oshirish hamda yuqori tezlikda bajarishga yordam beradi.

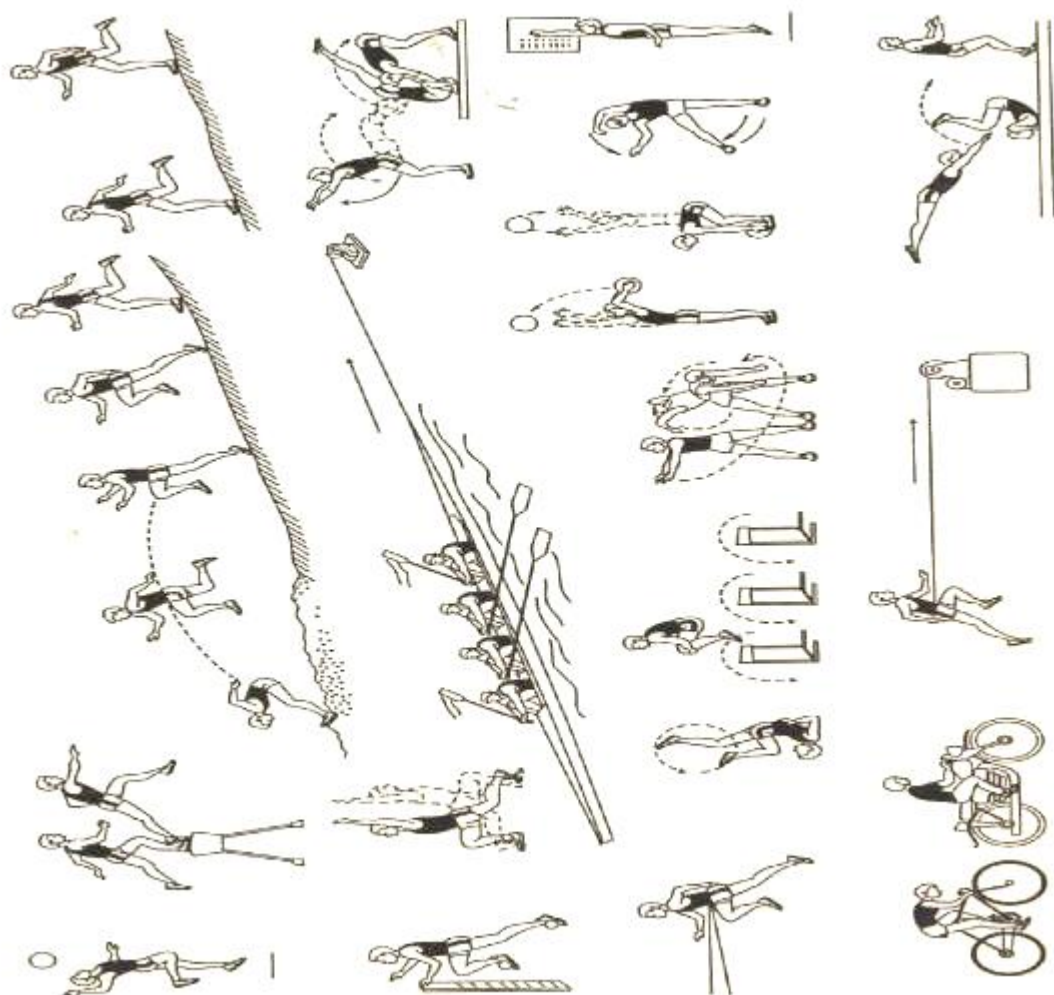
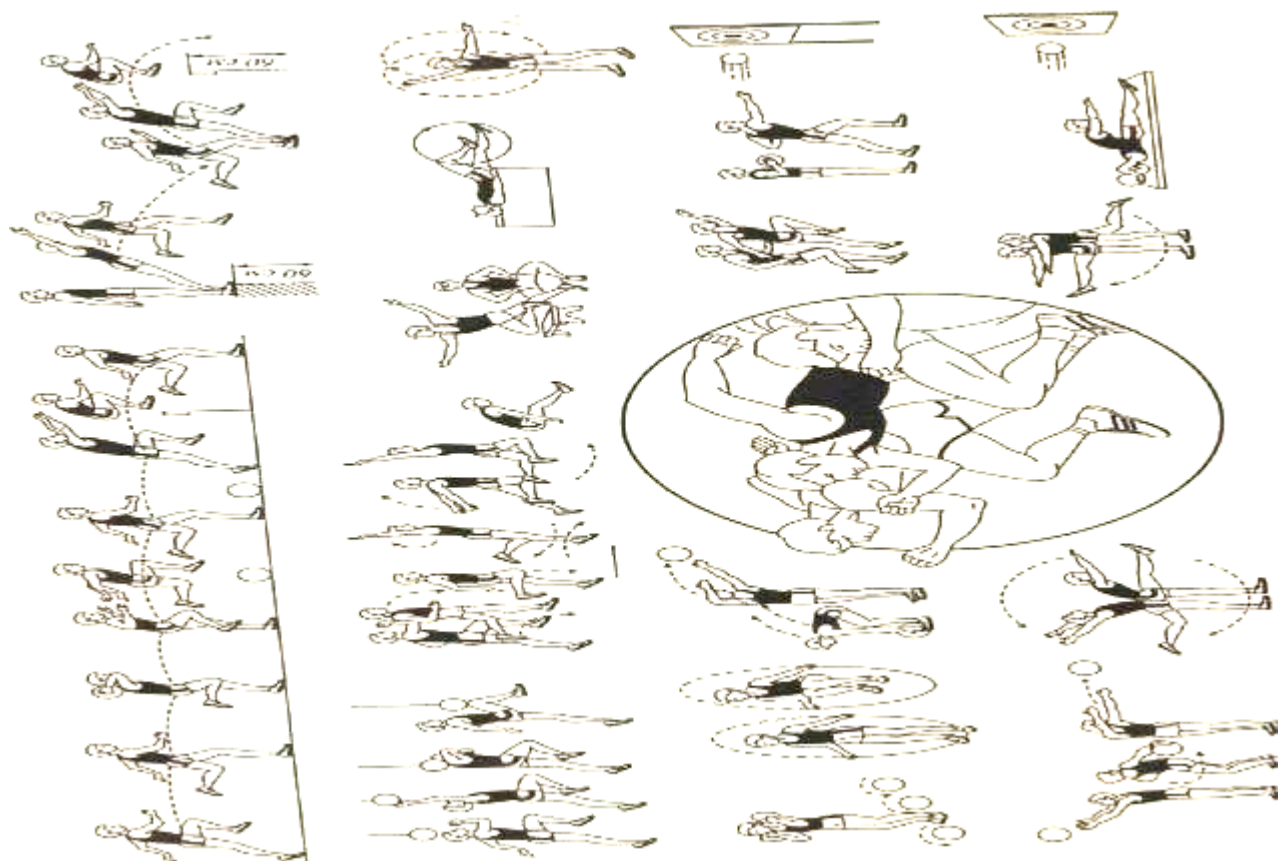
Buning uchun maxsus chidamkorlik zarur. Chidamkorlik umumiy va maxsus bo'ladi. Bu erda maxsus tezkorlik musobaqa mashqini, uning qismi yoki bir unsurini talab etilganidek, odatda, juda katta tezlik bilan bajarish qobiliyati xususida boradi. Tezkorlik qo'l kurashchisining daxshatli qurolidir. Uni yoshlik sifati deb hisoblaydilar. Bu haqiqatdan ham shunday. Keskin va tezkor harakatlar yoshlarga xos. Lekin to'g'ri tashkil etilgan muntazam mashg'ulotlar yordamida tezkorlikni katta yoshdagilar ham saqlab qolishlari va oshirib borishlari mumkin.

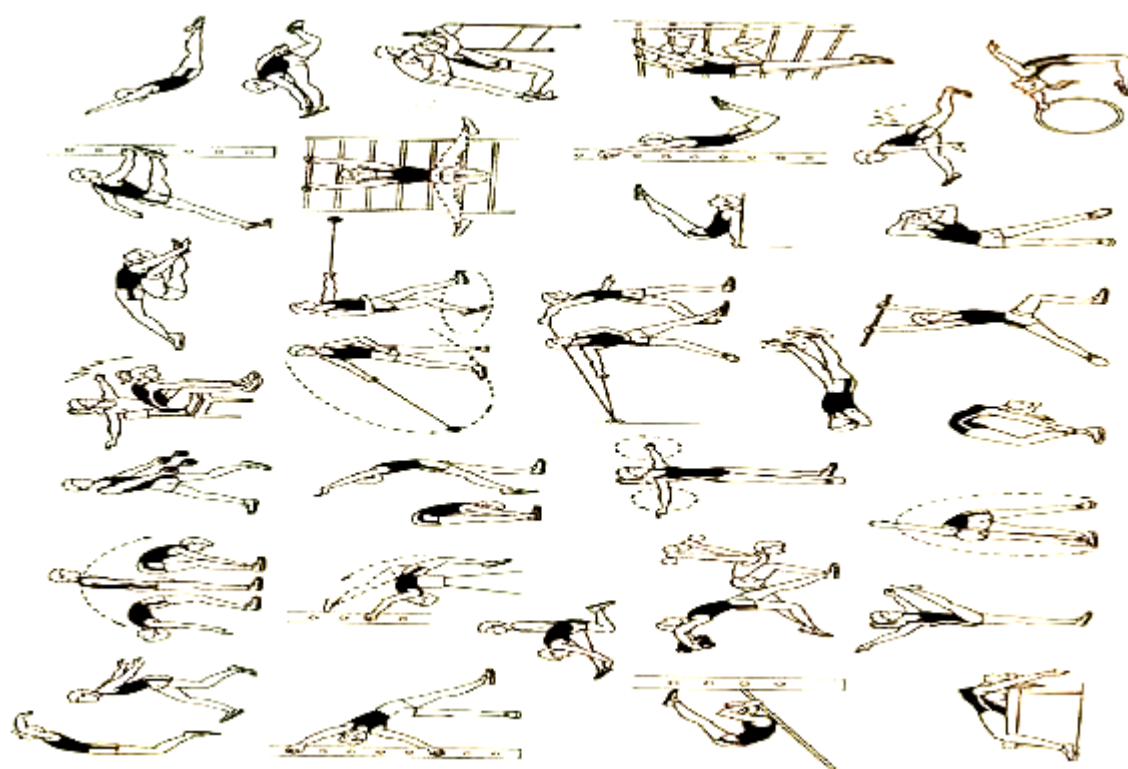
Armrestlingda tezkorlik qanday o'lchanadi? Kurashchining tezkorligiga uning raqib harakatlariga tez javob qaytarib, o'z ustunliklaridan foydalangan holda bellashuvni o'tkazish qobiliyati deya ta'rif berish mumkin. Bunga qancha kam vaqt sarflansa, shuncha yaxshi.

Biron bir harakatni bajarishda tezkorlikka erishish uchun uni ko'p marta engil, zo'riqmay, erkin ravishda takrorlash zarur chunki cheklanganlik tezkorlikning dushmanidir.

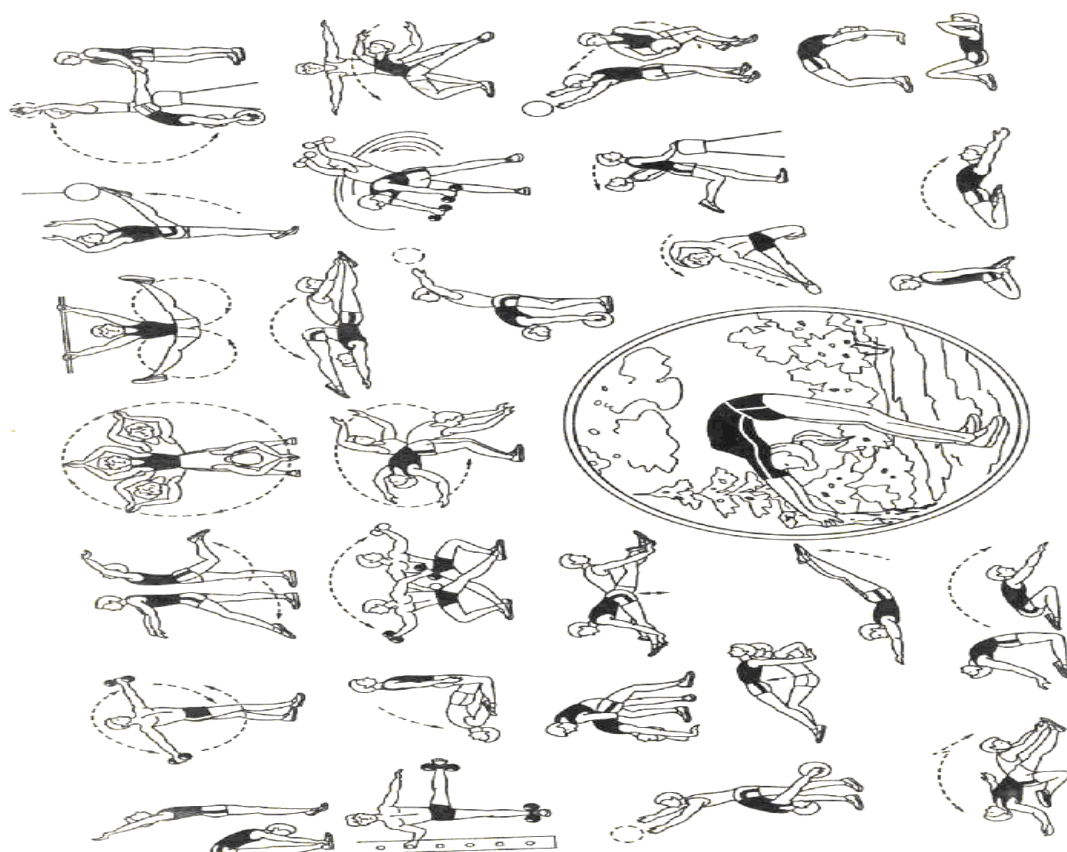
Tezkorlikning sifati kuchning rivojlanishi bilan cham-barchas bog'liq. Biroq armrestlingda tezkorlik yana chidam, bardosh bilan ham aloqador. Bir necha bellashuvlar davomida tez va aniq harakatlarni amalga oshirish uchun tezlik chidamkorligi zarur.

Odatda, tezkorlik maksimal shiddat bilan bajariladigan tezlik mashqlari seriyalar yordamida rivojlantiriladi. Mashq harakatlarini armrestlingda mavjud harakatlarga o'xshashligiga qarab tanlash kerak. (11 – rasm). Asosiy texnik harakatini baja-rishda ishtirok etadigan asosiy mushak guruxlari kuchini





11 –rasm. Tezkorlikni rivojlantirish usuliyati



12 –rasm. Egiluvchanlikni rivojlantirish

rivojlantirishni harakat tezligini rivojlantirish bilan uyg'unlashtirish lozim.

Mashq bellashuvlarni kichik vazn toifalarga mansub bo'lgan chaqqon va tezkor kurashchilar bilan o'tkazish juda ko'p foyda beradi. Agar vazn va kuchdagi ustunliklardan foydalanmay, ilgari kurashish vazifasi maqsad qilib quyilsa, tezkorlikni takomillashtirish uchun yaxshi mashq yuzaga keladi. Texnik usulni maksimal tezlik bilan amalga oshirish kerak, lekin, agar bunda harakatlar tuzilishiga putur etayotgani sezilsa, unda tezlikni bir oz kamaytirish zarur bo'ladi.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun maxsus mashqlardan tashqari boshqa sport turlari, masalan: basketbol, futbol, kurash uchun belgilangan mashqlardan ham foydalaniladi.

Bunda organizmning umumiy holatini yaxshilash, asab tizimi faoliyatini engillatish, uning bellashuvlar stolidan bir oz dam olishga yordam beradigan ijobiy hissiyotlar paydo bo'ladi va yana jismoniy sifatlar jumladan, armrestling uchun nihoyatda zarur bo'lgan tezkorlik ham rivojlanadi.

Epchillikni rivojlantirish.

Kurashchi qanchalik ko'p miqdordagi harakatlar bilan tanish bo'lsa, uning bir harakatidan boshqasiga o'tishi shunchalik engil bo'lib, epchillik darajasi ham shu qadar yuqori bo'ladi. Epchillik esa aermisportda katta ahamiyatga ega.

Agar bir kurashchining bir necha yillik faoliyati kuzatib borilsa, uning harakatlarida epchillik ortib, bu sifatdan foydalanish malakasi oshib borganligini ko'rish mumkin.

Epchillikni sherik bilan o'quv-mashq bellashuvlarida rivoj-antirish eng yaxshi yo'ldir. Akrobatik, kurash, gimnastika bilan shug'ullanish, raqib bilan yoki usiz bajariladigan maxsus mashqlar epchillikni takomillashtirishga yordam beradi.

Egiluvchanlik qo'l kurashchisi uchun u qadar zarur bo'lmagan, lekin ortiqchalik qilmaydigan sifatdir. Egiluvchanlikni rivoj-antiruvchi mashqlar barcha mashg'ulotlarda qo'llanilishi mumkin. Ular tarkibiga akrobatik hususiyatlarga ega bo'lgan, cho'ziluvchan-ikni oshiruvchi, amplitudali harakat mashqlari kiradi.

Egiluvchanlik harakatlarning keng amplitudasi bilan uyg'unlikda mushaklarni o'z vaqtida, bilib bo'shashtirishni talab qiladi. SHunda texnik harakatni bajarish kuch sarflash yo'li ortadi, harakatlarni oshirish imkoniyatlari paydo bo'ladi.

Cho'ziluvchanlikni oshirish (egiluvchanlik) mashqlarini bajarganda, mushaklarda og'riq paydo bo'lishigacha olib bormaslik kerak. Bunday mashqlar har bir mashg'ulotda qo'llanilishi lozim.

Milliy kurashning muayyan turi texnikasi va qoidalarini o'rgatish.

Armr estling	S irim	K urash	B elbogli kurash	S ambo	D zyudo (Olimp. dastur)	E rkin kurash (Olimp. dastur)	Y Unon- rim kurashi (Olimp. dastur)
1	2	3	4	5	6	7	8

Tik holat da	T ik holatda	T ik holatda	Ti k holatda	T ik holatda	T ik holatda	T ik holatda	T ik holatda
-	-	-	-	P arter holatida	P arter holatida	P arter holatida	P arter holatida

1.1. Umumiy qoidalar

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

Kurashchining texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada mutaxassislar o'rtasida muloqat qilish imkonini yaratish uchun kurash texnikasining tasnifi, tizimi hamda atamaları ishlab chiqilgan.

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

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

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

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

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

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

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

Mazkur ko'pgina fanlarni tasniflash va tizimlashtirish asosida tuzilgan atamashunoslik fan mohiyati to'grisida ma'lumotlar beradi hamda maqsadli ravishda takomillashtirish imkoniyati mumkin. Bunday atamashunoslik ilmiy asoslangan atamashunoslik deb ataladi.

Shunday qilib, tasniflash, tizimlashtirish va atamashunoslik to'g'risida fikr yuritilgan paytda, ularning mana shu tartibda sanab o'tilishiga e'tibor berib,

undagi tasniflash bo'yicha ish ketma-ketligini ko'rish mumkin. Ya'ni avval tasniflash bajariladi, uning natijasida ma'lum bir tizim hosil bo'ladi, so'ngra esa uning asosida hamma kurash usullarining ilmiy asoslangan nomlari (atamalari) beriladi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1- jadval

Sport kurashi turlarida asosiy texnika usullarining yagona tasnifiy sxemasi
(A.P.Kupsov bo'yicha, qayta ishlangan)

1-daraja	2-daraja	3-daraja	4-daraja
Sinflar	Kichik sinflar	Guruhlar	Kichik guruhlar
Tik turish-dagi usullar	lar O'tkazish Ag'darish Tashlashlar	Siltab, qo'l tagidan o'tib, aylanib, cho'kkalab Zarba bilan, qayirib Oldingan engashib orqadan oshirish, elkadan oshirib (burilib), orqaga egilib, aylanib, zarba bilan, qayirib, o'tirib.	Turli yo'nalishlarda har xil ushlab olish-lar bilan bajariladi-gan usular variantlarini hosil qiluvchi va boshqa
Parterdagi usullar	ar O'girishlar ar Tashlashlar ar Ushlab turishlar YUqoriga chiqib olish Og'riq beruvchi BO'g'uvc hi	qayirib, yugurib, ustidan o'tib, yumalatib, orqaga egilib, ustidan yumalatib, yozilib. Oldinga engashib, orqadan oshirib, orqaga egilib, yumalatib. Yondan, bosh tomondan, oyoq tomondan, yuqoridan, ko'ndalangiga. Cho'kkalab, qochib (oldinga, orqaga), O'tib olib. Yozilib (richag), qisib olib, qayirib (tuguncha). Tortib, siqib olib.	cha bajariladi-gan qo'llar hamda oyoqlar bilan harakatlanish.

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

- kurash texnik harakatlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikning turli-tumanligi va murakabligini ochib bergan holda uning mohiyatini aks ettirib;
- gilamda sodir etilayotganlarni kurash turiga qiyoslamagan holda aks ettirish;
- hamma kurash turlari uchun umumiylikni aniqlashga yordam berish;
- har bir kurash turining o'ziga xos xususiyatlarini saqlab qolish;
- har bir kurash turiga boshqa turlardan (shu qatorda milliy kurashdan) eng yaxshi usullarni O'zlashtirish imkonini yaratish;
- asosiy texnika usullarini "maktabdagi bajarish" ga tasniflash;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Usullarni ta'riflash uchun quyidagilarni bilish zarur:

Gilamda nima bajarildi (tashlash, O'tkazish, ag'darish va h.k.), ya'ni usul qaysi kichik guruhga taalluqli (2-daraja). Usul qanday bajarildi (orqaga egilib, oldinga engashib), ya'ni hujum qilayotgan kurashchining asosiy harakatini tavsiflovchi usul qaysi guruhga taalluqli (3-daraja).

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

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

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

Sport kurashining asosiy tushunchalari va atamalari

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

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

Kurashchining trenirovkasi - bu tayyorgarlik tizimining tarkibiy qismidir, yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan tizimlashtirilgan vositalar hamda uslublar yordamida sportchi rivojlanishini boshqarishning pedagogik jihatdan tashkil etilgan jarayonidir.

Trenirovka faoliyati - trenirovka maqsadlariga muvaffaqiyatli erishish bo'yicha trenerlar jamoasi hamda kurashchilarning birgalikdagi faoliyatidir.

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

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

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

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

Kurashchining ruhiy tayyorgarligi - ma'naviy, iroda va sport kurashining o'ziga xos xususiyatlariga mos bo'lgan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikni ta'minlashga qodir ruhiy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Kurashchining nazariy tayyorgarligi - sportchini trenirovka va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradigan maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

Kurashchining integral tayyorgarligi - samarali musobaqa faoliyatini ta'minlash maqsadida texnik, taktik, ruhiy, nazariy va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha trenirovka ta'sirlarining integrasiyalashuviga qaratilgan pedagogik jarayondir.

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

Musobaqa nagruzkasi - musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

Kurashchining asosiy holatlari.

Kurashchining asosiy holatlari - sport tayyorgarligi jarayonida kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan holatlardir.

Tik turish - kurash olib borish uchun zarur bo'lgan, kurashchining tik oyoqlarda turgan holatidir. o'ng, chap tomonlama, yalpi, past va baland tik turish ajratiladi. Ular yaqin, o'rta va uzoq masofalardan turib qo'llaniladi.

o'ng tomonlama tik turish - kurashchining (raqibga nisbatan) o'ng oyog'ini oldinga chiqarib turgan holatidir.

Chap tomonlama tik turish - kurashchining chap oyog'ini oldinga chiqarib turgan holatidir.

Yalpi tik turish - kurashchining tik turishdagi holati bo'lib, bunda uning oyoq kaftlari gavdasining yalpi tekisligida turadi.

Baland tik turish - tik turishda butun bo'yi bilan yoki bir oz egilgan holda turgan kurashchining holatidir.

Past tik turish - kurashchining tos-son bo'g'imlarida bukilib (oyoqlarni tizzalardan bukkani holda) tik turishdagi holatidir.

Parter - kurashchining qo'llari bilan gilamga tiralib, tizzalarda turgan holatidir.

Parterda pastdagi va yuqoridagi kurashchi holatlari ajratiladi.

Ko'prik - shunday holatki, bunda kurashchi, egilib, peshonasi hamda elka kengligida yozilgan oyoq kaftlari bilan gilamga tiraladi.

Kurashchining texnik harakatlari

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

Usul - kurashchining g'alabaga yoki raqib ustidan ustunlikka erishish uchun hujum qilinayotgan kurashchi holatini gilamga nisbatan o'zgartirishga qaratilgan harakatidir.

Himoyalaniish - kurashchining hujum qiluvchi tomonidan amalga oshirilayotgan usulni to'xtatib qolishga qaratilgan harakatidir.

qarshi usul - kurashchining raqib usuliga qarshi javob usulini bajarishga qaratilgan harakatidir.

Bog'lanish - tik turish holatidan boshlanib parter holatiga o'tish yoki aksincha tartibda bajariladigan usullar uyg'unligidir.,

To'xtatib qolish_- kurashchining raqib hujumini to'xtatib, keyin uni xafli holatga o'tkazishga qaratilgan harakatidir.

Bosib turishlar - kurashchining ko'prik holatida turgan raqib kuragini gilamga tekkazishga qaratilgan harakatidir.

Tashlashlar - tik turish yoki parterda raqibni gilamdan ko'tarish bilan bajarilgan va uni xavfli holatga tushirib qo'yadigan usullardir.

o'tkazish - tik turishda usulni bajarish yo'llari, buning natijasida hujum qiluvchi raqibini parterga turg'azadi.

Ag'darish - bu usullar natijasida kurashchi, raqibni gilamdan ko'tarmasdan turib, uni xafli holatga tushurib qo'yadi.

o'girishlar - parterdagi usullar, ularni amalga oshirish natijasida kurashchi raqibni gilmadan ko'tarmagan holda uni orqasi bilan gilamga ag'daradi.

Ushlab turishlar - kurashchiga raqibni gilamda orqasi bilan yotgan holatda ushlab turishga yordam beradigan usullar.

Yuqoriga chiqib olishlar - parterda pastdagi holatda turgan kurashchiga yuqoridagi holatga o'tib olishga yordam beradigan usullar.

Og'riq beruvchi usullar - bo'g'imni qayirish, qattiq bukish yoki paylarni ezish bilan bog'liq bo'lgan usullardir, ular natijasida raqib og'riqlarni his qiladi.

Bo'g'ishlar - bo'yinni qisish bilan bog'liq bo'lgan usullar, ular natijasida raqib bo'g'ilishni his qiladi.

Kurashchining tik turishdagi asosiy harakatlari

Siltab - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibni keskin burib, uning orqasiga o'tib oladi.

qo'l tagidan o'tib- harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibning qo'li tagidan o'tib, orqasiga turib oladi.

Aylanib - kurashchining aylanib bajaradigan harakati.

Cho'kkalab - harakat bo'lib, bunda kurashchi oyoqlarini oldinga uzatib o'tirish orqali raqib orqasiga o'tib oladi.

Ag'darish

Zarba bilan - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi gavdasi va qo'llari bilan raqibni turtadi.

qayirib - kurashchining harakati bo'lib, uning natijasida raqib o'z bo'yi o'qi atrofida buriladi.

Tashlashlar

Oldinga engashib - usul bo'lib, uning natijasida raqibni gilamdan ko'tarib, vertikal holatdan gorizontal holatga o'tkazadi.

Elkadan oshirib (burilib) - usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni qo'llari, qo'l va oyog'i, boshi va oyog'i, kiymidan ushlab olib, tutib turgan elkalardan oshirib gilamga tashlaydi.

Orqadan oshirib (yoqadan) - usul bo'lib, bunda kurashchi raqibga orqasi bilan burilish va keyin oldinga egilib yoki oldinga yiqilish hisobiga harakatni bajaradi.

Orqaga egilib - usul bo'lib, bunda kurashchi gavdasini orqaga egib, keyin orqaga yiqiladi.

Aylanib - usul bo'lib, bunda kurashchi gavdasini vertikal o'q bo'ylab aylantirib, keyin yiqiladi.

Zarba bilan - usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni gilamdan ko'tarib, uni bo'yi o'qi atrofida aylantiradi.

O'tirib - usul bo'lib, bunda kurashchi gilamga o'tiradi, raqibga oyog'ini tirab, keyin orqasi bilan dumalab, uni o'zini ustidan oshirib tashlaydi.

qayirib - usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni gilamdan ko'tarib, bo'y o'qi atrofida aylantiradi.

Kurashchining parterdagi asosiy harakatlari o'girishlar

qayirib - kurashchining harakati bo'lib, raqibni uning bo'yi o'qi atrofida burish va gilamga orqasi bilan o'girishga yordam beradi.

Yugurib - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqib boshi atrofida navbatma-navbat qadam tashlab harakatlanib uni gilamga orqasi bilan o'giradi.

Ustidan o'tib - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi, raqibni qulidan yoki oyog'idan ushlab olib, uning ustidan harakatlanib, uni gilamga orqasi bilan o'giradi.

Yumalatib - harakatlar bo'lib, ularni bajarish paytida kurashchi, raqibni orqadan ushlab olib va "ko'prik" holatiga o'tib, uni o'zining ustidan, oldidan oshirib, o'z boshi tomonga o'giradi.

Orqaga egilib - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi, "ko'prik" holatiga turib, raqibni gilamga orqasi bilan o'giradi.

Ustidan yumalatib - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibni oldinga boshdan oshirib gilamga orqasi bilan o'giradi.

Yozilib - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibni gavgdasini yoziltirib va oldindan oyoqlarni o'rab yoki ilib olib, uni gilamga orqasi bilan o'giradi.

Og'riq beruvchi usullar

Yozilib - kurashchining harakati bo'lib, unda raqibning te-kis uzatilgan oyoq-qo'llariga og'riq beruvchi usul qo'llaniladi.

qayirib - kurashchining harakati bo'lib, unda raqibning bukilgan oyoq-qo'llariga (uning birini ikkinchisi atrofida aylantirish) og'riq beruvchi usul qo'llaniladi.

qisib olib - kurashchining raqib ahil payllari yoki boldir mushagini ezish bilan bog'liq bo'lgan va og'riqni sezishga olib keladigan harakati.

Bo'g'uvchi usullar

Siqib olib - kurashchining raqib bo'ynini bilagi yordamida siqib turish bilan bog'liq bo'lgan va bo'g'ilishga olib keladigan harakati.

Tortib - kurashchining raqib kimonosi yoqasidan ushlab olib, uning bo'ynini siqish bilan bog'liq bo'lgan va bo'g'ilishga olib keladigan harakati.

Usullar elementlari

Ushlab olishlar - qo'llar va oyoqlar bilan bajariladigan harakatlar, ular yordamida kurashchi hujum yoki himoyalanishlarni amalga oshirish maqsadida raqib gavgdasining qandaydir bir qismini ushlab turishi mumkin.

Nomdosh bo'lmagan qo'l (oyoq)dan ushlab olish- kurashchining o'ng (chap) qo'li yoki oyogi bilan raqibning chap (o'ng) qo'li yoki oyog'idan ushlab olish.

Nomdosh qo'l (oyoq) dan ushlab olish - kurashchining o'ng (chap) qo'li yoki oyog'i bilan raqibning o'ng (chap) qo'li yoki oyogidan ushlab olish.

Oldindagi qo'l (oyoq)dan ushlab olish - parterda raqibning xujum qiluvchiga yaqin turgan qo'li (oyog'i)dan ushlab olish.

Uzoqdagi qo'l (oyoq) dan ushlab olish - parterda raqibning hujum qiluvchidan uzoq turgan qo'li (oyog'i)dan ushlab olish.

qo'l tagidan bo'yinni ushlab olish - bunda o'ng qo'lni raqibning o'ng qo'li tagidan o'tkazib, bo'yin ustida chap qo'l bilan birlashtirish yoki, aksincha, shu harakatni chap qo'l bilan bajarish.

qo'ltiqlar tagidan bo'yinni ushlab olish - (parterda orqadan-yondan) ikkala qo'lni raqibning mos qo'llari tagidan o'tkazib, ularni bo'yin ustida birlashtirgan holda ushlab olish.

Richag shaklida ushlab olish - nomdosh bo'lmagan qo'l tagidan qo'lni ushlab olib, yuqoridan raqib bo'ynini ushlash.

Chalishtirilgan qo'llar bilan ushlab olish - raqibning gavda qismi yoki kiyimidan chalishtirilgan qo'llar bilan ushlab olish.

Chalishtirilgan boldirdan ushlab olish - bunda raqib oyoq-qo'llari chalishtirilgan holatda bo'ladi.

Kalit - hujum qiluvchi tomonidan raqibning mos qo'linining tirsakdan bukilgan joyidan tirsak bukilgan joyi bilan ushlab olish va qul kaftini elkaga quyish.

qaychisimon ushlab olish - oyoklar holati bo'lib, bunda ular raqib gavasining qaysidir bir joyidan ikki tomondan o'rab oladi va chalishtiriladi.

Chalish - raqibga gilamda harakatlanishga halaqit berish maqsadida oyokning orqa yoki yon qismini uning bitta yoki ikkita oyogi tagiga qo'yib to'sish.

qoqish - oyoq kaftining tag qismi bilan raqib oyog'idan urib tushirish.

Ilish - tizzalaridan bukilgan oyok bilan raqib oyog'ini ushlab turish yoki chetga turtish.

Chirmash - raqib oyog'ini shunga mos oyok bilan boldir va oyok kafti yordamida ilib olgan holda ushlab turish yoki chetga turtish.

Oldindan ilib otish - hujum qiluvchining oyoqning ichki qismi (asosan son) bilan oldindan yoki oldindan-yondan raqib oyog'i yoki oyoqlarini orqaga-yuqoriga itarib yuborish.

Orqadan ilib otish - tizzalardan bukilgan joy bilan (orqadan) raqibning tizzalari bukilgan joyga urib, ko'tarib tashlash.

Ko'tarib yuborish - raqibni son (boldir) bilan o'z oldidan yuqoriga ko'tarib yuborish.

qaychilar -raqib gavadasi ustidan oyoqlarning qarshi harakatlari va bir vaqtning o'zida ikki tomondan uning gavasining qaysidir bir qismiga ta'sir ko'rsatish.

Kurashchining taktik harakatlari

Sport kurashi taktikasi - bu bellashuvlar va musobaqalarda yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik iroda va jismoniy imkoniyatlardan mohirona foydalanishdir.

Hujum uchun tayyorgarlik harakatlari - bu hujum harakatini bajarish uchun zarur bo'lgan raqibning kutilayotgan va himoyalani sh harakatini keltirib chiqarish maqsadida bajariladigan kurashchining hujum harakatlaridir.

Taktik tayyorgarlik usullari - kurashchi harakatlari bo'lib, ular yordamida u hujum yoki qarshi xujum uchun qulay sharoitlarni yaratadi.

Razvedka - kurashchining raqib to'g'risida ma'lumot olishga qaratilgan taktik harakatlaridir.

Niyatni yashirish - kurashchining taktik harakati bo'lib, uning yordamida u raqibdan o'zining asl niyatlarini yashiradi.

Xafv solish - kurashchining raqibni himoyalaniishga o'tishga majbur qiluvchi taktik harakatidir.

Aldamchi harakat (aldash) - hujum qiluvchi tomonidan oxiriga etkazilmaydigan va raqibni himoyalaniishga majbur qiladigan usullar, qarshi usullar, ushlab olishlar, siltashlar, turtishlar va boshqa harakatlar.

qo'shaloq aldash - kurashchining taktik harakati bo'lib, haqiqiy usulni raqibga aldamchi usul sifatida ko'rsatadi.

Chorlash - kurashchining taktik harakati bo'lib, shu orqali u raqibni faol harakatlarga o'tishga majbur qiladi.

Teskari chorlash - kurashchining taktik harakati uning faol harakatlarni to'xtatib, raqibni ham shunday harakatlarga chorlash maqsadida amalga oshiradigan harakati.

Cheklab qo'yish - kurashchining raqib harakatlari erkinligini cheklab qo'yadigan taktik harakatlari.

Takroriy hujum - bir xil harakatlarni ketma-ket bajarishdan iborat bo'lgan taktik harakat. Ushbu ketma-ket uyushtirilgan harakatlar ichida faqat oxirgisi hal etuvchi, qolganlari esa aldamchi harakat hisoblanadi.

Muvozanatdan chiqarish - kurashchining taktik harakati bo'lib, u raqibni nomustahkam holatni egallashga majbur qilish bilan birga kurashchiga hujumni bajarish uchun qulay vaziyatni yaratadi.

Usullar kombinasiyalari - usullar uyg'unligi bo'lib, bunda boshlang'ich usullar keyingilarini bajarish uchun qulay dinamik vaziyat yaratadi.

Yuqorida sanab o'tilgan tushunchalar va atamalar sport kurashi nazariyasi hamda usuliyatida keng qo'llaniladi. Taklif etilayotgan atamalar o'zgarmas va qat'iy emas. U keyinchalik, shubhasiz, sport fanining rivojlanishi hamda yangi talablariga muvofiq qisman o'zgartirib turilishi mumkin

Kurash - sport yakka kurashining ma'lum bir turi bo'lib, raqib ustidan kozonadigan g'alaba, ma'lum bir harakatlar va usullar kamrovi yordamida amalga oshiriladi.

Kurashda barcha usullar 7 nom bilan aytiladi va bajariladi: **su-purma, chil, kuglsha, yuk (yuklama), yelka, bardor, yonbosh**. Budar esa bir necha yuzlab usullarga bulinadi.

Kurash texnikasini (usullarini) tula-tukis tushunish, uni x,ar kanday xrlatda xam bajara olish, ya'ni to'liq, egallash uchun, uning usullari, ikki kurashchining olishuvi, usullarning qanday xolatda bajarilishi xaqida oldin tushunchaga ega bo'lishi kerak.

Kurashchilar olishuvga chiqqan vaqtlarida, gilamning chekkasida bir-birlariga yuzlangan xolda tikka turadilar, ta'zimdan (1-rasm) sung xakamning ruxsati bilan belgilangan krida asosida kurashadilar.

Kurashchilarni tazim berish xolati 1-rasm.



ELEMENTAR TEXNIK HARAKATLAR

Kurashchining xolatlari

Kurashchining turishi xujum qilishga, ya'ni usul qullashga, himoyalalanishga va qarshi usul qullashga ko'pay, osonlikcha og'irlik markazidan chiqib ketmaydigan, har qanday, harakatni tezlik bilan bajarishga imkonli bo'lishi kerak. Turishlar ung, chap va to'g'ri bo'ladi.

Kurashchining harakatlari va aldamchi harakatlari.

Harakatning asosiy yo'nalishlari: oldinga, orqaga, chapga, ungga, chap-oldinga, ung-oldinga, chap-orqaga yoki ung-orqaga bo'lishi mumkin. Harakat davomida gilamdagi oyoq butun kaft yuzasi bilan kuyilishi shart. Harakat jarayonida kurashchilarning butun gavda xolati muntazam nazorat ostida bo'lishi lozim.

Kurashchi qanchalik o'ziga ishonch bilan turgan bo'lmasin, raqib tomondan bajarilgan har qanday siltab itarish yoki tortish, uning og'irlik markazini yuqotib quyish xavfini tug'diradi.

SHuning uchun ham kurashchi doimo raqibning itargan yoki tortgan tomoniga ixtiyoriy harakatda bo'lishi kerakligini, xech qachon esdan chiqmasligi kerakki, kurashchi qalam tashlagan vaqtda juda qisqa fursatda bir oyoqqa tayanib qoladi va og'irlik markazini yuqotib

qo'yish xavfi kuchliroq bo'ladi. SHuning uchun ham kurashchi hamma vaqtda va xolatda ham to'g'ri harakatlana olishi kerak.

Kurashchi doimo bir xil harakat qilmasligi kerak, aks xolda buni raqib payqab qolib muvaffaqiyatli foydalanishi mumkin.

Xech qachon gilamda maqsadsiz harakatlanmasligi kerak. Har qanday xolatda ham gilamda tez yaxshi harakatlana bilish kerak.

Aldamchi harakatlarga gavda, qo'llar va oyoklar harakatlarini tez-tez almashtirib, rejalashtirilgan xujumni sezdirmaslik, raqib diqqatini boshqa tomonga tortish kabilar kiradi. Bunday harakatlar raqib kut-magan vaqtda usul bajarish imkonini beradi. Har bir nuxta uzlashti-rilgan usulni aniq bajarish uchun 3—4 ta aldovchi harakatlarni reja-lashtirish kerak.

Kurashda raqibni ushlashning xilma-hil turlari mavjud bo'lib, tajribali va yuqori toifadagi kurashchilar ushlashlar turini yaxshi o'zlashtirgan, har biri qaysi bir usul qanchalik samarali ekanligini puxta o'rganib chiqqan.

Kurashchi usul bajarish uchun qulay ushlashi: bu ushlash ayniqsa raqib o'z ushlashini amalga oshirish uchun harakat qilganda bajariladi. Kurashchining raqib ushlashiga javob ushlashi: Raqib o'z qulayligini xisobga olib ushlaganda kelib chiqadigan qulay imkoniyatdan foydalanib ushlash, bunday ushlashda ham usul bajarish mumkin.

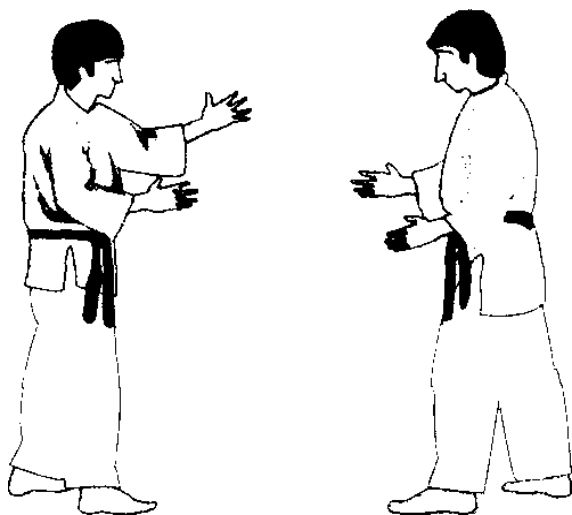
Kurashchining ximoyalani sh ushlashlari: Raqibni usul bajarishiga imkon bermaydigan, unga xalaqit beradigan noqulay ushlash. Ammo bunday ushlash ham ayrim xollarda usul bajarishga imkon beradi.

Ushlashlar jarayonida qo'yidagi qoidalarga qat'iy rioya qilinishi shart:

1. Ushlash paytida qullar erkinroq saqlansa, ular tez toliqmaydi va raqibga ta'sir ko'rsatish chaqqonlik bilan amalga oshiriladi.

2. Ushlashni eng qulayini bajarib, texnik usulni tezkorlik bilan almashtirish kerak, aks xolda raqib o'zini himoyalashga ulguradi.

3. Kurashchi o'z arsenalida har hil ushlashlarni puxta o'zlashtirgan va ular yordamida har hil texnik usullar ko'rsata bilishi shart.



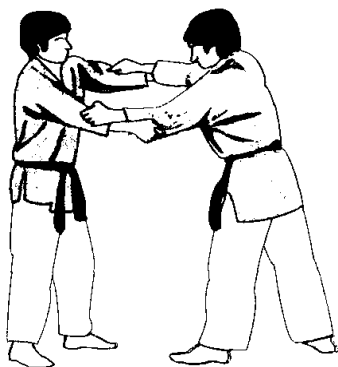
Oralik masofalar

Kurashchilarning oraliq, masofalari 5 xil bo'ladi:

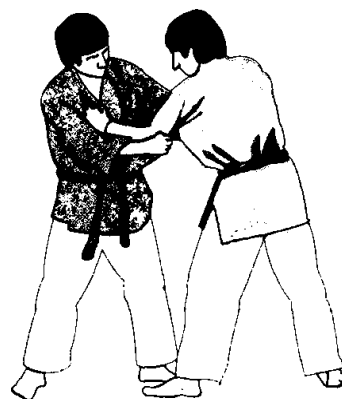
1. **Ushlashsiz masofa** — kurashchilar bir-birlarini biron joyidan ushlamasdan, ammo ushlash uchun qulay fursatni poylab har hil harakatdagi xolatlari (6-rasm).

6-rasm.

2. Kurashchilarning uzoq, masofa — kurashchilar bir-birlarining bir yoki ikkala yenglaridan ushlab turishlari (7-rasm)



7-rasm.



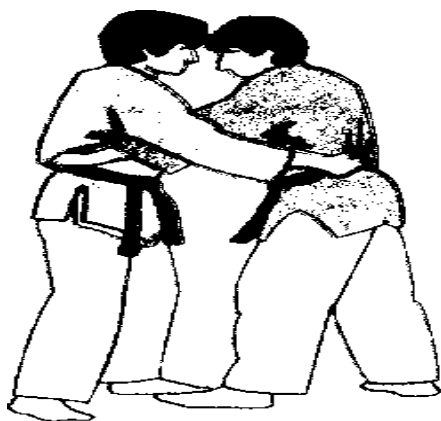
3. Kurashchilarning o'rta masofa - kurashchilar bir-birlarining yakgagini bir qo'llari bilan yaktakning gavda qismidan, ikkinchi qo'l bilan yengidan ushlab turishlari

(8-rasm). **8- rasm**

4. Kurashchilarning yaqin masofasi - kurashchilar bir qo'l bilan gavgani yoka yoki yeng qismidan, ikkinchi qo'l bilan belbog'ning old yoki yon tomondan ushlab turgan xolatlari (9-rasm).

9- rasm

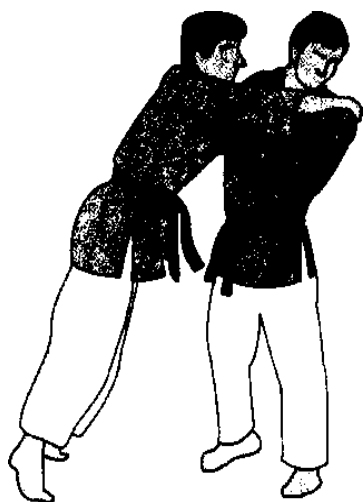
5. Kurashchilarning o'ta yaqin masofasi - kurashchilar bir-birini quchoqlab olib, gavda bilan bir-birlariga qisilib yoki oyoq. bilan ich-karidan chil solib turgan xolatlari (10-rasm)



Muvozanatdan chiqarish

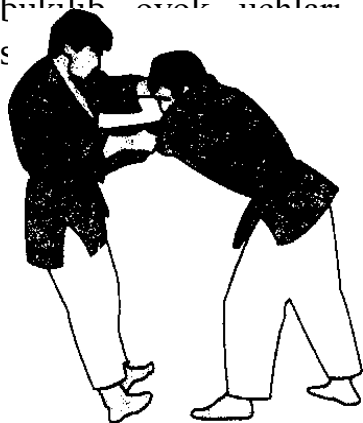
Raqibni muvozanatdan chiqarish usulning asosiy qismi xisoblanadi. Muvozanatdan chiqarishning qo'yidagi asosiy yunalishlari mavjud :

Oldinga — ikki qo'l harakati bilan raqib oldinga tortiladi, gavgasi oldinga bukilib, oyoqlar poshnasi gilamdan uziladi va raqibning umumiy og'irlik markazi (URM) oldinga intiladi (11-rasm),



11- rasm

Orqaga — ikki qul harakati bilan raqib orqaga siltanadi, gavdasi orqaga tashqilib, oyoqlar uqqlari gilamdan uziladi va URMning vertikal chizig'i orqaga siltanadi.



12-rasm

3. O'ngga — chap qo'lning harakati o'ngga-pastga, o'ng qo'l harakati ungga-yuqoriga, raqibining ung oyog'ining tashqi tomoniga, chap oyoq. bilan ta'sir ko'rsatiladi. URMning vertikal chizigi ung oyoqda utadi.

4. CHala — ung tomonga qilingan harakatlar simmetrik ravishda amalga oshiriladi, faqat URMning vertikal chizig' chap oyoqqa o'tadi (14-rasm).

5. O'ngga-oldinga — chap qo'l bilan o'zidan yuqoriga, o'ng qo'l yordamida yuqori-ungga harakat bajarilib, raqibning ung oyog'iga ta'sir ko'rsatiladi

13-rasm.

6. CHapga-oldinga — ungga-oldinga usuldagi barcha harakatlar simmetrik ravishda bajarilishi shart.



7.O'ngga-orqaga — chap oyoq, bilan raqibga yaqinlashadi, chap qo'l harakati o'zidan ungga-pastga yunalgan, o'ng qo'l esa o'zidan o'ngga va raqibning o'ng oyog'iga ta'sir ko'rsatiladi (15-rasm).

8. CHapga-orqaga — ungga-orqaga usulidagi barcha harakatlar simmetrik ravishda amalga oshiriladi. Faqat raqibning URMning vertikal chizig'i chap oyog'iga o'tadi.

Kurashchi raqibini muvozanatdan chiqarar ekan, o'zi mustaxkam turgan bo'lishi va texnik usullar ko'rsatishga shay bo'lishi shart.

Kurashchi gilamda harakatda bo'lgan paytda uning og'irligi chap yoki o'ng oyog'iga o'tadi va o'z mustaxkamligini yuqotib turadi. Olishuv paytida bunday harakatlar yashin tezligida bajarilishi shart. Muvozanatdan chiqarish, raqib harakati qaysi tomonga yunaltirilgan bo'lsa yoki yuzi yunaltirilgan tomonga bajarilsa qulayrok, xisoblanadi. Muvozanatdan chiqarish texnikasini bir joyda mustaxkam tuxtagan xolda o'rganishni boshlash kerak.

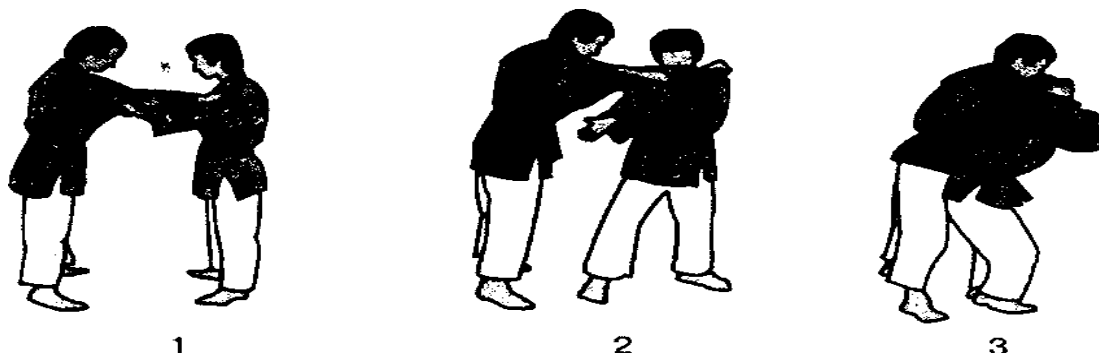
Bular asta-sekinlik bilan yaxshi o'zlashtirgandan keyin, harakat paytida muvozanatdan chiqarish usullarini o'rganish lozim. Bunday maqsadlarga faqat tinimsiz va muntazam mashqlar va mehnat orqali erishish mumkin.

Raqibga yaqinlashish uslublari

Kurashda usullar bajarilishi uchun gavdani tez va yengil har tomonga burilishiga katta ahamiyat beriladi. Bu xujumda ham, ximoyada ham juda zarur. Burilishning bir nechta asosiy shakllari mavjud:

O'ngga:

a) Kurashchi raqibining oldida to'g'ri turgan xolat (33-rasm). Ungga burilish uchun kurashchi o'ng oyog'ini oldinga quyishi zarur, raqibning ung oyog'i oldida, bosh barmog'i uchida, keyin yelkani raqibga o'girib, chap oyog'ini raqibning chap oyog'i oldiga qo'yib, sung 180° burilib, ung oyoqni uchida burib, qulay xolatni egallashi lozim.



b) Kurashchi raqib oldida to'g'ri turgan xolat (17-rasm).

O'ng tomonga burilish uchun u chap oyog'ining uchini raqibning chap oyog'i oldiga quyishi lozim, keyin raqibga yelkalarini bura turib, bir siltash bilan ung oyogini o'zining chap oyog'i va raqibning chap oyog'i o'rtasiga quyishi zarur.



17-rasm

CHapga:

a) Kurashchi raqib rufarasida tuppato'g'ri turgan xolat. U chap oyog'ining uchini raqibning chap oyog'i oldiga qo'yishi lozim, unga perpendikulyar xolatda ichta qarab qo'yiladi. Keyin uni oldinga xolatidan 180° burib, raqibga yelkalar bilan buriladi, bir vaqtning o'zida chap oyoq uchida burilib, kurashchi uchun qulay xolatni egallashi shart, oyoq uchini yon tomoniga qaratgan bo'lishi kerak;

b) Kurashchi raqib qarshisida tikka turgan xolat. CHapga burilish uchun kurashchi ung oyog'ining uchini raqibning ung oyog'i oldiga quyadi — yon tomonga qaratilgan xolda. Unga yelkasi bilan burilar ekan, bir siltab o'zining chap oyog'ini, o'zining va raqibning ung oyoqlari o'rtasiga qo'yishi shart

Milliy kurash mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish.

Milliy kurash mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish yuzasidan nazariy ma'lumotlarga ega qilish

Shikastlanishlarni oldini olish, birinchi yordam kursatish Puxta chigilyozdisiz (razminkasiz) kuch ishlatishni talab kiluvchi mashklarni bajarish mushak va paylarning shikastlanishi xamda uzilishiga, bugimlarning jaroxatlanishiga, yurak va kon-tomir tizimiga kuchli zurikishga sabab bulishi mumkin.

Kurashchi, eng avvalo, kurash texnikasini o'rganishdan oldin yeiqilayotganda o'zini saqlash usullari bilan tanishishi va ularni o'rganishi lozim. Bu o'zini o'zi saqlash, ximoya usullari u yoki bu usulning oxirgi soniyalarida, yahni yeiqilayotganda bajariladi. Birinchi yordam ko'rsatish malakasiga ega qilish Jismoniy mashqlarning shugullanuvchilar organizmga tahsirini bilish lozim.

Belbog'li kurashchilarni tayyorlashda trenirovka jarayonining uzluksizligi uchta asosiy qoidalarni xisobga olgan xolda amalga oshiriladi: o'quv-trenirovka darasni ko'p yillik va butun yil davomida amalga oshirish xususiyatiga ega bo'lishi lozim, har bir kelasi

mashg'ulot tasiri trenirovka jarayonida oldingi mashg'ulot iziga ustma-ust tushishi lozim. Bunda oldingi mashg'ulot tasirida yuzaga kelgan kurashchi organizmidagi ijobiy o'zgarishlar mustaxkamlanadi xamda takomillashadi; mashqlar va mashg'ulotlar q'rtasidagi dam olish tiklanish xamda mashqlanganlikni o'stirish uchun yetarlicha bulishi lozim.

Kurashda taqiqlangan (mumkin bo'lmagan) ushlarlar va harakatlar

1.Kurashda xech qachon belbog'dan pastdan ushlanmaydi, ya'ni oyog'idan, ishtonidan.

2.Kurashda raqib kallasidan yoki bo'yidan ikkala qo'l bilan ushlanmaydi yoki siqilmaydi.

3.Kurashda xech qachon raqib ongini va yoqasini ichkariga burab yoki bosh barmoqni yengini yoki yokani ichiga solib burib ushlanmaydi.

4.Kurashda usul o'rganayotgan vaqtda yoki musobaqa vaqtida bellashuv jarayonida raqibning yuziga, kukragiga tirsak yoki tizza bilan yiqilish man etiladi.

5.Olishuv vaqtida raqibning boshiga yaktakni urash taqiqlanadi.

6.Kurashda butit va ogritish usullarini qullash taqiqlanadi.

7.Raqib tizzalab qolgan vaqtda, ya'ni bir yoki ikkala tizzasi gilamga tegib turgan bo'lsa olishuv tuxtatiladi.

8.Raqibning barmoqlaridan ushlarlar taqiqlanadi.

Olishuv davomida raqib bilan gaplashish mumkin emas, bunga zaruriyat tug'ilib qolsa gilamdagi xakamdan ruxsat suraladi. Kurashchi gilamda harakatlanayotganda yakka yoki sherik bilan oldinga, orqaga. yon tomonlarga harakatlanadi, ammo har qanday harakatlanish vaqtida ham oyoqni gilamdan uzmasdan iloji boricha oyoklar gilamda ishonch bilan erkin yursa yaxshi, aks xolda xujum qilib usul bajarish uchun raqibga qulay imkoniyat yaratiladi.

O'z-o'zini ximoyalash

Kurashchi gilamda yiqilgan paytda o'z-o'zini ximoyalash, xech qanday shikoyat yetkazmay yiqilish muxim axamiyatga ega.

Har bir kurashchi har qanday xolatda to'g'ri yiqila bilishi va yiqila turib o'zini hamda raqibini har hil usullar orqali ximoya qila olishi shart, agar ximoyalash va ximoyalanishni bilmasa usullarni o'rganish vaqtida o'ziga yoki raqibiga shikoyat yetkazishi mumkin. Bularni osonroq kiyinroqqa qarab mashqlar davomida o'rganilib, takomillashtirilib boriladi.

SHu o'rinda kurashchi yiqilgan paytda, u tezkorlpk bilan o'rnidan turib, yana jangovar xolatda turishini birinchi mashg'ulotdanoq o'rgatish maksadga muvofiq bo'ladi.

Tashlarlar, uloqtirish usul i bajarilganda xavfsiz yiqilish ximo-yadagi kurashchiga ham, xujumdagi kurashchiga ham muhim xisoblanadi. Yiqilish texnikasini yaxshi takomillashtirmagan kurashchining harakatlari qurquv aralarlar ziddiyotkorona bo'lib, uning yetuk kurashchi bo'lishiga tusqinlik qiladi.

Kurashchilar birinchi navbatda o'zini. raqibini ham Umumiy Og'irlik Markazini va kurashchi qanday xolatda bo'lmasin. uning tayanch maydoni anik bilishi shart

(4-8-rasmlar).

Kurashchining yiqilish yo'nalishlari quyida beriladi: a) orqaga; b) yon tomonga; v) oldinga. Yiqilishning har bir yunalishi puxta o'rganib chiqilishi shart. YUqori toifadagi tajribali kurashchilar ham har bir mashg'ulotda yiqilish texnikasiga doyr mashqlarini ma'lum vaqt davomida takrorlab turishi shart. Bu mashqlar organizmni kuzatish. o'zidagi ishonchni oshirish uchun katta ahamiyatga ega.

Kurashchi gilamda yiqilayotgan paytda, gavdasidan oldin uning qo'li gilamga urilishi va gavdaga staligan zarbani ancha yengillashtirishi shart. Qo'lning gilamga urilgandagi zarbasi qanchalik tekis bo'lsa, gavdaga tegadigan zarba shuncha yengil bo'ladi

Orqaga yiqilish

Oyoqlar va gavda egilgan xolda orqaga yiqilish

Bunday paytda bir-ikki kichik qalam orqaga qilinib, shu vaqtni o'zida oyoqcha egiladi.

Bu mashqlar bajarilganda, orqaga umbaloq oshib o'tirgan xolda muvozanat saqlanib oyoqqa uriladi.

Orqaga yiqilishda qo'l qanday xolatda bo'lishni o'rganish: gilamga orqa bilan yotadi. oyoqlar juftlanib olinadi,

iyak ko'krakka siqib olinadi. Qo'llarni yuqori ko'tarib gilamga uriladi

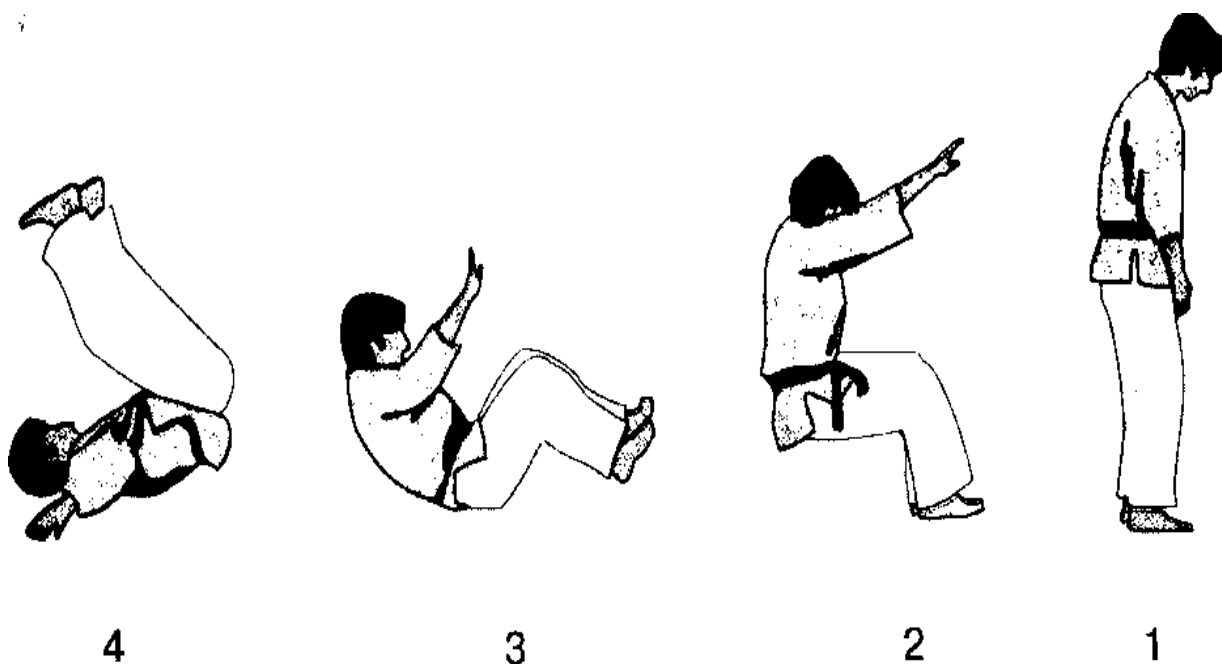
Qo'l -lar gilamga urilish paytida oldinga kulning kafti esa **layegga** qaratilgan. Barmoqlar

jilslash \ **npiui an** bo'ladi. Gavda va qo'l **orayeilagi** burchak 45—50 darajani ihtiyoj qiladi (-

19-rasm). **2-rasm. Yon tomonga yiqilish** Kurashda yon tomonga yiqilish tez-tez takrorlanib turadi, shu sababdan bu harakatlarga e'tiborni kuchaytirish lozim. Tikka turgan xolda, bir oyoqni oldinga quyib, tayanch oyoqni tizzadan egib, qo'l bilan gilamga urgan xolda yon tomonga yiqilishda qo'l gilamga gavadadan oldinroq urilishi shart.

Yon tomonga yiqilishda oxirgi xolatni urganish: ung tomon bilan gilamga yotiladi. Tizza buklangan xolda ung oyoq ko'krak tomon tortiladi, chap oyoq tizzadan buklanib ung boldir oldidan gilamga qo'yiladi, iyak ko'krakka siqilib, gavda oldinga buklanadi. Chap tizza iloji boricha yuqori ko'tariladi va ung tizza gilamga qo'yiladi.

O'ng qo'l buklanmagan xolda kaft gavgaga nisbatan 45—50 daraja pastga



qaratib

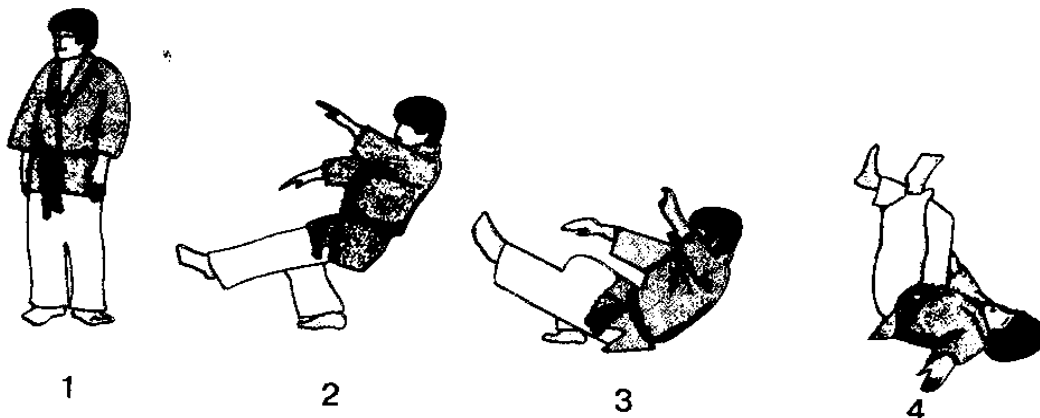
gilamga qo'yiladi va chap qo'l yuqori kutarilgan xolatda bo'ladi.

Xuddi shunday ketma-ketlikda va xolatda chap yonga ham shu mashq bajariladi.

Endi mana shu yon tomonlarga yiqilishni har hil xolatlarda ham bajarilib ko'riladi va o'rganib takomillashtiriladi.

Tizzalari va qo'llariga tayanib turgan sherik ustidan oshib yon tomonga yiqilish: Tizza va qo'llariga tayanib turgan raqibni ung tomoniga borib, unga nisbatan orqa tomon bilan turiladi. CHap qo'l bilan raqib yaktagining yelka qismidan ushlab, ung oyoq, oldinga uzatilgan xolda kutariladi, bu paytda ung qul oldinga chuzilgan bo'ladi.

Belni bukkancha orqaga yiqiladi, yiqilayotgan vaqtda, gavda gilamga yaqin borganda, o'ng qo'l yiqilayotgan gavgadan oldinga o'tib bilakning oxirgi qism va kaft gilamga qaratilgan xolda umga borib uriladi, gavganing yerga (gilamga) urilish kuchini keskin kamaytiradi, yiqilayotgan vaqtda qo'llardan keyin gavda va oxirida oyoqlar gilamga tushadi. Xuddi shunday xolatda va





1



2



3



4

3-rasm. Oldinga yiqilish

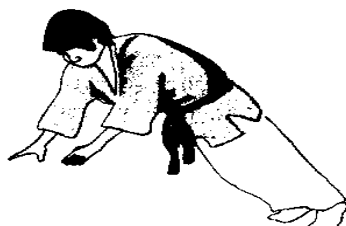
Bu yunalishdagi yiqilishning ikki hil kurinishi bo'lishi mumkin-a) Oldinga umbaloqoshish mashqini bajarish.(4- rasm)

4-rasm.

b) Gavdani tikka saqlagan xolda, qo'llarga tayanib oldinga yiqilish (5-rasm).



3



2

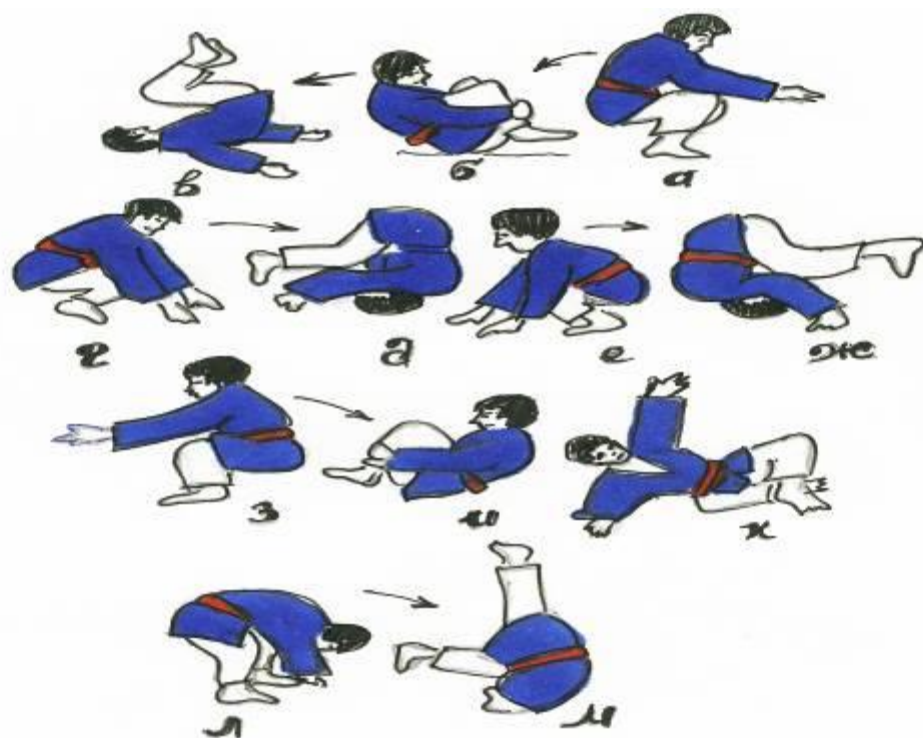


1

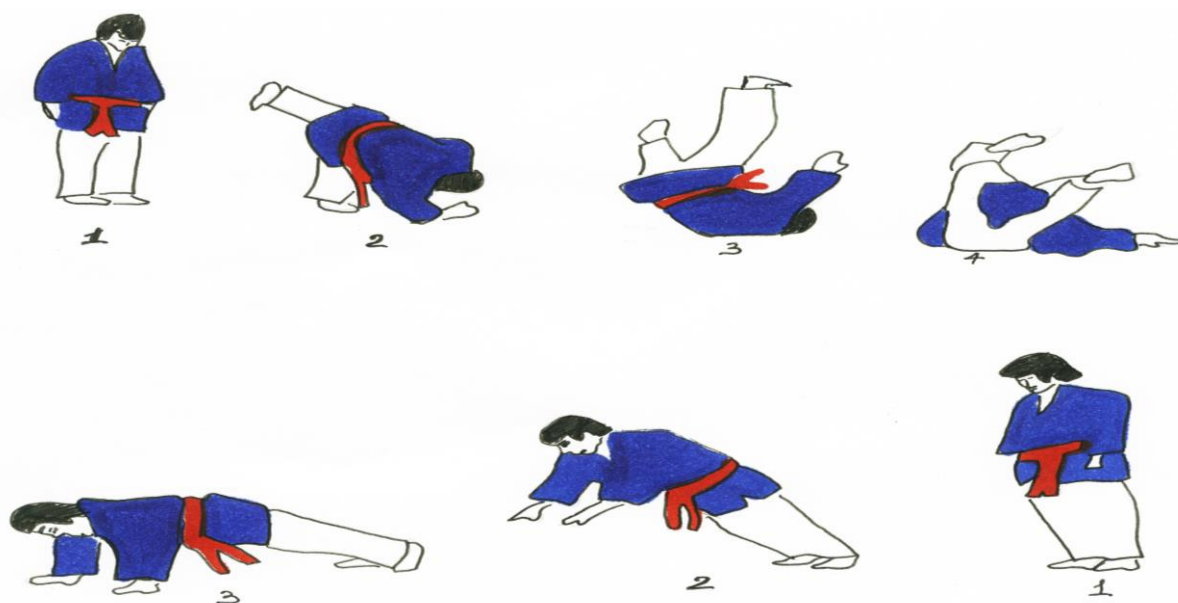


3

Jaroxatdan saqlanish mashqlari..



O'rganish uchun topshiriqlar



TAYYORLASHNING TASHKILIY-USLUBIY XUSUSIYATLARI

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

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

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

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

OSMM vazifalari quyidagilardan iborat:

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

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

- BO'SM, BO'OO'M, MI va boshqa sport tashkilotlarining o'quv-mashg'ulot ishida izchillikni amalga oshirish;

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

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

Maktab internatlarining asosiy vazifasi – birga ishlash sharti bilan respublika terma jamoasi uchun yuqori malakali sportchilarni tay-yorlashdan iborat.

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

Sport maktablarida quyidagi o'quv guruhleri ajratiladi: bos hlang'ich tayyorgarlik guruhleri (3 yillik ta'lim), o'quv-mashg'ulot guruhleri (4 yillik ta'lim), sport takomillashuvi guruhleri (3 yillik ta'lim) va oliy sport mahorati guruhleri (3 yillik va und an ortiq ta'lim).

Har bir guruhning o'quvchilar bilan to'ldirilishi va o'quv soatlari soni 3-jadvalda keltirilgan.

O'quv guruhlarining to'ldirilishi va o'quv-mashg'uloti ish tartibi

O'quv yili	Qabul qilish uchun o'quvchilar yoshi (yosh)	Daqiqa soni		O'quv soatlarining maksimal soni		Umumiy, maxsus va sport tayyorgarligi bo'yicha talablar
		guruh-lar	o'quv-chilar	h af-tada	y ilda	
Boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri						
1	10	5	2	6	3	Umumiy va

-chi	2	11 12	5 4	0 1 8 1 6	6 8	12 3 12 4 16	maxsus tayyorgarlik bo'yi-cha me'yorlar hamda sinov talablarini baja-rish	
O'quv-mashg'ulot guruhlari								
-chi	1	13 14	5 4	1 2	1 2	6 24	Umumiy va maxsus tayyorgarlik bo'yi-cha me'yorlar hamda sinov talablarini baja-rish	
-chi	2	15 16	3 2	1 2	1 6	8 32		
-chi	3			1 0	1 8	9 36		
-chi	4			1 0	2 0	1 040		
Sport takomillashuvi guruhlari								
-chi	1	17 18	1 1	8 6	2 2	1 144		50% SUN SUN 50% SU
-chi	2	19	1	6	2	1		
-chi	3				4 2	248 1		
-chi					8	456		
Oliy sport mahorati guruhlari								
-chi	1	19 20	1 1	4 4	3 0	1 560	SU SU (tasdiqlash) 50% XTSU	
-chi	2	21 va katta	1	4	3	1		
-chi	3				0 3	560 1		
-chi					0	560		

BO'SM bo'linmalari boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari va o'quv-mashg'ulot guruhlaridan shakllanadi. O'quv-mashg'ulot guruhlari yuqori sport ko'rsatkichlariga ega bo'lganida va kelgusida sportda o'sish uchun zarur imkoniyatlar mavjud bo'lgan taqdirda BO'SM da sport takomillashuvi guruhlari tashkil qilinishi mumkin. Bunday guruhlarining ochilishi, BO'SM qaysi tashkilotga qarashli bo'lsa, shu tashkilotning qarori bilan amalga oshiriladi.

Ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya o'rinbosarlari maktablarida boshlang'ich tayyorgarlik, o'quv-mashg'ulot va sport takomillashuvi guruhlari tashkil etiladi. Bu guruhlardan tashqari BO'OO'Mda oliy sport mahorati guruhlari tashkil qilinishi mumkin.

Oliy sport mahorati maktablarida faqat sport takomillashuvi guruhlari va oliy sport mahorati guruhlari tashkil etiladi hamda faqat ayrim hollardagina OSMMda o'quv-mashg'ulot guruhlari tashkil qilinishi mumkin.

Sportga ixtisoslashgan maktab-internatning sport kurashi bo'linmasi umumta'lim maktabining kamida 6-sinfini muvaffaqiyatli tugatgan, BO'SMga

ma'lum bir tayyorgarlikdan o'tgan yoki musobaqalarda o'zini yaxshi ko'rsatgan, sport bilan shug'ullanishga o'ta qobiliyatli bolalar hamda o'smirlarni tanlov asosida qabul qilinadi. Mida o'quv-mashg'ulot guruhleri va sport takomillashuvi guruhleri tashkil qilinadi.

Sport maktablarida o'quv yili 1 sentyabrdan boshlanadi. O'quv dasturining o'quv yillari bo'yicha va soatlardagi mazmuni 4-jadvalda keltirilgan.

Hamma turdagi sport maktablari uchun tuzilgan yagona dastur tashkiliy tuzilmani o'smir sportchilar ko'p yillik tayyorgarlik ilmiy-usuliy tizimi bilan boshlang'ich tayyorgarlik guruhlaridan to oliy sport mahorati guruhlarigacha birlashtirishga imkon beradi.

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

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

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

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

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

4-jadval

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

Guruhlar													
Tayyorgarlik bo'limlari	Boshlang'ich tayyorgarlik			O'quv-mashg'ulot				Sport takomillashuvi			Oliy sport mahorati		
	-yil	-yil	-yil	-yil	-yil	-yil	-yil	-yil	-yil	-yil	-yil	-yil	-yil
1. Nazariy tayyorgarlik	0	0	3	8	4	7	0	0	4	2	0	0	2
2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik	0	0	07	50	90	15	28	29	50	20	12	12	12

3. Maxsus jismoniy tayyorga rlik	0	2	1	4	33	50	65	72	74	05	34	34	18
4. Texnik-taktik, ruhiy tayyorgarlik	30	32	79	50	50	11	82	32	09	04	58	56	60
5. Kurash bo'yicha musobaqaga tayyorgarlik	6	6	4	2	0	0	0	8	8	8	6	6	4
6. Yo'riqchilik va hakamlilik qilish amaliyoti				6	6	6	8	0	0	0	2	2	2
7. Qabul qilish va ko'chirish sinovlari	6		0	2	2	0	0						0
8. Tiklanish tadbirlari				2	7	7	7	3	3	3	04	04	06
9. Tibbiy guruhlashtirilg an kompleks tekshiruv			2					2	2	6	6	6	6
Jami soatlar soni:	12	12	16	24	32	36	04 (0)	144	24 (8)	45 (6)	56 (6)	560	560

O'smir sportchilar bilan ko'p yillik ish jarayonida mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini qo'llash izchilligi tamoyiliga qat'iy amal qilish (5-jadvalga qarang).

5-jadval

Yillik bosqichda musobaqa yuklamalari ko'rsatkichlari

Son ko'rsatkichlari	Tayyorgarlik bosqichlari			
	boshlan g'ich	O'quv-mashg'ulot		sport takomil-lashuvi
	1-3- yillar	1-2- yillar	3-4- yillar	1-3-yillar
Musobaqalar	3	5	5	6

Musobaqa bellashuvlari	12–15	20–23	24–26	28–32
---------------------------	-------	-------	-------	-------

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

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

- jadval bo'yicha guruhlardagi nazariy va amaliy mashg'ulotlar;
- alohida reja bo'yicha mashg'ulotlar, uy vazifalarini bajarish;
- o'quv video va kinolavhalari hamda sport musobaqalarini tomosha qilish;
- sport maktabi qaysi tashkilotga qarashli bo'lsa, shu tashkilot tomonidan tasdiqlangan sport tadbirlarining taqvim rejasi muvofiq sport musobaqalari hamda uchrashuvlarda ishtirok etish. Butun yil davomida mashg'ulotlarni o'tkazish va yozgi hamda qishki ta'til davrlarida o'quvchilarning faol dam olishlarini ta'minlash maqsadida sport maktabida sog'lomlashtirish sport oromgohlari tashkil qilinadi.

Milliy kurash gilami

Kurash gilami 8x8 m; 10x10 m; 12x12 m 16x16 m o'lchamda bo'ladi.

Milliy kurash bo'yicha sportchilarning musobaqalarda belashadigan yoshlari hamda vazn toifalari

	Sportchilar yoshi	Sportchilar vazn toifalari
	12-13 yosh	27, 30, 33, 36, 40, 44, 48, 52, 55, 55 dan yuqori
	14-15 yosh	32, 35, 38, 42, 46, 50, 55, 60, 65, 65 dan yuqori
	16-17 yosh	42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, 83 dan yuqori
	18-20 yosh	46, 50, 55, 60, 66, 73, 81, 90, 90 dan yuqori
	20-35 yosh	60, 66, 73, 81, 90, 100, 100 dan yuqori
Faxriy sportchilar		
	35-45 yosh	65, 75, 85, 95, 95 dan yuqori
	46-55 yosh	65, 75, 85, 95, 95 dan yuqori
	56-65 yosh	65, 75, 85, 95, 95 dan yuqori
	65 dan yuqori yoshlar	65, 75, 85, 95, 95 dan yuqori
Ayollar va qizlar		
	12-13 yosh	28, 30, 33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 57 dan yuqori
	14-15 yosh	33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 63 dan yuqori
	16-17 yosh	36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, 70 dan yuqori
	18 yoshdan	48, 52, 57, 63, 70, 78, 78 dan yuqori

	yuqori	
Izoh: Sportchilar vazn toifalaridan qat'i nazar Bosh hakam ruxsati bilan mutlaq vazn toifasida ishtirok etishi mumkin.		

10.9. Bellashuvlarni baholash

Ko'k kiyimli kurashchi	Yashil kiyimli kurashchi	B allar nisbati	G'olib kurashchi
Halol	----- -----	6 -0	Ko'k kiyimli kurashchi
2 ball, 2 ball, 2 ball	----- -----	6 -0	Ko'k kiyimli kurashchi
----- -----	Jazo, Jazo, Jazo	6 -0	Ko'k kiyimli kurashchi
2 ball	1 ball, 1 ball	1 -0	Ko'k kiyimli kurashchi
1 ball	1 ball, Jazo	1 -0	Ko'k kiyimli kurashchi
Jazo, 1 ball	----- -----	1 -0	Ko'k kiyimli kurashchi
1 ball	1 ball	H alqa	
Jazo	Jazo	H alqa	

Izoh: (Halqa – kurashchining ikki mushti sig'adigan oraliqdagi dumaloq belbog'cha). Agarda ikkala kurashchining ballari teng bo'lib bellashuv vaqti tamom bo'lsa, kurashchilar halqa belbog'dan ushlab bir daqiqa davomida kurashadilar. Bir daqiqa ichida biror-bir kurashchi kurash gilamiga birinchi bo'lib yiqilsa, o'sha kurashchi mag'lubiyatga uchraydi.

10.10. Kurash vaqti

Sportchilar yoshi	Kurash vaqti
12-13 yosh	Uch daqiqa
14-15 yosh	Uch daqiqa
16-17 yosh	Uch daqiqa
18-20 yosh	Uch daqiqa
20-35 yosh	To'rt daqiqa
Faxriy sportchilar	
35-45 yosh	Uch daqiqa

	46-55 yosh	Uch daqiqa
	56-65 yosh	Uch daqiqa
	65 dan yuqori yoshlar	Uch daqiqa
Ayollar va qizlar		
	12-13 yosh	Uch daqiqa
	14-15 yosh	Uch daqiqa
	16-17 yosh	Uch daqiqa
	18 yoshdan yuqori	To'rt daqiqa

Milliy kurashda Xotin-qizlar bilan o'tkaziladigan sport kurashi mashg'ulotlarining xususiyatlari.

Hozirgi paytda sport kurashining har xil turlari bilan nafaqat erkaklar, balki xotin-qizlar ham shugullanadi. Erkin kurash, sambo, dzyu-do va armrestling bo'yicha xotin-qizlar o'rtasida munt azam jahon chempionatlari o'tkazib kelinadi. Xotin-qizlar bilan ishlash trenerdan ayollar organizmi to'g'risida ma'lum bir bilimga ega bo'lishni taqozo etadi. Ayollar organizmining xususiyatlarini trenirovka jarayonini tuzishda hisobga olish juda muhimdir.

1. Ayollar organizmining yosh xususiyatlari

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

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

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

sog'liqning ahvoriga, umumiy jismoniy rivojlanishga, qiz yashaydigan tashqi muhit sharoitlariga bog'liq. 28 kunlik tsikl (60%) eng ko'p uchraydi, u 4-5 kun davom etadi.

Jinsiy yetilish davrida nafas olish tizimining o'sishi va rivojlanish surhati yuqori bo'ladi, organizmning aerob imkoniyatlari oshadi. Yurak-qon tomir

tizimining jismoniy nagruzkalarga moslashish mexanizmlari ushbu davrda hali mukammal bo'lmaydi.

16-18 yoshda jinsiy farqliklar hajm va proportsiyalarda, o'smirlar hamda qizlarning funktsional imkoniyatlari va umumiy ish qobiliyatida yanada aniq ko'rina boshlaydi. Katta yosh guruhidagi qizlar o'smirlardan bo'yi o'rtacha 10-12 sm.ga, gavda og'irligi buyicha 5-8 kg.ga orqada bo'ladi. Qizlarning mushak og'irligi gavda og'irligiga nisbatan o'smirlarnikiga qaraganda taxminan 13% ga kam, yog' to'qimasi gavda og'irligiga nisbatan taxminan 10% ga kam bo'ladi.

2. Ayollar organizmining o'ziga xos biologik xususiyatlari tavsifi

Ayollar organizmining hayotiy faoliyati bioritm qonuniyatlariga asosan kechadi. Bu organizmning ish qobiliyati biror davrda yuqori, boshqa davrlarda past deganidir. Ayollarning asosiy biologik xususiyati - bu ovarial menstrual tsikl (OMTS) vaqtida organizm funktsional imkoniyatlarining to'liqinsimon o'zgarishidir. OMTS deganda ayollar organizmida jinsiy yetilish davrida (menstruatsiya uning tashqi ko'rinishidan biri hisoblanadi) har oy yuzaga keladigan tsiklik xususiyatli o'zgarishlar tushuniladi.

Hozirgi paytda OMTS beshta fazaga ajaratiladi:

- 1) menstrual
- 2) postmenstrual
- 3) ovulyator
- 4) postovulyator
- 5) menstrual oldi.

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

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

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

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

Menstrual oldi fazasi yangi menstruatsiyadan 3-4 kun oldin boshlanadi va bosh og'rishi, bosh aylanishi, g'azag'lanishning yuzaga kelishi bilan kechadi. Ushbu fazada yurak qisqarish tezligi (YuQT) va arterial bosim (AB) oshishi mumkin. YuQT 5-15 ur/min.ga, AB - 8-10 mm. sim.ust.ga oshadi. Harakat tezligi, chidamlilik va sport natijalari pasayadi.

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

1-chi guruhga (55,6%) shunday sportchi qizlar kiritilganki, ularda tsiklning hamma fazalarida yaxshi kayfiyat va umumiy holat (funktsional sinovlar ko'rsatkichlari bo'yicha), yuqori sport natijalari saqlanadi.

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

3-chi guruh sportchi qizlari (5%) o'ta g'azablanadigan, bahzan harakat bilan ifodalanadigan gipertonik sindrom belgilariga ega bo'ladilar. Bahzan qizlarda qorin ostida, kamdan kam hollarda umurtqa doirasida og'riqlar, bosh og'rishlari, notinch uyqu yuzaga keladi.

4-chi guruh sportchi qizlarida (4,9%) menstrual faza paytida umumiy darmonsizlik, ishtahaning yo'qolishi, ko'ngil aynashi, bo'g'imlar va mushaklardagi sanchiqli og'riqlar, notinch uyqu, tomir urishi va nafas olishning tezlashishi kuzatiladi.

Sportchi qizlarning menstrual tsikllar davrida trenirovkada yoki musobaqalarda qatnashishi to'g'risidagi masala trener va vrach tomonidan tabaqalashgan holda hal etiladi. Kam tayyorlangan sportchi qizlar OMTS ning menstrual oldi hamda menstrual fazalarida musobaqalarga qo'yilmasligi kerak. Menstruatsiya davrida mashg'ulotlarning davomiyligi qisqartiriladi.

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

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

3. Ayollar o'quv-trenirovka jarayonini tashkil etish xususiyatlari

Sport natijalarining o'sishi ayollarda, erkaklarda kabi, tanlangan sport kurashi turida ko'p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlarida trenirovka nagruzkalarini mehyorlash samaradorligiga bog'liq. Bunda OMTS ning to'liqsimon tebranishlarini hisobga olgan holda nagruzkalarni rejalashtirish trenirovka jarayonini tuzishda murakkab vaziyatlardan hisoblanadi. Bir qator mutaxassislar OMTS fazalariga muvofiq holda trenirovka nagruzkalarining oylik tsiklini tuzish sxemasini taklif qiladilar (20-jadval).

OMTS fazalarini hisobga oluvchi mezotsikl tuzilmasi

OMTS fazalari	Trenirovka nagruzkasi (hajmi va shiddati bo'yicha)
Menstruatsiya fazasining 1-2-chi kuni	kichik
Menstruatsiya fazasining 3-5-chi kuni	o'rta
Postmenstrual faza	katta
Ovulyator faza	o'rta
Postovulyator faza	katta
Menstrual oldi fazasi	o'rta

Sport kurashining hozirgi zamon darajasi ayollarning texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligiga katta talablar qo'yadi. Umuman, ayollarni kurash texnikasiga o'rgatish erkaklarni o'rgatish uslubiyati tamoyillariga asoslanadi. Faqat farqi shundaki, ayollar tomonidan bajariladigan texnik harakatlar amplitudasi bir oz kattaroq. Biroq ayollarning jismoniy tayyorgarligi yuqorida aytib o'tilgan ularning organizmi xususiyatlari sababli farqqa ega. Ayollarda asab-mushak tizimi erkaklarga nisbatan kam natijalarga qodir. Ayollarning maksimal kuchi erkaklarnikiga qaraganda o'rtacha 40% past. Ayollar bilan shug'ullanish uchun mashqlarni tanlashda gavdani juda orqaga egish bilan bog'liq bo'lgan mashqlardan voz kechish lozim, chunki ular bachadon qiyshayishiga olib kelishi mumkin. Gavda mushaklarini (qorinning tekis va ko'ndalang mushaklari, gavdaning chuqur bukuvchilari) mustahkamlashga qaratilgan mashqlarga ko'p vaqt ajaratish zarur. Bir qator mashqlarni (og'irliklar yordamida kuchni rivojlantirish, chidamlilikni tarbiyalash va boshq.) ancha kam og'irliklar bilan hamda kam hajmda bajarish kerak. Trener, eng samarali uslubiyatdan foydalana turib, maqsadga muvofiq mashqlarni tanlayotib, erkaklarga nisbatan katta emotsional va qo'zg'aluvchanlik xususiyatiga ega bo'lgan ayollar bilan ishlayotganligini doim yodda tutishi lozim. SHuning uchun ayollar bilan mashg'ulot olib borishda ehtiborli hamda olijanob bo'lishi kerak, bu ayniqsa tanqidiy ogohlantirishlarga taalluqlidir.

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

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi

. Kurashchining jismoniy tayyorgarligi sport trenirovkasining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlar - kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

Sportchilar sog'lig'i darajasi va ular organizmi turli tizimlarning funktsional imkoniyatlarini oshirish.

Jismoniy sifatlarni sport kurashining o'ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

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

Kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U asosan quyidagi vazifalarning hal etilishini tahminlaydi:

Kurashchi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funktsional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

Salomatlik darajasini oshirish.

Shiddatli trenirovka va musobaqa nagruzkalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to'plashini o'z ichiga oladi. Ular orasida snaryadlarda va snaryadlar bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajerlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzi va h.k.dan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ajratiladi.

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

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

Kurashchi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

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

Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi_harakatlanish sifatlarini kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan quyiladigan talablarga qathiy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan.

Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan kurash gilamida o'tkaziladi va harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. SHuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qo'llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar kurashchi organizmiga bo'lgan tahsirni kuchaytiradi. Masalan, og'irroq vazn toifasidagi sherigini tashlash, sheriklarni almashtirgan holda o'kuv-trenirovka bellashuvlari bajariladi va h.k. Mana shu hamma mashqlar energiya tahminotining u yoki bu mexanizmlarini rivojlantirish imkonini tahminlaydi, kurashchining mashqlanganligiga kompleks holda tahsir ko'rsatadi hamda bir vaqtning o'zida uning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshiradi.

Jismoniy tayyorgarlikning hamma ko'rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Trenirovka jarayonida biron bir jismoniy tayyorgarlik turlariga yetarlicha

baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratini oshishiga to'sqinlik qiladi. SHuning uchun trenirovka jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarini optimal nisbatiga rioya qilish juda muhimdir. Uning son jihatdan ifodasi doimiy o'lcham hisoblanmaydi, balki kurashchilar malakasi, ularning alohida xususiyatlari, trenirovka jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog'liq holda o'zgarib turadi.

Kuch va uni rivojlantirish uslubi

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Qisqa muddatli maksimal kuchlanish uslubi hozirgi paytda mushaklarning mutlaq kuchini oshirish uchun eng samarali hisoblanadi. U chegaradagi va chegaraga

yaqin bo'lgan og'irliklar bilan ishlashni nazarda tutadi. Mushaklar trenirovkasida maksimal kuchlanishlar uslubi trenajerlarda va bitta yondashishda bitta-ikkita harakatlar yordamida, katta og'irlikdagi shtanga bilan bajariladigan mashklarda (jim, siltab kutarish, dast ko'tarish, o'tirib-turish) namoyon bo'ladi. Trenirovkada hammasi bo'lib 3-4 ta yondashish bajariladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i - 3-5 min.

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

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

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

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

Oyoqlar portlovchan kuchini rivojlantirishning zarbdor uslubini qo'llash usuli sifatida ketidan balandlikka yoki uzunlikka sakrash bilan bajariladigan chiqurlikka sakrash mashqlarini aytish mumkin. Mashq 70-80 sm balandlikdan oyoq tizzalarini biroz bukkan holda yerga tushib, ketidan tez va shiddat bilan yuqoriga otilib chiqish orqali bajariladi. Sakrashlar seriyalab: 2-3 seriyada, har bir seriyada 8-10 tadan sakrashlar bajariladi. Seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-5 min. Mashq haftada ko'pi bilan ikki marta bajariladi.

Birgalikda tahsir ko'rsatish uslubi shunga bog'liqki, kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish bevosita ixtisoslashgan mashqlarni bajarish paytida sodir bo'ladi. Bir vaqtning o'zida kurashchining kuch qobiliyatlari va texnik-taktik harakatlari rivojlantiriladi hamda takomillashtiriladi. Kurashda birgalikda tahsir ko'rsatish uslubdan foydalanishga misol tariqasida shunday mashqlarni keltirish mumkinki, kurashchi bu mashqlarda o'z texnik harakatlarini og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan takomillashtiradi.

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

Variantlilik uslubi asosan turli vazndagi og'irliklar bilan maxsus mashqlarni bajarishni ko'zda tutadi. Har xil vazndagi sheriklar bilan mashqlar seriyalab bajariladi. Bitta seriyada avval og'irroq vazn toifasidagi rakib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi, so'ngra teng vazndagi raqib bilan 15-16 ta tashlash, shundan keyin o'z vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi. Hammasi bo'lib 3 seriya

bajariladi. Dam olish oralig'i - 3-4 min. Tezkor-kuch sifatlarini (mehyordagi, kichik) rivojlantirishda variantlilik uslubi ayniqsa samaralidir.

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

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

Tezkorlik va uni rivojlantirish uslubiyati

Kurashchi tezkorligi - bu uning mumkin qadar qisqa vaqt ichida ayrim harakatlar va usullarni bajarish qobiliyatidir. Tezkorlik sifatini yaxshi rivojlantirmasdan kurashda yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi. O'z raqibidan xatto sekundning yuzdan bir bo'lagiga tezroq harakat qiladigan kurashchi uning oldida muhim ustunlikka ega bo'ladi.

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

Tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi:

Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Harakatlar va katta tezkorlik bilan bajariladigan alohida harakatlarni yengillashtirilgan sharoitlarda ko'p mar-ta takrorlash. Masalan, usulni kichik vazn toifasidagi sherik bilan tezkorlikka ehtibor qaratgan holda bajarish. Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish tezligi bo'yicha oddiy sharoitlarda bajariladigan harakatlardan osha-digan o'ta tez harakatlarning bajarilishini rag'batlantiradi Masalan, yugurish tezligini oshirish uchun qiyalangan yo'lkacha bo'ylab (tog'dan) yugurish qo'llaniladi.

Mashqni og'irlashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Kurashchi musobaqalarda duch keladigan sharoitlardan xam ancha qiyin sharoitlarda maksimal tezkorlik bilan bajariladigan harakatlarni ko'p marta takrorlash. Masalan, og'ir vazndagi sherik bilan maxsus mashqlarni bajarish.

Takroriy kuchlanishlar uslubi. Ikki xil ko'rinishda qo'llaniladi:

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

O'yin va musobaqa usullari ham katta ahamiyatga ega bo'lib, ulardan foydalanish sportchining emotsional muhiti, ruhiy holati, raqobatchilik hissining

o'zgarib turishi hisobiga tezkorlikni rivojlantirish uchun qo'shimcha turtki (rag'bat) bo'lishi mumkin.

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

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

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

Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyati

Kurashchining chidamliligi - bu butun bellashuv davomida harakatlarni yuqori surhatda bajarish va butun musobaqa davrida bir nechta bellashuvlarni shiddat bilan o'tkazish qobi- liyatidir. Yuqori darajadagi chidamlilik kurashchiga katta trenirovka va musobaqa nagruzkalarini o'zlashtirishga, muso-baqa faoliyatida o'zining harakat qobiliyatlarini to'laqonli ravishda amalga oshirishga imkon beradi.

Kurashda umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi.

Umumiy chidamlilik deganda sportchining sust shiddatdagi ishini uzoq vakt bajarishga bo'lgan qobiliyati tushuniladi.

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

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

Trenirovka nagruzkasi, sportchi organizmiga tahsir 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 tahminotining aerob va anaerob jarayonlari nisbati xususiyatiga tahsir ko'rsatadigan nagruzkaning eng muhim tavsifi hisoblanadi. To'rtta shiddat zonasini ajartish qabul qilingan: maksimal, submaksimal, katta, sust.

Mashq davomiyligi uni bajarish shiddatiga nisbatan teskari bog'liqlikka ega. Ish davomiyligining 20 - 25 sekunddan 4 -5 minutgacha ko'payishi bilan uning shiddati keskin kamayadi. Mashqning energiya tahmini turi uning davomiyligiga bog'liq.

Anaerob-alaktat rejimdagi mashqlar davomiyligi 3-8 sekundga, anaerob-glikolitik rejimda 20 sekunddan 3 minutgacha hamda aerob rejimda - 3 minutdan va ko'proqqa teng.

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

Tegishli natijalar 4-jadvalda keltirilgan.

Davomiyligi har xil bo'lgan maksimal jismoniy nagruzkada anaerob va aerob jarayonlarning umumiy quvvat sarflanishiga ketadigan nisbiy ulushi

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

Mashqlarni takrorlash soni ularning organizmga tahsir ko'rsatish darajasini belgilaydi.

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

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

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

- tiklanish jarayonlari tezligi bir xil emas - avval tiklanish tez kechadi, so'ng sekinlashadi;

- turli ko'rsatkichlar har xil vaqtdan keyin tiklanadi (geteroxronlilik);

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sport trenirovkasi jarayonida hamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg'unlashtirilgan holda qo'llaniladi. Chidamlilikni tarbiyalash samaradorligi ko'p jihatdan trenirovka jarayonining oqilona tuzilganligi bilan belgilanadi. Turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarishda mahlum bir ketma-ketlikka amal qilish va ularning ijobiy o'zaro tahsir etishini tahminlash juda muhimdir. Quyidagi ketma-ketlikka rioya etish maqsadga muvofikdir:

- avval alaktat-anaerob mashqlar (tezkor va tezkor kuch), so'ngra anaerob-glikolitik (kuch chidamliligi uchun) mashqlar;

- avval alaktat -anaerob, so'ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilik uchun);
- avval anaerob-glikolitik, keyin aerob mashqlar.

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

Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubi

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

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

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

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

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

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

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

A.I.Yarotskiy (1971) kompleksiga (majmuasiga) beshta mashq kiradi: boshni chapga va o'ngga burish; boshni oldinga va orqaga eshish; boshni yon tomonlarga egish; soat millari bo'ylab aylanma harakatlar; soat millariga qarishi tomonga aylanma harakatlar. Bu mashqlar tez surhatda kuniga uch marta 10 minutgacha bajariladi.

Kurashchi chaqqonligini rivojlantirishning hamma vositalarini ikkita bo'limga ajratish maqsadga muvofiqdir: umumiy chaqqonlikni rivojlantirish vositalari va maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari.

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

5. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari

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

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

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

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

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

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

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

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

- 1) mashqlarni boshlashdan oldin albatta badan qizdirish mashqlarini kiritish;
- 2) muayyan maqsadlarni oldinga qo'yish, masalan, gavda yoki buyumning mahlum bir nuqtasiga qo'lni tekkazish;
- 3) cho'ziltirish mashqlarini mahlum bir ketma-ketlikda seriyalab bajarish: qo'llar uchun, gavda uchun, oyoqlar uchun;
- 4) cho'ziltirish mashqlari seriyalari orasida bo'shashtirish mashqlarini bajarish;
- 5) mashqlarni bajarish paytida asta-sekin ularning amplitudasini oshirish;
- 6) mashqlarni bajarishda shuni hisobga olish lozimki, harakatchanlikni rivojlantirishning eng asosiy uslubi - bu takrorlash uslubi hisoblanadi.

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

O'smir yoshdagi kurashchining jismoniy tayyorgarligi

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

12-14 yoshda tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. 15-16 yoshdagi o'smirlarda kuch rivojlana boshlaydi va tezkorlik kuch mashqlarini bajarishga qobiliyat namoyon bo'ladi. 16-18 yoshda ko'p kuch va tezlik talab etiladigan mashqlar osonroq o'zlashtiriladi, chidamlilikni rivojlantirish uchun

shart-sharoitlar yaratiladi. O'smir kurashchilarni tayyorlashda shularni ehtiborga olish juda muhimdir.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar qatoriga oddiy gimnastika (qo'llar, oyoqlar, gavda, og'irliklar bilan, og'irliklarsiz, buyumlar bilan va buyumlarsiz hamda sheriklar bilan) mashqlari va og'ir atletika, eshkak eshish, sport o'yinlari kabi sport turlaridagi bahzi mashqlar kiradi. Bunday mashqlar kurashchining jismoniy rivojlanishini yaxshilaydi, harakat malakalari zahirasi kengaytiradi, organizmning funktsional imkoniyatlarini oshiradi, ish qobiliyatining tiklanishiga yordam beradi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan bir vaqtda asab-mushak kuchlanishlari xususiyati va o'smir organizmining ish tartibiga ko'ra o'xshash bo'lgan mashqlarni ko'proq qo'llash zarur. Turli sport turlaridan olingan mashqlar, ularni bajarish xususiyati va shartlariga qarab, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda turli pedagogik vazifalarni hal etishga imkon berdi. Asosan kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik va chaqqonlikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlarni ajratish qabul qilingan. Og'irliklar bilan (tayoqlar, gantellar, to'ldirma to'plar va h.k.) 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 mahlum bir sifatni yoki bir guruh sifatlarni rivojlantiradi. Masalan, sherik qarshiligida yoki shtanga bilan bajariladigan mashqlar, o'z og'irligi bilan tortilish hamda qo'llarni bukib-yozish mashqlari kuchni; kesishgan joyda yugurish - chidamlilikni; katta tezlik bilan bajariladigan gimnastika mashqlari, qisqa masofalarga yugurish - kurashda harakat tezligini tarbiyalashga yordam beradi. Basketbol o'yini chaqqonlik, chidamlilik va tezkorlikni kompleks holda tarbiyalashga imkon yaratadi.

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 badan tarbiya vaqtida va trenirovka mashg'ulotlarida darsning birinchi bo'lagida (tayyorlov qismida) hamda asosiy qism oxirida qo'llaniladi. Bundan tashqari, o'rmonda, dalada, daryo bo'yida (suzish, eshkak eshish va to'p o'ynash bilan) jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maxsus mashg'ulotlarni tashkil qilib turish shart.

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

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

Milliy kurashchlarda psixologik-pedagogik mahoratlarini shakillantirish

Mamlakatimiz mustaqil bo'lganidan keyin sportga e'tibor yanada ortdi. Mamlakatimiz sportchilari jahon arenalarida O'zbekiston bayroqini yuqori ko'tarib yurtimiz sha'nini himoya qilib kelishmoqda. Nafaqat shahar xattoki qishloq yoshlari o'rtasida ham jismoniy tarbiya va sportga e'tibor qaratilgan.

Prezidentimiz I.A. Karimovning “Davlat va jamoat tashkilotlari, yangidan tashkil boʻlayotgan birlashma va jamgʻarmalar oʻz kuchlarini bir maqsad yoʻlida toʻplashlari hamda jismonan bardam, axloqiy pok, maʼnaviy sogʻlom avlod tarbiyasi yoʻlida kuch va vositalarini ayamasliklari lozim” degan soʻzlari, barcha oʻquv muassasalarida, tashkilotlarda, maxalla va qishloqlarda jismoniy tarbiya va sport bilan shugʻullanish uchun barcha shart-sharoitlar amalga oshirishga sabab boʻlmoqda. Jismoniy tarbiya va sport borasida qanchadan qancha qaror, farmoyishlar chiqib, ularni bajarilishi natijalarini respublika miqyosida oʻtkazilayotgan “Umid nihollari”, “Barkamol avlod” “Universiada” musobaqalarini oʻtkazilishida hamda Oʻzbekistonlik sportchilarning erishayotgan muvofaqiyatlarida yaqqol koʻrishimiz mumkin.

Jismoniy tarbiya bilan shugʻullanish kishini sogʻlom boʻlishga olib kelsa, sport bilan shugʻullanish kishini jismoniy sifatlarini oshiradi va yuqori natijalar koʻrsatishga olib keladi hamda boʻsh vaqtini foydali mashgʻulotlarga sarf qiladi. Ana shunday sport turlaridan biri oʻzbek kurashidir. Bu kurash tarixi bundan 2500 yil ilgari hozirgi Oʻzbekiston xududida yashagan qabilalar orasida ham mavjud boʻlgan.

Demak oʻzbek kurashining tarixi ana shu davrlarga borib taqaladi. Oʻzbek kurashining hozirgi kundagi rivojlanishi nafaqat mamlakatimizda hattoki chet mamlakatlarda ham ancha yuqoridir. Chet mamlakatlarda ham bu kurash boʻyicha bir necha bor yirik musobaqalar oʻtkazilmoqda. Ana shunday musobaqalarga tayyorgarlik koʻrish, texnik va taktik jihatlarni malakali murabbiylar yordamida oʻzlashtirishi sportchining yuqori natijalari koʻrsatishiga olib keladi. Ammo kurashchilar uchun texnik va taktik xolatlarini oʻzi kamlik qiladi.

Psixologik tayyorgarlik. Kurashchi uchun psixologik tayyorgarlik albatta muhimdir. Musobaqalashuv jarayonida sportchilarni ruhiy tayyorgarlik darajasi pand berganligi sababli imkoniyatlari chegaralanib qoladi va natijada magʻlubiyat alamidan tatib koʻrishga majbur boʻladi.

Kurashchilarda jismoniy tayyorgarlik bilan birga kuch, chaqqon, tezkorlik, egiluvchanlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarini oshirib borib, ularning maʼnaviy va irodaviy sifatleri hamda maxsus ruhiy imkoniyatlarini takomillashtirish lozim.

Jismoniy sifatleri tarbiyalash jismoniy tarbiya jarayoni deb qaraladi. Jismoniy sifatleri tarbiyalashda; Masalan kurashchi mashqlarni koʻp marotaba uning bajarilishi texnik oʻzlashtirish maqsadida takrorlayversa, shu vaqtning oʻzida ham kuch, ham chidamlilik va tezkorlik kabi jismoniy sifatleri tarbiyalanadi. Usulni bajarish jarayonida oʻta tez harakat yaxshi natija beradi. Usul oʻrganish jarayonida oladigan charchoqlariga qaramasdan maʼlum bir meʼyorda shugʻullanishni davom ettirish natijasida chidamlilik sifati oshadi. Shunindek usul bajarishi jarayonida egilib bajariladigan usullar va maxsus egilib bajariladigan mashqlar egiluvchanlikni oshiradi. Bu kurashchi uchun muhim jarayondir.

Psixologik tayyorgarlik. Sport turlarining oʻziga xosligi yoki sport turining alohida boʻlimlari, sportchilar psixikasiga qoʻyiladigan talablarga oʻz izlarini qoldiradi. Kurash bilan shugʻullanadigan kishilarda gʻalaba uchun kerakli paytda bor kuchini berish va bor kuchini toʻplay bilish kabi sifatlar harakterlidir. Agar kurashchilarda ishonchsizlik mavjud boʻlar ekan, demak tavakkal qilishga majbur boʻladi. Buning natijasi hamma vaqt ham samara bera olmaydi. Sportchilarni psixik tayyorlash ularni ruhiy xolatini raqibiga nisbatan tayyorgarligini oshiradi. Masalan: sportchiga raqibi haqida, uning usullarini, kuchini, harakterini oldindan bashorat qilib

berish, uning sodir bo'lishi mumkin bo'lgan harakatlari muvofaqiyatli bo'lishiga olib keladi. Sportchini bunday holatlarga o'rgatishda nimalarga e'tibor qaratishimiz lozim bo'ladi.

1. Raqibiga nisbatan sportchini g'alaba qilishga ishonchini his qilishi; bunda sportchi o'rgangan usullarni samara berishi va ular ustida tinimsiz mashg'ulot olib borganligi xis qilishi buning natijasida qulay vaziyatda bajaradigan usuli natija berishiga ishonch hosil kerak bo'ladi.

2. Raqibini bajarishi mumkin bo'lgan usullarini oldindan o'rganib, o'sha usullarga qarshi usul bajarish reaksiyasini oshirish (bu taktikaga ham kiradi).

3. Sportchini mashg'ulotlaridagi aktiv harakatlari, mashg'ulotlaridagi natijalari va musobaqalarda erishib qolgan yutuqlarini eslatib ruhan tetiklashtirish.

Ruhiy tayyorgarlik 1. Sportchilarni ruhiy tayyorgarliklaridan yana bir refleksiya, ya'ni kurash davomida shu kurashning qanday borishini bilish qobiliyati hisoblanadi. Kurashchi uchun raqibini fikrini, bajaradigan harakatlarini, uyin usullarini, uning cha' va o'ng tomondan bajaradigan usullarini aktivligini tezlik bilan analiz qilish va tezlik bilan qarshi javobga tayyor bo'lish uyg'otish lozim.

2. Raqibining emotsiyasi -yuz harakatlardan qaysi harakatlari xaqiqiy va qaysi harakatlari qalbaki ekanligini bilib turish sportchiga o'z vaqtida himoyada bo'lishi va qarshi xujumga o'tishga imkon beradi.

3. Ruhiy tayyorgarlik jarayonida sportchilarni o'z xolatlarini, sezgilarni to'g'ri baholashga va ularni harakatining funksional imkoniyatlari bilan bog'lashga o'rgatish zarur.

4. Mushaklarni to'la va tez bo'shashtira olish sportchiga musobaqa jarayonida dam olish kerak bo'lgan imkoniyatlaridan to'la foydalana olishiga yordam beradi. Mushaklarni samarador bushashtirish sportchi o'z diqqatini bir zumda to'play olishi uchun va juda qiyin sharoitlarda yuqori samarali harakatlarni bajarish uchun sharoit tug'diradi.

5. Sportchini butun fikrini musobaqa jarayoniga qarata bilish, fikrini bir joyga to'plash.

Ko'pgina sportchilarning musobaqalaridagi suskashligi yoki muvafaqqiyatsizligi ularning xaddan tashqari xayajonlanganligidan kelib chiqadi. Musobaqadagi ishonchsizligi usullarni oxirgacha bajarmaslikka olib keladi. Buning natijasida bajarilgan usul uchun qo'llanilgan qarshi usulga duch keladi va mag'lubiyatga uchrashi mumkin.

Sportchilarning ruhiy tayyorgarligini oshirish ularning harakteriga ham bog'liq. Bu jarayonlarni amalga oshirish malakali va tajribali ustoz murabbiylarining ish uslublariga ham bog'liqdir.

Ba'zi xolatlarda murabbiylarning shogirdlariga nisbatan ruhiyatini ko'tarish uchun qo'llaydigan bir necha usullarni kuzatishimiz mumkin.

-Ma'naviy va irodaviy tayyorgarligini oshirish.

-Diqqatini bir joyga to'plash.

-Maqsadga intilish.

-G'alabaga ishonchini uyg'otish

-Raqibiga imkoniyat qoldirmasdan harakat qilishga undash.

-Charchaganda ham chidam bilan musobaqani davom ettirishga undash.

-O'z-o'zini nazorat qilishga undash.

-Raqibiga befarq bo`lmasligini eslatish.

Sportchining uslublarini natija berishiga ishonitirish, tushuntirish va raqibini uslublarini bilgan hollarda esa unga qarshi usullarni ishlatish tavsiyalarini berish, natijasi yaxshi bo`lishini bildirish bilan ruhiyatini ko`tarish.

Bularning barchasi g`alabaga olib keladigan omillardir.

1.Kuchni va harakat uyg`unligi taraqqiyotiga yunaltilgan maxsus dinamik mashqlarning tashlanishi.

2.Ma`lum guruxlari mushak kuchlarini taraqqiyotiga qaratilgan maxsus izometrik mashqlarning tanlanishi.

Jismoniy qobiliyatlar va texnik harakatlar taraqqiyotiga qaratilgan ma`lum darajadaga bir-biriga mos xolda ta`sir ko`rsatuvchi maxsus mashqlar ishlab chiqilgan.

Tezkorlik – kuchlilik yo`nalishidagi mashqlarni quydagicha tasnif qiladi.

1.Maxsus bulmagan ta`sir ko`rsatuvchi mashqlar:

2.Mazkur sport turida boshqaruvchi mushak guruhinining taraqqiyotiga qaratilgan analitik mashqlar

3.Asosiy sport malakalari doirasidagi kuchni mukammallashtiradigan mashqlar.

Kuchni rivojlantirishga qaratilgan quydagi mashqlar to`plamini tavsiya qiladi:

4.Chegarada bo`lmagan og`irlikni charchash xolatgacha takroran ko`tarish:

5.Chegaradagi og`irlikni ko`tarish

6.Maksimal tezlik bilan chegarada bo`lmagan og`irlikni ko`tarish.

Olimlarning fikricha kvalifikatsiyali sportchilar uchun eng samarali uslub bo`lib qisqa muddatli kuzatishlar va takrorlashlar ko`rinishlari xisoblanadi. Bir qancha boshqa yondoshlar mavjud bo`lib, ular ko`pincha boshqa harakat sifatlariga taaluqli. Maxsus va maxsus bo`lmagan mashqlarni aylanma mashg`ulotda, shunga o`xshash manekenni uloqtirishda maxsus chidamlilikni oshirish mumkinligini ko`rsatadi:

1-bosqichda – arqonga oyoqning yordamisiz chiqish (1-2 marta) va 5-8 marta gavdani ekan holatda sakrash;

2-bosqichda ko`prikda, (mostda) turib shtanga diskklarini aylantirish (har bir tomonga 10-15 martadan) va 5-8 marta sakrash;

Z-bosqichda-gavdani (mostda) orqaga tashlagan xolatda sherik bilan

ushlashib oldinga egilish (10 marta) va 5-8 marta uloqtirish;

4-bosqichda turnikda tortilish 15-20 marta va 5-8 marta uloqtirish;

5-bosqichda – yerda yotib, tayangan xolda qullarni bukib yozish (20-40marta) va 6-marta uloqtirish;

7-bosqichda ko`prik xolda yugurish har bir tomonga 5- 10 martadan va 5-8 marta uloqtirish;

F.A. Kerimov ko`rsatishicha, tezkor – kuchlilik yunalishidagi mashqlarni aylanma mashg`ulotlarda 10-15 umumiy xajmidan oshiqroq MJT bazali bosqichda va TTX xajmida 30 martaga ko`paytirish kurashchilarni mashg`ulot jarayonini samaradorligini oshiradi.



Belbog'li kurashchilarning texnik tayyorgaligi
Belbog'li kurashdagi texnik usullar



a)



b)



v)



g)

d) Chap yonboshdan oshirib tashlash

2.1. Belbog'li kurashdagi texnik usullar



a)



b)



v)



g)



d)

O'ng- chap oyoq soni va boldiri bilan tashlash

2.1. Belbog'li kurashdagi texnik usulla



a)



b)



v)



g)



O'ng tizzaga mindirib tashlash

Belbog'li kurashchilarning texnik tayyorgaligi



a)



b)



g)



Cha' oyoq soni va boldiri bilan tashlash

Belbog'li kurashchilarning texnik tayyorgaligi



a)



b)



v)



g)



d)

**O'ng oyoq bilan ko'tarib tashlash
Belbog'li kurashchilarning texnik tayyorgaligi**



a)



b)



v)



g)



d)

Cha' oyoq bilan ko'tarib tashlash

Belbog'li kurashchilarning texnik tayyorgaligi



a)



b)



v)



g)



d)

Raqibni ko'tarib, o'ng oyoq bilan to'sib tashlash

Belbog'li kurashchilarning texnik tayyorgaligi



Raqibni ko'tarib, cha' oyoq bilan to'sib tashlash

Belbog'li kurashchilarning texnik tayyorgaligi



a)



b)



v)



g)



d)



e)

Raqibni cha'ga ko'tarib, o'ngga qaytarib tashlash (qaytarma)
Belbog'li kurashchilarning texnik tayyorgaligi



a)



b)



v)



g)



d)

Raqibni cha'ga ko'tarib, o'ng qaytarib tashlash (qaytarma)

Belbog'li kurashchilarning texnik tayyorgaligi



a)



b)



v)



g)



d)

Raqibni cha'ga ko'tarib, o'ngga to'sib tashlash

Belbog'li kurashchilarning texnik tayyorgaligi



a)



b)



v)



g)



d)



e)

Raqibni ko'tarib, ko'krak orqali tashlash ('rogib)

Belbog'li kurashchilarning texnik tayyorgaligi



Ikki tizza yordamida yorib kirib, ko'krakdan oshirib tashlash

Belbog'li kurashchilarning texnik tayyorgaligi



a)



b)



v)



g)



d)

Ikki tizza yordamida yorib kirib, orqaga tashlash

Belbog'li kurashchilarning texnik tayyorgaligi





O'ngga ko'tarib uzoqqa ilib tashlash

Raqibni yelkadan oshirib tashlash mustaxkamlash



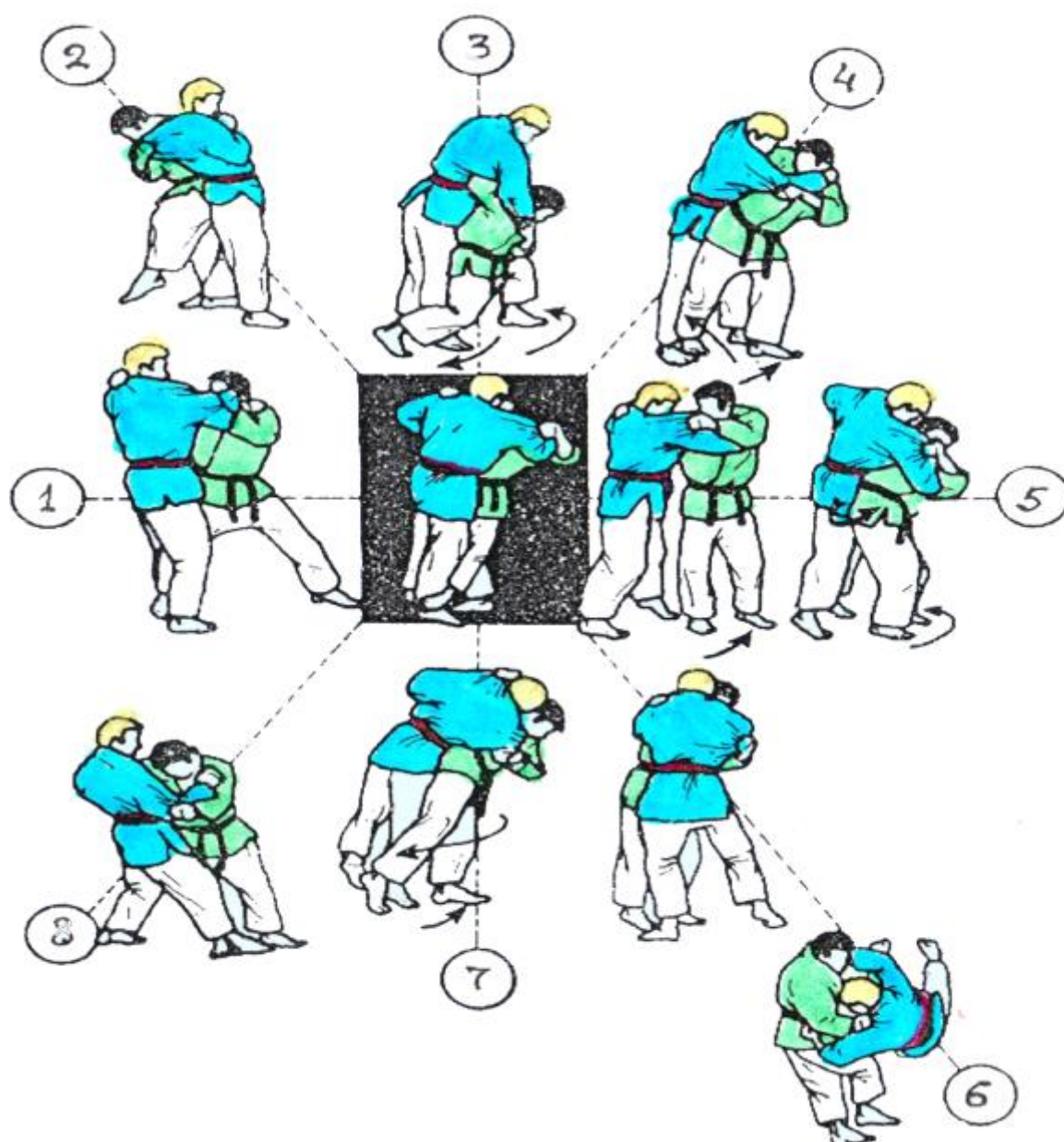
Oyog'ini ilgandan keyin harakatga alohida ahamiyat berish lozim. Usulni bajarayotgan o'quvchi oyog'ini boldiri bilan ilganidan so'ng, qo'llari bilan raqibini tortishda davom etadi. Raqibi shuncha og'irlikni bir oyog'i bilan ko'tarib tura olishi va muvozanatni saqlashi qiyin bo'ladi. Bunga yana usulni bajarayotgan o'quvchining tezkorligi katta ahamiyatga ega. Bu vaqtda ilingan boldirlar bir-biridan ajralmasligi kerak.





O'ng oyog'i bilan raqibning o'ng oyog'I ichidan boldiri bilan ilib bajarish

Amaliy mashg'ulot ishlanmasi



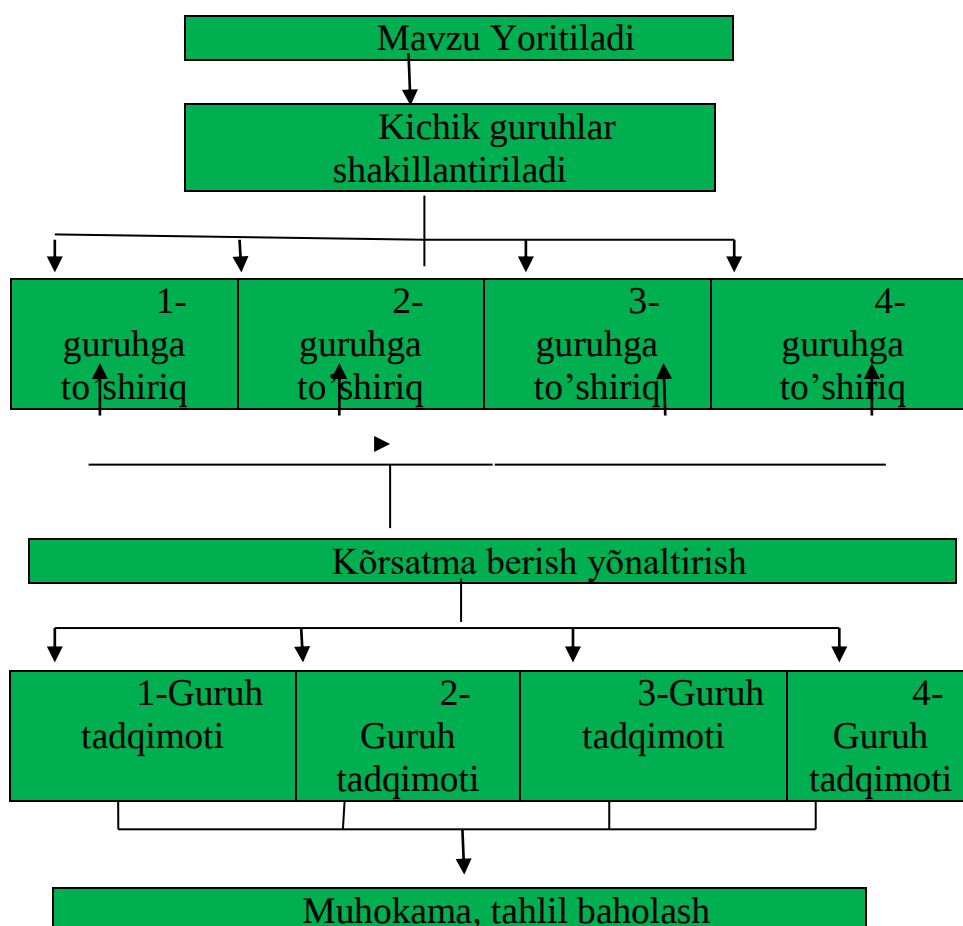
1-rasm

Oldingan chalish	
Xujum	
1. Ichidan chalish	5. Beldan oshirib tashlash
2. Oldindan yelka	6. Bo'yindan bosish
3. Yondan chalish	7. Qo'shsha
4. Boldirdan ilish	8. Ichkaridan chalish

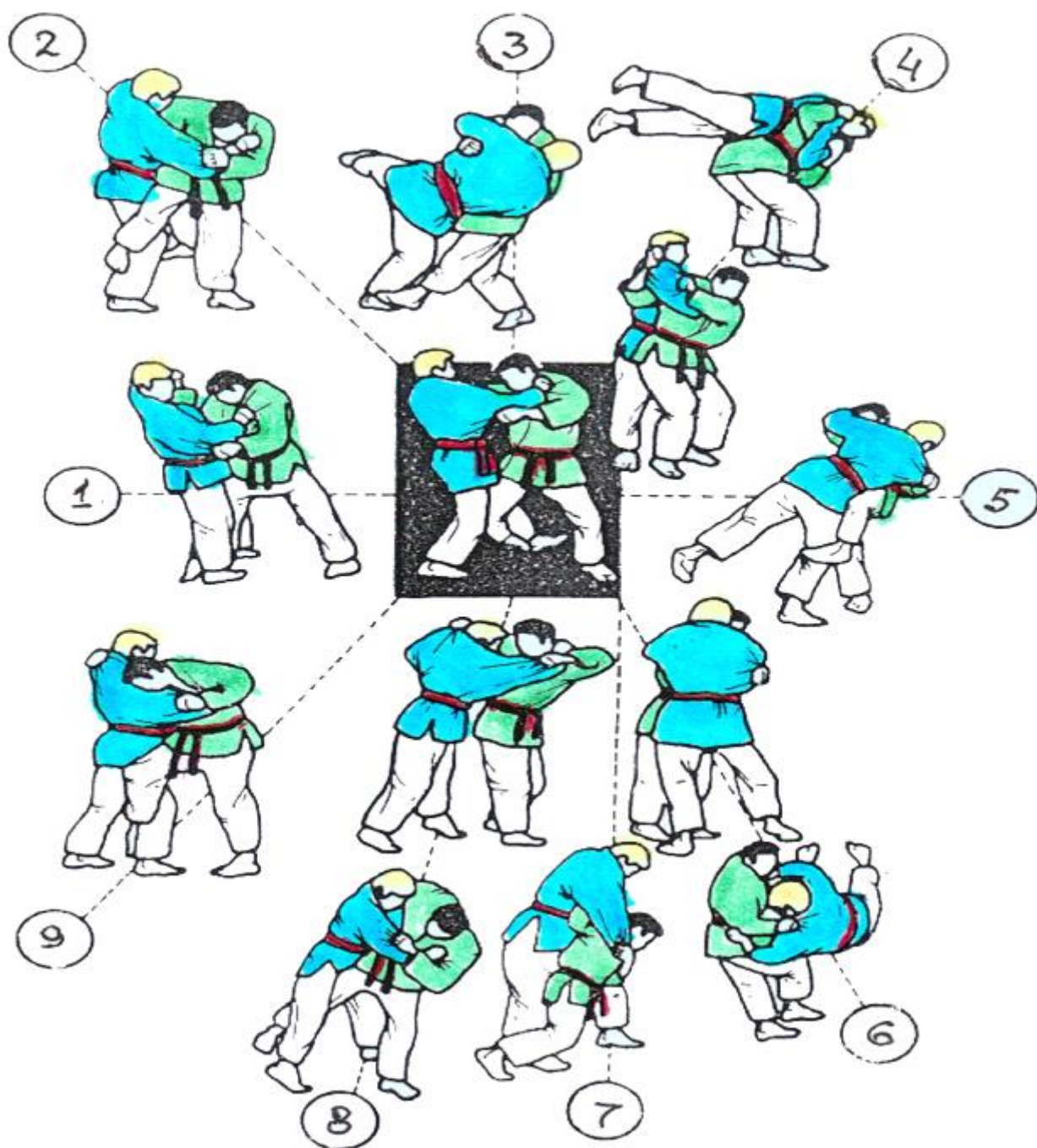
Oyoq bilan o'rab tashlashni o'rgatish



“Kichik guruhlarda ishlash”



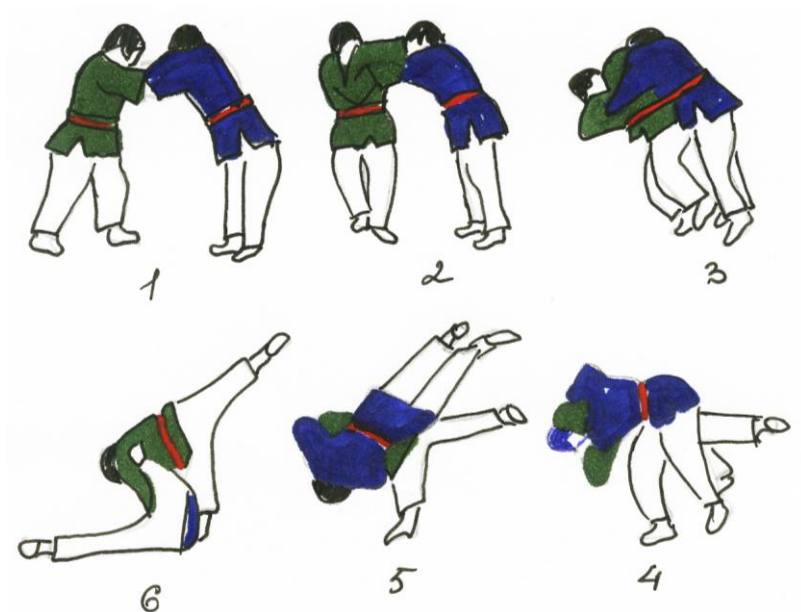
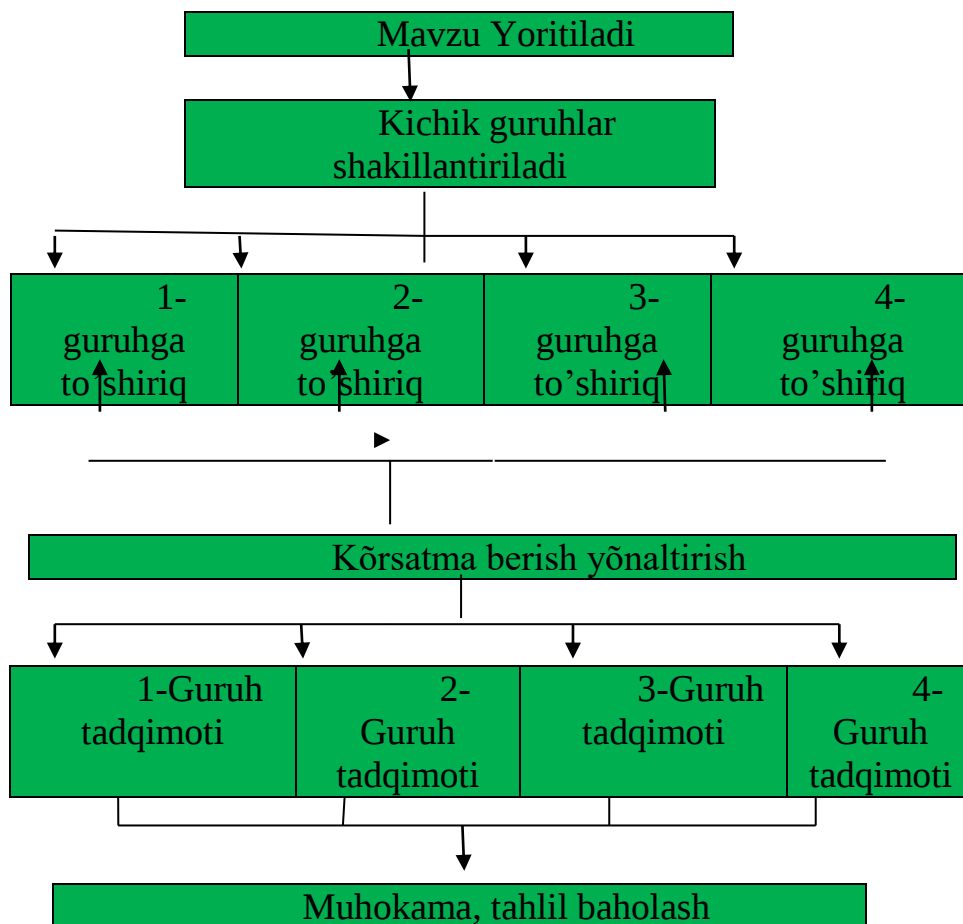
Amaliy mashg'ulot ishlanmasi



3-rasm

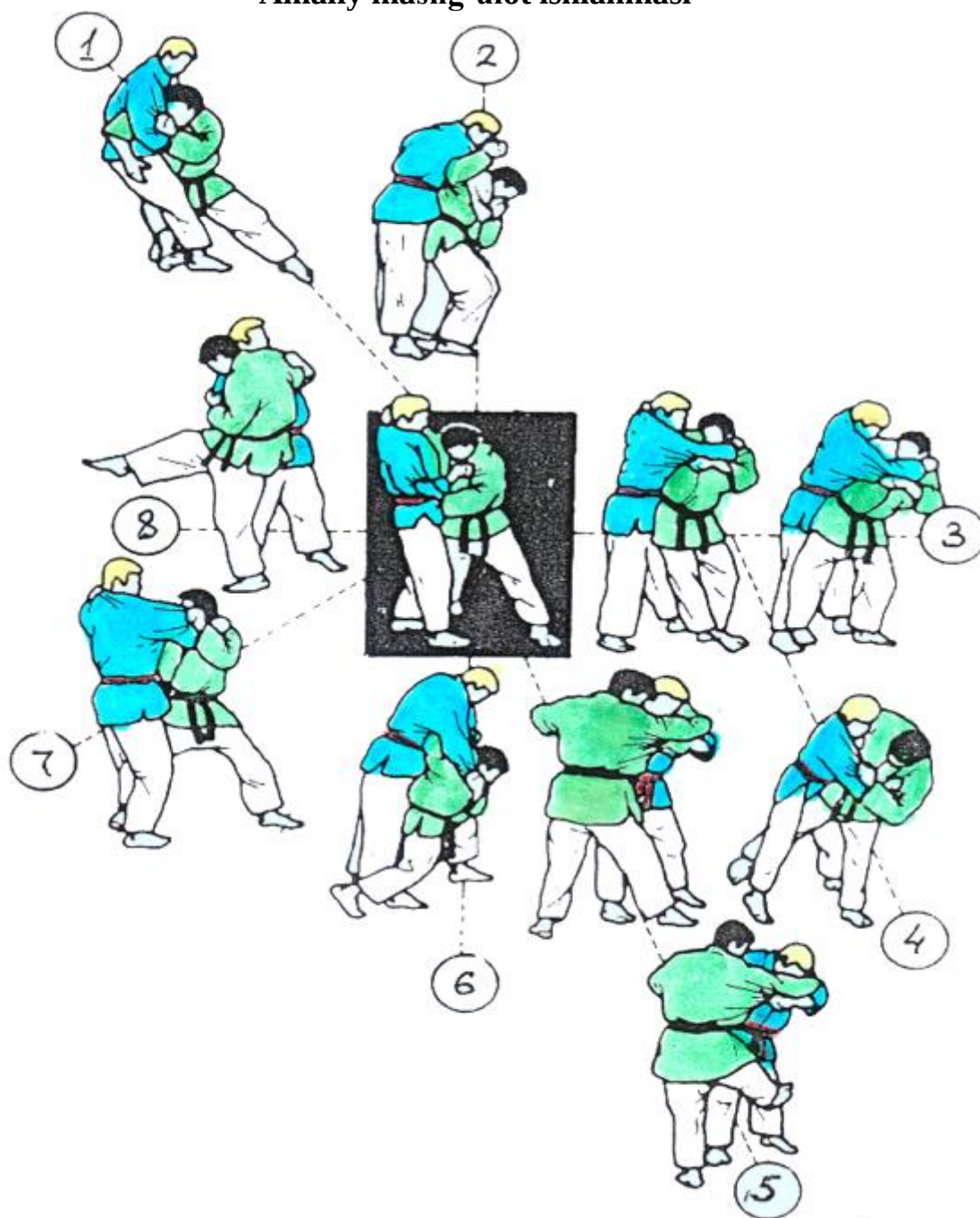
Boldir bilan ichkaridan chil solish	
Xujum	
1. Ichkaridan chalish	6. Bo'yindan ushlab bosish
2. Oldindan yelka	7. Oldindan chalish
3. Qadam bilan bir maromda chalish	8. Ichkaridan qo'shsha
4. Yelkadan oshirib tashlash	9. Orqadan chalish
5. Tizzadan chalish	

Kichik guruhlarda ishlash



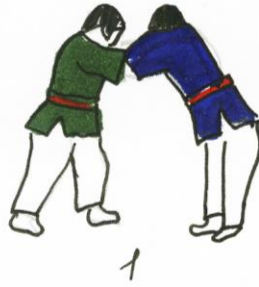
Chil usuli, oyoq ichidan ilib yiqitish usulini o'rgatis

Amaliy mashg'ulot ishlanmasi

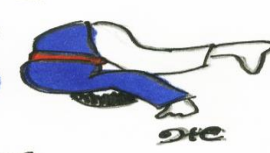


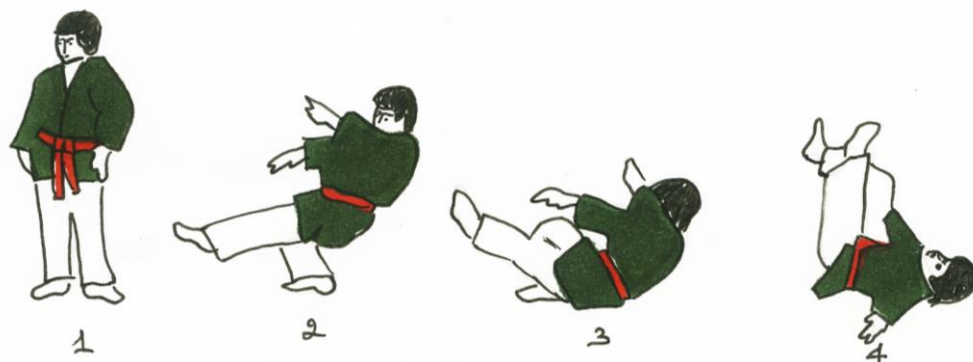
2-rasm

Ichkaridan tovondan oyoq yuzi bilan chalish	
Xujum	
1. Ichkaridan boldirdan ilish	5. Oldindan tizzadan chalish
2. Yelkadan oshirib tashlash	6. Oldindan chalish
3. Boldirdan ilish	7. Oyoq ichidan chalish
4. Ichkaridan qo'shsha	8. Oldindan yelka

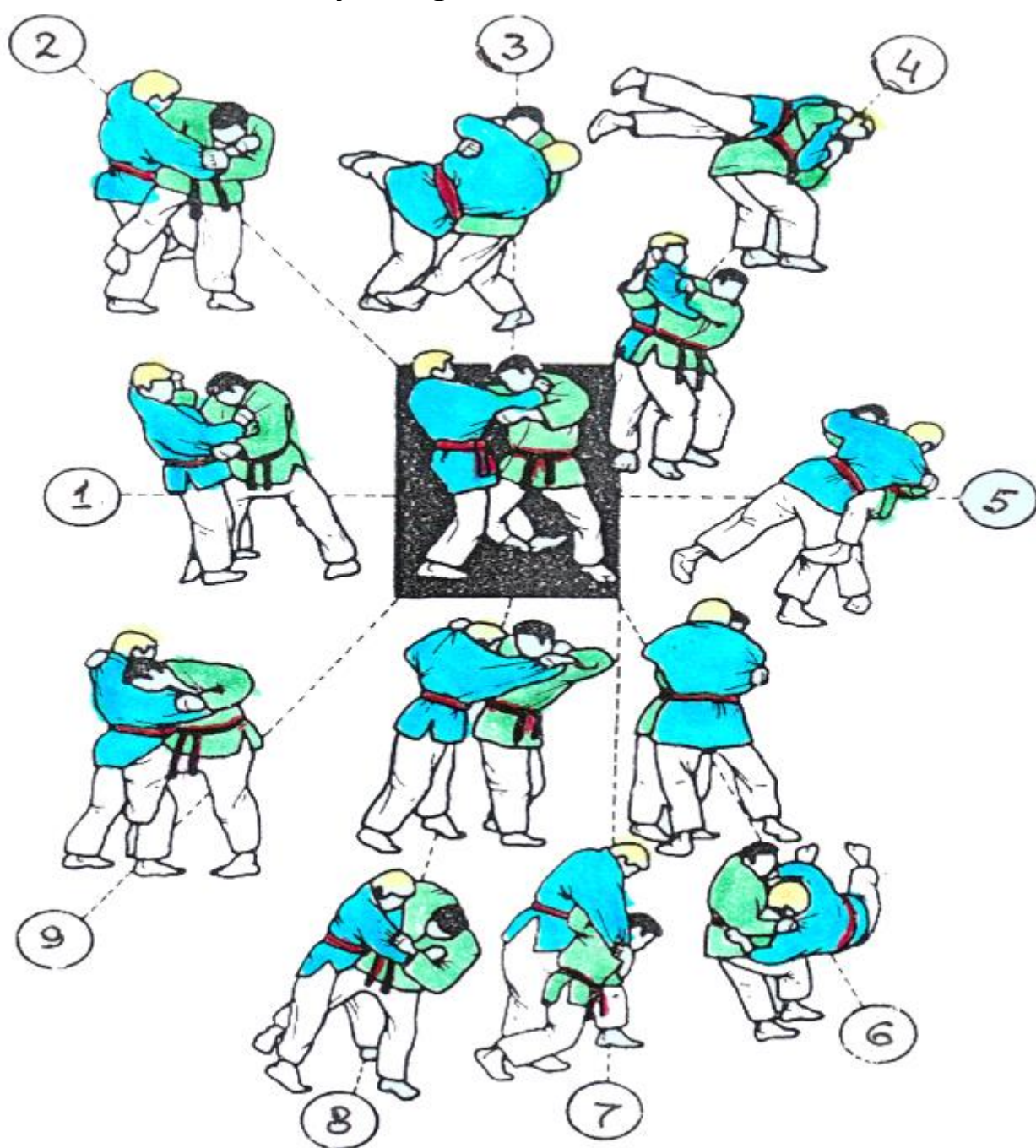


iyasi





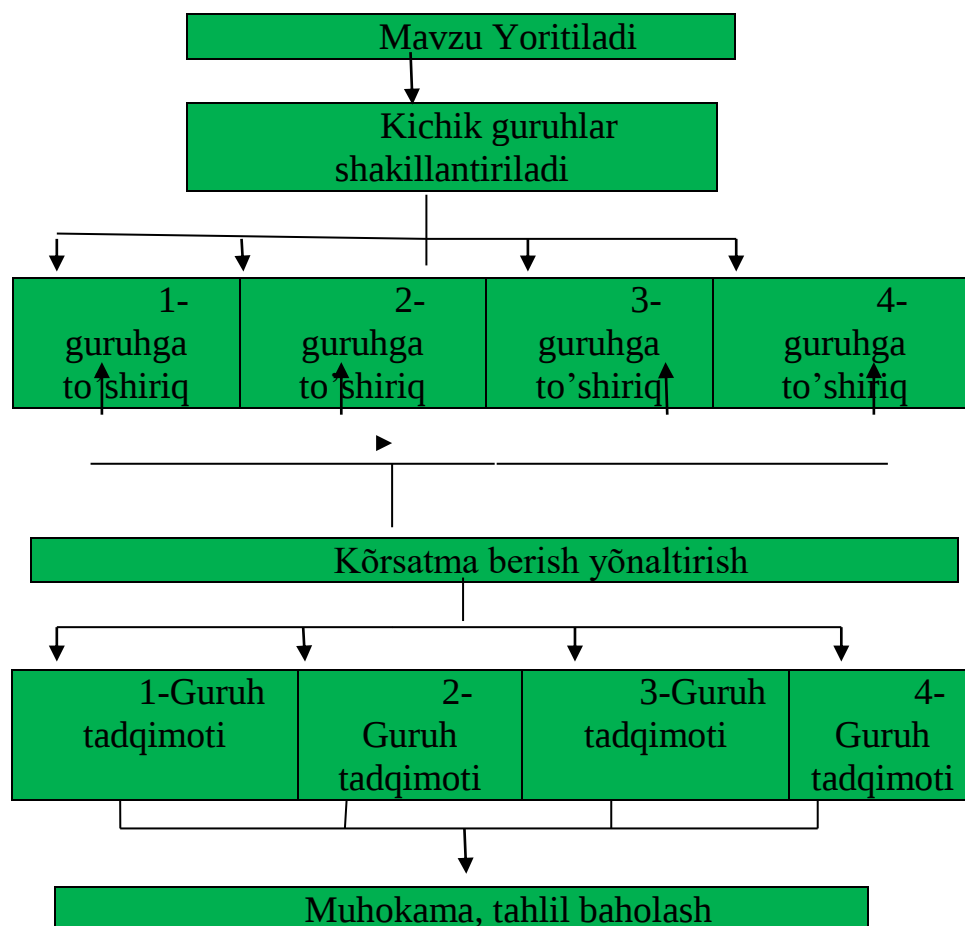
Amaliy mashg'ulot dars ishlanmasi

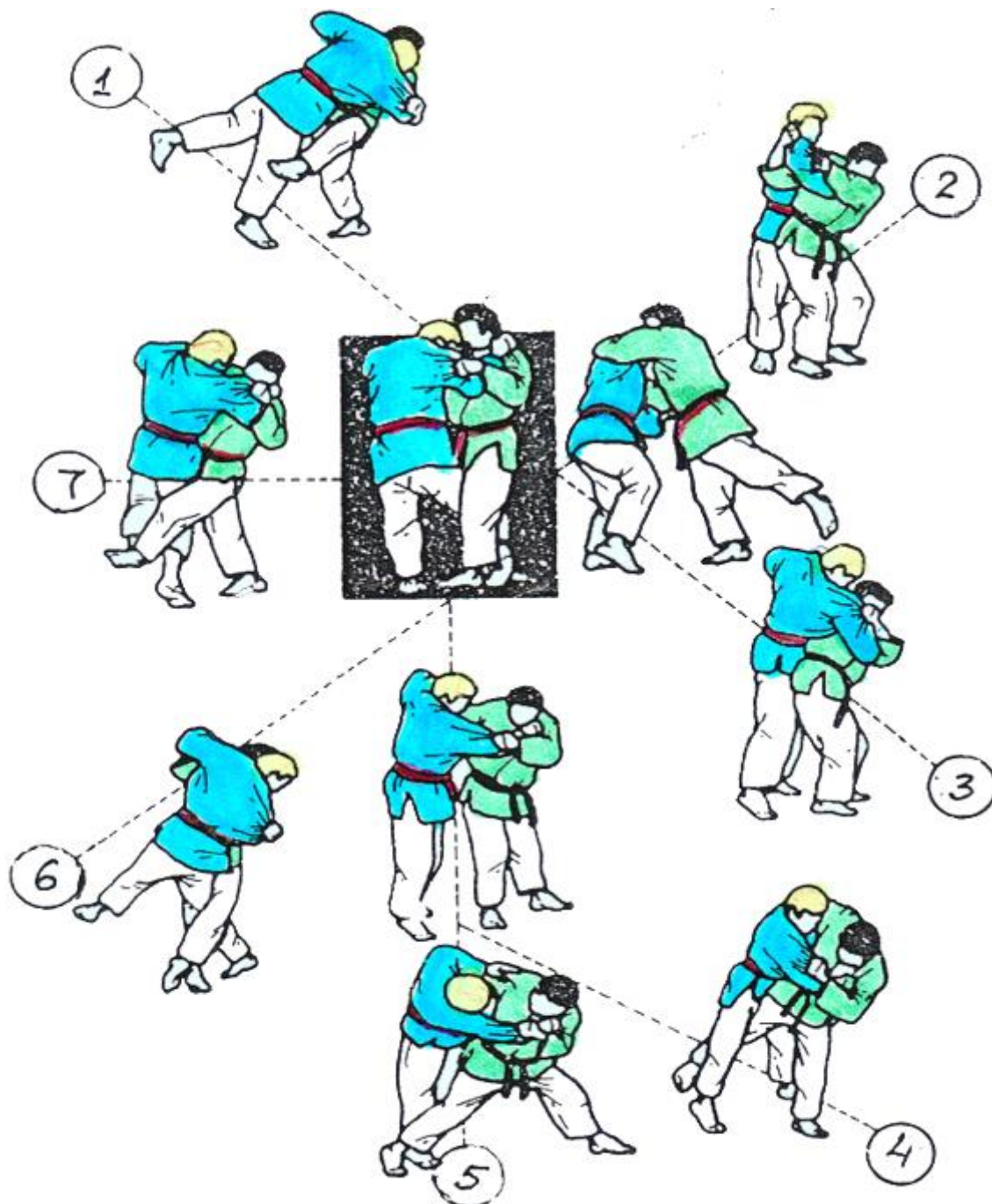


3-rasm

Boldir bilan ichkaridan chil solish	
Xujum	
1.Ichkaridan chalish	6.Bo`yindan ushlab bosish
2.Oldindan yelka	7.Oldindan chalish
3.Qadam bilan bir maromda chalish	8.Ichkaridan qo`shsha
4.Yelkadan oshirib tashlash	9.Orqadan chalish
5.Tizzadan chalish	

“Kichik guruhlarda ishlash”



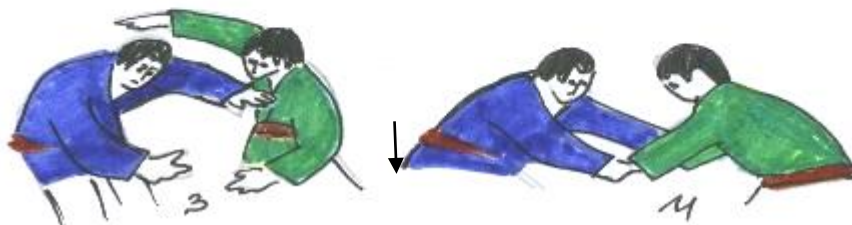
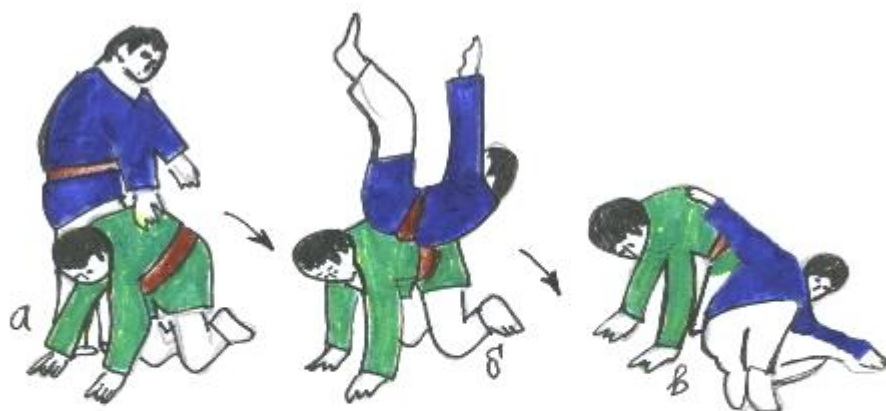


Amaliy mashg'ulot dars ishlanmasi.

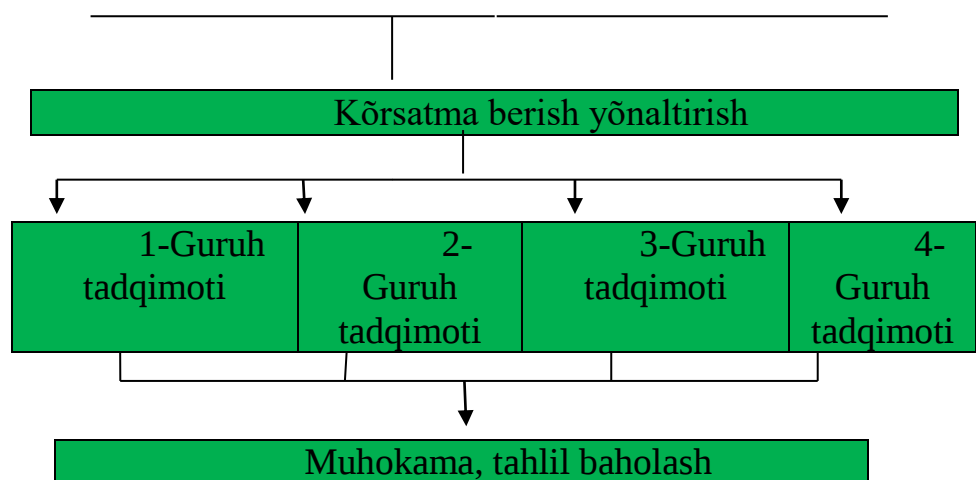
4-rasm

Oyoq ichidan tizzadan ilish	
Qarshi xujum	
1.Tizzadan ilish	5.Oldindan chalish
2.Yelkadan oshirib tashlash	6.Tashqari boldirdan ilib tashlash
3.Beldan oshirib tashlash	7.Tashqaridan yelkadan oshirib tashlash
4.Ichkaridan qo`shsha	

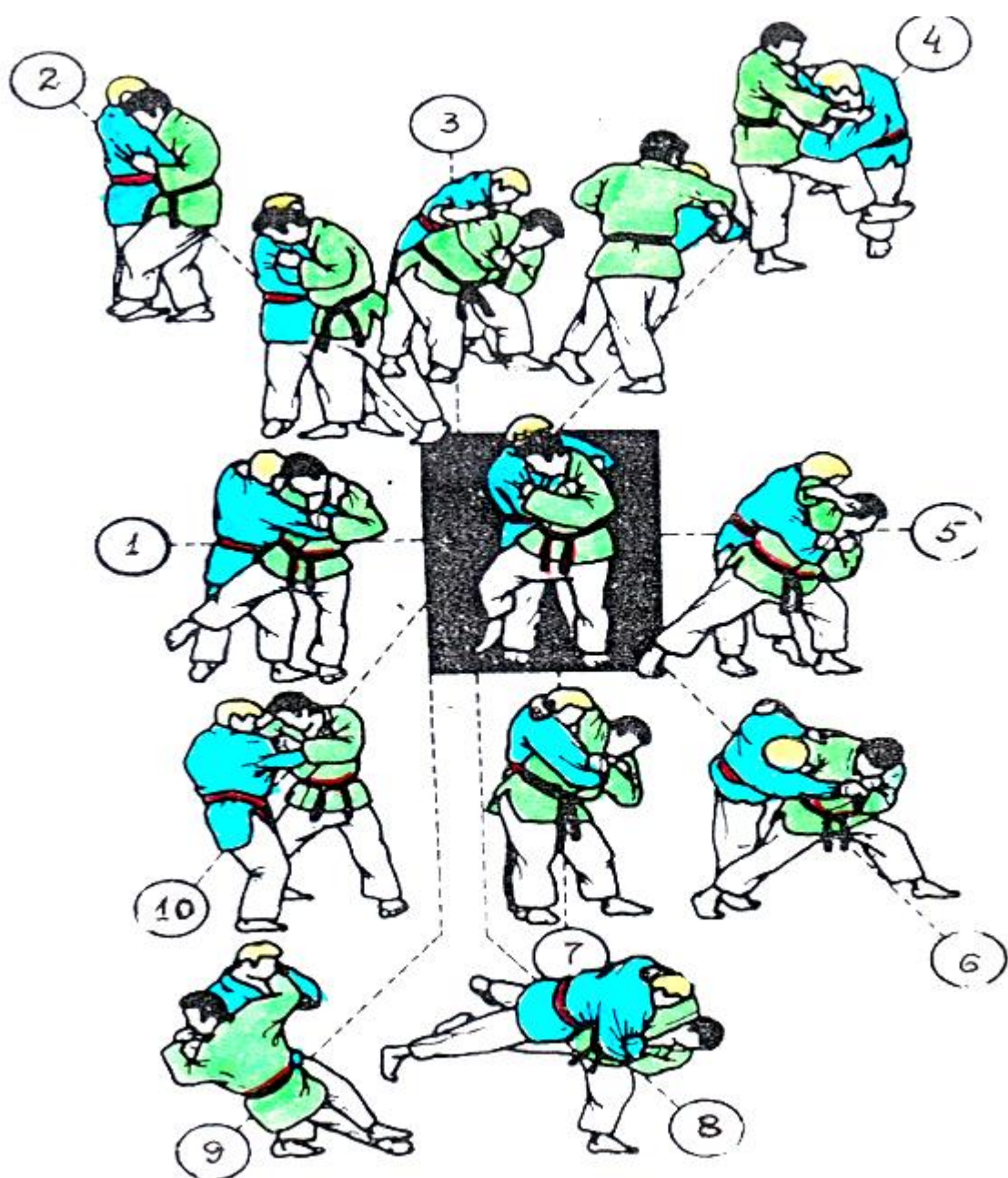
Jaroxatdan saqlanish mashqlari, akrobatik mashqlar, kurashchining maxsus mashqlari,



1- guruhga to'shiriq	2- guruhga to'shiriq	3- guruhga to'shiriq	4- guruhga to'shiriq
----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

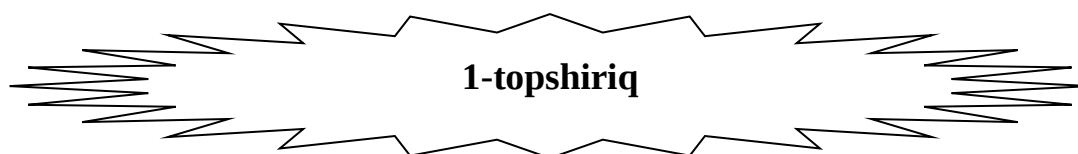


Amaliy mashg'ulot dars ishlanmasi.

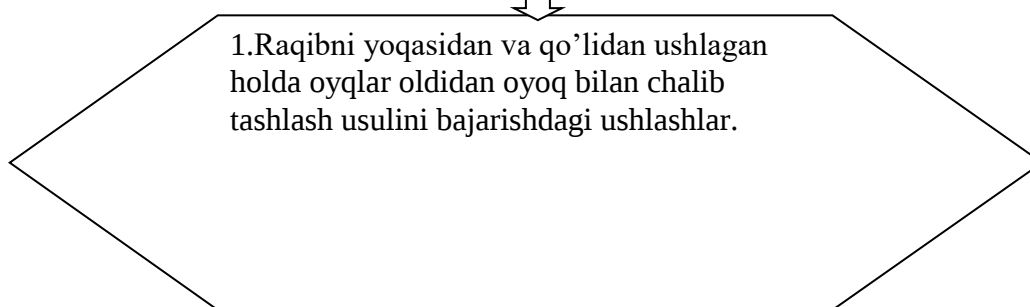


6-rasm

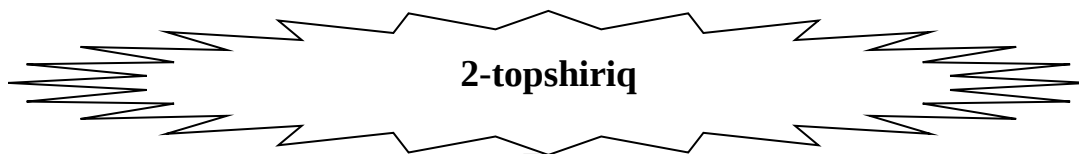
Oldindan yelka	
Xujum	
1.Orqadan qo`shsha	6.Oldindan chalish
2.Oyoq `astidan chalish	7.Bo`yindan ushlab tashlash
3.Yelkadan oshirib tashlash	8.Ichkaridan qo`shsha
4.Tizzadan chalish	9.Ichkaridan yiqilayotganda ilish
5.Qo`ltiq tagidan ushlab tashlash	10.Ichkaridan ilish



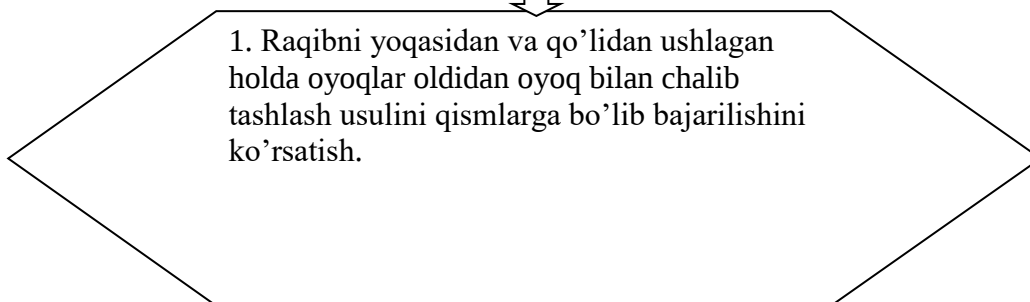
1-topshiriq



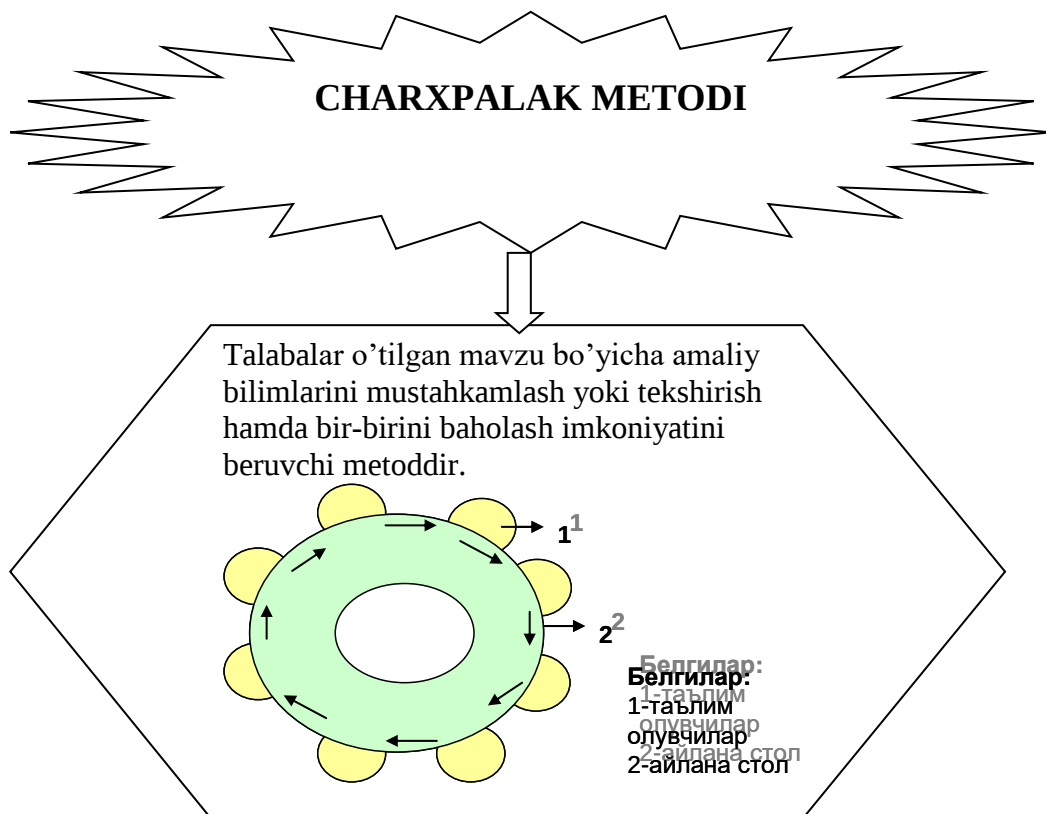
1.Raqibni yoqasidan va qo`lidan ushlagan holda oyqlar oldidan oyoq bilan chalib tashlash usulini bajarishdagi ushlashlar.



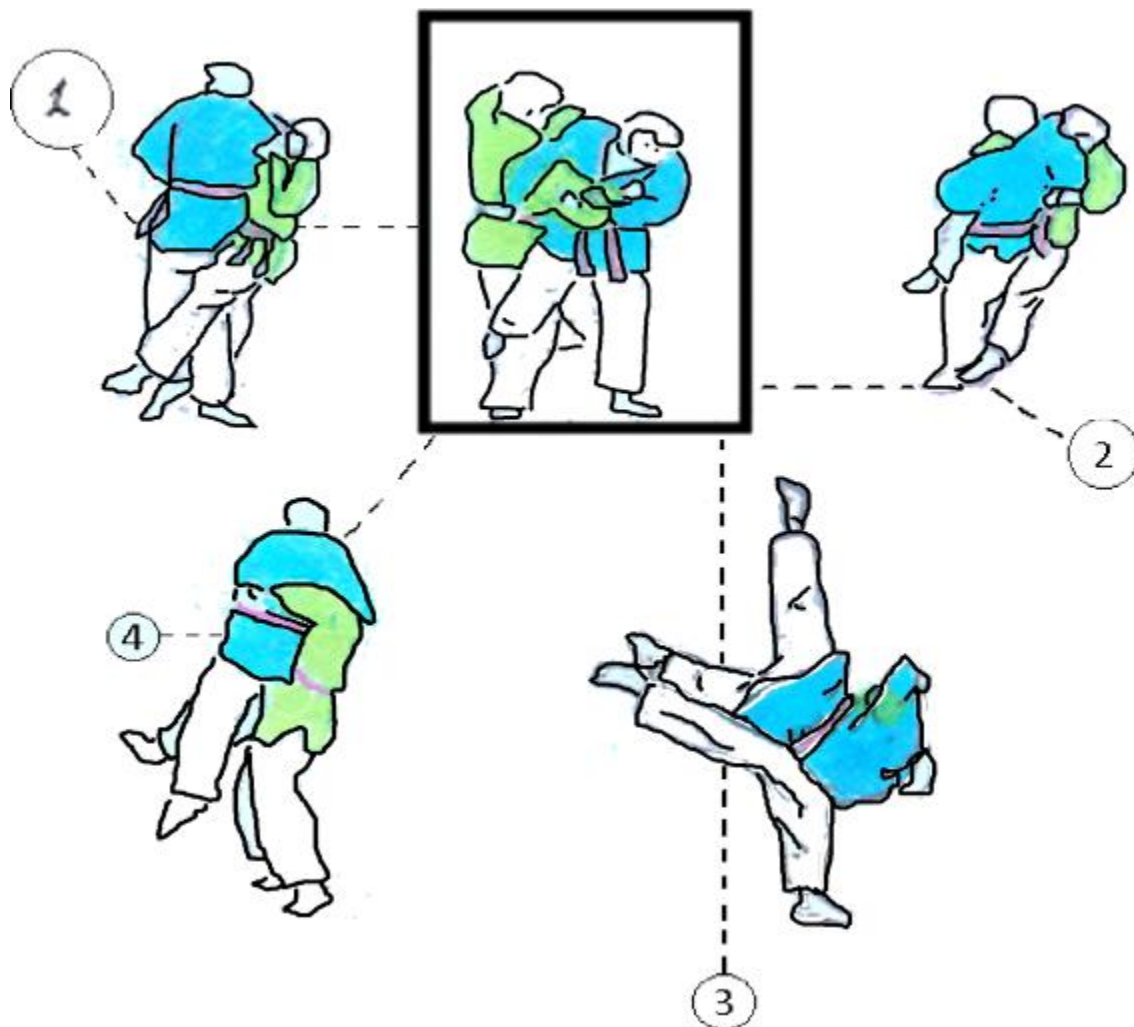
2-topshiriq



1. Raqibni yoqasidan va qo`lidan ushlagan holda oyoqlar oldidan oyoq bilan chalib tashlash usulini qismlarga bo`lib bajarilishini ko`rsatish.



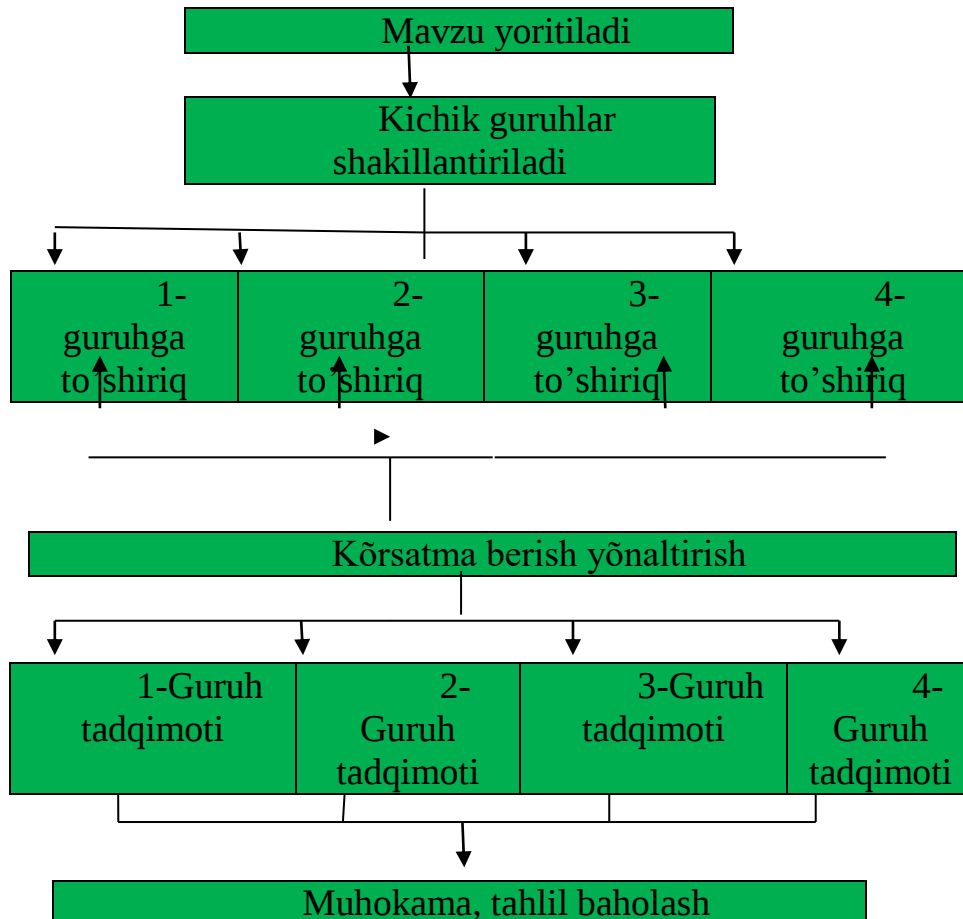
Amaliy mashg'ulot dars ishlanmasi.



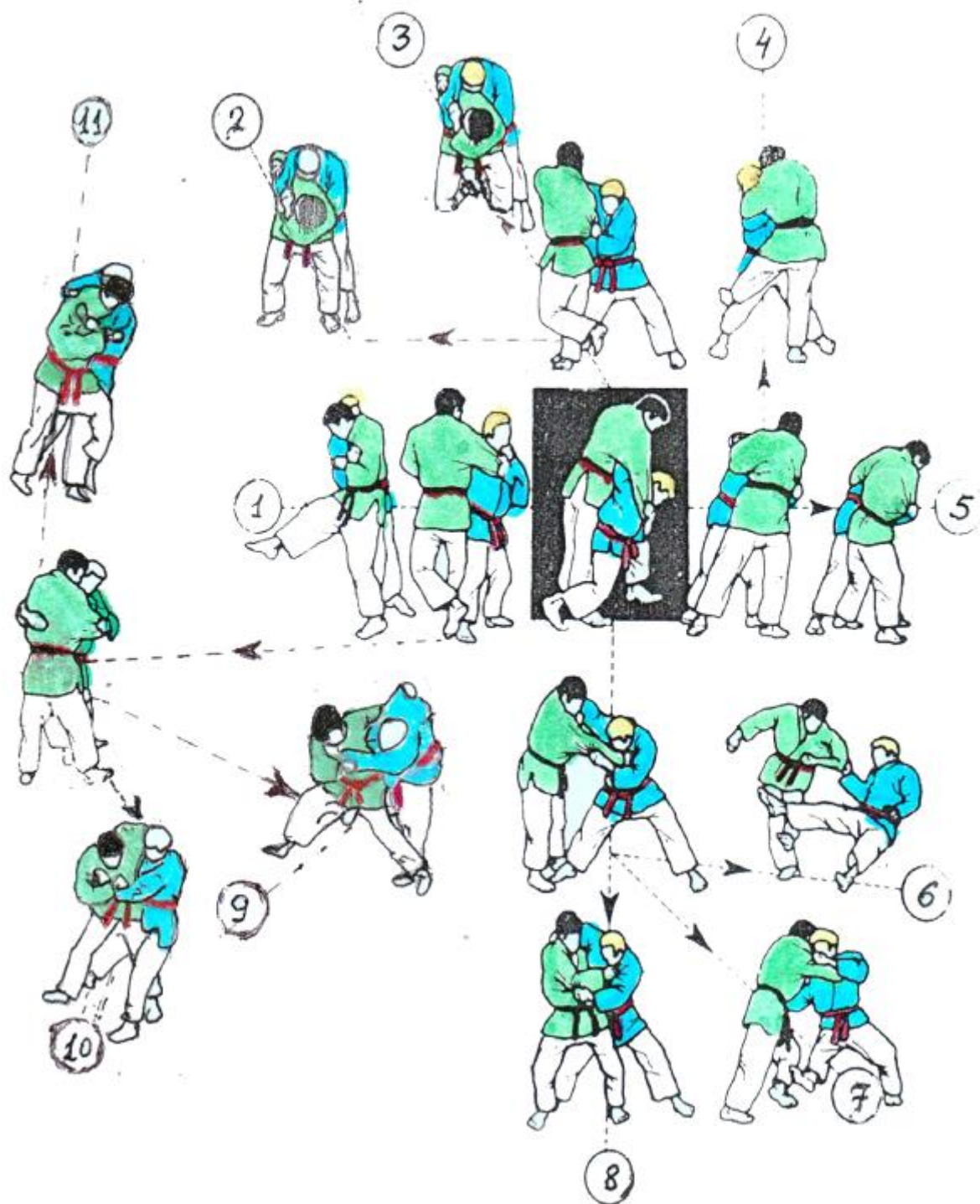
Belbog'dan ushlab boldirdan ilib yonboshga tashlash «B»	
Qarshi xujum	
1.Ikki oyoq pastidan qo'shsha	3.Orqadan yelka
2.Tashqaridan orqa tomondan ilish	4.Ko'krakdan oshirib tashlash



Kichik guruhlarda ishlash”



Amaliy mashg'ulot dars ishlanmasi.



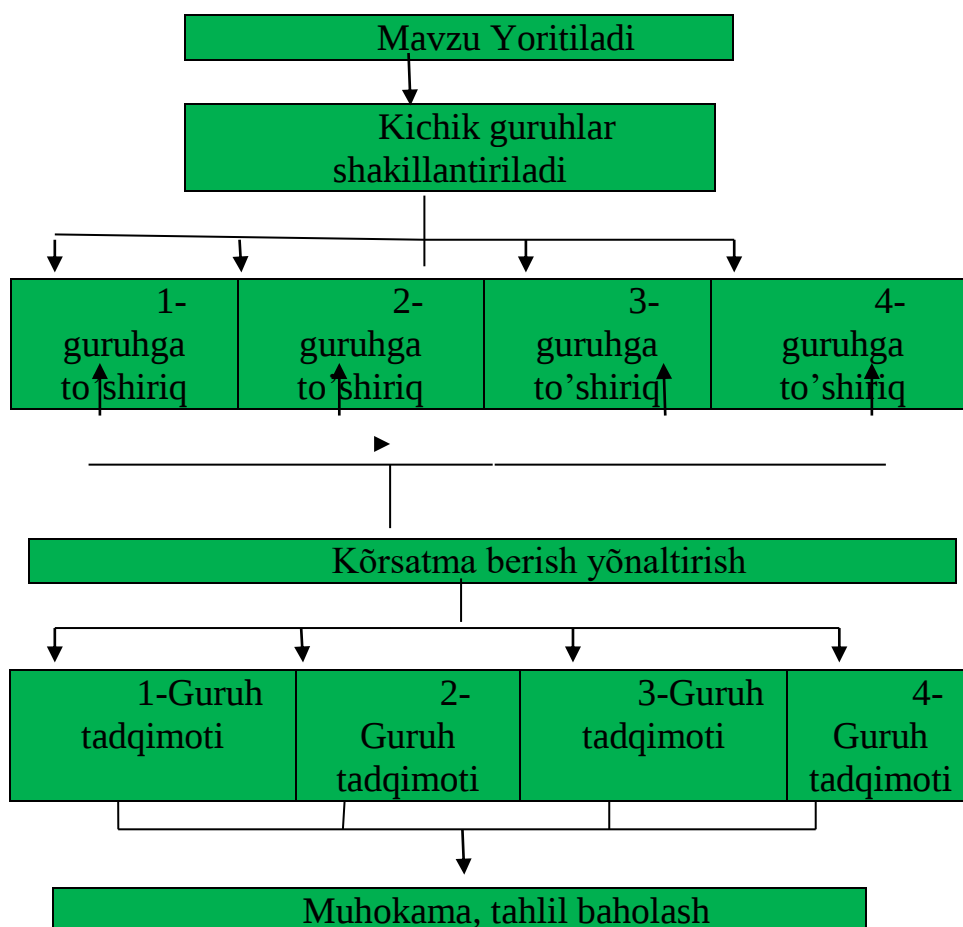
8-rasm

Oldindan chalish	
Qarshi xujum	
1.Oldindan yelka	7.Tovondan ilish
2.Yelkadan oshirib tashlash	8.Bo`yindan ushlab bosish
3.Tizzalab yelkadan oshirib tashlash	9.Beldan oshirib tashlash
4.Tizzadan chalish	10.Oldindan chalish

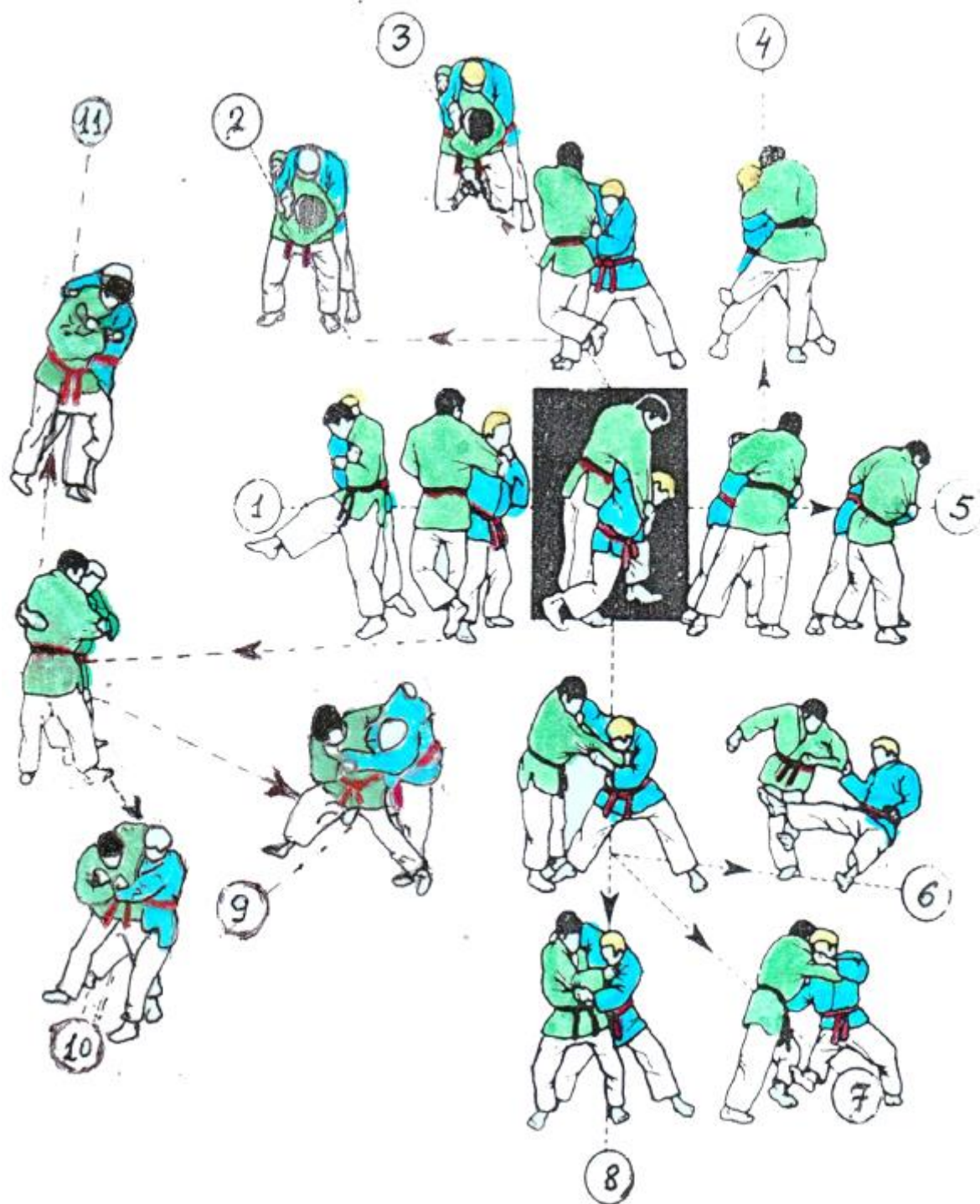
5.Bir qo`ldan ushlab tashlash	11.Ichkaridan qo`shsha
6.Yondan chalish	12.Qo`shsha



“Kichik guruhlarda ishlash”



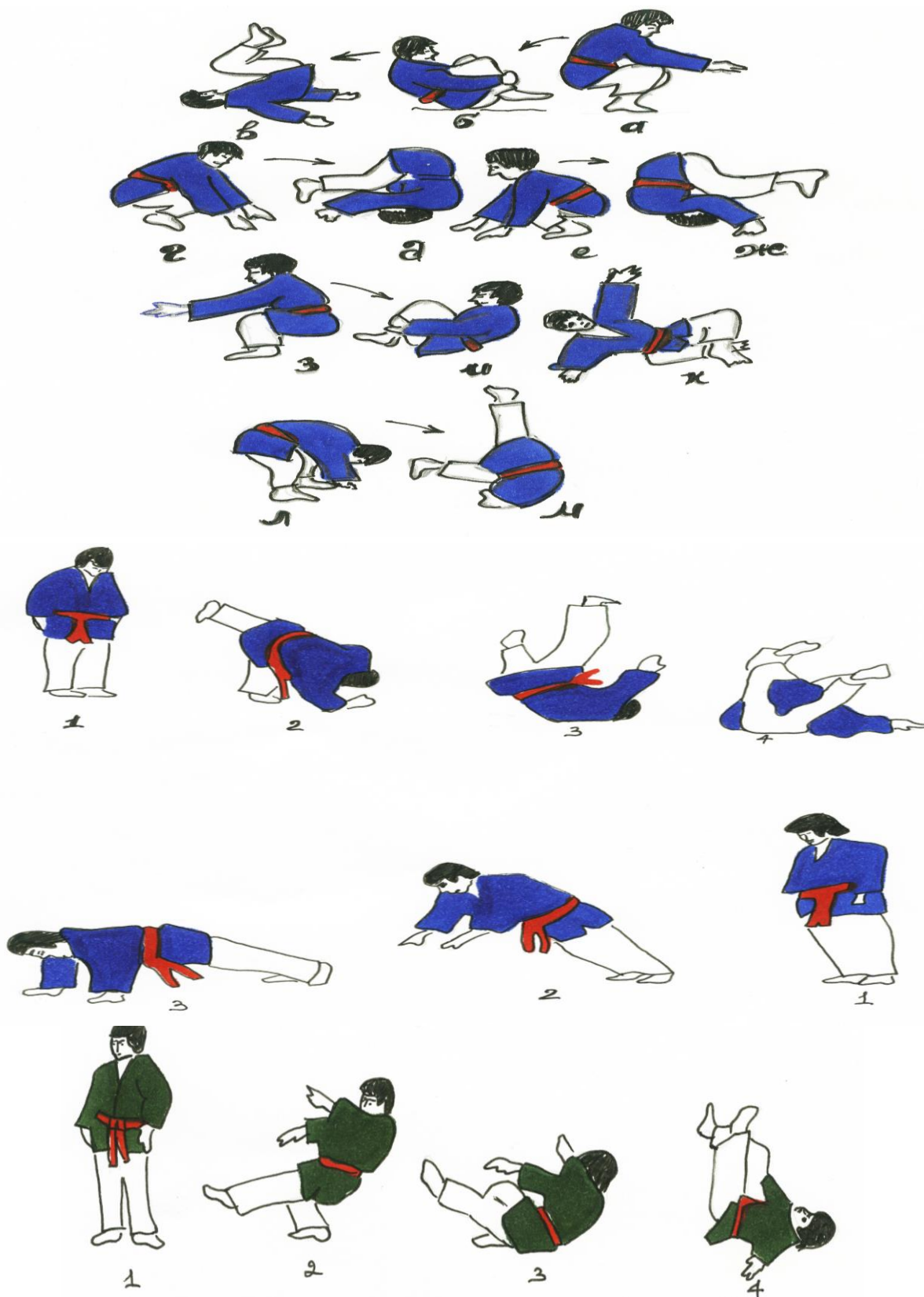
Amaliy mashg'ulot dars ishlanmasi



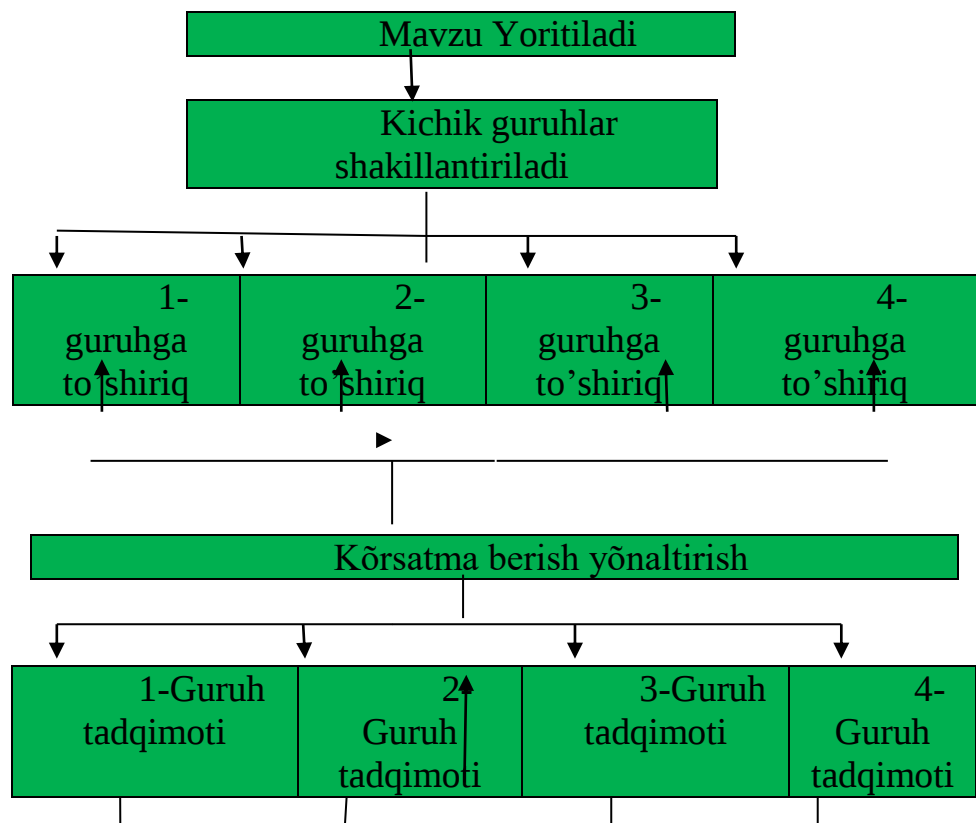
8-rasm

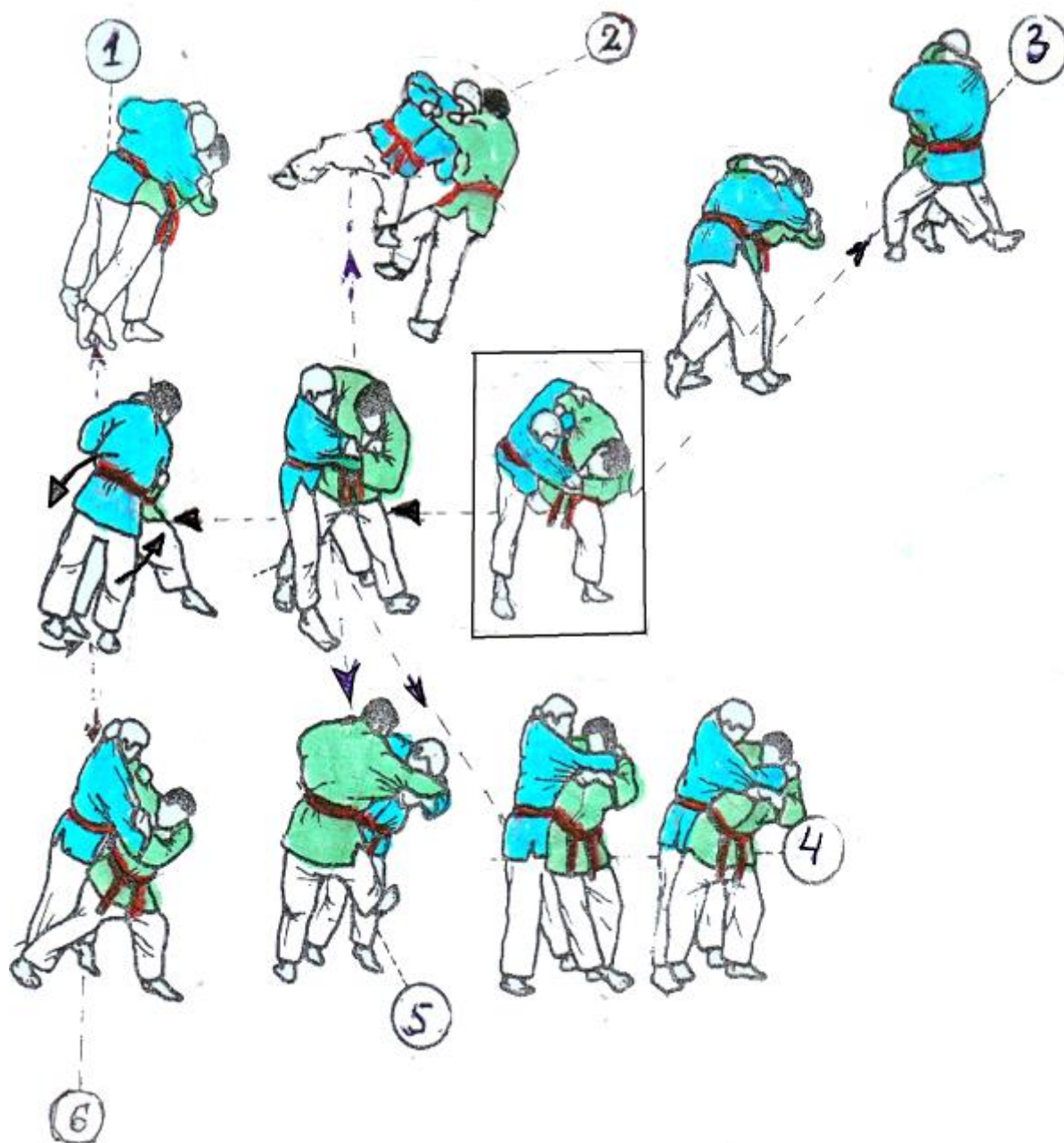
Oldindan chalish	
Qarshi xujum	
1.Oldindan yelka	7.Tovondan ilish
2.Yelkadan oshirib tashlash	8.Bo`yindan ushlab bosish
3.Tizzalab yelkadan oshirib tashlash	9.Beldan oshirib tashlash
4.Tizzadan chalish	10.Oldindan chalish
5.Bir qo`ldan ushlab tashlash	11.Ichkaridan qo`shsha
6.Yondan chalish	12.Qo`shsha

Mustaqil ish.
Jaroxatdan saqlanish mashqlari..



“Kichik guruhlarda ishlash”





9-rasm

Ichkaridan qo`shsha	
Xujum	
1.Tashqaridan qo`shsha	4.Boldirdan chalish
2.Yonbosh	5.Tizzadan ilish
3.Ichkari tovondan chalish	6.Oldindan chalish

Tarqatma materiallar
Mavzu yuzasidan metodik tavsiyalar va tarqatma materiallar
Ko''rik holatida bo'yinlarni toblash.



Orqaga yiqilishdan saqlanish usullari.



Tarqatma materiallar

Oyog'ini ilgandan keyin harakatga alohida ahamiyat berish lozim. Usulni bajarayotgan o'quvchi oyog'ini boldiri bilan ilganidan so'ng, qo'llari bilan raqibini tortishda davom etadi. Raqibi shuncha og'irlikni bir oyog'i bilan ko'tarib tura olishi va muvozanatni saqlashi qiyin bo'ladi. Bunga yana usulni bajarayotgan o'quvchining tezkorligi katta ahamiyatga ega. Bu vaqtda ilingan boldirlar bir-biridan ajralmasligi kerak.



O'ng oyog'i bilan raqibning o'ng oyog'i ichidan boldiri bilan ilib bajarish

Tarqatma materiallar
Belbog'li kurashchilarning texnik tayyorgaligi
Cha' yonboshdan oshirib tashlash



a)



b)



v)



g)



d)

Tavsiya etiladigan adabiyotlar ta'minoti

1. Karimov I.A. Barkamol avlod - O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. - T.: «Sharq», 1997.
2. O'zbekiston Res'ublikasining "Jismoniy tarbiya va s'ort to'g'risi"dagi qonuni (yangi tahrir). T, 2000, 26 may.
3. Kerimov F.A. Darslik. Kurash tushaman. - T., 1990.
4. Matveev L.'. Uchebnik. Obhaya teoriya s'orta. - M., 1997.
5. Kerimov F.A. Darslik. S'ort kurashi nazariyasi va usuliyati. T., 2001.
6. Kerimov F.A. Darslik. S'ortda zamonaviy tadqiqotlar. T. 2004.
7. Kerimov F.A. Darslik. S'ort kurashi nazariyasi va usuliyati. T., 2005.
8. Kerimov F.A. Darslik. S'ort kurashi nazariyasi va usuliyati. T., 2007.
9. Ku'sov A.'. Uchebnik. S'ortivnaya borba. 1978.
10. Matveev L.'. Uchebnik. Osnovi s'ortivnoy trenirovki. M.: FiS, 1977.
11. Matveev L.'. Uchebnik. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. - M.: Fis, 1991.
12. Nurshin J.M., Salomov R.S., Kerimov F.A. Darslik. O'zbekcha milliy s'ort kurashi. – T. 1993.
13. 'ulatov F.M. Uchebnik. Borg'ba sambo. Uchebnik. 2005.
14. Tumanyan G.S. Uchebnik. S'ortivnaya borg'ba. M. 1985.
15. N.X. Azizov "Belbog'li turkiston kurashi" Toshkent, O'qituvchi 1998 yil.
16. K.Borisov «'raktika ruko'ashnogo boya» Uchbnoy 'osobiya 'od / 'ed 2003 g od.
- 17.1.Salimov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari-Toshkent.
- 18.O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti.2005 yil-238 b.
- 19.2. Goncharova O.V. Yosh sportchilarni jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish - Toshkent.O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti.2005 yil-171 b.
- 20.3.Dzyudo kurashi. A.A.Absatarov.A.A.Istomin.Tosheknt Iqtisod-Moliya 1993 yil.

Qo'shimcha adabiyotlar va qo'shimcha axborot manbalari (Internet saytlar, davriy nashrlar)

1. Verxoshanskiy YU.V. 'rogrammirovaniye i organizatsiya trenirovochnogo 'rossesa. - M.: FiS, 1985.
2. Verxoshanskiy YU.V. 'rogrammirovaniye i organizatsiya trenirovochnogo 'rossesa. - M.: FiS, 1985.Usmanxodjaev T.S. Jismoniy tarbiya. 7-8 sinf.T. 2004.
3. Usmanxodjaev T.S. Jismoniy tarbiya. 10-11 sinf.T. 2004.
4. Goncharova O.V. Yosh s'ortchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish.T 2005.Kim YU.S., Yugay L.'. Osnovi dzyudo. T.2005.
5. Kerimov F.A., Yusu'ov N., Kurash. T. 2003.

6. <http://www.ijf.org>
7. <http://www.ijf.uz>
8. <http://www.arwrestling.ru.gg>
9. <http://www.uzwrestling.ru.gg>
10. <http://www.fila-wrestling.com>
11. <http://www.ziyonet.uz>
12. <http://www.search.uz>
13. <http://www.uzsci.uz>
14. <http://www.natlib.uz>
15. <http://www.lex.uz>

.

Elektron ta'lim resurslari.

1. [www. td'u. Uz](http://www.td'u.uz)
2. [www. 'edagog. Uz](http://www. 'edagog.uz)
3. [www. Ziyonet. uz](http://www. Ziyonet.uz)
4. www. edu. uz
5. TD'U INTRANET. uz
6. www.kurash.ru/athletics