

TELMAN ACHILOV



MILLIY KURASH TURLARI,
O'L JANGI VA UNI O'QITISH METODIKASI



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

NIZOMIY NOMIDAGI TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA
UNIVERSITETI

TELMAN SA'DULLAYEVICH ACHILOV

MILLIY KURASH TURLARI, QO'L JANGI VA UNI O'QITISH METODIKASI

(OLIY O'QUV YURLARI (5112000) JISMONIY
MADANIYAT YO'NALISHI TALABALARI UCHUN O'QUV
QO'LLANMA)

TOSHIKHT
«ABU MATBUOT-KONSALT»
2014

UO'K:371.14(075)
KBFK:74.267.5
A92

Taqrizchilar:

K.M.Maxkamdjanov – Nizomiy nomidagi TDPU JTM va BS
kafedrasi professori, p.f.n.
Yu.Aripov – O'zDJTI dotsenti, p.f.n.

Achilov, Telman

Milliy kurash turlari, qo'l jangi va uni o'qitish metodikasi: o'quv qo'llanma
/ T.Achilov. – Toshkent: «ABU MATBUOT-KONSALT», 2014. – 180 b.

Ushbu o'quv qo'llanma jismoniy madaniyat yo'nalishi talabalari
(o'quvchilari)ga mo'ljallangan bo'lib, unda milliy kurashning
vujudga kelishi va rivojlanish tarixi, jismoniy sifatlarni
rivojlantiruvchi mashqlar, texnik usullar hamda musobaqalarda
hakamlilik qilishga doir ma'lumotlar keng yoritilgan.

UO'K:371.14(075)
KBFK:74.267.5

*O'zbekiston Respublikasi oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining
2014 yil 23 avgustdagi 335-sonli buyrug'iga asosan nashr qilishga
ruxsat etilgan.*

ISBN 978-9943-4152-4-9

©«ABU MATBUOT-KONSALT», 2014 y.

*“Sport – sport uchun emas, eng avvalo,
odamlar uchun, ularni ham jismoniy, ham
ma'naviy jihatdan komil inson etib tarbiyalash
uchun, yer yuzidagi barcha kishilarning tinchlik
– osoyishtaligi, do'stlik va hamkorligi, baxt –
saodati uchun xizmat qilishi dardkor”.*

I.A.KARIMOV

KIRISH

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

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

Xalqimiz azaldan afsonaviy polvonlari bilan faxrlanadi. Istiqbol
tufayli esa j'honga milliy sportimizni tanishtirist imkoniyati tug'ildi.

Agar Yaponiya millionlab sport ishqibozlari tasavvurida dzyudo,
karate, sumo, Xitoy-ushu va ko'ng -fu, Koreya-taekvondo va sirim,
Buyuk Britaniya-futbol, Kanada-shay'bali xokkey, AQSh-beysbol,
basketbol vatani hisoblansa, endi O'zbekiston dunyoda kurash yurti
sifatida tilga olinmoqda.

O'zbek xalqining an'anaviy sport turlaridan bo'lmish kurash uch
yarim ming yillik tarixga ega. Kurash o'zbekcha so'z bo'lib, u qator
qadimiy sharq adabiy manbalarida yakkama-yakka olishuv va
ko'ngil-ochar sport turi sifatida tilga olingan. Kurashda yengilgan
akasining origa ukasi davraga chiqaveradi. “Uning yoshi mendan
katta yo vazni og'irku”, deb o'ylab o'tirilmaydi. Muhimi, or-
nomusni, g'ururni saqlash. Buni birov o'ylab topgani ham, joriy
qilgani ham yo'q. Biz ana shunday ildizlari mustahkam tomlarga
ega xalqimiz. Vatan tuyg'usi murg'ak tasavvur-larda, birinchi

navbatda, oila sha'ni timsolida shakllangan. Zero, o'z oilasi orini himoya qilgan odamgina Vatan sha'nini asray oladi.

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

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

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

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

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

Davlatimiz rahbarining 1999 yil 1 fevraldagi "Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasini qo'llab quvvatlash to'g'risida"gi Farmoni milliy sportimiz – kurash rivojini yangi bosqichga ko'tardi. 1999 yilda

Toshkentda bo'lib o'tgan kurash bo'yicha birinchi jahon chempionatida Yevropa, Osiyo, Afrika, Shimoliy va Janubiy Amerika qit'alarining 32 mamlakati vakillari ishtirok etdi.

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

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

Bularning barchasi o'zbek kurash umuminsoniy qadryat sifatida olimpiya o'yinlari safidan munosib o'rin olishga haqli ekanligining tasdig'idir.¹

¹ "Sog'lom avlod yili" davlat dasturi to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori – "Ma'rif" gazetasi, 2000-yil 19-fevral soni, 2-bet.

MILLIY KURASHNING RIVOJLANISH TARIXI. MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISHNING XALQARO QOIDALARI.

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

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

Darhaqiqat, xalqimiz kurashimizga kishini jismonan chiniqu-tirishning asosiy vositalaridan biri sifatida qaragan.

Etnografik tadqiqotlarga ko'ra mamlakatimiz hududida kurashimiz milodning IX-X asrlarida keng rivojlangan bo'lib, hamma sayllarda kurash musobaqalarini o'tkazish odatga aylangan ekan.

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

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

Buyuk hakim Abu Ali ibn Sino "Kitob-al qonun fittib" asarida kurashning ikki turi haqida ma'lumot beradi. Uning yozishicha, dastlabkisida ikki kishi bir-birini belbog'idan ushlab, o'ziga tortib yigitmochi bo'lsa, boshqa turida esa birini ikkinchisining to'ni (yaktak) yoqasidan, qo'lidan ushlagan holda raqibini oyoqlarini chalib, o'rta va qayrama usullarini qo'llab yiqitishga harakat qilgan.

Ibn Sino tabiriga ko'ra, ming yil muqaddam ham bu xil kurash usullari ma'lum bo'lgan. Biroq ikkala usulda ham qo'l bilan oyoqdan olish taqiqlangan.

Faylasuf, shoir va sozanda Pahlavon Maxmud (1247-1326) Eronda, Turkistonda, Hindistonda kuragi yerga tegmagan polvon sanalgan. 1881 yil Bor'-eyda nashr etilgan "O'tashkadan zariy" kitobida quyidagi satrlar bitilgan ekan: "Ismi Maxmud, Puryovvaliy laqabi bilan shuxrat qozongan, o'z zamonsining ovozasi olamni tutgan yagona pahlavon edi".

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

Mahmud Qoshg'ariy o'zining mashhur "Devoni lug'atit-turk" kitobida polvonlar bir-birini belidan ushlab oyog'i yordamida raqibini ko'tarishi haqida yozadi. Polvonlarning mislsiz qahramonliklari, o'zaro kurashlari Tabiriyning "Tarix", Firdav-

shuning "Shoxnoma", Sheroziyning "Devon", Nizomiyning "Hamza"si kabi adabiyotlarda madh etilgan.

O'zbek xalq og'zaki ijodida ham milliy kurash sporti to'g'risida qimmatli ma'lumotlar bor. Bu janrdagi adabiyotlarda bir kurashning mavjudligini emas, balki uning xususiyatlari, kurash sharti va texnikasi haqida ham bilib olamiz. Milliy kurash etaklarda ham aks ettirilgan. Masalan, "Xasan va Zuxro" ertagida biz quyidagi satrlarni o'qiydiz: "oradan yetti yil o'tib ketibdi, Xasan va Zuxro ancha ulg'ayibdilar. Kungundan bir kun Xasan bolalar bilan kurash tushibdi va shu zaylda butun qishloq bolalarini yengibdi. Xasan ulg'ayib, kun ortib borgan sari kuchi ham oshib boribdi. Kurashda katta yoshli kishilarni ham kuragini erga tegiza boshlabdi. Xasan qaddi-qomati kelishgan yigit bo'lib o'sibdi va kishilar uni Xasan botirning kurash bilan yoshlikdan shug'ullanganligi qayd qilindi. "To'g'inoy" ertagida esa jang lavhasi tasvirlanadi. Qo'qon xoni qo'shinlari jang bilan O'rita tepaga yurish qildilar. Qo'qon xoni va O'rita tepa lashkarlari bir-biriga to'qnash kelgach, jangni boshlamadilar, balki qarama-qarshi saf tortib turdilar. Qo'qon bahodirlari oldiga chiqib, O'ritepalik polvonlarni kurashga chaqirdilar. O'ritepalik polvon Ollonzarning bellashuvlari faqat raqibi ustidan g'alaba qilish vositasi emas, balki jangchilarga axloqiy va emostional ta'sir ko'rsatganligidan dalolat beradi. Polvonlar bellashuvi rar'iy xarakterga ega bo'lib, kurashuvchi tomonlarning jismoniy tayyorgarligini, ma'naviy qiyofasini aks ettirar hamda jangchilarning jangovarlik kayfiyatini ko'tarishga yordam berar edi. Xirs polvon ertagida polvonlik sifatlarini shakllantirishda mashq qilishning roli qayd qilindi. "Men hozirgi vaqtgacha deydi ertak qahramoni o'zimga teng keladigan raqibni uchratmadim. Raqib bilan uchrashganda mag'lub bo'lishni hech istamayman. Shuning uchun kurashishni doimo mashq qilaman". Bular jismoniy tarbiya jismoniy tayyorgarlikka yordam beruvchi muayyan tizimdagi mashqlar haqida dalolat beradi. Masalan, Xirs polvon qoqma deb nomlangan usulni qo'llagan. Hozirgi vaqtda ham o'zbekistonlik kurashchilar bu usuldan foydalanadilar. Xalq og'zaki ijodi asarlari orasida "Alpomish" dostoni alohida o'rin egallaydi. Undagi badiiy g'oya hayotiy asosga ega bo'lib, real tarixiy voqealar bilan qo'shilib ketadi. Dostonda polvonlarning bellashuvi, ularning kuchlilik, chaqqonlik,

chidamlilik, botirlik kurashish usullarini qo'llay bilish solasida musobaqalashuvi badiiy shaklda tasvirlanadi. Jumladan, Barchinoyga bo'lgan muhabbat tufayli sherdek bo'lib ketgan Alpomish kurashda Ko'kaldoshni osmonga otib yuborib, hammani hayajonga soladi. O'zbeklar orasida kurashning mustahkamlash, qo'l qisish kabi turlari keng tarqalgan.

Sa'diy o'zining "Guliston" asarida xalq milliy kurashiga katta o'rin beradi. Jumladan, u bir kimsa kurashni mahorati va san'atini egallab olgan va uch yuz oltmishga juda yaxshi xiyilni bilishi, shu sababli har kuni boshqa usul bilan kurash tushishini yozadi. O'z shog'irdlaridan birini yoqtirgani uchun o'ng a 399 usulni o'rgatgan. Bittasini undan yashirgan. Yigitcha kurash san'atini mukammal o'zlashtirgandan so'ng to'la kuchiga erishgan, hech kimsa o'ng a qarshilik ko'rsata olmagan.

Shunday ekan, xalq milliy kurashning juda ko'p usullari bo'lgan. Bu usullarga o'rgatgan ustoz-murabbiylarga ham bor, lekin bularning tavsifi bizgacha yetib kelmagan, kurash har doim xalqimizning sevimli tomoshasi bo'lgan. Feodal davlatning guliyab-yashnagan davri 14 asrning oxiri-15 asrning boshlarida mamalakatga Amir Temur hokimlik qilgan vaqtlar uzoq davom etgan urushlar bilan xarakterlanadi. Jang vaqtida ba'zan jangchilar qurolsiz bo'lib qolganlarida y'kkama-yakka olishishga majbur bo'ladilar. Shunday olishuvlarda birini Temurning o'z tarjimai-holida ta'riflaydi.

O'zbek xalqi milliy kurashni insonni jismoniy tarbiyalash vositasi deb qarardi. Xalq o'zida kuchlilikni iroda va botirlikni mehnatkash xalqning axloqiy sofligini mujassamlashtirgan kurashga-polvonlarga hurmat bilan munosabatda bo'lar edi. Diniy va oilaviy bayramlarda ba'zan esa odatdagi kunlarda ishdan bo'sh vaqtlarda kurash musobaqalari o'tkazilar edi. Bu musobaqalar Navro'z bayrami kunlarining avj olib, ommaviy xalq tomoshalari sifatida o'tkazilar edi. Unda turli shahar va qishloqlardan kelgan kurashchilar ishtirok etardi. Kurashchilar juftini tanlashda ularning vazni ko'z bilan chamalab aniqlar edi. Bellashuvga taxminan bir xil vazndagi polvonlarni kiritishga harakat qilar edilar. Bellashuv oldidan kurashchilar oyoq-qo'llar chigilini yozish mashqlarini bajarishmas, faqat gavdani uqalash, silashni qo'llashar edi. Bellashuv esa na o'zining davomiyligini va na bir kunda nechta o'tkazilishi bilan

chegaralanar edi. Bellashuvi sur'ati tez bo'lib ular o'r'tasidagi tanaffus juda qisqa bo'lar edi. Kurashchilar an'anaviy kiyimda musobaqalashardi. Farg'ona qoidasi bo'yicha kurashuvchilar paxtali g'ananda, buxoro qoidasi bo'yicha kurashuvchilar esa paxtasiz avro to'n kiyib kurashardilar. Belni esa belbog' bilan bog'lab olishar edi. Kurashuvchilar milliy ishtonda ba'zan maxsi kiyib kurashardilar. Odatda oyoq yalang kurash tushilar edi. Kurashuvchilarning bunday kiyinishi hozirgi ko'ngacha saqlanib qolgan.

Kurash mustaqillik yillarida

Respublikamizda mustaqillik yillarida yurtboshimiz I.A.Karimov rahbarligida sportni rivojlantirish bilan bog'liq katta ishlar amalga oshirildi. Zamonaviy sport inshootlari bunyod etildi, yangi sport turlari rivojlonmoqda. Turli musobaqa va baxslar zamon talabalariga mos bo'lib, aholining katta qismini jalb etmoqda. Sportlarimiz xalqaro maydonlarda yuqori o'rnlarni qo'lga kiritilmoqda.

o'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002 yil 24 oktyabrda
kiritilgan qo'shma qaroriga muvobiq, o'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida gi Farmoni yurтимizda sportni ommaviylashtirish va rivojlantirish ishlarida, xususan bolalar sporti muammolarini hal etishga oid o'qimovchilikning vorqin ifod sidir.

Davraga polvonzodalar kirib kelishdi. Tomoshabinlarning xay-etiriga o'ta g'amuxo fikrning yotqirishi bo'ldi. "Bo'sh qirig'i olamni tutadi. Bir-birini chamalayotgan polvonlarga "Bo'sh kelma polvon!", "Murodinga yetgil, o'ta o'gil" degan xitoblar yangraydi. Bularning barisi xalq o'z kurashini polvonini sevganidan dalolatdir. Zero, polvon oriat uchun olishadi, g'ururi uchun bahs bog'laydi.

Gap shundaki, sobiq ittifoq davrida taqiqlangan, tahqirlangan urf-odatlarimizni sanab adog'iga yetishingiz mushkul. Ular orasida xalqimizning mardlik va botirligini, yengilmas va tantiligini, kuchli va odilligini, halol va bag'ri kengligini namoyish etuvchi kurashimiz ham bor edi. 1991 yilda erishgan eng oliy qadriyatimiz— Mustaqillik tufayli har narsa o'z nomi bilan ataladigan bo'ldi. Egilgan, bukilgan haqiqat alif yanglig' qaddini tikladi.

1992 yildan nufuzli ballashuvlar boshlanib ketdi. Qorako'lda haqiqat aniq yangilig qadimi uktau.

Buxoroda Bahoviddin Naqshband, Andijonda Bobir Mirzo, Xorazmda Paxlaxon Mahmud xotirasiga bag'ishlab Prezident sovrini uchun o'tkazilgan xalqaro turnirlar o'zbek kurashining yuksak darajaga ko'tarilishida, jahon sport olamida yangi tur bo'lib kirishiga katta hissa qo'shdi. Chunki kurash ilk musobaqalardagi jozibadorligi va jangavorligi, go'zalligi va halolligi bilan barcha ishtirokchilarning, xoriyiy mutaxassislarining mehnini qozondi.

Tinimsiz mehnat, ko'plab izlanish, sayi harakatlar behud ketmadi. 1998 yilning 6-sentyabr sanasi o'zbek kurashining bir necha ming yillik tarixi sahifalariga olamshumul voqea sifatida zarhalar harflar bilan bitildi. Lotin Amerikasi, Yevropa va Osiyo qit'asining 28 davlati vakillari ishtirokida Toshkentda bo'lib o'tgan Ta'sis kongressida "Xalqaro Kurash Assostiatsiyasi (XKA)" tuzilganligi, xalqimizning milliy qadriyati "Kurash" nomi bilan jahon maydoniga chiqqanligi e'tirof etiladi.

Shu kongressning o'zida XKAning ijroiyo qo'mitasi tashkil qilinadi, Komil Yusupov tomonidan ishlab chiqilgan o'zbek kurashining qadriyati, ori va g'ururi bo'lgan kurashning jahonga yuz tutishini har tomonlama qo'llab-quvvatlash to'risida"gi Farmonga imzo chekildi. O'z vaqtida qabul qilingan bu farmon mardlik, jasurlik, vatanparvarlik g'oyalarini o'zida mujassamlashtirgan o'zbek kl'ashining nafaqat O'zbekistonda, ba"i butun jahonda keng quloch yoyishiga xizmat qiladi va qilmogda.

Bugʻning i kunda dunyoning 5 qitʼasida 130 dan ortiq mamlakatlarda, jumladan, Kanada, Boliviya, Braziliya, Janubiy Afrika Respublikasi, Buyuk Britaniya, Gollandiya, Turkiya, Hindiston, Janubiy Koreya, Yaponiyada oʻzbek kurashining minglab xosmandari bor.

Ha, kurashimiz jahon kengliklariga chiqdi. Chiqqanda ham halol chiqdi, o'zbekcha guldurab chiqdi: "Kurash", "Halol", "Yonbosh", "Chalal", "G'irrom" va boshqalar. Endi u jahon sportining mulkiga aylandi.

O'zbek kurashi, jahon sporti maydoniga chiqqanligi 15 yil bo'lishiga qaramasdan, qisqa vaqt ichida Osiyo o'yinlari qatoriga kiritildi.

Oldinda asosiy vazifa — kurashimizning olimpiya o'yinlari doirasidan o'rin egallashi vazifasi turibdi.

Jahonda o'zbek milliy kurashining tugan o'rni. O'zbek milliy kurash federatsiyasining tuzilishi.

Maqsad: O'zbek milliy kurashi bo'yicha 1 – Jahon chempionatining o'tkazilishi haqida talabalarni nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

O'zbekiston Kurash milliy federatsiyasi 1992 yil 11 martda Toshkent shaharida ro'yhatga olingan.

O'zbekiston Kurash milliy federatsiyasi Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasining O'zbekistondagi federatsiyasi hisoblanadi, u O'zbekistonda kurashni rivojlantirish bilan shug'ullanadi va Assotsiatsiyasiga ko'maklashadi.

Bugo'ng i kunda Kurashning dunyo arenasida obro' topib, shiddatli rivojlanayotganligiga hamda O'zbekistonda kurashni ustuvor sport turi sifatida ommaviylashtirishga Respublika Kurash Federatsiyasi bevosita mas'uldir.

O'zbek milliy kurash bo'yicha birinchi jahon chempionati 1999 yilda Toshkent shahrida o'tkazildi. Ushbu chempionatda uchta vazn toifasida kurashchilar bellashdilar, bular 73 kg, 90 kg, 100+ kg. Ushbu vazn toifalarida dunyoning 20 dan ortiq mamlakat kurashchilari ishtirok etdi. Birinchi jahon chempionatining birinchi jahon chempioni 90 kg vazn toifasida Kamol Murodov, 73 kg vazn toifasida Akobur Qurbonov, 100+ kg toifasida Toshtemir Muhammadievlar hisoblanadi. Braziliyalik kurashchi Karlos Xonarato faxrli 3 chi o'rinni egalladi.

Milliy sport turini dunyo sportiga aylantirish uchun mamlakatimizda tashkil etilgan bu bellashuvlar kamlik qilardi. Albatta, shuning uchun ham Janubiy Koreya (1992 yil), Kanada (1993), Litva (1993), Yaponiya (1994), Irlandiya (1997), Hindiston (1995), Atlanta (1996), Moskva (1998), Fransiya va Irlandiyada o'tkazilgan yirik sport anjumanlarida to'plangan mutaxassis va muxlislarga tashabbuskorlar tomonidan o'zbek kurashi haqida atroflicha ma'lumotlar berildi, ko'rgazmali chiqishlar namoyish etildi.

Xalqning qadim qadriyati, ori va g'ururi bo'lgan kurashning jahonga yuz tutishini har tomonlama qo'llab-quvvatlagan

O'zbekiston Prezidenti Islom Karimov Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasining doimiy Faxriy Prezidenti etib saylandi. Shu kongressning o'zida XKAning Ijroiya qumitasi tashkil qilindi. o'zbek kurashining K.Yusupov tomonidan ishlab chiqilgan qonun-qoidalar xalqaro qoidalar sifatida bir ovozdan ma'qullandi va K.Yusupov Assotsiatsiya Prezidenti etib saylandi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti 1999 yilning 1 fevralida «Xalqaro kurash Assotsiatsiyasini qo'llab-quvvatlash to'g'risida» gi farmonga imzo chekdi.

Bugo'ng i kunda dunyoning 5 qit'asidagi 70 dan ortiq mamlakatlarda, jumladan, Kanada, Boliviya, Braziliya, Janubiy Afrika Respublikasi, Buyuk Britaniya, Vengriya, Turkiya, Hindiston, Shri-Lanka, Eron, Yaponiyada Kurashning minglab ixlosmandlari bor. Hatto O'zbekiston uchun «g'aroyib» sanalgan Dominikan Respublikasi, Paragvay, Ekvador, Zambiya, Nigeriya, Mavritaniya kabi davlatlar zo'r qiziqish va ishtiyoq bilan kurash usullarini o'rganishga harakat qilishmoqda.

Amerika, Afrika, Yevropa, Osiyo va Okeaniya qit'alarida mintaqaviy konfederatsiyalar tashkil etilgan. Ular bu ommabop qadimiy sport turini targ'ib qilish uchun ayni damlarda o'z faoliyat doiralarini kengaytirmoqdalar.

Xulosa qilib, shu ta'kidlash mumkinki, kurash dunyo sivilizatsiyasiga beqiyos hissa qo'shgan, avlodu ajdodlardan bizgacha yetib kelgan ma'naviy meros – katta bir xazina. Bu xazina bugun farzandlar tarbiyasida muhim omil bo'lmoqda. Sayyoramizning turli qit'a va yurtlarida istiqomat qiluvchi ne-ne xalqlar, elatlar kurashning jozibasiga, uning insonparvarlik, baynalminallik, bag'rikenglik g'oyalariiga mahliyo bo'lib, sevimli sport turi sifatida qabul qilmoqdalar.

Har qanday sport turidan olimpiya, jahon chempionlari yetishib chiqishi mumkin. Ammo hamma millat ham o'z sportini jahon maydoniga chiqara olmaydi. Sportchining oliy maqsadi olimpiya chempioni bo'lish bo'lsa, o'zbek millatining, jahon kurashchilarining eng oliy maqsadi – Kurashni olimpiya o'yinlari dasturiga kiritishdir.

Kurash etikasi²

Kurashning ko'p ming yillik tarixini chuqur o'rganish haqiqatan ham kurash azaldan polvonlarning jismoniy va ma'naviy yetukligi namunasi sifatida sharaftopganligini, qadrlanganligini tasdiqlaydi. Shu bois polvonlarning jismoniy baquvvatligi, navqiron qaddiqomati yoki kurashchanlik, harakatchanlik, chaqqonu epechilik jihatlari bir tomonu, ularning keng davrada o'zlarini qanday tutishi, odob-axloqi, ma'naviy qiyofasi, raqibiga muomalasi, jamiyatga, tevarak-atrofga munosabati, vatanparvarligi alohida o'rin tutgan.

Kurash shunchaki sport turigina emas, balki insonning jismoniy, ma'naviy kamolotga erishish vositasidir. Ulug' ajdodlar kurashni tarbiya maktabi deb atashgan. Ushbu maktab tarbiyalanuvchilarini, maydon ko'rganlarni esa quyidagicha ta'riflaganlar:

1. Polvonlar qasam ichmaydilar, lekin hech qachon o'z yurtlariga xiyonat qilmaydilar.
2. Polvonlar harom-xarish, zinodan, makrdan, g'yohvand-likdan nari yuradilar, bunday illatlarga qarshi kurashadilar.
3. Polvonlar irodali odamlardir, inchunun, kim nima desa ergashib ketavermaydilar.
4. Polvonlar zaiflar va nochorlarni himoya qiladilar, halol g'alabasiga berilgan sovrinning bir ulushini muhtojlarga tarqatadilar.
5. Polvonlar o'ijjanoblik, insoniylik, raqibiga nisoatan chuqur hurmat tuyg'ulari bilan boshqalardan ajralib turadi.
6. Polvonlar o'z qat'iy fikriga ega bo'ladi.

Kurashchilarga berilgan yuqoridagi ta'riflarda asrlar davomida shakllangan kurash falsafasi mujassamlashganini ko'rish mumkin.

Ular quyidagilar:

7. Mustaqil dunyoqarash va erkin tafakkurni shakllantirish;
8. Hur fikrli, mutelik va jur'atsizlikdan xoli bo'lgan, o'z bilimi va kuchiga ishonib yashaydigan qat'iyatli insonni tarbiyalash;
9. Odamlar, ayniqsa, yoshlarning irodasini baquvvat qilish, iymon-e'tiqodini mustahkamlashga xizmat qiladigan ma'naviy muhit yaratish;
10. Inson tafakkurida o'zlikni anglash, muqaddas qadriyatlarini

²Yusupov K. Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. T:G'.G'ulom nomidagi nashriyot, 2005, 21-23-betlar.

asrab-avaylash, mehr-muhabbat tuyg'usini kamol toptirish;

11. O'ijjanob insonlarga xos bo'lgan iymon-e'tiqod, insofdiyonat, saxovat, halollik, mehr-oqibat kabi fazilatlarini yuksaltirish.

Ishonch bilan shuni aytish mumkinki, irodani toblaydigan, kishini halollik sari intilishga undaydigan, qiyinchiliklarni bardosh va chidam bilan yengib o'tishga o'rgatadigan, inson qalbida g'alabaga ishonch, g'urur va iftixor tuyg'ularini shakllantirishga xizmat qiladigan kurash shiddatkor hayot talablariga javob bera oladigan shaxslarga, bunyodkor yoshlarning barkamol bo'lishida o'zining benazir hissasini qo'shadi. Zero, polvonlik falsafasi kishini komillik sari yetaklaydi. Demak, **Kurash bu – «maqсадga halol erishish yo'lidir!»**

Chunki kurash turli millatlarni bir-biriga yaqinlashtiruvchi, birlashtiruvchi, yaxshi yo'lga ergashtiruvchi ham ma'naviy, ham jismoniy sog'lomlashtiruvchi kuchdir. Bu esa shubhasiz hamma-mizning yutug'imizdir.

Kurashning shunchaki sport turigina emas, balki insonning u orqali jamiyatning nafaqat jismoniy, ma'naviy kamolotga erishishida ham salmoqli omil ekanligini inobatga olib, ulug' bobokalonlarimiz uni **tarbiya maktabi** deb ataganliklarini yuqorida qayd etgan edik.

Kurash maktabining har bir a'zosi, ishtirokchisi o'z hayoti va amaliy faol'atini muayyan ilmiy, ma'naviy-ma'rifiy odob tamoyillari asosida qurmog'i, ularga qat'iy amal etmog'i kerak bo'ladi. Boshqacha aytganda, kurashchilar – polvonlar bahsi, olishuvining o'zi shakllangan, mantiqiy izchillik, qat'iy ilmiy tizimga asoslangan, an'analar shakliga kirgan, axloqiy-odobiy sifatlarini o'zida mujassam etgan muayyan qonun-qoidalar va me'yoriy normalarni taqozo etadi.

Modomiki, kurash kurashchilar-polvonlardan javonmardlik, jasurlik, qat'iylik, halollik, to'g'rilik, mardlik va poklik singari yuksak fazilatlarini namoyon etishni talab etarkan, bu o'z navbatida ularning zimmasiga katta mas'uliyat hissini ham yuklaydi. Zero, boshqalarga ibrat-namuna ko'rsatadigan bu toifaga mansub kishilar avvalo o'z shaxsini jismonan va ruhan takomillashtirib, yetuklik va komillik sari doimiy harakatlanib borishlari zarur bo'ladi.

Asrlar davomida amal qilib kelgan va bug'ng i kunda ham o'z ahamiyatini yo'qotmagan XV asrning buyuk mutafakkiri Xusayn

Voiz Koshifiyning kurashchilar odobi borasidagi o'g'itlari bug'ung i kun kurashchilarining ham zaruriy odob tamoyillari etib qabul qilingan.

Bundan ko'rinadiki, kurash o'ziga xos nozik hunar, ilmu-odob qorishmasi, uyg'unlashuvi bo'lib, bunda ustoz va shogirdlar o'rtasidagi o'zaro samimiylik, hamkorlik, hamrozklik, beg'arazlik, do'stona munosabat ko'p narsani belgilaydi.

Ustoz o'z bilimi, malakasi, kurash ilmini o'z shogirdiga qanchalik puxta o'rgata bilsa, uning sa'y-harakatini aniq maqsad-muddaolalar sari yo'naltira olsa, bu albatta o'z samarasini berishi shubhasiz. Buning uchun shogird ham o'z betinim mashqi, iqtidori, iste'dodini muntazam mukammallashtirib, ustoz o'g'itlarini jon qulog'i bilan tinglab, qabul qilib, ularga izchil amal qilishi, o'z jismu dilida eng yaxshi xislatu fazilatlarini jo etib borishi ayni muddaodir. Shundaygina unda ulug' ajdodlarimizga munosib vorislik, komil shaxs bo'lib voyaga yetishdek sifatlar tarkib topib boradi.

Kurashni to'liq o'rganishni istagan har bir yigit yoki qiz uning qonun-qoidalariga, etikasi va axloq-odob tamoyillariga rioya qilmoqlilari zarur. U o'z xatti-harakatlari va axloqi bilan hech qachon o'z vatanining va albatta kurashning obro'sini to'kmasligi kerak hamda qayotining oxirgi daqiqasigacha xalqiga, yurtiga, kurashiga har qanday holatda fi'n sodiq qolishi kerak.

Shu bilan bir qatorda kurashchilar mashg'ulot vaqtida yoki olishuv paytlarida ortiqcha gapirmasliklari (agar bo'ng a zaruriyat bo'lmasa), diqqatlarini bir joyga to'plab, boshqa narsalarga qaratmasliklari, bir-birlariga shikast etkazmasliklari, biror usulni o'rganish uchun yig'ilayotgan vaqtlarida ham bir-birovlarini kurash yaktaklarida biror kamchilik bo'lsa darrov sheriklariga bildirishlari zarurdir.

Musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish xalqaro qoidalar³

a) Musobaqaning nizomi musobaqani tashkil etuvchi tashkilot tomonidan tuziladi va tasdiqdanadi;

b) Musobaqa nizomida quyidagilar qayd etilishi lozim:

1. Musobaqa turi.

³Yusupov K. Kurash xalqaro qoidalar, texnikasi va taktikasi. T.G'.G'ulom nomidagi nashriyot, 2005, 25-bet.

2. Musobaqaning maqsad va vazifalari.
3. Qatnashuvchi tashkilotlar va jamoalar, qatnashuvchilar (sport tasnifi, yoshi, jinsi, qaysi jamoadan ekanligi).

4. Musobaqa o'tkazish joyi va vaqti.

5. Musobaqaning ochilish marosimi.

6. Musobaqa o'tkazish tartibi.

7. Musobaqada ishtirok etish shart-sharoitlari.

8. Musobaqani o'tkazishga mas'ul tashkilot.

9. Hakamlar hay'ati.

10. Olishuv vaqti.

11. Tanaffus vaqti — 20 daqiqa.

12. Musobaqada ishtirok etish uchun arizalar berish muddati.

13. Tibbiy nazorat va tozalikni ta'minlash tartibi.

14. Mandat komissiyasiga tavsiya etiladigan hujjatlar.

15. Noroziliklar bildirish va ularni ko'rib chiqish tartibi.

16. Musobaqa o'tkaziladigan sana va har bir vazn toifasida bellashuvlar boshlanish vaqti.

17. Musobaqa g'oliblarini va sovrindorlarni mukofotlash tartibi.

18. Musobaqaning yopilish marosimi.

Musobaqa turlari⁴

1. Shaxsiy birinchilik.

2. Jamoa birinchiligi.

3. Shaxsiy va jamoalar birinchiligi.

4. Ochiq gilam birinchiligi.

5. Mutloq birinchilik.

a) Shaxsiy birinchilik: har bir kurashchining olishuv natijalari o'zining shu musobaqadagi olgan o'rni aniqlash uchun o'tkaziladi. Musobaqa oxirida har bir vazn toifasida g'olib va sovrindorlar aniqlanadi;

b) jamoalar birinchiligi: har bir jamoaning olgan o'rni aniqlanadi;

v) shaxsiy va jamoalar birinchiligi har bir qatnashchining olgan o'rni va sho'ng a qarab har bir jamoaning olgan o'rni aniqlanadi;

⁴Yusupov K. Kurash xalqaro qoidalar, texnikasi va taktikasi. T.G'.G'ulom nomidagi nashriyot, 2005, 26-bet.

g) ochiq gilam birinchiligida: har bir kurashchi o'zining sport klassifikatsiyasi, unvoni va mahoratini oshirish uchun kurashadi;
 d) mutloq birinchilikda: har qanday kurashchi vazn toifasidan qat'iy nazar (Bosh hakam ruxsati bilan), qatnashish xuquqiga ega;
 e) jamoa-jamoa bilan gilamga chiqib vazn bo'yicha ketma-ket kurashish.

Hakamlar xay'ati

1. Har bir musobaqani o'tkazishdan oldin shu musobaqani o'z hududida tashkil qilayotgan davlat musobaqada xizmat qiladigan hakamlar ro'yxatini musobaqa miyosiga karab kurash federatsiyasiga taqdim qiladi va bu federatsiyalar tomonidan tasdiqlangan hakamlar ana shu musobaqada xizmat qilishga haqlidirlar. Har bir xalqaro turnir, qit'alar chempionati va birinchiligi, Jahon chempionata va birinchiligi, olimpiya o'yinlari dasturidagi kurash musobaqalarida faqatgina Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi tomonidan tasdiqlangan va maxsus sertifikatga ega bo'lgan hakamlar faoliyat ko'rsatadi.

2. Hakamlar xay'atining tarkibi:

- a) Bosh hakam;
 - b) bosh hakam yordamchilari, ularning soni, musobaqalar o'tkaziladigan gilamlar sonidan bir kishiga ko'p bo'lishi lozim;
 - v) 'osh kotib va gilamlar kotiblari;
 - g) gilamdagi hakamlar va yon hakamlar;
 - d) vaqtni nazorat qiluvchi hakam;
 - e) tablodagi hakam;
 - yo) e'lon qiluvchi hakam;
 - j) musobaqa komendanti;
3. Musobaqaning tibbiy xodimi (shifokor).

Gilamdagi hakamlar⁵

1) Musobaqa vaqtida hakamlar kurash gilamiga chiqqan vaqtlarida, o'rtadagi hakam o'ng qo'lini ko'ksiga qo'yishi bilan chetdagi ikkala hakam ham qo'lini ko'ksiga qo'yib, barobariga tomoshabinlarga va bosh hakamga qarab ta'zim qiladilar;

⁵Yusupov K. Kurash xalqaro qoidallari, texnikasi va taktikasi. T.G: G'ulom nomidagi nashriyot, 2005, 26-27-betlar.

2) Hakamlar harakati, bosh hakam va hakamlar hay'ati tomonidan nazorat qilib boriladi. Agarda ular musobaqa qoidalariga zid xatti-harakat qilsalar, hakamlik xujjatidan mahrum qilinib, ushbu musobaqadan chetlashtiriladi va tegishli tashkilotga yuboriladi.

Bosh hakam

Bosh hakam musobaqaning, kurash qoidalariga asosan tashkil qilinishi va o'tkazilishiga mas'ul shaxsdir. Bosh hakam ko'rsatmalarini kurashchilar, guruh, boshliqlari, murabbiylar, hakamlar va barcha qatnashchilar bajarishlari shart.

1. Bosh hakam vazifalari:

- a) musobaqa o'tkaziladigan joy (sport zali yoki stadion), anjomlar va gilamlarning tayyorlanishini tekshiradi;
 - b) qur'a tashlash jarayonida kuchli kurashchilarni ikki guruhra bo'ladi;
 - v) hakamlarni gilamlarga taqsimlaydi;
 - g) musobaqa jadvalini tuzadi;
 - d) kurashchilarni tarozida tortish uchun hakamlarni belgilaydi;
 - e) har bir olishuv uchun hakamlarni tayinlaydi va ularning harakatlarini nazorat qilib boradi;
 - yo) musobaqa boshlanishidan oldin hakamlar xay'atining majlisini o'tkazadi;
 - j) musobaqa davomida har kuni musobaqalardan so'ng hakamlar xay'ati, murabbiylar, jamoalar vakillari bilan birgalikda shu kuni musobaqaning natijalarini va hisobotini ko'rib chiqadi, kamchilik va nuqsonlarni o'z xuquqi va imkoniyati doirasida bartaraf qiladi;
 - 3) agar zaruriyat bo'lib qolsa, hakamlar xay'ati majlisini har qanday vaqtda o'tkazishi mumkin;
 - i) hakamlarning musobaqaga tayyorgarligini va musobaqa jarayonini baholab boradi;
 - y) musobaqadan keyin uning qay darajada tashkil qilinganligi va o'tkazilganligi haqida yozma hisobot bayonini to'ldirib, tegishli tashkilotga topshiradi.
2. Bosh hakam xuquqlari:
- a) Musobaqa o'tkazish inshooti, anjomlari va gilamlar tayyorlanmagan bo'lsa, musobaqa o'tkazishni taqiqlashi va boshqa muddatga ko'chirishi mumkin;

b) musobaqa jarayonida, uni yuqori saviyada o'tkazishga xalaqit beradigan xol yuzaga kelib qolsa, musobaqani vaqtincha to'xtatib turishi ham mumkin;

v) musobaqa o'tkazish tartibi yoki jadvaliga o'zgartirish kiritishi mumkin;

g) hakamlar hay'atiga ma'lum qilgan holda, kurash musobaqalari qoidasini qo'pol ravishda buzgan yoki qoidaga rioya qilmagan hakamni musobaqadan chetlatishi mumkin;

d) musobaqada ishtirok etishga ruxsati bo'lmagan yoki kurash qoidalarini buzgan kurashchilarni ham musobaqadan chetlatishi mumkin;

e) qo'pollik qilgani yoki kurash qoidalarini buzganliklari uchun har qanday guruh vakillari va murabbiylarini ogohlantirishi yoki musobaqadan chetlatishi mumkin;

Eslatma: Bosh hakam kurash qoidasini bekor qilishi yoki o'zgartirishlar kiritishi mumkin emas.

Bosh hakam o'rinbosari⁶

a) Bosh hakam musobaqada vaqtincha bo'lmagan paytda uning ruxsati bilan bergan vakolatiga asosan uning vazifalarini bajaradi;

b) olishuv natijasini va keyingi olishuvga tayyorlanib turuvchilarni e'lon qilib boradi;

v) o'rtadagi hakamlarni, kotibni, vaqtni nazorat qiluvchi hakamni, tablodagi hakamni nazorat qilib turadi va almashtiradi.

Bosh kotib va kotiblar

1. Bosh kotib musobaqa qatnashchilari mandat komissiyasidan o'tayotgan vaqtda kurashchilarning xujjatlarini tekshirib boradi.

2. Bosh kotib, hakamlar xay'atining majlisini, musobaqa va olishuv bayonnomalarini, kurashish tartibini va boshqa xujjatlarni yozib boradi.

3. Kotiblar o'z gilamidagi bayonnomalarni yozib boradilar.

4. Kotiblar olishuv baholarini va ogohlantirishlarini nazorat qog'oziga yozib boradilar.

⁶Yusupov K. Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. T.G: G'ulom nomidagi nashriyot, 2005, 28-bet.

5. Bosh kotib Bosh hakam bilan birga musobaqaning hisobot bayonnomasini to'ldirib, o'ng a imzo qo'yib topshirishga mas'ul shaxsdir.

O'rtadagi hakam⁷

1. Olishuv boshlanishidan oldin gilanga chiqqan kurashchilarning gigienik holati, kurash formasining qoida talablariga javob berishini tekshiradi, agarda kurash qoidasi talabiga javob bermasa, qayta kiyinib (ruxsat qilingan vaqt ichida) chigirishni talab qiladi.

2. Olishuvning qanday borishini va olishuv davomida kurash qoidalariga qat'iy rioya qilinishini kuzatib boradi.

3. Olishuv davomida yon tomonlarda o'tirgan hakam-larning baholarini ham kuzatib boradi.

4. Kurashchi tomonidan qo'llanilgan har bir usulni baho-lashda kurashni («TO'XTA» komandasi bilan) to'xtatib, 2-3 sekund ichida tegishli bahoni berib, «KURASH» deb qaytadan olishuvni boshlash kerak.

5. Olishuv davomida qoida buzganlik uchun beriladigan ogohlantirishlarni e'lon qilish uchun o'rtadagi hakam bellashuvni («TO'XTA» komandasi bilan) to'xtatib, 8-10 sekund vaqt ichida tegishli ogohlantirishni berib (bu vaqt ichida kurashchilar kiyim-larini tartibga solib o'z joylarida turishlari lozim), «KURASH» deb qaytadan olishuvni boshlashi kerak.

6. Vaqtni kuzatib boruvchi hakamning bildirishi bilan o'rtadagi hakam belgilangan olishuv vaqti tugaganligini «VAQT» iborasini aytib, ishorasini qo'l bilan ko'rsatib, olishuvni to'xtatishi kerak.

Yon tomondagi hakamlar

1. Yon tomondagi hakamlar o'rtadagi hakamga yordam beradilar, kurashchilarning hamma harakatlarini baholab boradilar.

2. Kurashchilar harakatini baholashda gilamdagi uchta hakamdan ko'pchilik fikri bilan ish yuritiladi. Agar fikrlar har xil bo'lsa, bir fikrga kelish uchun maslahatlashib olishlari kerak.

⁷Yusupov K. Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. T.G: G'ulom nomidagi nashriyot, 2005, 28-29-betlar.

3. Yon tomondagi hakamlar bir-biriga qarama-qarshi tomondagi kursilarda o'tirishadi, olishuv davomida zarurat tug'ilib qolsa, yon tomondagi hakam olishuvni tik turib kuzatishi ham mumkin.

4. Agar kurashchilarning biriga yoki ikkalasiga ham qisqa fursatga gilamdan chiqish zarur bo'lib qolsa, yon tomondagi hakamlardan biri hamrohlik qilishi zarur.

Vaqtli kuzatuvchi hakam

1. Vaqtli kuzatuvchi hakam kurashchilar olishuvga chaqirilgan-dan keyin gilamga qancha vaqt mobaynida keladilar, agar uzrsiz kechikib kelsalar bu xaqida darrov bosh hakamni ogohlantirish kerak.

2. Olishuv vaqtning har bir daqiqasidan nazorat qilib hisoblab boradi. Agar olishuv davomida kurashchi tibbiy yordam olsa yoki boshqa sabablar bilan olishuv to'xtalsa hammasini hisoblab bosh hakamni xabardor qilishi shart.

3. Kurashchi 1 minutda gilamga chiqmasa "Tanbeh", 2 minutda "Dakki", 3 minutda "G'irrom" ogohlantirilishi beriladi.

Tablodagi hakam

A) O'rtadagi hakam e'lon qilgan har bir bahoni yoki ogohlantirishlarni tablodan ko'rsatib boradi;

B) Agar o'rtadagi hakam e'lon qilgan natijalarni ko'rolmay yoki eshitolmay qolsa, gilamdagi boshqaruvchi hakamdan aniqlab oladi;

V) tablodan aks ettirilgan baholar gilamda kurashchilardan birining g'olib chiqqanligini e'lon qilguncha turishi shart.

E'lon qiluvchi hakam

1. Musobaqaning kun tartibini, qaysi vazn toifasida, kimlar o'rtasida olishuv bo'lishini, qaysi kurashchilar olishuvga tayyorlanib turishini e'lon qilib boradi.

Gilamga chiqqan har bir kurashchi haqida ma'lumot berib boradi. Gilamni boshqarayotgan hakam va gilamdagi hakamlar haqida ham tomoshabinlarga ma'lumot berib boradi.

2. Olishuv natijalarini e'lon qiluvchi hakam tomonidan e'lon qilingandan so'ng hakamlar qarori qat'iy hisoblanadi. Va qayta muhokama qilinmaydi.

3. Musobaqa va kurashga taalluqli bo'lmagan e'lonlar faqat Bosh hakam yoki uning o'rinbosarlari ruxsati bilan beriladi.

Musobaqa komedanti

Musobaqa o'tadigan sport zali, stadion yoki maydon, kurash tushadigan gilam(tatami), hakamlar uchun stol-stul, zang (gong) va boshqa anjomlarning tayyorligiga mas'ul shaxsdir;

- Musobaqaning tinch o'tishiga ham javobgar shaxs;

- Musobaqa komedanti bosh hakam topshirig'iga binoan ish olib boradi.

Musobaqa shifokori⁸

Musobaqalar boshlanishidan oldin kurashchilar sog'ligi haqidagi hujjati, qo'yilgan imzo va muhlarni tekshirib chiqadi, agar kamchilik bo'lsa o'sha kurashchiga olishuvga chiqishga ruxsat bermaydi.

- Kurashchilar vaznlari o'chanayotgan vaqtda ularni ko'zdan kechirib boradi.

- Musobaqa o'tadigan inshootni va kurash gilamlarini hamda kurashchilar formalarining tozaligini nazorat qiladi.

- Musobaqa davomida olingan jarohatlarni davolab boradi.

- Kurashchi jarohat olib, 3 minut davomida gilamga chiqmasa, shif-korning ruxsati bilan musobaqa dan chetlashtirilib, g'alaba raqibiga beriladi.

Kurash qoidasidan tashqari favqulodda vaziyatlar

Agar kurash qoidasida ko'rsatilmagan vaziyat ro'y bersa, u holda gilamdagi hakam gilam chetidagi hakamlar bilan maslahatlashadi. Bunda har bir qarorga kelinmasa, bu vaziyat Bosh hakam va hakamlar hay'ati bilan maslahatlashib echilishi lozim.

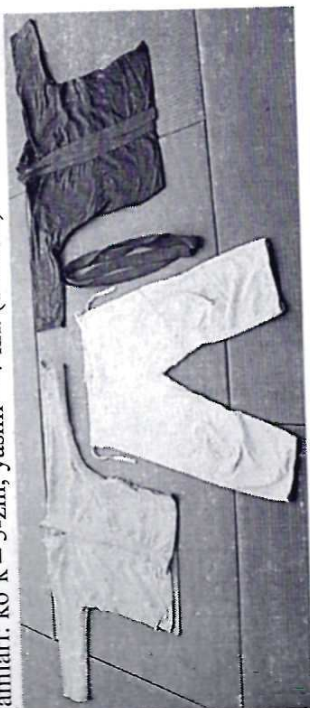
Hakamlar formasi (kiyimi)

Hakamlar formasi – qora kostyum va shim, qora paypoqlar, oq ko'yalak va qora galstuk.

⁸Yusupov K. Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. T.G' G'ulom nomidagi nashriyot, 2005, 30-31-betlar

Kurash formasi (kiyimi)

Kurashchilar ko'k yoki yashil yaktak, qizil belbog' va oq rangli ishton kiyimlari shart va bu holda birinchi chaqirilgan qatnashchi ko'k yaktakni kiyadi, ikkinchisi esa yashilni kiyadi. Ranglarning raqamlari: ko'k – 5-zm; yashil – 4-kx. (1-rasm.)



1-rasm.

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

1. Qadimda kurashning paydo bo'lishi rivojlanishini asosiy davrlarini tavsiflab bering.
2. Kurash bo'yicha birinchi kitoblar qachon paydo bo'lgan.
3. Kurash bo'yicha birinchi jahon chempionati qachon va qayerda o'tkazilgan.
4. Kurash assostiastiyasi qachon tashkil topgan.
5. Kurash federastiyasining fahriy prezidenti kim.

Tavsiya etiladigan adabiyotlar:

1. Yusupov K. Kurash Xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. – T.: G'afur G'ulom nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi, 2005.
2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. – T.: o'zDJI nashriyot matbaa bo'limi, 2005.
3. Kerimov F.A. Kurash tushaman. – T.: 1990.
4. Atoev A.Q. Kurash. o'smir va yoshlarni kurashga o'rgatishning metod va vositalari: (Ped. oliy o'quv yurt. jismoniy tarbiya o'qituvchilari, Bo'SM KSJ va SMOm o'qituvchi va murabbiylar) uchun o'quv qo'll. – T.: "o'qituvchi", 1987.

MILLIY KURASH TEXNIKASI VA TAKTIKASI ASOSLARINI O'RGATISH HAMDA KURASHCHINING JISMONIY TAYYORGARLIGI.

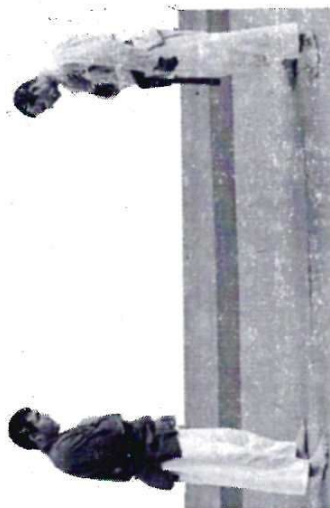
Milliy kurash texnikasi va taktikasining asoslarini o'rgatish uslubiyati.

Kurash – sport yakka kurashining ma'lum bir turi bo'lib, raqib ustidan qozonadigan g'alaba, ma'lum bir harakatlar va usullar qamrovi yordamida amalga oshiriladi.

Kurashda barcha usullar 7 nom bilan aytiladi va bajariladi: **sapurma, chil, qo'shsha, yuk (yuklama), yelka, bardor, yonbosh.** Bular esa bir necha yuzlab usullarga bo'linadi.

Kurash texnikasini (usullarini) to'la-to'kis tushunish, uni har qanday holatda ham bajara olish, ya'ni to'liq egallash uchun, uning usullari, ikki kurashchining olishuvi, usullarning qanday holatda bajarilishi haqida oldin tushunchaga ega bo'lishi kerak.

Kurashchilar olishuvga chiqqan vaqtlarida, g'ilamning chekkasida bir-birlariga yuzlangan holda tikka turadilar, ta'zimdan (2-rasm..) so'ng hakamning ruxsati bilan belgilangan qoida asosida kurashadilar.



2-rasm.

Ular har mashg'ulot davrida ham murabbiylari «chordana» komandasini (buyrug'ini) berishlari bilan bir qatarga chiroyli tizilib, oyoqlarini bir-biri bilan chalishtirib, chap oyoqni o'ng oyoq orqasiga o'tkazib, qo'llarini tizzalarga qo'yib, chordona qurib o'tirishlari shart (3-rasm.).

Kurashda ruxsat etilgan usullar orqali, raqib yoki sherik tayanch muvozanatidan chiqariladi, usul bajarilib raqib ustidan g'alaba qozonadi.

Inson salomatligiga zarar etkazmaydigan, shikastlantirmaydigan va chiroyli usullar guruhlarga bo'linadi va alohida o'rganiladi. Usullar asosan qo'llar, oyoqlar va toslar yordamida tik turgan holda bajariladi.

Bu degani usullar shunday ketma-ketlikda o'rganiladi degani emas, balki ular murabbiy-pedagog yordamida oson elementlardan sekin-astay qiyin elementlarni o'rganish tamoyili asosida o'zlash-tiriladi. Mashg'ulotlar uch ko'rinish-ga bo'linadi: usulni ko'rib o'rganish, o'quv bellashuvi, usulni bajara olish uchun erkin olishuv.

Kurashda usulni bajarishga kirishgan ***kurashchi*** — kurashchining sherigi esa ***raqib*** deb ataladi.

Kurashchi bo'lishni orzu qilgan har bir yosh jismoniy sifatlariga alohida e'tibor berish lozim. Har xil umumiy mashqlar va maxsus mashqlarni muntazam o'rganib, bajara borish orqali jismoniy tayyorgarlik yaxshilana boradi.

Umumiy jismoniy mashqlardan maxsus jismoniy mashqlarning farqini, ularning maqsad va vazifalarini o'rga-nib olish kerak.

Kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligi a'lo darajada bo'lmog'i kerak. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish haqida juda ko'p adabiyotlar mavjudligi tufayli biz bu haqda ko'p to'xtalmoqchi emasmiz. Mazkur qo'llanmada asosan kurashchilar uchun zarur bo'lgan maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari haqida gapirmoqchimiz.

Kurashchi ko'proq akrobatika va gimnastika bilan shug'ullanmog'i darkor, chunki epchillik va egiluvchanlik qobiliyati kuchayadi.

Shtanga bilan shug'ullanib kuchini oshiradi. Kross chopish, velosiped haydash, eshkak eshish, suzish vositalari orqali esa chidamlilikni oshirib boradi. Sport o'yinlari, harakatli o'yinlar orqali va aniq harakat qilish qobiliyati faollashadi. Kurashchining har bir

jismoniy sifatleri bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir. Masalan, epchillik uchun juda tez harakatlanish kerak, tezlik esa ma'lum miqdorda kuchlilikni talab qiladi. Chidamlilik uchun esa hamma jismoniy sifatlar rivojlangan bo'lishi lozim. Kurashchi qachonki o'zida hamma jismoniy sifatlerini barobar rivojlantirsa, o'shandagina u yuqori natijalarga erisha oladi.

Kurashchi uchun zarur bo'lgan mashqlarga to'xtalib o'tsak: Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar orqali harakat amplitudasi (razmax) oshiriladi.

Egiluvchanlikni doimo rivojlantirib borish uchun har bir mashqni 16-18 marta bajarish va mashqni bajara boshlaganda sekinroq, keyin esa tezlashtirish kerak. Bunday vaqtda cho'ziluvchi mushaklarning ta'sirlanishiga e'tibor qilish, ammo mushaklarni og'riydigan darajada qiyinmaslik maslahat beriladi.

Og'irlik markazidan chiqib (yiqilib) ketmaslik uchun quyidagi mashqlar tavsiya qilinadi:

1. Bir oyoqda tikka turib ikkinchi oyoqni oldinga, yon tomonga, orqaga ko'tarish.
2. Oyoqlarni juft qilib tikka turgan holda gavda bilan oldinga, chap va o'ng tomonga, orqaga egilish va to'sni qimirlatmasdan gavgdani aylantirish.
3. Oyoqlar i juft qilib tikka turgan holda to's ilan aylantirish (har tomonga).
4. Shu harakatni bir oyoqda turib bajarish.
5. Bir oyoqda turib gavgdani aylantirish.
6. Bir oyoqda turib sakrash.
7. Yuqoriga 90, 180, 360 darajaga gavgdani aylantirib sakrab og'irlik markazidan chiqib ketmaslik.

Epchillikni oshiruvchi mashqlar ham har xildir: tizza va qo'llariga tayanib turgan sherik ustidan oldinga sakrab umbaloq oshish, xuddi shu holatda turgan sherik ustidan yumalab sakrash. Yon tomonga aylanish, bosh va qo'llarga tayanib yelkalarni gilamga tekizmasdan oldinga va orqaga umbaloq oshish.

Kuchni oshirish uchun gantel, gir, shtangadan foydalanib va bularsiz ham har xil maxsus mashqlar bajarish mumkin.

Shtangani ko'krakka ko'yib yuqoriga sekin ko'tarish, siltab va dast ko'tarish.



3-rasm.

Yelkaga shtangani ko'yib oldinga engashish va shu holatda o'tirib-turish. Og'ir girlarni ko'tarish, sekin yugurish. Sherikni yelkaga mindirib yurish yoki yugurish.

Maxsus sport anjomlari bilan mashqlar bajarish.

Maxsus sport anjomini ikki qo'l bilan tortib oldindan yoki yon tomondan supurma usulini bajarish.

Maxsus sport anjomlari bilan yelkadan oshirib uloqti-ruvchi usullarni bajarish.

Raqib gilamda har xil holatda yotganda (uni qarshilgisiz) uni gilamdan belgacha yoki ko'krakkacha ko'tarib olish.

Raqibni har xil holatda ko'tarib yurish, yelkaga mindirib o'tirib-turish yoki gavdani oldinga engashtirish.

Tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar.

Kurashchi o'zining bu jismoniy sifatini oshirish uchun quyidagilarni hisobga olishi kerak:

1. Vazn belgilangan normadan oshib ketmasligi, tez ha-rakat uchun kuchli, chaqqon bo'lishi, tezkorlikni rivojlan-tiruvchi mashqlarni oz-oz, lekin tez-tez bajarib turishi lozim.

2. Uncha og'ir bo'lmagan rezina koptokni bir-biriga oshirish va havoda ilib olish.

3. Havoda uchib kelayotgan (yerga tushayotgan) yoki dumalab kelayotgan koptokni oyoq bilan to'xtatish va har xil tomonga yo'naltirish.

4. Qisqa masofaga tez chopish.

5. Yugurib kelib va to'xtagan joydan balandlikka va uzunlikka sakrash.

6. Har xil holatdan start olish.

7. Oldinga enkayib bosh va qo'llariga tayangan holda bo'yin mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar bajarish, xuddi shu mashqlarni orqaga qayishib bosh va qo'llariga tayanib bajarish.

8. Turnikka osilib tortilish.

9. Arqonga har xil usullar yordamida tirmashib chiqib-tushish.

10. Turnik yoki daraxtga kurash yaktagini ilib qo'yib, yoqasiga osilib tortilish, bu qo'l va barmoq mushaklarini kuchli qiladi.

11. Uzoq masofaga (3-5 km) yugurish.

12. Arqon tortishish.

O'z-o'zini himoyalash⁹

Kurashchi gilamda yiqilgan paytda o'z-o'zini himo-yalash, hech qanday shikast yetkazmay yiqilishi muhim ahamiyatga ega.

Har bir kurashchi har qanday holatda to'g'ri yiqila bilishi va yiqila turib o'zini hamda raqibini har xil usullar orqali himoyaqla olishi shart, agar himoyalash va himoalanishni bilmasa usullarni o'rganish vaqtida o'ziga yoki raqibiga shikast yetkazishi mumkin. Bularni osondan qiyinrog'iga qarab mashqlar davomida o'rganilib, takomillashtirilib boriladi.

Shu o'rinda kurashchi yiqilgan paytda, u tezkorlik bilan o'rni-dan turib, yana jangovar holatda turishini birinchi mashg'ulotdan o'rgatish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Tashlash, uloqtirish usuli bajarilganda xavfsiz yiqilish himoyadagi kurashchiga ham, hujumdagi kurashchiga ham muhim hisoblanadi. Yiqilish texnikasini yaxshi takomil-lashtirmagan kurashchining harakatlari qo'rquv aralash ehtiyotkorona bo'lib, uning yetuk kurashchi bo'lishiga to'sqinlik qiladi.

Kurashchilar birinchi navbatda o'zini, raqibini ham umumiy og'irlik markazini va kurashchi qanday holatda bo'lmasin, uning tayanch maydoni nuqtasini aniq bilishi shart.

Kurashchining yiqilish yo'nalishlari quyida beriladi: a) orqaga; b) yoni tomonga; v) oldinga. Yiqilishning har bir yo'nalishi 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 qizitish, o'zidagi ishonchni oshirish uchun katta ahamiyatga ega.

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

Orqaga yiqilish

Oyoqlar va gavda egilgan holda orqaga yiqilish. Bunday paytda

⁹Yusupov K. Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. T. G'. G'ulom nomidagi nashriyot, 2005, 57-58-betlar
Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. T. O'zDJTI nashriyoti, 2001.

Yelkaga shtangani ko'yib oldinga engashish va shu holatda o'tirib-turish. Og'ir g'irlarni ko'tarish, sekin yugurish. Sherikni yelkaga mindirib yurish yoki yugurish.

Maxsus sport anjomlari bilan mashqlar bajarish.

Maxsus sport anjomini ikki qo'l bilan tortib oldindan yoki yon tomondan supurma usulini bajarish.

Maxsus sport anjomlari bilan yelkadan oshirib uloqti-ruvchi usullarni bajarish.

Raqib gilamda har xil holatda yotganda (uni qarshilgisiz) uni gilamdan belgacha yoki ko'krakkacha ko'tarib olish.

Raqibni har xil holatda ko'tarib yurish, yelkaga mindirib o'tirib-turish yoki g'avdani oldinga engashtirish.

Tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar.

Kurashchi o'zining bu jismoniy sifatini oshirish uchun quyidagilarni hisobga olishi kerak:

1. Vazn belgilangan normadan oshib ketmasligi, tez ha-rakat uchun kuchli, chaqon bo'lishi, tezkorlikni rivojlan-tiruvchi mashqlarni oz-oz, lekin tez-tez bajarib turishi lozim.

2. Uncha og'ir bo'lmagan rezina koptokni bir-biriga oshirish va havoda ilib olish.

3. Havoda uchib kelayotgan (yerga tushayotgan) yoki dumalab kelayotgan koptokni oyoq bilan to'xtatish va har xil to'monga yo'naltirish.

4. Qisqa masofaga tez chopish.

5. Yugurib kelib va to'xtagan joydan balandlikka va uzunlikka sakrash.

6. Har xil holatdan start olish.

7. Oldinga enkayib bosh va qo'llariga tayangan holda bo'yin mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar bajarish, xuddi shu mashqlarni orqaga qayitish bosh va qo'llariga tayanib bajarish.

8. Turnikka osilib tortilish.

9. Arqonga har xil usullar yordamida tirmashib chiqib-tushish.

10. Turnik yoki daraxtga kurash yaktagini ilib qo'yib, yoqasiga osilib tortilish, bu qo'l va barmoq mushaklarini kuchli qiladi.

11. Uzoq masofaga (3-5 km) yugurish.

12. Arqon tortishish.

O'z-o'zini himoyalash⁹

Kurashchi gilamda yiqilgan paytda o'z-o'zini himo-yalash, hech qanday shikast yetkazmay yiqilishi muhim ahamiyatga ega.

Har bir kurashchi har qanday holatda to'g'ri yiqila bilishi va yiqila turib o'zini hamda raqibini har xil usullar orqali himoyaqla olishi shart, agar himoyalash va himoyalalanishni bilmasa usullarni o'rganish vaqtida o'ziga yoki raqibiga shikast yetkazishi mumkin. Bularni osondan qiyinrog'iga qarab mashqlar davomida o'rganilib, takomillashtirilib boriladi.

Shu o'rinda kurashchi yiqilgan paytda, u tezkorlik bilan o'rni-dan turib, yana jangovar holatda turishini birinchi mashg'ulotdanoq o'rgatish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Tashlash, ulotqirish usuli bajarilganda xavfsiz yiqilish himoyadagi kurashchiga ham, hujumdagi kurashchiga ham muhim hisoblanadi. Yiqilish texnikasini yaxshi takomil-lashtirmagan kurashchining harakatlari qo'rquv aralash ehtiyoftkorona bo'lib, uning yetuk kurashchi bo'lishiga to'sqinlik qiladi.

Kurashchilar birinchi navbatda o'zini, raqibini ham umumiy og'irlik markazini va kurashchi qanday holatda bo'lmasin, uning tayanch maydoni nuqtasini aniq bilishi shart.

Kurashchining yiqilish yo'nalishlari quyida beriladi: a) orqaga; b) yon tomonga; v) oldinga. Yiqilishning har bir yo'nalishi 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 qizitish, o'zidagi ishonechni oshirish uchun katta ahamiyatga ega.

Kurashchi gilamda yiqilayotgan paytda, g'avdasidan oldin uning qo'li gilamga urilishi va g'avdaga etadigan zarbani ancha yengil-lashtirishi shart. Qo'ining gilamga urilgandagi zarbasi qanchalik tekis bo'lsa, g'avdaga tegadigan zarba shuncha yengil bo'ladi.

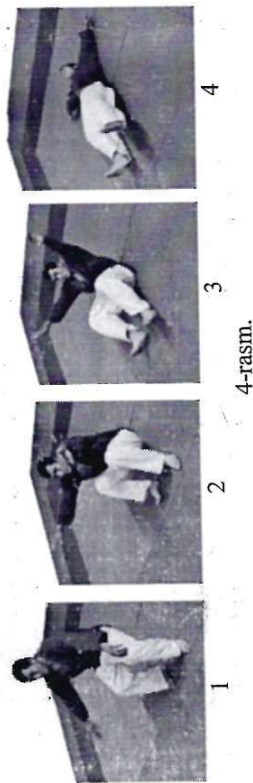
Orqaga yiqilish

Oyoqlar va g'avda egilgan holda orqaga yiqilish. Bunday paytda

⁹Yusupov K. Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. T. G'. G'ulom nomidagi nashriyot, 2005, 57-58-betlar

Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. T: O'zDJTI nashriyoti, 2001.

orqaga bir-ikki kichik qadam tashlanib, shu vaqtni o'zida oyoqlar egiladi. Bu mashq tez bajarilganda, orqaga umbaloq oshib o'tirgan holatda muvozanat saqlanib oyoqqa turiladi. Orqaga yiqilishda qo'l qanday holatda bo'lishini o'rganish: gilamga orqa bilan yotiladi, oyoqlar juftlanib yig'ilib olinadi, iyak ko'krakka siqib olinadi. Qo'llarni yuqori ko'tarib gilamga uriladi. Qo'llar gilamga urilish paytida oldinga cho'zilgan, qo'ling kaffi esa pastga qaratilgan, barmoqlar jipslashtirilgan bo'ladi. Gavda va qo'l orasidagi burchak 45-50 darajani tashkil qiladi (4-rasm.).



Musobaqalarni o'tkazish usullarini o'rgatish

Darsning o'tkazish uslubiyati...a mashg'ulotning asosiy shakli sifatida darsning tuzilishini, vazifasi va dars qismlarining mazmunini hamda uning amalga oshirishning uch qismdan iborat ekanligi – tayyorgarlik, asosiy, yakuniy qismlardan iborat bo'lishini yaxshilab tushunib olish muhimdir.

Darsning tuzilishi. Darsning tuzilishi mazmuni o'quvchilarning soniga va ularning ishchanlik qobiliyatini hisobga olgan holda vaqtdan maqsadga muvofiq foydalanishga asoslanadi.

Darsning tuzilishi deganda, muayyan tartibda, anchagina maqsadga muvofiq izchillikda joylashtirilgan darsning o'zaro bog'langan qismlari tushiniladi. Dars tuzilishida o'qituvchi-murabbiyni xatti-harakatlarining izchilligi, o'zaro bog'liqligi ochib beriladi, shuningdek, shug'ullanuvchilar bajaradigan ishlar aytib o'tiladi.

Dars vazifalarining muvaffaqiyatli hal etilishi darsda vazifalarni aniq qo'yilishiga hamda o'qituvchi bilan o'quvchilar o'rtasidagi

o'zaro munosabatlarini to'g'ri qo'yilishiga bog'liq kasb-hunar kollejarida o'quv mashg'ulotlar 80-90 daqiqa davom etadi.

O'quv-trenirovka va mashg'ulot jarayonida bilim, tarbiyalash va rivojlantirish vazifalarini hal etishida darsning uch qismli tuzilishidan foydalaniladi. Bu shug'ullanuvchilar organizmining ishga nomal kirishini, asosiy yuklamalarining bajarilishi va nisbatan tinglashini ta'minlaydi. Shunday qilib, darsni tuzilishi quyidagi 3-qismdan iborat bo'lib, tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlardan tashkil topgan.

Dars yillik o'quv reja, o'quv ish rejasini va har bir dars uchun yozilgan konspekt asosida o'tkaziladi. Darsning vazifasi va mazmunini shug'ullanuvchilar tayyorgarligi uslublariga qarab tuziladi.

Darsning tayyorgarlik qismida o'quvchilarning organizmini darsning asosiy qismiga tayyorlanadi. Bunda boshlang'ich tashkiliy ishlar, shug'ullanuvchilarni diqqatini o'ziga tortishi, ularni dars vazifalari bilan tanishtirish va mashg'ulotga ijobiy yo'nalish berish.

Harakat apparatining va organizmining barcha tizimlarini asta-sekin oshirilgan yuklamlarga funksional jihatdan tayyorlash, organizmni qizitish va mashg'ulotga tayyorlash. Qulay emotsional holatni vujudga keltirish.

Vositalar: bajarish texnikasi shug'ullanuvchilar o'zlashtirib oladigan yoki tez o'zlashtirib oladigan yengil mashqlar; signallar; belgilar bo'yicha turli holda saflanish va qayta saflanishlar; har xil yurish-yugurish, umumiy va maxsus tayyorgarlik hamda maxsus xarakterdagi gimnastika mashqlari; kuch, tezkorlik, chidamlilik, epcchillik, egiluvchanlik, cho'zilish va muskullarni bo'shashtirish mashqlari, harakatlar safligiga oid mashqlar, yuklamalarni asta-sekin oshirib, eng oddiy sakrash, umbaloq oshish mashqlari, shuningdek, oddiy harakatli o'yinlar va yakkama-yakka olishish elementlari bo'lgan mashqlar va h.k.

Darsning asosiy qismida vazifalarni bajarish bilim bir vaqtda, ta'im, tarbiya berish, sog'lomlashtirish vazifalari, kurashga oid umumiy va maxsus vazifalarial etiladi. Shu bilan harakat apparatini va organizmining barcha tizimlarini har tomonlama rivojlantirish, hamda mehnat va sport faoliyatida zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalash;

shug'ullanuvchilarning harakat faoliyati, kurash sohasidagi bilimlar, "Alpomish" va "Barchinoy" test me'yorlariga doir hayotiy muhim bo'lgan amaliy ko'nikma va malakalar bilan qurolantirish vazifasi qilib qo'yiladi.

Asosiy vositalar. Buyumlarsiz va buyumlar, koptok, va boshqalar bilan bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi, tayyorgarlik va maxsus mashqlar. Asosiy mashqlar – kurashdagi taktik-texnik harakatlar, sport kurashini barcha turlarini elementlaridan foydalanish shular jumlasidan, yengil atletika, gimnastika, suzish, sport o'yinlari va hokazo.

Milliy kurash dasturlarining asosiy qismida, uning boshqa qismlaridagi kabi sport tayyorgarligiga doir maxsus vazifalarni bajarish bilan birga psixologik tayyorgarlik, axloqiy va estetik tarbiya vazifalari ham hal etiladi.

Darsning yakunlovchi qismida esa organizmni nisbatan tinch holatga keltirish bilan yakunlanib quyidagi vazifalarni hal etadi:

- organizm faoliyatini tinchlantirish va ishlab turgan muskul-larni ortiqcha zo'riqlashni kamaytirish;
- emotsional holatni tartibga solish, mashg'ulotni yakunlash ishlarini qisqacha tahlil qilish va baholash, uyga vazifa berish va hokazo.

Birinchi faza - darsga tayyorlanish sharoitlariga muvofiq ravishda mashg'ulotning puxta o'ylangan konspekt-rejasini tuzish; zalni, maydonchani, jihozlarni, tulum va hokazolarni tayyorlash, shug'ullanuvchilar kontingenti soni, tayyorgarligi vazifalari va hokazolarni hisobga olish.

Dars konspektiga yaxshi tayyorgarlik ko'rgan guruh rahbarlari, hakamlar, razryadchi sportchilar, axborotchilar va hokazolarning mavjudligini hisobga olish muhimdir.

Ikkinchi faza - darsni o'tish hisobiga darsni o'z vaqtida boshlash va shug'ullanuvchilarni aniq uyushtirish, mashg'ulot mavzusini qisqacha bayon qilish, xususiy vazifalarni va bolalarning mustaqil faoliyati uchun beriladigan topshiriqlarni tushuntirish. Bularning hammasi umumiy va shaxsiy uslubiy ko'rsatmalar berish kerakligini va kamchiliklarni qanday yo'qotish zarurligini aytish, hatti-harakatlarni baholash bilan qo'shib olib boradi va bunday dars o'quvchilarning ijodiy mustaqilligini oshiradi.

Uchinchi faza - darsni yakunlash darsning yakunlovchi qismida o'qituvchi o'zi uchun ham, o'quvchilar uchun ham yakun chiqaradi. Bayon qilingan materialni tahlil qiladi va kelgusi mashg'ulotlarni belgilaydi. Buning uchun u dars rejasida materialni qanday o'zlashtirilganligi, yuklama o'quvchilarga qanday ta'sir etganligini, qanday yangi uslub yoki usullardan foydalanganligi, tarbiya, mustaqil ishlar, uy vazifalari va boshqalarda nimaga e'tibor berish kerakligini qayd qiladi.

Kurashchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi undagi mahoratning tarkib topishida, hayotiy muhim sifatlar hamda Vatanni himoyalashda zarur bo'ladigan malakalarni hosil bo'lishda asos bo'lib hisoblanadi.

Sport kurashchining xususyatlarini, sportchilarning individual qobiliyatini va ularni texnik-taktik tayyorgarligini hisobga olgan holda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni maqsadga muvofiq qo'shib olib borishi yuksak sport mahoratini ta'minlaydi.

Hozirgi vaqtda sportning hamma turlarida jismoniy tayyorgarlik ikki, umumiy va maxsus qismdan iborat bo'ladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Bu esa o'z navbatida, texnik tayyorgarlikni o'zi ham sportchi organizmining hamma tizimlarini maxsus jismoniy tayyorlash uchun qudratli vosita hisoblanadi.

Kurashchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini tayyorlashda quyidagi muhim qonun qoidalarini e'tiborga olish lozim.

Mashqlar kurashchini asab mushaklarini zo'r bera olish xarakteriga va organizmdagi barcha tizimlarning ish kun tartibiga yaqin bo'lishi kerak. Mashqlar maxsus sifatarni rivojlantirishga yordam berishi lozim. Masalan, yakama-yakka kurash elementlari bo'lgan bazi bir akrobatik mashqlar, sherigi bilan qarshilik ko'rsatgan holda juft-juft bo'lib bajariladigan mashqlar va hokazo.

Mashq harakat kordinatsiyasini rivojlantirish hamda sportchi faoliyatini o'zgaruvchan vaziyatlardagi xilma-xil harakat omillari bilan boyitishi zarur. Masalan, sport o'yinlari: basketbol, kuchraytirilgan maydonda futbol, gimnastika va boshqalar.

Mashqlar sportchining boshqa harakat va markaziy asab tizimi faoliyatini tezroq tiklanishiga xizmat qiladi. Bularga saytlar, krosslar,

harakatli o'yinlar suzish va ochiq havoda o'zga sharoitda o'tkaziladigan boshqa o'yinlar kiradi.

Jismoniy tayyorgarlikni maxsus vositalarida ikki guruh mashqlarini farq qilish mumkin.

1. Muayyan muskul guruhlarini va sportchi uchun kurashda zarur bo'ladigan sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.

2. Kurash usullari guruhlarini va sportchi uchun kurashda zarur bo'ladigan sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar. Maxsus jismoniy tayyorgarlikda kurashchi uchun zarur bo'lgan harakat sifatlarini rivojlantirish boshqa sifatlarini rivojlantirish va kurash texnikasi elementlarini takomillashtirish bilan o'zaro bog'langan bo'lganligi ayniqsa muhimdir. Kurashning maxsus jismoniy tayyorgarligiga doir mashqlarning tanlash va o'tkazishda quyidagi bazi muhim qoidalarini hisobga olish lozim.

1. Harakatlar xarakteri va tuzilmasiga ko'ra kurash harakatlari bilan bevosita dinamik zo'r berishga aloqador mashqlarni tanlash. Masalan, o'ziga xos ravishda siljish, sherigi bilan bajariladigan mashqlar – ko'tarish va aylantirish va burish xarakteridagi taqlid mashqlari, o'yin ko'rinishidagi mashqlar va boshqalar.

2. Kurash xatti-harakatlarida asosiy yuklamani bajaradigan ayrim muskul guruhlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan foydalanish. Oyoq, qorin to'shlig'i uchun og'irliklar bilan to'ldirilgan to'p va trenajorlarda bajariladigan mashqlar.

Maxsus mashqlarni bunday tanlashni harakat sifatlarini majmua-sini rivojlantirishda va kurashchi harakatidagi texnik tomonlarni takomillashtiradi.

Ushbu o'quv qo'llanmada kurashchilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi uchun xilma-xil mashqlar tavsiya etiladi.

Kurashning jismoniy tayyorgarligi. Kurashning jismoniy tayyorgarligi sport trenirovkasining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlar – kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqonlik va tezlikni rivojlantirishga qaratilgan manosi'dur.

Jismoniy tayyorgarlikni asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: Jismoniy tayyorgarlikni asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

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

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

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

Kurashning umumiy jismoniy tayyorgarligi: yuqori darajaga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. Asos quyidagi vazifalarni hal etilishini taminlaydi:

- kurashga arganizimni hartomonlama rivojlantirish, uni funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish;

- salomatlik holatini oshirish;

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

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

Yordamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta hajimdagi ishini samarali bajarish uchun zarur bolgan maxsus asosni yaratishga mo'ljallangan. O'ziga tor va o'ziga xos yo'nalishga ega hamda quyidagi vazifani hal etadi:

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

- K'ashchi harakatlarida ko'p ishtirok tuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlikni ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladi, ular o'zining kinematik va dinamik tartibi hamda asab-mushak kuchlanish xususiyatiga ko'ra kurashchining musobaqa faolyatida bajaradigan asosiy harakatlarga mosdir. Shunday mashqlar orasida quyidagilarni alohida ko'rsatish mumkin: kurashning turli usullarini ishora orqali bajarish; maxsus trenajor moslamalarida bajariladigan mashqlar.

Kurashning maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlanishi sifatlarini kurashchilarning musobaqa faolyati xususiyatlari tomonidan qo'yiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan.

Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosi kurash g'ilamida o'tkaziladi va harakat malakalari tajribadagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Shuning uchun maxsus

jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida muhim bo'lgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qo'llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar kurashchi organizmida bo'lgan ta'sirni kuchaytiradi. Masalan, og'irroq vazn toifasidagi sherigini o'rni boshqa sheriklarini almashtirgan holda o'quv-trenirovka bellashuvlari bajariladi va hokazo. Mana shu hamma mashqlar energiya taminotini u yoki bu mexanizmlarni rivojlantirish immunitetni ta'minlaydi hamda bir vaqtning o'zida uning jismoniy va texnik taktik tayyorgarligini oshiradi.

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

Kuch va uning rivojlanish uslubi

Jismoniy sifat bo'limi kuch deganda kurashchining raqib qarshiligini yengib o'tishi yoki mushak kuchlanishi hisobiga o'ng a qarshilik ko'rsatishi qobiliyati tushuniladi.

Kuchning quyidagi turlarga ajratish qabul qilingan: umumiy va maxsus mutloq va nisbiy, tezkor va portlovchanlik kuch chidamliligi.

Umumiy kuch bu kurashchini maxsus harakatlarga taalluqli bo'lmagan holda sportchi tomonidan namoyon qilinadigan kuch. Maxsus kuch musobaqa harakatlariga mos bo'lgan maxsus harakatlarda sportchi tomonidan namoyon qilinadi. Mutloq kuch sportchining juda katta xususiyatga ega harakatlarda namoyon bo'ladigan kuch imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Kuch kurashda va uning yordamida yakkama-yakka olishish uchun muhim ahamiyatga ega.

Nisbiy kuch ya'ni sportchining 1 kg vazniga tog'ri keladigan kuch kurashchining shaxsiy og'irligini yengib o'tishi imkoniyati ko'rsatkichi hisoblanadi. Bu usullarni tezkorlik bilan bajarilishida muhim ahamiyatga ega.

Tezkor kuch mushaklarning kichik tashqi qarshilikka nisbatan yengib o'tishi bilan bog'liq tez bajarish qobiliyatida aks etadi.

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

Kuch jidamliligi bu sportchining nisbatan uzoq vaqt davomida muayyan kuchlanishlarini namoyon qilishiga bo'lgan qobiliyatidir. Kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi usullar qo'llaniladi: takroriy kuchlanishlar. Qisqa muddatli maksimal kuchlar, tobora oshib boradigan og'irliklar kuchning birgalikda ta'sir ko'rsatishi, variantlilik. Izometrik kuchlanishlar uslublari.

Takroriy kuchlanishlar uslubi shundan iboratki, sportchi mashqni so'ngi nafasigacha, hammasi 3-4 seriya orasida dam olish vaqti 3-4 daqiqa.

Takroriy kuchlanishlar uslubini bir turi dinamika kuchlanish uslubi hisoblanadi. U mashqlarni maksimumdan 20-30% ni og'irlikni eng katta tezlikda bajarishi bilan tavsiflanadi. Boshqa katta mushak zo'rqlishi og'irlik hisobiga emas, balki yuqori tezlikdagi harakat hisobiga erishiladi.

Qisqa muddatli maksimal kuchlanishi uslubi hozirgi paytda mushaklarning mutloq kuchini oshirish uchun eng samarali hisoblanadi. U eng katta va o'ng a yaqin bo'lgan og'irliklar bilan ishlanishi nazoratda turadi. Maksimal trenirovka maksimal kuchlanishlar uslubi trenajorlarda va sheriklashda bitta, ikkita xarakterlar yordami-da katta og'irlikdagi shtanga bilan bajariladigan mushaklarda (shtan-gani siqib ko'tarish; siltab ko'tarish, yotib ko'tarish; o'tirib ko'ta-rish) namoyon bo'ladi. Trenirovkada hammasi bo'lib 3-4 ta yonda-shish bajariladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-5 daqiqa.

Tobora oshib boradigan og'irliklar uslubi bitta trenirovka mashg'ulotlar singari qiyinchiliklarda ham qarshilik ko'rsatish hajmini asta-sekin oshib borishi kuzatiladi.

Trenirovka mashg'ulotlarida birinchi yondashuvda sportchi 10 marta ko'tara oladigan (10TM) og'irligidan 50% og'irlik boshlash tavsiya etiladi. Ikkinchi yondashuvda mashq 10 TM dan 100% og'irlik bilan bajariladi. Trenirovka davomida hammasi bo'lib 3 ta yondashuv amalga oshiriladi. Yondashuvlar orasidagi oralig'i 2-4

daqqa. Har bir yondashuvda mashq eng katta tezlik bilan aniq toliqib qolgo'ng a qadar bajariladi.

Kuchli uslub tushadigan og'irlikni knematik energiyasi va shaxsiy gavda og'irligidan foydalanish yo'li orqali mushak guruhlariga kuchli rag'batlantirishga asoslangan.

Mashqlanayotgan mushaklarni kamaygan og'irlik energiyasini qamrab olishi mushaklarni faol holatiga keskin o'tishiga ish qo'llanmasini tez rivojlanishiga yordam beradi, mushakda qo'shimcha kuchlanish imkoniyatlarini hosil qiladi va keying itaruvchi harakat shiddat va tezkorligi hamda qoloq ishdan yengib o'tiladigan ishga tez o'tishini ta'minlaydi.

Oyoqlarni portlovchi kuchini rivojlanishni kuchli uslubini qo'llash usuli sifatida ketidan balandlikka yoki o'zunlikka sakrash bilan bajariladigan chuqurlikka sakrash mashqlari va aytish mumkin. Mashq 70-80 sm balandlikdan tizzalarigab bir oz bukkan holda erga tushib ketidan tez va shiddat bilan yuqoriga otilib chiqish orqali bajariladi. Sakrashlar seriyalab 2-3 seriyada, har bir seriyada 8-10 tadan sakrashlar bajariladi. Seriyalar o'rtasidagi damolish oralig'i 3-5 daqiqa mashq haftada 2 marta bajariladi.

Birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubi sho'ng a bog'liqli kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlanirish bevosita ixtisoslashgan mashqlarni bajarishi natijasida sodir bo'ladi. Bu vaqtning o'zida kurashchining kuch qobiliyatlarini va texnik taktik harakatlari rivojlaniriladi hamda takomillashtiriladi. Kurashda birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubidan foydalanishga misol tariqasida shunday mashqlarni keltirish mumkin, kurashchi bu mashqlarda o'z texnik harakatlarini og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan takomillashtiradi.

Og'irlikni optimal o'lchamini aniqlab olish juda muhimdur. Haddan tashqari katta o'lchamni harakat malakasi tarkibining bo'zilisiga olib keladi, bu oqibatda harakat texnikasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Variantlilik uslubi asosan turli vazifadagi og'irliklar bilan maxsus mashqlarni seriyalab bajariladi. Bitta seriyada avval og'irroq vazn toifasidagi bilan 10-12 tashlash bajariladi. So'ngra teng vazndagi sherik bilan 15-16 ta tashlash, shundan keyin o'z vazni toifasidagi sherik bilan 10-12 ta tashlash bajariladi hammasi bo'lib seriya bajariladi. Dam olish oralig'i 3-4 daqiqa. Tezkor kuch

sifatlarini (meyordagi, kichik) rivojlanirishda variantlilik uslubi ayniqsa samaralidir.

Uslurni ancha og'ir sherik bilan takomillashtirish alohida kuch imkoniyatlarini rivojlanirishda yordam beradi. Bu oqibatda musobaqa mashqida qat'i natijani oshishiga olib keladi.

Mashqlarni izometrik kuchlanish uslubi. Turli mushak guruhlarini ishi 4-5 sek davom etadigan statik mashqlar kuchlanishini nazoratda tutadi. Izometrik mashqlari qiymati shundaki ularning hajmi uncha katta emas, ko'p vaqt olmaydi, bajarilishi ancha oson. Bundan tashqari ularning yordamida malum bir mushak guruhlariga zarur hollarda, gavda qismlarini bukish yoki yozishning tegishli bo'g'im burchaklariga tanlab ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Kuchni tarbiyalash

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

Mushaklarning maksimal kuchlanishini yuzaga keltirish bilan (mushaklarning tarang turishi va bushashi) kuch qobiliyatlarini rivojlanirishva takomillashtirish mumkin. Shuning uchun ham kuchni tarbiyalash metodikasi bunday holatlarda mushaklarni maqsadini bajarishda sharoit yaratilishiga qaratilgan.

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

Taniqli polvonlar faqat jismoniy tayyorgarlikning yuksak rivojlanish darajasi va texnika usullari boyligiga ega bo'lib kolmay, balki o'z vaqtida kata kuch kursata olish qobiliyatlarini bilan ham ajralib turadilar.

KURASHDA UMUMRIVOJLANIRUVCHI VA CHAQQONLIKNI RIVOJLANIRUVCHI MASHQLAR

Umumiy rivojlaniruvchi mashqlar va kurashchining texnikasini o'rgatish uslubiyoti

Umumiy rivojlaniruvchi mashqlar:

- a) buyum va buyumsiz mashqlar, b) snaryad mashq bajarish,
- v) yugurish mashqlari, g) milliy o'yinlar orqali mashqlar bajarish, d) toshlar va gantellar yordamida mashqlar bajarish

Umumrivojlaniruvchi mashqlariga quyidagilar kiradi:

- shtanga bilan mashq qilishlar, tosh bilan mashq qilishlar, arqonda tortilishlar, halqadagi mashqlar, sherik bilan burilish, sherik bilan sakrash.

Maxsus mashqlarga quyidagilar kiradi:

- sherik bilan bajariladigan mashqlar kurashchi kuchini oshirishga qaratiladi, kurash texnikasining ayrim elementlarini bajarishda (har xil ilib olish bilan yotgan sherikni ko'rakka ko'tarish va hokazo).
- topshiriq buyicha mashq (trener usulning ma'lum elementini tanlab, kurashchilarni tegishli dastlabki holatga kuytib, ularga mashqni to'liq kuch bilan bajarishni taklif qiladi).

Tezlik va uni rivojlaniruvchi uslubiyati. Kurashni tezkorligi - bu uning mumkin qadar qisqa vaqt ichida ayrim harakatlar va usullarini bajarish qobiliyatidir. Tezkorlik sifatini yaxshi rivojlantirmasdan kurashda yuqori natijalarda erishib bo'lmaydi. O'z raqibidan xatto sekundidan yuzdan biri bo'lagiga tezroq harakat qiladigan kurashchi uning oldida katta ustunlikka ega bo'ladi.

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

Tezkorlikka rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi. Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitda bajarish uslubini. Harakatlar va qayta tezkorlik bilan bajariladigan alohida harakatlarni yengillashtirilgan sharoitlarda ko'p marta takrorlash. Masalan, usulni kichik vazn toifasidagi sherik bilan tezkorlikka etibor qaratgan holda bajarilishi mashqlarda yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish tezligi bo'yicha odiy sharoitlarda bajariladigan harakatlardan oshadigan juda tez harakatlarning bajarilishi rag'batlantiriladi. Masalan, yugurish

tezlikni oshirish uchun qisqa yo'lakcha bo'ylab yugurish qo'llaniladi.

Mashqlarni o'g'irlashtiradigan sharoitlarda bajarish uslubini. Kurashchi musobaqalarda dush keladigan sharoitlardan ancha qiyin sharoitlarda maksimal tezkorlik bilan bajaradigan harakatlarni ko'p marta takrorlash. Masalan, og'ir vazndagi sherik bilan maxsus mashqlarni bajarish.

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

- mashqlar eng katta va o'ng a yaqin tezlik bilan bajarish;
- mashqlarni shunday sharoitda bajarish kerakki, bo'ng a eng katta kuch zo'riqlashlari nisbatan yengil ikkita katta tezlik bilan bir joydan ikkinchisiga o'tkazish yo'li orqali taminlanadi.

O'yin va musobaqa usullari ham katta ahamiyatga ega bo'lib, ulardan foydalanish sportchining emostional muxiti, ruxiy holati, raqobatchilari xissini o'zgarib turishi hisobiga tezkorlikni rivojlantirish uchun qo'shimcha turkii (raqobat) bo'lishi mumkin.

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

Tezlik mashqlarini bajarish sharoitlari katta ahamiyatga ega. Har bir mashq davomida 20 sek dan oshmasligi lozim, dam olish oraliqi mashqlarni takrorlash boshida bir tomondan kurashchini tiklanishi, ikkinchi tomondan uning markaziy asab tizimi optimal qo'zg'aluvchanligi taminlashi, optimal bo'lishi kerak.

Harakatni baholashni o'rgatish. Faol xujumkorlik yoki qarshi xujum harakatida qo'lay vaziyat yuzaga kelganligi o'z vaqtida paykash ma'lum darajada qiyin bo'lib, uni bilish kurashchining amaliy tajribasi bilan bevosita bog'liq. Kurashda rekstiyaning us asosiy turi uchraydi: oddiy reaksiya, tanlash reaksiyasi, ko'zatish reaksiyasi.

- oddiy reaksiya kurashda polvonni usul qo'llashini bog'lamchanligini sezganda, shuningdek himoyal yoki qarshi hujum harakatining boshlanishida yuzaga keladi. Oddiy reaksiya juda muhim ahamiyatga ega bo'lib, bu orqali kurashchi raqibi to'g'risida dastlabki ma'lumotga ega bo'ladi.

O'rta malakadagi kurashchilar uchun oddiy reaksiya vaqti 220-260 milli sekundga teng. Oddiy reaksiyani tarbiyalash uchun avval belgilangan signal buyicha harakatni bajarish foydalidir. Bunda kurashchi signal berilish paytini ko'ra bilishi shart emas.

- Tanlash reaksiyasi kurashda tomonning ikki va undan ortiq signal variantlaridan kaysi biri tayyorlangan harakatga mos kelishini belgilashda yuzaga keladi. Tanlash reaksiyasi vaqti 280-320 milli sekundga teng.

Tanlash reaksiyasi kurashda o'quv bellashuv sharoitida yaxshi rivojlanadi. Bunda kurashchiga raqibga ikki xil ushlash bilan tahdid solishi, ikki tomonlama usul qo'llash va shu kabi topshiriqlar beriladi. Kurashchi esa uni xavfli harakatini tanlab, uni qaytarishi lozim.

- Kuzatish reaksiyasi harakatdagi raqibning ma'lum holatga erishganidan keyin kurashchi o'z harakatining boshlanishida ko'rishadi. Agar kurashchi o'z harakatini boshlasa, ko'zatish reaksiyasining vaqti ijobiy bo'lishi, agar u kechikib harakat qilsa, salbiy bo'lishi mumkin. Demak, u nol bo'lishi ham mumkin. Kurashda zarur bo'lgan kuzatish reaksiyasini tarbiyalash sherik bilan juft bo'lib mashq qilishda yaxshi natija beradi.

Ayrim harakatlar tezligini tarbiyalash

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

Ayrim harakatlarni bajarish usuli

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

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

Sharoitni soddalashtirish usuli

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

Tezlik qobiliyatini rivojlantirishda umumrivojlantirish va maxsus mashqlardan foydalanish.

Tezkorlik qobiliyatini rivojlantirish uchun umumrivojlantiruvchi mashqlarga:

- qisqa masofaga yugurish (vaqtga qarab),
- o'zunlikka va balandlikka sakrash mashqlari kiradi.

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

Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi maxsus mashqlardan foydalaniladi:

1. Turgun holda yoki qo'lni erga tirab turgan holda mustaqil va trenirovka maketi bilan bajariladigan usullar uchun yondashtiruvchi mashqlar.

2. Sherik bilan bajariladigan mashqlar:

- kim o'zish mashqlari;

- texnikaning ayrim elementlarini tez bajarish mashqlari;

- qarama-qarshi va takror hujumlar bilan bajariladigan mashg'ulotlar.

Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyati

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

Kurashda umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi.

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

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

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

Sportchi trenirovka va musobaqa faoliyatida ma'lum bir toliqishni yengib o'tgan taqdirdagina uning chidamliligi takomillashadi. Jismoniy toliqishlik va chidamlilik asosida mushak faoliyatini turli xildagi ta'minoti jarayonlari etganligini bilgan holda ularni faoliyat ko'rsatishi darajasini oshirish uchun ularga maqsadli ta'sir etish mumkin. Trenirovka yuklamasi, sportchi organizmiga ta'sir ko'rsatish chorasini sifatida quyidagi tavsiflar bilan belgilanadi:

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

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

Mashq davomiyligi uni bajarish shiddatiga nisbatan bog'liqlikka ega. Ish davomiyligi 20-25 sek.dan 4-5 daqiqa ko'payishi bilan uni

shiddati keskin kamayadi. Mashqning energiya ta'minoti turli uning davomiyligiga bog'liq.

Anoerab-aktat rejimidagi mashqlar davomiyligi 3-8 sek.dan, anoerab-glinalitik rejimida 20 sek.dan 3 daqiqagacha hamda aerab rejimida 3 daqiqa va undan ko'proqqa teng.

Ko'p sonly tadqiqotlar natijalariga asoslanib davomiyligi har xil bo'lgan jismoniy yuklamada anoerab va aerab jarayonlarini umumiy energetik metabolizmi nisbatini aniqlash mumkin.

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

Aerab sharoitlarda ishlashda takrorlash sonini ko'paytirish nafas olish va qon aylanishorganlari faoliyatini yuqori darajada o'zoq vaqt ushlab turishiga majbur qiladi.

Anoerab rejimidagi mashqlar takrorlash soni kislorodsiz mexanizmlarni kuchayishiga yoki markaziy asab tizimini kuchayishiga olib keladi.

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

- tiklanish jarayonlarini tezi i bir xil emas-avval tiklanishi tez kechadi, so'ng sekinlashadi;
- turli ko'rsatkichlar hal xil vaqtdan keyin tiklanadi (getra xronlilik);
- tiklanish jarayonida ish qobiliyati va boshqa ko'rsatkichlarning fazali o'zgarishi ko'zatiladi.

Tegishli natijalar 4-jadvalda keltirilgan.

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

Ish davomiyligi chegarasi	Energiyani chiqishi nisbiy ulushi			
	anaerab jarayonlar	Aerab jarayonlar	jami	anaerab jarayonlar% jarayonlar%

10 sek	20	4	24	83	17
1 daqiqa	30	20	50	60	40
2 daqiqa	30	45	75	40	60
5 daqiqa	30	120	150	20	80
10 daqiqa	25	245	270	9	91
30 daqiqa	20	675	695	3	97
60 daqiqa	15	1200	1215	1	99

Dam olish oraliq'ini tiklanish uchun yetarli bo'lgan sust shiddatli mashqlarni bajarishda har bir keyingi urinishi taxminan avvalgisiga o'xshagan ko'rinishda boshlanadi.

Ushbu holda dam olish oraliq'ini kamaytirishda yuklarni ko'proq aerab yuklamaga aylanadi, chunki odatda 3-4 daqiqaga kelib vujudga kelayotgan nafas olish jarayonlari ham o'z kuchini saqlab qolgan bo'ladi.

Maksimal va submaksimal shiddatli mashqlardagi dam olish oraliq'ini kamaytirish yuklamani anaerab yuklamaga aylantiradi, chunki mashq takorlangan sari kislorod etishmasligi oshib boradi.

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

O'qitishning kritik nuqtasiga yaqin bo'lgan tezlikda faol dam olish, nafas olish jarayonlari yuqori darajada ishlab turishiga yordam beradi va ishdan dam olishga hadda aksiyuga holatga keskin o'tishini oldini oladi. Bu yuklamani ko'proq aerab yuklamaga olib keladi. Bundan tashqari og'ir mehnatdan so'ng faol dam olish tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi. Mashqlar o'rtasida sust dam olish paytida sportchi, tinch holatda bo'lib, hech qanday harakatlarni bajarmaydi.

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

Hajmini oshirish uslubini shundan iboratki jismoniy mashqlarni bajarish vaqti mashg'ulotlaridan mashg'ulotga asta-sekin oshirib boradi. Bu usul mashg'ulotlar sonini ko'paytirish nazarda tutadi.

Shiddatini oshirish uslubini jismoniy mashqlarni bajarish surati, 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 suratlarda bajariladi. Bunda past suratlarda o'tkaziladigan vaqt bo'laklari mashg'ulotdan mashg'ulotga kamayib, yuqori suratlarda o'tkaziladiganlari ortib boradi.

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

Takroriy uslub shundan iboratki, sportchi bilan mashg'ulotning o'zida yoki bir necha mashg'ulotlar hajmi 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 jarayoni oqilona tuzilganligi bilan belgilaniladi. Turli yo'nalishlardagi mashqlar bajarishda ma'lum bir ketma-ketlikka amal qilish va ularning ijobiy o'zaro ta'sir etishini ta'kidlash juda muhimdur. Quyidagi ketma-ketlikka rioya qilish maqsadga muvofiqdur:

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

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

-avval anaerab-glinapitik, keyin aerab mashqlar.

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

Chaqonlik va uni rivojlantirish uslublari

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

Chaqonlik deganda sportchining kordinatini qobiliyatlari yig'in-disi tushuniladi. Shunday qobiliyatlardan biri yangi harakatlarni egallash tezligi, ikkinchisi to'satdan o'zgaradigan

vaziyat talablariga muvofiq harakatlarni tez qayta ko'rish hisoblanadi.

Chaqonlik sportchini o'rgatishi jarayonida rivojlantiradi. Buning uchun yangi harakatlarni muntazam egallab borish lozim. Chaqonlikni rivojlantirish uchun har qanday mashqlardan foydalanish mumkin, lekin ularda yangilik elementlari bo'lishi shart.

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

Uchunchi yo'li – bu oqilona mushak kuchlanishi bilan kurashishi, chunki chaqonlikni namoish qilish ko'p jihatdan mushaklarni zarur holda bo'shashtirish malakasiga bog'liq.

Kuchni koordinatsiyasini rivojlantirishning to'rtinchi yo'li uni gavda muozanatini ushlab kurash qobiliyatini o'shiritishdir. Bunday qobiliyatni rivojlantirishni bir nechta usullari mavjud:

- muozanatni ushlab turishni qiyinlashtiruvchi harakatlardagi mashqlar;
- akrobatika va gimnastika mashqlari;
- hamma tekisliklarda boshni tez harakatlantirish yordamida bajariladigan mashqlar.

A.M. Yarotskiy (1971) majmuasiga beshta mashq kiradi: boshni o'nga va chapga burash; boshni oldiga va orqaga egish; boshni yon tomonlarga egish; soat millari bo'ylama aylama harakatlar, soat millariga qarshi tomonga aylama harakatlar. Bu mashqlar tez sur'atda kuniga uch marta o'n daqiqadan bajariladi.

Kurashchi chaqonligini rivojlantirishni hamma vositalarni ikki bo'limga ajratish maqsadga muvofiqdir; umumiy chaqonlikni rivojlantirish vositalari va maxsus chidamlilikni rivojlantirish vositalari.

Umumiy muvofiklikni rivojlantirish vositalari umuman harakatlarni tajribasi va harakat koordinatsiyasini boyitishga qaratilgan maxsus chidamlilikni rivojlantirish vositalari kurashchining o'ziga xos maxsus harakatlanish koordinatsiyasini hamda musobaqa faoliyatini favqulotdagi sharoitlarda o'z harakatlarni baholanishi va qayta kurash qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan.

Kurash texnikasini o'rgatish uslubiyati. Kurash taktikasi o'rgatish uslubiyati

Sportchi qanchalik yoshlikdan jismoniy mashqlar bilan mashg'ulotni boshlasa, mashg'ulotlar doirasi kanchalik mazmunli bo'lsa, u shunchalik chaqonlik talab qiladigan harakatini ko'proq rivojlantirishi mumkin.

Chaqonlikni rivojlantirishda kurashchi mushak tarangligi va boshash-tirishni boshqarishi, boshqacha kilib aytganda, ishlayotgan mushaklarning tarang tutish va bushashtirishni almashtirish katta ahamiyatga ega.

Chaqonlikni rivojlantirish maqsadida jismoniy tayyorgarlik manbalaridan foydalanishda quyidagilarni ko'zda tutish kerak:

- muayyan sifatarni rivojlantirish (kuchlilik, chidamlilik, tezkorlik) uchun qo'llanilgan har bir mashq bir vaqtning o'zida chaqonlikni ham rivojlantirishga xizmat qilishi mumkin. Shu maqsadda maxsus mashqlarni o'zlashtirishda bo'lganidek ongli ravishda har bir mashqni bajarish texnikasini urganish kerak. Faqat shundan keyingina bu mashqlarni bajarish shiddatini oshirish mumkin.

- chaqonlik yangi harakatlarni o'zlashtirish jarayoni, yangi sharoitda harakatni bajarish, shuningdek, kutilmaganda yuzaga keluvchi yangi harakatlarni murakkab vaziyatlarga bajarganda muvafqiyatli rivojlanadi.

- chaqonlikni rivojlantirish uchun avval o'zlashtirilgan mashqlarni murakkablashtirish usulidan foydalanish kerak. Buning uchun harakatning tuzilishiga yoki uni bajarish texnikasiga ayrim o'zgarishlar kiritish, shuningdek, mashqlarni bajarish uchun shartsharoitni o'zgartirish mumkin.

- harakat chaqonligini rivojlantirish uchun ikki tomonlama mashqni o'zlashtirish (o'ng va chap tomonga) metodik usullardan foydalanish kerak.

Chaqonlikni rivojlantirish uchun mashqlar

Umumrivojlantirish mashqlari sport o'yinlari, gimnastika, akrobatika (umbaloq oshish, aylanish), shtanga bilan mashq, og'irlashtirilgan to'p bilan mashqlar «Xuro jangi», «Chavandozlar jangi» harakatli o'yinlardan, batut va boshqalardan foydalaniladi.

Maxsus mashqlar: o'yin va musobaqa shaklida qo'llanilgan oddiy kurash turlari, o'quv mashg'uloti, mashg'ulotdagi o'quv va musobaqa bellashuvlari.

Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslubiyati.

Egiluvchanlik – bu kurashchining katta amplitudada harakatlarini amalga oshirish qobiliyatidir. Egiluvchanlik bo'g'imlardagi harakatchanlik bilan aniqlanadi. U o'z navbatida, bir qator amallarga bog'liq: bog'imlarni tuzilishi, paylar, mushaklar cho'ziluvchanligi va ularni cho'zish qobiliyati. Egiluvchanlikni bir nechta turlari mavjud:

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

Sust egiluvchanlik – bu tashqi kuchlar: og'irliklar, raqib harakatlari hisobiga harakatlari paytida amplitudada bajarish qobiliyatidir. Sust egiluvchanlik hamma faol egiluvchanlikni tezligi ko'rsatgichlaridan yuqori.

Dinamik egiluvchanlik – dinamik xususiyatlarga ega mashqlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlikdur.

Statik egiluvchanlik – statik egiluvchanlikka ega mashqlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlikdur.

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

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

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

- mashqlarni bajarishdan oldin albatta badan qizdirish mashqlarini kiritish;

- muayyan maqsadlarni oldinga qo'yish, masalan gavda yoki buyumning malum bir nuqtasiga qo'lni tekazish;

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

- cho'ziltirish mashqlar seriyalari orasida bajariladigan mashqlarni bajarish;

- mashqlarni bajarish vaqtida asta sekin ularni amplitudasini oshirish;

- 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 marta takrorlashdan iborat cho'ziltirishga qaratilgan mashqlar tashkil topgan mashg'ulotlar davomida egiluvchanlik asta o'sishi mumkin.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uslubi

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

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

1. *Yuklamani asta-sekin ortiv borgan holda buyumlar-siz bajariladigan Mashqlar.*

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

3. Imkon boricha kata amplitudada kurash usullarini bajargandek mashqlarni bajarish.

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

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

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

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

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

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

Uch marta bajarishning har birida 12 martadan takrorlanadi.

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

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

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

8-mashq. D.x. — espander o'z o'krak oldida ushlab turiladi. Bajarilishi: qo'llarni gorizontaal yo'nalishda yon tomonlarga yoziladi. Ikki seriyaning har birida 12 martadan bajariladi.

Amortizator bilan mashq bajarish

Amortizator — kuch o'stirishning juda yaxshi vositasi hisoblanadi. Tajriba shuni ko'rsatadiki, gantel va shtanga bilan muntazam shug'ullanish natijasida mashqlarni bajarishda «portlash va kuch» xususiyati hosil bo'ladi. Endi amortizatorga kelsak, u nafaqat kuchni, balki umuman quvvatni, chidamlilikni, gavdani mutanosibligini rivojlantiruvchi manbadir. Amortizator sifatida dorixonalarda sotiladigan qalinligi 3-5 mm, uzunligi 2-5 m rezina bilan foydalanish mumkin.

Shuni eslash kerakki, bint tarangligi mashq paytida bilakka o'rab-o'rab bajarishga bog'liqdir. Undan tashqari, mashq bajarganda elastik bint qarshiligi harakat oxirida maksimal bo'lishi kerak.

1-mashq. D.x. — amortizator o'rtasi bosib turiladi, ikki uchi qo'llarda pastda ushlanadi. Bajarilishi: qo'llarni to'g'ri tutgan holda yon tomondan qo'lni yozib bosh ustiga ko'tariladi. Bajarilganda tirsaklarga buking.

Ikki seriyadan har birida 12 martadan takrorlanadi.

2-mashq. D.x. — amortizator o'rtasi bosib turiladi, ikki uchi qo'llarda pastda ushlab turiladi. Bajarilishi: qo'llarni to'g'ri tutgan holda oldinga-yuqoriga ko'taring. Mashqni ikki marta har birida 10-14 martadan bajariladi.

3-mashq. D.x. — amortizator o'rtasi bosib turiladi, ikki uchi qo'llarda bel balandligida ushlanadi. Bajarilishi: qo'llarni yelkagacha ko'tarib bukish va yozish. Mashqni 2 marta 10-12 martadan bajariladi.

4-mashq. D.x. — chalgancha yotgan holatda amortizator bosh ustida ushlab turiladi, rezina uchlari to'g'ri qo'llarda bosh ustida ushlanadi. Bajarilishi: qo'llarni bukmay amortizatorni tortib sonlar ustiga tushiring.

Mashq ikki marta 10-12 martadan takrorlanadi.

5-mashq. D.x. — turtinchi mashqning o'zi — elastik bintni iyakka (tirab) gavda bilan tortib boradi. Mashqni ikki marta 10-15 martadan bajariladi.

6-mashq. D.x. — o'ziga o'tirgan holatda amortizator oyoq uchlariga ilinadi.

Bajarilishi: gavdani bir oz engashtirib, eshkak eshuvchi singari qo'llarni sekin buki va yozish. Qo'llar bukilganda belgacha keladi. Mashqni ikki marta 10-12 martadan bajariladi.

7-mashq. D.x. — oltinchi mashqning o'zini gavdani ko'tarib, peshanani tizzalarga, qo'llarni oyoq uchlariga tekizish bilan bajarish. Mashqni ikki marta 25-30 martadan takrorlash.

8-mashq. D.x. — oyoqlar juft, qo'llar belda amortizator orqadan polga bog'lanib, oyoqning to'pig'iga bog'lanadi. Bajarilishi: o'ng oyoqni oldinga siltab ko'taring, so'ng amortizatorga yuzlanib o'ng oyoqni orqaga siltang. Har bir oyoqda mashq 10-12 martadan takrorlanadi.

9-mashq. D.x. — amortizator uchi boshda tasмага bog'lanadi. Ikkinchi uchi oyoqlar tagida. Bajarilishi: qo'llarni tizzalarga tirab,

gavdani oldinga-pastga egish. Mashqni ikki marta 10-12 martadan bajariladi.

Gantellar bilan mashq bajarish

To'g'ri olib borilgan gantel mashg'ulotlari qaddi-qomatni to'g'rilaydi, yurak-qon tomir tizimi, ovqat hazm qilish a'zolarining faoliyatini yaxshilaydi. Sport jihozi sifatida gantellar quyma yoki qismlarga ajratilgan bo'ladi, polietilen idishlarga qum solib gantel sifatida foydalansa ham bo'ladi. Gantellar bilan mashqlar (5-rasm.).

Yangi o'rganuvchi o'smirlarga 1-2 kg gantellardan boshlash tavsiya qilinadi. Jismonan baquvvat 18 va undan katta yoshdagi erkaklar va bir necha hafta shug'ullanganidan keyin (5, 7, 10, 15 kg) og'ir gantellarga o'tishlari mumkin. Mashqlarni bajarganda me'yori nafas olishga e'tibor berish lozim. Masalan, gavda to'g'rilanganda yoki ko'krak qafasi kengayganda nafas olinadi. Agar mashqlarni bajarishda nafas olish fazalari ko'rsatilmasa, u holda mashq bajarish jarayonida har taraflama to'g'ri rivojlanish maqsadida ganteldan tashqari haftada bir marta kross yugurish, hovuzda suzish, turli sport o'yinlarida qatnashib turish foydalidir.

Yana shuni ham eslatib qo'yish jozki, gantelli gimnastika bilan kechqurun soat 17.00 dan to 21.00 gacha vaqt ichida shug'ullanish yaxshi samara beradi. Negaki, shu soatlarda inson organizmining tonusi va ishchanligi baland bo'ladi.

1-mashq. D.x. – oyoqlar juft, qo'llar pastda. Bajarilishi: qo'llarni yonbosh ustiga ko'tarib, oyoq uchlariga turganda nafas olish, D.x. qaytganda – nafas chiqariladi. Mashq 12-16 marta takrorlanadi.

2-mashq. D.x. – oyoqlar juft, qo'llar pastda, kaftlar oldinga qaratilgan. Bajarilishi: qo'llarni navbatma-navbat tirsakdan bukish va yozish. Mashq 12-16 marta takrorlanadi.



5-rasm.

3-mashq. D.x. – gantellar bosh ustida. Bajarilishi: qo'llarni bosh ustida galma-galdan bukib-yozish. Mashq sekin sur'atda 12-14 marta bajariladi.

4-mashq. D.x. – oyoqlar juft, qo'llar pastda. Bajarilishi: qo'llarni oldinga bosh ustiga ko'tarib, yonlarga yozib yelkalariga tushuring, qo'llarni ko'krak oldida bukib, so'ngra pastga tushuring. Mashq sekin sur'atda 6-8 marta takrorlanadi.

5-mashq. D.x. – gavda oldinga engashgan holda, gantellar pastda. Bajarilishi: qo'llar ikki yondan yuqoriga ohirigacha yoziladi, qiynalsangiz, peshanani stul suyanchigiga tirab bajarib. Mashq 10 marta takrorlanadi.

6-mashq. D.x. – oyoqlar juft, qo'llar gantellar bilan orqada.

Bajarilishi: oyoq uchlarida o'tirish, bosh va gavda to'g'ri tutiladi, tizzalar juftlangan. Mashq 15-20 marta takrorlanadi.

7-mashq. D.x. – chap oyoqda turgan holda gantel o'ng oyoq yuzasida boylangan. Bajarilishi: o'ng oyoqda 12-15 marta tizzadan bukasiz. Shuning o'zini chap oyoqda bajariladi.

8-mashq. D.x. – oyoq uchi bilan qalimligi 5 sm.li taxtaga turiladi, chap oyoq bukilgan holda gantel chap qo'lda. Bajarilishi: tizzalarni bukmay oyoq uchida ko'tarilishi va tushishi. Mashq 15-20 marta bajariladi, xuddi shuning o'zini boshqa oyoqda bajariladi.

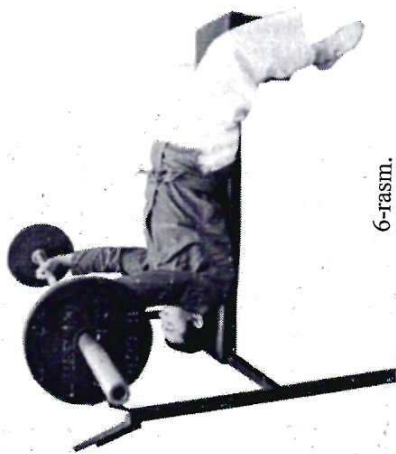
9-mashq. D.x. – oyoqlar yelka kengligida qo'lgan, gantellar bosh ustida. Bajarilishi: oyoq uchlarida prujinasimon o'tirib, qo'llar pastga tushiriladi – nafas chiqarish. D.x. ga qaytganda – nafas oling. Mashq 10-12 marta takrorlanadi.

10-mashq. D.x. – oyoqlar keng ochilgan, qo'llar yonda. Bajarilishi: oldinga engashib o'ng qo'lni chap oyoq uchiga tekizish – nafas chiqarish, tiklanganda – nafas oling. Mashq har bir oyoqda 10-12 marta takrorlanadi.

11-mashq. D.x. – oyoqlar juft, qo'llar yonda. Bajarilishi: oyoqni yuqoriga siltab, chap qo'lga tekizib – nafas chiqarib, oyoqni tushuring – nafas oling, chap oyoqni yuqori siltab o'ng qo'lga tekizib.

12-mashq. D.x. – oyoqlar orasi keng ochilgan, qo'llar gantellar bilan bosh orqasida. Bajarilishi: gavdani o'ng va chapga 15-20 martadan maksimal amplitudada egib.

Shtanga bilan bajariladigan mashqlar



6-rasm.

1-mashq. D.x. – skameykada chalqancha yotgan holda shtanga ko'krak oldida yelka kengligida ushlab turiladi. Bajarilishi: shtangani yuqoriga ko'tarib tushirish. Ikki marta 3-4 marta dan takrorlanadi.

2-mashq. D.x. – oyoqlar kerilgan, shtanga pastda yelka kengligida ushlab turiladi. Bajarilishi: qo'llarni to'g'ri tutgan holda shtangani oldindan yuqoriga ko'tarish. Ikki marta 4-6 marta dan takrorlanadi.

3-mashq. D.x. – oyoqlar yonga kerilgan, gantellar pastda ushlab turiladi. Bajarilishi: qo'llarni navbatma-navbat bukib gantellarni yelkagacha ko'tarish.

Ikki marta 5-6 marta dan takrorlanadi.

4-mashq. D.x. – tik turgan holda shtanga bosh orqasida yelkada turiladi. Bajarilishi: oyoqlarni bir oz bukish bilan oldinga engashish, engashganda boshni orqaga ko'taring. Ikki marta 3-4 marta dan takrorlanadi.

5-mashq. D.x. – skameykada chalqancha yotgan holda gantellar yuqorida to'g'ri qo'llarda ushlab turiladi. Bajarilishi: qo'llarni yon tarafdagi yozing. Harakat paytida tirsaklar bir oz bukilgan bo'ladi. Mashq bajarganda qo'ltiqlar orasiga yumshoq yostiqlar qo'yiladi. Ikki marta 7-8 marta dan takrorlanadi.

6-mashq. D.x. – gavda oldinga bir oz engashgan holda, shtanga pastda sonlar ustida. Bajarilishi: qo'llar harakatda shtanga yuqo-

riga kindikkacha tortiladi. Shtangani tortganda tirsaklar orqaga yo'naltiriladi. Ikki marta 6-8 marta dan bajariladi.

7-mashq. D.x. – tik turganda shtanga bosh orqasida yelkaga qo'yilgan holda qo'llarda ushlab turiladi. Bajarilishi: o'ng oyoqni oldinga qadam qo'yilganda tizzani bukilgan joyi 90 gradusga teng bo'lishi kerak, orqadagi chap oyoq to'g'ri va tarang bo'ladi. Shu holatda oyoqni uch marta prujinasimon egib turing. Shuning o'zini chap oyoqda bajariladi. Mashq o'ng va chap oyoqda 8-10 marta dan takrorlanadi.

8-mashq. D.x. – balandligi 25-30 sm skameykada o'tirgan holda oyoqlar bog'lanadi. Bajarilishi: gavdani sekin egib orqani pastdagi gilamga tekkizing. Dastlabki holatga qaytishda qorin muskullarini tarang tutib turasiz. Mashq 15-20 marta takrorlanadi.

9-mashq. D.x. – stul yoki skameykada o'tirgan holda gantellar songa qo'yiladi. Bajarilishi: bilaklarni ko'tarib tushiriladi. Mashq 15-20 marta takrorlanadi.

10-mashq. D.x. – gilamda oyoqlar va boshga tayanib «ko'priki» hosil qilinadi.

Bajarilishi: gavdani oldinga-orqaga chayqaltirib bo'yinni tebratiladi. Mashq 12-15 marta takrorlanadi.

O'smir yoshdagi kurashchining jismoniy tayyorgarligi

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

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

Chidamlilikni boshqa jismoniy sifatlarga bilan birga rivojlantirish zarur. Professor V.F. Filin (1980) ta'kidlashicha, bu yerda chidamlilikka qaratilgan uzoq vaqt davom etadigan va bir tomonli

trenirovka o'smir'larga xos bo'lgan tezkorlik yuklamalariga moslashishini pasaytiradi.

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

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

Yosh o'smir'larning chidamliligiga rivojlantirishda ehtiyotkor bo'lish lozim (o'rtacha yuklamalar yoki dam olish uchun tanaffusni o'quv-trenirovka bellashuvlaridan iborat mashqlar) yuklamalarga moslashib borgan sari dam olish tanaffuslari qisqartiriladi. Masalan, tik turishda 2+2 kurashda (navbatma-navbat hujumlar va himoyalari) 3 daqiqalik tanaffus asta-sekin 1-daqiqagacha qisqartiriladi. Parterda 2+2 bo'lib 1 daqiqa tanaffus bilan navbatma-navbat kurashuvda trenirovka vaqtini 3+3 gacha uzaytiriladi. Keyinchilik kurash sur'atini kuchaytirish mumkin.

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

Professor V.F.Filin taqiqotlarini ko'rsatishicha 13 yoshda bo'g'imlar harakatchanlik yangidan oshadi, 15 yoshda va eng katta hajmga ega bo'ldi. 16-17 yoshda harakatchanlik ko'satkichlari kamayadi. Shu sababli o'smirlik yoshida eguluvchanlik va bo'g'imdagi harakatchanlik mashqlari majburiydir.

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

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

Yosh o'smir'larning bilan ko'proq o'yin uslubini qo'llaniladi, mashg'ulotlar turlicha va ehtirosli o'tkaziladi. Hamma mashqlar asosini mashg'ulot shakli darsida bajariladi.

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

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

Har bir mashq ma'lum bir sifatlarini yoki bir guruh sifatlarini rivojlantiradi. Masalan, sherik qarshiligidan 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 masofaga yugurish-kurashda harakat tezligini tarbiyalashga

trenirovka o'smir'larga xos bo'lgan tezkorlik yuklamalariga moslashishini pasaytiradi.

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

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

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

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

Professor V.F.Filin taqiqotlarini ko'rsatishicha 13 yoshda bo'g'imlar harakatchanlik yangidan oshadi, 15 yoshda va eng katta hajmga ega bo'ldi. 16-17 yoshda harakatchanlik ko'satkichlari kamayadi. Shu sababli o'smirlik yoshida eguluvchanlik va bo'g'imdagi harakatchanlik mashqlari majburiydir.

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

Shunday qilib, o'smir'lar har tominlama jismoniy tayyorgarligi ko'pgina vositalar yordamida amalga oshiriladi.

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

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

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

Har bir mashq ma'lum bir sifatlarini yoki bir guruh sifatlarini rivojlantiradi. Masalan, sherik qarshiligidan 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 masofaga yugurish-kurashda harakat tezligini tarbiyalashga

yordam beradi. Basketbol o'ynash, chaqonlik, chidamlilik va tezkorlanish kompleks holda tarbiyalashga yordam beradi.

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

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

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

Kurashchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi undagi mahoratning tarkib topishida, hayotiy muhim sifatlar hamda mehnatda va Vatanni himoya qilishda zarur bo'ladigan malakalarning hosil bo'lishida asos bo'lib hisoblanadi.

Sportchilarning individual qobiliyatlarini va ularning texnik-taktik tayyorgarligini hisobga olgan qolda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini maqsadga muvofiq qo'shib olib borish yuksak sport mahoratini ta'minlaydi.

Hozirgi vaqtda sportning hamma turlarida jismoniy tayyorgarlik ikki, umumiy va maxsus qismdan iborat bo'ladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Bu esa, o'z navbatida, texnik tayyorgarlikning o'zi ham sportchi organizmning hamma tizimlarini maxsus jismoniy tayyorlash uchun qudratli vosita hisoblanadi.

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

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

2. Mashq harakat koordinatsiyasini rivojlantirish hamda sportchi faoliyatini o'zgaruvchan vaziyatlardagi xilma-xil harakat amallari bilan boyitilishi kerak. Masalan, sport o'yinlari: basketbol, kichraytirilgan maydonda o'ynaladigan futbol, gimnastika va boshqalar;

3. Mashqlar sportchilarning boshqa harakat va markaziy asab tizimi faoliyatining tezroq tiklanishga xizmat qilishi kerak. Bularga sayrlar, krosslar, harakatli o'yinlar, bamaylixtir suzib yurish va havoda o'zgacha sharoitda o'tkaziladigan boshqa o'yinlar kiradi.

Jismoniy tayyorgarlikning maxsus vositalarida ikki guruh mashqlarini farq qilish kerak.

A. Muayyan muskul guruhlarini va sportchi uchun kurashda zarur bo'ladigan sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.

B. Kurash usullari guruhlari va harakatlari texnikasi elementlarini takomillashtirishga qaratilgan mashqlar. Maxsus jismoniy tayyorgarlikda kurashchi uchun zarur bo'lgan harakat sifatlarini rivojlantirish boshqa sifatlarini rivojlantirish va kurash texnikasi elementlarini takomillashtirish bilan o'zaro bog'langan bo'lishi ayniqsa muhimdir. Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligiga doir mashqlarni tanlash va o'tkazishda quyidagi ba'zi muhim qoidalarni hisobga olish kerak:

A. Harakatlar xarakterini va tuzilmasiga ko'ra kurash harakatlari bilan bevosita statik-dinamik zo'r berishga aloqador mashqlarni tanlash. Masalan, o'ziga xos ravishda siljish, sherigi bilan bajariladigan mashqlar – ko'tarish va aylantirish, aylantirish va burish xarakteridagi taqlid mashqlari, o'yin ko'rinishidagi mashqlar va boshqalar.

B. Kurash xatti-harakatlarida asosiy yuklamani bajaradigan ayrim muskul guruhlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan foydalanish. Oyoq, qorin bo'shlig'i muskullarini rivojlantirish uchun

yordam beradi. Basketbol o'ynash, chaqonlik, chidamlilik va tezkorlanish kompleks holda tarbiyalashga yordam beradi.

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

Kurash mashg'ulotlarida katta jismoniy yuklamadan so'ng organizmni nisbatan tinch holatga keltirish uchun o'simlarni mushaklarini bo'shashtirishda, nafas olishini tinchlashtirishga to'g'ri bo'shashtirilgan mushaklarni silkatish harakatlari, chuqur nafas olish uchun ko'krak qafasini kichaytiruvchi mashqlar va hokazo) qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarishga o'rgatish zarur.

Mushaklarni bo'shashtirishga qaratilgan mashqlar xatto bitta shuv jarayonida ishlash va zo'riqishdan holi bo'lgan qisqa vaqt ichida kuchning yanada tez tiklanishiga yordam beradi.

Kurashchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi undagi mahoratning tarkib topishida, hayotiy muhim sifatlar hamda mehnatda va Vatanini himoya qilishda zarur bo'ladigan malakalarning hosil bo'lishida asos bo'lib hisoblanadi.

Sportchilarning individual qobiliyatlarini va ularning tashkiliy tayyorgarligini hisobga olgan qolda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini maqsadga muvofiq qo'shib olib berish yuksak sport mahoratini ta'minlaydi.

Hozirgi vaqtda sportning hamma turlarida jismoniy tayyorgarlik ikki, umumiy va maxsus qismdan iborat bo'ladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Bu esa, o'z navbatida texnik tayyorgarlikning o'zi ham sportchi organizmining hamma tizimlarini maxsus jismoniy tayyorlash uchun qudratli vosita hisoblanadi.

Kurashchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini hisobga qo'yidagi muhim qoidalarini hisobga olish zarur.

1. Mashqlar kurashchi asab-muskullarining zo'r bera olish qobiliyatiga va organizmdagi barcha tizimlarining ish rejimiga yaqin kelishi kerak. Mashqlar maxsus sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Masalan, yakkama-yakka kurash elementlari bo'lgan ko'krak qafasini kichaytiruvchi mashqlar, sherigi bilan qarshilik ko'rsatgan holda boshni ko'krak qafasidan ko'chirib o'tirish mashqlari va hokazo.

2. Mashq harakat koordinatsiyasini rivojlantirish hamda sportchi harakatini o'zgaruvchan vaziyatlardagi xilma-xil harakat amallari bilan bog'lanishi kerak. Masalan, sport o'yinlari: basketbol, kichrayish va hokazo.

3. Mashqlar sportchilarning boshqa harakat va markaziy asab tizimlarining tezroq tiklanishiga xizmat qilishi kerak. Bularga qo'krak qafasini kichaytiruvchi mashqlar, chuqur nafas olish uchun ko'krak qafasini kichaytiruvchi mashqlar va hokazo.

4. Jismoniy tayyorgarlikning maxsus vositalarida ikki guruh mashqlarini farq qilish kerak.

5. Umumiy muskul guruhlarini va sportchi uchun kurashda zarur bo'ladigan sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.

6. Kurash usullari guruhlari va harakatlari texnikasi elementlari o'qitilishiga qaratilgan mashqlar. Maxsus jismoniy tayyorgarlikda kurashchi uchun zarur bo'lgan harakat sifatlarini rivojlantirish boshqa sifatlarini rivojlantirish va kurash texnikasi o'qitilishini takomillashtirish bilan o'zaro bog'langan bo'lishi kerak. Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligiga qaratilgan mashqlar tashkiliy tanlash va o'tkazishda quyidagi ba'zi muhim qoidalarini hisobga olish kerak:

1. Harakatlar xarakteri va tuzilmasiga ko'ra kurash harakatlari kurashchining statik-dinamik zo'r berishga aloqador mashqlarni o'qitish uchun zarur bo'lgan xos ravishda siljish, sherigi bilan bog'lanish va aylanirish, aylanirish va aylanirish mashqlari, o'yin ko'rinishidagi mashqlar va hokazo.

2. Kurash katti-harakatlarida asosiy yuklamani bajaradigan mashqlar guruhlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan iborat bo'lgan mashqlar, qorin bo'shlig'i muskullarini rivojlantirish uchun zarur bo'lgan mashqlar va hokazo.

og'irliklar bilan to'ldirma to'p va tulum bilan hamda trenajyorlarda bajariladigan mashqlar.

Maxsus mashqlarning bunday tanlanishi harakat sifatlarini kompleksini rivojlantiradi va kurashchi harakatidagi texnik tomonlarni takomillashtiradi.

Mazkur qo'llanmada kurashchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi uchun xilma-xil mashqlar tavsiya etiladi. Trenirovka yuklamalarini aniqlashda trenerlar sostavi quyidagilarni hisobga olishi kerak.

1. Shug'ullanuvchilar kontingenti ularning yoshi, jismoniy rivojlanganligi, mashg'ulot boshlanishidan oldingi funktsional holati va trenirovka qilgan darajasi;

2. Haftasi, kuniga bajariladigan trenirovka mashg'ulotlari soni.

3. Trenirovka ishinining hajmi, intensivligi, psixik zo'r berish va emotsional harakatlar darajasi.

Tajribadan ma'lumki, malakali sportchilarning ko'pchiligi tayyorgarlik davrida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan yertali darajada foydalanadilar, musobaqa paytida esa ularni minimumga qadar qisqartiradilar yoki umumiy jismoniy tayyorgarligini qo'llamaydilar. Bu, shubhasiz qo'pol xato. Chunki bunday paytda sifatlar kolleksiyasidagi o'zaro bog'liqlik buziladi va ularning imkoniyatlari kamayadi, bu esa sport natijalarining yomonlashuviga sabab bo'ladi.

Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik vositalarini butun yil davomida, shu jumladan musobaqa davrida ham qo'llash, uni texnik-taktik hamda tayyorgarlikning boshqa turlari bilan qo'shib olib yuborish sport mahoratining o'rtishiga va yuqori natijalarga erishishga yordam beradi.

Milliy kurash bilan shug'ullanuvchi trenerlarning yil davomida davriy va alohida mashg'ulotlar jarayonidagi jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlikka doir trenirovka yuklamalari to'g'ri rejalashtirishi hamda ularning hajmi va intensivligini o'zaro bog'lab olib borishi ayniqsa muhimdir. Trenirovka yuklamalarini rejalashtirishning bir nechta variantlari bo'lishi mumkin.

Milliy kurash bilan shug'ullanuvchilarning harakat sifatlarini kompleksida kuchlilik, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik kabi muhim vazifalar mavjud bo'lib ana shular kurashchiga yuqori sport

natijalariga erishishda yordam beradi. Chunki bu sifatlar o'zaro bog'langan bo'lib u biror maqsadga intilganlik, tashabbuskorlik, sabot-matонатlilik, botirlik, o'zini tuta bilish, har qanday holatda ham o'zini yo'qotmaslik, yuqori darajadagi mehnatsevarlik va mustaqillik kabi irodaviy sifatlardan ajralmaydi. Biroq, bular sportchining o'z oldiga qo'ygan maqsadga erishishi uchun o'zini qay darajada safarbar eta olishiga ham bog'liq.

Sportdagi mehnat va ijtimoiy foydali faoliyat sohasidagi turli qiyinchiliklarni bartaraf etishga qaratilgan harakat sifatleri va irodaviy fazilatlar kompleksini qo'shib olib borish va uni hamisha takomillashtirish yuqori sport natijalariga erishishga qodir bo'lgan kuchli, axloqli, chidamli va irodali sportchilarni tarbiyalashga xizmat qiladi.

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

1. Kurashda kurash atamalarini aytib bering.
2. Kurashchining umumiy maxsus jismoniy tayyorgarligiga nimalar kiradi?
3. O'smir yoshdagi kurashchilarning jismoniy tayyorgarligiga nimalar kiradi?
4. Egiluvchanlikni tarbiyalashda qanday mashqlar bajariladi?

Tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Yusupov K. Kurash Xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. - T.: G'afur G'ulom nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi, 2005.
Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. - T.: O'zDITI nashriyot matbaa bo'limi, 2005.
2. Kerimov F.A. Kurash tushaman. - T.: 1990.
3. Atoev A.Q. Kurash. O'smir va yoshlarni kurashga o'rgatishning metod va vositalari: (Ped. oliy o'quv yurt. jismoniy tarbiya o'qituvchilari, BO'SM KSJ va SMOM o'qituvchi va murabbiylar) uchun o'quv qo'll. - T.: "O'qituvchi", 1987.
4. O'zbek kurashi dovrug'i /Tuzuvchilar: X.Bobobekov, M.Sodiqov, Z.Ro'ziev va boshq. - T.: Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti, 2002.

KURASHCHINING UMUMJISMONIY TAYYORGARLIK KO'RISH VOSITALARI VA USULIYOTLARI

Kurashchining umumjismaniy tayyorgarlik ko'rish vositalari va usuliyotlari

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

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

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

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

Buyumlarsiz bir kishi bajaradigan mashqlar. Ular asosiy muskul guruhlarini qisqartirish, cho'zish va bo'shash-tirishga hamda ko'pchilikni, tezlikni, chaqqonlikni va egiluvchanlikni rivojlantirish uchun harakatlar koordinatsiyasiga yo'naltirilgan bo'ladi. Buyumlarsiz bajariladigan mashqlar bir joyda tik turib, o'tirib va yotib

bajariladi. Ular katta amplituda bilan ravon, tezlikni asta-sekin oshirib va tez ijro etiladi.

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

Qo'llarni bo'sh o'tirgan holda tutib, gavdani o'ngga-orqaga va chapga-orqaga 8-10 martadan burish, so'ngra ikkita prujinasimon harakat bilan gavdani o'ng va chap oyoq tomon engashtirish. Gavdani chapdan o'ngga va o'ngdan chapga aylantirish. Har ikki oyoq bilan turli xilda cho'qqayish-oyoq kafni to'la erga tegizib bajarish, cho'qqayib turgan holatda joyda sakrash.

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

Tizzalarga tayanib o'tilgan holatdan qo'llarni oldinga siltab va oyoqlar bilan deysinib cho'qqayib o'tirgan holatga sakrab turish, 6-10 marta takrorlash. Navbatchi bilan o'ng va chap qo'lni boshidan o'tkazib, gavdani o'ng va chap tomonga engashtirib har bir engashish vaqtida engashgan tomonga ikki marta siltanish.

Cho'qqayib o'tirgan holatdan oyoqlar keng qilib qo'yilgan gavda og'irligini o'ng oyoqdan chap oyoqqa o'tkazish va aksincha. Asosiy tik turgan holatdan oyoqlar yelka kengligida oldinga engashtirib gavdani o'ng va chap tomonlarga burish.

Oyoqlarni keng ochib o'tirgan holatdan gavdani chapga va o'ngga burish, har ikki qo'lni oyoq uchiga tegizishga harakat qilib gavdani burilgan tomonga engashtirish. Qo'l-oyoqda turgan holatda, qo'llarni to'qinsimon bukish va gavdani gorizontol holatga tushirish hamda qaytadan dastlabki holatga qaytish. Chalqancha yotish, qo'llari va boshi bilan tayanib, ko'priklarni olish. Qo'llarga va boshiga tayanib turib tebranish. Oyoqlari bilan o'ngga va chapga

egilish, qo'llarni qo'yib yuborib boshiga va oyoqlariga tayanib turish va tebranish. Bu mashqning juda ko'p variantlari ham bo'lishi mumkin. Ko'prik bo'lib turgan holatda qo'llarni qo'yib yuborish va boshiga tayanib qo'llari bilan oyoqlarni ushlab olish, oyoqlarni qo'yib yubormay yon tomonga yotish va qoriga aylanib olish. Qo'llarga va oyoq uchiga tayanib yotgan holatdan navbatli bilan oyoqlar uchini orqaga surib borib, oyoq yuzini yerga tekkitish. Asosiy tik turgan holatdan qo'llarni ko'krak oldida kaftni oldinga qaratib bukish, oyoqlar bilan itarilish va oldinga yiqilayotib, qo'llar bilan erga tushish va so'ngra oyog'ini chalishtirib tosga va yonboshga aylanish mashq kurash to'shagi yoki matda dastlab turgan joydan oyoqlar bilan itarilmay, keyin esa itarilib bajariladi. Qo'l muskullarini faol bo'shashtirish mashqlari. Qo'l panjalarini mahkam siqish — musht hosil qilish. Qo'l panjalarini yozish. Panjalarini bo'shashtirish va silkitish. Kurashchilarga boshqa muskul guruhlarini ham faol bo'shashtirish tavsiya etiladi. Bu muskullarni to'g'ri rivojlanishi va yuksak ishtirokligini ta'minlaydi.

Bo'shashtirish mashqlari

1. Tik turgan yoki yurgan holatda pastga erkin tushirilgan qo'llarni bo'shashtirish va silkitish, qo'llarni yuqoriga ko'tarish-bo'shashtirish va silkitish.
2. Qo'llarni yon tomonga o'zatishtirish, so'ngra gavdani oldinga engashtirib, yelka muskullarini bo'shashtirish va qo'llarni silkitish. Kuchli mashqlardan keyin bo'shashtirish mashqlar zanjirini bajarish foydalidir. Masalan, qo'llarni silkitish va gavdani bo'shashtirib cho'qqaytirish.
3. Qo'l muskullarini bo'shashtirish va avval bir, keyin ikkinchi tomonga aylanma harakatlar qilish.
4. Oyoqlarni kengroq qo'yib tik turish, bo'shashtirilgan qo'llarni belga tekkitib, gavdani chapga va o'ngga burish.
5. Bilak va yelka muskullarini bo'shashtirish. Silkitish va oldinga uzatib, o'ng qo'l bilan chap qo'lni uqalash va aksincha.
6. Bo'shashtirilgan har ikki oyoq muskullarini qo'l bilan silkitish va uqalash. Intensiv yuklamali mashq bajargandan keyin oyoqlarni 45° ostida ko'tarib biror narsaga tirab yotish foydalidir.

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

Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari va uslubiyotlari

Yakka holda bajariladigan yiqitish, yiqilish va umbaloq oshish mashqlari. Cho'qqayib o'tirgan holatdan orqaga yiqilish. Yelkani bukish va qo'llar bilan tizzaning pastini siqib ushlash, orqaga, oldinga tebranish va orqaga yotish, qo'llarni yon tomonga uzatish. Mashqni 5-6 marta takrorlash. So'ngra tik turgan holatdan cho'qqayish va oxirgi holatgacha yiqilish. Mashq 5-10 marta takrorlanadi. Cho'qqayib qo'llarni oldinga tirab turish. Boshni bian oldinga umbaloq oshish. Umbaloq oshganda, yelkani iloji boricha bukib olish.

Shundan keyin tik turgan holatdan 1-2 qadam tashlab, va harakat qilib turib boshi orqali oldinga umbaloq oshish. Xuddi shunday boshi orqali orqaga umbaloq oshish. Bunda boshi bir oz engashtiriladi. Yelka har doim bukilgan bo'ladi. Trenirovka mashg'ulotlari jarayonida oldinga va orqaga umbaloq oshish mashqlari dastlab oldinga bir qadam tashlab, turgan joydan bajariladi, keyinchalik esa to'shakning markazidan 2-3 kishi bo'lib ketma-ketlik metodi bilan bir yo'la 4-5 marta umbaloq oshib bajariladi. Bunda intervalning albatta bir 1m bo'lishiga, bir-birining orasidagi masofa esa 3m bo'lishiga rioya qilish kerak.

O'ng va chap tomonlarga yiqilish xuddi shunday bajariladi. Yon tomonga yiqilish ikki kolonnaga saflangan holda bajariladi. Sheriklardan biri ikkinchisidan 1m masofada bo'ladi. Bir kolonna bilan ikkinchi kolonna oralig'idagi masofa 3m.

Bir qo'lga tayanib turib boshi orqali oldinga umbaloq oshish—oldinga engashtirish, o'ng qo'lining panjalarini chapga qaratib aylantirish va boshini engashtirib, yelkani bukib, boshi orqali umbaloq oshish va tik turish. Bu mashqni bajarishga o'rgatish mashq turgan joydan bajariladi, keyin oldinga 1-2 qadam tashlab va yurib keta turib bajariladi. Shug'ullanuvchilarni uyushtirish usullari, turgan joydan va 1-2 qadam tashlab umbaloq oshish mashqi bir-biriga orqasi bilan ikki shiriga bo'lib turgan holatda bajariladi. Distanstiya va intervallar bir qadam. Ikkita dan kolonna bo'lib ketayotganda

umbaloq oshish mashqi kurash to'shagining o'rtasida bajariladi. Mashq o'zluksiz ketma-ketlik metodi bilan o'tkaziladi, shug'ullanuvchilar orasidagi masofa 3-4 qadam.

Juft-juft bo'lib umbaloq oshish va yiqilish mashqlari. Birinchi nomerliklar tizza bilan cho'kkalab turadilar, ikkinchi nomerliklar esa, sherigining beliga qo'li bilan tayanib, uning yelkasiga yelka bilan yotadilar va yiqilib erga, yoni bilan tushadilar. Mashq navbatlari bilan 5-6 marta bajariladi.

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

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

Sherigini turib yuborish. Dastabki holatda bir oyoqda tik turib, qo'li bilan oyog'ni orqaga qo'yish. Bir oyoqlab hikkalab s'herigini chizikdan nariga turib yuborishga yoki ikkinchi oyog'ini yerga qo'yishga harakat qilish.

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

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

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

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

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

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

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

Qo'llariga tayanib yotgan holatdan signalga binoan o'rindan turish va to'ldirma to'pni egallab olish. Trenerning "to'ldirma to'pni ikki qo'llab ushlab ol" signaliga binoan oyog'ini turgan joydan qimirlatmay, to'pni egallab olish. Cho'qqayib o'tirgan holatdan, oyoqlar yelka kengligida, o'ng, chap qo'lini to'ldirma to'pga qo'yish, trenerning signaliga binoan to'pni birinchi bo'lib oyoqlari orasidan o'tkazib yuborishga harakat qilish.

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

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

Ikki oyoqni orqaga chalish texnikasi

Dastlabki holat, ikkala kurashchi o'ng stoykada. Hujum qiluvchi o'ng qo'li bilan sherigining to'ni yoqasidan ushlab oladi.

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

Bu usulni o'rganishda, g'ujumchi sherigini chap qo'l engidan ushlab ehtiyot qiladi.

Himoya:

A. Qo'llari bilan xujum qiluvchining o'ng yoniga tirilish;

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

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

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

Qarshi usullar:

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

B. Uni ushlab, quechoqlab olish.

Belbog'dan ushlab yon tomondan chalish

Dastlabki holat, kurashchilar o'ng stoykada turadilar. Hujum qiluvchi o'ng qo'lini ushlab oladi, chap qo'li bilan esa belbog'ni oldindan ushlaydi.

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

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

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

Oldindan chalish

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

Hujum qiluvchi gavdasini burish, qo'li va tanasini chapga siltash bilan sherigini o'z gavda og'irligini oyog uchlariga o'tkazishga majbur etadi. So'ngra, chapga tez aylanib, chap oyog'ini yon bo'ylab orqana chapga olib boradi. Shu bilan bir vaqtda, chap oyog uchini aylantira borib, uni sherigining chap oyog uchi

yo'nalishida turadigan qilib gilamga qo'yadi. o'ng oyog'ini oldindan chaladigan qilib shunday qo'yadiki, uning tizza ostidagi buqilishi sherigining o'ng tizzasiga tayansin. Bunday holatda gavda ag'irligi chap oyogga o'tkaziladi. Bunda o'ng oyog esa to'la rostlashishi va butun oyog tagi to'shakka tegib turishiga ahamiyat berish kerak. Ikkala qo'li va gavdasi bilan chap oyog'i yoniga tashlaydi. Chap qo'l bilan sherigi to'ning o'ng engini ushlab qolib, uni himoya qilish kerak.

Himoya

A. Kaflari bilan belvosita tayanib turish;

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

V. Hujum qiluvchi o'ng oyog'ini oldindan chalishga qo'yib ulguranda, raqibning chap oyog kafi bilan hujum qiluvchi chap oyog boldirini ich tomondan ilib olish.

Javob usullari,

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

B. orqadan chalish.

oldindan chalish bilan ulotirish usullariga doir ko'rsatmalar.

Ikki yoqlama chalish

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

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

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

Himoya,

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

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

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

Ilb uloqtirish

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

Ilb bilan uloqtirishni quyidagi qollarda qo'llash qulay:

a) raqib oyoqlarini keng ochib turganda;

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

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

g) raqibi oyog'ini bukish vaqtida, engashganda yoki oyog'ini orqaga o'zarganda;

d) hujum qiluvchi oldinga qadam tashlab, oyog'ini raqibning oyoqlar orasiga qo'yoganda;

e) hujum qiluvchi raqibga nisbatan yoki orqasi bilan o'girilganda.

Ilb variantlari juda kam. Ulardan ba'zilarini keltiramiz: hujum qiluvchi qo'llarini raqib qo'llari tagidan o'tkazib, uning gavadasini ushlaydi, oyoqlari bilan esa raqib boldirini tashqaridan ilb oladi. Polvon raqibini uloqtirish uchun bir qo'li bilan uni to'ning yelkasidan va ikkinchi qo'li bilan belbog'idan ushlab, uning boldirini ichki tomondan ilb oladi. oyoqni tizzadan bukib, raqib tizzasini ichki tomondan ilishning asosiy varianti va oldinga-chapga uloqtirish. oyoqning uski tomoni va tovon bilan ilb mumkin.

Tovon bilan ilb. Dastlabki holat — har ikki kurashchi o'ng oyoq bilan tik turadi, hujum qiluvchi raqibini belbog'idan ushlab oladi, uni o'ziga tortadi va chap oyog'i bilan oldinga bir qadam tashlaydi, tovonini raqibning o'ng oyog'i bilan bir xil qo'yadi, tovon

bilan raqib tovonini ichki tomondan iladi, oyog'ini orqaga keskin harakatlantirib, gavadani chapga-o'ngga burib, gavadasi bilan raqibini itaradi va uni ko'raklariga yiqitadi.

Himoya

A) oyog'ini orqaga surib qo'yish va yoki tovon tomonga olish;

B) qo'llar bilan yoniga yoki gavadasiga tayanish;

V) ilb vaqtida raqibini o'ziga tortish va uni muvozanatdan chiqarish;

G) gavda og'irligini hujum qilayotgan oyoqqa o'tqazish va hokazo...

Javob usullari, hujumchining ilb olishga urinishiga qarshi ilish, ya'ni u ishlatgan usulni qo'llash, oyog'i bilan hujumchining oyoqini ichki tomondan ilb olish, turli usulda qoqib yiqitish va chalish. Raqib oyoqlarini ichki va tashqi tomondan ilish variantlari ko'rsatilgan.

Har qanday ilb va uloqtirishda ham sherigini to'ndan, belbog'idan, qo'llaridan ushlab ehtiyotlash kerak.

Goh o'ng, goh chap oyog bilan ilb uloqtirish texnikasi

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

Ehtiyotlash usuli. Ilb vaqtida tizzasini bilan raqibning chotiga urib yubormaslik, yiqilganda esa uning ustiga tushmaslikdan iborat.

Himoya

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

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

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

Qoqma va ilib olib uloqtirish usullari

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

Kurashda qoqma usulning bir necha turlaridan istalgan oyoq bilan, o'zi va raqibning oyoq holatiga ko'ra —old, orqa, yon tomonlardan qoqiladi. Kurashchining farg'onacha usulida qoqmani qo'llash taqiqlangan bo'lsa, buxorocha usulda o'ngga ruxsat etiladi. Kurashda ilib olib uloqtirish usuli eng muhim bo'lib, bunda hujum qiluvchi oyog'ining kaffi bilan raqibning oyog'iga uradi. Ilib olish, ya'ni chalishning turli guruh va usullari mavjud bo'lib, bular kurash tushish jarayonida keng qo'llaniladi.

Birinchii guruh — raqib oyog'ini yon tomondan ilib olish priyom va usullari. Raqibning oldida turgan oyog'i tovonning yon tomondan ilib olinadi. Bu o'rinda uloqtirish ko'l va gavgdani zarb bilan siltanishi hisobga ilib olish qarama-qarshi tomonga amalga oshiriladi.

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

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

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

Ilb olib uloqtirish usullarini qulay vaziyat tanlanganda va harakat tezligi ta'minlangandagina amalga oshirish mumkin bo'ladi. Yon tomondan ilib olib uloqtirish raqib oyog'ini oldinga chiqarib, o'nga tayanib turganda, oyoqlarining orasi yaqin bo'lganda, oyoqlarini chalishtirganda, bir oyog'ini orqaga qoldirib o'zini chetga olganda va shu kabilarda qulaydir. old tomondan ilib olib uloqtirishni raqibning oyog'i orqada qolganda, oyoqlarining orasini keng ochib turganda, hujum qiluvchiga tayanib oyoq uchlariida turganda va shu kabi holatlarda o'tkazish lozim. oyoq ichkarisidan ilib olishni raqib oyog'ini oldinga chiqarganda, bir oyog'i orqada qolganda, oyoqlarini keng qilib qo'yganda o'tkazgan lozim. Pastdan ilib olish raqib muvozanatini yo'qotish uchun qo'llaniladi. Raqibning yiqi-lish tezligini oshirish uchun yiqilayotgan raqibga qo'llar bilan go'yo tanilayotgan singari undan itarish zarur. Ilb olishni amalga oshirishda raqibini ikkala oyog'iga tayanib turgan oyoqni ichkaridan ilib olish muhimdir. Gilamda tayanib turgan oyoqni ichkaridan ilib olish ya'ni samara beradi. Polvon bitta-shuv paytida tashabbus ko'rsatish, xilma-xil hujum harakatlarini qo'llash, gavgda holati turlicha bo'lgan vaziyatlar va turli holatlarda samarali foydalanish, uning qo'li, to'ni, belbog'idan qulay ushlab ilib olib uloqtirishni tez, chaqqon va qo'qqisidan amalga oshirish bilan raqibni charchatish kerakligini bilish zarur. Bu o'rinda bellashuv paytida ilib olish natijasida raqib gilamda yiqilishi va yiqilmasligi ham mumkin. Bu yiqitish usulning o'tkazilish sifatiga bog'liqdir.

Yon tomondan ilib olishni bajarish texnikasi

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

Hujum qiluvchi raqibini qo'llari bilan bosib, uni gavgda og'irligini o'ng oyoqqa tushirishga majbur qiladi, so'ngra o'ng oyog'ining kaffi bilan raqibning chap oyog'i to'pig'ini ichkaridan

chap tomonga qaratib ilib oladi. Hujum qiluvchi oyoq kafti bilan raqibning to'pig'ini ilib olib, darhol oyog'ini orqaga oladi.

Usulni o'ragnishda raqibni to'ning yoqasidan ikkala qo'l bilan mahka ushlab ehtiyotlash kerak.

Himoya

Dastlabki holat. Polvonlar chap turish holatigi egallaydilar. Hujum qiluvchi o'ng qo'l bilan esa o'ng yonboshidan belbog'ni ushlab oladi.

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

Bundan himoyalalanish va qrsilik usullari yuqori usullar bir xil.

Turli nomdagi oyoq bilan ilib olish texnikasi

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

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

Umuman, mashq qilishda raqibni to'ni yoqasining orqa tomonidan o'ng qo'l bilan ushlab ehtiyot qilish lozim.

Himoya va javob usullari oldingilari bilan bir xil.

Bir xil holatli oyoq bilan orqadan ilib olish

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

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

Hujum qiluvchi o'ng oyog'ining tovonini raqib o'ng oyog'ining tovonini bilan bir xil darajada qo'yib uni kuch bilan o'ziga tortadi va so'ngra gavdasini chapga engashtirib uni chapga tortadi. Hamda u tarzda uni muvozanatdan chiqaradi. So'ngra chappa-o'ngga-orqaga qilinayotgan g'arakatni kuchaytirib, o'ng oyog'iga cho'qalab turib, chap oyog'ining kafti bilan raqib chap oyog'i tovonini yuqoridan o'ng tomonga yo'naltirib ilib oladi. Hujum qiluvchi ilib olish harakatini davom ettirib, sal tomonga og'anayotib raqibni orqasi bilan ulotiradi.

Usulni mashq qilishda yiqilishni yumshatish maqsadida raqib qo'llar bilan ushlab, eg'tiyotlash choralarini ko'rish kerak.

Himoya

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

B) oyoqni olish.

Qarshi usullar:

A) bukxa orqali ulotirish;

B) ehalish yoki ilib o' ulotirish.

Orqadan ilib olish texnikasi

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

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

Orqadan oshirib tashlash

Raqibga orqa bilan turib, uni to'ning bir chetidan, belboqidan, qo'lidan va boshqa joylaridan turlicha ushlab orqadan oshirib tashlashlarning juda qo'p variantlari bor.

Bu usulni bajarish texnikasida, raqibga orqa bilan turilganda oyoqlar tizzadan bukilgan, orqa to'g'ri, gavda oldinga egilgan. Tananing og'irligi oyoq uchlari tushish-ligini inobatga olish kerak. Bellashuv paytida raqibning ko'ragi hudumchi o'z orqasiga siqishi kerak. Mana shunday holatda uloqtirish oyoqlarni to'g'rilash va raqibni ko'tarib, so'ngra exgailib gavnani oldinga-chetga burish, uni siltab gilamga orqasi bilan uloqtirish hisobiga bajariladi. Bu usulni mashq qilishda raqibni qo'li va to'nidan ushlash, ehtiyot qilish lozim. orqadan oshirib uloqtirishda quyidagi vaziyatlardan foydalanilgan ma'qul:

A) raqib egilgan yoki yon tomonga burilganda;

B) qo'llari bilan yelkaga tiranganda;

V) to'sini orqaga chiqarib, qo'llari bilan to'nini ushlashga uringanda;

G) raqib qo'lidan ushlab olishga imkon berganda va muvozanatni yo'qotganda.

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

Qo'l va yengdan ushlab orqadan oshirib uloqtirish

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

Qo'lni yelka osha ushlab orqadan oshirib uloqtirish

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

Hujum qiluvchi raqibni o'ziga tortib, uni o'z oqirligini chap oyog'iga ko'chirishga majbur qiladi, so'ngra raqib kiyimining qo'ltiq tagidan ushlab, uning chap qo'lini o'zining chap o'zining

chap yelkasiga qo'yadi. Ayni bir vaqtda yarim bukilganda oyoqlarda o'ng tomonlan orqasi bilan raqibga buriladi. U raqibning o'sha qo'lini o'z yelkasida mahkam ushlab turib, oldinga keskin egiladi va o'z to'si bilan raqib gavdasiga oldinga va pastki yo'nalishda uradi. Hamda uni orqasi bilan uloqtiradi.

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

Himoya

A) chap qo'lni bo'shatib olish;

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

V) hujum qiluvchi raqibning chap qo'lini yelkasidan ushlab olish uchun o'ziga tortganda, raqib chap tomonga surilib, o'ng a usulni amalga oshirishga imkon bermaydi.

Qarshi usullar:

1) Tortib olish;

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

3) Chap oyoq bilan raqibning chap oyog'ini o'tib, yon tomonga uloqtirish.

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

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

Bir vaqtning o'zida ham to'ning biron birchetidan, ham belbog'idan ushlab orqadan oshirib uloqtirish

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

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

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

Himoya

A) chap qo'lini hujum qiluvchining yon biqiniga tirab, usulni bajarish uchun o'ng a imkon bermaslik;

B) hujum qiluvchi o'ng oyog'ini chiqarayotgan vaqtda uni qo'llar bilan chapga-orqaga tortish va usulni bajarishga yo'l qo'ymaslik;

V) hujum qiluvchi usulni amalga oshirish uchun qayrilayotganida uning o'ng oyog'i ustidan hatlab o'tish;

G) hujum qiluvchi raqibni yonboshiga ko'targanda hujum qilina boldiridan ilib oladi.

Qarshi usullar

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

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

Qo'l va boshdan ushlab, orqadan oshirib uloqtirish

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

Hujum qiluvchi raqibni o'ng oyog'i yo'nalishida o'ziga tortadi va uni o'z og'irligini o'ng oyohiga tushirishga majbur qiladi. So'ngra, chap tomonga to'liq aylanib chap oyog'i tovonini raqib chap oyog'i uchining yoniga qo'yadi va o'ng qo'li bilan uning o'ng oyog'ini ushlaydi. Chap tomonga burilishda davom etib, raqibni

orqasiga va o'ng yonboshiga o'ngaradi-da, uni o'zining chap oyog'i ostiga oshirib tashlaydi. Bu usulni hujum qiluvchi raqib bilan birga yiqilib ham bajarishi mumkin.

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

Himoya usullari oldingilariniki bilan bir xil.

Javob usullari

1) ikkala qo'l bilan hujum qiluvchining belbog'idan ushlash, uni ko'tarib gilamdan o'zish va yon belbog' usulni amalga oshirish.

2) orqadan ilib olib uloqtirish.

Belbog'dan bir xil usul bilan ushlab orqadan oshirib uloqtirish

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

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

Usulni mashq qilishda chap qo'l bilan raqib belbog'idan ushlab uni ehtiyot qilish kerak. Bu usulni raqib bilan birga yiqilib bajarish ma'qulroqdir. Himoya va javob usullari oldingi usulniki bilan bir xil.

To'n yoqasidan ushlab va ichkaridan o'rab orqadan oshirib uloqtirish

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

O'smir va yoshlarning oilada kurash tushishga muvaffa-qiyatli o'rgatishning hal qiluvchi shartlaridan yana biri, bu kurashga taatuqli trenirovka mashg'ulotlarini har tomon-lama jismoniy tayyorgarlik bilan oqilona qo'shib olib borish yo'li bilangina oilada chinakam kurashchi etishtirish mumkin deb hisoblaydilar. Bu xato

fikrdir chunki kurash tushuvchi jismoniy jihatdan har tomonlama rivojlangan, chidamli, chaqqon, kuchli bo'lgandagina uni chinakai polvon deb hisoblash mumkin. Bu sifatlari esa har xil mashqlar va trenirovkalar yo'li bilan hosil qilinadi. Maxsus kurash mashg'ulotlari va trenirovkalar yo'li bilan hosil qilinadi. Maxsus kurash mashg'ulotlari va trenirovkalar tashqari, yosh kurashchi har kuni mashg'ulotlari va trenirovkalar tashqari, yosh kurashchi har kuni ertalabki gimnastika mashqlar kompleksini, shuningdek, kuchlilikni, tezkorlikni, chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish ham kerak. Ota-onalar oilada bolalarni kurashga o'rgatar ekanlar, ularning biror-bir boshqa sport turi katta jismoniy kuch talab etmasligi zurur. Masalan, oilada kurash bilan shug'ullanuvchi o'smir yengil atletika, suzish, gimnastika, sport o'yinlari va hokazolar bilan shug'ullanishi mumkin. Kurash va katta jismoniy nagruzkalarni talab etuvchi yana qandaydir sport turi bilan shug'ullanish o'smir organizmiga zarar keltirishi mumkin. Axir kurash bilan jiddiy shug'ullanish juda katta jismoniy va ma'naviy kuch sarflanishi talab etadi, shuning uchun mashg'ulotlarni, masalan, og'ir atletika, yugurish bilan qo'shib olib borish maqsadga muvofiq emas. Biroq, individual trenirovkalarda kurashchi gantellar, shtanga bilan mashq qilish tufayli kuchlilikni, chidamlilikni rivojlantiradi. Bo'ng a yo'l qo'yiladi va hatto bu juda zarur har. oilada polvonlar etishtirish uchun biz maxsus trenirovka mashqlarini ishlab chiqamiz.

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

A) qo'l va oyoq bilan kurashish elementlari bo'lgan mashqlar:

I. Muvozanatni yo'qotish mashqlari.

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

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

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

4. Gimnastika skameykasidan turtib, raqibining kaffiga kaffi bilan urib, uni muvozanatdan chiqarish va skameykadan turtib tushirish.

II. Tortib o'tkazish mashqi

1. O'ng oyog'ini oldinga chiqarib qo'yish va oyoqning kaffini sherigi oyog'i kaffiga tirash, o'ng qo'li bilan raqibning o'ng qo'lini ushlab, uni o'z tomonga tortib o'tkazish.

2. Oyoqlar birga, sherigidan bir qadam nari masofoda turish, qo'l panjalari bilan ushlashib, raqibni chiziqdan bir metr tortib o'tkazish.

III. Qo'l, oyoqlarini ushlab olish mashqlari.

1. Stoykada turish, chap oyoq oldinda, oyoq uchlari tayanish. Xiyla ishlatib, sherigining yelkasidan ushlab olishg.

2. Chap tizza bilan turish, o'ng panjalarni birlashtirish, bosh barmoqni esa yuhori qo'tarish. Bosh barmoqni harakatlantirib, xiyla ishlatib sherigining barmog'ini ushlash, bosib turishga harakat qilish.

IV. Qarshilik ko'rsatish mashqlari.

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

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

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

I. Gavdani ushlash mashqlari.

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

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

3. Sherigidan bir qadam masofa o'ng a orqa tarafdan o'girib turib, qo'llarini yon tomonga o'zatisht. Treningning signaliga binoan ikkinchi sherik birinchini belidan ushlab olishga harakat qiladi, u bo'lsa qo'llarini tezda pastga tushirib, o'zini ushlab olishga yo'l qo'ymaydi.

4. Tik turish va xiyla ishlatib, ikki qo'li bilan sherigining bo'yidan ushlab olishga harakat qilish.

II. Tayanchdan ajratish mashqlari.

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

III. Surib yoki itarib chiqarish mashqlari.

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

2. Sherigiga orqa o'girib turib va uning qo'l panjalarini ushlab, sherigini poldan ko'tarish.

3. Qo'llarini orqaga qo'yish, bir oyog'ini tizzadan bukish. Bir oyoqlab hakalab, diametri 1.5 metr bo'lgan aylanadan sherigini surib chiqarish.

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

V) buyum yordamida va buyum uchun kurash elementlari bo'lgan mashqlar.

I. To'p bilan.

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

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

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

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

II. Gimnastika tayoqchasi bilan.

1. Polda chordona qo'rib o'tirish, tayoq o'ng yoki chap tomonda turadi, qo'llar tizzaga qo'yiladi. Signalga binoan taqni ushlab olishga qo'lini o'ziga harakatlantirib, uni sherigi egallab olishiga imkon bermaslik.

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

3. Tayoq sheriklardan birining oyoq uchlari yonida, boshqa sherigi tovon harakati bilan tayoqni o'ziga dumalatib, o'tkazishga harakat qiladi. Birinchi sherik bo'ng a yo'l qo'yimaslikka urinib, tayoqni bosib oladi. Mashqni navbati bilan 3-5 marta bajarish lozim.

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

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

2. Ikkala sherik ham cho'qqayib olgan, ulardan birining tizzasida mayda buyum, u o'ng qo'lini buyumning ustida muallaq tutib turadi, ikkinchi sherikning qo'li tizzasida. U qo'llarini harakatlantirib, buyumni olishi kerak, birinchi sherik esa bo'ng a yo'l qo'yimasligi kerak.

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

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

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

6. Sheriklarning ikkalasi ham koptokchani yoki uchirgichni ushlab olishadi va uni sherigidan tortib olishga harakat qilib, o'ziga tortadilar. Mashq avval chap, keyin o'ng qo'li bilan 3-5 marta takrorlanadi.

Milliy kurash elementlari bo'lgan mashqlar

1. Kurashchilarning tiku turish holatida xiyla ishlatish, yuqori, o'rtacha, past tik turish, chap yoki o'ng oyoq oldinda, sherigi bilan salomlashish, komanda, topshiriq bo'yicha mustaqil ravishda, signalga binoan oldinga, orqaga va yon tomonlarga yengil, ohista va tez siljish.

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

3. Tik turganda juft-juft bo'lib siljish, sherigini va o'zoq hamda yaqin masofani his qilib oldinga, orqaga, yon tomonlarga siljish. Vazifa - sheriklardan biri masofani bo'zadi, ikkinchisi masofani bo'zmay, sherigini yaqinlashtirmaydi, uni o'zoq qo'yib yubormay

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

2. Sherigiga orqa o'girib turib va uning qo'l panjalarini ushlab, sherigini poldan ko'tarish.

3. Qo'llarini orqaga qo'yish, bir oyog'ini tizzadan bukish. Bir oyoqlab hakkalab, diametri 1.5 metr bo'lgan aylanadan sherigini surib chiqarish.

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

V) buyum yordamida va buyum uchun kurash elementlari bo'lgan mashqlar.

I. To'p bilan.

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

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

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

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

II. Gimnastika tayoqchasi bilan.

1. Polda chordona qo'rib o'tirish, tayoq o'ng yoki chap tomonda turadi, qo'llar tizzaga qo'yiladi. Signalga binoan taeqni ushlab olishga qo'l to'pni o'ziga harakatlantirib, uni sherigi egallab olishiga imkon bermaslik.

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

3. Tayoq sheriklardan birining oyoq uchlarini yonida, boshqa sherigi tovon harakati bilan tayoqni o'ziga dumalatib, o'tkazishga harakat qiladi. Birinchi sherik bo'ng a yo'l qo'ymaslikka urinib, tayoqni bosib oladi. Mashqni navbati bilan 3-5 marta bajarish lozim.

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

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

2. Ikkala sherik ham cho'qqayib olgan, ulardan birining tizzasida mayda buyum, u o'ng qo'l to'pni buyumning ustida muallaq tutib turadi, ikkinchi sherikning qo'l to'pni tizzasida. U qo'llarini harakatlantirib, buyumni olishi kerak, birinchi sherik esa bo'ng a yo'l qo'ymasligi kerak.

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

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

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

6. Sheriklarning ikkalasi ham koptokchani yoki uchirgichni ushlab oladilar va uni sherigidan tortib olishga harakat qilib, o'ziga tortadilar. Mashq avval chap, keyin o'ng qo'l bilan 3-5 marta takrorlanadi.

Milliy kurash elementlari bo'lgan mashqlar

1. Kurashchilarning tiku turish holatida xiyla ishla-tish, yuqori, o'rtacha, past tik turish, chap yoki o'ng oyoq oldinda, sherigi bilan salomlashish, komanda, topshiriq bo'yicha mustaqil ravishda, signalga binoan oldinga, orqaga va yon tomonlarga yengil, ohista va tez siljish.

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

3. Tik turganda juft-juft bo'lib siljish, sherigini va o'zoq haqda yaqin masofani his qilib oldinga, orqaga, yon tomonlarga siljish. Vazifa - sheriklardan biri masofani bo'zadi, ikkinchisi masofani bo'zmay, sherigini yaqinlashtirmaydi, uni o'zoq qo'yib yubormay

masofa saqlaydi, qo'l ushlashib, navbati bilan tashabbusni o'zgartirib, bir-biri bilan kelishib oldinga, orqaga yoki yon tomonlarga xiyla ishlatib siljish.

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

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

6. Xiyla ishlatish va sherigini belidan ushlab olish. Sheriklardan biri diametri 1 m bo'lgan aylana ichida turadi, ikkinchisi uning oldida siljib yurib, o'ng a yaqinlashadiva o'zoqlashadi, orqasi bilan o'girilib, atrofida aylanadi, qo'llarini ko'taradi va hokazo. Aylana turgan sherikning vazifasi —xiyla ishlatayotgan raqibni old yoki orqa tomondan belidan ushlab olish. Bunda faqat bir oyog'i bilan aylanadan chiqarishga ruxsat etiladi.

7. Xuddi shunday, sheriklardan biri aylana ichida bo'ladi, boshqasi xiyla ishlatib yuradi, ammo bunda sherikni qo'lidan ushlash zarur.

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

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

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

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

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

Oila bolalarni milliy kurash mashg'ulotlariga jalb qilarg ekan, oila ularning sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy rivojlanitirish, chiniqtirish, ba'zi bir shaxsiy va axloqiy sifatlarini tarkib toptirishni nazarda tutadi.

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

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

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

Birinchi mashg'ulot.

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

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

Ikkinchi mashg'ulot.

1. Kurashchilar o'rtasidagi masofa, o'zoq, o'rt, yaqin masofalar, ushlamasdan turgandagi masofa.

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

Uchinchi mashg'ulot.

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

To'rtinchi mashg'ulot.

Ushlash, to'n engini bir tomondan to'n engini har ikki tomondan, belbog'ni old tomondan bilakka o'rab olib ushlash, belbog'ini orqa tomondan bilakka o'rab olib ushlash.

Beshinchi mashg'ulot.

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

oltinchi mashg'ulot.

Ushlash, qo'lini raqibi yelkasidan ushlash, chap yoqasini orqa tomondan ushlash.

Ettinchi mashg'ulot.

Ushlash, raqib harakatini siqib qo'yadigan qilib ushlash, to'nini og'ishtirma qilib ushlash, quloqlab olish.

Sakkizinchi mashg'ulot.

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

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

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

Uchinchi bosqich xuddi ikkinchi bosqich kabi trenirovka bosqichidan iboratdir. Bu bosqichda kurash texnikasini ayrim elementlari o'rganiladi. Bundan tashqari, bu polvonlar tayyorlashdagi muhim bosqich bo'lib, shug'ullanuvchilardan anchagina jismoniy kuch sarflashni talab etadi. Binobarin, kuch va

nerv nagruzkalari birinchi bosqichdan uchinchi bosqichgacha asta-sekin oshirib boriladi va to'rtinchi bosqichda eng yuksak darajaga ko'tariladi. Shunday qilib, kurashishga o'rgatishning to'rtinchi bosqichda turli xilda ulotqirishlar yelkasidan oshirib otish, quchoqlab olib raqib oyog'ini oyog' bilan ilashtirib olish, kurashchining o'z tizzalarini raqib tizzalariga tirab, uni ko'tarib olishi, oyog' chalish, yonboshga qo'yib yelkadan oshirib otish, umbaloq oshish, raqib oyog'iga urish, gavdasini egish, to'ntarilib, o'rab olish usullari o'rganiladi.

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

o'rgatishning uchinchi bosqichi tugagandan keyin oila davrasida o'smirlarni kurashchilar safiga qo'shilganligi bilan tantanali ravishda tabriklash va ularga muvaffa-qiyatlar tilash kerak.

Kurashga o'rgatishning to'rtinchi bosqichi —yakunlovchi bosqich hisoblanadi. Bu davrda o'smirlar mustaqil ravishdagi bellashuvlarni boshlab yuboradilar va bularda kurashga o'rgatishning avvalgi bosqichlarida egallangan va bundan buyon bir necha yil qo'llanilib takomillashtirib boriladigan bilan, ko'nikma va malakalarni amalda qo'llaydilar.

Tulum bilan bajariladigan mashqlar

Trenirovka maqsadlariga foydalaniladigan tulumlar * 11 og'irlikda va turli shaklda bo'lishi mumkin. Masalan, gavdasi o'zurnoq qilib ishlangan, bosh va qo'li, ammo oyoqsiz tulum xuddi shunday shaklda-yu, lekin ikkala oyoqlari bo'lgan tulum. Qo'l, oyoqlari butun va ustiga chopon kiygizilgan tulum kurashchining harakatlari ancha yaqinlashtirilgan bo'ladi. Tulum bilan turli xil trenirovka mashqlari: qoqma podbiv, oyog' bilan chalish tulumni yonboshdan, yelkasidan, orqasidan oshirib tashlash usuli va boshqa usullar o'rganiladi.

Rezina bog'liqqa mahkamlangan tulumni ulotqirish mashqlari ham ancha foydalidir. Tulum bilan mashq qilganda sherigi bilan to'qnashib ketmaslik va jarohat-lanmaslik uchun uni to'shakning qaeriga qo'yib mashq bajarish, qaysi yo'nalishda ulotqirish to'g'risida trenerdan ko'rsatma olish kerak. Nagruzkada dozalarini trener vaqtga qarab yoki ulotqirishlar soni bo'yicha belgilaydi.

odatdja bir to'shakka 8-10 kishi tulum bilan shug'ullanadi. Trenirovkalarda shug'ullanuvchilar navbati bilan almashinib turadilar.

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

1. Milliy kurash elementlari bo'lgan mashqlar nimalardan iborat.
2. Chalik ulotirish usullari nechtdan iborat.
3. Yelkadan oshirib tashlashning nechta usuli bor.

Tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Yusupov K. Kurash Xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. -T.: G'afur G'ulom nomidagi nashriyot -matbaa ijodiy uyi, 2005.
- Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. -T.: o'zDJTI nashriyot matbaa bo'limi, 2005.
2. Kerimov F.A. Kurash tushaman. -T.: 1990.
3. Atoev A.Q. Kurash. o'smir va yoshlarni kurashga o'rgatishning metod va vositalari: (Ped. oliy o'quv yurt. jismoniy tarbiya o'qituvchilari, Bo'SM KSJ va SMoM o'qituvchi va murabbiylar) uchun o'quv qo'll. -T.: "O'qituvchi", 1987.
4. O'zbek kurashi dovrug'i /Tuzuvchilar: X.Bobobekov, M.Sodiqov, Z.Ro'ziev va boshq. -T.: Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashri, 2002.

KURASHCHINING TEXNIK TAYYORGARLIGI VA TAKTIK TAYYORGARLIGINI O'RGATISH USLUBIYOTI HAMDA HARAKAT XATOLARINI ANIQLASH

Kurashchining texnik, taktik tayyorgarligi va o'rganish uslubi

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

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

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

Kurashchining texnik tayyorgarlik darajasining yuqori bo'lishligi bu texnik tayyorgarlikka, ya'ni kurash sohasidagi harakat ko'nikmalarini konkret ravishda tarkib topdirish, ularni takomillashtirish, shu bilan birga eng muhim jismoniy va irodaviy sifatlarni rivojlantirishga bog'liq ekanligiga asoslanishi kerak. Shu sababli kurash maktabi bilan belgilangan harakat priyomlari va ish ko'rish usullarini tarkib topdirish va takomillashtirishda faqat usullar texnikasini egallab olish emas, balki turli raqiblar kurashganda, shu texnikani mohirona qo'llash muhimdir. Bu - sportchi kurash texnikasini yuksak darajada egallangan bo'lishi va kurash vaziyatida g'alabaga erishish uchun mana shu texnikani mohirona qulay bo'lishi, ya'ni ragba-rang taktikaga ega bo'lishi kerak, degan gapdir. Bularning hammasi texnika va taktika bir-biri bilan o'zaro chambarechas bog'lanibgina qolmay, balki axloqiy va irodaviy tayyorgarlik jihatidan ham o'zaro bog'liq ekanligidan dalolat beradi.

Usul tizimlari va texnik harakatlar klassifikatsiyasi

Kurashchining texnik usullari haqida umumiy tasavvurga ega bo'lish uchun tayyorlovchi va asosiy gruppalar berilgan. Usullarni tayyorlovchi gruppasida kurashchining asosiy holatiga harakatlari, asosiy gruppada ulotirish, himoya va qarshi usullar ochib berilgan. 1 va 2 gruppalarda turli xil kombinastiyalashgan harakatlar bo'lishi mumkin.

Kurash texnikasi usullari va harakatlar taktikasining o'zaro bog'liqligini tushunish uchun kurashdagi taktik harakatlar sxemasini o'rganish zarur. Undan biz, harakat-larning 3 gruppasi borligini, ya'ni birinchi tayyorlovchi harakatlar –bular asosiy harakatlar: razvedka, raqibning zaif tomonlarini qidirish, manyovr qilish, hiyla ishlatish, maskirovka, raqibini chalg'itishlarning muvaf-faqiyatini ta'minlashi kerak. Ikkinchi asosiy taktik harakatlar – hujum va himoya harakatlari, qarshi hujum harakati, 3 ayrim usul va harakatlarini qo'llab turlicha kurashish, trenirovka kurashishi, turnir, musobaqa kurashlari va hokazo.

Kurash usullari va taktik harakatlar to'g'risida umu-miy tasavvurga ega bo'lgan usullar sistemasini va taktik harakatlar klasifikatsiyasini tahlil qilamiz. Bu klasifikatsiyada biz kurash usullari sistemasini o'qish, ya'ni jarayondagi o'rganish izchilligida to'zishga qarakat qilish. Shubhasiz, usullar sistemasini bunday to'zish qat'iy emas, albatta. Shu sababli ham bir trener ta'lim izchil-ligini shug'ullanuvchilar kontingentiga qarab ijodiy ravishda o'zgartirish va takomillashtirish mumkin.

Kurash usullaridagi tayyorlovchi hamda asosiy bo'limlar va guruhlariga o'tishdagi izchillik

A. Tayyorlovchi harakatlar – asosiy holat va harakatlar.

1. Kurashdagi turish holatlari va ularning xilma-xilligi.

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

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

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

2. Siljib yurishlar.

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

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

3. Ushlashlar.

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

- bir qo'li bilan belbog'ning ustidan-oldidan, tagi-orqasidan;

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

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

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

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

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

Kombinastiyalashgan ushlashlar.

- belbog' dan va gavdasidan;

- belbog' dan qo'lini va bo'ynini;

- belbog' dan qo'lini va gavdasini.

To'ndan ushlash olishlar.

- bir qo'li bilan to'nni engini-ustidan, tagidan;

- ikki qo'li bilan to'nni engini-ustidan, tagidan;

- bir qo'li bilan to'nni yelkasini-ustidan;

- ikki qo'li bilan to'nni yelkalarini ustidan;

- bir qo'li bilan to'n hoshiyasini ustidan, tagidan;

- ikki qo'li bilan to'n hoshiyasini ustidan, tagidan;

- bir qo'li bilan to'n yoqasini orqadan-ustidan, pastdan boshidan, yelkasidan o'tkazib;

- bir qo'li bilan to'n engini, hoshiyasini va belbog'ini chalishtirib ushlash olish;

- ikki qo'li bilan to'n engini, hoshiyasini va belbog'ini chalishtirib ushlash olish.

Kombinastiyalashgan ushlashlar:

- to'ndan va qo'lidan;

- to'ndan va bo'ynidan;

- to'ndan, qo'lidan va gavdvsidan.
- Quchoqlab olishlar:
- gavdasidan;
 - gavdasidan va belbog'idan.
- Muvozanatdan chiqarish:
- o'zidan o'ngga va chapga siltab;
 - oldinga o'ziga tortib va orqaga o'zidan itarib;
 - o'zi atrofida o'ngga va chapga burilish bilan.
- Aldash va soxta harakatlar:
- qo'llar bilan, qo'llari va gavdasi bilan;
 - oyoqlari bilan aldash va soxta harakatlar qilish;
 - qo'li, oyog'i va gavdasi bilan aldash;
 - siljitish va masofa bilan aldash;
 - ushlash bilan va soxta usullarni ifodalash bilan;
 - kombinativlashtirilgan aldashlar.

Uloqtirishlarga shaylanish:

- turish holatini o'zgartirish bilan;
 - masofani yutish bilan;
 - raqibni aldash bilan;
 - soxta harakatlar bilan;
 - kuch yordamida ta'sir ko'rsatish bilan.
- Tayyorlovchi harakatlar kombi-stiyalari:
- siljib yurish va ushlash olish;
 - siljib yurish, ushlash olish va muvozanatdan chiqarish;
 - siljib yurish, ushlash olish, aldash va quchoqlab olish;
 - ushlash olish, oyoqlari bilan soxta harakatlar qilish, kuch yordamida ta'sir ko'rsatish va hokazo.

Asosiy usul va harakatlar

1. Uloqtirishlar.

- Asosan qo'llar bilan uloqtirishlar
- raqibni orqaga, oldinga, yon tomonlarga bir zarb bilan ko'tarib va siljib muvozanat holatidan chiqarish va so'ng ulotirib yiqitish;
 - belbog'dan, to'ndan, belbog' va to'ndan ushlash uloqtirish;
 - qulini, gavdasini ushlash uloqtirish;
 - to'ndan va gavdasidan ushlash uloqtirish;
 - turli xilda ushlash qaytarma usuli bilan uloqtirish.

Asosan oyoqlar bilan uloqtirish:

- ich tomondan boldiridan, to'voni tashqariga ichkariga qaratib ilib uloqtirish;
 - qoqma usul bilan uloqtirish - yon tomondan, oldindan, orqadan, tashqaridan va ichkaridan;
 - poychechak usulida uloqtirish - oldindan, orqadan, yon tomondan;
 - oyog'i bilan oyog'iga urib, ushlash olib uloqtirish;
- Asosan gavda bilan uloqtirish.
- soni va yelkasidan oshirib uloqtirish;
 - qo'llarini ushlash olib: raqibga o'girilib, qo'llar bilan uloqtirish;
 - qo'li va bo'yini yelkasiga qilib uloqtirish;
 - yelkasini oshirib uloqtirish;
 - o'z ustidan oshirib, o'ng yoki chap tomonga uloqtirish.

Himoya.

Asosan qo'llari bilan himoyalaniish:

- siltanib, kuch ishlatib raqibning ushlashidan qutulish;
- qo'llari bilan raqib qo'lini urib yuborish;
- qo'llari bilan ko'krigiga, iyagigatayani;
- qo'llarini qo'lini ushlash olib;
- raqibini tang ahvolga solib.

Asosan oyoqlari bilan himoyalaniish:

- oyog'ini, oyoqlarini surib qo'yib;
- bir oyog'iga ag'darib;
- oyoqlarini orqaga, yon tomonga olib qochib;
- orqaga surib;
- oyoqlarini olib qochib.

Asosan gavdasi bilan himoyalaniish:

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

Qarshi usullar.

Qarshi uloqtirishlar:

- uloqtirishga tayyorgarlik yoki uloqtirishga urinishga qarshi uloqtirish.

Javob uloqtirishlari:

- himoya olgandan keyin.

Taxminiy kombinastiyalar.

Turli yo'nalishdagi uloqtirishlarning taxminiy kombinastiyasi:

- yonlamasiga qoqish - oldindan chalish;

- yon tomondan qoqish - yelkadan oshirib uloqtirish, ichkaridan ushlash - oldindan chalish;

- yelkadan oshirib uloqtirish - orqadan oshirib uloqtirish.

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

Bir xil yo'nalishdagi uloqtirishning taxminiy kombinastiyalari:

- yelkasidan oshirib uloqtirish;

- sonidan oshirib uloqtirish;

- ichki tomondan ilish - chap oyog' bilan raqibning chap oyog'ini ilish;

- ichki tomondan ilish - ichki tomondan qoqib yiqitish.

Harakat xatolarini aniqlashni o'rgatish. Xatolarni tuzatishni o'rgatish

Kurash. Tarning bellashuvi tayyorlovchi va asosiy taktik harakatlardan iboratdir.

Tayyorlovchi harakatlar - ular musobaqa qoidalar tomonidan yo'l qo'yiladigan, hujum va himoya harakatlarining muvaffaqiyatini ta'minlaydigan harakatlardir. Kurashish bellashuvda bular razvedka, raqibning zaif tomonlarini qo'ndirish, manyovr qilish hamda o'z rejalari harakatlari va holatidan iborat.

Razvedka - kurashchining raqib to'g'risida, uning g'avda to'zilis, xususiyatlari, sifatleri imkoniyatlari va holati haqida: kurash olib borish uslubi - aktiv yoki passiv, hujumkor yoki himoyalannuvchi kurashchiligi to'g'risida: uning yaxshi ko'rgan harakatlari, o'y-fikrlari va hokazolar haqida tashqi va ichki axborotlar olishga qaratilgan xatti-harakatlardir.

Razvedka bellashuvdan oldin va bevosita bellashuv vaqtida ham olib boriladi.

Bellashuvga sportchi raqibning familiyasi, millati, malakasi, unvoni haqida umumiy ma'lumot oladi: uning taxminiy bo'yini, tashqi ko'rinishini, holatini va hoka-zolarni aniqlaydi.

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

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

Hiyla ishlatish - yakka holda raqibni ushlash olish turli xilda siljish, qulay sharoitlar yaratish hamda usulni muvaffaqiyatli qo'llash, himoya va qarshi hujum uchun qulay payt tanlash masadlarida tayyorlovchi harakatlar qilishdir. Turli holatda va turli masofalarda turib, aldash harakatlari va soxta harakatlarni, undash, taklif qilish usulini qo'llab, shuningdek, tanlangan usulni yoki qarshi hujum harakatini o'tkazish uchun hujum va himoya harakatlaridan foydalanib hiyla ishlatish mumkin. Hiyla bilan sportchi tashabbusni o'z qo'lga olishga, faollik ko'rsatishga, kerakli harakat uchun to'shakdan qo'lay joyni tanlashga ba'zan esa raqibdan qochishga harakat qiladi.

Raqibdan o'zining haqiqiy niyatlarini yashirish, uning xushyorligini yo'qotish, chalg'itish va o'zi o'yilagan rejasini amalga oshirish maqsadida harakatlari va holati maskirovka qilinadi. Maskirovka harakatlarida tajribali sportchilar raqiblariga o'zlarini bamaylixtotir, sustkash qilib ko'rsatadilar, ba'zilar bo'shashgan bo'lib, to'satdan butun kuchlarini ishga soladilar, ba'zi birlari

iste'dodli artist kasbiylikni ifodalaydilar— u yoqdan bu yoqqa yuradilar, muskullarini silkitadilar, boshqalari esa kurashish oldidan bamayixotir, bo'shang yoki o'ziga ishonch bilan o'tiradilar va hokazo.

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

Asosiy taktik harakatlar

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

Hujum qilishdagi murakkab ataka usuli va harakatlari —bular ikki tempda aldash, soxta harakatlar bilan birgalikda bajariladigan uloqtirish hamma turli xil kombinastiyalar-usullar majmuidan iborat. Mudofaa usul va harakatlari — bular himoya va qarshi hujum harakatlardir. Himoya harakatlari quyidagilar kiradi: raqibning hujumda qo'llaydigan usullari, qarshi usul ishlatish bilan hujumdan qutilish yoki undan qochish.

Qarshi hujum harakatlari — bu raqibning hujumiga qarshi hujumni tayyorlayotganda tashabbusni o'z qo'lga olish va qarshi hujum usulini oldinroq qo'llash uchun hujum qilish yoinki qulay himoyalani olib, keyin qarshi hujum qilishdan iborat. Qarshi hujumlar bu o'z nomi bilan raqib hujumning yakunlovchi vazifasiga qarshi javob hujumi bo'lishi mumkin.

Taktik tafakkur va harakatlar tezligini tarbiyalash uchun o'quv-trenirovka mashg'ulotlari jarayonida kurashni endi o'rganuvchilar, razryadli sportchilar va masterlar bilan turli xil o'quv, kontrol va kalendar musobaqalarini doimo rejalashtirish va o'tkazib borish kerak. Kontrol musobaqa-larida vaqtni qisqartirib va oshirib hamda musobaqa qoidalari bo'yicha bellashular o'tkazish lozim. Turnir bellashuvini esma huddi klassifikastion va kalendar musobaqalar-idek o'tkazish zarur.

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

Asosiy holat va siljishlarga o'rgatishning texnika, taktika va uslubiyoti

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

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

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

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

Kurashchining tik holati va uning turish holatlari

Xususiy vazifa:

Kurashchining tik holatlarga o'rgatish.

Guruhi o'ziga qaratib, ikki sherenkaga saflanganidan keyin, trener kurashchi tik holatining taktik ahamiyatini tushuntiradi hamda hujum va himoya harakatlari kurash-chining eng qulay, foydali holati sifatida uni namoyish qilib ko'rsatadi. Shundan keyin, trener tik holatini bajarish texnikasidagi asosiy tomonlarini, qo'l, oyog, gavda, boshning holatini bayon qiladi.

Harakat va uni bajarishga oid topshiriq.

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

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

Metodik ko'rsatmalar:

Turish holatini egallab barqaror holatni his eting.

- ortiqcha zo'riqmang;
- qo'llarni haddan tashqari oldinga o'zartmang;
- oyoqlarning to'g'ri joylashishiga e'tibor bering;
- gavda og'irligini har ikki oyoqqa bir xilda taqsimlang, oldinga qarab turing.

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

Kurashchining siljish usullari va oraliq masofa

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

Yaqin masofa — kurashchilar bir-birlariga bevosita tegib turadilar.

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

O'zoq masofa — kurashchilar ushlasha olmaydilar, bir-birlarini chamasini 1,5-2 metr oralig'ida turadilar.

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

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

Harakat va uni bajarishga oid topshiriq

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

Metodik ko'rsatmalar:

- oyoqlarni chalistirmay, orqada turgan oyoqni erga oyoq uchi bilan qo'yish;
- oyoqlarni uncha keng ham, uncha tor ham qo'ymagan holda bir oz bukib turish;
- oyoqni taxminan tovon kengligida qo'yish.

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

Metodik ko'rsatmalar:

- siljiyotganda sherigiga ahamiyat berib borish, u bilan to'qnashib ketmaslikka intilish;
- sur'at va ritmni bo'zib, qadam o'zuvligini o'zgartirish, goh kichik, goh o'rta, goh katta qadam tashlash;
- qo'llarni pastga tushirmasdan turib, go'yo sherigini ushlab turganday harakat qilish.

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

O'zoq masofada bir-biriga qarama-qarshi ikki sherenkaga saflanish.

Birinchil rakamlilar masofani saqlashga harakat qiladilar, ikkinchil rakamlilar esa masofani bo'zadilar. Topshiriq 1 daqiqa mobaynida bajariladi, so'ngra rakamlar almashiniladi.

Juft-juft bo'lib turish va shu holda siljish

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

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

Harakat va ularni bajarishga oid topshiriqlar.

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

Metodik ko'rsatmalar:

- siljitayotganda qadamlarni xilma-xillashtirish, juftlama yoki qo'shaloq qadam tashlash;
 - siljish tezligini xilma-xillashtirish, qadam o'zunligini o'zgartirish;
 - siljiyotib ushlash holatini: yuqoriroq, pastroq, o'ziga o'ngay qilib o'zgartirish;
 - yonida mashq o'tkazilayotgan juftlarga e'tibor berish, ular bilan to'qnashib ketishdan saqlanish.
- 2-topshiriq. Xuddi shunday sherigi bilan ushlashib oldinga, orqaga, yon tomonlarga va aylana bo'lib siljish. Sherigi bir oz qarshilik ko'rsatadi.

Metodik ko'rsatmalar.

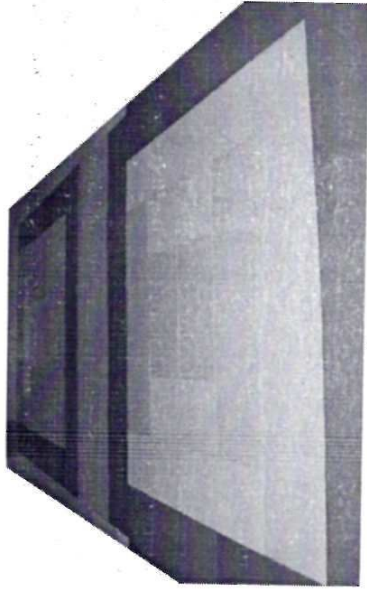
- shoshilmadan, ushlab olish uchun qulay paytni tanlash;
- siljiyotganda barqaror turish holatini saqlash;
- nafaqat marta tortib o'tkazganligini hisoblab borish;
- sherigini tortib o'tkazganda qoidani bo'zmaslik, ushlab olgach qo'lni qo'yib yubormaslik.

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

Kurashchilar kiyimiga, belbog'ini bog'lashga qo'yiladigan talablar va kurash to'shagining o'lchamlari

Kurash gilami quyidagi o'lchamlarda bo'ladi (7-rasm.):

- 200 x 100 x 4 sm yoki 5 sm;
- 150 x 100 x 4 sm yoki 5 sm;
- 100 x 100 x 4 sm yoki 5 sm;



7-rasm

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

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

Buxoro qoidasi bo'yicha kurashish uchun to'ning bo'yi bir oz kaltaroq qilina. Farg'onacha usulda esa to'n tiZZadan 10-12 sm pastga tushadigan qilib tiqiladi. Belbog' petya qilib va belidan bir musht o'tadigan qilib bog'lanadi. Belbog'ning tug'ri bog'langanligini sudyalalar bellashuv ishtirokchilari oldida tekshiradi. Trener belbog'ini bog'lash usullarini ko'rsatish kerak.

Harakat va uni bajarishga doir topshiriqlar

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

Metodik ko'rsatmalar:

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

- musht beldagi belboqqa pastgi tomondan suqiladi.

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

Metodik ko'rsatmalar:

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

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

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

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

Raqibni muvozanatdan chiqarish va yiqitish usullariga o'rgatish texnikasi, taktikasi

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

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

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

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

Shuni esda tutish kerakki, raqibni muvozanatdan chiqarish va o'zining barqaror holatini saqlab qolish uchun eng qulay turish holati: polvonning yuqori, o'ng yoki chap turish holatidir. Shuningdek, bu turish holati hiyla ishlatish va ulotqirish uchun dastlabki holat sifatida ham ancha qulay hisoblanadi.

Har bir kurashchi-polvon turish holatida bellashayotganda raqibini yaxshilab o'la bilishi, uni muvozanatdan chiqarish uchun qulay payt tanlashi va ulotqirishi kerak.

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

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

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

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

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

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

Oyoq'i hisobiga muvozanatdan chiqarish va kombinatsiyalashgan usullar turli usulda ulotqirish-larni o'rganish bilan birga yoritiladi.

1-topshiriq. Juftliklar bir-birlarini ushlashib olib oldinga, orqaga va yon tomonlarga siljitish hamda sherigini o'ziga tortish, turli tomonga siltash bilan qo'l va gavdani harakatlantirish hisobiga muvozanatdan chiqarishga harakat qilishadi. Sherigi muvozanatni yo'qotganda o'rtog'i uning kiyimidan tutib qoladi. Trener takroriy

ravishda ushlash usullarini ko'rsatadi. Mashq 3 daqiqa davomida bajariladi.

Metodik ko'rsatmalar.

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

Shoshilmaslik, siljitayotib keyingi harakat uchun qulay paytni sezish zarur.

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

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

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

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

Metodik ko'rsatmalar.

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

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

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

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

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

Sherigining qarshilik qo'rsatishiga, ushlashdan qutulishga va o'zi ham faol harakat qilishga ruhsat beriladi.

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

Topshiriq bajarish davomida sheriklar almashinadi. o'zaro bog'langan tayyorlovchi harakatlar, turli holatda turib siljish, xilma-xil ushlash va sherigini muvozanatdan chiqarish usullari ham shu yo'nalishda o'tkaziladi.

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

Aldovchi va sohta harakatlarga o'rgatish texnikasi, taktikasi va usuli

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

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

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

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

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

Metodik ko'rsatmalar.

Sherigi yiqilayotganda-kiyimdan tutib qolib ehtiyotlash. Hujum, himoya va qarshi hujum harakatlari qo'llaniladi. Ular xilma-xil tayyorlovchi harakatlari: hiyla ishlatish usullari, turli xilda siljish, ushlash, muvozanatdan chiqarish, sohta usul va aldashlar bilan, istalgan harakatlari qilishga majbur etish va ayrim usullarni qo'llashga urinib ko'rish, chalg'itish, xavf solishlar, silkitish, soxta himoyalarni himoyalashlarning imitatsiyasi, oraliqdagi masofalar va qo'qqisidan o'zini chetga olib qochish, yolg'ondakam bo'shashish va hokazolar.

Yiqila turib uloqtirish

Raqibni urib orqaga yiqitish va bir zarb bilan qo'tarib uloqtirish. Sherigini turli usulda ushlash, aldash va soxta harakatlari qilib qo'llar yordamida muvozanatdan chiqish va bir zarb bilan qo'tarib yiqitish usullari qo'llaniladi. Bunda har qanday hollarda ham sherigi to'nidan, belbog'idan va qo'llaridan ushlash ehtiyot qilinadi.

Raqibni urib orqaga yiqitish. Bu usul bilan hujum qilishni tayyorlash a'okazishda qo'llar muhim rol o'ynaydi. Hujumchining harakati raqibga qo'l orqali beriladi. Shubhasiz, bunda oyoq va gavda harakatlari ham qattiq ahamiyatga ega. Raqibni urib orqaga yiqitish kerak. Yiqilayotganda sherigini yelkasidan ushlash turish ker.

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

- qo'llarni patdan va yuqoridan harakatlantirib ushlashdan bo'shatish;
- tomonlarga egilish va aksincha uni yiqitishga urinib qo'rish;
- orqaga ketib, gavgdani engashtirish;
- qarshi harakatlari;
- qarshi yiqitish usullarini qo'llash;
- oyoqlari bilan orqaga ketish va o'sha tomonga yiqitish;
- u yoki bu oyoqni bukish, hamda qarama-qarshi tomonga yiqitish va hokazo.

Bir zarb bilan qo'tarib uloqtirish.

Raqibni qulay ushlagandan keyin uni ikkala qo'llar bilan o'ziga pastga, o'ziga va yon tomonga, oldinga va yon tomonga keskin harakatlari qilish hisobiga, gavda va oyoqni ma'lum tomonga faol harakatlantirib, bir zarb bilan qo'tarib uloqtirish kerak.

Bir zarb bilan qo'tarib uloqtirish raqibni to'nidan, belbog'idan, qo'llar bilan ikkala qo'lini ushlash olgandan keyin, qo'llarni keskin siltab tortib va gavgdani faol burib raqibni orqasiga yiqitish bilan bajarilishi mumkin.

Bir zarb bilan qo'tarib uloqtirishdan himoya-lanish: ushlash olish imkonini bermaslik va qo'llarni bo'shatishga harakat qilish:

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

Oyoq chalish bilan uloqtirish

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

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

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

Raqib oyoqlarini kerib tik turibdi - oyoqlaridan biri chalinadi.

Chalishning himoya harakatlari turlicha bo'lishi mumkin.

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

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

- oyog'ini o'z vaqtida olib qochish yoki raqib gavdasiga tayanib, oyog'ini yon tomonga olish;

- oyoqni tizzalardan bukib, orqaga qayishgan holat va boshqalar.

Ikki oyoqni orqaga chalish texnikasi

Dastlabki holat. Ikkala kurashchi o'ng stoykada. Hujum qiluvchi o'ng qo'li bilan sherigining to'nini yoqasidan ushlab oladi.

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

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

Himoya:

A) qo'llari bilan hujum qiluvchining o'ng yoniga tiralish;

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

V) hujum qiluvchi orqadan chalish uchun o'ng oyog'ini ko'targan vaqtda uni o'ng oyog'i turgan yo'nalishda o'zidan chapga tortish;

G) hujum qiluvchi orqadan chalish uchun oyog'ini orqaga qo'yib ulgursa, uning oyog'idan hatlab o'tish.

Qarshi usullar:

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

B) uni ushlash olish.

Belbog'dan ushlash yon tomondan chalish

Dastlabki holat. Ikkala kurashchi o'ng stoykada turadilar. Hujum qiluvchi o'ng qo'lini sherigining o'ng yelkasidan o'tkazib, uning belbog'idan ushlash oladi, chap qo'li bilan esa belbog'ni oldindan ushlaydi.

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

Milliy kurash bo'yicha sport mashg'ulotlarning asosiy usullari

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

Yakkama-yakka olishish turlaridagi sport trenirovkasi —bu shug'ullanuvchilarga ta'lim-tarbiya berish va ularni kamol toptirishning ko'p yillik, sistemali ixtisoslashtirilgan pedagogik prostessi bo'lib, u jismoniy kamolotga va yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgandir. Shu boisdan ham biz sport trenirovkasiga shug'ullanuvchilarni tarbiyalash, ta'lim berish va rivojlantirishga qaratilgan pedagogik prostess deb qaraymiz va bu bobda har bir tushunchani alohida ochib berishga harakat qilamiz.

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

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

Rivojlanish —sportchining sport trenirovkaning har bir bosqichida bir xildagi jismoniy, texnik-taktik, funktsional, axloqiy va idoraviy tayyorgarlik holatidan boshqa ancha mukammallashgan holatga o'tish prostessi. Insonning rivojlanishiga tashqi muhit, hayot ikir-chikirlari, oilaviy sharoitlar, maktab, o'quv yurtlari, jamoat tashkilotlari, mehnat jamoalari va hokazolar ta'sir etadi. Sport trenirovkasida rivojlanish —biror maqsadga qaratilgan, pedagog trener tomonidan, muhit va sharoitlar bilan boshqariladigan prostessdir. Bu rivojlanish turli vositalar, metodlar va mashg'ulot

formalari ta'sirida sodir bo'ladi. Bular organizmning holati yaxshi tomonga qarab o'zgarishiga, sport natijalarining va umuman, shaxsning takomillashuviga yordam beradi.

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

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

1. Kurashda texnika nima, taktika nima.
2. Kurash gilamining o'lchamlari necha xil bo'ladi.
3. Kurashchining texnik-taktik mahorati tushunchasini yoritib bering.
4. Texnik-taktik mahorat va kurashchi alohida hususiyatlarining o'zaro bog'liqligi tamoyiliga tavsif bering.

Tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Yusupov K. Kurash Xalqaro qoidalar, texnikasi va taktikasi. - T.: G'afur G'ulom nomidagi nashriyot -matbaa ijodiy uyi, 2005.
2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. T.: O'zDJTI nashriyot matbaa bo'limi, 2005.
3. Kerimov F.A. Kurash tushaman. -T.:, 1990.
4. Atoyev A.Q. Kurash. o'smir va yoshlarni kurashga o'rgatishning metod va vositalari: (Ped. oliy o'quv yurt. jismoniy tarbiya o'qituvchilari, BO'SM KSJ va SMO M O'qituvchi va murabbiylar) uchun o'quv qo'll. - T.: "o'qituvchi", 1987.
5. O'zbek kurashi dovrug'i /Tuzuvchilar: X.Bobobekov, M.Sodiqov, Z.Ro'ziev va boshq. -T.: Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashri, 2002.

KURASH BO'YICHA MUSOBAQA QOIDALARINI O'RGATISH VA TASHKIL QILISH HAMDA AMALIY MASHG'ULOTLARDA BAJARILADIGAN USULLAR

Musobaqalarni tashkil qilish usullarini o'rgatish.

O'zbekcha milliy kurash quyidagi xususiyatlari bilan harakterlanadi:

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

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

- harakat malakalarini shakllantirish asosiy sifatlar - chaqqonlik, tezlik, tezlik kuchi va maxsus chidamlilikni rivojlantirish asosida priyomlar texnikasini va uning variantlarini puxta egallab olishni talab etadi;

- kurashchilarning harakat faoliyati stiklik harakterda bo'lib, u har doim o'zgaruvchi forma va sharoitlarda o'tadi, nerv-psixik prestesslar kurash vaziyatlarining lahzalik almashinishidagi anglangan harakatlar darajasida o'tib boradi;

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

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

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

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

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

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

Jismoniy jihatdan umumiy va har tomonlama maxsus tayyorgarlik. Milliy kurashda jismoniy jihatdan umumiy tayyorgarlik sportchilarning rivojlanishiga hamda ularning fazilatleri va qobiliyatlarini takomillashtirishga qaratilgan. U salomatlikni mustahkamlaydi, kishini hayot uchun zarur bo'lgan ko'nikma va malakalar bilan boyitadi, hamda unga kurashning tanlagan turi bo'yicha kamon topishi uchun shart-sharoit yaratadi. Jismoniy jihatdan tayyorgarlikning xususiyati shundaki, jismoniy jihatdan umumiy tayyorgarlik harakatlarning o'ziga xosligini hamda eng muhim jismoniy va irodaviy sifatlarini umumiy rejada emas, balki kurash turi xususiyatlarini hisobga olgan holda rivojlantirish zarurligini e'tiborga olib o'tkaziladi. Bu maqsadga faqat umumiy rivojlantiruvchi mashqlar va sportchi turlari bilan chegarilab

qolinmasdan, balki kurashchining kurash texnikasini mukammal egallash uchun zarur bo'lgan sifatlar va malakalarni rivojlantiradigan maxsus tanlangan mashqlardan ko'proq foydalaniladi.

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

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

Psixologik tayyorgarlik. Bu intellektual, axloqiy, estetik, irodaviy va psixik tayyorgarlikni o'z ichiga oladi, u kurashchilarning trenirovkalari paytida ham musobaqalar jarayonida va shuningdek, shug'ullanuv-chilarning o'zaro munosabatlarida amalga oshadi. Psixologik tayyorgarlik sportchining ongli hatti-harakati, ishlarida ham namoyon bo'ladi. Axloqiy, irodaviy sifatlar va hatti-harakatlarni tarbiyalash hamda ularning to'g'ri namoyon bo'lishidagi asosiy narsa – kat'iy e'tiqod, tuyg'u, axloq talablariga mos bo'lgan odatlardir. Shu boisdan ham ko'p yillik trenirovka jarayonida shug'ullanuvchilar ongida burch va sport shon-sharaf, o'rtoqlik va boshqa millat sportchilariga hurmat, kollektiv oldidagi mas'uliyat hislarini Vatanga va sportga muhabbat tuyg'usini tarbiyalash ayniqsa muhimdir. Sportchining irodaviy tayyorgarligi o'quv trenirovka mashg'ulotlarida. Kurashning munozarali vaziyatlarida va musobaqalar vaqtida maqsadga erishishga qaratilgan hatti-harakatlardan tashqari, uning mehnat qilish, o'qish va jamoat ishlari faol ishtirokida ham yaqqol ko'rinadi. Trenirovka

jarayonidagi bu hatti-harakatlar har doim maqsadga erishish yulidagi turli xil qiyinchiliklar va tusiqlarni.

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

Kurashchining sport trenerovkasi vositalari

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

Asosiy mashqlar — tayyorlovchi harakatlarni va amallarni o'z ichiga oladi. Ularga asosiy holatlar va harakatlar kiradi. Holatlar gavdaning tik turgan holati: turli xilda badanni kimirlatmay turish, ushlab olish, uloqtirishga (erga yiqitishga) tayyorgarlikni boshlanishi, uning oxirgi holati va hokazolardan iborat. Harakatlar bu kurashchining turli usullari va ularning kombinatsiyalarini amalga oshirishga tayyorlovchi harakatdagi dinamik ta'siri.

Asosiy usullar — bu kurashchining hatti-harakatidan iborat bo'lib, kurashchi ana shu hatti-harakatlar yordamida kurashishdagi taktik vazifalarni hal etadi, bundan tashqari, turli o'quv va kalendar musobaqalar vaqtida kurashchilarning kurash tushishlari ham asosiy

usullarga kiradi. Kurashchining kurash tarixi, gigiena, harakatlar texnikasi va taktikasi, sport trenerovkasi asoslari, musobaqa qoidalari, sport etikasi va hokazolar sohasidagi nazariy tayyorgarligiga oid hamma massalar maxsus bilimlar qatoriga kiradi. Bu masalalarning hammasi kurashchining nazariy tayyor-garligi bobida batafsil yoritilgan.

Kurash bo'yicha musobaqa qoidalari. Kurash mashg'ulotlarini tashkil qilish va uning mazmuni

Yakkama-yakka kurashish turlaridagi sport trenerovkasi sportchilarning asosiy tayyorgarlik formalari sifatida jismoniy tarbiya sistemasining barcha qonuniyatlari, xususiyatlari va prinstiplariga buysonadi. Ular quyidagilardan iborat:

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

- ilmiylik;

- sog'lomlashtirish va amaliy yunalishda;

- bo'lishlik;

- xalqchilik va internatsionalizm.

Bu prinstiplarning mazmunini jismoniy tarbiya sistemasining sostial funkstiyalarni, ijtimoiy tara-qiyot qonuniyatlari va qurilish vazifalari bilan belgilanadi. Sistema kishilarni jismoniy tomondan takomillashtirishga yordam berishga, ularda keng dunyoqarash, yuksak axlokiy sifatlari va to'g'ri estetik idrokni tarkib toptirishga da'vat etilgan.

Jismoniy tarbiya sistemasi-xalqimizning jismoniy kamol topishiga qaratilgan tashkiliy, metodologik, ilmiy-pedagogik prinstiplar va talablar yig'inlari bo'lib hisoblanadi. Shu boisdan ham u oila tarbiyasidan tortib to Qurolli kuchlardagi jismoniy tayyorgarlik va professional amaliy-jismoniy tayyorgarlikkacha bo'lgan o'z bosqichlariga ega. Kurash-chilarning sport trenerovkasi o'ziga xos xususiyatlarga ega va bu xususiyatlar boshqa sport turlarida yuqdir. Bu esa trenerlari ana shu xususiyatni e'tiborga olishga majbur etadi. Chunki uning asosida sport trenerovkasi xos bo'lgan imkonkniyatlar yotadi. Bu qonuniyatlarga quyidagilar kiradi:

- 1) kat'iy ixtisolashish va trenerovka prestessini individuallashtirish tufayli yuqori sport natija-lariga intilish hissi va

shunga yo'nalganlikni tarbiyalash. Bu mamlakatimizda sport faoliyatining tashkil etilishi, musobaqalar sistemasi va sportning rag'batlantirilishi kabi barcha yo'llar bilan qiziqitirish natijasida amalga oshiriladi.

2) tanlagan sport turida har tomonlama rivojlanish bilan ixtisoslashishning birilgi hamda shaxsni garmonik rivojlantirishga intilish.

3) tanlangan sport turida yil davomida va ko'p yillar mobaynida trenirovka prestessining o'zluksizligi. Trenirovkalarning sportchi organizmning funksional imkoniyatlarini maksimal rivojlanti-rishga va har bir mashg'ulotdan olingan samaraning bundan oldingi mashg'ulot samarasiga qo'shib borishini hisobga olib, mahorat cho'qqilariga erishishga qaratilganligi. Bunda agar organizmning talab etilgan holati qisman bo'lsada tiklanmasligi ko'zatilsa, trenirovkalarning davriyligiga yo'l qo'yiladi. Sportchining trenirovka nagruzkalari va dam olishi qayta ko'rib chiqiladi.

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

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

5) trenirovka jarayonining stiklligi deganda, trenirovka ishi davrlari va fazalarining ayrim mashqlar, mashg'ulotlar, trenirovka bosqichlari va davrlari qisman takrorlanadi. Ana shu stiklli davrda mikrostikllar 3-5 kun, mezostikllar va makrostikllar farqlanadi. Bundan tashqari trener va sportchi sport trenirovkasi jarayoniga ijodiy yondashishlari kerak. Negaki, ijodiylik har bir ishda zarurdir va unga har bir yosh sportchini birinchi kundanoq o'rgatish lozim. Ishga faqat professional mahoratni emas balki qalb to'ri ham sarflab kirishish kerak. Bularning barchasi milliy kurash trenerlariga ham taalluqlidir. Sport bilan miliy kurash bilan shug'ullanishga yondashish hisini hosil qilish uchun quyidagi vazifalarni xal etish zarur.

1) trenirovkalarning maqsadi va vazifalarni tushinishga o'rgatish hamda yuqori natijalarga o'z-o'zini takomillashtirishga intilish hisini tarbiyalash kerak.

2) mehnatsevarlikni, yuksak intizomlilikni tarbiyalash, sport rejimiga axloq normalariga qat'iy rioya qilishga odatlantirish lozim.

3) texnik-taktik harakatlarining ma'nosiga tushunish, sherigi, raqiblarining fikrlari va harakat uslubini bilib olishga o'rgatish, kurash nazariyasini chuqur analiz qilish yuli bilan o'z tajribasini boyitish zarur.

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

5) texnik-taktik harakatlarni rivojlantirish, o'z kurash usulini majbur etish, g'alabaga erishish uchun darsdagi trenirovka harakatlarini kurash vaziyatida malakalariga o'rgatish.

6) asosiy va orqada qoluvchi harakat sifatlarini va o'z repertuaridagi kurashish harakatlari o'ld kunikmalarini, kurash variantlari va kombinatsiya-larini rivojlantirish uchun uy sharoitida doimo o'z mahoratini takomillashtirishga odatlantirish.

Shug'ullanuvchilarga ta'lim va tarbiya berish usuli

Ta'lim va tarbiya tajribasida titita asosiy metodlar gruppasi mavjud bo'lib, ularni trener yaxshi bilishi kerak.

1) bilim berish metodlari tematik lekstiyalar, suhbat, hikoya, munozara, axborot, qisqacha xabar, vazifa qo'yish, hisobot berish, tushuntirish, texnika taktikani tahlil qilish va hokazo.

2) ko'rsatish metodlari: trenerning mashqlarni va usullarni butun so'ng qismlarga bo'lib, so'ngra tushun-tirishlar berish bilan birga qo'shib namunali qilib ko'rsatishi, eng yaxshi o'quvchilarning harakatlarini ko'rsatish, ko'rsatmali qurollar, chizmalar, jadvallar, maketlar kino va televizion lentlarni namoyon qilish, trener yordamida harakatlarni sezish hisini hosil qilish va boshqalar.

3) shug'ullanuvchilarga rahbarlik qilish metodlari komanda, buyruq, sanab turish, ba'zan musiqa jo'rliq ijodiy mustaqil faoliyat uchun beriladigan vazifa va topshiriqlar vaqt, sur'at, va ritmda intensivlikda amplituda buyicha, taktik sabab va hokazolarga qarab mo'ljall olish.

4) trenirovka ishlarini samarali va xafsiz tashkil qilish uchun shug'ullanuvchilar faoliyatini uyushtirish metodlari, shug'ullanuvchilar faoliyatini raqibsiz, guruhli, bir kishi ijro etadigan qilib tashkil etish, faoliyatni yordamchi snaryadlarda shartli raqibi bilan, snaryad, trenajyor, bilan tashkil etish faoliyatini sherigi yoki raqibi bilan olishuvda – sparringda tashkil etish va xokazo. Faoliyatni trener o'qituvchi o'rninga ish ko'ruvchi kishi bilan o'tkaziladigan individual darslarda tashkil etish, shug'ullanuvchilar faoliyatini bir bola o'quvchi, boshqasi esa trener bo'ladigan o'zaro darslar sifatida tashkil etish faoliyatni turli ob'ektlarda aylanna trenerovkada, aylanna bo'yicha o'rin almashib tashkil etish, shug'ullanuvchilar faoliyatni o'quv va kalendar musobaqalar sharoitida tashkil etish.

5) mashq metodlari harakatlarini usullarni ko'p marta takrorlash uslubi sifatida harakat amallarining asosiy strukturasini va ular variantlarining egallab olinishini, shuningdek, eng muhim jismoniy irodaviy va boshqa sifatlarni rivojlantirishni ta'minlashi kerak. Kurash turlarida quyidagi mashq metodlaridan foydalaniladi: bir snaryadda yoki bir snaryad bilan, bir sherigi yoki raqibi bilan jiddiy o'zgarishlarsiz takroriy standart yuklama berish metodi, muayyan dam olish pao'zalari bo'lgan o'zluksiz ishlash dozalari bilan beriladigan intervalli, takroriy star'tli va variantli yuklamalar metodi keskinlikni emosionallikni va natijalarni baholash uchun musobaqa yuklamasi metodlari, harakat faoliyatni xilma-xil qilish va yuklamarni to'g'ri navbatlashtirish uchun aralash metodlari qo'llaniladi.

6) nagruzkalar dozalariga bo'lish metodlari ish bilan dam olishni to'g'ri tartibga solib turish uchun qo'llaniladi. Nagruzka ishlarning soni hamda vaqti, mashq va usullarni bajarish tezligi, chastotasi va intensivligi bo'yicha ishning davom etishi va tiziligi bo'yicha o'zluksiz ish dozalari va ular o'rtasidagi dam olish pao'zalari bo'yicha, qiyinchiligi, tayyorgarligi, sherigi yoki raqiblarining qobiliyatlari bo'yicha o'quv-musobaqa bellashuvlarining keskinlik darajasi va mas'uliyatligi bo'yicha dozalariga bo'linadi.

Nagruzkalarni tartibga solishda trener individual yoki muayyan gruppachalar bo'yicha bajari-ladigan ish miqdorini belgilashi kerak.

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

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

Mashg'ulotlar jarayonini tashkil etish usullari

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

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

1. Nazariy tayyorgarlik darslari;
2. o'quv trenirovka darslari (umumiy jismoniy tayyorgarlik va texnik-taktik tayyorgarlik darslari, guruhiy individual va aralash darslar);
3. Amaliy darslar – o'quv yoki kalendar musobaqalari;
4. Ko'rsatmali (namunali) darslar;
5. Trenerlarning maxsus sborlaridagi metodik, seminar mashg'ulotlari.

Kurash usullari va taktik harakatlarga o'rgatish tizimi

Yakkama-yakka olishish turlari nazariyasi va amaliyotida usul va harakatlarga o'rgatishning murakkab ko'p pog'onali sxemalari yoki strukturalari bayon qilinga bo'lib, ular 12-16 punktdan iborat. Shug'ullanuvchilarni kurash turlaridan – usullar va taktik harakatlarga o'rgatishning fiziologik va psixologik qonuniyatlaridan kelib chiqish zarurligini maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz. Shu

bilan bir qatorda, kurash turining o'ziga xos xususiyatlarini ham hisobga olish zarur.

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

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

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

Himoya. Chap oyog'ni chapga-orqaga ko'tarib, uni o'rab olishga yo'li qo'yimaslik.

Belbog' va qo'ldan ushlab, orqadan oshirib uloqtirish

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

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

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

Belbog'ni turlicha ushlab orqadan oshirib uloqtirish.

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

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

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

E. Ushlab olib uloqtirishlar.

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

Agarda usul sonning orqa qismi bilan bajarilsa, oyoq tizzadan bukilmay, to'g'ri holatda bo'ladi va raqib sonning yuqori qismi old tomondan turtuladi. Buni turlicha ushlashlar bilan

Bog'ini orqa tomondan, chap qo'li bilan esa belbog'ni chap biqindan ushlaydi. Raqib ikkala qo'li bilan hujum qiluvchining belbog'idan ushlaydi.

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

Bosh va qo'lni old tomondan ushlash.

Dastlabki holat. Kurashchilar o'ng turish holatida. Hujum qiluvchi chap qo'li bilan raqibning o'ng engini tirsagidan, o'ng qo'li bilan esa — to'n yuqasining chap tomonidan ushlaydi.

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

Himoya va javob usullar yuqorida bayon qilinganlar bilan bir xil.

Yon tomondan va belbog'dan ushlash.

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

1) himoya ishlayotib, uni orqadan chalishtirish bilan kuchaytirish va hujum qiluvchini orqasi bilan uloqtirish;

2) hujum qiluvchi chap oyog'ini usulni amalga oshirish uchun tayyorlayotganda raqib chap oyog'ini oladi va uni hujum qilayotganing chap oyog'i oldiga qo'yib, oldindan chaladi;

3) hujum qiluvchini oldingi belbog' usulini o'tkazish uchun ikkala qo'l bilan ushlash.

oldindan ushlash ulotirish.

Bir xil holatdagi oyoq bilan tashqaridan ushlash ulotirish.

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

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

Himoya.

A) o'ng oyoqni orqaga qo'yish;

B) hujum qiluvchi o'ng oyoq'ini oldinga chiqarganda uni o'ng qo'l bilan chapga tortish;

V) hujum qiluvchi bukilgan tizzasi bilan o'ng oyoqni ushlash o'lganda o'ng oyoqni oldinga-chapga ko'tarish va uni o'shatib, barqaror holatni egallash.

Javob usullari.

1) chap oyoqni orqadan chalish;

2) hujum qiluvchi o'ng oyoq'ini ushlash uchun olib kelayotganda undan chaqqonlik bilan qutulish va shu usul vositasida uning o'zini orqasi bilan ulotirish.

Turli xil holatdagi oyoq bilan ichkaridan ilib ulotirish

Dastlabki holat. Hujum qiluvchi o'ng turish, raqib chap turish holatida. Hujum qiluvchi o'ng qo'l bilan raqib to'ni yoqasining orqasidan, chap qo'l bilan o'ng eng tirsagidan ushlaydi. Raqib chap qo'l bilan hujum qiluvchining belbog'ini orqasidan ushlaydi. Raqib chap qo'l bilan hujum qiluvchining belbog'ini orqasidan ushlaydi.

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

Ehtiyot qilish chorasi – oyoq bilan ushlashganda kovgaga tepmaslik, yiqilganda esa, uning ustiga tushmaslik.

Himoya.

A) xujum qiluvchi o'ng oyoq'ini ushlashga olib kelganda, uni qo'llar bilan chapga-orqaga tortib, muvozanatdan chiqarish;

B) chap oyoqni chap-orqaga qo'yib, usulni amalga oshirishga yo'l qo'ymaslik.

Amaliy mashg'ulotlar uchun texnik-taktik harakatar.

Oraliq masofalar

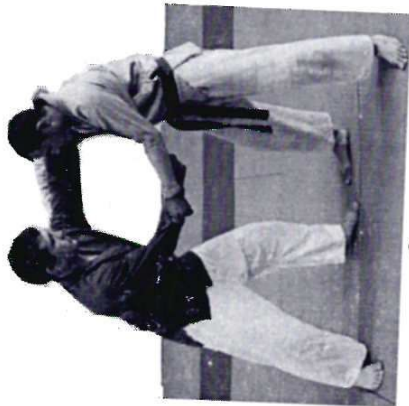
Kurashchilarning oraliq masofalari 4 xil bo'ladi:

1. Ushlansiz masofa – kurashchilar bir-birlarini biron joyidan ushlamasdan, ammo ushlash uchun qulay fursatni poylab har xil harakatdagi holatlari (8-rasm.)



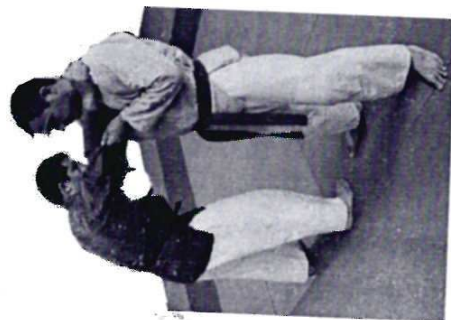
8-rasm.

2. Kurashchilarning uzoq masofa – kurashchilar bir-birlarining bir yoki ikkala englaridan ushlash turishlari (9-rasm.)



9-rasm.

3. Kurashchilarning o'rtasida masofa – kurashchilar bir-birlarining yaktagini bir qo'llari bilan yaktakning gavda qismidan, ikkinchi qo'l bilan engidan ushlab turishlari (10-rasm.)



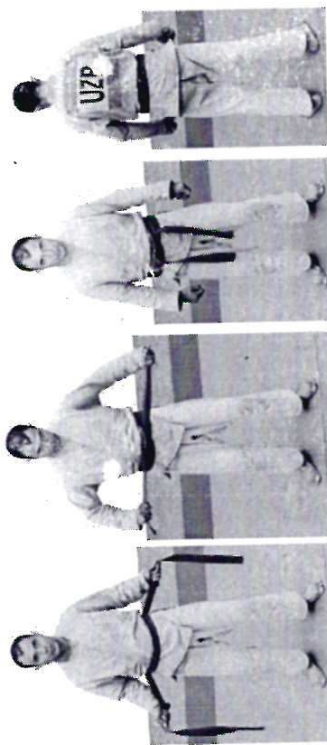
10-rasm.

4. Kurashchilarning yaqin masofasi – kurashchilar bir qo'l bilan gavgani yoqa yoki eng qismidan, ikkinchi qo'l bilan belbog'ning old yoki yon tomondan ushlab turgan holatlari (11-rasm.).



11-rasm.

Yaktakni kiyish va belbog'ni bog'lash tartibi quyidagicha (12-rasm.):



12-rasm.

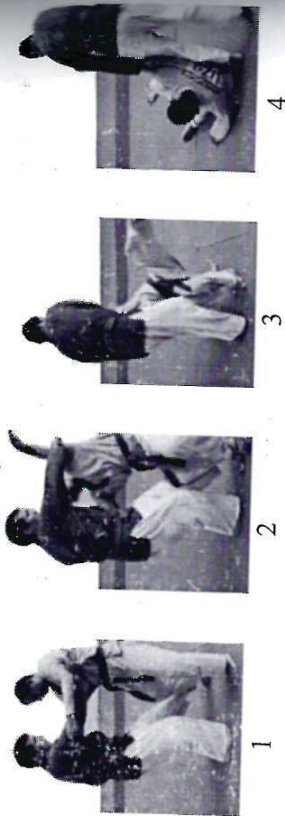
Supurma usullari

Kurashchi usulga mos ravishda raqib yaktagining qulay joyidan ushlab, raqibni muvozanatdan chiqarib, o'ziga ishonch hosil qilib, o'ng yoki chap oyog'i bilan «supurib» qilinadigan barcha usullar «Supurma» deb nomlanadi.

oldindan supurib tashlashlar.

Raqib oldinga bukilgan yoki harakatda bo'lgan paytlarda bu usulni bajarish qulayroq hisoblanadi.

Dastlabki holat (DH). Kurashchilar olishuvni boshlash holatda turishadi, kurashchi raqibni ikki tirsagi ostidan ushlab, yaqinroq- dan ushlagan holati (13-rasm.).



13-rasm.

- 1) — Tayanch oyog'i bilan yon tomonga qadam quyishi, qo'l bilan raqibni qattiq siltab, hujumdagi oyoq orqali uning oyoqlarini chalish.
- 2) — silkitishni davom ettirgan holda, raqib yelkalarini burib, hujumdagi oyoq yuzasi bilan, uning oyoqboidiriga qoqish.
- 3) — raqibning yelkalarini borgan holda, uning gavdasini (oyoqlarini) gilamdan uzish.
- 4) — raqibning yiqilish yo'nalishi aniq bo'lgandan so'ng, kurashchi bir qo'lini pastga tushirib, uni va o'zini ehtiyot qilish uchun imkon berishi kerak.

Ushlash variantlari

1. Ikki engdan.
2. Engidan va yoqasidan.
3. Engi vaengo'mizidan.
4. Bir engi va belbog'idan

Qarshi usullar

1. Raqibga qo'llar bilan qarshilik ko'rsatib, uning hujumdagi oyog'iga urish.
2. Raqibning hujumdagi oyog'i ustidan o'zingizni hujumdagi oyog'ini o'tkazib raqib oyog'idan supurib yuborish.

Himoya

1. Raqibga og'irlik markazidan chiqarib yuborishga imkoniyat bermaslik.
2. Shu usulni bajarish uchun qulay bo'lgan ushlashga yo'l qo'yimaslik.
3. Raqib bilan o'ta yaqin masofada bo'lish.

Uchraydigan xatolar

1. Raqibning usul bajarmoqchi bo'lgan tomoniga etarlicha burilmaslik.
2. Usul bajarayotgan tomonga o'gish.
3. Oyoqtavonini ko'tarish.
4. Hujumchi oyog'i tizzadan bukilgan.
5. Qo'llar etarlicha kuchli tortilmagan.

Qadam bilan hamohang yon tomondan supurib tashlash

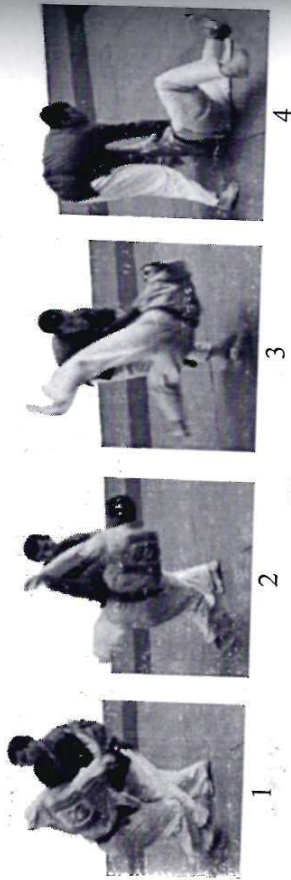
Raqib yon tomonlarga harakatlanganda bu usulni qo'llash qulay.

DH — Kurashchilarning olishuvni boshlash holati.

Kurashchi raqibi tirsaklarining pastrog'idan ushlaganda (14-rasm.).

- 1 — Yon tomonga qadam qo'yib, qo'llar yc damida raqibni o'zi bilan barobar qadam tashlashga majbur qilish.¹⁰
- 2 — Raqib o'zining uzokdagi oyog'ini gilamga qo'yishi bilan, qo'llar harakatini davom ettirgan holda, hujumdagi oyog'ini, uning tanasi og'irligidan bo'shab, raqib tirsaklarini ichkariga va yuqoriga kutargan holda, yon tomondan hujumdagi oyoqni boldiri bilan uning oyog'iga chaqqonlik bilan urish.
- 3—4 — hujumdagi oyoq bilan raqibning ikki oyog'iga urib gilamdan uzib, qo'llar tortuv kuchiga qarshi tomoniga yelkasi bilan gilamga tashlash. Raqibning yiqilishi aniq bo'lgandan keyin, uning uzokdagi qo'lini qo'yib, unga o'zini ehtiyot qilish imkonini berib, hujumdagi oyoqni gilamga qo'yib mustahkam holatda turish.

¹⁰ Yusupov K. Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. G' G'ulom nomidagi nashriyot. T., 2005 68-96 betlar



14-rasm.

Ushlash variantlari

1. Ikki yengidan.
2. Yengdan va yoqadan.
3. Yengidan va eng o'mizidan.

Aldamchi harakatlar

1. Yon tomonidan urishlar.
2. Old tomonidan urishlar.

Himoya

1. Hujumdagi oyog'ini gilamga qo'yish.
2. Raqibning hujumdagi oyog'i ustidan, o'zining hujumdagi oyog'ini o'tkazish.

Qarshi usullar

1. Hujumdagi oyog' bilan hamohang yon tomondan supurish.
2. Yon tomondan hujumdagi oyog' bilan supurish.
3. Tayanch oyog' bilan oldindan supurish.

Uchraydigan xatolar

1. Qo'l harakati keragidan bo'sh, sust.
2. Raqib harakati bilan hamohanglik yo'qotilgan.
3. Raqibning tayanch oyog'iga etarli darajada ta'sir ko'rsatib, supura olmaslik.
4. Qo'llarning tortuv kuchi yo'nalishini almashtirib turmaslik.

Ichkaridan raqib oyoq kaftidan, tovonidan supurish

Raqib oyoqlarini keng quygan holda, orqaga siljib uni o'ziga tortadi va qulay holda bu usulni amalga oshiradi.

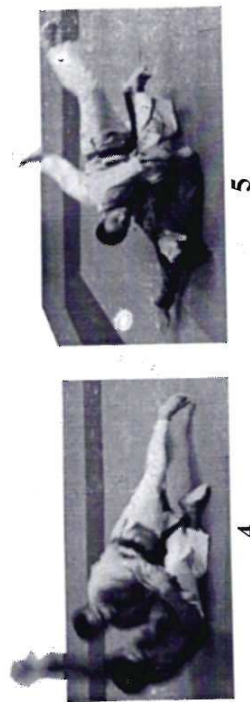
DH —Kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Ushlash chap yoki o'ng eng va yoqadan ushlab bajariladi (15-rasm.).



3

2

1



4

5

15-rasm.

1 — o'ziga siltab tortib, tana og'irligini tayanch oyog'iga o'tkazish.

2—3— Kurashchi hujumchi oyog'i bilan katta qadam qo'yib raqib-ga yaqinlashib va oyoqni gilamga qo'ymay, raqibning shu oyog'ini tovonidan o'rab olib uni gilamdan uzish.

4—5—Kurashchi oldinga harakatni davom ettirib, raqibning hujum oyog'ini urib, uni gilamga qo'yishga imkon bermaslik va raqibni yelkasi bilan gilamga yiqitish.

Ushlashlar variantlari

1. Engi va eng o'mizidan.
2. Eng va yoqadan.

3. Ikki engdan.

4. Eng va belbog'ning orqasidan.

Aldamchi harakatlar

1. Ichkaridan, oyoqboldirini gilamdan uzib olgan holda.
2. Tashqaridan, oyoqtovonini ildirgan holda.

Himoya

1. Hujumdagi oyoqni raqibning hujumkor oyog'i ustidan o'tkazish.
2. Tana og'irligini raqibning hujumkor oyog'iga o'tkazib, uni orqaga qo'yish va gavdani oldinga egish.

Qarshi usullar

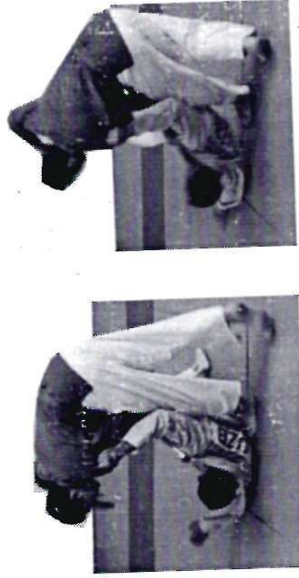
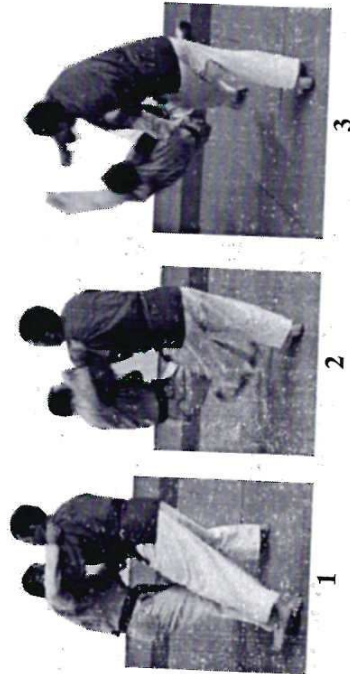
1. Hujumdagi oyoq bilan oldindan supurish.
2. Hujumkor oyog'ini raqibning hujumdagi oyog'i ustidan o'tqazib turib, qo'llar yordamida burash.
3. Qarama-qarshi tomonga burash, bosish.

Uchraydigan xatolar

1. Raqibning tayanch oyog'i juda ham orqada qolgan.
2. Raqibning hujumdagi oyog'iga urish berilmagan.
3. Kurashchi raqibga yoni bilan burilmagan.

Tashqaridan oyoq yuzasi bilan ildirish

Raqib bir gomonlama tashqaridan bo'lsa, bu usulni qo'llash qulay.
DH - Kurashchilar bir gomonlama turgan holat. Ushlash eng va yoqadan olingan (16-rasm.).



16-rasm.

- 1-2-Raqibning hujum qilgan oyog'iga urish.
- 3-4-Shu bilan bir vaqtning o'zida tayanch oyog' bilan raqibga yaqinlashib, raqibning hujumkor oyog'ini tashqi tomonidan oyoq yuzasi bilan ildirish.
- 5-Qo'llar bilan muvozanatdan chiqara turib, raqibga bo'sh oyog'ini orqaga qo'yishga majburlash.

Aldamchi harakatlar

1. orqadan chalish.
2. oyoq yuzasi bilan ichkaridan o'rab olish.
3. oyoq uchini pastki tovonidan ildirish.

Himoya

Hujumdagi oyoqni orqada qoldirmoq.
Hujumkor oyog'ini raqibning hujumkor oyog'i ustidan o'tkazish.
oldinga egilgan holda, hujumdagi oyog'ini gilamdan uzishga imkon bermaslik.

Qarshi usullar

1. Ichkaridan ilib ko'tarish.
2. oyoq tovonining orqasidan supurish.

Uchraydigan xatolar

1. Raqibning hujumdagi oyog'i tana og'irligi bilan etarli darajada bosilmaydi.

2. Kurashchi raqibi oldiga sakrab yaqinlashib va bir yon bilan o'girilmagan.
3. Raqibning oyog'i yaxshi qisilmagan.
4. Raqibning tayanch oyog'i orqaga qo'yilgan paytda kerakli usul ritmi buzilgan.
5. Raqib qo'llar yordamida kerakli kuch bilan siltab yiqitilmaydi.

Chil usullari

Kurashchi raqibining qulay joyini ushlab, muvozanatdan chiqarib, o'ziga nshonch hosil qilib, chap yoki o'ng oyog'i bilan raqibning chal yoki o'ng oyog'idan ildirib qilinadigan barcha usullar «Chil» deb nomlanadi.

Oyoq boldiri bilan ichkaridan bir xil nomli oyoqni ilib olish

Raqib oyoqlarini keng qo'ygan holda, orqaga siljisa yoki o'ziga tortsa, yiqitish qulay hisoblanadi.

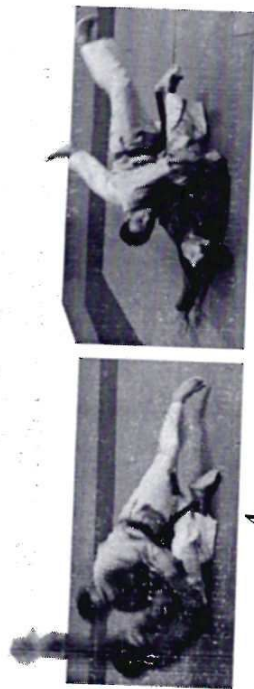
DH - Kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Raqibning chap yoki o'ng yoqasi va engidan ushlanadi (17-rasm.).



1

2

3



4

5

17-rasm.

138

1-2—Raqibni siltab oldinga tortib, uni oyoq uchlariga turishga majburlash va bir vaqtning o'zida hujumchi oyoq bilan raqibning oyog'ini o'rab olish.

3— Boldir bilan raqibning chap yoki o'ng oyog'ini ichkaridan ilib olib, shu vaqtda qo'l harakatini o'zgartirib, raqibni orqa va yon tomonga itarish.

4— 5 — Raqibning hujumdagi oyog'ini ilib olib, orqaga itarib yiqitish.

Ushlash variantlari

1. Engdan va yoqa qaytarmasidan.
2. Engdan va yoqadan.
3. Engdan va yaktakning orqa tomonidan.
4. Bitta engdan.

Aldamchi harakatlari

1. Boldirni ichkaridan o'rab olish.
2. Ichkaridan ilib ko'tarish.
3. Sondan oshirib tashlash.
4. Beldan oshirib tashlash.

Himoya

1. Hujumdagi oyoq bilan raqibning hujumchi oyog'ini ustidan oshib o'tish.
2. Raqib hujum qilmoqchi bo'lgan oyog'ini orqaga olib, oldinga egilish.
3. Tayanch oyoqni orqada qoldirish.

Qarshi usullar

1. Chap yoki o'ng boldirdan ilib olish.
2. Tizzaning ostiga oldindan urish.
3. Ikkala oyoqoldidan mindirma qilib uloqtirish.

Uchraydigan xatolar

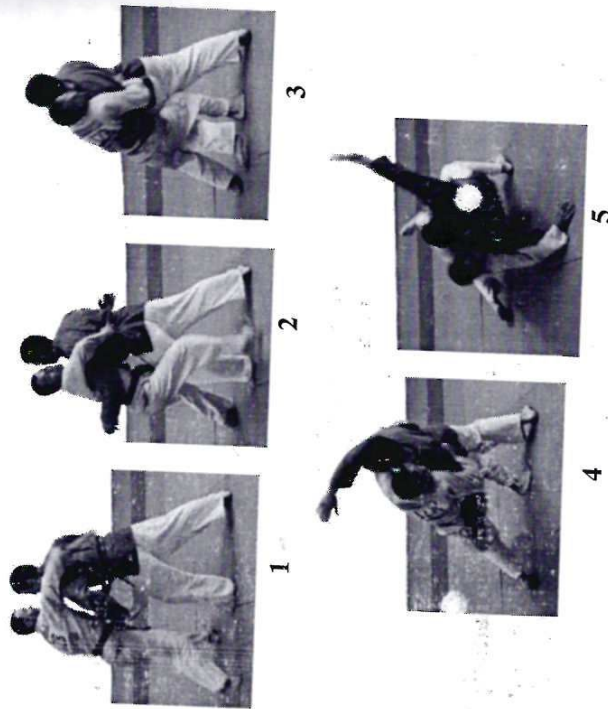
1. Hujumchining tayanch oyog'ini orqada, uzoqroqsta qolishi.
2. Raqibning hujumga tushgan oyog'ining gilamdan uzilmasligi.
3. Raqibning tayanch oyog'i turgan tomonga itarish.

139

Raqibning chap yoki o'ng oyog'ini boldir bilan tashqaridan ilish

Raqib o'ziga tortgan vaqtda yoki orqaga qadam quytgan vaqtda bu usulni bajarish qulay.

DH — Kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Raqibni yoqasidan va yaktagining orqasidan ushlanadi (18-rasm.).



18-rasm.

1—2—3—Raqibni siltab tortib uning tayanchini hujumdagi oyog'iga o'tkaziladi va o'sha oyog'ini boldir bilan tashqi tomondan ilib olinadi.

4— Raqibni qattiq quchoqlab olgan holda, hujumdagi oyoqni gilamdan uzib, raqib yelkasi bilan gilamga yiqitiladi.

5— Raqib yelkalari bilan gilamga tegishi bilan hamohang ravishda ko'krak bilan bosiladi. Bu uning yelkasiga tekis yiqilishiga imkoniyat yaratadi.

Ushlash variantlari

1. Yaktakning yoqa va orqa qismidan.
2. Belbog'ning orqadagi qismi va yoqadan.
3. Engni yuqorisidan va yoqasidan.
4. Raqib gavdasini qo'li bilan qo'shib quchoqlab ushlash.

Aldamchi harakatlari

1. Beldan ulotirish.
2. orqadan chalish.

Himoya

1. Hujumdagi oyoqni orqaga qo'yib turib, hujumchiga boshqa yon bilan burilish.
2. Raqibni qo'yib yuborib, tizzalab yiqilish.
3. Usul oxiriga etayotganida hujumchiga ko'krak bilan burilib, o'zining tagiga tortish.

Qarshi usullar

1. Ichkaridan mindirma qilib ulotirish.
2. Beldan oshirib ulotirish.
3. Ichkaridan oyoq boldiri bilan o'rab olish.
4. Yondan chalish.

Uchraydigan xatolar

1. Raqib tayanch oyog'ini tomoniga kuchli siltanib itarilmaydi.
2. Yiqitish orqadagi tayanch oyog'ini yo'nalishiga qaratilgan.
3. Yiqitish momentida kurashchining raqib ostida qolishi.

Boldir bilan ichkaridan chil solish

Raqib oyoqlarini keng qo'ygan holda o'ziga tortgan paytda chil solish usulini qo'llash qulay.

DH - Raqibning olishuvni boshlash holati, uning chap yoki o'ng yoqasi va englaridan ushlanadi (19-rasm.).¹¹

¹¹ Yusupov K. Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. G'G'ulom nomidagi nashriyot. T., 2005 78-81 betlar



1

2

3



4

5

19-rasm.

1 — oyoq yuzasini ichkariga qaratgan holda, hujumchi oyoq bilan raqibga yaqinlashadi.

2 — Raqibni siltab tortib, uni og'irlik tayanchini hujum qilish ko'zda tutilgan oyog'iga o'tkazishga majbur qilish.

3—4—5 — Raqibning chap yoki o'ng oyog'idan o'rab olib uni orqaga-pastga itarib yiqitish. Raqibning qarama-qarshi oyog'ini hujumchi oyog'i bilan ichkaridan yulib olib, qo'l bilan itargan holda yelkasi bilan gilamga yiqitish.

Ushlash variantlari

1.Yoqa va engdan.

2.Ikki yoqadan.

3.Yoqa va eng o'mizidan.

4.Ikkala eng o'mizidan.

5.Yoqa va yaktakning orqa-bel qismidan.

Aldamchi harakatlari

1. Yelkadan oshirib tashlash.

2. oldindan chalish.

3. orqadan chalish.

4. Beldan oshirib tashlash.

5. Ichkaridan, oyoqtovonidan supurish.

Himoya

1. Hujumdagi oyoqni orqada qoldirib, yon bilan burilish.

2. Hujumdagi oyog'ini raqibning hujumkor oyog'i ustidan oshirib o'tkazish.

3. Hujumchini qo'llar bilan itarib, oyoqlarini ilib tortishga yo'l bermaslik.

4. Tayanch oyog'ini orqada qoldirish.

Qarshi usullar

1. Hujumdagi oyog'ini yon tomondan supurish.

2. Qayishgan holda ulotirish.

3. Tayanch oyog'ini oldindan urish.

4. Quchoqlab, songa mindirib, orqaga tashlash.

Uchraydigan xatolar

1. Raqibning hujumdagi oyog'i etarli yuklanmagan.

2. Kurashchining tayanch oyog'i yaxshi, mustahkam qo'yilmagan.

3. Ulotirish raqibining tayanch oyog'i yo'nalishga kdratilgan.

4. Hujumchi kurashchi raqibni etarlicha quchoqlab oyog'ini orqadan qo'yib, songa to'g'ri mindirib olmagan.

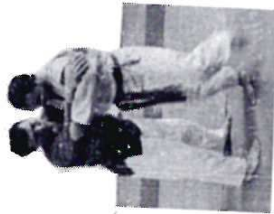
Qo'shsha usullari

Kurashchi raqib yaktagini qulay joyidan ushlab, muvozanatdan chiqarib, O'ziga ishonch hosil qilib, har tomondan to'xtamasdan oyoq bilan urib bajara- digan barcha usullar «QO'shsha» deb nomlanadi.

Orqadan, tashqaridan qo'shsha qilish

Raqib orqaga og'gan paytda tashlash usulini bajarish qulay.

DH — Kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Ushlash englar- ning ikki o'mizidan olingan (20-rasm.).



1



2



3



4



5

20-rasm.

- 1 — Xujumchi oyoq bilan, raqibni tayanib turgan oyog'iga yaqinlashib, chil solish.
- 2 — Raqibning oyog'i tomonga uning tayanchini O'tkaza borib, O'sha oyog'iga hujumchi oyoq bilan silkitib va shu oyoqqa raqibning chap yoki O'ng oyog'ini mindirib, uni burab, orqasi bilan gilamga uloqtirish.

Ushlash variantlari

1. Engdan va yoqa qaytarmasidan.
2. Engdan va yoqadan.
3. Engdan va O'mizidan.
4. Ikkala O'mizidan.
5. Engdan va yaktakning yelka qismidan.
6. Belbog'dan va yoqa qaytarmasidan.

Aldamchi harakatlari

1. Ichkaridan supurish.

144

2. Oldindan chalish.

3. Tovon bilan ichkaridan ilib olish.

4. Orqadan chalish.

Himoya

1. Qarshilik ko'rsatayotgan tomondan qarama-qarshi tomonga egilish.

2. Hujumdagi oyog'ini orqaroqqa qo'yib, raqibga ko'krak bilan buriqish.

Raqibning orqa tomoniga qadam quyish. Hujumchini hujum qilgan oyog'i tomonga burab yiqitish.

Qarshi usullar

1. Hujumdagi oyoqyordamida oldidan supurish.

2. Hujumchini hujumdagi oyoqyordamida beldan oshirib uloqtirish.

3. Ko'krakdan oshirib, orqaga qayishib uloqtirish.

Uchraydigan xatolar

1. Raqibning og'irlik tayanchi hujumdagi oyog'i tomoniga o'tkazilmasligi kurashchining tayanch oyog'i raqibning yon tomoniga joylashmagan.

2. Oyoqlar harakatining bo'shligi.

3. Oyoqning harakat paytida tizzadan egilgan holati.

Ikki oyoq pastidan qo'shsha

Raqib oldinga bukilgan yoki harakat qilayotgan paytda bu usulni bajarish qulay.

DH — Raqibning olishuvni boshlash holati. Ushlash engdan va yoqa qaytarmasidan bajarilgan (21-rasm.).

1 — Raqibga qarab yarim qadam qO'yib, oyoq yuzini ichkariga bu-rib, shu vaqtning O'zida raqibning tayanch nuqtasini qO'llar yordamida chap oyoqtovoni uchiga O'tkazish.

2 — Raqibni muvozanatdan chiqarayotib, chap oyoqsta O'girilib va oyoqni ozroq egish bilan raqibga yaqinroq quyish.

4—5—6 — Raqibning chap yoki O'ng oyog'ini pastdan urib ko'tarib yuborib, - qO'shsha qilib, uning gavdasini aylana shaklida yonga, oldinga, pastga burab yuborib yelkalari bilan

145

gilamga uloqtirish.

Ushlash variantlari

1. Engdan vayoqa qaytarmasidan.
2. Engdan va yoqadan.



1



2



3



4



5



6

21-rasm.

3. Eng O'mizidan va yoqa qaytarmasidan.
4. Engning ikki O'mizidan.

Aldamchi harakatlari

1. Orqadan chalish.
2. Tashqaridan oyoqtovonini ildirib tashlash.

Himoya

1. Raqibning orqasiga o'tib olmoq.
2. Chap yoki o'ng oyoqni tovon bilan ilib olmoq.

3. Raqib burilgan tomoniga hamohang holda yurmoq.
4. Raqib qo'llariga tirilib, biroz pasaymoq.
5. Gavgani rostlamoq va hujumda bo'lmagan oyoqni oldinga qo'ygan holda, raqibga yon tomon bilan turmoq.

Qarshi usullar

1. Ko'krakdan oshirib uloqtirish.
2. Orqa bilan keskin burilish.

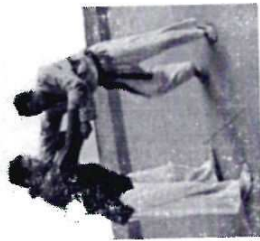
Uchraydigan xatolar

1. Hujumchi oyoqni raqibga yaqin qo'yilishi.
2. Raqibni muvozanati etarli kuch bilan hujumchi oyog'iga o'tkazilmagan.
3. Kurashchi tayanch oyog'ini egmagan va gavgani pasaytirmagan.

Ichkaridan qo'shsha

Raqib oyoqlarini keng qo'yib oldinga egilganda yoki harakatlanganda usulni bajarish qulay.

DH — Raqibning olishuvni boshlash holati. Ushlash chap yoki o'ng engdan va yoqa qaytarmasidan (22-rasm.).



1



2



3



4



5



6

22-rasm.

1— Hujumchi oyog'ini yarim qadam oldinga qo'yib, oyoq yuzini ichkariga burish.

2—Bir vaqtning o'zida raqibning muvozanatini hujumdagi oyoq tovonni uchiga keltirish, raqibni muvozanatdan chiqara turib, hujumdagi oyoqda aylanib, tayanch oyoqni raqibga yaqin qo'yib, tayanch oyog'ini bir oz bukish.

3— 4—5—6 — Raqibni hujumchi oyoqqa mindirgan holda qo'llar yordamida uning gavdasini o'ngga, pastga, yonga, ostiga burab yelkasiga uloqtirish.

Ushlash variantlari

1. Engdan va yoqa qaytarmasidan.
2. Engdan va yoqadan.
3. Engdan va yaktakning yelka qismidan.
4. Ikkala engning o'mizidan.

Aldamchi harakatlar

1. Tashqaridan oyoq yuzi bilan ildirish.
2. Ichkaridan oyoq kafti bilan supurma qilish.
3. Ichkaridan boldir bilan ildirib olish.
4. Muvozanatdan chiqarish.

Y'moya

1. Raqib orqasiga o'tib olish.
2. Raqib burilgan tomonga o'tib olish.
3. Hujumchi oyog'i ustidan o'tib olish.
4. Qo'llar bilan hujumchini itargan holda o'tirib olish.

Qarshi usullar

1. Boldir bilan bir xil nomli oyoqni tashqaridan ildirish.
2. Hujumchi oyog'ini ustidan oyog'ini tortib olib, gavdasini oldinga burib yuborish.
3. Orqaga qayishgan holda hujumchini uloqtirish.
4. Engi va belbog'idan ushlab oldinga aylantirib, yuk (yuklama) usulini qo'llab uloqtirish.

Uchraydigan xatolar

1. Hujumchi oyoqning raqib oyoqlari orasiga kirish paytida juda yaqin qo'yilishi.
2. Tayanch oyog'ining egilmasligi.

3. Raqib belining oxirigacha burib ololmasligi.

4. Gavdani oxirigacha burishni uddalay olmasligi.

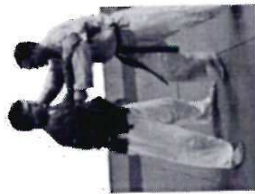
Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik

5. Kurashchi o'z qulayini olib, raqibni muvozanatdan chiqarib, O'ziga ishonch hosil qilib, raqibini bel qismi bilan oshirib tashlaydigan barcha usullar «Yuk» («Yuklama») deb nomlanadi.

Beldan oshirib uloqtirish

6. Raqib oldinga egilgan yoki hujumchi tomonga intilgan paytda uloqtirish qulay.

7. DH — Raqibning olishuvni boshlash holati. Kurashchi bir yonlamaturali. Raqibning yaktagi yelkasidan va chap yoki O'ng engidan ushlanadi (23-rasm.).



1



2



3



4



5



6

23-rasm.

1-2— Raqibni kuch bilan silkitib tortib, muvozanati oyoq uchlariga keltiriladi.

3—Bir vaqtning o'zida raqibga yaqin qadam qo'yib, orqa bilan burilib, gavdani pasaytirib, mahkam o'ziga qisib olinadi.

4—5—6—Oldinga egilgan holda raqibni pastdan tos bilan oldinga-yuqoriga urib yuborib, yelkalari bilan gilamga

uloqtiriladi.

Ushlash variantlari

1. Engdan va belbog'ning orqasidan.
2. Engdan va gavdani quchoqlab, o'rab olgan holda.
3. Eng O'mizidan va yaktakning yelka qismidan.
4. Yoqa qaytarmasi va yaktakning yelka qismidan.
5. Engdan va belbog'ning oldidan.

Aldamchi harakatlar

1. Oyoq yuzi bilan tashqaridan ildirish.
2. Oyoqboldiri bilan ichkaridan ildirish.
3. Ichkaridan oyoqto'voni bilan urib yuborish.

Himoya

1. Raqib orqasiga o'tib olish.
2. Raqib burilgan tomonga o'tib olish.
3. Raqibga yon bilan burilib egilgan oyoqtizzasini uning oldin-dagi oyog'i orqasiga o'tkazish.

Qarshi usullar

1. Orqaga qayishib uloqtirish.
2. Oyoqbodstiri bilan tashkaridan bir xil nomli oyoqni iddirish.
3. Eng va belbog'dan ushlab ko'tarib, aylantirib uloqtirish.

Uchraydigan xatolar

1. Raqib muvozanati kerakligicha oyoqlar uchiga keltirilmaydi.
2. Burilgan paytda ikkinchi oyoq oldinga qo'yilmaydi.
3. Kurashchi kerakligicha raqib gavdasi ostiga kira olmaydi.
4. Raqibni gavdasi ostiga kirish vaqtida qo'llar uni kerakligicha oldinga-yuqoriga itarmaydi.
5. Kurashchi raqibiga juda pasaygan holda yaqinlashadi.

Bo'yindan o'rab, beldan oshirib uloqtirish

Raqib oldinga egilgan paytda bu usulni bajarish qulay.

DH — Kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Raqibning chap yoki o'ng engidan ushlangan (24-rasm.).



1 2 3 4

24-rasm.

1— 2 — Bir oyoq bilan raqibga yaqinlashgan holda kuchli siltab tortib, muvozanatini oyoqlari uchiga keltirish.

3— 4 — Siltashni davom ettirib, bo'sh qo'l bilan raqibning bo'yindan o'rab olib, gavda bilan burilib, raqib gavdasi ostiga kirish.

5—Qo'llar va tana yordamida gavdani oldinga eggan holda, tos bilan oldinga siltab urib, raqibni yelkalari bilan g'ilamga uloqtirish.

Ushlash variantlari

1. Engdan
2. Eng o'mizidan.
3. Yoqa qaytarmasidan.

Himoya

1. Burilish paytida bo'sh qo'l bilan raqib to'siga tirilmoq.
2. Raqibning orqasiga o'tib olish.
3. Raqibning burilish tomoniga o'tib olish.
4. Qomatni pasaytirish, egish.

Uchraydigan xatolar

1. Raqib muvozanati tovon uchiga keraklacha keltirilmaydi.
2. Burilish paytida to's kerakli darajada burilmagan.
3. Uloqtirish jarayonida raqib o'z muvozanatini yo'qotmagan.

Bir qo'l bilan ushlangan holda beldan oshirib uloqtirish

Raqib oldinga bukilgan yoki kurashchi tomonga harakat

qilgan paytida bu usulni bajarish qulay.

DH - Kuraigchilarning olishuvni boshlash holati. Chap yoki o'ng yoqa qaytarmasidan ushlagan (25-rasm.).



1

2

3



4

5

25-rasm.

1 — 2 — Ushlangan qo'lni bir oz yuqori ko'tarib turib, kuchli siltab tortib, raqib muvozanati oyoq uchlariga keltiriladi va bir oyoq bilan raqib gavdasi ostiga kiriladi.

3—qo'l bilan siltashni davom qilib, raqib oldiga pasaygan holda bo'sh qo'lni yuqori ko'tarib turib buriladi.

4—5 — Oldinga-pastga-yonga gavda bilan aylangan holda raqibni orqadan tortib, yelkalar bilan gilamga uloqtiriladi.

Ushlash variantlari

1. Engdan.

2. Eng o'mizidan.

Himoya

1. Burilish paytida bo'sh qo'l bilan kurashchining to'siga tirilmoq.

2. Kurashchining orqasiga o'tib olmoq.

3. Kurashchi burilgan tomonga shu vaqtning o'zida o'tib olmoq.

4. Egilmoq, pasaymoq.

Qarshi usullar

1. Boldir bilan bir xil nomli oyoqni orqadan ildirib olish.

2. Bir engi va belbog'idan ushlab, oldinga aylantirib yiqitish.

3. Orqaga qayishib uloqtirish.

Uchraydigan xatolar

1. Raqib muvozanati kerakligicha oyoq uchiga keltirilmaydi.

2. Raqibning qo'li balandga-oldinga tortilgan.

3. Burilish beldan qayishgan holda amalga oshirilgan.

4. Kurashchi usul bajarish paytida gavdasi bilan aylannagan.

Yelka usullari

Kurashchi raqib yaktagining qulay joyidan ushlab, raqibni muvozanatdan chiqarib, raqibni yelkadan oshirib tashlaydigan barcha usullar "Yelka" deb nomlanadi.

Raqib oldinga engashgan yoki hujumchiga suyangan paytida yiqitish qulay.

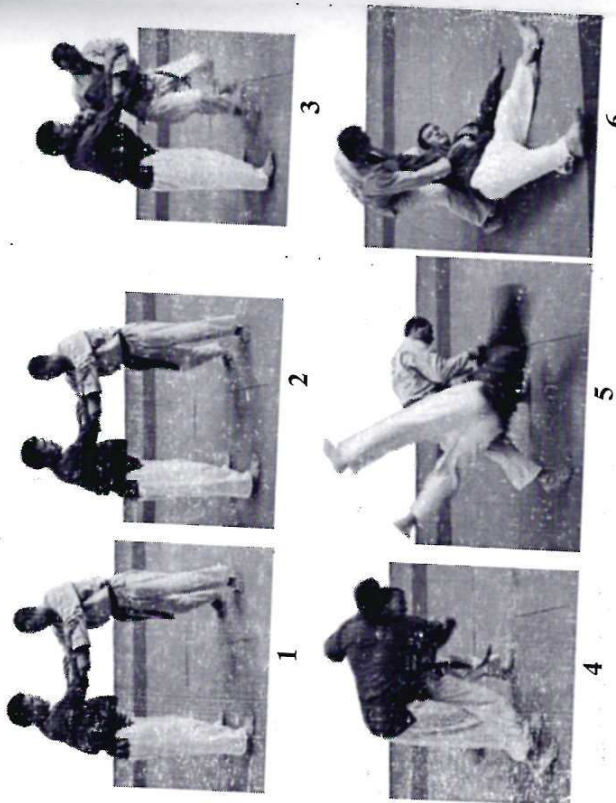
DH — Kurashchilarning olishuvni boshlash holati.

Kurashchi raqibining chap yoki o'ng yoqasi va engidan ushlagan (26-rasm.).

1 — Chap oyoq bilan oldinga intilib tovonni ichkariga qO'yib, og'irlikni o'ngga o'tkazib, o'ng oyoqni bo'shatish.

1— 3—4 — Chap oyoqsta aylanib, raqibni siltab oldinga tortib, og'irlik tayanchini uning chap oyog'i uchiga o'tkazishga majbur qilish, shu harakatga hamohang raqib ostiga tizzalarini yarim bukkan holda kirib va uni qo'l bilan oldinga, yuqoriga itarish.

4— 6—Itarishni davom ettirib, raqibni yelkaga ko'tarib olib va hujumdagi oydoqni to'g'ri qilib raqibni yelkasi bilan gilamga uloqtirish.



Ushlash variantlari

1. Engi va yoqa qaytarmasidan.
2. Engi va eng o'rtasidan.
3. Engi va yoqasidan.
4. Ikki yoqa qaytarmasidan.
5. Engi va belbog'ining orqasidan.

26-rasm.

Aldamchi harakatlar

1. Tashqaridan tovon bilan ildirish.
2. Yelkadan oshirib tashlash.
3. Yondan oshirib tashlash.
4. Ichkaridan tovon bilan ilib olish.

Himoya

1. Raqibning hujumdagi oyog'i ustidan o'zining hujumchi oyog'ini o'tkazish.
2. Raqibning orqasiga tezlik bilan o'tib, uning qaytar-malaridan ushlagan holda, qo'llarni va yelka harakatlarini

154

cheklab qo'yish.

3. Ushlagan qo'lni siltash bilan ozod qilish.

Qarshi usullar

1. Bir xil nomdagi boldir bilan orqadan ildirish.
2. Tashqaridan oyoqtovoni bilan ildirish.
3. Boldir bilan chap yoki O'ng oyoqqa tashqaridan chil solish.

Uchraydigan xatolar

1. QO'llar bilan kuchli harakat qilish orqali raqib og'irlik tayanchihujumdagi oyoqqa O'tkazilmasligi.
2. Tayanch oyog'ining etarlicha egilmaganligi.
3. Raqib yaqinlashishi bilan kurashchi uni oldinga-yuqoriga tortish O'rniga O'ziga siqishi.

Yelkadan oshirib tashlash

Raqib oldinga enkaygan yoki kurashchiga qarab harakatlangan paytda bu usulni bajarish qulaydir.

DH — Kurashchilarning olishuvni boshlash holati. Ushlash chap yoki O'ng eng va yoqa qaytarmasidan olingan (27-rasm.).



155



4



5



6

27-rasm.

1 – Chap oyoq bilan raqibga yarim qadam yaqinlashish va tovonini ichkariga burish.

2 – 3 – Raqibni siltab oldinga turtib, muvozanatini chap oyog'i uchiga keltirish, bir paytning o'zida chap oyoqsta aylanib, raqib gavdasi ostiga bir oz o'tirish.

3 – Raqibni oldinga tortishni davom ettirib, gavda ostida cho'nqayish.

4–6 – Oldinga egilgan holda va qo'llar bilan raqibni yonga va ostiga burab, uni yelkasi bilan gilamga uloqtirish.

Ushlash variantlari

1. Engdan va yoqa qaytarmasidan.

2. O'mizdan va yoqa qaytarmasidan.

Aldamchi harakatlar

1. Boldir bilan ichkaridan ilib olish.

2. Ichkaridan oyoqtagidan urish.

3. Ichkaridan oyoq kafi bilan ildirib olish.

Himoya

1. Raqibni burilish tomoniga o'tib olish.

2. Raqibning orqasiga o'tib olish.

3. Raqibga yon bilan burilish.

4. Pasayish (O'tirib olmasdan qomatni bukish).

Qarshi usullar

1. Orqaga qayishib uloqtirish.

2. Tashqaridan boldir bilan bir xil nomli oyoqtagidan ildirish.

3. Bir engi va belbog'idan ushlab aylantirib uloqtirish.

156

Uchraydigan xatolar

1. Tosni ko'proq yoki kamroq burilishi.

2. Kurashchi kerakli raqib ostiga pasayib kira olmagan.

3. Dastlabki siltamdan keyin qO'ning tortish kuchi to'xtab qolgan.

4. Burilgandan keyin, raqib oyoqlarini to'g'rilab, tosi bilan urib yubormayda.

Ikki engidan ushlagan holda yelkadan oshirib uloqtirish

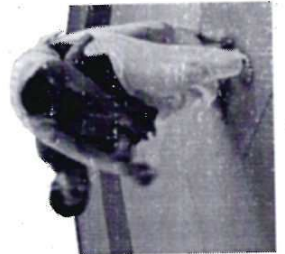
Raqib tik turib ikki qO'lini oldinga chO'zgan paytda bu usulni bajarish qulay.

DH — Raqibning olishuvni boshlash holati.

Kurashchi raqibning chap yoki O'ng englaridan ushlab olgan (28-rasm.).



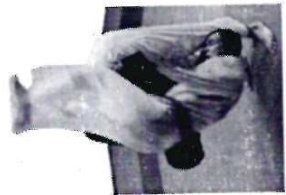
1



2



3



4



5



6

28-rasm.

1— Raqib tomonga o'ng oyoq bilan bir qadam qo'yish.

157

1—3—4 o'ng oyoq ustida o'ng tomonga buralib, O'ng qO'lni siltab yuqoriga-oldinga kO'tarib, raqib gavdasi ostiga tizzalari bukilgan holda tos bilan kirib yaqinlashib kelish.

5—6 qo'llar bilan oldinga-yuqoriga tortishni davom ettirib, gavda bilan oldinga enkayib, tizzalar birdaniga to'g'rilanib, tos bilan raqib gavdasi yuqoriga siltab urib yuboriladi va raqib yelkasi bilan gilamga uloqtiriladi.

Ushlash variantlari

1. Englar uchidan.
2. Eng uchi va tirsak tagidan.

Aldamchi harakatlar

1. Ichkaridan oyoq tagidan urish.
2. Orqadan chalish.
3. Tashqaridan oyoq yuzasi bilan ildirish.

Himoya

1. Tirsaklarni kO'krakka qisib olish.
2. Raqibga yon bilan buralib, ozroqtizzalarni bukib pasayish.
3. Raqibning orqasiga O'tib olish.

Qarshi usullar

1. Yondan supurish.
2. Orqadan chalis'

Uchraydigan xatolar

1. Raqibning hujumdagi qo'li kerakli darajada yuqoriga-oldinga tortilmaydi.

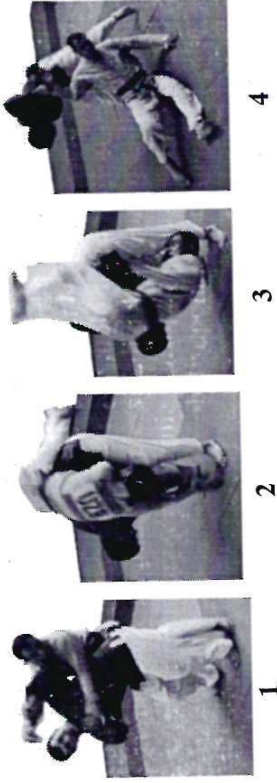
2. Burilgan paytda tos keragidan ko'p yoki kamroqburiladi.
3. Burilish paytida qo'lning tortuv kuchi to'xtab qoladi.

Qarama-qarshi ushlash bilan orqadan oshirib tashlash

Raqib bir qO'lni oldinga cho'zgan paytda usulni bajarish qulay.

DH - Raqibning olishuvni boshlash holati.

Kurashchi uning chap yoki o'ng engi va yoqa qaytarmasidan teskari tartibda ushlagan (29 -rasm.).



1 2 3 4

29-rasm.

1— Chap oyoq bilan raqib tomonga yarim qadam yaqinlashib, oyoq yuzini tashqariga burish.

2 — O'ng qo'l bilan raqibning chap engidan ushlab, chap oyoqsta buralib va o'ng oyoq bilan raqibning ikki oyog'i O'rtasiga tos bilan kirish.

1—4 — qo'l bilan raqibni oldinga-yuqoriga torta turib chap oyoqni uning o'ng oyog'i oldiga qo'yish va raqib gavdasi ostiga tizzalarini bukib, bir oz pasayish.

5—6—qo'l bilan raqibni tortishni davom ettirib, gavda bilan buralib va tos bilan raqib gavdasini urib yuborib, uni yelkasi bilan gilamga uloqtirish.

Ushlash variantlari

1. Engdan va yoqa qaytarmasidan.
2. Engdan va O'mizidan.

Aldamchi harakatlar

1. Ichkaridan oyoqtagidan supurish.
2. Orqadan chalish.
3. Yelkadan oshirib tashlash.

Himoya

1. Hujumdagi qO'lning tirsagini pastroq tushirib, uni yuqori-ga tortishga yO'l qO'ymaslik.
2. Raqibga yon bilan buralib, oyoqni oldinga qo'yish.
3. Raqibning orqasiga o'tish.

4. Raqibning buriishi bo'yicha o'tib olish.

Qarshi usullar

1. Orqadan chalish.
2. Yondan chalish.
3. Oyoq yuzi bilan tashqaridan ildirish.

Uchraydigan xatolar

1. Raqibning bo'sh qo'li yo'nalishi bo'yicha yiqilishi.
2. Raqibning hujum qo'li kerakli kuchda tortilmaydi.
3. Kurashchi raqibning gavdasi ostiga pasayib kirmaydi.
4. Kurashchi tosi bilan kerakligicha buriilmaydi.

Bardor usullari

5. Kurashchi usulga mos ravishda raqib yaktagining qulay joyidan ushlab, muvozanatdan chiqarib, o'ziga ishonch hosil qilib, raqibni ko'tarib uloq-tirastigan barcha usullar «Bardor» deb nomlanadi.

Orqaga qayishgan holda ulotirish

6. Raqib oldinga egilib, kurashchi tomon harakatlanganda usulni bajarish qulay.
7. DH - Kurashchilar olishuvni boshlash holatida turishadi.
8. Kurashchi raqibning belbog'idan va chap yoki O'ng yoqa qaytarmasidan ushlagan (30-rasm.).



1



2



3



4

5

6

30-rasm.

1— 2—3 — Raqibga yaqinlashib, qomatni pasaytirib uni kO'krakka zich siqish va orqaga qayishish.

2— 5—6 — Orqaga qayishishni davom ettirib, raqibni O'ziga qisgan holda oyoqlarini gilamdan uzish, orqaga yiqila boshlab, raqibni yelkalari bilan gilamga tashlash bilan buriilish.

Ushlash variantlari

1. Yoqa qaytarmasidan va belbog'dan.
2. Engdan va belbog'dan.
3. Eng O'mizidan va belbog'dan.
4. Gavdani quchoqlab olish.

Aldamchi harakatlari

Beldan oshirib tashlash.

Himoya

1. Yiqilayotgan paytda, kO'krak bilan kurashchiga qarab buriilish va oyoqni oldinga qO'yish.

Qarshi usullar

1. Ichkaridan oyoqtagidan supurish.
2. Boldir bilan tashqaridan har xil nomdagi oyoqning tagidan ildirish.

Uchraydigan xatolar

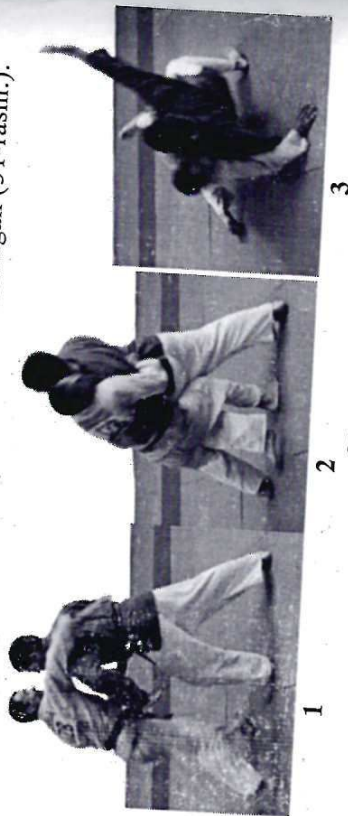
1. Kerakli eglilmagan.
2. Usulni bajarish paytida kurashchi orqaga bukilmaydi.

3. Yiqilish paytida kO'krak bilan gilamga qarab burilish amali qO'llanilmagan.

Oyoq ustidan oshirib orqaga yiqitish

Raqib O'ziga tortayotgan yoki orqaga siljiyotgan paytda usulni bajarish qulay.

DH — Kurashchilar har xil holatda turadilar. Yaktakning yelka qismi va yoqaning qaytarmasidan ushlangan (31-rasm.).



1 2 3
31-rasm.

1— Tayanch oyog'i bilan raqibga yaqinlashib, hujumdagi oyoq tomonga qarab raqibning muvozanatini yo'naltirish.

2— 3 — Raqib muvozanatini hujumdagi oyog'ingiz tomonga yo'nal-tira borib, biroz qayishgan holda hujumchi oyoqni raqib oyog'i orqasiga O'tqazib uni gilamga qO'ymaslik.

4— 5—6 — Yon tomonga raqib bilan birga yiqila borib, raqib yelkalari bilan gilamga bosiladi va bir paytning O'zida raqib tomonga gavda kO'krak bilan buriladi.

Ushlash variantlari

1. Yaktakning yelkasidan va yoqa qaytarmasidan.

2. Yaktakning yelkasidan va engning O'mizidan.

3. Yaktakning yelkasidan va yoqasidan.

4. Engning ustidan va gavdani quchoqlab.

5. Engning ustidan va bo'yindan.

Aldamchi harakatlar

1. Beldan oshirib tashlash.

2. Orqadan chalish.

3. Oldindan chalish.

Himoya

1. Raqibni hujum qilgan tomondan qarshi tomonga chekinish va og'irlik markazini shu tomonga o'tkazish va usul oxiriga etish paytida, kurashchining o'zini bosib qolish.

2. Raqibga ko'krak bilan burilish va hujumdagi oyoqni orqaroqqa olish.

3. Oldinga egilish va hujumdagi oyog'ini orqaga qoldirish.

Qarshi usullar

1. Ichkaridan qo'shsha qilish.

2. Ichkaridan oyoqtagidan supurish.

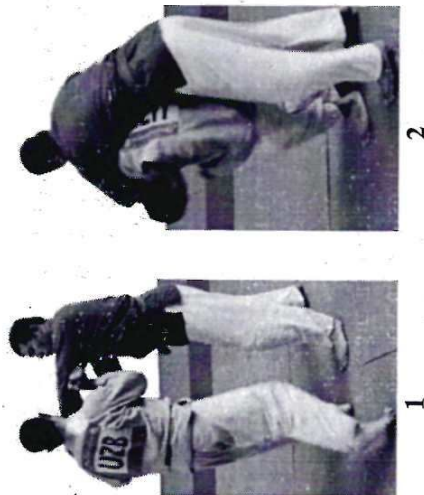
Uchraydigan xatolar

1. Raqib kerakli darajada hujumchi oyoqustiga tortilmagan.

2. Kurashchining tayanch oyog'i orqada qolgan.

3. Uloqtirish, tayanch oyog'i yo'nalishiga qaratilgan.

Raqibni tik turgan holatda bir engidan ushlab yelkadan oshirib uloqtirish (32-rasm.):



1 2



3



4

32-rasm.

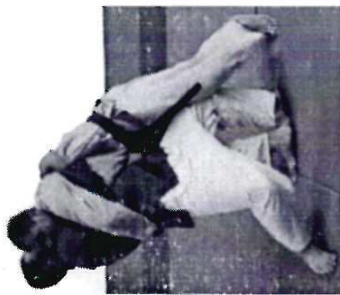
Raqibni belidan ushlab oyoqlar yordamida tashqaridan ildirib uloqtirish (33-rasm.).



1



2



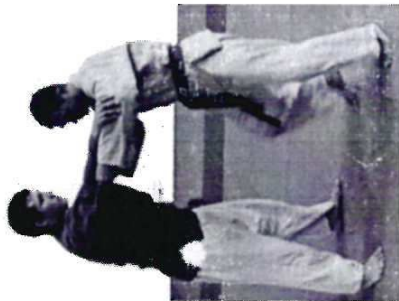
3



4

33-rasm.

Raqibni tizzaga O'tirgan holatda yelkadan oshirib uloqtirish (34-rasm.).



1

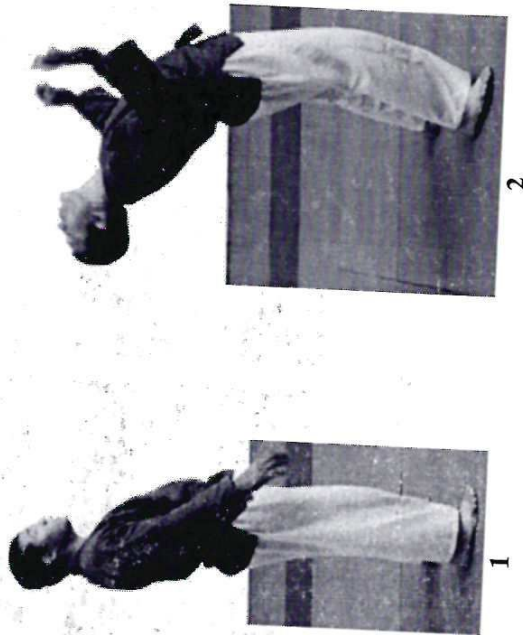


2

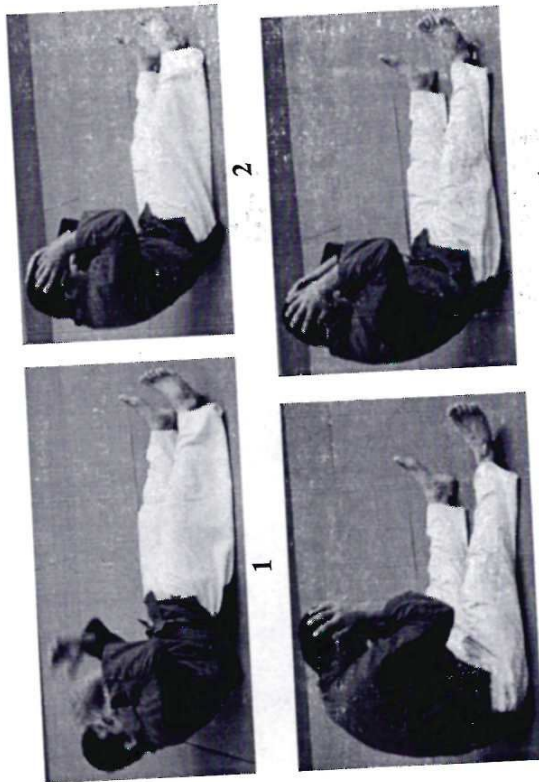


34-rasm.

Egilluvchanlikni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar (35,36,37, 38,39,40-rasmlar).



35-rasm.



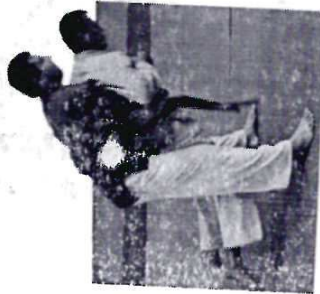
36-rasm.



1



2



3



4

37-rasm.



1



2

38-rasm.



3



39-rasm.



1



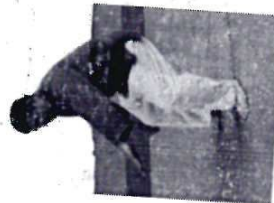
2



3

40-rasm.

Yon tarafdin o'z-o'zini himoyalash usullari (41-rasm.).



1



2



3



4

41-rasm.

Umbaloq oshib o'z-o'zini himoyalash usullari (42-rasm.).



1



2



3



4

42-rasm.

Tik turib to'g'riga yiqilayotganda o'z-o'zini himoyalash usullari (43-rasm.).



1



2



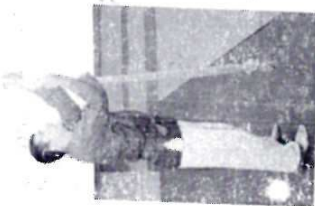
3



4

43-rasm.

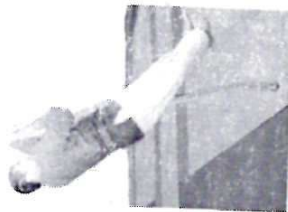
Qo'l mushaklarini rivojlantirish uchun arqonda tortilish mashqi (44-rasm.)



1



2



3

44-rasm

Brusda bajariladigan mashq (45-rasm).



1



2



3

45-rasm

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

1. Kurash taktikasi tushunchasini ta'riflab bering.
2. Musobaqalarda qatnashishning taktik rejasini tuzishda asosiy uslubiy usullarini aytib bering.
3. Bellashuvni tuzish taktikasi hususiyatlarini ochib bering.
4. Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalarini sanab o'ting.

TAVSIYA ETILADIGAN ADABIYOTLAR

1. Yusupov K. Kurash Xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. - T.: G'afur G'ulom nomidagi nashriyot - matbaa ijodiy uyi, 2005.

- T.: G'afur G'ulom nomidagi nashriyot - matbaa ijodiy uyi, 2005. - T.: Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. - T.: O'zDJTI nashriyot matbaa bo'limi, 2005.

2. Kerimov F.A. Kurash tushaman. - T.: 1990.

3. Atoev A.Q. Kurash. O'smir va yoshlarni kurashga o'rgatishning metod va vositalari: (Ped. Oliy o'quv yurt. jismoniy tarbiya o'qituvchilari, BO'SM KSJ va SMOM o'qituvchi va murabbiylar) uchun o'quv qo'll. - T.: "O'qituvchi", 1987.

4. O'zbek kurashi dvrug'i / Tuzuvchilar: X. Bobobekov, M. Sodiqov, Z. RO'ziev va boshq. - T.: Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashri, 2002.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Karimov I.A. O'zbekiston buyuk kelajak sari. - T.: "O'zbekiston", 1998.
2. Karimov I.A. Yuksak ma'anviyat - yengilmas kuch. - T.: "Ma'naviyat", 2008.
3. Karimov I.A. Yuksak malakali mutaxassislar - taraqqiyot omili. Bunyodkorlik yo'lidan. 4-jild. -T.: "O'zbekiston", 1996.
4. Karimov I.A. O'zbekistonda demokratik o'zgarishlarni yanada chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyati asoslarini shakllantirishning asosiy yo'nalishlari. // Biz tanlagan yo'l - demokratik taraqqiyot va ma'rifiy dunyo bilan hamkorlik yo'li. T.: "O'zbekiston", 2003.
5. Karimov I.A. Bolalar sporti - o'zbek sportining kelajagi, uning Xalqaro maydondagi obro'-e'tiborini yuksaltirishning poydevoridir. // (O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi homiylik kengashida so'zlagan nutqi). -T.: O'zbekiston ovozi, 2013 yil, 26-fevral.
6. Alisher Navoiy. Asarlar. 14,17 jildlar. 1999, 2001.
7. Atoev A.Q. Kurash. O'smir va yoshlarni kurashga o'rgatishning metod va vositalari: (Ped. oliy O'quv yurt. jismoniy tarbiya o'qituvchilari, BO'SM KSJ va SMOM o'qituvchi va murabbiylar) uchun o'quv qo'll. - T.: "O'qituvchi", 1987.
8. Atoev A.Q. Farzandingiz barkamol bo'lsin. -T.: "Meditsina", 1992.
9. Atoev A.Q. Yosh-o'smirlarga o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyoiti.-T.: O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005.
10. Absattorov A.A., Istomin A.A. Dzyudo kurashi, (Fizkultura institutlari talabalari uchun o'quv qo'llanma). -T.: Ibn Sino nomidagi nashriyot-matbaa birlashmasi, 1993.
11. Nurshin J. va boshqalar. O'zbekcha kurash usullari. O'quv qo'llanma.- T.:, 1987.
12. Nurillaev A. "O'zbek kurashi uslubiyoiti" (O'quv uslubiyoiti) - Navoiy, 2011.
13. Kerimov F.A. Kurash tushaman. -T.:, 1990.
14. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoiti.- T.: O'zDJTI nashriyot matbaa bo'limi, 2005.
15. Kurash. Kurash Xalqaro assotsiatsiyasi jurnali.- T.:2010.
16. Ibragimov X., Yo'ldoshev U., Bobomirzoev X. Pedagogika-psixologiya. - T.: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2007.
17. Milliy g'oya: targ'ibot texnologiyalar va atamalar lug'ati. - T.: Akademnashr, 2007.
18. TO'yumurotov A.R. O'zbek milliy kurashi. - Ibn Sino nomidagi nashriyot 1990.
19. Tolipov O'.Q., Usmonboeva M, Pedagogik texnologiyalar-ning tadbiqiy asoslari. -T.: Fan, 2006.
20. Ismoilov M.N. Bolalar va O'smirlar gigienasi (Oliy o'quv yurtlari talabalari uchun darslik) -T.: Ibn Sino nomidagi nashriyot-matbaa birlashmasi, 1994.
21. Yusupov K. Kurash Xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. -T.: G'afur G'ulom nomidagi nashriyot -matbaa ijodiy uyi, 2005.
22. Usmonxo'jaev T.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoiti (O'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi o'quv muassasalari uchun o'quv qo'llanma) -T.: "O'qituvchi" NMIU, 2008.
23. O'zbek kurashi dovruqi /Tuzuvchilar: X.Bobobekov, M.Sodiqov, Z.Ro'ziev va boshq. -T.: Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashri, 2002.
24. P.Xo'jayev, T.Achilov. Kurash va yakka kurash. Davr nashriyoti (O'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi o'quv muassasalari uchun o'quv qo'llanma) - T.:2013.

Kurashchilar kiyimiga, belbog'ini bog'lashga qo'yiladigan talablar va kurash to'shagining o'lchamlari.....	107
Raqibni muvozanatdan chiqarish va yiqitish usullariga o'rgatish texnikasi	108
Milliy kurash bo'yicha sport mashg'ulotlarning asosiy usullari.....	115
KURASH BO'YICHA MUSOBAQA QOIDALARINI O'RGATISH VA TASHKIL QILISH HAMDA AMALIY MASHG'ULOTLARDA BAJARILADIGAN USULLAR.....	118
Musobaqalarni tashkil qilish usullarini o'rgatish.....	118
Kurashchilarning tayyorgarlik turlari.	119
Kurashchining sport trenerovkasi vositalari.....	121
Kurash bo'yicha musobaqa qoidalarini. Kurash mashg'ulotlarini tashkil qilish va uning mazmuni.....	122
Shug'ullanuvchilarga ta'lim va tarbiya berish usuli	124
Mashg'ulotlar jarayonini tashkil etish usullari.....	126
Kurash usullari va taktik harakatlarga o'rgatish tizimi	127
Belbog' va qo'ldan ushlab, orqadan oshirib uloqtirish	127
Turli xil holatdagi oyoq bilan ichkaridan ilib uloqtirish	130
Amaliy mashg'ulotlar uchun texnik-taktik harakatlar.....	130
Oraliq masofalar	130

TELMAN SA'DULLAYEVICH ACHILOV

MILLIY KURASH TURLARI, QO'L JANGI VA UNI O'QITISH METODIKASI

*(oliy o'quv yurtlari (5112000) jismoniy madaniyat yo'nalishi
talabalari uchun o'quv qo'llanma)*

Мухаррир У. Хамутов
Техник муҳаррир У. Хамутов
Дизайнер-сахифаловчи Т. Ирисбаев
Фото суратлари Х. Сапторов тайёрлаган.

«ABU MATBUOT-KONSALT» nashriyati.
100070, Toshkent sh., Yusuф Xos Xojib kўchasi, 64-uy.
Telefon: (+99871) 215-54-97
Faks: (+99871) 215-54-98

e-mail: abu.matbuot-consult@yandex.ru

Nashriyot lisenziyasi AI №220, 16.11.2012.
Bosilgan 05.11.2014 йилда рухсат этилди.
Бичими 60x84^{1/16}. Шартли босма тобоғи 11,25. Nashr тобоғи 10,46.
Адади 100. Буторгма №14-011. Бахоси шартнома асосида.

«ABU MATBUOT-KONSALT» MЧЖ matbaa бўлимида босилди.