

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI JISMONIY TARBIYA VA SPORT
DAVLAT QO‘MITASI**

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

**SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH
(YUNON-RIM KURASHI BO‘YICHA) 2-JILD
“Yunon-rim kurashchilarini texnik-taktik tayyorgarligi”**

O‘quv qo‘llanma

CHIRCHIQ – 2019

Muallif:

*Tashnazarov D.Yu. – O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
“Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrası o‘qituvchisi;*

Taqrizchilar:

dotsent Tastanov N.A., – O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti “Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrası mudiri;

p.f.n., dotsent, Gapparov X.Z., – O‘zbekiston Respublikasi MG HTI “Jismoniy tayyorgarlik va sport kafedrası” kafedrası dotsenti.

.

Annotatsiya

Mazkur o‘quv qo‘llanmada yosh yunon-rim kurashchilarining texnik-taktik tayyorgarligi bo‘yicha zamonaviy bilim va tajribalar umumlashtirilgan holda shu qatorda yunon-rim kurash turi bo‘yicha BO‘SM, ixtisoslashgan bolalar va o‘smirlar olimpiya zahiraları maktablari (IBO‘OZM) sharoitlarida kurashchilarning ko‘p yillik tayyorlash maqsadlarini samarali amalga oshirishda uslublar va o‘qitish metodikalari, mashg‘ulotlar va o‘quv-mashqlari jarayonlarini tashkil qilish masalalari nazariy va amaliy o‘rganilgan. O‘quv qo‘llanma O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti kurash turlarida talim oluvchi talabalar va respublikamizdagi jismoniy madaniyat yo‘nalishidagi ta‘lim oluvchi talabalar, o‘qituvchi murabbiylar uchun mo‘ljallangan.

В этом учебнике обобщаются современные знания и опыт молодых греко-римских борцов, в том числе детско-юношеская спортивная школа по греко-римской борьбе, специализированные детские и юношеские школы олимпийского резерва, теоретическое и практическое изучение методов и методов преподавания, упражнений и организации тренировок по эффективному осуществлению долгосрочных целей борцов. Учебный план предназначен для Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, для студентов, обучающихся в кураше, а также для студентов в области физической культуры и инструкторов.

This textbook summarizes the modern knowledge and experience of young Greco-Roman wrestlers, including the youth sports school on Greco-Roman wrestling, the Specialized Children's and Youth Olympic Reserve Schools, theoretical and practical study of the methods and methods of teaching methods, the exercises and the organization of trainings in effective implementation of the long-term goals of the fighters. The curriculum is for the Uzbek State University of Physical Culture and Sports, for students studying in kurash, as well as for students in the field of physical culture and instructors.

Kalit so'zlar

UJT – Umumiy jismoniy tayyorgarlik

MJT – Maxsus jismoniy tayyorgarlik

TTT – Texnik-taktik tayyorgarlik

OHH – Oddiy hujum harakati

MHH – Murakkab hujum harakatlari

BO'SM – Bolalar-o'smirlar sport maktablari

IBO'OZM – Ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya zahirolari maktablar

OSMM – Oliy sport mahorati maktablari

OZK – Olimpiya zahirolari kolleji

SIMI – Sportga ixtisoslashgan maktab-internatlari

YaST – Yagona sport tasnifi

SUN – Sport ustasi nomzodi

SU – Sport ustasi.

KIRISH

Mazkur ish yunon-rim kurashchilarining texnik-taktik tayyorgarliklari bo'yicha o'quv qo'llanma bo'lib, u jismoniy tarbiya va sport sohasida yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashning amaldagi o'quv dasturiga muvofiq ishlab chiqilgan. Qo'llanma asosan yunon-rim kurashi bo'yicha ixtisoslashgan jismoniy tarbiya universiteti va fakultetlaridagi talabalar uchun mo'ljallangan. Shu bilan birga u malaka oshirish fakultetlari tinglovchilari, magistrantlar, shuningdek, murabbiylar uchun foydali bo'lishi mumkin. O'quv qo'llanma turli toifadagi yunon-rim kurashchilarni sport mashg'ulotlari zamonaviy nazariy va amaliy asoslarini o'quvchi uchun tushunarli shaklda berilgan.

Yunon-rim kurashchilarini tayyorlash jarayonida texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish bilan yonma-yon shaxs xususiyatlari hamda shaxsiy sifatlarning shakllanishiga ta'sir ko'rsatish juda muhimdir. Bunda mashqlarni bajarishga bir maqsadni ko'zlab yo'naltirish muhimdir. Kurashchining texnik-taktik harakatlari samaradorligi ko'p jihatdan diqqatning rivojlanganligi: uning hajmi, shiddati, mustahkamligi, taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi bilan belgilanadi. Kurashchi raqibning murakkab va tez o'zgaruvchan harakatlarida turli texnik-taktik harakatlarni ilg'ab oladi. Diqqatning bu xususiyati uning hajmi bilan tavsiflanadi. Shu bilan birga kurashchi eng asosiy qismlarga diqqatni jamlashni o'rganishi lozim. Bu diqqatning shiddatiga taalluqlidir, har xil chalg'itishlar va aldamchi omillar ta'siriga qarshi turish malakasi diqqatning mustahkamligidan dalolat beradi. Biroq, kurashda diqqatning eng muhim xususiyatlaridan biri uning taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi, ya'ni bir vaqtning o'zida bir nechta obyektlarni (qo'llar, oyoqlar, gavda harakatlari, raqibning joy o'zgartirish tezligi va h.k.) nazorat qilish hamda diqqatni tez biridan ikkinchisiga o'zgartirish qobiliyati hisoblanadi. Bunday malakaga erishgan bazi bir sportchilarimiz jaxon, Osiyo musobaqalarda nufuzli o'rinlarni egallab kelishmoqda, shu jumladan Rustem Kazakov, Komil Fatkulin, Dilshod Aripov, Aleksandr Doktoroshvili, Ildar Xafizov, Dilshod Turdiev, Islomjon

Bahromov, Elmurat Tasmuradov, Bilan Nalgiev, Rustam Assakalov, Jahongir Turdiev, Mo'minjon Abdullaevlar.

Maskur o'quv qo'llanma sportchilarni tarbiyalab musobaqalarga chiqarish yurtimizda rivojlanishiga nazariy va amaliy o'z xissalarini qo'shib kelayotgan A.Q.Ataev, F.A.Kerimov, N.A.Tastanov kabilar ustozlarimiz ishlariga tayangan

I-BOB. YUNON-RIM KURASHINING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISHI

Yunon-rim kurashi eng qadimgi sport turlaridan biri bo'lib, juda qiziqarli va yorqin tarixga ega. Qadimgi inson ko'p ming yillar davomida yashash uchun kurashishda hujum va himoyalani sh harakatlaridan to zamonaviy kurash turlari usullariga yaqin bo'lgan, moslashtirilgan harakatlargacha qiyin yo'lni bosib o'tgan.

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

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

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

Shuni ta'kidlash muhimki, qadimgi Xitoy jamiyati, o'sha davrning falsafiy qarashlariga asoslanib, o'sib kelayotgan avlodning axloqiy tarbiyasiga, yoshlarning irodasi hamda xarakterini shakllantirishga katta e'tibor qaratgan. Agar bellashuv jarayonida biron-bir kurashchi qo'pollik qilsa yoki qoida buzsa, unda hakamlar va

tomoshabinlar bu kurashchini “syao szan” deb qoralaganlar. Bu soʻz jamiyatning yuqori darajada nafratlanishini anglatadi.

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

Jismoniy tarbiya va kurashning rivojlanishida qadimgi Yunoniston alohida oʻrin tutadi. Eramizdan avvalgi IX-VIII asrlarda qadimgi Yunonistonda jismoniy tarbiya tizimi yaratildi va u hozircha oʻz ahamiyatini yoʻqotmagan. Maxsus maktablarda tajribali oʻqituvchilar kurash, shuningdek qisqa masofalarga yugurish, uzunlikka sakrash, nayza va disk uloqtirishlardan tashkil topgan dastur boʻyicha bolalar tayyorgarligiga alohida eʼtibor berganlar. Shu bilan birga shugʻullanuvchilar qoʻl jangini olib borish, toshlar uloqtirish malakasini egallab borganlar.

Qadimgi Yunonistondagi kurash texnikasi va uning rivojlanishi toʻgʻrisida koʻp sonli haykallar, amforalar hamda vazalardagi tasvirlar, qadimiy shoirlar asarlari, tarixchilar, faylasuflar – Gomer, Pindar, Platon va boshq. ishlari guvohlik beradi. Masalan, Gomerning “Iliada”sida (eramizdan avvalgi IX-VIII asrlarda) Ayaks va Odissey oʻrtasidagi bellashuv shunday bayon etiladi: “Kurashchilar belbogʻlarini taqib, maydon oʻrtasiga chiqdilar hamda qoʻllari bilan mahkam chirmashib, bir-birlarini oʻrab oldilar. Kuchli quchoqlashish ostida qahramonlarning gavdalari qirsilladi, zoʻriqdi va ulardan ter quyila boshladi. Kurashchilar gavdasidan qonlar chizib chiqa boshladi, lekin ular bellashishni davom ettiraverdilar”.

Kurashning boshqa jismoniy mashqlar bilan bir qatorda sanʼatga tenglashtirilishi oʻsha davrning oʻziga xos xususiyati edi. Kurash bilan oʻsha davrning yirik vakillari – olimlar, shoirlar, davlat arboblari, sarkardalar shugʻullanganlar.

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

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

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

Yevropada feodal tuzumning rivojlanish davrida (XI-XV asrlar) ritsarlar jismoniy tarbiyasi tizimi paydo bo'ldi. Har xil yakkakurash turlari (jumladan quolsiz) uning ajralmas qismiga aylandi.

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

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

XVIII-XIX asrlarda milliylik xususiyati yorqin ifodalangan jismoniy tarbiya tizimlari yuzaga kela boshladi. Ulardan nemis jismoniy tarbiya tizimi Guni-Muts (1759-1838), Vits (1763-1836) va Yan (1778-1852); shved jismoniy tarbiya tizimi – Ling (1776-1839); chex jismoniy tarbiya tizimi – Tirsh (1832-1884); daniya jismoniy tarbiya tizimi – Naxtegall (1777-1847); fransuz jismoniy tarbiya tizimi –

F.Amoros (1770-1847) va boshq. tomonidan yaratilgan. Hamma milliy tizimlar tamoyillari va maqsadlari turlicha bo'lishiga qaramasdan, boshqa jismoniy mashqlar bilan bir qatorda xalq orasida eng ommabop bo'lgan kurash, qilichbozlik, yugurish, suzish, o'yinlarni o'z ichiga olgan.

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

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

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

XIX asr o'rtasida Parijda birinchi ixtisoslashgan kurash maydonlari ochildi, shuning uchun 1848 yil Fransiyada professional kurash rivojlanishining boshlanishi hisoblanadi. Bu yerga turli davlatlardan – Germaniya, Turkiya, Italiya, Rossiya, Shvetsiyadan turli turnirlar va chempionatlarda qatnashish uchun kurashchilar kelganlar. Shu tariqa bu sport turi xalqaro maydonda tanildi. Bu kurash turi Yevropaning hamma davlatlarida “fransuzcha kurash” nomi bilan keng tarqaldi. Kurashning qadimgi Yunoniston, qadimgi Rimda rivojlanganligini hisobga olgan holda fransuzcha kurashga “Yunon-rim” kurashi nomi berildi. U bizning mamlakatimizda uzoq vaqt “klassik kurash” deb atab kelingan.

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

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

1921 yilda mazkur qo'mita Xalqaro havaskorlar kurash federatsiyasiga (FILA) aylantirildi. U hozirda ham faoliyat ko'rsatib kelmoqda. FILA jahondagi eng nufuzli va yirik sport tashkiloti hisoblanadi. Hozirgi paytda u yuzdan ortiq sport kurashi bo'yicha milliy federatsiyalarni birlashtirgan. 2014 yilga kelib (FILA) – (UWW) o'zgartirildi. UWW – xalqaro kurashlar assotsiatsiyasi.

O'zbek kurash maktabi tarbiyalanuvchilari xalqaro maydonda katta yutuqlarga erishganlar. Rustam Kazakov 1972 yildagi Olimpiya o'yinlari va 1969 yildagi jahon chempionatida g'alaba qozongan, Aleksandr Doktorashvili 2004 yilda Olimpiya O'yinlari chempionligini qo'lga kiritgan, Kamil Fatkulov jahon chempionatlarining ko'p marta sovrindori bo'lgan, Dilshod Aripov 1999 yilda jahon chempioni bo'lgan.¹ Rustam Assakalov – 2013-2015 yillarda Osiyo chempionatida oltin medalga egalik qilgan, 2014 yilda Osiyo chempionatida kumush medal sohibi, 2014 yilda Osiyo o'yinlari g'olibi, Elmurat Tasmurodov – 2012 yilda Osiyo chempionatida kumush medal sovrindori, 2013-2014-2015 yillarda Osiyo chempionati g'olibi, 2013-2014 yilda jaxon chempionatida bronza medal sovrindori, 2016 yilgi Olimpia o'yinlari bronza medali sovrindori.

1.1. Yunon-rim kurashi murabbiylarining kasb-pedagogik faoliyati

Trenerning kasb-pedagogik faoliyati ko'pqirrali bo'lib, bir qator yo'nalishlarni o'z ichiga olgan, ular orasida quydagilarni ta'kidlash zarur: o'quv-tarbiyaviy ishlar, sportchilarning mashg'ulot va musobaqalardagi faoliyatini boshqarish, ular orasidan iqtidorlilarini tanlab olish, ilmiy-uslubiy faoliyat bilan shug'ullanish, musobaqalarni tashkillash va o'tkazish, mashg'ulot va musobaqalarni moddiy-texnik ta'minlash, shaxsiy malakaviy mahoratni oshirib borish.

Murabbining eng muhim funksiyalaridan biri – bu o'quv-tarbiyaviy faoliyatdir. U tanlangan sport turi bilan shug'ullanuvchilarni texnik-taktik xatti-harakatlarga

¹ Tasatnov N.A. – Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. Toshkent 2015.

o'rgata bilishni, jismoniy va ma'naviy-axloqiy rivojlan-tirishni, har tomonlama barkamol insonni shakllantirishni nazarda tutadi.

O'qitish funksiyasi texnik harakatlarni a'lo darajada, namunaviy ko'rsa-ta bilishni, mashqni to'g'ri tushuntirishni, mashqni bajarish texnikasida yo'l qo'yilgan xatoni va uning sababini aniqlab tuzatishni, kuzatish uchun joyni to'g'ri tanlashni, o'quvchi bajarayotgan mashqni birgalikda tahlil qilishni, texnik usul va yakunlovchi harakat uchun tayyorlantiruvchi harakatlarni tanlay bilishni nazarda tutadi.

Yunon-rim kurashchilarida jismoniy va axloqiy sifatlarni, irodani tarbiyalashda murabbiy mashg'ulotlar metodik usullarni differentsatsiyalashni bilishi, mashq yuklamalarini normalashtirishni, shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlari, ularning funksional tayyorgarligi, jismoniy va ruhiy rivojlanishidan kelib chiqib, kerakli vosita va uslublar tanlay bilishi kerak.

Sportchilarning tayyorgarligini to'laqonli boshqarish uchun trener sportchilar yashayotgan, shug'ullanayotgan va musobaqalashayotgan muhit haqida ma'lumot to'plashni va ularni tahlil qilishni bilishi; sportchilarning tayyorlanish strategiyasi haqida qaror qabul qilish, ularning tayyorlanish rejasi va dasturini tuzishni, buning uchun tayyorlangan dastur va rejalarini nazorat qilishni; zarur bo'lganda mashg'ulot jarayoniga o'zgartirishlar kiritishni bilishi kerak.

Yunon-rim kurashchilarini tayyorlash dasturi va rejalarini muvaffa-qiyatli amalga oshirish trenerning mashg'ulot jarayonini mashg'ulotlarda, ish kuni, makrotsikl, mezotsikl va mikrotsikl (davr)da ratsional amalga oshirish, shuningdek, pedagogik, tibbiy-biologik va psixologik vosita va uslublarni qayta tiklanish tadbirlarini to'g'ri qo'llash mahoratiga bog'liq.

Bo'lajak musobaqa rejasini ishlab chiqishda trener shogirdining raqibi ustidan g'alaba qozonishi uchun eng samarali taktik harakatlarni belgilash maqsadida raqib to'g'risida ma'lumotlarga ega bo'lishi kerak. Musobaqa faoliyatini nazorat qilish va keyinchalik uni tahlil qilish u yoki bu sportchi tayyorgarligidagi kuchli va kuchsiz tomonlarini aniqlashga yordam beradi.

Yunon-rim kurashchilarining musobaqa faoliyatini boshqarish malakasi bellashuvlar davomida turli texnik-taktik vaziyatlarni kuzatish va tahlil qilish,

shuningdek aniq ko'rsatmalar tarzida kerakli qarorlarni qabul qilish malakasidan hosil bo'ladi. Shu qatorda ular o'z texnik va taktik mahoratlarini oshirib borishlari ko'zda tutiladi, har bir bellashuvni tahlil qilishda yunon-rim kurashchilari o'zlariga yangi malakalar va tajribalarni egallayotganlarini bilishlari kerak.

Yunon-rim kurashchilarini tayyorlash bo'yicha ko'p qirrali faoliyatda saralash vazifasi muhim ahamiyat kasb etadi. U murabbiyning bilim va pedagogik tajribasi asosida iqtidorli sportchilarni aniqlash uchun turli saralash mezonlaridan foydalanish malakasi bilan belgilanadi. Murabbiy saralash vaqtida nafaqat hissiyotiga, balki kurashchining porloq kelajagini yarata olishiga o'zida ishonch bo'lishi kerak. Agar u o'z vazifasini to'liq bajara olmasligini bilsa, yoki ikki kurashchidan qay birini tanlay olmasa, murabbiy boshqa o'zidan malakaliy murabbiylar bilan maslahatlashishi, kelayotgan nufuzli musobaqaga yetarli mahoratga ega bo'lgan kurashchini tanlashi lozim.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi yuqori malakali mutaxassis o'z kasbiy mahoratini muntazam oshirib borishi lozim. Buning uchun u ilmiy-uslubiy faoliyat olib borish malakasini o'zlashtirishi, tadqiqot vazifalarini oldiga qo'ya bilishi, kerakli tadqiqot uslublari va tadqiqot usullarini tanlay olishi, oldingi ma'lumotlarni tahlil qila olishi kerak.

Amaliy faoliyatda trener turli musobaqalarni tashkillash va o'tkazishni bilishi kerak. Buning uchun u sport turi qoidalarini bilishi, hakamlar vazifalarini bajara olishi va musobaqalarni o'tkazish uchun zarur bo'lgan barcha hujjatlarni tayyorlay olishi kerak.

Mashg'ulotlar jarayonini yuqori darajada tashkillantirish uchun trener-ning sport zalini moddiy-texnik jihozlashi, sport zallari va tiklanish markazini asbob-anjomlar bilan jihozlash malakasi katta ahamiyatga ega.

Yunon-rim kurashi murabbiysining ko'p qirrali kasb faoliyati jarayonida ko'rsatib o'tilgan vazifalarning samarali amalga oshirilishi uning o'z kasbiga bo'lgan muhabbati va sadoqati, o'z mutaxassisligini mukammal darajada bilishi, pedagogik qobiliyat hamda yuksak shaxsiy sifatlari darajasi bilan aniqlanadi. Shu qatorda murabbiy chuqur ruhiy holatlardagi keskin harakatlari, shogirdlarining bellashuv va

musobaqa oldidagi o'ziga bo'lgan ishonchini yanada oshirish qobiliyatlari bilan aniqlanadi.

1.2. Yunon-rim kurashchilarini sport maktablarida tayyorlashning tashkiliy-uslubiy xususiyatlari

Yunon-rim kurashchilarini tayyorlash maxsus sport maktablarida olib borilib, ular bolalar-o'smirlar sport maktablari (BO'SM), ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya zahiralari maktablar (IBO'OZM), oliy sport mahorati maktablari (OSMM), shuningdek, sportga ixtisoslashgan maktab-internatlar va yunon-rim to'garaklariga bo'linadi.

Sport maktablaridagi ishlar muayyan bir aniq vazifalarni bajarishga yo'naltirilgan. BO'SM sportchilarning sog'ligini mustahkamlash va har tomonlama jismoniy rivojlantirishni ta'minlagan holda yuqori malakali o'smir sportchilarni tayyorlashni amalga oshiradi; shug'ullanuvchilar orasidan jamoatchi yo'riqchilar va hakamlarni tayyorlaydi; uslubiy markaz hisoblanadi hamda umumta'lim maktablariga sinfdan tashqari ommaviy sport ishlarini tashkillashtirishda yordam ko'rsatadi. Sport bilan shug'ullanishni o'zi yosh o'sib kelayotgan avlodni boshqa bekorchi ishlardan beri olib yurishni eng maqbul yo'lidir. Buni tushungan ota-onalar o'z farzand-larini sportga borishlarini ta'minlashmoqda, shu borada o'g'il bolalarni yunon-rim kurashiga berishlari, uni kelajakda qattiyatli, mard, jasur, qo'rqmas va qudratli kuch sohibi bo'lishlarini istashadi. Kelajakda Vatan himoyasiga shu varzandlari chiqishini ular yaxshi bilishadi.

Ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya zahiralari maktablari oldida yuqorida aytilgan vazifalardan tashqari yana bitta vazifa: respublika terma jamoalarini to'ldirib borish vazifasi turadi. Bu vazifa IBO'OZM uchun asosiy hisoblanadi va ularning butun faoliyatini belgilab beradi. Bu dar-gohda ularni yunon-rim kurashi tarixi va texnik-taktik mahoratlari oshishiga to'liq imkoniyatlar bor bo'lib, faqat ulardan talab – murabbiylari bergan bilimlarni va malakalarni to'la-to'kis egallashlaridir. Shu

borada ular o'z murabbiylari bilan bo'lgan har bir uchrashuvda turli yangiliklarga ega bo'lishlari kerak.

OSMM vazifalari quydagilardan iborat:

- xalqaro toifadagi sport ustalari, sport ustalari, respublika terma jamoalariga nomzodlarni tayyorlash; sport mashg'ulotlarining ilg'or uslublarini ishlab chiqish, takomillashtirish va murabbiy-o'qituvchilar tarkibining ish amaliyotiga tadbiq qilish ko'zda tutiladi.

Har bir musobaqa yangi bilimlarni, yangi malakalarni shakllanishiga sababchidir, lekin bundan unimli foydalanish kerak, xolos.

BO'SM, IBO'OZM, OSMM va boshqa sport tashkilotlarining o'quv-mashg'ulotlar faoliyati izchillikni amalga oshirish; shahar, viloyat va respublikada o'quv-mashg'ulotlar ishiga uslubiy rahbarlik qilishdan iborat. Sportchilarning sport maktablarida muntazam shug'ullanishi ularning katta vaqt rezervini talab qiladi. Ushbu muammoni hal qilish maqsadida ixtisoslashgan maktab-internatlar tashkil etiladi.

OSMMning asosiy vazifasi – birgalikda yashash sharoitida respublika terma jamoasi uchun yuqori malakali sportchilarni tayyorlashdan iborat.

1.3. Yunon-rim kurash turi bo'yicha ta'lim tizimining tashkil qilinishi

Ushbu qismda quyidagilar ochib beriladi:

- vaqtni o'quv yillari bo'yicha tayyorgarlikning asosiy qismlariga taqsimlash;
- o'quv rejasi sxemasi.

Tavsiyalar. O'quv rejasini tuzish paytida bir haftalik o'quv-mashq ishlari tartibi (rejimi) 46 haftalik bevosita sport maktabi sharoitidagi mashg'ulotlar va 6 haftalik sport-sog'lomlashtirish lageridagi mashg'ulotlar hamda o'quvchi-larning faol dam olish davrlaridagi individual rejalarini hisobga olgan holda ishlab chiqiladi.

Soatlarning umumiy yillik hajmi oshishi bilan tayyorgarlikning har xil turlari uchun vaqt nisbati o'zgarib boradi. Yildan-yilga sport-texnik, maxsus jismoniy, taktik va integral tayyorgarlik nagruzkalarining solishtirma og'irliklari o'sib boradi.

Sekin-asta UJTga qaratilgan nagruzkalar hajmi kamayib boradi va keyinchalik stabil (barqaror) holatga keladi. Jadvalni tuzish paytida turli sport turlarida o'quv yillari bo'yicha jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik vositalarining taxminiy nisbatidan (% da) foydalanish mumkin.

O'quv yillari bo'yicha o'quv rejasida vaqtning tayyorgarlikning asosiy qismlariga taqsimlash ko'p yillik mashg'ulotlarning konkret vazifalariga muvofiq amalga oshiriladi.

O'quv-mashq jarayonining vazifalari va asosiy yo'nalishlari:

- salomatlikni mustahkamlash, jismoniy rivojlanishni oshirish;
- jismoniy mashqlarni bajarish texnikasi asoslarini egallash;
- har xil sport turlari mashg'ulotlari asosida har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni egallash;
- bolalarda iste'dod va qobiliyatlarni ochish;
- sport bilan shug'ullanishga turg'un qiziqish uyg'otish;
- sport xarakteri xususiyatlarini tarbiyalash.

Vazifalar va asosiy yo'nalishlar:

- har tomonlama jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasini oshirish;
- tanlangan sport turining texnika asoslarini egallash;
- har xil sport turlari bo'yicha musobaqalarda qatnashish orqali musobaqa tajribasiga ega bo'lish;
- sport mutaxassisligiga aniqlik kiritish.

O'quv-mashq bosqichi (2 o'quv yilidan ortiq – chuqurlashtirilgan mashg'ulotlar bosqichi). Mashg'ulotlarning vazifalari va asosiy yo'nalishlari:

- texnikani mukammallashtirish;
- maxsus jismoniy xususiyatlarni rivojlantirish;
- funksional tayyorgarlik darajasini oshirish;
- belgilangan mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini egallash;

- musobaqa tajribasini to'plash.

Yunon-rim kurashida takomillashuv bosqichi. Tayyorgarlikning vazifa-lari va asosiy yo'nalishlari:

- texnikani takomillashtirish;
- maxsus jismoniy xususiyatlarni rivojlantirish;
- yuqori mashg'ulot yuklamalarini egallash;
- dastlabki katta yutuqlar zonasiga xos bo'lgan (SUN va SU) sport natijalariga erishish.

1.4. Yunon-rim kurashida yillik tayyorgarlik siklining rejasi

Ushbu qismda quyidagilar ochib beriladi:

- o'quv dasturlarining tarkibi va haftalik sikl bo'yicha o'qishning ketma-ketligi;
- tayyorgarlikning asosiy parametrlari hajmi;
- yillik sikl bosqichlari bo'yicha umumiy va maxsus jismoniy, sport-texnik va taktik tayyorgarlikni nazorat qilish turlari.

Yillik siklning reja-sxemasi quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- yillik siklning tuzulishi (davrlar, bosqichlar va mezotsikllarning nomlanishi va muddati);
- tayyorgarlik bosqichlari bo'yicha asosiy masalalar;
- mashg'ulotning asosiy vositalari hajmini haftalarga taqsimlash (46 hafta);
- musobaqalarni (o'quv, nazorat, saralash, asosiy) o'tkazish muddatlari;
- tayyorgarlik bosqichlari bo'yicha nazorat sinovlarining majmuasi va pedagogik nazorat o'tkazishning muddatlari;
- chuqurlashtirilgan tekshirish o'tkazishning muddatlari;
- tiklanish vositalarining turlari, ularni tayyorgarlikning alohida haftalari va bosqichlariga yo'naltirilganligi.

Tavsiyalar: sport maktablari shug'ulanuvchilarining mashg'ulotlar yillik sikli quyidagilar orqali belgilanadi:

- yillik siklga belgilangan vazifalar;
- sport formasining rivojlanishi va shakllanishi qonunlari;

- alohida sport turida qabul qilingan davrlarga bo‘linish;
- sport musobaqalari jadvali va tizimi, shu jumladan ularning asosiylarining o‘tkazilish muddatlari.

Tayyorgarlik yillik siklining reja-sxemasi yilni oy va haftalarga bo‘lgan holda kalendar jadvali asosida ishlab chiqiladi. Uning mohiyati – o‘quv-mashq jarayonini tashkillashtirish va tarkibiy qismlarining asosiy miqdoriy va sifat ko‘rsatkichlarini, nazorat va tiklanish vositalari va metodlarini kompleks rejalashtirish. Reja-sxema – tayyorgarlikning muayyan bir bosqichida mashg‘ulotni tuzish bo‘yicha aniq ifodalangan va yaqqol ko‘rinadigan tashkiliy-metodik konsepsiyani ifodalashi kerak.²

Yunon-rim kurashida boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi

Yunon-rim kurashida boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida o‘quv jarayoni-ning davrlarga bo‘linishi shartli xarakterga ega, asosiy e‘tibor asosan UJT vositalaridan foydalangan holda har tomonlama jismoniy va funksional tayyorgarlikka, shuningdek, texnik elementlar va ko‘nikmalarni egallashga qaratiladi. Mashg‘ulotning yillik sikli tugashi bilan, yosh yunon-rim kurash-chilar har tomonlama jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha normativ talablarni bajarishlari kerak.

O‘quv-mashq bosqichida (2 o‘quv yiligacha) yillik sikl tayyorgarlik va musobaqa davrlarini o‘z ichiga oladi. Asosiy e‘tibor har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, funksional imkoniyatlar darajasini oshirish, maxsus jismoniy tayyorgarlik elementlariga ega bo‘lgan vositalarni qo‘shish, texnik-taktik ko‘nikma va usullar majmuasini yanada kengaytirishga qaratilishda davom ettiriladi. Yillik sikl yakunida yosh yunon-rim kurashchilar nazorat-o‘tish normativlarini bajarishlari, musobaqalarda ishtirok etishlari shart.

O‘quv-mashq bosqichida (2 o‘quv yildan ortiq) mashg‘ulotlarni rejalashtirishda tayyorgarlik jarayonida UJT vositalari orqali har tomonlama jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasini yanada oshirish va buning asosida maxsus jismoniy ish qobiliyati darajasini oshirish, maxsus jismoniy xususiyatlarni rivojlantirish, texnik ko‘nikmalarni egallash masalalari yechiladi.

² Tastanov N.A. – Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Toshkent-2017

Musobaqa davrida o'tgan yilgi sport natijalarini yaxshilash, shuningdek nazorat-o'tish normativlarini bajarish vazifalari qo'yiladi.

Yunon-rim kurashida takomillashuvi bosqichi

Yunon-rim kurashchilarining takomillashuvi bosqichida yillik siklning tuzilishi o'quvchilarning o'quv-mashq bosqichidagi tayyorgarligidek ko'ri-nishga ega. Sport takomillashuvi bosqichida o'quv-mashq ishlarining asosiy prinsipi asosida yosh yunon-rim kurashchining individual o'ziga xosligini hisobga olish ixtisoslashtirilgan tayyorgarlikdir.

Yunon-rim kurashi maktablari shug'ulanuvchilari tayyorgarligining yillik sikli asosiy musobaqalar jadvalini hisobga olgan holda tuzilishi kerak. Umumiy soatlar sonining oshirilishi holatida maxsus mashq yuklamalaring hajmi va musobaqalar sonini oshirish, tiklanish tadbirlari uchun ajratiladigan vaqtni ko'paytirish lozim. Yosh yunon-rim kurashchilarning ish qobiliyatini tiklashda pedagogik vositalari bilan bir qatorda fizioterapevtik vositalarni ham qo'llash o'rinli.

Yunon-rim kurashi maktabi shug'ulanuvchilarining ko'p yillik tayyorgarligi jarayonida yillik mashg'ulotlarning muayyan bosqichlari uchun ishlab chiqilgan haftalik sikllar ishlatilishi mumkin (masalan: jalb etuvchi, hajmiy mashg'ulotlar, tezlik-kuch tayyorgarligi, texnik tayyorgarlik, musobaqalardan oldingi, yengillashtirilgan va h.k.).³

1.5. Yunon-rim kurashchilarini nazorat mashqlar kompleksi

Dasturning ushbu qismi quyidagilarni o'z ichiga oladi: yunon-rim kurashchilarining umumiy, maxsus jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini baholash uchun nazorat mashqlari kompleksi; test sinovlarini o'tkazish uchun tashkiliy ishlar va metodik ko'rsatmalar; tibbiy ko'rikning vazifalari, usullari va uni tashkillashtirish.

³ Tastanov N.A. – Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Toshkent-2017

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida tibbiy ko'rikning asosiy vazifalari – bu salomatlik holatini nazorat qilish, gigiyenik ko'nikmalarni va shifokor ko'rsatmalarini og'ishmay bajarish odatini singdirish. O'quv yilining boshida va oxirida o'quvchilar chuqurlashtirilgan tibbiy tekshiruvdan o'tadilar.

Bularning barchasi salomatlik, jismoniy rivojlanish va funksional tayyor-garlik darajasining boshlang'ich darajasini belgilashga imkon beradi. Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida chuqurlashtirilgan tibbiy ko'riklar bu ko'rsat-kichlarning harakatini nazorat qilish imkonini beradi, joriy tekshirishlar esa musobaqa va mashg'ulot yuklamalariga chidamlilikni nazorat qilish va davolash-profilaktika choralarini ko'rish imkonini beradi.

Pedagogik nazorat, shuningdek, mashg'ulot va musobaqa faoliyati ko'rsat-kichlarini (mashq, mashg'ulot, musobaqa, start kunlarining soni), salomatlik, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, funksional imkoniyatlarning boshlang'ich holatini o'z ichiga oladi va ushbu ko'rsatkichlarning harakati (dinamikasi) shug'ullanuvchilarning shaxsiy kartalariga kiritiladi.⁴

Metodik ko'rsatmalar.

Sport maktablari shug'ullanuvchilarini UJT bo'yicha testdan o'tkazish yiliga ikki marta: o'quv yilining boshida va oxirida amalga oshiriladi. Testdan oldin chigal yozdi mashqlari o'tkaziladi.

UJT bo'yicha namunaviy nazorat mashqlari quyidagi testlarni o'z ichiga oladi:

- 30 metrga yugurish, stadion yo'lakchasi yoki yengil atletika manejida pixsiz (ship) yugurish oyoq kiyimida bajariladi. Har bir yugurishda ikkitadan kam bo'lmagan o'quvchi ishtirok etadi, natijalar soniyaning birdan o'n qismigacha aniqlikda ro'yxatga olinadi. Faqat bitta imkoniyat beriladi;

- turgan joyidan sakrash sirpanchiq bo'lmagan maydonda o'tkaziladi. Sinovdan o'tkazilayotgan o'quvchi start chizig'ida boshlang'ich holatni qabul qilib, oyoqlari parallel holda turadi va ikki oyog'i bilan itarilib, qo'llarini oldinga tashlab sakrashni amalga oshiradi. Yerga qo'nish ikki oyoqda, qattiq bo'lmagan yuzaga amalga

⁴ Tastanov N.A. – Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Toshkent-2017

oshiriladi. O'lchash po'lat ruletka orqali start chizig'iga yaqin joylashgan belgi bo'yicha amalga oshiriladi, uchta imko-niyatdan eng yaxshisi santimترلarda yoziladi;

- 3x10 m mokusimon yugurish maksimal tezlikda amalga oshiriladi. Sinovdan o'tkazilayotgan o'quvchi start chizig'ida ustunga yuzlangan holda turadi, buyruq berilgandan so'ng to'siqlarni aylanib o'tadi. Vaqt soniyaning birdan o'n qismigacha hisoblanadi. Faqat bitta imkoniyat beriladi;

- osilib turib yuqoridan ushlagan holda turnikda eng ko'p marta tortilish. Boshlang'ich holatda: turnikda osilib, qo'llar tirsak bo'g'imlarida oxirigacha ochilgan. Tortilish o'quvchining iyagi turnikdan balandga ko'tarilgan holdagina hisobga olinadi. Har bir keyingi tortilish boshlang'ich holatdan amalga oshiriladi. Tos-son bo'g'ini va tizza bo'g'inidagi harakatlar va qo'llarni oldinma-keyin ishlatish ta'qiqlanadi;

- yotgan holda qo'llarga tayanib qo'llarni yozish (otjimanie) – maksimal ko'p marta bajariladi. Boshlang'ich holat: gorizontal maydonda qo'llarga tayanib yotish. Qo'llar tirsak bo'g'inlarida to'liq ochilgan, tana va oyoqlar bir chiziq bo'yicha tekislangan. Ko'tarilish o'quvchi ko'kragini polga tekkizib boshlang'ich holatga qaytgan holda hisobga olinadi. Mashqni bajarish paytida tos-son bo'g'inidagi harakatlar taqiqlanadi;

- 1000 metrda yugurish stadion yo'lagida o'tkaziladi. Yurishga o'tishga ruxsat etiladi. Vaqt 0,1 s aniqlikda yoziladi.

Maxsus jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik darajasini nazorat qilish uchun nazorat mashqlar majmuasi sport turiga ko'ra belgilanadi. Ushbu testlarning tavsifi va test o'tkazish uchun tavsiyalarni keltirish lozim.⁵

1.6. Yunon-rim kurashchilarining nazariy tayyorgarligi

⁵ Tursunov Sh.S., Tashnazarov D.Yu. – Yunon-rim kurashchilarini texnik-taktik tayyorgarligi. O'quv-uslubiy qo'llanma. Toshkent-2017

Ushbu qismda yunon-rim kurashchilarning o'quv tayyorgarlik va sport tayyorgarlik bosqichlari shug'ulanuvchilarining nazariy tayyorgarligining me'yoriy rejasi keltiriladi. U faqat eng zarur bilimlarni o'z ichiga olishi kerak.

Nazariy tayyorgarlik suhbat, leksiya tarzida va to'g'ridan-to'g'ri mashq davomida o'tkazilib, amaliy bilimlar elementi sifatida jismoniy, texnik-taktik, ruhiy va iroda tayyorgarligi bilan uzviy bog'liq. Nazariy bilimlar ma'lum bir maqsadga yo'naltirilgan bo'lishi kerak: o'quvchilarda mashg'ulotlar davomida olgan bilimlaridan amalda foydalanish ko'nikmalarini shakllantirish.

O'quv dasturi o'quv-mashq bosqichi va sport takomillashuvi bosqichlarida butun o'qish davri davomida taqsimlanadi. Nazariy mashg'ulotlarni o'tkazish paytida o'quvchilarning yoshlarini hisobga olish lozim bo'lib, dasturni tushunarli qilib bayon etish kerak. Muayyan ish sharoitlaridan kelib chiqqan holda nazariy tayyorgarlik rejasiga tuzatishlar kiritish mumkin. Dasturning ushbu qismida nazariy mashg'ulotlarning taxminiy namunaviy ro'yxati va ularning qisqacha tafsiloti keltiriladi.

Nazariy mashg'ulotlar rejasiga sport bilan shug'ullanganda shifokor nazorati va shaxsiy nazorat, jarohat va kasalliklarni oldini olish, tiklanish tadbirlari kabi mavzularni aks ettirish kerak.

1.7. Yunon-rim kurashi murabbiysi olib boradigan tarbiyaviy jarayon

Dasturning ushbu qismida turli o'quv guruhleri shug'ulanuvchilari bilan o'tkaziladigan tarbiyaviy ishlar va psixologik tayyorgarlikning asosiy vosita, usullari, turli shakllari aks ettirilishi kerak. Quyida BO'SM va IBO'OZSM shug'ulanuvchilarining tarbiyaviy ishlari va psixologik tayyorgarliklari haqida namunaviy o'quv dasturi keltirilgan.

1-jadval

BO'SM, IBO'OZSM, OSM va OZKlari shug'ulanuvchilari yillik tayyorgarlik sikli reja-cxemasi

T/r	Tarkibi		Sentabr – iyul
			1-46 hafta
1	Jismoniy tayyorgarlik	UJT	
		MJT	
2	Texnik-taktik tayyorgarlik		
3	Nazariy tayyorgarlik		
4	Nazorat sinovlari		
5	Tibbiy-biologik nazorat		
6	Tiklanish tadbirlari		
7	Instruktorlik va hakamlik amaliyoti		
8	Musobaqalar	O'quv	
		Nazorat	
		Asosiy	

Jismoniy madaniyatning yosh yunon-rim kurashichilarni tarbiyalash vositasi sifatidagi rolining oshishi sport maktablarida tarbiyaviy ishlarga bo'lgan talabni oshirishni taqozo etadi. Bunda yosh yunon-rim kurashichilar bilan ishlashning muhim shartlaridan biri – bu yosh yunon-rim kurashichining shaxsini shakllantirishga yo'naltirilgan tarbiyaviy ta'sirlarning hamjihatligi bo'lmish tarbiyaning ijtimoiy tizim, shu jumladan, oila, maktab, pedagoglar jamoasidir.

Yosh yunon-rim kurashichilar bilan ishlashning asosiy vazifasi – bu yuksak ma'naviy sifatlar, Vatanga sodiqlik, kollektivizm hissi, intizom va mehnatsevarlikka o'rgatish. Yosh yunon-rim kurashichilarning ma'naviy tarbiyasida bu sifatlarni tarbiyalashga katta imkoniyat beruvchi sport faoliyati bevosita o'rin egallaydi.

Barcha tarbiyaviy ishlarda markaziy o'rinni trener-pedagog egallaydi, u o'z tarbiyaviy funksiyalarini faqat mashg'ulot va musobaqa paytida yunon-rim kurashchisi xulqini boshqarish bilan cheklab qo'ymaydi. Yosh yunon-rim kurashichilarni tarbiyalashning samarasi ko'p jihatdan trenerning kundalik sport tayyorgarligi va umumiy tarbiya vazifalarini uyg'unlashtira olishiga boqliq.

2-jadval

Nazariy tayyorgarlik rejasi

T/r	Mavzuning nomi	Mavzuning qisqacha tafsiloti	O'quv guruhlariga O'tkazish muddatlari
1.	Jismoniy madaniyat va sport – inson jis-moniy rivojlanishi va salomatligini mustahkamlashining muhim vositasi.	Jismoniy madaniyat va sport haqida tushuncha. Jismoniy madaniyat shakllari. Jismoniy madaniyat – mehnat-sevarlik, tartiblilik, iroda va hayotda zarur bo'lgan qobiliyat va ko'nik-malarni tarbiyalovchi vosita.	
2.	Shaxsiy va jamoaviy gigiyena	Sanitariya va gigiyena haqida tushuncha.	
3.	Organizmda chiniqtirish	Chiniqtirishning o'rnini va asosiy qoidalari. Havo, suv, quyosh bilan chiniqtirish.	
4.	Tanlangan sport turining yaralishi va rivojlanishi	Tanlangan sport turining tarixi.	
5.	Tanlangan sport turi bo'yicha mamlakatimizdan chiqqan taniqli yunon-rim kurashchilar	Olimpiada o'yinlari, jahon va Osiyo chempionatlari chempionlari va sovrindorlari, jahon va Osiyo rekordchilari.	
6.	Sport mashg'ulotlarining umumiy xarakteristikasi	Sport mashg'ulotlari, uning maqsadlari, vazifalari va asosiy qismlari haqida tushuncha. Umumiy va maxsus jis-moniy tayyorgarlik. Texnik-taktik tay-yorgarlik.	

		Sport rejimi va ovqat-lanishning o'ri.	
7.	Sport bilan shug'ullanish jarayonida o'z-o'zini nazorat qilish	O'z-o'zini nazorat qilishning mohiyati va uning sport bilan shug'ullanishdagi roli. O'z-o'zini nazorat qilish kundaligi, uning shakli va tarkibi.	
8.	Sport mashg'ulotlarining asosiy vositalari	Jismoniy mashqlar. Tayyorgarlik, umumta'lim va maxsus mashqlar. Har tomonlama tayyorgarlik vositalari.	
9.	Jismoniy tayyorgarlik	Jismoniy tayyorgarlik haqida tushuncha. Uning tarkibi va turlari bo'yicha asosiy ma'lumotlar. Asosiy jismoniy sifatlarining qisqacha tavsifi, ular rivojlanishining o'ziga xosligi.	
10	Yagona sport tasnifi	YaST haqida asosiy ma'lumotlar. YaST talab va me'yorlarini bajarish shartlari.	

Intizomni tarbiyalashni birinchi mashg'ulotlardan boshlash kerak. Mashg'ulot va musobaqalarga qatnashish qoidalariga jiddiy amal qilish, trener ko'rsatmalarini aniq bajarish, mashg'ulot paytida, maktabda va uyda a'lo darajadagi xulq-atvor – bularning barchasiga trener e'tibor qaratishi lozim. Sport mashg'ulotlarining boshlanishidanoq sport mehnatsevarligiga – avvalambor oshib boruvchi nagruzkalar bilan bog'liq mashq vazifalarini doimiy bajarish orqali erishiladigan o'ziga xos qiyinchiliklarni yengishga o'rgatish muhimdir. Yosh yunon-rim kurashchini aniq misollar bilan zamoniviy sportda yutuqlar avvalambor mehnatsevarlikka bog'liq ekanligiga ishonitirish lozim. Shu bilan birga bolalar bilan ishlaganda nagruzkalarni oshirishning aniq ketma-ketligiga amal qilish kerak. Yosh yunon-rim kurashchilar bilan ishlash jarayonida, asosiy vazifalari: o'quvchilar tomonidan sport mashqlari, gigiyena va boshqa sohalarni o'zlashlashtirishda bo'lgan intellektual tarbiya muhim o'rin tutmoqda.

Tarbiyaning samaradorligi maqsadida trener mashq jarayonini shunday tashkillashtirishi kerakki, unda yosh yunon-rim kurashchilar oldiga sezilarli harakat va intellektual takomillashuv vazifalari qo'yilishi kerak. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida ham asosiy yo'nalishlar bo'lmish muvaffaqiyatli ta'lim olish va asosiy qobiliyat hamda ko'nikmalarni takomillashtirish, sport mashg'ulotlari asoslarini o'rganish ta'minlanishi lozim. Tarbiyaviy ishlarning samaradorligiga o'qitish vositalari va metodlarining yetarli bo'lmagan xilma-xilligi salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Yosh yunon-rim kurashchilarning ma'naviy ongi shakllanishida ishon-tirish metodlari muhim o'rin tutadi. Ishontirishlar barcha hollarda isboti bilan bo'lishi kerak, buning uchun sinchiklab tanlangan analoglar, solishtirishlar, misollar bo'lishi kerak. Umumiy axloq prinsiplarini ta'riflashni aniq ma'lu-motlar va o'quvchining o'z tajribasidan olingan dalillar bilan mustahkamlash kerak.

Ma'naviy tarbiyaning muhim usullaridan biri – bu yosh yunon-rim kurashchini rag'batlantirish – uning harakatlariga ijobiy baho berish. Rag'batlantirish trener va jamoa ma'qullashi, maqtashi, minnatdorchiligi ko'rinishida bo'lishi mumkin. Har qanday rag'batlantirish zarur pedagogik talablardan kelib chiqqan holda chiqarilishi va yunon-rim kurashchining haqiqiy xizmatiga loyiq bo'lishi kerak.

Tarbiyaning yana bir turi – bu yosh yunon-rim kurashchi harakatlariga tanbeh berish, salbiy baholashda ifodalangan jazolashdir. Jazolash turlari har xil: ogohlantirish, og'zaki xayfsan, buyruq orqali xayfsan, nojo'ya harakatni sport jamoasida muhokama etish, mashg'ulotlar va musobaqalardan chetlatish. Yosh yunon-rim kurashchini rag'batlantirish va jazolash tasodifiy misollarga emas, balki harakatlarning jamlanmasiga asoslanishi kerak. Xuddi ish qobiliya-tining tebranishi kabi sust iroda namoyish etish, faollikning pasayishi yunon-rim kurashchilarda tabiiy holdir. Bu hollarda jazolashdan ko'ra do'stona xayrixohlik ko'rsatish va ma'qullash safarbarlik efektini ko'proq beradi. Jazolash metodiga faqat ba'zi hollardagina murojaat etish lozim, bu ham bo'lsa yunon-rim kurashchi muntazam tarzda irodasizlikni namoyish qilsa. Irodasizlikning alohida hollarini yengishning eng zo'r usuli – bu yosh yunon-rim kurashchini ining kuchi yetadigan mashqni bajarishga jalb qilish.

Sport jamoasi yosh yunon-rim kurashchi shaxsining ma'naviy shakllanishining muhim jihatlaridan biridir. Jamoada yunon-rim kurashchi har tomonlama – ma'naviy, aqliy va jismoniy jihatdan rivojlanadi. Bu yerda turli munosabatlar yuzaga keladi va namoyon bo'ladi: yunon-rim kurashchining o'z jamoasiga, jamoa a'zolari o'rtasida, sportdagi raqiblar o'rtasida.

Sport jamoasini jipslashtirish va jamoatchilik ruhini tarbiyalash masalalarini yechishda devoriy gazeta va sport varaqalarini chiqarish, sport safarlari (poxod) va tematik kechalar, dam olish kechalari va badiiy havaskorlik ko'riklarini o'tkazish, ijtimoiy foydali faoliyat uchun yaxshi sharoitlarni yaratish maqsadga muvofiqdir.⁶

Iroda xususiyatlarini tarbiyalash – trener-murabbiy faoliyatidagi muhim vazifalardan biridir. Iroda xususiyatlari obyektiv va subyektiv xarakterdagi qiyinchiliklarni ongli ravishda yengish jarayonida shakllanadi. Ularni yengishda yosh yunon-rim kurashchi uchun zarur bo'lgan iroda ishga qo'shiladi. Shuning uchun irodani tarbiyalashning asosiy metodi – bu mashg'ulot va musobaqa jarayonida yechiladigan sekin-asta qiyinlashib boruvchi vazifalar metodidir.

Musobaqalarda muntazam ishtirok etish yosh yunon-rim kurashchilarda irodani tarbiyalashning samarali vositasidir.

Yunon-rim kurashchining shaxsi va insonlar bilan munosabatini shakllanishi, yunon-rim kurashchi intellekti, psixologik funksiyalari va psixologik xususiyatlarining rivojlanishini ko'zda tutadi. Yosh yunon-rim kurashchilar bilan ishlovchi trener kelajakda yuksak sport mahoratini ko'rsatishga qodir, ruhan bosiq, to'laqonli barkamol shaxsni shakllantirishga kerak bo'lgan bolalarga ta'sir o'tkazishning barcha mavjud vosita va metodlaridan foydalanishi kerak. Asosiy vazifalari – bu sport bilan shug'ullanishga barqaror qiziqishni singdirish, mashg'ulot faoliyatiga ko'rsatmalarni shakllantirishdan iborat bo'lishi kerak. Psixologik tayyorgarlikning asosiy metodlari – bu suhbatlar, ishontirish, pedagogik ishontirish, psixologik mashqlar, musobaqa holatini modellashtirish metodlaridir. Mashg'ulot dasturlariga qiyinchiliklarni yengishni talab etadigan holatlarni kiritish lozim (qo'rquvni, hayajonni, yoqimsiz tuyg'ularni yengish va h.k.). Ularni o'quv-mashq

⁶ Tastanov N.A. – Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Toshkent-2017

jarayonida qo'lla-ganda asta-sekinlik va ehtiyotkorlik talab etiladi. Bu holatlarda, odatda, yosh yunon-rim kurashchilardan haddan tashqari bor imkoniyatlarni ko'rsatish talab etilmaydi.

Yosh yunon-rim kurashchilar bilan ishlash paytida u yoki bu psixologo-pedagogik ta'sir ko'rsatish metodlari va vositalari ustunligida muayyan bir yo'nalish beliganadi. Og'zaki ta'sir metodlariga quyidagilar kiradi: tushuntirish, tanqid qilish, ma'qullash, ayblash, ishontirish, obru'li insonlarning o'rnaklari va h.k. Aralash ta'sir metodlari quyidagilardan iborat: rag'batlantirish, jamoat va shaxsiy topshiriqlarni bajarish, jazolash. Xuddi shuningdek, mashg'ulotlarning kirish qismida shaxsning har xil sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan og'zaki va aralash ta'sir metodlari qo'llaniladi, intellekt va ruhiy funksiyalarning rivojlanishiga yordam beruvchi ma'lumotlar keltiriladi. Tayyorlash qismida – diqqat, sensomotorika va irodani oshiruvchi usullar; mashg'ulotlarning asosiy qismida ixtisoslashtirilgan ruhiy funksiyalar va psixomotor xususiyatlar, emotsional chidamlilik, o'z-o'zini boshqar olish mukammallashtiriladi; yakuniy bosqichda – o'z-o'zini boshqarish va asab-ruhiy tiklanish qobiliyati mukammallashtiriladi. Ta'kidlash lozimki, yakuniy bosqichda ruhiy tayyor-garlik vositalari va metodlarini taqsimlashda urg'u berish yosh yunon-rim kurashchining ruhiy jihatlariga, mashg'ulotlarning yo'nalishi va vazifalariga bog'liqdir.

O'quv-mashg'ulot jarayonida tiklanish ishlari va ruhiy-pedagogik ta'sirlar samaradorligini baholash pedagogik kuzatish, yosh yunon-rim kurashchining shaxsini tavsiflovchi turli materiallarni o'lchash, tahlil qilish orqali amalga oshiriladi. Olingan ma'lumotlar boshlang'ich ko'rsatkichlar bilan solishtiriladi va o'quv-mashq jarayoniga tuzatishlar kiritish va yosh yunon-rim kurashchi-ning tiklanish ishlari va psixologik tayyorgarligini rejalashtirishda ishlatiladi.

1.8. Yunon-rim kurashchilarida tiklanish vositalari

Dasturning ushbu qismi yosh yunon-rim kurashchining yoshi, sport mutaxassisligi bo'yicha staji va individual o'ziga xosligini hisobga olgan holda sport

maktablari shug'ulanuvchilarining ish qobiliyatlarini tiklash uchun keng miqyosdagi vosita va tadbirlarni (pedagogik, gigiyenik, psixologik, va tibbiy-gigiyenik), shuningdek tiklanish vositalaridan foydalanish bo'yicha metodik tavsiyalarni o'z ichiga olishi kerak.

O'quv-mashq bosqichi (2 o'quv yiligacha) – ish qobiliyatini tiklash asosan tabiiy yo'l bilan: mashg'ulot kunlari va dam olish kunlarini almashtirib qo'yish; mashg'ulot yuklamalari hajmi va jadalligini sekin-asta oshirish; mashg'ulotlarni o'yin shaklida o'tkazish orqali amalga oshiriladi. Gigiyenik vositalarga quyidagilarni kiritish mumkin: dush, iliq vannalar, chiniqtiruvchi xarakterdagi suv protseduralari, toza havoda sayr qilish, ovqatlanish va kun tartibi, vitaminizatsiya.

O'quv-mashq bosqichi (2 o'quv yilidan ortiq) – asosiylari bu tiklanishning pedagogik vositalaridir, boshqacha aytganda mashg'ulotning oqilona tuzilishi va uning hajmi va yuklamalarining yunon-rim kurashchi organizmining funksional holati jadalligiga mos kelishi; alohida bir mashg'ulotda ham, yillik sikl bosqichida ham nagruzka va dam olishning eng maqbul nisbatini qo'llash lozim. Tiklanishning gigiyenik vositalari o'quv-mashq bosqichi 1 va 2 o'quv yilidagi kabi qo'llaniladi.

Yosh yunon-rim kurashchilarini mashg'ulotlarga tayyorlash va ularning musobaqalarda qatnashishlarida ruhiy holatning barqarorligini ta'minlovchi psixologik vositalardan pedagogik metodlar qo'llaniladi: ishontirish, maxsus nafas olish mashqlari, chalg'ituvchi suhbatlar. Tiklanishning tibbiy-biologik vositalaridan: vitaminizatsiya, fizioterapiya, gidroterapiya, massajning barcha turlari, ruscha bug' hammomi va sauna.

Sport takomillashuvi bosqichida maxsus jismoniy tayyorgarlikning hajmi va musobaqalarning soni ortishi bilan organizmning tiklanishiga ajratiladigan vaqt ham ortadi. Qo'shimcha pedagogik vositalarga bir sport faoliyati turidan boshqa sport faoliyati turiga o'zgartirish, turli hajm va jadallikdagi mashg'ulot yuklamalarini almashtirib ishlatish, dam olish pauzalari ko'rinishini va ularning davomiyligini o'zgartirish mumkin.

Tayyorgarlikning ushbu bosqichida tiklanishning barcha vositalarini (pedagogik, gigiyenik, psixologik va tibbiy-biologik) kompleks ishlatish talab etiladi. Bunda ba'zi

qonuniyliklar va bu vositalarning yosh yunon-rim kurashchi organizmiga ta'sirini hisobga olish lozim.⁷

Metodik tavsiyalar.

Bir xil tiklanish vositasini doimiy qo'llash tiklanish samarasini kamaytiradi, chunki organizm mahalliy ta'sir vositalariga ko'nikib oladi. Umumiy global ta'sir vositalariga (rus bug' hammomi, suv protseduralari bilan birga sauna, umumiy qo'l massaji, suzish va b.) adaptatsiya asta-sekinlik bilan amalga oshadi. Shu munosabat bilan alohida tiklanish vositalaridan ko'ra ularning kompleksini qo'llash katta samara beradi.

Tiklanish komplekslarini tuzish paytida dastlab umumiy global ta'sir vositalarini, keyin mahalliylarini qo'llashni esda tutish kerak.

Turli xil tiklanish vositalaridan kompleks foydalanish (sport takomil-lashuvi va oliy sport mahorati bosqichlari shug'ulanuvchilari uchun) katta sport nagruzkalari va musobaqa jarayonida amalga oshirilishi lozim. Boshqa hollarda mashg'ulotning boshida yoki uning jarayonida alohida mahalliy vositalar qo'llaniladi. O'rta va kam nagruzkali mashqlarning so'ngida odatiy suv gigiyenik protseduralarini qo'llash yetarli bo'ladi. Bunday hollarda tiklanish-ning kompleks vositalarini qo'llash mashg'ulot samaradorligini kamaytiradi.

Tiklanish vositalarini tanlashda mashg'ulot va musobaqa nagruzkalariga individual chidamlilikka alohida e'tibor qaratish lozim, bu maqsadda yosh yunon-rim kurashchilarning subyektiv hislari va obyektiv ko'rsatkichlar xizmat qilishi mumkin (yurak urishining tezligi, nafas olishning tezligi va chuqurligi, teri qoplamalarining rangi, ter chiqishi va h.k.). Dasturning ushbu qismida instruktorlik va hakamlik amaliyoti tarkibini o'quv-mashq va sport tayyorgarlik bosqichi shug'ulanuvchilariga tanishtiriladi.

Bolalar va o'smirlar sport maktablarining vazifalaridan biri – bu o'quvchi-larni trener yordamchisi va instruktor roliga tayyorlash va ularni ommaviy sport musobaqalariga hakamlar sifatida jalb etishdan iborat.

⁷ Tursunov Sh.S., Tashnazarov D.Yu. – Yunon-rim kurashchilarini texnik-taktik tayyorgarliklari. O'quv-uslubiy qo'llanma. Toshkent-2017

Ushbu vazifalarni bajarishni o'quv-mashq bosqichidan boshlab, instruk-torlik va hakamlik amaliyotini keyingi barcha bosqichlarda davom ettirish maqsadga muvofiq. Mashg'ulotlarni suhbat, seminar, adabiyotlarni mustaqil o'qish, amaliy mashg'ulotlar tarzida o'tkazish lozim. O'quv-mashq bosqichi shug'ulanuvchilar tanlangan sport turlari bo'yicha sport terminologiyasi etib qabul qilingan va buyruq berish terminlarini o'zlashtirishi kerak. Bulardan: raport berish, saf va tartib mashqlarini bajarish. Shuningdek, mashg'ulot tuzishning asosiy metodlarini: chigal yozish, asosiy va yakunlovchi qismlarini bilishlari lozim. Guruh bo'yicha navbatchi majburiyatlarini o'rganish (mashg'ulot joyini tayyorlash, zarur anjomlarni olish, mashg'ulot tugaganidan keyin ularni topshirish). Mashg'ulot o'tkazilayotgan paytda o'quvchilarni boshqa o'quvchilar tomonidan bajarilayotgan mashqlar, texnik usullarni bajarishini kuzatib borish, ularning xatolarini topib, to'g'irlash qobiliyatlarini rivojlantirish lozim. O'quvchilar trener bilan birgalikda chigal yozdi mashqlarini bajarish, hakamlikda qatnashishni o'rganishlari kerak. Hakamlik ko'nikmalarini singdirish, musobaqa qoidalarini o'rganish, o'quvchilarni bevosita o'zlarining guruhlari va boshqa guruhlarda alohida hakamlik vazifa-larini bajarishga jalb qilish, ular tomonidan musobaqa bayonini yuritish orqali amalga oshiriladi.

O'quv-mashg'ulot bosqichida o'qitish paytida o'quvchini mustaqil ravishda kundalik daftari yuritishga o'rgatish zarur va unda: mashg'ulot va musobaqa nagruzkalari hisobini yuritish, test bo'yicha sport natijalarini ro'yxatga olish, musobaqalarda ishtirokini tahlil qilish lozim.

Sport takomillashuvi bosqichi shug'ulanuvchilari chigal yozish uchun asosiy mashqlarni tanlay olishlari va ularni trener buyrug'iga binoan mustaqil o'tkaza olishlari, texnik usullarni to'g'ri ko'rsatishlari, boshqa ishtirokchilar tomonidan yo'l qo'yilgan xatolarni ko'rish va tuzatishlari, kichik yoshdagi guruh shug'ulanuvchilarining alohida mashq va usullarni o'rganishlarida yordam bera olishlari lozim.

Sport tayyorgarligi bosqichi shug'ulanuvchilari mashg'ulot konspektini va darsning turli qismlari (chigal yozish, asosiy va yakuniy qismi) uchun kompleks

mashg'ulot vazifalarini tuza olishlari; boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri va umumta'lim maktablarida o'quv-mashq mashg'ulotlarini o'tkaza olishlari lozim.

Bolalar va o'smirlar sport maktablari va umumta'lim maktablarida hakam, katta hakam, kotib; shahar musobaqalarida hakam, kotib rolida ishtirok eta olishlari lozim.

Sport takomillashuvi bosqichi shug'ulanuvchilari uchun yakuniy natija – bu sport bo'yicha instruktor unvonini va sport hakamligi bo'yicha hakam unvonini olish uchun talablarni bajarish.

1.9. Yunon-rim kurashchilarini amaliy mashg'ulotlari uchun o'quv dastur

Dasturning ushbu qismida umumiy maxsus jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik vositalari va metodlarining asosiy ro'yxati keltiriladi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi shug'ulanuvchilari uchun eng universal mashq vositasi – bu harakat va sport o'yinlari. Ular o'quv-mashq jarayonida eng ko'p vaqtni olishlari kerak. Yosh yunon-rim kurashchilarning tayyorgarligida o'yin metodlarini qo'llash ularni sport bilan shug'ullanishga qiziqishlarini saqlaydi va sport nagruzkalarini yengillashtirishga xizmat qiladi, harakat turlarining har xilligi va standart holatlarning nisbatan kam soni esa koordinatsion qobiliyat-larning rivojlanishi uchun zarur sharoitlarni yaratib beradi. Bundan tashqari, u yoki bu o'yin shaklini tanlash orqali tezlik va tezlik-kuch xususiyatlari, chidamlilikni rivojlantirishga urg'u bersa bo'ladi.

Mahalliy va chet el mutaxassislari yosh yunon-rim kurashchilarni tayyorlashning samarali metodlaridan biri – bu ma'lum yo'nalishda ishlab mashg'ulot vazifalarini ishlatish deb hisoblaydilar. Shuning uchun boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi va o'quv-mashq bosqichi shug'ulanuvchilari uchun o'quv dasturini asosiy yo'nalishi muhimligi bo'yicha guruhlangan mashq vazifalari ko'rinishida: chigal yozish uchun mashq vazifalari; ham alohida jismoniy xususiyatlar, ham xususiyatlar majmuasini rivojlantirish uchun mashq vazifalari bloki, shuningdek, jismoniy mashqlarni bajarish texnikasini o'rgatish ko'rinishida taqdim etish tavsiya etiladi. Har bir mashq quyidagilarga ega bo'lishi kerak: vazifasi aniq pedagogik va tarbiyaviy

masalalar; mashg‘u-lotlarning tarkibi (mashqlar majmuasi va ularni bajarish ketma-ketligi); nagruzkani o‘lchash va uni bajarish rejimi (jadalligi, takrorlash soni, seriyasi, sport anjomining og‘irligi, masofaning uzunligi); dam olish pauzalari uzoqligi va xarakteri va b.; metodik ko‘rsatmalar (o‘quv yili, mashqlarni bajarishda yuz berishi mumkin bo‘lgan xatolar, ularni bartaraf etish usullari); tashkiliy ko‘rsatmalar (mashg‘ulotlarni o‘tkazish joyi, zarur anjomlar va uskunalari). Mashg‘ulotning asosiy qismida muayyan yo‘nalishga ega mashg‘ulotlar o‘rin oladi.

O‘quv-mashq va sport tayyorgarligi bosqichlari shug‘ulanuvchilari uchun o‘quv dasturini tuzish paytida mutaxassislar va trenerlar tomonidan tavsiya etiladigan yillik siklning turli o‘quv yillari, davrlari va bosqichlari uchun ishlab chiqilgan haftalik mikrotsikllardan foydalanish mumkin. Sport takomillashuvi bosqichida haftalik mikrotsikllarni tanlashda yosh yunon-rim kurashchining individual o‘ziga xosligini inobatga olish kerak.

Mashq vazifalari blokining yo'nalishi

O'quv bosqichi, o'quv yili	Mashqlarning mazmuni va xarakteri	Nagruzkani o'lchash, bajarish rejimlari	Metodik ko'rsatmalar	Tashkiliy ko'rsatmalar
1-o'quv yili 2-o'quv yili 3-o'quv yili	Mashqlar majmuasi va ularni bajarish ketma-ketligi	Mashqni bajarish jadalligi; masofa bo'laklari uzunligi va uni o'tish vaqti; anjomlar og'irligi; takrorlash va seriyalar soni; dam olish pauzalari davomiyligi va xarakteri.	Mashqlarni bajarish chog'ida yo'l qo'yilishi mumkin bo'lgan xatoliklarni, va ularni bartaraf etish usullari aks ettirilsin; tadbiriy va psixologik tayyorgarlikda e'tibor qaratilishi lozim bo'lgan holatlar.	Mashg'ulotlarni o'tkazish joyi. Zarur anjomlar va uskunalar ko'rsatilsin.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Topilmalar ichida eng qadimgi deb hisoblanadigan yodgorlik taxminan qaysi davrga to'g'ri keladi?
2. FILA qachon UWW ga o'zgartirildi?
3. Ixtisoslashgan kurash maydonlari birinchi qayerda ochilgan?
4. Yevropada avvallari yunon-rim kurashi qaysi nom ostida rivojlangan ?
5. FILA to'liq manosi yorib bering?

6. Kurash turlarining Fransiya'dagi rivojlanishi qanday amalga oshirilgan?
7. "Yunon-rim kurashi, fransuz kurashi va klassik kurash" turlarining bir-biridan qanday farqi bor?
8. Yunon-rim kurashi bo'yicha jaxon maydonlarida yurtimiz sharafiga ximoya qilayotgan sportchilarimizni bilasizmi?

Tavsiya etiladigan adabiyotlar:

- Belov V.S. Stroki iz istorii greko-rimskoy borby. Novosibirsk: Zarinsk, 1999.
- Igumenov V.M., Podlivaev B.A. Sportivnaya borba: Uchebnik dlya studentov i uchashxsysa. M.: Prosveshchenie, 1993.
- Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2001.
- Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2005.
- Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2009.
- Kun L. Vseobshchaya istoriya fizicheskoy kultury i sporta. M., 1982.
- Kupsova A.P. Sportivnaya borba: Uchebnik dlya IFK. M.: FIS, 1978.
- Mindiashvili D.G., Zavyalov A.I. Uchebnik trenera po borbe. Krasnoyarsk, Izd. KPGU, 1995.
- Tastanov N., Abdiev A., Boymurodov I. Greko-rimskaya borba. T., 2007.
- Tasatnov N.A. – Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. Toshkent 2015.
- Tasatnov N.A. – Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Toshkent 2017.

II-BOB. TEXNIK TAYYORGARLIK

2.1. Kurashchilar trenirovka jarayonida texnik tayyorgarlik

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

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

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

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

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

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

Texnik mahoratni takomillashtirishning uchta bosqichi ajratiladi;

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

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

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

Uchinchi bosqichda texnik tayyorgarlik shakllangan malakallarni takomillashtirish, ularning asosiy musobaqalar sharoitlariga mos holda maqsadga muvofiq variantlilik, barqarorligi, ishonchliligi chegaralarini kengaytirishga qaratilgan.

Har bir texnik tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

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

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

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

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

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

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

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

Texnik harakatlarning bajarilishini qiyinlashtiruvchi sportchi organizmining turli holatlarida mashklarni bajarish uslubi ham turli xildagi usullarda amalga oshiriladi:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Birga ta'sir ko'rsatish uslubi sport trenirovkasida o'zaro birgalikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish va harakat malakalarini takomillashtirishga asoslangan uslubiy usullar yordamida amalga oshiriladi. Bu holda usullarni takomillashtirishda kurashchiga ancha og'ir vazn toifasidagi raqib tanlanadi.⁸

⁸ Tasatnov N.A. – Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. Toshkent 2015.

2.2. Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari

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

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

Yunon-rim kurashida – erkin kurash, sambo, dzyudo va kurashdagidek usullarni amalga oshirish paytida bir vaktning o'zida oyoklar bilan turli harakatlar ham bajarishi, ya'ni bular – chalishlar, qoqishlar, ilishlar, oldindan ilib otishlar, chirmashlar, orqadan ilib otishlar mumkin emas.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Kurashchi ushbu holatga kuragini gilamga tekkizmaslik uchun o'tadi.

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

2.3. Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo'llari

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

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

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

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

- amaldagi musobaqa qoidalarida qaysi biri texnik harakat muvaffaqiyatli hisoblangan o'sha texnik harakatlarni egallash;
- texnikaning hamma turlari ichidan sportchining alohida xususiyatlariga eng yaxshi javob beradigan usullar, qarshi usullar va himoyalanishlarning variantlarini egallash;
- asosiy raqobatchilarning mahorati xususiyatlarini hisobga olish va ular bilan kurashishda yaxshi natija beradigan texnik harakatlarni tanlash;
- avval o'rganilgan usullar va qarshi usullarni qo'llash imkoniyatini kengaytirish mumkin bo'lgan texnik harakatlarga ko'proq e'tibor qaratish;
- kurashchi zahirasida mavjud bo'lgan usullar bilan kombinatsiyalar hamda bog'lanishlarda qo'llash mumkin bo'lgan texnik harakatlarni o'rganish;
- harakat vazifasini eng oqilona hal etish xususiyatiga ega bo'lgan harakat texnikasiga o'rgatish lozim; bu kelgusida qayta o'rganishdan xolos qiladi;

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

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

- jismoniy shart-sharoitlar etarlicha bo'lmasligi oqibatida yuzaga keladigan texnik holatlarni oldini olish maqsadida harakatlarning dinamik tavsiflariga mos keladigan yuqori darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish lozim.

Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan xatolar tarkibi

Harakatlanishdagi xatolar				
Harakatlarning yetishmasligi sababli	O'qitishdagi kamchimlik sababli	Ruhiy gen	Sharaitlarning g'ayri-tabiiyligi sababli	Kutilmagan
Jismoniy sifatlarning yetishmasligi	Noto'g'ri bajarish texnikasiga o'rgatish	Qoniqarsiz o'z-o'zini nazorat qilish	Tashqi jismoniy sharoitlar xususiyatlari	O'z-o'zidan ixtiyoriy
Koordinatsiya yetishmasligi	O'qitishdagi uslubiy xatolar	Ruhiy ta'sirlar	Sherik yoki raqib xususiyatlari	Kutilmagan tashqi omillardan kelib chiqqan
Gavda tuzilishi xususiyatlari	Mos bo'lmagan malakani ko'chirish	Ishonchsizlik, xavotirlanish, qo'rquv	Tartibga solish xususiyatlari	Kutilmagan tashqi va ichki omillarning to'g'ri kelishidan paydo bo'lgan
Malakaning qashshoqligi	Malakani qoniqarsiz nazorat qilish	Emotsional zo'riqish va ruhiy toliqish	Ruhiy va harakatlanish ko'rsatmasidagi kamchiliklar	Muntazam bo'lmagan, kelib chiqishi noaniq

Kurashchining texnik mahoratini oshirish uchun harakatlarni bajarish paytida harakatlanishdagi xatolarni o'z vaqtida aniqlash hamda ularni paydo bo'lish sabablarini belgilash muhim ahamiyatga ega. Bunday xatolarni o'z vaqtida bartaraf

etish ko'p jihatdan texnik takomillashtirish jarayoni samaradorligiga sabab bo'ladi. Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan hamma harakatlanish xatolari beshta guruhga bo'linadi: harakatlanish etishmasligi sababli hatolar; o'qitishdagi kamchiliklar sababli xatolar; sharoitlarning g'ayritabiiyligi sababli xatolar hamda kutilmagan xatolar.

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

2.4. Yunon-rim kurashida texnik usullarni tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamasi.

Umumiy qoidalar

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Bellashuvda ikkita sportchi qatnashadi, ulardan har biri usullar yoki qarshi usullar yordamida o'z raqibi ustidan g'alabaga erishadi. Shunday qilib, kurashning har bir alohida daqiqalarida hujum qilayotgan va hujum qilinayotgan kurashchi,

ya'ni usul yoki kombinatsiya bajarayotgan kurashchi va ustidan usul hamda kombinatsiya uyushtirilayotgan kurashchi mavjud (qarshi hujumni bajarayotgan kurashchi qarshi hujumchi deb ataladi).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

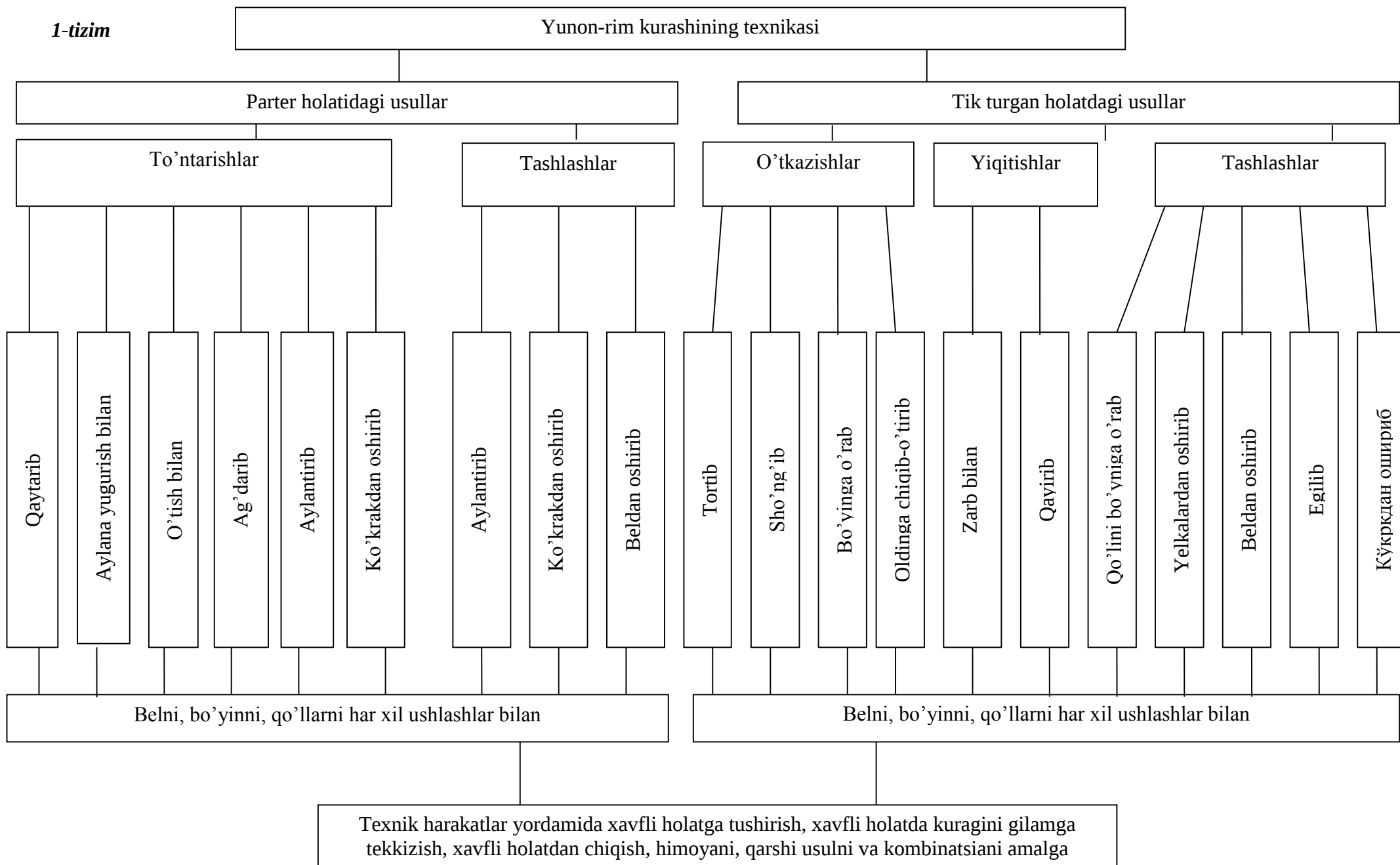
Yunon-rim kurashi texnikasi asosiy usullarining yagona tasnifi va tizimini ishlab chiqishda quyidagi vazifalar oldinga qo'yilgan:

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

2-jadval**Yunon-rim kurashida asosiy texnik usullarning tasnifiy sxemasi**

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

1-tizim



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

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

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

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

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

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

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

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

Usullarni ta'riflash uchun quyidagilarni bilish zarur:

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

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

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

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

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

2.4.1. Yunon-rim kurashining asosiy tushunchalari va atamalari

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

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

Yunon-rim kurashchining trenirovkasi – bu tayyorgarlik tizimining tarkibiy qismidir, yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan tizimlashtirilgan vositalar

hamda uslublar yordamida sportchi rivojlanishini boshqarishning pedagogik jihatdan tashkil etilgan jarayonidir.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Musobaqa nagruzkasi – musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

2.4.2. Yunon-rim kurashchining asosiy holatlari

Yunon-rim kurashchining asosiy holatlari – sport tayyorgarligi jarayonida kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan holatlardir.

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

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

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

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

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

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

Parter holati – kurashchining tizzalarda va qo'llari bilan gilamga tiralib turgan holatidir.

Parterda pastdagi va yuqoridagi kurashchi holatlari ajratiladi.

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

2.4.3. Yunon-rim kurashchining texnik harakatlari

Yunon-rim kurashi texnikasi – kurashchining g'alabaga erishish uchun qo'llaniladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlar yig'indisidir.

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

Himoyalanish – kurashchining hujum qiluvchi tomonidan amalga oshirilayotgan usulni to'xtatib qolishga qaratilgan harakatidir.

Qarshi usul – kurashchining raqib usuliga qarshi javob usulini bajarishga qaratilgan harakatidir.

Bog'lanish – tik turish holatidan boshlanib parter holatiga o'tish yoki aksincha tartibda bajariladigan usullar uygunligidir.

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

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

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

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

Yiqitish – bu usullar natijasida kurashchi, raqibni gilamdan ko'tarmasdan turib, uni xafli holatga tushurib qo'yadi.

To'ntarishlar – parterdagi usullar, ularni amalga oshirish natijasida kurashchi raqibni gilmadan ko'tarmagan holda uni orqasi bilan gilamga ag'daradi.

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

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

2.5. Yunon-rim kurashi bo'yicha tik turgan holatdagi asosiy harakatlar

O'tkazishlar

Qo'lidan tortib – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibni keskin burib, uning orqasiga o'tib oladi.

Qo'l ostidan sho'ng'ib – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibning qo'li tagidan o'tib, orqasiga turib oladi.

Qo'lini bo'yinga o'rab – kurashchining aylanib bajaradigan harakati.

Oldinga chiqib o'tirish bilan – harakat bo'lib, bunda kurashchi oyoqlarini oldinga uzatib o'tirish orqali raqib orqasiga o'tib oladi.

Yiqitishlar

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

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

Tashlashlar

Egilib – usul bo'lib, uning natijasida raqibni gilamdan ko'tarib, vertikal holatdan gorizontal holatga o'tkazadi.

Elkalardan oshirib – usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni qo'llari, qo'l va beli, boshi va qo'li, qo'lini ikki qo'l bilan ushlab olib, elkalardan oshirib tashlash.

Beldan oshirib – usul bo'lib, bunda kurashchi raqibga orqasi bilan burilish va keyin oldinga egilib yoki oldinga yiqilish hisobiga harakatni bajaradi.

Ko'krakdan oshirib – usul bo'lib, bunda kurashchi gavdasini orqaga egib, keyin orqaga yiqiladi.

Qo'lini bo'yinga o'rab – usul bo'lib, bunda kurashchi gavdasini vertikal o'q bo'ylab aylantirib, keyin yiqiladi.

2.6. Yunon-rim kurashi bo'yicha parter holatidagi asosiy harakatlari

To'ntarishlar

Qayirib – kurashchining harakati bo'lib, raqibning o'mirtqa o'qi atrofida burish va gilamga orqasi bilan o'girishga yordam beradi.

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

O'tish bilan – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi, raqibni qulini kalitsmon ushlab, uning ustidan harakatlanib, gilamga orqasi bilan o'giradi.

Aylantirib – harakat bo'lib, uni bajarish paytida kurashchi, raqibni belidan yoki bel va qo'lidan ushlab “ko'prik” holatiga o'tib, uni o'zining ustidan, oldidan oshirib, o'z boshi tomonga o'giradi.

Ko'krakdan oshirib – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi, “ko'prik” holatiga turib, raqibni gilamga orqasi bilan o'giradi.

Ag'darib – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibni oldinga boshdan oshirib gilamga orqasi bilan o'giradi.

Usullar elementlari

Ushlab olishlar – qo'llar bilan bajariladigan harakatlar, ular yordamida kurashchi hujum yoki himoyalanihlarni amalga oshirish maqsadida raqibning belidan yuqori qismini turishi mumkin.

Nomdosh bo'lmagan qo'ldan ushlab olish – kurashchining o'ng (chap) qo'li bilan raqibning chap (o'ng) qo'lidan ushlab olish.

Nomdosh qo'ldan ushlab olish – kurashchining o'ng (chap) qo'li bilan raqibning o'ng (chap) qo'lidan ushlab olish.

Oldindagi qo'ldan ushlab olish – parterda raqibning xujum qiluvchiga yaqin turgan qo'lidan ushlab olish.

Uzoqdagi qo'ldan ushlab olish – parterda raqibning hujum qiluvchidan uzoq turgan qo'lidan ushlab olish.

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

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

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

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

Zarb bilan ko'tarish – raqibni tana yordamida o'z oldidan yuqoriga zarbaviy harakat bilan ko'tarish.

2.7. Yunon-rim kurashida taktik harakatlar

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

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

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

Razvedka – kurashchining raqib to'g'risida ma'lumot olishga qaratilgan taktik harakatlaridir. Bunda tashqi va ichki razvedka ajratiladi. Tashqi razvedkada raqib to'g'risida bellashuvgacha davr moboynda har xil axborot yig'iladi, ichki razvedkada esa aynan bellashuv paytidagi axborot yig'iladi, hamda shularga ko'ra kurashchi harakatini amalga oshiradi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tik turishda amallarni bajarishda kurashchilarning o'zaro joylashuvi:

- hujum qiluvchi baland tik turishda – hujum qilinuvchi baland, o'rta, past holatlarda;

- hujum qiluvchi o'rta holatda – hujum qilinuvchi baland, o'rta, past holatlarda.

- hujum qiluvchi past holatda – hujum qilinuvchi baland, o'rta, past holatlarda.

Parterda usullar amalga oshirishda kurashchilarning o'zaro joylashuvi:

- hujum qilinuvchi qornida – hujum qiluvchi yonboshdan, bosh tomondan, oyoq tomondan;

- hujum qilinuvchi ko'prikda – hujum qiluvchi yonboshdan, bosh tomondan, oyoq tomondan;

- hujum qilinuvchi parterda (baland, past) – hujum qiluvchi yonbosh-dan, bosh tomondan, oyoq tomondan.

Yunon-rim kurashida manyovr elementlari:

Tik turish holati va parterda o'zaro joylashuvni ma'lum ushlashda almashtirib *manyovr qilish* vazifasi bilan.

Raqibga muayyan bir ushlashni amalga oshirishiga yo‘l qo‘ymaslik uchun manyovr qilish vazifasi bilan.

Raqib tomonidan majbur qilingan ushlashdan ozod bo‘lish uchun *manyovr qilish* vazifasi bilan.

O‘z ushlashini amalga oshirish uchun *manyovr qilish* vazifasi bilan.

Bir ushlashdan boshqasiga o‘tish uchun *manyovr qilish* vazifasi bilan.

Muayyan bir usulni oshirishni tayyorlash uchun o‘ng‘ay holatni egallash uchun *manyovr qilish* vazifasi bilan.

Topshirilgan usul elementlari bilan bloklovchi harakatlar va ushlash-larni, vazifa asta-sekin murakkablashib boruvchi o‘yin vositasi yordamida amalga oshirish uchun manyovr qilish (maydonni chegaralash; gandikaplar kiritish va h.k.).

Hujum va bog‘lovchi harakatlar:

Qo‘llarni tanaga bosib, boglovchi ushlash va tayanishlarni o‘zlash-tirish.

Ushlashlardan ozod qilish usullarini o‘zlashtirish:

- *bilakdan uzog‘lashganda* – ushlangan qo‘l keskin o‘ziga tortiladi va uni raqib qo‘li-ning bosh barmog‘i tomonga burib, shu zahoti uning bilagi ushlanadi;

- *nomdosh bilak va yelka bog‘langanda* – bo‘sh qo‘l bilan raqibning nomdosh yelkasiga tayaniladi va qo‘l tortib olib ozod qilinadi;

- *ikki qo‘l bilakdan ushlanganda* – qo‘llar o‘ziga qaratib keskin tortiladi, ular raqibning bosh barmog‘i tomon buriladi va qo‘llar ozod qilinib, shu onda uning bilaklaridan ushlanadi;

- *qo‘llar yuqoridan bog‘langanda* – qo‘llar bilan raqib tanasiga tiraladi va raqibqo‘llari yuqoridan ushlanadi yoki qo‘llar uning qorniga tiraladi;

- *qo‘llar pastdan bog‘langanda* – ushlab oldingi qo‘llar yon tomonlatib pastga tushiriladi va o‘tirayotib raqib qo‘llari yuqoridan ushlanadi yoki ushlangan qo‘l tortib olinadi;

- *nomdosh bo‘lmagan qo‘l va bo‘yindan ushlanganda* – o‘tirayotib bo‘sh qo‘l bilan raqibning qo‘li tirsak ostidan urib, bo‘ynidan tushiriladi, bunda bosh pastga egilib ushlangan qo‘l tortib olinadi;

- *bo'yin yelka bilan ushlanganda* (hujum qiluvchining qo'llari birlashgan) – o'tirayotib bo'sh qo'l bilan raqibning qo'li urib tushiriladi va keskin harakat bilan ushlangan qo'l pastga tushiriladi;

- *bo'yin yelka bo'yin yuqoridan ushlanganda*:

a) o'tirayotib, ushlangan qo'lning bilagi bilan raqibning qorniga tiraladi va bo'sh qo'l bilan uning nomdosh bo'lmagan bilaklari ushlab olinadi, orqaga chekinib, ushlash uziladi;

b) raqibning tanasi va o'z bo'ynidagi nomdosh bo'lmagan bilagi ushlanadi, unga yaqinroq kelib rostlanadi va ushlash uziladi;

- *tana old tomondan ikki qo'llab ushlanganda* – o'tirayotib kaft bilan raqibning iyagiga tiraladi va chekinayotib ushlash uziladi;

- *tana qo'l bilan ushlanganda* – bo'sh qo'l bilan raqibning nomdosh bo'lmagan bilagidan ushlab olinadi va uning qo'lga pastdan bosib ko'ta-riladi, bir vaqtning o'zida boshqa qo'lning bilagi bilan hujum qiluvchining qorniga tiraladi, undan ortga chekinib ushlash uziladi;

- *nomdosh qo'l va tana yondan ushlanganda* – qo'l keskin tortilgan va raqib qadam qo'ygan onda o'zi uning ortiga qadam tashlaydi va nomdosh qo'li o'z tanasidan olib, uning yonidan ketiladi.

2.8. Parter holatidagi usullar

Qayirib to'ntarish. O'ng qo'l pastdan va bel (tos) ichkaridan ushlanadi. Vaziyat: hujum qiluvchi – baland parterda; hujum qiluvchi – yonboshdan, ko'kragi bilan raqib tomonga. Himoya: hujum qiluvchiga orqa tomon bilan yonboshlab yotib, yoziq qo'llar va oyoq chetga suriladi.

Richag shaklida ushlab, boshni tos bilan siqish.

Vaziyat: hujum qiluvchi – baland parterda; hujum qiluvchi – yon tomondan, old oyog'i tayanchda. Himoya: oyoq oldinga yon tomonga chiqariladi, hujum qiluvchiga ko'krak bilan burilib, uning qo'llari bo'yindan olinadi.

Qarshi usullar: qo‘l yelka tagidan va nomdosh bo‘lmagan boldir tashqaridan ushlanadi va qayrilib orqaga tashlanadi; qo‘l yelka ostidan ushlanib, oyoq kafti bilan ilinib yelka oshirib tashlanadi.

Yugurib o‘tib tashlashlar. *Qo‘l tos bilan siqib, bo‘yin uzoq yelka ostidan ushlash bilan.* Vaziyat: hujum qiluvchi – qornida, hujum qiluvchi raqibga qarab yonboshda o‘tiribdi. Himoyalar yoziq qo‘l o‘z tanasiga qisiladi; tana og‘irligi raqib tomonga tashlanadi; qo‘l tizza ostidan olinadi va tanaga siqiladi.

Iyakdan ushlanib va yaqin tos (qaychi usulida) ilinish bilan. Vaziyat: hujum qiluvchi – qornida; hujum qiluvchi – yonboshda raqib tomonga ko‘krak bilan. Himoya: tana og‘irligi yoziq qo‘l va oyoq gilamga tiralib ushlab oldingi oyoqqa ko‘chiriladi.

O‘ng tos teskari ushlash bilan. Vaziyat: hujum qiluvchi – baland parterda. Himoya: qo‘l ushlab olinib, ushlab oldingi oyoq bilan tosga yotish. Vaziyat: hujum qiluvchi – qornida; hujum qiluvchi – tepadan, raqibga ko‘krak bilan. Himoyalar chirmashishga yo‘l qo‘ymaslik – hujum qiluv-chining oyoq kaftini ushlab olib toslar birlashtiriladi; qo‘l tanaga siqilib, ushlangan oyoq orqaga tortiladi.

Usullarning taxminiy kombinatsiyalari:

- qo‘l va o‘ng tos pastdan-oldan ushlanib qayirib to‘ntarish bilan;
- o‘z ortiga qayirib, nomdosh bo‘lmagan yelkani pastdan va bo‘yinni oldan ushlab to‘ntarish;
- bo‘yinni va yoziq boldirni ushlab yumalatib to‘ntarish;
- boldirlarni qayirib ushlab yumalatib to‘ntarish;
- bo‘yin tos bilan ushlab yumalatib to‘ntarish;
- yoziq tosnı teskari ushlab yumalatib to‘ntarish;
- yoziq yelka ostidan bo‘yinni ushlab oyoqni chirmab yozish bilan to‘ntarish;
- iyakni ushlab oyoqni chirmashish bilan o‘tib to‘ntarish.

2.9. Yunon-rim kurshidagi asosiy holatlar

Yunon-rim kurshida bellashuv tik turgan holatda va parter holatida olib boriladi. Mazkur holatda kurashchilar har xil xujum, ximoya va qarshi xujum harakatlarini amalga oshirishi mumkin.

Tik turgan holatda – frontal, o'ng va chap tomonlama turish mumkin, hamda ularning har biri yuqori, o'rta, past holatga bo'linadi. Kurashchilar ko'pincha o'rta va yuqori holatdagi tik turishda bellashuvni olib borishadi.

O'ng tomonlama tik turish holatida kurashchining o'ng oyog'i chap oyog'iga nisbatan oldinda bo'ladi (1-rasm). Chap tomonlama tik turishda uning aksi, ya'ni chap oyog'i o'ng oyog'iga nisbatan oldinda bo'ladi. Frontal tik turish holatida – kurashchining oyoqlari raqibga nisbatan bir chiziqda bo'ladi (2-rasm).



1-rasm



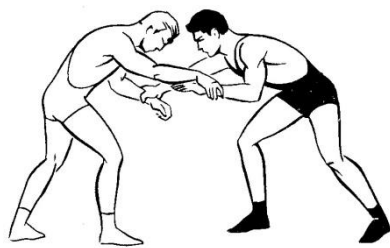
2-rasm

Kurashchining yuqori holatdagi tik turishi – o'mirtqa pog'onasini bukmasdan, boshni yuqori ko'tarib va raqib ustidan nazorat qilib, faqtgina oyoqning tizza qismi bukilishi mumkin va qo'llarning har xil harakati ko'zga tashlanadi.

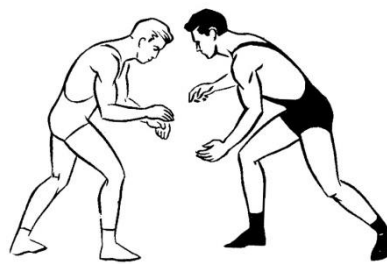
Kurashchining o'rta holatdagi tik turishi – o'mirtqa pog'onasi sezilarsiz darajada bukilib, boshni raqibga qaratib, oyoqning tizza qismini bukib va qo'llar bilan har xil harakatlar ko'zga tashlanadi.

Kurashchining past holatdagi tik turishi – o'mirtqa pog'onasi sezilarli darajada bukilib, boshni raqibga qaratib, oyoqning tizza qismini bukib va qo'llar bilan har xil harakatlar ko'zga tashlanadi (3-rasm).

Tik turgan holatda qo'yidagi masofalar mavjud – uzoq (3-rasm), ushlamasdan (4-rasm), o'rta (2-rasm) va yaqin (1-rasm).



3-rasm



4-rasm

Kurashchi har qanday tik turish holatida bo'lgan taqdirda xam o'ziga qulay vaziyatni tanlab, o'zining og'irlik markazini nazorat qilib, oyoq va qo'llar bilan oldiga qo'ygan vazifalarni bajarish uchun harakatlarni aniq bajarishi maqsadga muvofiqdir.

Kurashchi har xil harakatlar ta'sirida, ya'ni gilam bo'yi harakatlanib, oldinga, orqaga va yon tomonlarga harakatlanib, shu bilan bir qatorda raqibning ta'sirida muvozanatini doimiy ravishda yo'qotishi va tiklashi mumkin. Yo'qotilgan muvozanatni raqib o'z foydasiga qo'llamaslik uchun kurashchi gilam bo'yi to'g'ri harakatlanishi lozim. Mazkur harakatlarni shug'ullanuvchilarga boshlang'ich davrda, ya'ni bazaviy bilimlarni berish davrida o'rgatish zarur. Namuna uchun – oyoqlar bilan qadam tashlab oldinga, orqaga, yon tomonlarga harakatlanish. Bu harakatlarni raqib bilan va raqibsiz, qarshiliksiz va qarshilik bilan amalga oshirish mumkin.

Bellashuv tik turgan holatdan yotgan holatda davom etishi mumkin. Mazkur holatdagi bellashuv – parter holatidagi bellashuv deb ataladi. Parter holati – kurashchining qo'llar va tizzalar bilan gilamga tiralib, yoki qo'llar bilan tiralib va qorinda yotishdir. SHu sababdan parter holati ikkiga bo'linadi – yuqori (5-rasm) va past (6-rasm). Parter holatida asosan past holatda bellashuv olib boriladi. Bellashuv paytida kurashchiga ogohlantirish yoki salbiy baho berilganda yuqori parter holatida turadi va hakamning xushtagidan keyin mazkur holatdan yuqoriga tik turishi yoki pastki parterga turishi mumkin.



5-rasm



6-rasm

Kurashchining xavfli holati – kurashchining ikki kuragi bo'yicha o'tkazilgan vizual chiziq gilamga nisbatan 90^0 dan kam burchak hosil qilgan holat. Xavfli holatdan chiqish uchun kurashchi ko'prik yoki yarim ko'prik holatida turishi mumkin. Ko'prik holatida kurashchining ikki tovoni, peshonasi va qo'llari gilamga teskari tiralib turadi (7-rasm). Yarim ko'prik holatida kurashchi yuqoridagidek holatda, lekin bunda yuzi bilan bir tomonga qarab, yuzi bilan qaragan tomondagi elkasi va yonboshi gilamga tegib turadi (8-rasm).



7-rasm



8-rasm

Ushlashlar va undan chiqish

Tik turgan va parter holatlarida har qanday texnik harakatni amalga oshirish uchun raqibni ushlash va qoidaga muvofiq ushlab muxim ahamiyat kasb etadi. Kurashchilar asosan uch hildagi qo'llarni biriktirib ushlashni amalda qo'llashadi: 1. Barmoqlarni qarama-qarshi qarmoqsmon ilish (9-rasm); 2. Panjalarni qarama-qarshi qarmoqsmon ilish; 3. Bir qo'l bilan ikkinchi qo'lning bilagini ushlash. Barcha ushlash turlarida tirsak va elka asosiy hal etuvchi ahamiyatga ega. Ushlashda tirsakning tanaga qanchalik yaqin bo'lishi, shunchalik maxkam bo'lishini ta'minlaydi. Ushlashda barmoqlarning kuchi va chidamkorligi bellashuvda hal qiluvchi rol o'ynashi mumkin.



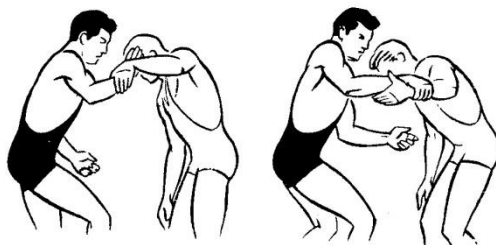
9-rasm



10-rasm

Raqib bilagini, elkasini, bo'ynini, qo'ltig'idan, belidan ushlashlar har xil holatda ushlanishi uchraydi. Ayrim tana a'zolarini ikki qo'l bilan ushlash mavjud. Masalan: bilagini ikki qo'l bilan ushlash; qo'lini ikki qo'l bilan ushlash. Yoki qo'l va bo'ynini ushlash; qo'l va belini ushlash v.b. Ushlashlarni har xil tomondan ko'rish mumkin. Masalan: oldindan, orqadan, o'ng tomonlama, chap tomonlama, ichkaridan, tashqaridan, old-tepadan va teskari ushlashlar mavjud. Shu bilan birgalikda ushlash qoidalariga zid ushlashlar xam mavjud. Bu holat kurash bilan shug'ullanuvchilarda faqatgina boshlang'ich davrlarida uchraydi, ya'ni barmoqlarni qarama-qarshi orasiga kirmoqchi ushlash (10-rasm).

Yuqoridagi ushlashlardan chiqishning o'z yo'llari yo'q emas. Ularni ushlash turiga qarab ishlatish kerak. Masalan tik turgan holatda bilakni ushlaganda, raqibning barmoqlarining uchi tomondan zarbaviy harakat bilan qo'lni o'ziga tortib ushlashdan chiqarish mumkin (11-rasm). Yoki parter holatida belni ushlaganda – raqib qo'llari birikkan va ushlagan qismiga qorin mushaklari bilan bosib siljish oqibatida ushlashdan ozod bo'lish mumkin. Agar raqib bir qo'lni ikki qo'l bilan ushlab olganda, uning tirsagini ushlab tortish yo'li bilan chiqish mumkin (12-rasm).



11-rasm



12-rasm

Raqib ushlashidan qutilish yo'llaridan biri bu, uning qanday ushlashiga qarab qarshi texnik harakatni amalga oshirish yo'llaridir. Masalan raqib qo'l va bo'yinni old-tepadan ushlayotganda sho'ng'ib raqib orqasiga o'tish mumkin (13-rasm).



13-rasm

Yunon-rim kurashida ushlashlar juda katta ahamiyatga ega ekanligi bellashuvlarda namoyon bo'ladi. Texnik harakatlarni ushlamasdan amalga oshirib bo'lmaydi, agarda ushlamasdan texnik ballarga ega bo'lgan taqdirda xam, unga raqibning harakatlari yordam berishi mumkin. Mazkur sababga ko'ra kurashchi zarur ushlashni me'yoriga etkazib ushlagan holda, raqibga ushlatmasdan o'z texnik harakatlar arsenalini foydalanishi maqsadga muvofiqdir.

Ko'prik va uning qo'llanilishi

Ko'prik va yarim ko'prik holatlari yunon-rim kurashida muxim rol o'ynaydi. Sababi xavfli holatdan chiqish uchun kurashchi ko'prik va yarim ko'prik holatiga turib keyin chiqishi mumkin. Bunda albatta bosh, o'mirtqa pog'onasi, oyoq harakatlaridagi ko'prik holatida turish va undan chiqishda foydalaniladigan mushak

guruhlarini rivojlantirish kerak. Ularni rivojlantirish uchun bir qator maxsus majmuali mashqlar mavjud:

1. Tizzada o'tirgan holatda boshni o'ng va chap tomonlarga to'rttadan almashtirib tana atrofiga aylantirish.
2. Tizzada o'tirgan holatda boshni oldinga, orqaga, o'nga, chapga egiltishlar.
3. Gilamga bosh, qo'llar va oyoqlarning uchi bilan tiralib, oldinga va orqaga, o'nga va chapga to'rttadan harakatlanishlar(14-15 rasm).



14 rasm



15 rasm

4. Gilamga bosh va qo'llar bilan tiralib turganda, tirsaklarga tizzalarni qo'yib oldinga, orqaga, o'nga va chapga harakatlanishlar.
5. Gilamga bosh va qo'llar bilan tiralib turganda, oyoqlar bilan devorga tiralib oldinga, orqaga, o'nga va chapga harakatlanishlar.
6. Gilamga bosh va qo'llar bilan tiralib tik turganda, oldinga, orqaga, o'nga va chapga harakatlanishlar. Bel, tizza va boldir-panja bo'g'inlari bukilmasligi shart.
7. Ko'prik holatida oldinga va orqaga harakatlanish. Bunda oldinga harakatlanganda iyakni, orqaga harakatlanganda kuraklarni tekkizish kerak (18, 19, 20-rasmlar).



18-rasm



19-rasm



20-rasm

8. Ko'prik holatida o'ng va chap tomonga qarab, oldinga va orqaga harakatlanish. Bunda oldinga harakatlanganda quloqni, orqaga harakatlanganda kuraklarni tekkizish kerak (21-rasm).

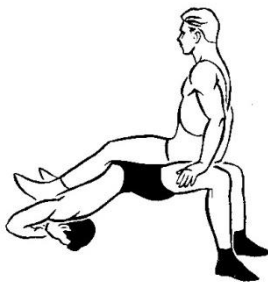


21-rasm

9. Ko'prikni statik holatda vaqtga bajarish. Iloji boricha oyoqlar bilan oldinga tiralib, iyakni tekkizib, qorinni yuqoriga yo'naltirib.

10. Ko'prik holatida boshni gilamdan ko'tarib, qo'llar va oyoqlar bilan tiralib statik holatda vaqtga bajarish. Iloji boricha oyoqlar bilan oldinga tiralib, boshni tekkizmasdan, qorinni yuqoriga yo'naltirib.

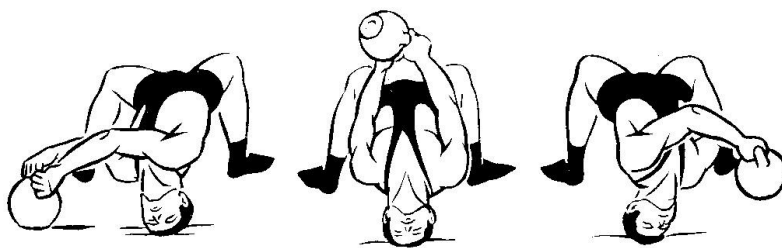
11. Ko'prik holatida sherikni qoringa o'tirg'izib oldinga va orqaga harakatlanish (22-rasm). Bunda sherik muvozanatni saqlash uchun qo'llari bilan kurashchining belini ushlaydi, oyoqlari bilan qo'ltiqlariga tirab o'tiradi.



22-rasm

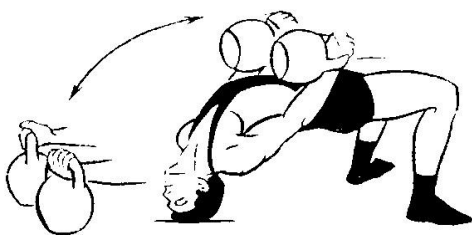
12. Ko'prik holatida shtanga ko'tarish. Dastlabki holatda shtanga kurashchining ko'krigida, ko'targanda esa gilamga nisbatan perpendikulyar yuqoriga harakatni amalga oshiradi.

13. Yarim ko'prik holatida girmi bir yondan ikkinchi yonga yuqori ko'tarib o'tkazish va qaytarishlar (23-rasm).



23-rasm

14. Ko'prik holatida bosh tomondagi g'irlarni bosh tomondan qoringacha olib kelish va qaytarish (24-rasm).

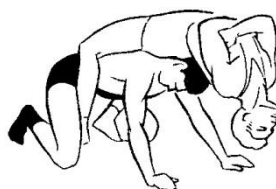


24-rasm

15. Sherikning bo'yinni uzoqdagi elkani kalitsmon ushlab bosishida boshni yuqoriga ko'tarish (25- rasm).



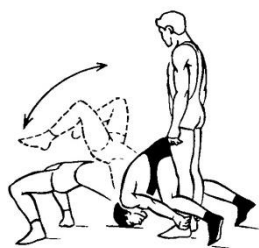
25-rasm



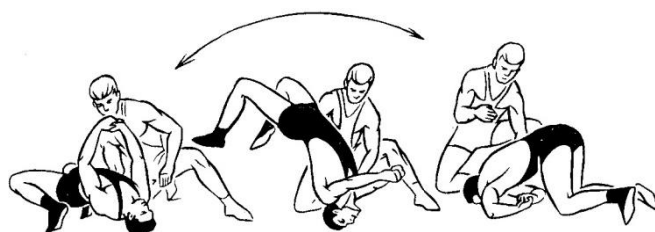
26-rasm

16. Yuqori parter holatida sherik kurashchining kuragiga teskari o'tirib, oyoqlarini kurashchining oyoqlar ichkarisidan ilib, oldinga va orqaga egilish harakatlarini bajarish (26-rasm).

17. Ko'prik holatida hatlab sakrashlar (27-28-rasmlar).

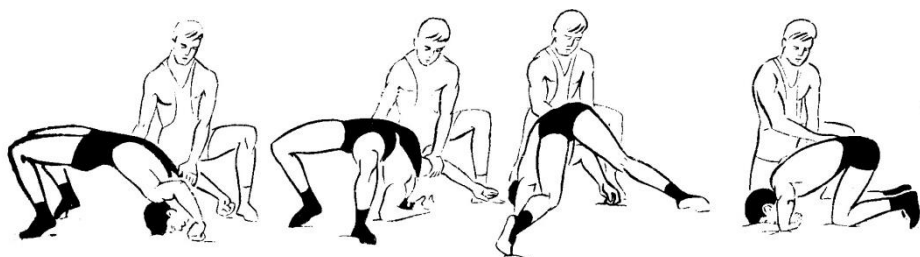


27-rasm

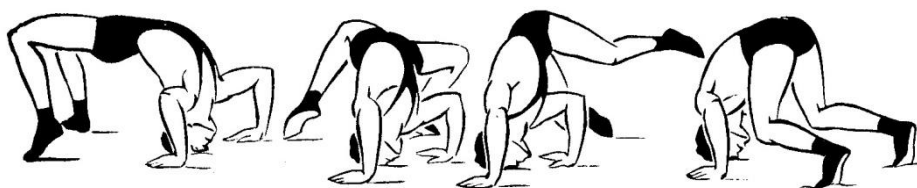


28-rasm

18. Ko'prik holatida aylana yugurishlar (29, 30-rasmlar).

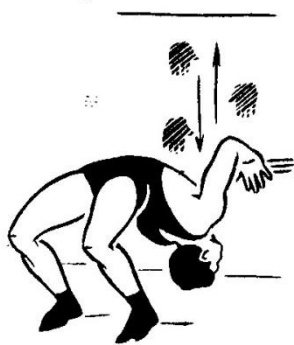


29-rasm



30-rasm

19. Tik turgan holatdan ko'prik holatiga devor yordamida tushish (31-rasm).

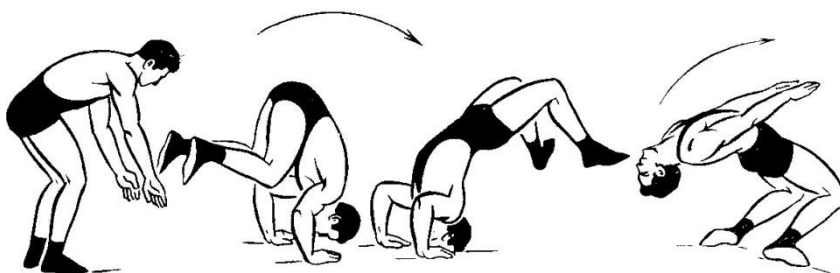


31-rasm

20. Tik turgan holatdan ko'prik holatiga devor yordamida tushish (32-rasm) va bosh bilan gilamga tiralib hatlab sakrab turish (33-rasm).



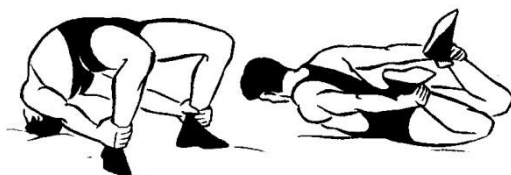
32-rasm



33-rasm

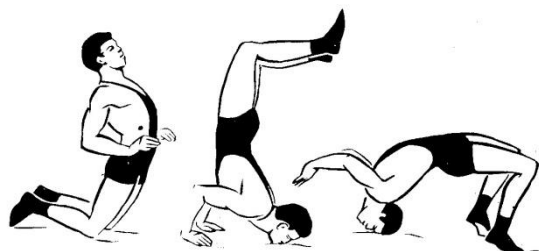
21. Qoringa yotgan holatda boshni yuqoriga ko'tarib, qo'llar bilan oyoqlarning boldirlaridan ushlab, qorinda statik holatda turish.

22. Ko'prik holatida qo'llar bilan oyoqlarning boldirlaridan ushlab yonga do'malash (34-rasm).



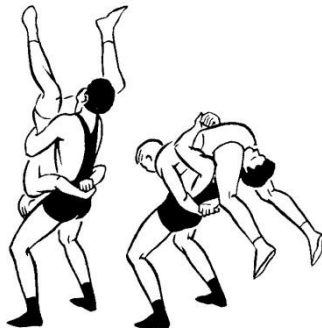
34-rasm

23. Oldinga kerilib qorin orqali do'malash (35-rasm).



35-rasm

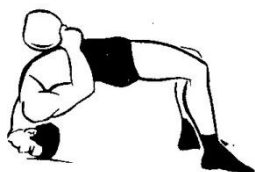
24. Sherikning belini ichkaridan teskari ushlab tik turgan holatdan ko'prik holatiga tushish harakatini almashib bajarish (36-rasm).



36-rasm

25. Ko'prik holatida gilamdan debsinib tik turish.

26. Ko'prik holatida girni to'shga qo'yib oldinga va orqaga harakatlanish (37-rasm).



27. Ko'prik holatida girlarni yuqoriga va pastga harakatlanish.

28. Ko'prik holatida girlarni yuqorida ushlab faqat oyoqning tizza bo'g'inini bukish va yozish (38-rasm).

29. Manekenni qo'l va belini ushlab yonga aylanib to'ntarishlar.

30. Ko'prik holatida turgan sherikni old-tepadan tanasining ko'krak qismidan ushlab yon tomonga aylantirib to'ntarish harakatini bajarish.

2.10. Parter holatidagi texnik usullarning bajarilishi

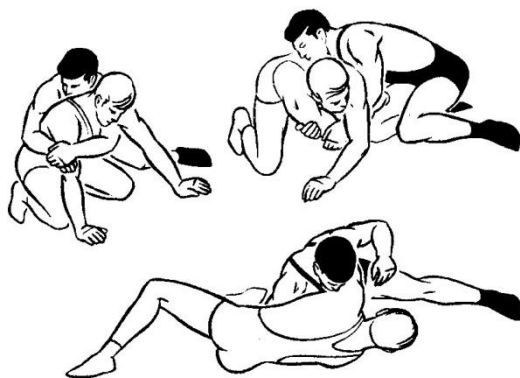
Parter holatidagi to'ntarishlar

To'ntarish usullari parter holatida raqibni gilamdan yuqoriga ko'tarmasdan bajariladigan usullardir. Musobaqalarda to'liq bajarilgan to'ntarishlar ikki ball, to'liqsiz bajarilgan to'ntarishlar bir ball bilan baholanadi. To'ntarishlar qo'yidagi guruhlariga bo'linadi – qayirib, aylana yugurib, o'tish bilan, ag'darib, aylantirib, ko'krakdan oshirib.

Qayirib to'ntarish

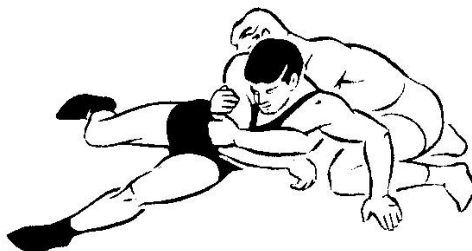
Orqa–yon tomondan uzoqdagi qo'lni ushlab qayirib to'ntarish (39-rasm).

Mazkur usulni yuqori parter holatida bajarish maqsadga muvofiqdir. Yuqori parter holatida qo'ltiqdan qo'lni o'tqazish qulay va ko'krak qismi bilan zarb berganda raqib xavfli holatga tushadi. Ohirgi holatda raqibning ikki qo'lini maxkam ushlab, kuraklarini gilamga tekkizish lozim.



39-rasm

Ximoya. Raqib qo'lni ushlaganda zudlik bilan qayirilayotgan tomonga uzoqdagi oyoqni chiqarib, tirab yuqoriga chiqish mumkin (40-rasm).



40-rasm

Qarshi usul. Raqib uzoqdagi qo'lni ushlayotganda qo'ltiqdan o'tqazilgan qo'lini tortib beldan oshirib to'ntarish harakatini amalga oshirish mazkur usulga qarshi usul xisoblanadi (41-rasm). Keyingi varianti agar raqib uzoqdagi qo'lni ushlashga harakatni boshlaganda, o'tkazilayotgan qo'lni ushlab uning bo'yniga ikkinchi qo'lning elka qismining orqasi bilan zarb bilan yiqitish harakati bajariladi (42-rasm).



41-rasm



42-rasm

Orqa–yon tomondan uzoqdagi qo'lni va bo'yinni ichkaridan ushlab qayirib to'ntarish (43-rasm). Usulni yuqoridagi usul singari yuqori parter holatida amalga

oshirish yaxshi natija beradi. Bunda qo'llarni qarmoqsmon ushlab, ya'ni bir qo'l raqibning uzoqdagi elkasini ikki qo'l bilan bo'ynidan maxkam ushlab, ko'krak qism bilan zarb berib amalga oshirish kerak. Bu usulning ximoyasi va qarshi usuli yuqoridagi usulga o'xshash.



43-rasm

Old-tepadan qo'lini teskari kalitsmon ushlab qayirib to'ntarish (44-rasm).



44-rasm

Qarshi usul. Old-tepadan qo'lini teskari kalitsmon ushlab qayirib to'ntarish – elkalardan oshirib tashlash usulini bajarishga urinish va yuqoriga chiqish (45-rasm). Old-tepadan qo'lini teskari kalitsmon ushlab qayirib to'ntarish – qo'l va belidan ushlab zarb bilan yiqitish (46-rasm). Old-tepadan qo'lini teskari kalitsmon ushlab qayirib to'ntarish – qo'l va bo'ynini ushlab qayirib yiqitish (47-rasm).



45-rasm



Orqa–yon tomondan uzoqdagi bilakni ushlab yarim aylantirib to’ntarish (48-rasm). Qarshi usul “orqa–yon tomondan uzoqdagi bilakni ushlab yarim aylantirib to’ntarish – oldinga chiqib o’tirish bilan yuqoriga chiqish” (49-rasm).

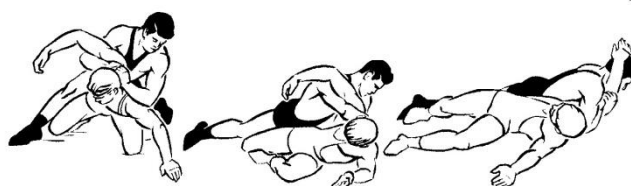


48-rasm



49-rasm

Uzoqdagi qo’l osti-ichkarisidan bo’yinga kalitsmon tiralib qayirib to’ntarish (50-rasm). Qarshi usul “qo’lini tortib beldan oshirib to’ntarish” (51-rasm). “Orqaga chekinib, raqibning belini ushlab parterga o’tkazish” (52-rasm). “Oldinga chiqib o’tirish bilan zarb berib yiqitish” (53-rasm).



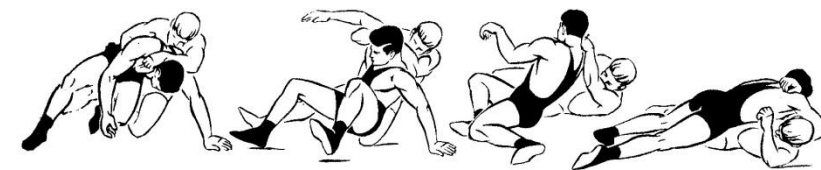
50-rasm



51-rasm

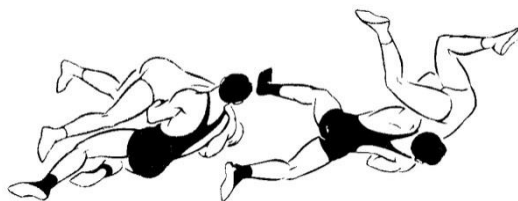


52-rasm



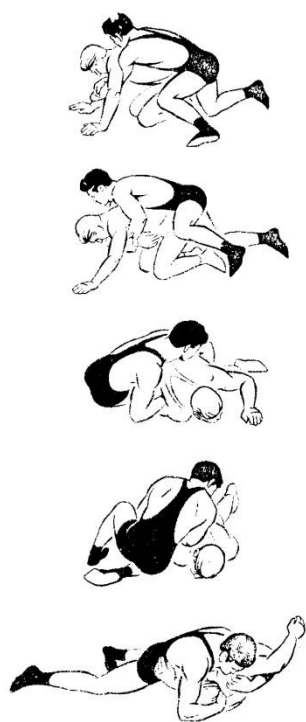
53-rasm

Bo'yinni qo'ltig'idan o'tkazib va belini pastdan ushlab ag'darib to'ntarish (54-rasm). Kombinatsiya “uzoqdagi qo'lini va belini ushlab aylantirib to'ntarish – qo'lini teskari kalitsmon ushlab qayirib to'ntarish” (55-rasm).

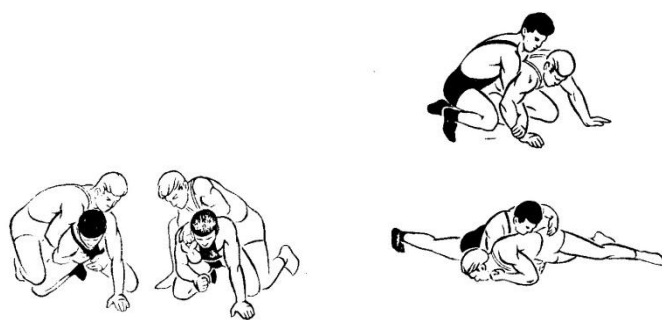


54-rasm

Ushlashlarni almashtirish “qo'lini ichkaridan va belini ushlash – richagsmon ushlash” (56-rasm). “Yuqori parter holatida qo'lini ichkaridan va belini ushlab past parter xolatiga tushirish” (57-rasm). “Yuqori parter holatida bilagini ichkaridan richagsmon ushlab past parter xolatiga tushirish” (58-rasm). Himoya “parter holatida bilagini ichkaridan richagsmon ushlashni bartaraf etish” (59-rasm).

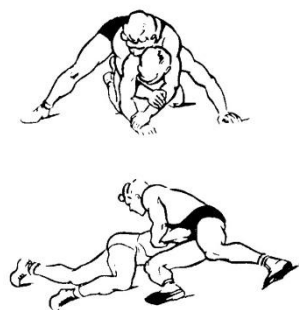


55-rasm



56-rasm

57-rasm

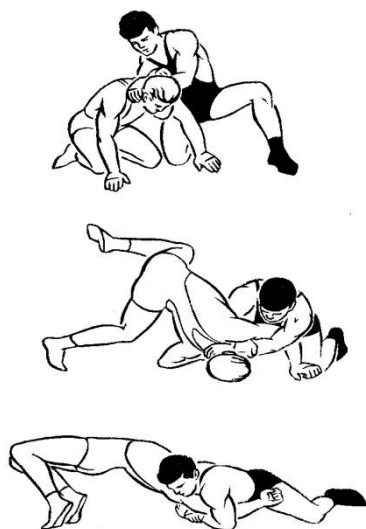


58-rasm

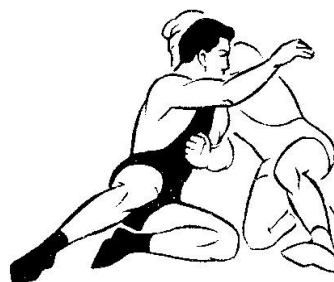


59-rasm

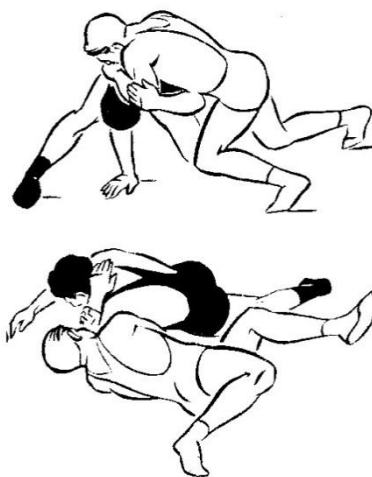
Richag bilan to'ntarish (60-rasm). Himoya "qo'lini tortib, oyoq bilan yonga tiralib yuqoriga chiqish" (61-rasm). Qarshi usul "qo'lini tortib, oyoq bilan yonga tiralib yuqoriga chiqib, zarb bilan yiqitish" (62-rasm). Qarshi usul "qo'lini qo'ltig'dan tortib, boshni yuqoriga ko'tarib aylantirish" (63-rasm). Himoya "tirsagidan tortib, ikkinchi qo'l bilan tanasini to'sish" (64-rasm).



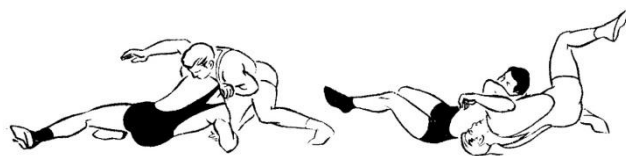
60-rasm



61-rasm



62-rasm

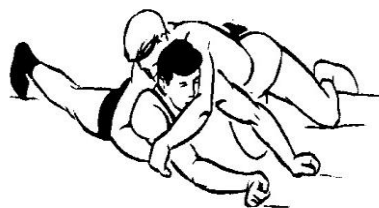
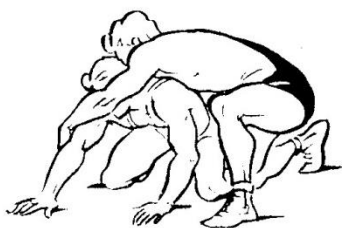


63-rasm



64-rasm

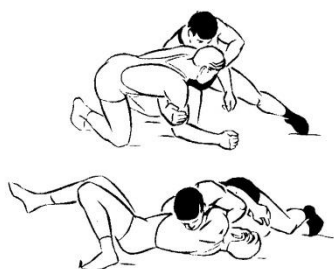
Uzoqdagi qo'lini ikki qo'l bilan ichkaridan ushlab qayirib to'ntarish (65 rasm). Himoya “uzoqdagi qo'lni ushlatmaslik” (66-rasm).



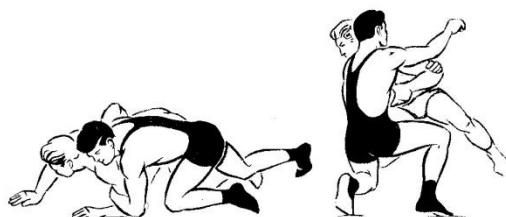
65-rasm

66-rasm

Uzoqdagi qo'lni ichkaridan va yaqindagi qo'lni tashqaridan ushlab qayirib to'ntarish (67-rasm). Qarshi usul “qo'lidan tortib parterga o'tkazish” (68-rasm).



67-rasm



68-rasm

Old-tepadan elkalarni yuqoridan ushlab qayirib to'ntarish (69-rasm). Qarshi usul “qo’li va belidan ushlab zarb bilan yiqitish” (70-rasm).

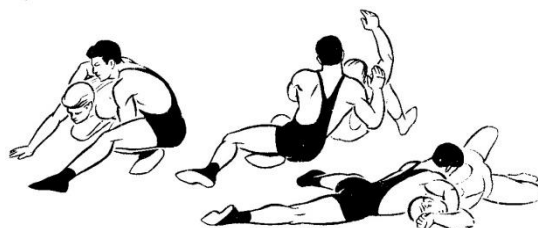


69-rasm

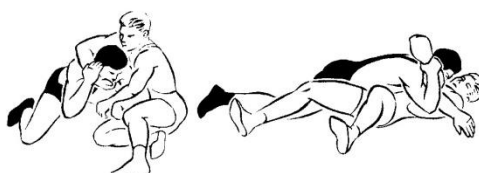


70-rasm

Qo’lini kalitsmon va bo’ynidan ushlab ko’krakdan oshirib to’ntarish (71-rasm). Qarshi usul “qo’lidan tortib, ikkinchi qo’lni tirsagi bilan ko’kragiga zarb berib yiqitish” (72-rasm).



71-rasm

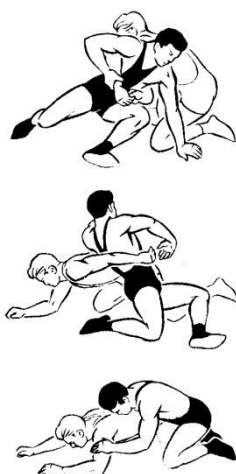


72-rasm

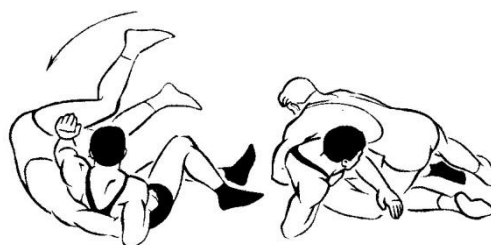
Belini teskari ushlab qayirib to'ntarish (73-rasm). Qarshi usul “bilagini ushlab oldinga chiqib o'tirish bilan parterga o'tkazish” (74-rasm). Qarshi usul “bilagini ushlab oldinga chiqib o'tirish bilan beldan oshirib to'ntarish” (75-rasm).



73-rasm



74-rasm



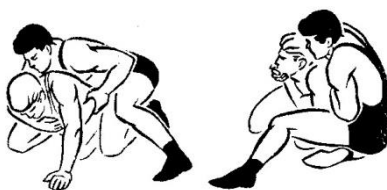
75-rasm

Bilagini ichkaridan va bo'ynidan ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (76-rasm).



76-rasm

Uzoqdagi bilagini ichkaridan va bo'ynidan ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (77-rasm).



77-rasm

Old-tepadan bir elkani yuqoridan va ikkinchi elkani pastdan ushlab qayirib to'ntarish (78-rasm). Ximoya “yuqoridan ushlagan qo'lini tortib bosh yordamida zarb bilan yiqitish” (79-rasm).

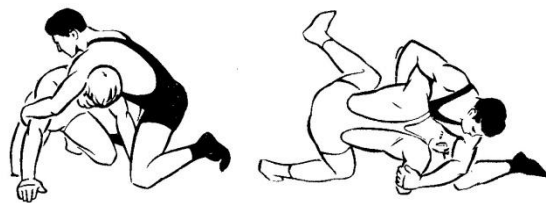


78-rasm

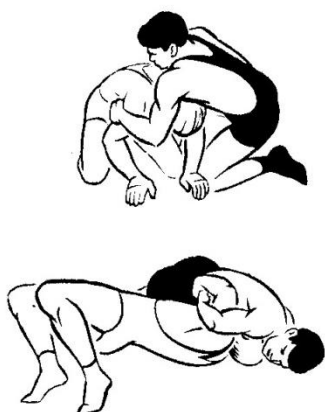


79-rasm

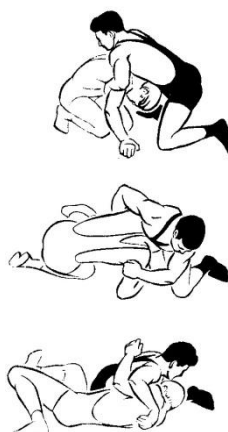
Old-tepadan elkalarni yuqoridan ushlab qayirib to'ntarish (80, 81, 82-rasmlar). Qarshi usul “oyoq bilan tiralib, oldinga chiqib o'tirish bilan parterga o'tkazish” (83-rasm). Qarshi usul “qo'li va belidan ushlab zarb bilan yiqitish” (84-rasmlar).



80-rasm



81-rasm



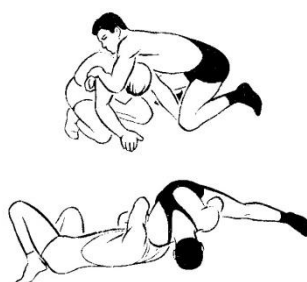
82-rasm



83-rasm



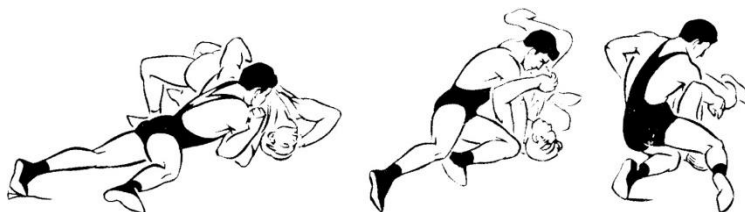
84-rasm



85-rasm

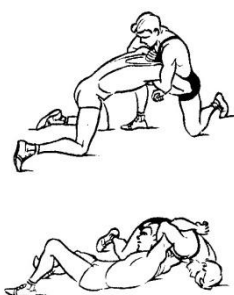
Old-tepadan uzoqdagi elka va bo'yinni ushlab qayirib to'ntarish (85-rasm).

Qayirib to'ntarishlardagi ohirgi holat, ya'ni xavfli holatga tushirish (86-rasm).



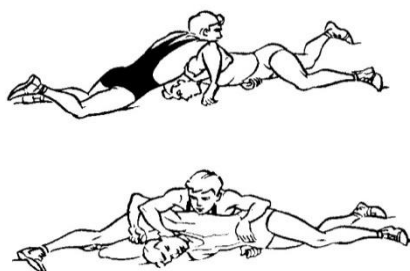
86-rasm

Old-tepadan elkalarni yuqoridan va bo'yin ustidan birlashtirib ushlab qayirib to'ntarish (87-rasm).



87-rasm

Old-tepadan elkani yuqoridan va bo'yin ustidan o'tkazib ushlab qayirib to'ntarish (88-rasm).



88-rasm

Yon tomondan yaqindagi qo'l va bo'yinni birlashtirib ushlab qayirib to'ntarish (89-rasm).



89-rasm

Yon tomondan uzoqdagi qo'l va bo'yinni birlashtirib ushlab qayirib to'ntarish (90-rasm).



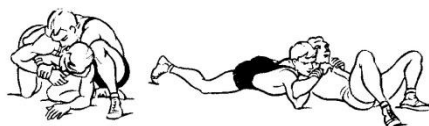
90-rasm

Yon tomondan yaqindagi bilakni ichkaridan richagsmon va bo'yinni birlashtirib ushlab qayirib to'ntarish (91-rasm).



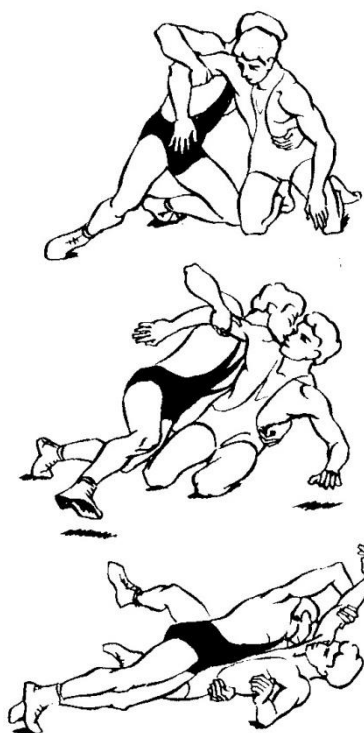
91-rasm

YOn tomondan uzoqdagi bilakni ichkaridan richagsmon va bo'yinni birlashtirib ushlab qayirib to'ntarish (92-rasm).



92-rasm

YAqindagi elka va belni ushlab o'tish bilan to'ntarish (93-rasm).



93-rasm

Elkani kalitsmon ushlab aylana yugurib to'ntarish (94-rasm).



94-rasm

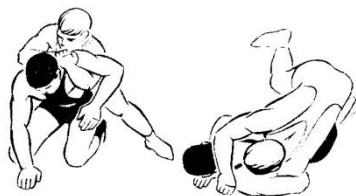
Elkani kalitsmon ushlab aylana yugurib to'ntarish (95-rasm). Ximoya “ushlangan elkani tanaga yaqinlashtirib ushlashni bartaraf etish” (96-rasm). Qarshi usul “qo'ltiq orqali beldan oshirib to'ntarish” (97-rasm), “Oldinga chiqib o'tirish bilan yuqoriga chiqish” (98-rasm).



95-rasm



96-rasm

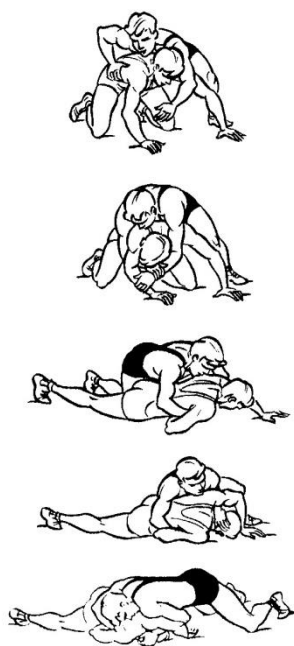


97-rasm

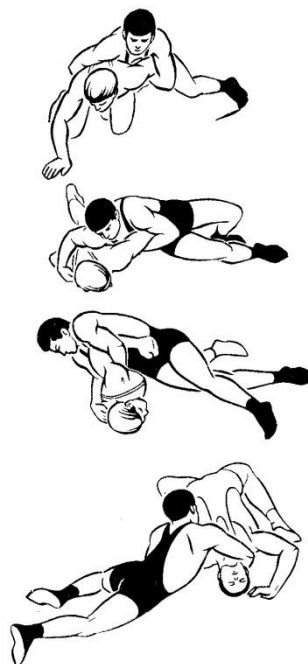


98-rasm

Uzoqdagi bilakni ichkaridan va yaqin qo'ltiq orqali bo'yinni ushlab aylana yugurib to'ntarish (99-rasm).



99-rasm



100-rasm

Yaqindagi qo'lni kalitsmon va belni ushlab aylana yugurib to'ntarish (100-rasm).

Yaqindagi qo'lni kalitsmon ushlab va bo'yinga tiralib aylana yugurib to'ntarish (101-rasm).

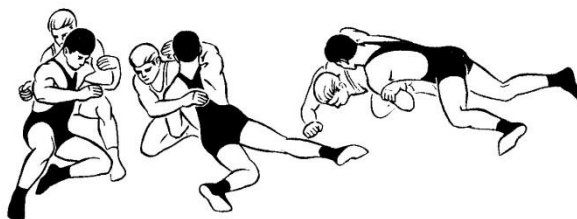


101-rasm

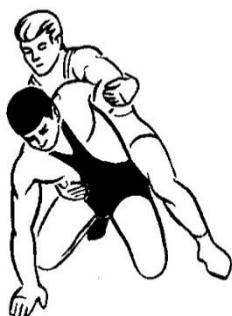
Yaqindagi qo'lni kalitsmon ushlab va bo'yinga tiralib aylana yugurib to'ntarish (102-rasm). Qarshi usul “ushlangan qo'lni tortib oldinga chiqib o'tirish bilan yuqoriga chiqish” (103-rasm), “elka orqali beldan oshirib to'ntarish” (104, 105-rasmlar).



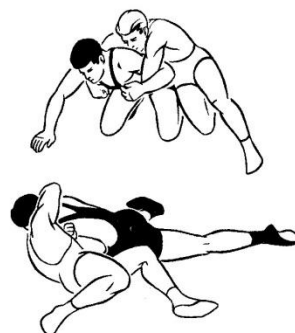
102-rasm



103-rasm

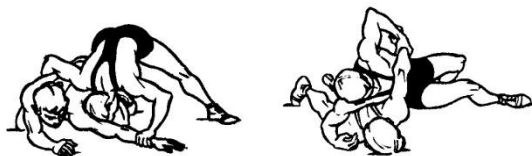


104-rasm



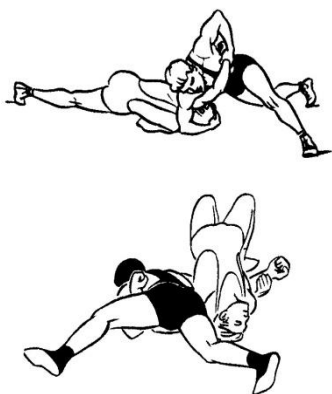
105-rasm

Bilak va belidan ushlab bosh bilan zarb berib aylana yugurib to'ntarish (106-rasm).



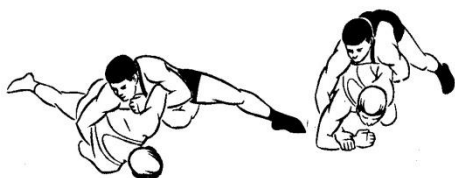
106-rasm

Bilak va bo'yindan ushlab aylana yugurib to'ntarish (107-rasm).



107-rasm

Uzoqdagi bilakni ichkaridan va yaqindagi qo'lni kalitsmon ushlab aylana yugurib to'ntarish (108-rasm). Qarshi usul “bilakni tortib, beldan oshirib to'ntarish” (109, 110-rasmlar).



108-rasm

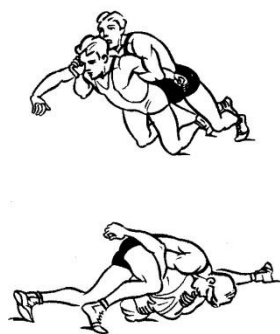


109-rasm



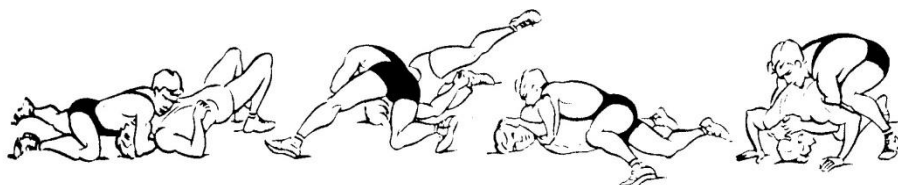
110-rasm

Qo'ltiqdan o'tkazib bo'yinga ilib va qo'lini kalitsmon ushlab aylana yugurib to'ntarish (111-rasm).

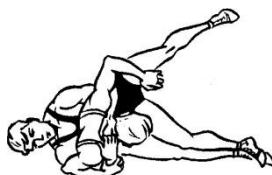


111-rasm

Qo'ltiqlardan o'tkazib bo'yinga ilib ushlab aylana yugurib to'ntarish (112-rasm). Qarshi usul “qo'ltiq bilan siqib, beldan oshirib to'ntarish” (113-rasm).

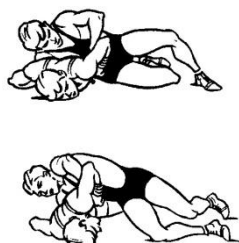


112-rasm



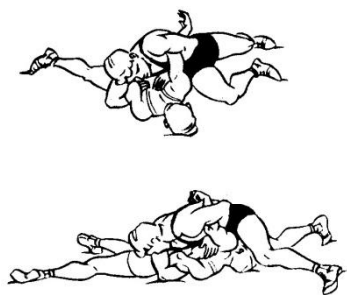
113-rasm

Bilaklarni ichkaridan ushlab aylana yugurib to'ntarish (114-rasm).



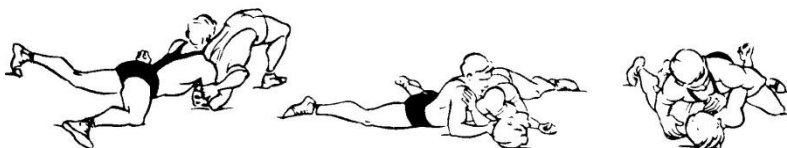
114-rasm

Yelkalarni tashqaridan biriktirib ushlab aylana yugurib to'ntarish (115-rasm).



115-rasm

Qo'lini kalitsmon ushlab o'tish bilan to'ntarish (116-rasm). Qarshi usul “qo'ltiq bilan siqib, beldan oshirib to'ntarish” (117-rasm).



116-rasm



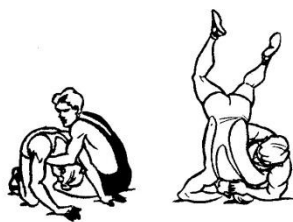
117-rasm

Qo'lini kalitsmon ushlab va uzoqdagi tirsagiga tiralib o'tish bilan to'ntarish (118-rasm).



118-rasm

Yon-tepadan qo'l va bo'yinni biriktirib ushlab ag'darib to'ntarish (119-rasm).



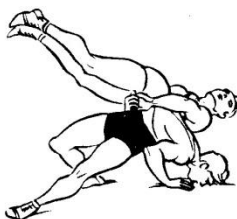
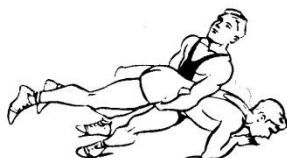
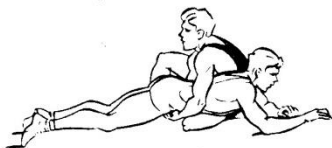
119-rasm

YOn-tepadan belni pastdan va bo'yinni ushlab ag'darib to'ntarish (120-rasm).



120-rasm

Belini teskari ushlab ag'darib to'ntarish (121-rasm). Ximoya “belni teskari ushlaganda, belni raqibdan uzoqroqqa olib qochish” (122-rasm). Qarshi usul “bilakni tortib, beldan oshirib to'ntarish” (123-rasm), “bilakni tortib, oldinga chiqib o'tirish bilan parterga o'tkazish” (124-rasm), “belini teskari ushlab ag'darib to'ntarish” (125-rasm).



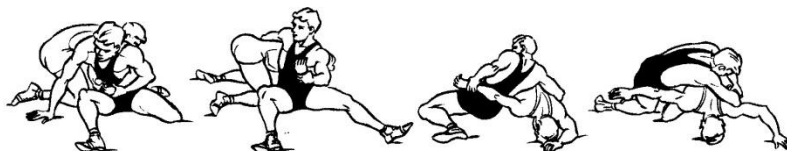
121-rasm



122-rasm



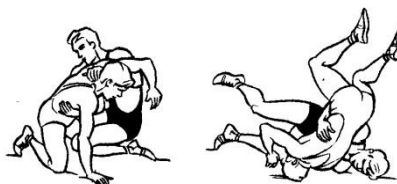
123-rasm



124-rasm



125-rasm



126-rasm

Yon-tepadan belni pastdan va bo'yinni qo'ltiq orqali ushlab ag'darib to'ntarish (126-rasm).

Old-tepadan belini teskari ushlab ag'darib to'ntarish (127-rasm). Qarshi usul “*ikki bilagini biriktirib tortib, boshni yuqoriga ko'tarib ag'darib to'ntarish*” (128-rasm).



127-rasm



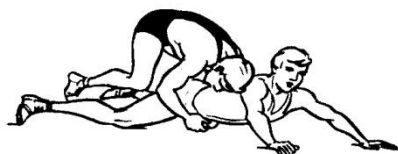
128-rasm

Yaqin qo'ltiq orqali bo'yinni ilib va belni ushlab ag'darib to'ntarish (129-rasm).

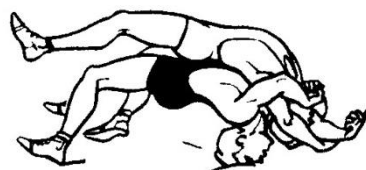


129-rasm

Belini ushlab aylantirib to'ntarish (130, 131, 132-rasmlar). Ximoya “aylantirish tomoniga qo'l va oyoq bilan tiralib, boshni ko'tarib aylantirish tomonga qarash”. Qarshi usul “bilagini ushlab, aylantirib yuqoriga chiqish” (133-rasm), “oldinga chiqish bilan parterga o'tkazish” (134-rasm), “yopib qolish” (135-rasm).



131-rasm



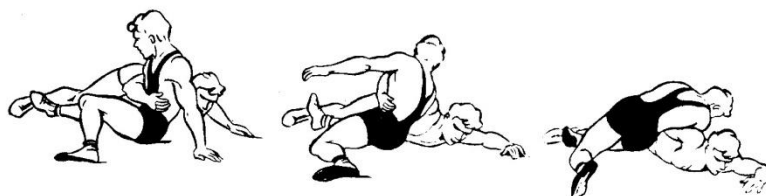
132-rasm



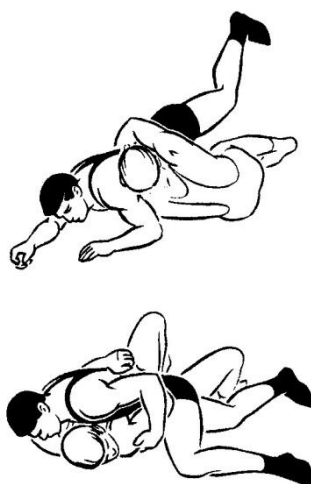
130-rasm



133-rasm

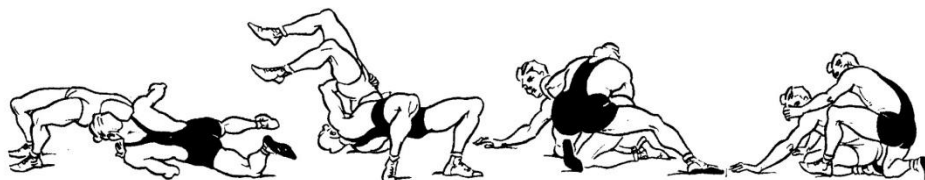


134-rasm



135-rasm

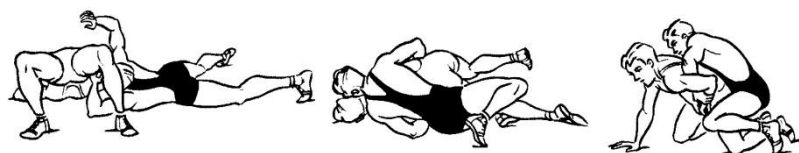
Qo'li va belini ushlab yarim aylantirib to'ntarish (136-rasm).



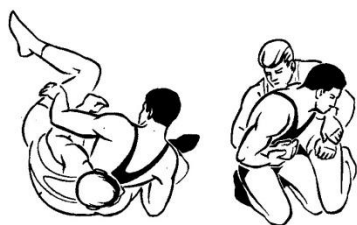
136-rasm

Bilagini ichkaridan va belini ushlab yarim aylantirib to'ntarish (137-rasm).

Qarshi usul "bilakni tortib, beldan oshirib to'ntarish" (138-rasm).

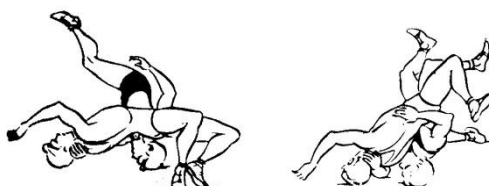


137-rasm

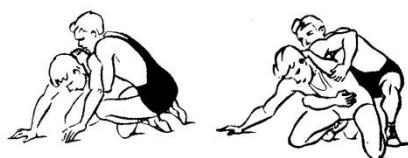


138-rasm

Bo'yinni qo'ltiq orqali va belini ushlab yarim aylantirib to'ntarish (139, 140-rasmlar).

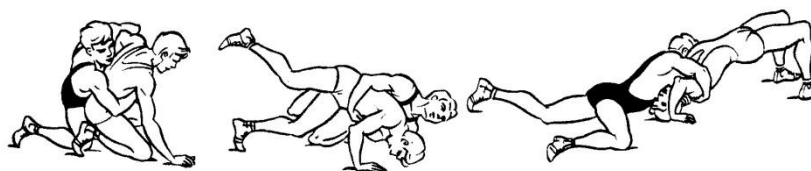


139-rasm



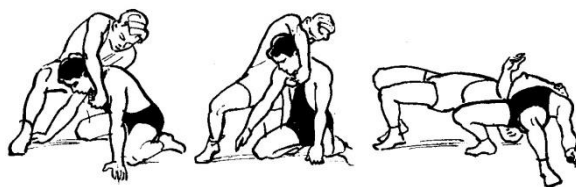
140-rasm

Qo'lini kalitsmon va belini ushlab yarim aylantirib to'ntarish (141-rasm).



141-rasm

YOn-tepadan qo'l va bo'yinni ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (142, 143-rasmlar).

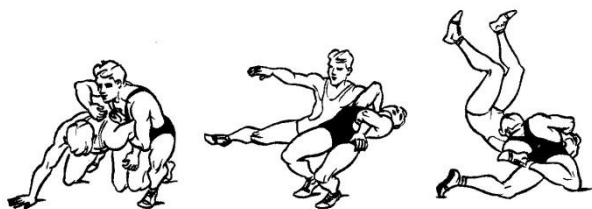


142-rasm



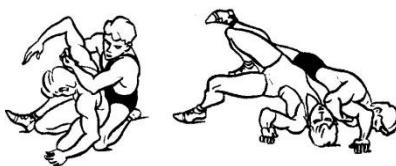
143-rasm

Yon-tepadan qo'lini ikki qo'l bilan ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (144-rasm).



144-rasm

Uzoqdagi elkani ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (145-rasm).



145-rasm

Yaqindagi qo'lni tashqaridan va uzoqdagi qo'lni ichkaridan ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (146, 147-rasmlar).



146-rasm



147-rasm



148-rasm

Qo'l va bo'yinni biriktirib richagsmon ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (148-rasm).



149-rasm



150-rasm

Qo'lni ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (149-rasm).

Qo'lni kalitsmon va belini ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (150-rasm).

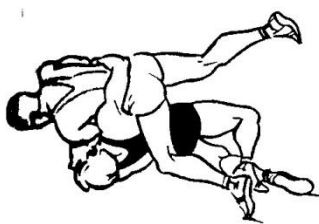
Parter holatidagi tashlashlar

Parter holatidagi tashlashlar – raqibni gilamdan ko'tarib, ya'ni raqib tizzalari gilamdan ko'tarilib amalga oshiriladigan usullardir. Bunda aylantirib, beldan oshirib, ko'krakdan oshirib, belini teskari ushlab va egilib tashlash mumkin.

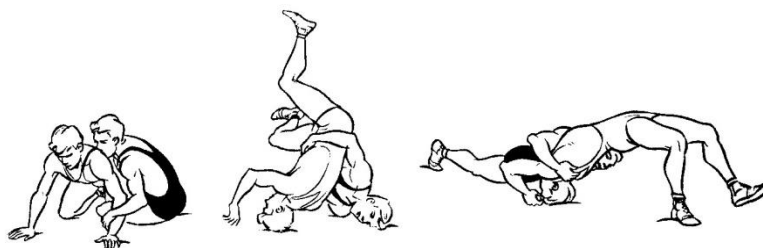
Qo'lni kalitsmon va belini ushlab yarim aylantirib tashlash (151, 152, 153-rasmlar). Qarshi usul “bilagini ushlab, aylantirib yuqoriga chiqish” (154-rasm).



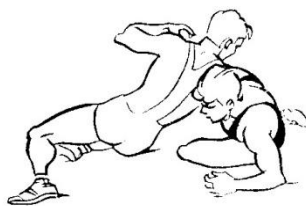
151-rasm



152-rasm

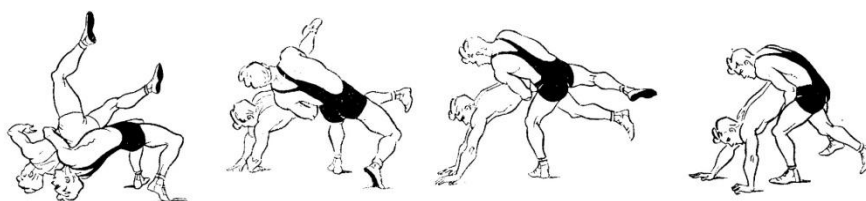


153-rasm



154-rasm

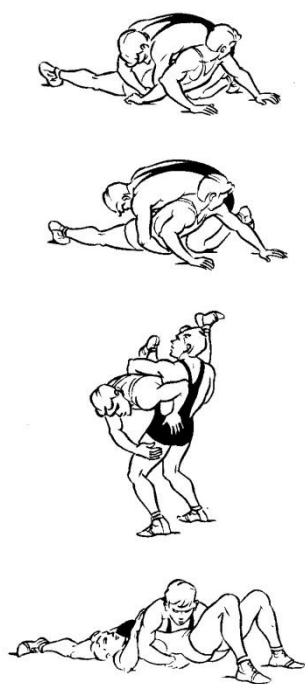
Belini ushlab aylantirib tashlash (155-rasm).



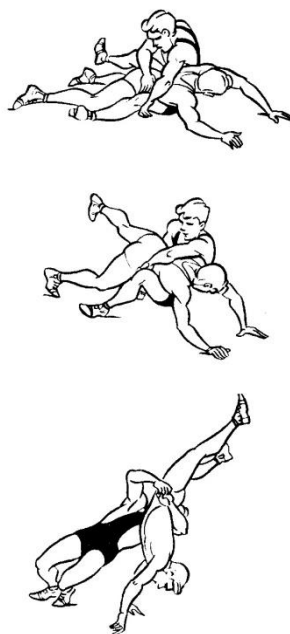
155-rasm

Belini teskari ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (156, 157-rasmlar). Qarshi usul “bilakni tortib, oldinga chiqib o'tirish bilan parterga o'tkazish” (158-rasm), “ikki bilagini biriktirib tortib, boshni yuqoriga ko'tarib ag'darib to'ntarish” (159-rasm).

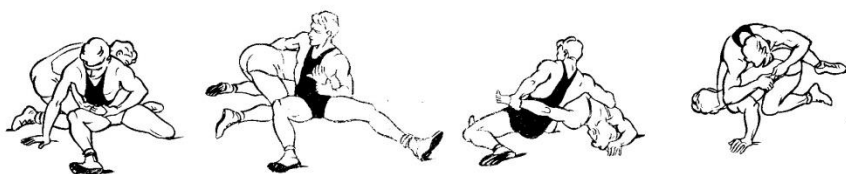
Belini ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (160, 161-rasmlar).



156-rasm



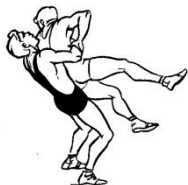
157-rasm



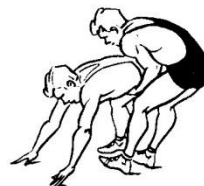
158-rasm



159-rasm

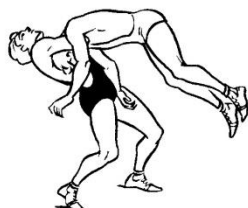


160-rasm



161-rasm

Old-tepadan qo'l va bo'yinni ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (162-rasm).
Ximoya "qorniga qo'l bilan tiralib ushlashni bartaraf etish" (163-rasm). Qarshi usul
"bilak va belini ushlab elkalardan oshirib tashlash" (164-rasm), "bosh va qo'llar
bilan qoringa tiralib, yonga qadam tashlab yopib qolish" (165-rasm).



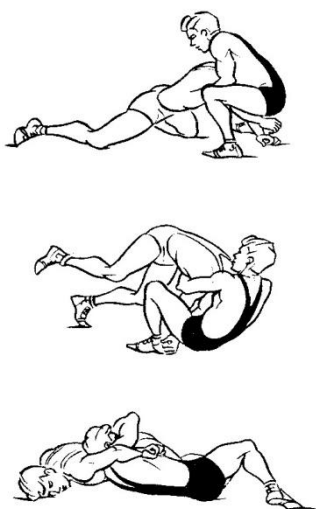
162-rasm



163-rasm

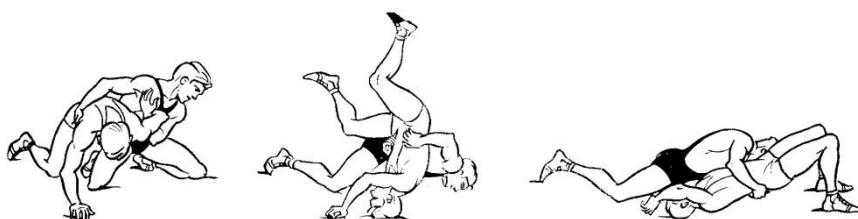


164-rasm



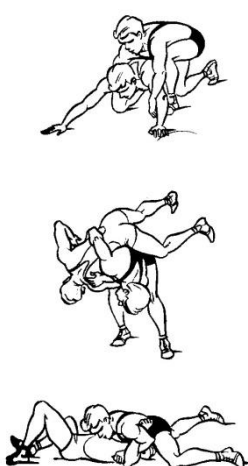
165-rasm

Qo'lini kalitsmon va belini ushlab beldan oshirib tashlash (166-rasm).

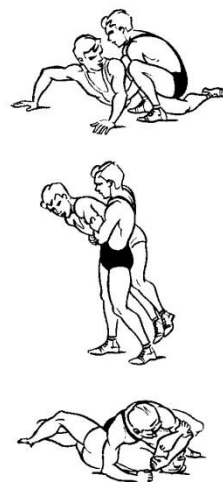


166-rasm

Qo'lini va belini ushlab beldan oshirib tashlash (167-rasm).



167-rasm



168-rasm

Belini ushlab beldan oshirib tashlash (168-rasm).



169-rasm

Belini ushlab bo'yniga ikkinchi qo'lni tirab beldan oshirib tashlash (169-rasm).

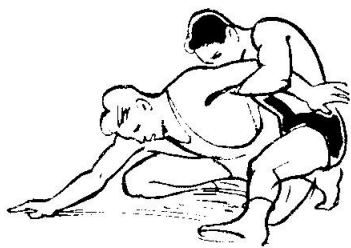
Yon-tepadan qo'lini va bo'yinni ushlab beldan oshirib tashlash (170-rasm).



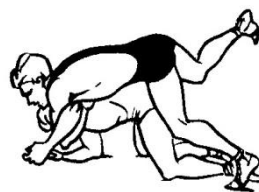
170-rasm

Kalitsmon ushlash (171, 172, 173, 175, 176-rasmlar).

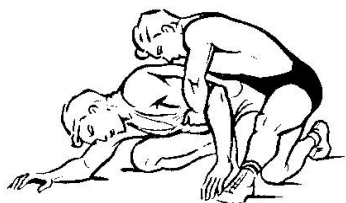
Qo'lni kalitsmon va belni ushlash (174-rasm).



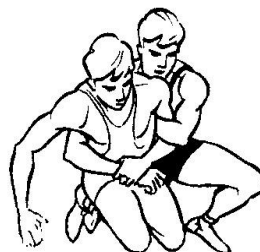
171-rasm



173-rasm



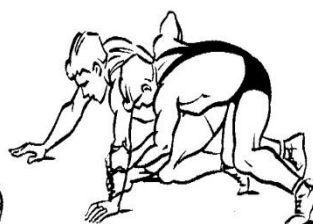
172-rasm



174-rasm



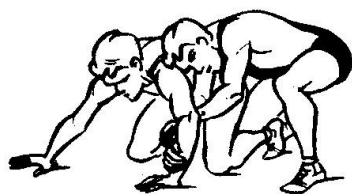
175-rasm



176-rasm

Bilakni ichkaridan ushlash (177-rasm).

Uzoqdagi bilakni ichkaridan richagsmon ushlash (178-rasm).



177-rasm



178-rasm

Belini teskari ushlash (179-rasm).

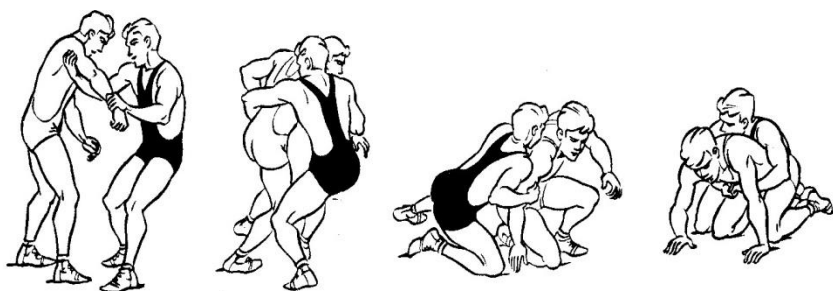


179-rasm

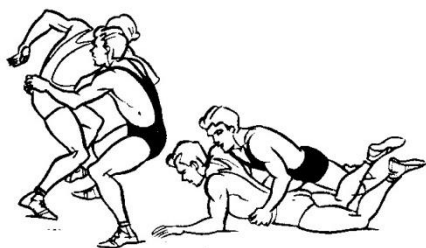
2.11. Tik turgan holatdagi o'tkazishlar.

Tik turgan holatda o'tkazishlar – raqibni tik turgan holatidan parter holatiga tushirish texnik harakatidir. Bunda raqib qo'lini tortib, qo'l ostidan sho'ng'ib, qo'lini bo'yiga o'rab va oldinga chiqib o'tirish bilan harakatlar bajariladi.

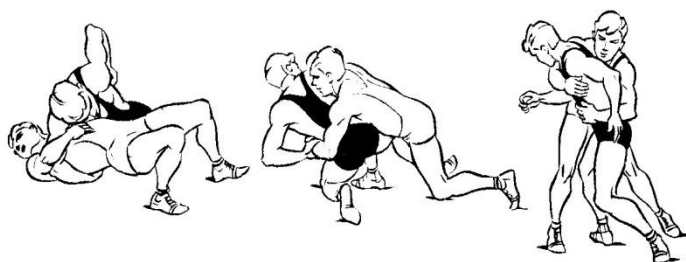
Qo'lini ushlab tortib parterga o'tkazish (180, 181-rasmlar). Qarshi usul “beldan ushlagan qo'lining bilagini ushlab va ikkinchi qo'lning elka qismi bilan raqib tanasiga zarb berib o'z o'qining atrofida aylanma harakat bilan qayirib yiqitish” (182-rasm).



180-rasm

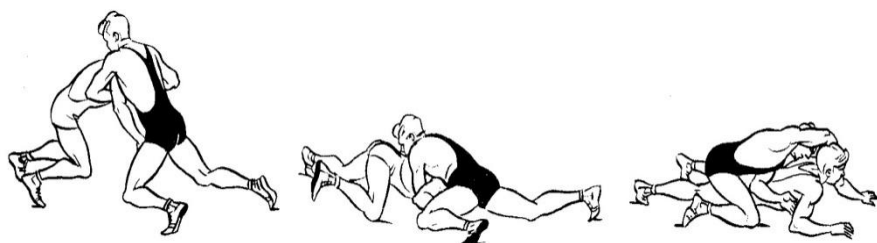


181-rasm

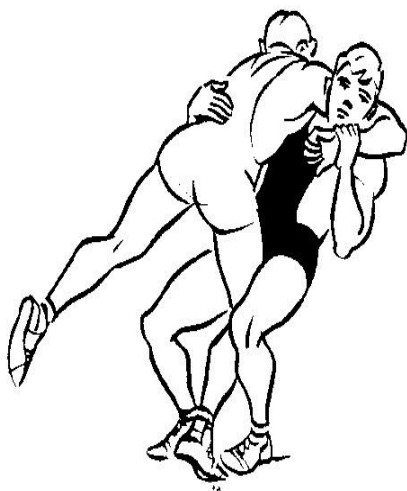


182-rasm

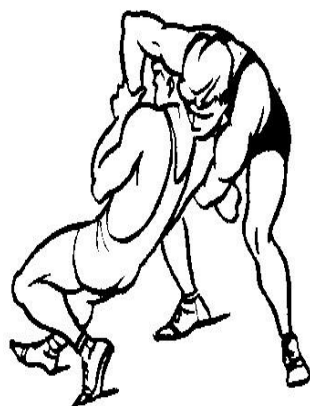
Old-tepadan qo'l va bo'yinni ushlab tortib parterga o'tkazish (183-rasm).
 Qarshi usul "bilak va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash" (184-rasm).
 Ximoya "bilakni tortib ushlashni bartaraf etish" (185-rasm).



183-rasm

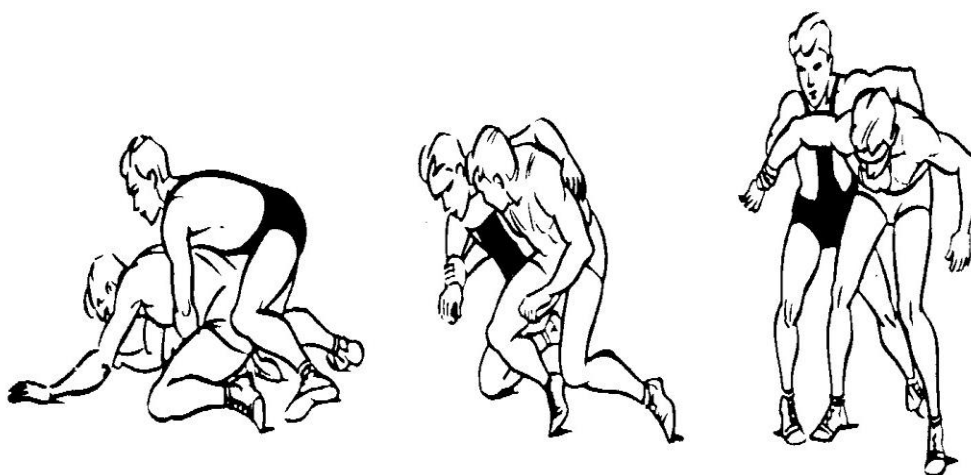


184-rasm



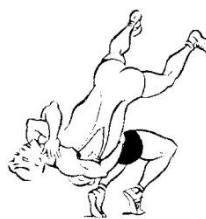
185-rasm

Bilakni ushlab tortib parterga o'tkazish (186-rasm).



186-rasm

Bo'yinni ushlab qo'l ostidan sho'ng'ib parterga o'tkazish (187-rasm). Qarshi usul “old-tepadan qo'lni pastdan va qo'ltiqni yuqoridan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash” (188-rasm). Qo'l ostidan sho'ng'ib o'tgandan keyingi varianti – “bo'yin va belini ushlab zarb bilan yiqitish” (189-rasm). Qarshi usul “qo'lini bir qo'l bilan pastdan ikkinchi qo'l bilan yuqoridan ushlab zarb bilan yiqitish” (190-rasm).



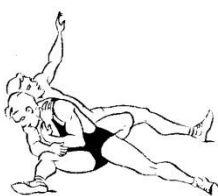
188-rasm



189-rasm

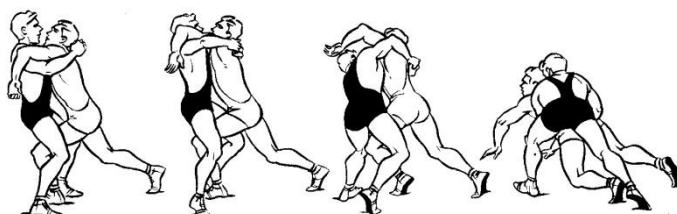


187-rasm



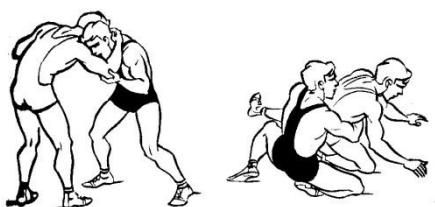
190-rasm

Qo'l va belni biriktirib ushlab qo'l ostidan sho'ng'ib parterga o'tkazish (191-rasm).



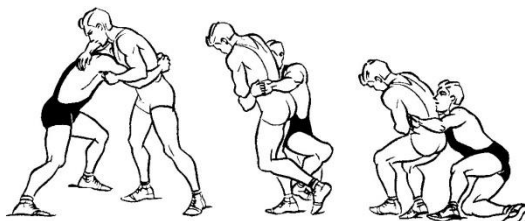
191-rasm

Qo'lning tirsagini yuqoriga ko'tarib va belni ushlab qo'l ostidan sho'ng'ib parterga o'tkazish (192-rasm).



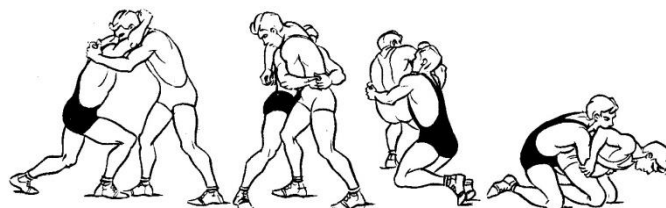
192-rasm

Belni ushlab qo'l ostidan sho'ng'ib parterga o'tkazish (193-rasm).



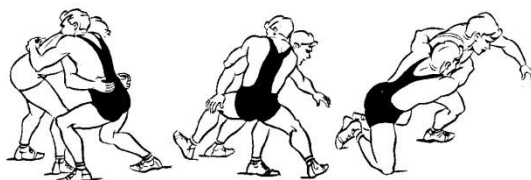
193-rasm

Qo'l va belni biriktirib ushlab sho'ng'ib parterga o'tkazish (194-rasm).



194-rasm

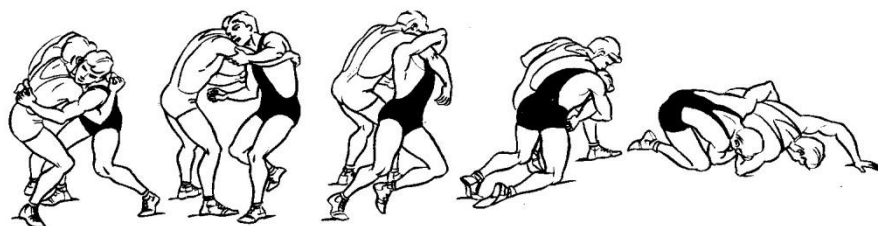
Qo'l va belni biriktirib ushlab, yonga qadam tashlab tortib parterga o'tkazish (195-rasm).



195-rasm

Qo'lini bo'yinga o'rab parterga o'tkazish (196-rasm). Qarshi usul “bo'yni o'ralayotgan qo'lning tirsagini uzoqlashtirib, boshini ikkinchi qo'l bilan itarib,

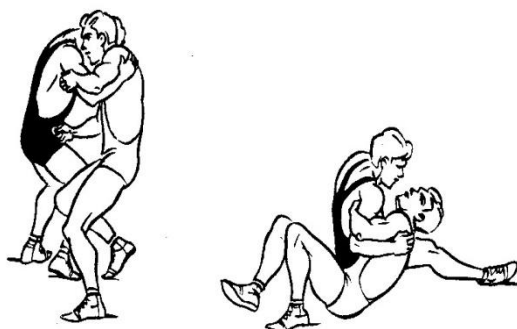
qo'lini tortib parterga o'tkazish" (197-rasm), "raqib usulni amalga oshirish uchun qo'lini qo'ltiqdan o'tkazmoqchi bo'lganda, o'sha qo'lini va belini ushlab pastga zarb bilan yiqitish" (198-rasm).



196-rasm

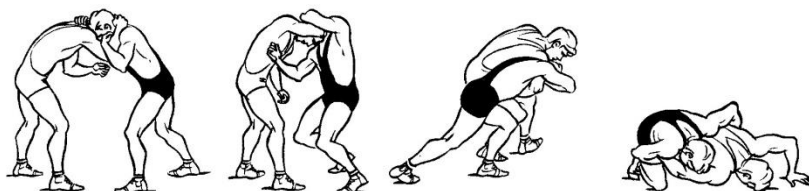


197-rasm



198-rasm

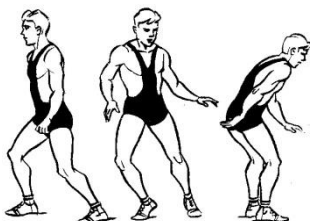
Qo'lini pastdan ushlab bo'yinga o'rab parterga o'tkazish (199-rasm).



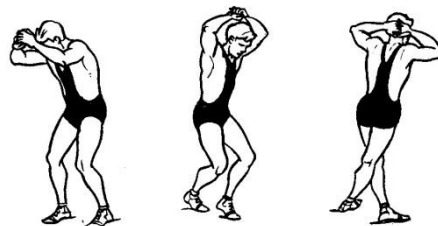
199-rasm

Tik turgan holatdagi tashlashlar

Beldan oshirib tashlash usulini amalga oshirishda – oldingi va orqadagi oyoqqa e'tibor berish katta ahamiyatga ega. Usulni amalga oshirish uchun avval oldinga bir oyoq qo'yiladi, keyin orqadagi oyoqning uchi oldingi oyoqning tashqi yoniga qo'yilib, ikkala oyoq birdaniga uchlarida burilish yasaydi (200-rasm). Agar ikkala oyoq xam frontal holatda bo'lsa burilish qiyinlashadi (201-rasm).



200-rasm

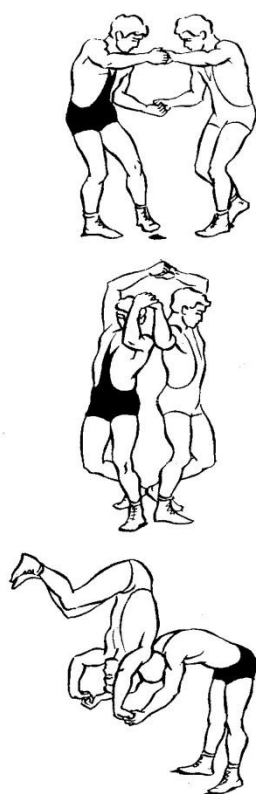


201-rasm

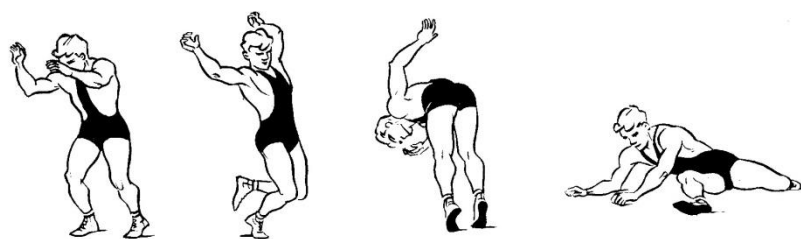
Burilish paytida oyoqlarning tizza qismi bukiladi (taxminan 120^0 - 130^0). Mazkur harakatni amalga oshirish paytida qo'llar harakati xam muxim rol o'ynaydi. Kurashchilar asosan o'ng tomonga usulni bajarishi sababli o'ng tomonga tashlanadigan “qo'l va bo'yindan ushlab beldan oshirib tashlash” usulini namuna tariqasida ko'rib chiqish mumkin. Bunda raqibning o'ng qo'lining tirsagidan yuqoridan chap qo'l bilan va bo'ynidan o'ng qo'l bilan ushlanib usul bajariladi. Yuqoridagi burilishdan oldin kurashchining chap qo'li raqibning o'ng qo'lini o'z tomoniga tortadi, tortilgan qo'lni iloji boricha o'zining chap qulog'i tomonga olib, yuzini tashlanayotgan tomonga qaratish lozim. Kurashchi ikkinchi qo'li bilan raqib bo'ynini, ya'ni tirsak bo'g'iniga ilib ushlashi va tortishi lozim. O'ng qo'l bilan ushlaganda bilak suyakni raqib bo'yniga botirib ushlash maqsadga muvofiqdir.

Burilib bo'lgandan keyingina raqib kurashchining ustiga tortiladi, oyoqlarning bukilgan tizzalari tezlik bilan to'g'rilanib, bel bilan yuqoriga zarb beriladi. Xavoga ko'tarilgan raqibni boshqarish uning gilamga tushirilishiga ta'sir etadi. SHu sababdan bel bilan zarb berilgandan keyin qo'l va bo'yinni kurashchi o'zining chap oyog'i tomonga tashlashi lozim. Tashlash amalga oshgandan keyin ohirgi holat, ya'ni raqibni xavfli holatda qo'l va bo'ynidan ushlab kuraklarini gilamga tekkizish kerak. Mazkur usulni amalga oshirish paytida har doim bir xil hatoga duch kelamiz, ya'ni kurashchining chap qo'li o'zining qorni orqali o'tkaziladi va o'sha chap qo'lining tirsagi tanasiga yaqin ushlanadi. Kurashchi chap qo'lini iloji boricha o'zining bo'ynigacha ko'tarib, tirsagini yuqoriga ko'tarib usulni bajarishi aniqlashadi. Bu hatolarga e'tibor kuchaytirilishi – usulning to'g'ri bajarilishini ta'minlaydi.

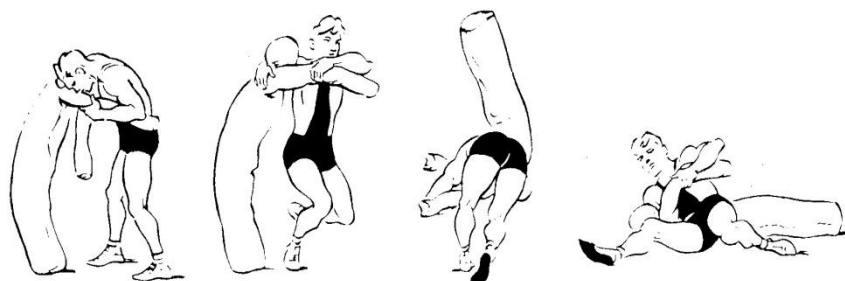
Beldan oshirib tashlash usullarini o'rgatish uchun bajarilishi oddiy yaqinlashtiruvchi mashqlardan foydalanish yaxshi samara beradi. Ular asosan sherik bilan (202-rasm), imitatsiya mashqlari (203-rasm), maneken bilan (204-rasm), noqulay yiqilmaslik uchun extiyotkorlik choralari (205-rasm) hisoblanadi. Mazkur amallardan keyingina kurashchilarga beldan oshirib tashlash usullarini sherik bilan bajarish ruxsat beriladi.



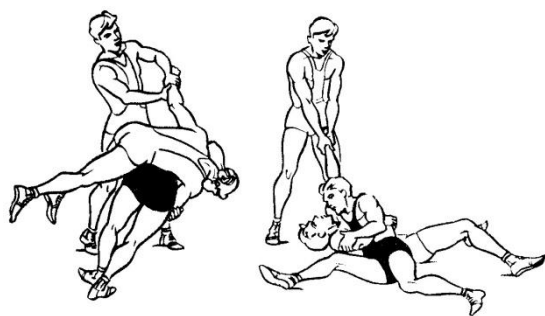
202-rasm



203-rasm

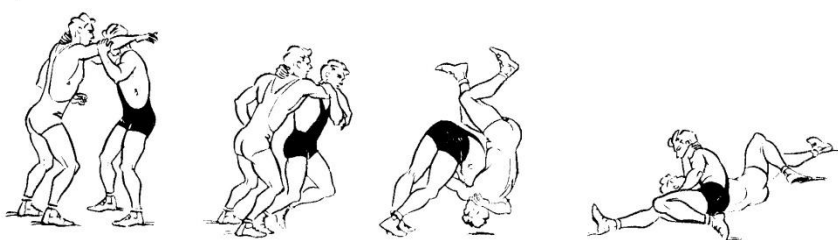


204-rasm



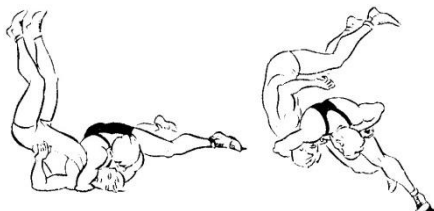
205-rasm

Qo'lini pastdan va bo'ynidan ushlab beldan oshirib tashlash (206-rasm).



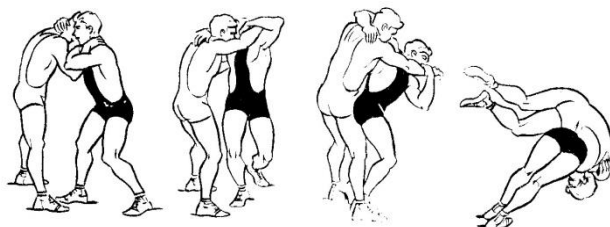
206-rasm

Qo'l va bo'ynini biriktirib ushlab beldan oshirib tashlash (207-rasm).



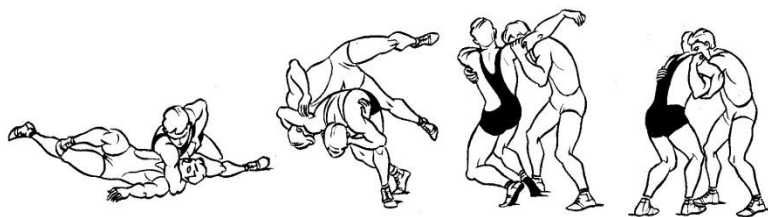
207-rasm

Bilakni pastdan va bo'ynidan ushlab beldan oshirib tashlash (208-rasm).

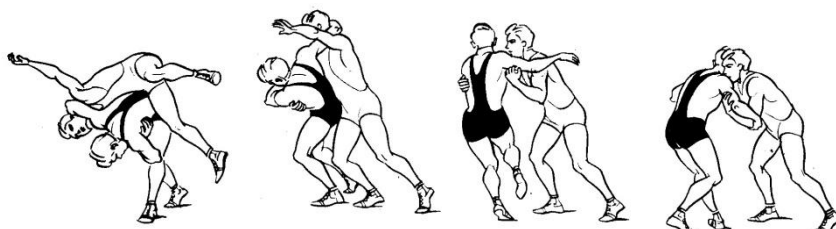


208-rasm

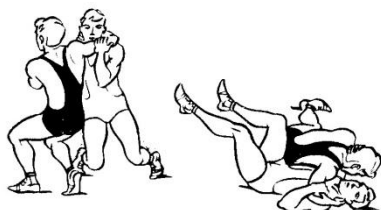
Qo'lini yuqoridan va bo'ynidan ushlab beldan oshirib tashlash (209, 210-rasmlar). Qarshi usul “qo'l va bo'ynidan ushlab zarb bilan yiqitish” (211-rasm), “belini ushlab sho'ng'ib parterga o'tkazish” (212-rasm).



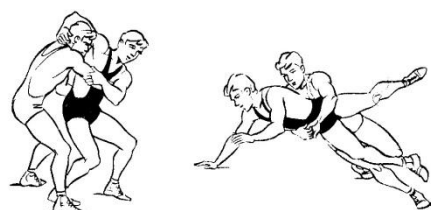
209-rasm



210-rasm

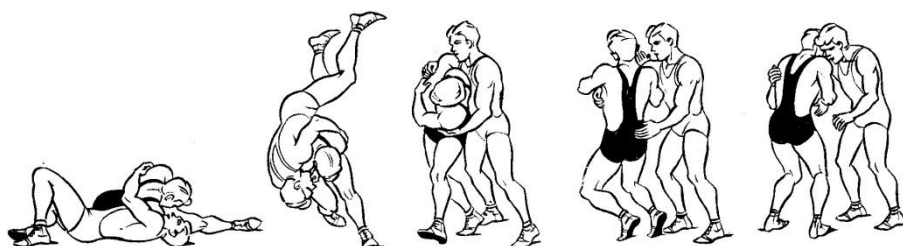


211-rasm



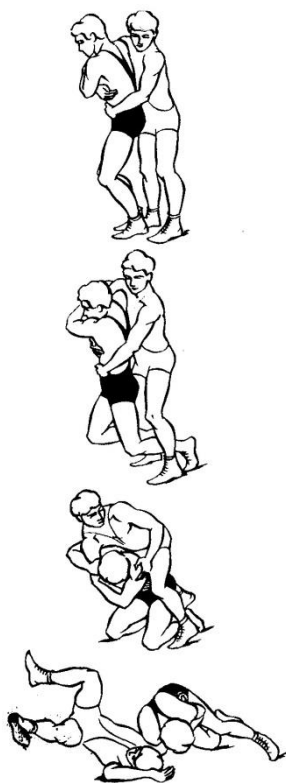
212-rasm

Qo'lini ikki qo'l bilan ushlab beldan oshirib tashlash (213-rasm).



213-rasm

Qo'lini ikki qo'l bilan ushlab tizzalab beldan oshirib tashlash (214-rasm).
 Ximoya “tizzalarni bukib qo'l va belini ushlab” (215-rasm), “tashlayotgan tomonga qadam tashlab sakrab o'tish va uzoqlashish” (216-rasm).



214-rasm

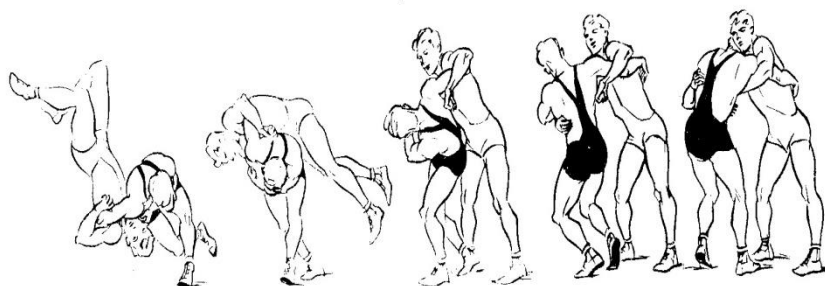


215-rasm



216-rasm

Qo'lini yuqridan va belidan ushlab beldan oshirib tashlash (217-rasm).



217-rasm

Qarshi usul “qo'l va belidan ushlab zarb bilan yiqitish” (218-rasm), “qo'l va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash” (219-rasm).

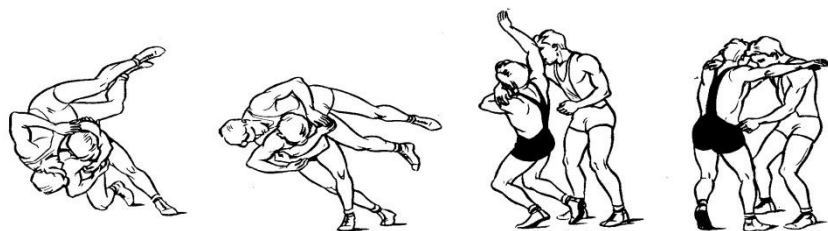


218-rasm



219-rasm

Qo'lini ushlab qo'litiq orqali beldan oshirib tashlash (220-rasm).



220-rasm

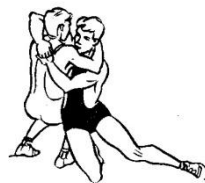
Qo'l va bo'ynini biriktirib ushlab beldan oshirib tashlash (221-rasm). Qarshi usul "tirsagini ko'tarib sho'ng'ib parterga o'tkazish" (222-rasm), "qo'l va bo'ynidan ushlab zarb bilan yiqitish" (223-rasm).



221-rasm

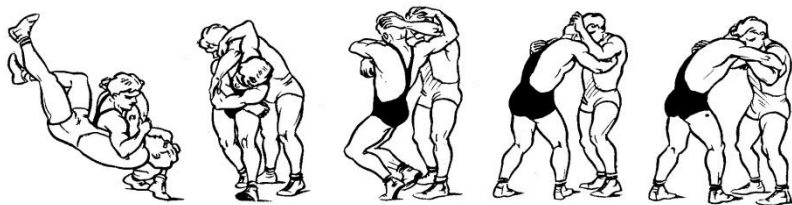


222-rasm



223-rasm

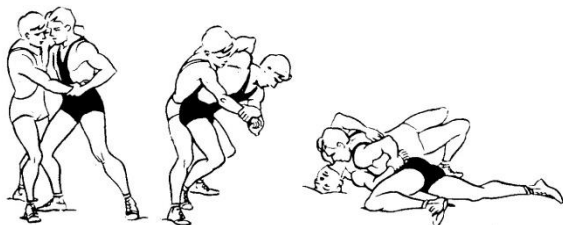
Bir qo'lini yuqoridan va ikkinchi qo'lini pastdan ushlab beldan oshirib tashlash (224-rasmlar). Ximoya "tizzalarni bukib raqib oyoqlarining orqasidan zarb berib uzoqlashish" (225-rasm).



224-rasm

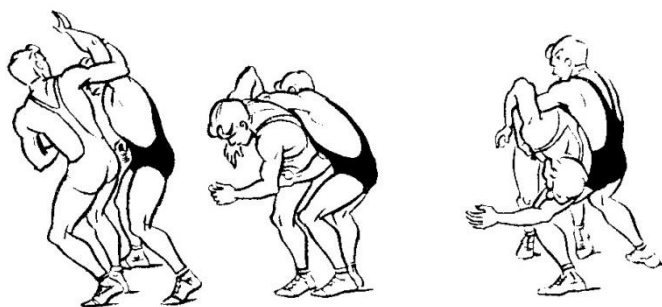


225-rasm



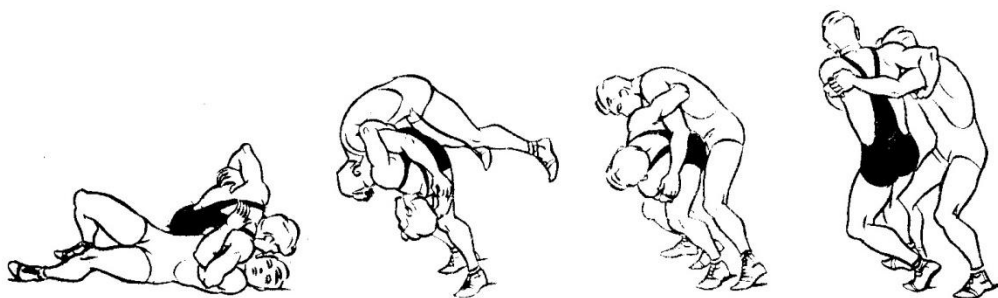
226-rasm

Bilakdan va belidan ushlab beldan oshirib tashlash(226-rasm). Qarshi usul:
Belini teskari ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (227-rasm).



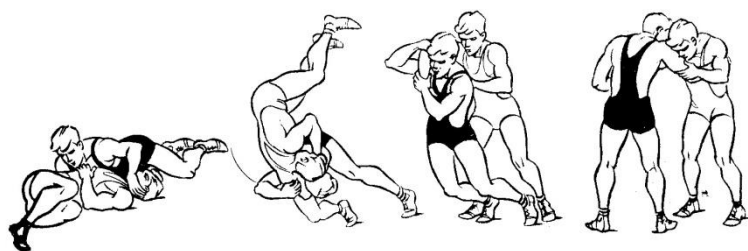
227-rasm

Qo'llarni yuqoridan ushlab beldan oshirib tashlash (228-rasm).



228-rasm

Qo'lini ikki qo'l bilan ushlab elkadan oshirib tashlash (229-rasm).



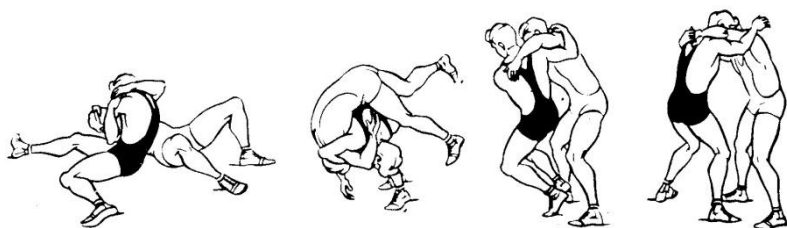
229-rasm

Qo'lini ikki qo'l bilan ushlab sho'ng'ib elkadan oshirib tashlash (230-rasm).

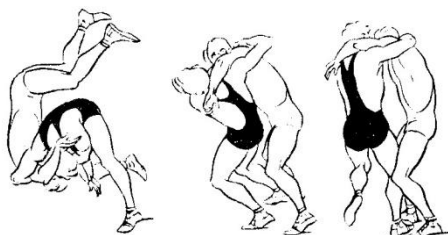


230-rasm

Qo'l va bo'yinni biriktirib ushlab teskari tomonga beldan oshirib tashlash (231, 232-rasmlar). Ximoya “qo'l va bo'yinni biriktirib ushlayotganda tizzalarni bukib, raqibga qo'llar bilan tiralib uzoqlashish” (233-rasm). Qarshi usul “qo'lini ushlab ko'krakdan oshirib tashlash” (234-rasm).



231-rasm



232-rasm

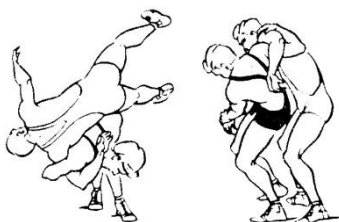


233-rasm

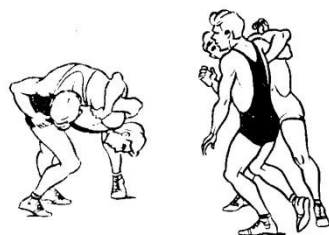


234-rasm

Qo'lini pastdan va bilakni ushlab beldan oshirib tashlash (235-rasm).



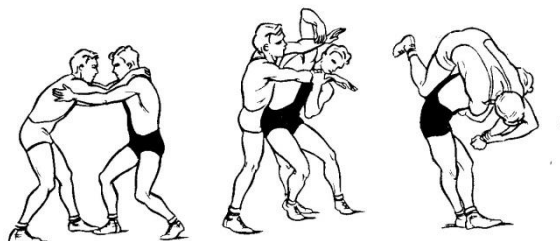
235-rasm



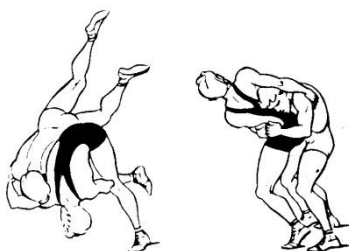
236-rasm

Bir qo'l bilan qo'lini pastdan ushlab beldan oshirib tashlash (236-rasm).

Ikki bilakgidan ushlab beldan oshirib tashlash (237-rasm).

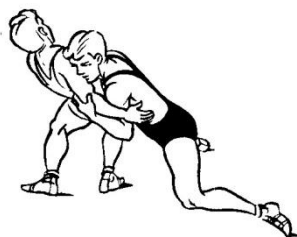


237-rasm



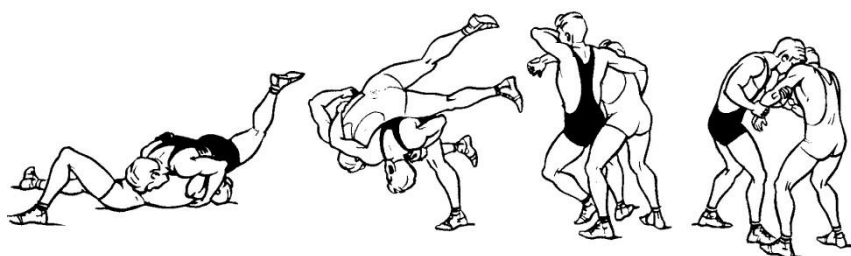
238-rasm

Bir qo'lini yuqoridan va qo'ltiqni yuqoridan ushlab beldan oshirib tashlash (238-rasm). Qarshi usul "qo'l va belidan ushlab zarb bilan yiqitish" (239-rasm).

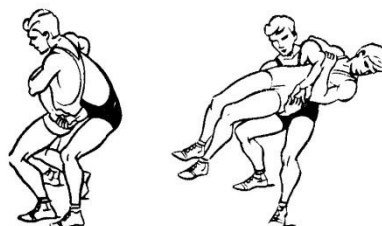


239-rasm

Qo'lini tortib beldan oshirib tashlash (240-rasm). Qarshi usul “belini teskari ushlab ko'krakdan oshirib tashlash” (241-rasm).



240-rasm

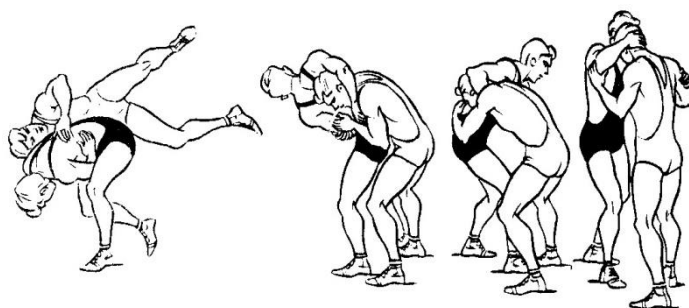


241-rasm

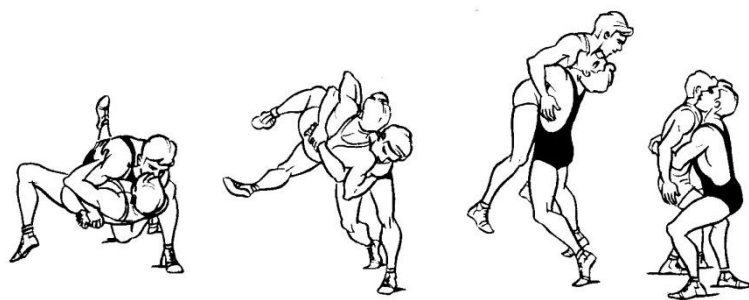
Old-tepadan qo'l va bo'yindan ushlab beldan oshirib tashlash (242-rasm).

Belini ushlab egilib tashlash (243-rasm).

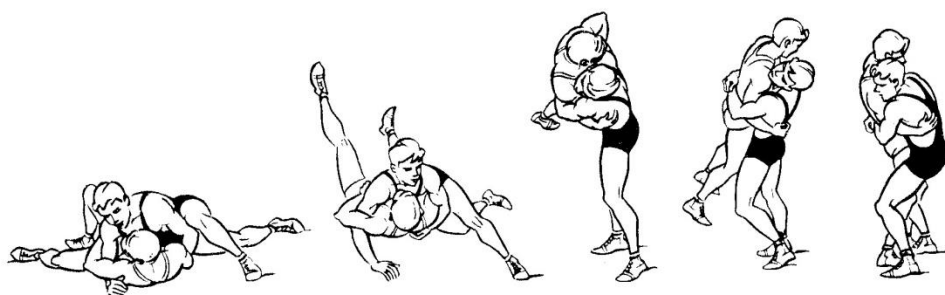
Qo'l va belini biriktirib ushlab egilib tashlash (244, 245-rasmlar).



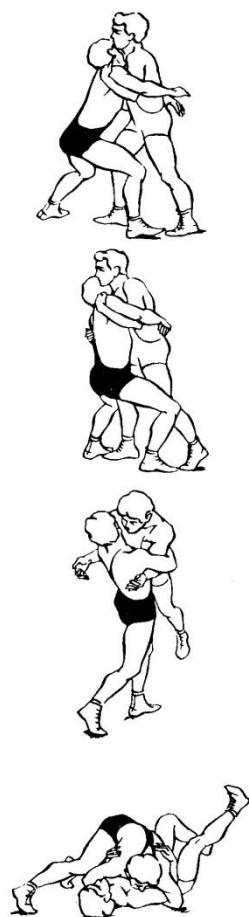
242-rasm



243-rasm

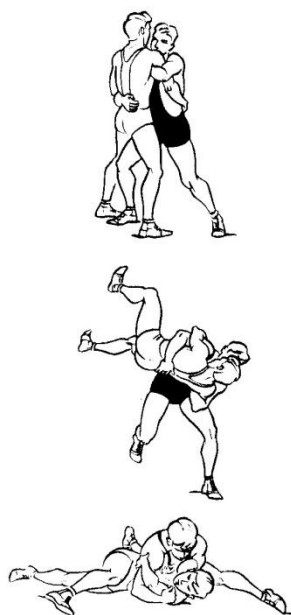


244-rasm

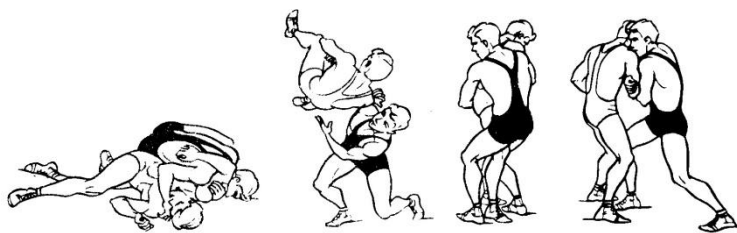


245-rasm

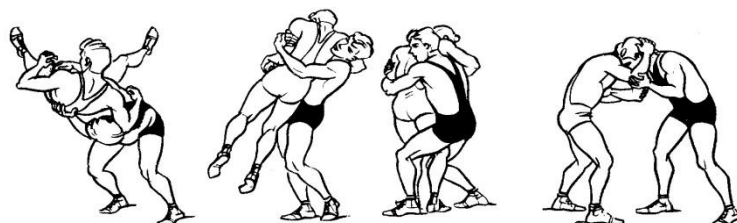
Qo'lini yuqoridan va belini ushlab egilib tashlash (246-rasm).



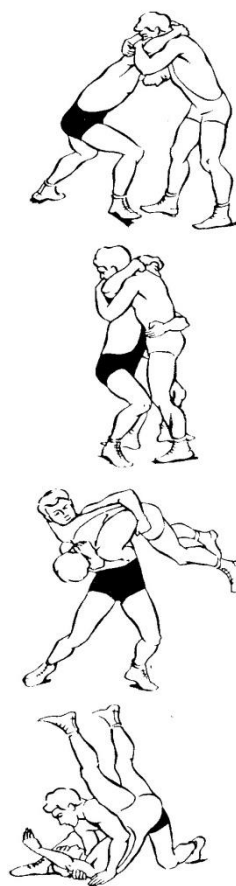
246-rasm



247-rasm



248-rasm

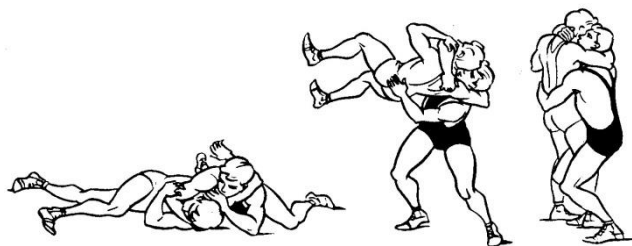


249-rasm

Qo'lini tortib va belini ushlab egilib tashlash (247-rasm).

Sho'ng'ib qo'lini va belini ushlab egilib tashlash (248-rasm).

Sho'ng'ib bo'ynini va belini ushlab egilib tashlash (249-rasm).



250-rasm

Bo'ynini va belini ushlab egilib tashlash (250-rasm).



251-rasm

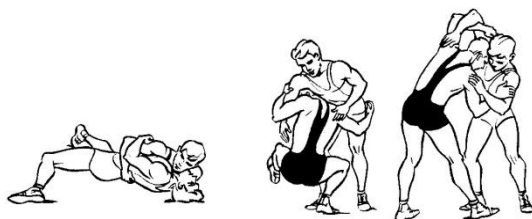
Sho'ng'ib bilagini va belini ushlab egilib tashlash (251-rasm).

Bilakni ichkaridan va elkasini tashqaridan ushlab elkalardan oshirib tashlash (252-rasm).



252-rasm

Qo'l va belini ushlab elkalardan oshirib tashlash (253-rasm). Qarshi usul “bir qo'lni yuqoridan va ikkinchi qo'lni pastdan ushlab qadam tashlab zarb bilan yiqitish” (254-rasm).

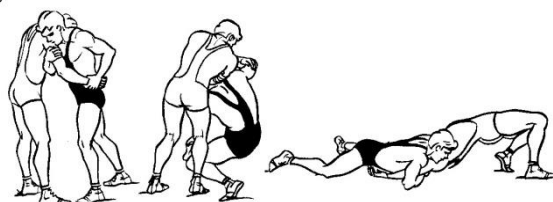


253-rasm



254-rasm

Qo'lini tortib tashqaridan elkalardan oshirib tashlash (255-rasm).

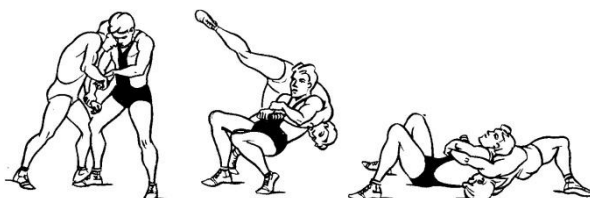


255-rasm

Bilaklarni ushlab elkalardan oshirib tashlash (256, 257-rasmlar).

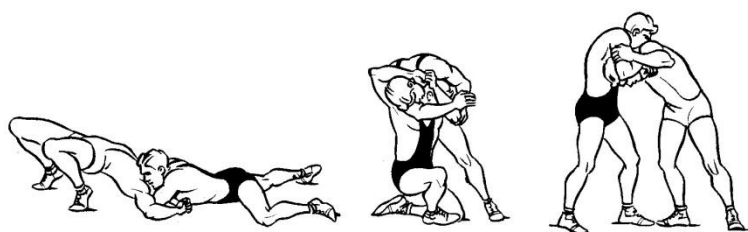


256-rasm

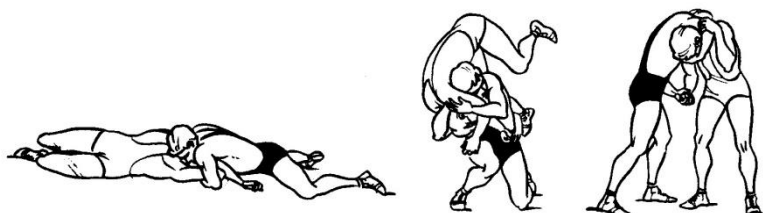


257-rasm

Old-tepadan qo'l va bo'yinni biriktirib ushlab tashqaridan elkalardan oshirib tashlash (258, 259-rasmlar).

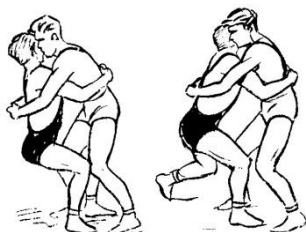


258-rasm

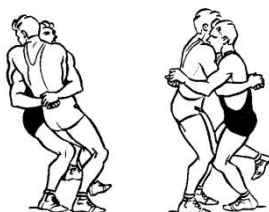


259-rasm

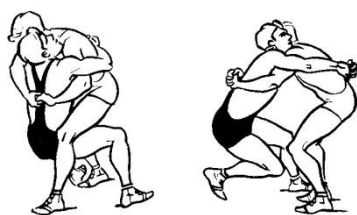
Ko'krakdan oshirib tashlash usulidagi asosiy ushlash va usulni amalga oshirish uchun yaqinlashishlar – qo'l va belni biriktiri (260-rasm), qadam tashlab qo'l va belini biriktirib ushlash (261-rasm), ichkariga qadam tashlab qo'l va belini biriktirib ushlash (262-rasm).



260-rasm



261-rasm

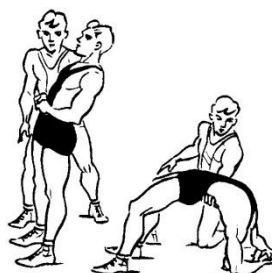


262-rasm

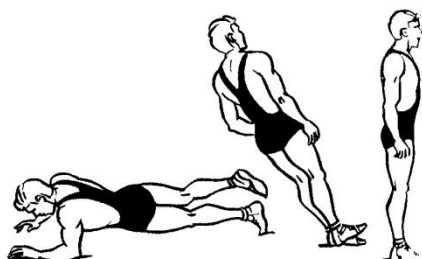
Ko'krakdan oshirib tashlash usulidagi asosiy yaqinlashtiruvchi mashqlar – sherikning ushlab qolishi bilan orqaga yiqilish (263-rasm), tik turgan holatdan ko'prik holatiga tushish (264-rasm), orqaga yiqilayotganda qoringa burilib tushish (265-rasm), tizzalarni bukib va qo'llarni biriktirib qorin bilan yuqoriga zarb berish (266-rasm), ko'krakdan oshirib tashlash usulining imitatsiyasi (267-rasm), manekenni qo'l va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (268-rasm), manekenni qo'l va belidan ushlab qadam tashlab ko'krakdan oshirib tashlash (269-rasm).



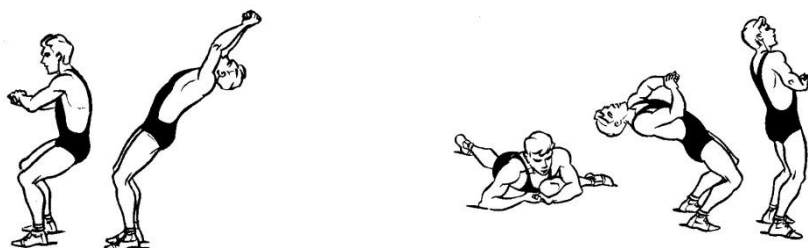
263-rasm



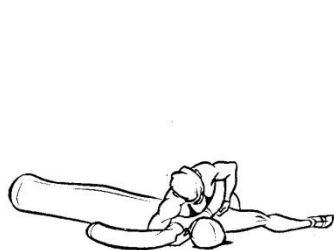
264-rasm



265-rasm



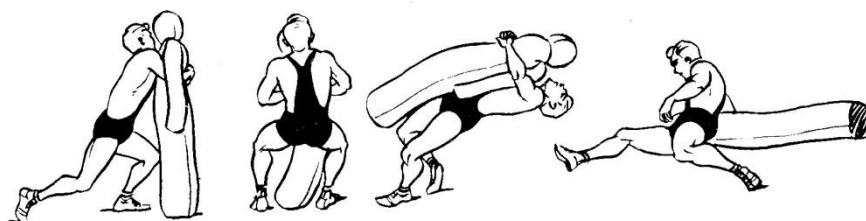
266-rasm



267-rasm

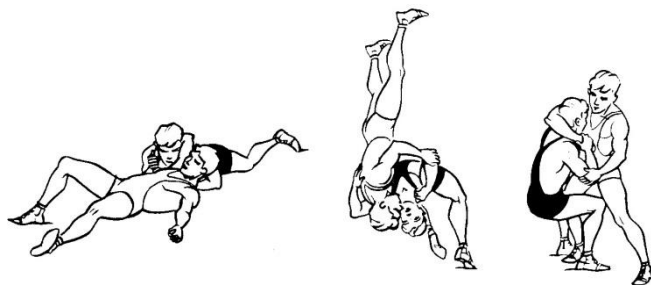


268-rasm



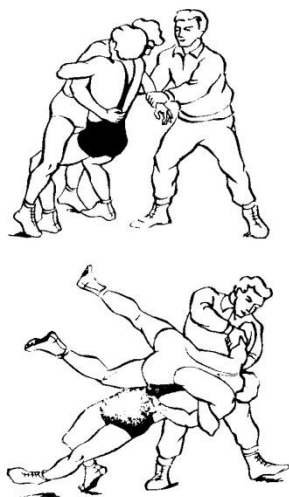
269-rasm

Bilakni tortib, qo'lini bo'yinga ilib va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (270-rasm).



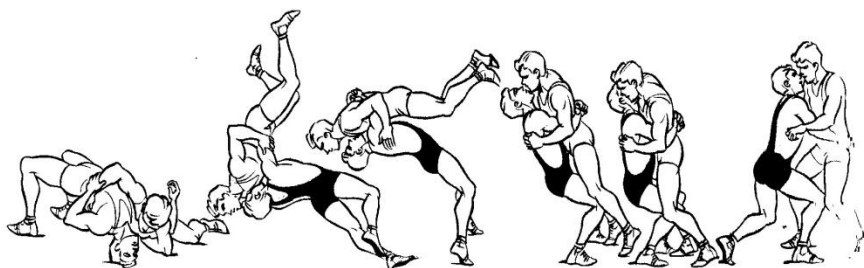
270-rasm

Murabbiy extiyotkorligi bilan – qo'l va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (271-rasm). Bunda murabbiyning harakati – hujumni qabul qiluvchining ushlanmagan qo'lini bilak va yelkasidan to'g'ri ushlab, tashlash boshlangandan keyin xavodagi traektoriyasi bo'yicha ushlab borib, gilamga tushishi yaqinlashgan paytda yuqoriga tortib qolish.

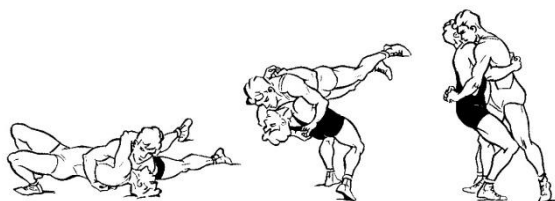


271-rasm

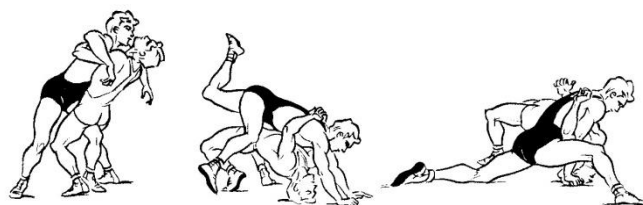
Qo'l va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (272-rasm). Qarshi usul “raqib inertsiyasidan foydalangan holda qo'l va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash” (273-rasm). Agar faqat belni ushlab usul bajarilsa, unda “qadam tashlab, qo'llar bilan tashlanayotgan tomonga tiralib yopib tushish” (274-rasm) qarshi usuli amalga oshiriladi.



272-rasm



273-rasm

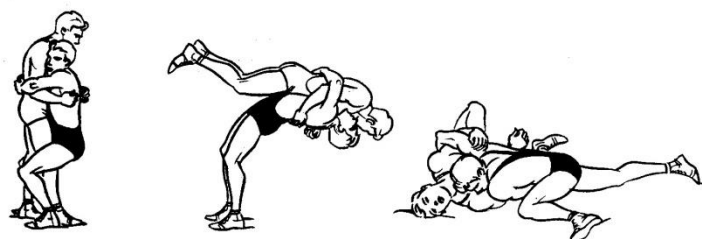


274-rasm

Qo'l va belidan ushlab qadam tashlab ko'krakdan oshirib tashlash (275, 276-rasmlar).

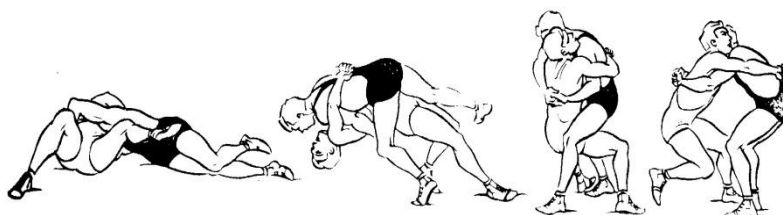


275-rasm



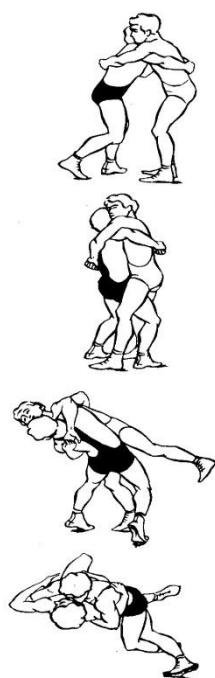
276-rasm

Qo'l va belidan ushlab ichkaridan qadam tashlab-osilib ko'krakdan oshirib tashlash (277-rasm).

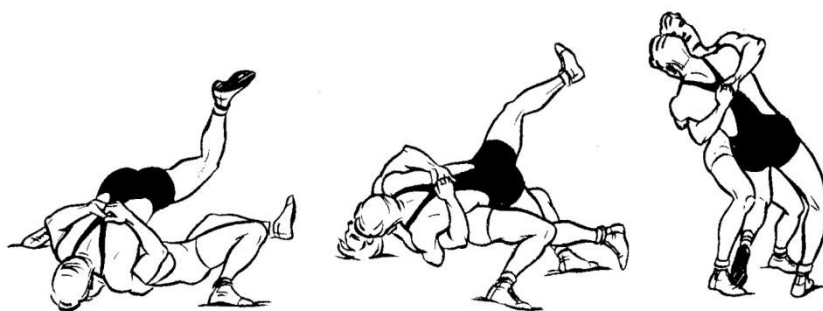


277-rasm

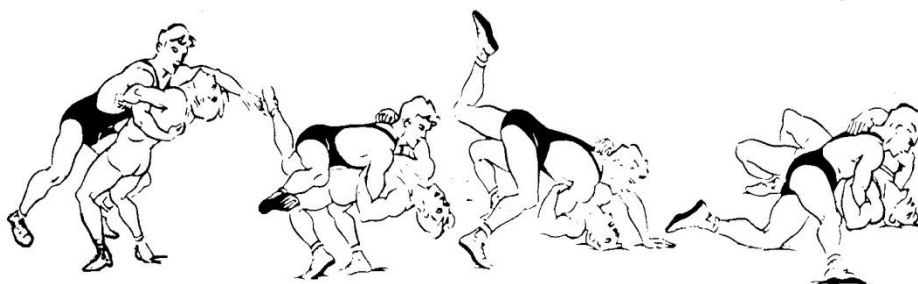
Qo'l va belidan ushlab yarim ko'krakdan oshirib tashlash (278-rasm). Qarshi usul "tashlanadigan tomonga qarama-qarshi egilib, tashlanayotgan tomonga hatlab qadam tashlab yopib tushish" (279, 280-rasmlar).



278-rasm

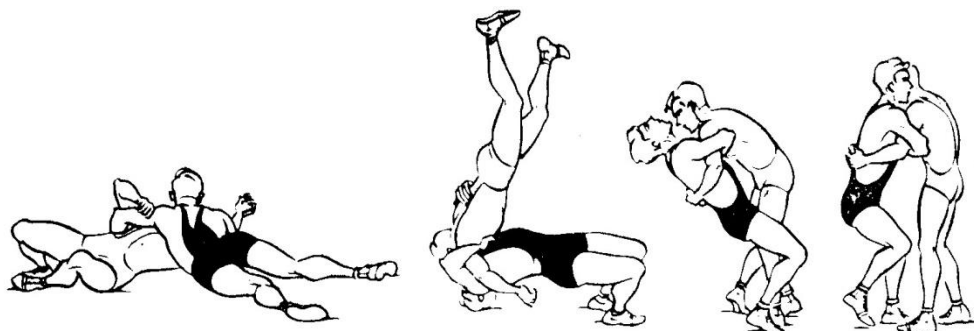


279-rasm



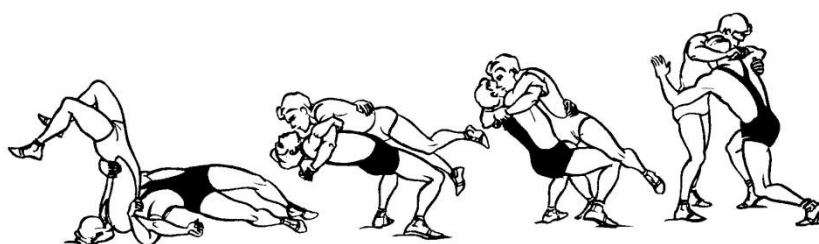
280-rasm

Qo'lini yuqoridan va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (281-rasm).



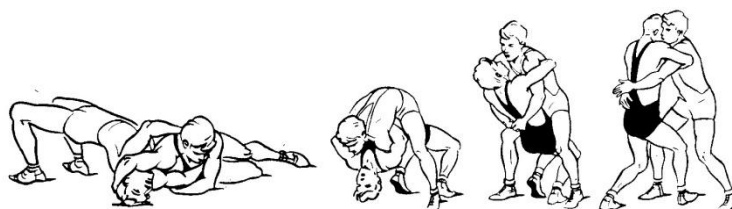
281-rasm

Qo'lini yuqoridan va belidan ushlab qadam qo'yib ko'krakdan oshirib tashlash (282-rasm).



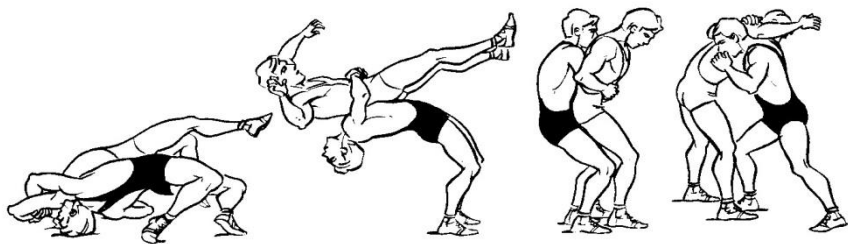
282-rasm

Ikki qo'lini yuqoridan biriktirib ushlab osilib ko'krakdan oshirib tashlash (283-rasm).



283-rasm

Qo'l ostidan sho'ng'ib o'tib belini ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (284-rasm). Ximoya “sho'ng'ib orqaga o'tgandan keyin bilaklaridan ushlab ushlashni bartaraf etish” (285-rasm).

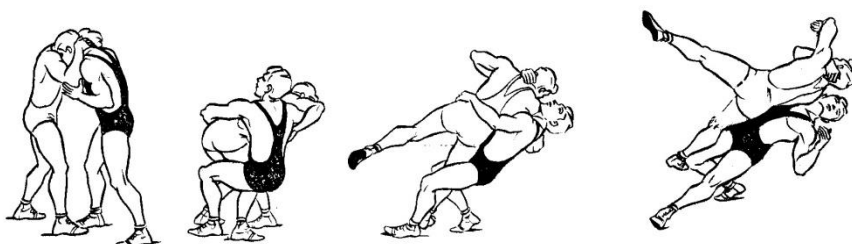


284-rasm

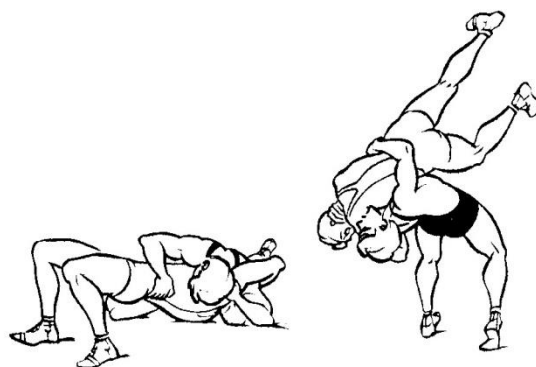


285-rasm

Qo'l ostidan sho'ng'ib bo'yin va belini ushlab ko'krakdan oshirib tashlash
(286, 287-rasmlar).

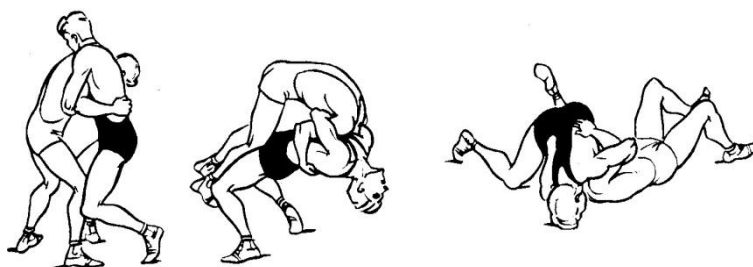


286-rasm

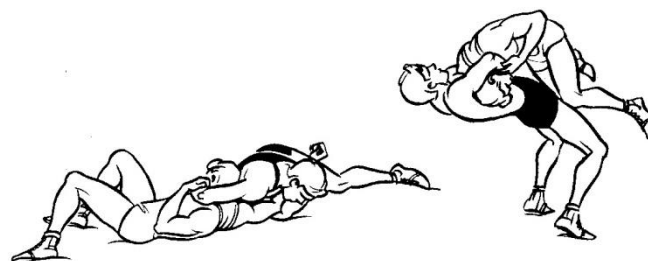


287-rasm

Old-tepadan qo'l va bo'yinni biriktirib ushlab ko'krakdan oshirib tashlash
(288-rasm).



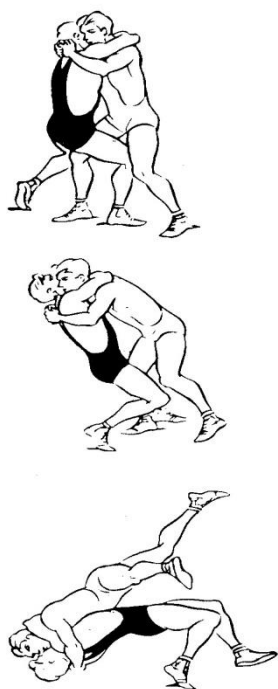
288-rasm



289-rasm

Old-tepadan qo'l va bo'yinni ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (289-rasm).

Qo'l va bo'yinni ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (290-rasm).



290-rasm

Qo'lini tortib va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (291-rasm).



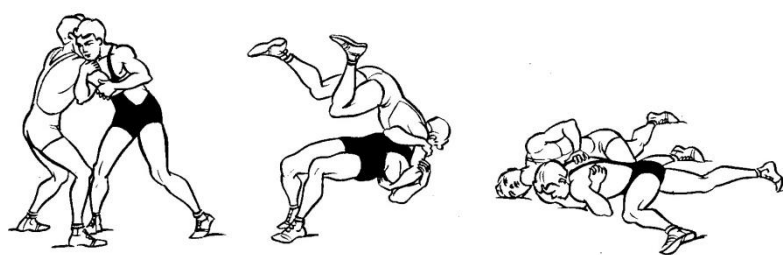
291-rasm

Qo'lini tortib va belidan ushlab yarim ko'krakdan oshirib tashlash (292-rasm).

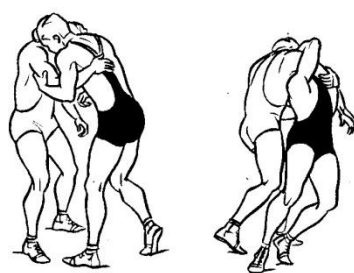


292-rasm

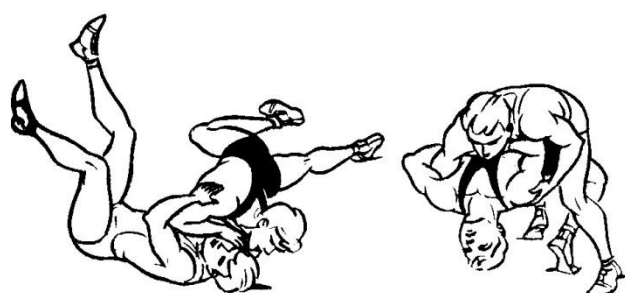
Qo'lini ikki qo'l bilan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (293, 294, 295. 296-rasmlar). Qarshi usul “qadam tashlab yopib tushish” (297-rasm).



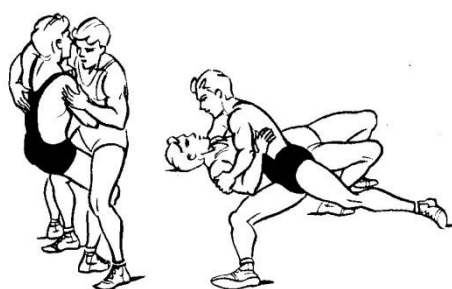
293-rasm



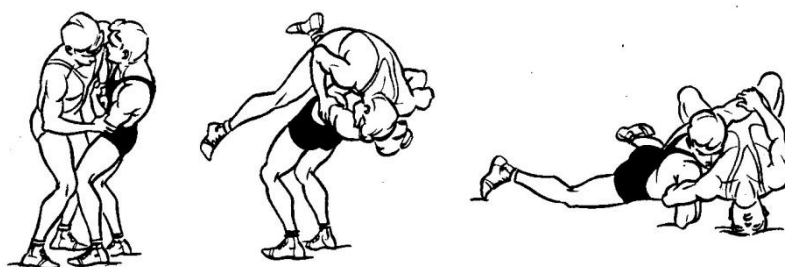
294-rasm



295-rasm

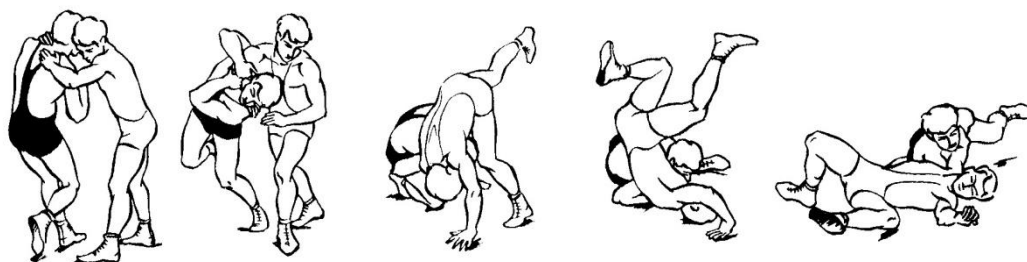


296-rasm



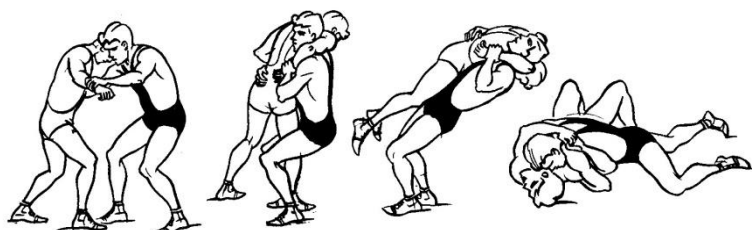
297-rasm

Qo'lini bo'yinga o'rab tashlash (298-rasm).

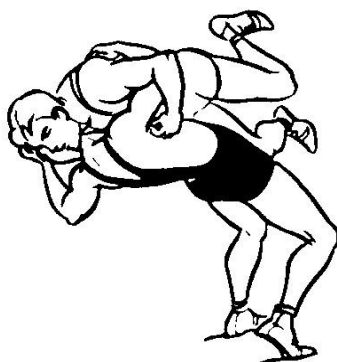


298-rasm

SHo'ng'ib bilak va belini ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (299, 300-rasmlar).

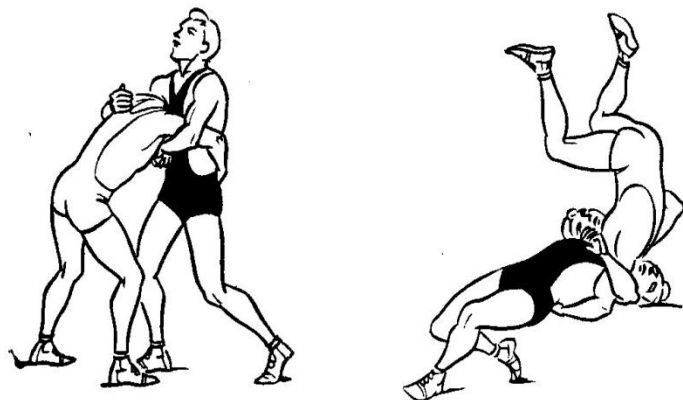


299-rasm



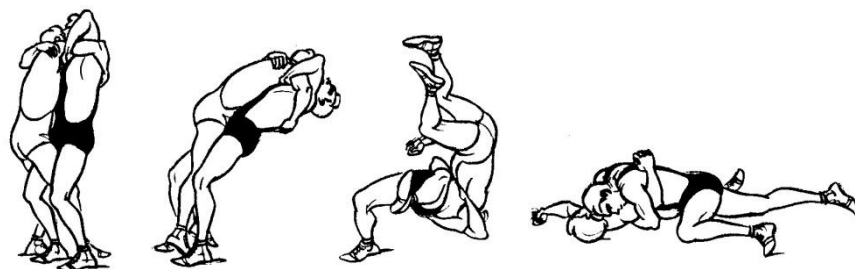
300-rasm

Old-tepadan bir qo'lini yuqoridan va ikkinchi qo'lini pastdan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (301-rasm).



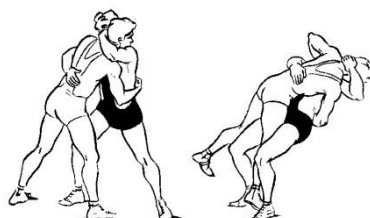
301-rasm

Qo'lini yuqoridan va bo'ynidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (302-rasm).



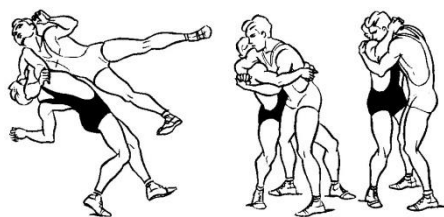
302-rasm

Bo'yin va belidan ushlab qadam tashlab ko'krakdan oshirib tashlash (303-rasm).



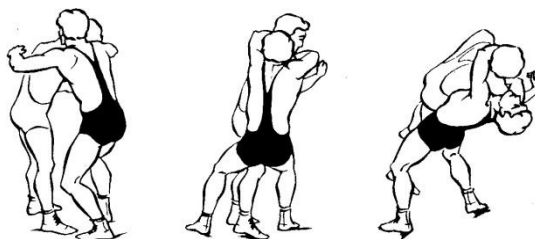
303-rasm

YOn tomondan uzoqdagi qo'lini pastdan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (304-rasm).



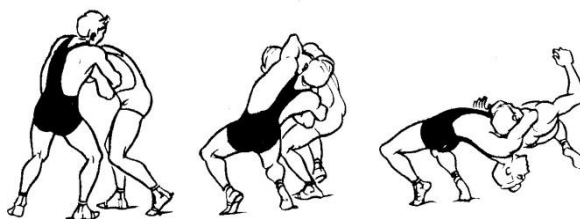
304-rasm

Qo'lini tortib va bo'ynidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (305-rasm).



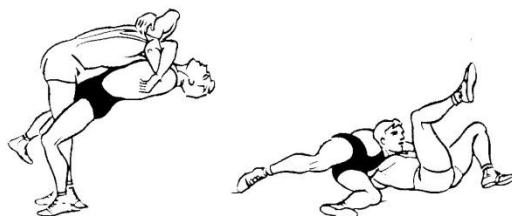
305-rasm

Old-tepadan qo'l va bo'yinni ushlab yarim ko'krakdan oshirib tashlash (306-rasm).



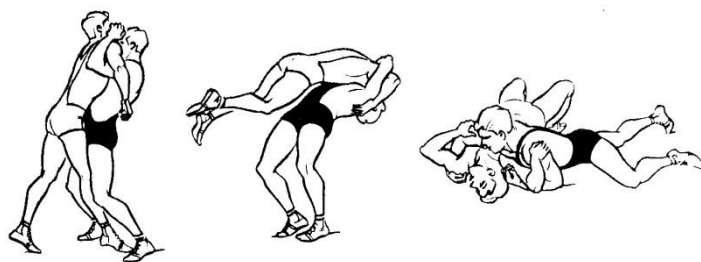
306-rasm

Old-tepadan ikki qo'lini pastdan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (307-rasm).



307-rasm

Ikki qo'lini pastdan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (308-rasm).

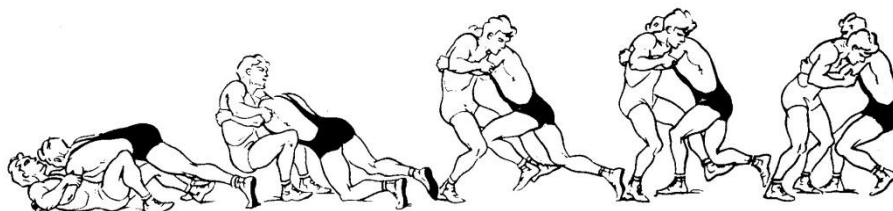


308-rasm

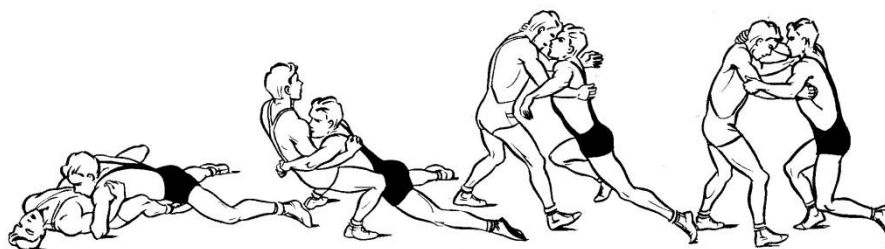
Tik turgan holatdagi yiqitishlar

Tik turgan holatdagi yiqitishlar – raqibni gilamdan ko'tarmasdan xavfli holatga yiqitish texnik harakatlari hisoblanadi. Bunda har xil ushlashlar yordamida zarb bilan va qayirib yiqitish mumkin.

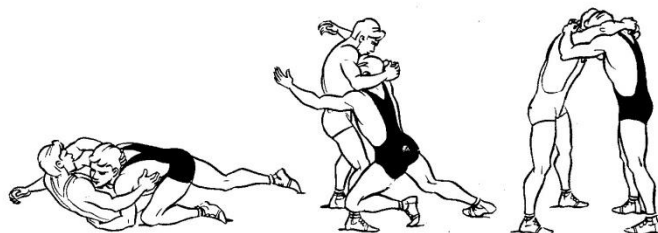
Qo'l va belidan ushlab zarb bilan yiqitish (309, 310, 311-rasmlar).



309-rasm

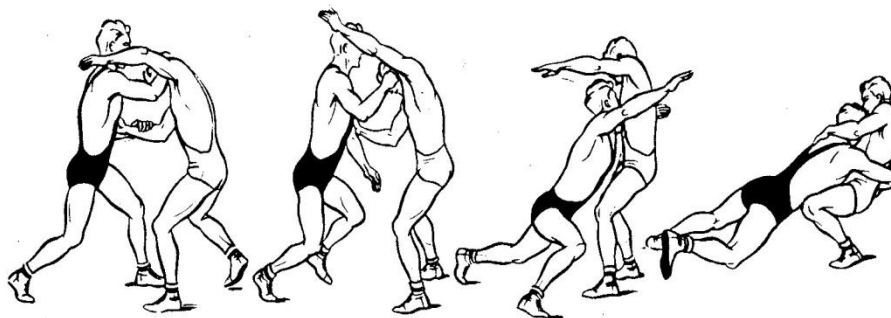


310-rasm

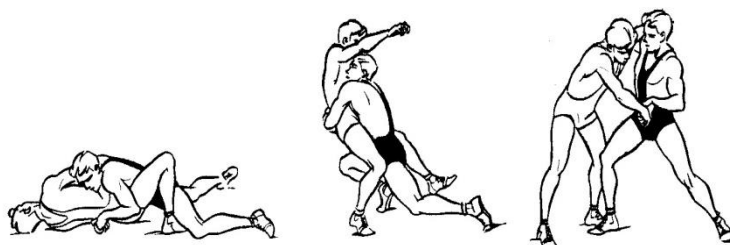


311-rasm

Belidan ushlab zarb bilan yiqitish (312, 313-rasmlar).

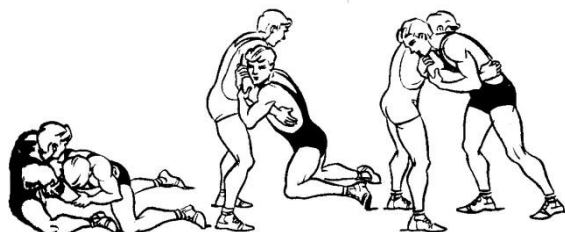


312-rasm

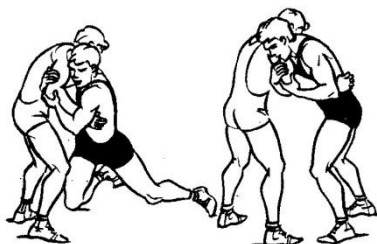


313-rasm

Qo'lini ikki qo'l bilan ushlab zarb bilan yiqitish (314, 315-rasmlar).

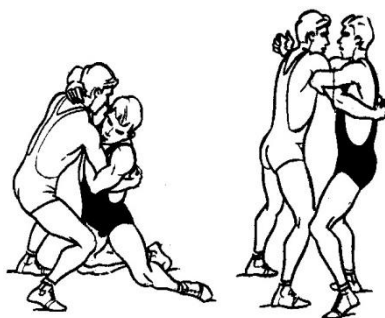


314-rasm



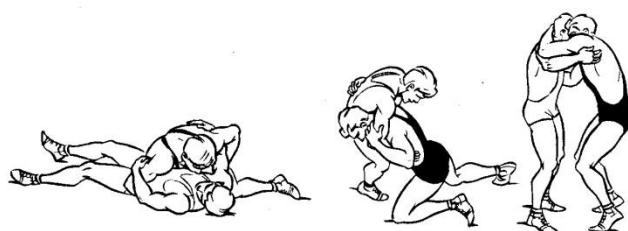
315-rasm

Qo'l va bo'ynidan ushlab zarb bilan yiqitish (316-rasm).



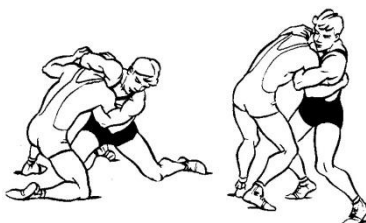
316-rasm

Sho'ng'ib qo'l va belidan ushlab zarb bilan yiqitish (317-rasm).



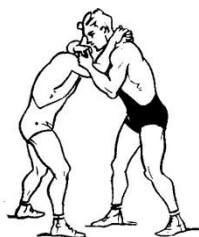
317-rasm

Old-tepadan qo'l va bo'yinni ushlab zarb bilan yiqitish (318-rasm).

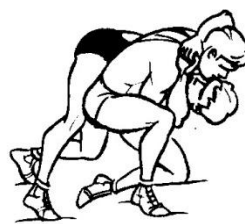


318-rasm

Qo'l va bo'ynidan ushlab qayirib yiqitish (319, 320-rasmlar).

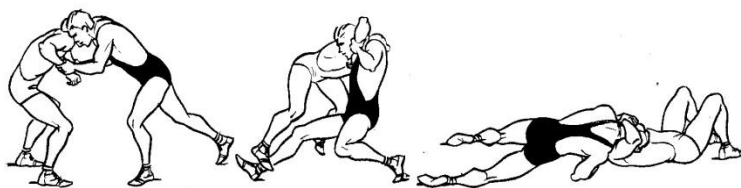


319-rasm



320-rasm

Sho'ng'ib bilaklardan ushlab qayirib yiqitish (321-rasm).



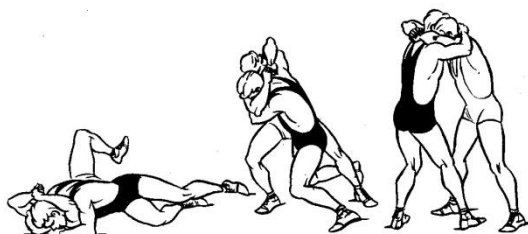
321-rasm

Old-tepadan bo'yinni va qo'lni pastdan ushlab qayirib yiqitish (322-rasm).



322-rasm

Ikki qo'lini pastdan biriktirib ushlab qayirib yiqitish (323-rasm).



323-rasm

Xavfli holatda ushlashlar va undan chiqish yo'llari

Yondan qo'l va bo'yinni ushlab kuragini gilamga tekkizish (324-rasm), o'ng tomonlama yonboshlab yotgan holatda o'ng oyoq oldinda to'g'ri yozilib, son, boldir va panjaning tashqi qismi gilamga tegib turadi, chap oyoq orqada yarim bukilib, tovon bilan tiralib muvozanatni saqlab turadi.

Yondan uzoqdagi qo'l va bo'yinni ushlab kuraklarni gilamga tekkizish holatidan ko'priq orqali yonga chiqish (325-rasm), qo'llarni biriktirib raqib

ushlagan tomonga qarama-qarshi tomonga ko'prik yordamida burilib, oyoqlar bilan tezkor harakatlanib qorin tomonga ag'darilish lozim.



324-rasm



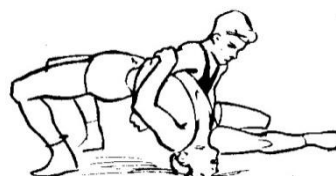
325-rasm

Yondan qoringa yotib qo'l va belni ushlab kuraklarni gilamga tekkizish (326-rasm), oyoqlar ikki tomonga yoyilib muvozanatni ushlab turadi, raqib belini va qo'lini qo'ltiq va ko'krakka tortib bosiladi.

Yondan qo'l va belni ushlab kuragini gilamga tekkizish (327-rasm), yonboshlab ushlangan holatda o'ng oyoq oldinda to'g'ri yozilib, son, boldir va panjaning tashqi qismi gilamga tegib turadi, chap oyoq orqada yarim bukilib, tovon bilan tiralib muvozanatni saqlab turadi.



326-rasm



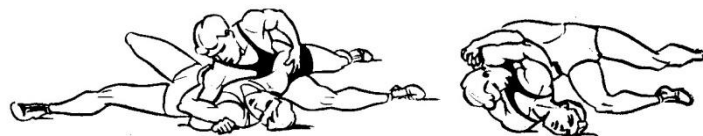
327-rasm

Yondan qo'l va belni ushlab kuraklarni gilamga tekkizish holatida – bir hil ushlab ko'prikdan oldinga zarb berib chiqish (328-rasm), bir xil ushlab va ko'prik holatiga oldinga tortishganda, raqib boshini yuqoriga ko'tarib tanasini orqaroqda ushlashga harakat qiladi, fursatdan foydalanib, ya'ni raqib raqib tanasini orqaga tortayotgan paytda chap oyoqni yonga qo'yib tiralib zarb berib raqini xavfli holatga

tushirish kerak. Agar raqib mazkur zarbga yiqilmasa, unda yon tomonga yotib ko'prik yordamida xavfli holatdan chiqish lozim (329-rasm).



328-rasm



329-rasm

Yondan qoringa yotib qo'l va belni biriktirib ushlab kuraklarni gilamga tekkizish (330-rasm), mazkur holatda ushlab ko'proq ko'krakdan oshirib tashlash, zarb bilan yiqitish va to'ntarish usullarini bajarganda vujudga keladi. Bunda oyoqlar ikki tomonga yoyilib muvozanatni ushlab turadi, raqib belini va qo'lini qo'ltiq va ko'krakka tortib bosiladi.



330-rasm



331-rasm

Yondan qo'l va belni biriktirib ushlab kuraklarni gilamga tekkizish (331-rasm), bu ushlab qo'l va belni ushlab bajariladigan usullarning ohirgi holati. Asosiy harakat – qo'lni tortib yonbosh va qo'ltiq bilan bosish, hamda oyoqlar bilan gilamga tiralishdir.

Yondan qo'lni pastdan va belni ushlab kuraklarni gilamga tekkizish (332-rasm), qo'lni maxkam ushlab pastga tortib bosish va raqibning ag'darilishiga yo'l qo'ymaslik lozim.



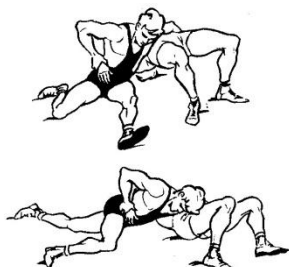
332-rasm



333-rasm

Yondan qo'lni pastdan va belni ushlab kuraklarni gilamga tekkizish holatidan ko'prik orqali yonga chiqish (333-rasm), raqibning qo'li va bo'ynidan ushlab yarim ko'prik orqali, oyoqlarga tiralib to'ntarilib harakatni amalga oshirish mumkin.

Yondan teskari o'tirib bilak va belini ushlab kuraklarni gilamga tekkizish (334-rasm), kurashchi ikki qo'lini bir-biriga yaqinlashtirib, boshini raqibning oyoqlari tomonga yaqinlashtiradi, oyoqlari bilan yoyib muvozanatni saqlaydi. Mazkur xavfli holatni ushlash ko'pincha qarshi usullarni amalga oshirish paytida vujudga keladi (335,336-rasmlar).



334-rasm



335-rasm



336-rasm

Old-tepadan qo'l va bo'yinni biriktirib ushlab kuraklarni gilamga tekkizish (337-rasm).

Old-tepadan qo'l va bo'yinni biriktirib ushlab kuraklarni gilamga tekkizish holatidan ko'prik orqali yonga chiqish (338-rasm), raqibni bir hil ushlab yonga ko'prik orqali ag'darilib yuqoriga chiqiladi.



337-rasm



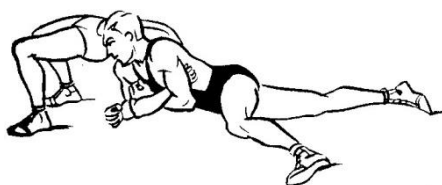
338-rasm



339-rasm

Old-tepadan qo'lni richagsmon va belni ushlab kuraklarni gilamga tekkizish (339-rasm), oyoqlarni kengaytirib, qorinni gilamga tekkizib va ko'krak bilan bosish maqsadga muvofiqdir.

Old-tepadan qo'lni ikki qo'l bilan ushlab kuraklarni gilamga tekkizish (340-rasm).



340-rasm

Old-tepadan orqada qo'llarni pastdan biriktirib ushlab kuraklarni gilamga tekkizish (341-rasm).





342-rasm



343-rasm

Yondan qo'llarni yuqoridan biriktirib ushlab kuraklarni gilamga tekkizish
(342-rasm)

Old-yondan va tashqaridan qo'llarni pastdan biriktirib ushlab kuraklarni gilamga tekkizish (343-rasm).

Kombinatsiyalarni amalga oshirish

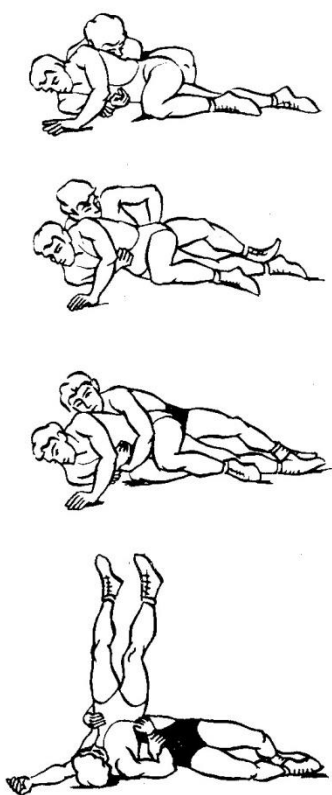
Parter va tik turgan holatlarda kombinatsiyalarni bajarishda xujumchi avval birinchi usul qo'llashi, birinchi usulga raqib tomonidan ximoya, undan keyin raqib tomonidan birinchi usulga ximoyasi asosida xujumchi ikkinchi usulni amalga oshiradi. YA'ni, bunda xujumchi tomonidan bajarilmoqchi bo'lgan birinchi usulning ximoyasi ikkinchi usulni amalga oshirishda qulay vaziyat yaratadi. Mazkur kombinatsiya – ikkita pog'onali kombinatsiya deb xisoblanadi. Bundan tashqari uchta pog'onali, to'rtta pog'onali va undan ko'p pog'onali kombinatsiyalarni amalga oshirish mumkin. Kombinatsiyalarning ko'p pog'onali bo'lishi kurashchining tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Kurashchi qanchalik yuqori darajali tayyorgarlikga ega bo'lsa, shunchalik darajada ko'p pog'onali kombinatsiyalarni amalga oshiradi. Qu'yida uch pog'onali kombinatsiyani amalga oshirish grafigi ko'rsatilgan. Bunda vaqt(sekund) va pedagogik baholar nisbatida beshta harakat, ya'ni birinchi harakatda xujumchining birinchi texnik usulga kirishi, ikkinchi harakatda xujumni qabul qiluvchining birinchi usulga ximoyasi, uchinchi harakatda xujumchining ikkinchi texnik usulga kirishi, to'rtinchi harakatda xujumni qabul qiluvchining ikkinchi

usulga ximoyasi, beshinchi harakatda xujumchining hal qiluvchi uchinchi texnik usulni amalga oshirishi mujassam etilgan.

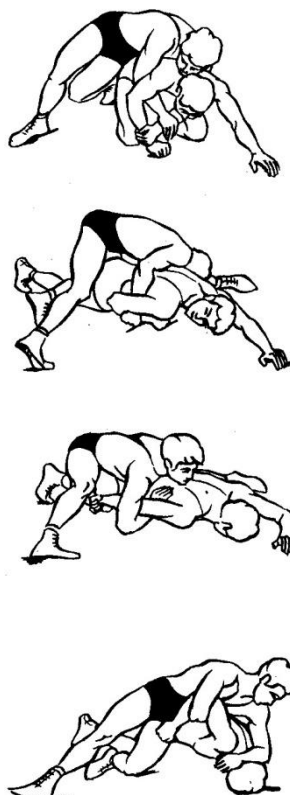
Pedagogik baholardan ko'rinib turibdiki, beshinchi hal qiluvchi harakatda hujumchi iloji boricha yuqori darajada ham texnik, ham jismoniy imkoniyatlarini ishlatishga va raqibga hech qanday imkoniyat qoldirmaslikga uringan.

Bilakni ushlab qayirib to'ntarish – bilak va belini ushlab yarim aylantirib to'ntarish (344-rasm).

Yaqindagi bilakni richagsmon ushlab aylantirib to'ntarish – qo'lini kalitsmon ushlab o'tish bilan to'ntarish (345-rasm).



344-rasm



345-rasm

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Yunon-rim kurashchilarining texnik-taktik tayyorgarligiga ta'rif bering.
2. Yunon-rim kurashchilarining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklari o'rtasidagi farq nimada?
3. Yunon-rim kurashchilarida texnik mahoratni egallash deganda nima tushuniladi?

4. Sport kurashida “tiklanish” deganda nimani tushunasiz?
5. Yunon-rim kurashida texnik usullar bilan texnik xarakatlarni o’zaro farqi nimada?
6. “Usul” deb nimaga aytiladi?
7. Harakatlanishdagi xatolar nechiga bo’linadi va ularni aytib bering?
8. Yunon-rim kurashida tasniflash, tizimlashtirish va atamalar nima uchun zarur?
9. Yunon-rim kurashida tasniflash deganda nimani tushunasiz?
10. Yunon-rim kurashida tizimlashtirish deganda nimani tushunasiz?
11. Yunon-rim kurashida atamala deganda nimani tushunasiz?
12. Yunon-rim kurashida asosiy texnik usullarning tasnifiy sxemasi yordamida nimani o’rganish mumkin?
13. Tik turgan holatdagi texnik usullar qanday guruhlarga ajratiladi?
14. Parter holatdagi texnik usullar qanday guruhlarga ajratiladi?
15. Usul, ximoya, qarshi usul va kombinatsiyalarga ta’rif bering.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:

- Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usulieti. T., 2001.
- Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usulieti. T., 2005.
- Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2009.
- Kojarskiy V.P., Sorokin N.N. Teknika klassicheskoy borby. M.: FIS, 1978.
- Matveev L.P. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Kiev, 1999.
- Petrunev A.A. i dr. Podgotovka kvalifitsirovannykh borsov klassicheskogo stilya. Krasnoyarsk, 1988.
- Platonov V.N. Obshchaya teoriya podgotovki sportstmenov v olimpiyskom sporte. Kiev, 1997.
- Sovremennaya sistema sportivnoy podgotovki. Pod. red. Suslova F.P. i dr. -M., 1995.

Tasatnov N.A. – Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiylati. O'quv qo'llanma. Toshkent 2015.

Tasatnov N.A. – Kurash turlari nazariyasi va uslubiylati. Darslik. Toshkent 2017.

Ataev A.K. Sredstva i metody podgotovki podrostkov i yunoshey po borbe kurash. T., 1982.

Galkovskiy N.M., Katulin A.Z., CHionov N.G. Borba klassicheskaya i volnaya. M., 1952.

Galkovskiy N.M., Kerimov F.A. Volnaya borba. T., 1987.

Kojarskiy V.P., Sorokin N.N. Texnika klassicheskoy borby. M., FIS, 1978.

Kupsov A.P. Evolyusiya i primeneniye klasifikatsii, sistematiiki i terminologii sportivnoy borby. M., 1980.

Petrov R., Dobrev D., Berberov N., Makaveev O. Svobodna i klassicheskaya borba. Sofiya, 1977.

Sportivnaya borba. Uchebnik dlya IFK. Pod red. N.M. Galkovskogo i A.Z. Katulina. M., 1968.

Sportivnaya borba. Uchebnik dlya IFK. Pod red. A.P. Kupsova. M., 1978.

Tastanov N., Abdiev A., Boymurodov I. Greko-rimskaya borba. T., 2007.

III-BOB. YUNON-RIM KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK MAHORATLARINI OSHIRISH USLUBIYATI

3.1. Yunon-rim kurashchilarining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklari

Amaliy mashg'ulotlar

Saflanish va tartib mashqlari: saf komandalar haqida umumiy tushuncha, turgan joyida va harakat vaqtida burilishlar, saf orasi ochilishi va birlashuvchi, harakat kuchi o'zgarishlari, harakat vaqtida to'xtash.

Gimnastika tupidagi umum o'stiruvchi mashqlar: turgan joyda va harakat vaqtida buyumlar bilan va buyumlarsiz mashqlar, qarshilik ko'rsatish mashqlari, arqon tortish, sherik bilan mashq qilish. Gimnastik zaryadka va razminkalar: gimnastika devorida, skameykada, arqonda, xoda ustida, yakka-cho'pda turli xil qo'shimcha moslamalarda mashq qilish, sakrash mashqlarini bajarish.

Akrobatik mashqlari: oldinga va orqaga umbaloq oshmoq, uzunlikka, balandlikka, qo'shimcha to'siqlar yoki sherigi ustidan umbaloq oshmoq, o'ng va chap yelka orqali umbaloq oshishlar. Yon tomon bilan ag'darilish, boshdan o'zini to'g'irlab turmoq, oldinga ag'darilish. Juft bo'lib oldinga va orqaga umbaloq oshishlar va shu kabilar. Pastdan va yuqoridan qo'llarga tayanib ustidan ag'darilish, oldinga va orqaga salto.

Yunon-rim kurashchining maxsus mashqlari: bo'yin muskullarini mustahkamlash mashqlari, boshni aylantirib va aylantirmasdan ko'prik holatida turib harakatlar qilish; og'irlashtirgich (qop, taskara, sherik, toshlar, shtangalar bilan ko'prik holatida mashqlar bajarish; ko'prik holatida boshga tayanib aylanish; tik turgan joyda ko'prik holatini egallash; bosh bilan ag'darilib xuddi shu mashqni bajarish; ehtiyot chorasini ko'rib yiqilish; yiqilishni mashq qilish; orqaga yiqilish; umbaloq oshish uchun orqaga yiqilish; oldinga umbaloq oshish; o'ng va chap yelka orqali umbaloq oshish; qo'l panjalariga tayangan holda ko'krak bilan yiqilish; o'tirgan holda, to'liq cho'kkalagan holda orqaga yiqilish, tokcha ortidan va o'tirgan sherik ustidan chap va o'ng tomonga orqa bilan yiqilish; xuddi shunday qilib yog'och

tomonga yuz bilan – qo'llar bilan ehtiyot chorasini ko'rib yarim salto qilish; sherik yordamida yon tomonga yiqilish.

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

- shartli raqib qarshiligining uslubiy usuli sportchiga texnik harakatni bajarish tuzilmasi va maromini takomillashtirishga, barqarorlik va natijalilikka tezroq erishishga yordam beradi;

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

- usullarni bajarish uchun joyni cheklash uslubi malakani takomil-lashtirishda mo'ljallangan shartlarini murakablashtirishga yordam beradi. Kurashda kichraytirilgan o'lchamdagi gilamlar qo'llaniladi.

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

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

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

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

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

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

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

Sportchilar sog'lig'i darajasi va ular organizmi turli tizimlarning funk-sional imkoniyatlarini oshirish.

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

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

Yunon-rim kurashchisining umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U asosan quyidagi vazifalarni hal etilishini ta'minlaydi:

Yunon-rim kurashchisining organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

Salomatlik darajasini oshirish.

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

3.2. Sport kurashida texnik tayyorgarlikni rivojlantirish bo'yicha ilmiy nazariy va amaliy tavsiyalarning ahamiti

Yunon-rim kurashchilarini tayyorlashda maqsadga muvofiq rejalashtirilgan texnik tayyorgarlik texnik-taktik maxoratini shakllantirishda va musobaqa davomida yuksak natijaga erishishda nixoyatda muhim omillardan biridir. Lekin, sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan kutilgan natijani bermaslik xolatlari tez-tez uchrab turadi. Buning asosiy sabablaridan biri mashg'ulotlarda qo'llanilgan u yoki bu texnik mashqlarning hajmi va muddati hamda ushbu ko'rsatkichlarni shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir etish darajasi ob'ektiv ravishda baxolanmasligidadir.

Yunon-rim kurashida sportchining texnik harakatlari ko'p va turli-tumanligi sababli u boshqa sport turlaridan farq qiladi. Yunon-rim kurashchisining texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada mutaxassislar o'rtasida muloqot qilish

imkonini yaratish uchun kurash texnikasining tasnifi, tizimi hamda atamalari ishlab chiqilgan. Sport sohasiga oid ilmiy uslubiy adabiyotlarda ushbu muammoga aloxida e'tibor qaratilgan (G.S.Tumanyan 1985; A.N.Lens 1964; N.N.Sorokin 1969; A.P.Kupsov 1978; A.A.Novikov; V.S.Daxnovskiy va boshkalar, 1991 yil, F.A.Kerimov 1993, 2001, A.A.Ruziev 1999, N.A.Tastanov 2015, 2017 va boshkalar).

So'ngi yillarga kelib olimlar o'rtasida yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda texnik tayyorgarlikni o'rni, jumladan ag'darish, to'ntarish, ushlash texnikasining taogarlik mashqlarinirng bir biriga uzviy bog'likligini xamda ularni sport maxoratiga bulgan ta'siri xakidagi muammolar tobora katta qiziqish uyg'otib bormokda(V.M.Dyachkov 1976; V.M.Zatsiorskiy 1970; YU.V.Verxoshanskiy 1988; Platonov 1986; M.A.Godik, V.P.Filin 1987; F.A.Kerimov 2001, N.A.Tastanov 2015, 2017 va boshqalar). Avvaldan isbot qilinganki texnik xarakatlarni bajarishni takomitlashtirib, shakllantira borish sportchining tayyorgarligiga ijobiy ta'sir etadi. A.V.Zinkin 1974; A.V.Korobkov 1961; A.B.Gandelsmak, K.M.Smirnov 1966; V.S.Farfel 1975; V.P.Filin 1987; M.A.Godik 1977 va boshkalar.

So'z texnik tayyorgarlik va xususan sportchilarni tayyorlashda texnik xarakatlarni bajarishning bir biriga bog'lab shakllantirish muximligi xakida borar ekan, bu borada texnik harakatlardan yunon rim kurashidagi hali ushlashlarga aloxida urg'u berish maqsadga muvofiqdir. Ayniqsa yunon-rim kurashiga oid hali ushlashlarning o'rni beqiyos. Bu borada taniqli tadqiqotchi olim YU.V. Verxoshanskiy (1985) diqqatni jalb qiluvchi o'rta muxim ma'lumotlarni keltiradi. CHunonchi, sportning yakkakurash turlarida texnik maxoratning nisbatan farq qiluvchi xususiyatlaridan biri bu o'zgaruvchan musobaqa vaziyatida texnik harakatlar asosida ijro etiluvchi murakkab xarakat malakalaridir. Aynan shu harakat xal qiluvchi vaziyatlarda o'z etakchiligini namoyish etadi. Shu bilan bir qatorda uzoq muddat davom etadigan musobaqa jarayonida texnik malakalarni yuqori samarada ijro etish birinchi navbatda maxsus chidamkorlik sifatiga bevosita kuzatuvlarga karaganda yunon-rim kurashi buyicha jaxon chempionati ishtirokchilarining musobaqa davomida ijro etgan texnik malakalari olishuvchining 3-davrida o'z samarasini keskin

susaytirgan. Ushbu vaziyat ana shu kurashchilarning maxsus texnik tayorgarligining yuqori darajada shakllanmaganligiga e'tibor qaratadi. Demak, bundan ko'rinib turibdiki, texnik maxorat samarasini musobaqalar davomida uzoq vaqt saqlab turishda maxsus chidamkorlik sifati o'rin egallaydi. Ma'lumki, maxsus chidamkorlik umumiy chidamkorlik yaxshi rivojlangan xolda samarali shakllanishi isbot qilingan.

A.N.Lens (1960) ning fikricha maxsus chidamkorlikni rivojlantirish uchun kurashchi maxsus texnik mashqlarni uzoq vaqt davomida xatto charchash asoratlari mavjud bo'lganda ham, ijro etishi kerak bo'ladi. Umumiy chidamkorlik o'rtacha shiddatda ko'p hajmli mashqlarni (uzoq masofaga chopish, eshkak eshish, suzish, velosiped xaydash va xakozo) surunkasiga bajarish asosida shakllantiradi.

N.N. Sorokin(1969.) - yunon-rim kurashchisining maxsus chidamkorligi samarali rivojlantirishda asosiy vositalardan biri gilam ustida ijro etiladigan olishuv usullari texnik malakalardir deb e'tirof etadi.

YUnon-rim kurashchilarni tayyorlashda va texnik maxoratni shakllantirish egiluvchanlik sifati ham zarur omillardan biridir, yuqori darajada rivojlangan egiluvchanlik qobiliyatiga ega bo'lgan kurashchi "most" xolatidan keskin xafli vaziyatdan xolos bo'lish, egilib ko'tarib tashlash kabi texnik malakalarni mohirona ijro etishga muvaffaq bo'ladi.

Egiluvchanlik asta-sekin, uzoq muddatli mashg'ulotlar evaziga shakllanadi,. Agar egiluvchanlikni rivojlantirishga oid mashg'ulotlar biroz to'xtatib qo'yilsa, bu sifat keskin yo'qolib ketishi yoki susayishi mumkin.

Yunon-rim kurash kurashida qo'llanadigan usullar (texnik) malakalarni o'zi egiluvchanlik shakllantirib boradi. Lekin, buning o'zi ushbu sifatni to'liqli rivojlantirish imkoniyatini bermaydi. Bu sifat samarali takomillashtirish uchun mushak, pay, bo'g'imlarni cho'zish, egish, yoyish, siqish, burash kabi maxsus mashqlarni sekin-asta muntazam qo'llash kerak bo'ladi.

Egiluvchanlikni yoshlikdan boshlab shakllantirish maqsadga muvofiqdir. SHu bilan bir qatorda bu sifatni rivojlantirish extiyotkorlikni talab qiladi. SHiddat va keskin tarzda qo'llaniladigan mashqlarni - mushak, pay, bo'g'imlarni cho'zish, egish,

yoyish, siqish, burash. Maxsus mashqlarni sekin-asta muntazam qo'llash kerak bo'ladi.

Egiluvchanlikni yoshlikdan boshlab shakllantirish maqsadga muvofiqdir. SHu bilan bir qatorda bu sifatni rivojlantirish extiyotkorlikni talab qiladi. Zo'rma-zo'raki va keskin tarzda qo'llangan mashqlar mushak, pay, bo'g'imlarni shikastlanishiga, xatto og'ir jarohatga olib kelish mumkin (V. N. Platonov, 1986).

Bernshteyn YU.L.(1947,1966,), Faygenberg V.N.(1991) fikricha texnik tayyorgarlikdagi boshqa sifatlar - chidamlilikni va tezlikni sekundda, kuchni kilogramda, egiluvchanlikni gradusda yoki pedagogik baholarda o'lchash mumkin, lekin shu bilan birga chaqqonlik sifatining o'lchash birligi mavjud emas deb ta'kidlaydi. Mazkur sifatni boshqa sifatlar aralashmasida aniqlash mumkin. YA'ni, murakkab harakatlarni ma'lum vaqt moboynda yoki ma'lum marotaba bajarish mumkinligi to'g'risida fikr beradi.

YUnon-rim kurashchilarni tayyorlashda va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish alohida ahamiyatga ega. Ta'kidlab o'tish joizki, o'quv-trenirovka jarayonida barcha texnik sifatlarini garmonik ravishda rivojlantirish maxoratli kurashchilarni tayyorlash garovidir.

Sport texnikasini o'rgatish usullari xarakat unsurlarini (bosqichlar, bo'g'imlar xarakati) tahlil natijasida alohida ayirib ko'rsatishga imkon beradigan kinematik va dinamik xususiyatli xarakatlar tavsifining qayt etishning xilma-xil yo'llarini o'z ichiga oladi. Sport texnikasi unsurlarini zarur hollarda qo'llanadigan boshqa usullar (elektromiografiya, tonometriya, pnegmografiya va.b.) bilan o'zaro aloqada tekshirish xarakatlarining tuzilishining sintetik jixatdan qayta tiklash, yaxlit xarakatda texnika usullarining tutgan o'rni va o'zaro bog'lanishlarini ochib berish, harakatlari bajarilayotgan shart-sharoitlar ahamiyatini aniqlash uchun imkoniyat yaratadi.

Sport texnikasini o'rganishning muxim yo'llaridan biri qiyosiy usul bo'lib, u sport-texnik mahoratni tarkibiy qismlarini (sport ustasi va boshlochi sportchining texnikasi), sport takomillashuvi dinamikasini (texnik mahoratini takomillashtirish bosqichlari bo'yicha darajasi), alohida xususiyatlarni jismoniy rivojlanish darajasi va

jismoniy tayyorganlikning model ko'rsatkichlari bilan taqqoslash texnikasining tarkibiy qismlarini aniqlashga imkon beradi⁹.

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

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

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

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

Texnik mahorat deganda keskin sport kurashi sharoitlarida eng oqilona harakat texnikasini mukammal egallash tushuniladi.¹⁰

Texnik tayyorgarlik sport turi xususiyatlariga xos va yuqori natijalarga erishishni ta'minlovchi harakat tizimlarini sportchi tomonidan o'zlashtirilishidir. Texnik tayyorgarlikka yuzaki yondashib bo'lmaydi. Uni sportchining jismoniy, ruhiy, taktik va boshqa imkoniyatlar xamda sport faoliyatida bajariladigan tashqi muxitning aniq sharoitlari bilan o'zaro chambarchas bog'liq bo'lgan bir butunlik sifatida qabul qilish lozim (V.N.Platonov).¹¹

Yunon-rim kurashi texnikasi – bu musobaqa qoidalarida ruxsat etiladigan usullar, qarshi usullar va himoyalalanishlar yig'indisidir.¹²

Kurash taktikasi - bu musobaqalarda eng yaxshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan maksadga muvofiq holda foydalanishdir. Taktik tayyorgarlik sportchilarda taktika sohasidagi

⁹ Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. : Тошкент – “ЗАР ҚАЛИМ” -2004 й 120 бет

¹⁰ Tastanov N.A. – YUNON-RIM KURASHI NAZARIYASI VA USLUBIYATI Toshkent 2014 y. 9 bet

¹¹ Ахмедова Н.И. – Теннис – спорт педагогик маҳоратини ошириш. – Тошкент 2014 й. Ўқув-услубий қўлланма. 6 бет

¹² Tastanov N.A. – YUNON-RIM KURASHI NAZARIYASI VA USLUBIYATI Toshkent 2014 y. 9 bet

zarur bilimlarni egallash, sport kurashini to'g'ri olib borishda ma'lum malaka hamda bilimlarni shakllantirish, shuningdek taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan.

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

Sportchi:

- musobaqa vaziyatini shunday qabul qilishi va tahlil qilishi lozimki, ushbu vaziyatdan kelib chiqadigan taktik vazifalarni tushuna bilishi hamda qisqa vaqt ichida uni hayolan va harakat bilan hal etishi zarur;

- musobaqada o'z kuchidan shunday foydalanishi kerakki, raqib ustidan g'alaba qozonish maqsadida, uni oxirigacha safarbar qila olishi lozim;

- to'satdan o'zgarib qolgan vaziyatlarda bellashuv rejasini mustaqil o'zgartira olishi kerak.

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

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

Asosiy usulni samarali bajarishda tayrlov harakatlari katta ahamiyatga ega, shuning uchun ular uzviy bog'liqlikda takomillashtirilishi lozim. Takomillashtirishda asosiy qiynchilik harakatning bir turidan ikkinchisiga o'tish fazasida yuzaga keladi (A.A.Novikov, 1966). Mahorat darajasi qancha yuqori bo'lsa, bunday bog'liqliklar kam ko'zga tashlanadi (A.V.Rodionov, 1971).¹³

¹³ Tastanov N.A. – YUNON-RIM KURASHI NAZARIYASI VA USLUBIYATI Toshkent 2015 y. 193 bet

O‘z vaqtida ilmiy texnik rivojlanishni amaliyotga kiritish, ko‘pincha sportchini tayyorlashni natijasiga ta’sir ko‘rsatadi.¹⁴

Takidlash joizki, xar bir sport turiga oid xarakat malakalari xam o‘z texnik ko‘rsatkichlari, o‘lchamlari va ularni ijro etishda o‘ziga xos texnik tartibga asoslangan. Boshqacha qilib aytganda, sportchi muntazam shug‘ullanish natijasida musobaqada ishtrok etadi va o‘zining texnik maxorati darajasi tufayli ma’lum o‘rinni egallaydi, texnik pasportini esa sekin-asta yangilab boradi.¹⁵

Qo‘yilgan maqsadga erishmoq uchun bellashuvda xilma xil tarizda uyg‘unlashtirib qo‘llaniladigan maxsus usullar to‘plami sport texnikasini tashkil etadi.

Texnik usullar yuksak sport natijalariga erishish, ko‘pincha esa charchoq orta borayotgan sharoitda bellashuv faoliyatidagi turli xolatlarda ularni qanchalik moxirlik bilan, samaraliy qo‘llay bilishiga bog‘liq.¹⁶

YOsh sportchilarning texnik malakalarining rivojlantirish amaliy mashg‘ulotlar davomida muxim o‘rin egallaydi. Amaliyotdan malumki, yosh sportchilarni texnik usullarga o‘rgatish natijalari bir xil emas. Tafovut texnik usullarning sportchilar tomonidan qaytarizda egallanilishi va faollanilishida nomoyon bo‘ladi.¹⁷

YUqori malakaliy sportchilarni tayyorlash yuqori darajada ko‘p yillik tayyorgarlik tizimi samaradorligiga bog‘liq.¹⁸

Malakaliy sportchini tarbiyalash, sportchilar xar tomollama tayyorgarligining murakkab va ko‘p mexnat talab etiladigan jarayoni xisoblanadi. Sportda yuqori natijaga erishish uchun oqilona texnikani egallash va uni xarakat malakalarida mustaxkamlash birinchi darajaliy axamiyatga ega.

Sport texnikasi – bu jangni muvaffaqiyatli olib borish uchun sportchiga zarur bo‘lgan maxsus usullar majmuasi. U sportchiga turli jangovor vaziyatlarda muayyan taktik vazifalarni jang olib borish qoidalari vazifasida xal etish imkonini beradi.¹⁹

¹⁴ Саломов Р.С. – Спорт машғулотларининг назарий асослари. - Тошкент 2005 й. Ўқув қўлланма. 234 бет.

¹⁵ Пўлатов А.А.- Теннис.- Тошкент 2009 й. Ўқув-услугий қўлланма. 12 бет

¹⁶ Ақромов Р.А. – Футбол. Тошкент 2006 й. Дарслик. 27 бет

¹⁷ Нуримов Р.И., Абидов Ш.У., Нуримов З.Р., Давлетмуротов С.Р. – Спорт ва миллий ўйинлар (футбол). – Тошкент 2015 й. Дарслик. 73 бет

¹⁸ Бакиев З.А. – Эркин кураш назарияси ва услубияти. Тошкент 2011 й. Ўқув қўлланма. 10 бет

Sport musobaqalarida kechadigan xar bir bellashuv jarayoni o'zining provard maqsadiga ega bo'lishi shart. Ushbu maqsad o'z navbatida avvaldan belgilab olingan muayyan taktik strategik vazifalar asosida amalga oshiriladi. Albatta, bunday maqsad va vazifalarni qo'yish xamda ularni amalda samaraliy xal qilish sportchida shakillangan texnik va taktik maxorat, jismoniy, funksional va psixologik tayyorgarlikni talab qildi. Maskur sifatlar esa ko'p yillik trenirovka jarayonida sayqal topadi. Ammo, takidlash joizki, musobaqalarda qo'yiladigan yuksak taktik strategik vazifalarni muvafaqiyatli xal qilish faqat to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar evaziga va, albatta, o'yin tajribasi xisobiga amalga oshirilishi mumkin.²⁰

YUksak sport natijalariga erishish ko'p jixatdan sportchining ana shu xilma-xil vositalarini qanchalik to'liq bilishiga, raqib jamoa o'yinchilari qarshilik ko'rsatayotgan, qo'pincha esa charchoq orta borayotgan sharoitda o'yin faoliyatidagi turli xolatlarda ularni qanchalik moxirlik bilan, samaraliy qo'llay bilishiga bog'liq. Sport texnikasini yaxshi bilish sportchilarning xar tomonlama tayyorgarlik ko'rishi va mutanosib kamol torishi jarayonining ajralmas qismidir.²¹

Sportchilarning musobaqalarda ishtrok etishi faoliyati ularni muayyan sport turiga xos bo'lgan xarakat malakalarini maromiga etgazib bajarishlarini taqozo etadi. Harakat malakalarini ijro etish texnikasi qanchalik takomillashgan bo'lsa, musobaqada g'alabaga erishish imkoniyati shunchalik keng bo'ladi.

G'alabaga erishish bu musobaqani asosiy maqsadidir. Lekin bunday maqsad cho'qqisini zabt etish imkoni faqat o'rgatish va texnik tayyorgarlik jarayonlarining samarasiga bog'liq.

O'rgatish va umuman sport tayyorgarligi jarayoni sport o'yinlari turlarida o'ziga xos xususiyatga ega bo'lib, sport o'yinlariga o'rgatishni zamonaviy nazariy va uslubiy asoslariga tayangan holda amalga oshirilishi zarur.²²

3 razryad olgan sportchi musobaqalarda muntazam qatnashishini boshlaydi va jangovor tajriba orttira boradi. Sport takomillashuvining bu bosqichida u o'quv-

¹⁹ Каримов М.А. Халмухаммедов Р.Д. Шамсегоатов И.Ю. Тажибаев С.С. – Боксчиларнинг спорт педагогик махоратини ошириш. Тошкент 2011 й. Ўқув қўлланма. 114 бет

²⁰ Пўлатов А.А.- Теннис.- Тошкент 2009 й. Ўқув-услугий қўлланма. 24 бет

²¹ Футбол назарияси ва услубияти. – Тошкент 2015 й. Дарслик. 77 бет

²² Пўлатов Ш.А. – Теннисга ўргатишнинг анъанавий ва ноанъанавий технологиялари. – Тошкент 2007 й. Ўқув қўлланма. 15 бет

mashg'ulot ishi va musobaqalarni birga qo'shib olib boradi, sport faoliyatini esa shunday rejalashtiradiki, sport maxoratini doimo oshirib borib, xar doim musobaqalarga tayyor turish lozim.²³

Texnik tayyorgarlik sport turi xususiyatlariga xos va yuqori natijalarga erishishni ta'minlovchi xarakat tizimlarini sportchi tomonidan o'zlashtirilishidir. Texnik tayyorgarlikka yuzaki yondashib bo'lmaydi. Uni sportchining jismoniy, ruxiy, taktik va boshqa imkoniyatlar xamda sport faoliyatida bajariladigan tashqi muxitning aniq sharoitlari bilan o'zaro chambarchas bog'liq bo'lgan bir butunlik sifatida qabul qilish lozim (V.N.Platonov).²⁴

Zamonaviy sportda texnik usullar va xarakatlar xilma-xil bo'lib, uning xajmi asta-sekin kengayib bormoqda. Bu albatta tabiiy, chunki sportchi egallagan usul va xarakatlar soni qanchalik ko'p bo'lsa, u shunchalik musobaqa jarayonida vujudga keladigan murakkab taktik vazifalarni echishga tayyor bo'ladi xamda o'yin davomida raqibning xujum xarakatlariga qarshi turib, uni qiyin axvolga tushurish imkoniyatiga ega bo'ladi.²⁵

Bellashuv olib borish vositalarining muayyan tarkibining o'zgartirish, ularni bajarishning xarakat komponentlarini takomillashtirish sportchilar texnik tayyorgarlikning asosiy mazmunini tashkil etadi. Bu jarayonda, shunindek, taktik va psixologik tayyorgarlik vositalari va uslublarini samarali qo'llash uchun sharoit yaratadi. SHu bilan birga, ixtisoslashgan xarakatlarni takomillashtirish xarakatlanish xislatlari darajasini oshirish bilan paralel ravishda boradi.²⁶

Ko'p yillik tayyorgarlikning tuzilishi vaqti ko'pgina faktorlarga; sportning yo'nalishiga; sportchining rivojlanish individualligiga; mashg'ulot jarayonini xususiyatlariga bog'liq.²⁷

²³ Каримов М.А. Халмухаммедов Р.Д. Шамсематов И.Ю. Тажибаев С.С. – Боксчиларнинг спорт педагогик махоратини ошириш. Тошкент 2011 й. Ўқув қўлланма. 355 бет

²⁴ Ахмедова Н.И. – Теннис – спорт педагогик махоратини ошириш. – Тошкент 2014 й. Ўқув-услубий қўлланма. 6 бет

²⁵ Ахмедова Н.И. – Теннис – спорт педагогик махоратини ошириш. – Тошкент 2014 й. Ўқув-услубий қўлланма. 6 бет

²⁶ Фетисова Н.А. – Қиличбозлик назарияси ва услубияти. – Тошкент 2011 й. Ўқув қўлланма 2 қисм. 17 бет

²⁷ Саломов Р.С. – Спорт машғулотларининг назарий асослари. - Тошкент 2005 й. Ўқув қўлланма. 220 бет.

3.3. Sport kurashida taktik tayorgarlikning ahamiti

Taktika – sport nazariyasi bo‘limi bo‘lib, unda jang olib borish uslubi turli xil bo‘lgan raqiblar bilan olishish shakllari, turlari, uslublari va variantlari o‘rganiladi. sportchining taktik maxorati jangning to‘g‘ri tashkil qilinishi va unung boshqarilishi bilan belgilanadi.

Sportchining taktik maxorati raqbnig kuchli tomonlarini bartaraf etish, unung bo‘sh tomonlaridan foydalanish va shu bilan bir vaqtda individual jang olib borish uslubini qo‘llay bilishida nomoyon bo‘ladi. Jangni boshqarish, uni olib borish sanati jang rejasini amalda qo‘llay olish, unga aniqlik kiritish, zarur xollarda esa jang davomida uni o‘zgartira olishdan iborat. Janni boshqarish ko‘nikmasi sportchining janovor tez fikrlashiga, unin irodaviy sifatlariga bog‘liq.

Jan rejasini tuzish sportchining chuqur fikrlash, raqib xarakatlarini taxlil qilish va sintezlash qobiliyatiga, shunindek, texnik-taktik vositalarning egallaganlik darajasiga bog‘liq. Ular qancha turli-tuman bo‘lsa, jangni rejalashtirish variantlari shuncha ko‘p bo‘ladi.²⁸

Taktika deganda o‘yinchilarning raqib ustidan g‘alaba qozonishiga qaratilgan individual va jamoaviy xarakatlarni tashkil qilishi, ya‘ni sportchilarining muayyan rejaga binoan aynan shu mayyan raqib bilan muvaffaqiyatliy kurash olib borishiga imkon beradigan birgalikdagi xarakatlarini tushunish kerak.

Taktikadagi asosiy vazifa xujum va ximoya xarakatlarining maqsadga erishtira oladigan en qulay vosita, usul va shakllarini belgalashdan iboratdir.^{29,30}

Taktik tizim – bu xar bir o‘yinchining aloxida xususiyatlari asosida sport maydanida to‘g‘ri joylashtirilgan xolda jamoa bo‘lib raqibga qarshi kurashish xarakatlarini uyushtirish.

²⁸ Каримов М.А. Халмухаммедов Р.Д. Шамсематов И.Ю. Тажибаев С.С. – Боксчиларнинг спорт педагогик махоратини ошириш. Тошкент 2011 й. Ўқув қўлланма. 332 бет

²⁹ Ақромов Р.А. – Футбол. Тошкент 2006 й. Дарслик. 99 бет

³⁰ Футбол назарияси ва услубияти. – Тошкент 2015 й. Дарслик. 133 бет

Xar taktik tizimning ozmi-ko'pmi doimiy alomatlari bo'lib, o'yinchilarning joylashtirilishi va o'yinning qanday usul xamda shaklda olib borilishi, shunindek, o'yinchilarning vazifalari shular jumlasiga kiradi.

Xujum bilan ximoya o'rtasidagi kurash xar qanday sport o'yining rivojlana borishiga ta'sir qiladigan asosiy omil xisoblanadi. Xuddi shu sport kurash taktikasi doimo taraqqiy etib turishini rag'batlantirib boradi.³¹

Taktika xar doim xam muxim axamiyatga ega. Sport texnikasi arsenalining ko'payishi, o'yinchilar jismoniy tayyorgarligining o'sishi, o'yin qoydolari xamda tizimining o'zgarishi, yanada takomillashib borayotgan o'quv-mashg'ulot jarayoni sikli bellashuvni ongli ravishda tashkil qilishda amaliy rejalar, izlanishlar, yangilanishlarga keng yo'l ochib beradi. Bellashuvda kechadigan strategik kurash, xujum va ximoya o'rtasidagi olishuv, yanada yangi va kutilmagan taktik fikrlarni, yangiliklarni yuzaga keltiridi. Ular, o'z navbatida, texnik, jismoniy va ruxiy tayyorgarlik, o'yin qoidolari xamda tizimiga ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy-ruxiy qobilyatlar singari, texnik va taktik qobilyatlar o'rtasida o'zoro bog'liqlik, albatta, sportdagi yangi izlanishlarga ta'sir ko'rsatgan va ko'rsatib kelmoqda.³²

Sport taktikasini qisqa qilib sportda baxslashish san'ati deb tariflash mumkin.³³

Xozirgi sport taktikasi sportchilardan texnik jixatdan moxir bo'lishni va ularning taktik tafakkuri rivojlangan bo'lishigina emas, balki funksional imkoniyatlari ortiq bo'lishini xam talab qiladi.

Sportchilar xarakatchangligini, universalligini oshirish va o'yinni yanada aniqroq uyushtirish xisobiga jamoaning xujum qudratini kuchaytirish tendensiyasi zamonaviy kurash taraqqiyotiga bosh yo'nalishlardan biri xisoblanadi.³⁴

Sportchilarda ko'nikma va malaka sport tayyorgarligi jarayonida xosil qilinadi. Bunga esa mashqlarni qayta-qayta takrorlash orqali erishiladi, takroriylik, o'z navbatida, butun a'zo va tizimlar faoliyatiga ta'sir etadi. Sport tayyorgarligi – bu

³¹ Футбол назарияси ва услубияти. – Тошкент 2015 й. Дарслик. 133 бет

³² Нуримов Р.И., Абидов Ш.У., Нуримов З.Р., Давлетмуротов С.Р. – Спорт ва миллий ўйинлар (футбол). – Тошкент 2015 й. Дарслик. 72 бет

³³ Саломов Р.С. – Спорт машгулотларининг назарий асослари. – Тошкент 2005 й. Ўқув қўлланма. 70 бет.

³⁴ Футбол назарияси ва услубияти. – Тошкент 2015 й. Дарслик. 134 бет

barcha omil (vosita, uslub, sharoit) lardan birgalikda izchil foydalanish bo‘lib, sportchilarning sport muvaffaqiyatlariga erishishdagi tayyorgarligi ta’minlanadi.

Sport tayyorgarligining butun jarayonini shartli ravishda ta’lim va mashg‘ulot qismlariga bo‘lish mumkin.³⁵

Sport trenirovka nazariyasi va amaliyotida taktik tayyorgarlik deganda tashqi muxit sharoitida vujudga keladigan va sportchilarning o‘z individual xususiyatlari, raqib imkoniyatlari sport turi xususiyatlarini xisobga olib, sportchining to‘g‘ri kurash olib borishi tushuniladi (V.N.Platonov).

Sportchining taktik tayyorgarlik darajasi, foydalanadigan texnik usullar xilma – xilligiga va takomillashganligiga, jismoniy va ruhiy tayyorgarlik darajasiga xamda tanlil qila olish qobiliyatiga, oldindan xis qilish, musobaqa o‘yinlar jarayonida, shuningdek, tayyorgarlikka yo‘naltirilgan trenirovka vaqtida maydonda taktik xarakatlarni rejalashtirish va yaratish qobiliyatiga bog‘liq.

Taktika asosan statistik vazifalar bilan aniqlanadi: musobaqalar seriyasida sportchilarning ishtrok etishi. Taktik vazifalar statistik vazifalarni echish uchun samaraliy o‘yinlarni topib, ularni qo‘llash bilan bog‘liq.³⁶

Dunyoning etakchi sportchilarining doimiy o‘sib boruvchi maxorat darajasi erta yoshdan va sportga qo‘yilgan birinchi qadamlardanox xar bir sportchining individual imkoniyatlarini to‘liq ochib berish uchun tayyorgarlikni optimallashtirish zaruriyatini yaratmoqda. SHuning uchun bizning nazariyamizda kelajakda sportni elitasiga chiqishni xoxlovchi yosh sportchilar boshlang‘ich trenirovkalarida maxsus ishlab chiqilgan istiqbolli individual rejaga tayanishlari lozim. Istiqbolli individual reja – bu trenirovka jarayonining xajmi va intensivligi bilan sport natijasini o‘sinh dinamikasining o‘zoro bog‘liqligini aniqlovchi xujjatdir.³⁷

³⁵ Футбол назарияси ва услубияти. – Тошкент 2015 й. Дарслик. 190 бет

³⁶ Ахмедова Н.И. – Теннис – спорт педагогик махоратини ошириш. – Тошкент 2014 й. Ўқув-услубий қўлланма. 21 бет

³⁷ Ахмедова Н.И. – Теннис – спорт педагогик махоратини ошириш. – Тошкент 2014 й. Ўқув-услубий қўлланма. 81 бет

Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi

Hujum harakatini ma'lum bir usul bilan taktik tayyorlash murakkab usulning bir qismi bo'lishi lozim. Bunda u hujum usuli bilan uzluksiz ravishda bajariladi. Aldamchi harakatdan (shaxsan hujum bajarishni taktik tayyorlashdan) murakkab hujum harakatining (MHH) hal etuvchi yakuniy harakatiga o'tish paytiga alohida e'tibor qaratish lozim. Turli hujum usullariga eng maqsadga muvofiq bo'lgan taktik tayyorgarlik usullarini tanlash lozim. SHu maqsadda kurashchilar taxminiy MHH bilan tanishgandan so'ng quyidagi topshiriqni oladilar: ma'lum bir usulga mustaqil ravishda taktik tayyorgarlik usullarini tanlash va ularni hujum usullari bilan MHH ga birlashtirish (yangi MHH ni o'ylab topish).³⁸

Bellashuvni tuzish taktikasi

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

Hozirgi paytda kurashchi tomonidan to'xtovsiz hujum bajariladigan taktika afzal hisoblanadi. Ushbu holda, hattoki agar u ballar bilan baholanadigan hech qanday hujum uyushtirmagan, uning raqibi esa faqat himoyalangan bulsa ham, unga ustunlik beriladi, raqib esa sustkashligi uchun ogohlantirish oladi.³⁹

Sportdagi xar bir bellashuv, xoh u turnir bo'lsin, xoh jahon chempionati u shu soha taraqqiyotini ko'rsatuvchi ko'zgudir.⁴⁰

Moddiy va ma'naviy rag'batlantirish har bir soha taraqqiyotining kalitidir.⁴¹

Sportchilar tayyorgarligini boshqarish bellashuv faoliyati xususiyatlarini xisobga olgan xolda tashkil etiladi. Bellashuv faoliyati uchun standart xolatlarning kam sonli bo'lishi, yakkakurashning doimiy ziddiyat vaziyatlari jarayonida raqiblarning tez va turlicha o'zgarib turuvchi o'zaro ta'sirlarni ustunligi xos.⁴²

Sport musabaqalarida g'alaba qozonishning eng asosiy tarkiblaridan biri – bu sportchi tomonidan sport texnikasining egallanganlik darajasidir. Sport texnikasi

³⁸ Tastanov N.A. – YUNON-RIM KURASHI NAZARIYASI VA USLUBIYATI Toshkent 2014 y. 197 bet

³⁹ Tastanov N.A. – YUNON-RIM KURASHI NAZARIYASI VA USLUBIYATI Toshkent 2014 y. 199 bet

⁴⁰ Исаков Х., Ҳақимжанов У. – Жаҳон ва осиё йўлбарслари. Токент 2000 й. 7 бет

⁴¹ Исаков Х., Ҳақимжанов У. – Жаҳон ва осиё йўлбарслари. Токент 2000 й. 9 бет

⁴² Фетисова Н.А. – Қиличбозлик назарияси ва услубияти. – Тошкент 2011 й. Ўқув қўлланма 2 қисм. 94 бет

bellashuvini muvaffaqiyatli olib borish uchun mo'ljallangan maxsus xujumlar va himoyalanişlar usullari hamda uslublari kompleksidan iborat. Sportchining xujumlari va himoyalanişlari jamlanmasi qancha keng bo'lsa, u bellashuvda shuncha muvaffaqiyatli qatnashishi mumkin.⁴³

Jangovar tik turish, jangovar holat, jang olib borish masofasi va siljib yurishlar xuddi boshqa sportdagiga o'xshash, faqat oyoqlarni ishlatishga taalluqli ba'zi qo'shimchalar xamda o'zgarishlar mavjud. SHuni xisobga olish kerakki, oyoqlar juda keng tursa, oyoqlar bilan xujumga o'tishda qiyinchiliklar yuzaga keladi, kuchni to'plab zarba berish imkoniyati yo'qoladi va ximoyada muammolar kelib chiqadi.⁴⁴

Musobaqalarda qatnashish taktikasi

Butun musobaqani o'tkazish taktikasi tortilishdan so'ng, ya'ni raqiblar tarkibi aniqlangandan va yaqin orada bo'lib o'tadigan bellashuvlar juftliklari tuzilgandan keyin belgilanadi. Shundan keyin ikkita mashg'ulotdan so'ng chiqib ketish yo'li bilan o'tkaziladigan musobaqalarda ma'lum bir o'rinni egallash uchun o'tish lozim bo'lgan davrlar (uchrashuvlar) sonini tahminan bilish maqsadida har bir uchrashuv maqsadi aniqlanadi.⁴⁵

Sport musobaqalari o'ziga xos faoliyat bo'lib raqiblarning xarakatini tartibga solishda katta ro'l o'ynaydi, ularning ayrim qobilyatlarini ob'ektiv ravishda solishtirib ko'rishga va jismoniy sifatlarini maksimal darajada nomoyon bo'lishini musobaqa davomida xarakatlanishni maksimal darajada ta'minlashga imkoniyat yaratadi.⁴⁶

Musobaqa faoliyatini sportchilar tomonidan shu sport turi uchun maxsus bo'lgan xarakat ko'nikma va malakalari turi bajara oladigan xolatdagina amalga oshirish mumkin. SHu sababli xarakat texnikasini o'rganishda xarakat ko'nikmasini malakaga aylanishi sport turi uchun eng kerakdir.⁴⁷

⁴³ Қосимбеков З.Т. – Ёш спортчиларни тайёрлаш (Бокс, кикбокснинг, муайтай). – Тошкент 2008 й. Ўқув қўлланма. 67 бет

⁴⁴ Қосимбеков З.Т. – Ёш спортчиларни тайёрлаш (Бокс, кикбокснинг, муайтай). – Тошкент 2008 й. Ўқув қўлланма. 90 бет

⁴⁵ Tastanov N.A. – YUNON-RIM KURASHI NAZARIYASI VA USLUBIYATI Toshkent 2014 y 210 bet

⁴⁶ Саломов Р.С. – Спорт машгулотларининг назарий асослари.- Тошкент 2005 й. Ўқув қўлланма. 17 бет.

⁴⁷ Саломов Р.С. – Спорт машгулотларининг назарий асослари.- Тошкент 2005 й. Ўқув қўлланма. 67 бет.

Musobaqalarda kurashchilarning tayyorgarligini ijobiy va salbiy tomonlari yaqqol ko‘rinadi.⁴⁸

Taktik tayyorgarlik sportchilar malakasini oshirish jarayonida o‘ziga xos ahamiyatga ega bo‘lib, musobaqalarda ularning faoliyati samaradorligini oshirishga yonaltirilgan. Sportchilar faoliyati samaradorligi, shuningdek, janglar davomida erishgan tayyorgarlik (texnik, jismoniy, psixologik) darajasini turli komponentlari qo‘llanilishiga bog‘liq bo‘ladi.

Taktik takomillashuv jarayoni – tayyorgarlik va muayyan tartibdagi xarakatlar usullarini o‘rganish, musobaqalardagi aniq vaziyatlarda taktik rejalarni amalga oshirishdan iborat. Taktik bilimlarni egallash va sportchilarning ruxiy xislatlari (idrok etish, ideomotorik fikrlash, tafakkur, xotira, xarakatlanish reaksiyasi, shaxsning individual – psixologik xususiyatlari) namoyon bo‘lishini ixtisoslashtiruvchi taktik takomillashuv jarayonining ajralmas qismi xisoblanadi. Ularning natijada sportchida taktik qobiliyatlar va taktik xislatlar shakillanadi.⁴⁹

Yosh sportchilardan tortib maxoratli sportchilargacha musobaqa juda muxim ahamiyat kasb etadi.

Musobaqaga qatnashmay turib sport faoliyati xaqida gapirmasa xam bo‘ladi.

O‘z moxiyatiga ko‘ra asosiy xisoblangan, mashqlarning yakuniy nuqtasi bo‘lgan bosh musobaqalar soni ko‘p bo‘lmasligi kerak (yiliga 3 – 4 marta, sport o‘yinlari mundan mustasno). Bosh musobaqalar oddiydan murakkabga va qiyinchiligiga qarab joylashtirilishi lozim.⁵⁰

3.4. Sport kurashida psixologik tayorgarlikning ahamiti

Psixologik tayyorgarlik jarayonida agar sport murabbiyi sportchini o‘z-o‘zini takomillashishini rivojlantirishga intilsa, musobaqalarga tayyorgarlik va

⁴⁸ Юсупов К. – Кураш халқаро қоидалари, техникаси ва тактикаси. Тошкент 2005 й. 127 бет

⁴⁹ Фетисова Н.А. – Қиличбозлик назарияси ва услубияти. – Тошкент 2011 й. Ўқув қўлланма 2 қисм. 42 бет

⁵⁰ Саломов Р.С. – Спорт машғулотларининг назарий асослари.- Тошкент 2005 й. Ўқув қўлланма. 24 бет.

mashg'ulotlar vazifalarini xal qilishda uning mustaqilligini kuchaytirs, kurashchi shaxsini shakllantirishi muvaffaqiyatli bo'ladi.⁵¹

Sportchining psixologik imkoniyatlarini musobaqa sharoitlarida xar qanday raqibga qarshi samaraliy xarakatlanishda maksimal amalga oshirishning doimiy maqsadga yonaltirilgan jarayoni: sportchi shaxsining axloqiy – irodali xislatlarini shakllantirish.⁵²

Kurashchining musobaqalarga psixologik tayyorgarligi uning musobaqalarda qatnashayotganini bilgan vaqtidan boshlanadi. Musobaqalarga psixologik tayyorgarlikning muxim vazifasi – bu bellashuv vaqtida xam saqlanib qoladigan chiqishlarga tayyorgarlikni yaratishdir.⁵³

Mashg'ulotdagi muvaffaqiyat optimal yuklamadan iborat. Kundan – kun shu narsa tushunarli bo'lib boradiki, mashg'ulotlarda bajariladigan yuklamali mashqlar organizmning zo'riqishini keltirib chiqaradi.

Kurashchining psixologik tayyorlashda, aynan shaxsini shakllantirishda kollektivning ahamiyati juda katta.⁵⁴

Sportdagi natija yaxshilanishi uchun organizmning moslashuvchanligini oshirishga yordam beruvchi to'g'ri mashg'ulot yuklamasi kerak.⁵⁵

Dunyo mamlakatlarida o'tgazeladigan katta musobaqalar ob-xavosi, geografik sharoiti, sportchilarni musobaqaga tayyorlashiga maxsus ixtsoshlashgan vazifalarni qo'yadi.⁵⁶

Insonning xayot faoliyatini to'laqonliy xavo xaroratini optimal darajasi 18-20 s tashril etadi. SHiddatli jismoniy faoliyat, xavoni optimal xaroratini pasaytirish bilan bog'liq.⁵⁷

Katta musobaqalarga qatnashish uchun sportchi qit'adan – qit'aga boradi. SHunga nisbatan yangi sharoitga geografik poyasda soat vaqtining o'zgarib qolishigi organizmni moslashtirish zarur.⁵⁸

⁵¹ Гаппаров З.Г. – Яккакурашчиларнинг психологик тайёргарлиги. Тошкент 2010 й. Ўқув қўлланма. 11 бет

⁵² Фетисова Н.А. – Қиличбозлик назарияси ва услубияти. – Тошкент 2011 й. Ўқув қўлланма 2 қисм. 60 бет

⁵³ Гаппаров З.Г. – Яккакурашчиларнинг психологик тайёргарлиги. Тошкент 2010 й. Ўқув қўлланма. 45 бет

⁵⁴ Гаппаров З.Г. – Яккакурашчиларнинг психологик тайёргарлиги. Тошкент 2010 й. Ўқув қўлланма. 14 бет

⁵⁵ Қосимбеков З.Т. – Ёш спортчиларни тайёрлаш (Бокс, кикбокснинг, муайтай). – Тошкент 2008 й. Ўқув қўлланма. 17 бет

⁵⁶ Саломов Р.С. – Спорт машғулотларининг назарий асослари. - Тошкент 2005 й. Ўқув қўлланма. 220 бет.

⁵⁷ Саломов Р.С. – Спорт машғулотларининг назарий асослари. - Тошкент 2005 й. Ўқув қўлланма. 221 бет.

Mashg‘ulotni davrlashga butun yil davomida sport musobaqalarining taqsimlash tizimi, shuningdek, (sportning “mavsumiy” deb atalgan turlarida) yil fasllariga qarab iqlim sharoitlarining almashinishi ancha ta’sir etadi. Biroq musobaqalar taqvimini xam, yil fasllari xam mashg‘ulot jarayonining mohiyatini belgilay olmaydi va shuning uchun xam uni davrlashga bosh asos bo‘lib xizmat qila olmaydi.⁵⁹

Ruhiy tayyorgarlik deganda ruhiy-pedagogik tadbirlar va sportchilar faoliyati hamda hayotiga mos sharoitlar yig‘indisini tushunish kerak.⁶⁰

Tanlash va mo‘ljallash olish asosiy bajarilishi talab qilingan ishlarning biri sifatida o‘z tarkibiga oldindan bashorat qilishni ham qamrab olishi bilan bog‘liq xolatdir.⁶¹

Har bir kishini harakatlantiruvchi kuch bu – uning nimagadir ehtiyoj sezishidir. Faoliyat maqsadi ehtiyojlardan kelib chiqadi.⁶²

3.5. O‘smir yoshdagi kurashchilarining sport faoliyati

Inson dunyoga kelgandan boshlab harakat qilish uchun asab mushak mexanizmiga ega bo‘ladi. Odamning tug‘ma harakat imkoniyatlari (bukish, yoyish, imo qilish, yutish va boshqalar) juda cheklangan bo‘ladi. Ular tug‘ma yoki shartsiz refleks deyiladi. SHu reflekslar asosida xayot faoliyati jarayonida shartli reflekslar shu jumladan harakat ko‘nikmalari shakillanadi, xosil bo‘ladi. Xarakatlarni egallash jarayoni bosh miyada harakat dinamika andozasi hosil bo‘lish qonuniyati bo‘yicha amalga oshiriladi. Bu harakatning ayrim davrlari navbatma – navbat amalga oshiriladigan davriy harakatlarga xos xususiyatdir. SHuning uchun dinamik andozaning xosil bo‘lishi faqat davriy harakatlar uchun xosdir.

Insonning harakat faoliyati juda ko‘p xilma – xillikka (o‘zgartirishga) egadir. YAni tartibdagi harakatlarning anchagina qismi MAS (markaziy asab sistemasi) ning yuqori egiluvchanligi ekstrapolyasiya, ya’ni yo‘l-yo‘lakay xosil bo‘ladi. Odamning xayotida uchraydigan turli tuman harakat turlarining barchasiga o‘rgatib bo‘lmaydi.

⁵⁸ Саломов Р.С. – Спорт машгулотларининг назарий асослари.- Тошкент 2005 й. Ўқув қўлланма. 222 бет.

⁵⁹ Саломов Р.С. – Спорт машгулотларининг назарий асослари.- Тошкент 2005 й. Ўқув қўлланма. 230 бет.

⁶⁰ Бакиев З.А. – Эркин кураш назарияси ва услубияти. Тошкент 2011 й. Ўқув қўлланма. 158 бет

⁶¹ Холмухаммедов Р.Д., Шин В.Н. – Ёш якка курашчилар кўп йиллик тайёргарлик жараёнининг турли босқичларида саралашнинг меёрлари. Тошкент 2013 й. Ўқув-услубий қўлланма. 158 бет Холмухаммедов Р.Д., Шин В.Н. – Ёш якка курашчилар кўп йиллик тайёргарлик жараёнининг турли босқичларида саралашнинг меёрлари. Тошкент 2013 й. Ўқув-услубий қўлланма. 36 бет

⁶² Гаппаров З.Г. – Яккакурашчиларнинг психологик тайёргарлиги. Тошкент 2010 й. Ўқув қўлланма. 12 бет

SHu paytning o'zida biz qancha xarakat ko'nikmalarini egallab borsak, yangi xarakatlarni o'rganish imkoniyatlarimiz ortib boraveradi.⁶³

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

Sportchining o'rgatish va takomillashtirishning asosiy shakli mashg'ulot xisoblanadi.^{64,65}

Mashg'ulotlar fiskultura va sport komitetining Ilmiy – metodik kengashi tasdiqlagan programma asosida olib boriladi.⁶⁶

Sport seksiyasi ishini mofaqiyati ko'proq mohirona planlashtirilishiga bog'liq.⁶⁷

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

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

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

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

⁶³ Саломов Р.С. – Спорт машгулотларининг назарий асослари. - Тошкент 2005 й. Ўқув қўлланма. 62 бет.

⁶⁴ Ақромов Р.А. – Футбол. Тошкент 2006 й. Дарслик. 284 бет

⁶⁵ Футбол назарияси ва услубияти. – Тошкент 2015 й. Дарслик. 229 бет

⁶⁶ Абдусатторов А.А., Истомин А.А. – Дзюдо кураши. Тошкент 1993 й. 9 бет

⁶⁷ Абдусатторов А.А., Истомин А.А. – Дзюдо кураши. Тошкент 1993 й. 15 бет

Maxsus mashqlar orqaliy mushaklar kuchini, bo'g'imlardagi xarakatchanglikni, egiluvchanglikni, xarakat tezligini va chidamkorlikni rivojlantirish mumkin.⁶⁸

Kurashchilar mashg'ulotlarda ularnin yoshi, jinsi, qiziqishi va imkoniyatlarini hisobga olish talab qilinadi.⁶⁹

YOsh sportchilar bilan ishlaydigan musobaqada yuzaga keladigan xarakatlarni bajarish usullarini yaxshi egallagan bo'lishlari lozim. Sport kurashi texnikasining o'ziga xos xususiyatlari, boshqa sport turlaridan farqi, o'ziga xos bo'lgan qirralari va xarakatlanish malakalarini bilimiga murabbiy sport musobaqasi texnikasiga muvaffaqiyatli o'rgatishga qodir emas.

Sport musobaqa texnikasi, xarakat malakalarining umumiy o'ziga xos xususiyatlaridan tashqari, bir qator o'ta iqtisoslashgan malakalarga ega.

O'yin xususiyati va xarakatlarining o'ziga xos tuzilmasi, o'yinchilarining individual jismoniy xamda ruxiy xususiyatlaridan tashqari, texnikaga o'rgatish va uni mustaxkamlashni belgilab beradi.

Xarakatlarga o'rgatishni aloxida qismlarga bo'lingan va parchalangan xolda amalga oshirish mumkin emas.⁷⁰

Ammo o'smirlar bilan kurash mashg'ulotini o'tgazayotgan trenerlar bir qator qiyinchiliklarga duch kelmoqdalar. Bu qiyinchiliklar avvalo maxsus yo'l-yo'riq beruvchi adabiyotlar yo'qligi tufayli tug'ulmoqda. YOsh polvonlar bilan mashg'ulotlar xuddi kattalar darajasidagi kabi o'tkazilmoqda.⁷¹

YOsh o'smirlarning chidamliligini rivojlantirishda ehtiyotkor bo'lish lozim (o'rtacha nagruzkalar, kichik me'yor yoki dam olish uchun tanaffusli o'quv-trenirovka bellashuvlaridan iborat mashqlar),. Nagruzkalarga moslashib borgan sari dam olish tanaffuslari qisqartiriladi. Masalan, tik turishda 2x2 kurashida (navbatma-navbat hujumlar va himoyalar)

3 minutlik tanaffus asta-sekin 1 minutgacha qisqartiriladi. Parterda 2x2 bo'lib 1 minut tanaffus bilan navbatma-navbat kurashishda trenirovka vaqtini 3x3 gacha uzaytiriladi. Keyinchalik kurash sur'atini kuchaytirish mumkin. CHidamlilikni

⁶⁸ Кудратов Р., Ганибоев И.Д., Салиев И.Р., Баратов А.М., - Енгил атлетикачиларнинг махсус машқлари. – Тошкент 2011 й. Услубий қўлланма. 3 бет

⁶⁹ Гаппаров З.Г. – Яккакурашчиларнинг психологик тайёргарлиги. Тошкент 2010 й. Ўқув қўлланма. 16 бет

⁷⁰ Нуримов Р.И., Абидов Ш.У., Нуримов З.Р., Давлетмуротов С.Р. – Спорт ва миллий ўйинлар (футбол). – Тошкент 2015 й. Дарслик. 13 бет

⁷¹ Керимов Ф.А. – Кураш тушаман. Тошкент 1990 й. 9 бет.

rivojlantirish uchun chegaralangan joyda bir tomonlama qarshilik bilan (biri faqat hujum qiladi, ikkichisi faqat himoyalanaadi), parterdan yuqori yoki tik turishga chiqish bilan kurash o'tkaziladi. Bu mashqlar qiyin holatlardan chiqib ketish yo'lini topishga o'rgatadi.

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

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

Sportga tayyorlash vazifalari, unung takomillashish xususiyatlariga qarab turli xarakterdagi individual darslar maqsadga muvofiq – obzorli, repertuarli, razminka qildiruvchi, ko'rgazmaliy va boshqalar.⁷²

Mashg'ulot jarayonini to'g'ri rejalashtirish musobaqaga texnik, jismoniy taktik va irodaviy tayyorgarlik bilan bog'liq bo'lgan barcha vazifalarni samaraliy echish imkoniyatini beradi.⁷³

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

Har bir kishini harakatlantiruvchi kuch bu – uning nimagadir ehtiyoj sezishidir. Faoliyat maqsadi ehtiyojlardan kelib chiqadi.⁷⁴

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

O'smir kurashchining jismoniy tayyorgarligini maqsadli amalga oshirish uchun kurashdagi o'quv-trenirovka jarayonida saf (tartibli) mashqlar (saflanish, buyruqlarni

⁷² Фетисова Н.А. – Киличбозлик назарияси ва услубияти. – Тошкент 2011 й. Ўқув қўлланма 2 қисм. 68 бет

⁷³ Ахмедова Н.И. – Теннис – спорт педагогик махоратини ошириш. – Тошкент 2014 й. Ўқув-услубий қўлланма. 81 бет

⁷⁴ Гаппаров З.Г. – Яккакурашчиларнинг психологик тайёргарлиги. Тошкент 2010 й. Ўқув қўлланма. 12 бет

bajarish, qadam tashlab va yugurib harakatlanishlar) qo'llaniladi. Ularning maqsadi – kurash mashg'ulotini tashkil etish, to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish, intizom, o'zaro munosabat va tartibni tarbiyalashdir. Saf mashq-lari darsning kirish, tayyorlov va yakuniy qismida mashqlarni bajarish uchun guruhlarni tashkil qilish, saflantirish va qayta saflanish uchun, shuningdek nagruzkadan so'ng zo'riqishni bartaraf etish maqsadida bajariladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar qatoriga oddiy gimnastika (qo'llar, oyoqlar, gavda, og'irliklar bilan, og'irliklarsiz, buyumlar bilan va buyumlarsiz hamda sheriklar bilan) mashqlari va og'ir atletika, eshkak eshish, sport o'yinlari kabi sport turlaridagi ba'zi mashqlar kiradi. Bunday mashqlar kurashchining jismoniy rivojlanishini yaxshilaydi, harakat malakalari zahirasini kengaytiradi, organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradi, ish qobiliyatining tiklanishiga yordam beradi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan bir vaqtda asab-mushak kuchlanishlari xususiyati va o'smir organizmining ish tartibiga ko'ra o'xshash bo'lgan mashqlarni ko'proq qo'llash zarur. Turli sport turlaridan olingan mashqlar, ularni bajarish xususiyati va shartlariga qarab, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda turli pedagogik vazifalarni hal etishga imkon berdi. Asosan kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik va chaqqonlikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlarni ajratish qabul qilingan. Og'irliklar bilan (tayoqlar, gantellar, to'ldirma to'plar va h.k.) gimnastika mashqlarini ko'p marta bajarish kuch chidamliligini rivojlantiradi. Ushbu mashqlarni katta tezlikda qisqa vaqt ichida bajarish tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

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

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

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

Mushaklarni bo'shashtirishga qaratilgan mashqlar hatto bellashuv jarayonida ushlash va zo'riqishdan holi bo'lgan qisqa vaqt ichida kuchning yanada tez tiklanishiga yordam beradi⁷⁵.

Zamonaviy sport kurashi sportchidan yaxshi jismoniy texnik-taktik, funksional va ruhiy tayyorgarlikni talab qiladi.

Sport turlari tasnifi bo'yicha sport kurashi, uchinchi guruhga kiradi (S.V. Farfel, 1969; YU.V. Verxoshanskiy, 1985). Uning uchun kompensator toliqish va o'zgaruvchan ish shiddati sharoitlarida harakatlarning yuqori variantlilik xosdir. Musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari tahlili sport kurashi turlari (YUnon-rim, erkin kurash, sambo, dzyudo) ichida tasniflarni ishlab chiqish zarurligi to'g'risida guvohlik beradi. Bitta guruhga taalluqli bo'lgan sport turlaridagi trenirovka uslublarini ko'r-ko'rona ko'chirib olish samara bermaydi, ba'zi hollarda esa sport natijasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi (A.A. Novikov, 1986 va boshq.).

YUnon-rim va erkin kurash buyicha musobaqalar qoidalari, umuman olganda, bir xil, faqat texnik harakatlarning baholanishida ba'zi farqlar bor. Musobaqa uch kun

⁷⁵ Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati Darslik 2015 y 81 bet.

ichida aylanma tizim bo'yicha o'tkaziladi. g'olib eng kamida 6-7 ta bellashuvni 6 min. davomida o'tkazishi lozim (kuniga 2-3 ta).

Bu sportchilardan yaxshi tezkorlik-kuch tayyorgarligi hamda maxsus tayyorgarlikni talab qiladi. Bundan tashqari, yangi harakatlarni egallash, improvizatsiya qilish, harakat faoliyati jarayonida kombinatsiyalarni o'zlashtirishga bo'lgan qobiliyat, turli harakat tavsiflarini tabaqalash hamda ularni boshqarish malakasi talab qilinadi (V.N. Platonov, 1986)⁷⁶.

Yildan-yilga sport va sportchilarni tayyorlash to'g'risidagi axborotlar xajmi o'sib bormoqda. Biz juda ko'p narsa bilamiz, ammo bilimlarimiz tarqoq va uzoq – yuluqdir. Egallanayotgan yangi bilimlarni mavjudlari bilan birlashtirib yuborish ko'pincha oson kechmaydi va shuning uchun ular, odatda, amaliyotga tatbiq etilmay qolib ketadi. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqot faoliyatini tashkil etishga hozirgidek tartibsiz yundashuv tufayli sport to'g'risidagi fanning va, ayniqsa, sport amaliyotining rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan ko'pdan ko'p faktlarni keltirish mumkin.

Sport, hozirgi dunyoda inson faoliyatining xar qanday boshqa soha kabi, shiddatli kurashlar maydoniga aylandi va shunday bo'lib qolmoqda. SHuning uchun ham mamlakatimizning xalqaro sport maydonlaridagi obro'-e'tibori va ustivorligi haqidagi masala nihoyatda dolzarbdir. Mamlakatimizning madaniy qurilish doirasi sohalaridan biridagi ustunlikning eng yaxshi ispoti o'zbek sportchilarining yorqin, qat'iy va mutloq g'alabalari hisoblanadi.

YUqori malakaliy sportchilarni tayyorlashning sifat jihatdan yangi usuliga bo'lgan ehtiyoji bu yangi vazifalar darajasida turadigan ishonchli nazariyani ishlab chiqish zarurligini ko'rsatadi⁷⁷.

Sportchining muvaffaqiyati uning qobiliyatiga, mashg'ulot usuliyatining mukammalligiga, trenerning malakaliy darajasiga hamda mashg'ulot va musobaqalarni o'tgazish uchun shart-sharoitlarning mavjudligiga bog'liq. Tizimli yondashuv talablaridan kelib chiqib, prof.A.A.Novikov (1983) rahbarligida yuqori

⁷⁶ Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati Darslik 2015 y 277 bet

⁷⁷ Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. : Тошкент – “ЗАР ҚАЛАМ” -2004 й 11 бет

malakaliy sportchilar sport mashg'ulotlari jarayonini boshqarishning ierarxik xususiyatiga ega bo'lgan tizimi ishlab chiqildi⁷⁸.

Hozirgi davrda olimlar sport nazariyasining integrativ muammolarini yaxlit holda tasavvur etishga harakat qilmoqdalar. Muammolarni xal etishda yuqorida ko'rib chiqilgan nazariy ishlanmalar: umumiy sport nazariyasi, sport turlari bo'yicha xususiy predmetli nazariyasi-usuliy fanlar, gumanitar xamda tabiiy bilimlarnin oraliq sohalari munosabatlari sxemasiga (L.P.Matveev bo'yicha), sport mashg'ulotlari jarayoning boshqarishning uch darajaliy tizimga (A.A.Novikov bo'yicha), shuningdek, ko'p yillik tayyorgarlikni boshqarishda darajalar axamiyatining o'zgarishi modeliga (F.A.Kerimov bo'yicha) tayanish zarur.

L.P.Matveev bo'yicha (1997) sport faning asosiy muammolari 3 asosiy blokka taqsimlanadi⁷⁹.

O'z shaxsini, maxoratini namoyish qilish uchun u va bu toifaga sportda murabbiyning professional ko'magi kerak⁸⁰.

Sportchining iroda tayyorgarligi o'zining pedagogik moxiyati jixatidan sport faoliyati sharoitga moslab amalga oshiriladigan ahloqiy tarbiya, jumladan, irodani tarbiyalash jarayonidir.⁸¹

⁷⁸ Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. : Тошкент – “ЗАР ҚАЛАМ” -2004 й 32 бет

⁷⁹ Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. : Тошкент – “ЗАР ҚАЛАМ” -2004 й 39 бет

⁸⁰ Азаматова Н.И. – Теннисда чапдан икки қўллаб зарб беришга ўргатиш. –Тошкент 2013 й. Услубий қўлланма. 3бет

⁸¹ Саломов Р.С. – Спорт машғулотларининг назарий асослари.- Тошкент 2005 й. Ўқув қўлланма. 71 бет.

3.6. Kurashchilarning texnik – taktik mahorat to‘g‘risida tushunchalar

Sport kurashi sport faoliyatini shunday turlari sirasiga kiradiki, bunda muvaffaqiyat asosan bo‘lmasa xam ko‘proq texnik xarakatlarga, xilma-xil texnik xarakatlarni bilishga, qo‘yilgan sport maqsadlarini samaliy xal etishning eng maqbul taktik va strategik yo‘llarini tanlab amalga oshira olishga bog‘liq bo‘ladi. So‘ngi paytlarda sport kurashi amaliyotida va adabiyotida “texnik-taktik mahorat” atamasi keng qo‘llanilmoqda. Sport kurashi texnikasi deganda tor ma’noda kurashchiga g‘alaba keltiradigan harakatlarni bajarishning eng oqilona uslublari tushuniladi. Bunda kurashchilarning alohida xususiyatlaridan qat’i nazar, ularga xos bo‘lgan biomexanik va fiziologik qonuniyatlarga tayanadigan harakatlar texnika asosini tashkil qiladi. Sportda taktika deganda yuqori sport natijasiga erishish va raqib ustidan g‘alaba qozonishning hamma usullari hamda shakllari tushuniladi. Taktika bir qator omillar kompleksidan tashkil topadi: tayyorgarlikning kuchli tomonlari va raqib kamchiliklaridan foydalanish, texnikani egallashtirishdagi alohida xususiyatlar, chalg‘ituvchi harakatlar bilan raqibni aldash, bellashuvdagi qulay vaziyatlarda ta’sirli usullarni qo‘llash, kuchni tejamkorlik bilan sarflash, qoidalarda belgilangan imkoniyatlarni, gilam maydonini, o‘zining morfologik hamda fiziologik qobiliyatlarini aniq yuzaga chiqarish va h.k.

Yakkakurash sport turlarida, ayniqsa, sport kurashida, texnika va taktika bir-biri bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, ba’zi mutaxassislar kurashchi harakatlarini tabaqalashgan holda ko‘rib chiqishda qaysi bir harakatlarni texnik, qaysilarini esa taktik harakatga ajratishda bir xil fikrga ega emaslar. Aslida esa ular dinamik butunlikni tashkil etadi.⁸²

Sport kurashi rivojlanishining boshida kurashchilar tomonidan qo‘llaniladigan texnikaga qarab texnik-taktik harakatlarni belgilab beradigan qoidalar yaratilgan edi. SHu tariqa har xil kurash turlari vujudga kelgan. Qoidalar keyinchalik xar bir kurash turi uchun o‘zgartirilgan. Ularning yordamida ma’lum harakatlarni cheklash va boshqalarini rag‘batlantirishga urinilgan. Qo‘llaniladigan texnik-taktik harakatlarning

⁸² Tastanov N.A. – YUNON-RIM KURASHI NAZARIYASI VA USLUBIYATI Toshkent 2014 y. 213 bet

soni va sifatiga qarab, kurash turiga ta'sir ko'rsatish, uning sport hamda tomoshabop xususiyatini yaxshilash maqsadida, qoidalarni o'zgartirishga intilishgan.

YUqori malakali kurashchilar har doim o'zgaradigan qoidalariga qarab, texnik-taktik harakatlardan optimal ravishda foydalanishi mumkin. YAngi qoidalarning etakchi kurashchilar mahoratiga qanday ta'sir etishini taxmin qilish mumkin. Ularda ko'proq hujum harakatlarini qo'llash malakasi oshib boradi.⁸³

Sport kurashining o'rganish jarayonini planlashtirish vaqtida texnik-taktik tayyorgarlik masalalariga ko'proq e'tibor berish kerak va darhol texnik xarakatlarning to'g'ri biodinamik strukturasiga o'rgatishga kirishish kerak.⁸⁴

Bunda trener – pedagog hamda kurash sirlarini o'rganilayotgan sportchi oldida TTTni (texnik – taktik tayyorgarlik) samaraliy rejalashtirish xamda sport maxoratining o'sish dinamikasini nazorat qilish va taxlil etish, shuningdek, sport mashg'ulotlariga unumli o'zgartirishlar kiritish maqsadida TTT xususiyatlariga tizimli asosda baxo berish zarurati paydo bo'ladi.

Sport kurashining ko'pgina mutaxasislari fikricha, TTT bugungi kunda muammoliy masalaligicha qolmoqda, shuning uchun xam THni ko'p miqdorda qo'llaydigan kurashchilar, xullas, “texnikachilar” borgan sayin kamayib borayotir.

TTTni boholash tizimi hamda yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni bajarish yo'lida ularni qo'llash usullarining ishlab chiqilishi sportchilar TTT darajaliy chegaralarini miqdoriy tekislash hamda sport tayyorgarligi pedagogik jarayoniga muhim taxrirlar kiritish uchun imkon beradi⁸⁵.

TTT ko'rsatkichlariga ko'pgina tadqiqotchilar va pedgog – trenerlar tomonidan tarif berilgan. Matbuotda muntazam paydo bo'lib turgan axborotlar shundan dalolat beradi. Lekin bunda maskur ko'rsatkichlar turli talqin qilinadi, ularni tushuntirishda har xil usullardan foydalaniladi. TTT ko'rsatkichlarini tasniflash usullarni qo'llashning umumiy xususiyati shuki, tayyorgarlikning turli tomonlarini alohida ko'rsatkichlarga qarab ham, ko'rsatkichlar majmui asosida ham baholash mumkin.

⁸³ Tastanov N.A. – YUNON-RIM KURASHI NAZARIYASI VA USLUBIYATI Toshkent 2014 y. 214 bet

⁸⁴ Керимов Ф.А. – Кураш тушаман. Тошкент 1990 й. 161 бет.

⁸⁵ Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. : Тошкент – “ЗАР ҚАЛАМ” -2004 й 128 бет

Ko'rsatkichlar majmuini vujudga keltirishda turli xil matematik amallardan foydalaniladi⁸⁶.

TTT ko'rsatkichlari yordamida kurashchilar tayyorgarligi darajasini miqdoriy jihatdan aniqlash uchun musobaqa faoliyatini qayd etish va kuzatishning har xil usullaridan foydalanish zarur. Bunday usullarga: kinoga olish, videomagnitofonga yozib olish va turli rasmlar yordamida stenografiya usulida qayd etish va boshqalar kiradi.

Kinoga olish va videomagnitofon yozuvlari qimmatga tushadigan usullar bo'lganligi uchun xam doim ulardan foydalanishning iloji bo'lavermaydi. SHuning uchun bellashuv bayonnomalarida turli texnik – taktik xarakatlarni xil –xil belgilar – ramzlardan foydalanib qayd etish qo'l keladi.

Kurashda texnik – taktik harakatlarni qayd etish uchun qo'llaniladigan ramzlar tizimi ishlab chiqilgan⁸⁷.

Oqilona hujum harakatlari tuzilmasini egallash va takomillashtirish hali kurashchiga yuqori sport mahoratini ta'minlamaydi.⁸⁸

YUqori malakali kurashchilar kurashda mustahkamlikni mohirlik bilan saqlab turadilar, shuning uchun usulni bajarish uchun kulay dinamik vaziyat paytini tutib olish qiyin.⁸⁹

Kurashchilarning TTT darajalaridagi o'sish baholari, yuqorida aytib o'tilganidek, TTT ko'rsatkichlarini mos ravishda bazaviy (asosiy) ko'rsatkichlar bilan taqqoslash yo'li orqali aniqlanadi.

Tadqiq etilayotgan masalalarning xususiyatlariga qarab darajalar o'sishining baxolashning quydagi usullari qo'llaniladi:

- differensial;
- majmual;
- aralash;⁹⁰

⁸⁶ Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. : Тошкент – “ЗАР ҚАЛАМ” -2004 й 130 бет

⁸⁷ Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. : Тошкент – “ЗАР ҚАЛАМ” -2004 й 139 бет

⁸⁸ Tastanov N.A. – YUNON-RIM KURASHI NAZARIYASI VA USLUBIYATI Toshkent 2014 y. 218 bet

⁸⁹ Tastanov N.A. – YUNON-RIM KURASHI NAZARIYASI VA USLUBIYATI Toshkent 2014 y. 219 bet

⁹⁰ Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. : Тошкент – “ЗАР ҚАЛАМ” -2004 й 141 бет

Maskur usulning mohiyati bir kurashchining TTT dagi alohida ko'rsatkichlarni boshqa kurashchining xuddi shunday ko'rsatkichlari bilan yoki muvofiq bazaviy ko'rsatkichlar bilan taqqoslashdan iborat.

Bu usul asosida quydagi savollarga javob topish mumkin:

-muayyan kurashchining TTT dagi xar bir ko'rsatkich bo'yicha rejalashtirilgan darajaga (bazaviy ko'rsatkichlar darajasiga) ko'ra erishildimi?

-agar erishilmagan bo'lsa, TTT ning qanday ko'rsatkichlariga erishildi, qaysilariga esa erishilmadi?

-qaysi ko'rsatkichlar rejalashtirilgan (bazaviy) darajadan ko'p farq qiladi?

-muayyan ko'rsatkichning dinamikasi (vaqt birligidagi o'zgarishi) qanday va.x.k.⁹¹.

So'ngi paytlarda sport kurashi amaliyotida va adabiyotida "texnik-taktik maxorat" atamasi keng qo'llanilmoqda. Sport kurashi texnikasi deganda tor ma'noda kurashchiga g'alaba keltiradigan xarakatlarni bajarishning eng oqilona uslublari tushuniladi.⁹²

TTT darajasini baxolashning majmualiy usuli chiqariladigan qarorlarni asoslash uchun TTT darajasini birgina ko'rsatkich orqali tavsiflash zarurati paydo bo'lganda qo'llanadi.

TTT ning bunday ko'rsatkichi umumlashtirilgan ko'rsatkich deb, TTT darajasining shunga muvofiq baxosi majmualiy baxo deb ataladi.

TTT ning umumlashtirilgan ko'rsatkichi majmualiy TTT barcha xususiyatlarini yoki muayyan xususiyatlari guruxini, ya'ni xujum yoki ximoya xarakatlarining, xajm va xilma – xillikning va.x.k., qamrab oluvchi ko'rsatkich xisoblanadi.⁹³

TTT darajasini baxolashda o'rtaga qo'yiladigan masalalar doim xam yuqorida ko'rib chiqilgan bir yoki ikki usul: differensial yoki majmualiy usullar yordamida xal etilavermaydi.⁹⁴

⁹¹ Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. : Тошкент – "ЗАР ҚАЛАМ" -2004 й 144 бет

⁹² Керимов Ф.А. – Спорт кураши назарияси ва услубияти. Тошкент 2001 й. Дарслик. 73 бет

⁹³ Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. : Тошкент – "ЗАР ҚАЛАМ" -2004 й 145 бет

⁹⁴ Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. : Тошкент – "ЗАР ҚАЛАМ" -2004 й 146 бет

Sportda olib boriladigan bellashuvlardan tayyorlovchi xarakatlar – razvetka, niqoblash (maskirovka), sakrashlar taktik vazifalarni tadbiq etish muxim xususiyatlarga ega.⁹⁵

Zamonaviy sport oʻta tezkor sportchidan mahorat, gʻayrat talab qiladi. YUqori texnik-taktik “sanʼatga” erishish uchun birinchi navbatda sportchi etarli darajada rivojlangan maxsus jismoniy sifatlarga ega boʻlishi kerak. Maskur sifatlarni va sport malakalarini ijrosi maqsadga muvofiq oʻyin fikrlovchi asosida boshqarilishi musobaqa taqdirini belgilaydi.⁹⁶

YUqori malakali ustalarning sport tayyorgarligi tizimida alohidalash tamoyili bajarilayotgan texnik-taktik harakatlarning kurashchi alohida xususiyatlariga qatʼiy mos kelishini taqazo etadi. Texnik-taktik harakatlar tuzilmasi uning morfologik xossalari, jismoniy rivojlanganligi, funksional imkoniyatlari, ruhiy tayyorgarligiga javob berishi lozim. Sport morfologiyasi sohasidagi ilmiy tadqiqotlar (E.G.Martirosov, 1968; YU.A.Morgunov, 1974) shuni aniqladiki, gavdaning maʼlum bir total oʻlchamlari va nisbatlariga ega boʻlgan kurashchilar baʼzi usullarni muvaffaqiyatliroq bajaradilar.⁹⁷

Sport kurashining xususiyatlarini, sportchining individual qobilyatlarini va ularning texnik-taktik tayyorgarliklarini hisobga olgan holda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini maqsadga muvofiq qoʻshib olib borish yuksak sport maxoratini taʼminlaydi.⁹⁸

YUqori malakaliy kurashchilar kurashda mustaxkamlikni moxirlik bilan saqlab turadilar. SHuning uchun usulni bajarish uchun qulay dinamik vaziyat paytini tutib olish qiyin.⁹⁹

Sport kurashi sohasida nazariy ishlar va ilmiy izlanishlar olib borilgan, lekin ayni soniyada bajariladigan vazifalarga chuqurroq kirish vazifalari kam uchraydi.

Sport mashgʻulotlari tuzilishi muammolari ahvolini tahlil qilishdan maʼlum boʻldiki, sport kurashi xarakat qobilyatlarining turli, yaʼni jismoniy va texnik - taktik

⁹⁵ Фетисова Н.А. – Қиличбозлик назарияси ва услубияти. – Тошкент 2011 й. Ўқув қўлланма 1 қисм. 116 бет

⁹⁶ Пулатов Ш.А. – Теннисга ўргатишнинг анъанавий ва ноанъанавий технологиялари. – Тошкент 2007 й. Ўқув қўлланма. 6 бет

⁹⁷ Tastanov N.A. – YUNON-RIM KURASHI NAZARIYASI VA USLUBIYATI Toshkent 2014 y. 215 bet

⁹⁸ Атаев А.К. – Ёш - ўсмирларга ўзбек курашини ўргатиш услубияти. Тошкент 2005. Ўқув қўлланма. 24 бет

⁹⁹ Керимов Ф.А. – Спорт кураши назарияси ва услубияти. Тошкент 2001 й. Дарслик. 80 бет

tomonlarini dinamik va proporsional prinsipga muvofiq takomillashtirish hamda rivojlantirish muammolarini echish bo'yicha hozirgi davrga kelib katta nazariy zamin yaratildi.

Endi sport kurashi murabblari amaliy bilimlarini nazariy bilimlar bilan solishtirib o'zlari uchun kerakli yangi ma'lumotlarga, ya'ni o'rgatish uslublariga ega bo'lishlari mumkin.

Keyingi paytlarda asosiy xarakteristik qobiliyatlarini texnik maxorat darajasiga qarab baholash, ya'ni kuch, tezkor – kuch, chidamkorlik sifatlarining miqdori ko'rsatkichlari ishlab chiqildi va ilmiy tarzda asoslab berildi.

Asoslangan xar bir ilmiy ish zaminida albatda amaliy tajriba yotadi desak muvofiq bo'lmaydi.

Bu ilmiy – amaliy ko'rsatkichlardan sport kurashchilari mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va boshqarishda foydalanish sportda yuqori natijalarga erishishda katta samara beradi.

Kurash sohasidagi adabiyotlar o'z ichiga juda ko'p nazariy va amaliy o'rgatish uslublarini oladi, bu shu soxadagi qilingan ishlarning ko'pligini bildiradi.

Adabiyot mabalaridan shu narsa ma'lum bo'ldiki, shuncha ko'p ilmiy uslubiy zamin bo'lishiga qaramasdan, hozirga qadar mashg'ulotni yangi boshlagan past malakaliy sportchilar uchun nagruzkalarning hajmi va shiddati nisbatlari darajasi etarlicha o'rganilmagan.

Mashg'ulot jarayonini haqiqatdan jadallashtirishda mashg'ulotlarning turli bosqichlarda nagruzkalar hajmi va shiddat darajalarini bilish bilan chegaralanmasdan, kurashchilar xarakteristik turli nisbatlarini inobatga olgan xolda asosiy mashg'ulot o'lchovlarini qo'llashning usuli va san'atini bilish juda xam muxidir.

Adabiyotlar tahlilidan ko'rinib turibdiki, kurashchilarni natijalari va harakat qobiliyatlari nisbatlari bo'yicha tajribalar o'tkazilmagan. Ushbu dolzarb masalalarni jiddiy tarzda o'rganish va amaliyotga tatbiq qilish bolalar va o'smirlar sport maktablarida kurashchilarni tayyorlashda o'z samarasini beradi.

3.6.1. Yunon-rim kurashchisining texnik-taktik mahoratini oshirish yo'llari

Yunon-rim kurashchisining texnik harakatlari zahirasi qanchalik boy bo'lsa, ularni qanchalik katta mahorat bilan qo'llay bilsa, uning texnik mahorati shunchalik yuqori bo'ladi.

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

Yunon-rim kurashchi yanada yangi va yangi usullar, qarshi usullar hamda himoyalanihlarni egallab borishi bilan uning alohida xususiyatlari va odat-lariga javob beradigan hamda uning tomonidan muvaffaqiyatli bajariladigan usullarning bir qismi keyinchalik takomillashtirish maqsadida rejaga kiritiladi.

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

- amaldagi musobaqa qoidalarida qaysi bir texnik harakat muvaffaqiyatli hisoblansa, o'sha texnik harakatlarni egallash;
- texnikaning hamma turlari ichidan sportchining alohida xususiyatlariga eng yaxshi javob beradigan usullar, qarshi usullar va himoyalanihlarning variantlarini egallash;
- asosiy raqobatchilarning mahorati xususiyatlarini hisobga olish va ular bilan kurashishda yaxshi natija beradigan texnik harakatlarni tanlash;
- avval o'rganilgan usullar va qarshi usullarni qo'llash imkoniyatini kengaytirish mumkin bo'lgan texnik harakatlarga ko'proq e'tibor qaratish;
- kurashchi zahirasida mavjud bo'lgan usullar bilan kombinatsiyalar hamda bog'lanishlarda qo'llash mumkin bo'lgan texnik harakatlarni o'rganish;

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

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

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

- jismoniy shart-sharoitlar yetarlicha bo'lmashligi oqibatida yuzaga keladigan texnik holatlarni oldini olish maqsadida harakatlarning dinamik tavsiflariga mos keladigan yuqori darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish lozim.

Kurashchining texnik mahoratini oshirish uchun harakatlarni bajarish paytida harakatlanishdagi xatolarni o'z vaqtida aniqlash hamda ularni paydo bo'lish sabablarini belgilash muhim ahamiyatga ega. Bunday xatolarni o'z vaqtida bartaraf etish ko'p jihatdan texnik takomillashtirish jarayoni samara-dorligiga sabab bo'ladi.

Tasavvur qilingan raqib bilan olishuvda yunon-rim kurashi amallarini yoki tananing ayrim qismlarini ushlab olishni bajarishning taqlidiy mashqlari.

Umumo'stiruvchi mashqlarning, texnik-taktik mashqlarini, jismoniy sifatlarni o'stirish mashqlarini, harakatli o'yinlarni bajarish: bir-biriga qarama-qarshi turib qo'llarni itarish; belbog'dan foydalanib har xil holatdan turlicha tortib olish; oyoq yordamisiz va oyoq bilan tashlanmasdan doira ichidan tortib chiqarish; turli jismoniy sifatlardan va irg'itishning eng oddiy turlaridan foydalanib komanda estafetasining turli variantlarini o'tkazish; qorin ustida yotgan holda qo'llar bilan tiz cho'kkan holda yunon-rim kurashchi, ichi to'ldirilgan to'pni egallash uchun, bir-birini ushlab olish uchun "xo'rozlar jangi" va boshqalar.

3.6.2. Yunon-rim kurashida tik turish holatidagi usullar.

Yunon-rim kurashida bellashuv tik turgan holatda va parter holatida olib boriladi. Mazkur holatda kurashchilar har xil hujum, himoya va qarshi hujum harakatlarini amalga oshirishlari mumkin.

Tik turgan holatda – frontal, o'ng va chap tomonlama turish mumkin hamda ularning har biri yuqori, o'rta, past holatga bo'linadi. Kurashchilar ko'pincha o'rta va yuqori holatdagi tik turishda bellashuvni olib borishadi.

O'ng tomonlama tik turish holatida kurashchining o'ng oyog'i chap oyog'iga nisbatan oldinda bo'ladi. Chap tomonlama tik turishda uning aksi, ya'ni chap oyog'i o'ng oyog'iga nisbatan oldinda bo'ladi. Frontal tik turish holatida – kurashchining oyoqlari raqibga nisbatan bir chiziqda bo'ladi.

Bunda kurashchi raqibiga nisbatan yaqinlashgach har tomonga burilish mumkin bo'lgan holatni shakllantiradi. Raqibni o'ngga, chapga, yelka ustidan oshirib ag'darish holatini shakllantirishi mumkin. Unda kurashchi raqibiga nisbatan 90° yoki 270° burilishni tez harakat bilan amalga oshiradi. Urilish tezlik bilan amalga oshirilib, raqibni o'z oldiga tashlaydi. Unday burilib tashlashni amalga oshirishda asosiy holatlardan biri – bu kurashchi o'z boshining holatini va o'z og'irligini raqibini ag'darayotgan tomonga qaratishi kerak bo'ladi. Burilish orqali raqibini ag'darmoqchi bo'lgan kurashchi raqibi bilan yaqinlashib ushlashni amalga oirishgacha raqibiga nisbatan 270° burilishni amalga oshirgan bo'lishi kerak. Bunday harakatni amalga oshirish kurashchidan oddiy turgan holatdan burilish orqali raqibni ag'darish holatiga o'tishi uchun katta tezkorlikni talab qiladi.

O'rta masofada ag'darish holatini vujudga keltirishda kurashchi raqibiga yaqinlashib usulni amalga oshirishda 180° burilishni amalga oirsh orqali hujum qilib, raqibga nisbatan tik turgan holatda bo'ynini o'ng qo'l bilan qisib olib yelkadan oshirib tashlash, raqibni yerdan to'liq uzib amalga oshirishi yoki raqib bilan birga ag'darilish orqali amalga oshirilishi mumkin.

Yunon-rim kurashida egilib tashlash usullari

Bu usulni bajarishda kurashchi egilgan holatni qabul qiladi. Bu holatdan turib hujum qiluvchi kurashchi raqibini oldi va orqa tomoniga uloqtirishi mumkin. Bu holatda hujum qiluvchi egilib, ya'ni bel orqali egilib umurtqa pog'onasining umumiy holatini egilgan darajada ushlash orqali raqibga nisbatan hujumni amalga oshirish.

Bunday usulni qo'llash orqali g'alabaga erishishda raqibga nisbatan tezkor bo'lishni va usulni qo'llash uchun butun diqqatni qaratish, ya'ni gavda holatini,

usulni qo‘lashga tez moslashtira olish, ushlashni tezlik bilan amalga oshirishni talab qiladi.

Egilib yiqitishni amalga oshirishda raqibning bo‘ynini, qo‘lini, gavdasini, qo‘lni yelkasidan oshirib ushlash orqali amalga oshirish mumkin..

Bu holatdagi tashlashlarni gilamni ichida amalga oshiriladi. Unday usulni qo‘lash uchun kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi talab darajasigi yetgan bo‘lishi kerak.

3.7. Yunon-rim kurashi taktikasi haqida asosiy tushunchalar

Yunon-rim kurashchisining taktikasi – bu yunon-rim kurashida paydo bo‘layotgan vaziyatni to‘g‘ri baholash va ushbu vaziyat munosabati bilan galabaga erishishi uchun eng samarali vositalar va usullarni tanlab olish qobiliyatidir. Buning uchun yunon-rim kurashi nazariyasi bo‘yicha asosli bilim boyligiga; texnik amallar, kombinatsiyalarga ega bo‘lish; jismoniy sifatlarni mukammallashtirish; fikrlar barqarorligi va tezkorligini egallash va doimo o‘stirib borish. O‘z ma‘naviy iroda hamda psixologik sifatlardan to‘g‘ri foydalanishdir.

Umuman olganda, taktik mahorat o‘ylangan rejani aniq bajarishga, kutilayotgan yoki nazarda tutilmagan chetga chiqish hollarida vaziyatni tezda baholash va eng samarali qaror va harakat topishga imkon beruvchi bilimlar, ko‘nikmalar, malakalarning boy xazinasiga asoslanadi.

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardir:

- taktika haqidagi umumiy tushunchani o‘rganish. Taktika bo‘yicha bilimga ega bo‘lish maxsus adabiyotlarni o‘qish, leksiyalar eshitish, suhbatlar o‘tkazish, musobaqalarni kuzatib borish yo‘li bilan va shuningdek taktik mashg‘ulotlar va tahlillar, topshiriqlar, olishuvlar jarayonida amalga oshadi;

- sport musobaqalari va qonuniyatlarini o‘rganish. Buning uchun taktika usullarini, vositalarini va imkoniyatlarini bilish, eng kuchli yunon-rim kurashchilar tajribasini bilib borish va takomillashtirish zarur;

- mashq mashg'ulotlarida va musobaqalarda taktikaning elementlarini, usullarini, amallarini, variantlarini taktik qo'llashni o'rgatish.

Nazariy bilimlarni amalda kullash – taktik mahoratni takomillashtirishda eng muhim maslakdir.

- raqib kuchlarini, uning texnik, jismoniy, irodaviy tayyorgarligini, taktik arsenalini, musobaqalar o'tkazish variantlari va sistemasi texnik boyliklarini o'rganib chiqish;

- bo'lajak raqib kuchi va imkoniyatlarini hisobga olib, kelgusi musobaqa taktikasini ishlab chiqish.

Olingan aniq ma'lumotlar munosabati bilan taktik harakatlar olib borishning ma'lum javob sxemasi tuziladi.

- o'tgan musobaqa yoki olishuv tahlilini o'tkazish.

Mazkur musobolarga qo'yilgan taktik vazifalarni tuzilishi va amalga oshirilishi smaradorligini tahlil qilish va kelgusi uchun xulosa chiqarish.

Amalda asosan taktik harakatlar hujum harakatlarining ikki xil ko'rinishiga ega:

- oddiy hujum harakatlari; bunda hujum harakatlari darhol asosiy amalda boshlanadi

- murakkab hujum harakatlari – bunda yunon-rim kurashchi turli-tuman harakatlardan foydalanadi, ya'ni birinchi harakatlar keyin keladigan harakatlar bilan hujum qilish uchun dinamik vaziyat yaratadi, ammo bularning hammasi yagona yaxlit usul sifatida uzluksiz bajariladi. Odatda murakkab hujum harakatlarining ikki xil ko'rinishi mavjud deb hisoblanadi: birinchisi qulay dinamik vaziyatni tayyorlashni maxsus usulini o'z ichiga oluvchi hujum harakatlari; ikkinchisi – avvallar kombinatsiyalaridan iborat bo'lgan hujum harakatlari.

Amaliy ishda murakkab hujum harakatlari tez-tez uchrab turadi. Ko'p mutaxassislar taktik tayyorgarlikni takomillashtirishga qanday va qancha vaqt kerakligi haqida savollar beradilar.

Texnik va taktik tayyorgarlikka vaqtning umumiy sarflanishi yunon-rim kurashchilar malakasi ortishi bilan oshib boradi, biroq mashq qilishning umumiy

hajmiga foiz hisobida kamayadi. Bunga sabab yunon-rim kurash-chining atletik tayyorgarligi va tezkorlikka chidamligligi darajasini oshirish zarurligidir.

Texnik-taktik tayyorgarlik holatini nazorat qilishning asosi quyidagilardir:

- hujum qilish va himoya harakatlari samaradorligini belgilash;
- hujumlar va himoya harakatlari faolligi;
- hujum va himoya harakatlari hajmi;
- hujumlar va himoya harakatlarining xilma-xilligi (turli-tumanligi);

- paydo bo'lgan yoki endi bo'ladigan vaziyatni olib borish kengligi, harakatlarni bajarish uchun fikrlab tushinish tezligi, shuningdek, o'ziga xos qulay payt (vaziyat)lar yaratish.

Ko'p yunon-rim kurashchilari va trenerlari yunon-rim kurashining tez o'tishi va taktik vazifalarni tadbiq etish va bajarish uchun yunon-rim kurashchilarning emotsional holatdan noliydilar. Shuni hamma vaqt esda saqlash kerakki, yunon-rim kurashchilar va trenerlarning yunon-rim kurashi vaqtida va umuman musobaqalarda qatnashuv vaqtida emotsional holatini boshqarish (o'z ifodasiga bo'ysundirish) ko'nikmasi salbiy emotsiyalarni jangovarlik qobiliyatiga ta'sirini pasaytiradi va ancha yuksakroq sport natijalariga erishish imkonini beradi.

Bunda asosiy vositalar o'ziga-o'zi buyruq berishlar, o'zini ishontirishlar, ideomotor tasavvurlar, umumiy mashg'ulotlar (vazifalar)dir.

Tiklanish orqali raqibning belidan ushlab oqali uni muvozanatdan chiqarish orqali o'ng va chap tomonga ag'darishni amalga oshirish. Bunday usullarni amalga oshirishda ag'darilayotgan raqib yerdan to'liq ko'tarilish va tiklanish hisobiga yon tomonga ag'darilishi kerak bo'ladi. Bunday holatdagi tashlashni amalga oshirish uchun qo'l iloji boricha raqibning bel qismini to'liq qisib ushlab bilan orqali amalga oshiriladi. Bunday usllarni qo'llashni raqib gavdasining turli qismlarini ushlab orqali amalga oshirilishi mumkin.

3.7.1. Yunon-rim kurashida taktik tayyorgarlik

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

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

- musobaqa vaziyatini shunday qabul qilishi va tahlil qilishi lozimki, ushbu vaziyatdan kelib chiqadigan taktik vazifalarni tushuna bilishi hamda qisqa vaqt ichida uni xayolan va harakat bilan hal etishi zarur;

- musobaqada o'z kuchidan shunday foydalanishi kerakki, raqib ustidan g'alaba qozonish maqsadida, uni oxirigacha safarbar qila olishi lozim;

- to'satdan o'zgarib qolgan vaziyatlarda bellashuv rejasini mustaqil o'zgartira olishi kerak.

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

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

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

Kurashda taktika uchta asosiy bo'limlardan tashkil topadi:

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

Kurashda musobaqa faoliyatining tahlili hujumning ikkita turini aniqlab berdi: oddiy, qachonki hujum darhol asosiy usuldan so'ng boshlanadi, va murakkab,

qachonki kurashchi ikkita yoki uchta turli xil harakatlarni qo'llaydi (birinchisi keyingi harakatlar bilan hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yaratadi). Ularning ikkalasi to'xtovsiz, bir butun harakat sifatida bajariladi (N.M. Galkovskiy, 1971).

Murakkab hujum harakatlarining ikkita turini ajratish qabul qilingan:

- qulay dinamik vaziyatni tayyorlashning maxsus usuli va (u bilan o'zaro bog'liqlikda) hal qiluvchi usulni o'z ichiga oluvchi hujum;
- bir nechta usullardan iborat kombinatsiyali hujum. Ushbu hujum mantiqan bitta, sifat jihatdan yangi tuzilgan usul bo'lib, qulay dinamik vaziyat yaratuvchi boshlang'ich harakatni hamda bu vaziyatdan foydalaniladigan boshqa usulning yakuniy qismini o'z ichiga oladi.

3.7.2. Yunon-rim kurashida hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi

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

Yunon-rim kurashida bellashuvni tuzish taktikasi

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

Kurashchi to'xtovsiz hujumlar taktikasini qo'llash uchun o'z jamg'armasida taktik tayyorgarlikning turli usullari, ko'p sonli oddiy hujum harakatlari va MHHga ega bo'lishi lozim. Bundan tashqari, bunday taktika yuqori darajada chidamlilikka

ega bo'lishni taqozo etadi. Shu bilan birga u nisbatan tinch hamda raqibni hujumga chorlash davrlari bilan almashtirib turilishi mumkin. Bunda kurashchi raqib hujumini qaytarishga tayyor turishi lozim.

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

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

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

- razvedka qilish – harakat kurashchilarning katta “aldamchi” faolligi bilan tavsiflanadi. Bellashuvning birinchi minutlarida manyovr olib borish aldamchi haraktalar, siltashlar, chorlash hisobiga amalga oshiriladi. Sifat tavsiflari (ro'yobga chiqish yoki chiqmaslik) keyingi harakatning amalga oshirilish darajasi bo'yicha aniqlanadi;

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

- qarshi hujumni amalga oshirish – maqsad bellashuvda raqibning hujum harakatlari paytida singari maxsus yaratiladigan sharoitlar vaqtida yuzaga keladi. Birinchi holatda kurashchi avval himoyalaniish harakatini amalga oshiradi, so'ngra qarshi hujumni bajaradi. Ikkinchi holatda kurashchi raqibni ma'lum bir ushlab olishga chorlaydi va keyin qarshi hujum harakatlari amalga oshiriladi. Birinchi holda himoyalaniish harakatini tugallash vaqtidan boshlab to qarshi hujumning texnik

usulini yakunlashga qadar, ikkinchi holda – chorlashni qo'llash paytidan boshlab to usulni yakunlash yoki maqsadli ko'rsatmani o'zgartirishga qadar bo'lgan vaqt oraliqlari hisobga olinadi;

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

- faollikni namoyish qilish – ushbu harakatni hal etish boshi va oxiri birmuncha qo'shilib ketgan hamda kurashchining o'zidan tuzatish kiritishni talab qiladi. Lekin diqqat bilan tahlil qilganda ularni yetarlicha aniq ko'rish mumkin. Faollik bilan siltashlar, itarishlar, aldamchi harakatlarning ko'pligi bilan tavsiflanadi.

Kurashchilar hujum usullarining boshlang'ich harakatlarini bajarayotgan paytlarida, odatda, usulni oxirigacha etkazmaydilar:

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

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

- gilam chetida ushlab olishni amalga oshirish – hujum usuli bilan bajariladi, bunda usulni amalga oshirish uchun faqat ushlab olish bajariladi va bu ushlab olishda sportchi raqibni gilam tashqarisiga itarib chiqaradi. Qoidalarda o'zgarishlar bo'lganligi sababli bu harakatlarni qo'llash mumkin bo'ldi. Bu yerda, agar kurashchi raqibni ushlab olib, gilam tashqarisiga chiqsa, unga bu harakati uchun yutuq balli yoziladi, raqib esa ogohlantiriladi. Bu topshiriqning boshlanishi usulni amalga

oshirish uchun ushlab olish paytidan boshlab to uni tamomlagunga yoki hakam xushtagi chalinguncha qadar qayd qilinadi;

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

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

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

Trenirovka jarayoni mazmunining tahlili shuni ko'rsatadiki, kurash bellashuvi tuzilmasini tashkil etuvchi taktik harakatlarga yetarlicha ahamiyat berilmaydi. Trenirovkalarda hujum, qarshi hujum va himoyalanish harakat-lariga katta qiziqish borligiga qaramasdan, ularning musobaqalardagi samara-dorligi katta emas. Buning sababi shundaki, sportchilar trenirovkalarda taktik tayyorgarlik usullaridan ajralgan holda, o'tkazilgan usuldan so'ng xavfli holatni amalga oshirish sifatida taktik harakatni kiritmasdan hujum, himoyalanish va qarshi hujumlarni amalga oshirish malakalari hamda ko'nikmalarini tako-millashtiradilar.

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

Yanada yuqori malakaga ega bo'lgan kurashchilarda alohida harakatlar-ning minutlar bo'yicha taqsimlanishida ma'lum bir qonuniyat kuzatiladi. Bellashuvning birinchi minutlarida – razvedka, hujum, himoyalanish; ikkinchi minutida – hujum,

gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish; uchinchisida – kuchni tiklash, gilam chetida ushlab olishlar, himoyalanish, qarshi hujum; to'rtinchisida – hujum, qarshi hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish, himoyalanish; beshinchisida – hujum, qarshi hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish, himoyalanish; oltinchisida – ustunlikni ushlab turish, qarshi hujum.

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

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

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

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

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

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

- darsning tayyorlov qismiga, umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan tashqari, kurashchining tez o'zgaradigan o'yin vaziyatida taktik vazifalarni o'z vaqtida hal

etish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradigan ishorali va o'yin mashqlarini kiritish;

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

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

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

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

O'quv-trenirovka mashg'ulotining asosiy qismida taktik vazifalarni hal etish vositalari va uslublarini topshiriqli uslubni qo'llagan holda o'rganish hamda takomillashtirish, shuningdek, jahonning eng kuchli kurashchilari bellashuvlarini videoyozuvlarini tomosha qilish hamda tahlil etish tavsiya qilinadi. Bir vaqtning

o'zida kurashchilar yo'l quygan xatorlarni aniqlash va bartaraf etish maqsadida ularning bellashuvlari tahlil qilinadi. Kurashchilar qancha ko'p vositalar va uslublarni o'rganib chiqsalar, ularni musobaqa bellashuvida shuncha to'g'ri, tez hamda samarali qo'llay oladilar, turli malakali kurashchilarning musobaqa bellashuvlarini tahlil etish qobiliyatini rivojlantirish bilan esa sportchi notanish vaziyatdan to'g'ri yo'l topib chiqib ketishi mumkin.

Yunon-rim kurashi mashg'ulotlarini o'tkazish jarayonida kurashchilar quyidagi vazifalarni o'z oldilariga qo'yishi kerak: raqib maqsadi, yuzaga keladigan vazifalarni hal etish usullari, raqibning bellashuvdagi xatti-harakat-larini aniqlash uchun razvedka qilish. Razvedkani chorlash, aldamchi harakatlar, aldashlar bilan o'tkazish mumkin.

Yunon-rim kurashi mashg'ulotlari davomida bellashuvni olib borish vositalari va uslublarni takomillashtirishni quyidagi uslubiyat orqali amalga oshirish mumkin: muayyan harakatni bajarish maqsadini tushuntirish; jahonning kuchli kurashchilari bellashuvlarining videomagnitofon yozuvini tahlil qilish hamda shunga muvofiq kelgusida bellashuvni olib borish vositalari va usullarini tanlash, kurashchilar yo'l qo'ygan xatolarni bartaraf etish. Har bir muayyan vazifani hal etish vositalari va uslublarni o'rganish hamda takomillashtirish; o'quv-trenirovka bellashuvlari davomida harakat malakasini takomillashtirish.

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

1-vazifa. Maqsadni va raqibning unga erishish vositalarini aniqlash (ko'pi bilan ikkita ball yutqazish bilan). Ikkinchi kurashchi bellashuvda g'alaba qozonish topshiriq oladi. Vositalar: xavf solish, chorlash, muvozanatdan chiqarish, himoyalanishlar, qarshi hujum. Maqsad: razvedka qilish harakatini takomillashtirish. Bellashuv formulasi: bir minutdan ikkita davr. Kurashchining bellashuvdan keyingi hisoboti baholash mezonini bo'lib xizmat qiladi.

2-vazifa. Birinchi kurashchi "sof" g'alabaga erishishi yoki ma'lum bir miqdorda ballar to'plashi, ikkinchisi – qarshi usullar yoki himoyalanishlarni (qanday harakat takomillashtirilayotganligiga qarab) bajarishi lozim. Masalan, birinchi kurashchi

oyoqni ushlab olishni amalga oshiradi, bosh tashqarida. Tajriba o'ikazayotgan trener buyrug'i bilan har bir kurashchi o'z vazifasini yechishga kirishadi. Ushbu bellashuvda hujum, himoyalaniish va qarshi hujum harakatlari takomillashtiriladi.

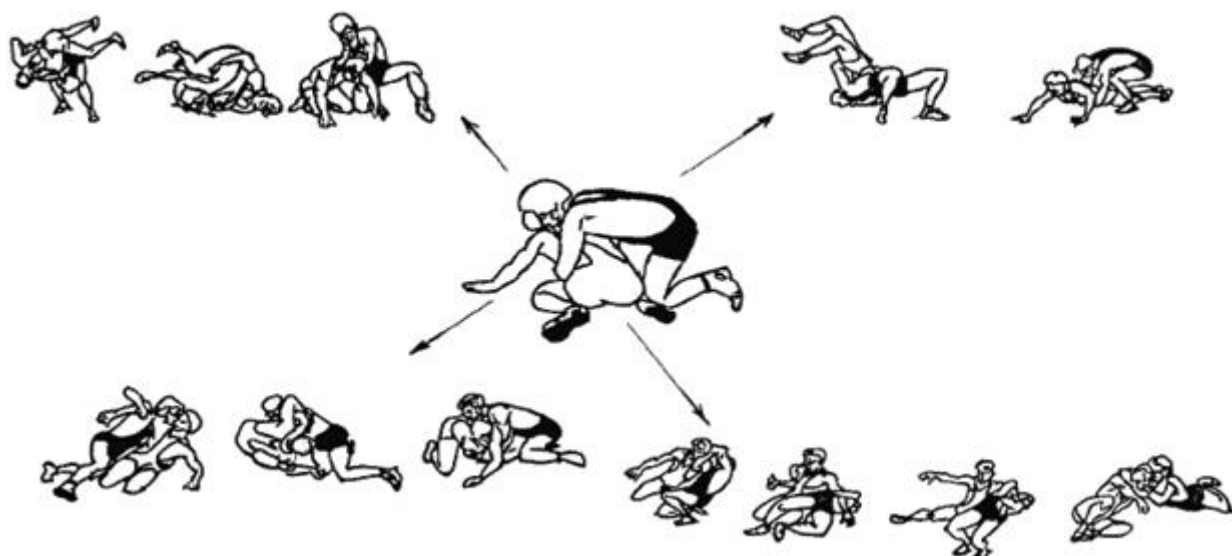
Shunga o'xshash vazifalar hamma taktik harakatlarni takomillashtirish uchun ishlab chiqilishi mumkin. Yuzaga keladigan vazifalarni hal etish vositalari va usullariga asosiy e'tibor qaratiladi. Bunda sportchilarning jismoniy sifatlari (kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik), texnik tayyorgarligi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

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

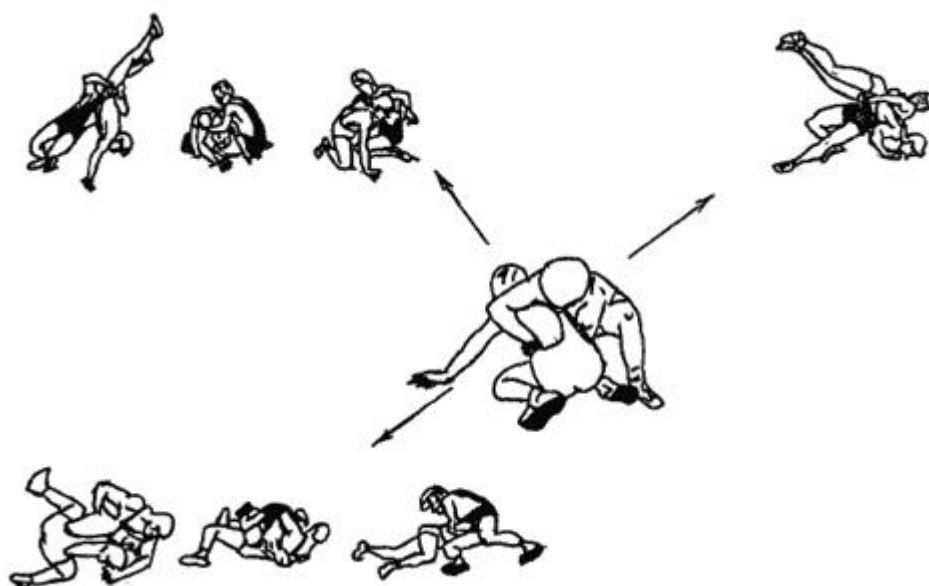
N.M. Galkovskiy (1970) ma'lumotlariga ko'ra, kurashchi musobaqalarda g'alabaga erishish uchun 60% gacha hujum va himoyalaniishlarni amalga oshirishi lozim. Olib borilgan tadqiqotlar natijalariga ko'ra, sportchilar musobaqalarda g'alaba qozonishi uchun 70% gacha razvedka harakatlarini, 60% – ushlab olishlarni,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

Uchinchi vazifani hal etish uchun, avval foydalanilgan uslubiy usullardan tashqari, darsning asosiy qismidan oldin kuchli sportchilar bellashuvlarini ko'rish

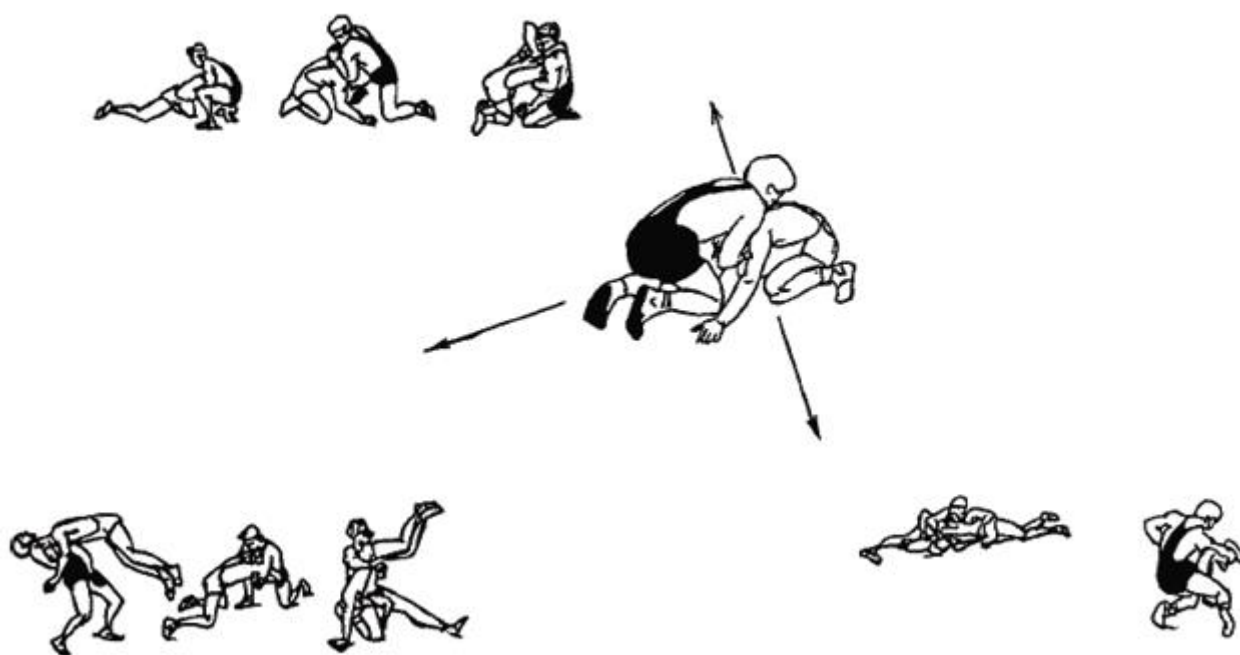
hamda bitta kurashchini ikkinchisidan farqlab turadigan o'ziga xos belgilarni ajratgan holda tahlil qilish lozim. Aynan shunga asoslangan holda bellashuvni olib borishning taktik rejasini tuzish mumkin. Shundan so'ng kurashchilar bellashuv rejasini tuzadilar, trenerga ma'lum qiladilar va turli kurash usulida o'quv-trenirovka bellashuvini o'tkazadilar. Bellashuv tugashi bilan uning tahlili o'tkaziladi. Bellashuvda qaysi qulay vazuyatlar bo'ganligi umumiy tahlil qilinadi masalan:346-347-348-349-rasmlar.



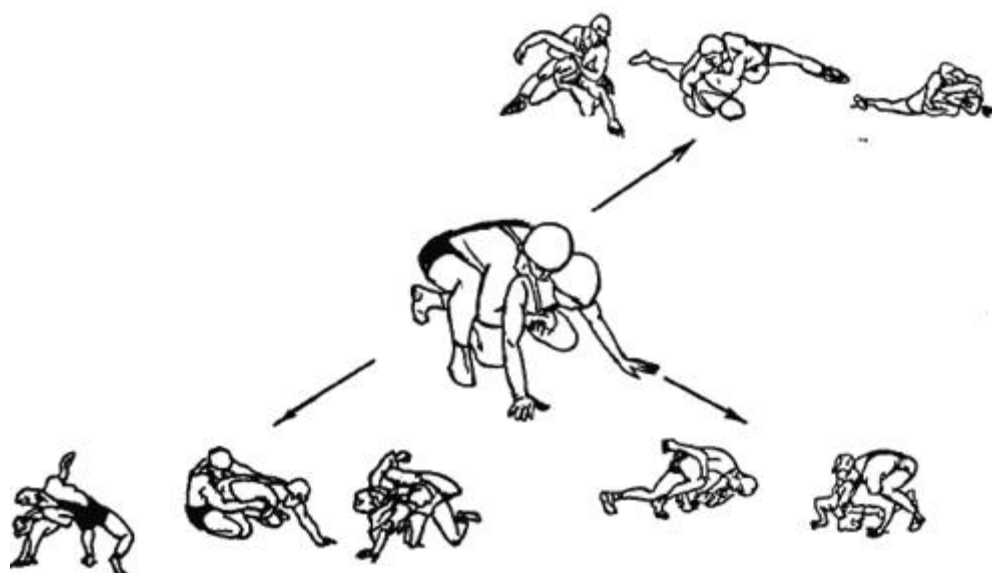
346-rasm



347-rasm



348-rasm



349-rasm

346-347-348-349-rasmlarda bir vaziyatdan bir neshta usullar bajarish
imkoniyati ko'rsatilgan

3.7.3. Yunon-rim kurashida qulay dinamik vaziyatlarda hujumni bajarish

Oqilona hujum harakatlari tuzilmasini egallash va takomillashtirish hali kurashchiga yuqori sport mahoratini ta'minlamaydi. Ushbu tuzilmalarni raqib bilan olishuvda qo'llay bilish lozim. Raqib ko'pincha tik turish holatida bo'ladi va ma'lum darajada mustahkamlikka ega bo'ladi. Bundan tashqari, kurash jarayonida raqib ko'p hollarda harakatda bo'ladi. U vaqti-vaqti bilan muvo-zanatni yo'qotadi va tiklaydi (turli mustahkamlik darajasida bo'la turib), hujum qilayotgan kurashchini muvozanat holatidan chiqarishga va uning harakatlarini bartaraf etishga intiladi. Hujum qilayotgan kurashchi, u yoki bu usulni qo'lla-yotib, raqibning faol qarshiligiga duch keladi. Raqib, mushaklarini zo'riqtirib va gavda holatini o'zgartirib, hujum yo'nalishiga qarab, yengib bo'lmaydigan mustahkam burchakni hosil qiladi. O'zaro ushlashda turgan holda kurashchilar ko'pincha bir-biriga suyanadi va umumiy og'irlik markazi ikkita gavdaning murakkab tizimini vujudga keltiradi. O'z gavadasi va raqib gavasining mustahkamlik darajasini hisobga olmaydigan kurashchida to'g'ri harakatlar har doim ham muvaffaqiyatli usulga olib kelmaydi. Yo'nalishi bo'yicha raqib mustahkamligining katta burchagi bilan mos keladigan usullarni qo'llash maqsadga muvofiq emas.

Usulni raqib gavadasi mustahkamligining eng kichik burchagi tomonga bajarish lozim. Raqibning mustahkamlik darajasi amalda uning oyoqlari va gavda holati bilan aniqlanadi. Biroq kurash paytida raqib oyoqlar va gavda holatini juda ko'p marta va tez o'zgartirib turadi. U yoki bu usulni bajarish uchun qulay bo'lgan holatlarni raqib juda qisqa vaqt ichida egallab turadi. Bunday holatlardan foydalanish shart. Hujum qilayotgan kurashchi oldida shunday vazifa turadi: ma'lum bir usul tuzilmasini (uning asosini) bajarish uchun qulay bo'lgan ikkita gavda (hujum qilinayotgan – hujum qilayotgan) tizimining harakatlanish paytini tanlash hamda uni bajarishga ulgurish.

3.8. Yunon-rim kurashida texnik-taktik mahoratining yetakchililigi

Yuksak sport mahorati texnik-taktik tayyorgarlikni uzluksiz takomil-lashtirib borishni taqozo etadi. Amaliyotning ko'rsatishicha, ko'pgina kurash-chilar yirik musobaqalarda ko'pi bilan 1-2 marta muvaffaqiyatli qatnashadilar. Odatda, bu ularning texnik-taktik mahoratining o'sishi to'xtab qolganligi bilan bog'liq. Kurashda sport mahorati to'xtovsiz yangilanib va takomillashtirib borilishi lozim. Afsuski, ba'zi kurashchilar takomillashtirish deganda ularda mavjud bo'lgan kamchiliklarni bartaraf etish deb tushunadilar. Ular muvaf-faqiyatsiz bajaradigan hujum harakatlariga kam e'tibor qaratadilar. Texnik-taktik mahoratni takomillashtirish tamoyili mahoratning hamma tomonlariga birgalikda ta'sir ko'rsatishdan iborat.

Yuqorida bayon qilingan asosiy qoidalar kurashda yuqori sport natijalariga erishish bilan bog'liq. Trenerlar shularni kurashchilarni tayyorlash va mahoratini takomillashtirishda hisobga olishlari lozim.

Pedagogik jarayon sifatida tashkil qilinadigan kurashchilarning sport trenirovkasida jismoniy tarbiya tamoyillari va didaktik tamoyillar amalga oshiriladi. Sport trenirovkasining bu tamoyillari bilan bir qatorda boshqa tarbiya shakllarida yo'q bo'lgan o'ziga xos qonuniyatlar mavjuddir. Ular sport trenirovkasining quyidagi tamoyillarida o'z aksini topadi: mumkin qadar maksimal natijaga yo'naltirish, ixtisoslashish va individuallashtirishni chuqur-lashtirish, sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi, trenirovka jarayonining o'ziga xos uzluksizligi, trenirovka nagruzkalarini oshirib borishda ketma-ketlik hamda chegaralilik birligi, nagruzkalar dinamikasining o'ziga xos betakror to'liqlinsimonligi, trenirovka jarayonining musobaqa-nisbatlashgan siklliligi (L.P. Matveyev, 1991).

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

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

talab etiladigan mashqlar osonroq o'zlashtiriladi, chidamlilikni rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratiladi. O'smir kurashchilarni tayyorlashda shularni e'tiborga olish juda muhimdir.

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

Yunon-rim kurashi sport turida asosiy maqsad raqibni mag'lubiyatga uchratish hisoblanadi. Musobaqa vaqtida kurashchilar mag'lub qilish uchun tajavvuskor harakatlarini amalga oshirib, ko'p ta'sir ko'rsatadilar. Shuning uchun ham ko'plab tajribali va mohir kurashchilar qiyin holatda ham raqibini mag'lubiyatga uchratadilar. Kurash sport turida yuksak mahoratga ega bo'lish kurashchining chempion bo'lishdagi asosiy qadamlaridan biri bo'lib hisoblanadi.

Biroq, yunon-rim kurashida sportchining taktikasi dastlab turlicha bo'ladi. Statistik ma'lumotlarga ko'ra kurashchilarning taxmiman 85% musobaqa vaqtida dastlab shu natijani ko'rsatgan. Shu tarzda dastlabki kirish taktikasini boshlab olingiz lozim. Bu har doim musobaqadan 70% o'z ustingizda ishlab, taktikani o'zlashtirib olingizga bog'liq. Kurash mavsumining o'rtalarida kurashchilar taxminan 5% oyoq harakatlariga sarflaydilar.

Yunon-rim kurashi sportida pastdan ko'tarib olish komponentlariga ko'p vaqt ketadi. Ularning kurash matida bajarish lozim. Bu hududda muvaffaqiyatli hujum va qarshi hujumlar rivojlantirib boriladi. Yaxshi taktikali kurashchi oyoqlarini chiroyli harakatlantira oladigan bo'lishi lozim, shuningdek, raqibini himoyasini yorib o'ta olishi lozim.

Aynan shu vaqtda kurashchilar beixtiyor hujumni to'xtatib qayta himoyaga o'tishi va raqibiga yana hujum uyushtirishni bilishi lozim.

Mashg'ulotning bu bo'limida hujum taktikasida pozitiv holatlarini nazorat qilish va hujumga qarshi himoyalash strategiyalari keltirib o'tilgan.

Kurashda yaqin munosabatlar mashg'ulotlarda yuz beradi va raqibingizni qo'l harakatlariga qarshi turli harakatlarni sezishga o'rgatadi. Kurashchilar

mashg'ulotlarda doimo boshlarini ko'tarib son, tirsak va tizzani bukish bilan boshlaydilar. Har bir mashg'ulotda bir kurashchi sherigini ko'tarib otishi lozim.

Ta'kidlash joizki, hujumning mohiyati shundaki, kurashchi himoyalangan kurashchinig tanasini balandroqqa ko'taradi, uning boshidan harakatlanib himoyalangan kurashchi tomonga u bo'shashgan holatdan oldin, hujumchi kurashchi ikkilanmaydi, balki unumli faydalanib qoladi.

Oddiy xatolardan biri shuki, hujumchi kurashchi raqibini harakatlantira olmaydi, uning yelkasini ichkariga, ya'ni raqibning yelkasini o'rta qismiga harakatlantirib, uni orqaga yiqitish imkonini ishlata olishi kerak.

Yunon-rim kurashchi o'z raqibining hujumlariga chap beradi. Bu unga muvozanatni saqlashga yordam beradi, shunday qilib u ularni mag'lub etish uchun kam kuch sarf qiladi.

Mos kelmaydigan yunon-rim gilami qulay usul yaratishi mumkin. Agar u o'ta tang bo'lsa, raqib uni ushlay olmaydi. Agar u o'ta keng bo'lsa, u ushlab olish uchun osondir. Agar yunon-rim kurashchisi talab etilgan choralarga javob bermasa, u kurasha olmaydi.

Yunon-rim kurashi musobaqalarida yunon-rim kurashchilari mahoratini sinash uchun amalga oshiriladi. Bellashuvlarda kurashchilar o'z raqiblarini ma'lum vaqt doirasida ko'tarish va yiqitish orqali bal to'plashadi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Sport kurashida texnik-taktik tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?
2. Kurashchilarni texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish bo'yichi ilmiy ishlar olib borayotgan insonlar xaqida bilasizmi?
3. Sport kurashida taktik mahorat deganda nimani tushunasiz?
4. Sport kurashida musobaqa taktikasi deganda nimani tushunasiz?
5. Sport kurashida bellashuv taktikasi deganda nimani tushunasiz?
6. Yosh kurashchilarni texnik-taktik tayyorlash uslublari xaqida bilasizmi?
7. Kurashchilarning tik turib kurashish uslublari xaqida bilasizmi?
8. Kurashchilarda taktik mahoratni oshirish yo'llari xaqida bilasizmi?

Tavsiya etiladigan adabiyotlar:

- Atoev A. Kurash. O'quv qo'llanma. T., 1987.
- Abdullaev A., Xonkeldiev SH.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. T., 2005.
- Nurshin J.M., Salomov R.S., Kerimov F.A. O'zbekcha milliy sport kurashi. T., 1993.
- Salamov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma Tosh. 2005.
- Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2001.
- Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2005.
- Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2009.
- Kerimov F.A. Kurash tushaman. T., 1990.
- Kerimov F.A., Umarov M.N. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darlik. T., 2005.
- Tastanov N., Abdiev A., Boymurodov I. Greko-rimskaya borba. T., 2007.
- Tasatnov N.A. – Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. Toshkent 2014.
- Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. Toshkent 2015.
- Welker W. (ed.) - The Wrestling Drill Book, 2nd ed. – 2013
- Sayaka Torra. 2008 Olympian & 5th Degree Black Belt, East Bay Judo Institute.
- Tastanov N.A. – Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Toshkent-2017.
- Tursunov Sh.S., Tashnazarov D.Yu. – Yunon-rim kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi. O'quv-uslubiy qo'llanma. Tashkent – 2017.

MUNDARIJA

KIRISH.....	4
I-BOB. YUNON-RIM KURASHINING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISHI.....	6
1.10. Yunon-rim kurashi murabbiylarining kasb-pedagogik faoliyati.....	10
1.11. Yunon-rim kurashchilarini sport maktablarida tayyorlashning tashkiliy-uslubiy xususiyatlari.....	13
1.12. Yunon-rim kurash turi bo'yicha ta'lim tizimining tashkil qilinishi.....	14
1.13. Yunon-rim kurashida yillik tayyorgarlik siklining rejasi.....	16
1.14. Yunon-rim kurashchilarini nazorat mashqlar kompleksi.....	18
1.15. Yunon-rim kurashchilarining nazariy tayyorgarligi.....	20
1.16. Yunon-rim kurashi murabbiysi olib boradigan tarbiyaviy jarayon.....	21
1.17. Yunon-rim kurashchilarida tiklanish vositalari.....	27
1.18. Yunon-rim kurashchilarini amaliy mashg'ulotlari uchun o'quv dastur.....	31
II-BOB. TEXNIK TAYYORGARLIK.....	35
2.1. Kurashchilar trenirovka jarayonida texnik tayyorgarlik.....	35
2.2. Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari.....	38
2.3. Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo'llari.....	40
2.4. Yunon-rim kurashida texnik usullarni tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamasi.....	43
2.4.1. Yunon-rim kurashining asosiy tushunchalari va atamalari.....	50
2.4.2. Yunon-rim kurashchining asosiy holatlari.....	52
2.4.3. Yunon-rim kurashchining texnik harakatlari.....	52
2.5. Yunon-rim kurashi bo'yicha tik turgan holatdagi asosiy harakatlar.....	53
2.6. Yunon-rim kurashi bo'yicha parter holatidagi asosiy harakatlari.....	54
2.7. Yunon-rim kurashida taktik harakatlar.....	56
2.8. Parter holatidagi usullar.....	59
2.9. Yunon-rim kurashidagi asosiy holatlar.....	60
2.10. Parter holatidagi texnik usullarning bajarilishi.....	72
2.11. Tik turgan holatdagi o'tkazishlar.....	105
III-BOB. YUNON-RIM KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK MAHORATLARINI OSHIRISH USLUBIYATI.....	153
3.1. Yunon-rim kurashchilarining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklari.....	153
3.2. Sport kurashida texnik tayyorgarlikni rivojlantirish bo'yicha ilmiy nazariy va amaliy tavsiyalarning ahamiti.....	155
3.3. Sport kurashida taktik tayyorgarlikning ahamiti.....	164
3.4. Sport kurashida psixologik tayyorgarlikning ahamiti.....	169
3.5. O'smir yoshdagi kurashchilarining sport faoliyati.....	171
3.6. Kurashchilarning texnik – taktik mahorat to'g'risida tushunchalar.....	179
3.6.1. Yunon-rim kurashchisining texnik-taktik mahoratini oshirish yo'llari.....	185
3.6.2. Yunon-rim kurashida tik turish holatidagi usullar.....	186
3.7. Yunon-rim kurashi taktikasi haqida asosiy tushunchalar.....	188
3.7.1. Yunon-rim kurashida taktik tayyorgarlik.....	191

3.7.2. Yunon-rim kurashida hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi.....	192
3.7.3. Yunon-rim kurashida qulay dinamik vaziyatlarda hujumni bajarish.....	202
3.8. Yunon-rim kurashida texnik-taktik mahoratining yetakchililigi.....	203

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА I. РАЗВИТИЕ БОРЬБЫ В ГРЕКО-РИМСКОЙ СТИЛЯ.....	10
1.10. Профессиональная и педагогическая деятельность тренеров греко-римской борьбы	10
1.11. Организационно-методические особенности подготовки греко-римских борцов в спортивных школах	13
1.12. Создание греко-римской системы борьбы	14
1.13. План годового цикла подготовки к греко-римской борьбе	16
1.14. Греко-римские борцы контролируют комплекс упражнений	18
1.15. Теоретическая подготовка греко-римских борцов	20
1.16. Учебный процесс, проводимый греко-римским учебным тренером	21
1.17. Греко-римская борьба означает	27
1.18. Образовательная программа для практикующих греко-римских борцов ..	31
ГЛАВА II. ТЕХНИЧЕСКОЕ ПОДГОТОВКА.....	35
2.1. Техническая подготовка инструкторов во время обучения	35
2.2. Общие принципы технического действия	38
2.3. Способы улучшения технических навыков в борьбе	40
2.4. Классификация, систематизация и назначение методов в греко-римской борьбе	43
2.4.1. Основные понятия и термины греко-римской борьбы	50
2.4.2. Основные положения греко-римского борца	52
2.4.3. Технические движения греко-римского борца.....	52
2.5. Основные движения в позиции «стойки» в греко-римской борьбе	53
2.6. Основные движения в греко-римской борьбе	54
2.7. Тактические действия в греко-римской борьбе	56
2.8. Методы в режиме партирования	59
2.9. Основные аспекты греко-римского стиля.	60
2.10. Внедрение технических методов в случае партера	72
2.11. Переходы в стойки	105
ГЛАВА III. РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО И ТАКТИЧЕСКОГО ПОДГОТОВКА БОРЦОВ В ГРЕКО-РИМСКОЙ СТИЛЯ.....	153
3.1. Общие и специальные физические подготовка в тренировки греко-римских борцов	153
3.2. Важность научных теоретических и практических рекомендаций по развитию технического обучения в спорте	155
3.3. Важность тактического обучения в спортивной борьбе.....	164
3.4. Важность психологического обучения в спортивной борьбе.....	169
3.5. Спортивная деятельность спортсменов-подростков	171
3.6. Концепции борцов по техническим и тактическим навыкам	179
3.6.1. Способы улучшения технических и тактических навыков борцов в греко-римского стиля.....	185
3.6.2. Методы пребывания в греко-римской борьбе	186
3.7. Основные понятия о греко-римской тактике	188

3.7.1. Тактическая подготовка к греко-римской борьбе	191
3.7.2. Тактика подготовки атаки на греко-римского борца.....	192
3.7.3. Атака на относительную динамическую борцов в греко-римской стиля	202
3.8. Лидерство технических и тактических навыков в греко-римской стиля	203

CONTENT

INTRODUCTION	4
CHAPTER I. THE RECONSTRUCTION AND DEVELOPMENT OF THE GREEN-ROMAN COUNCIL	6
1.10. Professional and pedagogical activity of coaches of Greco-Roman wrestling..	10
1.11. Organizational-methodological features of preparation of Greco-Roman wrestlers in sports schools	13
1.12. Establishing a Greco-Roman Wrestling System.....	14
1.13. The plan for the annual cycle of preparation for Greco-Roman wrestling	16
1.14. The Greek-Roman wrestlers control exercise complex	18
1.15. Theoretical preparation of Greco-Roman wrestlers	20
1.16. An educational process conducted by the Greek-Roman curriculum trainer ...	21
1.17. Greco-Roman wrestling means	27
1.18. An educational program for practicing Greek-Roman wrestlers	31
CHAPTER II. TECHNICAL MANUFACTURING	35
2.1. Technical training of trainers during the training	35
2.2. General principles of technical action	38
2.3. Ways to improve the technical skills of a wrestler	40
2.4. Classification, Systematization and Appointment of Techniques in Greco-Roman Wrestling	43
2.4.1. The basic concepts and terms of Greco-Roman struggle	50
2.4.2. The main provisions of the Greco-Roman wrestler	52
2.4.3. Greco-Roman wrestler's technical movements	52
2.5. Major movements in the stand-up position in the Greco-Roman wrestling	53
2.6. Major movements in the Greek-Roman wrestling stand	54
2.7. Tactical Actions in the Greco-Roman Wrestling	56
2.8. Methods in parter mode	59
2.9. The main aspects of the Greco-Roman wing	60
2.10. Implementation of technical methods in the case of parter	72
2.11. Transitions in standing position	105
CHAPTER III. UNITED STATES RIM LEADERSHIP TECHNICAL AND TACTICAL MAINTENANCE TYPE	153
3.1. General and special physical trainings of Greco-Roman wrestlers	153
3.2. The importance of scientific theoretical and practical recommendations for the development of technical training in sport combat	155
3.3. Importance of Tactical Training in Sports Tackle	164
3.4. The Importance of Psychological Training in Sport Commitments	169
3.5. Sport activities of adolescents' wrestlers	171
3.6. The concepts of wrestlers on technical and tactical skills	179
3.6.1. Ways to improve the technical and tactical skills of Greco-Roman wrestler .	185
3.6.2. Methods of Standing in Greco-Roman Wrestling	186
3.7. The basic concepts about the Greek-Roman tactics	188
3.7.1. Tactical preparation for Greco-Roman wrestling	191
3.7.2. The tactics of preparing the attack on the Greco-Roman wrestling	192

3.7.3. Attack on a Relative Dynamic Struggle in the Greco-Roman Wrestling	202
3.8. The Leadership of Technical and Tactical Skills in Greco-Roman Wrestling ..	203