

**O‘ZBEKISTON RESPUBLKASI
OLIV VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

ANDIJON DAVLAT UNIVETSITETI

NASIROV BOTIR MUNIROVICH

**KURASH TURLARI VA UNI
O‘QITISH METODIKASI**

5112000 – Жисмоний маданият таълим йўналиши 3-босқич талабалари учун
DARSLIK

АНДИЖОН -2020

KURASH TURLARINI O‘QITISH METODIKASI

NASIROV BOTIR MUNIROVICH

Darslik to‘rt bo‘limdan iborat bo‘lib, ularning har biri milliy kurash, belbog‘li kurash, yunon-rim kurashi, dzyudo sport turlarining kelib chiqish tarixi, musobaqa o‘tkazish qoidalari, o‘yin texnikasi va taktikasining nazariy asoslari ko‘rib chiqiladi, o‘yin uslublari va vositalarini tushuntirishga va o‘yinning texnik usullarini takomillashtirishga, individual, guruhga hujum va mudofaada taktik harakatlarga alohida e‘tibor beriladi. Jismoniy tayyorgarlikning mohiyatini va jismoniy tayyorgarligini ta‘minlashning o‘ziga xos xususiyati, sport mahoratini shakllantirishda ularning ro‘lini oshkor qilish bilan jismoniy sifatni rivojlantirish usuli berilgan.

Ushbu darslik jismoniy tarbiya insistuti va jismoniy tarbiya fakultetlari talabalari, sport maktablari o‘quvchilari, professional kollej o‘quvchilari uchun mo‘ljallangan.

Taqrizchilar: **Soliyev X.X.** - ADU dotsenti, p.f.n.
 Kerimov F.A. – O`DJTI professori, p.f.d.
 Xankeldiyev Sh.X. - FarDU professori, p.f.d.

KIRISH

Jahonga dovrug‘ taratib shuhrat qozonayotgan, o‘zining 2,5-3 ming yillik tarixiga ega bo‘lgan, millionlarni o‘ziga mahliyo etgan kurash milliy sport turi 150 dan ziyod davlatlarda ommalashib rivojlanib kelmoqda. Kurashning xalqaro maydondagi nufuzining oshganligi va raqobatning ham o‘sganligini e‘tibordan chetda qoldirmaslik kerak. Kurash milliy sport turida sport natijalarining o‘sishi malakali kurashchilarni tayyorlashning samarali tizimini oqilona tuzishga bog‘liq. Musobaqa va mashg‘ulot vositalarining to‘g‘ri taqsimlanishi, rejalashtirilishi va musobaqa faoliyatida nazorat qilinishi malakali kurashchilarni tayyorlashni boshqarishning samaradorligi oshishiga qay darajada yordam berishini aniqlash hamda ilmiy asoslab berish muhim ahamiyatga ega.

Dunyo miqyosida malakali kurashchilarni tayyorlashda pedagogik nazorat qilish masalalari bo‘yicha kurash bilan shug‘ullanuvchi kurashchilarning mashg‘ulot yuklamalari optimal nisbatlari, yakkakurash sport turlarida texnik-taktik mahoratning pedagogik asoslari, kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini pedagogik nazorat kilishning kompleks tizimi, kurashchilarning sport mashg‘ulotini individuallashtirishning psixologik-pedagogik asoslari, sport kurashi fani tarkibi va tartibining nazariy va uslubiy yo‘nalishlari, malakali kurashchilarning maxsus va musobaqa oldi tayyorgarligini tashkillashtirish yuzasidan ilmiy izlanishlar olib borilgan. Shu bilan birga, ilg‘or sport amaliyoti tajribasidan kelib chiqadiki, malakali kurashchilar musobaqa va mashg‘ulotlari jarayonidagi pedagogik nazoratning ko‘pgina muhim bo‘limlari hozirgacha etarli darajada o‘rganilmagan.

Bugungi kunda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish hamda ommaviylashtirishga alohida e‘tibor qaratib kelinmoqda. “Biz xalqaro maydonlarda O‘zbekistonning nufuzi va obro‘-e‘tiborini oshirishga katta hissa qo‘shgan sportchilarimiz bilan faxrlanamiz. Shu bilan birga, oliy sportda erishilgan yutuqlar bilan chegaralanmasdan, ommaviy sportga katta e‘tibor berishimiz

kerak”¹. Hozirgi kunda sport kurashi turlari bo‘yicha har xil tayyorgarlik bosqichlarida jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish imkoniyati yaratildi. Shuningdek, milliy sport turi kurashning Osiyoda shiddat bilan rivojlanayotganligi, 2022 yil Xitoyning Xangjau shahrida kurash bo‘yicha 17 ta vazn toifasida bellashuvlar bo‘lib o‘tishi munosabati bilan kurashchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini pedagogik nazorat qilish jarayonini yanada takomillashtirish zaruriyati paydo bo‘lmoqda. Milliy sport turi kurashda malakali kurashchilarning musobaqa va mashg‘ulot jarayonini pedagogik nazorat qilish metodlari bo‘yicha ilmiy asoslangan tavsiyalarning yo‘qligi dissertatsiya ishi tanlangan yo‘nalishining dolzarbligini belgilab beradi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 2-oktyabrdagi “Kurash” milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3306-sonli Qarori, 2018-yil 5-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli Farmoni hamda shu sohaga tegishli boshqa me‘yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu darslik muayyan darajada xizmat qiladi.

¹ O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning “Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish masalalariga bag‘ishlangan” yig‘ilishidagi nutqi, 2018 yil 21-sentyabr, Xalq so‘zi gazetasi, 1-2 bet.

I BO‘LIM

I BOB. MILLIY KURASHNING RIVOJLANISH TARIXI

1.1. Milliy kurashning rivojlanish tarixi

Butun jahon nigohiga tushib, dovrug‘ va shuhrat qozonayotgan, millionlarni o‘ziga mahliyo etgan kurash ham jahonning yuksak ma‘naviy qadriyatlaridan biri sifatida o‘zining chuqur tarixiy ildizlariga egadir.

Tarixshunos, qadimshunos va faylasuf olimlarning olib borgani tadqiqotlari, izlanishlari va arxeologik ilmiy qidiruvlar, kuzatishlari natijasida topilgan ashyoviy dalillar Kurashning yoshi kamida 2,5 - 3 ming yildan ziyodligini isbotlaydi.

Surxon, Zarafshon vohalari hamda Farg‘ona vodiysining bir qator qadimgi aholi manzilgohlarida aniqlangan noyob topilmalar, asori-atirlari, qoyalarga bitilgan tasviriy san‘at namunalari ham bunga to‘liq shohidlik beradi.

Kurashimiz tarixini ilmiy isbotlab beradigan 6 ta topilma-ashyoviy dalil mavjud.

Chunonchi, Panjikentdan topilgan kurashayotgan ikki pahlavonning devoriy rasmi Sug‘diyona davlatchiligiga, ya‘ni o‘rta asrlar davriga oid noyob yodgorlik sanaladi.

Shunday ashyolardan biri silindr shaklidagi sopol idish bo‘lib, u qadimgi Baqtriya (Janubiy O‘zbekiston) hududidan topilgan. Uning bir parchasida ikki kurashchi va ulardan birining o‘z raqibini oyog‘idan chalayotgani tasvirlangan. Yana bir idish gardishidagi haykalchalarda ham pahlavonlarning qo‘llarini ko‘tarib kurashga shaylanayotgani holda o‘z ifodasini topgan. Bu idishlar bronza davriga oid bo‘lib, kurashning tarixi yana ham ko‘proq, ya‘ni 3,5 ming yil ekanligidan guvohlik beradi.

Navbatdagi topilma bronza davriga oid ikkita ot ta‘qasidir. Kurash usullari tasvirlangan har ikkala taqa, professor M.P.Gryaznovning yozishicha, sak-skif qabilalarining ma‘naviy qarashlari ruhida ishlangan bo‘lib, ko‘chmanchilik davrining dastlabki bosqichlariga oiddir. Milodiy birinchi ming yillikning

o'rtalariga oid kumush cho'mich gardishi sirtida ham ikki pahlavonning kurashimizga xos olishayotgan holati tasvirlangan.

Samarqand yaqinidagi Chelak qishlog'idan topilgan ashyolar ham o'tmishdan sado beradi. Geometrik naqshlar solingan ushbu idishlar orasida kumush bastali qadoqcha, ayniqsa, e'tiborni tortadi, uning dastasi sirtida ikki polvon xuddi O'zbek Kurashi usulida olishayotgani ifodalangan. Mazkur topilma ilk o'rta asrlar davriga oiddir.

Etnograflarning tadqiqotlariga ko'ra, eng qadimgi doston, ertak va rivoyatlarda ham kurash haqida lavhalar uchraydi. Ularning mazmuniga diqqat qilsangiz, matriarxat davriga tegishli ekanligiga amin bo'lasiz. Bundan kelib chiqadiki, O'zbek kurashining tarixi 5 ming yil oldingi moziyga borib taqaladi.

O'zbek xalqi hayotida Kurash an'anasining uch turi mavjud bo'lgan. Uning eng dastlabkisi jismoniy mashq sifatida - ekzogam nikoh marosimi bilan bog'liq holda yuzaga kelgan. Nikoh marosimida bo'lajak kelin-kuyovning kurash tushushini o'sha davrdagi hukumron ayollar uyushtirgan. Bu hodisa matriarxat saltanatining erni sinash va tanlash huquqi zaminida kelib chiqqan.

M.O.Kasvening 1980 yilda chop etilgan "Ibtidoiy madaniyat tarixidan ocherklar" nomli asarida yozilishicha, matriarxat munosabatlar davrida nikoh ko'pincha rning emas, balki ayol tashabbusi bilan tuzilgan. Zamonlar o'tishi bilan mazkur an'ana shakli o'zgargan. Endigina paydo bo'la boshlagan patriarxat munosabatlarga qarshi ziddiyatlar ayni shu zaminda yuzaga kelgan. Keyninchalik esa qizlar o'zini yakkama-yakka jangda yengan yigitga turmushga chiqqanlar.

Bundan tashqari, Sarmishsoy (Navoiy viloyati Navoiy tumanida Nurota tizmasining Qaratog'i)da saqlangan qadimiy petrograflarida (Qoyatosh nasralari) ayollar nihoyatda bo'shliq va zabardast, erkaklar esa jasurona chag'roq va ortiqroq tasvirlangan. Undan olis o'tmishda ayollar erkaklarga nisbatan ancha baquvvat bo'lganligi anglashiladi. Shuningdek, polvonzodalar aslida jismonan baquvvat ayollardan tug'ilishi aqidasi ham xalq tarixiy xotirasida onaboshilik (matriarxat) davridan saqlanib qolgan bo'lsa ajab emas. Jumladan, turkiy xalqlar tarixidan ayol, podshohlar o'tganligi haqida ma'lumotlar saqlangan. Dono hukumdor va ulug'

tarixchi Abulg'oziy Bahodirxon (1943-1663 yillarida Xorazm hukumdori) o'zining "Shajarayi tarokimi" asarida o'zlarining etti ayol hukumdori haqida qiziqarli ma'lumot qoldirgan. Ulardan biri: Sirdaryo quyi oqimida Bachinlikent degan qadimiy vayronalari hamma o'g'izlarning Barchin ismli pahlavon va oqila hukumdori dahmasi hozir ham saqlangan (oroldan 120 km sharqda, Sirdaryodan 30 km janubda). Qizilqumning O'zbekiston qismida Qizil-xotin (IX asr) dahmasi ham mavjud, u saljuqiy turklar hokimasiga - nihoyatda kuchli, o'ktam va bahodir ayol sharamiga tiklangan yodgorlikdir. Demak, To'maris begoyim haqidagi rivoyatda ham tarixiy haqiqat chegaralari mavjuddir.

Epik kurashning uchinchi xil namunasida qiz kuyovlikka da'vogar yigitlardan g'oyibona tanlagan. Ma'lum bo'ldiki, endi qiz kurash tushmaydi, biroq shart qo'yish va tanlash huquqini saqlab qoladi. "Alpomish", "Odisseya" va "Ramayana" singari dunyoviy eposlarda yana shunday lavhalar kuzatiladi.

"Etnografik tadqiqotlarning guvohlik berishicha, O'zbekiston hududida kurash milodiy IX - X asrlarda keng rivoj topgan bo'lib, xalq sayillarida musobaqa o'tkazish an'anaviy tus olgan. Mahalliy aholi turli marosimlarini nishonlashda, ayniqsa, Navro'z kunlarida kurash musobaqalarini o'tkazishga alohida ahamiyat bergan", deb yozadi S.P.Tolstov.

Bu bayramlarning dastlabki uch kunida yurt keksalari, ulug'lari rahbarligida kurash tomoshalari uyushtirilgan sayilgohlar odamlar bilan to'lib toshgan. Shu munosabat bilan maxbuslar ozod qilingan aybdor jangchilar gunohidan o'tilgan. Muhimki, o'tkazilgan kurashlar yosh avlod namayandalari uchun har tomonlama chinakam chiniqish maktablari o'tagan. O'zbek xalq ijodi namunalari bo'lmish "Alpomish", "Go'ro'g'li", "Avazxon", "Rustam", "To'g'anoy", "Kuntug'mish" kabi dostonlarda ham pahlavonlar kurashi madh etilib, epichil va chaqqon zukko va donolar ulug'langan. Yana bir qiziqarli ma'lumot: qadimgi Xitoy qo'lyozmasi "Tanshu"da Farg'ona muzolitida muntazam kurash o'yinlari o'tkazilganligi qayd etilgan. X asrda yashab o'tgan arab geografigi va sayyohi Muqaddasiy asarlarida ham Movarounnahrning Mavr, Samarqand, Buxoro, Balx singari yirik shaharlarda tez-tez kurash olishuvlari o'tkazilgani ta'kidlanadi.

Benazir alloma Abu Ali ibn Sino (980-1037) ham “Tib qonunlari” kitobida kurash insonning ruhiy va jismoniy holatida alohida ahamiyat kasb etishiga urg‘u bergani bejis emas. Buyuk tabibning yozishicha, badan tarbiya bilan muntazam shug‘ullanuvchi kismi kasallikning da’vosiga muhtoj bo‘lmaydi.

Sharq adabiyoti durdonalari hisoblannish “Shohnoma”, “Qobusnoma”, “Zatarnoma”, “Boburnama”, “Abdutkanoma” singari asarlarda ham polvonlari siyrati-yu qiyofasiga old yorqin chizig‘lar, ularni an’anaviy olamini serjilo rangli tasvirlar, ta’risi tasvirlar aks etgan.

Alisher Navoiy hazratlari ham kurashdan, uning dovrig‘ini etti iqlimga taratgan polvonlar bahsidan huzurlangan. Shu bois, ko‘plab asarlarda pahlavonlar hayoti va faoliyatiga oid ajoyib-g‘aroyib voqealar, lavhalarini yozib qoldirgan. Polvonzodalarga bag‘ishlangan maxsus “Xoloti Pahlavon Muhammad” manomi (tarjimai hol asari)da dalil ijodkor, o‘z davrining tengsiz polvonzodasi Pahlavon Muhammad kurash san’atidan tashqari diniy va dunyoviy ilmlarni, jumladan, astronomiya va matematika, kimyo va falsafa, adabiyotshunoslik va san’atshunoslik, huquqshunoslik va boshqa bilimlarni mukammal egallagan, “Chorgoh”, “Segoh”, “Panjgoh” singari mashhur kuylar shubalarini yaratgan, xususan, she’r san’ati oldida ham yuksak ta’lim va bilimga ega ekanligini alohida ta’kidlaydi. Kurash tushushni kanda qilmagan buyuk polvon va bahodir Pahlavon Muhammad she’rni nozik tushunganidan o‘sha davr shoirlari yangi asarlari avvalo, ul zodda ko‘rsatib, maslahat olishga oshiqar ekanlar. Pahlavon Muhammad yetuk tabib ham bo‘lgan. Zamonasining mashhur tabiblari Mavlono Qutbiy, Mavlono Aloulmulk va Mavlono Abdusalomlar tibbiyot masalalari yuzasida bahs yuritar va tabiblar esa polvonzodaning muolaja usullarini o‘z asarlariga va tabiyki, amaliyotga kiritar ekanlar. Pahlavon Muhammadning odobli va tavozi, sahiyligi, odamoxunligi, bezorligi, sofdilligi, mardligi, mehmonnavozligi halolligi polvonlarga mos bo‘lgan ulug‘ hislatlar ekanligini qayd qilgan.

O‘z zamonasida qudratli sanalgan qo‘rgan Amir Temur buyuk davlat arbobi, ma’rifatparvar hukumdor, salohiyatli sarkarda bo‘lib qolmasdan, ayni vaqtda kurash ilmi hadisni mukammal egallagan kuchli polvonsifat siysolar edi. Shuning

uchun u mamlakatda yoshlarni chiniqtirish, vatanni sevuvchi, yurt xizmatiga kamarbasta, etuk shaxslar qilib voyaga etganda kurashning tutgan o‘rniga katta ahamiyat bergan.

Pahlavon Bobohoki keyinchalik avliyolar sirasiga kiritilgan, Uchqora bahodir esa Miyonqulda er-mulk olgan (hozir ham Xatirchi tumanida mashhur “Uchqor mayizi” etishtiriladigan shu nomdagi qishloq va tuman hududida ul zotning Polvonota qadamjoyi saqlangan), Abbas Usmon jaloyir esa To‘xtamish qo‘shinlarini engishga (1939 yil) jasorat va matonat ko‘rsatgan. Lekin hasadchilar chaquvidan yoki qastidan so‘ng 25 yoshda shahid ketgan. Zamondoshlarining yozishicha, Pahlavon Bobohoki 122 yil, Uchqora bahodir esa 110 yil yashagan. Bu zotlar misolida polvonlik va sihat-salomat uzoq umr ko‘rish. Bir-biriga uzviy bog‘liq ekanligini ko‘ramiz.

Tarix sahifalarida shunday ma’lumotlar ham uchraydi: ikki mamlakat qo‘shinlari bir-biriga qarshi jangga chog‘langan kezlarda, dastavval, har ikki lashkarboshi o‘rtaga chiqib, o‘zaro kurashgan. Ulardan qay biri chiqsa, qon to‘kilar muzaffarlik shu mamlakat foydasiga hal bo‘lgan. Pahlavonlar hayotidan ajoyib asarlar bitgan XV asrning zukko allomalari - Xusayn Ayozi Koshifiy, Zayniddin Vosifiylar ham kurashning ilmiy, ma’naviy-marifiy, axloqiy jihatlariga diqqatni qaratganlar. Jumladan, Koshifiy o‘zining “Futuvvatnomai uotoniyy” (“Javonmardlar tariqati”) asarida shunday yozadi: “Bilginki, kurash odamlar ko‘p qiziqadigan, sulton shohlarga maqbul bo‘ladigan xunarlardandir. Bu ish bilan shug‘ullanuvchi kishilar har qanday vaziyatda to‘g‘rilik va poklik qonuniyati bilan yashaydilar.

Agar kurashning ma’nosi nima deb so‘rasalar, javob berib aytilganki, bularning ma’nosi odamzod o‘z haqiqatidan kelib chiqadi. Bu so‘zning haqiqati shundaki, odamda maqbul va nomaqbul axloqiy sifatlar orasida doimiy kurash borasida, ya’ni har bir sifat o‘ziga qarshi sifatning daf qilish payida bo‘ladi. Demak, kurash inson xalqidagi shu xususiyatini ifodalaydi...”.

Keyingi asrlarda keng ma’lumotlar saqlangan, Masalan, Buxoro shahrining shimolidagi bir tarixiy darvoza hamon “O‘g‘lon” deb yuritiladi. Tarixchi Xofiz Tanish Buxoriy “Abdullanoma” asarida yozishicha, Badaxshonni fath etishda

pahlavon O'g'lon ismli polvonzoda jasorat va matonat ko'rsatgan, qo'shin ololmay turgan qal'a darvozasini siltab erga otgan (1586 yili), shu boisdan tarixiy poytaxtning yangi qurilgan shimoliy darvozasi u shahid bo'lganidan so'ng O'g'lon deb yuritila boshlangan.

Xalqimiz avliyolardan bir qanchasi ham kurash tushgani haqida ma'lumotlar saqlangan. Masalan, Samarqand viloyati Jonboy tumanidagi Fazira qishlog'idagi Shayx Xudaydod Azizon qadamjoyi muqaddas ziyoratgohidir. Xo'sh, Shayx Xudaydod Azizon Kim o'zi? B.Valixojaev, B.O'rinboevlarga "Xudoydodi Valiy" risolasidan keltirilishicha, ulug' avliyo Shayx Xudaydod Azizonning otasi asli muddatdan so'ng, Karmana shahriga, nihoyat shahardan ikki farsah (taxminan 6-8 km) sharqda bir qishloqda o'rnashadi. Ana shu qishloqda 1462-yili kekxa Ortiq shayx xonadonida o'g'il bola tug'iladi, unga Xudoyberdi deya ism qo'yadilar. Qishloq maktabxonasida ta'lim olgan Xudoyberdi 1480-yili Buxoroda Yassaviy tariqatining etuk vakili Shayx Jamoliddin Xudoyberdini iliq qarshilab, unga "Xudoydod" (Xudoyberdining tojikchasi) degan laqab beradi. Samarqand, Fijduvon, Buxoro madrasalarida ta'lim olgan Xudoyberdi 1484-yili Pahlavon Bobohoki keyinchalik avliyolar orasiga kiritilgan, Uchqora bahodir esa Miyonqulda er-mulk olgan (hozir ham Xatirchi tumanida mashhur "Uchqor mayizi" etishtiriladigan shu nomdagi qishloq va tuman hududida ul zotning Polvonota qadamjoyi saqlangan), Abbas Usmon jaloyir esa To'xtamish qo'shinlarini engishga (1939 yil) jasorat va matonat ko'rsatgan. Lekin hasadchilar chaquvidan yoki qastidan so'ng 25 yoshda shahid ketgan. Zamondoshlarining yozishicha, Pahlavon Bobohoki 122 yil, Uchqora bahodir esa 110 yil yashagan. Bu zotlar misolida polvonlik va sihat-salomat uzoq umr ko'rish, bir-biriga uzviy bog'liq ekanligini ko'ramiz.

Umuman, O'zbekiston qadimiy qo'lyozmalar hazinalari va hujjatxonalarda saqlangan qimmatli manbalardagi milodi asrlarda va hatto undan avval o'tgan minglab pahlavonlar haqklagi ma'lumollar o'z tadqiqotchilarini kutmoqda. Jumladan, "Risolayi go'shtingiri" ("Kurash tushuvchilar risolasi") ham saqlangan bo'lib, hamda polvonlarning iymon va obod shartlarida muvassal bayon etilgan.

O‘zbekiston tarixiy pahlavonlarini uch kalta guruhga ajratish mumkin:

1) Sipoht (bahodir) pahlavonlar - kurash tushishdan va jang qilishga (masalan, pahlavon Bobohoki);

2) Go‘shtingir (kurashchi) pahlavonlar - faqat kurash tushungan, ilm-ma‘rifat va badiiy ijod bilan shug‘ullanganlar, tasavvur tariqatiga mansub bo‘lishgan (Pahlavon Mahmud va Pahlavon Muhammad kabilar);

3) Ustoz pahlavonlar - kurash tushishmagan, jang qilishmagan, ammo yuzlab polvon shogirdlarni tarbiyalashgan (Usulliqota‘ Cho‘qurdamota kabilar).

Asrlar davomida shakllangan, shaxsning kamolotga erishuvida muhim ahamiyat kasb etgan kurash ba‘zi davrlarda, xususan, 130 yildan ziyod vaqt davom etgan chor mustamlakasi va sho‘rolar xukmronligi paytida anchayin zavol topdi, oyoqosti qilindi. Totalitar tuzum mustasaddilari mahalliy xalqni ruhan ko‘tradigan, mudroq qalbini uyg‘otib, faxr va g‘urur bag‘ishlaydigan kurash singari milliy qadriyatlarimizning payini qirqishdan manfaatdor edilar. Shu bois ham avloddan-avlodga o‘tib, sayqal topib kelgan o‘zbek kurashi sho‘rolar davrida ro‘yobga chiqa olmadi.

Biroq, jismu dilida buyuk ajdodlar qoni gupurib turgan, ularning ma‘naviy murosidan qandaydir darajada bahra olgan bcli baqquvat polvonlar tor doirada bo‘lsa ham kurash udumiga sodiq qoldilar, faqatgina O‘zbekistonda mustaqillikka erishganidan keyin O‘zbek kurashiga qaytadan ruh bag‘ishlandi. Bayramlar, sayillarga yana kurash kirib keldi.

Asrlar sinovidan, murakkab asrlar silsiiasidan mardona o‘tgan, chinakkam mardlar raqiblar bahsi, ezgu niyatlari oliy maqsadlar bo‘lib e‘tirof etilgan O‘zbek kurashi yana umumxalq nazariga tushdi, umumdavlat, mamlakat darajasidagi muhim ishga aylandi. Bir necha yildirki, jahon afkor ommasining mehrini qozonib, dunyo sport sahnasida o‘z o‘rnini topdi.

II BOB. MILLIY KURASHNING QOIDALARI

2.1. Kurash turi bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va ularga hakamlilik qilish

O'zbek xalq og'zaki dostonlari va ertaklaridan xalq botirlari va polvonlari o'zlarini jismoniy mashqlar bilan chiniqtirganlarini bilamiz.

Qadimgi yunon yozuvchisi Elian Klavdiyning ma'lumotlariga qaraganda, azaldan O'zbekiston hududlarida sak qabilalari istiqomat qilgan bo'lib, ular aholisi hayotida jismoniy tarbiya vositasining negizi sifatida kurash nihoyatda keng tarqalgan. Sak qabilasining yosh yigitlari o'zlari uylanadigan bo'lg'usi qalliqalarini albatta, kurashda yengishi kerak bo'lgan. Lashkarboshilar o'z askarlarining jismoniy tayyorgarligi, kuchi, chaqqonligi, sezgirligini kurash usullari bilan mashq qilish orqali rivojlantirgan va doimiy ravishda shug'ullanib kelgan.

Xalq og'zaki doston va ertaklarida tarixiy ma'lumotlar ta'kidlaganidek, "Hasan va Zuhro" ertagida Hasan va Zuhro yil emas, oy sayin o'sib ulg'ayadilar. Hasan o'z tengdoshlari bilan otda yurish, nayza otish va kurash usullarini o'rganadi. Unga Hasan polvon deb nom qo'yishadi. U nihoyatda barkamol yigit bo'lib yetishadi, kattalar bilan ham kurashga tushib, ular ustidan g'alaba qila boshlaydi va xalq orasida paxlavon sifatida jasur botir hisoblangan.

Masalan, Xitoy xalqining "Tan-Shu" qo'l yozmasida yozilishicha, Farg'onada Navro'z bayramlarida aholi o'rtasida ikki jamoaga bo'linib, o'zaro kurash bellashuvlari o'tkazilgan.

X asr arab geografi-sayohatchisi mahdisining ma'lumotiga ko'ra, yangi yil arafasida Marv, Samarqand, Balxda shunga o'xshash kurash bo'yicha bellashuvlar uyushtirilgan.

X-XI asrlarda o'zbek xalqining jismoniy baquvvat va sog'lom bo'lishida jismoniy tarbiya vositasi sifatida asosiy o'rinni kurash egallagan. Abu Ali ibn Sino "Kitobal-qonun fit-tibb" kitobida jismoniy mashqlarni va jismoniy tarbiyani tibbiyotga asoslanib tartibga solish to'g'risida yozgan. "Tib qonunlari" kitobida esa xalqning hayotida sevimli mashqlari bo'lgan ikki kurash turlariga, ularning bir-

biridan bellashuv uslubi jihatidan o'zgachalik xususiyatlariga egaliklari haqida ma'lumot beradi. Bu kurash turlarining birida, uning aytishicha, ikki kurashchi bir-birining belbog'idan ushlab o'ziga tortib yiqitmoqchi bo'lsa, ikkinchi turida esa, biri ikkinchisi chakmonining yoqasidan, qo'ldan ushlagan holda raqibining oyoqlarini chalish, o'rama, qaytarma, usullarini qo'llab yiqitishga harakat qilgan.

Shunday qilib, Abu Ali Ibn Sino qo'l yozmalarida bundan 1000 yil ilgari ham ikki tur yoki ikki xil kurash bo'lgani to'g'risida ma'lumot beriladi. Shulardan birida bellashuv qoidasida raqibining belidan ushlashga ruxsat berilgan va polvonlar oyoq ishlatmasdan olishishgan bo'lsa, ikkinchidan esa qayeridan ushlay olsa, o'sha yeridan ushlab, oyoqlari bilan harakat qilishgan, ammo har ikkalasida ham qo'l bilan oyoqdan olish man qilingan.

Bu ikki tur kurash turi bellashuv qoidalarining o'zgachaliklariga e'tibor beradigan bo'lsak, respublikamizda rivojlangan kurash turlari bilan qiyoslasak, uning biri milliy kurashning farg'onacha, ikkinchisi buxorocha usullariga to'g'ri kelishini ko'rishimiz mumkin.

Bobokalonimiz Amir Temur davridagi mamlakat ish faoliyatini boshqarishda vatan himoyasini ta'minlashda askarlarni jismonan baquvvat bo'lishlari uchun jangarilikga taalluqli bo'lgan har xil mashqlardan foydalanishgan, nayza otishni, qilichbozlik mashqlarini o'rganishgan, ayniqsa, yakka olishishda katta imkoniyatga ega bo'lgan kurash usullarini chuqur egallashlariga katta e'tibor berilgan. Natijada jangchilar yakkama-yakka olishish va qo'lda jangi jarayonlarida raqiblari ustidan g'alabalarga oson erishish mahoratlarini egallagan. Bunga misol qilib quyidagi voqeani ko'rsatish mumkin: Amir Temur tarjimai holidagi yozilishiga qaraganda, Qarshi uchun jangda Qarshi Amirining palvoni Muso O'zbek bilan Amir Temir polvoni G'ozni Burg'oni o'rtasidagi jangda dushman tomonidan o'zining kuchi va botirligi bilan dong'i ketgan bahodir o'zbek G'ozni Burg'oni bahodirga yaqinlashadi, uning boshini mo'ljallab qilich uradi. Lekin G'ozni Burg'oni bahodir chap berib, uning qo'lini ushlab qoladi. So'ngra Muso O'zbekning qo'llarini orqasiga qayirib, qasr ichiga qushning qanotlaridan ushlagandek olib keladi. Shu voqeani ko'rgan va guvohi

bo‘lganlarning aytishiga qaraganda, G‘ozi Burg‘oniy bahodirning qahramonligi qadimiy Rustam va Isfandiyor botirlarning jasoratiga o‘xshaydi. Bu voqeadan keyin dushmanning hamma lashkarlari jarliklar, qirlar orqali qochishga tushishdi, lekin u yerda Amir Temurning bahodirlari ularni quvishadi. Dushman askarlari shu tariqa quvib yuboriladi.

O‘zbek milliy kurashi haqida Firdavsiy “Shohnoma”sining III kitobida Eron podshohi Bahrom Go‘r bilan Hindiston podshosi Janguli polvonlari o‘rtasida bo‘lgan olishuvni shunday keng tariflaydi.

Bunday olishuvlarda g‘alaba qilish polvonlarning yoki askarlarning kuchli, chaqqon, irodali va bardoshli ekanligini ko‘rsatardi.

Hozirgi O‘zbekiston hududida qadimdan ikki kurash turi shakllangan raqib belbog‘i oldidan ushlab olish va raqibni erkin ushlab olish. Kurashning birinchi turi “farg‘onacha”, ikkinchisi “buxorocha” usul deb nomlandi. Kurashning bu turlari hozirgi kunda ham Respublikamizda keng tarqalgan. Ushbu turlar bo‘yicha Respublika Osiyo va xalqaro musobaqalar o‘tkaziladi.

1998-yilda xalqaro kurash assotsiatsiyasi tashkil qilindi. 1999- yildan boshlab, jahon chempionatlari o‘tkazib kelinmoqda. A.Qurbonov, K.Murodov va T.Muhammadiyev, birinchi jahon chempionatida jahon chempioni unvonini qo‘lga kiritgan sportchilardir. B.Avezov, M Mahmudovlar jahon chempionati g‘olibi bo‘lgan.

Musobaqa – bu o‘quv-mashg‘ulotlar jarayonining tarkibiy qismidir. Mashg‘ulotlar jarayonida, odatda, sportchining yuqori sport natijalariga erishishiga yordam beradigan hamma sifatlarni yuksak darajada namoyon qilish uchun sharoitlar yaratish imqoniyati yo‘q.

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

Musobaqa turlari

1. Shaxsiy birinchilik.

2. Jamoa birinchiligi.
3. Shaxsiy va jamoalar birinchiligi.
4. Ochiq gilam birinchiligi.
5. Mutloq birinchilik.

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

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

c) shaxsiy va jamoalar birinchiligi: har bir qatnashchining olgan o'rniga qarab, har bir jamoaning olgan o'rni aniqlanadi;

d) ochiq gilam birinchiligi: har bir kurashchi o'zining sport tasnifi, unvoni va mahoratini oshirish uchun bellashadi;

e) mutloq birinchilik: har qanday kurashchi vazn toifasidan qa'tiy nazar (bosh hakam ruxsati bilan), qatnashish huquqiga ega.

2.2. Hakamlar hay'ati

Har bir musobaqani o'tkazishdan oldin shu musobaqani o'z hududida tashkil qilayotgan davlat musobaqada xizmat qiladigan hakamlar ro'yxatini musobaqa ish qismiga qarab, kurash federatsiyalar tomonidan tasdiqlangan hakamlar shu musobaqada xizmat qilishga haqlidirlar. Har bir xalqaro turnir, qit'alar chempionati va birinchiligi, jahon chempionati va birinchiligi, olimpia o'yinlari dasturidagi kurash musobaqalarida faqatgina kurash xalqaro assotsiatsiyasi tomonidan tasdiqlangan va maxsus sertifikatga ega bo'lgan hakamlar faoliyat ko'rsatadi.

Hakamlar hay'ati tarkibi:

- a) bosh hakam
- b) bosh hakam yordamchilari ularning soni. Musobaqalar o'tkaziladigan gilamlar sonidan bir kishiga ko'p bo'lishi lozim.
- c) bosh kotib va gilamlar kotiblari.

- d) gilamdagi hakamlar va yon hakamlar.
- e) vaqtni nazorat qiluvchi hakam.
- f) tablodagi hakam:
- j) e'lon qiluvchi hakam:
- h) musobaqa komendati.
- i) musobaqaning tibbiy xodimi (shifokor).

Gilamdagi hakamlar.

1. Musobaqa vaqtida hakamlar kurash gilamiga chiqqan vaqtlarida o'rtadagi hakam o'ng qo'lni ko'ksiga qo'yishi bilan chetidagi ikki hakam ham qo'lni ko'ksiga qo'yib, borobariga tomoshabinlarga va bosh hakamga qarab ta'zim qiladilar.

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

Bosh hakam.

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

1. Bosh hakam vazifalari

- a) musobaqa o'tkaziladigan joy (sport zal yoki maydon) anjomlar va gilamlarning tayyorlanishini tekshiradi.
- b) qur'a tashlash jarayonida kuchli kurashchilarni ikki guruhga bo'ladi.
- c) hakamlarni gilamlarga tasdiqlaydi.
- d) musobaqa jadvalini tuzadi.
- e) kurashchilarni tarozida tortish uchun hakamlarni belgilaydi.
- f) musobaqa boshlanishidan oldin hakamlar hay'atining majlisini o'tkazadi.
- g) musobaqa davomida har kuni musobaqalardanso'ng hakamlar hay'ati murabbiylar, jamoalar, vakillari bilan birgalikda shu kuni musobaqaning

natijalarini hisobotini ko'rib chiqadi, kamchilik va nuqsonlarni o'z huquqi va imkoniyati doirasida bartaraf qiladi.

h) agar zaruriyat bo'lib qolsa, hakamlar hay'ati ma'lisini har qanday.

i) hakamlarning musobaqa tayyorgarligini va musobaqa jarayonini baholab boradi.

j) musobaqadan keyin uning qay darajada tashkil qilinganligini va o'tkazilganligi haqida yozma hisobot bayonini to'ldirib, tegishli tashkilotga topshiradi.

2. Bosh hakam huquqi.

a) musobaqa o'tkazish inshooti, anjomlari va gilamlar tayyorlanmagan bo'lsa, musobaqa o'tkazishni taqiqlashi va boshqa muddatga ko'chirishi mumkin.

b) musobaqa jarayonida uni yuqori saviyada o'tkazishga halaqit beradigan hol yuzaga kelib qolsa, musobaqani vaqtincha to'xtatib turishi ham mumkin.

c) musobaqa o'tkazish tartibi yoki jadvaliga o'zgartirish kiritish mumkin.

d) hakamlar ha'atiga ma'lum qilingan holda kurash yoki kurash qoidalarini buzgan kurashchilarning ham musobaqadan chetlashishi mumkin.

f) musobaqada ishtirok etishga ruxsat bo'lmagan yoki kurash qoidalarini buzgan kurashchilarni ham musobaqadan chetlashishi mumkin.

g) qo'pollik qilgani yoki kurash qoidalarini buzganliklari uchun qanday guruh vakillari va murabbiylarini ogohlantirishi yoki musobaqadan chetlatish mumkin.

Bosh kotib va kotiblar.

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

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

3. Kotiblar o'z gilamidagi bayonnomalarni yozib boradilar.

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

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

O'rtadagi hakam.

1. Olishuv boshlanishidan oldin gilamga chaqqon kurashchilarning gigiyenik holati, kurash formasini qoida talablariga javob berishni tekshiradi, agarda kurash qoidasi talabiga javob bermasa, qayta kiyinib (ruxsat qilingan vaqt ichida) chiqishni talab qiladi.

2. Olishuvchining qanday borishini va olishuv davomida kurash qoidalariga qat'iy rioya qilishini kuzatib boradi.

3. Olishuv davomida yon tomonlarda o'tirgan hakamlarning baholarini ham kuzatib boradi.

4. Kurashchi tomonidan qo'llanilgan har bir usulni baholashda kurashni ("To'xta" buyrug'i bilan) to'xtatib 2-3 soniya ichida tegishli bahoni berib, "Kurash" deb qaytadan olishuvni boshlash kerak.

5. Olishuv davomida qanday buzganlik uchun beriladigan ogohlantirishlari e'lon qilish uchun o'rtadagi hakam bellashuvi ("To'xta" buyrug'i bilan) to'xtatib, 8-10 soniya ichida tegishli ogohlantirish berib, (bu vaqt ichidan kurashchilar kiyimlarini tartibga solib, o'z joylarida turishlari lozim. "Kurash" deb qaytadan olishuvni boshlash kerak.

6. Vaqtni kuzatib boruvchi hakamning bildirishi bilan o'rtadagi hakam belgilangan olishuv vaqti tugaganligini "Vaqt" iborasini aytib, ishorasini qo'l bilan ko'rsatib olishuvni to'xtatish kerak.

Yon tomondagi hakamlar.

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

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

3. Yon tomondagi hakamlari bir-biriga qarama-qarshi tomonlardagi kurashlarda o‘tirishadi. Olishuv davomida zaruriyat tug‘ilib qolsa, yon tomondagi hakam olishuvni tik turib kuzatishi ham mumkin:

4. Agar kurashchilarning biriga yoki ikkalasiga ham qisa fursatga gilamdan chiqish zarur bo‘lib qolsa, yon tomondagi hakamlardan biri hamrohlik qilish zarur.

Vaqtни kuzatuvchi hakam.

1. Vaqtни kuzatuvchi hakam kurashchilar olishuviga chiqarilgandan keyin gilamga qancha vaqt maboynida keladilar, agar uzrsiz kechikib kelsalar, bu haqida darrov bosh hakamni ogohlantirish kerak.

2. Olishuv vaqtining har bir daqiqasini nazorat qilib hisoblab boradi. Agar olishuv davomida kurashchi tibbiy yordam olsa yoki boshqa sabablar bilan olishuv to‘xtatilsa, hammasini hisoblab, bosh hakamni xabardor qilishi shart.

3. Kurashchi 1 daqiqada gilamga chiqmasa, “tanbeh” 2 daqiqada “Dakki” 3 daqiqada “G‘irrom” ogohlantirish beriladi.

Tablodagi hakam.

a) O‘rtadagi hakam e‘lon qilgan har bir bahoni yoki ogohlantirishlari tablodan ko‘rsatib boradi:

b) agar o‘rtadagi hakam e‘lon qilgan natijani qurolmay yoki eshita olmay qolsa, gilam boshqaruvchisi hakamdan aniqlab oladi. Tablodagi aks ettirilgan baholar gilamda kurashchilardan birining g‘olib chiqqanligining e‘lon qilguncha turishi shart.

1. Musobaqaning kun tartibini, qaysi vazn toifasida, kimlar o‘rtasida olishuv bo‘lishi qaysi kurashchilar olishuviga tayyor turishini e‘lon qilib boradi.

Gilamga chiqqan har bir kurashchi haqidagi ma‘lumot berib boradi. Gilamni boshqarayotgan hakam va gilamdagi hakamlar haqida ham tomoshabinlarga e‘lon qilib boradi.

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

3. Musobaqa va kurashga taalluqli bo‘lmagan e‘lonlar faqat bosh hakam yoki uning o‘rinbosarlari ruxsati beriladi.

Musobaqa komendati.

Musobaqa o'tadigan sport zali, stadion yoki maydon kurash tushadigan gilam hakamlar uchun stol-stul zang (chang) va boshqa anjomlarning tayyorgarligiga mas'ul shaxsdir.

- musobaqaning tinch o'tishiga ham javobgar shaxs.
- musobaqa komendanti bosh hakam topshirig'iga binoan ish olib boradi.

Musobaqa shifokori.

Musobaqalar boshlanishidan oldin kurashchilar sog'lom haqidagi hujjatini. Qo'yilgan imzo va muhrlarini tekshirib chiqadi, agar kamchilik bo'lsa, o'sha kurashchiga olishuvga chiqishga ruxsat bermaydi.

- kurashchilar vaznlari o'lchanayotigan vaqtda ularni kuzdan kechirib boradi.

Hakamlar formasi qora kostyum va shim qora paypoqlar, oq kuylak va qora galustuk.

Kurash formasi (kiyim)

1. Kurashchilar ko'k yoki yashil yaktak qizil belbog' va oq rangli ishton kiyishlari shart va bu holda birinchi chiqarilgan qatnashchi ko'k yaktakni kiyadi, ikkinchisi esa yashil kiyadi. Ranglarning raqamlari ko'k 5-3 m yashil-4

2. Kurash formasi paxtadan tayyorlangan bo'lishi. Yaxshi holatda bo'lishi mato o'ta qattiq bo'lmasligi shart.

3. Quyidagicha belgilar ruxsat beriladi.

- davlat gerbi (chap ko'krakda maksimon o'lchami 10x10 sm);
- Ishlab chiqaruvchining savdo belgisi (3x3 sm) yaktakning oldi pastki qismida)
- Yyelkadagi belgi 25 sm dan ko'p bo'lmagan 5 sm)
- Tikishlar (25-25 sm orqa tarafda ruxsat beriladi. Sportchining familiyasini joylashtirish mumkin:

4. Yaktakning uzunligi tizzadan 10-15 sm balandda bo'lishi kerak. Yaktak ustidan bel atrofida ikki marta o'ralib bog'langan belbog'ning tugunidan uchiga bo'lgan qismi 20 sm dan kam bo'lmasligi, yaktak yenglari uzunligi bilan qo'l

tirsagidan 20-25 sm pastda bo‘lishi, qo‘l va yeng orasi 5 sm bo‘lishi ishton uzunligi oyoq to‘pig‘igacha bo‘lishi oyoq va ishton orasidagi bo‘shliq butun uzunligi bo‘yicha 10-15 sm belbog‘ 4*5 sm eniga rangi qizil bo‘lishi kerak.

Kurashchilarning yoshi va vazn toifalari

1. Musobaqa qatnashchilari quyidagi vaznlarga bo‘linadilar:
Bolalar (12-13 yosh)-33, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, + 70 kg.
O‘smirlar (14-15 yosh)-38, 42, 46,50, 55, 60, 65, 71. 77. 83, + 83 kg.
Yoshlar (16-17 yosh)-42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, 90. +90 kg.
Katta yoshdagilar (18-35 yosh)-60, 66, 73, 81, 90, 100. + 100 kg.
36-45,46-55,56-60,61-65 yosh va undan katta yoshdagilar - 60,70,80,90, + 90 kg.
2. Qizlar va yoshlar uchun yosh va vazn toifalari:
Qizlar - (12-13 yosh)-30, 33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, = 57 kg.
(14-15 yosh)-33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, + 63 kg.
(16-17 yosh)-36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, + 70 kg.
Ayollar - (18 yoshdan yuqori)-48, 52, 57, 63, 70, 78, + 78 kg;
3. Yoshlar va katta yoshdagi polvonlar qaysi vaznda qatnashishlaridan qat’iy nazar (Bosh hakam ruxsati bilan) mutloq vaznda kurashishlari mumkin.

Bellashuv vaqti:

- musobaqalarda kattalar o‘rtasidagi bellashuv 5 daqiqa;
- o‘smirlar va 35 yoshdan yuqoridagilar uchun 4 daqiqa qilib belgilanadi;
- bolalar va 56 yoshdan yuqoridagilar hamda ayollar uchun bellashuv vaqti 3 daqiqadan iborat bo‘lishi kerak.

2.3. Kurashning umumiy qoidalari

Kurashda faqat tik holatda va qoidada ruxsat berilgan usullar qo‘llash orqali kurashiladi. Tik holatda bajarilgan tashlashlar hakamlar tarafidan baholanadi.

- baholar teng bo‘lganda, ohirgi oxirgi baho olgan kurashchiga g‘alaba beriladi.

- kurashchining baho va jazosi teng bo‘lsa, baho ustunlikka ega bo‘ladi.

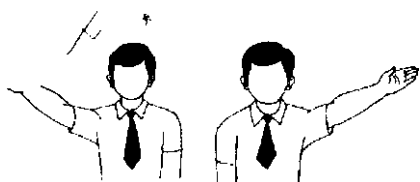
- g‘oliblik, bellashuv davomida hech qanday usul qo‘llanilmasdan teng holat bo‘lsa hakamlarning ko‘pchilik fikriga ko‘ra beriladi. Hakamlar g‘olibni yaktaklar rangidagi bayroqchalar orqali aniqlaydilar.

- agar kurashchilarda ogohlantirishlar bir xil va ketma-ket berilgan bo‘lsa,

gʻoliblik birinchi ogohlantirish olganga beriladi. Ogohlantirishlar bir vaqtda berilsa (“TENG”), gʻolib hakamlarning koʻpchilik fikri bilan aniqlanadi.

- musobaqalar Olimpia tizimi boʻyicha qayta bellashuvlarsiz oʻtkaziladi.
- kurashda usul gilamning ichkarisida boshlanib, gilam chizigʻidan tashqarida nihoyasiga yetsa baholanadi.

Kurash musobaqasida ishlatiladigan iboralar va ishoralar



TANISHING

1. **“TANISHING”** - kurashchilar gilamga chiqib kelganlaridan keyin oʻrtadagi hakam chap yoki oʻng qoʻlini kurashchi tomoniga qaratib, “tanishing” degan iborani baland ovozda aytadi. Eʼlon qiluvchi hakam esa kurashchilarni tanishtiradi (Bu ishora olishuvda gʻalaba

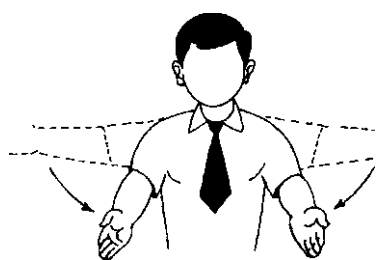
qilgan kurashchiga nisbatan ham ishlatiladi).

2. **“TAʼZIM”** – kurashchilar oʻng qoʻllarini chap koʻksida tutgan holda bir-birlariga buyin va gavdani egib salomlashish uchun ishlatiladigan ibora. Bu iborani ishlatganda hakam ikkala qoʻlini kaftlari bilan oldinga qaratgan holda yon tomonga ochib, keyin barmoqlari



TA'ZIM

yuqoriga qaragan holda balanddan bukib, qoʻllarini ichkariga aylantirish ishorasini qiladi, bu vaqtda ikki qoʻlning barmoqlari bir-biriga uchma-uch holga kelishi kerak.



ORTAGA

3. **“OʻRTAGA”** - bu soʻz ikki kurashchini bir-birlariga yaqinlashib, halol, mardona olishishlariga undovchi suz.

Hakam qoʻllarini ikki tomonga yoygan holatda va shu holatni toʻxtatmasdan oʻrtaga ishorasini koʻrsatadi, yaʼni qoʻl kaftlarini bir-biriga qaratib, yelka kengligiga olib keladi.

4. **“KURASH”** – kurashchilar bir-biroviga ta’zim qilib salomlashgandan keyin olishuvni boshlash uchun hakam tomonidan ishlatiladigan ibora. Hakam o’ng qo’lini kaftlari bilan yon tomonga qaratgan holda tirsakdan bir oz bukib ishora qiladi.



KURASH

5. **“TO’XTA”** – olishuv davom etayotgan vaqtda olishuvni to’xtatish uchun ishlatiladigan ibora. Bu vaqtda hakam o’ng qo’lini kafti bilan oldinga qaratgan holda (barmoqlar bir joyga jipslashgan) oldinga cho’zib ishora qiladi.



TO’XTA
TO’XTA

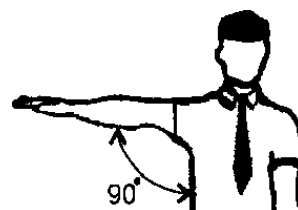
6. **“HALOL”** – kurashchilardan birovi sof g’alaba qilgan vaqtda ishlatiladigan ibora. Hakam qo’lini kafti bilan oldinga qaratgan holda yuqoriga ko’tarib (barmoqlar jips holda) ishora qiladi.



HALOL

- a) ikki “YONBOSH” bahosi olsa;
- b) raqibga usul ishlatib o’zi ikkala kuragiga yiqilsa;
- c) raqibiga “FMPPOM” berilsa;
- d) “YONBOSH” olgan holda raqibida “DAKKI” bo’lsa;
- e) raqib 3 daqiqa ichida gilamga chiqmasa beriladi.

7. **“YONBOSH”** – hakam qo’lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda (barmoqlar bir joyda jips) yonboshga urib, yon tomonga chuzib (90°) ishora qiladi.



YONBOSH
YONBOSH

a) kurashchilardan biri usul qo’llab raqibini tezlik bilan bir kuragiga yiqitsa;

b) yoki raqibiga **“DAKKI”** e’lon qilinsa beriladi.



ChALA
ChALA

8. **“ChALA”** – kurashchilardan biri usul qo’llab, usulni oxirigacha to’liq bajara olmasa ishlatiladigan ibora. Hakam

qo‘lini kafti bilan yoniga qaratgan holda tirsagidan bukib (90°) ishora qiladi.

a) kurashchilardan biri usul qo‘llab to‘ligicha bajara olmasa, raqibining beli yoki undan yuqori qismni gilamga tekkizsa;

b) rakibiga “**TANBEH**” e‘lon qilinganda beriladi;

c) nechta “**ChALA**” bahosi berilishidan qat‘iy nazar ularning umumiy soni jamlanmaydi.

d) agar ikkala kurashchida ham bir nechtadan “**ChALA**” bo‘lsa, g‘oliblik ko‘p “**ChALA**” olgan kurashchiga beriladi.



9. “TANBEH” – birinchi ogohlantirish. Hakam kurashchi tomonga burilib, qo‘lini oldinga cho‘zgan holda barmog‘i bilan tanbeh olgan kurashchini ko‘rsatib, ishora qilib shu iborani ishlatadi.

“**TANBEH**” – ogohlantirish unchalik katta bo‘lmagan

xatolarga yo‘l qo‘ygan kurashchiga beriladi:

a) kurashchi ataylab qochayotib, raqibga ushlab olishga yo‘l qo‘ymasa;

b) ataylab raqibni gilamdan itarib chiqarsa yoki o‘zi gilamning xavfli maydoniga chiqib ketsa;

c) ataylab o‘zining kiyimini, ishtonini hakam ruxsatisiz yuborsa;

d) ataylab raqibning ishtoni yoki oyoqlaridan ushlasa;

e) ushlab olgandan keyin 8–10 soniya vaqt davomida usul qo‘llamasa, beriladi.



10. “DAKKI” – ikkinchi ogohlantirishda ishlatiladigan ibora. Hakam qo‘lini musht qilib yechib

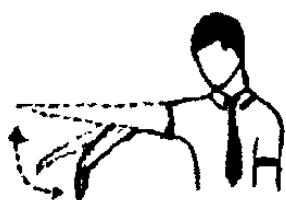
tirsagidan bukib (90°) ishora qiladi (*Kul* barmoqlar musht holiga kelgan va kaft old tomonga karagan bo‘lishi kerak).

(**DAKKI**) – “**TANBEH**”dan keyin ikkinchi, unchalik katta bo‘lmagan xatoga yo‘l qo‘ygan kurashchiga e‘lon qilinadi.

Dakki qachon birdaniga berilishi mumkin?

a) kurashdan bosh tortib, ataylab tizzaga ko‘p marotaba o‘tirsas;

b) hakamning buyruqlariga rioya qilmasa, noma'qul so'zlarni gapirsa yoki baqirsa.



FIPPOM
G'IRROM

11. "G'IRROM" – oxirgi ogohdantirishda ishlatiladigan ibora. Hakam kurashchi tomonga burilib, qo'lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda yon tomonga cho'zib ikki-uch marta pastga silkitib ishora qiladi.

"G'IRROM" – katta xatoga yo'l qo'ygan (yoki "DAKKI" jazosini olgan va keyingi paytda unchalik katta bo'lmagan yoki o'rta toifadagi xatoga yo'l qo'ygan) kurashchiga e'lon qilinadi.

a) Olishuv davomida rakibning, hakamlarning sha'niga noma'qo'l so'zlarni ishlatsa, baqirsa, har xil imo-ishoralar qilsa;

b) agar kurashchi olishuv davomida raqibiga bila turib jarohat yetkazsa, unda raqibga "G'IPPOM" e'lon qilinib, shikastlangan kurashchiga "HALOL" beriladi.



BEKOP
BEKOR

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

Hakam qo'lini kafti bilan yon tomonga qaratgan holda (barmoqlari jipslashgan) oldinga cho'zib ikki-uch bor chapga va unga harakatlantirib ishora qiladi.



BAKT
VAQT

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

Izoh: Ishoralar o'rtadagi hakamning ikki tomonda turgan kurashchilarning yaktagi rangiga qarab, uning yoki chap qo'l bilan ko'rsatiladi. O'rtadagi hakam qo'l ishoralarini ko'rsatish bilan bir vaqtda gilam o'rtasida tik holatda iboralarni ham baland ovoz bilan aniq aytib borishi shart.

!-Baxr va ogohlantirishlar raqamlar (10,5,3,1,0) bilan e'lon qilinadi, ammo ularning umumiy soni jamlanmaydi.

Olishuv natijalari

BAHO		OGOHLANTIRISH	
HALOL	10:0	G'IPPOM	0:10
YONBOSH	5:0	DAKKI	0:5
CHALA	3:0	TANBEH	0:3
DAKKI-YONBOSH	0:10	YONBOSH-DAKKI	10:0
TANBEX-ChALA	0:3	ChALA-TANBEX	3:0
YONBOSH-YONBOSH	0:1	DAKKI – DAKKI	1:0
ChALA-ChALA	0:1	TANBEH – TANBEH	1:0

Taqiqlangan xatti-harakatlar

Kurash musobaqalarida quyidagilar taqiqlanadi:

- raqibning ishtonidan ushlab olish;
- raqibga shikoyat yetkazishi yoki uning hayotiga xavf tug'dirishi mumkin bo'lgan texnik usullarni qo'llash;
- bo'g'ish va og'ritish usullarni qo'llash.

Tablodagi baholar

Har bir gilam oldida tablo bo'lishi shart. Olingan baholar tabloda ikki xil rangda ko'rsatiladi:

Yuqorida ko'rsatilganidek, tabloda baho va ogohlantirishlar ikki xil rangda ko'rsatiladi. Tabloning o'rtasida baholar va ogohlantirishlar uchun joy bo'lishi lozim.

KO'K				
YONBOSH		ChALA	TANBEH	DAKKI
YaShIL				

Musobaqa o'tkazish tartibi

- Musobaqalar olimpia tizimi bo'yicha o'tkaziladi; zarur bo'lgan holatda XKA ruxsati bilan nizomga o'zgartirish kiritish mumkin;

- hamma polvonlar orasida kuchlilarni hisobga olib ikki (A va B) guruhga bo‘linadi;

- polvonning tartib raqami ko‘ra tashlash yo‘li bilan belgilanadi va musobaqa tugagunga qadar saqlanib qoladi;

- juft raqamli polvonlar A guruhiga, toq raqamli polvonlar B guruhiga yoziladilar;

- g‘olib chiqan polvon keyingi davra musobaqalariga qo‘yiladi;

- A va B guruh g‘oliblari finalga chiqqanlar I – II o‘rinlar uchun kurashadilar. Finalga chiqqan kurashchilarga boy bergan kurashchilar

- III o‘rinni egallaydilar.

Kurash bo‘yicha musobaqa bayoni

No	Ismi va familiyasi	Shahar	1	2	3	4	Natija	O‘rin
1								
2								
3								
4								

B		Ismi va familiyasn	Shahar	1	2	3	4	Natija	O‘rin
	1								
	2								
	3								
	4								

1991-YIL KURASH QOIDALARI ISHLAB CHIQILDI.

KURASH XALQARO ASSOTSIATSIYASINING 1-TA‘SIS KONGRESSIDA

XALQARO KRIDA SIFATI BIR OVOZDAN TASDIQLANDI.

1998-YIL 6 SENTYABR 1-SON BAYONNOMASI

1. “TA’ZIM” – kurashchilar o‘ng qo‘llarini chap ko‘ksida tutgan holda bir-birlariga bo‘yin egib salomlashish uchun ishlatiladigan ibora.

Bu iborani ishlatganda hakam ikki qo‘lini kaftlari bilan oldinga qaratgan holda yon tomonga ochib, keyin barmoqlari yuqoriga qaragan holda balanddan bukib qo‘llarini ichkariga aylantirish ishorasini qiladi, bu vaqtda ikkala qo‘lning barmoqlari bir-biriga uchma-uch holiga kelishi kerak.

Shaxsiy musobaqalarda ishtirokchilarning har bir vazn toifasida egallagan o‘rinlari aniqlanadi; jamoa musobaqalarida jamoalar o‘rni aniqlanadi; shaxsiy-jamoa musobaqalarida bir vaqtda ishtirokchilar va jamoalarning egallagan o‘rinlari aniqlanadi. Toifalash musobaqalari ishtirokchilarning egallagan o‘rinlarini aniqlamasdan o‘tkazilishi mumkin. Ishtirokchilar tomonidan ko‘rsatilgan natijalar sport toifalariga muvofiq unvonlar hamda razryadlarni berishda yoki tasdiqlashda hisobga olinadi.

Musobaqalarni o‘tkazish usuliga ko‘ra ular quyidagi turlarga bo‘linadi:

- a) aylanma usul;
- b) chetlatish bilan aylanma usul;
- c) aralash usul.

Musobaqalar xususiyatlari ularni o‘tkazish usullari musobaqalar nizomida belgilab berilgan.

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

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

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

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

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

Tayyorgarlik musobaqalarining asosiy maqsadi – kurashchilarni musobaqa sharoitlariga moslashtirish, musobaqa faoliyatining oqilona texnik-taktik harakatlarni mustahkamlash, musobaqa tajribasini egallash.

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

Saralash musobaqalari natijalari bo'yicha asosiy musobaqalarning ishtirokchilari aniqlanadi.

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

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

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

Musobaqa maqsadi va vazifalari

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

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

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

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

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

Musobaqalarni boshqarish

Bo'limda musobaqalarni tayyorlash va o'tkazishga umumiy rahbarlikni amalga oshiradigan tashkilot, shuningdek, musobaqani o'tkazish aniq kimga yuklatilishi; musobaqalar joyini tayyorlash, sportchilar va hakamlarni kutib olish, joylashtirish, ovqatlantirish, ularga tibbiy xizmat ko'rsatish, shuningdek, madaniy tadbirlarni o'tkazish uchun kim javobgar bo'lishi ko'rsatiladi.

Ishtirokchilar va qatnashuvchi tashkilotlar

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

Musobaqalarni o'tkazish shartlari va tartibi

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

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

Talabnomalarni berish muddatlari va tartibi

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

Ishtirokchilar va hakamlarni qabul qilish shartlari

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

G'oliblarni taqdirlash

Bu bo'limda mukofotlar sanab o'tiladi: musobaqa ishtirokchilari, jamoalar, shuningdek, ularni tayyorlagan murabbiylar qaysi o'rin uchun hamda nima bilan taqdirlanishlari ko'rsatiladi. Mukofotlarning maxsus turlari ko'rsatiladi, ya'ni eng

yaxshi texnika uchun, g'alabaga bo'lgan irodasi uchun, tushe bilan ko'p marta g'alaba qozonganligi uchun.

Musobaqalar nizomlariga bo'lgan asosiy talablar quyidagilardan iborat: aniqlik, ravshanlik, muayyanlik va asosiy bandlarda tushunchalarning turli xilda talqin qilinishining bo'lmasligi. Ushbu hujjat amaldagi qoidalarga asoslanib tuziladi va musobaqa tashkilotchisi tomonidan tasdiqlanadi. Tasdiqlangandan so'ng u ishtirokchilar va hakamlar jamoasi uchun majburiy hisoblanadi.

Tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash

Musobaqa qoidasiga muvofiq tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash jarayoni bir soat, ishtirokchilar soni ko'p holatda musobaqaning bosh hakami qarori asosida uning vaqti uzaytirilishi mumkin. Har bir vazn bo'yicha tarozidan o'tish paytida ishtirokchining vazni belgilangan ma'lum bir vazn toifasidan oshadigan bo'lsa, bu ishtirokchi o'sha vazn toifasi bo'yicha musobaqalarga qo'yilmaydi. Tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash vaqtida ishtirokchi bellashuv sport kiyimida taroziga turadi. Taroziga turgandan keyin yashirin, ya'ni ag'darilgan raqamlar yozilgan qog'ozlardan birini olib, undagi raqamni bosh kotibga ko'rsatadi. Bosh kotib o'z o'rnida bu raqamni musobaqadan oldin, jamoalar tomonidan berilgan talabnomalar asosida tayyorlangan tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash bayonnomasidagi ishtirokchining familiyasi, ismi-sharifi to'g'risidagi satrga, qur'a raqami qatoriga yozib qo'yadi. Mazkur qur'a raqamlari asosida, eng kichik son dan boshlab, katta son tomonga vazn bo'yicha raqamlar belgilanadi.

Musobaqani o'tkazish bayonnomasi

Musobaqani o'tkazish bayonnomasi hozirgi kungacha bir necha bor o'zgardi. Oxirgi o'zgarish olimpia tizimiga o'xshash, A va B guruhlariga bo'linib, har bir guruhdan bittadan ishtirokchi finalda bellashadi. Final ishtirokchisiga yutqazgan ishtirokchilar o'zaro uchinchi o'rinlar uchun bellashadilar (4 va 5-namunalar). Musobaqani o'tkazish bayonnomasini oldin ishtirokchilar soniga qarab, keyin uni tuzish talab etiladi. Bunda ham o'z talablari mavjud, agar ishtirokchilar soni 5 dan oshmasa, ular o'zaro aylanma tizimda bellashadilar. Ishtirokchilar soni 5 dan ortiq bo'lsa, bellashuv tartibi bo'yicha 4; 8; 16; 32; 64;

128 sonlariga keltirish bellashuvlari o'tkaziladi. Ishtirokchilar soni faqatgina yuqoridagi (4; 8; 16; 32; 64; 128) sonlar bo'yicha keltirilgandagina musobaqa oxirida, ya'ni finalda 2 ishtirokchi qoladi. Keltirish bellashuvlari pastdan yuqoriga o'tkaziladi. Agar ishtirokchilar soni 6 dan 7 gacha bo'lsa, ularning soni keltirish bellashuvlaridan so'ng 4 ta qolishi kerak, agar ishtirokchilar soni 9 dan 15 gacha bo'lsa, ularning soni keltirish bellashuvlaridan so'ng 8 ta qolishi kerak, agar ishtirokchilar soni 17 dan 31 gacha bo'lsa, ularning soni keltirish bellashuvlaridan so'ng 16 ta qolishi kerak, agar ishtirokchilar soni 33 dan 63 gacha bo'lsa, ularning soni keltirish bellashuvlaridan so'ng 32 ta qolishi kerak, agar ishtirokchilar soni 65 dan 127 gacha bo'lsa, ularning soni keltirish bellashuvlaridan so'ng 64 ta qolishi kerak va h.k. Qaysi songa keltirish bellashuvi o'tkazilsa, o'sha sondan ortiq nechta ishtirokchi bo'lsa, shuncha juftlik keltirish bellashuvida qatnashadi.

Musobaqani o'tkazish bayonnomasini tuzishning o'z talablari mavjud, bunda musobaqa nomi, o'tkazilish joyi, vaqti, vazn toifasi, musobaqalashuv jadvali, bosh hakam va bosh kotib imzolari ko'rsatilgan bo'lishi kerak. Bundan tashqari, musobaqalashuv jadvalida birinchi qatorga vazn bo'yicha tartib raqami, ikkinchi qatorga ishtirokchilarning familiyasi, ismi, uchinchi qatorga ishtirokchining jamoasi, to'rtinchi qatorga sportchining malakasi, ya'ni sport razryadi yoki unvoni, beshinchi qatordan boshlab, ishtirokchilar soniga qarab keltirish, nimchorak final, chorak final, yarim final, uchinchi o'rinlar uchun va final bellashuvlari uchun ajratilgan qatorlarni qo'yish mumkin, oxirgi qatorga egallangan o'rinlar, kvalifikatsion ochkolar va ballar yoziladi. O'zaro bellashuvlarda ishtirokchilar ro'yxatining to'g'risiga raqiblar raqamlari yoziladi. Ayni shu raqamlar yordamida ishtirokchi kim bilan bellashishi ko'rinib turadi. Ishtirokchilarning raqamlarining yonidagi ikki satrli katakchada ularning ko'rsatkichlari ko'rsatiladi. Yuqoridagi satrda kvalifikatsion ochkolar va pastdagi satrda texnik ballar ko'rsatiladi. F3 qatorlarida finalchiga yutqazgan ishtirokchilarning o'zaro bellashuvlari aks ettiriladi va F1 qatorlarida final bellashuvining ko'rsatgichlari ko'rsatiladi. O'rin va kvalifikatsion ochkolar qatorida – egallagan o'rinlar rim raqamlarida, yig'ilgan kvalifikatsion ochkolar va

texnik ballar yoziladi. Oxirgi qatorda egallangan I-VI o‘rinlar yig‘ilgan ochkolar va texnik ballar ko‘rsatilsa ham, ko‘rsatilmasa ham aniq. Shu sababdan bu qatorga ularning o‘rinlari ko‘rsatiladi, yig‘ilgan ochkolar va texnik ballar ko‘rsatiladi.

Bundan tashqari, ayrim hollarda, ya’ni nizomdagi o‘zgarishlar yoki musobaqa qoidalari o‘zgargan holatda olimpia uslubida o‘tkaziladigan musobaqalar tashkillashtirilish mumkin. Olimpia uslubi bo‘yicha bir marta yutqazgan kurashchi qayta bellashmaydi (8-namuna). Shu bilan bir qatorda Shveysariya uslubi ham oldindan ishlatilib kelingan (9-namuna). Shveysariya uslubida kurashchi ikki marta yutqazadigan bo‘lsagina musobaqadan chetlashtiriladi.

III BOB. KURASHCHILARNING TAKTIK TAYYORGARLIGI

Yakka kurash taktikasi – bu sportchining o‘z shaxsiy imkoniyatlarini to‘g‘ri baholay olishi, raqib imkoniyatlarini aniq ko‘ra olishi va yuzaga kelgan vaziyatni to‘g‘ri anglay olishi asosida, nisbatan kamroq darajada kuch va quvvat sarflash maqsadga muvofiqligi hisobga olingan tarzda, ma’lum bir aniq harakatlar ketma – ketligini tanlab olish va uni ro‘yobga oshirishni ko‘zda tutuvchi faoliyatni amalga oshirishi usuli hisoblanadi.

Kurash sport turida *taktika* – bu kurashda g‘alabaga erishish va umumiy holatda musobaqada g‘oliblikni qo‘lga kiritishda yuzaga kelgan vaziyatni hisobga olish bilantexnik, jismoniy va iroda imkoniyatlaridan o‘ylanganholatda foydalana olish hisoblanadi .

Kurash sport turida taktikaning 3 ta turi ajratib ko‘rsatiladi

- 1) Texnik harakatlarni amalga oshirish taktikasi;
- 2) Kurashni olib borish taktikasi;
- 3) Musobaqada ishtirok etish taktikasi.

Bazaga oid tayyorgarlik bosqichida texnik harakatlarni amalga oshirish yoki taktik tayyorgarlik usullari katta ahamiyatga ega hisoblanadi [52].

Taktik tayyorgarlik usullari – bu kurashchi tomonidan o‘ynlangan usulning amalga oshirilishi uchun qo‘lay sharoitni yaratish natijasidagi kurashchining harakatlari (jumladan, tayyorgarlik ko‘rish usuli) bajarishni anglatadi [20, 21].

Kurashchi musobaqa olishuvlarida quyidagi vaziyatlarga erishishga harakat qiladi:

a) raqibni ustidan erishilgan yutuqni yanada ko‘paytirishga va sof yoki ochkolar bilan g‘alabaga erishishga;

b) erishilgan ustunlikni saqlay bilish, juda bo‘lmasa ochkolar soni bilan yutuqqa erishish;

v) agar raqib yutayotgan bo‘lsa, uni ustunligini qisqartirishga erishish.

Mana shu uch xil voqea munosabati bilan kurashchilar olishuvni olib borish taktikasi ularning qobiliyatiga aniq hollarga qarab o‘zgaradi (maskirovka va razvedka).

Lekin hamma sharoitda kurashchi oldida turgan masalani echishda uch xil asosiy olishuvni olib borish taktika vositalaridan foydalaniladi: siquv, iskanjaga olish va raqib harakatini kutish (yoki shu vositalarning kombinatsiyalari).

Shiddat ostida siquv

Shiddat taktik vositaning asosiy maqsadi-raqibini ketma-ket hujum qilish yo‘li bilan charchatish, qo‘rqitish, uning nafasini bo‘g‘ish va shu orqali uslubni bajarishdir.

Siquv vositalari har tomonlama bo‘lishi mumkin, ya‘ni uni qo‘llashda hamma taktik qobiliyat va kombinatsiyalarni qo‘llashda ishlatiladi.

Umumiy siquvni butunlay olishuv jarayonida faqatgina maxsus chidamlilikka ega bo‘lgan kurashchilargina olib bora oladi.

Siquv taktikasi hozirgi zamon kurashilarning eng asosiy taktik turlaridan hisoblanadi. «Agar kurashchida maxsus chidamliligi etishmasa-chi?»,-degan savol tug‘ilishi mumkin. Unda bolalar siquv taktik vositasini iskanjaga olish yoki kutish taktik vositasi bilan qo‘shgan holda olib boriladi.

Iskanjaga olish

Iskanjaga olish taktik vositasining asosiy maqsadi raqibga har xil ushlar yo'llarini bermasdan turib erishilgan yutuqni boy bermaslik.

Iskanjaga olish taktik vositasini amalga oshirishda har xil, raqibni itarish, tortish, qimillatib–qimillatib qo'yish, manevr qilish, muvozanatdan chiqarish kabi taktik hollaridan foydalaniladi.

Asosan, iskanjaga olish taktikasini amalga oshirishda chidamli kurashchilar texnikasi zo'r, ammo jismoniy tomondan zaif bo'lgan kurashchilarga qarshi qo'llashadi.

Bundan tashqari, iskanjaga olingan kurashchi hakamlar ko'ziga passiv harakatchan kurashchiga o'xshab qoladi. Shuning uchun kurashchilar iskanjadan chiqish yo'lini axtarib nima qiladi? Har xil tayyorlanmagan ushlar bilan hujum qiladi va yutqazadi. Iskanjaga olish taktikasini o'zi ahamiyati yo'q, shuning uchun uni doimo siquv taktikasi bilan birga olib boriladi.

Ko'p musobaqalarda shunday olishuvni guvohi bo'lasiz. Yutayotgan kurashchi iskanjaga olishga harakat qilsa, yutqazayotgani esa siquv taktikasini qo'llaydi. Agar birinchi kurashchi siquvni orqasidan chidamay yutqazib qolsa, darrov o'rin almashadilar. Iskanjaga olish taktik vositasi siquv taktik vositasi bilan qo'shilgan holda ham keladi.

Kutish

Kutish taktikasi vositasining asosiy maqsadi erishilgan ballar hisobidan yutuqni qo'ldan boy bermaslik va raqibi hujumlarini qarshi uslublar bilan qaytarishi, kutish taktikasining vositalariga, manevr qilish, raqibni o'ziga chaqirish, bexosdan hujum qilish, chalg'itish va siqib qo'yish kabi taktik yo'llar hisoblanadi.

Bu yerda ham kutish taktika vositasi xuddi iskanjaga olish kabi siquv taktikasi bilan qo'shilgan holda keladi.

Siquv taktikasi bilan kutish taktikasi olishuv vaqtida bir-birini ko'pincha almashib turadi. Nega? Chunki ko'p kurashchilar umumiy olishuvga kuchi etmasa, o'rta-o'rtada kutish taktikasini qo'llashga majbur bo'lishadi va shu bilan oz bo'lsa

ham dam oladilar, to'g'rimi! Bilasizlar hakamlar olishuvni oxirgi daqiqalarida juda ham talabchanlik qilishadi va kutuvchi kurashchilarni jazolaydilar.

3.1. Taktika tayyorgarligini qo'llash yo'llari

Taktika tayyorgarligining qo'llash yo'llari deganda, biz ataylab harakatlar birligi yo'nalishini tayyorlashda o'ziga o'ng bo'lgan ushlar orqali amalga oshiradigan sharoitni aytamiz.

Shuning uchun kurashchi qancha ko'p texnika va taktikaga boy bo'lsa, unga shuncha oson yo'l bilan har bir olishuv davrida qo'llaniladigan umumiy taktika masalalarini tashlashda va ularni yechishda oson bo'ladi.

Hozirgi zamon tushunchasi bilan olganda 9 xil tayyorgarlik usullari ishlatiladi. Ammo kurashchilarni o'rgatishda va takomillashtirishdagi mazmuni har xil.

1. To'satdan-bu shunday taktik tayyorgarlikka, raqib kutmaganda to'satdan bajariladigan hollar. Ko'pincha bu taktika bilan har xil texnikkaga ega bo'lgan va alo darajada reaksiyasi rivojlangan kurashchilar hujum qiladi. Masalan: ko'krakdan otish.

2. Qo'rqitish asosan, taktika tayyorgarligining qo'llashini asosiy maqsadi raqibni bir amal bilan qo'rqitish va boshqa bir usul bilan yiqitish lekin iloji boricha qo'rqitish tomonga o'zingizni rejalagan usulingizni qo'llasangiz yaxshi bo'ladi.

3. Takroriy hujumning asosiy maqsadi raqibni doimo bir uslub bilan hujum qilib chalg'itasiz-da, uning ishonchini tug'dirasiz, u shu uslubdan himoya yo'llarini qo'llaydi, siz esa bundan foydalanib bor kuchingiz bilan hujum qilasiz. Asosan, takroriy hujumni oz miqdorda chegaralangan, uslublari kam bo'lgan kurashchilar ishlatadi.

4. Raqib himoyasini ochish (chaqirish)—bu tayyorgarlik asosan, raqib yutayotgan vaziyatda qo'llaniladi. Olingan ochkolarni oxirigacha yetkazish uchun o'zini har xil taktik tayyorgarliklar bilan berkitib qo'yadi. Bunday taktik tayyorgarlikni ochish uchun, raqibni har xil ushlar va manyovrlar bilan

chalg'itib, uslub ishlatish lozim. Buni asosan, uslubga boy va har tomonlama olisha oladigan kurashchilar qo'llashadi.

5. Muvozanatdan chiqarish – bu shunday tayyorgarlikki, ya'ni har xil harakatni qo'llash yordamida raqibni himoya qilishga majbur etish, bundan foydalanib uslub ishlatish lozim.

6. Chaqirish-asosan, raqibga psixologik ta'sir qilish, ya'ni raqibni qo'llayotgan uslubga ishontirish, agar bajarilsa qo'llash. Chaqirish shuni talab qiladiki, oz kuch bilan xohlayotgan natijaga erishish. Asosan kurashchidan chaqirish taktika xili psixologik ta'sirga qaratilgan bo'lib, bir nechta uslubning yo'llariga asoslanib yaxshi reaksiyali kurashchilar qo'llashadi.

7. Siqib qo'yimoq–raqibni harakatini siqib qo'yish, asosan, unga umuman amal bajarishga imkon bermaslikdir. Shuning natijasida siquvdan o'zimni ozod qilaman deb hakakat qiladi va xatoga yo'l qo'yadi. Shundan foydalangan polvon uslub ishlatadi. Raqib umuman siquvdan ozod bo'ldim deganda hujum qilish lozim, chunki raqib ozod bo'ldim deb siquvdan bemalol bo'ladi, oz bo'lsada o'zining tana muskullarini bo'shatadi va hujum to'g'risida umuman o'ylamaydi.

Erkin kurash va mumtoz kurashlarda 10-15 daqiqadan ortiq uslub bajarmasdan siqib qo'ysangiz, o'zingizni passiv kurashchi deb jazolashingiz mumkin.

8. Manyovr qilish-bunday tayyorgarlik raqibni atrofida har xil harakatlar bajarib hushyorligini chalg'itish. Manyovr qilishni yana bir afzalligi shundaki, yutayotgan bo'lmasangiz himoya vazifasi ham o'taydi.

Manyovr qilishni bazan to'satdan hujum qilish bilan qo'shilgan holda olib borishadi. Bu taktik tayyorgarligini asosan yuqori texnikaga ega bo'lgan kurashchilar ishlatadi.

9. Diqqatini chetga tortmoq-bu taktik tayyorgarlikning asosiy maqsadi raqibini diqqatini haqiqiy korona uslubi bilan bajariladigan hujumdan chetga tortish. Bu harakatlarni har xil qo'shimcha taktik tayyorgarliklar bilan qo'shgan holda olib borishi lozim. Bunday taktik tayyorgarlikni qo'llashning asosiy yana bir

xislati shundaki, ya'ni hakamlarning ko'ziga faol olishayotgan kurashchiga o'xshab ko'rinishi.

10. Kurashchilarning musobaqada qatnashish taktikasi deganda, biz kurashchining (yosh komandaning) olishish vaqtida optimal natijaga, o'zining qobiliyati va bilarmonligini ishlata bilishiga aytamiz. Har bir olishish masalasi, musobaqaga qatnashishning umumiy maqsadidan, jismoniy texnika va taktik vositalaridan to'g'ri foydalanishga bog'liq. Mana shu musobaqaga bog'liq bo'lgan vositalardan to'g'ri foydalangan kurashchi, musobaqada muvaffaqiyatli o'rin olib qatnashishi mumkin.

Kurashchi tarozidan o'tgandan keyin har bir musobaqaga qatnashuvchi sport qura (jerebyovka) qilinadi va shundan keyingina musobaqaga og'irligidan qancha odam qatnashmoqda, qanaqa razryadli sportchilar va boshqa ma'lumot to'g'risida to'liq ma'lumot oladi. Shularni bilgandan keyin kurashchi shu musobaqada nechanchi o'rin uchun kurashishi mumkin yoki bo'lmasa kimga asosan yaxshi tayyorlanishi kerak, degan reja tuzadi.

Bundan tashqari, birinchi doirada (krug) qaysi bir raqiblar bilan uchrashishni bilsa bo'ladi va uchinchi hamda to'rtinchi doiraga taxdaqiqaan qaysi kurashchilar bilan uchrashish xavfi borligini aniqlab, reja tuzadi. Bu rejani qanday amalga oshirishni aniqlaydi va hal qiladi. Kurashchining musobaqada qo'ygan maqsadini uning har bir olishishiga ta'sir qilishi lozim, shuning uchun kurashchi rejasida qaysi bir raqibi bilan uchrashganda sof g'alaba bilan yutishi kerak yoki bo'lmasa qaysi biri bilan uchrashganda ochkolar yoki ba'zan yutqazish kerakligini belgilash lozim. Ba'zan olishuvlarda iloji boricha maksimal kuchni sarf qilishga to'g'ri keladi. Hammasi tabiiyki, tuzilgan oldindagi rejalar musobaqaning sharoitiga qarab o'zgarishi mumkin. Shuning uchun har bir doiradan keyin o'zining asosiy raqiblarining holini, vaziyatini aniqlash kerak. Buning uchun har bir kurashchi musobaqa qoidasini yaxshi bilishi kerak. Undan tashqari, musobaqa bayonnoma juftlarini tuzishni bilishi zarur.

Shunday qilib umumiy musobaqaga tuzilgan rejani chiqarish uchun tugʻilgan sharoitlardan olishuvni shunday rejalash lozimki, oxirida qoʻyilgan maqsadga erishilgani maʼlum boʻlsin.

Oʻz uslublarni yashirish taktikasi. Kurashchi bu taktik yoʻli bilan oʻz uslublarini raqibidan yashiradi. Asosan yashirish qachon kerak? –degan savol tugʻilib qolishi mumkin. Oʻz uslublarini sport tasnifining eng past kurashchisi bilan olishayotganda, raqibining razvedkasidan yashiradi. Masalan, mening asosiy uslubim qoʻsha yoki Melnitsa boʻlsa, men uni raqibimni boʻlishligidan foydalanib bajaraversam, asosiy raqibim meni olishimni raqib uslublarini oʻrganish qilib turadi-da, keyingi uchrashuvlarda shunga qarab tayyorlanib chiqadi. Shunday boʻlmasligi uchun men oʻzimni uslublarimni yashirib, boshqa texnikaviy amallar bilan yutishga harakat qilaman.

Raqib uslublarini oʻrganish taktikasi-bu raqibning bajaradigan uslublarini oldindan kuzatib oʻrganish. Agar koʻrmagan boʻlsangiz, unda u bilan kurashgan kurashchilardan surishtirish, gazeta, foto va videofilmlardan oʻrganib tayyorlanish kerak.

Modellashtirish-bu ham olishish taktik turi.

Sport kurashida koʻp uchraydigan hol, yaʼni koʻp kurashchilar bir-biri bilan tez-tez uchrashgani uchun, bir-birini uslublarini yaxshi biladi. Shuning uchun mashgʻulotlarda yoki olishishga chiqish oldidan oʻrtogʻi bilan xuddi shu raqibining olishishini oʻrganish lozim.

Kurash turida oʻrgatish uslublari

Musobaqa bellashuvining umumiy vaqti ichida hisobga olinmaydigan va maʼlum bir maqsadli koʻrsatmaning yoʻqligi bilan tavsiflanadigan maqsadsiz sarflangan (kurashchi sustkashligi va kutib turish holati bilan ifodalangan) vaqt oraliqlari koʻp sonli ortiqcha harakatlar bilan ajralib turadi. Odatda, bu paytda sportchilar, raqibidan faol harakatlarni kutayotib, uning texnik rejasiga bogʻliq holda boʻladi.

Mashgʻulot jarayoni mazmunining tahlili shuni koʻrsatadiki, kurash bellashuvi tuzilmasini tashkil etuvchi taktik haraktalarga yetarlicha ahamiyat

berilmaydi. Mashg'ulotlarda hujum, qarshi hujum va himoyalani sh harakatlariga katta qiziqish borligiga qaramasdan, ularning musobaqalardagi samaradorligi katta emas. Buning sababi shundaki, sportchilar mashg'ulotlarda taktik tayyorgarlik usullaridan ajralgan holda, o'tkazilgan usuldan so'ng xavfli holatni amalga oshirish sifatida taktik harakatni kiritmasdan hujum, himoyalani sh va qarshi hujumlarni amalga oshirish malakalari hamda ko'nikmalarini takomillashtiradilar.

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

Yanada yuqori malakaga ega bo'lgan kurashchilarda alohida harakatlarning daqiqalar bo'yicha taqsimlanishida ma'lum bir qonuniyat kuzatiladi. Bellashuvning birinchi daqiqalarida – razvedka, hujum, himoyalani sh; ikkinchi daqiqada – hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish; uchinchisida – kuchni tiklash, gilam chetida ushlab olishlar, himoyalani sh, qarshi hujum; to'rtinchisida – hujum, qarshi hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish, himoyalani sh; beshinchisida – hujum, qarshi hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish, himoyalani sh; oltinchisida – ustunlikni ushlab turish, qarshi hujum.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- raqib qo'lini qayirib qo'yish uchun kurashish. Kurashchilar juft-juft bo'lib, raqibning bir yoki ikki 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 aldanchi 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-mashg'ulot mashqining asosiy qismida taktik vazifalarni hal etish vositalari va uslublarini topshiriqli uslubni qo'llagan holda o'rganish hamda takomillashtirish, shuningdek, jahonning eng kuchli kurashchilari bellashuvlarini videoyozuvlarini tomosha qilish hamda tahlil etish tavsiya qilinadi. Bir vaqtning o'zida kurashchilar yo'l qo'ygan xatorlarni aniqlash va bartaraf etish maqsadida ularning bellashuvlari tahlil qilinadi. Kurashchilar qancha ko'p vosita 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.

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

Mashg'ulotlar davomida bellashuvni olib borish vosita va uslublarini takomillashtirishni quyidagi uslubiyat orqali amalga oshirish mumkin: muayyan harakatni bajarish maqsadini tushuntirish; jahonning kuchli kurashchilari bellashuvlarining videomagnitofon yozuvini tahlil qilish hamda shunga muvofiq kelgusida bellashuvni olib borish vosita va usullarini tanlash, kurashchilar yo'l qo'ygan xatolarni bartaraf etish. Har bir muayyan vazifani hal etish vositalari va

uslublarini o'rganish hamda takomillashtirish; o'quv-mashg'ulot bellashuvlari davomida harakat malakasini takomillashtirish.

Ruhiy tayyorgarlik

Psixologik tayyorgarlik deganda, sportchilar faoliyatida psixologik-pedagogik tadbirlar va ularning hayotiga muvofiq sharoitlar yig'indisi tushuniladi.

Ular kurashchilarda mashg'ulot va musobaqada qatnashish vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishni ta'minlaydigan psixologik funksiyalar, jarayonlar, holatlar va shaxs xususiyatlarini shakllantirishga qaratilgan.

Kurashchining «psixologik tayyorgarligi» tushunchasi ikki tushunchani o'z ichiga oladi: umumiy psixologik tayyorgarlik va muayyan musobaqaga qatnashishiga psixologik tayyorgarlik.

Umumiy psixologik tayyorgarlik butun sport takomillashuvi jarayoni davomida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan olib boriladi. Uning yordamida quyidagi o'ziga xos vazifalar hal etiladi:

1. Kurashchining axloqiy sifatlarini tarbiyalash.
2. Sport jamoasi va jamoadagi psixologik muhitni shakllantirish.
3. Iroda sifatlarini tarbiyalash.
4. Ilg'ab olish jarayonlarini rivojlantirish, xususan, «raqibni his qilish», «vaqt va makonni his qilish» kabi ilg'ashning maxsus turlarini takomillashtirish va h.k.
5. Diqqatni, uning mustahkamligi, jamlanishi, taqsimlanishi hamda biridan ikkinchisiga o'tishini rivojlantirish.
6. Taktik fikrlashni rivojlantirish.
7. O'z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.

Kurashchilarni axloqiy jihatdan tarbiyalash

Kurashchini tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlarni tarbiyalash va texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish bilan yonma-yon shaxs xususiyatlari hamda shaxsiy sifatlarning shakllanishiga ta'sir ko'rsatish juda muhimdir. Sportchini o'z ustida ishlashga, madaniyati va tafakkurini oshirishga muntazam yo'naltirib turishi lozim. Mashg'ulot jarayoni davomida va musobaqalarda shaxsiy sifatlarni

shakllantirishga izchil ta'sir ko'rsatib, jamoa yordamida salbiy holatlarni to'g'ri bartaraf etib borish zarur.

Sport jamoasini shakllantirish. Jamoa orasida yashash yuksak hissiyoti, do'stona munosabatlar, kurashchilarning birdamligi mashg'ulotlari va musobaqalardagi yaxshi psixologik iqlim uchun zarur shartlardan biri hisoblanadi.

Iroda sifatlarini tarbiyalash. Sportchining iroda sifatleri quyidagi paytlarda, ya'ni iroda harakatlarining maqsad va sabablari sportchining dunyoqarashi, qat'iy e'tiqodlari hamda axloqiy ko'rsatmalari bilan aniqlanganida namoyon bo'ladi. Katta iroda talab qilinadigan o'ta og'ir mashqlar iroda sifatlarini maqsadli tarbiyalashga yordam beradi. Bunda mashqlarni bajarishga bir maqsadni ko'zlab yo'naltirish muhimdir.

Jasurlik va qat'iyatlilikni tarbiyalash uchun mashqlarni bajarish paytida ma'lum darajadagi tavakkalchilik va qo'rquv hissini yyengib o'tish bilan bog'liq bo'lgan mashqlardan foydalanish zarur.

Maqsadga yo'nalganlik va qat'iyatlilik kurashchilarda mashg'uloti jarayoni, kurash texnika va taktikasini egallash muhimligi, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga ongli munosabatda bo'lishni shakllantirish orqali tarbiyalanadi.

O'z sport faoliyatiga qiziqish uyg'otish maqsadida, mashg'uloti jarayonida yuqori darajada murakkab bo'lgan hissiy mashqlarni qo'llash hamda ularni nazorat qilish foydalidir.

Chidash va o'zini tuta bilish-kurashchining o'ta muhim sifati hisoblanib, bellashuvdan oldin va ayniqsa, bellashuv jarayonida salbiy hissiy holatlarni (o'ta qo'zg'oluvchanlik va jahldorlik, o'zini yo'qotib qo'yish, tushkunlikni) yyengib o'tishda namoyon bo'ladi.

Mashg'ulotlarda bu sifatlarini tarbiyalash uchun kuchli toliqishni yuzaga keltiruvchi va og'riq beruvchi mashqlar kiritiladi. Mashg'ulotlarda vaziyat to'satdan o'zgaradigan murakkab holatlar modellashtiriladi va ularda shunga erishish lozimki, kurashchi shunday sharoitlarda o'zini yo'qotib qo'ymasligi, salbiy hayajonlarini jilovlab, o'z harakatlarini boshqara bilishi kerak.

Tashabbuskorlik va intizomlilik mashg‘uloti hamda musobaqa faoliyatidagi ijodiy ishda va faollikda namoyon bo‘ladi. Tashabbuskorlik o‘quv-mashg‘uloti bellashuvlarida murakkab texnik-taktik harakatlarni amalga oshirish yo‘li orqali tarbiyalanadi. Bunda kurashchilarga maqsadga erishish uchun andozadan holi hamda kutilmagan harakatlarni qo‘llagan holda mustaqil qaror chiqarish taklif etiladi.

Intizom o‘z majburiyatlarini bajarishga bo‘lgan vijdonan munosabatda, tartiblilik hamda ijrochilik sifatlarida aks etadi.

Ilg‘ash jarayonlarini rivojlantirish. Kurash bellashuvining har qanday vaziyatlarida harakat qila olish malakasi kurashchining eng muhim sifati hisoblanadi. U ko‘p jihatdan raqib harakatlarini vaqt va makonda to‘g‘ri ilg‘ab olishga bog‘liq. Buning asosida nozik mushak-harakat sezgilari va harakat koordinatsiyasi yotadi.

Diqqatni rivojlantirish. 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 ko‘p sonli 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 ob’yektlarni (qo‘llar, oyoqlar, gavda harakatlari, raqibning joy o‘zgartirish tezligi va h.k.) nazorat qilish hamda diqqatni tez biridan ikkinchisiga o‘zgartirish qobiliyati hisoblanadi.

Taktik fikrlashni rivojlantirish. Taktik fikrlash-bu kurashchining raqib bilan oqilona kurashish yo‘lini topishga qaratilgan fikrlash jarayonlarining tez maqsadga ko‘chishidir.

Taktik fikrlash musobaqa faoliyatining ijodiy xususiyatini belgilaydi va turli murakkab holatlarni modellashtiruvchi musobaqa mashqlari yordamida, shuningdek o'quv-mashg'uloti bellashuvlarida rivojlantiriladi. Bunda raqibning taktik o'ylanmalarini topish, uning ehtimoldagi harakatlarini oldindan ko'zlay bilish malakasiga murakkab vaziyatda o'zini o'nqlash, asosiy vaziyatlarni ajratib, ularni tez va to'g'ri baholash malakasiga kurashchining diqqati qaratiladi. Yuqori malakali kurashchi tez sur'atda oqilona yechimlarni topishi va muayyan musobaqa vaziyati uchun eng samarali texnik-taktik harakatlarni qo'llashni bilishi lozim.

O'z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.

Sportchilarning o'z hayajonli holatlarini boshqara olish malakasi ko'p jihatdan ular sport mahoratining oshishiga yordam beradi. Mashg'uloti yoki musobaqaning ayrim vaziyatlari, lahzalariga pozitiv va salbiy munosabatda bo'lish hayajonlar bilan birga kechadi. Ular sportchining sub'yektiv va ob'yektiv qiyinchiliklarni yyengib o'tishini yengillashtiradi yoki qiyinlashtiradi. Hayajonli holatlar shiddati musobaqalar ahamiyatiga va mas'uliyatiga bog'liq.

Kurashchilarning musobaqalarga psixologik tayyorgarligi

Oldinda turgan musobaqaga psixologik tayyorgarlik umumiy psixologik tayyorgarlik asosida tashkil qilinadi va u quyidagi aniq vazifalarni hal etishga qaratilgan:

- 1) Kurashchilarning oldinda turgan musobaqalar ahamiyatini anglashi;
- 2) oldinda turgan musobaqalar sharoitlari (o'tkazish vaqti, joyi) xususiyatlarini o'rganish;
- 3) Raqibning kuchli va bo'sh tomonlarini o'rganish, ularni hamda o'zining hozirgi paytdagi imkoniyatlarini hisobga olgan holda musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish;
- 4) Oldinda turgan musobaqalarda g'alabaga erishish uchun o'z kuchi va imkoniyatlariga qattiq ishonishni shakllantirish;
- 5) Oldinda turgan musobaqalar tufayli yuzaga kelgan salbiy hayajonlarni yengib o'tish va tetik hissiy holatni yaratish.

Birinchi to'rtta vazifalar raqib to'g'risida turli, mumkin qadar to'liq ma'lumotni to'plash hamda ishlab chiqish asosida murabbiy tomonidan hal etiladi.

Raqib to'g'risidagi hamma ma'lumotlarni o'rganib chiqib va uning imkoniyatlarini o'z sportchisi imkoniyatlari bilan solishtirib, murabbiy oldinda turgan bellashuv rejasini ishlab chiqadi. Uni amalga oshirish o'quv-mashg'ulotlarida modellashtiriladi hamda batafsil aniqlanadi.

Beshinchi vazifani hal etish uchun quyidagi uslubiy usullardan foydalanish mumkin:

- o'z-o'ziga buyruq berish, o'z-o'zini ma'qo'llash yordamida sportchi tomonidan salbiy hayajonlarni ongli ravishda bostirish ;
- kurashchilarning alohida xususiyatlari va ularning hissiy holatiga qarab, badan qizdirish mashqlari vositalari hamda uslublaridan maqsadli foydalanish;
- autogen va psixologik boshqarish mashg'ulotining vositalari hamda uslublaridan foydalanish.

Kurashchilar texnik-taktik mahoratini oshirishda psixologik tayyorgarligi

Texnik-taktik mahoratni takomillashtirish psixologik tayyorgarlik bilan ajralmasdir. Kurashchining taktik harakati ishonchliligi uning hissiy qobig'i va bilish jarayonlari darajasi bilan ta'minlanadi. Texnik-taktik harakatlarga o'rgatish taktik fikrlash, koordinatsiya, tezkorlik, propriozeptiv sezuvchanlikni rivojlantiradi.

Taktik qaror-bu kurashchining fikrlash faoliyati mahsulidir. Kurashchi taktik holat obrazlarini ishlatadi hamda «kelishilgan» va «kelishilmagan» tamoyili bo'yicha qaror qabul qiladi. Psixologik tayyorgarlik umumiy tayyorgarlik tizimida asos bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarlik o'z navbatida, takomillashuvning o'ziga xos poydevori, texnik-taktik tayyorgarlik sportchining jismoniy va psixologik imkoniyatlarini amalga oshirish vositasi hisoblanadi.

Tanlashni bilish hamda qabul qilingan qarorni bajarish tezligi kurashchi psixologik tayyorgarligining eng muhim tomoni hisoblanadi.

Psixologik tayyorgarlikda sport bellashuvining turli vaziyatlarida kurashchining to'g'ri bir qarorga kela olish qobiliyatini hisobga olish lozim.

Bunday harakatlarni to'rt xil yo'li mavjud va ular bir-biridan farqlanadi.

Birinchi yo'l: Xatti-harakatning qat'iy dasturi bo'yicha harakatlar: bunda sportchi o'z raqibini u muayyan bir usulni bajarayotgan vaqtida «qo'lga tushirish»ni oldindan mo'ljallab qo'yadi. Buning uchun u xuddi o'sha paytni kelishini poylab turadi hamda hujumga o'tish uchun tug'ilgan imkoniyatlarning boshqa yo'llarini tan olmay turadi.

Ikkinchi yo'l: Sportchilarda dastlabki «model» sifatida bir nechta «oldindan tayyorlangan» taktik harakatlar mavjud bo'ladi. Hujumga o'tish, odatda, o'taymi-o'tmaymi degan tamoyiliga asosan amalga oshiriladi.

Uchinchi yo'l: Sportchilarning xatti-harakatlari ancha mulohazali bo'ladi: ular hal qiluvchi yo'lni oldindan o'ylab qo'ymaydilar va yuzaga kelgan raqib harakatlariga qarab ish tutadilar.

To'rtinchi yo'l: Kurashchilarni raqib harakatlariga bog'lanib qolmaslik hamda uning hal etuvchi hujum harakatlari uchun tayyorlangan paytdan tanaffussiz, darhol foydalanib qolish maqsadida o'sha dinamik vaziyatni tayyorlaydigan, ya'ni hujum qilish uchun qo'lay vaziyatni oldindan amalga oshiradigan harakatlarga o'rgatish zarur bo'ladi.

Shunday qilib, kurashchilarda harakatlarni faollashtirishga qaratilgan psixologik yo'nalishni tarbiyalash zarur. Bu ish hujum qilish uchun qo'lay dinamik vaziyatni yuzaga keltirish hamda bu vaziyatdan ustunlikka va g'alabaga erishish uchun foydalanish maqsadida amalga oshiriladi. Bellashuv davomida yuzaga keladigan qo'lay dinamik vaziyatlarni bilish va texnik harakatlarni hamda hujumlarni o'z vaqtida bajarishga tayyor turish psixologik yo'nalishning faqat bir tomonini aks ettiradi, holos. Yuqori malakali zamonaviy kurashchini tarbiyalash uchun qo'lay dinamik vaziyatni tayyorlashga va undan foydalanishga psixologik yo'naltirish yaxshi jismoniy hamda texnik tayyorgarlikka tayanish lozim, ya'ni kurashchi butun bellashuv mobaynida to'xtovsiz faol harakatlarga tayyor turishi zarur.

Sportchining oldinda turgan bellashuvni yuqori darajada hissiy kayfiyatda, raqibining kuchli va zaif tomonlarini hisobga olgan holda to'g'ri hamda o'z

vaqtida ruhlana olish qobiliyati g'alaba qozonish uchun katta ahamiyatga ega. Katta ko'tarinki ruh yordamidagina kuchni maksimal ravishda rivojlantirish mumkin.

Sport musobaqalaridagi kuchayib borayotgan raqobatlashish sportchilarning nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarligiga, balki mas'uliyatli musobaqalar sharoitlarida o'zlarining hissiy holatini boshqara olishiga ham katta talablar qo'yadi.

Chempionatdagi keskin vaziyat salbiy hayajonlar, musobaqa davomida vujudga keladigan ko'pgina ob'yektiv va sub'yektiv to'siqlar ba'zi yosh kurashchilar uchun texnik-taktik mahoratni muhim darajada pasaytiruvchi kuchli omilga aylanishi mumkin.

Maxsus tadqiqotlar kurashchilarning musobaqa arafasida va kundagi hissiy hayajonlanish darajasi, musobaqalardagi hissiy zo'riqishi (qur'a tashlash natijasi, raqib bilan bo'ladigan birinchi bellashuvni kutish va boshqalar) o'zgarishlarni kuzatishga imkon beradi.

Hayajonlanishning ancha oshib borishi kurashchilarda qur'a tashlash natijalarini kutish paytida, uning ancha pasayishi-natijalar e'lon qilingandan so'ng kuzatiladi.

Bu, ayniqsa, musobaqalarning birinchi davrasida kuchsizroq raqib bilan bellashishga to'g'ri kelgan kurashchilarda yaqqol ko'zga tashlanadi.

Birinchi davrada asosiy raqiblar bilan uchrashish lozim bo'lgan sportchilarda ham hayajonlanish oshib borgan. Hayajonlanish darajasi psixolog-mutaxassislar tomonidan qon tomirlari urishini o'lchash (pulsometriya) hamda harakatlanayotgan ob'yektga reaksiya (HOR) ko'rsatkichlari uslublaridan foydalangan holda nazorat qilindi.

Kurashchilarning musobaqalarda qatnashish paytida o'z hissiy holatini boshqara olishi salbiy hayajonlarning jangovar ruhga ko'rsatadigan ta'sirini kamaytiradi va yuqori sport natijalariga erishishga imkon yaratadi.

Ko'pgina kuchli kurashchilar o'z-o'ziga buyruq berish, o'z-o'zini ishontirish va ideomotor qarashlardan foydalanib, bellashuvga o'zlarini tayyorlaydilar.

Bellashuv oldidan harakat va funksional imkoniyatlarni yaxshilaydigan, hayajonlanish darajasini tartibga soladigan eng muhim vositalardan biri badan qizdirish mashqlaridir.

Bizning yetakchi kurashchilarimiz bir necha juftlikning gilamga chiqishidan oldin o'zi yoqtirgan usullarni ishora orqali bajarishi, o'z-o'zini ishontirish va o'z-o'ziga buyruq berishdan iborat bo'lgan qisqa vaqtli badan qizdirish mashqlarini o'tkazadi. Oldinda turgan bellashuvlarga shu tariqa tayyorlanib, ular hayajonlanish hissini oshiradilar. Jadal, hayajonli, texnik harakatlarni ishora orqali bajarishdan iborat bo'lgan badan qizdirish mashqlari kurashchining hissiy hayajonlari darajasini ko'taradi.

Uzoq vaqt davom etadigan, lekin kam shiddatli bo'lgan badan qizdirish mashqlari o'z-o'zini ishontirish uslubini qo'llash bilan birgalikda kurashchilarni tinchlantiradi va ularning asab energiyasini saqlaydi. So'z sportchining asab-psixologik holatini yuqori darajada boshqarib turuvchi hisoblanadi. Har bir murabbiy yetarli darajada sportchi holatini boshqarish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim: raqib bilan bellashishdan oldin sportchi o'ta hayajonlanib ketmaslik maqsadida vaqtdan oldin hayajonlanish yuzaga kelganda uni tinchlantirishi zarur.

So'z yordamida ta'sir ko'rsatishning turli uslublari - ishontirish, tushuntirish, uqtirishni qo'llayotib, kurashchining oliy asab faoliyati yo'lini hisobga olish lozim.

Fikrlovchi yo'ldagi sportchilarga mantiqiy tushuntirish ko'proq qo'l keladi, badiiy yo'ldagi sportchilarga uqtirish (his qo'zg'atish) katta ta'sir ko'rsatadi.

O'z-o'zini boshqarishning psixologik uslublari orasida sport amaliyotida autogen mashg'ulotining (AAM) turli yo'llari hamda yangilangan shakllari-psixologik boshqarish mashg'uloti (PBM), psixologik mushak mashg'uloti ((PMM)) keng tarqalgan.

Psixologik mushak mashg'ulotining o'ziga xos xususiyatlari uni o'tkazish osonligi hamda yuqori natija berishidan iborat. Bundan tashqari, u ko'p vaqt talab qilmaydi. Amaliyotning ko'rsatishicha, 10 kun (bitta mashg'uloti yig'ini) davomida sportchilar PBMning tinchlantiruvchi qismini muvaffaqiyatli egallaydilar. Uning asosiy maqsadi - sportchining sezgirliги darajasini pasaytirish,

bo'shshish, tiklanish va sportchining jismoniy hamda ma'naviy kuchini saqlab qolishdir. PBMni faollashtiruvchi (sagarbar etuvchi) qismining maqsadi-zarur paytda kurashchining optimal jangovar holatni (gilamga chiqishdan oldin) egallashi va tinchlantirish xususiyatiga ega bo'lgan uyqudan oldin tashkil qilinadigan jamoa bilan alohida suhbatlar, ayniqsa, ular musobaqalar boshlanishidan oldin so'nggi kunlarda o'tkazilsa, yaxshi natija beradi. Agar musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida vaqtdan avval ortiqcha hayajonlanishning yuzaga kelishini oldini olishga erishilsa va mashg'ulotni osoyishta o'tkazishga sharoit yaratilsa, psixologik jihatdan sportchilarga g'alaba kafolatlanishi mumkin.

Kurashchilarning psixologik zo'riqishini qoldirish va psixologik yumshatishda sportchilar kuchi bilan tayyorlangan badiiy havaskorlar konsertlari katta ahamiyat kasb etadi.

Hissiy zo'riqishni qoldirish va dam olish uchun qarmoq bilan baliq ovlash (2-3 kishilik guruhlar bo'lib) yaxshi tinchlantiruvchi vosita bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Yuqorida aytib o'tilgan hamma uslublar yaxshi dam olishga va mas'uliyatli musobaqalar oldidan kurashchining shiddatli ishlashi uchun osoyishta sharoit yaratishga yordam beradi. Kurashchiga hissiy holatni oshirish faqat bellashuv oldidangina kerak.

Kurashchilarning hordik chiqarish va tiklanish jarayonlarida psixologik-pedagogik vositalardan foydalanish

Har bir murabbiy yetarli darajada psixolog bo'lishi, sportchilar fikri va hissiyotlarini tushunish qobiliyatiga ega bo'lishi hamda zo'riqishli mashg'uloti jarayoni, musobaqa faoliyati sharoitlarida ularning holatini boshqara olishi lozim.

Sportchilarning ruhiy holati va faoliyatini yuqori darajada boshqarish uchun so'z katta ta'sir ko'rsatadi. Faqatgina so'zdan to'g'ri foydalanilgandagina va har bir sportchiga alohida yondashilgan taqdidragina, murabbiy-kurashchi tizimi muvaffaqiyatli amal qilish mumkin. Kurashchi ushbu tizimning asosi hisoblanadi.

Murabbiy tomonidan amalga oshiriladigan boshqarishning psixologik-pedagogik vositalarini ko'rib chiqayotib, shu narsani ko'ramizki, ularning asosiylari quyidagilardan iboratdir: ishontirish, tushuntirish va singdirish. Psixologik terapiya sifatida tetik holatda ularni qo'llash, birinchi navbatda, murabbiy, shifokor, ruhshunos, rahbarning so'z orqali ta'sir etishini nazarda tutadi. Ularning so'zlari bevosita ikkinchi signal tizimiga va shu orqali u yoki bu somatik mexanizmlarga ta'sir qiladi.

Sportchiga so'z orqali ta'sir ko'rsatishni qo'llayotib, pedagogik va sport axloqi masalalariga alohida e'tibor berish lozim. U jamoa rahbariyati, murabbiylar, boshqa mutaxassislar hamda xizmat ko'rsatuvchi xodimlarning mashg'uloti jarayoni samaradorligini oshiradigan, hamma omillardan maksimal foydalanishga qaratilgan xatti-harakatlarning yuksak ma'naviy tamoyillaridan iborat. Psixologik boshqarish mashg'uloti (PBM) va psixologik mushak mashg'uloti (PMM) ko'rinishidagi amaliyotdagi autogen mashg'uloti (AAM) o'z-o'zini boshqarishning psixologik uslublari orasida eng keng tarqalgan hisoblanadi. Autogen mashg'ulotning eng oddiy va samarali yo'li – bu psixologik mushak mashg'uloti, uning tinchlantiruvchi qismidir. Tinchlantiruvchi qismining asosiy tavsiyasi-tetiklik darajasini pasaytirish-bo'shashtirish (relaksatsiya) hamda kurashchining jismoniy va ma'naviy kuchini tiklashdir. Tinchlantiruvchi qismdan tashqari (PMM) faollashtiruvchi (safarbar etuvchi) qismga ega. Uning maqsadi kurashchining zarur daqiqada optimal jang qilish holatini egallashiga qaratilgan.

Turli tayyorgarlik davrlarida psixologik-pedagogik vositalar hamda tiklanish uslublarni qo'llash har xil vazifalarni hal etadi.

Tayyorgarlik davrida quyidagi vazifalar hal etiladi: dam olish va hordiq chiqarishni tashkil qilish, (PMM)ning jamoalik davomiyliklari, psixologik terapevtik suhbatlar va h.k.

Kurashchilar dam olishi va hordiq chiqarishini rejalashtirish mashg'uloti yuklamalari dinamikasi hamda madaniy-ommaviy, ijtimoiy-siyosiy va psixologik terapevtik tadbirlar kompleksini o'tkazish bilan bog'lanishi lozim.

PMMning jamoali davomiyliklari musobaqalarga tayyorlashda katta samaradorlikka ega. Ular psixolog va murabbiy rahbarligida sport zalida mashg'ulotlar o'rtasidagi tanaffuslarda o'tkaziladi. Ular mashg'ulot jarayonidagi hissiy zo'riqishni bartaraf etish va tiklanish uchun qo'llaniladi. Shuningdek, bevosita mashg'uloti tugashi bilan to'g'ridan-to'g'ri kurash gilamida tiklovchi uyqu-dam olish qo'llanilishi mumkin. PMM davomiylikda 10 daqiqalik dam olish-uyqudan so'ng yurak qisqarishi tezligi 43% ga pasayadi va hissiy zo'riqish ko'rsatkichi (dastlabki natijalarga nisbatan) 2,8 marta kamayadi. Bu tiklanish davrining o'ta tezlashganligi hamda jadallashganligini ko'rsatadi, bu esa bir kunda 2 va 3 marta bo'ladigan mashg'ulotlarda juda muhimdir.

Uxlash oldidan alohida va guruh bilan suhbatlashishlarni o'tkazish yuqori psixologik terapevtik samara beradi. U PMMning tinchlantiruvchi qismi bilan yakunlanadi.

Suhbatlar mavzusi tayyorgarlik bosqichi va sportchilar holatiga qarab tanlanadi.

Psixolog, murabbiy va shifokor suhbat jarayonida «psixologik kuzatuvchanlik»dan foydalangan holda o'z qarashlarini shakllantiradilar, uning yordamida muayyan kurashchining asab-psixologik holati to'g'risida kundalik axborot oladilar.

Kurashchilarni ishontirayotib, ularning xatti-harakatlari va tashvishlanishlarining ba'zi tomonlarini asoslangan holda tanqid qilish lozim. Bunda kurashchilarda ijobiy hissiyotlar o'z ahvolini yaxshilash hamda yuqori natijaga erishishga bo'lgan ishonch sababli paydo bo'ladi.

Murabbiy va shifokorning yana eng muhim vazifasi kurashchilarning shaxsiy, ijtimoiy va sport faoliyatidagi, to'qnashuvli vaziyatlardagi munosabatlarni me'yorlashtirish hamda yumshatish hisoblanadi.

Psixologik-pedagogik uslublar fizioterapevtik ta'sir etish, massaj, sauna bilan musiqa jo'rligida kompleks holda qo'llanilganda, ularning tiklash ta'siri ancha kuchayadi.

Tashkiliy, ijtimoiy-siyosiy va madaniy-ommaviy tadbirlar kurashchilar ruhiyatiga katta tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Bevosita mas'uliyatli musobaqalar oldidan vazifalarni qo'yish, ko'rsatmalar berish maqsadida tashkiliy yig'ilishlarni o'tkazish o'zini oqlamaydi. Ko'rsatma berish maqsadida o'tkaziladigan bunday yig'ilishlar o'quv-mashg'uloti yig'ini boshida o'tkazilishi lozim.

Turnir yaqinlashgan sari bunday tadbirlar yanada psixologik profilaktik xususiyatga ega bo'lishi, kurashchining energiyasi va asab imkoniyatlari torayishiga yordam berishi lozim.

Psixologik zo'riqishni bartaraf etish uchun kurashchilarning o'zlari tayyorlagan badiiy havaskorlik konsertlari katta ahamiyat kasb etadi. Bu jamoa a'zolarining o'z-o'zini ijodiy ifodalashga va jamoadagi hissiyotli yetakchi sportchini aniqlashga, qo'lay psixologik muhitni shakllantirishga yordam beradi.

Musobaqa davrida asosiy vazifalar psixologik zo'riqishni oldini olish bilan bog'liq. Tinch mashg'ulot vaziyatini yaratish va ortiqcha hissiy qo'zg'aluvchanlikni yo'qotish uchun musobaqalarga bevosita tayyorgarlik davrida quyidagi tashkiliy tadbirlar muhim ahamiyatga ega:

Bir-biriga raqib bo'lgan, bir xil vazn toifasida qatnashadigan, katta vaznni yo'qotayotgan sportchilarni bitta xonada joylashtirmaslik lozim. Ajratib joylashtirish masalalarini shaxsiy o'zaro munosabatlar, psixologik jihatdan mos kelish xususiyatlarni hisobga olgan holda hal etish lozim.

Yuqori miqyosdagi musobaqalarda ishtirok etish uchun asosiy tarkibni aniqlash bo'yicha masalalarni o'z vaqtida hal etish zarur. Musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichi boshida saralashni yakunlash va asosiy hamda zaxiradagi qatnashchilarni rasman e'lon qilish lozim. Hammaga ma'lum bo'lishi lozimki, nomzod favqolodda hollarda (asosiy kurashchining kasal bo'lishi, jarohat olishi yoki mashqlanganlik darajasining ancha yomonlashuvi) asosiy tarkibga kirishga tayyor turishi zarur.

Ushbu bosqichda tez-tez saralash va nazorat bellashuvlarini o'tkazish nafaqat rejali tayyorgarlikni buzadi, balki kurashchilarga oldinda turgan turnirga

energiyani to'plashga imkon bermaydi, bir-biri bilan raqobatlashish natijasida ularning asab-hissiy shashti bekorga sarflanadi.

Saralashni ancha oldin muddatlarda o'tkazish to'g'riroqdir. Musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida qiyin turnirga tayyorlanayotgan kurashchilarning asab energiyasini saqlash maqsadga muvofiqdir. Yirik musobaqalarga yaqinlashtirishning shunga o'xshash tamoyili zaxirada turgan yoshlar uchun foydalidir. Ma'lumki, asosiy tarkibga kiritilmaganligidan xabardor bo'lgan sparring-raqiblar o'zlari va o'rtoqlariga mashg'ulotda katta foyda keltiradilar. Chunki ular bir narsadan qo'rqishmaydiki, ularning faol hujum harakatlari, tajribali kombinatsiyalari, tavakkalchiligi mag'lubiyat ballari bilan jazolanmaydi. Murabbiylar bu ballarni kurashchi foydasiga hal etmasliklari mumkin. Aks holda har bir mashg'ulot keskin musobaqaga aylanadi va asab energiyasining sarflanishiga olib keladi.

Birinchi musobaqa bellashuvi oldidan kurashchilarning asab energiyasini saqlashga alohida e'tibor qaratish lozim. Mutaxassislarning kuzatishicha, kurashchilar turnirning birinchi kunida psixologik zo'riqish birinchi bellashuvga chiqishdan ancha oldin start oldi talvasasi darajasiga etadi. Ko'pincha bu tortilish paytida kuzatiladi, qur'a tashlagandan so'ng yoki musobaqa o'tkaziladigan joyga etib kelish bilan kuchayadi.

Musobaqalarning birinchi kunida psixologik-pedagogik vositalarning asosiy vazifasi kurashchilarning asab energiyasini saqlash hisoblanadi. Buning uchun ham jamoali, ham alohida boshqarish vositalaridan foydalanish lozim.

Mohirlik bilan soniyadantlik qilish ham katta ahamiyatga ega. Soniyadantlik qilish san'ati kurashchini o'ta ehtiyotkorlik bilan boshqarish maqsadida uning psixologik holatini tushunish va sezgirlik bilan tashhis (diagnostika) qilishdan iborat. Shuni hisobga olish lozimki, ba'zi kurashchilar soniyadantlarga muhtoj emaslar va ularda bellashuvning borishi to'g'risida o'z fikrlari mavjud. Ba'zan bir qator kurashchilarda mazkur murabbiyga moslashmaslik va unga ishonqiramaslik hosil bo'ladi. Soniyadantlik qilishning asosiy qoidasi-kurashchiga bellashuv paytida mustaqil fikrlashga imkoniyat berish, o'ta psixologik zo'riqish yukini

bartaraf etish, agar kerak bo'lsa, sportchini qo'zg'alishga yo'naltirishdir. Tanaffus paytida birinchi navbatda, kurashchini tinchlantirish lozim va shundan so'ng, ya'ni uning holati me'yorlasha boshlagandan keyin oldinda turgan davrga aniq va qisqa ko'rsatma berish lozim. Bunda sportchining alohida xususiyatlari, uning holati hamda bellashuv davomida yuzaga keladigan vaziyatni hisobga olish zarur.

Shuni nazarda tutish lozimki, har bir kishi ham murabbiy-soniyadant bo'la olmaydi. Bu ishda yuksak darajadagi sport madaniyati, tajriba va bilim, xotirjam, o'zini tuta olish, fikrlay olish, turnir bellashuvlaridagi murakkab vaziyatlarda o'zini yo'qotib qo'ymaslik, start talvasasiga tushmaslik katta ahamiyatga ega. Soniyadant shu narsani aniq bilishi lozimki, "birovni boshqarishni bilish uchun birinchi navbatda, o'zini boshqarishni bilish zarur". Buning uchun tayyorgarlik va musobaqalarni o'tkazish jarayonida soniyadantlik qilishga tayyorlanayotgan murabbiy psixologik o'z-o'zini boshqarish vositalaridan foydalanishi hamda psixolog va shifokor nazorati ostida bo'lishi kerak.

IV BOB. KURASHCHILARNING TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIGI

4.1. Kurashchining texnik harakatlari

So'nggi paytlarda sport kurashi amaliyotida va adabiyotida "texnik-taktik mahorat" atamasi keng qo'llanilmoqda. Sport kurashi texnikasi deganda tor ma'noda kurashchiga g'alaba keltiradigan harakatlarni bajarishning eng oqilona uslublari tushuniladi. Bunda kurashchilarning alohida xususiyatlaridan qat'i nazar, ularga xos bo'lgan biomexanik va fiziologik qonuniyatlarga tayanadigan harakatlar texnika asosini tashkil qiladi. Sportda taktika deganda yuqori sport natijasiga erishish va raqib ustidan g'alaba qozonishning hamma usullari hamda shakllari tushuniladi. Taktika bir qator omillar kompleksidan tashkil topadi: tayyorgarlikning kuchli tomonlari va raqib kamchiliklaridan foydalanish, texnikani egallashdagi alohida xususiyatlar, chalg'ituvchi harakatlar bilan raqibni aldash, bellashuvdagi qo'lay 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.

Shaxsan texnik harakatlar – bu boshqa harakatlardan alohida, ajratilgan, odatda, uning yordamida g‘alabaga erishiladigan, lekin kurashchining musobaqa jarayonidagi murakkab harakatlari kompleksining faqat bir qismini tashkil etadigan tugallangan harakat tuzilmasidir.

Shaxsan taktika – bu kurashchining musobaqa jarayonidagi umumiy xatti-harakatidir. Alohida taktik harakat ma’lum bir texnik harakat bo‘lib ham hisoblanadi. Masalan, raqibni muvozanatdan chiqarish va hujum uchun qo‘lay dinamik vaziyatni yaratishdan iborat taktik maqsadlarda bajariladigan siltash, itarish, harakatlanishlar. Ular ma’lum bir texnik harakatlar bo‘lib (ular to‘g‘ri yoki noto‘g‘ri bajarilishi mumkin), hujumni tayyorlash usullari sifatida taktika maqsadlariga xizmat qiladi.

Bir vaqtning o‘zida maxsus texnik harakatlar (usullar) taktik harakatlarning asosiy turlari (hujum, himoya, qarshi hujum) bo‘lishi mumkin. Keyinchalik “texnik-taktik mahorat” yoki “texnik-taktik harakat” atamalaridan foydalanamiz.

Bunda texnik-taktik mahorat deganda yuqori toifadagi turli kurashchilarga xos bo‘lgan harakatlarni bajarishning asosiy qonuniyatlari, tamoyillari tushuniladi. Ushbu tamoyillar yuqori sport mahoratining o‘ziga xos modelini, andozasini yaratishga urinib ko‘ramiz.

Ular qatoriga quyidagi tamoyillar kiradi: texnik-taktik mahorat va kurash qoidalarining o‘zaro bog‘liqligi; texnik-taktik mahorat va kurashchi alohida xususiyatlarining o‘zaro bog‘liqligi; optimal hajm, hujum harakatlarining turliligi va samaradorligi; hujum harakatlarining yetakchi ahamiyati; qo‘lay dinamik vaziyat paytida hujumni bajarish; qo‘lay dinamik vaziyatdan hujum qilish uchun

foydalanishga tayyorgarlik; bosh va kompensator omillardan foydalanish; texnik-taktik mahoratning ilg'or va qoloq tomonlariga birga ta'sir ko'rsatish.

Texnik-taktik mahorat va kurash qoidalarining o'zaro bog'liqligi

Sport kurashi rivojlanishining boshida kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan texnikaga qarab texnik-taktik harakatlarni belgilab beradigan qoidalar yaratilgan edi. Shu tariqa har xil kurash turlari vujudga kelgan. Qoidalar keyinchalik har bir kurash turi uchun o'zgartirilgan. Ularning yordamida ma'lum harakatlarni cheklash va boshqalarini rag'batlantirishga urinilgan. Qo'llaniladigan texnik-taktik harakatlarning soni va sifatiga qarab, kurash turiga ta'sir ko'rsatish, uning sport hamda tomoshabop xususiyatini yaxshilash maqsadida, qoidalarni o'zgartirishga intilishgan.

Yuqori malakali kurashchilar har doim o'zgaradigan qoidalarga qarab texnik-taktik harakatlardan optimal ravishda foydalanishi mumkin. Yangi qoidalarning yetakchi kurashchilar mahoratiga qanday ta'sir etishini taxmin qilish mumkin. Ularda ko'proq hujum harakatlarini qo'llash malakasi oshib boradi.

Kurashchining texnik-taktik mahorati va alohida xususiyatlari

Yuqori malakali ustalarning sport tayyorgarligi tizimida alohidalash tamoyili bajarilayotgan texnik-taktik harakatlarning kurashchi alohida xususiyatlariga qat'iy mos kelishini taqozo etadi. Texnik-taktik 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 ma'lum bir total o'lchamlari va nisbatlariga ega bo'lgan kurashchilar ba'zi usullarni muvaffaqiyatliroq bajaradilar. Masalan, bilaklar qancha uzunroq bo'lsa, bukuvchi va yozuvchi mushaklarning nisbiy kuchi shuncha kam bo'ladi. Son va oyoq qancha uzun bo'lsa, sonni bukuvchi va yozuvchi mushaklarning mutlaq kuchi shuncha ko'p, nisbiy kuchi shuncha kam bo'ladi. Shu sababli, ehtimol, oyoq-qo'llari kaltaroq bo'lgan kurashchilar ko'tarishlarni osonroq bajaradi, chunki ushbu holda ish samarasi nisbiy kuch hajmiga bog'liq. Oyoq-qo'llari uzun bo'lgan kurashchilarga raqibni gilamdan ko'tarmasdan harakatlanish bilan bog'liq bo'lgan

usullarni nomustahkam muvozanat sharoitlaridan (qo‘lay dinamik vaziyatdan) foydalangan holda qo‘llash qo‘layroqdir. Bundan tashqari, uzun oyoq-qo‘llar yo‘l va tezlikdan yutishga imkon beradi. Shu bilan birga texnik-taktik imkoniyatlar kuch tayyorgarligining alohida xususiyatlari bilan ham bog‘liq. Raqibni yerdan ko‘tarish bilan bajariladigan texnik harakatlarni orqani bukuvchi mushaklari yaxshi rivojlangan va nisbatan baland bo‘yli sportchilar amalga oshirishi mumkin.

Sportchining alohida xususiyatlariga muvofiq bo‘lgan texnik-taktik harakatlarni qo‘llash tamoyili turli toifadagi kurashchilarni tayyorlashda boshchilik qilishi mumkin.

Hujum harakatlarini optimal hajmi, turli-tumanligi va samaradorligi

Yuqori malakali kurashchilar egallashi lozim bo‘lgan hujum texnik-taktik harakatlari minimumi to‘g‘risida hozirga qadar yagona fikr yo‘q. Shunday davrlar bo‘lganki, bunda kurashchilar bitta “shoh” usulni egallaganlar va uni muvaffaqiyat bilan qo‘llaganlar. Biroq bunday taktika takomillashib borgan va turli taktik harakatlar bilan boyib kelgan. “Shoh” usul turli dastlabki (start) holatdan turib har xil ushlar bilan hamda taktik tayyorgarlikning turli usullaridan so‘ng amalga oshirila boshlandi.

Ayrim kurashchilar har doim bitta “shoh” usul bilan yakunlanadigan 30 ta taktik harakat usullarini ishlab chiqqanlar. Shu bilan birga hujumni muvaffaqiyatli yakunlashning bir qancha usullarini egallagan buyuk kurashchilar ham paydo bo‘la boshladi.

Bunday kurashchilar, odatda, eng yaxshi texnika uchun sovrinlar bilan mukofotlangan. Biroq yirik musobaqalarda raqobatning o‘sib borishi shunga imkon yaratdiki, yuqori malakali kurashchilar, o‘z texnik-taktik harakatlari ichida “shoh” usulni saqlab qolgan holda, taktik imkoniyatlarini kengaytirib borganlar. Ayrim kurashchilar ikki, ba‘zan esa uchta “shoh” usullarni egallab oldilar.

Zamonaviy kurash texnikasini tadqiq qilish shuni ko‘rsatadiki, buyuk kurashchilar bitta musobaqa davomida turli hujum texnik-taktik harakatlarning 16-20 ta variantini qo‘llaydilar. Bundan tashqari, kuchli kurashchilar yetarli darajada samarali va ishonchli hujum qiladilar. Hujum taktik jihatdan yaxshi

tayyorlangan paytdagina, ular maksimal kuch va tezkorlikni ishlatadilar. Katta kuchni talab etmaydigan taktik harakatlarni qo'llayotib, kurashchilar kuchni tejaydilar va bellashuv oxirigacha ish qobiliyatini saqlab qoladilar. 50% dan ortiq hujum harakatlarini hakamlar ustunlik sifatida baholaydilar.

Aldamchi haraktalar yordamida hujum xavfini solish eng muhim taktik harakat hisoblanadi. Aniq hujum harakatlarining aldamchi hujum harakatlariga 1:2 nisbati 0,5 koeffitsienti bilan hujum qilish ehtimolini beradi. Bunday ehtimollikni raqib qiyinchilik bilan tushunib yetadi va aniq hujumga qarshi himoyalani qiyin bo'ladi.

Hujum harakatlari variantlari hajmining optimalligi kurashchi texnik-taktik mahoratining muhim tamoyilidir.

Hujum harakatlarining yetakchi ahamiyati

Sport amaliyoti texnik-taktik harakatlarning hujum, himoya va qarshi hujum tuzilmalarini ishlab chiqdi. Yirik musobaqalarda 400 ga yaqin usullar variantlari qayd qilingan. Sport kurashining hozirgi zamonda rivojlanish darajasi kurashchidan hamma turdagi texnik-taktik harakatlarni egallashni, ularni qo'llashni va maqsadga muvofiq ravishda o'zaro uyg'unlashtirishni bilishni taqozo etadi. Biroq hujum texnik-taktik harakatlar eng asosiysi hisoblanadi, chunki ular sport kurashi tabiati bilan bog'liq.

Hujumkor taktika – g'alabaga bo'lgan eng to'g'ri yo'l, chunki u zamonaviy qoidalar hamda yirik musobaqalardagi hakamlilik qilish uslubiga ko'proq mos keladi. Jahonning eng yaxshi kurashchilari – yorqin ifodalangan hujumkor uslubdagi sportchilardir.

Hujumkor taktika kurashchidan yuqori faollikni talab qiladi. Bunday faollik a'lo darajadagi funksional va ruhiy tayyorgarlikka, kombinatsion usuldagi texnik-taktik harakatlarning turli variantlarini qo'llash malakasi, to'xtovsiz aldamchi va hujum harakatlarini lahzali "spurt" (tezkor) hujumlari bilan almashtirib turilishiga bog'liq.

Hujum harakatlarining yetakchi ahamiyati tamoyili yuqori malakali kurashchilar texnik-taktik tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi hisoblandi.

Hujum harakatlarining oqilona tuzilmasini egallash

Texnik-taktik harakatlarni bo'sh egallagan kurashchilar odatda, asosan o'z raqibini qarshiligini yyengib o'tishga mo'ljallangan foydasiz, nooqilona usullarni bajaradilar. Bunday harakatlar faqat hujum qilayotgan kurashchi kuch jihatdan ustunlikka ega bo'lgan hollardagina muvaffaqiyat keltirishi mumkin.

Yuqori malakali kurashchilar oqilona texnik-taktik harakatlarni qo'llab (bunday harakatlar ular tuzilmasini "biomexanik andoza"ga yaqinlashtiradi), hattoki jismonan kuchli bo'lgan raqibni yengadilar. Ichki va tashqi kuchlar to'g'ri uyg'unlashtirilganda hamda ishga solinganda hujum texnik-taktik harakatlari tuzilmasi tashkil qilinadi. Ushbu tuzilma yoki kuchdan, yoki vaqtdan yutishni ta'minlaydi. Kurashchilar hujum harakatlari tuzilmasining tahlili raqibni uning gavdasining turli o'qi atrofida 90° dan 270° gacha burchak ostida 8 ta yo'nalishda orqasi bilan pastga ag'darish uchun kuchlar juftligini keltirib chiqaruvchi harakat mexanizmi birligini ko'rsatdi. Tashlash bilan hujum qilishda turli tomonga yo'naltirilgan va gavdaning umumiy og'irlik markazi yuqorisiga hamda pastiga burilgan (shu sababli raqib gavdasi lahzali aylanish markazlari atrofida buriladi) ikkita faol harakatlar bilan kuchlar juftligi tashkil qilinadi.

Ag'darish va o'girish bilan hujum qilishda kuchlar juftligi tayanch reaksiyasi va ishqalanish kuchi bilan hosil bo'ladigan bir faol, boshqa sust kuch bilan yaratiladi, raqib gilamga tegib turgan nuqtalarida joylashgan o'qlar atrofida uning gavdasi o'giriladi.

Kuch berish joyi va yo'nalishi (raqib gavdasining yuqori qismini ushlab olish va ushlab turish yoki uning oyog'idan qoqish) katta ahamiyatga ega. Muhimi shundaki, aynan shu joylar aylanish o'qidan uzoq turishi va to'g'ri burchak ostida turishi lozim. Parterdagi o'girishlarni uzunasiga o'q atrofida bajarish maqsadga muvofiqdir. Hujum harakatlari tuzilmasini qurishda maksimal amplitudali harakatlar ajralib turadigan elementlar harakatlar o'rtasida bog'lanishlarni yaratish lozim (biomexanikaviy andoza). Qo'llaniladigan hujum harakatlari tuzilmasining maqsadga muvofiqligi hujum qilingan raqib gavdasining aylanish tezligi bilan aniqlanadi.

Hujum harakatlarining oqilona tuzilmasini egallash tamoyili – yuqori malakali kurashchilar texnik-taktik mahoratining muhim tomonidir.

Qulay dinamik vaziyatlarda hujumni bajarish

Oqilona hujum harakatlari tuzilmasini egallash va takomillashtirish hali kurashchiga yuqori sport mahoratini ta'minlamaydi. Ushbu tuzilmalarni raqib bilan olishuvda qo'llay bilish lozim. Raqib ko'pincha tik turish holatida bo'ladi va ma'lum darajada mustahkamlikka ega bo'ladi. Bundan tashqari, kurash jarayonida raqib ko'p hollarda harakatda bo'ladi. U vaqti-vaqti bilan muvozanatni 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'llayotib, raqibning faol qarshiligiga duch keladi. Raqib, mushaklarini zo'riqtirib va gavda holatini o'zgartirib, hujum yo'nalishiga qarab, yyengib bo'lmaydigan mustahkam burchakni hosil qiladi. O'zaro ushlashda turgan holda kurashchilar ko'pincha bir-biriga suyanadi va umumiy og'irlik markazli ikki 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 qo'lay 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 qo'lay bo'lgan ikkita gavda (hujum qilinayotgan – hujum qilayotgan) tizimining harakatlanish paytini tanlash hamda uni bajarishga ulgurish.

Shunday qilib, usul tuzilmasining ma'lum bir asosini qo'llash vaqt omili bilan uzviy bog'liq. Usul shunday paytda va shunday yo'nalishda bajarilgan

bo'lishi lozimki, bunda ikkala kurashchi gavdalari ag'darib tashlash uchun qo'lay holatda turishi kerak. Kurashchilarning bunday holati qo'lay dinamik vaziyat deb ataladi. Bellashuv paytida texnik harakatlarning turli tuzilmalari uchun ko'p shunday vaziyat yaratiladi.

Oqilona texnik-taktik harakatlar tuzilmasini ("biomexanik andoza") qo'lay dinamik vaziyat paytlarida qo'llash yuqori malakali kurashchilar uchun xosdir.

Ushbu tamoyil kurashda texnik-taktik tayyorgarlik va yuqori sport mahoratini egallashda muhim hisoblanadi.

Hujum qilish uchun qo'lay dinamik vaziyatlarni tayyorlash va ulardan foydalanish

Yuqori malakali kurashchilar kurashda mustahkamlikni mohirlik bilan saqlab turadilar, shuning uchun usulni bajarish uchun qo'lay dinamik vaziyat paytini tutib olish qiyin. Ular yo'qotilgan muvozanatni tez tiklab oladilar va faqat ikkita holdagina: o'z hujumi boshida, ya'ni tik turish holatidan qandaydir usulni bajarishga o'tayotgan paytda hamda muvaffaqiyatsiz hujumdan so'ng, ya'ni dastlabki holatga (tik turishga) qaytayotgan paytda o'z tashabbuslari bilan nomustahkam holatga tushib qoladilar. Raqibni qo'lay dinamik vaziyat paytida tutib olish maqsadida o'ziga hujum qilish uchun unga imkon berish juda xatarli va maqsadga muvofiq emas. Shuningdek, raqibning o'zi o'ylagan usul uchun qulay bo'lgan holatni egallashga umid qilmaslik lozim. Buning ustiga, mohir va tajribali kurashchi tomonidan xatoli harakatlarni hamda muvozanat yo'qotilishini kutish samarasizdir. Demak, yuqori malakali kurashchi tik turishda parterda kurash olib borish davomida o'zining texnik-taktik harakatlari bilan qo'lay dinamik vaziyat paytini tayyorlay olishi lozim.

Hozirgi zamonda kurashda oddiy hujum harakatlari (OHH) emas, balki murakkab hujum harakatlari (MHH) ko'pincha muvaffaqiyat keltiradi. Zamonaviy kurash texnikasini o'rganish shuni aniqlashga yordam berdiki, usul tuzilmasidan darhol boshlanadigan to'g'ridan-to'g'ri hujum kamdan-kam maqsadga erishadi. Odatda, qo'lay dinamik vaziyatni tayyorlashda va hujum usuli tuzilmalari bitta harakatga, ya'ni "harakat ansambliga" birlashtirilgan paytda bunday hujum

harakatlari muvaffaqiyat keltiradi. Murakkab hujum harakatlari (“harakat ansambllari”) hujum harakatlarining maxsus tuzilma guruhlaridan iborat. Hujum harakatlari eng oddiy tuzilma guruhlariga kiradi. Bunday harakatlarda kurashchi raqib gavdasiga kuch bilan ta’sir ko’rsatish orqali uni qo’lay dinamik vaziyat holatiga tushiradi hamda natijaga erishish maqsadida bitta harakat bilan undan foydalanib qoladi. Ushbu holda murakkab hujum harakati tayyorlov kuch ta’siri hamda hujum usuli tuzilmasidan tashkil topadi.

Yanada murakkab tuzilma guruhleri hujum qiluvchining ma’lum bir harakatlariga javoban qo’lay dinamik vaziyatni yaratadigan raqib reaksiyasidan foydalanishni ko’zda tutuvchi hujum harakatlaridan tashkil topadi. Demak, kurashda usullarni, ayniqsa, murakkab hujum harakatlarini muvaffaqiyatli qo’llash uchun kurashchi qo’lay dinamik vaziyatlarni tayyorlash usullarini egallashi va maxsus hujum hamda “harakatlar ansamblini” yarata olishi lozim.

Bellashuv jarayonida qo’lay dinamik vaziyatlarni tayyorlash uchun aldamchi harakatlar va kombinatsiyalar qo’llaniladi.

Aldamchi harakatlar – bu hujum qilish uchun qulay holatni egallash va usulni amalga oshirishga (qo’lay dinamik vaziyatni yaratishga) yordam beradigan harakatni bajarishga raqibni majbur qilish maqsadida qo’llaniladigan turli xildagi harakatlanishdir. Biroq raqib qo’lay dinamik vaziyatni yaratmasligi ham mumkin. Bunday hollarda uni aldamchi harakatlar bilan tayyorlash mumkin.

Aldamchi harakatlar hujum harakatlariga o’xshash bo’lib, raqibni himoyalanihga va aldamchi harakat yo’nalishiga qarab mustahkamlik burchagini oshirish maqsadida o’z gavda holatini o’zgartirishga majbur qilish lozim. Agar aldamchi harakatni bajarishda raqibning himoyalanih, egallashi mumkin bo’lgan holatiga eng munosib bo’lgan usulni bajarish oson bo’lishi uchun bir vaqtning o’zida o’z gavdasi holatini tayyorlasa va ushbu usulni darhol amalga oshirsa, bunday harakatlar birikmasi **kombinatsiya** deb ataladi. Kombinatsiyalar ko’pincha ikkita ketma-ket bajariladigan usullardan tashkil topadi, ulardan birinchisi aldamchi, ikkinchisi haqiqiysi (yakunlovchi) bo’ladi.

Yuqori malakali kurashchilar ma'lum bir tuzilmadan iborat kombinatsiyalarni – murakkab hujum harakatlarini qo'llaydilar. Birinchi (aldamchi) harakat shu qadar aniq hujum qilish xavfi bo'lib ko'rinadiki, deyarli har doim raqibning ma'lum bir himoyalash reaksiyasini keltirib chiqaradi, hujum qiluvchi bunday reaksiyadan foydalanadi.

Usullar kombinatsiyalariga asoslangan tuzilma guruhlaridan tashqari, taktik tayyorgarlikning bitta yoki bir nechta usullari bilan asosiy usulning boshqa murakkab hujum harakatlarini ham qo'llash mumkin. Shuni nazarda tutish kerakki, tayyorlov harakatlari (aldamchi usullar va boshq.) MHHlar samaradorligida katta ahamiyatga ega. Boshlang'ich harakatlar va hujum harakatining asosiy tuzilmasi turlicha uyg'unlashganda harakat malakasining butunlay yangi tuzilmasi harakat ansambli yaratiladi. Bunda eskisi ancha o'zgaradi. Bunday texnik-taktik harakatning asosiy qiyinchiligi dastlabki harakatdan asosiysiga o'tish joyida harakatlar o'rtasidagi bog'liqlikni o'rnatishdan va kuch berish yo'nalishi hamda hajmiga ko'ra harakatlarni unisidan bunisiga o'tkazishni bilishdan iborat. Shuning uchun harakat yo'nalishini tez o'zgartirish malakasi, uning qat'iy izchilligi, uzluksizligi hamda aynan harakatning bir turidan ikkinchisiga o'tish paytida kuchning shunga qaratilishga e'tibor berish lozim.

Tadqiqotlar natijalari shunga asos bo'la oladiki, MHHni muvaffaqiyatli bajarishning nazariy asosi shundan iboratki, raqib hujum qiluvchi tomonidan rejalashtirilgan kuch berish yo'nalishini o'zgartirgan holda bajariladigan bitta murakkab harakatiga ikki marta reaksiya bilan javob qaytarishga majbur bo'ladi. Shu orqali javob reaksiyasi vaqti bo'yicha unga yutqazib qo'yadi. Avval MHHning boshlang'ich harakatiga birinchi, yashirin reaksiya davri, so'ngra motor reaksiya davri va uning to'xtashi, ikkinchi, latent, MHHga kuch berishning yangi yo'nalishini bilib olish davri, va, nihoyat, MHHning yakunlovchi harakatiga reaksiya qilishning ikkinchi motor davri keladi.

Shunday qilib, MHHning ikkinchi harakati yoki hujum qiluvchi harakatining birinchi qismiga raqib reaksiyasining motor qismi bilan (yo'nalishga ko'ra hujumning ikkinchi qismiga mos keladigan) yoki MHHning ikkinchi qismiga

latent reaksiya davri bilan (hal qiluvchi harakat uchun qo'lay bo'lgan hujum qilingan kurashchining gavda holati) mos keladi.

Bosh va kondensator omillardan foydalanish

Odatda, yuqori malakali kurashchilar qandaydir gipertrofik rivojlangan tayyorgarlik sifatlariga ega bo'ladilar va ular hisobiga g'alabaga erishib keladilar. Kurashchilarning bunday alohida xususiyatlarini hisobga olish va texnik-taktik hujum harakatlarini ulardan imkoni boricha yaxshi foydalangan holda qurish lozim.

Hujum harakati tuzilmasini ishlab chiqayotib hamda takomillashtira turib, hujum tuzilmasida bunday sifatlarga bosh o'rin ajratish kerak.

Musobaqaning umumiy taktik ko'rinishi, alohida bellashuv va umuman butun musobaqa taktikasi kurashchining ustun sifatlarini hisobga olgan holda qurilishi lozim. Ular kurashchining yetarlicha rivojlanmagan boshqa sifatlarini qoplashi shart.

Texnik-taktik mahoratning yetakchi va qoloq tomonlariga birgalikda ta'sir etish

Yuksak sport mahorati texnik-taktik tayyorgarlikni uzluksiz takomillashtirib borishni taqozo etadi. Amaliyotning ko'rsatishicha, ko'pgina kurashchilar yirik musobaqalarda ko'pi bilan 1-2 marta muvaffaqiyatli qatnashadilar. Odatda, bu ularning texnik-taktik mahoratining o'sishi to'xtab qolganligi bilan bog'liq. Kurashda sport mahorati to'xtovsiz yangilanib va takomillashtirib borilishi lozim. Afsuski, ba'zi kurashchilar takomillashtirish deganda ularda mavjud bo'lgan kamchiliklarni bartaraf etish deb tushunadilar. Ular muvaffaqiyatsiz bajaradigan hujum harakatlariga kam e'tibor qaratadilar. Texnik-taktik mahoratni takomillashtirish tamoyili mahoratning hamma tomonlariga birgalikda ta'sir ko'rsatishdan iborat.

Yuqorida bayon qilingan asosiy qoidalar kurashda yuqori sport natijalariga erishish bilan bog'liq. Murabbiylar shularni kurashchilarni tayyorlash va mahoratini takomillashtirishda hisobga olishlari lozim.

Kurash texnikasi - kurashchining g'alabaga erishish uchun qo'llaniladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlari yig'indisidir. Usul - kurashchining g'alabaga yoki raqib ustidan ustunlikka erishish uchun hujum qilinayotgan kurashchi holatini gilamga nisbatan o'zgartirishga qaratilgan harakatidir. Ximoyalanish - kurashchining hujum qiluvchi tomonidan amalga oshirilayotgan usulni to'xtatib qolishga qaratilgan harakatidir. Qarshi usul - kurashchining raqib usuliga qarshi javob usulini bajarishga qaratilgan harakatidir. Tashlashlar. Oldinga engashib - usul bo'lib, uning natijasida raqibni gilamdan ko'tarib, vertikal holatdan gorizontal holatga o'tkazadi.

Yelkadan oshirib (burilib) - usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni qo'llari, qo'l va oyog'i, boshi va oyog'i, kiymidan ushlab olib, tutib turgan yelkalardan oshirib gilamga tashlaydi. Kurashchining taktik harakatlari. Sport kurashi taktikasi - bu bellashuvlar va musobaqalarda yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik iroda va jismoniy imkoniyatlardan mohirona foydalanishdir. Xujum uchun tayyorgarlik harakatlari - bu hujum harakatini bajarish uchun zarur bo'lgan raqibning kutilayotgan va himoyalanish harakatini keltirib chiqarish maqsadida bajariladigan kurashchining hujum harakatlari. 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 harakatlari. Niyatni yashirish - kurashchining taktik harakati bo'lib, uning yordamida u raqibdan o'zining asl niyatlarini yashiradi. Xafv solish - kurashchining raqibni himoyalanishga o'tishga majbur qiluvchi taktik harakatidir. Aldamchi harakat (aldash) - hujum qiluvchi tomonidan oxiriga yetkazilmaydigan va raqibni himoyalanishga 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

amalgaga oshiradigan harakati. Cheklab qo'yish - kurashchining raqib harakatlari erkinligini cheklab qo'yadigan taktik harakatlari. Takroriy hujum - bir xil harakatlarni ketma-ket bajarishdan iborat bo'lgan taktik harakat. Ushbu ketma-ket uyushtirilgan harakatlar ichida faqat oxirgisi hal etuvchi, qolganlari esa aldamchi harakat hisoblanadi. Muvozanatdan chiqarish - kurashchining taktik harakati bo'lib, u raqibni nomustahkam holatni egallashga majbur qilish bilan birga kurashchiga hujumni bajarish uchun qulay vaziyatni yaratadi. Usullar kombinasiyalari - usullar uyg'unligi bo'lib, bunda boshlang'ich usullar keyingilarini bajarish uchun qulay dinamik vaziyat yaratadi. Yuqorida sanab o'tilgan tushunchalar va atamalar sport kurashi nazariyasi hamda usuliyatida keng qo'llaniladi. Taklif etilayotgan atamalar o'zgarmas va qat'iy emas. U keyinchalik, shubhasiz, sport fanining rivojlanishi hamda yangi talablariga muvofiq qisman o'zgartirib turilishi mumkin.

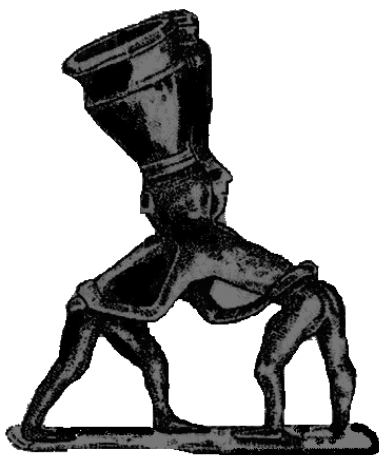
II BO‘LIM.

I BOB. BELBOG‘LI KURASHNING RIVOJLANISH TARIXI

1.2. Belbog‘li kurashning kelib chiqish tarixi va rivojlanishi

Belbog‘li sport kurashi eng qadimgi sport turlaridan biri bo‘lib, juda qiziqarli va yorqin tarixga ega. Qadimgi inson ko‘p ming yillar davomida hissiy hujum va himoyalash harakatlaridan to zamonaviy kurash turlari usullariga yaqin bo‘lgan koordinatsiyalashgan harakatlarga 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 ebo‘lgan kurashchilarning tasvirlari topilgan. Taxminan eramizdan avvalgi 2800 yilda tayyorlangan bronzali haykal belbog‘li kurashning eng qadimgi yodgorligi hisoblanadi. Uning asosida raqibni chirmab olishning og‘riq beruvchi usul yotadi.



*Belbog‘li kurashni aks ettiruvchi
Mesopotamiyada topilgan bronzali haykal
(e.a. III ming yillik boshi)
(Kun A, 1982)*

Qadimgi Xindistonda har xil yakkakurash turlari keng tarqalgan. Mahalliy aholi sog‘lomlashtirish gimnastikasi, raqs va qurolsiz 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 so‘z jamiyatning yuqori darajada nafratlanishini anglatadi.

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

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

Qadimgi Yunonistondagi kurash texnikasi va uning rivojlanishi to‘g‘risida ko‘p sonli haykallar, amforalar hamda vazalardagi tasvirlar, qadimiy shoirlar asarlari, tarixchilar, faylasuflar – Gomer, Pindar, Platon va boshq. ishlari guvohlik beradi. Masalan, Gomerning “Iliada”sida (eramizdan avvalgi IX-VIII asrlarda) Ayaks va Odissey o‘rtasidagi bellashuv shunday bayon etiladi: “Kurashchilar bel-

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

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

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

O'sha davrdagi ko'pgina taniqli arboblari – matematik Pifagor, faylasuf Evripid va Platon, Pinlar 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 feodalizmning gurkirashi davrida (XI-XV asrlar) ritsarlar jismoniy tarbiyasi tizimi paydo bo'ldi. Har xil yakkakurash turlari (jumladan, quolsiz) uning ajralmas qismiga aylandi.

Talxofferning (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-djiu” 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, qo'lyozmalaridan

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 – 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 shifokor 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 Auyersvaldning “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. Barcha 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.

O'zbek kurashi qadimda dunyoga kelgan bo'lib, bu ko'p sonli tarixiy yodgorliklarda o'z aksini topgan.

Bahslarni tinchlik yo'li bilan hal qilish, shuningdek, dushmanni asirga olish usullarini o'z ichiga oladigan kurash usullarini tasvirlovchi qadimiy rasmlar hozirgi O'zbekiston hududida olib borilgan arxeologik qazilmalar davomida topilgan. Aytish joizki, musobaqalar oldidan uloqtirishlar, sakrashlar, kuchni namoyish qilishni o'z ichiga oluvchi mashqlar bajarilgan. Ular raqiblarning o'zaro bellashuvlari oldidan badan qizdirish vositasi sifatida xizmat qilgan. Kurashchilar bir-birining teridan ishlangan belbog'idan yoki ustki kiyimining turli joyidan ushlab, kurashishni boshlaganlar. Raqibni erga tashlash usulini bajarishda oyoqlarning ishiga hamda chalish usuliga katta e'tibor berilgan.

O‘zbekiston hududida yashovchi xalqlarda bellashuv birinchi tashlashgacha davom etgan. Bu musobaqalar milliy musiqa ohanglari sadolari ostida o‘tkazilgan va musobaqa g‘olibi xalq o‘rtasida katta hurmatga sazovor bo‘lgan.

Kurashchilar bellashuvlari g‘alaba, oilaviy tantana yoki mavsumiy bayramlar munosabati bilan o‘tkaziladigan bayramlar bezagi bo‘lgan. Buyuk allomalarimiz, yozuvchi va olimlarimiz Abu Ali ibn Sino (980-1037), Alisher Navoiy (1441-1501) asarlarida kuchli kurashchilarning bellashuvlari tasvirlangan hamda ba’zi usullarning ta’rifi keltirilgan. Ushbu asarlardan ko‘rinib turibdiki, o‘zbeklarda usullar tizimi etarlicha rivojlangan milliy kurash mavjud bo‘lgan.

Hozirgi O‘zbekiston hududida qadimdan ikkita kurash turi shakllangan: raqib belbog‘ini oldindan ushlab olish va raqibni erkin ushlab olish. Kurashning birinchi turi “farg‘onacha”, ikkinchisi – “buxorocho” usul deb nomlandi. Kurashning bu turlari hozirgi kunda ham respublikamizda keng tarqalgan. Ushbu turlar bo‘yicha respublika, Osiyo va xalqaro musobaqalari o‘tkaziladi.

1998-yilda Xalqaro kurash assotsiatsiyasi tashkil qilindi. 1999- yildan boshlab, jahon chempionatlari o‘tkazib kelinmoqda. A.Qurbonov, K.Murodov va T.Muxammadiyevlar birinchi jahon chempioni unvonini qo‘lga kiritgan sportchilardir.

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

O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonuni qayta ko‘rib chiqilib, 2015-yili yangi tahriri qabul qilindi. Bunda o‘quvchi yoshlarni jismonan tarbiyalash, iqtidorli sportchilarning mahoratini oshirish, xalqaro sport maydonlarida nufuzli sport natijalariga erishish imkoniyatlari, katta sportga mahoratli o‘rinbosarlar tayyorlashga va o‘z navbatida, mamlakatning milliy iftixori bo‘lgan xalq orasidagi kichik-kichik tadbirlar darajasidan

chiqolmagan xalq o'yinlarini xalqaro maydonga zamonaviy sport turi ko'rinishida olib chiqish imkoniyatini Mustaqillik taqdim etdi.

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

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

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

1998-yildan boshlab, xalqaro "Kurash" assotsiatsiyasi tomonidan har yili tashkil etilib kelinayotgan yuqorida ko'rsatilgan xalqaro musobaqalar va jahon birinchiliklari hamda chempionatlar muvaffaqiyatli o'tkazilib kelinmoqda. Shuningdek, o'z navbatida, Osiyo, Evropa va Jahon chempionatlari va

birinchiliklarini maqsadli ravishda tashkil etilishi va o‘tkazilishi, kurashimizning nufuzini yanada oshirish, eng muhimi esa O‘zbekistonning shon-shuhratini oshirishga da’vat etmoqda.

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

Bolalar va o‘smirlar sport (kurash) maktablari, oliy mahorat maktablari, olimpiya o‘rinbosarlari maktablari va olimpiya zaxiralari kollejlari tarkibida kurash bo‘limlari mavjud. Demak, milliy kurashlarimiz bo‘yicha barcha toifadagi maxsus sport maktablar faoliyat ko‘rsatmoqda. Va yana shuni ta’kidlash lozimki, bugungi kunda belbog‘li kurash zamonaviy o‘z kiyimlariga va belbog‘iga egadir. Quyida ularning rasmlari keltirilgan.

II BOB. BELBOG‘LI KURASHNING QOIDALARI

2.1. Belbog‘li kurash musobaqa turlari

1. Shaxsiy birinchilik. Bunda har bir kurashchining bellashuv natijalari o‘zining shu musobaqadagi olgan o‘rnini aniqlash uchun o‘tkaziladi. Musobaqa oxirida har bir vazn toifasida g‘olib va sovrindorlar aniqlanadi.

2. Jamoa birinchiligida har bir jamoaning olgan o‘rni aniqlanadi.

3. Shaxsiy va jamoalar birinchiligida har bir qatnashchining olgan o‘rniga qarab har bir jamoaning olgan o‘rni aniqlanadi.

4. Ochiq birinchilik. Bunda har bir kurashchi o‘zining sport klassifikatsiyasi, unvoni va mahoratini oshirish uchun bellashadi.

5. Mutlaq birinchilikda har qanday kurashchi vazn toifasidan qat’i nazar (bosh hakam ruxsati bilan) qatnashish huquqiga ega.

2.2. Hakamlar hay'ati

1. Har bir musobaqani o'tkazishdan oldin shu musobaqani o'z hududida tashkil qilayotgan davlat shu musobaqada xizmat qiladigan hakamlar ro'yxatini musobaqaning miqyosiga qarab kurash federatsiyasiga taqdim qiladilar va bu federatsiyalar tomonidan tasdiqlangan hakamlar ana shu musobaqada xizmat qilishga haqlidirlar. Har bir xalqaro turnirlar, qit'alar birinchiligi, jahon birinchiligi va Olimpiya o'yinlari dasturidagi kurash musobaqalarida faqatgina kurash Xalqaro Assotsiatsiyalari va federatsiyalari tomonidan tasdiqlangan hakamlar faoliyat ko'rsatadilar.

2. Hakamlar hay'atining tarkibi:

a) bosh hakam;

b) bosh hakam o'rinbosarlari. Ularning soni musobaqalar o'tkaziladigan gilamlar sonidan bir kishiga ko'p bo'lishi lozim;

v) bosh kotib va gilamlar kotiblari;

g) gilamdagi hakamlar va gilam chetidagi hakamlar;

d) vaqtni nazorat qiluvchi hakamlar;

e) tablodagi hakamlar;

j) e'lon qiluvchi hakam;

z) musobaqa komendanti;

i) musobaqaning tibbiy xodimi (shifokor).

3. Musobaqa vaqtida hakamlar kurash gilamiga chiqqan vaqtlarida, o'rtadagi hakam qo'lini ko'ksiga qo'yishi bilan chetdagi ikkala hakam ham qo'lini ko'ksiga qo'yib, baravariga tomoshabinlarga va boshqa hakamga qarab ta'zim qiladilar.

4. Hakamlar harakati bosh hakam va hakamlar hay'ati tomonidan nazorat qilib boriladi. Agarda ular musobaqa qoidalariga zid xatti-harakat qilsalar, hakamlar hujjatidan mahrum qilinib, ushbu musobaqadan chetlashtiriladilar.

2.3. Belbog‘li kurashchilar sport formasi

1. Belbog‘li kurashchilar ko‘k yoki yashil yaktak va oq rangli ishton kiyishlari shart. Bu holda birinchi chaqirilgan qatnashchi ko‘k yaktakni kiyadi, ikkinchisi esa yashilini kiyadi.



2. Belbog‘li kurash yaktagi paxtadan tayyorlangan, yaxshi holatda bo‘lishi va mato o‘ta qattiq bo‘lmasligi shart.

3. Quyidagicha belgilash ruxsat beriladi:

- davlat gerbi (chap ko‘krakda, maksimal o‘lchami 10x10 *sm*);
- ishlab chiqaruvchining savdo belgisi (3x3 *sm*, yaktakning old pastki qismida);

- yelkadagi belgi (25 *sm* dan ko‘p bo‘lmagan, 5 *sm* eniga);
- tikishlar (25x25 *sm*, orqa tarafda ruxsat beriladi, sportchining familiyasini joylashtirish mumkin).

4. Yaktakning uzunligi tizzadan 15-20 *sm* balandda bo‘lishi kerak. Yaktak ustidan bel atrofida o‘ralib bog‘langan belbog‘ning tugundan uchigacha bo‘lgan qismi 20 *sm* dan kam bo‘lmasligi kerak. Yaktak yenglari uzunligi ko‘pi bilan qo‘l tirsagidan 20-25 *sm* pastda bo‘lishi kerak. Qo‘l va yeng orasi 8 *sm* bo‘lishi kerak. Ishton uzunligi oyoq to‘pig‘igacha bo‘lishi kerak. Oyoq va ishton orasidagi bo‘shliq butun uzunligi bo‘yicha 15 *sm*. Belbog‘ 4-5 *sm* eniga, rangi qizil bo‘lishi kerak.

5. Kurashchi ayollar yaktak ichidan oq rangli mahkam futbolka yoki kalta yengli yoqasiz ko‘ylak kiyib, triko ichida bo‘lishi kerak.

6. Agar kurashchining kiyimi (yaktak va ishton) talablarga javob bermasa, hakam kurashchidan uni almashtirishni talab qilishi shart. Kurashchi qo‘llarini oldinga uzatib, hakamni yaktak yenglari belgilangan qoidalarga mos ekanligiga ishontirishi shart.

7. Har ikkala jinsdagi kurashchilar ham yalang oyoq kurashadilar.

2.4. Belbog‘li kurash hakamlari kiyimi

1. Oq rangli ko‘ylak.
2. Qora rangli bo‘yinbog‘ (galstuk).
3. Qora rangli kostyum.
4. Qora rangli shim.
5. Qora rangli paypoq (noski).
6. Yoz kunlari kostyum kiyilmaydi.

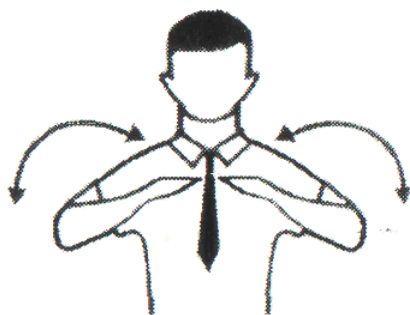
2.5. Belbog‘li kurashning umumiy qoidalari

Belbog‘li kurashda faqat tik holatda va qoidada ruxsat berilgan usullar qo‘llash orqali kurashiladi. Tik holatda bajarilgan tashlashlar hakamlar tarafidan

baholanadi:

- baholar teng bo‘lganda, oxirgi baho olgan kurashchiga g‘alaba beriladi;
 - kurashchining baho va jazosi teng bo‘lsa, baho ustunlikka ega bo‘ladi;
- agar kurashchilarda ogohlantirishlar bir xil bo‘lsa, birinchi ogohlantirishni olgan kurashchiga g‘alaba beriladi;
- musobaqalar Olimpiya tizimi bo‘yicha qayta bellashuvlarsiz o‘tkaziladi;
 - belbog‘li kurashda usul gilamning ichkarisida boshlanib, gilam chizig‘idan tashqarida nihoyasiga yetsa baholanadi.

2.6. Belbog‘li kurash bellashuvlarini o‘tkazishda ishlatiladigan ishora va iboralar



Ta'zim

Bellashuv boshlanishidan oldin hamda bellashuv tugagandan so‘ng hakamning “*Ta'zim*” ibo-rasida kurashchilar o‘ng qo‘llarini ko‘ksiga qo‘yib, bir-birlariga ta‘zim qiladilar.



Ushla

“*Ushla*” iborasi kurashchilarning bir-birini belbog‘idan ushlatish uchun ishlatiladi. Hakamning bu iborasida kurashchilar tik turgan holatda bir-birlarining belbog‘laridan belarini ustidan qo‘llarini barobar qilib ushlab turadilar.

Kurashchi o‘ng qo‘lini raqibining chap qo‘li ostidan va chap qo‘lini raqibining o‘ng qo‘li ustidan o‘tkazib belbog‘ni ushlaydi.



Kurash

“*Kurash*” iborasi kurashchilar bir-birlarini belbog‘laridan ushlaganidan so‘ng bellashuvni boshlash uchun ishlatiladi. Hakamning bu buyrug‘ida kurashchilar bellashuvni boshlaydilar.



To‘xta

“*To‘xta*” iborasi bellashuv davom etayotgan paytda bellashuvni to‘xtatish uchun ishlatiladi. Hakamning bu buyrug‘ida kurashchilar bellashuvni to‘xtatadilar.



Halol

“*Halol*” iborasi sof g‘alabani anglatadi.

- kurashchi raqibini har ikkala oyog‘ini yerdan uzib, ikkala kuragini yerga tekizsa;
- ballar olti bal bilan farq qilsa;
- raqib kurashchiga uch martta jazo bahosi berilsa;
- raqib kurashchi sababsiz uch daqiqa ichida gilamga chiqmasa;
- shifokor xulosasiga ko‘ra, raqib kurashchi bellashuvga loyiq bo‘lmasa;
- kurashchi usul ishlagan paytda raqibi qo‘lini atayin belbog‘dan chiqarib yuborsa;
- kurashchi raqibini ko‘targan paytda raqibi oyog‘ini uning oyog‘iga o‘rab olsa;
- raqib kurashchi bellashuvdan bosh tortsa;
- raqib kurashchi kurash qoidasiga, hakamga bo‘ysunmasa hamda raqibiga nisbatan qo‘pollik qilsa, hakam kurashchiga “Halol”

bahosini beradi.



Bekor
Jazo

“*Bekor*” iborasi kurashchilarning harakatlari baholanmaganda aytiladi:

- kurashchilar harakat davomida gilamga teng tushsa;
- “*To‘xta*” buyrug‘idan so‘ng qilingan barcha usul va harakatlar;
- gilam tashqarisida bajarilgan har qanday usul va harakatlar;
- gilamdagi uchta hakam uch xil baho berganda hakam “*Bekor*” bahosini beradi.



“*Jazo*” iborasi kurashchini ogohlantirish uchun ishlatiladi:

- kurashchi orqasiga o‘tirib qolsa;
- kurashchi raqibini ikki tizzasini gilamga tekkizsa;
- kurashchilar “*Ushla*” buyrug‘idan keyin 15 soniya vaqt ichida belbog‘larni ushlamasa;
- kurashchi himoyalaniş (blok) maqsadida qo‘lini raqibining biqiniga tirab tursa;
- kurashchi raqibining kiyimini belboqqa qo‘shib ushlasa;
- kurashchi raqibining oyog‘i orqasidan, yonidan chalsa;
- raqibning oyog‘i yoniga oyoq qo‘yib qayirsa;
- kurashchi gilamga chaqirilgandan keyin bir daqiqa ichida chiqmasa;
- kurashchining murabbiyi bellashuv vaqtida chetdan hakamga yoki raqib kurashchiga nisbatan baqirsa, e‘tiroz bildirib haqorat qilsa;
- kurashchi kurash formasini o‘rniga boshqa sport turining formasini kiyib





1 ball



2 ball

chiqsa yoki kir forma kiyib chiqsa, hakam kurashchiga “*Jazo*” bahosini beradi.

“*Ball*” iborasi har qanday chala qilingan yoki har qanday raqibni ikkala oyog‘ini gilamdan uzmasdan bajarilgan usulga beriladigan baho.

- kurashchi raqibini har ikkala oyog‘ini gilamdan uzib, ikki tizzasiga tushirsa;
- kurashchi raqibini har ikkala oyog‘ini gilamdan uzib, orqasiga o‘tkazib qo‘ysa;
- kurashchi raqibini oyog‘ini gilamdan uzmasdan ikki kuragini yerga tekkizsa;
- kurashchi raqibini har ikkala oyog‘ini gilamdan uzib, o‘zi ikkala kuragi bilan gilamga tushsa raqib kurashchiga hakam “*1 ball*” bahosini beradi.

Kurashchi raqibini har ikkala oyog‘ini yerdan uzib, bir kuragi bilan yiqitsa yoki kurashchi raqibini beliga ko‘tarib, to‘liq yonbosh usulini qilsa, hakam “*2 ball*” bahosini beradi.

Baho va ogohlantirishlar raqamlar (10, 5, 3, 1, 0) bilan e‘lon qilinadi, ammo ularning umumiy soni jamlanmaydi.

Kurashchi raqibini har ikkala oyog‘ini gilamdan uzmasdan bajarilgan usul inovatga olinmaydi.

Kurashchilar belbog‘ni ko‘krak qafasidan bir musht va ikki barmoq oralig‘ida bog‘lanadi.

Agar kurashchi biror-bir sabab bilan bellashuvning yarmida chetlatilsa, uning to'plagan natijalari inobatga olinmaydi.

Bellashuv vaqtida murabbiy va kurashchilarning hakamlarga nisbatan har qanday noroziliklari bellashuv vaqti tugagandan so'ng o'n besh daqiqa ichida yozma ravishda musobaqa bosh hakamiga murojaat qilishlari mumkin.

2.7. Belbog'li kurash gilami

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

2.8. Belbog'li kurash bo'yicha sportchilarning musobaqalarda belashadigan yoshlari hamda vazn toifalari

№	Sportchilar yoshi	Sportchilar vazn toifalari
1	12-13 yosh	27, 30, 33, 36, 40, 44, 48, 52, 55, 55 dan yuqori
2	14-15 yosh	32, 35, 38, 42, 46, 50, 55, 60, 65, 65 dan yuqori
3	16-17 yosh	42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, 83 dan yuqori
4	18-20 yosh	46, 50, 55, 60, 66, 73, 81, 90, 90 dan yuqori
5	20-35 yosh	55, 60, 66, 73, 81, 90, 100, 100 dan yuqori
<i>Faxriy sportchilar</i>		
1	35-45 yosh	65, 75, 85, 95, 95 dan yuqori
2	46-55 yosh	65, 75, 85, 95, 95 dan yuqori
3	56-65 yosh	65, 75, 85, 95, 95 dan yuqori
4	65 dan yuqori yoshlar	65, 75, 85, 95, 95 dan yuqori
<i>Ayollar va qizlar</i>		
1	12-13 yosh	28, 30, 33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 57 dan yuqori
2	14-15 yosh	33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 63 dan yuqori
3	16-17 yosh	36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, 70 dan yuqori
4	18 yoshdan yuqori	48, 52, 57, 63, 70, 78, 78 dan yuqori
<i>Izoh: Sportchilar vazn toifalaridan qat'i nazar Bosh hakam ruxsati bilan mutlaq vazn toifasida ishtirok etishi mumkin.</i>		

III BOB. BELBOG‘LI KURASHNING TEXNIK, TAKTIK QOIDALARI

3.1. Kurashchining asosiy holatlari

Belbog‘li kurashchining asosiy holatlari – sport tayyorgarligi jarayonida kurashchilar tomonidan qo‘llaniladigan holatlardir.

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

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

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



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

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

Past tik turish – kurashchining tos-son bo‘g‘imlarida bukilib (oyoqlarni tizzalardan bukkanda) tik turishdagi holatidir.



3.2. Belbog‘li kurashchining texnik harakatlari

Belbog‘li kurash texnikasi – belbog‘li kurashchining g‘alabaga erishish uchun qo‘llaniladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlar yig‘indisidir.

Usul – belbog‘li kurashchining g‘alabaga yoki raqib ustidan ustunlikka erishish uchun hujum qilinayotgan kurashchi holatini gilamga nisbatan o‘zgartirishga qaratilgan hujumni bajaruvchi harakatidir.

Himoyalani sh – belbog‘li kurashchining hujum bajaruvchi tomonidan amalga oshirilayotgan usulni to‘xtatib qolishga qaratilgan hujumni qabul qilishining harakatidir.

Qarshi usul – belbog‘li kurashchining raqibning hujum usuliga qarshi javob usulini bajarishga qaratilgan harakatidir.

Kombinatsiya – hujum usullarining ketma-ketlik tizimi bo‘lib, bunda boshlang‘ich usullarning himoyasi keyingi bajariladigan usulni amalga oshirilishida yaxshi sharoit yaratadi va amalga oshiriladi.

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

Tashlashlar – tik turish holatida raqibni gilamdan ko‘tarish bilan bajarilgan va uni xavfli holatga tushirib qo‘yadigan usullardir.

O‘tkazish – tik turish holatida usulni bajarish yo‘llari, buning natijasida hujum qiluvchi raqibni tizzalatish, o‘tirg‘izish holatiga olib keladi.

Yiqitish – bu usullar natijasida kurashchi, raqibni gilamdan ko‘tarmasdan, uni xavfli holatga yiqitadi.

Bosish – raqibning usul bajarishi ko‘proq havodagi ko‘prik orqali amalga oshiriladigan (ko‘krakdan oshirib tashlash, qaytarma) usullarning yarmida uning ustidan bosib bajariladigan qarshi usul.

3.3. Kurashchining tik turishdagi asosiy harakatlari

O‘tkazishlar:

Tortib – harakat bo‘lib, uning natijasida kurashchi raqibni keskin tortib, uni tizzalatadi.

Bukib – harakat bo‘lib, yonga va pastga keskin bukish natijasida raqibni o‘tirg‘izish.

Zarb bilan – raqibni yonga yoki orqaga zarb



bilan o'tkazish.

Qayirib – harakat bo'lib, yonga va pastga keskin bukish natijasida raqibni o'tirgizish yoki tizzalatish.

Yiqitishlar:

Zarb bilan – harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi gavdasi va qo'llari bilan raqibni zarb bilan xavfli holatga yiqitadi.

Qayirib – kurashchining harakati bo'lib, uning natijasida raqib o'z bo'yi o'qi atrofida qayirib xavfli holatga yiqitadi.

Tashlashlar:

Beldan oshirib – usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni beldan oshirish orqali burilib bajaradi.

Tizza yordamida ilib – usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni tizza yordamida ilib-ko'tarib bajaradi.

Qaytarib – usul bo'lib, uning natijasida raqibni gilamdan ko'tarib, vertikal holatdan gorizontol holatga havoda o'tkazadi.

Ko'krakdan oshirib – usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni orqaga kerilib ko'krak orqali oshirib bajaradi.

Usullar elementlari:

Ushlab olishlar - belbog'ning har xil qismidan, uzoq va yaqinlashtirib ushlab, qo'llar va oyoqlar yordamida bajariladigan harakatlar. Ular yordamida kurashchi hujum yoki himoyalanihlarni amalga oshirish maqsadida raqib gavgdasining har xil qismiga statik holatda ta'sir etib ushlab turishi mumkin.

Tizza bilan ilish – raqibning yon tomonlaridan qadam tashlab yoki oyoqlar orasidan tizza bilan ilib-ko'tarib usulni amalga oshirish.

Qadam tashlash – o'ng yoki chap oyoq bilan raqibning yon tomoniga oyoq bilan qadamlash, muvozanatdan chiqarish va usulga moslashtirish uchun amalga oshiriladigan harakat.



3.4. Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo'llari

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

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

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

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

- amaldagi musobaqa qoidalarida qaysi biri texnik harakat muvaffaqiyatli hisoblangan o'sha texnik harakatlarni egallash;
- texnikaning hamma turlari ichidan sportchining alohida xususiyatlariga eng yaxshi javob beradigan usullar, qarshi usullar va 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 zaxirasida mavjud bo'lgan usullar bilan kombinatsiyalar hamda bog'lanishlarda qo'llash mumkin bo'lgan texnik harakatlarni o'rganish;

- harakat vazifasini eng oqilona hal etish xususiyatiga ega bo'lgan harakat texnikasiga o'rgatish lozim; bu kelgusida qayta o'rganishdan 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'ulot mashqlari orasidagi uzoq tanaffuslar uning ta'sirini pasaytiradi. Boshqa tomondan, bitta mashg'ulot 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'lmasligi 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 samaradorligiga sabab bo'ladi. Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan hamma harakatlanish xatolari beshta guruhga bo'linadi: harakatlanish yetishmasligi sababli xatolar, o'qitishdagi kamchiliklar sababli xatolar, sharoitlarning g'ayritabiiyligi sababli xatolar, kutilmagan xatolar (1-jadval).

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

Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan xatolar tarkibi

Harakatlanishdagi xatolar				
Harakatlarning yetishmasligi sababli	O'qitishdagi kamchimlik sababli	Ruhiy gen	Sharoitning g'ayritabiiy-ligi 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

3.5. Belbog'li kurashchining taktik harakatlari

Belbog'li kurash 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 belbog'li kurashchining hujum harakatlaridir.

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

Razvedka – belbog'li kurashchining raqib to'g'risida ma'lumot olishga qaratilgan taktik harakatlaridir.

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

Xavf solish – belbog‘li kurashchining raqibni himoyalashga o‘tishga majbur qiluvchi taktik harakatidir.

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

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

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

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

Cheklab qo‘yish – belbog‘li 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 – belbog‘li kurashchining taktik harakati bo‘lib, u raqibni nomustahkam holatni egallashga majbur qilish bilan birga kurashchiga hujumni bajarish uchun qulay vaziyatni yaratadi.

Yuqorida sanab o‘tilgan tushunchalar va terminlar belbog‘li kurash nazariyasi hamda usuliyatida keng qo‘llaniladi. Taklif etilayotgan terminlar keyinchalik yana o‘zgarishi va sport fanining rivojlanishi, hamda yangi talablariga muvofiq qisman o‘zgartirib turilishi mumkin.

IV BOB. BELBOG‘LI KURASHCHILARNING TEXNIK TAYYORGALIGI

4.1. Belbog‘li kurashdagi texnik usullar



1)



2)



3)



4)



5)

Chap yonboshdan oshirib tashlash



1)



2)



3)



4)



5)

O'ng oyoq soni va boldiri bilan tashlash



1)



2)



3)



4)



5)

Chap oyoq soni va boldiri bilan tashlash



1)



2)



3)



4)



5)

O'ng oyoq bilan ko'tarib tashlash



1)



2)



3)



4)



5)

Chap oyoq bilan ko'tarib tashlash



1)



2)



3)



4)



5)



O'ng tizzaga mindirib tashlash



1)



2)



3)



4)

O'ngga ko'tarib uzoqqa ilib tashlash



1)



2)



3)



4)



5)

Chapga ko'tarib uzoqqa ilib tashlash, oyoq bilan ko'tarib tashlash



1)



2)



3)



4)



5)

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



1)



2)



3)



4)

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



1)



2)



3)



4)



5)



6)

Raqibni chapga ko'tarib, o'ngga qaytarib tashlash (qaytarma)



1)



2)



3)



4)



5)

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



1)



2)



3)



4)



5)

Raqibni o'ng ko'tarib, chapga to'sib tashlash



1)



2)



3)



4)



5)

Raqibni chapga ko'tarib, o'ngga to'sib tashlash



1)



2)



3)



4)



5)



6)

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



1)



2)



3)



4)

Raqibni ko'tarib, ko'krakdan oshirib tashlash



1)



2)



3)



4)

Chap yonga o'tib, ko'krakdan oshirib tashlash



1)



2)



3)

Ikki tizza yordamida yorib kirib, ko'krakdan oshirib tashlash



1)



2)



3)



4)



5)

Ikki tizza yordamida yorib kirib, orqaga tashlash



1)



2)



3)



4)



5)

Ikki tizza yordamida yorib kirib, o'ngga qaytarib tashlash



1)



2)



3)



4)



5)

Ikki tizza yordamida yorib kirib, chapga qaytarib tashlash Oyoq chalish bilan uloqtirish

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

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

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

Raqib oyoqlarini kerib tik turibdi, oyoqlaridan biri chalinadi.

Chalishning himoya harakatlari turlicha bo‘lishi mumkin.

Masofadan chiqish bilan raqib qo‘llarini urib ushlashdan qutilish:

- raqibni orqaga yoki yon tomonga engashtirish;
- raqibini o‘ziga tortish va uni muvozanatdan chiqarish;
- oyog‘ini o‘z vaqtida olib qochish yoki raqib gavdasiga tayanib, oyog‘ini yon tomonga olish;
- oyoqni tizzalardan bukib, orqaga qayishgan holat va boshqalar.



1)



2)



3)



4)



5)



6)



7)

Raqibni ko'tarib, o'ng oyog'ini ilib tashlash



1)



2)



3)



4)



5)

Raqibni ko'tarib, chap oyog'ini ilib tashlash



1)



2)



3)



4)

Raqibni qadamlab, o'ng yon bilan ko'tarib tashlash

4.2. Belbog'li kurashdagi taqiqlangan usullar





V BOB. BELBOG‘LI KURASHCHILARNING TAKTIK TAYYORGALIGI

5.1. Belbog‘li kurashchilarning taktik tayyorgarlik maqsadi va vazifalari

Belbog‘li kurash taktikasi – bu musobaqalarda eng yaxshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan maqsadga muvofiq holda foydalanishdir. Belbog‘li kurashchilar taktikaga oid zarur bilimlarni egallashda bellashuvlarni to‘g‘ri olib borishda ma‘lum malaka hamda bilimlarni shakllantirishda taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan.

Belbog‘li kurashchilarning taktik tayyorgarligining asosiy maqsadi musobaqa bellashuvlarida g‘alabaga erishish yoki yuqoriroq natijani ko‘rsatish maqsadida sport bellashuvini to‘g‘ri tashkil qilish hamda olib borish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Belbog‘li kurashda taktikani egallash jarayonida bir qator vazifalar hal qilinadi:

- musobaqa bellashuvlarida 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.

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.

Belbog'li kurashda ko'pincha oddiy hujum harakatlari emas, balki murakkablari muvaffaqiyat keltiradi. U o'tkazilgan tadqiqotlar natijasida shu narsa aniqlanganki, usul tuzilmasidan darhol boshlanadigan to'g'ridan-to'g'ri hujum kamdan-kam maqsadga erishadi. Odatda, qulay dinamik vaziyatni tayyorlash uslubi hamda hujum usuli tuzilmasi yaxlit harakatga, ya'ni harakat ansambliga qo'shib ketadigan hujum harakatlari muvaffaqiyat keltiradi.

Belbog'li kurash usullarini amalga oshirish uchun taktik tayyorgarlik usullarini guruhlariga ajratish texnik harakatlarni amalga oshirish uchun qulay bo'lgan sharoitlar yaratiladi.

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

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

Taktik tayyorgarlik usullari guruhlarining tasnifiga muvofiq quyidagi harakatlar ajratiladi:

- birinchi usul, u orqali hujum qiluvchi o'ziga zarur bo'lgan raqibning himoya reaksiyasiga erishadi. Bunday reaksiya hujum harakatini (usulni) amalga oshirishga yordam beradi. Masalan, hujum qiluvchi belbog'dan ushlab tashlashni amalga oshiradi, raqib, himoyalani, bu bilan qo'lni va shunga mos bo'lgan oyoqni ichkaridan ushlab olib, zarba bilan ag'darishni amalga oshirishga yordam beradi;

- usul raqibning faol reaksiyasiga erishish maqsadida amalga oshiriladi, ya'ni, raqib qarshi usul qo'llaydi, undan so'ng hujum qiluvchi ikkinchi usulni amalga oshiradi. Masalan, hujum qiluvchi belbog'dan ushlab olib, ag'darish, raqib – belbog'dan ushlab olib ag'darishni amalga oshiradi. Hujum qiluvchi vaziyatdan foydalanib, belbog'dan ushlab oladi va belidan oshirib tashlashni bajaradi.

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

Bu kombinatsiyalarning o'ziga xos xususiyatlari shundan iboratki, ikki usul yaxlit qilib birlashtiriladi va tanaffussiz bajariladi. Masalan, beldan ushlab, gilamga tushirish – oldidan tushish; belbog'dan ushlab olgan holda to'sib ag'darish.

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

Murakkab hujum harakatlari bilan muvaffaqiyatli hujum qilish shunga asoslanadiki, raqib kuch berish yo'nalishini o'zgartib bajariladigan dasturlangan murakkab hujum harakatiga 2-3 marta javob qaytarishga majbur va har safar hujum qiluvchining harakatlanish xususiyati hamda yo'nalishini oldindan bilish uchun unga javob qaytarish vaqtdan yutqazadi, chunki unda bitta yoki ikkita reaksiyaning latent davri yuzaga keladi. Birinchisi – yashirincha davr – murakkab hujumning boshlanish harakatiga javoban, ikkinchisi – motor davri va murakkab hujum xususiyati hamda yangi yo'nalishini aniqlashga qaratilgan reaksiyani

to'xtatish, so'ngra ikkinchi motor davri (odatda, kechikuvchan) sodir bo'ladi. Murakkab hujum harakatining yakuniy harakati hujum qiluvchi harakatining birinchi qismiga bo'lgan raqib reaksiyasining motor qismi yoki murakkab hujumning ikkinchi qismi kechikkan hollarda hal etuvchi harakatga bo'lgan raqib reaksiyasining latent davri bilan mos keladi.

Turli xildagi murakkab harakatlar zamonaviy kurashda mavjud ba'zi adabiyot manbalarida murakkab texnik-taktik harakatlar deb ataladi. Belbog'li kurashda texnika va taktika dialektik birlikni tashkil etadi. Ayrim texnik harakatlar (usullar) taktik usullar bo'lishi ham mumkin. Bu – hujum, qarshi hujum va himoya harakatlari. O'z nav-batida ba'zi taktik harakatlar ma'lum bir texnik harakatlar hisoblanadi (siltab ko'tarish, dast ko'tarish).

5.2. Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi

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

Murakkab hujum harakatlarini takomillashtirishda pedagogik jarayon yangi malakani tarbiyalashga qaratilgan. Yangi MHHni muvaffaqiyatli egallash faqat avval o'rganilgan usullar asosida amalga oshirilishi mumkin. MHHni o'rganish jarayonida MHHni shakllantirishda qiyinchiliklarni ketma-ket yengib o'tish talabiga rioya etish lozim. MHHni bajarishda oldingi mashqlar egallangandan va MHHning tayyorlov harakatidan yakuniysiga o'tishda yuqori aniqlikka erishilgandan so'ng keyingi beshta urinish davomida takrorlashni bajarish zarur.

Agar bunday takrorlashlarda aniqlik yomonlashmasa (malaka yetarlicha mustahkam bo‘ladi), unda keyingi MHHni egallashga o‘tish lozim. MHHga o‘rgatish boshida bir harakatdan ikkinchisiga o‘tishi aniqligi kamroq bo‘ladi, keyinchalik u oshib boradi.

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

Hujum harakatlari taktikasiga keyinchalik o‘rgatish turli usullardan kombinatsiyalar tuzish va ular bilan hujum qilishni egallash yo‘li orqali olib boriladi. Kombinatsiyalar shunday tuzilishi kerakki, birinchi usul bilan bajarilgan hujum raqibning himoyalaniş harakatlari natijasida keyingi usul bilan hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yaratishi lozim. Kombinatsiyalar to‘xtovsiz bajariladigan uchta-to‘rtta usullardan tashkil qilinishi mumkin. Bunda oxirgisidan oldingi hujum usuli oxirgi (yakuniy) usul uchun qulay dinamik vaziyatni yaratishi zarur.

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

5.3. Bellashuvni tuzish taktikasi

Belbog‘li kurashning taktikasi texnikani rivojlanishi, musobaqa qoidalari va hakamlik tizimining o‘zgarishiga muvofiq holda muntazam rivojlanib kelmoqda.

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

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

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

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

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

harakatlanish va murakkab hujumlar bilan ustunlikka erishish lozim. Raqibning yaxshi ko‘rgan hujumlarini bilgan holda qarshi hujum harakatlarini tanlash zarur.

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

Taktik reja quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

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

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

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

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

5. Tik turish va masofani tanlash. Tik turish va masofani tanlashda shuni hisobga olish lozimki, ular belgilangan hujum harakatlarini bajarishga yordam berishi hamda raqib “yaxshi ko‘rgan” hujumlarni qiyinlashtirishi lozim. Kurash davrlari o‘rtasidagi tanaffuslarda bellashuvning borishini tanqidiy baholash hamda

tuzatishlar kiritish, ya'ni uni qanday olib borilganligini baholash, raqibning bo'sh tomonlarini aniqlash, nimadan ehtiyot bo'lishni belgilab olish, kurash-ning qolgan vaqtidagi xatti-harakatlarni aniqlab olish zarur. Masalan, g'alaba keltiradigan holatga erishgandan so'ng bellashuv taqdiri hal etilgan deb hisoblash mumkin emas.

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

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

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

Belbog'li kurashchilarning 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 manevr 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 himoyalani sh 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 himoyalani sh 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;

- himoyalani shni amalga oshirish – himoyalani sh harakatlari raqib tomonidan ma‘lum bir hujum harakatini amalga oshirish uchun ushlab olish paytidan boshlanadi va himoyalani shni amalga oshirish yoki raqib tomonidan hujumni amalga oshirish bilan yakunlanadi;

- faollikni namoyish qilish – ushbu harakatni hal etish boshi va oxiri birmuncha qo‘shilib ketgan hamda kurashchining o‘zidan tuzatish kiritishni talab qiladi. Lekin diqqat bilan tahlil qilganda, ularni yetarlicha aniq ko‘rish mumkin. Faollik bilan siltashlar, itarishlar, aldamchi harakatlarning ko‘pligi bilan tavsiflanadi.

Kurashchilar hujum usullarining boshlang‘ich harakatlarini bajarayotgan paytlarida, odatda, usulni oxirigacha yetkazmaydilar;

- ustunlikni ushlab qolish, ya‘ni kurashchi yutilgan ballar orqali ustunlikka erishgandan so‘ng uni ushlab qolishi lozim. Bu taktik harakat shu bilan tavsiflanadiki, sportchi imkon qadar uzoq vaqt ichida raqibiga yutqazib qo‘yilgan ballarni kamaytirishga xalaqit berishi zarur. Ushbu harakatni amalga oshirishda manyovr olib borish va hujum harakatlari keng qo‘llaniladi, buning ustiga

kurashchi asosan, ushlab olishni amalga oshiradi hamda hakam bellashuvni to'xtatgunga qadar raqib harakatini cheklab qo'yadigan holatda turadi;

- kuchni tiklash – kurashchi, turtishlardan foydalanib, harakatlarni cheklab, manyovr olib borib, nafas olishni tiklashga va mushaklarni to'liq bo'shashtirib, ulardagi qon oqimlarini kuchaytirishga harakat qiladi. Bu holda ushlab olishlarga yo'l qo'ymasdan, raqibni uzoq masofada ushlab olishga 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'ladi. Bu yerda, agar kurashchi raqibni ushlab olib, gilam tashqarisiga chiqsa, unga bu harakati uchun yutuq bali yoziladi, raqib esa ogohlantiriladi. Bu topshiriqning boshlanishi usulni amalga oshirish uchun ushlab olish paytidan boshlab to uni tamomlagunga yoki hakam xushtagi chalingunga 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.

Mashg'ulot jarayoni mazmunining tahlili shuni ko'rsatadiki, kurash bellashuvi tuzilmasini tashkil etuvchi taktik harakatlarga yetarlicha ahamiyat berilmaydi. Mashg'ulotlarda hujum, qarshi hujum va himoyalani sh harakatlari

katta qiziqish borligiga qaramasdan, ularning musobaqalardagi samaradorligi katta emas. Buning sababi shundaki, sportchilar mashg'ulotlarda taktik tayyorgarlik usullaridan ajralgan holda, o'tkazilgan usuldan so'ng xavfli holatni amalga oshirish sifatida taktik harakatni kiritmasdan hujum, himoyalanih va qarshi hujumlarni amalga oshirish malakalari hamda ko'nikmalarini takomillashtiradilar.

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

Yanada yuqori malakaga ega bo'lgan kurashchilarda alohida harakatlarning daqiqalar bo'yicha taqsimlanishida ma'lum bir qonuniyat kuzatiladi. Bellashuvning birinchi daqiqalarida – razvedka, hujum, himoyalanih; ikkinchi minutida – hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish; uchinchisida – kuchni tiklash, gilam chetida ushlab olishlar, himoyalanih, qarshi hujum; to'rtinchisida – hujum, qarshi hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish, himoyalanih; beshinchisida – hujum, qarshi hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish, himoyalanih; oltinchisida – ustunlikni ushlab turish, qarshi hujum.

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

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

Belbog'li kurashchining hamma 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:

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

- 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-mashg'ulot 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 bellashuvlari videoyozuvlarini tomosha qilish hamda tahlil etish tavsiya qilinadi. Bir vaqtning o'zida kurashchilar yo'l qo'ygan xatorlarni aniqlash va bartaraf etish maqsadida

ularning bellashuvlari tahlil qilinadi. Kurashchilar qancha ko‘p vositalar va uslublarni o‘rganib chiqsalar, ularni musobaqa bellashuvida shuncha to‘g‘ri, tez hamda samarali qo‘llay oladilar, turli malakali kurashchilarning musobaqa bellashuvlarini tahlil etish qobiliyatini rivojlantirish bilan esa sportchi notanish vaziyatdan to‘g‘ri yo‘l topib chiqib ketishi mumkin.

Mashg‘ulot mashqlarini o‘tkazish jarayonida belbog‘li kurash-chilar quyidagi vazifalarni o‘z oldilariga qo‘yishi kerak: raqib maqsadi – yuzaga keladigan vazifalarni hal etish usullari, raqibning bellashuvdagi xatti-harakatlarini aniqlash uchun razvedka qilish. Razvedkani chorlash, aldamchi harakatlar, aldashlar bilan o‘tkazish mumkin.

Mashg‘ulot mashqlari davomida bellashuvni olib borish vositalari va uslublarini takomillashtirishni quyidagi uslubiyat orqali amalga oshirish mumkin: muayyan harakatni bajarish maqsadini tushuntirish; jahonning kuchli kurashchilari bellashuvlarining videomagnitofon yozuvini tahlil qilish hamda shunga muvofiq kelgusida bellashuvni olib borish vositalari va usullarini tanlash, kurashchilar yo‘l qo‘ygan xatolarni bartaraf etish. Har bir muayyan vazifani hal etish vositalari va uslublarini o‘rganish hamda takomillashtirish; o‘quv-mashg‘ulot bellashuvlari davomida harakat malakasini takomillashtirish.

O‘quv-mashg‘ulot 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, himo-yalanishlar, qarshi hujum.

Maqsad: razvedka qilish harakatini takomillashtirish.

Bellashuv formulasi: bir daqiqadan 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 himoyalanihlarni

(qanday harakat takomillashtirilayotganligiga qarab) bajarishi lozim. Masalan, birinchi kurashchi belbog'dan ushlab olishni amalga oshiradi, bosh tashqarida. Tajriba o'tkazayotgan murabbiy buyrug'i bilan har bir kurashchi o'z vazifasini yechishga kirishadi. Ushbu bellashuvda hujum, himoyalanih va qarshi hujum harakatlari takomillashtiriladi.

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

Ko'pgina mutaxassislarning fikricha, taktik mahorat ko'p jihatdan tez o'zgarib turadigan musobaqa vaziyatlarida to'g'ri yo'l tutish qobiliyati bilan belgilanadi, shuning uchun yuqori sur'atda 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 mashg'ulot jarayonida o'z o'rmini 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 mezonini bo'lib hujum samaradorligi koeffitsienti xizmat qilishi mumkin.

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

mashg'ulot bellashuvini o'tkazadilar. Bellashuv tugashi bilan uning tahlili o'tkaziladi.

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

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

2-vazifa. Uch kishilik o'quv-mashg'ulot bellashuvlari. Birinchi, ikkinchi kurashchi – ikki daqiqa tik turish; birinchi, uchinchi – bir daqiqa “ko'prik”; uchinchi, ikkinchi – ikki daqiqa tik turish; ikkinchi, birinchi – bir daqiqa “ko'prik”; birinchi, uchinchi – bir daqiqa gilam; uchinchi, ikkinchi – ikki daqiqa tik turish.

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

Bellashuv davomida raqibni almashtirish bilan bajariladigan o'quv-mashg'ulot mashqlariga katta e'tibor berish lozim. Bu sportchilarda eng qimmatbaho sifatlardan biri – raqib bellashuvni olib borish taktikasini o'zgartirgan vaziyatda bellashuvning taktik ko'rinishini qayta tuzish malakasini rivojlantirishga yordam beradi. Bunda raqibni o'zgartirish kurashchi uchun kutilmagan vaziyatda va bellashuvning istagan paytida amalga oshiriladi. Masalan, birinchi va ikkinchi

kurashchilar o'quv-mashg'ulot bellashuvini olib bormoqda, bir daqiqa 20 soniyadan keyin, kurashchilar holatidan qat'i nazar, bellashuv to'xtatiladi va uchinchi hamda to'rtinchi kurashchilar bellashuvga kirishadilar. Gilamda ikkita juftlik hosil bo'ladi: birinchisi – birinchi va uchinchi kurashchilar, ikkinchisi – ikkinchi va to'rtinchi kurashchilar.

Bir daqiqadan so'ng juftliklar yana sheriklar bilan almashadilar. Texnik harakatlarning amalga oshirilish samaradorligi va ularning bellashuvining har bir daqiqa hajmida taqsimlanishi sportchilar tomo-nidan bellashuvning olib borilishini baholash mezonini bo'lib xizmat qiladi.

5.4. 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 tuzilganidan keyin belgilanadi. Shundan keyin ikkita mashg'ulotdan so'ng chiqib ketish yo'li bilan o'tkaziladigan musobaqalarda ma'lum bir o'rinni egallash uchun o'tish lozim bo'lgan davrlar (uchrashuvlar) sonini taxminan bilish maqsadida har bir uchrashuv maqsadi aniqlanadi. Kurashchi qaysi bellashuvlarni "sof" g'alaba, yaqqol ustunlik bilan, qaysilarini ballar bo'yicha yutishi lozimligini belgilab olish lozim. Taktik jihatdan to'g'ri yo'l tutish maqsadida har bir davra tugashi bilan turnirdagi o'z holati hamda raqib holatini baholab borish zarur. Buning uchun o'z vazn toifasi bo'yicha musobaqalar jadvalini olib borish lozim.

Ko'p sonli qatnashchilar (20 dan ortiq) ishtirok etadigan musobaqalarda sportchi finalga yetib borishi uchun kamida oltita bellashuvni o'tkazishi kerak. Katta yuklamani hisobga olib, kurashchi bellashuvlar o'rtasidagi tanaffuslarda o'zining jismoniy kuchi va ruhiy qobiliyatlarini yaxshi tiklab borishi, ortiqcha jismoniy va ruhiy zo'riqishlardan holi bo'lishi zarur. Jamoa musobaqalarida murabbiy har bir uchrashuvga dastlabki taktik reja ishlab chiqadi. U har bir ishtirokchi oldiga ma'lum bir vazifani qo'yadi: "sof" g'alaba, yaqqol ustunlik bilan yoki ochkolar bo'yicha g'alabaga erishish.

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

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

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

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

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

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

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

III BO'LIM.

I BOB. YUNON-RIM KURASHINING PAYDO BO'LISH TARIXI 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 himoyalaniish harakatlaridan to zamonaviy kurash turlari usullariga yaqin bo'lgan, moslashtirilgan harakatlargacha qiyin yo'lni bosib o'tgan.

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

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

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

Jismoniy tarbiya va kurashning rivojlanishida qadimgi Yunoniston alohida o'rin tutadi. Eramizdan avvalgi IX-VIII asrlarda qadimgi Yunonistonda jismoniy tarbiya tizimi yaratildi va u hozircha o'z ahamiyatini yo'qotmagan. Maxsus

maktablarda tajribali o'qituvchilar kurash, shuningdek, qisqa masofalarga yugurish, uzunlikka sakrash, nayza va disk uloqtirishlardan tashkil topgan dastur bo'yicha bolalar tayyorgarligiga alohida e'tibor berganlar. Shu bilan birga shug'ullanuvchilar qo'l jangini olib borish, toshlar uloqtirish malakasini egallab borganlar.

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

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

Qadimgi Yunoniston Olimpia O'yinlari vataniga aylandi (er.av. 766-yil). Birinchi Olimpia O'yinlari dasturiga kurash mustaqil sport turi (eramizdan avvalgi 708-yil), shuningdek, maxsus beshkurashning tarkibiy qismi sifatida (eramizdan avvalgi 708-yildan boshlab) kiritilgan.

O'sha davrdagi ko'pgina taniqli arboblari – matematik Pifagor, faylasuf Evripid va Platon, Pindar hamda boshqalar Olimpia 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.

Talxofferning (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, qo‘lyozmalaridan ma‘lumki, hamma yarmarkalar, to‘ylar, 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 shifokor X.Merkurialis o‘zining “Gimnastika san‘ati to‘g‘risida” deb nomlangan olti jildlik kitobida (1569-yil) qadimiy gimnastika ta‘rifini bayon etgan. Shu davrning o‘zida Fabian fon Auersvaldning “Kurash san‘ati” (1539-yil) 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 boshqalar tomonidan yaratilgan. Hamma milliy tizimlar tamoyillari va maqsadlari turlicha bo‘lishiga qaramasdan, boshqa jismoniy mashqlar bilan bir qatorda xalq orasida eng ommabop bo‘lgan kurash, qilichbozlik, yugurish, suzish, o‘yinlarini 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 sirk va yarmarkalarda o'z san'atlarini namoyish qilardi. Muvaffaqiyatlar shunga yordam berdiki, shaharlarda alohida kurashchilar guruhleri 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 bellashuvleri tomoshabinlar mehrini qozona olmadi, texnika, chaqqonlik va go'zallik yanada qadrlandi.

XIX asr o'rtasida Parijda birinchi ixtisoslashgan kurash maydonleri 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 kelgan. 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 “mumtoz kurash” deb atab kelingan.

Olimpiada O'yinleri tiklanishi bilan 1896-yildagi Olimpiada O'yinleri 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. Toshkentdagi

FILAning (United Word Wrestling –UWW) byurosi 2014 –yildan o‘z faoliyatini boshladi.

1996-yilda AQSHning Atlanta shahrida mustaqil jamoa sifatida O‘zbekiston jamoasi birinchi marta Olimpiada O‘yinlarida qatnashdi. Atlanta shahridagi Olimpiada O‘yinlarida 52 kilogramm vazn toifasida Shamsiddin Xudoyberdiyev (16-o‘rin), 62 kilogramm vazn toifasida Bahodir Qurbonov (16-o‘rin), 68 kilogramm vazn toifasida Grigoriy Rulyaev (6-o‘rin), 130 kilogramm vazn toifasida Shermuhammad Qo‘ziyev (10-o‘rin) qatnashdilar.

2000-yilda Avstraliyaning Sidney shahrida o‘tkazilgan Olimpiada O‘yinlariga 52 kilogramm vazn toifasida Shamsiddin Xudoyberdiyev (10-o‘rin), 57 kilogramm vazn toifasida Dilshod Aripov (4-o‘rin), 62 kilogramm vazn toifasida Bahodir Qurbonov (12-o‘rin) qatnashdilar.

2004-yilda Gretsiyaning Afina shahrida o‘tkazilgan Olimpiada O‘yinlariga 57 kilogramm vazn toifasida Dilshod Aripov (7-o‘rin), 74 kilogramm vazn toifasida Aleksandr Doktorashvili (1-o‘rin), 97 kilogramm vazn toifasida David Soldadze (7-o‘rin) qatnashdilar.

2008-yilda Xitoyning Pekin shahrida o‘tkazilgan Olimpiada O‘yinlariga 55 kilogramm vazn toifasida Ildar Xafizov (5-o‘rin), 96 kilogramm vazn toifasida David Soldadze (14-o‘rin) qatnashdilar.

2012-yilda Buyuk Britaniyaning London shahrida o‘tkazilgan Olimpiada O‘yinlarida 55 kilogramm vazn toifasida Elmurod Tasmurodov, 120 kilogramm vazn toifasida Mo‘min Abdullayev (doping nazorat natijasi ijobiy sababli o‘rin yo‘q) qatnashdilar.

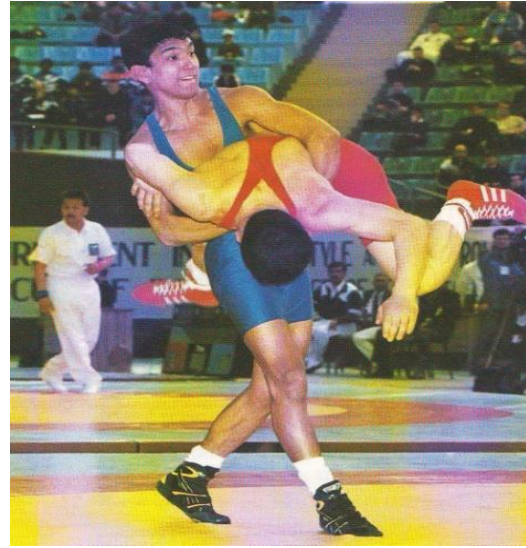
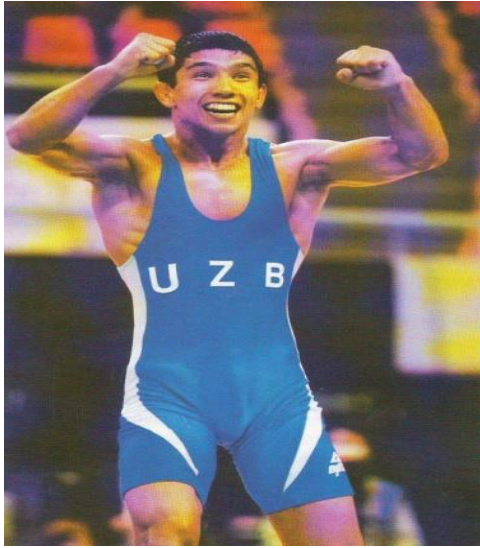
2001-yilda Gretsiyaning Afina shahrida o‘tkazilgan Jahon chempionatida 57 kilogramm vazn toifasida Dilshod Aripov birinchi Jahon chempioni unvoniga erishdi.

2004-yilda Gretsiyaning Afina shahrida o‘tkazilgan Olimpiada O‘yinlarida 74 kilogramm vazn toifasida Aleksandr Doktorashvili Olimpiada chempioni unvoniga erishdi.

2014-yilda Toshkentda o'tkazilgan Jahon chempionatida Elmurod Tasmurodov bronza medali sohibi, 2015-yildagi Osiyo chempionatida yunon-rim kurashi bo'yicha ilk bor qatorasiga uchinchi marta (2013-2015-y.y.) chempionlikni qo'lga kiritdi. 2016-yilda Rio deJaneyroda o'tkazilgan Olimpiada O'yinlarida bronza medaliga sazovor bo'ldi. Ko'plab xalqaro nufuzli musobaqalar g'olib va sovrindori E.Tasmurodov yana ancha g'alabalari bilan bizni xursand qiladi, degan umiddamiz.

Xalqaro toifadagi sport ustasi Rustem Assakalov ham bir necha bor Osiyo chempioni va xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarni ko'rsatib kelmoqda. 2015-yilning Osiyo chempioni R.Assakalovga ham yuqori natijalar ko'rsatadi deb ishonch bildiramiz.

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



1- rasm. Jahon chempioni Dilshod Aripov



2-rasm. Jahon chempionati sovrindori, Olimpiada O'yinlarining bronza medali sovrindori Elmurod Tasmurodov

II BOB. YUNON-RIM KURASHI BO‘YICHA MUSOBAQALARNI TASHKIL ETISH VA O‘TKAZISH QOIDALARI

Musobaqa – bu o‘quv-mashg‘ulot jarayonining tarkibiy qismidir. Mashg‘ulot jarayonida odatda, sportchining yuqori sport natijalariga erishishiga yordam beradigan hamma sifatlarni yuksak darajada namoyon qilish uchun sharoitlar yaratish imkoniyati yo‘q.

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

Musobaqalar quyidagi vazifalarni hal etishga yordam beradi:

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

berish.

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

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

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

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

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

Musobaqalar xususiyatlari ularni o'tkazish usullari musobaqalar nizomida belgilab berilgan.

Kurash musobaqalari *kalendar reja va musobaqa nizomiga* muvofiq rejalashtiriladi hamda o'tkaziladi. Bu hujjatlarni musobaqa o'tkazayotgan tashkilot tayyorlaydi va tasdiqlaydi. Ularni puxta ishlab chiqish va sport tashkilotlariga muddatidan oldin xabar qilish musobaqalarning muvaffaqiyatli o'tishiga yordam

beradi. Musobaqalarning kalendar rejasi ularni o'tkazishga mas'ul bo'lgan tashkilot tomonidan tuziladi.

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

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

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

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

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

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

Saralash musobaqalari natijalari bo'yicha asosiy musobaqalarning ishtirokchilari aniqlanadi.

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

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

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

2.1. Musobaqa maqsadi va vazifalari

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

- sport jamoalarida o‘quv-mashg‘uloti va tarbiyaviy ishlarning ahvolini tekshirish;
- terma jamoa tarkibini to‘ldirish maqsadida eng yaxshi kurashchilarni vazn toifalari bo‘yicha saralab olish;
- sport tashkilotlari va sportchilar o‘trasida do‘stlik aloqalarini mustahkamlash;
- aholi o‘rtasida yunon-rim kurashini ommalashtirish va yoshlarni kurash bilan muntazam shug‘ullanishga jalb qilish.

2.2. Musobaqalarni boshqarish

Bo‘limda musobaqalarni tayyorlash va o‘tkazishga umumiy rahbarlikni amalga oshiradigan tashkilot, shuningdek, musobaqani o‘tkazish aniq kimga yuklatilishi; musobaqalar joyini tayyorlash, sportchilar va hakamlarni kutib olish, joylashtirish, ovqatlantirish, ularga tibbiy xizmat ko‘rsatish, shuningdek, madaniy tadbirlarni o‘tkazish uchun kim javobgar bo‘lishi ko‘rsatiladi.

2.3. Ishtirokchilar va qatnashuvchi tashkilotlar

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

2.4. Musobaqalarni o‘tkazish shartlari va tartibi

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

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

2.5.Talabnomalarni berish muddatlari va tartibi

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

2.6.Ishtirokchilar va hakamlarni qabul qilish shartlari

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

2.7. G‘oliblarni taqdirlash

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

Musobaqalar nizomlariga bo‘lgan asosiy talablar quyidagilardan iborat: aniqlik, ravshanlik, muayyanlik va asosiy bandlarda tushunchalarning turli xilda talqin qilinishining bo‘lmasligi. Ushbu hujjat amaldagi qoidalarga asoslanib tuziladi va musobaqa o‘tkazadigan tashkilot tomonidan tasdiqlanadi. Tasdiqlangandan so‘ng u ishtirokchilar va hakamlar jamoasi uchun majburiy hisoblanadi.

2.8. Hakamlar jamoasi tarkibi va hakamlarning majburiyatlari

Musobaqalarda xizmat ko‘rsatish uchun hakamlar jamoasi kurash federatsiyasining hakamlar komissiyasi tomonidan tayinlanadi va musobaqa o‘tkazayotgan sport tashkiloti tomonidan tasdiqlanadi. Hakamlar jamoasi bosh hakam, bosh kotib, gilam rahbari, arbitr, yon hakam, sekundomerchi-hakam, axborotchi-hakam, musobaqalar shifokoridan tashkil topadi.

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

Bosh hakam musobaqalar boshlanishidan oldin xonalar, jihozlar, asbob-anjomlar, zarur hujjatlarning yaroqliligini, ularning amaldagi qoidalarga muvofiqligini tekshirishi shart. Bosh hakam musobaqalar arafasida hakamlar kengashini o'tkazadi va undan hakamlar o'rtasidagi majburiyatlarni taqsimlaydi, ishtirokchilar vaznlarini aniqlash uchun komissiya tayinlaydi, shuningdek, gilamlar soniga qarab hakamlar birlashmasini tuzadi.

Bosh hakam musobaqalar davomida musobaqalarning qoidalari va musobaqa nizomiga muvofiq ularning o'tkazilishini boshqarib boradi.

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

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

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

Gilam rahbarining vazifalari ustun bo'lib, u arbitr va yon hakam ishini muvofiqlashtirib turadi. U bellashuvning borishini diqqat bilan kuzatib turishi va musobaqalar qoidalariga muvofiq holda hakamlar hamda sportchilarni baholab borishi shart. Arbitr va yon hakam o'rtasida kelishmovchiliklar yuzaga kelgan taqdirda, u o'z qarorini chiqarishga haqlidir, lekin hech qachon u birinchi bo'lib

o'z fikrini bildirmaydi, balki yon hakam va arbitr fikrini eshitadi. Agar arbitr va yon hakam sportchilarning harakat vaziyatlarini baholashda bir fikrda bo'lsalar, gilam rahbari hakamlar qaroriga aralashmaydi.

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

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

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

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

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

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

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

Musobaqalar shifokori hakamlar jamoasi tarkibiga kiradi, u ishtirokchilarning tibbiy ko'rikdan o'tishi va musobaqalarni o'tkazishning sanitariya-gigiyenik sharoitlari uchun mas'ul hisoblanadi.

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

2.9.Musobaqa Nizomi

Musobaqa to'g'risida Nizomni madaniyat va sport ishlari vazirligining yoki viloyatlar boshqarmalari tomonidan taqvim reja asosida Respublika yoki viloyatlarning yunon-rim kurashi bo'yicha federatsiyalari tomonidan ishlab chiqarilib, jamoalarga yil boshida yoki 2-3 oy oldin tarqatiladi. Nizomda kim tomonidan o'tkazilishi, musobaqa nomi, maqsadi, vazifalari, musobaqani o'tkazish vaqti va joyi, musobaqa turi va shartlari, qatnashchilarga bo'lgan talablar, vazn toifalari, taqdirlash ko'rsatiladi (1-namuna).

2.10. Torozidan o'tkazish va qur'a tashlash

Hozirgi kunda sport kurashi turlarining har birida musobaqalar vazn toifasiga bo'linib o'tkaziladi. Yunon-rim kurashi bo'yicha torozidan o'tkazish va qur'a tashlash jarayoni musobaqaning birinchi kuni, ya'ni musobaqaga kelish kuni o'tkaziladi (3-namuna). Bunda bosh hakam, bosh kotib, ularning o'rinbosarlari, 2-3 hakam va musobaqa shifokori qatnashadi. Musobaqa qoidasiga muvofiq torozidan o'tkazish va qur'a tashlash jarayoni bir soat, ishtirokchilar soni ko'p holatda musobaqaning bosh hakami qarori asosida uning vaqti uzaytirilishi mumkin. Har bir vazn bo'yicha torozidan o'tish paytida ishtirokchining vazni belgilangan ma'lum bir vazn toifasidan oshadigan bo'lsa, bu ishtirokchi o'sha vazn toifasi bo'yicha musobaqalarga qo'yilmaydi. Torozidan o'tkazish va qur'a tashlash vaqtida ishtirokchi bellashuv sport kiyimida toroziga turadi. Toroziga turgandan keyin yashirin, ya'ni ag'darilgan raqamlar yozilgan qog'ozlardan birini olib, undagi raqamni bosh kotibga ko'rsatadi. Bosh kotib o'z o'rnida bu raqamni musobaqadan oldin, jamoalar tomonidan berilgan talabnomalar asosida tayyorlangan torozidan o'tkazish va qur'a tashlash bayonnomasidagi ishtirokchining familiyasi, ismi sharifining to'g'risidagi satriga, qur'a raqami qatoriga yozib qo'yadi. Mazkur qur'a raqamlari asosida, eng kichik son dan boshlab katta son tomonga vazn bo'yicha raqamlar belgilanadi.

2.11. Musobaqani o'tkazish bayonnomasi

Musobaqani o'tkazish bayonnomasi hozirgi kungacha birnecha bor o'zgardi. Oxirgi o'zgarish olimpiya tizimiga o'xshash, A va V guruhlariga bo'linib har bir guruhdan bittadan ishtirokchi finalda bellashadi. Final ishtirokchisiga yutqazgan ishtirokchilar o'zaro uchinchi o'rinlar uchun bellashadilar (4 va 5-namuna). Musobaqani o'tkazish bayonnomasini oldin ishtirokchilar soniga qarab, keyin uni tuzish talab etiladi. Bunda ham o'z talablari mavjud, agar, ishtirokchilar soni 5 dan oshmasa, ular uzaro aylanma tizimda bellashadilar. Ishtirokchilar soni 5tdan ortiq bo'lsa, bellashuv tartibi bo'yicha 4; 8; 16; 32; 64; 128 sonlariga keltirish bellashuvlari o'tkaziladi. Ishtirokchilar soni faqatgina yuqoridagi (4; 8; 16; 32; 64;

128) sonlar bo'yicha keltirilgandagina musobaqa oxirida, ya'ni finalda 2 ishtirokchi qoladi. Keltirish bellashuvlari pastdan yuqoriga o'tkaziladi. Agar ishtirokchilar soni 6 dan 7gacha bo'lsa, ularning soni keltirish bellashuvlaridan so'ng 4ta qolishi kerak, agar ishtirokchilar soni 9 dan 15 gacha bo'lsa, ularning soni keltirish bellashuvlaridan so'ng 8 ta qolishi kerak, agar ishtirokchilar soni 17 dan 31 gacha bo'lsa, ularning soni keltirish bellashuvlaridan so'ng 16 ta qolishi kerak, agar ishtirokchilar soni 33 dan 63 gacha bo'lsa, ularning soni keltirish bellashuvlaridan so'ng 32 ta qolishi kerak, agar ishtirokchilar soni 65 dan 127 gacha bo'lsa, ularning soni keltirish bellashuvlaridan so'ng 64 ta qolishi kerak va h.k. Qaysi songa keltirish bellashuvi o'tkazilsa, o'sha sondan ortiq nechta ishtirokchi bo'lsa, shuncha juftlik keltirish bellashuviga qatnashadi.

Musobaqani o'tkazish bayonnomasini tuzishning o'z talablari mavjud, bunda musobaqa nomi, o'tkazilish joyi, vaqti, vazn toifasi, musobaqalashuv jadvali, bosh hakam va bosh kotib imzolari ko'rsatilgan bo'lishi kerak. Bundan tashqari, musobaqalashuv jadvalida birinchi qatorga vazn bo'yicha tartib raqam, ikkinchi qatorga ishtirokchilarning familiyasi, ismi, uchinchi qatorga ishtirokchining jamoasi, to'rtinchi qatorga sportchining malakasi, ya'ni sport razryadi yoki unvoni, beshinchi qatordan boshlab ishtirokchilar soniga qarab keltirish, nimchorak final, chorak final, yarim final, uchinchi o'rinlar uchun finallar va final bellashuvlari uchun ajratilgan qatorlarni qo'yish mumkin, oxirgi qatorga egallangan o'rinlar, kvalifikatsion ochkolar va ballar yoziladi. O'zaro bellashuvlarda ishtirokchilar ro'yxatining to'g'risiga raqiblar raqamlari yoziladi. Ayni shu raqamlar yordamida ishtirokchi kim bilan bellashishi ko'rinib turadi. Ishtirokchilarning raqamlarining yonidagi ikki satrli katakchada ularning ko'rsatkichlari ko'rsatiladi. Yuqoridagi satrda kvalifikatsion ochkolar va pastdagi satrda texnik ballar ko'rsatiladi. F3 qatorlarida finalchiga yutkazgan ishtirokchilarning o'zaro bellashuvlari aks ettiriladi va F1 qatorlarida final bellashuvining ko'rsatgichlari ko'rsatiladi. O'rin va kvalifikatsion ochkolar qatorida – egallagan o'rinlar rim raqamlarida, yig'ilgan kvalifikatsion ochkolar va texnik ballar yoziladi. Oxirgi qatorda egallangan I-VI-o'rinlar yig'ilgan ochkolar

va texnik ballar ko'rsatilsa ham, ko'rsatilmasa ham aniq. Shu sababdan bu qatorga ularning o'rinlari ko'rsatiladi, yig'ilgan ochkolar va texnik ballar ko'rsatiladi.

Bundan tashqari, ayrim holatlarda, ya'ni nizomdagi o'zgarishlar yoki musobaqa qoidalari o'zgargan holatda olimpia uslubida o'tkaziladigan musobaqalar tashkillashtirilishi mumkin. Olimpia uslubi bo'yicha bir marta yutqazgan kurashchi qayta bellashmaydi (8-namuna). Shu bilan bir qatorda, Shveysariya uslubi ham oldindan ishlatilib kelingan (9-namuna). Shveysariya uslubida kurashchi ikki marta yutqazadigan bo'lsagina musobaqadan chetlashtiriladi.

2.12. Tasniflash ochkolarning berilish tartibi

Joriy musobaqa qoidasi bo'yicha tasniflash ochkolar bellashuv tugagandan keyin, g'alabaga erishgan yoki erishmagan holatlariga qarab beriladi. Sababi yutuq va yutqazish har xil bo'lishi mumkin.

Qo'yidagi holatlarda 4 ochko yutganga va 0 ochko yutqazganga berilishi mumkin:

- kurashchi "tushe" (tushe so'zi frantsuz tilidan olingan – bellashuv paytida raqibning ikki kuragini gilamga tekkizish ma'nosini anglatadi) g'alabasiga erishganda, bunda yutqazgan raqibning texnik ballar yig'indisiga qaralmaydi;

- raqibning jarohat olganida;
- raqibning gilamga chiqmasligida;
- raqib tomonidan musobaqa qoidasini qo'pol ravishda buzganligida;
- raqibning musobaqadan chetlatilishida;

Quyidagi holatlarda 4 ochko yutganga va 0 ochko yutqazganga berilishi mumkin:

- texnik ustunlik bilan g'alaba qozonish, bunda raqibning umuman texnik ballari yo'q holatda;

Quyidagi holatlarda 4 ochko yutganga va 1 ochko yutqazganga berilishi mumkin:

- texnik ustunlik bilan g'alaba qozonish, bunda raqibning texnik ballari bor holatda;

Quyidagi holatlarda 3 ochko yutganga va 0 ochko yutqazganga berilishi mumkin:

- kurashchi ikki davrni 1dan 5gacha bo'lgan texnik ballar hisobida yutganda, bunda raqibning umuman texnik ballari yo'q holatda;

Quyidagi holatlarda 3 ochko yutganga va 1 ochko yutqazganga berilishi mumkin:

- kurashchi ikki davrni ballar hisobida yutganda, bunda raqibning texnik ballari bor holatda;

Quyidagi holatlarda 0 ochko qizil kiyimdagi kurashchiga va 0 ochko ko'k kiyimdagi kurashchiga berilishi mumkin:

- bellashuvga chiqqan ikkala kurashchi ham musobaqa qoidasini qo'pol ravishda buzish (diskvalifikatsiya);

2.13. Texnik harakatlar va usullar uchun beriladigan ballar

Musobaqa qoidasi bo'yicha kurashchining harakatini baholash uchun 1dan 5gacha bo'lgan texnik ballar hakamlar tomonidan beriladi, yoki jazolash uchun 1 dan 2 gacha bo'lgan texnik ballar uning raqibiga beriladi. Mazkur texnik ballar gilamni boshqaruvchi hakam, yon hakam va arbitr tomonidan baholanadi. Agar hakamlar o'rtasida bahslashuv holatida ko'pchilik, ya'ni 3 dan ikkitasi qaysi bahoni ko'rsatgan bo'lsa, ayni shu baho beriladi. Bundan tashqari, uchta hakam uch xildagi fikrda bahoni ko'rsatishi mumkin bo'lgan holatda, yon hakam bilan arbitr gilamni boshqaruvchi hakamning oldiga kelib kelishgan holda baholaydi. Bunda video tasmaga tushirilgan yozuvdan foydalaniladi.

1 ball beriladi:

- raqibni parter holatiga o'tkazganda (barcha to'liq bajarilgan o'tkazishlar uchun), raqibning orqasiga o'tib uning uchta nuqtasini, ya'ni ikki qo'l va bitta tizzasini, ikki tizza va bir qo'lini yoki boshini gilamga tekkizganda;

- to‘liqsiz bajarilgan tashlash texnik usullar uchun, ya’ni tashlash paytida raqib ko‘proq xavfli holatga emas, balki qoringa tushgan holatda;
 - raqibni xavfli holatda 5 soniya ushlab turgani uchun (mazkur holat uchun raqibni xavfli holatda qancha vaqt ushlab tursa ham bir marta);
 - raqibni orqasiga bir yoki ikki qo‘lini gilamda tirashga majbur etganligi uchun;
 - tik turgan holatda raqibni gilam tashqarisiga chiqarib yuborganligi uchun yoki texnik usulni amalga oshirish paytida raqib gilamdan tashqariga chiqib ketganligi uchun;
 - hakam xushtagidan oldin raqibning startdan oldin harakatni boshlagani va hakamga qo‘polligi, “klinch” vaziyatida hakamga bo‘yunsinmaganligi uchun;
 - bellashuvning har bir davrida hisob 1 daqiqa 30 soniyadan keyin durang, ya’ni 0-0 hisobida vujudga keladigan “klinch” vaziyatida birinchi davrda ko‘k va ikkinchi davrda qizil kiyimdagi kurashchi parter holatiga qo‘yiladi, agar ushbu kurashchi yaxshi himoya hisobiga raqibiga hech qanday texnik ball bermasa;
 - raqibning ko‘p marotaba jarohat olganligi sababli iltimosiga ko‘ra, bellashuvning barcha to‘xtalishi uchun (agar uning hech qayerida qon ko‘rinmasa, mazkur holat nafasni roslash uchun bahona sifatida ko‘riladi);
 - bellashuv paytida kurashchining sekundanti tomonidan hakamlarga e’tirozi bo‘lganda, maxsus ishoraviy taxta yordamida bu haqida bildirishi mumkin, mazkur bahsda agar sekundant nohaq bo‘lsa, uning kurashchisi raqibiga bir ball qo‘shib beriladi;
 - parter holatida to‘liq bajarilgan tashlash usuliga 3 ballga qo‘shimcha yana bir ball agar hujumni amalga oshiruvchi kurashchi raqibini gilamdan ko‘targandan keyin kichik vaqt moboynda ushlab keyin amalga oshirganda;
- 2 ball beriladi:*
- barcha to‘liq bajarilgan to‘ntarishlar uchun;
 - hujumni amalga oshirayotganda, raqib gilamda kuraklari bilan ag‘darilganda;

- hujumni amalga oshirayotgan kurashchiga, agar uning raqibi xavfli holatda usuldan gilam tashqarisiga chiqib ketsa;

- hujumni amalga oshirayotgan kurashchiga, agar uning raqibi o'sha paytda yoki xavfli holatda taqiqlangan harakatni amalga oshirganda;

- hujumni amalga oshirayotgan kurashchiga, agar uning raqibi "klinch" holatida birinchi do'stona tanbehdan keyin ham qarshilik ko'rsatganda;

- hujumni qabul qiluvchi kurashchiga, agar hujumni amalga oshirayotgan kurashchi xavfli holatga tushib qolganda;

3 ball beriladi:

- tik turgan va parter holatlarida barcha to'liq bajarilgan tashlash usullari uchun, hamda tik turgan holatdagi yiqitishlar uchun;

- hujumni amalga oshirayotgan kurashchiga, agar uning raqibi tik turgan holatdan xavfli holatga barcha tashlash va yiqitish usullarining yordamida tushirilgan holatda;

5 ball beriladi:

- tik turgan va parter holatlarida barcha to'liq va yuqori amplitudada bajarilgan tashlash usullari, ya'ni yunon-rim kurashining chiroyli tashlash usullarini ko'rsatib berganligi uchun;

Yuqoridagi texnik ballarni ko'rsatish uchun ko'k va qizil rangdagi 1, 2, 3, 5 raqamli taxtachalar bilan birga bitta oq taxtacha yordamida baholanadi. Bu taxtachalar yon hakamda va gilam boshqaruvchisida ham mavjud bo'lishi kerak. Arbitr o'ng qo'lga ko'k rangdagi va chap qo'lga qizil rangdagi bog'lam yordamida kurashchilarning harakatlarini barmoqlar, qo'l ishoralari va baland ovozdagi buyruqlari yordamida bellashuvni olib boradi va baholaydi.

III BOB. YUNON-RIM KURASHIDA TEXNIK USULLARNI TASNIFLASH, TIZIMLASHTIRISH VA ULARNING ATAMASI

3.1. 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, ob’yektlar, hodisalar) tizimidir. Tasnif ob’yektlarning umumiy belgilar va ular o‘rtasidagi qonuniy bog‘liqlikni hisobga olish asosida tuziladi. Tasniflash turli-tuman ob’yektlarda 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’yektlar ularning o‘xshashligi va o‘zaro bog‘liqligini hisobga olgan holda u yoki bu bo‘linmaga taalluqli bo‘ladi) ob’yektlar ularning ketma-ketligini aniqlash, belgilash uchun bir-biri bilan taqqoslanadi. Tizimlashtirish ushbu tasnifiy tizim 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'g'risida ma'lumotlar beradi hamda maqsadli ravishda takomillashtirish imkoniyati mumkin. Bunday atamashunoslik ilmiy asoslangan atamashunoslik deb ataladi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

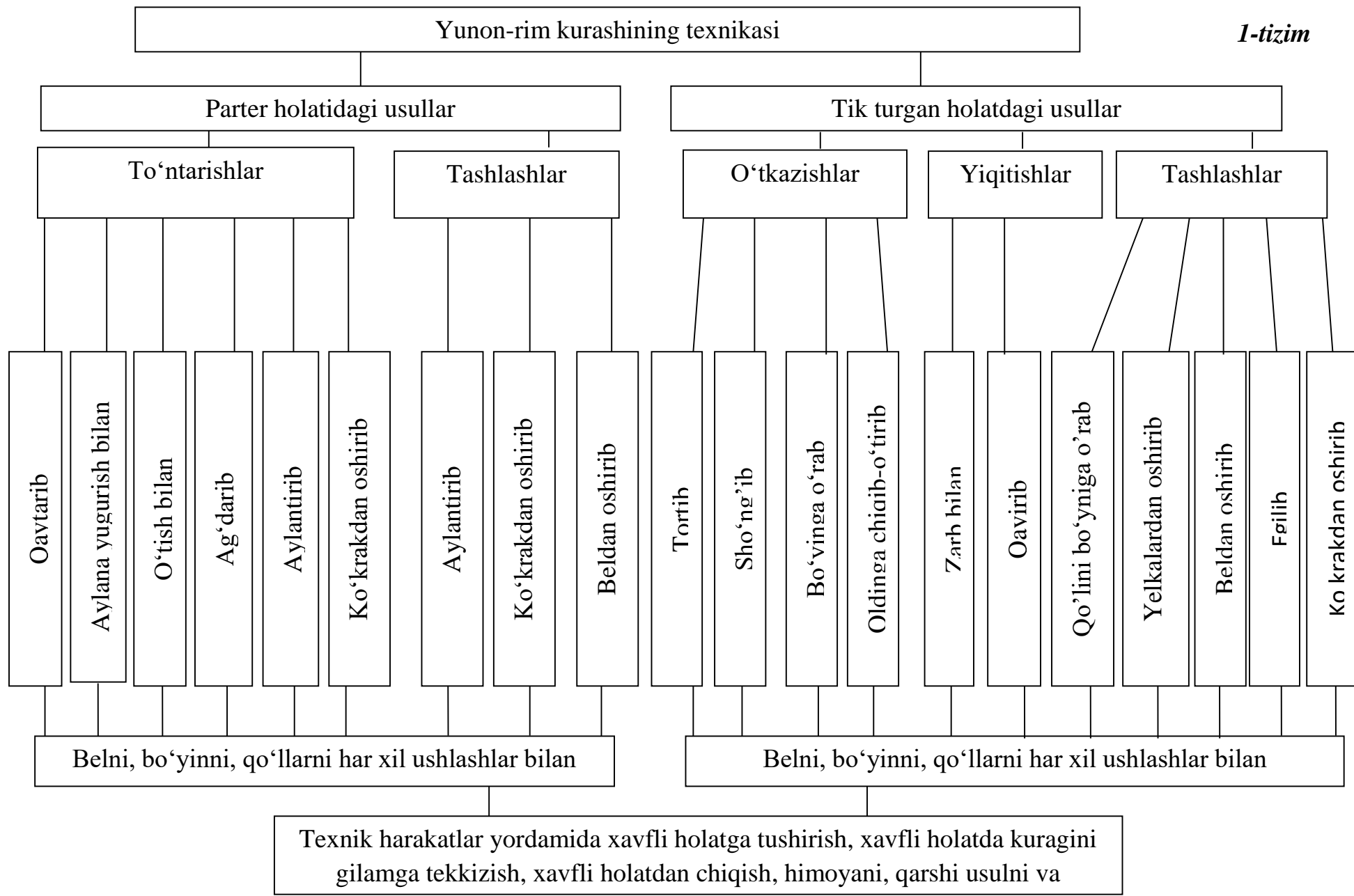
- kurash texnik harakatlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikning turli-tumanligi va murakkabligini ochib bergan holda uning mohiyatini aks ettirish;
- gilamda sodir etilayotganlarni kurash turiga qiyoslamagan holda aks ettirish;
- hamma kurash turlari uchun umumiylikni aniqlashga yordam berish;
- har bir kurash turining o'ziga xos hususiyatlarini saqlab qolish;
- har bir kurash turiga boshqa turlardan (shu qatorda milliy kurashdan) eng yaxshi usullarni o'zlashtirish imkonini yaratish;

- asosiy texnika usullarini “maktabda 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.

1-jadval

Yunon-rim kurashida asosiy texnik usullarning tasnifiy tizimi

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.	
arter holatidagi usullar	To‘ntarishlar	Qayirib, aylana yugurib, o‘tish bilan, aylantirib, ag‘darib, bel orqali, ko‘krak orqali	
	Tashlashlar	Aylantirib, belini teskari ushlab egilib, beldan oshirib, ko‘krakdan oshirib.	
	Xavfli holatda ushlab olishlar	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.	



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 usullar o‘zining variantlilikini ko‘rsatadi.

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

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

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

Usullarni ta’riflash uchun quyidagilarni bilish zarur:

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

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

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

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

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

3.2. Yunon-rim kurashida asosiy tushuncha va atamalar

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-uslubiy adabiyotlar hamda amaliyotda ularning yagona ta'rifi yo'q.

Yunon-rim kurashchilarining tayyorgarlik 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 majmuasidir.

Yunon-rim kurashchining mashg'uloti – bu tayyorgarlik tizimining tarkibiy qismidir, yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan tizimlashtirilgan vositalar hamda uslublar yordamida sportchi rivojlanishini boshqarishning pedagogik jihatdan tashkil etilgan jarayonidir.

Mashg‘ulot faoliyati – mashg‘ulot maqsadlariga muvaffaqiyatli erishish bo‘yicha murabbiylar jamoasi hamda kurashchilarning birgalikdagi faoliyatidir.

Sport musobaqalari – kurashchi tayyorgarligi tizimining tarkibiy qismidir. Ular mashg‘ulot 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 funksional imkoniyatlarni oshirish, texnik-taktik harakatlarning samarali egallanishini ta‘minlaydigan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikka yordam beradigan tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

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 mashg‘ulot 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 mashg‘ulot ta‘sirining integratsiyalashuviga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Mashg‘ulot yuklamasi – mashg‘ulotlar jarayonida kurashchiga mashg‘ulot orqali ta‘sir ko‘rsatishning son ko‘rsatkichlarini aks ettiruvchi mashg‘ulotning tarkibiy qismidir.

Musobaqa yuklamasi – musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

3.3. Yunon-rim kurashida asosiy holatlar

Yunon-rim kurashining 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 biroz 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 yelka kengligida yozilgan oyoq kaftlari bilan gilamga tiraladi.

3.4. Yunon-rim kurashida texnik harakatlar

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.

Himoyalani sh – 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 xavfli holatga o‘tkazishga qaratilgan harakatidir.

Bosib turishlar – kurashchining ko‘prik holatida turgan raqib kuragini gilamga tekkizishga 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 turgizadi.

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

To‘ntarishlar – parterdagi usullar, ularni amalga oshirish natijasida kurashchi raqibni gilamdan 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.

3.5. Yunon-rim kurashi bo‘yicha tik turgan holatdagi asosiy harakatlar

3.5.1. 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.

3.5.2. 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.

3.5.3. Tashlashlar

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

Yelkalaridan 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, yelkalaridan 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.

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

3.6.1. To'ntarishlar

Qayirib – kurashchining harakati bo'lib, raqibning umirtqa 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, raqib qo‘lini kalitsimon ushlab, uning ustidan harakatlanib, gilamga orqasi bilan o‘giradi.

Aylantirib – harakat bo‘lib, uni bajarish paytida kurashchi, raqib 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.

2.6.2. 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 hujum 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.

Richagsimon shaklida ushlab olish – nomdosh bo‘lmagan qo‘l tagidan qo‘lni ushlab olib, yuqoridan raqib bo‘ynini ushlab olish.

Kalitsmon – hujum qiluvchi tomonidan raqibning mos qo‘lining tirsakdan bukilgan joyidan tirsak bukilgan joyi bilan ushlab olish va qo‘l kaftini yelkaga qo‘yish.

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

3.7. 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 himoyalani sh harakatini keltirib chiqarish maqsadida bajariladigan kurashchining hujum harakatlaridir.

Taktik tayyorgarlik usullari – kurashchi harakatlari bo‘lib, ular yordamida u hujum yoki qarshi hujum 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 bellashuv gacha davr mobaynida 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.

Xavf solish – kurashchining raqibni himoyalani shga o‘tishga majbur qiluvchi taktik harakatidir.

Aldamchi harakat (aldash) – hujum qiluvchi tomonidan oxiriga yetkazilmaydigan va raqibni himoyalani shga 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.

3.8. Yunon-rim kurashidagi asosiy holatlar

Yunon-rim kurshida bellashuv tik turgan va parter holatida olib boriladi. Mazkur holatda kurashchilar har xil hujum, himoya va qarshi hujum 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.



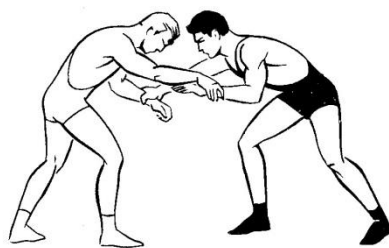
2-rasm.

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

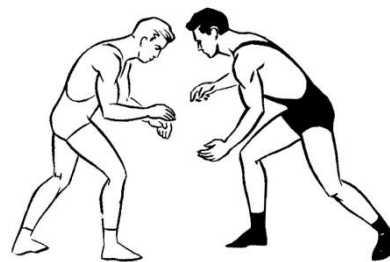
Kurashchining o‘rta holatdagi tik turishi – umurtqa pog‘onasi sezilarsiz darajada bukilib, boshni raqibga qaratib, oyoqning tizza qismini bukib va qo‘llar bilan har xil harakatlar ko‘zga tashlanadi.

Kurashchining past holatdagi tik turishi – umurtqa 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 quyidagi 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 ham 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° 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 yelkasi va yonboshi gilamga tegib turadi (8-rasm).



7-rasm.



8-rasm.

3.9. Ushlashlar va undan chiqish

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



9-rasm.

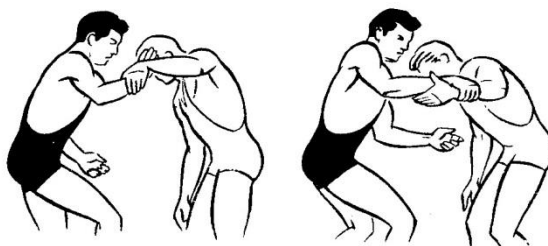


10-rasm.

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

Yuqoridagi ushlablardan chiqishning o'z yo'llari yo'q emas. Ularni ushlab turiga qarab ishlatish kerak. Masalan, tik turgan holatda bilakni ushlaganda, raqibning barmoqlarining uchi tomondan zarbaviy harakat bilan qo'lni o'ziga tortib ushlabdan chiqarish mumkin (11-rasm). Yoki parter holatida belni ushlaganda – raqib qo'llari birikkan va ushlab 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 ham, unga raqibning harakatlari yordam berishi mumkin. Mazkur sababga ko'ra, kurashchi zarur ushlashni me'yoriga yetkazib ushlagan holda, raqibga ushlatmasdan o'z texnik harakatlar arsenalini foydalanishi maqsadga muvofiqdir.

3.10. Ko‘prik va uning qo‘llanilishi

Ko‘prik va yarim ko‘prik holatlari yunon-rim kurashida muhim ro‘l o‘ynaydi. Sababi xavfli holatdan chiqish uchun kurashchi ko‘prik va yarim ko‘prik holatiga turib keyin chiqishi mumkin. Bunda, albatta, bosh, umurtqa pog‘onasi, oyoq harakatlaridagi ko‘prik holatida turish va undan chiqishda foydalaniladigan mushak guruhlarini rivojlantirish kerak. Ularni rivojlantirish uchun bir qator maxsus majmualari mashqlar mavjud:

1. Tizzada o‘tirgan holatda boshni o‘ng va chap tomonlarga to‘rttadan almashtirib tana atrofida 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 bukilmaligi 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.

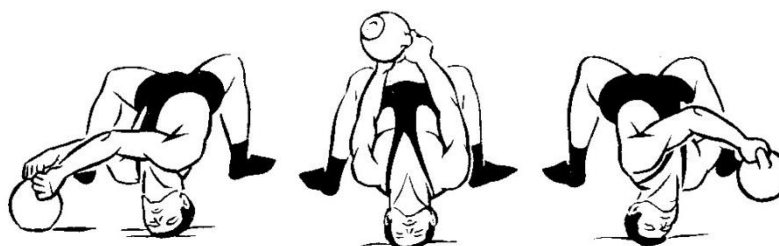
11. Ko‘prik holatida sherikni qoriga o‘tirg‘izib oldinga va orqaga harakatlanish (22-rasm). Bunda sherik muvozanatni saqlash uchun qo‘llari bilan kurashchining belini ushlaydi, oyoqlari bilan qo‘ltiqlariga tirab o‘tiradi.



22-rasm.

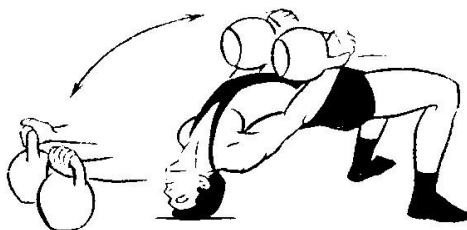
12. Ko‘prik holatida shtanga ko‘tarish. Dastlabki holatda shtanga kurashchining ko‘kragida, ko‘targanda esa, gilamga nisbatan perpendikulyar yuqoriga harakatni amalga oshiradi.

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



23-rasm.

14. Ko‘prik holatida bosh tomondagi gignlarni bosh tomondan qoringacha olib kelish va qaytarish (24-rasm).

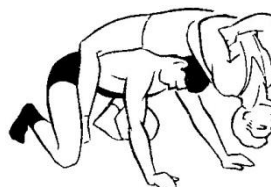


24-rasm.

15. Sherikning bo‘yinni uzoqdagi yelkani kalitsimon ushlab bosishida boshni yuqoriga ko‘tarish (25- rasm).



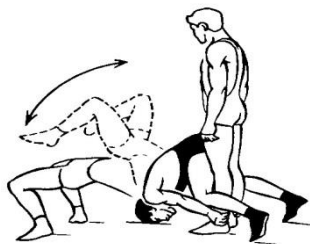
25-rasm.



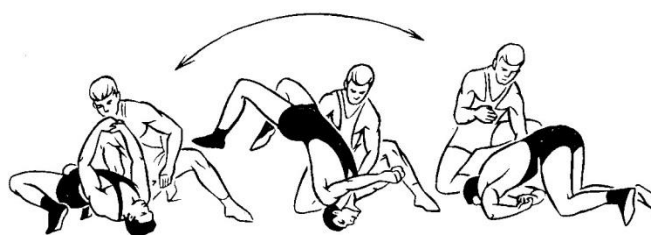
26-rasm.

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).

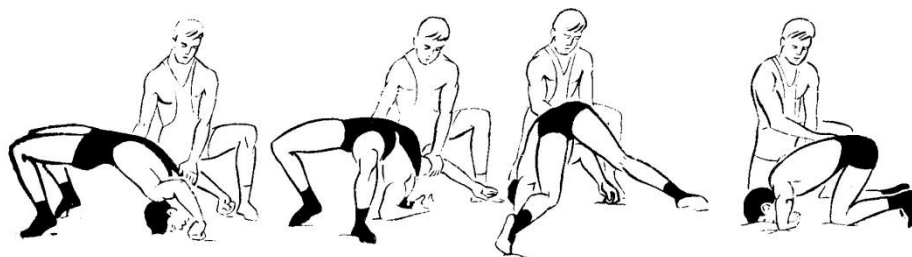


27-rasm.

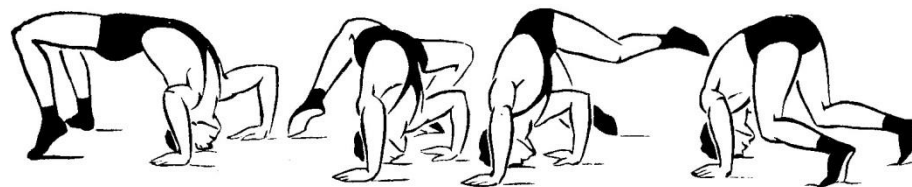


28-rasm.

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

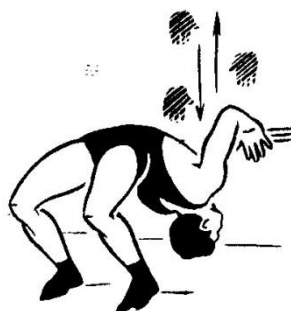


29-rasm.



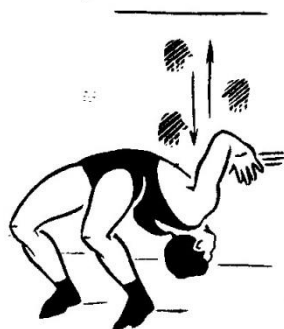
30-rasm.

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

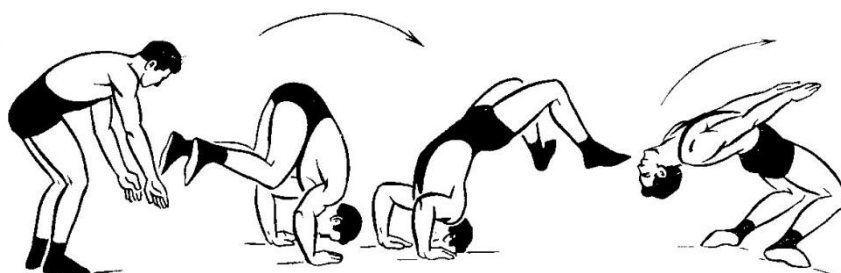


31-rasm.

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



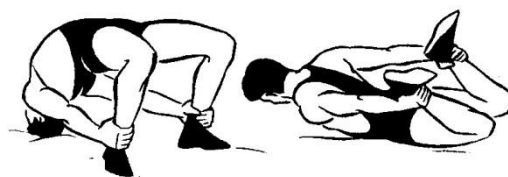
32-rasm.



33-rasm.

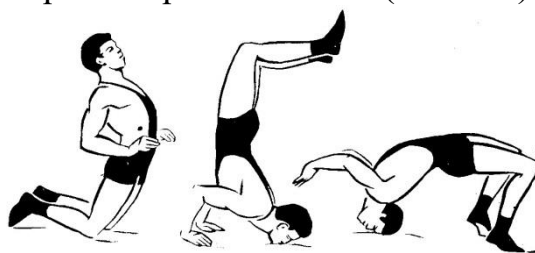
21. Qoringa yotgan holatda boshni yuqoriga ko‘tarib, qo‘llar bilan oyoqlarning boldirlaridan ushlab, qorinda statik holatda turish.

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



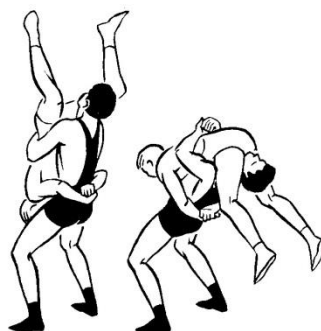
34-rasm.

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).

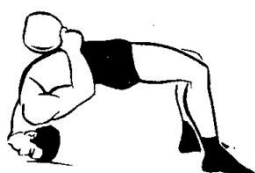


36-rasm.

25. Ko‘prik holatida gilamdan debsinib tik turish.

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

27. Ko‘prik holatida gignlarni yuqoriga va pastga harakatlanish.



37-rasm.



38-rasm.

28. Ko‘prik holatida gignlarni 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.

3.11. Yunon-rim kurashida texnik usullarning bajarilishi. Parter holatidagi texnik usullarning bajarilishi

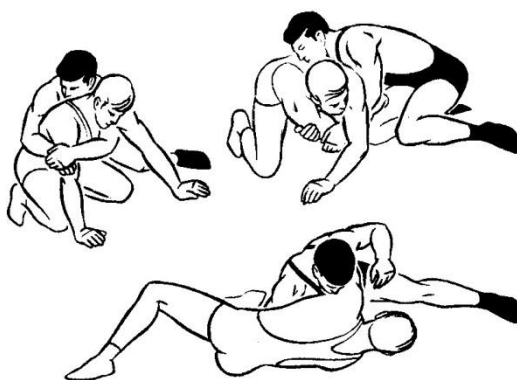
3.11.1. Parter holatidagi to‘ntarishlar

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

guruhlarga bo‘linadi – qayirib, aylana yugurib, o‘tish bilan, ag‘darib, aylantirib, ko‘krakdan oshirib.

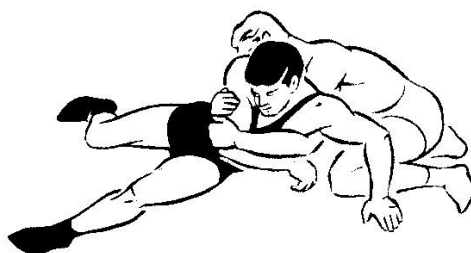
3.11.2. Qayirib to‘ntarish

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‘tkazish qulay va ko‘krak qismi bilan zarb berganda raqib xavfli holatga tushadi. Oxirgi holatda raqibning ikki qo‘lini mahkam ushlab, kuraklarini gilamga tekkizish lozim.



39-rasm.

Himoya. 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‘tkazilgan qo‘lni tortib beldan oshirib to‘ntarish harakatini amalga oshirish, mazkur usulga qarshi usul hisoblanadi (41-rasm). Keyingi variant, agar raqib uzoqdagi qo‘lni ushlashga harakatni boshlaganda, o‘tkazilayotgan qo‘lni ushlab uning bo‘yniga ikkinchi qo‘lning yelka 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 qarmoqsimon ushlab, ya’ni bir qo‘l raqibning uzoqdagi yelkasini ikki qo‘l bilan bo‘ynidan mahkam ushlab, ko‘krak qism bilan zarb berib amalga oshirish kerak. Bu usulning himoyasi va qarshi usuli yuqoridagi usulga o‘xshash.



43-rasm.

Old-tepadan qo‘lini teskari kalitsimon ushlab qayirib to‘ntarish (44-rasm).



44-rasm.

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



45-rasm.



46-rasm.

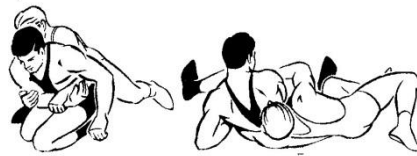


47-rasm.

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.

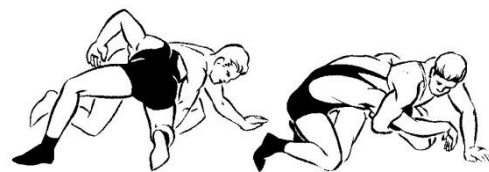
Uzoqdagi qo‘l osti-ichkarisidan bo‘yinga kalitsimon tiralib qayirib to‘ntarish (50-rasm). Qarshi usul “qo‘lini tortib beldan oshirib to‘ntarish” (51-rasm). “Orqaga chekinib, raqibning belini ushlab parterga o‘tkazish” (52-rasm). “Oldinga chiqib o‘tirish bilan zarb berib yiqitish” (53-rasm).



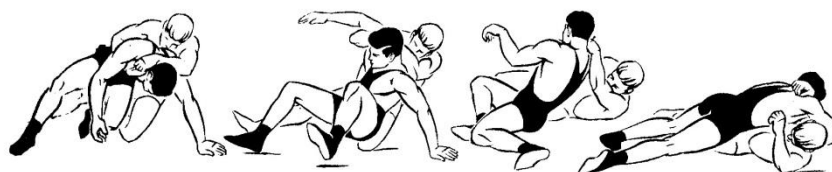
50-rasm.



51-rasm.

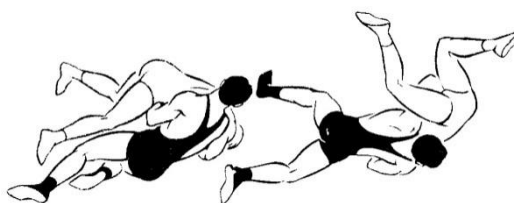


52-rasm.



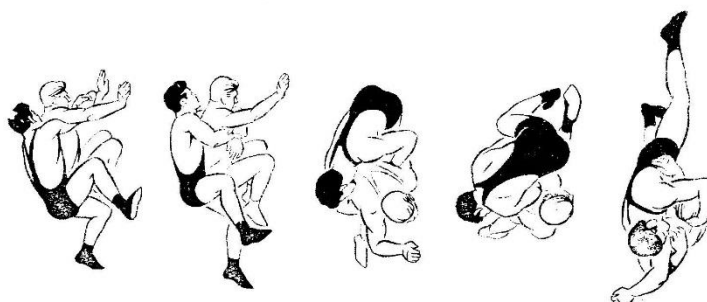
53-rasm.

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 kalitsimon ushlab qayirib to'ntarish" (55-rasm).

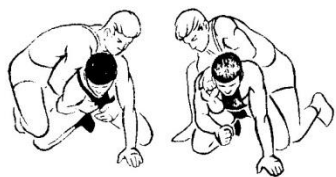


54-rasm.

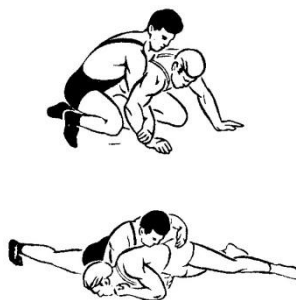
Ushlashlarni almashtirish "qo'lini ichkaridan va belini ushlab – richagsimon ushlab" (56-rasm). "Yuqori parter holatida qo'lini ichkaridan va belini ushlab past parter holatiga tushirish" (57-rasm). "Yuqori parter holatida bilagini ichkaridan richagsimon ushlab past parter holatiga tushirish" (58-rasm). Himoya "parter holatida bilagini ichkaridan richagsimon ushlabni bartaraf etish" (59-rasm).



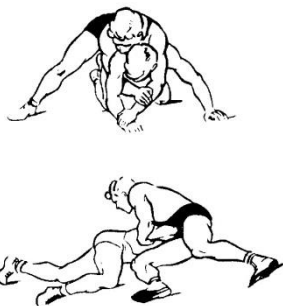
55-rasm.



56-rasm.



57-rasm.



58-rasm.

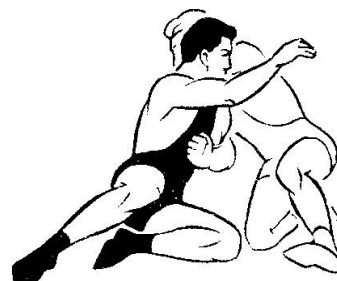


59-rasm.

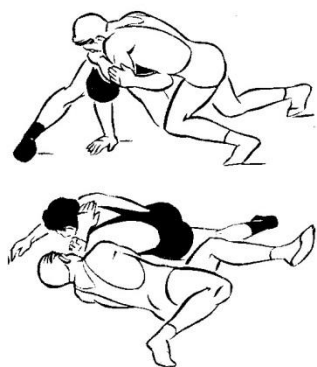
Richag bilan to‘ntarish (60-rasm). Himoya “qo‘lini tortib, oyoq bilan yonga tiralib yuqoriga chiqish” (61-rasm). Qarshi usul “qo‘lini tortib, oyoq bilan yonga tiralib yuqoriga chiqib, zarb bilan yiqitish” (62-rasm). Qarshi usul “qo‘lini qo‘ltig‘dan tortib, boshni yuqoriga ko‘tarib aylantirish” (63-rasm).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



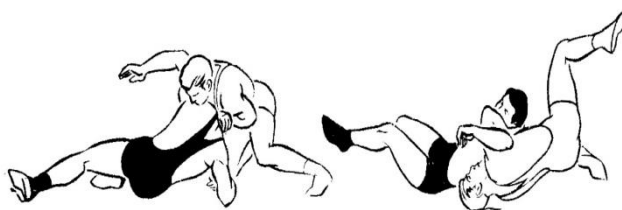
60-rasm.



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).

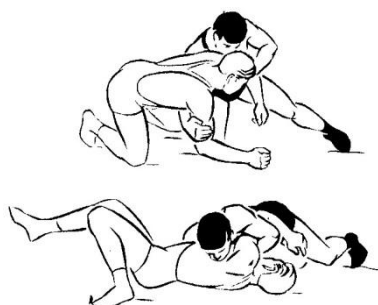


65-rasm.

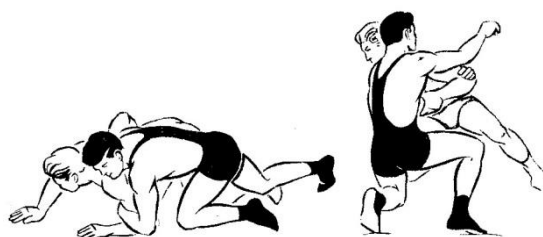


66-rasm.

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).

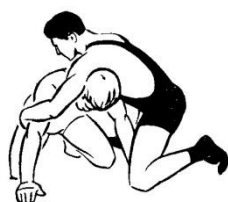


67-rasm.



68-rasm.

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



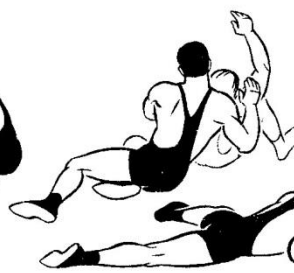
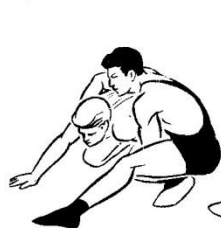
69-rasm.



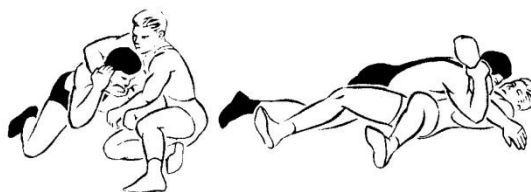
70-rasm.



Qo'lni kalitsimon 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).

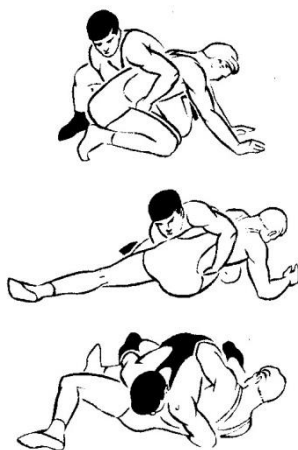


71-rasm.

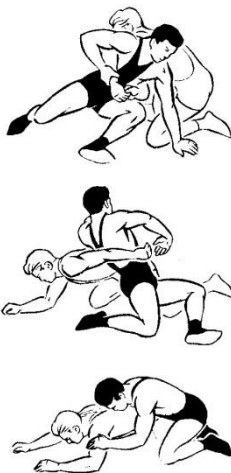


72-rasm.

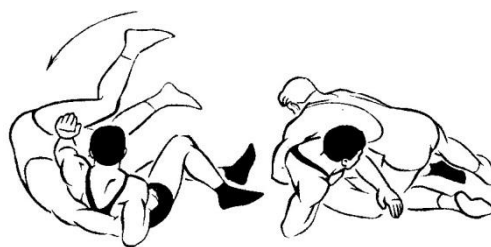
Belini teskari ushlab qayirib to‘ntarish (73-rasm). Qarshi usul “bilagini ushlab oldinga chiqib o‘tirish bilan parterga o‘tkazish” (74-rasm). Qarshi usul “bilagini ushlab oldinga chiqib o‘tirish bilan beldan oshirib to‘ntarish” (75-rasm).



73-rasm.



74-rasm.



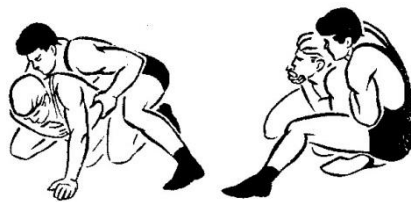
75-rasm

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 yelkani yuqoridan va ikkinchi yelkani pastdan ushlab qayirib to‘ntarish (78-rasm). Himoya “yuqoridan ushlagan qo‘lini tortib bosh yordamida zarb bilan yiqitish” (79-rasm).

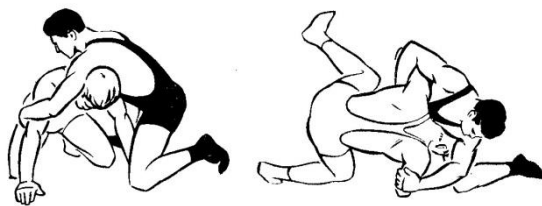


78-rasm.



79-rasm.

Old-tepadan yelkalarini 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).



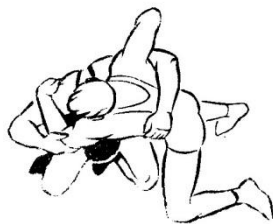
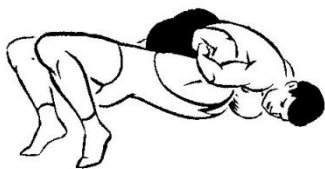
80-rasm.



81-rasm.



82-rasm.



83-rasm.



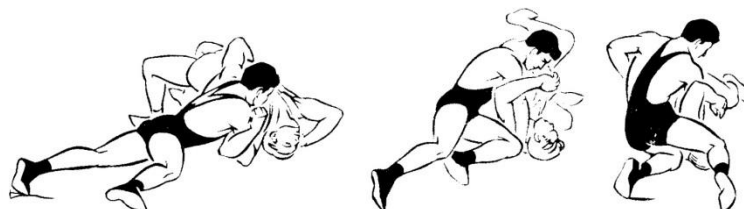
84-rasm



85-rasm.

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

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



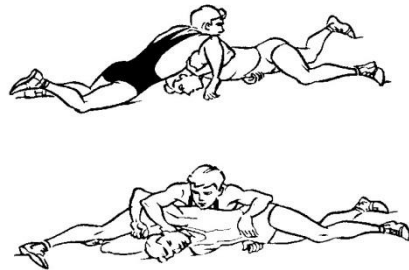
86-rasm.

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



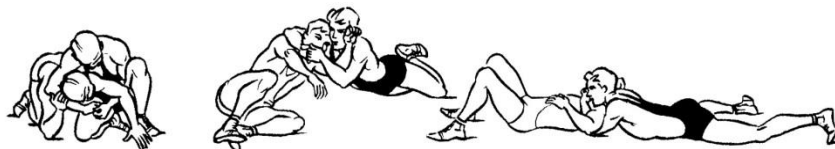
87-rasm.

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



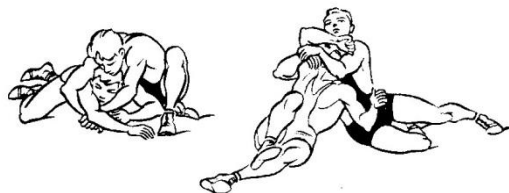
88-rasm.

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).



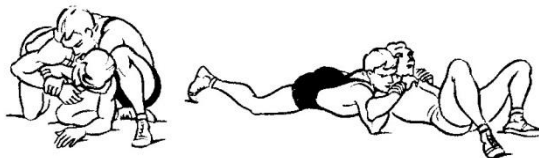
90-rasm.

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



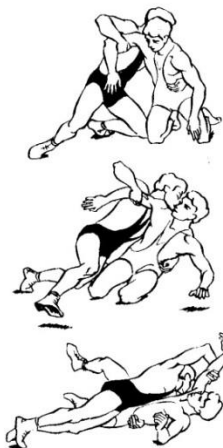
91-rasm.

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



92-rasm.

Yaqindagi yelka va belni ushlab o'tish bilan to'ntarish (93-rasm).



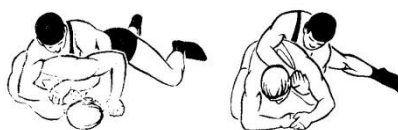
93-rasm.

Yelkani kalitsimon ushlab aylana yugurib to'ntarish (94-rasm).



94-rasm.

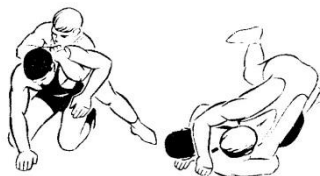
Yelkani kalitsimon ushlab aylana yugurib to'ntarish (95-rasm). Himoya “ushlangan yelkani tanaga yaqinlashtirib ushlashni bartaraf etish” (96-rasm). Qarshi usul “qo'ltiq orqali beldan oshirib to'ntarish” (97-rasm), “Oldinga chiqib o'tirish bilan yuqoriga chiqish” (98-rasm).



95-rasm.



96-rasm.



97-rasm.

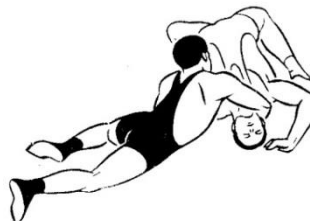


98-rasm.

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



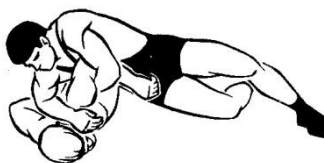
99-rasm.



100-rasm.

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

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

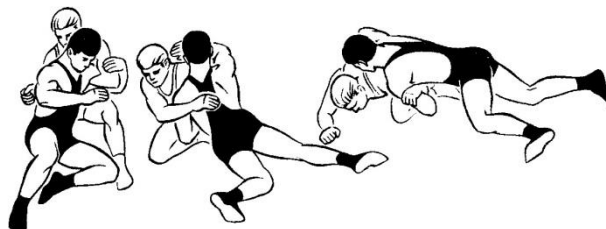


101-rasm.

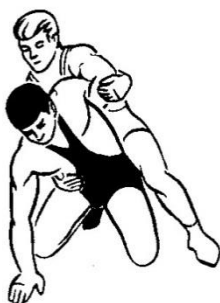
Yaqindagi qo'lni kalitsimon ushlab va bo'yinga tiralib aylana yugurib to'ntarish (102-rasm). Qarshi usul "ushlangan qo'lni tortib oldinga chiqib o'tirish bilan yuqoriga chiqish" (103-rasm), "yelka orqali beldan oshirib to'ntarish" (104, 105-rasmlar).



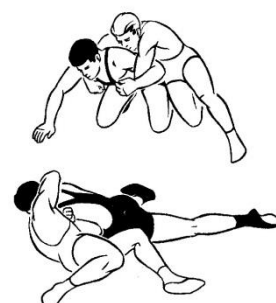
102-rasm.



103-rasm.

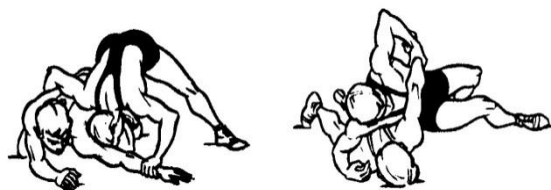


104-rasm.



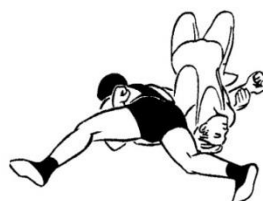
105-rasm.

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



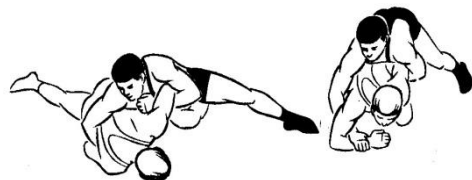
106-rasm.

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



107-rasm.

Uzoqdagi bilakni ichkaridan va yaqindagi qo'lni kalitsimon 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'lni kalitsimon ushlab aylana yugurib to'ntarish (111-rasm).

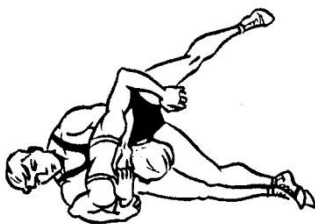


111-rasm.

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).



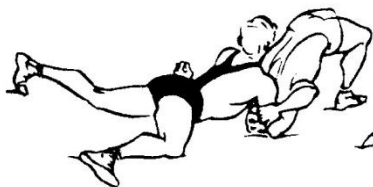
114-rasm.

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



115-rasm.

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

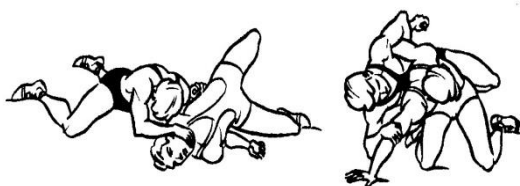


116-rasm.



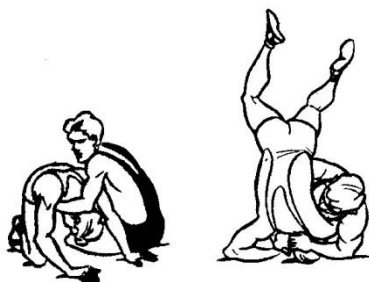
117-rasm.

Qo'lini kalitsimon 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).



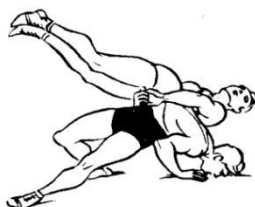
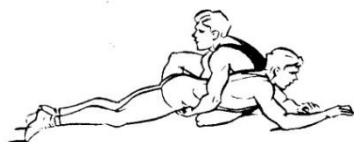
119-rasm.

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). Himoya “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).



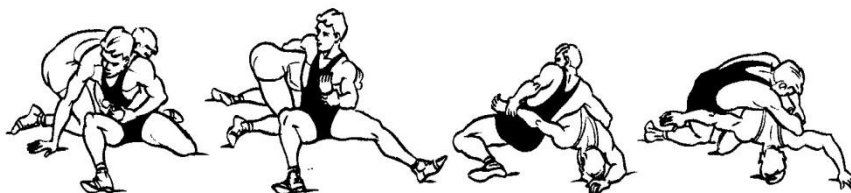
121-rasm.



122-rasm.



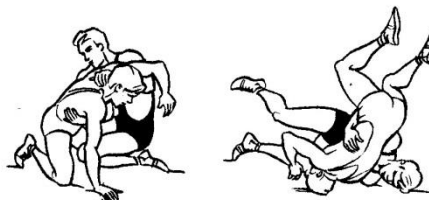
123-rasm.



124-rasm.



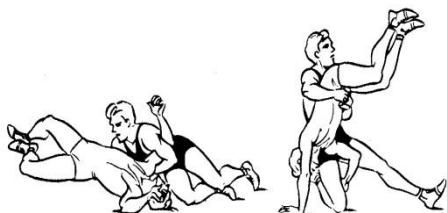
125-rasm.



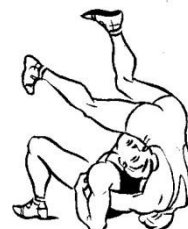
126-rasm.

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

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

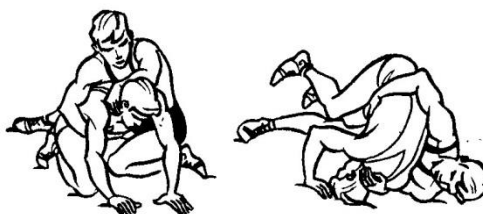


127-rasm.



128-rasm.

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



129-rasm.

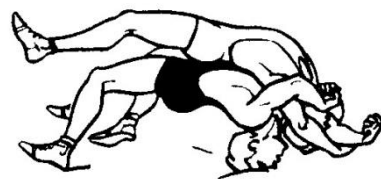
Belni ushlab aylantirib to'ntarish (130, 131, 132-rasmlar). Himoya “aylantirish tomoniga qo'l va oyoq bilan tiralib, boshni ko'tarib aylantirish tomonga qarash”. Qarshi usul “bilagini ushlab, aylantirib yuqoriga chiqish” (133-rasm), “oldinga chiqish bilan parterga o'tkazish” (134-rasm), “yopib qolish”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



130-rasm.



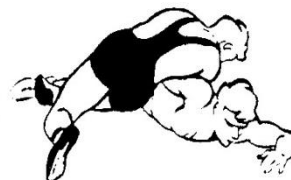
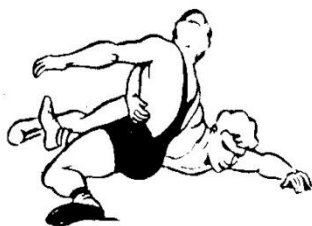
131-rasm.



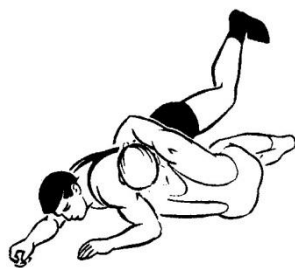
132-rasm.



133-rasm.

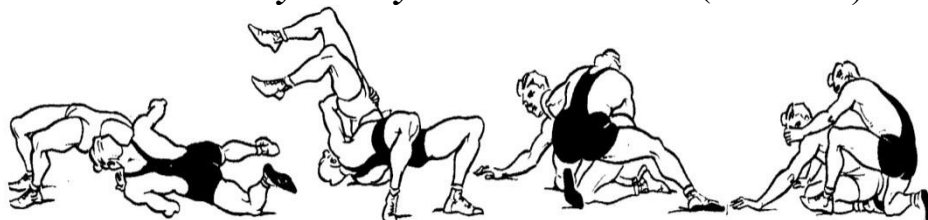


134-rasm.



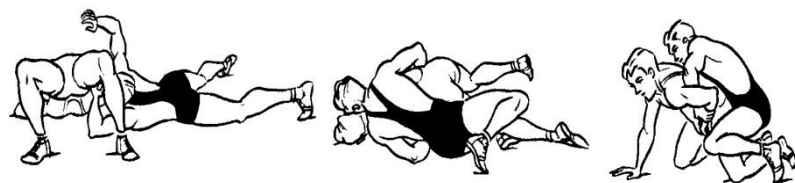
135-rasm.

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).

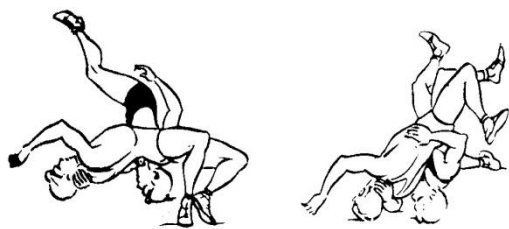


137-rasm.

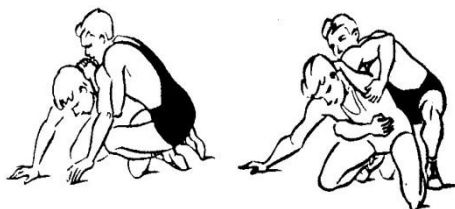


138-rasm.

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

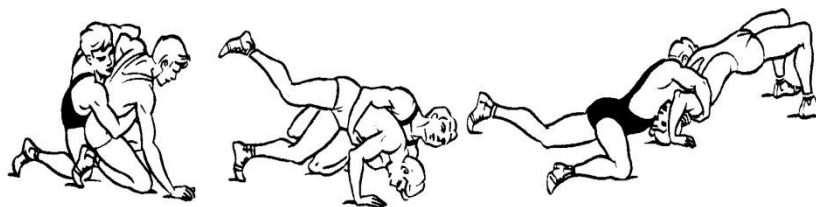


139-rasm.



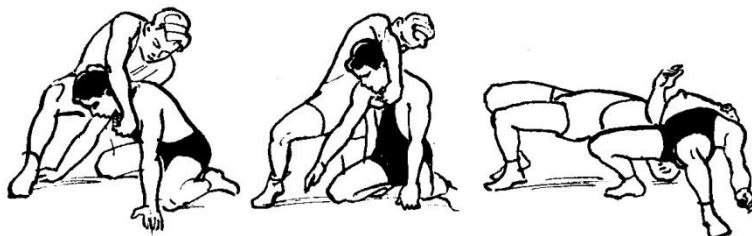
140-rasm.

Qo'lini kalitsimon 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).

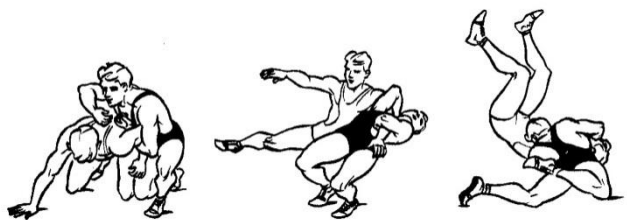


142-rasm.



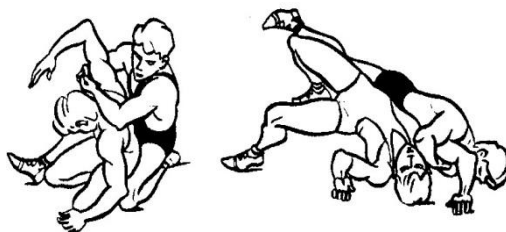
143-rasm.

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



144-rasm.

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



145-rasm.

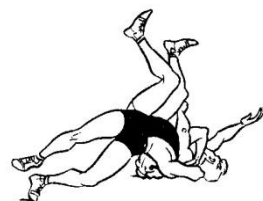
Yaqindagi qo'lni tashqaridan va uzoqdagi qo'lni ichkaridan ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (146, 147-rasmlar).



146-rasm.

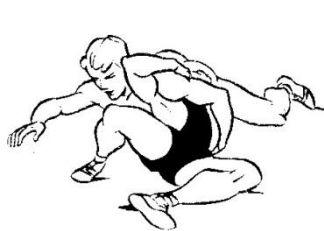


147-rasm.

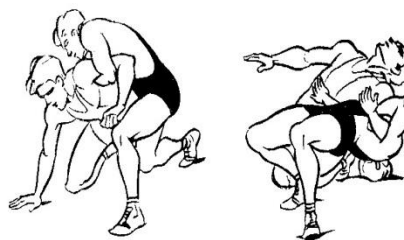


148-rasm.

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



149-rasm.



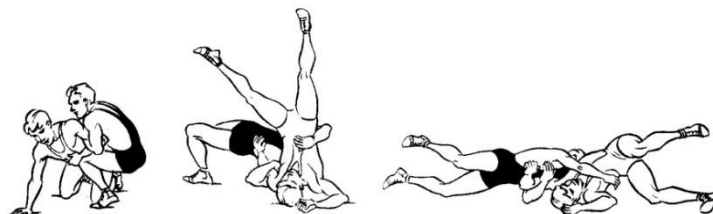
150-rasm.

Qo'lni ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (149-rasm). Qo'lni kalitsimon va belini ushlab ko'krakdan oshirib to'ntarish (150-rasm).

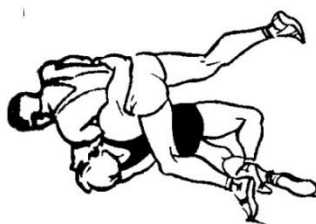
2.11.3. Parter holatidagi tashlashlar

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.

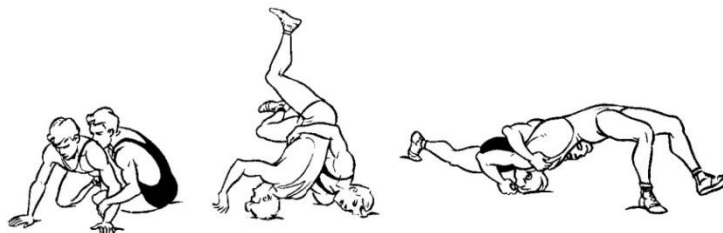
Qo'lni kalitsimon va belini ushlab yarim aylantirib tashlash (151, 152, 153-rasmlar). Qarshi usul “bilagini ushlab, aylantirib yuqoriga chiqish” (154-rasm).



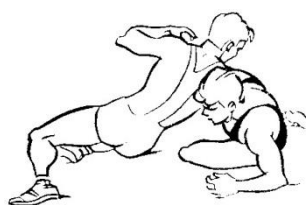
151-rasm.



152-rasm.

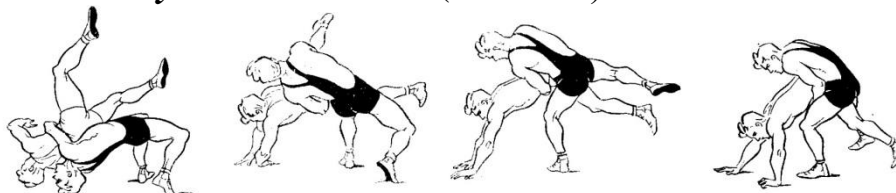


153-rasm.



154-rasm.

Belini ushlab aylantirib tashlash (155-rasm).

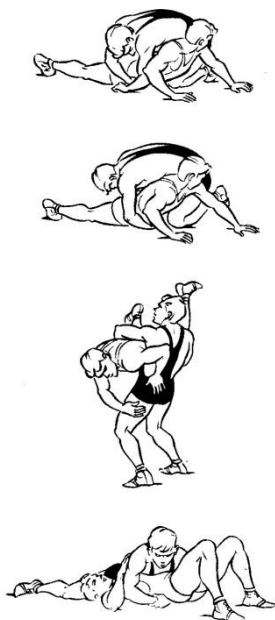


155-rasm.

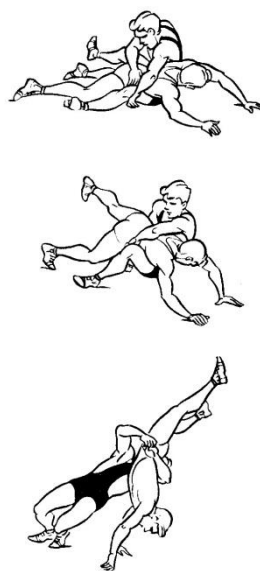
Belini teskari ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (156, 157-rasmlar).

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).

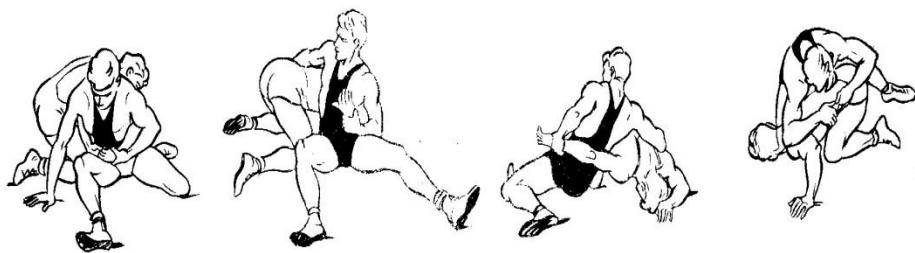
Belini ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (160, 161-rasmlar).



156-rasm.



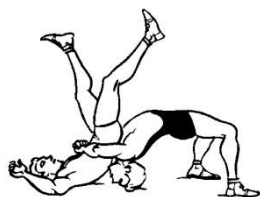
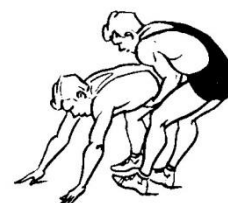
157-rasm.



158-rasm.



159-rasm.

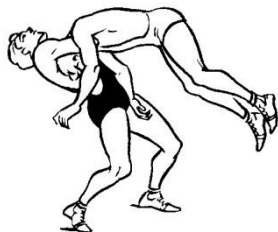


160-rasm.

161-rasm.

Old-tepadan qo'l va bo'yinni ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (162-rasm). Himoya "qorniga qo'l bilan tiralib ushlashni bartaraf etish" (163-rasm).

Qarshi usul “bilak va belini ushlab yelkalardan oshirib tashlash” (164-rasm), “bosh va qo‘llar bilan qoringa tiralib, yonga qadam tashlab yopib qolish” (165-rasm).



162-rasm.



163-rasm.

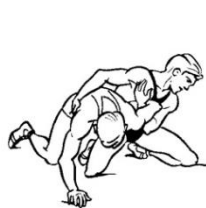


164-rasm.



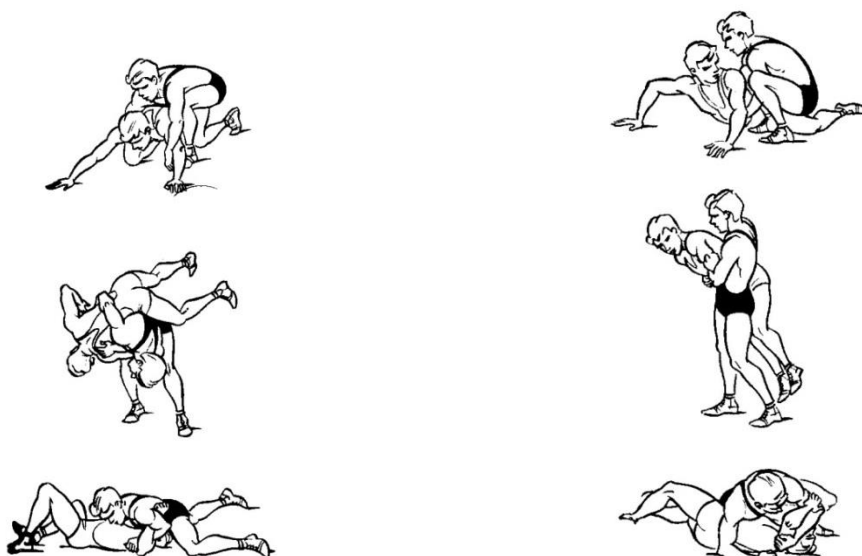
165-rasm.

Qo‘lini kalitsimon va belini ushlab beldan oshirib tashlash (166-rasm).



166-rasm.

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



167-rasm.

168-rasm.

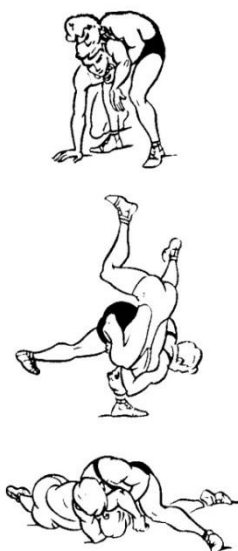
Belni ushlab beldan oshirib tashlash (168-rasm).



169-rasm.

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

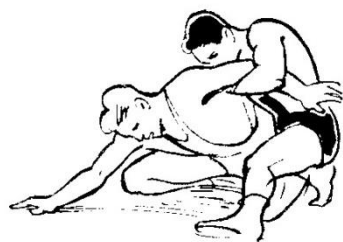
Yon-tepadan qo‘lini va bo‘yinni ushlab beldan oshirib tashlash (170-rasm).



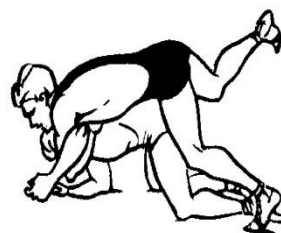
170-rasm.

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

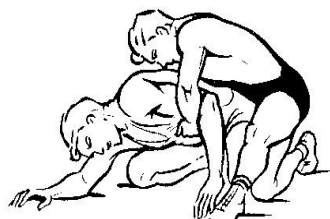
Qo‘lni kalitsimon va belni ushlash (174-rasm).



171-rasm.



173-rasm.



172-rasm.



174-rasm.



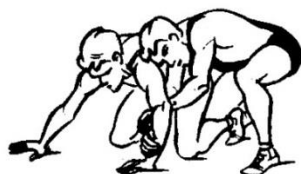
175-rasm.



176-rasm.

Bilakni ichkaridan ushlash (177-rasm).

Uzoqdagi bilakni ichkaridan richagsimon ushlash (178-rasm).



177-rasm.

Belini teskari ushlash (179-rasm).



178-rasm.



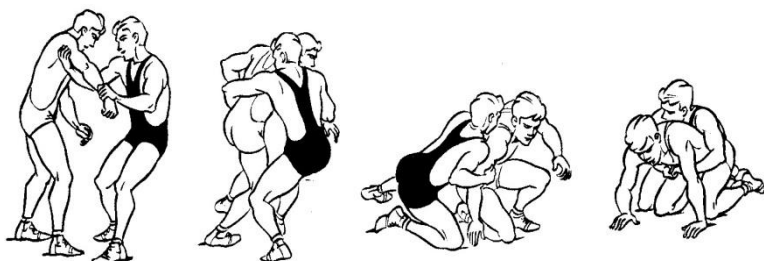
179-rasm.

3.12. Tik turgan holatdagi texnik usullarning bajarilishi

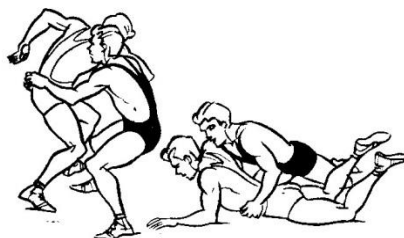
3.12.1. Tik turgan holatdagi o'tkazishlar.

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'yinga o'rab va oldinga chiqib o'tirish bilan harakatlar bajariladi.

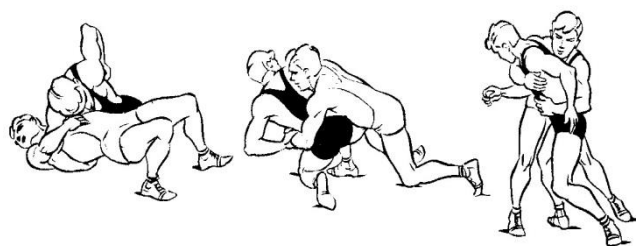
Qo'lini ushlab tortib parterga o'tkazish (180, 181-rasmlar). Qarshi usul “beldan ushlagan qo'lining bilagini ushlab va ikkinchi qo'lning yelka qismi bilan raqib tanasiga zarb berib o'z o'qining atrofida aylanma harakat bilan qayirib yiqitish” (182-rasm).



180-rasm.

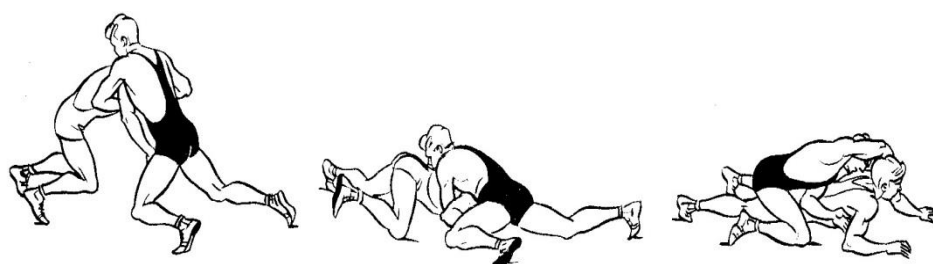


181-rasm.

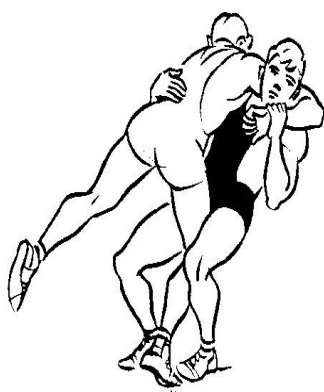


182-rasm.

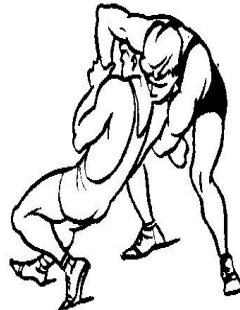
Old-tepadan qo'l va bo'yinni ushlab tortib parterga o'tkazish (183-rasm).
 Qarshi usul "bilak va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash" (184-rasm).
 Himoya "bilakni tortib ushlabni bartaraf etish" (185-rasm).



183-rasm.

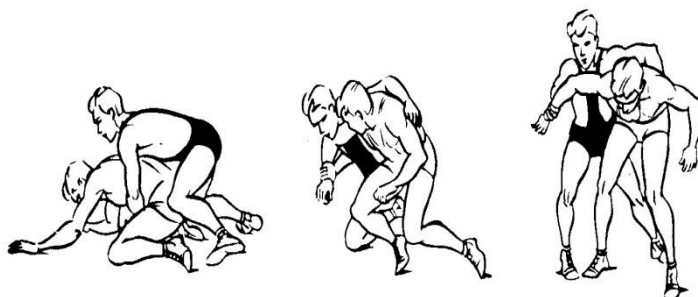


184-rasm.



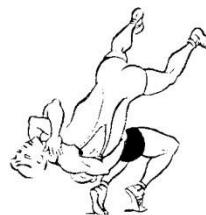
185-rasm.

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



186-rasm.

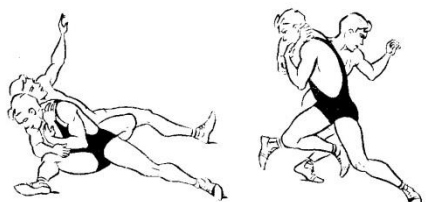
Bo'yinni ushlab qo'l ostidan sho'ng'ib parterga o'tkazish (187-rasm). Qarshi usul "old-tepadan qo'lni pastdan va qo'ltiqni yuqoridan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash" (188-rasm). Qo'l ostidan sho'ng'ib o'tgandan keyingi varianti – "bo'yin va belni ushlab zarb bilan yiqitish" (189-rasm). Qarshi usul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



188-rasm.



189-rasm.



187-rasm.

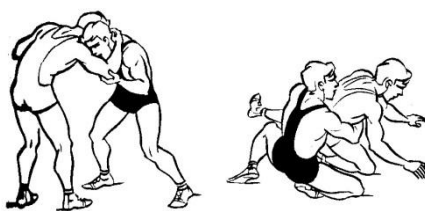
190-rasm.

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



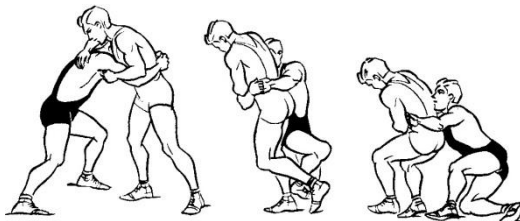
191-rasm.

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



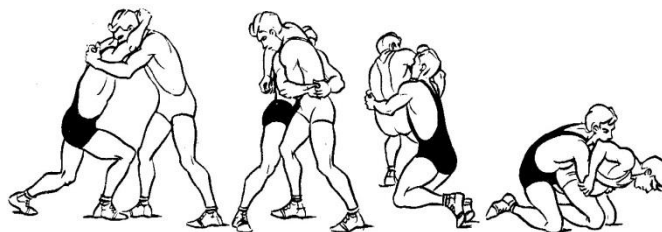
192-rasm.

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



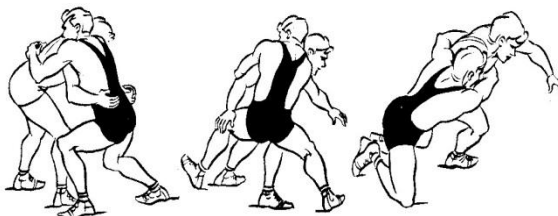
193-rasm.

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



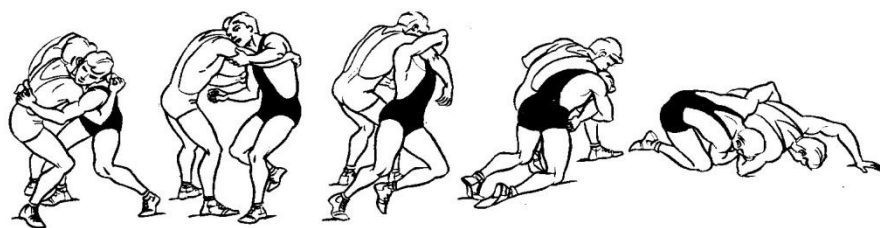
194-rasm.

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



195-rasm.

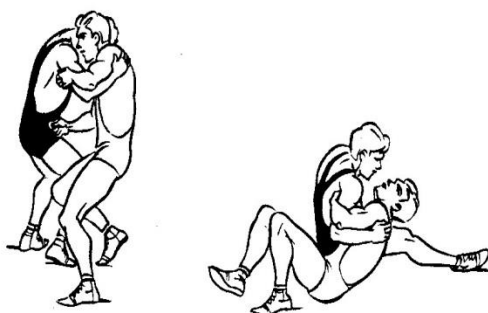
Qo'lini bo'yinga o'rab parterga o'tkazish (196-rasm). Qarshi usul “bo'yni o'ralayotgan qo'lning tirsagini uzoqlashtirib, boshini ikkinchi qo'l bilan itarib, qo'lini tortib parterga o'tkazish” (197-rasm), “raqib usulni amalga oshirish uchun qo'lini qo'ltiqdan o'tkazmoqchi bo'lganda, o'sha qo'lini va belini ushlab pastga zarb bilan yiqitish” (198-rasm).



196-rasm.

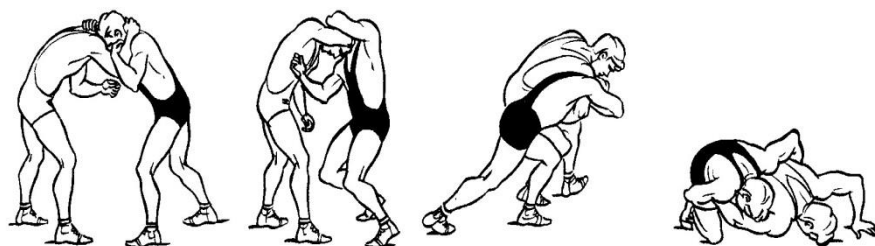


197-rasm.



198-rasm.

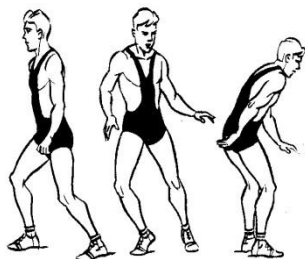
Qo'lini pastdan ushlab bo'yinga o'rab parterga o'tkazish (199-rasm).



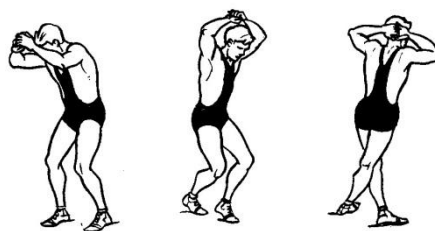
199-rasm.

3.12.2. 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 ham frontal holatda bo'lsa burilish qiyinlashadi (201-rasm).



200-rasm.

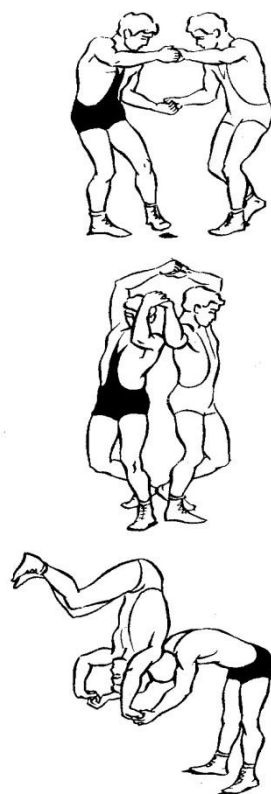


201-rasm.

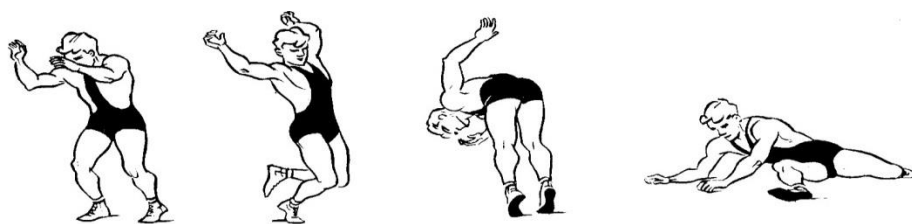
Burilish paytida oyoqlarning tizza qismi bukiladi (taxminan 120° - 130°). Mazkur harakatni amalga oshirish paytida qo'llar harakati ham muhim ro'l o'ynaydi. Kurashchilar asosan, o'ng tomonga usulni bajarishi sababli o'ng tomonga tashlanadigan “qo'l va bo'yindan ushlab beldan oshirib tashlash” usulini 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'yini, 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. Havoga 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

xatoga 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 xatolarga e'tibor kuchaytirilishi – usulning to'g'ri bajarilishini ta'minlaydi.

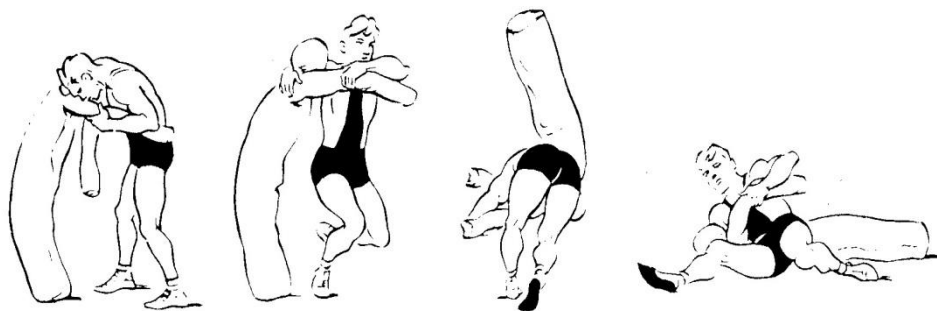
Beldan oshirib tashlash usullarini o'rgatish uchun bajarilishi oddiy yaqinlashtiruvchi mashqlardan foydalanish yaxshi samara beradi. Ular asosan, sherik bilan (202-rasm), imitatsiya mashqlari (203-rasm), maneken bilan (204-rasm), noqulay yiqilmaslik uchun ehtiyotkorlik choralari (205-rasm) hisoblanadi.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



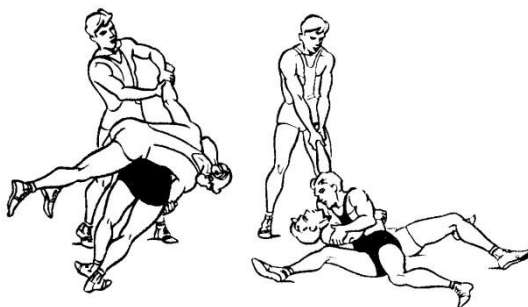
202-rasm.



203-rasm.

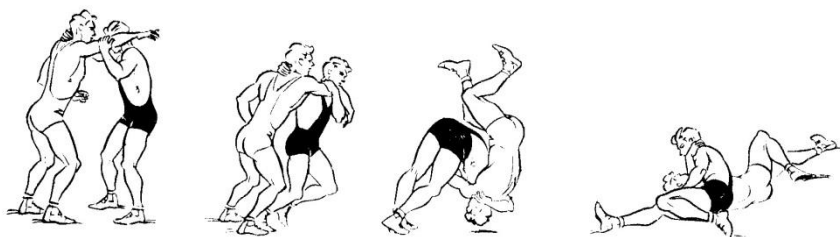


204-rasm.



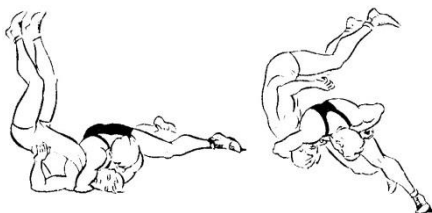
205-rasm.

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



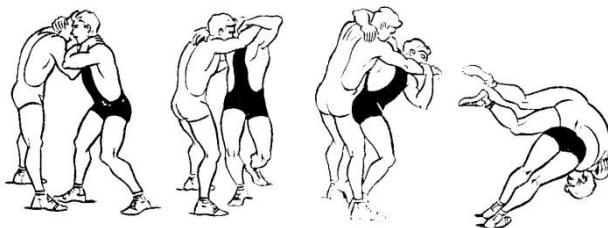
206-rasm.

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



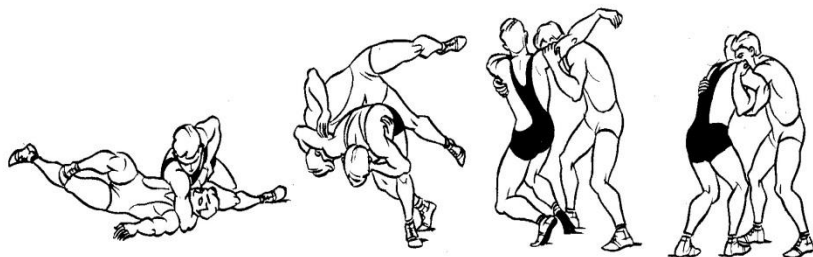
207-rasm.

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

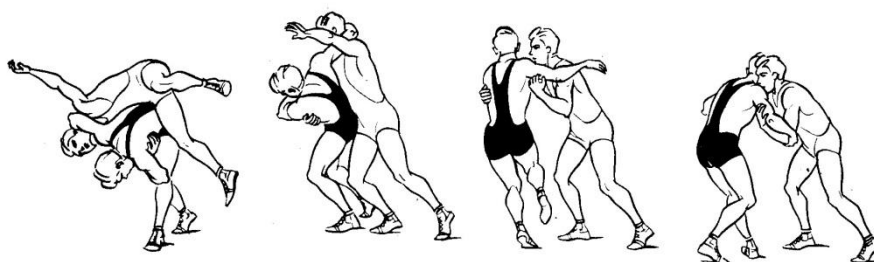


208-rasm.

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).



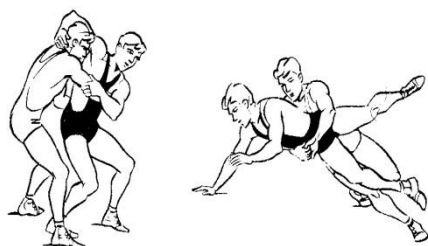
209-rasm.



210-rasm.

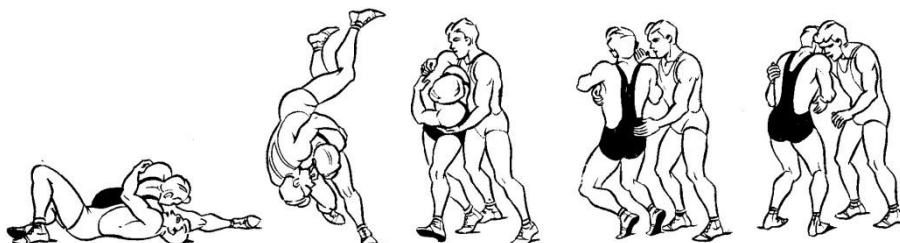


211-rasm.



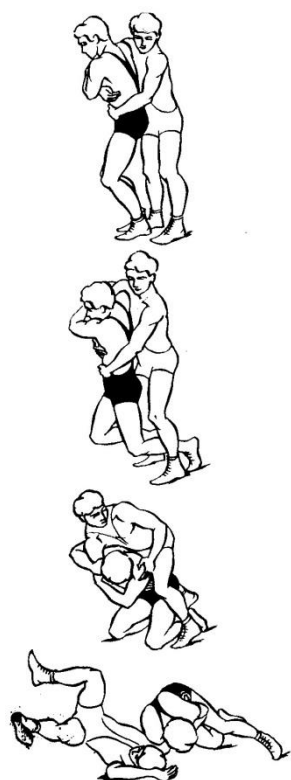
212-rasm.

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). Himoya “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).

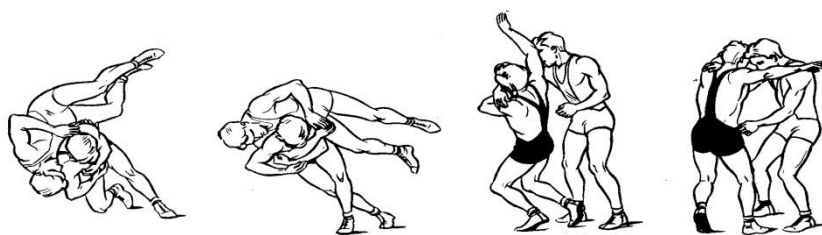


218-rasm.



219-rasm.

Qo'lini ushlab qo'ltiq 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.

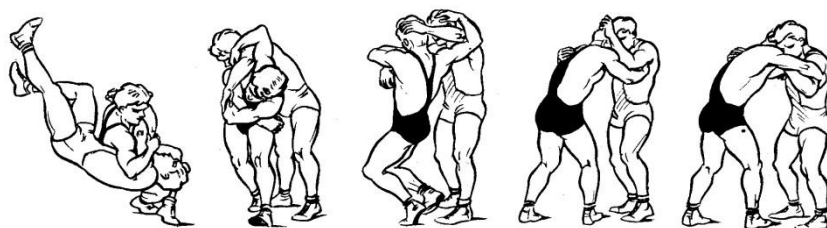


222-rasm.



223-rasm.

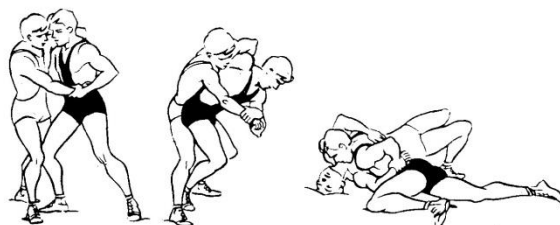
Bir qo'lini yuqoridan va ikkinchi qo'lini pastdan ushlab beldan oshirib tashlash (224-rasmlar). Himoya "tizzalarni bukib raqib oyoqlarining orqasidan zarb berib uzoqlashish" (225-rasm).



224rasm.

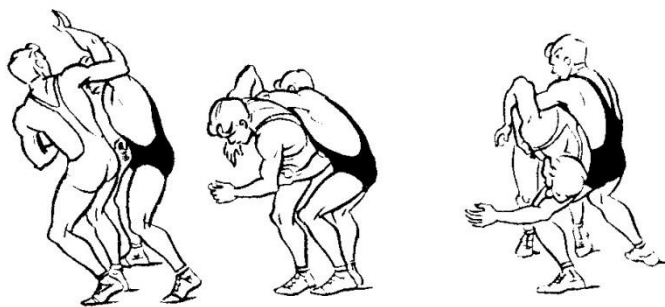


225-rasm.



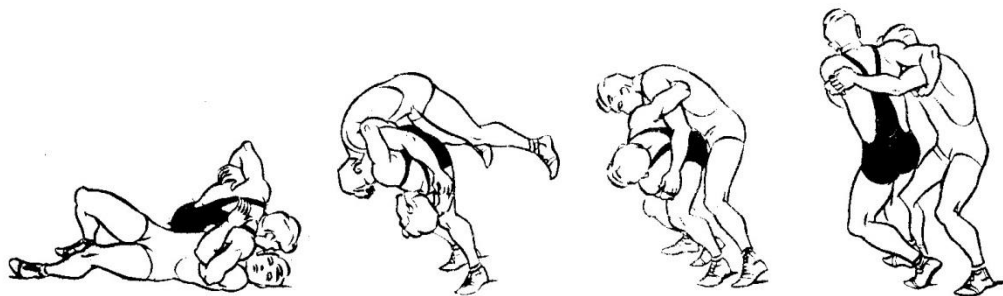
226-rasm.

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



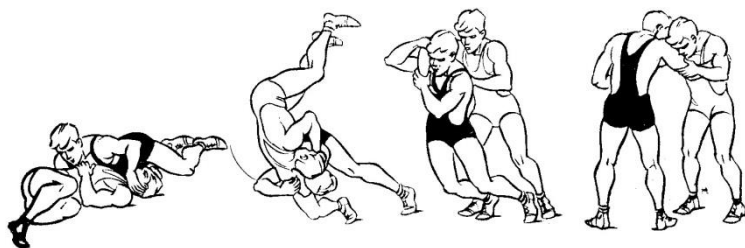
227-rasm.

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



228-rasm.

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



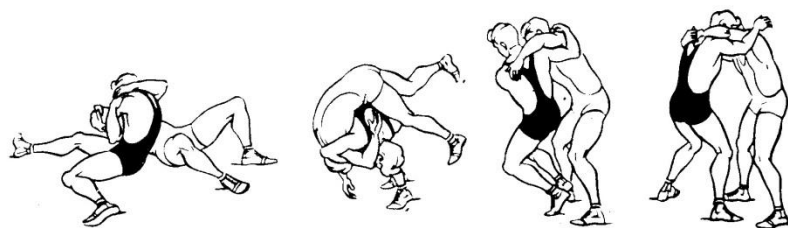
229-rasm.

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

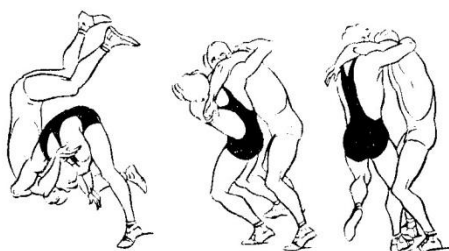


230-rasm.

Qo'l va bo'yinni biriktirib ushlab teskari tomonga beldan oshirib tashlash (231, 232-rasmlar). Himoya “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.

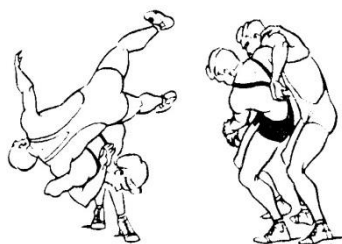


233-rasm.

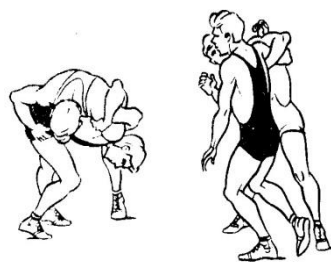


234-rasm.

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



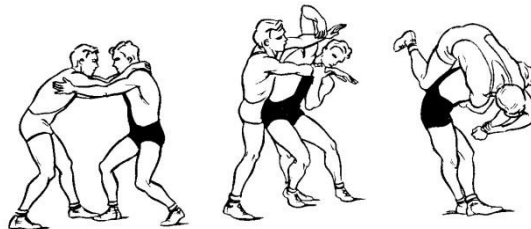
235-rasm.



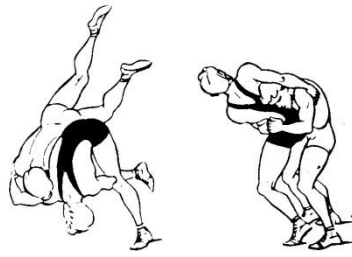
236-rasm.

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

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

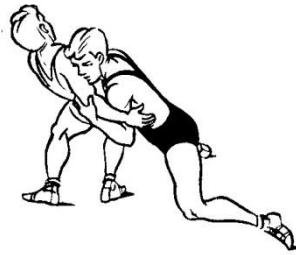


237-rasm.



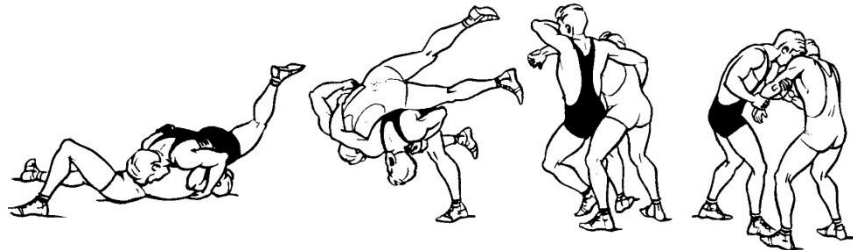
238-rasm.

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).

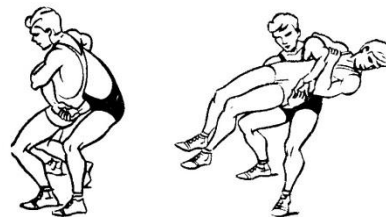


239-rasm.

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



240-rasm.

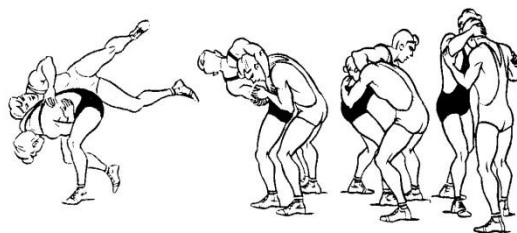


241-rasm.

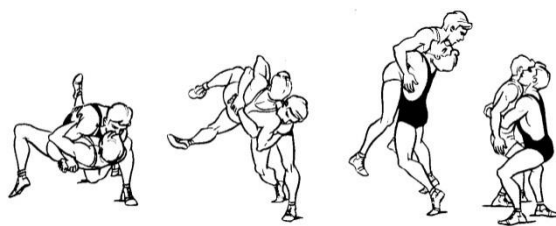
Old-tepadan qo‘l va bo‘yindan ushlab beldan oshirib tashlash (242-rasm).

Belini ushlab egilib tashlash (243-rasm).

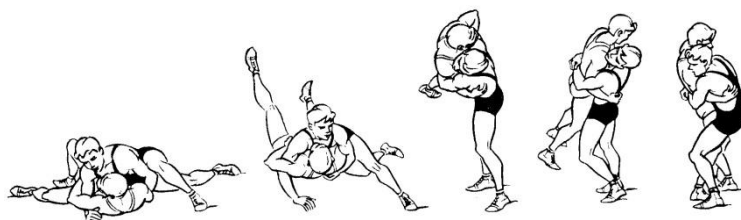
Qo‘l va belini biriktirib ushlab egilib tashlash (244, 245-rasmlar).



242-rasm.



243-rasm.



244-rasm.

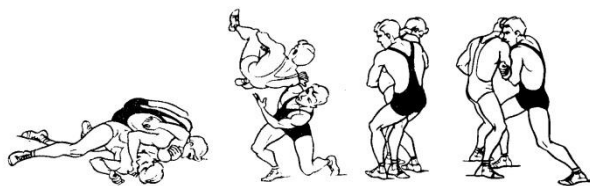


245-rasm.

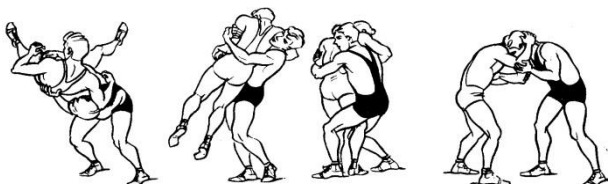
Qo'lini yuqoridan va belini ushlab egilib tashlash (246-rasm).



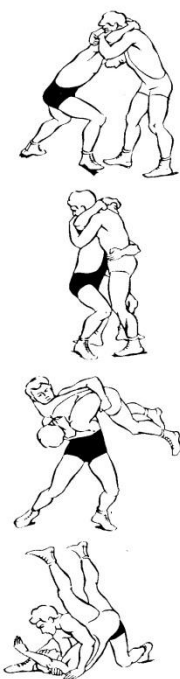
246-rasm.



247-rasm.



248-rasm.

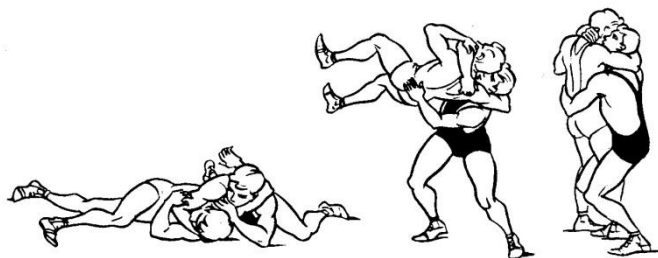


249-rasm.

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).



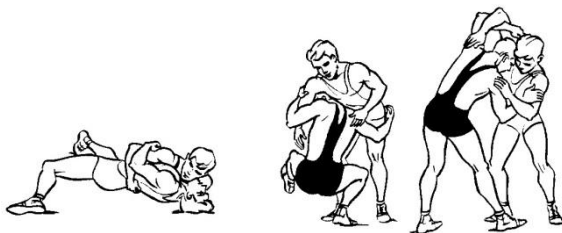
251-rasm.

Sho'ng'ib bilagini va belini ushlab egilib tashlash (251-rasm). Bilakni ichkaridan va elkasini tashqaridan ushlab yelkalardan oshirib tashlash (252-rasm).



252-rasm.

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

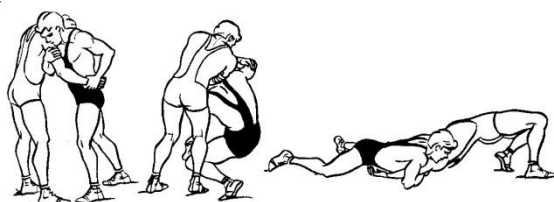


253-rasm.



254-rasm.

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

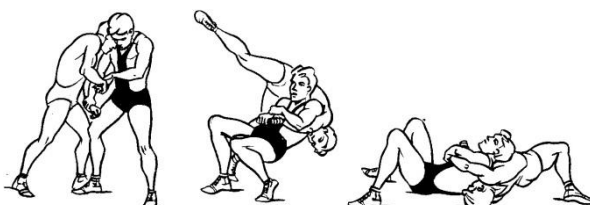


255-rasm.

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

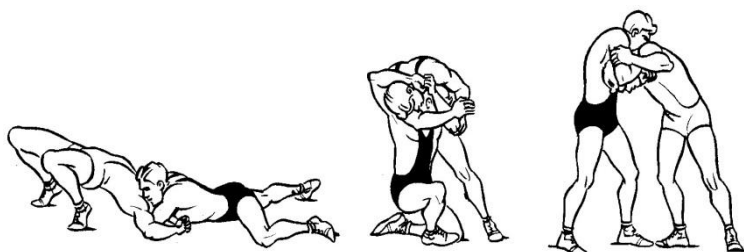


256-rasm.

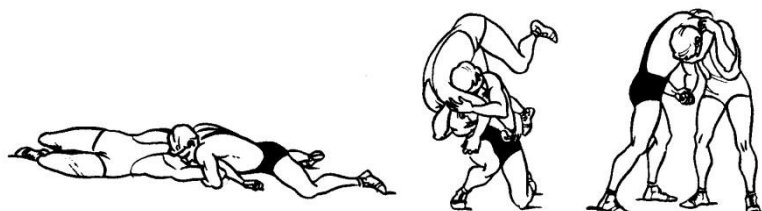


257-rasm.

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



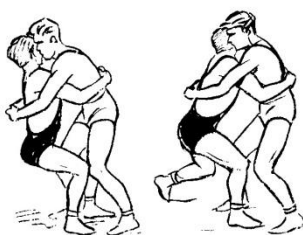
258-rasm.



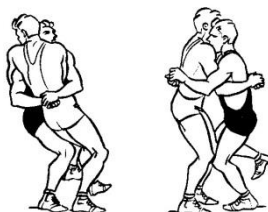
259-rasm.

Ko'krakdan oshirib tashlash usulidagi asosiy ushlab va usulni amalga oshirish uchun yaqinlashishlar – qo'l va belni biriktiri (260-rasm), qadam tashlab

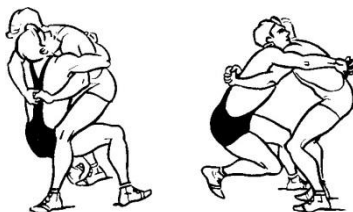
qo‘l va belini biriktirib ushlab (261-rasm), ichkariga qadam tashlab qo‘l va belini biriktirib ushlab (262-rasm).



260-rasm.



261-rasm.

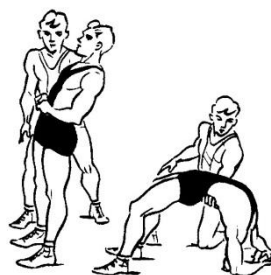


262-rasm.

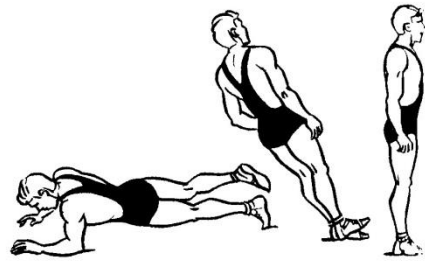
Ko‘krakdan oshirib tashlash usulidagi asosiy yaqinlashtiruvchi mashqlar – sherikning ushlab qolishi bilan orqaga yiqilish (263-rasm), tik turgan holatdan ko‘prik holatiga tushish (264-rasm), orqaga yiqilayotganda qoringa burilib tushish (265-rasm), tizzalarni bukib va qo‘llarni biriktirib qorin bilan 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).



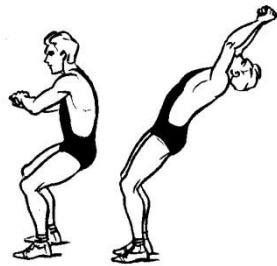
263-rasm.



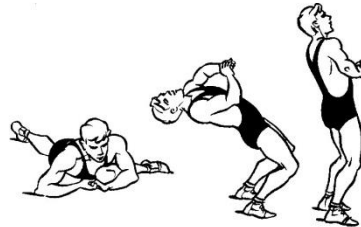
264-rasm.



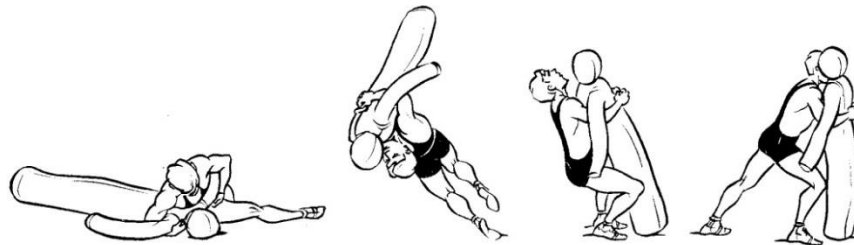
265-rasm.



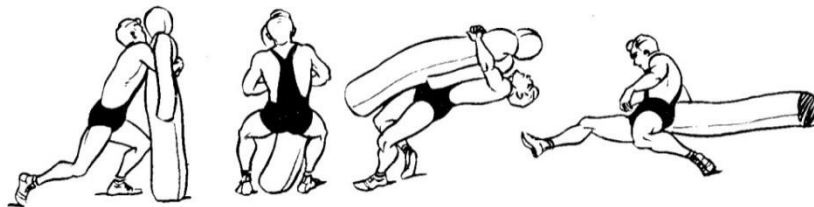
266-rasm.



267-rasm.

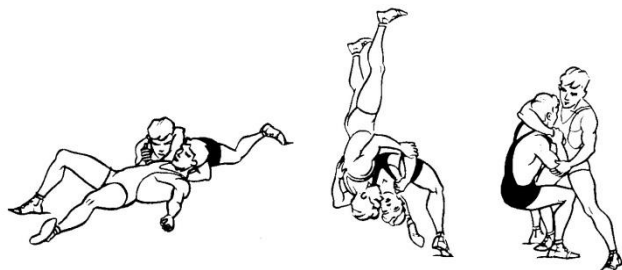


268-rasm.



269-rasm.

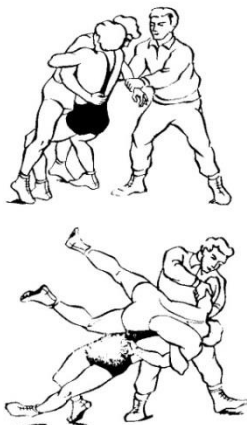
Bilakni tortib, qo'lini bo'yinga ilib va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (270-rasm).



270-rasm.

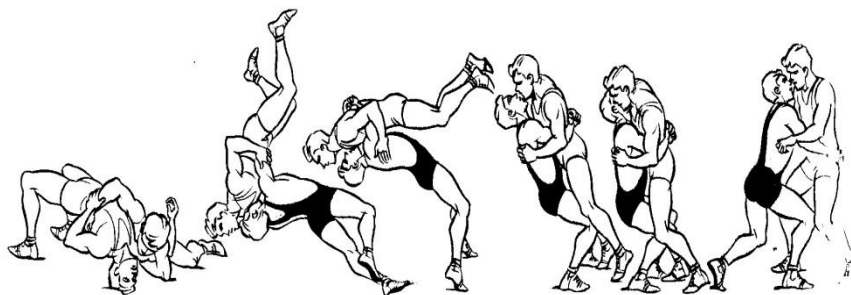
Murabbiy extiyotkorligi bilan – qo'l va belidan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (271-rasm).

Bunda murabbiyning harakati – hujumni qabul qiluvchining ushlanmagan qo‘lini bilak va yelkasidan to‘g‘ri ushlab tashlash boshlangandan keyin havodagi traektoriyasi bo‘yicha ushlab borib, gilamga tushishi yaqinlashgan paytda yuqoriga tortib qolish.

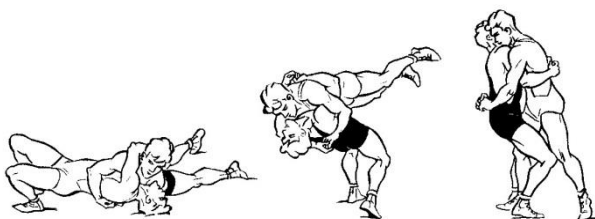


271-rasm.

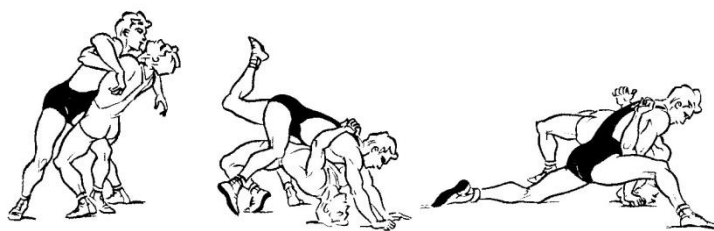
Qo‘l va belidan ushlab ko‘krakdan oshirib tashlash (272-rasm). Qarshi usul “raqib inersiyasidan foydalangan holda qo‘l va belidan ushlab ko‘krakdan oshirib tashlash” (273-rasm). Agar faqat belni ushlab usul bajarilsa, unda “qadam tashlab, qo‘llar bilan tashlanayotgan tomonga tiralib yopib tushish” (274-rasm)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



272-rasm.



273-rasm.

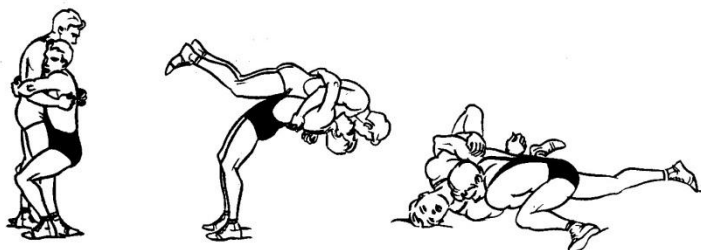


274-rasm.

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

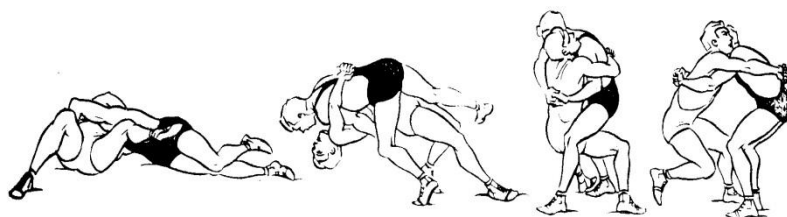


275-rasm.



276-rasm.

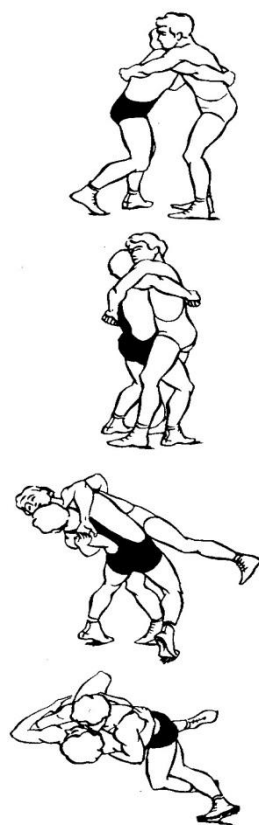
Qo'l va belidan ushlab ichkaridan qadam tashlab-osilib ko'krakdan oshirib tashlash (277-rasm).



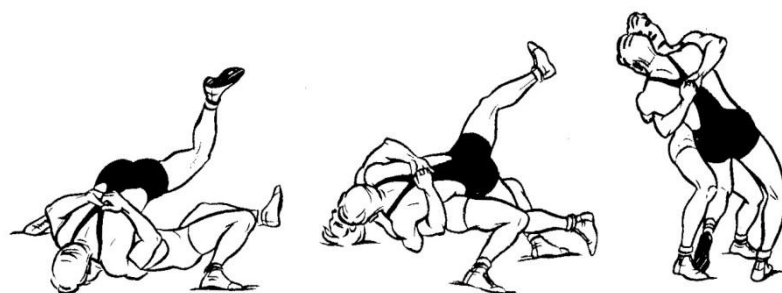
277-rasm.

Qo'l va belidan ushlab yarim ko'krakdan oshirib tashlash (278-rasm).

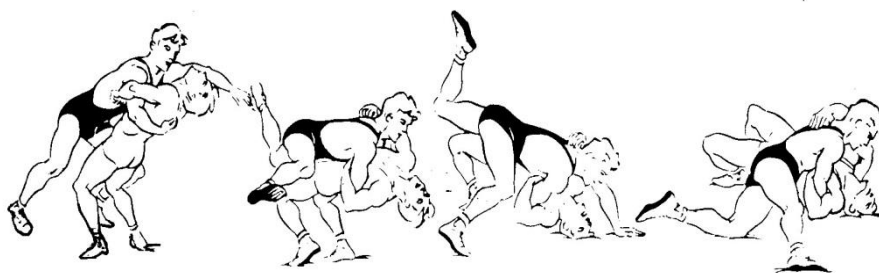
Qarshi usul "tashlanadigan tomonga qarama-qarshi egilib, tashlanayotgan tomonga hatlab qadam tashlab yopib tushish" (279, 280-rasmlar).



278-rasm.

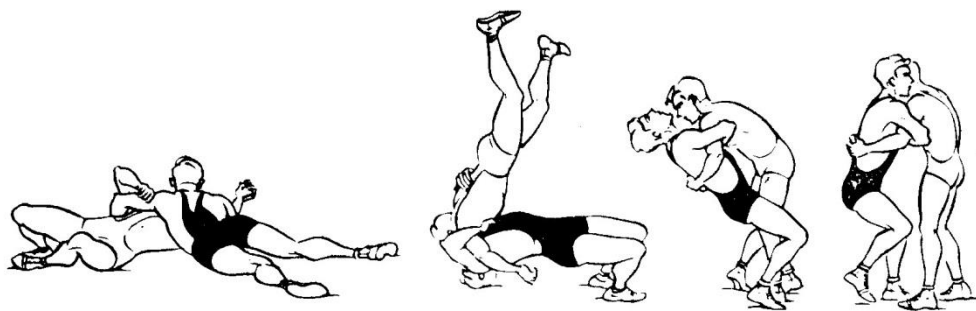


279-rasm.



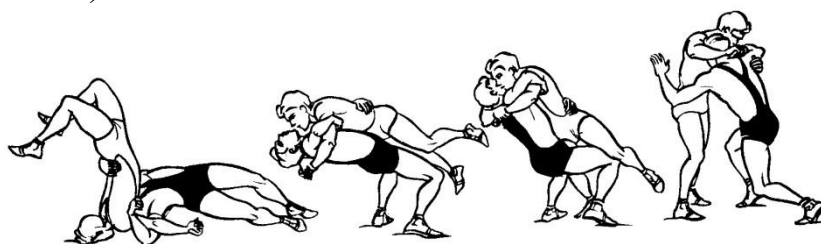
280-rasm.

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



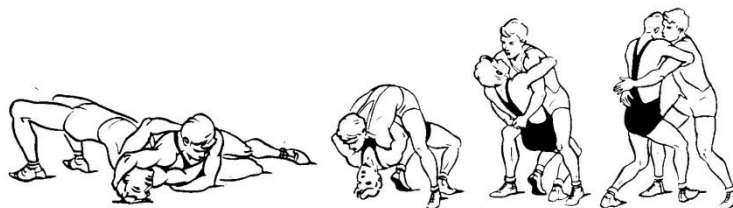
281-rasm.

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



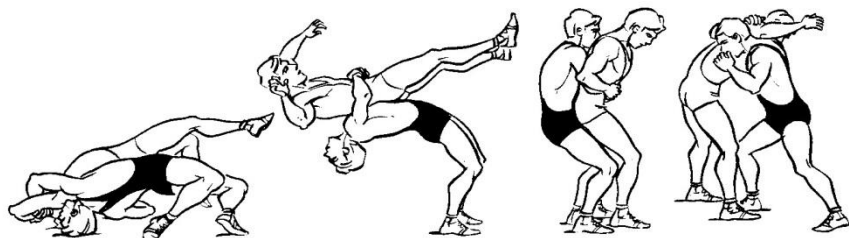
282-rasm.

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

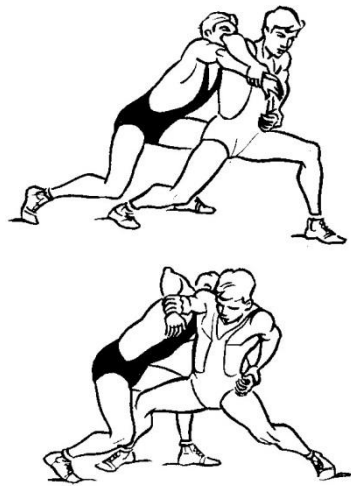


283-rasm.

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

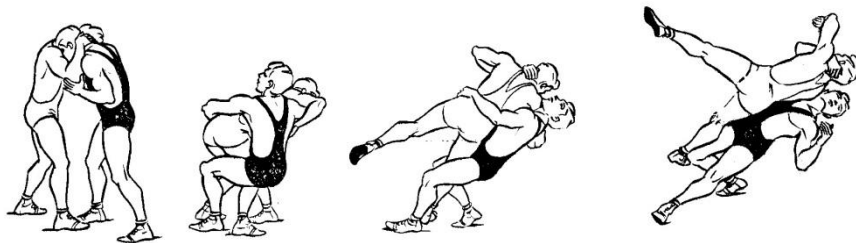


284-rasm.

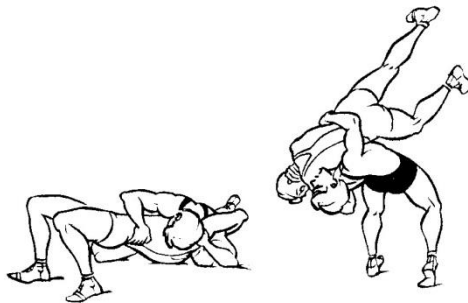


285-rasm.

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

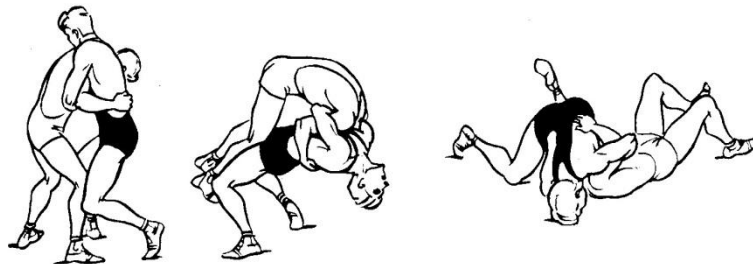


286-rasm.

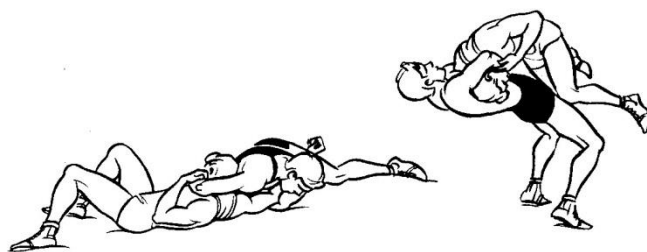


287-rasm.

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



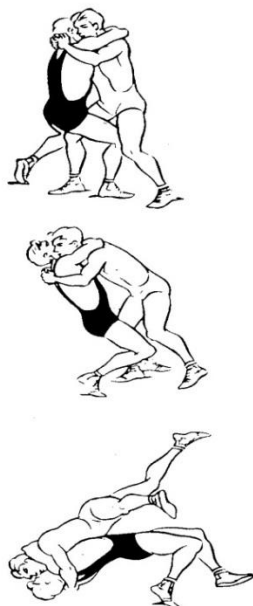
288-rasm.



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).



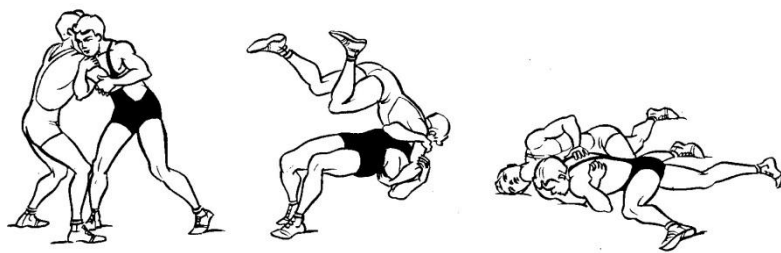
291-rasm.

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

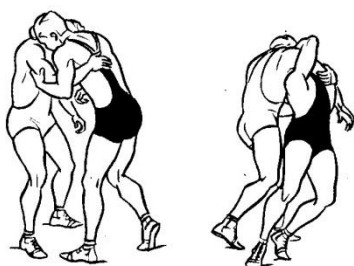


292-rasm.

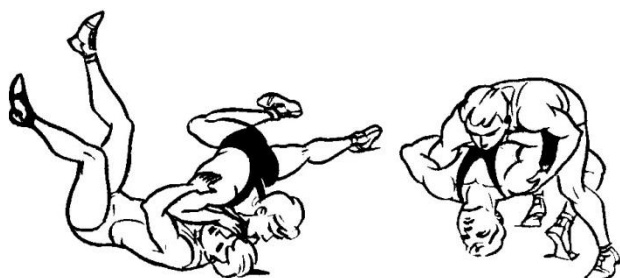
Qo'lini ikki qo'l bilan ushlab ko'krakdan oshirib tashlash (293, 294, 295, 296-rasmlar). Qarshi usul "qadam tashlab yopib tushish" (297-rasm).



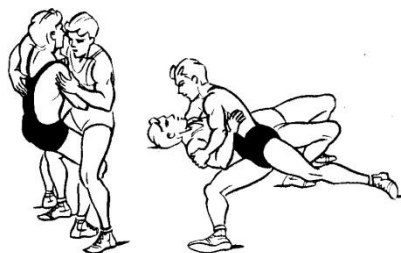
293-rasm.



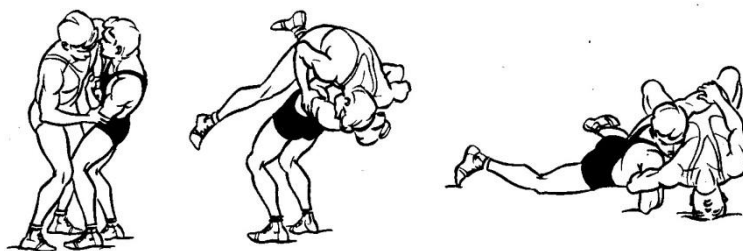
294-rasm.



295-rasm.

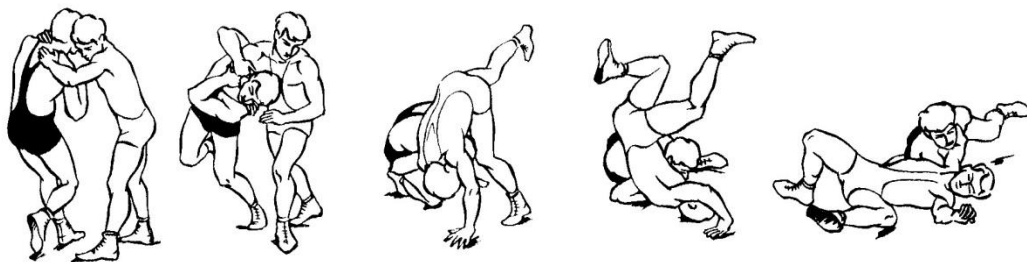


296-rasm.



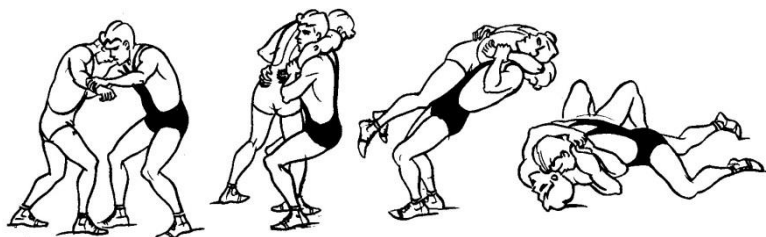
297-rasm.

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).

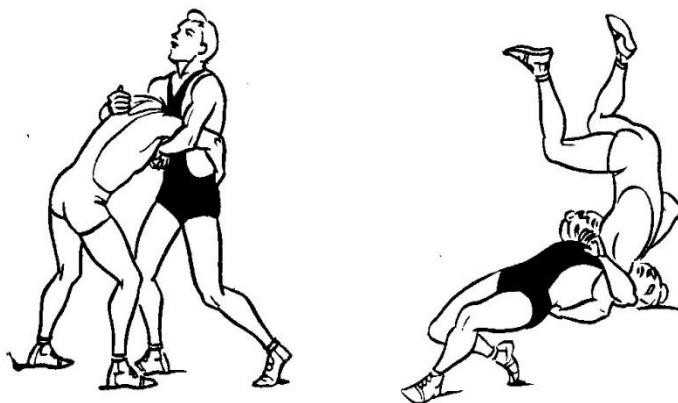


299-rasm.



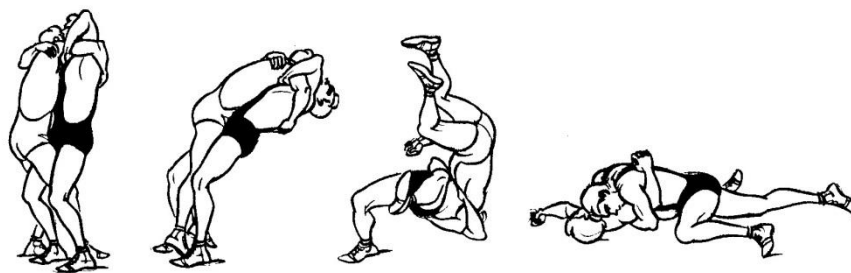
300-rasm.

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



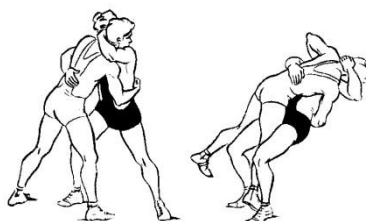
301-rasm.

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



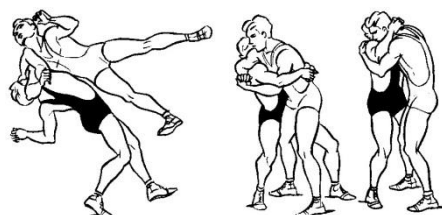
302-rasm.

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



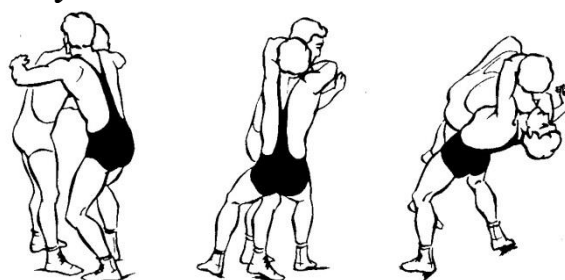
303-rasm.

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



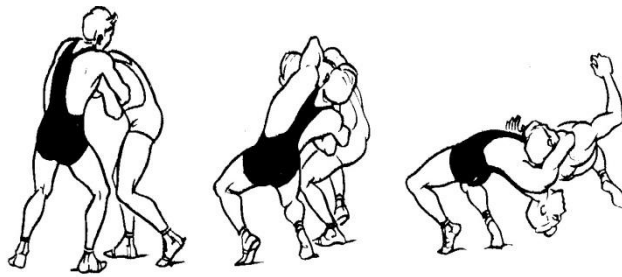
304-rasm.

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



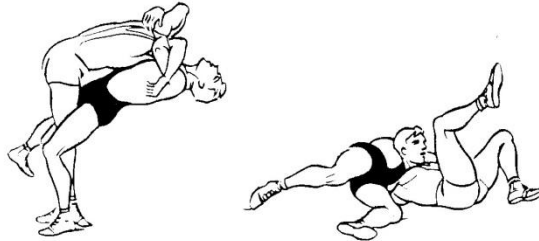
305-rasm.

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



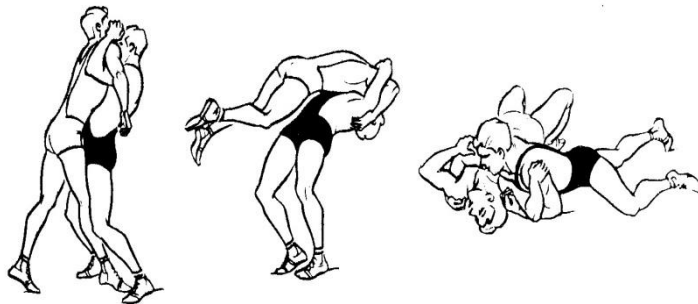
306-rasm.

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).

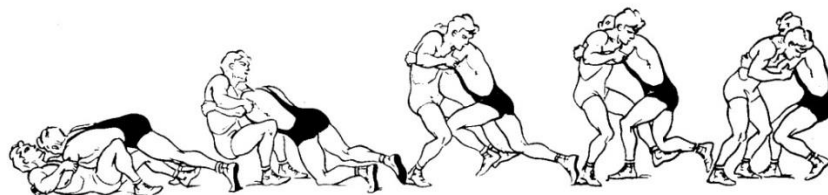


308-rasm.

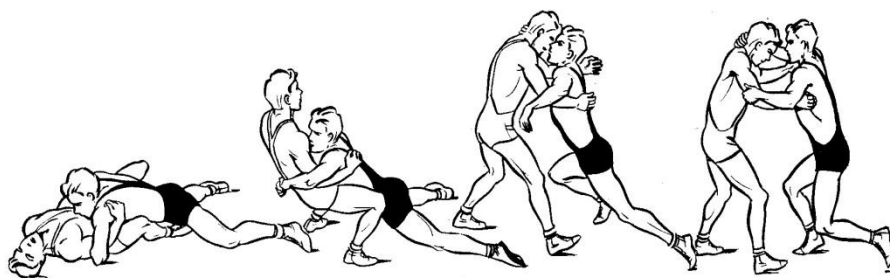
3.12.3. Tik turgan holatdagi yiqitishlar

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.

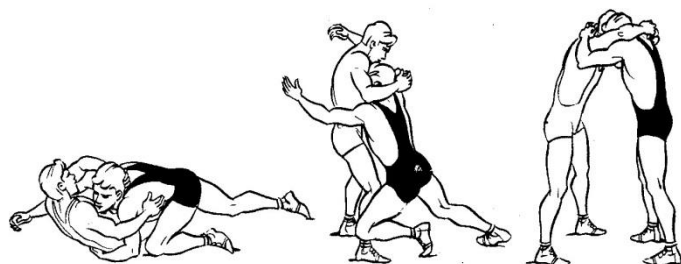
Qo‘l va belidan ushlab zarb bilan yiqitish (309, 310, 311-rasmlar).



309-rasm.

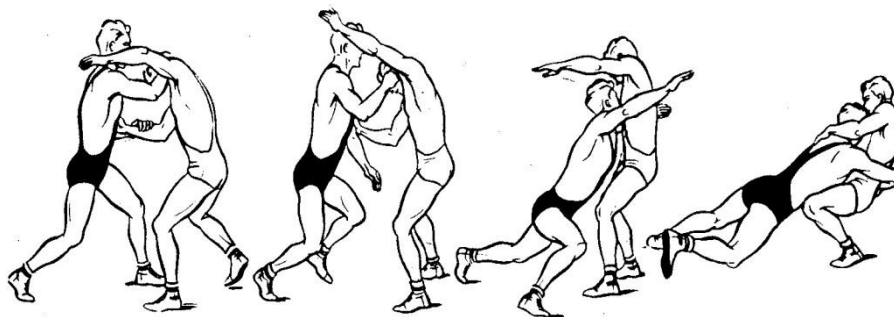


310-rasm.

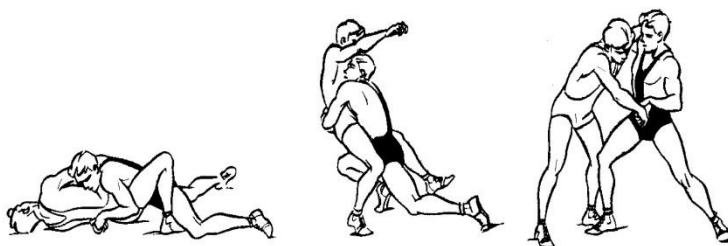


311-rasm.

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

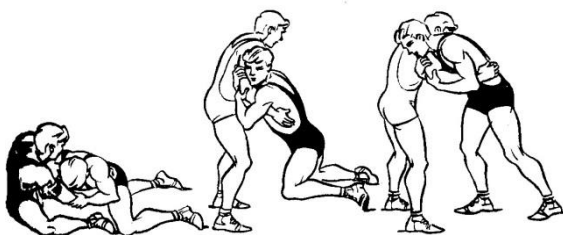


312-rasm.

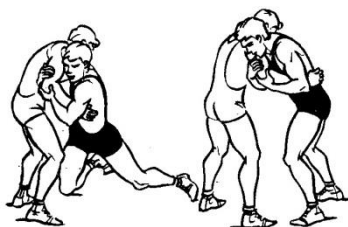


313-rasm.

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

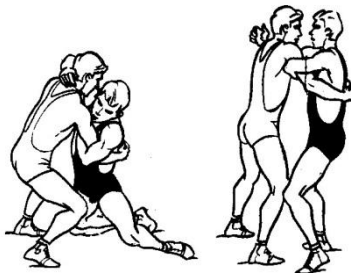


314-rasm.



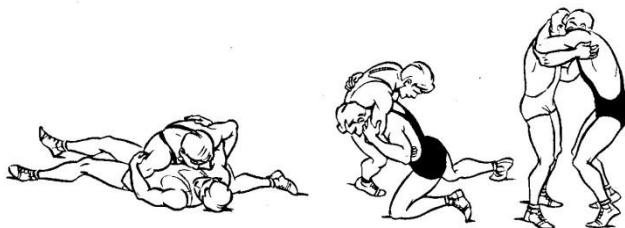
315-rasm.

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



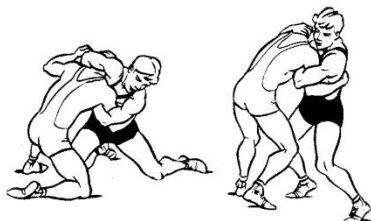
316-rasm.

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



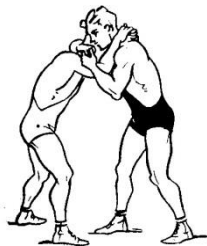
317-rasm.

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



318-rasm.

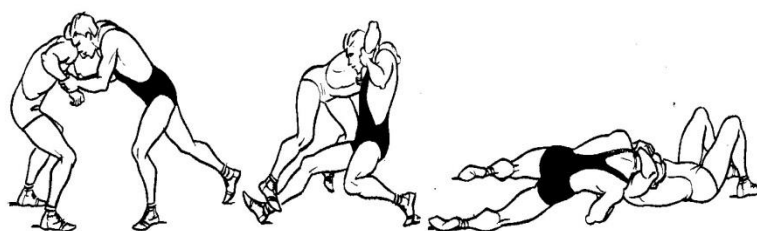
Qo'l va bo'yindan ushlab qayirib yiqitish (319, 320-rasmlar).



319-rasm.

320-rasm.

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



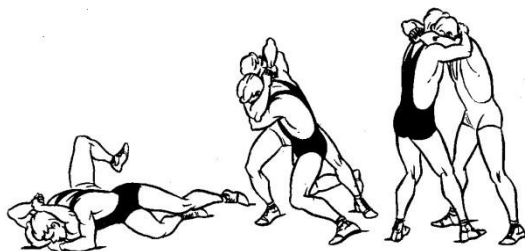
321-rasm.

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.

3.12.4. 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'prik 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 xil 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 tanasini orqaga tortayotgan paytda chap oyoqni yonga qo'yib tiralib zarb berib raqibni 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.



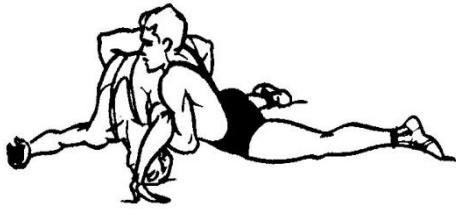
330-rasm.



331-rasm.

Yondan qo'l va belni biriktirib ushlab kuraklarni gilamga tekkizish (331-rasm), bu ushlab qo'l va belni ushlab bajariladigan usullarning oxirgi 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 mahkam ushlab pastga tortib bosish va raqibning ag'darilishiga yo'l qo'ymaslik lozim.



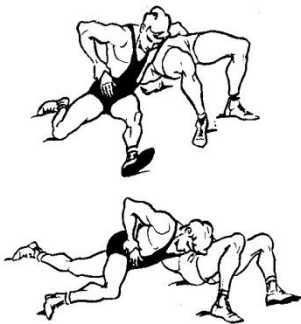
332-rasm.



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'yidan ushlab yarim ko'prik orqali, oyoqlarga tiralib to'ntarilib harakatni amalga oshirish mumkin.

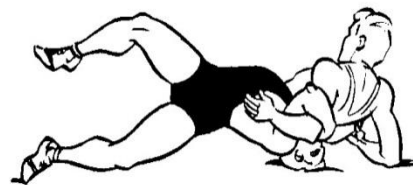
Yondan teskari o'tirib bilak va belini ushlab kuraklarni gilamga tekkizish (334-rasm), kurashchi ikki qo'lini bir-biriga yaqinlashtirib, boshini raqibning oyoqlari tomonga yaqinlashtiradi, oyoqlari bilan yoyib muvozanatni saqlaydi. Mazkur xavfli holatni ushlash ko'pincha qarshi usullarni amalga oshirish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



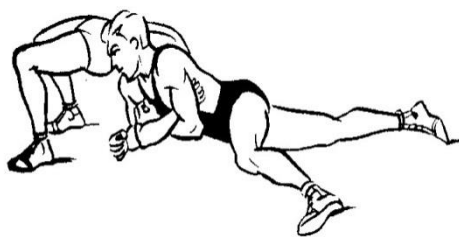
338-rasm.



339-rasm.

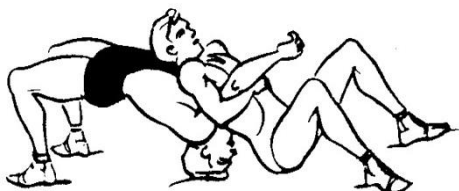
Old-tepadan qo'lni richagsmon va belni ushlab kuraklarni gilamga tekkizish (339-rasm), oyoqlarni kengaytirib, qorinni gilamga tekkizib va ko'krak bilan bosish maqsadga muvofiqdir.

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).



341-rasm.



342-rasm.

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



343-rasm.

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

IV BO‘LIM.

I BOB. DZYUDO KURASHINING RIVOJLANISH TARIXI

1.1. Dzyudo kurashining tarixi va rivojlanish bosqichlari

Kurashning boshlanishi uzoq o‘tmish, ya’ni bizning ajdodlarimiz iptidoiy turmush tarzi olib borgan paytga borib taqaladi, deb taxmin qiladilar. Kuchli erkaklar ovga chiqar, tosh, nayza uloqtirish, kamonda otishda bellashardilar. Xoqon Nara (710–784yil)ning etti avlodi boshqaruvi paytida saroyda piyoda va otliq askarlarning kamondan otish va sumo kurashi bo‘yicha juda katta bellashuvlar o‘tkazilar edi. Saroy musobaqalari tajribasidan viloyatlardagi g‘alayonlarni bostirishda foydalanilgan. Masalan, sarkarda Skanouino Tamuramaro (758–811yil) Xokkaydo orolining tub va erkin yashovchi aynu qabilasiga qarshi jazo safarlarida o‘z askarlariga o‘sha paytlardan boshlab harbiy san’atning bir qismi sifatida qaralgan sumo kurashi usullarini o‘rganishlariga buyruq bergan, o‘sha paytlarda sumochilar kundalik kiyimda kurashganlar.

Minamoto va Tayra (XI-XII a.) feodal sulolasining o‘zaro urushlari davrida qurol-yarog‘ va sovut (erongumi va kattyugumi)larda kurashish tarqalgan edi. XII–XIV asrlarda feodal hukumat siyosiy hokimiyatni to‘plab oldi, bugay harbiy san’ati (kamon, qalqon, nayza, otda yurish va boshqalardan foydalana bilish)

samuraylarni chiniqtirishning ajralmas qismi bo‘lib qoldi. Yakkakurash turlari asta tartibga solina boshlandi. Sumo kurashining mustaqil turi ajralib chiqdi. XIV asrning so‘ngi choragi va XV asrning ikkinchi yarmigacha Yaponiyada yana feodal jazolashlar boshlanib ketdi va hukumdorlar tarqalib ketgan knyazliklarni birlashtirish uchun kuch to‘plashga urindilar. Shuning uchun faqatgina harbiy tabaqa vakillari emas, balki oddiy odamlar ham harbiy san‘at usullarini egallashga intildilar. Xuddi shu davrda o‘sha paytda “Kogusoku” aynan (“doim yonida bo‘luvchi sovut”) yoki «kosino mavari» aynan («belni himoyalovchi sovut») nomi bilan mashhur bo‘lgan dzyudzyutsu kurashi shakllandi. «Dzyudzyutsu» so‘zi XIV asr oxirida jang maydonida qo‘l jangi olishuvlari umumlashtiruvchi va tartibga soluvchi atama sifatida paydo bo‘lgan. 1532-yilda Sakusyutsuyamalik (Okayami prefekturasidan) Takenouti maktabini yaratdi. U yerda raqibni zararsizlashtirish va qo‘lga olish («xobaku») uchun mo‘ljallangan «kosino mavari» usullari o‘rganilgan. XVI–XVII asrlarda Yaponiyada nisbatan tinchlik o‘rnatildi. Dzyudzyutsu kurashchilari asosan, saroy musobaqalarida ishtirok etib, tez-tez g‘olib chiqq boshladilar. Mamlakatda o‘sha davrlarda Miura va Fukuno dzyudo maktablari etakchi hisoblanar edi.

1650-yilda kisyulik (Vakayami prefekturasi) Sekiguti Yasugokoro Yavara kurash maktabini yaratdi va izdoshlarini ehtiyot qilish va o‘zini ehtiyot qilish usullarini o‘rgata boshladi. Shu paytdan boshlab, mashg‘ulotning alohida shakli – erkin olishuvlar (randori yoki kumite) paydo bo‘lgan deb hisoblash mumkin. Ilgari feodallar bosqinchilik urushlarida foydalangan dzyudzyutsu jismoniy va ma‘naviy takomillashuv vositasiga aylandi.

1670-yilda Terada Kanemon Kitoryu maktabini ochdi. 1795-yilda Iso Mataemon Tensinsine maktabini randori va kumite, Esinryu va Tensinsineryu maktablarida og‘riqli usullar, dzyudzyutsu va karatening jangovar bo‘limlariga ancha e‘tibor qaratilgan.

Feodal Yaponiyaning ijtimoiy-siyosiy hayotini harbiy kaspta yo‘lga qo‘yar edi. Hukumron sinf vakillari oddiy xalqni itoatda ushlab turish uchun nafaqat harbiy san‘atni, balki boshqa fanlarni ham mukammal o‘rganganlar. Yapon maqoli

«Dzi ni ite, ran o vasu renay» («Kundalik yugur-yugurlarda janjallarni unutma») asosan, ular qalamni ham, nayzani ham ishlata bilishlari va o'z bilimlarini ko'rsatishlari lozim bo'lgan. Imtiyozli o'quv yurtlarida aslzodalardan chiqqan zurriyotlar axloq, falsafa, ilohiyotdan ta'lim olishgan, unda o'quvchilar intellektining rivojlanishiga katta ahamiyat berilgan, shuning uchun dzyudzyutsu va karate maktablarida texnikani takomillashtirish bo'yicha mashg'ulotlar iroda va ruhni mustahkamlash bo'yicha mashg'ulotlar bilan almashinib turgan. Turli maktab va yo'nalishdagi kurash zallarida uy mehroblari o'rnatilib, konfutsiychilik, buddizm, sintoizm g'oyalari targ'ib qilingan. Kurash zali («dodze») tana va ruhni mustahkamlashda muqaddas joy hisoblangan. Xar bir maktab o'z aqidalariga e'tiqod qilgan va mashg'ulotlar hamda musobaqalar o'tkazishda o'z udumlarini ishlab chiqqan, lekin barcha maktablarning asosiy nazariyasi yapon jamiyatida xo'jayinlar va xizmatkorlar o'rtasidagi uyg'unlik munosabatlarini o'rnatishga intilish bo'lib, bu «benuqson» samuraylarning yozilmagan axloq qoidalariga mos keladi.

Mujmal burjua Meydzi islohotlari natijasida harbiylar, dehqonlar, hunarmandlar va savdogarlarning rasmiy tengligi e'lon qilingan edi. Samuraylar butunlay sinfsizlashdilar, chunki harbiy san'atning barcha turlari, shu jumladan, dzyudzyutsu ham og'ir ahvolga tushdi.

Mashhur pedagog, ma'rifatparvar va murabbiy, dzyudoning asoschisi Dzigoro Kano (1860-1938 y.) bolaligida Xegodan Kiotoga kelgan, Naritatsugaki va Ikuey pansionatlarida ta'lim oldi. U tug'ilganidan boshlab, nimjon bo'lib o'sdi, shuning uchun dzyudzyutsu usullarini o'zlashtirishga qaror qildi. Keyinchalik Tokio imperator universitetiga aylangan Kaysey liqeyiga kirgandan so'ng Kano Dzigoro Tensinsine kurash zaliga qatnay boshladi va u erda murabbiylar Fukuda Xatinosuke va Iso Masatomilar rahbarligi ostida kurash texnikasini o'rgandi va olishuvlarda chiniqib bordi. Keyinchalik u butunlay boshqa yo'nalishdagi maktab – Kitoryu maktabida murabbiy Ikubo Sunetosi rahbarligi ostida shug'ullandi, dzyudzyuqu bo'yicha qo'lyozmalarni puxta tahlil qildi va butun vujudi bilan berilib kurash usullarini o'rgandi. 1882-yilda Kano liqeyda imtiyozli etib

tayinlangandan so'ng, u ko'pgina mustaqil faoliyat yurutuvchi dzyudzyuçu maktablari yutuqlarini umumlashtirdi va tartibga solib, usullarni takomillashtira boshladi hamda Tokioning Sitay tumanidagi Esedzi ibodatxonasida 12 tatamilik kurash sport zaliga asos soldi. Vaqt o'tishi bilan bu kurash sport zali zamonaviy Kodokan dzyudo institutiga aylantirildi. Tabiiyki, dzyudoga Kitoryu, Tensinsineryu maktablari va boshqa eski maktablarning eng yaxshi tomonlarini o'rganib oldi. Xususan, usullar (kata) namoyishining eski shakli to'laligicha Kitoryu maktabidan o'zlashtirib olingan.

Kano eski dzyudzyuçu maktablari nazariy platformasi mohiyatini aks ettiruvchi yapon maqoli «Dzyu eku goo sey suru» («Muloyimlik kuch va yovuzlikni engadi»)ni e'tiborga oladi. Lekin ilmiy nuqtayi nazardan Kano dzyudo kurashini ko'p jihatdan oqilona tashkil qildi va takomillashtirdi. Uning tomonidan kurashchilar mashg'ulotiga kiritilgan uslubiyat hozirgi kunda ham qo'llanilmoqda. Shuni qayd qilish kerakki, Kano dzyudoga ijtimoiy, fuqaroviy va tarbiyaviy ahamiyat berdi.

Ikkinchi jahon urushi Yaponiyaga ko'p vayronaliklar keltirdi. Deyarli barcha maktab va shahar dzyudo zallari foydalanish uchun yaroqsiz holga kelgan edi. Bularning hammasi etmaganidek, 1945 yil noyabr oyida Amerika istilochi qo'shinlari shtabi maktablar va boshqa rasmiy muassasalarda dzyudo bo'yicha mashqlar o'tkazishni taqiqlab qo'ydi. 1947-yildan boshlab yapon murabbiylari Amerika harbiy bazalaridagi harbiy xizmatchilarga dzyudo usullarini o'rgata boshladilar. Dzyudoning tiklanishi bilan Yaponiyaning barcha tumanlarida musobaqalar o'tkazila boshlandi, 1948-yilda mamlakat birinchiligi bo'lib o'tdi. Tez orada Butunyapon dzyudo Federatsiyasi tashkil qilindi, Londonda esa Evropa dzyudo Federatsiyasi bunyodga keldi. 1951-yildan boshlab, o'rta maktablar jismoniy tarbiya Federatsiyasi dzyudo bo'limi, Butunyapon talabalar dzyudo Federatsiyasi ishga tushdi. 1956 yil Yaponiyada birinchi jahon chempionati o'tkazildi.

1958-yil mart oyida Bunke tumani Kasuga ko'chasida dunyodagi eng katta kurash zali, beshta kichik va o'rta kurash zallari, o'z dzyudo ilmiy-tekshirish

instituti va boshqa yordamchi muassasalarga ega bo'lgan yangi Kodokaning etti qavatli binosi qurilishi tugallandi. 1959-yilda dzyudo sporti Olimpiada turi sifatida rasman tasdiqlanadi va 1964-yilda Tokioda VIII Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritiladi. Xozirgi paytda Xalqaro dzyudo Federatsiyasi besh qit'aning deyarli 200 ta mamlakatini birlashtiradi va sport dunyosida eng ko'p sonlilardan biri hisoblanadi.

1.2. Mustaqillikgacha bo'lgan yillarda O'zbekistonda dzyudo kurashi

O'zbekiston dzyudo tarixini shartli ravishda ikki katta davrga bo'lish mumkin.

O'zbekistonda dzyudo 1972-yilda, ya'ni O'zbekiston Davlat sport qo'mitasining dzyudoni rivojlantirish to'g'risidagi buyrug'ida respublikada dzyudoni rivojlantirishning batafsil rejasi bayon qilingan va yaqin kelajakdagi aniq ishlar belgilangan edi. Yuqoridagi buyruq tashabbuskor guruhning Xalqaro dzyudo Federatsiyasi vakillari bilan birgalikda o'tkazilgan katta tayyorgarlik ishlarining mantiqiy yakuni bo'ldi.

1972-yil mart oyida Toshkentda dzyudo bo'yicha yapon instruktorlari rahbarligida birinchi seminar o'tkazildi. Seminar qatnashchilari Markaziy Osiyo Respublikalari vakillaridan iborat bo'lgan. Seminarda O'zbekistondan V.A. Kim, A.A. Istomin, A.N. Elov, B.B. Amashkevich, A.I. Zyablitsev, V.M. Prut, S.U. Alimov, X. Tashxo'jayev, I.O.S. Kim, V. Pilipenko, B.I. Shnayder, V.N. Bogdal, E.L. Xaykin va boshqalar qatnashgan.

Xuddi shu yili Moskvada dzyudo murabbiylarini tayyorlash bo'yicha birinchi Butun ittifoq seminari o'tkazildi. Seminar tashabbuskori, tashkilotchisi va rahbari sobiq ittifoqdagi zamonaviy dzyudo asoschilaridan biri bo'lgan Vladlen Mixaylovich Andreyev edi. U bir necha yillar davomida xalqaro maydonda misli ko'rilmagan natijalarga erishgan mamlakat terma jamoasiga rahbarlik qilgan. Guvohlar va seminar qatnashchilari seminar eng yuqori ilmiy uslubiy darajada o'tganligi haqida eslaydilar. Seminarda O'zbekiston Respublikasidan V.A. Kim,

A.A. Istomin, A.N. Elov, B.B. Amashkevich va A.I. Zyablitsev vakil bo'ldilar. Ularning hammasi seminardan so'ng O'zbekistonda dzyudoni jadal rivojlantirishga kirishdilar. Respublika chempionatlari va birinchiliklarini o'tkazish boshlandi, terma jamoalar shakllandi, O'zDJTI va boshqa o'quv yurtlarida, Respublika Olimpiya zaxiralari bilim yurtlari (ROZBYU, hozirda ROZK) va sport maktab internatlarida dzyudo bo'limlari ochila boshladi, Toshkent shahri va viloyatlari sport jamiyatlarida yangi dzyudo seksiyalari bunyodga keldi, yoshlar o'rtasida dzyudoni targ'ib qilish faol olib borildi.

Endi deyarli 30 yil oldingi ba'zi bir sport voqealariga murojaat qilamiz. Mamlakatimizda dzyudo bo'yicha birinchi rasmiy musobaqa 1973- yil 22 – 25 dekabrda bo'lib o'tgan yoshlar o'rtasidagi O'zbekiston birinchiligi hisoblanadi.

Musobaqada g'olib bo'lganlar: Muhamedzyanov K. (63 kg), Vohidov I. (70 kg), Radjapov M. (80 kg), Doljenko A. (93 kg va ABC), Kotov V. (+93 kg).

1973-yil avgust oyida bo'lib o'tgan XVI Butun o'zbek Spartakiadasi dasturiga birinchi bo'lib, dzyudo yakkakurashi kiritilgan Edi. Spartakiada BSJlari o'rtasida va shaxsiy sinov bo'yicha o'tib, ishtirokchilar soni 29 ta bo'lgan. Musobaqada birinchi o'rinni «Dinamo» KSJ, ikkinchi o'rinni «Mehnat» va uchinchi o'rinni «Burevestnik» jamoalari egallagan. Shaxsiy sinovda 1973-yilgi Butun o'zbek Spartakiadasi chempionlari:

1. Choriev T. (63 kg).
2. Alimov S. (70 kg).
3. Filin A. (80 kg).
4. Kochedikov A. (93 kg).

5. Rodionov F. (+93 kg). Xuddi shu 1973-yilda O'zbekiston birinchi shaxsiy chempionati bo'lib o'tdi, unda 100 ta sportchi qatnashdi. O'zbekiston chempioni bo'lganlar:

1. Kosuxin B. (63 kg).
2. Utkin V. (70 kg).
3. Filin A. (80 kg).

4. IOldashev N. (93 kg).

5. Pilipenko V. (+93 kg).

Yuqorida nomlari zikr etilgan chempionlar haqida ko‘p gapirish mumkin, ularning barchasi dzyudo yakkakurashida katta muvaffaqiyatlarga erishib, keyinchalik mashhur murabbiy sifatida respublikada dzyudoning rivojlanishiga ulkan hissa qo‘shdilar.

1974-yilning asosiy voqeasi sifatida dzyudo bo‘yicha Toshkentda o‘tkazilgan va keyinchalik an’anaga aylangan «Komsomoles Uzbekistana» gazetasi sovrini uchun bo‘lib o‘tgan I Butunittifoq tumanini ko‘rsatish mumkin. Bu musobaqada sobiq ittifoqning 10 dan ortiq respublika vakillari ishtirok etgan edi, keyingi yillarda turnir Olmaliq shahriga ko‘chirildi. M.D.Li boshchiligidagi sport tashkilotlari turnir eng obro‘li va imtiyozlilardan biri bo‘lishi uchun juda ko‘p mehnat qildilar. Oradan bir necha yil o‘tib, yurtimizda yana bir yirik musobaqa – mamlakat qahramoni Alvanovskiy sovrini uchun Butunittifoq turniriga asos solindi. Musobaqa Namangan shahrida o‘tkazila boshlandi (tashkilotchilardan biri – dzyudo tashabbuskori A.V. Meshkov). Ikkala turnir ham respublikada dzyudo sportining rivojlanishida katta ahamiyatga ega bo‘ldi. O‘zbekistonda o‘tkazilgan I Butunittifoq turnirining g‘olib va sovrindorlari – E.Xudoyarov, A.Zvyaginsev, A.Doljenko, S.Steshnikov, S.Saidov, S.Bobilyov, N.Valitov, S.Rasulov, V.Galkinlarning nomlari tarix sahifalaridan joy olganligini faxr bilan tilga olish mumkin.

Jahon amaliyotidan ma’lum bo‘lishicha, dzyudo sporti rivojlangan mamlakatlar o‘zlarida xalqaro turnirlarni tashkillashtirib, o‘z terma jamoalarining bir nechta tarkibini «chiniqtirish» va kerakli xalqaro tajribaga erishish imkoniga ega bo‘ladilar.

1974 yil yana shunisi bilan ahamiyatliki, unda respublikada birinchi sport ustalari etishib chiqdi: T.Choriev, S.Alimov, A.Filin, A.Kochedikov, F.Rodionov, M.Anarbaev, A.Karimov, V.Pilipenko, A. Doljenko va E. Xudoyarov. Ushbu musoba qalaming natijalari asosida dzyudo bo‘yicha respublika terma jamoasi shakllanib bordi. O‘zbekiston Davlat sport qo‘mitasi buyrug‘i bilan terma

jamoaning ilk bosh murabbiyi etib V.A.Kim tayinlandi va bu vazifada u 1982 yilgacha ishladi.

Balki mutaxassislar va sport ishqibozlari g'olib va sovrindorlarning nomlari orasida sambo va kurash, mumtoz va erkin kurash bo'yicha ko'pgina sportchilar uchraganini sezgan bo'lsalar kerak. Bu tabiiy, chunki yakkakurashning yangi turi o'zining ajoyibligi, tomoshabobligi, jo'shqinligi hamda Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilganligi bilan sportchilarni o'ziga jalb qilgan. Sambo va kurashning iste'dodli vakillari dzyudoga o'tib ketib, qisqa vaqt ichida imtiyozli musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok eta boshladilar (Ro'ziqulov Sh., Badalov I., Aybadulin F. va boshq.). Dzyudo rivojlanishining boshlang'ich bosqichida kurash va sambodan dzyudochilarni saralab olishda bunday yondashuv o'zini oqladi.

1975 yilda terma jamoa oldiga to'rt yilda bir marta o'tkaziladigan eng yirik musobaqa v SSSR xalqlari V spartakiadasida munosib ishtirok etish vazifasi qo'ygan edi. Bu dzyudo bo'yicha O'zbekiston terma jamoasining rasmiy musobaqalardagi ilk ishtiroki bo'lib, respublika rahbariyati tomonidan terma jamoaga jiddiy e'tibor berilgandi. Jamoani musobaqaga V.A. Kim va A.A.Istomin tayyorlagan.

Spartakiada 1975 yil 46 iyulda Kishinyov (Moldova) shahrida bo'lib o'tgan. Respublika terma jamoasi umumjamoa sinovida 8-o'rinni egallagan. Eng yaxshi natijani A. Jemgurazov (5-o'rin, murabbiy V.A. Kim), A. Gerasimov va A. Lazarev (ikkalasi 7-o'rin). Spartakiadada ishtirok etgan terma jamoa tarkibini keltiramiz: Pya G., Belozarov V. (63 kg), Xalin A., IOgay A. (70 kg), Jemgurazov A., Lazarev A. (80 kg), Belousov P. (93 kg), Gerasimov A., Dyomin (+93 kg).

Keyinchalik dzyudochilarimiz spartakiadalarda muvaffaqiyatli qatnashganlar: A.Semyonov, G.Astanaev, V.Sobodiryov (1979-y., uchalasi 3-o'rin), A.Xramsovskiy (1983, 1986-y., 3-o'rin), F.Agaev, Sh. Gafiiirov, D. Solovyov, I. Shamirzaev, R. Irgashev, A.Gerasimov (barchasi 1991-y., 3-o'rin). Terma jamoalarni I.Kaletkin, A.A. Tsyupachenko, A.G. Doljenko, M.F. An tayyorlaganlar. Bu g'alabalarga respublikaning etakchi hakamlari P.L. Boyaroglo,

Ю.С. Kim, А.П.Тимофеев, D.Prokopenko, L.P.Юgay, M.D.Li, N.A. Mirzarahmonov, G.A. Saakov, S.S. Mixaylov va boshqalar sezilarli hissa qo‘shganlar.

1975-yildagi ko‘zga tashlanadigan voqea yoshlar o‘rtasida birinchi SSSR chempionining chiqishi bo‘ldi: imtiyozli mutlaq toifada Tohir Durdiev g‘olib bo‘ldi (murabbiy – A.A. Istomin). Uning natijasini A.Xramsovskiy (1982, murabbiy – R.Muhamedov), Sh.) Fofurov (1989) va A.Bagdasarov (1990-92-y, ikkalasining murabbiyi Y.E. Pyataev) takrorlaganlar.

Shuxrat Fofurov sobiq ittifoq davridagi eng iste’dodli dzyudochilardan biri bo‘lgan edi, u SSSR chempioni va qit’a sovrindori bo‘lgan birinchi o‘zbekistonlik sportchidir. Afsuski, 1994-yildagi fojiali o‘lim sportchining iste’dodi to‘laligicha ochilmasligiga sabab bo‘ldi.

1970 va 1980-yillarda yuqorida ko‘rsatib o‘tilgan sportchilardan tashqari xalqaro turnirlar, mamlakat chempionatlari, muassasalar birinchiliklari va boshqa imtiyozli musobaqalarda g‘olib va sovrindor bo‘lgan A.Kloyan, A.Babayan, I.Badalov, T.Badalov, V.Voronsov, A.Glazunov, N.Karimov, A.Karimov, X.Narziev, K.Yusupov, V.Anikin, B. Shomurodov, M.Dadaxo‘jaev, F.Agaev, R.Izmailov, V.Mixaylenko, A.Sheyxislamov, N.Kiyamova, T.Panfilova va ko‘p-gina boshqalar tatamida ko‘zga tashlanganlar. Ularning g‘alabalari O‘zbekiston dzyudochilarining kelajakdagi yorqin g‘alabalariga zamin yaratdi.

1972-yildan boshlab 1991-yillar davomidagi davr O‘zbekistonda dzyudoning shakllanish davri hisoblanadi. 1972-yilda boshlangan va amalga oshirilgan O‘zbekistonda dzyudoning mustaqil rivojlanishini ta’minlashga yo‘naltirilgan davlat va ijtimoiy tadbirlar tizimi o‘zining ijobiy natijalarini berdi va bo‘ljak g‘alabalarga asos soldi. Bu davrda dzyudoning rivojlanishiga O‘zbekiston Respublikasida xizmat ko‘rsatgan murabbiylar V.A. Kim va A.A. Istominlar juda katta hissa qo‘shganlar. Ularning, shuningdek, A.N. Elov, P.B. Amashkevich, G.I. Kaletkin, Yu.S. Kim, S.U. Olimov, R.A. Fozilov, V.E. Pyataev va boshqa murabbiylarning ulkan mehnatlari tufayli Toshkent, Chirchiq, Samarqand, Qarshi va Xorazmda o‘ziga xos dzyudo maktablari yaratilgan. Nafaqat O‘zbekistonda, balki sobiq Ittifoqda dzyudoning rivojlanishiga beqiyos hissa qo‘shgan

vatandoshimiz G.I. Kaletkinning xizmatlarini alohida qayd qilish lozim. U uzoq vaqt mamlakat terma jamoasining bosh murabbiyi bo‘lib kelgan, SSSR dzyudo Federatsiyasini boshqargan va Yevropa Dzyudo Ittifoqi viie-prezidenti bo‘lgan davrda O‘zbekiston dzyudochilarining xalqaro darajaga chiqishlarida katta yordam ko‘rsatgan.

1.3. Mustaqillikdan keyin O‘zbekistonda dzyudo kurashining rivojlanishi va qayt etilayotgan natijalar

1991-yil oxirida Osiyo Dzyudo Ittifoqi (ODI)ga kirish uchun tayyorgarlik boshlanib, u 1993-yilda O‘zbekiston ODIGA qabul qilinishi bilan yakunlandi. Shu yildan boshlab, O‘zbekiston xalqaro maydonda dzyudo bo‘yicha mustaqil jamoa bo‘lib chiqa boshladi.

O‘zbekiston o‘z mustaqilligiga ega bo‘lgach Respublikada sport natijalari yuqori darajaga ko‘tarildi. Mustaqil O‘zbekistonning dzyudochilar terma jamoasi rasmiy xalqaro musobaqalarda ilk bor 1993-yilda Gamilton shahri (Kanada)da jahon chempionatida qatnashdi. Bu jamoa tarkibini keltiramiz:

Mahmarasulov M. (60 kg).

Fofurov Sh. (65 kg).

Xushvaqtov (70 kg).

Rahimov S. (78 kg).

Bagdasarov A. (86 kg).

Solovyov D. (95 kg).

Ergashev R. (+95 kg).

Bu chempionatda A.Bagdasarov (murabbiy V.E. Pyatayev) beshinchi, D.Solovyov (murabbiy Yu.S. Kim) esa yettinchi o‘rinni egalladilar, bu esa birinchi marta uchun yomon natija bo‘lmadi. Keyingi 1995-yil Makuxari (Yaponiya)da bo‘lin o‘tgan chempionatda D.Solovyov beshinchi, A.Shturbabin (murabbiy V.M. Galkin) esa ettinchi o‘rinni egalladilar, bu esa ularga Atlantadagi Olimpiada o‘yinlarida qatnashish huquqini berdi. Jahon chempionatida 81 kg gacha bo‘lgan

vazn toifasida u kumush medalga sazovor bo'ldi. Bu sportchilarimizning jahon chempionatlarida qo'lga kiritilgan birinchi medal edi. 2001-yilgi jahon chempionatida A.Shturbabinning bronza medal olishiga bir qadam etmay qoldi, u faxrli beshinchi o'rinni egalladi. Keyingi jahon chempionatida Osaka (Yaponiya, 2003)da A.Tangriyev mutlaq toifada bronza medali sovrindori bo'ldi. 2002-yilda Cheju shahri (Koreya)da yoshlar o'rtasidagi jahon chempionatida S.Zokirov (60 kg) O'zbekistondan birinchi bo'lib jahon chempioni bo'ldi, shuningdek, N.Jo'raqobilov (66 kg, ikkalasining murabbiyi S.D. Muradasilov) bronza medaliga sazovor bo'ldi. O'zbekistonlik dzyudochilar Osiyo chempionatlarida va Osiyo o'yinlarida muvaffaqiyatli qatnashdilar. Ilk bor O'zbekiston terma jamoasi Xirosima (Yaponiya, 1994) shahrida Osiyo o'yinlarida qatnashib, ko'pchilik uchun kutilmaganda ikkita bronza medaliga sazovor bo'ldi. (V.Shmakov – 78 kg, murabbiy – V.E. Pyatayev va D.Solovyov – 95 kg, murabbiy – I.O.S. Kim). Bangkok shahri (Tailand, 1998)da o'tkazilgan navbatdagi XIII Osiyo o'yinlarida dzyudochilarimiz 3 ta medalni q'olga kiritdi: A.Bagdasarov (2-o'rin), K.Murodov (murabbiy – R.X. To'raev) va A.Shturbabin (ikkalasi 3- o'rin). 2002-yil Busana 256-da (Koreya) bolgan Osiyo o'yinlarida O'zbekiston dzyudochilari hamyonida 4 ta medal bo'lgan: A.Tangriyev – ikkinchi o'rin (murabbiy – V.E. Pitayev), E.Akbarov (murabbiy – S.D. Murodasimov), F.To'raev (murabbiy – R.X. To'raev) va V.Pereteyko (murabbiy – Kan R.N.) uchinchi o'rinni egalladilar.

Birinchi Osiyo chempionlari V.Shmakov va A.Bagdasarov (1996, Vetnam, Xo Shi Min shahri ikkalasining murabbiysi – V.E. Pyataev) bo'ldilar, so'ngra 1999-yilda (Xitoy, Venchjou shahri) A.Bagdasarovga chempionlik natijasini takrorlash nasib etdi. Abdulla Tangriyev ikki marta Osiyo chempioni bo'ldi (2003-y. – Koreya va 2005-yil O'zbekiston).

Katta yoshdagi dzyudochilarning muvaffaqiyatlarini yoshlar va o'smirlar takrorladilar. shlar o'rtasida Osiyo chempionati g'oliblari 2000-yilda A.Tangriyev va 2002-yilda U.Qurbonov (ularning murabbiylari – V.S. Kigay va E.V. Nam), 2005 yilda R.Sobirov (55 kg) va M.Shekerova (+78 kg) bo'ldilar. Moskvada (1998) Butunjahon o'smirlar o'yinlarida Ruslan Ergashev (60 kg, murabbiy

Murodasimov) kumush medalga ega bo'ldi. Shunisi qiziqki, Moskvada qatnashgan o'smirlar terma jamoasidan uch sportchi hozirda kattalar orasida O'zbekiston terma jamoasi a'zolari hisoblanadi: S.Petryanin, V.Pereteko va A.Tangriyev. Jamoani Butunjahon o'smirlar o'yinlariga R.X.Axmetov va S.D.Murodasimov tayyorladilar. Zaxira tayyorlashda an'anaviy xalqaro o'smirlar turniri – Uchqun Murodov xotira turniri (Chirchiq shahri) bebaho ahamiyatga ega bo'lib, unda O'zbekistonning barcha bo'lajak dzyudo yulduzlari kurashadilar. Dzyudo faxriylari ham yoshlardan qolishmaydi. Faxriylar o'rtasidagi jahon chempionati (2001-yil Mayami, AQSh)da ilgari mashhur sportchi, dzyudo bo'yicha (Gavana, Tbilisi, Tehron, Telaviv, Jazoir va boshqa shaharlar) imtiyozli turnirlarda g'olib va sovrindor bo'lgan, poytaxt armiya klubi vakili Farhod Alievich Agaev jahon chempioni unvoniga sazovor bo'ldi.

Olimpiada o'yinlari haqida. 1996-yil Atlanta (AQSh)dagi Olimpiada – 96 da Armen Bagdasarov 86 kg gacha bo'lgan vazn toifasida kumush medal sohibi bo'ldi. Uning g'alabasi Ashturbabin 7-o'rin va V.Shmakov 9-o'rin bilan qo'llab-quvvatlandi. O'zbekiston terma jamoasi norasmiy jamoa sinovida ko'pgina etakchi mamlakatlarni ortda qoldirib, faxrli 6-o'rinni egalladi. Biz bu jamoaning tarkibini ko'rsatishni lozim topdik:

A.Muxtorov (60 kg).

T.Muhamedxonov (65 kg).

A.Shturbabin (71 kg).

V.Shmakov (78 kg).

A.Bagdasarov (86 kg).

D.Solovyov (95 kg).

K.Murodov (+95 kg).

Jamoani Olimpiada o'yinlariga terma jamoa bosh murabbiyi N.T. Valiev tayyorlagan.

Sidney shahrida (Avstraliya) 2000 yilda Olimpiada o'yinlarida O'zbekistonning eng faxriy dzyudochilardan biri Alisher Muxtorov faxrli 5-o'rinni egalladi. U bilan bir qatorda, M.Jumaev, A.Shturbabin, F.To'raev, K.Murodov,

A.Bagdasarov va A.Tangrievlar qatnashdilar. Jamoa musobaqaga bosh murabbiy R.X. To‘raev qo‘l ostida tayyorlandi.

O‘zbekiston dzyudochilari imtiyozli «A» va «Super A» seriyali xalqaro turnirlarda muvaffaqiyatli qatnashdilar. Turli yillardagi bu turnir g‘oliblari F.To‘rayev (Germaniya – 1998, 2000, Italiya – 2002), K.Murodov (Germaniya – 1998), A.Shturbabin (Yapomya Dzigoro Kano Kubogi – 1999), M.Jumaev (Tunis – 1999), A.Tangriev (Moskva – 2003)lar bo‘ldilar.

Ikki yilda bir marta o‘tkaziladigan Butunjahon Universiadalarida dzyudochilarimizning muvaffaqiyatli chiqishlarini eslatib o‘tish lozim. Bizning sportchilarimiz birinchi marta Ispaniyada (1999) Butunjahon Universiadasida qatnashib, u erda A.Bagdasarov birinchi Universiada kumush medaliga sazovor bo‘ldi. Bu g‘alaba 2001 yilda Pekin (Xitoy) shahrida o‘tkazilgan Butunjahon universiadasida davom etib, bizning sportchilarimiz 5 ta medal (1 ta oltin, 2 ta kumush va 2 ta bronza)ni qo‘lga kiritdilar. Butunjahon Universiadasining g‘olibi E.Akbarov bo‘lib, ikkinchi o‘rinlarni M.Kalikulov (ikkalasining murabbiyi – S.D. Murodasilov) va A.Tangriev (murabbiy – Y.K. Pyataev), uchinchi o‘rinlarni M. Sokolov (murabbiy – V.V. Kuchin) va A.Tangriev egalladilar. Natijalarni jamlaganda O‘zbekiston terma jamoasi qatnashuvchi 67 mamlakat orasida faxrli uchinchi o‘rinni egalladi. Terma jamoamizdan oldingi o‘rinlarni Yaponiya va Koreya jamoalari egalladilar. Jamoani ushbu musobaqalarga O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan murabbiylar A.A. Istomin va S.D. Murodasilovlar tayyorladilar. Navbatdagi 2003 yil DEGU (Koreya) shahrida o‘tkazilgan Butunjahon Universiadasida Atangriev og‘ir va mutlaq vazn toifalarida ikki karra g‘olib bo‘ldi. Qayd qilish kerakki, qator yillar davomida o‘zbekistonlik dzyudochilar harbiy xizmatchilar orasida o‘tkazilgan jahon chempionatlarida muvaffaqiyatli ishtirok etganlar (katta murabbiy B.I. Grigorev). Mamlakatda seleksiya saralashi yo‘lga qo‘yilgani hamda tayanch dzyudo markazlari yaratilishi O‘zbekiston dzyudochilarining zo‘r taassurot qoldiruvchi g‘alabalariga olib keldi. Respublikadagi «Dinamo» JTSI (turli yillardagi katta murabbiylar V.E. Pyatayev va R.G. Manukyan), «Traktor» SK (katta murabbiy O.Buchinsev), MASK (katta

murabbiy B.I. Grigorev) tayanch markazlarini misol tariqasida keltirish mumkin. Respublika Olimpiya zaxiralari bilim yurtlari (ROZBYu), hozirda Olimpia zaxiralari kollejlari (OZK)ning ahamiyati haqida alohida to'xtalib o'tish kerak. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashga safarbar qilingan barcha (ROZK)lar og'ir o'tish davrida tayyorgarlik tizimi, murabbiy kadrlar va sportchilar kontingentini asrab qola oldilar. Chirchiq shahridagi ROZK dzyudo bo'limi yuqori malakali sportchilarni yanada samarali tayyorlamoqda. O'zbekiston terma jamoasi a'zolarining yarmidan ko'prog'ini shu bilim yurti bitiruvchilari tashkil qiladi. Shuningdek, murabbiylar jamoasi ham bitiruvchilardan tashkil topgan bo'lib, ular oliy o'quv yurtini bitirib, o'zlari uchun aziz bo'lib qolgan Chirchiq shahriga qaytib kelganlar. Chirchiq shahrida ROZKning shakllanishi va muvaffaqiyatlarida E.Yu. Yusupov va «dzyudo Chirchiq maktabi» asoschisi O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy Yu.S. Kimlarning xizmatlari katta. Hozirgi paytda Olot shahri (Buxoro viloyati, O'zRda xizmat ko'rsatgan murabbiy R.X. To'raev) va Samarqand shahri (R. Mahmudov, katta murabbiy V.S. Kigay) maktabi dzyudochilari muvaffaqiyatli ishlamoqdalar.

Ayollar dzyudosi haqida bir necha so'z aytishni xohlar edik. Respublikadagi ayollar dzyudosining asosiy markazlari quyidagilar hisoblanadi: Toshkent shahri (ROZK) – katta murabbiy V.G.Kosuxin, kasaba uyushmalari – katta murabbiy Qo'ldoshev, Chirchiq shahri (katta murabbiy I.O.A. Kolodyajniy), Uchquduq shahri (Navoiy viloyati, katta murabbiy O.S. Qoldoshyev), G'ijduvon shahri (Buxoro viloyati, katta murabbiy I. Adizov), Qashqadaryo viloyati (murabbiy P. Omonqulov), Urganch shahri (murabbiy S. Xudayberganov), Farg'ona vodiysi (murabbiylar X. Nurmatov, P.G. Koptov, S.Txak va X.Rasulov), Sirdaryo viloyati (katta murabbiy M.Kavlyametov), Jizzax viloyati (murabbiy X.Abdurahmonov)larning ayollar dzyudosini rivojlantirishdagi ulkan mehnatlarini alohida ta'kidlab o'tish lozim. Xalqaro darajadagi natijalar ham chakki emas: Osiyo chempionatlarida birinchi bronza medallarni M.Mixeyeva (1997) va S.Ahmedova (1999) (ikkalasining murabbiyi K.S. Qo'ldoshev) qo'lga kiritganlar. Shuningdek, kattalar o'rtasidagi Osiyo chempionatlarida bronza medallari

sohibalari S.Jo'raeva (2003, murabbiy N.E. Qiyomova), M.Shekerovalarning qo'lga kiritgan g'alabalari bilan faxrlanish mumkin (2004-2005, murabbiy V.G. Kosuxin). Qayd qilib o'tganimizdek, Tayvanda Osiyo – 2005 yoshlar chempionatida M.Shekerova g'olib bo'ldi, shu musobaqada N.Abdurahmonova uchinchi o'rinni egalladi.

Bizningcha, respublikada erkak va ayollar dzyudosining turli darajada bo'lishiga ikki asosiy omil sabab: birinchidan, respublikada ayollar dzyudosining kech kirib kelishi hamda ikkinchidan, sportchi qizlarning boshlang'ich bosqichda yakkakurashning boshqa turlaridan oziq olmasliklari. Shuning uchun turli yillardagi dzyudo bo'yicha ayollar terma jamoalari murabbiylari (V.N. Kupriyanov, B.Sh. Grigorev, A.P. Timofeev, F.K. Po'latov, K.S. Qo'ldoshev, B. Xasanov, R.A. Ismailov, N.E. Qiyomova)lar oldida yanada murakabroq vazifalar turardi, chunki, ular ko'pincha hamma narsani boshidan boshlashlariga to'g'ri kelar edi.

Zamonaviy sportda dzyudo infratuzilmasini rivojlantirmay turib, g'alabalarga erishib bo'lmaydi, bunga birinchici navbatda, moddiy baza, murabbiy va hakamlar hay'ati, ilmiy-uslubiy va madaniy ta'minot, Federatsiya tuzilmalari va xalqaro aloqalar kiradi. Dzyudo Federatsiyasi va O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi murabbiy va hakam kadrlarining o'sishi, dzyudo infratuzilmasi barcha yo'nalishlarining rivojlanishiga doimo katta e'tibor qaratmoqda, masalan, 1994-yilgacha O'zbekistonda xalqaro toifali yagona hakam P.L. Boyaroglo bo'lgan. Xalqaro hakamlik toifasi lienziyasini 1994 yilda A.P.Iogay (UZB001), 1995 yilda N.T. Valiyev (UZB002) olganlar. Xozirda O'zbekistonda xalqaro toifadagi 8 ta hakam mavjud. Etakchi murabbiylar va hakam murabbiylar, hakamlar va tashkilotchilarning ichki va xalqaro seminarlarida qatnashib, o'z malakalarini oshirmoqdalar. Federatsiya vakillari bu seminarlarga rahbar sifatida muntazam taklif qilinmoqdalar.

Murabbiylar N.T.Valiev (Hindiston, Suriya), G.G.Kim (Tayland), I.I.Morduxayev va P.L.Boyaroglo (Isroil), E.Kox (Germaniya), Shayxislomov (Ukraina), Y.F. Maikov, R.Kim, M.M. Galimulin va A.N.Bilimov (ZTRRF,

Rossiya) chet ellarda muvaffaqiyatli ish olib bormoqdalar. Respublikada bolalar dzyudosi rivojlanishni muayyan qo'llab-quvvatlayotgan O'zRda xizmat ko'rsatgan murabbiy A.Aronovning mehnatlarini alohida qayd qilib o'tamiz. Dzyudo Federatsiyasi moddiy ba'zasi doimo mustahkamlanmoqda. O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi va Milliy Olimpiada Qo'mitasining qo'llab-quvvatlashi natijasida dzyudo tatamilari va tablolarga ega bo'lindi.

Terma jamoalarga O'zDJTI laboratoriyalari mutaxassislari (ilmiy rahbar – pedagogika fanlari doktori, professor F.A. Kerimov) va Respublika tibbiy-jismoniy tarbiya dispanseri kerakli ilmiy-uslubiy va tibbiy yordam ko'rsatmoqdalar.

1999-yilda O'zbekiston Dzyudo Federatsiyasi Prezidenti T.T.Xakimov Osiyo Dzyudo Uyushmasi Bosh Vaziri etib saylandi. 2003-yilda ODU kongressida bu lavozimga yana O'zbekiston vakili A.Yu. Bagdasarov, Markaziy Osiyo dzyudo zonasi sport direktori lavozimiga L.P.Yugaylar saylandi. Xuddi shu kongressda Osiyo –2005 Chempionatini Toshkentda o'tkazishga qaror qilindi. Bu O'zbekiston dzyudosini yana bir bor e'tirof etilishi bo'ldi.

Dzyudo Federatsiyasi faoliyatida uning prezidentlari etakchi o'ringa ega. Bu yerda turli yillardagi O'zbekiston dzyudosi prezidentlarining beqiyos mehnatlarini qayd qilib o'tish lozim: A.Abduvosiqov (1991-1993), K.T.Iosupov (1993-1996), T.T.Hakimov (1996-2002) va S.M.Soy (2002-2005). Ularning sa'y-harakatlari tufayli O'zbekiston dzyudo federatsiyasi Yaponiya, Rossiya, Germaniya, Koreya, Belarus, Tunis kabi etakchi mamlakatlar bilan do'stona aloqalar o'rnatdi va xalqaro maydonda o'zini munosib ko'rsata oldi.

2002-yilda O'zbekiston dzyudosi 30 yoshga to'ldi. Yubiley sharafiga I xalqaro «O'zbekiston Open» turniri o'tkazilib, unda o'n ikki mamlakat vakillari qatnashdilar. Turnirdan oldin «Dzyudochilar tayyorgarligini qulaylashtirish» xalqaro ilmiy anjumani o'tkazilib, unda Koreya, Qozog'iston va O'zbekiston olimlari ma'ruza qildilar.

2005-yil O'zbekiston dzyudo Federatsiyasi uchun juda qizg'in yil bo'ldi. Toshkent Osiyo chempionatiga tashrif buyurgan 30 dan ortiq mamlakat

dzyudochilarini kutib oldi. Ko'pgina mutaxassislarning fikricha, dzyudo chempionati yuqori saviyada o'tdi va bunda, shubhasiz, O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi, Tashqo'mita va Federatsiyaning barcha a'zolarining hissasi bor. Chempionat dasturi to'laligicha amalga oshirildi. ODU Kongressi o'tkazildi, zonalar kongresslari, kontinental chempionatlarida birinchi marta dzyudo bo'yicha ilmiy anjuman o'tkazilib, unda 12 mamlakatdan olimlar va murabbiylar to'plandi. O'zbek dzyudochilari bu chempionatda bitta oltin va to'rtta bronza medaliga ega bo'ldilar.

2007-yilgi jahon chempionatida A.Tangriyev 3-o'rinni egalladi.

2008-yilgi Olimpiya o'yinlarida (Pekin, Xitoy) A.Tangriyev 2-o'rinni va R.Sobirov 3-o'rinni egalladilar.

2009-yilgi jahon chempionatida A.Tangriyev va D.Choriyevlar 3-o'rin bilan taqdirlandilar.

2010-yili Yaponiyada bo'lib o'tgan jahon chempionatida R.Sobirov 1-o'ringa sazovor bo'ldi.

Shu yili Osiyo o'yinlarida R.Sobirov 1-o'rinni, D.Choriev, A.Tangriev va M.Farmonovlar 2-o'rinni, O'.Qurbonov, N.Jo'raqobilov va R.Sayidovlar 3-o'rinni egalladilar.

2011- yili Parijda (Fransiya) bo'lib o'tgan jahon chempionatida R.Sobirov 1-o'rin va N.Jo'raqobilov 3-o'ringa sazovor bo'ldilar.

2011-yilda Tyumenda (Rossiya) bo'lib o'tgan jahon chempionatida A. Tangriev mutlaq vaznda jahon chempioni bo'ldi.

2012-yil London Olimpiada o'yinlarida R.Sobirov ikki marta 3-o'rinni egalladi.

2016-yil Rio de Janeyro Olimpiada o'yinlarida o'zbek polvonlardan D.O'rozboyev (-60 kg) va R.Sobirov (- 66 kg) vazn toifalaridan bronza medal bilan taqdirlanishdi.

II BOB. DZYUDO KURASHINING QOIDALARI

Sportning vazifasi yuqorida aytilgan bilan bir qatorda musobaqa va bahslarda yuksak natijalarga erishmoq va g'alaba qozonmoqdir. Ishning maqsadidan kelib chiqib, uning vazifasi belgilandi:

- Mamlakatimizda dzyudo kurashi bilan shug'ullanuvchilar sonini ko'paytirish ya'ni o'zimizning milliy kurashimiz bilan shug'ullanuvchi yoshlar dzyudo kurashiga ham ishtirok etishi.

– dzyudoda hakamlik qilishning o'ziga xos xususiyatlarini yuzaga chiqarish;

– hakamlar hay'ati va ularning turlari, vazifalarini yoritish

– musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish qoidalariga batafsil to'xtalish;

– dzyudochilarning musobaqa sharoitida, texnik-taktik tayyorgarligini nazorat qilish va musobaqaga qatnashish uchun dzyudochilarga qo'yiladigan talablar ahamiyatini aniqlash.

Kurashda hakamlik qilish va musobaqalarni o'tkazishning o'ziga xos xususiyatlari haqida ma'lumot berishda, ushbu mavzuga doir kurs ishlari, mustaqil ishlarini yozishda olimpiya zaxiralari kollej va Oliy ta'lim muassasalarida o'qitish jarayonida dzyudoda hakamlik qilish va musobaqalarni o'tkazish haqida ma'lumot berishda keng foydalanish mumkin. Ishdan kelib chiqadigan xulosalar dzyudoning shakllanishida, musobaqalarni o'tkazish bo'yicha darslik va qo'llanmalar yaratishda omili sifatida xizmat qiladi.

1. HAKAMLAR HAY'ATI.

HAKAMLAR HAY'ATI TARKIBI.

1. Hakamlar hay'ati tarkibi musobaqa o'tkazayotgan tashkilot yoki federatsiya tomonidan tasdiqlanadi.

2. Hakamlar hay'atiga quyidagi a'zolar kiradi:

Hakamlar komissiyasi a'zolari

Bosh hakam

Bosh hakam o'rinbosari (tatami boshqaruvchisi).

Bosh kotib

Bosh kotib o‘rinbosari

Kotiblar

Tatamidagi hakamlar

Tablodagi hakamlar

Xronometrchi-hakamlar

Texnik kotiblar

Ma’lumot beruvchi hakamlar

Ishtirokchilar yonidagi hakamlar

3. Bundan tashqari, musobaqa o‘tishini quyidagi kishilar ta’minlaydi:

Shifokorlar, xamshiralar

Musobaqa komendanti

Texnik xizmat xodimlari (elektron tablo, kompyuterlar va radist mutaxassislar).

4. Dzyudochilarning musobaqadagi harakatini arbitr va yordamchi hakamlar guruhi baholab boradi. Ularning har biri sportchilar harakatini mustaqil ravishda baholab boradi va har biri munozarali holatlarni musobaqa qoidalari asosida o‘z nuqtai nazarini asoslab bermog‘i lozim.

Bahoni va jazoni arbitr birinchi bo‘lib ko‘rsatadi. Agar yon tomondagi hakamlar arbitr qaroridan norozi bo‘lsa, o‘z qarorini rasmiy ishoralar orqali ko‘rsatadi.

5. Hakam hakamlik kiyimida bo‘lishi, hakamlik toifasini tasdiqlovchi hujjati bo‘lishi, toifasiga munosib hakamlik nishoni bo‘lishi shart.

Kerakli hakamlar sonining hisobi 8 ilovada ko‘rsatilgan.

6. Dzyudochilar bellashuvini quyidagi hakamlar tarkibi hakamlik va nazorat qiladi: tatami boshqaruvchisi, sekundometrchi, tablodagi hakamlar, arbitr, yoamchi hakam va texnik kotib.

7. Hakamlar ushbu qoidalar asosida ish ko‘rmog‘i lozim.

8. Kata bo‘yicha musobaqalarni bir vaqtning o‘zida bosh hakam boshchiligida beshta hakam va hakamlar komissiyasi vakilining nazorati orqali bajariladi.

Beshta hakamning har biri o'z joyida quyidagi narsalar qo'l ostida bo'lishi kerak:

- Rasmiy bayonnoma
- Avtoruchka
- A4 hajmli qisqichli planshet
- Qizil va ok bayroqchalar

BOSH HAKAM.

Bosh hakam hakamlik komissiyasi bilan birgalikda, musobaqa nizomi va qoidalari asosida musobaqa o'tishini boshqaradi. U musobaqa o'tkazayotgan tashkilot oldida musobaqa o'tishi bo'yicha javob beradi.

1. Bosh hakam vazifalari:

a) musobaqa o'tkaziladigan bino va uskunalarining qoidalar talabiga mos ravishda tayyorligini tekshirish, musobaqa o'tadigan joylarni qabul qilish haqidagi aktni tuzish (9 ilova), shu bilan birgalikda kerakli xujjatlar mavjudligiga amin bo'lish;

b) ishtirokchilarning vaznini o'lchashni tashkil etish va nazorat qilish;

v) ishtirokchilarning qur'a tashlashini tashkil etish va nazorat qilish;

g) musobaqaning o'tish jadvalini tasdiqlash;

d) musobaqa hakamlari va jamoa vakillari bilan musobaqadan oldin, musobaqa o'tayotgan har bir kun oxirida va zaruriyati bo'lgan paytda yig'ilishlar o'tkazish;

e) musobaqa o'tkazgan tashkilotga musobaqa tugagach 7-kundan kechiktirmay hisobot topshirish.

2. Bosh hakam vakolatlari:

a) musobaqa o'tkazish joylari va uskunalar musobaqa qoidalari talabiga javob bermasa, bosh hakam musobaqa o'tkazayotgan tashkilot vakili bilan birgalikda musobaqa o'tkazishini bekor qilish;

b) musobaqa o'tishiga xalaqit beradigan noqulay sharoitlar yuzaga kelganda, bellashuvni to'xtatish, tanaffus e'lon qilish yoki musobaqani to'xtatish;

v) zaruriyat tug'ilganda musobaqa dasturi va musobaqa o'tkazish jadvaliga o'zgartirishlar kiritish;

g) hakamlarga qo'pol muomala qilgan va o'z vazifalarini bajarishdan bosh tortgan jamoa vakiliga (murabbiy, jamoa sardoriga) ogohlantirish yoki o'z vazifasini bajarishdan chetlatishi mumkin.

3. Bosh hakam buyruqlarini bajarish hakamlar, ishtirokchilar, vakillar va murabbiylar uchun majburiydir.

4. Bosh hakam musobaqadagi o'z vazifasini vaqtinchalik o'rinbosari zimmasiga yuklashi mumkin.

BOSH KOTIB.

Bosh kotib musobaqa kotibiyati ishini boshqaradi.

a) mandat komissiyasi a'zosi bo'lib, ishtirokchilar vaznini o'lchashga kotiblarni tayinlaydi;

b) qur'a tashlashda ishtirok etadi;

v) musobaqa dasturini va musobaqaning o'tish jadvalini tuzadi;

g) musobaqa bayonnomasini yuritadi;

d) musobaqa aylanma tizim bo'yicha o'tkazilsa, uchrashuvlar tartibini tuzadi;

e) bellashuvlar bayonnomasini rasmiylashtirishni nazorat qiladi;

j) bosh hakam farmoyishi va qarorlarini rasmiylashtiradi;

z) musobaqa natijalarini va yakuniy hisobot uchun zarur bo'lgan ma'lumotlarni bosh hakamga tasdiqlatadi;

i) hakamlar, jamoa vakillari va ommaviy axborot vositalari vakillarini musobaqaga oid ma'lumotlar bilan ta'minlaydi.

BOSH HAKAM O'RINBOSARI (TATAMI BOSHQARUVCHISI).

Tatami boshqaruvchisi musobaqa paytida hakamlar stolida o'tiradi va quyidagi vazifalarni bajaradi:

a) hakamlar komissiyasi yoki bosh hakam hakamlar guruhini tayinlamasa, hakamlarni tanlash bo'yicha kompyuterda qura tashlash o'tkazilmayotgan bo'lsa, har bir bellashuvga hakamlar guruhini tatami boshqaruvchisi tayinlaydi;

b) tatamiga sportchilarni chaqiradi, ishtirokchi juftliklarni tanishtiradi, ma'lumot beruvchi hakam bo'lmasa natijalarni e'lon qiladi;

v) tatamida hakamlik to'g'ri bajarilayotganini nazorat qiladi, tablodagi hakamlar, xronometrchi-hakamlar va ishtirokchilar yonidagi hakamlar ishini nazorat qiladi.

2. TEXNIK-KOTIB, TABLO HAKAMI, XRONOMETRCHI-HAKAM, MA'LUMOT BERUVCHI HAKAM.

1. Texnik-kotib tatami boshqaruvchisi stolida o'tirib, har bir bellashuv davomida hakamlik bayonnomasining kerakli ustunlarini to'ldiradi (baholar, bellashuv vaqti, g'alabalar sifati). Xar bir uchrashuv o'tgandan so'ng, hakamlik bayonnomasini kotibiyatga topshiradi.

2. Tablo hakami tatami boshqaruvchisi stolida o'tiradi va texnik vositalar yordamida ishtirokchilarning familiyasini ko'rsatadi, arbitr e'lonidan so'ng baholar va jazolarni ham ko'rsatadi. Elektron tablo bo'lmasa yoki ishdan chiqsa, baholar va jazo qo'l yordamida ishlatiladigan mexanik tablo orqali ko'rsatiladi.

3. Xronometrchi-hakam tatami boshqaruvchisi stolida o'tirib, bellashuv xronometrajini va ushlar vaqtini o'lchashni olib boradi, elektron tablo bo'lmasa yoki ishdan chiqsa, bellashuv vaqtini mexanik xronometr orqali o'lchab boradi.

4. Ma'lumot beruvchi hakam musobaqa o'tish dasturi va tartibini e'lon qiladi, har bir bellashuv ishtirokchisini tanishtiradi va har bir bellashuv natijasini e'lon qiladi va xokazo.

ARBITR.

1. Arbitr odatda bellashuv hududida turib, bellashuvni boshqarib turadi. U hakamlar guruhining qarorlari tabloda to'g'ri ko'rsatilayotganini kuzatib borishi lozim.

2. Arbitr bellashuvdan oldin musobaqa maydoni, uskunalar sozligi, tibbiy, texnik va boshqa xodimlar tayyorligiga ishonch hosil qilishi kerak.

3. Arbitr o'z qarorini e'lon qilib turib, shunga muvofiq qo'l ishoralarini bajarayotganida, hech bo'lmasa bitta yon hakamni ko'rishi va yon hakam qarori arbitr qaroridan farq qilsa tezlik bilan o'z qarorini to'g'irlamog'i lozim.

4. Agarda texnik harakatning bahosi, yon hakam bahosidan baland bo'lsa, arbitr o'z bahosini yon hakam ko'rsatgan baland bahoga o'zgartirishi kerak.

Agar texnik harakatning bahosi yon hakam bahosidan past bo'lsa, arbitr o'z bahosini yon hakam ko'rsatgan past bahoga o'zgartirishi kerak.

Agar birinchi yon hakam bahosi baland, ikkinchisniki past bo'lsa, arbitr o'z bahosini berishi kerak.

5. Ikki sportchi ham yotgan holda kurashsa va boshlari bellashuv maydoni chegarasi tomon qaratilgan bo'lsa, arbitr xavfsiz hududdan turib kurashayotgan sportchilarni kuzatishi mumkin.

6. Musobaqa boshlanishidan oldin arbitr va yon hakamlar o'zlarining tatamidagi bellashuv tugashini bildiruvchi moslamaning signali bilan tanishishlari, vrach va tibbiy xodimlar joyini bilishlari kerak. Hakamlar musobaqa maydonini ko'zdan kechirayotganda tatami sirti tekis va toza, matlarning orasi tirqish va kovaklarsiz bo'lishi kerak, yon hakamlar o'rindig'i o'z joyida, ishtirokchilar musobaqa qoidalari talabiga javob beradigan kiyimlarda bo'lishlari shart.

7. Arbitr tomoshabinlar va fotosur'atchilar tomonidan ishtirokchilarga xavf-xatar vujudga kelmasligini nazorat qilishi lozim.

ISHTIROKCHILAR YONIDAGI HAKAMLAR.

Ishtirokchilar yonidagi hakamlar quyidagi vazifalarni bajaradi:

a) har bir uchrashuv oldidan ishtirokchilar borligini tekshirish, bo'lmagan holatda tatami boshqaruvchisiga xabar berish;

b) sportchilarni musobaqa dasturi va ishtirokchilarni tatamiga chiqish ketma-ketligi bilan tanishtirib borish;

v) sportchilarni tatamiga va bellashuv tugagach ortga kuzatish;

g) doping-nazorati xizmati xodimlari tanlagan sportchilarni doping-nazorati o'tkazilayotgan hududga kuzatish;

d) musobaqa g'oliblari va sovrindorlarining tayyorligini tekshirish va mukofotlashga olib chiqish.

MUSOBAQA SHIFOKORI.

Musobaqa vrachi hakamlar xay'ati tarkibiga kiradi va hakamlar ishida ishtirok etadi.

Musobaqa vrachi vazifalari:

a) musobaqa o'tish joylarini qabul qilish komissiyasi tarkibida bo'ladi;

b) talabnomalar (zayavkalar) to'g'ri rasmiylashtirilayotgani va to'ldirilayotganini tekshiradi;

v) tarozidan o'tishda va sportchilarni tashqi ko'rikdan o'tkazishda ishtirok etadi;

g) musobaqa jarayonida ishtirokchilarni tibbiy ko'rikdan o'tkazadi va musobaqa qoidalariga binoan tibbiy yordam ko'rsatadi;

d) musobaqa o'tish joylarida sanitariya va gigiena talablariga rioya qilinayotganini nazorat qiladi;

e) musobaqa tugagach, bosh hakamga musobaqaning tibbiy va gigienik ta'minoti bo'yicha hisobot topshiradi. Jarohatlar va kasallanishlar ham hisobotda ko'rsatib o'tiladi.

MUSOBAQA KOMENDANTI.

1. Musobaqa komendanti musobaqa o'tadigan joylarni o'z vaqtida bezash va tayyorlash, ishtirokchilar va tomoshabinlarni joylashtirish, xizmat ko'rsatish, xavfsizligini ta'minlash, binolarni radiolashtirish, musobaqa o'tish vaqtida tartibni saqlash, bosh hakam ko'rsatmalariga ko'ra tadbir o'tkazish uchun lozim bo'lgan barcha sharoitlarni ta'minlash uchun javobgar bo'ladi.

2. Musobaqa komendanti mana shu qoidalar asosida musobaqani o'tkazish uchun kerak bo'lgan maxsus uskunalarni, ishlatish uchun yaroqliligini ta'minlash uchun javob beradi.

3. MUSOBAQA O‘TKAZISH JOYI (BELLASHUV HUDUDI).

1. Bellashuv bellashuv hududida o‘tkaziladi.

Tik turib (stoykada) bajarilayotgan barcha harakatlar sportchilar musobaqaning bellashuv hududida tanalarining biron-bir qismi tegib turguncha bajarilishi mumkin. (Shu mezon yotgan holda kurashishga ham tegishli).

Tavsiflar:

a) Sportchi xavfsiz hududdan turib, raqibi musobaqa hududida tanasining biron-bir qismi tegib turgan bo‘lsa, o‘zining texnik harakatini bajarishi mumkin.

b) Tik turgan holda, bellashuv hududining chetida kurashishni davom ettirishning asosiy mezoni bo‘lib – to‘xtovsiz va faol harakatlar hisoblanadi. Texnik harakatlar bajarish paytida har qanday to‘xtash va tanaffus qilish “MATE” buyrug‘i uchun asos bo‘ladi.

v) Texnik harakat bellashuv hududining chetida, boshqa texnik harakat (kombinastiya yoki qarshi hujum) to‘xtovsizlik va texnik harakatni boshlagandan so‘ng rivojlantirsa, sportchilar bellashuv hududida yoki tashqarisida bo‘lishiga qaramay, bu harakat bajarilishi va baholanishi mumkin.

g) Agar arbitr xato qilib “MATE” buyrug‘ini bersa, yordamchi hakam esa texnik harakat to‘g‘ri bajarildi deb hisoblasa, “MATE” buyrug‘ini bekor qilib, texnik harakatni baholashlari kerak. Bunday holatlarda hakamlar guruhi hakamlar komissiyasiga maslahatlashish uchun murojaat qilishlari mumkin.

2. Sportchilar yotib kurashishi, tanalarining biron-bir qismi bellashuv hududida tegib turguncha davom etishi mumkin.

3. Agar bosib turish bellashuv hududining chetida bajarilsa va tanasining biron-bir qismi hudud ichida bo‘lgan ishtirokchining tanasi tatamidan uzilsa (tatami bilan aloqa yo‘qolsa), arbitr “MATE” buyrug‘ini berishi kerak.

4. Bellashuv boshlangandan so‘ng, ishtirokchilar musobaqa joyini faqatgina arbitr ruxsat bersa, tark etishi mumkin. Arbitr ruxsatni alohida holatlarda (dzyudogi qoida talablariga javob bermasa, yaroqsiz holatga kelsa yoki kir bo‘lsa, kiyimni almashtirish uchun) berishi mumkin.

BELLASHUV DAVOMIYLIGI.

Kichik yoshdagi sportchilar	O‘rta yoshdagi sportchilar	Katta yoshdagi sportchilar	16-20 yoshli yunior yigitlar va qizlar	20-23 yoshli yunior yigitlar va qizlar	Kattalar
2 - daqiqa	3 - daqiqa	4 - daqiqa	4 - daqiqa	5 - daqiqa	5 - daqiqa

Qo‘shimcha uchrashuvlar “GOLDEN SKOR” (GOLDEN SKORE) davomiyligi yuniorlar va kattalar uchun 3 daqiqani tashkil etadi.

Xar bir ishtirokchi bellashuvlarning dam olish vaqtida 10 daqiqa dam olishga haqqi bor. Arbitrning “MATE” va “XAJIME”, “SONO-MAMA” va “YoShI” buyruqlari oralig‘idagi vaqt bellashuvning asosiy vaqtiga kiritilmaydi.

Bellashuv vaqtining tugashini bildirish uchun, bong yoki boshqa tovush chiqaruvchi moslama orqali signal beriladi.

Bosib turish vaqti:

“IPPON” – to‘la 20 soniya.

“VAZA-ARI” – 15 soniya va undan ko‘proq, ammo 20 soniyadan kam.

“YUKO” - 10 soniya va undan ko‘proq, ammo 15 soniyadan kam.

Agar bosib turish, bellashuv tugashini bildiruvchi signal bilan bir vaqtning o‘zida boshlansa, bellashuv uchun ajratilgan vaqt “IPPON” e‘lon qilinguncha, yo bo‘lmasa arbitrning “TOKETA” yoki “MATE” buyrug‘ini berguncha davom etishi mumkin.

14 – yoshgacha bo‘lgan bolalar va qizlar uchun

musobaqadagi bosib turish vaqti:

“VAZA-ARI”	To‘liq 20 soniya.
“YOKO”	10 soniyadan ko‘p, ammo 20 soniyadan kam.

Bellashuv tugashini bildiruvchi signal bilan bir vaqtda boshlangan har bir texnik harakat baholanishi lozim.

Agar bosib turish, bellashuv tugashini bildiruvchi signal bilan bir vaqtning o'zida boshlansa, bellashuv uchun ajratilgan vaqt "IPPON" e'lon qilinguncha, yo bo'lmasa arbitrning "TOKETA" yoki "MATE" buyrug'ini berguncha davom etishi mumkin.

Bellashuv davomiyligi va musobaqa reglamenti, musobaqa qoidalari va nizomiga asoslangan bo'lishi kerak. Arbitr bellashuv davomiyligini, tatamiga chiqishidan oldin bilishi shart.

Musobaqalar bir vaqtning o'zida bir necha tatamida o'tayotgan bo'lsa, bonglarning yoki boshqa signal beruvchi moslamalarning tovushi bir-biridan farq qilishi lozim.

Bellashuv tugashini bildiruvchi signal tomoshabinlar shovqinini qoplashi va hammaga eshitalishi kerak.

Bellashuv tugashini bildiruvchi signaldan so'ng bajarilgan har qanday texnik harakat baholanishi mumkin emas, hattoki arbitr "SORE-MADE" buyrug'ini berishga ulgurmagan bo'lishiga qaramay.

Texnik harakat bellashuv tugashini bildiruvchi signal bilan bir vaqtda bajarilishiga qaramay, arbitrning fikri bo'yicha harakat samarali bo'lmasa, arbitr darhol "SORE-MADE" e'lon qilishi kerak.

BELLASHUV BOSHLANISHI.

1. Arbitr ishtirokchilar tatamiga chiqishidan oldin, dastlabki joylarini egallashlari lozim. Arbitr ishtirokchilarni dastlabki holatni egallashga chorlab, faraziy chiziqdan ikki metrda, ya'ni o'rtada turishi kerak. Arbitr yuzi xronometrchi-hakamlar tomon qaratilgan bo'ladi.

2. Ishtirokchilar o'zlarining joylariga belgilangan tartibda (birinchi e'lon qilingan sportchi arbitrning o'ng tomoniga, ikkinchi e'lon qilingan sportchi arbitrning chap tomoniga) kelib to'xtashadi va bir-biriga ta'zim qilishadi, shundan so'ng oldinga bir qadam qo'yib to'xtashadi. Bellashuv tugab, arbitr natijalarni e'lon qilgach, ishtirokchilar bir vaqtning o'zida orqaga bir qadam qo'yishlari va bir-biriga ta'zim qilishlari kerak.

Agar ishtirokchilar bir-biriga ta'zim qilishmasa, arbitrlardan ta'zim bajarishni talab qilishi lozim.

Ishtirokchilar barcha ta'zimlarni tik turgan holda (stoykada), belini 30 darajaga egib, bajarishi kerak.

3. Bellashuv hamma vaqt tik turgan holatdan, arbitrning "XAJIME" buyrug'idan so'ng boshlanadi.

4. Uchrashuvni faqatgina hakamlik komissiyasi a'zolari to'xtatishga haqli.

4. YOTIB KURASHISH.

1. Quyida sanab o'tilgan holatlarda dzyudochilar yotib kurashish holatiga o'tishlari mumkin, biroq yotib kurashish holatiga tushgandan so'ng bellashuv davom etmay qolsa, arbitr ikki sportchini ham dastlabki tik turish holatiga qaytarishi lozim.

a) Dzyudochi tashlash usulini bajarib, to'xtovsiz yotib kurashish holatiga o'tsa va hujumni davom ettirsa;

b) Dzyudochilardan biri tashlash usulini muvaffaqiyatsiz bajarishi natijasida yiqilsa, ikkinchi sportchi raqibining noqulay vaziyatidan foydalanib, yotib kurashish holatiga o'tkazsa;

v) Dzyudochi tik turgan holatda bo'g'ish yoki og'ritkich usullarini bajargan holda, yotib kurashish holatiga o'tsa;

g) Dzyudochilardan biri texnik tashlash usulini bajarmagan holda, raqibini tasoddifan yotib kurashish holatiga o'tkazsa.

d) Har qanday holatda sportchilardan biri yiqilsa yoki yiqilishga yaqin turgan bo'lsa, ikkinchi sportchi vaziyatdan foydalanib raqibini yotib kurashish holatiga o'tkazishi mumkin.

2. Ishtirokchilardan biri o'z raqibini sudrab, yotib kurashish holatiga o'tkazsa va raqibi bu holatda ustunlikka ega bo'lmasa, arbitr "MATE" buyrug'ini berishi va bu harakatni bajargan ishtirokchiga "ShIDO" jazosini e'lon qilishi lozim.

3. Ishtirokchilardan biri o'z raqibini sudrab yotib kurashish holatiga o'tkazsa va raqibi bu holatda ustunlikka ega bo'lsa, bellashuv davom ettiriladi, lekin arbitr qoidani buzgan ishtirokchiga "ShIDO" jazosini e'lon qiladi.

5. HAKAMNING BUYRUQLARI VA BAHOLASHLARI

“MATE” BUYRUG‘I

Arbitr quyidagi holatlarda bellashuvni “MATE” buyrug‘ini e’lon qilib, tezda to‘xtatishi va “XAJIME” buyrug‘i bilan bellashuvni davom ettirishi kerak:

a) ishtirokchilardan biri yoki ikkala ishtirokchi ham, bellashuv hududidan chiqib ketsa;

b) ishtirokchilardan biri yoki ikkala ishtirokchi ham, man etilgan harakatni bajarsa;

v) ishtirokchilardan biri yoki ikkala ishtirokchi ham, jarohatlansa, kasallansa;

g) ishtirokchilardan biri yoki ikkala ishtirokchi ham, dzyudogisini tartibga keltirishi kerak bo‘lib qolsa;

d) yotib kurashish holatida harakat rivojlantirilmasa;

e) ishtirokchilardan biri yotib kurashish holatidan tik turgan yoki yarim tik turgan holatga tursayu, raqibi uning orqasida turgan bo‘lsa;

j) ishtirokchilardan biri yotib kurashish holatidan tik turgan yoki yarim tik turgan holatga tursayu, raqibi uning orqasida turgan bo‘lib, beli tatamiga tegib turgan raqibini ko‘tarsa va raqibi tik turgan ishtirokchini o‘z oyoqlari bilan tanasining biron-bir qismini o‘rab turgan bo‘lsa;

z) ishtirokchilardan biri tik turgan holda og‘ritkich, bo‘g‘ish usulini o‘tkazayotgan yoki o‘tkazmoqchi bo‘lib, tezlik bilan natijaga erishmasa;

i) ishtirokchilardan biri yoki ikkala ishtirokchi ham, yotib kurashish holatida tik turish holatiga o‘tishsa;

k) arbitr lozim deb topgan boshqa holatlarda.

2. Arbitr “MATE” buyrug‘ini bergandan so‘ng yon hakamlar yoki hakamlik komissiyasi bilan maslahatlashmoqchi bo‘lsa, ishtirokchilar arbitr buyrug‘ini eshitgani va kurashni davom ettirmayotganini kuzatishi kerak.

3. Bosib turish, og‘ritkich yoki bo‘g‘ish usullaridan qutulgan ishtirokchi dam olishga muhtojlik sezib, dam olishga ruxsat so‘rasa, arbitr “MATE” buyrug‘ini e’lon qilmaydi.

4. Tatamida yuzi pastga qaratilgan ishtirokchi tik turgan yoki yarim tik turgan holatga tursa va ikki qo‘lini yuqoriga ko‘tarib, raqibi vaziyatni nazorat qila olmayotganini ko‘rsatsa, arbitr “MATE” buyrug‘ini e‘lon qilishi kerak.

5. Yotib kurashish holatida arbitr xatolikka yo‘l qo‘yib “MATE” buyrug‘ini e‘lon qilsa va ishtirokchilar o‘rni almasha, arbitr va yon hakamlar “ko‘pchilik” fikriga mos ravishda, sportchilardan birining manfaatini cheklamaslik maqsadida, sportchilarni oldingi holatiga qaytarishi va bellashuvni davom ettirishi kerak.

6. “MATE” buyrug‘i e‘lon qilingach, ishtirokchilar tezda o‘zlarining boshlang‘ich holatlariga qaytishlari kerak. Arbitr “MATE” buyrug‘ini berganda, ishtirokchilar o‘z joylariga borishlari va so‘ralgan bo‘lsa, o‘zlarining kiyimlarini tartibga keltirishlari kerak. Faqatgina tibbiy yordam ko‘rsatilganda, ishtirokchiga boshqa holatni qabul qilishga ruxsat etilishi mumkin.

“SONO-MAMA” BUYRUFU

1. Arbitr ishtirokchilardan biriga yo bo‘lmasa ikkalasiga ham jazo e‘lon qilib, qoidani buzmagani ishtirokchining ustunligi saqlanib qolishi uchun sportchilarni o‘z holatida to‘xtatish maqsadida “SONO-MAMA” buyrug‘ini beradi. Bellashuvni davom ettirish, “E‘SHI” buyrug‘i orqali bo‘ladi.

2. “SONO-MAMA” buyrug‘i (qimirlama), faqatgina yotib kurashish holatida beriladi.

3. Arbitr “SONO-MAMA” buyrug‘ini e‘lon qilganida, ishtirokchilarning ushlab va tana holati o‘zgarmasligi uchun diqqat bilan kuzatishi kerak.

4. Yotib kurashish holatida ishtirokchi jarohatlanganini ko‘rsatsa, arbitr lozim topsa “SONO-MAMA” buyrug‘i e‘lon qilingach, ishtirokchilarni ajratishi, keyinchalik “SONO-MAMA” buyrug‘i e‘lon qilingandan oldingi holatiga qaytarib, “YoSHI” buyrug‘ini berib bellashuvni davom ettirishi kerak.

BELLASHUV TUGASHI

1. Arbitr “SORE-MADE” buyrug‘ini berib, quyidagi holatlarda bellashuvni tugatishi kerak:

a) ishtirokchilardan biri “IPPON” yoki “VAZA-ARI AVASET IPPON” bahosini olsa;

- b) kichik ustunlikdagi g'alaba vaziyatida – “SOGO-GACHl”;
- v) ishtirokchilardan biri bellashuvdan bosh tortsa – “KIKEN-GACHl”;
- g) musobaqadan chetlashtirilsa (diskvalifikastiya) – “XANSOKU-MAKE”;
- d) jarohat tufayli ishtirokchilardan biri bellashuvni davom ettira olmasa;
- e) bellashuvga ajratilgan vaqt tugagan holatda.

2. Arbitr quyidagi holatlarda bellashuv natijasini e'lon qiladi:

a) “IPPON” yoki shunga teng bahoni olgan ishtirokchi g'olib deb e'lon qilinsa;

b) “IPPON” yoki shunga teng baho bo'lmasa, g'olib quyidagicha aniqlanadi: bitta “VAZA-ARI” bahosi ko'p miqdordagi “YOKO” bahosidan baland turadi;

v) Ishtirokchilar baholanmasa yoki baholar teng bo'lib qolsa (“VAZA-ARI”, “YOKO”), bellashuv natijasi qo'shimcha bellashuv “GOLDEN SKOR” vaqtida aniqlanadi.

3. “SORE-MADE” buyrug'ini e'lon qilgach, ishtirokchilar arbitrning ko'rish doirasida bo'lishi kerak, Bu sportchilar buyruqni eshitmay qolib, kurashishni davom etmasligini oldini olish uchun kerak.

4. Arbitr zaruriyat tug'ilsa, natijani e'lon qilishdan oldin, ishtirokchilardan o'z ust-boshini tartibga keltirishlarini talab qilishi lozim.

5. Agar ishtirokchilardan biri “GOLDEN SKOR” bellashuvida, kurashish huquqini qo'lga kiritib, bellashuvni davom ettirishga xohish bildirsayu, ikkinchi ishtirokchi bellashishdan bosh tortsa, xohish bildirgan ishtirokchi, g'olib deb e'lon qilinadi (“KIKEN-GACHl”).

6. Ikki ishtirokchi ham “IPPON” bahosini bir vaqtning o'zida qo'lga kiritisa, bellashuv natijasi “GOLDEN SKOR” bellashuvida aniqlanadi.

7. Agar ikki ishtirokchi ham (ketma-ket “ShIDO” jazosini olish natijasida bir vaqtning o'zida “XANSOKU-MAKE” bilan jazolansa, bellashuv natijasi “GOLDEN SKOR” bellashuvida aniqlanadi.

8. Arbitr bellashuv natijasini e'lon qilgach, ishtirokchilar ortga muvofiq ravishda ko'k yoki oq chiziq orqasiga, qadam qo'yishlari, ta'zim bajarib, tatamini tark etishlari lozim.

9. Agar arbitr xatolikka yo‘l qo‘yib mag‘lub ishtirokchini g‘olib deb ko‘rsatsa, sportchilar tatamini tark etmasdan turib, arbitr o‘zining qarorini o‘zgartirishiga erishishlari kerak.

“GOLDEN SKOR” BELLASHUVI

1. Bellashuvga ajratilgan vaqt tugayotganda, baholar va jazolar (yo ularning yo‘qligi) ishtirokchilarda teng bo‘lsa, darhol “GOLDEN SKOR” bellashuvi (birinchi baho yoki jazogacha) tayinlanadi. Asosiy bellashuvning tugashi va “GOLDEN SKOR” bellashuvining boshlanish oralig‘ida tanaffus davri bo‘lmasligi darkor.

“GOLDEN SKOR” bellashuvi vaziyatida, asosiy bellashuv vaqtidagi hakamlar e‘lon qilgan va tabloda qayd qilingan natijalar saqlanib turiladi.

Agar “GOLDEN SKOR” bellashuvi vaqtida ishtirokchilardan biri bosib turish usulini o‘tkazsa va “OSAEKOMI” e‘lon qilingan bo‘lsa, arbitr bosib turish usuli 20 soniya (“IPPON”) bo‘lguncha, “TOKETA” yoki “MATE”, buyrug‘i e‘lon qilinguncha, ushlar yoki og‘ritkich usullari, tezda natija beradigan usul bajarilguncha ijozat berishi lozim. Bu vaziyatda ishtirokchi muvofiq hisob bilan g‘olib deb e‘lon qilinadi.

“GOLDEN SKOR” bellashuvi vaqtida “XANSOKU-MAKE” e‘lon qilinsa, ishtirokchini jazolash odatdagi bellashuv vaqtidagiday bo‘ladi.

Agar “GOLDEN SKOR” bellashuvi biron-bir ishtirokchining ustunligini ko‘rsatmasa, “GOLDEN SKOR” bellashuvi biron-bir natija erishilmaguncha bellashuv davom etadi.

“XIKI-VAKE” DURANG

1. Bellashuvda durang faqatgina jamoaviy musobaqalarda qo‘llanishi mumkin.

2. Durang natija “XIKI-VAKE” birinchi jamoaviy uchrashuv vaqtida qo‘llanishi darkor.

3. Agar jamoaviy uchrashuv oxirida, ikki jamoaning g‘alaba va ochkolar miqdori teng bo‘lsa, “XIKI-VAKE” natijasi bilan tugagan oldingi bellashuvlar,

jamoa natijasini aniqlash uchun qayta bellashishlari lozim. Bu bellashuvlar “GOLDEN SKOR” bellashuvida davom etishi mumkin va bellashuvdagi g'alaba, jamoa natijasiga bir ochko qo'shib beriladi.

“IPPON” SOF G'ALABA

1. “IPPON” bahosini arbitr texnik xarakat bajarish payti quyidagi mezonlarga to'g'ri kelgan holatlarda e'lon qiladi:

a) dzyudochi nazoratni amalga oshirib o'z raqibini ancha kuch va tezlik bilan orqa tomonining salmoqli qismi bilan tatamiga tashlasa;

b) dzyudochi o'z raqibini “OSAEKOMI” e'lon qilinganidan so'ng, chiqa olmaydigan darajada 25 soniya bosib tursa;

v) bosib turish, bo'g'ish yoki og'ritish usuli natijasida raqib ikki yoki undan ortiq marotaba tatamini yoki dzyudochini oyog'i, qo'li bilan qoqib qo'ysa, yo “MAITA” (taslimman) so'zini aytsa;

g) bo'g'ish yoki og'ritkich usulini bajarish natijali tugashi aniq bo'lib qolsa.

2. Ekvivalent: dzyudochiga “XANSOKU-MAKE” jazosi qo'llanilsa, raqibi g'olib deb e'lon qilinadi.

3. Agar bir ishtirokchi bellashuv davomida ikkinchi marotaba “VAZA-ARI” bahosini olsa, arbitr “VAZA-ARI AVASET IPPON” e'lon qiladi.

4. Baravar bajarilgan harakatlar – agar ikki sportchi ham bir vaqtning o'zida hujum o'tkazish natijasida tatamiga yiqilishib, uch hakam xam kimning harakati ustunroq ekanligini aniqlay olishmasa – harakat baholanmaydi.

5. Agar arbitr xatoga yo'l qo'yishi natijasida yotib kurashish holatida bo'lgan ishtirokchilarning biriga “IPPON” bahosini berib, ularni ajratsa, arbitr va yon hakamlar guruhdagi “ko'pchilik” fikri asosida kurashchilarni dastavvalgi holatga qaytarishlari va ishtirokchilardan birining manfaati cheklanishining oldini olishlari mumkin

6. Agar tashlash usuli natijasida, dzyudochi yutqizmaslik uchun “most” (“ko'prik”, bosh va bir tovoni yoki ikkala tovoni bilan tatamiga suyanish) holatini qabul qilsa, arbitr baribir “IPPON” yoki boshqa bahoni e'lon qilishi lozim.

7. Tashlashni (brosok) bajarish vaqtida, ogʻritish usulini qoʻllash baholanmaydi.

“SOGO-GACHi” KICHIK USTUNLIKDAGI GʻALABA

Arbitr “SOGO-GACHi”ni quyidagi holatlarda eʻlon qiladi:

a) ishtirokchi bitta “VAZA-ARI” bahosiga ega boʻlib, raqibi ketma-ket uchta “ShIDO” jazosini olsa;

b) ishtirokchi uchta “ShIDO” jazosi bilan jazolanganda, raqibi “VAZA-ARI” bahosini olsa.

“VAZA-ARI” BAXOSI

1. “VAZA-ARI” bahosini arbitr bajarilayotgan texnik harakat quyidagi talablarga toʻgʻri kelgan holatlarda eʻlon qiladi:

a) ishtirokchi nazoratni amalga oshirib, oʻz raqibini tashlash vaqtida, tashlash orqali “IPPON” bahosini olishga etarli uchta mezon boʻlmasa;

b) ishtirokchi oʻz raqibini qocha olmaydigan darajada 20 soniya va undan koʻproq, lekin 25 soniyadan kam vaqt oraligʻida bosib turishni bajarsa.

“YOKO” BAHOSI

1. “YOKO” bahosini arbitr bajarilayotgan texnik harakat quyidagi talablarga toʻgʻri kelgan holatlarda eʻlon qiladi:

a) ishtirokchi nazoratni amalga oshirib, oʻz raqibini yon tomoni bilan tashlasa;

b) ishtirokchi oʻz raqibini qocha olmaydigan darajada 15 soniya va undan koʻproq, lekin 20 soniyadan kam vaqt oraligʻida bosib turishni bajarsa.

2. Ekvivalent: agar dzyudochi ikkinchi “SHIDO” jazosini olsa, raqibiga darhol “YOKO” bahosi beriladi.

“OSAEKOMI” BOSIB TURISH

1. “OSAEKOMI”ni arbitr bajarilayotgan texnik harakat quyidagi talablarga toʻgʻri kelgan holatlarda eʻlon qiladi:

a) bosib turish holatida dzyudochi tomonidan nazorat qilinayotgan raqib orqa tomoni bir yoki ikki kuragi tatamiga tegib turgan boʻlsa;

b) nazorat yon tomondan, bosh tomondan yoki yuqoridan turib amalga oshirilishi mumkin;

v) bosib turishni amalga oshirayotgan sportchi oyog'i (oyoqlari), raqib oyoqlari tomonidan nazorat qilinmasligi kerak;

g) ishtirokchilardan biri tanasining biron-bir qismi bellashuv hududiga tegib turishi kerak.

2. Agar bosib turishni amalga oshirayotgan ishtirokchi, raqibi ustidan nazoratni qo'ldan boy bermay, o'z holatini o'zgartirsa, bosib turish vaqti "IPPON" yoki "TOKETA" va "MATE" buyrug'i e'lon qilinguncha davom etadi.

3. Agar bosib turishni amalga oshirish vaqti ustunlikka ega bo'lgan sportchi, jazolanadigan haraqatni bajarsa, arbitr "MATE" e'lon qiladi va ishtirokchilarni dastlabki holatga qaytarib, jazoni e'lon qiladi, zaruriyat tug'lsa bosib turish uchun baho ham qo'yiladi.

4. Agar bosib turishni amalga oshirish vaqti yutqazish holatidan sportchi jazolanadigan harakatni bajarsa, arbitr ikki sportchiga qo'l tekkizib "SONO-MAMA" buyrug'ini beradi va jazoni e'lon qiladi. Keyin esa qo'lini tekkizib turib "YoShI" buyrug'i orqali bellashuvni davom ettiradi. Biroq "XANSOKU-MAKE" jazosini e'lon qilish zaruriyati tug'lsa, arbitr "SONO-MAMA buyrug'ini bergach, yon hakamlar bilan maslahatlashadi va "MATE" e'lon qilib, ishtirokchilarni dastlabki tik turish holatiga qaytaradi. Keyin esa "XANSOKU-MAKE" e'lon qilinib "SORE-MADE" buyrug'i orqali bellashuv tugatiladi.

5. Agar yon hakamlar bosib turish holati yuzaga keldi deb hisoblashsayu, arbitr "OSAEKOMI" e'lon qilmasa, yon hakamlar ishora orqali "OSAEKOMI" ko'rsatishlari va "ko'pchilik" fikri asosida arbitr darhol "OSAEKOMI" e'lon qilishi kerak.

6. Arbitr "OSAEKOMI" o'tkazilayotgan vaqtda "MATE" buyrug'ini ishtirokchilar bellashuv hududi bilan aloqani uzganlarida e'lon qiladi.

7. Agar bosib turish vaqtida, bosib turilgan ishtirokchi vaziyatdan chiqib ketsa yoki bosib turishni amalga oshirayotgan ishtirokchi raqibini nazoratidan chiqarib yuborsa "TOKETA" e'lon qilinadi.

8. Agar yutqizayotgan ishtirokchi "MOST" holatini qabul qilishiga qaramay, raqibi nazoratni oshirayotgan bo'lsa, "OSAEKOMI" davom ettiriladi.

6. OG‘RITISH VA BO‘G‘ISH USULLARI

OG‘RITISH USULLARI

1. Og‘ritish usullarini tirsaklarni egish, qayirish yo‘li bilan o‘tkazishga ruxsat etiladi.
2. Hujum qilinayotgan ishtirokchi tik turish holatiga o‘tsa va vaziyatni nazorat qilsa, og‘ritish usullarini bajarish to‘xtatiladi.
3. Hujum qilinayotgan ishtirokchi “MAITA” so‘zini aytsa yoki bir necha bor raqibi tanasiga qo‘li bilan urib qo‘ysa, yo bo‘lmasa tatamini qo‘li (qo‘llari), oyog‘i (oyoqlari) bilan qoqib qo‘ysa, og‘ritish usuli muvaffaqiyatli bajarilgan deb hisoblanadi.

BO‘G‘ISH USULLARI

1. Bo‘g‘ish usullari raqib bo‘ynining qon aylanish yo‘lini yoki nafas olish yo‘li – tomoqni qisish orqali bajariladi.
2. Bo‘g‘ish usullarini barmoqlar yordamida bajarish man etiladi.
3. Hujum qilinayotgan ishtirokchi “MAITA” so‘zini aytsa yoki bir necha bor raqibi tanasiga qo‘li bilan urib qo‘ysa, yo bo‘lmasa tatamini qo‘li (qo‘llari), oyog‘i (oyoqlari) bilan qoqib qo‘ysa, yo hushidan ketib qolsa, bo‘g‘ish usuli muvaffaqiyatli bajarilgan deb hisoblanadi. Bu holatda arbitr “IPPON” buyrug‘ini beradi va zaruriyat bo‘lsa, vrachni chaqiradi.

7. MA‘N ETILGAN HARAKATLAR VA JAZO

1. Ma‘n etilgan harakatlar quyidagi qismlarga ajratiladi: (“ShIDO”) katta bo‘lmagan jazo va (“XANSOKU-MAKE”) jiddiy jazo.
2. Arbitr “ShIDO” yoki “XANSOKU-MAKE” jazosini qoidabuzarlikning jiddiyligiga qarab e‘lon qiladi.
3. “XANSOKU-MAKE” jazosi e‘lon qilinsa, ishtirokchi musobaqadan chetlashtiriladi va bellashuv tugaydi.
4. Arbitr qaysi jazoni qo‘llamasin, oddiy ishoralar bilan jazolashining sababini tushuntirishi kerak. “SORE-MADE” buyrug‘idan so‘ng, bellashuv vaqtida qoidani buzganligi uchun yoki favqulotdagi holatlarda bellashuv tugashini

bildiruvchi signaldan so'ng bajarilgan jiddiy qoidabuzarchilik uchun, agar bellashuv natijasi hali e'lon qilinmagan bo'lsa, jazo e'lon qilinadi.

5. "ShIDO", qoidani unchalik jiddiy buzmagani ishtirokchiga beriladi:

6.

1	Raqibning bellashuvdagi harakatlariga xalaqit berish maqsadida o'zini raqibning ushlab olib qochish.
2	Tik turish holatida 5 soniyadan ortiqroq vaqt himoya holatini qabul qilib turish.
3	Hujum harakatlarini o'xshatish va raqibni tashlashga urinmayotgani bilib qolish (yolg'ondakam hujum).
4	Tik turish holatida raqibning engini yoki englarini himoyalash maqsadida ushlab va burash (odatda 5 soniyadan ortiqroq).
5	Tik turish holatida xalaqit berish maqsadida raqibning bir yoki ikkala qo'lining barmoqlarini to'sish (odatda 5 soniyadan ortiqroq).
6	Arbitr ruxsat etmagan holatlarda o'z kiyimini tartibsizlantirish, belbog'i yoki shimini bog'lash va echish.
7	O'z raqibini musobaqa qoidalariga zid ravishda yotib kurashish holatiga o'tkazish.
8	Barmoqlarini raqib engining ichiga yoki shimining tagiga solish.
9	Tik turish holatida "noto'g'ri" holatda hujumsiz ushlabni bajarish (odatda 5 soniyadan ortiqroq).
10	Tik turish holatida ushlabni bajarishdan oldin yoki keyin hujumkor harakatlar o'tkazmaslik.
11	Raqib engini yoki englarining chetidan ushlab, yuqoriga yurg'izmoq.
12	O'z yaktagining etagi bilan yoki belbog'ining uchi bilan raqib tanasining biron-bir qismini o'rash.
13	Tishlari yordamida o'zining yoki raqibning dzyudogisini ushlab.
14	Qo'llari (kafti) yoki oyoqlari (oyoq kafti) bilan raqibning yuziga suyanish.
15	Oyog'i yoki oyog'ining kafti bilan raqibning belbog'iga, yaktagining yoqasi va qaytarmasiga tiranish.
16	Belbog'ining uchi, yaktagining etagi yoki barmoqlari orqali bo'g'ish usulini bajarish.
17	Tik turish va yotib kurashish holatlarida qasddan bellashuv hududidan chiqish yoki raqibni itarib chiqarish.
18	Raqibning tanasini, bo'ynini yoki boshini oyoqlari yordamida qisish (oyoqlarni chalishtirish yoki tizzalarni to'g'irlash yordamida).
19	Oyog'i yoki tizzasini yordamida ushlabdan qochish uchun raqib tirsagi yoki qo'lini turtib yuborish va shu bilan birga biron-bir texnik harakat o'tkazmasdan turib raqib oyog'i yoki tovoniga urib yuborish.
20	Ushlabdan qochish maqsadida raqib barmoqlarini qayirmoq.

Tavsiflar:

Bir tomonlama ushlar. Ishtirokchi raqibi yaktagining bir tomonini ikki qo‘li bilan ushlashi, agar bu ushlarining sababi raqibning “no‘rok” ichkariga kirishga urinish natijasida boshi ishtirokchining qo‘llari ostida bo‘lib qolgan holatda jazolanmasligi lozim.

Agar ishtirokchi raqibiga tashlanishi natijasida, boshi ishtirokchining qo‘llari ostida bo‘lib qolsa, bu holatni arbitr “nuqul himoyalani turish”ga intilish deb baholashi kerak.

Birinchi “ShIDO” tanbehi – engil jazo hisoblanadi.

Ikkinchi “ShIDO” tanbehi raqibga “FOKO” bahosini beradi.

Uchinchi “ShIDO” tanbehidan so‘ng raqibga “VAZA-ARI” bahosini beradi.

To‘rtinchi “ShIDO” tanbehidan so‘ng sportchi musobaqadan chetlashtiriladi (“XANSOKU-MAKE”)

Tavsiflar:

- Birinchi “ShIDO” tanbehi tabloda qayd etiladi va raqibga baho qayd etiladi.

- Qo‘shimcha uchrashuv “GOLDEN SKOR” vaqtida birinchi tanbeh “ShIDO”, arbitr tomonidan yordamchi hakamlar bilan maslahatlashmagan holatda e‘lon qilinadi.

- Qo‘shimcha uchrashuv “GOLDEN SKOR” vaqtida tanbehni, arbitr yordamchi hakamlar bilan maslahatlashishi va jazoni berish lozim deb topsa, arbitr “ShIDO” e‘lon qiladi va bellashuv tugaydi.

Arbitr jazoni e‘lon qilishdan oldin, hakamlar komissiyasiga maslahatlashish uchun murojaat qilishlari mumkin.

“Kurashmaslik”. Qoida bo‘yicha ishtirokchilardan biri yoki ikkalasi ham 25 soniya davomida hujumkor harakatlarni namoyish qilmasa e‘lon qilinadi.

Agar arbitr ishtirokchi hujumga tayyorgarlik ko‘rayotganiga ishonch hosil qilsa, hujumkor harakatlar yo‘qligi uchun jazolanmasligi lozim.

Yaktakning etagi yoki belbog‘ning uchi bilan o‘ramoq deganda, yaktakning etagi yoki belbog‘ning uchi bir aylanib o‘rashini tushunish kerak.

Bosib turishda yaktakning etagi yoki belbog‘ning uchi bilan o‘ramasdan bosib tursa, bu harakat jazolanmaydi, ya‘ni raqib qo‘lini to‘shish jazolanmaydi.

14 yoshgacha bo‘lgan bolalar va qizlar o‘rtasidagi musobaqada, arbitrlar quyidagi holatlarda bellashuvni darhol to‘xtatib “ShIDO” jazosini e‘lon qilishi kerak:

1	Hujum yoki qarshi hujum vaqtida, tizzasi yoki tizzalarida turib, orqadan oshirib tashlashni (“SEON-OTOShI”) o‘tkazishsa.
2	Hujum yoki qarshi hujumda yiqilish bilan bog‘liq har qanday tashlashni (“SUTEMI-VAZA”), masalan: tovonni raqib qorniga tirgab yoki boldirga mindirib boshidan oshirish (“TOMOE-NAGE” yoki “SUMI-GAESHl”), egilib yoki aylanib ko‘ksidan oshirib tashlash (“URA-NAGE” yoki “EKO-GURUMA”), oldin, yon va orqa tomondan, o‘tirib tovonni chalib yuborish (“UKI-VADZA”, “EKO-OTOShI”, “TANI-OTOShI”).
3	Yotib kurashish yoki tik turib kurashish holatida og‘ritish usullarini bajarish (“ShIME-VADZA”).

7. “XANSOKU-MAKE” (musobaqadan chetlashtirish) jiddiy qoida buzarlikka yo‘l qo‘ygan ishtirokchiga e‘lon qilinadi:

1	“KAVAZU-GAKE” – raqib oyog‘ini oyog‘i bilan o‘rab olib, raqib tomonga burilib, ustiga yiqilish.
2	Tirsakdan tashqari boshqa bo‘g‘inlarga og‘ritish usullarini qo‘llash.
3	Tatamida orqa tomoni bilan yotgan raqibini ko‘tarib, yana tatamiga tashlash.
4	“XARAI-GOSHl” (ikki oyoqni ilib olish) tashlashini bajarish vaqtida raqibning tayanch oyog‘ini ichkari tomondan tepish.
5	Arbitrlar ko‘rsatmalariga bo‘ysunmaslik
6	Bellashuv davomida raqibi yoki hakamlarga nisbatan haqoratli, keraksiz qichqiriqlar, koyishlar va ishoralar qilish.
7	Raqibni jarohatlashi, bo‘yni va umurtqasi uchun xavfli, va Dzyudo mohiyatiga zid bo‘lgan texnik harakatlarni bajarish.
8	“UDE-XISHlGI-VAKI-GATAME” (qo‘llarga yiqilish bilan yakunlanadigan og‘ritish usuli) texnik harakatini bajarishga urinish yoki o‘tkazish vaqtida tatamiga yiqilish.
9	Raqibi orqa tomonda bo‘lganda, qasddan orqaga yiqilish va raqib harakatlarini nazorat qilish.
10	“UChI-MATA”, “XARAI-GOSHl” va boshqa texnik harakatlarni bajarishga urinish yoki o‘tkazish vaqtida, boshi tatamiga qaratilgan holatda (no‘rok) sho‘ng‘imoq, yo bo‘lmasa «KATA-GURUMA” kabi texnik harakatni tik

	turgan holatda yoki tizzadan turib bajarishga urinish yoki o'tkazish vaqtida orqasi bilan to'g'ri tatamiga yiqilish.
11	Bellashuvga qattiq va metall buyumlar bilan chiqish.
12	Bir yoki ikkala qo'li bilan raqibning belbog'idan pastini, to'g'ri hujum yoki himoyalanih maqsadida ushlab.
13	Boshi bilan raqibining qo'llari tagiga sho'ng'ish va oyoqdan ushlab

Qoidalarining 10, 11, 12, va 13 bandlarini buzgan ishtirokchi, yupatuvchi uchrashuvlarda musobaqani davom etish huquqini saqlab qoladi.

“XANSOKU-MAKE” - uchta “ShIDO” tanbehi bo‘lib turib, yana bir kichik tanbeh olgan ishtirokchiga e‘lon qilinadi.

8. Dzyudo ruhiyatiga zid bo‘lgan har qanday harakat, musobaqaning istalgan vaqtida, to‘g‘ridan-to‘g‘ri chetlashtirish (diskvalifikasiya) bilan jazolanishi mumkin.

9. Agar ishtirokchi to‘rtinchi marta qoidani buzsa va “ShIDO” bilan jazolansa, arbitr yon hakamlar bilan maslahatlashib, ishtirokchiga “XANSOKU-MAKE” e‘lon qilishi lozim, bu degani to‘rtinchi “ShIDO”ni “ShIDO” deb e‘lon qilmay, to‘g‘ridan-to‘g‘ri “XANSOKU-MAKE” e‘lon qilinishi kerak. Bellashuv tugaydi.

10. “OSOTO-GARI”, “OUCHI-GARI” va “UCHI-MATA” kabi raqib oyog‘ini o‘rab tashlashni bajarishlar ruxsat etilgan va baholanishi lozim.

11. “XARAI-GOSHI”, “UCHI-MATA” kabi bir qo‘l bilan yaktak qaytarmasidan ushlab, “UDE-XISHIGI-VAKI-GATAME” (ishtirokchi bilagini pastdan raqibi qo‘ltig‘i bilan qisgan holat) holatidan tashlash usullarini o‘tkazishga urinishlarda, jarohatga sabab bo‘ladigan, yuzi bilan tatamiga yiqitish harakati jazolanishi lozim.

12. Arbitr ishtirokchi (lar) ni jazolashga qaror qilgan holatlarda (yotib kurashish holatidagi “SONO-MAMA” bundan mustasno), u bellashuvni vaqtinchalik “MATE” buyrug‘i orqali to‘xtatib, ishtirokchilarni dastlabki holatga qaytarib, qoidani buzgan ishtirokchi (lar) ni ko‘rsatib, jazoni e‘lon qilishi kerak.

13. “XANSOKU-MAKE”ni e‘lon qilishdan oldin, arbitr yon hakamlar bilan maslahatlashishi va “uchdan ko‘pchilik” qoidasi asosida qaror chiqarishi lozim.

Agar ikki ishtirokchi ham bir vaqtning o'zida qoidani buzishsa, ikkalasi ham qoida buzganlik darajasiga qarab jazolanishi lozim.

14. Agar ikki ishtirokchida ham uchtadan "ShIDO" bahosi bo'lib turib, keyinchalik har ikkisi ham, bir vaqtning o'zida jazolansa, ikkalasiga ham "XANSOKU-MAKE" e'lon qilinadi.

8. YANGI KIRITILGAN QOIDALARI

Hakamlar va hakamlik

Tatamida bellashuv davrida faqat bitta arbitr hakamlik qiladi. Ikkinchi hakam kuzatuv stoli oldida nazoratni amalga oshiradi. Radio kanal orqali sudiyalar o'rtasida aloqa o'rnatilib turishi mumkin. Ularga hakamlik kamissiyasining a'zosi yoki boshqa hakam yordam berishi mumkin. Bundan tashqari, IJF komissiyasi agar zarur deb bilsa jarayonga aralashish huquqiga ega.

Texnik baholash

Dzyudodagi eng yuqori bal - "Ippon" raqibni orqasi bilan (chalqanchasiga) yiqilishga olib keladigan tashlashga beriladi, bunda "ko'priikka" turish (Ippon) sifatida hisobga olinmaydi.

"Golden skor"

Dzyudoda hakamlar ovoza berishi (Xantey) bilan olibni aniqlash bekor qilinadi. Agar bellashuv qo'shimcha vaqtga o'tsa, unda natijani birinchi texnik xarakterni bajargan olib xisoblanadi, yoki kim (shido) olsa engilgan hisoblanadi.

Jazo berish

Bellashuv vaqtida uchta "shido" berish mumkin, to'rtinchisi esa bellashuvda qatnashishdan maxrum etishni ("hansoki make") anglatadi. "Shido" raqibga ustunlik keltirmaydi, tabloda esa texnik xarakterlar uchun bo'lgan baholar aks ettiriladi. "Shido" achkolar tengligida qaror chiqarishda etiborga olinadi – kim kam "shido" olgan bo'lsa o'sha olib hisoblanadi.

Ushlash: jazo berish ("shido")

Taqiqlanadi: - raqibni tashlash uchun (ayiq usulida ishlash) quchoqlab olish harakatiga ikki yoki bir yo'l bilan, yelka oldi, yengdan ushlashni barbod etish taqiqlanadi.

- **Qo'l bilan urib ushlashni barbod qilish:**

- hujumsiz raqibni ustidan jismoniy ustunlik qilishga harakat qilish:



Hujumsiz bir yoki ikki qo'l bilan blokirovka qilish taqiqlanadi.



- **Hujum ko'rinishida davomi bo'lmagan qo'shsha ushlash** (bu qoida belbodan va birtomonlama ushlashga ham ta'sir etadi) ... taqiqlanadi:

Rasmga qarang: 9,10.



Hakamlar sportchilarni jiddiy jazolashlari zarur:

ushlatishdan qochgan yoki oponentga ushlashdan qochgan sportchilarni.



- Raqib tashlashga intilganda uni (ayiq usulida ushlab olish) quchoqlab olish:



Agar Uke qo‘lini kimonoda ushlasa, tashlash uchun Tori to‘ridan-to‘ri ushlab (quchoqlab) ololmasa (“shido jazosi”).

Oyoqni har qandayiga ushlash – “xansoki make” bilan jazolanadi.

Bitta yoki ikki qo‘l bilan beldan pastga TACHI WAZA holatida hujum va himoyalashning barcha harakatlari uchun bellashuvda qatnashishdan maxrum etiladi 14-19 rasm.





Ne Waza holatida ushlab ruxsat etiladi.

- **Osaekomi, Kansetsiy Waza va SXimi Waza**

- Osaekomida 10 daqiqa yuko, 15 sekund Wazari va 20 sekund Ippon baholanadi.

- Kadetlar (harbiy tinglovchilar) uchun Kansetsu Waza texnikasini (usulini) qo'llash ruxsat etiladi.

- Bellashuv hududidan tashqarisida boshlangan va davomiga ega bo'lgan Kansetsu Waza va SXimi Waza sportchilar hududdan tashqarida bo'lsa ham davom ettirilishi mumkin. 20-27 rasmlar.





Ta'zimlar

Sportchilar bellashuv boshlanishidan oldin harakat hududida bir-biriga ta'zim qilishlari kerak, bellashuv boshlanmaguncha bir-birlarini qo'llarini qisish huquqiga ega emaslar. 28 rasm.



9. JAROHATLAR, KASALLIKLAR, BAXTSIZ HODISA, TIBBIY YORDAM KO'RSATISH

Agar ishtirokchilardan biri bellashuv davomida jarohatlanish, kasallanish yoki baxtsiz hodisa natijasida bellashuvni davom ettira olmasa, quyidagi holatlarda arbitr bellashuv natijasini yon hakamlar va vrach bilan maslahatlashgan holda e'lon qilishi kerak:

1. Jarohat.

a) agar jarohatlanish, jarohatlangan ishtirokchi aybi bilan sodir bo'lsa, jarohatlangan ishtirokchi yutqizgan hisoblanadi;

b) agar jarohatlanish, raqibning aybi natijasida sodir bo'lsa, jarohatlangan ishtirokchi g'olib deb e'lon qilinadi;

v) agar jarohatlanish sababini aniqlab bo'lmasa, jarohatlangan ishtirokchi yutqizgan hisoblanadi.

2. Kasallik.

Agar ishtirokchi bellashuv davomida kasallanib, kurashishni davom ettira olmasa, raqibi g'olib deb e'lon qilinadi.

3. Baxtsiz hodisa.

Agar baxtsiz hodisa tashqi ta'sir natijasida sodir bo'lsa, bellashuv hakamlik komissiyasi bilan maslahatlashgach, bekor qilinishi yoki qoldirilishi lozim.

4. Tibbiy yordam.

Ishtirokchi jarohatlanishi va kasallanishi natijasida arbitrdan doktorni chaqirishni so'rashi mumkin, biroq bu holatda bellashuv to'xtatiladi va raqib g'olib deb e'lon qilinadi ("KIKEN-GACH").

Shifokor ham ishtirokchiga yordam ko'rsatish uchun ruxsat so'rashi mumkin, biroq bu holatda ham bellashuv to'xtatiladi va raqib g'olib deb e'lon qilinadi ("KIKEN-GACH").

Har bir ishtirokchi uchun faqat bitta doktor tatamiga chiqishi mumkin. Agar shifokorga uning yordamchisi kerak bo'lib qolsa, u bu haqida arbitrga xabar beradi. Murabbiy hech qachon musobaqa maydonchasiga kirishiga ruxsat berilmaydi.

Shifokor tatamiga chaqirilganda, yon hakamlar o'z joylarida bo'lishadi va vaziyatni kuzatishadi. Jarohatlangan ishtirokchi yonida faqatgina arbitr bo'lishi va doktor musobaqa qoidalari asosida kerakli yordamni berishini nazorat qilishi lozim.

5. Agar bellashuv davomida ishtirokchi raqib harakatlari natijasida jarohatlansa va bellashuvni davom ettira olmasa, hakamlar ushbu qoidalar asosida qaror qabul qilishadi. Qaror har bir sodir bo'lgan holat asosida qabul qilinishi kerak.

6. Quyidagi holatlarda tibbiy yordamga ruxsat etiladi:

a) arziyas jarohat.

- tirnoq singan holatda, shifokor tirnoqlarni kesib tashlashiga ruxsat etiladi.

Arziyas jarohatlar, ishtirokchining o'zi tomonidan davolanishi mumkin. Masalan, agar ishtirokchi barmog'i chiqsa, arbitr bellashuvni "MATE" yoki "SONO-MAMA" e'lon qilib, ishtirokchiga chiqqan barmog'ini joyiga solishga ruxsat beradi. Bu harakat darhol, arbitrning yoki vrachning ishtirokisiz bajarilishi lozim va ishtirokchi bellashuvni davom ettirishi mumkin. Ishtirokchiga chiqqan bir barmog'ini ikki marta solishga ruxsat etiladi. Bu holat uchinchi marta qaytarilsa, ishtirokchiga bellashuvni davom ettirishga ruxsat etilmaydi. Arbitr yon hakamlar bilan maslahatlashgach, ishtirokchi sog'ligini hisobga olib bellashuvni to'xtatadi va raqibini g'olib deb e'lon qiladi "KIKEN-GACHI".

b) qon oqishi bilan bog'liq jarohatlar.

- qon ketish holatlarida, jarohat xavfsizligi uchun, doktor tomonidan plastir, bog'ich, burun tamponi yordamida izolyastiyalanishi kerak (qonni to'xtatuvchi vositalardan foydalanishga ruxsat etiladi);

v) qonayotgan jarohatlar.

- qonayotgan jarohat yuzaga kelgan holatda, arbitr doktorni qonni to'xtatish va yordam ko'rsatish maqsadida chaqiradi. Arbitr qon to'xtamaguncha, bellashuvni davom ettirishga ruxsat bermaydi.

Shunga o'xshash qon oqishlar doktor tomonidan ikki marotaba davolanishi mumkin. Uchinchi marta qon oqayotgan jarohat vujudga kelsa, arbitr yon hakamlar bilan maslahatlashib, ishtirokchi sog'ligi manfaatlarini hisobga olgan holda bellashuvni to'xtatishi va raqibini g'olib deb e'lon qiladi("KIKEN-GACHI").

Qon oqishini to'xtatish iloji bo'lmagan barcha vaziyatlarda, raqib g'olib deb e'lon qilinadi ("KIKEN-GACHI").

Shifokor ishtirokchiga tibbiy yordam ko'rsatish uchun chaqirilgan vaqt, bu tibbiy yordam iloji boricha tezroq ko'rsatilishi lozim.

7. Qusish.

Ishtirokchining har qanday qusishi, raqib foydasiga "KIKEN-GACHI" natijasini keltirib chiqaradi.

8. Agar ishtirokchi qasddan bajarilgan harakat orqali raqibini jarohatlasa, unga sport direktori, sport komissiyasi va hay'ati tomonidan intizomiy jazodan tashqari, to'g'ridan-to'g'ri jazo "XANSOKU-MAKE" e'lon qilinadi.

9. Agar ishtirokchilardan biri tomonidan bo'g'ish usulini bajarish natijasida, shifokor ishtirokchi sog'ligiga jiddiy xavf mavjud deb hisoblasa, u tataming chetiga kelib, hakamlardan bellashuvni darhol to'xtatishni so'rashi kerak. Hakamlar doktorga yordam berish uchun, barcha kerakli choralarni ko'rishi kerak. Bunday aralashish ishtirokchi bellashuvni yutqizganini bildiradi, shuning uchun bunday oraga kirish, haqiqatdan ham favqulotdagi holatlarda qabul qilinishi lozim

10. Agar ikki ishtirokchining ham jarohatlanish sababi aniqlanmasa va aybdor topilmasa, bellashuvni davom ettira oladigan ishtirokchi g'olib deb topiladi.

11. Agar KATA musobaqalari davomida TORI va UKElar tomonidan harakatlar noto'g'ri bajarilishi natijasida birontasi yoki ikkalasi ham jarohatlanib, namoyish davom etirilmasa:

a) agar jarohatni hakam sezib qolsa, u oq bayroqni ko'tarib bosh hakam diqqatini bu holatga qaratadi. Bosh hakam musobaqa yoki jamoa doktorini chaqiradi, biroq chiqish davom etaveradi. Bosh hakam chiqishni doktor tibbiy yordam ko'rsatish lozimligini talab qilsa, to'xtatishi mumkin.

b) agar jarohatni doktor sezib qolsa, u bu haqida bosh hakamga xabar berishi va tibbiy yordam ko'rsatish zaruriyati tug'ilsa, chiqishni to'xtatadi.

Agar shifokor tibbiy yordam ko'rsatilganidan so'ng, ishtirokchilarga musobaqani davom ettirishga ruxsat bersa, KATA namoyishi boshidan boshlanadi.

12. XDF chempionatlarida, jamoaning rasmiy doktori, tibbiy ma'lumotga ega bo'lishi va musobaqalardan oldin ro'yxatdan o'tishi kerak. U ko'rsatilgan joyda o'tirishga ruxsat etilgan yagona shaxs bo'lib, boshqalardan farqlanish uchun qizil xoch tasvirli engbog' taqishi lozim.

13. Milliy federastiyalar o'z jamoalari doktorini vakil qilib yuborsalar, ularning harakatlari uchun mas'uldirlar.

14. Doktorlar Qoidadagi tuzatish va izohlar haqida xabardor bo'lishlari lozim.

10. MUSOBAQADA O‘Z VAQTIDA BO‘LMASLIK YOKI ISHTIROK ETISHDAN VOZ KECHISH (“FUSEN-GACH” VA “KIKEN-GACH”)

1. “FUSEN-GACH” qarori (raqibning bellashuvga kelmasligi natijasidagi g‘alaba) raqibi uchrashuvga kelmagan ishtirokchiga e‘lon qilinadi. Uchrashuvga o‘z vaqtida etib kelmagan ishtirokchi, 5 daqiqadan so‘ng chaqirilgan holatda ham etib kelmasa, ushbu uchrashuvda qatnashish huquqidan mahrum bo‘ladi.

2. “KIKEN-GACH” qarori raqibi uchrashuvda, qanday sabab bo‘lishidan qat’iy nazar, qatnashishdan bosh tortsa, ikkinchi ishtirokchiga e‘lon qilinadi.

11. BELLASHUV VAQTIDA HAKAMNING HARAKATLAR TARTIBI

Bellashuv vaqtida referilar almashishi.

Agar referi jiddiy jarohat yoki kasallansa va o‘z vazifasini davom ettira olmasa, yon hakamlardan biri referi vazifasini o‘z qo‘liga olishi kerak.

Odatda, yon hakamni almashtirish qiyinchiliklar keltirib chiqaradi, chunki boshqalar bellashuvni rasmiy ravishda kuzatmagan bo‘ladi. Biroq agar uchrashuvdan oldin, har qanday sabablarga ko‘ra, bironta hakam bellashuvni boshidan kuzatgan bo‘lsa, bu hakamni ishga solish mumkin.

Bellashuv hududida joylashish.

- Agar bellashuv hududida belgilar bo‘lsa, ko‘k belgi hakamlar stoliga qarayotgan referining o‘ng tarafida bo‘ladi.

- Yon hakamlar o‘tirg‘ichi quyidagicha joylashadi: referining oldidan - o‘ng tarafda, orqasidan - chap tarafda.

Bellashuv boshlanishi va tugashi.

XAJIME.

Referi XAJIME buyrug‘ini bellashuvni boshlash yoki MATE buyrug‘idan so‘ng, davom ettirish uchun beradi. Ishora bo‘lmaydi.



Agar MATE buyrug‘i ishtirokchining chiqib ketish holatida berilgan bo‘lsa, ishtirokchilar o‘zlarining dastlabki holatini qabul qilishi va XAJIME buyrug‘i orqali bellashuvni davom ettirishi shart emas. Biroq referi ishtirokchilarning yuzi bir-biriga qaratilgan holda ekanligi va hech biri ustunlikka ega emasligiga ishonch hosil qilishi lozim.

Har safar XAJIME buyrug‘ini berishdan oldin referi yon hakamlar o‘z joyidaligi, tablodagi hakamlar, sekundometrchi hakamlar tayyorligiga va ishtirokchilar kiyimi qoidalar talabiga javob berishiga ishonch hosil qilishlari lozim.

MATE.

Referi MATE (kutib tur yoki to‘xta) buyrug‘ini bellashuvni vaqtinchalik to‘xtatish uchun aytadi.



Ishora: Qo‘lning ochiq kaft va barmoqlar birlashtirilgan holatda sekundometrchi tarafiga qaratilgan bo‘ladi. Bu ishora kamida 3 soniya ushlanishi va sekundometrchi bellashuv vaqti vaqtinchalik to‘xtaganini bildiruvchi sariq bayroqni ko‘targuncha ushlanishi lozim.

Izoh: Ishora $\frac{1}{4}$ burilishni talab qilmaydi.

SONOMAMA.

SONOMAMA (qimirlama) buyrug‘i faqat parter (ne vaza) holatida, ishtirokchilarni o‘z joylarida vaqtinchalik “muzlatish” uchun, agar ishtirokchilardan biri ustunlik holatiga ega bo‘lsa ishlatiladi.



Ishora: Xar bir ishtirokchiga qo‘l tekizib, SONOMAMA degan payt keskin pastga bosiladi.

Izoh: Referi ishtirokchilardan qo‘lini, buyruqlari eshitilib, ushlar holatini saqlashib, kurashishni to‘xtatishsagina oladi.

YOSHI.

Referi Yoshi (davom ettiring) buyrug‘ini, SONOMAMA buyrug‘i orqali to‘xtatilgan bellashuvni davom ettirishni ko‘rsatish uchun aytadi. Yoshi buyrug‘ini berishdan oldin, referi ishtirokchilarning gavda holati o‘zgarmaganiga ishonch hosil qilishi kerak.



Ishora: Har bir ishtirokchiga qo‘l tekiziladi va pastga teng holatda bosilib, Yoshi buyrug‘i aytiladi.

Izoh: Yoshi buyrug‘i orqali bellashuvni davom ettirishdan oldin, ishtirokchilarga xalaqit bermaslik uchun, referi etarlicha uzoqroq masofada turishi va hakamlar ishtirokchilarni ko‘rish uchun yaxshi holatda ekanliklariga ishonch hosil qilishi kerak.

SOREMADE.

Referi SOREMADE “hammasi tugadi” buyrug‘ini har bir tugayotgan bellashuv uchun beradi. Bu buyruq, boshqa buyruq yoki tablo (sekundometrchi) ning bellashuv tugaganini bildiruvchi signalidan so‘ng beriladi.



Holat: Referi SOREMADE buyrug‘ini berishda, aniq bir holatga ega bo‘lmaydi. SOREMADE buyrug‘i e‘lon qilayotgan vaqt, Referi ishtirokchilarni ko‘rishi, buyruq ishtirokchilar tomonidan eshitilgani va bajarilayotganiga ishonch hosil qilishi kerak. Buyruqdan so‘ng, referi va ishtirokchilar o‘zlarining dastlabki start holatlariga qaytishlari va g‘olib e‘lon qilinishiga tayyorlanishlari lozim.

Baholar va jazolar.

IPPON.

Dzyudochi nazoratni amalga oshirib o‘z raqibini ancha kuch va tezlik bilan orqa tomonining salmoqli qismi bilan tatamiga tashlasa, referi IPPON e‘lon qiladi.

IPPON yana quyidagi holatlarda e‘lon qilinadi:

- uke qocha olmaydigan darajada to‘xtovsiz 25 soniya bosib turilsa;
- uke Maita (taslimman) so‘zini aytsa;
- ikki va undan ortiq marotaba oyog‘i yoki qo‘li bilan qoqib qo‘ysa;
- mahalliy/milliy musobaqalarda og‘ritish yoki bo‘g‘ish usullari samarali tugashi aniq bo‘lib qolsa (xalqaro musobaqalarda emas).



Ishora: Yon tomondan qo‘l vertikal, boshdan yuqoriga, barmoqlar birlashtirilgan va kaft oldinga qaratilgan holatda bajariladi.

VAZARI.

Tashlash texnikasi ideal tarzda bo‘lmasa, ya‘ni harakat IPPON bo‘lishiga etarli omillarning to‘rtidan biri mavjud bo‘lmasa yoki bosib turish 20 soniyadan ortiqroq, lekin 25 soniyadan kam bo‘lsa, referi VAZARIning e‘lon qilib, shunga muvofiq ishora ko‘rsatadi.

VAZARI quyidagi holatlarda e‘lon qilinadi:

- agar uke orqasiga aniq ravishda yiqilmasa (orqasining katta qismi bilan tushmasa);
- agar uke yiqilish holatidagi kuch va tezlik sifatlarini nazorat qilib, sekin va asta yiqilsa;
- barcha holatlarda samarali (natijali), biroq sekin tashlashlar bajarilganda.



Ishora: Qo‘l (panja) harakati qarshi tomondagi sondan boshlanib, qo‘l tananing yon tomoniga, yelkalar balandligiga, kaftlar pastga qaratilgan holatda cho‘ziladi. Qo‘l yelkadan sal yuqoriga ko‘tarilishi, VAZARI va IOKO orasidagi farq aniq bo‘lishi uchun tavsiya etiladi.

Izoh: Bosib turish bir marta (bosib turish e‘lon qilinganda), bosib turish davomiyligiga asoslanib baholanadi. Referi bosib turishning 20-soniyasida VAZARI e‘lon qilmasligi lozim. Faqatgina bosib turish 25 soniyaga etmasdan to‘xtasa, VAZARI e‘lon qilinadi.

Qo‘shimcha tushuntirishlar bilan yuqoridagi bo‘limlarda tanishishlaringiz mumkin.

VAZARI AVASETE IPPON

Agar ishtirokchi ikkinchi VAZARI bahosini olsa, referi shunga mos ishora bilan birgalikda VAZARI AVASETE IPPON, ya'ni ikkita VAZARI yig'indisi IPPONni e'lon qiladi



Ishora: Bu ishora ikkita individual ishoralarning ketma-ket kombinastiyasidan iborat bo'lib, har biri to'g'ri bajarilib, muvofiq buyruqlarni talaffuz qilish orqali bajariladi. Qo'l VAZARI ishorasidan so'ng, o'sha elkaga qaytishi va keyin boshdan yuqoriga IPPONni ko'rsatishi lozim.

Izoh: VAZARI AVASETE IPPON buyrug'i baland bo'lishi kerak, lekin tez talaffuz qilinmasligi lozim.

YOKO.

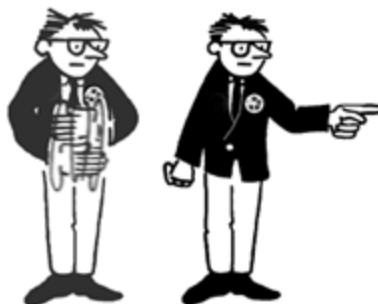
Ishora: Qo'l (panja), harakati qarshi tomondagi elkadan boshlanadi. YOKO e'lon qilinishi paytida qo'l gavdaga nisbatan yon tomonga, pastga, 45 darajali burchaq hosil qilib kaftlar ochiq va tatmiga qaratilgan holda bajariladi.



Barcha ishoralar kabi, bu ishora ham 3-4 soniya, $\frac{1}{4}$ burilib, baho tablodagi hakamlarga va yon hakamlarga ko'rinayotganiga ishonch hosil qilib bajariladi.

Kurashmaslik.

Ishora: Bellashuv to‘xtatiladi va ishtirokchilar o‘zlarining dastlabki joylariga qaytariladi. Referi “kurashmaslik” ishorasini ko‘rsatadi, keyin esa qoidani buzgan ishtirokchiga to‘g‘ri qarab, unga ko‘rsatadi.



Qo‘llar ko‘krak o‘rtasiga ko‘tarilib, barmoqlar birlashtirilib, kaftlar ichkariga qaratilgan holda aylantiriladi, keyin esa barmoq bilan qoidani buzgan ishtirokchiga ko‘rsatadi.

Izoh: Agar ikki ishtirokchi ham, bir vaqtning o‘zida jazolanishi kerak bo‘lsa, har bir ishtirokchiga ishora ko‘rsatiladi.

Tablo va sekundometrchi hakamlarga signallar.

Bekor.

Bekor ishorasi referi va hakamlar tomonidan, qo‘llanilgan usul bajarilganiga qaramay, bekor qilinganini bildirib, baholanmaydi va qaror chiqarilayotganda hisobga olinmaydi. Masalan, tashlash bellashuv hududidan tashqarida bajarilsa.



Ishora: Qo‘l boshdan yuqoriga vertikal holatda, barmoqlar va bosh barmoq birlashtirilgan, kaftlar ichkariga qaratilgan.

Qo‘l goh u tomon, goh bu tomon, bosh ustida bir necha bor silkitiladi.

Qo‘l bo‘shashtirilgan bo‘lib, bilak va tirsak sal egilgan holda bajariladi.

Xato bahoni bekor qilish.

O‘ziga xos ishora hisoblanib, bekor qilinishi va to‘g‘irlanishi kerak deb, bir qo‘l bilan ko‘rsatilib, qaytariladi. To‘g‘irlanishi kerak bo‘lgan ishora ko‘rsatib turilib, ikkinchi qo‘l bekor ishorasini ko‘rsatadi. Ovoz bilan aytiladigan buyruq bo‘lmaydi.

Agar o‘zgartirish kiritish lozim bo‘lsa, qo‘llar tezlik bilan tanaga qaytib, keyin esa to‘g‘ri ishora ko‘rsatilib, shunga muvofiq ovoz bilan buyruq beriladi. Ishorani ko‘rsatishda o‘sha, yuqorida aytib o‘tilgan o‘ziga xos ishorani bajargan qo‘l bilan bajariladi.



Izoh: Agar davom etayotgan harakat yangi buyruqda o‘z aksini topsa, referi qulay imkoniyat bo‘lishini kutishi va tuzatishlar kiritishi lozim.

OSAEKOMI. (Bosib turish)

Ishora: Bu ishora yon tomondan boshlanib, qo‘l tanadan oldinga, gorizontal holatda, kaftlarni pastga qaratib cho‘ziladi. Referi OSAEKOMI buyrug‘ini talaffuz qilayotgan payt, qo‘li ishtirokchilarga tomon yo‘naltirilgan holda harakatlanadi va 45 daraja burchak ostida to‘xtaydi. Panja ochiq holatda, kaftlar pastga qaragan, barmoqlar ishtirokchilarni ko‘rsatgan, tana esa oldinga bir oz egilgan bo‘ladi.



Bu ishora kamida 3 soniya davom etishi va referi aylana bo'yicha chapga yoki o'ngga ishtirokchilar atrofida aylanishi kerak. Bu vaqt ichida qo'l va barmoqlar ishtirokchilar tomon qaratilgan bo'lishi lozim.

Holat: Bosib turishni e'lon qilishda aynan biron-bir holat belgilanmagan. Har bir harakat referi yuzi ishtirokchilar gavdasining yuqori qismiga qarayotgan vaqt va ularga unchalik yaqin turmagan holatda bajarilishi kerak. Referi kamida bitta yon hakamni, tablodagi hakamni yoki sekundometrchi hakamni ko'rishi kerak.

Izoh: agar bosib turish sekundometrchingin bellashuv tugashini e'lon qilish signali bilan bir vaqtda boshlansa, bosib turish IPPON yoki TOKETA gacha haqiqiy hisoblanadi. Bu degani bosib turish bellashuv tugash vaqtidan keyin ham davom etadi.

Bosib turish vaqtinchalik SONOMAMA buyrug'i orqali, asosli sabab bo'lsagina, referi va hakamlar tomonidan to'xtatiladi.

TOKETA.

Bosib turish e'lon qilinishi va Tori bosib turish ustidan nazoratni yo'qotgani aniqlanishi yoki ishtirokchilar bellashuv hududidan chiqib ketgan holat yuzaga kelishi bilan referi TOKETA e'lon qilib, bosib turish to'xtatilganini ma'lum qiladi.



Ishora: Qo'l yelka balandligiga ko'tariladi va ishtirokchilar yo'nalishida tushirilib, taxminan 45 daraja burchak ostida, ochiq kaft va katta barmoq yuqoriga ko'tarilgan holda to'xtaydi. Referi qo'lini yon tomonlarga bir necha bor g'ayrat

bilan, lekin pinagini buzmay silkitib, TOKETA e'lon qiladi. Qo'l bo'shashtirilgan bo'lib, bilak va tirsak sal egilgan holda bajariladi.

Holat: TOKETA e'lon qilishda aynan biron-bir holat belgilanmagan. Referi kamida bitta yon hakamni, tablodagi hakamni yoki sekundometrchi hakamni ko'rishi va ular buyruqni eshitishi va ko'rishiga amin bo'lishi kerak.

Izoh: Elektron tablo bo'lmagan holatlarda, referi va hakamlar baholash imkoniga ega bo'lish uchun, Bosib turish va TOKETA orasida o'tgan vaqtni aniqlashlari lozim. Variantlardan biri quyidagicha: sekundometrchi hakam bosib turish sifatini katta "Y" yoki "W" harfli taxtachani ko'tarish orqali, IOKO yoki VAZARI bo'lganini ko'rsatishlari mumkin.

Boshqa variant: sekundometrchi hakam bosib turish vaqtini taxtachaga yozib, referiga beradi, referi bahoni aniqlashi va kerakli ishora orqali bahoni e'lon qilishi mumkin.

Shu bilan birga bosib turish vaqti mikrofon orqali e'lon qilinishi mumkin.

Ko'k yoki oq ishtirokchini ko'rsatish.

Baho berilib, qaysi ishtirokchi baholangani aniq bo'lmagan vaziyatlarda, masalan tezlik bilan bajarilgan qarshi hujum yoki tablodagi hakamlar, qaysi ishtirokchi foydasiga baho qo'yilgani (ko'k yoki oq ishtirokchigamiq) haqida aniqlik kiritishni so'rashsa, referi tegishli rangni ko'rsatishi kerak.



Ishora: Baho e'lon qilingach, referi tegishli rangli tatamidagi chiziqni (dastlabki start holatini ko'rsatuvchi belgilar) ko'rsatadi. Referi rangni aytishga **ao** yoki **shiro** (ko'k yoki oq) haqli.

Ishtirokchilar uchun signallar.

Dzyudogini tartibga keltirish.

Referi har bir ishtirokchi dzyudogisi bir xil darajada tartibga keltirilganiga va hech qanday nohaq ustunlik vujudga kelmasligiga amin bo'lishi kerak. Odatda, bu ishora, boshqa sababdan keyin berilgan MATE buyrug'idan so'ng ko'rsatiladi. Biroq kamdan-kam holatlarda belbog' to'liq echilib ketsa, maxsus MATE buyrug'ini dzyudogi tartibga keltirilishi uchun berilishi mumkin.



Ishora: Ishtirokchilar dastlabki start holatida bo'lgan vaqt, referi qo'llarini beli sathiga ko'tarib, barmoqlar pastga qaragan, kaftlar gavda tomon yo'naltirilgan bo'lib, chap qo'l, o'ng qo'l ustida bo'lishi kerak.

Belbog'ni tortib bog'lash.

Har bir MATE buyrug'idan keyin, referi ishtirokchilar belbog'ini ko'zdan kechirishi va ularni tortib bog'lash kerakligini aniqlashi lozim.



Ishora: Ishtirokchilar o'zlarining dastlabki start holatida bo'lgan vaqt, referi mushtlangan qo'llarni bel sathiga ko'tarib, belbog'ni tortib bog'lashga o'xshatib, jaryonni takrorlashi va ko'rsatishi lozim.

G'alabani berish.

Kachi Uchrashuv g'olibini aniqlash.

Ishora: Referi uchrashuv g'olibini ko'rsatish uchun oldinga qadam qo'yadi, avval o'ng oyoq, keyin chap oyoq bilan qadam qo'yib, oyoqlar elka kengligidagi holada to'xtaydi.



Shu vaqtning o'zida, g'olibga yaqin qo'l (o'ng qo'l ko'k, chap qo'l oq yaktakdagi ishtirokchiga) yuqoriga, ishtirokchi tomon cho'ziladi va bir necha on ushlab turiladi. Qo'lni tushirish vaqtida referi orqaga avval o'ng, keyin chap oyoq bilan qadam qo'yib, dastlabki holat, oyoqlar birlashtirilib to'xtaydi.

Yusei Gachi.

Uch hakamdan ko'pchilikning fikri asosida Xantey e'lon qilingach, referi Yusei Gachi, ya'ni ustunlikdagi g'alaba qarorini chiqaradi.

Sogo Gachi.

Referi Sogo Gachi bo'yicha g'olibni e'lon qiladi, bu degani, ishtirokchi texnik baho VAZARIGA yoki ikkinchi VAZARI bahosiga teng, raqibning uchta ShIDO tanbehi bilan jazolansa yoki qarama-qarshi kombinastiya, raqibning uchta ShIDOsidan keyin VAZARI bahosini olsa. Referi bellashuvni to'xtatadi, ishtirokchilarni o'zlarining dastlabki joylariga qaytaradi va SOGO-GACHi deb, g'olibni ko'rsatadi. Ushbu g'alabagina muvofiq ovoz bilan beriladigan buyruqqa ega bo'ladi.

Tartibi: Agar VAZARI raqibning uchta Shido olganidan so'ng berilsa, referi avval VAZARI, keyin esa SOREMADE buyruqlarini berishi kerak. VAZARI AVASET IPPON iborasi qo'llanilmaydi.

XIKI VAKE (durang).

XIKI-VAKE faqatgina aniq va muayyan musobaqalarda, ushbu turnirlarning qoidalariga asoslanib (masalan, jamoaviy musobaqalarda) beriladi. Yana bu baho maxsus vaziyatlarda (masalan, baxtsiz hodisa tufayli, ishtirokchilarning ikkalasi ham bellashuvni davom ettira olmasa yoki ikkala ishtirokchi ham baravariga IPPON bahosini qo'lga kiritisa) berilishi mumkin. Referi va yordamchi hakam fikri

bir joydan chiqib, ikaalasi ham, referi XIKI-VAKE, ya'ni hech bir ishtirokchi bir-birining ustidan ustunlikka ega bo'lmaganini e'lon qiladi.

Ishora: Qo'llarda bayroqlarni ushlagan holda, qo'llar boshdan yuqoriga, kaftlar ochiq va bosh barmoq yuqoriga (gavda bilan parallel) qaratilgan holda ko'tariladi, keyin esa referi qo'li qat'iyat bilan oldinga, elka sathiga tushadi. Qo'l mana shu holatda bir necha soniya turadi.

III BOB. YOSH DZYUDO KURASHCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGI

3.1. Kurashchilar mashg'ulot 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 malakalarni 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 ta'sir ko'rsatish uslubi qo'llaniladi.

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

1. Sratli 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 mashqlarni bajarish uslubi ham turli xildagi usullarda amalga oshiriladi:

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

Nazorat o'quv-mashg'ulot 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'ulot 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, erkin kurashda – 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, sura'tini 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 mashg'ulotida 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.

3.2. Dzyudochilarning parter holatida bajariladigan boshlang'ich texnik harakatlarni o'rgatish

Kurash 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.

Erkin kurash, sambo, dzyudo va kurashda usullarni amalga oshirish paytida bir vaqtning o'zida oyoqlar bilan turli harakatlar ham bajariladi, ya'ni bular – chalishlar, qoqishlar, ilishlar, oldindan ilib otishlar, chirmashlar, orqadan ilib otishlar. Bu harakatlarning ko'pchiligi orqadan, oldindan, yondan, ichkaridan, tashqaridan bajarilishi mumkin.

Bir xildagi ushlab olish bilan bir qator harakatlarni bajarish mumkin va aksincha, bir xil harakatning o'zi turli ushlab olishlar bilan bajarilishi mumkin. Masalan, qo'ldan

va gavdadan ushlab tashlashni, zarba bilan ag‘darishni amalga oshirish mumkin. Lekin raqibni egilib qo‘l, gavda, qo‘l va bo‘yindan ushlab tashlash ham mumkin.

Kurashchi har qanday usulni hujum va qarshi hujum uchun qo‘llashi mumkin. Usul yoki uning bir qismini aldanchi 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 kurashchi 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.

Himoyalanişlar – bu raqibning usullarni (qarshi usullarni) bajarishiga to‘sqinlik qiluvchi maqsadli harakatlardir.

Himoyalanişlar dastlabki va bevosita himoyalanişlarga ajratiladi. Dastlabki himoyalaniş oldindan, ya‘ni raqib usulni amalga oshirishdan avval bajariladi.

Bevosita himoyalaniş raqib hujumini to‘xtatishga qaratilgan. Bunday himoyalaniş samaradorligi uning o‘z vaqtida bajarilishiga bog‘liq. Bevosita himoyalaniş 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 yelkasida turishi lozim.

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

Kurashchi ushbu holatga kuragini gilamga tekkizmaslik uchun o‘tadi.

Dzyudo kurashida ko‘prik bir holatda qator hujum hamda qarshi hujum harakatlarini bajarishda asosiy elementlardan biri hisoblanadi.



1-holat



2-holat



3-holat

1-rasm. Parter holatidagi ushlab turish holatlari.

1-holat. Boshning orqasidan ushlab turish holati (orqa tomondan).

2-holat. Ushlab turishning old tomondan ko‘rinishi.

3-holat. Bosh tomondan ushlab turish holati.



1-holat



2-holat

2-rasm. Yoko-shiho-gatame (oyoq bilan qo‘shib ushlab turish).

1- holat. Texnik usulni ushlab turishda g‘alabaga yetkazish holati.

2-holat. Oyoq va boshini ushlab turish holati.



1-holat

3- rasm. Kami-shiho-gatame (bosh tomondan ushlash).

1- holat. Texnik usulni bosh tomonda ushlab turishda g'alabaga yetkazilgan holati.



1-holat

4- rasm. Tate-shiho-gatame (Raqibni ustiga chiqib ushlash holati).

1- holat. Ustiga chiqib qo'llarini ostidan ushlayotgan holati.

2- holat. Oyoqlar bilan oyog'ini va qo'lini yaxshilab o'rab ushlab turish.

3.3. Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari va boshlang'ich texnik usullarning bajarilishi

Berilgan "kyu" tizimi – bu oltita o'rgatish darajasi bo'lib, to jigar ranggacha bo'lgan belbog'lar bilan belgilangan (darajalar yo'nalishi 6 "kyu" dan 1 "kyu" gacha). Bu darajalarni o'rganayotib, bir darajadan ikkinchisiga ketma-ket o'tayotib, yoki dzyudochi sportdagi bo'lg'usi natijalarning poydevori bo'lib xizmat qiluvchi bazaviy bilimlar va ko'nikmalarni egallaydi. Bundan tashqari, tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida- birinchi, ikkinchi o'quv yilida (oq va sariq belbog'), musobaqalarda qatnashish majburiy hisoblanmagan paytda, imtihonlar topshirish va belbog'larni olish mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishni oshirish hamda ko'p sonli shug'ullanuvchilarni jalb qilish omillaridan biri sanaladi.

Bunda berilgan "kyu" tizimi uchta vazifani ko'zlaydi:

- sog'lomlashtirish;

- ta'lim berish;

-o'zlashtirilgan texnik harakatlar va tushunchalarni sport musobaqalarida amaliy qo'llash vazifasi.

Ta'lim berish vazifalarini hal etish uchun berilgan tizimga dzyudo tarixi, asosiy tushunchalari, tik turgan holatda va parterdagi texnik harakatlar va ularning yapon tilidagi nomlari to'g'risidagi ma'lumotlar kiritilgan.

O'zlashtirilgan texnik harakatlarni va tushunchalarni amaliy qo'llash vazifalarini hal etish uchun tik turgan holatda va parterda TH kombinatsiyalariga misollar, tik turgan holatdan parter holatiga o'tish usullari, shuningdek, texnik harakatlarni bajarish usullari berilgan.

Keltirilgan kombinatsiyalarni o'rganib va egallab olib, yosh dzyudochi bir texnik harakatlardan boshqasiga o'tish tamoyillari va mantiqiy o'zaro bog'liqligini tushunib yetadi. Shuning evaziga u o'zida mavjud bo'lgan asosiy texnik harakatlar va tushunchalardan o'zining texnik harakatining individual musobaqa kompleksini hosil qilishi mumkin.

O'qitish materiali "oddiydan murakkabga" tamoyiliga asosan jamlangan. Birinchi ikkita pog'onada jarohatlanish ehtimoli kam bo'lgan usullar o'rganiladi. Yiqilishda xavfdan saqlanishga katta e'tibor qaratish tavsiya qilinadi.

Boshlang'ich pog'onalarda sherigi harakatlaridan ("uke") foydalanib texnik harakatning bajarilishiga alohida e'tibor beriladi. Keyingi pog'onalarda dzyudochi oldida shunday vazifa turadi- texnik harakatni bajarish uchun qulay vaziyatlarni yaratishni o'rganib olish.

Dzyudochilar ko'pincha amaliyotda avval ayrim texnik harakatga o'rgatiladi va faqat keyingina sportchi kurashida, sinov va xatolar uslubi bilan alohida texnik harakatni mantiqan bog'langan kombinatsiyalarga birlashtiradi. Ushbu dasturda maqsadli o'qitish tamoyili taklif qilingan.

Kurash vaziyatlarini qadamma-qadam tashkil qilish malakalarini rivojlantirish uchun berilgan tizimga alohida texnik harakatlar emas, balki g'alaba qozonishga mo'ljallangan, mantiqan o'zaro bog'liq bo'lgan texnik harakatlar komplekslari kiritilgan.

“Qo‘shimcha material” bo‘limida quyidagi dastlabki holat: “uke”- bitta tizzada turgan “tori”- tik turgan holatdan tegishli belbog‘li texnik harakatlarni o‘zlashtirish uchun mashqlar taklif qilingan.

Bo‘limning bu punkti o‘zining so‘zsiz ustunlariga ega:

- bu holatdan bajarilgan irg‘itishlar dzyudo qoidalari bo‘yicha baho keltiradi;
- sportchilarda yotib kurashish va tik turib kurashish orasida sun‘iy chegara yuzaga kelmaydi;

- texnik harakatni bu holatdan o‘rganish, ayniqsa, boshlang‘ich bosqichda, jarohat olish xavfini kamaytirishga imkon beradi, chunki “uke”ning yiqilishi past, yotuvchan trayektoriya bo‘ylab boradi;

- ushbu dastlabki holat shakllantiruvchi hisoblanishi mumkin, irg‘itishni boshidanoq yaxlit o‘qitish uslubi yordamida tez va qo‘pol xatolarsiz o‘rganishga yordam beradi.

“Kyu” topshirish uchun mo‘ljallangan material quyidagilarni o‘zi ichiga oluvchi bo‘limlarga jamlangan:

- tik turgan holatda texnik harakat;
- tik turgan holatdagi texnik harakatdan parter holatidagi texnik harakatga o‘tish;
- tik turgan holatda himoyalanişlar va qarshi hujumlar;
- tik turgan holatda texnik harakatlar kombinatsiyalari;
- parterda texnik harakatlar;
- parterda himoyalanişlar va qarshi hujumlar;
- parterda texnik harakatlar kombinatsiyalari;
- bazaviy tushunchalar.

Bir “kyu” uchun o‘quv-materiali o‘rtacha bir o‘quv yili uchun mo‘ljallangan. Har bir “kyu”ga hamma bo‘limlarning kiritilishi, ayniqsa, boshlang‘ich bosqichda, maqsadga muvofiq emas, shuning uchun har bir yilga o‘zining maqsad va vazifalari belgilab berilgan, ular har bir darajaga so‘z boshi ko‘rinishida berilgan.

Belbog‘ olish uchun imtihonda taklif qilingan materialdan faqat “namoyish qilish kompleksi” deb nomlangan bo‘limlar topshiriladi. Qolgan material dastur bo‘yicha o‘qish uchun tavsiya qilingan.

3. Birinchi daraja, 6 “kyu” (oq belbog‘)

Birinchi o‘qitish darajasi endi shug‘ullanuvchilarga mo‘ljallangan.

Bu belbog‘ uchun imtihonlar topshirish 10 yoshdan tavsiya qilinadi.

Tik turgan holatda va parterda o‘rganish uchun kiritilgan texnik harakatlardan biomexanikaviy nuqtai nazaridan jarohatlanish xavfi juda kam.

Bu darajada bazaviy tushunchalarning shakllanishiga alohida e‘tibor qaratish lozim: tik turish, siljib harakatlanish, ushlab olishlar, muvozanatdan chiqarish; xavfdan saqlanish. Boshlang‘ich bosqichda to‘g‘ri shakllantirilgan bu tushunchalar kelgusida musobaqalarda qo‘llaniladigan individual texnik harakatlar kompleksini osonroq tuzish hamda yangilash imkonini beradi, shuningdek, yosh sportchilarga kelajakda oson o‘rganishga, boshqa sportchilar va murabbiylarning tajribalarini o‘zlashtirishga yordam beradi.

Texnik harakatlarni o‘rganishda boshlang‘ich bosqichda quyidagi asosiy holatlarga e‘tibor qaratiladi: texnik harakat qanday tik turish holatidan, qanday ushlab olish bilan, qaysi tomonga bajarilyapti, bunda sherik qanday harakatlarni amalga oshiryapti.

Bazaviy tushunchalar mazmunini amalda o‘zlashtirib olish maqsadida mashg‘ulot jarayoniga maxsus topshiriqlar, harakatli va sport o‘yinlarini kiritish zarur. Sportchilarni tayyorlashda o‘yin uslubidan foydalanish mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishni saqlab qolishga imkon beradi. Mashg‘ulot yuklamalari ta’sirini yumshatadi, koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanishi uchun zarur sharoitlar yaratadi. O‘yin shakllari to‘plami yordamida nafaqat tezlik, tezkor-kuch sifatleri, chidamlilikni rivojlantirish vazifalarini, balki sport turining texnik vazifalarini hal etish mumkin.

Dzyudo texnikasini o‘zlashtirishning birinchi bosqichida texnik harakatlarni namoyish qilish alohida tik turgan holatdagi texnik harakat va parter holatidagi

texnik harakatlarni emas, balki ularning birikmalarini namoyish qilish yo‘li orqali amalga oshiriladi, ya’ni: tik turgan holatda texnik harakat, ta’qib qilish, parterdagi texnik harakat (ushlab qolish). Shuningdek, parterdagi namoyish kompleksi: parterda to‘ntarilishlar, ushlab qolishga o‘tish.

Bunday yondashuv sportchining kurashdagi maqsadli faolligining aks etishi hisoblanadi va o‘z faoliyatiga ongli ravishda munosabatda bo‘lishni shakllantirishga yordam beradi. Va natijada, uni ijrochidan faol hamkorga aylantiradi, bu o‘qitish jarayonini gumanizatsiyalash talablariga mos keladi.

4. Birinchi daraja vazifalari

(6 “kyu”, oq belbog‘)

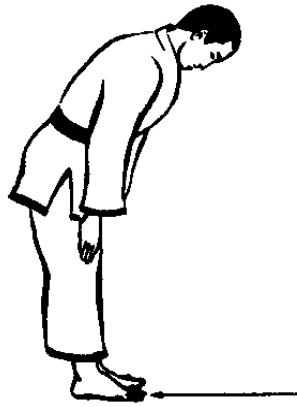
1. Tayyorgarlik harakatlarini o‘zlashtirib olish. Ularga umum rivojlantiruvchi, saqlanish, akrobatika mashqlari, sherigini xavfdan saqlash va o‘z-o‘zini xavfdan saqlash usullari, dzyudo rasm-rusumlari bilan bog‘liq bo‘lgan harakatlar kiradi.

2. Bazaviy tushunchalarni shakllantirish: tik turish holatlari, o‘zaro joylashish, siljib harakatlanishlar, muvozanatdan chiqarish, ushlab olishning ikkita mumtoz uslubini o‘rganish. Siljib harakatlanishlar, o‘zaro joylashishlar, muvozanatdan chiqarishni o‘zlashtirib olish.

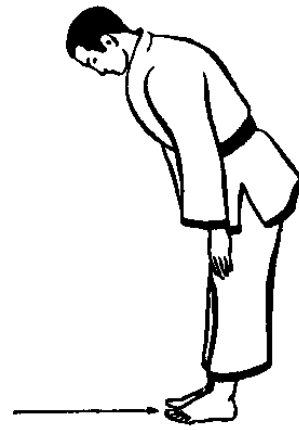
3. Tik turgan holatda to‘rtta texnik harakat va parter holatida to‘rtta texnik harakatning tik turgan holatdagi texnik harakatdan parter holatidagi texnik harakatga o‘tish usullarining bajarilish asosini yaratish. Parterda to‘ntarilishlarning oltita usulini va ushlab qolishlardan himoyalanishni o‘rganish.

4. Tik turgan holatda va parter holatida bajariladigan texnik harakatlarni baholash qoidalari bilan tanishtirish.

Hakamlarning asosiy buyruqlari nomlarini va tik turgan va parter holatidagi texnik harakatning baholanish nomlarini o‘rganish.



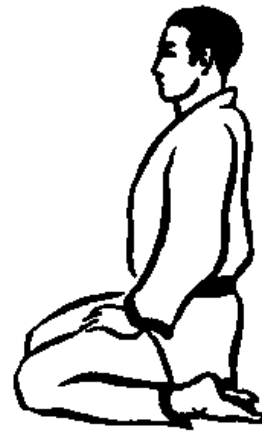
1-holat



2-holat



3-holat



4-holat



5-holat



6-holat

3.44

5-rasm. Rei (salomlashish).

1-holat. Tik turgan holat.

2-holat. Kurashayotganda raqibiga ta'zim qilish.

3-holat. Bitta tizzani qo'ygan holdagi ta'zim.

4-holat. Ikki tizzalab o'tirish holati.

5-holat. Ikki tizzalab o'tirish holatidagi ta'zim.

6-holat. O'tirgan holatda boshni pastroq eggan holatdagi ta'zim.



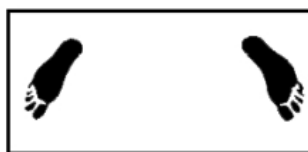
1-holat



2-holat



3-holat



4-holat

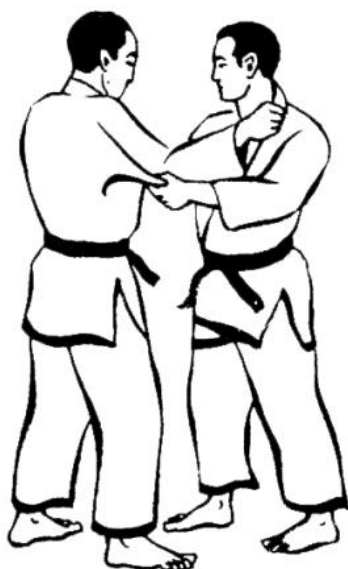
6- rasm. Shisei(dzyudoislarning tik turish holatlari)

1-holat. Sportchining to‘g‘ri turgan holati.

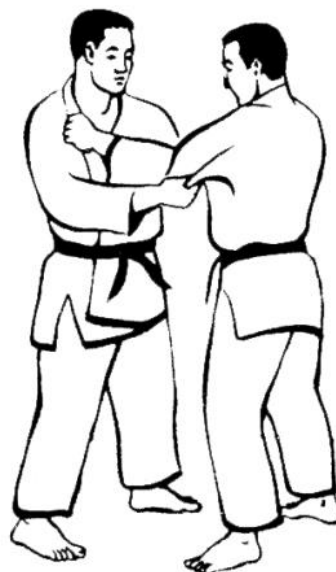
2-holat. Chap oyoq oldinda turgan holati.

3-holat. O‘ng oyoq oldinda turgan holati.

4-holat. Ikki oyoqning kengroq ochilgan holati.



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat



5-holat



6-holat

7-rasm. Kumikata (ushlash holatlari).

1-holat. Qo'li va yoqasidan ushlashda oyoq joylashishi.

2-holat. Qo'li va yoqasidan ushlash holati.

3-holat. Qo'l va yoqadan ushlab, o'ziga tortish.

4-holat. Usul bajarish uchun o'ziga tortish holatlari.

5-holat. Muvozanatdan chiqarish holati chap tomonga.

6-holat. Muvozanatdan chiqarish o'ng tomondan.



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat



5-holat



6-holat

8 -rasm. Ukemi (yiqilishlar).

1-holat. Ikki qo'l oldinda orqaga egilish.

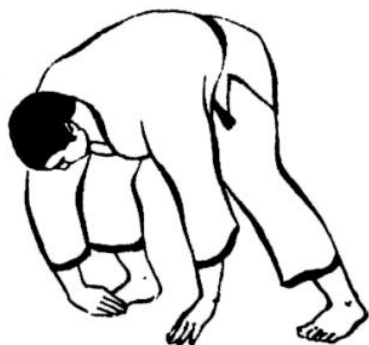
2-holat. Tizzaning bukilish holati.

3-holat. O'zini himoya qilib yiqilish (straxovka).

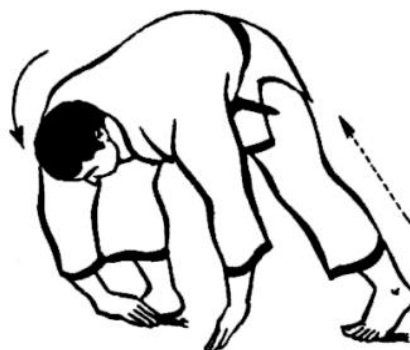
4-holat. O'ngga tomonga tayyorlanish.

5-holat. O'ngga yiqilishda tos suyagining tushish holati.

6-holat. O'ngga yiqilganda qo'lni tushish holati.



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat



5-holat

9- rasm. Ukemi (Oldinga yiqilish yolarlari).

1-holat. Oldinga yiqilish uchun harakatlanish.

2-holat. Oldinga qadam tashlab gavnani pasaytirayotgan holati.

3-holat. Yelkaning bir tomoni va boshning yoni kurash gilamiga tushish.

4-holat. Straxovka bilan yiqilish holati.

5-holat. Yiqilishdan keyin turayotgan holati.



1-holat



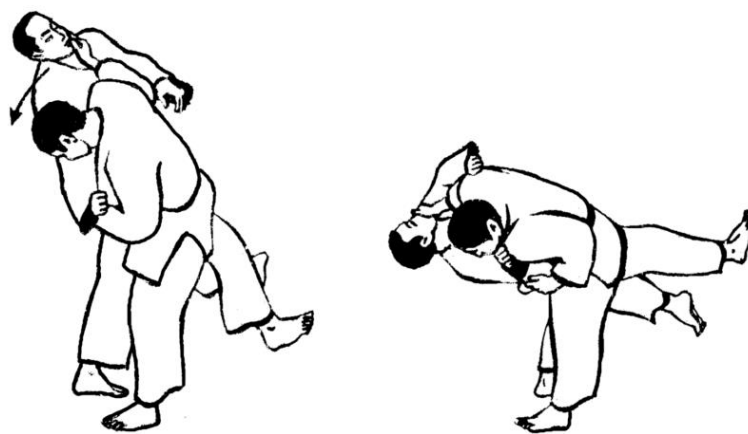
2-holat



3-holat



4-holat



5-holat

10-rasm. O-soti-gari (oyoq orqasidan ko'tarib tashlash) otxbat.

1-holat. Yengi va yoqaning tepa qismidan ushlab holati.

2-holat. Qo'lidan tortib oyoqni bir qadam oldinga tashlaymiz.

3-holat. Qo'lni tortib ikkinchi oyoq bilan oyoq orqasidan chalishga oyoqni ko'tarish holati.

4-holat. Oyoq orqasidan chalish holati.

5-holat. Chalganda yiqilish holati.



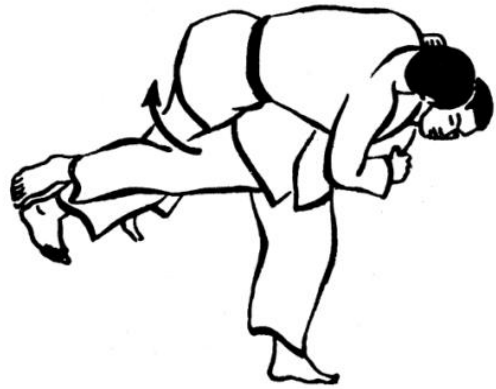
1-holat



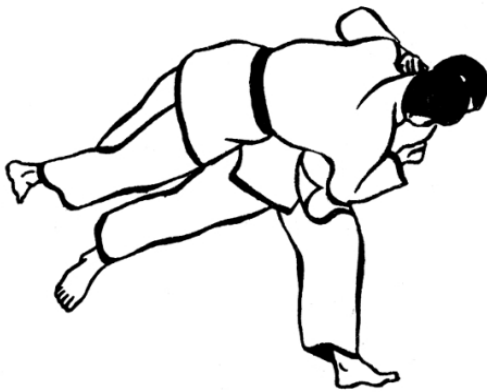
2-holat



3-holat



4-holat



5-holat



6-holat

11-rasm. Xanay goshi (ikki oyoqdan chalib tashlash).

1-holat. Qo‘li va yoqasidan ushlash.

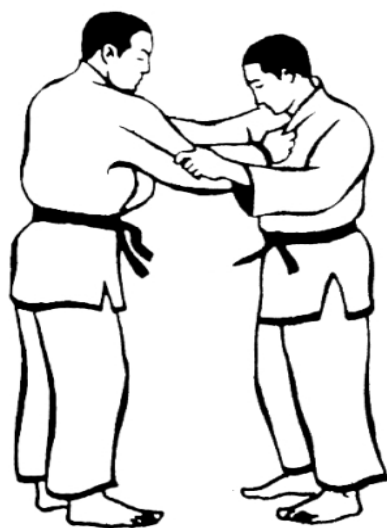
2-holat. Oldinga bir qadam tashlash.

3-holat. Raqibni muvozanatdan chiqarib, orqadan chalishga tayyorlanish.

4-holat. Orqaga egib oyoq bilan chalish.

5-holat. Oyoq bilan ko‘tarib tashlash holati.

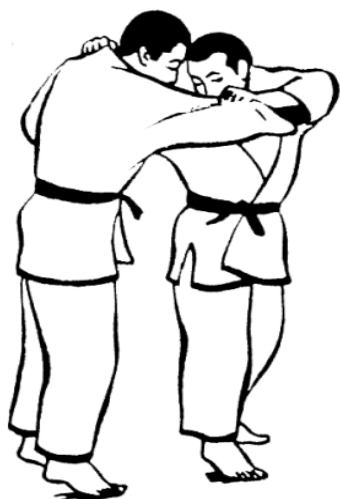
6-holat. Raqibni yiqitganda qo‘lidan ushlab qolish.



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat



5-holat



6-holat

12-rasm. Oyoqlar oldidan chalib tashlash.

1-holat. Raqibning yengi va yoqasidan ushlab holati.

2-holat. Raqibni qo'li ostidan tirsakni kiritib oyoqni yaqinlashtiramiz.

3-holat. Oyoq bilan oyoqlar oldidan to'siq qo'yilishi.

4-holat. Oyoqlarni to'sgan holatda qo'lni tortilishi va oyoq to'g'irlanishi.

5-holat. Havoda aylanib tushishi.

6-holat. Yerga tushgani va qo'lni straxovka qilib tushishi.



1-holat



2-holat



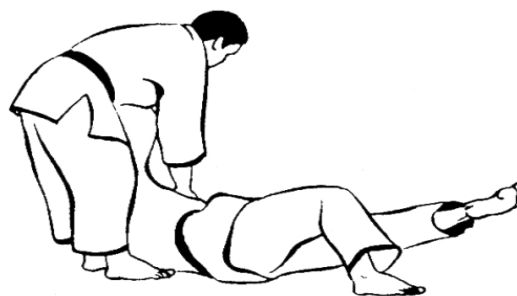
3-holat



4-holat



5-holat



6-holat

13- rasm. Beldan oshirib tashlash (O-goshi).

1-holat. Yengi va belidan ushlanish holati.

2-holat. Qo‘lini ko‘targan holatda oyoqlarni yaqinlashtirilishi.

3-holat. Tizzalarni bukkan holatda qo‘lni tortib egilishi.

4-holat. Raqibni oyog‘ini yerdan uzilish holati.

5-holat. Raqibning yiqilish holati orqa tomondan.

6-holat. Raqibni yiqilishi old tomondan ko‘rinishi.



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat



5-holat



6-holat

14- rasm. Yelkadan oshirib tashlash (Seoi-nage).

1-holat. Yengi va yoqasidan ushlanish holati.

2-holat. Qo'lini ko'targan holatda oyoqlarni yaqinlashtirilishi.

3-holat. Muvozanatdan chiqarish holati.

4-holat. Raqib oyog'ini yerdan uzilish holati.

5-holat. Raqibning muvozanatdan chiqarish holati.

6-holat. Raqibni usulga kirishida old tomondan ko'rinishi.



1-holat



2-holat



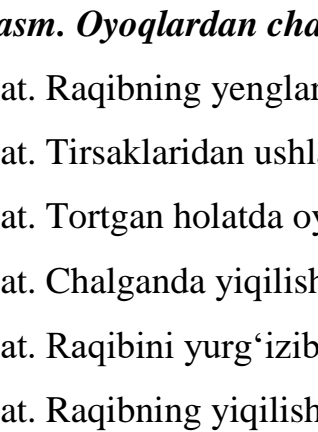
3-holat



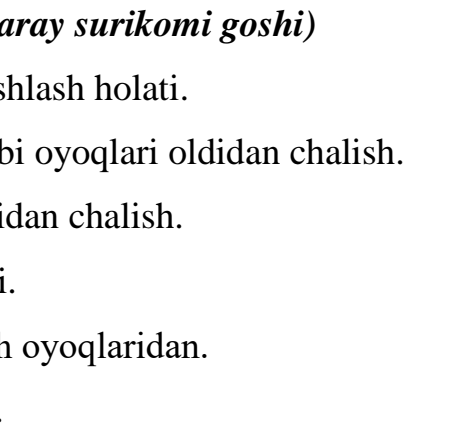
4-holat



5-holat



6-holat



15- rasm. Oyoqlardan chalish (xaray surikomi goshi)

1-holat. Raqibning yenglaridan ushlab holati.

2-holat. Tirsaklaridan ushlab raqibi oyoqlari oldidan chalish.

3-holat. Tortgan holatda oyoq ortidan chalish.

4-holat. Chalganda yiqilish holati.

5-holat. Raqibini yurg'izib chalish oyoqlaridan.

6-holat. Raqibning yiqilish holati.



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat



5-holat

16- rasm. Yoqasi va qo'lidan ushlab beldan oshirib tashlash (koshi-gruma).

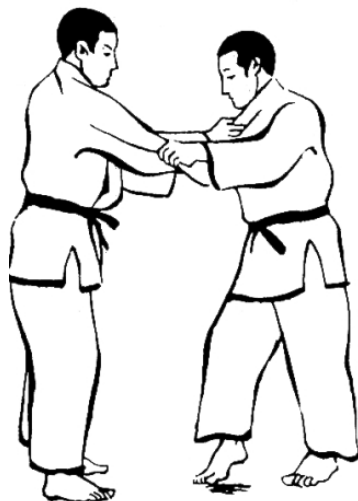
1-holat. Yengi va yoqasidan ushlash holati.

2-holat. Qo'lini tortib oyoqlarni yaqinlashtirish holati.

3-holat. Tosni kiritilishi va belga raqibni ko'tarish.

4-holat. Qo'li va bo'ynidan tortib belga ko'tarish.

5-holat. Yiqilayotgan holati.



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat

17-rasm. Beldan oshirib tashlash (o-goshi).

1-holat. Raqibni qo‘li va belidan ushlab ko‘tarishga tayyorlanish.

2-holat. Ko‘tarilgan holati.

3-holat. Havoda bajarilish holati.

4-holat. Yerga tushgan holati.



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat



5-holat

18-rasm. O-uchi-gari (Oyoqlar orasidan chalib tashlash).

1-holat. Qo'li va yoqasidan ushlash holati.

2-holat. Oyoqni ichki tomonidan ildirayotgan holati.

3-holat. Oyoqdan ildirib qo'lni bir tomonga tortayotgan holati.

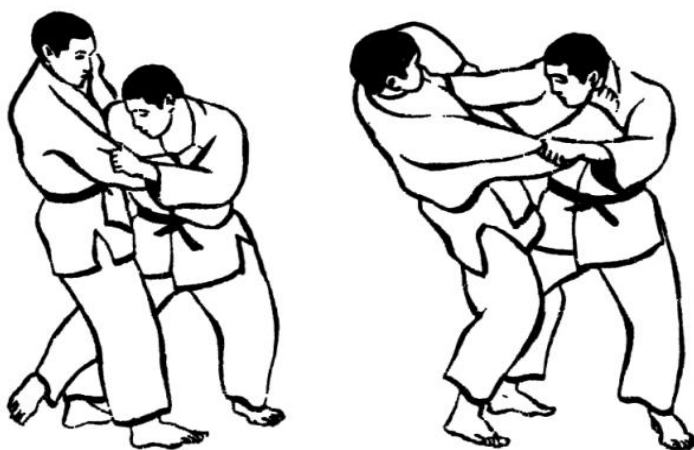
4-holat. Usulga kirish holati.

5-holat. Yiqitish holati.



1-holat

2-holat



3-holat

4-holat

19- rasm. O-uchi-gari (oyoqning ichki tomonidan chalib tashlash)

1-holat. Yengi va yoqasidan ushlash.

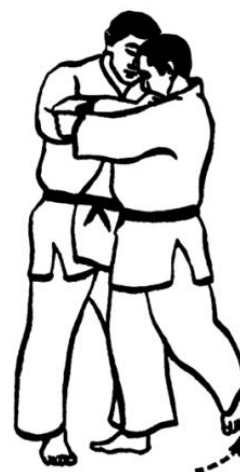
2-holat. Oyoqlarni yaqinlashtirib chap oyog‘iga chil solish.

3-holat. Oyog‘idan chalib ko‘tarish holati.

4-holat. Yiqilayotgan holati.



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat



5-holat



6-holat

20- rasm. Oyoq orasidan ko'tarib tashlash (Uchi-mata) potxvat.

1-holat. Yoqasi va qo'lidan ushlash.

2-holat. Usulga kirish uchun oyoqni yaqinlashtiramiz.

3-holat. Oyoqlar orasidan oyoq bilan ko'tarish jarayoni.

4-holat. Oyoqni ko'tarib qo'l bilan muvozanatdan chiqarilishi va qo'lni tortilishi.

5-holat. Havoda aylanib tushayotgan holati.

6-holat. Tushish holati.



1-holat



2-holat



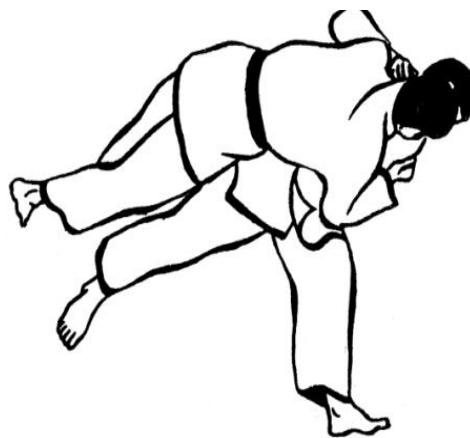
3-holat



4-holat



5-holat



6-holat

21- rasm. Harai-goshi (beldan oshirib ushlab oyoq bilan ko'tarib tashlash).

1-holat. Yoqasining tepasidan va qo'lidan ushlab holati.

2-holat. Oyoqni yaqinlashtirish holati.

3-holat. Oyoq bilan chil solib ko'tarishgacha bo'lgan harakat.

4-holat. Raqibni ko'targan holat oyoq bilan.

5-holat. Raqibni oyoq va bel yordamida ko'tarib tashlashda yiqilgan joyi.

6-holat. Raqibni tushayotgan holati.



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat

22-rasm. Ushiro-goshi (orqaga oshirib tashlash) mindirish.

1-holat. Qo‘li va yoqasidan ushlab jarayoni.

2-holat. Belidan va tepa yoqasidan quchoqlab ushlab.

3-holat. Quchoqlab ko‘tarib yerdan uzilgan holati.

4-holat. Yiqilish jarayoni.



1-holat



2-holat



3-holat



4-holat



5-holat

23- rasm. Yonboshdan oshirib tashlash.

- 1-holat. Qo‘li va yoqasidan ushlab.
- 2-holat. Bir qo‘lidan ushlab ikkinchi qo‘lni qo‘li ustidan o‘tkazish.
- 3-holat. Oyoq bilan chil berish holati.
- 4-holat. Oyoqni ildirib ko‘tarib yonga aylanish.
- 5-holat. Yonboshdan oshirib tashlash usulining tugallanish holati.

3.6. Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo‘llari

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

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

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

Kurashchining har tomonlama texnik tayyorgarligi – turli sport turlarini rivojlantirishning zamonaviy darajasiga qo‘yiladigan muhim talablardan biridir.

Mustahkam egallash uchun texnik harakatlarni tanlashda quyidagi qoidalarga amal qilish lozim:

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

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

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

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

- kurashchi zaxirasida mavjud bo'lgan usullar bilan kombi-natsiyalar 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 mashg'ulotlari orasidagi uzoq tanaffuslar uning ta'sirini pasaytiradi. Boshqa tomondan, bitta mashg'uloti 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 samaradorligiga sabab bo'ladi. Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan hamma harakatlanish xatolari

beshta guruhga bo‘linadi: harakatlanish yetishmasligi sababli xatolar; o‘qitishdagi kamchiliklar sababli xatolar; sharoitlarning g‘ayritabiiyligi sababli xatolar hamda kutilmagan xatolar (10 – jadval).

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

10 - jadval

Harakatlarga o‘rgatishda yuzaga keladigan xatolar tarkibi

Harakatlanishdagi xatolar				
Harakatlar-ning yetishmasligi sababli	O‘qitishdagi kamchilik sababli	Ruhiy gen	Sharoitlar-ning g‘ayri tabiiyligi sababli	Kutilmagan
Jismoniy sifatlarining etishmasligi	Noto‘g‘ri bajarish texnikasiga o‘rgatish	Qoniqarsiz o‘z-o‘zini nazorat qilish	Tashqi jismoniy sharoitlar xususiyatlari	O‘z-o‘zidan ixtiyoriy
Koordinat siya 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

IV-BOB. YOSH KURASHCHILARNING TAKTIK TAYYORGARLIGI

4.1. Yosh dzyudo kurashchilarning taktik tayyorgarligi, maqsadi va vazifalari

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

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

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

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.

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. Lents (1967) ishlab chiqqan. Tasnifga muvofiq usullar (ular yordamida texnik harakatlarni amalga oshirish uchun qulay bo‘lgan sharoitlar yaratiladi) uchta guruhga bo‘linadi:

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

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

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

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

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

Taktik tayyorgarlik usullari guruhlarining tasnifiga muvofiq quyidagi harakatlar ajratiladi:

- birinchi usul, u orqali hujum qiluvchi o'ziga zarur bo'lgan raqibning himoya reaksiyasiga erishadi. Bunday reaksiya hujum harakatini (usulni) amalga oshirishga yordam beradi. Masalan, hujum qiluvchi yelkasidan oshirib tashlashni amalga oshiradi, raqib, himoyalaniib gavdasini to'g'rilaydi, bu bilan qo'lni va shunga mos bo'lgan oyoqni ichkaridan ushlab olib zarba bilan ag'darishni amalga oshirishga yordam beradi;

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

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

Bu kombinatsiyalarning o'ziga xos xususiyatlari shundan iboratki, ikki usul yaxlit qilib birlashtiriladi va tanafussiz bajariladi. Masalan, qo'ldan siltab, gilamga

tushirish – oldidan qoqish; teskari oyoqni tashqaridan ilib olib, qo‘l va gavdani ushlab olgan holda zarba bilan ag‘darish – qo‘l va gavdani ushlab olib egilib tashlash.

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

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

Turli xildagi murakkab harakatlar zamonaviy kurashda mavjud ba’zi adabiyot manbalarida murakkab texnik-taktik harakatlar deb ataladi. Sport kurashida texnika va taktika dialektik birlikni tashkil etadi. Ayrim texnik harakatlar (usullar), taktik usullar bo‘lishi ham mumkin. Bu – hujum, qarshi hujum va himoya harakatlaridir. O‘z navbatida, ba’zi taktik harakatlar ma’lum bir texnik harakatlar hisoblanadi (siltab ko‘tarish, dast ko‘tarish).

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

- qachonki, raqib gavdasi yenga olinadigan muvozanat burchagini ag‘darishning nisbatan tanlangan tomoniga ega bo‘lsa;

- qachonki, raqib UOM tayanch maydonining chetiga harakatlanishi natijasida mustahkamlik burchagi agʻdarish yoʻnalishiga qarab kamaysa;
- qachonki, raqibning UOM tezlik bilan yuqoriga oʻtga (koʻchsa);
- qachonki, raqib tayanchini osonlikcha bartaraf etish mumkin boʻlsa;
- qachonki, raqib “oʻlik nuqta” holatida turgan boʻlsa (uning reaksiyasining latent davri).

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

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

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

Asosiy usulni samarali bajarishda tayyorlov harakatlari katta ahamiyatga ega, shuning uchun ular uzviy bogʻliqlikda takomillashtirilishi lozim. Takomillashtirishda asosiy qiyinchilik harakatning bir turidan ikkinchisiga oʻtish fazasida yuzaga keladi (A.A. Novikov, 1966). Mahorat darajasi qancha yuqori boʻlsa, bunday bogʻliqliklar kam koʻzga tashlanadi (A.V. Rodionov, 1971).

4.2. Yosh dzyudochilarning hujum harakatlariga tayyorlash taktikasi

Hujum harakatini maʼlum bir usul bilan taktik tayyorlash murakkab usulning bir qismi boʻlishi 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 MHHni o'ylab topish).

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

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

Hujum harakatlari taktikasiga keyinchalik o'rgatish turli usullardan kombinatsiyalar tuzish va ular bilan hujum qilishni egallash yo'li orqali olib boriladi. Kombinatsiyalar shunday tuzilishi kerakki, birinchi usul bilan bajarilgan

hujum raqibning himoyalani sh harakatlari natijasida keyingi usul bilan hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yaratishi lozim. Kombinatsiyalar to'xtovsiz bajariladigan uchta-to'rtta usullardan tashkil qilinishi mumkin. Bunda oxirgisidan oldingi hujum usuli oxirgi (yakuniy) usul uchun qulay dinamik vaziyatni yaratishi zarur.

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

4.3. Bolalar o'smirlar sport maktablarida bellashuvni olib borish taktikasi

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

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

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

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

Bellashuvni olib borish taktikasi, asosan, raqib tayyorgarligi darajasiga bog'liq. Bellashuv taktikasini to'g'ri tuzish uchun, birinchi navbatda, raqibning

qanday hujum harakatlarini qo'llashi, qanday himoyalaniishi, uning jismoniy tayyorgarligi qandayligini bilish lozim.

Taktikani o'z tayyorgarligining kuchli tomonlari va muayyan raqibning bo'sh tomonlarini hisobga olgan holda rejalashtirish shart. Masalan, agar kurashchi katta kuchga ega bo'lsa, unda hal qiluvchi hujumni kuch usulida qurish lozim. Agar raqib harakatlarni tez bajara olsa, unda uning harakatlarini ushlab olishlar bilan bo'g'ish va kuch bilan bostirish zarur. Agar u jismonan kuchli bo'lsa, uning harakatlaridan ilgari harkatlanish va murakkab hujumlar bilan ustunlikka erishish lozim. Raqibning yaxshi ko'rgan hujumlarini bilgan holda qarshi hujum harakatlarini tanlash zarur. Baland bo'yli raqib bilan kurashishda MHHning hal qiluvchi usuli oyoqdan ushlab olish bo'lishi kerak. Past bo'yli raqibning oyog'idan ushlab olish qiyin, shuning uchun hujum uning yelkasidan siltab muvozanatdan chiqarish hamda egilib yelkadan oshirib tashlash va oyoq harakatlari yordamida siltab parterga o'tkazish hisobiga qurish zarur.

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

Taktik reja quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

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

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

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

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

5. Tik turish va masofani tanlash. Tik turish va masofani tanlashda shuni hisobga olish lozimki, ular belgilangan hujum harakatlarini bajarishga yordam berishi hamda raqib "yaxshi ko'rgan" hujumlarni qiyinlashtirishi lozim. Kurash davrlari o'rtasidagi tanaffuslarda bellashuvning borishini tanqidiy baholash hamda tuzatishlar kiritish, ya'ni uni qanday olib borilganligini baholash, raqibning bo'sh tomonlarini aniqlash, nimadan ehtiyot bo'lishni belgilab olish, kurashning qolgan vaqtidagi xatti-harakatlarni aniqlab olish zarur. Masalan, g'alaba keltiradigan holatga erishgandan so'ng bellashuv taqdiri hal etilgan deb hisoblash mumkin emas. Arbitrning final hushtagi yangramaguncha, diqqatni jamlab turish, e'tiborli bo'lish va raqibning hujum harakatlariga tayyor turish zarur. Chunki raqib, yutqaza turib, o'z kuchini safarbar etadi va har doim ham hujumni oqilona tashkil qilmaydi. Bu paytda manyovr olib borish, aldamchi hujumlar hamda harakatlarni cheklaydigan ushlab olishlarni qo'llash zarur.

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

Ko'pgina mutaxassislarning belgilashicha, amaliyotda sportchilarni o'rgatish texnik tayyorgarlik bilan cheklanadi, ba'zi hollardagina murabbiylar texnik usullarni amalga oshirish taktikasi bo'yicha tavsiyalar beradi. Bellashuvni olib borish taktikasiga kelganda, tayyorgarlikning bu bo'limini sportchilar asosan, bevosita musobaqalarda o'rganadilar. Musobaqalar paytidagi murabbiy

ko'rsatmalari va musobaqadan so'ng bellashuvni tahlil qilish ko'p jihatdan sportchilarning nazariy bilimlari doirasini kengaytiradi, lekin bir vaqtning o'zida ular muayyan o'rgatish bilan mustahkamlanmagan nazariy material bo'lib qoladi, xolos.

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

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

- razvedka qilish – harakat kurashchilarning katta “aldamchi” faolligi bilan tavsiflanadi. Bellashuvning birinchi daqiqalarida 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 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;

- himoyalaniishni amalga oshirish – himoyalaniish harakatlari raqib tomonidan ma'lum bir hujum harakatini amalga oshirish uchun ushlab olish

paytidan boshlanadi va himoyalaniшни amalga oshirish yoki raqib tomonidan hujumni amalga oshirish bilan yakunlanadi;

- faollikni namoyish qilish – ushbu harakatni hal etish boshi va oxiri birmuncha qo‘shilib ketgan hamda kurashchining o‘zidan tuzatish kiritishni talab qiladi. Lekin diqqat bilan tahlil qilganda, ularni yetarlicha aniq ko‘rish mumkin. Faollik bilan siltashlar, itarishlar, aldamchi harakatlarning ko‘pligi bilan tavsiflanadi.

Kurashchilar hujum usullarining boshlang‘ich harakatlarini bajarayotgan paytlarida, odatda, usulni oxirigacha yetkazmaydilar;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- darsning tayyorlov qismiga, umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan tashqari, kurashchining tez o'zgaradigan o'yin vaziyatida taktik vazifalarni o'z vaqtida hal etish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradigan ishorali va o'yin mashqlarini kiritish;
- qo'l kaftini raqibning oyoq kaftiga tekkazish uchun kurashish: kurashchilar juft-juft bo'lib, gilam ustida harakatlanadilar. Bunda ular raqib tovoniga qo'l tekkazishga intiladilar va bir vaqtning o'zida o'z tovonlariga raqibning qo'li

tegmasligiga harakat qiladilar. O‘yin paytida hamma taktik usullardan: manyovr olib borish, xavf solish, siltashlar, aldamchi harakatlardan 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. Kurashchilar oyoq uchi bilan raqibning oyoq kaftiga tepishga harakat qiladilar, bunda ularning qo‘llari orqada turadi. Bu mashq ham diqqatni jamlashga yordam beradi va kurashchilarda harakatlarni raqibidan ilgari bajarish qobiliyatini hosil qiladi;

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

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

O‘quv-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 video-yozuvlarini tomosha qilish hamda tahlil etish tavsiya qilinadi. Bir vaqtning o‘zida kurashchilar yo‘l qo‘ygan xatolarni 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.

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

Mashg'ulotlar davomida bellashuvni olib borish vositalari va uslublarini takomillashtirishni quyidagi uslubiyat orqali amalga oshirish mumkin: muayyan harakatni bajarish maqsadini tushuntirish; jahonning kuchli kurashchilari bellashuvlarining videomagnitofon yozuvini tahlil qilish hamda shunga muvofiq kelgusida bellashuvni olib borish vositalari va usullarini tanlash, kurashchilar yo'l qo'ygan xatolarni bartaraf etish. Har bir muayyan vazifani hal etish vositalari va uslublarini o'rganish hamda takomillashtirish; o'quv-mashg'uloti bellashuvlari davomida harakat malakasini takomillashtirish.

O'quv-mashg'uloti 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, himoyalanişlar, qarshi hujum.

Maqsad: razvedka qilish harakatini takomillashtirish.

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

2-vazifa. Birinchi kurashchi "sof" g'alabaga erishishi yoki ma'lum bir miqdorda ballar to'plashi, ikkinchisi – qarshi usullar yoki himoyalanişlarni (qanday harakat takomillashtirilayotganligiga qarab) bajarishi lozim. Masalan, birinchi kurashchi oyoqni ushlab olishni amalga oshiradi, bosh tashqarida. Tajriba o'tkazayotgan murabbiy 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 tako-millashtirish uchun ishlab chiqilishi mumkin. Yuzaga keladigan vazifalarni hal etish vositalari va usullariga asosiy e'tibor qaratiladi. Bunda sportchilarning jismoniy sifatlari (kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik), texnik tayyorgarligi hisobga olinadi. Bundan tashqari, tajriba orttirish va taktik bilimlar darajasini oshirish maqsadida yuqori malakali kurashchilar tomonidan muayyan vaziyatlardan foydalanish vositalari hamda usullarining egallanishiga ham alohida e'tibor beriladi.

Ko'pgina mutaxassislarning fikricha, taktik mahorat ko'p jihatdan tez o'zgarib turadigan musobaqa vaziyatlarida to'g'ri yo'l tutish qobiliyati bilan belgilanadi, shuning uchun yuqori sura'da 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 mashg'ulot jarayonida o'z o'rmini 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 mezonini bo'lib hujum samaradorligi koeffitsienti 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, murabbiyga ma'lum qiladilar va turli kurash usulida o'quv-mashg'ulot bellashuvini o'tkazadilar. Bellashuv tugashi bilan uning tahlili o'tkaziladi.

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

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

2-vazifa. Uch kishilik o'quv-mashg'ulot bellashuvlari. Birinchi, ikkinchi kurashchi – ikki daqiqa tik turish; birinchi, uchinchi – bir daqiqa “ko'prik”; uchinchi, ikkinchi – ikki daqiqa tik turish; ikkinchi, birinchisi – bir daqiqa “ko'prik”; birinchi, uchinchi – bir daqiqa parter; uchinchi, ikkinchi – ikki daqiqa tik turish.

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

Bellashuv davomida raqibni almashtirish bilan bajariladigan o'quv-mashg'ulotlariga katta e'tibor berish lozim. Bu sportchilarda eng qimmatbaho

sifatlardan biri – raqib bellashuvni olib borish taktikasini o'zgartirgan vaziyatda bellashuvning taktik ko'inishini qayta tuzish malakasini rivojlantirishga yordam beradi. Bunda raqibni o'zgartirish kurashchi uchun kutilmagan vaziyatda va bellashuvning istagan paytida amalga oshiriladi. Masalan, birinchi va ikkinchi kurashchilar o'quv-mashg'ulot bellashuvini olib bormoqda, bir daqiqa 20 soniyadan keyin, kurashchilar holatidan qat'i nazar, bellashuv to'xtatiladi va uchinchi hamda to'rtinchi kurashchilar bellashuvga kirishadilar. Gilamda ikkita juftlik hosil bo'ladi: birinchisi – birinchi va uchinchi kurashchilar, ikkinchisi – ikkinchi va to'rtinchi kurashchilar.

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

4.4. Bolalar va o'smirlar sport maktablari sportchilarining musobaqalarda qatnashish taktikasi

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

Ko'p sonli qatnashchilar (20 dan ortiq) ishtirok etadigan musobaqalarda sportchi finalga yetib borishi uchun kamida oltita bellashuvni o'tkazishi kerak. Katta yuklanmani hisobga olib, kurashchi bellashuvlar o'rtasidagi tanaffuslarda

o'zining jismoniy kuchi va ruhiy qobiliyatlarini yaxshi tiklab borishi, ortiqcha jismoniy va ruhiy zo'riqishlardan holi bo'lishi zarur. Jamoa musobaqalarida murabbiy har bir uchrashuvga dastlabki taktik reja ishlab chiqadi. U har bir ishtirokchi oldiga ma'lum bir vazifani qo'yadi: "sof" g'alaba, yaqqol ustunlik bilan yoki ochkolar bo'yicha g'alabaga erishish.

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

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

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

Bellashuv davomidagi razvedka raqibning tayyorgarligi to'g'risida yanada aniq ma'lumotlarni olishga yordam beradi. Razvedka asosan, bellashuv boshida o'tkaziladi va raqib qanday usullardan foydalanayotganligi, qanday qarshi hujum uyushtirayotganligi, uning taktik tayyorgarligi usullari, reaksiya tezligi, kuchi va chidamliligini aniqlashga qaratilgan. Buning uchun raqibga hujumning u yoki bu usulini bajarish uchun ataylab qulay sharoit yaratish bilan uni chorlashni qo'llash

mumkin. Bunda himoyalanişga va qarshi hujum uyushtirishga tayyor turish lozim. Raqibning javob reaksiyasini aniqlash uchun turli xil usullar bilan aldamchi hujumlarni qo'llash mumkin, lekin bir vaqtning o'zida uning qarshi hujumlaridan himoyalanişga tayyor turish lozim. Manyovr olib borish raqibning hujum usullarini aniqlashga xizmat qiladi (tik turishni o'zgartirish, raqibdan chekinish va unga yaqinlashish, uning atrofida harakatlanish, h.k.).

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

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

GLOSSARIY

Siltash usuliga qarshi- muvozanatni saqlash, kurash holatini saqlash, tortuviga yurmaslik.

Bosish usuliga qarshi- qo'l va oyoq harakatini to'xtatish, qo'l yordamida bel harakatini to'xtatish.

Tizzaga mindirish usuliga qarshi - kurash holatini o'zgartirmaslik, kurash holatini to'g'ri tanlash.

To'sish usuliga qarshi- tirsak qo'lini o'tkazmaslik yoki harakatni to'xtatish.

Bosma usuliga qarshi- qo'l yordamida bel harakatini to'xtatish va oyoq harakatini oyoq bilan to'xtatish.

Qayirma usuliga qarshi- etaklashiga yurmaslik, oyoqlar harakatini to'xtatish.

Yonbosh usuliga qarshi- tortuviga yurmaslik, qo'l yordamida bel harakatini to'xtatish.

Chalaqaytarish usuliga qarshi- oyog'i tortuviga yurmaslik, oyoq harakatini to'xtatish, qo'l bilan bel harakatini to'xtatish.

Qaytarma usuliga qarshi- tortuviga yurmaslik, oyoqlar harakatini to'xtatish.

Qadamlash usuliga qarshi- kurash holatida muvozanatni saqlay bilish, oyoq holatini o'zgartirmaslik va oyoq harakatini to'xtatish.

Aylantirish usuliga qarshi- muvozanatni saqlash, etaklashiga yurmaslik.

Ilish usuliga qarshi- muvozanatni yo'qotmaslik, etaklashiga yurmaslik.

Siltash usuliga qarshi himoya. Siltash ikki xil, oyoq yordamida yoki oyoq yordamisiz bajariladi. Raqib ko'pincha siltab o'ziga tortadi, shu holatda tortuvga yurmaslik raqib siltaganda siltash orqali javob qaytarish kerak bo'ladi. Tortgan tomonga yurmaslik uchun oyoqni gilamga qattiqroq tirab turish yoki raqibni o'zini tortish lozim bo'ladi.

Kiftlash usuliga qarshi himoya. Raqib o'ng oyog'i bilan qadamlasa, harakatni chap oyoq bilan to'xtatish va agar chap oyog'i bilan qadamlasa, harakatni o'ng oyog'i bilan to'xtatish lozim. Raqib qo'l va elka yordamida kiftlaganda oyog'ini ishlatmaydi. Shuning uchun chap qo'l bilan raqibni biqiniga qo'l tirash va kiftlashga kiftlash orqali javob berish kerak bo'ladi.

Bosish usuliga qarshi himoya. Bosish usulida raqib itarib bosishga harakat qiladi. Shuning uchun itarib kelishini to'xtatish, buning uchun raqibni o'ng biqiniga chap qo'lni tirab qolish kerak. Kurash holatida orqaroqqa cho'zilib yuborilsa, bosish usuliga qarshi himoya qilingan bo'ladi. Agar kurash davrida muvozanatni yaxshi saqlay olmasa, raqib bosish usulini qo'llaydi.

Tizzaga mindirish usuliga qarshi himoya. Tizzaga mindirish usulida kurash holatini to'g'ri tanlashda tort xil kurash holati ko'zga tashlanadi. Deylik, raqib chap tizza- oyoq bilan ko'tarishga harakat qiladi. Shuning uchun o'ng oyoq oldingi holatda yurishi kerak, chunki, chap oyog'ining harakatini o'ng oyoq bilan to'xtatish mumkin. Oyoq harakati bilan bir vaqtda, raqibni tirsak qo'lini ham to'xtatish lozim bo'ladi.

To'sish usuliga qarshi himoya. Raqib to'sish usulini qo'llaganda asosan qo'lni etkazishga harakat qiladi. Buning uchun esa u kiftlash usulini qo'llaydi. Oyoqsiz kiftlab to'smoqchi bo'lsa, u holda oyog'ini ishlatmasdan qo'lni etkazishga harakat qiladi Buning uchun raqibni o'ng tirsak qo'lini chap tirsak qo'li bilan siqish kerak.

Bosma usuliga qarshi himoya. Bosma usulida raqib asosan ko'tarib bosishga harakat qiladi. Shuning uchun u kiftlash usulini qo'llab ko'tarishga harakat qiladi. Basharti, ko'tarib olgan taqdirda har ikkala oyoqni oyoqlar ustiga qo'yib, qo'llarni ikki biqinga qo'yibtirab turish kerak. Undan tashqari, tushgan paytda o'ng qo'lni etkazib, belbog'dan ushlab kerak.

Qayirma usulga qarshi himoya. Qayirma usulida asosan raqib ko'tarishga harakat qiladi, chunki usulni ko'tarib olgach qo'llaydi. Shuning uchun raqibni ko'tarishga yo'l qo'ymaslik kerak. Ko'tarish uchun yopishib keladi, shuning uchun biqiniga qo'lni tirab yaqinlashib kelishiga yo'l qo'ymaslik kerak.

Yonbosh usuliga qarshi himoya. Yonbosh usuliga qarshi himoya qilish uchun tortuvga yurmaslik kerak. Chunki raqib o'ziga tortib oyoqlar uzilar-uzilmas belga mindirib tashlaydi. Agar raqib o'z raqibini tortib tik qilib olsa, u holda oyoq yordamida oyog'ini ichki yoki tashqi tomonidan itarib bukish kerak. Raqibning o'ng tirsak qo'lini chap tirsagi bilan siqish lozim.

Chalaqaytarish usuliga qarshi himoya. Chalaqaytarish usulini qo'llashda raqib:

- a) O'ng tirsak qo'lini belbog'ning ichkarirog'idan o'tkazib ushlabga yo'l qo'ymaslik va chap tirsak qo'l bilan raqibning o'ng tirsak qo'lini siqish kerak.
- b) Chalaqaytarish usuliga tikroq yurmasdan orqaroqqa cho'zilibroq yurish lozim, ya'ni raqibning belbog'idan ushlaganda belni ko'proq bukib ko'proq orqa tomonga yotibroq yurish kerak. Bu holatda raqibning usul qo'llashi qiyin bo'ladi.

Qaytarma usuliga qarshi himoya. Qaytarish usuliga qarshi raqib asosan qadamlab kiradi. Shuning uchun raqibning qadam tashlash harakatini oyoqlar yordamida to'xtatish va oyoqlar holatiga ham yaxshi e'tibor berish lozim. Chunki, raqib qo'lni o'zida kiftlab qaytarishga harakat qiladi. Bu paytda qo'lni o'tkazmaslik, ya'ni chap tirsak qo'l bilan o'ng tirsak qo'lini siqib olish kerak bo'ladi. Raqib etaklashiga yurmaslik uchun qarama-qarshi tomonga yurish zarur.

Qadamlash usuliga qarshi himoya. Qadamlash usulini raqib har qanday kurash holatida ham qo'llashi mumkin. Chunki raqib qadamlab, o'ziga tortib tik holada irg'itib tashlaydi. Raqib o'ng oyog'i yoki chap oyog'i bilan qadamlash usulini qo'llaydi. Agarda raqib o'ng oyog'i bilan qadamlash usulini qo'llamoqchi bo'lsa, buning aksini qo'llash lozim. Bundan tashqari, o'ng tirsak qo'lini siqish ham kerak bo'ladi.

Aylantirish usuliga qarshi himoya. Raqibni siltab yoki kiftlab aylantirishga qarshi himoyalaniшни yaxshi bilib olish zarur. Agarda raqib siltagan paytda muvozanat bo'lsa, ya'ni oyoqlar gilamga yaxshi tiralmagan bo'lsa, u holda raqib siltab turib qo'lni etkazmasdan ham tezlik bilan aylantirish mumkin.

Ilish usuliga qarshi himoya. Ilish usulida raqib asosan oyoq holatiga qattiq ahamiyat beradi. Shuning uchun biz eng yaxshi himoya holatida bo'lishimiz lozim.

Raqib chap oyog'i bilan ilmoqchi bo'lsa, o'ng qo'lni biqinga tiraladi "**Siltash**" usuliga qarshi siltash va kiftlash usuli qo'llaniladi.

"**Kiftlash**"ga qarshi qadamlash, chalaqaytarish, qaytarma, tizzaga mindirish qo'llaniladi.

"**Tizzaga mindirish**" usuliga qarshi tizzaga mindirish va bosish usullari qo'llaniladi.

"**Chalaqaytarma**" usuliga qarshi yonbosh, qadamlash, chalaqaytarma usuli qo'llaniladi.

"**Bosish**" usuliga qarshi tizzaga mindirish va qadamlash usuli qo'llaniladi.

"**Qaytarma**" usuliga qarshi qadamlash, qaytarma va chalaqaytarma usuli qo'llaniladi.

"**Yonbosh**" usuliga qarshi tizzaga mindirish va qadamlash usuli qo'llaniladi.

"**Bosma**" usuliga qarshi tizzaga mindirish, bosish usuli qo'llaniladi.

"Qaytarma" usuliga qarshi yonbosh, chalaqaytarma va qaytarma usullari qo'llaniladi.

"Aylantirish" usuliga qarshi yonbosh, chalaqaytarma va qaytarma usullari qo'llaniladi.

"Ilish" usuliga qarshi ilish usuli qo'llaniladi.

"Qadamlash" usuliga qarshi qadamlash, chalaqaytarma usullari qo'llaniladi.

"Siltash" usuliga qarshi usullar. Belbog'li kurashda har qanday usulni qo'llaganda siltash usuli ishlatiladi. Siltash usulida asosan qo'l uchi katta o'rin tutadi, shuning uchun bu usulni raqib qo'llaganda siltash orqali javob qaytarish kerak. Agar raqibning o'ng oyog'i oldinda ikki barobar turganda siltash usuli qo'llanishi zarur bo'lsa, kiftlash usulini qo'llash lozim.

"Kiftlash" usuliga qarshi usullar. Har qanday usulni birinchi himoya bilan to'xtatib unga qarshi usullar qo'llash mumkin bo'ladiki, bu qarama-qarshi usullar deyiladi. Bu harakatga qarshi usul qo'llash uchun raqibni o'ng tirsak qo'ldan o'tkazmaslik va oyoqlar bilan oyoqlarini to'xtatish zarur bo'ladi.

"Tizzaga mindirish" usuliga qarshi usullar. Ta'kidlanganidek, tizzaga mindirish usulini qo'llaganda raqib tik turib chap oyoq yoki o'ng oyoq bilan, ya'ni tizza yordamida ko'tarmoqchi bo'ladi. Agar raqib o'ng oyoqda kelsa, buni aksi bilan qaytariladi. Ya'ni chap oyoqda to'xtatib, o'ng oyoqda o'zini tashlaniladi.

"Chalaqaytarma" usuliga qarshi usullar. Yuqorida qayd etilgandek, chalaqaytarma ikki xil usulda bajariladi:

1. Oyoq, qo'l va elka yordamida chalaqaytarish.

2. Oyoqsiz qo'l va elka yordamida chalaqaytarma.

Birinchi usulda raqib oyoq va qo'l yordamida o'ng oyog'imizning tashqari tomonga chap oyoq yordamida qadam tashlaydi. Shu holatda o'ng oyog'i orqada qoladi. O'ng oyog'i orqada qolganda chap oyoq bilan o'ng oyog'i ichiga qadamlab, bel bilan burilib, belga mindirib yonbosh usul qo'llaniladi. Ikkinchi usulda oyoqsiz qo'l va elka yordamida bajariladigan chalaqaytarmaga qarshi qadamlash usulini qo'llash mumkin.

"Bosish" usuliga qarshi usullar. Bosish usuliga qarshi qaysi holatda qadamlash usulini qo'llash mumkin? Deylik, raqib itarib, ya'ni surib bosmoqchi bo'lganda qadamlash usulini qo'llash mumkin. Bunda raqib o'z harakati bilan o'zi yordam bergan bo'ladi, chunki itarib kelayotgan paytda chap yoki o'ng oyoq bilan qadamlab burilib irg'itib yuborish mumkin.

"Qaytarma" usuliga qarshi usullar. Ma'lumki, raqib qaytarib tashlashda oyoqlari bilan harakat qiladi. Raqib o'ng oyog'imiz oldi holatda bo'lganda usulini qo'llashga harakat qiladi.

Kurashchining o'ng oyoqqa qadamlab kelishiga raqibini qo'l yordamida belbog'idan tortib chalaqaytarish mumkin.

"Yonbosh" usuliga qarshi usullar. Kurashchi raqibni yonbosh usuliga tashlash uchun tikroq holatida yonga tortishga intiladi. Mana shu holatda u har ikki oyoqni yonga o'tkazishga harakat qiladi. Raqib qaysi tomonga tortib, yonbosh usulni qo'llamoqchi bo'lsa, shu tomonga qadam tashlab raqibni qo'llari bilan yonga tortib chalaqaytarish yoki qaytarish usuliga tashlash mumkin.

"Bosma" usuliga qarshi usullar. Raqib bosma usul bilan qo'llaganda kurashchini ko'tarib erga urmoqchi bo'ladi, shuning uchun unga qarshi usul qo'llab uni ko'tarib gilamga tashlaganda ikki oyoqqa tushishga harakat qilish lozim. Raqib ko'targanda har ikki qo'lni musht qilib biqinga tirab olish, tashlaganda o'ng qo'lni belbog'iga etkaziladi va ko'tarib tizzaga mindirib tashlash mumkin

"Qayirma" usuliga qarshi usullar. Qayirma usuliga qarshi usul qo'llash uchun, raqibni ko'tarib aylantirayotganda gavdani to'g'ri tutish, gavdani burilib ketishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Raqib tashlagan paytda ikki oyoqqa barobar tushib, raqibni belga mindirib yonbosh usulni, chalaqaytarma, qaytarma usullarni qo'llash mumkin.

"Aylantirish" usuliga qarshi usullar. Aylantirish usuliga qarshi usul qo'llash uchun raqib ko'tarib aylantirmoqchi bo'lganda, oyoqlarni oyoqlari ustiga qo'yib, tashlashini kutib turish kerak. Raqib ko'tarib o'ng yoki chap tomoniga tashlaydi, albatta o'sha tashlagan tomonga ikki oyoqda tushib, qo'lini etkazib so'ng yonbosh, chalaqaytarma, qaytarma va bosish usullalarini qo'llash mumkin.

"Ilish" usuliga qarshi usullar. Ilish usuli eng qiyin va tez bajariladigan usul hisoblanadi. Agarda raqib chap oyoqda ilib tashlamoqchi bo'lsa, albatta uzoq masofadan o'ng o'ng oyoqni pastki qismidan ilmoqchi bo'ladi, bunga qarshi quyidagi usulni qo'llash mumkin. Raqib chap oyoqda usul qo'llamoqchi bo'lsa, albatta uzoq masofadan o'ng oyoqni pastki qismidan ilmoqchi bo'ladi, bunga qarshi quyidagi usulni qo'llash mumkin.

"Qadamlash" usuliga qarshi usullar. Bu usulni raqib chap oyoqda qo'llaganda o'ng qo'l tirsagini belbog'dan ketkazmay ushlaydi. Aksincha raqib belbog'ini siqib oladi va chap oyoq bilan qadamlashni bajaradi. Shuni esda tutish kerakki, raqibning o'ng qo'l tirsagini chap qo'l tirsak bilan siqib olishni unutmazlik kerak.

"To'sish" usuliga qarshi usullar. Raqib to'sish usulini to'la bajarish uchun ko'tarib chalib tashlashga harakat qiladi. Kurashchi raqibni ko'tarib olganda raqibi uning oyog'i chalishga yo'l qo'ymay, tashlagan tomoniga ikki oyoqda tushishga harakat qilish kerak. Kurashchi raqibni ko'targandan keyin uni chalishga yo'l qo'ymaslik kerak, aks holda qarshi usul chiqmay qoladi.

Kurash usullariga uslubiy tavsiyalar

Belbog'li kurash usullariga o'rgatishda, usullarni to'g'ri bajarish, hamda xatolarni bartaraf etishda uslubiy tavsiya va ko'rsatmalardan foydalaniladi.

"Siltash" usuliga uslubiy ko'rsatma. Siltash usulini bajarishda asosan qo'l kuchi ko'proq ishlatiladi. Shu bois qo'l muskullarini yaxshi chiniqtirish mashqlari bajarish kerak.

"Kiftlash" usuliga uslubiy ko'rsatmalar. Kiftlash raqib oyog'ini uzib bajariladigan usullarni bajarish chog'ida qo'llaniladi. Har bir kurashchi vaznga qarab gantel, har xil qo'l toshlari bilan mashqlari yordam beradi.

"Bosish" usuliga uslubiy ko'rsatma. Bosish usulining boshqa usullardan farqi raqibni ko'tarmaydi, balki bosib turadi. Qo'l va oyoq yordamida pastki tomonga yo'naltirilgan mashqlarni bajarish lozim. Mashg'ulot jarayonida raqib oyoqlarini oyoq bilan itarish va elka bilan bosishni takrorlash lozim. Raqib bu usulni bajarganda, o'zini himoya qilib bosishni ko'proq takrorlagani ma'qul bo'ladi.

"Tizzaga mindirish" usuliga uslubiy ko'rsatma. Ta'kidlaganimizdek, tizzaga mindirish usuli raqibni ko'tarish orqali bajariladi. Bu usulni bajarishda asosan oyoq, qo'l kuchi katta ahamiyatga ega. Shuning uchun oyoq qo'l kuchi yaxshi rivojlangan bo'lsa, usulni qo'llash oson kechadi. Sezgirlikni oshirish uchun og'irroq oyoq kiyimi kiyish kerak. Oyoqda kiyim bo'lganda raqib harakatini oyoqlar yaxshi sezmaydi, musobaqa paytida esa yalangoyoq tushganda oyoqlar raqib harakatini yaxshi sezadi.

"To'sish" usuliga uslubiy ko'rsatma. To'sish usulida ham qo'l, ham oyoq kuchi bilan usul qo'llaniladi. Bu usulda raqibning oyog'ini erdan uzishga to'g'ri keladi. To'sish usulini bajarishga yaxshi tayyorgarlik ko'rish uchun qo'l va oyoq kuchiga e'tibor berish darkor. Har bir kurashchi o'ziga ma'qul bo'lgan variant bilan usul bajarishi mumkin. To'sish usulini o'ng oyoqda qadamlab, chap oyoqda to'sish yoki bo'lmasa chap oyoqda qadamlab, o'ng oyoqda to'sish bilan ham bajariladi.

"Bosma" usuliga uslubiy qo'llanma. Bosmsa usul ham ko'tarib bajariladigan usul hisoblanadi, faqat bu usulni tez bajarish kerak bo'ladi. Har qaynday usulni amalga

oshirish uchun maxsus jismoniy mashqlarni bajarish lozim, chunki shu usulga mos mashqlarni usulini oson bajarishlikka olib keladi.

"Qayirma" usuliga uslubiy ko'rsatma. Qayirma usul tashqaridan qaraganda to'sib tashlashga o'xshab ketadiyu agar e'tibor berib qaralsa, qayirib tashlashda oyoq ishlamaydi. Bunda egiluvchanlik va belni burilishi yordam beradi.

"Yonbosh" usuliga uslubiy ko'rsatma. Belbog'li kurashda yonbosh usuli eng chiroyli usul hisoblanib, faqat sayl, toy tomoshalarda qo'llaniladi. Bu usulda raqib oyog'i erdan uzilmay bajariladi.

"Chalaqaytarma" usuliga uslubiy ko'rsatma. Chalaqaytarma qo'l kuchi bilan tez bajariladigan usul hisoblanadi. Bu usulga tayyorlanish uchun tezlikka jiddiy e'tibor beriladi. Chalaqaytarma usuliga tayyorlanish uchun prujinalarni tezlik bilan chapga va o'nga tortish mashqlarini bajarishga o'rganish lozim.

"Qaytarma" usuliga uslubiy ko'rsatma. Qaytarma usulini oyoqsiz bajarish ham mumkin. Buning uchun kiftlab, raqibni o'ng yoki chap tomonga ko'tarib o'tkazish lozim. Qo'lning o'zida qaytarishda oyoq ishlamaydi, shuning uchun ko'proq qaytarish kerak, usulni tez va yaxshiroq chiqishi qiyin bo'ladi.

"Qadamlash" usuliga uslubiy ko'rsatma. Qadamlash usuli raqibni ko'tarmasdan irg'itish orqali bajariladi.

"Aylantirish" usuliga uslubiy ko'rsatma. Usulni oson bajarish uchun kurashchi raqibni qaysi tomonga tashlamoqchi bo'lsa, raqib kurashchini qaramaqarshi tomonga etaklashi kerak. Siltashda ham, kiftlashda ham oyoq ishlatiladi, ya'ni odinga qadam tashlanadi. Aylantirish usulini siltash va kiftlash bilan bajarganda oyoqni turgan joyda qo'llash mumkin.

"Ilish" usuliga uslubiy ko'rsatma. Ilish usuli oyoq uchi bilan ilib bajariladi, shuning uchun ham qiyin hisoblanadi. Bu usulni o'zlashtirishda tezlikka, egiluvchanlikka e'tibor berish zarur. Oyoq, qo'l muskullari uchun espanderlarda mashqlarni takrorlash lozim.

Tik turish - bu Sambochining 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 Sambochining 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.

Tarbiya deb – o`qituvchi o`zi hohlagan sifatlarni tarbiyalanuvchilar ongiga singdirish uchun ularning ruhiyatiga ma`lumot maqsadga ko`ra tizimli ta`sir ko`rsatishiga aytiladi. Tarbiya bola tug`ilgandan boshlab umrining oxirigacha davom etadigan jarayondir. Shu tufayli tarbiya so`zi ko`p vaqtlarda ta`lim, ma`lumot jarayonlariga kiradigan ishlarning mazmunini ham anglatadi. Tarbiya ta`lim va ma`lumot natijalarini o`zida aks ettiradi.

Ta`lim – maxsus tayyorlangan kishilar rahbarligida o`tkaziladigan, talabalarni bilim, ko`nikma, malakalar bilan qurollantiradigan, bilim, qobiliyatlarini o`stiradigan, ularning dunyoqarashini tarkib toptiradigan jarayondir. Agar tarbiya bola tug`ilgandan boshlab umrining oxirigacha oilada, maktabda va jamoatchilik ta`sirida shakllansa, kamol topsa, ta`lim chegaralangan (masalan, sinf xonasi, laboratoriya, kabinetlarda) joyda tashkil etiladi. O`qituvchi-o`qituvchi rahbarligida muayyan belgilangan vaqtda olib boriladi.

Ma`lumot – ta`lim tarbiya natijasida olingan va tizimlashtirilgan bilim, hosil kilingan ko`nikma va malakalar hamda shakllangan dunyoqarashlar majmuidir.

Nazorat tushunchasi ta`lim oluvchining bilim, ko`nikma va malakalarini aniqlash, o`lchash va baholashni anglatadi. Aniqlash va o`lchash esa tekshirish deb ham ataladi.

Tekshirish – nazoratning tarkibiy qismi bo`lib, uning asosiy didaktik vazifasi o`qituvchi va o`quvchilar o`rtasida teskari aloqani ta`minlash, pedagog tomonidan o`quv materialini o`zlashtirish haqida ob`ektiv axborot olinishi, bilimlardagi kamchilik va nuqsonlarni o`z vaqtida aniqlashni ta`minlashdir. Tekshirishning maqsadi nafaqat o`quvchining bilim darajasi, sifati, shuningdek, uning o`quv mehnati hajmini ham aniqlashdan iborat.

Pedagogik texnologiyalarning predmeti - ta`lim tizimini konseptual asoslariga dalil keltirishdan, maqsadlarni qo`yishdan, natijalarni shakllantirishdan, o`quv materialini tanlash va strukturalashtirishdan, ta`lim modelini tanlashdan, to ularni amalga oshirishgacha, ularning optimallik va samaradorlik darajasini baholashgacha loyihalashtirishdan tarkib topgan. Shunday kilib, pedagogik texnologiya-ta`lim-tarbiya jarayonini majmuini amalga oshirish texnikasidir.

Shaxs — muayyan ijtimoiy guruhning vakili boʻlgan, biror faoliyat turi bilan shugʻullanadigan, atrof-muhitga ongli munosabatda boʻla oladigan, oʻziga xos individualpsixologik xislatlarga yega boʻlgan konkret inson.

Qoʻllanilishiga, qamrov hajmiga (masshtabiga) koʻra ularni uch guruhga ajratiladi:

- 1.Umumiy pedagogik texnologiyalar.
- 2.Xususiy pedagogik texnologiyalar.
- 3.Modulli kichik universal texnologiyalar

Oʻqitishni tabaqalashtirish. G.K.Selevko tadqiqotlarida oʻqitishni tabaqalashtirish oʻquv jarayonini tashkil etish shakli sifatida izohlanadi, oʻzida bilim darajasi bir xil boʻlgan, u yoki bu jihatdan oʻquv jarayonida umumiy sifatlarga ega boʻlgan oʻquychilar guruhi bilan oʻqituvchi ishlaydi. Oʻqitishni tabaqalashtirish oʻquv jarayonidagi taʼlin oluvchilarning turli guruhlarini ixtisoslashtirilishini taʼminlaydigan umumiy didaktikaning bir qismi sifatida ham belgilanadi.

Oʻqitishni individuallashtirish texnologiyasi. Inge Unt, A.S.Graniskaya, V.D.Shadrikov tadqiqotlarida individual oʻqitish oʻquv jarayonini tashkil etish shakli, modeli sifatida belgilanadi.

Oʻqitishni jadallashtirish texnologiyasi. Bu texnologiyani Viktor Fedorovich Shatalov ishlab chiqdi va hayotga joriy qildi. U oʻqitishning anʼanaviy sinf-dars usulining hali ochilmagan katta imkoniyatlarini koʻrsatib berdi.

Bilimlarni toʻla oʻzlashtirish texnologiyasi. Oʻquv materiallari bir necha boʻlaklarga boʻlinadi: oʻzlashtirilishi tegishli boʻlgan oʻquv unsurlari, undan soʻng boʻlimlar boʻyicha tekshirish uchun materiallar ishlab chiqiladi, undan soʻng oʻqitish, tekshirish — joriy nazorat, korrektirovka va qayta, oʻzgartirilgan tarzda ishlab chiqish - oʻqitish.

Oʻquvchi shaxsini faollashtirishga yoʻnaltirilgan taʼlim texnologiyalari.

Taʼlimni modernizatsiyalashtirish taʼlim jarayonida bilim, koʻnikma, malakalarni shakllanitirish bilangina hal boʻlib qolmaydi. Oʻquvchi shaxsining mustaqillik, tashabbuskorlik, javobgarlikni his etish, tanqidiy fikrlash kabi sifatlar bilan

bog`liq funksiyalari ta'limning shaxsga yo`naltirilgan tizimi vositasida amalga oshiriladi.

Tanqidiy fikrlash bu – XXI asr talablarini muvaffaqiyatli ro`yobga chiqarishimizga imkoniyat yaratuvchi, o`rganayotgan va bajarayotgan ishimizni yanada chuqurroq anglashimizga yordam beruvchi ijobiy ko`nikmadir. Tanqidiy fikrlashga o`rgatish Kadrlar tayyorlash milliy dasturida bayon etilgan yuqori kasbiy madaniyatli, ijodiy va ijtimoiy faol xayotda o`z o`rnini topa oladigan malakali kadrlarni shakllantirish vazifasini hal qilishga ham mos keladi. Xo`sh, shunday bo`lsa tanqidiy fikrlashning o`zi nima? Adabiyotlarda bu tushunchaga berilgan turli xil ta`riflarni uchratish mumkin.

Pedagogik mahorat - bu o`quv jarayonining barcha shakllarini eng qulay va samarali holatda tashkil etish, ularni shaxs kamoloti maqsadlari tomon yo`naltirish, talabalarda (o`quvchilarda) dunyoqarash, qobiliyatni shakllantirish, ularda jamiyat uchun zarur bo`lgan faoliyatga moyillik uyg`otishdir.

Qobiliyat – shaxsning muayyan faoliyat turini yuqori darajada bajarishga bo`lgan layoqat darajasini ifodalaydigan, turmush jarayonida hosil qilingan individual xususiyatlar yig`indisi hisoblanadi.

Pedagogii faoliyat — bu o`qituvchining o`quvchilarga ta'lim va tarbiya berish vazifalarini hal qilishga qaratilgan hamda pedagogik ta'sir o`tkazish vositalari bilan amalga oshiriladigan professional aktivligidir. O`qituvchi bu mazkur faoliyatning bir necha turlarini bajaradi: o`qitadi, tarbiyalaydi, yo`l - yo`riqlar ko`rsatadi, tashkil qiladi, targ`ibot yurgizadi, mustaqil bilim olish bilan shug`ullanadi. Bularning hammasi bevosita yoki bilvosita o`qitish va tarbiyalash vazifalarini hal qilishga yo`naltirilgan.

Pedagogik nazokat psixologik bilimlarni hamda ilgaridan to`planib kelgan hayotiy va shaxsiy tajribalarni amalda tadbiq qilishdir. Pedagogik nazokat bu qandaydir tug`ma xususiyat emas, balki kishida asta-sekin shakllanib boradi: u ba`zilarda tezroq, kengroq va yaxlitroq shakllansa, boshqa birovlarda esa sekinrok, kamroq va qismanroq shakllanadi. Bu kishining o`z qalbida ixtiyoriy yoki ixtiyorsiz ravishda sodir bo`layotgan ichki voqealarni qanday xis qilishini kuzata bilishiga bog`liqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida Vazirlar mahkamasining 1999-yil 27- maydagi 271-sonli qarori.
2. Karimov I.A. O‘zbekiston kelajagi buyuk davlat. – T.: O‘zbekiston, 1992.
3. Karimov I.A. Yuksak ma’naviyat - yengilmas kuch. –T.: Ma’naviyat, 2008. – 173 b.
4. Каримов И.А. Гармонично развитие поколение – основа прогресса Узбекистана: Речь на 9 сессии Олий Мажлиса Республики Узбекистан, 29.08.1997 г. – Т., 1998. –С. 63.
5. Каримов И.А. Речь на открытии “Универсиады-2000”. –Т., 2000.
6. Каримов И.А. Речь на церемонии открытия первого Ташкентского международного теннисного турнира 30 мая 1994 г. //Узбекистан, “Наша цель: свободная и просветающая родина”. Т.2. –Т., 2000. – 242 с.
7. Каримов И.А. Узбекистан на пороге XXI века: угрозы безопасности, условия и гарантии прогресса. – Т.: Узбекистан, 1997. – 315 с.
8. Каримов И.А. Узбекистан, устремления в XII век: док.на 14 сес. Олий Мажлиса Республики Узбекистан 1-го сессии 14.04.1999. – Т., 1999.
9. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорта» от 14.04.1992 г. – Т., 1992. –с.25.
10. Закон Республики Узбекистан о физической культуре и спорта (Новая редакция). 27 иуния 2000 г. –Т., 2000. –с. 21.
11. Постановление о развитии физической культуры и спорта. –Т., 1997.
12. Указ Президента Узбекистан от 24 октября 2002 № УП 3154 «О создании фонда детского спорта Узбекистана».
13. Абзалов Р.А. и др. Тупики и перспективы развития спортивной подготовки в легкой атлетике // Теория и практика физической культуры, №11. – М., 2000. – 23-26 с.

14. Андрис Е.Р. Динамика абсолютных и относительных пульсовых показателей в годичном цикле тренировки легкого атлета: Разработка. – Т., 1991. – 29 с.
15. Айрапетянс Л.Р. Педагогические основы планирования контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх. Автореф. дис. ...д-ра пед. наук. –М.: ГСОЛИФК, 1992. – 41 с.
16. Аракелян Е.Е. Специальная физическая подготовка бегунов на короткие дистанции. – М., 1990.
17. Ачмарин В.Н. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании // Физкультура и спорт. –М., 1978. – 223 с.
18. Валсевич В.К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов Олимпийского класса // Теория и практика физической культуры. – №4. –М., 2001. – С. 9-10.
19. Вегай, прыгай, метай: школа легкой атлетики для детей 7-12 лет. – М., 1992. – 79 с.
20. Верхошанский Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. – №8. –М., 1993. – С.21-27.
21. Верхошанский Ю.В. Принципы построения тренировки в скоростно-силовых видах легкой атлетики // Легкая атлетика, №8. –М., 1979. – С.8-10.
22. Верхошанский Ю.В. Принцип «Динамического соответствия» средств силовой подготовки упражнения, в котором спортсмен специализируется // Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.:ФиС, 1970. – 149 с.
23. Верхошанский Ю.В., Семенов В. Скоростно-силовая подготовка спринта //Легкая атлетика, №11. –М., 1971. – 176 с.
24. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980. – 135 с.

25. Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных нагрузок: Автореф. дис. ...док.пед.наук. – М., 1982. – С.48.
26. Годик М.А. Спортивная метрология: учебник для ин-тов физкультуры. –М.: ФиС, 1988. – 192 с.
27. Зациорский В.М. Спортивная метрология: учебник для студентов институтов физ. культуры. – М.: ФиС, 1982. – 256 с.
28. Иванов В.С. Основы математической статистики. Учебное пособие для институтов физ. культуры. – М.: ФиС, 1990. – 160 с.
29. Купцов А.П. Психология соревнующегося спортсмена. –М., 1979.
30. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
31. Мелиева М.С. Общая спортивная гигиена. Учебное пособие. –Т., 2006.
32. Платонов В.Н. Теория спорта. – Киев, 1987.
33. Таймурадов О.Р., Анисимов В.К. Пути повышения эффективности контратакующих действий //Методические рекомендации. –Т., 2000.
34. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Отбор и планирование. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 144 с.
35. Учение о тренировке. Под ред. Д. Харре. – М., 1971.
36. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. – М.: ФиС, 1984. – 240 с.
37. Черневич Г.А. Организация учебно тренировочных сборов. –М., 1997.
38. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев, 1999.
39. Шахов Ч.К. Программирование физической подготовки единоборцев. – М., 1997.
40. Шолих М. Круговая тренировка. – М., 1960.
41. Шиян В.В. Специальная выносливость дзюдоистов и средства ее развития: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. – М., 1983. – 22 с.

42. Шиян В.В., Рожков П.А. Планирование интенсивных тренировочных нагрузок в макроцикле подготовки борцов к ответственным соревнованиям //Методическая разработка для аспирантов, слушателей ВШТ и студентов Академии. – М., 1996. - 28 с.
43. Чулика Ya.A. Систематизация базовой тактической подготовки борцов //Теория и практика физической культуры, № 8. –М., 1990. –С. 23-26.
44. Юсупов Х.М., Попов А.Н. Вопросы оценки тактико-технической мастерства самбистов // Спортивная борьба: Ежегодник. –М., 1978. –С. 48-51.
45. Уачков О.П. Система подготовки резерва по спортивной борьбе. В кн.: Международная конференция “Ворьба среди детей и молодежи”. – М., 1998. –С. 26-30.
46. Алиханов И.И. Техника и тактика волной борьбы. – М.: ФиС, 1986. – 304 с.
47. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Волная борьба. – Т.: Медицина, 1987. – 223 с.
48. Керимов Ф.А., Юсупов Н. Подвижные игры для кураша. – Т.: Абу Али ибн Сино, 2003. – 72 с.
49. Станков А.К., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. – М.: ФиС, 1984. – 241 с.
50. Гастанов Н.А., Абдиев А.Н., Боймуродов И.Х.. Греко- римская борьба. –Т.: УзГИФК, 2007.
51. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. – Т., 2005.
52. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. – Т., 1990.
53. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. – Т., 2004.
54. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш: Ўқув қўлланма. – Т.: ЎзДЖТИ, 2005. – 172 с.

Internet saytlari

1. www.bilim.uz
2. www.wada.com.
3. www.sport.com.
4. www.edu.uz – Vazirlik sayti.
5. www.ziyo.edu.uz - Vazirlik sayti.
6. www.performance.edu.uz - Vazirlik sayti.

MUNDARIJA:

KIRISH.....	3
I BO‘LIM	
I BOB. MILLIY KURASHNING RIVOJLANISH TARIXI.....	5
1.2. Milliy kurashning rivojlanish tarixi.....	5
II BOB. MILLIY KURASHNING QOIDALARI.....	15
2.1. Kurash turi bo‘yicha musobaqalarni tashkil etish va ularga hakamlik qilish.....	15
2.2. Hakamlar hay’ati.....	15
2.3. Kurashning umumiy qoidalari.....	21
III BOB. KURASHCHILARNING TAKTIK TAYYORGARLIGI	33
3.1. Taktika tayyorgarligini qo‘llash yo‘llari.....	36
IV BOB. KURASHCHILARNING TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIGI.....	56
4.1. Kurashchining texnik harakatlari.....	56
Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.....	68
II BO‘LIM.	
I BOB. BELBOG‘LI KURASHNING RIVOJLANISH TARIXI	69
1.2. Belbog‘li kurashning kelib chiqish tarixi va rivojlanishi..	69
II BOB. BELBOG‘LI KURASHNING QOIDALARI.....	75
2.1. Belbog‘li kurash musobaqa turlari.....	75
2.2. Hakamlar hay’ati.....	76
2.3. Belbog‘li kurashchilar sport formasi.....	77
2.4. Belbog‘li kurash hakamlari kiyimi.....	78
2.5. Belbog‘li kurashning umumiy qoidalari.....	78
2.6. Belbog‘li kurash bellashuvlarini o‘tkazishda ishlatiladigan ishora va iboralar.....	76
2.7. Belbog‘li kurash gilami.....	80

III BOB. BELBOG‘LI KURASHNING TEXNIK, TAKTIK QOIDALARI.....	84
3.1. Kurashchining asosiy holatlari.....	84
3.2. Belbog‘li kurashchining texnik harakatlari.....	85
3.3. Kurashchining tik turishdagi asosiy harakatlari.....	85
3.4. Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo‘llari.....	87
3.5. Belbog‘li kurashchining taktik harakatlari.....	89
IV BOB. BELBOG‘LI KURASHCHILARNING TEXNIK TAYYORGALIGI.....	91
4.1. Belbog‘li kurashdagi texnik usullar.....	91
4.2. Belbog‘li kurashdagi taqiqlangan usullar.....	114
V BOB. BELBOG‘LI KURASHCHILARNING TAKTIK TAYYORGALIGI.....	118
5.1. Belbog‘li kurashchilarning taktik tayyorgarlik maqsadi va vazifalari.....	118
5.2. Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi.....	121
5.3. Bellashuvni tuzish taktikasi.....	121
5.4. Musobaqalarda qatnashish taktikasi.....	133

III BO‘LIM.

I BOB. YUNON-RIM KURASHNING PAYDO BO‘LISH TARIXI VA RIVOJLANISHI.....	135
II BOB. YUNON-RIM KURASHI BO‘YICHA MUSOBAQALARNI TASHKIL ETISH VA O‘TKAZISH QOIDALARI.....	142
2.1. Musobaqa maqsadi va vazifalari.....	145
2.2. Musobaqalarni boshqarish.....	145
2.3. Ishtirokchilar va qatnashuvchi tashkilotlar.....	145
2.4. Musobaqalarni o‘tkazish shartlari va tartibi.....	145

2.5. Talabnomalarni berish muddatlari va tartibi.....	145
2.6. Ishtirokchilar va hakamlarni qabul qilish shartlari.....	145
2.7. G‘oliblarni taqdirlash.....	146
2.8. Hakamlar jamoasi tarkibi va hakamlarning majburiyatlari.....	148
2.9. Musobaqa Nizomi.....	149
2.10. Torozidan o‘tkazish va qur’a tashlash.....	150
2.11. Musobaqani o‘tkazish bayonnomasi.....	150
2.12. Tasniflash ochkolarning berilish tartibi.....	152
2.13. Texnik harakatlar va usullar uchun beriladigan ballar.....	153
III BOB. YUNON-RIM KURASHIDA TEXNIK USULLARNI TASNIFLASH, TIZIMLASHTIRISH VA ULARNING ATAMASI.....	
3.1. Umumiy qoidalar.....	156
3.2. Yunon-rim kurashida asosiy tushuncha va atamalar.....	162
3.3. Yunon-rim kurashida asosiy holatlar.....	164
3.4. Yunon-rim kurashida texnik harakatlar.....	165
3.5. Yunon-rim kurashi bo‘yicha tik turgan holatdagi asosiy harakatlar.....	165
3.6. Yunon-rim kurashi bo‘yicha parter holatidagi asosiy harakatlari.....	166
3.7. Yunon-rim kurashida taktik harakatlar.....	168
3.8. Yunon-rim kurashidagi asosiy holatlar.....	169
3.9. Ushlashlar va undan chiqish.....	172
3.10. Ko‘prik va uning qo‘llanilishi.....	174
3.11. Yunon-rim kurashida texnik usullarning bajarilishi. Parter holatidagi texnik usullarning bajarilishi.....	179
3.12. Tik turgan holatdagi texnik usullarning	

bajarilishi.....	209
------------------	-----

IV BO'LIM.

I BOB. DZYUDO KURASHINING RIVOJLANISH

TARIXI.....	246
--------------------	------------

1.1. Dzyudo kurashining tarixi va rivojlanish bosqichlari.....	246
--	-----

1.2. Mustaqillikgacha bo'lgan yillarda O'zbekistonda dzyudo kurashi.....	250
--	-----

1.3. Mustaqillikdan keyin O'zbekistonda dzyudo kurashining rivojlanishi va qayt etilayotgan natijalar.....	255
--	-----

II BOB. DZYUDO KURASHINING QOIDALARI.....	263
--	------------

III BOB. YOSH DZYUDO KURASHCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGI.....

3.1. Kurashchilar mashg'ulot jarayonida texnik tayyorgarlik	306
---	-----

3.2. Dzyudochilarning parter holatida bajariladigan boshlang'ich texnik harakatlarni o'rgatish	309
--	-----

3.3. Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari va boshlang'ich texnik usullarning bajarilishi.....	313
--	-----

IV BOB. YOSH KURASHCHILARNING TAKTIK TAYYORGARLIGI.....

4.1. Yosh dzyudo kurashchilarning taktik tayyorgarligi, maqsadi va vazifalari.....	344
--	-----

4.2. Yosh dzyudochilarning hujum harakatlariga tayyorlash taktikasi.....	348
--	-----

4.3. Bolalar o'smirlar sport maktablarida bellashuvni olib borish taktikasi.....	350
--	-----

4.4. Bolalar va o'smirlar sport maktablari sportchilarining musobaqalarda qatnashish taktikasi.....	361
---	-----

Glossariy.....	364
----------------	-----

Foydalanganadabiyotlar ro'yxati	
---------------------------------------	--

ОГЛАВЛЕНИЕ:

ВВЕДЕНИЕ.....	3
----------------------	----------

I РАЗДЕЛ

I ГЛАВА. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ.....	5
---	----------

1.3. История развития национальной борьбы.....	5
--	---

II ГЛАВА. ПРАВИЛА НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ	12
--	-----------

2.1. Организация и проведение соревнований по борьбе, судество... .	12
---	----

2.2. Судейская коллегия (бригада, состав).....	15
--	----

2.3. Общие правила борьбы.....	20
--------------------------------	----

III ГЛАВА. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ.....	31
--	-----------

3.1. Методы применения (использования) тактические приемы....	33
---	----

IV ГЛАВА. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ.....	52
---	-----------

4.1. Технические движения борцов.....	52
---------------------------------------	----

4.2. Список, использованная литература.....	63
---	----

II РАЗДЕЛ

I ГЛАВА. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ НА ПОЯСАХ.....	67
--	-----------

1.2. Возникновения и развития борьбы на поясах.....	67
---	----

II ГЛАВА. ПРАВИЛА БОРЬБЫ НА ПОЯСАХ.....	73
--	-----------

2.1. Виды соревнований борьбы.....	73
------------------------------------	----

2.2. Судейская коллегия.....	73
------------------------------	----

2.3. Спортивная форма одежды борьбы на поясах.....	74
--	----

2.4. Форма одежды судей борьбы на поясах.....	75
---	----

2.5. Общие правила борьбы на поясах	75
---	----

2.6. Применяемые жесты и жестикуляции в схватке борьбы на поясах.....	76
2.7. Ковер борьбы на поясах.....	80
III ГЛАВА. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА БОРЬБЫ НА ПОЯСАХ.....	82
3.1. Общее положение борцов.....	82
3.2. Технические движения борцов на поясах.....	83
3.3. Движения борцов в стойке.....	83
3.4. Пути и методы повышения технического мастерство борцов.....	85
3.5. Тактические передвижения борцов на поясах.....	87
IV ГЛАВА. ТЕХНИЧЕСКИЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ НА ПОЯСАХ.....	89
4.1. Методы технических движений борцов на поясах.....	89
4.2. Запрещенны методы, способы борцов на поясах.....	114
V ГЛАВА. ТАКТИЧЕСКИЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ НА ПОЯСАХ.....	116
5.1. Цели и задачи тактической подготовленности борцов на поясах.....	116
5.2. Тактическая подготовка наступательных движений.....	119
5.3. Тактическая построения схватки.....	120
5.4. Тактическое участия в соревнованиях.....	129
5.5. Список использованной литературы.....	131

III РАЗДЕЛ

I ГЛАВА. ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ (КЛАССИЧЕСКОЙ) БОРЬБЫ.....	137
II ГЛАВА. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИИ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ.....	139

2.1. Цели и задачи соревнований.....	141
2.2. Управления соревнованиями.....	141
2.3. Участвующие организации и участники.....	141
2.4. Требования и порядок проведения соревнований.....	141
2.5. Порядок и время подачи заявок.....	141
2.6. Порядок и требования приема судей и участников.....	142
2.7. Награждения участников.....	142
2.8. Состав и обязанности судей.....	142
2.9. Положения о соревнованиях.....	145
2.10. Взвешивание и жеребьевка участников.....	145
2.11. Протокол о проведении соревнований.....	145
2.12. Правила распределения очко	147
2.13. Баллы даваемые за технические движения и способы.....	148
III ГЛАВА. ТЕРМИНЫ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ.....	151
3.1. Общие правила.....	151
3.2. Основные термины и понятия Греко-Римской борьбы.....	157
3.3. Основные положения Греко-Римской борьбы.....	157
3.4. Технические движения Греко-Римской борьбе.....	158
3.5. Основные движения в стойке Греко-Римской борьбе.....	160
3.6. Основные движения в партере Греко-Римской борьбе.....	161
3.7. Тактические движения Греко-Римской борьбе.....	162
3.8. Основные положения в Греко-Римской борьбе.....	163
3.9. Освобождения от хватов.....	165
3.10. Мостик и использования (применения).....	167
3.11. Способы выполнения технических (методов) приемов. Выполнения технически приемов в положении партера.....	173
3.12. Методы (способы) выполнения технических приемов в положении стойке.....	202

IV РАЗДЕЛ

I. ГЛАВА. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ДЗЮ-ДО.....	243
1.1. История развития и этапы Дзю-До.....	243
1.2. Развитие Дзю-До до независимости Узбекистана	243.
1.3. Развитие и успехи Дзю-До в Узбекистане в независимые годы самостоятельности.....	251
II ГЛАВА. ПРАВИЛА БОРЬБЫ ДЗЮ-ДО.....	259
III ГЛАВА. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ МОЛОДЫХ ДЗЮ-ДОИСТОВ.....	230
3.1. Техническая подготовка в учебно-тренировочных занятиях борцов.....	300
3.2. Обучения техническим приёмам Дзю-Доистов в положении партера.....	303
3.3. Основные положения технические методы движения в начальной стадии выполнения бросов	307
IV ГЛАВА. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА МОЛОДЫХ БОРЦОВ.....	336
4.1. Цели и задачи тактической подготовки молодых борцов Дзю-Доистов.....	336
4.2. Тактика подготовки нападающим движениям молодых Дзю-Доистов.....	340
4.3. Тактика проведения схваток в детских-юношеских спортивных школах.....	341
4.4. Тактика участие на соревнованиях учащиеся детских-юношеских спортивных школ.....	351
Список использованных литературы.....	353