

ЎЗБЕКИСТОН RESPUBLIKASI
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ТОШКЕНТ ИРРИГАЦИЯ ВА ҚИШЛОҚ ХЎЖАЛИГИНИ
МЕХАНИЗАЦИЯЛАШ МУҲАНДИСЛАРИ ИНСТИТУТИ

“ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ
ВА СПОРТ” кафедраси




ТИҚХММИ

Тошкент Ирригация ва Қишлоқ Хўжалигини
Механизациялаш Муҳандислари Инститuti

ЮНОН-РИМ
КУРАШИНING ПЕДАГОГИК АСОСЛАРИНИ
ЎРГАНИШ ВА АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАРИНИ
ТАШКИЛ ҚИЛИШ БЎЙИЧА
УСЛУБИЙ ҚЎЛДАНМА



ТОШКЕНТ – 2019



**Ушбу ўқув қўлланма институт илмий услубий Кенгашининг 24.04.2019
йилда бўлиб ўтган №3-сонли мажлисида кўриб чиқилди ва чоп этишга
тавсия қилинди.**

Услубий қўлланмада ёш юнон-рим курашчиларининг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлиги бўйича замонавий билим ва тажрибалар умумлаштирилган. Жисмоний қоблият ёшга боғлиқ ҳолда ривожлантириш масалалари батафсил кўриб чиқилган бўлиб, бу кураш тури бўйича БЎСМ, ихтисослашган болалар ва ўсмирлар олимпия захиралари мактаблари (ИБЎОЗМ) шароитларида юнон-рим курашчиларнинг кўп йиллик тайёрлаш мақсадларини самарали амалга оширишда илғор услублар ва ўқитиш методикалари, машғулотлар ва ўқув-машқлари жараёнларни ташкил қилиш масалалари ўрганилган ҳамда Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти, республика олий ўқув юртларининг жисмоний маданият йўналишида таълим берувчи ўқитувчи мурабийларига ва талабаларига, жамoa маурабийлари ва курашчиларига фойдаланиши учун мўлжалланган.

Тузувчи:

доцент. **А.Ходжанов**

Тақризчилар:

ф.д. **Д.О. Химматалиев**

псих.ф.ном. **Р.М.Абдуллаева**



КИРИШ

Кураш мамлакатимизнинг нуфузини оширадиган омиллардан биридир. Юртимизда курашни ривожлантириш муаммоларини комплекс тарзда ҳал этиш, жисмонан соғлом, маънавий жиҳатдан етук шахсларни тарбиялаш, соғлом турмуш тарзи ва курашга муҳаббат туйғусини сингдириш, шунингдек, кураш соҳасини бошқаришда давлат сиёсатини амалга оширишни мувофиқлаштириш даражасини кўтариш, барча тизимлар иш фаолиятини қайта кўриб чиқишга биринчи даражали аҳамият берилмоқда.

Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва кураш юксалишида, курашга кенг халқ оммаси, аввало, ўсиб келаётган ёш авлодни кенг жалб қилишда кураш ва жисмоний тарбия таракқиётини таъминлайдиган бир неча қонун ҳамда фармон ва қарорлар қабул қилиниб, ҳаётга изчил тадбиқ этилаётгани ғоят муҳимдир.

Оммавий кураш ҳаракатини ривожлантириш билан бир қаторда, ҳозирги кунда республикада фаолият кўрсатувчи кураш турлари бўйича етишиб чиқаётган ва мамлакат терма жамоаларида фаолият кўрсатаётган иктидорли курашчилардан Олимпия ва Осиё ўйинлари ҳамда жаҳон чемпионати ва биринчиликлари мусобақаларида юқори натижаларни кўрсата оладиган маҳоратли курашчиларни тайёрлаш, уларнинг кураш маҳорати кўрсаткичларини жаҳон талаблари даражасига етказиш борасида тайёрлашга узвий боғлиқ бўлган юқори малакали кураш мутахассислари билан таъминлашга алоҳида аҳамият берилмоқда.

Ватанимизда мустақилликнинг дастлабки кунлариданок халқ фаровонлигини ошириш, мамлакатимизни иқтисодий ижтимоий ва маданий жиҳатдан ривожлантиришга катта эътибор қаратилди. Республика раҳбарияти томонидан кўрсатилаётган барча ғамхўрликлар ва талаблар аҳолини, айниқса ўқувчи ёшларнинг миллий кадриятларни ўрганишига, уларнинг маънавий ва маърифий дунё қарашларини янгилashiга ва бу борада вазибаларни бажаришда барча ўқув юртлири, айниқса олий таълим тизимида юксак ғоявийлик ҳамда ўз ихтисосининг етук ходими бўлиш даражасида тарбиялашни тақозо этади.

Маълумки, ҳар бир ихтисосликдаги бўлажак мутахассислар фаннинг барча соҳаларини мукамал ўрганишлари лозим. Шу жиҳатдан олиб қораганда жисмоний маданиятимиз тарихи ва ҳозирги кунги курашдаги истикболларини билишлари ҳам талабга мувофиқ бўлади.

Жисмоний тарбия ва курашнинг инсон саломатлигини мустаҳкамлаш ва умрини узайтиришдаги моҳиятлари узоқ йиллардан буён ҳаётий тажриба, синовлардан ўтиб, у илмий ва назарий жиҳатдан амалда исботлангандир. Чунки, жисмоний тарбия ва кураш инсонларнинг бақувват, чидамли, соғлом бўлишига қўмақлашувчи восита ва тарбиявий жараёндр.

Республикада миллий кадриятларни тиклаш, маънавий ва маърифий жиҳатдан билимини чуқурлаштириш борасида қатор ҳуқуқмат қарорлари эълон қилинди. Жумладан, буюк сарқорда Амир Темур, Шарқнинг улуг алломалари

Ат-Термизий, халк қахрамони Жололиддин Мангуберди каби буюк шахсларнинг ҳаёти билан таништириш, уларнинг кадриятларини эъзозлаш борасида катта тadbирлар амалга оширилди.

Ўзбек халқининг қадимги миллий урф-одатлари, айниқса жасурлик, мардлик, пахловонлик ва ватанпарварликга даъват этувчи жисмоний маданият, унинг асл мазмуни бўлган миллий кураш ифодаланган. «Алпомиш» дастонининг яратилганлигига 1000 йил тўлиши, қадимги ажлодлар ҳаёти ва маданиятини кўрсатувчи «Авесто» (Угузлар қомуси) китобининг уч минг йиллигини нишонлаш ҳақидаги республика ҳукуматининг қарорлари айни муддао бўлди. Шу туфайли Ўзбек миллий кураши янги босқичга, яъни муздум ва мохият жиҳатдан ўз истикболига эга бўлди.

Эътиборли томони шундаки, кураш бўйича Амир Темур, Ҳаким Ат-Термизий ва бошқа улуг алломаларнинг хотрисига бағишлаб халқаро турнирлар, Президент соврини учун халқаро мусобақаларини ҳар йили ўтказилиши одат тусига айланди. Наврўз, ҳосил байрамлари, Мустақиллик куни муносабати билан ёш курашчи ва нуфузли палвонлар ўртасида миллий курашларимиз (Бухоро ва фарғона усуллари) бўйича оммавий мусобақалар ўтказилмоқда.

Ўзбек курашининг халқаро майдонида тан олинишига келадиган бўлсак, шуни таъкидлаш лозимки, ҳозирга кунда Халқаро «Кураш» Ассоциациясининг باشқарув манзили малакатимиз пойтахти Тошкент шаҳрида жойлашиши ва дунёнинг 70 дан ортиқ давлатларда Ўзбек кураши бўйича миллий федерациялари ташкил этилганлиги жаҳон кураш майдонида курашимизнинг обрўсини оламшумил кўтарилишига эришилди. Жумладан, жаҳоннинг Америка, Европа, Осиё, Африка китъалари халқларининг севимли кураш турларининг бири сифатида Ўзбек кураши маҳаллий аҳолининг кундалик ҳаётида ўз ўрнини топди.

Халқаро «Кураш» ассоциацияси томонидан 1998 йилдан бошлаб, ҳар йили ташкил этилиб келинаётган юқорида кўрсатилган халқаро турнирлари ва жаҳон биринчиликлари ҳамда чемпионатларининг муваффақиятли ўтказилиб келинмоқда. Ўз навбатида Осиё, Европа ва Жаҳон чемпионатлари ва биринчиликларини мақсадли равишда ташкил этилиши ва ўтказилиши, курашимизнинг нуфузини янада ошириш, энг муҳими эса Ўзбекистоннинг шон-шухратини оширишга даъват этмоқда.

Тақидлаш лозимки, мутақиллик шарафати туфайли республикамызда деярлик барча ўқув юртлари, кўпгина ишлаб чиқариш корхоналари, аҳоли истиқомат жойларида (махалла, кўп қаватли уйлар ҳудудларида) ва турли муассасаларда миллий курашларимиз бўйича кураш тугарақлари ташкил этилган.

Болалар ва ўсмирлар кураш (кураш) мактаблари, олий маҳорати матаблари, олимпия ўринбосарлари мактаблари ва олимпия захиралари коллежлари таркибида кураш бўлимлари мавжуд.

Миллий курашларимиз бўйича барча тоифадаги махсус кураш (кураш) мактаблари фаолият кўрсатмоқда. Ушбу мактабларда тарбияланувчи курашчиларимиздан мустақиллик йилларда Ўзбекистон, Осий, Европа ва Жаҳон чемпионлари бўлган Тоштемир Мухаммадиев, Комил Муродов, Абдулла Тангриев ва бошқалар каби иктидорли курашчилар ватанимиз шарофиди жаҳон кураш майдонида муносиб химоя қилиб келмоқдалар. Халқаро «Кураш» ассоциациясининг Президенти Комил Юсупов бошчилигида Ўзбек кураш ахиллари, фаоллари (активлари) миллий курашимизни Олимпия ўйинлари дастурига киритиш йўлида садоқат билан иш олиб боришмоқда. Шу билан бир қаторда Ўзбек курашини илмий асосланган амалий-услубий жиҳатдан исботланган ҳолда барча китъаларда аҳолиси ўртасида тадбиқ этиш ва ривожланишини таъминлаш мақсадида борган сари янада чуқур такомиллаштириш борасида қатор ишлар амалга оширилмоқда.

Ўзбек курашининг халқаро миқёсда ривожланиши ва шуғулланувчи курашчиларни ҳар томонлама билимини чуқурлаштириш доирасида албатта, бугунги кунда мураббийлар ҳамда курашчилар учун ўқув қўлланмалар, услубий кўрсатмалар ва илмий асосланган дарсликлар ҳали ҳам бўлса етарли эмас. Мазкур масалада кураш билан шуғулланувчи курашчиларни ва мураббийларни ўқув кураллари билан таъминлаш жараёнини такомиллаштириш мақсадида муаллиф ўз тажрибасидан келиб чиққан ҳолда ишлаб чиқилган ушбу ўқув қўлланмани ўқувчи-муштарийлар эътиборига ҳавола этмоқда.

Ўқув қўлланма иккита қисмдан иборат бўлиб, кураш тури бўйича курашчиларни тайёрлаш жараёнини услубий ва амалий асослари негизда тушинчалар берилган. Биринчи қисмда курашни ўргатиш жараёнида ўқув машғулотларини ташкил этиш ва олиб борилишида услубий асослари берилган. Иккинчи қисмда ўқув машғулотини ташкил этиш ва олиб бериш жараёнининг амалий асослари тарикасида кураш техникаси ва тактикасини ўргатиш усуллари берилган.

Хурматли ўқувчи-муштарийлар! Сизлардан ушбу қўлланмани ўқиб танишганингиздан сўнг бизга таклиф ва мулоҳазаларингизни юборишингизни муаллиф томонидан илтимос қиламиз. Сабаби, биз кейинчалик кураш амалиётида бугунги кунда нима нарсалар етишмайди ва қанақанги услубий қўлланма, кўрсатмалар кераклигини билишимизга катта ёрдам беради.

Муаллиф кейинги навбатда энди курашга қадам қўйган ёш курашчи полвонлар ўз устида тайёргарлигини услубий тўғри ташкил этишлари учун «Кураш алифбоси», курашчилар билан бошланғич ўқув машғулотларини олиб боровчи мураббийлар учун «Кураш машғулотларини ташкил этиш мезонлари» номларида ўқув қўлланмалар яратиш устида иш олиб бормоқда.

КУРАШ КУРАШИГА ТУШИШНИ ҲАМДА ҲАМДА ПЕДАГОГИК АСОСИ

Кураш курашини ўргатиш—шуғулланувчиларда билим, маҳорат ва кўникмаларни шакллантиришга қаратилган ҳар томонлама ривожланиш вазифасини бевосита амалга оширишда педагогик жараён бўлиб ҳисобланади.

Кураш курашини ўргатишда танланган кураш кураш тури бўйича ўқув машғулот жараёнини режалаштириш ва ташкилий-услубий жиҳатдан таъминлаш, ҳамда тегишли кураш анжомларидан тўғри фойдаланиш лозимлиги мутахассислар томонидан кенг таҳлил қилинган. Педагогик талаб бўйича мураббийлар —мураббийлик фаолиятига, билимга эғалигига чуқур сиёсий ва тарбиявий жиҳатдан саводли бўлиши кераклиги адабиётларда кўрсатилган.

Ўқув машғулот жараёнида ёш курашчиларда ватанпарварлик, жамоатчилик, меҳнатсеварлик, мақсад сари интилиш, ташаббускорлик, дадиллик, катъийлик каби ҳислатларни тарбиялашдан иборатлигини кўришимиз мумкин. Айни пайтда шуғулланувчи курашчиларга онгли интизом, иш режимида рия қилиш, машғулотлар, ўқиш ва дам олиш тартибига рия қилиш, гигиеник талабларни бажаришни тартибли равишда тақозо этилади.

Мураббийнинг вазифаси—курашчини бошланғич тайёргарлик давридан бошлаб то кураш маҳорати даражисигача малакасини ошириб, юқорида кўрсатилган вазифаларни уларнинг онгига синдириш, курашчиларнинг мустақил равишда ўз ҳаракат кўникмаларини бошқариш, қобилиятларини тарбиялашдир. Курашчида юксак кураш маҳорати шаклланишида кураш усулларини узлаштириш жараёнин техника ва тактика жиҳатдан тўғри ўрганиш туради. У бунинг учун ўқитувчи-мураббий расмий ўқув дастури, шунингдек, ўз шахсий билим ва тажрибасидан фойдаланади.

Курашчиларга таҳсил жараёнида қуйидаги асосий вазифалар ҳал қилиниши лозимдир:

1. Билим тўғрисида маълумот;
2. Билимни шакллантириш;
3. Билимни такомиллаштириш.
4. Кўникмани шакллантириш;
5. Кўникмани такомиллаштириш.

Мураббий ўқув машғулот жараёнида шуғулланувчиларнинг тарбиявий ишларни ташкил этиш ва олиб боришда, уларнинг оила бошлиқлари, ёшлар ташкилоти, мактаб, маҳалла мутасадди ходимлари билан бирга мустаҳкам алоқада олиб борилади.

Курашчи билими, кўникмаси ва маҳоратини шакллантириш ва ривожлантириш

Курашчига кураш билимларини бериш ва мустаҳкамлаш

Мақсади: Ўрганилаётган техник ҳаракатларни мусобақа шароитида қўллаш вазифалари:

а) техник ҳаракатлар маҳоратини ўрганишни мустаҳкамлаш;
б) ҳархил шароитларда техникавий ҳаракатларни бажариш диапазонини кенгайтириш;

в) агар курашчи шахсий қобилиятларини ривожлантириш даражасининг ўсганлигини билса, унда шахсий техникавий ҳаракатларни тугаллаши керак. Масалан, курашчи ёки курашчи шахсий қобилиятини ривожлантириш даражасини ўсганлигини билиши шарт, чунки ўрганаётган услубини олишиш вақтларида кўрсата ёки шу услуб билан ҳужум қилиб йикита олса, демак шу услубни деталлаб ўрганишни йиғиштириш мумкин;

г) жисмоний сифатлар асосларининг ривожланиши натижасида техникавий ҳаракатларни қайта куриш ва уларни такомиллаштиришни таъминлаш лозим.

Шубоскичдатузилгандинамикстереоёўл, яъни маҳоратни ёки бўлмасамалакани саранжомлаш ва шукаторита шкимухитганис батан ўзгариш ёўлларини кўпайтириш керак.

Қаерда малакани ёки маҳоратни мустаҳкамлаш мумкин? Уни фақатгина ўқув, ўқув-машгулотлари ва олишув машгулотларида мустаҳкамлаш мумкин.

Қандай ҳаракат малакасини ошириш услублари бор? - деган савол тугилиши мумкин.

1. Стандарт ҳолатдаги ҳаракат: бунда курашчи алоҳида-алоҳида ўз қобилиятларини жисмоний, техникавий ҳаракатларини мустаҳкамлайди. Буни биз машқларни стандарт қайтариш услуби билан мустаҳкамлаш деймиз.

2. Ҳар хил йўллар ҳаракатини мустаҳкамлаш. Бунга шароитни кенг ўзгариши натижасида бўладиган стандарт ҳаракатларни қайтаришининг услубини вақти-вақти билан мустаҳкамлаш услуби дейилади.

II. Ҳаракат йўлларини ёки бўлмаса ҳаракатни ўзгартириб турмок. Ҳар хил шароитларда кўп маротаба қайта-қайта қайтариш оркали эришишга олиб келадиган ҳаракатни ўзгартириб турувчи ҳаракат дейилади.

Бу қачон пайдо бўлиши мумкин?

а) ташки муҳитни қийинлаштирганда, масалан, курашни оғирлигини чегаралаганда, оғирлик марказини мустаҳкамлашда;

б) шугулланувчиларнинг психологик ва жисмоний ҳолатларини ўзгартирганда, масалан, чарчаганда, диққатини чалғитганда, ҳаяжонланишда ва х.к.;

в) жисмоний ҳаракатларни ўсиши натижасида ҳаракатни мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш этапида ҳаракатни максимал таъминлашда асосан жисмоний сифатларини ва техникани такомиллаштириш жараёнининг йиғиндисини характерлайди. Кейинги вақтларда техник юришларни ёки ҳаракатларнинг қайта куришининг заруриятлари, асосан амалиётда икки вазият пайдо бўлади.

1-харакат шаклини ўрганишда гавда-тана (организм) қобилиятларининг функционал шароитларга тўлиқ муносиб эмаслиги.

2-малакани тўлиқ такомиллаштирмасдан ташкил қилгани ва асосан ўргатиш услубларининг билимсизлик билан ўргатишлари. Масалан, кўп болаларимиз вилоят (область)ларда тўйларда кўриб ўзларича ўрганишгани.

Техникавий қайта куриш услублари ўз ичига икки йўналишни олади:

- ҳаракатни бажаришда осон шароитдан фойдаланиш;

- малакани такомиллаштириш ва уни мустаҳкамлаш босқичида ҳаракатни аниқ шароитларда тўлиқ бажаришни баҳолайди.

Малакани такомиллаштириш ва уни мустаҳкамлаш босқичида ҳаракатнинг аниқ шароитларида тўлиқ бажарилишини куйидаги кўрсаткичлари баҳоланади:

а) юришларнинг автоматлашган даражаси;

б) малаканинг чарчокка чидаши (қайта-қайта қайтаришнинг техникавий қондаларини бузмасдан кўрсатган кўрсаткичлар);

в) малака чидамлилигининг эмоционал силжиши (техник ҳаракатнинг машғулот ва мусобақа шароитларидаги бажарилишини назарда тутиш лозим);

г) ҳаракатнинг ҳар томонлиги (ҳар хил шароитларда ҳаракатни бажариш қобилиятлари);

д) техник ҳаракатларнинг фойдалиги.

Ҳар бир ўрганиш босқичида бир бирига ўхшамаган вазиятлар келиб чиқади ва уларнинг мазмунлари ҳар хил бўлиши мумкинлигини мураббийлар ҳисобга олишлари керак бўлади.

Курашчилар курашдаги кўпгина услубларни билишлари мумкин, аммо мусобақада эса бир неча услубдангина фойдаланадилар. Бу дегани танишиш ва ўрганиш босқичларида шу услубларни тўлиқ ўзлаштиргану, лекин такомиллаштириш ва мустаҳкамлаш босқичида эса юзаки ўзлаштирган.

Шундай вазиятлар бўладики, услубни тўлиқ ўрганиш вақтида баъзи орқада қолган бўш болалар қисмларга бўлиб ўргана бошлашади. Ўқиш жараёнини кетма-кетлик билан ўтишини ўзгартириш этап ёки босқичларга ажратишга йўл қўяди.

Сафланиш машқлари. Қуролли Қучларнинг Уставига мувофиқ тузилган сафланиш машқлари кураш курашида ҳам қўлланилади. Жамао ҳаракатларнинг тузилишида, кураш машғулотларини ташкил қилишда ёрдам берувчи машқлар сафланишдир. Сафланишдаги машқлар асосан кураш тайёрлов ва баъзи вақт машғулотнинг яқунловчи қисмида ҳам ишлатилади.

Умумривожлантирувчи машқлар (УРМ). УРМ асосан шугулланувчиларга жисмоний сифатларини ривожлантиришда қўлланилади. Курашчилар акробатика машқларини бажариш, югуриш, сакраш, канатга тирмашиб чиқишларни яхши билишлари керак.

Бу кураш турлари бўйича юқори натижаларни кўрсатишмайди, аммо бу жисмоний сифатларни мустаҳкамлашда ёрдам беради.

Махсус умумий ривожлантирувчи ва сафланишдаги машқларни ўргатиш хусусиятлари. Жисмоний машқлар кураш турларида машғулотларда асосий восита бўлиб ҳисобланади. Уларнинг таркиби эса кураш турига қараб

таксимланади. Ҳамма машқлар эса махсус умумривожлантирувчи (УРМ) ва сафланиш машқлари бўлиб бўлинади.

Машқлар эса курашда техникавий-тактикавий тузилишларни ўрганишда осонлик билан ўрганишни енгиллаштиради.

УРМ билан махсус машқларни бир-биридан фарқи камрок бўлади. Курашда малакани оширишда қўлланиладиган машқлар махсус машқлар дейилади. Бошқа кураш турларидан фойдаланиладиган машқлар эса, умумривожлантирувчи машқларга киради. Югуриш, футбол, баскетбол кабилар эса махсус чидамлилиқни оширувчи кураш турларига киради, сузиш эса мушакларни бўшаштирувчи машқларга киради.

Курашчиларни бошланғич ўрганишига кирувчи кураш турлари масалан, енгил атлетика, гимнастика ва кураш ўйинлари худди умумривожлантирувчи машқлар бўлиб ҳисоблана, бора-бора улар курашчиларнинг суяқларини мустаҳкамлаши натижасида организмларнинг умумий ривожланиши умумривожланиш максадларидан махсус машқларга кириб келади.

Махсус машқлар деганда, биз курашчининг асосий машқларини назарда тутамиз ва бу машқлар орқали махсус жисмоний сифатларини ривожлантирамиз ва мустаҳкамлаймиз. Бу имитация машқларига ва махсус тайёрлов машқларига бўлинади.

Махсус тайёрлов машқлари. Бундан асосан курашчиларни махсус жисмоний-техникавий ҳаракатларига қаратилган бўлади. Махсус машқлар орқали курашчилар жисмоний сифатларини аниқ бир йўналишини ривожлантиришади.

Кўп машқларнинг маъноси курашчиларни шунга олиб келадики, хужум килувчи курашчини тик ҳолатдан партер ҳолатига ўтиб курашни ўрганишни такозо қилади.

Ҳар хил дўмбалок ошишлар, ўз-ўзини ҳимоя қилиб йиқилишлар асосан хужумчининг ҳаракатларини ўз ичига олади. Курашчининг муваффақиятли ҳаракат қилиши учун энг авваломбор уни тўлиқ жисмоний сифатларини ривожлантириш керак. Бунинг учун мураббий курашчилар учун махсус машқларни танлаши лозим. Масалан, қўл, оёқ ва гавда мушак кучларини ривожлантириш учун оғир атлетика, ўз рақиби билан ўтириб туриш, энгашиш ва бошқалар.

Бирданига дегани сифатларини тарбиялаш учун қуйидаги машқлардан фойдаланилади. Бу машқлар асосан оғирликлар билан бажарилади. Масалан, енгил атлетика машғулотларида, қиска масофага югуриш, акробатика ва бошқалар.

Махсус машқларга қуйидагилар киради:

- штанга билан эгилишлар, бурилишлар;
- маникени и тезликка (улоқтириш) ташлаш;
- эгилиб ташлаш учун ҳар хил орқага йиқилишлар, кўприк (мост) ҳолатига туриш, тик ҳолатдан, рақиб билан, чучела билан;
- бошни ўз ўқи атрофида айлантириш;
- ҳар хил ушлашлар билан қўл оёғидан ушлаш.

Курашни махсус машқларни ўрганишда қуйидагиларга риоя қилиш керак:

1. Махсус машқларга кирадиган ҳамма техникавий элементлар тўлик ўрганилган бўлиши керак.

2. Ҳамма махсус машқларга кирувчи техникавий элементлар аниқ, ҳеч қандай бузилмасдан бажарилиши керак. Икки товони бир-бирига яқин олиб келинса бошқача бажарилади.

Имитацион машқлар. Бу машқларни курашчи алоҳида, ўзи бажариши мумкин ёки бўлмаса шериги билан бажариши ҳам мумкин. Курашчи имитация қилишида услубни бўлиб-бўлиб бажариши ёки тўлик ўзини имитация қилиши мумкин.

Имитацион машқлар техник ҳаракатларни такомиллаштиришда ёрдам беради.

Курашчи курашда рақиб билан мустаҳкам алоқада кураш натижаларига эришади. Рақиб билан ҳамкорликда қатнашиш фақатгина рақиб қаршилигини енгишига эмас, балки шунингдек рақиб ҳаракатидан фойдаланиб, ўз ҳаракатларини фаол ташкил қилиш ва амалга оширишга ҳам олиб келади. Курашчилардан кимнинг ҳужум қилаётганлиги ёки ҳимояланаётганлигига қараб курашчилар ҳужум қилувчи ва ҳужумга учраганга бўлинади. Одатда курашчиларга рақиб, гиламга нисбатан турли ҳолатда туришга тўғри келади. Ўқитувчи нима учун муайян ҳолатнинг тўғрилигини, машқнинг энг фойда билан қандай бажариш кераклигини, мазкур ушлаш ёки усул қандай ютуқ келтиришини ва бошқаларини тушунтиради.

а) Ўқувчи икки йўл бўйича ўқитувчидан маълумот олиб, билимни эгаллаши мумкин: 1-сигнал тизимси (кўрсатиш услуби) орқали; 2-сигнал тизимси (оғзаки баён этиш услуби) орқали.

Кўрсатиш учун қуйидаги услублардан фойдаланилади: ҳаракат образини намойиш этиш, амалий қўлланма, фото, кино лавҳалар, видео тасвирлар, расмлар, машғулотлар, мусобақаларда бўлиш ва бошқалар.

Оғзаки баён учун маърузалар; ҳикоялар; суҳбатлар; китоблар ва бошқалардан фойдаланилади.

б) Олинган билим тегишли кўникма билан бойитилади.

Кўникма янги ҳаракатни майда-чуйдаларига эътибор берган ҳолда автоматик равишда эмас, балки тўғри бажариш қобилиятидир. Кўникма ёд олиш ёрдамида тарбияланади. Ёд олиш жараёни ўқитувчининг ўқувчи бажариши керак бўлган ҳаракатни кўрсатиш ва тушунтиришни кўзда тутати. Шунинг ҳам айтиш керакки, бу ҳаракат ўқитувчи кузатувида бажарилади.

Кўникмани тарбиялаш икки босқични ўз ичига олади:

- Ҳаракат тўғрисида билимни хабар қилиш;

- Курашчининг ҳаракатни бажариши.

в) Ўрганилаётган усулни, кўникмани кўп марта қўллаш, уни автоматик равишда бажаришга олиб келиши маҳоратга айланади. Бу ўқувчига усулнинг майда-чуйдаларига қаратилган эътиборни бўшаштириш имконини беради.

Маҳорат машғулотлар ёрдамида шаклланади. Бошқача қилиб айтганда, ўқини жараёнида маҳоратни шакллантириш вазифаси қўйилса бунинг учун машғулот услуби танланади.

Машғулот жараёни ёд олиш билан бошланади. Шундай экан, маҳоратнинг шаклланиши уч босқични ўз ичига олади:

- Билимни хабар қилиш;
- Кўникма ҳосил қилиш;
- Маҳоратни шакллантириш.

Маҳоратнинг такомиллашуви даражасини назорат қилиш мусобақаларда амалга оширилади.

Маҳорат «ҳаракатнинг бир хиллик суръати» «ҳаракат динамик стереоёўли» сифатида физиологик белгиланишга эга экан, шу асосда машғулотнинг асосий услублари белгиланади.

1. Стереолизация, автоматизация ёки маҳоратни мустаҳкамлаш услуби-маҳоратни мустаҳкамлаш стандарт шароитларда ҳаракат ишларини қилиш ёрдамида бажарилади.

2. Маҳорат жўшқинлигини (динамизми) ўзгартириш ёки такомиллаштириш услуби. Маҳоратни такомиллаштириш икки йўлда бўлиши мумкин: курашчи имкониятларини (техник, тактик, жисмоний ва маънавий-иродавий) ўзгариши ва усулларни бажариш шароитининг (ағнатиш фактори) ўзгариши.

Курашда ҳаракат кўникмаларни ўргатишдаги таъсири

Курашни ўрганишда кўникмалар муносабати яққол кўзга ташланади. Яхши давомий ўрганиш мактабини ўтаган полвон янги усуллари осонликча ўзлаштиради. Чамаси бундай пайтда генерализация ва уйғонишни концентрациялаш жараёни ҳам маълум ўрин эгаллайди. Аммо, улар янги бўлақларни ўзлаштиришда қийинчилик уйғотмай, бирмунча енгил ва тез ўтади.

1. Тушуниб етиш ва фаоллик қонуни. Кураш машғулотларини қоникарли ўтишни асосан шуғулланувчи болаларни шу машғулотга қизиқишига боғлиқ. Ўқитувчи-мураббий машғулотни шундай олиб бориши керак-ки, шуғулланувчи болалар ўзлари тушуниб, фаоллик принципларини намойиш қилишлари керак. Ўтилаётган машғулот фақатгина эмоцияга, яъни ўқувчиларнинг хоҳишларига қараб ўтиладиган бўлса, унда меҳнатсеварлик даражалари камаяди ва тизимтик равишда машғулотни ўтмаса, оладиган билим маҳорати пасаяди. Бора-бора шуғулланувчиларда мақсад ва қизиқиш пайдо бўла бошлайди. Улар ўз олдидарига қўйилган мақсадлари, масалан, Институт ёки Республика чемпиони бўлиш каби.

2. Тушуниб етиш ва фаоллик принципини ҳал қилиш учун мураббий қуйидаги принципларга риоя қилиши керак:

а) мураббий шуғулланувчиларга аниқ вазифани тушунтириши ва уни қандай қилиб ҳал қилиш.

б) шу масалаларни асосий ечилиш йўлларини кўрсатиш.

в) қанақа воситалар орқали шу масалаларни ҳал қилишни кўрсатиб ўтиши (рақибни тўғри танлаш ёки юмшоқ матолар, махсус машқлар).

Тушуниб етиш ва фаоллик принципини ҳал қилиш учун мураббий шуғулланувчиларга ҳар хил топшириқларни ўзлари ечиш учун беради. Масалан, бир хил курашчиларга характеристика бериш, уларнинг техника ва тактикасини ўрганиш.

г) аниқ рақиблар устидан режа тузишларни аниқлаш.

д) машғулот юкламаларини ошириш режаи.

е) мусобакани олдиндан башарат қилиш (прогноз).

Бу принципнинг муваффақиятли ўтиши учун ўқитувчи шугулланувчиларга каттиққўл ёки ҳар хил талабларни қўймаслиги керак, лекин болалар ўзлари билиб ишлашлари керак.

Тақрорлаш машғулотида болалар ўтилган машғулотни билиши ва керак бўлса ҳар хил саволлар бериб уни кенгайтириши лозим.

Кўргазмали принцип (наглядность). Шугулланувчиларга услуб тўғрисида ҳархил кинограмма, кинолавҳалар ёки бирор бир шугулланувчи билан кўрсатиб бериш, оғзаки тушунтириш, ўз шугулланувчисининг устида услубни бажариш ёки шу курашчи ўзи шу услубни биров устидан бажариши принципга киради. Бу принципни яхши тушуниш учун кўпинча сезги органлари иштирок этиши шарт. Амалий воситалар бир-бири билан боғланган ҳолда кетма-кет ва ажралган ҳолда аниқ педагогик масалаларни (амалий воситалар билан) қўллашда ишлатади. Масалан, мураббий бир хил услубларни ўргатиш вақтида шугулланувчиларга услубни кетма-кетлик тарзида бажарилишини оғзаки баён этади. Агар оғзаки тушунтириш етарли бўлмаса, унда мураббий баъзи элементларни қайта амалий кўрсатади ёки бошқа равшанлик воситалар билан ишлашни ўргатади. Бунда видео тасвирлардан фойдаланиш маъқулдир.

Ўргатиш вақтида аниқлик конда-қонунини амалга ошириш учун қуйидаги шартларга риоя қилиш зарур:

1. Шугулланувчиларнинг умумий тайёргарлигига ва уларнинг ёшларига қараб, бу принцип воситалари қай тарзда педагогик масалаларни ечишда ёрдам бера олади?

2. Аниқлик принципи воситаларини тўғри танлаш (кетма-кет ўргатишни қўллаш принципи, бир услубни иккинчиси билан боғлаган ҳолда ўрганиш кабилар);

3. Ўргатилаётган услубни ёки бошқа бир предметни ҳар томонлама шу даврдаги ўргатишга боғлиқлиги.

Изчиллик принципи. Йил сайин ўқув машғулотда бериладиган юкламаларнинг ўсиши натижасида кураш билан ишни, ўқишни бирга қўшиб олиб бориш, асосан тартиб-интизом ва ташкилотчиликни талаб қилади. Шунинг натижасида машғулот вазифаларини яхши ўйлаб олиб бориш керак.

Кураш машғулотини ва тарбиялашни ўргатиш натижаларини аниқ режалаштриш, восита услубларини тўғри танлаш шугулланувчилар олдига энг асосий масалани тўғри қўйиш ва уларни ечишни режалаштириш каби масалаларни қўйиши керак.

Изчиллик принципда қийинчиликни астасонияни қўпайтириб бориш кўзда тутилади. Янги ўқув топшириқлар ўтилган олдинги топшириқнинг ўтилишидан иборат ёки бошқача қилиб айтсак, ўтилган услубни ўрганишга боғланган ҳолда келади.

Услубни ўргатиш вақтида ҳамма бир хил ўрганиши мумкин эмас. Шунинг учун яхши тушунмайдиган ёки ўрганишда қийналадиган болалар учун ёрдамчи

машгулот ўтилиши шарт. Агар унда ҳам ўрганмаса, унда уларни бошқа гуруҳга ўтказиш лозим.

Ўқув-машгулотда изчиллик принципига асосланиб ўрганилаётган ҳаракатларни кўп маротаба қайтариб туриш зарур.

Такрорлаш эса шуғулланувчиларнинг ҳолатига, педагогик масалаларни ҳал қилишга қараб бўлинади ва талаб қилинади.

Изчиллик принципни қуйидаги ҳолларда кўриш мумкин:

1. Шуғулланувчиларга ўргатиш даврлари малакаси ва билими тўғрисида комплекс тушунча бериш керак.

2. Ҳамма ўқув топшириқларини бир тизимга қўйиш.

3. Ўқув ишларининг натижасини назарга олиш.

4. Машгулотни бир текисда олиб боришни таъминлаш.

Эришиш мумкинлик принципи. Эришиш мумкинлик принципи дейилганда биз шунини тушунамизки, яъни кўрсатилган дастур бўйича топшириқни ўз вақтида ўрганишга ёрдамлашиш.

Умуман бизнинг принципимиз топшириқни бўлишда осондан қийинга, энгилдан оғирга, танишдан нотанишга эришиш мумкинлигини ўргатади.

Ўрганиш вақтида кўп шуғулланувчилар ҳар хил қийинчиликларга учрайдилар, яъни бир қисмдан иккинчисига ўтиш даврида, масалан: бурилишдан прогибга ўтиш даври. Бу қийинчиликларни курашчилар олдиндан билдилар. Шунинг учун нима қилиш лозим? 1-чидан махсус машқлар билан организмни тайёрлаш керак. Кўприк ҳолатида туриш, айланиш ва шунга ўхшаш машқларни ўрганиш.

1. Ўқув топшириқларини танлашда ўқув дастурси асосида олиб борилади.

2. Шуғулланувчиларнинг шахсий хусусиятларига ва янги топшириқни ўрганишдаги жараёнига боғлиқлиги.

3. Шундай қилиб, энгилдан оғирга, осондан қийинга, танишдан нотаниш принциплардан шуғулланувчиларнинг ташаббусини тўширмасдан ва машгулотга кизиқишини пасайтирмасдан риоя қилиш керак.

Умумий ҳаракат риндақиқан тузиш. Техник ҳаракатдаги кўпол ёки кераксиз ҳаракатларини олдини олиш учун оғохлантириш ёки йўқотиш. Буларни йўқотишда мураббий асосан тушунтириш, гапириш ва кўрсатиш услублари орқали шуғулланувчиларни онгида таассурот туғдиради.

Бу сўз услубик ҳаракатларга ишора қилиш билан бирга, техникавий услубни тўлиқ ва тўғри бажариш лозим.

Ушлаш, рақибни узиш, дўмғоза (тоз) билан бурилиш, ташлаш, гиламда ушлаш. Буларнинг ҳаммасини йиғиндисини эса тўлиқ машқни ёки услубни бажаришга олиб келади.

Бошланғич ўрганишдаги кўпол хатоларнинг бирдан-бир сабаби қуйидаги ҳаракатларнинг етишмовчилигидан келиб чиқади:

- жисмоний тайёргарликнинг етишмаслиги; кўрқиш; ҳаракат масаласини тўлиқ тушунмаслиги;

- ҳаракатни тўлик ўзи назорат қилмаслиги; услубни қисмларга бўлиб ўрганишда хатога йўл қўйилганлиги; чарчаш; ҳаракатни бажаришдаги ёмон шароит.

Дам олиш оралиғи (интервали). Чуқур ўргатиш босқичи-бу ўргатиш босқичида қўполлик билан бажариладиган техник ҳаракат машқларини иложи борича маҳоратли бажариш мақсади қўйилади. Агар биринчи ўрганиш босқичида техника асосини ўрганишса, бу ўргатиш босқичида эса уни деталлари билан ўрганилади.

Қўйиладиган масалалар:

а) ўрганиладиган ҳаракат юришларини чуқур тушунган ҳолда рўёбга келтирилади;

б) ўрганувчиларнинг индивидуал қобилиятларига муносиб ҳаракат техникасини аниқлаш керак. Бунга курашчиларни кенглиги ёки оралиғидаги вақти ва динамика характеристикасига қараб аниқланади;

в) ҳаракат бажарилишини тўлик (слитно) бўш ҳолда ҳаракат ритми такомиллаштиришга эришиш керак;

г) ҳаракатнинг бажарилишини йўли ҳолини тузиш керак. Бу босқичда билармонлик ҳаракатларини такомиллаштиришни давом эттириб аста-секин малакага ўтишни таъминлайди.

Бу босқичда, ўргатиш услубининг негизи бўлиб, техникани деталларини такомиллаштириш машқлари тўлик услублар бўлиб қолади.

Тўлик услуби билан ўрганишда қуйидагиларга мурожаат қилиш керак:

1. Услуб имитациясини бажаришни шуғулланувчиларга майдалаб ўргатиш эмас, тўлик машқларни ўрганишни таъминлаш керак.

2. Шуғулланувчиларни услубнинг асосий қисми билан бажаришини диққатини жалб қилиш лозим.

3. Услубни биринчи бажарилишига енгиллик туғдириш керак.

4. Хатоларга йўл қўйиладиган ҳаракатларни чегаралаб қўйиш мақсадида бажаришда ёрдам қилиш лозим. Курашда камдан-кам услубларни алоҳида-алоҳида ёки бўлмаса қисмларга бўлган ҳолда ўргатилади. Масалан, тўлик амални ўргатишда баъзи бир қисмларни алоҳида ажратишга тўғри келади ва уларни албатта алоҳида-алоҳида ўргатиш лозим. Лекин бу алоҳида-алоҳида ўргатилган қисмлар бора-бора қўшилиб яқка бир ҳаракатга ёки услубга айланиб қолади.

Чуқур ўрганиш босқичида услубларни қўллашга ҳам тўғри келади.

1. Мусобақа услуби. Бу услуб асосан техник ҳаракатларни яхши бажаришга қаратилган бўлиши керак. Мусобақа услуби асосан одам организмнинг функционал қобилиятига юқори талаблар қўйилиши ва бу қўйилган талабларни кўпроқ ривожлантиришни кўзда тутаяди.

2. Сўз услубларидан фойдаланиш. Бу услуб асосан техник ҳаракатларнинг хатolikларини аниқлашда уларнинг келиб чиқиши ва ҳаракатни такомиллаштириш йўллари хисобга олинади. Бу босқичда қуйидаги услубларни амалиётда (практикада) кўриш мумкин. Сухбат, гапириш (расказ), анализ, ўз-ўзини анализ қилиш, хатосини кўрсатиш, ҳар хил буйруқлар қилиш каби.

3. Техниканинг ўсиши натижасида одамда фикрлаш машғулотининг ўсиши натижасида, яъни курашчида ҳаракат сезгиларининг роли ўса боради. Яъни бу дегани, курашчи ҳаракатни қабуллашнинг фикр юритиш (мусленно) орқали бажаради.

4. Ўрганилаётган техник ҳаракатларни аниқлаш мақсадида аналитик услублардан кенг равишда фойдаланилади. Булар кинограмма ўқиш қўлланмалари, кинолавҳалардир.

Кураш кўникмаларининг шакллантириш ва такомиллаштириш

Юқорида айтиб ўтганимиздек, курашда кўникмалар доимо машқлар бажариш жараёнида қўлга киритилади. Бунда кейинги ҳар бир бажариладиган машқ сифат борасида олдингисидан яхши бўлиши муҳимдир.

Кўникманинг яхшиланиши доимо бир хил бўлавермайди. Кўникмани ривожлантиришда тўхтаб қолиш турли сабаблар (ўрганиш давомийлигининг бузилиши, рақибни нотўғри танлаш, ишонмаслик ёки ҳаддан зиёд ишонч ва шу кабилар) билан изоҳланади.

Курашни ўқитишда кўникма шаклланиш жараёнининг уч босқичи ўзига хосликка эга (генерализация босқичи; тормоз-уйғотиш жараёнининг концентрация босқичи; автоматизация ва стабимулизиция босқичи).

1. Генерализация босқичи кураш техникасини ўрганишда шуғулланувчилар маълум кўринишдаги тасаввурлар ҳиссиёти йиғиндиси кўринишидаги ёки усуллар тўғрисида аниқ тасаввур қилади. Бу босқичда у фақат юзаки томонларига эмас, балки ўқитувчининг усулини кўрсатишдаги қўплаб бошқа деталларга эътибор беради. Янги ҳаракат тўғрисидаги бу маълумот бош мианинг қобик қисмида маълум қисмини эгаллайди (иррадиация-тарқалиш). Сиртдан бу ҳолат усулни бажаришда қатнашмайдиган барча мушакларнинг торайиши ва таранг туришида намоён бўлади. Аини пайтда ҳаракат амплитудаси пасайиб, координация ёмонлашади.

Мушакнинг каттик туриши ўқитувчи учун жиддий сигнал. Одатда янгилар ўзлари ўзлаштириш керак бўлган нарсанинг муҳимини ажратиб ололмайдилар. Шунинг учун ҳам генерализация босқичида мураббий шугулланувчиларнинг ҳаддан зиёд маълумот олишларидан сақлаши керак.

2. Концентрация босқичи усулини такорлаш туфайли иррадиация (уйғониш жараёни) ўрнини концентрация (уйғунлашув) эгаллайди. Шуғулланувчилар усулининг асосий қисмини ўзлаштириб, ортикча ҳаракатга барҳам берадилар. Аввалги асосий ҳаракат, кейинги бутун услуб бажариш учун янада осонлашувга эришади.

Бу босқичда шуғулланувчилар ҳаракатда хатоликларга йўл қўйсаларда, аммо уни такомиллаштиришга яқинлашадилар. Ҳаракат алоҳида давомийлик билан бажариш зарурати онгли ҳаракат билан алмашади. Бу босқичда уйғониш концентрациясига фаол ёрдам бериш ўқитувчи ишида муҳим пайт саналади. У тезда барча хатоларни кўриб, ортикча ҳаракатни бартараф қилиш, аини пайтда барча ижобий пайтларни мустаҳкамлаши лозим.

3. Автоматизация босқичида усулларни бажариш ҳаракат, кўникмаларнинг шаклланиши барқарорлашади. Шуғулланувчилар умуман усулни юқори

сифатда бажаришда ҳаракатнинг айрим қисмларини камроқ синчиклаб кузатиш имконига эга бўладилар.

Бошқача қилиб айтганда, автоматизация курашчини усулларни бажаришни иқир-чикиригача назорат қилиш заруратидан асаб марказларини озод қилиб, тактик қурилишга эътиборни қаратиш имконини беради.

Усулларнинг асосий группаларини бажаришда динамик стереоёўлар ва автоматизация ҳосил бўлганлиги учун бир усулдан иккинчисига осонликча ўтиш имконияти яратилади. Бу кўникма курашда жуда муҳимдир. Чунки, курашда техник-тактик ҳаракатлар айрим усуллар эмас, балки комбинациялар қўллашга асосланган бўлиб, бир усул иккинчи усулни қўллашга тайёрлайди.

Бутун бошли ҳаракатлар давомийлигини хаёлан ортда қолдириш қобилияти **антиципация** дейилади. Курашчиларга илгари ўрганилмаган боғламда усулларни бажаришга тўғри келади. Асаб тизимсининг қобилияти **экстраполяция** дейилади

Ўспиринлар ва ўсмирларни ўргатиш асослари

Кураш машғулотини ўтадиган бўлсангиз, авваломбор ўспирин, ўсмирларнинг организмдаги анатомио-физиологик ва психологик асосларига амал этишимиз лозим. 12-15 ёшлар билан шуғулланиш энг бир яхши вазиятдан дарак беради. Чунки шу ёшларда улар билан термин, чакконликни ва эгилувчанликни ривожлантиришга яхши шароит туғилади. Лекин шу билан бирга, яна бир хил ноқулай факторлар бор, у ҳам бўлса уларда тез чарчоклик бўлади ва диққати бир ҳолда бўлмайди ҳамда мушак кучлари ривожланмаган бўлади. Шу билан биз билаяпмизки, болаларнинг организми доимо ривожланиши ва тузилишдан иборат бўлади. Ёш болаларда шунини кўриш мумкинки, уларда 1 йилда 10 см.гача тўлқинли тана пайдо бўлади. Уларнинг қобилияти катталарга қараганда паст вазифани бажаради. Шунинг учун кучни ва чидамликни оширишда асосан уларга кетма-кетлик билан юклама ёки вазифа бериш лозим.

Машғулотларда асосан уларнинг юрак томир тизимларига катта аҳамият беришни унутмаслик керак.

Бу ёшларда шунини яна кўриш мумкинки, артерияларни ўсиши секинлашади, бу дегани юрак қон томирлари иш фаолиятини бошқаришда бош миёда етишмовчилик бўлади. Шу пайтда болаларнинг қон томирлари юқори бўлади ва бош айланади.

Ўсмирлар ва ўспиринлар организми кўп вақт иш фаолиятини юқори поғонада олиб бормаслигини билишларинг зарур. Шунинг учун болалар тез чарчашади, лекин яна тез ўз ўринларига келади, яъни тез тикланади. 12-15 ёшда болалар ўз ҳаракатларини анализ қилиш ва фикр юритиш иш қобилиятлари ривожлана боради. Шунинг учун улар ўзларини катталарга ўхшатгиси келади.

12-14 ёшдаги болаларда асосан тезлик, чакконлик ва эгилувчанлик тез ривожланади; 15-16 ёшда эса куч ўса бошлайди; 16-17 ёшда эса махсус чидамлик учун бажариладиган машқларни ривожлантиради. Мана шу тавсияларни курашчиларнинг жисмоний тайёргарлигига асос қилиб қўйсақ бўлади.

12-14 ёшда болалар кучини ошириш учун ҳар хил куруллардан, яъни гантель, тўплар, ракиблари ва гимнастик жихозларидан ҳамда курашнинг енгил шаклларида фойдаланса бўлади.

16-17 ёшда эса машқларни оғирлаштириш керак. Вакт оралигини камайтириш ва кўтариш сонини кўпайтириш каби.

Чидамликни ошириш учун курашнинг ҳар хил шаклларида фойдаланиш лозим. Масалан, бир томонлама каршилиқ қилиш, ушлашиб қўйилгандан кейин каршилиқ қилиш каби.

Жисмоний сифатлари билан бир қаторда, иродавий сифатларни ҳам тарбиялаш лозим. Ботирлик, ўз-ўзига ишонч, тиришқоқлик ва бошқалар. Бу сифатларни тарбиялаш асосан қийин ҳолдан чиқиш (оғир вазни кўтариш, мостдан кетиш каби).

Кураш болалар учун ўйин вазифасини ўташи керак. Шунинг учун улар билан ишлашда кўпроқ ўйин услубларидан фойдаланиш лозим.

Усулларни ўргатиш техник манбалари

Усулларни ўргатишда ҳаракатларни кўрсатиб ўтишдан ташқари, бевосита таъсир қилувчи рецепторлар орқали ҳам ўргатилади (терида ташқи муҳитнинг таъсирига жавоб берувчи муҳит жойлашган). Бу услуб шундан иборатки, мурабийнинг кўрсатганлари шуғулланувчига етиб бормаса, унда мурабий болани олиб ўзига кўрсатиши керак. Бу услуб баъзан ўқитиш жараёнини тезлаштиради, чунки услубларда ўқитувчи танасининг таъсири катнашади. Қўли-90%, бели-3%, тоси-6%, калласи-1%. Баъзан ўқитувчининг ўзи болалар билан усулни олишиб кўрсатади. Лекин буни у усулни тўғри, тўлиқ бажариш орқали болаларга етказилади.

Ўқитиш жараёнида ўрганилаётган услубни тез ўрганиши учун кураш бўйича наишр қилинган китоблардаги, баъзи техник ҳаракатларнинг бажарилишини ўрганади.

Ҳар хил тренажерлар. Ўқув кинофильмида ёзилган мусобақалар, кураш анжомлари, гимнастик жихозлар, канат, штанга, ташқилий ва жисмоний тайёргарлик учун қурилмаларни ҳам фойдаланиш ўрни бўйича тушунтиради.

КУРАШЧИЛАРНИНГ ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИГИ

Курашчиларининг умумий психологик тайёргарлиги

Психологик тайёргарлик деганда, курашчилар фаолиятида психологик-педагогик тадбирлар ва уларнинг ҳаётига мувофиқ шароитлар йиғиндиси тушунилади.

Улар курашчиларда машғулот ва мусобақада катнашиш вазифаларини муваффақиятли ҳал этишни таъминлайдиган психологик функциялар, жараёнлар, ҳолатлар ва шахс хусусиятларини шакллантиришга қаратилган.

Курашчининг «психологик тайёргарлиги» тушунчаси иккита тушунчани ўз ичига олади: умумий психологик тайёргарлик ва муайян мусобақага катнашишига психологик тайёргарлик.

Умумий психологик тайёргарлик бутун кураш такомиллашуви жараёни давомида жисмоний, техник ва тактик тайёргарлик билан олиб борилади. Унинг ёрдамида куйидаги ўзига хос вазифалар хал этилади:

1. Курашчининг ахлокий сифатларини тарбиялаш.
2. Кураш жамоаси ва жамоадаги психологик мухитни шакллантириш.
3. Ирода сифатларини тарбиялаш.
4. Илгаб олиш жараёнларини ривожлантириш, хусусан, «рақибни хис қилиш», «вақт ва маконни хис қилиш» каби илғашнинг махсус турларини такомиллаштириш ва х.к.

5. Диккатни, унинг мустаҳкамлиги, жамланиши, тақсимланиши ҳамда бирдан иккинчисига ўтишини ривожлантириш.

6. Тактик фикрлашни ривожлантириш.

7. Ўз хаяжонларини бошқариш қобилиятини ривожлантириш.

Курашчиларни ахлокий жиҳатдан тарбиялаш

Курашчини тайёрлаш жараёнида жисмоний сифатларни тарбиялаш ва техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш билан ёнма-ён шахс хусусиятлари ҳамда шахсий сифатларнинг шаклланишига таъсир кўрсатиш жуда муҳимдир. Курашчини ўз устида ишлашга, маданияти ва тафаккурини оширишга мунтазам йўналтириб туриши лозим. Машғулоти жараёни давомида ва мусобакаларда шахсий сифатларни шакллантиришга изчил таъсир кўрсатиб, жамоа ёрдамида салбий ҳолатларни тўғри бартараф этиб бориш зарур.

Курашчиларни жамоасиний шакллантириш. Жамоа орасида яшаш юксак ҳиссиёти, дўстона муносабатлар, курашчиларнинг бирдамлиги машғулотлари ва мусобакалардаги яхши психологик иқлим учун зарур шартлардан бири ҳисобланади.

Ирода сифатларини тарбиялаш. Курашчининг ирода сифатлари куйидаги пайтларда, яъни ирода ҳаракатларининг мақсад ва сабаблари курашчининг дунёқараши, қатъий эътиқодлари ҳамда ахлокий кўрсатмалари билан аниқланганида намоён бўлади. Катта ирода талаб қилинадиган ўта оғир машқлар ирода сифатларини мақсадли тарбиялашга ёрдам беради. Бунда машқларни бажаришга бир мақсадни кўзлаб йўналтириш муҳимдир.

Жасурлик ва қатъиятлиликни тарбиялаш учун машқларни бажариш пайтида маълум даражадаги таваккалчилик ва кўркув ҳиссини энгиб ўтиш билан боглик бўлган машқлардан фойдаланиш зарур.

Мақсадга йўналганлик ва қатъиятлилик курашчиларда машғулоти жараёни, кураш техникаси ва тактикасини эгаллаш муҳимлиги, жисмоний тайёргарлик даражасини оширишга онгли муносабатда бўлишни шакллантириш орқали тарбияланади.

Ўз кураш фаолиятига кизиқиш уйғотиш мақсадида, машғулоти жараёнида юқори даражада мураккаб бўлган эмоционал машқларни қўллаш ҳамда уларни назорат қилиш фойдалилигини шугуланучиларга етказиш.

Чидаш ва ўзини тута билиш-курашчининг ўта муҳим сифати ҳисобланиб, беллашувдан олдин ва айниқса, беллашув жараёнида салбий эмоционал ҳолатларни (ўта кўзғолувчанлик ва жahlдорлик, ўзини йўқотиб қўйиш, тушкунликни) энгиб ўтишда намоён бўлади.

Машгулотларда бу сифатларни тарбиялаш учун кучли толикишни юзага келтирувчи ва оғрик берувчи машқлар киритилади. Машгулотиларда вазият тўсатдан ўзгарадиган мураккаб ҳолатлар моделлаштирилади ва уларда шунга эришиш лозимки, курашчи шундай шароитларда ўзини йўқотиб қўймаслиги, салбий ҳаяжонларини жиловлаб, ўз ҳаракатларини бошқара билиши керак.

Ташаббускорлик ва интизомлилик машгулоти ҳамда мусобақа фаолиятидаги ижодий ишда ва фаолликда намоён бўлади. Ташаббускорлик ўқув-машгулоти беллашувларида мураккаб техник-тактик ҳаракатларни амалга ошириш йўли орқали тарбияланади. Бунда курашчиларга мақсадга эришиш учун андозадан холи ҳамда қутилмаган ҳаракатларни қўллаган ҳолда мустақил қарор чиқариш тақлиф этилади.

Интизом ўз мажбуриятларини бажаришга бўлган виждонан муносабатда, тартиблилик ҳамда ижрочилик сифатларида акс этади.

Илғаш жараёнларини ривожлантириш. Кураш беллашувининг ҳар қандай вазиятларида ҳаракат қила олиш малакаси курашчининг энг муҳим сифати ҳисобланади. У кўп жиҳатдан ракиб ҳаракатларини вақт ва маконда тўғри илғаб олишга боғлиқ. Бунинг асосида нозик мушак-ҳаракат сезгилари ва ҳаракат координацияси ётади.

Диққатни ривожлантириш. Курашчининг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги кўп жиҳатдан диққатнинг ривожланганлиги: унинг ҳажми, шиддати, мустаҳкамлиги, тақсимланиши ва бирдан иккинчисига ўтиши билан белгиланади. Курашчи ракибнинг мураккаб ва тез ўзгарувчан ҳаракатларида кўп сонли турли техник-тактик ҳаракатларни илғаб олади. Диққатнинг бу хусусияти унинг ҳажми билан тавсифланади. Шу билан бирга курашчи энг асосий қисмларга диққатни жамлашни ўрганиши лозим. Бу диққатнинг шиддатига тааллуқлидир, ҳар хил чалғитишлар ва алдамчи омиллар таъсирига қарши туриш малакаси диққатнинг мустаҳкамлигидан далолат беради. Бирок, курашда диққатнинг энг муҳим хусусиятларидан бири унинг тақсимланиши ва бирдан иккинчисига ўтиши, яъни бир вақтнинг ўзида бир нечта объектларни (қўллар, оёқлар, гавда ҳаракатлари, ракибнинг жой ўзгартириш тезлиги ва ҳ.к.) назорат қилиш ҳамда диққатни тез бирдан иккинчисига ўзгартириш қобилияти ҳисобланади.

Тактик фикрлашни ривожлантириш. Тактик фикрлаш-бу курашчининг ракиб билан оқилона курашиш йўлини топишга қаратилган фикрлаш жараёнларининг тез мақсадга кўчишидир.

Тактик фикрлаш мусобақа фаолиятининг ижодий хусусиятини белгилайди ва турли мураккаб ҳолатларни моделлаштирувчи мусобақа машқлари ёрдамида, шунингдек ўқув-машгулоти беллашувларида ривожлантирилади. Бунда ракибнинг тактик ўйланмаларини топиш, унинг эҳтимолдаги ҳаракатларини олдиндан кўзлай билиш малакасига мураккаб вазиятда ўзини ўнглаш, асосий вазиятларни ажратиб, уларни тез ва тўғри баҳолаш малакасига курашчининг диққати қаратилади. Юқори малакали курашчи тез суръатда оқилона ечимларни топиши ва муайян мусобақа вазияти учун энг самарали техник-тактик ҳаракатларни қўллашни билиши лозим.

Ўз хаяжонларини бошқариш қобилиятини ривожлантириш.

Курашчиларнинг ўз хаяжонли ҳолатларини бошқара олиш малакаси кўп жихатдан улар кураш маҳоратининг ошишига ёрдам беради. Машғулоти ёки мусобақанинг айрим вазиятлари, лаҳзаларига позитив ва салбий муносабатда бўлиш хаяжонлар билан бирга кечади. Улар курашчининг субъектив ва объектив кийинчиликларни енгиб ўтишини енгиллаштиради ёки кийинлаштиради. Ҳаяжонли ҳолатлар шиддати мусобақалар аҳамиятига ва маъсулиятига боғлиқ.

Курашчиларнинг мусобақаларга психологик тайёргарлиги

Олдинда турган мусобақага психологик тайёргарлик умумий психологик тайёргарлик асосида ташкил қилинади ва у қуйидаги аниқ вазифаларни ҳал этишга қаратилган:

- 1) Курашчиларнинг олдинда турган мусобақалар аҳамиятини англаши;
- 2) олдинда турган мусобақалар шароитлари (ўтказиш вақти, жойи) хусусиятларини ўрганиш;
- 3) Рақибнинг кучли ва бўш томонларини ўрганиш, уларни ҳамда ўзининг ҳозирги пайтдаги имкониятларини ҳисобга олган ҳолда мусобақаларга тайёргарлик кўриш;
- 4) Олдинда турган мусобақаларда ғалабага эришиш учун ўз кучи ва имкониятларига каттик ишонишни шакллантириш;
- 5) Олдинда турган мусобақалар туфайли юзага келган салбий хаяжонларни енгиб ўтиш ва тетик эмоционал ҳолатни яратиш.

Биринчи тўртта вазифалар рақиб тўғрисида турли, мумкин қадар тўлиқ маълумотни тўплаш ҳамда ишлаб чиқиш асосида мураббий томонидан ҳал этилади.

Рақиб тўғрисидаги ҳамма маълумотларни ўрганиб чиқиб ва унинг имкониятларини ўз курашчиси имкониятлари билан солиштириб, мураббий олдинда турган беллашув режасини ишлаб чиқади. Уни амалга ошириш ўқув-машғулоти машғулотларида моделлаштирилади ҳамда батафсил аниқланади.

Бешинчи вазифани ҳал этиш учун қуйидаги услубий усуллардан фойдаланиш мумкин:

- курашчининг ўзига буйруқ бериш, ўз-ўзини маъқуллаш ёрдамида курашчи томонидан салбий хаяжонларни онгли равишда бостириш ;
- курашчиларнинг алоҳида хусусиятлари ва уларнинг эмоционал ҳолатига қараб, бадан киздириш машқлари воситалари ҳамда услубларидан мақсадли фойдаланиш;
- аутоген ва психологик бошқариш машғулотининг воситалари ҳамда услубларидан фойдаланиш.

4.4. Курашчилар техник-тактик маҳоратини оширишда психологик тайёргарлиги

Техник-тактик маҳоратни такомиллаштириш психологик тайёргарлик билан ажралмасдир. Курашчининг тактик ҳаракати ишончлилиги унинг эмоционал қобилиги билиш жараёнлари даражаси билан таъминланади. Техник-тактик ҳаракатларга ўргатиш тактик фикрлаш, координация, тезкорлик, проприоцептив сезувчанликни ривожлантиради.

Тактик қарор-бу курашчининг фикрлаш фаолияти махсулидир. Курашчи тактик ҳолат образларини ишлатади ҳамда «келишилган» ва «келишилмаган» тамойили бўйича қарор қабул қилади. Психологик тайёргарлик умумий тайёргарлик тизимида асос бўлиб хизмат қилади. Жисмоний тайёргарлик ўз навбатида такомиллашувнинг ўзига хос пойдевори, техник-тактик тайёргарлик курашчининг жисмоний ва психологик имкониятларини амалга ошириш воситаси ҳисобланади.

Танлашни билиш ҳамда қабул қилинган қарорни бажариш тезлиги курашчи психологик тайёргарлигининг энг муҳим томони ҳисобланади.

Психологик тайёргарликда кураш беллашувининг турли вазиятларида курашчининг тўғри бир қарорга кела олиш қобилиятини ҳисобга олиш лозим.

Бундай ҳаракатларни тўрт хил йўли мавжуд ва улар бир-биридан фарқланади.

Биринчи йўл: Хатти-ҳаракатнинг катъий дастури бўйича ҳаракатлар: бунда курашчи ўз рақибини у муайян бир усулни бажарётган вақтида «қўлга тушириш»ни олдиндан мўлжаллаб қўяди. Бунинг учун у худди ўша пайтда келишини пойлаб туради ҳамда ҳужумга ўтиш учун тугилган имкониятларнинг бошқа йўллари тин олмай туради.

Иккинчи йўл: Курашчиларда дастлабки «модель» сифатида бир нечта «олдиндан тайёрланган» тактик ҳаракатлар мавжуд бўлади. Ҳужумга ўтиш, одатда, ўтайми-ўтмайми деган тамойилига асосан амалга оширилади.

Учинчи йўл: Курашчиларнинг хатти-ҳаракатлари анча мулоҳазали бўлади: улар ҳал қилувчи йўлни олдиндан ўйлаб қўймадилар ва юзага келган рақиб ҳаракатларига қараб иш тутадилар.

Тўртинчи йўл: Курашчиларни рақиб ҳаракатларига боғланиб қолмаслик ҳамда унинг ҳал этувчи ҳужум ҳаракатлари учун тайёрланган пайтдан танаффуссиз, дарҳол фойдаланиб қолиш мақсадида ўша динамик вазиятни тайёрлайдиган, яъни ҳужум қилиш учун қулай вазиятни олдиндан амалга оширадиган ҳаракатларга ўргатиш зарур бўлади.

Шундай қилиб, курашчиларда ҳаракатларни фаоллаштиришга қаратилган психологик йўналишни тарбиялаш зарур. Бу иш ҳужум қилиш учун қулай динамик вазиятни юзага келтириш ҳамда бу вазиятдан устунликка ва ғалабага эришиш учун фойдаланиш мақсадида амалга оширилади. Беллашув давомида юзага келадиган қулай динамик вазиятларни билиш ва техник ҳаракатларни ҳамда ҳужумларни ўз вақтида бажаришга тайёр туриш психологик йўналишнинг факат бир томонини акс эттиради, ҳолос. Юқори малакали замонавий курашчини тарбиялаш учун қулай динамик вазиятни тайёрлашга ва ундан фойдаланишга психологик йўналтириш яхши жисмоний ҳамда техник тайёргарликка таяниш лозим, яъни курашчи бутун беллашув мобайнида тўхтовсиз фаол ҳаракатларга тайёр туриши зарур.

Курашчининг олдинда турган беллашувни юқори даражада эмоционал кайфиятда, рақибининг кучли ва заиф томонларини ҳисобга олган ҳолда тўғри ҳамда ўз вақтида руҳлана олиш қобилияти ғалаба қозониш учун катта аҳамиятга эга. Катта кўтаринки руҳ ёрдамидагина кучни максимал равишда ривожлантириш мумкин.

Кураш мусобақаларидаги кучайиб бораётган рақобатлашиш курашчиларнинг нафакат жисмоний ва техник тайёргарлигига, балки масъулиятли мусобақалар шароитларида ўзларининг эмоционал ҳолатини бошқара олишига ҳам катта талаблар қўяди.

Чемпионатдаги кескин вазият салбий ҳаяжонлар, мусобақа давомида вужудга келадиган кўпгина объектив ва субъектив тўсиқлар баъзи ёш курашчилар учун техник-тактик маҳоратни муҳим даражада пасайтирувчи кучли омилга айланиши мумкин.

Махсус тадқиқотлар курашчиларнинг мусобақа арафасида ва кундаги эмоционал ҳаяжонланиш даражаси, мусобақалардаги эмоционал зўриқиши (куръа ташлаш натижаси, рақиб билан бўладиган биринчи беллашувни кутиш ва бошқалар) ўзгаришларни кузатишга имкон беради.

Ҳаяжонланишнинг анча ошиб бориши курашчиларда куръа ташлаш натижаларини кутиш пайтида, унинг анча пасайиши-натижалар эълон қилингандан сўнг кузатилади.

Бу, айниқса, мусобақаларнинг биринчи даврасида кучсизроқ рақиб билан беллашишга тўғри келган курашчиларда яққол кўзга ташланди.

Биринчи даврада асосий рақиблар билан учрашиш лозим бўлган курашчиларда ҳам ҳаяжонланиш ошиб борган. Ҳаяжонланиш даражаси психолог-мутахассислар томонидан кон томирларининг уришини ўлчаш (пульсометрия) ҳамда ҳаракатланаётган объектга реакция (ҳаракатлар оралигидаги реакцияси) кўрсаткичлари услубларидан фойдаланган ҳолда назорат қилинди.

Курашчиларнинг мусобақаларда катнашиш пайтида ўз эмоционал ҳолатини бошқара олиши салбий ҳаяжонларнинг жанговар руҳга кўрсатадиган таъсирини камайтиради ва юқори кураш натижаларига эришишга имкон яратади.

Кўпгина кучли курашчилар ўз-ўзига буйруқ бериш, ўз-ўзини ишонтириш ва идеомотор қарашлардан фойдаланиб, беллашувга ўзларини тайёрлайдилар. Беллашув олдидан ҳаракат ва функционал имкониятларни яхшилайдиган, ҳаяжонланиш даражасини тартибга соладиган энг муҳим воситалардан бири бадан киздириш машқларидир.

Бизнинг етакчи курашчиларимиз бир неча жуфтликнинг гиламга чиқишидан олдин ўзи ёқтирган усулларни ишора орқали бажариши, ўз-ўзини ишонтириш ва ўз-ўзига буйруқ беришдан иборат бўлган қисқа вақтли бадан киздириш машқларини ўтказди. Олдинда турган беллашувларга шу тариха тайёрланиб, улар ҳаяжонланиш ҳиссини оширадилар. Жадал, ҳаяжонли, техник ҳаракатларни ишора орқали бажаришдан иборат бўлган бадан киздириш машқлари курашчининг эмоционал ҳаяжонлари даражасини кўтаради.

Узоқ вақт давом этадиган, лекин кам шиддатли бўлган бадан киздириш машқлари ўз-ўзини ишонтириш услубини қўллаш билан биргаликда курашчиларни тинчлантиради ва уларнинг асаб энергиясини саклайди. Сўз курашчининг асаб-психологик ҳолатини юқори даражада бошқариб турувчи ҳисобланади. Ҳар бир мураббий етарли даражада курашчи ҳолатини бошқариш қобилиятига эга бўлиши лозим: рақиб билан беллашишдан олдин курашчи ўта

ҳаяжонланиб кетмаслик мақсадида вақтидан олдин ҳаяжонланиш юзага келганда уни тинчлантириши зарур.

Сўз ёрдамида таъсир кўрсатишнинг турли услублари - ишонтириш, тушунтириш, уктиришни қўллаётиб, курашчининг олий асаб фаолияти йўлини ҳисобга олиш лозим.

Фикрловчи йўлдаги курашчиларга мантикий тушунтириш кўпроқ қўл келади, бадий йўлдаги курашчиларга уктириш (ҳис кўзғатиш) катта таъсир кўрсатади.

Ўз-ўзини бошқаришнинг психологик услублари орасида кураш амалиётида аутоген машғулотининг (ААМ) турли йўллари ҳамда янгиланган шакллари-психологик бошқариш машғулотининг (ПБМ), психологик мушак машғулотининг ((ПММ)) кенг тарқалган.

Психологик мушак машғулотининг ўзига хос хусусиятлари уни ўтказиш осонлиги ҳамда юқори натижа беришидан иборат. Бундан ташқари, у кўп вақт талаб қилмайди. Амалиётнинг кўрсатишича, 10 кун (битта машғулотининг йиғини) давомида курашчилар ПБМнинг тинчлантирувчи қисмини муваффақиятли эгаллайдилар. Унинг асосий мақсади - курашчининг сезgirlлиги даражасини пасайтириш, релаксация (бўшашиш), тикланиш ва курашчининг жисмоний ҳамда маънавий кучини сақлаб қолишдир. ПБМни фаоллаштирувчи (сафарбар этувчи) қисмининг мақсади-зарур пайтда курашчининг оптимал жанговар ҳолатини (гиламга чиқишдан олдин) эгаллаши ва тинчлантириш хусусиятига эга бўлган уйқудан олдин ташкил қилинадиган жамоа билан алоҳида суҳбатлар, айниқса, улар мусобақалар бошланишидан олдин сўнгги кунларда ўтказилса, яхши натижа беради. Агар мусобақаларга бевосита тайёргарлик босқичида вақтдан аввал ортиқча ҳаяжонланишнинг юзага келишини олдини олишга эришилса ва машғулотини осойишта ўтказишга шароит яратилса, психологик жиҳатдан курашчиларга ғалаба қафолатланиши мумкин.

Курашчиларнинг психологик зўриқиш ҳолатини қолдириш ва психологик юмшатишда курашчилар кучи билан тайёрланган бадий хаваскорлар концертлари катта аҳамият касб этади.

Эмоционал зўриқишни қолдириш ва дам олиш учун кармоқ билан балиқ овлаш (2-3 кишилик гуруҳлар бўлиб) яхши тинчлантирувчи восита бўлиб хизмат қилиши мумкин.

Юқорида айтиб ўтилган ҳамма услублар яхши дам олишга ва масъулиятли мусобақалар олдидан курашчининг шиддатли ишлаши учун осойишта шароит яратишга ёрдам беради. Курашчига эмоционал ҳолатни ошириш фақат беллашув олдидангина керак.

ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИК

Курашчилар машғулотлар жараёнида техник тайёргарлик

Курашнинг техник тайёргарлиги курашчи томонидан юқори кураш натижаларига эришишни таъминловчи ҳаракатлар тизимини эгаллаганлик даражаси билан тавсифланади.

Курашчининг умумий ва махсус техник тайёргарлиги ажратилади. Умумий техник тайёргарлик ёрдамчи кураш турларидаги ҳар хил ҳаракат малакалари

хамда кўникмаларини эгаллашга, махсус техник тайёргарлик кураш курашида техник маҳоратга эришишга қаратилган.

Курашдаги техник тайёргарлик бир қатор мураккаб вазифаларни ҳал этишга йўналтирилган:

- максимал кучланишдан фойдаланиш самарадорлигини ошириш;
- иш кучланишини тежаш;
- мусобақа фаолиятини ўзгарувчан ҳолат шароитларида ҳаракатланиш тезлиги, аниқлигини ошириш.

Кураш техникасини такомиллаштириш курашчиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги давомида амалга оширилади ва у танланган кураш турида техник маҳоратни оширишга қаратилади.

Техник ҳаракатларни амалга оширишнинг умумий асослари

Юнон-рум кураши техникаси – бу мусобақа қоидаларида рухсат этиладиган усуллар, қарши усуллар ва химояланишлар йигиндисидир.

Усуллар – бу мақсадга йўналтирилган ҳужум ҳаракатлари бўлиб, улар ёрдамида курашчи рақибдан устунликка эришади. Ҳар бир усул икки қисмдан иборат. Биринчи қисм – усул қўллаш учун ушлаб олиш. Ушлаб олишлар юқоридан, пастдан, орқадан, олдиндан, ён томондан ва бошқаларга ушлаб олишларга бўлинади. Ушлаш усулни муваффақиятли бажаришда қатта аҳамиятга эга. Бутун усулларни бажариш сифати ушлаб олишнинг қай даражада оқилона амалга оширилганлигига боғлиқ. Иккинчи қисмда турли хилдаги ҳаракатлар: тик туришда – ўтказишлар, ташлашлар, ағдаришлар; партерда – ўгиришлар ва партерда ташлашлар бўлиши мумкин.

Юнон-рум курашида эркин кураш, самбо, дзюдо ва курашдагидек усулларни амалга ошириш пайтида бир вақтнинг ўзида оёқлар билан турли ҳаракатлар ҳам бажариши, яъни булар – чалишлар, қоқишлар, илишлар, олдиндан илиб отишлар, чирмашишлар, орқадан илиб отишлар мумкин эмас.

Бир хилдаги ушлаш билан бир қатор ҳаракатларни бажариш мумкин ва аксинча, бир хил ҳаракатнинг ўзи турли ушлашлар билан бажарилиши мумкин. Масалан, қўлдан ва гавдадан ушлаб ташлашни, зарба билан ағдаришни амалга ошириш мумкин. Шунингдек рақибни эгилиб, қўл, гавда, қўл ва бўйиндан ушлаб ташлаш ҳам мумкин.

Курашчи ҳар қандай усулни ҳужум ва қарши ҳужум учун қўллаши мумкин. Усул ёки унинг бир қисмини алдамчи ҳаракат сифатида қўллаб, курашчи ҳақиқий ниятидан рақиб диққатини чалғитиш ва бошқа усул билан ҳужумни амалга ошириш учун қулай шароитларни тайёрлаши мумкин.

Қарши усуллар – бу рақиб ҳужумига жавоб тариқасида бажариладиган мақсадли ҳаракатлар бўлиб, улар ёрдамида курашчи рақибни устидан устунликка эришади.

Қарши усуллар мураккаб техник ҳаракатларга киради. Қарши ҳужум уюштираётган курашчи бир зумда тўғри қарор чиқариши ва рақибни усулни амалга оширишга улгурмаслиги учун ўз ҳаракатларини ҳужум қилаётган рақиб ҳаракатлари билан аниқ мослаштириши лозим.

Химояланишлар – бу рақибнинг усулларни (қарши усулларни) бажаришига тўсқинлик қилувчи мақсадли ҳаракатлардир.

Химояланишлар дастлабки ва бевосита химояланишларга ажратилади. Дастлабки химояланиш олдиндан, яъни ракиб усулни амалга оширишдан аввал бажарилади.

Бевосита химояланиш ракиб ҳужумини тўхтатишга қаратилган. Бундай химояланиш самарадорлиги унинг ўз вақтида бажарилишига боғлиқ. Бевосита химояланиш усул бошида, усулни бажариш давомида ёки усулни бажариш охирида амалга оширилиши мумкин.

Ҳамма техник ҳаракатлар курашчилар томонидан турли ҳолатлардан туриб бажарилади. Асосий ҳолатлар қуйидагилар: тик туриш, партер ва кўприк.

Тик туриш – бу курашчининг ҳолати бўлиб, унда у оёқларда тик туради. Ўнг, чап ва ялпи тик туришлар ажратилади. Уларнинг ҳар бири, ўз навбатида, баланд, ўрта ва паст бўлиши мумкин. Тик туришда курашиш яқин, ўрта ва узок масофаларда олиб борилиши мумкин.

Партер – бу курашчининг дастлабки ҳолати бўлиб, у тиззаларида туради. Бунда текис ёзилган қўлларнинг қафтлари билан гиламга таяниб турилади, қўллар тиззалардан 20-25 см узокликда жойлашади.

Партерда баланд ҳолат ва паст ҳолат фаркланади. Баланд ҳолат – бу курашчининг партердаги дастлабки ҳолати, паст ҳолат эса – бу курашчининг тиззаларда туриб, билаклар билан гиламга таяниш ҳолатидир.

Партерда курашиш пайтида курашчилардан бири пастда, иккинчиси юқорида бўлади. Партерда юқоридаги ҳолатда турган курашчи кураш бошланишидан олдин истаган дастлабки ҳолатни эгаллаши мумкин. Фақатгина қўл қафтлари пастдаги курашчининг елкасида туриши лозим.

Кўприк – бу курашчининг шундай ҳолати бўлиб, бунда у, орқага эгилиб, оёқ қафтлари (улар тахминан елка кенглигида ёзилган) ва бош (истаган қисми) билан гиламга таянади.

Курашчи ушбу ҳолатга курагини гиламга теккизмаслик учун ўтади.

Юнон-рум курашида кўприк бир ҳолатда қатор ҳужум ҳамда қарши ҳужум ҳаракатларини бажаришда асосий элементлардан бири ҳисобланади.

Курашчининг техник маҳоратини ошириш йўллари

Курашчининг техник ҳаракатлари захираси қанчалик бой бўлса, уларни қанчалик катта маҳорат билан қўллай билса, унинг техник маҳорати шунчалик юқори бўлади.

Кураш техникаси курашчи маҳоратининг асоси ҳисобланади ва кўп жихатдан унинг имкониятларини белгилаб беради. Курашда ўнлаб усуллар ва уларнинг вариантлари мавжуд. Бироқ бу курашчи уларнинг ҳаммасини мукамал билиши лозим дегани эмас.

Курашчи янада янги ва янги усуллар, қарши усуллар ҳамда химояланишларни эгаллаб бориши билан унинг алоҳида хусусиятлари ва одатларига жавоб берадиган ҳамда унинг томонидан муваффақиятли бажариладиган усулларнинг бир қисми кейинчалик такомиллаштириш мақсадида режага киритилади.

Курашчининг ҳар томонлама техник тайёргарлиги – турли кураш турларини ривожлантиришнинг замонавий даражасига қўйиладиган муҳим

талаблардан биридир. Мустахкам эгаллаш учун техник ҳаракатларни танлашда куйидаги коидаларга амал қилиш лозим:

- амалдаги мусобака коидаларида қайси бири техник ҳаракат муваффақиятли ҳисобланган ўша техник ҳаракатларни эгаллаш;

- техниканинг ҳамма турлари ичидан курашчининг алоҳида хусусиятларига энг яхши жавоб берадиган усуллар, қарши усуллар ва химояланишларнинг вариантларини эгаллаш;

- асосий рақобатчиларнинг маҳорати хусусиятларини ҳисобга олиш ва улар билан курашишда яхши натижа берадиган техник ҳаракатларни танлаш;

- аввал ўрганилган усуллар ва қарши усулларни қўллаш имкониятини кенгайтириш мумкин бўлган техник ҳаракатларга қўпроқ эътибор қаратиш;

- курашчи захирасида мавжуд бўлган усуллар билан комбинациялар ҳамда боғланишларда қўллаш мумкин бўлган техник ҳаракатларни ўрганиш;

- ҳаракат вазифасини энг оқилона ҳал этиш хусусиятига эга бўлган ҳаракат техникасига ўргатиш лозим; бу келгусида қайта ўрганишдан ҳолис қилади;

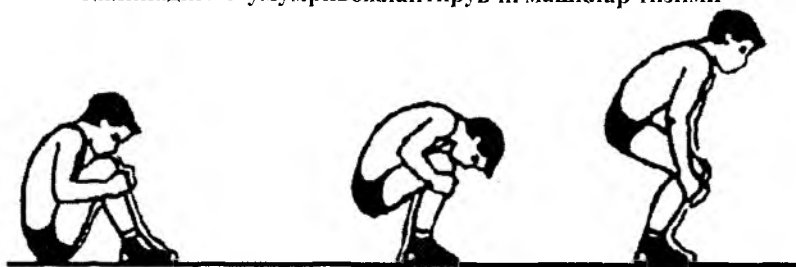
- керак бўлмаган ҳаракатлар ва ортиқча мушак зўриқишини бартараф этиб, техника асослари ҳамда умумий ҳаракат маромини эгаллаш;

- усулларга ўргатиш вақт оралиғида жамланган бўлиши зарур, чунки машғулотлар машғулотлари орасидаги узок танаффуслар унинг таъсирини пасайтиради. Бошқа томондан, битта машғулотлар дарси давомида усулларни жуда тез-тез такрорлаш мақсадга мувофиқ эмас, чунки янги координацияларни яратиш асаб тизимини тез толиктирадиган қийинчиликни енгиб ўтиш билан боғлиқ;

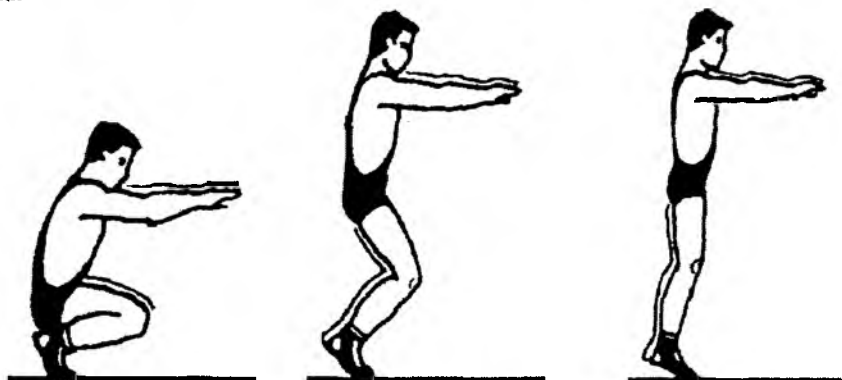
- жисмоний шарт-шароитлар етарлича бўлмаслиги оқибатида юзага келадиган техник ҳолатларни олдини олиш мақсадида ҳаракатларнинг динамик тавсифларига мос келадиган юқори даражадаги махсус жисмоний тайёргарликни ташкил этиш лозим.

Курашчининг техник маҳоратини ошириш учун ҳаракатларни бажариш пайтида ҳаракатланишдаги ҳатоларни ўз вақтида аниқлаш ҳамда уларни пайдо бўлиш сабабларини белгилаш муҳим аҳамиятга эга. Бундай ҳатоларни ўз вақтида бартараф этиш қўп жиҳатдан техник такомиллаштириш жараёни самарадорлигига сабаб бўлади. Ҳаракатларга ўргатишда юзага келадиган ҳамма ҳаракатланиш ҳатолари бешта гуруҳга бўлинади: ҳаракатланиш етишмаслиги сабабли ҳатолар, ўқитишдаги камчиликлар сабабли ҳатолар, шароитларнинг ғайритабиийлиги сабабли ҳатолар, қутилмаган ҳатолар (1-жадвал).

Юнон-рум курашдаги техник ҳаракатларни эгалаш учун тавсия
килинадиган умумривожлантирувчи машқлар тизими



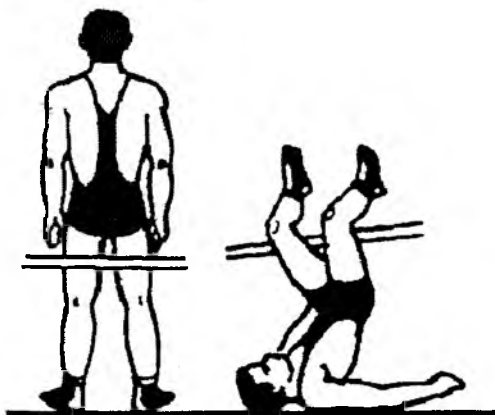
Курашчининг тик ҳолатдан ўтирган ҳолатига ўтиб орқага ағдарилиш
машқи



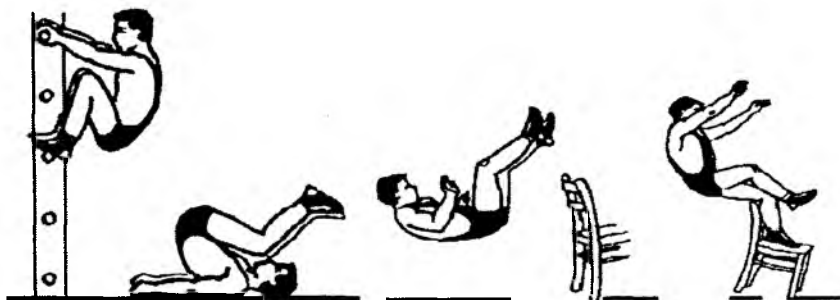
Курашчининг тик ҳолатдан ўтирган ҳолатига ўтиб орқага ағдарилиш
машқи



Курашчининг ўтирган холда орқага кайта- кайта ағдарилиш машки



Курашчининг тик турган холдан маълум баландликдан орқага ташлаш ҳолатини бажариш машки



a

б

Курашчининг маълум баландликдан орқага ташлаш ҳолатини машқ қилиши ҳолатлари

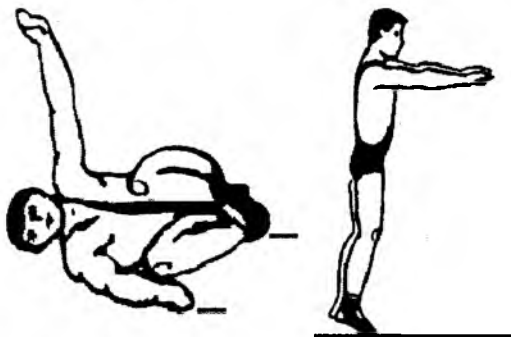


a

Курашчининг маълум баландликдан орқага ташлаш ҳолатини машқ қилиши



Курашчининг ўтирган ҳолатдан ён томонга ташлашни машқ қилиш ҳолати



Курашчининг тик турган ҳолатдан ён томонга ташлашни машқ қилиш ҳолати

Техник-тактик тайёргарлик

1. Техника ва тактика элементларини ўзлаштириш

Асосий ҳолатларни, манёвр қилиш усулларини, ушлашларни ихтисослаштирилган ўйинлар комплекслари материаллида ўзлаштириш қуйдагиларни назарда тутди:

- а) ушлашни тез ва ишонarli амалга оширишни;
- б) тез ҳаракатқилиб силжишни;
- в) ракибининг ушлашига йўл қўймасликни ёки ундан ўз вақтида кутулиб чиқишни билиши;
- г) ракибни мувозанатдан чиқара олиши;
- д) унинг ҳаракатларини чеклай олиши;
- е) устунликка эришиш учун ўзига қулай бўлган жойни тезкор манёврлар ёрдамида эгаллай олиши;
- ж) ушлаганда ракибини гилам бўйлаб ситкиб боришга мажбур қилишни;

3) беллашувнинг, олишув давомида тўхтатилиши ва бир неча бор қайта бошланиши(курашчилардан бири учун ёмонрок шароитда), каби одатдан ташкари тарзда боришига олдиндан тайёр бўлишни ва х.к.

2. Партерда юнон-рум техникаси

Қайриб тўнтаришлар

Узоқ тосни ичкаридан ва бўйинни юқоридан (номдош елкани).

Вазият: хужум қилинувчи - баланд партерда; хужум қилувчи

Ёнбошдан,ҳимоя ёнбошлаб ракиб томонга орқа билан ётиш, узоқ оёқни таянишга узатиш.

Қўлни қалитга олиш, яқин тосни ушлаш ва ушланган оёқ остидан бошқа оёқни олиш. Вазият: хужум қилинувчи - корнида; хужум қилувчи - ёндан. Ҳимоя: ёнбошлаб ракиб томонга орқа билан ётиш, оёқларни ростлаш ва уларни хужум қилувчидан узоқроққа узатиш, қўлларни танага қисиш.

Қўлни ва узоқ болдирни ушлаш. Вазият: хужум қилинувчи - корнида; хужум қилувчи - ёндан. Ҳимоялар узоқ оёқни орқага - ён томонга олиш; ростланаётиб баланд партерга туриш; ушлаб олдингиоёқни озод қилиш ва уни олдинга - ёнга чиқариб тик туриш ҳолатига ўтиш.

Қайрилиш билан тўнтариш

Бўйинни елка остидан ушлаб, оёқда олиш билан;узоқ қўлни юқори-ичкари ва оёқни, бўйинни узоқ елка остидан чирмашиб ушлашбилан.

Вазият: хужум қилинувчи - корнида; хужум қилувчителипада кўкраги билан ракиб томонга. Ҳимоялар тана оғирлиги ушлаб олдинги оёққа ташланиб, узоқ қўл гиламга тиралади, ушлаб олдингиқўл томонга ётиб, оёқлар бирлаштирилади; илишга йўл қуймасдан хужум қилувчининг товони ушлаб олинади; тосни қайриб хужум қилувчининг оёқлари орасидан орқага силжиш.

Ўтиб тунтарниш

Товонни паст-ичкаридан ва номдош қўлни ушлаш билан. Вазият: хужум қилинувчи - корнида; хужум қилувчи - ёнбошдан. Ҳимоя: ракибнинг яқин қўлини ушлаб олиб, ушлаб олдингиоёқни орқага тўғрилаш билан.

Юмалатиб тўнтариш

Оёқлар орасидан номдош бўлмаган билакни ушлаш билан. Вазият: хужум қилинувчи - корнида; хужум қилувчи - ёнбошда, кўкраги билан ракиб томонга. Ҳимоя: ўтираётиб бўшқўл ва оёқ билан гиламга тиралиш.

Гавда ва билакни ичкаридан, товон билан оёқни олиб. Вазият: хужум қилинувчи - корнида; хужум қилувчи - ёнбошда. Ҳимоя: ёнбошга ётиб ракибга кўкрак билан бурилиш.

Эгилиб отиш

Гавдани ва яқин белни ушлаш билан. Вазият: хужум қилинувчи - баланд партерда; хужум қилувчи - орқада-ён томонда турибди. Ҳимоялар бўш оёқ билан гиламдан ёки хужум қилувчининг оёғидан итариб юборилиб, олдинга ўтиш; ушлаб олдингиоёқни ракибоёқлари орасига қўйиш.

Қайрибтўнтаришлар

Қўлларни қайриб ва узоқ белни пастдан-ичкаридан ушлаб олиб тўнтариш. Ҳимоя: ушлаб олдингиқўл ва оёқни четга суриш.

Узоққўлни ва белни ушлаб қайириб тўнтариш. Ҳимоя: хужум килувчига ёнбошлаб елка билан ётиш, узок қўл ва оёқни четга тортиш.

Бўйинни ричагга ушлаб, бошни тос билан сиқиб қайириб тўнтариш. Ҳимоялар а) ричагга ушлаб олишга йўл қўймаслик; б) оёққўлқўймаслик; в) оёқ олдга- ён томонга чиқариб ва рақиб томонга кўкрак билан бурилиб, унинг қўлини бўйиндан олиб ташлаш. Қарши усул: қўлрақиб томонга кўкрак билан бурилиб, унинг қўлини бўйиндан олиб ташлаш. Қарши усул: қўлелка остидан ва номдош бўлмаган болдирдан ташқаридан олиб, айланиб ташлаш (тегирмон).

Болдирларни чалиштириб ушлаб тўнтариш. Ҳимоялар а) қўлни ушлаб олиб, яқин оёқни ўзига тортиш; б) ўтириб, хужум килувчининг яқин оёғини ушлаб олиш. Қарши усуллар: рақибнинг яқин оёғини ушлаб олиб ўз ортига тўнтарилиш.

Қўлни қайириб ва белни узоқ оёқ билан наstdан-ичқаридан ушлаб.

Ҳимоя: бўшоёқ билан гиламга тиралиб олдинга - рақибдан қарши томонга сурилади ва ушлаб олдингиқўл озод килинади. Қарши усул: рақибнинг номдош қўли ва танасини ушлаб олиб ўз ортига тўнтарилиш.

Узоқ тосни тесқари ушлаб қайириб тўнтариш. Ҳимоя: оёқ билан гиламга тиралиб олдинга - хужум килувчи томонига сурилади. Қарши усул: қўллар билан гиламга тиралиб, яқин оёқ босилади.

Болдирларни иккиёқлама чалиштириб ушлаб тўнтариш. Ҳимоялар а) оёқларни бўш қуйиб, уларни буқиб ва растлаб, оёқни бўшатиб; б) қўлларга таяниб, бурилишга қарама-қарши томонга ўғрилиб, қарши усул: ўтириб туриб юқорига чиқиш.

Бўйинни елка остидан ва узоқ болдирни наstdан-учқаридан ушлаб

қайириб тўнтариш. Ҳимоя: ёнбошга хужум килувчига елка томондан ётиб. Қарши усуллар: а) ўтириб туриб юқорига чиқиб; б) қўлни елка остидан ушлаб(чалиш билан) бурилиб ташлаб.

Ўнг қўл ва болдирни ушлаб қайириб тўнтариш. Ҳимоялар

а) ўзини ушлаб олишга йўл бермай, қўлни ёнга олиб, оёқни орқага-ёнга суриб; б) яқин елкани тушириб, ушлаб олдингиоёқни растлаб озод қилиш. Қарши усул: билак ва танани чалиб туриб ушлаш ва бурилиб ташлаш.

Ўнг елка остидан бўйинни ушлаб, қўлни тос билан қисиб қайириб тўнтариш. Ҳимоя: қўлни ўзига босиб олиш. Қарши усул: қўлни елка остидан ва номдош бўлмаган оёқ ичқаридан ушланиб бурилиб ташлаш(“тегирмон”).

Бошни тосга босиб, билакни ичқаридан ушлаб қайириб тўнтариш.

Ҳимоялар а) ушлаб олдингиқўлни озод қилиб, бўшқўл билан гиламга тиралиб; б) қоринга ётиб, хужум килувчининг оёғини оёқлар билан қисиб олиб, қўлни бўшатиш.

Номдош бўлмаган билак наstdан-орқадан ушланиб қайириб тўнтариш. Ҳимоя: ўтираётиб, бўшқўл ва яқин оёқ билан гиламга тиралиб. Қарши усул: товон билан олиб, қўлни ўзоёқлари орасидан ушлаб ўз ортига тўнтарил.

Югуриб тўнтаришлар

Қўлни қалитга олиб ва тос билан қисиб, узоқ болдирни ушлаб югуриб тўнтариш. Ҳимоя: ушлаб олдингиқўлни ён томонга чиқариб, ракибнинг қўлини ушлаб олиб. Қарши усул: тосни қўлоркали ушлаб олиб, ўтириб туриб юқорига чиқиш.

Қўлни тос билан босиб, бўйинни узоқ елка остидан ушлаб югуриб тўнтариш. Ҳимоялар а) қўлни ўзига босиб олиш; б) тана оғирлигини ракиб томонга ўтказиб, қўл тизза ортидан олиниб, ўзига босилади. Қарши усуллар: а) қўл елка остидан ушланиб бурилиб ташланади; б) қўл ва бошни елка остига олиб, юқорига чиқиш.

Ўтиб тўнтаришлар

Номдош қўл ва узоқ болдирни пастдан ичкаридан ушлаб ўтибтўнтариш. Ҳимоя ушланган оёқ четга чиқарилиб, ракибоёғи ушлаб олинади. Қарши усул: қўлоркали белдан ушланиб ўтириб туриб тепага чиқилади.

Узоқоёқ товоннинг ичкари томонидан илиниб, қўл(бўйин)ни ушлаб, ўтибтўнтариш. Ҳимоя: тана оғирлигини ракиб томонига кучириб, ушланган оёқ четга сурилади. Қарши усул: қўл ва оёқ ушланиб қайириб тунтарилади.

Товонни пастдан-ичкаридан ва номдош қўл ушланиб ўтибтўнтариш. Ҳимоя: ракибнинг яқин оёғини ушлаб, ушлаб олдингиоёқоркага ростланади. Қарши усуллар: а) яқин белдан тескари ушлаш билан ўз ортига тўнтариш; ўтириб туриб тепага чиқиш билан.

Чалиштирилган болдирлардан ушлаб ўтиб тўнтариш. Ҳимоялар а) оёкка ўтириб, хужум қилувчининг яқин оёғини ушлаб олиш .

б) баланд партерга туриб, яқин оёқни бўшатиб олиб. Қарши усуллар: а) уриб йикитиб(оёқлар билан) яқин оёқни ушлаб олиш билан.

Юмалатиб тўнтаришлар

Ўнг тос ва билакни ичкаридан ушлаб юмалатиб тўнтариш. Ҳимоя: билакни ушлаб олишга йўл қўймаслик, тос билан гиламга тиралиб олиб, тана оғирлигини хужум қилувчи томонга ташлаш. Қарши усуллар: оёқларни хужум қилувчининг ортига ташлаб босиш.

Оёқни илиб олиш билан номдош бўлмаган билакдан ушлаб юмалатиб тўнтариш. Ҳимоя: қўлни ушлаб олиб, хужум қилувчига ёнбошлаб кўкрак билан ётиш, тос билан гиламга, тўнтариш томонга тиралиб ётиш. Қарши усул: оёқларни хужум қилувчининг ортига ташлаб босиш.

Қўлқалитга олиниб ва болдирдан ушлаб юмалатиб тўнтариш. Ҳимоя: тизза билан гиламга тиралиб олиб, тана оғирлиги хужум қилувчи томонга оғдирилади ва ўнга кўкрак билан ўгирилади. Қарши усул: ракибоёқлари ушлаб олиниб, ўзоёқларини хужум қилувчининг ортига ташлаб босилади.

Оёқни товон билан илиб, билакларни ва танани юқоридан ичкаридан ушлаб юмалатиб тўнтариш. Ҳимоялар а) хужумқилувчига нисбатан ёнбошлаб кўкрак билан ётиш; б) тўнтарилиш томонга оёқ ва тиззани гиламга тираб олиш. Қарши усул: оёқларни хужумқилувчининг ортига ташлаб босиш.

Эгилибтўнтариш

Елка ва бўйинни ён томондан ушлаб эгилиб тўнтариш. Ҳимоялар а) ушлаб олинаётган қўлни ўзига сиқиб олиш; б) яқин оёқоркага сурилиб, ушлаб олинаётган қўл ўзига сиқилади. Қарши усул: ракибқўли елка остидан ушланиб яқин оёқ билан босилади.

Қўл калитга олиниб ва бошқа қўлни елка остидан ушлаб эгилиб тўнтариш. Ҳимоя: яқин оёқоркага сурилади ва ушланаётган олдинга узатилади. Қарши усул: билак ва гавда ушланиб босилади.

Бўйинни оёқ билан ушлаб эгилиб тўнтариш. Ҳимоя: ушлашни улашга йўл қўймаслик. Қарши усул: қўл ва оёқ ушланиб бурилиб ташлаш.

Юмалатиб тўнтариш

Бўйинни тосга қўшиб болдир билан ушлаб юмалатиб тўнтариш. Ҳимоя: эгилиб қўллари ростлаб, ушланган оёқни оркада қолдириб, ушлашни узиш. Қарши усуллар: а) номдош қўл ва оёқни ушлаб, бурилиб ташлаш (тегирмон оркага); б) оёқларни хужум қилувчининг ортига ташлаб босиш.

Бўйин ва узоқ болдирни ушлаб юмалатиб тўнтариш. Ҳимоя: қўллари ростлаб, эгилиш, ушланган оёқни оркага силжитиб ушлашни узиб ташлаш. Қарши усуллар: а) номдош бўлмаган қўл ва оёқни ушлаб, бурилиб ташлаш (тегирмон оркага); б) қўлни елка остидан ушлаб яқин оёқ билан босиш.

Яқин болдирни ўнг тос билан қўшиб тесқари ушлаб юмалатиб тўнтариш. Ҳимоя: қўлни ушлаб олиб узоқ тосга ўтириб, оёқни ростлаб, ушлашни узиш. Қарши усул: билак ва номдош болдирни ушлаб эгилиб тўнтариш.

Ўнг тосни тесқари ушлаб юмалатиб тўнтариш. Ҳимоя: ракибқўлини ушлаб олиб, ушлаб олдинги оёқнинг тосига ётиб. Қарши усуллар: а) узоқ тосни тесқари ушлаб тўнтариш; б) яқин оёқ билан тосни ушлаб босиш.

Бўйинни елка остидан ва тосни ушлаб юмалатиб тўнтариш. Ҳимоялар а) қўлни ўзига сиқиб, бўшқўл билан гиламга тиралиб, эгилиш; б) оёқни четга суриб хужум қилувчига кўкрак билан ўгрилиш.

Ўнг оёқни пастдан-ичқаридан ва бўйинни ушлаб юмалатиб тўнтариш. Ҳимоя: хужум қилувчига тиралиб, ушлаб олдинги қўлни ростлаш. Қарши усуллар: а) яқин белни тесқари ушлаб ўз ортига тўнтариш; б) ўтириб тепага чиқиш.

Узоқ тосни болдир билан тесқари ушлаб юмалатиб тўнтариш. Ҳимоя: ракибқўлини ушлаб олиб, ўнг тосга ўтириш. Қарши усул: номдош бўлмаган билак ва номдош болдирни ушлаб эгилиш билан тўнтариш.

Болдирни илиб олиб бўйинни ўнг елка остидан ушлаб юмалатиб тўнтариш. Ҳимоя: узоқ қўлнинг билагига тиралиб, ушланган оёқни оркага тортиш. Қарши усуллар: а) қўлни елка остидан ушлаб қўтариб бурилиб ташлаш; б) гавдани ушлаб яқин оёқ билан босиш.

Яқин тосни узоқ тос остидан тесқари ушлаб юмалатиб ташлаш. Ҳимоялар а) яқин оёқни ростлаш; б) олдинга ҳаракат қилиш билан узоқ оёқни бўшатиш. Қарши усул: яқин оёқни ушлаб босиш.

Бошни босиб, оёқни тескари ушлаб юмалатиб тўнтариш. Ҳимоя: қўллар билан гиламга тиралиб олиб, оёқни тўғрилаб олаётганда энгашиб. Қарши усул: ўтириб тураётганда тепага чикиш.

Тос ва узоққўлни пастдан-ичкаридан ушлаб юмалатиб тўнтариш.

Ҳимоя: қўллар билан гиламга тиралиб, оёқни ростлаётганда эгилиш.

Қарши усул: а) ўтириб тепага чикиш.

Бошни сиқиб танани ушлаш билан юмалатиб тўнтариш. Ҳимоя: қўллар билан гиламга тиралиб эгилиш. Қарши усул: гавдани тескари ушлаб тўнтариш.

Техник-тактик тайёргарлик

1. Техника ва тактика элементларини ўзлаштириш

Асосий ҳолатларни, манёвр қилиш усулларини, ушлашларни ихтисослаштирилган ўйинлар комплекслари материалида ўзлаштириш куйдагиларни назарда тутати:

- а) ушлашни тез ва ишонarli амалга оширишни;
- б) тез ҳаракатқилиб силжишни;
- в) ракибининг ушлашига йўл қўймасликни ёки ундан ўз вақтида кутулиб чикишни билиши;
- г) ракибни мувозанатдан чиқара олиши;
- д) унинг ҳаракатларини чеклай олиши;
- е) устунликка эришиш учун ўзига қулай бўлган жойни тезкор манёврлар ёрдамида эгаллай олиши;
- ж) ушлаганда ракибини гилам бўйлаб ситқиб боришга мажбур қилишни;
- з) беллашувнинг, олишув давомида тўхтатилиши ва бир неча бор қайта бошланиши(курашчилардан бири учун ёмонроқ шароитда), каби одатдан ташқари тарзда боришига олдиндан тайёр бўлишни ва х.к.

2. Партерда юнон-рум техникаси

Қайрибтўнтаришлар

Узоқ тосни ичкаридан ва бўйинни юқоридан (номдош елкани).

Вазият: хужум қилинувчи - баланд партерда; хужум қилувчи ёнбошдан. Ҳимоя ёнбошлаб ракиб томонга орқа билан ётиш, узоқ оёқни таянишга узатиш.

Қўлни калитга олиш, яқин тосни ушлаш ва ушланган оёқ остидан бошқа оёқни олиш. Вазият: хужум қилинувчи - корнида; хужум қилувчи - ёндан. Ҳимоя: ёнбошлаб ракиб томонга орқа билан ётиш, оёқларни ростлаш ва уларни хужум қилувчидан узоқроққа узатиш, қўлларни танага қисилтириш.

Қўлни ва узоқ болдирни ушлаш. Вазият: хужум қилинувчи - корнида; хужум қилувчи - ёндан. Ҳимояларузоқ оёқни орқага - ён томонга олиш; ростланаётиб баланд партерга туриш; ушлаб олдингиоёқни озод қилиш ва уни олдинга - ёнга чиқариб тик туриш ҳолатига ўтиш.

Қайрилиш билан тўнтариш

Бўйинни елка остидан ушлаб, оёқда олиш билан; узоқ қўлни юқори-ичкари ва оёқни, бўйинни узоқ елка остидан чирмашиш ушлашбилан.

Вазият: хужум килинувчи - корнида; хужум килувчителипада кўраги билан ракиб томонга. Ҳимоялар тана оғирлиги ушлаб олдингиоёкка ташланиб, узок қўл гиламга тиралади, ушлаб олдингиқўл томонга ётиб, оёқлар бирлаштирилади; илишга йўл қуймасдан хужум килувчининг товони ушлаб олинади; тосни қайириб хужум килувчининг оёқлари орасидан оркага силжиш.

Ўтиб тўнтарниш

Товонни паст-ичкаридан ва номдош қўлни ушлаш билан. Вазият: хужум килинувчи - корнида; хужум килувчи - ёнбошдан. Ҳимоя: ракибнинг яқин қўлини ушлаб олиб, ушлаб олдингиоёкни оркага тўғрилаш билан.

Юмалатиб тўнтарниш

Оёқлар орасидан номдош бўлмаган билакни ушлаш билан. Вазият: хужум килинувчи - корнида; хужум килувчи - ёнбошда, кўраги билан ракиб томонга. Ҳимоя: ўтираётиб бўшқўл ва оёқ билан гиламга тиралиш.

Гавда ва билакни ичкаридан, тоvon билан оёқни илиб. Вазият: хужум килинувчи - корнида; хужум килувчи - ёнбошда. Ҳимоя: ёнбошга ётиб ракибга кўкрак билан бурилиш.

Эгилиб отиш

Гавдани ва яқин белни ушлаш билан. Вазият: хужум килинувчи - баланд партерда; хужум килувчи - оркада-ён томонда турибди. Ҳимояларбўшоёк билан гиламдан ёки хужум килувчининг оёғидан итариб юборилиб, олдинга ўтиш; ушлаб олдингиоёкни ракибоёқлари орасига қўйиш.

Қайрибтўнтарнишлар

Қўлларни қайириб ва узок белни пастдан-ичкаридан ушлаб олиб тўнтарниш. Ҳимоя: ушлаб олдингиқўл ва оёқни четга суриш.

Ўнг қўлни ва белни ушлаб қайириб тўнтарниш. Ҳимоя: хужум килувчига ёнбошлаб елка билан ётиш, узок қўл ва оёқни четга тортиш.

Бўйинни ричагга ушлаб, бошни тос билан сиқиб қайириб тўнтарниш. Ҳимоялар а) ричагга ушлаб олишга йўл қўймаслик; б) оёққўл қўймаслик; в) оёқ олдига- ён томонга чиқариб ва ракиб томонга кўкрак билан бурилиб, унинг қўлини бўйиндан олиб ташлаш. Қарши усул: қўлракиб томонга кўкрак билан бурилиб, унинг қўлини бўйиндан олиб ташлаш. Қарши усул: қўлелка остидан ва номдош бўлмаган болдирдан ташкаридан олиб, айланиб ташлаш (тегирмон).

Болдирларни чалиштириб ушлаб тўнтарниш. Ҳимоялар а) қўлни ушлаб олиб, яқин оёқни ўзига тортиш; б) ўтириб, хужум килувчининг яқин оёғини ушлаб олиш. Қарши усуллар: ракибнинг яқин оёғини ушлаб олиб ўз ортига тўнтарилиш.

Қўлни қайирибва белни узоқ оёқ билан пастдан-ичкаридан ушлаб.

Ҳимоя: бўшоёк билан гиламга тиралиб олдинга - ракибдан Қарши томонга сурилади ва ушлаб олдингиқўл озод қилинади. Қарши усул: ракибнинг номдош қўли ва танасини ушлаб олиб ўз ортига тўнтарилиш.

Узоқ тосни тескари ушлаб қайириб тўнтарниш. Ҳимоя: оёқ билан гиламга тиралиб олдинга - хужум килувчи томонига сурилиб. Қарши усул: қўллар билан гиламга тиралиб, яқин оёқ босилади.

Болдирларни иккиёқлама чалиштириб ушлаб тўнтариш. Ҳимоялар а) оёқларни бўш қуйиб, уларни букиб ва растлаб, оёқни бўшатиб; б) қўлларга таяниб, бурилишга карама-қарши томонга ўгрилиб қарши усул: ўтириб туриб юкорига чиқиш.

Бўйинни елка остидан ва узоқ болдирни наstdан-учқаридан ушлаб қайириб тўнтариш. Ҳимоя: ёнбошга хужум қилувчига елка томондан ётиб. Қарши усуллар: а) ўтириб туриб юкорига чиқиб; б) қўлни елка остидан ушлаб(чалиш билан) бурилиб ташлаб.

Ўнг қўл ва болдирни ушлаб қайириб тўнтариш. Ҳимоялар

а) ўзини ушлаб олишга йўл бермай, қўлни ёнга олиб, оёқни орқага-ёнга суриб; б) яқин елкани тушириб, ушлаб олдингиоёқни ростлаб озод қилиш. Қарши усул: билак ва танани чалиб туриб ушлаш ва бурилиб ташлаш.

Ўнг елка остидан бўйинни ушлаб, қўлни тос билан қисиб қайириб тўнтариш. Ҳимоя: қўлни ўзига босиб олиш. Қарши усул: қўлни елка остидан ва номдош бўлмаган оёқ ичкаридан ушланиб бурилиб ташлаш (“тегирмон”).

Бошни тосга босиб, билакни ичкаридан ушлаб қайириб тўнтариш.

Ҳимоялар а) ушлаб олдингиқўлни озод қилиб, бўшқўл билан гиламга тиралиб; б) коринга ётиб, хужум қилувчининг оёғини оёқлар билан қисиб олиб, қўлни бўшатиш.

Номдош бўлмаган билак наstdан-орқадан ушланиб қайириб тўнтариш. Ҳимоя: ўтираётиб, бўшқўл ва яқин оёқ билан гиламга тиралиб. Қарши усул: товон билан илиб, қўлни ўзоёқлари орасидан ушлаб ўз ортига тўнтариш.

Югуриб тўнтаришлар

Қўлни калитга олиб ва тос билан қисиб, узоқ болдирни ушлаб югуриб тўнтариш. Ҳимоя: ушлаб олдингиқўлни ён томонга чиқариб, ракибнинг қўлини ушлаб олиб. Қарши усул: тосни қўлорқали ушлаб олиб, ўтириб туриб юкорига чиқиш.

Қўлни тос билан босиб, бўйинни узоқ елка остидан ушлаб югуриб тўнтариш. Ҳимоялар а) қўлни ўзига босиб олиш; б) тана оғирлигини ракиб томонга ўтказиб, қўл тизза ортидан олийиб, ўзига босилади. Қарши усуллар: а) қўл елка остидан ушланиб бурилиб ташланади; б) қўл ва бошни елка остига олиб, юкорига чиқиш.

Ўтибтўнтаришлар

Номдош қўл ва узоқ болдирни наstdан ичкаридан ушлаб ўтибтўнтариш. Ҳимоя ушланган оёқ четга чиқарилиб, ракибоёғи ушлаб олинади. Қарши усул: қўлорқали белдан ушланиб ўтириб туриб тепага чиқилади.

Узоқоёқ товоннинг ичкари томонидан илиниб, қўл(бўйин)ни ушлаб, ўтибтўнтариш. Ҳимоя: тана оғирлигини ракиб томонига қучириб, ушланган оёқ четга сурилади. Қарши усул: қўл ва оёқ ушланиб қайириб тунтарилади.

Товонни наstdан-ичқаридан ва номдош қўл ушланиб ўтибтўнтариш. Ҳимоя: ракибнинг яқин оёғини ушлаб, ушлаб

олдингиоёкоркага ростланади. Қарши усуллар: а) якин белдан тескари ушлаш билан ўз ортига тўнтариш; Утириб туриб тепага чиқиш билан.

Чалиштирилган болдирлардан ушлаб ўтибтўнтариш. Ҳимоялар а) оёкка ўтириб, хужум килувчининг якин оёғини ушлаб олиш .

б) баланд партерга туриб, якин оёкни бўшатиб олиб. Қарши усуллар: а) уриб йикитиб(оёклар билан) якин оёкни ушлаб олиш билан.

Юмалатиб тўнтаришлар

Узоқ тос ва билакни ичкаридан ушлаб юмалатиб тўнтариш. Ҳимоя: билакни ушлаб олишга йўл қўймаслик, тос билан гиламга тиралиб олиб, тана оғирлигини хужум килувчи томонга ташлаш. Қарши усуллар: оёкларни хужум килувчининг ортига ташлаб босиш.

Оёкни илиб олиш билан номдош бўлмаган билакдан ушлаб юмалатиб тўнтариш. Ҳимоя: қўлни ушлаб олиб, хужум килувчига ёнбошлаб кўкрак билан ётиш, тос билан гиламга, тўнтариш томонга тиралиб ётиш. Қарши усул: оёкларни хужум килувчининг ортига ташлаб босиш.

Қўл калитга олийиб ва болдирдан ушлаб юмалатиб тўнтариш. Ҳимоя: тизза билан гиламга тиралиб олиб, тана оғирлиги хужум килувчи томонга огдирилади ва ўнга кўкрак билан ўгирилади. Қарши усул: ракибоёклари ушлаб олиниб, ўзоёкларини хужум килувчининг ортига ташлаб босилади.

Оёкни товон билан илиб, билакларни ва танани юқоридан ичкаридан ушлаб юмалатиб тўнтариш. Ҳимоялар а) хужумкилувчига нисбатан ёнбошлаб кўкрак билан ётиш; б) тўнтарилиш томонга оёк ва тиззани гиламга тираб олиш. Қарши усул: оёкларни Хужумкилувчининг ортига ташлаб босиш.

Эгилибтўнтариш

Елка ва бўйинни ён томондан ушлаб эгилиб тўнтариш. Ҳимоялар а) ушлаб олийаётган қўлни ўзига ситкиб олиш; б) якин оёкоркага сурилиб, ушлаб олийаётган қўл ўзига сиқилади. Қарши усул: ракибқўли елка остидан ушланиб якин оёк билан босилади.

Қўл калитга олиниб ва бошқа қўлни елка остидан ушлаб эгилиб тўнтариш. Ҳимоя: якин оёкоркага сурилади ва ушланаётган олдинга узатилади. Қарши усул: билак ва гавда ушланиб босилади.

Бўйинни оёқ билан ушлаб эгилиб тўнтариш. Ҳимоя: ушлашни улашга йўл қўймаслик. Қарши усул: қўл ва оёқ ушланиб бурилиб ташлаш.

Юмалатиб тўнтариш

Бўйинни тосга қушиб болдир билан ушлаб юмалатиб тўнтариш. Ҳимоя: эгилиб қўлларни ростлаб, ушланган оёкни орқада колдириб, ушлашни ўзиш. Қарши усуллар: а) номдош қўл ва оёкни ушлаб, бурилиб ташлаш(тегирмон орқага); б) оёкларни хужум килувчининг ортига ташлаб босиш.

Бўйин ва узоқ болдирни ушлаб юмалатиб тўнтариш. Ҳимоя: қўлларни ростлаб, эгилиш, ушланган оёкни орқага силжитиб ушлашни узиб ташлаш. Қарши усуллар: а) номдош бўлмаган қўл ва оёкни ушлаб, бурилиб ташлаш(тегирмон орқага); б) қўлни елка остидан ушлаб якин оёқ билан босиш.

Якин болдирни узоқ тос билан қушиб тескари ушлаб юмалатиб тўнтариш. Ҳимоя: қўлни ушлаб олиб ўнг тосга ўтириб, оёкни ростлаб,

ушлашни узиш. Қарши усул: билак ва номдош болдирни ушлаб эгилиб тўнтариш.

Ўнг тосни тескари ушлаб юмалатиб тўнтариш. Ҳимоя: ракибқўлини ушлаб олиб, ушлаб олдингоёқнинг тосига ётиб. Қарши усуллар: а) узоқ тосни тескари ушлаб тўнтариш; б) якин оёқ билан тосни ушлаб босиш.

Бўйинни елка остидан ва тосни ушлаб юмалатиб тўнтариш. Ҳимоялар а) қўлни ўзига сикиб, бўшқўл билан гиламга тиралиб, эгилиш; б) оёқни четга суриб ҳужум қилувчига кўкрак билан ўғрилиш.

Ўнг оёқни пастдан-ичкаридан ва бўйинни ушлаб юмалатиб тўнтариш. Ҳимоя: ҳужум қилувчига тиралиб, ушлаб олдингиқўлни ростлаш. Қарши усуллар: а) якин белни тескари ушлаб ўз ортига тўнтариш; б) ўтириб тепага чиқиш.

Ўнг тосни болдир билан тескари ушлаб юмалатиб тўнтариш. Ҳимоя: ракибқўлини ушлаб олиб, узоқ тосга ўтириш. Қарши усул: номдош бўлмаган билак ва номдош болдирни ушлаб эгилиш билан тўнтариш.

Болдирни илиб олиб бўйинни узоқ елка остидан ушлаб юмалатиб тўнтариш. Ҳимоя: узоқ қўлнинг билагига тиралиб, ушланган оёқни оркага тортиш. Қарши усуллар: а) қўлни елка остидан ушлаб кўтариб бурилиб ташлаш; б) гавдани ушлаб якин оёқ билан босиш.

Яқин тосни узоқ тос остидан тескари ушлаб юмалатиб ташлаш. Ҳимоялар а) якин оёқни ростлаш; б) олдинга ҳаракаткилиш билан узоқ оёқни бўшатиш. Қарши усул: якин оёқни ушлаб босиш.

Бошни босиб, оёқни тескари ушлаб юмалатиб тўнтариш. Ҳимоя: қўллар билан гиламга тиралиб олиб, оёқни тўғрилаб олаётганда энгашиб. Қарши усул: ўтириб тураётганда тепага чиқиш.

Тос ва узоққўлни пастдан-ичкаридан ушлаб юмалатиб тўнтариш.

Ҳимоя: қўллар билан гиламга тиралиб, оёқни ростлаётганда эгилиш.

Қарши усул: а) ўтириб тепага чиқиш.

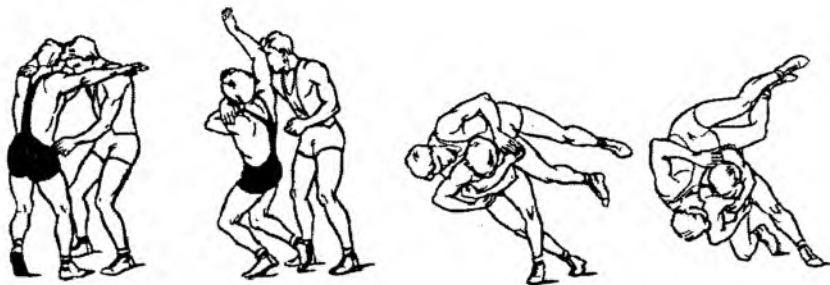
Бошни сиқиб танани ушлаш билан юмалатиб тўнтариш. Ҳимоя: қўллар билан гиламга тиралиб эгилиш. Қарши усул: гавдани тескари ушлаб тўнтариш.

Тик-туриб курашиш

Зарба билан йиқитиш. Оёқни ушлаб, танани ушлаб, ичкаридан (ташқаридан) болдир билан илиш. Вазият: ҳужум қилинувчи - баланд тик туришда; ҳужум қилувчи - паст тик туришда. Ҳимоя: қўл билан бошга тиралиш, оёкоркага тортилиб.

Кайириб қўлни ушлаш, ичкаридан чирмашиш билан.

Вазият: курашчилар - баланд тик туришда. Ҳимоя: қўл билан кўкракка (коринга) тиралиб, бўшоёқ олдинга - ёнга ўзатилиб.



Тик турган ҳолда бирилишлар билан орқадан ошириб ташлашлар
 Курашчиларнинг тик турган ҳолатдаги машғулотларни олиб бориш
 ҳолати. Рақибга юзма-юз турган ҳолда.



а

б

в

г

Рақибни ўнг томондан қўл остидан ушлаган ҳолда ўзини йиқилаётган
 ҳолатда рақибни шу томонга тортиб орқадан ошириб ташлаш

Эгилиб ташлашлар. Вазият: хужум қилинувчи - баланд тик туришда;
 хужум қилувчи - паст тик туришда. Ҳимоялар ушлаб олишга йўл қўймаслик,
 паст ҳолатда рақибкўлларини ушлаб олиш; бўйинни юқоридан ушлаб олиб,
 оёқларни ортга тортиб эгилиш.

Тана ва номдош бўлмаган оёқни ушлаш ва узиб олиш билан. Вазият: хужум
 қилинувчи - баланд тик туришда; хужум қилувчи - паст. Ҳимоя: биллак билан
 хужум қилувчининг кўрагига тиралиб, ушлаб олдингиоёқни ортга тортиб.

Бурилиб ташлаш ("тегирмон"). *Бўйин ва номдош оёқ ичкаридан ушлаб
 олиш.* Вазият: хужум қилинувчи - ўрта тик

туришда; хужум қилувчи - паст. Ҳимоя: ўтираётиб бўшоёқорқага
 бурилиш билан тортилади.

Пастдан бурилиб ташлаш. *Қўл ва бўйин олд чалиш билан.* Вазият:
 курашчилар - бир томонлама ҳолатда. Ҳимоя: қўл билан тосга таяниб, оёқ
 олдинга чиқарилади.

Эгилиб туриб ташлаш. *'Қўл ва тана олд чалиш билан ушланади.* Вазият:
 хужум қилинувчи - баланд тик туришда; хужум қилувчи - паст. Ҳимоя: оёқни
 ўтираётиб орқага суриб.

Шўнгиб ўтказиш. *Номдош бўлмаган қўл ва тос ёндан ушланади.* Вазият: курашчилар бир хил ҳолатда. Ҳимоялар билак билан кўкракка тиралиш билан; ўтираётиб ушланган оёқни орқага тортиш.

Оёқни ушлаб олиш билан. Вазият: хужум қилинаётган - баланд тик ҳолатда; хужум қилувчи - ўрта. Ҳимоялар ўтираётиб ушлаб олдинги оёқни тортиш; қўлга оёқни тепадан ушлаб олиш.

Усулларнинг тахминий комбинациялари

елка ва бўйинни юқоридан ушланиб силтаб ўтқазиш билан

оёқлар ушлаб олийиб уриб йиқитиш билан;

номдош қўлни ушлаб чалиб, силтаб ўтқазиш билан - қўлни ушлаб олиб орқа чалиш билан энгашиб ўтқазиш;

номдош қўлни ушлаб чалиб, силтаб ўтқазиш билан - қўл ва билак бўйин билан қалитга ушланиб югуриш билан тўнтариш;

номдош қўлни ушлаб чалиб, силтаб ўтқазиш билан - ричаг билан қайриб тўнтариш;

оёқларни шўнгиб ушлаб олиб ўтқазиш - чалиштирилган болдирларни ушлаб қайириб тўнтариш;

номдош қўлни ушлаб силташ билан ўтқазиш - қўл елка орқали ушланиб ташлаш;

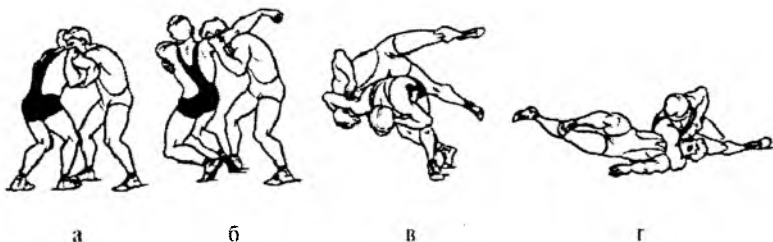
номдош қўл чалиш билан ушланиб силтаб ўтқазиш - қўл ва номдош оёқ ичкаридан ушланиб бурилиш билан ташлаш.

Юнон-рум курашида беллашув тик турган ҳолатда ва партер ҳолатида олиб борилади. Мазкур ҳолатда курашчилар ҳар хил хужум, химоя ва қарши хужум ҳаракатларини амалга оширишлари мумкин.

Тик турган ҳолатда – фронтал, ўнг ва чап томонлама туриш мумкин ҳамда уларнинг ҳар бири юқори, ўрта, паст ҳолатга бўлинади. Курашчилар кўпинча ўрта ва юқори ҳолатдаги тик туришда беллашувни олиб боришади.

Бнда курашчи рақибига нисбатан яқинлашгач ҳар томонга бурилиш мумкин бўлган ҳолатни шаклантиради. Рақибни ўннга, чапга, елка устидан ошириб ағдариш ҳолатини шаклантириши мумкин. Унда курашчи рақибига нисбатан 90° ёки 270° бурилишни тез ҳаракат билан амалга оширади. Урилиш тезлик билан амалга оширилиб рақибни ўз олдига ташлайди. Ундай бурилиш ташлашни амалга оширишда асосий ҳолатлардан бири бу курашчи ўз бошининг ҳолатини ва ўз оғирлигини рақибини ағдараётган томонга қаратиши керак бўлади. Бурилиш орқали рақибини ағдармоқчи бўлган курашчи рақибни яқинлашиб ушлашни амалга оширишгача рақибига нисбатан 270° бурилишни амалга оширган бўлиши керак. Бундай ҳаракатни амалга ошириш учун курашчидан оддий турган ҳолатдан бурилиш орқали рақибни ағдариш ҳолатига ўтиши учун катта тезкорликни талаб қилади.

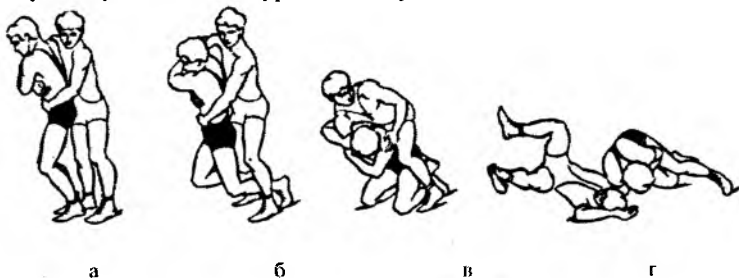
Ўрта масофада ағдариш ҳолатини вужудга келтиришда курашчи рақибига яқинлашиб усулни амалга оширишда 180° бурилишини амалга ошириш орқали хужум қилиб, рақибга нисбатан тик турган ҳолатда бўйинни ўнг қўл билан қисиб олиб елкадан ошириб ташлаш, рақибни ердан тўлиқ узиб амалга ошириши ёки рақиб билан бирга ағдарилиш орқали амалга оширилиши мумкин. (1.2. 1.3.)



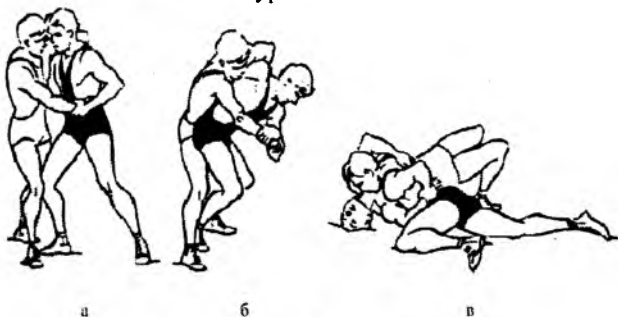
1.3. Расм. Тик турган холда ракибга нисбатан орқа ҳолатда туриб ракибнинг ўнг қўли остига кириш билан ўнг елкадан ошириб ташлаш.



1.4. Расм. Ракиблар тик турган ҳолатда, ракибга нисбатан орқа билан туриб ўнг қўлини ушлаб тизага турган холда ракибни елкадан ошириб ташлаш.



1.5. Расм. Ракибга нисбатан тик турган бурилиб ўнг қўли остига кириш орқали бурилиб ташлаш.



1.6. Расм. Ракиб билан тик турган ҳолда ўзига тортиш ҳаракатини бажариш орқали ракибнинг ўнг қўли остига кириш орқали тосидан ошириб ташлаш.

Эгилиб ташлаш

Бу усулни бажаришда курашчи эгилган ҳолатни қабул қилади. Бу ҳолатдан туриб ҳужум қилувчи курашчи ракибини олди ва орқа томонига улоқтириши мумкин. Бу ҳолатда ҳужум қилувчи эгилиб, яъни бел орқали эгилиб умуртка поғонасининг умумий ҳолатини эгилган даражада ушлаш орқали роакибга нисбатан ҳужумни амалга ошириш..

Бундай усулни қўллаш орқали ғалабага эришишда ракибга нисбатан тезкор бўлишнива усулни қўллаш учун бутун диққатни қаратиш яъни гавдани ҳолатини, усулни қўлашга тез мослаштира олиш , ушлашни тэлик билан амалга оширишни талаб қилади.

Эгилиб йикитишни амалга оширишда ракибнинг бўйнини, қўлини, гавдасини ,қўлни елкасидан ошириб ушлаш орқали амалга ошириш мумкин..

Бу ҳолатдаги ташлашларни амалга ошириш гиламни ичида амалга оширилади.ундай усулни қўлаш учун курашчиларнинг техник- тактик тайёргарлиги талаб даражасиги етган бўлиши керак.

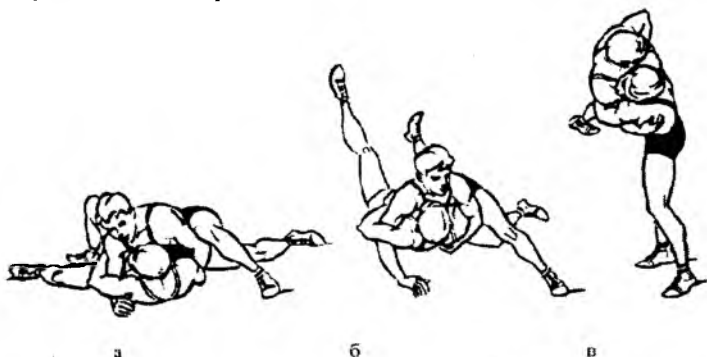
1.7. Расм. Ракибга нисбатан эгилиб турган ҳолда эгилтлшни амалга ошириб қўллари остига кириш орқали ракибни мувозанатдан чиқариш орқали орқасига ағдариш.



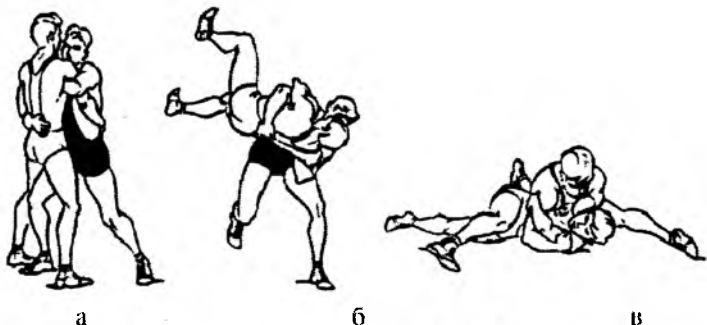
Гавдани эгилган ҳолатга келтириш ва ракибнинг белидан қисиб ушлаш орқали ракибни ўнг ва чап томонга ағдариш.

Тикланиш орқали ракибнинг белидан ушлаш орқали уни мувозанатдан чиқариш орқали ўнг ва чап томонга ағдаришни амалга ошириш. Бундай усулларни амалга оширишда ағдарилаётган ракиб ердан тўлик қўтарилиш тикланиш ҳисобига ён томонга ағдарилиши керак бўлади. Бундай ҳолатдаги ташлашни амалга ошириш учун қўл иложи борича ракибнинг бел қисмини тўлик қисиб ушланиши орқали амалга оширилади. Бундай усулларни қўлашда ракиб гавдасининг турли қисмларини ушлаш орқали амалга оширилиши

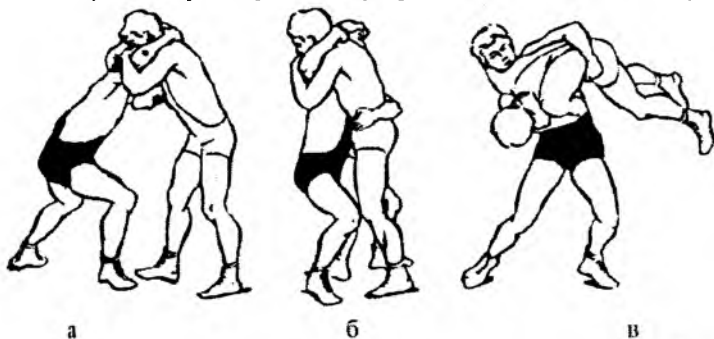
мумкин.Ракиб билан эгилиб турган холда унинг икки қўли остида ушлаш орқали ўнг томонга ағдариш.



Раки билан эгилган холатга ўтганда унинг ўнг қўли остидан чап қўлни ўткази ва ўнг қўл билан ракибнинг белидан ушлаш орқали уни ўнг томонга ағдаришни амлга ошириш.

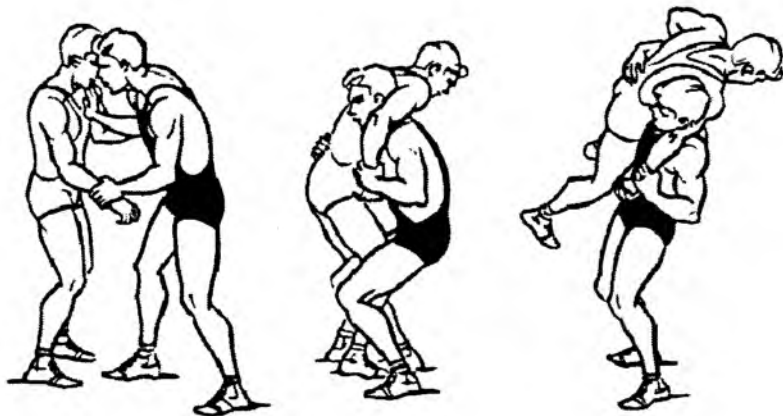


Ракиб билан эгилиш холатига ўтганда ўнг қўл билан бўйиндан, чап қўл билан белдан ушлаш орқали ракибни кўтариб ташлашни амалга ошириш



1.18. Расм. Ракиб билан эгилиш холатига кирганда унинг ўнг қўлини чап қўл билан ушлаш орқали ўнг қўлининг остига бош билан кириш, ўнг қўл билан

ракибнинг белидан ушлаш орқали ракибни жойидан кўтариб , курашчи чап елкаси орқали ракибини гиламга ағдаришни амалга ошириши.



а

б

в

Тикланиб улоқтиришни амалга оширишда мувақият келтирувчи ҳолатлар

1. Ракиб қаришлик курсатиш ҳолатида.

2. Ракиб қўлларини гавданинг юқори қисмида ушлаганда

Гавдани тиклаш орқали амалга ошириладиган ташлашлардаги камчиликлар

1. Тўлиқ ушлаш амалга оширилмаган.

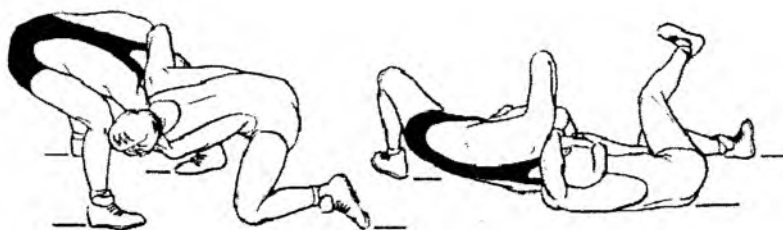
2. Ракибга нисбатан усулни қўллаганда барча абзаларининг ягона ҳаракатланиш имкониятига эришилмаганда.

3. Услни куллаганда сусткашликга йўл қўйганда.

4. Усулни амалга оширишнинг иккинчи қисмидаги ҳаракатларда сусткашликга йўл қўймаслик.

1.20. Расм. Тикланиш орқали ракибнинг ўнг қўлини ушлаш орқали ,ўнг қўлининг остига кириш билан турли ҳолатларда ағдариш.

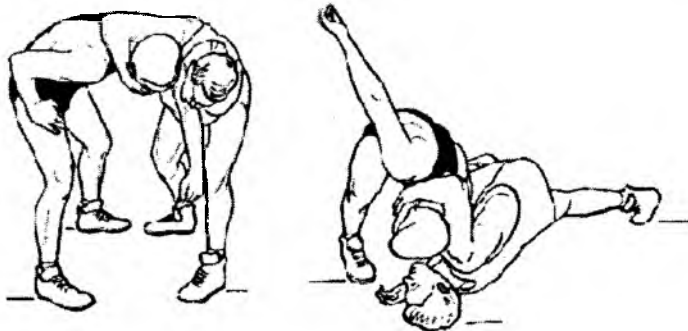
Ракибни мувозанатдан чиқариш учун унинг ўнг қўлидан ушлаш орқали ёки гавданинг бошқа қисмини ушлаш орқали ракибни кўтариб ташлаш учун имконият яратилади. Тикланиб ташлашдаги усуларни қўлашда травма олиш ҳолатларининг кўплиги ҳар бир усулни қўлашга алоҳида тўхталишни талаб қилади. *1.21 ракиб билан тикланиш ҳолатини амалга ошириш орқали, унинг бўйни ва қўли остидан ушлаш билан гавдасини пастга босиш орқали мувозанатдан чиқариб мувозанатдан чиқарган томонга тағдариш.*



а

б

1.22. Расм. Рақиб билан гавдани тиклаш ҳолатида турганда рақибнинг бўйнидан ўнг қўл билан қисиб ушлаш ва чап қўл билан рақибнинг чап қўл остидан ушлаш орқали рақибни устидан ошириб ағдариш.



а

б

Юнон-рум курашида тик турган ҳолатдаги йикитишлар

– рақибни гиламдан кўтармасдан хавфли ҳолатга йикитиш техник ҳаракатлари ҳисобланади. Бунда ҳар хил ушлашлар ёрдамида зарб билан ва қайириб йикитиш мумкин бўлган ҳолатлар;



1.23. Рақиб билан тик турган ҳолатда ўнг қўлини ушлаш ва ўнг қўлининг остига кириш орқали ўнг томонга ағдаришни амалга ошириш.

Тик турган ҳолатдаги йиқитишлар

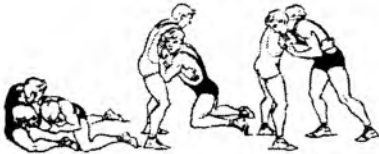
Рақиб билан тик турган ҳолатларда рақибнинг қўл ва белидан ушлаб зарб билан йиқитиш (1.26.,1.27.,1.28.,1.29.расмлар).



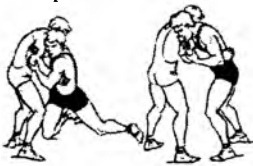
1.26-расм

Қўлини икки қўл билан ушлаб зарб билан йиқитиш .

Рақиблар тик турган ҳолатда рақибнинг икки қўлини ушлаш орқали уни мувозанатдан чиқариш орқали уни зарб билан орқасига йиқитишни амалга ошириш.

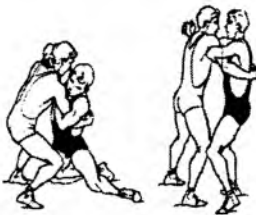


1.31.-расм



1.32.-расм

Рақиб билан тик турган ҳолатда чап қўл билан рақибнинг ўнг қўлини қисиб ушлаш орқали ўнг қўл билан рақибнинг бўйнидан ушлаш орқали ўнг йелкага ағдариш.



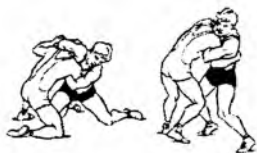
1.33.-расм

Рақиб билан тик турган ҳолатда ўнг қўл билан рақибнинг бўйнидан ушлаш чап қўли билан рақибнинг ўнг қўлини ушлаш орқали мувозанатдан чиқариб остига босиб олиш.



1.34.-расм

Рақиб билан тик турган ҳолатда ўнг қўл билан рақибнинг бўйнидан ушлаш чап қўли билан рақибнинг ўнг қўлини ушлаш орқали мувозанатдан чиқариб йиқитиш



1.35.-расм Рақиб билан тик турган ҳолатда унинг бўйнидан қисиб ушлаб олишни амалга ошириш билан ағдариш.



Рақиб билан тик турган ҳолатда шўнгиш орқали рақибнинг ўнг қўли остига кириб ағдариш.



1.38.-расм

Рақиб билан тик турган ҳолатда олд-тепадан бўйинни ва қўлни пастдан ушлаб қайириб йиқитиш



1.39-расм

Тик турган ҳолатда рақибнинг икки қўлини пастдан бириктириб ушлаб қайириб йиқитиш



1.40.-расм

Пастдан ҳужум қилиш

Рақиб билан тик турган ҳолатда паст ҳолатга ўтиш орқали рақибнинг қўл ва белини бириктириб ушлаб шўнгиб партерга ўтказиш (192-расм).



1.41.-расм

Рақиб билан тик турган ҳолатда паст ҳолатга ўтиш орқали рақибнинг қўл ва белини бириктириб ушлаб, ёнга қадам ташлаб тортиб партерга ўтказиш (193-расм).



1.42.-расм

Партер ҳолатидаги ташлашлар

Партер ҳолатидаги ташлашлар – рақибни гиламдан кўтариб, яъни рақиб тиззалари гиламдан кўтарилиб амалга ошириладиган усуллардир. Бунда айлантириб, белдан ошириб, кўкракдан ошириб, белини тескари ушлаб ва эгилиб ташлаш мумкин.

Қўлни қалитсимон ва белини ушлаб ярим айлантириб ташлаш . Қарши усул “билагини ушлаб, айлантириб юкорига чиқиш” .



1.47.Расм.

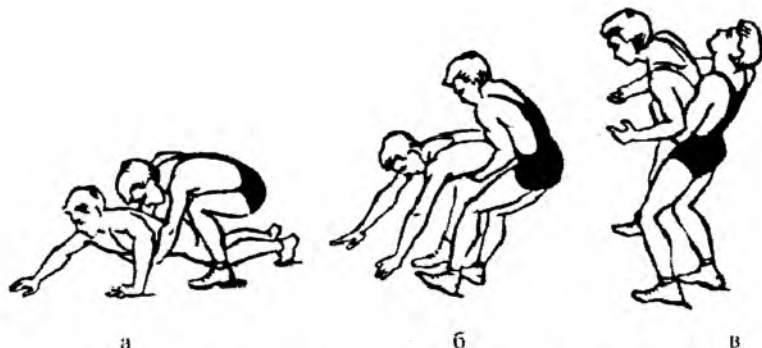
Белини тесқари ушлаб кўкракдан ошириб ташлаш . Қарши усул “билакни тортиб, олдинга чиқиб ўтириш билан партерга ўтказиш” “икки билагини бириктириб тортиб, бошни юқорига кўтариб ағдариб тўнтариш”



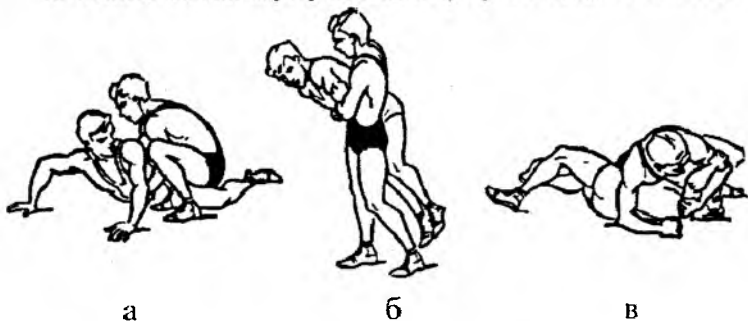
1.51. Расм.

Тик турган ҳолатда рақибни гавдасидан ушлаш орқали мувозанатда чиқариб ўнг ёки чап томонга ағдариш

Рақибни партер ҳолатида белдан кўтариб орқага ошириб ташлаш.



1.54. Расм. Рақибни партер ҳолатдан кўтариб гавдадан айлангириб ташлаш.



1.55. Расм. Рақибни партер ҳолатдан кўтариб, гавдадан айлангириб ташлаш усуллари.

КУРАШЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ ЖАРАЁНИДА ЖАРОХАТЛАНИШНИНГ ОЛДИНИ ОЛИШ

Курашчиларни машғулотлар жараёнида жароҳатланишларининг сабаблари

Таянч-ҳаракатланувчи аппаратнинг ҳаракатланиши ва организмнинг функционал тизими фаолиятининг бузилиши, аввало жисмоний машқлар бажариладиган машғулотларни ташкил этишдаги камчиликлар ва услубий ҳатоликлар натижасида рўй беради.

Қандай жисмоний сифат ривожлантирилаётганлигидан катъий назар куйидаги ташкилий камчиликлар жароҳатланишга сабаб бўлиши мумкин:

машғулотларда ўзини тутиш ва ҳавфсизлик коидалари бузиш;

сифатсиз кийим-бош, анжом, инвентарь ва ёритилиш даражаси;

машғулотларнинг нокулай санитар-гигиеник (етарлича ёритилмаганлиги; машқлар бажарилаётган тушамаларнинг каттик ёки сирпанчиклиги; ҳавонинг юкори даражада газланиши) ва метеорологик(атроф муҳитдаги жуда паст ёки иссиқ даража, ортикча намлик ва х.к.) шароити.

Услубий ҳатоликлар кўпроқ аниқ машғулотлар ва машғулотлар тизимида айнан қайси жисмоний сифат ривожлантирилаётганлиги билан боғлиқ бўлади.

Зўраки (куч ишлатиш) машқлардан фойдаланилган машғулотларда йўл куйиладиган ҳатолар

Энг аввал - бу турли мушак гуруҳлари кучини ривожлантиришдаги уйғунликнинг бузилиши ва бунингоқибатда уларнинг кучини

ривожланишидаги номутаносибликдир.

Таянч-ҳаракатланувчи аппаратдаги нисбатан бўш, етарлича ишланмаган бўғинлар жароҳатланади ёки керагидан ортик босимга учрайди. Мисол учун оёқ кафти мушакларининг етарлича ривожланмаганлиги унинг эгилувчанлигини сусайтиради. Бунинг оқибатида сакраб бажариладиган машқларни бажаришда оёқ кафтига тушиши керак бўлган юклама, уч бошли болдир мушаги ва оёқ юзи пайларига тушади. Бу керагидан ортик кучланишга ва деструктив ўзгаришларга олиб келиши мумкин.

Қорин ва гавда мушакларининг етарлича ривожланмаганлиги натижасида гавда тузилишининг бузилиши, умуртканиннг бел қисмига ортикча юк тушиши мумкин. Сўнгиси умуртқа орасидаги мушак тўқималарининг ортикча сикилиши(компрессия)га, бу эса ўз навбатида белдаги огрик ва тос орқа юзи мушакларининг зарарланишига олиб келади.

Пухта чигилёздисиз куч ишлатишни талаб қилувчи машқларни бажариш мушак ва пайларнинг шикастланиши ҳамда узилишига, бўғимларнинг жароҳатланишига, юрак ва қон-томир тизимига кучли зўриқишга сабаб бўлиши мумкин.

Чарқоқ пайтида оғирликлар билан қилинадиган машқларни ҳаддан ташқаризўриқиш билан бажариш мушак, пай ва бўғимларнинг жароҳатланишига олиб келиши мумкин.

Имконият чегарасидаги оғирликлар билан чуқур ўтириб-туришларни суистеъмол қилиш менисмаслик, тизза бўғимлари пайларининг жароҳатланишига олиб келади.

Катта баландликдан чуқурликка сакраш оёқ қафти ва тизза бўғимлари пайларининг жароҳатланишига олиб келади.

Умурткага зўриқиш келтирувчи ва куч ишлатишни талаб қилувчи машқларни суистеъмол қилиш кад-комат деформацияси, умуртка ораси гардишининг зичлашиши ва грижасига олиб келиши мумкин.

Одатда, яхши ўзлаштирилмаган, катта оғирликлар билан бажариладиган машқлар, таянч-ҳаракат аппаратининг кучсиз қисмининг жароҳатланишига олиб келади.

Давомли чиранишларни суистеъмол қилиш кон-томирларининг кенгайиши, юракнинг ишлаши ва капилляр кон айланишига салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

Куч ишлатишни талаб қилувчи машғулотларда жароҳатланишнинг олдини олиш бўйича услубий тавсиялар

Куч ишлатиб бажариладиган машғулотлар жараёнида жароҳатланишнинг олдини олиш учун қуйидаги тавсияларга риоя қилиш керак:

Куч ишлатувчи машғулотлар олдидан яхшилаб чизгиларни ёзиш ва машғулот давомида танани иссиқда саклаш лозим.

Оғирликларнинг миқдори ва куч талаб қилувчи юктамаларни секин-аста ошириб бориш керак, айниқса, куч ишлатиб бажариладиган машғулотларнинг бошланғич даврида.

Ҳар бир машқнинг оғирлик миқдорини аниқлашда эҳтиёткорлик даркор. Аввал унинг техникаси кичик ва ўртача оғирликларда яхшилаб ўзлаштирилади.

Барча скелет мушакларини, айниқса, куч талаб қилувчи машқларнинг илк босқичларида, монанд равишда ривожлантириш зарур. Бунинг учун турли машқлар турлича бошланғич ҳолатлардан бажарилади.

Имконият даражасидаги машқларни бажарётганда нафас олишни ушлаб қолиш керак эмас.

Умурткага хадданортқ юклама бўлмаслиги учун махсус оғир атлетика камаридан фойдаланиш керак. Куч ишлатиб бажариладиган машқлар интервалида умурткага энгиллик яратиш учун турник, гимнастика ҳалқаси, гимнастика деворида осилиш мақсадга мувофиқ.

Умуртка жароҳатланишини олиш учун системали равишда қорин ва тана мушакларини мустаҳкамлаб бориш лозим.

Умурткага босимни камайтириш учун барча машқларни бажаришда қадни тик ушлашга ҳаракат қилиш керак.

Лоқал таъсир кўрсатиш машқларини мунтазам равишда бажариб, товон ости мушакларини мустаҳкамлаб бориш зарур. Бу товоннинг эгилювчанлигини оширишга ёрдам беради ва таянч- ҳаракат аппаратада жароҳатларининг аксарият қисмининг олдини олади.

Қўлларни жароҳатламаслик учун, предметлар билан машқ қилинаётганда турли ушлашларни қўллаш лозим.

Оғирликлар билан ўгиришларбажарилаётганда, товонни шундай жойлаштириш керакки, тизза бўғимлари бемалол ҳаракатлана олсин.

Тизза бўғимларининг жароҳатланишини олдини олиш мақсадида катта оғирликлар билан чуқур ўтиришларни бажаришда меъёрдан оширмаслик лозим. Оёк мушакларининг кучини ривожлантиришда ўтирган ёки ётган ҳолда махсус тренажорлардан фойдаланиш мумкин.

Оғир ва ўта оғир юкнамалар билан бўлган машқларни фақат каттик жойда ва болдир бўғимларини маҳкам ушлаб турувчи пойафзалда бажариш керак.

Юрак ва кон-томир системасини ортикча зўриқтирмаслик учун чиранишдан олдин чуқур нафас олиш керак эмас. Мақбули ярим нафас олиш ёки чуқур нафас олишнинг 60-70 % ҳисобланади.

Узоқ давом этувчи кучанишлардан сақланиш керак.

Максимал кучанишли босимда, кўз кон томирларини шикастланишдан сақлаш учун кўзларни юмиш лозим.

Куч ишлатиб амалга ошириладиган машқлар оралиғида пайларни чўзиш учун машқларни бажарганда катта босимдан сақланиш керак. Ҳаракат амплитудаси тегишли бўғим учун максимал бўлганда 10-20% кам бўлиши керак.

Мушак, пай, бўғимларда оғрик ёки санчишлар пайдо бўлганда машқни дарҳолда тўхтатиш лозим.

Тезкорликни ривожлантиришдаги услубий хатоликлар

Тезкорлик машқлари билан машғулотларда олинадиган жароҳатларнинг 25% ортикроғи машғулотнинг тайёрлов қисмига тўғри келади. Бу организмни аста-секин кўниктириш тамойилига риоя қилмаслик, чигилёзди машқларини бажариш воситаларини танлашдаги хатоликлардан ва ҳ.к. далолат беради.

Куйидагилар жароҳатланишга олиб келиши мумкин:

Тезкор машқлар совуқхавода ва сирпанчик, нотекис жойда бажарилганда.

Машғулотлар таъсирларининг етарлича ҳар томонлама бўлмаганлиги.

Тезкор машқлар ҳажмининг кескин ортиши.

Тезкор машқлар техникасини етарлича эгалламаслик.

Таянч-ҳаракат аппаратининг айрим бўғинларига керагидан ортик босимнинг тушиши.

Жисмоний ёки координацион чарчоқҳолатида тезкор машқларни бажариш.

Тезкорликни ривожлантиришда

жароҳатларни олдини олиш бўйича услубий тавсиялар

Тезкор машқларни бажаришдан олдин шакли ва мазмуни машғулотлар машқларига ўхшаш бўлган чигилёзди машқларини кунт билан бажариш лозим. Тайёргарлик машқлари тезлигини аста-секин ортириб бориш мақсадга мувофиқ. Шунинг таъкидлаш лозимки, айнан юқори сифатли чигилёзди машқлар тезкор машқларни бажаришда юқори натижаларга эришишда ва жароҳатланишнинг олдини олишда муҳим замин ҳисобланади.

Таянч-харакат аппаратни уйғун ривожлантиришга қаратилган ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик, шикастланишларнинг олдини олишда амалий фойда келтиради. Тезкорлик сифатларнинг илк босқичида унинг заиф томонларига эътиборни қаратиш керак. Тезкор машқларни чарчочҳолатида бажармаслик лозим, чунки мушакларда оксидланган моддаларнинг тўпланиши ва мушаклар координациясининг бузилиши жароҳатланишга олиб келиши мумкин.

Мушакларда оғрик ва тортишишлар пайдо бўлганда машқларни тўхтатиш лозим, чунки бу мушаклардаги деструктив ўзгаришлар ва уларнинг иннервацияси бузилганлиги билан боғлиқ бўлади. Ҳаво совуқ бўлганда иссик ва шамолдан химоя қилувчи кийим кийиш керак.

Чидамлиликни ривожлантиришда йўлқўйиладиган услубий хатоликлар

Таянч-харакат аппаратини мустаҳкамлашга етарлича эътибор бермаслик.

Чидамлиликни ривожлантириш усуллари ва воситаларининг бир хиллиги.

Машғулотлар юкламаларини тезлаштириш(узок муддат мобайнида тўлик кайта тикланмасдан машғулотлар қилиш).

Бетоб ҳолатда машғулотлар ўтказиш(шамоллаш, ангина ваХ.к.)

Чидамлиликни ривожлантиришда таянч-харакат аппарати жароҳатланиши ва организмнинг функционалтизимиди тангликни олдини олиш бўйича тавсиялар

Катта юкламаларни бажаришда таянч-харакат аппаратининг энг нозик бўғинларидан бири товон ҳисобланади. Товоннинг пай ва мушакларига ортиқча юк тушади, ўзфункционал хусусиятларини йўқотади, натижада ясси товонлик ривожланади. Ушбу салбий ҳолатнинг олдини олиш учун, биринчидан, машғулотлар юкламалари тезлиги ва ҳажмини аста-секин ошириб бориш керак, иккинчидан, машғулотларга товон мушаклари кучини ривожлантиришга қаратилган машқларни мунтазам киритиш. Чидамлиликни ривожлантиришга қаратилган машқлар айниқса, организмнинг вегетатив тизими ишининг ривожланишига ва мустаҳкамланишига самарали таъсир кўрсатади. Бирок машғулотлар юкламалари курашчининг ўзига хос хусусиятларига жавоб бермаса, бунда улар баъзи органларни ёмон ишлашига ва ҳатто уларда патологик ўзгаришларга олиб келиши мумкин. Жадал машғулотлар юкламалар, етарлича олд тайёргарлик, узок муддатли ўртамиёна тайёргарлик тезлиги, юракни қалин девор ва чап ошқозончанинг нисбатан катта бўлмаган бўшлик билан шаклланишига сабабчи бўлади. Бундай юрак катта итариб чиқарувчи кучга эга бўлади, бирок унинг уриш микдори камайдди. Етарли даражадаги тайёргарлиги бўлмаган курашчиларда юксак тезликдаги(ПАНО даражасида ва юкорирок) машғулотлар юкламаларини муддатидан олдин қўллаш, юракда зўриқишни пайдо қилиши ва артериялар деворларининг берчлигига сабаб бўлиши мумкин, бу эса ўз навбатида коронар қон оқшининг кучайишига ва юракнинг ишлашига ҳалақит қилади.

Ушбу салбий ҳолатларнинг олдини олиш учун, машқларни олдин ўртамиёна тезликдаги(ЧСС 129 ур/ мин) узлуксиз стандартлаштирилган

машқлар услубида бажариш зарур. Кейинроқ узлуксиз вариатив-интервалли услубни қўллашга ўтиш мумкин. Олдин қўлланилган узлуксиз ўрта миёна тезликда ишлаш юрак ва кон-томир, нафас олиш ва организмнинг бошқа органларининг қуввати ошишига ва тежамкорлик билан ишлашига ёрдам беради. Бунда юракнинг функционал имкониятлари яхшиланади, миокард дистрофияси бўлиши хавфи камаёди ва периферик томирлар реакцияси шаклланиши учун маъқул шароитлар яратилади ва юкломани қўтарувчи мушакларда қон айланиши яхшиланади.

Бироқ шуни унутмаслик керакки, бир хил ҳажмдаги юкломалар, ҳатто уларнинг тезлиги юқори бўлмаса ҳам, МАТ(марказий асаб тизими) фаолиятига салбий таъсир қўрсатади ва бу ўз навбатида қон айланиш регуляцияси ва унинг фаолиятининг бузилишига олиб келади. Айниқса, бу болалар ва ўсмирларга тааллуқли. Бундай бузилишларнинг олдини олиш учун машғулотларларни турли-туман қилиш, уларни очик ҳавода ўтказиш, машғулотлар трассаларини ўзгартириш, ўйин машғулотлар услублари ва х.к.ларни қўллаш лозим.

Яна шуни таъкидлаш керакки, касаллик ҳолатида машғулотлар юкломаларини тўлиқ ҳажмда бажариш саломатлик учун қатта хавф туғдириши мумкин.

Эгилувчанликни ривожлантиришда йўл қўйиладиган услубий хатоликлар

Организмни етарли даражада қиздирмаслик.

Сифатсиз чигилёзди машқлари.

Мушакларнинг оширилган тонуси.

Ҳаракат амплитудасини кескин ошириш.

1-қўшимча оғирликларнинг қўпайиши.

Машқлар ораллигидаги сустр дам олишнинг жуда қатта интервалли бўлиши.

Машғулотни чарчаган пайтда ўтказиш.

Эгилувчанликни ривожлантиришда жароҳатланишнинг олдини олиш бўйича услубий тавсиялар

Эгилувчанликни ривожлантиришнинг зарурий шартларидан бири - бу таянч-ҳаракат аппаратини қунт билан чигилёзди қилишдир.

Пайларни чўзиш бўйича машқларни бажаришга киришишдан олдин, мушакларни умумий ривожлантирувчи машқлар ёрдамида обдон қизитиш лозим ва бу ҳолатни эгилувчанликни ривожлантириш бўйича машғулот давомида сақлаб қолиш керак. Организмнинг етарлича қиздирилганлигининг белгиси бўлиб енгил терлашнинг пайдо бўлиши ҳисобланади.

Ҳар бир бўғимда ҳаракатланувчанлик ривожлантириш аста ҳаракатлардан бошланади. Ҳаракатлар орасидаги масофа(амплитуда) аста-секин ошириб борилади. Машқларнинг биринчи босқичида ҳаракатлар секин суръатда бажарилади.

Эгилувчанликни ривожлантирувчи машқлар қатта тезликда бажарилганда машғулотларнинг самараси юқори бўлади. Бироқ мушак ва пайлар чўзишда чегарани аниқлаш бирмунча қийин. Айниқса, бу мажбурий чўзиш машқлари ва

қўшимчаоғирликлар билан бажариладиган силкিনিшли ва кескин қайишқокли ҳаракатларга алоқадор.

Чўзилаётган мушак тўқимасидаги кескин оғриклар ҳаракатларнинг ортикча амплитудасининг субъектив нишонасидир. Оғрик микрожароҳат пайдо бўлганидан далолат беради. Шу сабабдан энгил оғрик пайдо бўлганда машқлар жадаллиги камайтирилади(ҳаракатли амплитудаси, қўшимчаоғирликлар). Кучли оғриклар пайдо бўлганда, пай чўзиш машқларини дарҳолда тўхтатиш ва тегишли мушак тўқималари функционал хусусиятларини тўлик тиклагачгина машқларга қайтиш керак. Мушакларни қайта тиклашни тезлаштириш учун энгил, бироқ давомли уқалаш, иссиқда саклаш, керакли мушакларни бўш қўйиб машқлар қилиш керак.

Қўшимчи оғирликлар билан пайларни чўзиш машқларни бажаришда оғирликнинг микдорига эҳтиёткорлик билан ёндашиш керак. Унутмаслик керакки, пассив машқларда қўшимчаоғирликларнинг оптимал юки чўзилаётган мушакларнинг максимал кучининг 30 дан 40-50%гача бўлишилозим. Силкিনিшли ва кескин қайишқокли ҳаракатларда қўшимчаоғирликлар 200-300гр.дан 1-2кг.гача бўлиши керак.

Эгиловчанликни ривожлантириш учун бажариладиган ва жароҳатланишнинг олдини олишга қаратилган машқларни, пай чўзишга ҳамда мушакларни бўшҳолда ушлаб бажариладиган машқлар билан навбатма-навбат бажариш мақсадга мувофиқ.

Чарчаб турганда пайларни чўзишучун силкিনিшли ва кескин қайишқокли машқларни амалга ошириш мақсадга мувофиқ эмас. Бундай юкламалардан кейин мушак оралиги координақияси ва мушаклар эгиловчанлиги ёмонлашади, бу ўз навбатида эгиловчанликни ривожлантирувчимашғулотларларсамарадорлигини камайтириб, жароҳатланишга олиб келиши мумкин.

Машқлар оралигидаги пассив дам олишдаги катта интерваллар(8-10мин. ортиқроқ) таянч-ҳаракат аппаратининг юмшоқ мушак тўқималари эгиловчанлигини камайишига олиб келади ва жароҳатланишга сабабчи бўлиб қолиши мумкин.

Эгиловчанликни ривожлантиришда, мушаклар кучини етарлича ривожланмаганлиги, уларни ураб турувчи бўғимлар жароҳатланишига сабаб бўлиши мумкин. Шу сабабли жисмоний тайёргарлиги етарлича бўлмаган одамлар билан ишлашда, эгиловчанликни ривожлантиришни таянч-ҳаракат аппаратини ҳар томонлама мустаҳкамлашга қаратилган, куч ишлатишни талаб қилувчимашқлар билан биргаликда олиб бориш лозим.

КУРАШ МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ МАҚСАДИ, ВАЗИФАЛАРИ, ВОСИТАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА АСОСИЙ ТАМОИЛЛАРИ

Кураш машғулоти мақсади ва вазифалари

Кураш машғулоти – бу юкори кураш натижаларига эришишга қаратилган кураш такомиллашувининг йил давомида мунтазам бошқариладиган педагогик жараёндир.

Кураш машғулоти мақсади – бу мазкур курашчи учун мумкин қадар максимал даражада техник-тактик, жисмоний ва рухий тайёргарликка эришиш ҳамда мусобақа фаолиятида юкори натижаларни қўрсатишдир.

Машғулоти жараёнида ҳал қилинадиган асосий вазифалар қуйидагилардан иборат:

- кураш техникаси ва тактикасини пухта эгаллаш;
- зарур даражада ҳаракат сифатларининг ривожланишини таъминлаш, шуғулланувчилар ҳаракатларни бажара олишига қараб имкониятларини ошириш ва уларнинг соғлигини мустаҳкамлаш;
- аҳоқий ва ирода сифатларини тарбиялаш;
- курашчи тайёргарлигининг турли томонларини комплекс ривожлантириш ва уни мусобақа фаолиятида намоён қилиш;
- муваффақиятли машғулоти ва мусобақа фаолияти учун зарур бўлган назарий билимлар ҳамда амалий тажрибани эгаллаш.

Машғулоти вазифалари параллел ҳолда амалга оширилади. Бирок тайёргарлик даври ва босқичлари, курашчининг машқланганлиги, унинг маҳорат даражаси ҳамда бошқа омилларга қараб, битта вазифага қўпроқ, бошқасига камроқ эътибор берилди. Машғулотиларнинг ҳар бир вазифалари кетма-кет, яъни шуғулланувчиларга бўлган талабларнинг аста-секин ошиб бориши шароитларида ҳал қилинади.

Кураш машғулоти воситалари

Кураш машғулоти воситалари – бу турли хилдаги жисмоний машқлар бўлиб, улар тўртта гуруҳга бўлинган: умумий тайёргарлик, ёрдамчи, махсус тайёргарлик ва мусобақа тайёргарлигига ажратилади.

Умумий тайёргарлик машқларига курашчи организмни ҳар томонлама ҳаракатларни бажара олишига қараб ривожлантиришга хизмат қилувчи машқлар қиради. Улар танланган кураш тури хусусиятларига мос қилиши билан бирга, у билан маълум бир қарама-қаршиликда туриши мумкин. Бунда фақат ҳар томонлама ривожлантириш вазифаси ҳал этилади, ҳолос. Кураш курашида – бу кураш гимнастикасидаги машқлар (буюм билан ва буюмсиз, шерик билан ва шериксиз, бир жойда ва ҳаракатда бажариладиган қўл, оёқларнинг турли ҳаракатлари), ёрдамчи кураш турларидаги машқлар (оғир атлетика ва йингил атлетика, кураш ўйинлари, сузич, акробатика ҳамда бошқалар).

Ёрдамчи машқлар у ёки бу кураш фаолиятида қелгусида такомиллашиш учун пойдевор яратувчи махсус ҳаракатларни ўз ичига олади, машқларнинг бу гуруҳига тренажёрлар, махсус мосламаларда, яъни гилам ташқарисидида ишлаш пайтида курашчининг тезкор-қуч қобилиятларини оширишга ёрдам берадиган

воситалар кириди. Шунингдек, бошқа кураш турларидан олинган ва курашчининг азоб ҳамда анаэробиккониятларини оширишга қаратилган воситалар (кросс югуриш, регби ва бошқалар) кириди.

Махсус тайёргарлик машқлари юкори малакали курашчилар машгулотлари тизимида марказий ўринни эгаллайди ва мусобақа фаолияти элементларини ўз ичига оладиган воситалар доирасини, шунингдек, шакли, тузилмаси ва организм ҳаракатларни бажара олишига қараб тизими фаолиятини намоён қилиш хусусияти ҳамда сифатига кўра уларга яқинлаштирилган ҳаракатларни қамраб олади.

Кураш курашида махсус тайёргарлик машқларига қуйидагилар кириди:

1. Яқинлаштирувчи машқлар. Улар усулларнинг техник тузилмасини ва уни амалга ошириш тактикасини эгаллаш ҳамда такомиллаштиришга ёрдам беради.

2. Курашчи учун зарур бўлган махсус жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқлар.

3. Ишорали машқлар. Улар нафақат усулларни бажариш техникасини, балки улар бир маълум тактик кўринишда (турли хил ҳолатлардан, тактик тайёргарлик усулларини ишора орқали кўрсатишдан сўнг) қўлланилган пайтда маълум маънода унинг тактикасини ҳам такомиллаштиришга ёрдам беради. Ишорали машқлар снарядларсиз ва снаряд (кураш манекени) билан бажарилади.

4. Шерик билан махсус машқлар. Кураш манекени билан машқлар бажаришга қараганда, шерик билан бажариладиган машқлар амалга ошириладиган техник ёки тактик ҳаракатнинг ҳамма қисмларини янада чуқур хис қилиш имконини беради. Шерик билан ишлаш пайтида берилган ҳаракат вазиятини ҳамда зарур қаршиликни аниқ қайта кўрсатиб бериш мумкин. Машқ бажараётган курашчининг олдида турган вазифага қараб, шерик бўш, ярим куч билан ёки бор кучи билан қаршилик кўрсатиши мумкин. Шундай шерикни танлаш лозимки, унинг қобилиятлари, тайёргарлиги, бўйи, вазни курашчи олдида қўйилган вазифаларни ҳал этишга ёрдам бериши лозим.

Ўқув, ўқув-машгулотлар ва машгулотлар беллашувлари:

а) ўқув беллашуви кураш техникаси ва тактикаси бўйича янги ўқув материални ўзлаштиришга қаратилган. Шерик бўш ёки ярим кучи билан қаршилик кўрсатади ҳамда беллашув давомида вақти-вақти билан (топширикка биноан) шуғулланувчига усулни бажариш учун қулай шароитларни яратиб туради. Ўқув беллашувининг ўзига хос хусусияти яна шундан иборатки, у қандайдир битта усул ёки усуллар бирикмасини эгаллашга қаратилган ва, одатда, фақат тик туришда ёки партерда ўтказилади. Агар ҳаракат ноаниқ бажарилса, беллашувни тўхтатиш ҳамда курашчига йўл қўйган хатосини кўрсатиш лозим.

б) ўқув-машгулотлар беллашувлари асосан кураш техникаси ва тактикасини кейинчалик ҳам эгаллаш ҳамда такомиллаштиришга қаратилган. У муайян қимчиликларни бартараф этиш, маълум бир жисмоний сифатларни ривожлантириш, муайян рақиблар билан кураш олиб боришнинг у ёки бу тактик маневрларини ҳосил қилишга қаратилган вазифалар билан амалга

оширилади. Иккала курашчи бир вақтнинг ўзида беллашиш учун вазифа олиши мумкин. Беллашувлар турли формулалар бўйича тузилиши мумкин: тик туришда ва партерда кураш олиб боришни турлича алмаштириб, фақат тик туришда ёки фақат партерда курашиш. Беллашувни курашчилар йўл қўйган ҳолларни кўрсатиш учун тўхтатиш мумкин, лекин бу ишни фақат ўта зарур ҳолларда бажариш лозим.

с) машғулотлар беллашувлари техника, тактика, мусобака шароитларида курашчига зарур бўладиган жисмоний ва бошқа сифатларни ривожлантиришга қаратилган. Машғулотлар беллашуви юқори суръатда ўтказилади. Ҳамма ҳаракатларни бажариш уларнинг тўғри бажарилиши устидан тўлиқ жавобгарлик билан ўтади. Бирок курашчи, беллашувни олиб бораётиб, мағлуб бўлишдан чўчимаслиги лозим. Қандай қилиб бўлса ҳам мағлубиятдан ўзини сақлаб қолишга интилиш оқибатида курашчи, фақат ҳимояланиб, ўзининг энг яхши кўрган усуллари ҳамда қарши усулларини такомиллаштира олмайди.

Машғулотлар беллашувлари ҳам вазифа билан, ҳам вазифасиз (эркин беллашиш) ўтказилиши мумкин. Бу ерда беллашувнинг умумий вақти аниқланади ҳамда курашчилар беллашувни ҳам тик туришда, ҳам партерда олиб борадилар.

Ўқув ва ўқув-машғулотлар беллашувларидан фарқли равишда, машғулотлар беллашувини оғохлантириш бериш мақсадида тўхтатиш тавсия қилинмайди. Жуда зарур бўлган ҳолда камчиликлар беллашув давомида айтиб турилади.

Мусобақа машқлари мавжуд мусобака қоидаларига мувофиқ кураш ихтисослиги предмети ҳисобланган ҳаракатлар комплексини бажаришни назарда тутаяди. Кураш курашида уларга назорат ва мусобака беллашувлари қиради.

Назорат беллашуви мусобака шароитларига яқинлаштирилган шароитларда рақибларнинг ўзаро тўлиқ қаршилиқ кўрсатиши билан ўтказилади.

Унинг мақсади – курашчининг машқланганлик даражаси, унинг мусобақаларда иштирок этишга бўлган тайёргарлигини белгилаш, курашчининг у ёки бу техник-тактик ҳаракатларни эгаллаб олганлик даражасини аниқлашдир. Назорат беллашуви мусобақа қоидаларига мос бўлган формула бўйича ўтказилади, уни тўхтатиш ва қандайдир тушунтиришлар билан бирга олиб бориш мумкин эмас. Хатолар беллашув тугагандан сўнг таҳлил қилинади.

Мусобақа беллашуви мусобақа қоидаларига мувофиқ ҳолда ўтказилади. Унинг мақсади – ўз вазн тоифасида энг кучли курашчини аниқлашдир. Мусобақа беллашувида курашчи тайёргарлигининг ҳамма томонларини кейинги такомиллаштирилиши амалга оширилади. Бу беллашувлар ўзининг руҳий шиддатига кўра курашчи мусобақаларда ўтказадиган беллашувларга яқинлаштирилиши мумкин.

Кураш машғулотлари услублари

Кураш машғулотлари жараёнида 4-бобда очиб берилган ҳамма ҳаракатларга ўргатиш услублари қўлланилади. Бирок, машғулотлар жараёнининг асосий вазифаси юқори кураш натижаларига эришишдан иборат

экан, уни ҳал этиш учун асосан курашчининг ҳаракатларни бажара олишига қараб имкониятларини ошириш ҳамда жисмоний сифатларини ривожлантиришга қаратилган услублардан фойдаланилади.

Қатъий тартиблаштирилган машқлар услублари тизими машғулотларнинг асосий услубий тўпламини ташкил этади (Л.П. Матвейев, 1991). Ҳаракатларга ўргатишда – бу бутун ва бўлакланган услублардир (4-бобга қаранг).

Ўрганилаётган ҳаракатларни такомиллаштиришда ҳаракатлар тузилмасини бузмаган ҳолда жисмоний сифатларнинг ривожланишини рағбатлантиришга ёрдам берадиган кўшимча нағрузкалар шароитларида ҳаракатларнинг бутунлигича бажарилиши билан тавсияланадиган услублар, яъни машқларни биргаликда бажариш услуби (В.М. Дячков бўйича) етакчи ўринни эгаллайди. Масалан, тик туришда ташлашларни такомиллаштириш пайтида оғирроқ вазндаги рақиб танланади, бунда ташлашни бажариш техникаси хатоларсиз аниқ амалга оширилиши лозим. Бу тезкорлик-куч сифатларини ташлаш техникасини яхшилаш билан биргаликда ривожлантиришга ёрдам беради.

Танлаб-йўналтирилган машқлар услуби асосан организмнинг морфофункционал хоссаларини ёки алоҳида ҳаракат сифатларини такомиллаштиришга йўналтирилиши билан тавсифланади. Масалан, курашчининг қўл кучини ривожлантиришга қаратилган оғирликлар билан машқларни бажариш ҳаракат малакаларини сақлаб туриш ва такомиллаштириш, эришилган ҳаракатларни бажара олишига қараб имкониятлар даражасини сақлаш ҳамда ошириш учун иккита услублар гуруҳи қўлланилади: **андозали-такрорий машқлар услублари** ҳамда **вариантли (ўзгарувчан) машқлар услублари**. Андозали-такрорий машқлар услублари берилган ҳаракатлар ёки алоҳида машғулотларни уларнинг тузилмаси ҳамда нағрузканинг ташки параметрларини ўзгартирмаган ҳолда такроран бажариш билан тавсифланади. Бу услублар ҳаракатларни мустаҳкамлашда, шунингдек, организмнинг маълум бир фаолиятга мослашишига ёрдам беради. Масалан, эгилиб ташлашни мустаҳкамлаш учун кўп марта такрорланади. Вариантли (ўзгарувчан) машқлар услублари таъсир этувчи омилларни машқ бориши давомида ўзгартириб туриш билан тавсифланади. Бунга усулни бажариш тезлиги, беллашувни олиб бориш суръати, дам олиш ораликларини ўзгартириб туриш, беллашувда рақибларни алмаштириш йўли билан эришилади.

Андозали-такрорий ва вариантли (ўзгарувчан) машқлар услублари, ўз навбатида, нағрузкалар уйғунлашиши ва машқларни бажариш пайтидаги дам олишларга қараб, иккита кичик гуруҳларга ажратилади: узлуксиз (яхлит) нағрузка тартибидаги машқлар услуби ва ораликли нағрузка тартибидаги машқлар услуби.

Биринчи ҳолда бериладиган машғулотлар нағрузкаси дам олиш оралиги билан тўхтатилиши мумкин эмас. Ҳамма нағрузка тугагандан сўнг дам олиш берилади. Масалан, партерда 10 минут ичида техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш. Иккинчи кичик гуруҳ нағрузкаларнинг узилиши билан ажралиб туради ва режалаштирилган дам олиш оралиқлари билан алмаштириб турилади. Масалан, тик туришда техник-тактик ҳаракатларни қуйидаги

формула бўйича такомиллаштириш: 3 минутдан 3 марта, дам олиш ораликлари – ҳар 3 минутдан сўнг 2 минутдан.

Қатъий тартиблаштирилган машқларнинг ҳамма санаб ўтилган услублари машғулотлар машғулотида турли хил уйғунликда берилган. Масалан, қуйидаги машқ услублари: андозали-такрорий машқлар услубини ўсиб боровчи нагрузка билан бирлаштириш мумкин.

Маълум бир машғулотларга бирлаштирилган машқлар услубларининг турли хил бирикмалари “айланма машғулотлар” деб аталади. Маълум бир тартибга солувчи схемага мувофиқ танланган ва комплекс ҳолда бирлаштирилган жисмоний машқларнинг бир нечта турларини сериялаб (яхлит ёки ораликли) такрорлаш “айланма машғулотлар” асосини ташкил қилади. Масалан, мактабдаги кураш дарси учун (344-расм) машқлар комплексида (И.А. Гуревич бўйича) қуйидаги машқлар келтирилган:

1. Орқада ётиб, қўллар бош орқасида, “кўприк” ҳолатида туриш, бошга тиралиб, пружинасимон чайқалишларни бажариш.

2. Биринчи шерик орқасида ётади, ўнг ва чап томонидан бурчак остида текис оёқларини қўтаради ҳамда туширади; иккинчиси чўккалаб ўтирган ҳолатда тана оғирлиги марказини бир оёқдан иккинчисига ўтказди ва ракиб билагига таяниб, бўш оёғини тиззалардан текис тўғрилайди.

3. Шериклар бир-бирига орқаси билан полда ўтирадилар, тирсақлардан қўлларини бирлаштириб, ракиб орқасига таянган ҳолда гавдани эгиш ва ёзишни бажарадилар.

4. Шериклар бир-бирига юзлари билан қараб турадилар ва қўллари билан бўйинларидан ушлаб олиб, куч билан ракиб бўйинини эгишга ҳамда уни мувозатдан чиқаришига интиладилар.

5. Биринчи шерик орқасида ётиб, иккинчисининг оёғини қўллари билан ушлаб олади, иккинчиси биринчи шерикнинг оёғини қўтаради, куракда туришга чиқиш учун ёрдамлашади.

6. Шериклар бир-бирларига орқа қилиб полда ўтирадилар, оёқлар ораси очилган, қўлларни тирсақларда бирлаштирилган ҳолда ракибни ўз томонига оғдириш учун куч билан беллашадилар.

7. Шериклар тўшак ўртасида орқама-олдин туриб оладилар, иккинчиси куч ишлатиб, шеригини орқасига туртиб, уни тўшакдан чиқариб юборишга ҳаракат қилади.

8. Қўл панжалари билан биргаликда блокларга бураш ҳамда юкни (гиря, штанга тоши ва ҳ.к.) чиқариб олиш.

9. Шериклар бир-бирига юзма-юз турадилар, қўллари билан гимнастика таёкчасини ушлаган ҳолда уни шеригидан тортиб олишга ҳаракат қиладилар.

10. Шериклар оёқларини елка кенгчилигида очиб, бош устида қўлларини ушлаб турадилар. Ўнг ва чап томонларга биргалашиб айлантириш.

11. Гимнастика деворчасига қўл ва оёқлар ёрдамида тезлик учун юқорига ҳамда пастга чиқиб-тушиш.

12. Биринчи шерик девор олдидаган осма турник тагида уни қўллари билан ушлаган ҳолда ётади, иккинчиси – турникка юқоридан таяниб, қўлларини букиб-ёзишни бажаради.

13. Гимнастика деворчасига орка билан туриб, зиналардан қўл билан чикиб “кўприк” ҳолатига ўтиш ва дастлабки ҳолатга қайтиш.

14. Шериклар бир-бирига орка билан туриб юқоридан қўлларини ушлайдилар, навбатма-навбат рақибни оркасида кўтариб, олдинга энгашишларини бажардилар.

15. Елкасида ётган рақибни гимнастика ўриндиғи бўйлаб олиб ўтиш.

Курашчининг олдинда турган мусобақа фаолиятига мослашиши уни масъулиятли мусобакаларга тайёрлашда катта аҳамиятга эга. Бунинг учун машғулотлар жараёнида олдинда турган беллашувлар хусусиятларини қисман бўлса ҳам моделлаштириш лозим. Бу мусобақа услубидан фойдаланиш ҳисобига эришилади. Мусобақа услуби жисмоний, ирода ва маънавий сифатларни ривожлантириш, техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш учун қўлланилади.

Машғулотларда *ўйин услуби* ҳам катта аҳамиятга эга. Ундан фойдаланиб, бир хилдаги машғулотлар ишини бажаришда қулай эмоционал ҳолатни яратиш, шунингдек, чакконлик, мўлжаллаш тезлиги, топқирлик, мустикалик, ташаббускорлик каби сифат ҳамда қобилиятларни такомиллаштириш мумкин.

Кураш машғулотлари тамойиллари

Педагогик жараён сифатида ташкил қилинадиган курашчиларнинг курашмашғулотларида жисмоний тарбия тамойиллари ва дидактик тамойиллар амалга оширилади (4-боб). Курашмашғулотлари бу тамойиллари билан бир қаторда бошқа тарбия шаклларида йўқ бўлган ўзига хос қонуниятлар мавжуддир. Улар курашмашғулотлари қуйидаги тамойилларида ўз аксини топади: мумкин қадар максимал натижага йўналтириш, ихтисослашиш ва индивидуаллаштиришни чуқурлаштириш, курашчининг умумий ва махсус тайёргарлиги бирлиги, машғулотлар жараёнининг ўзига хос узлуksизлиги, машғулотлар нағрузқаларини ошириб боришда кетма-кетлик ҳамда чегаралилик бирлиги, нағрузқалар динамикасининг ўзига хос бетакроп тўлқинсимонлиги, машғулотлар жараёнининг мусобақа-нисбатлашган сикллилиги (Л.П. Матвеев, 1991).

Мумкин қадар максимал натижаларга йўналтириш, ихтисослашиш ва индивидуаллаштиришни чуқурлаштириш тамойили

Курашчининг кураш фаолияти мумкин қадар максимал натижаларга эришишга қаратилган. Кураш курашида бу малака разрядларининг (И разряд, кураш устаси, халқаро тоифадаги кураш устаси) бажарилишида, турли мусобақаларда ғалабага эришишда намоён бўлади. Бундай йўналиш курашмашғулотлари асоси ҳисобланади. У воситалар ва услублардан фойдаланиш, машғулотлар нағрузқалари динамикаси, машғулотлар жараёнини ташкил этиш хусусиятларини белгилаб беради. Мумкин қадар максимал натижаларга йўналтириш тамойили курашчининг ўз қучи ва имкониятларини тўлиқ намоён қилишга бўлган интилишида ҳамда уларнинг максимал ривожланиши учун шароитларнинг таъминланишида намоён бўлади. Чуқурлаштирилган кураш ихтисослашиши учун шароитларни яратмасдан туриб, кураш курашида юқори натижаларга эришиб бўлмайди. Шундай шароитлардан бири – бу кураш фаолияти жараёнида курашчининг танланган

кураш турида такомиллашиши учун унинг вакти ва кучини янада қулай тақсимлаш ҳисобланади.

Агар нисбатан яқин пайтларда айрим курашчилар бир вақтнинг ўзида иккита кураш турида (масалан, самбо ва дзюдо, юнон-рум ҳамда эркин курашда) юқори натижаларга эришишга ҳаракат қилган бўлсалар, ҳозирги шароитларда бу умуман мумкин эмас.

Аниқ бир кураш турида чуқур ихтисослашиш машғулотлар жараёнини индивидуаллаштириш билан боғлиқ. Курашчининг алоҳида қобилиятларини ҳисобга олиш унинг қобилиятларини мусобақа фаолиятида тўлиқ намоён қилишга имкон беради.

Мутахассисларнинг курашчилар мусобақа фаолиятини ўрганиш бўйича илмий тадқиқотлари уларнинг беллашувни олиб бориш усулида алоҳида хусусиятларини аниқлаб берди. Ҳамма курашчиларни шартли равишда “кучлилар”, яъни куч билан олишишни афзал кўрувчи курашчилар, “суръатлилар”, яъни беллашувни юқори суръатда олиб боровчилар, “ўйинчилар”, яъни техник-тактик жиҳатдан рақибдан устун келадиган курашчиларга ажратиш мумкин. Курашчининг беллашувни олиб бориш усулини аниқлаб, машғулотлар жараёнини индивидуаллаштириш лозим. Ушбу жараён воситалар, услубларни танлаш ва, айниқса, машғулотлар ҳамда мусобақа нагрузкаларини меъёрлашни ўз ичига олиши лозим.

Машғулотлар нагрузкаларини ошириб боришда кетма-кетлик ва чегаралилик бирлиги тамойили

Курашда машғулотлар нагрузкаларини оширмасдан юқори кураш натижаларига эришиб бўлмайди. Кураш натижаларининг машғулотлар нагрузкалари ўлчамларига тўғридан-тўғри боғлиқлиги мавжуд. Организмнинг ҳаракатларни бажара олишига қараб имкониятлари чегарасига яқин бўлган машғулотлар нагрузкалари маълум бир шароитларда унда ўсиб боровчи муҳим ўзгартиришларни юзага келтириши ҳамда натижада унинг имкониятларининг олишига олиб келиши мумкин. Бир хил қолипдаги нагрузкалар аста-секин ўзининг машғулотлар самарасини йўқотиб боради, кейинчалик эса жисмоний ва руҳий иш қобилиятининг ривожланишига ёрдам бермай қўяди. Кураш кураши бошқа кураш турларидан шуниси билан фарқ қиладики, унда техник-тактик ҳаракатлар сони жуда кўпдир. Бу ҳаракат координациясига катта талаблар қўяди, шунинг учун ўрганиладиган ҳаракатлар, айниқса, беллашувни олиб боришнинг комбинацияли усулида бажариладиган ҳаракатлар сонини аста-секин ошириб бориш лозим.

Ўзбекистонлик буюк курашчилар, жаҳон ва Олимпия ўйинлари чемпионлари Арсен Фадзайев ҳамда Рустем Казаковлар беллашувни комбинацияли усулда олиб боришни мукамал даражада эгаллаганлар.

Техник-тактик тайёргарлик ҳаракатлар координатсиясини ва маълум даражада жисмоний сифатларни, биринчи навбатда, чакконлик, тезкорликни ривожлантиришга ёрдам беради. Жисмоний сифатларни йўналтирилган ҳолда ривожлантириш учун машғулотлар нагрузкаларининг маълум бир таркибини ўзгартириш лозим. Бунда энг асосий вазифа – кўп йиллик машғулотларнинг алоҳида босқичларида нагрузканинг ҳажми ва шиддати қандай нисбатларида

оширилиши зарур. Машгулотлар нагрукаси бунда курашчининг иш қобилияти ўсишига қараб ошиб бориши лозим. Бу ерда нагрукаларнинг аниқ ҳисобини юритиш, шунингдек, машқланганлик ҳолатини мунтазам текшириб туриш ҳамда машгулотлар нагрукаларининг ошиб боришида кетма-кетлик тамойилини амалга ошириш учун мусобақа фаолиятини таҳлил қилиб бориш зарур.

Ўсмир курашчиларни тайёрлашда машгулотларнинг бу тамойили машгулотлар ва мусобақа нагрукалари ҳажми ҳамда шиддатининг ўсиб келаётган болалар организмнинг ҳаракатларни бажара олишига қараб имкониятларига тўлиқ мос ҳолда қелиши заруриятида ифодаланеди.

Машгулотлар ва мусобақа нагрукаларини аста-секин ошириб бориш, шунингдек, техник-тактик тайёргарликка бўлган талабларнинг аста-секин мураккаблашиши ўсмир курашчиларнинг машқланганлигини янада самарали оширишга ёрдам беради.

Нагрукалар динамикасининг тўлқинсимонлиги тамойили

Курашмашгулотлари ушбу тамойили машгулотлар нагрукаларининг тўлқинсимон шаклда тузилишини назарда тутеди. Нагрукаларнинг тўлқинсимон тузилиши ҳам нисбатан қисқа, ҳам машгулотлар жараёнининг ундан узок фазалари (босқичлар, даврлар, сикллар) учун хосдир. Нагрукаларнинг тўлқинсимон тузилишининг учта асосий тури ажратилади:

а) нагрукаларнинг кичик тўлқинсимон тузилиши, бир неча кундан (кўпинча ҳафтадан) иборат машгулотлар микроцикли, деб номланади.

б) нагрукаларнинг ўртача тўлқинсимон тузилиши, у бир неча микротсиклларни (3-6) ўз ичига олади ҳамда битта ўрта сикли ташкил этади. У мезотсикл деб номланади.

с) машгулотлар босқичлари ёки даврлари учун нагрукаларнинг катта тўлқинсимон тузилиши, у бир канча ўрта сиклларни ўз ичига олади ва машгулотлар макротсикли деб номланади.

Замонавий тренернинг педагогик маҳорати кўп жиҳатдан микротсикллар, мезотсикллар ва макротсикллардаги машгулотлар нагрукалари ҳажми ҳамда шиддатини тўлқинсимон тузиш малакасида намоён бўлади.

Машгулотлар нагрукалари динамикаси тўлқинсимонлиги учта фазага бўли-нади:

1. Нагрукка йиғиндисининг ўсиб бориш фазаси.
2. Вактинчалик барқарорлашиш фазаси.
3. Нисбатан “енгиллашиш” фазаси.

Ушбу фазалар асосида машгулотлар машгулотларини ташкил этиш курашчининг машқланганлигини оширишга ва хаддан ташқари машқланиш мумкинлигини йўққа чиқаришга имкон беради. Турли фазаларда айрим нагрукка параметрларининг ўзгариш давомийлиги ва даражаси нагрукаларнинг мутлақ ҳажми, курашчи машқланганлигининг ривожланиш даражаси ҳамда суръати, машгулотлар босқичлари ва даврларига боғлиқ.

Машғулотлар жараёнинининг мусобакага нисбатансикллилик тамойили

Машғулотлар жараёнини тузишда машғулотларнинг маълум бир сикллилигига риоя қилиш зарур. Бундай сикллилик тугалланган мунтазам такрорланиб турадиган машғулотлар жараёнлари бўғинлари ҳамда пағоналарининг (машғулотлар, босқичлар, даврлар) кетма-кетлигидан иборат. Вакт қўламига қараб (бу вақт ичида машғулотлар жараёни тузилади), кичик сикллар ёки микротсикллар (хусусан, ҳафталик), ўрта ёки мезотсикллар (қўпинча бир ой атрофида давом этади) ва катта ёки макротсикллар (хусусан, йиллик ва ярим йиллик) ажратилади. Уларнинг ҳаммаси машғулотлар жараёнини оқилона тузишнинг ажралмас бўғинини ташкил қилади. Бундай сиклик тузилма асосини тушуниш – бу кураш тренировксини тузишнинг умумий тартибини тушуниш демакдир. Машғулотлар ва мусобақа фаолиятини ташкил қилишда сикллилик тамойили ана шунга йўналтиради. Бунда ҳар бир навбатдаги сикл олдингисини оддий қайтариш эмас, балки машғулотлар жараёнининг ривожланиш томонларини, жумладан машғулотлар нагрузкалари даражаси бўйича ифодалайди.

Машғулотлар сикллари – бу унинг тузилмани ташкил қилинишининг энг умумий шакллари. Улар кураш тадқиқотчилари ҳамда амалиётчилари диққатини янада ўзига тортмоқда. Бунга ҳозирги пайтда камида иккита вазият: биринчидан, нагрузкалар ҳажми ва шиддатининг кескин ўсиши, улар замонавий курашда биологик меъёр чегарасига яқинлашмоқда; иккинчидан, машғулотларнинг сон параметрлари ва жаҳоннинг етакчи курашчилари маҳорат даражасининг тенглашиши сабаб бўлмоқда. Унис ҳам, буниси ҳам машғулотлар тузилмасини оптималлаштириш йўли орқали кураш такомиллашуви жараёнини янада самаралироқ бошқаришга интилишга мажбур қилади.

ТЕХНИК-ТАКТИК МАҲОРАТНИ ОШИРИШ

Сўнги пайтларда кураш кураши амалиётида ва адабиётида “техник-тактик маҳорат” атамаси кенг қўлланилмоқда. Кураш кураши техникаси деганда тор маънода курашчига ғалаба келтирадиган ҳаракатларни бажаришнинг энг оқилона услублари тушунилади. Бунда курашчиларнинг алоҳида хусусиятларидан катъи назар, уларга хос бўлган биомеханик ва физиологик қонуниятларга таянадиган ҳаракатлар техника асосини ташкил қилади. Курашда тактика деганда юқори кураш натижасига эришиш ва рақиб устидан ғалаба қозонишнинг ҳамма усуллари ҳамда шакллари тушунилади. Тактика бир қатор омиллар комплексидан ташкил топади: тайёргарликнинг кучли томонлари ва рақиб камчиликларидан фойдаланиш, техникани эгаллашдаги алоҳида хусусиятлар, чалғитувчи ҳаракатлар билан рақибни алдаш, беллашувдаги қулай вазиятларда таъсирли усуллари қўллаш, кучни тежамкорлик билан сарфлаш, қондаларда белгиланган имкониятларни, гилам майдонини, ўзининг морфологик ҳамда физиологик қобилиятларини аниқ юзга чиқариш ва ҳ.к.

Яккакураш кураш турларида, айникса, кураш курашида, техника ва тактика бир-бири билан чамбарчас боғлиқ бўлиб, баъзи мутахассислар курашчи ҳаракатларини табақалашган ҳолда кўриб чиқишда қайси бир ҳаракатларни техник, қайсиларини эса тактик ҳаракатга ажратишда бир хил фикрга эга эмаслар. Аслида эса улар динамик бутунликни ташкил этади.

Шахсан техник ҳаракатлар – бу бошқа ҳаракатлардан алоҳида, ажратилган, одатда унинг ёрдамида ғалабага эришиладиган, лекин курашчининг мусобақа жараёнидаги мураккаб ҳаракатлари комплексининг фақат бир қисмини ташкил этадиган тугалланган ҳаракат тузилмасидир.

Шахсан тактика – бу курашчининг мусобақа жараёнидаги умумий хатти-ҳаракатидир. Алоҳида тактик ҳаракат маълум бир техник ҳаракат бўлиб ҳам ҳисобланади. Масалан, рақибни мувозанатдан чиқариш ва ҳужум учун қулай динамик вазиятни яратишдан иборат тактик мақсадларда бажариладиган силташ, итариш, ҳаракатланишлар. Улар маълум бир техник ҳаракатлар бўлиб (улар тўғри ёки нотўғри бажарилиши мумкин), ҳужумни тайёрлаш усуллари сифатида тактика мақсадларига хизмат қилади.

Бир вақтнинг ўзида махсус техник ҳаракатлар (усуллар) тактик ҳаракатларнинг асосий турлари (ҳужум, ҳимоя, қарши ҳужум) бўлиши мумкин. Кейинчалик “техник-тактик маҳорат” ёки “техник-тактик ҳаракат” атамаларидан фойдаланамиз.

Бунда техник-тактик маҳорат деганда юқори тоифадаги турли курашчиларга хос бўлган ҳаракатларни бажаришнинг асосий қонуниятлари, тамойиллари тушунилади. Ушбу тамойиллар юқори кураш маҳоратининг ўзига хос моделини, андозасини яратишга уриниб кўрамиз.

Улар қаторига қуйидаги тамойиллар қиради: техник-тактик маҳорат ва кураш қоидаларининг ўзаро боғлиқлиги; техник-тактик маҳорат ва курашчи алоҳида хусусиятларининг ўзаро боғлиқлиги; оптимал ҳажм, ҳужум ҳаракатларининг турлилиги ва самарадорлиги; ҳужум ҳаракатларининг етакчи аҳамияти; қулай динамик вазият пайтида ҳужумни бажариш; қулай динамик вазиятдан ҳужум қилиш учун фойдаланишга тайёргарлик; бош ва компенсатор омиллардан фойдаланиш; техник-тактик маҳоратнинг илғор ва қолоқ томонларига бирга таъсир кўрсатиш.

Техник-тактик маҳорат ва кураш қоидаларининг ўзаро боғлиқлиги

Кураш кураши ривожланишининг бошида курашчилар томонидан қўлланиладиган техникага қараб техник-тактик ҳаракатларни белгилаб берадиган қоидалар яратилган эди. Шу тарика ҳар хил кураш турлари вужудга келган. Қоидалар кейинчалик ҳар бир кураш тури учун ўзгартирилган. Уларнинг ёрдамида маълум ҳаракатларни чеклаш ва бошқаларини рағбатлантиришга уринилган. Қўлланиладиган техник-тактик ҳаракатларнинг сони ва сифатига қараб, кураш турига таъсир кўрсатиш, унинг кураш ҳамда томошабоп хусусиятини яхшилаш мақсадида, қоидаларни ўзгартиришга интилишган.

Юқори малакали курашчилар ҳар доим ўзгарадиган қоидаларга қараб техник-тактик ҳаракатлардан оптимал равишда фойдаланиши мумкин. Янги қоидаларнинг етакчи курашчилар маҳоратига қандай таъсир этишини тахмин

килиш мумкин. Уларда кўпроқ хужум ҳаракатларини қўллаш малакаси ошиб боради.

Куч ва уни ривожлантириш услубияти

Жисмоний сифат бўлмиш “куч” деганда курашчининг ракиб каршилигини енгиб ўтиш ёки мушак кучланиши ҳисобига унга каршилиқ кўрсатиш қобилияти тушунилади.

Кучнинг куйидаги турларини ажратиш қабул қилинган: умумий ва махсус, мутлак ва нисбий, тезкор ва портловчан, куч чидамлилиги.

Умумий куч – бу курашчининг махсус ҳаракатларига тааллуқли бўлмаган ҳолда курашчи томонидан намоён қилинадиган куч. Махсус куч мусобақа ҳаракатларига мос бўлган махсус ҳаракатларда курашчи томонидан намоён бўлади. Мутлак куч курашчининг жуда катта хусусиятига эга ҳаракатларида намоён бўладиган куч имкониятлари билан тавсифланади. Курашда у куч ёрдамида яккама-якка олишиш учун муҳим аҳамиятга эга.

Нисбий куч, яъни курашчининг 1 кг вазнига тўғри келадиган куч курашчининг шахсий оғирлигини енгиб ўтиш имконияти кўрсаткичи ҳисобланади. Бу усулларнинг тезкорлик билан бажарилишида муҳим аҳамиятга эга.

Тезкор куч мушакларнинг нисбатан кичик ташки каршилиқни енгиб ўтиш билан боғлиқ ҳаракатларни тез бажаришга бўлган қобилиятида акс этади.

Портловчан куч қисқа вақт ичда ўз шиддатига кўра катта кучланишларни намоён қилиш қобилиятини тавсифлайди.

Куч чидамлилиги – бу курашчининг нисбатан узоқ вақт давомида мушак кучланишларини намоён қилишга бўлган қобилиятидир. Курашчининг куч имкониятларини ривожлантириш учун куйидаги услублар қўлланилади: такрорий кучланишлар; қисқа муддатли максимал кучланишлар; тобора ўсиб борадиган оғирликлар, зарбдор, биргаликда таъсир кўрсатиш; вариантлик; изометрик кучланишлар услублари.

Такрорий кучланишлар услуби шундан иборатки, спорчи машини “сўнгги нафасгача” бажаришда максимал оғирликдан 70-80% га тенг бўлган оғирликлар билан машинани такроран бажаради. Ушбу услуб куч машини сериялаб бажаришни назарда тутди. Ҳар бир серия – “сўнгги нафасгача”, хаммаси бўлиб 3-4 серия, сериялар ўртасидаги дам олиш оралиғи 3-4 мин.

Такрорий кучланишлар услубининг бир тури динамик кучланиш услуби ҳисобланади. У машинани максимумдан 20-30% оғирликда чегарадаги тезликда бажариш билан тавсифланади. Бунда катта мушак зўриқиши оғирлик вазни ҳисобига эмас, балки юқори тезликдаги ҳаракат ҳисобига эришилади.

Қисқа муддатли максимал кучланиш услуби ҳозирги пайтда мушакларнинг мутлак кучини ошириш учун энг самарали ҳисобланади. У чегарадаги ва чегарага яқин бўлган оғирликлар билан ишлашни назарда тутди. Мушаклармашғулотларида максимал кучланишлар услуби тренажёрларда ва битта ёндашишда битта-иккита ҳаракатлар ёрдамида, катта оғирликдаги штанга билан бажариладиган машинларда (жим, силтаб кўтариш, даст кўтариш, ўтириб-туриш) намоён бўлади. Машғулотларда хаммаси бўлиб 3-4 та ёндашиш бажарилади. Ёндашишлар ўртасидаги дам олиш оралиғи – 3-5 мин.

Тобора ўсиб борадиган оғирликлар услуби битта машғулотлар машғулотида сингари кейингиларида ҳам қаршилиқ кўрсатиш ҳажмининг аста-секин ўсиб боришини назарда тутлади.

Машғулотлар машғулотида биринчи ёндашишда курашчи 10 марта кўтара оладиган (10 МТ) оғирликдан 50% га тенг оғирлик билан бошлаш тавсия этилади. Иккинчи ёндашишда машқ 10 МТ дан 75% оғирлик билан бажарилади, учинчи ёндашишда эса 10 МТ дан 100% оғирлик билан бажарилади. Машғулотлар давомида ҳаммаси бўлиб 3 та ёндашиш амалга оширилади. Ёндашишлар ўртасидаги дам олиш оралиғи 2-4 мин. Ҳар бир ёндашишда машқ чегарадаги тезлик билан аниқ толиқиб қолгунга қадар бажарилади.

Зарбдор услуб тушадиган оғирликнинг кинематик энергияси ва шахсий ғавда оғирлигидан фойдаланиш йўли орқали мушак гуруҳларини зарбдор рағбатлантиришга асосланган.

Машқланаётган мушакларнинг қамаяётган оғирлик энергиясини ютиб олиши мушакларнинг фаол ҳолатга кескин ўтишига, иш қучланишининг тез ривожланишига ёрдам беради, мушакда қўшимча қучланиш имкониятини ҳосил қилади. Бу кейинги итарувчи ҳаракат шиддати ва тезқорлигини ҳамда қолоқ ишдан енгиб ўтиладиган ишга тез ўтишни таъминлайди.

Оёқлар портловчан қучини ривожлантиришнинг зарбдор услубини қўллаш усули сифатида кетидан баландликка ёки узунликка сакраш билан бажариладиган чуқурликка сакраш машқларини айтиш мумкин. Машқ 70-80 см баландликдан оёқ тиззаларини бироз буккан ҳолда ерга тушиб, кетидан тез ва шиддат билан юқорига отилиб чиқиш орқали бажарилади. Сакрашлар сериялаб: 2-3 серияда, ҳар бир серияда 8-10 тадан сакрашлар бажарилади. Сериялар ўртасидаги дам олиш оралиғи 3-5 мин. Машқ ҳафтада кўпи билан икки марта бажарилади.

Биргаликда таъсир кўрсатиш услуби шунга боғлиқки, курашчининг қуч имкониятларини ривожлантириш бевосита ихтисослашган машқларни бажариш пайтида содир бўлади. Бир вақтнинг ўзиде курашчининг қуч қобилиятлари ва техник-тактик ҳаракатлари ривожлантирилади ҳамда такомиллаштирилади. Курашда биргаликда таъсир кўрсатиш услубидан фойдаланишга мисол тарикасида шундай машқларни келтириш мумкинки, курашчи бу машқларда ўз техник ҳаракатларини оғирроқ вазн тоифасидаги рақиб билан такомиллаштиради.

Оғирликнинг оптимал ўлчамини аниқлаб олиш жуда муҳимдир. Ҳаддан ташқари катта ўлчам ҳаракат малакаси таркибининг бузилишига олиб келади, бу оқибатда ҳаракат техникасига салбий таъсир кўрсатади.

Вариантлик услуби асосан турли вазндаги оғирликлар билан махсус машқларни бажаришни кўзда тутлади. Ҳар хил вазндаги шериклар билан машқлар сериялаб бажарилади. Битта серияда аввал оғирроқ вазн тоифасидаги рақиб билан 10-12 та ташлаш бажарилади, сўнгра тенг вазндаги рақиб билан 15-16 та ташлаш, шундан кейин ўз вазн тоифасидаги рақиб билан 10-12 та ташлаш бажарилади. Ҳаммаси бўлиб 3 серия бажарилади. Дам олиш оралиғи – 3-4 мин. Тезқор-қуч сифатларини (меъёрдаги, кичик) ривожлантиришда вариантлик услуби айниса самаралидир.

Усулларни анча оғир ракиб билан такомиллаштириш алоҳида куч имкониятларини ривожлантиришга, кичик вазн тоифасидаги ракиб билан эса – тезкорлик имкониятларини ривожлантиришга ёрдам беради. Бу оқибатда мусобақа машқида натижанинг ошишига олиб келади.

Мушакларнинг изометрик кучланиши услуги турли мушак гуруҳларининг 4-6 сетк давом этадиган статик максимал кучланишини назарда тутлади. Изометрик машқларнинг қиймати шундаки, уларнинг ҳажми унча катта эмас, кўп вақт олмайди, бажарилиши анча осон. Бундан ташқари, уларнинг ёрдамида маълум бир мушак гуруҳларига ёки зарур ҳолатларда, гавда қисмларини буқиш ёки ёзишнинг тегишли бўғим бурчакларида танлаб таъсир кўрсатиш мумкин.

Тезкорлик ва уни ривожлантириш услубияти

Курашчи тезкорлиги – бу унинг мумкин қадар қисқа вақт ичида айрим ҳаракатлар ва усулларни бажариш қобилиятидир. Тезкорлик сифатини яхши ривожлантирмасдан курашда юқори натижаларга эришиб бўлмайди. Ўз рақибидан ҳатто секунднинг юздан бир бўлагига тезроқ ҳаракат қиладиган курашчи унинг олдида муҳим устунликка эга бўлади.

Курашчи тезкорлиги кўп жиҳатдан унинг асаб жараёнлари ҳаракатчанлигига, шароитларга, рақиб ҳаракатларидаги кўримсиз ўзгаришларни сезишга бўлган сезгирлик унда қай даражада ривожланганлигига, беллашувда ҳар сафар юзага келган вазиятни бир зумда қабул қилиш ва тўғри баҳолай олиш малакасига, тактик ҳаракатларни ўз вақтида ва аниқ бажаришга боғлиқ.

Тезкорликни ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади:

Машқларни энгиллаштирилган шароитларда бажариш услуби.

Ҳаракатлар ва катта тезкорлик билан бажариладиган алоҳида ҳаракатларни энгиллаштирилган шароитларда кўп марта такрорлаш. Масалан, усулни кичик вазн тоифасидаги шерик билан тезкорликка эътибор қаратган ҳолда бажариш. Машқларни энгиллаштирилган шароитларда бажариш тезлиги бўйича оддий шароитларда бажариладиган ҳаракатлардан ошадиган ўта тез ҳаракатларнинг бажарилишини рағбатлантиради. Масалан, югуриш тезлигини ошириш учун қиялган йўлкача бўйлаб (тоғдан) югуриш қўлланилади.

Машқни оғирлаштирилган шароитларда бажариш услуби. Курашчи мусобақаларда дуч келадиган шароитлардан ҳам анча қийин шароитларда максимал тезкорлик билан бажариладиган ҳаракатларни кўп марта такрорлаш. Масалан, оғир вазндаги шерик билан махсус машқларни бажариш.

Такрорий кучланишлар услуби. Икки хил кўринишда қўлланилади:

- машқларни чегарадаги ва чегара атрофидаги тезлик билан бажариш;
- машқларни шундай шароитда бажариш керакки, бунда чегарадаги куч зўриқишлари нисбатан энгил юкни катта тезлик билан бир жойдан иккинчисига ўтказиш йўли орқали таъминланади.

Ўйин ва мусобақа усуллари ҳам катта аҳамиятга эга бўлиб, улардан фойдаланиш курашчининг эмоционал мухити, рухий ҳолати, рақобатчилик ҳиссининг ўзгариб туриши ҳисобига тезкорликни ривожлантириш учун қўшимча туртки (рағбат) бўлиши мумкин.

Курашчининг тезкорлик сифатларини тарбиялаш учун максимал тезлик билан бажариладиган машқлар (улар одатда, тезлик машқлари, деб аталади) қўлланилади. Тезлик машқларининг техникаси уларнинг чегарадаги

тезликларда бажарилишини таъминлаши шарт. Машкларни бажариш пайтида асосий кучланишлар бажариш усулига эмас, балки унинг тезлигига қаратилиши учун машклар шунчалик яхши ўрганилган ва эгалланган бўлиши керак. Машклар давомийлиги шундай бўлиши зарурки, бажариш охирига келиб тезлик, толиқишга қарамасдан, пасаймаслиги шарт.

Тезлик машкларини бажариш тартиблари катта аҳамиятга эга. Ҳар бир машк давомийлиги 20 сек дан ошмаслиги лозим, дам олиш оралиғи, машкни такрорлаш бошида, бир томондан, курашчининг тикланишишини, иккинчи томондан, унинг марказий асаб тизимини оптимал қўзғалувчанлигини таъминлаши, оптимал бўлиши керак.

Ораликларда дам олиш фаол бўлиши лозим. Бунинг учун танаффусларда катта кучланишларни талаб қилмайдиган турли хил машклар бажарилади.

Чидамлилиқ ва уни ривожлантириш услубияти

Курашчининг чидамлилиги – бу бутун беллашув давомида ҳаракатларни юқори суръатда бажариш ва бутун мусобақа даврида бир нечта беллашувларни шиддат билан ўтказиш қобилиятидир. Юқори даражадаги чидамлилиқ курашчига катта машғулотлар ва мусобақа нагрузкаларини ўзлаштиришга, мусобақа фаолиятида ўзининг ҳаракат қобилиятларини тўлақонли равишда амалга оширишга имкон беради.

Курашда умумий ва махсус чидамлилиқ фаркланади.

Умумий чидамлилиқ деганда курашчининг сушт шиддатдаги ишни узок вақт бажаришга бўлган қобилияти тушунилади.

Махсус чидамлилиқ курашчининг мусобақа беллашуви давомида турли хусусиятдаги ҳаракатлар ва амалларни ҳар хил кучланишлар билан ҳамда гавданинг турли ҳолатларида юқори суръатда бажариш қобилияти орқали тавсифланади.

Курашчининг мусобақа фаолияти кўп киррали ва мушак тизимининг улкан иши билан боғлиқ (курашда статик ва динамик тартибда ишловчи деярли ҳамма мушак гуруҳлари катнашади). Шунинг учун чидамлилиқ нафақат ишлаётган мушакларга етказиб бериладиган кислород миқдори билан, балки мушакларнинг ўзининг узок вақт давом этадиган кучли зўриқишли ишга бўлган мослашиши билан аниқланади. Курашчи машғулотлар ва мусобақа фаолиятида маълум бир толиқишни енгиб ўтган тақдирдагина унинг чидамлилиги такомиллашади. Жисмоний толиқиш ва чидамлилиқ асосида мушак фаолиятининг турли хилдаги таъминоти жараёнлари ётганлигини билган ҳолда уларнинг фаолият кўрсатиш даражасини ошириш учун уларга максалли таъсир этиш мумкин. Чакқонлик ва уни ривожлантириш услубияти Курашчининг чакқонлиги – бу ҳаракатларни назорат қила олиш, беллашувда тўсатдан ўзгариб турадиган вазиятда тез ҳамда аниқ йўл тўтиш ва тегишли ҳаракатларни оқилона бажариш қобилиятидир.

Чакқонлик деганда курашчининг координацион қобилиятлари йиғиндиси тушунилади. Шундай қобилиятлардан бири янги ҳаракатларни эгаллаш тезлиги, иккинчиси – тўсатдан ўзгарадиган вазият талабларига мувофиқ ҳаракатларни тез қайта қуриш ҳисобланади.

Чакқонлик курашчини ўргатиш жараёнида ривожлантирилади. Бунинг учун янги ҳаракатларни мунтазам эгаллаб бориш лозим. Чакқонликни

ривожлантириш учун ҳар қандай машқдан фойдаланиш мумкин, лекин уларда янгилик элементлари бўлиши шарт.

Чакконликни ривожлантиришнинг иккинчи йўли машқнинг координацион мураккаблигини оширишдан иборат. Бундай мураккаблик ҳаракатларни юқори даражада аниқ бажариш, уларнинг ўзаро мувофиқлиги, тўсатдан ўзгариб турадиган вазиятга мослигига бўлган талабларни ошириш билан аниқланиши мумкин.

Учинчи йўли – бу ноокилона мушак кучланиши билан курашиш, чунки чакконликни намоён қилиш кўп жихатдан мушакларни зарур ҳолларда бўшаштириш малакасига боғлиқ.

Киши координациясини ривожлантиришнинг тўрттинчи йўли – унинг гавда мувозанатини ушлаб туриш қобилиятини оширишдир. Бундай қобилиятни ривожлантиришнинг бир нечта усуллари мавжуд:

1) мувозанатни ушлаб туришни қийинлаштирувчи ҳаракатлардаги машқлар;

2) акробатика ва гимнастика машқлари;

3) ҳамма текисликларда бошни тез ҳаракатлантириш ёрдамида бажариладиган машқлар.

А.И. Яротский (1971) комплексига бешта машқ киради: бошни чапга ва ўнгга буриш; бошни олдинга ва орқага эгиш; бошни ён томонларга эгиш; соат миллари бўйлаб айланма ҳаракатлар; соат милларига қарши томонга айланма ҳаракатлар. Бу машқлар тез суръатда кунига уч марта 10 минутгача бажарилади.

Курашчи чакконлигини ривожлантиришнинг ҳамма воситаларини иккита бўлимга ажратиш мақсадга мувофиқдир: умумий чакконликни ривожлантириш воситалари ва махсус чакконликни ривожлантириш воситалари.

Умумий чакконликни ривожлантириш воситалари умуман ҳаракатланиш тажрибаси ва ҳаракат координациясини бойитишга қаратилган. Махсус чакконликни ривожлантириш воситалари курашчининг ўзига хос махсус ҳаракатланиш координациясини ҳамда мусобақа фаолиятининг фавқуллода шариоитларида ўзининг ўз ҳаракатларини баҳолай олиш ва қайта куриш қобилиятини такомиллаштиришга қаратилган.

Егилувчанлик ва уни ривожлантириш услублари

Егилувчанлик – бу курашчининг катта амплитудада ҳаракатларни амалга ошириш қобилиятидир. Егилувчанлик бўғимлардаги ҳаракатчанлик билан аниқланади. У, ўз навбатида, бир қатор омилларга боғлиқ: бўғим пайларининг тузилиши, мушаклар чўзилувчанлиги ва уларнинг чўзилиш қобилияти. Бир нечта егилувчанлик турлари мавжуд.

Фаол егилувчанлик – бу шахсий мушак кучланишлари ҳисобига ҳаракатларни катта амплитудада бажариш қобилиятидир.

Суст егилувчанлик – бу ташқи кучлар: оғирликлар, рақиб ҳаракатлари ҳисобига ҳаракатларни катта амплитудада бажариш қобилиятидир. Суст егилувчанлик ҳажми фаол егилувчанликнинг тегишли кўрсаткичларидан юқори.

Динамик егилувчанлик – динамик хусусиятларга эга машқларда намоён бўладиган егилувчанликдир.

Статик эгилувчанлик – статик эгилувчанликка эга машқларда намоён бўладиган эгилувчанликдир.

Умумий эгилувчанлик – турли йўналишларда энг йирик бўғимларда катта амплитуда билан ҳаракатларни бажариш қобилиятидир.

Махсус эгилувчанлик – курашчининг техник-тактик хусусиятларга тегишли бўғимлар ва йўналишларда ҳаракатларни катта амплитуда билан бажариш қобилиятидир. Чўзилтирувчи машқлар: оддий, пружинали ҳаракатлар, ўзини ушлаган ҳолда силтанишли, ташки ёрдам билан бажариладиган ҳаракатлар эгилувчанликни ривожлантиришнинг асосий воситалари ҳисобланади.

Бундай машқлар билан шуғулланиш пайтида бир катор услубий шартларни бажариш лозим:

1) машқларни бошлашдан олдин албатта бадан қиздириш машқларини киритиш;

2) муайян мақсадларни олдинга қўйиш, масалан, гавда ёки буюмнинг маълум бир нуқтасига қўлни текказиш;

3) чўзилтириш машқларини маълум бир кетма-кетликда сериялаб бажариш: қўллар учун, гавда учун, оёқлар учун;

4) чўзилтириш машқлари сериялари орасида бўшаштириш машқларини бажариш;

5) машқларни бажариш пайтида аста-секин уларнинг амплитудасини ошириш;

6) машқларни бажаришда шуни ҳисобга олиш лозимки, ҳаракатчанликни ривожлантиришнинг энг асосий услуби – бу такрорлаш услуби ҳисобланади.

Бир-икки ойда ҳар куни икки марта шуғулланувчиларнинг алоҳида қобилиятларига қараб 25-50 такрорлашдан иборат меъёрдаги чўзилтиришга қаратилган машқлардан ташкил топган машғулотлар давомида эгилувчанлик анча ўсиши мумкин.

Фойдаланган адабиётлар

1. Каримов И.А. Ўзбекистон келажаги буюк давлат куриш йўлида.-Т, “Ўзбекистон”, 1998, 689 б.
2. Каримов И.А. Баркамол авлод -Ўзбекистон тараккиётининг пойдевори. -Т., “Шарк”, 1997, -63 б.
3. Ўзбекистон Республикасининг жисмоний тарбия ва кураш тўғрисидаги қонуни (янги тахрири). -Т, 2000 , 26 май.
4. Абдуллаев А.,Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Тошкент-2005,
5. Абдиев А.Н. Борьба организация востановительного тренировочного процесса в предсоревновательном этапе. Монография. Т., 1997,
6. Азизов Н.К. Туркестон кураши. Т.,“Ўқитувчи”, 1998, 104 б.
7. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. - Т., 1993.
8. Голковский Н.М. Керимов Ф.А. Вольная борьба. Т, 1993.
9. Губа В.П., Шестаков М.П., Бубнов Н.Б., Борисенков М.П. Измерения и вычисления в курашивно-педагогической практике. – М.: КурашАкадемПресс, 2002. – 211 с.
10. Дадаян А.В. Эффективность применения нагрузок аэробной направленности для повышения работоспособности борцов разной квалификации: Автореф. дисс... канд.пед.наук - М., 1996, 24с.
11. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и кураше. – М.: Академия, 2002. – 264 с.
12. Жыбанов О.В., Петров Д.С., Головина В.А. Система контроля психофизического состояния спортсмена процессом адаптации в кураша и учебном процессе // Теория и практика физической культуры, М., 2003 год, № 2. стр. 20-23.
13. Иванков Ч.Т. и др. Комплекс методик для совершенствования управления курашивной подготовки борцов /Методическое пособие - Ташкент, 1991, 52с.
14. Игуменов В.М., Шиян В.В. Биоэнергетические факторы совершенствования специальной выносливости борцов различного возраста /В сб. межд. конф. «Борьба среди детей и молодежи» - М., 1998, с.31-37.
15. Керимов Н.А. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов и борцов вольного стиля/Методические рекомендации. -Т, 1990, 20 с.
16. Керимов Ф.А. «Кураш кураши назарияси ва усулиёти» Тошкент, 2001й.
17. Керимов Ф.А. «Кураш кураши назарияси ва усулиёти» Тошкент, 2005й
18. Керимов Н.А и др. Система планирования и контроля учебно-тренировочных нагрузок в вольной борьбе/ В с. статей “Олимпия харакатини ривожлантириш, олимпия таълимотини жорий этиш ва Сиднейда ўтказидадиган XXVII Олимпия ўйинларига тайёргарлик масалаларига багишланган III Республика илмий-амалий анжумани мақолалар туплами.- Т, 1999, 27 апрел, 113-116 б.
19. Лаптев А.Л. Современная система восстановления и повышения работоспособности курашсменов //Применение восстановительных средств для оптимизации тренировочного процесса - М., 1996, 46с.

20. Литвинов Е.Н. К вопросу о соотношении средств специальной и общефизической подготовки учащихся старших классов на уроках физической культуры. Тез.всесоюз.научно-прак.конф. – М., 1990, с.105-106.

21. Лях В.И. Взаимоотношение координационных способностей и двигательных навыков: Теоретический аспект //Теория и практика физической культуры, №3, 1991, с.6-10.

22. Матвеев Л.П. Основы общей теории кураша и системы подготовки курашменов. - М., 1999.

23. Матвеев Л.П. Основы общей теории кураша и системы подготовки курашменов. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.

24. Мацкявич Д.А. Рациональный двигательный режим и подготовка допризывников. Тез. Всесоюз.научно-прак.конф. М., 1990, с.107-109.

25. Никитин С.Н. Техничко-тактическая подготовка начинающих борцов на основе целенаправленного развития ловкости:Автореф. дисс. канд. пед.наук. - Л, ГДОИФК им. Лесгафта, 1991, 24 с.

26. Нуршин Ж.М., Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий кураш кураши - ЎзДЖТИ нашриёт бўлими, Т., 1993, 182б.

27. Озолин Н.Г. Наука побеждать.-М., 1994, 280 с.

28. Пархомович Г.П. Основы классического кураш /Учебное-методическое пособие для тренеров и курашменов - Пермь: «Урал-Пресс ПТД», 1993, 304с. ил.

29. Петров В.К., Гульянц А.Е., Саъдуллаев А.М. Организация урока по физвоспитанию с применением силовых упражнений. Тез. Всесоюз. научно-прак.конф. М., 1990, с.70-72.

30. Платонов В.Н. Общая теория олимпийского кураша (включая систему подготовки курашменов). Структура научной и учебной дисциплины /В межд. научн. сб. «Человек в мире кураша: Новые идеи, технологии, перспективы», - Изд. «Физкультура, образование, наука» -М., 1998, с.10-12.

31. Погорелов И.А. Полоса препятствий и ее роль в допризывной физической подготовке учащейся молодежи. Тез.Всесоюз.научно-прак.конф. М., 1990, с.117-118.

32. Подливаев Б.А. Моделирование тренировочных заданий в курашивной борьбе. - Теория и практика физкультуры. 1999. 55-58 стр.

33. Пулатов Ф.М., Керимов Н.А. Методика развития и оценки координационных способностей самбистов /Методические рекомендации, - Ташкент, УзГосИФК, 1999, 14с.

34. Пулатов Ф.М., Керимов Н.А., Рузиев А.А. Методика классификации нагрузок в женском Дзю-до для применения автоматизированных систем /Методические рекомендации. -Ташкент, УзГосИФК, 1999, 24с.

35. Пулатов Ф.М. Особенности развития координационных способностей в курашивной борьбе/ В сб научных трудов “Соғлом авлод йилига ва 2000 йил Сиднейда булиб утадиган Олимпия уйинларига тайёргарлик масалаларига бағишланган V Республика илимий-амалий анжумани. -Т, 2000 , Б.313-316.

36. Рузиев М.А., Керимов Н.А. Целевая комплексная программа развития вольной борьбы в Республике Узбекистан - Т, 1997, 30с.

37. Рузиев А.А. Многолетняя подготовка юных борцов //Монография - Ташкент. 1999,
38. Селуянов В.Н. и др. Физиологические механизмы и методы определения аэробного и анаэробного периодов //Теория и практика физической культуры, №10, 1991, с.10-17.
39. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в кураше. – М.: КурашАкадемПресс, 2000. – 112 с.
40. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. – М.: КурашАкадемПресс, 2001. – 184 с.
41. Смирнов М.Р. Связь основных параметров беговой нагрузки с энергетическим метаболизмом //Теория и практика физической культуры, №7, 1990, с.18-27.
42. Табаков С.Е. Эффективность выполнения технических действий на различных этапах подготовки борцов (самбо)//Теория и практика физкультуры, -М, 1999, №2, С.30-32
43. Тараканов Б.И. Педагогические аспекты подготовки женщин, занимающихся курашивной борьбой.// Теория и практика физкультуры, -М, 1999, №6, С.12-16
44. Тараканов Б.И. Критический анализ современных тенденций развития курашивной борьбы // Теория и практика физкультуры, -М, 2000, №6, С.28-31
45. Тарасенко М.В. Средства восстановления и адаптации к нагрузкам в процессе предсоревновательной подготовки борцов. //Теория и практика физкультуры, -М, 2000, №6, С.33-35
46. Толаметов А.А. “Кураш метрология” (Чизма хисоблаш ишлари бажариш учун услубий ишланма), Т. ЎзДЖТИ, 2009 й.
47. Турсунов У. “Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси”, ўқув кўлланма, Кўкон, 1992.
48. Усманходжаев Т., Ходжаев Ф. Ҳаракатли ўйинлар. Тошкент, «Ўқитувчи», 1992, 76с.
49. Хоменков Л.С. Актуальные проблемы в современном кураше высших достижений//Теория и практика физкультуры.-М, 1993, №8, С.20-21
50. Цандаков В.Э. Экспериментальное обоснование модели соревновательного микроцикла на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям высококвалифицированных борцов вольного стиля. //Теория и практика физкультуры.-М,1993,№9-10,С.48.
51. Чумаков Е.М. Масштабы соревновательной деятельности борца. //Теория и практика физкультуры.-М, 1999, №2, С.16-21.
52. 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., илл.
53. Шулика Ю.А. Систематизация базовой тактической подготовки борцов. - Теория и практика физической культуры, 1990, № 8, с. 23-26.

54. Юшков О.П. Система подготовки резерва по курашивной борьбе. - В кн.: Международная конференция "Борьба среди детей и молодежи". - М., 1998, с. 26-30.
55. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и кураша. 2005.
56. Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. 2005.
57. Ягелло В. Построение многолетней тренировки борцов с учетом закономерностей формирования высшего курашивного мастерства: Автореф. дисс. канд. пед.наук.-Киев, 1991, 23с.

Мундарижа

Кириш	3-5
Курашга ўргатишнинг назарий педагогик асослари	6-49
Курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги жараёнида жароҳатланишнинг олдини олиш	50-55
Кураш машғулоти мақсади ва вазифалари, воситалари, услублари ва асосий тамойиллари	56-64
Техник тактик маҳоратни ошириш	64-71
Фойдаланган адабиётлар	72-75

А.Р. ХОДЖАНОВ

**ЮНОН-РИМ КУРАШИ ПЕДАГОГИКАСИ ВА
АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАРНИ ТАШКИЛ
ҚИЛИШ АСОСЛАРИ
УСЛУБИЙ ҚЎЛЛАНМА**

Мухаррир: М.Мустафаева.

*Босишга рухсат этилди: 24.04.2019 й. Қозоғ ул.чами 60х84 - 1/16,
Хажми: 4,75 б.т. 10 нусха. Буюртма № 0129.
ТИҚХММИ босмаҳонасида чоп этилди.
Тошкент 100000, Қори-Ниёзий кучаси 39 уй.*