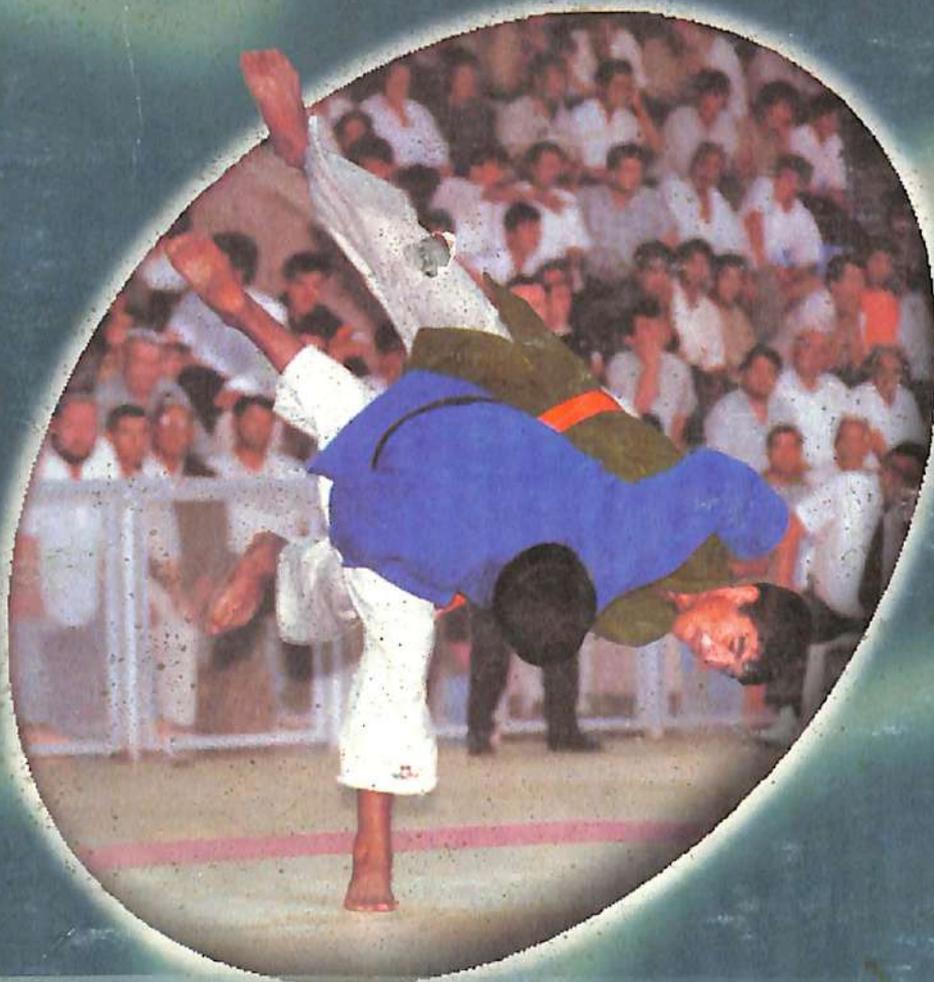




ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ДАВЛАТ
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ КЎМИТАСИ
ТЕРМИЗ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЖУМА ТОШПЎЛАТОВ

ЎЗБЕК КУРАШИ



ВОЗВРАТИТЕ КНИГУ НЕ ПОЗЖЕ
срок



Т-3. Зак. 750

75.715
7-71.

Ўзбекистон Республикаси ва Ўрта махсус таълим вазирлиги.
Ўзбекистон Республикаси Давлат жисмоний тарбия ва спорт кўмитаси
Термиз Давлат Университети.

ЖУМА ТОШПЎЛАТОВ

ЎЗБЕК КУРАШИ

(ўқув кўлланма)

Ўзбек
75.715

Тошкент-2000.

TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI
BENOV FILIALI ARM
№ 3908

~~ЎЗБЕК КУРАШИ
31.10.02~~

ний
му-
ид-
ина
ам-
ига
ида
йил
ний
қаси
миз
қеа
ра-
нчи
ида
ро-
фа-
ий
ри,
ик
да-
са-
ок
ни
и-
и
и
и

Тошпўлатов Жума - педагогика фанлари номзоди, доцент,
«Самбо» ва «Ўзбек кураши» бўйича спорт устаси,
Халқаро тоифадаги Хакам,
Халқаро кураш академияси аъзоси.

Ушбу китобда, Ўзбекистон Республикасидаги кураш тараққиёти,
техникаси ва тактикаси ўз ифодасини топган. Шунингдек курашчи полвон-
ларни тайёрлаш методи, воситалари, дастурлари мукамал берилган.
Қўлланма мутахассис тренерлар, педагоглар, Олий ўқув юртлари
талабалари ҳамда барча курашсевар қизиқувчилар учун мўлжалланган.

© Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия
институтининг нашриёт-матбаа
бўлими, 2000й.

КИРИШ

Жисмоний маданият ва спорт ишларини кишиларни жисмоний камол топтириш, уларни ижтимоий-иқтисодий вазифаларни муваффақиятли ҳал этишга тайёрлаш омилидир. Давримизга хос идрок бунёдкорлик ишларини ҳам ақлий, ҳам баркамол кишиларгина муваффақиятли амалга оширишга қодирдирлар. Шунинг учун мамлакатимизда жисмоний маданият ва спортнинг ривожланишига алоҳида эътибор берилмоқдаки, чунки бунинг мазмунида, моҳиятида «Соғлом авлод» тарбияси ётади. Фикримизни тасдиғи учун 1992 йил 14 январ куни мамлакатимиз Президенти имзо чежкан «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонуннинг Ўзбекистон Республикаси Олий кенгаши томонидан шу куни қабул қилиниши мамлакатимиз ижтимоий-иқтисодий, маданий-маърифий ҳаётида муҳим воқеа бўлди. Бу қонун тармоғимиз тараққиётининг ҳуқуқий асосини яратди. Қонун йигирма саккиз моддадан иборат бўлиб, унинг биринчи моддасида жисмоний Ўзбекистон Республикаси халқлари ҳаётида муҳим ўрин тутиши кўрсатилган, сўнги моддаларида фуқароларнинг жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги ҳуқуқлари, вазифалари, Қорақалпоғистон Республикаси, Халқ депутатлари маҳаллий кенгашларининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги ваколатлари, Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортга раҳбарлик қилиш, жисмоний тарбия соғломлаштириш ҳамд спорт йуналишидаги жамоат бирлашмалари, соғлиқни сақлаш идоралари ҳамда муассасаларининг жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришда иштирок этилади, жисмоний тарбия ва спортни, соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш, жисмоний тарбия ва спорт бўйича меҳнат фаолияти билан шугулланиш, соҳа бўйича мутахассисларни тайёрлаш, уларнинг малакасини ошириш, жисмоний тарбия ва спортга маблағларни жисмоний тарбия соғломлаштириш ва спорт иншоотлари, зарур асбоб-ускуналар ишлаб чиқариш, аҳолига пуллик хизмат турлари кўрсатишни кенгайтириш, спортчиларни ижтимоий ҳимоя қилиш, Ўзбекистон Республикасида Олимпия ҳаракати жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари ҳамда мусобақаларида фуқароларнинг саломатлигини ва қадр-қимматини муҳофаза қилиш, жисмоний тар-

бия ва спорт тўғрисидаги қонунларни бузганлик учун жавобгарлик кабилар ўз ифодасини топганлар. Қонун моддаларининг ҳаётга жорий этиш натижасида янги-янги ўйингоҳлар қад ростлади, спорт турларига ихтисослашган мактаблар сони ошди, нуфузли халқаро мусобақалар ташкил қилинди. Бир сўз билан айтадиган бўлсак, мамлакатимизда соғлом авлодни тарбиялаш йўлида сезиларли қадам ташланди.

Бундан ташқари «Олий ва ўрта махсус ўқув юртларида физкультура ва спорт ривожланишининг асосий йўналишлари тўғрисидаги 1992 йил феврал қонуни, «Соғлом авлод учун» орденининг таъсис этилиши тўғрисида, Миллий олимпия қўмитасининг тузилиши ва иш фаолиятининг мазмуни тўғрисида, «Миллий халқ ўйинлари ва спортнинг турларининг тикланиши тўғрисида» Ўзбекистон Республикаси Вазирлар маҳкамасининг 1993 йил 18 мартдаги «Ўзбекистон Республикасида футболни ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида» ҳамда 1996 йил 17 январдаги «Ўзбекистонда футболни ривожлантиришнинг ташкилий асослари ва принципларини тубдан такомиллаштиришнинг чора-тадбирлари тўғрисида»ги қарорлари Ёшларнинг дилдаги муддаоси бўлди.

Ўзбекча миллий кураш соҳасида республикамизнинг етук олимлари В.П.Рудченко, А.К.Атоев, Д.Нуршин, О.Тоймуродов ва бошқалар илмий ишлар олиб бориб, монография, илмий мақолалар, дарсликлар тайёрлашганлар. Физ мамнуният би лан қайд қиламизки улар бажарган илмий ишлар дарслик-қўлланма ёзишда асосий манба бўлди ва шахсий кузатув ишларимизни таққослаб тўлдирилди.

Республикамизда Президентимиз Ислон Абдуганиевич Каримовнинг «Ўзбекистоннинг ўз истиқлол ва тараққиёт йўли» рисолисида жумладан шундай дейилган: «Бизнинг ота-боболаримиз кишилар билан учрашганда ёки хайрлашаётганда аввало, бир-бирларига чин юракдан мустақкам саломатлик тилашган. Сихат-саломат бўлишнинг анъанавий қадрини қайта тиклаш ва оила қадр билан шарафли бир ўринга қўйиш керак. Бизнинг замонамиз баходир ва химоячиларимиз бўлган полвонлар ва ботирларга ақлдан бой ва халқимиз уларни меҳр билан парвариш қилиб келмоқда. Бугунги кунда ҳамма жойда спортнинг миллий турлари қайта тикланмоқда.

Ўзбекистон халқаро спорт ҳамжамиятида дадиллик билан ўзини кўрсатмоқда.

Ўз саломатлиги ҳақида шахсан гамжўрлик қилиб бориш маданиятини болаларга ёшлиқдан оила, маҳалла, соғлиқни сақлаш тизими, жисмоний тарбия ва спортнинг кўмагида сингдириш керак. Шуниси муҳимки, одамлар сўзда эмас, балки амалда ўз саломатлигининг қадрига етиб, уни миллий бойлик сифатида авайлаб асрасинла Ўзбекистон Республикаси Президенти бир жаҳон маънони ўз ичига олган шу қисқа, аммо сермазмун сатрларида жумҳуриятимиз халқлари ўртасида жисмоний тарбия ва спортнинг аҳволи ва унинг моҳияти қандай тарзда бўлиши аниқ ҳамда равшан белгилаб берилган. Ўзбекистон жисмоний тарбия миллий маданиятининг бир қисми сифатида республикамиз меҳнаткашлари орасида тараққий қилди ва мисли кўрилмаган ютуқларни қўлга киритди. Спорт ҳаракати республикамизнинг барча вилоят ва шаҳарларида, туман ҳамда қишлоқларида оммавий тус олгани ҳеч кимга сир эмас. Барча қатламдаги аҳоли ҳаётида спорт машғулот муҳим ижтимоий омилга, янги соғлом авлодни тарбиялаш, етиштириш куралига айланади.

Спортнинг халқчил турларидан бири бўлган кураш ўзининг тарихига кўра жуда қадим даврларга бориб тақалади. Халқ миллий спорт турларидан бири бўлган «кураш»ни ривожлантириш масаласи ҳам президентимиз диққатидадир. Мустақиллик йилларида кўпгина мавжуд кураш заллари ва майдонлари таъмирланди, янгилари қуриб битказилди. Буюк алломалар таваллудига бағишлаб турли учрашувлар, турнирлар ўтказилмоқда.

Масалан: 1992 йил Шахрисабзда сохибқирон бобоколонимиз Амир Темур, 1993 йил Бухорода Б. Нақшбандий, Термиз ал-Хаким Ат-Термизий таваллудларига бағишлаб ўтказилган халқаро турнирлари ва уларни голиблари учун ажратилган президентимиз маблағлари, халқимизнинг хайр-эҳсонлари курашга бўлган меҳр-муҳаббатининг ижоботидир ва фикримизнинг тасдиғи ҳамдир.

жисмоний машқлар, ўйинлар ва мусобақаларни ўзлаштириб ўз мамлакатларига ёядилар.

Уларни маҳаллий шароитига мослаб ўзлаштирадилар. Қадимги замонларда Марказий Осиёда яшовчи халқлар орасида кураш, камонотиш чавондозлик сингари жисмоний машқ турлари мавжуд бўлган. Грек тарихчиси Геродот Хоразмийлар яшаган саклар қабиласидаги моҳир мерганлар ҳақида бундай ёзган: «Саклар дунёдаги барча мерганлар орасида ўқни зое кетказмайдиган жуда моҳир мерганлар сифатида шуҳрат қозонган эди».

Кушгон қироллиги емирилган даврда (эрамиздан олдинги 4-5 асрларда) ҳозирги Ўзбекистон худудида Хоразм, Фарғона, Шош (ҳозирги Чирчиқ шаҳри) ва бошқа бир қатор майда давлатларга бўлиниб кетади ўша даврда «Наврўз» байрамларида полвонларнинг курашлари, шунингдек якка олишувчилар ўтказилган. Душман қабилари жанг олдида кўпинча халқ полвонларга якама-якка олишадилар ва акс ҳолларда жангнинг оқибати ана шу олишувларнинг натижаларига боғлиқ бўларди.

VII асрнинг охири VIII аср бошларида Ўрта Осиё сиёсий иқтисодий жиҳатдан такрор бўлиб ўзаро адоватлар ва уринишлар тўхтамасди, ана шундай қулай вазиятда араб халифалиги Ўрта Осиёни зарб этди. Араб истилоси даврида хилма-хил ҳарбий ўйинлар: ўқотиш, чавондозлик, краш, кўпкари, чавгон сингари ўйинлар жангчиларнинг асосий кўнгил очиш воситалари ҳисобланган. IX асрда кучайиб кетган кураш шароитида араб халифалиги емирлиб бутун нийлар давлати вужудга келди. Сомонийлар даврида қарийб бутун бир аср мобайнида ташқи душманлар ҳужумига дучор бўлмади, бу эса араб истилоси вайронагарчилик оқибатларини тугатиш учун имкон туғдирди. IX-X асрларда (сомоний) ҳукумронлик қилган даврда Ўрта Осиё халқлари ҳаётида фан, маданият ва санъат анча раванқ топди. Бу даврда ўзбек халқи жаҳонга жуда катта атоқли олимлар етказиб берди.

Улуғ олим Абу Али ибн Синонинг фан соҳасидаги эришган ютуқлар тарихида бениҳоят катта аҳамиятга эгадир.

Ўрта Осиё олимлари орасида биринчи марта жисмоний тарбияни таърифлаб берган ва ўзига хос равишда туркумларга бўлган машҳур

олим Абу Али ибн Синонинг хизматлари айниқса каттадир. Олим ўзининг машҳур «Тиб қонунлари» асаридаги учинчи қисмининг 17 фаслдан иборат бутун иккинчи бўлимини кишилар саломатлиги учун курашда жисмоний машқлардан фойдаланиш масалаларига бағишланган. Бу бўлимининг дастлабки сатрларидаёқ жисмоний машқлар билан меъёрида ва ўз вақтида шуғулланиш, ундан кейин овқатланиш ҳамда уйқу тартиби саломатликни сақлашда энг муҳим шарт эканлигини қайд этилади. Олим, жисмоний машқларни киши саломатлигини сақлашнинг энг муҳим воситаси деб бирга жисмоний машқ нафас олиш узлуксиз ва чуқур бўлишига олиб келувчи ихтиёрий ҳаракат эканини жисмоний машқлар билан бир меъёрида ва ўз вақтида шуғулланувчи киши ҳеч қандай муолажаларга мухтож бўлмаслигини айтади. Ўрта Осиё ва Ўзбекистон худудларида кураш мусобақалари X асрларда ҳам ўтказилган. Масалан: Хитой «Так шу» қўлёзма асарида кўрсатишича Фарғонада «Наврўз» байрамида шаҳар аҳолиси 2 гуруҳга бўлиниб кураш тушганлиги таъкидланган.

X асрда географ ва саёҳатчи Макдиснинг маълумотига қараганда Самарқандда, Балхда мана шундай курашлар «Наврўз» байрамларидан хабар беради. Мусулмонларнинг қурбон хайитида ҳам одамлар кураш тушганлар маълум X-XI асрларда феодал давлатларда жисмоний тарбияга эътибор берилиши ва баъзи бир спорт турлари ривожланганлиги диққатга сазовордир.

Ўзбек халқи жисмоний тарбия сифатида миллий курашни ривожлантириб келган. Ибн Сино медицинада жисмоний машқларнинг аҳамияти катта эканлигини илмий асослаб берган. Ибн Сино ўша халқ кураши ҳақида қимматли фикрлар қолдирган. У шундай деб ёзади: «Кураш ҳар хил турлардан иборат бўлган. Шулардан биттаси икки эркак бир-бирларининг белбоғларини ушлаб ўзига тортади ва ҳар бири ўз рақибидан қутилишига интилади, ҳаракат қилади, лекин бири бошқасини қучоқлайди. Бундан рақибнинг ўнг қўли устидан, чап қўлини пастдан ўтказди, кейин рақибини ўзига тортади, курашнинг яна бир тури бир-бирига оёқ чалиш оёқ билан рақибнинг оёғига чалиб йиқитиш. «Мана шу машқлардан биз ҳозирги замон ўзбек курашидаги қайтарма, қоқма пойгоҳ ва ёнбош усуллари қадимдан қўлланиб келинганлигини биламиз. Шундай

қилиб, Ибн Синонинг ёзишича 1000 йил илгари ҳам курашнинг икки тури бўлган. Шуларнинг бирида рақибнинг белидан ушлашга рухсат берилган ва полвонлар оёқ ишлатмай олишган бўлса, иккинчисида қаеридан ушлаб олса, ўша еридан ушлаб оёқлари билан ҳаракат қилишган, аммо иккаласида ҳам қўл билан оёқдан олиш манъ этилган. Бу икки тур курашни жумҳуриятимизда ривожланган кураш турлари билан қиёсласак, унинг бири миллий курашнинг Фарғонача усулига иккинчиси эса Бухороча усулига тўғри келишини кўришимиз мумкин. Темурийлар ҳукмронлиги даврида (1370-1570) ўзбек феодал давлати ҳаётида ҳарбий санъат жисмоний машқларининг хилма-хил турлари янада ривож топади. Буни исботловчи далиллар жуда кўп манбаларда учрайди. Амир Темурнинг таржиман ҳолида баён қилинган қарши қалъаси учун жанг пайтида шундай воқеа бўлди. Жанг лайтида шундай душман тарафидан ботирлиги ва бақувватлиги билан танилган ўзбек паҳлавони бўлади, аммо ўзбек баҳодирини иккала қўлини чуқмори билан бирга қўшиб маҳкам ушлаб орқасига қайирди ва бамисоли иккала қанотида ушлагандай қўшдай қалъага судраб келтирди. Бу ҳозирги «Самбо» кураши усулларига ўхшаш усулларнинг ўша вақтда маълум бўлганлигини кўрсатади. Амир Темур ва унинг лашкарбошлари жангчиларнинг жисмоний чиниққан ва эпчил бўлиши жуда катта роль ўйнашини яхши тушунардилар, жуда кўп ҳарбий юришлар тақдирини жангчиларнинг маҳорати ва жасорати ҳал қилади. «Бу лаънати халқнинг от остида қандай юришини ўз кўзи билан кўрмаган киши ишонмайди» деб ёзган эди Темур саройига келган испан сайёҳи По Гонзалес де Клавио. У икки полвон курашини мана шундай тасвирлаган: Эгнига енген камзулга ўхшатиб тикилган чарм либос кийиб олган икки полвон тик туриб олишар ва бир-бирини йиқита олмас эди. Ниҳоят улардан бири устин чиқиб, рақибини ерга ағдарди ва анча туриб олишга йўл қўймай босиб турди, айтишларича агар у ўрнидан туриб кетса йиқилган ҳисобланмас эди. Ўзбекларда ва Ўрта Осиёдаги бошқа халқларнинг турмушда турли хил жисмоний машқлар лашкарлар ўртасида айниқса чавондозлик, пойга ва кураш кенг тарқалган эканини тасдиқловчи бошқа далиллар ҳам бор. «Бобурнома» да Темурийлар сулоласидан бўлган машҳур саркарда ва ҳоким Захриддин Мухаммад

Бобур (1483-1530) ўзининг ҳарбий юришларидан баён қилиб манзилгоҳда паҳлавонлар курашга тушганлигини қайиқча паҳлавон Лоҳурий Дуй Есин Хайр деган паҳлавон билан олишганини иккаласи узоқ курашганини Дус Есин рақибини жуда қийналиб енгганини ёзган. Ҳозирги Ўзбекистон ҳудудида яшаган халқларнинг жисмоний маданияти ўзининг тарихий тараққиётида оғир ва машаққатли йўлни босиб ўтган Туркистон XX асрнинг иккинчи ярмида чоризмнинг босқинчилик сиёсати натижасида босиб олинди. Чор ҳукумати халқнинг урф-одатлари билан жуда ҳам қизиққан профессор С.Н.Толстой муҳаррирлигидаги «ўзбек халқининг тарихи» китобида миллий спорт турлари ҳақида сўз юритилади. XIX асрдан халқнинг мана шундай миллий байрамлари: Рамазон, қурбон ҳайити, «Наврўз» байрамларида шаҳар ва қишлоқларда умумий халқ сайллари бўлиб унда оломон пойга миллий кураш улоқ пойгалар ташкил қилинган кураш мусобақаларида томошабинлар ва машҳур полвонлар ҳатто бошқа миллатлардан келиб қатнашган. Полвонларимиз ўз халқи миллий курашни кўтариб чиқиб қолиб чиққанда совғалар ҳам олишган. Тарихчи алломаларимиз фикрларидан англаш мумкинки, XIX асрда Хива девонхонасида бир қанча полвонларни номлари битилган. Улар бекободлик полвон Ниёзюзбоши, Меҳрин полвон, Бойчиққан ва бошқалар халқ ўзининг машҳур курашчилари, кучли ва бақувват ўғлонларни «полвон» деб аташган. X асрнинг бошларида мамлакатда инқилобий ҳаракатларга бошланиб кетди. Шунинг учун Чор ҳукумати халқни босиш учун ҳар хил усуллардан фойдалана бошлади. Халқнинг курашга бўлган қизиқишини ҳисобга олиб маҳаллий бойларда халққа қарши фойдаланган. Улар кураш мусобақаларни ташкил қилиб қолибларга қимматбаҳо совғалар беришган. Бу ўз ўрнида оддий халққа таъсирини етказмай қолмаган. 1908 йилдан бошлаб Туркистонда профессионал полвонлар қатнашадиган мусобақалар ўтказила бошлаган. 1911 йилда ўтказилган ана шундай чемпионатларнинг бирида ўзбек полвонлари ҳам қатнашадилар.

Ўша йилларда Туркистон ўлкасида ҳам миллий мусобақалар ўтказиладиган бўлиб қолди. 1908 йил 18 мартда «Туркистон ведомость» газетаси шундай ёзган эди. Ҳозирги пайтда эски

қилиб, Ибн Синонинг ёзишича 1000 йил илгари ҳам курашнинг икки тури бўлган. Шуларнинг бирида рақибнинг белидан ушлашга рухсат берилган ва полвонлар оёқ ишлатмай олишган бўлса, иккинчисида қаеридан ушлаб олса, ўша еридан ушлаб оёқлари билан ҳаракат қилишган, аммо иккаласида ҳам қўл билан оёқдан олиш манъ этилган. Бу икки тур курашни жумҳуриятимизда ривожланган кураш турлари билан қиёсласак, унинг бири миллий курашнинг Фарғонача усулига иккинчиси эса Бухороча усулига тўғри келишини кўришимиз мумкин. Темурийлар ҳукмронлиги даврида (1370-1570) ўзбек феодал давлати ҳаётида ҳарбий санъат жисмоний машқларининг хилма-хил турлари янада ривож топади. Буни исботловчи далиллар жуда кўп манбаларда учрайди. Амир Темурнинг таржимаи ҳолида баён қилинган қарши қалъаси учун жанг пайтида шундай воқеа бўлди. Жанг лайтида шундай душман тарафидан ботирлиги ва бақувватлиги билан танилган ўзбек пахлавони бўлади, аммо ўзбек баҳодирини иккала қўлини чуқмори билан бирга қўшиб маҳкам ушлаб орқасига қайирди ва бамисоли иккала қанотида ушлагандай қушдай қалъага судраб келтирди. Бу ҳозирги «Самбо» кураши усулларига ўхшаш усулларнинг ўша вақтда маълум бўлганлигини кўрсатади. Амир Темур ва унинг лашкарбошлари жангчиларнинг жисмоний чиниққан ва эпчил бўлиши жуда катта роль ўйнашини яхши тушунардилар, жуда кўп ҳарбий юришлар тақдирини жангчиларнинг маҳорати ва жасорати ҳал қилади. «Бу лаънати халқнинг от остида қандай юришини ўз кўзи билан кўрмаган киши ишонмайди» деб ёзган эди Темур саройига келган испан сайёҳи По Гонзалес де Клавио. У икки полвон курашини мана шундай тасвирлаган: Эгнига енгиз камзулга ўхшатиб тикилган чарм либос кийиб олган икки полвон тик туриб олишар ва бир-бирини йиқита олмас эди. Ниҳоят улардан бири устин чиқиб, рақибини ерга ағдарди ва анча туриб олишга йўл қўймай босиб турди, айтишларича агар у ўрнидан туриб кетса йиқилган ҳисобланмас эди. Ўзбекларда ва Ўрта Осиёдаги бошқа халқларнинг турмушда турли хил жисмоний машқлар лашкарлар ўртасида айниқса чавондозлик, пойга ва кураш кенг тарқалган эканини тасдиқловчи бошқа далиллар ҳам бор. «Бобурнома» да Темурийлар сулоласидан бўлган машҳур саркарда ва ҳоким Захриддин Муҳаммад

Бобур (1483-1530) ўзининг ҳарбий юришларидан баён қилиб манзилгоҳда пахлавонлар курашга тушганлигини қайиқча пахлавон Лохурий Дуй Есин Хайр деган пахлавон билан олишганини иккаласи узоқ курашганини Дус Есин рақибини жуда қийналиб енгганини ёзган. Ҳозирги Ўзбекистон худудида яшаган халқларнинг жисмоний маданияти ўзининг тарихий тараққиётида оғир ва машаққатли йўлни босиб ўтган Туркистон XX асрнинг иккинчи ярмида чоризмнинг босқинчилиқ сиёсати натижасида босиб олинди. Чор ҳукумати халқнинг урф-одатлари билан жуда ҳам қизиққан профессор С.Н.Толстой муҳаррирлигидаги «ўзбек халқининг тарихи» китобида миллий спорт турлари ҳақида сўз юритилади. XIX асрдан халқнинг мана шундай миллий байрамлари: Рамазон, қурбон ҳайити, «Наврўз» байрамларида шаҳар ва қишлоқларда умумий халқ сайллари бўлиб унда оломон пойга миллий кураш улоқ пойгалар ташкил қилинган кураш мусобақаларида томошабинлар ва машҳур полвонлар ҳатто бошқа миллатлардан келиб қатнашган. Полвонларимиз ўз халқи миллий курашни кўтариб чиқиб голиб чиққанда совғалар ҳам олишган. Тарихчи алломаларимиз фикрларидан англаш мумкинки, XIX асрда Хива девонхонасида бир қанча полвонларни номлари битилган. Улар бекободлик полвон Ниёзюзбоши, Меҳрин полвон, Бойчиққан ва бошқалар халқ ўзининг машҳур курашчилари, кучли ва бақувват ўғлонларни «полвон» деб аташган. X асрнинг бошларида мамлакатда инқилобий ҳаракатларга бошланиб кетди. Шунинг учун Чор ҳукумати халқни босиш учун ҳар хил усуллардан фойдалана бошлади. Халқнинг курашга бўлган қизиқишни ҳисобга олиб маҳаллий бойларда халққа қарши фойдаланган. Улар кураш мусобақаларни ташкил қилиб голибларга қимматбаҳо совғалар беришган. Бу ўз ўрнида оддий халққа таъсирини етказмай қолмаган. 1908 йилдан бошлаб Туркистонда профессионал полвонлар қатнашадиган мусобақалар ўтказила бошлаган. 1911 йилда ўтказилган ана шундай чемпионатларнинг бирида ўзбек полвонлари ҳам қатнашадилар.

Ўша йилларда Туркистон ўлкасида ҳам миллий мусобақалар ўтказиладиган бўлиб қолди. 1908 йил 18 мартда «Туркистон ведомость» газетаси шундай ёзган эди. Ҳозирги пайтда эски

шахарнинг Шайхонтахур гузарида маҳаллий аҳолидан чиққан полвонлар орасида ҳар куни кураш ўтказилмоқда. Шунга ўхшаш кураш беллашувлари «Эски бозорда» «Ўрдада» ҳам жума куни бўлиб ўтади.

КУРАШ—МИЛЛИЙ ҚАДРИЯТИМИЗ БИР БЎЛАГИ

XX аср бошларида Ўзбекистон худудида учта хонлик мавжуд бўлиб, улар Бухоро, Қўқон ва Хива хонликлари эди. Буларнинг ҳар қайси алоҳида мустақил давлат бўлиб, улардаги маданият, маориф соҳасидаги ишлар ҳам мустақил ривожланиб турди.

Қўқон хонлигини 1860 йилларда ва 1880 йилларда Хива ва Бухоро хон-ликлари ҳам Чор Россияга қарам бўлиб қолдилар. Ана шундай нотинч ва ташвишли йилларда октябрь инқилоби деб аталмиш «Қизил империя» вужудга келди. Натижада барча хон-ликлар бирлаштирилиб Туркистон мухторият республикасига айлантирилди.

Умумий маданиятимизни ажралмас қисми бўлган миллий жисмоний маданиятимиз ҳам ўз мавқеини сақлаб қолиш учун курашди ва астасекин ривожланиб борди. Айниқса халқимиз жону қонига сингиб кетган ўзбекча кураш ва кўпқари билан шуғулланиш байрам ва тўй маросимларида мусобақалашини давом этиб келди.

Ўзбек курашида чиниққан ва вояга етган полвонлар собиқ СССР миқёсида ўтказилган Греко-рим кураши эркин ва самбо курашлари биринчилик ва чемпионатларида муваффақиятли қатнашиб, совриндор ўринларни эгаллаб келдилар. Юртимиз полвонлар биринчи бор 1933 йилда IV СССР биринчилигида қатнашиб, яхши натижа кўрсатдилар. Мисол: Ризаев, Қамбаров ва Зокиров совриндор бўлишдилар. Ундан кейинги 1934-1938 йилларда ўтказилган мамлакат биринчиликларида ўзбек полвонлари кучли ўнликдан жой олдилар.

Ўзбекистон аҳолисининг айниқса ёшларнинг миллий курашимизга қизиқишни ҳисобга олиб 1936 йилда Республика Спорт қўмитаси Тошкент шаҳрида махсус миллий кураш секцияси очиб унга машхур полвон Аскар Отаев раҳбар, ҳам мураббий этиб

тайинланди. Шу йили Ўзбекистонлик полвонлар Татаристонлик полвонлар билан бўлган ўртоқлик учрашувида голиб чиқдилар.

1937 йилда Тошкент шаҳрида биринчи бор республикамизнинг 30 та шаҳридан 120 та полвон йиғилиб кураш бўйича Ўзбекистон биринчилиги ўтказилди. Шу даражада катта мусобақа кураши тарихимизда биринчи бўлди. 1939 йилдан бошлаб кураш секциялари «Динамо», «Ўқитувчи», «Спартак» жамиятлари, катта корхона ва хўжалик хузурида ҳам очила бошлади. Бу ишларни амалга оширишга халқимизнинг курашга бўлган меҳр ва муҳаббати мажбур этди. Етук курашчилар Овропага кураш турлари техникасини ва қондасини тезда ўзлаштириб олишар эдилар.

Мамлакат миқёсидаги мусобақаларда муваффақиятли қатнашдилар. Улардан республикамиз аҳлига танишлари: Ризаев, Хўжаев, Зокиров, Мухамедов, Мирқосимов республика терма жамоаси таркибида қағнашдилар.

1938 йилдан «Самбо» курашининг жорий қилиниши биз полвонларга жуда қўл келди, чунки самбода кийимида (курска) кураш тушиши унга мослашиш жуда тез кечар эди.

1939 йилда Ўзбекча курашнинг аввал Фарғонача ва кейинчалик Бухороча турлари бўйича мусобақа қондалари ишлаб чиқилди. Мусобақаларни ишлаб чиқариш ва ўқув юртлари жамоаларидан тортиб туман вилоят ва республика миқёсигача ўтказилишга ҳаракат қилинди. Аммо, лекин курашни доимо Спартакиада ёки Олимпиада спорт тури эмас деб камситилар, кўп ҳолларда эътиборсиз қолдирар эдилар.

Халқимизнинг меҳр-муҳаббати эса гўё унга бархам бериб, барча сайллар, тўйлар ва байрамларда кураш мусобақаларни оммавий тарзда ўтказиб келишдилар.

Фикримиз тасдиғи учун 1939 йил 21 апрелда «Ўзбекистон физкультурачиси» газетаси мақоласидан мисол келтирмоқчимиз: «Халқ орасида ўзбекча кураш кеңг тарқалган бўлиб, кураш мусобақаларни ёшу қари, каттаю-кичик, ҳатто хотин-қизлар томоша қилишга йиғилишадилар. Тошкент вилоятида ўтказилган вилоят биринчилигини томоша қилишга 10 минглаб одамлар тўп-ланди. Мусобақа қатнашчилари курашни бошлаши билан улардан ташқари

яна 81 полвон кураш истагини билдириб ёзилдилар, уларнинг сони мусобақа қатнашчилари сонидан уч баробар кўп эди. Беллашувлар эртадан кечгача давом этди. Ғолибларга қимматбаҳо совға топширилди. Томошаларга қатнашган кўп кунлар кураш таъсиротида юрдилар, — деб ёзган эди.

Бундай мусобақалар республикамизнинг барча ўлкаларида бўлиб ўтар эди. Халқимиз ўз урф-одат ва удумларни ана шундай кўз қорачигидай асраб сақлаб келган.

Иккинчи жаҳон уруши йилларида кўплаб полвонларимиз жангларда мардонавор курашдилар ва уларни номи халқимиз орасида достон бўлиб қолди. Ўзбек қахрамони-полвонлари Камол Пўлатов, Тўйчи Эржигитов, Маннон Абдуллаев, Шодмон Умаров ва бошқа юзлаб ватандошларимиз номларини элимиз абадул-абад эсдан чиқармайди. Иккинчи жаҳон урушидан кейин 1945 йилдан бошлаб республика биринчиликлари ўтказилиб турди. 1947 йилдан бошлаб кураш умум ўзбек Спартакиадаси дастурига ва 1949 йилдан бошлаб қишлоқ спортчилари спартакиадаси дастурига киритилди.

1956 йилдан бошлаб ҳар бир хўжалик туманда, вилоятда ва республика миқёсида «Ҳосил байрами» ўтказила бошланди. Республика миқёсида дехқон чорвадор сабзавоткорлар ва бошқа қишлоқ хўжалик соҳасида меҳнаткашлар катта байрами дастурининг марказида ўзбекча кураш ва кўпқари мусобақалари турар эди.

50 йиллардан бошлаб Ўрта Осиё ва Қозоғистон республикалари полвонлари мунтазам учрашиб турдилар.

Ўзбекча курашимиз барча қийинчиликларини енгиб, ўз мавқени йўқотиш ўрнига ривожланиб борди ва кўплаб машҳур полвонлар етишиб чиқдилар. XX асримиз бошларида ҳамда унинг ташқарисида маълум ва машҳур бўлган полвонлар:

ТОШКЕНТ шаҳри ва вилоятдан Аҳмад полвон, Аскар Отабоев, Тожи Оглаев, Қоратой Юсупов, Эгам Ризаев, Муродбек Акбарбеков, Аҳмад Толипов, Тўйчи Раҳимбоев, Қосим Умархонов, Қаном Абдуллаев, Маҳкам полвон, Акбар полвон, Эгамберди Қодиров, Т.Одилов, Ю.Пирматов, У.Умаров, Қултўра Тўлаев.

АНДИЖОН вилоятидан: Али Мирзакаримов, Жаббор Али, Каримжон Маллаев, Камолиддин Нуриддинов, Раимжон Дехқонов, Карим Умаров.

НАМАНҒАН вилояти: Мулла Усар Мирзаев, Қутбиддин Абдуллаев, Мирзамурод Саидов, Эргаш Йўлдошев, Уммат полвон, Хожиполвон, Баҳри Насриддиновлар.

ФАРҒОНА вилояти: Қувалик Хожиполвон, Имъямин Ота, Азим Раҳмонов, Усмон Али Шокиржон ўғли Матёқуб полвон, Аҳмад полвон, Рустам-жон Тожиев, Зайнобиддин Мамажоновлар.

БУХОРО вилояти: Туроб полвон Шарофов, Баҳром Шарофов, Хўжанафас полвон, Оқнор полвон, Ота полвон, Қодир полвон, Хамро полвон, Нор полвон, Турсун полвон Юсупов, Қудрат Тошев, Асад полвонлар.

ҚОРАҚАЛПОҒИСТОН полвонлар; Сопалот Шомуродов, Шомурод полвон, Қутимурод полвон, Юсуп полвонлар.

ҚАШҚАДАРЁ вилояти: Ражаб полвон, Акбар полвон, Нодир полвон, Чули полвон, Карим полвон ва бошқалар.

ХОРАЗМ вилоятдан: Сатим полвон, Акбарбой полвон, Камол полвон, Отажон полвон, Бобо полвон Мадаминов ва бошқалар.

СУРХОНДАРЁ вилоятдан: Девман полвон, Бобомурод Лукча полвон, Йўлдош полвон, Зоир полвон, Исмат полвон, Валлакат полвон, Ражаб полвон, Қосим полвон ва кўплаб бошқалар етишиб чиққанлар, улар ҳақли равишда абадул-абад эл меҳрини қозонганлар.

Иккинчи жаҳон уруши ва ундан кейинги оғир йилларда ҳам халқимиз ўзининг миллий спорт курашини барча чораларни ишга солиб ривожлантиришга ҳаракат қилдилар.

Тўй, сайл ва байрамларда ўтказиладиган кураш мусобақалари оммавий тус олди, етук полвон етишиб чиқа бошлади, лекин биз полвонлар республикамиз ичкарасида кўпи билан марказий Осиё республикалари миқёсида мусобақалашар эдилар. Шунинг учун ҳам етук курашчи полвонлар халқаро спорт кураши бўлиб қолган грек-рим, эркин, самбо, дзю-до курашларидан тузилган республика терма жамоаси таркибида собиқ СНГ, Европа, жаҳон биринчиликлари ва бошқа халқаро турнирларда қатнашиб жуда йирик галабаларга

эришдилар, шунинг учун ўзбек халқининг фахри бўлиб қолдилар. Булар:

Қашқадарёлик: Хушвақт Рўзиқулов, Сайфитдин Ходиев, Эркин Холиқов, Қодир Пирматов, бухоролик Исмоил Туропов, Абдулла Жумаев, Иноят Абдуллаев, ака-ука Жўра, Нормухаммад, Комил Юсуповлар, Собир Қурбонов, Ғоффор Астонов, Чори Шарипов, Ботир Хўжаев, Алишер Хўжаев, Рус-там Тўраев ва бошқалар.

Самарқандлик Баҳром Оқилов, Риза Ғозилов, Хушвақт-Кафиев, Р. Хўжақуловлар

Сурхондарёлик Тоҳир Дурдиев, Алмон Валиев, Жаббор Махмарасулов, Бобохон Худойбердиев, Қурбон Эргашев, Жўра Сафаров, Шарофат Шомуродов, Чори Бобониязов, Ўрол Тўраев, Рустам Эргашев, Эргаш Худоёров, Қаҳрамон Нуралиев, Рўзи Ўтаев, Жовли Сатторов, Йўлдош Норматов, Маҳтумқули Маҳмудов ва бошқалар.

Хоразмлик Рустам Йўлдошев, Олим Султонов, Отаниёзов, Собир Қаландаров, Матназар Куръязов, Рахим Машарипов, Собиров, Рустам Отажонов, Санъат Одамбоев, Алишер Йўлдошев, Даврон Полвон ва бошқалар.

МУСТАҚИЛ ЎЗБЕКИСТОНДА КУРАШ

Жонажон Ўзбекистонимиз мустақил бўлиши билан барча соҳаларда кескин ўзгариш рўй берди. Жумладан жисмоний тарбия ва спортга давлат миқёсида эътибор кучайтирилди. Айниқса спортнинг миллий турларига миллий кадрларимиз ажралмас қисми сифатида алоҳида эътибор берилди. Миллий спортимиз бўлган кураш тараққиётида «портлаш» юз берди. Уни халқ орасида янада кенгрок ёймоқ мақсадида республикамиз вилоятларида йирик кураш турлари ўтказила бошланди. Юртимизда эълон қилингандан кейин, давлатимиз ва шахсан муҳтарам Президентимиз Ислом Абдуғаниевич Каримов ташаббуси билан 1992 йилда миллий соғломлаштириш масаласи долзарб қилиб қўйилди. Президентимиз ёшларни соғломлаштиришда барча спорт турларини оммавий ривожлантириш, шулар орасида миллий спортимизга алоҳида

эътибор беришга жисмоний тарбия ва спорт ташкилотлари, мутасадди ва мутахассисларни сафарбар қилдилар.

Вилоятларда 1992 йилдан бошлаб кураш мусобақалари ва турнирлар оммавий тарзда ўтказилиб турди. Ана шундай йирик турнирлар қаторига Хоразмда Паҳлавон Маҳмуд, Бухорода ота Юсупов, Ҳуғ аллома Бахаутдин Нақшбандий, Шахрисабзда Буюк саркарда Амир Темур, Термизда Ал-Ҳаким Ат-Термизий Халқаро турнирлари ҳар икки йилда ўтказилиб келмоқда.

Ҳуғ бобокалонларимиз Ал-Ҳаким Ат-Термизий хотирасига бағишланган халқаро турнирни ўтказиш ҳақида 1993 йилда Вазирлар Маҳкамасининг фармони чиқди, унга шахсан муҳтарам Президентимиз Ислом Каримов имзо чекдилар. Ҳар икки йилда ўтказилаётган буюк аъллома Ал-Ҳаким Ат-Термизий хотирасига бағишланган Халқаро турнирнинг 1999 йилда ўтказилган тўртинчисини Халқаро кураш ассоциация ташаббуси билан очик Осиё чемпионати деб эълон қилинди.

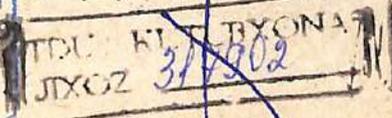
1993 йил Термиз шаҳрида ўтказилган Ал-Ҳаким Ат-Термизий хотирасига бағишланган халқаро кураш турнир қатнашчиларига Ислом Каримов табрик йўлладилар:

*Сурхондарё вилояти хокимига Ал-Ҳаким
Ат-Термизий хотирасига бағишланган
мусобақа қатнашчиларига*

Азиз халқаро мусобақа қатнашчилари!

Сиз шитирок этаётган беллашув ўзбек халқининг буюк фарзанди Ал-Ҳаким Ат-Термизий хотирасига бағишланганлиги бежиз эмас. Зеро, аллома халқимиз саломатлиги ва равнақи йўлида фаолият кўрсатишиб, бу соҳада катта аҳамиятга молик рисолалар қолдирган.

Ўтказиладиган мусобақа келажакда Ўзбекистон диёрида халқ соғлиғини мустаҳкамлашга ўз хиссасини қўшади. Ўлайманки бу беллашув жисмоний тарбия ва спортнинг турмушдаги аҳамиятини янада юқори даражага кўтаришида муҳим восита бўлиб хизмат қилади. Сизларни кураш бўйича халқаро мусобақанинг очилиши муносабати билан қутлайман. Беллашувда бутун қатнашаётган



полвонларнинг келгуси жаҳон олимпиада ва Осиё ўйинларининг шохсупасида кўрасиз, деб умид қиламан. Мусобақа жараёнида бир-биримиз билан ҳалол мардона ва соф инсоний мусобақаларда бўлишингизни истайман, ҳар бирингизга омад ёр бўлсин.

Ўзбекистон Республикаси Президенти И. Каримов.

*Ўзбекистон Республикаси Президенти
Мухтарам Ислоом Абдуғаниевич Каримовга.*

Мухтарам Ислоом Абдуғаниевич!

Ўрта аср буюк алломаси Ал-Ҳаким Ат-Термизийнинг хотирасига бағишланган Халқаро мусобақада иштирок этаётган биз меҳмонлар ва полвонлар Сизнинг қимматли табригингизни катта қувонч ҳамда эҳтиром билан кутиб олдик. Ушбу табрик билнинг кучимизга куч, ғайратимизга ғайрат қўйди.

Қадрли Ислоом Абдуғаниевич!

Сизни Ҳукумат раҳбари сифатида дунёда тинчлик сақлаш, халқлар ўртасида дўстликни мустаҳкамлаш борасида олиб бораётган мардонавор курашингизни диққат ва ҳайрихоҳлик билан кузатиб бораяпмиз. Ўзбекистонда миллий қадриятни тиклаш, жумладан миллий курашни ривожлан тиришни шахсан ғамхўрлик кўрсатаётганингиздан яхши хабардормиз. Ўзбекистон эндигина мустақилликка эришган, бозор иқтисодиётига ўтиш, мураккаб жараёни бошидан кечираётган бир даврда Сизнинг спортга эътибор учун вақт топаётганингиз, маблағ ажратаётганингиз донолик ва мардликдан иборат.

Биз мусобақа қатнашчилари ва полвонлар Сизга миннатдорчилигимизни ўзимизнинг ҳалол, дўстона беллашувларимиз билан изҳор этамиз. Сизга узоқ-умр, сиҳат-саломатлик, Ўзбекистон халқига Ал-Ҳаким Ат-Термизий хотирасига бағишланган халқаро мусобақа қатнашчилари.

АЛ-ҲАКИМ АТ-ТЕРМИЗИЙ ХОТИРАСИГА БАҒИШЛАНГАН МИЛЛИЙ КУРАШ БЎЙИЧА I ВА IV ҲАЛҚАРО ТУРНИРИНИНГ ТАШКИЛИЙ АСОСЛАРИ

Ўзбекистоннинг энг қадимий ва ҳамиша навқирон шахри Термизда ўзбек миллий курашининг Бухороча усулида Халқаро турнир ўтказиш тасодифан тугилган эмас. Бухороча миллий кураш бўйича Маҳмуд хотирасига кейинчалик Бухоро вилояти Қорақўл туманида Турсун ота Юсупов хазрат Бахоутдин Нақшбандий ва ниҳоят 1992 йилдан бошлаб Қашқадарё вилоятидаги Шаҳрисабз буюк бобокалонларимиз Амир Темур хотирасига бағишлаб кураш турнирлари ўтказила бошланди. Уларнинг барчасида Сурхондарёлик полвонлар муваффақиятли қатнашиб келдилар. Бу ҳолат Сурхондарёликларнинг иззат нафсига тегди шекилли, чунки миллий кураш Сурхондарёда Республикаимизнинг бошқа вилоятлари орасида кўпроқ оммавийлашган ва тараққий этган. Шунинг учун ҳам миллий кураш бўйича олдингилардан ҳам оммавийроқ ташкилий жиҳатдан ўзгачароқ, ҳамда сифат жиҳатидан юқори халқаро андозаларга мос қилиб ўтказишга қарор қилишди. Сурхондарёда жаҳоншумул тарихга ва илмий салоҳиятга эга бўлган буюк аждодларимиз Ал-Ҳаким Ат-Термизий ва Хожа Исо Ат-Термизийларнинг бирортасининг хотирасига бағишлаб халқаро миллий кураш турнири ўтказиш таклифи билан Сурхондарё ветеранлари вилоят ҳокимига мурожаат қилдилар. Ҳоким тезликда халқаро турнирни ўтказиш бўйича таклиф тайёрлаб келишини топширди. Халқаро миллий кураш турнирини ўтказиш бўйича таклиф тайёрлаб келишини топширди. Халқаро миллий кураш турнирини ўтказиш бўйича таклиф бир ҳафта ичида Вилоят спорт қўмитаси раиси Холбой Хуррамов республика кураш федерацияси раиси Жўракул Турсунов, Термиз Давлат Университети Жисмоний маданият факультети декани доцент Жума Тошпўлатов, Ҳасаба уюшмалари жисмоний тарбия ва спорт жамияти раиси Рўзи Ўтаевлар биргаликда тайёрладилар. Ушбу таклиф вилоят ҳокимиятида 1992 йилда муҳокама қилиниб маъқулланди ва 1993 йил апрел ойида турнирни ўтказиш мўлжалланди.

Вилоят Хокимияти бу ишга жудаям жиддий курашди, яъни миллий кураш бўйича халқаро турнирни ўтказиш Ташкилий Қўмита тузилди, унга вилоят ҳокимининг биринчи муовини раислик қилдилар. Ташкилий қўмита 21 кишидан иборат бўлиб, турнирни ўтказиш билан алоқадор бўлган барча ишларни ўз ичига олган тадбир ишлаб чиқиш топширилди. Тадбир билан бир қаторда турнирнинг босқинчиларини ўз ичига олган низом ишлаб чиқилди.

Бу турнирни Сурхондарёликлар Республикамининг бошқа вилоятларида ўтказилаётган турнирлардан фарқлироқ вилоят худудларида уч босқичда, яъни ташкилот, корхона, хўжалик ва ўқув юртиларида биринчи туманлар миқёсида иккинчи босқич ва ниҳоят учинчи босқични вилоят биринчилиги даражасида ўтказиш билан турнир олдига Сурхондарёда миллий курашни оммавий ривожлантиришни мақсад қилиб қўйган эдилар. Бу эса Президентимиз Ислом Абдуганиевич Каримов ташаббуси билан «Соғлом авлод» фондиди таъсис этиб келажак авлодни соғломлаштириши масаласига айнан мос келур эди.

Вилоят хокимлиги раҳбарлигида бу ишга Касаба уюшмалари вилоят ташкилоти «Камолот» жамғармаси Халқ маорифи бошқармаси, спорт ташкилотлари, Олий ва махсус билим юртлири, хўжалик ташкилотлари ҳамда бошқа ташкилот ва корхоналар жалб қилинади. Халқаро турнир олдида курашнинг биринчи босқич мусобақалари 1992 йил декабр ва январ ойларида иккинчиси эса 1993 йилнинг феврал ойида учинчи босқич март ойида, яъни вилоят биринчилиги ўтказилиб халқаро турнирга иштирок этувчилар танлаб олинди.

Шуни айтиш жоизки, биринчи босқичда кураш мусобақаси ўтказилмаган ташкилот ва ўқув юрти қолмади десак хато бўлмайди, шу низомнинг бажарилиши ҳокимият нозорат қилинди. Иккинчи босқичдаги ташкилотлари томонидан нозорат қилинди. Иккинчи босқичдаги қўмита вакиллари иштирокида ҳар бир туманда байрамона юқори савияда ўтказилди.

Туманларда мактаб ўқувчиларининг мусобақалари алоҳида, катта ёшларнинг мусобақаси, 35 ёшгача, 45 ёшгача ва ундан катта ёшдаги полвонлар ўртасида мусобақалар алоҳида ўтказилди.

Ҳар бир туманда спорт иншоотлари қайта таъмирланиб, туман ёки шаҳар байрамона безатилди. Бу нарсаларга айниқса полвонларга берилган мукофотлар асосан хомийлар томонидан тўпланиб ҳар бир голиб полвонга қимматбаҳо совғалар топширилди. Кўпчилик сурхондарёликлар имкон қадар хомийлик қилдилар. Бизнинг бу халқимиз аجدодларимизга жумладан Ал-Ҳаким Ат-Термизий бобокалонларимизга бўлган чексиз ҳурмати бўлса, иккинчидан ниҳоятда элимиз миллий спортимиз курашига бўлган меҳрму-ҳаббати намунаси бўлди.

Вилоятимиз барча туманларида кураш мусобақалари ниҳоятда қизиқарли ва оммавий тарзда ўтказилди, айниқса Термиз шаҳри, Жарқўрғон, Қумқўрғон, Шеробод, Шўрчи, Денов ва Узун туманларида ўта қизиқарли ва юқори савияда ўтказилди. Мусобақаларнинг ҳар бирида 250-300 талаб полвонлар иштирок этдилар. Ана шу мусобақаларда голиб чиққан ёш ва вазн категориялари бўйича полвонлар махсус тайёргарликдан ўтиб халқаро турнир олдида ўтказиладиган вилоят биринчилиги мусобақасига қатнашдилар. Вилоят мусобақаси Жарқўрғон туман ҳокимлиги ташаббуси билан шаҳарнинг марказий стадионида март ойининг 5-7 кунларида ўтказилди. Вилоят мусобақасига тайёргарлик Жарқўрғонликлар томонидан шундай юқори савияда бўлдики катта байрамлар даражасидагидан ҳам юқори бўлди. Шаҳарнинг кўчалари, катта бинолар, спорт иншоотлари ва умумий овқатланиш корхоналари байрамона безатилган эди.

Марказий «Пахтакор» стадиони таъмирланиб, таниб бўлмайдиган даражада обод ва кўркем бўлди. Мусобақа кунлари мингминглаб томошабинлар учун барча иншоотлар, яъни овқатланиш, дам олиш ва маиший кўнгилдагидан ҳам ортиқ ташкил этилган эди. Мусобақада 360 дан ортиқ полвонлар икки кун мусобақалашдилар. Мутлоқ биринчилик голиби Рустам Эргашев бўлди.

1993 йил 4 апрел кураш бошланиши олдида спортчиларнинг оммавий кўрғазмали чиқишлари полвонлар сарф тортиши санъаткорлар чиқишлари бахши термалари намоиш қилинди. Унгача сувга чиққан Вилоят хокими Республика спорт қўмитаси раиси Вазирлар маҳкамаси вакили полвонлар олдида чиқиб аввало

Президентимиз Ислом Абдуганиевич Каримовнинг турнир қатнашчиларига йўллаган табригини ўқиб эшиттиради. Вилоят хокими табриклади ва полвонларга омад тилади, шунингдек барча табриклар ҳам бўлди. Ниҳоят жоъмий масжиди Имоми Хожии Абдулғози Тошболта Чори ўғли Ал-Хаким Ат-Термизий ва бошқа Термизийлар номига «Қуръон» тиловат қилди.

Ўзбекистон мадҳияси остида ватан байроғи кўтарилди. Соат 10⁰⁰ да мусобақа бошланиб кетди. Мусобақага 360 дан ортиқ ўз юртининг энг зўр голиб чемпионлари майдонга чиқдилар. Икки кун давомида эртадан кечгача тўхтовсиз кураш давом этади.

Ҳар бир учрашув ниҳоятда кескин ва муросиз бўлди, голибларни алоҳида кўрсатамиз. Албатта турнирнинг мутлоқ голиби Сурхондарёлик Ўрол Тўраев ва II ўринни Эргашев ва III ўринни 71 кг вазнда Камол Бойтўраев эгаллаб, томошабинлар уни «Довюррак полвон» деб айтишдилар. Дарҳақиқат Камол 140 килолик Ўрол Тўраев билан ярим финалда кураш тушиб, кичкина имконият ҳисобида Ўрол полвонга галабани бой берган бўлса, 3 ўрин учун курашда Шерободлик Тўра Эшнаевнинг устидан соф галабага эришди.

Кейинги 1995 ва 1999 йилги турнирлар ҳам шу усулда уч босқичда ўтказилиб, жуда катта туртки бўлди. Турнир олди мусобақаларида вилоят бўйича кураш мусобақаларига 350-400 минг полвонлар қатнашдилар. Дарҳақиқат кураш жараёнида ростгўйлик, ҳалоллик, кўрқмас, тадбиркорлик ва бош-қа инсоний сифатлар тарбияланади. Халқимиз полвонларни покликка ҳар қандай инсон соғлиги учун зарарли нарсалар билан шуғулланмасликка чақириб келган ва ҳозир ҳам шундай. Шу умумий инсоний тартиб интизомни бузган полвонларни эл ҳурмат қилмаган, балки уларни қоралаганлар. Халқимиз полвонлари билан фахрланиб уларни юртимиз кўрки ва элимиз фахри деб қарашганлар.

ТУРНИРНИ ЎТКАЗИШДА АМАЛГА ОШИРИЛГАН ТАШКИЛИЙ ИШЛАР

Ташкилий қўмита тадбирда белгиланганидек, Термиз шаҳри ободонлаштирилди. Кўплаб меҳмонлар овқатланиш, киноконцерт заллари қайта таъмирланди.

Айниқса, спорт иншоотлари навбатда «Алпомиш» стадиони реконструкция қилинди. Стадион атрофидаги деворлар эски дарвозалар ва бошқа ёрдамчи бинолар бузиб ташланиб қайта қурилди. Стадион дарвозаси Арки шаҳримиз кўрки бўлиб қолди. Бу ишларда Термиз шаҳри ва вилоят миқёсидаги қурувчилар, сув хўжалиги, йўл қурилиши, автомобил хўжалиги ходимларининг улушлари чексиз бўлди. Энг муҳими барча ишлар хомий ҳисобидан амалга оширилди. Спортга оид ишларни ташкил қилишда ва ўтказишда вилоят спортқўмитаси раиси, бошчилигидаги Спорт ташкилотлари ходимлари. Юқори савияда ташкилотчилик қобилиятини кўрсатади.

Бу катта ишда Ўзбекистон Республикаси Спорт қўмитаси муовини Комил Юсупов Республика миллий кураш федерацияси раиси, профессор Жўрақул Турсуновлар ёрдами катта бўлди ва улар ҳақли равишда Сурхондарёликлар ҳурматига сазовор бўлдилар. Жамғарма раиси шароитида шуни айтиш керакки, бозор иқтисодиёти шароитида қийинчиликларга қарамай элимиз хайру саховатни дариг шароитида қийинчиликларга қарамай элимиз хайру саховатни дариг тутмади. Бунгача жамғармага вилоятимиздаги йирик ташкилотлар колхоз ва совхозлар корхоналар муассасалар жамоасидан ва саховатпеша шахслардан жами бўлиб 24 миллион сўмдан зиёд маблағ тўпланди. Жумладан, тахтани қайта ишлаш ва савдоси бўйича вилоят ассоциацияси (раҳбари Эсон Холбоев) бир миллион уч минг сўм, «Сурхон толаси» ассоцияси 700 минг сўм, Шеробод туманидаги «Шеробод» давлат хўжалигининг 462 нафари аъзоси 129,7 минг, бундан ташқари хўжалик ҳисобида-ги 900 минг сўм, шу тумандаги Э.Бердиев номли, Кизирик туманидаги «Гидамбоп», «Истара», «Кунчиқиш» давлат хўжаликлари 900000 сўмдан, «Музрабод» тумани бўйича қарийб 7 миллион сўм маблағ ўтказилди. Шунингдек

Жарқўрғон тумани меҳнаткашлари ҳиссасини ҳам алоҳида таъкидлаш керак.

Вилоят хокими Жўра Норалиев ташаббуси билан мусобақаларнинг вилоят бўйича саралаш босқичи туманда ўтказилди ва барча харажатларни тумандаги ташкилотлар хўжалик жамоаси ҳисобидан қопланди. Жамғарма тушган маблағни асосан мусобақада ўтказилган ўйингоҳни таъмирлашга, воҳа полвонларини кутиб олиш тайёрлаш ҳамда ўзга юртлардан келаётган полвонларни ҳамда ва кузатиш, шунингдек, меҳмонхонага жойлаштириш ҳамда транспорт харажатларига сарфланди. Бундан ташқари шу маблағ ҳисобига Ал-Ҳаким Ат-Термизий мақбараси ёнида меҳмонхона, чойхона қурилди, атрофи ободонлаштирилди.

ЎРОЛ ТЎРАЕВ БИРИНЧИ ТУРИНИНГ МУТЛОҚ ГОЛИБИ

1993 йил 5 апрелда яқунланган Ал-Ҳаким Ат-Термизий хотирасига бағишланган миллий кураш Халқаро мусобақа унинг кўрсатган жасорати, афсонавий курашни кўриб, минг-минглаб мухлислар бу моҳир курашчини узоқ олқишладилар. У мусобақанинг мутлоқ голиби бўлди. Аввалдан маълум бўлган мукофот Республика Президентининг соврини бир миллион сўм Ўрол полвонга топширилди. Мусобақа мутлоқ голиблигига машҳур полвонлардан Рустам Эргашев, Тўра Эшнаев, Камол Бойтўраев, Темур Мухаммадиевлар билан бирга Хоразмлик Даврон Қаландаровлар даъвогар бўлиб майдонга тушдилар. Зўр майдонда амалда сўнги беллашув мусобақасига яқун ясади. Жарқўрғонлик доврўқли полвон Рустам Эргашевдан кичкина устунликни қўлга киритган Қумқўрғон туманлик баҳодир Ўрол полвон бу катта галабадан завқланиб ўйинга тушиб кетди.

ИККИНЧИ ЎРИН СОҲИБИ

Жарқўрғонлик полвон Рустам Эргашев мухлислари нафақат воҳамизда, балки республикамизда кўпчиликни ташқил этади. У кўп бор Собиқ Иттифоқ ва Халқаро мусобақаларда иштирок этган катта

мувафақиятларга эришган курашчи. Бир неча бор миллий кураш ва дзю-до бўйича ўтказилган беллашувларда Ўзбекистоннинг мутлоқ голиби бўлган полвон бу мусобақада ҳам ўзини кўрсатди. 90 кгдан юқори бўлган полвонлар ўртасида биринчи ўринни олди. Сўнг мутлоқ голиби учун курашмоқчи бўлиб жасорат билан даврага чиқди, ўзига ишониб Ўрол полвон билан олишди. Ҳакамлар томонидан белгиланган кичкина устунлик ҳисобигагина Ўрол полвон голиб бўлди.

АЛ-ҲАКИМ АТ-ТЕРМИЗИЙ ХОТИРАСИГА БАҒИШЛАНГАН КУРАШ БЎЙИЧА III ХАЛҚАРО ТУРНИР

Миллий кураш ихлосмандлари орзиқиб кутган дамлар етди. 1997 йил апрел куни Термиз шаҳрининг «Алпомиш» ўйингоҳида карнай-сурнайлар янгради.

Эрталабдан ўйингоҳ дарвозаларидан томошабинлар оқиб кела бошлади. Ўйингоҳнинг чор тарафи байрамона безатилган турли хизмат нуқталари, савдо расталари очилган эди. Кураш майдони, яъни кўрк тўкиб турган бош совринлар «Нексия» (президент соврини) «Дамас» (вилоят хокими соврини) «Тико» (Камолот жамғармаси) соврини ҳар хил кишининг нигоҳини тортади. Ҳамманинг кўнглида ўй-хаёлида бир савол соврин кимга насиб этаркан? Шуниси қувонарлики миллий кураш бўйича турнир мусобақа анъанавий тус олмоқда.

Унинг ўзига хос таъсир доиралари бутун мамлакатимизнинг худудларини қамраб олиб, хорижий давлатларга ҳам овозлари етиб борди.

Анъанавий турнир руҳини мамлакатимиз миқёсида оладиган бўлсак Республика миллий кураш федерацияси раиси Жўракул Турсунов эътирофини келтириш қувончлидир. Турнир саралаш мусобақаларининг дастлабки босқичида мамлакатимизнинг 300 минг нафар полвон беллашган бўлса, якуний учинчи босқичида улар сони бир миллион 200 минг нафарга етди. «Ваҳоланки, дейди» Ж.Турсунов собиқ Иттифоқ даврида мусобақаларда қатнашувчи жами полвонларимиз 70 мингга яқин эди. «Ҳа» ташаббус ва анъана магнит майдони сингари чор тарафга ёйилиб, минг-минглаб

иқтидорларнинг руҳиятларини кўтарарди. кўнгил кўзларини олди, кураш майдонларига чорлади. Бу гал Тожикистон, Туркменистон, Грузия, Жанубий Корея давлатлари курашчилари келишди. Соат 10.⁰⁰ да Халқаро турнирнинг очилиш маросими тантанали бошланди. Вилоят кураш федерацияси раиси, вилоят ҳокими муовини К.Аҳмедов турнирнинг ташкилий қўмитаси аъзолари билан юзма-юз саф тортиб турган полвонлар олдида маросимни очиб, мусобақа қатнашчиларини, меҳмонларни ва вилоятимиз кураш шинавандаларини кутлади. Шундан кейин вилоят ҳокими Ж.Норалиевга сўз берилди. Нотиқ анъанавий турнир, унинг халқаро аҳамияти, истиқлолимиз давридаги ўрни кўпдан-кўп ташкилотларнинг, полвонларнинг савий-ҳаракатлари меҳнатлари ҳақида гапириб, элнинг орини оладиган полвонларга омад ва ҳалол галабалар тилади.

Республика жисмоний тарбия ва спорт қўмитаси раиси Б.Махситов турнир анъаналарини йилдан-йилга такомиллаштиришга ётган миллий курашнинг мавқеини тобора кўтараётганини вилоят ҳокимлигига, ташкилий қўмига ташаккур билдирилди. Майдонда Ўзбекистон Республикаси мадҳияси яғраб турнир байроғи кўтарилди. Уни II халқаро турнирнинг мутлоқ ғолиби Рустам Эргашев ҳамда Гуржистонлик полвон, икки марта жаҳон чемпиони Давид Хохалашвилилар тантанали равишда кўтардилар, Вилоят Имом хатиби Мулла Тошболта чори ўгли ўтган жами азиз авлиёлар, муҳтарам зотлар марҳум полвонлар руҳига Қуръон тиловат қилдилар. «Оллоху акбар» деган садолар бутун ўйингоҳ бўйлаб таралди.

Шундан сўнг кураш гиламларида беллашувлардан бошланди. Дастлаб 60 кг ватн бўйича бўлган полвонлар куч синашди. Вазнлар тоифаси юқорилаб борган сари кураш қизиди. Мелиқулов (Сурхондарё), Одамбоев (Хоразм), Махманазаров (Самарқанд), Тўлаев (КҚР), Жумаев (Навоий), Хакимов (Бухоро) сингари полвонлар дастлабки беллашувларда голиб бўлиб кейинги давра бахсларини давом эттиришди. Маҳоратли полвонларнинг ҳар бир кишини зийрак мухлислар олқишлаб турдилар.

Турнирнинг иккинчи куни 6 апрел эса янада қизиқарлироқ ва мароқли кечди. Томашабинлар жуда кўп бўлди. Айтишларига қараганда, мусобақанинг иккинчи кунида Алпомиш ўйингоҳида 15

минг нафардан ортиқроқ мухлис йиғилди. Халқ яқдиллиги ўйинни кузатди ва ҳакамлар билан бир сафда туриб полвонларнинг ҳар бир маҳорати баҳоланди. Шуни ҳам айтиб ўтиш керакки, бирорта ҳам полвоннинг майдондаги кураш тушишини томошабинлар бир лаҳза ҳам назардан қолдирмадилар.

III Халқаро турнир мусобақаларида 200 дан ортиқ полвон етти вазн категорияларида курашдилар. Вазнлар бўйича Одамбоев Санъат (60 кг) Хразм, Махмасоатов Қурбон (66 кг) Туркменистон, Маҳмудов Маҳтумқули (73 кг) Сурхондарё, Аҳмедов Исак (81 кг) Самарқанд, Хўжаев Шухрат (90 кг) Бухоро, Махмарасулов Эрали (100 кг) ва мутлоқ биринчиликда Махмарасулов Эрали биринчи Муҳаммадиев Тоштемир иккинчи, Толиев Муҳаммадўст учинчи ўринни эгалладилар.

III Халқаро турнир ҳам аввалгиларидан ҳам ташкилий жиҳатдан жуда чиройли, юқори спорт байрами савиясида ўтди. Бу турнирда ҳам кўплаб чет эллик меҳмонлар, журналист ва спорт мутахассислари иштирок этиб, кураш байрамига юқори баҳо бердилар.

1999 йил 3-4 апрел кунлари Термиз шаҳридаги «Алпомиш» ўйингоҳида Ал-Хаким Ат-Термизий хотирасига бағишлаб кураш бўйича IV анъанавий турнир ўтказилди. Мазкур турнирда иштирок этдилар: Европа Дзю-до федерацияси президенти жаноб Франс Окендаик, Европа Дзюдо кураши уюшмасининг вице президенти Россия кураш, дзю-до, Восума ассоциация вице президенти, Г.И.Калиткин, республика миллий кураш федерацияси раиси К.Юсупов, Арманистон Олимпиада қўмитаси президенти А.Авитесян, Литва кураш дзюдо федерацияси президенти Винтес Вилейко ва Литва кураш спорт мактаби директори Авген юс Мисюнес, Польшадаги Европа дзю-до федерацияси Халқаро кураш ассоциацияси котиби Майкл Бегшевскийлар сўзга чиқиб турнир қатнашчиларини, барча мухлисларни муборакбод қилдилар. Давлатимиз мадҳияси садолари остида доврўқли полвонлар турнир байроғини кўтардилар. Финал учрашувлари гоятда қизгин кечди. 73 килограмм вазнда Маҳтумқули Маҳмудов ва Ақобир Қурбонлар майдонга тушиб, ҳал қилувчи жангга киришдилар. Бу гал галаба йўлига чиқиш кўп қийин бўлди. Ҳар иккала полвон ҳам чар шиддат билан ҳаракат қилардилар. Чунки ан-

даккина хато барча қилинган меҳнатни чиппакка чиқариши мумкин эди. Ва ниҳоят, Маҳтумқули полвон голиб чиқди.

90 килограмм вазнда Баҳром Авазов ва Шухрат Хўжаевлар ҳақиқатини келив-чи жангга киришдилар. Баҳром полвоннинг қўли баланд келиши билан, балки мамлакатимизнинг ардоқли полвонлари Тошкенттемир Муҳаммадиев ва Эрали Маҳмарасулов ўртага тушдилар. Барча мухлислар, ҳакамларнинг нигоҳи, эътибори уларга қаралди. Зафар Тоштемир полвонга кулиб боқди. Голибни бутун майдон олқишлади. Шундай қилиб, 73 килограмм вазнда биринчи ўринни эгаллаган Маҳтумқули Маҳмудов «Камолот» жамғармаси вилоят бўлимининг «Тико» енгил автомашинасини 90 килограмм вазнда биринчи ўринни қўлга киритган Баҳром Авазов вилоят ҳокимлигининг «Дамас» енгил автомашинаси ва ниҳоят 90 килограммдан юқори вазнда майдонга тушиб, зафар топган Тоштемир Муҳаммадиев Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Нексия» енгил автомашинаси билан тақдирландилар. Ҳар учала голиб полвонга турнирнинг дипломлари топширилди. Яна бир нарсани алоҳида таъкидлаш керак, обрў-эътибори тобора ёйилиб бораётган мазкур турнирда Осиё чемпионати мақоми берилган. Ана шунга кўра финалда голиб чиққан уч нафар полвон айни бир пайтда Осиё чемпиони деган номга сазовор бўлишди.

Шунингдек, бу турнир ва I Осиё чемпионатида ўз вазн тоифасида бухоролик Хайрулла Насруллаев, Шухрат Хўжаев, Сурхондарёлик Ботир Хасанов, Эрали Маҳмарасулов, Тошкентлик Армен Багдасаров, Ақобир Қурбонов, Камол Муродов, Қашқадарёлик Элбек Орипов, Нодирхон Музаффаровлар совриндор ўринларни эгаллашди. Аввалги учта турнирдан ҳам кўра бу турнир тартибли кечди. Турнирнинг биринчи куни айрим ўринлар бўш турган бўлса, иккинчи куни Хокими муовини, тренерни ўтириш учун ҳатто жой ҳам тегмади. Вилоят К.Х.Аҳмедов шундай дейди:

«Вилоят Хокими қарори билан турнирни ўтказиш учун маблағ жамлаш мақсадида вилоят миқёсида шанбалик ўтказиш. Натижада қирқ миллион сўмликдан ортиқ маблағ йиғилди. Бундан ташқари қатор ташкилотлар, корхоналар, шунингдек айрим шахслар ҳам тур-

нир жамғармасига ўз улушларини қўшдилар». Ҳар қандай юкни ҳам халқ кўтаради, яхши ишларнинг бошида халқ туради. Фуқароларимиз хайрли ишларга ҳамиша бош қўшиб келишган.

IV Халқаро турнир I мусобақаларни бевосита ўйингоҳда ҳали суяғи қотмаган минглаб ёш томошабинлар кўрдилар, кузатдилар. Уларнинг нечовининг қалбида ҳам курашга боринки, спортга иштиёқ уйғонган бўлса не ажаб, иккинчидан эса, халқ ўзининг сара полвонларини таниди, билди. Яна бир сабоқ шуни қатъиятли, диёнатли мухлис томошабинлар кўп ўринларда ҳалол фирромни фикрлашда ҳакамларга ёрдам ҳам бериб турдилар.

Бу икки кундан ёруғ манзаралар, таниш қиёфаларнинг ёруғ нигоҳлари майдонда йўлбарсдек кураш тушган, ор ташлаган йўлбарс монанд полвонларнинг шамолдек тезкор ҳаракат қилишлари, рақибга тик қарашлари майдондаги ўғиллар ўрнига гоҳ оталарнинг умидли ва аламли туришлари қолди.

ХАЛҚАРО КУРАШ АССОЦИАЦИЯСИНING ТУЗИЛИШИ

1998 йилнинг олтинчи сентябр куни Жаҳон спорт тарихида муҳим воқеа юз берди. Осиё, Европа ва Американинг йигирма саккиз давлати вакиллари иштирокида ўтказилган. Таъсис конгрессида халқаро федерациялар оиласига, яна бир жамоат ташкилоти кураш бўйича Халқаро ассоциация қўшилди, деб эълон қилинди. Х.К.А.нинг таъсис конгрессида Ассоциациянинг устави, рамзи ва байроғи тасдиқланди, ижроия қўмита аъзолари сайланди. Мамлакатимиз раҳбари Ислам Каримов бир овоздан фахрий президент этиб сайланди. Х.К.А. Президенти этиб Ўзбекистон Миллий кураш федерацияси вице президенти К.Юсупов сайланди. Ассоциациянинг бошқарувига қуйидагилар киради. Европа Дзю-до федерацияси президенти Г.Калеткин Х.К.А. биринчи вице президенти. Ўзбекистон Миллий кураш федерацияси бош котиби А.Тўйчибоев Х.К.А.нинг бош котиби. Польша Дзю-до федерацияси президенти, Европа Дзю-до Иттифоқи иккинчи котиби М.Богошевский Х. К. А. котиби, Литва дзю-до федерацияси президенти Г.Вилейта, Х.К.А. хазинабони:

О.Олимжонов иқтисод бўйича директор: Япония самбо федерацияси бош котиби Х.К.А. спорт бўйича директор: Ўзбекистон дзю-до бўйича терма жамоаси бош тренери Р.Тўраев ҳакамлар хайъати раҳбари этиб сайландилар

Ижроия қўмита аъзолари:

Франц Хокендайт - Европа дзю-до Иттифоқи президенти; И.Остек Туркия дзю-до федерацияси президенти; Ш.Хабарели Грузия дзю-до федерацияси президенти; Кураш бўйича қитъалар федерациялари Президентлари: Осиё С.Ангарбоев (Қозоғистон) Америка В.Шарканский (АҚШ) Европа А.Аветисян (Арманистон) Океания (сайланди) Африка (сайланади).

Ташриф комиссияси аъзолари:

Т.Луме (Эстония) В.С.Смолин (Россия) Б.Зиётов (Туркменистон). Х.К.А. таъсис конгрессида Х.К.А.нинг барча аъзолари учун ўзига хос методологик марказга айланмоғи кураш қондаларини ташкиллаштириш қўлланмалар чоп этмоғи мутахассис ўқитмоғи лозим бўлган кураш академиясини, шу курашни қўллаб-қувватловчи Халқаро фондни ташкил этишга қарор қилинди.

Ўзбек делегациясининг таклифига кўра кураш бўйича биринчи жаҳон чемпионати 1999 йил апрел-май ойида Тошкентда ўтказилиши келишиб олинди. Таъсис мажлисида Халқаро кураш ассоциацияси Президенти этиб бир овоздан сайланган Ўзбекистоннинг таниқли полвони Комил Юсупов қадимий манбаларда келтирилган маълумотларни жамлаб 1991 йилда дунё андозаларига мос кураш қондаларини ишлаб чиқди. Уларни умумий мезони курашнинг у ёки бу усулини қўллаш, иштирокчиларни вазнига қараб туркумга ажратиш, бир хилда кийинишга эришиш ҳозирги мусобақалар қондаларига асос бўлиб кирди. Бу курашга жўшқин тус бериб, уни томолаб спорт турига айлантирди. Ўзбекистондаги мутахассислар ва мураббийлар тарафидан турди даражадаги мусобақаларни шу жумладан халқаро турнирларнинг ўтказишнинг бутун бир тизими яратилди. Халқаро мусобақа мақомини олган ва Сурхондарё вилоятида Ал-Ҳаким Ат-Термизий, Шахрисабзда Амир Темур, А.Идижонда Захириддин Муҳаммад Бобур, Хивада Паҳлавон Маҳмуд хотирасига бағишлаб ўтказилган турнирлар Марказий Осиёдан ташқари худуд-

ларда ҳам эътироф этилди. Бу мусобақалар Кавказ, Сибирь паҳлавонлари орасида ҳам шуҳрат қозониб, Европа минтақасидан неча-неча бор катта бўлган худудда дўстлик ва ўзаро ҳамкорликнинг мустаҳкамланишига ҳисса қўшди. Бу билан кураш бутун Олимпия ҳаракатининг инсониятни спорт ёрдамида бирлаштириш каби геополитик мақсадларига хизмат қилади.

Халқаро дзю-до федерацияси биринчи вице президенти Франц Хокендайт кураш бўйича Ўзбекистон миллий федерацияси таклифига кўра Захириддин Муҳаммад Бобур хотирасига бағишланган халқаро турнир чоғида Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислам Каримов таъсис этган соврин учун кураш борган эди. Жаноб Хокендайт мусобақанинг ташкил этилишига катта баҳо берди ва ўша чоғдаёқ Европа мамлакатларининг кураш бўйича бўладиган турнирларда иштирок этиши масалаларини муҳокама қилди. Республика Президенти топшириғига кўра ўзбек шарафи ўшанда кураш бўйича Халқаро Ассоциацияни ташкил этиш ҳақидаги фикрни ўртага ташлади. Бу таклиф 1998 йилнинг мартида Дублинда (Ирландия) муҳокама қилинди. Бу ерда Европа дзю-до иттифоқи тафтиш комиссияси мажлиси бўлиб ўтиб, унда Ирландия МОКи президенти, Европа Олимпия қўмиталари иттифоқи вице президенти ХОКИ ижроия қўмитаси аъзоси, Олимпия ўйинларини ўтказиш-га номзод шаҳарларга ижозат берувчи комиссия раҳбарларидан бири Партик Хики ҳамда Халқаро дзю-до федерациясининг биринчи вице президенти Франц Хокейдайт иштирок этди. Шунинг қайд этиб ўтишни истардикки, ўзбек делегациясини қатор мамлакатлар қўллаб қувватлади. Курашни ташвиқот қилувчи матбуот нашрларини видеоматериалларини Дублинда Литва дзю-до федерацияси Президенти Гинтаутас Вилейга тақдим этди.

Ташаббус қўллаб-қувватланди ва Европа дзю-до Иттифоқи раҳбарияти Иттифоқнинг Монакода май ойида бўлиб ўтадиган 50 конгрессига Ўзбекистон Республикаси Давлат спорт қўмитаси раиси Баҳодир Махситовни ва Ўзбекистон миллий кураш федерацияси раҳбари Комил Юсуповни курашни жаҳон миқёсида ривожлантириш масалаларини муҳокама этишга таклиф қилди. Айни чоғда Тошкентда кураш бўйича Халқаро Ассоциация (ХКА)ни таъсис этишга

ҳамда шу муддатда Европа Осиё ва Америка паҳлавонлари иштирокида халқаро турнир ўтказишга келишиб олинди. Ният тўла-тўқилда амалга оширилди. Ташкилотчи гуруҳ жуда катта тайёргарлик ишларини амалга оширди, - деди Франц Хокендайк. Иштирокчилар таркибининг ўзиёқ ҳозирда курашнинг қанчалар обрўга эгаллигини кўрсатади. Турнирда Арманистон, Белоруссия, Боливия, Босния, Болгария, Буюк Британия, Венгрия, Голландия, Грузия, Исроил, Қозоғистон, Қирғизистон, Корея, Литва, Польша, Россия, Руминия, АҚШ, Туркия, Туркманистон, Украина спортчилари иштирок этишди. Уларнинг аксарияти Жаҳон Олимпия ўйинлари чемпиони ва совриндорларидир. ХКАни ташкил этишга асос бўладиган нарсани курашни республика ҳукумати ва шахсан Президент Ислон Каримовнинг қўллаб қувватлаши деб ҳисобловчилар жаноб Хокендайкдан бошқалар ҳам кўп бўлди. Шунга ишончим комил бўлдики, спортнинг ривожлантириш умумжисмоний иқтисодий сифатда бирламчи ўрни тутди. Ўзбекистон мустақил давлат сифатида ҳали анча ёш бўлишига эндигина етти ёшга тўлганига қарамай, мамлакатда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш кўпгина ишлар қилинмоқда. Бу йиллар ичида кураш ҳам умумхалқ маданиятининг ажралмас бўлаги бўлиб қолди. Бу курашнинг халқаро майдонда ҳам ўз муносиб ўрнини эгалашга қодирлигидан дарак беради.

Биринчи халқаро турнирнинг «Жар» спорт мажмуида ўтказилиши бу-нинг ёрқин далили бўлди. Ўзбекистон Президенти томонидан ажратилган 21 минг доллар миқдордаги совриннинг кимга насиб этишини курашни истаган миллий кураш ишқибозлари мажмуини лиқ тўлдирдилар.

Турнирда Туркиялик Селим ўғли голиб чиқди. Бу паҳлавон финалда Барселона Олимпиадаси чемпиони Грузиялик паҳлавон Давид Хакалейтвилини ютди. Учинчи ўрин Эстониядан келган Индрек Пернилсон ва Грузиялик спортчи Рамаз Чочашвилига насиб этди. Таллинлик курашчи дзю-до бўйича Европа мутлоқ чемпиони бўлса, Рамаз қитъанинг бронза медали совриндори.

1999 йил 1-2 май кунлари ўзбек кураши тарихида алтин ҳарфлар билан ёзилиб қоладиган воқеа юз берди. Тошкент шаҳридан «Юнусобод» теннис саройида мухтарам Президентимиз Ислон Аб-

дуғаневич Каримов иштирокида кураш бўйича биринчи жаҳон чемпионати очилди.

Биринчи жаҳон чемпионатида жаҳоннинг барча қитъаларидаги элликдан ортиқ мамлакат спортчилари ва кузатувчи вакиллари етиб келдилар.

«Юнусобод» теннис саройидан «Жар» спорт комплексига кўчирилди ва минглаб томошабинлар иштирокида уч вазн категорияси бўйича кескин беллашув бўлиб ўтди. Бу чемпионатда ХАК барча раҳбарияти ва аъзолари, жуда кўплаб мамлакатлардан миллий кураш федерация раҳбарлари, мутахассислар ва оммавий матбуот ходимлари катта баҳо бердилар. Ҳақиқатан ҳам кураш байрами тил билан таърифлаш қийин бўлган катта тантана бўлди, буни халқимиз ва чет эллик меҳмонлар узоқ вақт эсдан чиқармайдилар.

Барча учта вазнда ҳам юртимиз полвонлари Ақобир қурбонов (73 кг) Камол Муродов (90кг) ва мутлоқ биринчиликда Тоштемир Мухаммадиевлар биринчи жаҳон чемпиони деб эълон қилинди. Халқимиз йигитлари гала-басидан завқшавқ ва гурурга тўлган бўлса, ёшлар янада кўпроқ кураш машғулотларига оқиб кела бошладилар.

1999 йил 22 октябрь куни Термизда Ўзбекистон Республикаси Президенти соврини учун кураш бўйича II халқаро турнир бўлиб ўтди. Дунёнинг ўттиздан ортиқ мамлакатидан келган полвон ва вакиллари мусобақага ҳақиқий спорт байрами тусини берди. Термиздаги «Алпомиш» ўйингоҳига йиғилган ўн мингдан зиёд томошабин полвонларни қарсақлар билан кутиб олди, ўзбек миллий кураши қисқа муддатда жаҳон бўйича тан олинмишида аънавий Президент соврини мусобақаларнинг ўрни алоҳида эътиборга лойиқ.

Халқаро турнирнинг таъганали очилиши маросимида сўз олган Ўзбекистон Республикаси Бош вазирининг ўринбосари Х.Караматов миллий курашнинг обрўси тобора ошиб, дунё спортчилари ўзбекча атамаларни ўрганиш сабабларидан бири ўзбек халқининг, хусусан Сурхондарё халқининг ушбу спорт турига айрича муҳаббати билан боғлиқ, - деди. Хорижлик меҳмонлар ҳам кураш учинчи минг йилликда дунё халқларининг энг севган спорт турларидан бири бўлиб қолади, деб таъкидладилар.

Мусобақа байроғини кураш бўйича биринчи жаҳон чемпиони Тоштемир Муҳаммадиев кўтарди. Ўзбекистон Давлат мадҳияси гради. Полвонларга гуллар тақдим эгилди. Шундан сўнг мусобақа бош ҳаками Боливия мамлакатидан келган Мишель Клауре боқалар бошланганини эълон қилди ва дастлабки беллашув рақибни орқасига, ёнбошига қорнига ва учасига йиқитиб галабага чемпиони Т.Муҳаммадиев билан дзю-до бўйича ёшлар ўртаси жаҳон чемпиони Ботир Хасанов ўртасида кечди. Жаҳон чемпиони ўзининг маҳоратини намойиш этди.

Мухлисларни япониялик басавлат курашчи Хироши Камимото билан туркменистонлик Чори Баротовнинг кураши ҳаяжонлантди. Чунки япониялик полвон ўз рақибидан нақд эллик очко юборди. Чори полвон қанчалик уринмасин, кучли рақиб қаршисини оғир эди. Камимотонинг ҳаракатлари ҳар сафар мухлислар томонидан олқишланиб турди. Шу ўринда таъкидлаш керакки, ҳамюртларимизнинг умиди бўлиб турган Тоштемир Муҳаммадиев ҳам япониялик полвон билан курашда анча шошиб қолди. У иккинчи даврада А.Қўчқоровни бир дақиқага қолдирмасдан мағлуб этганди. Бироқ ушбу келбатли Хироши Камимотони енгиш анча қийин кечди.

Жаҳон чемпиони финалда польшалик полвон Павел Малаванска билан гиламга тушди ва мухлислар ишончини яна бир бор оқлади. Учинчи ўрин эса қозоғистонлик ўн тўққиз ёшли Достон Пиримқул билан япониялик Хороши Камимото кечди. Бахайбат рақибининг қаршисида кичкина боладай бўлиб турган Достон полвон қувватли фақат билакдамас, маҳоратда қаноатланди. Япониялик полвон тўртинчи ўрин билан полвонлар Ўзбекистон республикаси Президенти Ислам Каримов ташаккурнома йўллашди, уни турнирнинг мутлоқ ролиби Тоштемир Муҳаммадиев ўқиб эшиттирди.

II БОБ КУРАШ ТЕХНИКАСИ

I. КУРАШ АМАЛЛАРИ

Курашда беллашув асосан тик ҳолатда олиб борилади ва мақсад рақибни орқасига, ёнбошига қорнига ва учасига йиқитиб галабага олиб беришдир.

Полвон рақибни ташлаш (йиқитиш) олдидан, улар ўзаро ушлашади, майдон бўйлаб ҳаракатланади, яъни ўзига ҳужум қилиш учун қулай шароит яратиш мақсадида ўзининг қулайига ушлайди, рақибни мувозанатдан чиқариш учун ҳар хили силкишлардан кейинги амал ўтказиш мумкин бўлади.

Полвоннинг гавда ҳолати, оёқларнинг тўғри қўйилиши, тўғри ушлаб олиш ва рақибни керакли даражада мувозанатдан чиқара олгандагина рақибни ташлаш 75% муваффақиятли амалга оширилади.

2. ПОЛВОННИНГ МАЙДОНДА ТУРИШ ВА ҲАРАКАТЛАНИШ ҲОЛАТЛАРИ

Ўзбекча курашда полвонлар асосан икки ҳолатда туришади, тик (тўғри) ва энгашиб туриш. Уларнинг ҳар бири ўз навбатида бетмабет, ўнг ва чап туриш ҳолатида бўлиши мумкин.

Курашда тик ёки тўғри туриш асосий ҳолат ҳисобланади. Бетмабет туриш. Бу туришда гавда озгина олдинга энгашиб, тиззалар енгил букил ган, оёқлар елка кенглигида қўйилган бўлади. Пойлар баббаравар йўналишда бўлиб гавда оғирлиги оёқларга тенг бўлинган бўлади.

Ўнг туриш. Полвон туриши ўша бетмабет туриш ҳолатдагидай бўлиб фақат ўнг оёқ озгина, яъни бир пой олдинга қўйилиб, чап оёқ пойлари 35-40° бурчак ҳосил қилиб чапга бурилади.

Чап туриш. Бунда ҳам полвон бетмабет туриш ҳолатдагидай туради, фарқи чап оёқни бир пой масофада олдинга қўйилади, ўнг оёқ пойлари 35-40° бурчакда унга бурилган бўлади.

—ҳимояланиш, бунда рақибнинг ҳужум қилишини қийинлаштириш ёки бутунлай амал ишлатиш имкониятидан маҳрум қилиш.

Юқорида қайд қилинган ушлашишлар тўртала ҳолатда ҳам яъни бошланғич, ҳимояланиш, жавоб ва асосий ушлашишда фойдаланиш мумкин. Ушлашишлар икки қўл билан икки энгдан, бир қўл билан энгдан бир ёқадан, бир қўл билан желакнинг тирсак қисмидан ва ёқанинг энса қисмидан, бир қўл билан тирсакдан, иккинчи қўл билан белборнинг олдидан, ортидан ва ён томонидан ва х.к.

Шулардан энг муҳимларидан икки ҳолатдагиси тўғрисида, яъни бундай ушлашишдаги амалда курашнинг барча амалларини бажариш ва рақибни ташлаш бажарилади.

Курашда кўпроқ чап қўл билан рақибнинг ўнг энгининг тирсакка яқин жойидан ёки учидан, ўнг қўли билан желакнинг ёқаси энса ёки кўкрак қисмидан ушлайди.

Ушбу қайд қилинган ушлаш усули ўнғай ушлаш ва туриш бўлиб, ўнгдан ҳужум қилиш ҳолатидир. Агарда ўнг қўл билан рақибнинг чап энги ёки тирсаги яқинидан ушлаб, чап қўл билан желак ёқасининг ёки олди қисмидан ушлаб кураш тушса буни чапдан ҳужум ҳолати дейиш мумкин. Ана шу ҳолатлардан барча кураш амалларини истаган йўналишда бажариш мумкин.

Полвон рақибининг желлагидан ёки белбоғидан ушлаганда шундай мустаҳкам ушлашиш керакки, ҳар қандай вазиятда кураш амаллари бажариш ёки ҳимояланиш пайтида қўллари бўшаб кетмасин.

4. МУВОЗАНАТДАН ЧИҚАРИШ

Ҳар бир курашчи полвон энг аввало кураш техникасини ўрганишга тўғри ва мустаҳкам туриш ҳолатини, майдон (гилам) бўйлаб ҳаракат қилиш кураш усулини бажариш учун қулай пайтти англаб етиш ва ўзи шундай пайт-ни яратишни тушуниб етмоғи зарур.

Ҳар бир полвон кураш жараёнида амал ишлатиши учун рақибни шунга тайёрлаш, яъни уни мувозанат ҳолатидан чиқариш, таянч нуқтагидан адаштирилганда усул ишлатиб ташлаш анча энгиллашади.

Полвон рақибни амал ишлатиб, ташлашдан кўра, шу усулни амалга ошириш учун рақибни тайёрлашни кўпроқ тайёрлашни кўпроқ ўрганиши ва машқ қилиши керак.

Полвоннинг маҳорати рақибни амал ишлатиб ташлаш учун қулай шароит ярата билишида ифодаланади. Ўзининг кескин ҳаракатлари билан рақибни бир зумга бўлса ҳам мувозанатини йўқотишга, яъни бир оёқда туриш ва оёғини жуфтлаши натижасида таянч нуқтагидан чиқиб қолишга маж-бур қилиш орқали ташлаш учун қулай шароит яратилади. Ҳужум қилаётган курашчи рақибнинг чалғиш ва адашувини яна кучайтириб қайси томонга энгашса ўша йўналишга қаратиб амал қўллайди ёки рақибнинг ўз мувозанатини тиклаш учун қарши ҳаракатидан фойдаланиб тескари томонга қаратиб ташланади.

Шундай қилиб, барча ташлашлар рақибнинг ҳаракатини ривожлантириб амалга оширилади ёки ҳужумда полвон ҳаракатига қаршилик кўрсатишидан фойдаланиб усул қўлланилади.

Рақибнинг кучидан, ҳаракат инерцияси ва тана оғирлигидан фойдаланиладиган ташлашни бажариш анчагина энгиллашиши шуни билан бир вақтда ҳужумчининг ўзи ҳавф-хатарсиз қолиши мумкин. Бажарилган кураш амали муваффақиятсиз тугаган тақдирда ҳам рақиб мувозанати тиклангунча киши усул ишлатиш имконидан маҳрум бўлади.

Полвоннинг ишончли туриш ҳолати деб, тананинг оғирлик марказидан ўтказилган перпендикуляр чизик таянчмайдонидан чиқмаган вазиятга айтилади. Ҳар ҳил туришда таянч майдони ўзгаради. Полвон бетма-бет (фронтал) туриш да ён омонга нисбатан ишончли турса, олдинга ва орқа томонга нисбатан ишончсизроқ бўлади.

Курашчи тик турганда (чап ёки ўнг) томонларга, олдинга ва орқа йўналишда туради, олдинги ўнг ва орқадаги чап бурчакка нисбатан ишончсизроқ бўлиши мумкин, лекин бу йўналишдаги ишончсизлик шу томонга қараб олдинга ёки орқага қисқа қадам ташлаш билан бартараф қилинади.

Энгашган паст (чап ёки ўнг) туришда полвон учун олдинги ўнг ва орқадаги чап бурчаклар ишончсиз бўлиб, тезликда мувозанат тиклаш иложи бўлмайди, чунки пойлар бир-биридан узоқ жойлаш-

ган, шунингдек оғир марказидан ҳам анча узоқда. Ўз мувозанатини тиклаш учун катта қадам ташлаши ва рақибга осилиб қолишга маъмурият бур, бу билан рақибга ҳужум қилиш учун яхши шароит яратади.

Шундай қилиб, айтилганлардан хулоса шуки, ўнг ёки чап туришда курашиш энг қулай бўлиб, кураш усуллари бажариш ҳимояланиш ва ишончи туришда имкониятлари катта, яъни рақибни мувозанатдан чиқариш, ташлаш ва рақиб ҳужуми вақтида ўзинини ишончи ҳолатини сақлашга ўнғайдир.

Ҳар бир курашчининг учрашув пайтидаги вазифаси шундан иборатки, ўзи ўнғай ушлаб олиш, рақибни мувозанатдан чиқариш ва амал ишлатиб рақибни ташлаш. Аммо бу вазифани ҳар ким ўзинча ҳал қилади.

Асосан уч усули қўлланилади:

1. Ўз кучидан фойдаланиш.
2. Рақибнинг кучи ва ҳаракат инерциясидан фойдаланиш.
3. Ўз кучидан рақибнинг кучи ва ҳаракат инерциясидан қўшиб фойдаланиш.

Биринчи икки услубдан фойдаланган курашчи, айрим учрашувларда галабага эришиши мумкин, лекин йирик турнирларда юқори спорт натижаларини кўрсатишга қодир эмаслар.

АМАЛ ИШЛАТИБ РАҚИБНИ ТАШЛАШ

Курашда ташлаш деганимизда у ёки бу полвон рақибини тик ҳолатдан амал ишлатиб йиқитишига тушунмоқ керак. Амал ишлатилганда рақиб бир зумда чиройли учиб келиб гиламга йиқилиш ҳолатини ташлаш деб аталади. Курашда жуда хилма-хил ташлашлар, унга қарши усуллар мавжуд. Биз ана шулардан бир қисмини техник жиҳатдан бажарилиш тартибини кўриб чиқамиз. Ёш полвонларга шуни эслатиб қўймоқ маъқул, яъни ҳар бир амални полвонлар ўзларининг шахсий хусусиятидан келиб чиқиб бажарадилар ва улар ҳеч қачон бир-бирига тўлиқ ўхшамайди.

ЧАЛИБ ТАШЛАШ

Чалиб ташлаш – бу ҳужумга ўтган курашчи рақибни унинг оёқлари орқасига қўйилган оёғи устидан ошириб ташлашга айтилади. Ҳужумчи рақибнинг оёқларининг қайси томонидан ўз оёғини қўйишига қараб, орқадан ёндан ёки олдиндан чалиш усули бажарилади.

Орқадан чалиш. Полвонлар ўнг туриш ҳолатида. Ҳужумчи ўз оғирлик марказини ўнг оёғи устида ўтказиб рақибни чап қўл билан олдинга-ўнгга силкиб тортади, ўнг қўл билан орқага юқорига унга итариб, уни ўнгга-орқага энгаштирилади. Рақиб ўз оғирлик маркази, яъни тана оғирлигини ўнг оёғига ўтказиши билан чап оёқ учларини чапга озроқ буриб олдинга рақибнинг ўнг оёғи ёнига қадам ташлайди. Ўнг оёқ билан депсиниб бутун гавда оғирлиги чап оёқ устига ўтказилиб, рақибни ҳам гавда оғирлигини қўшиб кўкрак билан ўнг қўлини сиқиб, ўнг оёқни рақиб оёқлари орқаси билан тизза орқасидан тақимга яқин қўйиб тезлик билан оёқни тўғрилаб рақибни орқага-чапга буриб юборилади. Ҳужумчи зудлик билан Узининг чап оёғи учига энгашиб, чап қўл билан чапга-юқорига тортиши, ўн қўл билан рақибни елкасидан итариб-бураб юборилади ва ниҳоят ташлашни амалга оширади.

Агар рақиб оёқларини кенг қўйиб турган бўлса, унда ҳужумга ўтувчи бир оёқ орқасидан, яъни рақибни ташлашга тайёрлагандан кейин ўнг оёғини рақибнинг ўнг оёқ орқасига, тақимини рақиб тақимига қисиб қўйиб, оёқ учини гиламга тираб тиззани зудлик билан тўғрилаш ҳисобига рақибни оёғи устидан ошириб, чап томонга бураб ташлайди.

Агарда рақиб тик туриб оёқларини бир-бирига яқин қўйган бўлса, у ҳолатда ҳужумчи ўнг оёғини рақибнинг ўнг оёғи тақимига яқин қўйиб, чап оёғининг пойига ўнг оёғининг пойи билан қисиб қўйган ҳолда тиззани зудлик билан тўғрилаш ҳисобига, гавда ва қўллар ҳаракатини қўшиб юбориш билан ташлашни амалга оширади. Ҳужум қилувчи ўз гавда оғирлигини чап оёқ устига ўтказаётганда рақибни кўкрак билан ўнг қўлига босиб уни ўнгга-орқага қайтаради, ўнг қўли билан олдинга-чапга бурайди. Ана шу

пайтда рақибнинг бўйнидан кучоқлаб олиб бошини орқа-
қайтариш мумкин. Курашчи ҳар қандай амални қўллаши пай
бўлгани каби чалишда ҳам рақибни ташлаш мўлжалланган том
гавда, елка ва қўллар билан гавда огирлигини кўчиришга ва
ўнгарилишга имкон бермаслиги керак.

ОРҚАДАН ЧАЛИШДАН ХИМОЯЛАНИШ :

1. Ҳанг оёқни орқага узоқроқ қўйиб, елка билан рақиб кўкрак
тўсиш.
2. Ҳанг қўлни бўшатиб, белбоғдан ушлаб тираб қолиш.
3. Ҳужумчи усул бошлаши билан тиззага ўтириб қолиш.
4. Ҳужумга ўтиш учун оёғини узатиши билан оёғини йиғиб олиш

Қарши ҳужум қилиш учун ҳимояланувчи оёғини йиғиб олиш
билан агар рақибни тик турган бўлса, чапдан учага олиб ташлаш мум

ЁНДАН ЧАЛИШ

Курашчилар ўнгакай туриш ҳолатида рақибни қўллар билан ол
динга-паства қаратиб, уни оёқ учларига туришга мажбур қилади. У
қаршилиқ кўрсатиб гавдасини тўғрилаб, тиззаларни букиб мувозана
тини тўғриламоқчи бўлган вақтда ўнг қўл билан рақибни орқага па
ства ўнгга итаради, ҳаракати йўналиши бўйича чап қўл билан тор
тишни давом эттиради. Бир вақтда ўнг оёқ билан депсиниб ўз гавда
огирлигини чап оёқ устига ўтказиши, шу зумдаёқ ўнг қўлига босиб,
қўллар ва гавда билан уни ёнига-чапга бураб ташланади.
Рақибни ташлашда унинг устига йиқилмаслик керак, унинг ус
Ҳимоя ва қарши ҳужумга ўтиш орқадан чалишдагидек бажари
лади. Орқадан чалиш усуллари юқорида қайд қилингандан
ташқари енгдан ва белбоғнинг олди қисмидан, енгдан ва шу томон
даги ёқадан, енгдан ва елкадан ошириб белбоғдан ушлаб ҳам бажари
риш мумкин. Бундан ташқари рақиб орқага юрса ва ўзига тортса,
оёқларни тиззадан, оёқларни букиб ёки оёқларни кишан қилиб

аракат қилиш пайтларида орқадан чалиш усули учун яхши шароит
ратилади.

ЁНБОШ АМАЛИ БИЛАН ТАШЛАШ

Полвонлар ўнг-тик туриш ҳолатида бир-бирининг ёқасини энса
қисми-дан, чап енгининг тирсак қисмидан ушлашади. Ҳужумга
тувчи ўнг оёғини олдинга, рақибнинг оёғи учларига яқин қўйиб
тиздан букади ва гавда огирлигини ўнг оёққа ўтказиши, гавдани
чапга буриш билан рақибни чап қўл билан олдинга тортади, ўнг қўл
билан уни орқага унга баландга итаради. Шу пайтда рақиб ўзининг
мувозанатини сақлаб қолиш мақсадида ўнг оёғини тираб, гавдасини
чапга буриб, олдинга-чапга энгашади. Шу пайт ҳужумчи ўнг қўлини
озгина бўшатиб, тирсагини чапга-баландга кўтариб, рақиб қўлига
остига узатади ва ўнг оёғида рақиб томон орқаси билан бурилиб, ўнг
оёғини рақибнинг чап тиззасининг усти билан ўнг оёғи бетига тираб
усулни бажаради. Усулни бажариш пайтида рақибни чапга олдинга-
ёнга қаратиб гавда қўллар ва оёқлар кучини қўшиб тортишни давом
эттиради. Бир вақтнинг ўзида рақибнинг қўлигидан тирсак билан
баландга олдинга суради. Ниҳоят рақиб ҳужумчининг тўсиқ қилиб
қўйилган оёғи устидан айланиб ошиб, ҳужумчи оёғи учига
йиқилиши керак.

Бу амални бажариш учун ҳужумчи рақибнинг ени ва бел-
боғидан, икки енгдан, қўли ва бўйнидан ушлаб амалга ошириш
мумкин.

ҲИМОЯЛАНИШ УСУЛЛАРИ

- а) рақибни ўзига силкиб тортиб олиш.
- б) оёқларни тиззадан букиш.
- в) белни тўғрилаб, чалқайиш.

ҚАРШИ ҲУЖУМГА ЎТИШ

1. Орқадан чалиш билан ташлаш .
2. Тизза устига ўтиришиб орқага ташлаш.

3. Хужумчини ўз энергияси билан қучоқлаб олдинга қадам ташлаб орқага ташлаш.

4. Орқасидан чалиб орқага ёки ёнбошга ташлаш амал эл орасида «Ўроқ» усули деб аталади.

5. Рақибдан кўра тезкорлик билан тезликда бурни чап учага олиб ташлаш ва ҳ.к.

ТЎҒАНОҚ

Тўғаноқлар деб шундай ташлашга айтиладики, унда хужум қилувчи оёғи билан рақибнинг тақимидан ёки товонидан илдири олиб, рақибни силкиб кўтариб, бир оёққа турғизади ва у ёки бу томонга қўл билан суриб йиқитади.

ИЧКАРИДАН ТЎҒАНОҚ БЕРИШ

Хужум қилувчи ўнг тик туришда, рақиб тўғри тик туриш ҳолатларида бўлади. Хужум қилувчи рақибнинг ёқасининг энг қисмидан, чап қўл билан энгининг тирсак қисмидан ушлаб рақибни силкиб олдинга-юқорига тортади. У оёқ учларига туради, айрилиқ ҳолларда олдинга-юқорига ва озгина чапга бураб силкинганда оёғи ердан гиламдан узилиб кетади. Рақиб қарши ҳаракат қилиб, мувозанатни тиклашга рақибнинг ўнг оёғи пойи яқинига қўйиб, ўнг оёқни оёқлар орасидан ўтказиб, тақими тагидан урилади, рақиб орқага суриб, пастга ташлайди, оёқ билан эса орқа-баландга кўтаришни давом эттиради.

ТЎҒАНОҚ СОЛИБ БУРАБ ТАШЛАШ

Бу амалнинг ҳам бошланиши тўғаноқ амалига ўхшайди, фақат олдинга чап оёқ билан қадам ташлаганда оёқ учларини янада кўпроқ ташқарига буриб қўяди. Хужумчи тўғаноқ солиши билан рақибни ўнг қўл билан орқага, ўнгга ва пастга итаради, чап қўл билан олдинга пастга тортади ва рақибни ўзининг чап оёғи учи томон энгаштириб тўғаноқ солиб, бураб чап оёғи пойи ёнига ташлайди. Хужум қилувчи ўз мувозанатини

йўқотмай тик қолиши учун тўғаноқ солган оёқни кўпроқ орқага баландга кўтариб рақибни тўлиқ ташлагунча сақлаб туриши керак. Борди-ю, мувозанат бузилса олдингаён томонга қадам ташлаб чап таянч оёқни тиззадан букиш зарур. Рақибни қўллар билан таянч оёқ учлари йўналишига тортилади.

Бу усулни энг қулай пайт: рақиб тўхтаб, оёқларини кенг қўйиб турган, оёқларини тиззадан ортиқча букиб турган, хужумчига тик турган ҳолатда яқинлашиш ва ён томонга қадам ташлаб ҳаракатланаётган пайтларда бажарилиб, ундан ташқари рақиб орқага тисарилиб юрган пайтда рақибни амал бажаришга тайёрлашнинг энг қулай имконияти: рақибни олдинга бир силкиб, жавоб реакцияси билан уни орқа-ёнга силкиб, бир оёқ устига турғизиб, бураш орқали амалга оширилади.

Тўғаноқдан ҳимояланиш: Хужум қилувчини орқага итариб ташлаш, тўғаноқ солмоқчи бўлган оёқни зудлик билан йиғиштириб олиш ёки уни орқага қўйиш билан бажарилади.

Қарши хужум: Хужумга ўтган оёқ сиртидан сон билан рақибни уриб қайтариб ташлаш, сиртдан тўғаноқ уриш, қоқма бериш ва оёқни тўғаноқдан чиқариб олиб, рақибга ёнбош усулини ишлатиш орқали бажарилади.

ОРҚАДАН ИЛДИРИБ ҚАЙТАРИШ «ТУЯ ЧИЛ»

Полвонлар ўнг хужумкор тик ҳолатда ушлашади. Хужум қилувчи чап қўл билан рақибини силкиб олдинга пастга чап ёнбошига ва ўнг қўли билан ўнгга-баландга итариб, рақибни ўнгга-олдинга энгашишга мажбур қилади. Рақиб тана оғирлигини ўнг оёқ устига ўтказиш билан ўнг қўл билан белидан қучоқлаб олиб, чап оёқ билан рақибнинг ўнг оёғи сиртидан илдириб олиб тақимига урилади, чап оёғи билан орқага унга томон туртиб уни елкасига ташлайди. Йиқиладельган пайтда рақибнинг ўнг қўлини, чап қўл билан тортиб гавдага қисиб олиб, ўнг қўл билан орқага унга итариб, хужумчи чап ёнига йиқила туриб рақибни орқасига ташлайди.

Рақибни ушбу усулда ташлашни бошқа хил ушлашда, бошқа оёқ билан илдириб ҳам ташлаш мумкин. Тезкорлик билан ичкаридан

белбондан кучоқлаб кўтариб, бўйиндан кучоқлаб, бир қўл белбоғдан ушлаб ҳам бажарса бўлади.
Ҳимояланиш усули: Хужум қилинаётган оёғини орқага олдинга энгашиш.
Қарши хужум: Илдирган оёқ томонга орқага отиш, ичкари тўғаноқ солиш ва ичкаридан илиб ташлаш.

ОЁҚ ПОЙИ (БОШ БАРМОҚ) БИЛАН ИЛДИРИБ ТАШЛАШ

Полвонлар ўнг ёки чап тик хужум қилиш ҳолатида турган хужумчи ўнг тик ҳолатда ўнг оёғи пойини унга буриб, рақибни оёғи учларига яқин чап оёқ билан қадам ташлайди. Рақибни ўнг рақиб билан олдинга-чап томонга силкиб, чап қўл билан баландга унгариб рақибни чапга олдинга энгашишга мажбур қилинади. Рақиб ишончли таянчини йўқотмаслик учун чап оёғи билан олдинга чапга қадам ташлаб оғирлигини чап оёғи устига ўтказиши керак. Ана шу пайт хужумчи чап оёғи бети билан рақибнинг ўнг оёғининг товонидан олиб олириб олади. Ўз оёғини букиб, рақиб болдирини қисиб, оёғини олдинга-чапга кўтаради. Рақиб оёғини ердан ёки гиламдан узиб олиш билан елкани ва бошни чап томонга буриб, чап қўл билан чапга пастга силкиб, ўнг қўл билан ўнгга баландга итариб рақибни унга орқага энгаштириб ташланади.
Хужумчи ўз мувозанатини йўқотмаслик учун чап оёғини чапга орқага, учларини чапга буриб қўяди. Бу усулни ўтказиш учун энга қулай пайт: рақиб ўзига тортаётган пайт тана оғирлигини орқада турган оёғи устига ўтказиш пайти, ёнига бурила туриб ён томонга энгашган пайт ва тана оғирлигини бир оёқ устига ўтказиб, олдинга қадам ташлаб, оёғи ерга (гиламга) тегиши арафасида бажарилади.
Илдирмасдан ҳимояланиш: Хужум қилинган букиб йиғиб олиб олиш, хужумчини таянч оёғи ёки олдинга ён томонга силкиш билан.
Қарши хужум қилиш: ўз оёғини тиззадан букиб йиғиб олиб, рақиб оёғи сиртидан қоқма uriш ёки ўзи илдири болиши мумкин.
Бундан ташқари зудлик билан ён томонга бурилиб ичкаридан илдириб ташлайди.

ОРҚАДАН ОШИРИБ ТАШЛАШ

Орқадан ошириб ташлаш деганда рақибни орқадан ёки елкадан ошириб ташлашни тушунмоқ керак.

Орқадан ошириш жуда кўп кўринишда бўлади ва хилма-хил усулда бажарилади. Аммо асосан орқадан ошириб ташлаш ҳолати бир хил бўлиб қолаверади.

Хужум қилувчи рақибга орқаси билан бурилганда тиззалар енгил букилади, гавда тўғри, тана олдинга энгашиб, оғирлик маркази оёқ учларига ўтказилади. Рақибни қандай ушлаган бўлишига қарамай уни елкага тортиб кўкраги орқали кесиб олиб, рақиб хужум қилувчи орқасида диагональ ҳолатда, яъни чап учадан ўнг елка ёки ўнг учадан чап елка бўйлаб ётиши маъқул бўлади. Шундай ҳолатдан хужум қилувчи оёқларини тиззаларни тўғрилаш ҳисобига рақибни кўтаради ва орқадан тезликда энгашиб, қўл билан силкиб ошириб ташлайди.

ОРҚАДАН ОШИРИБ ТАШЛАШНИНГ АСОСИЙ КЎРИНИШИ

Полвонлар ўнг хужумкор ҳолатда туриб, ушлашади. Рақибни олдинга-юқорига силкиб тортиб, ўнг қўл билан баландга ўнгга суриб, рақибни унга энгашишга мажбур қилинади ва у қайта тикланиш учун қилган ҳаракати пайтида ўнг қўлни рақиб қўлтиғи остидан ўтказиб, бир вақт ичида уча билан кириб, чап оёқни ҳам йиғиб олиб, тиззалар букилган ҳолатда рақибни орқага чиқариб, қўллар билан олдинга баландга тортишни давом эттириб, тиззаларни тўғрилаш ҳисобига рақибни кўтариб, ниҳоятда катта тезликда олдин энгашиб рақибни чалқанча қилиб ошириб ташлайди. Энг муҳими букилган тиззани ёзиш ҳисобига рақиб уча билан туртиб юборишдир. Рақиб орқадан ошиб йиқилиш пайтида ўнг қўл бўшатилиб, унинг ўнг қўлидан икки қўллаб ушлаб оғирлигини товонга ўтказиши керак ва рақибнинг қўлидан ушлаб тик туриб қолади.

Оёқнинг қайси томонидан қоқма берилишига қараб, қоқма олдиндан, ёндан, ичкаридан орқадан бўлиши мумкин ва шу номланади.

Олдиндан қоқма уриш. Полвонлар доимдагидай ўнг ёки чап туриш ҳолатида бўладилар. Ҳозир биз ўнг ҳужум тик туриш ҳолатида қоқма амалини бажаришни кўриб чиқамиз.

Ўнг тик ҳужум ҳолатида. Ўнг оёқ билан олдинга-ўнгга қарай ташланади, панжалар ичкарига қараб бурилади, тиззадан букиб оёқни рақиб пойининг ташқи томонидан чап оёғи билан кўйилади. Ҳужумчи чапга бурилади ва орқага эгилиб оғирлик марказини ўзининг ўнг оёғи устида ўтказди. Чап қўл билан эса ўнгга-баландга олдинга тортиб, рақиб олдинга унга эгилишга мажбур этади. Қачонки рақиб ўз оғирлик марказини ўнг оёғига ўтказар экан, ана шу пайт чап оёқ билан рақибнинг ўнг оёғи олдиндан қоқма урилади.

Қоқма уриш билан силкиб тортиш, бутун гавда оғирлиги билан олдинга чап томонга буриб тортиш давом эттирилиб ташлаб юборилади, аммо чап қўлни қўйиб юбормасдан ушлаб елкасига тушишини таъминлайди.

ЁНДАН ҚОҚМА УРИШ

Полвонлар ўнгакай ушлашган ҳолатда, ўнг оёқнинг пойини ичкарига буриб, тана оғирлигини унинг устига ўтказилади. Иккинчи қўллаб рақибни олдинга-чапга-баландга тортади. Рақиб чап томонга энгашиб оғирлигини чап оёғи устига ўтказди. Шу пайт ўнг оёғининг товони ердан (гиламдан) узилади. Шу пайт чап оёқ учи билан рақибнинг ўнг оёғи пойига ёндан қоқма урилади. Ҳужум қилувчи чап оёғини тиззасидан букиш ҳисобига рақибнинг ўнг оёғини ўнгга-баландга, чап қўл билан рақибни олдинга-ўнгга-пастга силкийди, ўнг қўл билан эса ўнгга баландга. Бир вақтда бош ва елкани буриб, гавдани орқага эгиб қўл билан силкиш янада кучайтиради. Шу пайт рақиб олдинга-унга эгилиб, ҳавода айланиб йиқила бошлайди. Рақиб роса ердан (гиламдан) узилиб йиқила бошлаши билан ҳужумчи чап

оёғини чапга орқага ташлаб, тиззадан букиб тик туриб қолишга ҳаракат қилади.

Бу кураш усулини юқорида қайд қилинган тарзда, рақиб орқага тизсарилиб юрган вақтда ёки ён томонда қадам ташлаб юрган пайтларда ҳам бажарилади.

Кураш пайтида рақиб ҳужум қилувчи ёни билан туриб олганда, ичкари томондан қоқма бериб юзига ташлаш усули ҳам полвонлар орасида кўп қўлланилади ва шу билан рақибни бошқа амалларни қўллашга тайёрлашда фойдаланилади. Қоқмадан ҳимояланиш усуллари: Оёқларни тиззадан букиш, кураш пайтида қисқа ва тез қадам босиш рақиб қоқма қилаётган томонга силкиб юбориш ва ҳ.к.

Қарши усул ишлатиш йўллари: Қоқма урмоқчи бўлган оёқни тиззадан букиб рақиб оёғини ўтказиб юбориб, сиртидан қоқиш, тезликда оғирликни шу оёққа ўтказиб, ўзи орқадан чалиш ва ҳ.к.

«Учодан ошириб ташлаш» (подхват). Бу шундай усулки, ҳужумчи рақибни оёқ ёки учога миндириб ташлайди. Рақибни қайси йўналишга қаратиб ёки қайси томондан усул ишлатишига қараб, учодан ошириш олдиндан, ёндан ва ичкаридан ташлаш деб аталади.

Бу кураш усулини жуда кўп ва хилма-хил туриш ва ушлаш орқали бажариш мумкин.

ОЛДИНДАН УЧОДАН ОШИРИШ

Полвонлар ўнг ҳужумкор тик туриш ҳолатида ушлашганда: Ҳужумга ўтувчи тиззадан енгил букилган ўнг оёғини рақибнинг ўнг оёғи учига яқин ва оёқ учларини ичкари томон буриб қўяди.

Ўнг оёқ учларига таяниб чапга бурилади туриб, чап қўли билан силкиб олдинга баландга, ўнг қўл билан эса баландга-ўнга тортиб рақибни олдинга-ўнгга энгашишга мажбур этади. Ўз оғирлигини ўнг оёқ устига қўчиради. Чап оёқ айланма ҳаракат билан орқага букилган ҳолда ўз товони изидан қўйиб орқага тезликда бурилади ва ўнг учо рақибнинг ўнг сонининг ички томонига кириб боради.

Рақиб ўзининг ишончли туришини сақлаш учун ўнг оёғига таяниб гавдасини чапга энгаштиради. Ана шу пайт ҳужумчи ўз оғирлигини чап оёғига ўтказиб чап қўл билан олдинга тортишни да

вом эттириб, ўнг елкаси билан рақибнинг чап елкасига таяниб, баландга-унга туртиб, ўнг ёнбошига қисиб олади. Бир вақтда оёғини тўғрилаб, ўнг оёқ сони билан рақиб ўнг сони ичидан кўтариб юборилади. Шу пайт қўллар билан силкиш яна кучайтирилади ва кани, бошни чапга олиб, олдинга чапга энгашилади. Шундай қилиб ўзининг ўнг сони устидан айлантириб, чап оёғи учига орқасига ташланади. Хужумчи мувозантни сақлаш учун тиззаларни букчиб, вонга туриб, рақиб енгидан тортиб, тик қолади.

Учодан ошириш амалини ҳар хил ушлашда, яъни чап қўл билан енгидан ва ўнг қўл билан белбордан, олдиндан ёки орқадан енгдан ёқадан, икки енгдан ушлаб бажарилади.

Полвон бу амални бир неча вариантда бажариши мумкин. Масалан, сол, икки оёқ олдидан, оёқлар орасидан ва болдирдан кўтариб юбориш билан.

Ўрама (бойпечак) солиб ташлаш. Полвонлар ўнгакай туришда енгнинг тирсак қисмидан ва ёқадан ушлаб, силкиб тортиб ўрама ўнг оёқ билан чап оёғига солинади, ўнг қўл билан елкасидан кесиб ушлаб, чап қўл билан рақибнинг ўнг қўлини тортиб тавда қисиб баландга кўтариб тортилади. Чап оёқ билан ичкарига қадам ташлаб оёқларини ичкарига буриб, рақибни кўтариб, ўрамани чиқармасдан орқага ташланади. Бу усул «Норпуш» (қўл чил) солиб, ўнг қўл билан рақибнинг чап елкасидан ошириб белбоғидан ушлаб ҳам амалда жумда яхши бажариш мумкин.

Жавоб амали: Хужумчи оёғини ўрама солишга узатиши билан тиззага ўтиризиб қайтариб ташлаш, хужум бошланиши билан бир вақтда, яъни ўрама солиниши билан рақиб белидан кучоқлаб, бўши оёқ олдинга хужумчи оёғи орасига қадам ташлаб, орқага қайтариб ташланади.

КУРАШ АМАЛЛАРИ

Курашда бир амални бажаришдан иккинчисига ўтишни комбинация деб аталади.

Кураш амаллари комбинациясини шундай тузиш керакки химояланувчи бир амалдан сақланмоқчи бўлиб, хужумчи учун бошқа амални бажариш учун шароит яратсин.

Полвон бир неча амалдан комбинация тузар экан, биринчи амални қандай бажарса, иккинчисини ҳам худди шундай бажармоғи ёки ундан ҳам ортиқроқ амалга ошириши зарур. Бундай пайтларда иккала ташлаш (амал) ҳам бир хил ушлашда бажарилиши керак. Одатда такрорий хужум шунда чиройли чиқади, агар химояланувчи биринчи амалга кучли қаршилиқ кўрсатган ҳолда.

Комбинациянинг иккинчи амали рақибнинг қаршилиқ кучи ва ҳаракат йўналишидан фойдаланиб бажарилади. Комбинацияни бошқача тартибда ҳам тузиш мумкин, яъни аввало хужумчи чалғитувчи атакага ўтиб, рақиб химояланиши билан асосий амални бажариши мумкин. Аммо бундай комбинация панд бериши мумкин, агарда рақиб чалғитувчи хужумга жавоб реакция қилмаса, унда асосий амални бажариб бўлмайди.

III БОБ КУРАШЧИ ПОЛВОНЛАР ТРЕНИРОВКАСИ УМУМИЙ ТУШУНЧА

Полвонлар тренировкаси педагогик жараён бўлиб, ўз ичига жисмоний тайёргарлик, техник ва тактик, руҳий иродавий ва назарий тайёргарликларни олади.

Бу вазифаларнинг барчаси ягона педагогик жараёнда ўзаро боғлиқ ва алоқада ҳал қилинади. Бироқ полвоннинг тайёргарлик даражасидан ва тайёргарлик давридан келиб чиқиб бу вазифаларни ҳал қилишга кўпроқ ёки камроқ эътибор берилади. Мураббийнинг усталиги, унинг полвоннинг жисмоний, техник ва тактик жиҳатдан тайёрлигини тўғри баҳолай олиши, унда руҳий-иродавий фазилатнинг ривожланганлиги даражасини аниқлаб ва шунга мос ҳолда ўқув-тренировка машғулотларини режалаштирсинки, полвоннинг ишга тайёрлиги эришган спорт маҳоратига мос келсин. Ёш полвонлар учун спорт даражасини (разрядини) оширишга мўлжалланган бўлса, тажрибали полвонлар учун туман, шаҳар ва вилоят мусобақаларда голибчиликни режалаштирилади, яъни спорт усталигига номзодлик, спорт устаси унвонига сазовор бўлиш мўлжалланади. Спорт усталари учун эса республика ва Халқаро мусобақаларда муваффақиятли қатнашиш кўзда тутилиб режалар тузилади.

Спорт маҳоратининг ҳар бир босқичида ўқув-тренировка машғулотларининг ҳажми ва зичлиги ўзгариб туради, полвоннинг кураш техникаси такомиллашади, тактик усталиги ошади, янада мураккаброқ вазифалар қўйилади ва тренировка машғулотларида қўлланиладиган воситалар ўзгариб боради.

ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК

Спортчи курашнинг барча турларида бўлганидек, ўзбекча курашда ҳам юқори спорт кўрсаткичига эришиш жуда катта жисмоний кучни ривожлантириш, ҳаракатлар тезлиги, учрашувни катта тезликда ўтказиш қобилияти, ҳаракатдаги чаққонлик ва эгилувчанлик билан узвий боғлиқдир.

Курашда ана шу жисмоний фазилатлар биргаликда намоён бўлади ва улардан биронтаси бўйича ривожланишда етишмовчилик бўлса, учрашув натижасига салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Мусобақаларда жисмоний кучли полвон учрашув бошида анча-мунча ютуққа эришади-ю, аммо охирига келиб жисмонан заифроқ, лекин чидамли полвонга ютқазиб қўяди, чунки кучли полвон тез чарчаб, иш қобилиятини жуда сусайтириб юборади. Айрим ҳолларда унинг тескариси ҳам бўлиши мумкин, ўта чидамли полвонни кучли рақиб, жисмонан эзиб қўяди.

Шунинг учун курашчилар ўзлари учун зарур бўлган жисмоний фазилатларни ривожлантириш устида доимо ишлари, аynиқса қайси фазилатини заифроқ сезса ўша устида янада кўпроқ ишламоғи даркор.

Жисмоний фазилатларни гармоник ривожлантириш учун полвон мунтазам равишда, аниқ мақсад бўйича махсус воситаларни танлаб шуғулланиб, ўзининг заиф томонларини тезликда бартараф қилиб бориши зарур. Жисмоний фазилатларнинг ривожланиш даражасини назорат қилишнинг жуда қулай воситаси махсус нормативлар бўлиб, улар терма жамоалар билан ишлашда кенг қўлланилади.

Мақсадга мувофиқ жисмоний тайёргарликдан ўтган курашчи натижада шундай қобилиятга эга бўлиши керак.

—Бир кунда 4-6 учрашув, ҳар бири 10 минутдан бўлиб, юқори тезликда кучли рақиблар билан ўтказиш керак.

—Жадвалда келтирилган нормативлар бўйича жисмоний тайёргарлиги таъбирларини бажариш керак.

Республика терма жамоаси аъзолари учун жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш нормативлари.

Ушбу келтирилган жадвалдаги нормативлар юқори даражали курашчилар учун мўлжалланган. Уларни бажариш учун бир неча йил мунтазам тренировка қилган бўлиши керак. Буни бир намуна сифатида қабул қилиб, полвон тайёргарлик даражасига қараб тренер ва табиб биргаликда ўзларига мос норматив ишлаб чиқиши зарур.

Жисмоний тайёргарлик нормативларини қабул қилиш ёки текшириш асосан тренировканинг тайёргарлик даври охирида, яъни асосий мусобақага тайёрланиш олдидан амалга оширилади.

Агарда спортчи жисмоний фазилат кўрсаткичларидан биринчиси бажара олмаса, у ҳолда ривожланишда камчиликлари бор фазилат устида ишлашни тренировканинг мусобақалашини даврида давом эттириш лозим.

Жисмоний фазилатни ривожлантириш устида иш пайтида машқларни тўғри меъёрлаш, югуриш масофасини ва тезлигини штанга оғирлиги ёки рақиб билан ишлашни аниқлаш муҳим аҳамиятга эга.

Машқларни такрорлаш сони аста-секин ўсиб боради шуғулланувчи кучига мос бўлиши шарт. Тренировканинг ҳадди-ошиқ кўплиги, машқларнинг спортчи имконияти даражасидан ортиқча ҳажмда ва шиддатли бўлиши, унинг соғлиғига салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

КУЧНИ ОШИРИШ

Полвоннинг жисмоний тайёргарлигида кучни ўстирувчи машқлар етакчи ўринни эгаллайди. Кучни ўстирувчи асосий воситалар, бу оғирлик-юк билан бажариладиган (штанга, гирлар, ўз оғирлиги, рақиб оғирлиги ва бошқа предметлардан) машқлар ҳисобланади.

Қайд қилинган машқлар алмаштириб туриш, бажариш тезлигини ёки ҳажмини ошириш билан ҳар қандай мускул гуруҳларининг куч қобилиятини ошириш мумкин.

Кураш турлари учун кўп учрайдиган хусусият, бу бир жойда турли рақибни ташлаш «портловчи» кучланишга ўтиш, яъни бўладиган ҳолатдир. Одатда полвонлар бутун учрашув давомида жуда катта жисмоний куч сарф қилади. Бу курашчидан катта жисмоний кучни яхши билиши керак, чунки у штангачи ёки улоқтирувчилар сингари бирдан жисмоний куч намоен қилмай, учрашув бошидан охиригача куч сарф қилади. Демак полвон учун катта куч намоен қиладиган чидамлилиқ зарур бўлади.

Жисмоний кучни ривожлантириш учун курашнинг хусусиятидан келиб чиқиб, кучни ривожлантирадиган машқларни танлаб олиш

маъқул. Кучли чидамлилиқни ўстирувчи асосий метод «имкон бори-ча» деб аталувчи методдан фойдаланилади. Бу методнинг моҳияти шундан иборатки, полвон машқни кўп марта унча кўп бўлмаган оғирлик билан такрорлайди, яъни чарчаб тўхтаб қолгунча давом эттиради.

Ундан кейин 2-3 минут дам олгандан кейин ўша машқни яна чарчагунча такрорлайди. Машқларни такрорлаш сони ва жадаллиги полвоннинг тайёргарлик даражасидан келиб чиқилиши керак.

Мисол, полвон 100 кг. Штанга билан ўтириб туриши мумкин бўлса, ўтириб туриш машқини бажариш учун 40 кг. оғирликдаги штанга билан 30-40 марта такрорланади. Ундан кейин озгина дам олиб яна такрорланади. Шундай қилиб бир неча марта қайтарилиши мумкин.

Бу машқни кўпроқ юк билан яъни мутлоқ оғирликнинг 60-70% даражасидаги юк билан ҳам бажариш мумкин, лекин бунда куч ошиши билан бирга тезкорлик сусайиши мумкин. Шунинг учун жуда катта оғирлик билан машқ қилишга эҳтиётлик билан ёндошмоқ керак. Ҳар доим шуни эсда тутиш керак, куч машқлари бажаришда унинг тезкор ва портловчи хусусиятга эга бўлиши «имкон бори-ча» деб аталувчи методнинг асосий моҳияти ҳисобланади, спорт кураш хусусияти талабидир.

Тезкор кучни ривожлантириш воситаси сифатида ҳар хил оғирликда тош, оғир тўлдирилган копток, қум тўлдирилган халта ва бошқа оғир нарсаларни ҳар хил йўналишда (олдинга, орқага, бурилиб, сакраб улоқтириш) улоқтириш машқларидан фойдаланиш мумкин.

Кейинги йилларда ҳар хил спорт турлари вакиллари кучни ўстирувчи изометрик машқлардан фойдаланмоқдалар, улар мутлоқ кучни ва узоқ вақт турғун ҳолатда зўриқиш қобилиятини ривожлантиради.

Изометрик машқлар моҳияти шундан иборатки, бунда полвон маълум миқдордаги (мутлоқ кўрсаткичнинг 50-90%) юкни кўтариб, гавда мускулларининг айрим гуруҳларига таъсир қиладиган вазиятда туриб бир неча секунд вақт сақлаб туради.

Агарда спортчи жисмоний фазилат кўрсаткичларидан бирортасини бажара олмаса, у ҳолда ривожланишда камчиликлари бор фазилат устида ишлашни тренировканинг мусобақалаш иш даврида давом эттириш лозим.

Жисмоний фазилатни ривожлантириш устида иш пайтида машқларни тўғри меъёрлаш, югуриш масофасини ва тезлигини штанга оғирлиги ёки рақиб билан ишлашни аниқлаш муҳим аҳамиятга эга.

Машқларни такрорлаш сони аста-секин ўсиб боради ва шуғулланувчи кучига мос бўлиши шарт. Тренировканинг ҳалди ошиқ кўплиги, машқларнинг спортчи имконияти даражасидан оғирликча ҳажмда ва шиддатли бўлиши, унинг соғлиғига салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

КУЧНИ ОШИРИШ

Полвоннинг жисмоний тайёргарлигида кучни ўстирувчи машқлар етакчи ўринни эгаллайди. Кучни ўстирувчи асосий воситалар, бу оғирлик-юк билан бажариладиган (штанга, гирлар, ўз оғирлиги, рақиб оғирлиги ва бошқа предметлардан) машқлар ҳисобланади.

Қайд қилинган машқлар алмаштириб туриш, бажариш тезлигини ёки ҳажмини ошириш билан ҳар қандай мускул гуруҳларининг куч қобилиятини ошириш мумкин.

Кураш турлари учун кўп учрайдиган хусусият, бу бир жойда туриб зўриқишдан тасодифан «портловчи» кучланишга ўтиш, яъни полвон рақибни ташлаш ёки қарши ҳужумга ўтиш пайтида содир бўладиган ҳолатдир. Одатда полвонлар бутун учрашув давомида катта жисмоний куч сарф қилади. Бу курашчидан катта жисмоний кучни яхши билиши керак, чунки у штангачи ёки улоқтирувчилар сингари бирдан жисмоний куч намоен қилмай, учрашув бошидан охиригача куч сарф қилади. Демак полвон учун катта куч намоен қиладиган чидамлилики зарур бўлади.

Жисмоний кучни ривожлантириш учун курашнинг хусусиятидан келиб чиқиб, кучни ривожлантирадиган машқларни танлаб олиш

маъқул. Кучли чидамлиликини ўстирувчи асосий метод «имкон бори-ча» деб аталувчи методдан фойдаланилади. Бу методнинг моҳияти шундан иборатки, полвон машқни кўп марта унча кўп бўлмаган оғирлик билан такрорлайди, яъни чарчаб тўхтаб қолгунча давом эттиради.

Ундан кейин 2-3 минут дам олгандан кейин ўша машқни яна чарчагунча такрорлайди. Машқларни такрорлаш сони ва жадаллиги полвоннинг тайёргарлик даражасидан келиб чиқиши керак.

Мисол, полвон 100 кг. Штанга билан ўтириб туриши мумкин бўлса, ўтириб туриш машқини бажариш учун 40 кг. оғирликдаги штанга билан 30-40 марта такрорланади. Ундан кейин озгина дам олиб яна такрорланади. Шундай қилиб бир неча марта қайтарилиши мумкин.

Бу машқни кўпроқ юк билан яъни мутлоқ оғирликнинг 60-70% даражасидаги юк билан ҳам бажариш мумкин, лекин бунда куч ошиши билан бирга тезкорлик сусайиши мумкин. Шунинг учун жуда катта оғирлик билан машқ қилишга эҳтиётлик билан ёндошмоқ керак. Ҳар доим шуни эсда тутиш керак, куч машқлари бажаришда унинг тезкор ва портловчи хусусиятга эга бўлиши «имкон бори-ча» деб аталувчи методнинг асосий моҳияти ҳисобланади, спорт кураш хусусияти талабидир.

Тезкор кучни ривожлантириш воситаси сифатида ҳар хил оғирликда тош, оғир тўлдирилган копток, қум тўлдирилган халта ва бошқа оғир нарсаларни ҳар хил йўналишда (олдинга, орқага, бурилиб, сакраб улоқтириш) улоқтириш машқларидан фойдаланиш мумкин.

Кейинги йилларда ҳар хил спорт турлари вакиллари кучни ўстирувчи изометрик машқлардан фойдаланмоқдалар, улар мутлоқ кучни ва узоқ вақт турғун ҳолатда зўриқиш қобилиятини ривожлантиради.

Изометрик машқлар моҳияти шундан иборатки, бунда полвон маълум миқдордаги (мутлоқ кўрсаткичнинг 50-90%) юкни кўтариб, гавда мускулларининг айрим гуруҳларига таъсир қиладиган вазиятда туриб бир неча секунд вақт сақлаб туради.

Мисол, полвон елкасига штангани ёки ўзининг жуфтлик кўтариб тиззаларини ҳар хил бурчакда букиб 12-15 сек. сақлаш. Машқ 20-30 марта қайтарилиши мумкин.

Изометрик машқларини бошқа кучни ўстирувчи машқлар билан қўшиб олиб борилади, шунингдек иш қобилиятини тезликда тиклаш учун ишлаган мускулларни юмшатиш ва чўзилувчи ҳаракат машқларини қўллайди. Изометрик машқларни бажариш жараяни уларнинг оғирлиги(юк) ва қайтарилиши сонини ошириб бориш зарур.

Кучни ривожлантирувчи машқлар кўпроқ тайёргарлик даври қўлла-нилгани маъқул, чунки жисмоний тараққиёт айнан шу даври амалга оширилади. Полвонларга катта ҳажмдаги куч машқларини бажаришда, уларга керагича дам беришни, яъни тўлиқ тикланишни зарур.

Максимал куч юкланишини ҳар 7-10 кун оралигида бир марта қўллаш мумкин. Курашчи тренер билан бирга мускулнинг асосий гуруҳлари учун махсус машқлар комплексини танлаб ва тузиш чизиқлари зарур. Бунда улар полвоннинг заиф томонларини ҳисобга олимоғи керак.

Танланган машқлар ўқув-тренировка машғулотларидан ташқари эрталабки бадантарбия пайтида ҳам бажарилмоғи керак.

ТЕЗКОРЛИКНИ ОШИРИШ

Куч ва тезкорликни полвон учун энг муҳим эгизак жисмоний фазилатдир. Жисмоний куч етишмаганда амалини тез ва аниқ бажариш қийин бўлади. Ўз навбатида полвон катта куч ҳисобига амал ўтказмоқчи бўлса-ю тезлик етишмаса, ундай ҳолатда рақиб тезликда ҳимояланиб, мувозанатини тиклаб, хужумни пучга чиқаради.

Шундай экан, демак куч ва тезкорлик машқлари комплекс ҳолда қўшиб олиб борилиши керак. Одатда ҳаракат тезлиги куч ва чидамликдан кўра секинроқ ривожланишини ҳисобга олмоқ керак.

Полвонлар тезкорликни учрашув пайтида аниқ вазиятлар туғилган вақтда намоён қилади, яъни юзага келадиган вазиятни пол-

вон зудлик билан аниқлаб, шу вазият учун зарур ва қулай ҳаракатни танлаб амалга оширади.

Беллашув пайтида бу у ёки бу амални бажаришда ифодаланади, мисол қоқма амали рақиб олдига, орқага ва ёнга юраётган пайтда, яъни тана оғирлиги марказини таянч оёғига кўчираётган, лекин тўлиқ кўчириб улгурмаган пайтда қоқма урилади. Ҳаракат кутилмаганда содир бўлиши шарт. Қоқмага қарши хужум, қоқма билан жавоб берганда ҳам тиззадан букиб оёқни йиғиб олиб, рақиб орқасидан қоқма урилади, бу пайт хужум қилувчи ўз мувозанатини тиклаб улгурмайди ва ҳаракат муваффақиятли бажарилади.

Полвоннинг тезкор ҳаракати кураш амалларини ва бошқа ҳаракатлари чаққонлик билан кўз илғамас тезликда бажариш билан баҳоланади. Тезкорликни ошириш учун машқларни амалларни бажариш усулига яқин, ўхшашларни танлаб олиб учрашув пайтида дуч келиши мумкин ҳаракатлар қайта-қайта такрорланади.

Тезкорликни оширувчи асосий воситалар бу амаллар намунаси ва махсус тайёргарлик машқларидир. Амаллар намунасини бажаришда аста-секин уларнинг тезлигини ошириб, техникасини тўғри бажариш зарур, чунки ҳаракат техникаси нотўғри такрорланса, унга одатланиб қолиб кейинчалик учрашув пайтида амаллар техникаси бузилиб қолиши мумкин.

Курашчилар тезкорлигини ошириш учун шерик билан бажариладиган машқларга, яъни мувозанат чиқаришнинг ҳар хил усулларини, амални бажаришга тайёрлаш, амалнинг бошланғич фазосини ташламасдан қайтарилади, ҳаракат тезлигини истаган даражада бўлишига эришгунча давом эттиради, 30-40 марта такрорланади.

Бошда шериги қаршилик кўрсатмайди, кейинчалик бажарувчи анчагина ўрганиб олгандан кейин, аста-секин қаршилик кўрсатаверади, лекин тўлиқ қаршилик кўрсатиш даражасигача етказмайди.

Тезкор ҳаракатни янада мустаҳкамлаш мақсадида тренировка машғулотларида энгил вазндаги шериклар билан учрашув белгилаш маъқул бўлади.

Тезкорликни оширишда ёрдамчи спорт турлари билан шуғулланиш яхши натижа беради. Жумладан баскетбол ва футбол ўйнаш курашчилар учун тезкорликни оширишда яхши восита

ҳисобланади. Бундан ташқари акробатик ва айрим гимнастик устоналарида бажариладиган машқларни максимал тезликда бажариш яхши натижа беради.

Тезкорликни оширувчи машқларни эрталабки гимнастик машқларидан тортиб барча тренировка машғулотида жисмоний машқлардан тортиб барча тренировка машғулотида жисмоний махсус тайёргарлик машқлари киритилиши кўзда тутилмоғи керак.

Бундай машқлар одатда ўқув-тренировка машғулотида бошланишида ўтказилади, чунки спортчи чарчагандан сўнг тезкорликни ошириш керак.

Тезкорлик машқларини тавсия қилиш олдидан албатта таниш-билишчи бўлиш зарур, чунки жароҳатланиш ҳавфи туғилиши мумкин.

ЧИДАМЛИЛИКНИ ОШИРИШ

Беллашувларни тезкор суръатда ўтказиш ва мусобақанинг бошидан охиригача иш қобилиятини сақлаб қолиш чидамлилик даражасини яхшироқ қилишга ёрдам беради. Кейинги йилларда кураш мусобақалари бир кунда ўтказилиши беллашув сонини ошириб юборди, кураш суръати ошди ва анча кескинлашди.

Ҳозирги вақтда полвонлар катта турнирларда бир кунда 5-8 учрашув ўтказишга тайёр бўлиши керак. Финал учрашувига яқинлашган сари беллашув вақти қўзилиб кетади ва кескинлашиб боради. Чидамлилик қобилияти паст полвон бундай мусобақаларда галабага эришиши қийин бўлади.

Полвоннинг чидамлилик даражасида камчилик бўлса, учрашув вақтида у тезда иш қобилиятини йўқотади, ҳаракат тезлиги сусаяди. Катта жисмоний ва асаб таранглиги учрашувдан кейин юрак-томир тизимида, нафас олиш ва киши организмнинг бошқа тизимларида ҳам чуқур ўзгариш содир бўлади, натижада полвон навбатдаги беллашувгача кучини тўлиқ тиклай олмайди ва янги учрашувни чарчок ҳолда бошлайди.

Катта мусобақаларда доимий равишда яхши натижага эришишни истаган полвон мунтазам мақсад сари чидамлиликни ошириш устида ишламоғи зарур.

Чидамлилик ҳам умумий ва махсус бўлиши мумкин. Умумий чидамлилик деганда бир меъёрда узоқ вақт ишлашни тушунилади. Умумий чидамлиликни машқларни узоқ вақт бажариш орқали орттириш мумкин, яъни юриш, югуриш, сузиш машқларини узоқ, бир хил суръатда ва кичкина шиддатлар билан бажариш орқали эришилади. Бу машқларни бажариш пайтида одам организмдаги юрак-томир, нафас олиш, ажратувчи ва бошқа тизимлар функционал қобилияти ошади, тизим ва органлар функциясини мувофиқлаштириш такомиллашади, натижада одамнинг иш қобилияти ортади.

Тренировканинг биринчи босқичида умумий чидамлиликни оширишга организмни аста-секин катта ишга тортиш, яъни юриш, югуриш сузишнинг масофасини узайтириш ҳисобига ва бир меъёрдаги суръатни сақлаб қолиш натижасида эришилади. Кейинчалик умумий чидамлилик кўпроқ шиддат билан қисқа вақт ичида бажариладиган ишга аста-секин ўтиш натижасида ривожлантиришга эришилади. Бунинг учун маълум нормативларни бажаришга тайёрланади (1500 м. югуриш, 1000 м. сузиш ва ҳ.к.)

Бир йиллик тренировка режасида умумий чидамлиликни ривожлантирувчи машқлар тайёргарлик даврига мўлжалланади ва махсус чидамлиликни ошириш учун замин ҳозирлайди.

Махсус чидамлилик деб полвоннинг беллашувни юқори суръатларда ўтказиб ва у тамом бўлиши билан тезда иш қобилиятини тиклашни тушунмоқ керак.

Махсус чидамлиликни ошириш воситаси сифатида шерик билан тикилган қон, тулумлар билан кураш амалига яқин машқларни бажариш, тренировка беллашувлари, уларни хилма-хил суръатда ўтказиш, беллашув вақти ва дам олиш вақти оралиғини ўзгартириб боришдан фойдаланади. Махсус чидамлиликни ошириш ҳам аниқ методик изчилликка эга бўлади. Биринчи босқичда полвон ҳар хил рақиб билан 6-10 минутлик беллашувни ўртача суръатда ўтказиш қобилиятига эга бўлиши керак. Махсус чидамлиликни ошириш учун аста-секин

тренировкадан тренировкага ҳар бир рақиб билан беллашув вақти оширилиб борилади.

Тайёргарликнинг биринчи босқичида учта шерик билан 3 дақиқадан ўртача суръатда курашган бўлса, мусобақа тушиш олдин тайёргарлик даврида беллашув вақти 5-6 дақиқага, ҳар хил рақиб билан беллашув сони тўрт ёки бешга кўпаяди.

Беллашувлар орасидаги дам олиш муддати муҳим аҳамиятга эга. Такрорий учрашувни белгилаш полвон тўлиқ дам олиб улгурмагун пайтда бошланса, 20-30 дақиқа дам олгандан кейин ўтказилган беллашувга кўра фойдалироқ бўлади. Беллашувни 3-6 дақиқадан дам олиш оралиғи 10-15 дақиқа бўлиши мақсадга мувофиқ бўлади. Юрналишни ошириш беллашув сонини ошириш, улар оралиғидан вақтни қисқартириш ҳисобига оширилади.

Махсус чидамликни ошириш учун беллашув пайтида суръатни ошириш ва умуман ўқув-тренировка машғулотларининг зичлигини ошириш муҳим аҳамиятга эга.

Хулоса қилиб айтиш мумкин, умумий ва махсус чидамликни ошириш учун куйидаги методларга амал қилиш тавсия қилинади.

Тайёргарлик даврида умумий чидамликка асосий эътибор қаратилади ва махсус чидамликни ошириш соҳасидаги кейинги ишлари учун асос яратади.

Махсус чидамликни оширишнинг бошланғич босқичида баъжариладиган машқ ва беллашувларнинг давомийлиги ва суръатини оширилиб борилади, кейинчалик эса тренировканинг интервал методлари керак. Методик ва физиологик жиҳатдан юкланишнинг ошириб бориши «зинапоя» тарзида бўлгани маъқул бўлиб, бир неча тренировка машғулотида кейин бошланади, организм шунга одатланиб бериладиган юкланмага ўрганиб қолади. Зинапояларнинг ошириб борилиши юкланмага келиши спортчининг тайёргарлик даражасига «чўққи» ҳолатга келиши спортчининг тайёргарлик даражасига боғлиқ бўлади. Спорт кўрсаткичларининг ўсиб бориши билан узвий боғлиқ машғулотларидаги юкланишнинг ошириб бориши узок вақт бир хил бўлиб, бўлади. Агарда машқ қилиш юкланмаси узок вақт бир хил бўлиб, ўзга-ришсиз қолса, спортчи организми унга тезда мослашиб қолади.

ва спорт ютуқлари ўсмай қолади ёки бутунлай тўхтайдди. Бироқ машқ қилиш юкланмасини ҳаддан ташқари ошириб ҳам бўлмайди, у ҳам ўта чарчоқликка олиб келиши мумкин. Ҳозирги замон спорт тренировкасида юкланмани тўлқин-симон ўзгартириш методи асосида амалга оширилади, яъни бир неча кун максимал ва катта ҳажмдаги юкланма, бир неча кун ўрта ва кичик ҳажмдаги юкланма бериш билан алмаштириб турилади, шунингдек дам олиш кунлари ҳам алмаштирилади. Ҳар хил юкланмаларни тўлқинсимон алмаштириб туриш принципи ҳафталик ва ойлик циклда сақланади. Бир ёки икки ҳафталик шиддатли тренировкадан кейин юкланмани тушириш даври бўлиб, шу даврда курашчи дам олади, кейинги тренировка циклида катта ҳажмда ва шиддатли иш бажаришга киришади.

ТЕХНИК ВА ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИК

Кўплаб йирик мусобақаларни таҳлил қилиш шунини кўрсатади, курашчиларни тайёрлашдаги энг катта камчилик уларнинг техник тайёргарлигининг қоқоқлигидир. Бу кураш амалларининг четгараланганлиги, бор амалларни ҳам куч тайёрлай билмаслик, қулай имкониятлардан фойдалана олмаслик, вақтида қарши ҳужум уюштира олмаслик каби муаммолар полвонларни техник ва тактик тайёргарлиги устида жиддий ишлашни талаб қилади.

Кураш амаллари шунчалик кўп ва хилма-хилдирки, ҳар бир полвон ўз имкониятидан, яъни бўйи, кучи, тезкорлиги, чаққонлиги ва бошқа хусусиятларидан келиб чиқиб ўзи учун маъқул ва мос амални танлаб олиб, мусобақаларда муваффақиятли қатнашиши мумкин. Полвон спорт секцияларида мунтазам шуғулланиш даврида курашнинг барча асосий амаллари билан танишади, уларни ўқув-тренировка машғулотларида ҳар хил шериклар билан такомиллаштирилади, мусобақаларда бажариб кўради.

Тренировка машғулотларида ҳар бир полвон ўзи севган, унинг шахсий хусусиятларига мос амалларни бир нечасини танлаб олиб, уларнинг қулайли-гини мусобақаларда текшириб, ундан ҳимояланиш ва қарши ҳужумга ўтиш йўллари аниқлаб, шунингдек рақибнинг ҳимояланиш ёки қарши ҳаракатини ҳам белгилаб олиб иш тутишни

Ўрганиш, қисқаси ўз севган ва танлаган амални бенуқсон бажариш
Ўрганмоғи зарур.

Кўпчилик полвонларда учрайдиган асосий камчилик, тренин
ка жараёнида ўрганилган кўпгина кураш амалларини кейинчалик
комиллаштириш ўрнига уларни асосан куч ва чидамлилиқ ҳисоби
бажаришга ҳаракат қилишидир. Албатта бундай тажрибасиз ва те
ник-тактик тайёргарлиги бўшроқ полвонлар мусобақалашинида бе
линмаслиги, ютуққа ҳам эришиши ҳам мумкин, аммо катта турнир
ларда, жуда тажрибали ва ҳар томонлама тайёргарликдан ўтган пол
вонлар билан бўлган учрашувларда эришиб бўлмайди.

Курашчи техник ва тактик маҳоратини секцияга биринчи кундан
бошлаб, кураш майдонида ташлаб кетгунча такомиллаштириб, уни
ривожлантириб бориши шарт.

Машҳур полвонлар кураш амалларининг қандай гулдастасига
эга бўлмоғи керак? Бу тўғрида икки хил фикр мавжуд.

Биринчиси: Агар қанчалик кўп кураш амалини ва вариантнинг
билса, шунчалик маҳорати юқори бўлади, иккинчи фикр тарафдор
лари машҳур полвон курашнинг бир неча амалларини чуқур билиши,
ҳар қандай вазиятда уни бажара олиши ва нафислиги билан ажралиб
турсин. Муаллиф ҳам иккинчи фикр тарафдори.

Курашнинг сонсиз кўп амалларидан полвон рақибни енгиш учун
икки-учтасини амалда чиройли бажара олсин. Мисол ҳужумкор ра
қибга нисбатан қоқма ва елкадан ошириб ташлаш, ҳимояланувчи
лар, яъни орқага тисарилувчи полвон учун ёндан қоқма, тўғанок,
ичкаридан илдирма каби амалларни мукаммал билиши керак. Полвон ўз
амални бажаришга тайёрлашни доимо такомиллаштириб бориши, рақибни
танлаган амалларини доимо такомиллаштириб бориши, рақибни
кутилмаганда тасодифан ҳужумга ўтиш ва амални бенуқсон баж
аришга тайёр бўлмоғи лозим.

Ҳар бир полвон тренер билан биргаликда ўзи учун энг қулай ку
раш амалини танлашда ўзининг жисмоний, техник ва тактик тайёр
гарлигидан, ҳамда шахсий хусусиятидан келиб чиқиб иш кўриши
лозим. Танлаган кураш амалини такомиллаштириш мунтазам равиш
да олиб борилади.

Ўрганилаётган амал бошда қаршилиқ кўрсатмаётган шерик би
лан ўрганилади. Тренер шогирди билан амални бажаришнинг энг
қулай вариантини, курашчининг тараққиёт даражасидан келиб чиқиб
аниқлайди. Полвонда мустаҳкам кўникма ҳосил қилиш учун тренер
шеригининг қаршилигисиз амални 30-40 марта такрорлашни таклиф
этади. Бу методдан нафақат ўрганиш даврида балки такомиллашти
риш даврида ҳам кенг фойдаланилади.

Кейинчалик техникани такомиллаштириш шерикларнинг бир
томонлама қаршилиқ билан амалга оширилади ва аста-секин
қаршилиқ кучайтирилади.

Шундай қилиб, полвон кураш амалларини ўқув-тренировка
машғулотларида, беллашувларда янада такомиллаштиришни давом
эттиради.

Танлаган амални муваффақиятли бажариш учун ўзининг нияти
ни пинҳон тутиш жуда зарур шартлардан бири, амални шу вақт ба
жариш керакки, рақиб учун тасодиф бўлсин. Чалғитувчи ҳаракатни
шундай бажариш керак, унда ҳарф муқаррар бўлиб туйилсин, шунда
рақиб эътибор беради, ҳужумчи кетганидай вазият пайдо бўлади.
Полвон ўзи танлаган амалини автоматизм даражасига етказиш зарур. Бунинг
таҳкам эгаллаши ва уни жуда кўп марталаб такрорлаш ҳисобиға
амални бажаришни автоматизм даражасига етказиш зарур. Бунинг
учун тренировка машғулотларида шерик билан бажаришда уларнинг
бўйи, огирлиги, туриш ҳолати ҳар хил бўлганларини танлаб машқ
қилиш натижасида кураш амалини ҳар қандай шароитда бажаришга
имконият яратади. Мусобақаларга тайёрланиш даврида тренировка
машғулотларида ўз амалларини такроран машқ қилишда, айниқса
тренировка ва назорат беллашувларида шерикларни тўғри танлаш
муҳим аҳамиятга эга.

Мусобақага тайёрланаётганда ўзининг ишга солмоқчи бўлган
жанговар амалларининг қандай натижа беришини текшириб кўради,
шундай пайтда, яъни назорат учрашувида рақиб унинг ҳужумларини
бемалол бартараф қилса, курашчида шубҳа туғилади: унинг амалла
ри мусобақада иш берадими ёки йўқми? Бундай ҳолат кўпинча
ўқув-спорт йиғинларида учраб қолади.

Курашчилар ўзаро 15-20 кун биргаликда тренировка қилганларидан кейин бир-бирларини шунчалик яхши билиб олишадди, натижада бирон амални бажаришнинг иложи бўлмай қолади. Шунинг учун мусобақа бошланишидан бир неча кун олдин, шу мусобақада қатнашмайдиган бошқа жамоа аъзолари билан ёки энгилроқ вазндаги, заифроқ, тайёргарликка эга рақиблар билан машқ қилиш тавсия этилади.

Курашчи мусобақага тайёрланаётиб, албатта ўзи тайёрлаган янги амални синаб кўрмоғи керак, яъни рақибни тайёрлаш усули ёки комбинациясини амалда бажаришни текшириб кўрмоқ даркор. Уларни албатта тажрибали полвонлар билан учрашувда текширилади аммо, лекин мусобақада учрашиши мумкин бўлган рақиб бундан мустафно.

Юқори натижаларга эришмоқчи бўлган полвон бўлажак рақибларни кузатиши, уларнинг амаллари, кураш усули, хатти-ҳаракати, тайёргарлик даражасини чуқур ўрганиб, таҳлил қилиб ва шу асосда бўлажак учрашувлар режасини тузиб чиқиши зарур. Бунда рақибнинг туриш ҳолати ёқтирган ушлаш усули, амалларни, рақибга амал ўтказиш учун тайёрланиши, шунингдек кучи, чидамлилиги, чаққонлиги ва асосий кураш одати (усули) ўрганиб чиқилади. Ундан кейин тренер билан биргаликда рақибга қарши ҳужум, ҳимоя ва қарши ҳужум амаллари тренировка машғулоти жараёнида тақдорланади, тайёрланади ва амалда кўп марталаб машқ қилинади. Беллашувларни бўлажак рақибга ўхшашлиги бўлган шериклар ўтказиб, ўз амал ва усулларини текшириб кўриш тавсия қилинади.

РУҲИЙ ИРОДАВИЙ ТАЙЁРГАРЛИК

Иродавий тайёргарлик тузилишида: мақсадга интилувчанлик қатъий-лик, жасурлик, тиришқоқлик, мустақиллик ва ташаббускорлик сифатларини алоҳида кўрсатиш мумкин.

Иродавий сифатлар, мақсадга интилувчанлик сифатининг барча тузилишини бирлаштиради. Иродавий сифатларнинг ҳақиқатда мушак иншининг шиддатли иродавий кўзголишига кўпроқ эътибор бериш керак. Ишонишлар шунини кўрсатади.

иродавий сифатларга принцип жиҳатдан ҳар хил талаблар қўяди. Спортчи ўз олдига қўйган вазифаларни тушуниши, тренерга ишониши, спортнинг юксак чўққиларига қийинчилик-ларсиз чиқиш мумкин эмаслигини англаш, тайёргарлик методикасини яхши билиши керак. Агарда олдига қўйилган вазифаларни амалга ошириш мумкин бўлмаса, спортчидан ишончсизлик ҳиссиёти уйғониши ва спортчига фақат зарар келтириши мумкин. Бу қийинчиликларни машғулот жараёнига киритиш спортчига қўшимча жисмоний, руҳий юкланишларни оширибгина қолмай, балки спортчига шундай шароит тўғриқи, бунда спортчидан қўшимча иродавий сифатлар талаб қилинади ва бу сифатлар спортчида ривожлана бошлайди. Иродавий тайёргарликни муҳим омилларидан бири, бу спортчини қилаётган ишини, ҳаракатини тушунган ҳолда ўз-ўзини тарбиялашдир. Бунда а) ҳаётда умумий режимда сақлаш; б) ўзини ишонтириш, ўзини қўзғата билиш, ўзини мажбур қила билиши; в) ҳиссиётларни бошқара билиш; г) ўз устида назорат олиб бориш.

Маънавий ва иродавий сифатларни тарбиялаш жараёнида қуйидаги усуллар қўлланилади: ишонтириш, мажбурлаш, доимий қийинчиликларни ошириш ва мусобақа. Спортчиларни руҳий тайёргарлигининг тузилиши танланган спорт тури билан шу спорт тури хусусиятларига хос руҳий имкониятлар сони ва уларнинг ҳар хиллиги, қийинчиликлари билан фарқ қилади. Спорт турининг ўзига хос қўйиладиган талабларга ўз изларини қолдиради. Руҳий тайёргарликнинг асосий омилларидан бири кейинги бўладиган мусобақалар йўналишини башорат қила билиш қобилиятидир. Содир бўлиши керак бўлган башорат қилиш механизминини машқ ва мусобақа жараёнида пайдо бўладиган шароитларнинг ҳар хиллиги билан ажралиб турадиган ҳаракатлар орқали тузилади. Машғулот жараёнини режалаштиришда бундай шароитларни тузишга доим интилиш керак. Рефлексионерлаш қандайдир даражада курашнинг ички паузаларини кўрсатади. Рақиб ҳиссиётини юз ҳаракатларидан қайси ҳаракатлари ҳақиқий ва қайси ҳаракатлари қалбаки эканлигини билиб туриш спортчига ўз вақтида ҳимояга ўтиш ва қарши ҳужумга ўтиш имконини беради. Мусобақа беллашувини олиб бориш учун энг қулай

К
Д
П
Б
В
Т

Йўллари танлашдаги муҳим омиллардан бири бу рақиб ҳаракатларини кўра билиш қобилиятидир. Бу қобилият адаптириш дейилади. Адаптацианинг икки тури мавжуд:

- а) берилмаётган объект ҳаракатини назорат қилиш ва имконият бўлган-да уни тўхтатиш.
- б) рецептор-объектни маълум нуқтада ҳаракат қилишини олдиндан билиш

Адаптация диққатини тўплаш борасида ҳам тўртта тур бўлинади:
Биринчи тур—катта ҳажмда ички диққатни бир ерга тўплаш билан ажралиб туради.

Иккинчи тур—катта ҳажмда ташқи диққатни бир ерга тўплаш билан ажралиб туради, яъни спортчилар ташқи омиллар орқали маълум қарорга келиши мумкин.

Учинчи тур—унча катта бўлмаган ҳажмда ташқи диққатни бир ерга тўплаш билан ажралиб туради, бундай диққат бирданига бир нечта объектни ёки ҳаракатни кўра билиш ва тезда маълум бир қарорга келишга ёрдам беради.

Тўртинчи тур—катта бўлмаган ҳажмда ички диққатни бир ерга тўплаш билан характерлидир.

ТРЕНИРОВКА МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ БИР ЙИЛЛИК РЕЖАСИ

Кураш мусобақаларида юқори натижаларга эришмоқ учун полвонлар йил бўйи мунтазам равишда аниқ мақсад сари интилиб, меҳнат қилиш зарур. Бундай меҳнат албатта ҳар томонлама ўйланган, илмий асосланган ва мусобақалар календар режасига мос келадиган узоқ муддатли режалар асосида бўлмоғи керак.

Полвон тренер билан биргаликда йил давомида қандай мусобақаларда қатнашмоқчи эканини аниқлайди. Ҳар бир мусобақада полвон олдида турган вазифалар, яъни жамоа манфаати нуқтаи назардан у қандай ўринларни эгаллаши кераклиги, шунингдек қайси оғирлик вазнида кураш тушади ва ким эҳтимол бўлажак рақиб эканлиги ҳам имкон борича аниқланади.

Ана шундан кейин бир йиллик шахсий тренировка режаси тузилади. Бу режа албатта туман ёки шаҳар, вилоят ва республика терма жамоаларининг асосий мусобақаларга тайёргарлик режалари билан ўзвий боғлаши шарт. Режа тузишда полвон меҳнат фаолияти, унинг ҳар ойда неча марта ўқув тренировка машғулотларига қатнашиши, мусобақалар олдида ўтказиладиган ўқув тренировка йиғинлари давомийлиги ва сонини ҳисобга олади.

Полвонларнинг бир йиллик тренировка машғулотлари шартли равишда **уч даврга** бўлинади:

1. Тайёргарлик
2. Мусобақа
3. Ўтиш давлари

Ҳар бир давр ўзининг махсус вазифасига эга бўлиб, улар ҳар хил восита ва мегодларни қўллаш билан ҳал қилинади. Ҳар бир даврнинг тақвим муддати ва давомийлиги полвоннинг тайёргарлик даражаси (спорт формаси) қонуниятларига боғлиқ бўлади. Спорт усталари учун тайёргарлик даври яқинда бошлаган полвонларникидан анча қисқа бўлади, чунки улар йил давомида кўплаб мусобақаларда иштирок этади. Шунинг учун спорт усталари билан яқинда бошлаган полвоннинг тренировка давларида ҳал қиладиган вазифалари ҳам ҳар хил бўлади. Спорт усталари жисмоний тайёргарлик даражаси юқори бўлганлиги учун махсус вазифаларни ҳал қилади, бошловчи полвон жисмоний ва техник тайёргарликка кўпроқ вақт сарфлайди.

ТАЙЁРГАРЛИК ДАВРИ ТРЕНИРОВКАСИ

Кейинги йилларда ўтказилган спорт тренировкаси соҳасидаги илмий текшириш ишлари натижаси ва терма жамоалар билан ишлаш тажрибаси шуни кўрсатмоқдаки, спорт тренировкасининг тайёргарлик даври камида уч-тўрт ой давом этиши керак. Бу муддат спорт мусобақаларининг тақвим режасига қараб тузилган тренировка циклига бўлиниб, яъни қишда 2,5-3 ой, кейингиси эса ёз ойлари бошида 1,5-2 ойни ташкил этиши мумкин. Кейинги йилларда апрель ойида Халқаро турнир ўтказилса, куз ойлари бошида сентябрда Президент

кубоги ёки жаҳон биринчилиги ўтказилиб туришини ҳам албатта ҳисобга олган ҳолда режалаштирилади.

Ҳамма мусобақалар ўтиб бўлгандан кейин бир ой (декабр) ўтиш даврига ажратилади.

Сурхондарё, Қашқадарё ва Хоразм вилоятларида тўй сезонини ҳам ҳисобга олмасдан иложи йўқ, чунки айрим вақтларда полвонларга катта халқаро турнирлар тайёргарлиги, тренировка режасиги аниқ бажаришга халақит бериши ҳам мумкин.

Тайёргарлик даврида тренировка машғулоти жараёнида асосан полвонларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш, организмнинг функционал имкониятларини кенгайтириш, курашнинг янги амалларини ўрганиш ва такомиллаштириш, полвонларнинг кураш ҳақидаги билимини ошириш, шунингдек уларда ахлоқий ва иродавий фазилатни тарбиялаш масалалари ҳал қилинади.

Тайёргарлик даврида машғулотлар икки-уч марта кураш залида очик ҳавода ўтказилади. Машғулотларда жисмоний тайёргарлик вова резиналарда машқ бажариш, гимнастик снарядларда, гир, гантел кетбол ва футбол каби спорт турлари билан шуғулланиш тавсия қилинади.

Залда ўтказилган машғулотларда кўпроқ эътиборни умумий тараққий эттирувчи ва махсус жисмоний машқларга қаратиш зарур. Уларнинг барчаси курашчининг жисмоний фазилатларини ривожлантиришга қаратилган бўлиши керак. Айниқса курашчи полвонлар учун жисмоний тараққиёт даражасидаги аниқланган етишмаслик ва камчиликларни бартараф қилиш учун машқлар беришга эътиборни кучайтириш керак.

Тайёргарлик даврида асосий эътибор курашчининг техник тайёргарлигини такомиллаштиришга, янги амалларни ва комбинацияларни ўрганиш ва уларни тўлиқ амалда қўллашга ўргатишга қаратилади. Бу даврда ўқув-тренировка машғулотларининг ҳажми ва шиддатлилиги ошиб боради, аммо максимал даражага чиқишга йўл қўймаслик тавсия қилинади.

Эрталабки жисмоний машқ машғулотларида кўпроқ югуриш машқлари билан шуғулланиш полвонда чидамлиликини оширишда энг яхши восита ҳисобланади.

Тайёргарлик даврида биринчи разрядли, С.У.Н.ва спорт усталари билан камида ҳафтада тўрт марта тренировка машғулоти ўтказилади.

Тренировка машғулотларини куйидаги тартибда ўтказиш мақсадга мувофиқ бўлади.

ДУШАНБА

Эрталаб. Жисмоний тайёргарлик машқлари. Кураш залида ўқув тренировка машғулоти.

Кечкурун. Кураш техникасини ўрганиш ва такомиллаштириш, полвоннинг махсус жисмоний тайёргарлигини ошириш. Машғулот давомийлиги 2-2,5 соат. Юкланма ўрта меъёрда.

СЕШАНБА

Очик ҳавода тренировка машғулоти ўтказилиб, унда умумий жисмоний тайёргарлик (махсус гимнастик машқлар, оғирликлар ва шериклар билан бажариладиган машқлар, пойга югуриш ва ҳ.к.

ЧОРШАНБА

Умумий жисмоний тайёргарлик (акробатик машқлар, футбол, баскетбол ва регби ўйинлари).

ПАЙШАНБА

Залда ўқув-тренировка машғулоти кураш техникасини ва тактикасини такомиллаштириш. Ўқув-тренировка беллашувлари тренер кўрсатмасига биноан ўтказилади. Машғулот давомийлиги 2-2,5 соат, катта ҳажмдаги юкланиш.

ЖУМА

Умумий жисмоний тайёргарлик куч, тезкор ва чидамлилиқ фазилатларини оширувчи машқларни бажариш.

ШАНБА

«Сауна» ҳаммоми, массаж (уқалаш).

ЯКШАНБА

Фаол дам олиш, яъни оммавий спорт ўйинлари мусобақаларида қатнашиш, саёҳат, балиқ ови ва бошқалар билан шуғулланиш мумкин. Кураш тўғаракларига янгидан қатнашаётган ва III разрядли спортчилар учун ҳафтада уч марта машғулот ўтказилса kifоя.

Тайёргарлик даврида спорт залида, гиламда машғулот ўтказишга ортқича қизиқиб кетмаслик керак, чунки бу даврда полвон жисмоний тайёргарлигининг мустаҳкам пойдевори қўйилади ва бу кейинчалик иш қобилиятининг юқори даражада бўлишини таъмирлайди.

Тайёргарлик даврнинг бошларида гиламда машқ қилиш, тренировка машғулотлари учун сарф қилинган умумий вақтнинг 30 % ташкил этади. Беллашув асосан ўрганиш ва ўргатиш тарзида ўтказилади. Кураш амалларини бир қисми шерикларининг кичкина учун беллашувларининг бир қисми шерикларининг аста-секин қаршилиги билан бажарилади. Кейинчалик, мусобақалар яқинлашуви билан тренировкадаги беллашув ва унинг давомийлиги аста-секин ошириб борилади. Полвон кураш техникасини ҳар хил рақиблар билан аниқ такомиллаштиришга киришади.

Тайёргарлик даврнинг охирларига келиб полвонни тренировка машғулотларида аста-секин катта ҳажмдаги иш бажариш даражасига таъкиллади. Бу эса тренировка машғулотлари вақтини умумий ва махсус тайёргарлик машқлари сони кўпайтириш, шунингдек машқлар орасидаги дам олиш вақтини камайтириш ҳисобига машғулот шиддатини ошириш орқали амалга оширилади.

Мусобақа давридаги жуда катта ва максимал юкланмани бажариш учун курашчилар ҳар томонлама чуқур тиббий кўрикдан ўтади. Борди-ю, шикастланиш бўлганда улар ўз вақтида даволанади.

Тайёргарлик даврнинг охирида назорат учун белгиланган жисмоний тайёргарлик нормативлари топшириш ташкил қилинади. Буни тўғарак аъзолари ўртасида мусобақа тарзида ташкил қилса ҳам бўлади.

МУСОБАҚА ДАВРИ ТРЕНИРОВКАСИ

Тайёргарлик ва мусобақа давридаги курашчилар тренировкаси восита ва методларини кескин фарқлаб бўлмайди, балки бу ажратиш шартли хусусиятга эга бўлади. Шунга қарамасдан йил бўйи ўткази-

ладиган тренировкани аниқ даврлаш ишлари яхши ташкил қилишга кўмаклашади ва полвонларни олдинда турган мусобақага тайёрлашда имконият яратади.

Мусобақа даврнинг асосий вазифаси асосий мусобақа олдиндан спортчининг машқи чаққонлик, яъни тайёргарликнинг энг юқори даражасига эришиш ва спорт кўрсаткичининг максимал юқори даражасига эришиш учун полвонларни руҳий-иродавий жиҳатдан ҳам тайёрлашдир.

Бир йилда полвонлар 4-5 энг муҳим мусобақаларда қатнашади ва ҳар бирида 4-6 беллашув ўтказади. Узоқ давр мобайнида спорт формасини ҳар қандай полвон ҳам сақлаб қола олмайди. Бундай формалар одатда мусобақага шошилиш тайёрланиш, бир йиллик тренировка циклини бузиш, юкланмаларни асоссиз ошириб юбориш, тайёргарлик даврида жисмоний ва техник тайёргарлик даражасининг пастлиги оқибатида рўй беради.

Мусобақа даври тренировка машғулотларини тўғри режалаштириш учун ҳар бир курашчининг олдида турган мусобақадаги имкониятларини аниқлаб ва унинг олдида қўйиладиган вазифа реал бўлгандагина белгиланган натижага эришиш мумкин.

Бундан ташқари мусобақаларга тайёргарлик кўрсатаётган вақтларда полвонларнинг тажрибаси, маҳорати ва бошқа хусусиятлари ҳисобга олинган ҳолда ишларни ташкил қилиш мақсадга мувофиқ бўлади. Мусобақа даврида курашчи ўқув тренировка йиғинида бўлмаса ёки қатнашмаса, ҳафталик тренировка машғулотлари умумий сони ортмайди, балки тренировканинг мазмун ва методикасида маълум ўзгариш бўлади. Асосий эътибор тренировка машғулотлари гиламда беллашувга қаратилади ва курашчи ўз севган амалларини сафар-янада мустаҳкам такомиллаштиришга барча имкониятларини сафар-янада бар қилади. Айниқса эҳтимол бўлажак рақиб билан кураш тушиш режалари тузилиб, амалга оширилади. Кўпроқ ушлашиш, ташлаш, комбинация тузиш ва уларни қўллаш устида иш олиб боради. Машғулотлар шиддати бир мунча ошади, ҳажми эса камаяди.

Мусобақа олдиндан 12-15 кун бурун полвонлар ўзаро беллашув ўтказиб танлаб олади. Танлов вақтидаги учрашувлар мусобақа шартли равиюнда ташкил қилинади. Мисол, ҳар куни 3-4 учрашув

ўтказилиб, бу 2-3 кун такрорланиб, учрашувлар орасидаги дам олиш мусобақа қондасига кўрсатилгандай 30 дақиқадан ошмаслиги керак.

Мусобақа даврида одатда полвонлар бир неча ўқув-тренировка йигин-ларида қатнашиш мумкин. Бунлай пайтларда полвон хизмат вазифасидан, талабалар бўлса дарсдан озод қилинади. Шунинг учун бу даврда тренировка машғулоти ҳафталик тузилиши қуйидагича бўлиши тавсия қилинади.

ДУШАНБА

Спортзалда ўқув-тренировка машғулоти давомида танланган амалларини ва комбинация такомиллаштиради. Олдинда турган мусобақа пайтида уч-рашуви мумкин бўлган рақибга қарши тактик режалар устида ишлаш машғулоти 2,5-3 соат давом этади. Кичкина юкланишда ишлайди.

СЕШАНБА

Душанбадаги машғулоти такрорланади. Ўртача юкланишда ишлайди.

ЧОРШАНБА

Асосий жисмоний фазилатларни ривожлантириш мақсадида очик ҳавода ўқув-тренировка машғулоти ўтказилиб, унда махсус машқлар, оғирлик ва шерик билан бажариладиган машқлар, бир меъёрда 2-3 км пойга югуриш, спорт ўйини, баскетбол, футбол орқали вазифа ҳал қилинади. Машғулоти 1,5-2 соат давом этади. Ўртача юкланишда.

ПАЙШАНБА

Эрталаб. Гиламда назорат учрашуви 2-3 беллашув 5 дақиқадан бошқа-башқа рақиблар билан.

Кечкурун. Гиламда назорат учрашуви: 2-3 беллашув 10 дақиқадан ҳар хил рақиб билан 30-40 дақиқа дам берилади. Катта юкланмада.

ЖУМА

Эрталаб. Ўқув тренировка машғулоти жараёнида кузатув беллашувида аниқланган катчиликларни бартараф этиш устида ишлайди. Машғулоти 1-1,5 соат давом этади. Кичик юкланиш.

Кечкурун. Гиламда назорат учрашуви: 2-3 беллашув 6-10 дақиқа-дан, оралиқда 30 дақиқа дам берилади. Катта юкланиш.

ШАНБА

«Сауна» ёки бугли ҳаммом назарий машғулоти.

ЯКШАНБА

Фаол дам олиш саёҳат сузиш ва спорт ўйини (волейбол, баскетбол ёки футбол).

Ушбу келтирилган ҳафталик тренировка циклининг тузилиши ўқув-тренировка йигини шароитидан ва полвонларнинг тайёргарлик даражасидан келиб чиқиб ўзгариш мумкин. Фақат мусобақалар эрталаб ва кечкурун ўтказилишини ҳисобга олиб, албатта ҳафтада 1 ёки 2 марта эрталаб ва кечкурун тренировка машғулотини ўтказиб курашчиларни мусобақа шароитига мослаштириш зарур.

Мусобақа олдида 3-4 кун қолганда иш ҳажми камайтиради, 1-2 кун қолганда тренировка умуман тўхтатилади ва полвонлар дам берилади. Бу кунларда эрталабки гимнастика машқлари бажарилади, кўпроқ очик ҳавода бўлиш тавсия этилади. Шу кунлар ичида мусобақа ҳақида гаплашишдан узоқроқ бўлиш, уларни бўлажак мусобақа ташвишлардан чалғитиб, асаб тизими энергиясини сақлаб қолишга эришиш керак.

Кун режими йигин вақтида қандай бўлса, шундай сақланиб қолгани маъқул.

Полвонлар оғирлик вазифаларини меъёрига келтиришга 10-12 кун олдин киришади, суюқлик қабул қилиш қисқаради, хамирли овқатлар камаяди, лекин овқатланиш режими оз бўлсада аввалгидай сақланиб қолиши керак. Мусобақа олдида ҳаммомларга кириб бирданига бир неча килограмм вазнини тушириш ёш полвонлар учун зарарлидир.

Ўтказил
мусоба
Му
йигин-л
вазифас
бу давр
бўлиши

С
амалла
собақа
жалар
ланиш

лайди

очиқ
маш
меъё
ли в
юкт

бош

дак
юк

Муסיқа тугагандан кейин полвонларга 2 кундан 7 кунгача дам берилади. Дам олиш муддати мусобақада ҳар бир бир курашчининг қанчалик чарчаганлик даражасига қараб белгиланади.

Мусобақа тугагандан кейин иккинчи кун одатда полвонлар «сауна» ёки буғли ҳаммомга тушадилар ва массаж қабул қилади. Дам олиш кунлари эрталабки бадантарбия машқларини тўхтатмаслиги керак.

Мусобақалардан кейин энг муҳими полвонларнинг мусобақада қатна-шувини диққат билан ҳар томонлама таҳлил қилиб, камчилик, хатолар аниқ-ланиб, кейин тренировка машғулотларида уларни бар-тараф қилиш вазифалари белгиланади.

ЎТИШ ДАВРИ ТРЕНИРОВКАСИ

Кейинги йилларда кузатишлар шуни кўрсатмоқдаки, полвон йилнинг бош мусобақаларини ўтказгандан кейин умуман тренировка тўхтатиб қўядилар. Бу бутунлай нотўғри. Йил давомида катта ҳажмдаги жисмоний иш бажаришга мослашиб борган организм бир-дан жисмоний иш бажаришни тўхтатиб қўйса, унда организмда жиддий физиологик ўзгаришлар, яъни бузилишлар, яъни бузилишлар пайдо бўлиши мумкин. Шунинг учун организмга таъсир этувчи жисмоний юкланиш қандай оширилган бўлса, шундай аста-секин туши-риб бориш маъқул.

Ўтиш даври бир йиллик ўқув тренировка машғулотларининг таркибий қисми ва юкломани аста-секин пасайтириб бориб, спортчи фаол дам олиш имкониятини яратади, шунингдек янги бир йиллик тренировка циклига юқори даражада киришишга тайёрлайди.

Ўтиш даврининг муддати йил давомида 5-6 мусобақада қатнашган полвонлар учун одатда 30-45 кунни ташкил этади. Агарда курашчи бирон-бир жиддий жароҳат олган бўлмаса.

Ўтиш даврида залда гилам устида тренировка машғулотларини бажариш бутунлай тўхтатилиб, саёҳат, туризм, спорт ўйинлари (волейбол, баскетбол, футбол) билан шуғулланиш, кузиш тавсия қилинади. Ўтиш давридаги машғулот жуда қизиқарли, кайфиятни кўтарадиган ва чарчоққа йўл қўймайдиган бўлиши керак.

Спортчи ва тренер бир йиллик ишларини яхши ўйлаб, ҳар томонлама тарозиде тортиб баҳолаши ва кейинги йил режаларини ана шулар асосида ишлаб чиқмоғи, такомиллаштириш йўллариини белги-лаб олмоғи даркор.

Тренировканинг йиллик циклини икки қисмга бўлишга, яъни баҳорда ва кузда муҳим турнирларга тушишга тўғри келса, унда баҳорги циклдан, яъни мусобақадан кейин ўтиш даври белгиланмай-ди. Спортчига бир неча кунлик дам берилади ва янги ярим йиллик циклининг тайёргарлик даврига киришиб кетади. Шундай қилиб ўтиш даври кузги мусобақа тугаши билан бошланиб, бир йиллик трениров-ка циклини поёнига етказилади.

Хулоса қилиб айтиш мумкинки, ўтиш даври тренировканинг муҳим занжири бўлиб, янги тренировка йилида юқори натижаларга эришиш учун шарт-шароит яратади.

IV БОБ.
ЮҚОРИ ДАРАЖАЛИ СПОРТЧИЛАР
ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ БОРИШНИ КМПЛЕКС
НАЗОРАТ ҚИЛИШ УСЛУБИЯТИ

1. Ушбу иш олдинги бобларнинг мантикий давоми ҳисобланади ва тўрт йиллик циклда юқори даражали спортчиларни тайёрлаш дастурини амалда бажара олишни намойиш қилишга йўналтирилган.

2. Маълумки, назорат ҳар қандай мураккаб динамик тизим фаолиятини бошқаришнинг ажралмас қисми ҳисобланади. Ана шу туфайли юқори даражали спортчиларни тайёрлаш тизимида назорат, ишлаб чиқилган режа ва дастурларни бажаришни таъминлашга қаратишлар киритишга кўмаклашади. Бундан хулоса шуки, назорат тайёргарликнинг умумий тизимида бўлиши шарт ва шу билан бир вақтда ўзининг ички тизим характериға эға бўлади.

3. Юқоридаги ҳолатлардан келиб чиқиб, мазкур иш доирасидақуйидаги асосий масалалар таърифлаб берилиши лозим.

- Назорат тизим сифатида назарий маълумотлар.
- Назорат тизимининг тузилиши ва унинг асосий босқичлари.
- Назорат усуллари.
- Назорат асослари.
- Тренировка жараёни боришини бошқариш асослари.

4. Яқин вақтларгача назорат тизимининг асосий вазифалари бўларди:

- Спортча натижаларнинг ўсишини назорат қилиш.
- Спортчилар ҳолати динамикасини назорат қилиш (тезкор, жорий ва босқичли).
- Спортчининг техник тайёргарлигини назорат қилиш.
- Тренировка юкланмасини кузатиш.

70 йиллар охирида спорт фаолиятиға тизим асосида қараш назорат тизимида уч даражали кузатиш белгиланган.

- Мусобақалаштиш фаолиятининг модель тавсифини назорат қилиш.

- Спортчининг айрим томонлари тайёрлигини модели тавсифини назорат қилиш.

- Спортчининг айрим функционал тизими ҳолатини назорат қилиш.

5. Ҳозирги вақтда ўтган йилларда эришилган ютуқларни таҳлил қилиш асосида ва тайёргарлик жараёни дастурини режалаштириш ҳақидаги замон тасаввуридан фойдаланиш билан назорат тизимиға янгиға ёндошиш намоен бўлади. У спортчиларни тайёрлаш тизимида табиий ҳолда қўшилиб, уни бошқаришнинг зарур функционал элементи сифатида ифодаланади. Бундай ҳолатларни кўриб чиқарканмиз назорат табиий тузилишға эға бўлиши зарур ва спортчиларни тайёрлашнинг аниқ вазифаларини бажаришға, яъни айрим микроцикл вазифаларидан бошлаб, то тўрт йилликнинг жуда муҳим вазифаларини ҳал қилишға йўналтирилади. Маълумки, бу вазифа муҳим характерға эға ва ўз ичига бир қанча масалаларни ҳал қилишни олади, яъни спортда ютуқларға эришишни режалаштириш, тайёрликнинг хилма-хил томонларининг керакли модел тавсифларини лойиҳалаш, тренировка таъсири ва тикловчи воситалар мақсадға мувофиқ жамоа таркибини тузиш, тайёргарликни моддий техник томондан таъминлаш ва кўпгина бошқа масалалар.

6. Қайд қилинганлардан келиб чиқиб, фақат тренировка жараёнининг дастурини тузиш ва режалаштиришға боғлиқ аспектларни ажратамиз, бундан сиёсий ва истиқболли иқтисодий аспектлар мустақилона. Биринчи бобда айтилганидек спорт маҳоратининг тикланиши қонуниятини организмнинг узоқ вақт кучли ва оғир мускул ишиға мослаштириш қонуниятини билан белгиланади. Демак, тренировка жараёнининг асосий шаклининг тузилиши, аввал ҳисобланиб келинган микроцикллар бўлмай, балки тайёргарликнинг катта босқичи бўлиб, 3 ойдан 5 ойгача давом этади.

Бу босқичлар йиллик цикл цикл доирасида спортчилар организмнинг узоқ вақт мослашуви қонуниятлари асосида ажратилади ва албатта мусобақалар календар режасини ҳисобға олади.

Шунға биноан бизға тренировка жараёнининг тузилишидаги марказий элементларни назорат қилиш методологияси масалалари

устиди тўхташ мақсадга мувофиқ деган қарорга келишга имкон яради.

7. Тизимли талдиқ қилиш методологиясига биноан спорт фаолиятини ўрганиш кўп даражали табиатга эга бўлмоғи шарт ва биринчи навбатда уч бош даражага ажратиш зарур.

1. Спортдаги натижалари ва мусобақа фаолиятидаги кўрсаткичларни ўрганиш (функционал таҳлил).

2. Спортчи организми айрим функционал тизими имконияти ва ҳолатини ўрганиш (Тузилиш таҳлили).

3. Тренировка қилиш имконияти ва таҳлил қилинаётган тайёргарлик шиклидаги юкланишни ўрганиш (функционал таҳлил).

Биринчи даража, ўз навбатида таҳлиқот жараёнига босқичма-босқич бўйсундирилган ўзаро боғлиқ 3 қисмга бўлинади.

а. Натижалар таҳлили ва мусобақалашини фаолиятига интеграл тавсиф.

б. Мусобақалашини фаолиятида техник-тактик кўрсаткичларнинг ўсиши таҳлили.

в. Спортчининг махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлар таҳлили.

Иккинчи даража ҳам қуйидаги 3 та босқичга бўлинади.

а. Руҳий қобилият ва спортчининг руҳий жисмоний ҳолати ва уларнинг ўсиши таҳлили.

б. Асаб-мушкул аппарати ҳолати таҳлили, чунки у организмнинг асосий функционал тизими бўлиб, спорт фаолиятининг морфофункционал ихтисослашувини таъминлайди.

в. Ҳаракат фаолиятини таъминловчи, ёрдамчи функционал тизим ҳолати динамикаси таҳлили.

3. Шундай қилиб фаолиятнинг тизимли таҳлили, шунингдек унинг фойдаланилигини мақсадга мувофиқ назорат қилиш 9 та кетма-кет ва ўзаро боғлиқ босқичда амалга ошириш керак. Шундай методология ягона тизимнинг фаолият кўрсатиши фойдали эканлигини тўлиқроқ очиб беради. Шунингдек ҳозирги замон иш тажрибасида кўплаб мисоллар учрайдики, унда спорт фаолиятини тартибсиз таҳлил қилиш ва унинг фойдали томонини палапартиш комплекс назорат қилишни ташкил этадилар.

Бундай кўринишда бўлишига сабаб комплекс назорат муаммосини олдиндан мавжуд «Аналитик» методология ҳолатида туриб ҳал қилишга интилишдир.

9. Шу сабабдан ҳар бир босқичнинг йўналиш ва методини кўриб чиқамиз. Таҳлил қилишнинг биринчи босқичи натижаларни ва мусобақа фаолиятининг интеграл тавсифини таҳлил қилишга эришишдир. У тубандагича ўзига хос хусусиятга эга. Мусобақалашини фаолиятининг таҳлили даражаси мусобақага қатнашиб эгаллаган ўрнининг ўзгариши якунига қараб аниқланади.

Спорт турларининг ўлчов бирлигига эга бўлганларида бу қийинчилик туғдирмайди, чунки мусобақа ҳакамлари томонидан ёзиб ҳисобга олинган натижаларни яъни метр, секунд, килограмм ва бошқа бирликларни якунлаш билан олиб борилади. Айрим спорт турларида баҳолаш кўрсаткичлари ҳакамларнинг субъектив баҳолаши асосида бўлгани учун, бунда кўрсаткичнинг интеграл сони баллар йиғиндиси билан аниқланади. Спортнинг ўйин ва яккама-якка кураш турларида бундай кўрсаткичларни аниқлаш энг кўп қийинчилик туғдиради, бу ерда асосан рақиблар устидан эришилган галабалар сони ва сифатини ҳисоблаш билан боғлиқдир.

Бу кўрсаткичларнинг ўсишини тайргарликнинг ҳар хил босқичи ва даврида назорат қилиш ва қиёслаш учун турли бирликларнинг математик тузилишидан олимпия тизимидаги баллар ҳолатига ўзгартириш лозим бўлади, шунга биноан спортчи биринчи ўрин учун 7 балл, иккинчи ўрин учун 5 балл, учинчи ўрин 4, тўртинчи ўрин 3 бешинчи ўрин 2 ва ниҳоят олтинчи ўрин учун 1 баллга эга.

Кўпчилик спорт турларида спортчи қандай мусобақада у ёки бу натижани кўрсатди ки у мусобақада қанақа энг кучли спортчилар қатнашгани муҳим аҳамиятга эга. Юқоридаги фактор муҳим аҳамиятга эгаллигини ҳисобга олиб, мусобақалашини фаолиятининг интеграл кўрсаткичларини баҳолаш-да тўғри келадиган мослаштирувчи коэффицент киритиш зарур.

Бундай вақтларда микроцикл жараёнида спортчиларнинг турли хил мусобақаларда иштироки натижаларини жамлаш ва қиёслаш имконияти туғилади.

Бу технологик жиҳатдан қуйидагича ҳал қилинади. Авваламбор, барча мусобақаларни моҳияти даражасига қараб турлаб чиқилади, яъни спортчиларнинг руҳий зўриқиши ва жавобгарлиги нуқтаи назардан. Кейинги йиллар тажрибаси шуни кўрсатмоқдаки, спортнинг хилма-хил турларида мусобақалар 3-7 даражага бўлинади. Аммо мусобақаларни турлашни майдалаб таҳлил қилиш белгилари шундай хулоса қилишга, яъни барча мусобақаларни энг муҳим белгиси турланишнинг беш даражасидан иборат бўлади.

1. Бош тури (Олимпия ўйинлари, жаҳон чемпионати).
2. Асосийси (Осиё кубоги ва биринчилиги Жаҳон кубоги ва ш.б.).
3. Саралаш (Ўзбекистон чемпионати, йирик халқаро турнирлар, махсус саралаш турлари).
4. Ёрдамчи (Ўртача халқаро турнирлар, республика ва КСЖ биринчиликлари).
5. Назорат-тренировка (Танлов, назорат стартлари, ўқув-спорт йиғини биринчилиги).

Барча мусобақаларни турлаб бўлгандан кейин, уларнинг муҳимлиги даражалигига қараб ўз коэффициенти берилади. Биринчи даражалигига қараб ўз коэффициенти берилади Биринчи даражали мусобақалар баҳоси коэффициенти-10, иккинчи даражалиси-0,8, учинчи-0,6, тўртинчиси-0,4 ва бешинчиси-0,2. Шундай қилиб I-чи даражали аҳамиятга эга мусобақалар ғолиби 7 балл (Олимпия тизими бўйича), 5-чи даражали аҳамиятга эга мусобақалар ғолиби эса 1,4 балл олади.

Зарурат турилиб қолган ҳолларда, мисол, баллар тенг бўлганда, мусобақа натижасини янада чуқурроқ таҳлил қилиниб ғалаба ва маълумиятнинг сифат томонлари аниқланади, яъни тўплар нисбати, баллар рекорд кўрсаткичлар фоизи ва бошқалар.

Тайёргарликнинг якуний тавсифи маълум босқич ёки макроцикл балларини жамлаш орқали амалга оширилади, бундан ташқари ўртача катталиқни аниқлаш билан аниқланади.

10. Мусобақалашини фаолияти техник-тактик кўрсаткичларининг ўсиш-ини таҳлил спорт турининг ўзига хос хусусиятидан келиб чиқилади. Қарама-қарши курашда тактика ҳал қилувчи аҳамиятга

эга бўлган спорт турларида мусобақалашини фаолиятини таҳлил қилиш қуйидаги тартибда амалга оширилади. Биринчидан, мусобақаларда қарши курашнинг тактик йўналиши тавсифи кўрсаткичларини аниқлаш зарур, ундан кейин спортчининг техник-тактик маҳорати аниқ кўрсаткичлари тасниф қилинади. Мусобақадаги қарама-қаршилиқ тактик йўналиши тавсифини аниқлашда унинг оғзаки шаклини яратиш зарур, имкони бўлса энг муҳим ва мақсадга мувофиқ вариантларининг миқдор математик ифодасини ва мусобақаларда қарши курашини тактикаси схемасини аниқлаш зарур. Мисол, агар гандбол ўйинида структурали схема танлаб олинган бўлса: ҳужумда 3x3 ва 4x2 ҳимоя зонасида эса 5x1, 3x1 ва комплекс 5+1, аралаш ва 5+1 махсус, бунда таҳлил жараёнида шу даражада ҳар хил кўрсаткичлар аниқлаб олинади, қайсики танлаб олинган тактик схемани амалга оширишни ифодалайди. Спортча яккама-якка кураш мисолида бошқача Дзю-до ва кураш бўйича мусобақага тайёргарлик пайтида беллашувнинг шундай вариантларини танлаб олинса, яъни беллашувнинг биринчи ярмида кураш тушишда фаолликда устунликни таъминлаб ва иккинчи ярмида эса қарши ҳужумга ўтиш амалга оширилса, шунингдек ётиб курашишга ўтиш учун ҳаракат қилиш, табиийки айнан учрашувнинг тактик йўналишини шакллантириш ўз ифодасини топиши ва унинг миқдор кўрсаткичлари ифодаланади (ҳужум сони, қарши Ҳужум сони, ётиб курашиш сони ва ҳ.к.). Спорт гимнастикасида мусобақалашини фаолиятининг тавсифи шу даражага етганда жамоа кураши тактикасини олиб бориш, жамоа аъзолари ўртасида вазифаларни ҳар бирига бўлиш ва кўп кураш муҳим турини аниқлаш орқали амалга оширилади. Чидамлилик билан боғлиқ спорт турларида мусобақалашини фаолияти бу даражада масофани ўтиш графигини ифодаловчи кўрсаткич негизда ишлаб чиқилади. Мусобақадаги рақобатнинг техник-тактик ифодаси шундай кўрсаткичларни ўлчаш асосида амалга оширилади, мисол ҳар хил масофадан туриб «Саватча» ҳужум қилиш нисбати, ўйиндан ташлаш % жарима ташлаш, баскетболда коптокни илиб олиш; узатишган тўпни қабул қилиб олишнинг фойдали кўрсаткичи, ҳужум зарбасининг фойдали кўрсаткичи, волейболда тўсиқ қўйиш фойдали кўрсаткичи; тактик тайёргарлик коэффициенти, ҳужум коэффициенти, ишончли

ҳимоя коэффициенти, курашда техник ҳаракатларнинг ўртача натижалари; машқлар қийинлиги коэффициенти, гимнастикада машқларни ишончли бажариш; снарядда учиб бурчаги ва тезлиги, енгил атлетикада улоқтиришнинг айрим фазаларининг узоқлиги, циклик спорт турларида қадамларнинг қайтарилиш тезлиги ва узунлиги ва ҳ.к.

11. Спортчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг ўсишини таҳлил қилиш мусобақалашиб фаолияти боришидаги кўрсаткичларни ажратиш асосида амалга оширилади. Яъни аниқ шахсий техник арсеналлар билан моҳиятига кўра боғлиқ асосий тактик ва техник-тактик ҳаракатлар.

Ҳар бир спорт турларида махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичини қайд қиламиз. Баскетболда бундай кўрсаткичга кирди: Қўлларни кўтарган ҳолда сакровчанлик, 20 метрга отилиб чиқиш, ҳимоя туришида ҳаракат қилиш, тезкор чидамлик кўрсаткичи.

Курашда бундай кўрсаткичлар учрашувда техник ҳаракатларнинг зичлиги ҳисобланади, ҳужумлар оралиги, жуфтлик билан энгашиб туриш сони, махсус тезкор-куч машқлари айланма тренировка. Спорт гимнастикасида бундай кўрсаткичлар тўрт метрлик арқонга тирмашиб чиқиш, вақт ичида олдиндан горизонтал осилиб туриш, вақт ичида горизонтал суяниб туриш. Ўрнидан баландликка сакраш, 20 м югуриш ва ҳ.к. Енгил атлетиканинг улоқтириш турларида бундай кўрсаткичларга ядрони ўрнида туриб итқитиш 8,6,4,3 кг, ядрони бош орқасидан улоқтириш, гирни улоқтириш ва бошқалар, Енгил атлетиканинг туларида чидамлик учун кўрсаткичлар ҳисобланади: белгиланган масофадан ортиқча югуриш, кам масофа югуриш, узунликка оёқдан оёққа 10 карра сакраш, осилиб турган ҳолатда оёқларни кўтариш сони, марта ва бошқалар.

12. Спорт фаолиятини системали таҳлил қилишнинг тўртинчи босқичи бўлиб, спортчи асаб тизимидаги шахсий интилиш сифати, шунингдек жисмоний руҳий ҳусусиятини ўз ичига олади. Қайд қилинган вазифалар туридан кўришиб турибдики, бу таҳлил ҳам ўзининг мақсадга мувофиқ тузилишига эга. Қайд қилинган вазифаларнинг ечимини топишнинг усул ва услубларини кўриб чиқамиз.

13. Ҳозирги замонда руҳшуносликда шахс тушунчасини аниқлашда шу кўзда тутиладики, аниқ тургунликка эга тавсифнома

мавжуд бўлиб инсоннинг ўзига бўлган муносабати, ижтимоий боғланиш, теварак-атрофни ўраб турган муҳит ўз ифодасини топади. Спортчи шахснинг ичига кириб бориш унинг келажакдаги фаолияти муваффақиятли бўлишида, айниқса мослашиш, мусобақа ва тренировка шароити, жунингдек умумий руҳий кайфияти учун муҳим аҳамиятга эга бўлади. Шахс ҳусусиятини кўп сонли махсус тест турлари ёрдамида ўлчаш мумкин, улар жумласига КЭТТЕМА ва Айзенкалар саволномаси, Компри шкаласи, Эдвард шкаласи, Тэйларнинг безовталиқ шкаласи Спилбергер шкаласи, ҳар турли лойиҳаловчи ва бошқа тестлар кирди.

Бу тестлар хилма-хил турдаги ижтимоий ва руҳий хулқни тушунириб беради ва истиқбол тахминини қилади, шунингдек, энг муҳим мақсадга мувофиқ фаолият вариантини белгилаш имконини беради. Бу тестлар баллар ҳисобида шахснинг шундай ҳусусиятларини баҳолайди, яъни ўзаро тил топиш, қобилият, руҳий пишиқлик, илгорлик, кайфият, ижрочилик, бирганлик, руҳий қатъиятлик, ўз қарорини хуш билиш, художўйлик, аниқ ҳисоблик, безовталиқ, янгиликка интилиш, ишончли хулқ, ўз-ўзини назорат қилиш ва бошқалар. Бундан ташқари айрим математик қайта ишлангандан кейин икки қатордаги факторларни чиқариш мумкин, яъни экстраверсия, ҳаяжон, мустақиллик ва босиқлик.

14. Шахснинг руҳият назарияси материалистик нуқтаи назаридан ривожлантирилса, вазиятдан чиқади, яъни инсон шахсининг реал негизи унинг ижтимоий муносабати ўзаро боғлиқлигида бўлади, у эса инсоннинг кўп қиррали фаолияти билан бирга рўёбга чиқади. Инсон шахснинг реал асоси ундаги генетик дастур билан киритилган эмас, шунингдек орттирилган билим ва кўникмада ҳам эмас, балки фаолият тизимида қайсики шу билим ва кўник-малар орқали амалга оширилади. Ўз навбатида фаолият мотив билан мавжуд, уларни бош мотивларга ажратиш мумкин. Мотивларнинг кўпгина белгилари мавжуд. Спорт фаолиятига киришиш сабаблари муаммосини эксперимент кузатиш орқали ҳал қилиш учун олимлар субъект концепциядан фойдаланишни таклиф қилмоқдалар. Субъект концепцияси-объектив боғланишлардаги, яъни шу нуқтаи назардан мотивация бу ички шароитнинг ташқиси бўлган нисбати. Бундан келиб чиқиб спорт фао-

лияти мотиви субъект-объектнинг биргаликда фикран боғланишда деб қаралади, қайсики субъект билан намоён бўлиб, мақсадга интилишнинг бошланиши ҳисобланади (В.А.Демин, 1974). Гап шундаки, спортчининг аниқ мақсади ўз эҳтиёжини аниқ бир фаолият шарт-шароити ва факторларига ўтказиш натижасида шаклланади. Натижа-чиқади, чунки спортчи ўз эҳтиёжини шу фаолият орқали қондириши-ни англаб етади.

Спорт фаолияти мотиви - бу маълум даврда энг юқори спорт натижасини кўрсатишнинг реал имкониятини англаш мотивли бўлиш кўриб чиқиш унда спортчи тасаввурида спорт фаолиятининг асосий ва оралиқ мақсади ўз ифодасини топади, яъни спортчининг ўзини баҳолаши нуқтаи назаридан шу мақсадга етишда нима кўмаклашди ва нима тўсқинлик қилиши ҳақида тасаввурга эга бўлади. Спортчи мотивининг нимага асосланганлигини билиш билан биз унинг мотив-ларини бошқаришнинг восита ва методларини аниқлаб оламиз.

15. Комплекс назорат тизими ҳақидаги масалага қайтар эканмиз, спортчи шахси тавсифини, унинг мотивини ифодаловчи кўрсаткич-лари билан тўлдириш жуда зарур эканлигига дуч келамиз. Бу мақсад учун коэффициентдан фойдаланилади, қайсики махсус тест ўтказиш маълумотларини статистик қайта ишлаш натижасида олинади. Тест ўтказиш тадбирининг мазмуни қуйидагидан иборат. Спортчи 104 тадан карточкадан иборат жамлама таклиф қилинади, унда эса спортчи фаолиятини ифодаловчи ҳар хил ўзгариш кўрсатилган, улар жумладан руҳий ва моддий соҳадаги талабларни ифодалайди, шу-нингдек организм ҳолатини ва унинг маҳоратидаги ҳар хил ксмпло-нентларни ифодалайди, рақиб ҳақида ахборот ва мусобақани ўтказиш шароитини ўз ичига олади. Шу билан бирга айрим фактор-лар мақсадга эришиш, мусобақада голиб чиқиш имконини яратса, бошқа бири унга ҳалақит беради, мисол касалланиб қолиш ва бошқалар. Спортчи барча карточкаларни 10 та гуруҳга, уларнинг муҳимлиги даражасига қараб, юқори натижага эришишда ўзини қулай қилиб бўлиб чиқади. Шундай қилиб спортчи фаолиятининг мотив тўғрисида ҳукм чиқариш имкони туғилади. Натижада гуруҳ-кўрсаткичларини шахсий қатордан моҳияти шкаласи бўйича даража-

ли баҳосини кўчириш ва даража баҳосини ўртачага келтиришнинг махсус тадбири коэффициентига мос ҳисобланиши қуйидагича ифодаланади.

К(1) – «Принципнал» чамалаш даражаси:

К(2) – «Моддий» чамалаш даражаси:

К(3) – Ижтимоий шахсий муҳит факторларига бўлган талаб да-ражаси:

К(4) – Оғриқ сезгиларига қизиқувчанлик даражаси:

К(5) – Рақиб тўғрисидаги маълумотларга қизиқувчанлиги дара-жаси:

К(6) – Психологик таъсирларга берилувчанлик даражаси.

Коэффициент К-нинг математик ифодаси қуйидагича тузилади. Суратда фактор гуруҳи бўйича ўртача даража олинади, у шу коэф-фициентни ифодаловчи сифатига киради. Маҳраж шу факторларнинг ўртача даражаси бўлади, лекин уларнинг ҳар бирининг аниқ даража-си жойининг ўртачасини топиш йўли билан олинади. Шундай қилиб, коэффициентнинг олинган сон катталиги 0 дан 1 гача бўлган чегара-да алмашиши мумкин. Мотив тузилишини ифодаловчи шахсий маълумот таҳлили, тренерни қўшимча ахборот билан қуролланти-ради, у курашчи фаолиятининг чуқур мазмунига тегишли ва спорт-чининг юқори натижаларга эришишида келажак истиқболини таҳмин қилиш имконини беради.

Мотивлар хусусиятини ҳисобга олиш жиҳатидан қараганда юқори даражали спортчиларни ифодавий тайёргарлиги масаласи бу-тунлай бошқача ҳал қилинади.

Олий даражали спортчилар спорт фаолияти мотиви Осие, жаҳон чемпионатлари ва Олимпия ўйинларида максимум юқори натижа кўрсатишдан иборат. Бу натижага эришиш қатор моддий ва маъна-вий талабларни қондиради, улар орасида асосий ўринни ўзини намо-ён қилиш истаги, галабага эришиш истаги муҳимдир. Истак-хоҳишнинг характери ва катталиги юқори спорт ютуқларидан қониқиш ҳосил қилиш, спортчининг мотиви кучига кўпроқ боғлиқ бўлади. У қанчалик шу ютуққа интилади, энг муҳими, бунинг учун қандай қийинчиликларни енгишга тайёр. Спортчининг бир меъёрда-ги хулқи кескин вазиятларда кўпинча икки гуруҳ мотивлари, икки

ўтказил
мусоба
Му
йигин-л
вазифас
бу давр
бўлиш

С
амалла
собақа
жалар
ланиш

лайди

очик
маш
меъё
ли в
юкл

бош
дак
юк

миллашуви ҳисобланади. Шунингдек спортчи ҳолатининг ўзгариши-ни яхшироқ назорат қилиш, аввало психофизикавий функциясини бирма-бир майдалаб таҳлил қилиш керак, яъни спорт фаолияти қисм ва босқичлари аниқ вақтини таҳлил қилиш, ундан кейин функционал вазифани ҳал қилишга доир ҳолатни тадқиқ қилиш методини танлаб олиш зарур.

Ҳозирги вақтда ҳар хил илмий гуруҳлар тажрибасида спортчи ҳолати-ни тадқиқ қилишнинг жуда кўп турли хил методлари қўлланилмоқда, улар ёрдамида руҳий ҳаракатчанлик ва шахс функцияси ҳолати, вегетатив функция қўзғалиши ва спортчининг ўзини ўзи баҳолаш ҳолати баҳоланмоқда.

Руҳий ҳаракатчанлик ва шахс функция ҳолатини баҳолашда қуйидаги асосий методлар қўлланилади.

- оддий реакция вақтини ўлчаш;
- ҳаракат бошланиши вақтидаги реакция вақтини ўлчаш.
- кечикиб қолган ҳаракат вақтини ўлчаш.
- ҳаракатланаётган объектга реакциясини ўлчаш.
- теппинг-тест ёки кичик амплитуда 10 секунд ичида ҳаракатнинг такрорланишини ўлчаш.
- вақт ораларини ҳис қилиш ва иш бажариш.
- бармоқ динамометрияси ва уни 50% куч билан ишлатилиши.
- «ўйин-3» 5 та топшириқни ўртacha вақтда ечиш баҳоси.
- кинематометрия.

Вегетатив функцияларни баҳолаш учун қуйидаги асосий метод қўлланилади:

- электротдан ўтказгич катталарини ўлчаш.
- юрак уриш тезлигини ўлчаш.
- треморометрия усулида ҳар хил хиссий қўзғалиш ҳолатининг ўзгариш тезлиги ва оғирлигини баҳолаш.
- люшернинг ёруғлик тести ёрдамида энергия тўплаш ва ҳаракат қилиш одатини баҳолаш.

Спортчи ҳолатини ўзи баҳолаши учун «САП» ва «Спилбергу-Ханин бўйича безовталик вазиетини баҳолаш саволлари» методидан фойдаланилади. Улар эса математик ҳисоб-китоблардан кейин ўз ор-

ганизмнинг субъектив ҳолатини ифодаловчи миқдорий баҳосини беради, яъни кайфият, фаоллик, ҳис-туйғу ва безовталиклар бўйича. Бу методларнинг моҳияти шундан иборатки, улар тадқиқотнинг объектив методларининг маълумотларини тўлдиришга кўмаклашади, шунингдек спортчига ўзининг ички ҳолатини баҳолашни ўргатади, бу эса муҳим мусобақалар шароитида ўз ҳолатини бошқариш учун биринчи қадам бўлади.

Ижтимоий чамалаш асосида таҳлил қилиш учун тренировка жараёнининг кечиши ва назоратни ташкил қилиш ҳақида, шунингдек уларнинг ўртоқларига ва тренерига муносабати тўғрисида спортчиларга анкета саволларига жавоб олиш методи қўлланилади.

19. Спорт фаолиятини системали таҳлил қилишнинг бешинчи босқичи организмнинг етакчи функционал тизими, ҳолати ўзгарувчанлигини таҳлили ҳисобланади. Спорт фаолиятида қўллаш мумкин бўлган бундай тизим локомотор тизим бўлиб, суяк-бўғин ва асаб-мускул аппаратларини ўз ичига олади.

20. а) Спорт антропологияси методининг асосийси гавда ҳажмининг антропометрик ўлчаш методи ҳисобланади ёки тирик одамни сааметрик ўлчаш. Бундан ташқари ҳозирги вақтда рентгеноантропометрик, акс садо қайтиш, гистологик ва гистокимёвий методлардан фойдаланилади.

б) Спорт антропологияси ўрганадиган кўп сонли объектлар орасида кўпроқ эътиборлиси тананинг умумий ўлчами (оғирлик, узунлик, юза бўйича ва ҳажми).

Бундан ташқари тананинг умумий ўлчамларининг нисбатини билиш муҳимдир. Мутаносибликни ўрганиш пайтида қуйидаги кўрсаткичларни ажрата билиш зарур. Мутаносиблик тури, умумий узунлик ва тана қисмлари ўлчамлари, тананинг айрим бўлақларининг кўндаланг ва айланма ўлчамлари, уларнинг юзаси, ҳажми, оғирлигини ажратиш, шунингдек тана бўлақларининг ўзаро нисбати. Бу кўрсаткичларни ўрганиш ва баҳолаш спортчининг эскичасига қотиб қолганлиги ва кам ҳаракатлигини ифодалайди, унинг шахсиятини аниқлашга ёрдамлашади. Бундан ташқари энг муҳими спортчи танаси миқдор кўрсаткичларининг метаболик фаоллигининг ўзгариш хусусиятидир. Ушбу кўрсаткичларга киради: Мускуллар миқдори,

умумий ёр қатлами, тери ости ёри, суяклар миқдори, электролитлар тананинг айрим бўлаклари оғирлиги, танада сақланаётган сув умумий миқдори тўқималардаги сув миқдори, тўқимадан ташқаридаги сув ва қон айланиш тўқималари ҳажми. Бу кўрсаткичларни аниқлаш спортчининг машқи чиққанлиги (тренированности) даражасини аниқлашга имкон яратади, уларнинг ўзгаришини таҳлил қилиш тренировка жараёнининг йўналиши ва унинг қай даражада фойдалилигини тавсифини беради.

21. Маълумки, мотор ҳаракат таъсирининг кўзгалувчанлик мазмунини ташкил қилиш локомотор аппарати механизмидан тўлиқ фойдаланиш ва асаб-мускул кучини мақсадга мувофиқ такомиллаштириш билан боғлиқ бўлади.

Локомотор аппарати ишчи механизми деганда функциялар бириктириб организмни механик энергия билан таъминлаш ва ундан маҳсул фаолиятда фойдаланиш имконияти деб тушунилади.

Тананинг асосий ишчи механизми қаторига киритиш маъқул:

– мускулнинг тортиш кучи.

– мускул энергияси (мускул кучининг пайма-пай таъсирида айрим бўлин ва бутун ишчи аппарати даражасида мутаносиблиги).

– элементар ҳаракат ва позно-тоник рефлекслар, яъни туғма универсал вазифага эга ҳаракат механизмини ўз ичига олади.

– мускулнинг таранглик хусусияти, қўшимча механик энергиядан фойдаланиш ҳисобига фойдали иш натижасини оширишни таъминлайди.

– мускулларни ҳар хил функционал хусусиятлари билан пайма-пай тўлиқ ишга солиш (секин ва тезкор тўқималар).

– мускул тизимининг фаоллиги, мускул қайишқоқлиги ва унинг ишга тайёрлик ҳолати билан ифодаланади.

Асаб мускул аппарати аҳамиятини мувофиқлаштиришни аниқлашлар эканмиз, у инсоннинг ҳаракати а фаол иш бажаришига нисбатан факторларни тартибга, яъни тизимга солувчи сифатида намоён бўлишини белгилаб қўйиш зарур. Унинг функцияси ҳаракат вазифаси таъминлаб биноан мускуллар қис-қаришини тартибга солиб туришни ифодалайди.

22. Ҳозирги вақтда клиник ва спорт амалиётида асаб-мускул аппарати ҳолати тавсифини қуйидаги методлардан фойдаланилади.

– асаб-мускул тизимининг кўзгалувчанлигини баҳолаш методи

– орқали хроноксия ва қайталаниши аниқланади.

– функционал ҳолатнинг мионеврал ва синантик узатишини баҳолаш методи.

– мускулнинг эркин қисқариш кўрсаткичлари бўйича асаб-мускул аппарати функционал ҳолатини баҳолаш методи. Бунга динамометрия методи ва диққатлик ва бўшашиш яширин вақтни ўлчаш методи ҳам кирради.

– тонометрик методи ва мускулнинг ҳаракатчан-тиришқоқлик хусусиятини баҳолаш.

– асаб-мускул аппаратининг айрим томонлари бўйича функционал ҳолатини баҳолаш методи, яъни бир неча кўринишда электрик кўзгалувчанлиги таъсирида мускул қисқариши, айрим мускулларнинг максимал куч имкониятларини баҳолашга, асаб-мускул аппаратининг иш қобилияти ва тезкор-куч имкониятарини, шунингдек мускулнинг тезкорлик хусусиятларини баҳолашга кўмаклашади.

– орқа мия тўқималари функционал ҳолатини рефлексор Н-жаवоби ёки пайлар рефлексини электромиографик таҳлил асосида баҳолаш методи.

– электромиография усули билан мускулнинг ишга киришиш ва чиқиш тартиб-ини баҳолаш, шунингдек ўзаро боғлиқликдаги электрик даври ҳамда тебранишининг максимал катталиги, барчаси мускул бошқаришини ифодалайди.

23. Спорт фаолиятининг тизимли ёрдамчи функцияларнинг олтинчи босқичи ҳаракат фаолиятини таъминловчи ёрдамчи функционал тизим ҳолати динамикасини таҳлил қилиш ҳисобланади. Маълумки, мускулларнинг иш қобилияти-ни организмдаги кўпгина тизимлар фаолияти таъминлайди. Улар қаторига нафас олиш тизими, қон-томир, вегетатив асаб тизими, эшитиш тизими, ажратувчи, гормонлар ишлаб чиқарувчи ва марказий асаб тизими кирради. Юқорида қайд қилинган тизимларнинг биронтасининг функцияси бузилса ёки қисман умумий фаолият талабига мос келмай қолса айрим шароитларда спорт фао-

лиятининг бутун бир ҳолатига салбий таъсир қилиши ва охирида спортчи соғлиғига ёмон таъсир қилиши мумкин.

Шу сабабдан ҳам юқорида қайд қилинган организм функцияси тизимлари ҳолатини доимий равишда назорат қилиб турмоқ зарур. Шу мақсадда тажрибада спортчиларни тиббий кўриқдан фойдаланилади. Умумий тиббий назоратнинг комплекс методлари жуда кўп ва хилма-хилдир, шунинг учун уларнинг спорт тажрибасида қатъий ўрганиб олганларини тилга оламиз.

Тиббий кўрик бошида ва охирида терапевтик кузатиш ўтказилади. Терапевт табиб билан биринчи учрашувда умумий кўрик ўтказилиб умум маълумот тузилади ва ҳар томонлама текширилади ҳам маслаҳат учун аниқ соҳа мутахассисларига йўлланма беради. Терапевт-табиб билан якуний учрашувда барча маълумотларни жамлайди ва кузатув хулосасини қилади.

Табибларнинг маслаҳати қуйидаги мутахассислик бўйича ўтказилади: Жарроҳ, невропатолог, тиш касаллиги, тери касаллиги, кўз-ички секреция безлари (отоларинголог), эндокринолог, гинеколог ва диқнинг клиник текширивчи, қонни биохимиявий текшируви учун топширади ва кўкрак қафаси рентгеноскопиясидан ўтади.

б) Маълумки, спортчи организмнинг иш қобилиятини таъминлашда нафас олиш ва қон-томир тизимлари муҳим роль ўйнайди. Шу сабабдан ҳам тиббий кузатишга қуйидаги усул ва тестлар киритилади:

Юрак уриш тезлигини ўлчаш.

- артериал қон босимини ўлчаш.
- Векторэлектроддиография.
- Электркордиография.
- Поликардиография.
- Фонокардиография.
- Юрак ўнг ва чап қоринчаларининг систодалари фазовий таҳлили.
- Ўпка реографияси (ўпка артерияларининг қон билан тўйиниши тафсилоти)
- Кичик қон айланиш доирасидаги мўлжалдаги босимни аниқлаш.

- Тихоосуиллография.

- Асаб-мускул хабари (сигнали) фаол меъёрини аниқлаш.

- Комплекс велоэргометрик намуна Р.С.-170, аэроб ҳолатда иш чиқариш тафсилоти (дак). Максимал кислород истеъмол қилиш, юрак-томир тезлиги, ўпкада ҳаво алмашиш, нафас олиш коэффициенти, кислороддан фойдаланиш коэффициенти, юрак ҳажми ва кислородли томир уриши.

24. Энди тренировка юкланишининг техник таҳлили ва назорат қилиш асосий методологиясининг 7-чи, 8-чи ва 9-чи босқичларидаги спорт фаолиятини таҳлил қилиш мазмунининг таркибий ҳолатини кўриб чиқамиз.

Спортчи аҳволининг ўзгариши маълум тренировка ишларини бажариш билан боғлиқ бўлади. Бироқ мускулларнинг машқ давридаги иши кўпроқ спортчининг жорий ҳолати ва унинг шахсий хусусиятига боғлиқ эканлигини аниқлаш билан боғлиқ эканлигини бирданига билиш қийин. Шундай экан спортчининг ҳолати ва тренировка юкланмаси ўртасидаги боғланиш кўп факторларга алоқадор, шунингдек юкланманинг характериға. Шунга биноан тренировка юкланмаси деган тушунчани гуруҳларга бўлиш зарур ва унинг машқи чаққонлиги натижасини аниқловчи асосий факторлар ажратилади.

25. Авваллар тренировка юкланмаси тушунчаси «ташқи», «ички» ва «руҳий» томонларга бўлиш қабул қилинган эди. Бундан ташқари спорт тажрибасида тренировка юкланмасининг икки асосий тафсилотлари мавжуд эди. Ҳажм ва шиддатлилик. Ҳозирги вақтда бу тафсилотлар кўшимчалар, аниқ-ликлар ва тартибга солишни талаб қилмоқда.

Ҳозирги тасавуримизда тренировка юкланмасининг таъсири унинг машқи чиққанлиги натижасида ифодаланади, яъни спортчи ҳолатининг ўзгариши миқдорини баҳолаш орқали аниқланади. Тренировка самарадорлиги шошилинич, кечиктирилган ва йиғилиб таъсир этувчи гуруҳларга бўлинади. Шошилинич самара бу организмнинг жорий жисмоний юкланманинг таъсириға жавоби. Кечиктирилган самара организм ҳолатининг ўзгариш йиғилиб таъсир этувчи самара бу барча тренировка самараларини доимий равишда жамлаш натижасидир.

Ўтказил
мусоба
Му
Йиғин-л
вазифас
бу давр
бўлиш

С
амалла
собақа
жалар
ланиш

лайди

очиқ
маш
меъё
ли в
юк

бош

дак
юк

Бироқ бу тафсилотлар тренировка жараёнининг барча томонларини тўлиғича очиб бера олмайди, шунинг учун ҳам тренировка самарадорлиги қуйидаги мезонлар билан баҳоланади: муддат ва сифат белгиларига қараб, Табиийки, охиргиси миқдор жиҳатдан баҳоланиши кўзда тутади. Бундан чиқиб, тренировка юкланмаси уч асосий хусусиятга қараб баҳоланади: мазмунига, ҳажмига ва уюштирилишига қара.

26. Юкланма мазмуни унинг хусусияти ва тренировка қилиш имконияти билан аниқланади. Ўз навбатида ўзига хос хусусияти шартли равишда спортчи ҳолатига таъсир кучи билан ифодаланади. Мисол, текисликда ва тоққа югуриш бўйича.

Юкланма ҳажми кўпроқ машқ қилиш таъсири жиҳати ифодаланади ва ўз ичига катталиги, давомийлиги ва шиддатлилиги томонларини олади. Юкланма ҳажми функцияси ўз ичига мунтазамли ва узок-вақт организм ичкимуносабатларининг турғунлиги барқарорликни олади. Шунинг учун йиллик циклда спортчи катта ҳажмдаги юкланма орқали ўтиши зарур, яъни у мақсус иш қобилияти даражасини ошириш, шунингдек уни узокроқ сақлашдир. Юкланма ҳажми катталиги бу бажарилган тренировка юкланмасининг оддий цифр бўлак-ларини ифодалайди, мисол, техник-тактик тайёргарлик устида бўлак-ларини иш фоизи ва ҳ.к. Тренировка юкланмаси зичлиги бу кучлар мезони ва унинг организмга таъсир қилиш потенциалли катталигининг жиддийлик ўлчами. Зичлик машқ қилиш воситаларини қўллашнинг кучли машқ қилиш воситаларини қўллашнинг тақрорлаш тезлиги, дам олиш оралиги шунингдек юкланма ҳажмининг катталигининг уни бажариш учун кетган вақт йиғиндиси нисбати билан ифодаланади.

Тренировка юкланмаси шиддатини (зичлигини) оширишнинг бош услубий қондаси жуда шиддатли юкланмани бошланғич тайёргарликдан кейин кичик ва ўта кичик шиддатдаги иш ҳажми асосида қўллашдан иборат.

Тренировка юкланмасини ташкил қилиш бутунлай янги ва ўрганилаётган тушунчанинг якуний тавсифи ҳисобланади. У аниқ

вақт ичида уни тартибга солишни (цикл, давр, босқич) англатади, қайсики спортчининг мақсус жисмоний тайёргарлигининг белгиланган даражасига эришишни таъминлайди. Бундай тартибга солиш асосида машқ қилиш натижаси юкланишнинг ҳар хил муҳим йўналишда уларнинг машқ қилиш потенциалининг ижобий йиғиндисига эришиш устида ётмоғи лозим. Юкланишни ташкил қилиш икки хил мезон билан аниқланади: Юкланмани вақт бирлигига бўлиш тавсифи ва юкланманинг ҳар хил муҳим йўналишдагиларнинг принципиал ўзаро боғлиқлиги.

Юкланманинг ҳар хил йўналишдагиларининг ўзаро боғлиқлиги шуни кўзда тутадики, уларни вақт бирлигига қараб баб-баравар боғлиқлиги, талаб қилинган кумулятов натижага эришишни таъминлайди. Ҳар хил йўналишдаги юкланмаларнинг ўзаро боғлиқлиги мақсадга мувофиқ бўлиши аниқ қону-ниятлари эксперимент йўли билан тасдиқланган, аммо бу иш эндигина кенг тарқалмоқда. Бироқ ҳозирроқ бизга аниқ бўлгани мунтазам бир жойда тўпланиш механизми фақатгина шундай вақтда бўладики, ундан олдинги машқ қилиш натижаси нисбатан турғунлик ҳолатини эгалласа, яъни бу 4-6 ҳафталик тренировка талаб қилади. Бу ўз навбатида тренировка ишларининг йўналишини алмаштириб туриш учун асос бўла олади. Ҳар хил йўналишдаги машқ қилиш воситаларини қисқа алмаштириб турилса организм уни фарқлай олмайди ва унга бир турдаги тўпланиш реакцияси намоён бўлади.

27. Энди спортчини тайёрлашнинг йирик давр жараёнида тренировка қилиш юкланмаси таҳлил қилишнинг асосий технологиясини кўриб чиқамиз. Аввалам бор таъкидлаш керакки, тренировка юкланмасини режалаштиришда «Умумийликка» принципдан келиб чиқиб мақсадга мувофиқ бўлса, лекин қилинган ишни таҳлил қилишда «Хусусийликдан умумийликка» томон борилади. Бошқача қилиб айтганда тренировка юкланмасини таҳлил қилиш микроцикл, мезоцикл кўрсаткичларини мунтазам равишда тўплаш асосида амалга оширилиши лозим. Тренировка юкланмасининг сифат жиҳатини таҳлил қилишда ҳам шу принципга риоя қилиш маъқул бўлади. Бу ишнинг технологияси кетма-кет учта босқични кўзда тутади.

ўтказил
мусобав
Му
йигин-л
вазифас
бу давр
бўлиш

С
амалла
собақа
жалар
ланиш

Д
лайди

очик
маш
меъё
ли в
юк

бош
дак
юк

4. Чалқанча ётган ҳолатдан оёқларни 5 марта максимал тезликда юқорига кўтариш ёки ўз оғирлигининг 10-15 миқдордаги юкни оёғига боғлаб олиб 45 марта кўтариш.

5. Тик туриб оёқларни елка кенлигидан кенгроқ қўйиб 5 марта максимал тезликда энгашиб туриш бунда ўз оғирлигига тенг миқдордаги штанга ёки рақибни елкасига миндирган ҳолда.

6. Оёқлар елка кенлигида турган ҳолда ўз оғирлигига тенг рақиб ёки штанга билан беш марта максимал тезликда ўтириб туриш.

7. Стул суянчигидан қўллар билан ушлаган ҳолда ўз оғирлигининг 50% миқдордаги юк билан беш марта максимал тезликда ўтириб туриш (ўнг ва чап оёқда навбатма-навбат).

8. Стул суянчигидан ушлаб туриб беш марта максимал тезликда оёқни орқага ёки олдинга-ёнга силтаб ҳаракат қилиш, бунда товонга ўз оғирлигининг 15-25% ҳажмидаги юк осилган ҳолда (ўнг ва чап оёқ билан).

Юқорида қайд қилинган машқлар махсус ёрдамчи машқ турига киради. Уларни қўллашда, албатта, юқоридаги методик тавсияларга риоя қилиш лозим.

Тезкорлик кураш турларида икки хил компонентлардан ташкил топади.

- Ҳаракат тезлигини режалаштириш:
- Ҳаракатни намоён қилиш тезлиги:

Ҳаракат тезлигини режалаштириш (тезликда қарор қабул қилиш) энг фойдали ва мақсадга мос такомиллаштириш моделлаштирилган махсус микро беллашув. Шароитда амалга оширилади. Бундан ташқари шеомотор тренировка методини қўллаш орқали (руҳий тайёргарлик бўлимига қаралсин). Ҳаракатларни тез амалга ошириш-ни такомиллаштириш полвонлар севган (танлаб олган) техник усулнинг бажариш жараёнида амалга ошириш мақсадга мувофиқдир, айниқса, унинг бошланиш ҳолатида методик нуқтаи назардан усул (приём)нинг тезкор бажаришда махсус-ёрдамчи машқларни оғирлиги энгил вазндаги рақибдан фойдаланиш мақсадга мувофиқ бўлади.

ОДАТДАН ТАШҚАРИ ТРЕНИРОВКА МЕТОДИ

1. Мускул кучини электр таъсирида ривожлантириш методи.

Ҳозирги вақтда мускул кучини ривожлантирувчи янги метод ишлаб чиқилган ва қўлланилмоқда. Уни электр таъсиридаги метод деб аталади (коц Я.М. ва б.) Физиологик нуқтаи назардан мускул кучи икки хил факторга боғлиқ бўлади. Мускул кўндаланг кесими ва ҳаракатланувчи малакасига (бу мускул ҳаракатини бошқаришда қатнашаётган асабни мувофиқлаштириш). Натижада асосий спорт ҳаракатининг мураккаб ҳаракат малакаси ёрдамчи машқлар таъсирида бузилиши мумкин.

Электр таъсири, кучни ўстирувчи метод сифатида, ўз имкониятига эга;

- Танлаб олиш имконини беради, яъни энг муҳим мускул гуруҳларини кучини ўстириш.

- «Электротренировка» эркин ҳаракатларни мувофиқлаштиришга таъсир қилмайди.

- Барча мускул аппаратларини максимал фаоллаштиришга имкон яратади ва бошқалар.

Курашчи спортчилар учун энг муҳими мускул кучининг ушлашдаги иштирокидир, айниқса, унда электр таъсирини қўллаш орқали мускул кучларини оширилади.

Электр таъсиридаги машқ методи қуйидагиларни ўз ичига олади: қўзғатгич электр пластинкаси 5x1 см катталиқда билакнинг кафт томонидаги яссисига қўйилади (ёки елканинг тирсак қисмига ва ўрталик асаб йўлига электродлар бу ҳолатда кичик катталиқда бўлади). Электр қўзғатгич махсус овоз частотасидаги ток орқали таъсир этади. Спортчи қўлида кафт динамометрини ушлаб туради. Электр қўзғатгич пайтида қўл қисқич мускуллари қисқаради, мускулларнинг таранглашишини ошиши динамометр орқали назорат қиладди. Шунингдек кучнинг ўсиши максимал эркин куч ўсиш билан ҳам назорат қилиниши ҳам кафт динамометри кўрсаткичи орқали оширилади, 50 сек - дам олади (Коц Я.М., Хвинон В.А.) «Электротренировка»дан 9 кун ўтгандан кейин эркин кучнинг максимал ўсиши бошлангич кўрсаткичга нисбатан 20-25% ташкил этади.

Ўткази
мусоба
М
йигин-
вазифа
бу дав
бўлиш

С
амалла
собақа
жалар
ланиш

Д
лайди

очик
маш
меё
ли в
юк:

бош

дак
ю:

маси тузилиши тўғрисидаги масала биринч. ўринда туради. Ўзбекистон терма жамоасининг ўтган давр ичида ортирган тажрибасидан ни танқидий ўрганиб чиқиш натижасида тренировка юкланмасига бўлган талабни кейинги йилларда бирмунча оширишга эришилди. Шунини айтиш лозимки, агар авваллари тренировка йиғинларини ўтказиш даврида бир ҳафталик микроциклда уч катта, икки ўрта ва икки кичик юкланма режалаштирилган бўлса, ҳозирги вақтда юкланма нисбати қуйидаги кўринишда бўлади: беш катта, битта ўрта ва битта кичик. Шундай тизимдаги юкланмалар шундай кўринишда, яъни жадвалдагидек кўринади:

ҳафта кунлар	Машғулот мазмуни	Умумий юкланма
1	11 ⁰⁰ Эт - 60 (ж) 17 ⁰⁰ — спорт ўйинлари	Катта
2	11 ⁰⁰ ЭТР - 30 17 ⁰⁰ ЭТР - 30	Катта
3	11 ⁰⁰ Эт - 60 17 ⁰⁰ УЖТ - 60	Катта
4	11 ⁰⁰ - 40 17 ⁰⁰ ЭТР - 40	Катта
5	11 ⁰⁰ Назария 17 ⁰⁰ Ут - 60	Ўрта
6	11 ⁰⁰ ТР. 5x6 17 ⁰⁰ Ут - 60	Катта
7	11 ⁰⁰ Ҳаммаси Маланий ҳордиқ чиқариш	Кичик

(ж) шартли белгилар: «ТР», «УТ», «ЭТР» - «Тренировка шакли восита ва методлари» бўлимида баён қилинган. Шунинг билан бирга спортчи тайёрлаш тажрибаси кўрсатишича ҳафталик цикл тизими ҳам ўзида фойдаланилмаган имкониятлар борлигини кўрсатмоқда. Жумладан, нафақат умумий юкланмачи режалаштириш тўғрисидаги фикрни илгари суришда, балки тренировканинг аниқ воситалари шиддати ҳам. Бу ҳолат шуниси билан ўзини

оқлаган, яъни ҳар бир юкланма кўп туркумга эга бўлиб, ҳар қандай юкланма 200 шартли бирлик атрофида ўзгариб туради, шунинг учун ҳам у аниқ сочларда ифодаланмоғи керак.

Мисол, кичик полвоннинг юкланмаси бир машғулот кунда 410 ш.б. ва 580 ш.б. Бундай аниқ вазиятда улар юкланмасини умумлаштириб, катта юкланма бўлди деб таърифлаб бермайди. Машқ-чаққонликни ривожлантириш учун спортчи маълум вақтда қон уриш ҳолатининг ҳар хил режимида иш бажармоғи лозим:

- 1 зона, юрак уриш тезлиги 1 дақиқада 130 марта аэроб зонаси
- 2 зона - Ю.У.Т. 1 дақиқада 150 марта аэроб зона.
- 3 зона - Ю.У.Т. 1 дақиқада 180 марта аэроб анаэроб зона.
- 4 зона - Ю.У.Т. 1 дақиқада 180 ортиқ марта анаэроб зона.

Тренировка машғулоти шиддат зоналарининг ҳар бирида маълум вазифаларни ҳал қилади. Шунлай қилиб биринчи хонадаги машғулотлар организмни кейинги ўрта тезликдаги ишлар учун тайёрлашга йўналтирилган. Иккинчи зонадаги машғулот спортчининг аэроф имкониятини оширади ва спортчи организмни оширилган юкланмага мослашишига ёрдамлашади. Ниҳоят, тўртинчи зонада юкланмага мослашишига ёрдамлашади. Ниҳоят, тўртинчи зонада мослашишига кўмаклашади.

Тайёргарлик босқичига боғлиқ иш вақтининг фонз нисбати бу зоналарда турланиб турилади. Тренировка ишлари тажрибасида қанчалик бул қилинишича 4 зона машғулотларига мусобақа босқичида умумий вақтнинг 5-10% ажратилади. Кураш турларида бу кўпроқ бўлиши керак, чунки мусобақа қондасига биноан полвон бир кунда мусобақалашиб, 5-8 тагача учрашув ўтказади. Демак, бундай вазиятда шиддат зонасида машғулот вақтини бўлишда тренировка юкланмаларини режалаштириш ўз ифодасини топиш керак. Бундан ташқари ҳафталик цикл юкланмасини режалаштиришда разминка шиддатини режалаштириш зарур. Ўқув-тренировка машғулотларининг ҳар хил шаклларида разминка 1 дақиқада 120-130 марта томир уриш режимида амалга оширилмоғи керак. Бундай разминканинг асосий вазифаси спортчининг таянч-ҳаракат аппаратини қаршилик кўрсатмаётган рақибга усул ишлатиш учун тайёрлашдир.

Ўқув-тренировка машғулотларини ўтказишдаги разминка бир дақиқада 135-145 марта томир уриш режимида амалга оширилади. Яъни организмнинг барча системалари белгиланган темпда ишлашга тайёр бўлмоғи керак.

Тренировка машғулотларини ўтказиш вақтида ўрта темпдаги умумий разминка бир дақиқада 130-140 томир уриш режимида ўтказилади, ундан кейин бир дақиқада 150-155 уриш. Бундай разминкадан кейин спортчи организми амалда қайта тайёрлашга муҳтож эмас ва беллашувни истаган темпда бошлаши мумкин.

Юқорида қайд қилинганидек, ўқув-тренировка йиринининг ҳафталик цикли куйидаги кўринишда, яъни иккинчи жадвалда кўрсатилгандир.

Жадвал 2

№	Тренировка ҳафталик микроцикли ўтказиш вақти ва соати	Машғулоти мазмуни	Мақсад ва мувофиқлиги ва шиддати	Юқорида
1	Душанба Эр. кеч.	Разминка 10	2	560
2	Сешанба Эр. кеч.	Эрт. 60 Футбол Разминка 10 э.т.и. - 30 разминка 10	4 5 4 6 4	
3	Чоршанба Эр. кеч.	Разминка 10 э.т.и. 30	6	440
4	Пайшанба Эр. кеч.	Разминка 10 э.т.и. 60 спорт ўйини 60	2 4 5	
5	Жума Эр. кеч.	Разминка 10 э.т.и. 40 разминка 10 к.т.и. 40 Назария Разминка	4 5 4 5	480
			2	

		10	4	260
6	Шанба Эр.	к.т. 60 разминка 10 т.р. 5x6 разминка 10 у.т.и. 6 8 10	5 7 4 7	443
7	Якшанба Эр. кеч.	Ҳаммом фасл дам		

Машғулот шиддатини бошқариш спорт маҳоратини ошириш учун қўйилган ҳар хил вазифалар орқали амалга оширилади.

2.2. ТРЕНИРОВКАНИНГ ШАКЛЛАРИ МЕТОД ВА ВОСИТАЛАРИ

Ўзбекистон терма жамоасини амалда тайёрлаш 5 шаклда амалга оширилади:

1. Ўқув машғулоти (УМ):
2. Ўқув-тренировка машғулоти (У.Т.М.):
3. Тренировка (назорат) машғулоти (Т.М.):
4. Жисмоний тайёргарлик машғулоти:
5. Илмий-назарий машғулоти.

Спортчиларни тайёрлашнинг бу шаклларини нафақат терма жамоалари тренерлари назорати остида, балки жойларда мустақил ҳолда амалга ошириш мақсадида юқоридаги иш шакллари билан боғлиқ ҳолатини ва асосий томонларини очиб бериш ва янада аниқлик киритиш зарур.

Ўқув машғулотлари бу асосан полвонларни техник маҳоратини такомиллаштиришга қаратилган ва куйидаги вазифаларни ҳал қилиш кўзда тутилади:

- Полвонларнинг ўзлари севган кураш усулларини такомиллаштириш:
- Курашда ўзлари севган усуллар комбинациясини такомиллаштириш:

Ўтказил
мусобак
Му
йигин-л
вазифас
бу давр
бўлиш

С
амалла
собақа
жалар
ланиш

Д
лайди

очиқ
маш
меъё
ли в
юк:

бош
дак
юк:

Кураш жараёнида тик ётган ҳолатдаги усуллари
борганишларини такомиллаштириш:

– Қарши жавоб ҳаракатини такомиллаштириш.

Маълумки ҳозирги вақтда ҳар қандай спорт турида техника бир
вақтда ва кетма-кет ҳаракатлар системаси бўлиб, аниқ ҳаракат вазифа
ларини ҳал қилишга қаратилгандир. Шунга мувофиқ миллий кураш
рашда ва дзю-дода барча техник усуллар полвоннинг ҳужумга ва
ҳимояга ўтиш ҳаракатлар системасидан иборат эканини ҳисобга ол
моқ зарур. Охиргиси усуллар техникасини та-комиллаштириш метод
ва воситаларининг хусусиятини очиб беради ва ҳаракатларнинг йи
рик лизимини, яъни техник-тактик ҳаракат деб аталувчи, ўз ичига
техник усулнинг тайёрлов ҳаракати ва ижро этилувчи ҳаракатларни
олади. Ҳозирги даврдаги техникани такомиллаштириш учун қўлла
ниладиган машқлар учта турга бўлинади, асосий махсус ва махсус
ёрдамчи. Асосий машқларга мусобақа ва тренировка беллашувлари
ёрдамчи билан бажариладиган машқ киради. Махсус машқларнинг
қўлланиладиган тўлиқ куч билан қаршилиқ кўрсатмаётган
қиради. Махсус машқларга тўлиқ куч билан қаршилиқ кўрсатмаётган
рақиб билан бажариладиган машқ киради. Махсус машқларнинг
ўзига хос хусусияти унинг бошқарилиши мумкинлигидир. Махсус
ёрдамчи машқларнинг махсус машқларидан фарқи шуки, спортнинг
бошқа турлари воситалари ва ҳар хил анжомлар ёрдамида бажари
лади. Шунингдек махсус-ёрдамчи машқлар умумий тараққий этти
рувчи машқлардан фарқи улар махсус ва асосий машқларни бажари
риш вақтида намоён бўладиган ҳаракат ҳолати ва амплитудасига мос
ҳолат ва амплитудасига мос ҳолат ва амплитуда бажарилишидадир.

Бундан ташқари махсус ва махсус ёрдамчи машқларнинг асо
сийларидан фарқи уларнинг тезлигини ва кучини бажарилиш пайти
да ошириш мумкин.

Турли методик қўлланмаларда (ўзимизда ва чет элларда
чиқарилган) техникани такомиллаштиришнинг кўп методларини кел
тиришган, лекин улар техник такомиллаштиришнинг метод ва воси
таларини чалкаштириб юборишадилар. Бироқ охирги вақтларда му
тахассислар бир фикрга келишганлар, у ҳам бўлса спортча кураш
турларида техник маҳоратни такомиллаштиришнинг бир методи
аниқ динамик вазиятда шароитни ўзгартириш методи мавжуд. Бу

ўзгариш айнан машқни бажариш пайтида ёки унганча бирон нарса во
ситасида амалга оширилади. Бу метод ҳар хил воситалар узвий
ситасида амалга оширилади. Бу метод ҳар хил воситалар узвий
борлиқ ҳолда техник маҳоратни такомиллаштиришдаги барча вазифа
ларни ечишга кўмаклашади. Бироқ, бу метод тўғрисида нотўғри
тасаввурга эга бўлмаслик учун ушбу метод ўз навбатида бир қанча
хусусий методларга бўлиниб, такомиллаштиришнинг турли хил ва
зифаларини ҳал қилишда фойдаланилади. Юқорида қайд қилинган
аниқ динамик вазият шароитида иккала полвоннинг ҳам аниқ бир
вақтда олинган ҳолати ва хулқини ифодаловчи белгилар йиғиндисидан
иборат бўлади. Бу шароитни ўзгартириш соддалаштириш ёки
мураккаблаштириш сари бажарилиши мумкин.

Шундай қилиб ўзгартиришнинг энг муҳим икки усули бўлиши
мумкин:

1. Ҳужум таъсир қилиш йўли билан:
2. Ҳимояга таъсир қилиш йўли билан.

Шу билан бирга вазият шароитини ўзгартириш бир вақтда
ҳужум ва ҳимояга таъсир қилиш орқали бўлиши мумкин.

Вазият шароитини ўзгартириш ҳужумга таъсир қилиш йўли би
лан амалга оширилиши мумкин:

- Қўзғалувчанлик ҳолатини ўзгартириш:
- Функционал ҳолатини ўзгартириш.
- Тактика-техника вазифасини ўзгартириш.

Вазият шароитини ўзгартириш ҳимояга таъсир этиш йўли билан
амалга ошириш мумкин:

- Бирон бир восита орқали руҳий ва қўзғалувчанлик ҳолатига
таъсир этиш.
- Рақибни ҳар хил оғирликда, даражада, бўйи-баста ва техник
тактик қобилиятига қараб таъсир қилиш:

– Рақибларнинг техник ва тактик вазифаларини ўзгартириш.
Бундан кўриниб турибдики, қайд қилинган топшириқларни
хилма-хил ўзгартириш ва бу ўзгаришлар учун зарур меъёрлар танлаб
олиш кундалиқ машғулотлар учун турли хил мусобақалашув белла
шувлари шароитини моделлаштириш мумкин.

ўтказилиб, б
мусобақа қо
Мусоба
йигин-ларид
вазифасида
бу даврда т
бўлиши тав

Спорт
амалларин
собақа паї
жалар уст
ланишда

Душ
лайди.

Асо
очиқ ҳа
машқла
меъёрда
ли вази
юклани

Э
бошқа
Қ
дақин
юкла

Полвон ўзи севган усулининг шахсий комплексини такомиллаштиришда махсус ва махсус ёрдамчи қўллаш пайтида олдиндан белгилаб олиши зарур:

- Танланган машқнинг айрим қисмини такрорлаш сони;
- Такрорлаш оралиғидаги дам олиш вақти;
- Ўқув машғулотида такрорланиши керак бўлган машқ тури;
- Режалаштирилган сериялар ўртасидаги лақт.

Дэю-до «Кураш» бўйича машғулотларнинг муҳим вазифаси танланган кураш усули комбинациясини тик ва ётган ҳолатда такомиллаштириш ҳисоб-ланади, шунингдек иккала ҳолат оралиғидаги усуллар боғланиши. Бундай ҳолатда методик томондан курашни шундай ташкил қилиш керакки, ҳимоя талаб қилинган вазиятни аниқ намоён қилсин, яъни биринчи (мураккаб) усулдан ҳимояланишини кўрсата олсин. Қарши ҳаракатларни такомиллаштириш икки хил усулда ташкил қилиш мумкин. Биринчи усулда рақибнинг туриш ҳолатидан (юзма-юз, ён билан, орқа билан) келиб чиқиб жавоб ҳаракати такомиллаштирилади. Иккинчи усулда рақибнинг туриш ҳолатидан рақибни аниқ кураш усули эҳтимол, бўлиши мумкин бўлган ҳаракати такомиллаштиради. Жавоб ҳаракатларини такомиллаштириш билан бир вақтда махсус тезликни машқ қилиш ва тарбиялаш вазифаси разминкадан кейин бирданига амалга оширилиши керак. Тик-ётиб курашишдаги боғланишларни такомиллаштириш билан бир вақтда яна бир вазифани, яъни ҳимояланувчи олдига гиламга йиқилиш биланоқ фаол ҳимоя ҳаракатини (ағдарилиш, қўлларни йиғиб олиш ва б) бажариш вазифаси юкланади. Бундай вақтда кураш усуллари орасидаги боғланиш беллашувнинг махсус модели шаклига киради, уни муваффақиятли қўллаш ҳимоя ва ҳужум ҳаракатининг мақсадга мувофиқлигига боғлиқ бўлиб, унда мусобақа элементлари тренер томонидан назорат қилиб борилиши лозим.

Ўқув машғулотларининг аниқ вазифасини режалаштиришда такомиллаштиришнинг аниқ вазифалари, воситалари ва методларидан ташқари. Ўз ичига аниқ ташкилий-методик кўргазмаларни олиши, унда эса такомиллаштириш вазифасини ҳал қилишнинг энг кичик томонларини аниқлаштириб олинади. Улар орасида энг муҳими такомиллаштириш ва воситаларини режалаштиришда

қўлланиладиган методи усулларини кўрсатиш мақсадга мувофиқ бўлади. Улар жумласига қуйидаги методик усуллар киради: Ошириб кўрсатиш, ёзиб қўйиш, қўшимча мўлжаллар ва ҳ.к. Ўқитувчининг дэю-до ва кураш секцияларидаги машғулотларни оқилона ташкил қилиши ҳам муҳим аҳамиятга эга. Шунинг учун ташкилий-методик кўргазмалар бўлимида жуда хилма-хил ташкилий масалалар киритиши зарур, яъни ҳар бир гуруҳда шуғулланувчилар сони, шунингдек унинг ичидаги кичик гуруҳлар, ҳаттоки шуғулланувчиларнинг руҳий жисмоний мослиги, жисмоний ва техник тайёргарлик даражаси ҳам ҳисобга олинган ҳолда жуфтликлар тузилган бўлиши зарур. Бундан ташқари гуруҳчаларнинг бир вақтда машқ қилишларида гиламнинг қайси жойида бўлиши ёки уларнинг навбатма-навбат алмашинуви ҳисобга олинади.

Ўқув-тренировка машғулоти бу асосан учрашувни тактик жиҳатдан тўғри олиб боришни такомиллаштириш мақсади олдинга қўйилади. Бу вазифани ҳал қилишда асосий машқларни қўллаш орқали эришилади, яъни тренировка ва ўқув тренировка беллашувлари, уларнинг асосий хусусиятлари ҳужум ва ҳимоянинг аниқ вазифаларини белгилаш ҳисобланади. Дэю-дочи ва курашчи полвонларнинг учрашув вақтида ўзини тута билиш тактикасини такомиллаштириш бўйича энг муҳим вазифалар сифатида қуйидагича ажратиш мумкин.

- Гиламнинг қизил зонасида чиройли мусобақалаштириш қобилиятини такомиллаштириш, шу мақсаддаки ҳакамларнинг ютуқ баҳолашини олишга эришиш.

- Қарши усул ишлатиш ва бирон рақибдан олдин бажаришга улагуриш қобилиятини такомиллаштириш.

- Курашни ётиб олишга ўтказиш ва шу ҳолда ҳужумни кучайтириш қобилиятини ўстириш.

- Яширин ҳимояга ўтиб олган рақиб билан муваффақиятли курашиш қобилиятини ўстириш.

- Яширин ҳимояга ўтиб олган рақиб билан муваффақиятли курашиш қобилиятини ўстириш.

- Кураш тушишда рақибнинг гилам бўйлаб қилган ҳаракатидан оқилона фойдаланишни такомиллаштириш.

ўтказилиб, б
мусобақа қо
Мусобақ
йигин-ларида
вазифасидан,
бу даврда тр
бўлиши тавс

Спортга
амалларини
собақа пайт
жалар усти
ланишда иш

Душа
лайди.

Асос
очиқ ҳа
машқлар
меъёрда
ли вазиф
юклани

Эр
бошқа
К
дақиқ
юклар

– Рақибга унинг энг яхши кўрган ушлашига йўл қўймаслик
балки ўзининг ёқтирган усулида ушлашга эришиш.

– Курашнинг биринчи дақиқаларидаёқ усул ишлатишга эри
шишга ўргатиш.

– Ҳар қандай ҳолатда ҳам ман қилинган усулни ишлатмаслик ва
кўпол-лик қилмаслик қобилиятини ривожлантириш.

– Рақибни ҳар хил қоида бузишга мажбур қилиш учун зарур
турли комплекс сифатларни ривожлантириш.

– Мусобақаларни ўрашувларида техника-тактика ҳаракатла
рининг мақсадга мувофиқларидан фойдаланиш қобилиятини ривож
лантириш.

Қайд қилинган вазифаларни ҳал қилиш учун қисқа муддатли
ўрашувларни шундай ташкил қилиш керакки, унда бир ёки икки
томонлама топшириқлар берилсин. Бундай ўрашув формуласи жуда
хилма-хил, яъни бир дақиқадан олти дақиқагача бўлиши мумкин ва
у бир ёки бир неча рақиб билан ўтказилиши мумкин. Бироқ шу ўра
рашувлар максимал фойда билан ўтказилиши мумкин. Бироқ шу ўра
рилиши зарур ва унда барча камчиликлар қайд қилиниб боради ва
ниҳоят йўл қўйилган хато ва камчиликлар қайд қилиниб боради ва
чиқарилади. Ҳар бир рақиб билан ўтказилиши мумкин. Бироқ шу ўра
«Эркин тренировка» деб аталади, бунда полвонлар ўз олдипарига
мустақил вазифалар қўяди, бунда полвонлар ўз олдипарига
маҳоратини такомиллаштириш вазифасини белгилаб, ўзи учун муҳим
вазифани ҳал қилади.

Тренировка машғулоти ҳар томонлама тайёргарликни такомилла
штиришга қаратилган, яъни бир вақтда куйидаги вазифаларни ҳал
қилишни кўзда тутлади.

- Техник маҳоратни такомиллаштириш;
- Тактик маҳоратни такомиллаштириш;
- Махсус жисмоний тайёргарликни такомиллаштириш;
- Рухий тайёргарликни такомиллаштириш;

Тренировка машғулоти мусобақа типиде ўтказилади. назорат
ва тренировка беллашувлари ўтказилган олдинда турган мусобақа
андозасини яратиш мақсадга мувофиқ бўлиб, унда ўрашув сони ва
улар орасидаги дам олиш вақти оралиғи ҳисобга олиниши зарур

Шундай қилиб ўрашувлар ўртасидаги дам олиш оралиғи ҳисобга
олинади. Ундан кейин ҳар хил ўрашувлар орасидаги дам олиш ора
лиғи таълаб олинади ва ниҳоят тренер шундан келиб чиқиб
полвонларга ҳар хил қийинчиликдаги дастурлар топширади. Жисмо
ний тайёргарлик бўйича машғулотлар умумий ва махсус жисмоний
иш қобилиятини такомиллаштиришга қаратилган бўлади. Умумий
иш қобилияти, махсус иш қобилияти учун база ҳисобланади ва ўрта
тезликда бир текис югуришни қўллаш, яъни иш вақтида пульс режи
ми бир дақиқада 140-150 марта уради. Бундай ишларни бажариш
тайёргарликнинг барча давларида зарур ва эрталабки тренировка
вақтида ҳар куни 15-30 дақиқалик пойга югуриш керак. Пойга югу
ришни алоҳида тренировка сифатида мақсадга мувофиқ қилиб
ўтказар эканмиз у шиддатли бўлиб, бир дақиқалик томир уриши 150-
160 атрофида бўлиши керак. Махсус иш қобилият деганимизда биз
махсус куч, махсус тезлик, махсус чидамлик, махсус эгилювчанлик
каби фазилатларнинг энг юқори даражада намоён бўлишини тушуна
миз. Ҳозирги вақтда кучни ривожлантирувчи восита ва методлар жу
да кўп. Бироқ уларни танлашда кураш турлари учун портловчи хусу
сиятга эга куч зарур эканини ҳисобга олмоқ керак. Шундан келиб
чиқиб, жойларда ҳамма ерда кучни ривожлантирувчи ёки машқлар
лаштирувчи воситалар мавжуд. Шунинг учун биз аниқ машқлар
рўйхатини тавсия қилмоқчимиз, қайсики полвонларнинг функционал
учун бажариш қулай ва улар ишчи мускул тизимининг функционал
кучини ривожлантиришнинг умумий воситаси бўлиб хизмат қилади.

АСОСИЙ МАШҚЛАР РҲЙХАТИ:

1. Ҳалқачаларга осилиб туриб максимал тезликда уч марта
қўлларга суяниб туриш ҳолатига ўтиш, унда оёғига ёки белига ўз
оғирлигининг 10-15% ҳажмида юк осиб олган ҳолда.
2. Гимнастик ўтиришда ўтирган ҳолда ўз оғирлигининг 50%
тенг оғирликдаги штангани беш марта тезликда кўтариш.
3. Колцо ёки турникда узоқ вақт ўз оғирлигининг 60-70% тенг
оғирликдаги юкни осиб олиб туриш.

1. Махсус жисмоний тайёргарлик даврида қўлланилган-тренировка воситаларини таҳлил қилиш.

2. Техник-тактик тайёргарликда қўлланилган воситалар таҳлиллари яқини таҳлил қилиш.

3. Умуман тренировка жараёнининг сифат ва сон кўрсаткичларини яқини таҳлил қилиш.

28. Ишнинг биринчи ва иккинчи босқичини бажаришда икки ўлчамли икки ўлчамли таҳлил қилиш мўлжалланади— айнан амалда бажарилган юкланма ҳажмини аниқ тренировка йўналишининг айрим машқлар ва воситалар бўйича аниқлаб ҳисобланади, ундан кейин шу воситаларнинг кучайтирилиш зоналари бўйича тақсимланиши таҳлил қилинади. Таҳлил қилиш бажарилган ишнинг мутлоқ моҳияти бўйича (вақт), шунингдек умумий ҳажмга нисбатан фоиз ҳисобида. Таҳлил қилинаётган бошланғич икки босқич юкланмаси ўлчамларини белгилашда биринчи навбатда ҳаракат ва техник-тактик қобилиятларнинг бош хусусиятини, яъни тўғридан-тўғри мусобақа фаолияти билан боғлиқлигини аниқлаш зарур.

Тренировка юкланмасини таҳлил қилишнинг учинчи, яқини босқичини бажариш пайтида, тренировка жараёнининг тузилиши ва йўналишига жуда яхши оғзаки таъриф берилади, ундан кейин тренировка жараёнининг умумий кўрсаткичларини ўрганилаётган давридаги вақтдаги кўрсаткичлар ҳисоблаб чиқилади. Бундай кўрсаткичларга киради:

- мусобақалар ва стартлар сони;
- ҳар хил микроцикллар сони;
- мусобақа, тараққий этувчи ва тикланиш микроциклларнинг ўзаро нисбати фоиз ҳисобида;
- марказлашган ва марказлашмаган тайёргарликнинг ўзаро муносабати фоиз ҳисобида;
- ўрганилаётган микроциклдаги тренировка кунларининг сони ва фоизи;
- ўрганилаётган микроциклда тренировка машғулотларининг сони ва фоизи;
- тренировка ишларининг сони ва соати (дақиқа) фоиз ҳисобида.

- спортчини техник-тактик тайёрлаш воситалари % ҳисобида ва ҳажми (соат ёки дақиқада):

- спортчини махсус жисмоний тайёрлаш воситалари ҳажми ва фоизи:

- тренировка ишларининг анаэроб-алактат ҳолатдаги ҳажми ва % фоизи:

- тренировка ишларининг аэроб-анаэроб ҳолатидаги ҳажми ва % фоизи:

- тренировка ишларининг анаэроб ҳолати олдидаги вазиятда ҳажми ва % :

- тренировка ишнинг аэроб ҳолатдаги ҳажми ва %;

- фаол дам олиш ҳажми ва %;

29. Хулоса қилиб шунини айтиш мумкинки, назорат тренировка жараёнини бошқаришнинг ажралмас қисми бўлиб, тренировка жараёнини олдиндан мўлжалланган динамик хусусиятларини жамлаш асосида амалга оширади. Тренировка жараёнини назорат қилиш фақат шу вақтда яхши натижа бериши мумкин, агарда у доимо ва ўз вақтида амалга оширилса, шунингдек у ортиқча ташвишларсиз бўлса. Охириги вазиятда қўлланилаётган метод ва тестларни диққат билан танлаб олиш ва спортчи кузатишни ташкил қилиш оқилона бўлиш талаб қилинади. Кўпинча бундай назоратнинг натижаси олинган маълумотни қайта ишлаш усулига боғлиқ, шунинг учун ҳозирги замон талаби қайта ишлаш ва тренернинг ҳисоб-китоб ҳужжатлари шундай бўлиши керакки, улар компьютерда қайта ишлашга мўлжалланган бўлиши керак.

Жаҳон чемпионати олдида мамлакат терма жамоасининг мақсадга мувофиқ тайёрлаш жараёнини бошқаришнинг илмий-методик асослари.

2.1. Ўзбекистон терма жамоаси аъзоларини тренировка йиғини шароитида тайёрлашни режалаштириш бўйича илмий-методик тавсиялар.

Спортнинг ҳозирги замон тараққиёти даражасида тренировка юкланмаларини режалаштириш масалалари энг муҳим аҳамиятга эга. Айниқса, мезон ва микроциклларда тайёргарлик тренировка юклан-

2.2. МУСКУЛЛАРНИНГ ИШ ҚОБИЛИЯТИНИ ОШИРИШ МЕТОДИ.

Электр қўзгаткичлар мускул ёки бўғинлар асаб толаларининг иш қобилиятини оширишга олиб келади (иш пайтида қўзгаткич орқали таъсир этганда) ва мускул ишлаши натижасида ҳосил бўлган чарчоқнинг тикланиш даври қисқаради (Мартъяков В.А., Гнутов М.И.) Электрик қўзгаткич таъсирида мускулнинг иш қобилияти ошиши ҳаяжонли табиатга эга ва у курашда учрайдиган ўзига хос иш бажаргандан кейин мускул-асаб системасининг тикланиш жараёнига ижобий таъсир қилади.

Ишлаб чарчаган мускулга қўзғатувчи электродлар уланади, электр қўзгаткич аппаратидан ток заиф тоқ боради, яъни мускул тўқималарини зўрға қисқартиришни таъминлайди. Электротаъсир 15 секундлик режимда қўзгаткич таъсир ўтказилади, 15 сек - дам. Ўтказилган экспериментлар натижаси шуни кўрсатадики, мускулга жазолаш электрик қўзгаткич орқали таъсир қилиш мумкин деган қисқаришни тиклаш воситаси сифатида фойдаланиш мумкин деган хулосага келиб, мусобақага тайёрлашнинг айрим босқичларида қўллаш мумкин.

Назарий машғулотлар тайёргарликнинг муҳим шакли бўлиб, тайёргарликнинг жуда хилма-хил вазифаларини ҳал қилишга йўналтирилган (техник, тактик, жисмоний ва руҳий тайёргарлик). Назарий машғулот маъруза, суҳбат, видеоёзувларни ва киноленталарни кўриш тарзида ўтказилиши мумкин, шунингдек мустақил равишда илмий-методик адабиётлар устида ишлаш орқали амалга оширилади.

2.3. РУҲИЙ-ПРОДАВИЙ ТАЙЁРГАРЛИКНИНГ ВОСИТА ВА МЕТОДЛАРИ

Полвонларнинг психологик тайёргарлигининг асосий мақсади мусобақа турнирлари пайтида психологик жараёни бошқариш қобилиятини ўстириш ва такомиллаштиришдан иборат. Бу мақсадни амалга ошириш куйидаги асосий вазифаларни ҳал қилиш зарурати билан боғлиқ:

1. Турнир бошланиши олдидан полвоннинг асаб-руҳий ҳолатининг тиниқлигини сақлаш қобилиятини такомиллаштириш.
2. «Старт олди» ҳолатининг кўтаринкилигини ошириш.
3. Учрашув тугаши билан кучларни тиклаш.
4. Учрашувни муваффақиятли ўтказишга ёрдам берувчи комплекс психологик функцияларни такомиллаштириш.

Қайд қилинган вазифаларни амалга ошириш тренировканинг куйидаги метод ва воситалари ёрдамида ҳал қилинади.
Биринчи учта вазифани амалга ошириш психологик ҳолатини ўзи бошқаришни такомиллаштириш йўли билан ҳал қилинади.

- а) Функционал ҳолатини ўз назорат қилиш усулини такомиллаштириш.
- б) Қизиққонлик даражасини тушириш усулини билиш ва диққатни бир нуқтага жамлаш.

Функционал ҳолатини ўзи назорат қилиш усулини такомиллаштириб бориш. Полвон ўз ҳолатини тўғри баҳолаш, мунтазам равишда ўз ҳолатини ёки айрим томонларини баҳолашни машқ қилиши натижасида эришилади, яъни кайфияти ва ҳис-туйғуларини назорат қила билиш орқали. Ҳар доим полвон ўз ҳис-туйғу ва сезгиларини диққат билан аниқлаб олишга ҳаракат қилиши ва уларни мумкин қадар аниқ ва табақалаштириб баҳолаши зарур. Аста-секин мана шундай ишлар натижасида спортчи онгида белгилар тизими тўпланади, уларга суянган ҳолда спортчи ўз ҳолатини тез ва аниқ баҳолай олади. Ўзининг функционал ҳолатини баҳолашни машқ қилиш учун тавсия қилинади: Ўз-ўзини баҳолашнинг табақалашган тести «САН» ва «Сифат белгиловчи» тест. Фаоллик даражасини баҳолашни билишни машқ қилиш учун қайта боғланиш машқларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқ, яъни объектив назорат ёрдамида кузатилади:

- а) Юрак қисқариши частотаси (Ю.К.Ч.)
- б) Терининг электр ўтказувчанлик даражаси (Т.У.Д.)

ҲАЯЖОН ДАРАЖАСИНИ ПАСАЙТИРИШ УСУЛИНИ БИЛИШ ВА ДИҚҚАТНИ КЕРАКЛИ ТОМОНГА ЙЎНАЛТИРИШ

Мустақил равишда танглик даражасини пасайтириш, салбий кайфиятни безовталиқ, кўрқинч ва ховлиқишни тунатиш учун пол-усулларга аутоген тренировка деб аталувчи ва унинг кўп сонли кўринишлари киради. Ҳозирги вақтда энг кўпроқ ишлаб чиқилган ва экспериментал текширувдан ўтказиб асосланган варианты ўз-ўзини ишонтириш ҳисобланади. У «Психологик бошқариш машқи» номи билан маълум ёки ВНИИФКнинг спорт психогигиена лабораторияси-да махсус спорт амалиёти учун ишлаб чиқилган. П.Б.М.нинг доимий ин тикланишини тезлаштиришга ёрдамлашади, асаб тизимининг жу-психологик ҳолат ва иш қобилиятининг барқарорлигини ва турғун-лигини таъминлайди.

Психологик бошқариш машқининг таъсир қилиш механизми тўртта таркибий қисмдан фойдаланишга асосланган бўлиб, улар ор-ганизмда доимий равишда бўлиб турадиган психофизиологик жараён-тизимига киради. Биринчи таркибий қисм (компонент) ўз диққатини танланган объектда тутиб тура билишни машқ қилиш (ўз органи-мида, унинг айрим қисмларида, аниқ операцияни бажаришда, рақиб-да, унинг ҳаракатида ва ҳ.к.).

Иккинчи таркибий қисм – ўзини ўзи ишонтириш формуласи ўз онгида тафаккур кучи ва тасаввур қилиб кўриш ва шу қобилиятни максимал аниқлик даражасида ривожлантиришдир. Мисол, ёруе қиёфани тасаввур қилиш ва бўшаниш аниқ ифодасини такрорлаган да кўлида иссиқлик ҳис этиш. Учинчи таркибий қисм юз, кўллар, оёқлар, тана мускулларини тўлиқ бўшаштириш, яъни скелет мускул-ларини тарангликдан тўлиқ озод қилишни билиш ва шу орқали мус-куллардан марказий асаб системасига бош миёга оқиб борувчи асаб тўлқинларини камайтиради. Натижада бош миё ташвишлари пасай-иб, киши мизриш ёки уйқуга тояш ҳолатига киради. Бундай ҳолатда асаб марказлари ташқи муҳит таъсирига мантиққа зид жавоб беради.

Кучли кўзғаткичга озгина жавоб беришни ёки умуман жавоб бермас-лиги мумкин, бир вақтда жуда кичик кўзғаткичга кучли жавоб бериш ҳам мумкин. Тўртинчи таркибий қисм – ўз-ўзини керакли сўзлар формуласи орқали таъсир қилишни бош миё сергаклиги сусайган ҳолатда ҳам билишдан иборат. Сўз бундай пайтда вегетатив функ-циясини бошқариш қобилиятига эга бўлади, чунки олатдаги сергак ҳолатда сўз орқали бошқаришга итоат қилмайди.

Ўз-ўзини ишонтиришга ўргатиш психнатор табиб ёки тренер раҳбарлигида ўтказилади. Машғулот яккама-якка ёки гуруҳда ўтка-зилади ва тўртта кетма-кет босқичдан, тананинг айрим қисмларига диққатни тўплашдан иборат. Биринчи босқич («юз босқичи») тўққиз сўз фор-уласидан таркиб топган. Иккинчи босқич («кўллар босқичи») ҳам саккиз формуладан иборат бўлади. Бошланғич уч босқични эгаллаб мустақил юз, кўллар ва оёқлар мускулларида бўшаниш ва иссиқликни сезишни ўрганиб олганда, шуғулланувчи ўз асаб тизимини яхши ва тез тинчлантириш қобилиятини эгаллайди. Тўртинчи босқич («тана босқичи») 13 сўз формуласидан иборат бўлиб, «Мен дам олдим ва тинчландим» формуласи билан яқунлана-ди.

Барча, тўрт босқич ҳам ўқитувчи ёки тренер раҳбарлигида машғулот 18-20 дақиқани эгаллайди, мустақил машғулот эса ундан икки марта кам давом этади.

БЕЛЛАШУВНИ МУВАФФАҚИЯТЛИ ЎТКАЗИШГА КЎМАКЛАШУВЧИ ПСИХИК ФУНКЦИЯ КОМПЛЕКСИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

Ҳимоя ҳаракатининг фойдали бўлиши кўпроқ шундай психик функция фазилатларни такомиллаштиришга боғлиқ бўлади.

а) мураккаб вазиятларда руҳий фаолиятни ўзи назорат қилиш ва бошқариш.

б) ҳавфли, мураккаб ва оддий

в) ҳаяжоннинг турғунлиги.

Бу функцияларни умумий машқ қилиш ўқув-тренировка йиғинларида «Интеграл» нейрхронометрда тест модели ёрдамида сенеомотор таъсирланиш.

амалга оширилади, махсус машқ қилиш эса ўқув-тренировка
маълумотларида ва мусобақаларда махсус топшириқ бериш йўли
билан: Ўз учрашувларини майдалаб таҳлил қилиш ёки асосий
рақибларнинг учрашувларини назорат қилиб бориш ва видеоёзув ёки
учрашув стенограммасини кузатиш йўли билан аниқланади.

Агарда таҳлил мусобақадан кейин узоқ ёки қисқа вақтда
қилинса, унда албатта, таҳлил қилинаётган учрашувнинг видеоэлли-
сини олдин кўриш керак. Таҳлил қилишни учрашувнинг ўзидан
бошламай, балки ундан олдинги вазиятдан, яъни ўзининг «старт ол-
ди» ҳолатидан бошламоқ зарур: воситалар ва усуллар, қайсики унинг
юқори даражага эришиши учун фойдаланилган, учрашувнинг тактик
режасини аниқлашдан ва уни амалга ошириш усулларида бошламоқ
зарур. Ундан кейин учрашувни майдалаб таҳлил қилишни пунктлар-
да бажарилади:

а) Учрашувда белгиланган тактик режани амалга ошириш дара-
жаси;
б) Ҳакамлар берган баҳоларга кўра эришилган галаба жараёнида
учраган энг яхши вазиятлар.

в) Учрашув пайтида чеккан руҳий азияти ва динамикаси, шунинг
гдек уларнинг учрашув натижасига таъсири;
г) Ютуқ ва мағлубиятнинг полвон руҳий ҳолатига таъсири, ўша
ҳолатдаги унинг аҳволи.

д) Учрашувдаги ноқулай вазиятлар – хато, фойдаланилмаган
имкониятлар, техник ҳаракатда ютқазилган оғоҳлантириш олиш.

Мусобақа тугаши билан ўтказилган таҳлил полвонда ўз-ўзини
назорат қилишни ривожлантириш мақсадида ҳаракатларни онгли
равишда бажариш қобилиятини оширишни кўзда тутди. Ўқув-
тренировка йиғини даврида видеоёзувни кўриб чиқиб қилинган
таҳлил полвон учун тактик фикрлашни ри-вожлантириш ва такомил-
лаштириш воситаси бўлиб хизмат қилади.

Ўзининг психик фаолиятини махсус иш шароитида бошқариш
функция-сини машқ қилиш учрашув режасини аниқ бажариш бўйича
қўйилган топшириқни кутилмаганда махсус тўсиқ айдо қилиш
орқали амалга оширилади.

Полвонларнинг ҳаяжонланиш даражасининг турғунлигини оши-
риш учун уч гуруҳ тадбирлар қўлланилади:

1) Шахсий хусусиятларни ҳисобга олиш.

2) Асосий рақиблар ҳақида маълумотларни кўпайтириш, унинг
устидан галаба қозониш воситалари ва имкониятлари, бўлажак тур-
нирнинг ўтказилиш шартлари ҳақида.

3) Ўқув-тренировка машғулотларида ҳаяжонланиш юкланмаси
даражасини ошириш.

Бу тадбирларни янада майдалаб кўриб чиқамиз. Спортчини тур-
нирга тайёрлашда ва унга қатнашиш вақтида хулқи ва фаолиятининг
барқарор-лигига, айниқса, жуда катта таъсир кўрсатади:

а) асаб тизими хусусияти (айниқса безовталиги);

б) шахснинг фазилати (айниқса безовталиги);

в) важларининг катталиги ва тузилиши.

Мисол, асаб тизимининг бўшлиғи ва ҳаяжоннинг юқорилигида
шахснинг турғунлиги бажарилаётган ишининг муҳимлиги даражасини
боғлиқ бўлади. Демак, полвоннинг ҳаяжонланиш даражасини
барқарорлаштириш воситаси ундай шахс хусусиятига кўра, унда му-
собақага қатнашиш жавобгарлигини сусайтиради, вазифининг
моҳиятини пасайтиради.

Жуда кўп ҳолларда мусобақа шароитида полвоннинг ҳолатига
қайфиятга, бемалоллигига бирдан салбий таъсир кўрсатиши мумкин
бўлган тасодифлар, яъни турнирни ташкил қилиш ва ўтказиш шаро-
итлари, рақибнинг ҳатти-ҳаракати, ҳаттоки тренернинг тўғрисидаги
қарама-қарши турнирни ўтказиш шарт-шароитлари оширади.

Спортнинг хозирги тараққиёт даражасидаги тренировка машғу-
лотларидаги юкланиш ҳажми ва шиддати йирик турнирларда бўладиган
юкланишлар ҳажмидан анча ошиб кетади. Шунга қарамай бизга
маълумки, руҳий ҳолат, ҳаяжонланиш таъсирида турнирларда бўладиган
ниятларга бой берилади. Турнирларда бой бермаслик учун унда юз
бериш мумкин бўлган факторларни ўқув-тренировка машғулотлари
жараёнида бартараф қилиб бориш зарур, яъни мусобақа пайтида учрайдиган
учун жавобгарликни ошириш мақсадида мусобақа пайтида учрайдиган
ган келишмовчиликларни аниқлаб голибни рағбатлантириш ёки мар-

лубни жазолаш каби тадбирлар қўлланилади. Табиийки, бундай воситалардан эҳтиёт бўлиб, тайёргарлик маълум бир қисмида фойдаланиш мумкин. Сўзсиз полвонни нафақат жисмонан, балки руҳий тайёрлаш муҳим аҳамият касб этади. Шундай тадбирлар йирик турнирларда муваффақиятли қатнашиши учун ишонч туғдиради.

2.4. ТИКЛАНИШ ВОСИТА ВА МЕТОДЛАРИ

Катта ҳажмдаги тренировка юкланмалари спортчи организмда турли тизимлар иш фаолиятида маълум ўзгаришлар келтириб чиқаради. Иш қобилиятининг уч қирраси борлиги аниқланган: 1-иш қобилиятининг сусайиши, 2- тўлдириш, 3- ўта тўлдириш. Спортчиларни тайёрлашни режалаштиришда учта қонуниятни ҳисобга олмоқ зарур. Ҳозирги вақтда тренировка юклан-масининг ҳажми ва зичлиги анча ошиши билан борлиқ, фаол тикланишни мақсадга мувофиқ ташкил қилиш муҳим аҳамият касб этмоқда. Мавжуд турлашга биноан барча тикланиш воситалари педагогик, гигиеник, тиббий биологик ва психологикага бўлинади.

Педагогик восита айрим машқларни бажариш орасидаги, айрим тренировка машғулоти орасидаги ва мусобақалар орасидаги дам олиш даврини алмаштириб туришни кўзда тутаяди. Бунга айрим тренировка машғулоти юкланмаси, ҳафталик, ойлик, йиллик, олимпия цикли юкланмаларини режалаштиришда уларни алмаштириб туриш кирдиради. Фаол дам олишдан фойдаланиш ва дала тренировкаси қилиш, бир ишни бошқа бири билан алмаштириб туриш, кун тартибидан оқилона фойдаланиш, спортчининг тезроқ тикланишига ёрдам беради. Спортчининг бўш вақтини тўғри тақсимлаш, жамоада яхши ўзаро муносабат шароити яратиш психологлар томонидангина бўлмай балки тренер ва барча жамоа аъзолари шунга интиломоғи керак.

Тикланишнинг психологик воситаси сифатида руҳни бошқариш бир кунлик тренировка, махсус ухлатиш орқали дам олиш, титралар билан тўсилган фильмни кўриш, махсус танланган музика, спортчининг бўш вақтини яхши ташкил қилиш, психогигиена қондасига риоя қилишни кўзда тутаяди.

Тиббий биологик тикланиш методига тўхталар эканмиз, унда биз полвонларнинг овқатланиши энг муҳим фактор ҳисобланишини унутмаслигимиз керак. Полвонларнинг бир суткалик овқатнинг калорияси 65-70 ккал.ни ташкил этади. 1 кг тонна оғирлигида оқсил ёғлар ва углеводларнинг нормал нисбатида (1,0; 0,8; 4,0). Катта юкланмада ишлаш даврида овқатланишни тўғри ташкил этишни таъминлаш, бунга оқсил моддалардан қўшимча қилиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Полвонларнинг овқатланиш рационини тузишда, албатта, уларнинг шахсий ишгаҳаларини ҳисобга олмоқ керак, айниқса, полвонлар терма жамоаси одатда кўп миллатли таркибда бўлади.

Долзарб тренировка даврида ўртача тоғ шароитида машқ қилиш, баҳор фаслида қўшимча витаминлар ва таркибда минерал тузлари кўп бўлган моддаларни қабул қилиш тавсия этилади. Бироқ овқатланишда ҳар хил витаминлар, аминокислоталардан меъеридан кўпроқ қабул қилиш хавfli ва зарарлидир, улар спортчи организмга салбий таъсир қилиши мумкин.

Овқатланиш рациониди сув миқдори чой, сут, шўрва ва бошқаларни қўшиб ҳисоблаганда 2-2,5 л ташкил этиши керак. Долзарб тренировка ва мусобақа пайтида сувга талаб ошади. Оғиз қуриши, чаққонлик белгилари мускулларнинг шиддат билан ишлаши жараёнида сўлак ажратишнинг турғунлик вазиятидир. Бундай пайтларда спортчи бирданга кўп миқдорда суюқлик қабул қилиш билан чанқоғини бостира олмайди ва йўқотган сув миқдорини тиклай ҳам олмайди. Шунинг учун махсус углеродли минерал ичимликдан фойдаланса маъқул бўлади. Организм учун оғирликни тушириш 1-2 сутка ичида 3 килограммгача бўлса зарарли бўлмайди. Бунга эришиш учун овқатнинг калорияси камайди, яъни ундаги углеводлар, тузлар ва сув таркиби камаяди, лекин катта миқдорда оқсиллар сақлаб қолиниши лозим.

Организмнинг тикланиши учун таъсир қилувчи махсус истеъмол препаратлардан саноат ишлаб чиқарган турларидан фойдаланиш мумкин.

1. «Кўрик спортча ичимлик» шиддатли юкланма олтидан қўшимча овқатланиш учун тавсия қилинади. Узоқ давом этадиган

ийгинлари ва мусобақа шароитларида қабул қилиш маъқул. Бу мусобақада казий асаб ва қон-томир тизимларини нормаллаштирувчи таъсир кўрсатади. Физиотерапевтик муолажаларнинг таъсири шуниси билан муҳимки, улар умумий чарчоқни олади, мускуллар чарчоғини енгилаштиради, асаб ва қон-томир тизими функциясини барқарорлаштиради, организмнинг қаршилик кучини оширади. Иш қобилиятини «Сау-на» ёки бугли ҳаммомлар қабул қилишадилар. Куруқ ҳаво ҳаммом «Сауна» эрталабки ва кечки тренировка оралигида, мусобақа оралигида қабул қилинади, чунки унда тез тикланиш имконияти мавжуд. Куруқ ёки бугли ҳаммомда иссиқлик $100-120^{\circ}$ бўлганда 3 марта 7 дақиқадан бўлиш мумкин. Ундан кейин совуқ душ ёки ҳовузда чўмилиш керак, сувнинг даражаси $13-15^{\circ}$ бўлганда 20-40 сек. давомида чўмилиш мумкин. Ундан чиқиб иссиқлиги $37-39^{\circ}$ бўлган сувда $1,5-2$ дақиқа давомида чўмилишни давом эттириш мумкин. Иккинчи марта совуқ сувда 1 ёки ҳовузда $10-15$ сек. аввалгидек 1 дақиқа давомида иссиқ сувда чўмилиши мумкин. Ана шу тартибдаги тадбирни кечки тренировкадан ёки мусобақадан кейин қабул қилиш мумкин, айниқса эртасига оғир иш бажариш мўлжалланган тақдирда.

Катта ҳажмдаги юкланмадан кейинги танаффус 20 соатча бўлса иссиқ бугга кириш сони 5 тага ортиши, сув процедураси ҳам ўзгаради. Совуқ сувга тушиш 15 сек. буғдан чиқиш биланок. Иссиқ душ эса 3 дақиқагача кўпаяди. Иссиқ бугга кириш оралиги 10 дақиқа узаяди.

Ҳафталик ва ойлик циклларнинг охирида, шунингдек, мусобақадан кейин (агарда юкланмани пасайтириш кўзда тутилганда) ҳаммом кейинги кун эрталаб қабул қилинса мақсадга мувофиқ бўлади. Бу сони 7 марта кўпайиши мумкин, албатта спортчи кайфиятига қарайди, аммо бугда ўтириш вақти аввалгисича қолади. Ҳаммомга тушиш билан эрталабки нонушта оралиги камида бир ярим соатни ташкил этиши зарур.

Эрталабки процедурада совуқ сувга чайиниб олиш ёки қисқа муддатли душ қабул қилиб, ўз-ўзини уқалаш (массаж)ни бажаради. Бу организмни чи-ниқтиради, вегетатив системанинг ҳолати яхшиланади ва ҳар қандай нохуш таъсирларга чидамлик ошади.

Тикланиш массажи ҳар бир спортчининг шахсий хусусиятини, унинг асаб тизими, ҳаяжонланиш ҳолати, чарчоқлик даражаси, ишлар орасидаги танаффусларни ҳисобга олган ҳолда ўтказилади.

Қўл массаждан ташқари силкилаш (вибрационный) ва баромассаждан фойдаланиш мумкин. Баромассажни ҳафталик циклда икки мартадан ортиқ қабул қилиш мумкин эмас.

Физиотерапевтик восита аниқ таъсир қилиш хусусиятига эга бўлиб ҳар хил физислогик функцияларга ва бутун организмга тўлалигича таъсир қилади. Барча турдаги ҳаммомлар асосан тинчлантирувчи таъсир қилади, барча турдаги душлар жонлантирувчи, хилма-хил массажлар, диодинамик тоқлар, аниқ нуқталарни иситиш, «Сауна» мускул тонусидаги тарангликни олади.

Ультрабинафша нур билан умумий нурланиш кислород коктейли организмнинг ҳимоя мослашиш механизмига нисбатан чидамлилигини оширади.

Бироқ одам организми тикловчи воситаларга худди юкланишга мослашгандай, яхши мослашиб ҳолидини ҳисобга олмоқ керак. Миносил, силкилаш массаждек фойдали восита биринчи сеансда иш қобилиятини $20-30\%$ оширган бўлса, 10 та сеансдан кейин атиги 6% ортади. Шунинг учун тикланиш натижасини ошириш мақсадида мунтазам равишда хилма-хил восита ва методлардан фойдаланиб туриш, яъни бажариш миқдорини ўзгартириш ва қўллаш методини алмаштириб туриш лозим. Агар силкилаш (вибрамассаж) массаж бир неча сеансдан кейин таъсир қилмай қўйса, ҳаммом сув процедуралари билан қўшиб олиб борганда кўп йиллар мунтазам улардан фойдаланиш доимо ижобий натижа беради.

2.5. ПОЛВОНЛАРНИНГ ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШНИНГ ШАКЛИ, ВОСИТА ВА МЕТОДЛАРИ

Полвонларнинг машқи чаққонлиги даражасини назорат қилиш тренировка жараёнида бошқаришнинг асосий ва ажралмас қисми ҳисобланади. Ҳозирги вақтда тажрибада Ўзбекистон терма жамоасининг тайёрлигини назорат қилиш асосий уч шаклда олиб борилади:

1. Чуқур тиббий кўрик (Ч.Т.К)

2. Босқичли комплекс кўрик (Б.К.К.)

3. Жорий кўрик (Ж.К.)

2.5.1. чуқур-тиббий кўрик (Ч.Т.К.) – бир йилда 1-2 марта амалга оширилади ва бу спортчи соғлиғини ҳар томонлама текшириб чиқиш мақсадида бажарилади. Ч.Т.К.нинг асосий вазифаси:

- саломатлик даражасини баҳолаш.
- жисмоний тараққиёт даражасини баҳолаш.
- организмдаги ҳар хил тизимларнинг иш фаолиятидаги камчиликларни аниқлаш ва уларни даволаш учун тавсиялар бериш.

– олий асаб фаолиятининг психофизик ва психологик хусусиятларини ҳар спортчида ва унинг шахси мисолида ўрганиш, шунингдек уларни ундаётган сабаб ва энг муҳим руҳий ва сенсомотор функциялари хусусиятлари.

Чуқур тиббий кўрик натижасида спортчининг қуйидаги тавсифи аниқланади. Антропометрик маълумотлар спортчининг жисмоний тараққиёти тўғрисида, унинг тузилиши тўғрисида, суянч-ҳаракат паратининг аҳволи тўғрисида тушунча беради.

Юрак нафас олиш тизимини текшириш методи организм системаларининг катта тренировка юкланмасига чидай олиш қобилиятини тўғрисида фикр юритиш имкон беради.

Қон, сийдикларни текшириш спортчи организмнинг физиологик, нейрогуморал ва биокимёвий жараёнларнинг ҳолати тўғрисида фикрлаш имконини беради. Мутахассислар (отоларинголог, стоматолог, окулист ва бошқалар) кўригидан ўтиш ҳам муҳим бўлиб, кўпдан сақланиб қолган инфекция ўчоғини аниқлашга ёрдам беради, чунки у спорт кўрсаткичига салбий таъсир қилади.

Чуқур тиббий ўтказиш комплекс методи спортчи саломатлигини тўғрисида фикрлашга имкон беради, ўз вақтида касалликни аниқлаш ва олдини олишга кўмаклашда, шунингдек спортчининг жисмоний иш бажариш қобилияти ўғрисида ҳулосага келиш мумкин.

Бирон бир касалликни аниқлаб қолган ҳолда тезликда уни даволаш имкони яратилади ва мумкин қадар жуда кам тренировка вақти йўқотилади.

Чуқурлаштирилган психофизиологик кузатиш натижасида қуйидаги маълумотлар олинади:

1. Ҳаяжонланиш жараёнига нисбатан асаб тизимининг куч тўғрисида;

2. Асабий жараённинг кўчманчилиги тўғрисида;

3. Асаб тизимининг турғунлиги тўғрисида;

4. Асаб марказлари ҳаяжонланиш даражасини иккинчи сигнал бошқа-риш меъёри тўғрисида;

5. Иккинчи сигнал бошқариш таъсирининг мўътадиллик даражаси тўғрисида;

6. Ўзини ўзи назорат қилиш ва ўз-ўзини бошқаришда ҳаракатга келтирувчи (сенсомотор) ҳисси даражаси тўғрисида;

7. Ҳар хил моделдаги ва тезликдаги кузатишга оддий ҳаракат сезгисининг тезлиги тўғрисида;

8. Ҳар қандай модел ҳолатида танлаб олинган мураккаб ҳаракат сезгисининг тезлиги ва аниқлиги тўғрисида;

9. Ўйгирмата шахсга оид факторлар тўғрисида санокли маълумотлар турли вазиятда шахснинг ҳулқи ва ҳис этиш хусусиятларига боғлиқлиги, шунингдек полвоннинг ишонарли техник фаолияти тўғрисида.

10. Полвоннинг далиллари тузилишининг хусусияти интилиш-борлиқлиги, шунингдек полвоннинг мағлуб бўлмасликка интилиш-нинг катталиги, ҳар бир полвонда бу интиёқларнинг нисбати тўғрисида.

11. Ҳалабага эришиш иштиёқи ва мағлуб бўлмасликка интилишнинг катталиги, ҳар бир полвонда бу интиёқларнинг нисбати тўғрисида.

Бундан ташқари чуқур ўрганиш жараёнида фон кўрсаткичлари маълумотлари олинади, улар кейинчалик босқичлардаги ва жорий кузатишларда фойдаланилади.

Ч.Т.К.ни ташкил қилиш ва ўтказиш ва спорт-тиббий марказ билан бирга комплекс илмий гуруҳ амалга оширади. Ўтказилган кўрик натижаси тиббий картага киритилади ва республика терма жамоа аъзоси учун юритилган спорт маҳорати ўсиши кўрсаткичларини ҳисобга олувчи махсус журналга ёзиб борилади.

2.5.2. Спортчининг тайёрлик даражасини назорат қилишнинг асосий шакли босқичли комплекс текшириш ҳисобланади. Б.К.Т. ўтказиш бир йилда 5-6 марта амалга оширилади ва спортчи тайёрлашнинг аниқ яқунланиш пайтига мўлжалланади.

Босқичли комплекс текшириш дастури ўз ичига олади:

– Педагогик назорат.

- Рухий назорат.
- Тиббий-биологик назорат.
- Интеграл назорат.

Педагогик назорат доимий равишда жисмоний тайёрлик, техник ва тактик маҳоратлар даражасини аниқлаб (берилш мақсадида амалга оширилади. Тезкор-куч тайёргарлиги даражасини аниқлаш 9 та норматив машқларини бажариш орқали амалга оширилади. «Тренировка шакли, восита ва методлари» бўлимида кўрсатилган. Полвоннинг техник маҳоратини назорат қилиш кураш жараёнидаги техник ҳаракатининг сони ва сифатини ёзиб бориш орқали амалга оширилади.

Техник маҳоратларни баҳолаш қуйидаги кўрсаткичлар бўйича ишлаб чиқилади:

1. Турли техник кўрсаткичлар (ТЛК)
 2. Тик курашда аниқ усул билан ишончли ҳужум кўрсаткичлари (ИХК).
 3. Тик курашда аниқ усулдан ишончли ҳимоя кўрсаткичи (ИХМК). Кичик К — курашчи ёки дзю-дочу учрашуви давомида ҳар қил техник гуруҳдаги усулларни бир текширув (мусобақа) жараёнида бажариш сони. Катта К — тизимидаги гуруҳларнинг умумий сони. (2) (ишончли ҳужум кўрсаткичи) сифатли бажарилган усуллар йиғиндиси, дзю-до ва курашда эса улар фонд (8%) га ўтказилади.
 - Халол — 100% натижа
 - Ёнбош — 50% натижа
 - Чала — 25% натижа
 - Техник ҳужум — 1% натижа
- Бу ерда рақибнинг тик ҳолатда бажарган айрим техник усулнинг тескари баҳоси, фондга (8%) ўтказилганда.
- Халол — 100% ишончилиги
 - Ёнбош — 25% ишончилиги
 - Чала — 75% ишончилиги
 - Техник ҳужум — 99% ишончилиги.

Зарур бўлганда ўртача ишончли ҳужум кўрсаткичи ва ўрта ишончли ҳимоя кўрсаткичлари аниқлаш мумкин.

Бу кўрсаткичлар ҳар бир техник усул бўйича ўрта ишончли ҳаракатлар йиғиндисини ҳисоблаб чиқиб аниқланади.

Техник жиҳатдан полвоннинг тайёргарлик даражасини баҳолаш икки кўрсаткич бўйича чиқарилади:

- учрашувнинг ҳар қандай вазиятда тез ва аниқ қарорга келиши қобилияти.
- ишончли тактик ҳаракат.

Биринчи кўрсаткич махсус моделлаштирилган учрашуви шароитида радиотехник тизим орқали полвон ҳулқини бошқариш орқали аниқланади (Миронов В.Д. Аюпов А.О.). Бу методика умумий кўринишда тубандаги тарзда бўлади. Тренер (илмий ходим) олдиндан УИС дастури бўйича унинг ҳаракатларини ёзмон қилади. У эса турли тактик топшириқлардан тузилган бўлади. ТОРИ бу топшириқларни бўлмасдан, учрашуви «Худди мусобақадагидек курашасан» деган топшириқ бўйича бошлайди. Тренер УКЕга радиона-уширик орқали буйруқ беради: «Эпитол н.р. 1 (ёки аниқ топшириқни такрорлайди) ва шу билан бир вақтда секундомерни портилади. Кураш шу вазиятда ТОРИ ҳужумга ўтмагунча давом этади, ҳужумга ўтиш билан секундомер тўхталиб ва ТОРИ қабул қилган қарорнинг тўғрилиги аниқланади.

Бу методика видеоматингафонда фойланиб, қўлланилса янада натижаси яхши бўлади. Тактик ҳаракатларнинг ишончилиги мусобақа натижаларини қайта ишлаб чиқиш йўли билан аниқланади. Шу билан бирга тактик ҳаракатлар ишончилиги кўрсаткичлари аниқланади (Т.Х.И.К.)

Т.Х.И.К.

2. ТОРИ — ҳужумдаги ҳаракатлар системаси.
 1. УКЕ — ҳимоядаги ҳаракатлар системаси.
- Бу ерда тактик ҳаракат баҳосининг тескари йиғиндиси фондга кўчирилган.
- Ёнбош — 0% ишончилиги
 - Чала — 25% ишончилиги
 - Танбех — 50% ишончилиги



тёзликда бажарилиши, ҳаракатларни максимал тезлик (темп)да бажариш қобилиятидир.

Иккинчи сигнал бошқаришнинг хусусияти спортчининг эркин имкони-яти – сўз ёрдамида «буйруқ» ёки «ўз ўзига буйруқ» орқали қўзғалиш даражасини ошириш ёки турғунлик жараёнини кучайтиришдир. Иккинчи сигнал бошқариш таъсирининг барқарорлиги «иккинчи сигнал қўзғаткичи» ва «иккинчи сигнал турғунлик даражалари нисбатини белгилайди. Олий асаб фаолиятининг бу хусусиятлари полвонлар тайёрлашда ва ўз-ўзини тайёрлаш жараёнида муҳим роль ўйнашини дарров сезиш мумкин, айниқса, унинг имкониятларини ҳар хил тўсиқларни енгил учун сафарбар қилиш, функционал ҳо-латини эркин бошқариш жараёнида. Асаб тизими хусусиятларининг ўзаро боғлиқлиги шахсий фаолият услубининг шаклланишига олиб келади. (Ш.Ф.У.) – шундай кўринишдаги хулқ ва ҳаракатни ташкил қилиш у ёки бу полвоннинг табиатига у кўп даражада мос келади.

Асаб тизимларининг асосий хусусиятларига қисқача тавсиф берилиши шуни кўрсатмоқдаки комбинация ёки ҳужумкорлик услуби бўш, ҳаракатчан ва ўзгарувчан асаб тизими негизида муваффақиятли ривожланиши мумкин. «Куч» услубида биргина «Сараланган» усулига ишониб таъқиб қилиш, бу кучли, турғун асаб тизимига эга бўлган полвон табиий услубидир. Бошқача сўз билан айтганда дзю-дочи ва курашчи полвонларнинг спорт маҳоратини такомиллаштириш натижаси яхши бўлиши учун уларнинг шахсий психофизиологик хусусиятини кўпроқ ҳисобга олган ҳолда такомиллаштириш восита ва методларини ва ўқув-тренировка жараёнини ташкил этиш зарур. Мисол, кучли ёки ҳаракатчан асаб тизимига эга полвонлар учун ҳаяжонли тезкор ўзгарувчан иш шароити кўпроқ мос келади, бўш ва турғун асаб тизимига эга кишилар кўпроқ тинч ўзгармайдиган паст тезкорликда ишни бажариши мумкин.

Босқичли психологик кузатишнинг мақсади – бу полвон фаолиятида муҳимроқ бўлган руҳий ва ҳаракат сезги функцияларининг ўсиши ва ҳолати устидан назорат қилиш.

1. Қарама-қарши таъсирланиш.
2. Модел вазиятларида танланган таъсирланиш.

3. Кучли ва кучсиз қўзғатгичларга оддий ҳаракат таъсирланиши.

4. Ўзини-ўзи назорат қилиш ва руҳий фаолиятини бошқариш.

5. Ўзини-ўзи назорат қилиш ва психофизиологик ҳолатини бошқариш.

Буларни қўллашда куйидаги назорат методларидан фойдаланилади:

а) Таъсирланишни ўлчаш.

б) Тери ости ўтказгичларини ўлчаш.

в) Иссиқлик ўлчагич (тремометрия).

г) Ҳаракат ўлчагичини меъёрлаш.

д) Кинемотометрия.

Босқичли кузатишнинг методлар комплекси полвонларнинг фаолиятини психологик таҳлил қилиш орқали танлаб олинган.

1) Қарама-қарши таъсирланиш ёки ҳаракатдаги жисмга жавоб сезгиси спортча якка курашларда ўзига хос таъсирланиш сезгиси ҳисобланади. Бу методиканинг асосий кўрсаткичларидан бири таъсирланишнинг аниқлиги ёки электрик секундомер стрелкасининг берилган нуқтадан ўртача оғиш катталиги. Бу катталик юқори даражадаги полвонларда секунднинг юздан 1,5 дан 5,5 бўлагига ўзгариб туриши мумкин.

2) Жиддий вазиятларда танлаш реакцияси куйидаги тест нусха-сида текширилади:

Полвонга навбат билан 7 та ҳар хил қўзғатгич таклиф қилинади, улар шартли равишда учрашув пайтида рақибнинг ҳаракати деб эълон қилинади. Шу билан бирга 5 сигнал рақибнинг ҳақиқий ҳаракатини билдиради ва унга жавобан спортчи иложи борича тезликда тугмачани босиш билан жавоб бериши керак. Бошқа иккита қўзғатгич рақибнинг ёлғоч ёки чалгитувчи ҳаракати эканини кўрсатади ва полвон уларнинг намоён бўлишига жавоб реакциясидан сақланиш керак. Полвоннинг бундай модел вазиятида муваффақиятли ҳаракати ҳақиқий сигналга реакция вақти билан ифодаланади ва хатолар сони – «Чалгитувчи» сигналга жавоби.

3) Оддий ҳаракат (сенсомотор) реакция вақтини ўлчаш, ўзининг тўғридан-тўғри вазифасидан ташқари, полвоннинг асаб тизими сез-

гирлигини ўрганиш мақсадига эга, шунингдек тинч жиддий вазиятларда унинг хулқи хусусиятларини ўрганади.

4) Ўз-ўзини назорат қилиш ва фаолиятини ўзи бошқариш функцияси ўрганилади ва методлар ёрдамида машқ қилдирилади. Қайсики, баҳолар сифатини ва вақтлар микрооралигини ўлчашни очиб беради, шунингдек зўр беришнинг миқдори белгиланган кинематометрияси ва бўшлиқ ўлчамини ҳис қилиш аниқланади. Бошқариш қилиб айтганда, полвоннинг ўз ҳаракатини назорат қилиш ва вақт бирлигидаги куч ва бўшлиқ тавсифида бошқариш қобилиятини ўрганилади.

5) Руҳий ҳолатни ўзи назорат қилиш ЭКП ёки тренометр бўйича объектив ўлчовлар натижасини қўшиш ёрдамида ўлчанади. Ўз-ўзини бошқариш натижаси эса қуйидаги тажрибада ўрганилади. Фан кўрсаткичлари (ЭКП, тренометрия ва б.) олингандан кейин полвонларга маълум вақт (3-5 дақиқа) берилади, шу вақт ичида у ўзининг асосий рақиби билан бўладиган учрашувга ўзини тайёрлаши керак. Шундан кейин иккинчи ўлчов ўтказилади. Объектив кўрсаткичларида катта ўзгаришлар шу полвоннинг ўз ҳолатини бошқаришдаги катта имконият тўғрисида гувоҳлик беради.

ПЕРИФЕРИК АСАБ МУСКУЛ АППАРАТИ ФУНКЦИОНАЛ ҲОЛАТИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ

Келажакда кўпроқ методик жиҳатдан спортчини периферик асаб-мускул аппарати функционал ҳолатини баҳолаш ва тест ёрдамида аниқлашга ёндошиш электрик қўзғатгич таъсирида вужудга келган мускул қисқаришининг механик ўлчамларини рўйхатга олиш орқали амалга оширилади. Охириги усул мускул аппаратининг қисқаришчанлик хусусиятини (функционал ҳолати) алоҳида баҳолаш имконини яратади, чунки электрик қўзғаткич натижасида вужудга келган қисқариш марказий асаб тизими (М.А.Т.) иштирокисиз бажарилади. Мускуллар қисқариш хусусиятини босқичли қузатиш шароитларида баҳолаш мақсадида мускулларнинг якка қисқариш механик ўлчамларини рўйхатга олиш энг қулай ҳисобланади (яъни мускул қисқариш-ини якка электрик импульс ёрдамида бажарилиши).

Якка қисқаришни намоён қилиш учун асаб ёки мускулни электрик қўзғатиш токнинг якка импульси 2-3 м.сек. давомнда таъсир қилиш қўлланилади. Намоён бўлган мускул қисқариши махсус динамометр ёрдамида, ўлчов аниқлиги 0,1 кг тенг.

Экспериментлар натижаси шуни кўрсатдики, якка қисқаришнинг рўйхатга олиш пайтида энг кўп ахборот тавсифи якка қисқаришнинг максимал кучи ҳисобланади. Оддий ҳаракат реакцияси вақтини ўлчаш методикаси, марказий асаб тизими функционал ҳолатини ифода қилади ва қуйидагича бўлади: ток-тук сигналга (болғача билан уриш) қузатилаётган контактни узиб юборади, у милли секундомер тўхтади (Ф-209). Эътиборлиси шуки, дзю-дочи ва курашчи спортчилр махсус иш бажаришлари натижасида бир вақтда марказий асаб тизими ва асаб-мускул аппаратида чарчоқлик пайдо бўлиши ҳолати камдан-кам учрайди. Спортчиларда марказий асаб тизимида сезиларли чарчоқлик белгиси пайдо бўлганда, периферик асаб-мускул аппаратида чарчоқлик асосан бўлмайди. Шунингдек, унинг тескариси асаб-мускул аппаратида сезиларли чарчоқлик аломати бўлганда, марказий асаб тизимида чарчоқлик аломати бўлмайди.

Бундан хулоса, асаб-мускул аппарати функционал имкониятидан керагича тўлиқ фойдаланиш тўғри бўлади, агарда марказий асаб тизими полвонларнинг махсус ҳаракат фаолияти жараёнида аниқ ишласа.

Кузатилаётган пайтда спортчи асаб-мускул аппарати функционал имкониятининг пасайиши, бир томондан бу тизимнинг чарчоқлик даражаси тўғрисида белги беради ва асаб-мускул функционал ҳолатини тиклашни керагича назорат қилишни талаб қилади. Шу билан бирга А.М.А функционал имкониятининг пасайиши айрим гуруҳ мускулларнинг ижобий ҳодиса сифатида изоҳлаши мумкин, яъни учрашув жараёнида А.М.А. функционал имкониятлари етарли даражада фойдаланилмаганлиги тўғрисида гувоҳлик беради.

Кўп босқичли назорат полвоннинг спорт маҳоратини бир вақтда ҳар томонлама баҳолаш зарурати туғилган пайтларда амалга оширилади. Бу назорат тури айна моделлаштирилган мусобақа турлари шароитида ташкил қилиниши мумкин.

Кўп босқичли (интеграл) назорат мазмуни педагогик, психологик ва тиббий-биологик назоратнинг ҳар хил кўрсаткичларини белгилаб боришни мусобақа турнири олдидан, охирида ва ҳар бир учрашув давомида амалга оширишдан иборат.

Босқичли комплекс кузатиш ўтказиш жараёнида олинган, уларни мусобақа олдидан тренировкада бажарилган иш ҳажми ва мазмуни билан солиштирганда эришилган натижалар полвонларни турнир мусобақаларига тайёрлашни тўғри режалаштирилганлигини баҳолаш ва навбатдаги тайёргарлик вазифаларини белгилаш имконини беради.

2.5.3. Жорий назорат полвонларнинг машқи чаққонлик ҳолатини кундалик тренировка машғулотлари жараёнида амалга оширилди, мақсад тренировка жараёнининг самарадорлигини ошириш ва спортчи организми зўриқилишининг олдини олишдан иборат.

Маълумки, тренировка юкланмасини энг юқори чегара кўрсаткичидан ошириб юбориш чарчоқ, тўпланиб қолишига олиб келади, спортчининг иш қобилиятига ва ренировка жараёнига салбий таъсир қилади.

Шунинг учун тренировка юкланмаси ўзгаришини ва функционал ҳолатини мунтазам назорат қилиш ўқув-машқ жараёнининг ажралмас қисми бўлиб қолади.

Ҳозирги вақтда республика терма жамоаси тренировка юкланмаси қуйидагича ўлчанади. Ўқув-тренировка даврида юрак қисқариш тезлиги (частота) ёзиб олинади. Айрим машқларни бажариш вақти аниқланади. Ҳар бир машқни зўр бериб такрорий бажариш кетган вақт йиғиндиси бир кунлик тренировканинг умумий юкланмасини кўрсатади (Матвеев Э.А., Сытник В.).

Кўп йиллик кузатишлар асосида аниқланишича бир кунлик тренировка юкланмаси 200 шартли бирликкача бўлса, у кичик ҳисобланади, 400 гача ўртача, 600 ш.б.гача катта ва 600 ш.б.дан юқори бўлганда максимал ҳисобланади.

Тикланиш самарадорлигини баҳолашни назорат қилиш спортчи организмда бир қатор тизим ва функциялар илмий ўрганишини тикланишининг турли тезликда бўлиши билан боғлаб олиб боришни кўзда тутати. Тикланиш самарадорлигини назорат қилиш фаол методди сифатида тинч ҳолатдаги комплекс методлардан, яъни терапевтик

кўриқдан ташқари, юрак-томир тизимини, нафас олиш, асаб тизими ҳолатини ўрганишни ўз ичига олади. Тикланиш воситалари самарадорлигини баҳолашда иш қобилиятини тадқиқ қилиш методи муҳим аҳамиятга эга. Назорат ва ўз-ўзини назорат қилишда қон-томир тизими фаолиятини томир уриш (пульс) ёрдамида ўрганишга алоҳида эътибор берилади. Спорт тренировкаси тинч шароитда организмнинг функционал ҳолатини ўзгартириш билан қўшиб олиб борилади, унда юрак қисқариш тезлиги (частота) бир дақиқада 40 уришгача секинлашган вазиятда. Қон босимининг салбий кўрсаткичи симоб устунидаги 100/50-140/90 мм атрофида бўлиши керак. Томир уришини тадқиқ қилиш юрак-томир тизими ҳолати ҳақида фикрлаш имконини беради, ундан олинган маълумот бўйича спортчи ва тренер бутун жамоанинг жисмоний юкланмасини бошқариши керак, шунингдек ҳар бир полвоннинг шахсий имкониятидан келиб чиқадиган томир назорат қилиш пайтида спортчи эрталабки гимнастикагача билан турмасданок уришини ўзи ётган жойида уйқудан уйғониш тинч ҳолатда барқарор ўлчаши керак. Спортчи томир уришини тинч ҳолатда барқарор бўлишини кузатиб бориши ва агарда бирдақиқада одатдагидан 10 уриш ортиб кетса, тезликда унинг олдин олиш, яъни табиб билан маслаҳатлашмоғи даркор. Ўз-ўзини назорат қилиши учун яхши натижани турғун ҳолатда олинган намуна беради. Мисол, томир уриши ётган ҳолатда ўлчаш, кейин эса тик ҳолатда ўлчанади. Ана шунда томир уришда маълум фарқ бўлса, организм тўлиқ тикланмаганлиги ҳақида фикр юритиш мумкин.

Стойда турғунлик ҳолатидаги ҳозиржавоблик баҳолашни ўзгартириш-даги баҳолаш яхши натижа беради: ётган ҳолатдан ярим тик ҳолатга ўтган пайтда томир уриши ва қон босимдаги ўзгариш жисобга олинади, яъни спортчи тик турган жойидан 30 см узоқликдаги суянчиққа суяниб туради, кураклари тагида валик жойлаштиради бўлиб, 70 градус оғишган ҳолда тинч-ором туради. Шундай вазиятда ўлчанганда юрак тезлиги одатдагидан 10 кам ёки 30 уриш кўп бўлса спортчининг функционал ҳолати ёмонлашганидан дарак беради ва тренировка тартибини ўзгартиришни талаб қилади.

Ҳозирги вақтда юрак-томир тизими функционал ҳолатини баҳолашда тадқиқ қилишнинг электрокардиография усулини қўлламас

эканмиз унинг натижаси тўлақонли бўлмайди. Спорт тиббиётида электрокардиография юрак мускуллари функционал ҳолатидаги ўзгаришларни, яъни ошиши ва тушиши тўғрисидаги функционал ўзгаришни жуда эрта аниқлайди. Миокард патологик олди ҳолати ҳодисасида, спортчи ўзини яхши ҳис қилаётган бўлса ҳам электрокардиография кўрсаткичи организмнинг машқи чаққонлигини ёки чарчоқ ҳолатга тушиб қолганлиги аниқ белгилаб беради. Бундай ҳолларда юрак қисқариш ритмидан ташқари эътиборни кўпроқ тишчаларнинг «Р» ва «Т» ҳолатига қаратиш, шунингдек оралиғини кузатиш зарур (кўнгилсиз сезгирлик «Т» пасаяди ёки у икки фазолик бўлади, «Р» оралиғи айирув чизигидан паст бўлиб қолади.

Шундай қилиб полвоннинг тикланиш қобилятини баҳолаш учун турли хил тизимлар ва органлар фаолиятини ўрганишга тўғри келади, ҳамма маълумотлар қўшилиб (саломатлиги даражаси, қон босими, электрокардиография ва х.к.) спортда катта юкланишдан кейин тикланишнинг бориши ҳақида ҳар томонлама ахборот олишга имкон яратади.

ЎҚУВ-ТРЕНИРОВКА ЖАРАЁНИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ДАСТУРИ

1. Миллий кураш бўйича спорт секциялари, жисмоний маданият ва спорт жамоалари, спорт клублари, ўқув юртлари, спорт корхоналари, ташкилотлар, жамоа хўжаликлари хузурида, шунингдек ишбилармонлар томонидан пуллик ёки ташкилот ҳисобидан ташкил қилинади. Секцияларга кураш билан шуғулланишни истаганлар барчаси қабул пайтида ҳар бир кишидан жисмоний машқ ва спорт машғулотида шуғулланиш учун руҳсат берувчи тиббиёт корхонаси ҳакими маълумотномаси талаб қилинади.

2. Спорт секцияларига қабул қилиш август ойининг охири ва сентябр ойининг бошида ўтказилади. Қабул қилинган ёшлар билан спорт машғулоти ўтказиш учун ёшларга жисмоний ва спорт тайёргарлиги даражаларига қараб гуруҳларга бўлиб чиқилади. Ўқув гуруҳининг сони шуғулланувчиларнинг умумий сонидан, уларнинг ёши ва жисмоний-техник тайёргарлик даражаси, шунингдек мавжуд юқо-

ри малакали тренерлар ўқитувчилар сонидан келиб чиқиб белгиланади.

3. Ҳар бир гуруҳда секция янгидан келган ўсмирлар ёки ёшлар бир тренерга 20 кишидан ошмаслиги: III спорт даражасига эгалар - 12 киши, I спорт даражаси ва Ўзбекистон спорт усталари гуруҳида - 10 кишидан ошмаслиги керак.

4. Ўқув гуруҳларидаги курашчилар сони ва ўқув-тарбия ишининг тартиби.

Ўқув трен- ровка йили	Гуруҳда шуғулланувч илар сони	Дарс вақти (соат)	Ойлик ўқув соат сони	Йиллик ўқув соати

5. Ўқув-тренировка машғулотларини, тарбиявий ишлар ва шуғулланувчилар ўртасида оммавий спорт ишлари жисмоний маданияти спорт клуб кенгашининг раислари, муовинлари, тренерлар ва жамоатчи кадр томонидан ташкил қилинади.

6. Ушбу дастур асосида тренировка машғулотларини ўтказиш тренерлар ва жамоатчи тренерларга юкланади. Спорт секция машғулотларига қатнашувчиларнинг барчаси Ўзбекистон Республикаси Спорт Қўмитаси томонидан белгиланган тартиб бўйича камида ҳар 6 ойда врач назоратидан ўтказилиши зарур.

Спорт клублар, ўқув юртлари ва ташкилотлар хузурида ташкил қилинган секцияларидаги машғулотлар умумий қоида асосида ишловчи ва ўқитувчи ёшларнинг бўш вақтларини ҳисобга олган ҳолда тузилган жадвалга асосан ўтказилади.

Ўқув-тренировка машғулотларидан ташқари шуғулланувчиларга мустақил шуғуллантириш учун кураш техникасини такомиллаштириш, жисмоний фазилатларини ривожлантириш ва организмни чиқариш, жисмоний фазилатларини вазифалар бериб бориш мақсадга мувофиқ.

Ўқув йили давомида тренер секцияга қатнашувчи полвонлардан спорт клуб ёки мактаб томонидан ишлаб чиқилган техник-тактик ва жисмоний тайёргарлик бўйича ўқув нормативлари қабул қилиниб, муҳокамадан ўтгандан кейин болаларга етказилади ва янги вазифалар

берилиб борилиши зарур. Ўқув йили охирига бориб белгиланган нормативни бажарган полвонлар юқори разрядли спортчилар гуруҳига ўтказилади. Белгиланган норматив ва топшириқларни бажара олмаган спортчилар ўз гуруҳларида қолдирилади ёки ўзлаштирмовчи, интизомсиз спортчилари сифатида секциядан четлаштирилади.

Миллий кураш секцияларидаги ўқув гуруҳлари олдида қуйидаги вазифалар қўйилади: янгидан шуғулланишга кирган гуруҳда миллий курашга қизиқиш уйғотиш шуғулланувчиларнинг соғлигини мустаҳкамлаш ва болалар организмининг чиниқтириш ҳар томонлама жисмоний тараққий этишни таъминлаш талаб нормаларини бажаришга тайёрлаш, энг муҳим жисмоний сифатлар: куч, тезкорлик, чидамлилик, чаққонлик каби жисмоний ва ҳаракат фазилатларини ўстириш, техник ва тактик тайёргарлик даражасини ошириш, мусобақаларга қатнаштириб I II спорт разрядига эга бўлишни таъминлашдан иборат. I II спорт разрядига эга бўлган болалар гуруҳида: ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш, жисмоний ҳаракат фазилатларини яъни куч, тезлик, чаққонлик фазилатларини ривожлантириш жисмоний тайёргарлик, техник ва тактик билимлар бўйича норматив талабларини бажариш миллий кураш техника ва тактика-ражада назарий билимларни ўзлаштириш, дастурда белгиланган даражасини орттириш, II разряд талабини бажариш, ҳакам тажрибасига эга бўлишдан иборат.

I-II разрядли гуруҳларда умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик даражасини янада ошириш, курашнинг техник ва тактик усулларини кенгроқ мустаҳкамроқ эгаллаш, II разряд нормасини тасдиқлаш ва I разряд талабномасини бажариш, мусобақага қатнашиш тажрибасини ошириб бориш, мустақил тренировка машғулотини ўтказиш мусобақалар уюштириш ва ўтказишни ташкил эта билишни ўрганиш, мусобақаларда ҳалоллик қилиш ва спорт ҳаками унвонини олиш, шунингдек жамоатчи тренер касбига эга бўлиш, халқаро миқёсдаги кураш турларининг бирортаси билан қўшимча шуғулланиб бориш.

Спорт усталари ва усталикка номзоддан ташкил топган спорт маҳорати гуруҳларда жисмоний техник ва тактик тайёргарлик дара-

жаларини ошириш спорт маҳоратини янада такомиллаштиришни давом эттирадилар. Спортчиларнинг назарий иродавий руҳий тайёргарлигини яна ривожлантириб жамоатчи тренер ва I даражали спорт ҳаками унвонларига сазовор бўлишдан иборат бўлади.

Ўқув-тенировка ишларини режалаштириш ва ҳисоб китоб. Дастурда мунтазам равишда кўп йиллик ўқув тренировка ва тарбиявий ишларни режа асосида ташкил қилиш ва ўтказиб туриш кўзда тутилган. Бир йиллик тажрибаларнинг кўрсатишига қараганда амалдаги ишда қуйидаги энг муҳим томонларга эътибор бериш керак: тренировка жараёнини узлуксиз йил давомида ташкил қилиш, ўқув-тенировка машғулотларининг олдида қўйиладиган вазифалар ўқув йилининг давр ва босқичларига қараб аниқ белгиланади.

Спорт секцияларидаги ўқув тренировка машғулотларининг асосий шакллари: жадвал бўйича гуруҳларда ўтказиладиган машғулотлар, спорт мусобақаларида қатнашиш, машғулотни методик томондан мустаҳкам қилиш, мусобақа натижасини таҳлил қилиш ҳамкорлик ва йўриқчилик тажрибаларини ўтказиш, уй вазифаларини бажариш, шахсий тартибда тренировка қилиш. Ўқув дастурида бошланғич ва оммавий разрядга эга бўлган шуғулланувчилар учун назарий билим ҳар дарс бошида суҳбат тариқасида (15-20 мин) кўргазмали қурол ёки кинофильмларни намойиш қилиш ўтказилади.

1. Йиллик ўқув-тенировка жараёни 3 даврга бўлинади, яъни тайёргарлик, мусобақа ва ўтиш даврларидан иборат. Тайёргарлик даврининг асосий вазифалари: назарий билим бериш, шуғулланувчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик даражасини яхшилаш, ахлоқ ва ирода сифатларини тарбиялаш, миллий курашнинг техник-тактик усулларини ўрганиш. Жисмоний ва техник тайёргарлик бўйича норматив талабларини топширишга тайёрланади. Бу даврнинг давомийлиги секцияда нечанчи йил таълим олаётганлигига боғлиқ бўлади.

Мусобақа даври. Бу даврда асосий эътиборни курашнинг техник ва тактик ҳаракатларини ўрганиш кўзда тутилган. Календарь режа бўйича мусобақаларга қатнашиш, мусобақа давомийлиги 6-7 ойни ташкил қилади.

Ўтин даври. Фаол дам олиш умумий тайёргарлик даражасини сақлаб туриш, умумий тараққий эттирувчи ва махсус машқларни бажариш, спортнинг бошқа турлари билан шуғулланиш. Бу давр давомийлиги 1,5-2 ойдан ошмайди. Янги секцияга қабул қилинган болалар учун, яъни 1-чи йил шуғулланувчилар тренировка даврларига бўлинмайди, чунки уларнинг тайёргарлиги кўпинча умумий тайёргарлик хусусиятига эга бўлади.

Спорт секцияларида қуйидаги ҳужжатлар шарт: Ўқув дастури, секциянинг бир йиллик ўқув иш режаси, ҳар бир гуруҳ учун ўқув соатлари графиги, дарс жадвали, ҳар ойлик учун ўқув иш режаси, спорт тадбирларининг календар иш режаси юқори даражали спортчилар учун шахсий иш режаси, секция ишларини ҳисоблаш журнали, тренер ҳар дарсда шуғулланувчиларнинг қатнашувини белгилаб боради. Жисмоний маданият жамоаси ва спорт клуб кенгаши секция доимий равишда назорат қилиб боради ва ҳар уч ой ичида ишнинг аҳволини муҳокама қилиб туриши керак.

Йил бўйи ўтказиладиган ўқув тренировка жараёни ўқув дастури, ўқув режаси ва йиллик ўқув соатлари графигига асосан тузилади. Иш режаси тренер томонидан ўқув дастури, режа ва дарс соатлари графиги асосида ойма-ой ишлаб чиқилади. Иш режасида асосий машқ турлари ва вақт аниқ белгиланади.

Миллий кураш секциялари учун йиллик иш режаси (намун)

Т/г	Машғулотнинг мазмуни	Ўқув йили				
		I разряд	II разряд	III разряд	IV разряд	V разряд
1		3	4	5	6	7
1	Назарий билим				1	1
1	Ўзбекистонда жисмоний маданият ва спорт тараққиёти	1	1	1		
	Ватанимизда ўзбек миллий курашнинг тарихий ва ҳозирги даврда	1	1	1	2	2

3	Киши организмнинг тузилиши ва иш фаолияти. Жисмоний машқларнинг киши организмга таъсири	1	1	1	1	1
4	Жисмоний тарбия тизими ва унинг норматив талаблари	1	1	1	1	1
5	Полвонларнинг гигиенаси ва чиқиши	1	1	1	1	1
6	Тиббий назорат ва ўз-ўзини назорат қилиш, шикастланишнинг олдини олиш. Биринчи ёрдам кўрсатиш	1	1	1	1	3
7	Миллий кураш техникаси ва тактикаси ва тактикаси асослари	1	2	2	3	4
8	Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик	1	1	1	1	1
9	Ўзбек полвонининг маънавий ва иродавий қиёфаси. Психологик тайёргарлик.	1	1	1	1	2
10	Ўқув тренировка ишларини режалаштириш		1	1	1	1
11	Миллий кураш қоидалари, терминларни турлаш, мусобақани ташкил қилиш ва ўтказиш	2	2	1	2	2
12	Машғулот ўтиш жойи, уни жиҳозлаш ва спорт анжомлари. Курашчининг кийими.	2	2	1	2	2
13	Синув назорати	1	1	1	1	1
	Жами:	14	16	18	18	20
АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАР						
1	Умумий жисмоний тайёргарлик тест нормативлар топшириш	110	120	128	120	130
2	Махсус жисмоний тайёргарлик ва спортча курашнинг бошқа турлари билан таништириш	68	86	110	110	150
3	Миллий кураш техника ва тактикасини ўрганиш, уни такомиллаштириш	100	150	260	312	324

4	Мусобақаларда иштирок этиш.	Календарь режаси бўйича				
		6	8	12	18	
5	Хакам ва журиқчилар тажрибасини ўрганиш					
6	Назорат учун танлашган машқлар ва синов нормативлари тести. Махсус техник машқлар қабул қилиш	8	8	8	8	
ЖАМИ :		286	400	504	562	630
ҲАММАСИ :		300	416	520	590	650

Ўқув материаллари Назарий машғулотлар (ҳамма гуруҳлар учун)

- Ўзбекистонда жисмоний маданият ва спорт тараққиёти.
Жисмоний маданият ҳақида тушунча. Жисмоний маданият ва спорт фуқароларнинг соғлигини мустаҳкамлаш ва ҳар томонлама тараққий эттириш воситасидир. Республика Президенти ва ҳукумати жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш ҳақидаги муҳим қарорлари. Жисмоний маданият ва спорт ҳақидаги қонун.
Жисмоний маданият ва спорт ишига касаба уюшмаси ёшлар иттифоқи томонидан олиб бориладиган ташкилотчилик ишлари. Халқ маорифи интизомида жисмоний тарбия ва спорт ўрни. Ҳар томонлама жисмоний тайёргарликнинг спортда юқори натижага эришишдаги аҳамияти.
Ягона спорт классификацияси, миллий спорт классификациясининг ўзбекча кураш тараққиётидаги роли. Миллий кураш бўйича разряд талабларини ва нормаларини таҳлил қилиш. Ўзбекистонда оммавий спорт тараққиёти, мамлакат ва вилоят спортчиларини спортдаги ютуқлари ҳақида.
Жисмоний маданият ва спорт ташкилотларининг юртимизда оммавий спортни ва спортчиларнинг маҳоратини оширишдаги вазифалари.
- Ўзбекистонда спортча курашлар ва миллий курашимиз тараққиёти ҳақидаги маълумотлар.

Спортча курашлар тавсифи, унинг жисмоний тарбия тизимидаги ўрни ва моҳияти. Халқаро қизиқувчилар кураш федерацияси ФИЛА ҳақида.

Қисқача тарихий маълумот: Кураш Ўзбекистонда энг қадимий халқ ўйини, халқ оғзаки ижодида, йилномаларда, буюк мутафаккирларнинг ва давлат арбоблари кураши ҳақида. Ўзбек миллий курашининг тараққиёт таъсири. Машҳур ўзбек полвонлари ҳақида.

Юртимиз полвонларининг халқаро мусобақаларда қатнашуви, ютуқлари ҳақида.

III. Одам организми функцияси ва тузилиши ҳақида қисқача маълумот. Жисмоний машқларнинг киши организмига таъсири. Одам организми функцияси ва тузилиши ҳақида қисқача маълумот. Қон айланиши ва унинг моҳияти ҳақида маълумот. Организм фаолиятида нафас олиш аҳамияти. Модда алмашиши ҳақида, овқат ҳазм қилиш органлари, ажратувчи органлар (ичак, буйрак, ўпка, тери). Киши организмида марказий асаб тизими муҳим аҳамиятга эга.

Жисмоний машқлар таъсирида мушак тизимини, нафас ва қон айланиш органлари фаолиятини такомиллаштириш.

Спорт тренировкаси киши организми фаолиятини такомиллаштирувчи жараён дур. Курашнинг анатомик физиологик тафсилоти.

IV. Полвоннинг овқатланиш кун тартиби, овқатланиш ва суюқлик истеъмол қилиш тартиби, тери, соч ва тирноқларни назорат қилиш тартиби, сувда танани чиниқтириш қоидалари организмни чиниқтиришда табиий факторлардан фойдаланиш тартиби ва қоидалари. талабларига риоя қилиш. Фаол хордиқ чиқариш воситалари.

V. Ҳакам назорати ва ўзини-ўзи назорат қилиш. Шикастланишдан сақланиш. Биринчи ёрдам кўрсатиш.

Ҳакам назорати. Кураш билан шуғулланувчилар учун ҳакам назоратининг аҳамияти ва маълуми.

Спорт формаси тушунчаси ҳақида, чарчаш ва ўта чарчаш ҳолатлари. Ўта чарчаш сақланиш чоралари. Курашчи ўзини қилиш қоидалари ва назоратнинг аниқ маълумотлари: вазн, куч, ўлчов аппарати кўрсаткичи, ўпканинг тирик сизими, томир уриш ва қон босими. Машғулотларни ўтиш ҳавфсизликни таъминлаш қоида ва чоралари. Кураш машғулотлари пайтида учрайдиган шикастлар, уларни ол-

XI. МАШҒУЛОТ ЖОЙИ, УНИ ЖИҲОЗЛАШ ВА ЗАРУР АСБОБ-АНЖОМЛАР

Миллий кураш машғулотлари ўтказиладиган жойларга қўйилдиган. Кураш майдонини жиҳозлаш, зарур асбоб ва анжомлар. Курашчининг либоси. Кураш машғулотини ўтказиладиган жойга қўйилдиган санитария гигиеник талаблар. Халқимиз орасидаги кураш мусобақалари ўтказиш учун жой танлаш удумлари.

БАРЧА БОСҚИЧДАГИ ШУҒУЛЛАНУВЧИЛАР УЧУН АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАР

1. Умумий тараққий эттирувчи машқлар.

а) Саф ва қайта сафланиш машқлари. Сафланиш (ёнма-ён, изма-из қатор бўлиб) қайта сафланиш 1 қатордан 2,3,4 ва ҳоказо қаторларга. Ўрнида бурилишлар, ҳаракатда бурилишлар ва қайта сафланишлар, тарқалиш ва жипсланиш.

б) Бутун ва пай боғламларини мустақамловчи машқлар. Оёқ учларида юриш, ёнга сакраб юриш, ярим ўтириб, айланиб сакраб юриш. Товонда оёқ учига ўтиб тиззада юриш. Оёқларни чалкаштириб ўтириб-туриш, оёқ учларида қўлга суянган ҳолатда қўлларни букиш ва ёзиш. Югуришлар: ён томон билан, орқага, сонларни кўтариб, болдирни орқага отиб, товонни думбага тегизиш, ўнга ва чапга айланиб, оёқларни қайчи қилиб тезкорлик югуришлар.

в) Турли спорт турларидан танланган умумий тараққий машқлари. Гимнастика ва акробатика машқлари, енгил атлетика машқлари. Ҳаракатли ва спорт ўйинларидан олинган, копток, рақиб, гиря ва гантель машқлари.

II. Маҳсус машқлар

Спортча курашнинг бошқа турлари билан таништириш. Ҳар хил предметлар ва тулем билан машқ. Рақиб қаршиликсиз, кичкина қаршилиқ билан бажариладиган машқлар. Курашда ташлаш намуналари такрорлаш ва бошқалар. Қум солинган халта, дарахтга боғланган арқон, резина Кайишлар билан машқ қилиш.

ЎЗБЕКЧА КУРАШ ТЕХНИКАСИНИ ЎРГАНИШ (БОШЛОВЧИЛАР УЧУН)

1. Полвоннинг туриш ҳолати (якка ва рақиб билан): баланд, ўрта, паст, ўнг, чап ва бетма-бет.

2. Майдонда кўчиш ҳаракати (якка, жуфтликда, ушлашиб ва уш-лашмасдан): ўнга чапга, олдинга, орқага, ён томонга, айлана бўйлаб изма-из кўчиш ва бошқа турлари.

3. Ушлашлар: қўллар билан икки енгдан, иккала елкадан, бир қўл билан енгдан иккинчи билан елкадан, бир томондаги елка ва енгдан, енг ва тўннинг орқа елкасидан ва белбоғдан орқадан, олдиндан, ёндан. Барча қайд қилинган ушлашлар ўнгакай ва чапкай бўлиши полвоннинг қулайига боғлиқ. Билак бўйин ва белбоғдан кучоқлаб ушлашлари мавжуд.

4. Полвонлар курашгандаги оралиқ масофа: узоқ, ўрта ва яқин.

КУРАШНИНГ ТЕХНИК УСУЛЛАРИ (Бошловчи ва III разрядли полвонлар учун)

1. Чалиб ташлаш:

а) Орқадан чалиш; Бунда полвон рақибни желлагининг енгини тирсагидан ва ёқанинг елка қисмидан (бош қўшиб) ушлайди, иккинчи ҳолатда ўнг ва ёқадан (бир томонлама) ушлайди. Енг ва қўлтиқ тагидан, белбоғдан орқадан ушлаш билан ҳам бажаради. Ҳимоя: рақибга қулай ушлатмаслик, оёқни чалишдан чиқариб олиш, юзма-юз тўғри туриш.

Қарши ҳужум: Қайтариб ташлаш, ичкаридан илдириб ташлаш.

б) Олдиндан чалиш, бунда рақибнинг енгидан ва елкасидан, икки енгнинг тирсак қисмидан ва енгдан орқадан белбоғдан ушлаб бажарилади.

Ҳимоя: ҳужум қилувчи оёқ устидан хатлаб ўтиш, бир қадам орқага ташлаб рақиб томонга энгашилади.

Қарши ҳужум: ҳужум қилаётган рақибнинг таянч оёғига қоқма бериб ёки «чўнқайма» усулида қайтариб ташлайди.

«Эслатма чалишлар енгдан ва полвонларнинг қулайига қараб чап ва ўнгдан бажариш мумкин.

Қисқача қилиб айтганда илдирма 4 хил усулда бажарилади. Химоя илдирма берилаётган оёқни кўтариб чиқариб олиш, яъни оғирлик марказини бошқа оёққа ўтказиш ҳисобига илдирмадаги оёқни бўшатиб, чиқариб олади.

Қарши хужум : оёқни бўшатиш билан рақибни ўз ҳаракат йўналиши бўйлаб қўл кучи билан бураб ташлаш.

10. «Туганоқ»: Рақиб желлагининг ўнг ёки чап енг ва шу томон ёқасидан ушлаб, чап енг ва ўнг ёқа ёки унинг тескарисидан ушлаб, рақибни ўзининг ҳаракат йўналишига тескари томонга силкиб, қадам ташлашга мажбур қилади ва қарши ҳаракат пайтида тақимнинг тагидан илдириб кўтариб орқага итариб ташлайди.

Химоя : оёқдан илдириш имкон бермаслик оёқни бўшатиб чиқариб олиш ёки оёқни тиззадан букиб, ичкарига олиб рақиб оёғини ўтказиб юбориш.

Қарши хужум: оёғи илмай кетган рақиб бураб ташлаб юбориш.

11. «Кучоқлаб кўтариб ташлаш»: олдиндан ва енгдан бир қўлни қўшиб белидан кучоқлаб кўтариб кўкракка чиқариб айлантириб ташлаш.

иккинчи тури – кўкракка кўтариб чиқаргандек бир қадам ёнга ичкарига ташлаб орқага кўтариб ташлаш.

Химоя: рақиб кўкраккага ёки иягига таяниб, оғирликни пастрга босиш, ўрама ва оёқлари билан рақиб оёғини илдириб чиқармаслик қўлбелбоғ олтидан ушлаб турилади.

Қарши хужум: рақибнинг тақимиға товон билан қоқиб ташлаш. Таянч оёқ ерга тегиши билан ёнбошдан ошириб ташлаш ёки ўрама солиб орқага қайтариб ташлаш.

12. Орқадан ошириб ташлаш: рақибни тирсагидан енг билан қўшиб, иккинчи қўл билан қўлтиқ остидан ўтказиб белидан кучоқлаб ёки белбоғдан ушлаб оёқни орасига кириб, учага миндириб айлантириб бошлайди.

Химоя: Чанокнит узоқлаштириб тиззаларни букиб рақибнинг белидан кучоқлаб олади.

Қарши хужум: рақибнинг оёғининг олтидан ёки орқа-ёғ томонидан чалиб қорнига ва ёнбошига ташланади.

13. Елкадан ошириб ташлаш: – бир неча усул билан бажарилади:

- а) икки енг учидан, рақибга орқа билан бурилиб ташланади;
- б) рақибнинг бир томонлама енгидан ва елкасидан ушлаб;
- в) ўнг енг ва чап елка, тескариси ҳам бўлиши мумкин;
- г) бир ёқадан ушлаб, иккинчи қўл билан енгдан, белбоғдан ва бутун ушламасдан, рақиб силкиб елкага тортиш пайтида елкадан ушлаб турган қўли томонидаги рақиб қўлини иккинчи қўл билан тирсагидан гавда қўшиб кучоқлаб кетиб ташлайди. Бу кураш техник усули тик ва тиззада турган ҳолатларда амалга оширилади.

Химоя: пас туриш ҳолатида, рақиб силкиб ташлашга тайёрлаш пайтини сезиб қолганда қўл билан уни тўсиш, бурилиш томонига тизза куйиб қолиш ва рақибга осилиб белидан кучоқлаб қолиш.

Қарши хужум: тизза билан тўсиб қолиб учага олиб ташлаш. Орқадан олиб чалиш қайтариб ташлаш.

14. Норпуш (қўл чил). Рақибнинг ўнг ёки чап қўлининг устидан қўл билан ўраб тескари томонлари ёқадан ва тирсак атрофи енгдан ушлаб оёқ билан «ўрама», ёнидан чалиб ва болдир устидан айлантириб ташлайди.

Химоя: рақибни ўз қулайига ушлатмаслик, қўлни «Норпушдан» чиқариб олиш.

Қарши хужум: ўнғай бўш қўлтиқ тагидан қўл солиб, учадан ошириб ташлаш. Кўтариб орқага қайтариб ёки орқадан «уриб» илдириб ташлаш.

15. Белдан ошириб ташлаш. Рақиб енгининг тирсак қисмидан, бир ёқа ва бир енг қилиб ушлаган ҳолдан тезликда унинг қўлини қўлтиққа қисиб, ичкаридан чап ёки ўнг томонига қадам ташланади. Чанокни ўтказиб, гўё умоқдан ошаётгандек, йиқма туриб айлантириб ташланади.

Химоя: йиқилаётган томонга қарши томонга оғирликни ташлаб, қоринга йиқилади.

Қарши хужум: «Чўнқайма ва «Уроқ усули билан қайтариб ташлаш.

16. Бўйнидан ошириб ташлаш (мельница). Бу усулни бажаришда рақиб желлагининг тирсак қисмидан енгларидан ёки енгдан



ушлаб, силкиб олдинга тортиши билан ўзи икки оёғи ўртасига ўнг ёки чап оёғини киритиб чўкаклайди.

Рақибнинг енгидан тортиши давом эттириб оғирлик маркази билан бўйнига чиқиши тик тура бориб, тезликда энгашиб, айлантириб ташлайди.

Ҳимоя: Оёқни узатиб қоринга ётиб олиш. Рақибни кўкрак билан суриб ташлаш.

Қарши хужум: Рақибни белидан тескари ушлаб айлантириб ташлаш.

17. «*Қуема-қўлтиқ*» Ҳар иккала полвон қўлларини қўлтиқ остидан ва устидан ўтказиб, белбоғининг орқа қисмидан ёки қўлларни «қулф» ва «кишан» қилиб тутишлари ҳам мумкин. Шу ҳолдан рақибнинг белидан силкиб тортиб, кўтариб олади, болдир устидан, сонга ўтиргизиб, ичкаридан ёки ташқаридан чалиб ташланади.

Ҳимоя: Елкани рақиб кўкрагига тираб, оёқни кенгроқ қўйиб, учани узунроқ қуйиб, кўтаришга имкон бермаслик.

18. «*Бурама*» рақиб желлагининг икки елкасидан, елка қисми билан қўшиб ушланади ва олиш пайтида тез ҳаракат қилган, чанокларни қочириб етиб келган ва югуриб келиб рақибга ҳамла қилмоқчи бўлган пайтларда уни олдинга силкиб мувозанатдан чиқариб, қўли билан бураб ташланади.

Ҳимоя: Оёқларини кенг қўйиб, рақибини ўзига таяна билиш. Қарши хужум: Ўзини тўхтатиш билан рақиб полвонидан, болдирдан илдириб ёки ёнбошга ўтиб ташлаш.

19. *Тизза устидан кўтариб ташлаш*. Рақиб енгидан ва елкасидан иккинчи қўли билан белидан кучоқлаб ёки белбоғининг орқа қисмидан ушлаб, тиззага ўтиргизиб орқага қайтариб ташланади. Иккинчи тури одатда рақиб хужум қилган пайтда юқорида қайд қилинган ушлашда бир қадам олдинга-ичкарига ташланиб, рақиб тизза устида кўтариб айлантириб ташланади.

Ҳимоя: Белдан ушлашга йўл бермаслик ва рақибни тирсак билан тўсиб қолиш.

Қарши хужум: рақибга юзма-юз бурилиб оёқ билан унинг болдири ёки тақимидан илдириб, ўзини ёпиб ташлаш.

20. *Белидан тескари ушлаб айлантириб ташлаш*. Рақиб паст туриш ҳолатида, бирор усулни ўтказишга ҳаракат қилиб, ёни билан бурилиб, энгашиб турган ҳолда белидан кучоқлаб олиб боши устидан айлантириб ёнга-орқага товон ташланади.

Ҳимоя: Хужум қилувчининг оёқларига илдириб олиш, орқага кенгашиб, қўлларини ўтказиб боши юқорига кўтарилади.

Қарши хужум: Оёқлар билан ичкари ва ташқаридан чалиб, орқага суриб ташланади.

Қарши хужум: оёқлар билан ичкари ва ташқаридан чалиб, орқага суриб ташланади.

21. «*Ичкаридан чалиш*» Бир томонлама ёқа ва енгдан ушлаб, рақиб оёғи тубига ёки болдир ичкарисидан чалиб ташлашда рақиб кўкрагидан елка билан итариб пастга босиб товонларга оғирлик марказини кўчириш билан бир хил ва ҳар хил номли оёқнинг товонида товон ёки болдир билан илдириб орқага суриб ташланади.

Ҳимоя: Хужум қилинаётган оёқни бўшатиб чиқариб олиш, олдин оёқларини кенгроқ ва орқароқда ушлаш.

Қарши хужум: Узатилган оёққа қоқма бериб қайтариб ташлаш. Рақиб қўлини силкиб тортиб олиб ёнбош солиб ташлаш.

ИККИНЧИ СПОРТ ДАРАЖАЛИ (РАЗРЯДЛИ) ПОЛВОНЛАР ГУРУҲИ (Мураккаб усул ишлатиб ташлаш)

Қўллар кучи ҳисобига бажариладиган ташлашлар.
Рақибни қисиб қўйиб ва силкиб мувозанат чиқариш ҳисобига-орқага, олдинга ва ён томонга.

Рақиб желаги, қўли ва гавдадан мураккаб ушлаш мураккаб ташлашлар.

Кўпроқ оёқ ишлатиш усуллари билан ташлаш:
Илдириб ташлаш – пой, товон, болдирлар билан ичкаридан, ичкари в ташқаридан.

Чалиб ташлаш – олдиндан, орқадан ва ён томонлардан.
Ёнбош билан ташлаш – оёқлар остидан, икки оёқ олдиндан ва ёндан.

Елкадан ошириб ташлаш: икки енгдан ушлаб, бир томонлама ёки енгдан ушлаб, ёки ва қўлни қўшиб ушлаб.

Гавда оғирлик кучини қўшиб бажариладиган ташлашлар;
– учадан, белдан ва орқадан ошириб ташлашлар. Бунда рақиб желаги, қўли ва гавдасидан ушлаб бажарилади.
– желакдан, қўллар, белбоғ ва рақиб белидан, бўйнидан кучоқлаб ташлашлар.

– Кўтариб ташлашлар – белдан қисиб ушлаб, елкага миндириб.
Қарши ҳужумлар:

Рақиб ташлашга тайёрланаётган ва бажарилаётган пайтда – тасодифан ҳужум қилиш. Аввал ҳимояланиб кейин жавоб ҳужумига ўтиш.

БИРИНЧИ СПОРТ ДАРАЖАЛИ (РАЗРЯДЛИ) ВА ЎЗБЕКИСТОН СПОРТ УСТАЛАРИ ГУРУҲИ

Бу гуруҳнинг олдига қўйган мақсади – курашчилар техник маъналарини янада такомиллаштириш ва маҳоратини ҳар хил услубда кураш тутувчи ва ўзига хос қобилият эгаси бўлган полвонлар беллашув ва машқ қилиш орқали ошириш; техник ва тактик тайёргарликда айрим камчиликларни, руҳий-иродавий ва жисмоний тайёргарликларидоги етишмасликларни бартараф этиш.

Тезлик, куч, махсус чидамлилиқ ва ҳаракатлар ихчамлиги каби жисмоний фазилатларни яна ўстириб, ривожлантириш.

Кураш бўйича барча катта турнирларга қатнашиб бориш, кураш мусобақаларини ташкил қилиш ва ҳакамлик ишларида иштирок этиш.

ТАШКРИЛИЙ МЕТОДИК ТАВСИЯЛАР

Миллий кураш техник усуллари ўқув тренировка даврлари учун юқорида қайд қилинган ҳажмда йилма-йил, босқичма-босқич қилиб берилди.

Дастурда миллий курашда энг кўп учрайдиган ушлашлар, шунингдек беллашув жараён. да ҳужум ва ҳимоя пайтида ушлаш вазия-

тини ўзгартириб туриш, қўлдан, енгдан, белбоғдан, бўйин ва белдан ушлашларнинг ўзгариб бориши тренировка машғулоти жараёнида таништириб, ўзлаштириб юборилади.

Курашнинг техник усуллари биринчи ва иккинчи йил шуғулланувчилар учун батафсил берилган ва кейинги йилларда улар мураккаблаштирилиб, ҳар хил вариантларда техник маҳоратни ошириб борилади.

Биз курашнинг техник усуллари атамалари асосан халқимиз орасида узоқ йиллар давомида ишлатилиб келган атамалар билан номланадиган, уларни бошловчи шуғулланувчиларга биринчи кундан синдирилиб борилиши ва унинг қолиб кетган турларини топиб бойитиб бориш зарур.

Ҳимоя ва қарши ҳужум усуллари асосан биринчи ва иккинчи ўқув йилларида берилган бўлиб кейинги ўқув йилларида ҳаракатлар комбинациялаштирилиб ўрганилган пайтда вазиятдан келиб чиқиб ҳимоя ва қарши ҳужум турларини ўргатилади. Бунинг учун мураккаб бий юқори малакали мутахассис ва касбини чуқур ўрганган бўлиши шарт.

Полвонларнинг спорт маҳорати ошган сари ўрганилган техник ва тактик усуллари такомиллаштирилиб, мураккаблаштирилиб, ўрганишни ҳисобга олиб, кейинги йиллардаги ўқув жараёнида айрим техник усулларнинг номлари кенг очилиб берилмади.

Бу ёғи тренер ва полвонларнинг шахсий қобилияти, кураш услуби ва мижозларнинг келиб чиқиб иш курашларини таклиф этамиз. Бошловчиларга ҳужум техник усуллари ўргатишда унинг аниқ ва тўғри бажарилишига эришиш керак.

Машғулот жараёнида полвонларнинг жисмоний тайёргарлик даражаларини ривожлантиришга, айниқса улар орасида орқада қолаётганларга эътиборни кучайтириш, уларга қўшимча топшириқ ва вазифалар бериб туриш зарур.

Полвонларни ахлоқан соф қилиб тарбиялашда яхши ташкил қилинган машғулотлар, илтизом қоидаларини бажаришни қаттиқ талаб қилиш ва тренернинг шахсий намунаси муҳим аҳамиятга эга бўлади. Тренер ўзининг ўқув иш режасини тузар экан, унда шуғулланувчилар ёшлиқ хусусиятларини, жисмоний ва спорт тайёргар-

лик даражаси, ҳафталик машғулотлар сони, ҳар бир машғулотнинг давомийлиги, шуғулланувчилар ва бошқаларни ҳисобга олмоғи ниҳоят муҳим аҳамият касб этади.

Полвонлар катта ҳажмда иш бажариш натижасида чарчоқни бартараф қилиш мақсадида тиклаш тадбирлари ўтказилади. Булар 4 гуруҳга бўлинади: руҳий, гигиеник, тиббий-биологик.

Курашчи полвонлар учун тикланишнинг асосан педагогик усули тавсия қилинади. Бунда асосан машғулотларни ўтказиш ташкил қилинадики, унда бажариладиган иш ҳажми барча кўрсаткичлари билан шуғулланувчилар имкониятига мос ва машғулотлар орасидан вақт чарчоқни тез ўтказиш учун етарли бўлмоғи лозим. Тикланишни тезлатувчи ёки яхшилаш воситалари спорт-иш фаолияти сусайган, тренировкадан бериладиган иш ҳажмидан қийналиш бўлган вақтлардагина қўллаш мумкин.

Ҳар доим тиклаш жараёнини тиббий воситалар ёрдамида ўтказиш маъқул, чунки сунъий тикланиш тадбирлари тренировка моҳиятини сусайтириш ҳам мумкин.

ҲАКАМЛИК ВА ЖЎРИҚЧИЛИК ТАЖРИБАСИ

Спорт секцияларидаги гуруҳларда шуғулланувчиларнинг барчаси учун ўқув дастурида ҳакамлик ва жўриқчилик тажрибаси кўзда тутилган бўлиб, мақсад ана шу соҳалар бўйича болаларнинг махсус билим ва малакаларини оширишданиборат. Жўриқчилик тажрибасини ошириш: гуруҳда навбатчилик қилиш, гуруҳни сафлаш ва ахборот бериш, машғулотнинг ташкилий қисмини таъминлашда тренерга ёрдамлашсин.

Дарснинг тайёрлов қисмида полвонлар билан машқ бажариш. Ўқи-тувчи тренерга дарс ўтишда ёрдамлаш ва ҳ.к.

Ҳакамлик тажрибаси: миллий кураш қоидаларини ўрганиш, мусобақалар ташкил қилиш ва ўтказишда фаол қатнашиш, Ҳар хил тактик вазифаларни бажариб кўриб қунт билан ўрганиш. Кураш бўйича III, II, I спорт ҳаками даражаларига эришишга ҳаракат қилиш.

ТЕСТ ТАЛАБ – НОРМАЛАРИ ВА НАЗОРАТ УЧУН МАХСУС МАШҚЛАРНИ ҚАБУЛ ҚИЛИШ

Тренерлар методик кенгаши ёки спорт мактаб педагогик кенгаш томонидан барча ўқув йилларида шуғулланаётган полвонлар учун босқичма-босқич ўқув-назорат тадбирлари, тест синов нормативлар, махсус машқ тўпламидан иборат қабул нормалари ишлаб чиқиладиган йил бошида ва охирида комиссия иштирокида қабул қилинади.

ТИББИЙ ПЕДАГОГИК НАЗОРАТНИ, ТИББИЙ МАЪЛУМОТЛАРНИ ҲИСОБГА ОЛИШ, МАКТАБДА, ЎҚУВ ЮРТЛАРИДА ВА ИШДАГИ ДАВОМАТНИ КУЗАТИШ

Давоматни текшириш ва доимий кузатиб бориш баҳолаш, спортчининг кундалигини юритиш. Кундалик тутишда спортчи маҳоратини ошириш, ўқув материалларини ўзлаштиришдаги аҳамияти.

Жисмоний тайёргарлик спорт маҳоратини ошириш ва умуман ўз-ўзини назорат қилиш.

ПОЛВОНЛАРНИ БОСҚИЧМА-БОСҚИЧ ЮҚОРИ ГУРУҲЛАРГА ЎТКАЗИШ НОРМАЛАРИ

Учинчи разрядчилар гуруҳига ўтиш пайтида: жисмоний тайёргарлик та-лабларини бажариш, назарий билимлар бўйича 2-3 саволга жавоб бериш. Миллий кураш техникасидан 3-4 тасини кўрсатиш ва номларини тўғри айта билиш.

Курашнинг қоидалари ҳақида тасаввурга эга бўлиш. Иккинчи разрядчилар гуруҳига ўтиш учун: назарий билим бўйича 2-3 соат жавоб бериш. Кураш 4-5 техник усулларидан кўрсатиб бериш ва номларини айтиб бериш. III разряд талабларини бажариш.

Жисмоний ва махсус таёргарлик бўйича белгиланган талабларни бажариш. Ўз гуруҳида мусобақалар уюштириш ва ўтказишда иштирок этиш, кураш қоидалари бўйича синовдан ўтиш. Бир йилда 2-3 мусобақада ҳакамлик қилиш ва III даражали спорт ҳаками деган унвонга эга бўлиш.

Биринчи даражали спорт гуруҳига ўтиш учун: назарий билимлар бўйича билимдан ўтиш. Камида 5-6 техник усулларни кўрсатиш ва

апламачарни тўғри айтиш. II спорт разрядларига эга бўлиш. Миллий курашнинг махсус машқларини 4-5 баҳога топшириш. 3-4 кураш мусобақаларини ташкил қилиш ва ўлкада қатнашиш. Район ва қишлоқ миқёсидаги мусобақаларда ҳакамлик қилиш. II даражали спорт ҳаками унвонига эга бўлиш.

Ўзбекистон спорт устаси гуруҳига ўтиш учун: назарий билимлар бўйича синовдан ўтиш. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик норма талабларини тўлиқ бажариш.

Курашда ҳужум техника ва тактикаларининг турларини кўрсатиш, айтиб бериш. Дастурда кўзда тутилган ҳимоя ва қарши ҳужум ҳаракатларини тушунтириш.

I спорт разряди талабларини бажариш. Миллий кураш машғулотларини мустақил ўткази билиш. Жамоатчи тренер синови талабларини топшириш, спортчи кундалигини юрита билиш. I даражали ҳакам унвонига эга бўлиш.

КУРАШ СЕКЦИЯСИ ИШИ УЧУН ЗАРУР СПОРТ АНЖОМЛАРИ

Спорт асбоб ва анжомларининг номи	Миқдори
1. Спорт заллари учун кураш гилами ва очиқ ҳавода қум, ёғоч кепачи солган юмшоқ арена 10x10 м ёки 9x9 м айлана шаклида	1 комп
2. Гимнастика ҳалқа	1 дона
3. Гимнастик арқон	1 дона
4. Гимнастик ўтиртчи (скамейка)	3 дона
5. Шахта тикилган копчок (оғирлиги 1, 2, 3 кг)	15 дона
6. Гантеллар	20 дона
7. Гимнастик тизикчилар	20 дона
8. Штанга тизикчилари учун	2 комп.

АДАБИЁТЛАР

1. Ўзбекистон Республикасининг конституцияси. Т., «Ўзбекистон», 1992 й.
2. Каримов И.А. «Ўзбекистоннинг ўз истиқлол ва тараққиёт йўли». Т., «Ўзбекистон», 1992 й.
3. «Ўзбекистон Республикасининг Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонуни». Т., «Ўзбекистон» 1992 й.
4. Исмоилов Р., Шоломицкий Ю. «Ўзбекистонда физкультура тарихи». Ўқув қўлланма. Т., «Ўқитувчи» 1969 й.
5. «Ўзбекистон халқлари тарихи». 1 жилд., «Фан», 1992 й.
6. Ўзбекистон тарихи ва маданияти. Т., «Ўқитувчи», 1992 й.
7. «История физической культуры и спорта». Учебник для ИФК. М., «Фис», 1983г.
8. «Жисмоний тарбия тарихи». Дарслик (таржима). Т., «Ўқитувчи», 1968 й.
9. «Ўзбекистон СССР тарихи». Дарслик, «Фан», 1974 й.
10. Хидоятлов Г.А., «Моя родная история». Т., «Ўқитувчи» 1990 й.
11. Ибн Арабшоҳ. «Амир Темур тарихи».
12. Тоймуродова Р. «Абу Али Ибн Сино таълим ҳақида». Т., «Ўқитувчи» 1967 й.
13. «Амир Темур тузуклари». Ф. Фулом нашриёти Т., 1991 й.
14. Рахимов С.Р., «Абу Али Ибн Сино таълимоти ҳақида», Т., «Ўқитувчи», 1967 й.
15. Норқобил. «Жалил чавандозлар ўтган бу юртда». «Спорт» газетаси, 8 январ 1991 й.
16. Жўраев М., «Кўпқари». «Кўк бўри». «Халқ сўзи» газетаси, 20 март, 1993 й.
17. Иброҳим Абдурахмон ўғли. «Кўпқари». «Спорт» газетаси, 18 ноябр 1992 й.
18. Абдумаликов Р. «Кўпқари халқ миллий от ўйини», метод. тавсиянома., Т., ЎзДЖТИ нашриёти 1991 й.
19. Усмонхўжаев Т.С. Хўжаев Ф. «Ҳаракатли ўйинлар», Т., «Ибн Сино», 1992 й.
20. Абдумаликов Р., Эшназаров Ж., Ақромов А.К. «Жисмоний маданият ва спорт тарихи». Дастурнома. Т., РУММ, 1993 й.

МУЎДАРИЖА

КИРИШ	3
I БОБ ЎЗБЕК МИЛЛИЙ КУРАШНИНГ ТАРИХИЙ ТАРАҚҚИЕТ ЙўЛИ	
КУРАШ ҲАҚИДА ҲАЛҚ ОҒЗАКИ ВА ЕЗМА МАНБАЛАРИДА	6
КУРАШ-МИЛЛИЙ ҚАДРИЯТИМИЗ БИР БУЛАГИ	12
МУСТАҚИЛ ЎЗБЕКИСТОНДА КУРАШ	16
АЛ-ҲАКИМ АТ-ТЕРМИЗИЙ ХОТИРАСИГА БАҒИШЛАНГАН МИЛЛИЙ КУРАШ БЎЙИЧА I ВА IV ҲАЛҚАРО ТУРНИРИНИНГ ТАШКИЛИЙ АСОСЛАРИ	19
ТУРНИРНИ УТҚАЗИШДА АМАЛГА ОШИРИЛГАН ТАШКИЛИЙ ИШЛАР	23
ЎРОЛ ТўРАЕВ БИРИНЧИ ТУРНИРНИНГ МУТЛОҚ РОЛИБИ	24
АЛ-ҲАКИМ АТ-ТЕРМИЗИЙ ХОТИРАСИГА БАҒИШЛАНГАН КУРАШ БЎЙИЧА III ҲАЛҚАРО ТУРНИР	25
ҲАЛҚАРО КУРАШ АССОЦИАЦИЯСИНИНГ ТУЗИЛИШИ	29
II БОБ КУРАШ ТЕХНИКАСИ КУРАШ АМАЛЛАРИ	35
МАСОФА ВА УШЛАШИШЛАР	37
МУВОЗАНАТДАН ЧИҚАРИШ	38
АМАЛ ИШЛАТИБ РАҚИБНИ ТАШЛАШ	40
ЧАЛБИ ТАШЛАШ	41
ОРҚАДАН ЧАЛБИШДАН ХИМОЯЛАНИШ	42
ЕНЕОШ АМАЛИ БИЛАН ТАШЛАШ	43
ТУҒАНОҚ	44
ОРҚАДАН ИЛДИРИБ ҚАЙТАРИШ «ТУЯ ЧИЛ»	45
ОЕҚ ПОЙИ (БОШ БАРМОҚ) БИЛАН ИЛДИРИБ ТАШЛАШ	46
ОРҚАДАН ОШИРИБ ТАШЛАШ	47
УЧАДАН ОШИРИБ ТАШЛАШ	48
РАҚИБ ҚУЛИНИ ҚУЛТИҚҚА ҚИСИБ, УЧАДАН ОШИРИБ ТАШЛАШ	49
ЕНДАН ҚОҚМА УРИШ	50
ОЛДИНДАН УЧОДАН ОШИРИШ	51
КУРАШ АМАЛЛАРИ	52
III БОБ КУРАШЧИ ПОЛВОНЛАР ТРЕНИРОВКАСИ УЧУН АНИ ТУШУНЧА	54

КУЧНИ ОШИРИШ	56
ТЕЗКОРЛИКНИ ОШИРИШ	58
ЧИДАМЛИКНИ ОШИРИШ	60
ТЕХНИК ВА ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИК	63
РУҲИЙ ИРОДАВИЙ ТАЙЁРГАРЛИК	66
ТРЕНИРОВКА МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ БИР ЙИЛЛИК РЕЖАСИ	68
ТАЙЁРГАРЛИК ДАВРИ ТРЕНИРОВКАСИ	69
МУСОБАҚА ДАВРИ ТРЕНИРОВКАСИ	72
ЎТИШ ДАВРИ ТРЕНИРОВКАСИ	76
IV БОБ ЮҚОРИ ДАРАЖАЛИ СПОРТЧИЛАР ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ БОРИШНИ КМПЛЕКС НАЗОРАТ ҚИЛИШ УСЛУБИЯТИ	78
ТРЕНИРОВКАНИНГ ШАКЛЛАРИ МЕТОД ВА ВОСИТАЛАРИ	103
АСОСИЙ МАШҚЛАР РҲИХАТИ	109
ОДАТДАН ТАШҚАРИ ТРЕНИРОВКА МЕТОДИ	111
ҲАЯЖОН ДАРАЖАСИНИ ПАСАЙТИРИШ УСУЛИНИ БИЛИШ ВА ДИҚҚАТНИ КЕРАКЛИ ТОМОНГА ЙўНАЛТИРИШ	114
2.4 ТИКЛАНИШ ВОСИТА ВА МЕТОДЛАРИ	118
2.5 ПОЛВОНЛАРНИНГ ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШНИНГ ШАКЛИ, ВОСИТА ВА МЕТОДЛАРИ	123
ПЕРИФЕРИК АСАБ МУСКУЛ АППАРАТИ ФУНКЦИОНАЛ ҲОЛАТИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ	132
ЎҚУВ-ТРЕНИРОВКА ЖАРАЕНИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ДАСТУРИ	136
VIII ЎЗБЕК ПОЛВОНИНИНГ МАЪНАВИЙ ВА ИРОДАВИЙ ҚИЕФАСИ, РУҲИЙ ТАЙЁРГАРЛИК	145
XI МАШҒУЛОТ ЖОЙИ, УНИ ЖИҲОЗЛАШ ВА ЗАРУР АСБЕОБ-АНЖОМЛАР ЎЗБЕКЧА КУРАШ ТЕХНИКАСИНИ УРГАНИШ (БОШЛОВЧИЛАР УЧУН)	147
ИККИНЧИ СПОРТ ДАРАЖАЛИ (РАЗРЯДЛИ) ПОЛВОНЛАР ГУРУХИ	153
БИРИНЧИ СПОРТ ДАРАЖАЛИ (РАЗРЯДЛИ) ВА ЎЗБЕКИСТОН СПОРТ УСТАЛАРИ ГУРУХИ	154
ҲАҚАМЛИК ВА ЖҲРИҚЧИЛИК ТАЖРИБАСИ	156

ЖУМА ТОШПУЛАТОВ
ЎЗБЕК КУРАШИ

Мухаррир
Тех. Мухаррир
Мусаҳҳих

М. Ойхўжаева
Ш.Бобохонова
Н.Абдуллаева

Босишга рухсат этилди 14. 12. 00. Қоғоз бичими 60x84 1/16.
Ҳажми 10,25 б.т.
Шартли босма табоқ 9,53. Шартли бўёқ нусхаси 9,64.
Адади 500. 134- рақамли буюртма.
Баҳоси келишилган нарҳда.

Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтининг
нашриёт-матбаа бўлими. 7000052, Тошкент, Оккўрғон кўчаси, 2-уй.

640c.



Жума Тошпўлатов, 1939 йил Сурхондарё вилояти, Шеробод туманида туғилган. Педагогика фанлари номзоди, доцент, самбо ва ўзбек кураши бўйича спорт устаси, Ҳалқаро тоифадаги хакам, Ҳалқаро кураш академиясининг аъзоси. Кўп йиллардан буён жисмоний тарбия ва спортнинг ривожлантириш, уни тараққий эттириш масалалари бўйича изланишлар олиб боради. 9 та монография ва рисола, 50 дан ортиқ илмий мақолалари чоп этилган. Муносиб шогирдлар тайёрлаш ва ёшларнинг комил инсонлар бўлиб етишиши йўлида тинимсиз меҳнат қилиб келмоқда.

б

д

ю