

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

**BAYTURAEV ERLAN ISAKOVICH**  
**ODILOV BAXROM BAXTIYOROVICH**

**SPORT PEDAGOGIK MAXORATINI OSHIRISH**  
**(sambo bo'yicha)**

O'quv qo'llanma



Toshkent – 2017 y.

## Mualliflar:

Bayturaev E.I. – O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasining katta o'qituvchisi.

Odilov B.B. – O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasining o'qituvchisi.

## Taqrizchilar:

O'quv qo'llanma jismoniy tarbiya institutlari va jismoniy tarbiya fakultetlarida sambo kurashi bo'yicha ixtisoslashgan bo'lim talabalari uchun hozirgi zamon talablariyuno asosida fanni o'rganish dasturiga muvofiq yozilgan. Muallif mazkur qo'llanmada sambo kurashining musobaqa qoidalari, texnikasi, taktikasi, jismoniy, psixologik tayyorgarliklar muammosiga ham to'xtalgan.

O'quv qo'llanmada yuqori malakali sambochilar tomonidan musobaqalarda foydalaniladigan sambo kurashidagi samarali texnik usullari tavsiflab berilgan. Unda sambo kurashi texnikasini o'rganish, har xil mashqlarni bajarish, bilim, malaka va ko'nikmalarni shakllantirish usuliyatining asosiy masalalari ko'rib chiqilgan.

## SO'Z BOSHI

Jismoniy tarbiya va sport hamda sportning barcha turlari insonning sog'ligini saqlash va mustahkamlash uchun muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. Insonni tarbiyalash, uning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, salomatligini mustahkamlash, ish qobiliyatini oshirish, sportchilarda zarur bo'lgan ruhiy muhitni yaratishning ko'p qirrali jarayonida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati yuqoridir. Sog'lom insonlarni tarbiyalashda yordam beradigan sport kurashining har xil turlari jismoniy tarbiya tizimida muhim o'rin egallaydi. Shu jumladan sambo kurashi ham jismoniy tarbiya tizimida o'z o'rniga ega.

Mazkur ish sambo kurashi bo'yicha sport pedagogik maxoratini oshirish birinchi o'quv qo'llanma bo'lib, u jismoniy tarbiya va sport sohasida yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashning amaldagi o'quv dasturiga muvofiq ishlab chiqilgan. O'quv qo'llanma asosan sambo kurashi bo'yicha ixtisoslashgan jismoniy tarbiya instituti va fakultetlaridagi talabalar uchun mo'ljallangan. Shu bilan birga u malaka oshirish fakultetlari tinglovchilari, magistratura talabalari, shuningdek, murabbiylar uchun foydali bo'lishi mumkin. O'quv qo'llanma turli toifadagi sambo kurashchilarni sport trenirovkasining zamonaviy nazariy va usuliy asoslarini o'quvchi uchun tushunarli shaklda berilgan.

O'quv qo'llanma O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti milliy va xalqaro kurash turlari kafedrasining ko'p yillik ishini tahlil qilish hamda umumlashtirish, Vatanimiz va xorijiy trenerlarning ish tajribasi, sport trenirovkasining eng muhim muammolari bo'yicha ma'lumotlarni o'rganish hamda umumlashtirish asosida yozilgan. O'quv qo'llanmani tayyorlashda muallif jismoniy tarbiya va sport trenirovkasi sohasidagi yetakchi mutaxassislar – A.A. Novikov, Yu.V. Verxoshanskiy, L.P. Matveyev, V.N. Platonov, A.V. Rodionov, sport kurashi mutaxassislari – I.I. Alixanov, A.I. Lens, V.M. Igumenov, F.A. Kerimov, D.L.Rudman, A.Xarlampiey, Yu.A.Shulika, A.N.Abdiev, N.A.Tastanov, F.M.Pulatov ishlariga tayangan.

# 1 BOB. SAMBO BO'YICHA SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH FANNING ISHCHI O'QUV DASTURI

## O'quv fanining maqsadi va vazifalari

Fanni o'qitishdan **maqsad** - samboning texnikasi, taktikasi va musobaqa qoidalarining amaliy asoslarini o'zlashtirishdan iborat.

Fanning **vazifalari** - talabalarda samboning texnik usullarini mukammal o'rgatish, taktikasi, mashg'ulot o'tkazish, musobaqalarni tashkillashtirishga oid kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarni hosil qilish hamda shakllantirishga qaratilgan.

## Fan bo'yicha talabalarning bilimiga, ko'nikma va malakasiga qo'yiladigan talablar

Sambo bo'yicha «Sport pedagogik mahoratini oshirish» o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladan masalalar doirasida bakalavr:

- samboning texnikasini va taktikasini tasnifini; texnik va taktik tayyorgarliklarning ahamiyatini; dastlabki harakatlarga o'rgatish vosita, usul va tamoyillarini bilishi kerak;

-samboning texnikasi va taktikasiga oid harakat ko'nikmalariga; harakat texnikasiga o'rgatishga oid vositalarni va usullarni tanlay bilish va ularni takomillashtirish ko'nikmasiga ega bo'lishi kerak;

-talaba bajarilayotgan harakat texnikasi va taktikasini tahlil qilish; mashg'ulotlarni va musobaqalarni tashkil qilish hamda o'tkazish; darsni to'liq va alohida qismlarini o'tkazish; ta'lim muassasalarida sambo bo'yicha mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishga oid kasbiy-pedagogik malakalariga ega bo'lishi kerak.

## **Fanning o‘quv rejasidagi boshqa fanlar bilan o‘zaro bog‘liqligi va uslubiy jihatdan uzviy ketma-ketligi**

Sambo bo‘yicha «Sport pedagogik mahoratini oshirish» fani talabalarga ixtisoslik fani deb hisoblanadi.

O‘quv rejasiga kiritilgan pedagogika, biomexanika, bioximiya, psixologiya, fiziologiya, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti, engil atletika, og‘ir atletika, sport va milliy o‘yinlar, jismoniy tarbiya va sport tarixi fanlari bilan uzviy aloqada o‘qitiladi. Shuningdek rejaning tuzilish asosini “oddiydan - murakkabga” va “ketma-ketlik” tamoyili tashkil etgan.

### **Fanning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi o‘rni**

Sambo bo‘yicha «Sport pedagogik mahoratini oshirish» fani asosiy bo‘lim sifatida olib boriladi. Shuning uchun dasturda qo‘yilgan talablarni bajarilishi talabalarda jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid kasbiy-pedagogik bilim, malaka va ko‘nikmalarni o‘zlashtirish imkonini beradi. Bo‘lajak kadrlarni ta‘lim muassasalari, BO‘SMLari, jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarida zarur bo‘lgan kasbiy, ilmiy-pedagogik va tashkilotchilik qobiliyatlarini shakllantiradi.

### **Fanni o‘qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar**

Fan bo‘yicha o‘tkaziladigan amaliy mashg‘ulotlar davomida an‘anaviy o‘qitish (o‘rgatish) uslublaridan tashqari quyidagi innovatsion pedagogik texnologiyalardan keng foydalaniladi:

- muammoli shartlar qo‘yish va vaziyatli vazifalarni to‘g‘ri yo‘llarini izlab topish;
- “aqliy hujum”;
- umumrivojlantiruvchi mashqlar;
- musobaqa mashqlari;

- “ekspress test-savol va javob”;
- maxsus mashqlar;
- o‘yin vositalari;
- “bellashuvlarda – muayyan vaziyatni tanlash va ushbu vaziyatdan chiqishga o‘rgatish”;
- o‘quv videofilmlarini namoyish etish.

### **Fanning uslubiy jihatdan uzviy ketma-ketligi**

Asosiy qismda fanni mavzulari mantiqiy ketma-ketlikda keltiriladi. Har bir mavzuning mohiyati asosiy tushunchalar orqali ochib beriladi. Bunda mavzu bo‘yicha talabalarga DTS asosida etkazilishi zarur bo‘lgan bilim va ko‘nikmalar to‘la qamrab olishi kerak.

Bosqichning predmeti vazifalari va mazmuni. Talabalarning kompleks tayergarligiga kuyiladigan talablar. O‘quv yillari bo‘yicha dastur materiallari. Ixtisoslashish bo‘yicha sinov talablari. . Fanning (bitiruv malakaviy ishlari yozish bilan) alokasi.. Sambo bo‘yicha mutaxasis-o‘qituvchi murabbiy modeli. Sambo bo‘yicha ixtisoslashaetgan kishiga zarur bo‘lgan asosiy bilim maxorat va malakalar tavsifi. Kasb xunar egallash bo‘yicha olib borilaetgan mustakil va individual ishlarning xususiyatlari.

**I kurs talabalar uchun  
“SPMO” fanidan mashg‘ulotlarning mavzular va soatlar bo‘yicha  
taqsimlanishi.**

t/r	Mavzular nomi	Amaliy	Mustaqil ta'lim
1	Muvozanatdan chiqarish takomillashtirish.Asosan qo‘llar bilan amalga oshiriladigan irg‘itishlar. Old tomondan chalish	12	10
2	Oyoqlarni ushlab tashlash takomillashtirish.Elka osha irg‘itish	12	10
3	Qo‘llarni X simon ushlagan xolda tashlash takomillashtirish.Asosan son (yonbosh) bilan amalga oshiriladigan irg‘itishlar. Son osha irg‘itish	12	10
4	Beldan oshirib tashlash takomillashtirish.Qaytarmadan ushlab orqali son osha irg‘itish	12	5
5	Ko‘krakdan oshirib tashlash. Tanadan ushlab orqali son osha irg‘itish	12	5
6	Ikki oyoqdan ushlab olish (podxvat)	12	5
<b>I semestr bo‘yicha jami</b>		72	45

t/r	Mavzular nomi	Amaliy	Mustaqil Ta'lim
1	Og‘riq beruvchi Asosan oyoqlar bilan amalga oshiriladigan irg‘itishlar. Tizzadan chalish takomillashtirish	12	10
2	Bellashuv Old tomondan chalish takomillashtirish	12	5
3	Ushlab olish (otxvat) takomillashtirish	12	5
4	Ichkaridan ilintirish	12	4
5	Ichkaridan chalish	12	10
6	Yon tomondan chalish	12	10
<b>II semestr bo‘yicha jami</b>		72	44
<b>Jami.</b>		108	89

**2 kurs talabalar uchun**  
**“SPMO” fanidan mashg‘ulotlarning mavzular va soatlar bo‘yicha**  
**taqsimlanishi.**

t/r	Mavzular nomi	Amaliy	Mustaqil ta'lim
1.	Muvozanatdan chiqarish yiqilib irg‘itish. Bosh ustidan irg‘itishni takominlashtirish.	18	12
2.	Oyoqlarni ushlab tashlash. Yotgan xolda kurashish usulari. Yon tomonidan ushlab Qolishni takominlashtirish.	18	12
3.	Qo‘llarni X simon ushlagan xolda tashlash Yon tomonidan Qarama-Qarshi(Qayta) ushlab Qolishni takominlashtirish.	18	12
4.	Belidan oshirib tashlash. Bo‘yin va qo‘lidan tutgan xolda yon tomonidan ushlab qolishni Takomillashtirish.	18	12
5.	Ko`krakdan oshirib tashlash. Bosh tomonidan ushlab qolish.	18	10
6.	Belbog‘dan qullarini chalishtirgan xolda tutib bosh tomondan ushlab qolish.	18	10
<b>3 semestr bo‘yicha jami</b>		<b>108</b>	<b>68</b>

t/r	Mavzular nomi	Amaliy	Mustaqil Ta'lim
1.	Og‘riq beruvchi usullar . Ustidan ushlab qolishni.	10	8
2.	Bellashuv og‘ritish usullari. Og‘ritish usullarini takomillashtirish.	10	8
3.	Qullarni raqibni kulini ichidan utkazgan xolda og‘ritish usulini qo‘llash.	10	8
4.	Qo‘llarni ustma ust chalishtirib og‘ritish usulni qo‘llash.	10	6
5.	Oyoqa og‘ritish usuli.	10	6
6.	Oyoq boldiriga va tovonga og‘ritish usulini qo‘llash.	4	6
<b>4 semestr bo‘yicha jami</b>		<b>54</b>	<b>27</b>
<b>Jami</b>		<b>162</b>	<b>42</b>



**3 kurs talabalar uchun**  
**“SPMO” fanidan mashg‘ulotlarning mavzular va soatlar bo‘yicha**  
**taqsimlanishi.**

t/r	Mavzular nomi	Amaliy	Mustaqil ta'lim
1	Mvozanatdan chiqarish asosan qo‘llar bilan amalga oshiriladigan usullari. Siltash orqali muvozanatdan chiqarish va takomillashtirish.	12	6
2	Oyoqlarni ushlab tashlash ,elka osha irg‘itish takomillashtirish.	12	6
3	Qo‘llarni X simon ushlagan xolda tashlash tegirmon takomillashtirish	12	6
4	Beldan oshirib tashlash Asosan yonbosh (son) bilan Amalga oshiriladigan usullari. Yonbosh (son) osha irg‘itishni takomillashtirish.	12	6
5	Ko‘krakdan oshirib tashlash, ikki oyoq ostidan ilib olish	12	6
6	Kurtka qaytarmasidan ushlab olgan holda yonbosh osha irg‘itish	16	8
<b>5 semestr bo‘yicha jami</b>		76	38

t/r	Mavzular nomi	Amaliy	Mustaqil Ta'lim
1.	Og‘riq beruvchi usullar, asosan oyoqlar bilan amalga oshiriladigan usullari, yon tomonlama ikki oyoq ostidan ilib chalishni takomillashtirish.	20	8
2.	Bellashuv, old tomondan chalishni takomillashtirish.	10	8
3.	Ushlab olish (podxvat)ni takomillashtirish.	20	8
4.	Bosh osha irg‘itish.	10	8
5.	Ko‘krak osha irg‘itish.	20	8
6.	Boldir bilan yonboshga tayanib bosh osha irg‘itish.	10	8
<b>6 semestr bo‘yicha jami</b>		90	48
<b>Jami</b>		166	86

**4 kurs talabalar uchun  
“SPMO” fanidan mashg‘ulotlarning mavzular va soatlar bo‘yicha  
taqsimlanishi.**

<b>t/r</b>	<b>Mavzular nomi</b>	<b>Amaliy</b>	<b>Mustaqil ta'lim</b>
1	Muvozanatdan chiqarish ushlab qolishlar yoki yon tomondan ushlab qolishlarni takomillashtirish	14	10
2	Oyoqlarni ushlab tashlash, bo‘yinni qo‘l bilan birga ushlagan holda, yon tomondan ushlab qolishni takomillashtirish	20	10
3	Qo‘llarni X simon ushlagan holda tashlash, beldan oshirib tashlash, belbog‘dan tutgan holda bosh tomondan ushlab qolishni takomillashtirish	20	20
4	Ko‘krakdan oshirib tashlash oyoqlar va belbog‘dan tutgan holda ko‘ndalanggiga ushlab qolishni takomillashtirish	20	20
5	Yoqa va belbog‘dan tutugan holda yon tomondan ushlab qolish.	20	20
6	Bilak bilan old tomondan bug‘ish usuli.	20	20
<b>7 semestr bo‘yicha jami</b>		114	100

<b>t/r</b>	<b>Mavzular nomi</b>	<b>Amaliy</b>	<b>Mustaqil Ta'lim</b>
1	Og‘riq beruvchi usullar, ushlab qolishlar, chatishtirib qarama-qarshi bo‘g‘ishni takomillashtirish	14	20
2	Bellashuv og‘ritish usullari ko‘ndalangiga tugun (uzel) takomillashtirish	14	20
3	Oyoqlar orasidan qo‘lni ushlagan holda tirsakni bukishni takomillashtirish	14	20
4	Elkani bilakka tayantirgan holda tirsakni bukish.	14	20
5	Tirsakni tizza yordamida yuqoridan bukish.	14	20
6	Tizza bo‘g‘imini bukish.	14	21
<b>8 semestr bo‘yicha jami</b>		84	121
<b>Jami.</b>		198	221

## **Mustaqil ta'lim tashkil etishning shakli va mazmuni**

“SPMO” bo'yicha talabanning mustaqil ta'limi shu fanni o'rganish jarayonining tarkibiy qismi bo'lib, uslubiy materiallari bilan to'la ta'minlangan. Darsdan tashqari talaba darsga tayyorlanadi. Bundan tashqari barcha mavzularni kengroq o'rganish maqsadida qo'shimcha adabiyotlarni o'qiydilar. Mustaqil ta'lim natijalari reyting tizimi asosida baholanadi.

Uyga vazifalarni bajarish, qo'shimcha darslik va adabiyotlardan yangi bilimlarni mustaqil o'rganish, kerakli ma'lumotlarni izlash va ularni topish yo'llarini aniqlash, internet tarmoqlaridan foydalanib ma'lumotlar to'plash va ilmiy izlanishlar olib borish, ilmiy to'garak doirasida yoki mustaqil ravishda ilmiy manbalardan foydalanib ilmiy maqol va ma'ruzalar tayorlash kabilar talabalarning darsda olgan bilimlarini chuqurlashtiradi, ularning mustaqil fikirlash va ijodiy qobiliyatini rivojlantiradi. Shuning uchun ham mustaqil ta'limsiz o'quv faoliyati samarali bo'lishi mumkin emas.

Uy vazifalarini tekshirish va baholash amaliy mashg'ulot olib boruvchi o'qituvchi tomonidan, mavzuni o'zlashtirish darajasini tekshirish va baholash amalga oshiriladi.

## **Dasturning informatsion-uslubiy ta'minoti**

SPMO fanini o'zlashtirishlari uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullaridan foydalanish, yangi informatsion-pedagogik texnologiyalarni tadbiq qilish muhim ahamiyatga egadir. Mazkur fanni o'qitish jarayonida ta'limning zamonaviy (xususan, interfaol) metodlari, pedagogik va axborot-kommunikatsiya (media-ta'lim, amaliy dastur maketlari, prezentatsion, elektron-didaktik) texnologiyalari qo'llanilishi nazarda tutilgan.

1. Maxsus moslamalar: manekenlar, trenajorlar.

2. Ko'rgazmali qurollar, rasmlar, jadvallar va o'quv filmlari.

## **“SPMO ” fanidan talabalar bilimini reyting tizimi asosida baholash mezoni**

“SPMO ” fani bo‘yicha reyting jadvallari, nazorat turi, shakli, soni hamda har bir nazoratga ajratilgan maksimal ball, shuningdek joriy va oraliq nazoratlarining saralash ballari haqidagi ma’lumotlar fan bo‘yicha birinchi mashg‘ulotda talabalarga e’lon qilinadi.

Fan bo‘yicha talabalarning bilim saviyasi va o‘zlashtirish darajasining Davlat ta’lim standartlariga muvofiqligni ta’minlash uchun quydagi nazorat turlari o‘tkaziladi:

- **joriy nazorat (JN)** - talabaning fan mavzulari bo‘yicha bilim va amaliy ko‘nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Joriy nazorat fanning xususiyatidan kelib chiqqan holda amaliy mashg‘ulotlarda amaliy bilimlarni tekshirish va shu kabi boshqa shakllarda o‘tqazilishi mumkin;

- **mustaqil ta’lim (MT)** – talabaning fan mavzulari bo‘yicha bilimni og‘zaki savol javob orqali baholash usuli. Mustaqil ta’lim nazorati bir semestrda bir marta og‘zaki shaklda o‘tkaziladi va o‘quv fanining ajratilgan umumiy soatlar xajmidan kelib chiqqan xolda belgilanadi; mustaqil egallagan bilimlarini tekshirish mumkin;

- **oraliq nazorat (ON)** - semestr davomida o‘quv dasturining tegishli (fanlarning bir necha mavzularini o‘z ichiga olgan) bo‘limi tugallangandan keyin talabaning amaliy ko‘nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Oraliq nazorat bir semestrda ikki marta o‘tkaziladi;

- **yakuniy nazorat (YaN)** – semestr yakunida muayyan fan bo‘yicha amaliy ko‘nikmalarni talabalar tomonidan o‘zlashtirish darajasini baholash usuli. Yakuniy nazorat asosan tayanch tushuncha va iboralarga asoslangan amaliy shaklida o‘tkaziladi.

**ON** o‘tkazish jarayoni kafedra mudiri tomonidan tuzilgan komissiya ishtirokida muntazam ravishda o‘rganib boriladi va uni o‘tkazish tartiblari buzilgan

hollarda, **ON** natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda **ON** qayta o'tkaziladi.

Oliy ta'lim muassasasi rahbarining buyrug'i bilan ichki nazorat va monitoring bo'limi rahbarligida tuzilgan komissiya ishtirokida **YaN** ni o'tkazish jarayoni muntazam ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan hollarda, **YaN** natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda **YaN** qayta o'tkaziladi.

Talabaning bilim saviyasi, ko'nikma va malakalarini nazorat qilishning reyting tizimi asosida talabaning fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi ballar orqali ifodalanadi.

"SPMO" fani bo'yicha talabalarning semestr davomidagi o'zlashtirish ko'rsatkichi 100 ballik tizimda baholanadi.

Ushbu 100 ball baholash turlari bo'yicha qo'yidagicha taqsimlanadi:

Ya.N.-30 ball, qolgan 70 ball esa J.N.-25 ball, M.T.-10 ball, va O.N.-35 ball qilib taqsimlanadi.

<b>Ball</b>	<b>Baho</b>	<b>Talabalarning bilim darajasi</b>
86-100	A'lo	Xulosa va qaror qabul qilish. Ijodiy fikrlay olish. Mustaqil mushohada yurita olish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish.
71-85	Yaxshi	Mustaqil mushohada qilish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish. Tasavvurga ega bo'lish.
55-70	Qoniqarli	Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish.
0-54	Qoniqarsiz	Aniq tasavvurga ega bo'lmaslik. Bilmaslik.

- Fan bo'yicha saralash balli 55 ballni tashkil etadi. Talabaning saralash balidan past bo'lgan o'zlashtirishi reyting daftarchasida qayd etilmaydi.

- Talabalarining o'quv fani bo'yicha mustaqil ishi joriy, oraliq va yakuniy nazoratlar jarayonida tegishli topshiriqlarni bajarishi va unga ajratilgan ballardan kelib chiqqan holda baholanadi.

- Talabaning fan bo'yicha reytingi quyidagicha aniqlanadi:  $R=(V*O')/100$ , bu erda: V -semestrda fanga ajratilgan umumiy o'quv yuklamasi (soatlarda); O'-fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi (ballarda).

- Fan bo'yicha joriy va oraliq nazoratlarda ajratilgan umumiy ballning 55 foizi saralash ball hisoblanib, ushbu foizdan kam ball to'plangan talaba yakuniy nazoratga kiritilmaydi.

- Joriy **JN**, mustaqil ta'lim **MT** va oraliq **ON** turlari bo'yicha 55 ball va unda yuqori ballni to'plagan talaba fanni o'zlashtirgan deb hisoblanadi va ushbu fan bo'yicha yakuniy nazoratga kirmasligiga yo'l qo'yiladi.

- Talabaning semestr davomida fan bo'yicha to'plagan umumiy balli har bir nazorat turidan belgilangan qoidalarga muvofiq to'plagan ballari yig'indisiga teng.

- **ON** va **YaN** turlari kalendar tematik rejaga muvofiq dekanat tomonidan tuzilgan reyting nazorat jadvallari asosida o'tkaziladi. **YaN** semestrining oxirgi 2 haftasi mobaynida o'tkaziladi.

- **JN**, **MT** va **ON** nazoratlarda saralash ballidan kam ball to'plagan va uzrli sabablarga ko'ra nazoratlarda qatnasha olmagan talabaga qayta topshirish uchun, navbatdagi shu nazorat turigacha, so'nggi joriy, mustaqil ta'lim va oraliq nazoratlar uchun esa yakuniy nazoratgacha bo'lgan muddat beriladi.

- Talabaning semestrda **JN**, **MT** va **ON** turlari bo'yicha to'plagan ballari ushbu nazorat turlari umumiy ballining 55 foizidan kam bo'lsa yoki semestr yakunida joriy, oraliq va yakuniy nazorat turlari bo'yicha to'plagan ballari yig'indisi 55 ballidan kam bo'lsa, u akademik qarzdor deb hisoblanadi.

- Talaba nazorat natijalaridan norozi bo'lsa, fan bo'yicha nazorat turi natijalari e'lon qilingan vaqtdan boshlab bir kun mobaynida fakultet dekaniga ariza bilan murojaat etishi mumkin. Bunday holda fakultet dekanining taqdimnomasiga ko'ra rektor bo'yrug'i bilan 3 (uch) a'zodan kam bo'lmagan tarkibda appellyasiya komissiyasi tashkil etiladi.

- Apellyasiya komissiyasi talabalarning arizalarini ko‘rib chiqib, shu kunning o‘zida xulosasini bildiradi.

- Baholashning o‘rnatilgan talabalar asosida belgilangan muddatlarda o‘tkazilishi hamda rasmiylashtirilishi fakultet dekani, kafedra muduri, o‘quv-uslubiy boshqarma hamda ichki nazorat va monitoring bo‘limi tomonidan nazorat qilinadi.

### Talabalar ON dan to‘playdigan ballarning mezonlari

№	Qo‘rsatkichlar	ON ballari		
		maks	1-ON	2-ON
1	Oraliq nazorat - amaliy shaklda o‘tkaziladi. Talabaning amaliy ko‘nikmasini va usullarni bajarish darajasini baholash. Me‘yor qabul qilish	35	0-20	0-15
<b>Jami ON ballari</b>		<b>35</b>	<b>0-20</b>	<b>0-15</b>

### Talabalar JN va MT dan to‘playdigan ballarining mezonlari

#### 1-semestr bo‘yicha

JN va MT	Mavzu	JN va MT ballari
1-JN	Muvozanatdan chiqarish	0-5
	Oyoqlarni ushlab tashlash.	0-5
	Qo‘llarni X simon ushlagan xolda tashlash, beldan oshirib tashlash. Ko‘krakdan oshirib tashlash.	0-5
<b>Jami</b>		<b>0-15</b>
2-JN	Boshdan oshirib tashlash.	0-5
	Og‘riq beruvchi, usullar (sambo uchun). Bellashuv	0-5
<b>Jami</b>		<b>0-10</b>

<b>MT</b>	Muvozanatdan chiqarish, Oyoqlarni ushlab tashlash, Qo'llarni X simon ushlagan xolda tashlash, beldan oshirib tashlash, Ko'krakdan oshirib tashlash mavzulari bo'yicha ushbu usullarni og`zaki ravishda bilimini nazorat qilish Nazorat turi – og`zaki savol-javob. Boshdan oshirib tashlash, Og'riq beruvchi, usullar (sambo uchun). Bellashuv mavzulari bo'yicha ushbu usullarni og`zaki ravishda bilimini nazorat qilish. Nazorat turi – og`zaki savol-javob.	<b>0-10</b>
<b>Hammasi</b>		<b>0-35</b>

**Talabalar JN va MT dan to'playdigan ballarining mezonlari  
2-semestr bo'yicha**

<b>JN va MT</b>	<b>Mavzu</b>	<b>JN va MT ballari</b>
<b>1-JN</b>	Og'riq beruvchi usullar.	0-5
	Asosan oyoqlar bilan amalga oshiriladigan irg`itishlar.	0-5
	Tizzadan chalish.	0-5
<b>Jami</b>		<b>0-15</b>
<b>2-JN</b>	Ichkaridan ilintirish	0-10
<b>MT</b>	Og'riq beruvchi Asosan oyoqlar bilan amalga oshiriladigan irg`itishlar. Tizzadan chalish mavzulari bo'yicha ushbu usullarni og`zaki ravishda bilimini nazorat qilish Nazorat turi – og`zaki savol-javob. Ichkaridan ilintirish mavzulari bo'yicha ushbu usullarni og`zaki ravishda bilimini nazorat qilish. Nazorat turi – og`zaki savol-javob.	0-10
<b>Hammasi</b>		<b>0-35</b>



**Talabalar JN va MT dan to‘playdigan ballarining mezonlari  
3-semestr bo‘yicha**

<b>JN va MT</b>	<b>Mavzu</b>	<b>JN va MT ballari</b>
<b>1-JN</b>	Muvozanatdan chiqarish	0-5
	Yiqilib irg‘itish	0-5
	Bosh ustidan irg‘itish.	0-5
<b>Jami</b>		<b>0-15</b>
<b>2-JN</b>	Beldan oshirib tashlash.	0-5
	Bo‘yin va qo‘ldan tutgan holda yon tomondan ushlab qolish.	0-5
<b>Jami</b>		<b>0-10</b>
<b>MT</b>	Muvozanatdan chiqarish, Oyoqlarni ushlab tashlash, Qo‘llarni X simon ushlagan xolda tashlash, beldan oshirib tashlash, Ko‘krakdan oshirib tashlash mavzulari bo‘yicha ushbu usullarni og‘zaki ravishda bilimini nazorat qilish Nazorat turi – og‘zaki savol-javob. Boshdan oshirib tashlash, Og‘riq beruvchi, usullar (sambo uchun). Bellashuv mavzulari bo‘yicha ushbu usullarni og‘zaki ravishda bilimini nazorat qilish. Nazorat turi – og‘zaki savol-javob.	<b>0-10</b>
<b>Hammasi</b>		<b>0-35</b>

**Talabalar JN dan to‘playdigan ballarining mezonlari  
4-semestr bo‘yicha**

<b>JN</b>	<b>Mavzu</b>	<b>JN ballari</b>
<b>1-JN</b>	Og‘riq beruvchi, usullar	0-10
	Ustidan ushlab Qolish.	0-5
<b>Jami</b>		<b>0-15</b>
<b>2-JN</b>	Qo‘llarni ustma-ust chatishtirib bo‘g‘ish usuli.	<b>0-10</b>
<b>MT</b>	Og‘riq beruvchi Asosan oyoqlar bilan amalga oshiriladigan irg‘itishlar. Tizzadan chalish mavzulari bo‘yicha ushbu usullarni og‘zaki ravishda bilimini nazorat qilish Nazorat turi – og‘zaki savol-javob. Ichkaridan ilintirish mavzulari bo‘yicha ushbu usullarni og‘zaki ravishda bilimini nazorat qilish. Nazorat turi – og‘zaki savol-javob.	<b>0-10</b>
<b>Hammasi</b>		<b>0-35</b>

**Talabalar JN va MT dan to‘playdigan ballarining mezonlari  
5-semestr bo‘yicha**

<b>JN va MT</b>	<b>Mavzu</b>	<b>JN va MT ballari</b>
<b>1-JN</b>	Muvozanatdan chiqarish	0-5
	Oyoqlarni ushlab tashlash.	0-5
	Qo‘llarni X simon ushlagan xolda tashlash, beldan oshirib tashlash. Ko‘krakdan oshirib tashlash.	0-5
<b>Jami</b>		<b>0-15</b>
<b>2-JN</b>	Og‘riq beruvchi, usullar (sambo uchun).	0-5
	Bellashuv	0-5
<b>Jami</b>		<b>0-10</b>
<b>MT</b>	Muvozanatdan chiqarish, Oyoqlarni ushlab tashlash, Qo‘llarni X simon ushlagan xolda tashlash, beldan oshirib tashlash, Ko‘krakdan oshirib tashlash mavzulari bo‘yicha ushbu usullarni og‘zaki ravishda bilimini nazorat qilish Nazorat turi – og‘zaki savol-javob. Boshdan oshirib tashlash, Og‘riq beruvchi, usullar (sambo uchun). Bellashuv mavzulari bo‘yicha ushbu usullarni og‘zaki ravishda bilimini nazorat qilish. Nazorat turi – og‘zaki savol-javob.	<b>0-10</b>
<b>Hammasi</b>		<b>0-35</b>

**Talabalar JN va MT dan to‘playdigan ballarining mezonlari  
6-semestr bo‘yicha**

<b>JN va MT</b>	<b>Mavzu</b>	<b>JN va MT ballari</b>
<b>1-JN</b>	Muvozanatdan chiqarish	0-5
	Oyoqlarni ushlab tashlash.	0-5
	Qo‘llarni X simon ushlagan xolda tashlash, beldan oshirib tashlash. Ko‘krakdan oshirib tashlash.	0-5
<b>Jami</b>		<b>0-15</b>
<b>2-JN</b>	Og‘riq beruvchi, usullar (sambo uchun).	0-5
	Bellashuv	0-5
<b>Jami</b>		<b>0-10</b>
<b>MT</b>	Og‘riq beruvchi Asosan oyoqlar bilan amalga oshiriladigan irg‘itishlar. Tizzadan chalish mavzulari bo‘yicha ushbu usullarni og‘zaki ravishda bilimini nazorat qilish Nazorat turi – og‘zaki savol-javob. Ichkaridan ilintirish mavzulari bo‘yicha ushbu usullarni og‘zaki ravishda bilimini nazorat qilish. Nazorat turi – og‘zaki savol-javob.	<b>0-10</b>
<b>Hammasi</b>		<b>0-35</b>

**Talabalar JN dan to'playdigan ballarining mezonlari  
7-semestr bo'yicha**

<b>JN va MT</b>	<b>Mavzu</b>	<b>JN va MT ballari</b>
<b>1-JN</b>	Muvozanatdan chiqarish	0-5
	Oyoqlarni ushlab tashlash.	0-5
	Qo'llarni X simon ushlagan xolda tashlash, beldan oshirib tashlash. Ko'krakdan oshirib tashlash.	0-5
<b>Jami</b>		<b>0-15</b>
<b>2-JN</b>	Og'riq beruvchi, usullar (sambo uchun).	0-5
	Bellashuv	0-5
<b>Jami</b>		<b>0-10</b>
<b>MT</b>	Muvozanatdan chiqarish, Oyoqlarni ushlab tashlash, Qo'llarni X simon ushlagan xolda tashlash, beldan oshirib tashlash, Ko'krakdan oshirib tashlash mavzulari bo'yicha ushbu usullarni og`zaki ravishda bilimini nazorat qilish Nazorat turi – og`zaki savol-javob. Boshdan oshirib tashlash, Og'riq beruvchi, usullar (sambo uchun). Bellashuv mavzulari bo'yicha ushbu usullarni og`zaki ravishda bilimini nazorat qilish. Nazorat turi – og`zaki savol-javob.	<b>0-10</b>
<b>Hammasi</b>		<b>0-35</b>

**Talabalar JN dan to'playdigan ballarining mezonlari  
8-semestr bo'yicha**

<b>JN va MT</b>	<b>Mavzu</b>	<b>JN va MT ballari</b>
<b>1-JN</b>	Muvozanatdan chiqarish	0-5
	Oyoqlarni ushlab tashlash.	0-5
	Qo'llarni X simon ushlagan xolda tashlash, beldan oshirib tashlash. Ko'krakdan oshirib tashlash.	0-5
<b>Jami</b>		<b>0-15</b>
<b>2-JN</b>	Og'riq beruvchi, usullar (sambo uchun).	0-5
	Bellashuv	0-5
<b>Jami</b>		<b>0-10</b>
<b>MT</b>	Og'riq beruvchi Asosan oyoqlar bilan amalga oshiriladigan irg'itishlar. Tizzadan chalish mavzulari bo'yicha ushbu usullarni og`zaki ravishda bilimini nazorat qilish Nazorat turi – og`zaki savol-javob. Ichkaridan ilintirish mavzulari bo'yicha ushbu usullarni og`zaki ravishda bilimini nazorat qilish. Nazorat turi – og`zaki savol-javob.	<b>0-10</b>
<b>Hammasi</b>		<b>0-35</b>

### 1 kurs talabalari uchun oraliq nazoratdan to'playdigan ballarining mezonlari

№	Me'yorlar	Ballar				
		5	4	3	2-1	0
1.	Muvozanatdan chiqarish	Tashlash katta amplitudada raqibni gilamdan ko'targan xolda bajarildi.	Tashlash kichik amplitudada yon tomonga yiqilish bilan bajarildi.	Tashlash kichik amplitudada qo'llarni yomon tortish bilan bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik xarakteristikalar bajarilmadi.
2.	Oyoqlarni ushlab tashlash.	Tashlash texnik jixatdan to'g'ri, katta amplitudada to'xtovsiz bajarildi.	Tashlash texnik jixatdan to'g'ri, katta amplituda bilan to'xtalib bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan kichik amplitudada bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
3.	Qo'llarni X simon ushlagan xolda tashlash, beldan oshirib tashlash.	Texnik jixatdan tashlash to'g'ri, tez va katta amplituda bilan bajarildi.	Tashlash texnik jixatdan to'g'ri katta amplituda bilan, lekin sust sur'atda bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan kichik amplitudada bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik xarakteristikalar bajarilmadi.
4.	Ko'krakdan oshirib tashlash.	Tashlashni katta amplituda bilan, baland ko'tarib va aniq erga tushish bilan bajarildi.	Tashlash texnik jixatdan to'g'ri lekin kichik amplituda bilan bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan va kichik amplitudada to'xtab bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik xarakteristikalar bajarilmadi.

№	Me'yorlar	Ballar				
		5	4	3	2-1	0
5.	Boshdan oshirib tashlash.	Tashlash to'g'ri bajarildi, oyoqlar bilan raqib qorniga tirash yumshoq va qo'llarni tortish to'g'ri bajarildi.	Tashlash aniq, lekin ba'zi xatolar bilan bajarildi. qo'llar bilan tortish yo'q.	Oyoq uchi bilan chalish, sust, raqib ostiga sho'ng'ish bosh va oyoqlar undan uzoqda joylashgan	Tashlash noto'g'ri qo'l va oyoqlarning nomunosib xarakatlari.	Texnik xarakatlar bajarilmadi.
6.	Og'riq beruvchi, usullar (sambo uchun).	Xarakat texnik jixatdan to'g'ri, xarakat (kuch) gavdaning ma'lum bir qismiga jamlash bilan bajarildi.	Xarakat texnik jixatdan to'g'ri, gavdaning ma'lum qismlarida axamiyatsiz xarakatlar bilan bajarildi.	Xarakat xatolar bilan bajarildi, kuch noto'g'ri yo'naltirildi	Xarakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi	Texnik xarakatlar bajarilmadi.

7.	Bellashuv	O'zining texnik va taktik, irodaviy sifatlarini namoyon qilib va xujum xamda qarshi xujum xarakatlarini qo'llagan xolda bellashuv yuqori sur'atda o'tdi. Xujum vaqtida turli kombi-natsiyalar qo'llanildi	Bellashuv yuqori sur'atda o'tdi, xujumni tayyorlash uchun xujum va qarshi xujum xarakatlari qo'llanildi. Texnik tayyorgarlikning usullaridan foydalanildi.	Bellashuv o'rtacha sur'atda o'tdi, xujum xarakatlari cheklangan xolda qo'llanildi.	Bellashuv sust sur'atda o'tdi, xujum va qarshi xujum xarakatlari qo'llanilmadi.	Bellashuv sust tempda o'tdi, usullar qo'llanilmadi.
----	-----------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------

## 2 kurs talabalari uchun oraliq nazoratdan to'playdigan ballarining mezonlari

№	me'yorlar	Ballar				
		5	4	3	2-1	0
1.	Muvozanatdan chiqarish	Tashlash katta amplitudada raqibni gilamdan ko'targan xolda bajarildi.	Tashlash kichik amplitudada yon tomonga yiqilish bilan bajarildi.	Tashlash kichik amplitudada qo'llarni yomon tortish bilan bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik xarakteristikalar bajarilmadi.
2.	Oyoqlarni ushlab tashlash.	Tashlash texnik jixatdan to'g'ri, katta amplitudada to'xtovsiz bajarildi.	Tashlash texnik jixatdan to'g'ri, katta amplitudada bilan to'xtalib bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan kichik amplitudada bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
3.	Qo'llarni X simon ushlagan xolda tashlash, beldan oshirib tashlash.	Texnik jixatdan tashlash to'g'ri, tez va katta amplituda bilan bajarildi.	Tashlash texnik jixatdan to'g'ri katta amplituda bilan, lekin sust sur'atda bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan kichik amplitudada bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik xarakteristikalar bajarilmadi.
4.	Ko'krakdan oshirib tashlash.	Tashlashni katta amplituda bilan, baland ko'tarib va aniq erga tushish bilan bajarildi.	Tashlash texnik jixatdan to'g'ri lekin kichik amplituda bilan bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan va kichik amplitudada to'xtab bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik xarakteristikalar bajarilmadi.

	2-Oraliq nazorat	5	4	3	2-1	0
5.	Ko'krakdan oshirib tashlash.	Tashlashni katta amplituda bilan, baland ko'tarib va aniq erga tushish bilan bajarildi.	Tashlash texnik jixatdan to'g'ri lekin kichik amplituda bilan bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan va kichik amplitudada to'xtab bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik xarakatlar bajarilmadi.
6.	Boshdan oshirib tashlash.	Tashlash to'g'ri bajarildi, oyoqlar bilan raqib qorniga tirash yumshoq va qo'llarni tortish to'g'ri bajarildi.	Tashlash aniq, lekin ba'zi xatolar bilan bajarildi. qo'llar bilan tortish yo'q.	Oyoq uchi bilan chalish, sust, raqib ostiga sho'ng'ish bosh va oyoqlar undan uzoqda joylashgan	Tashlash noto'g'ri qo'l va oyoqlarning nomunosib xarakatlari.	Texnik xarakatlar bajarilmadi.
7.	Og'riq beruvchi, usullar (sambo uchun).	Xarakat texnik jixatdan to'g'ri, xarakat (kuch) gavdaning ma'lum bir qismiga jamlash bilan bajarildi.	Xarakat texnik jixatdan to'g'ri, gavdaning ma'lum qismlarida axamiyatsiz xarakatlar bilan bajarildi.	Xarakat xatolar bilan bajarildi, kuch noto'g'ri yo'naltirildi	Xarakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi	Texnik xarakatlar bajarilmadi.



### 3 kurs talabalari uchun oraliq nazoratdan to'playdigan ballarining mezonlari

№	me'yorlar	Ballar				
		5	4	3	2-1	0
1.	Muvozanatdan chiqarish	Tashlash katta amplitudada raqibni gilamdan ko'targan xolda bajarildi.	Tashlash kichik amplitudada yon tomonga yiqilish bilan bajarildi.	Tashlash kichik amplitudada qo'llarni yomon tortish bilan bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik xarakatlar bajarilmadi.
2.	Oyoqlarni ushlab tashlash.	Tashlash texnik jixatdan to'g'ri, katta amplitudada to'xtovsiz bajarildi.	Tashlash texnik jixatdan to'g'ri, katta amplituda bilan to'xtalib bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan kichik amplitudada bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
3.	Qo'llarni X simon ushlagan xolda tashlash, beldan oshirib tashlash.	Texnik jixatdan tashlash to'g'ri, tez va katta amplituda bilan bajarildi.	Tashlash texnik jixatdan to'g'ri katta amplituda bilan, lekin sust sur'atda bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan kichik amplitudada bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik xarakatlar bajarilmadi.
4.	Ko'krakdan oshirib tashlash.	Tashlashni katta amplituda bilan, baland ko'tarib va aniq erga tushish bilan bajarildi.	Tashlash texnik jixatdan to'g'ri lekin kichik amplituda bilan bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan va kichik amplitudada to'xtab bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik xarakatlar bajarilmadi.

	2-Oraliq nazorat	5	4	3	2-1	0
5.	Ko'krakdan oshirib tashlash.	Tashlashni katta amplituda bilan, baland ko'tarib va aniq erga tushish bilan bajarildi.	Tashlash texnik jixatdan to'g'ri lekin kichik amplituda bilan bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan va kichik amplitudada to'xtab bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik xarakatlar bajarilmadi.
6.	Boshdan oshirib tashlash.	Tashlash to'g'ri bajarildi, oyoqlar bilan raqib qorniga tirash yumshoq va qo'llarni tortish to'g'ri bajarildi.	Tashlash aniq, lekin ba'zi xatolar bilan bajarildi. qo'llar bilan tortish yo'q.	Oyoq uchi bilan chalish, sust, raqib ostiga sho'ng'ish bosh va oyoqlar undan uzoqda joylashgan	Tashlash noto'g'ri qo'l va oyoqlarning nomunosib xarakatlari.	Texnik xarakatlar bajarilmadi.
7.	Og'riq beruvchi, usullar (sambo uchun).	Xarakat texnik jixatdan to'g'ri, xarakat (kuch) gavdaning ma'lum bir qismiga jamlash bilan bajarildi.	Xarakat texnik jixatdan to'g'ri, gavdaning ma'lum qismlarida axamiyatsiz xarakatlar bilan bajarildi.	Xarakat xatolar bilan bajarildi, kuch noto'g'ri yo'naltirildi	Xarakat texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi	Texnik xarakatlar bajarilmadi.

#### 4 kurs talabalari uchun oraliq nazoratdan to'playdigan ballarining mezonlari

№	me'yorlar	Ballar				
		5	4	3	2-1	0
1.	Muvozanatdan chiqarish	Tashlash katta amplitudada raqibni gilamdan ko'targan xolda bajarildi.	Tashlash kichik amplitudada yon tomonga yiqilish bilan bajarildi.	Tashlash kichik amplitudada qo'llarni yomon tortish bilan bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik xarakteristikalar bajarilmadi.
2.	Oyoqlarni ushlab tashlash.	Tashlash texnik jixatdan to'g'ri, katta amplitudada to'xtovsiz bajarildi.	Tashlash texnik jixatdan to'g'ri, katta amplitudada bilan to'xtalib bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan kichik amplitudada bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik harakatlar bajarilmadi.
3.	Qo'llarni X simon ushlagan xolda tashlash, beldan oshirib tashlash.	Texnik jixatdan tashlash to'g'ri, tez va katta amplitudada bilan bajarildi.	Tashlash texnik jixatdan to'g'ri katta amplitudada bilan, lekin sust sur'atda bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan kichik amplitudada bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik xarakteristikalar bajarilmadi.
4.	Ko'krakdan oshirib tashlash.	Tashlashni katta amplitudada bilan, baland ko'tarib va aniq erga tushish bilan bajarildi.	Tashlash texnik jixatdan to'g'ri lekin kichik amplitudada bilan bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan va kichik amplitudada to'xtab bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik xarakteristikalar bajarilmadi.

	2-Oraliq nazorat	5	4	3	2-1	0
5.	Ko'krakdan oshirib tashlash.	Tashlashni katta amplituda bilan, baland ko'tarib va aniq erga tushish bilan bajarildi.	Tashlash texnik jixatdan to'g'ri lekin kichik amplituda bilan bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan va kichik amplitudada to'xtab bajarildi.	Tashlash ba'zi texnik xatolar bilan bajarildi.	Texnik xarakterlar bajarilmadi.
6.	Boshdan oshirib tashlash.	Tashlash to'g'ri bajarildi, oyoqlar bilan raqib qorniga tirash yumshoq va qo'llarni tortish to'g'ri bajarildi.	Tashlash aniq, lekin ba'zi xatolar bilan bajarildi. qo'llar bilan tortish yo'q.	Oyoq uchi bilan chalish, sust, raqib ostiga sho'ng'ish bosh va oyoqlar undan uzoqda joylashgan	Tashlash noto'g'ri qo'l va oyoqlarning nomunosib xarakterlari.	Texnik xarakterlar bajarilmadi.
7.	Og'riq beruvchi, usullar (sambo uchun).	Xarakter texnik jixatdan to'g'ri, xarakter (kuch) gavdaning ma'lum bir qismiga jamlash bilan bajarildi.	Xarakter texnik jixatdan to'g'ri, gavdaning ma'lum qismlarida axamiyatsiz xarakterlar bilan bajarildi.	Xarakter xatolar bilan bajarildi, kuch noto'g'ri yo'naltirildi	Xarakter texnik jixatdan noto'g'ri bajarildi	Texnik xarakterlar bajarilmadi.

**Sambo bo'yicha maxsus jismoniy tayyorgarlik yakuniy me'yoriy talablari va baholash mezonlari (1 kurs)**

№	Normativlar	Baxolash ballarda																								
		6					5					4					2-1					0				
1.	Ko'prik (most) xolatida chopish, ko'prik: qo'llar qulfdek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (har bir tomonga 3 marta)	Bir xil sur'atda tomonlarga chopish. Bosh bilan gilamga tayangan xolatdan ko'prik va ko'prik xolatidan tayanch xolatiga o'tishda to'xtamay yuqori sur'atda, sakramasdan bajarish.  Tayanchdan ko'prik xolatiga va ko'prikdan tayanch xolatiga asosiy o'tishda bosh va bilakning dastlabki xolatidan 45° Dan ortiq siljitish  Faqat bir tomonga bajarildi.  Harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi  Texnik harakatlar bajarilmadi																								
		Vazngacha					Vazngacha					Vazngacha					Vazngacha					Vazngacha				
		60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90
2.	Tortilish (marta)	16	16	16	15	13	13	14	14	13	11	11	12	12	11	9	7	8	8	7	6	4	5	5	4	3
3.	Osilishda 90° burchakni ushlab (sek)	30	31	33	26	20	21	24	26	19	13	14	17	19	12	10	9	10	12	8	6	5	7	8	4	3
4.	Baland startdan 30m yugurish (sek)	4,6	4,5	4,6	4,6	4,7	4,7	4,6	4,6	4,7	4,8	4,8	4,7	4,7	4,8	4,9	4,9	4,8	4,8	4,9	5,0	5,0	4,9	4,9	5,0	5,1
5.	Moksimon yugurish 3x10 m (sek)	6,8	6,7	6,7	6,9	7,0	6,9	6,8	6,8	7,0	7,1	7,0	6,9	6,9	7,1	7,2	7,1	7,0	7,0	7,2	7,3	7,2	7,1	7,1	7,3	7,3

**Sambo bo'yicha maxsus jismoniy tayyorgarlik Yakuniy me'yoriy talablari va baholash mezonlari (1 kurs)  
Ayollar uchun**

№	Normativlar	Baholar ballarda																	
		6			5			4			2-1			0					
1	Ko'prik (most) xolatida chopish, ko'prik: qo'llar qulfdek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (har bir tomonga 3 marta)	Bir xil sur'atda tomonlarga chopish. Bosh bilan gilamga tayangan xolatdan ko'prik va ko'prik xolatidan tayanch xolatiga o'tishda to'xtamay yuqori sur'atda, sakramasdan bajarish.			Tayanchdan ko'prik xolatiga va ko'prikdan tayanch xolatiga asosiy o'tishda bosh va bilakning dastlabki xolatidan 45 <sup>0</sup> Dan ortiq siljitish			Faqat bir tomonga bajarildi.			Harakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi			Texnik harakatlar bajarilmadi					
		Vazngacha			Vazngacha			Vazngacha			Vazngacha			Vazngacha					
		60	80	+80	60	80	+80	60	80	+80	60	80	+80	60	80	+80	60	80	+80
2	Gorizontal holatda qo'llarga tayanib tirsak bo'g'inlarini bukish va yozish (marta)	35	33	31	30	28	26	25	23	21	20	18	16	15	13	11			
3	Osilishda 90 <sup>0</sup> burchakni ushlab (sek)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6			
4	Baland startdan 30m yugurish (sek)	4,9	5,1	5,3	5,4	5,6	5,8	5,9	6,0	6,1	6,2	6,3	6,4	6,5	6,6	6,7			

5	Moksimon yugurish 3x10 m (sek)	7,2	7,3	7,4	7,5	7,7	7,9	8,1	8,3	8,5	8,7	8,8	8,9	9,0	9,1	9,2
---	-----------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

**Sambo bo'yicha maxsus jismoniy tayyorgarlik yakuniy me'yoriy talablari va baholash mezonlari(2 kurs)**

№	me'yorlar	Baxolash ballarda																								
		6					5					4					2-1					0				
1.	Ko'prik (most) xolatida chopish, ko'prik: qo'llar qulfddek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (har bir tomonga 3 marta)	Bir xil sur'atda tomonlarga chopish. Bosh bilan gilamga tayangan xolatdan ko'prik va ko'prik xolatidan tayanch xolatiga o'tishda to'xtamay yuqori sur'atda, sakramasdan bajarish.					Tayanchdan ko'prik xolatiga va ko'prikdan tayanch xolatiga asosiy o'tishda bosh va bilakning dastlabki xolatidan 45 <sup>0</sup> Dan ortiq siljitish					Faqat bir tomonga bajarildi.					Xarakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi					Texnik harakatlar bajarilmadi				
		Vazngacha					Vazngacha					Vazngacha					Vazngacha					Vazngacha				
		60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90
2.	Tortilish (marta)	16	16	16	15	13	13	14	14	13	11	11	12	12	11	9	7	8	8	7	6	4	5	5	4	3
3.	Osilishda 90 <sup>0</sup> burchakni ushlash (sek)	30	31	33	26	20	21	24	26	19	13	14	17	19	12	10	9	10	12	8	6	5	7	8	4	3
4.	Baland startdan 30m yugurish(sek)	4,6	4,5	4,6	4,6	4,7	4,7	4,6	4,6	4,7	4,8	4,8	4,7	4,7	4,8	4,9	4,9	4,8	4,8	4,9	5,0	5,0	4,9	4,9	5,0	5,1
5.	Moksimon yugurish 3x10 m (sek)	6,8	6,7	6,7	6,9	7,0	6,9	6,8	6,8	7,0	7,1	7,0	6,9	6,9	7,1	7,2	7,1	7,0	7,0	7,2	7,3	7,2	7,1	7,1	7,3	7,3





**S  
a**

№	me'yorlar	Baholar ballarda														
		Vazngacha			Vazngacha			Vazngacha			Vazngacha			Vazngacha		
		60	80	+80	60	80	+80	60	80	+80	60	80	+80	60	80	+80
1	Ko'prik (most) xolatida chopish, ko'prik: qo'llar qulfdek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (har bir tomonga 3 marta)	Bir xil sur'atda tomonlarga chopish. Bosh bilan gilamga tayangan xolatdan ko'prik va ko'prik xolatidan tayanch xolatiga o'tishda to'xtamay yuqori sur'atda, sakramasdan bajarish.			Tayanchdan ko'prik xolatiga va ko'prikdan tayanch xolatiga asosiy o'tishda bosh va bilakning dastlabki xolatidan 45 <sup>0</sup> Dan ortiq siljitish			Faqat bir tomonga bajarildi.			Xarakteristik ahamiyatli xatolar bilan bajarildi			Texnik harakatlar bajarilmadi		
		Vazngacha			Vazngacha			Vazngacha			Vazngacha			Vazngacha		
		60	80	+80	60	80	+80	60	80	+80	60	80	+80	60	80	+80
2	Gorizontal holatda qo'llarga tayanib tirsak bo'g'inlarini bukish va yozish (marta)	35	33	31	30	28	26	25	23	21	20	18	16	15	13	11
3	Osilishda 90 <sup>0</sup> burchakni ushlab (sek)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
4	Baland startdan 30m yugurish(sek)	4,9	5,1	5,3	5,4	5,6	5,8	5,9	6,0	6,1	6,2	6,3	6,4	6,5	6,6	6,7
5	Moksimon yugurish 3x10 m (sek)	7,2	7,3	7,4	7,5	7,7	7,9	8,1	8,3	8,5	8,7	8,8	8,9	9,0	9,1	9,2

**Sambo bo'yicha maxsus jismoniy tayyorgarlik me'yoriy talablari va baholash mezonlari (3 kurs)**

№	me'yorlar	Baxolash ballarda																								
		6					5					4					2-1					0				
1.	Ko'prik (most) xolatida chopish, ko'prik: qo'llar qulfdek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (har bir tomonga 3 marta)	Bir xil sur'atda tomonlarga chopish. Bosh bilan gilamga tayangan xolatdan ko'prik va ko'prik xolatidan tayanch xolatiga o'tishda to'xtamay yuqori sur'atda, sakramasdan bajarish.					Tayanchdan ko'prik xolatiga va ko'prikdan tayanch xolatiga asosiy o'tishda bosh va bilakning dastlabki xolatidan 45 <sup>0</sup> Dan ortiq siljitish					Faqat bir tomonga bajarildi.					Xarakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi					Texnik harakatlar bajarilmadi				
		Vazngacha					Vazngacha					Vazngacha					Vazngacha					Vazngacha				
		60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90
2.	Tortilish (marta)	16	16	16	15	13	13	14	14	13	11	11	12	12	11	9	7	8	8	7	6	4	5	5	4	3
3.	Osilishda 90 <sup>0</sup> burchakni ushlash (sek)	30	31	33	26	20	21	24	26	19	13	14	17	19	12	10	9	10	12	8	6	5	7	8	4	3
4.	Baland startdan 30m yugurish(sek)	4,6	4,5	4,6	4,6	4,7	4,7	4,6	4,6	4,7	4,8	4,8	4,7	4,7	4,8	4,9	4,9	4,8	4,8	4,9	5,0	5,0	4,9	4,9	5,0	5,1
5.	Moksimon yugurish 3x10 m (sek)	6,8	6,7	6,7	6,9	7,0	6,9	6,8	6,8	7,0	7,1	7,0	6,9	6,9	7,1	7,2	7,1	7,0	7,0	7,2	7,3	7,2	7,1	7,1	7,3	7,3

**Sambo bo'yicha maxsus jismoniy tayyorgarlik yakuniy me'yoriy talablari va baholash mezonlari ayollar uchun (3 kurs)**

№	me'yorlar	Baholar ballarda																
		6			5			4			2-1			0				
1	Ko'prik (most) xolatida chopish, ko'prik: qo'llar qulfdek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (har bir tomonga 3 marta)	Bir xil sur'atda tomonlarga chopish. Bosh bilan gilamga tayangan xolatdan ko'prik va ko'prik xolatidan tayanch xolatiga o'tishda to'xtamay yuqori sur'atda, sakramasdan bajarish.			Tayanchdan ko'prik xolatiga va ko'prikdan tayanch xolatiga asosiy o'tishda bosh va bilakning dastlabki xolatidan 45 <sup>0</sup> Dan ortiq siljitish			Faqat bir tomonga bajarildi.			Xarakteristik ahamiyatli xatolar bilan bajarildi			Texnik harakatlar bajarilmadi				
		Vazngacha			Vazngacha			Vazngacha			Vazngacha			Vazngacha				
		60	80	+80	60	80	+80	60	80	+80	60	80	+80	60	80	+80	60	80
2	Gorizontal holatda qo'llarga tayanib tirsak bo'g'inlarini bukish va yozish (marta)	35	33	31	30	28	26	25	23	21	20	18	16	15	13	11		
3	Osilishda 90 <sup>0</sup> burchakni ushlab (sek)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6		
4	Baland startdan 30m yugurish(sek)	4,9	5,1	5,3	5,4	5,6	5,8	5,9	6,0	6,1	6,2	6,3	6,4	6,5	6,6	6,7		
5	Moksimon yugurish 3x10 m (sek)	7,2	7,3	7,4	7,5	7,7	7,9	8,1	8,3	8,5	8,7	8,8	8,9	9,0	9,1	9,2		

**Sambo bo'yicha maxsus jismoniy tayyorgarlik me'yoriy talablari va baholash mezonlari (4 kurs)**

№	me'yorlar	Baxolash ballarda																								
		6					5					4					2-1					0				
		Vazngacha					Vazngacha					Vazngacha					Vazngacha					Vazngacha				
		60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90
1.	Ko'prik (most) xolatida chopish, ko'prik: qo'llar qulfdek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (har bir tomonga 3 marta)	Bir xil sur'atda tomonlarga chopish. Bosh bilan gilamga tayangan xolatdan ko'prik va ko'prik xolatidan tayanch xolatiga o'tishda to'xtamay yuqori sur'atda, sakramasdan bajarish.					Tayanchdan ko'prik xolatiga va ko'prikdan tayanch xolatiga asosiy o'tishda bosh va bilakning dastlabki xolatidan 45 <sup>0</sup> Dan ortiq siljitish					Faqat bir tomonga bajarildi.					Xarakatlar ahamiyatli xatolar bilan bajarildi					Texnik harakatlar bajarilmadi				
2.	Tortilish (marta)	16	16	16	15	13	13	14	14	13	11	11	12	12	11	9	7	8	8	7	6	4	5	5	4	3
3.	Osilishda 90 <sup>0</sup> burchakni ushlab (sek)	30	31	33	26	20	21	24	26	19	13	14	17	19	12	10	9	10	12	8	6	5	7	8	4	3
4.	Baland startdan 30m yugurish(sek)	4,6	4,5	4,6	4,6	4,7	4,7	4,6	4,6	4,7	4,8	4,8	4,7	4,7	4,8	4,9	4,9	4,8	4,8	4,9	5,0	5,0	4,9	4,9	5,0	5,1
5.	Moksimon yugurish 3x10 m (sek)	6,8	6,7	6,7	6,9	7,0	6,9	6,8	6,8	7,0	7,1	7,0	6,9	6,9	7,1	7,2	7,1	7,0	7,0	7,2	7,3	7,2	7,1	7,1	7,3	7,3

**Sambo bo'yicha maxsus jismoniy tayyorgarlik me'yoriy talablari va baholash mezonlari ayollar uchun (4 kurs)**

№	me'yorlar	Baholar ballarda															
		6			5			4			2-1			0			
1	Ko'prik (most) xolatida chopish, ko'prik: qo'llar qulfdek birlashtirilgan, bilaklar gilamga tegib turadi (har bir tomonga 3 marta)	Bir xil sur'atda tomonlarga chopish. Bosh bilan gilamga tayangan xolatdan ko'prik va ko'prik xolatidan tayanch xolatiga o'tishda to'xtamay yuqori sur'atda, sakramasdan bajarish.			Tayanchdan ko'prik xolatiga va ko'prikdan tayanch xolatiga asosiy o'tishda bosh va bilakning dastlabki xolatidan 45° Dan ortiq siljitish			Faqat bir tomonga bajarildi.			Xarakteristik ahamiyatli xatolar bilan bajarildi			Texnik harakatlar bajarilmadi			
		Vazngacha			Vazngacha			Vazngacha			Vazngacha			Vazngacha			
		<b>60</b>	80	+80	60	80	+80	60	80	+80	60	80	+80	60	80	+80	60
2	Gorizontal holatda qo'llarga tayanib tirsak bo'g'inlarini bukish va yozish (marta)	35	33	31	30	28	26	25	23	21	20	18	16	15	13	11	
3	Osilishda 90° burchakni ushlab (sek)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	
4	Baland startdan 30m yugurish(sek)	4,9	5,1	5,3	5,4	5,6	5,8	5,9	6,0	6,1	6,2	6,3	6,4	6,5	6,6	6,7	
5	Maksimonal yugurish 3x10 m (sek)	7,2	7,3	7,4	7,5	7,7	7,9	8,1	8,3	8,5	8,7	8,8	8,9	9,0	9,1	9,2	

### **Yakuniy nazoratni baholash mezonlari**

Yakuniy nazorat amaliy shaklida amalga oshirilganda fanning semestrda barcha mavzularini o'z ichiga qamrab olgan. Talaba maksimal 30 ball to'plashi mumkin. Yakuniy nazorat amaliy shaklida belgilangan bo'lsa, u holda yakuniy nazorat 30 ballik amaliy variantlari asosida o'tkaziladi.

№	Ko'rsatkichlar	YaN ballari
		Maks
1	Fan bo'yicha yakuniy nazorati amaliy o'tqaziladi. Talabaning amaliy ko'nikmasini va usullarni bajarish darajasini baholash. Me'yor qabul qilish	30
<b>Jami</b>		30

## **2 BOB. SAMBO KURASHIDA SPORT MASHG'ULOTI MAQSADI, VAZIFALARI, VOSITALARI, USLUBLARI VA ASOSIY TAMOYILLARI**

### **2.1. Sport mashg'uloti maqsadi va vazifalari**

Sport mashg'uloti - bu yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan sport takomillashuvining yil davomida muntazam boshqariladigan pedagogik jarayonidir.

Sport mashg'ulotining maqsadi - bu mazkur sportchi uchun mumkin qadar maksimal darajada texnik-taktik, jismoniy va ruhiy tayyorgarlikka erishish hamda musobaka faoliyatida yuqori natijalarni ko'rsatishdir.

Mashg'ulot jarayonida hal qilinadigan asosiy vazifalar quyidagilardan iborat:

- kurash texnikasi va taktikasini puxta egallash;
- zarur darajada harakat sifatlarining rivojlanishini ta'minlash, shug'ullanuvchilar funktsional imkoniyatlarini oshirish va ularning sog'lig'ini mustahkamlash;
- ahloqiy va iroda sifatlarini tarbiyalash;
- sportchi tayyorgarligining turli tomonlarini kompleks rivojlantirish va uni musobaka faoliyatida namoyon qilish;
- muvaffaqiyatli mashg'ulot va musobaka faoliyati uchun zarur bo'lgan nazariy bilimlar hamda amaliy tajribani egallash.

Mashg'ulot vazifalari parallel holda amalga oshiriladi. Biroq tayyorgarlik davri va bosqichlari, kurashchining mashqlanganligi, uning mahorat darajasi hamda boshqa omillarga qarab, bitta vazifaga ko'proq, boshqasiga kamroq e'tibor beriladi. Mashg'ulotning har bir vazifalari ketma-ket, ya'ni shug'ullanuvchilarga bo'lgan talablarning asta-sekin oshib borishi sharoitlarida hal qilinadi.

### **2.2. Sport mashg'uloti vositalari**

Sport mashg'uloti vositalari - bu turli xildagi jismo-niy mashqlar bo'lib, ular to'rtta guruhga bo'lingan: umumiy tayyorgarlik, yordamchi, maxsus tayyorgarlik va musobaqa.

Umumiy tayyorgarlik mashqlariga sportchi organizmini har tomonlama funksional rivojlantirishga xizmat qiluvchi mashqlar kiradi. Ular tanlangan sport turi xususiyatlariga mos kelishi bilan birga, u bilan ma'lum bir qarama-qarshilikda turish mumkin. Bunda faqat har tomonlama rivojlantirish vazifasi hal etiladi, xolos. Sport kurashida - bu sport gimnastikasidagi mashqlar (buyum bilan va buyumsiz, sherik bilan va sheriksiz, bir joyda va harakatda bajariladigan qo'l, oyoqlarning turli harakatlari), yordamchi sport turlaridagi mashqlar (og'ir atletika va engil atletika, sport o'yinlari, suzish, akrobatika hamda boshqalar).

Yordamchi mashqlar u yoki bu sport faoliyatida kelgusida takomillashish uchun poydevor yaratuvchi maxsus harakatlarni o'z ichiga oladi, mashqlarning bu guruhiga trenajerlar, maxsus moslamalarda, ya'ni gilam tashqarisida ishlash paytida kurashchining tezkor-kuch qobiliyatlarini oshirishga yordam beradigan vositalar kiradi. Shuningdek boshqa sport turlaridan olingan va kurashchining aerob hamda anaerob imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan vositalar (kross yugurish, regbi va boshqalar) kiradi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari yuqori malakali sportchilar mashg'uloti tizimida markaziy o'rinni egallaydi va musobaqa faoliyati elementlarini o'z ichiga oladigan vositalar doirasini, shuningdek shakli, tuzilmasi va organizm funksional tizimi faoliyatini namoyon qilish xususiyati hamda sifatiga ko'ra ularga yaqinlashtirilgan harakatlarni qamrab oladi.

Sport kurashida maxsus tayyorgarlik mashqlariga quyidagilar kiradi.

1. Yaqinlashtiruvchi mashqlar. Ular usullarning texnik tuzilmasini va uni amalga oshirish taktikasini egallash hamda takomillashtirishga yordam beradi.

2. Kurashchi uchun zarur bo'lgan maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar.

3. Ishorali mashqlar. Ular nafaqat usullarni bajarish texnikasini, balki ular bir ma'lum taktik ko'rinishda (turli xil holatlardan, taktik tayyorgarlik usullarini



ishora orqali ko'rsatishdan so'ng) qo'llanilgan paytda ma'lum ma'noda uning taktikasini ham takomillashtirishga yordam beradi. Ishorali mashqlar snaryadlarsiz va snaryad (kurash manekeni) bilan bajariladi.

4. Sherik bilan maxsus mashqlar. Kurash manekeni bilan mashqlar bajarishga qaraganda, sherik bilan bajariladigan mashqlar amalga oshirilayotgan texnik yoki taktik harakatning hamma qismlarini yanada chuqur his qilish imkonini beradi. Sherik bilan ishlash paytida berilgan harakat vaziyatini hamda zarur qarshilikni aniq qayta ko'rsatib berish mumkin. Mashq bajarayotgan kurashchining oldida turgan vazifaga qarab, sherik bo'sh, yarim kuch bilan yoki bor kuchi bilan qarshilik ko'rsatishi mumkin. Shunday sherikni tanlash lozimki, uning qobiliyatlari, tayyorgarligi, bo'yi, vazni sportchi oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etishga yordam berishi lozim.

5. O'quv, o'quv-mashg'ulot va mashg'ulot bellashuvlari.

a) O'quv bellashuvi kurash texnikasi va taktikasi bo'yicha yangi o'quv materialini o'zlashtirishga qaratilgan. Sherik bo'sh yoki yarim kuchi bilan qarshilik ko'rsatadi hamda bellashuv davomida vaqti-vaqti bilan (topshiriqqa binoan) shug'ullanuvchiga usulni bajarish uchun qulay sharoitlarni yaratib turadi.

O'quv bellashuvining o'ziga xos xususiyati yana shundan iboratki, u qandaydir bitta usul yoki usullar birikmasini egallashga qaratilgan va, odatda, faqat tik turishda yoki parterda o'tkaziladi. Agar harakat noaniq bajarilsa, bellashuvni to'xtatish hamda kurashchiga yo'l qo'ygan xatosini ko'rsatish lozim.

b) O'quv-mashg'ulot bellashuvlari asosan kurash texnikasi va taktikasini keyinchalik ham egallash hamda takomillashtirishga qaratilgan. U muayyan kamchiliklarni bartaraf etish, ma'lum bir jismoniy sifatlarni rivojlantirish, muayyan raqiblar bilan kurash olib borishning u yoki bu taktik manevrlarini hosil qilishga qaratilgan vazifalar bilan amalga oshiriladi. Ikkala kurashchi bir vaqtning o'zida bellashish uchun vazifa olishi mumkin.

Bellashuvlar turli formulalar bo'yicha tuzilishi mumkin: tik turishda va parterda kurash olib borishni turlicha almashtirib, faqat tik turishda yoki faqat

parterda kurashish. Bellashuvni kurashchilar yo'l qo'ygan xatolarni ko'rsatish uchun to'xtatish mumkin, lekin bu ishni faqat o'ta zarur hollarda bajarish lozim.

v) mashg'ulot bellashuvlari texnika, taktika, musobaqa sharoitlarida kurashchiga zarur bo'ladigan jismoniy va boshqa sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Mashg'ulot bellashuvi yuqori sur'atda o'tkaziladi. Hamma harakatlarni bajarish ularning to'g'ri bajarilishi ustidan to'liq javobgarlik bilan o'tadi. Biroq kurashchi, bellashuvni olib borayotib, mag'lub bo'lishdan cho'chimasligi lozim. Qanday qilib bo'lsa ham mag'lubiyatdan o'zini saqlab qolishga intilish oqibatida kurashchi, faqat himoyalani, o'zining eng yaxshi ko'rgan usullari hamda qarshi usullarini takomillashtira olmaydi.

Mashg'ulot bellashuvlari ham vazifa bilan, ham vazifasiz (erkin bellashish) o'tkazilishi mumkin. Bu erda bellashuvning umumiy vaqti aniqlanadi hamda kurashchilar bellashuvni ham tik turishda, ham parterda olib boradilar.

O'quv va o'quv-mashg'ulot bellashuvlaridan farqli ravishda, mashg'ulot bellashuvini ogohlantirish berish maqsadida to'xta-tish tavsiya qilinmaydi. Juda zarur bo'lgan xolda kamchiliklar bellashuv davomida aytib turiladi.

Musobaqa mashqlari mavjud musobaqa qoidalariga muvofiq sport ixtisosligi predmeti hisoblangan harakatlar kompleksini bajarishni nazarda tutadi. Sport kurashida ularga nazorat va musobaqa bellashuvlari kiradi.

- Nazorat bellashuvi musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirilgan sharoitlarda raqiblarning o'zaro to'liq qarshilik ko'rsa-tishi bilan o'tkaziladi.

Uning maqsadi - kurashchining mashqlanganlik darajasi, uning musobaqalarda ishtirok etishga bo'lgan tayyorgarligini belgilash, kurashchining u yoki bu texnik-taktik harakatlarni egallab olganlik darajasini aniqlashdir. Nazorat bellashuvi musobaqa qoidalariga mos bo'lgan formula bo'yicha o'tkaziladi, uni to'xtatish va qandaydir tushuntirishlar bilan birga olib borish mumkin emas. Xatolar bellashuv tugagandan so'ng tahlil qilinadi.

- Musobaqa bellashuvi musobaqa qoidalariga muvofiq xolda o'tkaziladi. Uning maqsadi - o'z vazn toifasida eng kuchli kurashchini aniqlashdir. Musobaqa bellashuvida kurashchi tayyorgarligining hamma tomonlarini keyingi

takomillashtirilishi amalga oshiriladi. Bu bellashuvlar o'zining ruhiy shiddatiga ko'ra kurashchi musobaqalarda o'tkazadigan bellashuvlarga yaqinlashtirilishi mumkin.

### **2.3. Sport mashg'uloti uslublari**

Sport mashg'uloti jarayonida 4-bobda ochib berilgan hamma harakatlarga o'rgatish uslublari qo'llaniladi. Biroq mashg'ulot jarayonining asosiy vazifasi yuqori sport natijalariga erishishdan iborat ekan, uni hal etish uchun asosan kurashchining funktsional imkoniyatlarini oshirish hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan uslublardan foydalaniladi.

Qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar uslublari tizimi mashg'ulotning asosiy uslubiy to'plamini tashkil etadi (L.P. Matveev, 1991). Harakatlarga o'rgatishda - bu butun va bo'laklangan uslublardir (4-bobga qarang).

O'rganilayotgan harakatlarni takomillashtirishda harakatlar tuzilmasini buzmaganda jismoniy sifatlarining rivojlanishini rag'batlantirishga yordam beradigan qo'shimcha yuklamalar sharoitlarida harakatlarning butunligicha bajarilishi bilan tavsiyalanadigan uslublar, ya'ni mashqlarni birgalikda bajarish uslubi (V.M. Dyachkov bo'yicha) etakchi o'rinni egallaydi. Masalan, tik turishda tashlashlarni takomillashtirish paytida og'irroq vazndagi raqib tanlanadi, bunda tashlashni bajarish texnikasi xatolarsiz aniq amalga oshirilishi lozim. Bu tezkorlik-kuch sifatlarini tashlash texnikasini yaxshilash bilan birgalikda rivojlantirishga yordam beradi.

Tanlab-yo'naltirilgan mashqlar uslubi asosan organizmning morfofunktsional xossalarini yoki alohida harakat sifatlarini takomillashtirishga yo'naltirilishi bilan tavsiflanadi. Masalan, kurashchining qo'l kuchini rivojlantirishga qaratilgan og'irliklar bilan mashqlarni bajarish harakat malakalarini saqlab turish va takomillashtirish, erishilgan funktsional imkoniyatlar darajasini saqlash hamda oshirish uchun ikkita uslublar guruhi qo'llaniladi: andozali - takroriy mashqlar uslublari hamda variantli (o'zgaruvchan) mashqlar uslublari. Andozali -

takroriy mashqlar uslublari berilgan harakatlar yoki alohida mashg'ulotlarni ularning tuzilmasi hamda yuklamaning tashqi parametrlarini o'zgartirmagan holda takroran bajarish bilan tavsiflanadi. Bu uslublar xarakatlarni mustahkamlashda, shuningdek organizmning ma'lum bir faoliyatga moslashishiga yordam beradi. Masalan, egilib tashlashni mustahkamlash uchun ko'p marta takrorlanadi. Variantli (o'zgaruvchan) mashqlar uslublari ta'sir etuvchi omillarni mashq borishi davomida o'zgartirib turish bilan tavsiflanadi. Bunga usulni bajarish tezligi, bellashuvni olib borish sur'ati, dam olish oraliqlarini o'zgartirib turish, bellashuvda raqiblarni almashtirish yo'li bilan erishiladi.

Andozali - takroriy va variantli (o'zgaruvchan) mashqlar uslublari, o'z navbatida, yuklamalar uyg'unlashishi va mashqlarni bajarish paytidagi dam olishlarga qarab, ikkita kichik guruhlariga ajratiladi: uzluksiz (yaxlit) yuklama tartibidagi mashqlar uslubi va oraliqli yuklama tartibidagi mashqlar uslubi.

Birinchi holda beriladigan mashg'ulot yuklamasi dam olish oralig'i bilan to'xtatilishi mumkin emas. Hamma yuklama tugagandan so'ng dam olish beriladi. Masalan, parterda 10 minut ichida texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish. Ikkinchi kichik guruh yuklamalarning uzilishi bilan ajralib turadi va rejalashtirilgan dam olish oraliqlari bilan almashtirib turiladi. Masalan, tik turishda texnik-taktik harakatlarni quyidagi formula bo'yicha takomillashtirish: 3 minutdan 3 marta, dam olish oraliqlari - har bir 3 minutdan so'ng 2 minutdan.

Qat'iy tartiblashtirilgan mashqlarning hamma sanab o'tilgan uslublari mashg'ulot mashg'ulotida turli xil uyg'unlikda berilgan. Masalan, quyidagi mashq uslublari: andozali - takroriy mashqlar uslubini o'sib boruvchi yuklama bilan birlashtirish mumkin.

Ma'lum bir mashg'ulotlarga birlashtirilgan mashqlar uslublarining turli xil birikmalari “aylanma mashg'ulot” deb ataladi. Ma'lum bir tartibga soluvchi sxemaga muvofiq tanlangan va kompleks holda birlashtirilgan jismoniy mashqlarning bir nechta turlarini seriyalab (yaxlit yoki oraliqli) takrorlash “aylanma mashg'ulot” asosini tashkil qiladi. Masalan, maktab-dagi kurash darsi uchun (1-

rasm) mashqlar kompleksida (I.A. Gurevich bo'yicha) quyidagi mashqlar keltirilgan:

Kurash buyicha aylanma mashg'ulotning taxminiy kompleksi

1. Orqada yotib, qo'llar bosh orqasida, "ko'prik" holatida turish, boshga tiralib, prujinasimon chayqalishlarni bajarish.

2. Birinchi sherik orqasida yotadi, o'ng va chap tomonidan burchak ostida tekis o'qlarini ko'taradi hamda tushiradi; ikkinchisi cho'kkalab o'tirgan holatda tana og'irligi markazini bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazadi va raqib bilagiga tayanib bo'sh oyog'ini tizzalardan tekis to'g'rilaydi.

3. Sheriklar bir-biriga orqasi bilan polda o'tiradilar, tirsaklardan qo'llarini birlashtirib, raqib orqasiga tayangan holda gavnani egish va yozishni bajaradilar.

4. Sheriklar bir-biriga yuzlari bilan qarab turadilar va, qo'llari bilan bo'yinlaridan ushlab olib, kuch bilan raqib bo'ynini egishga hamda uni muvozatdan chiqarishiga intiladilar.

5. Birinchi sherik orqasida yotib, ikkinchisining oyog'ini qo'llari bilan ushlab oladi, ikkinchisi birinchi sherikning oyog'ini ko'taradi, kurakda turishga chiqish uchun yordamlashadi.

6. Sheriklar bir-birlariga orqa qilib polda o'tiradilar, oyoqlar orasi ochilgan, qo'llarni tirsaklarda birlashtirilgan holda raqibni o'z tomoniga og'dirish uchun kuch bilan bellashadilar.

7. Sheriklar to'shak o'rtasida orqama-oldin turib oladilar, ikkinchisi kuch ishlatib, sherigini orqasiga turtib, uni to'shakdan chiqarib yuborishga harakat qiladi.

8. Qo'l panjalari bilan birgalikda bloklarga burash hamda yukni (giry, shtanga toshi va h.k.) chiqarib olish.

9. Sheriklar bir-biriga yuzma-yuz turadilar, qo'llari bilan gimnastika tyoqchasini ushlagan holda uni sherigidan tortib olishga xarakat qiladilar.

10. Sheriklar oyoqlarini elka kengiligida ochib, bosh ustida qo'llarini ushlab turadilar. O'ng va chap tomonlarga birgalashib aylantirish.

11. Gimnastika devorchasiga qo'l va oyoqlar yordamida tezlik uchun yuqoriga hamda pastga chiqib-tushish.

12. Birinchi sherik devor oldidigai osma turnik tagida uni qo'llari bilan ushlagan holda yotadi, ikkinchisi – turnikka yuqoridan tayanib, qullarini bukib-yozishni bajaradi.

13. Gimnastika devorchasiga orqa bilan turib zinalardan qo'l bilan chiqib "ko'prik", holatiga o'tish va dastlabki holatga qaytish.

14. Sheriklar bir-biriga orqa bilan turib yuqoridan qo'llarini ushlaydilar, navbatma-navbat raqibni orqasida ko'tarib, oldinga engashishlarini bajaradilar.

15. Yelkasida yotgan raqibni gimnastika o'rindig'i bo'ylab olib o'tish.

Sportchining oldinda turgan musobaqa faoliyatiga moslashishi uni mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlashda katta ahamiyatga ega. Buning uchun mashg'ulot jarayonida oldinda turgan bellashuvlar xususiyatlarini qisman bo'lsa ham modellashtirish lozim. Bu musobaqa uslubidan foydalanish hisobiga erishiladi. Musobaqa uslubi jismoniy, iroda va ma'naviy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik xarakatlarni takomillashtirish uchun qo'llaniladi.

Mashg'ulotda o'yin uslubi ham katta ahamiyatga ega. Undan foydalanib, bir xildagi mashg'ulot ishini bajarishda qulay emotsional xolatni yaratish, shuningdek chaqqonlik, mo'ljallash tezligi, topqirlik, mustaqillik, tashabbuskorlik kabi sifat hamda qobiliyatlarni takomillashtirish mumkin.

#### **2.4. Sport mashg'uloti tamoyillari**

Pedagogik jarayon sifatida tashkil qilinadigan kurashchilarning sport mashg'ulotida jismoniy tarbiya tamoyillari va didaktik tamoyillar amalga oshiriladi (4-bob). Sport trenirov-kasining bu tamoyillari bilan bir qatorda boshqa tarbiya shakllarida yo'q bo'lgan o'ziga xos qonuniyatlar mavjuddir. Ular sport mashg'ulotining quyidagi tamoyillarida o'z aksini topadi: mumkin qadar maksimal natijaga yo'naltirish, ixtisoslashish va individuallashtirishni chuqurlashtirish, sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi, mashg'ulot jarayonining o'ziga xos uzluksizligi, mashg'ulot yuklamalarini oshirib borishda ketma-ketlik hamda chegaralilik birligi, yuklamalar dinamikasining o'ziga xos betakror

to'liqsimonligi, mashg'ulot jarayonining musobaqanisbatlashgan tsiklliligi (L.P. Matveev, 1991).

#### **2.4.1. Mumkin qadar maksimal natijalarga yo'naltirish, ixtisoslashish va individuallashtirishni chuqurlashtirish tamoyili**

Sportchining sport faoliyati mumkin qadar maksimal natijalarga erishishga qaratilgan. Sport kurashida bu malaka razryadlarining (1 razryad, sport ustasi, xalqaro toifadagi sport ustasi) bajarilishida, turli musobaqalarda g'alabaga eishishda namoyon bo'ladi. Bunday yo'nalish sport mashg'uloti asosi hisoblanadi. U vositalar va uslublardan foydalanish, mashg'ulot yuklamalari dinamikasi, mashg'ulot jarayonini tashkil etish xususiyatlarini belgilab beradi. Mumkin qadar maksimal natijalarga yo'naltirish tamoyili sportchining o'z kuchi va imkoniyatlarini to'liq namoyon qilishga bo'lgan intilishida hamda ularning maksimal rivojlanishi uchun sharoitlarning ta'minlanishida namoyon bo'ladi. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashishi uchun sharoitlarni yaratmasdan turib, sport kurashida yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi. Shunday sharoitlardan biri - bu sport faoliyati jarayonida sportchining tanlangan kurash turida takomillashishi uchun uning vaqti va kuchini yanada qulay taqsimlash hisoblanadi.

Agar nisbatan yaqin paytlarda ayrim kurashchilar bir vaqtning o'zida ikkita kurash turida (masalan, sambo va dzyudo, yunon-rum hamda erkin kurashda) yuqori natijalarga erishishga xarakat qilgan bo'lsalar, xozirgi sharoitlarda bu umuman mumkin emas.

Aniq bir kurash turida chuqur ixtisoslashish mashg'ulot jarayonini individuallashtirish bilan bog'liq. Kurashchining alohida qobiliyatlarini hisobga olish uning qobiliyatlarini musobaqa faoliyatida to'liq namoyon qilishga imkon beradi.

Mutaxassislarning kurashchilar musobaqa faoliyatini o'rganish bo'yicha ilmiy tadqiqotlari ularning bellashuvni olib borish usulida alohida xususiyatlarni aniqlab berdi xamma kurashchilarni shartli ravishda "kuchlilar" ya'ni kuch bilan

olishishni afzal ko'ruvchi sportchilar, "sur'atlilar", ya'ni bellashuvni yuqori sur'atda olib boruvchilar, "o'yinchilar", ya'ni texnik-taktik jihatdan raqibidan ustun keladigan kurashchilarga ajratish mumkin. Kurashchining bellashuvni olib borish usulini aniqlab, mashg'ulot jarayonini individuallashtirish lozim. Ushbu jarayon vositalari, uslublarni tanlash va, ayniqsa, mashg'ulot hamda musobaqa yuklamalarini me'yorlashni o'z ichiga olishi lozim.

#### **2.4.2. Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi tamoyili**

Kurashchilar mashg'ulotiga nisbatan umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi tamoyili umumiy hamda maxsus tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligini nazarda tutadi. Bunda ko'p yillik sport mashg'ulotining birinchi bosqichlarida umumiy tayyorgarlik etakchi o'rin egallaydi. Umumiy tayyorgarlik organizm funktsional imkoniyatlarining ma'lum bir poydevorini hamda harakat malakalari va ko'nikmalari zahirasini yaratadi. Masalan, mashg'ulotning boshlang'ich bosqichlarida akrobatika mashqlarini yaxshi o'zlashtirgan kurashchilar kelgusida kurashning murakkab texnik-taktik harakatlarini muvaffaqiyatli egallaydilar.

Etarli darajada har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka erishish ko'p jihatdan mashg'ulot vositalari va uslublarining oqilona tanlanishi, ko'p yillik mashg'ulotlar jarayonida umumiy va maxsus tayyorgarlikning optimal nisbatlariga bog'liq (3-jadval).

*2.1-jadval*

#### **Sportchining ko'p yillik mashg'uloti jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining taxminiy nisbatlari (%)**

**(V.P.Filin bo'yicha)**

Tayyorgarlik turi	Mashg'ulotlar yili							
	1-chi	2-chi	3-chi	4-chi	5-chi	6-chi	7-chi	8-chi



UJT	70	70	60	60	50	50	40	40
MJT	30	30	40	40	50	50	60	60

Sportchi yoshi, tayyorgarlik darajasi, shuningdek alohida xususiyatlariga qarab, bu nisbat boshqacha bo'lishi mumkin. Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi nisbatlari o'lcha-mini aniqlashda, nafaqat uning tayyorgarlik darajisini, balki alohida xususiyatlari: bellashuvni olib borish usuli, harakat malakalarini o'zlashtirishi, mashg'ulot yuklamalariga bardosh bera olishi va boshqalarni hisobga olish lozim.

Shunday qilib, maxsus tayyorgarlik umumiy tayyorgarlikning mustahkam poydevoriga tayanadi va mashqlanlikning ijobiy ko'chish samarasini yuzaga keltiradi.

### **2.4.3. Mashg'ulot jarayonining o'ziga xos uzluksizligi tamoyili**

Sport mashg'ulotining bu tamoyili mashg'ulot jarayonini butun yil davomida tashkil etishga qaratilgan bo'lib, unda mashqlanganlikning uzluksiz rivojlanishini ta'minlaydigan optimal yuklamalar hamda dam olish rejalashtiriladi. Butun yillik mashg'ulotni tuzish uchun quyidagi mashqlanganlik holatini rivojlantirish qonuniyatlariga amal qilish zarur:

a) agar kurashchining jismoniy, texnik-taktik va ruhiy tayyorgarligida ma'lum darajaga etishishdan iborat bo'lgan umumiy mashqlanganlik darajasi oshib borsa, yukori natijalarga erishish mumkin bo'ladi;

b) yangi shug'ullanayotgan sportchilarda mashqlanganlikning ayrim tomonlari darajasining oshishi yana yuqori natijalarga etaklaydi, lekin natijalarning kelgusida o'sishi uchun mashg'ulotning alohida tomonlarini musobaka faoliyati talablarini hisobga olgan holda yagona kompleksga birlashtirish lozim.

Kurashchilarni tayyorlashda mashg'ulot jarayonining uzluksizligi uchta asosiy qoidalarni hisobga olgan holda amalga oshiriladi: o'quv-mashg'ulot jarayoni ko'p yillik va butun yil davomida amalga oshirish xususiyatiga ega bo'lishi lozim,

har bir kelasi mashg'ulot ta'siri mashg'ulot jarayonida oldingi mashg'ulot iziga ustma-ust tushishi lozim. Bunda oldingi mashg'ulot ta'sirida yuzaga kelgan kurashchi organizmidagi ijobiy o'zgarishlar mustahkamlanadi hamda takomillashadi; mashqlar va mashg'ulotlar o'rtasidagi dam olish tiklanish hamda mashqlanganlikni o'stirish uchun etarlicha bo'lishi lozim.

Mashg'ulot jarayoni uzluksizligini tashkil qilishda hamma asosiy musobaqalarning yil davomida bir tekis taqsimlanishi katta ahamiyatga ega. Sport kurashida, odatda, ikkita-uchta asosiy musobaqalar ajratiladi, qolgan barcha musobaqalar ularga bo'ysundiriladi va ish shunday taksimlanadiki, bunda mashqlanganlik asoslari maqsadli va muntazam ravishda yaxshilanishi hamda musobaqa faoliyati ishonchliligi oshishi lozim.

#### **2.4.4. Mashg'ulot yuklamalarini oshirib borishda ketma-ketlik va chegaralilik birligi tamoyili**

Kurashda mashg'ulot yuklamalarini oshirmasdan yuqori sport natijalariga erishib bo'lmaydi. Sport natijalarining mashg'ulot yuklamalari o'lchamlariga to'gridan-to'g'ri bog'liqligi mavjud. Organizmning funktsional imkoniyatlari chegarasiga yaqin bo'lgan mashg'ulot yuklamalari ma'lum bir sharoitlarda unda o'sib boruvchi muhim o'zgartirishlarni yuzaga keltirishi hamda natijada, uning imkoniyatlarining oshishiga olib kelishi mumkin. Bir xil qolipdagi yuklamalar asta-sekin o'zining mashg'ulot samarasini yo'qotib beradi, keyinchalik esa jismoniy va ruhiy ish qobiliyatining rivojlanishiga yordam bermay qo'yadi. Sport kurashi boshqa sport turlaridan shunisi bilan farq qiladiki, unda texnik-taktik xarakterli harakatlar soni juda ko'pdir. Bu harakat koordinatsiyasiga katta talablar qo'yadi, shuning uchun o'rganiladigan harakatlar, ayniqsa, bellashuvni olib borishning kombinatsiyali usulida bajariladigan harakatlar sonini asta-sekin oshirib borish lozim.

O'zbekistonlik buyuk sportchilar, jahon va Olimpiya o'yinlari chempionlari Arsen Fadzaev hamda Rustem Kazakovlar bellashuvni kombinatsiyali usulda olib borishni mukammal darajada egallaganlar.

Texnik-taktik tayyorgarlik xarakterlik koordintsiyasini va ma'lum darajada jismoniy sifatlarni, birinchi navbatda, chaqqonlik, tezkorlikni rivojlantirishga yordam beradi. Jismoniy sifatlarni yo'naltirilgan holda rivojlantirish uchun trenirovka yuklamalarining ma'lum bir tarkibini o'zgartirish lozim. Bunda eng asosiy vazifa - ko'p yillik mashg'ulotning alohida bosqichlarida yuklamaning hajmi va shiddati qanday nisbatlarida oshirilishi zarur. Mashg'ulot yuklamasi bunda kurashchining ish qobiliyati o'sishiga qarab oshib borishi lozim. Bu erda yuklamalarning aniq xisobini yuritish, shuningdek mashqlanganlik xolatini muntazam tekshirib turish hamda mashg'ulot nagruz-kalarining oshib borishida ketma-ketlik tamoyilini amalga oshirish uchun musobaqa faoliyatini taxlil qilib borish zarur.

O'smir kurashchilarni tayyorlashda mashg'ulotning bu tamoyili mashg'ulot va musobaqa yuklamalari hajmi hamda shiddatining o'sib kelayotgan bolalar organizmining funktsional imkoniyatlariga to'liq mos xolda kelishi zaruriyatida ifodalanadi.

Mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini asta-sekin oshirib borish, shuningdek texnik-taktik tayyorgarlikka bo'lgan talablarning asta-sekin murakkablashishi o'smir kurashchilarning mashqlanganligini yanada samaralini oshirishga yordam beradi.

#### **2.4.5. Yuklamalar dinamikasining o'ziga xos (betakror) to'lqinsimonligi tamoyili**

Sport mashg'ulotining ushbu tamoyili mashg'ulot nagruz-kalarining to'lqinsimon shaklda tuzilishini nazarda tutadi. Yuklamalarning to'lqinsimon tuzilishi ham nisbatan qisqa, ham mashg'ulot jarayonining undan uzoq fazalari (bosqichlar, davrlar, tsikllar) uchun xosdir. Yuklamalarning to'lqinsimon tuzilishining uchta asosiy turi ajratiladi:

a) yuklamalarning kichik to'lqinsimon tuzilishi, bir necha kundan (ko'pincha haftadan) iborat mashg'ulot mikrotsikli, deb nomlanadi.

b) yuklamalarning o'rtacha to'liqsimon tuzilishi, u bir nechta mikrotsikllarni (3-6) o'z ichiga oladi xamda bitta o'rta tsiklni tashkil etadi. U mezotsikl deb nomlanadi.

v) mashg'ulot bosqichlari yoki davrlari uchun yuklamalar- ning katta to'liqsimon tuzilishi, u bir qancha o'rta tsikllarni o'z ichiga oladi va mashg'ulot makrotsikli deb nomlanadi.

Zamonaviy trenerning pedagogik mahorati ko'p jixatdan mikrotsikllar, mezotsikllar va makrotsikllardagi mashg'ulot yuklamalari hajmi hamda shiddatini to'liqsimon tuzish malakasida namoyon bo'ladi.

Mashg'ulot yuklamalari dinamikasi to'liqsimonligi uchta fazaga bo'linadi:

1. Yuklama yig'indisining o'sib borish fazasi
2. Vaqtinchalik barqarorlashish fazasi
3. Nisbatan "engillashish" fazasi.

Ushbu fazalar asosida mashg'ulot mashg'ulotlarini tashkil etish kurashchining mashqlanganligini oshirishga va haddan tashqari mashqlanish mumkinligini yo'qqa chiqarishga imkon beradi. Turli fazalarda ayrim yuklama parametrlarining o'zgarish davomiyligi va darajasi yuklamalarning mutlaq hajmi, kurashchi mashqlanganligining rivojlanish darajasi hamda sur'ati, treni-rovka bosqichlari va davrlariga bog'lik.

#### **2.4.6. Mashg'ulot jarayonining musobaqa-nisbatlashgan tsikllilik tamoyili**

Mashg'ulot jarayonini tuzishda mashg'ulotning malum bir tsiklliligiga rioya qilish zarur. Bunday tsikllilik tugallangan muntazam takrorlanib turadigan mashg'ulot jarayonlari bo'g'inlari hamda pag'onalarining (mashg'ulotlar, bosqichlar, davrlar) ketma-ketligidan iborat. Vaqt ko'lamiga qarab (bu vaqt ichida mashg'ulot jarayoni tuziladi), kichik tsikllar yoki mikro tsikllar (xususan, haftalik), o'rta yoki mezotsikllar (ko'pincha bir oy atrofida davom etadi) va katta yoki makrotsikllar (xususan, yillik va yarim yillik) ajratiladi. Ularning hammasi mashg'ulot jarayonini oqilona tuzishning ajralmas bo'g'inini tashkil qiladi. Bunday

tsiklik tuzilma asosini tushunish - bu sport trenirovksini tuzishning umumiy tartibini tushunish demakdir. Mashg'ulot va musobaqa faoliyatini tashkil qilishda tsikllilik tamoyili ana shunga yo'naltiradi. Bunda har bir navbatdagi tsikl oldingisini oddiy qaytarish emas, balki mashg'ulot jarayonining rivojlanish tomonlarini, jumladan mashg'ulot yuklamalari darajasi bo'yicha ifodalaydi.

Mashg'ulot tsikllari - bu uning tuzilmali tashkil qili-nishining eng umumiy shakllaridir. Ular sport tadqiqotchilari hamda amaliyotchilari diqqatini yanada o'ziga tortmoqda. Bunga hozirgi paytda kamida ikkita vaziyat: birinchidan, yuklamalar hajmi va shiddatining keskin o'sishi, ular zamonaviy sportda biologik me'yor chegarasiga yaqinlashmoqda; ikkinchidan, mashg'ulotning son parametrlari va jahonning etakchi sportchilari mahorat darajasining tenglashishi sabab bo'lmoqda. Unisi ham, bunisi ham mashg'ulot tuzilmasini optimallashtirish yo'li orqali sport takomillashuvi jarayonini yanada samaraliroq boshqarishga intilishga majbur qiladi.

## **3 BOB. SAMBO KURASHIDA O'RGATISH USLUBLARI**

### **3.1. O'qitishning maqsadlari va vazifalari**

Sambo kurashida o'qitish - bu sambo kurashi nazariyasi va uni o'qitish usuliyati to'g'risidagi bilimlar kurashchining asosiy o'ziga xos musobaqa, hakamlik, pedagogik, tashkiliy faoliyati hisoblangan ko'nikma va malakalar tizimini shakllantirishga qaratilgan maqsadli tashkil qilingan pedagogik jarayondir.

O'qitish maqsadi shug'ullanuvchilarda trenerning kasb faoliyati konsepsiyasini aks ettiruvchi bilimlar tizimini shakllantirishdan iborat. Ushbu konsepsiya bilimlar va malakalar, ilmiy fikrlash uslublari, shug'ullanuvchilarda ongli hamda amaliy faoliyatga ijodiy munosabatni tarbiyalashni o'z ichiga oladi.

Sambo kurashi nazariyasi va o'qitish usuliyati o'quv fanining o'ziga xos sharoitlari hamda xususiyatlarini aks ettiruvchi umumiy vazifalar quyidagilardan iborat:

- sport turi nazariyasi va o'qitish usuliyati bo'yicha bilimlarning optimal hajmi, har tomonlamaligi va etarlicha chuqur bo'lishini ta'minlash;
- ijodiy anglash imkoniyatlarini takomillashtirish;
- kurashchining umumiy tayyorgarlik mashqlarini bajarish malakalarini shakllantirish va takomillashtirish;
- kurash texnikasi usullari himoyalaniqlar va qarshi usullarni bajarishni shakllantirish hamda takomillashtirish;
- musobaqa bellashuvlaridagi texnik-taktik harakatlarning optimal hajmi va turli xilligini shakllantirish;
- o'quv, o'quv-trenirovka, nazorat, musobaqa va ko'rgazmali bellashuvlarni olib borish ko'nikmalari hamda malakalarini shakllantirish;
- kurash usullarini bajarish texnikasini taxlil qilish bilimlari malaka va ko'nikmalarini shakllantirish hamda takomillashtirish;
- kurash texnikasini ko'rsatib berish va tushuntirish malakasini egallash;

- murakkab texnik-taktik harakatlarni bajarishga o'rgatish va takomillashtirish bilimlari, malakalari hamda ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish;

- kurash bo'yicha darslarni tahlil qilish va o'tkazish malakalarini shakllantirish hamda takomillashtirish;

- kurash musobaqalariga hakamlik qilish va ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish hamda o'tkazish bilimlari, malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish hamda takomillashtirish.

### **3.2. O'qitish tamoyillari**

Zamonaviy pedagogikada o'qitish tamoyillari o'qituvchi faoliyati va o'quvchining bilish faoliyati xususiyatini belgilab beradigan asosiy talablar hamda yo'naltiruvchi qoidalar sifatida tushuniladi. Amaliy pedagogik faoliyatda o'qitish tamoyilari asoslanadi, ular o'qitish amaliyotini rejalashtirish, tashkil etish va tahlil qilish uchun yo'riq bo'lib xizmat qiladi.

Sambo kurashida o'quv-trenirovka jarayoni jismoniy tarbiyaning asosiy tamoyillari: tarbiyaviy xususiyati, har tomonlama rivojlantirish; sog'lomlashtirish va amaliy ahamiyatiga muvofiq holda olib boriladi.

O'qitishning tarbiyaviy xususiyati o'quv-trenirovka jarayoning qonuniyati hisoblanadi. Bu erda kurashchilarning sport malakasi o'sishi bilan bir vaqtning o'zida shaxsga tegishli ahloqiy me'yorlar shakllantiriladi. Sport zahirasini tayyorlash va asosan tarbiyalash bir qator murakkab tarbiyaviy muammolarni hal etish bilan bog'liq. Sportda yuqori natijalarga erishishda kurashchilarda texnik-taktik harakatlarni o'z-o'zi nazorat qilish, tahlil etish va baholash malakalarini tarbiyalash katta ahamiyatga ega. Buning hammasi trenerning tarbiyaviy ta'siri natijasidir, uning rahbarligi ostida shug'ullanuvchilar hayotiy vaziyatlarni hal etishga tayyor turish tajribasini oladilar.

Trener kasb mahoratidan tashqari, yuqori darajada ma'naviyatli va madaniyatli bo'lishi, o'z mas'uliyatiga vijdonan yondashishi, haqiqatgo'y bo'lishi

hamda bolalarni sevishi va ular to'g'risida g'amxo'rlik qilishi lozim. Trener shaxsiyatida ushbu sifatlarning namoyon bo'lishi ta'lim-tarbiya jarayoni samaradorligini belgilab beradi.

Har tomonlama rivojlantirish tamoyili trenerni har tomonlama rivojlangan sportchi shaxsiyatini shakllantirishga yo'naltiradi. Sport faoliyati ma'naviy, aqliy, mehnat, estetik va boshqa turdagi tarbiya bilan chambarchas bog'liq.

Trenirovkaning turli bosqichlarida oldinga quyilgan maqsadlarga erishish, qiyinchiliklarni engib o'tishga intilish ma'naviy tajriba, iroda sifatlari, mustaqil fikrlash, mehnat qilish, sport g'alabalari va mag'lubiyatlariga matonatli bo'lishni shakllantiradi.

Sambo kurashi bo'yicha o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining sog'lomlashtiruvchi yo'nalishi sport mahoratining bir tomonga o'sishi va sog'liq, jismoniy rivojlanganlik, shug'ullanuvchilarning tayanch-harakat apparati, yurak-qon tomiri, nafas olish hamda asab tizimini mustahkamlash orqali ifodalanadi. Ushbu tamoyilga amal qilmaslik, ayniqsa bolang'ich sport tayyorgarligi bosqichlarida, o'smir kurashchilarda muntazam, ba'zi hollarda esa surunkali kasallanishga olib keladi va ommaviy razryadli sportchilarning kurash bilan shug'ullanmay qo'yishlarining asosiy sababi hisoblanadi.

Amaliy yo'nalishi. Sambo kurashi katta amaliy ahamiyatga ega. Ushbu tamoyilning amaliy namoyon qilinishi shuni nazarda tutadiki, kurashchi kutilmagan vaziyatlarda harakat qila olishi lozim. Katta yoshdagi sportchilar o'zlarini hamda yaqinlarini himoya qila olishlari zarur.

Kurash buyicha o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining muvaffaqiyatli olib borilishi ushbu jarayonning asosiy pedagogik (didaktik) tamoyillariga muvofiqligi bilan aniqlanadi.

O'quv-trenirovka mashg'ulotlari samaradorligi quyidagi didaktik tamoyillarga asoslanadi:

1. O'qitishning ilmiylik tamoyili.
2. O'qitishning engillik tamoyili.
3. O'qitishning muntazamlilik tamoyili.



4. O‘qitishning onglilik va faollik tamoyili.
5. O‘qitishning ko‘rgazmalilik tamoyili.
6. O‘quv materialini puxta o‘zlashtirish tamoyili.
7. Jamoali o‘qitish va o‘quvchiga indiviudal yondashish birligi tamoyili.
8. O‘qitishning amaliyot bilan bog‘liqligi tamoyili.
9. O‘qitish jarayonida o‘qituvchining etakchilik ahamiyati.

### **3.2.1. O‘qitishning ilmiylik tamoyili**

O‘qitishning ilmiylik tamoyili o‘quvchidan o‘quv materialini o‘zlashtirish va ilmiy-asoslangan usuliyat, o‘qitish jarayonini tashkil etish qonuniyatlarini bilishni talab etadi. Ilmiylik tamoyiliga muvofik o‘quv-trenirovka jarayoni usuliyati hamda uni tashkil etish ilmiy asoslangan bo‘lishi lozim, ya’ni shug‘ullanuvchilar yosh xususiyatlariga mos hamda ko‘p yillik tayyorgarlikning hamma bosqichlarida vazifalarni hal etish uchun foydali bo‘lishi zarur.

Ilmiylik tamoyilini amalga oshirish bir qator shartlarning bajarilishini taqazo etadi:

- o‘rganilayotgan harakatlar o‘quvchilar tomonidan to‘liq, buzilmagan holda qabul qilinishi lozim;

- o‘rganuvchi o‘rganilayotgan harakatlarning muhim belgillari va xossalari o‘rganilayotgan harakatlarning boshqa harakatlar bilan bog‘liqligi va ularni musobaqa faoliyatida qo‘llash xususiyatlarini tushunishi hamda o‘zlashtirishi lozim;

- harakatlarni o‘rganayotib, ularni bir umrga o‘zgarmas narsa sifatida emas, balki rivojlanib va takomillashib boradigan narsa sifatida qabul qilish zarur;

- o‘qitish jarayonida o‘quvchilarni nafaqat harakat vazifalarini hal etish qonuniyatlari, ilmiy izlanish natijalari bilan, balki ilmiy tadqiqotning engil uslublari bilan tanishtirib borish lozim;

- ilmiylik tamoyili o‘quvchilarni faqat fanda tasdiqlangan ishonchli faktlar va bilimlar bilan tanishtirishi zarur;

- o‘qitish jarayonida fanda qabul qilingan atamalardan foydalanish mumkin.

Eskirgan va tor guruhlarga mansub atamalardan foydalanish mumkin emas.

### **3.2.2. O‘qitishning engillik tamoyili**

O‘quv dasturi materialini o‘zlashtirish sifati bir qator omillarga bog‘liq. Lekin boshqa teng sharoitlarda material o‘quvchiga engil bo‘lgan taqdirdagina o‘zlashtirilishi mumkin. Harakatlarga o‘rgatish sohasida engillik tamoyili bir qator talablar bajarilgan taqdirdagina amalga oshirilishi mumkin:

- o‘quvchining jismoniy tayyorgarligi hal etilayotgan harakat vazifasining o‘ziga xos xususiyatiga munosib bo‘lishi lozim;

- o‘quvchilarning xarakat tayyorgarligi o‘rganilayotgan harakat xususiyatlari, hal etilayotgan harakat vazifasining o‘ziga xos xususiyatlariga muvofiq bo‘lishi kerak;

- o‘quvchi o‘rganilayotgan harakatni mantiqan tushunib etishi va bu harakatni bajarishning hal etuvchi shartlariga o‘quvchi e‘tiborini qaratish lozim;

- o‘quvchining ruhiy tayyorgarligi o‘rganilayotgan harakat xususiyatlariga mos bo‘lishi kerak;

- tashkil etish vositalari, uslublari va shakllari o‘quvchilarning aqliy rivojlanganlik hamda texnik tayyorgarlik darajasiga muvofiq bo‘lish zarur;

- o‘quv materialini yuqori, lekin mazkur o‘quvchilar tarkibiga engil bo‘lgan darajada o‘zlashtirilishini rejalashtirish lozim.

### **3.2.3. O‘qitishning muntazamlilik tamoyili**

O‘qitishning muntazamligi hamda izchilligi, shuningdek ma’lum bir vaqt orasida nagruzka hamda dam olishning almashinuvi muntazamlilik tamoyili asosini tashkil etadi. Muntazamlilik tamoyilining amalga oshirilishiga o‘quv jarayonini rejalashtirish hamda dasturlash, o‘quv dasturlarini tuzishni misol qilib ko‘rsatish mumkin. Bunda nafaqat o‘rganilayotgan materialning borishi, balki dastur qismlari o‘rtasidagi tuzilmaviy bog‘liqliklar ochib beriladi. O‘qitish izchilligini rejalashtirish

quyidagi usuliy qoidalarga tayanadi - ma'lumdan noma'lumga, engildan qiyinga, oddiydan murakkabga, bilimlardan ko'nikmalarga, asosdan qismlarga, xususiyan umumiyga, umumiydan xususiya.

Muntazamlilik tamoyilini muvaffaqiyatli amalga oishrish uchun quyidagilar juda muhimdir:

- shug'ullanuvchilarga bilimlar, ko'nikmalar va malakalar to'g'risida kompleks tasavvurlar berish;

- hamma o'quv materialini qismlarga engil ajratiladigan holda bir tizimga birlashtirish;

- ushbu tizimning o'rganilishini shugullanuvchilar xususiyatlari, ularning o'qishi, ish sharoitlariga muvofiq holda, o'quv materiali shartlariga muvofiq shiddatli faoliyat davrlarini uni mustahkamlash (takrorlash), musobaqalarda qatnashish davrlari bilan almashtirib, rejalashtirish lozim;

- pedagoglarning harakatlari va talablarida o'rganilayotgan materialni qat'iy izchillik hamda asta-sekin murakkablashtirib borish bilan o'rgatishga amal qilinishi lozim.

### **3.2.4. O'qitishning onglilik va faollik tamoyili**

Onglilik va faollik tamoyili pedagogik rahbarlik va shug'ullanuvchilarning ongli, faol hamda ijodiy faoliyati o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni nazarda tutadi.

Onglilik o'qitish maqsadi va vazifalari, o'rganilayotgan materialni chuqur tushunishi, uni ongli ravishda amaliyotda qo'llay olish malakasida namoyon bo'ladi. Shug'ullanuvchilar faolligi mustaqillik, tashabbuskorlikni tarbiyalashga qaratilgan bo'lishi lozim. Bunday sifatlarni tarbiyalash shakllaridan biri - bu oddiy pedagogik ko'nikmalarga hamda o'z-o'zini nazorat qilishga (trenirovka kundaligini tutish, musobaqa faoliyatini tahlil qilish va h.k.) o'rgatishdir.

Onglilik va faollik tamoyilini amalga oshirish uchun quyidagi talablarni bajarish lozim:

- o'quv faoliyati talablarini tushunib etish va shuning asosida uning sabab hamda maqsadlarini shakllantirish;
- shug'ullanuvchi o'quv faoliyatining hamma amallari hamda harakatlarini ongli ravishda bajarishi lozim;
- o'qish sabablarini faol shakllantirish va boshqarib borish;
- har bir o'quvchiga o'quv topshiriqlarining engilligini ta'minlash;
- o'quv vazifasini hal etishga aloqador bo'lmagan talablarning dolzarbligini kamaytirish;
- o'qitish jarayonini shunday tuzish lozimki, oldin o'tilgan material yaxshi o'zlashtirilmasa, undan keyingi materialni o'zlashtirish qiyinchilik tug'dirishi zarur.

### **3.2.5. O'qitishning ko'rgazmalilik tamoyili**

Kurashning texnik-taktik harakatlariga o'rgatish harakatlanish to'g'risidagi tasavvurlarni, ya'ni o'rganiladigan harakatning ma'lum bir tushunchasi hamda ko'rinishini shakllantirishdan boshlanadi.

Amaliy tushunishda birinchi va eng muhim vazifa - bu ko'z orqali jonli his qilish hisoblanadi. Shunday ko'z orqali his qilishni ta'minlash ko'rgazmalilik tamoyilini amalga oshirishning zarur sharti hisoblanadi.

O'rganilayotgan usul yoki usullar kombinatsiyalari obrazi (ko'rinishi) birinchi navbatda ko'z organlari orqali keladigan signallar hisobiga shakllanadi. Lekin o'rganilayotgan harakat obrazining shakllanishi nafaqat ko'z bilan his qilish yordamida, balki boshqa sezgi organlari: eshitish, vestibulyar apparat va h.k. dan kelayotgan hislar yordamida sodir bo'ladi.

O'qitishdagi ko'rgazmalilik bir vaqtning o'zida o'rganilayotgan harakatning ham obrazli, xam ko'rgazmali, ham so'z orqali ta'rifi qo'llanilgan taqdirdagina hosil bo'ladi.

To'laqonli tasavvurni shakllantirish uchun shug'ullanuvchi nafaqat ko'z bilan ko'rishi, balki o'rganilayotgan harakatning xususiyatlarini his qilishi, u

to'g'risida harakatlanish tasavvurini shakllantirishi lozim. Shuning uchun sambo kurashida taktli sezuvchanlik katta ahamiyatga ega.

Ko'rgazmalilik tamoyilini amalga oshirishda yosh, tarbiya va tafakkur xususiyatlarini hisobga olish lozim. Kichik yoshda bolalarning taqlid qilishga bo'lgan layoqatidan foydalanish va dars davomida topshiriqni bir necha bor ko'rsatib berish lozim. Katta yoshdagi kurashchilar bilan ishlash davomida ko'rsatib berish bilan birga harakatning ma'nosi, uning mazmuni hamda texnikaviy tavsifi tushuntiriladi. Ushbu yoshdagi kurashchilar bilan bo'ladigan mashg'ulotlarda ko'rgazmalilik tamoyili ideomotor mashqlar (harakatni uning hal qiluvchi fazalariga alohida diqqatni jamlagan holda hayolan ko'p marta qayta takrorlash) orqali amalga oshiriladi.

Ko'rgazmalilik tamoyilidan foydalanish samaradorligi, agar harakatning bajarilishi videomagnitofon yoki kinoqurilmalar yordamida yozib olinib hamda namoyish qilinsa, ancha oshadi.

Shunday qilib, sambo kurashida ko'rgazmalilik tamoyilini amalga oshirishda o'qituvchi quyidagilarni bajarishi lozim:

- usulni ko'rsatib berayotganda uning texnik va taktik xususiyatlarini tushuntirib berish;

- o'rganilayotgan usulni bajarish uchun eng qulay bo'lgan hamma vaziyatlarni ko'rsatib berish;

- usulni butun holida, ya'ni bellashuvda qanday bajarilsa, shunday ko'rsatib berish (bunday ko'rsatib berish umumiy ko'rinishda usul to'g'risida umumiy tasavvur hosil qilish maqsadiga ega);

- usulni elementlari bo'yicha sekin ko'rsatib berish ( bunday ko'rsatib berish umumiy ko'rinishda usulning eng muhim elementlari to'g'risida aniq tasavvur hosil qilish maqsadiga ega);

- ko'rgazma vositalarini umumiy jihatdan to'g'ri tanlab olish (ularning qo'llanilish ketma-ketligi va h.k.);

- o'rganilayotgan texnik harakatni o'qitishning mazkur bosqichida qanchalik kerak bo'lsa, shu darajada har tomonlama qabul qilishga yordam berish.

### 3.2.6. O'quv materialini puxta o'zlashtirish tamoyili

O'quv materialini puxta o'zlashtirish tamoyili o'rganilayotgan bilimlar, shakllanayotgan ko'nikma va malakalarning xotirada uzoq vaqt saqlanib turishini bildiradi. O'zlashtirilgan materialning xotirada uzoq vaqt saqlanib turishi ko'pgina ob'ektiv va sub'ektiv omillarga: o'qitish sharoitlari, shug'ullanuvchilarning hayoti, mehnat va dam olish tartibiga bog'liq.

Ushbu tamoyil ikki tomondan ochib beriladi:

- 1) o'rganilayotgan materialning mustahkam o'zlashtirilishini ta'minlash;
- 2) shakllantirilayotgan harakat ko'nikmalarining ishonchliligini ta'minlash.

Eslab qolish mustahkamligiga bir qator shartlar ta'sir ko'rsatadi, ulardan eng muhimlari quyidagilar:

- eslab qolishga ko'rsatma berish va eslab qolinadigan materialdan musobaqa faoliyatida foydalanish yo'llarini ko'rsatish;
- eslab qolinadigan axborot soni hamda uni qabul qilish sur'atini optimallashtirish;
- o'quvchilarning eslab qolinadigan harakatlar bilan ishlash shakllari turlarini o'zgartirib turish;
- turli takrorlash usullari va shakllaridan foydalanib, o'rganilayotgan harakatni muntazam tekshirib turish;
- materialning yorqin va ifodali taqdim etilishini hamda uni qabul qilishning yuqori ijobiy emotsional ko'rinishini ta'minlash.

Shakllantirilayotgan harakat malakalarining ishonchliligini ta'minlash uchun bir qator shartlar bajarilishi lozim:

- alohida harakat vazifalarini hal etish usullariga emas, balki harakat vazifalari sinfini hal etish uslublariga, ya'ni harakatlanish strategiyasini tanlash ko'nikmalari hamda uni amalga oshirishning keng umumlashtirilgan malakalariga o'rgatish lozim;

- o'qitishni o'rganilayotgan harakat kerak bo'ladigan amaliy faoliyat bilan tanishtirishdan boshlash zarur;
- harakatlarni ularning faoliyatda amaliy natijalarga erishish uchun qaratilgan ma'nosini buzmaganda o'rganish kerak;
- harakatlarni faoliyat davomida (aynan shu faoliyat uchun ular o'rganiladi) takomillashtirish;
- harakatlarning o'zlashtirilishini faoliyat sifatiga qarab baholash.

### **3.2.7. Jamoali o'qitish va o'quvchiga individual yondashish birligi tamoyili**

Jamoali o'qitish va o'quvchiga individual yondashish birligi tamoyili sambo kurashi bo'yicha o'quv-trenirovka jarayonini tashkil qilishda katta ahamiyatga ega. Jamoali o'qitishning xar bir o'quvchiga individual yondashish bilan uyg'unligi kurashning oddiy texnik harakatlari bilan bir qatorda murakkab texnik-taktik harakatlarga muvaffaqiyatli o'rgatilishini ta'minlaydi.

Jamoali o'qitishda pedagog materialning engilligi, shug'ullanuvchilarning harakat tajribasi, sportchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan munosabatini hisobga olishi zarur. O'quv faoliyatini shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etish lozim. Jamoali o'qitishning birligini ta'minlash va engillashtirish uchun jismoniy hamda harakat tayyorgarligi, individual xususiyatlari bir-biriga yaqin bo'lgan o'quvchilarni guruhlariga birlashtirish zarur.

Harakatlarga o'rgatish darajasiga qarab, shug'ullanuvchilarni uchta guruxga bo'lish mumkin.

Birinchi guruhga jismonan yaxshi rivojlangan, oddiy va murakkab harakatlarni a'lo darajada hamda tez o'zlashtiradigan shugullanuvchilar kiritiladi.

Ikkinchi guruhga harakatlarni a'lo darajada va yaxshi, lekin sekin o'zlashtiradigan shugullanuvchilar kiritiladi. Ular o'rtacha jismoniy rivojlanganlik bilan ajralib turadi.

Uchinchi guruhga harakatlarni o'rtacha va bo'sh o'zlashtiradigan shug'ullanuvchilar kiritiladi.

Jismoniy tayyorgarlik belgilariga ko'ra guruhlarni shakllantirishda shuni e'tiborga olish lozimki, kuch mashqlarida bo'sh bo'lgan shug'ullanuvchi chidamlilikni namoyon qilishni talab etadigan mashqlarda kuchli bo'lishi mumkin. Bitta guruhga kiritilgan hamma shug'ullanuvchilarning rivojlanganlik darajasi bir xil bo'lishi lozim.

Shunday qilib, ushbu tamoyilni amalga oshirish bir qator shartlarning bajarilishini talab etadi:

- mashg'ulotlarda do'stona yordam va muruvvat ko'rsatish ruhini yaratgan holda jamoali o'qitishni ta'minlash;
- jamoali o'qitish sharoitlarida individual yondashishni ta'minlash;
- shug'ullanuvchilar psixikasining individual xususiyatlari, shuningdek shug'ullanish sabablarini hisobga olish;
- jamoali o'qitish sharoitlarida samarali individuallashtirish uslubi sifatida dasturlashtirilgan o'qitishni qo'llash;
- sportchining antropometrik, jismoniy, ruhiy va boshqa belgilarini hisobga olib, o'rganilayotgan harakatlar qismlariga bo'lgan talablarni individuallashtirish.

### **3.2.8. O'qitishning amaliyot bilan bog'liqligi tamoyili**

Ushbu tamoyilni amalga oshirishning asosiy yo'li shug'ullanuvchini o'zlashtirilgan materialni trenirovka va musobaqa faoliyatida qo'llashga yo'naltirishdan iborat. Kurash usullariga o'rgatishni ularning musobaqalarda qo'llanilishi bilan tanishtirishdan boshlash zarur. Kurashning murakkab texnik-taktik harakatlariga o'rgatishda, odatda, o'rgatishning bo'laklangan uslubidan foydalaniladi. Biroq, agar shug'ullanuvchi texnik harakatning alohida qismlarini o'zlashtirsa, lekin harakatni to'liqligicha bajarishni bilmasa, bunday hollarda harakatning alohida qismlarini o'zlashtirish uni butunlay egallab olishga yordam bermaydi, deyiladi. bunday muvaffaqiyatsizlikning sababi shundan iboratki,



shugʻullanuvchi, harakat qismlarini oʻzlashtira turib, ularning oʻrganilayotgan harakat vazifasi va faoliyat maqsadi bilan mantiqiy bogʻliqligini belgilab olmagan.

Shugʻullanuvchining musobaqa faoliyati harakatlarga oʻrgatish natijalarini baholashga imkon beradi.

Oʻqitishning amaliyot bilan bogʻliqligi tamoyilining amalga oshirilishi quyidagi shartlarni bajarishni taqazo etadi:

- alohida harakat vazifalarini hal etish usullariga emas, balki harakat vazifalari sinfini hal qilish uslublari hamda ularning oʻzini konstruksiyalash uslublari oʻrgatish lozim;

- oʻrganishni oʻrganilayotgan harakat talab qiladigan amaliy faoliyat bilan tanishtirishdan boshlash zarur;

- haraktani uning mantiqiy yoʻnalishini (faoliyatda amaliy natijalarga erishish) buzmaganda oʻrganish;

- harakatni, u qanday faoliyat uchun oʻrganilayotgan boʻlsa, shu faoliyatda takomillashtirish;

- faoliyat sifatiga qarab, harakatning egallanganligini baholash.

### **3.2.9. Oʻqituvchining oʻqitish jarayonida etakchilik ahamiyati tamoyili**

Oʻqituvchi faoliyati shugʻullanuvchilarga bilim berish hamda bilimlarning egallanish jarayoni, harakat malakalri va koʻnikmalarining shakllanishini boshqarib turishga qaratilgan. Shu maʼnoda oʻqitishning har bir amali oʻqituvchining oʻqitish jarayonidagi etakchilik qilish ahamiyati tamoyilini amalga oshiradi.

Oʻqituvchining etakchilik ahamiyatini tahlil qilishni ketma-ket, uning oʻqitish jarayonidagi harakatlarini quyidagi bloklar boʻyicha koʻrib chiqish orqali bajarish mumkin:

- oʻqitish maqsadini aniqlash;
- oʻqitishning xususiy vazifalari tizimini aniqlash;
- oʻqituvchilar tayyorgarligining boshlangʻich darajasini aniqlash;
- oʻqitish mezonlarini aniqlash;

- o‘zlashtirishni baholash uslublarini aniqlash;
- o‘qitish strategiyasini aniqlash;
- zarur jihozlarni tayyorlash;
- o‘quv qo‘llanmasi va inventarlarni tayyorlash;
- o‘qitishni butunligicha va elementlari bo‘yicha baholash;
- o‘qitishga zarur hollarda tuzatishlar kiritish.

Yuqorida ochib berilgan o‘qitishning hamma tamoyillari bir-biri bilan o‘zaro bog‘liq bo‘lib, o‘qitish jarayonida birga qo‘llanilishi mumkin. O‘quv jarayonida ularning birontasi buzilsa, boshqasini amalga oshirish qiynlashadi. O‘qituvchi hamma tamoyillarni yaxlit holda qo‘llagan taqdirdagina o‘qitishda yuqori natijalarga erishish mumkin.

### **3.3. O‘qitish uslublari**

Harakatlarga maqsadli o‘rgatish o‘qituvchidan o‘qitish uslublari tavsiflarini bilishni talab etadi. Hamma uslublar shartli ravishda uchta asosiy guruhga bo‘linadi: so‘zdan foydalanish (so‘z) uslublari, ko‘rgazmali qabul qilish uslublari (ko‘rgazmali) va amaliy uslublar. O‘z navbatida, uchta guruhning har biri bir nechta uslublardan tashkil topgan.

O‘qituvchi tomonidan qo‘llaniladigan so‘zdan foydalanish uslublari butun o‘quv jarayonini faollashtiradi, harakatlanishlar to‘g‘risida yanada to‘liq hamda aniq tasavvurlarni shakllantirishga yordam beradi. Ushbu uslublar yordamida o‘qituvchi o‘kuv materialining o‘zlashtirilishini tahlil qiladi va baholaydi.

Ko‘rgazmali qabul qilish uslublari o‘rganilayotgan harakatlarning ko‘z bilan ko‘rish va eshitish orqali qabul qilinishi ta‘minlaydi.

3.1.-jadval

#### **O‘qitish uslublari**

So‘zdan foydalanish uslublari	Ko‘rgazmali qabul qilish uslublari	Amaliy uslublar
----------------------------------	---------------------------------------	-----------------

Hikoya, ta'rif, suhbat, tushuntirish, tahlil qilish, ko'rsatma berish, hisoblash	Plakatlar, kinogrammalar, videoyozuvlarni ko'rsatish, namoyish qilish, ovozli va yozug'li signalizatsiya	qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar uslublari. qismlarga bo'linib o'rganish. Butunligicha o'rganish.	qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslublari. O'yin, musobaqa uslublari
----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------

Ko'rgazmali qabul qilish harakatlarni yanada tez, chuqur va mustahkam egallab olishga yordam beradi, o'rganilayotgan harakatlarga qiziqish uyg'otadi.

Amaliy uslublar shugullanuvchilarning faol harakat faoliyatiga asoslangan. Ular shartli ravishda ikkita guruhga bo'linadi: qat'iy va qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslublari, harakat shakllari, nagruzka o'lchamlari, uning o'sib borishi, dam olish bilan almashlab turilishi va boshqalarni qat'iy tartiblashtirgan holda harakatlarni ko'p marta takrorlash bilan tavsiflanadi. Buning natijasida kerakli harakatlarni asta-sekin shakllantirib, alohida harakatlarni tanlab o'zlashtirish imkoniyati tug'iladi.

qismlarga bo'lib o'rganish uslubi dastlab harakatning alohida qismlarini o'rganishni, keyinchalik esa kerakli darajada butun holiga birlashtirishni nazarda tutadi.

Butunligicha o'rganish uslubi o'qitishning yakuniy maqsadiga qarab, harakat qanday ko'rinishda bo'lsa, uni shundayligicha o'rganishni ko'zda tutadi.

qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslubi o'quvchilar oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun harakatlarni nisbatan erkin tanlashga ruxsat beradi.

O'yin uslubi harakatlarning qat'iy tartiblashtirilishi, ularni bajarishdagi mumkin bo'lgan shartlarning yo'qligi bilan tavsiflanadi; ijodiy qobiliyatlarni mustaqil namoyon qilish uchun keng imkoniyatlar yaratadi, mashg'ulotlarning ko'tarinki ruhda o'tishini ta'minlaydi.

Musobaqa uslubi maxsus tashkil qilingan musobaqa faoliyatini nazarda tutadi. Bunday faoliyat ushbu holda o'quv mashg'ulotlari samaradorligini oshirish usuli sifatida qatnashadi.

Shunday qilib, o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida hamma sanab o'tilgan uslublar turlicha birikkan holda, andozali shakllarda emas, balki sport tayyorgarligining muayyan talablarini hisobga olib, o'zgartirilgan shakllarda qo'llaniladi. Uslublarni tanlashda shu narsaga e'tibor berish lozimki, ular oldinga qo'yilgan vazifalar, umumiy didaktik tamoyillar, shuningdek sport trenirovkasining maxsus tamoyillari, shugullanuvchilarning yosh xususiyatlari, ularning malakasi hamda tayyorgarlik darajasiga qat'iy muvofiq bo'lishi shart.

### **3.4. O'qitish bosqichlari**

Harakatga o'rgatish jarayoni ma'lum bir vaqt davomida amalga oshiriladi. Bunday vaqt davri shartli uchta bosqichga bo'lingan: dastlabki o'rganish, qismlarga bo'lib o'rganish, mustaxkamlash va keyingi takomillashtirish.

#### **3.4.1. Dastlabki o'rganish bosqichi**

Dastlabki o'rganish bosqichida eng asosiy vazifa o'quvchilarda sambo kurashining o'rganilayotgan harakatini to'g'ri bajarish uchun zarur bo'lgan tasavvurlarni yaratishdan iborat. Ushbu bosqichning xususiyatlari quyidagilar: vaqt va makonda harakatlarning etarli darajada aniq bo'lmasligi; mushak kuchlanishlarining noaniqligi; ortiqcha harakatlarning mavjudligi; kurash texnik harakatlarini bajarishda fazalar yaxlitligining buzilishi. Bunda shug'ullanuvchilar ko'pgina ortiqcha kuch sarflaydilar va usullarni ko'pgina gavda mushaklarini zo'riqtirish bilan bajaradilar. Tez toliqib qolish va ayniqsa yosh kurashchilarda ish qobiliyatining etarli darajada bo'lmasligi ana shularga bog'liq.

Shunday qilib, ushbu bosqichda bir qator xususiy vazifalar hal etilishi lozim:

- o'rganilayotgan texnik harakat to'g'risida yaxlit tasavvurni shakllantirish va ulardan bellashuvlarda foydalanish to'g'risida shug'ullanuvchilarga ma'lumot berish;

- shug'ullanuvchilarning harakat malakalari zahirasini yangi kurash usulini egallash uchun kerak bo'lgan elementlar bilan boyitish;

- parter va tik turishdagi oddiy usullarning butunligicha bajarilishiga erishish;

- kerak bo'lmagan harakatlarni, ortiqcha mushak kuchlanishlarini bartaraf etish.

### **3.4.2. Qismlarga bo'linib o'rganish bosqichi**

qismlarga bo'lib o'rganish bosqichining asosiy vazifasi harakat malakasini shakllantirish hamda uni ko'nikmaga o'tgunga qadar takomillashtirishdan iborat. Bu bosqichda alohida kurash usullarining vaqt, makon va kuch tavsiflari aniqlanadi. Agar oldingi bosqichda harakat malakasini shakllantirish uchun zarur bo'lgan shart-sharoitlar yaratilgan bo'lsa, ikkinchi bosqichda uning hosil bo'lishi yuzaga keladi. Maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar hal qilinadi:

- o'rganilayotgan usul texnikasini egallash va qismlarini aniqlab olish;

- o'rganilayotgan harakatlarning qonuniyatlarini tushunishni chuqurlashtirish;

- bajarilishi zarur bo'lgan amallarning ketma-ketligini batafsil gapirib turish bilan o'rganilayotgan harakatni bajarish;

- o'quv-trenirovka bellashuvlaridagi o'rganilayotgan usullarning aniq, erkin va butunligicha bajarilishiga erishish.

### **3.4.3. Mustahkamlash va keyingi takomillashtirish bosqichi**

Kurashchining texnik-taktik harakatlarini mustahkamlash va keyingi takomillashtirish bosqichida o'qitishning asosiy vazifasi, ya'ni harakat ko'nikmasini shakllantirish va musobaqa bellashuvlarida egallab olingan kurash usullarini qo'llay

olish malakasini hosil qilish vazifasi hal etilishi lozim. Buning uchun ushbu bosqichning quyidagi xususiy vazifalarini bajarish zarur;

- shug'ullanuvchilarni egallangan texnik harakatlarni turli sharoitlarda va parterda kabi tik turishdagi boshqa usullar bilan birga qo'shib bajarishga o'rgatish;

- kurashchini o'rganilgan harakatni har xil tayyorgarlikka (jismoniy, texnik, taktik va h.k.) ega bo'lgan raqiblar bilan bajarishga o'rgatish;

- shug'ullanuvchilarning alohida xususiyatlariga muvofik va ularning jismoniy tayyorgarligi oshishini hisobga olgan holda o'rganilgan texnik harakatlarni yangi elementlar (taktik tayyorgarlik usullari, ushlab olishlar, yakunlovchi fazalar) bilan boyitish;

- musobaqa bellashuvlarida o'rganilgan texnik harakatning etarli darajada barqarorligi va variantlilik, ishonchliligi va tejamlilikini ta'minlash.

## **4 BOB. SAMBO KURASHI BO‘YICHA TEXNIK USULLARNI TASNIFLASH, TIZIMLASHTIRISH VA ULARNING ATAMALARI**

### **4.1. Umumiy qoidalar**

Sambo kurashida sportchining texnik harakatlari ko‘p va turli-tumanligi sababli u boshqa sport turlaridan farq qiladi.

Kurashchining texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada mutaxassislar o‘rtasida muloqat qilish imkonini yaratish uchun kurash texnikasining tasnifi, tizimi hamda atamalari ishlab chiqilgan.

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

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

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

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

Sambo kurashini tasniflash va tizimlashtirishning vazifasi kurash mohiyatini aks ettirish hisoblanadi. Tasniflash va tizimlashtirishni tushunchalarni (tashlash,

o‘tkazish, yiqitish, ag‘darish va h.k.) aniqlash bo‘yicha oldindan ish bajarilmasdan turib, amalga oshirilmaydi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

Kurash texnikasi asosiy usullarining yagona tasnifi va tizimini ishlab chiqishda quyidagi vazifalar oldinga qo'yilgan:

- kurash texnik harakatlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikning turli-tumanligi va murakabligini ochib bergan holda uning mohiyatini aks ettirib;

- gilamda sodir etilayotganlarni sambo kurashiga qiyoslamagan holda aks ettirish;

- sambo kurashi uchun umumiylikni aniqlashga yordam berish;

- sambo kurashining o'ziga xos hususiyatlarini saqlab qolish;

- asosiy texnika usullarini "maktabdagi bajarish" ga tasniflash;

- sambo kurashi uchun umumiy bo'lgan texnika tushunchalari hamda ta'riflarni tuzish va har bir turning umumiy tamoyillarga asoslangan atamashunosligini yaratishga yordam berish.

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

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

4.1.- jadval

## Sambo kurashida asosiy texnika usullarining tasnifiy sxemasi

1-daraja	2-daraja	3-daraja	4-daraja
Sinflar	Kichik sinflar	Guruhlar	Kichik guruhlar
Tik turishdagi usullar	<p>O'tkazishlar</p> <p>Ag'darish</p> <p>Tashlashlar</p>	<p>Siltab, qo'l tagidan o'tib, aylanib, cho'kkalab</p> <p>Zarba bilan, qayirib</p> <p>Oldinga engashib orqadan oshirish, elkadan oshirib (burilib), orqaga egilib, aylanib, zarba bilan, qayirib, o'tirib.</p>	Turli yo'nalishlarda har xil ushlab olishlar bilan bajariladigan usular variantlarini hosil qiluvchi
Parterdagi usullar	<p>O'girishlar</p> <p>Tashlashlar</p> <p>Ushlab turishlar</p> <p>Yuqoriga chiqib olish</p> <p>Og'riq beruvchi</p>	<p>Qayirib, yugurib, ustidan o'tib, yumalatib, orqaga egilib, ustidan yumalatib, yozilib.</p> <p>Oldinga engashib, orqadan oshirib, orqaga egilib, yumalatib.</p> <p>Yondan, bosh tomondan, oyoq tomondan, yuqoridan, ko'ndalangiga.</p> <p>Cho'kkalab, qochib (oldinga, orqaga), o'tib olib.</p> <p>Yozilib (richag), qisib olib, qayirib (tuguncha).</p>	Boshqacha bajariladigan qo'llar hamda oyoqlar bilan harakatlanish.

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

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

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

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

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

Usullarni ta'riflash uchun quyidagilarni bilish zarur:

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

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

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

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

## **4.2. Sambo kurashining asosiy tushunchalari va atamalari**

Tushunchalar va atamashunoslikda har qanday fanni o'rganish va o'qitish predmeti ochib beriladi, fanda to'planayotgan bilimlar jamlanadi. Agar tushuncha

to'liq ta'rifga ega bo'lsa, ya'ni uni tuzish hamda ishlatish farqlari va usullari mezonlarining qisqa ifodasi berilsa, bunday tushuncha to'liq hisoblanadi. Sambo kurashida foydalaniladigan quyidagi asosiy tushunchalar va atamalarni ta'riflashda shu narsaga e'tibor qaratish lozimki, ilmiy-usuliy adabiyotlar hamda amaliyotda ularning yagona ta'rifi yo'q.

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

Kurashchining trenirovkasi - bu tayyorgarlik tizimining tarkibiy qismidir, yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan tizimlashtirilgan vositalar hamda uslublar yordamida sportchi rivojlanishini boshqarishning pedagogik jihatdan tashkil etilgan jarayonidir.

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

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

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

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

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

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

Kurashchining nazariy tayyorgarligi - sportchini trenirovka va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradigan maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

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

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

Musobaqa nagruzkasi - musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

#### **4.2.1. Kurashchining asosiy holatlari.**

Kurashchining asosiy holatlari - sport tayyorgarligi jarayonida kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan holatlardir.

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

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

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

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

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

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

Parter - kurashchining qo'llari bilan gilamga tiralib, tizzalarda turgan holatidir.

Parterda pastdagi va yuqoridagi kurashchi holatlari ajratiladi.

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

#### **4.2.2. Kurashchining texnik harakatlari**

Kurash texnikasi - kurashchining g'alabaga erishish uchun qo'llaniladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlari yig'indisidir.

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

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

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

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

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

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

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

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

Ag'darish - bu usullar natijasida kurashchi, raqibni gilamdan ko'tarilmasdan turib, uni xafli holatga tushurib qo'yadi.

O'girishlar - parterdagi usullar, ularni amalga oshirish natijasida kurashchi raqibni gilmadan ko'tarmagan holda uni orqasi bilan gilamga ag'daradi.

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

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

Og'riq beruvchi usullar - bo'g'imni qayirish, qattiq bukish yoki paylarni ezish bilan bog'liq bo'lgan usullardir, ular natijasida raqib og'riqlarni his qiladi.

Bo'g'ishlar - bo'yinni qisish bilan bog'liq bo'lgan usullar, ular natijasida raqib bo'g'ilishni his qiladi.

#### **4.2.3. Kurashchining tik turishdagi asosiy harakatlari**

Siltab - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibni keskin burib, uning orqasiga o'tib oladi.

Qo'l tagidan o'tib - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibning qo'li tagidan o'tib, orqasiga turib oladi.

Aylanib - kurashchining aylanib bajaradigan harakati.

Cho'kkalab - harakat bo'lib, bunda kurashchi oyoqlarini oldinga uzatib o'tirish orqali raqib orqasiga o'tib oladi.

#### **Ag'darish**

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

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

#### **Tashlashlar**

Oldinga engashib - usul bo'lib, uning natijasida raqibni gilamdan ko'tarib, vertikal holatdan gorizontal holatga o'tkazadi.

Elkadan oshirib (burilib) - usul bo‘lib, bunda kurashchi raqibni qo‘llari, qo‘l va oyog‘i, boshi va oyog‘i, kiymidan ushlab olib, tutib turgan elkalardan oshirib gilamga tashlaydi.

Orqadan oshirib (yoqadan) - usul bo‘lib, bunda kurashchi raqibga orqasi bilan burilish va keyin oldinga egilib yoki oldinga yiqilish hisobiga harakatni bajaradi.

Orqaga egilib - usul bo‘lib, bunda kurashchi gavdasini orqaga egib, keyin orqaga yiqiladi.

Aylanib - usul bo‘lib, bunda kurashchi gavdasini vertikal o‘q bo‘ylab aylantirib, keyin yiqiladi.

Zarba bilan - usul bo‘lib, bunda kurashchi raqibni gilamdan ko‘tarib, uni bo‘yi o‘qi atrofida aylantiradi.

O‘tirib - usul bulib, bunda kurashchi gilamga o‘tiradi, raqibga oyog‘ini tirab, keyin orqasi bilan dumalab, uni o‘zini ustidan oshirib tashlaydi.

qayirib - usul bo‘lib, bunda kurashchi raqibni gilamdan ko‘tarib, bo‘y o‘qi atrofida aylantiradi.

#### **4.2.4. Kurashchining parterdagi asosiy harakatlari**

##### **O‘g‘irishlar**

Qayirib - kurashchining harakati bo‘lib, raqibni uning bo‘yi o‘qi atrofida burish va gilamga orqasi bilan o‘girishga yordam beradi.

Yugurib - harakat bo‘lib, uning natijasida kurashchi raqib boshi atrofida navbatma-navbat qadam tashlab harakatlanib uni gilamga orqasi bilan o‘giradi.

Ustidan o‘tib - harakat bo‘lib, uning natijasida kurashchi, raqibni qulidan yoki oyog‘idan ushlab olib, uning ustidan harakatlanib, uni gilamga orqasi bilan o‘giradi.

Yumalatib - harakatlari bo‘lib, ularni bajarish paytida kurashchi, raqibni orqadan ushlab olib va “ko‘prik” holatiga o‘tib, uni o‘zining ustidan, oldidan oshirib, o‘z boshi tomonga o‘giradi.



Orqaga egilib - harakat bo‘lib, uning natijasida kurashchi, “ko‘prik” holatiga turib, raqibni gilamga orqasi bilan o‘giradi.

Ustidan yumalatib - harakat bo‘lib, uning natijasida kurashchi raqibni oldinga boshdan oshirib gilamga orqasi bilan o‘giradi.

Yozilib - harakat bo‘lib, uning natijasida kurashchi raqibni gavdasini yoziltirib va oldindan oyoqlarni o‘rab yoki ilib olib, uni gilamga orqasi bilan o‘giradi.

### **Og‘riq beruvchi usullar**

Yozilib - kurashchining harakati bo‘lib, unda raqibning te-kis uzatilgan oyoq-qo‘llariga og‘riq beruvchi usul qo‘llaniladi.

Qayirib - kurashchining harakati bo‘lib, unda raqibning bukilgan oyoq-qo‘llariga (uning birini ikkinchisi atrofida aylantirish) og‘riq beruvchi usul qo‘llaniladi.

Qisib olib - kurashchining raqib ahil payllari yoki boldir mushagini ezish bilan bog‘liq bo‘lgan va og‘riqni sezishga olib keladigan harakati.

### **Usullar elementlari**

Ushlab olishlar - qo‘llar va oyoqlar bilan bajariladigan harakatlar, ular yordamida kurashchi hujum yoki himoyalanihlarni amalga oshirish maqsadida raqib gavdasining qandaydir bir qismini ushlab turishi mumkin.

Nomdosh bo‘lmagan qo‘l (oyoq)dan ushlab olish- kurashchining o‘ng (chap) qo‘li yoki oyogi bilan raqibning chap (o‘ng) qo‘li yoki oyog‘idan ushlab olish.

Nomdosh qo‘l (oyoq) dan ushlab olish - kurashchining o‘ng (chap) qo‘li yoki oyog‘i bilan raqibning o‘ng (chap) qo‘li yoki oyogidan ushlab olish.

Oldindagi qo‘l (oyoq)dan ushlab olish - parterda raqibning xujum qiluvchiga yakin turgan qo‘li (oyog‘i)dan ushlab olish.

Uzoqdagi qo‘l (oyoq) dan ushlab olish - parterda raqibning hujum qiluvchidan uzoq turgan qo‘li (oyog‘i)dan ushlab olish.

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

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

Richag shaklida ushlab olish - nomdosh bo‘lmagan qo‘l tagidan qo‘lni ushlab olib, yuqoridan raqib bo‘ynini ushlash.

Chalishtirilgan qo‘llar bilan ushlab olish - raqibning gavda qismi yoki kiyimidan chalishtirilgan qo‘llar bilan ushlab olish.

Chalishtirilgan boldirdan ushlab olish - bunda raqib oyoq-qo‘llari chalishtirilgan holatda bo‘ladi.

Kalit - hujum qiluvchi tomonidan raqibning mos qo‘linining tirsakdan bukilgan joyidan tirsak bukilgan joyi bilan ushlab olish va qul kaftini elkaga quyish.

qaychisimon ushlab olish - oyoklar holati bo‘lib, bunda ular raqib gavdasining qaysidir bir joyidan ikki tomondan o‘rab oladi va chalishtiriladi.

Chalish - raqibga gilamda harakatlanishga halaqit berish maqsadida oyokning orqa yoki yon qismini uning bitta yoki ikkita oyogi tagiga qo‘yib to‘shish.

Qoqish - oyoq kaftining tag qismi bilan raqib oyog‘idan urib tushirish.

Ilish - tizzalaridan bukilgan oyok bilan raqib oyog‘ini ushlab turish yoki chetga turtish.

Chirmash - raqib oyog‘ini shunga mos oyok bilan boldir va oyok kafti yordamida ilib olgan holda ushlab turish yoki chetga turtish.

Oldindan ilib otish - hujum qiluvchining oyoqning ichki qismi (asosan son) bilan oldindan yoki oldindan-yondan raqib oyog‘i yoki oyoqlarini orqaga-yuqoriga itarib yuborish.

Orqadan ilib otish - tizzalardan bukilgan joy bilan (orqadan) raqibning tizzalari bukilgan joyga urib, ko‘tarib tashlash.

Ko‘tarib yuborish - raqibni son (boldir) bilan o‘z oldidan yuqoriga ko‘tarib yuborish.

Qaychilar -raqib gavdasi ustidan oyoqlarning qarshi harakatlari va bir vaqtning o'zida ikki tomondan uning gavdasining qaysidir bir qismiga ta'sir ko'rsatish.

#### **4.2.5. Kurashchining taktik harakatlari**

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

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

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

Razvedka - kurashchining raqib to'g'risida ma'lumot olishga qaratilgan taktik harakatlaridir.

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

Xafv solish - kurashchining raqibni himoyalani shga o'tishga majbur qiluvchi taktik harakatidir.

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

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

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

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

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

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

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

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

Yuqorida sanab o'tilgan tushunchalar va atamalar sambo kurashi nazariyasi hamda usuliyatida keng qo'llaniladi. Taklif etilayotgan atamalar o'zgarmas va qat'iy emas. U keyinchalik, shubhasiz, sport fanining rivojlanishi hamda yangi talablariga muvofiq qisman o'zgartirib turilishi mumkin

## **5 BOB. SAMBO KURASHIDA JISMONIY TAYYORGARLIK**

### **5.1. Sambo kurashchining jismoniy tayyorgarligi.**

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

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

Sportchilar sog‘lig‘i darajasi va ular organizmi turli tizimlarning funksional imkoniyatlarini oshirish.

Jismoniy sifatlarni sambo kurashining o‘ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

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

Kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U asosan quyidagi vazifalarning hal etilishini ta‘minlaydi:

Kurashchi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

Salomatlik darajasini oshirish.

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

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to‘plashini o‘z ichiga oladi. Ular orasida snaryadlarda va snaryadlar bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajerlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika, engil atletika, sport o‘yinlari, suzi va h.k.dan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ajratiladi.

Yoradamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur

bo'lgan maxsus asosni yaratishga mo'ljallangan. U ancha tor va o'ziga xos yo'nalishga ega hamda quyidagi vazifalarni hal etadi:

Asosan kurash uchun ko'proq xos bo'lgan sifatlarni rivojlantirish.

Kurashchi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladiki, ular o'zining kinematik va dinamik tarkibi hamda asab-mushak kuchlanishi xususiyatiga ko'ra kurashchining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mosdir. Shunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratish mumkin: kurashning turli usullarini ishora orqali bajarish; maxsus trenajer moslamalarida bajariladigan mashqlar; kurashchilar manekeni bilan mashqlar.

Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlanish sifatlarini kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan quyiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan.

Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan kurash gilamida o'tkaziladi va harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qo'llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar kurashchi organizmiga bo'lgan ta'sirni kuchaytiradi. Masalan, og'irroq vazn toifasidagi sherigini tashlash, sheriklarni almashtirgan holda o'kuv-trenirovka bellashuvlari bajariladi va h.k. Mana shu hamma mashqlar energiya ta'minotining u yoki bu mexanizmlarini rivojlantirish imkonini ta'minlaydi, kurashchining mashqlanganligiga kompleks holda ta'sir ko'rsatadi hamda bir vaqtning o'zida uning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshiradi.

Jismoniy tayyorgarlikning hamma ko'rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Trenirovka jarayonida biron bir jismoniy tayyorgarlik turlariga etarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratini oshishiga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun trenirovka jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarini optimal nisbatiga rioya qilish juda muhimdir. Uning son jihatdan ifodasi doimiy o'lcham

hisoblanmaydi, balki kurashchilar malakasi, ularning alohida xususiyatlari, trenirovka jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog‘liq holda o‘zgarib turadi.

## **5.2. Kuch va uni rivojlantirish uslubiyati**

Jismoniy sifat bo‘lmish “kuch” deganda kurashchining raqib qarshiligini engib o‘tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko‘rsatish qobiliyati tushuniladi.

Kuchning quyidagi turlarini ajartish qabul qilingan: umumiy va maxsus, mutlaq va nisbiy, tezkor va portlovchan, kuch chidamliligi.

Umumiy kuch - bu kurashchining maxsus harakatlariga taalluqli bo‘lmagan holda sportchi tomonidan namoyon qilinadigan kuch. Maxsus kuch musobaqa harakatlariga mos bo‘lgan maxsus harakatlarda sportchi tomonidan namoyon bo‘ladi. Mutlaq kuch sportchining juda katta xususiyatiga ega harakatlarida namoyon bo‘ladigan kuch imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Kurashda u kuch yordamida yakkama-yakka olishish uchun muhim ahamiyatga ega.

Nisbiy kuch, ya’ni sportchining 1kg vazniga to‘g‘ri keladigan kuch kurashchining shaxsiy og‘irligini engib o‘tish imkoniyati ko‘rsatkichi hisoblanadi. Bu usullarning tezkorlik bilan bajarilishida muhim ahamiyatga ega.

Tezkor kuch mushaklarning nisbatan kichik tashqi qarshilikni engib o‘tish bilan bog‘liq harakatlarni tez bajarishga bo‘lgan qobiliyatida aks etadi.

Portlovchan kuch qisqa vaqt ichida o‘z shiddatiga ko‘ra katta kuchlanishlarni namoyon qilish qobiliyatini tavsiflaydi.

Kuch chidamliligi - bu sportchining nisbatan uzoq vaqt davomida mushak kuchlanishlarini namoyon qilishga bo‘lgan qobiliyatidir. Kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo‘llaniladi: takroriy kuchlanishlar; qisqa muddatli maksimal kuchlanishlar; tobora o‘sib boradigan og‘irliklar, zarbdor, birgalikda ta’sir ko‘rsatish; variantlilik; izometrik kuchlanishlar uslublari.

Takroriy kuchlanishlar uslubi shundan iboratki, sportchi mashqni “so‘ngi nafasgacha” bajarishda maksimal og‘irlikdan 70-80% ga teng bo‘lgan og‘irliklar bilan mashqlarni takroran bajaradi. Ushbu uslub kuch mashkini seriyalab bajarishni nazarda tutadi. Har bir seriya - “so‘ngi nafasgacha”, hammasi bo‘lib 3-4 seriya, seriyalar o‘rtasidagi dam olish oralig‘i 3-4 min.

Takroriy kuchlanishlar uslubining bir turi dinamik kuchlanish uslubi hisoblanadi. U mashqlarni maksimumdan 20-30% og‘irlikda chegaradagi tezlikda bajarish bilan tavsiflanadi. Bunda katta mushak zo‘riqishi og‘irlik vazni hisobiga emas, balki yuqori tezlikdagi harakat hisobiga erishiladi.

qisqa muddatli maksimal kuchlanish uslubi hozirgi paytda mushaklarning mutlaq kuchini oshirish uchun eng samarali hisoblanadi. U chegaradagi va chegaraga yaqin bo‘lgan og‘irliklar bilan ishlashni nazarda tutadi. Mushaklar trenirovkasida maksimal kuchlanishlar uslubi trenajerlarda va bitta yondashishda bitta-ikkita harakatlar yordamida, katta og‘irlikdagi shtanga bilan bajariladigan mashklarda (jim, siltab kutarish, dast ko‘tarish, o‘tirib-turish) namoyon bo‘ladi. Trenirovkada hammasi bo‘lib 3-4 ta yondashish bajariladi. Yondashishlar o‘rtasidagi dam olish oralig‘i - 3-5 min.

Tobora o‘sib boradigan og‘irliklar uslubi bitta trenirovka mashg‘ulotida singari keyingilarida ham qarshilik ko‘rsatish hajmining asta-sekin o‘sib borishini nazarda tutadi.

Trenirovka mashg‘ulotida birinchi yondashishda sportchi 10 marta ko‘tara oladigan (10 MT) og‘irlikdan 50% ga teng og‘irlik bilan boshlash tavsiya etiladi. Ikkinchi yondashishda mashq 10 MT dan 75% og‘irlik bilan bajariladi, uchinchi yondashishda esa - 10 MT dan 100% og‘irlik bilan bajariladi. Trenirovka davomida hammasi bo‘lib 3 ta yondoshish amalga oshiriladi. Yondashishlar o‘rtasidagi dam olish oralig‘i 2-4 min. Har bir yondashishda mashq chegaradagi tezlik bilan aniq toliqib qolgunga qadar bajariladi.

Zarbdor uslub tushadigan og‘irlikning kinematik energiyasi va shaxsiy gavda og‘irligidan foydalanish yo‘li orqali mushak guruhlarini zarbdor rag‘batlantirishga asoslangan.



Mashqlanayotgan mushaklarning kamayayotgan og'irlik energiyasini yutib olishi mushaklarning faol holatga keskin o'tishiga, ish kuchlanishining tez rivojlanishiga yordam beradi, mushakda qo'shimcha kuchlanish imkoniyatini hosil qiladi. Bu keyingi itaruvchi harakat shiddati va tezkorligini hamda qoloq ishdan engib o'tiladigan ishga tez o'tishni ta'minlaydi.

Oyoqlar portlovchan kuchini rivojlantirishning zarbdor uslubini qo'llash usuli sifatida ketidan balandlikka yoki uzunlikka sakrash bilan bajariladigan chiqurlikka sakrash mashqlarini aytish mumkin. Mashq 70-80 sm balandlikdan oyoq tizzalarini biroz bukkan holda erga tushib, ketidan tez va shiddat bilan yuqoriga otilib chiqish orqali bajariladi. Sakrashlar seriyalab: 2-3 seriyada, har bir seriyada 8-10 tadan sakrashlar bajariladi. Seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-5 min. Mashq haftada ko'pi bilan ikki marta bajariladi.

Birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubi shunga bog'liqki, kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish bevosita ixtisoslashgan mashqlarni bajarish paytida sodir bo'ladi. Bir vaqtning o'zida kurashchining kuch qobiliyatlari va texnik-taktik harakatlari rivojlantiriladi hamda takomillashtiriladi. Kurashda birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubdan foydalanishga misol tariqasida shunday mashqlarni keltirish mumkinki, kurashchi bu mashqlarda o'z texnik harakatlarini og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan takomillashtiradi.

Og'irlikning optimal o'lchamini aniqlab olish juda muhimdir. Haddan tashqari katta o'lcham harakat malakasi tarkibining buzilishiga olib keladi, bu oqibatda harakat texnikasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Variantlilik uslubi asosan turli vazndagi og'irliklar bilan maxsus mashqlarni bajarishni ko'zda tutadi. Har xil vazndagi sheriklar bilan mashqlar seriyalab bajariladi. Bitta seriyada avval og'irroq vazn toifasidagi rakib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi, so'ngra teng vazndagi raqib bilan 15-16 ta tashlash, shundan keyin o'z vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi. Hammasi bo'lib 3 seriya bajariladi. Dam olish oralig'i - 3-4 min. Tezkor-kuch sifatlarini (me'yordagi, kichik) rivojlantirishda variantlilik usulubi ayniqsa samaralidir.

Usullarni ancha og'ir raqib bilan takomillashtirish alohida kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga, kichik vazn toifasidagi raqib bilan esa - tezkorlik imkoniyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu oqibatda musobaqa mashqida natijaning oshishiga olib keladi.

Mushaklarning izometrik kuchlanishi uslubi turli mushak guruhlarining 4-6 sek. davom etadigan statik maksimal kuchlanishini nazarda tutadi. Izometrik mashqlarning qiymati shundaki, ularning hajmi uncha katta emas, ko'p vaqt olmaydi, bajarilishi ancha oson. Bundan tashqari, ularning yordamida ma'lum bir mushak guruhlariga zarur yoki holatlarda, gavda qismlarini bukish yoki yozishning tegishli bo'g'im burchaklarida tanlab ta'sir ko'rsatish mumkin.

### **5.3. Tezkorlik va uni rivojlantirish uslubiyati**

Kurashchi tezkorligi - bu uning mumkin qadar qisqa vaqt ichida ayrim harakatlar va usullarni bajarish qobiliyatidir. Tezkorlik sifatini yaxshi rivojlantirmasdan kurashda yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi. O'z raqibidan xatto sekundning yuzdan bir bo'lagiga tezroq harakat qiladigan kurashchi uning oldida muhim ustunlikka ega bo'ladi.

Kurashchi tezkorligi ko'p jihatdan uning asab jarayonlari harakatchanligiga, sharoitlarga, raqib harakatlaridagi ko'rim-siz o'zgarishlarni sezishga bo'lgan sezgirlik unda qay darajada rivojlanganligiga, bellashuvda har safar yuzaga kelgan vaziyat-ni bir zumda qabul qilish va to'g'ri baholay olish malakasiga, taktik harakatlarni o'z vaqtida va aniq bajarishga bog'liq.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi:

Mashqlarni engillashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Harakatlar va katta tezkorlik bilan bajariladigan alohida harakatlarni engillashtirilgan sharoitlarda ko'p mar-ta takrorlash. Masalan, usulni kichik vazn toifasidagi sherik bilan tezkorlikka e'tibor qaratgan holda bajarish. Mashqlarni engillashtirilgan sharoitlarda bajarish tezligi bo'yicha oddiy sharoitlarda bajariladigan harakatlardan osha-digan o'ta tez

harakatlarning bajarilishini rag'batlantiradi Masalan, yugurish tezligini oshirish uchun qiyalangan yo'lkacha bo'ylab (tog'dan) yugurish qo'llaniladi.

Mashqni og'irlashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Kurashchi musobaqalarda duch keladigan sharoitlardan xam ancha qiyin sharoitlarda maksimal tezkorlik bilan bajariladigan harakatlarni ko'p marta takrorlash. Masalan, og'ir vazndagi sherik bilan maxsus mashqlarni bajarish.

Takroriy kuchlanishlar uslubi. Ikki xil ko'rinishda qo'llaniladi:

- mashqlarni chegaradagi va chegara atrofidagi tezlik bilan bajarish;
- mashqlarni shunday sharoitda bajarishki, bunda chega-radagi kuch zo'riqlari nisbatan engil yukni katta tezlik bilan bir joydan ikkinchisiga o'tkazish yo'li orqali ta'minlanadi.

O'yin va musobaqa usullari ham katta ahamiyatga ega bo'lib, ulardan foydalanish sportchining emotsional muhiti, ruhiy holati, raqobatchilik hissining o'zgarib turishi hisobiga tezkorlikni rivojlantirish uchun qo'shimcha turtki (rag'bat) bo'lishi mumkin.

Kurashchining tezkorlik sifatlarini tarbiyalash uchun maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlar (ular, odatda, tezlik mashqlari, deb ataladi) qo'llaniladi. Tezlik mashqlarining texnikasi ularning chegaradagi tezliklarda bajarilishini ta'minlashi shart. Mashqlarni bajarish paytida asosiy kuchlanishlar bajarish usuliga emas, balki uning tezligiga qaratilishi uchun mashqlar shunchalik yaxshi o'rganilgan va egallangan bo'lishi kerak. Mashqlar davomiy-ligi shunday bo'lishi zarurki, bajarish oxiriga kelib tezlik, toliqishga qaramasdan, pasaymasligi shart.

Tezlik mashqlarini bajarish tartiblari katta ahamiyatga ega. Har bir mashq davomiyligi 20 sek.dan oshmasligi lozim, dam olish oralig'i, mashqni takrorlash boshida, bir tomondan, kurashchining tiklanishini, ikkinchi tomondan, uning mar-kaziy asab tizimini optimal qo'zg'aluvchanligini ta'minlashi, optimal bo'lishi kerak.

Oraliqlarda dam olish faol bo'lishi lozim. Buning uchun tanaffuslarda katta kuchlanishlarni talab qilmaydigan turli xil mashklar bajariladi.

#### **5.4. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubi**

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

Kurashda umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi.

Umumiy chidamlilik deganda sportchining sust shiddatdagi ishni uzoq vaqt bajarishga bo'lgan qobiliyati tushuniladi.

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

Kurashchining musobaqa faoliyati ko'p qirrali va mushak tizimining ulkan ishi bilan bog'liq (kurashda statik va dinamik tartibda ishlovchi deyarli hamma mushak guruhlari qatnashadi). Shuning uchun chidamlilik nafaqat ishlayotgan mushaklarga etkazib beriladigan kislorod miqdori bilan, balki mushaklarning o'zining uzoq vaqt davom etadigan kuchli zo'riqishli ishga bo'lgan moslashishi bilan aniqlanadi. Sportchi trenirovka va musobaqa faoliyatida ma'lum bir toliqishni engib o'tgan taqdirdagina uning chidamliligi takomillashadi. Jismoniy toliqish va chidamlilik asosida mushak faoliyatining turli xildagi ta'minoti jarayonlari yotganligini bilgan holda ularning faoliyat ko'rsatish darajasini oshirish uchun ularga maqsadli ta'sir etish mumkin.

Trenirovka nagruzkasi, sportchi organizmiga ta'sir ko'rsatish chorasi sifatida, quyidagi tavsiflar bilan belgilanadi:

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

Bajarilayotgan mashq shiddati energiya ta'minotining aerob va anaerob jarayonlari nisbati xususiyatiga ta'sir ko'rsatadigan nagruzkaning eng muhim tavsifi hisoblanadi. To'rtta shiddat zonasini ajartish qabul qilingan: maksimal, submaksimal, katta, sust.

Mashq davomiyligi uni bajarish shiddatiga nisbatan teskari bog'liqlikka ega. Ish davomiyligining 20 - 25 sekunddan 4 -5 minutgacha ko'payishi bilan uning shiddati keskin kamayadi. Mashqning energiya ta'minoti turi uning davomiyligiga bog'liq.

Anaerob-alaktat rejimdagi mashqlar davomiyligi 3-8 sekundga, anaerob-glikolitik rejimda 20 sekunddan 3 minutgacha hamda aerob rejimda - 3 minutdan va ko'proqqa teng.

Ko'p sonli tadqiqotlar natijalariga asoslanib, davomiyligi har xil bo'lgan maksimal jismoniy nagruzkada anaerob va aerob jarayonlarning umumiy energetik metabolizmga nisbatan hissasini aniqlash mumkin.

Tegishli natijalar jadvalda keltirilgan.

5.1. - jadval

**Davomiyligi har xil bo'lgan maksimal jismoniy nagruzkada anaerob va aerob jarayonlarning umumiy quvvat sarflanishiga ketadigan nisbiy ulushi**

Ish davomiyligi chegarasi	quvvatning chiqishi			Nisbiy ulush	
	anaerob jarayonlar	aerob jarayonlar	jami	anaerob jarayonlar%	aerob jarayonlar %
10 sek	20	4	24	83	17
1 min	30	20	50	60	40
2 min	30	45	75	40	60
5 min	30	12	150	20	80
10 min	25	245	270	9	91

30 min	20	675	695	3	97
60 min	15	1200	1215	1	99

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

Aerob sharoitlarda ishlashda takrorlash sonini ko'paytirish nafas olish va qon aylanish organlari faoliyatini yuqori darajada uzoq vaqt ushlab turishga majbur qiladi.

Anaerob rejimida mashqlarni takrorlash soni kislorodsiz mexanizmlarning tugashiga yoki markaziy asab tizimining qurshovda qolishiga olib keladi.

Dam olish oralig'i davomiyligi organizmning trenirovka nagruzkasiga bo'lgan javob reaksiyasi hajmi singari, uning xususiyatini ham aniqlash uchun katta ahamiyatga ega. Bunda dam olish oraliqlarida sodir bo'ladigan tiklanish jarayonlari quyidagilardan iborat:

- tiklanish jarayonlari tezligi bir xil emas - avval tiklanish tez kechadi, so'ng sekinlashadi;
- turli ko'rsatkichlar xar xil vaqtdan keyin tiklanadi (geteroxronlilik);
- tiklanish jarayonida ish qobiliyati va boshqa ko'rsatkichlarning fazali o'zgarishi kuzatiladi.

Dam olish oralig'i tiklanish uchun etarli bo'lgan sust shiddatli mashqlarni bajarishda har bir keyingi urinish taxminan avvalgisiga o'xshagan ko'rinishda boshlanadi.

Ushbu holda dam olish oralig'ini kamaytirishda nagruzka ko'proq aerob nagruzkaga aylanadi, chunki odatda 3-4 minutga kelib vujudga kelayotgan nafas olish jarayonlari ham o'z kuchini saqlab qolgan bo'ladi.

Maksimal va submaksimal quvvatli mashqlardagi dam olish oralig'ini kamaytirish nagruzkani anaerob nagruzkaga aylantiradi, chunki mashq takrorlangan sari kislorod qarzi oshib boradi.

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

O'qitishning kritik nuqtasiga yaqin bo'lgan tezlikda ishlash paytida faol dam olish nafas olish jarayonlarini yuqori darajada ushlab turishga yordam beradi va ishdan dam olishga hamda aksincha holatga keskin o'tishning oldini oladi. Bu nagruzkani ko'proq aerob nagruzkaga olib keladi. Bundan tashqari, og'ir mehnatdan so'ng faol dam olish tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi. Mashqlar o'rtasida sust dam olish paytida sportchi, butkul tinch holatda bo'lib, hech qanday harakatlarni bajarmaydi.

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

Hajmni oshirish uslubi shundan iboratki, jismoniy mashqlarni bajarish vaqti mashg'ulotlardan mashg'ulotga asta-sekin oshib boradi. Bu uslub mashg'ulotlar sonini ko'paytirishini nazarda tutadi.

Shiddatni oshirish uslubi jismoniy mashqlarni bajarish sur'ati, shuningdek butunlay mashg'ulot zichligini mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin oshirib borishni ko'zda tutadi.

O'zgaruvchan uslub shundan iboratki, jismoniy mashqlar har xil sur'atda bajariladi. Bunda past sur'atda o'tkaziladigan vaqt bo'laklari mashg'ulotdan mashg'ulotga kamayib, baland sur'atda o'tkaziladiganlari ortib boradi.

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

Takrorlash uslubi shundan iboratki, sportchi bir mashg'ulotning o'zida yoki bir nechta mashg'ulotda xajmi va shiddatiga ko'ra bir xil bo'lgan mashqlarni takrorlaydi.

Sport trenirovkasi jarayonida hamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg'unlashtirilgan holda qo'llaniladi. Chidamlilikni tarbiyalash samaradorligi ko'p jihatdan trenirovka jarayonining oqilona tuzilganligi bilan belgilanadi. Turli

yoʻnalishdagi mashqlarni bajarishda maʼlum bir ketma-ketlikka amal qilish va ularning ijobiy oʻzaro taʼsir etishini taʼminlash juda muhimdir. quyidagi ketma-ketlikka rioya etish maqsadga muvofikdir:

- avval alaktat-anaerob mashqlar (tezkor va tezkor kuch), soʻngra anaerob-glikolitik (kuch chidamliligi uchun) mashqlar;
- avval alaktat -anaerob, soʻngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilik uchun);
- avval anaerob-glikolitik, keyin aerob mashqlar.

Agar mashqlar ketma-ketligi teskari boʻlsa, tez trenirovka samarasining oʻzaro taʼsiri salbiy boʻladi hamda bunday mashgʻulot kam foyda beradi.

### **5.5. Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubi**

Kurashchining chaqqonligi - bu harakatlarni nazorat qila olish, bellashuvda toʻsatdan oʻzgarib turadigan vaziyatda tez hamda aniq yoʻl tutish va tegishli harakatlarni oqilona bajarish qobiliyatidir.

Chaqqonlik deganda sportchining koordinatsion qobiliyatlari yigʻindisi tushuniladi. Shunday qobiliyatlardan biri yangi harakatlarni egallash tezligi, ikkinchisi - toʻsatdan oʻzgaradigan vaziyat talablariga muvofiq harakatlarni tez qayta qurish hisoblanadi.

Chaqqonlik sportchini oʻrgatish jarayonida rivojlantiriladi. Buning uchun yangi harakatlarni muntazam egallab borish lozim. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun har qanday mashqdan foydalanish mumkin, lekin ularda yangilik elementlari boʻlishi shart.

Chaqqonlikni rivojlantirishning ikkinchi yoʻli mashqning koordinatsion murakkabligini oshirishdan iborat. Bunday murakkablik harakatlarni yuqori darajada aniq bajarish, ularning oʻzaro muvofiqligi, toʻsatdan oʻzgarib turadigan vaziyatga mosligiga boʻlgan talablarni oshirish bilan aniqlanishi mumkin.



Uchinchi yo‘li - bu nooqilona mushak kuchlanishi bilan kurashish, chunki chaqqonlikni namoyon qilish ko‘p jihatdan mushaklarni zarur hollarda bo‘shashtirish malakasiga bog‘liq.

Kishi koordinatsiyasini rivojlantirishning to‘rttinchi yo‘li - uning gavda muvozanatini ushlab turish qobiliyatini oshirishdir. Bunday qobiliyatni rivojlantirishning bir nechta usullari mavjud:

- 1) muvozanatni ushlab turishni qiynlashtiruvchi harakatlardagi mashqlar;
- 2) akrobatika va gimnastika mashqlari;
- 3) hamma tekisliklarda boshni tez harakatlantirish yordamida bajariladigan mashqlar.

A.I.Yarotskiy kompleksiga (majmuasiga) beshta mashq kiradi: boshni chapga va o‘ngga burish; boshni oldinga va orqaga eshish; boshni yon tomonlarga egish; soat millari bo‘ylab aylanma harakatlar; soat millariga qarishi tomonga aylanma harakatlar. Bu mashqlar tez sur‘atda kuniga uch marta 10 minutgacha bajariladi.

Kurashchi chaqqonligini rivojlantirishning hamma vositalarini ikkita bo‘limga ajratish maqsadga muvofiqdir: umumiy chaqqonlikni rivojlantirish vositalari va maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari.

Umumiy chaqqonlikni rivojlantirish vositalari umuman harakatlanish tajribasi va harakat koordinatsiyasini boytishga qaratilgan. Maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari kurashchining o‘ziga xos maxsus harakatlanish koordinatsiyasini hamda musobaqa faoliyatining favqulodda sharoitlarida o‘zining o‘z harakatlarini baholay olish va qayta qurish qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan.

## **5.6. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari**

Egiluvchanlik - bu kurashchining katta amplitudada harakatlarni amalga oshirish qobiliyatidir. Egiluvchanlik bo'g'implardagi harakatchanlik bilan aniqlanadi. U, o'z navbatida, bir qator omillarga bog'liq: bo'g'im sumkalarining tuzilishi, paylar, mushaklar cho'ziluvchanligi va ularning cho'zilish qobiliyati. Bir nechta egiluvchanlik turlari mavjud.

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

Sust egiluvchanlik - bu tashqi kuchlar: og'irliklar, raqib harakatlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir. Sust egiluvchanlik hajmi faol egiluvchanlikning tegishli ko'rsatkichlaridan yuqori.

Dinamik egiluvchanlik - dinamik xususiyatlarga ega mashqlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlikdir.

Statik egiluvchanlik - statik egiluvchanlikka ega mashqlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlikdir.

Umumiy egiluvchanlik - turli yo'nalishlarda eng yirik bo'g'implarda katta amplituda bilan harakatlarni bajarish qobiliyatidir.

Maxsus egiluvchanlik - kurashchining texnik-taktik xususiyatlarga tegishli bo'g'implar va yo'nalishlarda harakatlarni katta amplituda bilan bajarish qobiliyatidir. Cho'ziltiruvchi mashqlar: oddiy, prujinali harakatlar, o'zini ushlagan holda siltanishli, tashqi yordam bilan bajariladigan harakatlar egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy vositalari hisoblanadi.

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

- 1) mashqlarni boshlashdan oldin albatta badan qizdirish mashqlarini kiritish;
- 2) muayyan maqsadlarni oldinga qo'yish, masalan, gavda yoki buyumning ma'lum bir nuqtasiga qo'lni tekkazish;
- 3) cho'ziltirish mashqlarini ma'lum bir ketma-ketlikda seriyalab bajarish: qo'llar uchun, gavda uchun, oyoqlar uchun;
- 4) cho'ziltirish mashqlari seriyalari orasida bo'shashtirish mashqlarini bajarish;

5) mashqlarni bajarish paytida asta-sekin ularning amplitudasini oshirish;

6) mashqlarni bajarishda shuni hisobga olish lozimki, harakatchanlikni rivojlantirishning eng asosiy uslubi - bu takrorlash uslubi hisoblanadi.

Bir-ikki oyda har kuni ikki marta shug'ullanuvchilarning alohida qobiliyatlariga qarab 25-50 takrorlashdan iborat me'yordagi cho'ziltirishga qaratilgan mashqlardan tashkil topgan mashg'ulotlar davomida egiluvchanlik ancha o'sishi mumkin.

### **5.7. O'smir yoshdagi kurashchining jismoniy tayyorgarligi**

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

12-14 yoshda tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. 15-16 yoshdagi o'smirlarda kuch rivojlana boshlaydi va tezkorlik kuch mashqlarini bajarishga qobiliyat namoyon bo'ladi. 16-18 yoshda ko'p kuch va tezlik talab etiladigan mashqlar osonroq o'zlashtiriladi, chidamlilikni rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratiladi. O'smir kurashchilarni tayyorlashda shularni e'tiborga olish juda muhimdir.

Chidamlilikni boshqa jismoniy sifatlarni bilan birga rivojlantirish zarur. Professor V.P.Filinning (1980) ta'kidlashicha, bu yoshda chidamlilikka qaratilgan uzoq vaqt davom etadigan va bir tomonli trenirovka o'smirlarga xos bo'lgan tezkorlik nagruzkalariga moslashishni pasaytiradi.

12-15 yoshda kuchni rivojlantirish asosan o'z massasi og'irligi, to'ldirma to'plar, gantellar, gimnastika tayoqchalari, sherik (turli og'irlikdagi) bilan hamda turli gimnastika sport anjomlarida mashklar bajarish yordamida amalga oshirilishi lozim.

16-18 yoshdagi kurashchilarda kuchni rivojlantiruvchi mashqlar sport anjomi og'irligini oshirish, dastlabki holatni o'zgartirish, mashq bajarish vaqtini

uzaytirish, mashqlar orasidagi dam olish vaqtini kamaytirish hisobiga murakkablashtiriladi.

Yosh o'smirlarning chidamliligini rivojlantirishda ehtiyotkor bo'lish lozim o'rtacha nagruzkalar, kichik me'yor yoki dam olish uchun tanaffusli o'quv-trenirovka bellashuvlaridan iborat mashqlar). Nagruzkalarga moslashib borgan sari dam olish tanaffuslari qisqartiriladi. Masalan, tik turishda 2Q2 kurashida (navbatma-navbat hujumlar va himoyalar) 3 minutlik tanaffus asta-sekin 1 minutgacha qisqartiriladi. Parterda 2Q2 bo'lib 1 minut tanaffus bilan navbatma-navbat kurashishda trenirovka vaqtini 3Q3 gacha uzaytiriladi. Keyinchalik kurash sur'atini kuchaytirish mumkin. Chidamlilikni rivojlantirish uchun chegaralangan joyda bir tomonlama qarshilik bilan (biri faqat hujum qiladi, ikkichisi faqat himoyalanaadi), parterdan yuqori yoki tik turishga chiqish bilan kurash o'tkaziladi. Bu mashqlar qiyin holatlardan chiqib ketish yo'lini topishga o'rgatadi.

Professor V.P.Filin tadqiqotlarining ko'rsatishicha 13 yoshda bo'g'imlarda harakatchanlik yangidan oshadi, 15 yoshda u eng katta hajmga ega bo'ladi, 16-17 yoshda harakatchanlik ko'rsatkichlari kamayadi. Shu sababli o'smirlik yoshida egiluvchanlik va bo'g'imdagi harakatchanlik mashqlari majburiydir.

12-18 yoshda egiluvchanlik va bo'g'imlardagi harakatchanlik buyumlarsiz hamda kichik og'riqlar bilan (gimnastika tayoqlari, gantellar, to'ldirma to'plar) bajariladigan faol-sust xususiyatiga ega mashqlar orqali yoki asta-sekin harakat amplitudasini kuchaytiruvchi va kengaytiruvchi sherik yordamida rivojlantiriladi. Shuningdek qaddi-qomatni shakllantirish mashqlari kattalarga nisbatan ko'p qo'llaniladi.

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

Yosh o'smirlar bilan ko'proq o'yin uslubi qo'llaniladi, mashg'ulotlar turlicha va ehtirosli o'tkaziladi. Hamma mashqlar asosiy mashg'ulot shakli - darsda bajariladi.

O'smir kurashchining jismoniy tayyorgarligini maqsadli amalga oshirish uchun kurashdagi o'quv-trenirovka jarayonida saf (tartibli) mashqlar (saflanish,

buyruqlarni bajarish, qadam tashlab va yugurib harakatlanishlar) qo'llaniladi. Ularning maqsadi - kurash mashg'ulotini tashkil etish, to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish, intizom, o'zaro munosabat va tartibni tarbiyalashdir. Saf mashqlari darsning kirish, tayyorlov va yakuniy qismida mashqlarni bajarish uchun guruhlarni tashkil qilish, saflantirish va qayta saflanish uchun, shuningdek nagruzkadan so'ng zo'riqishni bartaraf etish maqsadida bajariladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar qatoriga oddiy gimnastika (qo'llar, oyoqlar, gavda, og'irliklar bilan, og'irliklarsiz, buyumlar bilan va buyumlarsiz hamda sheriklar bilan) mashqlari va og'ir atletika, eshkak eshish, sport o'yinlari kabi sport turlaridagi ba'zi mashqlar kiradi. Bunday mashqlar kurashchining jismoniy rivojlanishini yaxshilaydi, harakat malakalari zahirasini kengaytiradi, organizmning funktsional imkoniyatlarini oshiradi, ish qobiliyatining tiklanishiga yordam beradi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan bir vaqtda asab-mushak kuchlanishlari xususiyati va o'smir organizmining ish tartibiga ko'ra o'xshash bo'lgan mashqlarni ko'proq qo'llash zarur. Turli sport turlaridan olingan mashqlar, ularni bajarish xususiyati va shartlariga qarab, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda turli pedagogik vazifalarni hal etishga imkon berdi. Asosan kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik va chaqqonlikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlarni ajratish qabul qilingan. Og'irliklar bilan (tayoqlar, gantellar, to'ldirma to'plar va h.k.) gimnastika mashqlarini ko'p marta bajarish kuch chidamliligini rivojlantiradi. Ushbu mashqlarni katta tezlikda qisqa vaqt ichida bajarish tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Har bir mashq ma'lum bir sifatni yoki bir guruh sifatlarni rivojlantiradi. Masalan, sherik qarshiligida yoki shtanga bilan bajariladigan mashqlar, o'z og'irligi bilan tortilish hamda qo'llarni bukib-yozish mashqlari kuchni; kesishgan joyda yugurish - chidamlilikni; katta tezlik bilan bajariladigan gimnastika mashqlari, qisqa masofalarga yugurish - kurashda harakat tezligini tarbiyalashga yordam beradi. Basketbol o'yini chaqqonlik, chidamlilik va tezkorlikni kompleks holda tarbiyalashga imkon yaratadi.

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

Kurash mashg'ulotlarida katta jismoniy nagruzkadan so'ng organizmni nisbatan tinch holatga keltirish uchun o'smirlarni mushaklarni bo'shashtirishga, nafas olishni tinchlantirishga (o'ta bo'shashtirilgan mushaklarni silkitish harakatlari, chuqur nafas olish uchun o'pka qafasini kengaytiruvchi mashqlar va h.k.) qaratilgan mashqlarni mustaqil bajariga o'rgatish zarur.

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

## **5.8. Jismoniy tayyorgarlik jarayonida trenajyorlardan foydalanish**

Trenajyorlar bilan jihozlangan zallarda trenerovka qilish har xil jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, texnik ko'nik-malarini takomillashtirishga aniq nazorat qilish sharoiti, trenerovka yuklamasi parametrlari va boshqalarga samarali yordam ko'rsatadi.

Sport amalyotida qo'llanilayotgan trenajyorlarni 5 ta asosiy guruhga bo'lish mumkin.

Birinchi guruhga - engillashtirilgan lidirlik tamoyilida ishlovchi trenajerlar kiradi. Bu trenajyorlarda tabiiy holda natijaga erisha olmagan sport mashqlar va elementlarini bajarish imkoniyati tug'iladi.

Bu trenajyorlar sportchiga harakat tuzilishi fazoviy, vaqt, dinamik va ritmik xarakteristikalarini aniq ifoda etishga yordam beradi.

Ikkinchi guruh - trenajyorlarga har xil lidirlik qiluvchi sportchini berilgan tezlikda yugirishi yoki belgilangan sur'at va ritm harakatini tez o'rganishga yordam beruvchilar kiradi. Masalan, Siklik sport turlarida ko'pincha svetoliderlar mashg'ulot bo'laklarini va aniq taktika qo'yish uchun ishlatiladi. Boshqa sport turlarida ham har xil tovush, svet yonib sportchiga ishni shiddati, vaqti ampletudasi to'g'risida xabar beradi.

Uchinchi guruhga - jismoniy sifatlarni texnik takomil-lashtirish bilan qo'shib olib borilgan trenajyorlar kiradi. Masalan, eshkak eshish trenajyorlari.

To'rtini guruhga - tezkor kuch mashqlarini optimallashtiruvchi trenajyorlar kiradi. Bu maqsadda har xil prujinali blok richag mayatnikka o'xshagan trenajyorlardan foydalaniladi.

Beshinchi guruhga – «*Nutilus*» tipidagi bir vaqtda kuchni va suyaklarni bo'g'inlar o'rtasidagi xarakatchanligini oshiradi. Maxsus eksentlik moslama yuklamani asta - sekin o'zining kuch imkoniyatiga qarab oshirib boradi.

Bulardan tashqari sportchilarni kuchi, yuklamani qanday qabul qilish organizmini funksional muqovatini aniqlovchi har xil diagnostik priborlardan foydalaniladi. Masalan, «*sport 4*», «*soat*» arterial bosimni o'lchaydigan va boshqalar.

## **6 BOB. SAMBO KURASHCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI JARAYONIDA JAROXATLANISHNING OLDINI OLISH**

### **6.1. Sambo kurashchilarni mashg‘ulot jarayonida jaroxatlanishlarining sabablari**

Tayanch-harakatlanuvchi apparatning jarohatlanishi va organizmning funksional tizimi faoliyatining buzilishi, avvalo jismoniy mashqlar bajariladigan mashg‘ulotlarni tashkil etishdagi kamchiliklar va uslubiy xatoliklar natijasida ro‘y beradi.

Qanday jismoniy sifat rivojlantirilayotganligidan qat‘iy nazar quyidagi tashkiliy kamchiliklar jarohatlanishga sabab bo‘lishi mumkin:

- 1) mashg‘ulotlarda o‘zini tutish va xavfsizlik qoidalari buzish;
- 2) sifatsiz kiyim-bosh, anjom, inventar va yoritilish darajasi;
- 3) mashg‘ulotlarning noqulay sanitar-gigienik (etarlicha yoritilmaganligi; mashqlar bajarilayotgan to‘shamalarning qattiq yoki sirpanchiqligi; havoning yuqori darajada gazlanishi ) va meteorologik(atrof muxitdagi juda past yoki issiq daraja, ortiqcha namlik va h.k. ) sharoiti.

Uslubiy xatoliklar ko‘proq aniq mashg‘ulotlar va mashg‘ulotlar tizimida aynan qaysi jismoniy sifat rivojlantirilayotganligi bilan bog‘liq bo‘ladi.

### **6.2. Kuch ishlatish mashqlardan foydalanilgan mashg‘ulotlarda yo‘l qo‘yiladigan xatolar**

Eng avval – bu turli mushak guruhlari kuchini rivojlantirishdagi uyg‘unlikning buzilishi, va buning oqibatida ularning kuchini rivojlanishidagi nomutanosiblikdir. Tayanch-harakatlanuvchi apparatdagi nisbatan bo‘sh, etarlicha ishlanmagan bo‘g‘inlar jarohatlanadi yoki keragidan ortiq bosimga uchraydi. Misol uchun oyoq kafti mushaklarining etarlicha rivojlanmaganligi uning egiluvchanligini



susaytiradi. Buning oqibatida sakrab bajariladigan mashqlarni bajarishda oyoq kaftaga tushishi kerak bo'lgan yuklama, uch boshli boldir mushagi va oyoq yuzi paylariga tushadi. Bu keragidan ortiq kuchlanishga va destruktiv o'zga-rishlarga olib kelishi mumkin.

Qorin va gavda mushaklarining etarlicha rivojlanmaganligi natijasida gavda tuzilishining buzilishi, umurtqaning bel qismiga ortiqcha yuk tushishi mumkin. So'ngisi umurtqa orasidagi mushak to'qimalarining ortiqcha siqilishi(kompressiya)ga, bu esa o'z navbatida beldagi og'riq va tos orqa yuzi mushaklarining zararlanishiga olib keladi.

Puxta chigilyozdisiz kuch ishlatishni talab qiluvchi mashqlarni bajarish mushak va paylarning shikastlanishi hamda uzilishiga, bo'g'imlarning jarohatlanishiga, yurak va qon-tomir tizimiga kuchli zo'riqishga sabab bo'lishi mumkin.

Charchoq paytida og'irliklar bilan qilinadigan mashqlarni xaddan tashqari zo'riqish bilan bajarish mushak, pay va bo'g'imlarning jarohatlanishiga olib kelishi mumkin.

Imkoniyat chegarasidagi og'irliklar bilan chuqur o'tirib-turishlarni suiste'mol qilish menisk va tizza bo'g'imlari paylarining jarohatlanishiga olib keladi.

Katta balandlikdan chuqurlikka sakrash oyoq kafti va tizza bo'g'imlari paylarining jarohatlanishiga olib keladi.

Umurtqaga zo'riqish keltiruvchi va kuch ishlatishni talab qiluvchi mashqlarni suiste'mol qilish qad-qomat deformatsiyasi, umurtqa orasi gardishining zichlashishi va grijasiga olib kelishi mumkin

Odatda, yaxshi o'zlashtirilmagan, katta og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar, tayanch-harakat apparatining kuchsiz qismining jarohatlanishiga olib keladi.

Davomli chiranishlarni suiste'mol qilish qon-tomirlarining kengayishi, yurakning ishlashi va kapillyar qon aylanishiga sabbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

### **6.2.1. Kuch ishlatishni talab qiluvchi mashg'ulotlarda jarohatlanishning oldini olish bo'yicha uslubiy tavsiyalar**

Kuch ishlatib bajariladigan mashg'ulotlar jarayonida jarohatlanishning oldini olish uchun quyidagi tavsiyalarga rioya qilish kerak:

1. Kuch ishlatuvchi trenerovka oldidan yaxshilab chigillarni yozish va mashg'ulot davomida tanani issiqda saqlash lozim.

2. Og'irliklarning miqdori va kuch talab qiluvchi yuklamalarni sekin-asta oshirib borish kerak, ayniqsa kuch ishlatib bajariladigan mashg'ulotlarning boshlang'ich davrida.

3. Har bir mashqning og'irlik miqdorini aniqlashda ehtiyotkorlik darkor. Avval uning texnikasi kichik va o'rtacha og'irliklarda yaxshilab o'zlashtiriladi.

4. Barcha skelet mushaklarini, ayniqsa kuch talab qiluvchi mashqlarning ilk bosqichlarida, monand ravishda rivojlantirish zarur. Buning uchun turli mashqlar turlicha boshlang'ich holatlardan bajariladi.

5. Imkoniyat darajasidagi mashqlarni bajarayotganda nafas olishni ushlab qolish kerak emas.

6. Umurtqaga haddan ortiq yuklama bo'lmasligi uchun maxsus og'ir atletika kamaridan foydalanish kerak. Kuch ishlatib bajariladigan mashqlar intervalida umurtqaga engillik yaratish uchun turnik, gimnastika halqasi, gimnastika devorida osilish maqsadga muvofiq.

7. Umurtqa jarohatlanishini olish uchun sistemali ravishda qorin va tana mushaklarini mustahkamlab borish lozim.

8. Umurtqaga bosimni kamaytirish uchun barcha mashqlarni bajarishda qadni tik ushlab harakat qilish kerak.

9. Lokal ta'sir ko'rsatish mashqlarini muntazam ravishda bajarib, tovon osti mushaklarini mustahkamlab borish zarur. Bu tovonning egiluvchanligini oshirishga yordam beradi va tayanch-harakat apparatida jarohatlarining aksariyat qismining oldini oladi.

10. Qo'llarni jarohatlamalik uchun, predmetlar bilan mashq qilinishda turli ushllashlarni qo'llash lozim.

11. Og'irliklar bilan o'tirishlar bajarilayotganda, tovonni shunday joylashtirish kerakki, tizza bo'g'imlari bemalol harakatlana olsun.

12. Tizza bo'g'imlarining jarohatlanishini oldini olish maqsadida katta og'irliklar bilan chuqur o'tirishlarni bajarishda me'yordan oshirmaslik lozim. Oyoq mushaklarining kuchini rivojlantirishda o'tirgan yoki yotgan xolda maxsus trenajerlardan foydalanish mumkin.

13. Og'ir va o'ta og'ir yuklamalar bilan bo'lgan mashqlarni faqat qattiq joyda va boldir bo'g'imlarini mahkam ushlab turuvchi poyafzalda bajarish kerak.

14. Yurak va qon-tomir sistemasini ortiqcha zo'riqtirmaslik uchun chiranishdan oldin chuqur nafas olish kerak emas. Maqbuli yarim nafas olish yoki chuqur nafas olishning 60-70 % xisoblanadi.

15. Uzoq davom etuvchi kuchanishlardan saqlanish kerak.

16. Maksimal kuchanishli bosimda, ko'z qon tomirlarini shikastlanishdan saqlash uchun ko'zlarni yumish lozim.

17. Kuch ishlatib amalga oshiriladigan mashqlar oralig'ida paylarni cho'zish uchun mashqlarni bajarganda katta bosimdan saqlanish kerak. Harakat amplitudasi tegishli bo'g'im uchun maksimal bo'lganda 10-20% kam bo'lishi kerak.

18. Mushak, pay, bo'g'imlarda og'riq yoki sanchishlar paydo bo'lganda mashqni darholda to'xtatish lozim.

### **6. 3. Tezkorlikni rivojlantirishdagi uslubiy hatoliklar**

Tezkorlik mashqlari bilan mashg'ulotlarda olinadigan jarohatlarning 25% ortiqrog'i mashg'ulotning tayyorlov qismiga to'g'ri keladi. Bu organizmni asta-sekin ko'niktirish tamoyiliga rioya qilmaslik, chigilyozdi mashqlarini bajarish vositalarini tanlashdagi xatoliklardan va h.k. dalolat beradi.

Quyidagilar jarohatlanishga olib kelishi mumkin:

Tezkor mashqlar sovuq havoda va sirpanchiq, notekis joyda bajarilganda.

Mashg'ulot ta'sirlarining etarlicha har tomonlama bo'lmaganligi.

Tezkor mashqlar hajmining keskin ortishi.

Tezkor mashqlar texnikasini etarlicha egallamaslik.

Tayanich-harakat apparatining ayrim bo'g'inlariga keragidan ortiq bosimning tushishi.

Jismoniy yoki koordinatsion charchoq holatida tezkor mashqlarni bajarish.

### **6.3.1. Tezkorlikni rivojlantirishda jarohatlarni oldini olish bo'yicha uslubiy tavsiyalar**

Tezkor mashqlarni bajarishdan oldin shakli va mazmuni mashg'ulot mashqlariga o'xshash bo'lgan chigilyozdi mashqlarini qunt bilan bajarish lozim. Tayyorgarlik mashqlari tezligini asta-sekin ortirib borish maqsadga muvofiq. Shuni ta'kidlash lozimki, aynan yuqori sifatli chigilyozdi mashqlar tezkor mashqlarni bajarishda yuqori natijalarga erishishda va jarohatlanishning oldini olishda muhim zamin hisoblanadi.

Tayanich-harakat apparatni uyg'un rivojlantirishga qaratilgan har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, shikastlanishlarning oldini olishda amaliy foyda keltiradi. Tezkorlik sifatlarining ilk bosqichida uning zaif tomonlariga e'tiborni qaratish kerak. Tezkor mashqlarni charchoq holatida bajarmaslik lozim, chunki mushaklarda oksidlangan moddalarning to'planishi va mushaklar koordinatsiyasining buzilishi jarohatlanishga olib kelishi mumkin.

Mushaklarda og'riq va tortishishlar paydo bo'lganda mashqlarni to'xtatish lozim, chunki bu mushaklardagi destruktiv o'zgarishlar va ularning innervatsiyasi buzilganligi bilan bog'liq bo'ladi. Havo sovuq bo'lganda issiq va shamoldan himoya qiluvchi kiyim kiyish kerak.

### **6.4. Chidamlilikni rivojlantirishda yo'l qo'yiladigan uslubiy xatoliklar**

- Tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga etarlicha e'tibor bermaslik.
- Chidamlilikni rivojlantirish usullari va vositalarining bir xilligi.
- Mashg'ulot yuklamalarini tezlashtirish(uzoq muddat mobaynida to'liq qayta tiklanmasdan mashg'ulot qilish).
- Betob holatda mashg'ulot o'tkazish(shamollash, angina va h.k.)

#### **6.4.1. Chidamlilikni rivojlantirishda tayanch-harakat apparati jarohatlanishi va organizmning funksional tizimida tanglikni oldini olish bo'yicha tavsiyalar**

Katta yuklamalarni bajarishda tayanch-harakat apparatining eng nozik bo'g'inlaridan biri tovon hisoblanadi. Tovonning pay va mushaklariga ortiqcha yuk tushadi, o'z funksional xususiyatlarini yo'qotadi, natijada yassi tovonlik rivojlanadi. Ushbu salbiy holatning oldini olish uchun, birinchidan, mashg'ulot yuklamalari tezligi va hajmini asta-sekin oshirib borish kerak, ikkinchidan, mashg'ulotlarga tovon mushaklari kuchini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni muntazam kiritish. Chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar ayniqsa, organizmning vegetativ tizimi ishining rivojlanishiga va mustahkamlanishiga samarali ta'sir ko'rsatadi. Biroq mashg'ulot yuklamalari sportchining o'ziga xos xususiyatlariga javob bermasa, bunda ular ba'zi organlarni yomon ishlashiga va hatto ularda patologik o'zgarishlarga olib kelishi mumkin. Jadal mashg'ulot yuklamalar, etarlicha old tayyorgarlik, uzoq muddatli o'rtamiyona tayyorgarlik tezligi, yurakni qalin devor va chap oshqozonchanning nisbatan katta bo'lmagan bo'shliq bilan shakllanishiga sababchi bo'ladi. Bunday yurak katta itarib chiqaruvchi kuchga ega bo'ladi, biroq uning urish miqdori kamayadi. Etarli darajadagi tayyorgarligi bo'lmagan sportchilarda yuksak tezlikdagi(PANO darajasida va yuqoriroq) mashg'ulot yuklamalarini muddatidan oldin qo'llash, yurakda zo'riqishni paydo qilishi va arteriyalar devorlarining berchligiga sabab bo'lishi mumkin, bu esa o'z navbatida koronar qon oqishining kuchayishiga va yurakning ishlashiga xalaqit qiladi.

Ushbu salbiy xolatlarning oldini olish uchun, mashqlarni oldin o'rtamiyona tezlikdagi(ChSS 129 ur/ min) uzluksiz standartlashtirilgan mashqlar uslubida bajarish zarur. Keyinroq uzluksiz variativ-intervalli uslubni qo'llashga o'tish mumkin. Oldin qo'llanilgan uzluksiz o'rtamiyona tezlikda ishlash yurak va qon-tomir, nafas olish va organizmning boshqa organlarining quvvati oshishiga va tejamkorlik bilan ishlashiga yordam beradi. Bunda yurakning funksional imkoniyatlari yaxshilanadi, miokard distrofiyasi bo'lishi xavfi kamayadi va periferik tomirlar reaksiyasi shakllanishi uchun ma'qul sharoitlar yaratiladi va yuklamani ko'taruvchi mushaklarda qon aylanishi yaxshilanadi.

Biroq shuni unutmaslik kerakki, bir xil xajmdagi yuklamalar, xatto ularning tezligi yuqori bo'lmasa ham, MAT(markaziy asab tizimi) faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi va bu o'z navbatida qon aylanish regulyasiyasi va uning faoliyatining buzilishiga olib keladi. Ayniqsa bu bolalar va o'smirlarga taaluqli. Bunday buzilishlarning oldini olish uchun mashg'ulotlarni turli-tuman qilish, ularni ochiq havoda o'tkazish, mashg'ulot trassalarini o'zgartirish, o'yin mashg'ulot uslublari va h.k.larni qo'llash lozim.

Yana shuni ta'kidlash kerakki, kasallik holatida mashg'ulot yuklamalarini to'liq xajmda bajarish salomatlik uchun katta xavf tug'dirishi mumkin.

## **6.5. Egiluvchanlikni rivojlantirishda yo'l qo'yiladigan uslubiy xatoliklar**

Organizmni etarli darajada qizdirmaslik.

Sifatsiz chigilyozdi mashqlari.

Mushaklarning oshirilgan tonusi.

Harakat amplitudasini keskin oshirish.

Qo'shimcha og'irlaklarning ko'payishi.

Mashqlar oralig'idagi sust dam olishning juda katta intervalli bo'lishi.

Mashg'ulotni charchagan paytda o'tkazish.

### **6.5.1. Egiluvchanlikni rivojlantirishda jarohatlanishning oldin olish bo'yicha uslubiy tavsiyalar**

Egiluvchanlikni rivojlantirishning zaruriy shartlaridan biri – bu tayanch-harakat apparatini qunt bilan chigilyozdi qilishdir.

Paylarni cho'zish bo'yicha mashqlarni bajarishga kirishishdan oldin, mushaklarni umumiy rivojlantiruvchi mashqlar yordamida obdan qizitish lozim va bu holatni egiluvchanlikni rivojlantirish bo'yicha mashg'ulot davomida saqlab qolish kerak. Organizmning etarlicha qizdirilganligining belgisi bo'lib engil terlashning paydo bo'lishi hisoblanadi.

Har bir bo'g'imda harakatlanuvchanlik rivojlantirish ohista harakatlardan boshlanadi. Harakatlar orasidagi masofa(amplituda) asta-sekin oshirib boriladi. Mashqlarning birinchi bosqichida harakatlar sekin sur'atda bajariladi.

Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar katta tezlikda bajarilganda mashg'ulotning samarasi yuqori bo'ladi. Biroq mushak va paylar cho'zishda chegarani aniqlash birmuncha qiyin. Ayniqsa bu majburiy cho'zish mashqlari va qo'shimcha og'irliklar bilan bajariladigan silkinishli va keskin qayishqoqli harakatlarga aloqador.

Cho'zilayotgan mushak to'qimasidagi keskin og'riqlar harakatlarning ortiqcha amplitudasining sub'ektiv nishonasidir. Og'riq mikrojarohat paydo bo'lganidan dalolat beradi. Shu sababdan engil og'riq paydo bo'lganda mashqlar jadalligi kamaytiriladi(harakatli amplitudasi, qo'shimcha og'irliklar). Kuchli og'riqlar paydo bo'lganda, pay cho'zish mashqlarini darholda to'xtatish va tegishli mushak to'qimalari funksional xususiyatlarini to'liq tiklagachgina mashqlarga qaytish kerak. Mushaklarni qayta tiklashni tezlashtirish uchun engil, biroq davomli uqalash, issiqda saqlash, kerakli mushaklarni bo'sh qo'yib mashqlar qilish kerak.

Qo'shimchi og'irliklar bilan paylarni cho'zish mashqlarni bajarishda og'irlikning miqdoriga ehtiyotkorlik bilan yondashish kerak. Unutmaslik kerakki, passiv mashqlarda qo'shimcha og'irliklarning optimal yuki cho'zilayotgan mushaklarning maksimal kuchining 30 dan 40-50%gacha bo'lishi lozim. Silkinishli

va keskin qayishqoqli harakatlarda qo'shimcha og'irliklar 200-300gr.dan 1-2kg.gacha bo'lishi kerak.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun bajariladigan va jarohatlanishning oldini olishga qaratilgan mashqlarni, pay cho'zishga hamda mushaklarni bo'sh holda ushlab bajariladigan mashqlar bilan navbatma-navbat bajarish maqsadga muvofiq. Charchab turganda paylarni cho'zish uchun silkinishli va keskin qayishqoqli mashqlarni amalga oshirish maqsadga muvofiq emas. Bunday yuklamalardan keyin mushak oralig'i koordinatsiyasi va mushaklar egiluvchanligi yomonlashadi, bu o'z navbatida egiluvchanlikni rivojlantiruvchi trenerovkalar samaradorligini kamaytirib, jarohatlanishga olib kelishi mumkin.

Mashqlar oralig'idagi passiv dam olishdagi katta intervallar(8-10min. ortiqroq) tayanch-harakat apparatining yumshoq mushak to'qimalari egiluvchanligini kamayishiga olib keladi va jarohatlanishga sababchi bo'lib qolishi mumkin.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda, mushaklar kuchini etarlicha rivojlanmaganligi, ularni o'rab turuvchi bo'g'imlar jarohatlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu sababli jismoniy tayyorgarligi etarlicha bo'lmagan odamlar bilan ishlashda, egiluvchanlikni rivojlantirishni tayanch-harakat apparatini har tomonlama mustahkamlashga qaratilgan, kuch ishlatishni talab qiluvchi mashqlar bilan birgalikda olib borish lozim.

## **6.6. Koordinatsion qobiliyatni rivojlantirishda yo'l qo'yiladigan uslubiy xatoliklar**

Koordinatsion qobiliyat boshqa harakatchan sifatlar bilan o'zaro yaqin aloqada namoyon bo'lishi sababli, harakat sifatlarini rivojlantirish uslubiyoti yoki ularni tashkillishdagi kamchiliklarning deyarli barchasi koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda ham jarohatlanishlarga olib kelishi mumkin. Shunga qaramay, mushaklar oralig'idagi koordinatsiyaning takomillashmaganligi koordinatsion



sifatlarni rivojlantirishda pay hamda mushak tolalarining shikastlanishi va uzilishiga sabab bo‘ladi.

### **6.6.1. Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda jarohatlanishlarni oldin olish bo‘yicha uslubiy tavsiyalar**

Koordinatsiyani rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni bajarishdan oldin, qunt bilan shaklan va mazmunan mashg‘ulotlarda qo‘llanuvchi mashqlarga o‘xshash chigilyozi mashqlarini bajarish lozim.

Mashqlarni bajarish tezligi, ularning amplitudasi va koordinatsion murakkabligini, har bir mashg‘ulotda va aralash mashg‘ulotlar tizimida asta-sekin oshirib borish zarur.

Qo‘shimcha og‘irliklar bilan mashqlar bajarilayotganda, og‘irlikning miqdorini o‘quvchining individual imkoniyatlari bilan muvofiqlashtirish lozim. Yaxshi o‘zlashtirilmagan mashqlarni o‘yin va musobaqa uslublarida, charchab turganda va h.k. yuqori tezlikda bajarib bo‘lmaydi.

Tashqi noqulay sharoitlarda(sirpanchiq, etarlicha yorug‘lik bo‘lmaganda, chalg‘ituvchi tashqi ta’sir) mashg‘ulotlarga murakkab koordinatsiyali mashqlarni kiritmaslik.

Shunday qilib, yomon tashkil qilingan va rejalashtirilgan sharoitlarda jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish o‘quvchilar organizmiga zarar keltirishi mumkin. Bunday xolat bo‘lmasligi uchun, u yoki bu sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlarni oldindan ratsional rejalashtirish lozim.

## **7 BOB. SAMBO KURASHIDA TEXNIK TAYYORGARLIK**

### **7.1. Kurashchilar trenirovka jarayonida texnik tayyorgarlik**

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

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

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

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

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

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

Texnik mahoratni takomillashtirishning uchta bosqichi ajratiladi;

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

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

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

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

Har bir texnik tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Harakat elementini ajratish uslubiy usuli. Masalan, beldan yuqori qismdan ushlab olishni amalga oshirish.

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

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

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

Birga ta'sir ko'rsatish uslubi sport trenirovkasida o'zaro birgalikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish va harakat malakalarini takomillashtirishga asoslangan

uslubiy usullar yordamida amalga oshiriladi. Bu holda usullarni takomillashtirishda kurashchiga ancha og'ir vazn toifasidagi raqib tanlanadi.

## **7.2. Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari**

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

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

Samboda usullarni amalga oshirish paytida bir vaktning o'zida oyoklar bilan turli harakatlar ham bajariladi, ya'ni bular - chalishlar, qoqishlar, ilishlar, oldindan ilib otishlar, chirmashlar, orqadan ilib otishlar. Bu harakatlarning ko'pchiligi orqadan, oldindan, yondan, ichkaridan, tashqaridan bajarilishi mumkin.

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

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

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

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

Himoyalanişlar - bu raqibning usullarni (qarshi usullarni) bajarishiga to'sqinlik qiluvchi maqsadli harakatlardir.

Himoyalanişlar dastlabki va bevosita himoyalanişlarga ajratiladi. Dastlabki himoyalaniş oldindan, ya'ni raqib usulni amalga oshirishdan avval bajariladi.

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

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

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

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

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

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

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

Kurashchi ushbu holatga kuragini gilamga tekkizmaslik uchun o'tadi.

### **7.3. Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo'llari**

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

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

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

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

-amaldagi musobaqa qoidalarida qaysi biri texnik harakat muvaffaqiyatli hisoblangan o'sha texnik harakatlarni egallash;

-texnikaning hamma turlari ichidan sportchining alohida xususiyatlariga eng yaxshi javob beradigan usullar, qarshi usullar va himoyalanihlarning variantlarini egallash;

-asosiy raqobatchilarning mahorati xususiyatlarini hisobga olish va ular bilan kurashishda yaxshi natija beradigan texnik harakatlarni tanlash;

-avval o'rganilgan usullar va qarshi usullarni qo'llash imkoniyatini kengaytirish mumkin bo'lgan texnik harakatlarga ko'proq e'tibor qaratish;

- kurashchi zahirasida mavjud bo'lgan usullar bilan kombinatsiyalar hamda bog'lanishlarda qo'llash mumkin bo'lgan texnik harakatlarni o'rganish;

- harakat vazifasini eng oqilona hal etish xususiyatiga ega bo'lgan harakat texnikasiga o'rgatish lozim; bu kelgusida qayta o'rganishdan xolos qiladi;

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

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

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

Kurashchining texnik mahoratini oshirish uchun harakatlarni bajarish paytida harakatlanishdagi xatolarni o'z vaqtida aniqlash hamda ularni paydo bo'lish sabablarini belgilash muhim ahamiyatga ega. Bunday xatolarni o'z vaqtida bartaraf etish ko'p jihatdan texnik takomillshtirish jarayoni samaradorligiga sabab bo'ladi. Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan hamma harakatlanish xatolari beshta guruhga bo'linadi: harakatlanish etishmasligi sababli hatolar; o'qitishdagi kamchiliklar sababli xatolar; sharoitlarning g'ayritabiiyligi sababli xatolar hamda kutilmagan xatolar (5.1. - jadval).

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



## Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan xatolar tarkibi

Harakatlanishdagi xatolar				
Harakatlar-ning etishmasligi sababli	O'qitishdagi kamchilik sababli	Ruhiy gen	Sharoitlar-ning g'ayritabiiyligi sababli	Kutilmagan
Jismoniy sifatlar-ning etish-masligi	Noto'g'ri bajarish texnikasiga o'rgatish	qoniqarsiz o'z-o'zini nazorat qilish	Tashqi jismoniy sharoitlar xususiyatlari	O'z-o'zidan ixtiyoriy
Koordina-siya etishmasligi	O'qitishdagi uslubiy xatolar	Ruhiy ta'sirlar	Sherik yoki raqib xususiyatlari	Kutilmagan tashqi omillardan kelib chiqqan
Gavda tuzilishi xususiyatlari	Mos bo'lmagan malakani ko'chirish	Ishonchsizlik, xavotirlanish, qo'rquv	Tartibga solish xususiyatlari	Kutilmagan tashqi va ichki omillarning to'g'ri kelishidan paydo bo'lgan
Malakaning qashshoqligi	Malakani qoniqarsiz nazorat qilish	Emotsional zo'riqish va ruhiy toliqish	Ruhiy va harakatlanish ko'rsatmasidagi kamchiliklar	Muntazam bo'lmagan, kelib chiqishi noaniq

## **8 BOB. SAMBO KURASHIDA TAKTIK TAYYORGARLIK**

### **8.1. Taktik tayyorgarlik maqsadi va vazifalari**

Kurash taktikasi - bu musobaqalarda eng yaxshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan maksadga muvofiq holda foydalanishdir. Taktik tayyorgarlik sportchilarda taktika sohasidagi zarur bilimlarni egallash, kurashni to'g'ri olib borishda ma'lum malaka hamda bilimlarni shakllantirish, shuningdek taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan.

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

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

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

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

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

- taktik bilimlarga ega bo'lish;
- taktik ko'nikmalarni egallash;
- taktik malakalarga ega bo'lish.

Taktika vositalariga qat'iy belgilangan harakat tuzilmasi va ularni namoyon qilish uchun zarur jismoniy sifatlar darajasi bilan ifodalanadigan sportchilar harakatlari kiradi.

Kurashda taktika uchta asosiy bo'limlardan tashkil topadi:

- hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi;

- bellashuvni tuzish taktikasi;
- musobaqalarda qatnashish taktikasi.

Kurashda musobaqa faoliyatining tahlili hujumning ikkita turini aniqlab berdi: oddiy, qachonki hujum darhol asosiy usuldan so'ng boshlanadi, va murakkab, qachonki kurashchi ikkita yoki uchta turli xil harakatlarni qo'llaydi (birinchisi keyingi harakatlar bilan hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yaratadi). Ularning ikkalasi to'xtovsiz, bir butun harakat sifatida bajariladi (N.M.Galkovskiy).

Murakkab hujum harakatlarining ikkita turini ajratish qabul qilingan:

- qulay dinamik vaziyatni tayyorlashning maxsus usuli va (u bilan o'zaro bog'liqlikda) hal qiluvchi usulni o'z ichiga oluvchi hujum;
- bir nechta usullardan iborat kombinatsiyali hujum. Ushbu hujum mantiqan bitta, sifat jihatdan yangi tuzilgan usul bo'lib, qulay dinamik vaziyat yaratuvchi boshlang'ich harakatni hamda bu vaziyatdan foydalaniladigan boshqa usulning yakuniy qismini o'z ichiga oladi.

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

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

- shunday usullarki, ular yordamida kurashchi o'ziga zarur bo'lgan raqibning himoya reaksiyasiga erishadi (xavf solish, harakatni cheklash, kishanlash, qurshab olish muvozanatdan chiqarish);
- kurashchi uchun foydali bo'lgan raqibning faol reaksiyani ta'minlaydigan usullar (chorlash);

- shunday usullarki, ularni bajarish natijasida raqib kurashchining ma'lum bir harakatlariga yoki e'tibor qilmaydi, yoki bo'sh himoya bilan javob beradi, yoki bo'shashadi (takroriy hujum, qayta chorlash, qo'shaloq aldash va boshq.).

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

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

Taktik tayyorgarlik usullari guruhlarining tasnifiga muvofiq quyidagi harakatlar ajratiladi:

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

- usul raqibning faol reaksiyasiga erishish maqsadida amalga oshiriladi, ya'ni: raqib qarshi usul qo'llaydi, undan so'ng hujum qiluvchi ikkinchi usulni amalga oshiradi. Masalan, hujum qiluvchi oyoqni ushlab olib ag'darish, raqib - uzokdagi sondan teskari ushlab olib ag'darishni amalga oshiradi. Hujum qiluvchi vaziyatdan foydalanib, qo'ldan ushlab oladi va elkadan oshirib tashlashni bajaradi.

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

Bu kombinatsiyalarning o'ziga xos xususiyatlari shundan iboratki, ikki usul yaxlit qilib birlashtiriladi va tanafussiz bajariladi. Masalan, qo'ldan siltab, gilamga tushirish - oldidan qoqish; teskari oyoqni tashqaridan ilib olib, qo'l va gavgani ushlab olgan holda zarba bilan ag'darish - qo'l va gavgani ushlab olib egilib tashlash.

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

Murakkab hujum harakatlari bilan muvaffaqiyatli hujum qilish shunga asoslanadiki, raqib kuch berish yo'nalishini o'zgartib bajariladigan dasturlangan murakkab xujum harakatiga 2-3 marta javob qaytarishga majbur va har safar hujum qiluvchining harakatlanish xususiyati hamda yo'nalishini oldindan bilish uchun unga javob qaytarish vaqtidan yutqazadi, chunki unda bitta yoki ikkita reaksiyaning latent davri yuzaga keladi. Birinchisi - yashrincha davr - murakkab hujumning boshlanish harakatiga javoban, ikkinchisi (latent) - motor davri va murakkab hujum xususiyati hamda yangi yo'nalishini aniqlashga qaratilgan reaksiyani to'xtatish, so'ngra ikkinchi motor davri (odatda kechikuvchan) sodir bo'ladi. Murakkab hujum harakatining yakuniy (hal etuvchi) harakati hujum qiluvchi harakatining birinchi qismiga bo'lgan raqib reaksiyasining motor qismi yoki murakkab xujumning ikkinchi qismi kechikkan hollarda hal etuvchi harakatga bo'lgan raqib reaksiyasining latent davri bilan mos keladi (N.M.Galkovskiy, 1972).

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

N.M.Galkovskiy hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatlarning beshta guruhidan foydalanishni tavsiya etadi:

- qachonki, raqib gavdasi eng olinadigan muvozanat burchagini ag'darishning nisbatan tanlangan tomoniga ega bo'lsa;
- qachonki, raqib UOM tayanch maydoning chetiga harakatlanishi natijasida mustahkamlik burchagi ag'darish yo'nalishiga qarab kamaysa;
- qachonki, raqibning UOM tezlik bilan yuqoriga o'tsa (ko'chsa);
- qachonki, raqib tayanchini osonlikcha bartaraf etish mumkin bo'lsa;

- qachonki, raqib “o‘lik nuqta” holatida turgan bo‘lsa (uning reaksiyasining latent davri).

Shuningdek kurashchi o‘z harakatlari bilan turli xil qulay dinamik vaziyatlarni tayyorlay olishi lozim. Raqib holatidagi ahamiyatli bo‘lgan belgilarni (ular yuzaga kelgan vaziyatni tavsiflaydi) qabul qilish va baholashga qaratilgan texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish sport mahoratining shakllanish jarayonini ancha tezlashtiradi (V.D.Mironov).

A.N.Lens usulni amalga oshirish taktikasini quyidagi ketma-ketlikda egallashni tavsiya etadi:

- usulni bajarishning taktik shart-sharoitlari bilan tanishish;
- usulni qulay vaziyatlardan bajarish;
- qulay sharoitlarni yaratish usullarini egallash, ularda raqib aldamchi harakatga javoban oldindan belgilangan himoyalani bilan javob qaytarishi lozim;
- texnik harakatning optimal variantini tanlash va muayyan dinamik vaziyatga muvofiq holda uni bajarish tuzilmasiga ayrim o‘zgartirishlarni kiritish.

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

## **8.2. Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi**

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

ravishda taktik tayyorgarlik usullarini tanlash va ularni hujum usullari bilan MHH ga birlashtirish (yangi MHH ni o‘ylab topish).

Murakkab hujum harakatlarini takomillashtirishda pedagogik jarayon yangi malakani tarbiyalashga qaratilgan. Yangi MHH ni muvaffaqiyatli egallash faqat avval o‘rganilgan usullar asosida amalga oshirilishi mumkin. MHH ni o‘rganish jarayonida MHH ni shakllantirishda qiyinchiliklarni ketma-ket engib o‘tish talabiga rioya etish lozim. MHH ni bajarishda oldingi mashqlar egallangandan va MHH ning tayyorlov harakatidan yakuniysiga o‘tishda yuqori aniqlikka erishilgandan so‘ng keyingi beshta urinish davomida takrorlashni bajarish zarur. Agar bunday takrorlashlarda aniqlik yomonlashmasa (malaka etarlicha mustahkam bo‘ladi), unda keyingi MHH ni egallashga o‘tish lozim. MHH ga o‘rgatish boshida bir harakatdan ikkinchisiga o‘tishi aniqligi kamroq bo‘ladi, keyinchalik u oshib boradi.

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

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

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

### **8.3. Bellashuvni tuzish taktikasi**

Kurash taktikasi texnika rivojlanishi, musobaqa qoidalari va hakamlik tizimining o'zgarishiga muvofiq holda muntazam rivojlanib kelmoqda.

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

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

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

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

Taktikani o'z tayyorgarligining kuchli tomonlari va muayyan raqibning bo'sh tomonlarini hisobga olgan holda rejalashtirish shart. Masalan, agar kurashchi katta kuchga ega bo'lsa, unda hal qiluvchi hujumni kuch usulida qurish lozim. Agar raqib



harakatlarni tez bajara olsa, unda uning harakatlarini ushlab olishlar bilan bo'g'ish va kuch bilan bostirish zarur. Agar u jismonan kuchli bo'lsa, uning harakatlaridan ilgari harakatlanish va murakkab hujumlar bilan ustunlikka erishish lozim. Raqibning yaxshi ko'rgan hujumlarini bilgan holda qarshi hujum harakatlarini tanlash zarur. Baland bo'yli raqib bilan kurashishda MHH ning hal qiluvchi usuli oyoqdan ushlab olish bo'lishi kerak. Past bo'yli raqibning oyog'idan ushlab olish qiyin, shuning uchun xujum uning elkasidan siltab muvozanatdan chiqarish hamda egilib elkadan oshrib tashlash va oyoq harakatlari yordamida siltab parterga o'tkazish hisobiga qurish zarur.

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

Taktik reja quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

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

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

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

4. Bellashuv sur'ati. Yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan kurashchi etarlicha chidamlilikka ega bo'lmagan, lekin kuch va texnikada undan ustun bo'lgan raqib bilan uchrashuvda bellashuvni yuqori sur'atda olib borishni rejalashtirishi maqsadga muvofiqdir. Chidamli raqib bilan bo'ladigan bellashuvda o'z energiyasini tejab sarflash lozim. Raqibga bellashuvni yuqori sur'atda olib borishga yo'l

qo‘ymaslik maqsadida uning harakatlarini cheklab quyish, o‘zi esa qarshi hujum uchun eng kichkina imkoniyatdan foydalanib qolishga tayyor turishi lozim.

5. Tik turish va masofani tanlash. Tik turish va masofani tanlashda shuni hisobga olish lozimki, ular belgilangan hujum harakatlarini bajarishga yordam berishi hamda raqib “yaxshi ko‘rgan” hujumlarni qyinlashtirishi lozim. Kurash davrlari o‘rtasidagi tanaffuslarda bellashuvning borishini tanqidiy baholash hamda tuzatishlar kiritish, ya’ni uni qanday olib borilganligini baxolash, raqibning bo‘sh tomonlarini aniqlash, nimadan ehtiyot bo‘lishni belgilab olish, kurashning qolgan vaqtidagi hatti-harakatlarni aniqlab olish zarur. Masalan, g‘alaba keltiradigan holatga erishgandan so‘ng bellashuv taqdiri hal etilgan deb hisoblash mumkin emas. Arbitrning final hushtagi yangramaguncha, diqqatni jamlab turish, e‘tiborli bo‘lish va raqibning hujum harakatlariga tayyor turish zarur. Chunki raqib, yutqaza turib, o‘z kuchini safarbar etadi va xar doim ham hujumni oqilona tashkil qilmaydi. Bu paytda manevr olib borish, aldamchi hujumlar hamda harakatlarni cheklaydigan ushlab olishlarni qo‘llash zarur.

Kurashchi, bellashuvda yutqaza turib, oxirgi sekundga qadar hal qiluvchi hujumni tayyorlashi lozim. Kurashchi, o‘z harakatlari bilan mag‘lubiyatni tan olgandek ko‘rsatib, raqib uchun kutilmagan vaziyatda “portlashi” va bellashuv taqdirini o‘z foydasiga hal qiluvchi murakkab xujumni amalga oshirishi zarur.

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

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

O‘tkazilgan tadqiqotlar natijasida (R.A.Piloyan, V.T.Djaparaliev, 1984) birinchi marta kurash bellashuvi tuzilmasini tashkil etuvchi va muayyan vazifalarni hal etishning turli usullari hamda vositalarini tavsiflovchi taktik harakatlar ajratildi:

- razvedka qilish - harakat kurashchilarning katta “aldamchi” faolligi bilan tavsiflanadi. Bellashuvning birinchi minutlarida manevr olib borish aldamchi haraktalar, siltashlar, chorlash hisobiga amalga oshiriladi. Sifat tavsiflari (ro‘yobga chiqish yoki chiqmaslik) keyingi harakatning amalga oshirilish darajasi bo‘yicha aniqlanadi;

- hujumni amalga oshirish - ushbu harakat uchun oldindan aniq tayyorgarlik ko‘rmasdan hujumning texnik usulini o‘tkazish xosdir. Usulni bajarish vaqti, aks holda - shunday tayyorgarlik vaqti ham qayd qilinadi. Ikkala holda ham usulning tugash vaqti yoki maqsadli ko‘rsatmaning o‘zgarish vaqti qayd etiladi;

- qarshi hujumni amalga oshirish - maqsad bellashuvda raqibning xujum harakatlari paytida singari maxsus yaratiladigan sharoitlar vaqtida yuzaga keladi. Birinchi holatda kurashchi avval himoyalani sh harakatini amalga oshiradi, so‘ngra qarshi hujumni bajaradi. Ikkinchi holatda kurashchi raqibni ma’lum bir ushlab olishga chorlaydi va keyin qarshi hujum harakatlari amalga oshiriladi. Birinchi holda himoyalani sh harakatini tugallash vaqtidan boshlab to qarshi hujumning texnik usulini yakunlashga qadar, ikkinchi holda - chorlashni qo‘llash paytidan boshlab to usulni yakunlash yoki maqsadli ko‘rsatmani o‘zgartirishga qadar bo‘lgan vaqt oraliqlari hisobga olinadi;

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

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

Kurashchilar hujum usullarining boshlang'ich harakatlarini bajarayotgan paytlarida, odatda, usulni oxirigacha etkazmaydilar;

- ustunlikni ushlab qolish, ya'ni kurashchi yutilgan ballar orqali ustunlikka erishgandan so'ng uni ushlab qolishi lozim. Bu taktik harakat shu bilan tavsiflanadiki, sportchi imkon qadar uzoq vaqt ichida raqibiga yutqazib qo'yilgan ballarni kamaytirishga xalaqit berishi zarur. Ushbu harakatni amalga oshirishda manevr olib borish va hujum harakatlari keng qo'llaniladi, buning ustiga kurashchi asosan ushlab olishni amalga oshiradi hamda hakam bellashuvni to'xtatgunga qadar raqib harakatini cheklab qo'yadigan holatda turadi;

- kuchni tiklash - kurashchi, turtishlardan foydalanib, harakatlarni cheklab, manevr olib borib, nafas olishni tiklashga va, mushaklarni to'liq bo'shashtirib, ulardagi qon oqimlarini kuchaytirishga harakat qiladi. Bu holda ushlab olishlarga yo'l qo'ymasdan, raqibni uzoq masofada ushlashga intiladi;

- gilam chetida ushlab olishni amalga oshirish - hujum usuli bilan bajariladi, bunda usulni amalga oshirish uchun faqat ushlab olish bajariladi va bu ushlab olishda sportchi raqibni gilam tashqarisiga itarib chiqaradi. qoidalarda o'zgarishlar bo'lganligi sababli bu harakatlarni qo'llash mumkin bo'ldi. Bu erda, agar kurashchi raqibni ushlab olib, gilam tashqarisiga chiqsa, unga bu harakati uchun yutuq balli yoziladi, raqib esa ogohlantiriladi. Bu topshiriqning boshlanishi usulni amalga oshirish uchun ushlab olish paytidan boshlab to uni tamomlagunga yoki hakam xushtagi chalinguncha qadar qayd qilinadi;

- xavfli holatni amalga oshirish - ushbu harakatni hal qilish boshlanishi va oxiri bellashuvda yaqqol ko'zga tashlanadi. Bu xavfli holat paydo bo'lish paytidan boshlab belgilanadi va "tushe" holati yoki raqib tomonidan xavfli holat bartaraf etilishi bilan tugullanadi;

- xavfli holatni bartaraf etish - vazifaning vaqt paramertlari (xavfli holatni amalga oshirilishidan oldin bartaraf etish) oldingi harakatdagi kabi engil qayd qilinadi.

Musobaqa bellashuvining umumiy vaqti ichida hisobga olinmaydigan va ma'lum bir maqsadli ko'rsatmaning yo'qligi bilan tavsiflanadigan maqsadsiz

sarflangan (kurashchi sustkashligi va kutib turish holati bilan ifodalangan) vaqt oraliqlari ko'p sonli ortiqcha haraktalar bilan ajralib turadi. Odatda, bu paytda sportchilar, raqibidan faol harakatlarni kutayotib, uning texnik rejasiga bog'liq holda bo'ladi.

Trenirovka jarayoni mazmunining tahlili shuni ko'rsatadiki, kurash bellashuvi tuzilmasini tashkil etuvchi taktik haraktalarga etarlicha ahamiyat berilmaydi. Trenirovkalarda hujum, qarshi hujum va himoyalani sh harakatlariga katta qiziqish borligiga qaramasdan, ularning musobaqalardagi samaradorligi katta emas. Buning sababi shundaki, sportchilar trenirovkalarda taktik tayyorgarlik usullaridan ajralgan holda, o'tkazilgan usuldan so'ng xavfli holatni amalga oshirish sifatida taktik harakatni kiritmasdan hujum, himoyalani sh va qarshi hujumlarni amalga oshirish malakalari hamda ko'nikmalarini takomillashtiradilar.

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

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

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

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

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

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

- kurashchilarni ular avval egallamagan harakatlarga o'rgatish;

- kurashchining ruhiy, morfologik va jismoniy xususiyatlarini hisobga olib, xar bir harakatni amalga oshirishning eng oqilona vositalari hamda usullarini tanlash (harakatning operatsiya tarkibi);

- raqib xususiyatlariga qarab, bellashuv davomida taktik harakatlarning turli kombinatsiyalarini shakllantirish.

Birinchi ikkita vazifani hal etish uchun quyidagi uslubiy usullarni qo'llash mumkin;

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

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

- “quvlashmochoq” uyini. Kurashchilar oyoq uchi bilan raqibning oyoq kaftiga tepishga harakat qiladilar, bunda ularning qo‘llari orqada turadi. Bu mashq ham diqqatni jamlashga yordam beradi va kurashchilarda harakatlarni raqibidan ilgari bajarish qobiliyatini hosil qiladi;

- Raqib qo‘lini qayirib qo‘yish uchun kurashish. Kurashchilar juft-juft bo‘lib raqibning bir yoki ikkita qo‘lini shunday ushlab olishga intiladilarki, raqib uzoq vaqt ichida qo‘llarini bo‘shata olmasligi lozim. Bu mashqda siltashlar, muvozanatdan chiqarishlarni qo‘llash mumkin. u kurashchini ustunlikni saqlab qolish va raqibning kuch bilan ta’sir ko‘rsatishiga qarshilik qilish vazifasini hal etishga tayyorlaydi;

- Hududiy ustunlikka erishish uchun kurashish. Kurashchilar gilamning ma’lum bir qismida joylashadilar va belgilangan joydan bir-birlarini tashqariga itarib chiqarishga harakat qiladilar. Bunda hamma taktik usullardan foydalanish mumkin. Bu mashq kurashchilarda raqibning turli aldamchi harakatlariga qarshilik ko‘rsatish qobiliyatini rivojlantiradi. U gilam chetida ushlab olishni amalga oshirish, faollikni namoyish qilish kabi vazifalarni hal etish vositasi sifatida qo‘llanilishi mumkin.

O‘quv-trenirovka mashg‘ulotining asosiy qismida taktik vazifalarni hal etish vositalari va uslublarini topshiriqli uslubni qo‘llagan holda o‘rganish hamda takomillashtirish, shuningdek jahonning eng kuchli kurashchilari bellashuvlarini videoyozuvlarini tomosha qilish hamda tahlil etish tavsiya qilinadi. Bir vaqtning o‘zida kurashchilar yo‘l quygan xatorlarni aniqlash va bartaraf etish maqsadida ularning bellashuvlari tahlil qilinadi. Kurashchilar qancha ko‘p vositalar va uslublarni o‘rganib chiqsalar, ularni musobaqa bellashuvida shuncha to‘g‘ri, tez hamda samarali qo‘llay oladilar, turli malakali kurashchilarning musobaka bellashuvlarini tahlil etish qobiliyatini rivojlantirish bilan esa sportchi notanish vaziyatdan to‘g‘ri yo‘l topib chiqib ketishi mumkin.

Trenirovka mashg‘ulotini o‘tkazish jarayonida kurashchilar quyidagi vazifalarni o‘z oldilariga qo‘yishi kerak: raqib maqsadi, yuzaga keladigan vazifalarni hal etish usullari, raqibning bellashuvdagi hatti-harakatlarini aniqlash

uchun razvedka qilish. Razvedkani chorlash, aldamchi harakatlar, aldashlar bilan o'tkazish mumkin.

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

O'quv-trenirovka bellashuvlarini shug'ullanuvchilar malakasiga muvofiq holda olib borish lozim. Misollar keltiramiz.

1-vazifa. Maqsadni va raqibning unga erishish vositalarini aniqlash (ko'pi bilan ikkita ball yutqazish bilan). Ikkinchi kurashchi bellashuvda g'alaba qozonish topshiriq oladi.

Vositalar: xavf solish, chorlash, muvozanatdan chiqarish, himoyalanishlar, qarshi hujum.

Maqsad: razvedka qilish harakatini takomillashtirish.

Bellashuv formulasi: bir minutdan ikkita davr. Kurashchining bellashuvdan keyingi hisoboti baholash mezonini bo'lib xizmat qiladi.

2-vazifa. Birinchi kurashchi "sof" g'alabaga erishishi yoki ma'lum bir miqdorda ballar to'plashi, ikkinchisi - qarshi usullar yoki himoyalanishlarni (qanday harakat takomillashtirilayotganligiga qarab) bajarishi lozim. Masalan, birinchi kurashchi oyoqni ushlab olishni amalga oshiradi, bosh tashqarida. Tajriba o'ikazayotgan trener buyrug'i bilan har bir kurashchi o'z vazifasini echishga kirishadi. Ushbu bellashuvda hujum, himoyalanish va qarshi hujum harakatlari takomillashtiriladi.

Shunga o'xshash vazifalar hamma taktik harakatlarni takomillashtirish uchun ishlab chiqilishi mumkin. Yuzaga keladigan vazifalarni hal etish vositalari va usullariga asosiy e'tibor qaratiladi. Bunda sportchilarning jismoniy sifatlari (kuch,



chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik), texnik tayyorgarligi hisobga olinadi. Bundan tashqari, tajriba orttirish va taktik bilimlar darajasini oshirish maqsadida yuqori malakali kurashchilar tomonidan muayyan vaziyatlardan foydalanish vositalari hamda usullarining egallashanishiga ham alohida e'tibor beriladi.

Ko'pgina mutaxassislarning fikricha, taktik mahorat ko'p jihatdan tez o'zgarib turadigan musobaqa vaziyatlarida to'g'ri yo'l tutish qobiliyati bilan belgilanadi, shuning uchun yuqori sura'da amalga oshiriladigan ma'lum bir musobaqa vaziyatlarini mashg'ulotlarga kiritish lozim. Bundan tashqari, yana shu narsa muhimki, kurashchi juda toliqqan vaziyatlarda ham taklif qilingan har qanday topshiriqni hal eta olishi lozim. Shuning uchun aynan shu narsa trenirovka jarayonida o'z o'rnini topishi lozim. Shuningdek bo'y uzunligi har xil bo'lgan raqiblar bilan kurashishda yuzaga keladigan vazifalarni hal eta olish malakasiga katta e'tibor berish zarur. Taktik mahoratni (turli musobaqa vaziyatlarini yoki bellashuvda paydo bo'ladigan vazifalarni hal etish qobiliyatini) baholash mezonini bo'lib hujum samaradorligi koeffitsienti xizmat qilishi mumkin.

N.M.Galkovskiy (1970) ma'lumotlariga ko'ra, kurashchi musobaqalarda g'alabaga erishish uchun 60% gacha hujum va himoyalarni amalga oshirishi lozim. Olib borilgan tadqiqotlar natijalariga ko'ra, sportchilar musobaqalarda g'alaba qozonishi uchun 70% gacha razvedka harakatlarini, 60% - ushlab olishlarni, 60% - faollikni namoyish qilishni, 100% - xavfli holatni amalga oshirishni, 60% - qarshi hujum harakatlarini, 80%- ustunlikni ushlab qolishni, 80% - kuchni tiklashni, 100% - xavfli holatni bartaraf etishni bajarishlari lozim.

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

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

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

2-vazifa. Uch kishilik o‘quv-trenirovka bellashuvlari. Birinchi, ikkinchi kurashchi - ikki minut tik turish; birinchi, uchinchi - bir minut “ko‘prik”; uchinchi, ikkinchi - ikki minut tik turish; ikkinchi, birinchisi - bir minut “ko‘prik”; birinchi, uchinchi - bir minut parter; uchinchi, ikkinchi - ikki minut tik turish.

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

Bellashuv davomida rakibni almashtirish bilan bajariladigan o‘quv-trenirovka mashg‘ulotlariga katta e’tibor berish lozim. Bu sportchilarda eng qimmatbaho sifatlardan biri - raqib bellashuvni olib borish taktikasini o‘zgartirgan vaziyatda bellashuvning taktik ko‘rinishini qayta tuzish malakasini rivojlantirishga yordam beradi. Bunda raqibni o‘zgartirish kurashchi uchun kutilmagan vaziyatda va bellashuvning istagan paytida amalga oshiriladi. Masalan, birinchi va ikkinchi kurashchilar o‘quv-trenirovka bellashuvini olib bormoqda, bir minutu 20 sekunddan keyin, kurashchilar holatidan qat’i nazar, bellashuv to‘xtatiladi va uchinchi hamda to‘rtinchi kurashchilar bellashuvga kirishadilar. Gilamda ikkita juftlik hosil bo‘ladi:

birinchisi - birinchi va uchinchi kurashchilar, ikkinchisi - ikkinchi va to'rtinchi kurashchilar.

Bir minutdan so'ng juftliklar yana sheriklar bilan almashadilar. Texnik harakatlarning amalga oshirilish samaradorligi va ularning bellashuvning har bir minuti hajmida taqsimlanishi sportchilar tomonidan bellashuvning olib borilishini baholash mezonini bo'lib xizmat qiladi.

#### **8.4. Musobaqalarda qatnashish taktikasi**

Butun musobaqani o'tkazish taktikasi tortilishdan so'ng, ya'ni raqiblar tarkibi aniqlangandan va yaqin orada bo'lib o'tadigan bellashuvlar juftliklari tuzilgandan keyin belgilanadi. Shundan keyin ikkita mashg'ulotdan so'ng chiqib ketish yo'li bilan o'tkaziladigan musobaqalarda ma'lum bir o'rinni egallash uchun o'tish lozim bo'lgan davrlar (uchrashuvlar) sonini tahminan bilish maqsadida har bir uchrashuv maqsadi aniqlanadi. Kurashchi qaysi bellashuvlarni "sof" g'alaba, yaqqol ustunlik bilan, qaysilarini ballar buyicha yuitishi lozimligini belgilab olish lozim. Taktik jihatdan to'g'ri yo'l tutish maqsadida, xar bir davra tugashi bilan turnirdagi o'z holati hamda raqib holatini baholab borish zarur. Buning uchun o'z vazn toifasi buyicha musobaqalar jadvalini olib borish lozim.

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

Match musobaqalarida kurashchi faqat bitta bellashuv o'tkazadi va uning vazifasi shundan iboratki, u hamma texnik va taktik usullar to'plami, jismoniy

hamda ruhiy tayyorgarlikdan foydalana olishi va bellashuvda g'alabaga erishishi lozim.

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

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

Bellashuv davomidagi razvedka raqibning tayyorgarligi to'g'risida yanada aniq ma'lumotlarni olishga yordam beradi. Razvedka asosan bellashuv boshida o'tkaziladi va raqib qanday usullardan foydalanayotganligi, qanday qarshi hujum uyushtirayotganligi, uning taktik tayyorgarligi usulari, reaksiya tezligi, kuchi va chidamliligini aniqlashga qaratilgan. Buning uchun raqibga hujumning u yoki bu usulini bajarish uchun ataylab qulay sharoit yaratish bilan uni chorlashni qo'llash mumkin. Bunda himoyalaniishga va qarshi hujum uyushtirishga tayyor turish lozim. Raqibning javob reaksiyasini aniqlash uchun turli xil usullar bilan aldamchi hujumlarni qo'llash mumkin, lekin bir vaqtning o'zida uning qarshi hujumlaridan himoyalaniishga tayyor turish lozim. Manevr olib borish raqibning hujum usullarini aniqlashga xizmat qiladi (tik turishni o'zgartirish, raqibdan chekinish va unga yaqinlashish, uning atorfida harakatlanish, h.k.).

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

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

## **9 BOB. SAMBO KURASHIDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK**

### **9.1. Umumiy psixologik tayyorgarlik**

Psixologik tayyorgarlik deganda psixologik-pedagogik tadbirlar va sportchilar faoliyati hamda hayotiga muvofiq sharoitlar yig'indisi tushuniladi.

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

Kurashchining "psixologik tayyorgarligi" tushunchasi ikkita tushunchani o'z ichiga oladi: umumiy psixologik tayyorgarlik va muayyan musobaqaga psixologik tayyorgarlik.

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

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

### **9.2. Kurashchining ahloqiy sifatlarini tarbiyalash**

Kurashchini tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlarni tarbiyalash va texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish bilan yonma-yon shaxs xususiyatlari hamda shaxsiy sifatlarning shakllanishiga ta'sir ko'rsatish juda muhimdir. Sportchini o'z

ustida ishlashga, madaniyati va tafakkurini oshirishga muntazam yo‘naltirib turishi lozim. Treirovka jarayoni davomida va musobakalarda shaxsiy sifatlarni shakllantirishga izchil ta’sir ko‘rsatib, jamoa yordamida salbiy holatlarni to‘g‘ri bartaraf etib borish zarur.

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

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

Jasurlik va qat’iyatlilikni tarbiyalash uchun mashqlarni bajarish paytida ma’lum darajadagi tavakkalchilik va qo‘rquv hissini engib o‘tish bilan bog‘liq bo‘lgan mashklardan foydalanish zarur.

Maqsadga yo‘nalganlik va qat’iyatlilik kurashchilarda trenirovka jarayoni, kurash texnikasi va taktikasini egallash muhimligi, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga ongli munosabatda bo‘lishni shakllantirish orqali tarbiyalanadi.

O‘z sport faoliyatiga qiziqish uyg‘otish maqsadida, trenirovka jarayonida yuqori darajada murakkab bo‘lgan emotsional mashqlarni qo‘llash hamda ularni nazorat qilish foydalidir.

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

Mashg‘ulotlarda bu sifatlarni tarbiyalash uchun kuchli toliqishni yuzaga keltiruvchi va og‘riq beruvchi mashklar kiritiladi. Trenirovkalarda vaziyat to‘satdan o‘zgaradigan murakaab holatlar modellashtiriladi va ularda shunga erishish lozimki,

kurashchi shunday sharoitlarda o'zini yo'qotib qo'ymasligi, salbiy hayajonlarini jilovlab o'z harakatlarini boshqara bilishi kerak.

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

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

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

Diqqatni rivojlantirish. Kurashchining texnik-taktik harakatlari samaradorligi ko'p jihatdan diqqatning rivojlanganligi: uning hajmi, shiddati, mustahkamligi, taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi bilan belgilanadi. Kurashchi raqibning murakkab va tez o'zgaruvchan harakatlarida ko'p sonli turli texnik-taktik harakatlarni ilg'ab oladi. Diqqatning bu xususiyati uning xajmi bilan tavsiflanadi. Shu bilan birga kurashchi eng asosiy qismlarga diqqatni jamlashni o'rganishi lozim. Bu diqqatning shiddatiga taalluqlidir, har xil chalg'itishlar va aldamchi omillar ta'siriga qarshi turish malakasi diqqatning mustahkamligidan dalolat beradi. Biroq, kurashda diqqatning eng muhim xususiyatlaridan biri uning taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi, ya'ni bir vaqtning o'zida bir nechta ob'ektlarni (qo'llar, oyoqlar, gavda harakatlari, raqibning joy o'zgartirish tezligi va h.k.) nazorat qilish hamda diqqatni tez biridan ikkinchisiga o'zgartirish qobiliyati hisoblanadi.

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



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

O'z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish. Sportchilarning o'z hayajonli holatlarini boshqara olish malakasi ko'p jihatdan ular sport mahoratining oshishiga yordam beradi. Trenirovka yoki musobaqaning ayrim vaziyatlari, lahzalariga pozitiv va salbiy munosabatda bo'lish hayajonlar bilan birga kechadi. Ular sportchining sub'ektiv va ob'ektiv qiyinchiliklarni engib o'tishini engillashtiradi yoki qiyinlashtiradi. Hayajonli holatlar shiddati musobakalar ahamiyatiga va mas'uliyatiga bog'liq.

### **9.3. Muayyan musobaqaga psixologik tayyorgarlik**

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

- 1) kurashchilarning oldinda turgan musobaqalar ahamiyatini anglashi;
- 2) oldinda turgan musobaqalar sharoitlari (o'tkazish vaqti, joyi) xususiyatlarini o'rganish;
- 3) raqibning kuchli va bo'sh tomonlarini o'rganish, ularni xamda o'zining hozirgi paytdagi imkoniyatlarini hisobga olgan holda musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish;
- 4) oldinda turgan musobaqalarda g'alabaga erishish uchun o'z kuchi va imkoniyatlariga qattiq ishonishni shakllantirish;

5) oldinda turgan musobaqalar tufayli yuzaga kelgan salbiy hayajonlarni engib o'tish va tetik emotsional holatni yaratish.

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

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

Beshinchi vazifani hal etish uchun quyidagi uslubiy usullardan foydalanish mumkin:

- o'z-o'ziga buyruq berish, o'z-o'zini ma'qullash yordamida sportchi tomonidan salbiy hayajonlarni ongli ravishda bostirish ;
- kurashchilarning alohida xususiyatlari va ularning emotsional xolatiga qarab, badan qizdirish mashqlari vositalari hamda uslublaridan maqsadli foydalanish;
- autogen va psixologik boshqarish trenirovkasi vositlari hamda uslublaridan foydalanish;

#### **9.4. Psixologik tayyorgarlik va texnik-taktik mahorat**

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

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

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

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

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

Birinchi tip - hatti-harakatning qat'iy dasturi bo'yicha harakatlar: bunda sportchi o'z raqibini u muayyan bir usulni bajarayotgan vaqtida "qo'lga tushirish"ni oldindan mo'ljallab qo'yadi. Buning uchun u xuddi o'sha paytning kelishini poylab turadi hamda hujumga o'tish uchun tug'ilgan imkoniyatlarning boshqa variantlarini tan olmay turadi.

Ikkinchi tipdagi sportchilarda dastlabki "model" sifatida bir nechta "oldindan tayyorlangan" taktik harakatlar mavjud bo'ladi. Hujumga o'tish, odatda, "yoki-yoki" tamoyiliga asosan amalga oshiriladi.

Uchinchi tipdagi sportchilarning hatti-harakatlari ancha mulohazali bo'ladi: ular hal qiluvchi yo'lni oldindan o'ylab qo'ymaydilar va yuzaga kelgan vaziyatga, raqib harakatlariga qarab ish tutadilar.

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

Shunday qilib, kurashchilarda harakatlarni faollashtirishga qaratilgan psixologik yo'nalishni tarbiyalash zarur. Bu ish hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yuzaga keltirish hamda bu vaziyatdan ustunlikka va g'alabaga erishish uchun foydalanish maqsadida amalga oshiriladi. Bellashuv davomida yuzaga keladigan qulay dinamik vaziyatlarni bilish va texnik harakatlarni hamda hujumlarni o'z vaqtida bajarishga tayyor turish psixologik yo'nalishning faqat bir tomonini aks ettiradi, xolos. Yuqori malakali zamonaviy kurashchini tarbiyalash uchun qulay dinamik vaziyatni tayyorlashga va undan foydalanishga psixologik yo'naltirish

yaxshi jismoniy hamda texnik tayyorgarlikka tayanish lozim, ya'ni kurashchi butun bellashuv mobaynida to'xtovsiz faol harakatlarga tayyor turishi zarur.

Sportchining oldinda turgan bellashuvni yuqori darajada emotsional kayfiyatda, raqibining kuchli va zaif tomonlarini hisobga olgan holda to'g'ri hamda o'z vaqtida ruhlana olish qobiliyati g'alaba qozonish uchun katta ahamiyatga ega. Katta ko'tarinki ruh yordamidagina kuchni maksimal ravishda rivojlantirish mumkin.

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

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

Maxsus tadqiqotlar kurashchilarning musobaqa arafasida va kunidagi emotsional hayajonlanish darajasi, musobaqalardagi emotsional zo'riqishining (qur'a tashlash natijasi, raqib bilan bo'ladigan birinchi bellashuvni kutish va boshq.) o'zgarishini kuzatishga imkon berdi.

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

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

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

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

Ko'pgina kuchli kurashchilar o'z-o'ziga buyruq berish, o'z-o'zini ishontirish va ideomotor qarashlardan foydalanib, bellashuvga o'zlarini tayyorlaydilar. Bellashuv oldidan harakat va funksional imkoniyatlarni yaxshilaydigan, hayajonlanish darajasini tartibga soladigan eng muhim vositalardan biri badan qizdirish mashqlaridir.

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

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

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

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

O'z-o'zini boshqarishning psixologik uslublari orasida sport amaliyotida autogen trenirovkaning (AT) turli variantlari hamda yangilangan shakllari - psixologik boshqarish trenirovkasi (RBT), psixologik mushak trenirovkasi (RMT) keng tarqalgan.

Psixologik mushak trenirovkasining o'ziga xos xususiyatlari uni o'tkazish osonligi hamda yuqori natija berishidan iborat. Bundan tashqari, u ko'p vaqt talab qilmaydi. Amaliyotning ko'rsatishicha, 10 kun (bitta trenirovka yig'ini) davomida sportchilar RTBning tinchlantiruvchi qismini muvaffaqiyatli egallaydilar. Uning asosiy maqsadi - sportchining sezgirligi darajasini pasaytirish, relaksatsiya (bo'shshish), tiklanish va sportchining jismoniy hamda ma'naviy kuchini saklab qolishdir. RTB ni faollashtiruvchi (safariy etuvchi) qismining maqsadi - zarur paytda kurashchining optimal jangovar holatni (gilamga chiqishdan oldin) egallashi va tinchlantirish xususiyatiga ega bo'lgan uyqudan oldin tashkil qilinadigan jamoa bilan alohida suhbatlar, ayniqsa, ular musobakalar boshlanishidan oldin so'nggi kunlarda o'tkazilsa, yaxshi natija beradi. Agar musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida vaktan avval ortiqcha hayajonlanishning yuzaga kelishini oldini olishga erishilsa va trenirovkani osoyishta o'tkazishga sharoit yaratilsa, psixologik jihatdan sportchilarga g'alaba kafolatlanishi mumkin.

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

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

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

## **10 BOB. SAMBO KURASHIDA HARAKATLI O‘YINLARNING ROLI VA AHAMIYATI**

Hozirgi kunda sport ijtimoiy ma’no kasb etmoqda. Shu munosabat bilan bolalar va o‘smirlarni sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb etish, ularda jismoniy kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va boshqa shu kabi jihatlarni rivojlantirish birlamchi vazifa xisoblanadi. Jismoniy tarbiyaning eng yaxshi vositasi bo‘lib harakatli o‘yinlar xisoblanadi.

Harakatli o‘yinlar har qanday yoshdagi bolalar shug‘ullana oladigan, faoliyatning xis-tuyg‘ularga boy turidir. O‘yinlar jismoniy, ma’naviy, irodaviy, ahloqiy sifatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi. O‘yin faoliyati davomida bola mustaqillik, qat’iyatlilik, sobitqadamlik kabi hayotiy muhim sifatlarni egallab boradi. O‘yin ta’lim va tarbiya vositasi xisoblanib, o‘yin faoliyati yordamida yoshlar o‘zaro munosabatlar ahamiyatini anglaydilar. O‘yinda ularning har biri o‘z imkoniyati, bilimini sinaydi, o‘z kuchini bilib oladi. Boshqacha aytganda, o‘yin aql-idrok, fikrlash, ijodiy imkoniyatlarni rivojlantiradi.

O‘yinlarning juda ko‘p turlari mavjud bo‘lib, harakatli o‘yinlar aqliy faoliyat, mantiqiy fikrlash, tasavvur, xotira , diqqatni jam-lash, tezkor oqilona qaror qabul qilish kabi murakkab jarayonlarning shakllanishiga yordam beradi. Yuksak emotsionallikni ta’minlar ekan, harakatli o‘yinlar organizmni mustaxkamlash, uning chidamliligini oshirish, shuningdek, harakatlarni o‘zaro muvofiqlashtirish, tezkor orientatsiya qilish, ma’naviy sifatlar, xarakterning irodaviy qirralarini tarbiyalash, tartib-intizom va tashabbuskorlikni rivojlantirishga yordam beradi. Bundan tashqari harakatli o‘yinlar katta yuklama bilan o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanishni davom ettirish uchun zarur bo‘lgan ijobiy xis-tuyg‘ularni vujudga keltiradi.

### **10.1. Mashg‘ulot jarayonida harakatli o‘yinlar**

Shuni unutmaslik kerakki, bir xil kechuvchi mashg‘ulotlar qiziqishni susaytiradi, sport mahoratini oshirishga to‘sqinlik qiladi, sportchilarda texnik

harakatlarni cheklab qo'yadi va taktik nochorlikni shakllantiradi. Shu sababli sport o'yinlarini kiritish o'qitishning muhim shartlaridan xisoblanadi. Asosiysi shundaki, o'yinlar o'quv-mashg'ulot jarayoni oldiga qo'yilgan vazifalarni bajarishga yordam beradi.

O'yinda o'smirning shaxs sifatidagi xislatlari namoyon bo'ladi, uning jismoniy va ruhiy sifatlarini, aql-idrok, irodasini rivojlantiradi. O'yin xarakterni toblaydi va shakllantiradi, qiyinchiliklarni engib o'tishga o'rgatadi, raqibga hurmat bilan munosabatda bo'lishni shakllantiradi.

Harakatli o'yinlarni turli variantlaridan foydalanib, mashg'ulotlarda muntazam qo'llash kerak, chunki ular shug'ullanuvchilarda mustahkam malakalarni shakllantirishga yordam beradi. Oddiy qoidalar, yuksak emotsionallik, katta mablag' talab qilmaslik – bularning barchasi harakatli o'yinlarning ommalashishiga yordam beradi.

Sport o'yinlari sport texnikasining alohida elementlarini o'rganish, mustaxkamlash va takomillashtirishga, shuningdek, har qanday sport turi uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi.

## **10.2. Harakatli o'yinlar – sportda tanlash vositasi sifatida**

Keyingi yillarda aholining madaniy darajasining o'sishi sababli, ko'plab oilalar bolalarining sport bilan shug'ullanishidan manfaatdor bo'lib qoldilar. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari va trenerlarga bolalarning u yoki bu sport turiga layoqati va qobiliyatini aniqlash uchun tadbirlar kompleksini amalga oshirishga to'g'ri kelmoqda. Ma'lumki, o'smirlarda tanlangan sport turi bo'yicha harakatlanish ko'nikmasini egallashga bo'lgan qobiliyatini aniqlash ayniqsa murakkab bo'ladi.

Bolalar va o'smirlar orasidan qobiliyatlilarini aniqlashning eng yaxshi vositasi harakatli o'yinlar asosiga qurilgan testlar xisoblanadi. O'yin-testlar nazorat mashqlardan etarli darajada ustunliklarga ega, chunki ular ma'lum bir sport turiga xos bo'lgan jismoniy sifatlarni baholash imkoniyatini beradi.



Ma'lumki, bolalarning o'yin faoliyati jarayonida u yoki bu bilim, qobiliyat va ko'nikmalari shakllanadi, shuningdek bolalar va o'smirlarning o'ziga xos jixatlari namoyon bo'ladi. Bolalar o'yinlarda yuqori harakat faolligini ko'rsatadilar, bu o'z navbatida trenerga ularning kelajakdagi sport ixtisosligi zarur bo'lgan yaxshi harakatlantiruvchi iste'dod nishonalarini aniqlashga yordam beradi.

Har bir trener, boladagi barcha sifatlarni ham rivojlantirib bo'lmashligini yaxshi biladi. Bunda genetik omillar katta ahamiyatga ega bo'lib, ular bolalar va o'smirlarning yashirin holdagi imkoniyatlarini belgilaydi. Biroq, shaxs tomonidan egallangan fazilatlar nasldan o'tgan fazilatlardan ustunlik qilishini e'tibordan qochirmaslik kerakki.

Qo'llanilayotgan o'yin-testlar trenerga o'smirdagi uni qiziqtirayotgan xislatlarning mavjudligini aniqlashga yordam beradi. Buning uchun, odatda turli harakatlantiruvchi faolliги bo'lgan o'yinlardan foydalaniladi. O'yin-testlarni o'tkazish mobaynida turli yo'nalishdagi harakatli o'yinlarni qo'llash maqsadga muvofiq: koordinatsion qobiliyatlarni aniqlash uchun, diqqatni koordinatsiyalashga qaratilgan, tezkor fikrlashdagi originallikka va h.k.

Harakatli o'yinlar bilan testlashtirish jarayonida har bir qatnashchi ma'lum miqdordagi ballarni to'playdi. Test natija-

larini aniqlash har bir qatnashchining to'plagan ball natijalari bo'yicha belgilanadi, bu esa o'z navbatida shaxsning individual o'ziga xos xususiyatlarini tavsiflaydi. Test natijalari bo'yicha qatnashchilarning tanlagan sport turi bilan shug'ullanishga yaroqliligi, qobiliyati mavjudligi haqida hulosasi chiqarish mumkin.

Hozirgi paytda tajribali trenerlar o'yin-testlardan bolalar va o'smirlarni tanlab olishda unumli foydalanmoqdalar. Sport takomillashtiruv guruhlarida ham harakatli o'yinlardan nazorat testlarining turi sifatida foydalanish maqsadga muvofiq.

Harakatli o'yinlardan bolalar, o'smirlar va yoshlarni umumiy jismoniy rivojlantirish uchun, shu bilan bir qatorda alohida sport turlari uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni rivojlantirish ham foydalanish mumkin.

### **10.3. Umumiy jismoniy rivojlantirish uchun namunaviy harakatli o‘yinlar**

#### **1. Ro‘molchani tortib ol**

O‘yinning tavsifi. Qatnashchilar juftlarga bo‘linadi. Har bir o‘yinchining vazifasi – raqibdan ro‘molchani tortib olish va unga shunday qilishga yo‘l qo‘ymaslik. Ro‘molchani birinchi bo‘lib tortib olgan g‘alaba qozonadi.

Qoidalar: raqibning qo‘lidan ushlab bo‘lmaydi, o‘yinchini turtish ta‘qiqlanadi.

Variantlar: ro‘molchalar o‘yinchilarning old tomonida, belida bo‘ladi; ro‘molcha o‘yinchilarning o‘ng yoki chap tomonida mustahkamlanadi; ro‘molcha o‘yinchilarning orqa tomonida belida bo‘ladi; tizzada turib o‘ynash mumkin; ro‘molchani o‘yinchilarning boldiriga bog‘lash mumkin; juft-juft bo‘lib o‘ynash mumkin; jamoalarga bo‘linib o‘ynash mumkin.

#### **2. Oyoqlar bilan oyoq kaftini bosish**

O‘yinning tavsifi. Qatnashchilar juftliklarga bo‘linadi. O‘yinchilar qo‘llarini bir-birlarining elkalariga qo‘yadilar. O‘yinchilarning vazifasi – raqibning oyoq kaftiga imkoni boricha ko‘proq marta o‘z oyog‘ining uchini tekizish.

Qoidalar: maydoncha bo‘ylab harakat qilib, raqibga o‘z oyog‘ini bosishga yo‘l qo‘ymaslik va qo‘llarni elkadan tushirmaslik.

Variantlar:- nomdosh oyoqqa faqatgina chap yoki faqat o‘ng oyoqni tegizish;- tanlagan xoxlagan oyoqni tekizish mumkin.

#### **3. Ladushki(qarsak chalish)**

O‘yinning tavsifi. Polda diametri 3m. bo‘lgan doira chiziladi. Ikki o‘yinchi tanlab olinadi va ular doira ichiga kirib, tik turish holatida turadilar. Har bir o‘yinchining vazifasi, raqibga chap berib, uning tizzasi ostida qarsak chalish va raqibiga shu usulni amalga oshirishga yo‘l qo‘ymaslik. O‘yin davomida ko‘proq qarsak chalgan o‘yinchi g‘olib hisoblanadi.

Qoidalar: O‘yinchilarga ushlab olishlar va doiradan chiqish ta‘qiqlanadi.

Variantlar: Faqatgina oldindan kelishib olingan oyoqqa qarsak chalish mumkin; qarsakni hojlagan oyoq ortida bajarish mumkin.

#### **4. Doiradan turtib chiqarish**

O'yinning tavsifi. Diametri 3-4m. doira ichiga ikki o'yinchi turadi. Signaldan keyin bir-birining elkasiga qo'llarini qo'yib doiradan turtib chiqara boshlaydilar. Har bir o'yinchining vazifasi- raqibni doiradan turtib chiqarish.

Qoidalar: o'yinchi bir oyog'i bo'lsa ham doira tashqarisiga chiqsa mag'lub bo'lgan xisoblanadi.

Variantlar: Turtib chiqarishni ko'krak bilan amalga oshirish mumkin, bunda qo'llar orqada bo'lishi kerak; turtib chiqarishni elka bilan amalga oshirish mumkin, bunda qo'llar ishtirok etmaydi; o'yinchilardan biri orqasi bilan turganda, raqibni qo'llar bilan turtib chiqarish mumkin.

#### **5. To'pni egallab ol**

O'yinning tavsifi. Ishtirokchi tik yoki tizzada turgan holatda. Ular ikki qo'llab to'pni ushlaydilar. Har bir o'yinchi signal bo'yicha to'pni tortib olib, boshlari uzra ko'taradi.

Qoidalar: ushlab olinganda qo'llarning holati bir xil bo'lishi kerak. Agar o'yin tik holatda o'tkazilayotgan bo'lsa, gilam(pol)ga yiqilish ta'qiqlanadi.

Variantlar: O'yinni o'tirgan holatda o'tkazish mumkin; tizzalab o'tirib o'ynash mumkin; qoringa yotib o'tkazish mumkin; o'yinni tik turib o'tkazish mumkin.

#### **6. Xo'rozlar jangi**

O'yinning tavsifi.

Diametri 3-4m. doiraga ikki o'yinchi turadi. Signaldan keyin o'ynovchilar, bir oyoqda sakrab, qo'llarini orqaga qilib, elkalari bilan turtib raqibni ikki oyoqda turishga(muvozanatni yo'qotib) yoki aylanadan chiqarishga harakat qiladilar. Raqibni muvozanatdan birinchi bo'lib chiqargan g'olib hisoblanadi.

Qoidalar: ongli ravishda qo‘pol harakat qilish ta‘qiqlanadi. O‘yinni faqat signaldan keyin boshlash mumkin.

Variantlar: tayanchchi yo‘q oyoqni qo‘l bilan ushlab turish kerak; sakrayotgan oyoqni alishtirish mumkin, biroq ikki martagacha; raqibni ko‘krak bilan turtish mumkin.

## **7. To‘p uchun kurash**

O‘yinning tavsifi. Ikki qatnashchi erda o‘tirib 2 metr oralig‘ida bir-biriga elkama-elka o‘tiradilar. Ularning o‘rtasida to‘p joylashtiriladi. Rahbarning signali bilan o‘yinchilar to‘pni ushlab olishlari kerak. Birinchi bo‘lib to‘pni egallagan g‘olib bo‘ladi.

Qoidalar: to‘p raqiblarning o‘rtasiga qo‘yiladi. Raqib bilan atayin to‘qnashgan o‘yinchi mag‘lub hisoblanadi.

Variantlar: o‘yinni tik turib o‘ynash mumkin; o‘yinni murakkablashtirish uchun to‘pning kichikrog‘idan foydalanish mumkin.

## **8. Maskirovka.**

O‘yinning tavsifi. Ikki o‘yinchi yuzma-yuz turadilar. Rahbarning signali bo‘yicha o‘yinchi raqibining gavdasidan ushlashga harakat qiladi. Bu paytda raqibi maydoncha bo‘ylab harakatlanib, faol qarshilik qilishi kerak.

Qoidalar: o‘yinchilarga maydonchadan chiqish ta‘qiqlanadi. Raqibini gavdasidan ushlab olgan g‘olib hisoblanadi.

Variantlar: raqibga hujum qilayotib, uning gavdasidan ushlab, qo‘llarni orqasida birlashtirib.

## **9. O‘ynoqi chumchuqchalar**

O‘yinning tavsifi. Diametri 3m. bo‘lgan doiraga etaklovchi kiradi. Qolgan o‘yinchilar doiraning tashqarisida turadilar. Rahbarning signali bo‘yicha chumchuqchalar doiraga sakrab kiradilar va sakrab chiqadilar. Etaklovchi doiradan sakrab chiqishga ulgurmagan chumchuqni ushlab olishga harakat qiladi.

Qoidalar: doiradan yugurib o'tgan yutqazgan hisoblanadi. Etaklovchilar ikki-uch chumchuqni ushlagandan keyin almashtiriladi.

Variantlar: doiraga bir oyoqda sakrab kirish mumkin; ikki oyoqlab sakrab kirish mumkin.

## **10. Kaftlar bilan to'qnashish**

O'yinning tavsifi. O'yinchilar juft-juft bo'lib bir-birlariga qarama-qarshi turadilar, oyoq kaftlari birlashgan. Qatnashchilar kaftlari bilan urib raqibni muvozanatdan chiqarishga harakat qiladilar.

Qoidalar: zarbadan oyog'ini ortga surgan mag'lub hisoblanadi. Shundan keyin o'yin yangidan boshlanadi.

Variantlar: o'yinni tik holda o'ynash mumkin; tizzalab turib o'ynash mumkin; yarim o'tirgan holda o'ynash mumkin.

## **11. Cho'nqayib o'tirib turtib chiqarish**

O'yinning tavsifi. Diametri 3m. bo'lgan doira ichiga ikki o'yinchi kiradi, cho'nqayib o'tirib qo'llari bilan boldirdan ushlaydilar. Ularning vazifasi – elka bilan turtib raqibni muvozanatdan chiqarib, qo'llari, tizzalari yoki ketlari bilan gilamga tekizish.

Qoidalar: doiradan tashqariga chiqish mumkin emas. Bellashuv 30 soniya davom etadi. Raqiblar bir-birlarini engalmasalar durang e'lon qilinadi.

Variantlar: o'yinni boshlang'ich holatda qo'llarni bosh orqasiga qo'yib o'ynash mumkin; qo'llarni tizzaga qo'yib o'ynash mumkin.

## **12. Chiziqdan tortib o'tkazish**

O'yinning tavsifi. Ikki jamoa chiziq bo'ylab bir-birlariga teskari qarab turadilar. Signaldan keyin har bir o'yinchi raqibini chiziqdan tortib olishga harakat qiladi. O'z tomoniga ko'proq o'yinchilarni tortib olgan jamoa g'olib hisoblanadi.

Qoidalar: ikki oyog'i bilan chiziqdan o'tgan o'yinchi yutqazgan hisoblanadi. Kiyimdan tortish ta'qiqlanadi.

Variantlar: juftlikda o‘ynash mumkin; chap qo‘ldan ushlab o‘ynash mumkin; o‘ng qo‘ldan ushlab olib o‘ynash mumkin; ikki qo‘ldan ushlab olish mumkin.

### **13. Qaysar bolalar**

O‘yinning tavsifi. Ikki o‘yinchi bir-biriga qarama-qarshi o‘tirib, nomdosh tovonlarini tirab, qo‘llarini orqaga tiraydilar. Signaldan keyin o‘yinchilar raqib oyog‘ini tovon bilan itaradi.

Qoidalar: raqib oyog‘ini birinchi bo‘lib itarib chiqargan g‘olib sanaladi.

Variantlar: Qo‘llarni bosh orqasiga qo‘yib, tayanmasdan o‘ynash mumkin, bunda o‘yin murakkablashadi; ikki oyoqqa tiralib o‘ynash mumkin.

### **14. Kuchli oyoqlar**

O‘yinning tavsifi. O‘yinchilar bir-birlariga yuzma-yuz o‘tiradilar. O‘yinchilardan birining oyog‘i uzatilgan bo‘lib, oyoq kaftlari birlashtirilgan. Ikkinchi o‘yinchi raqibning qarshisida o‘tirib, oyoqlarini tashqaridan, raqibining oyoq kaftlari yoniga qo‘yadi. Signaldan keyin o‘yin boshlanadi. Birinchi o‘yinchining vazifasi – raqibining to‘g‘ri qo‘yilgan oyoqlarini ayirish, raqii bunga qarshilik qilishi kerak. Kim qisqa vaqtda raqib oyog‘ini ayirsa g‘olib bo‘ladi.

Qoidalar: o‘yin vaqtida qo‘llar orqada tiralgan bo‘lishi kerak, ularni siljitish mumkin emas.

Variantlar: qarama-qarshi yo‘nalishda o‘ynash mumkin, ya‘ni oyoqlarni birlashtirish.

### **15. To‘p bilan tegizish**

O‘yinning tavsifi. O‘yinchilar juft-juft bo‘lib, diametri 3-4m. bo‘lgan doiraga turadilar. O‘yinchilardan birida to‘p bo‘lib, uning vazifasi – raqibning elkasiga to‘pni tekizish. Ikkinchi o‘yinsi to‘pga chap berib, o‘ziga tekizishga yo‘l qo‘ymasligi kerak.

Qoidalar: tekizish kelishilgan holda qilinadi. Maydonchadan chiqib ketgan yutqazgan hisoblanadi.

Variantlar: to‘pni tizzaga tekizish mumkin; to‘p faqat bir o‘yinchida bo‘ladi; o‘yin paytida to‘p bir vaqtning o‘zida har ikki o‘yinchida bo‘lishi mumkin.

## **11 BOB. XOTIN-QIZLAR BILAN O'TKAZILADIGAN SAMBO KURASHI MASHG'ULOTLARI USULIYATINING XUSUSIYATLARI**

Hozirgi paytda sport kurashining har xil turlari bilan nafaqat erkaklar, balki xotin-qizlar ham shugullanadi. Erkin kurash, sambo, dzyu-do va armrestling bo'yicha xotin-qizlar o'rtasida muntazam jahon chempionatlari o'tkazib kelinadi. Xotin-qizlar bilan ishlash trenerdan ayollar organizmi to'g'risida ma'lum bir bilimga ega bo'lishni taqozo etadi. Ayollar organizmining xususiyatlarini mashg'ulot jarayonini tuzishda hisobga olish juda muhimdir.

### **11.1. Ayollar organizmining yosh xususiyatlari tavsifi**

Ayollar organizmi erkaklarnikidan bir qator morfologik va funktsional xususiyatlar bilan ajralib turadi. Bu xususiyatlar birinchi navbatda eng muhim biologik vazifa - onalik bilan bog'liq. Shuning uchun ayollar bilan sport kurashi mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda turli yosh davrlarida (kichik yosh - 7 dan 11 gacha, o'rta yosh - 12 dan 15 gacha, katta yosh- 16 dan 18 yoshgacha va etuklik 19 yoshdan katta) ularning anatomik-fiziologik xususiyatlarini hisobga olish lozim.

Ushbu yosh davrlarida ayol organizmining rivojlanishi bir tekis kechmaydi. 11 yoshgacha bo'lgan qizlarda gavdaning uzunlikka o'sishi vaznning oshishga nisbatan jadalroq kechadi. Vaznning xar yili oshishi o'rtacha 3-4 kg ga teng bo'ladi, gavda uzunligi 4-5 sm ga ko'payadi. Bu yoshda qiz va o'g'il bolalar o'rtasida bo'y, gavda og'irligi va tana qismlari proportsiyalarida farq kuzatilamaydi.

O'rta maktab yoshida qiz bolalar, o'g'il boalalarga qaraganda, intiluvchan, intizomli, harakat texnikasiga e'tiborni osonroq jalb qiladilar, bardoshli va harakatchan bo'ladilar. Bu yosh davrida qizlarning jismoniy rivojlanishi avvalgi davrdagi rivojlanishdan muhim darajada farq qiladi, chunki faol jinsiy etilishi davri boshlanadi.



Jinsiy etilish sababli qizlarda endokrin tizimida chuqur o'zgarishlar vujudga keladi. Jinsiy bezlarning o'sishi boshlanadi, qalqonsimon bezlarning faolligi gipofiz orqa qismining garmonal funksiyasi oshadi. Pubertat davrida jinsiy bezlarning morfologik va funktsional rivojlanishi ular og'irligining keskin ortishida namoyon bo'ladi. Jinsiy belgilarning ikkinchi rivojlanishi sodir bo'ladi. Qizlarda menstrual tsiklning boshlanish davri odatda 12-15 yoshga, bir qator hollarda esa 16-18 yoshga to'g'ri keladi. Minstruatsiya paydo bo'lishi vaqtidagi bunday katta farq ko'pgina omillarga: irsiyatga, sog'liqning ahvoriga, umumiy jismoniy rivojlanishga, qiz yashaydigan tashqi muhit sharoitlariga bog'liq. 28 kunlik tsikl (60%) eng ko'p uchraydi, u 4-5 kun davom etadi.

Jinsiy etilish davrida nafas olish tizimining o'sishi va rivojlanish sur'ati yuqori bo'ladi, organizmning aerob imkoniyatlari oshadi. Yurak-qon tomir tizimining jismoniy yuklamalarga moslashish mexanizmlari ushbu davrda hali mukammal bo'lmaydi.

16-18 yoshda jinsiy farqliklar hajm va proporsiyalarda, o'smirlar hamda qizlarning funktsional imkoniyatlari va umumiy ish qobiliyatida yanada aniq ko'rinish boshlaydi. Katta yosh guruhidagi qizlar o'smirlardan bo'yi o'rtacha 10-12 *sm* ga, gavda og'irligi buyicha 5-8 *kg* ga orqada bo'ladi. Qizlarning mushak og'irligi gavda og'irligiga nisbatan o'smirlarnikiga qaraganda taxminan 13% ga kam, yog' to'qimasi gavda og'irligiga nisbatan taxminan 10% ga kam bo'ladi.

## **11.2. Ayollar organizmining o'ziga xos biologik xususiyatlari tavsifi**

Ayollar organizmining hayotiy faoliyati bioritm qonuniyatlariga asosan kechadi. Bu organizmning ish qobiliyati biror davrda yuqori, boshqa davrlarda past deganidir. Ayollarning asosiy biologik xususiyati - bu ovarial menstrual tsikl (OMTS) vaqtida organizm funktsional imkoniyatlarining to'liqsimon o'zgarishidir. OMTS deganda ayollar organizmida jinsiy etilish davrida

(menstruatsiya uning tashqi ko'rinishidan biri hisoblanadi) har oy yuzaga keladigan tsiklik xususiyatli o'zgarishlar tushuniladi.

Hozirgi paytda OMTS beshta fazaga ajaratiladi:

- 1) menstrual
- 2) postmenstrual
- 3) ovulyator
- 4) postovulyator
- 5) menstrual oldi.

Menstrual faza sportchi qizlarda o'rtacha 3-4 kun davom etadi. Bu davrda ular tushkunlik yoki qo'zg'aluvchan holatda buladilar, ko'pincha uyquvchanlik, qorin ostidagi og'riqlar, yomon uyqu, ishtahaning yo'qolishidan nolishadi. Menstruatsiya davrida organizmning katta jismoniy yuklamalar va infeksiyalarga mustahkamligi buziladi, uning immunitetni himoya qilish vazifalari pasayadi, yurak-qon tomir tizimi faoliyatining buzilishi kuzatiladi.

Postmenstrual faza mensruatsiya tugashi bilan boshlanadi, o'rtacha 5 kundan 10 kungacha davom etadi. Bu fazada murakkab fiziologik jarayon - follikulda tuxum xujayraning ning etilishi, so'ngra follikul devorchasining yorilishi hamda tuxum xujayranning chiqishi (ovulyatsiya) sodir bo'ladi.

Ovulyator faza - sportchi qizlar biologik tsiklning o'rtacha fazasi taxminan 2-3 kun davom etadi. Sportchi qizlarda ovulyatsiya davri o'ta alohidadir. U sportchi qizlarning fiziologik imkoniyatlarida aks etadi va mashg'ulot jarayonini tashkil qilishda albatta e'tiborga olinishi lozim.

Postovulyator faza darhol ovulyator fazadan so'ng boshlanadi va sportchi qizlarda 9 kundan 12 kungacha, biologik tsikl davomiyligiga qarab davom etadi. Bu sportchi qizlarning yuqori ish qobiliyati fazasi hisoblanadi.

Menstrual oldi fazasi yangi menstruatsiyadan 3-4 kun oldin boshlanadi va bosh og'rishi, bosh aylanishi, g'azalanishning yuzaga kelishi bilan kechadi. Ushbu fazada yurak qisqarish tezligi (YuQT) va arterial bosim (AB) oshishi mumkin. YuQT 5-15 *ur/min* ga, AB - 8-10 *mm. sim.ust* ga oshadi. Harakat tezligi, chidamlilik va sport natijalari pasayadi.

OMTS ning kechishi va ayollar organizmining unga reaksiyasi xususiyati bo'yicha to'rtta guruhni belgilash mumkin.

1-chi guruhga (55,6%) shunday sportchi qizlar kiritilganki, ularda tsiklning hamma fazalarida yaxshi kayfiyat va umumiy holat (funktsional sinovlar ko'rsatkichlari bo'yicha), yuqori sport natijalari saqlanadi.

2-chi guruh sportchi qizlarda (34,5%) menstruatsiya davrida umumiy kuchsizlik, tez kuchayib boruvchi toliqish, uyquchanlik mashg'ulot qilish istagining yo'qolishi bilan ifodalanadigan gipotonik sindrom yuzaga keladi.

3-chi guruh sportchi qizlari (5%) o'ta g'azablanadigan, ba'zan harakat bilan ifodalanadigan gipertonik sindrom belgilariga ega bo'ladilar. Ba'zan qizlarda qorin ostida, kamdan kam hollarda umurtqa doirasida og'riqlar, bosh og'rishlari, notinch uyqu yuzaga keladi.

4-chi guruh sportchi qizlarida (4,9%) menstrual faza paytida umumiy darmonsizlik, ishtahaning yo'qolishi, ko'ngil aynashi, bo'g'imlar va mushaklardagi sanchiqli og'riqlar, notinch uyqu, tomir urishi va nafas olishning tezlashishi kuzatiladi.

Sportchi qizlarning menstrual tsikllar davrida mashg'ulotda yoki musobaqalarda qatnashishi to'g'risidagi masala trener va vrach tomonidan tabaqalashgan holda hal etiladi. Kam tayyorlangan sportchi qizlar OMTS ning menstrual oldi hamda menstrual fazalarida musobaqalarga qo'yilmasligi kerak. Menstruatsiya davrida mashg'ulotlarning davomiyligi qisqartiriladi.

Shu davrda jizzakilik, qorin ostida, umurtqa pog'onasi doirasida og'riqlar, bosh og'riqlari yuzaga kelganda, shuningdek kayfiyat yomonlashgan hollarda sportchi qizlar mashg'ulotlar va musobaqalardan ozod etiladi.

Sog'lom, yaxshi mashqlangan sportchi qizlar vrach ruxsati bilan menstruatsiya davrida ham musobaqalarda ishtirok etishi mumkin. Aynan shunday kunlarda sportchi qizlar odatdagi, ba'zan esa, o'zi uchun eng yaxshi natijalarni ko'rsatadilar.

### **11.3. Ayollar o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil etish xususiyatlari**

Sport natijalarining o'sishi ayollarda, erkaklarda kabi, tanlangan sport kurashi turida ko'p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlarida mashg'ulot yuklamalarini me'yorlash samaradorligiga bog'liq. Bunda OMTS ning to'liqinsimon tebranishlarini hisobga olgan holda yuklamalarni rejalashtirish mashg'ulot jarayonini tuzishda murakkab vaziyatlardan hisoblanadi. Bir qator mutaxassislar OMTS fazalariga muvofiq holda mashg'ulot yuklamalarining oylik tsiklini tuzish sxemasini taklif qiladilar (20-jadval).

*11.1-jadval*

#### **OMTS fazalarini hisobga oluvchi mezotsikl tuzilmasi**

OMTS fazalari	Mashg'ulot yuklamasi (hajmi va shiddati bo'yicha)
Menstruatsiya fazasining 1-2-chi kuni	kichik
Menstruatsiya fazasining 3-5-chi kuni	o'rta
Postmenstrual faza	katta
Ovulyator faza	o'rta
Postovulyator faza	katta
Menstrual oldi fazasi	o'rta

Sambo kurashining hozirgi zamon darajasi ayollarning texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligiga katta talablar qo'yadi. Umuman, ayollarni kurash texnikasiga o'rgatish erkaklarni o'rgatish uslubiyati tamoyillariga asoslanadi. Faqat farqi shundaki, ayollar tomonidan bajariladigan texnik harakatlar amplitudasi bir oz kattaroq. Biroq ayollarning jismoniy tayyorgarligi yuqorida aytib o'tilgan ularning organizmi xususiyatlari sababli farqqa ega. Ayollarda asabmushak tizimi erkaklarga nisbatan kam natijalarga qodir. Ayollarning maksimal kuchi erkaklarnikiga

qaraganda o'rtacha 40% past. Ayollar bilan shug'ullanish uchun mashqlarni tanlashda gavdani juda orqaga egish bilan bog'liq bo'lgan mashqlardan voz kechish lozim, chunki ular bachadon qiyshayishiga olib kelishi mumkin. Gavda mushaklarini (qorin-ning tekis va ko'ndalang mushaklari, gavdaning chuqur bukuvchilari) mustahkamlashga qaratilgan mashqlarga ko'p vaqt ajaratish zarur. Bir qator mashqlarni (og'irliklar yordamida kuchni rivojlan-tirish, chidamlilikni tarbiyalash va boshq.) ancha kam og'irliklar bilan hamda kam hajmda bajarish kerak. Trener, eng samarali uslubiyatdan foydalana turib, maqsadga muvofiq mashqlarni tanlayotib, erkaklarga nisbatan katta emotsional va qo'zg'aluvchanlik xususiyatiga ega bo'lgan ayollar bilan ishlayotganligini doim yodda tutishi lozim. Shuning uchun ayollar bilan mashg'ulot olib borishda e'tiborli hamda olijanob bo'lishi kerak, bu ayniqsa tanqidiy ogohlantirishlarga taalluqlidir.

Ayollar bilan shug'ullanishda tibbiy va pedagogik nazorat, shuningdek o'z-o'zini nazorat qilish katta ahamiyatga ega. Trener, tibbiy-pedagogik nazorat va o'z-o'zini nazorat qilish ma'lumotlarini umumlashtirib, vrach bilan birga sportchi qizlar organizmi holatini yanada puxtaroq, chuqurroq tahlil qilishi hamda shunga asoslanib o'quv-mashg'ulot tartibini keyinchalik tuzishda zarur tuzatishlarni kiritishi mumkin.

## **12 BOB. SAMBO KURASHIDA DOPING-NAZORAT**

Doping sport ruhiga zid, jamiyatning unga bo'lgan ishonchini yo'qotadi va sportchilar salomatligiga xavf soladi.

Umumjahon antidoping (dopingga qarshi) agentligi – WADA) 1999-yilning noyabrida sport tashkilotlari va hukumatlarning birgalikdagi tashabbusi bilan, dopingdan holi bo'lgan sportning rivojlanishini qo'llab-quvvatlash maqsadida barpo etildi.

WADA milliy va xalqaro miqyosda sportda dopingga qarshi kurashdagi sa'y-harakatlarini ma'rifiy hamda axborot dasturlarida, shuningdek, ilmiy tadqiqotlar o'tkazish orqali muvofiqlashtiradi WADA turli ilmiy dasturlarni muvofiqlashtiradi, sportda taqiqlangan moddalar va uslublarni tadbiq etishga millionlab dollarlar ajratadi. Shuningdek, WADA dunyoning turli mamlakatlarida barcha yoshdagi sportchilar uchun dopingga qarshi kurash materiallarini tayyorlash va tarqatish bilan shug'ullanadi. Bundan tashqari, WADA musobaqadan tashqari testlashtirish dasturlarini o'tkazadi. Ushbu dasturlar xalqaro sport federatsiyalari va milliy antidoping tashkilotlari amalga oshirgan testlashtirish dasturlarini to'ldirishga xizmat qiladi.

2004-yilning 1-yanvaridan WADA dunyo bo'yicha laboratoriyalarni akkreditatsiyasini, ta'qiqlangan vasitalar ro'yxatini tayyorlash va nashr etish bilan shug'ullanmoqda.

### **12.1 Umumjahon antidoping kodeksi**

Umumjahon antidoping kodeksi 2003-yili Kopengagen shahrida bo'lib o'tgan sportda dopingga qarshi kurash bo'yicha Umumjahon konferensiyasida bir ovozdan qabul qilindi. Kodeks xalqaro sport federatsiyalari, milliy olimpiya qo'mitalari, xalqaro olimpiya qo'matasi, xalqaro parolimpiya qo'mitasi va boshqa sport tashkilotlari tomonidan 2004-yili Afinada bo'lib o'tgan Olimpiada arafasida qabul qilindi. WADAning dopingga qarshi qoidalari dunyoning barcha sportchilari tomonidan bajarishi majburiy va shartdir.

## **12.2.Taqiqlangan ro'yxat**

Taqiqlangan ro'yxat – xalqaro standart bo'lib, sportda qaysi substansiyalar va uslublar taqiqlanganini belgilaydi. Ro'yxatda shuningdek, sportning alohida turlari uchun taqiqlangan moddalar ro'yxati ham ko'rsatilgan. Har yili WADA taqiqlangan ro'yxatning yangi versiyalarini chop etadi. Yangi versiya ro'yxatning kuchga kirishdan uch oy oldin chop qilinadi.

## **12.3.Taqiqlangan ro'yxat tizimi**

Ro'yxat uch qismdan iborat:

***1. Sportdan doimiy taqiqlangan substansiya va uslublar (ham musobaqa, ham musobaqalardan tashqari davrlarda).***

S1. Anabolik agentlar.

S2. Gormonlar va ular bilan bog'liq substansiyalar.

S3. Beta-agonistlar

S4. Antiestrogen faollikli agentlar.

S5. Diuretik va boshqa niqoblovchi agentlar.

M1. Kislorod ko'chishini kuchaytirish.

M2. Kimyoviy va fizik manipulyatsiyalar.

M3. Gen dopingi.

***2. Faqat musobaqalarda taqiqlangan substansiya va uslublar.***

Birinchi bo'limdagi barcha toifalar kiritilgan, shuningdek:

S6. Stimulyatorlar.

S7. Giyohvand moddalar.

S8. Kannabinoidlar (nasha, gashish).

S9. Glyukokortikosteroidlar.

***3. Sportning alohida turlarida taqiqlangan substansiyalar.***

R1. Alkogol.

R2. Beta-blokatorlar.

Sizning sport turingizda qaysi substansiya va uslublar taqiqlanganligini bilish uchun, har doim o'z xalqaro federatsiyangiz bilan maslahatlashing, chunki ayrim substansiyalar taqiqlangan ro'yxatning uchinchi bo'limiga qo'shilgan bo'lishi mumkin. Vrachingiz sizning yuqori malakali sportchi ekanligingizni, barcha sport qoidalarini bajarayotganingizni bilishi zarur. Agar siz, qaysi substansiyalar u yoki bu preparat tarkibiga kirishini aniq bilmasangiz, uning tarkibida taqiqlangan substansiya yo'qligiga ishonch hosil qilmaguncha undan foydalanmang. Hech qachon bilmaslik bilan doping qabil qilishni oqlab bo'lmaydi. Musobaqa davridan tashqarida qabul qilishga ruxsat berilgan substansiyalarni qabul qilayotganda ehtiyotkor bo'lish lozim. Ularni musobaqalar arafasida iste'mol qilish, musobaqa paytidagi doping-nazoratda ijobiy natijaga olib kelishi mumkin.

#### **12.4.Oziq-ovqat qo'shimchalari**

WADA sportchilar tomonidan foydalaniladigan oziq-ovqat qo'shimchalariga e'tibor beradi, chunki ko'plab mamlakatlarda hukumat ularni ishlab chiqishni kerakli darajada tartibga solmagan. Bu preparat tarkibiga kiruvchi ingredientlar, upakovkada ko'rsatilgan moddalar bilan mos kelmasligi mumkinligini anglatadi. Ba'zi hollarda upakovkada ko'rsatilmagan substansiyalar orasida antidoping qoidalari bilan taqiqlangan substansiyalar bo'lishi mumkin. Doping nazoratda aniqlangan ijobiy natijalarning aksariyat qismi, sifatsiz oziq-ovqat qo'shimchalaridan foydalanish natijasida ro'y beradi.

Oziq-ovqat qo'shimchalaridan foydalanish yuzasidan WADA nuqtai nazari shundan iboratki, xalqaro miqyosdagi sportchilar uchun ular zarur. WADA ni ko'plab sportchilar u yoki bu oziq-ovqat qo'shimchalarining foydasi hamda ularning tarkibida taqiqlangan substansiyalar bor-yo'qligi haqida yetarlicha ma'lumotga ega bo'lmay, qabul qilishga qaror qilayotganliklari tashvishlantirmoqda. Doping aniqlanganligi haqidagi ishda sifatsiz oziq-ovqat qo'shimchalaridan foydalanganlik o'zini oqlamaydi va inobatga olinmaydi. Oziq-ovqat qo'shimchalari tarkibida xavfli va zararli moddalar mavjud bo'lishi, shuningdek, sportchining to'liq mas'uliyati tamoyilini yodda tutish lozim.



Agar siz oziq-ovqat qo'shimchalarini qabul qilishni zarur deb hisoblasangiz, birinchi navbatda malakali mutaxassis bilan, ya'ni dietolog (sport ovqatlanishi bo'yicha mutaxassis yoki sport vrachi bilan gaplashing, ular sizga odatiy ovqatlardan qanday qilib organizm uchun zarur bo'lgan moddalarni olish mumkinligi haqida maslahat beradilar. Agar mutaxassislar oziq-ovqat qo'shimchalarini qabul qilishni tavsiya qilsalar, qo'shimchalar sizning salomatligingizga ziyon yetkazmasligiga ishonch hosil qiling. Qo'shimchalarni qabul qilishga qaror qilgach, sifatli asbob-uskunalardan foydalanuvchi, jahonga mashhur xalqaro farmatsevtik kompaniyalar kabi ishonchli va obro'li ishlab chiqaruvchilar tomonidan chiqarilgan preparatlardan foydalanish kerak.

### **12.5. Taqiqlangan substansiyalardan terapevtik foydalanish**

Sportchilar, sport bilan shug'ullanmagan odamlar kabi, davolanishga muhtoj bo'lishlari mumkin. Ba'zan davolanish jarayonida ishlatiladigan substansiyalar taqiqlangan ro'yxatda qayd etilgan bo'lishi mumkin. Shunday bo'lsada, siz kerakli dori-darmonlardan o'zingizning xalqaro federatsiyangiz yoki terapiyadan foydalanish qo'mitasi (TFQdan ruxsat olib foydalanishingiz mumkin. agar testning ijobiy natijasi terapevtik foydalanish oqibatida yuzaga chiqqanligi isbotlansa, sportchiga nisbatan jazo choralari qo'llanilmaydi.

Terapevtik foydalanishga ruxsat berish jarayoni 4 bosqichdan iborat:

1. Qoidalariga muvofiq, milliy darajadagi sportchilar terapevtik foydalanishga rasmiy so'roqni TFQga, xalqaro toifadagi sportchilar esa, xalqaro federatsiyaga murojaat qilishlari kerak. Odatda, xalqaro federatsiyaga murojaatni milliy sport federatsiyasi amalga oshiradi.

2. Davolovchi vrachingiz maxsus formulyar xizmat daftarchasi)ni to'ldirishi lozim.

3. Formulyarni ko'rib chiqish uchun xalqaro federatsiyangiz yoki TFQga yuboring.

4. Ushbu ariza berish jarayonini iloji boricha tezroq bajarishga harakat qiling, chunki uning eng maqbul muddati musobaqalar boshlanishidan 21 kun oldin hisoblanadi.

Testlashtirishni qayd qilish biroq xalqaro musobaqalarda ishtirok etuvchi sportchilar, agar terapevtik foydalanish TFQ tomonidan berilgan bo'lsa, u musobaqalardan oldin xalqaro federatsiya tomonidan tasdiqlanishiga amin bo'lishlari kerak.

Rasmiy so'rog'ingiz qabul qilingandan so'ng sizga terapevtik foydalanishga ruxsat berilganligi haqida bildirish xati, shuningdek, taqiqlangan substansiyani qancha muddat qabul qilishingiz va uning me'yori haqida sertifikat olasiz.

Terapevtik foydalanishga ruxsat qat'iy belgilangan muddatga berilishini yoddan chiqarmang. Siz vrachingiz ko'rsatmalariga rioya qilib, ko'rsatilgan me'yorda va aytilgan uslublardan foydalanishingiz lozim. Terapevtik foydalanishga ruxsat faqat salomatlikni tiklash uchun berilishini va u sportchi ko'rsatkichlarini yaxshilanishiga olib kelmasligi lozimligini ham yodda tutishingiz kerak.

Sizga terapevtik foydalanishga ruxsat berilmagan taqdirda, ishni WADAg qarorni qayta ko'rib chiqishga so'rov yuborishingiz mumkin. Agar WADA sizning antidoping tashkilotingiz yoki xalqaro federatsiya qarorini tasdiqlasa, milliy darajadagi sportchilar bunday qarorga qarshi milliy appelyatsion organga appelyatsiya berishi mumkin, xalqaro miqyosdagi sportchilar esa – Xalqaro sport arbitrajiga. WADAning federatsiya yoki antidoping tashkiloti tomonidan berilgan barcha terapevtik ruxsatnomalarni ko'rib yoki qayta ko'rib chiqishga vakolati bor.

Astmani davolash uchun mo'ljallangan ba'zi tibbiy preparatlar (ingalyatsiya ko'rinishidagi formoterol, salbutamol, salmeterol, terbutolin kabi), shuningdek, mahalliy qo'llash uchun glyukortikosteroidlar uchun TUE – ATUEning qisqartirilgan shakli mavjud. Siz ruxsat olish uchun milliy antidoping agentligiga (milliy toifadagi sportchilar uchun) yoki xalqaro federatsiyaga (xalqaro toifadagi sportchilar uchun) maxsus shaklni to'ldiri-shingiz kerak. Shakl sizning davolovchi vrachingiz tomonidan to'ldiriladi va antidoping tashkilotiga yoki xalqaro federatsiyaga yuboriladi. ATUE so'rov olingan zahoti antidoping tashkiloti yoki

xalqaro federatsiya tomonidan jo'natiladi, ya'ni ruxsat haqida maxsus bildirish xatini kutish kerak emas. Sizing ATUEgiz har qachon tegishli antidoping tashkiloti tomonidan qayta ko'rilishi va bekor qilinishi mumkin. Agar yana qo'shimcha ma'lumotlar kerak bo'lsa sizga xabar beradilar.

### **12.6.Doping-nazorat dasturlari**

Kodeksda, antidoping tashkilotlari ro'yxatdan o'tgan sportchilarni, musobaqa va musobaqadan tashqari testdan o'tkazishlari haqida aytilgan. Gap xalqaro miqyosdagi sportchilarni xalqaro federatsiyalar va WADA tomonidan testdan o'tkazish haqida, shuningdek, xalqaro va milliy miqyosdagi sportchilarni milliy antidoping tashkilotlari, yoki ba'zi hollarda, davlat sport muassasalari tomonidan testlashtirilishi haqida bormoqda.

Antidoping tashkilotlari testdan o'tkazishni, har bir sport turi bo'yicha olinadigan namunalar miqdorini rejalashtiradi. Rejada musobaqadan tashqari hamda musobaqa paytidagi testlashtirish, unga qon va siydik namunalarini olish ko'rsatiladi.

### **12.7.Musobaqalarga oid testlashtirishlar**

Antidoping tashkilotlar musobaqalarga oid testlashtirishni shunday rejalashtiradiki, unda sport tadbirlari yoki musobaqalarning testlarini faqat bitta tashkilot o'tkazadi. Sportchilarni tanlash mezoni oldindan belgilanadi va xalqaro federatsiya yoki musobaqalarning tashkiliy qo'mitalari qoidalariga asoslanadi. Odatda, xalqaro federatsiya yoki musobaqa tashkilotchilari antidoping nazoratining biron-bir alternativ dasturiga ega bo'lmasa, aynan musobaqalarni tashkil qilgan mamlakatning antidoping tashkiloti namunalarini yig'ish bilan shug'ullanadi.

Doping-nazoratdan o'tishi kerak bo'lgan sportchi, testlashtirishning Xalqaro standartlariga binoan, musobaqalardan keyin tekshirish uchun siydik namunasini topshirishi lozim (namuna olish haqidagi bobga qaralsin).

Namunalar, taqiqlangan ro'yxatga binoan, musobaqalar davrida qo'llanilishi taqiqlangan substansiyalar bor-yo'qligiga tekshiriladi.

### **12.8.Musobaqadan tashqari testlashtirish**

Musobaqalar davridan boshqa vaqtda o'tkaziladigan musobaqalardan tashqari yoki boshqa har qanday testlashtirishni o'tkazish antidoping tashkilotlarining alohida huquqi hisoblanadi. Musobaqadan tashqari testlashtirish har qanday sportchi, har qachon va har qanday joyda testdan o'tish uchun tanlab olinishi mumkin ekanligini anglatadi. Namunalarni tahlil qilish musobaqalardan tashqari davrda taqiqlangan substansiyalar ro'yxati va uslublariga binoan olib boriladi.

### **12.9.Sportchilarning turgan joyi haqida ma'lumot**

Testlashtirishning ro'yxatga olishga kiritilgan sportchini musobaqadan tashqari testlashtirishga tortish oson bo'lishi uchun, sportchining turar joyi haqida aniq ma'lumot berilishi kerak. Odatda, turar joy haqidagi ma'lumot uch oyda bir marta beriladi, biroq milliy antidoping agentliklarida bu to'g'risida o'z qoidalari mavjud bo'lishi mumkin. Agar sizning rejalariniz o'zgargan bo'lsa, o'z vaqtida bu haqda xabar berishingiz lozim.

Sportchilarning turar joyi haqidagi ma'lumotga uy manzili, ish kun tartibi, trenirovkalar, yig'inlar, musobaqalar tartibi kiritiladi; boshqacha aytganda – bu antidoping nazorati xizmati xodimlariga belgilangan kunda sportchini testdan o'tkazish uchun topishga yordam beruvchi ma'lumotdir.

Kodeksga binoan, xalqaro darajadagi sportchi yoki milliy darajadagi musobaqalarda qatnashuvchi sportchi, testlashtirishning ro'yxatga olinuvchiga kiritilgan bo'lsa, sportchining to'g'ridan-to'g'ri burchi o'zining yashash joyi haqida ma'lumot berishdir. Yashash joyi haqidagi ma'lumotni berishdan bosh tortish antidoping qoidalarini buzish deb qabul qilinib, sportchilar jarimaga tortilishi mumkin.

### **12.10.Nimani yodda tutish zarur**

Xalqaro federatsiya va xodim (trener va sport vrachi)lar doping-nazorat-ning barcha aspektlari haqida ma'lumot berishlariga qaramay, asosiy mas'uliyat sportchining o'ziga yuklanadi. Aynan sportchining o'zi organizmiga tushayot-gan moddalarga mas'ul, shu sababli u antidoping qoidalarini bilishi zarur.

Shuningdek, sportchi quyidagilarni bilishi zarur:

- . antidoping kodeksini batafsil o'rganishi;
- . sizning sport turingizda qaysi substansiyalar taqiqlanganligi;
- . doping-nazoratdan o'tishingiz mumkinligi haqida vrach yoki farmatsevtni ogohlantirish;
- . agar tibbiy ko'rsatmalar bo'yicha taqiqlangan ro'yxatga kiritilgan substansiyalar qabul qilishingiz zarur bo'lsa, antidoping tashkilot yoki musobaqa tashkilotchilaridan maslahat olishingiz, bunday holda terapevtik foydalanishga so'rovni oldindan yuborishingiz lozim;
- . oziq-ovqat qo'shimchalari yoki gomeopatik vositalarning litsenziyalanmagan preparatlarga ehtiyotkorlik bilan qarashingiz kerak, chunki ular tarkibida taqiqlangan substansiyalar bo'lishi mumkin;
- . o'z yashash joyingiz haqida ma'lumot berishingiz va zarur paytda testdan o'tish uchun yetib kelishingiz kerak.

### **12.11. Atamalar va tushunchalar**

**Antidoping tashkilot** – imzo qo'ygan tomon bo'lib, doping-nazorat jarayonining har qanday qismiga oid qoidalarni ishlab chiqarish va amalga oshirishga mas'uldir. Jumladan, XOQ, XPQ, WADA, xalqaro federatsiyalar va milliy antidoping qo'mitalari kabi yirik sport tashkilotlari o'z musobaqalarini o'tkazishda testlashtirishga mas'ul hisoblanadi.

**Sportchi** – doping-nazorat maqsadlari uchun xalqaro darajada sport bilan shug'ullanuvchi har qanday shaxs (har bir xalqaro federatsiya tomonidan o'rnatilganday) yoki milliy darajada (har bir milliy antidoping tashkiloti tomonidan o'rnatilganday), yoki milliy antidoping tashkilot belgilashi bo'yicha pastroq daraja shug'ullanuvchi shaxs. Antidoping informatsion va ta'limiy dasturlari uchun – har

bir imzolagan tomon yoki davlat, yoki Kodeksni qabul qilgan har bir boshqa tashkilot yurisdiksiyasida sport bilan shug'ullanuvchi shaxs.

**Sportchi vakili** – sportchi tomonidan namuna olish protsedurasida qatnashish uchun tayinlanuvchi shaxs. Vakil sportchining xodimlaridan biri, masalan, trener yoki terma jamoa vrachi, oila a'zosi bo'lishi mumkin.

**Qon yig'ish bo'yicha mutaxassis** – antidoping tashkiloti tomonidan tayinlangan rasmiy shaxs bo'lib, uning malakasi sportchidan qon olish imkonini berishi kerak.

**Kuzatib boruvchi** – o'ziga xos vazifalarni bajaruvchi, shu jumladan sportchi namuna topshirish uchun tanlanganligini xabar beruvchi va sportchini doping-nazorat punktigacha kuzatib boruvchi, uni nazorat qiluvchi, yoki agar malakasi yetarli bo'lsa, guvoh va nazoratchi sifatida namuna topshirishda ishtirok etuvchi, ADO tomonidan o'qitilgan va o'rgatilgan rasmiy shaxs.

**Doping-nazorat bo'yicha inspektor** – ADO tomonidan tayinlanuvchi maxsus o'rgatilgan, namuna olish jarayonini o'tkazishga javobgar shaxs.

**Doping-nazorat punkti** – doping-nazorat o'tkaziladigan joy.

**Musobaqa testlashtirishi** – xalqaro federatsiya yoki boshqa antidoping tashkiloti tomonidan o'zgacha o'tkazilishi qoidalarida belgilangan bo'lmasa, musobaqa testlashtirishi – bu, sportchi aniq bir musobaqada ishtirok etishi munosabati bilan o'tkaziladigan testlashtirish bo'lib, bunda sportchi unda qatnashishi uchun tanlab olinadi.

**Voyaga yetmagan** – musobaqa o'tkazilayotgan davlatda o'rnatilgan qonunlarga ko'ra, har qanday voyaga yetmagan shaxs.

**Musobaqadan tashqari testlashtirish** – musobaqaga oid bo'lmagan doping-nazorat.

**Testlashtirishning ro'yxatga olish xarajati** – musobaqalar va musobaqalar bo'lmagan paytlarda ham dopingga tekshirilishi kerak bo'lgan yuqori darajadagi sportchilarning ro'yxati, harajatlar xalqaro federatsiya va milliy antidoping tashkilotlari tomonidan alohida-alohida tuziladi. Barcha xalqaro tashkilotlar

sportchilarni o'z testlashtirish ro'yxatiga olinuvchi xarajatlariga kiritishning aniq mezonlarini aniqlab olishlari kerak. Mezonlar turlicha bo'lishi mumkin, masalan, milliy terma jamoaga a'zo bo'lish, reytingni qayta ko'rib chiqish va h.k.

**Namunalar olish xodimlari** – antidoping tashkilot nomidan doping-nazorat olib boruvchi malakali mutaxassislar.

**To'liq mas'uliyat prinsipi** – sportchidan olingan namunada taqiqlangan substansiya aniqlangan taqdirda amal qilinadi. Qoidani buzish, g'arazli maqsadda yoki bilmagan holda, mas'uliyatsizlik yoki nazardan qochirib, taqiqlangan substansiyadan foydalangan bo'lishidan qat'iy nazar sodir bo'ladi.

**TF (TUE)** – taqiqlangan substansiyalardan terapevtik foydalanish.

**Siydik to'plash protsedurasi** – sportchiga xabar berishdan boshlanib va uning namunalar topshirib, doping-nazorat punktidan ketishigacha bo'lgan harakatlar ketma-ketligi.

**Kuzatuvchi** – namunalar to'plash bilan shug'ullanuvchi xodim bo'lib, kuzatish protsedurasiga binoan, namuna topshirayotgan sportchini kuzatadi.

#### **O'z-o'zini nazorat qilish kundaligidan foydalanish qoidalari**

O'z-o'zini nazorat qilish – bu sportchining o'z salomatligining holati va jismoniy rivojlanishi hamda sport bilan shug'ullanishi ta'sirida bo'layotgan o'zgarishlarni muntazim kuzatib borish. O'z-o'zini nazorat qilish vrach nazoratining o'rnini bosa olmaydi, faqat unga qo'shimcha bo'ladi, xolos. O'z-o'zini nazorat qilish sportchiga trenirovka samaradorligini baholash, salomat-ligini nazorat qilish, shaxsiy gigiyena qoidalari, umumiy va sport kun tartibiga amal qilish imkonini yaratadi. Muntazam olib boriladigan o'z-o'zini nazorat qilish haqidagi ma'lumotlar, shuningdek, trener va vrachga ham o'tkazilayotgan mashg'ulotlar uslubiyotini tahlil qilishga yordam beradi. Shu sababdan o'qituvchi, trener va vrachlar sportchiga o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini singdirib, uning trenirovka jarayonini to'g'ri tashkillash va sport natijalarini oshirish zarurligini tushuntirib borishlari lozim.

Tana tuzilishi va jismoniy tayyorgarlikdagi o'zgarishlarni sistemali ravishda mustaqil kuzatib borish muhim. Olingan natijalar tana tuzilishi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, o'z vaqtida mavjud kamchiliklarni bartaraf qilish, kerakli

jismoniy mashqlarini tanlash va qo'llash haqida to'g'ri tasavvur hosil qilishga va shu tarzda o'z jismoniy rivojlanishini aniq maqsadga yo'naltirish imkonini beradi.

O'z-o'zini nazorat qilish, kuzatishning oddiy, barcha uchun tushunarli bo'lgan usul va subyektiv ko'rsatkichlarni (o'zini qanday sezayotgani, uyqu, ishtaha, ishlash qobiliyati va b.) hamda obyektiv tadqiqotlar (og'irlik, puls, bo'y)ni qayd etishdan iborat.

O'z-o'zini nazorat kundaligini olib borish uchun o'z-o'zini nazorat ko'rsatkichlari va sanalar uchun ajratilgan ustunlarga bo'lingan daftar kerak bo'ladi.

Salomatlik ahvoli – sport bilan shug'ullanishning inson organizmiga ta'sirining muhim ko'rsatkichidir. Odatda to'g'ri tashkil etilgan va muntazam olib boriluvchi trenirovkalarda sportchining ahvoli yaxshi bo'ladi: u tetik, xushchaqchaq, o'qish, ishlash, trenirovka qilish ishtiyoqi baland, ishlash qobiliyati yuqori. Salomatlikning ahvolidagi butun organizm faoliyati va holati, asosiysi, asab tizimining ahvoli aks etadi. O'z-o'zini nazorat daftarida salomatlik ahvoli yaxshi, qoniqarli, yomon deb belgilanadi. Salomatlik ahvoli jismoniy holat ko'rsatkichi bo'lganligi sababli, sportchining kayfiyatini ham e'tiborga olish zarur.

O'z-o'zini nazorat qilish olib borilganda, ishlash qobiliyatiga quyidagi umumiy baho beriladi: yaxshi, me'yorda, past.

Odam uxlaganda o'z kuchlarini, ayniqsa, markaziy asab tizimi funksiyasini tiklaydi. Sog'likdagi juda kam miqdordagi o'zgarishlar ham, garchi boshqa nishonalari yuzaga chiqmagan bo'lsada, uyquga tezda ta'sir ko'rsatadi. Odam yotgandan keyin tezda qattiq uxlab qolsa, tush ko'rmasa va ertalab o'zini bardam his qilsa, uyqu tabiiy va to'g'ri hisoblanadi. Odam yomon uxlaganda, uzoq muddat uxlaydi yoki juda erta uyg'onadi. Uyg'ongach, bardamlik, yengillikni his qilmaydi. Jismoniy mehnat va to'g'ri kun tartibi uyquning yaxshilanishiga yordam beradi.

O'z-o'zini nazorat qilish kundaligida uyquning davomiyligi, sifati, buzilishi, uxlab qolishlar, uyg'onish, uyqusizlik, tush ko'rish, uzilib yoki bezovtaliklar yozib boriladi.

Ishtaha – organizm holatining juda aniq ko'rsatkichidir. Trenirovkadagi ortiqcha yuklama, betoblik, uyquga to'yimaslik va boshqa omillar ishtahada o'z



aksini topadi. Inson organizmining faoliyati, jumladan, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishi natijasida energiyaning kuchli sarf bo'lishi ishtahani ochadi, bu o'z navbatida organizmning energiyaga bo'lgan ehtiyojini oshishida namoyon bo'ladi. O'z-o'zini nazorat qilish kundaligida yaxshi, me'yorda, pasaygan, baland yoki uning yo'qligi o'z ifodasini topadi.

Kundalikda oshqozon-ichak trakti funksiyasi tavsifi ham belgilab boriladi. Bunda ich kelishining bir maromdaligi, qabziyatga moyillik va h.k. larga e'tibor beriladi.

Kuchli jismoniy ish vaqtida terlash tabiiy holdir. Terlash organizmning o'ziga xos xususiyatlari va uning holatiga bog'liq. Agar sportchi ilk o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida juda ko'p terlasa, bu tabiiy hol deb hisoblanadi. Mashg'ulotlarda qatnashish ortib borgan sayin terlash kamayib boradi. Terlashni juda ko'p, ko'p, o'rtacha yoki past deb belgilash qabul qilingan.

Trenirovka qilish va musobaqalarda qatnashish ishtiyoqi sog'lom va ayniqsa yoshlarga xos bo'lib, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish ularning "mushaklariga quvonch" keltiradi. Agar sportchida trenirovka qilish va musobaqalarda qatnashish istagi bo'lmasa, bu charchoq yoki trenirovkadagi ortiqcha yuklamaning boshlang'ich davri alomatini anglatadi. Sport bilan shug'ullanish istagi "katta", "bor", "yo'q" so'zlari bilan belgilanadi.

O'z-o'zini nazorat qilish kundaligining "Trenirovkaning mazmuni va u qanday o'tkaziladi" ustunida trenirovka mashg'ulotlari asosiy qismlari davomiyligi belgilanadi. Unda sportchi trenirovkani qanday o'tkazganligi: yaxshi, qoniqarli, og'ir so'zlari bilan ko'rsatiladi.

Yurak va qon-tomir tizimi faoliyatini kuzatishda oddiy va keng tarqalgan usullardan biri pulsni tekshirish hisoblanadi. Pulsni kuzatish hech qanday qiyinchilik tug'dirmaydi. Pulsning chastotasi – muhim obyektiv ko'rsatkichdir. Me'yordagi ritmda pulsning urishi ma'lum vaqt oralig'ida bir tekis kechadi. Ba'zi hollarda puls o'rganilayotganda puls urishidagi oraliq bir tekis bo'lmaydi. Bunday puls aritmik deyiladi.

Nafas olish chastotasi kaftni qorinning pastki qismiga qo'yib sanaladi: bir nafasda nafas olish va nafas chiqarish sanaladi. Sanash paytida ritmni o'zgartirmay, bir me'yorda nafas olish lozim.

Sportchining og'irligini kuzatib borish o'z-o'zini nazorat qilishning muhim elementlaridan sanaladi. Treirovkaning makrotsikli davomida sportchining og'irligi mashqlarga o'rganib ketish dinamikasiga bog'liq holda o'zgaradi. Tayyorlov bosqichining boshlanishida, bir sportchining o'zida turli yillarda og'irligi har xil bo'lishi mumkin. Mashq qilavergach, gavda og'irligi asta-sekin kamayib boradi. Sportchi tayyorgarligining musobaqalar davri holatidagi treirovkalarda har bir sportchi o'zining ma'lum og'irligiga ega bo'ladi, u "jangovor" yoki "o'yin" og'irligi deyiladi.

Tana og'irligi kun davomida o'zgarishi mumkin, shuning uchun har doim bir vaqtda, bir xil kiyimda, yaxshisi ichaklar va siydik pufagi bo'sh qilgach, yoki treirovkalardan so'ng tortilish lozim. Treirovka yoki musobaqalardan keyin sportchining og'irligi kamayadi, biroq kun davomida u to'liq qayta tiklinishi kerak. Agar og'irlik kamayishda davom etsa, vrach bilan maslahatlashish zarur.

"Qo'shimcha ma'lumotlar" ustunida sportchilar salomatligida ro'y bergan va o'zlari his qilgan har qanday o'zgarishlarni, jumladan, musobaqa yoki treirovkadan keyingi kuchli charqoq, yurak, qorin, mushaklardagi og'riqlar, olingan jarohatlar haqida yozishlari mumkin.

Agar sportchi muntazam ravishda o'z-o'zini nazorat qilishni amalga oshirib borsa, tartib bilan kundalikni tutsa, u asta-sekin kerakli ma'lumotlarni to'plab boradi, va bu o'z navbatida trener hamda vrachga treirovkalarni tahlil qilishga va ularni to'g'ri rejalashtirishga yordam beradi.

## **13 BOB. SAMBO KURASHI BO‘YICHA TEXNIK USULLARINING TAVSIFI**

### **13.1. Extiyotlash va o‘z-o‘zini ehtiyotlash.**

#### *Umumiy ko‘rsatmalar.*

Sambo kurashi bilan shug‘ullanuvchi har bir sportchi texnik usullarni o‘rganishga kirishishdan oldin turli yiqilishlar chog‘ida o‘zini extiyotlash yo‘llarini, raqibga nisbatan tashlash usullarini bajarishda uni extiyotlash yo‘llarini yaxshi o‘zlashtirib olishi zarur.

Tashlashlarni bajarayotganda ehtiyotlash shundan iboratki, kurashchi:

-raqibining tanasi yiqilayotganda gilamga noqulay urilmasligi uchun uni ushlab yo‘naltiradi;

-raqibi yiqilayotganda uni ag‘darishga yo‘naltiradi;

-tashlashlarni bajarganda raqibi ustiga yiqilmaydi;

Muvozanatni yo‘qotganda ham uni bosib olmaydi.

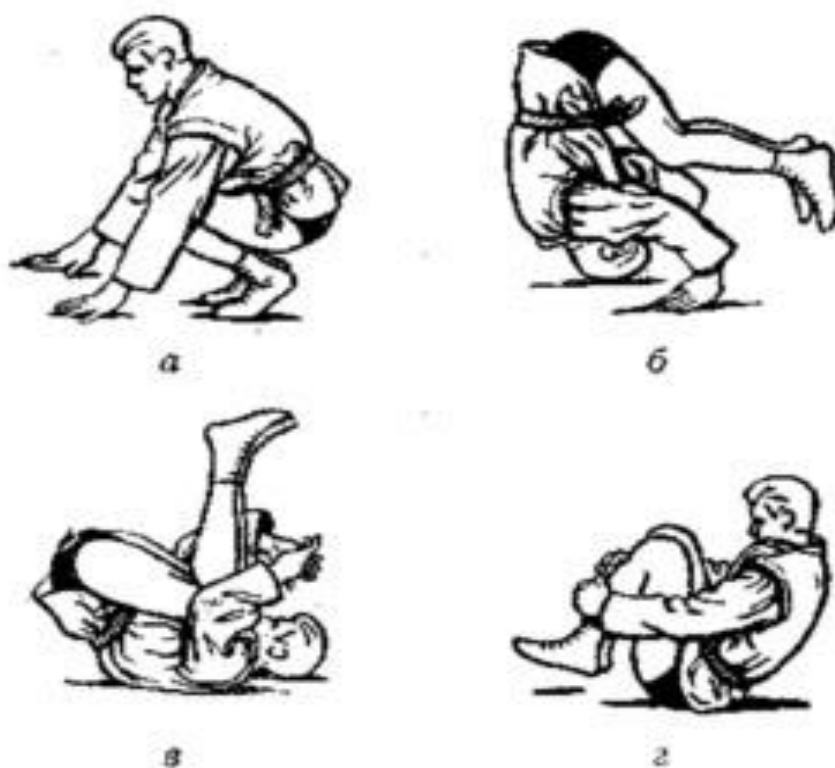
O‘z-o‘zini extiyotlash – bu xavfsiz yiqilish usullaridir. Turli yiqilishlar chog‘ida zarbani yumshata olish sportchini xar-xil jaroxat va lat eyishlardan saqlaydi. Xar bir sambochi yiqilishlar chog‘ida tegishli xarakatlarni avtomatik tarzda bajarishi zarur. Bunday xarakat mashg‘ulotning tayyorgarlik qismiga kiritiladigan maxsus mashqlarni bajarish jarayonida egallab olinadi.

O‘z-o‘zini extiyotlash yo‘llarini oddiydan murakkabga tomon tamoyili bo‘yicha o‘rganish lozim. Tashlashni amalga oshirayotganda, xujum qiluvchi ko‘pincha asosiy turish xolatida qoladi, uning raqibi esa biror tomonga to‘ntarishni yoki oldinga umbaloq oshish kerak. Oldinga yiqitishni xisobga olmaganida, o‘z-o‘zini extiyotlashning barcha yo‘llari bir yonboshdan ikkinchisiga yoki egallagan bel bilan yumshoq ag‘darishlardan iborat bo‘ladi.

O‘z-o‘zini extiyotlash yo‘llarini o‘rganishga kirishishdan avval shug‘ullanuvchilarni turli xil ag‘darishlar (orqasi bilan va dioganal bo‘yicha), yon tomonlarga burilishlar xamda g‘ujanak bo‘lish usullariga o‘rgatish kerak.

### ***Bosh orqali oldinga umbaloq oshish.***

Oyoqlarni juftlab, tizzalar orasini ochmagan xolda cho'qqayib o'tirish (1-rasm) «mazkur rasmda va boshqalarda xam usullarni bajarish kuchliligi belgilangan». Qo'llari oldinga uzatilib, kafti bilan gilamga qo'yiladi, bel bukilib, elka ko'krakga tiraladi. Bukilgan qo'llarga tayanib, bosh qo'llar orasidan o'tkaziladi va ensa qismi gilam ustiga qo'yiladi. Oyoq uchlari bilan oldinga yuqoriga etarilib, bukilgan belda dumalash bajariladi. Kuraklar gilamga tekkan zaxoti qo'llar bilan tizzalar "quchoqlab" olinadi, tovonni dumbaga (ketga) bosib, oyoqqa-cho'nqayib o'tirish xolatiga turiladi.



1-rasm Bosh orqali oldinga umbaloq oshish.



2-rasm Cho'nqayib o'tirish xolati.

Cho'nqayib o'tirish holatidagi umbaloq oshishni orqaga yiqilish bilan bajarish mumkin(3-rasm).



3-rasm . Orqaga yiqilish bilan umbaloq oshish.



4-rasm. Sakrab umbaloq oshish.

Cho'qqayib utirish xolatidan shug'ullanuvchi oldinga umbaloq oshishni to'g'ri bajarishiga o'tkazib olishdan so'ng uni yarim cho'qqayib o'tirish xolatidan oldinga sakrab bajarish va asta sekin to'siq ustidan sakrab umbaloq oshishga o'tish mumkin.

#### Orqaga ag'darish.

Gilamga o'tirib,oyoqlar yig'ilib olinadi, qo'llar oldinga kaftning pastka qaratib uzatiladi. Bel imkon qadar kengroq bukilib, bosh oldinga engashtiraladi va elka ko'krakka tiraladi. Orqaga itarilib, dumg'azadan ko'krakka teskari tartibda dumalash bajariladi, bosh, qo'l va oyoqlar xolati o'zgartirilmaydi.



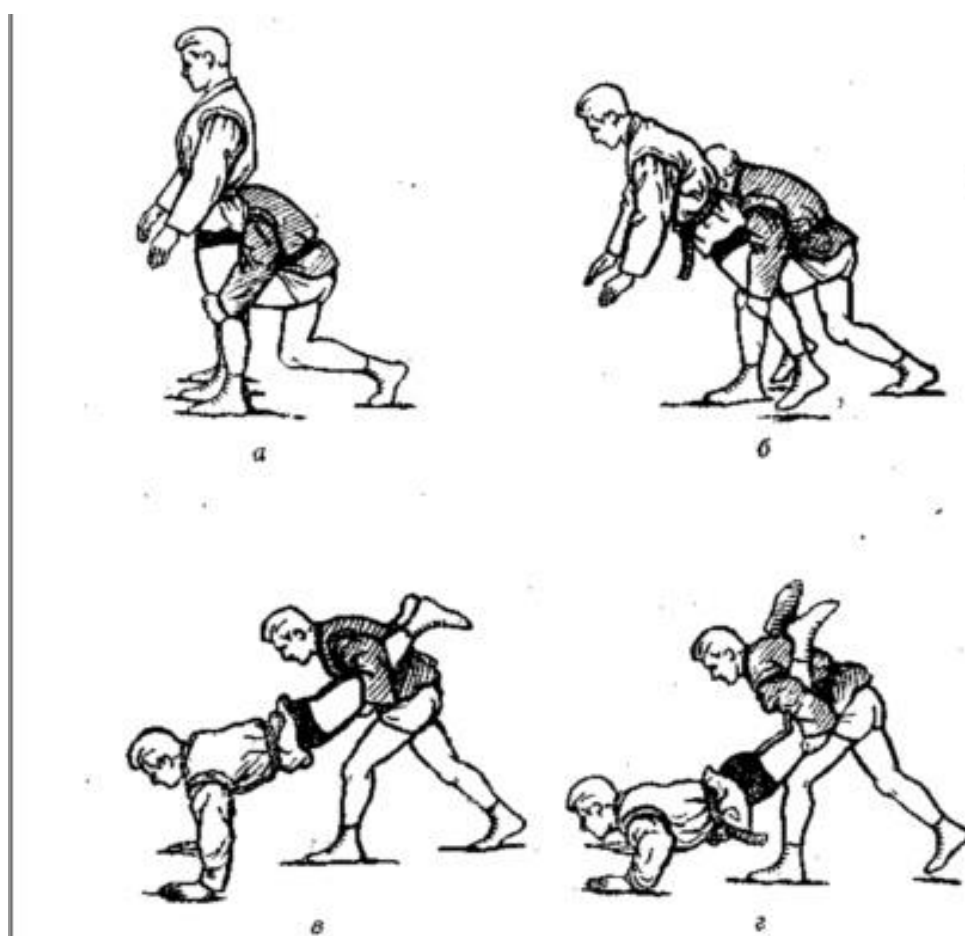
5-rasm Orqaga ag'darish.

### Oldinga yiqilish.

Oldinga yiqilish vaqtida gilamga yuz bilan urilmaslik uchun zarbani bukilgan qo'llar bilan yumshatib, panjalarga tayanib qolish lozim.

Safdagi asosiy turish xolatidan oldinga engashtirib, ko'krak bilan yiqilish bajariladi. Yiqilish paytida qo'llar oldinga uzatilib kaftlar gilamga qo'yiladi. Qo'llarni purjinasimon bukish yordamidayiqilishning oldi olinadi.

Oldinga yiqilish vaqtida o'z-o'zini extiyotlash bo'yicha mashq qilish uchun oldinga sakrashlar yoki orqadan ikkala oyoqni ushlab tashlashlarni bajarish bilan vazifa murakkablashtiriladi (6-rasm).



6-rasm Oldinga yiqilish.

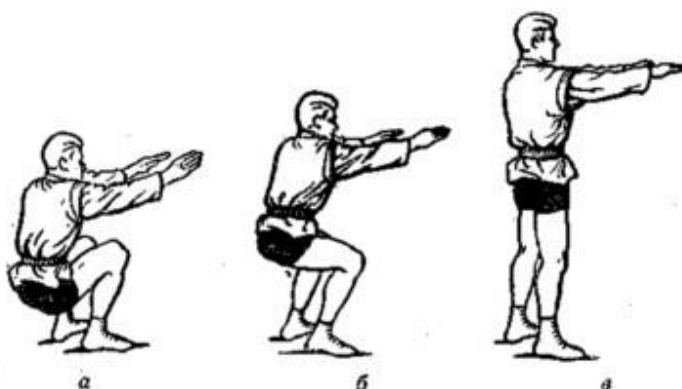
### Orqaga yiqilish.

Tizzalarni bukib, gilam ustida tovonlarga imkon qadar yaqin o'tiriladi, qo'llar oldinga uzatilgan, ilk ko'krakka tiralgan. Bosh, qo'l va oyoqlarning xolatini o'zgartirmay, bukilgan orqaga ag'darilish bajariladi, kuraklar gilamga tekkan zaxoti qo'llarni pastga-orqaga-yon tomonga keskin xarakatlantirib, gilamga uriladi va

dumalash to'xtatiladi(7-rasm). Gilamga urilayotganda, qo'llar rostlangan va yon tomonga bir oz kerilgan bo'lishi kerak, toki xar bir qo'l bilan gavda orasida 45—50 gradusli burchak hosil bo'lsin. Barmoqlar birlashtirilgan, kaftlar gilamga bosilgan, oyoqlar bukilgan, tos gilam ustidan ko'tarilgan. Mashq o'zlashtirib olingach, uni murakkabroq xolatlardan bajarishga o'tiladi. Dastlabki xolatlarni murakkablashtirishdan boshlab (8-rasm), keyinroq to'siq ustidan yoki "to'rt oyoqlab" turgan sherik ustidan oshib orqaga yiqilishga o'tiladi, yoxud eng oddiy tashlashlar bajariladi (9-rasm).



7-rasm orqaga yiqilishda yakuniy xolat.



8-rasm yiqilishlarni bajarish uchun dastlabki xolatlar.



9-rasm oldindan oyoqlarni ushlab tashlash vaqtida orqaga yiqilish.

### Yonboshga yiqilish.

Dastlabki xolatdan (8a rasga q) o'ng kurak yo'nalishida orqaga ag'darilish bajariladi. Oyoqlar gilamdan uzilgan zaxoti chap oyoq tovoni o'ng oyoq do'ngsasi ustiga (na podem) bosiladi va tizzalar ikki tomonga keriladi.

O'ng kurak gilamga tekkanida, rostlangan o'ng qo'lning pastga-orqaga-o'ngga yo'nalishdagi kuchli zarbasi bilan ag'darilish xarakati to'xtatiladi. Toz o'ngga burilib, bukilgan o'ng oyoq gilamga qo'yiladi, chap oyoq tovoni bilan o'ng oyoq do'ngchasini bosishda davom etib, keyin butun kaftiga joylashtiriladi. Chap qo'lni yuqoriga-oldinga shunday ko'tarish kerakki, uning panjasi o'ng qo'l panjasi ustida tursin. Bosh chap elkaga tiraladi

(10-rasm).

Yonboshga yiqilish mashqlarini asta sekin murakkablashtirib borib, ularni yarim cho'qqayib o'tirgan xolatdan, asosiy turishdan (8-rasmga q.) "to'rt oyoqlab" turgan sherik ustidan yiqilib va uning qo'li ustidan to'ntarilib bajarish kerak(15-rasmga q).



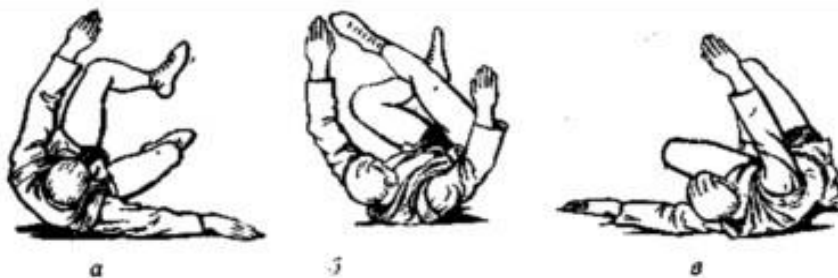
10-rasm. Yonboshga yiqilishda oxirgi xolat.

### Bir yonboshdan ikkinchisiga ag'darilish.

Orqaga ag'darilishni bajarish (11-rasm), boldirlar kesishtirib qo'yiladi, chap oyoq tovoni o'ng oyoq do'ngchasiga joylanadi va o'ng oyoq tovoni chap oyoq bilan dumbaga (ketga) bosilib, oyoqlar to'g'ri burchak xosil bo'lguncha ikki tomonga keriladi. O'ng yonboshga ag'darilib, o'ng qo'l zarbasi bilan yiqilishdan so'nggi xolat egallanadi (10-rasmga q). Shu xolatdan chap yonboshga ag'darilib o'tiladi. Gavdaning orqa qismi gilamga tekkan zaxoti boldirlar vaziyati o'zgartiriladi: o'ng oyoq tovoni chap oyoq do'ngchasiga qo'yiladi.



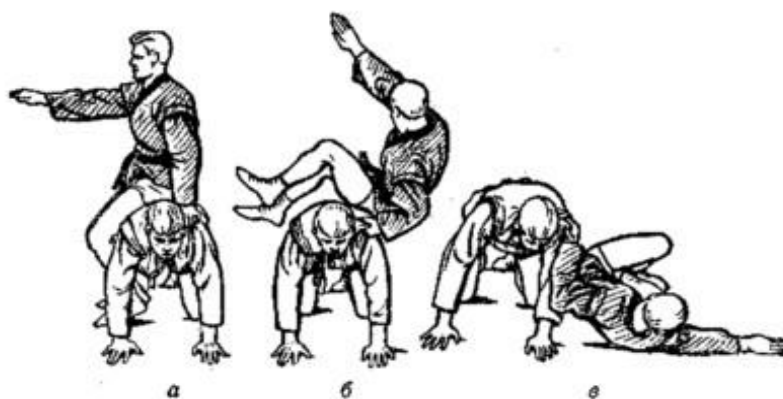
Chap qo'l zarb bilan gilamga urilgan vaqtda chap oyoq gilamga bosilib, o'ng oyoq uning oldiga butun kafti bilan joylashtiriladi.



11-rasm. Bir yonboshdan ikkinchisiga ag'darilish.

“to'rt oyoqlab” turgan sherik ustidan oshib yonboshga yiqilish

“To'rt oyoqlab” turgan sherikning o'ng yonboshida unga orqa o'girib turiladi. Chap qo'l bilan sherikning kiyimi chap elka qismidan ushlab olinadi. Yarim cho'qqayib o'tirgan xolatda o'ng qo'l oldinga uzatiladi (12-rasm). Belni asta bukib, iyakni ko'krakka tiragancha, sherikning chap yonboshi oldida xuddi o'tirayotgandan xarakter bilan orqaga yiqilish boshlanadi. Yiqilish sodir bo'lganda, chap qo'lni bukayotib, ayni vaqtda o'ng qo'lni rostlagan xolatda pastga-orqaga-o'ngga siltab, zarb bilan gilamga uriladi. So'ng tozni o'ngga burayotib, oyoqlar gilamga qo'yiladi va o'ng yonboshga yiqilish paytidagi kabi oxirgi holat egallanadi. Chap yonboshga yiqilishda sherikning chap yonboshi oldida turiladi, o'ng qo'l bilan esa uning kiyimi o'ng elkasidagi qismidan ushlab olinadi.

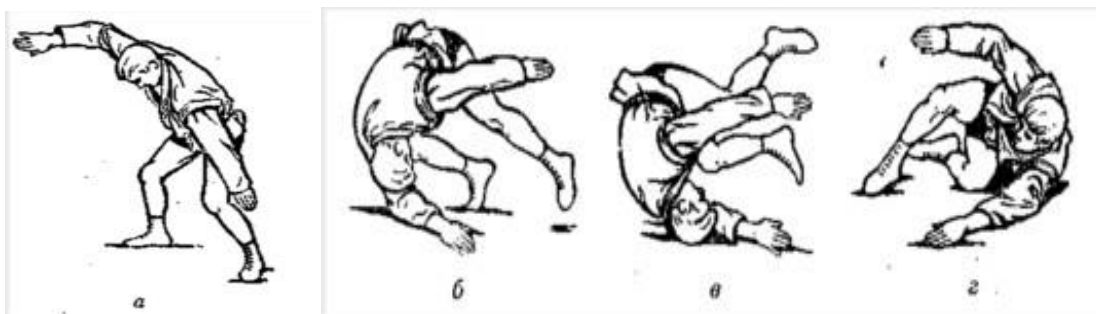


12-rasm. “To'rt oyoqlab” turgan sherik ustidan oshib yonboshga yiqilish.

Elka orqali (diogonal bo'yicha) umbaloq oshish.

O'ng oyoq tizzasiga turib, chap qo'l gilam ustiga qo'yiladi. Qo'l kaftini gilamda sirg'altirib, o'ng qo'l chap oyoq kafti tomon yo'naltiriladi va oldinga

egilaturib, o'ng elka gilamga chap qo'l bilan o'ng oyoq tizzasi orasiga joylanadi. Bosh chapga burilib, iyak ko'krakka tiraladi. Chap oyoq bilan itarilib, o'ng elkadan chap dumg'azaga orqa bilan ag'darilish lozim. Rostlangan chap qo'l bilan gilamga qattiq urib, dumalash xarakati to'xtatiladi va chap yonboshga yiqilish paytidagi kabi vaziyat egallanadi (13-rasm).



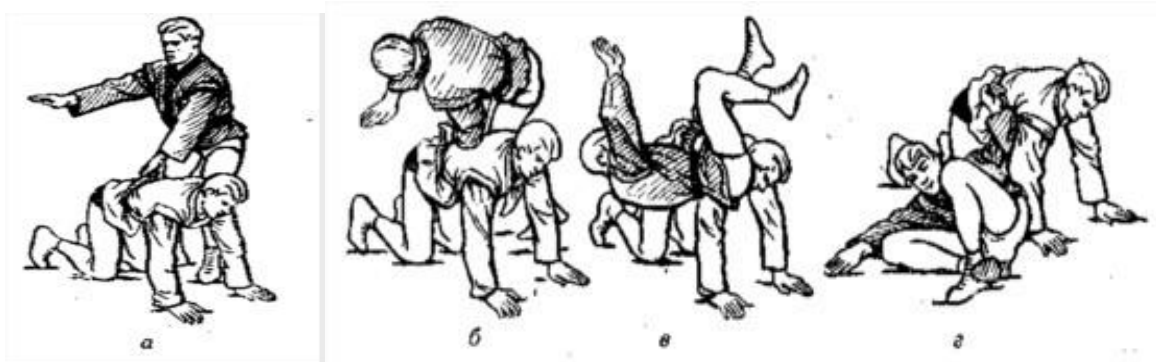
13-rasm. Elka orqali o'mbaloq oshish.

Asosiy turishdan elka orqali umbaloq oshish xarakatda bajariladi. O'ng oyoq bilan oldinga bir qadam tashlab, oldinga egilish va o'ng qo'l kaftini gilamga shunday qo'yish kerakki, barmoqlar chap oyoq kafti tomon yo'naltirilgan bo'lsin. O'ng qo'lning tirsagi bukilib, o'ng elka bilan ag'darilish boshlanadi xamda chap oyoq orqaga-yuqoriga siltanib, gavda o'ng elkadan chap dumg'azaga tomon ag'darilishgacha yo'naltiriladi. Harakat xuddi tizzadan umbaloq oshish kabi yakunlanadi.

“To'rt oyoqlab” turgan sherik ustidan o'mbaloq oshish.

“To'rt oyoqlab” turgan sherikning o'ng yonboshi tomondan unga qarab turiladi. O'ng qo'l panjasining bosh barmog'i pastka burilib, sherikning belbog'i orqa qismidan ushlab olinadi, chap qo'l oldinga uzatiladi. O'ng elka oldinga-pastga tomon siljiriladi va oyoqlar bilan itarilib, sherikning beli ustidan o'mbaloq oshiriladi, keyin elka orqali o'mbaloq oshgandagi kabi chap yonboshga yiqilish bajariladi (13-rasmga q.)

O'ng yonboshga yiqilishlarni mashq qilish uchun sherikning chap yonboshi tomonda turilib, uning belbog'i orqa qismidan chap qo'l bilan ushlab olinadi (14-rasm).



14-rasm “To’rt oyoqlab” turgan sherik ustidan o’mbaloq oshish.

Sherikning qo’li ustidan o’mbaloq oshish.

Sherik o’ng tomonlama turish holatida.

Sherikning o’ng yonboshi tomonga qarab shunday turish kerakki, chap oyoq uchi uning o’ng oyog’i uchi oldida bo’lsin. Sherik o’ng qo’lini bukib, kaftini yuqoriga qaratadi. O’ng qo’l bilan yuqoridan sherikning o’ng qo’li bilan ichki tomondan ushlab olinadi, bunda sherik yiqilishni bajaradigan sportchining o’ng qo’lini xuddi shu usulda ushlaydi. Oldinga egilib, sherikning o’ng qo’li qoriga bosiladi, chap qo’l sherikning o’ng qo’li ustidan kaftini pastga qaratib uzatiladi. Oyoqlar bilan oldinga-yuqoriga itarilib, birlashtirilgan o’ng qo’llar ustidan to’ntarilib, elka orqali o’mbaloq oshgandagi kabi chap yonboshga yiqilish bajariladi.

O’ng yonboshga yiqilishni mashq qilganda, sherikning chap yonboshi tomonda turib, chap qo’lni uning chap qo’li bilan birlashtirish kerak.(15-rasm).



15-rasm. Sherikning qo’li ustidan to’ntarilib yonboshga yiqilish.

“To’rt oyoqlab” turgan sherik ustidan orqaga yiqilish.

Sherik “to’rt oyoqlab” turadi.

Sherikning o'ng yonboshi tomondan unga orqa o'girib turiladi, qo'llar kafti pastga qaratib oldinga uzatiladi. O'tirayotib, bosh egiladi, iyak ko'krakka tiraladi va sherik ustidan oshib o'tib, uning chap yonboshi tomonda orqaga yiqilish bajariladi. Qo'llar bilan gilamga qattiq urilib, dumalash harakati to'xtatiladi.(16-rasm).

### 13.2. Turib kurashish usullari.

Sambo kurashida bellashuv tik turgan holatda boshlanadi va uning ko'p qismi shu holatda o'tkaziladi, faqat muvaffaqiyatsiz tashlash bajarilganidan keyingina kurash yotgan holda davom ettirilishi mumkin. Kamdan-kam hollarda sambochi raqibini ataylab ----- holatiga tushirib, og'riqli usul yoki ushlab qolishni qo'llash orqali bellashuvni o'z foydasiga hal qiladi. Turgan holda bellashishning vazifasi raqibni gilamga orqasi yoki yonboshi bilan tashlashdan iborat bo'lib, buning uchun yo sof yoki ochkolar bo'yicha g'alaba qayd etilishi mumkin.



16-rasm. “To’rt oyoqlab” turgan sherik ustidan orqaga yiqilish.

Biroq tashlashni amalga oshirishdan avval kurashchi hujum uchun qulay payt tanlab gilamda harakatlanadi, turli ushlab olishlarni bajaradi, raqibni muvozanatdan chiqaradi va shundan keyingina tashlashni amalga oshiradi.

Kurashda oyoqlar va gavdaning to'g'ri holati, yaxshi ushlab olishning va raqibni muvozanatdan chiqarish tashlashni bajarish muvaffaqiyatining 75% qismini taminlaydi.

### **13.3.Asosiy turish va harakatlanishlar.**

Sambo kurashida tik turishning yuqori (to'g'ri) va past turlari farqlanadi. Ularning har biri o'ng, chap va frontal ko'rinishlarga ega.

#### Yuqori (to'g'ri) turish.

Yuqori (to'g'ri) turish asosiy turish hisoblanadi.

#### Frontal turish

Bunday turishda kurashchining gavdasi bir oz oldinga egilgan, oyoqlar tizzasida bukilib, elka kengligida qo'yilgan bo'ladi. Oyoq kaftlari bir chiziqqa joylashtiriladi. Tana og'irligi ularga bir me'yorda, ko'proq kaftlarning old qismiga taqsimlanadi.

#### O'ng tomonlama turish.

Sambochi xuddi frontal turishdagi holatni egallaydi, farq shundaki, uning o'ng oyog'i bir kaft masofasida oldinga siljirilgan, chap oyoq esa chap tomonga 35-40 gradusli burchak ostida burilgan bo'ladi.

#### Chap tomonlama turish

Sambochi xuddi frontal turishdagi holatni egallaydi, farq shundaki, uning chap oyog'i bir kaft masofasida oldinga siljirilgan, o'ng oyog'i esa o'ng tomonga 35-40 gradus ostida burilgan bo'ladi.

Yuqori turish holatiga kirishgan sportchi tanasining vaziyati barcha harakatlarni tezroq bajarish va, demak, hujum xarakterlarini ham, raqib hujumlariga javob usullari va himoyalaniшни ham jadalroq amalga oshirishga imkon beradi.

#### Past turish.

Past turish himoyalaniش holatidir.

#### Frontal turish.

Kurashchining tanasi oldinga egilgan, oyoqlar orasi keng ochilib qo'yilgan va tizzalar ko'proq bukilib, qo'llar oldinga-yuqoriga uzatilgan.

#### O'ng tomonlama turish.

Sambochi xuddi frontal turishdagi holatni egallaydi, lekin farq shundaki, o'ng oyoq oldinga chiqarilib, tizzasida ko'proq bukilgan, chap oyoq esa chap tomonga 35-40 gradusli burchak ostida burilgan bo'ladi.

#### Chap tomonlama turish.

Sambochi frontal turishdagi holatni egallaydi; farqi tafovut shundaki, chap oyoq oldinga chiqarilgan, o'ng oyoq esa o'ng tomonga burilgan bo'ladi.

Past turishda bellashuv olib borganda kurashchi tanasining holati burilishlarni amalga oshirish, raqibni gilamdan uzib olish, oyog'i bilan hujum qilish, hujumlarga tez chap berish, qarshi hujumga o'tish imkonini bermaydi.

Bunday turishda xarakatlar yumshoq, sirg'aluvchi qadamlar bilan amalga oshirilishi kerak. Dastlab etakchi oyoq siljiydi, tana og'irligi unga o'tkaziladi, shundan so'ng undan ma'lum masofada yukdan ozod bo'lgan ikkinchi oyoq qo'yiladi va endi tana og'irligi bu oyoqqa o'tadi.

Ikkala oyoq kaftlari hatto juda qisqa muddatga ham gilamdan uzilmaydi.

Oldinga siljish vaqtida xarakat oldindagi oyoqdan boshlanadi va orqadagi oyoq ham xuddi shunday masofaga siljiydi. Orqaga xarakatlanish vaqtida avval orqada turgan oyoq surilib, keyin oldinda turgan oyoq ham xuddi shunday masofaga olib o'tiladi.

O'ng tomonga o'ng oyoq bilan, chap tomonga esa chap oyoq bilan harakatni boshlash kerak harakatlanish chog'ida tana og'irligi bir oyoqqa juda qisqa muddatga gavdaning holatini o'zgartirmagan holda o'tkazilishi mumkin.

### **13.4. Masofa va ushlarlar.**

Turib bellashishda masofa va ushlarlar juda muhim ahamiyatga ega. Ushlarlar qarang masofa ham belgilanadi.

Sambo kurashida masofalarning 5 turi farqlanadi:

- 1.) Ushlarlardan tashqari masofa- kurashchilar bir-birlariga tegmaydilar;
- 2.) Uzoq masofa- kurashchilar bir-birini engidan ushlab oladi;
- 3.) O'rta masofa- kurashchilar bir-birini old qismidan ushlab olishadi;

4.) Yaqin masofa- kurashchilar raqibini kiyimining orqa qismi (belbog'i)dan yoki bir qo'l bilan uning bo'ynidan ushlab oladilar;

5.) Jips masofa- kurashchilar bir-birini qo'li va belidan ushlaydilar yoki biri ikkinchisiga gavdasi bilan yopishib turadi.

Har bir kurashchi tashlashlarni muayyan usulda ushlab, demak ma'lum masofadan amalga oshiradi. Ushlash uchun kurashchi usul qo'llashga tayyorgarlikning juda muhim qismini tashkil etadi.

Quyidagi ushlash turlaridan foydalaniladi:

- Dastlabki ushlash- asosiy ushlab olishga o'tish uchun dastlabki holat sanaladi;

- Asosiy ushlash- uning yordamida tashlashlar bajariladi;

- Javoban ushlash- kurashchi raqibining ushlab olishiga javob tariqasida bajaradi, undan keyin o'zi xujum uyushtiradi, yoki raqib hujumiga javob usulini qo'llaydi.

- Mudofada ushlash- raqibning usul qo'llashini qiyinlashtirish yoki bunga yo'l qo'ymaslik uchun bajariladi.

Yuqorida sanab o'tilgan ushlashlarning har birini to'rtala vazifada qo'llash mumkin.

Ushlashlarning barcha turlarini ta'riflashga xojat yo'q, chunki ularga boshqa darsliklarda ta'rif berilgan.

Ikki holat ustida to'xtalamizki, jami usul, tayyorgarlik va tashlashlar ana shu holatlarda amalga oshiriladi.

Sambo kurashida eng ko'p uchraydigani chap qo'l bilan raqibning o'ng engini tashqi tomonidan yoki pastdan, tirsakka yaqin joydan ushlab olish, o'ng qo'l bilan esa yaktakning yoqasi yoki chap etagini ushlab olishdir. Ta'riflangan holat o'ng tomonlama ushlash, o'ng tomonlama turish holatida-o'ng tomonlama xujum holati deb ataladi.o'ng qo'l bilan raqibning chap engini tashqi tomonidan yoki pastdan, tirsakka yaqin eridan ushlab olish, chap qo'l bilan esa yaktakning yoqasi yoki o'ng qaytarmasini ko'krak ustida ushlab olish chap tomonlama ushlash, chap tomonlama turish holatida- chap tomonlama xujum xolati deb ataladi. Bu

holatlardan xar qanday yo'nalishda deyarli barcha tashlashlarni amalga oshirish mumkin.

Ushlashlar shunday mahkam bo'lishi kerakki, xar qanday lahzada qo'llar bilan zarur harakatlarni bajarish mumkin bo'lsin, lekin tirmashib, qo'llarni charchatadigan tarzda, raqibning eng sezilarsiz kuchlanishini ham his etishiga halal beradigan qilib ushlab olish mumkin emas

### **13.5. Muvozanatdan chiqarish.**

#### **Umumiy ko'rsatmalar.**

Sambo bilan shug'ullanadigan xar bir sportchi tashlashni o'rganishdan avval to'g'ri, xaraktchan asosiy turishni egallab olishi, gilamda xarakatlanishni o'rganishi, usul qo'llash uchun qulay laxza nima ekanini tasavvur etishi, o'zi ham shunday qulay laxzalarni yarata olishi lozim.

Har bir sambochi muvozanatdan chiqarishning barcha asosiy yo'llarini o'rganib olishi, tashlashni o'zlashtirganidan keyin esa, ulardan qay biridan so'ng tashlashni bajarishga o'tish onsonroq bo'lsa, ana shunisida to'xtashi kerak.

Kurashchilar "Tashlashni o'rganishdan ko'ra tashlashlarga tayyorlanishni o'rganishga, buning ustida mashq qilishga kamroq diqqatni qaratish mumkin" –deb o'ylasalar xato qiladilar, ba'zan bunga hatto ko'proq e'tibor berishga to'g'ri keladi.

Kurashchining maxorati tashlashni amalga oshirish uchun qulay sharoit yarata olishda ko'proq aks etadi. U o'z xatti-xarakatlari bilan raqibini biror lahza muvozanatni yo'qotishga, bir oyoqda turib qolish yoki biror tomonga og'ib ketishga majbur qilishi zarur, toki uning gavdasi og'irlik markazi tayanch maydonidan tashqariga chiqsin. Hujum qilayotgan kurashchi raqibining bu harakatini kuchaytirib, u og'ib ketgan tomonga tashlashni bajarishi, yoki muvozanatni tiklash maqsadida raqib ko'rsatayotgan qarshilikdan foydalanib, tashlashni teskari yo'nalishda bajarishi kerak.



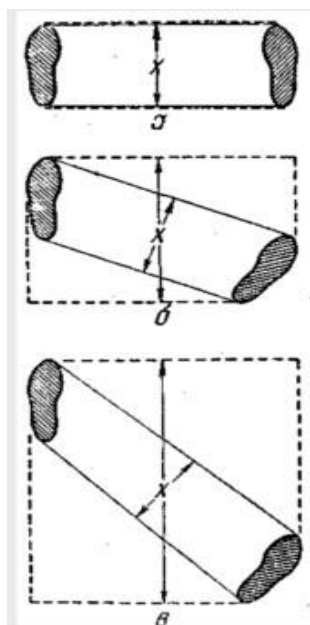
Shu tariqa, kurashda barcha tashlashlar yoki raqib xarakatini rivojlantirish, yoki uning xujumchiga ko'rsatayotgan qarshiligidan foydalanish orqali amalga oshiriladi.

Raqibning kuchi, harakat inertsiyasi va tana og'irligidan foydalanish tashlashning bajarilishini ancha engillashtiradi. Ayni paytda hujumchining o'zi havsiz holatda qoladi. Agar u usulni muvaffaqiyatsiz bajarsa, barqaror xolatni yoqotgan raqibning javob usulini qo'llashi juda qiyin kechadi. Kurashchining xolatini qachon barqaror deb xisoblash mumkin? Buning uchun uning tanasi og'irlik markazidan tushirilgan perpendikulyar tayanch maydonidan tashqariga chiqmasligi kerak (17rasm). 17,a rasmda yuqori frontal turish ko'rsatilgan; tana og'irligi har ikkala oyoqqa bir me'yorda taqsimlangan. 17 rasmda turish holati o'zgartirilganda, tayanch maydonida yuz bergan siljishlar ko'rinib turibdi:

B- chap tomonlama yuqori turish,

V-chap tomonlama past turish.

Har bir rasm o'rtasidagi qaychisimon (X)-ni shu paytda tanasining og'irlik markazi joylashgan diagonallar kesishmasidir.



17-rasm xar turish xolatlarida tayanch maydoni. Rasmlardan ko'rinib turibdiki, sambochining xolati yonlama yo'nalishlarda barqaror, old va orqa yo'nalishlari esa barqaror emas.

Yuqori turishda (o'ng yoki chap tomonlama) kurashchi yonlama, old va orqa yo'nalishlarda nisbatan barqaror, oldingi o'ng va orqa chap burchaklar yo'nalishida uncha barqaror emas.

Bu yo'nalishlarda barqarorlikning buzilishini oldinga yoki orqaga qo'yilgan qisqa qadamlar yordamida tezgina tiklab olish mumkin.

Past turishda (o'ng yoki chap tomonlama) kurashchi oldingi o'ng va orqa chap burchaklar yo'nalishida uncha barqaror emas, shu bilan birga, muvozanatni tez tiklab xam ololmaydi, chunki oyoq kaftlari bir-biridan, shuningdek, gavdasining og'irlik markazi joylashgan nuqtadan ancha uzoqda. Muvozanatni tiklash uchun u katta qadamlar qo'yishi va gilamdan oyog'i bilan itarilishi yoki raqibga osilib, shu tariqa uning xujum qilish uchun qulay sharoitlar yaratib berishiga to'g'ri keladi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib xulosa qilish mumkin: yuqori (chap yoki o'ng tomonlama) turish tashlashlarni bajarish uchun eng qulay dastlabki xolat bo'lish bilan birga, manyovr o'tkazish, raqibini muvozanatdan chiqarish, u xujum boshlaganda esa o'zining barqaror xolatini saqlab qolish uchun eng muvofiq, eng xarakatchan vaziyat ekan.

Tik turish xolatida bellashuv olib borganda, xar bir sambochining vazifasi yaxshilab ushlab, raqibini muvozanatdan chiqarish, tashlashni amalga oshirishdan iborat. Biroq mazkur vazifani kurashchilar turli bajaradilar.

Asosan uch usul qo'llaniladi:

- 1.) O'z kuchidan foydalanish;
- 2.) Raqibning kuchi va xarakati inertsiasidan foydalanish;
- 3.) O'o'o'z kuchi bilan raqibning kuchi va xarakati inertsiasidan uyg'unlashtirib fodalanish.

Dastlabki ikki usuldan foydalanadigan sambochilar ayrim bellashuvlarda muvafaqiyatlarga erishishlari mumkin, lekin yirik musobaqalarda yuksak sportnatijalarini ko'rsatishga qodir emaslar.

Eng yaxshisi- uchinchi usul bo'lib, bunda kurashchi raqibining kuchi va xarakati inertsiasidan foydalanadi hamda o'zi xam kuch beradi, natijada raqibini

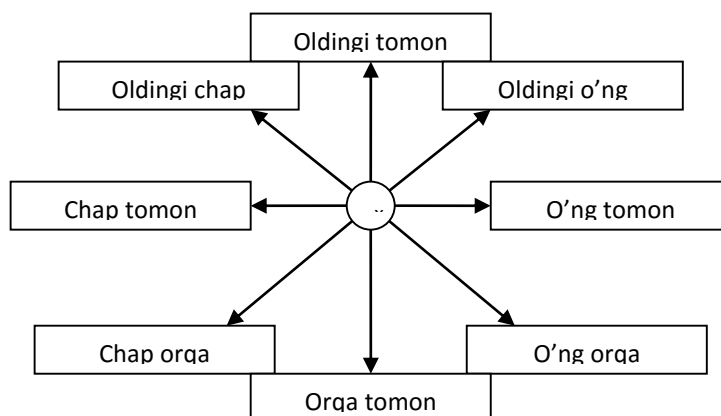
onsonlik bilan muvozanatdan chiqaradi yoki uni barqarorlikni saqlab qolish uchun qarama-qarshi yo'nalishda katta kuch sarflab xarakat qilishga majbur etadi.

Bu xarakatlarni misollar yordamida taxlil qilib ko'ramiz.

1- misol. Xujumchi o'ng tomonlama turish xolatidagi raqibini chap qo'li bilan oldinga tortadi, u qarshilik ko'rsata boshlaganda esa, tortishni keskin to'xtatadi. Shu yo'l bilan u raqibini orqaga egilishga majburlaydi, raqib dastlabki xolatiga qaytishga urinayotganda, xujumchi uning xarakatiga muvofiqlashtirib yana oldinga tortadi. Raqib onsongina muvozanatdan chiqariladi.

2- Misol. Xujumchi o'ng tomonlama turish xolatidagi raqibini oldinga tortadi, u qarshilik ko'rsata boshlaganda esa keskin ravishda raqibini u tortayotgan yo'nalishda orqaga itaradi. Bu xolatda raqib tezgina muvozanatdan chiqadi.

Raqibni muvozanatdan chiqarishning bu ikkala usuli xujumning kuchini raqibning kuchlanishi hamda uning xarakati inertsiyasi bilan uyg'unlashtirishga asoslangan bo'lib, raqibning turish xolati va uning kuchlanish yo'nalishlaridan kelib chiqib, bu usullarni 8ta asosiy yo'nalishlarda qo'llash mumkin.



18 rasm. Kurashchi xarakatlanishning asosiy yo'llari.

Keltirilgan misollarda raqib xujumchining tortishlariga turishini o'zgartirmagan xolda qarshilik ko'rsatdi, lekin oldinga yoki orqaga bir qadam tashlaganda, u ham barqaror vaziyatini biror muddat yo'qotgan va xujumchi bundan foydalanib qolgan bo'lardi. Bundan tashqari raqib o'zini o'ng orqa va chap old yo'nalishlarda omonat xolatga tushiradi, xujumchi uni qo'li bilan tortish (itarish)

yo'nalishini o'zgartirish, chap oyog'i bilan qadam tashlash, o'ng oyoqda gavdani chapga burish, yoki raqibni o'ng orqa yo'nalishda orqaga itara turib oldinga-chapga egilish orqali muvozanatdan chiqarishi mumkin.

Shunday qilib, raqibni uch yo'l bilan muvozanatdan chiqarish mumkin: qo'l bilan tortib yoki itarib, qadam tashlab (orqaga yoki oldinga) hamda gavdani burib yoki egib.

Ko'pincha muvozanatdan chiqarish ikki- uchta yo'lni uyg'unlashtirgan xolda bajariladi. Masalan, bir xarakat ketidan ikkinchisini izchil ravishda bajargancha, oldinga bir qadam qo'yish, qo'llar bilan orqaga-pastga itarish xamda gavdani oldinga egish mumkin. Bu holatda bir yo'nalishga amal qiladigan ikki yoki uch xil kuchning qo'shilishi yuz beradi va raqib qisqa muddatda ularga teng bo'lgan o'z kuchini ro'para qilishga, ayni vaqtda barqaror xolatni saqlab qolishga qiynaladi.

Raqibning sust va faol qarshiligini engish, uni barqaror vaziyatdan chiqarish juda murakkab vazifa.

Raqibni muvozanatdan chiqarish uchun xujumchi ko'pgina mushak guruxlari (qo'llar, oyoqlar, gavda) kuchini sarflaydi xamda xarakatni katta tezlikda bajarib, bunda raqibning kuchi va xarakat inertsiasidan foydalanadi.

Usulni bajarishga tayyorlanish paytida qo'l, oyoq va gavda xarakatlarini aloxida taxlil qilib chiqamiz. Xujumni tayyorlash va o'tkazishda qo'llar xarakati juda muxim ahamiyatga ega. Albatta, tashlashga tayyorlanish va uni amalga oshirishda oyoq va butun gavda faoliyatning axamiyatini kamaytirish yaramaydi, lekin xujumchining kuchlanishi faqat qo'llar orqali raqibga ko'chadi. Qo'llar bellashayotgan kurashchilar orasidagi bog'lovchi xalqa xisoblanadi. Xujumchi raqibning sezilar-sezilmas kuchlanishini xam (tortish yoki bosim) his etishi va shu laxzadayoq unga javob qaytarishi: qo'llarning qisqa, keskin xarakatlari orqali, oyoq va gavda kuchlanishlarini navbat bilan ishga solish, raqibini muvozanatdan chiqarish hamda qisqagina muddatga aloxida mushak guruxlarini bo'shashtirgan xolda tezgina tashlashni bajarishga o'tishi lozim.

Ko'pgina kurashchilarning qo'pol xatosi shundan iboratki, ular raqibni barqaror xolatdan chiqargach, alohida mushak guruxlarini bo'shashtirmay turib,

darxol tashlashlarni bajarishga kirishadilar. Bu esa tashlashni bajarish vaqtida xujumchining xarakterlarini susaytirib qo'yadi. Tashlash sof kuch bilan bajarilib, unda katta texnik nuqsonlarga yo'l qo'yiladi, ko'p xollarda esa tashlash umuman amalga oshmaydi, raqib tezgina vaziyatini o'zgartirib, qarshi xujumga o'tadi.

Raqibini barqaror xolatdan chiqargach, tashlashni bajarishga o'tish yo'lini yaxshi egallay olmagan kurashchilar bellashuvni faol xujumkor uslubda olib borishga qo'rqadilar va samaradorlik darajasini pasaytirib yuboradilar, buning ustiga chiroyli jang namoish eta olmaydilar. Agar qo'l raqib bilan bog'lovchi asosiy xolda bo'lsa, oyoqlar ham bellashuvda juda muhim vazifani bajaradi. Oyoqlar kurashchining gilamda manyovrlar bajarishi uchun asosiy vosita bo'lib xizmat qiladi xamda qo'llar va gavda bilan tashlashlarni bajarishga tayyorlanish, ularni amalga oshirishda tayanch xisoblanadi. Ular gavdani o'ziga, chapga burish, yarim aylana yasash mexanizmi, raqibni oshirib tashlash uchun tayanch (chalish, to'sish, ilish), ko'taruvchi mexanizm (to'ntarishlar, elkadan, boshdan oshirib tashlashlar), raqibning tayanchini yo'qotish mexanizmi (oyoq bilan to'sish, ilib olish) vazifalarini bajara oladi.

Oyoqlar xolati xujumga tayyorlanishda juda muxim ro'l o'ynaydi: raqibni muvozanatdan chiqarishga tayyorlaydi yoki qo'llar bilan uning muvozanatdan chiqarilishini kuchaytiradi hamda raqib amalga oshiradigan xujumlarda xavfsizlikni ta'minlaydi.

Raqibni muvozanatdan chiqarish vaqtida gilamda shunday xarakterlanish kerakki, unga yana kim kuchliroq ta'sir o'tkazib, qo'ldan bergan barqaror xolatini tiklab olishiga imkon yaratmaslik zarur. Xujumchi xarakterlanish chog'ida raqibga ta'sirini susaytirmasligi, balki qo'llar bilan tortishni yoki itarishni kuchaytirishi, gavdasini egish, og'dirish yoki burish, tayanch oyoqqa tayanishini kuchaytirish orqali o'z ta'sirini oshirishi lozim. Ba'zan sambochilar raqibini muvozanatdan chiqarishdan tashlashni bajarishga o'tish vaqtida qo'pol xatoga yo'l qo'yadilar. Tashlashni amalga oshirish uchun gilamda xarakterlanish chog'ida raqibga ta'sirini kuchaytirish o'rniga ular ilgari ishga solgan kuchlanishlarini bo'shashtiradilar. Shu laxzada ular qandaydirqisqa muddat davomida omonat xolatga tushib qoladilar va

shu tariqa raqiblariga boy berilgan barqarorlikni tiklab olish, xatto xujumga o'tish imkonini beradilar.

Raqibini qisman yo'qotilgan barqarorlik xolatida ushlab turishni uddalabgina qolmay, balki o'z xarakatlanishi, gavdasini burish yoki egish, o'z gavdasi og'irligidan foydalanish orqali bu omonatni kuchaytira olgan kurashchigina xar qanday raqib bilan bellashuvda muvafaqiyat qozona oladi.

Raqibni muvozanatdan chiqarish vaqtida xujumchining gavdasi qo'l yoki oyoqlaridan kam rol bajarmaydi. Burilish va egilishlarni bajarayotganda, yuqori elka kamari qo'llar xarakatining kuchi xamda hamda ampletudasini orttiruvchi richag vazifasini o'taydi, tana og'irligini tayanch maydonidan tashqariga ko'chirib, raqibga o'z vazni bilan ta'sir ko'rsatadi.

Shuningdek gavda raqib oshirib tashlanadigan richag (qo'lni elka ustidan, elka ostidan, beldan oshirib tashlashlar uchun).

Ko'taruvchi mexanizm (orqaga tashlashlar, to'ntarishlar vaqtida) vazifasini bajarish mumkin.

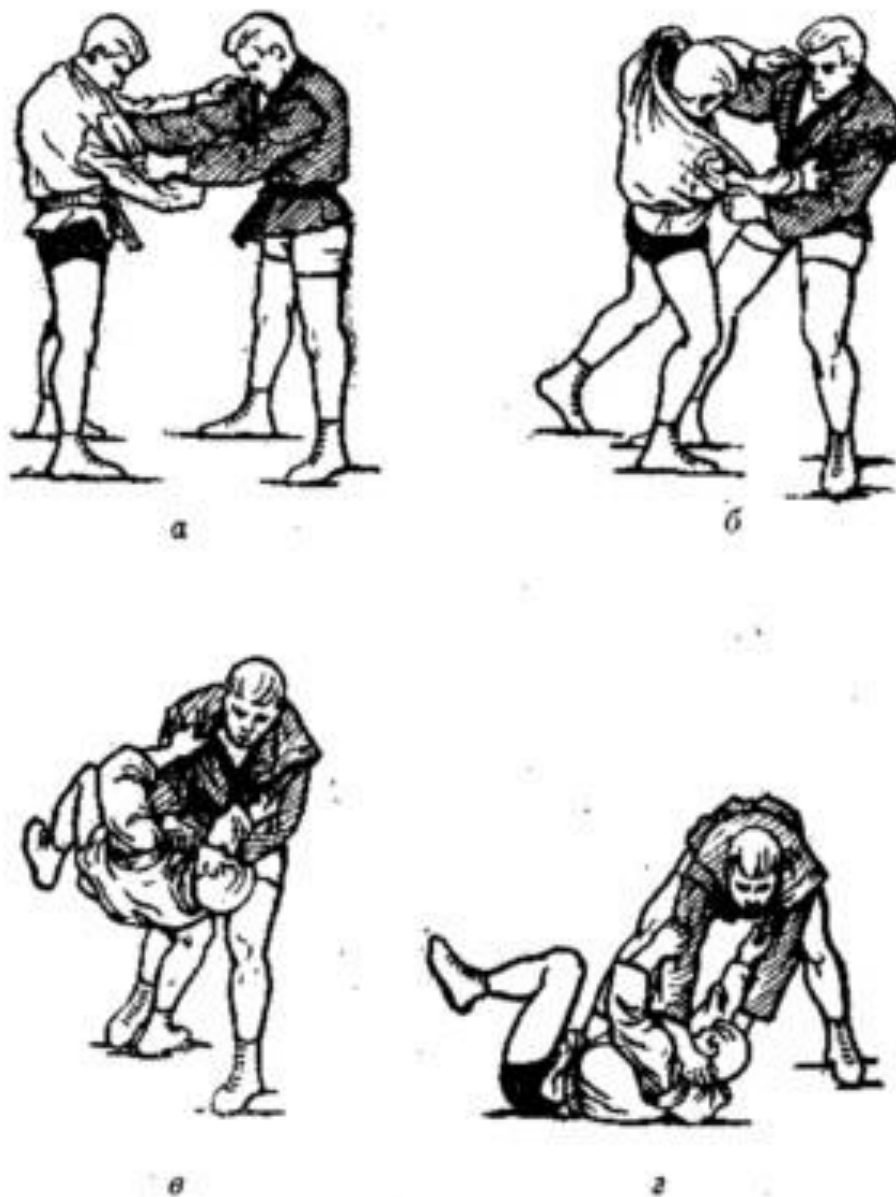
### **13.5.1.Qo'llar bilan muvozanatdan chiqarish.**

#### **Orqaga pastga zarb bilan yiqitish**

Kurashchilar o'ng tomonlama xujumkor xolatda. Chap qo'l bilan raqib pastga oldinga tortiladi, o'ng tomoni bilan elkasidan orqaga itariladi. Bu raqibni elkalarini rostlab chapga burishga, orqaga egilib, tana vaznini tovonlarga ko'chirishga majbur etadi. Unga orqaga qadam tashlash imkonini bermay, qattiq ushlab olish bilan u yoki bu tomon burilishiga qarshilik ko'rsatishi lozim. Keyin chap oyoq bilan bir qadam tashlab, raqibning o'ng oyog'i tashqari tomoniga qo'yish, bunda qo'llar bilan aytilgan yo'nalishda bosishni davom ettirish kerak. O'ng oyoqni raqibning oyoqlari orasiga tezgina joylashtirib, gavdani oldinga egish orqali bosimni kuchaytirish xamda qo'llar bilan bosgancha,raqibni orqasiga yiqitish zarur.

Oyoqlar xarakati boshida ketma-ketlikda bajarilishi xam mumkin: dastlab o'ng oyoq keyin chap oyoq bilan

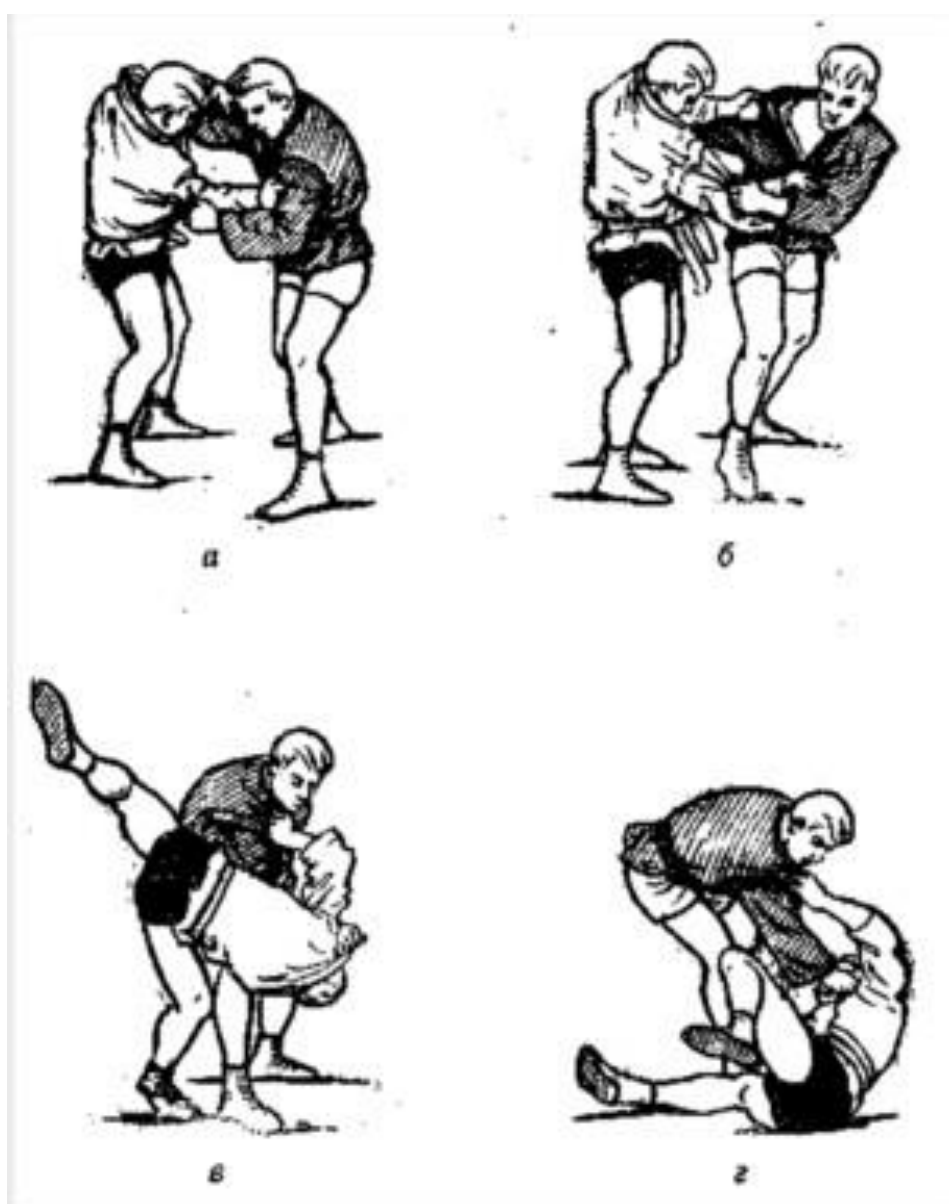
bir qadam tashlanadi. Pastki frontal turishda chap oyoq raqib oyoqlari orasiga, o'ng oyog'i esa chap oyoq yoniga qo'yiladi. (19-rasm)



19-rasm Orqaga-pastga zarb bilan yiqitish.

### Oldinga zarb bilan yiqitish

Qo'llarni tirsakdan bukib, raqibni o'zi tomon tortish va shu tariqa raqibni oldinga egib olish kerak; raqib tana og'irligini tana uchlariga ko'chirib, bir lahzaga hujumchining chap elkasiga tiralib qoladi. Shu lahzada o'ng oyoq uchini ichkariga qilib joylashtirish va chap oyoqni uning yoniga qo'ya turib, gavnani chapga burish hamda raqibning harakat yo'nalishiga yuzma-yuz turib olish lozim. Bunda qo'l harakatlari yo'nalishi o'zgartiriladi: chap bilan raqib pastka-chapga tortiladi, o'ngi bilan esa uning elkasi yuqoriga-oldinga tomon itariladi(20-rasm).

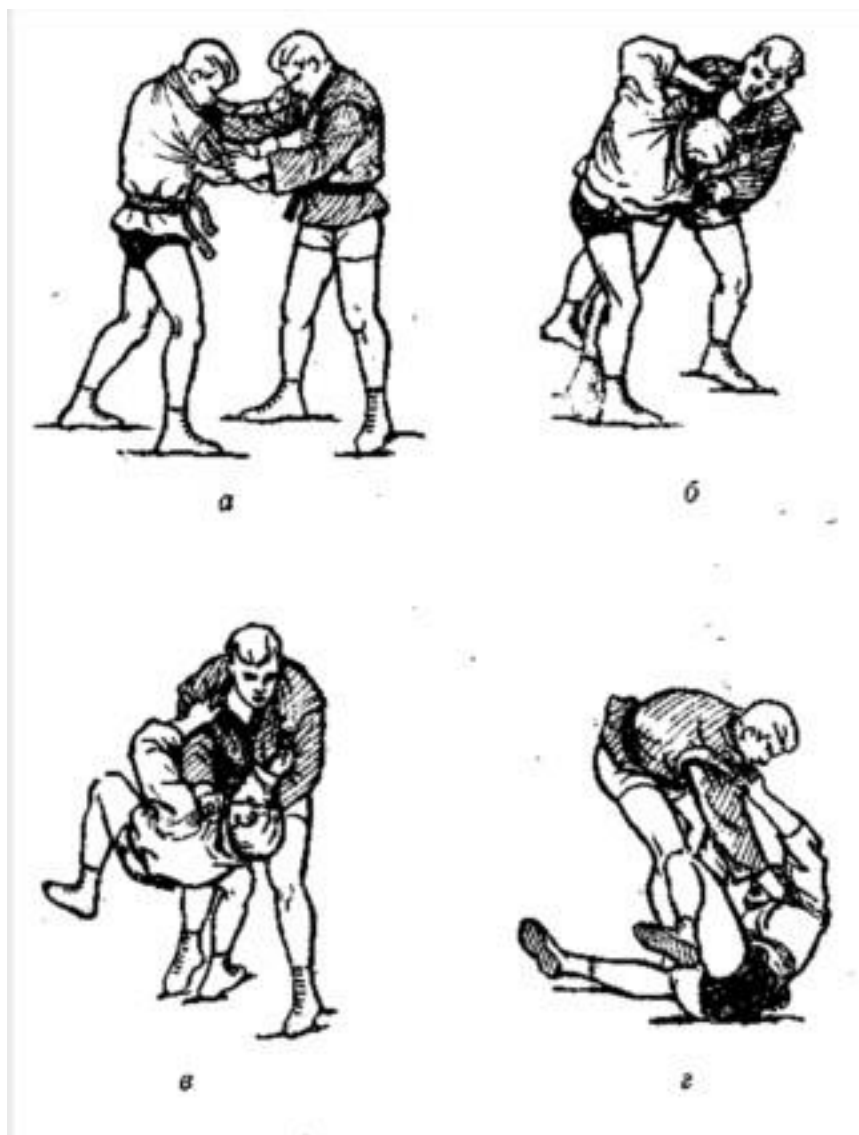


20-rasm Oldinga zarb bilan yiqitish.



### Orqaga zarb bilan yiqitish

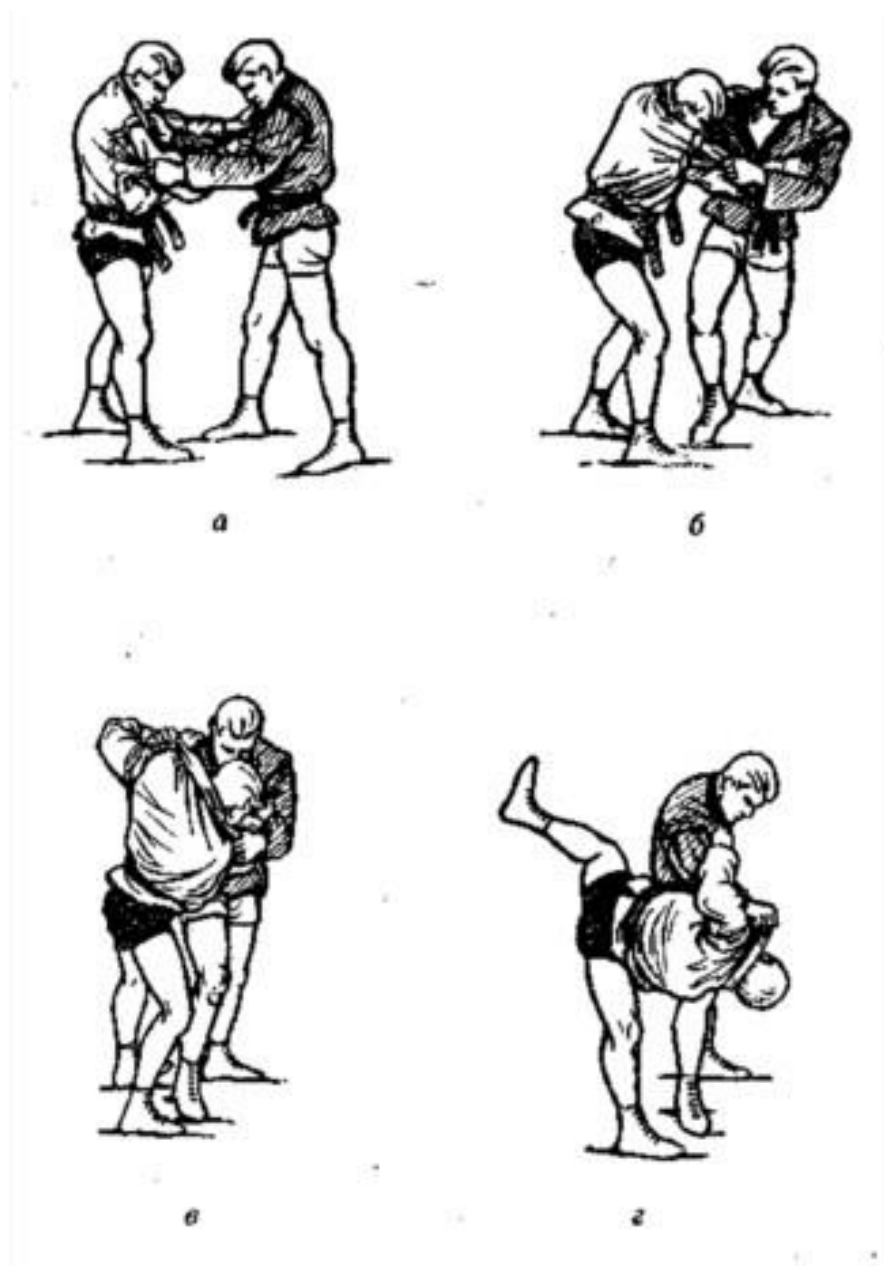
Chap qo'l bilan raqib pastga tortiladi, o'ngi bilan orqaga itariladi. Shu bilan bir vaqtda chap oyoq oldinga-chapga-raqibning o'ng oyog'i tashqi tomoniga siljiriladi, o'ngi esa uning oyoqlari orasiga qo'yiladi. Bunda qo'llar harakati yo'nalishi o'zgartiriladi: ikkala qo'l bilan orqaga pastga tomon qiya yo'nalishda itariladi. Bu usulning birinchi bosqichida raqib asosan chap oyog'ining kaftida va o'ng oyoqning tovonida turgan bo'ladi. So'ngi bosqichda raqibning chap oyog'i uchi ham yukdan xolos bo'ladi; u ikkala oyog'ining tovonida turib, orqaga egilishda davom etadi va orqasiga yiqiladi (21-rasm).



21-rasm. Orqaga zarb bilan yiqitish.

### O'ngga-oldinga zarb bilan yiqitish

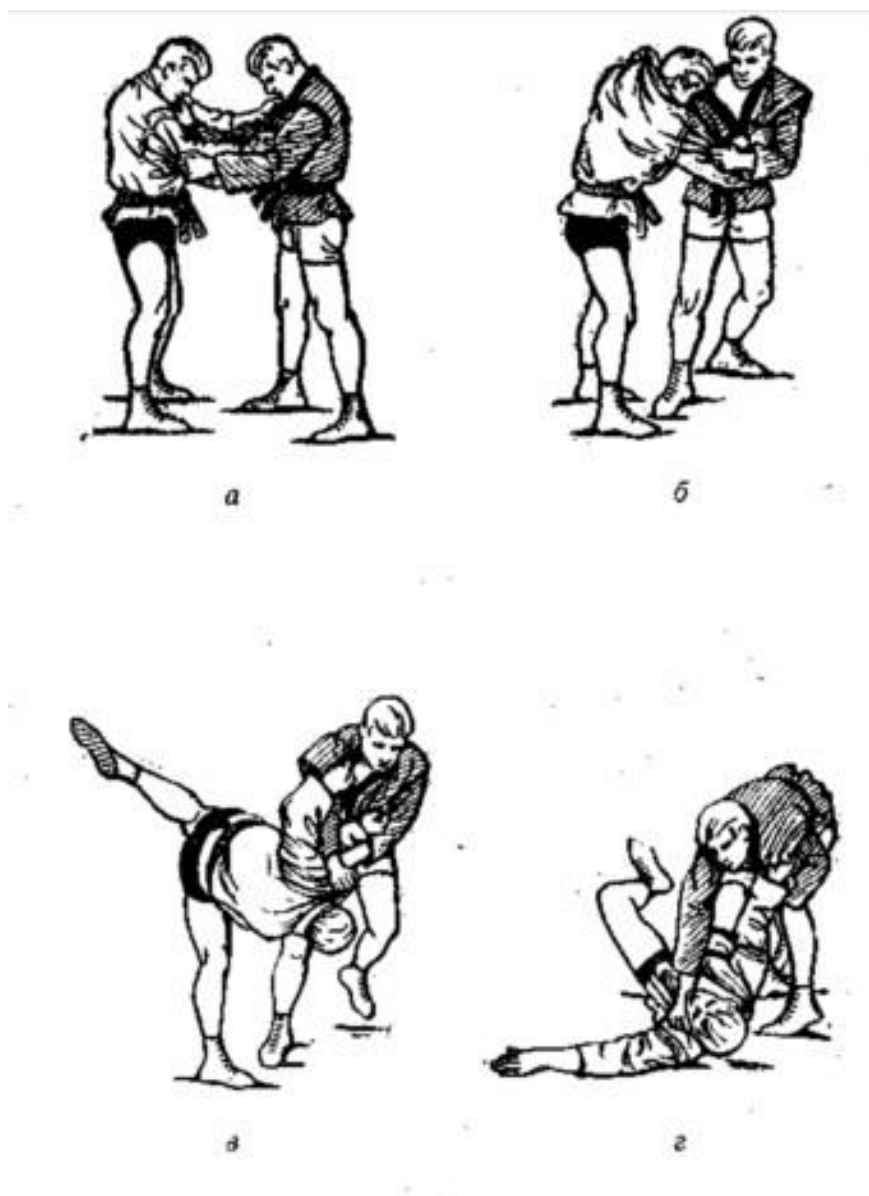
Chap qo'li bilan hujumchi raqibning o'ng qo'lini o'z yonboshiga tortishi va shu tariqa uni o'ng oyog'i uchida turishga majbur etishi, ayni paytda o'ng qo'li bilan chapga-yuqoriga-orqaga bosishi kerak. Raqib o'ngga-oldinga egilgan paytda chap oyoqni orqaga o'ng oyoqning uchi orqasiga qo'yib, gavda chapga buriladi va qo'llar harakati tez o'zgartiriladi ikkala qo'l bilan raqib qiya yo'nalishda pastgag'oldinga itariladi; shunda u orqasiga yiqiladi (22-rasm).



22-rasm.O'ngga-oldinga zarb bilan yiqitish.

### O'ngga oldinga zarb bilan yiqitish

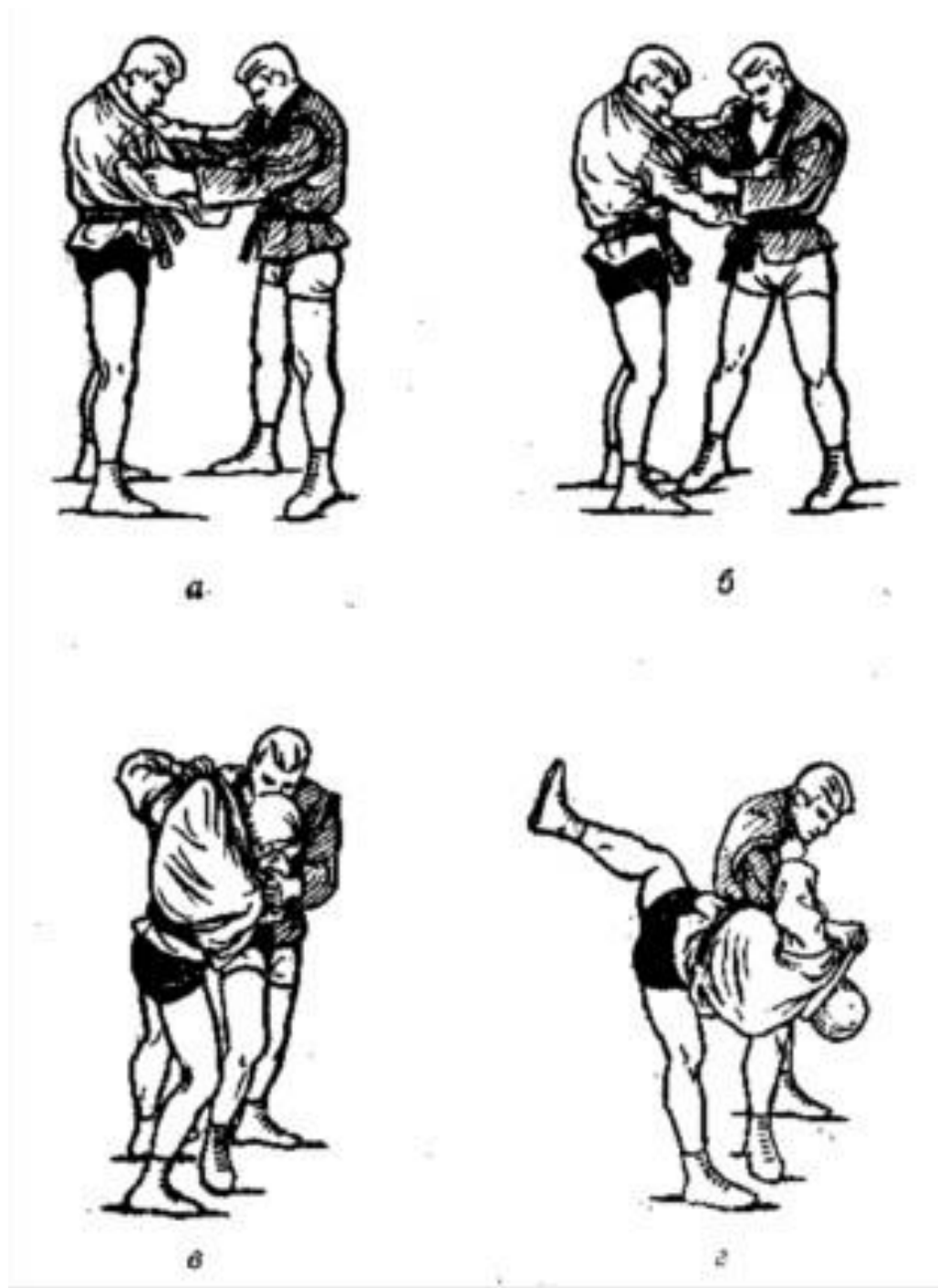
Hujumchi chap qo'li bilan raqibni siltab o'ziga tortadi va uni o'ng oyoqda turib qolishga majbur qiladi. Ayni chog'da o'ng oyog'iga tayanib, gavdasini chapga burayotib, o'ng qo'li bilan raqibni chap elkasiga qiya yo'nalishda orqaga-pastga bosadi. Raqib o'ngga og'ib, yiqiladi (23-rasm).



23-rasm. O'ngga-oldinga zarb bilan yiqitish.

### O'ngga-oldinga zarb bilan yiqitish

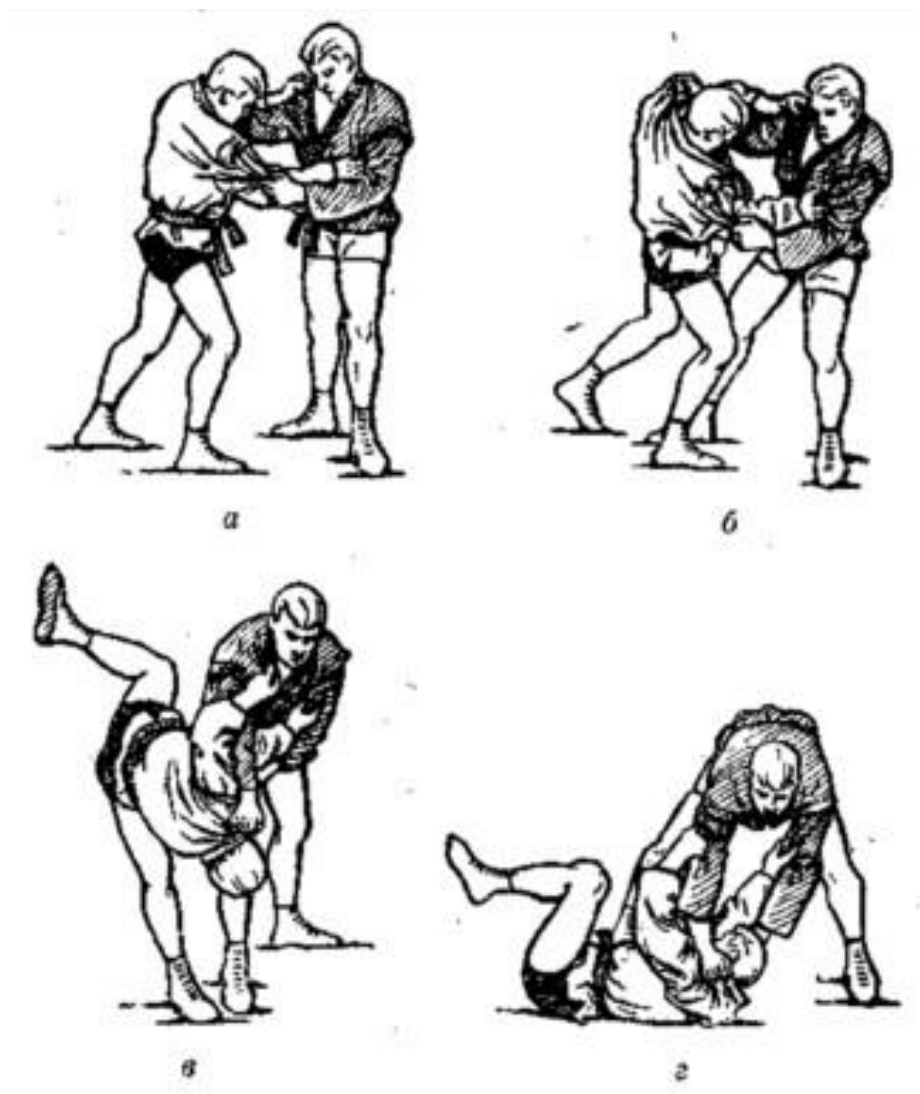
Hujumchi ikkala qo'li bilan raqibni qiyalatib pastga (o'ziga-pastga) o'zining chap yonboshi tomon siltab tortadi (chap qo'li bilan o'ngiga qaraganda kuchliroq). Raqib o'ngga-oldinga og'ib ketadi va xavoda burilib, orqasiga yiqiladi (24-rasm).



24-rasm. O'ngga-oldinga zarb bilan yiqitish.

### O'ngga zarb bilan yiqitish

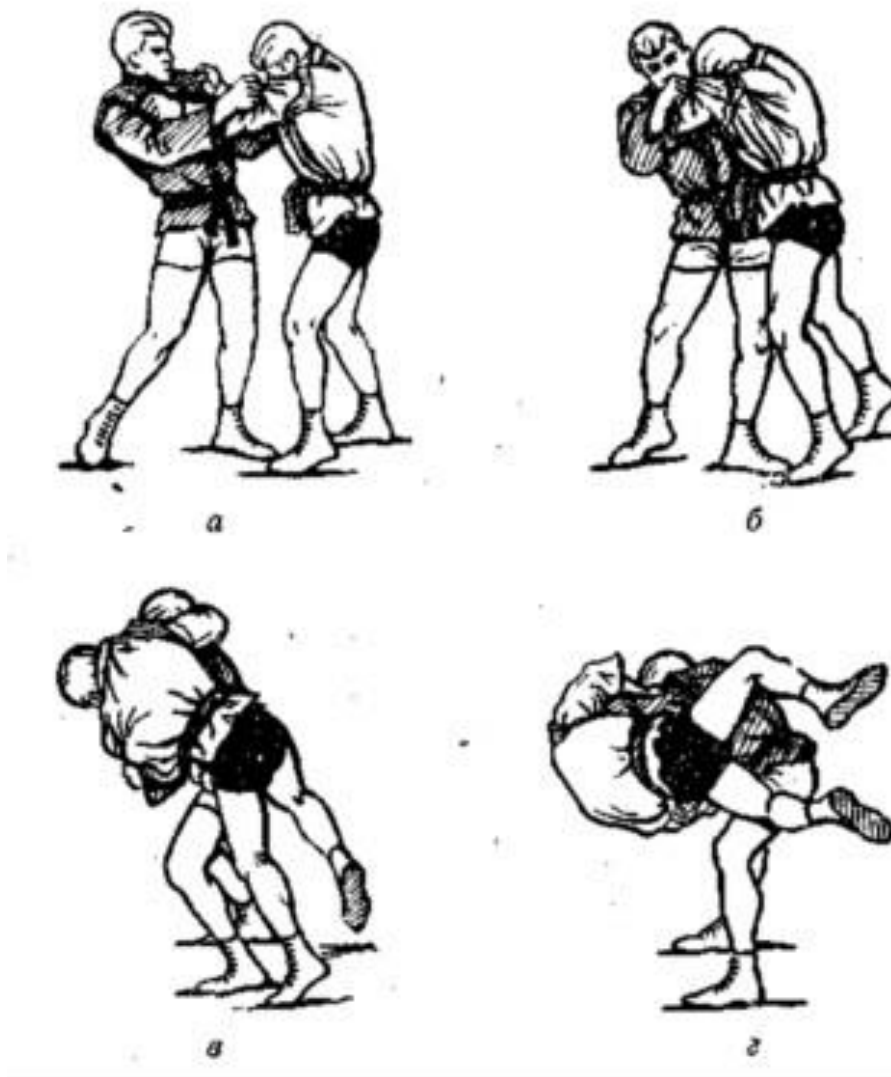
Hujumchi chap qo'li bilan raqibni qiyalatib pastga-o'zining chap yonboshi tomon tortadi, o'ng qo'li bilan uni chap elkasidan qiyalatib orqaga-yuqoriga itaradi. Raqib tanasi og'irligini chap oyog'iga ko'chirib, o'ngga-oldinga egilganida, o'ng qo'lning harakat yo'nalishi o'zgartiriladi: qiyalatib chapga-pastga (chapga-oldinga-pastga) itariladi. Raqibni hujumchining chap yonboshiga tortayotgan chap qo'l bilan uni oldinga-o'ngga egib, o'ng qo'lning siltovi bilan havoda burilishga va orqaga yiqilishga majbur etiladi (25-rasm).



25-rasm. O'ngga zarb bilan yiqitish.

### Oldinga zarb bilan yiqitish.

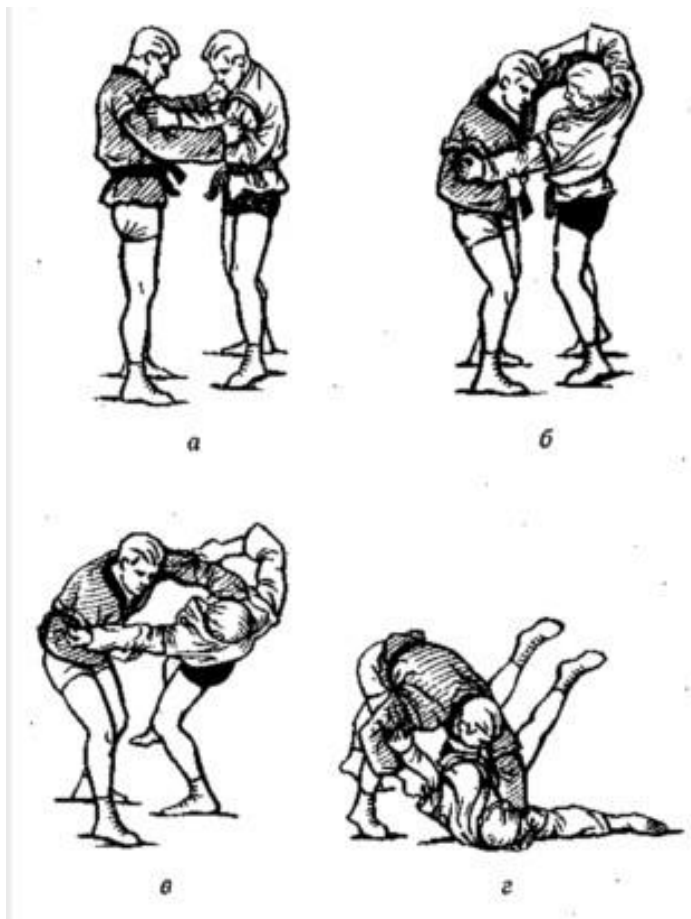
Kurashchilar chap tomonlama hujum holatida turadilar. Raqib ikkala qo'li bilan oldinga yuqoriga to oyoq uchida turib qolmagunicha tortiladi va shu zahoti o'ng oyoq bilan chapga-orqaga bir qadam tashlanadi. O'ng oyoqni joylashtirish bilan bir paytda o'ng qo'lning harakat yo'nalishi o'zgartiriladi: uning chap qo'li oldinga-pastga shunday keskin tortiladiki, raqib tanasi og'irligini chap oyog'iga o'tkazsin. Chap qo'l bilan avvalgi yo'nalishda harakat davom ettiriladi, shundan raqibning o'ng oyog'i bir oz ko'tariladi. Keyin qo'llar harakati yo'nalishi yana o'zgartiriladi: o'ng qo'l bilan oldinga tortib, raqibni o'z tanasi og'irligini chap oyoq uchiga ko'chirishga majburlash, chap qo'l bilan o'ngga-pastga itarib, uni chapga-oldinga og'dirish lozim. Raqib havoda burilib, orqasiga yiqiladi (26-rasm).



26-rasm. Oldinga zarb bilan yiqitish.

### Orqaga-yonga zarb bilan yiqitish.

Kurashchilar chap tomonlama hujumkor holatni egallamaydilar. Hujumchi o'ng qo'li bilan raqibni qiyalatib oldinga-pastga o'zining o'ng yonboshi tomonga tortadi. Chap qo'li bilan esa uni chap elkasidan to'g'riga-orqaga itaradi. Raqib burilgan zahoti o'ng oyoqni oldinga-o'ngga (raqibning chap oyog'i tashqi tomoniga) qo'yish va tana og'irligini o'ng oyoqqa ko'chirish bilan bir vaqtda qo'llar harakati yo'nalishini o'zgartirish kerak: ikkala qo'l bilan o'z tanasi harakati (og'ishi) yo'nalishida qiyalatib o'ngga-pastga itariladi. Raqib tana og'irligini tovoniga ko'chirib, belini orqaga egib turadi va gavdasi orqaga yanada ko'proq egilib, orqasiga yiqiladi (27-rasm).

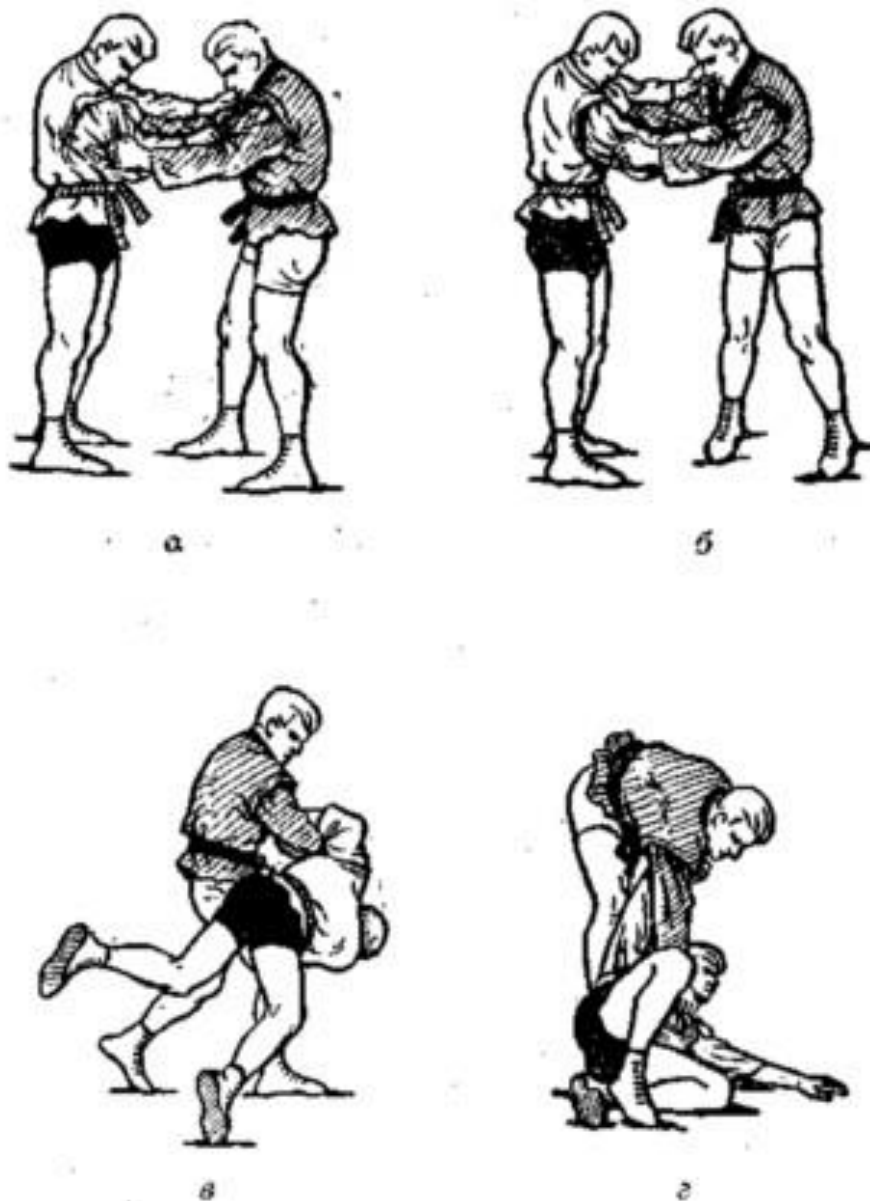


27-rasm. Orqaga-yonga zarb bilan yiqitish.

Raqibni tovonida turishga majbur qilish qo'llar va gavdaning tezkor va aniq harakatlari bilan amalga oshirilishi kerak, bunda hujumchining qo'l harakatlari yo'nalishi o'zgartirilayotgan lahzada raqib orqaga qadam tashlab, barqaror holatni saqlab qolishga ulgirmasligi zarur.

### Yonga zarb bilan yiqitish.

Chap oyoq bilan chap tomonga bir qadam tashlanadi va ayni paytda ikkala qo'l bilan raqib qiya yo'nalishda chapga-pastga tortiladi. Raqib o'z tanasi og'irligini o'ng oyog'iga o'tkazib, o'ng oyog'iga og'adi. O'ng oyoqni chapi yoniga qo'yib, u bilan bir harakatda va ikkala qo'l harakati yo'nalishini o'zgartirish orqali elkalarni chapga burish kerak: chap qo'l bilan raqib qiyalatib pastga, o'ng qo'l bilan esa chapga-pastga tortiladi. Oldinga-yon tomonga qattiq og'ib qolgan raqib to'ntarilib, orqasiga tushadi (28-rasm).

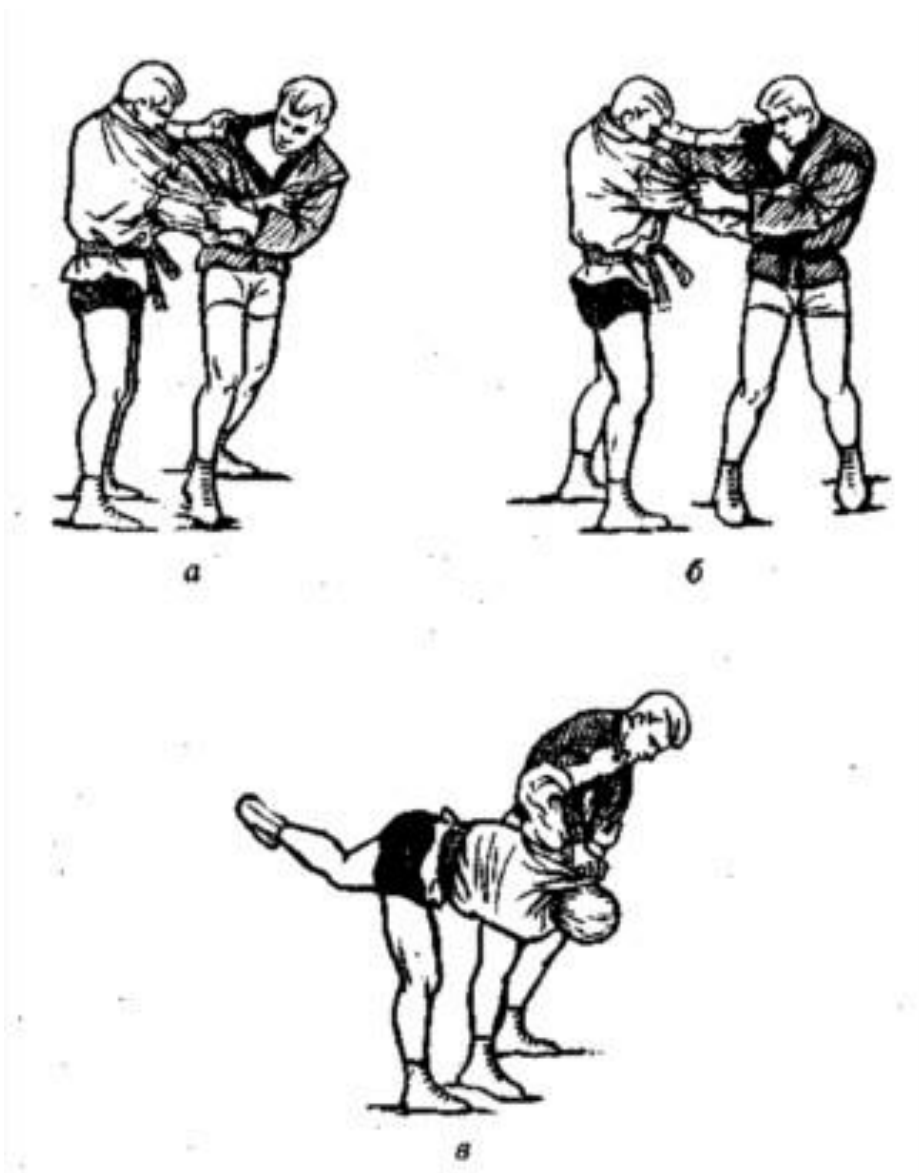


28-rasm. Yonga zarb bilan yiqitish.



### Oldinga-pastga zarb bilan yiqitish.

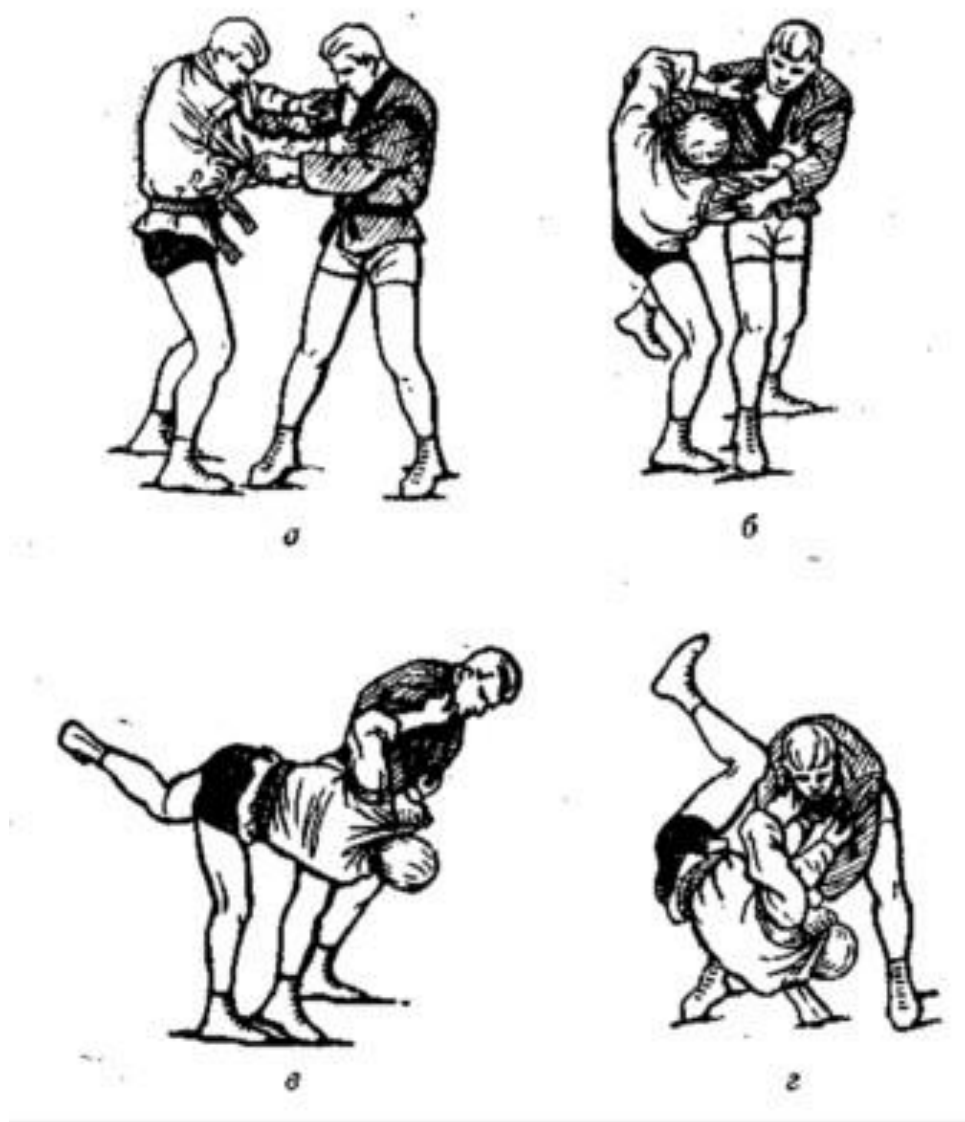
Raqibni ikkala qo'l bilan to u oldinga egilib, oyoq uchiga turib qolmaguncha oldinga-pastga tortiladi. Shundan so'ng qo'llar harakati yo'nalishi o'zgartiriladi: chap qo'l bilan o'ngga-yuqoriga siltab tortish, o'ngi bilan esa yuqoriga va chapga-pastga itarish bajariladi. Raqib tanasi og'irligini o'ng oyog'i uchiga ko'chirib, chap oyog'ini erkin qo'yadi; Shu paytda hujumchi gavdasini o'ngga burib, o'ng qo'lining zarbasi bilan raqibni ham shu yo'nalishda burilishga va orqasiga yiqilishga majbur etadi. (29-rasm)



29-rasm. Oldinga-pastga zarb bilan yiqitish.

### Oldinga-yonga zarb bilan yiqitish.

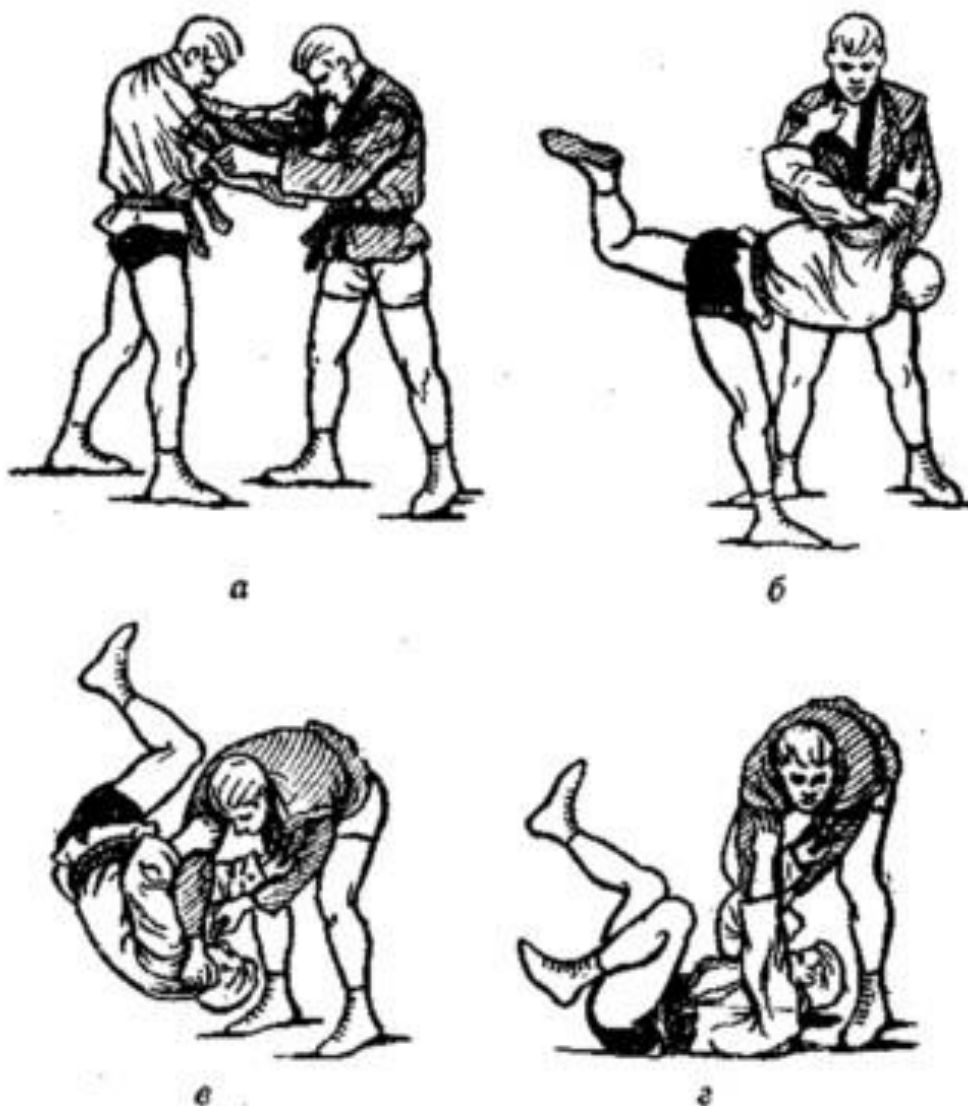
Hujumchi chap qo'li bilan raqibni qiya yo'nalishda oldinga-pastga o'zining chap yonboshi tomonga tortadi, o'ng qo'li bilan esa orqaga-qiyalatib o'ngga-pastga itaradi. Raqib engashgan zahoti chap oyoqni o'ng oyoq orqasiga, uchini chapga qaratib qo'yish va chapga burib, raqibning harakati yo'nalishiga qarab turib olish kerak. Ayni paytda chap qo'l harakati yo'nalishi o'zgartirilib, oldinga-yuqoriga (yoki to'g'riga -oldinga) tortiladi. O'ng qo'l bilan raqibni avvalgi yo'nalishda itarish davom ettiriladi. Raqib oldinga-o'ngga qattiq engashib, havoda to'ntariladi va orqasiga yiqiladi (30-rasm).



30-rasm. Oldinga-yonga zarb bilan yiqitish.

## Yonga zarb bilan yiqitish

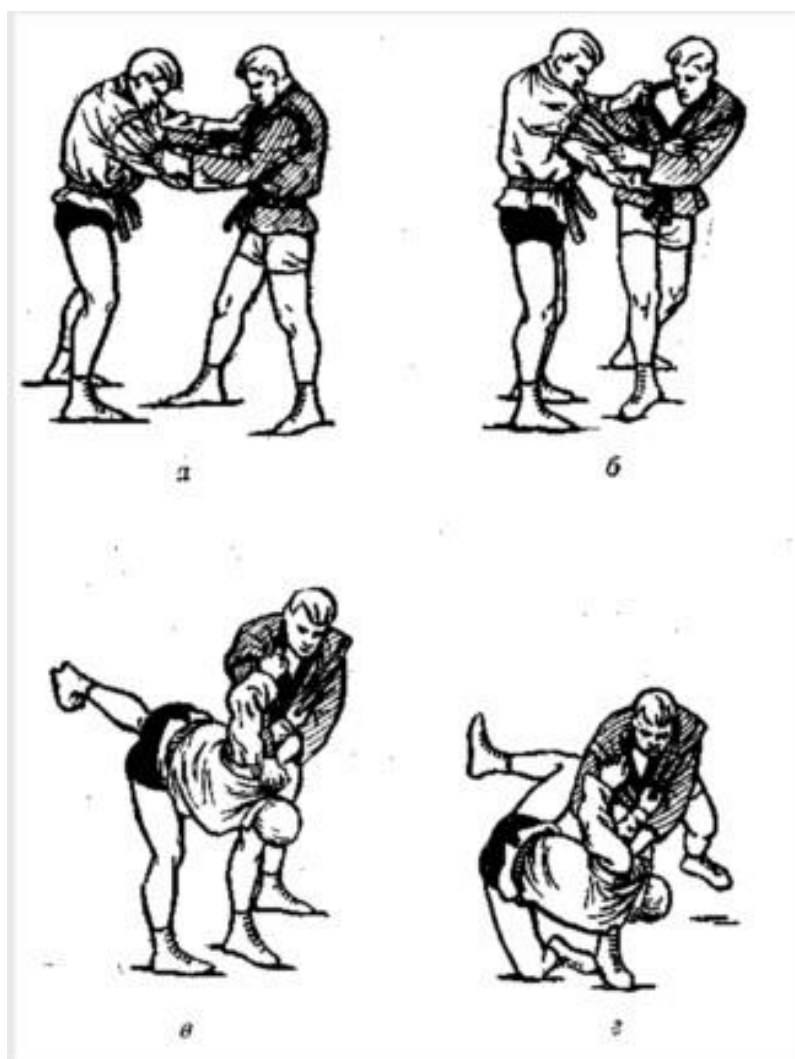
Chap qo'l bilan raqib to'g'riga-pastga, o'ng qo'l bilan esa yoysimon harakat orqali o'ngdan-chapga-yuqoriga itariladi (hujumchining chap elkasi tomon). O'ng qo'l harakati raqib qayta ushlashni bajargan paytda yoki zaif ushlab olishda siltab bajariladi. Raqib engashgan zahoti qo'llar harakati yo'nalishi o'zgartiriladi: o'ng qo'l bilan yuqoriga-o'ngga-orqaga tortish davom ettiriladi (hujumchining qo'lini o'ng elkasidan uzoqlashtirib roslashi hisobiga bajariladi), shunda raqib yonboshi bilan hujumchiga yanada ko'proq buriladi; chap qo'l bilan esa qiyalatib o'ngga-pastga itariladi. Raqib tanasi og'irligini o'ng oyog'iga ko'chiradi va havoda to'ntarilib, orqasiga yiqiladi (31-rasm).



31-rasm. Yonga zarb bilan yiqitish.

### Oldinga-yonga zarb bilan yiqitish.

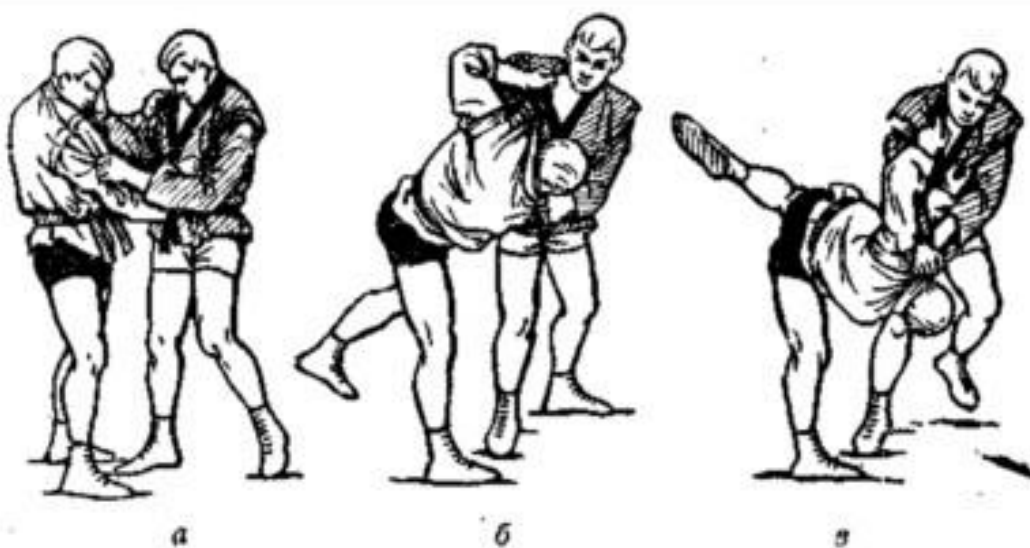
Ikkala qo'l bilan raqib to oldinga engashib, tanasi og'irligini o'ng oyog'iga yoki oyoqlari uchiga ko'chirmaguniga qadar to'g'riga-oldinga tortiladi. Ayni vaqtda chap oyoq uchi bilan o'ng oyoq orqasiga qo'yilib, chap tomondan yarim aylana yasaladi va raqib harakati yo'nalishiga qarab turib olinadi. Chapga burilgan zahoti qo'llar harakati yo'nalishi o'zgartiriladi: raqib o'ng oyog'i bilan oldinga qadam tashlab barqaror holatni egallab ololmasligi uchun chap qo'l bilan u qiyalatib oldinga-pastga qattiq tortiladi (hujumchining chap yonboshi tomon), o'ng qo'l bilan esa qiya yo'nalishda chapga-pastga itariladi. Chap oyoq oldinga siljilib, tana og'irligi unga ko'chiriladi va oldinga engashish hamda elka kamarini chapga burish orqali itarish kuchi oshiriladi (32-rasm). Raqib tanasi og'irligini o'ng oyog'iga oladi va havoda to'ntarilib, orqasiga yiqiladi.



32-rasm. Oldinga-yonga zarb bilan yiqitish.

### **Oldinga-yonga zarb bilan yiqitish.**

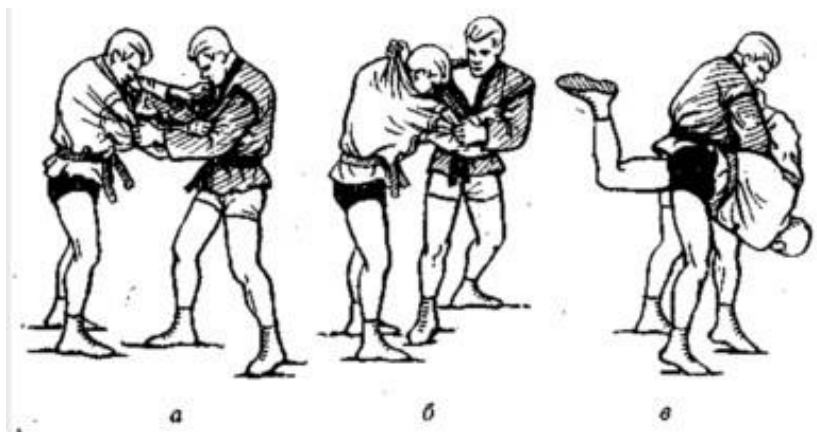
Hujumchi raqibini o'ng qo'l bilan to'g'ri pastga, chapi bilan o'ngga, bir oz yuqoriga tortadi. Raqib o'ngga-oldinga og'a boshlaydi. Shu paytda chap oyoqning uchi o'ng oyoqning orqasiga qo'yilib, raqibning harakati yo'nalishiga qarab turish uchun burilish bajariladi. Ayni paytda qo'llar harakati yo'nalishi o'zgartiriladi: chap qo'l bilan yoysimon harakat qilinib yuqoriga, o'ngi bilan esa qiya yo'nalishda orqaga-pastga itariladi, shu tariqa raqibni shunday burish kerakki, u orqasiga yiqilsin (33-rasm).



33-rasm .Oldinga-yonga zarb bilan yiqitish.

### **Oldinga-yonga zarb bilan yiqitish.**

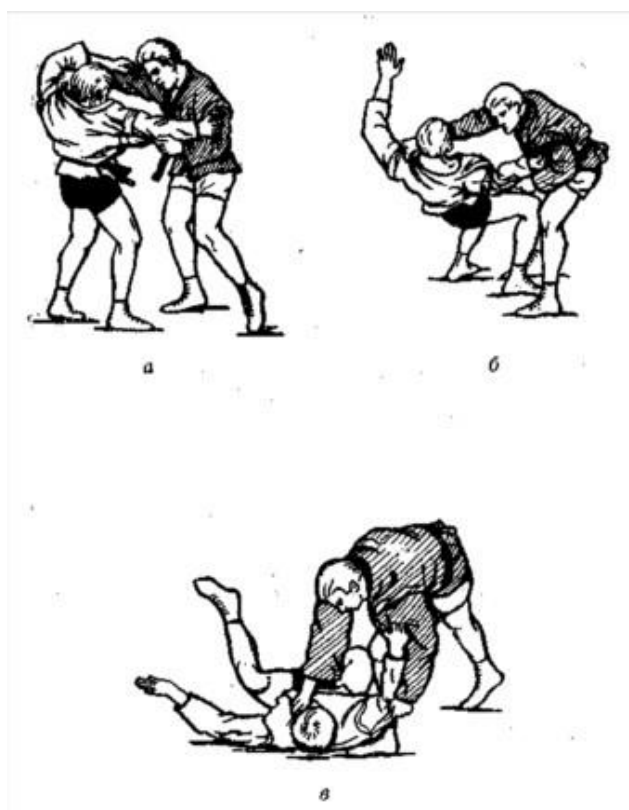
Hujumchi ikkala qo'li bilan raqibini qiya yo'nalishda pastga (oldinga-pastga)- o'z chap oyog'ining tashqi tomoniga qaratib itaradi. Raqib oldinga-o'ngga egilib oyoq uchlarida (frantal turishda o'ng oyog'iga ko'proq yuklama tushirib) yoki o'zi oyog'ida turib qoladi. Ayni paytda, yuqorida aytib o'tilgan yo'l bilan chap oyoq o'ng oyoq orasiga qo'yilib, raqibning harakati yo'nalishiga qarab turish uchun burilish bajariladi. Ikkala qo'l bilan raqibning to chap oyog'i gilamdan ko'tarilmagunicha tortishda davom ettiriladi. Shunda uning tana og'irligi to'lig'icha o'ng oyog'iga o'tadi, u shu oyog'ida burilib, orqasiga yiqiladi (34-rasm).



34-rasm. Oldinga-yonga zarb bilan yiqitish.

### Orqaga-yonga zarb bilan yiqitish.

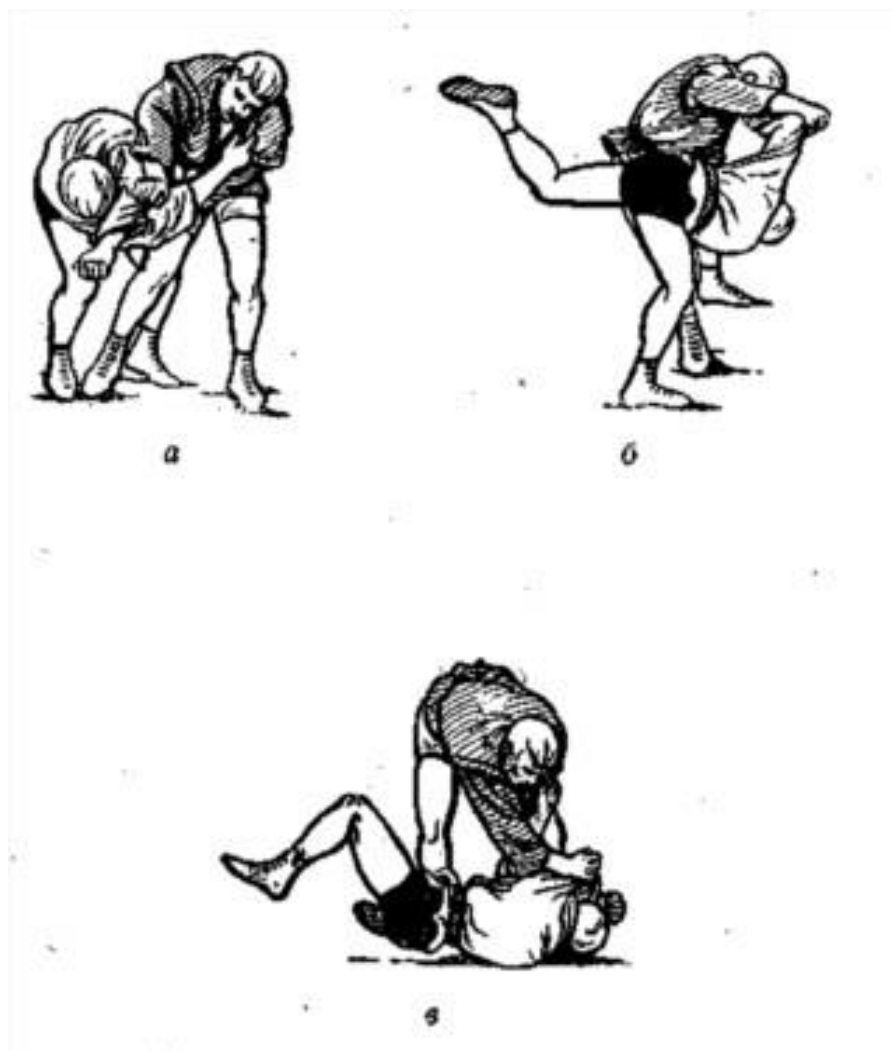
Hujumchi raqibni o'ng qo'li bilan to'g'ri pastga, chapi bilan o'ngga tomon, bir oz yuqoriga tortadi. O'ng oyoq oldinga siljutilib, raqib oyoqlari orasiga, uning o'ng oyog'iga yaqin erga qo'yiladi va shu zahoti tana og'irligi unga ko'chiriladi. Bunda chap qo'l bilan xuddi avvalgidek, bir oz yuqoriroqda tortish davom etadi, o'ng qo'l bilan orqaga, qiyalatib chapga-pastga itariladi. Raqib o'ngga-orqaga yiqiladi (35-rasm).



35-rasm .Orqaga-yonga zarb bilan yiqitish.

### Yon tomonga zarb bilan yiqitish.

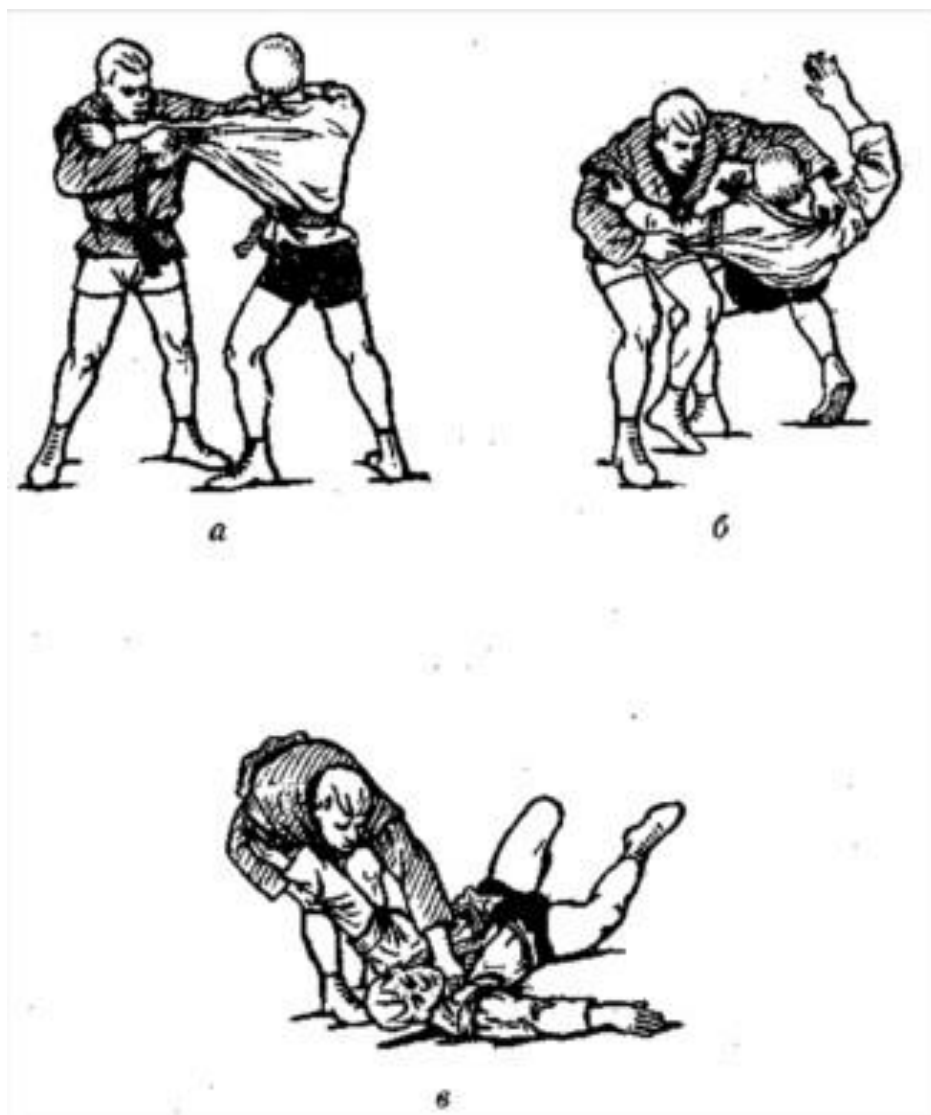
Ikkala qo'l bilan raqibning engidan (yaxshisi, tirsak oldida) pastdan (boshmaldoqlar hujumchining o'ziga qaraydi) ushlanadi. Chap qo'l bilan raqibning o'ng qo'li pastga va o'ngga-yuqoriga yoysimon harakat orqali tortiladi. O'ng qo'l bilan uning chap qo'li yoysimon harakat orqali yuqoriga va chapga-pastga yo'naltirilib, go'yo qo'llari kesishtiriladi. Raqib tanasining og'irligini o'ng oyog'iga ko'chirib, chan oyog'ini engillashtiradi. Chap oyoq o'ngining orqasiga uchi bilan qo'yilib, tana og'irligi unga o'tkaziladi va chap tomonga burilib, raqib harakati yo'nalishiga qarab turiladi. Qo'llar ham shu yo'nalishda harakatlanadi. Raqib o'ng oyog'ida burilib, orqasiga yiqiladi (36-rasm).



36-rasm. Yon tomonga zarb bilan yiqitish.

### Orqaga zarb bilan yiqitish.

Kurashchilar chap tomonlama hujum holatida turadilar. Hujumchi ikkala qo'li bilan raqibini oldinga-o'ngga va yuqoriga (o'zining chap elkasi yo'nalishida) tortadi. Raqib o'ngga-oldinga engashib, o'z og'irligini ikkala oyog'i uchiga ko'chiradi. Oyoqlarini tirashi va gavdasini rostdash hisobiga raqib dastlabki barqaror holatini egallashga urinadi. Shu laxzada qo'llar bilan tortish kuchi keskin bo'shashtiriladi, o'ng oyoq bilan oldinga-o'ngga bir qadam tashlanib, u raqibning chap oyog'i tashqi tomoniga qo'yiladi va tana og'irligi shu oyoqqa ko'chiriladi. Ikkala qo'l bilan raqib chapga-orqaga itariladi. Raqib orqaga qattiq engashib, orqasiga yiqiladi (37-rasm).

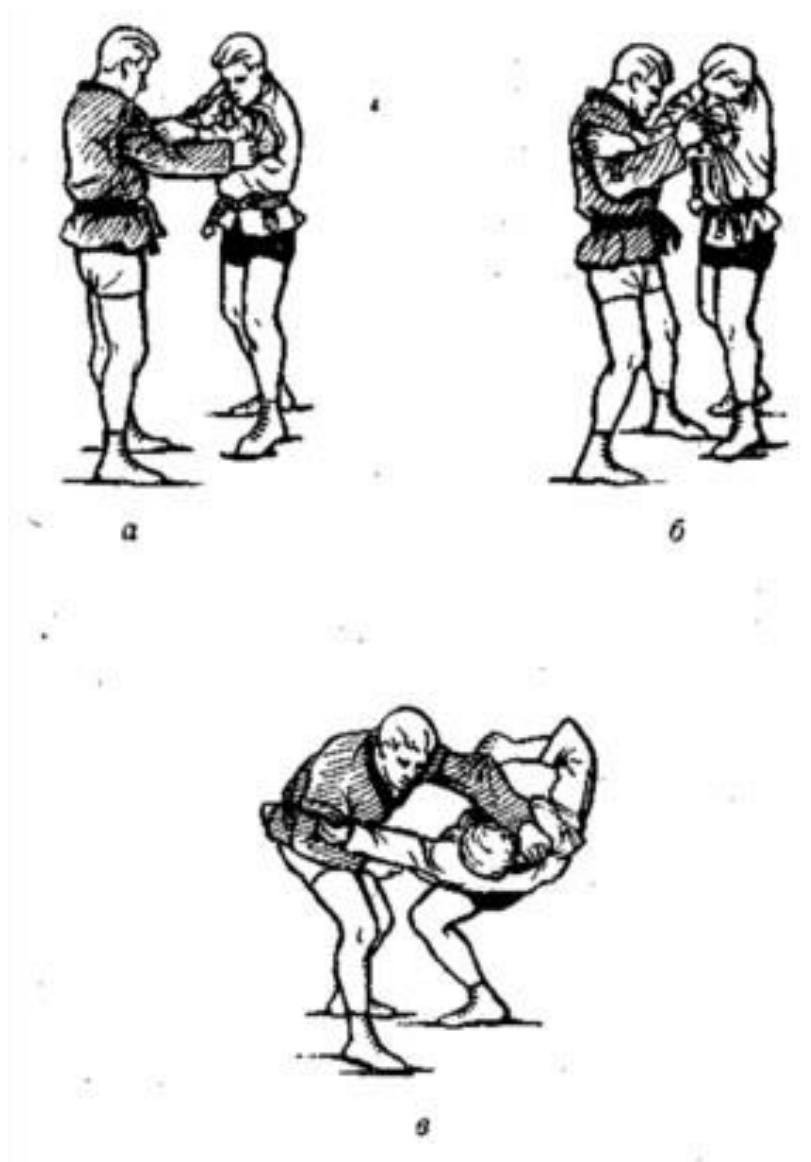


37-rasm. Orqaga zarb bilan yiqitish.



### Orqaga-yonga zarb bilan yiqitish.

Kurashchilar chap tomonlama xujumkor xolatda turadilar. Ikkala qo'l bilan raqib oldinga- o'ngga va yuqoriga (xujumchining chap elkasi yo'nalishida) tortiladi va u oyoq uchlariga ko'tarilganida, qo'llar bilan tortish keskin to'xtatiladi. O'ng oyoq bilan oldinga-o'ngga bir qadam tashlanadi va u raqibning chap oyog'i yoniga tashqi tomondan qo'yiladi, tana og'irligi shu oyoqqa ko'chiriladi. Ayni paytda qo'llar bilan raqib orqaga va qiyalatib chapga-pastga-uning dastlabki xolatiga qaytish vaqtidagi xarakatiga muvofiq itariladi. Raqib orqaga-chapga og'ib ketadi va orqasiga yiqiladi (38-rasm).



38-rasm. Orqaga-yonga zarb bilan yiqitish.

### **Ikkala oyoqqa o'tqazib qo'yish.**

Chap qo'l bilan raqib oldinga, o'ng qo'l bilan siltab oldinga-pastga tortiladi. Shunda u oldinga engashib, tana og'irligini oyoq uchlariga o'tkazadi, keyin barqaror xolatni egallash uchun oyoqlarini tizzasiga bukib, gavdasini rostlaydi hamda tana og'irligini tovonlariga ko'chiradi (39-rasm).



39-rasm. Ikkala oyoqqa o'tqazib qo'yish.

**Usulga olib kelish** o'ng oyoq uchini ichkariga qaratib raqibning oyoqlari orasiga qo'yiladi va gavda orqaga egilib, o'ng oyoq rostlanadi, ayni chog'da chapga burilish bajariladi va yoysimon xarakter bilan chap oyoqda orqaga-o'ngga bir qadam qo'yiladi. U o'ng oyoq orqasiga joylanib, tana og'irligi shu oyoqqa ko'chiriladi. Ayni paytda qo'llar bilan raqib tortiladi: chap qo'l bilan oldinga-chapga-yuqoriga, o'ng qo'l bilan chapga-yuqoriga-orqaga. Raqib o'ng oyog'ida yoysimon xarakter bilan oldinga-o'ngga katta qadam tashlaydi (40-rasm).

Qo'llar bilan muvozanatdan chiqishning yuqorida bayon etilgan yo'llari bellashuvni olib borish paytida yuzaga keladigan barcha imkoniyatlarni qamrab olmagan.

Raqibning tutgan xolati va kuchlanishidan foydalanish asoslarini o'zlashtirib olgan kurashchilar o'zlari yoqtirgan usullarni qo'llashga, umuman bellashuvni olib borishga ijodiy yondashishilari mumkin.

Raqibni qo'llar bilan muvozanatdan chiqarishning barcha 22 usuli o'ng tomonlama xujum xolatidan qanday qo'llanilsa shunday tasvirlab berilgan, lekin

ularni chap tomonlama xujum xolatidan xam muvafaqiyat bilan qo'llash mumkin. Shuning uchun bu usullarni albatta xar ikkala xujum xolatidan xam o'rganish lozim.



40-rasm Usulga olib kelish.

Ushlab olish usullarini o'zgartirgan xolda faqat zarb bilan yiqitish emas, balki raqibni oyoqlarini qattiq bukishga yoki turli yo'nalishlarda qadam tashlashga majburlab usulga olib kelish, o'tqazib qo'yish kabi amallarni bajarish mumkin.

### **13.5.2.Oyoqlar bilan muvozanatdan chiqarish.**

Oyoqlar bilan muvozanatdan chiqarish degan jumlaning to'g'ri ma'noda tushunish kerak emas: oyoqlar bunda asosiy rolni o'ynaydi, lekin raqib bilan bevosita xarakterli harakatlar baribir qo'llar yordamida bajarilib, ular bilan xujumchi raqibini zarb berib yiqitadi.

Raqib juda qattiq ushlanmasligi lozim, lekin uning harakatlarini ma'lum darajada cheklab qo'yish uchun etarlicha maxkam bo'lgani ma'qul.

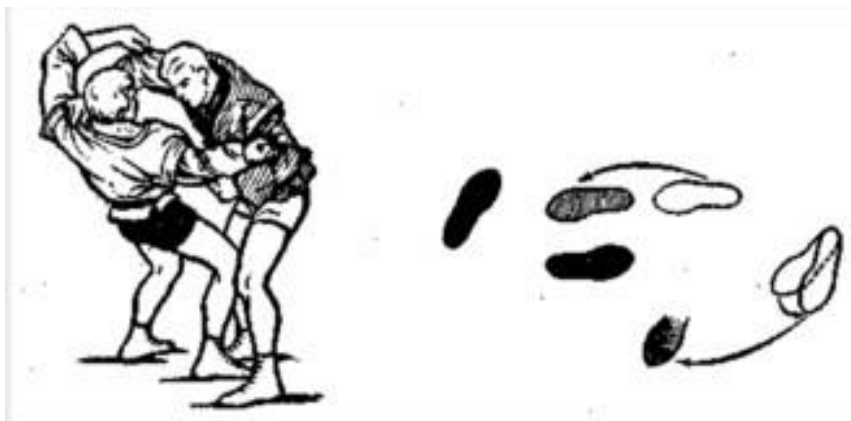
Hujumchi oyoqlari o'rnini almashtirayotganda, raqib uning tanasi holatidagi o'zgarishlarni sezmasligi kerak.

Qo'llar xar doim raqibni istalgan yo'nalishda zarb bilan yiqitishga yoki tashlashga tayyor turishi zarur.

Raqibni oyoq bilan muvozanatdan chiqarishning barcha usullari o'ng tomonlama xujum xolati yoki frontal turish vaziyatidan qanday bajarilsa, shunday tasvirlab berilgan.

### **Orqaga- o'ngga ag'darish.**

O'ng oyoq bilan raqibning chap oyog'i tomon bir qadam tashlanib, tana og'irligi unga ko'chiriladi. Chap oyoq uchi chapga burilib, chap oyoq bilan olinga-chapga (oyoq uchi yo'nalgan tomonga) bir qadam tashlanadi. Ayni vaqtda, chap oyoqni uchiga qo'yib, o'ng oyoq bilan qattiq itarilib, chapga-oldinga engashiladi. Raqib orqaga-o'ngga og'ib ketadi (41-rasm).



41-rasm. Orqaga-o'ngga og'irish.

### **Orqaga-o'ngga og'irish.**

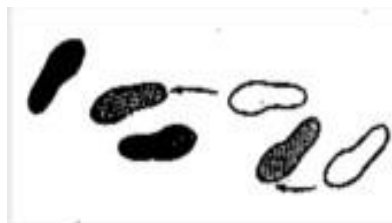
O'ng oyoq bilan oldinga bir qadam tashlanib, u raqib oyoqlari orasiga qo'yiladi va tana og'irligi shu oyoqqa o'tkaziladi. Yukdan xolos bo'lgan chap oyoq bir oz o'ngga siljiriladi. Shundan so'ng chap oyoq bilan uning uchi yo'nalishida, xuddi avvalgi usulda bo'lganidek, bir qadam tashlanadi, faqat orqaga-o'ngga og'ib borayotgan raqibga yaqinroq turiladi. (42-rasm).



42-rasm. Orqaga-o'ngga og'irish.

### **Orqaga og'dirish.**

Chap oyoq bilan oldinga qisqa qadam tashlanadi, kyin o'ng oyoq bilan oldinga qattiq qadam tashlanib, u raqib oyoqlari orasiga chuqurroq kiritib qo'yiladi va chap oyoqqa tayanib, raqibni orqaga og'ishga majbur qilinadi (43-rasm).



43-rasm. Orqaga og'dirish

### **Chapga orqaga og'dirish.**

O'ng oyoq bilan oldinga qadam tashlanib, u raqib oyoqlari orasiga chap oyog'iga yaqinroq erga qo'yiladi va shu zaxoti chap oyoq o'ng oyoq xarakati yo'nalishida shunday suriladiki, xujumchining oyoqlari raqib oyoqlari orasida tursin. Bunda raqib chapga-orqaga og'ib ketadi (44-rasm).



44-rasm. Chapga-orqaga og'dirish.

### **O'ngga-orqaga og'dirish.**

O'ng oyoq bilan oldinga raqibning o'ng oyog'i tomonga bir qadam tashlanadi va o'ng oyoqning uchi ichkari tomonga burilib, u raqib oyog'i kaftiga ichki tomondan to'g'ri burchak xosil qiladigan tarzda qo'yiladi. Raqib o'ngga-orqaga og'ib ketadi (45-rasm).



45-rasm. O'ngga-orqaga og'dirish.

### **Oldinga-chapga egiltirish.**

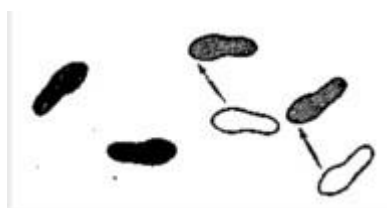
O'ng oyoq bilan orqaga uzun qadam tashlanadi. Raqib oldinga-chapga egiladi (46-rasm).



46-rasm. Oldinga-chapga egiltirish.

### **Chapga egiltirish.**

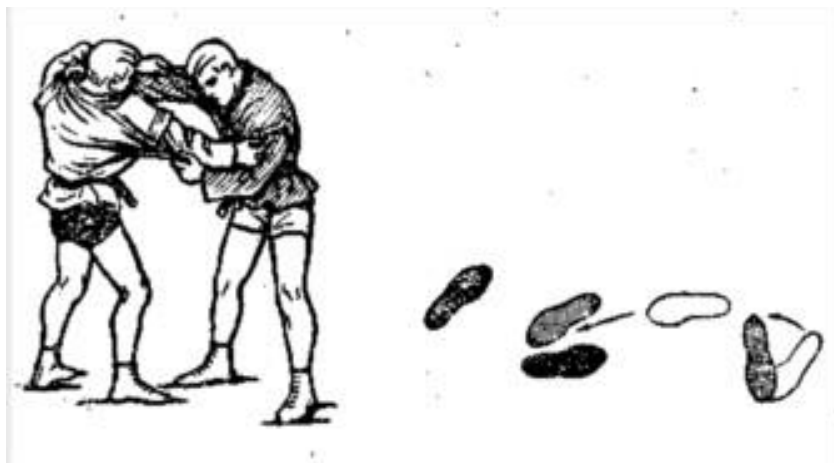
Chap oyoq bilan yon tomonga qadam tashlanadi va tana og'irligi shu oyoqqa ko'chiriladi, chap oyoq xam xuddi shunday masofada qo'yiladi. Raqib chapga egiladi (47-rasm).



47-rasm. Chapga egiltirish.

### **O'ngga egiltirish.**

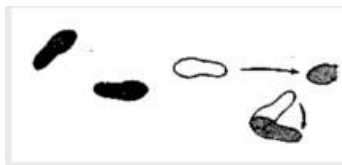
O'ng oyoq bilan oldinga bir qadam tashlanadi, u raqib oyoqlari orasiga qo'yilib, tana og'irligi shu oyoqqa o'tkaziladi, ayni vaqtda chap oyoq uchida bir-oz chapga burilish bajariladi. Raqib o'ngga egiladi (48-rasm).



48-rasm. O'ngga egiltirish.

### **Chapga egiltirish.**

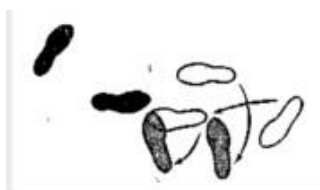
O'ng oyoq uchi bilan chap oyoq orasiga qo'yiladi va o'ngga yarim burilib turiladi. Raqib oldinga-chapga egiladi (49-rasm).



49-rasm. Oldinga-chapga egiltirish.

### **Chapga egiltirish.**

Chap oyoq bilan to'g'riga raqibning o'ng oyog'i tomonga bir qadam qo'yiladi va shu tariqa raqibni orqaga-o'ngga egilishga majbur qilinadi. U muvozanatni saqlashga urinib oldinga-chapga siljiydi. Bu laxzadan foydalanib qolish uchun shu zaxoti o'ng oyoq bilan yoysimon xarakter bajarilib, qadam qo'yiladi va u chap oyoq orqasiga joylanadi. Ayni paytda o'ngga yarim burilish yasaladi (shu usulning ikkinchi turida bo'lgani kabi). Raqib oldinga-chapga egiladi (50-rasm).



50-rasm. Oldinga chapga egiltirish.

### **Chapga egiltirish.**

Chap oyoq bilan oldinga bir qadam tashlanadi va u raqib oyoqlari orasiga chap oyog'iga yaqinroq erga qo'yiladi, oyoq uchi ichkariga qaratilgan bo'ladi. Shu zaxoti o'ng oyoq yoysimon xarakter orqali chapining orqasiga joylanadi va o'ngga yarim burilgan xolat egallanadi. Raqib oldinga-chapga egiladi (51-rasm).



51-rasm. Chapga egiltirish.

### **O'ngga-orqaga og'dirish.**

Chap oyoq bilan chap tomonga katta qadam tashlanadi va o'ng oyoq chapiga chrim qadam masofada shunday joylanadiki, u raqibning o'ng oyog'i bilan bir chiziqda tursin. Raqib o'ngga-orqaga og'ib ketadi (52-rasm).



52-rasm. O'ngga orqaga og'irish.

### **Oldinga-o'ngga egiltirish.**

Raqib frontal turish xolatida. O'ng oyoq bilan orqaga yarim qadam, chap oyoq bilan esa bir qadam tashlanadi. Raqib oldinga-o'ngga egiladi. (53-rasm).



53-rasm. Oldinga-o'ngga egiltirish.

### **O'ngga egiltirish.**

Chap oyoq bilan yon tomonga katta qadam tashlanib, u raqibning o'ng oyog'i orqasiga imkon qadar uzoqroq qo'yiladi. Shundan so'ng o'ng oyoq bilan chapiga tomon yarim qadam tashlanadi, u xujumchining chap oyog'i bilan raqibning o'ng oyog'i orasida joylashadi. Raqib o'ngga egiladi (54-rasm).



54-rasm. O'ngga egiltirish.

### **Oldinga-o'ngga egiltirish.**



Chap oyoq bilan orqaga-ichkariga yarim qadam, keyin o'ng oyoq bilan orqaga-o'ngga bir qadam tashlanib, raqibning o'ng oyog'idan imkon qadar uzoqroqda dastlabki xolat egallanadi va bir oz chapga burilib turiladi. Raqib oldinga-o'ngga egiladi (55-rasm).



55-rasm. Oldinga-o'ngga egiltirish.

### **Oldinga-o'ngga egiltirish.**

Xujumchi chap oyog'i bilan yoysimon xarakatni bajarib qadam tashlaydi va uni o'zining o'ng oyog'i tovonidan orqaroqqa uchi bilan qo'yadi, bunda chap oyog'i sonini imkon qadar ko'proq chapga siljitadi. Tanasi og'irligini chap oyog'iga o'tkazish bilan bir vaqtda chapga shunday yarim burilishni bajaradiki, ikkala oyog'ining kaftlari raqib xarakatlanayotgan tomonga yo'naltirilganicha paralel turadi. Raqib oldinga-o'ngga egiladi (56-rasm).

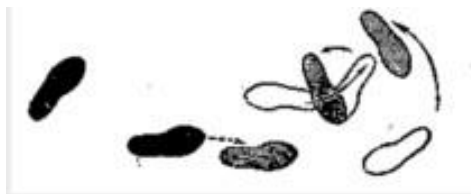


56-rasm. Oldinga-o'ngga egiltirish.

### **Oldinga-o'ngga egiltirish.**

O'ng oyoq bilan orqaga bir qadam tashlanib, uning uchi ichkariga qaratib qo'yiladi va tana og'irligi shu oyoqqa ko'chiriladi. Yukdan xalos bo'lgan chap oyoq bilan yoysimon xarakat bajarilib, u xuddi avvalgi usuldagi kabi o'ng oyoqning tovonidan orqaroqqa joylanadi, ayni vaqtda xujumchi chapga yarim buriladi. Raqib

oldinga qattiq egiladi, agar u o'ng oyog'i bilan oldinga bir qadam tashlasa, baribir oldinga-o'ngga egilgan xolatga tushib qoladi (57-rasm).



57-rasm. Oldinga qadam qo'yib oldinga-o'ngga egiltirish.

### **Orqaga-o'ngga og'dirish.**

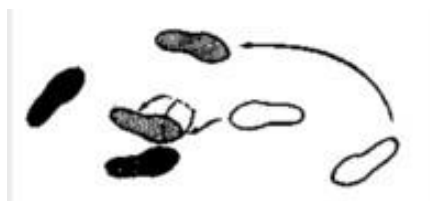
Chap oyoq bilan oldinga bir qadam tashlanadi va uning uchi chapga burilib, tovoni o'ng oyoqning uchi bilan bir chiziqqa qo'yiladi. Tana og'irligi chap oyoqqa ko'chirilgan vaqtda kuch bilan itarilib, o'ng oyoq bilan oldinga bir qadam tashlanadi va u raqib oyoqlari orasiga uning o'ng oyog'iga yaqinroq erga qo'yiladi. Raqib orqaga-o'ngga og'ib ketadi (58-rasm).



58-rasm. Orqaga-o'ngga og'dirish.

### **Oldinga-o'ngga egiltirish.**

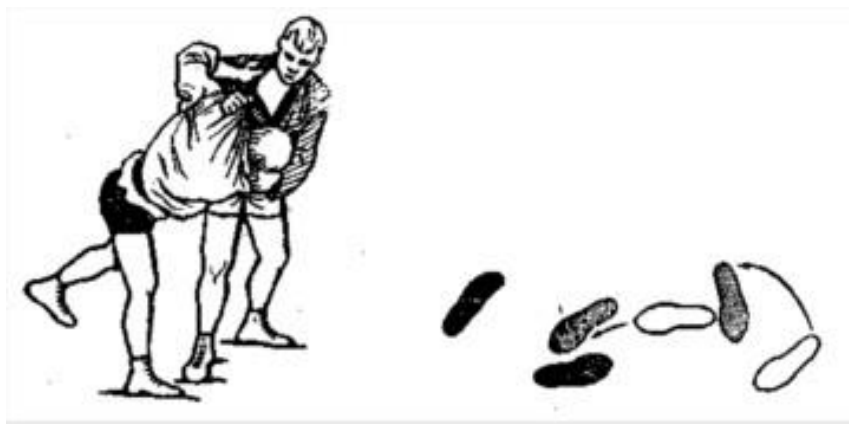
O'ng oyoq bilan oldinga bir qadam tashlanib, u raqibning o'ng oyog'i uchiga yaqin erga ichkariga qaratilgan uchi bilan qo'yiladi. Tana og'irligi o'ng oyoqqa ko'chirilib, chapga burilish bilan bir vaqtda chap oyoq yoysimon harakat bilan raqibning chap oyog'i uchiga yaqinroqqa suriladi. Raqib oldinga-o'ngga egiladi (59-rasm).



59-rasm. Oldinga-o'ngga egiltirish.

### **O'ngga-orqaga og'dirish.**

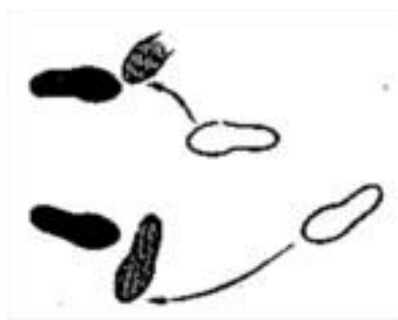
Yoysimon harakat bajarilib, chap oyoq bilan bir qadam tashlanadi va u o'ng oyoqning tovoni orqasiga qo'yiladi, tana og'irlini ham shu oyoqqa ko'chiriladi. Chapga yarim burilish bilan bir vaqtda o'ng oyoq bilan oldinga bir qadam tashlanib, u raqibning oyoqlari orasiga o'ng oyog'iga yaqin erga qo'yiladi. Raqib o'ngga-orqaga og'ib ketadi (60-rasm).



60-rasm. O'ngga-orqaga og' dirish.

### **Oldinga-o'ngga egiltirish.**

Raqib frontal turish holatida chap oyoq bilan oldinga bir qadam tashlanadi va uning uchi chapga burilib, o'ng oyoq uchi bilan bir chiziqqa qo'yiladi. Tana og'irligi chap oyoqqa ko'chirilib, ayni vaqtda chapga-chap oyoq uchi yo'nalishiga muvofiq burilish yasaladi. Shu zahoti o'ng oyoq bilan raqibning chap oyog'i tomon bir qadam tashlanib, uning uchi raqibning chap oyog'i yoniga tashqari tomondan qo'yiladi. Raqib oldinga-o'ngga egiladi (61-rasm).



61-rasm. Oldinga-o'ngga egiltirish.

### **13.5.3. Gavda yordamida muvozanatdan chiqarish.**

Raqibni muvozanatdan chiqarishda turli egilishlar, o'z tanasi o'qi atrofida burilishlar, elka kamari, tos va boshni burish kabi xarakterlar juda katta ahamiyatga ega. Qo'llar bilan va siljishlar yordamida muvozanatdan chiqarishning bayon etilgan barcha usullari yanada ko'proq samara berishi uchun gavdaning oldinga, yon tomonga egilishlari yoki o'ngga, chapga burilishlar bilan uyg'unlashtirib bajarilishi kerak.

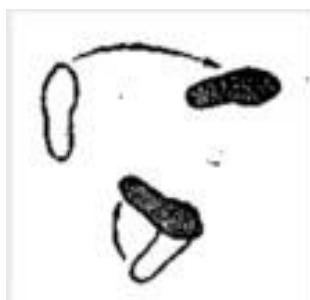
Xujumchi joyini o'zgartirib, to'g'ri xolatni egallasa, qo'l xarakterlarini ko'ngildagidek bajarib, gavdasini shu yo'nalishda egsa yoki bursa raqibni muvozanatdan chiqarish muvafaqiyatli amalga oshadi. Shunda raqibga bir yo'nalishda 3 xil kuch ta'sir ko'rsatadi va agar ular katta tezlikka ega bo'lsa xamda to'g'ri izchillikka rioya qilinsa, raqibning bunday siquvga bardosh berishi qiyin kechadi.

Kurashchilar elka kamari, tos, boshning turli egilishlari, burilishlarini, tashlashlarni o'rganish vaqtida o'zlashtiradilar.

Raqibni muvozanatdan chiqarish uchun bajariladigan turli burilishlar xaqida ham shu erda so'z yuritamiz.

#### **O'ngga burilish.**

Chap oyoq bilan oldinga-o'ngga qadam tashlab, uning uchini ichkariga burgan xolda raqibning o'ng oyog'i uchiga ro'para qilib qo'yiladi va o'ng oyoq uchida o'ngga burilayotib, chap tomonlama turish xolati egallanadi (62-rasm). Raqib chapga-orqaga og'ib ketadi.



62-rasm. O'ngga burilish.

### **O'ngga burilish.**

Chap oyoq xuddi oldingi uslubdagidek qo'yiladi va o'ngga burilayotib, o'ng oyoq yoysimon xarakter bilan orqaga-chapga siljiriladi (63-rasm). Raqib chapga-orqaga og'ib ketadi.



63-rasm. O'ngga burilish.

### **Chapga burilish.**

O'ng oyoq bilan chapga-oldinga bir qadam tashlanadi va uning uchi ichkariga burilib, raqibning chap oyog'i uchi ro'parasiga qo'yiladi, chap oyoq uchida chapga burilayotib, o'ng tomonlama turish xolati egallanadi. Raqib o'ngga-orqaga og'ib ketadi (64-rasm).



64-rasm. Chapga burilish.

### **Chapga burilish.**

O'ng oyoq xuddi avvalgi uslubdagidek qo'yiladi va chapga burilayotib, chap oyoq yoysimon xarakter bilan orqaga-o'ngga siljiriladi- o'ng tomonlama turish xolati egallanadi. Raqib orqaga-o'ngga og'ib ketadi (65-rasm).



65-rasm. Chapga burilish.

### **Chapga burish.**

Chap oyoq o'ngining tovonidan orqaroqqa qo'yiladi va o'ng oyoq uchida burilish yasalib, o'ng tomonlama turish xolati egallanadi. Raqib oldinga-o'ngga egiladi (66-rasm).



66-rasm. Chapga burilish.

### **Chapga aylana yasab burilish.**

O'ng oyoq bilan chapga-oldinga bir qadam tashlanadi, uning uchi ichkari tomon imkoni boricha ko'proq burilib, raqibning chap oyog'i uchi bilan bir chiziqqa joylashtiriladi. Tana og'irligi o'ng oyoqqa ko'chirilib, chapga burilish orqali aylana yasaladi. Ayni vaqtda chap oyoq yoysimon harakat bilan orqaga-o'ngga siljiriladi hamda o'ng tomonlama turish xolati egallanadi. Raqib oldinga-o'ngga egiladi (67-rasm).



67-rasm. Chapga aylana yasab burilish.

### **Chapga aylana yasab burilish.**

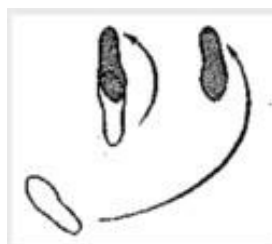
Xujumchi o'ng oyog'ini yoysimon xarakatlantirib, chap tomonga bir qadam tashlaydi, uni uchini ichkariga burgan xolda raqibning chap oyog'i uchi bilan bir chiziqqa qo'yadi va chap oyog'i uchida aylana yasab burilib, raqibning xarakat yo'nalishi tomon qarab frontal turish xolatini egallaydi. Raqib oldinga-o'ngga egiladi (68-rasm).



68-rasm. Chapga aylana yasab burilish.

### **Chapga aylana yasab burilish.**

Xujumchi yoysimon xarakat bilan chap oyog'ini orqaga-o'ngga bir qadam tashlab, uni uchini chap tomonga imkon qadar ko'proq burgan xolda o'zining o'ng oyog'i uchi bilan bir chiziqqa qo'yadi. O'ng oyog'i uchi bilan chapga aylana yasab burilib, raqibning xarakati yo'nalishiga qarab frontal turish xolatini egallaydi. Raqib oldinga-o'ngga egiladi (69-rasm). Sambochi yuqori turish xolatida va albatta bukilgan oyoqlar bilan bellashuvni olib borsa, yuqorida ko'rsatib o'tilgan burilishlar onsonroq bajariladi.



69-rasm. Chapga aylana yasab burilish.

## **13.6.Tashlashlar**

Raqibni turib kurash olib borish xolatidan yotib kurashish xolatiga o'tkazishga yordam beradigan usullar tashlash deb ataladi. Bunda tashlash raqibning uchishi yoki aniq yiqilishini ta'minlaydigan tarzda bajarilishi lozim.

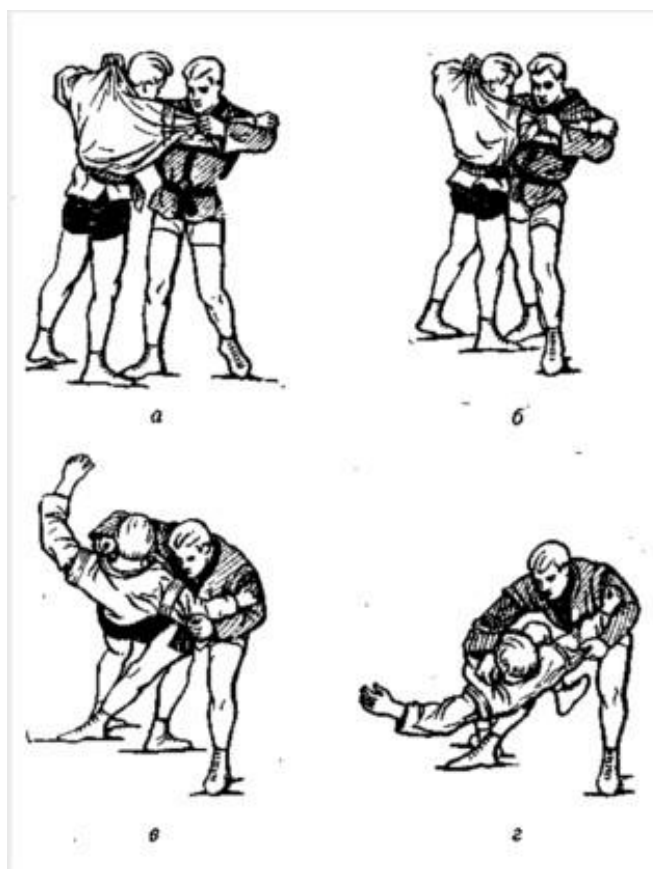
### **13.6.1.Chalishlar**

Xujumchining raqibini uning oyoqlari yoniga qo'yilgan o'z oyog'i ustidan oshirib tashlashi bilan bajaradigan tashlashi chalish deb ataladi.

Hujumchining oyog'i raqib oyog'i yoniga qaysi tomondan qo'yilishiga qarab orqadan, oldindan, yon tomondan, tizzadan chalish turlari farqlanadi.

### **Orqadan chalish (asosiy variantlar).**

Kurashchilar o'ng tomonlama xujumkor xolatda. Tana og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi, chap qo'lning oldinga-o'ngga itarishi yordamida raqib orqaga-o'ngga og'ishga majburlanadi. Raqib tanasi og'irligini o'ng oyog'iga ko'chirganda, chap oyoqning uchi chapga burilib, u bilan oldinga-chapga qadam tashlanadi. Tizzasi bukilgan chap oyoq raqibning o'ng oyog'i tashqi tomoniga kichikroq bir qadam masofada u bilan bir chiziqqa qo'yiladi. O'ng oyoq bilan itarilish hamda gavdaning chap oyoq uchining xarakati yo'nalishida oldinga-chapga egish xisobiga tana og'irlig chap oyoqqa ko'chiriladi. Yukdan xolos bo'lgan o'ng oyoq chap oyoq bilan raqibning o'ng oyog'i orasidan chapga-oldinga o'tkazilib, o'ngga-orqaga kesuvchi xarakter bilan uni butun kaftiga rostlab raqib oyoqlari orasiga qo'yiladi.



70-rasm. Orqadan chalish.



Agar raqib oyoqlari orasini keng olib turgan bo'lsa, o'ng oyog raqibning o'ng oyog'i orasiga shunday qo'yiladiki, tizza orasidagi bukilish joyi raqib tizzasida orqasidagi bukilish joyi raqib tizzasidagi bukilish joyiga zarb bilan urilsin.

Yuqori o'ng tomonlama turish xolatida, ya'ni raqibning chap oyog'i o'ng oyog'iga yaqin turganda, xujumchi o'zining o'ng oyog'ini raqibning ikkala oyoqlari ostiga shunday to'g'rilyadiki, uning o'ng oyog'idagi Axill payi raqibning chap oyog'idagi Axill payiga yopishib turadi (71-rasm).



71-rasm. Ikkala oyoqni orqasidan chalish.

Xujumchiga tana og'irligini chap oyog'iga ko'chirgan laxzada ko'kragi bilan raqibining o'ng qo'lga bosishi xamda o'ng qo'lining oldinga-chapga xarakatlantirishi xisobiga kuchlanishini oshiradi, natijada raqibini o'ngga-orqaga zarb bilan yiqitadi. Shu laxzada o'ng qo'l bilan raqibni bo'ynidan quchoqlab olish va uning boshini o'ngga-orqaga burish mumkin.

O'ng oyoqni gilamga qo'yish bilan bir vaqtda elka kamarining chapga burilishi hamda gavdaning oldinga-chapga keskin egilishi xisobiga kuchlanish zo'raytirilib, raqib o'ngga-orqaga zarb bilan yiqitiladi. Raqib xujumchining rostlangan o'ng oyog'i ustidan oshib, uning chap oyog'i uchi oldiga orqasi bilan yiqiladi.

### **Orqadan tizzalab chalish.**

Bunda chalish xuddi orqadan chalishdek asosiy variantidagi kabi usul bilan bajariladi, lekin xujumchi chap oyog'ini oldinga-chapga bir qadam tashlaganida tizzasiga qo'yadi (72-rasm).

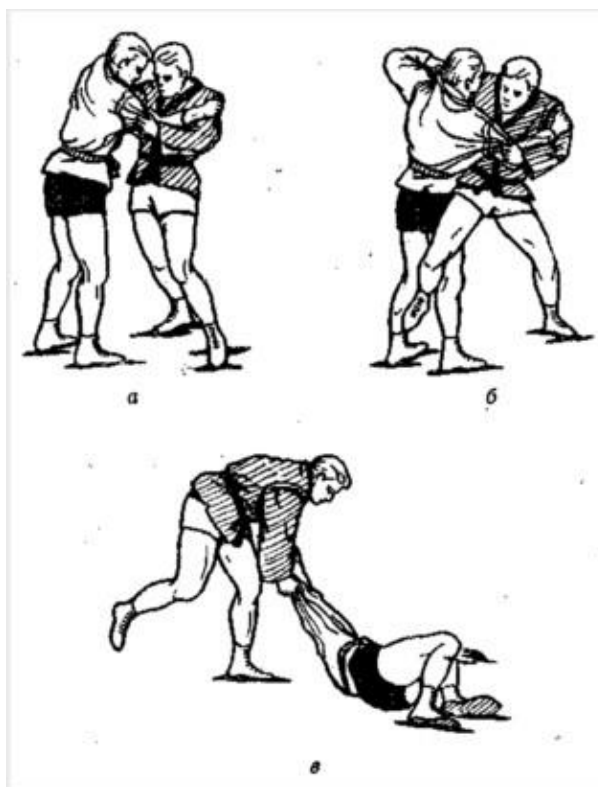


72-rasm. Orqadan tizzalab chalish.

### **Bodir bilan ilib orqadan chalish.**

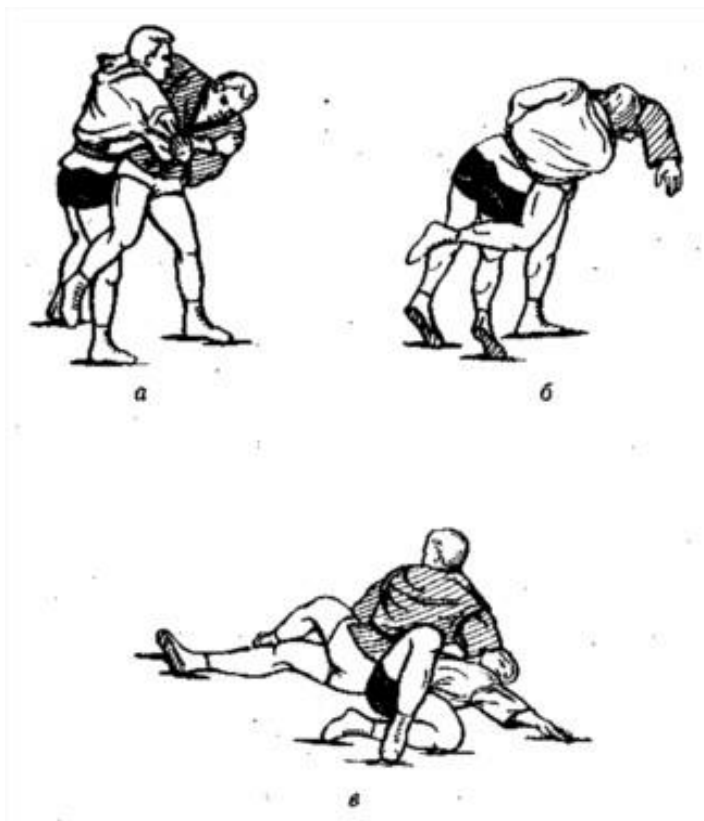
Kurashchilar o'ng tomonlama xujumkor xolatda. Qo'llar bilan oldinga-pastga keskin tortib raqibni oldinga engashishga majbur qilinadi, shunda u oyoq uchlariga turib qoladi. Raqib qaddini rostlab, muvozanatini tiklash uchun oyoqlarini

bukayotgan vaqtda chap qo'l bilan uni avvalgi yo'nalishda tortishda davom etib, o'ng qo'l bilan orqaga-pastga-o'ngga-uning xarkat yo'nalishida itarib yuboriladi. O'ng qo'l itarayotgan laxzada tana og'irligi bukilgan chap oyoqqa o'tkaziladi. Yukdan xolos bo'lgan o'ng oyoq bir oz bukilgan xolatda chapga-ldinga siljilib, chap oyoq bilan itarilish, gavnani oldinga-chapga egish va ko'krak bilan raqibning chap qo'liga yotish kerak. O'ng son orqasining yuqori qismi bilan raqibning o'ng soni yuqori qismiga old tomondan itariladi (huddi raqibning soniga o'tirgandek) va o'ng oyoqni tizzada bukayotib, boldirning orqa tomoni bilan raqibning o'ng oyog'i tizza osti bukigiga uriladi. O'ng qo'l bilan raqibning bo'ynidan quchib olinadi va uning boshini orqaga-chapga egish bilan birga oldinga-chapga egishda davom etiladi xamda gavda og'irligi raqibning o'ng oyog'iga o'tkaziladi, yukdan xolos bo'lgan chap oyoq engil sakrash bilan raqibning o'ng oyog'i kafti orqasiga yoki tashqi tomoniga qo'yiladi. Orqaga-o'ngga egilib qolgan raqib qo'llari bilan oldinga-chapga siltanadi, gavnani oldinga engashtirish va o'ng oyoq boldiri bilan raqibning o'ng oyog'i tizza osti bukigiga bosish davom ettirilib, u orqasi bilan gilamga chap oyoqning uchi oldiga tashlanadi (73-rasm).



73-rasm. Boldir bilan ilib orqadan chalish.

Orqadan chalib tashlashdan ximoyalananar ekan, raqib chap oyog'i bilan qattiq tiralib qarshilik ko'rsatadi va oldinga engashadi. Bu xolatda chap oyoqni raqibning oyoqlari orasiga shunday joylashtirish kerakki, uning uchi raqibning chap oyog'i uchi bilan bir yo'nalishda bo'lsin va shu tariqa ikkala oyoqni orqasidan ilib ko'tarib tashlash amalga oshiriladi (74-rasm).



74-rasm. Orqadan chalishdan ilib olishga o'tish.

Tasvirlab berilgan ushlash usulidan tashqari, orqadan chalish qo'llarni va belbog'ni oldindan ushlab, bir qo'lni, qo'lni va shu qo'l tomondagi qaytarmani xamda oyoqni, qo'lni va belbog'ni elka osha ushlab olish bilan amalga oshirilishi mumkin.

Raqib orqaga tisarilib, xujumchini o'ziga tortganda, oyoqlarini bukkan yoki ularni kesishtirganda, orqadan chalish uchun qulay sharoyit yaratiladi.

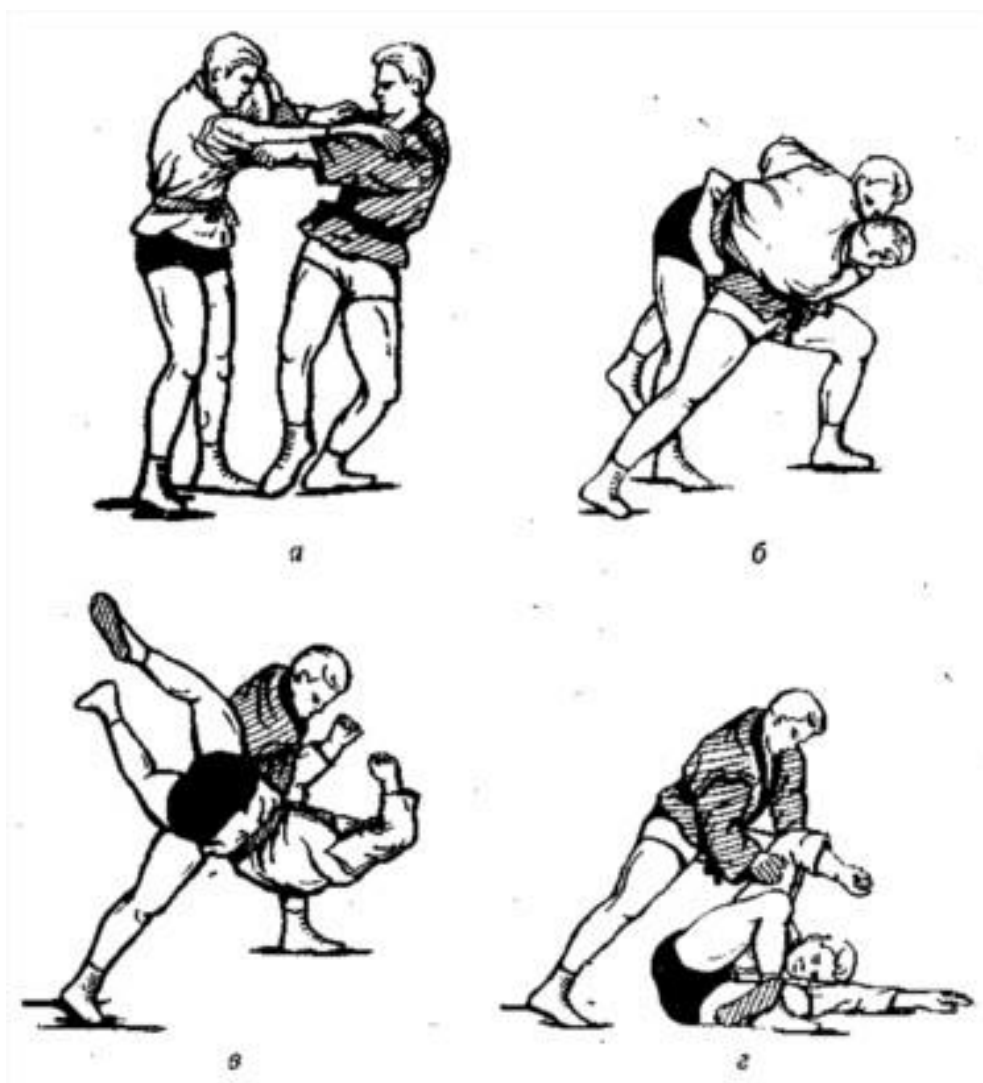
Orqadan chalish usulidan ximoyalalanish: Xujumkor oyoq orqaga siljiriladi, raqib orqaga yoki orqaga-yon tomonga engashtiriladi va uning gavdasi quyi qismiga tayaniladi. Orqadan chalishga javoban bajariladigan usullar sifatida orqadan chalish, qo'lni elka ostidan ushlab tashlash kabilar xizmat qilishi mumkin.

### **Olddan chalish (asosiy variant).**

Kurashchilar o'ng tomonlama xujum xolatida turadilar. Bukilgan o'ng oyoq oldinga-raqibning oyoqlari orasiga, uning o'ng oyog'i uchiga yaqinroq qilib uchini ichkariga burib qo'yiladi. Tana og'irligi o'ng oyoqqa ko'chiriladi va gavdani chapga burayotib, raqib chap qo'l bilan oldinga tortiladi. O'ngi bilan esa orqaga o'ngga-yuqoriga itariladi.

Muvozanatni saqlash uchun raqib o'ng oyog'i bilan qattiq tiralib qarshilik ko'rsatadi va gavdasini chapga burayotib, oldinga chapga egiladi. Shu vaqtda o'ng qo'lni bo'shashtirib, tirsakni chapga-yuqoriga-raqibning o'ng elkasi ostiga yuborish xamda o'ng oyoqda chapga yarim aylana yasab burilib, raqibga orqa o'girib olish kerak. Burilish bilan bir vaqtda chap qo'l bilan raqibni oldinga, yoysimon xarakat bilan pastga-chapga tortish davom ettiriladi, bukilgan chap oyoq esa raqibning chap oyog'i uchi yoniga tashqari tomondan, uchi imkon qadar chapga burib qo'yiladi. Tana og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi, yukdan xolos bo'lgan o'ng oyoqni o'ngga-orqaga chalish xarakati bilan raqibning o'ng oyog'i oldiga butun kafti bilan shunday joylashtiriladiki, uning tizza ostidagi bukik joyi raqibning o'ng oyog'i tizzasiga tiraladi, uchi esa raqibning o'ng oyog'i uchi bilan bir xil yo'nalishda turadi. Raqib oldinga engashtirilib, orqaga olinadi. O'ng oyoq bilan gilamga tiralib, elka kamari va boshni burishda davom etib va oldinga egilib, chap qo'l bilan raqibni oldinga-chapga-pastga tortishda davom etiladi. O'ng qo'lning bilagi bilan raqibning o'ng elkasiga pastdan, gavdaga yaqinroqdan tayanib turib, uni yuqoriga-oldinga itarish bajariladi. Raqib xujumchining orqaga siljirilgan o'ng oyog'i ustidan oshib o'tib, xavoda o'giriladi va uning chap oyog'i uchi oldiga orqasi bilan yiqiladi (75-rasm).

Olddan chalish boshqa xil ushlash bilan amalga oshirilishi xam mumkin, qo'l va belbog'ni ushlash, xar ikkala qo'lni, qo'l va bo'yinni, qo'l va oyoqlarni ushlash shular jumlasidandir.



75-rasm. Olddan chalish.

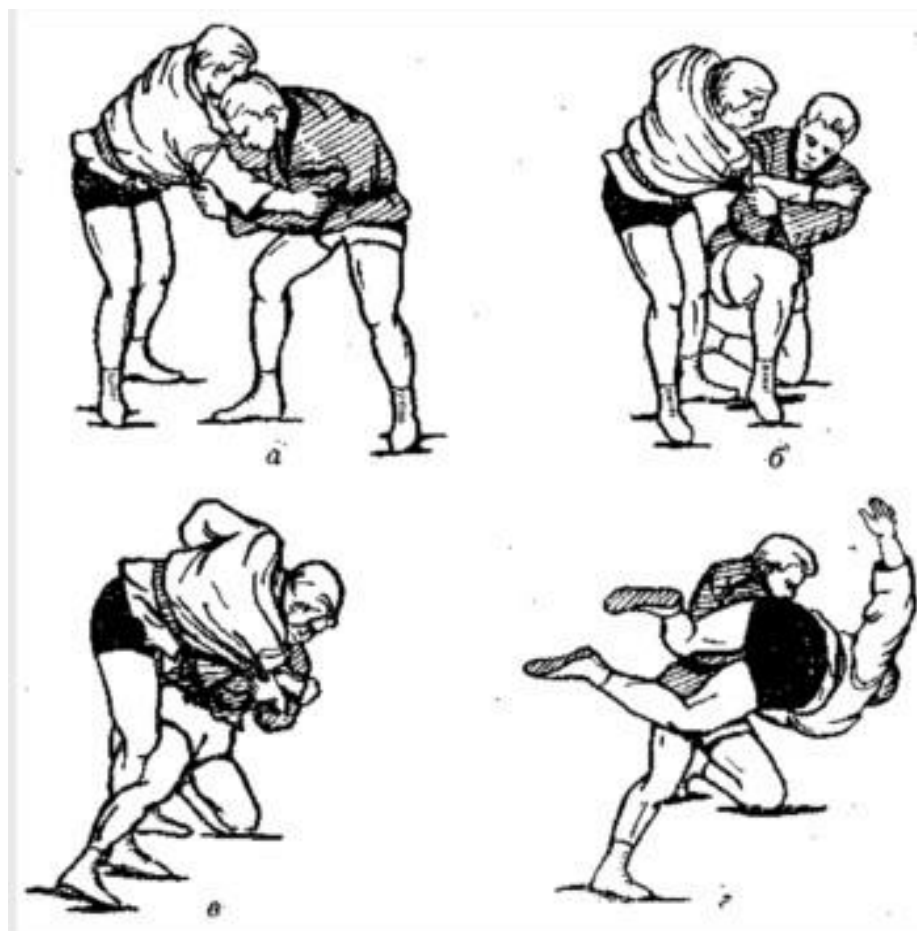
### **Olddan tizzalab chalish.**

Kurashchilar o'ng tomonlama xujum xolatida. Xujumchi o'ng oyog'ini raqibning o'ng oyog'i uchiga yaqin erga, uchini ichkariga bukib qo'yib, raqibi kamzulining o'ng qaytarmasini ushlab oladi, gavdasini xam bir oz chapga buradi. Qo'llarini oldinga-chapga-pastga-o'zining chap yonboshiga siltab, o'zi oyog'ini bukish xamda chap oyog'ini tana og'irligidan xalos etish xisobiga bir-oz pastga-orqaga o'tirib, raqibini oldinga-o'ngga engashtiradi; raqib o'z tanasi og'irligini o'ng oyog'iga o'tkazadi.

Muvozanatni saqlash uchun raqib o'ng oyog'ini qattiq tirab, tanasini rostlay boshlaydi. Shu laxzada qo'llar bir zumga bo'shashtirilib, chapga aylana yasab burilayotib va o'ng oyoqda pastga tushilar ekan, orqaga-o'ngga yoysimon xarakat

bilan chap oyoq tizzasi raqibning chap oyog'i uchining tashqi tomoniga qo'yiladi va gavda og'irligi unga ko'chiriladi. Yukdan xalos bo'lgan o'ng oyoq o'ngga-orqaga chaluvchi xarakat bilan raqibning o'ng oyog'i oldiga butun kafti bilan shunday qo'yiladiki, tizza osti bukigi uning boldiriga tiraladi, oyoq uchi esa uning o'ng oyog'i uchi bilan bir yo'nalishda bo'ladi. Chap oyoqni tizzasiga qo'yish va chap qo'lni oldinga-pastga-chapga siltash bilan bir vaqtda o'ng qo'lning bilagi bilan raqibning o'ng elkasiga-gavdaga yaqin joyiga tiralib, u oldinga chapga itariladi. Qo'lni siltash elka kamari, boshning chapga burilishi xamda gavdaning oldinga chapga-chap oyoq tizzasi ortiga egilishi bilan kuchaytiriladi.

Raqib xavoda aylanib, xujumchining chap oyog'i tizzasi oldida orqasiga yiqiladi (76-rasm).



76-rasm. Olddan tizzalab chalish.

Raqibni oldidan chalishni amalga oshirishga tayyorlash:

- 1.) Raqibni zarb bilan bir oyoqqa yiqitish;

- 2.) Raqibni oldinga, oldinga-yonga, orqaga-yonga egiltirish;
- 3.) Yon tomonga olib kelish.

Olddan chalishdan ximoya: Raqibni o'ziga qarab tortish, oyoqlarni tizzada bukib, belni rostlash.

Olddan chalishga qarshi javob reaksialari: Orqadan chalish, oyoqqa zarb berib orqaga tashlash; tayangan oyoq tomon yoki orqaga (tizzalab chalishda) yiqitish.

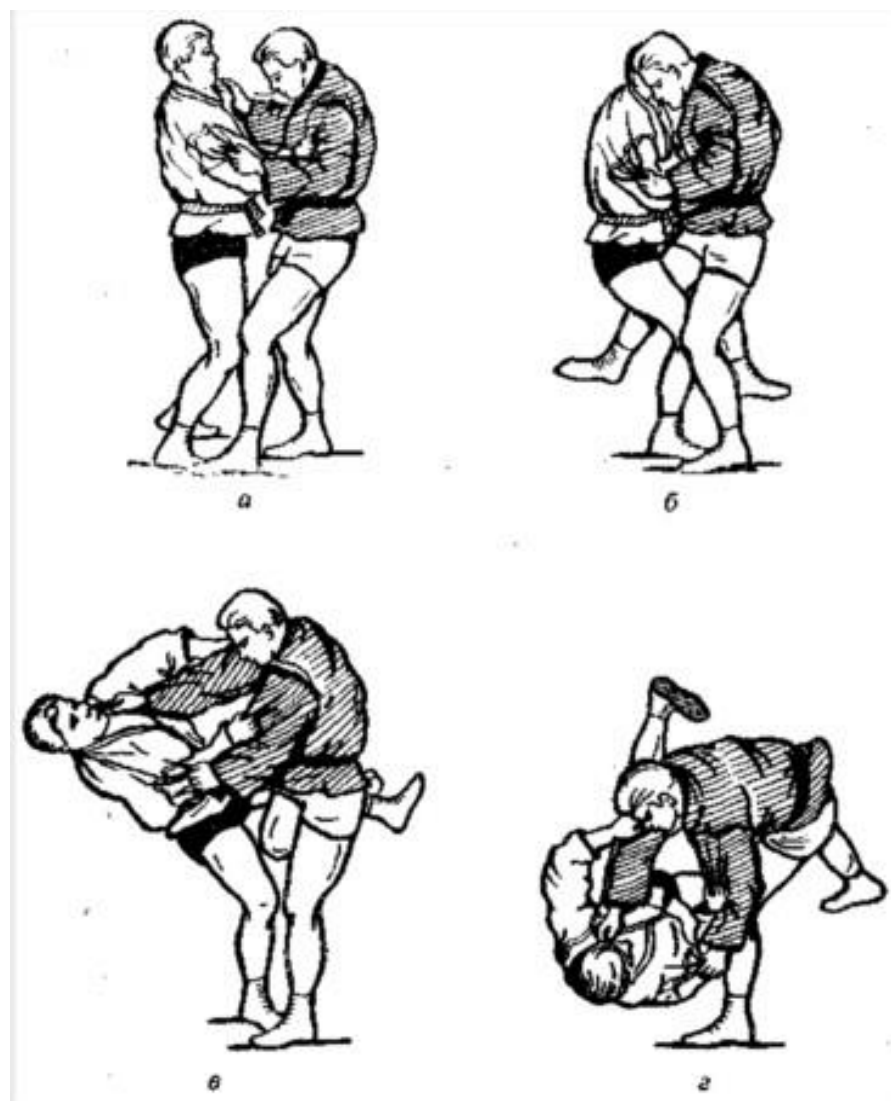
### **13.6.2.Ilib olishlar.**

Ilib olish deganda shunday tashlashlar tushuniladiki, bunda xujumchi boldiri yoki oyog'ining kafti bilan raqibining oyog'ini ilib oladi va uni ko'tarib, biror tomonga tortadi. Raqib bir oyoqda turib qolganda esa, xujumchi qo'li bilan itarib, uni yiqitadi.

#### **Ichkaridan ilib olish (asosiy variant).**

Xujumchi o'ng tomonlama xujum xolatida, raqib frontal turish xolatida. Chap qo'l bilan raqib o'ng qo'lidan oldinga-o'ngga tortiladi. O'ng qo'l bilan siltab, u oldinga-pastga-o'ng yonbosh tomon engashtiriladi. Raqib oyoqlarini tizzasida bukib, barqaror xolatni egallash uchun qaddini rostlay boshlaydi. U gavdasini rostlayotganda, o'ng qo'l bilan orqaga, chapi bilan esa orqaga-pastga itarib yuboriladi. Chap oyoq bilan oldinga kichikroq qadam tashlanib, uni tizzasida bukilgan xolda raqibning chap oyog'i uchiga yaqin joyga qo'yiladi. Tana og'irligi chap oyoqqa ko'chirilib, o'ng oyoq raqib oyoqlari orasidan yuqoriga-oldinga ko'tariladi va oyoq kaftini tovonni bilan chapga burilib, oyoqni tizzasidan bukkan xolda boldirning yuqori qismi orqasi bilan raqibning o'ng oyog'i tizza osti bukigiga uriladi. Boldir bilan chalgan vaqtda o'ng sonni orqaga-o'ngga-yuqoriga siltab, chap oyoqni keskin rostlash, qo'llar bilan orqaga pastga itarish xamda gavdani oldinga pastga egish xisobiga raqib orqasi bilan gilamga tashlanadi (77-rasm).



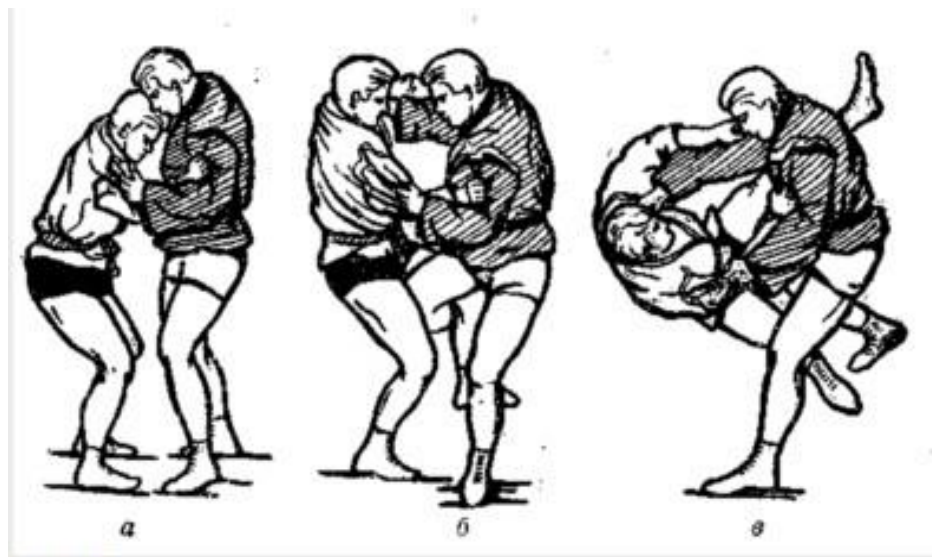


77-rasm. Ichkaridan ilib olish.

### **Ichkaridan burab ilish.**

Usulning boshlanishi xuddi ichkaridan ilib olishning asosiy variantidagi kabi, lekin chap oyoq bilan qadam tashlaganda, xujumchi uni uchini imkon qadar ko'proq tashqi tomonga burib qo'yadi.

Oyoq ilib olinganidan so'ng, raqib o'ng qo'l bilan orqaga-o'ngga-pastga itariladi, chap qo'l bilan esa oldinga-pastga tortiladi. Gavda chap oyoqning uchi tomon egilib, raqib chap oyoqning uchi oldiga gilamga tashlanadi (78-rasm).



78-rasm. Ichkaridan burab ilish.

Ichkaridan ilib tashlash bajarilganidan so'ng muvozanatni saqlab, asosiy turish xolatida qolish uchun ilish bajarilgan oyoqni orqaga-yuqoriga ko'proq ko'tarib, toki raqib gilamga yiqilmaguncha, uni shu xolatda ushlab turish zarur. Muvozanat yuo'qotilganda, ilish bajarilgan oyoq bilan oldinga-yon tomonga-yotgan raqibning narigi tarafiga qadam tashlanadi yoki raqib gilamga yiqilayotgan laxzada tayanch oyoq yana tizzasida bukilib, orqaga chekiniladi va ilish bajarilgan oyoq orqa-yon tomonga uchi bilan qo'yiladi. Qo'llar bilan raqib tayanch oyoqning uchi tomon tortiladi.

Ichkaridan ilib olishlarni bajarish uchun eng qulay xolatlar: Raqib oyoqlari orasini keng ochib tizzalarini ko'proq bukib turadi va yon tomonga mayda qadamlar bilan siljiydi;

Ichkaridan ilishni bajarish uchun eng yaxshi tayyorgarlik- raqibni orqaga-yon tomonga zarb bilan yiqitish, chekintirish va usulga olib kelish.

Ichkaridan ilishdan ximoyalanish: raqibni orqaga, orqaga- uning hujum qilayotgan tomon zarb bilan yiqitish, hujum qilinayotgan oyoqni orqaga surib olish.

Javob usullari: tashqi tomondan yiqitishlar, orqadan chalish, tashqaridan ilib olish, orqaga- xujum qilinayotgan oyoq tomon tashlash, bosh ustidan oshirib tashlash.

### **Tashqaridan ilish.**

Kurashchilar o'ng xujum xolatida. Xujumchi raqibini chap qo'li bilan oldinga- pastga- o'zining chap yon boshiga siltab tortish va o'ng qo'li bilan o'ngga-yuqoriga itarish orqali o'ngga-oldinga og'diradi. Raqib tanasi og'irligini o'ng oyog'iga ko'chirganida, o'ng qo'l bilan uning gavdasi tez quchib olinadi. Chap oyog'i boldirining orqa tomoni bilan raqibning o'ng oyog'i tizza osti bukigi oldidan ilib olinadi va chap oyoq orqaga-chapga yo'naltiriladi. O'ng oyoq keskin rostlanib, raqib ko'krak va o'ng elka bilan orqaga-o'ngga- ilingan oyoq tomonga itariladi. Raqib yiqilayotgan laxzada uning o'ng qo'lini xujumchi chap qo'li bilan o'zining ko'kragiga bosadi, o'ng qo'li bilan esa uni orqaga- o'ngga itaradi (79-rasm). Chap yonboshga yiqilayotib, raqibni orqasi bilan gilamga tashlaydi.



79-rasm. Tashqaridan ilish.

Tashqaridan ilishni boshqa xil ushlar bilan ham bajarish mumkin: o'ng qo'lning tirsak bukigi bilan raqibni bo'ynidan quchib olish, kiyimini ko'krak qismidan ushlab olish va xokazo.

Tashlashni bajarish uchun eng qulay xolatlar: raqib orqaga tisariladi, yon tomonga siljiydi, gavda og'irligini oldindagi oyog'iga o'tkaziladi.

Raqibni tashqaridan ilish usulini bajarishga tayyorlash: xujum qilinayotgan oyoq tomon orqaga zarb bilan yiqitish, gavdani oyoqlar kesishguncha burish, bir oyoqqa o'tkazib qo'yish.

Himoya: xujum qilinayotgan oyoqni orqaga surish va oldinga egilish.

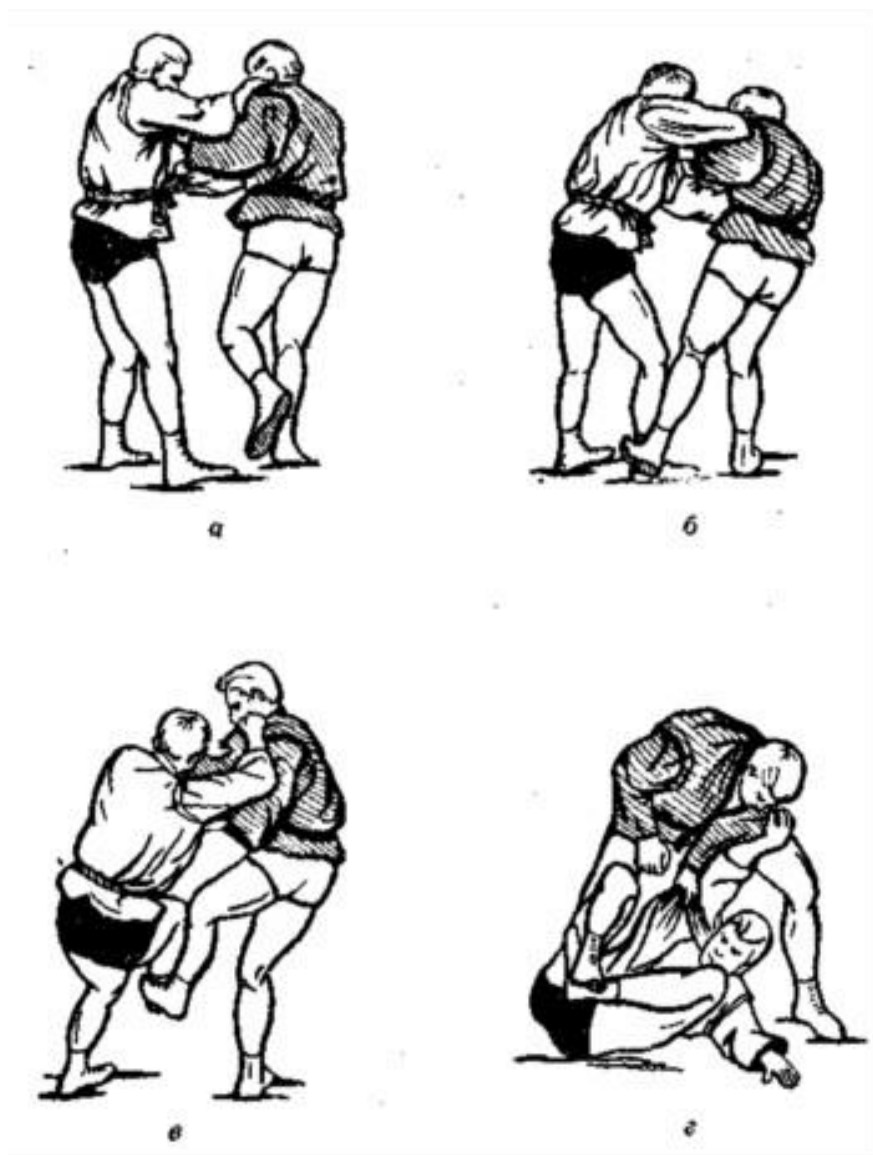
Tashqaridan ilishga qarshi javob usullari: ilingan oyoq tomonga tashlash, ichkaridan ilish.

### **Oyoq kafti bilan ilish.**

Kurashchilar o'ng tomonlama hujum xolatida. O'ng oyoq uchi o'ng tomonga buriladi, chap oyoq bilan raqibning o'ng oyog'i uchi tomon oldinga yarim qadam tashlanadi. O'ng qo'l bilan oldinga-chapga siltab tortishni, chap qo'l bilan yuqoriga o'ngga itarishni bajarib, raqib chapga-oldinga egilishga majbur qilinadi. Muvozanatni saqlash uchun raqib chap oyog'i bilan oldinga-chapga qadam tashlaydi va unga tana og'irligini o'tkazadi. Shu laxzada chap oyoq do'ngchasi bilan raqibning o'ng oyog'i axilles payi yaqinidan ilib olinadi. Hujumchi o'z oyog'ini tizzasida bukar ekan, boldiri bilan raqib boldirining yuqori qismiga old tomondan bosodi va uning oyog'ini oldinga chapga ko'taradi. Raqibning o'ng oyog'i gilamdan uzilganda, elka va boshini chapga burib, chap qo'li bilan chapga-pastga siltab tortishni, o'ng qo'li bilan o'ngga yuqoriga itarishni bajargan xolda raqibni o'ngga-orqaga og'diradi. Raqib yiqilayotganda, muvozanatni saqlab qolish uchun chap oyoq chapga-orqaga suriladi va uning uchi chapga burilib, tizzasida bukilgan oyoq gilamga-orqasiga yiqilgan raqibning chap tomoniga qo'yiladi (80-rasm).

Oyoq kafti bilan ilishni bajarish uchun eng qulay holatlar: raqib o'zi tomon tortadi, tana og'irligini orqada turgan oyog'iga o'tkazib, yonboshi bilan burilganicha,

yon tomonga egiladi va tana og'irligini bir oyog'iga ko'chirib, oldinda turgan oyog'i bilan u gilamga tekkan lahzada qadam tashlaydi.



80-rasm. Oyoq kafti bilan ilish.

Oyoq kafti bilan ilishdan ximoyalanish: xujum qilinayotgan oyoqni orqaga surish, raqibni tayanch oyog'i tomon yoki oldinga- yon tomonga zarb bilan yiqitish.

Oyoq kafti bilan ilishga qarshi javob usullari: xujumchi o'z oyog'ini tezda raqibning xujum qilayotgan oyog'i ustidan o'tkazib, yon tomondan to'sishni yoki oyoq kafti bilan ilishni bajaradi, tayanch oyoq tomon burilib, ichkaridan ilishni yoki bir xil nomdagi oyoqni ichkaridan chalishni amalga oshiradi.

### 13.6.3.Orqadan oshirib tashlashlar.

Kurashchining raqibini o'z orqasidan oshirib tashlashlari orqadan oshirib tashlash deb ataladi.

Raqibga orqa bilan burilib yoki raqibni ushlash yo'li bilan orqadan oshirib tashlashlarning variantlari nixoyatda ko'p, lekin tashlashni bajarish tamoyili har doim bir xil.

Raqibga orqa o'girish vaqtida oyoqlar tizzasida bukilishi kerak, bel rostlanadi, gavda bir oz oldinga burilib, tana og'irligi oyoq uchlariga o'tkaziladi. Xujumchi raqibni istalgan usulda ushlab, ko'kragi bilan o'zining orqasiga shunday jiplashtirib bosadiki, u orqada diogonal bo'ylab, ya'ni chap quymichdan o'ng elka tomon yoki o'ng quymichdan chap elka tomon joylashishi lozim. Raqibning shu xolatida xujumchi oyoqlarini rostlab, uni ko'taradi, keyin gavdasini egib, yon tomonga burgancha, qo'llari bilan siltab, raqibni orqasidan ag'darib tashlaydi.

Raqibga yon tomon bilan burilish va uni orqaga ko'ndalang holda bosish qo'pol xato xisoblanadi, chunki bu holatda uni faqat elka kamarini burish yordamida orqadan ag'darib tashlash juda qiyin.

Orqadan oshirib tashlash (asosiy variant). Kurashchilar o'ng tomonlama xujum holatida.

Tizzasi bukilgan o'ng oyoq raqibning o'ng oyog'i kafti oldiga yoki ichki tomoniga qo'yiladi. O'ng oyoq uchi imkon qadar ichkariga buriladi, gavda bir oz chapga o'girilib, o'ng elka raqibga yaqinlashtiriladi.

Bukilgan o'ng oyoq uchiga tayanilib, chap qo'l bilan raqib oldinga- yuqoriga yoki oldinga tortiladi, o'ng qo'l bilan yuqoriga- o'ngga itariladi.

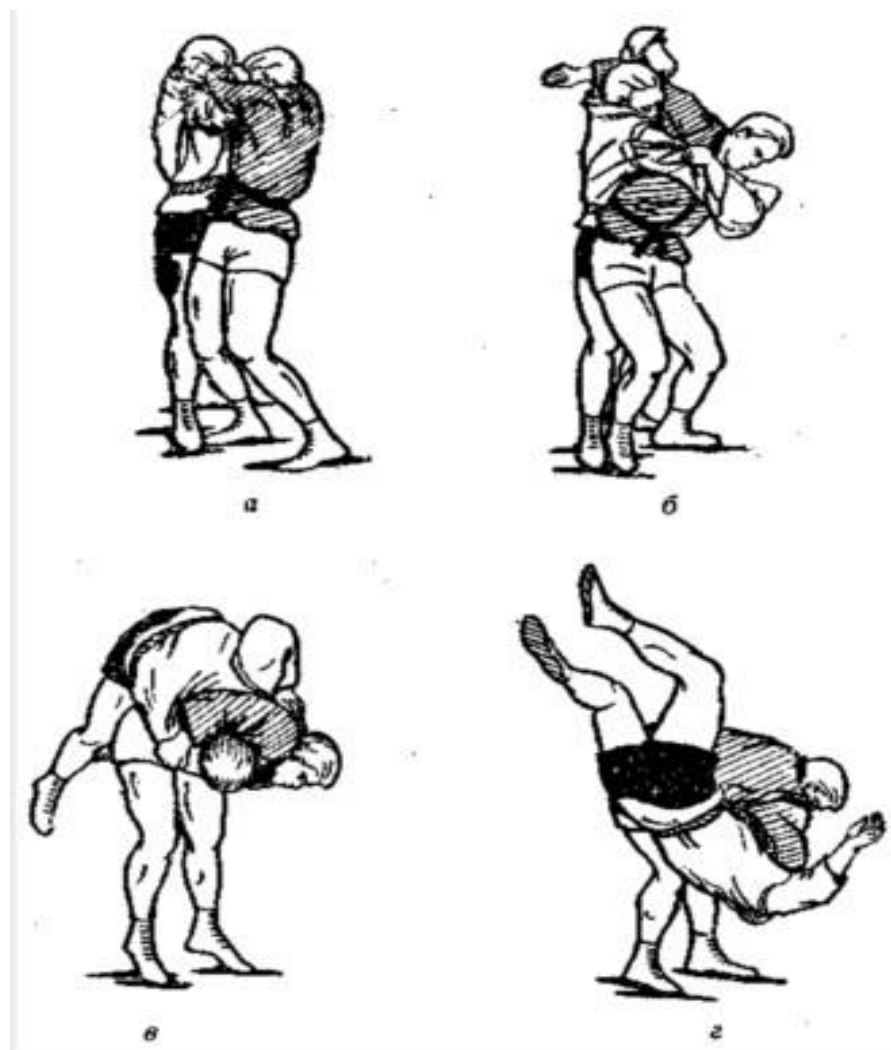
Raqib o'ng tomonga og'ib ketadi va barqaror holatni saqlash uchun oyog'iga tayanib, gavdasini chapga engashtiradi. Shu lahzada, o'ng qo'lning ushlashi bo'shashtiriladi, o'ng oyoq tizzasi uning uchi yo'nalishida oldinga uzatiladi. Tana og'irligi bukilgan o'ng oyoqqa o'tkazilib, chap qo'l bilan raqib oldinga qattiq tortishda davom etiladi. Chap tomonga aylana yasab shunday burilish kerakki, chap quymich raqibning o'ng soni ichki tomoni ro'parasida bo'lsin. Chapga burilishni

tosdan boshlash kerak, ayni vaqtda bukilgan chap oyoq orqaga-o'ngga yoysimon harakatlantirib, o'ng oyoq to'voni orqasiga, uchini imkon qadar chapga burib joylashtiriladi. O'ng qo'lning tirsak bukigi bilan raqib bo'ynidan kuchib olinadi va u ko'kragi bilan orqaga bosiladi. Chap qo'l bilan raqib oldinga tortishda davom ettirilib uning o'ng qo'li ko'krakning yuqori qismiga bosiladi. Rostlangan gavda oldinga berilib, tana og'irligi ikkala oyoq uchiga shunday o'tkaziladiki, raqib oldinga qattiq egilib, ko'kragi bilan xujumchining orqasiga tayanib qolsin (81-rasm). Oyoqlar keskin rostlanib, quymich bilan raqibning o'ng soni yuqori qismiga orqaga-yuqoriga yo'nalishda zarb bilan uriladi, ayni vaqtda oldinga engashiladi va elkalar chapga burilib, qo'llarni chapga-pastga siltagan xolda u chap oyoq uchidan uzoqroqqa (nariga) orqadan ag'darib tashlanadi (82-rasm).



81-rasm. Raqibga orqa o'girib turganda gavda xolati.

Raqib xujumchining gavgasi ustidan oshib, lekin xali gilamga etmagan laxzada o'ng qo'l panjasi yozilib, endi raqibning o'ng qo'li ushlab olinadi. Oyoqlar tizzasida bukiladi, tana og'irligi to'vonga o'tkaziladi va gavda rostlanar ekan, ikkala qo'l bilan raqibning o'ng qo'lidan yuqoriga, oyoq uchlari tomon tortiladi. Raqib orqasi bilan xujumchining oyoqlari uchi oldiga eqiladi.



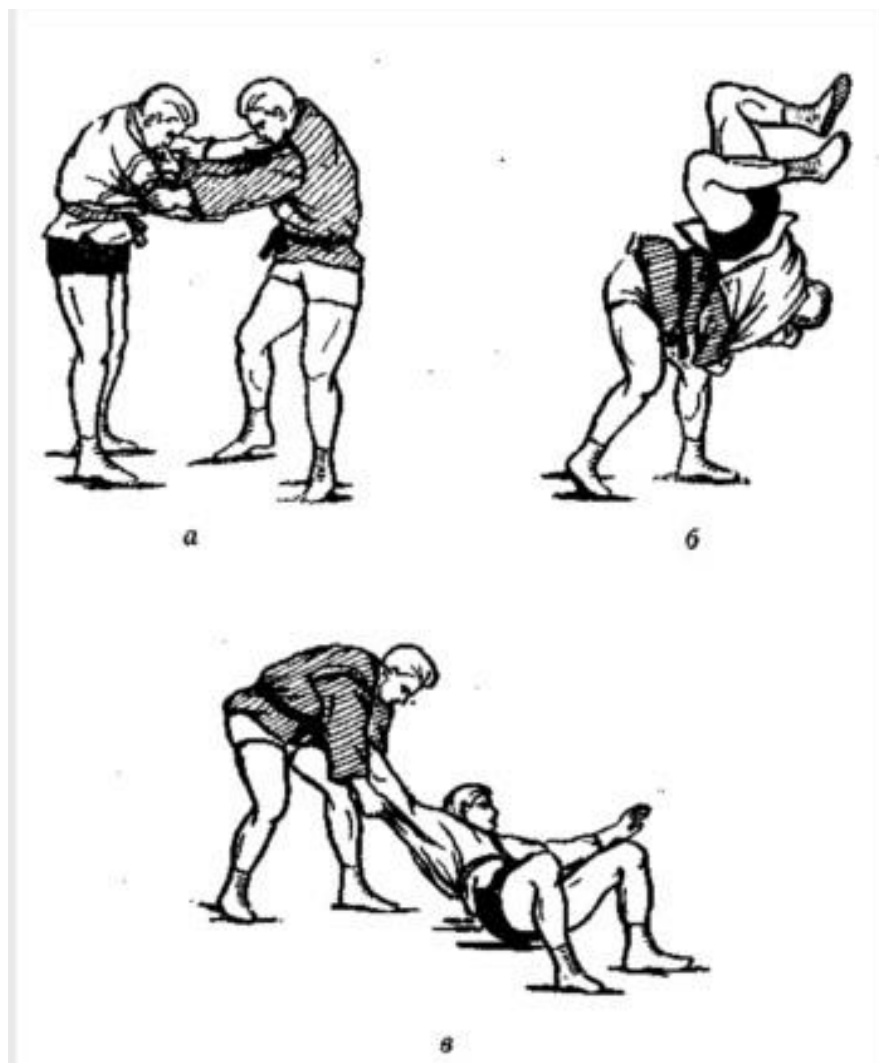
82-rasm. Qo'lni ushlab, bshyindan quchib olgan xolatdan orqadan oshirib tashlash.

### **Ketga tisarilib, orqadan oshirib tashlash.**

Raqib xujum qilayotganda yoki xujumchining orqa tomonidan kiyimini ushlamoqchi bo'lganda, orqadan oshirib tashlash uchun raqibga quyidagicha izchillikda orqa o'girish kerak bo'ladi: o'ng oyoq bilan ketga bir qadam tashlanadi va u raqibning o'ng oyog'i chizig'ida uchi ichkariga burilgan xolda tizzasida bir oz bukilib qo'yiladi. Tana og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi va elkalar orqaga olinib, chap tomonga aylana yasab burilish yasaladi (83-rasm). Ayni vaqtda bukilgan chap oyoq yoysimon xarakter bilan o'ng oyoqning tovonini orqasiga qo'yiladi. Chap qo'l bilan raqib oldinga tortiladi, o'ngi bilan esa uning bo'ynidan quchib olinadi yoki



ko'ylagi orqa tomonidan qo'l ostidan ushlab olinadi-da, ko'kragi bilan orqaga bosiladi va gilamga xuddi asosiy variantdagi kabi tashlanadi.



83-rasm. Ketga tisarilib, orqadan oshirib tashlash.

### **Qo'lni elkadan yuqoridan ushlab beldan oshirib tashlash.**

Kurashchilar o'ng tomonlama xujum xolatida. Bukilgan o'ng oyoq raqibning oyoqlari orasiga uchini chapga qo'yiladi. O'ng qo'l bilan raqibning o'ng qo'li pastdan, gavdaga yaqin joyidan ushlanadi va u oldinga- o'ngga-yuqoriga siltab tortiladi. Raqib oldinga-chapga og'ib ketadi va barqarorlikni saqlash uchun chap oyog'i bilan oldinga-chapga qadam tashlanadi.

Raqib oldinga-chapga egilgan laxzada o'ng oyoq tizzasi bukilib, toz oldinga-o'ngga chiqariladi va tana og'irligi o'ng oyoq uchiga o'tkazilib, shu oyoqda chapga aylana yasab burilish bajariladi. Xuddi asosiy variantdagidek, chap oyoq yoysimon

xarakat bilan o'ng oyoq tovonining orqasiga qo'yiladi. Aylana yasab burilish bilan bir vaqtda o'ng qo'l panjasi yozilib, o'ng elka pastdan raqibning o'ng elkasi ostiga yaqinlashtiriladi, chap qo'lning oldinga-yuqoriga siltab tortishi bilan raqib oldinga yana xam ko'proq engashtiriladi va u ko'kragi bilan orqaga bosiladi (84-rasm). O'ng qo'l bilan raqibning o'ng qo'li tirsak bukigi oldida ushlanadi va uni xujumchi o'z ko'kragiga bosib, pastga-chapga tortadi. Oyoqlar tizzasi rostlanib, quymich bilan raqibning o'ng soni yuqori qismiga orqaga-yuqoriga yo'nalishda zarb bilan uriladi va u xuddi asosiy variantdagidek usulda gilamga yiqitiladi.

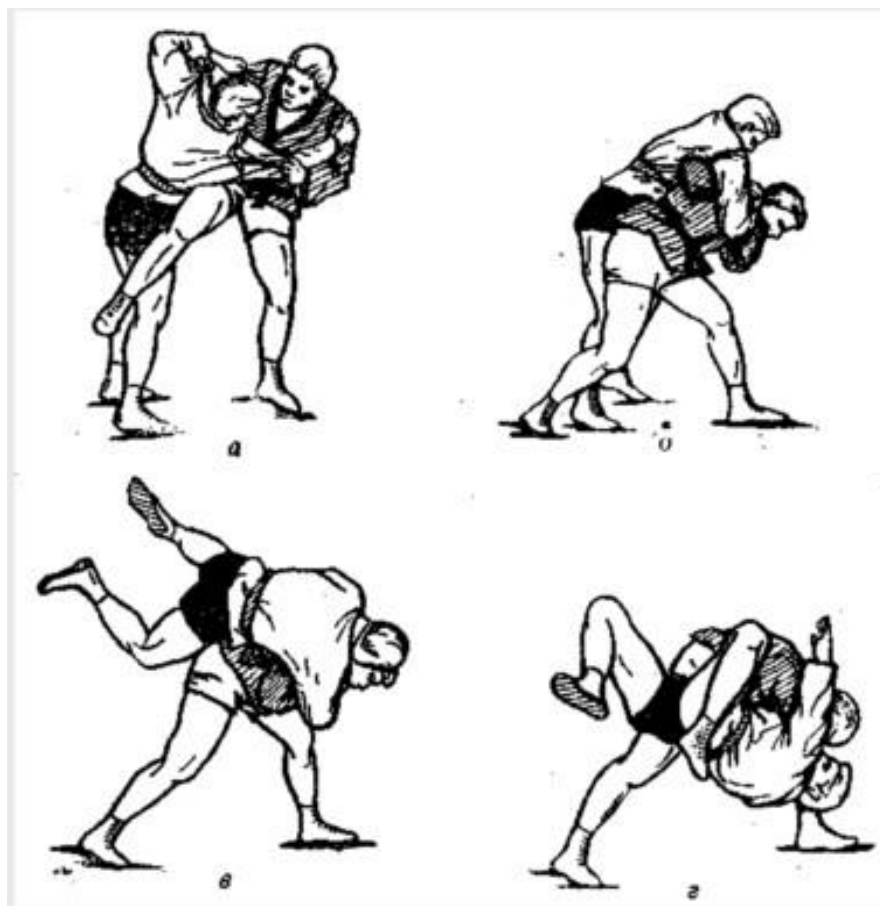


84-rasm. Qo'lni elkadan ushlab, orqadan oshirib tashlash.

### **Qo'lni va kiyimni ko'krak qismida ushlab, orqadan oshirib tashlash.**

Kurashchilar o'ng tomonlama xujum xolatida. Chap qo'l bilan oldinga siltash va o'ng qo'l bilan orqaga-chapga-yuqoriga itarish orqali raqib o'ngga-orqaga og'diriladi. Tana og'irligi chap oyoqqa ko'chirilib, o'ng oyoq oldinga-yuqoriga-chapga siltanib, xuddi boldir bilan ilish orqali orqadan chalishga xarakat

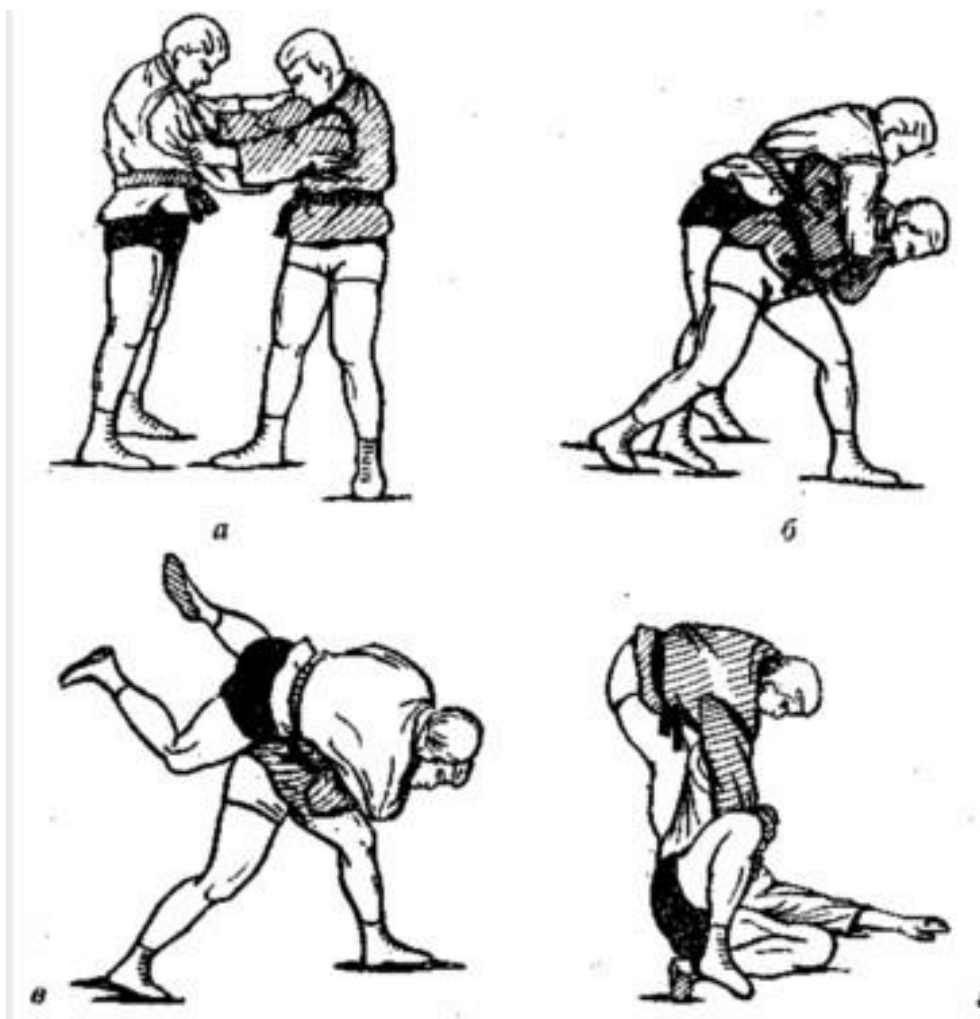
qilayotganday bo'lib, raqibning o'ng oyog'i tashqi tomonidan olib o'tiladi. muvozanatni saqlash uchun raqib gavdasini oldinga egadi va o'ng oyog'ini xujumdan ximoya qilib, orqaga suradi. Shu laxzada toz oldinga chiqarilib, tana og'irligi chap oyog'i uchiga o'tkaziladi va chap tomonga aylana yasab burilish bajarilar ekan, o'ng oyoq uchi chapga-pastga qaratiladi va tizzasida bukilib, uchi erga qo'yiladi (85-rasm).



85-rasm. Orqadan chalishdan qo'lini va kiyimini ko'krak qismidan ushlab, beldan oshirib tashlashga o'tish.

Aylana yasab burilish vaqtida o'ngga qo'l bo'shashtiriladi va ushlashda davom etib, bilak xujumchining o'z gavdasi belda raqib orasidan olib o'tiladi. O'ng qo'l tirsakda bukilib, bilak pastdan raqibning o'ng elkasi ostidan imkon qadar uning gavdasiga yaqin keltiriladi. Chap qo'l bilan avvalgi yo'nalishda tortish davom ettirilib, raqib oldinga egilishga majbur etiladi va u ko'krakgi bilan orqaga bosiladi.

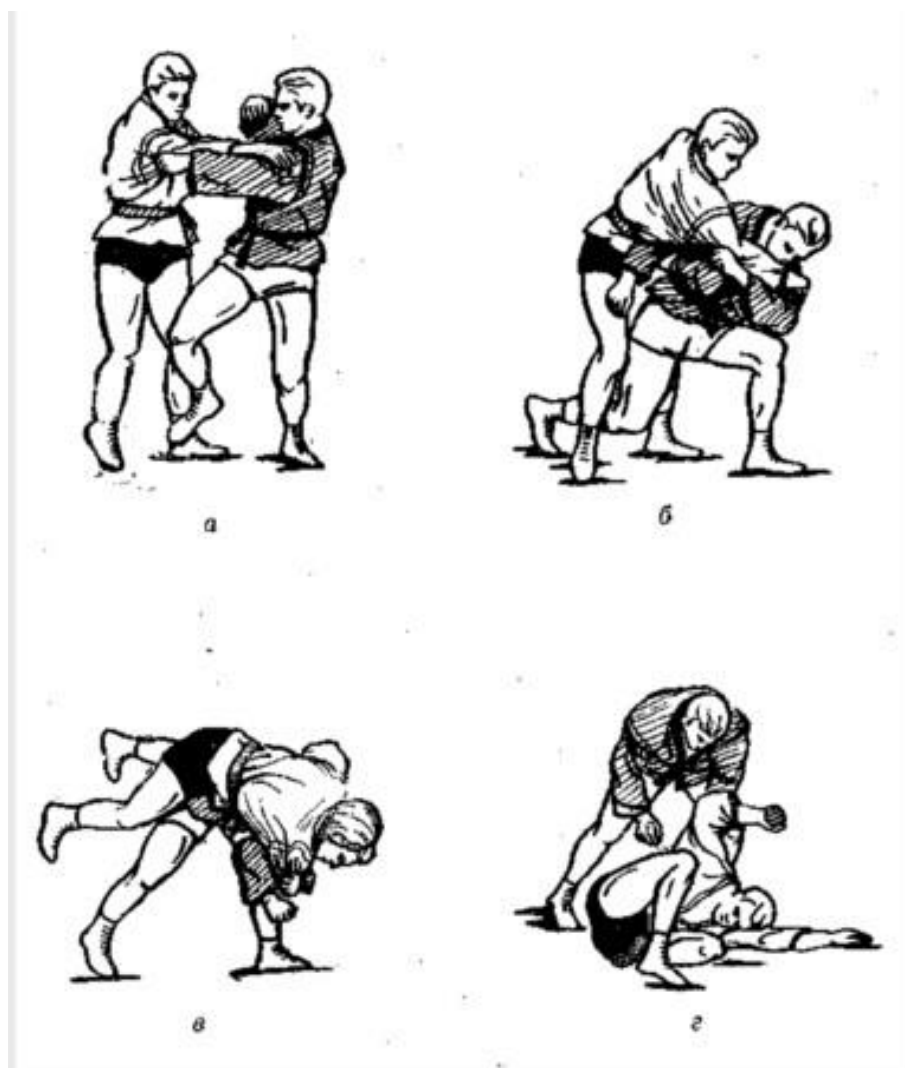
Oyoqlar tizzada rostlanib, o'ng oyoq bilan oldinga itarib, quymich bilan raqib qornining pastki qismiga yuqoriga- oldinga yo'nalishida zarb bilan uriladi. Ayni vaqtda gavda oldinga intilib, elkalar chapga buriladi. Chap qo'l bilan chapga-pasga qiyalatib siltash hamda o'ng qo'l bilagi bilan pastdan raqibning o'ng elkasiga yuqoriga-oldinga itarish yordamida raqib xujumchining elkasidan chap oyoq uchi oldiga orqadan oshirib tashlanadi (86-rasm).



86-rasm. Kiyimni ko'krak qismidan va qo'lini ushlab, orqadan oshirib tashlash.

Agar raqib bellashuvni pastki frontal turish xolatida olib borayotgan bo'lsa, u xolatda aylana yasab burilish oldidan o'ngga oyoqni raqib oyoqlari orqasiga qo'yish, o'ng qo'l bilan uning o'ng qo'lini pastdan ushlashi mumkin.

Chap qo'l bilan raqibning kiyimi ko'krak qismida ushlaganda, aylana bo'ylab burilishni bajarayotib, o'ngga qo'l panjasi yorib yuborilishi va tashlash faqat chap qo'l bilan ushlagan holatda amalga oshirilishi mumkin (87-rasm).

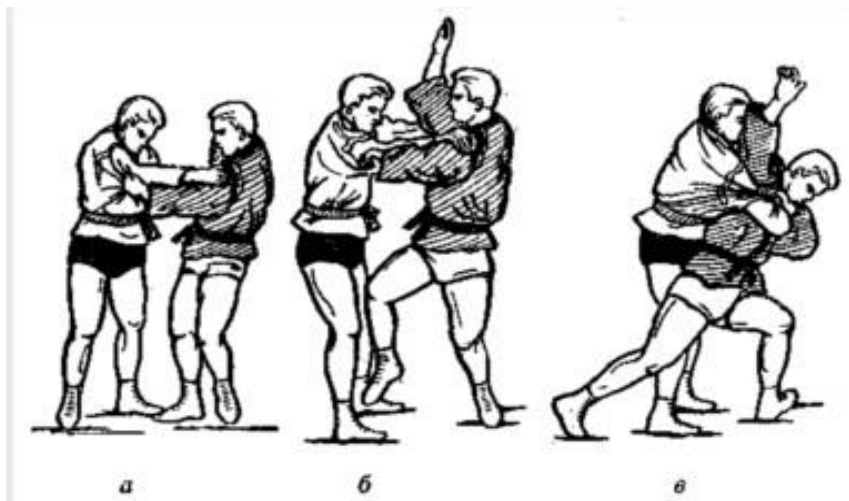


87-rasm. Bir qo'l bilan ushlab orqadan oshirib tashlash.

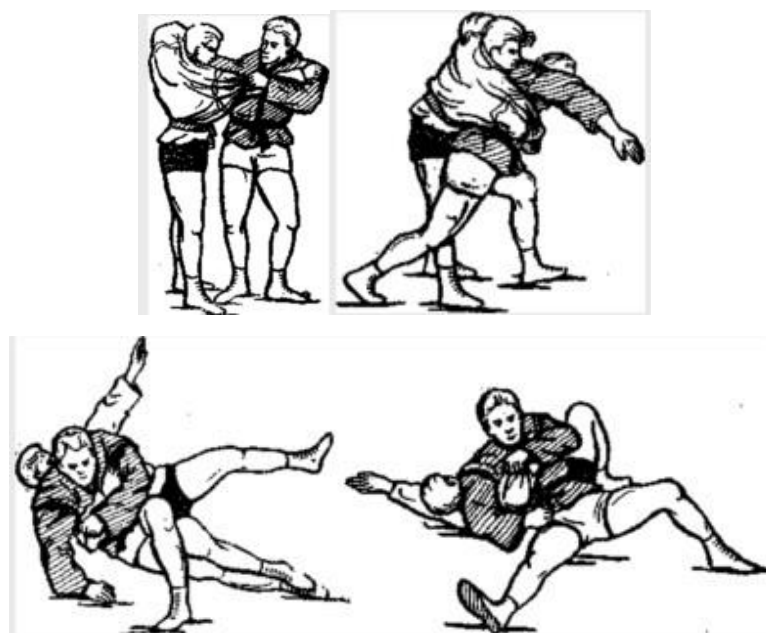
### **Qo'lni elka ostidan ushlab tashlash. Kurashchilar o'ng tomonlama xujum xolatida.**

Chap qo'l bilan oldinga-yuqoriga-o'ngga siltagan holda raqib o'ngga-orqaga og'diriladi. Dastlabki xolatni egallash uchun raqib chapga-oldinga egiladi. Shu laxzada tana og'irligi bukilgan chap oyoq uchiga o'tkazilib, o'ng oyoq bilan oldinga bir qadam tashlanadi va u orqaga- raqibning o'ng oyog'i tashqari tomonga tovonni bilan qo'yiladi. O'ng qo'l raqibning boshi va o'ng qo'li ustidan olib o'tiladi, chap

oyoqda aylana yasab chapga burilishi bajariladi, o'ng oyoq tovonidan uchiga buriladi. Chap qo'l bilan xujumchi raqibning o'ng qo'lini o'z ko'kraginging yuqori qismiga bosadi, rostlangan gavdasini oldinga engashtiradi (88-rasm). Chap oyoq bilan oldinga katta qadam tashlangan xolat egallanadi: chap oyoq tizzasi bukilgan, rostlangan o'ng oyoq uchi gilamga tayangan, gavda o'ng oyoq bilan to'g'ri chiziq xosil qiladi, bosh ko'tarilgan. Raqib oldinga qattiq egiladi va ko'kragi bilan xujumchini orqasiga tiraladi. O'ng oyoq uchi bilan oldinga itarilib, bosh va elkalar chapga-yuqorigasiltanadi, tos pastga tushirilib o'ng qo'lini quymichi bilan o'ng oyoqning tovonini orqasiga o'tiriladi. Raqib xujumchining gavdasi ustidan oshib o'tib, uning o'ng elkasi yoniga orqasi bilan yiqiladi (89-rasm).



88-rasm. Qo'lni elka ostidan ushlab tashlash uchun burila boshlash.



89-rasm. Qo'lni elka ostidan ushlab tashlashni bajarish.

Oldinga yiqilish va gavdani chapga aylantirib burilishni o'ng qo'lni oldinga-chapga siltab xarakatlantirish xisobiga tezlashtirish kerak. Raqib gilamga yiqilganidan keyin o'ng qo'l bilan uning bo'ynidan quchib olinadi va yon tomondan ushlab turishga o'tiladi.

Orqadan oshirib tashlashni amalga oshirish uchun eng qulay xolat: raqib o'z tanasi og'irligini oldinda turgan oyog'iga ko'chiradi, oldinga egiladi, oldinga bosib keladi yoki yon tomonga o'tadi.

Orqadan oshirib tashlashga quyidagilar tayyorgarlik sifatida xizmat qilishi mumkin: raqibni oldinga, oldinga yon tomonga, orqaga yon tomonga zarb bilan yiqitish, oldinga egilishlar, usulga olib kelishlar.

Orqadan oshirib tashlashlardan ximoyalaniish: orqaga tisarilish, raqibning pastga engashishi: oyoqlarni bukish va gavdani rostlash: raqibni tashlash yo'nalishiga qarama-qarshi tomonga zarb bilan yiqitish: oyoq kafti bilan ichkaridan yoki boldir bilan tashqaridan ilish.

Orqadan oshirib tashlashga qarshi javob usullari: gavdani orqadan quchib olib tashlashlar yoki tashlash yo'nalish tomon oldinga qadam bosish bilan tashlashni bajarish, orqadan zarb bilan yiqitish, orqadan to'ntarish.

#### **13.6.4.Zarb bilan qayirib yiqitishlar.**

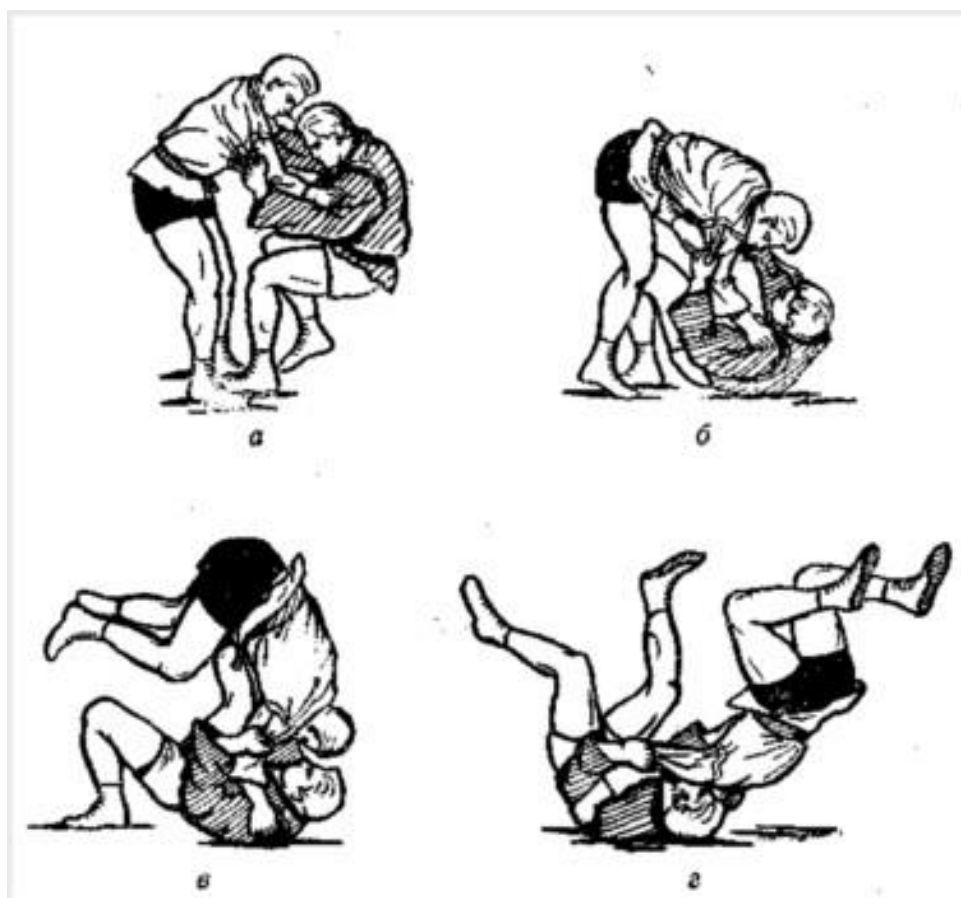
Xujumchi raqibini oyoqlari yordamida ko'tarib yoki to'ntarib bajaradigan tashlashlar zarb bilan qayirib yiqitishlar deb ataladi.

Bunday tashlashlar xarakter xususiyatiga ko'ra orqaga tashlashlarga, ilish bilan tashlash yoki boshdan oshirib tashlashlarga o'xshashi mumkin, bu xolatlarda xujumchi raqibini oyog'ini uning qorniga tirab ustidan oshirib tashlamaydi, balki tizza ostiga yoki soniga boldiri bilan zarb berib yiqitadi. Ko'pincha sambo bellashuvlarida boshirib oshirib tashlashlar boldir bilan zarb berish orqali amalga oshiriladi.

#### **Boshdan oshirib tashlashlar.**

Kurashchilar o'ng tomonlama xujum xolatida.Xujumchi o'ng oyog'ini raqibning chap oyog'i bilan bir chiziqqa qo'yadi. Qo'llar bilan oldinga-pastga siltab

tortish ayni vaziyatda gavdani pastga egish va oyoqlar tizzasini bukish orqali raqib oldinga egilishga majbur qilinadi, u tana og'irligini oldinda turgan oyog'iga yoki ikkala oyog'i uchiga (frontal tik turish xolatida) o'tkazadi. Raqibni oldinga tortishda davom etib, chap oyoq bilan oldinga bir qadam tashlanadi va u raqib oyoqlari orasiga qo'yiladi: gilamga o'z chap oyog'i tovoniga imkon qadar yaqin o'tirayotib, hujumchi o'ng oyog'ini bukadi va sonini o'z ko'ksiga bosadi. Qo'llar bu paytda rostlanib, raqibni avvalgi yo'nalishda tortish davom ettiriladi. Orqada quymichdan ko'krak tomon dumalash bajariladi, bosh iyak bilan ko'krakka bosiladi. O'ng oyoq uchi oldinga yiqilayotgan raqibning belbog'iga old tomondan qo'yiladi. O'ng oyoq bilan yuqoriga-oldinga itarish, ayni vaqtda o'ng qo'l bilan pastga-chapga, chap qo'l bilan esa pastga siltash orqali raqib havoda ag'darilib, gilamga-xujumchining oldiga-chapga orqasi bilan yiqitiladi (90-rasm). Xujumchi chap elkasi orqali umbaloq oshib, raqibga yuqoridan, chiqadi va uni "minib" tutib turish xolati yoki oyoqlar orasida ushlab olingan qo'l tirsagi richagini bajarishga o'tadi.



90-rasm. Boshidan oshirib tashlash.



Boshdan oshirib tashlash uchun raqibning eng qulay xolatlari: raqib oldinga qattiq egiladi yoki bostirib keladi, xujumchining kiyimini ko'krak qismida ushlab, unga osilib oladi.

Boshidan oshirib tashlashga tayyorlash sifatida quyidagilar xizmat qiladi: ikkala oyoqqa o'tkazish orqaga-pastga, oldinga zarb bilan yiqitish.

Boshdan oshirib tashlashdan ximoyalaniş: orqaga-pastga tisarilish, yon tomonga yiqitish- xujum qiluvchining oyog'ini o'ng tomonga surish.

Boshdan oshirib tashlashga qarshi javob usullari: ichkaridan ilish, tovondan ushlab tashlash, tashqaridan ilish.

Boldir yordamida zarb bilan yiqitish. Kurashchilar o'ng tomonlama xujum xolatida.

O'ng oyoq raqibning o'ng oyog'i uchiga taqab qo'yiladi; uning uchi ichkariga buriladi, chap qo'l bilan raqib oldinga-yuqoriga tortiladi, o'ng qo'l bilan o'nga-yuqoriga itariladi. Raqib tanasi og'irligini o'ng oyog'i uchiga o'tkazib, oldinga-o'ngga og'ib ketadi. O'ng oyoqni tizzasida bukib, tos oldinga-chapga chiqariladi, chap tomonga shunday burilish bajariladiki, o'ng quymich raqibning o'ng soni ichki tomoni ro'parasida turadi. Chap oyoq o'ngga-orqaga yoysimon xarakatlantirilib, o'ng oyoqning tovoni orqasiga shunday qo'yiladiki uning uchi raqibning chap oyog'i uchi bilan bir xil yo'nalishda joylashadi; bir oz chapga-oldinga og'ib, chap oyoqqa tana og'irligi ko'chiriladi.

Aylanib burilish yakunlangan zaxoti o'ng qo'lning tirsak bukish bilan raqib bo'ynidan quchib olinadi, chap qo'l bilan esa u tortishda davom ettirilib, oldinga egilishiga majbur qilinadi va yonboshga bosiladi. O'ng oyoq tizzasi bukilib, boldirlarning o'rta qismi raqibning o'ng oyog'i ichki tomonga bosiladi (91-rasm). Chap oyoq rostlanib, oldinga-chapga egilayotib, o'ng oyoq o'ngga-orqaga shunday siltanadiki, raqibning o'ng oyog'i yuqoriga-orqaga ko'tarib yuboriladi. Elkalar va boshini chapka burib, qo'llarini chapga-pastga siltab, raqib chap oyoq uchi oldiga tashlanadi. Raqib aniq yiqilayotganda, o'ng qo'l bilan unig chap qo'li ushlab olinadi va chap oyoq tizzasi bukilib, gavda orqaga olinadi. O'ng oyoq chap oyoqdan orqaga-o'ngga qo'yiladi va raqib ikkala qo'l bilan chap oyoq uchi tomon tortiladi.



91-rasm. Boldir yordamida zarb bilan yiqitish.

Tashlash bajarilayotgan vaqtda gavda oldinga-chapga qattiq egilib, muvozanatni saqlash mumkin bo'lmay qolsa, xujumchi o'ng qo'li bilan ushlashni bo'shashtirmay, xuddi raqib bilan birga o'mbaloq oshishga tushayotganday bo'lib, o'ng yon boshga ag'dariladi va yon tomondan tutib turish xolatini egallaydi.

Boldir yordamida zarb bilan yiqitish boshqa xil ushlashlar bilan ham amalga oshirish mumkin: qo'llar va belbog'ni orqa tomondan, qo'llar va gavidani, ikkala qo'lini ushlab.

Tashlashni bajarish uchun raqibning eng qulay xolatlari: raqibning gavidasi bir oz oldinga egilgan, u rostlangan oyoqlarda xarakatlanadi, xujumchining elkasidan oshib, uning belbog'ini orqa qismidan ushlab olishga urinadi.

Boldir bilan to'sib tashlash qarshi ximoyalanish usuli xuddi orqadan oshirib tashlash va ushlashlarda bo'lganidek to'sib tashlash deganda shunday tashlashlar

tushuniladiki, bunda tashalsh raqib oyog'i ostida go'yo tayanchni urib chiqarish yo'li bilan amalga oshiriladi, ya'ni xujumchi orqa kafti bilan raqibning oyog'i zarb bilan urib, uni yon tomonga ko'taradi va qo'llari bilan siltab tashlaydi.

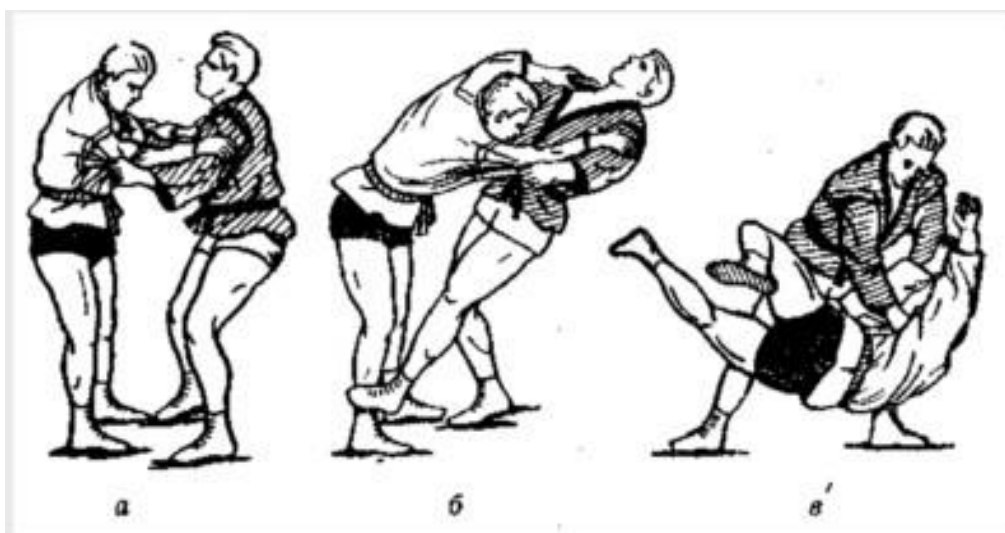
### **13.6.5.To'sib tashlashlar**

To'sib tashlash oyoq kaftining barmoq qismi bilan sonning oldinga yoysimon xarakatlantirib siltanishi va boldirning bukilishi orqali amalga oshiriladi.

Raqibning oyoq kafti yoki boldir qaysi tomondan to'sishga qarab, oldindan, yon tomondan, orqadan, ichkaridan to'sish turlari farqlanadi.

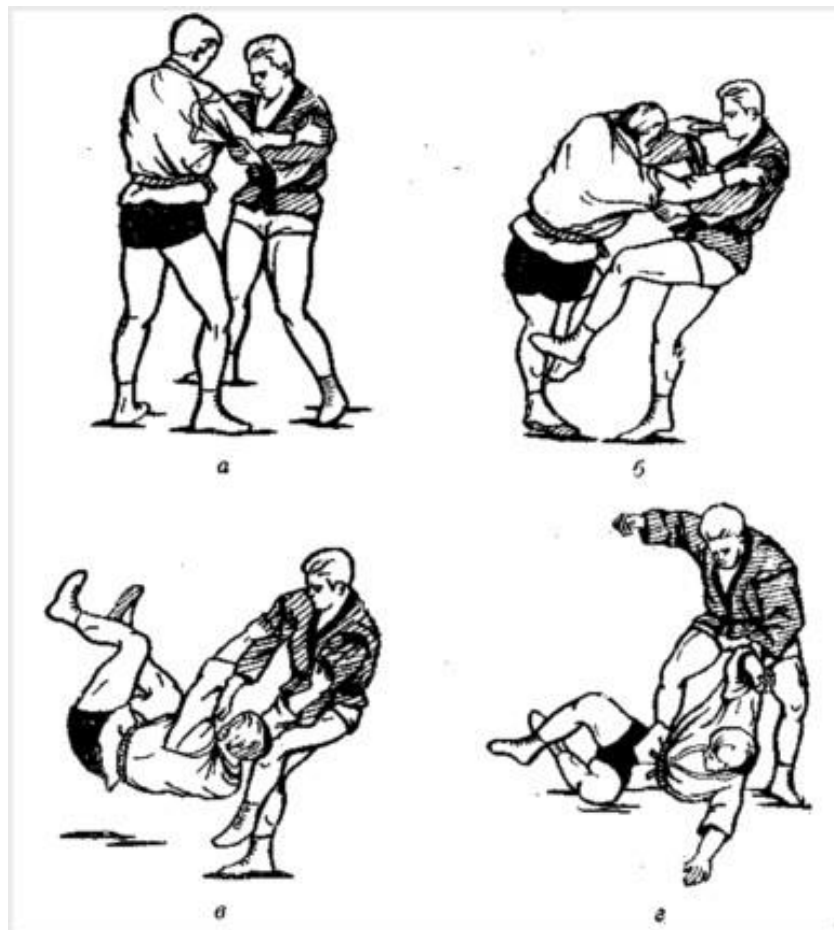
### **Oldindan to'sib tashlash.**

Kurashchilar o'ng tomonlama xujum xolatida. O'ng oyoq bilan oldinga-o'ngga bir qadam qo'yiladi uning uchi iyakariga burilar ekan, tizzasida bukilgan oyoq raqibning chap oyog'i uchi yoniga tashqi tomondan qo'yiladi. Chapga burilib, orqaga og'ish asnosida tana og'irligi o'ng oyoqqa ko'chiriladi. Chap qo'l bilan oldinga-pastga-chap yon tomonga, o'ng qo'l bilan o'ngga-yuqoriga-oldinga siltash orqali raqib o'ngga-oldinga qattiq og'diriladi. Raqib o'z tanasi og'irligini o'ng oyog'i uchiga ko'chirganda, uning do'ngchasiga yoki o'ng boldiri pastki qismiga chap oyoq kaftining barmoqli qismi bilan zarb beriladi. Ayni paytda bosh va elkalarni chapga burish, gavdani kerish xamda tayanch oyoqni rostlash orqali qo'llar bilan siltash kuchaytiriladi (92-rasm). Raqib yiqilayotgan vaqtda muvozanatni saqlab qolish uchun chap oyoq siltab orqaga-chapga olinadi va uning uchi chapga burilib, tizzasida bukilgan xolda qo'yiladi. O'ng qo'l bilan raqibning chap engi tirsak bo'g'imi yaqinidan qayta ushlab olinadi va u oyoq uchi tomon tortiladi.



92-rasm. Oldindan ilib tashlash (asosiy variant). Kurashchilar o'ng tomonlama xujum xolatida.

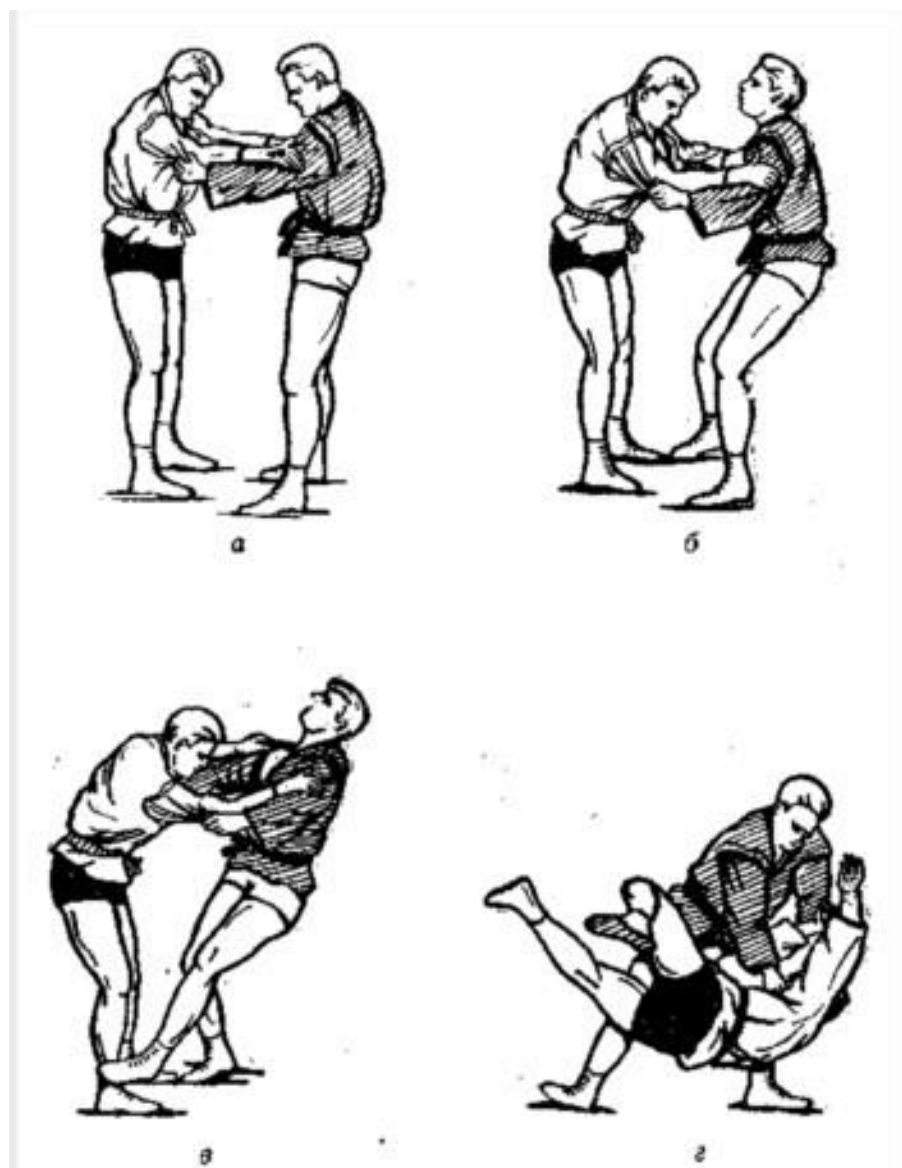
O'ng oyoq ichkariga buriladi va tana og'irligi o'ngga o'tkaziladi. Ikkala qo'l bilan raqibni oldinga-chapga-yuqoriga (o'ng elka yo'nalishida) tortiladi. Raqib chapga-oldinga engashib, tanasi og'irligini chap oyog'iga o'tkazadi, bunda o'ng oyog'i tovonini gilamdan ko'taradi. Shu laxzada oyoq kaftining barmoq qismi bilan raqibning o'ng oyog'i kaftiga yon tomonidan zarb beriladi. Chap oyoqni tizzasida bukish xisobiga raqibning o'ng oyog'ini o'ngga-yuqoriga ko'tarib, chap qo'l bilan oldinga-o'ngga-pastga, o'ng qo'l bilan o'ngga-yuqoriga siltash amalga oshiriladi. Ayni vaqtda bosh va elkalarni chapga burish, gavdani kerish xamda o'ng oyoqni rostlash xisobiga qo'llar siltovi kuchaytiriladi. Raqib oldinga-chapga og'ib ketadi va xavoda to'ntarilib, orqasi bilan gilamga yiqiladi. U yiqilishi aniq bo'lganda, chap oyoq siltanib chapga-orqaga raqibning yiqilishi yo'nalishida xarakatlantirilib, tizzasida bukilgan xolda gilamga yiqiladi (93-rasm). O'ng qo'l bilan raqibning o'ng engi tirsak bo'g'imi yaqinida ushlanadi va u chap oyoq uchi tomon tortiladi.



93-rasm. Yon tomondan to'sib tashlash.

Orqaga xarakatlanayotganda yon tomondan to'sib tashlash kurashchilar o'ng tomonlama xujum xarakatda.

Raqib oldinga bosib keladi. U chap oyog'ini xujumchining o'ng oyog'i oldiga qo'yganda, o'ng oyoq bilan orqaga bir qadam tashlanib, tizzasida bukilgan xolda uchi ichkariga buriladi va chap oyoqning tovoni bilan bir chiziqqa yoki bir oz orqaroqqa joylanadi. Tana og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Raqib o'ng oyog'i bilan oldinga qadam tashlaganda, chap oyoq kaftining barmoq qismi bilan raqibning o'ng oyog'i kaftiga yon tomondan zarb beriladi.



94-rasm. Oldinga chiqarilgan oyoq tagiga yon tomondan to'sib tashlash.

Chap oyoq bilan zarb berish xarakterini raqibning o'ng oyog'ini gilamdan uzish bilan bir vaqtda boshlash kerak. Shunda zarb raqibning o'ng oyog'i kafti xavoga ko'tarilgan, og'irlik markazi esa uning chap oyog'i kaftining tayanch maydoni tashqarisiga chiqib ketgan paytda beriladi.

Qo'llar xarakati va tashlashning yakuniy xuddi asosiy variantdagidek bajariladi.

Qadamlar sur'atga mos xolda yon tomondan to'sib tashlash. Kurashchilar frontal turish xolati (95-rasm).



95-rasm. Qadamlar sur'atiga mos yon tomondan to'sib tashlash.

Raqibning tirsak bo'g'imi yaqinida englari ushlanadi, o'ng oyoq bilan o'ng tomonga qadam tashlanadi va o'ng qo'l bilan u oldinga-o'ngga, chapi bilan esa orqaga-chapga tortiladi. Raqib chap oyog'i bilan chap tomonga qadam tashlanadi. Shu zaxoti tana og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Raqib o'ng oyog'ini chapi yoniga olayotgan vaqtida chap oyoq kaftining barmoq qismi bilan uning o'ng oyog'i kafti yon qismiga shunday zarb beriladiki, uning o'ng oyog'i kafti o'z navbatida chap oyog'iga urilsin. Raqib oyog'iga zarb berish bilan bir vaqtda qo'llar bilan chapga-odinga-yuqoriga siltash, bosh va elkarni chapga burish hamda gavidani kerish orqali u o'ngga-oldinga og'diriladi (95-rasm). Raqib havoda to'ntarilib, orqasi bilan gilamga yiqiladi. Muvozanatni saqlash uchun chap oyoq yon tomondan to'sib tashlashning asosiy variantidagi kabi orqaga olinadi.

To'sib tashlashlarni bajarish uchun raqibning eng qulay holatlari: raqib rostlangan oyoqlarida turadi, tana og'irligini bir oyog'iga o'tkazadi, oyoqlarini kesishtiradi.

To'sib tashlashga tayyorlanish uchun quyidagilar xizmat qilishi mumkin: raqibni oldinga yon tomonga yoki orqaga-yon tomonga zarb bilan yiqitish, usulga olib kelish, raqib bilan oldinga yoki yon tomonga birgalikda harakatlanish, raqibni tovoniga zarb bilan yiqitish.

Ichkaridan to'sib tashlash boshqa turdagi to'sib tashlashlarda bo'ladigan ushlar bilan amalga oshiriladi, lekin bunda raqibning oyog'iga ichkaridan zarb beriladi.

To'sib tashlashlarga qarshi himoyalash: oyoqlarni tizzasida bukish, qisqa va tezkor qadamlar bilan harakatlanish, raqibni oyoq bilan to'sib tashlab, oyog'i tomon zarb bilan yiqitish.

To'sib tashlashlarga qarshi javob usullari: oldinga-oyoq bilan to'sib oyoq tomonga zarb bilan yiqitish, oyoq bilan to'sib oyoqqa to'sib berish oyoq bilan to'sib oyoqdan ushlab tashlashlar, orqadan chalish.

#### **13.6.6.Oyoqdan ushlab tashlashlar.**

Sambo kurashida oyoqdan ushlab tashlashlar keng tarqalgan.

Ayrim tashlashlar oyoqlarni qo'shimcha ushlar bilan bajariladi, masalan: chalishlar, oyoq bilan to'sib, to'sishlar, elkadan oshirib tashlashlar, tovonidan ushlab tashlashlar va turli xil to'ntarishlar.

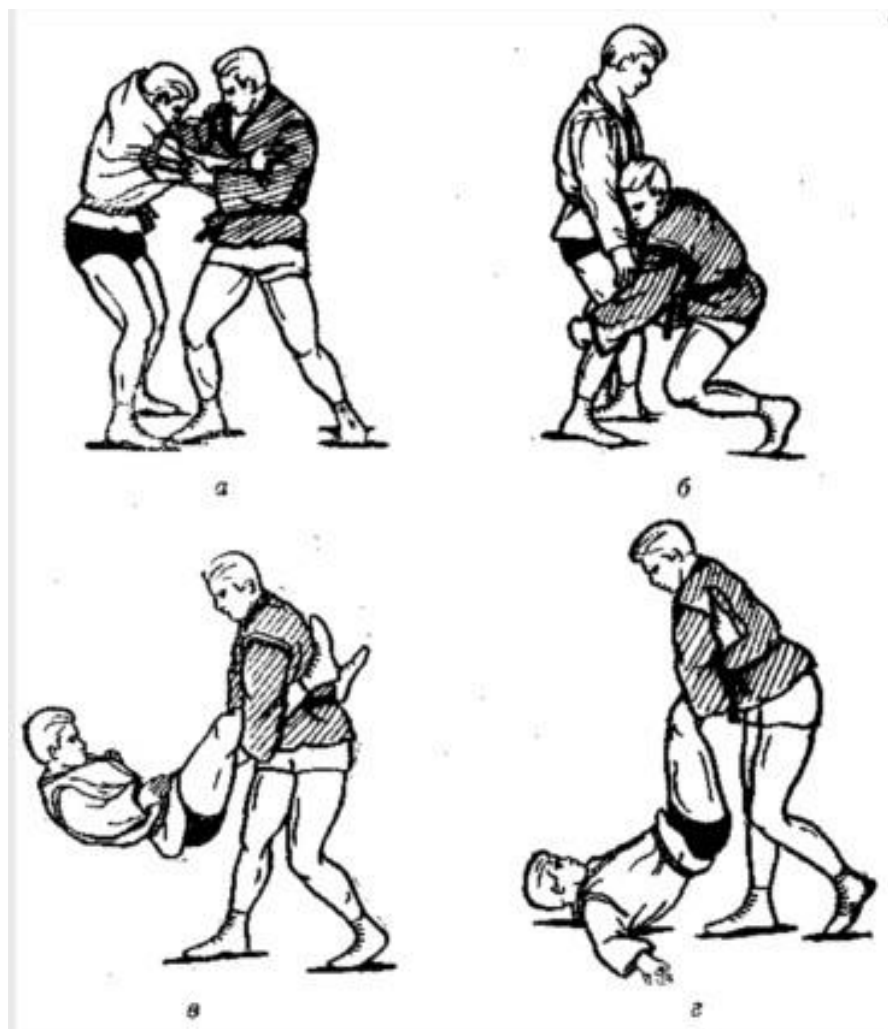
Lekin shunday tashlashlar borki, ular faqat oyoqlardan ushlar, tovonidan ushlar va tizzaga tayanish, ikkala oyoqni ushlar, ikkala oyoqni aloxida ushlar va qaychismon bajariladi.

#### **Oyoqlarni oldindan ushlab tashlashlar.**

Kurashchilar o'ng tomonlama xujum xolatida (96-rasm). Qo'llar bilan oldinga-pastga siltab, raqib oldinga engashishga majbur qilinadi. Yana dastlabki xolatni egallash uchun raqib rostlana boshlaydi va o'ng oyog'ini qattiq zo'riqtiradi.



Shu zaxoti o'ng qo'l panjasi yozilib, raqib chap qo'l bilan orqaga-pastga itariladi. Raqib orqaga-o'ngga og'ib ketadi. Chap qo'l bilan itargan paytda o'ng oyoq bilan oldinga qadam tashlanib, u tizzasida bukilgan xolda raqib oyoqlari orasiga qo'yiladi. Oldinga-chapga engashilib, bosh raqibning chap qo'li ostidan olib o'tiladi. O'ng elka raqib qornining pastki qismiga o'ng tomondan tiraladi.



96-rasm. Oyoqlarni oldindan ushlab tashlash.

O'ng qo'l bilan raqibning chap oyog'i tizza osti bukigidan ushlanadi, chap qo'l bilan esa uning o'ng oyog'i tizza osti bukigidan ushlanadi. Chap oyoqni oldinga siltabchiqarish xisobiga o'ng elka bilan raqib qornining pastki qismidan orqaga itariladi, qo'llar bilan esa uning oyoqlari oldinga-(xujumchining o'zi tomonga) yuqoriga qattiq siltanadi, ayni paytda ular ikki tomonga keriladi (96-rasm). Raqib orqaga og'ib, orqasi bilan yiqiladi. Uning yiqilishi aniq bo'lganda, chap oyoq o'ngi yoniga keltirib qo'yiladi. Gavda rostlanadi va raqibning boldirlarini bilaklar bilan

pastdan tutib turib, qo'llarning elka qismi bilan ular yonboshga bosiladi. Raqib kuraklari bilan gilamga yumshoq yiqiladi.

### **Ikkala oyoqni ushlab, ularni yon tomonga ko'tarib tashlash.**

Kurashchilar o'ng tomonlama xujum xolatida. Tashlashning boshlanishi xuddi oyoqlarni oldindan ushlab tashlashdagidek bajariladi. Raqib orqaga yiqilishdan qochib, oldinga qattiq engashganida va tayanish uchun oyog'ini orqaga surganida, chap oyoq o'ngi yoniga siljiriladi va qad rostlanayotib, raqib yuqoriga ko'tariladi. Raqibni o'ng elkada tutib turgancha, o'ng qo'l bilan uning chap oyog'i chap tomonga itariladi va chap qo'l bilan raqibning ikkala oyog'i ushlab olinadi. Chap qo'l bilan raqibning oyoqlari chapga-orqaga olib ketilib, o'ng qo'l bilan uning gavdasi quchib olinadi (97-rasm).

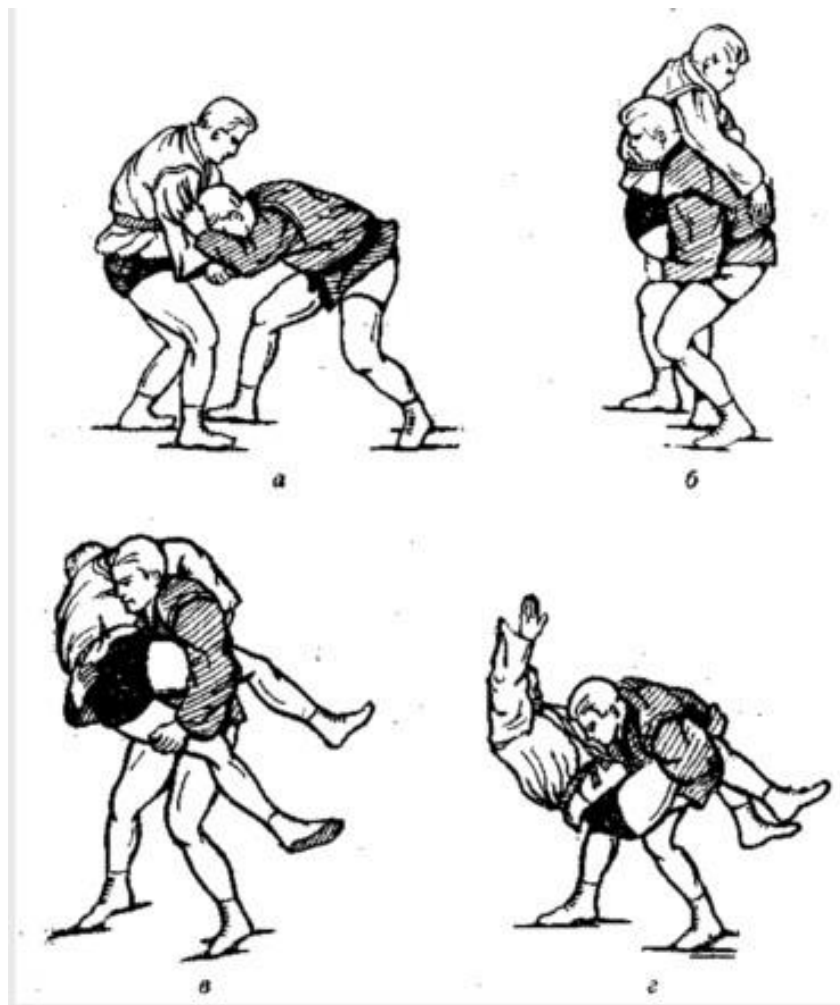
Oyoqlar tizzasi bukilib, oldinga engashayotganda, raqib orqasi bilan gilamga tashlanadi. U yiqilayotganda, o'ng qo'l bilan pastdan tutib turiladi.

Ikkala oyoqni ushlab tashlashlarni bajarish uchun eng qulay xolatlar: raqib xujumchining qo'li ustidan uning belbog'ini orqa qismidan ushlab olishga intiladi, oyoqlarini qattiq bukib, orqaga tortadi va shu tariqa elkadan oshirib tashlashdan ximoyalanadi, xujumchining ushlashidan ozod, to'g'ri turish xolatida bo'ladi, oldinga-pastga qarama-qarshi yo'nalishdagi xarakteristik harakatlar qiladi.

Oyoqlarni oldindan ushlab tashlash uchun tayyorgarlik sifatida oldinga-yon tomonga, orqaga zarb bilan yiqitish, o'tkazib qo'yishlar xizmat qilishi mumkin.

Oyoqlarni oldindan ushlab tashlashlardan ximoyalanish: oyoqni orqaga siljita turib, xujumchini yotish xolatiga zarb bilan yiqitish, qo'llarni yoki kiyimni ko'krak qismida ushlab xujumchini yuqoriga ko'tarish.

Oyoqlarni oldindan ushlashga qarshi javob usullari: boshdan oshirib tashlash, aylana yasab burilib orqaga yiqilish bilan tashlash, tashqaridan ilish



97-rasm. Ikkala oyoqni ushlab, ularni yon tomonga ko'tarib tashlash.

### **13.6.7.Elkalardan oshirib tashlash. (Tegirmon).**

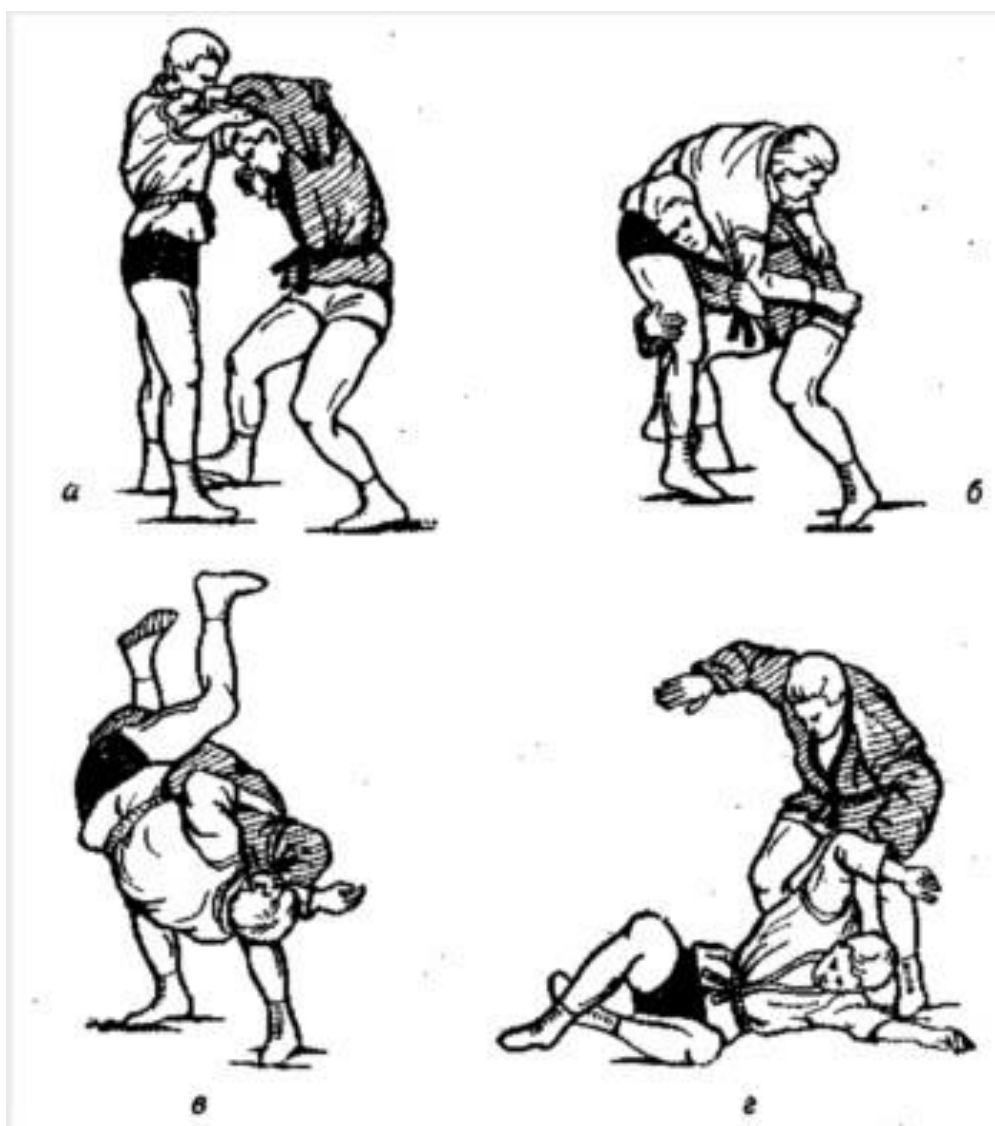
Kurashchi raqibini elkasidan oshirib to'ntarib tashlaydigan usullar elkadan oshirib to'ntarib tashlaydigan usullar elkadan oshirib tashlashlar deb ataladi.

Tashlashlar tik turish xolatida xam, yiqilib xam bajariladi.

#### **Elkalardan oshirib tashlash (asosiy variant).**

Kurashchilar o'ng tomonlama xujum xolatida. Chap qo'l bilan raqibning o'ng engi ichkaridan-yuqoridan tirsak bukigining yuqoriroq qismidan yoki uning kamzuli qaytarmasi o'ng tomondan ushlab olinadi. Chap qo'lni oldinga-yuqoriga siltash orqali raqib oldinga egilishga majbur qilinadi. Chapga burilish bajariladi. O'ng oyoq bilan oldinga qadam tashlanib, u raqib oyoqlari orasiga qo'yiladi va ayni paytda oldinga engashilib, bir oz cho'qqayiladi. O'ng qo'l bilan raqibning o'ng

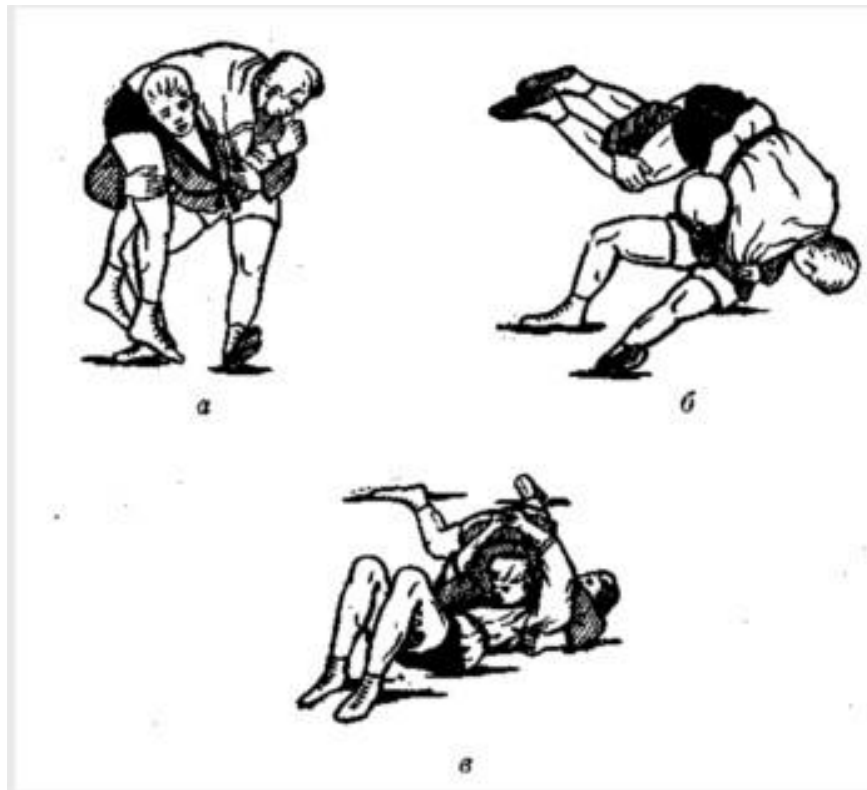
oyoq'i ichkari tomondan tizza osti bukigidan ushlanadi va uning soni yuqori qismi ko'krakning o'ng tomoniga bosiladi. Cho'nqaygan vaqtda chap qo'l bilan tortish yo'nalishi o'zgartiriladi- endi pastga-oldinga tortiladi. Oyoqlar va bel keskin rostlanar ekan, tik turilib, raqib elkalarga bosib ko'tariladi. Chapga oldinga engashilar ekan, elkalarni o'ngga burish xamda chap qo'l bilan pastga-orqaga, o'ng qo'l bilan yuqoriga-orqaga siltash yordamida raqib chap oyoq uchi yo'nalishida orqasi bilan tashlanadi (98-rasm). Raqib yiqilayotgan laxzada chap oyoq bilan orqaga-o'ngga qadam tashlanib, chap qo'l bilan u oyoqlar tomon tortiladi.



98-rasm. Elkaldan oshirib tashlash.

### Yiqilish bilan elkalardan oshirib tashlash.

Usulning boshlanishi xuddi elkadan oshirib tashlashning asosiy variantidagidek bajariladi. Keyin o'ng oyoqqa cho'qqayib, chap oyoq raqibning o'ng oyog'i tashqi tomonidan oldinga-chapga olib o'tiladi va chap quymichga o'ng oyoq tovonni yonida o'tiriladi. Raqibning o'ng oyog'i ushlanib, chap qo'l bilan pastga siltanib, elkaga bosiladi. Elkalar o'ngga buriladi va oldinga-chapga egilayotib, chap qo'lni pastga, o'ng qo'lni yuqoriga-orqaga siltash yordamida raqib elkadan chap tomonga oshirib tashlanadi (99-rasm).



99-rasm. Yiqilish bilan elkalardan oshirib tashlash.

Elkadan oshirib tashlash uchun eng qulay xolat, raqib yuqori tik turish xolatida xujumchi tomon bosib keladi.

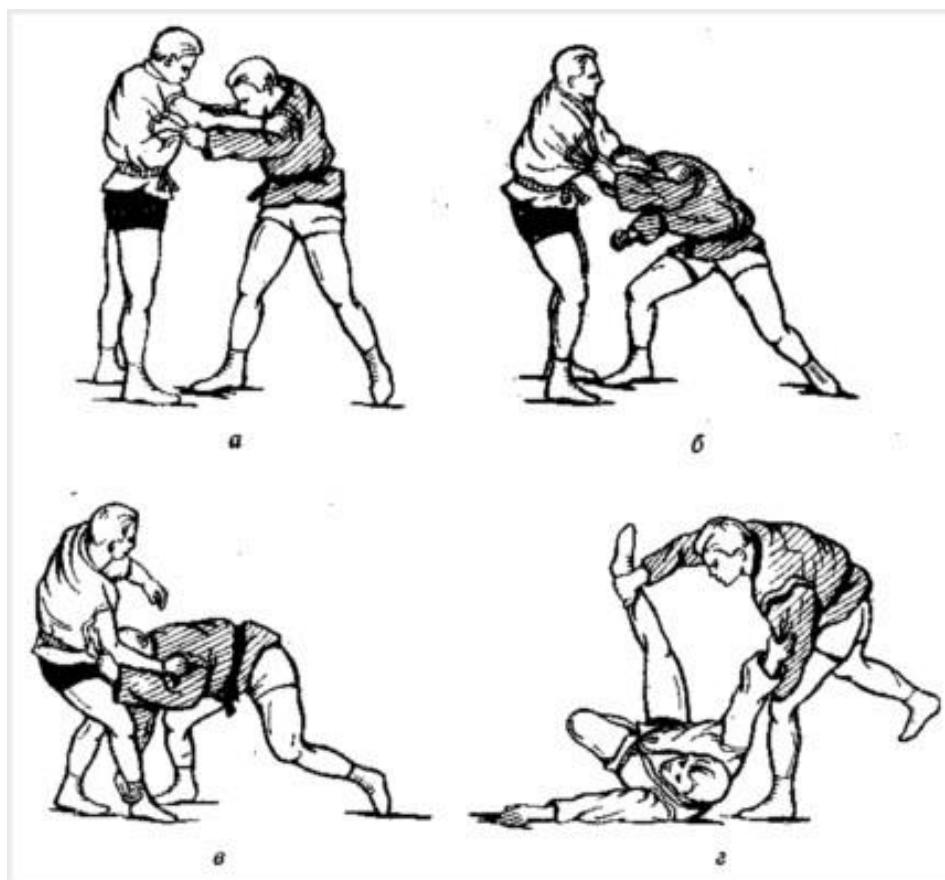
Elkadan oshirib tashlashni bajarishga tayyorlanish sifatida quyidagilar xizmat qilishi mumkin: raqibni oldinga-yon tomonga zarb bilan yiqitish, orqaga-yon tomonga oyoqlarni kesishturgunga qadar zarb bilan yiqitish, raqibning orqaga-pastga zarb bilan yiqitish uchun ko'rsatgan reaksiyasidan foydalanish, usulga olib kelish.

Elkalardan oshirib tashlashlarga qarshi ximoyalanish uchun orqaga tisarilish yoki raqibni cho'qqayib o'tirish vaqtida orqaga zarb bilan yiqitishni qo'llash mumkin.

Elkadan oshirib tashlashlarga qarshi javob usullari: aylana yasab burilib orqaga yiqilib tashlash, bir nomli oyoqni ichkaridan ilish, orqaga yiqitish.

### **Tovondan ushlab tashlash.**

Kurashchilar o'ng xujum xolatida.



100-rasm. Tovondan ushlab tashlash.

Ikkala qo'l bilan raqib o'ng elka yo'nalishida oldinga-chapga-yuqoriga tortiladi. Tana og'irligi tizzasida bukilgan o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Raqib chapga-oldingaegiladi va tana og'irligini oyoqlari uchiga ko'chiradi. Shu laxzada o'ng qo'l panjasi tez yorilib, chap qo'l bilan raqib o'ngga-orqaga keskin itarib yuboriladi. Chap oyoq bilan oldinga-chapga qadam tashlanib, u tizzasida bukilgan xolda raqibning o'ng oyog'i uchi yoniga tashqi tomondan qo'yiladi. Chap oyoq bilan

qadam tashlagan vaqtda gavda chap oyoq uchi yo'nalishida egiladi, o'ng qo'l bilan esa raqibning o'ng oyog'i tovonni ichkaridan ushlanadi (100-rasm). Raqib chap qo'l bilan avvalgidek yo'nalishda itariladi, o'ng qo'l bilan esa uning ushlab olingan oyog'i siltanib, imkon qadar ko'proq o'ngga-yuqoriga ko'tariladi va raqib chap oyoq uchi tomon orqasi bilan tashlanadi. Uning yiqilishi aniq bo'lganda, gavda va chap oyoq rostlanib, chap qo'l bilan yuqoriga ko'tariladi.

Raqibning tovonidan boshqa yo'l bilan ham ushlab mumkin, bunda chap oyoq bilan oldinga qadam tashlanmaydi, balki engashib, ikkala oyoqda cho'qqayib o'tiriladi. Agar raqib xujumchi engashgan vaqtda o'ng oyog'i bilan orqaga-o'ngga qadam tashlasa, u xolda o'ng qo'l panjasi bosh barmog'ini ichkariga-pastga qilib burgan xolda raqibning chap oyog'i tovonini ichkaridan ushlab olish va xuddi o'ng oyoq tovonidan ushlab olgandagi kabi yo'l bilan tashlashni amalga oshirish mumkin.

Tovondan ushlab tashlashni bajarish uchun eng qulay xolatlar: raqib oyoqlarini kesishtiradi, qattiq bukadi, xujumchini o'zi tomon tortadi.

Tashlashni amalga oshirishga tayyorgarlik ko'rish: orqaga yon tomonga zarb bilan yiqitish.

Tovondan ushlab usulidan ximoyalani: oyoq orqaga suriladi, raqibni kiyimining old qismidan ushlab yuqoriga xujumchining o'zi tomonga tortiladi.

### **13.6.8. Ilib tashlash (podxvat).**

Raqibning oyog'iga son yoki boldir bilan zarb berib yiqitishga asoslangan tashlashlar ilib tashlash deb ataladi.

Raqibning oyog'iga qaysi tomondan zarb berilishiga qarab, ularning nomi xam turlicha bo'ladi: oldindan, yon tomondan, ichkaridan.

Raqib oyog'ining tizza osti bukigiga boldirning orqa tomoni bilan zarb berib bajariladigan tashlashlar to'sish deb ataladi.

Ichkaridan ilib tashlashni bajarib tashlashlarning turlari ko'p bo'lib, ular aylana yasab burilish hamda raqibning oyog'iga zarb berishning qanday amalga oshirilishiga ko'ra farqlanadi. Bundan tashqari, ichkaridan ilib tashlash raqibning

xarakatini davom ettirish asosiga qurilishi, shuningdek uning xujumchi xarakatlariga qarshiligidan foydalanish tariqasida bajarilishi mumkin.

Ilib tashlashni xilma-xil ushlar bilan amalga oshirsa bo'ladi.

### **Old tomondan ilib tashlash.**

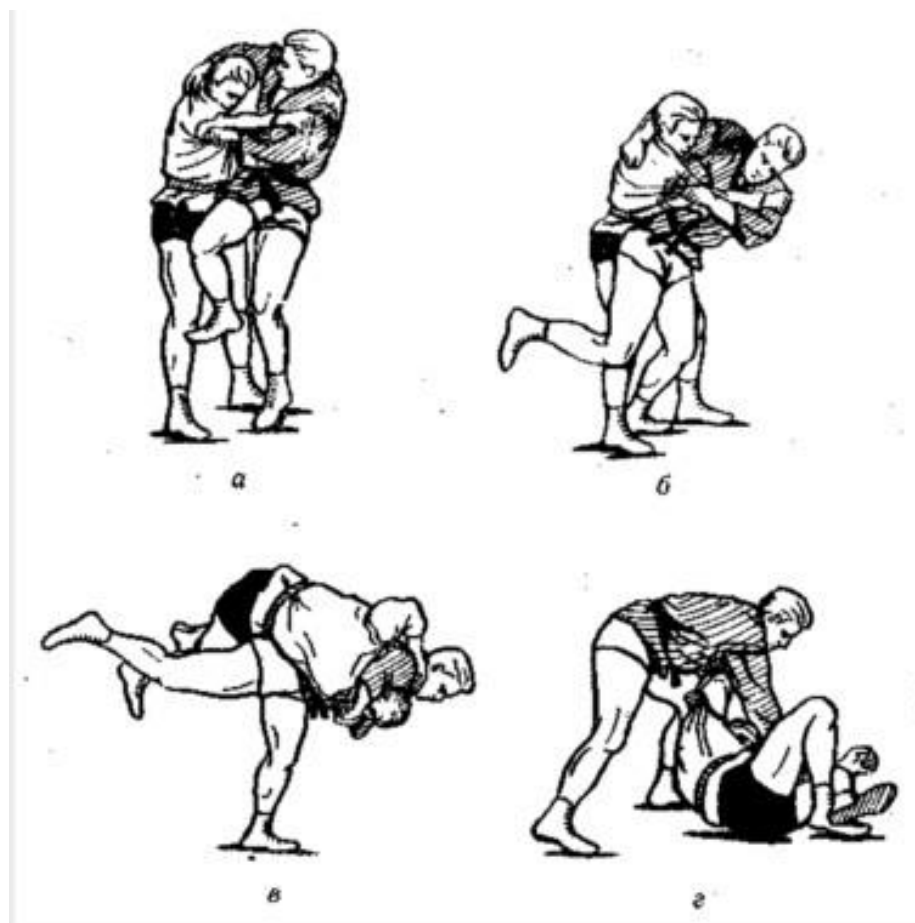
Kurashchilar o'ng tomonlama xujum xolatida. Tizzasida bukilgan o'ng oyoqning uchini ichkariga burib, raqibning o'ng oyog'i uchiga yaqin qo'yiladi. O'ng oyoq uchiga tayanib, chapga burilish asosida chap qo'l bilan oldinga-yuqoriga, o'ng qo'l bilan yuqoriga-o'ngga siltash yordamida raqib oldinga-o'ngga og'diriladi. Tana og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Chap oyoqni orqaga-o'ngga yoysimon xarakatlantirilib, bukilgan xolda o'ng oyoq tovonidan orqaroqqa joylashtiriladi va shunday aylanib burilish yasaladiki, o'ng quymich raqibning o'ng soni ichki tomoniga yaqinlashsin.

Raqib barqaror xolatni saqlab qolish uchun o'ng oyog'ini qattiq tirab, gavdasini o'nga egadi. Shu laxzada tana og'irligini chap oyoqqa ko'chirish va chap qo'l bilan oldinga tortishda davom etib, o'ng bilak bilan raqibning chap elkasiga tiralish va uni yuqoriga-o'ngga itarish hamda o'ng yon boshga bosish kerak. Ayni vaqtda chap oyoqni rostlash va o'ng oyoqning o'ngga-orqaga chaluvchi xarakati bilan sonning orqa tomoni bilan raqibning soniga old tomondan zarb beriladi. Bosh bilan elkalarni chapga burish, shuningdek, gavdani oldinga-chapga egish yordamida qo'l bilan oldinga-chapga-pastga siltash xarakati kuchaytiriladi. Raqib o'ng son ustidan ag'darilib, chap oyoq uchi yoniga orqasi bilan tashlanadi (101-rasm).

Raqibning yiqilishi aniq bo'lganda, chap oyoq tizzasida bukiladi va gavda orqaga olinib, o'ng oyoq uchi chap oyoqdan orqaga-o'ngga qo'yiladi. O'ng qo'l bilan raqibning chap qo'li ushlanadi va u ikkala qo'l bilan chap oyoq uchi tomon tortiladi.

Ilib tashlashni boshqa xil ushlar, masalan, chap qo'lni va orqadan yoki old tomondan belbog'ni, qo'l va bo'yinni, qo'lni va orqa tomondan yoqani, ikki qo'lni chalishtirib ushlar yordamida xam bajarish mumkin.



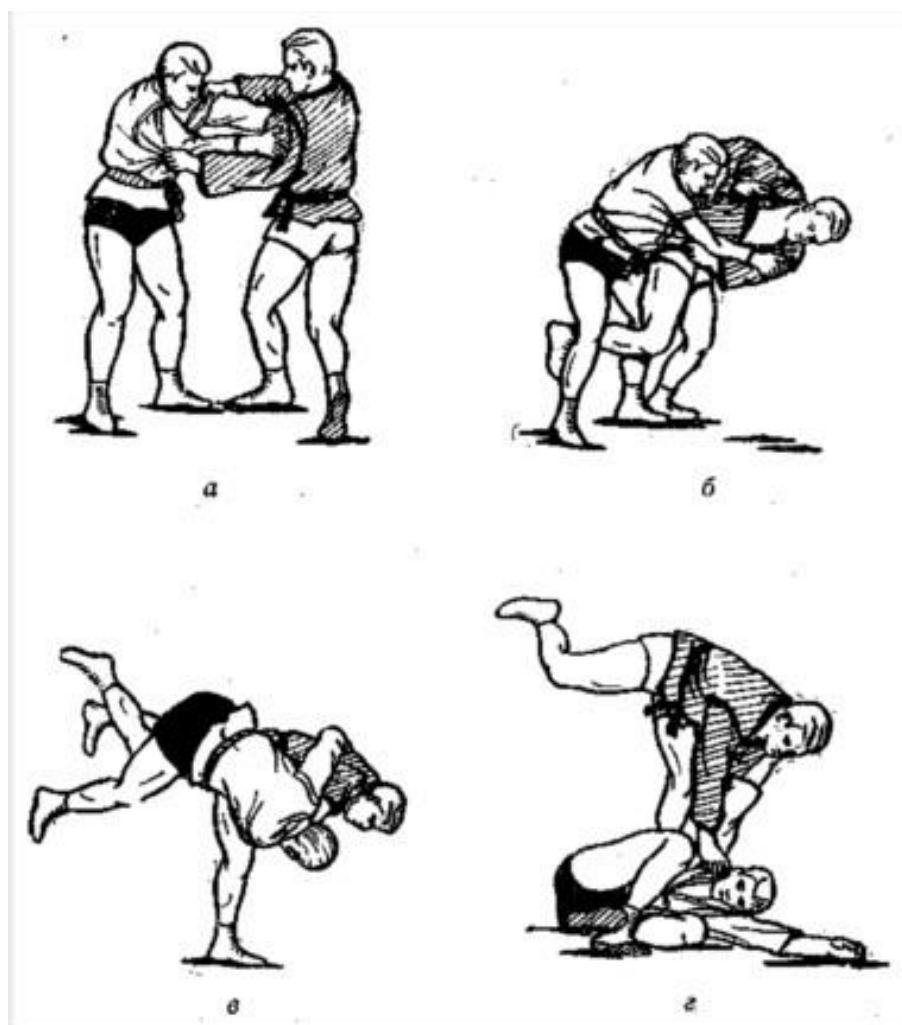


101-rasm. Old tomondan ilib tashlash.

### **Ichkaridan ilib tashlash.**

Kurashchilar o'ng tomonlama xujum xolatida. O'ng oyoq uchi ichkariga burilib, raqibning oyoqlari orasiga qo'yiladi. Chap qo'l bilan raqib qiyalatib oldinga-pastga-chap yon bosh tomonga tortiladi, o'ng qo'l bilan esa qiyalatib orqaga-o'ngga-pastga itariladi. Raqib tanasi og'irligini o'ng oyog'iga o'tkazib, o'ngga-orqaga egiladi. Dastlabki barqaror xolatni egallash uchun u chapga-oldinga engasha boshlaydi. Shu laxzada panjani yozmasdan, o'ng qo'l bir oz bo'shashtiriladi va o'ng oyoqda chap tomonga aylana yasab shunday burilish bajariladiki, o'ng toz son bo'g'imi bilan raqib gavdasining pastki qismiga old tomondan bosiladi. Ayni paytda tizzasida bukilgan chap oyoq orqaga-o'ngga yoysimon xarakat bilan olib o'tilib, raqibning chap oyog'i kafti yoniga tashqi tomondan qo'yiladi va tana og'irligi unga ko'chiriladi. Chap qo'l bilan raqib avvalgi yo'nalishda, o'ng qo'l bilan esa oldinga-

yuqoriga siltab tortiladi. Chap oyoqni rostlay turib, o'ng sonning orqa tomoni bilan raqibning chap soniga ichki tomondan orqaga-yuqoriga yo'nalishda qattiq zarb beriladi. Bosh va elkarni chapga burish, ayni vaqtda gavnani oldinga-chapga egish yordamida qo'llarning siltash xarakati (102-rasm). Raqib xavoda ag'darilib, orqasi bilan chap oyoq uchi yoniga yiqiladi. Raqibning yiqilishi aniq bo'lganda, o'ng qo'l bilan uning chap qo'li ushlanadi, chap oyoq tizzasi bukiladi va gavnani orqaga olayotib, o'ng oyoq uchi chap oyoqdan orqaga-o'ngga qo'yiladi, raqib chap oyoqning uchi tomon tortiladi.



102-rasm. Ichkaridan ilib tashlash.

Ichkaridan ilib tashlashni boshqa usul bilan ham bajarish mumkin. O'ng qo'l bilan raqibning yoqasi orqa tomonidan ushlanib, oldinga-chapga-yuqoriga tortiladi. Raqib oldinga-chapga og'adi va muvozanatni saqlash uchun chap oyog'i bilan oldinga-chapga qadam tashlaydi. Shu laxzada o'ng qo'l bo'shashtirilib, chap

tomonga aylana yasab shunday burilish kerakki, o'ng quymich raqib gavdasining pastki qismiga old tomondan yopishib tursin. Tizzasida bukilgan chap oyoq o'ng oyoq tovonni orqasiga qo'yiladi va gavda og'irligi unga o'tkaziladi. Chap qo'l bilan oldinga-pastka, o'ng qo'l bilan yuqoriga oldinga siltab, raqib oldinga engashtiriladi va u ko'kragi bilan o'ng yonboshga bosiladi. Oldinga egilib, chap oyoq rostlanadi va o'ng oyoqni orqaga-yuqoriga siltab, sonning orqa tomoni bilan raqibning chap soniga ichkaridan zarb beriladi. Bosh va elkarni chapga burish yordamida qo'llar bilan chapga oldinga siltash kuchaytiriladi. Raqib xavoda ag'darilib, xujumchining chap oyog'i uchi oldinga orqasi bilan yiqiladi.

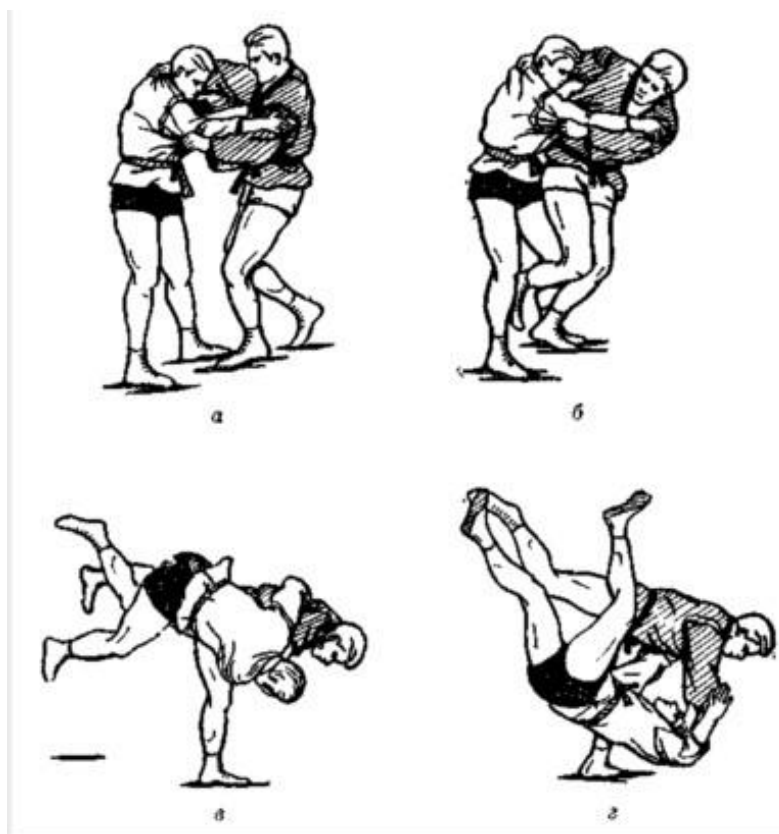
Aylanib burilishni sakrab bajarish xam mumkin. Raqib chap oyog'i bilan qadam tashlagan paytda o'ng oyoqni siltab uning oyoqlari orasidan olib o'tish kerak. Aylana yasab sakrab burilish bilan bir vaqtda bukilgan chap oyoq raqibning oyoqlari orasiga shunday joylashtiriladiki, uning uchi raqibning o'ng oyog'i uchi bilan bir yo'nalishda tursin (103-rasm). Oldinga egilayotib, raqib xuddi avvalgi variantdagi kabi usul bilan gilamga tashlanadi.

Ilib tashlashni bajarish uchun raqibning eng qulay xolatlari: raqib yuqori turish xolatida; oldinga engashib, xujumchi tomon bosib keladi; uning elkasidan oshib, belbog'ini orqa tomonidan ushlashga intiladi.

Ilib tashlashni bajarish uchun eng yaxshi tayyorgarlik yo'llari: raqibga turli yo'nalishlarda zarb berish, orqaga tishlab, oldinga zarb berish.

Ilib tashlashga qarshi ximoyalanish yo'llari: xujumchi aylana yasab burilayotgan vaqtda unga yon tomonlama turib olish; gavdani rostlab, raqibni orqaga og'dirish; tizzalarni bukib, ularni birlashtirish; orqaga tishlab.

Javob usullari: orqaga tashlashlar, orqaga zarb bilan yiqitish, tayanch oyoq tomon yiqitish, orqadan chalish.



103-rasm. Bir hatlab ichkaridan ilib tashlash.

### **13.6.9.Ko'krakdan oshirib tashlashlar.**

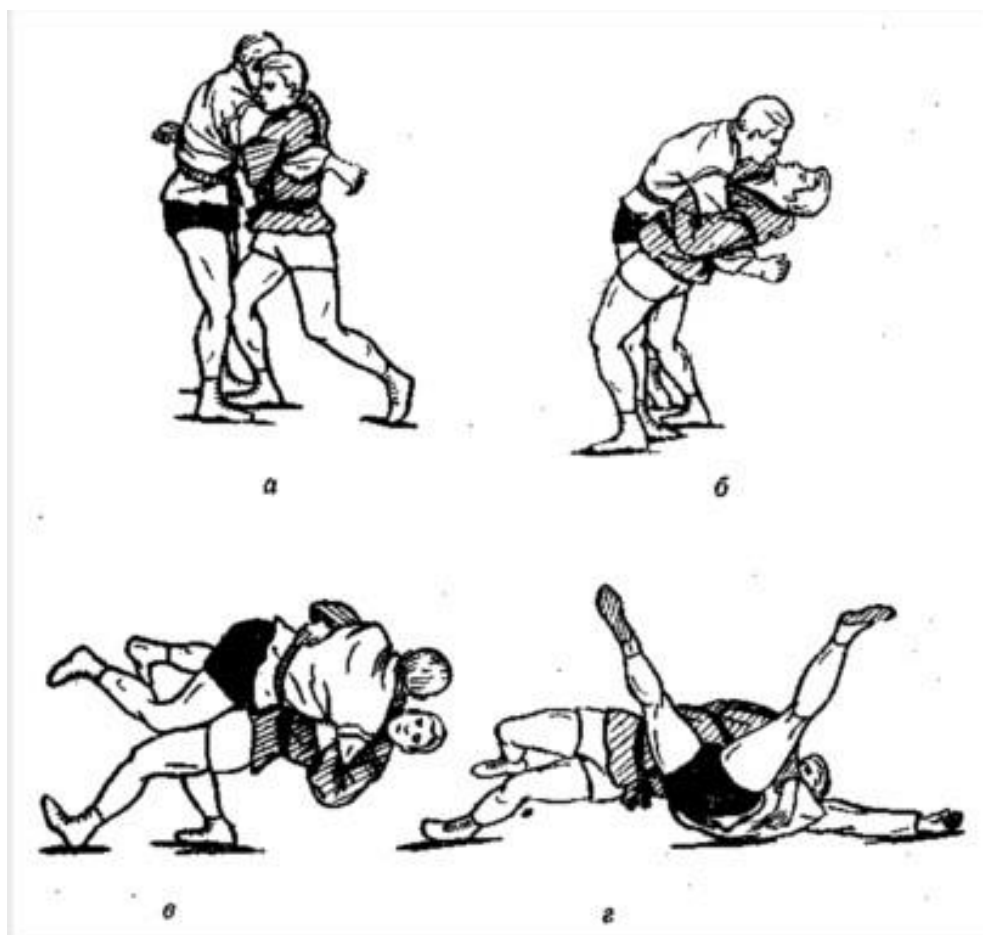
Orqaga egilib va bajariladigan tashlashlar ko'krakdan oshirib tashlashlar deyiladi.

#### **Qo'l va gavdani ushlab ko'krakdan oshirib tashlash.**

Kurashchilar o'ng tomonlama xujum xolatida. Raqib o'ng qo'li bilan xujumchining qo'li ostidan belbog'ini orqa tomondan ushlaydi. Chap qo'lning bilagi bilan raqibning o'ng qo'li gavadaga yaqin joydan pastdan ushlanadi xamda u bilak va elka orasiga qisib olinadi. O'ng qo'l bilan raqibning chap qo'li ostidan uning gavdasi ko'ndalang quchib olinadi. Bukilgan o'ng oyoqqa tayanilib, raqib o'ng tomonga og'diriladi.

Bukilgan chap oyoq raqibning o'ng oyog'i yoniga tashqi tomondan qo'yiladi va uning soni ichki tomoni bilan raqibning soniga tashqi tomondan bosiladi. Raqib ko'krakning yuqori qismiga bosilib, bel rostlanadi va gavda bir oz orqaga egilib, tana og'irligi ikkala bukilgan oyoqqa teng taqsimlanadi, bosh raqibning boshidan

o'ng tomonda bo'ladi. Oyoqlarni rostlab, raqibning oyog'i erdan uziladi va gavda yana ko'proq kerilib, orqaga og'diriladi, iyak ko'tarilib bosh tashlash bajariladigan tomonga bukiladi, orqaga yiqilish amalga oshiriladi. Bunda qo'llar yuqoriga xarakatlantirilib, qorin bilan raqibga oldinga-yuqoriga yo'nalishda zarb beriladi. Boshni gilamga tekkazmay, chapga-ushtlab olingan qo'l tomonga burilib, raqib orqasi bilan gilamga bosiladi (104-rasm).



104-rasm. Qo'l va gavdani ushtlab ko'krakdan oshirib tashlash.

Ko'krakdan oshirib tashlash boshqa hil ushtashlar bilan ham bajarilishi mumkin: qo'lni va qo'l ostidan yoki ustidan belbog'ini orqa tomonidan ushtash: raqibni oldindan, yon tomondan, orqadan quchib olish; qo'l va xar-xil nomli sonni, ikkala qo'lni ushtash, qo'lni kalitsimon xolda belni ushtash, bir qo'lni ikkala qo'l bilan ushtash.

Usulni qo'llash uchun eng qulay xolat: raqib to'g'ri turadi yoki xujumchining kiyimini orqa qismidan ushlab olishga intiladi, orqasi yoki yon tomoni bilan buriladi.

Sambo kurashida orqaga tashlash ko'pincha raqibga orqa o'girib bajariladigan tashlashlarga, masalan, ko'krakdan oshirib tashlash, old tomondan chalish, ilib tashlashlar va boldir bilan yiqitishlarga qarshi javob usuli sifatida qo'llanadi.

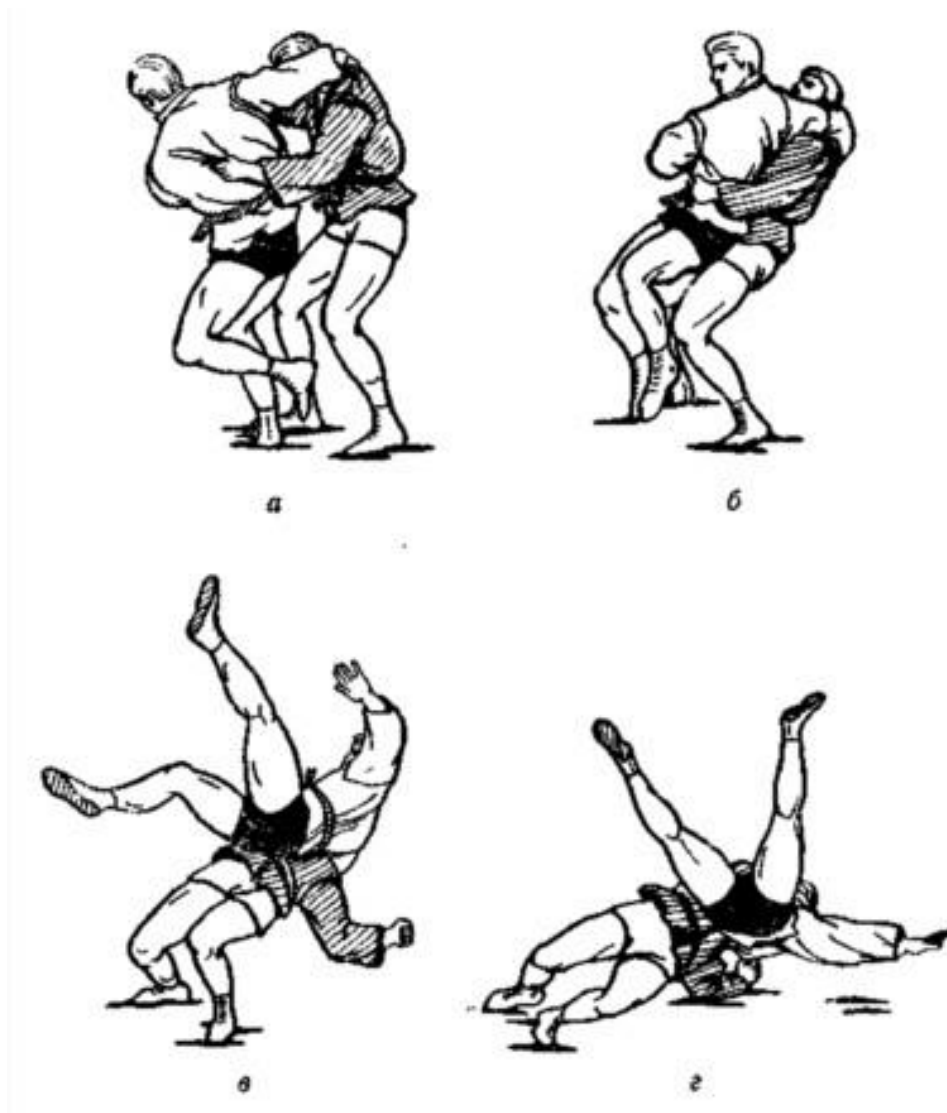
Raqib orqasini o'girganda, ko'krakdan oshirib tashlash gavdani orqadan quchib olish bilan bajariladi (105-rasm).

Ko'krakdan oshirib tashlashga tayyorgarlik sifatida bir oyoqqa zarb bilan yiqitish, raqibni orqasiga yoki yon tomoniga burish kabilar xizmat qilishi mumkin.

Ko'krakdan oshirib tashlashga ximoyalanish: qo'llar bilan raqibning ko'kragi yoki iyangiga tiralish va belni bukib xujumchidan orqaga-pastga qochish, gavdani orqadan quchib olish vaqtida oldinga engashib, qo'llarni gilamga qo'yish. Ko'krakdan oshirib tashlashlarga qarshi javob usullari: ichkaridan, tashqaridan, oyoq kafti bilan ilishlar, orqadan chalish, orqaga-pastga zarb bilan yiqitish.

### **Gavdani orqadan-yondan quchib olib, ko'krakdan oshirib tashlash.**

Kurashchilar o'ng tomonlama xujum xolatida. Raqib o'ng oyog'ida aylana yasab buriladi. Xuddi shu paytda oyoqlar tizzasida bukiladi, bel pastlanadi va gavda bir oz orqaga egiladi. O'ng qo'l bilan raqib ko'kraging yuqori qismiga bosiladi va u orqaga og'dirilib, orqasi bilan ko'krakka bosiladi. Chap qo'l bilan raqibning gavdasi uning chap yonboshi tomonidan ko'ndalangiga quchib olinadi (105-rasm). Oyoqlar rostlanib, raqib ko'tariladi va xuddi asosiy variantdagi kabi usul bilan ko'krakdan oshirib tashlanadi, lekin bosh gilamga tekkazilmaydi; chap qo'l panjasi yozilib, raqibning beli ostidan chiqarib olinadi. Chapga burilib, o'ng qo'l yordamida raqib orqasi bilan gilamga bosiladi. Chap yonbosh gilamga tekkanida raqib tomon burilish bajariladi.

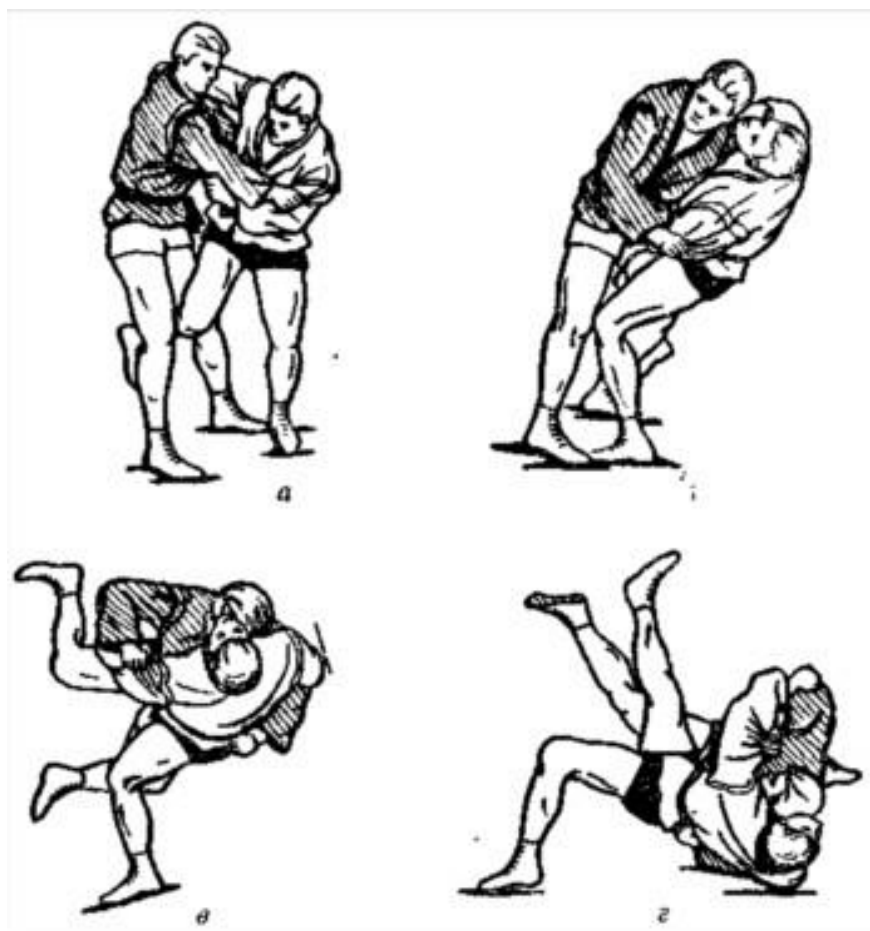


105-rasm. Gavdani orqadan quchib olib ko'krakdan oshirib tashlash.

### **Boldir va kaft bilan ilish.**

O'ng oyoq uchi ichkariga qaratilib, raqib oyoqlari orasiga qo'yiladi. Chapga burilayotib, chap qo'l bilan raqib oldinga-yuqoriga tortiladi, o'ng qo'l bilagi bilan raqibning chap qo'li gavdasiga imkon qadar yaqin joyidan pastdan tutilib, bilak va elka orasiga qisib olinadi. O'ng qo'l bilan raqibning belbog'ini orqa tomondan chap qo'li ustidan ushlab olish xam mumkin. Raqibni oldinga-o'ngga egishda davom etib, o'ng oyoqni uning oyoqlari orasidan olib o'tiladi xamda boldirning yuqori qismi bilan uning chap oyog'i tizza osti bukigi ichkari tomondan, oyoq kafti bilan xuddi shu oyoq boldirining pastki qismi tashqi tomondan ilinadi. Qo'llar bilan tortish yo'nalishi o'zgartiriladi: o'ng qo'l bilan o'ngga- yuqoriga xujumchining o'zi

tomonga chap qo'l bilan o'ngga-yuqoriga tortilib, raqib ko'kragi bilan ko'krakning o'ng tomoniga bosiladi. Tana og'irligi raqibning chap oyog'iga o'tkazilib, bir xatlab, bukilgan chap oyoq uchi ichkariga qaratilgan xolda raqib oyoqlari orasiga joylanadi. Chap oyoq rostlanib, raqibning oyog'i erdan uziladi va gavda kerilib, orqaga og'diriladi, iyak ko'tarilib, bosh tashlash bajariladigan tomonga buriladi, orqaga yiqilish amalga oshiriladi. Qo'llar yuqoriga xarakatlantiriladi, o'ng oyoq bilan esa raqibning chap oyog'i oldinga-yuqoriga ko'tarib tashlanadi. Boshni gilamga tekkizmay, o'ngga burilib, raqibning orqasi gilamga bosiladi (106-rasm).



106-rasm. Boldir va kaft bilan ilish.

Boldir va kaft bilan ilishni boshqa xil ushlarlar: qo'lni ushlar va gavnani quchib olish, qo'lni ushlar va bo'yindan quchib olish, qo'lni va ko'krak qismida kiyimni ushlar, qo'l va belbog'ni ushlar kabilar bilan xam bajarish mumkin.

Boldir va kaft bilan ilishni amalga oshirish uchun raqibning eng qulay xolatlari: raqib xujumchini quchib olib, elkasi bilan uning ko'kragiga tiraladi, burab



ilish yoki ichkaridan ilish usullaridan ximoyalaniib, oyoqlarini qattiq bukib turadi, tana og'irligini bukilgan chap oyoqqa ko'chiradi.

Boldir va kaft bilan ilishdan ximoyalaniib: tayanch oyoq orqaga-yon tomonga olinib, xujumchining tayanch oyog'i ushlanadi.

Javob usullari: tashqaridan yiqitish bilan orqaga tashlash, xujum qilinayotgan oyoq bilan orqadan chalish, tashqaridan ilish.

### **13.6.10. Tashlashlardan kombinatsiyaga o'tish.**

Bir xil tashlashni bajarishdan boshqa xil tashlashga o'tish tashlashlardan kombinatsiya xosil qilish deb ataladi.

Tashlashlardan kombinatsiya xosil qilganda shuni xisobga olish kerakki, raqib tashlashdan ximoyalaniib, xujumchining boshqa xil tashlashni amalga oshirishi uchun eng qulay xolatni egallasin.

Kurashchi tashlashlardan kombinatsiya xosil qilar ekan, birinchi tashlashni xam, ikkinchisini xam bir xil darajada bajarishi lozim. Bunda ikkala xil tashlash bir xil ushlab bilan bajarilishi zarur. Raqib birinchi tashlashga qarshilik ko'rsatganda, kombinatsiya tarkibidagi ikkinchi tashlash raqibning kuchi va xarakat yo'nalishidan foydalanish asosiga qurilishi kerak, ana shunda ko'pincha ikkinchi xujum muvafaqiyatli chiqadi.

Kombinatsiyalarni boshqa tamoil asosida xam tuzish mumkin: dastlab xujumchi yolg'ondakam xujum boshlaydi va raqib ximoyalaniyotgan paytda undan asosiy tashlashni bajarishga o'tadi. Biroq bunday kombinatsiyalar u qadar samarali emas, chunki yolg'on xujumga raqib sust qarshilik ko'rsatganda, asosiy tashlashga o'tish qiyin.

### **13.7. Yotib kurashish usullari.**

Umumiy ko'rsatmalar.

Kurashchilarning gilamga faqat oyoq kaftlari bilan emas, balki tanasining biror boshqa qismi bilan ham tegib turgan holati sambo kurashida yotish xolati deb xisoblanadi. Yotib kurashganda bellashuvning maqsadi og'riqli usul qo'llab, raqibni jangni davom ettirishdan voz kechishga majbur qilish yoxud uni bir muddat gilamga kuragini bosib turishdan iboratdir.

Yotib kurash olib borganda, yuqoridagi sambochi u yoki bu usulni amalga oshirish nuqtai nazaridan ustunliklarga ega, chunki u raqibni tanasi og'irligi bilan bosib turadi, o'zi esa erkin xarakatlana oladi. U raqibining istalgan tomonida hech bir qarshiliksiz biror xolatni egallashi va istagan turdagi ushlashni bajarishi mumkin.

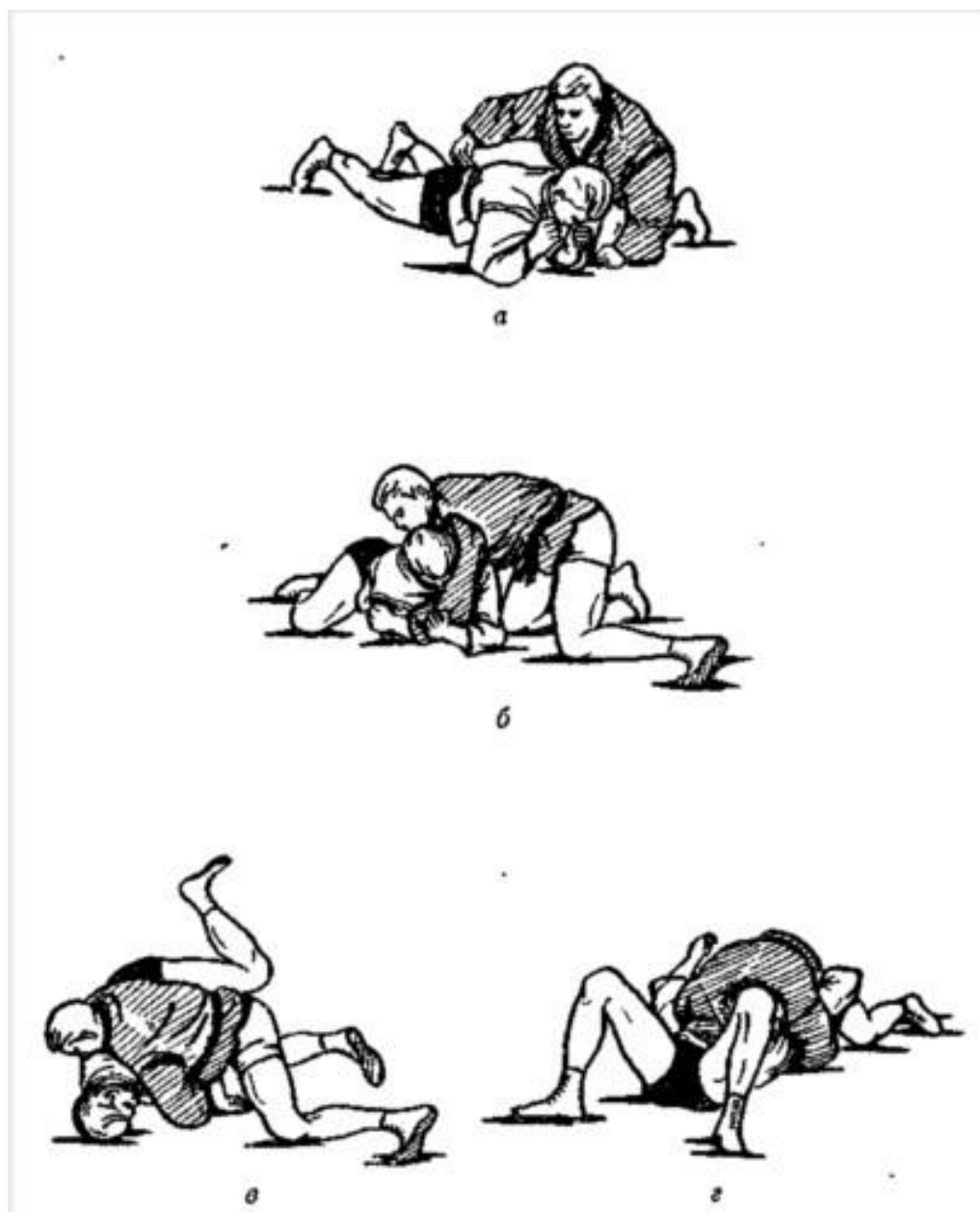
Pastki kurashchining xolati, ayniqsa u chalqancha yotgan bo'lsa, ancha og'ir. Bu xolatda kurashchi qo'l va oyoqlari kuchidan to'la foydalana olmaydi, uning xarakatlari cheklangan bo'lib, bu raqibining tutib turishi yoki og'riqli usullarni qo'llashini osonlashtiradi.

Kurashchini chalqancha yotish xolatiga tushurish uchun tashlashlardan tashqari, yiqitish va turli xil to'ntarishlar qo'llaniladi.

#### **13.7. 1.To'ntarishlar.**

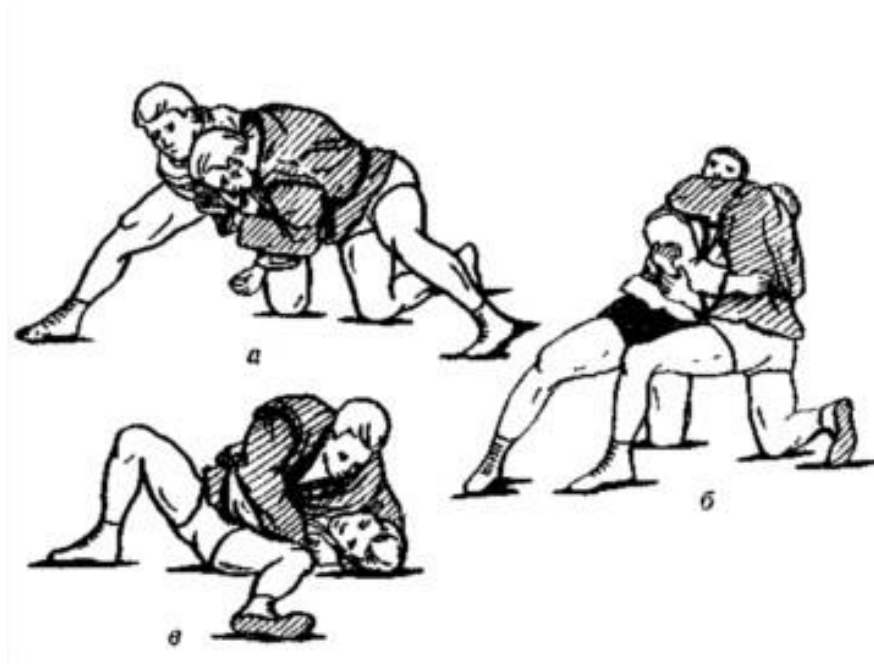
##### **Qo'llarni yon tomondan ushlab to'ntarish.**

Raqib "to'rt oyoqlab" turgan xolatda. O'ng oyoq tizzasi raqibning chap oyog'i yoniga, chap oyoq esa uning qo'llari bilan bir chiziqqa butun kafti bilan qo'yiladi. Raqibning qo'llari ikkala qo'l bilan ushlab olinadi: chap qo'l bilan uning o'ng qo'li boshi tomonidan tirsagiga yaqin joyidan, o'ng qo'l bilan esa o'ng qo'li ko'kragi ostidan tirsak bukigi oldidan. O'ng elka ko'proq raqibning ko'kragi ostiga yaqinlashtiriladi va uning qo'li ko'krakka bosilib, elka va ko'krak bilan raqib oldinga-yon tomonga-yuqoriga keskin itariladi. Raqib o'z o'ng elkasi orqali orqasiga ag'dariladi (107-rasm).



107-rasm. Qo'llarni yon tomondan ushlab to'ntarish.

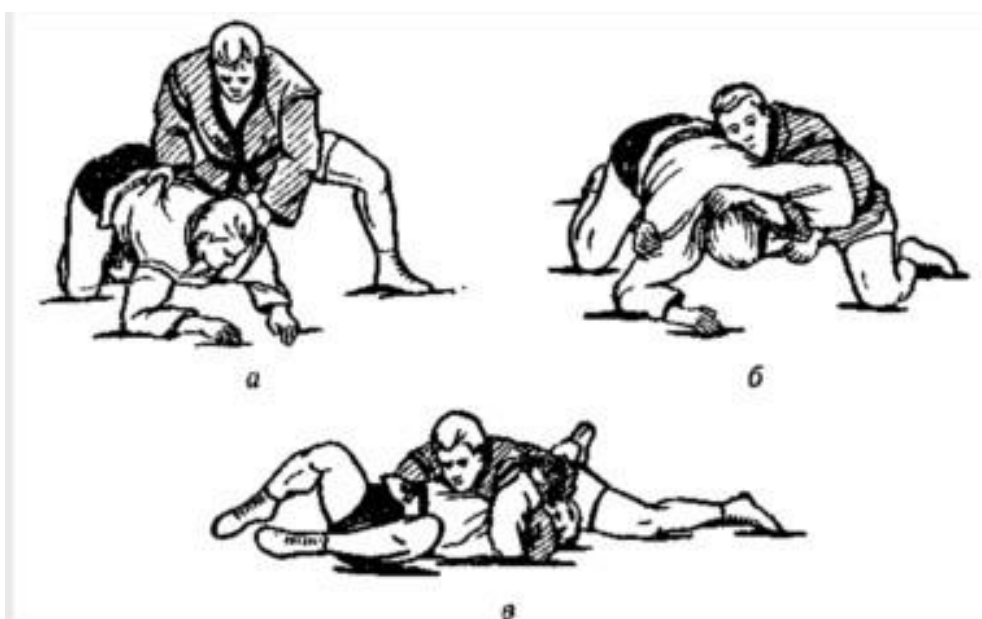
Agar raqib o'ng oyog'ini o'ngga-oldinga qo'yib, unga tiralgancha, to'ntarishdan ximoyalansa, uni chapga-orqaga to'ntarish mumkin. Buning uchun chap oyoq raqib boshining old tomoniga qo'yilib, uni yuqoriga ko'tarayotganda, o'ng oyoq tizzasida o'ngga burilib, raqib orqasiga to'ntariladi (108-rasm).



108-rasm. Qo'llarni yon tomondan ushlab orqaga to'ntarish.

**Elka ostidan bo'yinni va uzoqdagi qo'lni ushlab to'ntarish.**

Raqib “to'rt oyoqlab” turgan xolatda. Xuddi avvalgi usuldagidak xolat egallanadi. Chap qo'l bilan raqibning bo'yni chap elkasi ostidan ushlab olinadi va u ko'krakka bosiladi. O'ng qo'l raqibning ko'kragi ostidan o'tkazilib, uning o'ng qo'li tirsak bukigi oldida ushlanadi. O'ng qo'lni xujumchi o'zi tomon tortib, ko'kragi bilan raqibni oldinga-o'ngga itaradi, o'ng elkasidan oshirib orqasiga to'ntaradi (109-rasm).

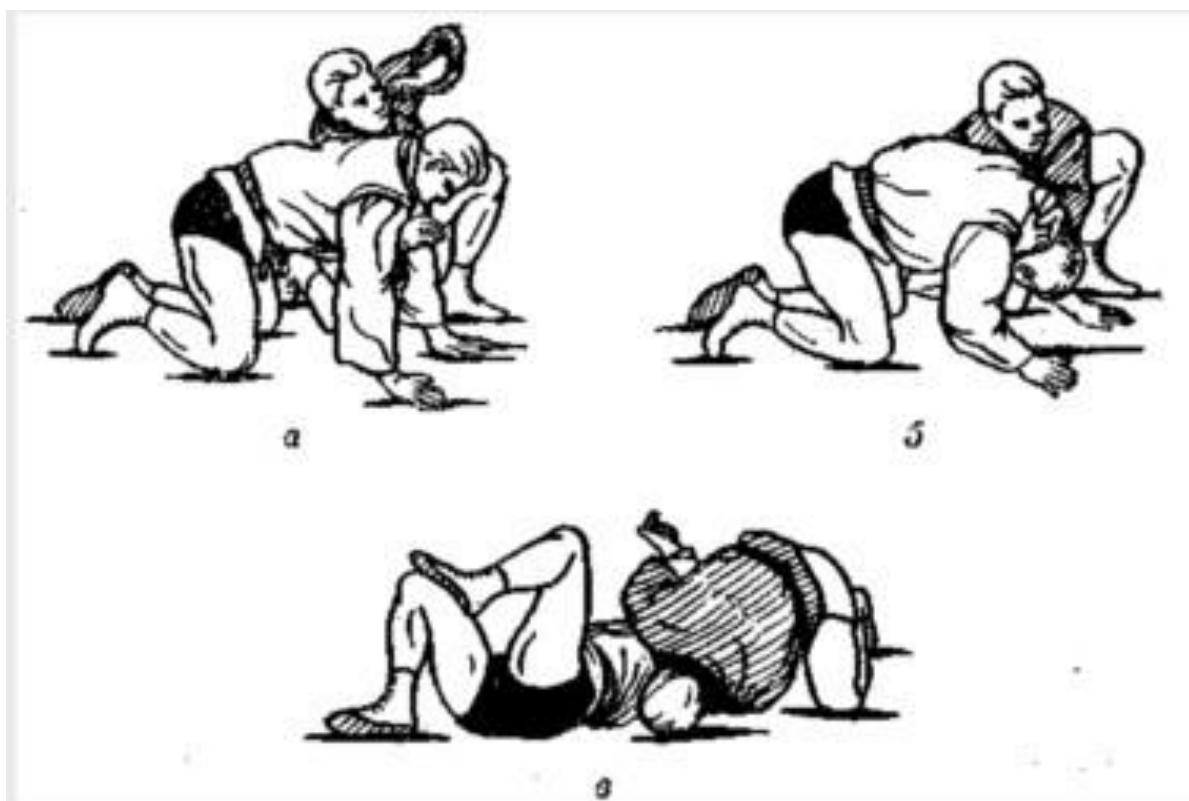


109-rasm. Elka ostidan bo'yinni va uzoqdagi qo'lni ushlab to'ntarish.

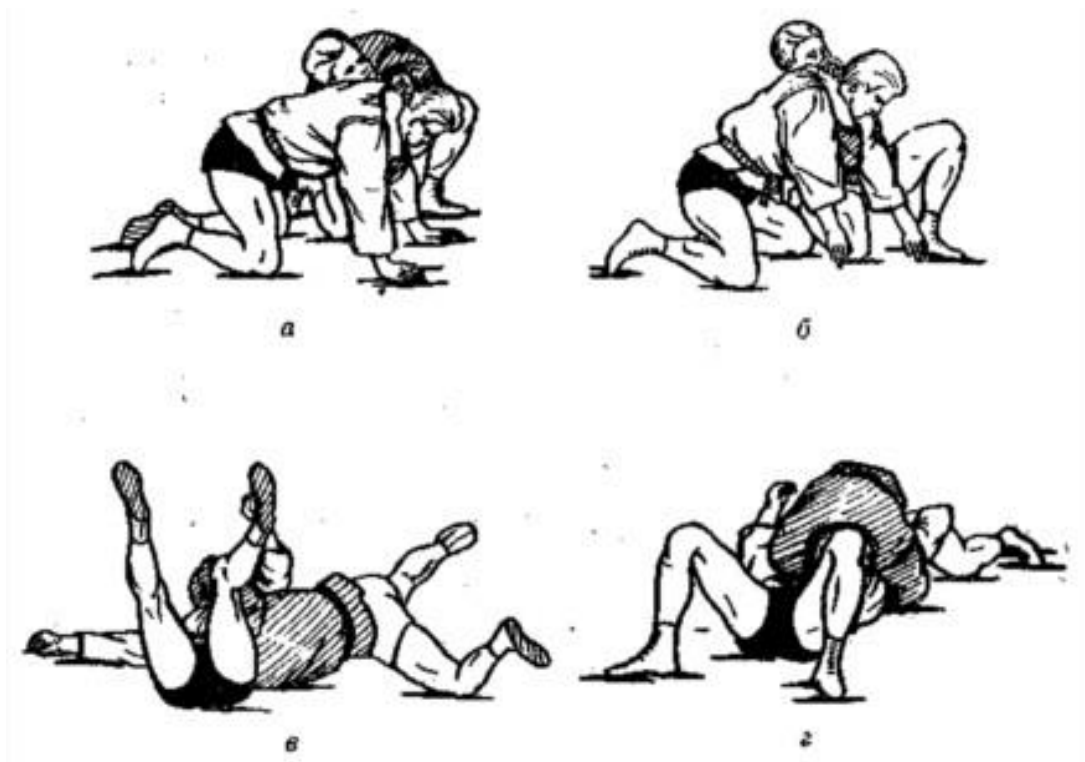
### **Bo'yinni va yaqindagi qo'l elkasini ushlab to'ntarish (qiya ushlash).**

Raqib "to'rt oyoqlab" turgan xolatda. Avvalgi usuldagidek xolat egallanadi. Chap qo'lning bilagi raqibning ensasiga qo'yiladi, o'ng qo'lning panjasi esa uning ko'kragi ostidan chap qo'li va bo'yni orasidan o'tkaziladi (110-rasm).

Qo'l panjalari raqibning bo'yni orasida birlashtirilib, o'ng elka raqibning chap ko'kragi ostiga imkon qadar ko'proq yaqinlashtiriladi. Raqibning boshi va elkasi chap yon boshga bosiladi, ayni vaqtda o'ng elka bilan uning ko'kragiga odinga o'ngga-yuqoriga bosilib, raqib o'ng elkasi orqali orqasiga to'ntariladi. Oldinga-o'ngga to'ntarishdan ximoyalanish uchun raqib qo'llariga qattiq tiralib, belini bukadi va boshini yuqoriga ko'taradi. Shu laxzada chap oyoqqa, bosh bilan esa raqibning orqasiga tayangan holda o'ng oyoq chap oyoq yoniga qo'yiladi. Chapga burilayotib, orqa bilan raqibning orqasidan dumalab o'tiladi va qo'llar bilan yuqoriga-orqaga siltab, u orqasiga to'ntariladi. Raqib orqasi bilan gilamga bosiladi va qo'l hamda bo'yinni ushlab chap elka tomondan tutib turish amalga oshiriladi.



110-rasm. Bo'yinni va yaqindagi qo'l elkasini ushlab to'ntarish.



111-rasm. Bo'yni va elkani ushlab orqaga to'ntarish.

### 13.7. 2. Tutib turishlar.

Tutib turish bu shunday faoliyatlarki, ular yordamida kurashchi o'z raqibini orqasi bilan gilamga bosadi va shu holatda uni ma'lum muddat tutib turadi.

#### Yon tomondan tutib turish.

Raqib gilamda chalqancha yotibdi. Gilamga raqibning o'ng yonboshi tomondan undan imkon qadar o'tiriladi va o'ng yonboshning yuqori qismi raqibning yonboshi va ko'kragiga bosiladi. O'ng qo'l bilan raqibning bo'ynidan quchib olinadi, chap qo'l bilan esa uning o'ng engi yuqori qismidan ushlanib, elka bilan raqibning o'ng bilagi yonboshga bosiladi. O'ng oyoq oldinga uzatiladi va uning uchi o'ngga burilib, oyoq kafti tashqi tomoni gilamga tiraladi, chap oyoq esa chap tomonga shunday burilibgilamga qo'yiladiki, son raqibning gavdasiga nisbatanperpendikulyar holatda tursin. Bosh iloji boricha oldinga-chapga egiladi. (112-rasm).



112-rasm. **Yon tomondan tutib turish.**

Agar raqib boshi orqali to'ntarilib, tutib turishdan qutilib chiqishga urinsa, o'ng oyoqni gilamga qattiqroq tirab, raqib ko'kragiga gavda bilan bosish va o'ng qo'l bilan uning boshini bir oz ko'tarish kerak.

Raqib xujumchini ustidan oshirib tashlashga xarakat qilgudek bo'lsa, o'ng yonboshning yuqori qismi bilan raqibning ko'kragiga tayanib, chap oyoq kafti yo'nalishida surilishi kerak.

### **Elka tomondan tutib turish.**

Raqib chalqancha yotadi. Ko'krak bilan raqibning o'ng elkasiga yotiladi va chap elka bilan uning ko'kragiga tayaniladi. Chap qo'l bilan raqibning bo'ynidan quchib olinadi, chap elka bilan esa uning boshi chap yonboshga bosiladi. o'ng qo'l bilan raqibning o'ng elkasidan aylantirib ushlanib, uning yonboshiga bosiladi. Chap oyoq rostlanib, uning uchi bilan gilamga tiralish kerak, tizzasini bukilgan o'ng oyoq esa o'ng tomonga surilib, uning uchi o'ngga buriladi, kaftining ichki tomoni esa gilamga tiraladi. (113-rasm).



113-rasm. **Elka tomondan tutib turish.**

Raqibning quyidagi yo'l bilan tutib turishdan qutilib chiqishi mumkin: "ko'prikcha" holatini egallash, yon tomonga burilishyoki xujumchining gavdasi bilan bir chiziqdagi xolatni egallash, uni uzatgan chap oyog'i tomon to'ntarish.

Raqibni tutib turish uchun uni orqasi bilan gilamga bosish, chap elka bilan ko'kragiga qattiq tiralish; o'ng oyoqni tirab, raqibning ushlab olingan qo'li tomonbirilishiga yo'l qo'ymaslik kerak.

### **Ko'ndalangiga tutib turish.**

Raqib chalqancha yotadi. Raqibning ko'kragiga o'ng tomondan ko'ndalang xolatda ko'krak bilan yotiladi. Chap qo'l bilan raqibning chap elkasi ostidan belbog'ning orqa tomonidan ushlanadi, chap elka uning bo'yniga chap tomondan bosiladi. O'ng qo'l bilan raqibning chap elkasidan ushlanadi va u o'ng elkaga bosiladi. o'ng oyoq uzutilib, uchi gilamga tiraladi, chap oyoq esa tizzasida bukilib, uchi chapga burilgan holatda, kaftining ichki tomoni bilangilamga tiraladi, tizza bilan raqibning o'ng qo'li boshiga taqaladi (114-rasm).



114-rasm. Ko'ndalangiga tutib turish.

Ko'ndalang tutib turishni boshqa xil ushlashlar bilan ham bajarish mumkin: raqibning bitta uzoqdagi qo'lini ushlab; qo'lni raqibning bo'yni ostidan o'tkazib, uning uzoqdagi qo'li va kiyimini uzoqdagi elka qismidan ushlab; elka va bo'yinni ushlab va h.k.



### **Raqibni “minib” tutib turish.**

Raqib chalqancha yotadi. Ko'krak raqibning ko'kragiga bosiladi, tizzalar raqibning ikki yoniga ko'krak qafasiga yaqinroq qo'yiladi, boldirlar esa ikki tomonga imkon qadar ko'krak keriladi, oyoq uchlari gilamga tiralib, sonlar raqibning ikki yonboshiga bosiladi. O'ng raqibning bo'yni ostidan o'tkazilib, kiyimi o'ng elka qismida ushlanadi, raqibning boshi gilamdan bir oz ko'tariladi. Bosh raqibning boshining o'ng tomonida turadi. Chap qo'l bilan raqibning chap elkasi oldida gilamga tayaniladi.



115-rasm. Raqibni “minib” tutib turish.

Agar raqib chap tayanib, “ko'prikcha” xolatini egallashga urinsa, uning boshi gilamdan ko'tariladi va oyoqlari bilan gilamga tiralish kuchidan foydalanib, raqib oldinga suriladi.

Raqibni “minib” tutib turishni uning ikkala oyog'ini ilib yoki o'rab bajarish ham mumkin (116-rasm).



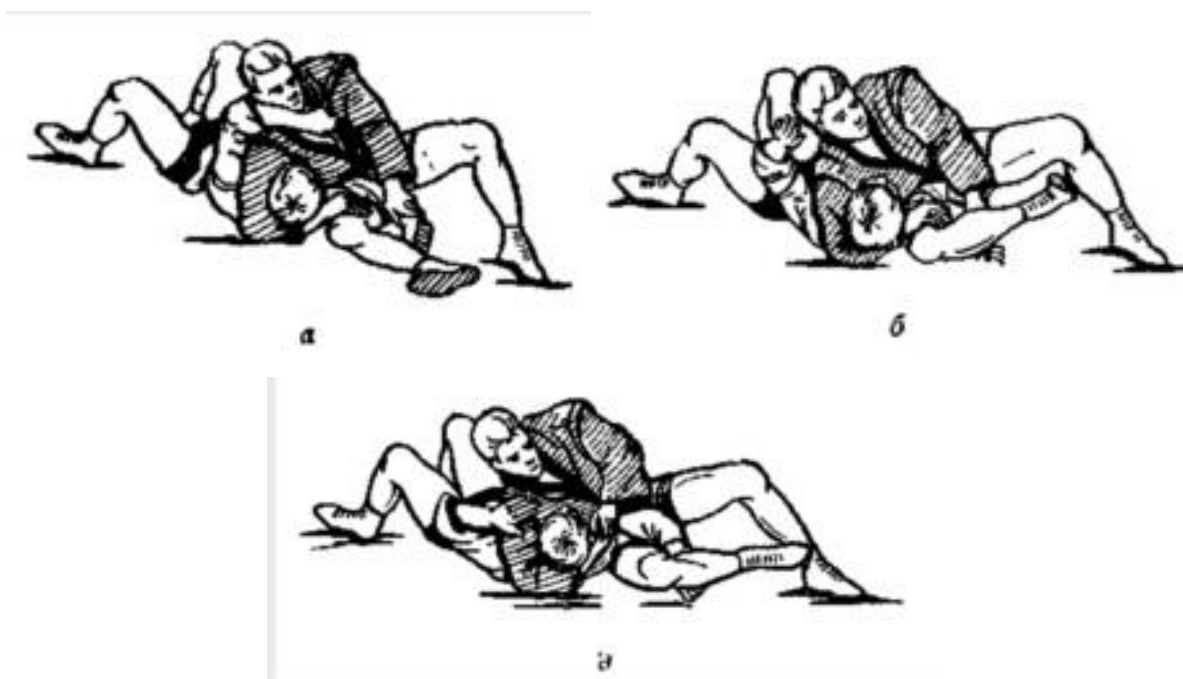
116-rasm. Ikkala oyoqni o'rab tutib turish.

### 13.7.3.Og'riqli usullar.

Og'riqli usullar yordamida raqibning oyoq yoki qo'llari bo'g'imlarga ta'sir ko'rsatiladi, bunda dastlab og'riq sezgisipaydo bo'ladi, usulni davom ettirish bog'lamlari cho'zilishiga yoki bo'g'im xaltachasining yorilishiga olib kelishi mumkin.

#### Oyoq bilan tugun solish.

Raqib yon tomondan tutib turishdan ximoyalanishga uringanida, chap qo'l bilan uning o'ng qo'li bilagining yuqori qismidan ushlanadi. O'ng sonni raqibning o'ng elkasiga yaqinlashtirilib, chap qo'l bilan uning o'ng qo'li bilagini siqib, tirsagi son ustidan oshirib qayriladi. Og'riqli usuldan himoyalaniib, raqib bilagini kafti bilan bosh tomonga buradi va qo'lini tirsak bo'g'imida bukadi. Hujumchi raqibning o'ng qo'li panjasini o'zining o'ng soni orqasiga siqib oladi. O'ng oyoq yuqoriga ko'tarilib, tizza bukilgan holda, boldir raqibning o'ng qo'li bilagiga qo'yiladi (117-rasm). Bukilgan o'ng oyoq chapiga yaqinlashtirilib, ayni vaqtda o'ng tos-son bo'g'imi yuqoriga-oldinga ko'tarilib, qorinning pastki qismi bilan raqibning elkasiga bosiladi. Raqibning qo'li elka bo'g'imida tashqarida burab chiqariladi.

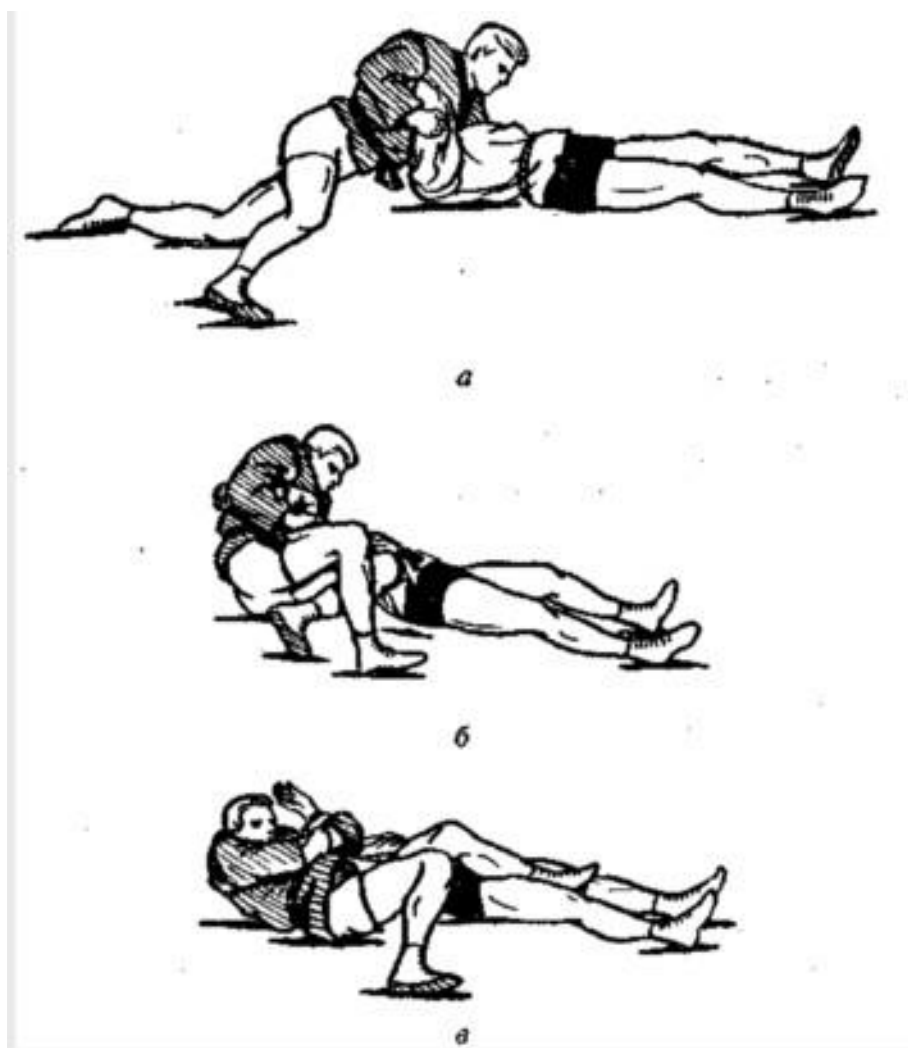


117-rasm. Oyoq bilan tugun solish.

### **Elka tomondan tutib turishdan tirsak richagiga o'tish.**

Raqib chap elka tomondan tutib turishni bajarayotgan xujumchining gavdasini quchib olib, uni chap tomonga o'girib olishga urinadi.

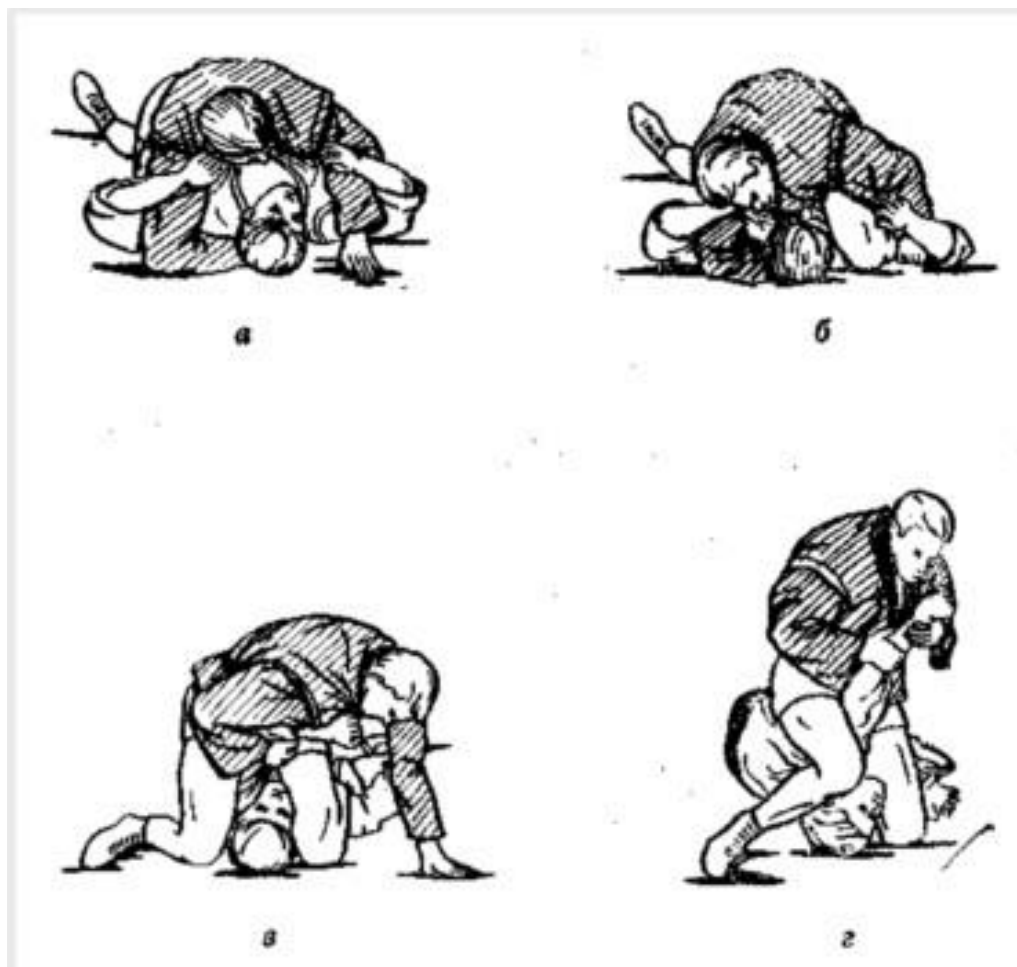
Raqibning o'ng elkasi tirsagiga yaqin erdan ushlanadi va o'ng elka bilan uning bilagi o'ng yonboshga bosiladi. Ko'krak bilan raqibning ko'kragiga va o'ng oyoqqa tayanilib, tos gilamdan ko'tariladi va chap oyoq o'ng oyoq ostiga olib o'tiladi hamda raqibning o'ng tomonida chalqancha yotgan xolat egallanadi. Chap oyoqning boldiri bilan raqibning o'ng soni ilinadi va uni hujumchi o'ziga qattiq bosadi. Chap qo'li bilan raqibning o'ng qo'li tirsagidan ushlaydi va uni ikkala qo'li bilan o'z iyagi tomon tortadi, ayni paytda o'z o'ng elkasini pastga tushiradi. Raqibning qo'li elka bo'g'imidan tashqariga burib chiqariladi (118-rasm).



118-rasm. Elka tomondan tutib turishdan tirsak richagiga o'tish.

### **Raqib ustida o'tirgan holda tutib turishdan son ustidan tirsak richagini bajarish.**

Raqib ustida o'tirgan holda tutib turishni bajarishda chap qo'l bilan raqibning o'ng qo'li bilagi ushlanadi va bosiladi, chap oyoq tizzasi uning qo'li ustidan oshirib o'tkazilib, boshi yaqiniga qo'yiladi. Sonlar bilan raqibning chap qo'li uning boshiga bosiladi va ikkala qo'l bilan uning chap qo'li bilagidan ushlanib, o'ng son orqali tabiiy bukigiga teskari tomonga bukiladi (119-rasm).



119-rasm. Raqib ustida o'tirgan holda tutib turishdan son ustidan tirsak richagini bajarish.

### **Yuqoridagi oyoq yordamida tirsak richagini bajarish.**

Raqib “to'rt oyoqlab” turgan holatda. O'ng oyoq tizzasi raqibning chap oyog'i tizzasi yoniga yaqin qo'yiladi, chap oyoq esa uning qo'llari bilan bir chiziqqa butun kaftiga joylashtiriladi. O'ng qo'l bilan raqibning chap qo'li bilagi oldindantashqaridan, chap qo'l bilan esa ichkaridan ushlanadi. Ayni paytda chap oyoq

raqibning ko'kragi ostiga kiritilib, oyoq kafti uning o'ng oyog'iga tiraladi va chap quymichda o'tirgan xolat egallanadi. Chap yonboshga ag'darilib, raqibning chap qo'li ko'krakka bosiladi, unga o'ng oyoq yuqoridan qo'yiladi va o'ng oyoq kafti uning bo'yni ostiga yaqinlashtiriladi. Raqibning ushlab olingan qo'lini tirsagini yuqoriga qilib burib, tabiiy bukigiga teskari tomonga son ustidan bukiladi (120-rasm).

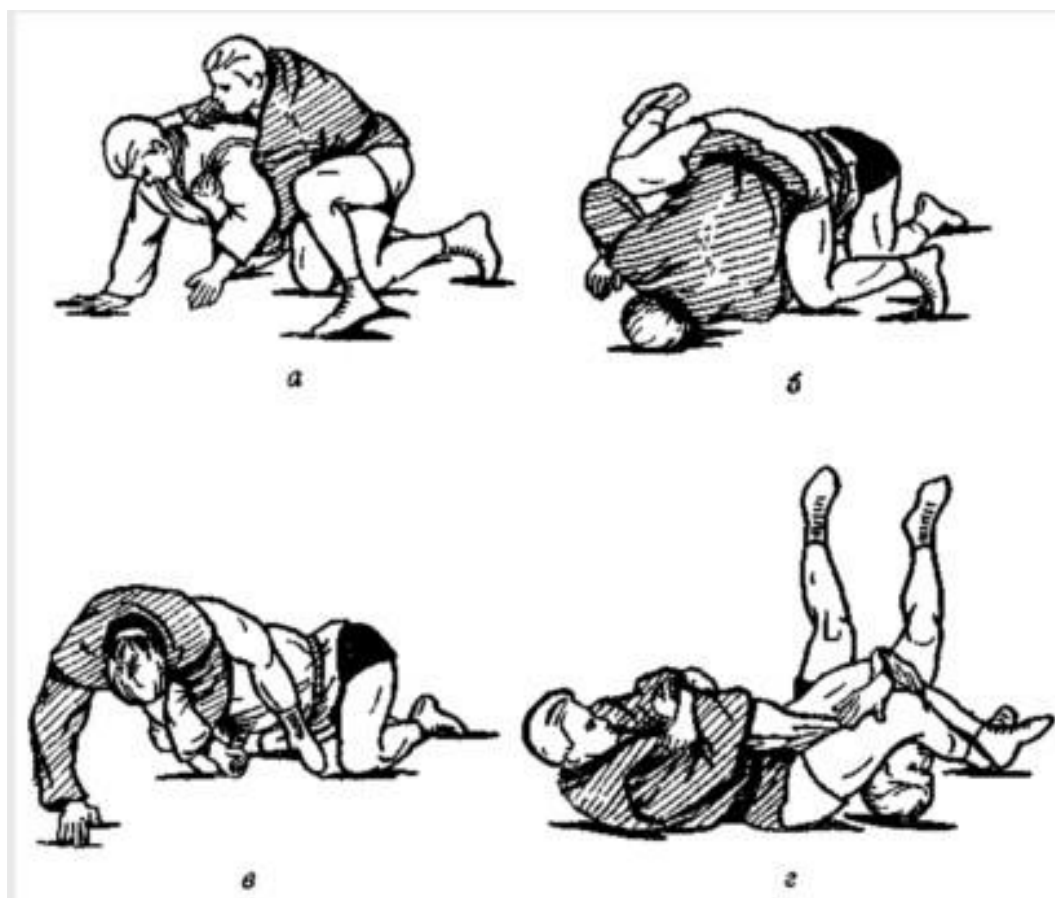


120-rasm. Yuqoridan oyoq yordamida tirsak richagini bajarish.

### **Oyoqlar orasida ushlab olingan qo'lning tirsak richagiga o'tish.**

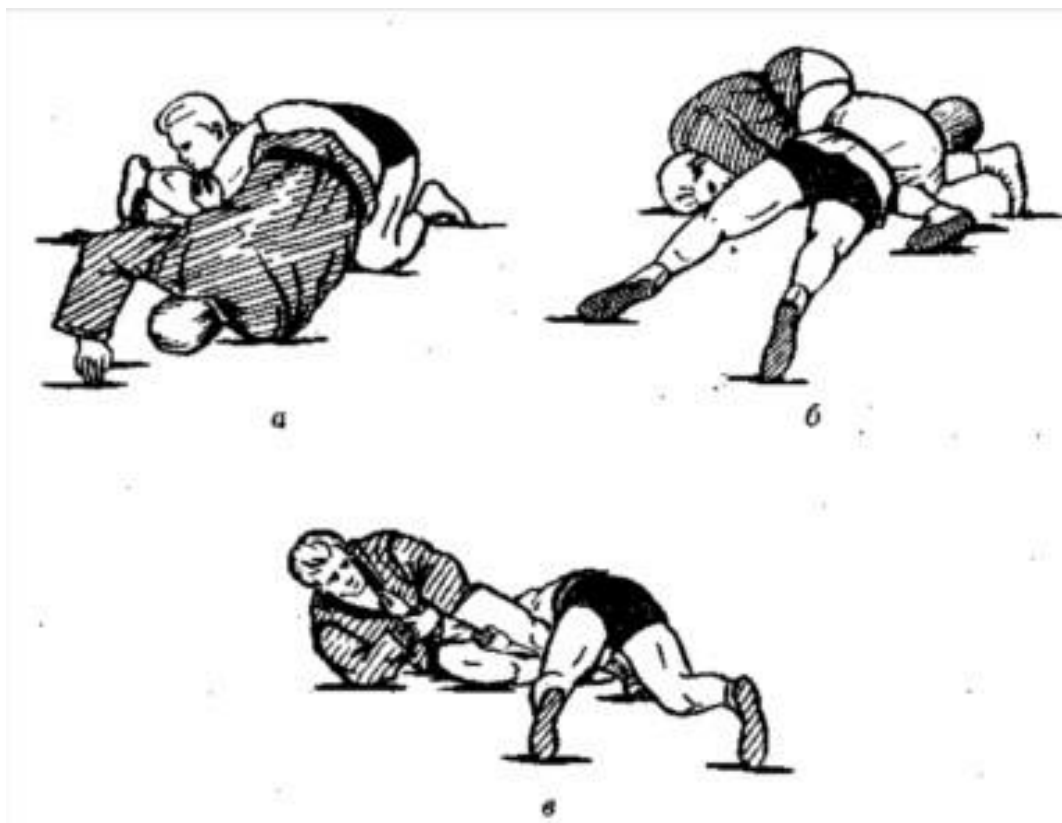
Raqib tizzalarida turib, bilaklariga tayangan holatda. O'ng oyoq tizzasi raqibning o'ng elkasidan oldinga, chap oyoq esa uning o'ng yonboshi yaqiniga butun kaftiga qo'yiladi. Chap qo'lning bilagi raqibning o'ng elkasi va yonboshi orasidan o'tkazilib, u bilan huddi richag singari raqibning beliga tiralib turiladi, bunda xuddi uni yonboshi orqali orqasiga to'ntarishga urinmoqchiday xarakat

bajariladi. To'ntarishdan ximoyalanish uchun raqib chap oyog'ini yon tomonga chiqarib qo'yadi. Raqibning chap qo'li tirsak bo'g'imi oldida ikkala qo'l bilan ushlanib, o'ng oyoq tizzasi uning chap elka tomonidan boshiga yaqin erga joylanadi, bunda boldir imkon qadar o'ngga buriladi. Chap oyoq bilan gilamga tiralib, raqibning o'ng qo'li uning chap elkasi tomon oldinga-chapga tortiladi. Raqib chap yonboshi orqali chalqancha to'ntariladi. Raqibning to'ntarilishi bilan bir vaqtda o'ng quymichga o'tirilib, o'ng oyoq soni raqibning yonboshiga tiraladi, o'ng oyoq boldiri uning ko'kragiga olib o'tiladi va raqib qo'lining elkasi qismi oyoqlar orasiga siqib olinib, ular chalishtiriladi. O'ng bilak bilan raqibning o'ng qo'li tirsak bukigiga bosilib, u ko'krakning yuqori qismiga tortiladi. Chap tirsakning bukigi bilan raqibning o'ng qo'li bilagiga bosgancha, u belni rostlash hisobiga yuqoriga uning boshi tomon tortiladi. Raqibning qo'llari ajratilib, bosh barmoq bilan uning kafti bosh tomonga buriladi, tirsak bo'g'imi chap sonning yuqori qismi ustidan tabiiy bukigiga qarshi tomonga bukiladi (121-rasm).



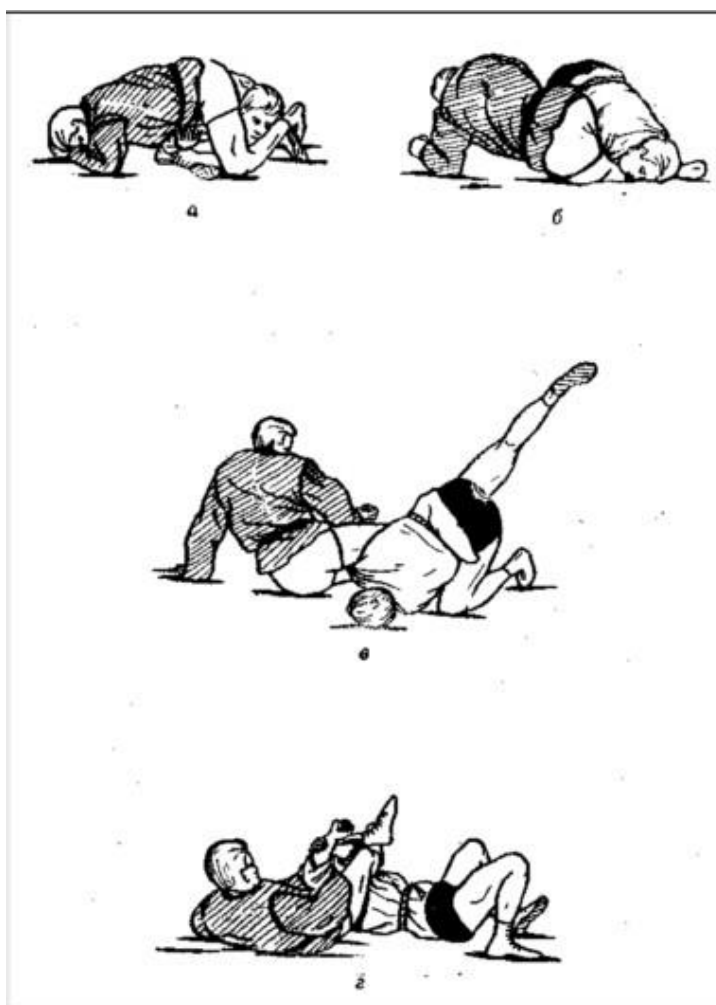
121-rasm. Oyoqlar orasiga ushlab olingan qo'lning tirsak richagini bajarish.

Raqib oyoqlar orasiga ushlab olingan qo'lning tirsak richagini bajarishdan bosh orqali o'mbaloq oshib ximoyalaniishi holatida raqibning boshi tomonga orqa o'girib, uchi son bilan uning o'ng qo'li elkasiga bosish, raqibning elkasini gilamga siqib qo'yish mumkin. O'ng qo'l bilagini raqibning o'ng qo'li panjasiga yaqin siljitib, uning bilagidan o'ng elka tomon tortishi zarur (122-rasm). Raqib qo'llarini ajratadi.



122-rasm. Qo'llarni ichkariga richak ishlatib ajratish.

Tirsak richagini boshqa yo'llar bilan ham bajarish mumkin: chap qo'l bilan gilamga va chalishtirilgan oyoq kaftiga tayanib, raqibni boshidan oshirib chalqanchasiga-ilgarigi holatga ag'darish (123-rasm). Raqib boshidan oshirib qorniga ag'darilganidan keyin tik turish holatini egallashga urinsa, tezgina o'ng yonboshga ag'darilib, gavdani bosh tomoni bilan o'ng yonboshdan quymich tomon dumalash yo'li bilan raqibning boshiga yaqinlashtiriladi, chap oyoqni orqaga siltab, raqibning boshi yon tomonga-oldinga siljtiladi. Raqib orqasiga to'ntarilib, dastlabki xolatga tushadi (124-rasm).



123-rasm. Qo'lni oyoqlar orasida ushlab to'ntarish.

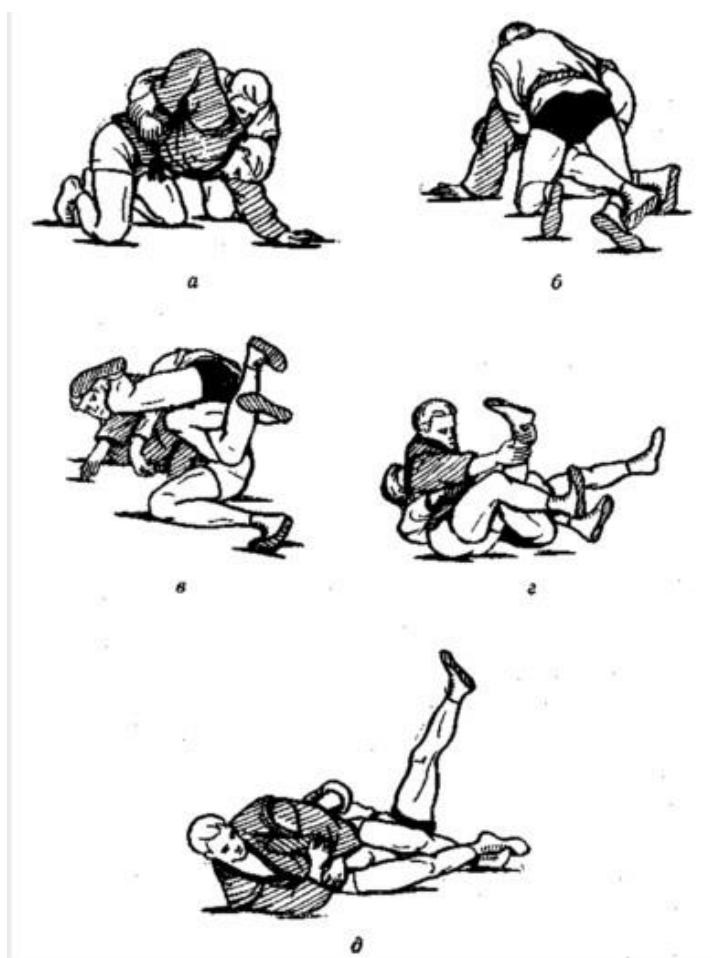


124-rasm. Elkadan o'mbaloq oshib to'ntarish.



### **Raqibni o'zi ustidan oshirib to'ntarishdan tizza richagini bajarishga o'tish hujumchi "to'rt oyoqlab turgan holatda".**

Raqib hujumchining chap tomonida tizzasida turadi va uni uzoqdagi qo'li ostidan bo'ynidan ushlab, to'ntarishga harakat qiladi. Bu holda chap oyoqni raqibning chap oyog'i boldirini ilish kerak. O'ng qo'l bilan uning o'ng qo'li bilan ushlanib, ko'krakka bosiladi. O'ng oyoq boldiri raqibning o'ng tizzasiga tashqi tomondan tiraladi. Yon tomonga uzatilgan o'ng qo'l tirsagiga tayanilib, o'ng quymich ustiga o'tiriladi va tezgina tozda dumalab, chap oyoq bilan raqibning o'ng oyog'i yuqoriga ko'tarib tashlnadi. Raqib o'ng yonboshiga yiqiladi. Raqib yiqilayotgan paytda oyoqlar chalishtirilib, uning soni ikki son orasiga qisib olinadi. Raqibning o'ng qo'li bilagi qo'yib yuboriladi, tez oldinga egilib, ikkala qo'l bilan uning o'ng oyog'i boldiri ushlanadi hamda tizzasasi bo'g'imi hujumchining o'z chap soni yuqori qismi ustidan tabiiy bukigiga qarshi tomonga bukiladi (125-rasm).



125-rasm. Raqibni o'z ustidan oshirib to'ntarishdan tizza richagini bajarishga o'tish.

## **14 BOB. SAMBO KURASHI BO‘YICHA MUSOBAQA KOIDALARI VA XAKAMLIK QILISH ASOSLARI**

### **14.1. Musobaqalarni tashkil etish va o‘tkazish**

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

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

Musobaqalar quyidagi vazifalarni hal etishga yordam beradi:

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

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

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

Shaxsiy musobakalarda ishtirokchilarning har bir vazn toifasida egallagan o‘rinlari aniklanadi; jamoa musobaqalarida jamoalar o‘rni aniklanadi; shaxsiy-jamoa musobaqalarida bir vaqtda ishtirokchilar va jamoalarning egallagan o‘rinlari aniqlanadi. Toifalash musobaqalari ishtirokchilarning egallagan o‘rinlarini aniqlamasdan o‘tkazilishi mumkin. Ishtirokchilar tomonidan ko‘rsatilgan natijalar

sport toifalariga muvofiq unvonlar xamda razryadlarni berishda yoki tasdiklashda hisobga olinadi.

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

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

Musobakalar xususiyatlari ularni o'tkazish usullari musobakalar nizomida belgilab berilgan.

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

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

- a) kalendar rejani ishlab chiqayotganda uni yuqori tashkilotlar tomonidan rejalashtirilgan musobakalar muddatlari va dasturlariga asoslangan holda tuzish zarur;
- b) musobaqalar soni va xususiyati o'z ahamiyatiga ko'ra shug'ullanuvchilarni mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlashga yordam berishi lozim;
- v) har xil turdagi musobaqalarni o'tkazish ko'zda tutiladi: tayyorgarlik, nazorat, saralash va asosiy.

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

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

Saralash musobakalari natijalari buyicha asosiy musobaqalarning ishtirokchilari aniqlanadi.

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

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

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

#### **14.1.1. Musobaqa maqsadi va vazifalari**

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

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

#### **14.1.2. Musobaqalarni boshkarish**

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

#### **14.1.3. Ishtirokchilar va qatnashuvchi tashkilotlar**

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

#### **14.1.4. Musobakalarni o'tkazish shartlari va tartibi**

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

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

#### **14.1.5. Talabnomalarni berish muddatlari va tartibi**

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

#### **14.1.6. Ishtirokchilar va hakamlarni qabul qilish shartlari**

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

#### **14.1.7. G'oliblarni taqdirlash**

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

Musobakalar nizomlariga bulgan asosiy talablar quyidagilardan iborat: aniqlik, ravshanlik, muayyanlik va asosiy bandlarda tushunchalarning turli xilda talqin qilinishining bo'lmasligi. Ushbu hujjat amaldagi qoidalarga asoslanib tuziladi va

musobaka o'tkazadigan tashkilot tomonidan tasdiklanadi. Tasdiqlangandan so'ng u ishtirokchilar va hakamlar kollegiyasi uchun majburiy hisoblanadi.

#### **14.2. Hakamlar kollegiyasi tarkibi va hakamlarning majburiyatlari**

Hakamlar hay'ati tegishli sport qo'mitasi tomonidan tayinlanib, qism (qo'shilma) komandirlari tomonidan tasdiqlanadi. Hakamlar hay'ati tarkibiga: bosh hakam, uning muovnlari, bosh kotib va xar bir gilamdagi kotiblar, gilamdagi hakam va yon tomondagi xakamlar, ishtirokchilar qoshidagi xakam, sekundometrchi va shifokor kiradi.

Hakamlarning vazifalari musobaqalar qoidasida etarlicha batafsil bayon etilgan bo'lib, u har qanday musobaqani o'tkazishda qonun hisoblanadi. Musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish tajribasi kam bo'lgan hakamlar usuliy yordam tariqasida mazkur masalalar bilan bog'liq ayrim holatlarni ko'rib chiqamiz.

##### **Bosh xakam va uning muovnlari.**

Sambo kurashi bo'yicha eng tajribali va yuqori malakali hakam bosh hakam etib tayinlanadi. U musobaqalarning tashkilotchisi va raxbargina bo'lib qolmasdan, sportchilar hamda boshqa hakamlarni sport etikasi ruxida tarbiyalovchi shaxs sifatida ham maydonga chiqadi. Bosh hakam Qoidalar tomonidan o'ziga berilgan barcha xuquqlardan foydalangan xolda ularni buzish yo'lidagi har qanday urinishlarga chek qo'yadi, shuningdek, ishtirokchilar va hakamlarning musobaqalardagi nohalolligi, g'ayrisportcha harakatlari oldini oladi.

Musobaqalarga tayyorlanish va ularni o'tkazish davomida bosh hakam Musobaqalar nizomini sinchiklab o'rganadi, ishtirokchilarni qabul qilish, joylashtirish, ovqatlantirish bilan bog'liq barcha masalalarni tegishli boshliqlar bilan kelishib oladi, musobaqalar o'tkaziladigan joylarning tayyorligi, hakamlarning etarligi va malakasini tekshiradi.

Musobalar arafasida bosh hakam barcha hakamlar bilan yig'ilish o'tkazib, ularning Qoidalarni qanchalik bilishlarini tekshiradi, ayrim paragraf va bandlarni izoxlab, mazkur bandlarning barcha hakamlar tomonidan bir hil tushunilishiga

erishish choralarini ko'radi. Bunda bajarilgan usullarni hakamlarning bir hil baxolashiga alohida e'tibor beriladi. Zarur xollarda musobaqalar boshlanishidan bir necha kun avval hakamlar uchun seminar o'tkazilishi mumkin.

Bosh hakam barcha hakamlar va jamoalarning vakillari bilan kengash uyushtirib, unda musobaqalarni tashkil etish hamda ularga hakamlik qilish bo'yicha ko'rsatmalar beradi, shuningdek, yuzaga kelgan boshqa muammolarni hal etadi. Kengashda hakamlarning kiyinish formasiga oid yo'l-yo'riqlar beriladi, hakamlar gilamga taqsimlanadi hamda ishtirokchilarning vaznini aniqlash bo'yicha hakamlar guruxi tayinlanadi.

Musobaqalar bitta gilamda o'tkazilganda, bosh hakam barcha hakamlarning faoliyatini shaxsan nazorat qilib turish imkoniga ega bo'ladi. Bellashuvlar bir necha gilamda borganda, u mazkur vazifani o'z muovinlariga yuklab, ularning ishiga raxbarlik qiladi. Muovinlar faoliyatiga bosh hakam favqulotda xolatlarda, hakamlar orasida keskin kelishmovchilik paydo bo'lganda aralashadi.

Agar musobaqa o'tkaziladigan joylar Qoidada ko'rsatilgan talablarga javob bermasa yoki yaroqsiz xolga kelgan bo'lsa, bosh hakam musobaqalarni bekor qilishi yohud ularni kechiktirishi, ishtirokchi yoki hakamni musobaqalardan chetlashtirish, shikoyatnomalar bo'yicha uzil-kesil xukm chiqarishi mumkin. Biroq u Nizomda belgilangan musobaqalarni o'tkazish shartlarini o'zgartirish xuquqiga ega emas.

### **Gilamdagi hakam.**

Gilamdagi hakam bellashuvning borishiga boshchilik qiladi. U xushtak chalishi bilan kurashchilar bellashuvni boshlaydilar, shuningdek, qanday xolatda bo'lishlariga qaramasdan, jangni to'xtatadilar. Gilamdagi hakam kurash Qoidalarga qat'iy rioya qilgan xolda olib borilishini kuzatib turadi. Bellashuvning xususiyati hakamning uni qanchalik bilimdonlik va qat'iyat bilan olib borishiga bog'liq. Hakamning lanj xarakatlari yoki e'tiborsizligi kurashchilardan birining jangdan bo'yin tovlashini, taqiqlangan usullarni qo'llanishini, bellashuv vaqtida g'ayri sportcha hatti-xarakatlarni keltirib chiqarish mumkin. Ikkinchi tomondan, maydachuydalarga hadeb tirg'ilaverish, sababsiz xushtak chalishlar kurashchilarning

oyoq-qo'lini "bog'lab", tashabbuskorligini cheklab qo'yadi va bellashuvning borishini izdan chiqaradi.

Gilamdagi hakamning san'ati shundaki, bellashuv to'g'ri borayotgan bo'lsa, u "gilamda ko'rinmaydi". Biroq qoida buzilgan zaxoti hakamning xushtagi eshitiladi va gunoxkor jazolanadi.

Bellashuv vaqtida hakam shunday joylashadiki, unga xar ikkala kurashchi birdek ko'rinib turishi kerak (126-rasm). Jang gilamning qirg'og'ida ketayotganda, hakam tashlash gilamda bajarildimi, yoki uning chegarasidan tashqaridami, buni aniq kuzata oladigan vaziyatni egallash shart.



126-rasm. Kurashchilarning olishuvi vaqtida hakamning joylashishi.



127-rasm. Kurashchilar yotib jang qilayotganda hakamning ularni kuzatishi.

Kurashchilar yotib olishayotgan vaqtda, ularning xarakatchanligi ancha kamayadi, shunda hakam ularga yaqinroq turishi mumkin. Og'riqli usullar qo'llanayotganda, ayniqsa, ziyrak bo'lish lozim. Bu erda ushlab va usul to'g'ri

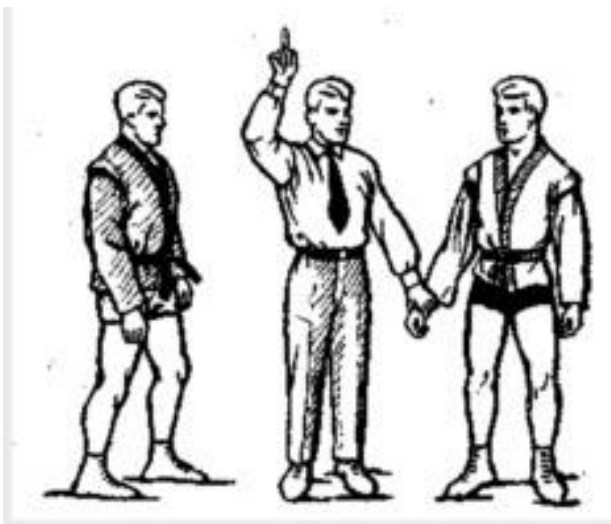


bajarilayotganligini sinchiklab kuzatish hamda yaxshi ko'rib turish zarur; ba'zan bu uchun tiz cho'kish yoxud gilamga yotish kerak bo'ladi (127-rasm).

Shunday holatlar bo'ladiki, yon tomondagi hakam bellashuvning to'xtatilishini talab qilib qo'lini ko'taradi, gilamdagi hakam esa bunga hech qanday sabab ko'rmaydi. Bunday vaziyatda bellashuvni to'xtatmay, yon tomondagi hakam yoniga kelish, jangni kuzatishda davom etib, uning nimaga ishora qilganligini bilish lozim.

Kurashchilardan biri jaroxat olgudek bo'lsa, gilamdagi hakam jangni to'xtatib, shikastlanganni shifokor yoniga kuzatib boradi, shifokor va bosh hakam muovini bilan birgalikda bellashuvni davom ettirish mumkunligi masalasini hal qiladi.

Agar gilamdagi hakam kurashchilardan biriga ogoxlantirish bermoqchi bo'lsa, u yon tomondagi hakamlar bilan maslaxatlashadi va ulardan hech bo'lmaganda bittasi gilamdagi hakamning fikrini tasdiqlasa, bellashuvni to'xtatib, aybdorning qo'lidan ushlaydi va ogoxlantirish nima uchun berilganligini e'lon qiladi. Masalan: "Sergeevga ataylab gilamdan chiqib ketganligi uchun birinchi ogoxlantirish beriladi" (128-rasm).



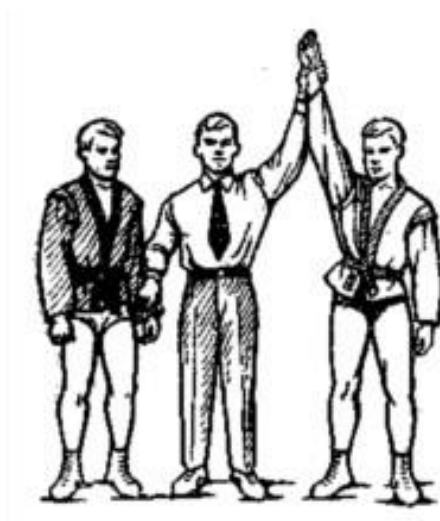
128-rasm. Kurashchiga bellashuv qoidalarini buzganligi uchun hakam tomonidan ogoxlantirish berilishi.



129-rasm. Gilamdagi hakam kurashchi bajargan usulni sof g'alaba sifatida baholaganda, yon tomondagi hakamlar ishora qilish.

Bellashuv chog'ida kurashchi u yoki bu tashlashni bajarsa-yu, gilamdagi hakam, fikricha bu sof g'alaba deb baxolansa, u jangni to'xtatmagan holda ishora qiladi (qo'lini yuqoriga ko'taradi). Shu ishora bo'yicha yon tomondagi hakamlar ham darhol unga ishora qilib, o'z ofitserlarini bildiradilar. Agar ulardan hech bo'lmaganda bittasi gilamdagi hakamni qo'llab-quvvatlasa, u xushtak chalib, bellashuvni to'xtatadi (129-rasm).

Jang tugagach, gilamdagi hakam xar ikkala kurashchini gilam o'rtasiga chaqirib, bosh hakam muovini natijani e'lon qilganida, g'olibning qo'lini yuqoriga ko'taradi (130-rasm).



130-rasm. g'olibni e'lon qilish.

### **Yon tomondagi hakamlar.**

Har bir bellashuvga hakamlar qilishda gilamdagi hakam bilan birga yon tomondagi hakamlar ham ishtirok etadilar. Har bir usul yoki harakatni baholashda hal qiluvchi soʻz ana shu uchlikka tegishli boʻladi. Hakamlar uchligi kurashchini ogohlantirish yoki uni diskvalifikatsiya qilish toʻgʻrisida qaror chiqaradi, shuning uchun har bir hakam kurash texnikasi va taktikasini yaxshi bilishi hamda musobaqalar qoidasini bexato talqin eta olishi kerak.

Qanday bajarilishiga qarab tashlash sof gʻalaba, bir yoki yarim mumkin. Usul bajarilganidan soʻng yon tomondagi hakam uning qanday bajarilgani toʻgʻrisidagi oʻz baxosini darhol ishora qilib koʻrsatadi va usulni bajargan kurashchi belbogʻi rangidagi diskni koʻtaradi.

Kurashchiga oʻzi yiqilmasdan raqibni yonboshga tashlagani uchun yoki oʻzi yiqilgan xolda raqibni chalqancha yiqitgani yohud “koʻprikcha” xolatiga tashlagani uchun ochko beriladi. Tashlash aniq bajarilganda hakamlarning fikrlari kamdan-kam xolda bir-biridan farq qiladi. Tashlagan kurashchi magʻlubiyatdan qochishga urinib, yiqilish paytida agʻdarilib olsa, koʻpincha usulni baxolashda fikrlar har hil chiqadi. Bu erda qoidaga koʻra agar kurashchi yonboshga yiqilib, keyin toʻxtovsiz ravishda “tez surʻatda” butun orqasida dumalasa yoki “koʻprikcha”ga turib olsa, u chalqancha tashlangan hisoblanadi. Bunda bir kurakdan ikkinchisiga yoki kurak tomondan quymichga va aksincha dumalash mumkin.

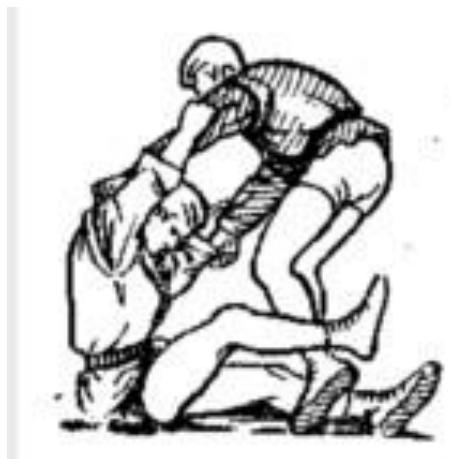
Raqibni chalqancha xolatda 20 sek davomida tutib turish uchun ham ochko beriladi. Tutib turish vaqti raqibni ikkala kuragi gilamga tekkan yoki “koʻprikcha” xolatini egallagan va kurashchi oʻz gavdasini raqibi gavdasiga bosib turgan laxzadan boshlab hisoblanadi. Tutib turilgan kurashchi yonboshga orqa tomonidan qaraganda 90 gradusdan kattaroq burchak ostida toʻntarilmaguncha (131-rasm) yoki gilam tashqarisiga chiqib qolmaguncha, yoxud raqibini oʻz gavdasidan butunlay ajratib tashlamaguncha tutib turish xisobga olinadi. (132-rasm).



131-rasm. kurashchini yonboshga, tutib turish hisobga olinmaydigan holatga ahdarish.



132-rasm. Raqibni gavdadan ajratib, tutib turish xisobga olinmaydigan holatga tushirish.



133-rasm. Raqibni quymichga tashlash, bunda usulni bajargan kurashchi oyoqda turib qoladi.

Kurashchi o'zi yiqilgan xolda raqibini yonboshiga tashlasa, o'zi oyoqda qolgan holda raqini quymichiga yoki gavdasining boshqa biror qismiga tashlasa (133-rasm), shuningdek, uning 10 dan 19 sekundgacha davom etadigan yakunlanmagan tutib turishi va raqibga e'lon qilingan har bir ogoxlantirish uchun yarim ochko beriladi.

Shuni ham ko'zda tutish lozimki, bir bellashuvdagi barcha tutib turishlari uchun kurashchi bir ochkodan ortiq ololmaydi. Demak, agar u yakunlanmagan tutib

turishi uchun yarim ochkoga ega bo'lsa va keyin mashqni to'la amalga oshirsa, unga bir ochko beriladi va  $\frac{1}{2}$  ochko bekor qilinadi.

“Faollik” hakamlar tomonidan bir yoki yarim ochkoga baxolanishi mumkin bo'lmagan tashlashlar uchun, shuningdek, 10 sekundgacha davom etgan tutib turish uchun (bellashuv davomida bir marta) beriladi. Yotib kurashish vaqtida raqibni har qanday to'ntarishlar uchun kurashchiga ustunlik berilmaydi.

Ba'zan shunday bo'ladi: hakamlar bajarilgan usul uchun qaysi kurashchiga baxo berishni aniqlashga qiynaladilar. Bu, ayniqsa, oyoqni o'rab olib tashlash bajarilganda yoki qarshi hujum amalga bajarilganda ko'p uchraydi. Shunda hakamlar uchligi bosh hakam muovini stoli yonida yig'ilib, kurashchilarning harakatlarini muhokama qiladi, keyin uzul-kesil hukm chiqaradi.

Kurashayotganlarning vaziyatini yaxshiroq ko'rish uchun yon tomondagi hakam bellashuvni kuzatishga eng qulay joyni egallashi mumkin.

Agar yon tomondagi kurashchi bellashuvni to'xtatish shart deb hisoblasa, gilamdagi hakamga ishora qiladi, zarur hollarda esa uning yoniga kelib, musobaqa qoidalari buzilgan holatni yoki kurashchining kiyimidagi kamchilikni, yoxud bellashuvni to'xtatish uchun boshqa biror sababni ko'rsatadi.

### **Bosh kotib.**

Bosh kotib musobaqalarning barcha xujjatlarini musobaqa qoidalari va uning Nizomiga qat'iy rioya qilgan xolda to'g'ri hamda aniq rasmiylashtirilishi uchun ma'sul xisoblanadi, bosh hakamning farmoyishi va qarorlarini rasmiylashtiradi hamda har bir gilamdagi kotiblarning ishiga rahbarlik qiladi.

Musobaqalarni o'tkazishga tayyorgarlik ko'rar ekan, bosh kotib Nizomni, ayniqsa, uning ishtirokchilar va jamoalarga qo'yiladigan talablar, shaxsiy va jamoaviy birinchilikni aniqlash tartibi hamda ishtirokchilarni mukofotlash haqidagi bandlarini diqqat bilan o'rganadi. Agar mazkur bandlarda biror noaniqlik yoki ularni turlicha talqin qilish extimoli bo'lsa, bosh kotib tegishli aniqliklarni tayyorlab, vakillar va hakamlar kengashida bunga izox beradi.

Bosh kotib zarur hakamlik materiallari: vaznni o'lchash bayonnomalari, musobaqa bayonnomalari blanklari, shuningdek, kerakli devonxona anjamlarini musobaqalar boshlanishidan avvalroq qabul qilib oladi.

Musobaqalarda qatnashish uchun talabnomalarni qabul qilish va ularning to'g'ri to'ldirilganligini tekshirish ham bosh kotibning vazifasiga kiradi.

Musobaqalarda vaqtida bosh kotib bo'lib o'tgan bellashuv natijalari, shaxsiy va jamoaviy birinchilik uchun kurashning borishi haqidagi axborotlar bilan ta'minlab turadi.

Ishtirokchi kasalligi tufayli yoki boshqa biror sababga ko'ra musobaqalardan chiqib ketsa, bosh kotib musobaqa bayonnomalariga tegishli o'zgarishlarni kiritib, bu to'g'rida hakamlarni xabardor qiladi.

Bosh kotib musobaqa natijalari to'g'risidagi barcha materiallarni, shuningdek, g'oliblarni mukofotlash uchun sovrinlar, yorliqlar hamda jetonlarni, kurashchilarga ularning g'alabalari haqidagi ma'lumotnomalarni tayyorlaydi.

### 14.3. Sambo kurashchilarning yosh toifalari

Guruh	Erkaklar va ayollar
Kichik yoshdagi bolalar	11-12 yosh
Katta yoshdagi bolalar	13-14 yosh
Kadetlar	15-16 yosh
O'smirlar	17-18 yosh
YOshlar	19-20 yosh
Katta yoshdagilar	18 yosh va undan katta yoshdagilar
Ustalar (veteranlar)	35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-65, 65 yosh va undan katta yoshdagilar

### 14.4. Bellashuv vaqti

Katta yoshdagilar va yoshlar (erkaklar) – 5 minut;

Katta yoshdagilar va yoshlar (ayollar) – 4 minut;

O‘smirlar va kadetlar (o‘g‘il va qiz bolalar) – 4 minut;

Kichik va katta yoshdagi bolalar (o‘g‘il va qiz bolalar) – 3minut;

Ustalar (veteranlar): erkaklar – 4 minut,

65 yosh va undan katta yoshdagilar – 3 minut,

ayollar – 3 minut

### 14.5. Sambo kurashchilarning vazn toifalari

Bolalar				Kadetlar (15-16 l yosh)	O'smirlar (17-18 yosh)	Yoshlar (19-20 yosh)	Katta yoshdagilar (18 yosh va undan katta yoshdagilar)		Ustalar (35 yosh va undan katta yoshdagila)				
Kichik yoshdagi (11- 12 yosh)		Katta yoshdagi (13-14 yosh)					O'g'il	Qiz	Erkak	Ayol	Erkak	Ayol	
O'g'il	Qiz	O'g'il	Qiz	O'g'il	Qiz	O'g'il	Qiz	O'g'il	Qiz	Erkak	Ayol	Erkak	Ayol
31	26	35	34	42	38	48	40	48	44	-	-	-	-
34	29	38	37	46	41	52	44	52	48	52	48	-	-
38	34	42	40	50	44	56	48	57	52	57	52	-	-
42	37	46	43	55	48	60	52	62	56	62	56	62	56
46	40	50	47	60	52	65	56	68	60	68	60	68	60
50	43	54	51	66	56	70	60	74	64	74	64	74	64
55	47	59	55	72	60	75	65	82	68	82	68	82	68
60	51	65	59	78	65	81	70	90	72	90	72	90	72
65	55	71	65	84	70	87	75	100	80	100	80	100	80
+65	+55	+71	+65	+84	+70	+87	+75	+100	+80	+100	+80	+100	+80



## ILOVALAR

### “Sambo bo‘yicha sport pedagogik maxoratini oshirish” fanidan taxminiy dars konspekti

Sana: \_\_\_\_\_  
Guruh: \_\_\_\_\_

**Mavzu:** Oyoqlarni ushlab tashlash takomillashtirish. Elka osha irg‘itish

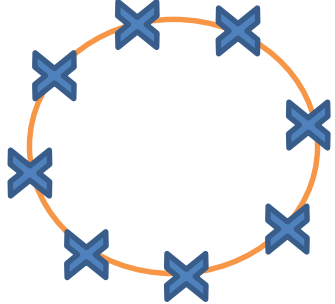
**Vazifalar:**

1. Mavzu bo‘yicha texnik harakatlarni o‘rganish;
2. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirish;
3. Ma'naviy-axloqiy, irodaviy sifatlarni tarbiyalash, jasurlik va qat'iyatlilik, tashabbuskorlik va intizomlilikni tarbiyalash. Diqqatni rivojlantirish

**O‘qituvchining F.I.Sh.:** \_\_\_\_\_

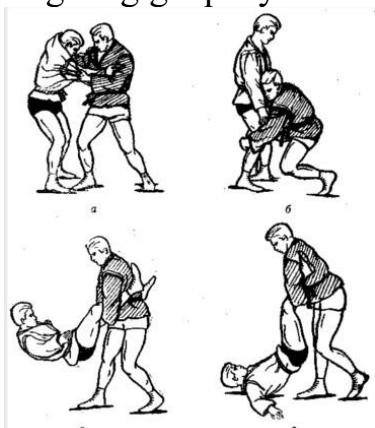
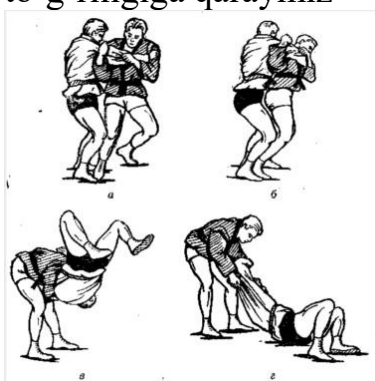
**O‘tkazish joyi:** kurash zali.

**Foydalaniladigan jihozlar:** kurash gilami, kurash manekenlari, sekundamer, xushtak.

Dars qismi	Dars mazmuni	Me‘yori	T.U.K
Tayyorgarlik qism (20min.)	Saflanish, salomlashish, yo‘qlama, dars mavzusini bayon qilish.	1-2`	XXXXXXXXXXXXXXXXX
	<b>Yugurish mashqlari</b>  Sekin asta yurish (oyoq uchida, tovonda va oyoqni ichki-tashqi tomonida)	1`	<div style="text-align: center;">I</div>  <div style="text-align: center;">I</div>
	Sekin asta yugurish (to‘g‘ri yugurish, o‘ng va chap yon bilan va orqaga yugurish, tizzalarni oldinga, ichkariga, tashqariga, orqaga ko‘tarib yugurish, bir oyoqda oldin chap va o‘ng almashtirib sakrab-sakrab)	1-2`	Mashqlarni to‘g‘ri bajarilishini nazorat qilish

yugurish, aylanma xarakatlar bilan, balandga sakrab, yurish nafast rostlash, yarim o'tiriga xolda yurish qo'llar belda, to'liq o'tirgan xolda yurish qo'llar bosh orqasida, o'tirib oldinga sakrab yurish, o'ng va chap yon bilan sakrab yurish.)		
Tezlikka oldinga va orqa bilan yugurish.	1-2`	Tez oldiga va orqaga yugurish.
O'mbaloq oshishlar oldinga, orqaga, o'ng va chapga yiqilishlar, uzunlikka, balandlikka, charxpalak, boshni va qo'llarni qo'yib va qo'llarni o'zida oshib o'tishlar.	1-2`	O'ng va chap tomonga yiqilishlarda qo'lning tushushini nazorat qilish.
Aylanma bo'lib turib olib turgan joyimizda tizzalarni ko'krakka tortib sakrash 10 martadan 2 marta o'ngga va chapga gavdalarni burishlar.	1-2`	Mashqlarni to'g'ri bajaralishini nazorat qilish
<b>U.R.M.</b>	3-4`	
1.D. H. Oyoqlar tor kerilgan qo'llar belda 1-boshni oldinga engashtiramiz 2- boshni orkaga engashtiramiz 3- boshni o'ng tomonga engashtiramiz 4- boshni chap tomonga engashtiraiz	6-8 marta	Oyoqlar va o'mirtqa pog'onasini tshg'ri ushlang, sanash bo'yicha bajaring.
2.D. H. Oyoqlar tor kerilgan qo'llar elkalarda 1-2 elkalarni oldinga aylantirish 3-4 elkalarni orqaga aylantirish	6-8 marta	Elkalarni iloji boricha kengroq doyrada aylantirishga harakat qiling.
3.D. H. Oyoqlar tor kerilgan qo'llar yoonda 1- qo'llarni oldinga aylantiramiz 2- qo'llarni orkaga aylantiramiz 3- qo'llarni oldinga aylantiramiz 4- qo'llarni orkaga aylantiramiz	6-8 marta	Elkalarni iloji boricha kengroq doyrada aylantirishga harakat qiling.
4.D.h.oyoqlar tor kerilgan qo'llar belda 1-o'ng oyoqqa engashamiz 2-D.h.	6-8 marta	Oyoqning tizza qismini bukmang, qo'llar oyoq uchiga yo'naltirilgan

3-chap oyoqqa engashamiz 4-D.h.		
5.D.h. oyoqlar tor kerilgan, bir qo‘l yuqorida, ikkinchi qo‘l pastda 1-2 qo‘llarni orqaga tortish, 3-4 qo‘llar joyini almashtiramiz	6-8 marta	Tirsak bukilmasin, tizza bukilmasin
6.D.X. Oyoqlar keng qo‘yilgan, qo‘llar tepaga jipslashgan holda ko‘tarilgan. 1-o‘ng tomonga egilamiz, 2-D.X. 3-chap tomonga egilamiz, 4-D.X.ga qaytamiz.	6-8 marta	Tizza bukilmasin, tirsak bukilmasin, balanroq cho‘zilishga e‘tibor berish kerak
7.D.H. oyoqlar kengroq kerilgan, qo‘llar jipslashgan holda oldinga uzatilgan. 1-gavdani chapga buramiz, 2-gavdani o‘nga buramiz, 3-gavdani tekkis ushlab orqaga engashtiramiz, qo‘llar bosh orqasida, 4-D.H.	6-8 marta	Tizza bukilmasin, tirsak bukilmasin, mashqni o‘rta tezlikda bajaring
8.D.H. asosiy turish, qo‘llar bel orqasida, 1-2- o‘ng oyoqni yon tomonga cho‘zamiz, qo‘llarni yuqoriga ko‘taramiz, 3-4- D.H.ga qaytamiz shu holda chap oyoqda bajaramiz	6-8 marta	Boshni pastga egilmasdan, cho‘zilganda tirsak va tizzani bukmasdan bajaramiz
<b>Maxsus mashqlar.</b>	4-5`	
Oldi (most) ko‘prik bo‘yinlarni oldinga va orqaga, o‘nga va chapga xarakatlantirish.	8-10 marta	Gilamga burun tegishiga etibor qaratish.
Orqa (most) ko‘prik bo‘yinlarni oldinga va orqaga, o‘ngga va chapga xarakatlantiramiz.	8-10 marta	Mashqlarni to‘g‘ri bajaralishini nazorat qilish
Ko‘prik xolatida bosh joyida turgan xolatda, qo‘llar qulfdek, bilaklar gilamga tegib turadi, o‘ng va chap tomonlarga chopish.	8-10 marta	Bir xil sur‘atda tomonlarga chopish.

	Ko'prik xolatida (mostda) xatlab sakrashlar oldinga va orqaga.	8-10 marta	Most xolatidan oldiga va orqaga o'tishini nazorat qilish.
	Tik turgan xolatdan ko'prik xolatiga tushib, xatlab sakrashlar.	8-10 marta	Mashqlarni to'g'ri bajarilishini nazorat qilish
	Qorin mushak mashqlari: (press) mashqlari 1-boshni oyoqqa oborish, 2-oyoqni boshga oborish 3-qo'l va oyoqlar bir joyda uchrashuadi.	8-10 marta	Tizzalarni bukmasdan bajarish.
Asosiy qism (50 min.)	Harakatli o'yinlar (Xo'rozlar jangi).	10`	O'yin qoidalariga rioya qilish
	Oyoqlarni ushlab tashlash takomillashtirish	15`	To'g'ri himoyalaniq yiqilishga o'rgatish. To'g'ri ushlashiniga etibor qaratish. Oyoqlarni to'g'ri qo'yilishini nazorat qilish. Usulni bajarish to'g'riligiga qaraymiz. 
	Elka osha irg'itish	15`	Usulni bajarish to'g'riligiga qaraymiz 

	Jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirish mashqlari.	10`	Mashqlarni to'g'ri bajaralishini nazorat qilish
Yakuniy qism (10min.)	Talaba sportchilar olgan yuklamalarni nazorat qilish va sportchilar organizmini tiklovchi mashqlarni berish. (qo'llar belda oyoqlar keng kerilgan turish xolati, o'ng oyoq oldinda chap oyoq orqada qo'llar belda turish xolati, gavdalarni tizzalarga tekkizib oyoq tovonini qo'llar bilan ushlab turish, ko'prik (most) xolatida turish).	4`-5`	Oyoq va qo'llarni bo'shashtirish. Chuqur nafas olish. To'g'ri bajarganlarni aloxida takidlash.
	O'tilgan mavzu bo'yicha yana bir bor tushuntirish ishlarini olib borish, talabalar tomonidan qo'yilgan xato, kamchiliklarini aytib o'tish va xato, kachiliklarini tuzatishni takidlash.	2`-3`	XXXXXXXXXXXXXXXXX  I
	Saflanish. Uy vazifasi.	1`-2`	



1



2

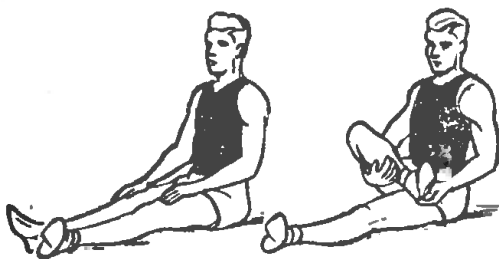


3



4

5



6

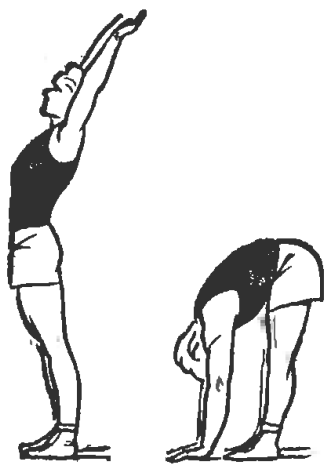


7

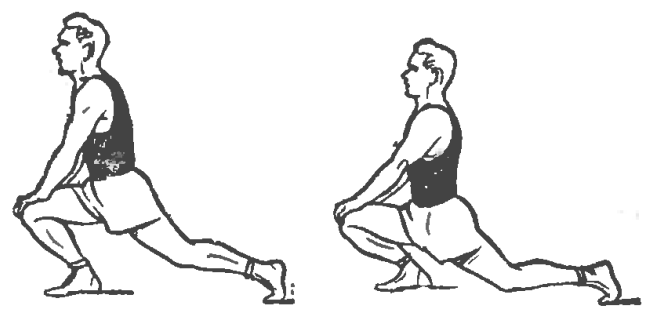
**Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar**



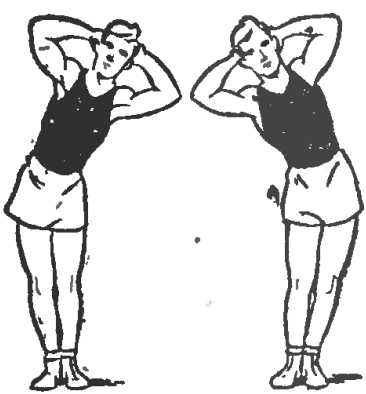
8



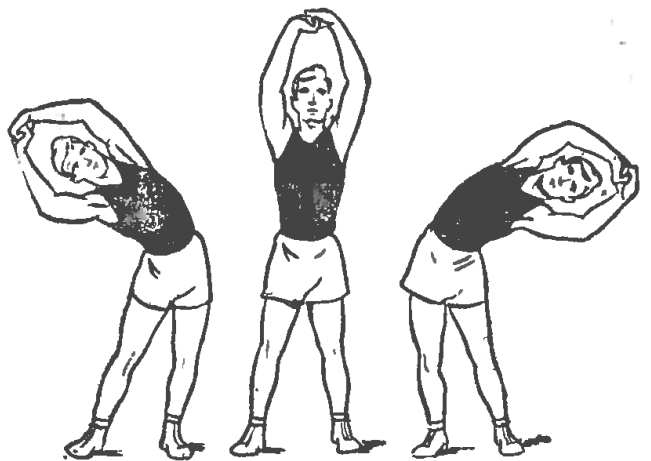
9



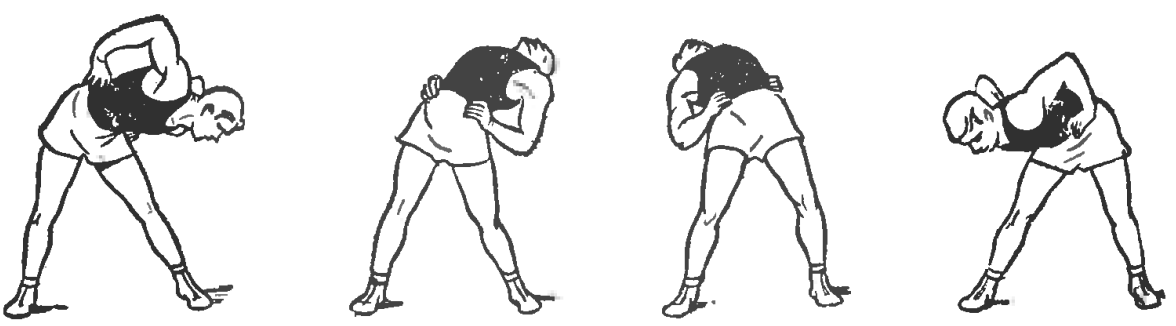
10



11

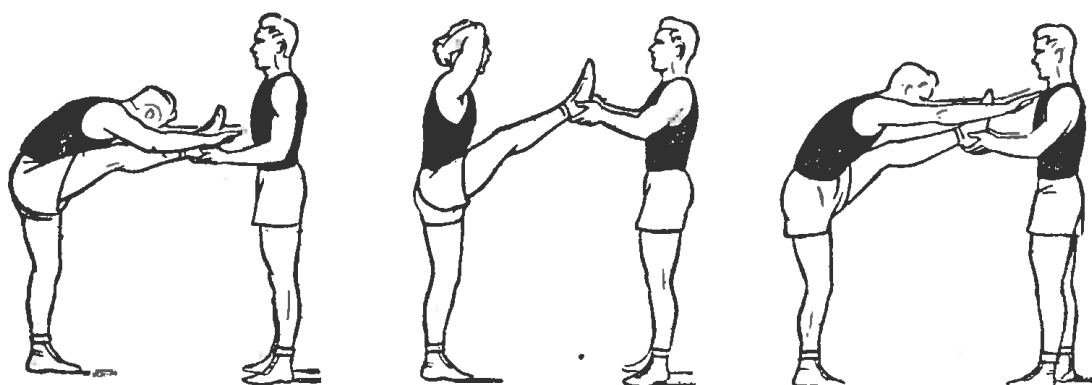
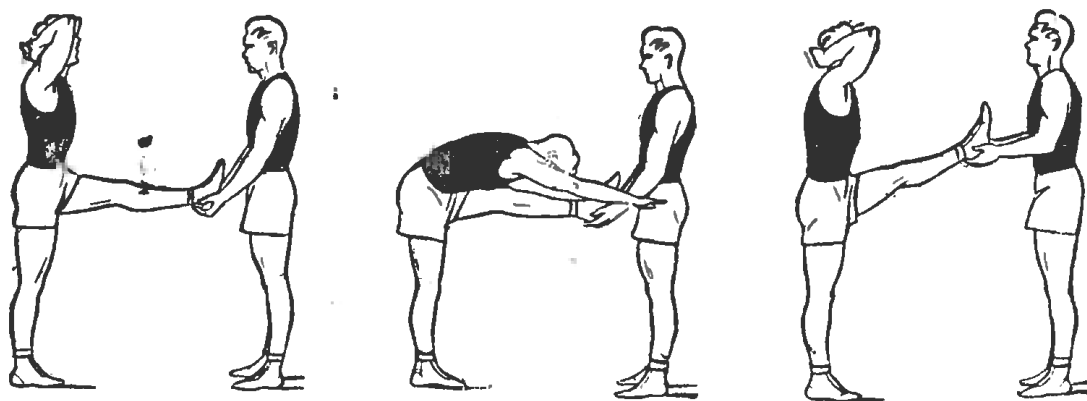


12

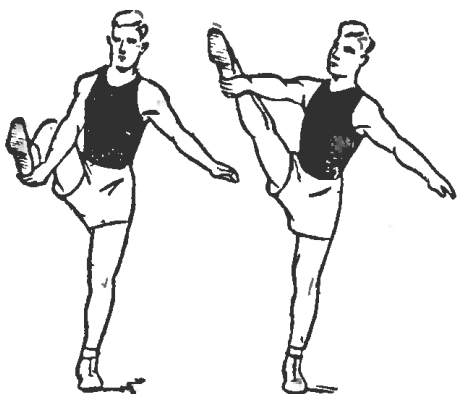


13

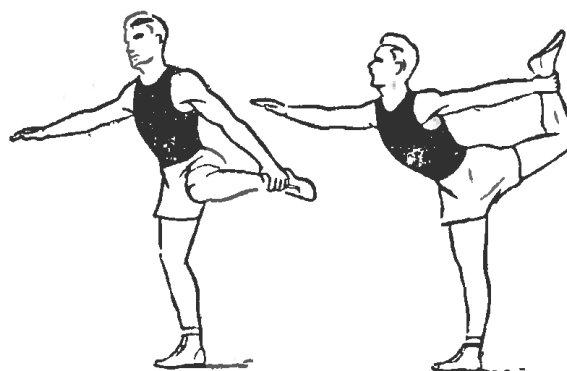
**Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar**



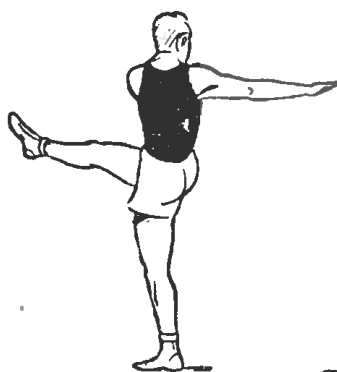
14



15



16

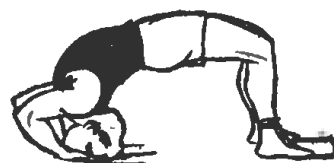


17



**Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar**





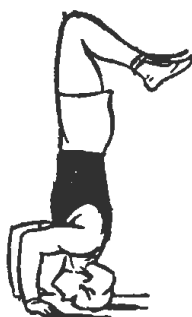
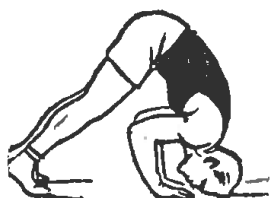
1

2



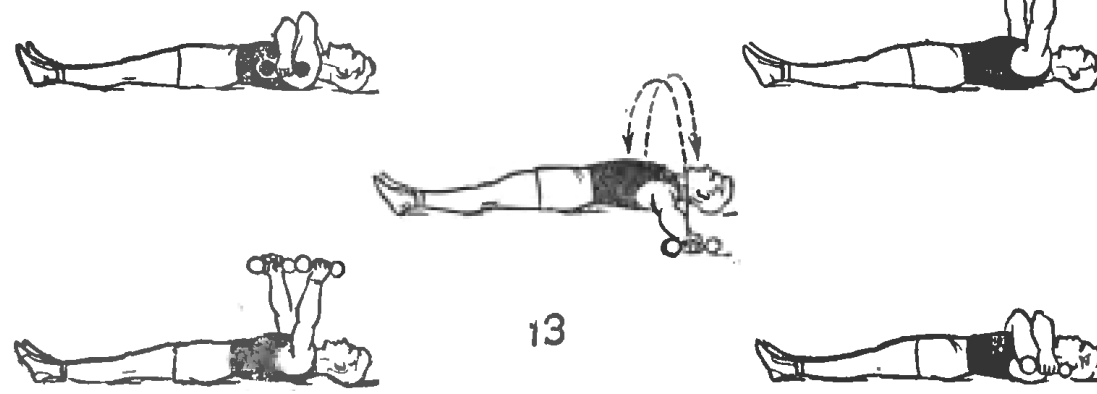
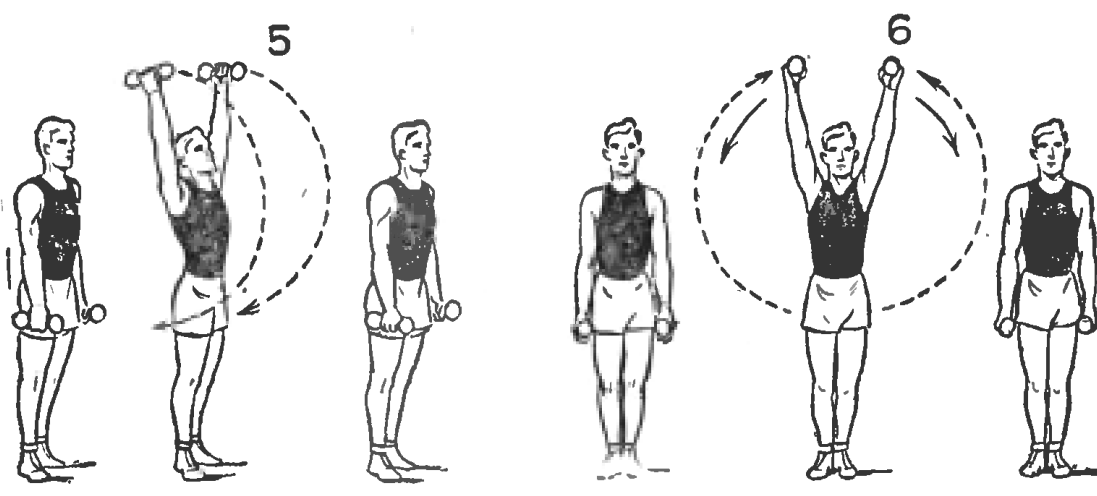
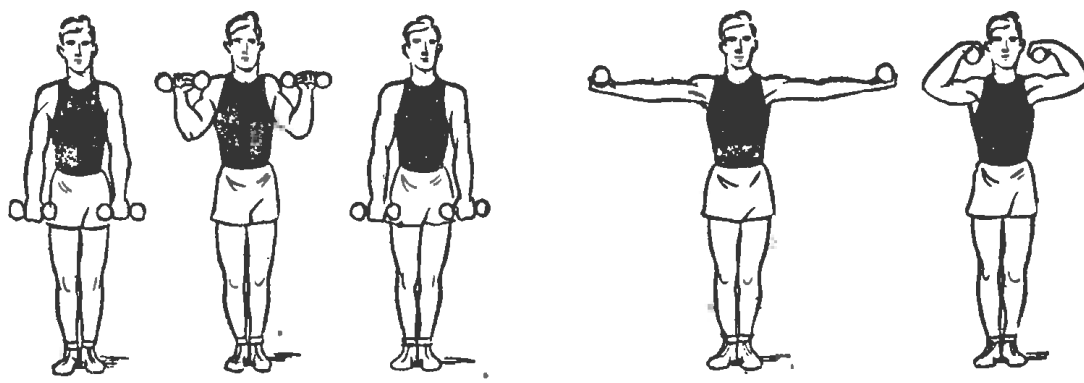
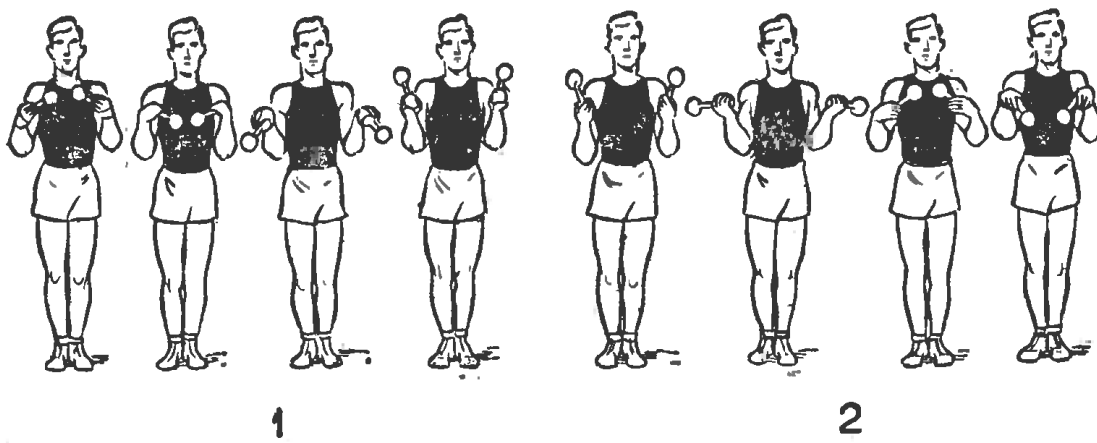
3

4

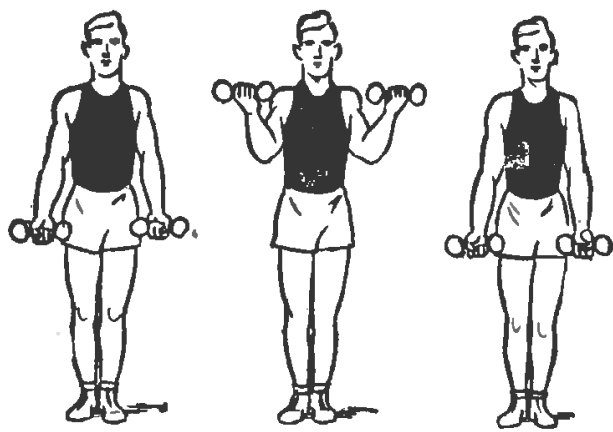


5

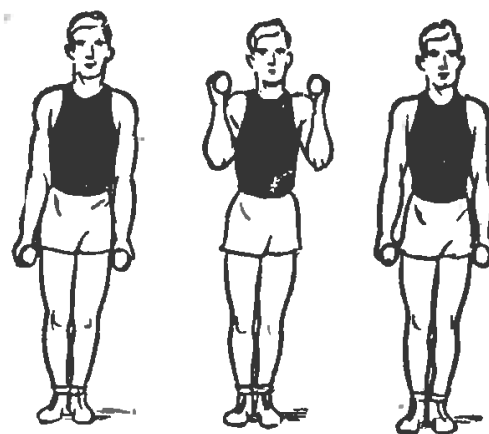
**“Ko’prik(most)” holatida bajaraladigan mashqlar**



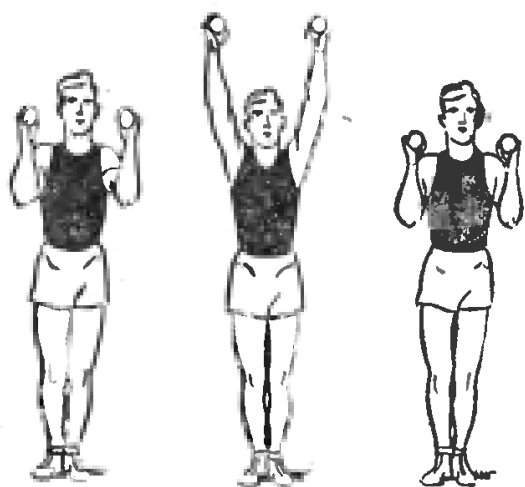
**Kuchni rivojlantirish uchun gantellar bilan bajaraladigan mashqlar**



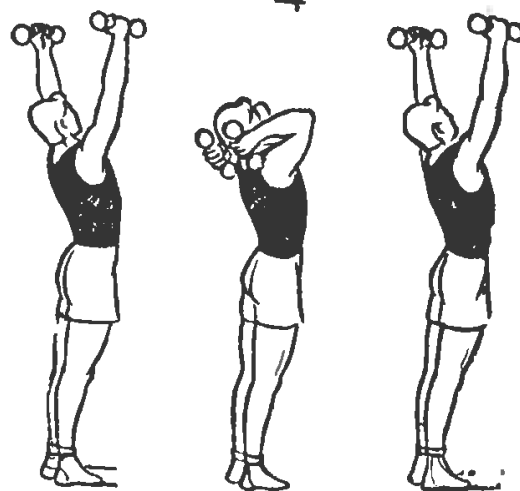
3



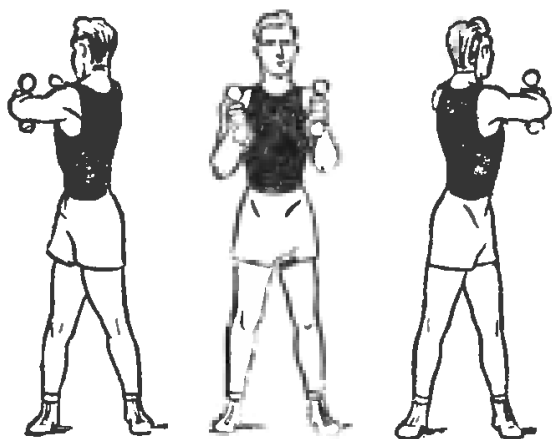
4



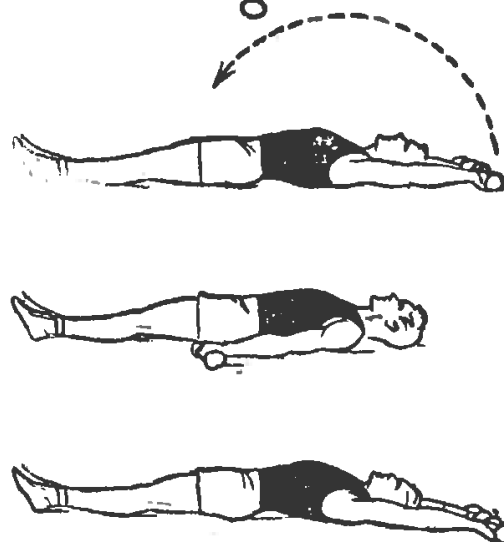
7



8

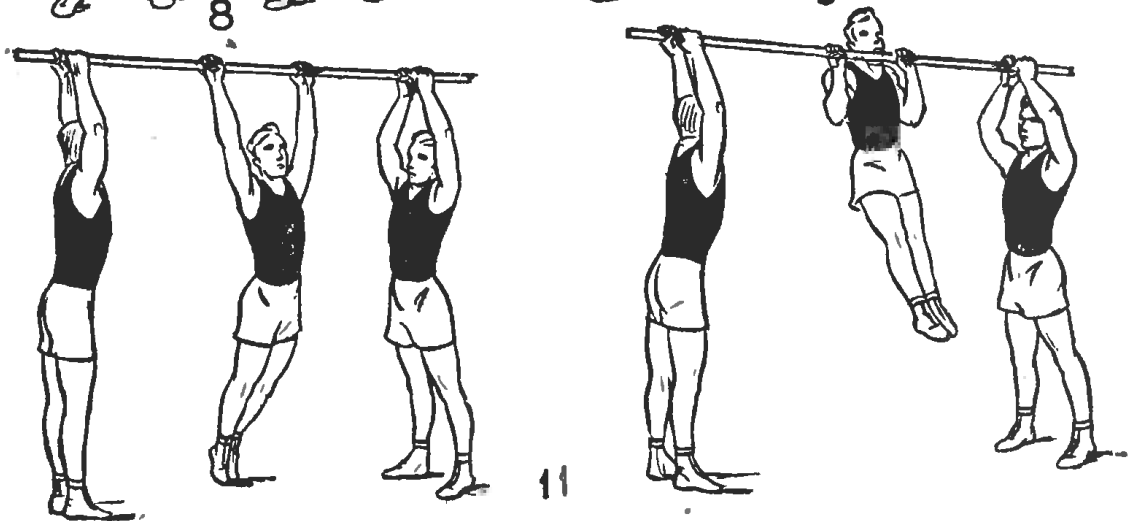
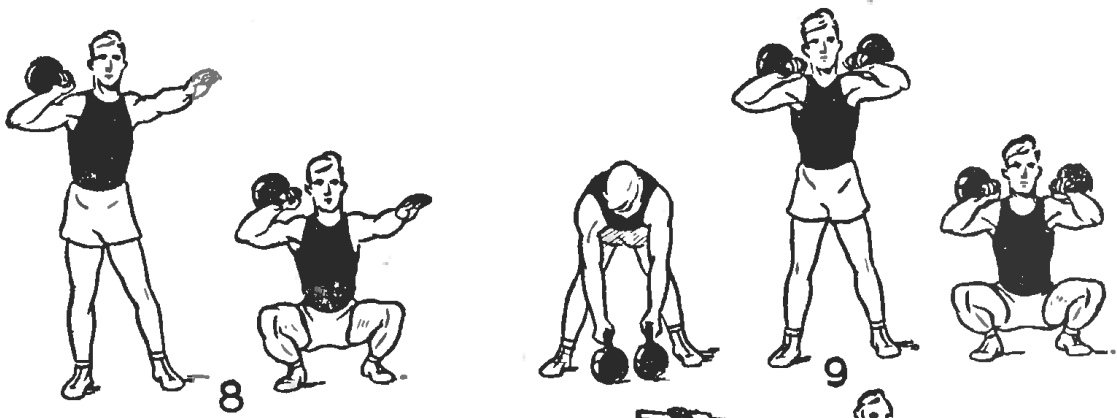
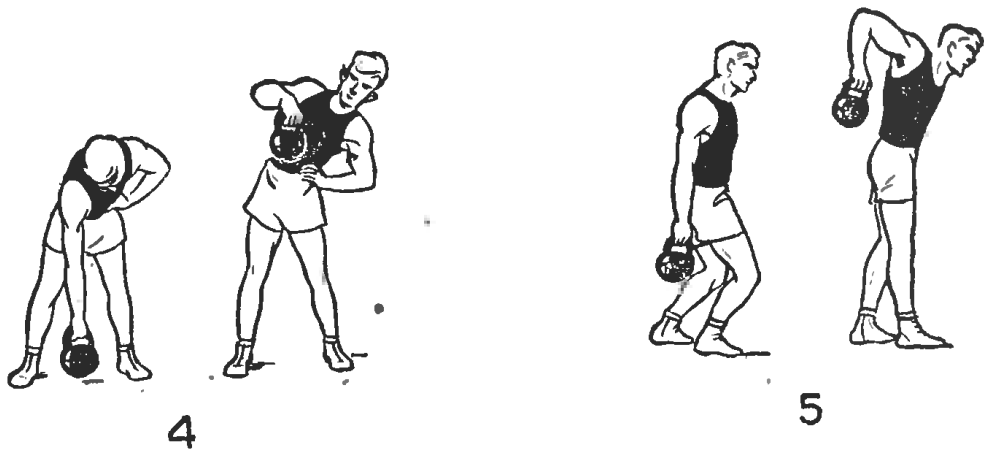
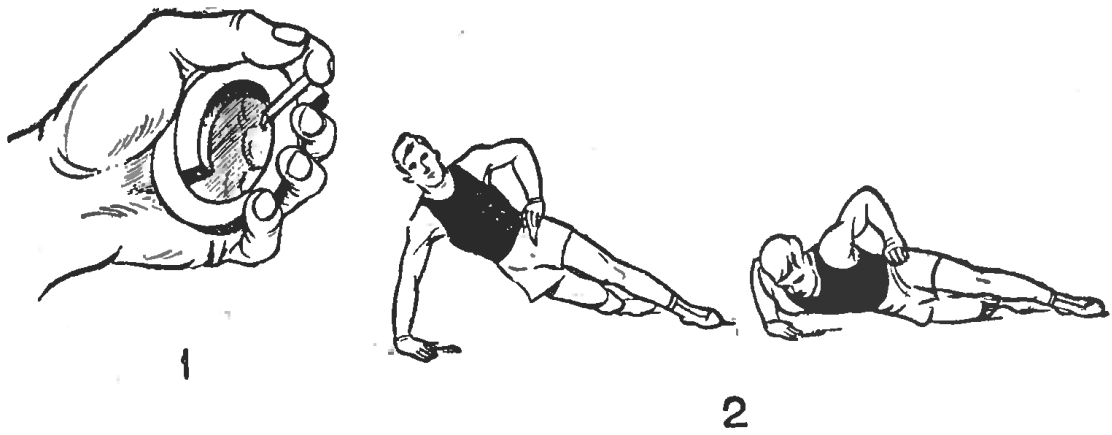


11

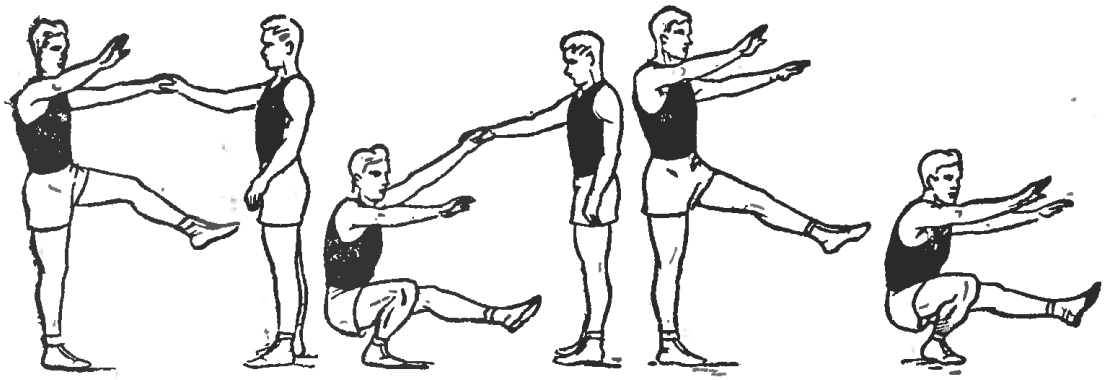


12

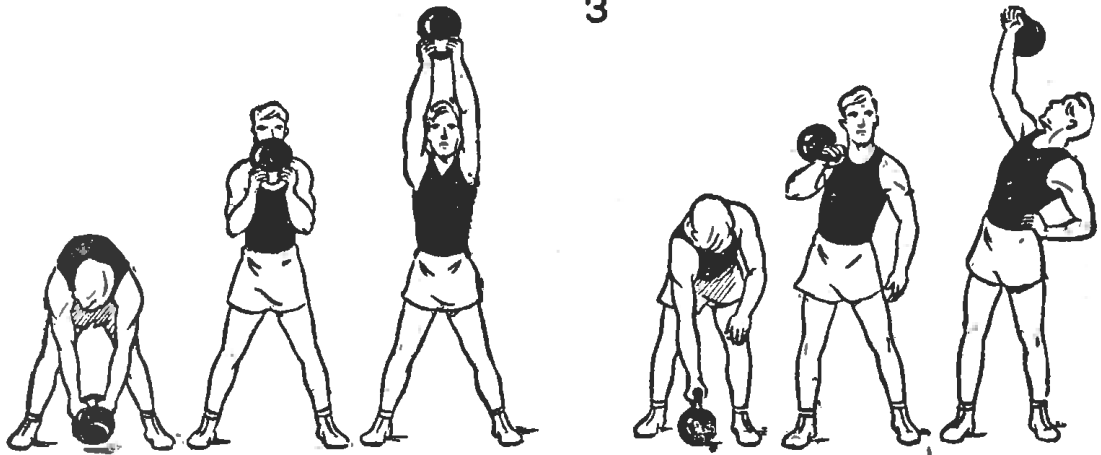
**Kuchni rivojlantirish uchun gantellar bilan bajariladigan mashqlar**



**Kuchni rivojlantirish uchun mashqlar**

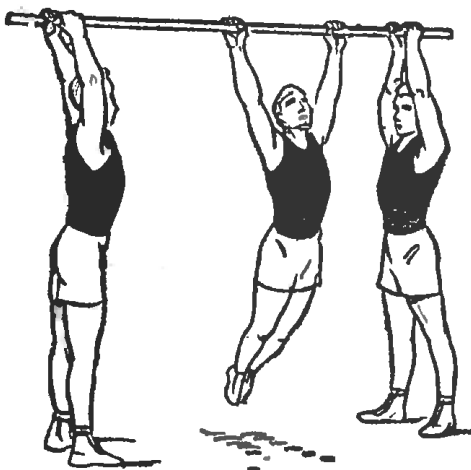


3



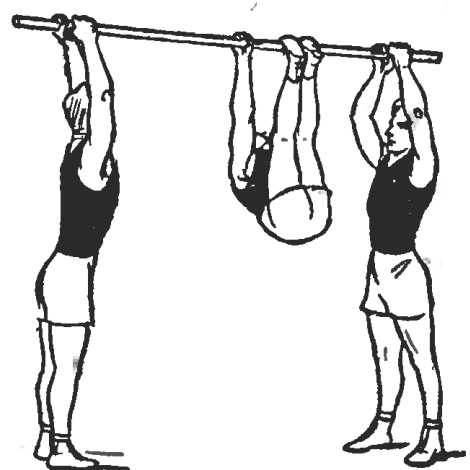
6

7



10

12



**Kuchni rivojlantirish uchun mashqlar**

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Karimov I.A. - “Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch”. Toshkent-2008.
2. Karimov I.A. O‘zbekiston mustaqillikka erishish ostonasida -T.: “O‘zbekiston”, 2011-439 b
3. Karimov I.A. “Barkamol avlod-mamlakatimizning mustahkam tayanchi” 2012 yil 10 fevral kuni Oqsaroyda O‘zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi Homiylik kengashining navbatdagi yig‘ilishidagi ma’ruzasi. Xalq so‘zi.// G. 2012 yil 11. 02
4. Karimov I.A. Ona yurtimiz baxt-u iqboli va buyuk kelajagi yo‘lida xizmat qilish- eng oily saodatdir. Toshkent- “ O‘zbekiston”-2015 y.
5. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi qonuni. Toshkent “Sharq” 1997 yil
6. Kadrlar tayyorlash milliy dasturi. “O‘zbekiston” 1997 yil “Sharq” 1997 yil. Oliy ta’lim miyoriy hujjatlari.
7. Ozbekiston Respublikasi Prezidentining qarori. PQ «Oliy ta’lim muassasalarida rahbariyat va pedagog kadrlarini malakasini oshirish va qayta tayyorlash» T. 13.06.2015.
8. Ozbekiston Respublikasi «Jismoniy tarbiya va sport» qonunida «Ozbekiston Respublikasi qonunidagi o‘zgarishlarning kiritilishi. 4 sentyabr 2015y.
9. Абдиев А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений тренера у студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф. дис. ... д-ра. пед. наук. – Т., 2004. -51с.
10. Авилов В. Сибирский кулак. Новые возможности боевого самбо; ФАИР, 2007. - 352 с.
11. Арсланов Ш.А. “Дзю-до”. Программа и учебное пособие. г. Ташкент, 2007г. Изд. “Лидер пресс”.
12. Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки //Теория и практика физической культуры.-Москва, 1998.- №7. -С.41-54.

13. Ваисов К.М. Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. 2010 год
14. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. Т.: Медицина, 1987.-223 с.
15. Гаппаров З.Г. Спортивная психология.Ташкент-2009
16. Гаткин Е. Я. Все о самбо; АСТ, Астрель, ВКТ, 2008. - 352 с.
17. Гулевич, Д.И.; Звягинцев, Г.Н. Борьба САМБО; М.: Воениздат; Издание 2-е, испр. и доп., 2010. - 176 с.
18. Зезюлин Ф. М. Самбо. Учебно-методическое пособие. — Владимир, 2003. — 180 с.
19. Илов А.Н., Арсланов Ш.А. “Дзю-до”. Программа и учебное пособие. Тошкент ш. 30.2005 йил. “Истиклол нашриёти.”
20. Илов А.Н., Арсланов Ш.А., Багдасаров А.Ю. “Дзюдо назарияси ва услубияти”. Ўқув қўлланма. “Истиклол нашриёти”. Тошкент шаҳар. 2012йил
21. Керимов Н.А. Программированное обучение технико-тактическим действиям в спортивной борьбе: Автореф. дис. ...канд. пед. наук.- М., 1990. -24 с.
22. Ким Ю.С., Югай Л.П. Основы дзюдо. Т.2005.
23. Пулатов Ф.М. Учебник. Борьба самбо. Т. 2005.
24. Пулатов Ф.М. Планирование тренировочного процесса в годичном цикле подготовки женщин-самбисток высокой квалификации /Методические рекомендации. -Т, 1999, 22 с.
25. Пулатов Ф.М., Керимов Н.А., Рузиев А.А. Методика классификации нагрузок в женском самбо для применения автоматизированных систем /Методические рекомендации. -Т, УзГосИФК, 1999, 24с. 57.
26. Пулатов Ф.М. Особенности развития координационных способностей в спортивной борьбе/ В сб научных трудов "Соглом авлод йилига ва 2000 йил Сиднейда булиб утадиган Олимпия уйинларига

тайёргарлик масалаларига багишланган V Республика илмий-амалий анжумани. -Т, 2000, Б.313-316.

27. Рудман Д. Л. Самозащита без оружия от Виктора Спиридонова до Владимира Путина. — М., 2003. — 208 с.

28. Федоткин, С.Н. Это - самбо. Практический курс самообороны; М.: Эксмо, 2009. - 208 с.

29. Харлампиев, А. Борьба самбо; М.: Физкультура и спорт, 1997. - 308 с.

30. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. Школа легендарного мастера / Е.М. Чумаков. – Изд-во: Фаир-Пресс, 2005. – 238 с.

31. Шабето М. Ф. Боевое самбо; Современное слово, 1998. - 448 с.

32. Шестаков В. Б., Ерегина С. В., Емельяненко Ф. В. Самбо - наука побеждать; Олма Медиа Групп, 2012. - 224 с.

33. Шулика Ю. А. Боевое самбо и прикладные единоборства. — Р-н/Д: Феникс, 2004. — 224 с.

34. Шулика Ю. Уличное самбо. Эффективная самозащита и система реального боя; Феникс, 2006. - 192 с.

35. Abdullaev Sh.A. Yosh yunon-rim kurashchilarni tayyorlashning ilmiy-uslubiy asoslari. T.2012.

36. Abdullaev Sh.A., Xolmatov A.I. Malakali kurashchilarning ilmiy-uslubiy asoslari. T. 2015.

37. Bayturaev E.I. “Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati” Toshkent-2016.

38. Kerimov F.A., Yusupov N., Kurash. T. 2003.

39. Kerimov F.A. Darslik. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. T. 2004.

40. Kerimov F.A. Darslik. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti T., 2009.

41. Mirzaqulov Sh.A. Belbog`li kurash nazariyasi va uslubiyati., T. 2013.

42. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. Iqtisod-moliya. T.2014

43. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. T. 2015.



44. Usmanxodjaev T.S., 500 xarakatli o‘yinlar. Yangi asr avlodi. 2014
45. Usmanxodjaev T.S., Isroilov Sh.X., Pulatov A.A., Pulatov Sh.A. Milliy harakatli o‘yinlar. Iqtisod-moliya. 2015
46. Annabelle Tometich. Judo. ABDO. USA, 2013
47. David Rudman SAMBO (selfdefence without weapons) from Victor Spitidonov to Vladimir Putin. 2003.
48. McIntosh J. S. Wrestling. Mason Crest. USA, 2014
49. Nestor Figueroa. Pedagogia del Judo - Sinchijudokan Institute. 2013
50. Ray Stevens Edward Semple. Fundamentals of Judo. The Crowood Press, 2014
51. William Welker. The Wrestling Drill Book-2nd Edition. Humankinetics. USA, 2013
52. [www.lex.uz](http://www.lex.uz)
53. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
54. [www.search.uz](http://www.search.uz)
55. [www.uzsci.uz](http://www.uzsci.uz)
56. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz)
57. [www.wrestling.uz](http://www.wrestling.uz)
58. [www.allaboutsambo.ru](http://www.allaboutsambo.ru)
59. [www.fight-sambo.ru](http://www.fight-sambo.ru)
60. [www.sambo.ru](http://www.sambo.ru)
61. [www.mirsambo.ru](http://www.mirsambo.ru)
62. [www.clubsambo70.com](http://www.clubsambo70.com)
63. [www.sambo-fias.org](http://www.sambo-fias.org)

## MUNDARIJA

<b>SO'Z BOSHI</b>	3
<b>1 BOB. SAMBO BO'YICHA SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH FANNING ISHCHI O'QUV DASTURI</b>	4
<b>2 BOB. SAMBO KURASHIDA SPORT MASHG'ULOTI MAQSADI, VAZIFALARI, VOSITALARI, USLUBLARI VA ASOSIY TAMOYILLARI</b>	37
2.1. Sport mashg'uloti maqsadi va vazifalari	37
2.2. Sport mashg'uloti vositalari	38
2.3. Sport mashg'uloti uslublari	41
2.4. Sport mashg'uloti tamoyillari	44
<b>3 BOB. SAMBO KURASHIDA O'RGATISH USLUBLARI</b>	52
3.1. O'qitishning maqsadlari va vazifalari	52
3.2. O'qitish tamoyillari	53
3.3. O'qitish uslublari	64
3.4. O'qitish bosqichlari	66
<b>4 BOB. SAMBO KURASHI BO'YICHA TEXNIK USULLARNI TASNIFLASH, TIZIMLASHTIRISH VA ULARNING ATAMALARI</b>	69
4.1. Umumiy qoidalar	69
4.2. Sambo kurashining asosiy tushunchalari va atamalari	73
<b>5 BOB. SAMBO KURASHIDA JISMONIY TAYYORGARLIK</b>	83
5.1. Sambo kurashchining jismoniy tayyorgarligi.	83
5.2. Kuch va uni rivojlantirish uslubiyati	85
5.3. Tezkorlik va uni rivojlantirish uslubiyati	88
5.4. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyati	90
5.5. Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubiyati	94
5.6. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari	96
5.7. O'smir yoshdagi kurashchining jismoniy tayyorgarligi	97

5.8. Jismoniy tayyorgarlik jarayonida trenajyorlardan foydalanish	100
<b>6 BOB. SAMBO KURASHCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI JARAYONIDA JAROXATLANISHNING OLDINI OLISH</b>	102
6.1. Sambo kurashchilarni mashg‘ulot jarayonida jaroxatlanishlarining sabablari	102
6.2. Kuch ishlatish mashqlardan foydalanilgan mashg‘ulotlarda yo‘l qo‘yiladigan xatolar	102
6.3. Tezkorlikni rivojlantirishdagi uslubiy hatoliklar	105
6.4. Chidamlilikni rivojlantirishda yo‘l qo‘yiladigan uslubiy xatoliklar	106
6.5. Egiluvchanlikni rivojlantirishda yo‘l qo‘yiladigan uslubiy xatoliklar	108
6.6. Koordinatsion qobiliyatni rivojlantirishda yo‘l qo‘yiladigan uslubiy xatoliklar	110
<b>7 BOB. SAMBO KURASHIDA TEXNIK TAYYORGARLIK</b>	112
7.1. Kurashchilar trenirovka jarayonida texnik tayyorgarlik	112
7.2. Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari	115
7.3. Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo‘llari	117
<b>8 BOB. SAMBO KURASHIDA TAKTIK TAYYORGARLIK</b>	120
8.1. Taktik tayyorgarlik maqsadi va vazifalari	120
8.2. Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi	124
8.3. Bellashuvni tuzish taktikasi	126
8.4. Musobaqalarda qatnashish taktikasi	137
<b>9 BOB. SAMBO KURASHIDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK</b>	140
9.1. Umumiy psixologik tayyorgarlik	140
9.2. Kurashchining ahloqiy sifatlarini tarbiyalash	140
9.3. Muayyan musobaqaga psixologik tayyorgarlik	143
9.4. Psixologik tayyorgarlik va texnik-taktik mahorat	144
<b>10 BOB. SAMBO KURASHIDA HARAKATLI O‘YINLARNING ROLI VA AHAMIYATI</b>	149
10.1. Mashg‘ulot jarayonida harakatli o‘yinlar	149

10.2. Harakatli o‘yinlar – sportda tanlash vositasi sifatida	150
10.3. Umumiy jismoniy rivojlantirish uchun namunaviy harakatli o‘yinlar	152
<b>11 BOB. XOTIN-QIZLAR BILAN O‘TKAZILADIGAN SAMBO KURASHI MASHG‘ULOTLARI USULIYATINING XUSUSIYATLARI</b>	158
11.1. Ayollar organizmining yosh xususiyatlari tavsifi	158
11.2. Ayollar organizmining o‘ziga xos biologik xususiyatlari tavsifi	159
11.3. Ayollar o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tashkil etish xususiyatlari	162
<b>12 BOB. SAMBO KURASHIDA DOPING-NAZORAT</b>	164
12.1 Umumjahon antidoping kodeksi	164
12.2. Taqiqlangan ro‘yxat	165
12.3. Taqiqlangan ro‘yxat tizimi	165
12.4. Oziq-ovqat qo‘shimchalari	166
12.5. Taqiqlangan substansiyalardan terapevtik foydalanish	167
12.6. Doping-nazorat dasturlari	169
12.7. Musobaqalarga oid testlashtirishlar	169
12.8. Musobaqadan tashqari testlashtirish	170
12.9. Sportchilarning turgan joyi haqida ma’lumot	170
12.10. Nimani yodda tutish zarur	171
12.11. Atamalar va tushunchalar	171
<b>13 BOB. SAMBO KURASHI BO‘YICHA TEXNIK USULLARINING TAVSIFI</b>	177
13.1. Ehtiyotlash va o‘z-o‘zini ehtiyotlash.	177
13.2. Turib kurashish usullari.	186
13.3. Asosiy turish va harakatlanishlar.	187
13.4. Masofa va ushlashlar.	188
13.5. Muvozanatdan chiqarish.	190
13.5.1. Qo‘llar bilan muvozanatdan chiqarish.	196
13.5.2. Oyoqlar bilan muvozanatdan chiqarish.	217

13.5.3.Gavda yordamida muvozanatdan chiqarish.	226
13.6.Tashlashlar	229
13.6.1.Chalishlar	229
13.6.2.Ilib olishlar.	238
13.6.3.Orqadan oshirib tashlashlar.	244
13.6.4.Zarb bilan qayirib yiqitishlar.	253
13.6.5.To'sib tashlashlar	257
13.6.6.Oyoqdan ushlab tashlashlar.	262
13.6.7.Elkalardan oshirib tashlash. (Tegirmon).	265
13.6.8.Ilib tashlash (podxvat).	269
13.6.9.Ko'krakdan oshirib tashlashlar.	274
13.6.10.Tashlashlardan kombinatsiyaga o'tish	279
13.7. Yotib kurashish usullari.	280
13.7. 1.To'ntarishlar.	280
13.7. 2.Tutib turishlar.	284
13.7.3.Og'riqli usullar.	288
<b>14 BOB. SAMBO KURASHI BO'YICHA MUSOBAQA</b>	296
<b>KOIDALARI VA XAKAMLIK QILISH ASOSLARI</b>	
14.1. Musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish	296
14.2. Hakamlar kollegiyasi tarkibi va hakamlarning majburiyatlari	300
14.3. Sambo kurashchilarning yosh toifalari	308
14.4. Bellashuv vaqti	308
14.5. Sambo kurashchilarning vazn toifalari	310
<b>ILOVALAR</b>	311
<b>FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI</b>	324
<b>MUNDARIJA</b>	328