

РАСУЛОВ С.Б.

КУРАШЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ

ТОШКЕНТ – 2010

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ ВАЗИРЛИГИ

Расулов С.Б.

КУРАШЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ

Ўқув қўлланма

Муаллиф:

Расулов Сайфулла Бобошевич - Ўзбекистон Республикасида хизмат қўрсатган спорт устози

Тақрибчи:

Керимов Ф.А. - педагогика фанлари доктори, профессор, Усмонхўжаев Т.С. - педагогика фанлари доктори, профессор.

Ўқув қўлланма жисмоний тарбия институтлари, педагогика университети жисмоний тарбия факультетлари талабалари, магистрлар ва малака ошириш факультетлари учун мўлжалланган.

Матбуат дарслик Ўзбекистон Республикаси Маданият ва Спорт ишлари вазирлиги қошидаги илмий-услубий кенгаши ТМОНИДан нашрга рухсат эълан.

81ИЧ 978-9943-318-43-4

ОШерПрекз -2010

КИРИШ

Ўзбекистон Республикаси терма жамоаси ва унинг заҳираси учун спортчи-аъзоларини тайёрлашда инновация жараёнларини ривожлантириш стратегияси ва замонавий тайёрлов тизимини оптималлаштириш давримизнинг муҳим муаммоларидан ҳисобланади. Қўшимча таълим муассасаси бўлган спорт мактаби соғлом турмуш тарзини шакллантириш, профессионал касбни мустақил танлаш, жисмоний, интеллектуал ва маънавий қобилиятларни ривожлантиришга, юксак даражадаги спорт ютуқларига эришишга ёрдам беради.

Қўп йиллик тайёрлов жараёни ёш спортчидан халқаро тоифадаги спорт устасигача бўлган узок муддатли вақтни қамраб олади. Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари (БЎСМ) ва ихтисослашган болалар ва ўсмирлар олимпия заҳиралари мактаб-лари (ИБЎОЗМ) шароитларида спортчиларни қўп йиллик тайёрлаш мақсадларини самарали амалга оширишда илғор услублар ва ўқитиш методикалари, машғулотлар ва ўқув-машқлари ҳамда тарбиявий жараёнларни ташкиллаш муҳим аҳамият касб этади.

Янги дастурни тайёрлаш спортнинг юқори натижаларга эришишга бўлган эҳтиёжи ва ўсиб келаётган ёш авлоднинг саломатлиги учун бўлган ғамхўрлиги билан боғлиқ. Муаллифлар ушбу дастурни тайёрлашда спорт ва спорт фанини ривожлантиришнинг замонавий анъаналарини эътиборга олдилар. Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари (БЎСМ) ва ихтисослашган болалар ва ўсмирлар олимпия заҳиралари мактаблари (ИБЎОЗМ) учун дастур меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатлар ва спорт тайёргарлигининг асосий принциплари асосида тузилган.

Дастурда спорт мураббийининг асосий касб-педагогик аспектлари, спортчиларни спорт мактабларида тайёрлашнинг ташкилий - методик ўзига хосликлари акс эттирилган бўлиб, спортчиларни қўп йиллик тайёрлашнинг структура ва моҳияти кенг қўламда, сенситив даврда жисмоний сифатларни эътиборга олган ҳолда кўриб чиқилди, спорт танлови, ўқув-машғулоти йиғинларини ташкиллаш ва ўтказиш масалалари кўриб чиқилди, шунингдек дастурда спортчиларни тайёрлаш жараёнида жароҳатланиш-лариинг олдини олиш бўйича материаллар тақдим этилган ва ўқув-

машғулотларда қўлланилувчи ҳаракатчан ўйинлардан фойдаланиш тамойиллари батафсил баён қилинган.

Спортчи ва тренерларнинг овқатланиши бўйича методик тавсиялар. шунингдек. аёллар билан ўтказиладиган машғулотлар методикаси, спортчиларнинг рухий тайёргарлигига алоҳида эътибор қаратилган, ўз-ўзини назорат қилиш бўйича саволлар ва спорт тайёргарлиги кундалигидан фойдаланиш тартиб-қоидалари келтирилган. БЎСМ ва ИБЎОЗМ дастурида илк бор спортда допингдан фойдаланиш масхпари кўриб чиқилган ва Интернет сяхифалари бўйича йўл кўрсаткич берилган.

Ушбу болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари. ихтисослаш-ган болалар на ўсмирлар олимпия заҳиралари спорт мактаблари учун ўқув қўлламани яратишда илмий тадқиқотлар натижалари, СПОрт амалиётидаги илғор тажрибаларидан фойдаланилди, шунингдек, юртимиз ва чет эл мутахассисларининг илгари нашрдан чиққан дастурлари таҳлилга тортилди.

Тадқиқотда болалар на ўсмирлар спорт мактаблар, ихтисослашган болалар ва ўсмирлар олимпия заҳиралари спорт мактаблари "Оркин кураш". М., 2003. намунавий дастури материалларидан фойдаланилди.

Дастур БЎСМ. ИБЎОЗМ, ОСММ (Олий спорт маҳорати мактаби), спорт мактаблари тренерлари, жисмоний тарбия олий ўқув юртлари ва жисмоний тврбия факультетлари ўқитувчилари учун мўлжалланган, шуниш дск. бу дастур ўз мо.хиятига кўратурли квалификациядаги спортчиларга \ам фойда келтиради.

I. Мураббийнинг касб-педагогик фаолияти

Тренернинг касб-педагогик фаолияти кўпқиррали бўлиб, бир қатор йуналишларни қамраб олган, улар орасида қуйидагиларни таъкидлаш зарур: ўқув-тарбиявий ишлар спортчиларнинг машғулоти ва мусобақалардаги фаолиятни бошқариш, улар орасидан иқтидорлиларини танлаб олиш, илмий-услубий фаолият билан шугулланиш. мусобақаларни ташкиллаш ва ўтказиш, машғулоти ва мусобақаларни моддий-техник таъминлаш, шахсий малакавий маҳоратини ошириб бориш.

Тренернинг энг муҳим функцияларидан бири бу-ўқув-тарбиявий фаолиятдир. У

танланган спорт тури билан

шуғулланувчиларни техник-тактик хатти-харакатларга ургата билишни, жисмоний ва маънавий-аълокий ривожлантиришни, ҳар томонлама баркамол инсонни шакллантиришни назарда тутди. Ўқитиш функцияси техник ҳаракатларни аъло даражада, намунавий кўрсата билишни, машқни тўғри тушуниришни, машқни бажариш техникасида йўл кўйилган хатони ва унинг сабабини аниқлаб тузатишни, кузатиш учун жойни тўғри танлашни, ўқувчи бажараётган машқни биргаликда таҳлил қилишни, техник усул ва якунловчи ҳаракат учун тайёрлантирувчи ҳаракатларни танлай билишни назарда тутди.

Спортчиларда жисмоний ва аълокий сифатларни, иродани тарбиялашда мураббий машғулот методик усулларни дифференциаллаштиришни билиши, машқ юкламаларини нормалаштиришни, шуғулланувчиларларнинг индивидуал хусусиятлари, уларнинг функционал тайёргарлиги, жисмоний ва рухий ривожланишидан келиб чиқиб керакли восита ва услублар танлай билиши керак.

Спортчиларнинг тайёргарлигини тўлақонли бошқариш учун грсиер спортчилар яшаётган, шуғулланаётган ва мусобака-лашаётган муҳит ҳақида маълумот тўплашни ва уларни таҳлил қилишни билиши; спортчиларнинг тайёрланиш стратегияси ҳақида қарор қабул қилиш, уларнинг тайёрланиши режаси ва дастурини тузишни, бунинг учун тайёрланган дастур ва режаларни назорат қилишни; зарур бўлганда машғулот жараёнига ўзгартиришлар киритишни билиши керак.

Курашчиларни тайёрлаш дастур ва режаларини мувафаккиятли амалга ошириш тренернинг машғулот жараёнини тренеровкада, иш куни, микро, мезо ва микроцикл (давр)да рационал амалга ошириш, шунингдек, педагогик, тиббий-биологик ва психологик восита ва услубларни қамраб олган турли қайта тикланиш тадбирларини тўғри қўллаш маҳоратига боғлиқ.

Мусобака фаолиятини бошқариш бўлажак мусобакалар режасини ишлаб чиқиш ва уни амалга оширилишини назорат олишни қамраб олади.

Бўлажак мусобака режасини ишлаб чиқишда тренер шогирдининг рақиби устидан ғалаба қозониши учун энг самарали тактик ҳаракатларни белгилаш мақсадида рақиб тўғрисида маълумотга эга бўлиши керак. Мусобака фаолиятини назорат қилиш ва кейинчапик уни таҳлил қилиш у ёки бу спортчи

тайёргарлигидаги кучли ва кучсиз томонларини аниқлашга ёрдам беради.

Курашчиларнинг мусобака фаолиятини бошқариш малакаси беллашувлар давомида турли техник-тактик вазиятларни кузатиш ва таҳлил қилиш, шунингдек аниқ кўрсатмалар тарзида керакли қарорларни қабул қилиш малакасида хосил бўлади.

Спортчиларни тайёрлаш бўйича кўп қиррали фаолиятда саралаш вазифаси муҳим аҳамият касб этади. У мураббийнинг билим ва педагогик тажрибаси асосида иккидорли спортчиларни аниқлаш учун турли саралаш мезонларидан фойдаланиш малакаси билан белгиланади.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги юқори малакали мутахассис ўз касбий маҳоратини мунтазам ошириб бориши лозим. [Эунинг учун у илмий-услубий фаолият олиб бориш малакасини ўзлаштириши, тадқиқот вазифаларини олдида кўя билиши, керакли тадқиқот услублари ва тадқиқот усулларини танлай олиши, олинган маълумотларни таҳлил қила олиши керак.

Амалий фаолиятда тренер турли мусобакаларни ташкиллаш ва ўтказишни билиши керак. Бунинг учун у спорт тури қоидаларини билиши, ҳакамлик вазифаларини бажара олиши ва мусобакаларни ўтказиш учун зарур бўлган барча ҳужжатларни тайсрлай олиши керак.

Машғулотлар жараёнимн юқори даражада ташкиллаш учун тренернинг спорт залими моддий-техник жиҳозлаш, спорт заллари ва тикланиш марказини асбоб-анжомлар билан жиҳозлаш малакаси ката аҳамиятга эга.

Тренернинг кўп қиррали касб фаолияти жараёнида кўрсатиб ўтилган вазифаларнинг самарали амалга оширилиши унинг ўз касбига бўлган муҳаббати ва садоқаи. ўз мутахассислигини мукамал даражада билиши. педагогик қобилият ҳамда юксак шахсий сифатлари даражаси билан аниқланади.

2. Спортчиларни спорт мактабларида тайёрлашнинг ташкилий-услубий хусусиятлари 2.1.

Спорт мактаблари олдида турган вазифалар

Спортчиларни тайёрлаш махсус спорт мактабларида олиб борилиб, улар болалар-ўсмирлар спорт мактаблари (БУСМ), ихтисослашган болалар-ўсмирлар олимпия заҳиралари мактаблар (ИБЎОЗМ), олий спорт маҳорати мактаблари (ОСММ), шунингдек спортга ихтисослашган мактаб-интернатларга бўлинади.

Спорт мактабларидаги ишлар муайян бир аниқ вазифаларни бажаришга йўналтирилган. БУСМ

спортчиларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш ва ҳар томонлама жисмоний ривожлантиришни таъминлаган ҳолда ҳар томонлама ривожланган юқори мамакали ўсмир спортчиларни тайёрлашни амалга оширади; шуғулланув-чилар орасдан жамоатчи йўриқчилар ва ҳакамларни тайёрлайди; услубий марказ ҳисобланади ҳамда умумтаълим мактабларига синфдан ташқари оммавий спорт ишларини ташкиллашда ёрдам кўрсатади.

Ихтисослашган болалар - ўсмирлар олимпия захиралари мактаблари ОЛДИДЯ юқорида айтилган вазифалардан ташқари яна битта МЗИфа: республика терма жамоаларини тўлдириб бориш вазифаси гуради. Бу вазифа ИБЎОЗМ учун асосий ҳисобланади ва уларнинг бутун фаолиятини белгилаб беради.

ОСММ вазифалари қуйидагилардан иборат:

- халқаро тоифадаги спорт усталари, спорт усталари, республика терма жамоаларига номзодларни тайёрлаш;

- спорт машғулотларининг илғор услубларини ишлаб чиқиш, такомиллаштириш ва тренер-ўқитувчилар таркибининг иш амалиётига тадбиқ қилиш;

- БЎСМ, ИБЎОЗМ, СИМИ ва бошқа спорт ташкилотларининг ўқув-машғулот фаолиятида изчилликни амалга ошириш;

- шаҳар, вилоят ва республикада ўқув-машғулот ишига услубий раҳбарлик қилиш. Спортчиларнинг спорт мактабларида мунтазам шуғулланиши уларнинг катта закт резервини талаб қилади. Ушбу муаммони ҳал қилиш мақсадида ихтисослашган мактаб-интернатлар ташкил этилади.

СИМИ нинг асосий вазифаси - биргаликда яшаш шароитида республика терма жамоаси учун юқори малакапи спортчиларни тайёрлашдан иборат.

2. Гуруҳларни тўлдирish ва машғулот жараёнини ташкиллаштириш

Спорт мактабларида қуйидаги ўқув гуруҳлари ажратилади: бошланғич тайёрлов гуруҳлари (3 йиллик таълим); ўқув-трениров-ка гуруҳлари (4 йиллик таълим). такомиллашуви гуруҳлари (3 йил-лик таълим) ва олий спорт маҳорати гуруҳлари (3 ва ундан ортиқ йиллик таълим).

БЎСМ бўлинмалари бошланғич тайёрлов гуруҳлари ва ўқув-машғулот гуруҳларидан шаклланади. Ўқув-машғулот гуруҳлари юқори спорт кўрсаткичларига эришилганда ва келгусида спортда ўсиш учун зарур имкониятлар мавжуд бўлган тақдирда БЎСМда спорт такомиллашуви гуруҳлари ташкил қилиниши мумкин. Бундай гуруҳларнинг очилиши, БЎСМ юқоридаги қайси бир ташкилотга қарашли бўлса, шу ташкилотнинг қарори билан амалга оширилади.

Ихтисослашган болалар-ўсмирлар олимпия захиралари мактабларида бошланғич тайёргарлик, ўқув-машғулот ва спорт такомиллашуви гуруҳлари ташкил этилади. Бу гуруҳлардан ташқари ИБЎОЗМ да олий спорт маҳорати гуруҳлари ташкил қилиниши мумкин.

Фақат олий спорт маҳорати мактабларида спорт такомиллашуви гуруҳлари ва олий спорт маҳорати гуруҳлари ташкил этилади ҳамда фақат айрим ҳоллардагина ОСММ да ўқув-машғулот гуруҳлари ташкил қилиниши мумкин.

Спортга ихтисослашган мактаб-интернатнинг спорт кураши бўлинмаси умумтаълим мактабининг қаида 6-синфини муваффақиятли тугатган, БЎСМда маълум бир тайёргарликдан ўтган ёки мусобақаларда ўзини яхши кўрсатган, спорт билан шуғулланишга ўта қобилиятли болалар ҳамда ўсмирларни танлов асосида танлаб олиш йўли орқати тўлдиради. СИМИда ўқув-машғулот гуруҳлари ва спорттакомиллашуви гуруҳлари ташкил қилинади.

Ҳамма турдаги спорт мактаблари учун тузилган ягона дастур ташкилий тузилмаси ўсмир спортчилар кўп йиллик тайёрларлик тизимининг илмий-услубий тизими билан бошланғич тайёргарлик гуруҳларидан, то олий спорт маҳорати гуруҳларигача бирлаштиришга имкон беради. Турли миқёсдаги спорт мактабларида захира тайёрлашда қўлидаги асосий услубий қондатар ҳисобга олинади:

КБолалар, ўсмирлар, ўспиринлар ва катта ёшдаги спорт-чиларни тайёрлаш вазифалари воситалари ҳамда услубларнинг қатъий изчиллиги.

2.Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик воситалари ҳажмининг бир текис олиб бориши. Улар ўртасидаги нисбат мунтазам ўзгариб туради: йилдан йилга махсус жисмоний тайёргарлик ҳажми (машғулот юкламасининг умумий ҳажмига нисбатан) ортиб боради ва тасвишли равишда умумий жисмоний тайёргарликнинг улуши камайд.

3. Машғулот юкламалари ҳажми ва шиддатининг изчил-ЛИГИНИ, кўп йиллик машғулотлар

давомида уларнинг тўхтовсиз Ортиб бориши.

Курашнинг техник-тактик ҳаракатларига ўргатишии спорт мактаблари дастуридаги казарий масалаларни чуқур ўрганиш билан бирга олиб бориш.

4.Ўсмир спортчилар билан кўп йиллик иш жараёнида тренировка ва мусобака юкламаларини қўллаш изчиллиги тамойи-лига кағзий амал килиш.

Спорт мактаблари ўқувчиларини ўқитиш ва тарбиялаш натижаларини комплекс бақолашни ҳисобга олган ҳолда спорт-чнларминг кўп йиллик тайёрларлиги тўғри ташкил қилинсагина, ушбу коидаларни муваффақиятли амалга ошириш имкони тугилади.

БУСМ (ИБУОЗМ)да ўқув-машғулот машғулотларининг асосий шакллари куйидагилардан иборат:

- жадвал бўйича гуруҳлардаги назарий ва амалий машғу-лотлар;
- алоҳида режа бўйича машғулотлар, уй вазифаларини бажариш;
- ўқув видеофильмлари ва кинофильмлари, кинограммалар \амда спорт мусобакаларини томоша

килиш:

- спорт мактаби қайси ташкилотга қарашли бўлса, шу ташкилот томонидан тасдиқланган спорт тадбирларининг календар режасига мувофиқ спорт мусобакалари ҳа^4да матч учрашувларида иштирок этиш.

Бутун йил давомида машғулотларни ўтказиш ва ёзги ҳамда қишки таътил даврларида ўқувчиларнинг фаол дам олишларини гаъминлаш мақсадида спорт мактабида соғломлаштириш-спорт оромгоҳлари ташкил қилинади.

3.Спортчиларни кўп йиллик тайёрлашнинг мазмун ва структураси 3.1.Ёш мезонлари ва жисмоний қобилиятлар

Юқори малакали спортчиларни тайёрлаш юқори даражада кўп йиллик тайёргарлик тизими самарадорлигига боғлиқ. Унга сгюрт мактабларида ўқув дастурлари асосида амалга ошириладиган болалар, ўсмирлар, ўспиринлар ҳамда катта ёшдаги спортчиларни ўқитиш, тарбиялаш ва машғулот қилдиришнинг оқилона ташкил этилган жараёни сифатида таъриф бериш мумкин.

Спортчининг кўп йиллик тайёргарлиги инсоннинг ривожланиши, яъни ёш хусусиятлари, унинг тайёргарлик даражаси, танланган спорт турининг ўзига хос хусусиятлари, жисмоний сифатларининг ривожланиш хусусиятлари, қаракат малакалари ва кўникмаларининг шаклланишини қисобга олгандагина муваф-фақиятли амалга оширилиши мумкин. Ёш спортчилар тайёргарлигининг турли жихатлари ривожланиши бир текис содир бўлмайди. Баъзи ёшда бир хил сфатлар ривожланса, бошқасида ўзгалари. Ўсмирлик ёшида барча жисмоний сифатларнинг ўсишига тўлақонли қулай ИМКОНИЯТ мавжуд. Бунда оқилона ва тизимли педагогик гаъсир ўтказиш гаъминланиши муҳим. Ёш сгюртчиларнинг жисмоий сифатларини ривожлантирувчи педа! огик таъсир ёш ривожланишининг у ёки бу поғонасида яққол кўзга ташланадиган жисмоний сифатларнинг намоён бўлишига ёрдам беради. Ёш спортчиларнинг чаракат қобилиятлари ва жисмоний сифатларини рнвожлантириш учун сенситив даврларда танлов-йўиалтирилган юкламалардан фойдапаниш керак. 3.1 жадвалда мактаб ёшидаги болаларда ривожланишнинг таъсирчан фазалари топографияси келтирилган.

3.1-
жадва
л

Мактаб ёшидаги болаларда ҳзракат функнясн рнвожланншнннг сезиш фазалари
(А.А.Гужаловскин бўйнча)

Жисмоий сифатлар	Ёш 7-8	Д 8-9	А 9-10	В 11-11	р 11-12	Л 12-13	А 13-14	р 14-15	И 15-16	(ёш) 16-17
Куч			+			+		+	+	
Тезкорлик			+	...	+	+ 1	+	+	+	+
Тезкор-куч сифатлари	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Статик чиламлилик	+	+		+	+	+	+	+	+	+
Динамик чиламлилик	+		+	+		+	+	+	+	+

Умумий чидамлик	+	+	+		+	+	+	+	+	+
Эгилувчанлик	+	+	+	+	+			+	+	
Мувозаиатлар	++	+	+	+	+	+	+	+	++	++

Шартли белгилар:

- субкригик ва критик белгилар
- паст сезиш фазаси
- ўртача сезиш фазаси
- юкори сезиш фазаси

Юкори қаторда болаларнинг ҳаракатланувчи функциясининг таъсирчан фазалари, пастда - кизларники берилган. Ушбу маълумотларни эътиборга олиш тренерга у ёки бу жисмоний сифатларни сусайишини камайтиришга имкон яратади.

3.2. Кўп йиллик тайёргарликнинг боскичлари

Кўп йиллик машғулот жараёнида маълум бир қонуниятларга бўйсунадиган яхлит жараён, шахсий ривожланиш йўлига эга, ўзига хос хусусиятлари мавжид бўлган яхлит тизим сифатида кўриб чиқиш мақсадга мувофиқдир. Спортчиларнинг кўп йиллик тайёргарлик жараёнининг устивор йўналишига қараб, шартли равишда тўрт боскичга бўлинган: бошланғич тайёргарлик боскичи, чуқурлаштирилган спорт ихтисослашуви боскичи, спорт такомил-лашуви боскичи, олий спорт маҳорати боскичи.

Машғулот боскичлари давомийлиги кураш турларининг ўзига хос хусусиятлари, шунингдек шуғулланувчиларнинг спорт тайёргарлиги даражасига боғлиқ. Боскичлар ўртасида аниқ чегара йўқ. Ҳар бир боскич ўзининг тайёргарлик вазифалари, услублари ва воситаларига эга.

3.2.1. Бошланғич тайёргарлик боскичи

Ушбу боскичнинг асосий вазифалари бўлиб ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик, саломатликни мустаҳкамлаш ва ёш курашчиларни чиниктириш, спорт тури техникаси асослари ва бошқа жисмоний машқларни эгаллаш; ҳар томонлама тайёргарлик асосида функционал тайёргарлик даражасини ошириш; меҳнатсеварлик ва интизомни тарбиялаш; спорт билан шуғулланишга бўлган қизиқишни уйғотиш қисобланади.

Асосий машғулот услублари: ҳаракатли ва спорт ўйинлари, гимнастик машқлар, кросс югириш, махсус машқлар, ўқув-машғулот мусобақалари.

Ушбу боскичда спортчининг ҳаракат техникасини барқарор-лаштиришга уринмасдан, техник усулларнинг асосий гуруҳларини ватехник тайёргарлик усуллари ўргатиш лозим. Бу даврда келгусида комбинацияли усулда беллашувни олиб боришни такомил-лаштириш учун ҳар томонлама техник асосни яратиш лозим.

Одатда болалар кураш усуллари мураббий бевосита кўрсатиб-тушунтириб берганидан кейин яхши ўзлаштирилади.

Шунинг учун тренер кўплаб усулларни эгаллаган бўлиши лозим. Ўзлаштирилган техник ҳаракатни яхши мустаҳкамлаш учун болаларга усулларни кўрсатиб бериш еки унинг бажарилишини тушунтириб бериш мақсадга мувофиқ.

Ушбу давр тезкорлик ва ҳаракат тезлигини тарбиялаш учун жуда қулай. Бунда чакконликни тарбиялашга эътибор қаратилиши ЛОЗИМ, чунки чакконлик мураккаб техник-тактик ҳаракатларни муваффақиятли эгаллаш учун асос яратади. Ўсмир спортчиларнинг гавда ўлчамлари ва оғирлигининг ўсиши кучнинг ўсишидан илгари ривожланади. Кучни тарбиялаш учун зўр бериш ва узоқ вақт кучланишдан холи бўлган машқларни танлаш зарур. Бу давр ЭГЛувчанликни тарбиялаш учун қулай ҳисобланади. чунки 13 ёшга келиб эгилувчанлик ҳамда бўғимлардаги ҳаракатчанлик бнрмунча пасаяди. Эгилувчанликни тарбиялаш учун шерик билан, снарядлар ва снарядсиз бажариладиган умумий ривожлантирувчи КВМДВ махсус машқлар кўлланилади.

Ушбу боскичда машғулот жараёнида ташкил қилишда тикла-ниш тадбирларини ҳам кўзда тутиш лозим. Уларга машғулотдан кейинги сув муолажалари. чиникишлар, сузиш, ҳаммом ва машғулотларни тоза ҳавода ўтказиш киради.

3.2.2. Чуқурлаштирилган спорт ихтисослашув боскичи

Ушбу босқичнинг асосий вазифалари куйидагилардан иборат бўлиб, буларга спортчининг ҳар томонлама жисмоний тайёргарлиги, саломатликни мустаҳкамлаш, умумий чидамлик ва гечкор-куч сифатларини тарбиялаш, беллашувни комбинацияли усулда олиб бориш асосларини эгаллаш, махсус чидамликни ривожлантириш, мусобақа тажрибасига эга бўлиш.

Машғулотнинг асосий услублари бўлиб, такрорий, айланма, ўзгарувчан, ўйин, мусобақа ҳисобланади.

Машғулот воситалари: спорт ўйинлари, кросс югуриш, курашчининг махсус машқлари, акробатик машқлар, кичик оғир-ликлар билан машқлар, ўқув-машғулот мусобақалари.

Кўплаб мутахассислар томонидан чуқурлаштирилган спорт ихтисослашуви босқичида курашчининг ҳар томонлама машғу -лоти катта самара бериши исботланган.

Машғулот жараёнини режалаштиришда техник-тактик гайсгарликка кўп вақт ажратиш керак, чунки спортчи кўплаб

техник ҳаракатларни ўзлаштириши керак. Бу босқичда техник ҳаракатнинг тўғри биодинамик тузилмасига ўргатишга ҳаракат қилиш керак.

Бирок техник тайёргарликда муваффақиятга эришиш кўп ҳолларда спортчи жисмоний сифатлаи ривожланишининг оптимал нисбатларига боғлиқ. Ушбу босқичда машғулот жараёнига ҳара-катли ва спортда муҳим аҳамиятга эга бўлган жисмоний сифатлар-ни тарбиялашга қаратилган спортчининг махсус машқларини кири-тиш ҳисобига тезкорликни тарбиялашни давом эттириш лозим. Мазкур даврда ёш спортчиларнинг тезкор-куч сифатларини ривож-лантиришга катта эътибор берилади. Бу босқичда спортчининг эгилувчанлигини тарбиялашни давом эттириш лозим.

Ҳаракат амплитудасини оширишга ёрдам берадиган чўзилтириш машқлари эгилувчанликни тарбиялашда асосий восита ҳисобланади.

Мутахассисларнинг фикрича, машғулотнинг ушбу босқичида чидамликни тарбиялашга алоҳида эътибор қаратиш лозим. Умумий чидамликни тарбиялаш воситаларига кросс югуриш, спорт ўйинлари, сузиш киради. Спорт машғулотларида чаккон-ликни тарбиялашга, ҳаракат малакалари.кўникмаларини эгаллаш, вазият ўзгарганда ҳаракат фаолиятини самарали қайта қуриш қобилятини такомиллаштиришга катта ўрин ажратилиши зарур. Шунинг учун чакконликни гароННјаиц координацион мураккаб ҳаракатларни эгаалаш ва тўсатдан ўзгарган вазиятларда ҳаракат фаолиятини қайта қуришни такомиллаштиришни назарда тутати.

Тиюланиш тадбирлари ўсмирнинг кундалик фаолиятида трени-ровка машғулотлари ва дам. олишнинг оптимал тартибига эришиш-га қаратилган. Булар массаж, буғли хаммом (хафтасига бир марта), витамин ва оксилларга бой овкатланиш тавсия қилинади.

3.2.3. Спорт такомиллаш} ви босқичи

Ушбу босқичнинг асосий вазифалари куйидагилардан иборат: машғулот юкламалари ҳажми ва шиддатини ошириш, техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш, етакчи жисмоний сифатларнинг максимал даражада ривожланишига эришиш, мусобақа тайёргарлигини такомиллаштириш, машғулотлар ҳамда мусобақа-ларда қийинчиликларни енгиб ўтиш жараёнида аълоқий-ирода сифатларини тарбиялаш.

Машғулотнинг асосий услублари: такрорий, айланма, V н арувчан, ўйин, мусобақа.

Машғулот воситалари: ўқув-машғулот беллашувлари, рПЮртчининг махсус машқлари, мусобақа хусусиятига эга беялашувлар, штанга, резина амортизаторлар билан машқлар, ОФП Нй СФП воситалари, акробатика ва \имнастика машқлари. Бу боеқичга ўсмир спортчилар техник-тактик маҳорат асосларини ■(галлаган ҳолда етиб келадилар, шунинг учун спортчининг асосий фаолияти ҳаракат малакасини такомиллаштиришга қаратилган. Ўзлаштирилган кураш усулларини кетма-кет кўп марта такрорлаш i.ірур. Спортчилар бу усулларни ўқув-машғулот беллашувларида олбатта қўллашларига эътибор бериш ва шунга эришиш лозим. lily сабабли ушбу босқичда махсус вазифалар бўйича ўқув-машғулот беллашувларини режалаштириш мумкин. Спортчиларга беллашув-ми олиб бориш тактикаси вариантлари тўғрисида тўлиқ маълумотлар бериш зарур.

Спорт такомиллашуви босқичида жисмоний сифатларни тарбиялашга катта эътибор бериш лозим. Юкорида айтилганидек, сиорт мусобақа фаолиятида муваффақиятга эришишда тезкор-куч ва махсус чидамликни ривожлантириш муҳим аҳамият касб этади. Спорт такомиллашуви босқичида куйидаги тезкор-куч сифатларни тарбиялаш услубларидан мақсадга мувофиқдир: динамик кучланишлар услуги, такрорлаш услуги.

Ёш спортчиларда тезкор-куч сифатларини тарбиялаш учун тузилмаси жиҳатидан техник-

тактик ҳаракатларга яқин бўлган жисмоний машқлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Тезкорлик ва кучни тарбиялашда машғулотнинг биргаликдаги услубини қўллаган ҳолда танланган спорт тури техникасида такомиллаштириш билан уйғинлаштириш лозим.

Спортчининг умумий ва махсус чидамлилигини тарбиялаш тренировка жараёнининг асосий қисмларидан бири ҳисобланади. Унинг умумий чидамлилигини оширишнинг асосий воситалари бўлиб кросс югуриш, спорт ўйинлари, сузиш ва ҳ.к. ҳисобланади. Умумий чидамликни тарбиялашга қаратилган машқларни бажаришда юкламанинг бешта таркибига эътибор оериш керак:

- машқ шиддати (ҳаракатланиш тезлиги);
- машқ давомийлиги;
- дам олиш узоклиги;
- дам олиш хусусияти, танаффусларни оошқа фаолият турлари билан тўлдириш;
- такрорлашлар сони;

Тикланиш тадбирлари: ўқиш, машғулот машғулотлари ва дам олишнинг оптимал тартибига риоя қилиш; шахсий гигиена қоидаларига риоя қилиш. чиникиш; массаж, ховузда сузиш, буғли ҳаммом, тўлақонли витаминли овқатланиш.

3.2.4. Олий спорт маҳорати босқичи

Ушбу босқичнинг асосий вазифаси мослашшл жараёнлари-нинг шиддатли кечишини келтириб чиқаришга кодир бўлган машғулот воситаларидан максимал фойдаланишдан иборат. Машғулот иши ҳажми ва шиддатининг умумий йиғиндиси ўлчамлари максимумига етади. катта юкламали машғулотлар кенг микёсда ривожлантирилади, мусобака амалёти кескин ошади. Машғулотнинг бу босқичи машғулот жараёнини тузишнинг алоҳида аҳамиятга эга хусусиятлари билан тавсифланади. Муайян спортчмни тайёрлашдаги ка"гта мураббийлик тажрибаси шу спортчига хос бўлган хусусиятларни, унинг тайёргарлигининг бўш ва кучли томонларини ҳар жихатдан ўрганишга, тайёргарликнинг энг самарали усл>блари ҳамда воситаларини, машғулот юкламасини режалаштириш вариантини аниқлашга ёрдам беради. Бу ўз навбатида, машғулот жараёни самарадорлиги ва сифатини ошириш ҳамда шу ҳисобига спорт натижалари даражасини ушлаб туриш имконини беради.

Кўп йиллик тайёргарлик жараёнини самарали бошқариш учун кўп йиллик дастурнинг ишлаб чиқилиши муҳим аҳамиятга эга. 3.2 жадвалда энг янги илмий маълумотлар ҳисобга олинган ҳолда спортчининг кўп йиллик тайёргарлик дастури келтирилган.

Дастурнинг кўп йиллик тайёргарлик босқичларини ҳисобга олган ҳолдатузилган алоҳида таркиби ўқув-машғулот жараёнининг устувор йўналишини тўғри аниқлашга, муайян кўрсаткичларни белгилашга (спортчи тайёргарлиги давомида уларга таянади) имкон беради.

Тайёргарликининг таркибий қисми	Бошланғич тайёргарлик Босқичи	Чуқурлаштирилган спорт ихти-сослашуви босқичи	Спорт такомиллашуви босқичи	Олий спорт маҳорати босқичи
Спортчилар	10-12 ёш янги келганлар. врач томонидан рухсат олганлар	Усмирлар разрядини олган, 12-16 ёш спортчилар, янгиланган спорт турида кейинги гайергарликка лаёқатл илар назорат норматив галабларини бажарганлар	17-19 ёшдаги 1-разрядли, СУ ва СУ га номзодлар, юкори даражада жисмоний, техник-тактик гайёргарликка эга, рухий мустахкам тайёргарликка эга спортчилар	Ута қобилятлилар. 20 ёшдан катта СУ. юкори даражада техник-тактик ва жисмоний тайёргарликка эга, катта жисмоний ва рухий юкламаларни кўтара оладигаилар
Тайёрлов гуруҳдари	Бошланғич тайёрлов гуруҳлари	Уқув-тайсрлов гуруҳлари	(порт такомиллашуви гуруҳлари	Олий спорт маҳорати гуруҳлари

Тренерлар	Дастлабки саралаш , оошлангич тайёргарлик ва куриш гандапган спорт гури билан шуғулланиш мотивациясини шакшакллантириш услууслугларини та- талаган тренерлар	Машгулотни режалаштириш тамоиллари ва разрядчилар билан гурухли маш- гулотларни ўтқа-зиш услугларини яхши биладиган тренерлар	Спортчилар тайёрлаш усулияти, машгулот жараеи турли боскичларини ташкиллаш ва дастур- лаш технологиясини. гурух билан ва алоҳида ишлаш услугларини эгаллаган юқори малакали тренерлар	Спортчилар алоҳида тайёргарлиги усулияти ва кжори малакали спортчилар тай- ёргарлигини илмий таъминлаш усулиятини яхши биладиган юқори малакали тренерлар
Техник-тактик тайёргарлик	Машгулот фаолияти асосларини шакллантириш. спорт	Базавий техник-тактик ҳаракатлар ва мусобака фаолияти	Базавий техник-тактик ҳаракатларни тақомиллаштириш,	Техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини ошириш. комби-

	тури техника асосларини ўз- лаштириш, спорт гури гактикаси тўғрисида гушунча ҳосил килиш	малакаларни шакллшл ириш	индивидуал хусуси- ятларни эътиборга олиб техникани шакллантириш, турли ракиблар билан мусобака малакаларини ривожлантириш	панияларга тактик тайёргарлик тўпламини ошириш, ракиб хусусиятига қараб беллашув хусусиятига қараб беллашув олиб бориш тактикасини ўзгартириш, масъулиятли мусобакаларда иштирок этиш малакасини такмиллаштириш
асосии услублари Машғулот жараёнини ташқиллаш шакллари	Ўйин бир ма- ромли такрорий	Уйин. бир маромлм. ўзгарувчан. гакрорий, беллашувли	Бир маромлм. ўзгарувчан такрорий. интервалли. беллашувли Танловли ва комплекс йўналишлагли, якка- гурухли ўқув-машғулот, машғулот ва бел- лашувли машғулотлар	Ўзгарувчан, интервалли. беллашувли Ганловли йўналишдаги якка ва якка-гурухли, машғулот, назорат машғулотлар ва беллашувли мусобакалар
	Ялпи йўналишдаги гурухли ўқув ва ўқув- машғулот машғулотлар	Ялпи йўналишдаги гурухли ўқув, ўқув- машғулот, машғулот Машғулоглари		
тайёргарлик шароитлари	Зарур жихозли спор) зали. ўйин майдон- чалари, спорт лагери	Сиорт зали, мах-сус жихозлар, тренажерлар, ўйин майдончала-ри, спорт лагери. ўқув-машғулот йигинляри ва му- собакаларга вақти- вакти билан бориш	Йиғин ва мусобакаларга доимий бориш ҳамда чу- курлаштирилган махсус тайёргарлик муносабати билан ўқиш. иш. маиший турмуш учун шароит яратиш	Саралаш ва кубок тизимдаги мусо бакаларда қатнашиш ва тайёргарлик муносабати билан маиший шароит иш, ўқиш учун шароит яратиш
Тайёргарлик мақсади	Болаларни жисмоний тарбия ва танланган	Хар томонлама жисмоний тайёр-	Умумий ва махсус тайёргарлик асосида	Тайёргарликни индивидуаллаштириш

	спорт тури билап мунгазам тизимли машғулотларга жалб қилиш. спорт билап муқим шугулланиш) а қизиқишни ШЭЖ 111:Н11 ирши	гарлик ва спорт туринингтехника ва гактикаси асосида спорт махоратини эгаллашга замин тайёрлаш	мамлакат терма жамоаси талаблари даражасида чиқиш учун спорт махоратини ошириш	асосида Осиё ва халқаро мусобақаларда стабил натижаларга имкон даражасида эришиш
Спорт тайёргарлиги бўйича асосий вазифалар	Саралаш на снфати жихап илап т ўлақопли гуруҳларни ташкил қилиш	2-ўсмирлар, 1-ўсмирлар ва 2-катталар разряди меъёрларини бажариш	1-спорт разряди, СУ11 меъёр.тарини бажариш р,а уларни тасдиқлаш	СУ ва Х 1 СУ меъёрларини бажариш
! ояпий ва маънавий тарбиянингасосий вазифалари	Ватанпарварлик тарбияси; спортга нисбатан қадрият муносабатини шакл лантириш; маънавий	Натанарварлик. Ватан. қо 1лект ин олдида! и бурч хис* иин тарбия-лаш: фаол хастий нуктаи назарни шакллантириш; спорт асослари п икасини шакл-лан 1 ириш спортт а писбат ан қадрият муносабатини шакллантириш; спортчиларни жамият ҳаётида фаол қатнашишга жалб қилиш	'(порт" характери хис 1ат трини, спорт ниш 1 инчлиқни мустаҳкамлашдаги аҳамиятини англаш хиссини шак 1-лан 1 ириш!	Ижтимоий ои! ни шириш: ватанпарварлик ва ин-1срнаионал шк, УзР халқлари ағъапаларига содиқлик. мураккаб ҳ.астий ннзиитлирда гўтри қарор! а қслиш. ст қарашлар! а фмо 1 қарши г) ришни шикллантириш
	сифатларни: меънатсеварлик. ҳа юзлик. ип'1и юзли-лик, онглилик, ҳамжиқатлилиқ, коллективизм ва дўстлик 1 уй уларини шакллантириш			
Овқатланиш	Уз вақтида ва ҳияма-чил	Уз вақтида. ҳил-ма-ҳил, витамин-лаштирилган	Уқув-машғулот ва мусобақалар шароитида-махсус, мос келувчи	Қутилатган тайёргарлик мақсадига м\ вофик махсус.

				витаминалаштирилган, оширилган биологик таъсирли
Тикланиш воситалари Тиббий ва илмий-услубий таъминот	Педагогик сайрлар, сузиш, очик хаводаги ўйинлар, физиотерапевтик-душ, хаммом Жисмоний-ривожланиш ва тайёргарликни тиббий ва педагогик босқичли кўриқдан ўтказиш	1. Педагогик сайрлар, яёв туризм, велотуризм, сузиш, лпкак нпиш, ўйинлар: физиотерапевтик-душ, хаммом Чуқурлаштирилган 1 иббий кўриқ (ЧТК). жисмоний «атехник-тактик ҳолатни босқич-ли, одатий ва тезкор кўриқдан ўтказиш	Педагогик, физиотерапевтик душ, хаммом, ванналар, ўз-ўзини массаж қилиш (хусусий, умумий). фарма-кологик поливи-таминлар, витаминлаш тирилган дамламалар Мусобақа фаолияти кўриги (МФК). босқичли комплекс кўриқ (БКК). ЧТК	Педагогик, физиотерапевтик, фармакологик, руҳий-гигиеник - ўзига хос хуеуеиятларни хиеобга олган ҳолда. бўлажак мусобақаларнинг мақсад ва шароитларини мувофиқ
Назорат тизими а) тайёргарлик тизими ташкilotлари	Уқув-гуруҳларини тўлдирилиши, дарсларнинг мунтазамлиги ва давоми	Уқув-гуруҳлари-нинг тўлдирилиши ва сифати, машғулот услублари, машғулот юқламаларини нг характери, ҳажми ва йўналиши	Спортчилар тайёргарлиги сони ва сифати, белгиланган машғулот ва мусобақа нжламаларининг бажарилиши	Спортчи тайёргарлигининг терма жамоа аҳзоси моделг тавсифи талабига жавоб бериши
б) Назарий тайёргарлик	Тегишли ўқув йили танланган	учун дастур спорт гуруҳи назарияси	да пазарда ва методикаси	тутилган ҳажмда дан еинов- заҳёт

3.3. Спортчилар танёрлаш тизими умумий тавсифи

Курашчини кўп йиллик тайёрлаш ёш спортчидан халқаро тоифадаги спорт устасигача бўлган узок, муддатли даврни қамраб олади. Ушбу давр 10-15 йилни қамраб олади ва куйидаги босқичларни ўз ичига олади.

Спорт-соғломлаштириш босқичи (СС). СС босқичига соғлом-лаштирувчи жисмоний машқлар, спорт кураши билан шуғулланиш истагида бўлган ва врач-педиаторнинг ёзма рухсатномаси бўлган мактаб ўқувчилари қабул қилинади.

Босқичнинг мақсад, вазифа ва аҳамиятли йўналиши:

- барқамол ривожланган шахсни тўлақонли фаолият кўрсатишини таъминловчи саломатлик ва жисмоний тайёргар- лигининг етарли даражасига эришиш;
- машғулот жараёнида организмни жисмоний юқламаларга мослаштириш (адаптация);
- инсоннинг ҳар қандай ижтимоий-фойдали фаолият учун юқори даражадаги соғлиги ва меҳнат қобилятини, хотира, фикрлаш, ҳар қандай касбий машғулот ва олимларни эгаллашга имкон беришини таъминлаш.

Бошланғич тайёргарлик босқичи (БТ). БТ босқичига спорт кураши билан шуғулланиш истаги бўлган ва врач-педиаторнинг ёзма рухсатномаси бўлган мактаб ўқувчилари қабул қилинади.

Босқичнинг мақсад, вазифа ва аҳамиятли йўналиши:

- болаларни жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига жалб қилиш ва уларда спорт кураши билан мунтазам шуғулланишга барқарор кизиқишни шакллантириш;
- болалар ва ўсмирлар саломатлигини мустаҳкамлаш ҳамда жисмоний ривожланишини яхшилаш;
- жисмоний машқларни бажариш техникаси асосларини эгаллаш ва яқка кураш асосларини шакллантириш;
- жисмоний машқларнинг турли турлари асосида қурилган машғулотларда жисмоний тайёргарликни ҳар томонлама эгаллаш;
- болаларда истеъод нишонлари ва қобилятларни аниқлаш, келгуси машғулотлар учун спорт турини аниқлаш, ўқув гуруҳларини танлаб олиш ва комплекшлаш;
- тегишли ёш гуруҳларининг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги талабларини тайёрлаш ва бажариш.

Уқув-машғулот босқичи (УТ) икки кичик босқичдан иборат -бошланғич спорт ихтисослашуви босқичи (таълимнинг 1-2-йили) ва чуқурлаштирилган спорт ихтисослашуви босқичи (таълимнинг 3-4-

йили).

Бошланғич спортга ихтисослашуви босқичи 1 йилдан кам бўлмаган керакли тайёргарликка эга ҳамда умумжисмоний ва махсус тайёргарликдан қабул нормативларини бажарган соғлом ва деярли соғлом ўқувчилардан танлов асосида шакллантирилади. Бу босқичда ўқиш йиллари бўйича кўчириш ўқувчилар умум-жисмоний ва махсус тайёргарликдан назорат-кўчирув норматив-ларини бажарган тақдирда амалга оширилади.

Босқичнинг мақсади, вазифалари ва аҳамиятли йўналиши:

- ҳар томонлама жисмоний ва функционал тайёргарликни ошириш, асосий жисмоний сифатларни ошириш;
- кураш тури техника ва тактика асосларини эгаллаш, спортнинг турли турларида мусобақаларда катнашиш йўли билан мусобақа малакасини ошириш;
- ёш гуруҳига тегишли жисмоний ва махсус тайёргарлик бўйича норматив талабларни тайёрлаш ва бажариш;
- мусобақаларни тайёрлаш ва ўтказиш бўйича малакага эга бўлиш.

Чуқурлаштирилган спорт ихтисослашуви босқичи умумжисмоний ва махсус тайёргарликдан назорат-кўчирув нормативларини бажарган соғлом разрядли спортчилардан шакллантирилади.

Босқичнинг мақсади, вазифалари ва аҳамиятли йўналиши:

- ҳар томонлама умумжисмоний тайёргарлик асосида спорт маҳоратини кейинги ўсишига шарт-шароит яратиш;
- спорт кураш техника ва тактикасини такомиллаштириш, танланган спорттурида мусобақа малакасини ошириш;
- жисмоний ва махсус тайёргарлик бўйича норматив талабларни тайёрлаш ва бажариш.

Спорттакомиллашуви босқичи (СТ) спорт усталигига номзод спорт нормативларини бажарган спортчилардан шакллантирилади. Ушбу босқичда ўқиш йиллари бўйича кўчириш спорт натижалари ижобий томонга ўсганда амалга оширилади.

Босқичнинг мақсади, вазифалари ва аҳамиятли йўналиши:

- **умумий** ва махсус тайёргарлик асосида спорт маҳоратини мамлакат терма жамоаси, ДСО (???) ва бошқарма талаблари даражасига кўтариш;
- кураш турининг техника ва тактика таянчларини пухта эгаллаш;
- "яхши кўрган ҳаракатлари техника ва тактикасини такомиллаштириш;
- мусобақаларда катнашишда ишончлиликни ошириш;
- оширилган машғулот юкламаларини ўзлаштириш ва мусобақа тажрибасини тўплаш.

Олий спорт маҳорати босқичи (ОСМ) спорт устаси ва халқаро тоифадаги спорт устаси, мамлакат терма жамоаси, республика, ДСО ва бошқарма нормативларини бажарган спортчилардан шакллантирилади.

Босқичнинг вазифаси: курашчиларни яқка тартибда тайёрлаш асосида максимал барқарор спорт натижаларга эришиш,

Ҳар бир босқич ўз воситалари, услуби ва ташкилий тайёр-гарлиги билан ажралиб туради.

БУСМ ва ИБУОЗМ шароитларида курашчиларни кўп йиллик тайёргарлик жараёнини самарали амалга оширишда энг янги илмий, илмий-услубий маълумотлар, ўқитишнинг илғор услублари, тренировка ва ўқув-машғулот ҳамда гарбиявий жараён муҳим аҳамият касб этади.

4. Бошланғич тайёргарлик гуруҳларида техник-тактик тайёргарлик 4.1. Техник ва тактика элементларини ўзлаштириш Курашдаги асосий ҳолатлар

Тик туриш: ялпи тик туриш, чап томонлама, ўнг томонлама, паст тик туриш, ўрта тик туриш, баланд тик туриш.

Партёр: баланд, паст, коринда ётган ҳолатда. чалқанча **тушиб**, тўрт оёқлаб туриш, бир тиззада туриш, кўприк, ярим кўприк.

Курашнинг бошланиши ва якунидаги ҳолат, саломлашиш шакллари.

Масофалар: яқин, ўрта, узоқ. қўл етмас масофада.

Манёвр элементлари.

Тик турган ҳолатда: олдинга ҳаракатлар, ортга, чапга, ўнгга; кадамлар билан, оёқни қўйган ҳолда; шўнғиш ва чап беришлар билан; чапга-ўнгга, ўнгга-ортга, ўнгга-ўз ўқи атрофида 180 даражага кайириш.

Партерда: бир тиззадаги ҳолатда ҳаракатланиш; таяниб ётиб чапга, ўнгга ўтиришлар; таяниб ётиб тўлқинсимон отжим қилиш; вертикал ўк бўйича ёнбошга бурилишлар; орқада ётган ҳолда оёқлар ёрдамида олдинга ва орқага ҳаракат қилиш; "кўприк"да ҳаракатлар;

Орқада ётиб тос-бел бўғимида оёқни букиб бурилиш;

Турли ҳолатларда (чап-ўнг, баланд-паст ва ҳ.к.) *манёвр қилиши*: белгиланган ҳолатда қўл тегизиш ўйинлари ёрдамида силжиш ва ҳаракатларнинг усуллари билан танишиш; блокловчи ҳаракатлар ва ушлаб олишни эркин бажариш билан манёвр қилиш (қўчиш усуллари танлаш билан бир каторда ўқувчилар мустақил равишда "кашф" қиладилар, қўйилган вазифаларни ҳал қилиш усуллари ҳаракатда синовдан ўтказадилар белгиланган жойни, ушлаб олишлар. чирмаш, чалиш, кокиш ва ҳ.к.дан фойдаланиб, рақибнинг тана қисмларига қўл(иккала қўл) тегизиш).

Оёқларни ушлаб олишдан ҳимон қилиши- турли ҳолатларда оёқни олиб қочиш.

4.2. Эркин кураш техникаси 4.2.1. Партерда курашиш

Қайриб ўгиришлар

Узоқдаги қўл ва бел паст-олддан ушлаш билан. Вазият: ҳужум қилинаётган - баланд партерда: ҳужум қилувчи - ён томонда. Ҳимоялар: ушлашни амалга оширишига йўл қўймаслик: оёқ тўнтариш томонига чиқарилади. қўкрак ҳужум қилувчи томонига бурилиб ушлашдан озод бўлинади.

Чалиштирилган болдирларни ушлаш билан. Вазият: ҳужум қилинувчи - коринда; ҳужум қилувчи - оёқлар томонидан. Ҳимоялар: ҳужум қилинувчининг яқин қўли ушлаб олинади; ўзининг яқин оёғи узатилади ва уни ҳужум қилувчининг оёқлари орқасига ўтказилади.

Югуриб ўтиб тўнтариш

Бўйин узоқ елка остидан ушланиб, яқин қўл тос билан босилади. Вазият: ҳужум қилинувчи - баланд партерда; ҳужум қилувчи - орқада-ёнда. Ҳимоялар: қўл ўзига босилади; узоқ оёқ тўнтариш томонга чиқарилади ва тана оғирлиги рақиб томонга ташланади; қўл ҳужум қилувчининг тизвасидан ўтказилиб танага босилади

Юмалатиб тўнтариш

Бўйин бел билан қўшиб ушланади. Вазият: ҳужум қилинувчи - баланд партерда, ҳужум қилувчи - ёнбошда. Ҳимоя: қўллар чўзилиб, оёқ ортда қолдирилади, энгашиб ушлашдан чиқиб кетилади.

Устидан ўтиб тўнтариш

Бўйин юқоридан ва тос ичкаридан ушланади. Вазият: ҳужум қилинаётган - баланд партерда, ҳужум қилувчи - орқада-ёнбошдан. Ҳимоялар: ушланган оёқ тўғриланади, коринга ётиб рақиб томонга ҳаракат қилинади; ушлаб олинган оёкка ўтириб, тана ҳужум қилувчи томонга эгилади.

Қайриб тўнтариш

„ Қўл(бўйин) ва яқин тос узоқ оёқ билан қўшилиб ичкаридан илиниб ушланади. Вазият: ҳужум қилинувчи - баланд партерда; ҳужум қилувчи - ёнбошда. Ҳимоялар: ҳужум қилувчига елка билан қайрилиб, узоқ оёқ болдири тосга босилади; бўш оёқ билан гиламга тиралиб итарилади. ҳужум қилувчидан олдинга, четга сурилади ва ушланган қўл озод қилинади.

Қўл "катит"та ушланади ва оёқ илиб олинади. Вазият: ҳужум қилиб Вазият: ҳужум қилинувчи - коринда: ҳужум қилувчи ортда-ёнбошда.

Ҳимоялар: бўш қўл ва оёқни тўнтариш томонга тираб олиш; бўш қўл ва оёқ билан тиралиб, калитга олинган қўл томонга ёнбошлаб ётиб, рақибга бошқа томонга ўтишга йўл қўймаслик.

Югуриб ўтиб тўнтариш

Қўл ва узоқ болдир калитга ушланади. Вазият: ҳужум қилинувчи - коринда; ҳужум қилувчи - юқорида. Ҳимоялар: оёқ орқага тортилиб ёнга олинади; ушлаб олинган оёқ озод қилинади ва олдинга чиқарилиб тик турилади.

Қайриб тўнтариш

Номдош оёқни калит ва илиш билан. Вазият: ҳужум қилинувчи - коринда; ҳужум қилувчи - юқорида. Ҳимоялар: бўш қўл ва оёқ билан гиламга тиралиш; ушлаб олинган қўл томонга ётиб ва бўш оёқ ва қўл билан гиламга тиралиб ҳужум қилувчига бошқа томонга ўтишга йўл қўймаслик.

Узоқ болдир пастдан-ичкаридан ва номдош оёк ушланади. Вазикт: хужум қилинувчи - коринда; қужум қилувчи - оёк томонда. Ҳимоя: ушлаб олинган оёк четга сурилади ва хужум қилувчининг оёғи ушланади.

Юмалатиб тўнтариш

Бўйин кжоридан ва узоқ болдир ушланади; бўйин юкоридан ва яқин болдир ушланади: бўйин болдирга қўшиб ушланади. Вазият: хужум қилинувчи - баланд партерда; хужум қилувчи - ёнбошда. Ҳимоялар: қўллар ростланади, эгилиб ушлаб олинган оёк орқага тортилади, ушлаб олиш узилади: қўлни ушлаб, узоқ тосга ўгирилади ва оёкни ростлаб ушлаб олиш узилади.

Думалатиб тўнтариш

Билак ва тана ушланиб оёк юкоридан товон билан илинади; билак ичкаридан ва тана юкоридан ушланиб оёк юкоридан товон билан илинади. Вазият: Хужум қилинувчи - баланд партерда; хужум қилувчи - ёнбошда қўкраги билан рақиб томонда. Ҳимоя: ён томоига, хужум қилувчига қўкрак билан ётиб, тўнтариш томонга қўл ва тизза билан гиламга тиралиш.

Тўнтаришдан қарши усуллар: номдош қўл ва номдош бўлмаган оёк ушланиб қайириб тўнтарилди, ташланади; билакни ушлаб ва оёкни илиб, танани ушлаб ва қўл тос билан қисилиб номдош оёк илинади қамда ўз орқасига ташланади.

4.2.2. Тик туриб курашиш

Зарба билан ағдариш

Оёқлари ушлаб олиш билан. Вазият: рақиблар бир-бирлари билан рўпара ҳолатда. Ҳимоя: қўллар билан рақибнинг бошига гаяниб ёки елкаси остидан ушлаб олиб, оёқлар орқага тортилиб, эгилиш.

Энгашиб ташлаш

Қўл ушланиб орқадан чалинади. Вазият: хужум қилинувчи - баланд ҳолатда; хужум қилувчи - ўрта" ҳолатда. Ҳимоялар: оёқ орқага тортилиб олдинга эгилиш; бўш қўл билан рақибнинг ёнбошига ёки белига тиралади.

Бурилиб ташлашлар("тегирмон").

Қўл ва номдош оёк ичкаридан ушланади. Вазият: хужум қилинувчи - ўрта ҳолатда; хужум қилувчи - паст ҳолатда. Ҳимоя: оёкни ушлаётган қўл ушланиб, қўл билан рақиб елкасигатиралади, ушланган оёк ортга четга тортилади.

Силтаб ўтиш

Бўйин юкоридан ва номдош бўлмаган тосдан ушланади. Вазият: хужум қилинувчи - паст ҳолатда; хужум қилувчи - баланд ҳолатда.

Ҳимоялар: хужум қилувчининг қўлини ушлаб олиб, тана тикланади ва ушлаш узилади; рақибнинг оёқлари олдан ушланиб олинади.

Номдош қўл ушланиб чалинади. Вазият: курашчилар бир-бирига ёнбош. ўрта ҳолатда. Ҳимоя: рақибнинг қўкрагига тиралади, узоқ оёк билан олдинга кадам ташланади, ушланган қўл силтаб бўшатилади.

Шўнғиб ўтиш

Оёқлар ушлаб олинади. Вазият: хужум қилинувчи - баланд ҳолатда; хужум қилувчи - пастда. Ҳимоялар: билак хужум қилувчининг қўкрагига тиралади оёқ орқага тортилади; қўл рақиб бошга тиралади.

Энгашиб ташлаш

Рақибнинг қўли ва танаси қилиш билан ушланади. Вазият: курашчилар-ўрта номдош ҳолатда. Ҳимоя: олдинга эгилиб, оёқ орқага тортилади. бўш қўл рақиб ёнбошига. белга тиралади.

Бурилиб ташлаш("тегирмон")

Қўл ва номдош оёк ичкаридан ушланади. Вазият: хужум қилинувчи - ўрта ҳолатда; хужум қилувчи - пастда. Ҳимоя: оёқ билан гиламга тиралиб тўғриланади ва қўллар озёқ қилинади.

Бурилиб ташлаш

Олд чалиш билан кўл елка орасидан ушланади. Вазият: хужум қилинувчи - баланд ҳолатда; хужум қилувчи - ўрта ҳолатда рақибга ёнбошлаб. Ҳимоялар: тик турилади ва бўш кўл билан хужум қилувчининг белига тиралади; ўтираётиб орқага эгилиб хужум қилувчининг ортидан тана (кўл билан) ушлаб олинади.

Силтаб ўтиш

Номдош кўл ушлаш билан чалинади (чирмаш). Вазият: курашчилар рўпарама-рўпара ўрта ҳолатда. Ҳимоя: рақиб кўкрагига тиралиб, узоқ оёқ олдинга ташланади, ўзига силтаб ушланган кўл озод қилинади.

Шўнғиб ўтиш

Оёқлар ушлаб олиниб, бўйин ва тана ёнбошдан чалиб ушланади. Вазият: хужум қилинувчи - баланд ҳолатда; хужум қилувчи - ўрта ҳолатда. Ҳимоялар: билан рақиб кўкрагига тиралади, оёқ орқага тортилади ва, хужум қилувчига кўкрак билан қайрилиб, кўл бўйиндан бўшатилади.

4.3. Машғулот вазифалари

4.3.1. Тик туришда курашиш эпизодларини ечиш бўйича машғулот вазифалари

Уғшишни амалга ошириш: дастлабки, асосий, қайтариш, турли туришларда бўлган шерикни ушлаш; ушлашларни бирга қўшиб олиб бориш.

Шерик билан бирга силжиш: олдинга, орқага, чапга, ўнгга; ҳар хил туришларда(баланд, паст, чап, ўнг, рўпарама-рўпара, бир тиззапаб туриш, баланд партерда) бўлган шерикка нисбатан; бир хил ушлаш билан ваушлашни ўзгартириб.

Шерикни упириб чиқариш: маълум ушлаш орқали сиқиб чиқариш ўйинлари воситасида кураш майдонидан итариб чиқариш.

Шерикни тортиш: иккиёклама ушлашда шерикни гилам четигатортиб чиқариш.

Шерикни гиламдан узиб олиш: иккиёклама ушлашда шерикни гиламдан узиб олиб майдондан чиқариш.

Шерикни мувозанатдан чиқариш: шерик билан иккиёклама ушлаш ҳолатида бўлиб, уни тиззаси билан гиламга тегишига ёки қорин билан ётишига эришиш.

Ўрганилаётган усулларни бажариш: партерда, турли ҳолатларда турганда; бўйи турлича бўлган шерикларда; турли йўналишларда (олдинга, орқага, четга, айлана бўйлаб) ҳаракат қилаётган шерикларда; хужум қилаётган, чекинаётган, блокли ушлашлар ватиралишлар билан ҳаракатни чеклаётган шерикда.

Тик туриш-партер (ўрганилган усуллардан)каби турли комби-нациялар усулларини бажариш.

Партерда, тик туришда комбинацияларни бажариш.

Ўрганилаётган усулларни баҳога, шерикни аниқ туширишга бажариш.

4.3.2. Партерда ва кўприк ҳолатидан фойдаланиб кураш эпизодлари ечиш бўйича машғулот вазифалари.

Кўл ва бўйинни ён томондан (ўтириб ва ётиб, қўлларни бирлаштириб ва бирлаштирмасдан) ушлаб туриш.

Кўприкдан чиқиб кетиш: а) рақибдан четга югуриб ўтиб; б) рақиб томонга тўнтарилиб.

Кўприкдан чиқиб тесқари усул қўллаш: а) рақиб қўлини икки кўл билан ушлаб ўз устидан тўнтариш; б) энгашиб ўтириб юқорига чиқиш; в) танани ушлаб ўз устидан тўнтариш;

Бўйинни елка беган олд томондан ушлаб туриш

Кўпракдан чиқиб кетиш: ушлаб олинган кўл томонга тўнтаралиш.

Қаршиусул: бўйин елка билан ушланиб тўнтаралиш.

Турли бошланғич вазиятлардан ушлаш ва ушлаб қолиш учун кураш:

Пир-бирига елка билан ўтириб; тўрт оёқлаб номдош(номдош бўлмаган) ёнбошда туриб: бошни бошга қўйган ҳолда номдош бўлмаган ёнбошда; бири коринда, иккинчиси елкада; бири спкада(коринда), бошкаси тўрт оёқлаб бош томондан, оёқ

томондан, елка томондан, ёнбошдан, оёк томондан шерикка елка билан, тиззада туриб иккиёклама ушлаш билан ва ҳ.к; бошланғич ҳолат бир-бирига юзма-юз бўлиб коринга ётган ҳолда панжадан ушлаган ҳолда кураш.

4.3.3.Уқув ва ўқув-машғулот беллашувлари учун вазифалар

ау *такомиллаштириш* учун *вазифалар*: беллашувларни ҳужум услубида (имкони борида кўпроқ ҳужум қилиш топшириғи билан) ўтказиш қобилияти;
гилам четида(рақибни кизил зонага чиқариш топшириғи билан) беллашиш олиб бориш қобилияти;
рақибдан ўзиб аниқ усуллар қўллаш қобилияти;
тик туриб курашишдан ётиб курашишга ўтиш ва шу вазиятда кейинги ҳужумларни давом эттириш қобилияти;
ўз ҳужум(ҳимоя) ҳаракатларини яшириш қобилияти;
тўлиқ ҳимояга ўтиб олган рақиб билан самарали беллашиш қобилияти;
рақиб турли йўналишларда ҳаракат қилганда мақсадга мувофиқ курашиш қобилияти;
рақибга севимли ушлаш ҳужумини бажаришга йўл қўймаслик, блокловчи ушлашларни амалга ошириш маҳорати;
Беллашувнинг биринчи дақиқаларидан ҳужумга ўтиш қобилияти;
Чарчаш фониде киска вақт мобайнида(10-15с) усулларни бажариш қобилияти;
, Натижасиз бажарилган усулдан чиқаётган рақибга нисбатан усул қўллаш қобилияти;
Ғарзли ҳакамликда устунликка эришиш қобилияти;
Техник-тактик ҳаракатларни турли-туманлиги ҳисобига катта устунликка эришиш қобилияти.
б) ўқув беллашувлари:
бир томонлама қаршилиқ кўрсатилганда турли ҳарактердаги (турлича вазифалар билан) ўрин алмашлаб беллашиш; 1 мин. алмашиш.
кўзни боғлаган ҳолда кураш;
фақат бир қўл билан ушлашга руҳсат берилган беллашиш;
бир оёқда турган қолда беллашиш;
кўприкда ушлашлардан чиқиб кетиш (вақт белгиланади);
шерикларни алмаштириб беллашиш;
топширикли беллашув;
аниқ белгиланган усулни амалга ошириш(бошқалари ҳисобга олинмайди);
фақат усуллар комбинацияларини амалга ошириш; берилган вақтда усул ёки усуллар комбинацияларини ўтказиш;
в) чигилёзди (разминка) машқлари учун вазифалар.

4.4.Спортчининг чигилёзди машқлари (разминка) моҳияти

Спортчининг умумий тайёргарлик ва маҳсус машқлар комплексини, яқка кураш асосларини эгаллаши дастлабки тайёргарликнинг энг муҳим вазифаларидан бири ҳисобланади. Шунинг учун машғулотлар шакллари, уларнинг бошланғич гуруҳларда ташкил этилиши ўз моҳиятига кўра "катта чигилёзди"га ўхшаши ва дарс ҳамда машғулотнинг катта қисмини эгаллаши керак. Шу сабабли руҳий муҳитга, 10-12 ёшдаги ўқувчиларнинг шахсий ва жисмоний сифатларига бўлган талабларни аста-секин ошириб борилишига эришилади, бу ўз ўрнида уларни йиллар мобайнида ортиб боровчи спорт яккакурашининг ўзига хос талаблари доирасига олиб киради.

Буни ҳисобга олган ҳолда курашчининг чигилёздиси икки қисмдан иборат бўлиши керак: умумий (ўз ичига турли хил умумий тайёргарлик машқларини олади) ва маҳсус (ўз ичига маҳсус тайёргарлик машқларини киритади).

Чигилёздининг тахминий схемаси

1. Умумий тайёргарлик машқлари комплекси: 5-10 мин;
2. Акробатика ва ўз хавфсизлигини таъминлаш: 5-10 мин;
3. Уйинлар ва эстафеталар: 5-10 мин;
4. Ушлашларни ўзлаштириш: 5-10 мин;

5. Тик туриш ва партерда кўлларда ишлаш: 5-10 мин;

6. Кўприкда машқлар: 5-10 мин. Жароҳатланишларнинг олдини олиш ва таянч-ҳаракат аппаратини спорт яккакураши талабларини ҳисобга олган ҳолда тайёрлаш мақсадида чигилёздига куйидаги махсус машқлар комплексини киритиш тавсия қилинади:

- орқада таянишдаги силжиш: олдинга қараб, орқа билан, чап, ўнг ёнбошда (залнинг кенглиги бўйича бажарилади);

- таяниб ётиб оёқлар билан айлана бўйлаб югуриш (чапга-ўнга), орқага таянишдан 1-1; 2-2 формуласи (яъни бир марта ўнга, бир марта чапга, икки марта ўнга, икки марта чапга ва ҳ.к.) бўйича ўтиш;

- кўлларни гиламдан узмаган ҳолда орқада таянишдан ётиб таянишга ўтиш (5-6 марта);

- тиззаларда силжиш: тўғрига қараб, елкада, ўнг, чап ёнбошда (залнинг кенглиги бўйича).

- шерик ёрдамида кўлларга таяниб юриш;

- акробатика (турли бошланғич ҳолатларда олдинга-орқага, ўнга-чапга ўмбалок ошиш);

- ўз-ўзини саклашдаги машқлар;

- бўйин мушакларини мустаҳкамлаш учун машқлар (кўллар ёрдамида бош билан гиламга таяниб олдинга-орқага, четга, айланасимон ҳаракатлар қилиш);

- кўприкда машқлар қилиш;

- кўприкда силжишлар: олдинга қараб, оёқларни олдинга қилиб, чап ёнбош билан, ўнг ёнбош билан;

- кўприкда чапга-ўнга югуриш;

- бўғим ва пайларни чўзиш ва мустаҳкамлаш учун машқлар. Таълим жараёнида чигилёзди машқлар мажмуасини

координацион тайёргарликни такомиллаштириш учун доимо янгилаб ва мураккаблаштириб туриш мақсадга мувофиқ.

4.5. Мусобакаларга тайёргарлик қўриш ва иштирок

этиш

Ўрганилган техник-тактик элементларни ўқув, ўқув-машғулот ва мусобака беллашувларида кўллаш маҳоратини шакллантириш.

Ўрганилган техник ва тактик ҳаракатларни бўйи турлича бўлган, оғирроқ вазнли, техник тайёргарлиги устун бўлган, кучлироқ номаълум шерик билан машғулот машғулотларида кўллаш.

Мусобака коидалари билимларини такомиллаштириш.

Беллашув тактикаси ва мусобакаларда қатнашиш тактикаси учун зарур бўлган сифатларни тарбиялаш ва кўникмаларни шакллантириш.

4.6. Назорат-синовлари талаблари

Умумий жисмоний тайёргарлик бўйича:

Йиллик тайёргарлик цикли режасига мувофиқ йил давомида ёши ва ўқиш йилига биноан назорат нормативларини топшириш (назорат нормативлари дастурнинг норматив қисмида келтирилган).

Махсус жисмоний тайёргарлик бўйича:

Баҳолаш учун курашчининг махсус машқларини бажариш ва назорат нормативларини ўқишнинг ҳар йилги талабларига мувофиқ топшириш.

Техник-тактик тайёргарлик бўйича:

Дастур материалларига мувофиқ техника ва тактиканинг **аеосий** элементларини билиш ва бажара олиш.

Ҳар ўқув йили дастурий материалларига мувофиқ усул, ҳимоя, қарши усул, тик туриш ва партерда техник ҳаракатлар комбинацияларини баҳолашга топшириш.

Тренер тошириқлари ва кўрсатмаларига амал қилган ҳолда ўқув ва мусобака беллашувларини ўтказиш билиш.

Руҳий тайёргарлик бўйича: Кун тартибига риоя қилиш. Ўз-ўзини назорат қилиш кунда-лигини тутиш. Иродавий сифатларни таъаб қилувчи турли оғирлик-даги машқларни бажариш.

Назарий тайёргарлик бўйича: Ўқув йилига мувофиқ дастурий материалларини амалиётда билиш ва қўллай олиш.

5. Ўқув-машғулоти гуруҳларида 1-2-ўқув йиллари техник-гактик тайёргарлиги

Курашда асосий ҳолатлар

Тик туришда амалларни бажаришда курашчиларнинг ўзаро жойлашуви:

-хужум қилувчи баланд тик туришда - хужум қилинувчи баланд, ўрта, паст ҳолатларда;

-хужум қилувчи ўрта ҳолатда - хужум қилинувчи баланд, ўрта, паст ҳолатларда.

-хужум қилувчи паст ҳолатда - хужум қилинувчи баланд, ўрта, паст ҳолатларда.

Партерда усулар амалга оширишда курашчиларнинг ўзаро жойлашуви:

хужум қилинувчи қоринда - хужум қилувчи ёнбошдан, бош томондан, оёқ томондан;

- хужум қилинувчи кўприкда - хужум қилувчи ёнбошдан, бош томондан, оёқ томондан;

- хужум қилинувчи партерда (баландласт) - хужум қилувчи ёнбошдан, бош томондан, оёқ томондан.

Манёвр элементлари

Тик туриш ҳолати ва партерда ўзаро жойлашувни маълум ушлашда алмаштириб «янёвр қилиш» вазифаси билан.

Рақибга муайян бир ушлашни амалга оширишига йўл қўймаслик учун манёвр қилиш вазифаси билан.

Рақиб томонидан мажбур қилинган ушлашдан озод бўлиш учун манёвр қилиш вазифаси билан.

Уз ушлашни амалга ошириш учун манёвр қилиш вазифаси билан.

Бир ушлашдан бошқасига ўтиш учун манёвр қилиш вазифаси билан.

Муайян бир усулни оширишни тайёрлаш учун ўнғай ҳолатни эгаллаш учун манёвр қилиш вазифаси билан.

Топширилган усул элементлари билан блокловчи ҳаракатлар ва ушлашларни, вазифа аста-секин мураккаблашиб борувчи ўйин воситаси ёрдамида амалга ошириш учун манёвр қилиш.(майдонни чегаралаш; гандикапалар киритиш ва ҳ.к.)

5.1.Хужум ва блокловчи ҳаракатлар

Қўлларни танага босиб, блокловчи ушлаш ва таянишларни ўзлаштириш.

Ушлашлардан озод қилиш усуллари ўзлаштириш: *билакдан ушланганда* - ушланган қўл кескин ўзига тортилади

ва уни рақиб қўлининг бош бармоғи томонга буриб, шу захоти унинг билаги ушланади;

номдош билак ва елка ушланганда — бўш қўл билан рақибнинг номдош елкасига таянилади ва қўл тортиб олиб озод қилинади;

икки қўл билакдан ушланганда - қўллар ўзига қаратиб кескин тортилади, улар рақибнинг бош бармоғи томон бурилади ва қўллар озод қилиниб, шу онда унинг билакларидан ушланади;

қўллар юқоридан ушланганда - қўллар билан рақиб танасига тиралади ва рақиб қўллари юқоридан ушланади ёки қўллар унинг қоринга тиралади;

қўллар тастдан ушланганда - ушлаб олинган қўллар ён томонлатиб пастга туширилади ва ўтираётган рақиб қўллари юқоридан ушланади ёки ушланган қўл тортиб олинади;

номдош бўлмаган қў.ч ва оўйиндан ушланганда - ўтираётган бўш қўл билан рақибнинг қўли тирсак остидан уриб, бўйиндан туширилади, бунда бош пастга эгилиб ушланган қўл тортиб олинади;

бўйин елка билан ушланганда (хужум қилувчининг қўллари бирлашган) - ўтираётган бўш қўл билан рақибнинг қўли уриб туширилади ва кескин ҳаракат билан ушланган қўл пастга туширилади;

бўйин елка билан юқоридан ушланганда —

а) ўтираётган, ушланган қўлнинг билаги билан рақибнинг қоринга тиралади ва бўш қўл билан унинг номдош бўлмаган билакларидан ушлаб олинади, орқага чекиниб, ушлаш узилади;

б) рақибнинг танаси ва ўз бўйнидаги номдош бўлмаган билаги ушланади, унга яқинрок келиб ростланади ва ушлаш узилади;

тана олд томондан икки қўллаб ушланганда - ўтираётган кафт билан рақибнинг иягига тиралади ва чекинаётган ушлаш узилади;

тана қўл билан ушчанганда - бўш қўл билан рақибнинг номдош бўлмаган билагидан ушлаб олинадиган ва, унинг қўлига пастдан босиб ўтирилади. бир вақтнинг ўзида бошқа қўлнинг билаги билан хужум қилувчининг қорнига тиралади, ундан ортга чекиниб ушлаш узилади:

номдоғи қўл ,ва тоста ёндаш ушланганда — қўл кескин тортилган ва рақиб қадам қўйган онда ўзи унинг ортига қадам , ташлайди ва, номдош қўли ўз танасидан олиниб, унинг ёнидан кетилади.

5.2. Партерда эркин кураш техникаси 5.2.1. Партерда курашиш

Қайириб тўнтариш. Узок қўл пастдан ва бел(тос) ичкаридан ушланади. Вазият: хужум қилинувчи - баланд партерда; хужум қилувчи - ёнбошдан, кўкраги билан рақиб томонга. Ҳимоя: хужум қилувчига орқа томон билан ёнбошлаб ётиб, узок қўллар ва оёқ четга сурилади.

Ричаг шаклида ушлаб, боши тос билан сиқиш.

Вазият: хужум қилинувчи - баланд партерда; хужум қилувчи-ён томондан, олд оёғи таянчда. Ҳимоя: оёқ олдинга ён томонга чиқарилади, хужум қилувчига кўкрак билан бурилиб, унинг қўллари бўйиндан олинадиган.

Қаршусу.члар: қўл елка тагидан ва номдош бўлмаган болдир ташқаридан ушланади ва қайрилиб орқага ташланади; қўл елка остидан ушланиб, оёқ кафти билан илиниб елка ошириб ташланади.

Югуриб ўтиб ташлашлар. *Кўч тос билан сиқиш, бўйин узоқ елка остидан ушлаш билан.* Вазият: хужум қилинувчи - қоринда, хужум қилувчи рақибга қараб ёнбошда ўтирибди. Ҳимоялар: узок қўл ўз танасига қисилади: тана оғирлиги рақиб томонга ташланади; қўл тизза остидан олиқади ва танага еикилади.

Қўл қалитга олиниш ва узок болдир ушланиш билан. Вазият: хужум қилувчи - қоринда; хужум қилинувчи-юқорида, рақибга кўкрак билан. Ҳимоялар: оёқ орқага, четга тортиб олинадиган; хужум қилувчига ёнбошда елка билан ётиб, бўш қўл билан гиламга таяниб, оёқ олдга, четга чиқарилади.

Утиб тўнтаришлар. *Чашиштиричган болдирлар билан ушлаш.* Вазият: хужум қилувчи - қоринда; хужум қилувчи - оёқ томонда. Ҳимоялар: оёқларга ўтириб рақибнинг яқин оёғи ушлаб олинадиган; баланд партерга турилади ва яқин оёқ бўшатилади.

Иякдан ушланиб ва яқин тос (қсйчи усулида) илиниш билан. Вазият: хужум қилинувчи - қоринда; хужум қилувчи - ёнбошда рақиб томонга кўкрак билан. Ҳимоя: тана оғирлиги узок қўл ва оёқ гиламга тиралиб ушлаб олинган оёққа кўчирилади.

Узоқ оёқ, оёқ кафти билан ишаниб ва қўл (бўйин) ушлаб олиш билан.

Вазият: хужум қилинувчи - қоринда; хужум қилувчи - ёнбошда рақиб томонга кўкрак билан. Ҳимоя: тана оғирлиги рақиб томонга кўчирилади, ушлаб олинган оёқ четгатортилади.

Юмалатиб тўнтариш. *Болдирдан Sauntio ричаг усулида ушлаш.* Вазият: хужум қилувчи - баланд партерда; хужум қилувчи - ёнбошдан. Ҳимоялар: бош қўл томонга қисилади ва ричагга олишга йўл қўйилмайди; ушлаб олинган қўл танага қисилади, оёқлар ростланади.

Узоқ тос тесқари училаги билан. Вазият: хужум қилинувчи -баланд партерда. Ҳимоя: қўл ушлаб олиниб, ушлаб олинган оёқ билан тосга ётиш.

Узоқ болдир икки қўллаб ушлаш билан. Вазият: хужум қилинувчи - қоринда; хужум қилувчи - ён томондан, рақиб боши томонга елка билан. Ҳимоялар: ушлаб олинган оёқни четга ростлаш; хужум қилувчига ёнбошлаб елка томон билан ётиш; оёқ ростланиб,

Тўғрилаш билан тўнтариш. *Оёқни чирмаб, узоқ оёқни баланд-ичкаридиш! ушити билдиш.* Вазият: хужум қилинувчи - қоринда; хужум қилувчи - тепадан, рақибга кўкрак билан. Ҳимоялар: узок қўл билан гиламга тиралиб тана оғирлиги ушлаб олинган оёқ томонга кўчирилади; ушлаб олинган қўл томонга ёнбошлаб ётиш.

Оёқни чирмаб, бўйинни узоқ елка остидан ушлаш билан. Вазият: хужум қилинувчи - қоринда; хужум қилувчи - тепадан, рақибга кўкрак билан. Ҳимоялар: чирмашга йўл қўймаслик- хужум қилувчининг оёқ кафтини ушлаб олиб тослар бирлаштирилади; қўл танага сиқилиб, ушланган оёқ орқага тортилади.

Усулларнинг тахминий комбинациялари:

- қўл ва узок тос пастдан-олддаи ушаниб қайириб тўнтариш билан;
- ўз ортига қайириб, номдош бўлган елкани пастдан ва бўйинни олдин ушлиб тўнтариш;
- бўйинни виузок болдирни ушлаб юмалатиб тўнтариш;

- *болдирларни қаширибушлаб юмалатиб тўнтариш;*
- *бўйин тос биланушлаб юмачатиб тўнтарти,*
- *узоқ тосни тескарл ушлаб юмалатиб тўнтариш;*
- *узоқ елка остидан дўйини ушааб оёкни чирмаб ёзиш билан тўнтариш;*
- *иякниушлаб оёқми чирмиш биланўтиб тўнтариш.*

5.2.2. Тик гуриб курашиш

Зарба бепан ииқитиш Оёкни ушлаб, танани ушлаб, ичкаридаи (ташкаридан) болдир билан илиш. Вазият: хужум қилинувчи - баланд тик туришда: хужум қилувчи - паст тик туришда. Ҳимоя: кўл билан бошга тиралиш. оёқ орқага тортилиб.

Қашириб кўлни ушлаш, ичкаридан чирмаш биан. Вазият: курашчилар - баланд тик туришда. Ҳимоя: кўл билан кўкракка (қоринга) тиралиб, бўш оёқ олдинга - ёнга узатилиб.

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

І'ана ва номдош бўлмаган оёқни ушлаш ва узиб олиш билан. Вазият: хужум қилинувчи - баланд тик туришда; хужум қилувчи -паст. Ҳимоя: билак билан хужум қилувчининг кўкрагига тиралиб, ушлаб олинган оёқни ортга гортиб.

Брилиб ташлаш ("тегирмон"). Бўйин ва номдош оёқ ичкаридан ушлаб олиши. Вазият: хужум қилинувчи - ўрта тик туришда; хужум қилувчи - паст. Ҳимоя: ўтираётиб бўш оёқ орқага бурилиш билан тортилади.

Пастдан бурилиб ташлаш. Кўл ва бўйин олд чалиш билст. Вазият: курашчилар - бир томонлама хапатда. Ҳимоя: кўл билан тосга таяниб, оёқ олдинга чнқарилади.

Эгилиб туриб ташлаш. Кўл ва тина олд чалиш билин ушланади. Вазият: хужум қилинувчи -- баланд тик туришда; хужум қилувчи - паст. Ҳимоя: оёқни ўтираётиб орқага суриб.

Шўнғиб ўтказиш. Номдош бўлмаган ўл ва тос ёндаи ушланади. Вазият: курашчилар бир хил ҳолатда. Ҳимоялар: билак билан кўкракка тиралиш билан; ўтираётиб ушланган оёқни орқага тортиш.

Оёқни уитаб олиш билан. Вазият: хужум қилинаётган -баланд тик ҳолатда; хужум қилувчи - ўрта. Ҳимоялар: ўтираётиб ушлаб олинган оёқни тортиш; кўлва оёқни тепадан ушлаб олиш. Усулларнинг тахминий комбинациялари

- *елка ва бўйинни юқорибин ушланиб ситаб ўтказиш билан -оёқлар ушлаб олинбуриб ииқитиш билст;*

- *номдоги ўлни ушлаб чалиб, ситаб ўтказиш билан - кўлни ушааб олиб орқа чалиш билан зигашибўтказиш;*

- *номдоги ўлни угиш чалиб, ситаб ўтказиш билан — ўл ва билак бўйин билст калитга ушланиб югуриш билан тўнтариш;*

- *номдош кўлни ушлаб чалиб, ситаб ўтказиш билан - ричаг билаи ҳайриб тўнтариш;*

- *оёқларни шўнғиб ушлаб олиб ўтказиш - чалиштириган болдирларниушлаб цашириб тўнтариш;*

- *номдош ўлни ушааб ситаш. билан ўтказиш -- ўл елка орқачи ушааниб ташлаш;*

- *номдош ўл чалиш билан ушлтб ситаб ўтказиш - ўл ва номдош оёқ ичкаридан ушланиб бурилиш билан ташлаш.*

5.3. Беллашув эпизодларини ечиш бўйича машғулот топшириклари

Ушбу бўлимнинг ўқув материаллари машғулот топширик-лари гуруҳлари бўйича системалаштирилган бўлиб, улар курашнинг индивидуал услубини шакллантиришга таъсир кўраётувчи беллашувнинг алоҳида қисмларини ўзлаштириш ва мукаммаллаштиришга қаратилган. Топшириklar гуруҳларини ажратишнинг ўзига \ос сабаблари мавжуд бўлиб, асосийси - курашчиларнинг индивидуал маҳорати шаклланланаётган босқичда восита ваташкилий-услубий шаклларни излаб топиш.

Укитиш жараёни тизими усулларни бажариш малакаси билан танишиш, мустаҳкамлаш ва ривожлантиришга йўналтирилган. Бироқ курашда бошланғич ҳолатлардан тўсиқсиз бошловчи, ажратиб олинган ҳаракатлар йўк. Образли килиб айтганда, курашчилар алоҳида ҳаракатларни

бирлаштирувчи алоҳида ҳаракатлар билан муомала қиладилар. Шу муносабат билан курашда ўқитиш жарасни тизими усуллари нафақат бир маротаба амалга оширилувчи ҳаракат схемаси, шу билан бирга

ҳақиқий беллашувга кирувчи алоҳида қисмлар сифатида таркибига киритиши керак. Ушбу бўлимнинг эътиборга лойиқ ва материаллардаги камчиликларни чуқур таҳлил қилишга уринмасдан баъзи бир мулоқазалар билан чекланамиз. Техникага ўқитиш билан боғлиқ материалларни ўрганишда қуйидагиларга эътибор қаратиш лозим. Чеклаш, таҳдид солиш, чорлаш ва ҳ.к.ларни курашчи усулни бажаришга монелик қилувчи барча тўсиқларни енгиб ўтиш техникасини мукамал ўзлаштиргандагина амалга ошириши мумкин.

Бу ўқув-машғулот жараёнига блокловчи ҳаракатларни енгиб ўтиш ва уларни бажариш, кучли босим, рақибни қисиб бориш шароитида вазиятни таҳлил қилиш, одатий бўлмаган шароитларда яққакурашнинг бошланиши ва давомидаги кўникмаларни шакллантиришга қаратилган машқларни киритишни талаб қилади.

Ўқув материалига ўқитиш услубиёти ва машғулотларга бу каби мулоқазаларнинг берилиши, кириш бошланишданок (кейин-чалик ҳам) яққа ҳаракатларга ўргатувчи таълимдан ҳаракатли ибора(фраза)ларни ўзлаштиришга ўтувчи услубий "кўприкча"лар қуришга имкон яратади.

Тақлиф қилинаётган материал тушунарли тарзда (ўқишнинг бошланишида ўйин, таништириш. кейинроқ беллашув эпизодлари билан мураккаблаштирилган шаоларида) курашчилар спорт маҳоратини шакллантиришнинг барча босқичларида қўллаш мумкин. Ушбу бўлимнинг барча ўқув материаллари машғулот машғулотлари гуруҳларига қараб системалаштирилган ва курашнинг индивидуал усулини шакллантирилишига таъсир қилувчи беллашувнинг апоҳида қисмларини ўзлаштириш ва такомиллаштиришга қара-тилган.

Машғулотнопшириқларининг ҳар бир комплекси кейинчалик бирлаштирилган сунъий парчаланган баллашув эпизодлари, парча-ларни моделлаштиради. Улар ўртасидаги ўзаро боғлиқ-пик ва бир бирига киришиш даражаси, тренер ва ўқувчининг фикрича беллашувнинг стратегик муҳим ва кўп ишлашга муҳтож, маълум бир қисмининг аҳамиятини аниқ тасаввур қилиш ва унинг моделини монтаж қилиш санъати билан белгиланади.

Реал беллашувда бошланғич ҳолат ва баҳоловчи усулни амалга ошириш учун имконият кам бўлади. Манёвр қилиш уни амалга оширишда тўсиқлардан бири қисобланади. Тананинг турли жойларига қўлни тираш билан у янада мураккаблашади, шу сабабли усулларни ўрганиш услубиятига ҳар бир спарринг-шерикнинг ҳатти-ҳаракатларига катъий йўналиш берувчи намуна-ли вазифа беришни тақазо қилади.

Ҳар бир вазифанинг муҳим жиҳати - реал беллашувнинг турли участкаларида учровчи "тўс»ж" моделини аста-секин мураккаблаштириб бориш; бошқа вазифага ўтиш даврида албатта олдинги материални ўзлаштириш.

Шундай қилиб, беллашувнинг алоҳида вазифаларини икки томонлама имкониятлари мавжуд бўлган машқлар ва эпизодларни ишлаб чиқишнинг турли вариантлари кўриб чиқилади. Аслида бу кўплаб блокловчи тирашлардан, кейинроқ ушлашлар ва уларнинг комбинацияларидан қутилишни билиш асосида баҳоловчи усулларни ўтказиш имкониятини берувчи эпизодларни ўрганишдир. Баҳоловчи усулларни бажариш йўлидаги тўсиқларни енгиб ўтиш комплекси тизимлари ўрганилади. Ишлов беришдаги шерикларнинг қаршилиқ қилиш даражаси ўқувчиларнинг тайёргарлигига қарабтренинг томонидан белгиланади.

Рақибга нисбатан блоклаш ҳаракатларининг энг оддий шакллари ўрганиш блокловчи таянишлардан бошланади. Таяниш билан рақиб ҳаракатларини блоклашнинг самарадорлиги, таянишларни амалга ошириш характерининг ўзгариши билан боғлиқ. Таянишлар: а) тўғри қўллар билан; б) ярим эгилган: а) тўғри қўллар билан; б) ярим эгилган қўллар билан; в) тана ерга тегади; г) 1-3 ҳар қандай бирикуви билан бажарилаши мумкин.

Бу рақиблар орасидаги масофани белгилайди, бинобарин, ушлашни амалга ошириш имкониятини ҳам.

Усуллар ёки бошқа ҳаракатларни амалга ошириш йўлида мураккаброқ тўсиқ бўлувчи, бир рақибнинг бошқаси устидан устунлигини таъминловчи омиллардан бири, таяниш билан кўшилган тираш ва блокловчи ушлашлар ҳисобланади.

Реал беллашувда рақиб устидан устунликка эришишнинг бирламчи сабаби ушлаш ҳисобланади. Ушлашсиз усулнинг ўзи бўлмайди. Ушлашни бажариш йўллари, рақибларнинг ўзаро жойлашиши, уларнинг ўзаро куч ишлатишлари усулни танлашда асосий ўринга чиқади. Бу тез-тез ишлатилиб

турувчи ушлаш усуллари алоҳида таъкидлашни талаб қилади ва улар усуллари ўрганиш ва мукаммаллаштиришда, асосий гуруҳларни шакллантиришда асос бўлади. Усул - бир марта аматга оширилувчи ҳаракат бўлиб, аксарият ҳолларда ёш спортчилар томонидан тез ўзлаштирилади.

» 5.1- жадвал

Тиралишни бажариш усуллари ўзлаштириш бўйича топшириқлар комплекси

№	Чапга таяниш	Унгга таяниш						
		ўнг билак	чап елка	чапдан ! ўмровга	бўйин	кўкрак	корин	тос
1.	Унг билак	1	2	3	4	5	6	7
2.	Елка	8	9	10	11	12	13	14
3.	Унгга ўмровга	15	16	17	18	19	20	21
4.	Бўйин	22	23	24	25	26	27	28
5.	Кўкрак	29	30	31	32	33	34	35
6.	Корин	36	37	38	39	40	41	42
7.	Тос	43	44	45	46	47	48	49

Баҳоловчи усуллари ўрганишда ўқитиш масофадан бошланади: мувозанат ҳолати (статика) ёки тана, унинг алоҳида қисмлари (қўл, оёқ) ҳаракатларига керакли йўналишни таъминлаганда партер ўрганувчиларга ушлашни амалга оширишга ҳалакит қилмайди. Усул (усуллар комбинациялари)ни амалга ошириш учун қулай бўлган шароитларни яратиш, сунъий равишда ушлаш усулини амалга оширишни таъминлайди. Бироқ реал беллашувца бундай вазият жуда кам учрайди. Уни сабр билан кутиш, рақибнинг ҳатосини қўлдан чиқармаслик ёки вазиятни курашчининг ўзи барпо қилиши керак. Рақиб бундай вазият, рақибнинг ҳатосини қўлдан чиқармаслик ёки вазиятни курашчининг ўзи барпо қилиши керак. Рақиб бундай вазиятга йўл қўймаслик учун блокловчи ҳаракатлар, манёвр қилиш, усулни амалга ошириш билан таҳдид қилиш, сиқиб бориш ва ҳ.к. билан фаол қаршилик кўрсатади. Беллашувнинг динамик (жўшқин) вазиятлар мантиқи. агар курашчи беллашувнинг конкрет эпизодларини ҳал қилишда рақиб томонидан қўйилган

"тўсик"ларни енгиб ўтишга қаратилган бошқа ҳаракатлар билан ҳамоҳанг ўзлаштирилмаган бўлса. баҳоловчи усулни техник арсеналдан чиқариш тақозо қилади.

Ушлашни баҳоловчи усул билан секин-аста ортиб боровчи тўсикларни (ушлашни бажаргандан сўнг) ҳал қилиш йўллари ўрганиш вазифалар комплексида назарда тутилган бўлиб, у бир усулдан (ёки ушлашдан) бошқасига ўтишни мантиқий қайта тақсимлашни ўзлаштиришни, алоҳида усуллари бажариш тизимини такомиллаштиришни таъминлайди.

5.2 жадвал тўла ушланганда ёки уни вазиятга қараб табиий равишда ўзгартирганда усулни мустаҳкамлашнинг тахминий йўллари намойиш қилади. Унда тошириқлар, маъноси шунга ўхшаш бўлган бошқа услубий материаллардаги каби рақамланмаган. Бу имконият тренер-ўқитувчининг ўзига, ўқувчилар контингентининг ўзига ҳос жиҳатларини, ўқиш босқичини, шахсий амалий тажрибани ва ҳ.к. ҳисобга олгандан кейин берилган. Ушбу материални ўзлаштириш йўллари билан бири - ушлашни ҳал қилиш йўллари такомиллаштирувчи баҳоловчи усул(усуллар)дир. Бу йўналиш тренердан турли гуруҳларда баҳоловчи усуллари кўплаб сонини бажаришни ўзига ҳос томонларини ва уларнинг структур асосларини билишни назарда тутди. Таблицада тақлиф қилинаётган ўқув материали гуруҳи курашчига "ушлаш-усул" топшириқларини ёки сеvimли усулнинг "қуролланганлиги" даражасини назорат қилишда ориентир бўлиб хизмат қилувчи ўзига ҳос индивидуал график бўлиб хизмат қилиши мумкин.

Кураш техникасини эгаллаш, ҳар қандай ҳолатда қам, тренер ва спортчи фаолиятида ижодий майдон, беллашув эпизодлари, унинг алоҳида фрагментларини моделлаштирувчи вазифаларни тузишга керакли конкрет материални танлаш ва излаш имконияти эканлиги маълум бўлади.

Қисиб бориғи билан мураккаблаштирилган ҳаракатларни ўзлаштириш бўйича топшириқлар

Беллашувлар олиб боришнинг замонавий қоидаларида курашчининг курашишдан ўзини олиб қочиши - чекиниши учун жазоланиши кўзда тутилади. Чекинмасдан, рақибни қисиб бориб ўзи чуқур

	Ушлашни бажариш усули	Усуллар гуруҳлар									
		чашлашлар						Ииқи I ишлар		ўтказишлар	
1. 2.	Чап билан тспадан бош оркасилан. ўш билап панжадан	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

	Унг билан тепадан бош орқасилап. чан билап панжадан	!1	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3. ~7~	Чапли икки кўллаб ичкаридан	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	Унгни икки кўллаб пчкаридан		32	33	34	35				36 6	37
	5. (V.	Чап елка орқасидан. ўнг панжадан	41	42	43		44 54	45	56		
	У ц елка орқасилан, ўнг папжалан	51	52	53	55	57	58			59	60
7.	Чан билап слка остилан, кўндар сиргмокка бирлаил ап	6!	62	63	64	65 75	66	67	68	69	70
8.	Унг билан слка остидан.кў.гшр сиртмокка бирлашган	71	72	73	74		76	77	78	79	80
9.	Чап би.1ан слка остидан. кўллар крестга бирлашган	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
10.	Унг билаи елка остидан, кўллар крсстга бирлашган	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
11.	Чап тос икки кўллаб	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110

12	таршқаридан унг тос икки қўллаб гашқаридан	11!	112;	113	114	115			118	119	120
							116	117			
13.	Чап бош билан тепадап, қўллаш бирлашган	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130
14.	Унг бош билан тепадан, қўллар бирлашган	131	132	133	134	135 145	136	137	1.38	139	140
157	Чап тана билан гепадан, қўллар бирланмап	141	142	143	144		146	147	148	149	150
16.	Упг тана билан тспадан. қўллар бирлаипан	15)	152	153	154	!55	156	157	158	159	160
17	Тана икки қўллаб олдиндан	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170
18.	Гаиа икки қўллаб оркадап	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180
19.	Иккала оскии тосдан ушлаш, бош ташқарига	181	182	183	181	185	186	187	188	189	190 200
207	1>нр оекпи икки қўллаб ушлаш,	191	142	193	194	195	196	197	198	199	
217"	бош ташқарига Якин тосни икки қўллаб ушлаш	201	202	203	2(14	205	206	207	208	2«?9	210 220
22.	Бир қўл билан тосдан. иккиичиси билап тонопдап ушлаш	211	2 1?	213	214	215	216	217	218	719	
23.	Икки оёкпи узок томопга ушлаш	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230

Эслатма: 1 .Танланган ушлаш усулни қўллаб бошқа ушлашга ҳам ўтиш имконини беради; бир маротабали усулни таъминлаган ушлашни бирламчи ҳолат сифатида тушуниш керак.

2. "Чап. ("ўнг") билан" сўзлари ушлаш қайси қўлда амалга оширилишини, "чап"("ўнг") сўзлари қайси қўлни ушлашаётганини англатади.

6. Техник-тактик тайёргарлик 6.1. Техника ва тактика элементларини ўзлаштириш

Асосий ҳолатларни, манёвр қилиш усулларини, ушлашларни ихтисослаштирилган ўйинлар комплекслари материалида ўзлаш-тириш қуйидагиларни назарда тутати:

- ушлашни тез аа ишонарли амалга оширишни;
- тез ҳаракат килиб силжишни;
- рақибнинг ушлашига йўл қўймасликни ёки ундан ўз вақтида кутулиб чиқишни билиши;
- рақибни мувозанатдан чиқара олиши;
- унинг ҳаракатларини чеклай олиши;
- устунликка эришиш учун ўзига қулай бўлган жойни тезкор манёврлар ёрдамида эгаллай олиши;
- ушлаганда рақибни гилам бўйлаб сиқиб боришга мажбур қилишни;
- беллашувнинг. олишув давомида тўхтатилиши ва бир неча бор қайта бошланиши (курашчилардан бири учун ёмонроқ шароитда), каби одатдан ташқари тарзда боришига олдиндан тайёр бўлишни ва ҳ.к.

6.2. Партерда эркив кураш техникаси

Қайириб тўнтаришлар

Узоқ тості ичкаридан ва бўйинни юқоридан(номдош елкани).

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

Қўлни калитга олиш. яқин тосни ушаш ва ушюнган оёқ остидст бошқа оёкии илиш. Вазият: ҳужум қилинувчи - қоринда; ҳужум қилувчи - ёндан. Ҳимоя: ёнбошлаб рақиб томонга орқа билан ётиш, оёқларни ростлаш ва уларни ҳужум қилувчидан узоқроққа узатиш, қўлларни танага қисил.

Қўлни ва узоқ болдирни ушлаш. Вазият: ҳужум қилинувчи -қоринда; ҳужум қилувчи - ёндан.

Ҳимоялар: узок оёкни оркага - ён томонга олиш; ростланаётиб баланд ҷартерга туриш; ушлаб олинган оёкни озод қилиш ва уни олдинга - ёнга чиқариб тик туриш ҳолатига ўтиш.

Қайириш билан тўнтариш

Бўйинни елка остидан ушаб, оёқда илиш билан; узок қўлни юқори-ичкари ва оёкни. бўйинни узок елка остидан чирмаш ушлаш билан. Вазият: ҳужум қилинувчи - қоринда; ҳужум қилувчи - тепада кўкраги билан рақиб томонга. Ҳимоялар: тана огирлиги ушлаб олинган оёкка ташланб, узок қўл гиламга тиралади, ушлаб олинган қўл томонга ётиб, оёқлар бирлаштирилади; илишга йўл қўймасдан ҳужум қилувчининг товони ушлаб олинади; тосни кўтариб ҳужум қилувчининг оёқлари орасидан оркага силжиш.

Ўтиб тўнтариш

Товонни паст-ичкаридан ва номдош қўлни ушлаш билан. Вазият: ҳужум қилинувчи - қоринда; ҳужум қилувчи - ёнбошдан. Ҳимоя: рақибнинг яқин қўлини ушлаб олиб, ушлаб олинган оёкни оркага тўғрилаш билан.

Юмалатиб тўнтариш

Оёқлар орасидан номдоги бўлмаган билакни ушлаш билан. Вазият: ҳужум қилинувчи - қоринда; ҳужум қилувчи - ёнбошда, кўкраги билан рақиб томонга. Ҳимоя: ўтираётиб бўш қўл ва оёқ билан гиламгатиралиш.

Гавда ва бшакни ичкаридан, тоеон билан оёқни илиб. Вазият: ҳужум қилинувчи - қоринда; ҳужум қилувчи - ёнбошда. Ҳимоя: ёнбошга ётиб рақибга кўкрак билан бурилиш.

Эгилиб отиш

Гивдани ва яқин белни ушлаш билан. Вазият: ҳужум қилинувчи - баланд ҷартерда; ҳужум қилувчи - оркада-ён томонда турибди. Ҳимоялар: бўш оёқ билан гиламдан ёки ҳужум қилувчининг оёғидан итариб юборилиб, олдинга ўтиш; ушлаб олинган оёкни рақиб оёқлари орасига қўйиш.

Қайириб тўнтаришлар

Қўлларни қайириб ва узок белни пастдан-ичкаридан ушлаб олиб тўнтариш. Ҳимоя: ушлаб олинган қўл ва оёкни четга суриш.

Узоқ қўлни ва белни ушлаб қайириб тўнтариш. Ҳимоя: ҳужум қилувчига ёнбошлаб елка билан ётиш, узок қўл ва оёкни четга тортиш.

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

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

Қўлни цаириб ва белни узоқ оёқ билан пастдан-ичкаридан ушлаб.

Ҳимоя: бўш оёқ билан гиламга тиралб олдинга - рақибдан қарши томонга сурилади ва ушлаб олинган қўл озод қилинади. Қарши усул: рақибнинг номдош қўли ва танасини ушлаб олиб ўз ортига тўнтарилиш.

Узоқ тосни тескари ушлаб қайириб тўнтариш. Ҳимоя: оёқ билан гиламга тиратиб олдинга - ҳужум қилувчи томонига сурилиб. Қарши усул: қўллар билан гиламга тиралиб, яқин оёқ босилади.

Болдирларни иккиёқлама чалиштириб ушлаб тўнтариш. Ҳимоялар: а) оёқларни бўш қўйиб, уларни букиб ва растлаб, оёкни бўшатиб; б) қўлларга таяниб, бурилишга қарама-қарши томонга ўғрилиб. Қарши усул: ўтириб туриб юқorigа чиқиш.

Бўйинни елка остидан ва узок болдирни пастдан-ичкаридан ушлаб қайириб тўнтариш. Ҳимоя: ёнбошга ҳужум қилувчига елка томондан ётиб. Қарши усуллар: а) ўтириб туриб юқorigа чиқиб; б) қўлни елка остидан ушлаб (чалиш билан) бурилиб ташлаб.

Узоқ кўл ва болдирни ушлаб қайириб тўнтарган. Ҳимоялар: а) ўзини ушлаб олишга йўл бермай, кўлни ёнга олиб, оёқни орқага-ёнга суриб; б) яқин елкани тушириб, ушлаб олинган оёқни ростлаб озод қилиш. Қарши усул: билак ва танани чалиб туриб ушлаш ва бурилиб ташлаш.

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

Бошни тосга босиб, бгаакни ичкаридан ушлаб қайириб тўнтариш.

Ҳимоялар: а) ушлаб олинган кўлни озод қилиб, бўш кўл билан гиламга тиралиб; б) коринга ётиб, ҳужум қилувчининг оёғини оёқлар билан қисиб олиб, кўлни бўшатиш.

Номдош бўлмаган билак наstdан-орқадан ушланиб қайириб тўнтарти. Ҳимоя: ўтираётиб, бўш кўл ва яқин оёқ билан гиламга тиралиб. Қарши усул: товон билан илиб, кўлни ўз оёқлари орасидан ушлаб ўз ортига тўнтариш.

Югуриб тўнтаришлар

Кўлни калитга олиб ва тос бгаан қисиб, узоқ болдирни ушаб югуриб тўнтариш. Ҳимоя: ушлаб олинган кўлни ён томонга чиқариб, рақибнинг кўлини ушлаб олиб. Қарши усул: тосни кўл орқали ушлаб олиб, ўтириб туриб юқорига чиқиш.

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

Утиб тўнтаришлар

Номдош кўл ва узоқ болдирни наstdан ичкаридан ушлаб ўтиб тўнтариш. Ҳимоя: ушлангак оёқ четга чиқарилиб, рақиб оёғи ушлаб олинади. Қарши усул: кўл орқали белдан ушланиб ўтириб туриб тепага чиқилади.

Узоқ оёқ товоннинг ичкари томонидан гпиниб, кўл(бўйин)ни ушлаб, ўтиб тўнтариш. Ҳимоя: тана оғирлигини рақиб томонига кўчириб, ушланган оёқ четга сурилади. Қарши усул: кўл ва оёқ ушланиб қайириб тўнтарилади.

Товонни наstdан-ичкаридан ва номдош кўл ушланиб ўтиб тўнтариш. Ҳимоя: рақибнинг яқин оёғини ушлаб, ушлаб олинган оёқ орқага ростланади. Қарши усуллар: а) яқин белдан тесқари ушлаш билан ўз ортига тўнтариш; ўтириб туриб тепага чиқиш билан.

Чалиштираб турган болдирлардан ушлаб ўтиб тўнтариш. Ҳимоялар: а) оёққа ўтириб, ҳужум қилувчининг яқин оёғини ушлаб олиш.

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

Юмалатиб тўнтаришлар

Кўл калитга олиниб ва белдан ушаао юмачатиб тўнтариш. Ҳимоя: кўлни ушлаб олиб ушланган оёқ ортга сурилади ва тана оғирлиги ҳужум қилувчи тсмонга ташланади. Қарши усуллар: а) рақиб кўли елка оша ушлаииб бурилиб ташланади; б) оёқларни ҳужум қилувчининг орқатомонига ташлаб босиш билан.

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

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

Кўл калитга олиниб ва болдирдан ушлаб юмалатиб тўнтариш. Ҳимоя: тизза билан гиламга тиралиб олиб, тана оғирлиги ҳужум қилувчи томонга оғдирилади ва унга кўкрак билан ўгирилади. Қарши усул: рақиб оёқлари ушлаб олиниб, ўз оёқларини ҳужум қилувчининг ортига ташлаб босилади.

Оёқни товон билан илиб, билакларни ва таиани юқоридан ткаридан ушлаб юмалатиб тўнтариш. Ҳимоялар: а) ҳужум қилувчига нисбатан ёнбошлаб кўкрак билан ётиш; б) тўнтарилиш

томонга оёк ва тиззани гиламга тираб олиш. Қарши усул: оёқларни хужум қилувчининг ортига ташлаб босиш.

Эгилиб тўнтариш

Елка ва бўйинни ён томондан ушлаб эгиб тўнтариш. Ҳимоялар:

а) ушлаб олинаётган қўлни ўзига сиқиб олиш; б) яқин оёк орқага сурилиб, ушлаб олинаётган қўл ўзига сиқилади. Қарши усул: рақиб қўли елка остидан ушланиб яқин оёк билан босилади.

Қўл калитга олиниб ва бошқа қўлчи елка остидан ушлаб эгичаб тўнтариш. Ҳимоя: яқин оёк орқага сурилади ва ушланаётган олдинга узатилади. Қарши усул: билак ва гавда ушланиб босилади.

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

Юмалатиб тўнтариш

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

Бўйин ваузоқ болдирни ушлаб юмалатиб тўнтариш. Ҳимоя: қўлларни ростлаб, эгилиш, ушланган оёқни орқага силжитиб ушлашни узиб ташлаш. Қарши усуллар: а) номдош бўлмаган қўл ва оёқни ушлаб, бурилиб ташлаш(тегирмон орқага); б) қўлини елка остидан ушлаб яқин оёк билан босиш.

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

Узоқ тосни тескари ушлаб юмалатиб тўнтарюи. Ҳимоя: рақиб қўлини ушлаб олиб, ушлаб олқнган оёқнинг тосига ётиб.

Қарши усуллар: а) узоқ тосни тескари ушлаб тўнтариш; б) яқин оёк билан тосни ушлаб босиш.

Бўйинни елка остидан ва тоаи ушлаб юмалатиб тўнтарти. Ҳимоялар: а) қўлни ўзига сиқиб, бўш қўл билан гиламга тиралиб, эгилиш; б) оёқни четга суриб хужум қилувчига кўкрак билан ўғрилиш.

Узоқ оёқни пастдан-ичкаридан ва бўйинни угилаб юмалатиб тўнтариш. Ҳимоя: хужум қилувчига тиралиб, ушлаб олинган қўлни ростлаш. Қарши усуллар: а) яқин белни тескари ушлаб ўз ортига тўнтариш; б) ўтириб тепага чиқиш.

Узоқ тосни болдир билан тескари угилаб юмалатиб тўнтариш. Ҳимоя: рақиб қўлини ушлаб олиб, узок тосга ўтириш. Қарши усул: номдош бўлмаган билак ва номдош болдирни ушлаб эгилиш билан тўнтариш.

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

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

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

Тос ва узоқ қўлни пастдан-ичкаридан ушлаб юмалатиб тўнтариш.

Ҳимоя: қўллар билан гиламга тиралиб, оёқни ростлаётганда эгилиш.

Қарши усул: а) ўтириб тепага чиқиш.

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

Тўғрилаш билан тўнтариш

Бошни ушлаб(бошни кўкракка босиб) тўғрилаб тўнтариш. Ҳимоя: қўлни бошдан олиб ташлаб, баланд партер ҳолатидатуриш. Қарши усул: қўлни елкага ушлаб бурилиб ташлаш.

Оёқни чирмаи билан бўйинни узоқ елка остидан ушлаб тўғрилаш билан тўнтариш. Ҳимоялар: а) чирмашга йўл қўймаслик, хужум қилувчининг товонидан ушлаб олиб, тосларни бирлаштириш; б) қўлни танага босиб, ушлаб олинган оёқни ортга тортиш. Қарши усул: номдош бўлмаган оёк ва гавда(бўйин)ни ушлаб қайириб тўнтариш.

Оёқни чирмаи билан қўлни(ияқни) ушлаб тўғрилаш(ўтиш билан) бичан тўнтариш. Ҳимоялар: а) чирмашга йўл қўймаслик, тосларни бирлаштириш, хужум қилувчининг товонини ушлаб олиш; б)

узок қўл билан гиламга тиралиб, тана оғирлигини чирмалган оёққа ташлаш: Қарши усуллар: а) номдош бўлмаган оёк ва танани ушлаб қайириб тўнтариш; б) ўтириш билан тепага чиқиш.

Оёқларни илиш билан бўйинни елка остидан ушчаб тўғрилаб тўнтариш. Ҳимоя: тосларни бирлаштириб, қўлни ўзига босиш билан. Қарши усул: номдош бўлмаган товон ва қўлни елка остидан ушлаб ўзининг устидан тўнтариш.

Оёқни чирмаб, узоқ қўлни ричагга олиб ушлаб тўғрилаб билан тўнтариш. Ҳимоялар: а) товонни ушлаб олиб, чирмашга йўл қўймаслик; б) коринга ётиб, оёқларни бирлаштириб, қўлни ўзига босиб; в) тосни қўтариб туриб, орқага сурилиб. Қарши усул: қўлни ва номдош бўлмаган товонни ушлаб қайириб тўнтариш.

Оёқларни илиш билан қўлни ричагга олиб тўғричаб тўнтариш. Ҳимоялар: а) оёқни илишга йўл қўймасдан товондан ушлаб олиш; б) коринга ётиб, оёқларни бирлаштириб, қўлни ўзига босиб; в) тосни қўтариб туриб. хужум қилувчининг оёқлари орасидан орқага сурилиб. Қарши усуллар: а) номдош бўлмаган товон ва тана(қўл, бўйин)ни ушлаб қайириб тўнтариш; б) ўтириш билан тепага чиқиш; в) хужум қилувчининг оёқлари орасидан орқага ўтиб юкорига чиқиш.

Оёқни чирмаб билан узоқ болдирни ушлаб тўғрилаб тўнтариш. Ҳимоялар: а) қўлларни ушлаб олиш, оёқни чирмашга бермаслик; б) гавда оғирлигини чирмалган оёққа ташлаш, узок қўлни олдинга чиқариш. Қарши усул: ўтириш билан тепага чиқиш.

Узоқ қўлни тепадан-ичкаридан қайчиға ушлаб тўғрилаб тўнтариш. Ҳимоялар: а) тосларни бирлаштириш; б) гавда оғирлигини ушланган оёққа ташлаб. узок оёқни олдинга чиқариб. Қарши усул: ўтириш билан тепага чиқиш.

Усулларнинг тахминий комбинациялари:

- қўлларни ён томондан ушлаб қайириб тўнтариш - узок қўл ва тосни пастдан-олдиндан ушлаб қайириб тўнтариш ;

- қўлларни ён томондан ушлаб қайириб тўнтариш - бўйин ва узок тосни ушлаб юмалатиб тўнтариш:

- қўлни калитга олиб ва биллак билан бўйинда ушлаб югуриб тўнтариш - товонда оёқни илиш билан номдош бўлмаган билакни пастдан-ёндан ушлаб думалатиб тўнтариш:

- бошни тосга босиб билакни ичкаридан ушлаб қайириб тўнтариш - оёқни товонда илиш билан гавдани тепадан, билакни ичкаридан ушлаб қайириб тўнтариш:

- бўйинни тос билан ушлаб юмалатиб тўнтариш - узок оёқни ичкаридан олиб қўл(бўйин) ва якин тосни ушлаб қайириб тўнтариш;

- чалиштирилган болдирларни ушлаб қайириб тўнтариш - узок тосни тескари ушлаб юмалатиб тўнтариш.

Кўприкда яхшилаб эзиш, қўнриқдан чиқиш:

- оёқларни елка остидан(оёқлар томонидан) ушлаб эзишда давом эттириш; олдинга ҳаракатланиб. оёқни бўшатиб. қоринга бурилиб чиқиб кетиш;

- номдош оёқни чирмаш билан қўлни(қўлни ва бўйинни) ушлаб яхшилаб эзиш.

6.3. Тик туришда курашиш

Силгаб ўтказиш

Оёқни ушлаб силтаб ўтказиш. Ҳимоялар: а) оёқни орқага тортиб ва қўллар билан ияк(кўкрак)ка тиралиб; б) оёқни ушлаб олинган оёк томонга буриб озод қилиб. Қарши усуллар: ўтириб туриб ўтказиш.

Номдош елка ва белни ушлаб силтаб ўтказиш. Ҳимоя: қўлни кўкракка тираб, ўтираётиб ушлаб олинган оёқни ортга тортиш.

Қарши усул: қўлни елка орқали ушлаб, ёнбош чалиш билан ташлаш.

Чалиш билан қўлни силтаб тортиб ўтказиш. Ҳимоя: кўкракка тиралиб олиб, узок оёк билан олдинга қадам ташлаш. Қарши усул: қўлни елка орқали ушлаб, ёнбош чалиш билан бурилиб ташлаш.

^.

Рақибнинг узоқ оёғини тортиб олиб. қўлни силтаб ўтказиш. Ҳимоялар: а) узок оёк билан олдинга қадам ташлаб; б) ушлаб олинган қўл билан кўкракка тиралиб. Қарши усул: қўлдан силтаб ўтказиш.

Шўнгиб ўтказиш

Қўлни ва тосни ушлаб шўнгиб ўтказиш. Ҳимоялар: а) билак билан кўкракка тиралиб; б) ўтираётдиб ушлаб олинган оёқни орқага суриб.

Қарши усул: тосни қўл орқали ушлаб ўтириб ўтказиш.

Бўйин ва гавдаши ушлаб шўнгиб ўтказиш. Ҳимоялар: а) билак билан кўкракка тиралиш; б) оёқни орқага суриб ва рақибга кўкрак билан ўгирилиб, қўлни бўйиндан олиб ташлаш. Қарши усуллар: а) қўлни елка остидан ушлаб, ён томондан чалиб ўтказиб; б) билакни чалиш билан ушлаб, елкадан ошириб ташлаб.

Оёқларни ушлаб шўнгиб ўтказиш. Ҳимоя: оёқни орқага тортиб ўтириб, қўл билан бошга(кўкракка) тиралиб. Қарши усуллар: а) елка ва бўйинни юкоридан ушлаб ўтказиш; б) тосни қўл орқали ушлаб, ўтириб ўтказиш.

Қўл ва гавдани чалиш билан ушлаб шўнгиб ўтказиш. Ҳимоялар: а) билак билан кўкракка тиралиб; б) узок оёқ билан олдинга кадам ташлаб, ўтириб ва қўлни танада ушлаб олиб.

Бўйин ва тосдан ушлаб шўнгиб ўтказиш. Ҳимоя: ўтириб, оёқни орқада колдириб, ҳужум қилувчига қўллар билан тиралиб. Қарши усуллар: а) номдош бўлмаган қўл ва бўйинни юкоридан ушлаб силтаб ўтказиб; б) қўлни қўлтиқдан ушлаб ёндан чалиб ташлаш; в) елка ва бўйинни юкоридан ушлаб, илиб туриб эгилиб ташлаш.

Оёқни ушлаб шўнгиб ўтказиш. Ҳимоялар: а) ўтираётдиб ушлаб олинган оёқни орқага суриб; б) қўлларни ҳужум қилувчига тираб. Қарши усуллар: а) елка ва бўйинни юкоридан ушлаб силтаб « ўтказиш.

о) белни қўл орқали ушлаб ўтириб ўтказиш.

Гавдани чалиш билан ушлаб шўнгиб ўтказиш. Ҳимоялар: а) билак билан кўкракка тиралиб; б) ўтираётдиб, узок оёқни олдинга ташлаб. Қарши усул: билакдан ушлаб бурилиб ташлаб.

Айлантириб ўтказиш(вертушка)

Қўлни юкоридан кейин болдирни орқадан ушлаб атантириб ўтказиш. Ҳимоялар: а) ростланаётдиб ушланган қўлни силтаб ўзига тортиб; б) ҳужум қилувчининг бошини икки қўллаб сиқиб олиб.

Қарши усуллар: а) ўтказишга карама-қарши томонга юриб, ҳужум қилувчини партерда колдириб; б) бўйинни қўлга қўшиб ушлаб кайириб йиқитиб.

Қўлни пастдан кейин болдирни орқадан ушлаб айлантириб ўтказиш. Ҳимоя: ростланаётдиб, силтаб қўлни озод қилиб. Қарши усул: босиб олиб.

Номдош бўлмаган оёқни ушлаб ўтказиш. Ҳимоялар: а) ушланган оёқни тиззадан букиб ва номдош тосни ичкаридан илиб; б) болдирни рақиб оёқлари орасига тираб; в) айланишга карама-қарши томонга кадам ташлаб ва ҳужум қилувчини партерда колдириб.

Ўтириб ўтказиш

Оёқни елка орқали ушлаб ўтказиш. Ҳимоя: ҳужум қилувчини таяниб оёқни ушлаб олиш. Қарши усул: оёқ(қўл)ни ушлаб олиб ўтказиш.

Болдирни орқадан ушлаб ўтириб ўтказиш. Ҳимоялар: а) ўтираётдиб узок оёқ билан кадам ташлаб. ҳужум қилувчи томонга кўкрак билан бурилиб; б) бўш оёқни ҳужум қилувчидан ўтказиб ва у томонга кўкрак билан бурилиб.

Энгашиб ташлаш

Оёқни ушиб энгашиб тишиши. Ҳимоялар: а) оёқни ушлаб олишга йўл қўймаслик - паст ҳолатда қўлларни ушлаб олиб; б) бўйинни юкоридан ушлаб, оёқни орқага тортиб, эгилиб. Қарши усуллар: а) қўл ва бўйинни юкоридан ушлаб, силтаб ўтказиб; б) чалиш билан қўл ва бўйинни ушлаб бурилиб ташлаб; в) елкадан ушлаб ўтириб ташлаб.

Орқа чилиши билан иккапа қўл билан рақиб қўлгиди ушлаб энгашиб ташлаш. Ҳимоя: олдинга энгашиб, оёқни ортга суриб, бўш қўл билан ёнбош, тосга тиралиб. Қарши усуллар: а) қўлдан ушлаб силтаб ўтказиб; б) чалиш билан қўл ва танани ушлаб бурилиб ташлаб.

Номдош бўлмаган оёқ ва гавдани қучоқлаб ушлаб энгашиб тишиши.* Ҳимоя: билак билан ҳужум қилувчининг кўкрагига тиралиб, оёқни ортга суриб. Қарши усул: оёқни ичкаридан илиб, қўл ва бўйиндан ушлаб, уриб йиқитиб.

Гавда ва тосдан ён томондан ушлаб энгашиб ташлаш. Ҳимоя: қўлларни бошга тираб, ушлаб олинган оёқни ортга суриб. Қарши усул: қўлларни юқоридан кучоклаб ушлаб ташлаб.

Бўйин ва тосни ёндан ушлаб энгашиб ташлаш. Ҳимоялар: а) ўтириб ва номдош бўлмаган қўлни кўкракда ушлаб; б) ўтириб ва номдош бўлмаган оёқни ичкаридан кучоклаб. Қарши усуллар: а) қўл ва бўйинни юқоридан ушлаб бурилиб ташлаб; б) Гавдани орқа томондан илиб силтаб ўтказиб; в) бўйинни юқоридан ва номдош бўлмаган қўлни пастдан ушлаб эгилиб ташлаб.

Чалиш билан гавда ва тастаи угилаб энгашиб ташлаш. Ҳимоя: олдинга энгашиб, оёқни орқага тортиб. Қарши усуллар: а) қўл ва танани ушлаб энгашиб ташлаб; б) тана ва тосдан ушлаб силтаб ўтказиб.

Номдош бўлмаган қўл ва тосни ёндан ушлаб энгашиб ташлаш. Ҳимоялар: а) билак билан рақибнинг кўкрагига тиралиб(шўнғишга йўл қўймасдан), бўйинни олд томондан ушлаб олиб; б) ўтираётиб ушлаб олинган оёқ билан ҳужум қилувчининг белига тиралиб. Қарши усул: чалиш(ушлаш) билан қўлни елка остидан ушлаб, бурилиб ташлаш.

Номдош бўлмаган қўл ва оёқни ушлаб энгашиб ташлаш. Ҳимоя: бўш қўл билан рақиб кўкрагига тиралиб, ўтириб оёқни орқага тортиб. Қарши усул: чалиш билан қўл ва гавдани ушлаб энгашиб ташлаб.

Бўйин ва номдош бўлмаган оёқни ушлаб энгашиб ташлаш. Ҳимоя:

Бўш қўл билан рақиб кўкрагига тиралиб, ўтириб оёқни орқага тортиб. Қарши усул: олдинга чалиш билан қўл ва бўйинни ушлаб, бурилиб ташлаб.

Ичкаридан узиб оёқ ва номдош бўлмаган қўлни ушлаб энгашиб ташлаш. Ҳимоя: бўш қўл билан кўкракка тиралиб, ўтираётиб оёқни орқага тортиб. Қарши усул: чалиш билан номдош бўлмаган қўл ва танани ушлаб эгилиб ташлаш.

Номдош оёқни ичкаридан ушлаб энгашиб ташлаш. Ҳимоя: қўлни ушлаб олиб, бошқа қўлни елкага тираб, оёқни орқага тортиб. Қарши усул: қўл ва оёқни кўтариб ушлаб бурилиб ташлаш.

Гавдани ва номдош тосни ичкаридан ушлаб энгашиб ташлаш. Ҳимоя: қўллар билан бошга тиралиб. ушлаб олинган оёқни орқага ташлаб. Қарши усул: қўл ва бўйин ортидан силтаб ўтказиб, бўш оёқни орқага ён томонга тортиб.

Қўлни узиб ушлаб энгашиб ташлаш. Ҳимоя: олдинга энгашиб, б)ш қўл билан тосга тиралиб, оёқни орқага ён томонга суриб. Қарши усуллар: а) қўлдан силтаб ушлаб ўтказиб; б) қўлни узиб ушлаб энгашиб ташлаш.

Чалиш билан гавда ва қўлдан ушлаб энгашиб ташлаш. Ҳимоя: бўйин ва қўлни ушлаб олиб, ушланган оёқни орқага тортиб. Қарши усул: қўл ва оёқни болдир билан ичкаридан илиш билан туртиб йикитиш.

Номдош бўлмаган оёқни чалиш билан ушлаб энгашиб ташлаш. Ҳимоялар: а) билак билан кўкракка тиралиб бўйинни ушлаб олиш ва ушлаб олинган оёқни ростлаб, орқага қўйиб ушладан кутилиш; б) оёқ билан ҳужум қилувчига тиралиб, қўлни ушлаб олиб; в) бўйинни юқоридан ва тосни ёндан ушлаб ўтириб ташлаб.

Узиб олиш билан қўл ва гавдани угилаб энгашиб ташлаш. Ҳимоя: олдинга энгашиб, оёқни орқага тортиб. Қарши усуллар: а) гавда ва тосдан узиб ўтказиш; б) қўл ва гавдани узиб ушлаб энгашиб ташлаб; в) чалиш билан қўл ва оёқни ушлаб бурилиб ташлаб.

Номдош бўлмаган оёқни узиб ушлаб энгашиб ташлаш. Ҳимоялар: а) билак билан кўкракка тиралиб, бўйинни ушлаб олиб, ушланган оёқни ростлаб ушлашни узиб ташлаб; б) оёқ билан ҳужум қилувчининг оёқлари орасига тиралиб, рақиб қўлини ушлаб олиб. Қарши усул: бўйин ва елкани юқоридан ушлаб силтаб ўтказиб.

Бурилиб ташлашлар (пастдан)

Қўл ва оёқни ушлаб бурилиб ташлаш. Ҳимоя: қўлни ушлаб олиб, ушлаб олинган оёқни олдинга чиқариб. Қарши усул: чалиш билан қўл ва гавдани ушлаб эгилиб ташлаб.

Қўлни елкада ушлаб бурилиб ташлаш. Ҳимоя: қўл билан тосга тиралиб, ўтириш. Қарши усул: қўл ва гавдадан силтаб ўтказиб.

Номдош бўлмаган оёқни кўтариб қўл ва оёқни ушлаб бурилиб ташлаш. Ҳимоя: қўл билан рақиб белига тиралиб, оёқни орқага тортиб ва уни озод қилиб. Қарши усуллар: а) қўлдан силтаб тортиб ўтказиш билан; б) гавдани ён томондан ушлаб эгилиб ташлаб.

Қўлни юқоридан ушлаб кўтариб ташлаш. Ҳимоя: а) қўлни ушлаб олиб олдинга энгашиб, оёқни ортга суриб; б) бўш қўл билан гавдани орқадан ушлаб, ортга энгашиб. Қарши усуллар: а) чалиш билан

гавдани кўлга кўшиб ушлаб силтаб ўтказиб; б) гавдани кўлга кўшиб, илиб ушлаб, энгашиб ташлаб.

Кўл ва оёқни кўтариб ушлаб буришиб тагилаш. Ҳимоя: бўш кўл билан бўйиндан ушлаб ва ушланган оёқни хужум қилувчининг оёқлари орасига кўйиб. Қарши усул: чирмаш билан кўлларни юқоридан ушлаб эгилиб ташлаб.

Олд чашиш билан кўл ва танани ушлаб бурилиб ташилаш. Ҳимоя: бўш кўл билан тосга тиралиб. Қарши усуллар: а) гавдадан кўлга кўшиб силтаб ўтказиб; б) кўл ва гавдани тортиб олиб силтаб ўтказиб.

Кўл ва гавдани ёнбошдан кўтатиш билан ушлаб бурилиб ташилаш. Ҳимоялар: а) танани оркадан ушлаб олиб, ўтириш; б) хужум қилувчининг оёғини ушлаб, уни гиламдан узиб. Қарши усуллар: а) оёқни ушлаб силтаб ўтказиб; б) гавда(тос)ни оркадан ушлаб силтаб ўтказиб.

Кўл ва бўйинни юқоридан ушлаб бурилиб ташилаш. Ҳимоя: кўл билан тос(бел)га тиралиб. ростлакиб. Қарши усул: гавдани ушлаб силтаб ўтказиб.

Номдош кўл ва гавдани кўтариш билан ушлаб бурғиш трилаш. Ҳимоя: кўлни гавдада ушлаб ва ўтириб. Қарши усуллар: а) билакни ушлаб орка чалиш билан бурилиб ташлаб; б) оёқни олдиндан тескари ушлаб эгилиб ташлаш.

Бурилиб ташлаш("тегирмон ")

Кўл ва гавдани ушлаб бурилиб ташилаш. Ҳимоялар: а) кўлни ушлаб олишга йўл қўймаслик; б) кўл билан елкага тиралиб олиб, ушлаб олинган оёқни оркага ён томонга суриб. Қарши усул: бўйинни юқоридан ва номдош бўлмаган тосни ушлаб силтаб ўтказиб.

Номдош бўлмаган кўл ва оёқни ташиқарида ушлаб бурғиш таиаш. Ҳимоя: ушланган оёқни суриб, ростланиб. Қарши усул: ушлаб олинган оёқни суриб, кўлни ушлаб босиб.

Кўлларни қўлтиқдан ушлаб бурилиб ташилаш. Ҳимоя: оёқ билан гиламга тиралиб, тик туриш билан кўлни бўшатиб. Қарши усуллар: а) елка ва бўйинни юқоридан ушлаб силтаб ўтказиб; б) Гавдани тескари ушлаб эгилиб ташлаш.

Бўйинни ва номдош оёқни ичкаридан ушлаб бурилиб ташилаш. Ҳимоялар: а) ростланиб, номдош кўлни бўйинда ушлаб; б) ўтириб, эгилаётиб ушлаб олинган оёқни оркага тортиб. Қарши усул: бўйинни ушлаб силтаб ўтказиб.

Номдош кўл ва оёқни ушлаб олиб бурғиш ташилаш. Ҳимоя: ўтираётиб ушлаб олинган оёқни ортга тортиб. Қарши усул: номдош кўлни ушлаб босиб. бўш оёқни ортга тортиб.

Номдош кўл ва номдош бўлмаган оёқни ташиқарида ушлаб бурилиб ташиши. Ҳимоя: ростланиб, ушланган оёқни ортга суриб. Қарши усул: номдош оёқни ушлаб босиб, ушлаб олинган оёқни ортга суриб.

Эгилиб ташлашлар

Бўйин ва тосни ёндан ушлаб эгилиб ташилаш. Ҳимоя: ўтириб ва кўлни бўйинда ушлаб. Қарши усуллар: а) кўлни қўлтиқдан ушлаб эгилиб ташлаб; б) чалиш билан гавдани ёнбошдан ушлаб эгилиб ташлаб.

Чалиш билан гавда ва кўлни ушиб эгилиб таиаш. Ҳимоя: оёқни оркага кўйиб, ўтириб. Қарши усуллар: а) чалиш билан гавда ва кўлни ушлаб, эгилиб ташлаб; б) оёқни бурилиш томонга чиқариб босиб; в) кўл ва танани ушлаб, уриб йикитиб.

Кўл ва гавдани илиш билан ушлаб эгилиб ташилаш. Ҳимоя: оёқни оркага кўйиб, ўтириб. Қарши усул: кўл ва танани ушлаб, уриб йикитиб.

Кўл ва гавдани чирмаб ушлаб эгилиб ташилаш. Ҳимоя: оёқни оркага кўйиб, ўтириб. Қарши усуллар: а) номдош тосни ичкаридан **ва гавдани** ушлаб, уриб йикитиб; б) чадиш билан гавдани ушлаб эгилиб ташлаб.

Кўл ва тосни ёндан ушлаб эгиш ташилаш. Ҳимоя: а) бўйинни олдиндан ушлаб олиб; б) ўтириб, ушлаб олинган озод қилиб. Қарши усул: номдош оёқни ичкаридан ушлаш билан кўлни ушлаб энгашиб ташлаб.

Бўйинни юқоридан ва номдош бўлмаган тосни ичкари(ташиқари)дан ушлаб эгилиб ташилаш. Ҳимоя: кўлни бўйинда ушлаб олиб ва, оёқни оркага тортиб. Қарши усул: кўл ва номдош оёқни ичкаридан ушлаб эгилиб ташлаб.

Гавда ва тосни ёндан ушлаб эгилиб ташилаш. Ҳимоя: кўлни ушлаб олиб, ушлаб олинган оёқни хужум қилувчининг оёқлари орасига чиқариб. Қарши усул: кўлни қўлтиқдан ушлаб, ёнбош чалиш билан эгилиб ташлаб.

Чачиш(илиш) билан қўлни ушлаб эгилиб ташлаш. Ҳимоя: қўллар билан қоринга тиралиб, ўтириб, оёқни орқага тортиб. Қари)и усулар: а) ичкаридан илиш билан гавдани ушлаб, уриб йиқитиб; б) илиш билан гавдани ушлаб эгилиб ташлаб.

Қўл ва номдош оёқни иши билан ушлаб эгилиб ташлаш. Ҳимоя: қўлни ушлаболиб ва, ушлаб олинган оёқнинг болдири бидан ҳужум қилувчининг белига тиралиб, оёқни ортга суриб.

Чирмаш билан қўлни ушлаб эгилиб тагилаш. Ҳимоя: ушлаб олинган қўл билан кўкракка тиралиб, оёқни тортиб олиб. Қарши усуллар: а) гавдани ушлаб силтаб ўтказиб; б) ўтириш билан гавдани ушлаб эгилиб ташлаб.

Қўл ва гавдаи ёндан ушлаб эгилиб ташлаш. Ҳимоя: ўтириб ва бўйин ҳамда елкани юқоридан ушлаб эгилиб ташлаб. Қарши усул: илиш билан қўл ва оёқни юқоридан ушлаб, уриб йиқитиб.

Айлантириб ташлаш ("вертушка")

Номдош бўлмаган оёқни ушлаб айлантириб ташлаш. Ҳимоялар: оёқни тиззадан букиб ва гавдани товон билан номдош **илиш** қилиб. Қарши усул: ушлаб олинган оёқ билан гиламга туриб, бўш оёқ билан босиш қилиб.

Номдош оёқни ушлаб айлантириб тагилаш. Ҳимоялар: а) оёқни тиззадан букиб ва болдир билан ҳужум қилувчига тиралиб;

б) гавдани товон билан номдош оўлмаган илиш қилиб. Қарши усуллар: а) ушлаб олинган оёқ билан гиламга туриб, бўш оёқ билан ҳужум қилувчидан хатлаб ўтиб.

Уриб ташлашлар

*

Бўйин ва узоқ қўлни олдиндст-ачкаридан ушлаб уриб тагилаш. Ҳимоя: оёқни ушлаболишга йўл қўймаслик. Қарши усуллар: а) қўлдан тортиб ўтказиш; б) бўйинни қўл билан ушлаб эгилиб ташлаб.

Ён илиш билан қўл ва гавданн ушлаб уриб ташлаш. Ҳимоя: энгашиб, ҳужум қилувчидан кочиб, қўлни бўшатиб. Қарши усул: қўл ва гавдани илиш билан ушлаб уриб йиқитиб.

Қайириб ташлашлар

Қўл ва гавдани чсиши оилан ушлаб қайириб ташлаш. Ҳимоялар: а) ўтираётиб, оёқни ташланаётган томонга чиқариб; б) оёқни орқага тортиб, ушлашни узиб. Қарши усул: Гавдани қўлга қўшиб ушлаб эгилиб ташлаб.

Ўтириб ташлаш.

Қўл ва гавдани угилаб ўтириб ташлаш. Ҳимоялар: а) гавда ёки қўлни ушлашга йўл қўймаслик; б) қўллар билан ҳужум қилувчининг кўкрагига тиралиб. Қарши усуллар: а) оёқларни ушлаб уриб йиқитиб; б) қўл ва гавдани ушлаб бурилиш томонга босиб.

Урнб йиқитишлар

Оёқлариш ушлаб уриб йиқитгши. Ҳимоя: қўллар билан бошга тиралиш ёки уни қўлтик остидан ушлаб олиб, оёқни орқага суриб, букилиб. Қарши усул: қўл ва бўйинни юқоридан ушлаб ўтказиб.

Оёқни ташқариОст илиб қул ва оёқни ушлаб уриб йиқитиши. Ҳимоя: қўлларни кўкракка тираб, оёқни ортга суриб. Қарши усул: қўлдан силтаб тортиб ўтказиб.

Қўл ва номдош оёқми(тегирмон) ушлаб олиб уриб йиқитиши. Ҳимоягбўш қўл билан кўкракка тиралиб. ушлаб олинган оёқни ортга суриб. Қарши усул: гавда ва тосни ушлаб силтаб ўтказиб.

Оёқни ушлаб уриб йиқитиши. Ҳи.моя: қўллар билан бошга тиралиб, оёқни орқага тортиб, эгилиб. Қарши усул: қўл ва бўйинни юқоридан ушлаб силтаб ўтказиб.

Товоидан ичкардан иши билан рақиб қўлиши икки қўллаб ушлаб уриб йиқитиши. Ҳимоя: ҳужум қилувчига тиралиб, оёқни орқага тортиб. Қарши усуллар: а) ташкаридан илиш билан қўл ва гавдани ушлаб уриб йиқитиб; б) гавдани қўлга қўшиб ушлаб силтаб ўтказиб; в) ўтириш билан гавдани қўлга қўшиб ушлаб эгилиб ташлаб.

Қўл ва номдош оёқни ташқаридап угилаб уриб йиқитиши. Қўл билан номдош бўлмаган тосга тиралиб, ушлаб олинган оёқни суриб.

Номдош бўлмагин болдирни ичкаридан шиб қўл ва гавдани ушлаб уриб йиҳитъни. Ҳимоя: бўш қўл билан тосга тиралиб, оёқни орқага суриб. Қарши усул: қўл ва гавдани ташкаридан илиш билан уриб никитиб.

Бўйинни юкоридан ва номдош оёқни ушлаб уриб йиҳитиши. Ҳимоя: қўлларни ушлаб олиб, ушлаб олинган оёқни орқага тортиб. Қарши усул: оёқни ушлаб шўнғиб ўтказиб.

Гавдани болдир(товон) билан таиЦаридан илиб ушлаб уриб . йиҳитъжи. Ҳимоя: қўллар билан иякка тиралиб, оёқни орқада қолдириб, эгилиб. Қарши усуллар: а) гавдани қўллар билан қўшиб ушлаб, ичкаридан илиб, уриб йикитиб; б) қўлларни юкоридан ушлаб олиб эгилиб ташлаб.

Қўлни икки қўллаб, номдош бўлмаган товоти таици томондан илиб уриб йиҳитиши. Ҳимоя: бўш қўл билан тосга тиралиб, оёқни орқага суриб. Қарши усуллар: а) оёқ ва танани ушлаб уриб йикитиб; б) гавдани ушлаб эгилиб ташлаб.

Қайириб йикитиш

Чирмаи билан рақиб қўлини икки қўллаб ушлаб цагириб йиҳитиши. Ҳимоя: бўш қўл билан тосга тиралиб, бўш оёқни олдинга-ён томонга суриб. Қарши усул: гавдани ушлаб силтаб ўтказиб.

Қўл ва бўйинни чирмаи билан ушлаб қайириб йиҳитиши. Ҳимоя: қўл билан тосга тиралиб. оёқни орқага тортиб. уни озод қилиб. Қарши усуллар: а) қўл ва гавдадан силтаб тортиб ўтказиб; б) гавдани ёнбошдан қўтариб ушлаб, бурилиб ташлаб.

Чалии билан бўйинни қўлга қўшиб ушлаб қайириб йиҳитиши. Ҳимоя: энгашаётиб, орқага ўтиб ва ушлашни узиб. Қарши усул: қўл ва гавдани ушлаб энгашиб ташлаб.

Ушлаб қолишлар, сиқишлар, кстишлар ва кўприкдан кетиш билан қарши усуллар.

Номдош бўлмаган қўл ва бўйин(бўйин қўл билаи)дан ушлаб сиқиши ва кўндаланг уиши. Кетиш: а) қўл билан бошга тиралиб, қўлни бўшатиб ва кўкрак билан гиламга, хужум қилувчидан четга томон. Қарши усул: бўйинни қўлга қўшиб ушлаб эгилиб тўнтариб.

Номдош бўлмаган қўл ва номдош оёқни ушлаб, сиқиб ва ёндан ушлаб. Кетиш: қўл ва оёқни бўшатиб, хужум қилувчидан қарши томонга гиламга бурилиб.

Оёқ томондан ушлаш, оёқни ушлаб сиқиши. Кетиш: оёқларни ушлашдан бўшатиб, гиламга кўкрак билан бурилиб. Қарши усул: ўтираётиб юкорига чиқиб.

Қўл ва бўйин(бўйинни қўл билан)ни ушлаб ёндаи сиқиши ва ушлаб туриши. Кўприкдан кетиш: а) хужум қилувчидан четга югуриб; б) бошдан ошириб тўнтариб. Қарши усул: рақиб қўлини икки қўллаб ушлаб ўз устидан пўнтариш.

Қўл ва танани(ўтириб, ётиб) ушлаб олиб ёндан сиқиши ва ушлаб туриши. Кўприкдан кетишлар: шерикдан четга югуриб. Қарши усуллар: а) рақиб қўлини икки қўл билан ушлаб ён томондан сиқиб эгилиб тўнтариб; б) қўл ва гавдани олдиндан ушлаб ўтириб босиб. в) гавдани қўлга қўшиб ушлаб эгилиб тўнтариб.

Гавдани ва номдош бўлмаган билакни ушлаб олиб ёндан сиқиши ва ушлаб туриши. Кўприкдан кетиш: шерикдан четга югуриб. Қарши усуллар: а) эгилиб тўнтариб; б) хужум қилувчидан четга югуриб босиб.

Шерикка тескари турган холда қўлларни қўлтиқ тагидан ушлаб, бош томондан сиқишлар ва ушлаб туришлар. Югуриб кўприкдан кетиб, қўлларни бўшатиб, партерга ўтиб.

Гавдани оёқ томондан ушлаб сиқиши ва ушлаб туриши. Кўприкдан кетиш: хужум қилувчидан сурилиб, коринга думалаб. Қарши усул: ўтириб кжорига чиқиб.

Гавдани қўлга қўшиб уиши билан сиқиши ва ушлаб туриши. Кўприкдан кетиш: бўш қўл оилан хужум қилувчининг иягига тиралиб, усулларни озод қилип!: а) эгилиб тўнтариб - рақибқўлини икки қўллаб ушлаб; б) қўл ва гавдани олдиндан ушлаб ўтириш билан босиб; в) гавдани қўлга қўшиб ушлаб тўнтариб.

Елка ва бўйинни олдишдан ушлаб бош томондан сиқиши ва ушлаб туриши. Кўприкдан кетиш: қўллар билан хужум қилувчининг иягига тиралиб, коринга тўнтарилиб.

Елка ва бўйиндан ушлаб олиб кўндаланг сиқиши ва уишиб туриши. Кўприкдан кетиш: хужум қилувчига тескари томонга бурилиб, қўлни бўшатиб.

Номдош қўлни са гавдани ушлаб бош томондан сиқиши ва ушлаб туриши. Кўприкдан кетишлар: а) хужум қилувчи томонга югуриб ўтиб; б) қўлни бўшатаётиб рақиб томонга ўгирилиб, гиламга кўкрак билан. Қарши усул: қўл ва гавдани ушлаб эгилиб тўнтариб.

Рақиб қўлини икки қўллаб ушлаб ёндан сиқиши ва ушлаб туриши. Кўприкдан кетишлар: а) хужум

қилувчидан тескари томонга югуриб. б) эгилиб тўнтариш.

Оёқларни елка остида икки қўлаб ушлаб сиқиш ва ушлаб туриш. Кўприкдан кетишлар: а) хужум қилувчидан сурилиб оёқларни бўшатиш. б) гиламга кўкрак билан бурилиб.

Усулларнинг тахминий комбинациялари:

- қўлни юкоридан ушлаб айлантириш билан ўтказиш -оёқларни ушлаб уриб йикитиш;
- оёқларни ушлаб уриб йикитиш - қарши усул;
- елка ва бўйинни юкоридан ушлаб силтаб ўтказиш - қўл ва оёқни ичкаридан ушлаб бурилиб орқага ташлаш;
- оёқларни ушлаб энгашиб ташлаш - қарши усул;
- бўйинни тепадан ва яқин тосни ушлаб силтаб ўтказиш -номдош бўлмаган қўлни қўлтиқдан ва оёқни ушлаб бурилиб ташлаш;
- қўлни ва номдош оёқни ичкаридан ушлаб бурилиб ташлаш -оёқни ушлаб силтаб ўтказиш;
- чирмаш билан қўл ва гавдани ушлаб эгилиб ташлаш - қўл ва номдош оёқни ичкаридан ушлаб бурилиб таи^лаш;
- қўл ва гавдани илиш билан ушлаб эгилиб ташлаш - номдош қўлни ушлаб олиб силтаб ўтказиш.

6.4. Машғулот топшириқлари

6.4.1. Беллашув эпизодларини ечиш бўйича машғулот топшириқлари

*Усулларни ўтказиш учун қулай шароитларни таиёрлаш йўллари*ни такомиллаштириш: мувозанатдан чиқариш, сиқиб қўйиш, қайириш, рақиб ҳаракатлари ва кучидан фойдаланиш; таҳдид, сиқиб қўйиш, мувозанатдан чиқариш билан рақибда ҳимояланиш реакциясини юзага келтириш; чекиниш, пассив ҳимояланиш билан рақиб томонидан фаол ҳаракатларни келтириб чиқариш; рақиб маълум ҳаракатларга зътибор бермаганда, ёки кучсиз ҳимояланганда. ёки бўшашганда қайта хужум, тескари чақирув. иккиёклама алдаш.

Урганилаётган усулларни такомиллаштириш: ушлаш амалга оширилгандан кейин шерикнинг қарши кўрсатиши билан; усулни қўлай бошлагандан кейин шерикнинг қаршилиқ кўрсатиши билан;

-шерикнинг қаршилигини ростлаш билан(тренирнинг кўрсатмаси билан); блокловчи ушлашлар ва тирашларни қўллаётган шерик билан(тренирнинг топшириғи билан); тайёргарлиги, вазни, бўйи турлича бўлган шериклар билан.

Усув-машғулот беллашувлари', қаршилиқ кўрсатаётган рақибда техника устида ишлаш; гиламнинг турли жойлари билан боғлиқ курашнинг ўзига хос тактик вазифаларни ҳал қилиш учун, турли ҳолатларда - тик туришда. партерда, вазни ва бўйи турлича шериклар билан, шерик ётиб курашишга ҳаракат қилганда фақат тик ҳолда курашиш ва аксинча, шерик тик тўриб курашишга ҳаракат қилганда, фақат партерда кураш олиб бориш; шерикка билта ҳам'усул қўллашига йўл қўймаслик - мақсадида; шерикнинг ҳар қандай усулни қўллашига қарши усул қўллаш - мақсадида; шерикка имтиёз берио. шерикни ўзгартириб ва б.

Машғулот машқ-беллашувлари: беллашув олиб бориш малакасини шакллантириш учун, махсус жисмоний ва руҳий хислатларни ривожлантириш учун, "спорт" характери хислат-ларини шакллантириш учун, ҳар хил рақиблар билан курашиш малакасини тўплаш учун.

6.4.2. Кўприк ҳолати қўлланилган машғулот топшириқлари

Қўлни бошга олд томондан қўшиб ушлаб туриш. Кўприкдан кетиш: қоринга тўнтариш. Қарши усул: гавдани олдиндан ушлаб тўнтариб. *'

Номдош қўлни ва гавдани олдиндан ушлаб туриш. Кўприкдан кетишлар: а) ён томонга, ушланган қўлга карама-қарши томонга югуриб ўтиб; б) рақиб томонга бурилиб. Қарши усул: рақиб гавдасини ушлаб ўз устидан гўнтариб(ҳар икки томонга).

Номдош қўлни олдинОан-внбошдан ушлаб туриш. Кўприкдан кетишлар: а) рақиб томонга бурилиб; б) хужум қилувчи томонга югуриб ўтиб. Қарши усул: гавдани ушлаб ўз устидан ошириб.

Рақибга нисбатан орқа билан туриб, қўлни қўлтиқ остида ушлаб туриш. Кўприкдан кетишлар: четга югуриб ўтиб. Партерда хавфли ҳолатдан чиқиш учун галма-галдан беллашиш: а) рақибга қарши томонга югуриб ўтиб(бир қўлда ушлаган ҳолда); б) бошдан ошириб тўнтариб(бир қўлда ушлаган ҳолда).

Қўл ва гавдани ушлаб турганда: а) рақибга қарши томонга югуриб ўтиб; б) бошдан ошириб тўнтариб.

Гавдани ушлаб олганда: гавдани рақибдан қарши томонга буриб ва гиламга оёқлар билан тиралиб. чап ёнбошга ётиб, қоринга ётишга ҳаракат қилиб.

Гавдани олдиндан ушлаб олганда: а) кўприкка тикроқ туриб, қўл бармоқларини занжирга бирлаштириб ва, қўллар билан рақиб кўкрагига тиралиб, ўзидан итариб юборишга ҳаракат қилиб; б) рақиб ушлашни бўшаширганда гавдани ён томонга буриб, оёқ билан гиламдан итарилиб ва тезлик билан қоринга ётиб.

Қўл ва гавдани ёнбошдан ушлаб туриб(ўтириб ва ётиб). Кўприкдан кетишлар: а) рақибдан қарши томонга югуриб ўтиб; б) рақиб томонга тўнтарилиб. Қарши усуллар: а) рақиб қўлини икки қўллаб ушлаб ўз устидан тўнтариб ташлаб; б) бўйинни елкага қўшиб ушлаб ўз устидан тўнтариб.

Гавдани қўл билан ён томондан ушлаб туриб(ўтириб ва ётиб). Кўприкдан кетишлар: рақиб томонга тўнтарилиб. Қарши усуллар: а) рақиб қўлини икки қўллаб ушлаб ўз устидан тўнтариб; б) бўйинни елкага қўшиб ушлаб ўз устидан тўнтариб.

Гавдани ёнбошдан ушлаб туриб(ўтириб ва ётиб). Кўприкдан кетиш: рақиб томонга бурилиш билан. Қарши усуллар: а) қўл ва бўйиндан ушлаб ўз устидан тўнтариб; б) қўл ва бўйиндан ушлаб ўтириш билан босиб.

Номдош бтак ва гавдани ёнбошдан ушлаб туриб. Кўприкдан кетишлар: а) рақибнинг қарши томонига югуриб ўтиб; б) рақибдан ён томонга кетиб. Қарши усуллар: а) бошдан тўнтариб, босиб; б) рақибдан ён томонга югуриб ўтиш билан босиб.

6.4.3. Уқув ва ўқув-машғулот беллашувлари учун топшириқлар

Ташлашларга тайёргарлик:

силтаб, шўнғиб, орқага, чап-орқага. чап-ён томонга, **чап**-олдинга, олдинга, ўнг-олдинга. ўнг-ён томонга, ўнг-орқага итариб. *Эгилиб ташлашга тайёрловчи машқлар:*

- манекенни (шерикни) гиламдан кўтариш;

- манекеннинг (шерикнинг) пастки қисмини (оёқ) четга (навбати билан чапга ва ўнгга) олиб ўтиш;

- манекен билан гашлашни имитаци қилиш. *Уриб йикитишга тайёрловчи*

машқлар:

- ўнг(чап) томонлама туришда бўлган курашчи қўллари билан деворга тиралади. Био вақтнинг ўзида ўнг(чап) оёғини бирмунча орқага, оёқ учига ва анча кўпроқ чап(ўнг) оёқни суриб, қўлларни девордан узмаган ҳолда оёқларни алиштирмай ҳамла ҳолатига туради:

- ўша бошланғич ҳолатдан, оёқлар билан гиламдан итарилиб ва қўлларни девордан олмай, курашчи бир вақтнинг ўзида ўнг оёғини орқага. оёқ учига қўйиб тортади_ оёқларни алиштириб ҳамла ҳолатига туради:

- ўша бошланғич ҳолатдан. оёқлар билан гиламдан итарилиб ва қўлларни гиламдан олмай. курашчи тезлик билан оёқларни орқага, оёқ учига қўйиб тортади, бунда уларнинг бошланғич ҳолатини сақлаб қолади:

- ўша бошланғич ҳолатда, курашчи. оёқларини гиламдан итариб. бир вақтнинг ўзида ўнг оёғини бироз олдинга суради, чап оёғини эса - анча орқага тортиб. оёқ учига туради, куч билан ўнг оёғини тиззадан букади, оёқларини алиштирмай ҳамла ҳолатига туради ва оёқ учига айланиб бурилади;

- 4-машқ каби ҳамла ҳолатига тургач, оёқлар алиштирилади;

- ўнг(чап) ҳолатда шерик гавдаси ва қўлини иккиёқлама ушлаб тик туриб, курашчилардан бири(навбатма-навбат) ўз танасининг оғирлигини шерикнинг шпаб олинган қўли ва гавдасига ташлаб, шу заҳоти гавдани чап (ўнг)га сал буриб ҳамла ҳолатига ўтади ва шерикнинг ўнг(чап) оёғини босади;

- ўша бошланғич ҳолатдан, ҳужум қилувчи курашчи бир вақтнинг ўзида тана оғирлигини шеригининг ушлаб олинган қўли ва гавдасига ташлайди, оёқларни алиштириб ҳамла ҳолатига ўтади, чап(ўнг) оёғини товонга, учини ташқарига қилиб қўяди ва салгина ўнг(чап)га бурилади;

- ўша бошланғич ҳолатдан, ҳужум қилувчи курашчи, оёқлари билан гиламдан итарилиб. бир вақтнинг ўзида уларни орқага оёқ учига қўяди ва, бироз чап (ўнг)га бурилиб. танасининг оғирлигини

шеригининг ушлаб олинганқўли ва гавдасига кўчиради;

- хужум қилувчи чап томонлама тик туришда. унинг шериги-ўнг, ўнг қўл ва гавдани иккиёклама ушлаб туришда. Гавда оғирлигини шеригининг ушлаб олинган қўли ва танасига кўчириб, хужум қилувчи шу захоти ўнг оёғини, учини ичкарига қилиб, товон билан олдинга кўяди, чап оёғини эса, оёқ учи билан орқага кўяди ва бироз чапга бурилади;

- ўша, ўнг томонлама тик туришда. *Бурилиб ташлашга тайёрловчи машиқлар*

-хужум қилувчига орқа қилиб бурилишлар; олдинда турган оёққа орқада турган оёқни яқинлаштириб қўйиб; орқада турган оёқда: унга олдинда турган оёқни яқинлаштириб: олдинда турган оёқда, унинг олдида орқадан турган оёқни қўйиб;

- қўйилаётган оёқ томонга гавдани энгаштириб елка билан бурилиш;

- ўнг томонлама тик туриш. кейин оёқ қўйилаётган томонга гавдани энгаштириш билан бурилиб ва шу олд томонга йиқилиш, бунда ўнг қўл билагига таянилиб ва ўнг тосга ўтиришга ўтиб;

- қўйилаётган оёқ томонга гавдани энгаштириш билан елка билан бурилиш;

- курашчилар қўллари ушлаб. бир-бирига юзма-юз туриб, ўнг(чап) тик туриш ҳолатига турадилар, бир-бирига елкани қилиб

бурилишни амалга оширадилар(келтирилган усуллардан бири), шундан кейин курашчилардан бири оёқларини ростлаб ва энгашиб, бироқ, йиқилмасдан, шерикни қўлларида ушлаб туриб ўз устидан ошириб ташлайди;

- тасаввур қилинаётган шерикни ташлаш имитацияси;

- манекен билан гашлашни имитация қилиш; *Эгилиб ташлашга тайёрловчи машиқлар*;

- шерикнинг олдида келиш;

- оркадатурган оёқни олдинга чиқариш билан;

- орқада турган оёқ билан қадам ташлаш;

- орқада турган оёқни рақиб оёқлари орасига қўйиш билан ва шу ҳолат қолиш билан;

- рақиб устига юришни имитация қилиш ва тасаввурдаги рақибни ушлаб олиш билан;

- манекен билан юриш ва ушлаб олиш имитацияси;

- шерик билан юриш ва ушлаб олиш имитацияси;

шерик ёрдамида елка билан тик турган ҳолатдан йиқилаш(қўллар кўкрак олдида занжирга олинган ҳолда);

- шерик ёрдамида тик ҳолатдан кўприкка йиқилиш;

- кейинчалик кўкракка бурилиш билан тик ҳолатдан гиламга йиқилиш;

- гавдани орқага огиштириш билан тасаввурдаги рақибга яқинлашиш, ушлаш вауриб йиқитиш;

- ўша. тикма тўп билан;

- ўша, манекен билан(уриш ва қўл билан силташдан кейин манекен тик(вертикал) ҳолатда қолиши керак);

- ўша, 9- ва 10- машқлар каби. фақат тўп ва манекенни кейинчалик орқага-усул қилинаётган томонга ташлаш билан(курашчи оёқда қолади);

- ўша. бироқ гиламга йиқилиш билан;

- страховка билан гавдани қўлга қўшиб ушлаб манекенни ташлаш имитацияси(страховка қилаётган манекеннинг бўш қўли томонидан чап қўли билан ушлаб туради);

- гавдани қўлга қўшиб ушлаб, оёқни қўйиш билан(страховкасиз) манекенни ташлаш имитацияси;

- номдош қўлни бўйинда ва гавдани ушлаб шерикни эгилиш билан ташлаш;

-страховка билан гавдани қўлга қўшиб ушлаб эгилиб ташлаш(страховка қилаётган хужум қилувчининг бўш қўли томонида, унинг билагидан номдош қўли билан, иккинчи қўли билан эса елкасининг пастидан ушлаб олиб).

6.5. Хужумкор ушлашлар билан блокловчи тиралишларни бартараф қилиш бўйича тренеров*ка топшириқлари

Хужумкор ушлашлар билан блокловчи тиралишларни бартараф қилиш бўйича машқлар комплексига, рақиб хужумларини фаол тўхтатиш йўли билан позицион устунликка эришишга

интилиш, унинг ташаббусларини бостириш, шунингдек, унинг блокловчи ҳаракатларини енгиб ўтиш каби топшириқлар киради. Бундай вазиятлар у ёки бу шаклларда беллашувдаги ушлашларни усуллар билан ҳал қилишда учрайди. Бу блокловчи ҳаракатларни беллашув эпизодларидаги мантикий занжирида бартараф қилиш бўйича машқларни бирлаштиришга ва ҳужумкор ушлашларга киришларни бажаришни такомиллаштириш ва уларни аниқ техник-тактик ҳаракатлар билан мукаммаллаштиришга сабаб бўлади.

Вазифалар қуйидаги схема бўйича бажарилади.

А курашчи рақиб ҳаракатларини тиралишлар билан блоклайди:

- чап қўл билан ўнг билакка - ўнг қўл билан чап билак, елка, ўмров, бўйин, кўкрак, қорин, тосга;

- чап қўл билан ўнг елкага - ўнг қўл билан чап билак, елка, ўмров, бўйин, кўкрак, қорин, тос ва ҳ.к. га (ҳаммаси бўлиб тиралиш учун барча нуқталардан фойдаланилганда 49та вариант).

Б курашчи ўзининг ҳужумкор усулларини амалга оширишга ҳаракат қилиб, рақибнинг блокловчи ҳаракатларини енгиб ўтади.

Шундай қилиб, агар ҳужумкор ушлашлар, блокловчи вариантларнинг 24 тасидан фойдаланилса, биз **блокловчи тирашларни ҳужумкор ушлашлар билан бартараф қилишнинг 1176** гача машқларга эгамиз.

Тренерларни тавсия қилинаётган машқларнинг хилма-хиллиги чўчитмаслиги керак, чунки уларни қўллашнинг асосий вазифаси - улар билан танишиш жараёнида шуғулланувчилар учун энг мақбулларини танлаб олишдан иборат. Шундай танлашлар асосида, ўқув-машғулот ва мусобакалардаги беллашувларда, индивидуал кураш усули шаклланади.

6.6. Топшириқларни дебютлар билан бажариш

Усулларни техникасини мустаҳкамлаш, топшириқларни мусобака машқлари шаклида бажариш воситасида амалга оширилади. Топшириқларнинг моҳияти шундаки, ҳар икки курашчига хилма-хил . бир-бирига нисбатан олдиндан белгиланган ҳолатларда туриш таклиф қилинади, ва улар фақат баҳоланувчи усуллар ёрдамида бажарилиши керак. Бажариш шартлари: чекиниш, блокловчи ҳаракатлар, манёвр қилиш мумкин эмас, 5-10 с, мобайнида баҳоловчи усулни амалга ошириш керак.

Дебют билан мураккаблаштирилган вазифалар, муросасиз-ликни тарбиялайди, мураккаб вазиятларда ўзини йўқотиб қўймас-ликни, курашчинингтезкорлик сифатларини ривожлантиради.

Баҳоланувчи усулларни мукаммаллаштиришга қаратилган топшириқлар, усуллар гуруҳи ва уларни бажаришнинг ўзига хосликларини танлашда индивидуал қизиқишини аниқлайди.

Беллашувни бошлашни бошланғич ҳолатларининг вариантлари:

Ажралишиб кетадилар (масофа 3-4м) - юзма-юз келадилар.

1. Тик туриб - юзма-юз.
2. Тик туриб - елкама-елка.
3. Тик туриб - чап ёнбош чап ёнбошга.
4. Тик туриб - чап ёнбош ўнгга.
5. Тик туриб - ўнг ёнбош ўнг ёнбошга.
6. Тик туриб - ўнг ёнбош чапга.
7. А шерик тиззада, Б шерик - тик туриб.
8. Б шерик тиззада, А шерик - тик туриб.
9. Иккала шерик тиззада туриб.
10. Ётиб - юзма-юз.
11. Ётиб - елкага елка.
12. Ётиб - чап ёнбош чапга.
13. Ётиб-ўнг ёнбош ўнгга.
14. Ётиб - чап ёнбош ўнгга.
15. Ётиб - ўнг ёнбош чапга.

Ҳолатларни мураккаблаштириш вариантлари:

а) қўллар тепага;

б) қўллар бош устида илгакка бирлаштирилган;

в) қўллар гавда бўйлаб ростланган;

г) қўллар пастда илгакка бирлаштирилган; Шериклар орасидаги масофа:

а) бир-бирларига тегиб турадилар: ^

б) бир-бир тегмай турадилар(0,5 м).

Ўқув-машгулот гуруҳларида дебют вазифаларни ечиш ўзаро хужумни 15 с.гача кўпайтириш эвазига мураккаблаштирилади ва ўқувчиларни партерда курашни давом эттиришга мажбур қилинади.

Ўзаро таъминланган ушлаб олишлар дебютлар билан ҳал қилиниш киритилади:

- **чап** билан елка остидан, ўнг билан қўлдан.

- Унг билан елка остидан, чап билан қўлдан.

- Унгни ташқаридан икки қўллаб(икки томонлама; ўнг ёнбош билан чапга туриб).

- Чапни ташқаридан икки қўллаб (икки томонлама; **чап** ёнбош билан ўнгга туриб).

- Чап билан тепадан бошни, ўнг билан панжани.

- Унг билан тепадан бошни, чап билан панжани. Уқувчиларнинг ўқув-машгулот гуруҳларида бўлишининг

сўнгги йили, техник тайёргарлиги етарли даражада бўлганда, хужумни партерда 15с.гача давом этувчи. беллашувнинг турли эпизодлари бўйичатоппириқларни киритиш лозим.

6.7. Техник-тактик ҳаракатларни амалга ошириш учун шароитлар яратиш бўйича машгулот топшириқлари

Рақиб куч билан босиб келаётганда беллашувни олиб бориш усулларини шакллантириш бўйича машгулот топшириқлари:

. фаол ушлаб олиш билан техник устунлик эвазига; яхши техника; тактик тайёргарликнинг бой заҳираси; ушлашлар, тайёрланишлар, сеvimли усуллар комбинациялари ҳисобига;

. куч билан босим ўтказиб, жисмоний ва тезкор устунлик қилиш ҳисобига; функционал босим;

. прессинг-такиб қилиб, иродавий устунлик ҳисобига; тажаввузкор сиқиш билан; моҳияти, матонат, сабр-тоқат билан.

Манёвр қилиш малакасини шакллантириш бўйича машгулот топшириқлари: оддга, орқага, чапга, ўнгга, айлана бўйлаб, ўзаро уйғунлаштирилган усуллар

Кўникмаларни ўзлаштириш бўйича машгулот топшириқлари:

-ушлашлар, итаришлар, тирашлар, туртишлар, кучоклашлар, қисиб боришлар ҳисобига қўллар хдракати билан;

-оёқларни қўйиш, бошқа жойга кўчириш, орқага тортиш, кадам ташлаш, эгиб-ростлаш, тираш, босиб тушиш ҳисобига;

-гавдани энгаштириш, ростлаш, букиш, бурилиш, итариш, сиқиш, тираш, йиқилиш ҳисобига.

Ағдариш учун куч ричагини тайёрлаш усулларини ўзлаштириш бўйича машгулот топшириқлари (қуйидагилар ҳисобига):

-ушлашда тортиш кучининг йўналишлари(пастга, ён томонга);

-ағдариш йўналишлари(олдинга, орқага, ён томонга);

-ағдариш ва қайириш вақтида айланиш ўқини танлаш (узунасига, сагиттал(зерттикал?) олд-орка ва кўндаланг);

-ағдариш(қайириш)да айланиш йўналишлари: ўзига, ўзидан, ўнгга, тепага, пастга, тепадан, ўнгга, тепадан-пастга-чапга, пастдан-тепага-ўнгга, тепадан-пастга-ўзидан, тепадан-пастга- ўзига.

Кескин(критик) вазиятларни юзага келтириш бўйича машгулот топшириқлари(қуйидагилар ҳисобига):

-, ўз оғирлик марказини(ОМ) умумий оғирлик марказига (УОМ) ёки рақибнинг ОМ га олиб келиш;

- рақибнинг ОМ ни унинг таянч марказидан чиқариш;

- рақиб таянчларини бартараф қилиш;

- таянч майдонини кичрайтириш;

- УОМ проекциясини таянч майдонидан четга чиқариш.

Фаол жойни эгаллаш учун машгулот топшириқлари (қуйидагилар ҳисобига):

- қўллар билан пастда ишлаб рақибни мунтазам таъқиб қилиш;

- ишончли ҳимояда бўлиб кучли босим;
- рақиб учун омонат ҳолатни кетириб чиқиш учун манёвр **килиш** (масалан: номдош бўлмаган кўлни пастдан ушлаб олиб ишлатмай қўйиб ва бир вақтнинг ўзида номдош бўлмаган оёқни ташкаридан қўйиб); ушбу қаракатлар рақибни чекинишга мажбур қилади, ва шу билан маълум даражада уСТГунлик вужудга келади;

хужумнинг доимий хавфи билан усуллар сонини кўпайтириб; мувозанатдан чиқариш. балиқча бўлиб, туртишлар, швунглар;

- севимли ушлашдан чекинмасликни билиш;
- қарши усул ёки босиб олиш учун рақибнинг ҳаракатлари ва уринишларидан фойдаланишни билиш;

- кейинги қужумкор ҳаракатлар учун фаол ҳимояни (чегаралаш, силташ, итариш, швунг, севимли усуллар билан) кўллаш.

- рақиб томонидан мажбуран қабул килдирилган ноқулай ушлашдан хужум ҳаракатларига ўтишни билиш;

- тезкор қарши хужум учун рақибнинг самарасиз хужуми тугашини кутиб фойдалана олиш;

Ҳимояланиш ҳаракатларини такомиллаштириш бўйича машғулот топшириқлари (қуйидагилар ҳисобига):

- чеклаш, силташ, итариш ва алдамчи қужумлар билан пасив ҳолатда ушлаб туриш;
- қўлларни чирмаш, чеклаш, швунглаш. силташ ва итариш билан фаол тик туришда босим қилиш;

- турли қаракатларни тирашлар билан алмаштириб манёвр қилиш; силташлар; итаришлар; алдамчи қужумлар билан;

- севимли ушлашларни фаол давом эттиришга ва итариш, силташ, тираш билан пасив дазом этлиришга кириш;

- силташлар, итаришлар, швунглар, тирашлар ёрдамида ноқулай ушлашлардан чиқиш.

Беллашувни олиб бориш тактикасини такомиллаш-тириш бўйича (ҳимоя мақсадида) машғулот топшириқлари (қуйидагилар ҳисобига):

- силташлар, итаришлар. швунглар, тирашлар, блокловчи ушлашлар билан рақиб томонидан кўполликни провокация қилиш;

- гилам четида қўлашни оқилона олиб бориш;

- рақибни кураш қоидаларини бузишга провокация қилиш;

- кийимда тартибсизлик, ёлғондан (симуляция) лат ёйишни амалга ошириб, беллашувни тўхтатиш.

*

7. Ҳаракатли ўйинлар: уларнинг роли ва аҳамияти

Ҳозирги кунда спорт ижтимоий маъно касб этмоқда. Шу муносабат билан болалар ва ўсмирларни спорт билан мунтазам шуғулланишга жалб этиш, уларда жисмоний куч, тезлик, чидам-лилик, чاقқонлик ва бошқа шу каби жиҳатларни ривожлантириш бирламчи вазифа ҳисобланади. Жисмоний тарбиянинг энг яхши воситаси бўлиб ҳаракатли ўйинлар ҳисобланади.

Ҳаракатли ўйинлар ҳар қандай ёшдаги болалар шуғуллана оладиган, фаолиятнинг ҳис-туйғуларга бой туридир. Ўйинлар жисмоний, маънавий, иродавий, аълокий сифатларни ривожлан-тиришга хизмат қилади. Ўйин фаолияти давомида бола мустақил-лик, катъиятлилиқ, собиткадамлик каби ҳаётий муҳим сифатларни эгаллаб боради. Ўйин таълим ва тарбия воситаси ҳисобланиб, ўйин фаолияти ёрдамида ёшлар ўзаро муносабатлар аҳамиятини англайдилар. Ўйинда уларнинг ҳар бири ўз имконияти, билимини синайди, ўз кучини билиб олади. Бошқача айтганда, ўйин акл-идрок, фикрлаш, ижодий имкониятларни ривожлантиради.

Ўйинларнинг жуда кўп турлари мавжуд бўлиб, ҳаракатли ўйинлар аклий фаолият, мантикий фикрлаш, тасаввур, хотира, диққатни жамлаш, тезкор оқилона қарор қабул қилиш каби мураккаб жараёнларнинг шаклланишига ёрдам беради. Юксак эмоционалликни таъминлар экан, ҳаракатли ўйинлар организмни мустаҳкамлаш, унинг чидамлилигини ошириш, шунингдек, ҳаракатларни ўзаро мувофиқлаштириш, тезкор ориентация қилиш, маънавий сифатлар, характернинг иродавий кирраларини тарбиялаш, тартиб-интизом ва ташаббускорликни ривожланти-ришга ёрдам беради.

Бундан ташкари ҳаракатли ўйинлар катта юклама билан ўтказиладиган машғулотлар билан шуғулланишни давом эттириш учун зарур бўлган ижобий хис-туйғуларни вужудга келтиради.

7.1. Машғулот жараёнида ҳаракатли ўйинлар

Шуни унутмаслик керакки, бир хил кечувчи машғулотлар кизиқишни сусайтиради, спорт маҳоратини оширишга тўсқинлик қилади, спортчиларда техник ҳаракатларни чеклаб қўяди ва тактик ночорликни шакллантиради. Шу сабабли спорт ўйинларини киритиш ўқитишнинг муҳим шартларидан ҳисобланади. Асосийси шундаки, ўйинлар ўқув-машғулот жараёни олдида қўйилган вазифаларни бажаришга ёрдам беради.

Ўйинда ўсмирнинг шахс сифатидаги хислатлари намоён бўлади, унинг жисмоний ва руҳий сифатларини, ақл-идрок, иродасини ривожлантиради. Уйин характерни тоблайди ва шакллантиради, кийинчиликларни енгиб ўтишга ўргатади, рақибга ҳурмат билан муносабатда бўлишни шакллантиради.

Ҳаракатли ўйинларни турли вариантларидан фойдаланиб, машғулотларда мунтазам қўллаш керак, чунки улар шуғулланувчиларда мустаҳкам малакаларни шакллантиришга ёрдам беради. Оддий қоидалар, юксак эмоционаллик, катта маблағ талаб қилмаслик - буларнинг барчаси ҳаракатли ўйинларнинг оммалашишига ёрдам беради.

Спорт ўйинлари спорт техникасининг алоҳида элементларини ўрганиш, мустаҳкамлаш ва такомиллаштиришга, шунингдек, ҳар қандай спорт тури учун зарур бўлган жисмоний сифатларни тарбиялашга ёрдам беради.

7.2. Ҳаракатли ўйинлар - спортда танлаш воситаси сифатида

Кейинги йилларда аҳолининг маданий даражасининг ўсиши сабабли, кўплаб оилалар болаларининг спорт билан шуғулланишидан манфаатдор бўлиб қолдилар. Жисмоний тарбия ўқитувчилари ва тренерларга болаларнинг у ёки бу спорт турига лаёқати ва қобилиятини аниқлаш учун тадбирлар комплексини амалга оширишга тўғри келмоқда. Маълумки, ўсмирларда танланган спорт тури бўйича ҳаракатланиш кўникмасини егаллашга бўлган қобилиятини аниқлаш айниқса мураккаб бўлади.

Болалар ва ўсмирлар орасидан қобилиятлиларини аниқлашнинг энг яхши воситаси ҳаракатли ўйинлар асосига

қурилган тестлар ҳисобланади. Ўйин-тестлар назорат машқлардан етарли даражада устунликларга эга, чунки улар маълум бир спорт турига хос бўлган жисмоний сифатлар ва қобилиятларни баҳолаш имкониятини беради.

Маълумки, болаларнинг ўйин фаолияти жараёнида у ёки бу билим, қобилият ва кўникмалари шаклланади, шунингдек болалар ва ўсмирларнинг ўзига хос жиҳатлари намоён бўлади. Болалар ўйинларда юқори ҳаракат фаоллигини кўрсатадилар, бу ўз навбатида тренерга уларнинг келажақдаги спорт ихтисослиги зарур бўлган яхши ҳаракатлантирувчи истеъдод нишонларини аниқлашга ёрдам беради.

Ҳар бир тренер, боладаги барча сифатларни ҳам ривожлантириб бўлмаслигини яхши билади. Бунда генетик омиллар катта аҳамиятга эга бўлиб, улар болалар ва ўсмирларнинг яширин ҳолдаги имкониятларини белгилайди. Бироқ, шахс томонидан егалланган фазилятлар наслдан ўтган фазилятлардан устунлик қилишини эътибордан қочирмаслик керакки.

Қўлланилаётган ўйин-тестлар тренерга ўсмирдаги уни кизиқтираётган хислатларнинг мавжудлигини аниқлашга ёрдам беради. Бунинг учун, одатда турли ҳаракатлантирувчи фаоллиги бўлган ўйинлардан фойдаланилади. Ўйин-тестларни ўтказиш мўйайида турли йўналишдаги ҳаракатли ўйинларни қўллаш мақсадга мувофиқ: координацион қобилиятларни аниқлаш учун, диққатни координациялашга қаратилган. тезкор фикрлашдаги оригиналликка ва ҳ.к.

Ҳаракатли ўйинлар билан тестлаштириш жараёнида ҳар бир қатнашчи маълум микдордаги балларни тўплайди. Тест натижа-арини аниқлаш ҳар бир қатнашчининг тўплаган балл натижалари бўйича белгиланади, бу эса ўз навбатида шахснинг индивидуал ўзига хос хусусиятларини тавсифлайди. Тест натижалари бўйича қатнашчиларнинг танлаган спорт тури билан шуғулланишга яроқлилиги, қобилияти мавжудлиги ҳақида ҳулоса чиқариш мумкин.

Ҳозирги пайтда тажрибали тренерлар ўйин-тестлардан болалар ва ўсмирларни танлаб олишда

унумли фойдаланмоқдалар. Спорт такомиллаштирув гуруҳларида ҳам ҳаракатли ўйинлардан назорат тестларининг тури сифатида фойдаланиш мақсадга мувофиқ.

Ҳаракатли ўйинлардан болалар, ўсмирлар ва ёшларни умумий жисмоний ривожлантириш учун, шу билан бир қаторда алоҳида спорт турлари учун зарур бўлган кўникмаларни ривожлантириш ҳам фойдаланиш мумкин.

7.3. Умумий жисмоний ривожлантириш учун намунавий ҳаракатли ўйинлар

1.Рўмолчани тортиб ол



Ўйиннинг тавсифи. Қатнашчилар жуфтларга бўлинади. Ҳар бир ўйинчининг вазифаси -ракибдан рўмолчани тортиб олиш ва унга шундай қилишга йўл қўймаслик. Рўмолчани биринчи бўлиб тортиб олган галаба қозонади.

Қоидалар: ракибнинг кўлидан ушлаб бўлмайди, ўйинчини туртиш таъқиқланади.

Вариантлар: рўмолчалар ўйинчиларнинг олд томонида, белида бўлади: рўмолча ўйинчаларнинг ўнг ёки чап томонида мустаҳкамланади; рўмолча ўйинчиларнинг орқа томонида белида бўлади; тиззада туриб ўйнаш мумкин; рўмолчани ўйинчиларнинг болдирига боғлаш мумкин: жуфт-жуфт бўлиб ўйнаш мумкин; жамоаларга бўлиниб ўйнаш мумкин.

2,Оёқлар билан оёқ кафтияи босиш



Ўйиннинг тавсифи Қатнашчилар жуфт-ликларга бўлинади. Ўйинчилар қўлларини бир-бирларининг елкаларига қўядилар. Ўйинчаларнинг вазифаси - ракибнинг оёқ кафтига имкони борича кўпроқ марта ўз оёғининг учини текизиш. Қоидалар: майдонча бўйлаб ҳаракат қилиб, ракибга ўз оёғини босишга йўл қўймаслик ва қўлларни елкадан туширмаслик.

Вариантлар: номдош оёққа фақатгина чап ёки фақат ўнг оёқни тегишиш;- танлаган хоҳлаган оёқни текизиш мумкин.

3. Ладушки (қарсак чалиш)

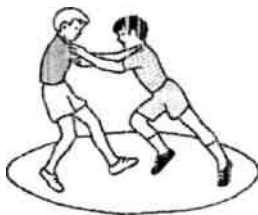
Ўйиннинг тавсифи. Полда диаметри 3м. бўлган доира чизилади. Икки ўйинчи танлаб олинади ва улар доира ичига кириб, тик туриш ҳолатида турадилар. Ҳар бир ўйинчининг вазифаси, ракибга чап бериб, унинг тиззаси остида қарсак чалиш ва ракибига шу усулни амалга оширишга йўл қўймаслик. Ўйин давомида кўпроқ қарсак чалган ўйинчи ғолиб ҳисобланади. Қоидалар: Ўйинчиларга ушлаб олишлар ва доирадан чиқиш таъқиқланади.



Вариантлар: Фақатгина олдиндан келишиб олинган оёққа қарсак чалиш мумкин; қарсакни хоҳлаган оёқ ортида бажариш

мумкин.

4.Доирадан туртиб чикариш



Ўйиннинг тавсифи. Диаметри 3-4м. доира ичига икки >ўйинчи туради. Сигналдан кейин бир-бирининг елкасига қўлларини қўйиб доирадан туртиб чиқара бошлайдилар. Ҳар бир ўйинчининг вазифа-си ракибни доирадан туртиб чиқариш.

Қоидалар: ўйинчи бир оёғи бўлса ҳам доира ташқарисига чикса мағлуб бў'лган ҳисобланади.

Вариантлар: Туртиб чиқаришни кўкрак билан амалга ошириш мумкин, бунда қўллар орқада бўлиши керак; туртиб чиқаришни елка билан амажа ошириш мумкин, бунда қўллар иштирок этмайди; ўйинчилардан бири орқаси билан турганда, ракибни қўллар билан туртиб чиқариш мумкин.

5. Тўпни эгаллаб ол



Ўйиннинг тавсифи. Иштирокчи тик ёки тиззада турган ҳолатда. Улар икки қўллаб тўпни ушлайдилар. Ҳар бир ўйинчи сигнал бўйича тўпни тортиб олиб, бошлари узра кўтаради.

Қоидалар: ушлаб олинганда қўлларнинг ҳолати бир хил бўлиши керак. Агар ўйин тик ҳолатда ўтказилаётган бўлса, гилам(пол)га йиқиلىш таъқиқланади.

Вариантлар: Ўйинни ўтирган ҳолатда ўтказиш мумкин; тиззалаб ўтириб ўйнаш мумкин; коринга ётиб ўтказиш мумкин; ўйинни тик туриб ўтказиш мумкин.

6.Хўрозлар жанги

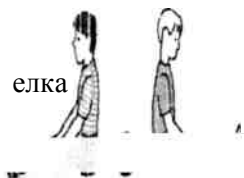


Ўйиннинг тавсифи. Диаметри 3-4м. доирага икки ўйинчи туради. Сигналдан кейин ўйновчилар, бир оёқда сакраб, қўлларини орқага килиб, елкалари билан туртиб рақибни икки оёқда туришга (мувозанатни йўқотиб) ёки айланадан чиқаришга ҳаракат қиладилар. Рақибни мувозанатдан биринчи бўлиб чиқарган ғолиб ҳисобланади. Қоидалар: онгли равишда кўпол ҳаракат қилиш

таъқиқланади. Ўйинни фақат сигналдан кейин бошлаш мумкин.

Вариантлар: таянччи йўқ оёқни қўл билан ушлаб туриш керак; сакраётган оёқни олиштириш мумкин, бироқ икки мартагача; рақибни кўрак билан туртиш мумкин.

7.Тўп учун кураш



Ўйиннинг тавсифи. Икки катнашчи ерда ўтириб 2 метр оралиғида бир-бирига елкама-ўтирадилар. Уларнинг ўртасида тўп жойлаштирилади. Раҳбарнинг сигнали билан ўйинчилар тўпни ушлаб олишлари керак. Биринчи бўлиб тўпни эгаллаган ғолиб бўлади.

Қоидалар: тўп рақибларнинг ўртасига қўйилади. Рақиб билан атайин тўқнашган ўйинчи мағлуб ҳисобланади.

Вариантлар: ўйинни тик туриб ўйнаш мумкин; ўйинни мураккаблаштириш учун тўпнинг ёсичикроғидан фойдаланиш мумкин.

8.Маскировка.



Ўйиннинг тавсифи. Икки ўйинчи юзма-юз турадилар. Раҳбарнинг сигнали бўйича ўйинчи рақибининг гавдасидан ушлашга ҳаракат қилади. Бу пайтда рақибни майдонча бўйлаб ҳаракатланиб, фаол қаршилик қилиши керак. Қоидалар: ўйинчиларга майдончадан чиқиш таъқиқланади.

Рақибини гавдасидан ушлаб олган ғолиб ҳисобланади.

Вариантлар: рақибга ҳужум қилаётиб, унинг гавдасидан ушлаб, қўлларни орқасида бирлаштириб.

9.Ўйноқи чумчуқчалар



Ўйиннинг тавсифи. Диаметри 3м. бўлган доирага етакловчи киради. Қолган ўйинчилар доиранинг ташқарисида турадилар.

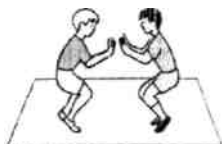
Раҳбарнинг сигнали бўйича чумчуқчалар доирага сакраб кирадилар ва сакраб чиқадиладар. Етакловчи доирадан сакраб чиқишга улгурмаган чумчуқни ушлаб олишга ҳаракат қилади.

Қоидалар: доирадан югуриб ўтган ютқазган ҳисобланади. Етакловчилар икки-уч чумчуқни ушлагандан кейин алмаштирилади.

Вариантлар: доирага оир оёқда сакраб кириш мумкин; икки оёқлаб сакраб кириш мумкин.

Ю.Кафтлар билан тўқнашиш

Ўйиннинг тавсифи. Ўйинчилар жуфт-жуфт бўлиб бир-бирларига қарама-қарши



турадилар. оёқ кафтлари бирлашган. Катнашчилар кафтлари билан уриб рақибни мувозанатдан чиқаришга ҳаракат қиладилар.

Қоидалар: зарбадан оёғини ортга сурган мағлуб ҳисобланади. Шундан кейин ўйин янгидан бошланади.

Вариантлар: ўйинни тик ҳолда ўйнаш мумкин; тиззалаб туриб ўйнаш мумкин; ярим ўтирган қолда ўйнаш мумкин.

П.Чўнкайиб ўтириб туртиб чиқариш



Ўйиннинг тавсифи. Ўйинчилар жуфт-жуфт бўлиб бир-бирларига елкама - елка турадилар. оёқ кафтлари бирлашган. Доира ичидан рақибни чўнкайиб ўтириб туртиб чиқариш юбориши керак. Қоидалар: доирадан ташқарига чиқиш мумкин эмас. Беллашув 30 сония давом этади. Рақиблар бир-бирларини енга олмасалар дуранг эълон қилинади.

Вариантлар: ўйинни бошланғич ҳолатда қўлларни бош орқасига қўйиб ўйнаш мумкин; қўлларни тиззага қўйиб ўйнаш мумкин.

12. Чизикдан тортиб ўтказиш



Икки жамоа чизик бўйлаб бир-бирларига тескари қараб турадилар. Сигналдан кейин ҳар бир ўйинчи рақибни чизикдан тортиб олишга ҳаракат қилади. Уз томонига кўпроқ ўйинчиларни тортиб олган жамоа ғолиб ҳисобланади. Қоидалар: икки оёғи билан чизикдан ўтган ўйинчи ютқазган ҳисобланади. Кийимдан тортиш таъқиқланади.

Вариантлар: жуфтликда ўйнаш мумкин; чап қўлдан ушлаб ўйнаш мумкин; ўнг қўлдан ушлаб олиб ўйнаш мумкин; икки қўлдан ушлаб олиш мумкин.

13. Қайсар болалар



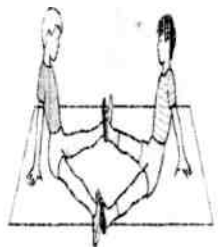
й Л %
£^jCs^\
!^JtJlu\
" w

Ўйиннинг тавсифи. Икки ўйинчи бир-бирига қарама-қарши ўтириб. номдош товонларини тираб, қўлларини орқага тирайдилар. Сигналдан кейин ўйинчилар рақиб оёғини товони билан итаради.

Қоидалар: рақиб оёғини биринчи бўлиб итариб чиқарган ғолиб саналади.

Вариантлар: Қўлларни бош орқасига қўйиб. таянмасдан ўйнаш мумкин, бунда ўйин мураккаблашади: икки оёққа тиралиб ўйнаш мумкин.

14. Кучли оёқлар



Ўйиннинг тавсифи. Ўйинчилар бир-бирларига юзма-юз ўтирадилар. Ўйинчилардан бирининг оёғи узатилган бўлиб, оёқ кафтлари бирлаштирилган. Иккинчи ўйинчи рақибнинг каршисида ўтириб, оёқларини ташқаридан, рақибнинг оёқ кафтлари ёнига қўяди. Сигналдан кейин ўйин бошланади. Биринчи

86

ўйинчининг вазифаси - рақибнинг тўғри қўйилган оёқларини айириш, рақиб бунга каршилиқ қилиши керак. Ким қисқа вақтда рақиб оёғини айирса ғолиб бўлади. Қоидалар: ўйин вақтида қўллар орқада тиралган бўлиши керак. уларни силжитиш мумкин эмас.

Вариантлар: карама-карши йўналишда ўйнаш мумкин, яъни оёқларни бирлаштириш.

15. Тўп билан тегизиш



Ўйиннинг тавсифи. Ўйинчилар жуфт-жуфт бўлиб, диаметр 3-4м. бўлган доирага турадилар. Ўйинчилардан бирида тўп бўлиб, унинг вазифаси - рақибнинг елкасига тўпни текизиш. Иккинчи ўйинчи тўпга чап бериб, ўзига текизишга йўл қўймаслиги керак. Қоидалар: текизиш қилинган ҳолда қилинади.

Майдончадан чиқиб кетган ютказган қисобланади.

Вариантлар: тўпни тиззага текизиш мумкин; тўп фақат бир ўйинчида бўлади: ўйин пайтида тўп бир вақтнинг ўзида ҳар икки ўйинчида бўлиши мумкин.

8. Руҳий тайёргарлик

Руҳий тайёргарлик деганда руҳий-педагогик тадбирлар ва спортчилар фаолияти ҳамда ҳаётига мос шароитлар йиғиндисини тушуниш керак, у спортчиларда машғулот ва мусобақада қатнашиш вазифаларини муваффақиятли ҳал этишни таъминловчи руҳий вазифалар, жараёнлар, ҳолатлар ва шахсий хусусиятларни шакллантиришга қаратилган.

"Руҳий тайёргарлик" тушунчаси ўз ичига икки тушунчани олади: умумий руҳий тайёргарлик ва муайян мусобақаларга тайёргарлик.

Умумий руҳий тайёргарлик бутун сфюрт такомиллашуви жараёни давомида жисмоний, техник ва тактик тайёргарлик билан олиб борилади. Унинг ёрдаимда қуйидаги ўзига хос вазифалар ҳал этилади:

- аълоқий сифатларни тарбиялаш;
 - спорт жамоаси ва жамоадаги руҳий муҳитни шакллантириш;
 - иродавий сифатларни тарбиялаш;
 - илғаб олиш жараёнларини ривожлантириш, хусусан, "рақибни ҳис қилиш", "вақт ва маконни ҳис қилиш" каби илғашнинг махсус турларини такомиллаштириш.
 - диққатни, унинг мустаҳкамлиги и. жамланиши, тақсимланиши ҳамда бирдан иккинчисига ўтишини ривожлантириш.
 - тактик фикрлашни ривожлантириш.
 - ўз ҳис-туйғуларини бошқариш қобилиятини ривожлантириш.
- Ахлоқий сифатларни тарбиялаш. Спортчини тайёрлаш жараёнида жисмоний сифатларни

тарбиялаш ва техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш билан ёндаш равишда шахс хусусиятлари ҳамда шахсий сифатларнинг шаклланишига таъсир кўрсатиш ўта муҳимдир. Спортчини ўз устида ишлашга, маданияти ва тафаккурини оширишга мунтазам йўналтириб туриш лозим. Машғулот жараёни давомида ва мусобакаларда шахсий сифатларни шакллантиришга изчил таъсир кўрсатиб, жамоа ёрдамида салбий ҳолатларни тўғри бартараф этиб бориш зарур.

Спорт жамоасини шакллантириш. Жамоа орасида яшаш юксак ҳиссиёти, дўстона муносабатлар, бирдамлик - машғулот машғулотлари ва мусобакалардаги ижобий руҳий муҳит учун зарур шартлардан бири ҳисобланади.

Иродавий сифатларни тарбиялаш. Спортчининг ирода сифатлари иродавий ҳаракатларининг мақсад ва сабаблари спортчининг дунёқараши, катъий эътиқоди ҳамда аълоқий мақсадлари билан аникланганида намоён бўлади. Катта ирода тапаб қилинадиган ўта оғир машқлар иродавий сифатларни мақсадли тарбиялашга ёрдам беради. Бунда машқларни бажаришга бир мақсадни кўзлаб йўналтириш муҳимдир.

Жасурлик ва катъиятлиликини тарбиялаш учун машқларни бажариш пайтида маълум даражадаги таваккалчилик ва қўрқув ҳиссини енгиб ўтиш билан боғлиқ бўлган машқлардан фойдаланиш зарур.

Аннқ бир мақсадга **интилиш** ва тиришқоқчилики спортчиларда машғулот жараёни, кураш техникаси ва тактикасини эгаллаш муҳимлиги, жисмоний тайёргарлик даражасини оширишга онгли муносабатда бўлишни шакллантириш орқали тарбияланади.

Ўз спорт фаолиятига қизиқишчи ортириш мақсадида, машғулот жараёнида мураккаблик даражаси юқори бўлган эмоционал машқларни қўллаш ва уларни назорат қилиш фойдалидир.

Сабр-тоқат ва ўзини тута билиш - ўта муҳим сифат ҳисобланиб, салбий эмоционал ҳолатларни (тез қўзғолувчанлик ва жаҳлдорлик, ўзини тута олмаслик, тушкунликка тушиш) енгиб ўтишда намоён бўлади.

Машғулотларда бу сифатларни тарбиялаш учун кучли толиқтирувчи ва оғрик берувчи машқлар киритилади. Машғулотларда вазият тўсатдан ўзгарадиган мураккаб ҳолатлар моделлаштирилади ва уларда шунга эришиш лозим бўладигани, спортчи шундай шароитларда ўзини йўқотиб қўймаслиги, салбий ҳаяжонларини жиловлаб ўз ҳаракатларини бошқара билиши керак.

Ташаббускорлик ва интизомлилики машғулот ва мусобақа фаолиятидаги ижодий ишда ва фаолликда намоён бўлади. Ташаббускорлик ўқув-машғулот беллашувларида мураккаб техник-тактик ҳаракатларни амалга ошириш орқали тарбияланади. Бунда курашчиларга мақсадга эришиш учун андозадан ҳоли ҳамда кутилмаган ҳаракатларни қўллаган ҳолда мустақил қарорга келиш таклиф этилади.

Интизом ўз мажбуриятларини бажаришда виждоний муносабатда, тартиблиликда ҳамда ижрочилик сифатларида акс этади.

Идрок қилиш жараёнларини ривожлантириш. Ҳар қандай вазиятларда ҳаракатқила олиш малакаси спортчининг энг муҳим сифати ҳисобланади. У кўп жиҳатдан рақиб ҳаракатларини вақт ва маконда тўғри идрок қила олишга боғлиқ. Бунинг асосида нозик мушак-ҳаракат сезгилари ва ҳаракат координацияси ётади.

Диққатни ривожлантириш. Техник-тактик ҳаракатлар самарадорлиги кўп жиҳатдан диққатнинг ривожланганлиги: унинг

ҳажми, шиддати, мустақкамлиги, таксимланиши биридан иккинчисига ўтиши билан белгиланади. Спортчи рақибнинг мураккаб ва тез ўзгарувчан ҳаракатларида кўп сонли турли техник-тактик ҳаракатларни илғаб олади. Диққатнинг бу хусусияти унинг ҳажми билан тавсифланади. Шу билан бирга спортчилар диққатларини энг асосий қисмларга қаратишни ўрганишлари керак. Бу диққатнинг шиддатига тааллуқли бўлиб, қар хил чалғитишлар ва алдамчи омиллар таъсирига қарши туриш малакаси диққатнинг мустақкамлигидан далолат беради.

Тактик фикрлашни ривожлантириш. Тактик фикрлаш бу рақиб билан оқилона курашиш йўлини топишга қаратилган фикрлаш жараёнининг тез мақсадга қўчишидир. Тактик фикрлаш мусобақа фаолиятининг ижодий хусусиятини белгилайди ва турли мураккаб қолатларни моделлаштирувчи мусобақа машқлари ёрдамида, шунингдек ўқув-машғулот беллашувларида ривожлантирилади. Бунда рақибнинг тактик ўйланмаларини топиш, унинг эктимолдаги қаракатларини олдиндан кўра билиш малакасига мураккаб вазиятда ўзини ўнглаш, асосий вазиятларни ажратиш, уларни тез за тўғри бақолаш малакасига спортчининг диққати қаратилади. Юқори малакали спортчи тез суратда оқилона ечимларни топиши ва муайян мусобақа вазияти учун энг самарали техник-тактик қаракатларни қўллашни билиши лозим.

Ўз ҳаяжонларини бошқариш қобилиятини ривож-лантириш. Спортчининг ўз қаяжонли қолатларини бошқара олиш малакаси кўп жикатдан уларнинг спорт макорати ошишига ёрдам беради. Машғулот ёки мусобақанинг айрим вазиятлари, лақзаларига позитив ва салбий бўлиш қаяжонлар билан бирга кечади. Улар спортчининг субъектив ва объектив қийинчилик-ларни енгиб ўтишини енгилаштиради ёки қийинлаштиради. Ҳаяжонли қолатлар шиддатли мусобақалар ақамиятига ва масъулиятига боғлиқ.

8.1. Муайян мусобақага рухий тайёргарлик

Бўлажак мусобақага руқий тайёргарлик умумий руқий тайёргарлик асосида ташкил этилади ва куйидаги аниқ вазифаларни қал қилишга қаратилган:

- курашчининг олдинда турган мусобақа ақамиятини англаши;
- олдинда турган мусобақа шароитлари (ўтказиш вақти, жойи) хусусиятларни ўрганиш;
- рақибнинг кучли ва бўш томонларини ўрганиш, уларни ҳамда ўзининг ҳозирги пайтдаги имкониятларини ҳисобга олган ҳолда мусобақага тайёргарлик қўриш;
- олдинда турган мусобақада ғалабага эришиш учун ўз кучи ва имкониятларига каттик ишонишни шакллантириш;
- олдинда турган мусобақалар туфайли юзага келган салбий ҳаяжонларни енгиб ўриш ва тетик эмоционал ҳолатни яратиш.

Биринчи тўрт вазифа рақиб тўғрисида турли, мумкин қадар тўлиқ маълумотни тўплаш ва ишлаб чиқиш асосида тренер томонидан ҳдп қилинади. Мураббий рақиб тўғрисидаги барча маълумотларни ўрганиб чиқиб ва унинг имкониятларини ўз спортчиси имкониятлари билан киёслаб, олдинда турган беллашув режасини ишлаб чиқади. Уни амалга ошириш ўқув-машғулот машғулотларида моделлаштирилади ва батафсил аниқланади.

Бешинчи вазифани ҳал этиш учун куйидаги услубий усуллардан фойдаданиш мумкин:

- ўз-ўзига буйруқ бериш, ўз-ўзини маъқуллаш ёрдамида спортчи томонидан салбий ҳаяжонларни онгли равишда бостириш;
- спортчининг алоҳида хусусиятлари ва унинг эмоционал ҳолатига қараб, бадан киздириш машқлари воситаси ва усулларидан мақсадли фойдаланиш;
- аутоген ва руқий бошқариш машғулоти воситалари ҳамда усулларидан фойдаланиш.

9. Ўқув-машғулот йиғинларини гашкил қилиш ва ўтказиш

9.1. Ўқув-машғулот йиғинларини ўтказиш зарурати

Кейинги йилларда деярли барча спорт турларида кузатилаётган натижаларнинг ўсиши спорт фани тараққиёти ва унинг амалиётга яқинлашиши, машғулот машғулотларини режалаштириш ва ўтказишнинг илғор услублари, жисмоний юкдамалар ҳажми за шиддатининг ошиши, моддий-техника Ғ базасининг яхшиланиши, спорт майдонларида рақобатнинг ку^айиши ва ҳ.к. билан тушунтириш мумкин.

91

Спорт натижаларининг ўсишини таъминлайдиган энг муҳим омиллардан бири - бу машғулот жараёнини ташкил қилиш шакллари такомиллаштиришдир. Маълумки ҳозирги пайтда юқори малакали спортчиларга бўлган талабларда улар бир кунда икки, баъзида эса уч марта машғулот ўтказиши керак. Спортчилар спорт машғулотлари жойларидан жуда узоқ яшайдиган шароитларда бундай машғулотларни белгиланган тартибда ўтказиш катта қийинчиликлар туғдиради. гоҳида эса

умуман имкони бўлмайди.

Табиийки, махсус ташкил қилинган ўқув-машғулот йиғинлари шароитларидаги машғулотлар самарадорлиги жуда юқори бўлади. Юқори малакли спортчилар учун ўқув-машғулот йиғинларининг ўзгартирилиши ҳам шу билан тушунтирилади.

Бироқ ўқув-машғулот йиғинлари қониқарсиз ташкил қилинганда, мусобака ўтказиш нотўғри танланганда ва машғулот воситалари билан ёмон жиҳозланганда, шунингдек машғулот юкламалари номувофиқ режалаштирилганда, тарбиявий ишлар ва интизом бўш бўлганда зарур натижаларга эришиб бўлмайди.

9.2. Ўқув-машғулот йиғинини гайёрлаш

Ўқув-машғулот йиғинлари спорт тадбирларининг йиллик календар режасида кўзда тутилади.

Йиғинларнинг муайян мақсади ва вазифаларига мувофиқ ҳолда уларни ўтказиш жойи танланади. Бунда иқлим шароитлари, денгиз сатҳидан баландлиги, маҳаллий релјеф, спорт иншоотлари, машғулот воситалари ва маиший шароитларнинг мавжудлиги ҳамда сифати ҳал этузчи омиллар бўлиши мумкин. Масъулиятли мусобақалар олдидан бўладиган йиғинларни мусобақалар ўтадиган жойда ёки бўлиб ўтадиган мусобақалар шароитига жуда яқинлаштирилган шароитларда ўтказиш мақсадга мувофиқдир.

Йиғиннинг ўқув режаси асосий ҳужжат ҳисобланади. У қуйидаги маълумотларга эга бўлиши лозим: йиғинлар мақсади ва вазифалари: ўтказиш жойи; ўтказиш муддатлари; иштирокчилар сони; маъмурият, тиббий ва илмий ходимлар лавозимларини кўрсатган ҳолда уларнинг сони; машғулот цикли давомийлиги; бир кунда ўтказиладиган машғулот машғулотлари сони ва уларга ажратиладиган вақт; машғулот воситалари рўйхати уларнинг ҳар

бирига ажратиладиган ўқув соатлари сони ва соатларнинг умумий йиғиндиси; назарий машғулотлар мавзулари рўйхати, уларнинг ҳар бирига ажратиладиган ўқув соатлари сони ва соатларнинг умумий йиғиндиси.

Ўқув режасига илова тариқасида қуйидагилар бўлиши лозим:

а) Зарур спорт асбоб-анжомлари рўйхати;

б) тез ўқув ахборотномасини таъминлаш учун зарур жиҳозлар ҳамда турли буюмлар рўйхати.

Йиғинларда ўқув-машғулот жараёни самарадорлигига боғлиқ бўлган асосий омиллар қуйидагилардан иборат:

Юқори малакали тренерларнинг доимий таркиби.

Сони ва тайёргарлик даражасига кўра ўқув гуруҳларининг оптимал таркиби. Бу нарса ҳар бир спортчининг алоҳида тайёргарлигига керакли даражада эътибор қаратишга ёрдам беради.

Врач ва доимий комплекс илмий гуруҳлар аъзолари томонидан амалга ошириладиган тиббий-педагогик кузатишлар; машғулот юкламалари ҳажми ва шиддатини бошқариш ҳамда масъулиятли мусобақалар даврига спортчиларни спорт формаси ҳолатига олиб келиш учун тренерга ёрдам берадиган тиклаш воситалари комплексининг мавжудлиги.

Тезкор кўргазмали ўқув ахборотларидан (видеомагнитофон ёзувлари, интернет ва бошқ.) кенг фойдаланиш.

Спорт асбоб-анжомлари ва жиҳозларини машғулотларга ўз вақтида ҳамда сифатли тайёрлаш.

Йиғин иштирокчиси бўлган ҳар бир спортчига машғулот жараенида индивидуал ёндашишга риоя қилиш жуда муҳим.

Спортчиларга системалаштирилган билимларни - машғулот услубиётининг илмий асослари, уни режалаштириш, таҳлил қилиш, машғулот жараёнига онгли муносабатда бўлиш ўргатувчи назарий машғулотлар ўта муҳим бўлиб, охир-оқибат улар спорт маҳоратини жуда тез такомиллашишига олиб келади.

9.3. Ўқув-машғулот йиғинларини режалаштириш

Ўқув-машғулот йиғинлари ҳар ҳафта учун режалаштирилади ва 2 ёки 3 ҳафталик микроциклни ўз ичига олади. Машғулот юкламалари ҳажми ва йўналиши шундай режалаштириладики, махсус машғулот вазифалари микдори ошиб бориши, умумий тайёргарлик ва махсус тайёргарлик юкламалари эса мусобақалар бошланиши вақтига келиб камайиши

лозим.

Бевосита мусобақа олдидан ҳаммом ва 1-2 кун дам олиш режалаштирилади. Бундай мусобақалардан бир кун олдин бўлажак мусобақалар жойи, асбоб-анжомлар ва бошқа шароитлар билан танишиб чиқиш шарт.

Спортчиларнинг мусобақаларда муваффақиятли қатнашиши якуний йиғинлардаги машғулот юкламаларининг тўғри режалаштирилишига боғлиқ. Режаларни тузишда шунингдек бу камчиликларни бартараф этиш лозимки, энг оғир беллашувлар кўпинча мусобақаларнинг охириги кунига тўғри келади. Машғулот циклининг даврлаштирилишига қараб, ўқув-машғулот йиғинларидаги машғулот-ларнинг юкмаси моҳияти турлича бўлиши мумкин.

9. 4. Йиғинлар натижаларини таҳлил қилиш

Ўқув-машғулот йиғинлари натижаларининг таҳлили уларни тайёрлаш ва ўтказишдаги камчиликлар, уларнинг сабабларини аниқлаш, шунингдек бу камчиликларни бартараф этиш йўллари белгилашга ёрдам беради.

Таҳлил қуйидаги асосий саволларга жавоб бериши лозим:

- йиғин ўтказиш жойининг унинг мақсад ва вазифаларига мувофиқлиги.
- тегишли моддий-техника базасининг мавжудлиги. Керакли машғулот воситалари ва спорт асбоб-анжомларнинг мавжудлиги ҳамда ҳолатлари ва маиший шароитларни баҳолаш (жойлаштириш ва овқатланиш). уларнинг қўйиладиган талабларга мувофиқлиги.
- иштирокчиларни йиғинга чақиришни ўз вақтида расмий-лаштириш.
- йиғинга чақирилган ва етиб келган спортчилар сони, уларнинг ёши ҳамда спорт малакаси.
- йиғинга келмаган спортчиларнинг шахсий рўйхати, уларнинг келмаганлик сабаблари.
- йиғиндаги ўқув гуруҳлари сони.
- тренерларнинг шахсий таркиби ва улар ҳақида қисқача маълумот: улар шуғулланган ўқув гуруҳлари ва уларнинг сон таркиби.
- йиғинда врачнинг қатнашганлиги ва тиббий-педагогик кузатишни баҳолаш.
- йиғин бошида ва охирида иштирокчиларнинг назорат меъёрларини топшириш якунлари.
- йиғин ўқув режасининг бажарилиш якунлари.
- йиғинда тезкор кўргазмалар- ўқув ахборот воситаларининг (видеомагнитофон ёзувлари, СД ва бошқ.) қўлланилиши.
- спортчилар томонидан алоҳида машғулот режаларининг бажарилишини текшириш натижалари.

Иш натижаларини таҳлил қилмай туриб, жисмоний юкламалар ҳажми ва машғулот машғулотлари жадаллигини тавсифловчи материалларни таккосламасдан, спортчилар маҳоратини такомиллаштиришни режалаштириб бўлмайди. Ҳар томонлама батафсил ўтказилган таҳлил спортчилар тайёргарлиги ва тарбияси ҳолатини, шунингдек мараббийларнинг эгаллаб турган лавозимларига муносиблигини ҳолисона акс эттиради.

10. Ёш спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги жараёнида жароҳатланишнинг олдини олиш 10.1. Ёш спортчиларни машғулот жараёнида жароҳатланишларининг сабаблари

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

Қандай жисмоний сифат ривожлантирилаётганлигидан қатъий назар қуйидаги ташкилий камчиликлар жароҳатланишга сабаб бўлиши мумкин:

- 1) машғулотларда ўзини тутиш ва ҳавфсизлик қоидалари бузиш;
- 2) сифатсиз кийим-бош, анжом, инвентар ва ёритилиш даражаси;
- 3) машғулотларнинг ноқулай санитар-гигиеник (етарлича ёритилмаганлиги; машқлар бажарилаётган тўшамаларнинг қаттиқ ёки сирпанчиклиги; ҳавонинг юқори даражада газланиши) ва метеорологик (атроф муҳитдаги жуда паст ёки иссиқ даража, ортиқча намлик ва ҳ.к.) шароити.

Услубий хатоликлар кўпроқ аниқ машғулотлар ва машғулотлар тизимида айнан қайси жисмоний сифат ривожлан-тирилаётганлиги билан боғлиқ бўлади.

10.2. Зўраки (куч ишлатиш) машқлардан фойдаланилган машғулотларда йўл қўйиладиган хатолар

Энг аввал - бу турли мушак гуруҳлари **кучини** ривожлантиришдаги уйғунликнинг бузилиши, ва бунинг оқибатида уларнинг кучини ривожланишидаги номутаносибликдир. Таянч-харакатланувчи аппаратдаги нисбатан бўш. етарлича ишланмаган бўғинлар жароҳатланади ёки керагидан ортик босимга учрайди. Мисол учун оёқ кафти мушакларининг етарлича ривожлан-маганлиги унинг эгилювчанлигини сусайтиради. Бунинг оқибатида сакраб бажариладиган машқларни бажаришда оёқ кафтага тушиши керак бўлган юклама, уч бошли болдир мушаги ва оёқ юзи пайларига тушади. Бу керагидан ортик кучланишга ва деструктив ўзгаришларга олиб келиши мумкин.

Қорин ва гавда мушакларининг етарлича ривожланма-ганлиги натижасида гавда тузилишининг бузилиши, умуртқанинг бел қисмига ортикча юк тушиши мумкин. Сўнгиси умуртқа орасидаги мушак тўқималарининг ортикча сикилиши (компрессия) га, бу эса ўз навбатида белдаги оғрик ва тос орқа юзи мушаклари-**нинг** зарарланишига олиб келади.

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

Чарчоқ пайтида оғирликлар билан килинадиган машқларни хаддан ташкари зўриқиш билан бажариш мушак, пай ва бўғимларнинг жароҳатланишига олиб келиши мумкин.

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

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

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

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

Давомли чиранишларни суистеъмол қилиш контомир-ларининг кенгайиши. юракнинг ишлаши ва капилляр қон айланишига саббий таъсир кўрсатиши мумкин.

10.2.1. Куч ишлатишни талаб қилувчи машғулотларда жароҳатланишнинг олдини олиш бўйича услубий тавсиялар

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

" 1.Куч ишлатувчи тренеровка олдидан яхшилаб чигилларни ёзиш ва машғулот давомида танани иссиқда сақлаш лозим.

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

3.Ҳар бир машқнинг оғирлик миқдорини аниқлашда эктиёткорл-йк даркор. Аввал унинг техникаси кичик ва ўртача оғирликларда яхшилаб ўзлаштирилади.

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

5.ИМКОНИЯ1 даражасидаги машқларни бажараётганда нафас **олишни** ушлаб қопиш керак)мас.

6.Умуртқага ҳалдап оргик юкла\;а бўлмаслиги учун махсус оғир атлетка камарнлаи фойда.чаниш ксрак. Куч ишлатиб бажари-ладиган машқлар интервалида умуртқага енгиллик яратиш учун турник, гимнастика ҳалқаси, гимнастика деворида осилиш мақсадга мувофиқ.

7.Умуртқа жароҳатланишини олиш учун системали равишда қорин ватана мушакларини

мустаҳкамлаб бориш лозим.

8. Умurtкага босимни камайитириш учун барча машқларни бажаришда кадни тик ушлашга ҳаракат килиш керак.

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

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

11. Оғирликлар билан ўтиришлар бажарилаётганда, товонни шундай жойлаштириш керакки, тизза бўғимлари бемалол ҳаракатлана олсин.

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

13. Оғир ва ўта оғир юкламалар билан бўлган машқларни фақат қаттиқ жойда ва болдир бўғимларини маҳкам ушлаб турувчи пойафзалда бажариш керак.

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

15. Узоқ давом этувчи кучанишлардан сақланиш керак.

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

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

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

10.3. Тезкорликни ривожлантиришдаги услубий хатоликлар

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

Қуйидагилар жароҳатланишга олиб келиши мумкин:

Тезкор машқлар совуқ ҳавода ва сирпанчиқ, нотекис жойда бажарилганда.

Машғулот таъсирларининг етарлича ҳар томонлама бўлмаганлиги.

Тезкор машқлар ҳажмининг кескин ортиши.

Тезкор машқлар техникасини етарлича эгалламаслик.

Таянч-ҳаракат аппаратининг айрим бўғинларига керагидан ортиқ босимнинг тушиши.

Жисмоний ёки координацион чарчоқ ҳолатида тезкор машқларни бажариш.

10.3.1. Тезкорликни ривожлантиришда жароҳатларни олдини олиш бўйича услубий тавсиялар

Тезкор машқларни бажаришдан олдин шакли ва мазмуни машғулот машқларига ўхшаш бўлган чигилёзди машқларини қунт билан бажариш лозим. Тайёргарлик машқлари тезлигини аста-**60КИН** ортириб бориш мақсадга мувофиқ. Шунини таъкидлаш ЮЭИМКИ, айнан юқори сифатли чигилёзди машқлар тезкор **машқларни** бажаришда юқори натижаларга эришишда ва жароҳатланишнинг олдини олишда муҳим замин ҳисобланади.

1 аянч-ҳаракат аппаратни уйғун ривожлантиришга қара-ТИЛГан ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик, шикастланишлар-мимг олдини олишда амалий фойда келтиради. Тезкорлик сифат-**ларнинг!** илк босқичида униёт заиф томонларига эътиборни **кнрмпмм** ксрак. Тезкор машқларни чарчоқ ҳолатида бажармаслик

103ИМ чунки мумлақларда оксидланган моддаларнинг тўпланиши **пп** $m > mm1$ клар координациясининг бузилиши жароҳатланишга олиб

К1111М1П мумкин,

Мушакларда оғрик ва тортишишлар пайдо бўлганда машқларни тўхтатиш лозим, чунки бу

мушаклардаги деструктив ўзгаришлар ва уларнинг иннервацияси бузилганлиги билан боғлиқ бўлади. Ҳаво совуқ бўлганда иссик ва шамолдан химоя қилувчи кийим кийиш керак.

10.4. Чидамлиликни ривожлантиришда йўл қўйиладиган услубий хатоликлар

- Таянч-ҳаракат аппаратини мустаҳкамлашга етарлича эътибор бермаслик.
- Чидамлиликни ривожлантириш усуллари ва воситалари-нинг Бир хиллиги.
- Машғулот юкламаларини тезлаштириш (узок муддат мобайнида тўлиқ қайта тикланмасдан машғулот қилиш).
- Бетоб ҳолатда машғулот ўтказиш(шамоллаш, ангина ва ҳ.к.)

10.4.1. Чидамлиликни ривожлантиришда таянч-ҳаракат аппарати жароҳатланиши ва организмнинг функционал тизимида гангликни олдини олиш бўйича тавсиялар

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

Ушбу салбий ҳолатларнинг олдини олиш учун, машқларни олдин ўртамиёна тезликдаги (ЧСС 129 ур/ мин) узлуксиз стандарт-лаштирилган машқлар услубида бажариш зарур. Кейинроқ узлуксиз вариатив-интервалли услубни қўллашга ўтиш мумкин. Олдин қўлланилган узлуксиз ўртамиёна тезликда ишлаш юрак ва қон-томир, нафас олиш ва организмнинг бошқа органларининг қуввати ошишига ва тежамкорлик билан ишлашига ёрдам беради. Бунда юракнинг функционал имкониятлари яхшиланади, миокард дистрофияси бўлиши хавфи камаяди ва периферик томирлар реакцияси шаклланиши учун маъқул шароитлар яратилади ва юкламани кўтарувчи мушакларда қон айланиши яхшиланади.

Бирок шуни унутмаслик керакки, бир хил ҳажмдаги юкламалар, ҳатто уларнинг тезлиги юқори бўлмаса ҳам, МАТ(марказий асаб тизими) фаолиятига салбий таъсир кўрсатади ва бу ўз навбатида қон айланиш регуляцияси ва унинг фаолиятининг бузилишига олиб келади. Айниқса бу болалар ва ўсмирларга таалукли. Бундай бузилишларнинг олдини олиш учун \ шнуротларни турли-туман қилиш, уларни очик ҳавода ўтказиш, М1ШГулот трассаларини ўзгартириш. ўйин машғулот услублари ва х.кларни қўллашлозим.

Яна шуни таъкидлаш керакки, касаллик ҳолатида машғулот юкламаларини тўлиқ ҳажмда бажариш саломатлик учун катта хавф \ I (ириши мумкин).

10.5. Эгилувчанликни ривожлантиришда йўл қўйиладиган услубий хатоликлар

- (>р|низмни етарли даражада қиздирмаслик. (нфаюп чигилёзди машқлари.
- Муишқдарниш оширилган тонуси.
- \.1|<ак;и амн иг\ (аоши кескин ОШИриш.
- Қўшимча оғирлақларнинг кўпайиши.
- Машқлар оралиғидаги суст дам олишнинг жуда катта интервалли бўлиши.

Машғулотни чарчаган пайтда ўтказиш.

10.5.1. Эгилувчанликни ривожлантиришда жароҳатланишнинг олдин олиш бўйича услубий тавсиялар

Эгилувчанликни ривожлантиришнинг зарурий шартларидан бири - бу таянч-ҳаракат аппаратини кунт билан чигилёзди килишдир.

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

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

Эгилувчанликни ривожлантирувчи машқлар катта тезликда бажарилганда машғулотнинг самараси юқори бўлади. Бироқ мушак ва пайлар чўзишда чегарани аниқлаш бирмунча қийин. Айниқса бу мажбурий чўзиш машқлари ва қўшимча оғирликлар билан бажариладиган силкинишли ва кескин қайишқокли ҳаракатларга алоқадор.

Чўзилаётган мушак тўқимасидаги кескин оғриклар ҳаракатларнинг ортиқча амплитудасининг субъектив нишонасидир. Оғрик микрожароҳат пайдо бўлганидан далолат беради. Шу сабабдан енгил оғрик пайдо бўлганда машқлар жадаллиги камайтирилади (ҳаракатлир амплитудаси, қўшимча оғирликлар). Кучли оғриклар пайдо бўлганда, пай чўзиш машқларини дарҳолда тўхтатиш ва тегишли мушак тўқималари функционал хусусиятларини тўлиқ тиклагачгина машқларга қайтиш керак. Мушакларни қайта тиклашни тезлаштириш учун енгил, бироқ давомли уқалаш, иссиқда сақлаш, керакли мушакларни бўш қўйиб машқлар килиш керак.

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

Эгилувчанликни ривожлантириш учун бажариладиган ва жароҳатланишнинг олдини олишга қаратилган машқларни, пай чўзишга ҳамда мушакларни бўш ҳолда ушлаб бажариладиган машқлар билан навбатма-навбат бажариш мақсадга мувофиқ. Чарчаб турганда пайларни чўзиш учун силкинишли ва кескин қайишқокли машқларни амалга ошириш мақсадга мувофиқ эмас. Бундай юкламалардан кейин мушак оралиғи координацияси ва мушаклар эгилувчанлиги ёмонлашади, бу ўз навбатида эгилувчанликни ривожлантирувчи тренеровкалар самарадорлигини камайтириб, жароҳатланишга олиб келиши мумкин.

Машқлар оралиғидаги пасив дам олишдаги катта интерваллар(8-10мин. ортиқроқ) таянч-ҳаракат аппаратининг юмшоқ мушак тўқималари эгилувчанлигини камайтиришга олиб келади ва жароҳатланишга сабабчи бўлиб қолиши мумкин.

Эгилувчанликни ривожлантиришда, машқлар кучини етарлича ривожланмаганлиги, уларни ўраб турувчи бўғимлар итроҳатланишига сабаб бўлиши мумкин. Шу сабабли жисмоний тайёргарлиги етарлича бўлмаган одамлар билан ишлашда, эгилувчанликни ривожлантиришни таянч-ҳаракат аппаратини ҳар ГОМОНлама мустаҳкамлашга қаратилган, куч ишлатишни талаб қилувчи машқлар билан биргаликда олиб бориш лозим.

10.6. Координацион қобилиятни ривожлантиришда йўл қўйиладиган услубий хатоликлар

Координацион қобилият бошқа ҳаракатчан сифатлар билан ўзaro алоқада намоён бўлиши сабабли, ҳаракат сифатларини ривожлантириш услубиёти ёки уларни ташкиллишдаги кимчиликларни деярли барчаси координацион қобилиятларни ривожлантиришда амалга ошириладиган жароҳатланишларга олиб келиши мумкин. Ишдаги кўпчилик, мушаклар оралиғидаги координациянинг такомиллашмаганлиги координацион сифатларни

ривожлантиришда пай ҳамда мушак толаларининг шикастланиши ва узилишига сабаб бўлади.

10.6.1. Координацион қобилиятларни ривожлантиришда жароҳатланишларни олдин олиш бўйича услубий тавсиялар

Координацияни ривожлантиришга қаратилган машқларни бажаришдан олдин, кунт билан шаклан ва мазмунан машғулотларда қўлланувчи машқларга ўхшаш чигилёзи машқларини бажариш лозим.

Машқларни бажариш тезлиги, уларнинг амплитудаси ва координацион мураккаблигини, ҳар бир машғулотда ва аралаш машғулотлар тизимида аста-секин ошириб бориш зарур.

Қўшимча оғирликлар билан машқлар бажарилаётганда, оғирликнинг микдорини ўқувчининг индивидуал имкониятлари билан мувофиқлаштириш лозим. Яхши ўзлаштирилмаган машқларни ўйин ва мусобақа услубларида, чарчаб турганда ва ҳ.к. юқори тезликда бажариб бўлмайди.

Ташқи ноқулай шароитларда (сирпанчик, етарлича ёруғлик бўлмаганда, чалғитувчи ташқи таъсир) машғулотларга мураккаб координацияли машқларни киритмаслик.

Шундай қилиб, емон ташкил қилинган ва режалаштирилган шароитларда жисмоний машқлар билан шуғулланиш ўқувчилар организмга зарар келтириши мумкин. Бундай ҳолат бўлмаслиги учун, у ёки бу сифатларни ривожлантиришга қаратилган машғулот-ларни олдиндан рационал режалаштириш лозим.

11. Спортчилар ва тренерлар учун овқатланиш бўйича асосий услубий тавсиялар

Барча спортчилар ўз натижаларини яхшилашга ҳаракат қиладилар, ва спорт билан мақсадли шуғулланувчилар машғулот ва машғулот йиғинларига кўп вақт сарафлайдилар. Бироқ аксарият ҳолларда тўғри ташкил қилинган овқатланишнинг қўшимча имтиёзларини етарлича баҳоламайдилар. Бунинг кўплаб сабаблари бўлиб, улар:

- спортчилар томонидан овқатланишнинг узига хос хусусиятларини етарлича тушанмаслик;
- овқатланишга бўлган индивидуал талабларни ҳисобга олиш истаги йўқлиги;
- овқатланиш мақсадларининг қарама-қаршилиги (жумладан: овқатланиш спортчи организмнинг кучайтирилган эҳтиёжларини қондириши керак ва шу билан биргаликда вазнини камайтириш мақсадида энергия истеъмолини чегаралаш);
- овқатланиш соҳасида амалий билим ва малаканинг етишмаслиги;
- талаб қилинадиган овқатланиш мақсулотларини харид ва истеъмол қилиш учун зақтнинг етишмаслиги;
- молиявий воситаларнинг етишмаслиги. Овқатланиш, инсон организмни ривожланиши ва ўсиши,

унинг меҳнат қобилиятини, ташқи муҳитга мослашишини таъминловчи энг мақбул шартларидан бири ҳисобланиди,

Мушаклар фаолияти билан боғлиқ метаболик ўзгаришларга мос келувчи овқатланиш, маълум даражада спортчи организмни машғулот ва мусобакалар вақтида юкламаларни бажариши учун мослашиш жараёнларини белгилайди. Бундан ташқари, -овқатланиш омиллари метаболик жараёнларга таъсир кўрсатиши, ишлаш қобилиятини ошириши. дам олиш вақтида эса тикланиш жараёнларини тезлаштириши мумкин.

11.1. Энергетик эҳтиёж

Спортчининг энергия ва озиқ-овқатта оид моддаларга бўлган эҳтиёжи спорт тури ва бажарилаётган ишнинг қўламига, шунингдек спорт маҳоратининг даражаси, эмоционал ҳолат ва шахсий одатларга боғлиқ бўлади. Ихтисослиги турлича спортчиларнинг бир кунлик энергия сарфи ҳам турлича бўлади: масалан, фаолияти катта жисмоний энергияни талаб қилмайдиган СПОртчиларда (шашка, шахмат). эркақлар учун 2800-3200ккал, ас.плар учун 2600-3000ккал.ни ташкил қилади. Киска муддатли, лскин катта жисмоний юкламалар билан боғлиқ спорт турларида (акробатика, гимнастика, батутда сакраш, сувга сакраш, ўқ отиш, , оғир атлетика, фигурали учиш ва ҳ.к.) энергия

сарфи эркалар учун

3500-4000ккал, аёллар учун эса 3000-4000ккал.ни ташкил этади. Спортнинг 400 ва 1500м.га югуриш, бокс, кураш, сузиш, замонавий бешкураш, кўп кураш, спорт ўйинлари каби турларида эркалар учун - 4500-5500ккал, аёллар учун - 4000-5000ккал.ни ташкил қилади.

11.1- жадвал **Спортчининг оғирлигига қараб**

энергия сарф қилиши

Жисмоний юкламанинг тури	Энергия сарфи, ккал / с	
	Оғирлик 60 кг	Оғирлик 90 кг
Юриш	175	285
Тезлик 3км/с	260	425
Тезлик 5 км/с		
Волейбол	285	465
Уртача интенсивлик	490	800
Юқори интенсивлик		
Футбол	460	730
Регби	415	680
Велосипед	250	410
Тезлик 8 км/с	535	875
Тезлик 18 км/с		
Эшкак эшиш	250	410
Тоғ чангиси	485	790
Сквош	520	850
Теннис	345	565
Карате, дзюдо, кураш	645	1050
Сузиш	240	390
Брасс, тезлик 18м/мин	585	955
Баттерфляй Крол	240	390
(қулоч отиб су-зиш),	195	315
тезлик 18м/мин		
Чалканчасузиш, тезлик		
18 м/мин		

Ва ниҳоят, узок ва оғир жисмоний юкламалар билан боғлиқ спорт турлари(альпинизм, 10 000 м.га югуриш, шосседа велопоёга, эшкак эшиш, тоғ чангиси, конькида чопиш, марафон, спорт юриши) катта энергия сарфлашни талаб қилади: эркалар учун бир суткада 5500-6500 ккал ва аёллар учун 6000 ккал.

11.2. Энергетик эҳтиёжни энергия сарфини ҳисоблаш услуби билан аниқлаш

Энергетик эҳтиёжларни асосий алмашиш энергияси ва жисмоний фаоллик энергиясини қўшиш оркали ҳисоблаш билан аниқлаш мумкин.

11.2- жадвал **Асосий алмашиш энергияси**

Эркалар(бўйи 178 см)		Аёллар(бўйи 168 см)	
Оғирлик,кг	Энергия, ккал	Оғирлик, кг	Энергия, ккал
64	1550	45	1225
73	1640	54	1320
82	1730	64	1400
91	1815	73	1485
100	1900	82	1575

Асосий алмашиш энергиясини аниқлашда қуйидаги формулалардан фойдаланиш мумкин. Эркаклар учун:

$\mathcal{E} = 66,5 + 13,75 \cdot 0 + 5 \cdot \text{Б} - 6,76 \cdot \text{ЁЙ}$; Аёлларучун:

$\mathcal{E} = 65,5 + 9,6 \cdot 0 + 1,8 \cdot \text{Б} + 4,7 \cdot \text{ЁЙ}$; Бунда $\mathcal{E}$ - асосий алмашиш энергияси, ккал, О-огирлик; Б-бўй, см; ЁЙ -ёш, йил

11.3. Баланслаштирилган овкатланиш

Спорт ишига лаёқатни қўллаб-қувватлаш учун организм нафақат озиқ-овкат орқали керакли микдордаги моддаларни, ҳазм , учун мақбул даражада қабул килиши керак.

Баланслаштирилган

овкатланиш формуласига биноан, "оксиллар: ёғлар: углеводлар"-ўзаро нисбати 14:30:56. Баланслаштирилган овкатланишнинг асосий вазифаси - организмни керакли микдорда энергия ва нутриентлар билан таъминлашдир. Тузилган рацион баланслаш-тирилган бўлиши учун энергия ва асосий нутриентларларга бўлган микдорий ва сифат эҳтиёжни аниқлаштириш зарур.

11.4. Энергия ва нутриентлар манбаи

Энергиянинг асосий манбаи бўлиб, углеводлар ва ёғлар ҳисобланади. Асосий нутриентларга оксиллар, ёғлар ва углеводлар киради. Нутрициологиянинг замонавий даражаси нафақат энергия ва асосий нутриентлар микдорини назорат килишни талаб қилади. Уларнинг сифат таркиби ҳам муҳим аҳамиятга эга: ёғларнинг тўлақонли кислоталилиги ва оксилларнинг аминокислота таркиби, содда ва мураккаб углеводларнинг энг мақбул ўзаро мутаносиб-лиги. Шунингдек, витаминлар ва минерал моддалар таркиби ва сонини ҳам эътиборга олиш керак.

11.4.1. Оксиллар

Спортчиларнинг оксилларга бўлган эҳтиёжлари танланган спорт турининг ўзига хослиги, машғулот жараёнининг йўналиши ва жисмоний юкламанинг ҳажми билан белгиланади. Мисол учун, шахматчиларнинг бир суткалик рационига тананинг бир кг.оғирлигига 1,5-2 г оксил киритиш мумкин. Спринтер, сакровчи-спортчиларга, оғир атлетикачи, курашчи ва боксчиларга тана оғирлигининг 1 кг. оғирлигига 2,4-2,5 г. оксил зарур. Чидамлилиқ учун жуда узоқ муддат ишланганда ҳам оксилнинг юкори даражадаги микдори керак бўлади, чунки узоқ вақт ишлаш оксил тўқималари таназзулини тезлаштиради. Шу сабабли марафончи-ларга суткасига тананинг 1 кг. оғирлигига 2,4-2,5 г , велопойга-чиларга - 2,6-2,8г оксил керак.

Оксил ошқозон-ичак трактида озод аминокислоталарга парчаланади, улар қонга сўрилиб организм тўқималари томонидан хужайралар тизими, гормонлар, ферментлар қурилиши учун фойдаланилади. Қондаги озод аминокислоталар сони организм томонидан муҳим бир хил даражада ушлаб турилади. Аминокис-

лоталарнинг бир қисми организмимизнинг ўзи синтезлаштиради. Уларни "алмашувчилар" деб атайдилар. Саккизта аминокислотани организм синтезлаштира олмайди. Уларни "алмаштириб бўлмайдиганлар" ёки "эссенциал" дейишади, Буларга треонин, валин, лейцин, изолейцин, метионин, фенилаланин, триптофан ва лизинлар киради. Улар албатта оргиниамга овкатлар билан бирга киради. Эссенциалларга бўлган талаб барча одамларда бир хил.

Озиқ-овкат маҳсулотлардаги оксиллар сифати аминокислоталар таркиби билан белгиланади. Одам эҳтиёжларига жавоб берувчи таркибни идеал деб аташади. Эссециал аминокислоталар кам бўлган маҳсулот ёки уларнинг бир донаси ҳам кам бўлса, оксилнинг манбаи сифатли бўла олмайди. Бундайлар қаторига донли ва дуккакли маҳсулотларни кириш мумкин. Таркиби мувофиқлаштирилган рационда оксилнинг 50%и ҳайвон маҳсулоти бўлиши лозим, чунки)симликлар таркибидаги оксилларда алмаштириб бўлмайдиган аминокислоталарнинг сони етарли бўлмайди.

11.4.2. Ёғлар

Ёғларнинг биологик аҳамияти бир томондан унинг юқори колориялилиги билан, иккинчи томондан эса - уларда одам организми синтезлашга кийналадиган тўйинган ёғли кислоталар мавжудлиги билан белгиланади. Озиқ-овқат рационидagi ёғларнинг асосини ҳайвон ёғи ташкил қилиши керак. Спортнинг турига қараб, спортчи учун ёғ истеъмол қилиш нормаси тана оғирлигининг 1кг.га 1,7дан 2,4гача бўлади.

Ҳайвон ёғлари манбаи гўшт, балиқ, сут, пишлоқ, сарёғ ҳисобланади. Усимлик мойининг манбаи - ёрма(крупa), ёнғоқ, пистa, ўсимлик ёғларидир. Маргарин ўсимликдан олинади бироқ,, физиологик таъсири бўйича ҳайвон ёғига яқин туради. Мувофиқлаштирилган рационда ўсимлик мойлари устунлик қилиши керак (барча ёғларнинг 50-70%).

Усимлик мойларида тўйинган ёғ кислоталари устунлик қилса, ҳайвон ёғларида - тўйинмаган.

Агар пархез ёғларнинг келишини чегараласа, унда албатта кўшимча равишда барча эссенциал ёғли кислоталарни киритиш *

лозим. Узгартириб бўлмас ёғли кислоталар манбаи бўлиб -ёнғоклар, ўсимлик мойи, балиқ ва балиқ мойи хизмат қилади.

Монотўйинмаган ёғли кислоталар манбаи зайтун, ер ёнғоқ ва рапс ҳисобланади.

Омега-6-политўйинмаган ёғлар манбаи кунгабоқар, маккажўхори, соя ва узум данагидан олинган ёғлар ҳисобланади; омега-3-ёғли кислоталар эса, балиқ ёғи(у треска, гулмоҳи, скумбрия, тунец, лососг баликларида бўлади), шунингдек ўсимлик мойларида(соя, фундук ёнғоғи, зигир) бўлади.

Организм учун поли гўйинмаган ёғли кислоталар энг қимматлидир. Уларнинг баъзилари(линолев ва линолен) алмаш-тириб бўлмайдиган бўлиб. организмга албатта овқатлар билан кириши керак. Уларнинг ўзаро нисбати мембрана тўқималарининг тизими ва вазифаларига бўғлиқ бўлиб, улардан иммун жараёнларини тартибга келтирувчи модда ҳосил бўлади. Балиқ ёғи таркибида бўлган эйкозапентаен ва докозагексаен ёғ кислоталари мия тўқималари ва кўз тўр пардалари қурилиши учун зарур.

11.4.3. Углеводлар

Спортчининг углеводларга бўлган эҳтиёжи машғулот ва мусобакалар даврида бўлган энергетик сарф билан чамбарчас боғлиқ. Углевод истеъмол қилишнинг нормаси тананинг 1кг. оғирлигига- 8,3-14,3г бўлиб, унинг 64%и крахмалга ва 36%и сахароза ҳамда глюкозага тўғри келиши керак. Бир суткада 700г углевод истеъмол қилинганда шакарнинг миқдори 250г.дан ошмаслиги керак. Агарда қанд бундан ортиқ миқдорда истеъмол қилинса, қон таркибидаги глюкоза кескин ортиб кетади. Крахмални кагга миқдорда истеъмол қилиш катга гипергликемияга олиб келмайди, чунки унинг ўзлаштирилиши парчаланиш ва лглюкозанинг овқат ҳазм қилиш трактида секин-аста сўрилиши билан боғлиқ.

Углеводлар - организм учун энергиянинг асосий манбаи. Уларга бўлган эҳтиёж рационни умумий энергетик қийматининг 50-60%ини ташкил қилади.

Углеводлар моносахаридлар. дисахаридлар ва полисахаридларга бўлинади. Озиқ-овқат маҳсулотларида асосан поли- ва дисахаридлар бўлио. улар овқат ҳазм қилиш жараёнида моносахаридларгача бўлинади ва кейин қонга сўрилади.

Овқат толалари алмашув маҳсулотларидаги зақарли моддалар, қондаги холестерин ва мочевина миқдорини камайтиради, аммиакнинг ичакдаги бирикишини оширади. Озиқ-овқат толаларининг манбаи, бугдой кепаги, дағал янчилган ундан ёпилган нон. қарам, сабзи, редиска, лавлаги, турли мева ва резаворлар ҳисобланади. Шунингучун спортчилар рационда янги сабзавотлардан салатлар, иккинчисига сабзавотли овқатлар, дон маҳсулотларидан гарнирлар. янги узилган мевалар ва резаворлар бўлиши керак. Бундан ташқари, юқорида қайд этилган барча маҳсулотлар нафақат озиқ-овқат толалари, шунингдек, витаминлар манбаи ҳа

11.4.4. Витаминлар

Интенсив мушак фаолияти пайтида турли витаминларга бўлган эҳтиёж ошади. Ву шундай ҳам тушунарли. чунки витаминлар коферментлар таркибига қиради; витаминлар 100 дан ортиқ ферментлар

таркибида модда алмашинувда иштирок қилади. .

Машғулот ва мусобақалар жараёнида аскорбин кислотаси, тиамин, рибофлавин, никотинамид, токоферолга бўлган эҳтиёж ортади. Бироқ спортчиларнинг озиқ-овқатдаги витаминлар микдорини энергетик сарфга қараб кўриб чиқиш керак. Масалан, ҳар 1000 ккал.га С-35мг, В2-0,8 мг. В5-70 мг, Е-5мг. витамин талаб қилинади. Шуни ёддан чиқармаслик керакки, витаминларнинг ортиб кетиши спортчи организмидаги метаболик жараёнларга салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

Витаминлар турли допинглар каби стимуляторлик вазифасини бажармайди, чунки улар овқатланишнинг табиий омилларидир. Шу билан бир каторда, улар юксак биологик фаолликка эга бўлиб, меҳнат қилиш қобилятини ўсишига, чарқокни енгишга, узок муддатли тезкор мушак юкламаларидан кейин дам олиш вақтида тикланиш жараёнларини тезлаштиришга зарур.

Спортчиларнинг сув-туз алмашинувини мувофиқлаш тиришга хизмат қилувчи овқатланиш элементларидан бири ми-нерал моддалар ҳисобланади. Уларга бўлган эҳтиёж айниқса, кўп терлашни талаб қилувчи спорт турларида юкори бўлади. Энг аввал бу спортнинг ўйин турларига таалукли. Спортнинг ушбу турлари билан шуғулланганда, айниқса калий ва натрийга бўлган эҳтиёж ортади, уларнинг микдори бир суткалик рационда 20% дан ортмаслиги лозим.

Спортчи аёллар организмининг темир моддасига бўлган эҳтиёжи юкори эканлигини ёдда тутиш керак, ушбу модданинг метаболизмдаги иштироки анчайин кенг ва хилма-хил, унинг етишмаслиги эса, анемиянинг турли шакллариининг пайдо бўлишига олиб келади. Бир кунлик рационнинг 1000 ккал.сига 7-8мг темир тўғри келиши керак. Бироқ овқатланишдаги темир бўйича айнан бир хиллик, темир истеъмол қилишининг абсолют микдори билан эмас, балки темирнинг ошқозон-ичак трактига сўрилиши билан аниқланади. Овқатдаги барча темир икки шаклда бўлади: гемли ва гемли бўлмаган. Темирнинг гемли шакли организмга жуда яхши сингиб кетади, гемли бўлмаган шаклининг эса аксинча, сўрилиши анчайин кийин кечади. Ёғ, фосфор, фитин (дуккаклилир ва дон маҳсулотларида), танин (чойда) ларнинг микдори кўп бўлиши гемли бўлмаган темирнинг сўрилишини кийинлаштиради. Аксинча. овқатда гўшт, балиқ, парранда гўштлири ва ҳар хил органик кислоталари (лимон, қаҳрабо), С витаминининг бўлиши гемли бўлмаган темирнинг сўрилишини енгилаштиради.

Спортчининг овқатланишида ҳайвон ва ўсимликлардан олинган озиқ-овқатнинг ўзаро тўғри нисбатининг ўрни катта. Ҳайвондан олинган маҳсулотлар нордон характердаги моддаларга бой бўлса. ўсимлиотардан олинган маҳсулотлар - ишқор характердаги моддаларга. Спортчи рационини ўсимлик маҳсулотлари билан бойитиш организмда ишқор захирасининг ортишига ва чидамлиликининг ошишига олиб келади. Шу сабабдан овқатнинг суткалик калориясининг 15-20% и янги узилган сабзот ва меваларга тўғри келади.

Спорт машқларини бажараётганда умумий энергетик эҳтиёж спортнинг тури ва юкламалар давомийлигига боғлиқ равишда оширилиши мумкин.

Жадвалларда (куйда келтирилган) спортнинг ҳар хил турлари учун нутриентларга бўлган эҳтиёжи кўрсатилган.

11.3- жадвал Спортнинг тезкор-куч галаб қилувчи турлари машғулотларида витаминларга бўлган эҳтиёж

Витаминлар	Суткалик эҳтиёж		
	Одатий	Машғулотлар даврида [^]	Мусобақалар даврида
А	3500 МЕ	4000 МЕ	4500МЕ
В1	1,5-2,6 мг	2-4мг	2-4мг
В2	1,5-3,0 мг	2 мг	3 мг
РР	15-20 мг	30 мг	30-40 мг
С	75-100 мг	100-140 мг	140-200 мг
Е	7-10 мг	14-20 мг	24-30 мг
В6	1,5-3,0 мг	3,0-4,0 мг	4,-5,0 мг
В12	0,002-0.003мкг	0.003 мкг	0,004 мкг
В3	7-10 мг	12-15 мг	14-18 мг

11.4- жадвал Чидамлиликка бўлган юкламаларда витаминларга бўлган эҳтиёж

Витамиилар	Суткалик эҳтиёж		
	Одатий	Машғулотлар даврида	Мусобакалар даврида
A	3500 МЕ	4500 МЕ	5000 МЕ
B1	1,3-2,6 мг	3-5 мг	4-8 мг
B2	1,5-3,0 мг	3-4 мг	4-8 мг
PP	15-20 мг	30-40 мг	40-45 мг
C	75-100 мг	140-200 мг	200-400 мг
E	7-10 мг	20-30 мг	30-50 мг
B6	1,5-3,0 мг	4,0-5,0 мг	6,0-9,0 мг
B11	0,002-0.003 мкг	0,005-0,006 мкг	0,006-0,009 мкг
B3	7-10 мг	15 мг	15-20 мг

11.5- жадвал Тезкор-куч талаб қилувчи спорт тури машғулотларида тавсия қилинувчи витаминларнинг кунлик истеъмоли

Давр	A	B1	B2	Ниацин	C	E
Фаол кайтаа тикланиш	2	2,5	2,0	20	75	*5
Асосий машғулот	3	5.0	2,5	20	150	3
Мусобакалар	2	10.0	5,0	25	150	3

1 1.6- жадвал Чидамлилиikka юкламаларда тавсия қилинувчи витаминларнинг кунлик истеъмоли

Давр	A	B1	B2	Ниацин	C	E
Фаол кайта тикланиш	2	3	2	20	100	3
Асосий тренировка	3	10	5	25	250	6
Мусобакалар	2	15	5	25	300	

11.7- жадвал Спортнинг ҳар хил турлари билан шуғулланганда энергия ва асосий нутриентларга бўлган эҳтиёж

Спорт тури	Оғирлик ккал/кг, энергия	Оғирлик г/кг оксиллари	Оғирлик г/кг ёғлари	Оғирлик г/кг углеводлар
Гимнастика	66	2,5	1,9	9.75
Енгил атлетика. спринт. сакраш	67	2,5	2,0	0,80
Марафон	84	2.9	2,2	13,00
Сузиш, сув полоси	72	2.5	2,4	10,00
Оғир атлетика. кулгтуризм. боскоп. ядро, найза улоктириш	77	2.9	2,0	11,80
Кураш, бокс	75	2.8	2,2	11.00
Спортнинг ўйин гурлари	72	2,6	2.2	10.60
Велоспорт	• 87	2,7	2,1	14.30

Қуйида озиқ-овқат маҳсулотларидаги калориялар даражаси кўрсатилган

11.8- жадвал Қаймоғи олинмаган маҳсулотлар(1порцияда 8 г ёғ ва 150 ккал)

Қаймоғи олинмаган сут	-----^-----
Қаймоғи олинмаган куйилтирилган сут	275г

Қаймоғи олинмаган оддий йогурт	204г
Эчки сути	200г
Қатик	250г

1 1.9- жадвал Ёғлилик даражаси ўртача бўлган

маҳсулотлар

(1 порцияда 5г ёғ ва 75 ккал)

Маҳсулотлар	Энергия сарфи, ккал/с
Мол гўшти	25,5г
Қўзи гўшти	25,5г
Бузоқ гўшти(котлет)	25,5г
Уй паррандаси	25,5г
Ёғи олинган сутдан пишлок	25,5 г
Тухум	1 дона
Жигар, юрак, буйрак	25,5г

11.10-жадвал **Нон, буғдой** маҳсулотлари,

хамирли овқатлар

Кепаклар	150г
Бошоқли ғалла ўсимликлари ; ёрмалари	200г
Тайёрланган нон ёрмалари	150г
Ем-хашак донлари	2,5 ош қошиқ
Макаронлар	150г
Гуруч	ЮОг
Ундирилган буғдой	3 ош қошиқ

11.11 -жадвал **Крахмалли сабзавотлар**

Маккажўхори	175г
Яшил нўхат	150г
Пиширилган картошка	76,5г
Картошка пюреси	170г
Ширин картошка	100г

11.12-жадвал Ёғда пиширилган крахмалли озиқ-овқат

маҳсулотлари (1 порция нон+1 порция ёғ)

Лапша	200г
Донли нон	51г
Ёғли думалок крекер(печенге)	6 дона
Кичик ёғ. сут, тухумли ширинлик 1	1 дона
Блин	2 дона
Вафли	1 дона

Спортчилар учун юкорида кўрсатилган озиқ-овқат нормалари умумий характерга эга. Рационни тузаётганда спорт турининг спецификаси. тайёргарлик босқичи, саломатликнинг ҳолати, спортчи организмнинг физиологик-биокимёвий ўзига хос хусусиятлари. шунингдек. унинг овқатланишдаги диди ва одатларини эътиборга олиш лозим.

11.5. Йилнинг совук даврида спортчиларнинг овқатланиши

Спортчиларнинг қишда бўлиб ўтадиган машғулотида ўзининг иммунитет тизимини қўллаб турунлари жуда муҳим.

Бу ерда организм иммунитетини таъминлаб туришда муҳим вазис)а бажарувчи, керакли моддалар ва минераллар етишмовчилигини олдини олиш муҳим омил ҳисобланади. Одатда каттик машғулоти даврлари иммунитет тизимига кучли босим ўтказиш билан киёсланади. сифатсиз овқатланиш билан эса вазият фақатгина ёмонлашади. Тананинг респиратор касалликларга таъсирчанлиги жиддий машғулотида кейин 24 соатгача сақланиб қолади. Машғулоти жараёнини ўқиш/иш билан бирга олиб бориш эса организмга ортикча юк бўлади ва инфекцияларга қаршилиқ қилишини кескин пасайтириб юборади. Кучли иммунитет тизимининг эса, касалликларни олдини олиш эҳтимоли юқори бўлиб, касалликка чалинган тақдирда ҳам соғайишни тезлаштиради.

11.6. Кундалиқ парҳез ва фойдали моддалар

Машғулоти давомида кислород истеъмол қилиш ортганлиги сабаб, озод радикаллар (мушак тўқималарини хужайра даражасида зарарлантириши мумкин бўлган муҳим бўлмаган малекулалар) сони ортади, овқатланишнинг ортикча рационини ва оксидланган моддаларнинг қўшилиши иммунитет тизими ресурсини ортириши мумкин. Одатда шамоллашнинг олдини олиш билан ассоциациялаштирилувчи моддалардан бири С витамини (аскорбин кислотаси) бўлиб, у иммунитет тизимининг "бустери"¹ сифатида донг таратган. Мультивитаминлар осонлик билан ушбу моддага бўлган кунлик эҳтиёжни қондирган ҳолда, бу витаминнинг озик-овқат манбаини ёддан чиқармаслик лозим. "Чидамлилиқ"* спорт турлари билан шуғулланувчи спортчилар, аскорбин кислотасининг (бошқ бирикмалар ҳам бўлиши мумкин) керакли дозасини олиш учун бир кунда уч порциягача янги узилган мевалар ва икки порциягача иссиқ билан ишлов берилган сабзавотлар истеъмол қилишлари мумкин.

С витаминининг энг яхши табиий манбалари қалампир. цитрус мевалар (ва уларнинг шарбатлари). кулупнай, киви ва брокколилар ҳисобланади

Кучли иммун тизимининг бошқа муқим компонентлари -цинк, темир ва В6 ҳамда В12 микроэлементларидир. Ўзида ушбу компонентлар мавжуд бўлган маҳсулотларни ҳар куни гўгри ва меърида истеъмол қилиш. организмни учлбу моддаларга бўлган тапабини қондиради. Шу билан бирга витаминлар ва минералларнинг меъридан ортиғи, айниқса темир моддасини кўп истеъмол қилиниши, иммунитет тизимини хавф остида қолдириши мумкин. Темир - чидамлилиқка ишлаётган спортчилар учун муҳим минерал, бироқ темир қўшимчаларини дозалаб қабул қилиш ва мунтазам равишда организмдаги темир даражаси мониторинги ўтказилиши лозим.

Цинкнинг организмнинг инфекцияларга қаршилиқ қилиш хусусиятига таъсир кўрсатиши билан боғлиқ тадқиқотлар натижалари бўйича қарама-қарши фикрлар мавжуд бўлиб, уларнинг (Боизи тахминан 50/50.

Е витамини - яна бир таникли антиоксидант. Шунинг назардан кочирмаслик керакки, антиоксидантларнинг жуда катта миқдори зарарли эффектга олиб қилиши ва иммун тизими катта хавф туғдириши мумкин. Экспертларнинг ақсарияти қисми хавфсиз дозанинг миқдори 200 III бўлиши керак деб ҳисоблайди.

11.13-жадвал Таъсия қилинаётган

антиоксидантлар қабул қилиш **меъёрлари**

Витаминлар ва минераллар	Антиоксидант Одатдаги меъёр сифатида қабул қилиш меъёри, мг	
С витамини	80-100	160
Е витамини	10-12	15-20
Селен	50-70	100
Цинк	15	15-25

Асосий озик-овқат антиоксидантлари:

- » С витамини,
- в Е витамини,
- » бета-каротинлар,

- » цинк,
- » флавоноидлаэ.

Озод радикаллар қаришни гезлаштиради, шикастланишлар ҳамда касалликларнинг келиб чиқишига сабабчи бўлади. Антиок-сиданглар хужайра компонентларини озод радикаллардан химоя килувчи вазис})ани бажаради.

11.7. Машғулотларга тадбик қилганда овқатланиш стратегияси

Спортчи учун машғулот ва мусобакалар даврида энг мувофик рационни тузишда спорт тури спецификаси, тайёргарлик босқичи, саломатлиги ҳолати ва спортчи организмнинг индивидуал физиологик - биокимевий ҳолатини, шунингдек унинг овқатланишдаги шахсий таъби ва одатларини ҳисобга олиш лозим. Буларнинг барчаси спортда юқорирок натижаларга эришишга хизмат қилади.

Витаминлар ва микролементларни Чарур миқдорда истеъмол қилиш ватўғри овқатланиш режимини ишлаб чиқишда овқатланиш стратегиясини пухталиқ билан асослаш муҳим аҳамиятга эга. Машғулотларнинг иммунитет тизимига салбий таъсири стресс гормонларининг ошиб кетиши билан боғлиқ. Шу сабабли, машғулот цикли давридаги овқатланиш стратегияси, ўз диққатини бу гормонлар концентрацияси ва оксидлар фаолиятини пасайтиришга қаратиши лозим.

Оғир машғулотдан кейин, қайта тикланиш жараёнини бошлаш учун 50-75г углевод билан бирга 10-15г сифатли оқсил истеъмол қилиб, "ёнилғи" захирасини тўлдириш керак. Бу айниқса жуда муҳим, чунки одатда оғир машғулотдан кейин ҳеч бўлмаган тақдирда бир неча соатга иммун функцияси пасаяди. Шунинг учун бу пайтда, шамоллаш аломатлари бўлган одамлар билан мулоқатда бўлмаган маъқул.

Иммунитет тизимини меъёردа ушлаб туриш учун, бир маромда соғлом ухлаш, стресс вазиятлар устидан назорат қилиш .\ ,1 муҳим.

12. Спортда допинг

Допинг спорт рухига зид. жамиятнинг унга бўлган ишончини йўқотади ва спортчилар саломатлигига хавф солади.

Умумжаҳон антидопинг(допингга қарши) агентлиги(УАДА) 1999-йилнинг ноябрида спорт ташкилотлари ва ҳукуматларнинг биргаликдаги ташаббуси билан, допингдан холи бўлган спортнинг ривожланишини қўллаб-қувватлаш мақсадида барпо этилди.

УАДА миллий ва халқаро миқёсда спортда допингга қарши курашдаги саъй-ҳаракатларини маърифий ҳамда ахборот дастурларида. шунингдек илмий гаджикотлар ўтказиш орқали мувофиқлаштиради.

УАДА турли илмий дастурларни мувофиқлаштиради, спортда таъқиқланган моддалар ва услубларни тадқиқ этишга миллионлаб долларлар ажратади. Шунингдек, УАДА дунёнинг турли мамлакатларида оарча ёшдаги спортчилар учун допингга қарши кураш материалларини тайёрлаш ва тарқатиш билан шугулланади.

Бундан ташқари, УАДА мусобакадан ташқари тестлаштириш дастурларини ўтказиши. Ушбу дастурлар халқаро спорт федерация-лари ва миллий антидопинг ташкилотлари амалга оширган тестлаштириш дастурларини тўлдиришга хизмат қилади.

2004-йилнинг 1-январидан УАДА дунё бўйича лаборатория-ларни аккредитацияси, таъқиқланган заситалар рўйхатини тайёрлаш ва нашр этиш билан шугулланмоқда.

12.1. Умумжаҳон антидопинг кодекси

Умумжаҳон антидопинг кодекси 2003-йили Копенгаген шаҳрида бўлиб ўтган сгюртда допингга қарши кураш бўйича Умумжаҳон конференциясида бир овоздан қабул қилинди. Кодекс Халқаро спорт федерациялари. миллий олимпия қўмиталари, Халқаро олимпия қўматаси, Халқаро параолимпия қўмитаси ва бошқа спорт ташкилотлари томонидан 2004-йили Афинада бўлиб ўтган Олимпиада арафасида қабул қилинди. УАДанинг допингга қарши қоидалари дунёнинг барча спортчилари томонидан бажариши мажбурий ва шартдир.

12.2. Тақиқланган рўйхат

Таъикланган рўйхат - халқаро стандарт бўлиб, спортда қайси субстанциялар ва услублар таъқиқланганини белгилайди. Рўйхатда шунингдек, спортнинг алоҳида турлари учун таъқиқланган моддалар рўйхати ҳам кўрсатилган. Ҳар йили УАДА таъқиқланган рўйхатнинг янги версияларини чоп этади. Янги версия рўйхатнинг кучга киришдан уч ой олдин чоп қилинади.

12.3. Таъқиқланган рўйхат тизими

Рўйхат уч қисмдан иборат:

БСпортдан донмий таъқиқланган субстанция ва услублар (ҳам мусобака, ҳам мусобақалардан гашқари даврларда).

5 1. Анаболик агентлар

8 2. Гормонлар ва улар билан боғлиқ субстанциялар

3 3. Бета-2 агонистлар

8 4. Антиэстроген фаолликли агентлар

85. Диуретик ва бошқа никобловчи агентлар

М1. Кислород кўчишини кучайтириш

М2. Кимёвий ва физик манипуляциялар

М3. Ген допинги 2. Факат мусобақаларда таъқиқланган субстанция ва услублар. Биринчи бўлимдаги барча тоифалар киритилган, шунингдек:

36. Стимуляторлар

87. Гиёҳванд моддалар

38. Каннабиноидлар (наша, гашиш)

39. Глюкокортикостероидлар

3. Спортнинг алоҳида турларида таъқиқланган субстанциялар.

Р1. Алкогол

Р2. Бета-блокаторлар Сизнинг спорт турингизда қайси субстанция ва услублар таъқиқланганлигини билиш учун, ҳар доим ўз халқаро федерациянгиз билан маслахатлашинг, чунки айрим субстанциялар таъқиқланган рўйхатнинг учинчи бўлимига кўшилган бўлиши мумкин. Врачнингиз сизнинг юқори малакали спортчи эканлигини, барча спорт қоидаларини бажараётганингизни билиши зарур. Агар ОИЭ, қайси субстанциялар у ёки бу препарат таркибига киришини шшқ билмасангиз, унинг таркибида таъқиқланган субстанция йўқлигига ишонч ҳосил қилмагунча ундан фойдаланманг. Ҳеч қачон билмаслик билан допинг қабил қилишни оқлаб бўлмайди. Мусобака давридан ташқарида қабул қилишга руҳсат берилган субстанциялари қабул қилаётганда эҳтиёткор бўлиш лозим. Уларни мусобақалар арафасида истеъмол қилиш, мусобака пайтидаги допинг-назоратда ижобий натижага олиб келиши мумкин.

12.4. Озиқ-овқат қўшимчалари

УАДА спортчилар томонидан фойдаланиладиган озиқ-овқат қўшимчаларига эътибор беради. чунки кўплаб мамлакатларда ҳукумат уларни ишлаб чиқишни керакли даражада тартибга солмаган. Бу препарат гаркибига кирувчи ингредиентлар, упаковкада кўрсатилган моддалар билан мос келмаслиги

мумкинлигини англатади. Баъзи ҳолларда упаковкада кўрсатилмаган субстанциялар орасида антидопинг қоидалари билан тақиқланган субстанциялар бўлиши мумкин. Допинг-назоратда аниқланган ижобий натижаларнинг аксарият қисми, сифатсиз озиқ-овқат қўшимчаларидан фойдаланиш натижасида рўй беради.

Озиқ-овқат қўшимчаларидан фойдаланиш юзасидан УАДА нуқтаи назари шундан иборатки, халқаро микёсдаги спортчилар учун улар зарур. УАДАни кўплаб спортчилар у ёки бу озиқ-овқат қўшимчаларининг фойдаси ҳамда уларнинг таркибида таъқиқланган субстанциялар бор-йўқлиги ҳақида етарлича маълумотга эга бўлмай, қабул қилишга қарор қилаётганликлари ташвишлантормокда. Допинг аниқланганлиги ҳақидаги ишда сифатсиз озиқ-овқат қўшимчаларидан фойдаланганлик ўзини оқламайди ва инобатга олинмайди. Озиқ-овқат қўшимчалари таркибида хавфли ва зарарли моддалар мавжуд бўлиши. шунингдек спортчининг тўлиқ масъулияти тамойилини ёдда тутиш лозим.

Агар сиз озиқ-овқат қўшимчаларини қабул қилишни зарур деб ҳисобласангиз, биринчи навбатда малакали мутахассис билан, яъни диетолог (спорт овқатланиши бўйича мутахассис) ёки спорт врачлари билан гаплашинг, улар сизга одатий овқатлардан қандай қилиб, организм учун зарур

бўлган моддаларни олиш мумкинлиги ҳақида маслаҳат берадилар. Агар мутахассислар озиқ-овқат қўшимчаларини қабул қилишни тавсия қилсалар, қўшимчалар сизнинг саломатлигингизга зиён етказмаслигига ишонч ҳосил қилинг. Қўшимчаларни қабул қилишга қарор қилгач, сифатли асбоб-ускунадардан фойдаланувчи, жаҳонга машҳур халқаро фармацевтик компаниялар каби ишончли ва обрўли ишлаб чиқарувчилар томонидан чиқарилган препаратлардан фойдаланиш керак.

12.5. Таъқиқланган субстанциялардан терапевтик фойдаланиш

Спортчилар, спорт билан шуғулланмаган одамлар каби, даволанишга муҳтож бўлишлари мумкин. Баъзан даволаниш жараёнида ишлатиладиган субстанциялар таъқиқланган рўйхатда қайд этилган бўлиши мумкин. Шундай бўлсада, сиз керакли дори-лармонлардан ўзингизнинг халқаро федерациянгиз ёки терапиядан <|ойдаланиш Қўмитаси (ТФҚ)дан рухсат олиб фойдаланишингиз мумкин. Агар тестнинг ижобий натижаси терапевтик фойдаланиш оқибатида юзага чиққанлиги исботланса, спортчига нисбатан жазо чоралари қўлланилмайди.

Терапевтик фойдаланишга рухсат бериш жараёни 4 босқичдан иборат:

1. Қоидаларга мувофиқ, миллий даражадаги спортчилар терапевтик фойдаланишга расмий сўрокни ТФҚга, халқаро тоифа- даги спортчилар эса, халқаро федерацияга мурожаат қилишлар керак. Одатда, халқаро федерацияга мурожаатни миллий спорт федерацияси амалга оширади.

2. Даволовчи врачингиз махсус формуляр (хизмат дафтарчаси) ни тўлдириши лозим.

3. Формулярни кўриб чиқиш учун халқаро федерациянгиз ёки ТФҚга юборинг.

4. Ушбу ариза бериш жараёнини иложи борича тезроқ бажаришга ҳаракат қилинг. чунки унинг энг мақбул муддати мусобақалар бошланишидан 21 кун олдин ҳисобланади.

Тестлаштиришни қайд қилиш пулига кирмаган, бироқ халқаро мусобақаларда иштирок этувчи спортчилар, агар терапевтик фойдаланиш ТФҚ томонидан берилган бўлса, у мусобақалардан олдин халқаро федерация томонидан тасдиқланишига амин бўлишлари керак.

Расмий сўроғингиз қабул қилингандан сўнг, сизга терапевтик фойдаланишга рухсат берилганлиги ҳақида билдириш хати, шунингдек таъқиқланган субстанцияни қанча муддат қабул қилишингиз ва унинг меъёри ҳақида сертификат оласиз.

Терапевтик фойдаланишга рухсат қатъий белгиланган муддатга берилишини ёддан чиқарманг. Сиз врачингиз кўрсатмаларига риоя қилиб, кўрсатилган меъёردа ва айtilган услублардан фойдаланишингиз лозим. Терапевтик фойдаланишга рухсат фақат саломатликни тиклаш учун берилишини ва у спортчи кўрсаткичларини яхшиланишига олиб келмаслиги лозимлигини ҳам ёдда тутишингиз керак.

Сизга терапевтик фойдаланишга рухсат берилмаган тақдирда, ишни қайта кўриб чиқишга УАДАга қарорни қайта кўриб чиқишга сўров юборишингиз мумкин. Агар УАДА сизнинг антидопинг ташкилотингиз ёки халқаро федерация қарорини тасдиқласа, миллий даражадаги спортчилар бундай қарорга қарши миллий апелляция органга апелляция бериши мумкин, халқаро миқёсдаги спортчилар эса - Халқаро спорт арбитражига. УАДАнинг федерация ёки антидопинг ташкилоти томонидан берилган барча терапевтик рухсатномаларни кўриб ёки қайта кўриб чиқишга ваколати бор.

Астмани даволаш учун мўжалланган баъзи тиббий препаратлар (ингаляция кўринишидаги формотерол, сальбутамол, сальметерол, тербутолин каби), шунингдек маҳаллий қўллаш учун глюкокортикостероидлар учун ТЕ1Е - АТУЕнинг қисқартирилган шакли мавжуд. Сиз рухсат олиш учун миллий антидопинг агентлигига (миллий тоифадаги спортчилар учун), ёки халқаро федерацияга (халқаро тоифадаги спортчилар учун) махсус шаклни тўлдиришингиз керак. Шакл сизнинг даволловчи врачингиз томонидан тўлдирилади ва антидопинг ташкилотига ёки халқаро федерацияга юборилади. АТ1Е сўров олинган захоти антидопинг ташкилоти ёки халқаро федерация томонидан жўнатилади, яъни рухсат ҳақида махсус билдириш хатини кутиш керак эмас. Сизнинг АТЕ(Егиз ҳар қачон тегишли антидопинг ташкилоти томонидан қайта кўрилиши ва бекор қилиниши мумкин. Агар яна қўшимча маълумотлар керак бўлса сизга хабар берадилар.

12.6. Допинг-назорат дастурлари

Кодексда. антидопинг ташкилотлари пулдан рўйхатдан ўтган спортчиларни, мусобақа ва мусобакадан ташқари тестдан ўтказиш-лари ҳақида айtilган. Гап халқаро миқёсдаги спортчиларни

халқаро федерациялар ва УАДА томонидан тестдан ўтказиш ҳақида, шунингдек халқаро ва миллий миқёсдаги спортчиларни миллий антидопинг ташкилотлари, ёки. баъзи ҳолларда, давлат спорт муассасалари томонидан тестлаштирилиши ҳақида бормоқда.

Антидопинг ташкилотлари тестдан ўтказишни, ҳар бир спорт тури бўйича олинadиган намуналар миқдорини режалаштиради. Режада мусобақадан ташқари, ҳамда мусобақа пайтидаги тестлаштириш, унга қон ва сийдик намуналарини олиш кўрса-тилади.

12.7. Мусобақаларга оид тестлаштиришлар

Антидопинг ташкилотлар мусобақаларга оид тестлаш-тиришни шундай режалаштирадики, унда спорт тадбирлари ёки мусобақаларнинг тестларини фақат битта ташкилот ўтказди. Спортчиларни танлаш мезони олдиндан белгиланади ва халқаро федерация ёки мусобақаларнинг ташкилий қўмиталари қоида-ларига асосланади. Одатда, халқаро федерация ёки мусобақа ташкилотчилари антидопинг назоратининг бирон-бир альтернатив дастурига эга бўлмаса, айнан мусобақаларни ташкил қилган мамлакатнинг антидопинг ташкилоти намуналарни йиғиш билан шугулланади.

Допинг-назоратдан ўтиши керак бўлган спортчи, тестлашти-ришнинг Халқаро стандартларига биноан, мусобақалардан кейинроқ текшириш учун сийдик намунасини топшириши лозим (намуна олиш ҳақидаги бобга қаралсин).

Намуналар, таъқиқланган рўйхатга биноан, мусобақалар даврида қўлланилиши таъқиқланган субстанциялар бор йўқлиги тгкширилади.

12.8. Мусобақадан ташқари тестлаштириш

Мусобақалар давридан бошқа вақтда ўтказиладиган мусо-бақалардан ташқари ёки бошқа ҳар қандай тестлаштиришни ўтказиш антидопинг ташкилотларининг алоҳида ҳуқуқи ҳисобланади. Мусобақадан ташқари тестлаштириш ҳар қандай спортчи, ҳар қачон ва ҳар қандай жойда тестдан ўтиш учун танлаб олиниши мумкин эканлигини англатади. Намуналарни таҳлил қилиш мусобақалардан ташқари даврда таъқиқланган субстан-циялар рўйхати ва услубларига биноан олиб борилади.

12.9. Спортчиларнинг турган жойи ҳақида маълумот

Тестлаштиришнинг рўйхатга олиш пулига киритилган спортчини, мусобақадан ташқари тестлаштиришга тортиш осон бўлиши учун, спортчининг турар жойи ҳақида аниқ маълумот берилиши керак. Одатда, турар жой ҳақидаги маълумот уч ойда бир марта берилади, бироқ миллий антидопинг агентликларида бу

тўғрисида ўз қоидалари мавжуд бўлиши мумкин. Агар сизнинг режапарингиз ўзгарган бўлса, ўз вақтида бу ҳақда хабар беришингиз лозим.

Спортчиларнинг турар жойи ҳақидаги маълумотга уй манзили, ишчи кун тартиби, машғулотлар, йиғинлар, мусобақалар тартиби киритилади; бошқача айтилганда - бу антидопинг назорати хизмати ходимларига белгиланган кунда спортчини тестдан ўтказиш учун топишга ёрдам берувчи маълумотдир.

Кодексга биноан, халқаро даражадаги спортчи ёки миллий даражадаги мусобақаларда қатнашувчи спортчи. тестлаштириш-нинг рўйхатга олинувчи пулига киритилган бўлса, спортчининг тўғридан-тўғри бурчи ўзининг яшаш жойи ҳақида маълумот беришдир. Яшаш жойи ҳақидаги маълумотни беришдан бош тортиш антидопинг қоидаларини бузиш деб қабул қилиниб, спортчилар жаримага тортилиши мумкин.

12.10. Нимани ёдда тутиш зарур

Халқаро федерация ва ходим (тренер ва спорт врач)лар допинг-назоратнинг барча аспектлари ҳақида маълумот бериш-ларига қарамай, асосий масъулият спортчининг ўзига юкланади. Айнан спортчининг ўзи организмга тушаётган моддаларга масъул, шу сабабли у антидопинг қоидаларини билиши зарур.

Шунингдек, спортчи қуйидагиларни билиши зарур:

-антидопинг кодексини батафсил ўрганиши;

-сизнинг спорт турингизда кайси субстанциялар таъқиқ-ланган;
-допинг-назоратдан ўтишингиз мумкинлиги ҳақида врач ёки фармацевтни огоҳлантириш;
-агар тиббий кўрсатмалар бўйича таъқиқланган рўйхатга киритилган субстанциялар қабул қилишингиз зарур бўлса, антидопинг ташкилот ёки мусобақа ташкилотчиларидан маслаҳат олишингиз, бундай ҳолда терапевтик фойдаланишга сўровни олдиндан юборишингиз лозим;
-озик-овқат қўшимчалари ёки гомеопатик воситаларнинг лицензияланмаган препаратларга эҳтиёткорлик билан қарашингиз керак, чунки улар таркибида таъқиқланган субстанциялар бўлиши мумкин;
-ўз яшаш жойингиз ҳақида маълумот беришингиз ва зарур пайтда тестдан ўтиш учун етиб келишингиз керак.

13. Атамалар ва тушунчалар

Антидопинг ташкилот - имзо қўйган томон бўлиб, допинг-назорат жараёнининг ҳар қандай қисмига оид қоидаларни ишлаб чиқариш ва амалга оширишга масъулдир. Жумладан, ХОҚ(МОК), ХПҚ (МПК), УАДА, халқаро федерациялар ва миллий антидопинг қўмиталари каби йирик спорт ташкилотлари ўз мусобақаларини ўтказишда тестлаштиришга масъул ҳисобланади.

Спортчи - допинг-назорат мақсадлари учун - халқаро даражада спорт билан шуғулланувчи ҳар қандай шахс (ҳар бир халқаро федерация томонидан ўрнатилгандай) ёки миллий даражада (ҳар бир миллий антидопинг ташкилоти томонидан ўрнатилгандай), ёки миллий антидопинг ташкилот белгилаши бўйича пастроқ даража шуғулланувчи шахс. Антидопинг информацион ва таълимий дастурлари учун - ҳар бир имзолаган томон ёки давлат, ёки Кодексни қабул қилган ҳар бир бошқа ташкилот юрисдикциясида спорт билан шуғулланувчи шахс.

Спортчи вакили - спортчи томонидан намуна олиш процедурасида қатнашиш учун тайинланувчи шахс. Вакил спортчининг ходимларидан бири, масалан, тренер ёки терма жамоа врач. оила аъзоси бўлиши мумкин.

Қон йиғиш бўйича мутахассис - антидопинг ташкилоти томонидан тайинланган расмий шахс бўлиб, унинг малакаси спортчидан қон олиш имконини бериши керак.

Кузатиб боровчи - ўзига хос вазифаларни бажарувчи, шу жумладан спортчи намуна топшириш учун танланганлигини хабар берувчи ва спортчини допинг-назорат пунктигача кузатиб боровчи, **уни** назорат қилувчи, ёки агар малакаси етарли бўлса, гувоҳ ва назоратчи сифатида намуна топширишда иштирок этувчи, АДО , гомонидан ўқитилган ва ўргатилган расмий шахс.

Допинг-назорат бўйича инспектор - АДО томонидан тайинланувчи махсус ўргатилган. намуна олиш жараёнини ўтказишга жавобгар шахс.

Допинг-назорат пункти - допинг-назорат ўтказиладиган жой.

Мусобақа тестлаштириши - халқаро федерация ёки бошқа антидопинг ташкилоти томонидан ўзгача ўтказилиши қоидаларида белгиланган бўлмаса, мусобақа тестлаштириши - бу, спортчи аниқ бир мусобақада иштирок этиши муносабати билан ўтказиладиган тестлаштириш бўлиб, бунда спортчи унда қатнашиши учун танлаб олинади.

Вояга етмаган - мусобақа ўтказиладиган давлатда ўрнатилган қонунларга кўра, ҳар қандай вояга етмаган шахс.

Мусобақадан ташқари тестлаштириш - мусобақага оид бўлмаган допинг-назорат.

Тестлаштиришининг рўйхатга олиш пули - мусобақалар ва мусобақалар бўлмаган пайтларда ҳам допингга текширилиши керак бўлган юқори даражадаги спортчиларнинг рўйхати. Пуллар халқаро федерация ва миллий антидопинг ташкилотлари томонидан алоҳида-алоҳида тузилади. Барча халқаро ташкилотлар спортчиларни ўз тестлаштириш рўйхатига олинувчи пулларига киритишнинг аниқ мезонларини аниқлаб олишлари керак. Мезонлар турлича бўлиши мумкин, масалан, миллий терма жамоага аъзо бўлиш, рейтингни қайта кўриб чиқиш ва ҳ.к.

Намуналар олиш ходимлари - антидопинг ташкилот номидан допинг-назорат олиб боровчи малакали мутахассислар.

Тўлиқ масъулият принципи - спортчидан олинган намунада таъқиқланган субстанция аниқланган тақдирда амал қилинади. Қоидани бузиш, ғаразли мақсадда ёки билмаган ҳолда, масъулиятсизлик ёки назардан қочириб, тақиқланган субстанциядан фойдаланган бўлишдан катъий назар содир бўлади.

ТФ (T11E) - таъқиқланган субстанциялардан терапевтик фойдаланиш.

Синдик тўплаш процедураси - спортчига хабар беришдан бошланиб ва унинг намуналар топшириб, допинг-назорат пунктидан кетишигача бўлган ҳаракатлар кетма-кетлигини англатади.

Кузатувчи - намуналар тўплаш билан шуғулланувчи ходим бўлиб, кузатиш процедурасига биноан, намуна топшираётган спортчини кузатади.

14. Ўз-ўзини назорат қилиш кундалигидан фойдаланиш қоидалари

Ўз-ўзини назорат қилиш - бу спортчининг ўз саломат-лигининг ҳолати ва жисмоний ривожланиши ҳамда спорт билан шуғулланиши таъсирида бўлаётган ўзгаришларни мунтазим кузатиб бориш. Ўз - ўзини назорат қилиш врач назоратининг ўрнини боса олмайди, фақат унга кўшимча бўлади, ҳолос. Ўз-ўзини назорат қилиш спортчига машғулот самарадорлигини баҳолаш, саломатлигини назорат қилиш, шахсий гигиена қоидалари, умумий ва спорт кун тартибига амал қилиш имконини яратади. Мунтазам олиб бориладиган ўз-ўзини назорат қилиш ҳақидаги маълумотлар, шунингдек, тренер ва врачга ҳам. Ўтказилаётган машғулотлар услубиётини таҳлил қилишга ёрдам беради. Шу сабабдан ўқитувчи, тренер ва врачлар спортчига ўз-ўзини назорат қилиш кўникаларини сингдириб, унинг машғулот жараёнини тўғри ташкиллаш ва спорт натижаларини ошириш учун зарурлигини тушунтириб боришлари лозим.

Тана тузилиши ва жисмоний тайёргарликдаги ўзгаришларни системали равишда мустақил кузатиб бориш муҳим. Олинган натижалар тана тузилиши, жисмоний тайёргарлик даражаси, ўз вақтида мавжуд камчиликларни бартараф қилиш, керакли жисмоний машқларини танлаш ва қўллаш ҳақида тўғри тасуви ҳосил қилишга ва шу тарзда ўз жисмоний ривожланишини аниқ мақсадга йўналтириш имконини беради.

Ўз-ўзини назорат қилиш, кузатишнинг оддий, барча учун тушунарли бўлган усул ва субъектив кўрсаткичларни (ўзини қандай сезаётгани, уйку, иштаха, ишлаш қобилияти ва б.) ҳамда объектив тадқиқотлар (оғирлик, пульс, бўй)ни қайд этишдан иборат.

Ўз-ўзини назорат кундалигини олиб бориш учун ўз-ўзини назорат кўрсаткичлари ва саналар учун ажратилган устунларга бўлинган дафтар керак бўлади.

Саломатлик аҳволи - спорт билан шуғулланишнинг инсон организмга таъсирининг муҳим кўрсаткичидир. Одатда тўғри ташкил этилган ва мунтазам олиб бориловчи машғулотларда спортчининг аҳволи яхши бўлади: у тетик, хушчақчақ, ўқиш, ишлаш, машғулот қилиш иштиёқи баланд, ишлаш қобилияти юқори. Саломатликнинг аҳволида бутун организм фаолияти ва ҳолати, асосийси, асаб тизимининг аҳволи акс этади. Ўз-ўзини назорат дафтарида саломатлик аҳволи яхши, қониқарли, ёмон деб белгиланади. Саломатлик аҳволи жисмоний ҳолат кўрсаткичи бўлганлиги сабабли, спортчининг кайфиятини ҳам эътиборга олиш зарур.

Ўз-ўзини назорат қилиш олиб борилганда, ишлаш қобилиятига қуйидаги умумий баҳо берилади: яхши, меъёردа, паст.

Одам ухлаганда ўз кучларини, айниқса, марказий асаб тизими функциясини тиклайди. Соғлиқдаги жуда кам миқдордаги ўзгаришлар ҳам, гарчи бошқа нишонлари юзага чиқмаган бўлсада, уйкуга тезда таъсир кўрсатади. Одам ётгандан кейин тезда етарлича каттиқ ухлаб қолса, туш кўрмаса ва эрталаб ўзини бардам ҳис қилса, уйку табиий ва тўғри ҳисобланади. Одам ёмон ухлаганда, узоқ муддат ухлайди ёки жуда эрта уйғонади. Уйғонгач, бардамлик, енгилликни ҳис қилмайди. Жисмоний меҳнат ва тўғри кун тартиби уйқунинг яхшиланишига ёрдам беради.

Ўз-ўзини назорат қилиш кундалигида уйқунинг давомий-лиги, сифати, бузилиши, ухлаб қолишлар, уйғониш, уйқусизлик, туш кўриш, узилиб ёки безовталиклар ёзиб борилади.

Иштаха - организм ҳолатининг жуда аниқ кўрсаткичидир. Машғулотдаги ортиқча юклама, бетоблик, уйкуга тўймаслик ва бошқа омиллар иштахада ўз аксини топади. Инсон организмнинг

фаолияти, жумладан, жисмоний тарбия билан шуғулланиши натижасида энергиянинг кучли сарф бўлиши. иштахани очади, бу ўз навбатида организмнинг энергияга бўлган эҳтиёжини оширишида намоён бўлади. Уз-ўзини назорат қилиш кундалигида яхши, меъёрга, пасайган, баланд ёки унинг йўқлиги ўз ифодасини топади.

Кундаликда ошқозон-ичак тракти функцияси тавсифи ҳам белгилаб борилади. Бунда ич келишининг бир маромдалиги, қабзиятга мойиллик ва ҳ.к. ларга эътибор берилади.

Кучли жисмоний иш вақтида терлаш табиий ҳолдир. Терлаш организмнинг ўзига хос хусусиятлари ва унинг ҳолатига боғлиқ. Агар спортчи илк ўқув-машғулот машғулотларида жуда кўп терласа бу табиий ҳол деб ҳисобланади. Машғулотларда қатнашиш ортиб борган сайин терлаш камайиб боради. Терлашни жуда кўп, кўп, ўртача ёки паст деб белгилаш қабул қилинган.

Машғулот қилиш ва мусобақаларда қатнашиш иштиёқи соғлом ва айниқса ёшларга хос бўлиб, жисмоний машқлар билан шуғулланиш уларнинг "мушакларига қувонч" келтиради. Агар спортчида машғулот қилиш ва мусобақаларда қатнашиш истаги бўлмаса, бу чарчок ёки машғулотдаги ортиқча юкламанинг бошланғич даври аломатини англатади. Спорт билан шуғулланиш истаги "катта", "бор" "йўқ" сўзлари билан белгиланади.

Уз-ўзини назорат қилиш кундалигининг "Машғулотнинг мазмуни ва у қандай ўтказилади" устунида машғулот машғулот-лари асосий қисмлари давомийлиги белгиланади. Унда спортчи машғулотни қандай ўтказганлиги: яхши, коникарли, оғир сўзлари билан кўрсатилади.

Юрак ва қон-томир тизими фаолиятини кузатишда оддий ва кенг тарқалган усуллардан бири пульсни текшириш ҳисобланади. Пульсни кузатиш ҳеч қандай қийинчилик туғдирмайди. Пульснинг частотаси - муҳим объектив кўрсаткичдир. Меъёргади ритмда пульснинг уриши маълум вақт оралиғида бир текис кечади. Баъзи ҳолларда пульс ўрганилаётганда пульс уришидаги оралик бир текис бўлмайди. Бундай пульс аритмик дейилади.

Нафас олиш частотаси қафти қориннинг пастки қисмига қўйиб саналади: бир нафасда нафас олиш ва нафас чиқариш саналади. Санаш пайтида ритмни ўзгартирмай, бир меъёрга нафас олиш лозим.

Спортчининг оғирлигини кузатиб бориш ўз-ўзини назорат қилишнинг муҳим элементларидан саналади. Машғулотнинг макроцикли давомида спортчининг оғирлиги машқларга ўрганиб кетиш динамикасига боғлиқ ҳолда ўзгаради. Тайёрлов босқичининг бошланишида, бир спортчининг ўзида турли йилларда оғирлиги ҳар хил бўлиши мумкин. Машқ килавергач, гавда оғирлиги аста-секин камайиб боради. Спортчи тайёргарлигининг мусобақалар даври ҳолатидаги машғулотларда ҳар бир спортчи ўзининг маълум оғирлигига эга бўлади, у "жанговор" ёки "ўйин" оғирлиги дейилади.

Тана оғирлиги кун давомида ўзгариши мумкин, шунинг учун ҳар доим бир вақтда, бир хил қийимда, яхшиси ичаклар ва сийдик пуфағи бўшитилгач, ёки машғулотлардан сўнг тортилиш лозим. Машғулот ёки мусобақалардан кейин спортчининг оғирлиги камаяди, бироқ кун давомида у тўлиқ қайта тиклиниши керак. Агар оғирлик камайишда давом этса, врач билан маслаҳатлашиш зарур.

"Қўшимча маълумотлар" устунида спортчилар саломатлигида рўй берган ва ўзлари ҳис қилган ҳар қандай ўзгаришларни, жумладан, мусобақа ёки машғулотдан кейинги кучли чарқоқ, юрак, қорин, мушаклардаги оғриқлар, олинган жароҳатлар ҳақида ёзишлари мумкин.

Аёллар менструал цикл билан боғлиқ бўлган ҳамма нарсаларни ёзишлари лозим: унинг бошланиши, давомийлиги, оғриқларни ҳис қилиши ва ҳ.к.

Агар спортчи мунтазам равишда ўз-ўзини назорат қилишни амалга ошириб борса, тартиб билан кундаликни тутса, у аста-секин керакли маълумотларни тўплаб боради, ва бу ўз навбатида тренер ҳамда врачга машғулотларни таҳлил қилишга ва уларни тўғри режалаштиришга ёрдам беради.

14.1. Уз-ўзини назорат қилиш кундалигини юритишнинг тахминий намунаси

Кузатувларни ўқув йили(сентябр) бошида бошланг ва уларни ҳар ойнинг биринчи ҳафтасида амалга оширинг (бўйни ярим йилликнинг бошланишида). Тана тузилиши ўлчовларини эрталаб(жисмоний машқлардан сўнг), қорин очлигида қилинг. Олинган натижаларни жадвалга ёзинг ва графикда навбатдаги қисмни қизинг. Албатт^а ўз кўрсаткичларингизни ўртача кўрсаткичлар билан қиёсланг. Агар улар ўртача кўрсаткичларда кам бўлса, албатта келтирилаётган услубидан фойдаланинг. Маълум муддатларда ўз натижаларингизни кундаликнинг охирида бўлган "шахсий варақага" киритинг (бунинг учун варақани тўлдириш бўйича инструкцияда келтирилган, баҳолаш

шкаласидан фойдаланинг).

1.1. Бўй ўсишини кузатиб оориш

1. Ўз бўйингизни ўлчаш учун эшик кесакига сантиметр тасмасини (бўйингиздан 10 см. ортиқроқ) шундай маҳкамлангки, ноль бўлинмаси пастда бўлсин . Тасмага елка томон билан жипс туриб, товон, думба, елка ва энсанинг курак оралиғини текизинг; бошни тик тутинг. Бошингизга чизғик ёки қаттиқ переплётли китобни қўйинг ва тасмага тиранг. Чизғич (қитоб)нинг тегиб туришини йўқотмай, четга турунг ва сизнинг бўйингизни кўрсатаётган рақамга қаранг.

14.1- жадвал Бўй ўсишини кузатиб бориш

Ёши	Ярим йиллик	Бўйи(см) кўрсаткичлар	Бўйининг ўртача кўрсаткичлари
16	1	1	
	2	168	172
17	1		170-178
	2		

2. Жадвалга бўйингиз кўрсаткичларини ёзиб бориш.

3. Ҳар ярим йилликда бўйингиздаги ўзгаришларни кўрса- тувчи эгри чизикни чизиб бориш.

14.2-жадвал Бўй ўсиши кўрсаткичлари

Бўйи(см)						
200						!
195		I				
190		1				
185						
180					1	
175		:				
165						
	1	2	1	2	1	2
		1				Ярим йиллик
	16ёш	17ёш		18ёш		

Изоҳлар: 1-ярим йиллик-сентябрь-февраль, 2-ярим йиллик-март-август.

2. Шартли белгилар: (графикни чизаётганда фойдаланинг)

—.....16 ёш (ёки кузатишнинг 1-йили)

_____ 17ёш (ёки кузатишнинг 2- йили)

..... 18ёш (ёки кузатишнинг 3- йили)

2.1 Оғирликни кузатиб бориш

1. Уй шароитида тортилишни полга ўрнатилган тарозида амалга ошириш мумкин. Уйда бўлмаган ҳолда ўқув муассаса-сининг тиббиёт хонасида, яшаш жойидаги поликлиникада тортириш мумкин.

14.3-жадвал Оғирликни кузатиб бориш

Ойлар	Оғирлик(кг)		
	16 ёш	17 ёш	18 ёш
Сентябр			
Октябрь			
Ноябр			
Декаб			
Январ			
Феврал			
Март			
Апрел			

Май			
Июн			
Июл			
Август			

Оғирлик бўйга караб баҳоланади. Бўйингиз кўрсаткичларидан (сантиметрда) 100 сонини айиринг. Олинган фарқ сиз учун мақбул бўлган оғирликни кўрсатади (масалан, 160 см. бўй учун оғирлик 60 кг. бўлиши керак). Агар сизнинг соф оғирлигингиз олинган фарқдан 10-12 кг. кам бўлса, демак у етарли эмас, агар 5 кг. дан кўп бўлса, демак ортиқча.

2. Оғирлик кўрсаткичларини жадвалга ёзиб боринг.

3. Ҳар йили ойлар бўйича оғирлигингиздаги ўзгаришларни кўрсатувчи эгри чизикни чизиб боринг.

4. Оғирликни камайтириш учун, қуйидагиларни ёдда тутинг: а) ҳар ҳафта камида уч марта югуринг. Машғулотларнинг биринчи ҳафтасида (кун оралаб) югуришнинг давомийлиги секин Суръатда (юришдан сал тезроқ) - 10 дақ. Иккинчи ҳафта давомида - 13 дақ., учинчи ҳафтада - 16 дақ. Югуришнинг давомийлигини ошириш кейинги ҳафтапарда қуйидаги тарзда кечади:

14.4-жадвал Югуришнинг давомийлиги

бўйича тавсиялар

Ҳафталар	Югуришнинг давомийлиги
4	19
5	22
6	25
7	28
8	32
9	36
10	40

Бундан кейин югуришнинг давомийлиги ўзгармайди. Югуриш тезлигини юқорида тавсия этилган тартибда ошириш мумкин (ҳафтасига 2-3 сония қўшиб); б) ортиқча оғирликни камайтириш учун "Чидамликни кузатиб бориш" бўлимида келтирилган усул самарали бўлади. Кун тартибига қатъий риоя қилингандагина, ҳаракатлардан фойдаланиш оғирликни камайтиришга олиб келишини унутманг: ҳар куни эрталабки гимнастика машқларини бажаринг, бир суткада 7-8 соатдан ортиқ ухламанг, кунга камда 4-6 км. пиёда юринг, ортиқча овқатланманг, албатта кун тартибингизга фаол ҳордикни киритинг.

3.1. Кўкрак қасаси айланасини кузатиб бориш

1. Кўкрак қасаси айланасини ўлчаш учун, сантиметрли тасмани ўнг қўлингизга ноль бўлинишидан ушлаб олиб, чап

қўлингиз билан ўртасидан ушланг. Тирсакларингизни кўтаринг ва тасмани кўкрак қасасига шундай қўйингки, у орқа томонда куракларнинг пастки бурчагидан, олд томонда эса эмчак учи айланасининг пастки четидан ўтсин. Тирсакларни туширинг ва тасманинг икки учини кўкракнинг ўнг томони, кўкрак суяги ёнида бирлаштиринг. Тасмани қайд этаётганда овоз чиқариб учгача сананг. Тасмалар туташган жойдаги ракам кўкрак қасасининг тинч ҳолатдаги айланасини кўрсатади. Кейин имкон қадар чуқур нафас олинг ва ўлчашни қайд этинг. Шундан сўнг кўкрак қасаси айланасини, нафасни иложи борица чиқариб ўлчанг. Икки сўнгги ўлчашлар орасидаги фарқ кўкрак қасаси экскурсиясини (ҳаракатчанлигини) кўрсатади.

•		Ёши				
Ойлар		16		17		8
	Кўкрак қафаси айлаиаси (см)	Кўкрак қафаси экскурсияси (см)	Кўкрак қафаси айланаси (см)	Кўкрак қафаси экскурсияси (см)	Кўкрак қафаси айланаси (см)	Кўкрак қафаси экскурсияси (см)
Сентибр			----- .. -----	-----		
Октибр						
Ноябр ва ҳ.к.						
		Уртача кўрсаткичлар				
	85-87	8-11	86-91	8-12	86-89	8-12

2. Жадвалга кўкрак қафаси айланасининг тинч холдаги ва экскурсиядаги кўрсаткичларини ёзиб боринг.

3. Ҳар йили ойма-ой кўкрак қафаси айланасининг тинч холдаги ва экскурсиядаги кўрсаткичларини ёзиб бориб, эгри чизикни чизиб боринг. »

4. Кўкрак қафаси айланасини ошириш учун, куйидаги машқлардан фойдаланинг:

а) полда ётиб, 4-5 марта бир серияда, таяниб туриб тез суръатда эгилиш ва ростланишни бажаринг (агар қийин бўлса камрок). Бир машғулотда 6 серия бажаринг. Сериялар оралиғидаги дам олиш 2-3 дақиқа. Биринчи уч серияда панжаларни ташқарига қаратинг, қолганларида эса - ичкарига. Аста-секин бир сериядаги қайтариш сонини 15гача етказинг. Машқларни бажариш Суръати секин ёки ўртача;

б) кўкрак қафаси экскурсиясини ривожлантиришда оғирликни камайтириш учун бажарилган машқларни бажариш тавсия қилинади.

4.1. Гавдани тутиш ҳолатини кузатиб бориш

Гавдани тутиш ҳолатини аниқлаш учун, олдин елка кенглиги ва орқа дўға(ёй)сини ўлчанг. Бунинг учун елка бўғимининг чиқиб турувчи суяк нуқталарини топинг. Чап кўлингиз билан сантиметр тасмасини ноль бўлинишидан ушлаб чап нуқтага қўйиб босинг. Ўнг қўл билан тасмани ўмров чизиги орқали ўтказиб, ўнг нуқтага тортинг. Олинган ракам елка кенглигини кўрсатади. Кейин тасмани бош орқасига ўтказиб, куракларнинг юқори чеккаси чизиги бўйлаб чап нуқтадан ўнгига тортинг. Олинган ракам елка дўғаси катталигини кўрсатади.

Формула бўйича ҳисоб-китоб қилинг:

$$\text{Елка кенглигжсм)} \times 100 \text{ елка дўғаси катталиги (см)}$$

ГГавда тутиш ҳолатини кўрсаткичлар жадвалига ёзиб боринг.

2. Ҳар йили ойма-ой гавда тутиш ҳолатидаги ўзгаришларни кўрсатувчи эгри чизикни чизиб боринг. Гавда тутиш ҳолатининг ўртача кўрсаткичлари - 100-110%. 90% ли кўрсаткич гавда тутишдаги жиддий бузилишдан далолат беради. Кўрсаткичнинг 85-90% га тушиб қолса ёки 125-130% га катталашса, ордопед - врачга мурожаат қилиш керак.

3. Гавда тутиш ҳолатини яхшилаш учун, предметлар билан куйидаги машқларни бажаринг: дастлабки ҳолат(д.к.) -тик ҳолатда оёқлар икки ёнга қўйилган. қўллар ён тсулонда, предмет ўнг қўлда. 1- ўнг қўлни кўтариб, бошингиз орқасида букинг; чап қўлни тушириб, орқада букинг, 2-3- предметни ўнг қўлдан чап қўлга узатинг, 4-д.х.га қайтинг. 5-8-шу машқларни. лекин энди чап қўл юқорига, ўнг пастга.

Машкни бир серияда 6 марта қайтаринг. Бир машғулотда 6-7 серия бажаринг; сериялар оралиғидаги хордиқ 2-3 дақиқа. Предмет сифатида олдин таёқчадан фойдаланинг. Аста-секин предметни кичиклаштиринг(қалам, теннис шари ва ҳ.к.).

14.6-жадвал Гавданинг тик тутиш ҳолатини

кузатиш

Ойлар	Гавдани тик тутиш кўрсаткичлари(%)		
	16 ёш	17 ёш	18 ёш
Сентябр			
Октябр			
Ноябр ва ҳ.к.			

4.2. Елка кенглигини ўстириш услубиёти

1. Куйидаги машқларни бажаринг: кўлингизга гантель олинг. Д.х. - оёқлар елка кенглигида. қўллар туширилган. Қўлларда гантель билан ён томонга кўтариш ва тушириш. Бир серияда 10 марта кўтара олишингиз мумкин бўлган гантелларни танлаб олинг. **Бир** машғулотда 6 серия бажаринг. Суръати секин ёки ўртача. Биринчи уч серияда панжаларни шундай ушлангки. қафтлар гавда томонга қарасин, қолганларида - орқа томони олдинга.

2. Кўкрак кафасини катталаштириш услубиёти яхши самара беради.

3. Юқорида келтирилган икки усулни биргаликда қўллаш яхши натижа беради. Машғулотда олдин қўлларни полга тираб туриб. эгиш ва ростлаш, кейин эса гантелларни ушлаб ён **томонга** кўтариб- тушириш амалга оширилади.

14. 1. 5. Тана қурилиши пропорционаллигини кузатиб бориш 14.1. 5.1. Тана юқори сегменти пропорционаллиги

1. Тана юқори сегменти пропорционаллигини аниқлаш учун, елка кенглигини ва (ўлчаш усул "гавданинг тик тутиш ҳолатини кузатиш" да келтирилган) тос кенглигини билиш зарур. Сўнгиси куйидагича ўлчанади. Унг ва чап томондан тос суяқларининг туриб турган "тос ўрқачлари" деб аталадиган нуқталарини топинг. Чап кўлингизда сантиметрли тасма ноль бўлинишидан ушланг ва чап нуқтага босинг. Олинган рақам тос кенглигини кўрсатади.

Куйидаги формула бўйича ҳисоб-китоб қилинг: елка кенглиги (см) х 100 тос кенглиги (см)

2. Жадвалга тананинг юқори сегменти пропорционаллиги кўрсаткичларини ёзиб бориш.

14.7-жадвал Тана юқори сегменти

пропорционаллиги кўрсаткичлари

Ойлар	Тана юқори сегменти пропорционаллиги кўрсаткичлари		
	16 ёш	17 ёш	18 ёш
Сентябр			
Октябр			
Ноябр ва ҳ.к. '			

Тана юқори сегменти пропорционаллигининг ўртача кўрсаткичлари 100-140%.

3. Тана юқори сегменти пропорционаллигини яхшилаш учун, елка кенглигини гавдани тик тутишни кузатиб бориш услубиёти билан елка кенглигини оширинг.

14.1.5.2. Тананинг кўкрак сегменти пропорционаллиги

1. Тананинг кўкрак сегменти пропорционаллигини аниқлаш учун, кўкрак кафаси ва белнинг сокин ҳолатдаги айланасини билиш керак (ўлчаш усули 'жўкрак кафаси айланасини кузатиб бориш' бўлимида келтирилган). Сўнгири қуйидагича ўлчанади: сантиметрли тасмани олинг (ўнг кўл билан ноль бўлинишидан, чап кўл билан эса марказидан ушлаб) ва унинг ёрдамида гавданинг кўкрак кафаси ҳамда белнинг энг хипча жойини аниқланг, бунда тасма орқа ва олд томонда тенг даражада бўлсин. Олинган рақам белнинг айланасини ташкил этади.

14.8-жадвал Тананинг кўкрак сегменти пропорционаллиги

кўрсаткичлари

Ойлар	Тананинг кўкрак сегменти пропорционаллигиг кўрсаткичлари(%)		
	16 ёш	17 ёш	18 ёш
Сентябр			
Октябр			
Ноябр ва ҳ.к.			

Формула бўйича ҳисоб-китоб қилинг:

$\frac{\text{кўкрак кафаси айланаси(см)}}{\text{бел айланаси(см)}} \times 100$ 2.Жадвалга тананинг кўкрак сегменти пропорционаллиги кўрсаткичларини ёзиб бориш.

Тананинг кўкрак сегменти пропорционаллигининг ўртача кўрсаткичлари 110-140%.

3.Тананинг кўкрак сегменти пропорционаллигини яхшилаш учун:

а) кўкрак кафаси айланасини катталаштириш усулини қўлланг (юқорида келтирилган);

б) бал айланасини кичрайтириш усулини қўлланг: м.-тиралиб ўтириш. Бир серияда кетма-кет 10 марта оёқларни тўғри ушлаб ўтириб-туринг (агар қийин бўлса, озрок); бир машғулотда 6 серия бажаринг; сериялар орасида 2-3 дақ. ҳордиқ. Секин-аста бир сериядаги қайтаришлар сонини 30 гача етказинг. Бажариш Суръати ўртача.

14.1. 5. 3. Тана қорин сегменти пропорционаллиги

1. Тана қорин сегменти пропорционаллигини аниқлаш учун, бел (ўлчаш услубиёти юқорида келтирилган) ва бел тоси айланасини билиш лозим. Сантиметрли тасмани бел атрофига шундай қўйингки, у ўнг ва чап томондан бел тоси бўғимлари даражасида ўтсин. Тасманинг бирлашган жойидаги рақам, бел тоси айланасини кўрсатади.

Қуйидаги формула бўйича ҳисоб-китоб қилинг:

$\frac{\text{бел тоси айланаси(см)}}{\text{бел айланаси(см)}} \times 100$ 2.Жадвалгата на қорин сегменти пропорционаллигини ёзиб бориш.

14.9-жадвал Тананинг қорин сегменти

пропорционаллиги

Ойлар	Тананинг қорин сегменти пропорционаллиги кўрсаткичлари (%)		
	16 ёш	17 ёш	18 ёш
Сентябр			
Октябр			
Ноябр			
Декабр ва ҳ.к.			1

3.Тананинг қорин сегменти пропорционаллигини яхшилаш учун, бел айланасини юқорида келтирилган усул билан камайтиринг.

4. Ҳар йили ойма-ой тана пропорционаллигидаги ўзгариш-ларни эгри чизик билан чизиб бориш.

14.1.6. Оёқ кафти ҳолатини кузатиб бориш

1. Оёқ кафти ҳолатини аниқлаш учун, силлик каттиқ юзага (ёғоч, картон ва ҳ.к.) қоғоз варақ қўйинг ва устига ҳар икки оёқ товони ва учини параллел қўйиб туринг, товонлар оралиғи эса тахминан кафт кенглигида бўлсин. Товон шаклини калам билан чизиб чиқинг ва жойингиздан жилмай

ҳар бирини 1 раками билан белгиланг. Ўнг оёгингизни сал к)'тариб, чап оёқда туриб (бирор нарсани ушлаб туриш мумкин). чап товон контурини чизинг ва уни

2 раками билан белгиланг. Кейин шу тартибда ўнг товон шаклини чизиб белгиланг.

1- ва 2- контурларни қиёсланг. Агар улар мос келса, товонлар ҳолати нормага якин даражада бўлади. 2- шакл кичикроқ бўлса (бир оёқда турганда), демак товонлар ҳолати аъло даражада, аксинча у каттароқ бўлса - ёмон ҳолатдан дарак беради.

2. Оёқ қафтлари ҳолатини яхшилаш учун, қуйидаги машқ-ларни бажаринг. Икки оёқда туриб, оёқ учларига туринг ва оёқ қафтларига 3 дақиқага тушинг (ёки, агар машқни давом эттириш кийин бўлса озроқ). Суръати тез. Бу машқни кунига 4-5 марта бажариб секин-аста 6 дақиқагача чиқаринг. Кейин ушбу машқни оғирликлар билан бажаринг (стул. скамейка ва ҳ.к.).

14. 2. Жисмоний тайёргарлик даражаси 14. 2. 1. Кучни кузатиб бориш 16 ёш

1. Кучни аниқлаш учун қуйидаги машқларни бажаринг: д.х. - полга ётган ҳолда тиралиш. Имкони борица кўпроқ марта кўлларни букиб-ростланг, бунда гавдани росттутинг.

2. Жадвалга неча марта кетма-кет назорат машқларини бажара олишингизни ёзиб бориинг.

3. Ҳар йили ойма-ой куч ўзгаришларини кўрсатувчи эгри чизикни чизиб бориинг.

4. Кучни ривожлантириш учун, олдин назорат машқларини бир серияда 4-6 марта кетма-кет бажаринг. Бир машғулотда 5-6 серияни бажаринг; сериялар орасида 2-3 дақиқа дам олинг. Аста-секин қайтаришлар сонини бир серияда 12-15 гача олиб чиқинг. Бажариш суръати секин ёки ўртача.

14.10-жадвал Кучни кузатиб бориш

ойи Ф	1 Ётган холда тиралиб кўлларни букиш ва 1 ростлаш(сони)
Сентябр	
Октябр	
Ноябр	
Декабр ва ҳ.к.	1
Кучнинг ўртача кўрсаткичи-15 марта	

17-18 ёш

1. Кучни аниқлаш учун, қуйидаги машқларни бажаринг: д.х. - полга ётган ҳолда тиралиш, оёқ учлари стул устида. Имкони борица кўпроқ марта кўлларни букиб ростланг; бунда гавдани рост тутинг.

2. Назорат машини неча марта кетма-кет бажара олишингизни жадвалга ёзинг.

3. Ҳар йили ойма-ой кучдаги ўзгаришларни кўрсатувчи эгри чизикни чизиб бориинг.

14.11-жадвал Куч кўрсаткичлари

Ойлар	Тиралиб кўлларни букиш ва ростлаш (неча марта)	
	17 ёш	18 ёш
Сентябр		
Октябр		
Ноябр		
Декабр ва ҳ.к.		
Кучнинг ўртача кўрсаткичлари		
	15	18

15. 2.2. Тезликни кузатиб бориш

1. Тезликни аниқлаш учун, қуйидаги машқларни амалга оширинг:

а) д.х. - тик туриб, оёқлар елка кенлигида, кўллар белда. Тезда ўтириб, кўлларни олдинга чўзинг. Кейин туриб, оёқ учига кўтарилинг, кўлларни туширинг. 6 сонияда неча марта қайтарилиши ҳисобга олинади.

б) д.х. - тик туриб, оёқлар икки ёнга, ўнг кўл юкорида, чап кўл пастда. Тезда кўллар ҳолатини ўзгартиринг. 6 сонияда неча марта қайтарилиши ҳисобга олинади.

2. Жадвалга назорат машини неча марта кетма-кет бажаришингизни ёзиб бориинг.

3. Ҳар йили ойма-ой тезликдаги ўзгаришларни кўрсатувчи эгри чизикни чизиб бориинг.

4. Тезликни ошириш учун, назорат машқларини 6 сонияда имкони борица кўпроқ бажаринг. Олдин 4-5 марта қўлларни алмаштиришни, кейин шунча марта ўтиришларни бажаринг. Сериялар орасидаги ҳордик 2-3 дакика.

14.12-жадвал Тезликни кузатиб, бориш

Ойлар	Ёши			
	17 ёш		18 ёш	
	Ўтиришлар (неча марта)	Қўллар ҳолатини ўзгартириш (неча марта)	Ўтиришлар (неча марта)	Қўллар ҳолатини ўзгартириш (неча марта)
Сентябр				
Октябр				
Ноябр ва х.к.				
Уртача кўрсаткичлар				
	7	17	8	18

14. 2. 3. Чакконликни кузатиб бориш

1. Чакконликни аниклаш учун, иккита ушлашга қийин бўлмайдиган, синмайдиган жисм олинг (теннис тўпи, силлиқ тош ва ҳ.к.) ва олдин чап. кейин ўнг қўлда юқорига ташлаб ушланг. Машқни бажаришда ҳар қайси қўлда ташлашларнинг тўхтовсиз давом этиши ҳисобга олинади.

2. Жадвалга, канча вақт мобайнида ҳар қайси қўлда машқни тўхтовсиз бажаришингизни ёзиб бориш.

3. Ҳар йили чакконликдаги ўзгаришларни ойма-ой ёзиб бориш.

Изоҳ. Чап қўлда ташлашни қизил, ўнг қўлдасини-кўк рангда белгиланг.

4. Чакконликни ривожлантириш учун, олдин тўпларни бир қўлда ташлаб ушланг. Бир серияда имкон қадар кўпроқ вақт машқни бажаришга ҳаракат қилинг. Бир машғулотда 6-8 серия бажаринг; сериялар оралиғида 1-2 дакика ҳордик. Аста-секин ҳар бир сериядаги ташлаб-ушлашларни ошириб бориш ва 15-30 дакикада ўртача кўрсаткичдан оширишга эришинг. Бунда сериялар сонини 1-2 тагача камайтиринг. Кейин худди шу тарзда бошқа қўлда бажаринг.

14. 2.4. Эгилувчанликни кузатиб бориш

1. Эгилувчанликни аниклаш учун, қуйидаги машқларни бажаринг: д.х. - асосий ҳолат (а.х.). Имкон даражасида олдинга энгашинг; оёқлар тўғри туриши зарур. Агар сиз қўлларни полга тегиза олсангиз, эгилувчанлигингиз яхши, акси бўлса уни ривожлантиришингиз лозим.

2. Эгилувчанлигингизни жадвалга ёзиб бориш. ¹⁴Минус" белгиси билан эгилувчанликдаги камчиликларни, "плюс" билан ижобийларини белгиланг.

14.13-жадвал Эгилувчанлик кўрсаткичлари

Ойлар	Эгилувчанлик кўрсаткичлари		
	16 ёш	17 ёш	18 ёш
Сентябр			
Октябр			
Ноябр ва х.к.			

3. Эгилувчанликни ривожлантириш учун, назорат машқларини бир серияда 4-7 мартадан бажаринг; сериялар оралиғида 1-2 дакика ҳордик олинг. Ҳар бир сериядаги эгилишларни кўпайтиришга ҳаракат қилинг. Мисол учун, биринчи эгилишда қўллар билан болдирнинг ўртасига, иккинчисида -болдир бўғимида, учинчида - оёқ учларига, тўртинчисида - полга, бешинчи, олтинчи, еттинчисида - қўлларни мушт қилиб полга текизинг.

14.2. 5. Чидамлиликини кузатиб бориш

1.Чидамлиликини аниқлаш учун, тавсия қилинаётган машқларни имкони борица кўпроқ амалга оширишга ҳаракат қилинг(хосил бўлган ракамларни эслаб қолинг):

- а) полда ётиб, кўлларни тираб эгиш ва ростлаш;
 б) д.х. - "тиралиб ўтириш". Оёқларни тўғри килиб, туриб- ўтириш;
 в) д.х. - қоринда ётио, кўллар оош оркасида, оёқлар силжимас предмет қўйилган. Гавдани кўтариб-тушириш;
 г) д.х. - оёқлар елкадан кенгрок, кўллар белда. Кўлларни олдинга узатиб ўнг оёққа ўтириш; тик туриб кўллар белда. Худди шу машқ чап оёқ билан.

Шундан сўнг ҳар бир машқда максимумдан 30% аниқланг. Масалан, юқорида санаб ўтилган машқларни 12 мартадан бажардингиз, ўтиришларни эса - 27 марта. Унда кўлларни эгиб-ростлашда, оёқларни кўтариб-туширишда, гавдани кўтариб-туширишда максимумдан 30%и 4 марта. ўтиришларда эса - 8-9 марта бўлади. Келтирилган машқларни бир вазифага бирлаштириб ва уларни дам олишсиз ўртача меъёрада(максимумдан 30%) бажариб, сиз бир доира киласиз. 10 дақиқадаги доиралар сони ҳисобга олинади.

2.Жадвалга 10 дақиқада неча доирани кетма-кет қила олишингизни ёзиб боринг.

3.Ҳар йили ойма-ой ўзгаришларни кўрсатувчи эгри чизикни чизиб боринг.

14.14-жадвал Чндамлиликни кузатиб бориш

Ойлар	Назорат топшириғи (доиралар сони)		
	16 ёш	17 ёш	18 ёш
Сентябр			
Октябр			
Ноябр ва х.к.			
Чидамлиликнинг уртача курсаткичлари			
	7	8	10

КЧидамлиликни ошириш учун, қуйидагиларни эслаб қолинг:

а) 1-2- ойлар давомида бир доирани бажаргандан кейин мўътадил 3 дақиқа давомида пауза қилинг. Бир машғулотда доиралар сони - 4-5 та. Кейинги 1-2 ойда ҳар бир машғулотда дам олиш давомийлигини ҳар бир доирадан кейин 1 дақиқага камайтириб боринг. Интервал қуйидагича камайтирилади: 3 дақ.- 2 дақ.- 1 дақ.- 30 сония. Кейин доираларни бирин-кетин дам олишсиз 10-15 дақиқа давомида бажаринг;

б) оғирликни кузатиш бўйича услубий тавсифлар яхши еамара беради.

14.3. "Шахсий варака"ни тўлдириш бўйича кўрсатма

Кузатишлардан олдин, кейин эса ҳар ярим йилликда қадди-қоматингиз ва жисмоний тайёрларлигингизнинг умумий қолатини баҳолаб боринг.

Олинган натижалар таҳлили у ёки бу жабҳадаги етарлича ишланмаган бўгинни топишга ёрдам беради. Бунинг учун "шахсий варака"ни қуйидаги шкала бўйичатўлдиринг:

- ўртачадан паст кўрсаткичлар - 2 балл;
- ўртача даражадаги кўрсаткичлар - 3 балл;
- ўртача даражадан юқори кўрсаткичлар - 4 балл.

Кейин жами йиғиндини ҳисоблаб, барча кўрсаткичлар бўйича ўртача баллни чиқаринг. Агар у 3 дан кам бўлса, унда сизнинг бўй-бастингиз ёки жисмоний тайёргарлигингиз қони-қарсиз, 3-4 - қоникарли, 4 дан юқори бўлса яхши бўлади. Сизларга омад тилаб қоламиз!

I

14.15-

жадвал

Т. Қадди-қомат (гавда тузилиши)

Кўрсаткичлар	Еши						
	Дастлабки маълумотлар	16		17		18	
		1-ярим ниллик	2-ярим йиллик	1-ярим йиллик	2-ярим йиллик	1-ярим йиллик	1-ярим йиллик
1. Бўй							
2. Оғирлик							
3.Кўкрак кафаси айланаси							
4.1 авдани тутиш							

5.Тана юкори сегменти порционаллик							
6.Кўкрак сегменти пропорги						«	
7.Тананинг корин сегменти пропор! и							
8. Товонлар холати							
Баллар йиғиндиси							
Уртача балл							

14.16-жадвал

II. Жисмоний тайёргарлик

Кўрсаткичлар	Дастлабки маълумот	Ёши					
		16		17		18	
		1-ярим йил-к	2-ярим йил-к	1-ярим йил-к	2-ярим йил-к	1-ярим йил-к	2-ярим йил-к
1.Куч							
2. Тезлик							
3. Чакқонлик							
4.Э« илувчанлик							
5.Чидамлилики							
Баллар йиғиндиси							
Ўртача балл							

15. Интернет саҳифалари бўйича қисқача йўл кўрсаткич (путеводитель)

Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти	
http://uzdji.uz	Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти сайти
Журналлар (ойномалар)	
http://uzdji.uz	Жисмоний тарбия назарияси ва амалиёти
	Жисмоний тарбия: тарбия, таълим, машғулоти
	Мактабда жисмоний тарбия
	Мактаб ўқитувчиларини тарбиялаш
Вазирликлар ва уларнинг таркибий қисмлари (компонентлари)	
	РФ таълим вазирлиги
	РФ жисмоний тарбия, спорт ва туризм давлат қўмитаси
Кутубхоналар ва нашриётлар	
	Россия давлат қалқ (публичная) илмий - техник кутубхонаси
	Россия давлат кутубхонаси
	ВЛАДОС гуманитар нашриёт маркази
Допинг - назорат қаҳида маълумотлар	
--	ВАДА сайти (халқаро допингга қарши агентлиги)

	Россия допингга қарши назорат ва профилактика маркази
	Спортнинг янги турлари
	Айкидо
	Аэробика
	Бодибилдинг
	Якка кураш
	Пауэрлифтинг
	Россия ва дунё спорт бал рақислари
	Таэквандо
	Шейпинг
	Россияда экстремал спорт
Интернетда маълумотлар излаш ва излаш воситалари	

.	КатЫег -рус тилидаги оммавий ахборот-излаш тизими. Морфологик таҳлил, мантикий операторлар, метабелгилар (метарамзлар) ва бошқаларни ҳисобга олиб Интернетда қидириш олиб бориш.
	Апорт - изловчи машина ва универсал Интернет - ресурс каталоги. Морфологик ва мантикий операторлар ердамида Интернетда излашлар олиб бориш. Мавзу ва қудудлар бўйича тизимлашган сайтларда аннотациялар ёрдамида излаш. Излаш натижаларини турларга ажратиш имконияти.
	Уапсlex - излаш тизими. Рус морфологиясини ҳисобга олган ҳолда Интернетнинг рус бўлимида излашлар олиб бориш, Интернет - ресурс каталоги. Сўровлар, янгиликлар ва бошқалар.
	АИег У18(а - излаш тизими. Калит сўзлар, туркумларлар, маълумотлар турлари ва бошқалар бўйича излаш. Аннотациялар юбориш (ссилкалар)нинг бўлимларга оид каталоги. Электрон магазинлар бўйича йўл кўрсатгич. Янгиликлар каналлари ва талқими. Текин хизматлар: е-таП, таржима, уй саҳифалари конструктори ва бошқалар.
ч	Рипто - излаш тизими. Рус морфологиясини ҳисобга олган ҳолда рус тилидаги Интернет - ресурсларда излашлар олиб бориш. Янги сайтлар яратиш имконияти.
	Сoo\$1e - излаш тизими. изепег бўйлаб Интернет - хужжатлар, расмлар. малъумотлар излаш тизими. Кўп тиллар бўйича қўллаб - қуватланиш. Интернет - ресурс-лар каталоги (рус ва инглиз тилларида).

	Бусо8 - интернет - ресурслар каталоги. Аннотациялар юборишнинг бўлимларга оид каталоги. Излаш тизими. Янги манзил қўшиш имконияти. Интернет дўконлар (магазинлар): компютерлар, электроника ва бошқалар. Интернетнинг умумлаштирилган қискача маълумоти (обзори) (рус ва инглиз тилларида)
	МЕТА - украин излаш тизими. Морфологияни ҳисобга олган ҳолда излаш тизими. Интернет - ресурсларнинг бўлимларга бўлинган каталоги. Худудий каталоглар ва излаш.
	Тур Поиск - Сайёҳлик (туризм) бўйича излаш тизими. Параметрлар бўйича излаш: сайёҳлик компаниялари, меҳмонхоналар, пансионатлар. визалар, чипталар, паспортлар, темир йўл ва ҳаво йўллари жадваллари ва бошқалар. Сайёҳат каталоги. Эолонлар доскаси.

16. Аёлларнинг спорт билан шуғулланиш услугиёғишиг ўзига хос томонлари.

16. Аёллар организмнинг ёшга оид ўзига хос характеристикаси (тавсифиомаси).

Аёллар билан ишлашда тренер - ўқитувчидан аёллар организми ҳақида маълум билимларга эга бўлиш талаб қилинади, тренеровка жараёнини ташкиллашда организмнинг ўзига хос томонларини ҳисобга олиш зарур.

Аёллар организми эркаклар организмдан морфологик ва функционал ўзига хослиги билан фарқ қилади, аввало унинг муҳим биологик функцияси - оналик функцияси билан фарқ қилади. Шунинг учун, аёллар билан машғулотлар }'тказиш ва ташкиллашда уларнинг турли ёш давларидаги анатоми - физиологик ўзига хослигини ҳисобга олиш лозим (кичик ёш давлари 7 ёшдан 11 ёшгача, ўрта - 12 ёшдан 15 ёшгача, катта -- 16 ёшдан 18 ёшгача ва етуклик - 19 ёшдан катта).

Аёллар организми турли ёш давларда нотекис ривожланади. Қиз болаларда 11 ёшгача тананинг ўсиши тана оғирлигига нисбатан жадалроқ ривожланади. Иил давомида тана ўртача 3-4 кг.га оғирлашади, 4-5 см.га узаяди.

Ўғил болалар ва қизларнинг тана оғирлиги ва тана қисмларининг пропорцияси бу даврда аниқ фарқ қилмайди.

Ўрта мактаб ёши даврида қиз болалар ўғил болаларга қараганда тиришқокроқ. ғайратлироқ бўлиб, ҳаракат техникасига диққатини осон қаратади, улар бардошлироқ ва жуда ҳаракатчан бўладилар. Бу даврда қиз болаларнинг жисмоний ривожланиши олдинги ёш давларига қараганда тубдан фарқ қилади, чунки фаол жинсий етилиш даври оошланади.

Жинсий етилиш билан боғлиқ равишда қиз болаларнинг эндокрин тизимида чуқур ўзгаришлар кузатилади. Жинсий безларнинг ўсиши, калқонсимон безларнинг фаоллиги, гормонал функциянинг орқа гипофиз улушининг ошиши бошланади. Пубертант даврда жинсий безларнинг морфологик ва функционал ривожланиши уларнинг оғирлигини (массасини) катталашиши кузатилади. Иккиламчи жинсий белгилар ривожлана бошлайди. Одатда қиз болаларнинг менструал цикли (хайз келиш даври) 12-15 ёшга тўғри келади, айрим ҳолатларда 16-18 ёшга тўғри келади. Манструация (хайз келиш)нинг намоён бўлишидаги вақт оралиғидаги бундай катта фарқ турли омилларга боғлиқ бўлади: наслий, саломатлик ҳолати, умумий жисмоний ривожланиши, ташки муҳит шароитига боғлиқ бўлади. 28 кунлик цикл (давр) (60%) энг кўп учрайдиган цикл ҳисобланади, у 4-5 кун давом этади.

Жинсий балоғатга етиш даврида нафас олиш тизимининг ўсиши ва ривожланиши юкори бўлади. организмнинг аэроб имкониятлари кучаяди. Юрак - кон томир тизимининг мослашувчанлик

(адаптацион) механизми бу даврда жисмоний юкламаларга тўлиқ мослашмаган бўлади.

16-18 ёшли ўсмир болалар ва қизларда жинсий фарқлар тана ўлчови ва пропорцияларида аниқ намоён бўлади, шунингдек уларнинг функционал имкониятларида ва умумий иш қобилиятларида аниқ фарқлар кузатилади. Катта ёшли гуруҳларда қиз болалар, ўсмир болаларга қараганда ўртача 10-12 см, тана оғирлиги бўйича 5-8 кг.га фарқ қилади. Ўсмир қизларнинг мускул оғирлиги тана оғирлигига солиштирганда ўғил болаларга нисбатан

13% кам, танадаги ёғлар қатлами эса тана оғирлигига нисбатан ўртача 10%га кўп бўлади.

16. 2. Аёллар организмининг биологик ўзига хос специфик характеристика (махсус тавсифи)си

Аёллар организмининг ҳаёт фаолияти биоритм қонуниятлари асосида рўй беради. Бу шуни англатадики, малъум даврда организмининг қобилиятлари юқори, бошқа даврда паст кўрсаткичга эга бўлади. Аёлларнинг асосий биологик ўзига хослиги - бу организмининг овариал - менструал даврида (ОМД) функционал имкониятларининг тўлқинсимон ўзгаришида намоён бўлади. ОМДни қуйидагича талқин қилиш мумкин, аёл организмининг жинсий балоғат даврида ҳар ойда бўлиб ўтадиган менструал давр характери (тавсифи)нинг ўзгариши тушунилади. намоён бўладиган ички муҳим ҳолат менструация (хайз кўриш) ҳисобланади.

Бугунги кунда ОМД беш фаза (бўлим, қисм)га бўлинади:

1. менструал; 2. постменструал; 3. овулятор; 4. постовулятор; 5. олдменструал.

Спортчи қизларда менструал фаза ўртача 3-4 кун давом этади. Бу даврда улар тушқунлик еки асабийлашган ҳолатда бўладилар, кўпинча уйқутирашаётганидан, қорнининг пастки **қиеми** оғриётганидан, яхши ухлай олмаётганидан, иштахаси йўқлигидан шикоят қиладилар. Менструация даврида организмининг жисмоний юкламаларга, инфекцияларга бардошлиги бузилади, организмининг иммун ҳимоя функцияси сусайиши, юрак - қон томир тизими фаолиятининг бузилиши кузатилади. Постменструал фаза менструация тугаши биланок бошланади, у 5 кундан 10 кунга қадар давом этади. Бу фазада мураккаб физиологик жараён бўлиб ўтади - фолликулада тухум хужайраларининг етилиши. ундан сўнг фолликула деворларининг бўлиниши ва тухум хужайраларининг чиқиши (овуляция) жараёни бўлиб ўтади.

Овулятор фаза - биологик цикл (давр)нинг ўрта фазаси ҳисобланиб, спортчи қизларда бу давр тахминан ўртача 2-3 кун давом этади. Овуляция даври спортчи қизларда ўта индивидуал бўлади. У спортчи қизларнинг физиологик имкониятларида акс

этади ва бу ҳолатни машғулот жараёнини ташкиллашда ҳисобга олиш зарур.

Постовулятор фаза овулятор фазадан сўнг бошланади ва у спортчи қизларда 9-10 кун биологик циклининг давомийлиги билан боғлиқ равишда давом этади. Бу фазада спортчи қизлар юқори иш қобилиятига эга бўладилар.

Олдменструал фазаси янги менструациядан 3-4 кун олдин бошланади ва у бош оғриғи. асабийлашиш. бош айланиши билан бирга кечади. Ушбу фазада юрак қисқариши частотаси (тезлиги) ЮҚЧ (ЮҚТ) ва артериал босим (АБ) юқори бўлишга мойил бўлади. Мисол учун ЮҚТ дақиқасига 5-15 марта ошиши ва АБ симоб устуни бўйича 5-1 Омм ўсиши кузатилади. Ҳаракат тезлиги, чидамлилиқ, спорт натижалари пасаяди.

ОМДни кечиш характери ва аёл организмининг унга нисбатан реакциясини тўрт гуруҳга бўлиш мумкин:

1-гуруҳга (55,6%) барча даврий фазаларда ўзларини яхши ҳис этадиган ва умумий ҳолати яхши бўладиган, юқори спорт натижаларига эриша оладиган спортчи қизларни киритиш мумкин.

2-гуруҳдаги (34,5%) спортчи қизлар менструация даврида гиптоник синдромни бошдан кечирадилар, умумий кучсизлик, тез чарчаш, уйқутираш, машғулот қилиш истагининг йўқлиги билан характерланади.

3-гуруҳдаги спортчи қизлар (5%) гипертоник синдром белгиларини намоён қиладилар. бундай белгилар одатдан ташқари асабийлашиш, баозида ҳаракатларнинг эркин эмаслиги ва жисмоний бўшашишга эришишнинг қийинлиги билан характерланади. Баозиларда қорин паст қисмининг оғриғи, кам ҳолларда бел оғриғи, бош оғриғи, нотинч уйқу намоён бўлади.

4-гуруҳдаги спортчи қизлар (4,9%) менструал фазада умумий лоҳаслик, иштаха йўқолиши, кўнгил айниш. мушак ва пайларда оғриқ. уйқусизлик. нафас ва қон томирлари уришининг тезлашишини бошидан кечирадилар.

Менструал даврлардан спортчи кизларнинг машгулот ёки мусобакада иштирок этиши дифференциаллашган ҳолда тренер ва врач томонидан ҳал этилади. Кам тайёргарлик кўрган спортчи кизлар ОМДнинг олдменструал ва менструал фазаларида мусобақаларда иштирок этиши тақиқланади. Менструация даврида машгулотларнинг давомийлиги камайтирилади.

Бу даврда асабийлашаётган. кориннинг пастки қисми, бел соқаси огриётган, бош оғриғи. ва шунингдек ўзини ёмон ҳис қилиш аломатларига эга спортчи кизлар машгулот ва мусобақалардан озод этилади.

Соғлом ва яхши машгулот қилган спортчи кизлар врач руксати билан менструация даврида ҳам мусобақаларда иштирок этиши мумкин. Аникланишича, бу даврда улар одатдаги, баозида эса яхши натижалар кўрсатадилар.

16.3. Аёлларда ўқув-машгулотлари (тренировка) жараёнини ташкиллашнинг ўзига хос томонлари.

Аёлларда эркакларда бўлгани сингари спорт натижаларининг ўсиши танланган спорт туридаги кўп йиллик тайёргарликнинг самарали машқ қилдирилиши (тренировка) билан боғлиқ бўлади. Бунда машқ қилдириш жараёнининг энг мураккаб ҳолатларидан бири (ОМД)да юзага келадиган тўлқинсимон ўзгаришларни ҳисобга олган ҳолда юкламаларни режалаштириш қисобланади.

16.1.жадвал ОМД фазаларини ҳисобга олган ҳолда мезоциклнинг (мезо даврнинг) тузилиши.

ОМД фазалари	1У1ашқ қилдириш юкламаси (ҳажми ва интенсивлиги бўйича)
Менструация фазасининг 1-2-кунлари	Унча катта бўлмаган
Менструация фазасининг 3-5-кунлари	Уртача
Паст менструал фаза	Катта (юкори)
Овулятор фаза	Уртача
Паст овулятор фаза	Катта (юкори)
Менсруал фазанинг бошланиши	Урта

Спортнинг замонавий даражасига эришиш аёлларнинг техник. тактик ва жисмоний тайёргарлигига юкори талабларни кўяди. Аёлларни техникага ўргатиш асосан эркакларни техникага «ўргатиш методикаси тамойилларига асосланган, факат аёлларнинг техник элементларни бажариш амплитудаси кенгрок бўлишини ҳисобга олиш зарур. Бирок аёлларнинг жисмоний тайёргарлиги юкорида санаб ўтилган организмнинг ўзига хослиги билан фарқ қилади. Аёлларнинг асаб-мушак тизими эркакларникига караганда пастрок натижаларни намаён қилади. Уртача ҳисобда аёлларнинг максимал кучи эркакларникига караганда 40% паст кўрсаткичга эга.

Самарали услубиёт қўлаганда, мақсадга мувофик машқлар танланганда тренер аёллар билан ишлаётганлигини унутмаслиги керак, чунки аёлларнинг ҳиссиётга берилувчанлиги эркакларга караганда юкорирок ва таъсирчанрок бўлади. Шунинг учун аёллар билан машгулотда эотиборлирок ва хушмомила бўлиш талаб этилади, айниқса танқид қилишда юкоридагиларга эотибор бериш зарур.

Аёллар билан олиб бориладиган машгулотларда тиббий ва педагогик назорат, шунингдек ўз-ўзини назорат қилиш муҳим рол ўйнайди. Тиббий педагогик назорат ва ўз-ўзини назорат малъумотларини умумлаштирган ҳолда тренер билаи врач биргаликда спортчи кизлар организми ҳолатларини таҳлил қилиб, ўқув машгулотлари жараёнига керакли ўзгартиришлар киритиш зарур бўлади.

17. Спортчининг махсус жисмоний тайёргарлигини баҳолаш ва машгулотлардаги юкламани назорат қилиш методикаси.

17. 1. Махсус жисмоний тайёргарликни (МЖТни) баҳолаш.

Охирги йилларда чоп этилган спортга оид адабиётларда спорт машғулотларини спортчининг жисмоний ҳолатини бошқариш жараёни деб ўрганилган. Бунда бошқариш жараёни факатгина бошқарилувчи объект (спортчи) билан бошқарувчи объект (тренер, методист) ўртасида ўзаро алоқа бўлсагина амалга ошади. Спорт-педагогик амалиётда тескари алоқа сифатида педагогик назорат назарда тутилади, у тестлардан кенг фойдаланишни ўз ичига олади. Бугунги кунда турли спорт турларида тестлардан фойдаланиш кенг тарқалган ва улар тезкор, жорий ва босқичли назоратда қўлланмоқда.

Спорт курашида мутахассислар кўпроқ спортчиларнинг жисмоний тайёргарлигининг турли томонларини баҳолашга этиборларини қаратмоқдалар. биринчи навбатда махсус жисмоний тайёргарликка (МЖТ) га эътибор қаратилган, яъни унда спортчиларнинг жисмоний қобилиятлари тушунилиб, уларнинг ҳаракат фаолиятини таъминловчи махсус характердаги иш қобилияти мавжудлиги тушунилади.

Кўп йиллар давомида мутахассислар ўз ичига беллашув фаолияти элементлари, унинг кечишини ўзига хос томонларини қамраб олган махсус тестларни ишлаб чиқишга ҳаракат қилганлар. Бугунги кунда МЖТ даражаси беллашув фаолиятининг асосий параметрлари андозасини ўз ичига олган махсус тестлар ёрдамида баҳоланиши тан олинган. Курашчиларни МЖТни баҳолашда педагогик ва тиббий-биологик тестлар қўлланмоқда, уларнинг асосини шериги ёки машқ қилиш тулуми (чучело)ни улоқтиришнинг миқдор ва сифатини баҳолаш ҳамда берилган юкламага организм тизимини гурли реакциялари динамикасини ўрганиш ташкил этади. Бир неча йиллар давомида турли муаллифлар томонидан спорт курашининг турлари бўйича МЖТни баҳолаш бўйича бир канча тестлар, шунингдек тестларни бажаришда унинг натижаларини ҳисоблаш формулалари таклиф қилинган.

Лекин, бугунги кунда МЖТни баҳолашда қўлланиладиган тестларнинг мавжудлигига қарамай бу муаммо тўла тўқис хал этилмаган. Кўплаб олим ва педагогилар спортчиларнинг беллашувни олиб боришда ўзига хос фарқлар мавжудлигини таъкидлаб ўтиб, бу фарқларни ўқув машғулотларида қўллаш ва ҳисобини олиб боришни таклиф қилганлар. Бирок бугунги кундаги мавжуд тестлар спортчиларнинг беллашувдаги индивидуал ҳаракатини ўзига хос томонларини ҳисобга олмаган ҳолда тузилган, лекин шу нарса малъумки, тестлар ёрдамида маълумот олишнинг юқорилиги аниқ бир курашчи фаолиятининг махсус шарт-шароитларга яқин бўлишлиги билан боғлиқ. Баъзи муаллифларнинг амалиётда қўллаш мумкин бўлган таклиф қилган тестлари уларнинг фикрича спортчи ҳаракатларини ўзига хос томонларини очиб беришга ёрдам бериши айтиб ўтилган, лекин етарли фактр маълумотларга эга эмас. Шунинг учун бундай тестларни қўллаш орқали спортчиларнинг махсус ва жисмоний тайёргарлиги ҳақида тўлиқ тўғри маълумот олиш кийин бўлади.

Курашчиларнинг беллашув фаолияти характери малъум даражада ўрганилган ва у беллашув фаолиятининг муҳим томонларидан ҳисобланади, бунда курашчининг фаол ҳаракат динамикаси ўрганилади (беллашув вақтида техник ҳаракатлар миқдори). Юнон-рим курашчиларининг беллашув фаолиятини ҳар томонлама тадқиқ қилиш орқали, улардаги фаол ҳаракат динамикаси (ФХД) да индивидуал фарқлар борлигини очиб берди. Маълум бир спортчиларнинг мусобака жараёнида ҳаракат фаоллиги бир хил кечмаслиги билан характерланади, яъни беллашувнинг турли босқичларида бошқа беллашувга солиштирганда техник ҳаракатлар миқдор жиҳатдан бир хил бўлмайди. Бошқа спортчиларда ҳаракат фаоллиги беллашувнинг охиригача бир хил кечади. Учинчи типдаги курашчилар ўрта ҳолатни танлайдилар. Ҳар бир курашчининг ФХДтини стабил (ўзгармас) характерга эга эканлиги аниқланган, уларнинг ҳаракат фаоллиги у беллашувдан б\ беллашувга малъум даражада ўзгариб туриши мумкин (ракибнинг тайёргарлик даражасидаги фарқларга қараб ёки спортчининг ҳозирги ҳолатига қараб ўзгариши мумкин), лекин доимо принципиал тузилишини сақлаб қолади. Юқоридагиларга истисно сифатида курашчининг беллашувда ютқазиб қўйишини ҳисобга олиш керак. бундай ҳолатда спортчининг одатий ФХДти ракибнинг кучли ҳаракатлари туфайли издан чиқади.

ФХДдаги фарқлардан келиб чиқиб, биз 3 гуруҳдаги спортчиларни ажратиб олдик:

- «текис» (ўзгармас, бир хил, бир меъёрда), беллашув давомида ҳаракат фаоллигини бир хил тақсимлаш билан характер-ланади;
- «икки авжлик» (двухпиковая), ҳаракат фаоллигининг беллашувда икки маротаба кўзга

ташланиши билан характерланади, яъни ҳар икки даврда бир мартадан ҳаракат фаоллигининг авжга чиқиши кузатилади;

- «уч авжли» беллашув давомида ҳаракат фаоллиги уч марта кўтарилади, биринчи даврда бир маротаба, иккинчи даврда икки маротаба ҳаракат фаоллигининг ошиши билан характерланади.

Курашчини уч ҳаракат гуруҳларидан бирига таалуклигини аниқлаш учун унинг Юта мусобақа беллашуви ҳақида малъумотга эга бўлиш керак, яъни спортчи томонидан ғалаба қозонилган ва 6 дақиқа давом этган беллашув ҳисобга олинади (вақтдан илгари тугалланган беллашув, тўлик малъумот бермайди).

Мусобақа фаолиятини кайд қилмб бориш учун махсус баённома керак бўлади. Ушбу баённома курашчининг ҳаракат фаоллигини 20 сония вақт оралиғида кайд қилиб бориш имконини беради, бу эса бошқа баённомалардан шуниси билан фарқ қилади. Юта кураш мусобақаси ҳақида малъумот тўплангандан сўнг, синалувчи спортчининг техник ҳаракатлари 20 сония вақт оралиғидаги ҳаракатлари билан тақосланади, яъни ҳар Юта кураш мусобақасининг биринчи 20 сонияси бир-бирига қиёсланади ва колган вақт оралиқларидаги ҳаракат мана шундай текширилиб чиқилади.

Мусобақа кураши баённомаси

Мусобақа номй (тури) _____

Оғирлик: _____

Боскич (круг): _____

Вақт	1-дақиқа			2-дақиқа			3-дақиқа			4-дақиқа			5-дақиқа			6-дақиқа		
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
«А» курашчи																		
«Б» курашчи																		

Шартли белгилар:

П-нассивлик учун огоҳлантириш.

Т-техник огоҳлантириш.

+-[иламда (партерда) курашнинг бошланиши.

У-гиламда (партерда) курашнинг гугаши.

Г-техник ҳаракатлар, ўтказишга боғлиқ.

С-техник ҳаракатлар, йиқитиш билан боғлиқ.

Б-техник ҳаракатлар, улоқтириш билан боғлиқ.

У-техник ҳаракатлар, қарши усулни қўллаш билан боғлиқ.

О-техник ҳаракатлар, гиламда (партерда) усулни қўллаш билан боғлиқ.

Курашчи мусобақалашув фаолиятининг ҳаракат тартиби тилини аниқлаш алгоритми (6 дақиқа давом этган ўрта ғалаба натижасига эришилган беллашув бўйича)

Операция тартиб рақами	Курашчининг ҳаракат фаоллиги динамикасини навбатма-навбат амалга оширилган операцияларда талқин қилиш	Ҳаракат тартиби типи		
		Икки авжли	Уч авжли	Текис
	Биринчи даврлар учун Биринчи даврнинг бирин-кетинликда жойлашган иккита 20 сония вақт оралиғида техник ҳаракатларнинг юкори йиғиндисини аниқлаш		1-4	1-6
1	Тенг еки 55% дан ортиқ фаол ҳаракат авжп	1-3	1-3	2-5
2	32% дан ортиқ ҳаракат 1 фаоллигининг кўтарилишини : бўлмаслиги		2-4	2-6

	Иккинчи даврлар учун: бирин- \ кетинликда жойлашган иккита 20 сония вақт оралиғида ' техник ҳаракатларнинг юқори суммасини аниқлаш		
3	Тенг ёки 36% дан ортик ҳаракат фаоллиги авжи (шу курашчининг иккинчи даврда 29% дан кам бўлган ҳаракат фаоллиги)	1	
4	29%дан ортик бўлган ҳаракат фаоллигининг икки маротаба кўтарилиши	1	
5	35%дан юқори бўлмаган, 28%гача бўлган ҳаракат ! фаоллигини бир маротаба { кўтарилиши		
6	29%га етган ҳаракат ! фаоллигининг кўтарилишини ; намоён бўлмаслиги		

Техник ҳаракатлар (ТХ) умумлаштириб бўлгандан сўнг, курашчи мусобақалашув фаолиятининг ҳаракат тартиби типини аниқлаш алгоритминини қўллаш зарур бўлади. Курашчи И-внинг Юта мусобақа беллашувини қайд қилиш натижаларини ўрганишда унинг ҳаракат фаоллиги динамикаси (ХФД) шунини кўрсатдики, у биринчи давранинг 40-60 сонияларида ҳамда 60-80 сониялар оралиғида фаолроқ эканлиги малъум бўлди. Бир-бирига яқин бўлган 20 сониялик вақт оралиғида ушбу курашчида 20 маротаба техник ҳаракатлар қайд этилган бўлиб биринчи даврада спортчи амалга оширган техник ҳаракатларнинг 40 %ни ташкил этган. (бу натижа №1-операцияга мос тушади).

Иккинчи давранинг 220-240 сонияларида ва 240-260 сонияларида курашчи И-в. фаолроқ бўлгани (ҳаракат фаоллигининг кўтарилиши 29%га тенг), шунингдек 320-340, 340-360 сонияларда фаол бўлгани кўриниб турибди (ҳаракат фаоллигининг кўтарилиши 31%ни ташкил қилади). Курашчи И-в.нинг бундай ҳаракат фаоллигини намоён этиши иккинчи давланинг 4-сонли операциясига мос тушади. 1-4 операциялар «уч авжи» типининг алгоритмига мос тушади.

Курашчининг ҳаракат тартиби типини аниқлангандан сўнг, махсус жисмоний тайёргарликни баҳолаш учун қуйида келтирилган учта тестлардан бирини қўллаш зарур бўлади.

1- тест «Икки авжи» курашчилар учун олти дақиқали тест, иккита 3 дақиқали давраларни ўз ичига олади ва 1 дақиқали танаффусдан иборат: биринчи 60 сония ичида 10 маротаба улоқтириш, кейин спурт - 6 марта улоқтириш, кейинги 18 сонияда 3 маротаба улоқтириш, спурт - бта ва 12та улоқтириш (бросок) ҳар бир улоқтириш 6 сонияда бажарилиши керак. Бир дақиқали танаффусдан сўнг 90 сония ичида 15та улоқтириш, бта - спурт, 18 сония ичида 3та улоқтириш, бта - спурт ва 7та улоқтириш ҳар бир 6 сонияда амалга оширилади.

2- тест «Уч авжи» курашчилар учун олти дақиқали тест бўлиб, иккита 3 дақиқали давраларни ўз ичига олади ва 1 дақиқали танаффусдан иборат: биринчи уч дақиқали даврада 60 сония ичида 10 маротаба улоқтириш, кейин 9та спурт улоқтириш, 60 сонияда улоқтириш 10 маротаба ва 9та спурт улоқтириш.

3- тест «Бир меъёрли» (ўзгарчас) курашчилар учун олти дақиқали тест, иккита 3 дақиқали давраларни ўз ичига олади.

давралар ўртасида 1 дақиқали танаффусдан иборат: биринчи 45 сония давомида 8 маротаба улоқтириш, кейин 6 тали спурт, кейинги 2 ва 3 дақиқаларда 1- дақиқадагидек машқлар бажарилади. Бир дақиқали танаффусдан сўнгги 3 дақиқа биринчи даврадагидек олиб борилади.

Берилган тестларда спуртда ту/риб улоқтириш эгилган ҳолатда амалга оширилади. «танаффуслар»да эса бошқа томонга йўналган спурт бажарилади, бу бир хилликдан қочишга имкон беради. Манекеннинг оғирилиги курашчи оғирлигининг 35-40 фоизига тенг бўлиши керак. Спуртларни бажариш вақти қуйдагича қайд қилиб борилади.

«Дикқат, спурт» буйруғидан сўнг секундомер ишга туширилади, курашчи стойкани эгаллаб, улоқтиришларни максимал темпда бажара бошлайди. Спуртни қайд қилиш вақтида секундомер манекенни охириги марта гиламга текизиши билан тўхтатилади. Спортчи томонидан бажарилган

тестнинг икки фаслда (серияда) бажарилишининг корреляция коэффиценти 0,9га тенг бўлиб, тестнинг ишончилигидан далолат беради. Ишлаб чиқилган тестлар бутунги кундаги статистик малъумотларга солиштирилганда натижа яхши берилганлиги аниқланган ($P < 0,05$).

Педагогик назорат тизими ўз ичига меъёрий (моделли) кўрсаткичларни олади, у спортчилар тайёргарлигини баҳолаш имконини беради. Куйида келтирилган малъумотлар босқичли назоратни амалга ошириш учун меъёрий асос бўлиб хизмат қилади. Спортчиларнинг меъёрий кўрсаткичларни индивидуал тарзда бир-бирига киёслаш, курашчи тайёргарлигини объектив баҳолашга, уларнинг юқори спорт натижаларига эршиа олиш имконини баҳолашга ёрдам беради. Бизнинг ёндашувимизнинг ўзига хос томони шундан иборатки, спортчи томонидан бажариладиган тестлар вақтни ҳисобга олган ҳолда уларнинг миқдори ва спорт кўрсаткичи баҳоланишидадир.

Юқорида 6 дан 1 очкогача бўлган меъёрий кўрсаткичлар кўрсатилиб ўтилди, яъни спортчиларнинг турли квалификациясида (учта гуруҳларга ажратилган) тестдаги спуртларни вақтга боғлиқ равишда бажарилиши кўрсатилиб утилади. Спуртларни бажарилишининг сарфланган вақт йигиндиси энг яхши вақт оралиғида бажарилган тестлардаги спурт жадвалига мувофиқ 6 , очко билан баҳоланади, ёмонлари 1 очко билан баҳоланади.

Масалан, биринчи разряд соҳиби курашчи А. мусобақа беллашувларидаги ҳаракат фаоллиги, бир меъёрли («ўзгармас») гуруҳларга тегишли, у мақсус тестда спуртларни 113 сония оралиғида бажарди, шунга мувофиқ унга 4 очко берилади.

Тўпланган очколар миқдорига ва педагогик баҳолашнинг ўртача арифметик қийматига боғлиқ равишда, курашчининг тестдаги спуртларни бажарилишига қараб. спортчига маълум миқдорда шартли бирликлар (Ш.Б.) берилади, бу унинг махсус жисмоний тайёргарлик тавсифини намоён қилади (3-жадвалга қаралсин). Бажарилган улоктиришларни педагогик баҳолаш А.М.Дяник, Ш.Т.Невретдинов томонидан таклиф этилган шкалага мувофиқ олиб борилади. Масалан: спорт устаси В. икки авжли тестда 4 та спуртни бажаришга 52 сония сарфлади, 1-жадвалга мувофиқ у 6 очкони қўлга киритди. Спурт ҳолатида бажаотлган Ушбу тестдаги ҳаракатларнинг ўртача педагогик баҳоси 4,6 га тенг. Шундай экан, таклиф этилаётган баҳолаш шкаласига мувофиқ (3-жадвал) курашчи В. га 24 ШБ (шартли бирликлар) берилади -махсус тестларни бажариш учун қўлга киритиш мумкин бўлган максимал шартли бирлик берилади.

»

17.2-

жадвал

Турли ҳаракаг гуруҳларига ва квалификацияга ажратилган спортчиларниш вақт бўйича (сонияларда) махсус тестларда спуртларни бажарилишининг очколар миқдори.

Очколар	Махсус тестлар.					
	Икки авжли		Уч авжли		Ўзгармас	
	1-разряд ва СУН (спорт усталлигига номзод)	Спорт устаси (СУ) ва ҳалқаро тоифадаги спорт устаси (ХТСУ)	1-разряд ва СУН	СУ ва ХТСУ	1-разряд ва СУН	СУ ва ХТСУ
6	64 гача	52 гача	8! гача	67 гача	104 гача	85 гача
5	65-69	53-57	85-91	68-74	105-111	88-94
4	70-75	58-62	92-97	75-81	112-118	95-102
3	77-82	63-67	98-103	82-87	119-126	103-110
2	82-87	68-73	104-109	88-94	127-134	111-118
1	88-93	74-79	110-116	95- 101	135-142	119-126

17.3 - жадвал **Техник ҳаракатларни**

бажарилишини баҳолаш жадвали. (А.М.Дяник, Ш.Т. Невритдинов бўйича 1980)

**Бажарилишини
баҳолаш**

**Техник топшириқни бажарилишининг
ўзига хос томонлари**

I Техник ҳаракатлар бирлашган ҳолда, 5 | максимал амплитудада ва
охирги фазани

| қайд этиш билан бажарилади.

\ Техник ҳаракатлар аҳамиятга молик бўлмаган тўхталишлар, усулни 4
бажаришда ушлаб олишнинг тўлиқ
эмаслиги ва усулнинг охирги фазасида ушланиб қолишлар билан
бажарилади.

Техник ҳаракатлар малъум даражада тўхталишлар, усулни бажаришда ушлаб 3 ;
олишнинг қўйиб юборилиши ва охирги
фазада ушлаб туриш билан бажарилади.

**17.4 - жадвал Курашчиларнинг тестдаги
спуртларнинг вақтга боғлиқ равишда бажарилишининг шартли бирликлар миқдори ва
улоқтиришни ўртача педагогик баҳолаш.**

Спуртлар бажарилишини педагогик баҳолаш	Спуртларни бажаришга сарфланган вақтга бериладиган баҳолар (очколар)				
	6 1	5	4	3	2 1
5-4,5	24	22	19	15	11
4,4-4	23	20	16	12	8
3, 9-3,5	21	17	13	9	5
3,4-3	18	14	10	6	5

17.4 - жадвалда курашчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигининг (МЖТ) 6 даражаси берилган, уларнинг ҳар бири курашчиларнинг малъум бир имкониятларига тўғри келади. Энг юқори - биринчи даражали тайёргарлик (24-22 ШБ) спортчининг аъло МЖТ (махсус жисмоний тайёргарлиги) билан мос тушади, бундай кўрсаткич спортчининг мусобақаларда юқори совринли ўринларни эгаллаши учун имкон *бевригини* кўрсатиб беради. Иккинчи даражадаги тайёргарлик (21-19 ШБ) спортчининг мусобақаларга етарли даражада яхши тайёргарликка эга эканлигидан далолат беради. Учинчи ва тўртинчи даражалар (18-15 ШБ ва 14-11 ШБ) спортчининг кониқарли тайёргарликка эга эканлигидан далолат берса, бешинчи даражаси (10-7 ШБ) омадли қатнашиш учун етарли эмаслигидан далолат беради. Тайёргарликнинг олтинчи даражаси (6-14 ШБ) спортчининг жуда паст фуқционал имкониятларидан далолат беради. Сўнгги иккита даражадаги тайёргарликни кониқарсиз деб тавсифлаш мумкин.

**17.5 - жадвал Курашчиларнинг махсус
жисмоний тайёргарлик даражалари.**

Тайёргарлик даражалари					
Аъло	Яхши	Кониқарли		Етарли эмас	Ёмон
1	2	3	4	5	6
24-22	22-19	18-15	14-11	10-7	6-1

Шундай қилиб, курашчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини (МЖТ) баҳолаш тести мусобақа беллашувларида индивидуал ҳаракатларнинг ўзига хослигини ҳисобга олади.

Уқув - машғулотлар (машғулот) жараёнида махсус ишлаб чиқилган тестларни қўллаш спортчининг жисмоний ҳолатини бошқариш жараёнини ривожлантиришга ёрдам беради.

Индивидуал кўрсаткичларни тестда бир-бирига солиштириш, яъни махсус жисмоний тайёргарликни спортчининг меъёрий (модел) тавсифномаси билан солиштириш спортчининг МЖТ ва спорт К1*алификациясига боғлиқ равишда машғулотларни самарапи ташкил қилиш имконини беради.

17. 2. Машғулотлар юкламаларини (нагрузкаларини) назорат қилиш.

Машғулотлар (машғулот) жараёнини бошқаришда машғулотларда бериладиган юкламаларни назорат қилиш ва таҳлил қилиш муҳим аҳамиятга эгадир.

Машғулотлар жараёнини бошқариш уч босқични ўз ичига олади:

- объект шаклланган ташқи муҳит ва бошқариш объекти ҳақида маълумот гўплаш;
- қўлга киритилган маълумотни таҳлил қилиш;
- қарор қабул қилиш ва режалаштириш.

Кураш бўйича замонавий тренер ҳар доим машғулот юкламалари даражаларини таҳлил қилиб, уларни мусобақа фаолияти натижалари билан таққослаб. қандай юклама тури спортчининг юксалишига катта таъсир кўрсатаётганлигини, юкламаларнинг етарлилигини, турли турдаги юкламаларнинг йўналганлиги ва катталиги ўртасида оптимал мутаносиблик бор -йўқлигини аниқлаши керак.

М.А.Годик (1980) томонидан ишлаб чиқилган машғулотлар юкламаларини классификациясига мувофиқ, уларни назорат қилиш миқдорий аҳамиятининг тавсифи куйида келтирилган:

- ихсослаштирилган, яъни машғулот воситалари мусобақа шароитига яқин бўлган машқлардан иборат бўлиши;

- машғулот машқларини ҳаракатнинг у ёки бу сифатига таъсир қилишга йўналганлиги;
- машғулот самарадорлигини оширишга таъсир этувчи координацион мураккабликлар;
- спортчи организмга машқларнинг миқдорий таъсирини ошириши.

Берилган тавсифларни спорт курашида қўлланилишини кўриб чиқамиз.

Юкламани ихтисослаштириш. Спорт курашида барча машқлар курашчи ихтисослаштирилган махсус машқларига бўлинади, яъни рақиб билан олиб бориладиган машқлар, техника ва тактикани оширишга йўналтирилган, беллашув маҳоратини такомиллаштириш машқлари ва махсус бўлмаган машқлар (спорт

ўйинлари, оғир ва енгил атлетика, акробатика ва гимнастика, кросс югуриш тайёргарлиги) га бўлинади. Машғулотларни режалашти-ришда махсус ва махсус бўлмаган машқларни мутоносиблигини ҳисобга олиш зарур. Махсус бўлмаган машқларни қўлаб режалаштириш ёш курашчиларни ҳар томонлама тайёргарлигини таъминлашга ёрдам беради. Махсус машқлар аста-секин спортчининг кўп йиллик машғулотларида оширилиб борилади.

Тренер томонидан махсус ва махсус бўлмаган машқ воситалари миқдорини қайд қилиб бориши машғулот жараёнини ташкил этишини мақсадли йўналтиришга имкон беради.

Юкламаларнинг йўналганлигини. Маълумки, спорт курашида мусобақа фаолиятининг ўзига хос томони тезкор куч ишлатиш тайёргарлиги ва махсус иродавийликни намоён қилишга юқори талаблар қўйилиши билан тавсифланади. Шунинг учун машғулот юкламалари курашчининг ушбу ҳаракат сифатларини тарбиялашга йўналтирилган бўлиши керак.

Машғулот машқларидаги юкламани тўрт гуруҳга бўлиб ўтилиши қабул қилинган: аэроб алақат (тезкор куч ишлатиш); аэроб гликолитик (тезкор чидамлилиқ юкламаси); аралаш; аэроб (умумий чидамлилиқ юкламаси).

Машғулот жараенида машқларнинг турли йўналганлигини бирин-кетинликда бажарилишини ҳисобга олиш зарур. Масалан, Н.М.Волков (1975) машғулотларда машқларнинг бажарилиши тартибини куйидагича ташкиллаш мақсадга мувофиқ деб ҳисоблайди:

- дастлаб аэроб алақат (тезкор куч ишлатиш), кейин анаэроб гликолитик машқлар;
- (тезкор чидамлилиқка йўналтирилган машқлар);
- дастлаб алақат анаэроб, кейин аэроб машқлар;
- (умумий чидамлилиқни намоён қилишга мўлжалланган машқлар);
- дастлаб анаэроб гликолитик (унча кўп ҳажмга эга бўлмаган), кейин аэроб машқлар.

Муайн фикрича, бошқача тартибда машқларнинг олиб борилишида ижобийликка зоришиш кийин ва мумкин эмас.

Юклама компонентларни тақсимлашда машғулот машқларининг гуруҳлар бўйича йўналганлигининг аҳамияти (Н.И. Волков, 1986)

Юклама компонентлари				
Юкламанинг йўналганлиги	Машқлар давомийлиги	Машқлар интенсивлиги	Дам олиш вақти	Қайтаришлар миқдори
Анаэроб алактат (тезкор куч ишлатиш) Анаэроб гликолитик (тезкор чидамлилики)	6 сониягача	Максимал	Машқлар оралиғида 1 -2 дақиқа, даврлар (еерия) оралиғида 3-5 дақиқа 3-10 дақиқа	Хар бир даврада 6-7 та такрорлаб, 5-6 давра
	биринчи машқда 0,3-3 дақиқа қайта машқда 0,3-2 дақиқа	Субмаксимал субмаксимал ёки юқори		3-6
Аэроб-анаэроб (ҳаракат-сифатларнинг қамма тури)	0,2 дақиқа	Юқори	0,2-0,5 дақиқа машқлар оралиғида, 3 дақиқагача даврлар оралиғида 0,5-1,5 дақиқа машқлар оралиғида 6 дақиқа даврлар оралиғида Тўлиқтикланиб	2-4 маротаба хар бир даврада такрорлаш, 5-6 давра 10 ва ундан кўп бир та крорлашда, 5-6 даврада 2-4 давра
	0,5-1,5 дақиқа	Юқори		
	3-10 дақиқа	Юқори		
	30 дақиқа	Уртачадан		

•		максималгача, ўзгариб	олмагунча, чегараланмаган	2-6
Аэроб (умумий чидамлилик)	1-3 дақиқа 3- 10 дақиқа 30 дақиқа ва ундан кўп	Уртача ўтача кчикдан катагача ўзгариб	0,5-1,5 дақиқа чегараланмаган, такрорий иш ўзини қандай ҳис қилишига қараб олиб боради.	10 ва ундан кўп бир такрорлашда, 5-8 даврада 2-8 давра 6-8 давра 6-8
Анаболик (куч ишлатиш ва кучли чидамлилик)	1,5-2 дақиқа имкон борича	Юқоридаи субмаксималгача юқори	1,5-2 дақиқа 3-4 дақиқа	Ҳар бир даврада 5-6 машқ 3-4 маротаба такрорланади 4-6

Амалий фаолиятда тренер машғулотлар жараёни йўналишини ўзи бўлгилаб, куйидаги компонентлар бўйига баҳолаши керак: давомийлик ва интенсивлик, интерваллар ва дам олиш хусусияти, машқлар оралиғи, такрорлаш миқдори ва бажарилаётган машқлар мураккаблигининг координацияси.

Машғулотларда юкламаларни қайд қила туриб, тренер юкламалар классификацияси билан солиштириши зарур, машқларни йўналганлигини юракнинг қисқариш частотаси (ЮҚЧ) билан назарат қилиш мумкин. Машқларнинг максимал интенсивликда ва юқори бўлмаган ҳажмда бажарилиши, одатда тезкор куч ишлатиш сифатини ривожланишига таъсир кўрсатади. Бундай машқларда ички захиралар ва юрак-қон томири тизимининг зўриқиши кам бўлади, шунинг учун юракнинг қисқариш частотасини назорат қилиш шарт эмас. Худди шундай машқлар, лекин катта ҳажмда 30-120 сония оралиғида малъум интенсивликда бажарилиши, тезкор чидамлилиликнинг ривожланишига таъсир кўрсатади. Бундай машқларни бажаришда юрак қисқариш частотаси бир дақиқада 160-190 маротабага қисқаради, давомли кам интенсивлик талаб этадиган машқлар умумий чидамлик-лиликини такомиллаштиришга хизмат қилади, юрак қисқариш частотаси бир дақиқада 130-160 мартауради (М.А. Годик 1987).

М.А.Годик (1987) маълумотларига кўра, машқларнинг йўналганлигини қайд қилишда юрак қисқариш частотасининг тартибини ҳисобга олиш зарур, машғулот бошланишидагига нисбатан юрак уриши 20-30% ошади. Биринчи ҳолатдаги юклама умумий чидамлилиikka таъсир кўрсатади. иккинчи ҳолатда тезликка таъсир кўрсатади.

Юкламаларнинг координацион мураккаблиги. Ушбу тавсиф машғулот машқларини энг камида икки гуруҳга ажратади: оддий (рақибнинг қаршиликсиз, кичик тезликда ва бошқалар) ва мураккаб (мусобақа жараёнига яқин бўлган шароитда). Машғулот-ларда оддий техник ҳаракатларни назорат қилиш керак бўлади.

Оддий техник ҳаракатлар тоифасига силташ.туртиш, ушлаб олиш, ушлаб олишдан чиқиш. оддий хужум ҳаракатлари (ОХХ, яъни хужум дарҳол усул тузилишидан бошланади).

Мураккаб техник ҳаракатлар тоифасига, мураккаб хужум ҳаракатлари (МХХ, яъни хужум ҳаракатлари техник тайёргарлик

усуллари ёрдамида амалга оширилади ва комбинацияли усулларни қўллаш орқали хужум), ҳимояланиш, қарши усуллар, усулларни боғлиқдиги, яъни икки усулни қўллаш, биринчи усул тик туришдан бошланади (партерда), иккинчи усул партерда тугалланади (тик туришда).

Спорт кураши бўйича катта мусобақаларни таҳлил қилиш шуни кўрсатдики, МХХни қўллаган курашчилар юқори натижаларга эришар экан. Шундан келиб чиқиб. машғулотларда мураккаб техник ҳаракатларни режалаштириш курашчининг жисмоний имкониятларини такомиллаштиришига таъсир кўрсатишини инобатга олиш зарур.

Юкламалар ўлчами. Бунда спортчи бажарган машқларнинг унинг организмга таъсир даражаси тушунилади (максимал, юқори, ўрта, кичик). Юкламаларнинг ўлчами одатда ҳажм кўрсаткичлари ва интенсивлик билан аникланади. Бунинг учун, дақиқаларда намоён бўлган ҳажмни, шартли бирликларда намоён бўлган интенсивликка кўпайтирилади.

Курашчиларнинг юклама ўлчамини назорат қилишда қуйидагиларни қайд қилиб бориш зарур: машғулотларга ва мусобақа фаолиятига сарс}}ланган вақт (соатлар, кунлар, ҳафталар, ойлар); машғулот машғулотларининг санаси (циклари, боскич-лари, даврлари).

Спорт курашида В.А. Сорванов (1978) таклиф этган юкламалар интенсивлиги классификацияси қўлланилади.

**17.7 -жадвал Юкламалар жадаллиги тасниф
(классификация)и (В.А.Сорванов бўйича)**

Машғулотлар таъсирининг йўналиши	Юрак кискариш частотаси (ЮҚЧ)		Баҳолаш, баллар
	10 сония ичида	Дакикада	
Асосан аэроб	19	114	1
	20	120	2
	21	126	3
	22	132	4

	23	138	5
	24	144	6
	25	150	7
Аралашган аэроб-анаэроб	26	156	8
	27	162	10
	28	168	12
	29	174	14
	30	180	17
Аэроб гликолитик	31	186	21
	32	192	25
	33	198	33

Тренеровка машғулотида юклама ўлчамини аниқлаш учун, машқлардан сўнг ўртача ЮҚЧ ҳисобланади, сўнгра жадвалдан интенсивликнинг аҳамияти топилади ва машққа сарфланган вақтга кўпайтирилади. Юклама ўлчамини кайд этишда машғулотлар таъсирининг йўналишига биноан олиб борилиши мақсадга мувофиқ.

Намуна учун курашчиларнинг бир машғулот машғулотлари-даги юклама ўлчамини аниқлаймиз (17.8 - жадвал).

17.8 -жадвал **Курашчиларнинг намуна**

сифатидаги машғулот

№	Мундарижа (тузилиши)	Бажариш вакти	1 дақиқада ЮҚЧ	Балларда интенсивлик	Интенсивлик худудлари
1	Чигил ёзиш (разминка)	15	132	4	1
2	Усулларни гиламда такомиллаштириш	10	144	6	1
3	Тик туриш ҳолатида усулларни такомиллаштириш	10	156	8	II
4	Тезкор суратда улоктиришларни тик туришда такомиллаштириш	5	174	14	II

5	Гиламда қарши хужумни такомиллаштириш	10	138	5	1
6	Укув-машғулоти беллашуви	6	186	21	III
7	Вўйин мушакларини чиниктириш учун махсус машқлар	4	126	3	I

Шундай қилиб, машғулоти машғулотида умумий ишлаш вақти 60 дақиқани ташкил этди. Ҳар бир иштирокчининг ўртача ЮҚЧни ва машқни бажаришга сарфланган вақтни аниқлаймиз. В.А. Сарванов жадвалига мувофиқ машғулоти машғулоти жадаллигини аниқлаймиз. Масалан, чигилёзди машқлари 15 дақиқа давом этди, ўртача ЮҚЧ 132ни ташкил этди, жадвалга мувофиқ у 4 баллга тенг. Энди формулага асосан биз юкламанинг ўлчамини аниқлаймиз, унга кўра машғулоти бажаришга сарфланган вақт интенсивликка кўпайтирилади.

17.9-жадвал Машғулоти юкламасини

умумий ўлчамини аниқлаш.

№	Тузилиши	Бажарилиш вақти ва балларда интенсивлик	Машғулоти юкламасининг ўлчами
1	Чигил ёзиш	15x4	60
2	Усулларни гиламда такомиллаштириш	10x6	60
3	Тик туриш ҳолатида усулларни такомиллаштириш	10x8	80
4	Тезкор суратда улоктиришларни тик туришда такомиллаштириш	5x14	70
5	Гиламда қарши хужумни такомиллаштириш	10x5	50
6	Укув-машғулоти беллашуви	6x21	126

7	Бўйин мушакларини чиништириш учун махсус машқлар	4x3	12
	Жами:	-	458

Машғулоти юкласини ушбу машғулотида спортчи организмига таъсирини йўналиши бўйича ҳам аниқлаш мумкин. Одатда ишлаш вақти интенсивлигини уч ҳудудда ҳисоблаб чиқилади:

I - асосан аэроб ЮҚЧ - 114-150; II - ҳудуд - аралаш аэроб -анаэроб ЮҚЧ - 156-180 ва III - ҳудуд анаэроб ЮҚЧ 180 дан ва кжори (17,10 - жадвал).

17.10 -жадвал Машғулотлар юкласини уч гуруҳ бўйича

тақсимланиши.

№	Туздлиши	Бажариш вақти	1 д&кнқадя ЮҚЧ	Машғулотлар ўдчами	Бажариладиган ншларнинг худудлари
1	Чигил езиш	15	132	60	биринчи
2	Усулларни гиламда такомиллаштириш	10	144	60	биринчи
3	Тик туриш ҳолатида усулларни такомиллаштириш	10	156	80	иккинчи
4	Тезкор суратда улоктиришларни гик туриш ҳолагида гакомиллаштнриш	5	174	70	иккинчи
5	Гиламда карши чужумни такомиллаштириш	10	138	50	биринчи
6	Укув-машғулоти беллашуви	6	186	126	учинчи
7	Бўйин мушкулларини чиништириш учун махсус машқлар	4	126	12	биринчи

Шундай қилиб, биринчи ҳудудда умумий иш вақти 39 дақиқани ёки умумий вақтнинг 65 % ни. юкламалар ўлчами эса 182 шартли бирликларни ташкил этди. Иккинчи ҳудудда иш вақти 15 дақиқа ёки умумий вақтнинг 25%ни ва юклама ўлчами 150 шартли бирликларни ташкил қилди. Учинчи ҳудудда спортчи 6 дақиқа ёки умумий вақтнинг 10% да шувдлланди, юклама ўлчами 126 шартли бирликни ташкил этди.

Машғулотлар юкламаларининг бундай тахлили, бажарилган ишнинг ўлчамини микро, мезо ва макроциклларда аниқдаш имконини беради.

18. Болалар ва ўсмирлар спорт мактаби (БУСМ) ўқувчиларининг машғулотларни эрта ташлаб кетиш сабаблари. 18. 1. Спортчиларни саралашнинг ташкилий-услубий сабаблари характери

1. Спорт натижаларини ўсишининг гўхтаб қолиши. Спорт натижалари ўсишининг тўхтаб қолиши сабабли БУСМни кўпроқ ўғил болаларга карагандя қиз болалар. шунингдек. оммавий разрядли спортчиларга караганда ўсмир ёшидаги спортчилар кўпроқ тарк этади.

Сўровнома маълумотларига кўра, ёш ва квалификациянинг ўсиши, шунингдек ўта юқори натижаларни намоиш қилиш ёшига яқинлашган сари, спортчиларнинг маълум бир қисми маҳорат бобида ўсмай қўядилар. Бунинг сабаблари танлашдаги хатоликлар, спортчиларни тайёрлаш услубиётининг нотўғри йўлга қўйилган-лигидадир.

Шундай маълумотлар мавжудки, уларга кўра, иш фаолияти ва спорт маҳоратининг ўсиши генетик омилларларга боғлиқ бўлиб, спортчиларнинг истикболи, меҳнатга лаёқати ва шуғулланганлиги спорт натижаларининг баҳолаш мезонлари бўлиб хизмат қилади. Спорт натижаларининг ўзгармаслиги ёки пасайиши, спорт билан шуғулланишни ташлаб кетишга сабаб бўлади, бу эса БУСМ га истикболи йўқ спортчиларни танлаб олинганлигидан далолат беради. Танловда юқори спорт маҳоратига эриша олиш эҳтимолини прогноз (олдиндан айта олиш) қилиш тўғри ҳисобга олинмаган-лигидан деб

биламиниз.

Яна шуни таъкидлаб ўтиш жоизки, спортда ҳали ҳам ёш спортчиларни умумий жисмоний тайёргарликсиз тайёрлашни жадаллаштириш ҳолатлари учраб туради. Тезкор чидамликни ривожлантиришга йўналтирилган жадал машғулот машғулот-ларида ёш спортчилар дастлаб юқори натижаларни қўлга киритадилар, лекин кейинчалик уларнинг спорт натижаларининг ўсиши тўхтаб қолади.

2. Ўқув жараёни билан спортни биргаликда олиб боришдаги

қийинчиликлар.

Спорт билан ўқишни биргаликда олиб бориш, спортчиларда маълум қийинчиликларни ҳосил қилади. Ёшнинг ўсиши ва спорт квалификациясининг ўсиб бориши машғулот юқламалари ва вақт ҳажмининг ўсишига олиб келади. Бу ҳолат спортчиларнинг мактабда ўзлаштиришига салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Шу сабабли спорт билан шуғулланишни ташлаб кетишлар танловни тўғри йўлга қўйилмаганлигидан далолат беради. Спортга мактабда яхши ўзлаштиришга эга бўлган мактаб ўқув талабларини бажара олиш қобилиятларига эга бўлган спортчилар танлаб олиниши керак. Бундан ташқари, кўплаб мутахассисларнинг фикрича, спортда интеллектуал ривожланган кишилар юқори натижаларга эришадилар.

Ўқув машғулот машғулотлар дастурини кенгайтириш спортчиларнинг ёши ва квалификациясининг ўсишига боғлиқ бўлиб, шуғулланувчилар ҳажми ва сонини орттиришни талаб этади, бунга эса кўп вақт зарур, қолаверса у мактабни тугаллаш вақтига тўғри келади. Машғулот ва мактабга бориб келиш вақти ҳисобга олинса, спорт ва ўқишни биргаликда олиб боришда қийинчиликларни келтириб чиқариши муқаррар бўлиб қолади. Шунинг учун иш услубини ташкиллашни такомиллаштириш зарур бўлади, истиқболли спортчиларни спорт мактаб-интернатларига ва республика спорт маҳорати мактабларига қўчириш орқали уларга қулай шарт-шароитлар яратиб бериш имконини беради.

3. Саломатлик ҳолатининг бузилиши.

Соғлигининг ёмонлашгани сабаб спорт билан шуғулланишни кўпроқ ўсмир спортчиларга қаранганда ўспиринлар, умумий спорт разрядига эга ёш спортчилар юқори квалификацияга эга

спортчиларга қараганда ва ўсмир йигитлар қизларга нисбатан кўпроқ ташлаб кетадилар.

Спорт билан шуғулланишни таққиловчи инфекциялар ўчоғини ўз вақтида аниқлаш муҳим аҳамиятга эга, чунки у юрак, буйрак ва бошқа органларнинг иш фаолиятини бузилиши сабаб бўлиши мумкин.

Ўспиринлик ёшида саломатликнинг кўплаб бузилиши, бу даврда ёш спортчилар кўп касалликларга чалинишга мойил бўлишдан далолат беради. У спортга боғлиқ бўлмаган равишда ёки спорт сузиши тури билан шуғулланиш жараёнида вужудга келиши мумкин. Ўспиринлик ёшидаги спортчиларнинг кам ҳолларда касал бўлиб қолиши, биринчидан спортда юқори маҳоратга ўта соғлом кишилар эришиши билан тушунилади. Иккинчидан, пубертант даврининг туталлиниши спортчи организм-мини турли касалликларга чидамли қилиб қўяди. Бундан ташқари, ёш спортчиларни тайёрлаш жараёнида даволаш-профилактика ишларига кам эътибор берилишидир.

Спорт мактабларига абсолют соғлом болалар танлаб олиниши керак, чунки мустаҳкам саломатликка эга бўлган спортчиларгина юқори спорт маҳоратига эриша олади. Шундай қилиб, спортчилар соғлиғидаги бузилишлар саломатлик ҳолати бўйича танловнинг нотўғри бўлганлигидан, спортчиларни тайёрлашда услубий тамойилларнинг бузилиши, даволаш профилактика ишларига эътиборсизликда деб билиш мумкин.

4.Машғулот машғулотларининг бир хиллиги (монотонлиги)

Машғулотнинг бир хиллиги туфайли кўп спортчилар шуғулланишни ташлаб кетадилар.

Умумий разрядли ўсмирларни спорт билан шуғулланишни ташлаб кетишининг сабабларидан бири, ёш спортчиларни бошланғич тайёрловнинг ўқув-машғулот жараёнида ўйин формасидаги ишлаш услубининг кам қўлланганлигидандир. Юқори малакали спортчиларга бир хилликнинг (монотонликнинг) таъсири, спорт тайёргарлигида қўлланилаётган тартиб ва машғулот машқ серияларининг турли восита ва услубларидан фойдалан-маганлигидан келиб чиқади.

Юртимиз ва чет эллик кучли спортчилар каторига, ўсмирлик ёшида сузишнинг турли усуллари

ва турли масофага сузиш бўйича

юқори натижаларни кўлга киритган спортчилар киради, бу уларни тайёрлашда комплекс шуғулланиш кўлланганлигидан далолат беради.

Спортда бир хилликнинг спортчилар руҳий ҳолатига таъсири шунингдек, спортчиларнинг мижози ва асаб тизими хусусиятларининг индивидуаллигига боғлиқ бўлади. Шу нарса маълумки, диққатнинг таъсирланиши доимий ташқи таъсирларига чидамлиликлка салбий таъсир кўрсатади. Бир хиллик инерт (ўзгармас) нерв тизимига эга кишиларга унча таъсир кўрсатмайди, уларда ташқи тормозланиш ва ички таъсирланиш инерт бўлади. Асаб жараёни ўзгарувчан бўлган шахелар, яъни ташқи таъсирланиши ва ички тормозланиши юқори бўлган шахсларга бир хиллик кўпроктаъсир кўрсатади.

Сангвиник ва холерик мижозига мансуб кишилар юқори таъсирланишга эга эканлиги маълум, флегматик ва мелонхоликлар кам таъсирланади ва интроверт ҳисобланади. Ташқи муҳит билан фаол мулоқот қилишни хоҳловчи биринчи мижоз турлилар машғулот машғулотларининг бир хил бўлишлигидан коник-майдилар, иккинчи турдагилар ўз диққатини ички эътиборга қаратадилар.

Спортга танлашда спортчиларнинг индивидуал асаб тизими хусусиятлари ва мижоз турларини ҳисобга олиш зурур.

5. Бошқа тренерга ўтиб кетиш

Спортчиларда ўтказилган сўровномага биноан, спорт такомиллашувчининг тўхтаб қолиши сабабларидан бири, бошқа тренерга ўтиб кетиш билан боғлиқ эканлиги аниқланди.

Спортчиларнинг спорт такомиллашуви гуруҳларга, спорт мактаб-интернатларига ва сузиш марказларига ўтиши одатда спорт устозларининг алмашилишига олиб келади.

Маълум бўлишича, истикболли спортчиларнинг бошқа тренерга ўтиши. уларнинг спорт билан шуғулланишини тўхтаб қолишга сабаб бўлган.

Битта тренер кўл остида шуғулланиши давомида спортчилар унинг шахс сифатидаги, шунингдек. унинг ўқув-машғулот жараёнини олиб боришнинг профессионал-педагогик ёндашуви таъсири остида бўладилар: техникага муносабати, машғулот

182

услугиёти, тарбияланувчилар билан ўзаро муносабати ва қ.з. Бошқа тренерга ўтиш одатий ўқув-машғулот фаолиятини қайта қуриш билан боғлиқ бўлади.

Шундай ҳолатлар бўладики, спортчи ва тренер алоқа ва ўзаро тушунишга эриша олмайдилар, спортда юқори натижаларга эришиш учун бунинг акси бўлиши шарт. Шунинг учун асосий диққат эътиборни спортчиларни у тренердан бу тренерга ўтказиш «механизм»ларини созлашга қаратиш керак.

Бошқа тренерга ўтишда ўзаро алоқани тиклаш, ўзаро тушунишга эришиш, спортчини тренер шахсининг психологик тузилишига мослашиши учун бир мунча муддат керак бўлади. Шунингдек, тренерга янги тарбияланувчисини ўрганиб олиши, унинг индивидуал хусусиятлари ва имкониятларини билиб олиши, спортчининг шахс сифатида психологик тузилишини тушуниш учун бир қанча вақт керак бўлади. Бу давр турли ҳолатларда турли давомийликка эга, у ҳар доим ҳам оптимал кечмайди. Агар янги тренер ва спортчи ўртасида ўзаро тушунишга эришилмаса, спорт фаолиятдан коникши ҳосил қилинмайди ва спорт билан шуғулланиш тўхтатилиб қўйилади.

Янги тренер ҳар доим ҳам спортчининг юқори спорт натижаларига эришиш ҳолатини аниқлай олмайди. Бу ҳолатда . тренерда вужудга келган спортчининг юқори натижаларига эриша олишига ишончсизлик спортчига ўтади. Тренировка ва мусобақа-лардаги бир-икки омадсизлик, спортчининг юқори натижалар кўрсата олишга бўлган ишончини янада кучайтиришга етарли бўлади. Спорт (>аолиятдан коникмаслик пайдо бўлади, дастлаб спортни ташлаш фикри кейин эса спортни ташлаб кетиш қарори қилинади.

6. Машғулотларда толиқиш

Спортчиларнинг маълум бир қисми машғулотларда толиқишни ҳис қилгандан кейин спорт билан шуғулланишни ташлаб кетадилар. Умумий машғулот даврида жисмоний сифатлар ва иш қобилиятининг ўсиш тезлиги спортчиларнинг юқори спорт маҳоратига эриша олиш имконини беради.

Машғулот давомида толиқишнинг вужудга келиши иш қобилиятининг юқори даражада бўлмаслигидан келиб чиқади, бу спортчиларни сифатсиз танлов қилиш билан боғлиқ.

Машғулотларда толиқишни вужудга келиши спорт билан шуғулланишни тўхтаб қолишига сабаб бўлади. Қўлланилаётган юкламалар спортчининг ёши, жинси ва квалификацион ўзига хослигига тўғри келиши керак, бу хусусиятларни ҳисобга олмаган ҳолда бериладиган юкламалар ёш спортчиларни толиктириб қўяди.

Спортчиларнинг маълум қисми субъектив ҳиссиётларига биноан толиқиш ҳолатини бошидан кечирадilar. Чарчаш ҳисси толиқишни субъектив бошдан кечириш билан боғлиқ, яъни инсоннинг рухий ҳолати асаб хужайраларининг илк толиқиш белгилари ҳақида сигнал беради.

Машғулотларда тез-тез толиқишларни намоён бўлиши машғулот, услуби ва воситалари спортчиларнинг тайёргарлик ҳолати, ёш хусусиятлари, жинсий ва квалификацион хусусиятларини ҳисобга олмаган ҳолда ташкил этилганлигидан ва улар мос тушмаганлигидан далолат беради. Ёш спортчиларнинг толиқиши норционал машғулот натижасида вужудга келади, лекин бошқа омиллар ҳам таъсир кўрсатади: кун тартибининг бузилиши, спорт соҳасидан ташқари фаолиятда жисмоний ва рухий зўриқишлар.

7. Спорт кун тартибидagi (режимидаги) қийинчиликлар

Спорт натижаларини такомиллаштириш билан боғлиқ бўлган спорт кун тартибидagi қийинчиликлар туфайли спорт билан шуғулланишни ташлаб кетувчи спортчилар сони озчиликни ташкил этади. Лекин шунга қарамай, бу фактга эътибор қаратиш лозим.

Ёш спортчилар шуғулланаётганда қатъий регламент тартибига риоя қилиш билан тўқнаш келадilar, улар мактабда ўқиш, машғулот қилиш, уй вазифаларини бажариш, эрталабки бадан тарбия билан шуғулланиши, ўз вақтида вп мунтазам овқатланиш, дам олиш ва ухлашни ўз ичига олади. Бу катта ташкилотчиликни, фикрни бир ерга тўплаш ва мустақилликни талаб этади. Спорт билан шуғулланиш ва у билан боғлиқ кун тартибига риоя қилиш, кўнгилочар томоша ва ўйинлардан воз кечишни ва бошқа қизиқишларни спорт қизиқишлари билан боғлаб, кун тартибига киритишни талаб этади. Буларнинг барчаси спортчи томонидан маълум бир иродавийликни намоён қилишни талаб этади, шунингдек, тренер ва ота-оналар томонидан тарбиявий чора-тадбирларни ҳамда ёрдамни талаб қилади.

Иродавий сифатларни тарбиялаш масаласига керакли эътиборнинг, қатъий спорт кун тартибига риоя қилишлик лаёқатининг йўқлиги ёш спортчиларда вужудга келган қийинчиликларни енга олмаслик ҳолатини келтириб чиқаради.

Спорт кун тартиби сабабли спорт билан шуғулланишни тўхтатиб қўйиш махсус тарбиявий ишларни олиб боришликни талаб этади, яъни ташкилотчилик ва мустақиллик, кун тартибига риоя қилишлик, машғулотга, мактабдаги ўқишга, уй вазифаларини бажаришга, шунингдек овқатланиш, ухлашга ажратилган вақтни аниқ тақсимлаш ва онгли равишда турли кўнгилочар ўйин ва тамошалардан воз кечиш каби малака ва кўникмаларни ишлаб чиқишга йўналтирилган тарбиявий ишларни олиб бориш зарурлигини кўрсатиб беради. Тренер эътибори ва ёрдамсиз энди шуғулланишни бошлаган ёш спортчиларнинг кун тартибига ўзини бўйсундириши қийин кечади. Спортчиларда қатъий спорт кун тартибига риоя қилишлик малакасини тарбиялашга жиддий эътибор бериш керак.

18.2. Спортчиларни саралашнинг ижтимоий-психологик тавсифи сабаблари

1. Бошқа иш билан кўпроқ қизиқиш. Танланган спорт турига қизиқиш бошқа спорт турлари ёки бошқа турли машғулотларга қизиқишдан холи бўлишлик дегани эмас. Турли тоифадаги спортчиларда турлича машғулотлар турларига қизиқишнинг бўлишлиги хос бўлади. Қуйидаги: қандай машғулот турлари сизларни қизиқтиради? деган саволга сўровномада катнашган кўплаб спортчилар ўқиш ва бошқа турлар билан шуғулланишни маъқул кўришни маълум қилганлар. Қиз болалар ўқишга мажбурий фаолият тури сифатида катта эътибор берадilar.

Шунингдек, техник ёки бадиий ижодкорлик, дўстлар даврасида вақтни ўқазиш, маданий кўнгилочар тамошалар (кино, театр, концертлар, рақслар, телевидение ва бошқалар), уй ишлари ва баъзи бир бошқа машғулот турлари қизиқиш сифатида айтилиб ўтилган.

Сўровномада катнашган БУСМ ўқувчиларининг 4/1 қисми техник спорт ва кўнгилочар фаолият билан шуғулланишларини, т шунингдек дустлар даврасида вақтини утқазишини иташларини маълум қилганлар.

Оммавий разрядга эга спортчиларни қизиқишларининг турли-туман бўлишлиги ўсмирларнинг мотивациялари ва қизиқишларини тургун бўлмаслиги билан тушунтирилса, юқори малакали спортчиларнинг бошқа спорт турларига ўтиб кетиши, асосан спорт натижаларини ўсишининг тўхтаб қолиш сабаби билан тушунтирилади.

Бир фаолиятда малакани ўстириш, ўз-ўзини намоён қилиш ва жамиятдаги ўрнини белгилаб олиш каби эҳтиёжлардан қоникмаслик, бошқа фаолиятда бу эҳтиёжларни қондиришга бўлган интилишни келтириб чикаради.

Шу билан бир қаторда, спортчиларнинг бошқа машғулотлар турлари билан шуғулланишни афзал кўришлари, тренернинг тарбиявий ишларини олиб боришдаги камчиликлари натижасида юзага келади, яъни спорт билан шуғулланишга бўлган қизиқишнинг тургун бўлиш масаласига зарур диққат-эътиборнинг камлигидан келиб чиқади.

2. Тренер билан ўзаро муносабатнинг бузилиши

Спорт билан шуғулланишни тўхтатиш сабаби тренер билан ўзаро муносабатнинг ёмонлашуви деб, қиз болаларга қараганда ўғил ўсмир болаларнинг 10 дан 1 қисми тренер билан ўзаро муносабатдан қоникмаслик спорт такомиллашувининг тўхтаб қолишига сабаб бўлади деб жавоб берганлар.

Тренер билан спортчиларнинг ўзаро муносабат даражасининг пасайиши спорт натижаларининг ўсиши тўхтаб қолиши билан боғлиқдир, бунинг оқибатида спортчилар тренернинг профессионал ва шахсий сифатларига танкидий муносабатда бўладилар.

Тренер ва спортчилар ўртасидаги ўзаро муносабатлар даражаси спортчиларнинг ёши ва малакасининг ўсиши билан боғлиқ равишда пасайиши кузатилади. Бу тренер томонидан спортчиларнинг спорт маҳоратини ўстириш даражасига қўйилган талабларнинг ортиб бориши ва бу талабларни спортчилар томонидан бажара олмаслиги билан боғлиқ бўлади.

Шунингдек, ўзаро муносабатнинг бузилиши спортчиларни тренернинг касбий ва шахсий сифатларига талабларининг ортиб бориши билан боғлиқ.

3. Мусобақаларда муваффақиятсиз иштирок этиш

Мусобақаларда муваффақиятсиз иштирок этишни ўғил ва қиз болаларнинг тенг қисми кўрсатиб ўтди.*Мусобақалардаги муваф-фақиятсизлик кўплаб спортчилар учун чуқур ва аччиқ кечинмалар предмети бўлиб хизмат қилади, бу кечинмалар тренер ва ота-оналарнинг норозилиги туфайли янада чуқурлашади. Тренернинг норозилигини ўсмир ёшдаги спортчилар ва юқори малакали спортчиларнинг кўп қисми кўрсатиб ўтганлар. Спортчиларнинг ўндан бир қисми мусобақалардаги муваффақиятлик ва спортда ютуқларларга эриша олмасликда ота-оналарнинг сўқишларини айтиб ўтганлар.

Мусобақаларда муваффақиятли иштирок этиш, кўп жихатдан беллашув фаолиятининг ишончли бўлиши билан боғлиқ бўлади, у спортчиларнинг аниқ бир беллашув вазифасига беллашув кўникмаларини тўғри келишлигида, унинг функционал ва махсус тайёргарлигида намоён бўлишлигида кўринади. Беллашув фаолиятининг ишончилиги асаб тизимининг кучи ва мутаносиблигига, эмоционал баркарорлигига боғлиқ бўлади.

Асаб тизими ва мижозининг юқоридагиларга қарама-карши хусусиятлари билан бир қаторда яхши ривожланмаган чидамлилиқ, асаб-руҳий ва жисмоний энергияни (кучни) қайта тиклаш ва тежаб қолиш мусобақаларда муваффақиятсиз иштирок этишга олиб келади.

Спортчиларни ёш ва малакасининг ўсиши билан муваффақиятга эришиш ва жамият томонидан тан олиниш эҳтиёжи ортиб боради. Шунинг учун, мусобақаларда муваффақиятсиз иштирок этиш сабабига кўра спорт билан шуғулланишни тўхтаб қолиши, омадга эришиш ва жамият томонидан тан олиниш эҳтиёжидан қоникмаслик кўп жихатдан спорт беллашувларида муваффақиятга эриша олмаслик кечинмалари билан боғлиқ бўлади.

4. Спорт билан боғлиқ бўлмаган касбни танлаш

Спорт билан боғлиқ бўлмаган касбни танлаш, спорт билан шуғулланишни тўхтатиб қўйишнинг асосий сабабларидан биридир, чунки у индивиднинг касбий таълим эгаллашга интилишини, мутахассисликни эгаллашни, аниқлаб беради, бу йўл орқали улар ҳаётда ва жамиятда ижтимоий-касбий ўринни эгаллашнинг асосий восталарини кўрадилар.

Бошқа касбни танлаш ва зарур мутахассисликни эгаллашга бўлган интилиш, спорт фаолияти иккинчи мақсадга ўтиб қолади. Бундай ҳолатда спортчилар одатда машғулот машғулотиغا кам вақт ва куч сарфлайдилар ва бу спорт натижаларини ўсишига салбий таъсир кўрсатади. Спорт фаолияти билан боғлиқ бўлмаган касбни махкул кўрган шахслар спорт билан шуғулланишни тўхтатиб қўядилар, улар учун спорт фаолияти муҳим ҳаётий истиқболни белгилаб бермайди. Спортга боғлиқ бўлмаган касбни танлаш ва спорт билан шуғулланишни ташлаш маълум жихатдан атрофидагилар ва ота-оналарнинг таъсири натижасида юзага келади. Болалардаги касбий йўналтирилиш ота-оналарнинг кутишлари билан боғлиқ бўлиб, баъзи спортчиларнинг тренер касбига ёки жисмоний тарбия ўқитувчисига бўлган муносабатда салбий акс этади.

5.Тренеровка машғулотларига қизиқишнинг йўқолиши

Ёш спортчиларнинг спортга бўлган муносабати спорт фаолиятини мотивлаштирувчи эҳтиёж ва қизиқишларнинг қониқишига асосланади. Индивидларнинг эҳтиёжларини қондира олиш имкониятининг мавжуд эмаслиги, мотивацияларнинг тез пасайишига, спорт оріентацияси ва спорт билан шуғулланишга бўлган қизиқишни йўқолишига олиб келади. Машғулот машғулотларига қизиқишнинг йўқолиши билан боғлиқ спорт машғулотлари билан шуғулланишни тўхтатиб қўйиш ёш спортчиларнинг машғулот машғулотларида эмоционаллик, турлилик ва янгиликка бўлган эҳтиёжпардан қониқмаслигига боғлиқ.

Спортчиларнинг ёш ва квалификациясининг ўсиши билан машғулотнинг тузилиши ва сифатига эҳтиёж ошиб боради, яъни юқори спорт натижаларига эришиш ва спортда омадга эришиши эҳтиёжидан қониқиш ошиб боради. Машғулот машғулотларининг методик даражаси ошиб борган талабларга жавоб бермаганда ва машғулот машғулотлари жараёни кутилажак натижаларни бермаса, биринчи машғулотларга қизиқиш пасайиб боради, кейин эса умуман йўқолади.

Машғулот машғулотларига қизиқишнинг йўқолиши ва спорт фаолиятдан қониқмаслик ўқув-машғулот машғулотларини ташкиллашдаги камчиликларни мавжудлигидан далолат беради ва ўта хавфли саналади.

„•

6. Истиқболли мақсаднинг йўқлиги

Сўровномада иштирок этган қатнашчиларнинг жавобларига кўра, истиқболли мақсаднинг йўқлиги спорт билан шуғулланишни тўхтатишнинг бошқа сабабларига кўра камроқ таъсир кўрсатади.

Одатда, спортчилар спортда қўйилган мақсадга эришишга ҳаракат қиладилар. Спортда ўз олдингизга қандай мақсад қўясиз?-деган саволга асосий сўровнома иштирокчилари қуйидагича жавоб бердилар: юқорироқ спорт разрядини бажариш (34,7 %), спорт устаси бўлиш (31,9 %) ёки халқаро тоифадаги спорт устаси, чемпион бўлиш, совриндор ёки дунё рекордини ўрнатиш (32,6%). Спортчиларнинг маълум бир қисми ўз олдига соғлиғини мустаҳкамлаш, жисмоний ривожланиш ва иш қобилиятини ошириш мақсадини қўядилар (16,4%). Кўп бўлмаган спортчилар гуруҳи (4,8 %) ўз олдига Европа, Дунё чемпиони бўлиш ва рекордчи бўлиш ёки Европа, Дунё ва Олимпия ўйинларида совринли ўринларни эгаллаш каби истиқболли мақсадларни ўз олдига қўядилар. Лекин, маълум вазиятларда (8,7%) спортчилар маълум бир мақсадга эришгандан сўнг ўз меҳнатини тугаллаган деб ҳисоблайдилар, қўлга киритилган натижалардан қониқиш ҳосил қиладилар ва ўз олдидарига истиқболли мақсадларни қўймайдилар.

Маълум бир истиқболли мақсаднинг йўқлиги спорт билан фаол шуғулланишга бўлган қизиқишни сусайтиради. Бундай ҳолатдаги фаолият мақсадсиз ва истиқболсиз бўлиб қолади, янада юқори натижаларга эришишдан қониқиш ҳосил қилмасликка олиб келади, бу эса спорт билан шуғулланишнинг яқунланишини келтириб чиқаради.

7. Яқин қариндош-уруғлари ёки ўртоқлари томонидан фикрдан қайтариш.

Спорт билан шуғулланишнинг тўхтатилишига сабаб бўлувчи бундай ҳолат спортчининг ота-оналари ва ўртоқлари таъсирида юзага келади. Шунини таъкидлаш жоизки, аксарият кўп ота-оналар фарзадларининг спорт билан шуғулланишидан хурсанд бўладилар. Лекин, ота-оналарнинг маълум бир қисми фарзандларининг спорт билан қизиқишларига бефарқ қарайдилар ёки маъқулламайдилар.

Баъзи бир спортчилар ўртоқлари томонидан спорт билан шуғулланиш мақсадга мувофиқ эмаслиги ҳақида гапириб уларни фикрдан қайтардилар. Шунга кўра спорт машғулотларини барвақт тугатишга ташкилий - услубий ва ижтимоий - психологик характердаги маълум бир гуруҳий сабаблар таъсир кўрсатади.

Машғулотларни тўхтатиш сабаблари асосланмагандир. Улар ўзаро боғлиқдир. Спорт маҳорати ўсишининг тўхташи саломатлик ҳолатининг ёмонлашуви, машғулот машғулотида ҳолдан тойиш сабаблари билан боғлиқ. Машғулот машғулотидаги бир хиллик спорт билан шуғулланишнинг эмоционал ёқимлилигини пасайтиради, шунингдек мотивация даражасини пасайишига олиб келади. Спорт натижаларини яхшиланишининг бўлмаслиги ва мусобақаларда муваффақиятсиз иштирок этиш омадга ва жамият томонидан тан олиниш эҳтиёжларини коникмаслигига олиб келиб, бошқа фаолият соҳасида ўзини намоён қилиш истагини пайдо қилади.

МУНДАРИЖА

КИРИШ.....	2	
1. Мураббийнинг касб-педагогик фаолияти	3	
2. Спортчиларни спорт мактабларида тайёрлашнинг		
ташкилий-услубий хусусиятлари	5	
2.1. Спорт мактаблари олдида турган вазифалар.....	5	
2. Гуруҳларни тўлдириш ва машғулотжараёнини		
ташқиллаштириш.....	7	
3. Спортчиларни кўп йиллик тайёрлашнинг мазмун ва		
структураси	9	
3.1. Ёш мезонлари вазисмоний қобилиятлар	9	
3.2. Кўп йиллик тайёргарликнинг босқичлари	11	
3.2.1. Бошланғич тайёргарлик босқичи	11	
3.2.2. Чуқурлаштирилган спорт ихтисослашуви босқичи.....	12	
3.2.3. Спорт такомиллашуви босқичи.....	13	
3.2.4. Олий спорт маҳорати босқичи	15	
3.3. Спортчилар тайёрлаш тизими умумий тавсифи.....	20	
4. Бошланғич тайёргарлик гуруҳларида техник-тактик тайёргарлик	22	22
4.1. Техник ватактика элементларини ўзлаштириш.....	22	
4.2. Эркин кураш техникаси	23	
4.2.1. Партерда курашиш	23	
4.2.2. Тиктуриб курашиш	25	
4.3. Машғулот вазифалари.....	27	
4.3.1. Тик туришда курашиш эпизодларини ечиш бўйича машғулот вазифалари		27
4.3.2. Партерда ва кўприк ҳолатидан фойдаланиб кураш		
эпизодлари ечиш бўйича машғулот вазифалари.....	28	
4.3.3. Ўқув ва ўқув-машғулот беллашувлари учун вазифалар...	29	
4.4. Спортчининг чигилёзди машқлари (разминка) моҳияти...	30	
4.5. Мусобақаларга тайёргарлик қўриш ва иштирокэтиш	31	
4.6. Назорат-синовлари талаблари	32	
5. Ўқув-машғулот гуруҳларида 1-2-ўқув йиллари техник-		
тактиктайергарлиги.....	32	
5.1. Ҳужум ва блокловчи ҳаракатлар.....	33	
5.2. Партерда эркин кураш техникаси.....	35	
5.2.1. Партерда курашиш	35	
5.2.2. Тик туриб курашиш	37	
5.3. Беллашув эпизодларини ечиш бўйича машғулот		
топшириқлари	38	
6. Техник-тактик тайёргарлик	48	
6.1. Техника ватактикаэлементларини ўзлаштириш.....	48	
6.2. Партердаэркин кураш техникаси.....	48	
6.3. Тиктуришда курашиш.....	56	
6.4. Машғулот топшириқлари.....	67	
6.4.1. Беллашув эпизодларини ечиш бўйича машғулот топшириқлари		67
6.4.2. Кўприк ҳолати қўлланилган машғулот топшириқлари...	68	
6.4.3. Ўқув ва ўқув-машғулот беллашувлари учун		

топшириқлар.....	70	
6.5. Хужумкор ушлашлар билан блокловчи тиралишларни бартараф килиш бўйичатренеровкатопшириқлари.....	72	
6.6. Топшириқларни дебютлар билан бажариш.....	73	
6.7. Техник-тактик ҳаракатларни амалга иш учун шароитлар яратиш бўйича машғулот топшириқлари	75	
7. Ҳаракатли ўйинлар: уларнинг роли ва аҳамияти	77	
7.1. Машғулот жараёнида ҳаракатли ўйинлар	78	
7.2. Ҳаракатли ўйинлар - спортда танлашаси сифатида	79	
7.3. Умумий жисмоний ривожлантириш учун намунавий ҳаракатли ўйинлар		80
I 8. Руҳий тайёргарлик	87	
8.1. Муайян мусобакага руҳий тайёргарлик.....	90	
... 9. Уқув-машғулот йиғинларини ташкил килиш ваўтказиш...	91	
к 9.1. Ўқув-машғулот йиғинларини ўтказиш зарурати.....	91	
9.2. Уқув-машғулот йиғинини тайёрлаш.....	92	
9.3. Уқув-машғулот йиғинларини режалаштириш	93	
9. 4. Йиғинлар натижаларини таҳлил килиш.....	94	
10. Ёш спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги жараёнида жароҳатланишнинг олдини олиш		95
10.1. Ёш спортчиларни машғулот жараёнида жароҳатланишларининг сабаблари		95
10.2. Зўраки (куч ишлатиш) машқлардан фойдаланилган машғулотларда йўл қўйиладиган хатолар		96
10.2.1. Куч ишлатишни талаб қилувчи машғулотларда жароҳатланишнинг олдини олиш бўйича услубий		
тавсиялар	97	
10. 3. Тезкорликни ривожлантиришдаги услубий ҳатоликлар .	98	
жароҳатларни олдини олиш бўйича услубий тавсиялар.....	99	
10.4. Чидамлиликни ривожлантиришда йўл қўйиладиган услубий ҳатоликлар.....	99	
10.4.1. Чидамлиликни ривожлантиришда таянч-ҳаракат аппарати жароҳатланиши ва организ лнинг функционал тизимидатангликни олдини олиш бўйича тавсиялар.....	100	
10.5. Эгилувчанликни ривожлантиришда йўл қўйиладиган услубий ҳатоликлар.....	101	
10.5.1. Эгилувчанликни ривожлантиришда жароҳатланишнинг олдин олиш бўйича услубий тавсиялар...	101	
10.6. Координацион қобилиятни ривожлантиришда йўл қўйиладиган услубий ҳатоликлар	103	
10.6.1. Координацион қобилиятларни ривожлантиришда жароҳатланишларни олдин олиш бўйича услубий тавсиялар...	103	
11. Спортчилар ва тренерлар учун овқатланиш бўйича асосий услубий тавсия.пар.....	104	
11.1. Энергетик эҳтиёж.....	105	
11.2. Энергетик эҳтиёжни энергия сарфини ҳисоблаш услуги билан аниқлаш		106
11.3. Баланслаштирилган овқатланиш.....	107	
11.4. Энергия ва нутриентлар манбаи	108	
11.4.1. Оксиллар.....	108	
9.4.2. Ёғлар	109	
9.4.3. Углеводлар	110	
9.4.4. Витаминлар	111	
11.5. Иилнинг совуқ даврида спортчиларининг овқатланиши	116	
11.6. Кундалик парҳез ва фойдали моддалар	117	
11.7. Машғулотларга тадбик қилганда овқатланиш.....	119	стратегияси

12. Спортда допинг	119	«^
12.1. Умумжаҳон антидопинг кодекси	120	
12.2. Тақиқланган рўйхат	120	
12.3. Таъқиқланган рўйхат тизими.....	121	,
12.4. Озиқ-овқат кўшимчалари.....	122	
12.5. Таъқиқланган субстанциялардан терапевтик фойдаланиш.....	123	
12.6. Допинг-назорат дастурлари.....	124	
12.7. Мусобақаларга оид тестлаштиришлар	125	
12.8. Мусобақадан ташқари гестлаштириш.....	125	
12.9. Спортчиларнинг турган жойи ҳақида маълумот	126	
12.10. Нимани ёддатутиш зарур	126	
13. Атамалар ва тушунчалар.....	127	
14. Уз-ўзини назорат қилиш кундалигидан фойдаланиш коидалари	129	
14.1. Уз-ўзини назорат қилиш кундалигини юритишнинг тахминий намунаси		133
1.1. Бўй ўсишини кузатиб бориш	133	
2.1 Оғирликни кузатиб бориш	134	
3.] Кўкрак қафаси айланасини кузатиб бориш.....	136	
4.2. Елка кенглигини ўстириш услубиёти	136	
4.1 Гавдани тутиш ҳолатини кузатиб бориш	136	
4.2. Елка кенглигини ўстириш услубиёти.....	140	
14.1.5. Тана қурилиши пропорционаллигини кузатиб бориш.....	141	
14.1.5.1. Тана юқори сегменти пропорционаллиги	141	
14.1.5.2. Тананинг кўкрак сегменти пропорционаллиги.....	142	
14.1.5.3. Тана қорин сегменти пропорционаллиги.....	143	
14. 1.6. Оёқ қафти ҳолатини кузатиб бориш	143	
14. 2. Жисмоний тайёргарлик даражаси.....	144	
14. 2. 1. Кучни кузатиб бориш.....	144	
14. 2.2. Тезликни кузатиб бориш	145	
14. 2. 3. Чакқонликни кузатиб бориш	146	
14. 2.4. Эгилувчанликни кузатиб бориш	147	
14.2. 5. Чидамлиликни кузатиб бориш	148	
14.3. "Шахсий варақа"ни тўлдириш бўйича кўрсатма	149	
16. Аёлларнинг спорт билан шғулланиш услубиётининг ўзига хос томонлари	154	
16. Аёллар организмнинг ёшга оид ўзига хос характеристикаси (тавсифномаси)	154	
16. 2. Аёллар организмнинг биологик ўзига хос специфик характеристика (махсус тавсифи)си.....	156	
16.3. Аёлларда ўқув-машғулотлари (тренировка) жараёнини ташкиллашнинг ўзига хос томонлари		
158		
17. Спортчининг махсус жисмоний тайергарлигини баҳолаш ва машғулотлардаги юкламни нмчорат қилиш методикаси.....	159	
17.1. Махсус жисмоний тайергарликни (\\}ЖТни) баҳолаш....	159	
17.2. Машғулотлар юкламларини (нагрузкларини) назорат қил иш.....	171	
18. Болалар ва ўсмирларсгюрт макиюи 1>У(М) ўқувчиларининг машғуло! чарпи >рт пилаб кетиш сабаблари.....	181	
18.1. Спортчиларни саралашнинг! гашки шй услубий сабаблари характери		181
18.2. Спортчиларни сара мишиш ИЖТИМОЙИЙ психологик		

тавсифи сабаблари		187
-------------------------	-------	-----

*Жуҳаррир Л-Л Б~дурахмонва
ЯТехни^иухаррир Ш.Бердиев
%ормпьютерний набор 3£91Гура5оева*

Босишга рухсат этилди 26.04.10. Қоғоз бичими 60x84 1/16. Хажми 9.25 физ.б.т. 49-09 ракамли шартнома. Адади нусха. 3Юсон буюртма.

"БШег Pre\$8" нашриети, 100052, Тошкент. Оққўрғон кўчаси, 2.

Босма тобоғи 8,75. Буюртма 35

"Ғап 1еппо1о£1уа1аг Магкагшпг Бо\$тахопа51"* да чоп этилди.
700003, Тошкент шаҳри, Олмазор, 171.



(Расулов Сайфулла Бобоевич УСаиқадарё вғияти Ёрсон туманидаги ТувалоН ҳигилогида туггшан. 1974 йилда (Ўзбекистон Фавлат зқисмоний тарбия институти Спорт фаҳультедини битирган.

"Самбо", "Фэю-до", "Ўураи", турларидан спортустаси.

Бир неча марта сўзбекистон ва Хаяҳаро турнирлар чемпиони.

2-ҳарра ўрта Осиё чемпиони ва Жцҳрн чемпионатида бронза медал совриндори.

Ёрсон маиший ҳизмат ҳасГ-ҳушр қрлле?қи дуретқпори, Ёариши Олимпиа заҳиралари ҳрлле^и директори ва Ёариши Юавлат ^ниверситети спорт асослари қафедраси мудури ваэифаларида

ишлаган.

"(Ўзбекистон (Республиҳасида ҳизмат ҳўрсатган спорт устози".