

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
TURIZM VA SPORT VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA
MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI
OSHIRISH INSTITUTI**

J.Axmedov

KURASH VA UNI O‘QITISH USLUBIYATI

O‘quv qo‘llanma
(Umumta’lim maktab o‘qituvchilari va murabbiylar uchun)



**“UMID DESIGN”
TOSHKENT – 2021**

UO‘K 796.81(072)

KBK 75.715ya73

A 90

J.Axmedov. Kurash va uni o‘qitish uslubiyati. [Matn]: O‘quv qo‘llanma / Axmedov J.- Toshkent : “Umid Design”, 2021.-160 b.

ISBN 978-9943-7292-2-3

Mazkur o‘quv qo‘llanma umumta’lim maktab jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari, kurash murabbiylari uchun mo‘ljallangan bo‘lib, u o‘quv mashg‘ulotlarni samarali tashkil qilish va kurashchilarni maqsadga muvofiq tayyorlash imkonini beradi.

Taqrizchilar:

H.T.Rafiyev –Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali “Jismoniy tarbiya metodikasi” kafedrası mudiri, p.f.n., professor.

B.Berdiqulov–Tayloq ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari maktab-internati direktori.p.f.n.

**Ma’sul
muharrir:**

F.Kulbulov- Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali “Jismoniy tarbiya metodikasi” kafedrası o‘qituvchisi.

O‘quv qo‘llanma Jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishidagi ta’lim muassasalari faoliyatini takomillashtirish bo‘yicha Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi muvofiqlashtiruvchi kengashida muhokama qilingan va nashrga tavsiya etilgan (2021-yil 29-mart, 3-son bayonnoma).

ISBN 978-9943-7292-2-3

© **J.Axmedov, 2021**

© «**UMID DESIGN**» nashriyoti, 2021

“Kurash nainki, jismoniy olishuv manzarasi, balki yuksak madaniyat va ma’naviyatni namoyish etuvchi aqlli san’at hamdir.

**“O‘zbekiston Qahramoni”
Abdulla Oripov.**

KIRISH

Sport inson tarbiyasi vositasi sifatida tan olingan. Bu borada barcha sport turlari insonning ma’lum sifatlarini tarbiyalash va shakllantirishga xizmat qiladi. Shu sababdan ham kishilar sportga oshno bo‘lishadi. Yoshlarni sport bilan shug‘ullantirishga intilishadi.

Sport turlarining rivojlanishi ma’lum sabablar va sharoitlarga bog‘liq holda yuzaga kelgan. Ayrim sport turlari ma’lum kishilar yoki shaxslar g‘oyalari va tashabbuslari bilan dunyo yuzini ko‘rgan (masalan, voleybol, gandbol, basketbol, dzyudo, sambo kabilar). Bunday sport turlarining paydo bo‘lishida bevosita muayyan shaxs alohida rol o‘ynaydi.

Yana ayrim sport turlari mavjudki, bunday sport turlarining muallifi ham uni rivojlantiruvchi kuchi ham muayyan bir xalq yoki millat hisoblanadi. Bu kabi sport turlari o‘sha xalq yoki millat tarixi, turmush tarzi bilan uzviy aloqador. Kurash aynan shunday sport turi sifatida tan olingan sport turidir. Kurash o‘zbek xalqi madaniyati va urf-odatlari negizida shakllangan sport turi sanaladi. Shu sababdan uning yaratuvchisi xalq hisoblanadi.

Kurash bo‘yicha o‘quv mashg‘ulotlarni tashkil qilish va kurashchilarni tayyorlash o‘ziga xos hisoblanadi. Bu jarayon o‘qituvchi yoki murabbiydan amaliy bilim va tajriba talab etadi. Shuning uchun ham o‘qituvchilar, kurashchilar bilan ishlovchi mutaxassislar mashg‘ulotlarni samarali tashkil qilish, kurashchilarni har tomonlama tayyorlash borasida chuqur bilimga ega bo‘lishlari lozim.

Mazkur qo‘llanmada kurash tarixi va uning mohiyati yoritib berilgan. Kurashning insonparvarlik xarakteri va tarbiyaviy ahamiyati to‘g‘risida muhokama yuritilgan. Kurashchilar tayyorgarligi nazariyasi, o‘quv mashg‘ulotlarini tashkil qilish, musobaqalar o‘tkazish kabi mavzular muallif tajribasi asosida ishlab chiqilgan.

I BOB.KURASH TARIXI VA FALSAFASI

1.1. Kurash tarixi

Markaziy Osiyo va O'zbekiston hududida kurashning rivojlanishi

Kurash an'anasi bir necha ming yillik tarixga ega bo'lib, o'zida o'zbek xalqining ko'plab urf-odatlarini, udumlarini mujassamlashtirgan. Olimlarning tadqiqotlari natijalari dastlabki sport o'yinlaridan biri hisoblangan o'zbek kurashi 3,5-5ming yil ilgari tarqala boshlaganligini ko'rsatadi. Surxon, Zarafshon, Farg'ona vodiysining bir qator qadimgi aholi manzilgohlaridan topilgan noyob topilmalar, qoyatoshlarga chizilgan tasviriy san'at namunalari ham bu fikrlarni to'laqonli tasdiqlaydi.

O'rta Osiyo xalqlari og'zaki ijodi namunalaridan bo'lmish "Alpomish", "Go'ro'g'li", "Avazxon", "Rustam", "To'lg'onoy" kabi dostonlarda pahlavonlar kurashi madh etilib, epchil va chaqqon, zukko va dono polvonlar ulug'langan. Ular millat qahramonlari timsoli sifatida e'zozlangan. Aslini olganda mazkur xalq og'zaki ijodi namunalarida xalq bahodirlari va ularning mardlik va jasurlik bobidagi ishlari ulug'langan hamda komil inson timsoli sifatida tasvirlangan.

Ulug' mutafakkirlar Abu Ali ibn Sinoning "Kitob al-qonun fit-tib", (Tib qonunlari), Firdavsiyning "Shohnoma", Amir Temurning "Temur tuzuklari", Alisher Navoiyning "Xamsa", Zahiriddin Muhammad Boburning "Boburnoma", Husayn Voiz Koshifiyning "Futuvvatnomai sultoniy" kabi asarlarida kurash haqida qimmatli ma'lumotlar berilgan. Ushbu qimmatli manbalarda kurash haqida muhim ahamiyatga ega ma'lumotlar keltirilgan.

O'zbek va tojik xalq og'zaki ijodida ham kurash to'g'risida qimmatli ma'lumotlar bor. Bu janrdagi adabiyotlardan faqatgina kurash to'g'risida emas, balki uning xususiyatlari, kurash sharti va texnikasi to'g'risida ham ma'lumotlarni bilib olamiz.

Kurash o'zbek xalq ertaklarida ham aks ettirilgan. Masalan, "Hasan va Zuhro" ertagida biz quyidagi satrlarni o'qiymiz: "oradan yetti yil o'tib ketibdi, Hasan va Zuhro ancha ulg'ayibdilar. Kunlardan bir kun Hasan bolalar bilan kurash tushibdi va shu zaylda butun qishloq bolalarini yengibdi. Hasan ulg'ayib, yoshi ortib borgan sari kuchi ham oshib boribdi. Kurashda katta yoshli kishilarni ham kuragini yerga tekkiza boshlabdi. Hasan qaddi-qomati kelishgan yigit bo'lib o'sibdi. Ertakda Hasan botirning kurash bilan yoshlikdan shug'ullanganligi qayd qilinadi. "To'lg'anoy" ertagida esa jang lavhasi tasvirlanadi. Qo'qon xoni

qo‘shinlari jang bilan O‘ratepaga yurish qildilar. Qo‘qon xoni va O‘ratepa lashkarlari bir-biriga to‘qnash kelgach, jangni boshlamadilar, balki qarama-qarshi saf tortib turdilar. Qo‘qon bahodirlari oldinga chiqib, o‘ratepalik polvonlarni kurashga chaqirdilar. O‘ratepalik polvon Ollonazar barcha raqiblarni yengadi. Bu o‘rtaga bellaashuvlar faqat raqibi ustidan g‘alaba qozonish vositasi emas, balki jangchilarga axloqiy va ruhiy ta‘sir ko‘rsatganligidan dalolat beradi. Polvonlar bellashuvi ramziy ma’noga ega bo‘lib, kurashuvchi tomonlarning jismoniy tayyorgarligini, ma’naviy qiyofasini aks ettirar hamda jangchilarning jangovarlik kayfiyatini ko‘tarishga yordam berar edi. “Xirs polvon” ertagida polvonlik sifatlarini shakllantirishda mashq qilishning roli qayd qilinadi. “Men hozirgi vaqtgacha,- deydi ertak qahramoni, – kuchlilikda o‘zimga teng keladigan raqibni uchratmadim. Raqib bilan uchrashganda mag‘lub bo‘lishni hech istamayman. Shuning uchun kurashishni doimo mashq qilaman”. Bular jismoniy tarbiya jismoniy tayyorgarlikka yordam beruvchi muayyan sistemadagi mashqlar ekanidan dalolat beradi. Masalan, Xirs polvon “qoqma” deb nomlangan usulni qo‘llaganligi ushbu ertakda keltirilgan. E’tiborlisi shundaki, hozirgi vaqda ham kurash texnikasida ushbu usuldan foydalaniladi.

Xalq og‘zaki ijodi asarlari orasida “Alpomish” dostoni alohida o‘rin egallaydi. Undagi badiiy g‘oya hayotiy asosga ega bo‘lib, real tarixiy voqealar bilan qo‘shilib ketadi. Dostonda polvonlarning bellashuvi, ularning kuchlilik, chaqqonlik, chidamlilik, botirlik va kurashish usullarini qo‘llay bilish sohasidagi xususiyatlari badiiy formada tasvirlanadi.

Tarixchi, etnograf va faylasuf olimlarning olib borgan tadqiqotlari, izlanishlari va arxeologik ilmiy qidiruvlari, kuzatishlari natijasida topilgan ashyoviy dalillar kurash haqida bizga qimmatli ma’lumotlar beradi. Kurash qadimgi Movoraunnahr hududida paydo bo‘lgan dastlabki yakkama-yakka bellashuv hisoblanadi.

Qadim-qadimdan bu yurtning to‘y va tantanalarida, milliy bayram-u shodiyonalarida mard va alp yigitlar kurash tushib, xalqning olqishini olishgan.

Qadimiy qo‘lyozmalarda eramizdan oldingi davrlarda ham kurashning ommaviy tomoshalar va xalq yig‘inlari tarkibidan munosib o‘rin olganligi haqida ma’lumotlar mavjud. Buni ko‘pgina yozma va tarixiy yodgorliklar tasdiqlaydi. Masalan, Antik dunyo olimi Elian Klavdiy ma’lumotlariga ko‘ra hozirgi O‘zbekiston hududida qadimda Sak va Massaget kabi qabilalar yashagan. Ular o‘rtasida kuchlar sinovi – kurash keng tarqalgan bo‘lib, yigitlar uylanadigan bo‘lishsa, qalliqlarini kurashda yengishi lozim

bo'lgan. Bu an'ana o'sha davrda xotin-qizlar ham kurash bilan shug'ullanganligidan dalolat beradi.

Mashhur sharqshunos va etnograf S.P.Tolstov o'zbeklar o'tmishda Iydi Ramazon, Qurbon hayiti kabi marosimlarida, Navro'z kunlarida va sayillarda kurashga katta ahamiyat berganligini yozib o'tgan. Shu bayramlarning dastlabki uch kunida keksalar rahbarligida kurash uyushtirilgan, el tomoshaga chiqqan, mahbuslar ozod qilingan, aybdorlarning gunohidan o'tilgan. O'zbek xalqining turmushi va hayotida kurash muhim ahamiyat kasb etgan.

Aleksandr Makedonskiyning O'rta Osiyoga yurishlari davrida bu yerda jismoniy tarbiya keng rivojlangan edi. O'rta Osiyoda qadimgi Yunonistondagi olimpiada o'yinlariga o'xshash xilma-xil o'yinlar o'tkazilgan. So'g'diyona va Baqtriya askarlari mavjud bo'lgan davrlar miloddan oldingi IV asr O'rta Osiyoda yashagan xalqlar orasida epchil akrobat-dorbozlar juda mashhur bo'lgan. Epchil, jismoniy jihatdan juda chiniqqan dorbozlar, Yunoniston, Vizantiya va Eron kabi mamlakatlarga borib, o'zlarining ajoyib va xatarli o'yinlarini, qiziqchi va masxarabozlarning o'tkir satira va kulgi bilan sug'orilgan turli sirk sahnalari, o'qdek uchadigan muallaqchilar va kishi aqli bovar qilmaydigan pahlavonlarning o'yinlari, hukkachil va yog'och oyoqlarning jo'shqin raqslari va ot o'yinlarini, korfarmonlarning chuqur ma'noli so'zlari va baytlarini, sozandalarning bu o'yinlarga moslangan mashqlarini ko'z-ko'z qilganlar.

Qadim zamonlarda jamoa jismoniy tarbiya sohasida o'z davrlari zimmasiga ma'lum majburiyatlar yuklangan. Yosh qiz va yigitlar hayotda kerak bo'ladigan epchillik, chidamlilik, chaqqonlik, qat'iylilik va jasurlik kabi qobiliyatlarga ega bo'lishlari lozim edi. Qadimgi grek tarixchisi Kvint Kursiy Ruf Aleksandr Makedonskiyning qo'shini O'rta Osiyoni zabt qilish vaqtida 30 bahodirni asir qilib olganligini yozadi. Bahodirlarning o'ldirilishi aniq bo'lgan edi. Ular buni bilganlari holda o'zlarini mardonavor tutganlar, qo'shiq aytib, raqsga tushganlar. Bu bilan o'zlarini o'limni pisand qilmasliklarini ifodalaganlar. Aleksandr Makedonskiy ularning qat'iyligi va mardligini yuqori baholab, ularning hayotlarini saqlab qolgan. Tarixiy asosga ega bo'lgan rivoyat davrlar o'tsa ham o'z qimmatini yo'qotgani yo'q.

Arablar O'rta Osiyoga bostirib kirib (VII-VIII asrlar) Samarqandga yaqinlashib keldilar, ammo shaharga kira olmadilar. Shunda ular shahar devorini teshishdi. Shaharga yo'l ochildi. Lekin shahar devori teshigida bir bahodir paydo bo'lib, yo'lni to'sdi va uzoq vaqt shaharga kirish uchun

dushmanga imkon bermadi – qilichi bilan ko‘p dushmani yer tishlatdi. Shunda arab xalifasi Qutayba o‘sha polvonning boshini keltirgan kishiga 10000 dirham in‘om qilishini e‘lon qiladi. Shundan so‘ng dushmanlar devorga katta kuch bilan yopiriladilar va bu tengsiz jangda polvon yigit mardlarcha halok bo‘ladi. Afsuski, bu mard bahodirning nomi tarixda saqlanmagan. Shunday bo‘lishiga qaramay uning qahramonligi haqidagi xotira hozirga qadar xalq orasida avloddan avlodga o‘tib saqlanib kelgan.

Xalq qahramonlari haqidagi ko‘pgina xotiralarni biz o‘tmish adabiyotidan bilib olamiz. Masalan, Abdulqosim Firdavsiyning “Shohnoma” poemasida xalq bahodirlarni ulug‘laydi va xalqni bosqinchilarga qarshi kurashga chaqiradi.

Sa‘diy She‘roziyning “Guliston” asarida xalq milliy kurashiga katta o‘rin berilgan. Jumladan, u bir kimsaning kurashish mahorati va san‘atini egallab olgani va uch yuz oltmishta juda yaxshi hiylani bilishi, shu sababli har kuni boshqa usul bilan kurash tushishini yozadi. O‘z shogirdlaridan birini yoqtirgani uchun unga 359ta usulni o‘rgatgan. Bittasini esa undan yashirgan. Yigitcha kurash san‘atini mukammal o‘zlashtirgandan so‘ng to‘la kuchga erishgan, hech kim unga qarshilik ko‘rsata olmaganligi ko‘rsatib o‘tilgan.

Binobarin, xalq milliy kurashining juda ko‘p usullari bo‘lgan. Bu usullarga o‘rgatgan ustoz (trenerlar) ham bo‘lgan, lekin afsuski, bularning tavsifi bizgacha yetib kelmagan.

Tarixchi etnograf va tilshunos Mahmud Qoshg‘ariy o‘zining “Turk og‘zaki va yozma ijodiyoti to‘plami” nomli mashhur asarida belbog‘idan ushlab olib, raqibining bo‘ynini qayirgan, tez hamda chaqqonlik bilan oyoqlarini harakat qildirib, bellashuvda g‘alabaga erishgan polvonlar kurashi haqida yozadi. Mazkur qo‘lyozma ham bizga kurash to‘g‘risida qimmatli ma‘lumotlar beradi.

Akademik A.Asqarov qadimgi polvonlar xususida juda qiziq ma‘lumotlarni keltirib, jumladan shunday deydi: “Qadimda kurash maydoniga olishishga chiqadigan taniqli polvonlar bilagida belgi bo‘lgan. Kurashuvchi agar ayol bo‘lsa, bunday belgi ayolning bo‘ynida bo‘lgan. Bu odat juda qadim-qadimlardan Yenisey qirg‘izlari va Oltoy turklarida bo‘lganligi haqida Xitoy manbalarida ma‘lumotlar uchraydi. Belgi qo‘yilgan yigit va qizlar turkiy xalqlarda polvonlarning polvoni, taniqli kurashchilar hisoblangan. Oddiy kundalik hayotda ular o‘z belgilarini kiyim ostida saqlagan va ularni boshqalar payqamagan, kurash maydoniga chiqqanda esa, ularning belgisiga ko‘zi tushgan raqib hayajonga tushgan. Tomoshabinlarning olqishlari ham ko‘proq ularga qaratilgan”.

O'zbek xalqi milliy kurashga insonni jismoniy tarbiyalash vositasi deb qarardi. Xalq o'zida kuchlilikni, chidamlilikni, iroda va botirlikni mehnatkash xalqning axloqiy sofligini mujassamlashtirgan kurashchi polvonlarga hurmat bilan munosabatda bo'lar edi. Diniy va oilaviy bayramlarda, ba'zan esa odatdagi kunlarda ishdan bo'sh vaqtlarda kurash musobaqalari o'tkazilar edi. Bu musobaqalar Navro'z bayrami kunlari keng avj olib, ommaviy xalq g'olibligi sifatida o'tkazilar edi. Unda turli shahar va qishloqlardan kelgan kurashchilar ishtirok etardi. Kurashchilar juftini tanlashda ularning vazni ko'z bilan chamalab aniqlanar edi. Bellashuvga taxminan bir xil vazndagi polvonlarni kiritishga harakat qilar edilar. Bellashuv oldidan kurashchilar oyoq-qo'llar chigilini yozish mashqlarida faqat gavdani uqalash, silash qo'llanilar edi. Bellashuv esa na o'zining davomiyligi va na bir kunda nechta o'tkazilishi bilan chegaralanar edi. Bellashuv sur'ati tez bo'lib, ular o'rtasidagi tanaffus juda qisqa bo'lar edi. Kurashchilar an'anaviy kiyimda musobaqalashardi.

Farg'ona qoidasi bo'yicha kurashuvchilar paxtali choponda, Buxoro qoidasi bo'yicha kurashuvchilar esa paxtasiz avra to'n kiyib kurashardilar. Bel esa belbog' bilan bog'lab olinar edi. Kurashuvchilar milliy ishtonda, ba'zan maxsi kiyib kurashardilar. Odatda oyoq yalang kurash tushilar edi. Kurashuvchilarning bunday kiyinishi hozirgi kungacha saqlanib qolgan.

Etnografik tadqiqotlarga ko'ra, mamlakatimiz hududida kurashimiz milodning IX-X asrlarida keng rivojlangan bo'lib, xalq orasida o'tkazilgan sayillarda va ommaviy tomoshalarda kurash musobaqalarini o'tkazish odatga aylangan ekan.

Qadimiy manbalardagi ma'lumotlar kurashimizning qanchalik rivojlanganiga va o'zbek elida ko'p bahodirlar o'tganiga dalil bo'ladi. Ular kuch sinash, og'ir yuklarni ko'tarish, kurash bobida mislsiz mahoratlari bilan yetti iqlimga dong taratganlar va xalq orasida polvonlar deb atalganlar. O'zbek xalq og'zaki ijodining namunalari - "Alpomish", "To'lg'anoy", "Go'ro'g'li", "Rustam" va boshqa shu kabi dostonlarda ham polvonlar kurashi madh etilgan.

Milodning X asrida hozirgi O'zbekiston hududida ko'plab kurash musobaqalari o'tkazilganligi yozib qoldirilgan. Qadimgi xitoy qo'lyozmasi - "Tan-shu"da Farg'onada Navro'z bayramida aholi ikkiga bo'linib, musobaqalar o'tkazilganligi qayd etilgan. X asr arab geografi va sayohatchisi Maqsidiyning ma'lumot berishicha, Marv, Samarqand, Balx kabi yirik shaharlarda ham Navro'z bayramida shunday bellashuvlar o'tkazilgan. Xalq o'z xohish-irodasi va qiziqishi bilan ma'lum bir joyga to'plangan va kurash bahslari tashkil etilgan.

Qadimda O‘zbekiston hudidida bir qancha kurash turlari mavjud bo‘lib, ular bir necha yo‘nalishlarni o‘zida mujassamlashtirgan va umumiy “kurash” nomi bilan yuritilgan. Ana shu kurash turlarining har biri amaliyotda qo‘llanilishiga ko‘ra turlicha nomlangan va ularning barchasida ham kurashchining egnida chopon (yaktak) va belida belbog‘ bo‘lgan. Kurash amallari belbog‘dan ushlash orqali bajarilgan.

Milodiy birinchi ming yillikning o‘rtalariga oid kumush cho‘mich gardishi sirtida ham ikki pahlavonning olishayotgan holati tasvirlangan. Muarrixlarning fikricha, bu cho‘mich Qadimgi Vizantiyaga taalluqlidir. Shuningdek, Samarqand yaqinidagi Chelak qishlog‘idan topilgan ashyolar ham o‘tmishdan kurash tarixi haqida qimmatli ma’lumotlar beradi. Geometrik naqshlar solingan ushbu idishlar orasida kumush dastali qadoqcha, ayniqsa, e’tiborni tortadi. Uning dastasi sirtida ikki polvon kurash uslubida bellashayotgani ifodalangan. Mazkur topilma ilk o‘rta asrlar davriga tegishli ekanligi kurash tarixi uzoq o‘tmishga borib taqalishini tasdiqlaydi.

Jismoniy tarbiya (jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish), xususan, kurash haqidagi qarashlar Ibn Sino fikrlarida ham o‘z aksini topgan. O‘sha vaqtlarda Ibn Sino jismoniy mashqlar qo‘llash metodikasiga doir yetarlicha to‘g‘ri ko‘rsatmalar bera olgan. Jismoniy tarbiyaning miqdorini belgilashga jiddiy e’tibor bilan qarash lozim. Jismoniy tarbiya organlarning turli holatlariga qarab, turlicha bo‘lishini Ibn Sino yetarlicha yoritib bergan. Agar organlar juda mo‘tadil bo‘lsa, ular uchun mo‘tadil badan muvofiq keladi. Kuchsiz organlarni quvvatli qilmoq va zarur bo‘lsa, o‘sha organga muvofiq keladigan va maqsadga loyiq bo‘lgan jismoniy tarbiya tayinlanadi. Ibn Sinoning jismoniy tarbiya masalalari haqidagi chuqur ilmiy fiklari asrlar osha tarbiyachilar uchun dasturilamal bo‘ldi. Barcha mamlakatlarning xalqlari o‘rtasida jismoniy mashqlar, ayniqsa akrobatika katta shuhrat qozongan edi.

Jismoniy tarbiyaning eng murakkab mashqlaridan bo‘lgan yugurishda g‘oyatda chidamli bo‘lish o‘zbek yuguruvchilari uchun xarakterli bo‘lgan. Buning erkin misoli shuki, qadim zamonlarda bo‘lib o‘tgan qattiq janglardan keyin tez yuguruvchi jangchi g‘alaba xabarini jang maydonidan o‘z elatlariga tezlik bilan yetkazar edi. Bundan tashqari qadim zamonlarda jang boshlanishidan xabar topgan tezyurar razvedkachi o‘z xonini xabardor qilishda uzoq masofaga yugurib shahar va vodiylarni bosib o‘tar edi.

Tarixan ma’lum bo‘lishicha Abu Muslimning Bodiyyoldon Samarqandiy ismli xizmatkori ayniqsa uzoq masofaga yugurishda mashhur

bo'lgan. Abu Xafs Nasafiyning aytishicha, Abu Muslim o'ldirilgandan keyin Bodioldon uning jasadini dushmanlarning qo'lga tushirmaslik uchun Bog'doddan Samarqandgacha faqat tunlarda yugurib jasadni olib kelishga muvaffaq bo'lgan.

Kurash va uning tarixiy rivojlanishi haqida gap ketganda Pahlavon Mahmud alohida ahamiyat kasb etadi. Asli kasbi mo'ynado'z bo'lib, kuragi yerga tegmagan edi. Pahlavon Mahmud XIII asrning ikkinchi yarmi va XIV asrning boshlarida yashab ijod etgan faylasuf shoir hamdir. Mahmud ota-onasi Urganchdan Xivaga qo'chib kelayotganlarida 1248 yilda Xiva yaqinida tug'iladi. Maxmud jismoniy jihatdan juda baquvvat yigit bo'lib yetishgan va kurash bilan shug'ullangan. Xorazmning ko'p shaharlari va Hindistonga borib kurash tushadi, doim g'alaba qozonadi. Shuning uchun u Pahlavon nomi bilan shuhrat topadi. Hikoya qilishlaricha, Pahlavon Mahmud bir jangda Hindiston shohi Roy Ropoy Chunani o'limdan qutqarib qoladi, buning evaziga qachonlardir Hindistonga asir tushgan xorazmliklarni ozod ettiradi. Otashin vatanparvar Mahmud Xiva yaqinida Chingizxon qo'shiniga qarshi janglarda halok bo'lgan Xorazm mard jangchilarining qabri ustiga maqbara qurdiradi.

Pahlavon Mahmud jismoniy jihatdan baquvvat bo'lgani uchun nomardlar undan zir titraganlar. Ammo u tabiatan kamtar va xokisor bo'lgan.

Buyuk Amir Temur va Temuriylar davrida ilm-fan, madaniyat va san'at, hunarmandchilik, harbiy san'at keng taraqqiy etgan. O'sha davr madaniyati va harbiy san'atining ajralmas qismi bo'lgan kurash Amir Temur davlatida muhim ahamiyat kasb etgan.

Temurshunos olimlarning ta'kidlashicha, Amir Temurning o'zi ham kurash, kuch sinashish, kamondan o'q otish, otda yurish bobida tengsiz bo'lgan. Kurash Amir Temur askarlari jismoniy va harbiy tayyorgarligining ajralmas qismi bo'lgan. Fransuz yozuvchisi va tarixchisi Marsel Brionning yozishicha, Amir Temur kurash bobida tengsiz bo'lgan va kuchli, dovyurak askarlarni qadrlagan. Jang vaqtida ba'zan jangchilar quolsiz bo'lib qolganlarida yakkama-yakka olishishga majbur bo'lardilar. Shunday olishuvlardan birini Temurlang o'z tarjimai holida ta'riflaydi va bunda kurash alohida talqin qilingan.

Amir Temur davlatining yemirilishi to'plangan mavjud tajriba va yutuqlarning ham barham topishiga olib keldi. Keyinchalik, Bobur kurash bilan mashg'ul bo'lgan va askarlariga kurash sirlarini o'rgatganligi tarixiy manbalar va qo'lyozmalarda o'z ifodasini topgan. Boburning Hindistonga

ketishi va u yerda hukmronlik qilishi natijasida Hindistonda ham kurash rivojlangan hamda keyinchalik keng tarqala boshlagan.

Boburning qizi Gulbadanbegimning yozishicha, xotin-qizlar ham shodlik kunlarda mardona kiyimlar kiyganlar va chavandozlik, tirandozlik kabi o'yinlarda faol qatnashganlar. Tilsim to'yi munosabati bilan to'y marosimiga yig'ilgan begimlar haqida to'xtab, podshohning o'ng tomonida zardo'zi ko'rpachalarda o'tirgan begimlarning ismlarini mufassil va birma-bir sanab o'tib, bular mardona kiyimlarni kiyadilar va zaxgirtiroshlik, chavandozlik, tirandozlik kabi har xil hunarlarga usta edilar va sozlardan ko'pchiligini chalar edilar,- deb yozgan edi Gulbadanbegim.

Mustabid tuzum kurash rivojiga katta to'siq qo'ydi. Milliy qadriyatlar, urf-odatlar va madaniyat toptaldi. O'zbek madaniyati va ma'naviyatining ajralmas qismi bo'lgan kurash ham mustabid tuzum davri ta'sirida qoldi. Ammo, xalq irodasi va istaklari kurashni asrab-avaylab kelgusi avlodlarga yetkazib berdi.

1.2. Kurash falsafasi va uning pedagogik ahamiyati

O'zbek kurashining sog'lom avlodni har tomonlama tarbiyalashda, mamlakat mudofaa qudratini mustahkamlashda, harbiy san'atni takomillashtirib borishda ham ahamiyati beqiyos. Ta'bir joiz bo'lsa, o'zbek kurashi birdam millatni va inoq xalqni shakllantiruvchi tarixiy qadriyatlardan biri. Kurash bu nafaqat ikki sportchi o'rtasidagi jismoniy bellashuv mahorati, balkim yoshlarni milliy va umuminsoniy qadriyatlar ruhida tarbiyalash vositasi hamdir. Kurash mazmuniga qoidalariga mardlik, halollik, to'g'rilik, g'oliblik va mag'lublikni tan olish, raqibni, murabbiylarni, tomashabinlarni, hakamlarni hurmat qilish kabi sport etikasi va insonparvarlik g'oyalari singdirilgan. Qo'llanmaning mazkur bo'limida kurash sportining ijtimoiy ahamiyati va kurash falsafasi haqida so'z boradi.

Kurash har bir yoshni o'z Vataniga muhabbat va mehr-sadoqat, fidokorlik kabi insoniy xislatlar ruhida tarbiyalashga yordam beradi. Kishining o'zi tug'ilib o'sgan, kamol topgan joyi, zamini, vatanga bo'lgan mehr-muhabbatini, munosabatlarini ifoda etadigan, ijtimoiy va ma'naviy-axloqiy fazilatlarni mashqlar bajarilishi, musobaqalarga tayyorgarlik jarayonlarida shakllantiradi, musobaqa davomida va natijalarida o'z ifodasini topadi. Kuragi yerga tegmagan o'zbek kurashchilari bugungi kunda buni yaqqol namoyish etmoqdalar va shu orqali yoshlarga vatanparvarlik, insonparvarlik namunalarini ko'rsatmoqdalar. Darhaqiqat,

xalqimiz kurashga kishini jismoniy chiniqtirishning asosiy vositalaridan biri sifatida qaragan.

Albatta, kurashning bu qadar rivojlanishiga sabab avvalom bor, kurash milliy qadriyatimiz bo'lganligi bo'lsa, ikkinchidan, kurash har bir yosh sportchiga, sport muxlislarida kurash falsafasini shakllantirib, ularda ichki ruhiy tarbiyani rivojlantirishda hamda o'zligini his etishda ahamiyatlidir. Kurash g'oyalari va tamoyillari adolatli bo'lganligi uchun ham insondagi his-tuyg'uni yuqori darajaga ko'taradi. Kurash xalqimizning qonida, irsiyatida mujassam bo'lganligi tufayli shaxs ma'naviy tarbiyasiga bevosita aloqador.

Davlatimiz tomonidan mamlakatimizda barkamol avlod, yoshlarni har tomonlama yetuk va intellektual salohiyatli qilib voyaga yetkazishga ustuvor vazifa sifatida e'tibor qaratildi. Ta'lim tizimidagi keng ko'lamli islohotlar "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun, "Kadrlar tayyorlash milliy Dasturi" va qator muhim hujjatlar hayotga bosqichma-bosqich tatbiq etilib, sohaning barqaror sur'atlar bilan rivojlanishida, ta'lim samaradorligining oshib borishida mustahkam omil bo'ldi. O'zbekiston Respublikasining "Kadrlar tayyorlash milliy Dasturi"da yosh avlodni ma'naviy-axloqiy tarbiyalashda xalqning boy madaniy-tarixiy an'analariga, urf - odatlari hamda umumbashariy qadriyatlariga asoslangan samarali tashkiliy-pedagogik shakl va vositalari ishlab chiqilib amaliyotga joriy etish kerakligi ko'rsatilgan. Mamlakatimiz ta'lim tizimida amalga oshirilayotgan keng ko'lamli islohotlar natijasida yoshlarimiz hech kimdan kam bo'lmay kamol topmoqda. Bunday yuksak e'tibor va g'amxo'rlikka javoban esa yoshlar fan olimpiadalari, turli ko'rik tanlovlari hamda sport musobaqalari orqali o'z iqtidorini namoyon etishi lozim.

Ma'naviy yuksak, ijodiy-intellektual salohiyatli avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning, xususan, milliy sport turlarining, aynan, kurashning o'rnini beqiyos.

Kurashning ko'p asrlik rivojlanish tarixi shundan dalolat beradiki, ajdodlarimiz nazarida kurash, eng avvalo, polvonlarning har tomonlama yetukligi namunasi sifatida sharaf topgan. Polvonlarning jismoniy baquvvatligi, epchillik jihatlari, davrada o'zini tutishi, axloq-odobi, ma'naviy qiyofasi, raqibiga, gilamga, hakamlarga, tomoshabinlarga munosabati va boshqa insoniy xislatlari alohida ko'rinishda o'rin egallagan.

Kurashchilar to'g'risida azal-azaldan rivoyatlar to'qilgan. Polvonlik xalqimizga ko'hna zamonlardan, olis ajdodlarimizdan qolgan ulug' merosdir. Bugun ham ana shu meros milliy qadriyat avlodlar qo'lida

e'zozlanmoqda va e'zozlanib qolaveradi. Tarixda polvonlarni el yurt e'zozlab qadrini baland ko'tarib kelgan. Bizning zamonamiz bahodir va himoyachilarimiz bo'lgan polvonlar va botirlarga azaldan boy va xalqimiz ularni mehr bilan parvarish qilib kelmoqda.

Kurash falsafasi keng qamrovli va ko'p qirralidir. U jismoniy madaniyatning ma'naviy asoslari masalasi bilan uyg'unlashib ketadi. Bu borada mamlakatimizning bir qator olimlari izlanishlar olib borganlar. Xususan, kurash ilmini o'rganish va uning falsafiy, ijtimoiy va ma'naviy asoslarini yoritib berish borasida muayyan darajadagi tajriba to'plangan. O'.I.Ibrohimov (marhum), J.Toshpo'latov (Surxondaryo), A.Q.Atoev (Buxoro), X.T.Rofiyev (Samarqand), F.Q.Ahmedov (Jizzax) kabilar ishlarida kurash falsafasi va uning pedagogik ahamiyati to'g'risida qimmatli ma'lumotlar berilgan. Respublika va xalqaro miqyosidagi ko'plab anjumanlarda qilingan ma'ruzalarda mavzuga tegishli fikr-mulohazalar bildirib o'tganlar. Bu borada akademik J.Tulenov, professorlar M.Murodov, U.Qoraboev, I.Jabborov, T.Javliyev, X.Homidov, O.Musurmonova, S.Nishonova, M.Imomova, M.Davletshin, F.Nasriddinov, T.Usmonxo'jayev, R.Abdumalikov kabilarning ishlari alohida o'rin tutadi.

Kurashning rivojlanishi nafaqat yoshlar o'rtasida, balki qariyalar o'rtasida ham tashkil etilishi, shug'ullanuvchilar o'rtasida ma'naviy sog'lom turmush tarzini tarkib toptirishga olib kelmoqda. Kurash bo'yicha murabbiylar tomonidan nafaqat natijalar orqasidan quvish, balki kurash ma'naviyatimizning va qadriyatimizning ajralmas qismi bo'lganligi tufayli ham yoshlar o'rtasida kurash ma'naviyati bosqichma-bosqich shakllantirilib borilmoqda.

Kurashning shaxs tarbiyasidagi o'rni, uning pedagogik ahamiyati yuqori darajada. Mazkur fikrlarni to'laqonli tasdiqlash uchun kurash qoidalarida nazarda tutilgan holatlarni tavsiflash o'rinli.

Avvalo kurashchilarning bir-biriga ta'zim qilishlari insoniy fazilatlarning eng muqaddasi bo'lgan hurmat belgisidir. Kurashchilar kurash gilamidagina raqib ekanligini bilgani holda bir-birlariga ta'zim qilishadi. Ularning bunday munosabatlari zahirida insonga bo'lgan hurmat mujassamlashgan.

1.3.Kurash – ruhiy, ma'naviy va axloqiy tarbiya vositasi

Kurash, bir so'z bilan aytganda, bahslashish, bellashish ma'nolarini anglatadi. Maxsus jismoniy mashqlardan tashkil topgan harakatlar majmui kurashning asosini tashkil qiladi.

Shu bilan birga kurashning ijtimoiy xarakteri, insonni shaxs sifatida tarbiyalashdagi o'rni beqiyosdir. Jamiyat rivojlanishi bevosita jismoniy madaniyat tushunchasining ham rivojlanishiga olib keldi. Kurash bugungi kunga kelib o'zining yuksak ijtimoiy ahamiyatini namoyon qilmoqda.

So'nggi yillarda dunyo miqyosida sportning ahamiyatini o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar, uning insonlar turmush tarzidagi roli yuksak darajada ekanligini isbotladi. Mazkur masala yuzasidan jismoniy madaniyat va sport mutaxassislari, psixologlar, sotsiologlar tadqiqot ishlarini amalga oshirdilar va turli darajadagi ilmiy-uslubiy manbalar yaratildi (V.D.Panachayev, N.I.Ponomaryov, L.P.Matveev, Y.M.Masharipov, R.S.Salamov, L.I.Lyubisheva).

Xalqimizda bellashuvlarda va musobaqalarda tanilgan, g'olib bo'lgan kurashchilarga nisbatan "polvon", "g'olib", "pahlavon" kabi tushunchalar keng ishlatiladi. Insonlar bunday polvonlarga havas bilan qaraydi, natijada, ulardek bo'lish istagi shakllanib boradi. Insonlar g'oliblar, chempionlar timsolida kurashni qadrlaydilar.

Sport nazariyasidan ma'lum bo'lishicha, sportning musobaqa vazifasi, sog'lomlashtirish vazifasi, g'oyaviylik vazifasi, estetik vazifasi, axloqiy-tarbiyaviy vazifasi, ijtimoiy-siyosiy vazifasi, baynalminalchilik vazifalari mavjud. Shuningdek, ayrim manbalarda ko'rsatilishicha, sport vositasida vatanparvarlik, insonparvarlik tarbiyasini yosh avlodga singdirish masalalari bayon qilingan. Bu o'rinda mutaxassislar sport musobaqalari jarayonida yoshlarni vatanparvarlik g'oyalari ruhida tarbiyalashning imkoniyatlari yuqori darajada ekanligini e'tirof etishadi. Sport faqatgina natijalarni aniqlash, jismoniy imkoniyatlarni namoyish qilish mezonini bo'libgina qolmay inson omili, uning har tomonlama tarbiyalanishi masalasiga ham aloqadorligi mazkur mavzu doirasida o'tkazilayotgan tadqiqotlarda o'z aksini topmoqda. Kurash sportining so'nggi yillarda keng rivojlanishi va jahon sporti qatoriga kirishi uning insonparvarlik xarakteri va sportning umume'tirof etgan normalarga mosligi bilan izohlanadi.

O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunida (yangi tahriri, 2015-yil 4-sentabr) ko'rsatib o'tilishicha, O'zbekiston milliy sport turlari va xalq o'yinlari O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi madaniy merosining ajralmas qismi, alohida vatanparvarlik va Vatanga muhabbat, xalqaro maydonda mamlakatning obro'-e'tiborini yuksaltirishga intilish tuyg'ularini tarbiyalash poydevoridir. Darhaqiqat,

milliy sport turlarining shakllanishi, tarixiy taraqqiyoti bevosita kishilarni vatanparvarlik g'oyalari ruhida tarbiyalashni nazarda tutadi. Masalan, milliy sportimiz kurashda raqibni hurmat qilish, o'z sha'nini himoya qilish orqali vatani va xalqi or-nomusini, sha'nini himoya qilish masalalari ushbu sport turining falsafiy va ma'naviy g'oyalari negizini tashkil qiladi. Kurashning tarixiy shakllanishi, rivojlanishi zahirida aslida tinchlik, insonparvarlik, vatanparvarlik, mehnatsevarlik kabi xislatlarni tarbiyalash g'oyalari mujassamlashgan. Zero, tinchlik, insonparvarlik, vatanparvarlik, mehnatsevarlik umuminsoniy qadriyat sifatida necha yillardan buyon e'zozlanib, qadrlanib kelinmoqda.

Kurashning umuminsoniy qadriyat ekanligi uning insonparvar xarakterda ekanligida ham o'z aksini topadi. Bir qarashda kurash mazmunini ma'lum darajadagi tayyorgarlikdan o'tgan sportchilar bellashuvi, ularning bir-birini jismonan, kuch ishlatib mag'lub bo'lishga majbur etishida ko'rish mumkin. Ammo, kurash bo'yicha musobaqa qoidolari va umume'tirof etgan normalari sportchilarga, murabbiylarga va hakamlarga shunday talablar qo'yganki, natijada, musobaqa faoliyati ishtirokchilari mashg'ulotlar, musobaqalar va sport tadbirlari jarayonida umuminsoniy qadriyatlar mezonini doirasida tarbiyalanib, shakllanib boradilar. Zero, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari hamda sport musobaqalari ishtirokchilarning va tomoshabinlarning sog'lig'iga, sha'ni va qadr-qimmatiga ziyon yetkazilmaydigan tarzda o'tkazilishi kerak. Sportchilarning sha'ni va qadr-qimmatini kamsitilishiga olib keladigan, shuningdek ularning sport jarohatlari olishiga sabab bo'ladigan tayyorgarlik uslublaridan foydalanishga yo'l qo'yilmaydi.

Kurash musobaqalari qoidolari ma'lum talablar asosida ishlab chiqilgan bo'lib, ishtirokchilardan ularga qat'iy amal qilishni talab etadi. Ayni shu holatda kurash o'zining yuqori darajadagi insonparvarlik xususiyatini namoyish qiladi.

Inson, uning salomatligini saqlash va mustahkamlash butun dunyo tibbiyot sohasi oldida turgan asosiy vaziflardan hisoblanadi. Tibbiyot olamida "kasallikni davolagandan ko'ra uning oldini olgan yaxshi" tushunchasi mavjud. Texnika va texnologiyalar rivojlangan zamonda kam harakatlilik insonlar uchun ma'lum darajadagi muammolarni, xususan, harakatsizlik bilan bog'liq bo'lgan kasalliklarni yuzaga keltirmoqda. Reja asosida kurash bilan muntazam shug'ullanishi organizmning harakatga bo'lgan ehtiyojini ta'minlaydi. Natijada, organizm sog'lom va baquvvat bo'lishiga erishiladi. Kurashning

umuminsoniy qadriyat sifatida e'tirof etilishining asosiy sabablaridan biri ham shundadir.

Bugungi globallashuv sharoitda yer yuzi aholisini alkogolizm, narkomaniya, diniy ekstremizm va xalqaro terrorizm kabi turli salbiy illatlar tashvishga qo'yayotgani barchamizga ma'lum. Xalq va davlatning ezgu maqsadlariga yot va begona bo'lgan g'oyalar jamiyat hayotiga o'z ta'sirini o'tkazishga harakat qilishi muqarrar. Zamonaviy sport mashg'ulotlari, xususan, kurashchilar tayyorlash borasidagi masalalar ham o'z oldiga faqatgina sport natijalarini yuksaltirishni emas, balki, shug'ullanuvchini har tomonlama tarbiyalashni ham maqsad qilib qo'ygan.

Zamonaviy Olimpiya o'yinlari targ'ibotchisi, fransuz davlat arbobi P'er de Kuberten insoniyat uchun katta ahamiyatga ega bo'lgan, har tomonlama tarbiya vositasi sanalgan Olimpiya o'yinlarini tashkil-lashtirgani bejiz emas. Keyinchalik, ikkinchi Jahon urushidan so'ng Hindiston mamlakatining tashabbusi bilan Osiyo o'yinlari tashkil qilinishi ham aynan shu maqsadga – dunyoda tinchlik va osoyishtalikni ta'minlashga, xalqlar o'rtasidagi birdamlikni saqlashga qaratilgan edi. Shu sababdan ham kurash sportini umuminsoniy qadriyat sifatida e'tirof etish va uni yanada rivojlantirish lozim.

Buning uchun targ'ibot-tashviqot ishlarini yanada kuchaytirish, kurashning ommaviyligini yanada oshirish lozim. Ayniqsa, kurashning ilmiy-uslubiy asoslarini yoritish, kurash nazariyasi va metodikasi masalasi bo'yicha keng ko'lamli tadqiqot ishlarini tashkil etish lozim. Qisqa qilib aytganda, kurash ilmini rivojlantirish zamon talabidir.

Kurashga doir bugungacha yaratilgan adabiyotlar uni rivojlantirish maqsadiga ma'lum darajada hissa qo'shdi. Ammo, sport sohasida rivojlanishning shiddat bilan borishi va kurashni Olimpiya o'yinlariga kiritish zarurati kurash bo'yicha yangi va samarali izlanishlar olib borish, ilmiy adabiyotlar va maqolalar nashr etishni kun tartibiga qo'ymoqda. Mamnuniyat bilan aytish kerakki, mamlakatimizda ilm-fanni, sportni rivojlantirish uchun yetarlicha huquqiy asoslar yaratilgan va sharoitlar mavjud.

Bugungi kurash mutaxassislari (murabbiylar, hakamlar, pedagoglar, olimlar) oldiga shunday vazifa qo'yilmoqdaki, bunda kurash bo'yicha olib borilayotgan izlanishlar va tadqiqotlarni keng ko'lamda tashkil qilish bosh omil bo'lishi kerak. Zero, dunyo hamjamiyati kurash aslida eng qadimiy va tarixiy sport turi ekanligini hamda uning mazmunida

halollik, mardlik, vatanparvarlik kabi eng ezgu insoniy xislatlar mavjudligini bilishsin.

Nazorat savollar

1. Kurash necha yillik tarixga ega?
2. Ibn Sinoning jismoniy tarbiya haqidagi fikrlarini bayon qiling.
3. Xalq og‘zaki ijodida kurash qanday ta’riflangan?
4. Kurashni ommaviylashtirish maqsadida nima ishlar amalga oshirildi?
5. Kurash qaysi o‘zbek xalq ertaklarida aks ettirilgan?
6. Sa’diy She’roziyning qaysi asarida xalq milliy kurashiga katta o‘rin berilgan?

II. BOB.KURASH NAZARIYSI VA USLUBIYATI

2.1.Kurash texnikasi klassifikatsiyasi

Kurash turlari sportning boshqa turlaridan o'zining bir qator ko'rsatkichlari jihatlari bilan farqlanadi. Uning asosiy jihatlari biri raqib tanasining orqa qismini gilamga (yerga) tekkizish yoki ushlab turishdir. Buning uchun ma'lum usullardan foydalaniladi. Bunday usullar raqib gavdasi, qo'llari, oyoqlaridan yoki uning kiyimidan ushlab turish orqali amalga oshiriladi.

Kurash turlari uchun xos bo'lgan eng muhim xususiyat bu raqibga qo'l yoki oyoq bilan zarba bermaslikdir. Bu kabi harakatlar kurash turlarida qat'iy man' etiladi.

Kurash turlari ham o'z navbatida ma'lum texnik tavsifnomagalariga ko'ra turlarga ajratiladi. Turli millat va xalq vakillari tomonidan rivojlanishning turli davrlarida har xil kurash turlari yaratilgan. Kurash turlarining rivojlanishi va shakllanishi bevosita insoniyat turmush tarzi bilan uyg'unlashib ketadi. Tarixiy manbalar va arxeologik topilmalar kurash turlari qabilalar va xalqlarning himoyalaniish va jang qilish vositasi sifatida qo'llanilgan. Otda poyga, kamondan o'q uzish, nayza otish kabilar qatorida kurash turlari jang olib borish usuli sifatida keng qo'llanilgan va rivojlantirib borilgan.

Har bir kurash turlari ma'lum harakatlar va usullar yig'indisi bilan farqlanib turgan. Ammo, ular uchun umumiy bo'lgan jihat raqiblar bir-birlarining gavdasini kurash gilamiga (ya'ni yerga) nisbatan o'zgartirishidan iborat. Ayrim usullar uloqtirish, ag'darish, og'riq berish, ushlab turish, aylantirish orqali amalga oshiriladi.

Jamiyat rivojining yangi bosqichida sport turlari jadal rivojlanib ketdi. Sport musobaqalari tashkil qilish, sportchilar tayyorlash, yangi sport turlarini kashf qilish va shu bilan birga mavjudlarining tomoshabopligini oshirish masalasi o'z yechimini topa boshladi. Kurash turlari rivoji uchun ham mazkur davr alohida ahamiyat kasb etdi.

Ayrim kurash turlari rasman tan olindi (sambo, kurash), mavjud kurash turlari qoidalari takomillashtirildi, musobaqalar o'tkazish va kurashchilar tayyorlash masalasi rivojlantirildi. Yuqoridagi omillar sababli kurash turlari sport olamida o'zining mustahkam o'rnini egallab bordi.

Mutaxassislar fikricha kurash turlarini yanada rivojlantirish zarurati mavjud. Buning asosiy sabablaridan biri sport turlari ichida kurash turlari mavqeini yanada oshirish bo'lsa, ikkinchidan, kurash turlarining inson

tarbiyasidagi ahamiyatidir. Mazkur ikki sabab kurash turlarini yanada rivojlantirish masalasini doimiy ravishda dolzarbligini belgilab beradi.

Yuqorida aytib o‘tilganidek, o‘zbek kurashi bugun “kurash” atamasi bilan jahon maydoniga chiqdi. Barcha mamlakatlarda milliy sport turimiz “kurash” nomi bilan tanildi. Kurashning sport turi sifatidagi ahamiyatini, uning ilmiy-uslubiy asoslarini o‘rganish masalasi mutaxassislar tomonidan o‘rganilmoqda.

Kurashda sportchilar tik turgan holda bellashuvni o‘tkazadilar. Kurashchilar “yaktak” deb nomlanadigan ko‘k va yashil rangli maxsus kurash kiyimi, qizil rangli belbog‘ va oq sholvorda bellashadilar. Bellashuv vaqtida raqib yaktagining turli qismlaridan va belbog‘dan ushlagan holda usul bajarishga ruxsat beriladi. Bellashuv maxsus jihozlangan hududda – kurash gilamida olib boriladi.

Kurash usullariga tasnif. Kurash — sport yakka kurashining ma’lum bir turi bo‘lib, raqib ustidan qozonadigan g‘alaba, ma’lum bir harakatlar va usullar qamrovi yordamida amalga oshiriladi. Kurashda barcha usullar 7 nom bilan aytiladi va bajariladi: **supurma, chil, qo‘shsha, yuk (yuklama), yelka, bardor, yonbosh.** Bular esa bir necha yuzlab usullarga bo‘linadi. Kurash texnikasini (usullarini) to‘la-to‘kis tushunish, uni har qanday holatda ham bajara olish, ya’ni to‘liq egallash uchun, uning usullari, ikki kurashchining olishuvi, usullarning qanday holatda bajarilishi haqida oldin tushunchaga ega bo‘lishi kerak.

1.Supurma usullari. Kurashchi usulga mos ravishda raqib yaktagining qulay joyidan ushlab, raqibni muvozanatdan chiqarib, o‘ziga ishonch hosil qilib, o‘ng yoki chap oyog‘i bilan «supurib» qilinadigan barcha usullar «Supurma» deb nomlanadi.

2.Chil usullari. Kurashchi raqibining qulay joyini ushlab, muvozanatdan chiqarib, o‘ziga ishonch hosil qilib, chap yoki o‘ng oyog‘i bilan raqibining chap yoki o‘ng oyog‘idan ildirib qilinadigan barcha usullar «Chil» deb nomlanadi.

3. Qo‘shsha usullari. Kurashchi raqib yaktagini qulay joyidan ushlab, muvozanatdan chiqarib, o‘ziga ishonch hosil qilib, har tomondan to‘xtamasdan oyoq bilan urib bajaradigan barcha usullar «Qo‘shsha» deb nomlanadi.

4. Yuk (Yuklama usullari). Kurashchi raqib yaktagini qulay joyidan ushlab, raqibni muvozanatdan chiqarib, o‘ziga ishonch hosil qilib, raqibini bel qismi bilan oshirib tashlaydigan barcha usullar «Yuk» («Yuklama») deb nomlanadi.

5. Yelka usullari. Kurashchi raqib yaktagining qulay joyidan ushlab, raqibni muvozanatdan chiqarib, raqibni yelkadan oshirib tashlaydigan barcha usullar «Elka» deb nomlanadi.

6. Bardor usullari. Kurashchi usulga mos ravishda raqib yaktagining qulay joyidan ushlab, muvozanatdan chiqarib, o'ziga ishonch hosil qilib, raqibini ko'tarib uloqtiradigan barcha usullar «Bardor» deb nomlanadi.

7. Yonbosh usullari. Kurashchi raqib yaktagining qulay joyidan ushlab, uni muvozanatdan chiqarib, o'ziga ishonch hosil qilib, yonbosh tarafidan kirib turib, raqibni oyog'i bilan ko'tarib yiqitadigan barcha usullar «Yonbosh» deb nomlanadi.

Bellashuv vaqtida biror bir kurashchining tizzasi gilamga tegsa bellashuv to'xtatiladi va qaytadan boshlanadi. Bellashuvni hakamlar brigadasi olib boradi. Bellashuv vaqtida kurashchilar kurash qoidalariga va kurash etikasiga zid bo'lgan xatti-harakatlar qilishi ta'qiqlanadi. Bellashuv boshlanishidan oldin va bellashuv tugagandan so'ng kurashchilar bir-birlariga hurmat bildiradilar va ta'zim qiladilar.

Bugungi kundagi kurash qoidalarida musobaqalarni o'tkazish, vazn toifalarini belgilash, kurash formalariga qo'yiladigan texnik va gigienik talablar, kurashchilar etikasi, kurash zallari va hakamlik qilish kabi barcha jihatlar belgilab qo'yilgan.

O'zbekistonning mustaqillikni qo'lga kiritishi kurash rivoji uchun muhim ahamiyat kasb etdi. 1991-yil 18-iyunda o'sha paytdagi O'zbekiston Kurash Milliy Federatsiyasi faxriy prezidenti J.Tursunov (marhum) boshchiligida o'tkazilgan birinchi ilmiy-amaliy konferensiyada Komil Yusupov tomonidan kurash qoidalari muhokama qilish uchun konferensiya kun tartibiga kiritildi. Mazkur anjumanda ilk bor kurash qoidalari konferensiya qatnashchilariga havola qilindi va komissiya qaroriga asosan milliy urf-odatlar hamda an'analar asosida taqdim qilingan kurash qoidalari tan olindi. Mazkur ma'ruza tom ma'noda kurash taraqqiyotining kelgusi istiqbollari uchun yo'l ochib berdi.

Kurashning jahon maydoniga chiqishi va sport turi sifatida tan olinishi shubhasiz O'zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti Islom Karimov nomi bilan bog'liq. Birinchi prezidentimiz I.Karimov bilan suhbatda (1992-yil 14-aprel) Komil Yusupov kurash nufuzini oshirish borasida o'z fikrlarini bildirgan. Davlatimiz birinchi rahbarining "Qanday qilib kurashni xalqaro maydonga sport turi sifatida tanitish mumkin?"-degan haqqoniy savollari K.Yusupov qalbidagi ezgu-orzuni alanga oldirdi. Muloqot chog'ida birinchi yurtboshimiz milliy g'urur, milliy qadriyatlar, xalqimizning urf-odatlari, halollik, mardlik, fidoyilik singari fazilatlarni

o'zida mujassamlashtirgan kurashni xalqaro miqyosga ko'tarish xususida bir qator qimmatli ko'rsatmalar berdilar. Kurashning har jihatdan sog'lom avlodni tarbiyalashda juda katta vosita ekanligini alohida ta'kidladilar.

Islom Karimov milliy sportimizni jahon sari yo'llash barobarida, ulug'allomalarning ruhlarini shod etdilar. Shundan so'ng taniqli mutaxassis Komil Yusupov tomonidan 1992-yil jahon andozalariga mos keladigan kurash bo'yicha musobaqa qoidalarini ishlab chiqildi. Mazkur qoidalar sinovi tariqasida Qorako'l tumanida Tursun polvon Yusupov xotirasi turniri o'tkazildi. So'ngra bobokalonlarimiz Al Hakim At Termiziy, Amir Temur, Pahlavon Mahmud, Mirzo Bobur xotira turnirlari o'tkazildi. Keyinchalik kurashni yanada rivojlantirish, uning ilmiy-uslubiy asoslarini ishlab chiqish va ommalashtirish borasidagi amaliy ishlar boshlab yuborildi.

1992-yili Kanadada o'tkazilgan dzyudo bo'yicha jahon chempionati hamda Xalqaro Dzyudo Federatsiyasining butun jahon Kongressida ilk bor o'zbek kurashi targ'ib etildi. Kurash usullari va uning mazmun-mohiyati to'g'risida tushuncha berildi. 1994-yilda Xirosima shahrida bo'lib o'tgan Osiyo o'yinlarida ham kurash musobaqalaridan olingan yozma matnlar va video tasvirlar namoyish etildi. 1995-yilda esa Hindistonda o'tkazilgan Xalqaro Dzyudo Federatsiyasining Osiyo Kongressida kurash atroflicha muhokama etildi. Shu tariqa kurash jahonga ma'lum bo'ldi.

1998-yil 6-7-mart kunlari Irlandiyaning Dublin shahrida Yevropa Dzyudo Federatsiyasi taftish hay'ati yig'ini o'tkazildi. Kurash haqida yozma va video materiallar namoyish qilindi. 1998-yilning 15-18-aprelida Monako shahrida o'tkazilgan Xalqaro Dzyudo Federatsiyasining 50 yillik yubiley Kongressida o'zbekistonlik vakillar qatnashdilar va ular kurash haqida atroflicha ma'lumot berdilar. O'zbek kurashining dovrug'ini olamga yoyishda Irlandiya Olimpiya Qo'mitasi Prezidenti, Yevropa Olimpiya qo'mitalari uyushmasi vitse Prezidenti Patrik Xikining xizmatlari ham katta bo'ldi, albatta.

1998-yil sentabr oyida Prezident sovrini uchun o'tkazilgan xalqaro musobaqadan so'ng Polsha, Yaponiya, Turkiya va boshqa davlatlardan kurashni qo'llab-quvvatlovchi maktublar kela boshladi. Urinishlar zoe ketmadi va kurash bo'yicha tarixiy birinchi Jahon chempionati o'tkazilishiga zamin yaratildi.

1998-yil 6-sentabrda Yevropa, Osiyo, Afrika va Amerika qit'asining 28 davlatidan kelgan vakillar ishtirokida Toshkentda Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasi (IKA) tashkil etildi. Bu tarixiy voqea keng jamoatchilik

tomonidan kurashning sport turi sifatida rasman tan olinganligini anglatadi va o'zbek xalqiga ulkan iftixor baxsh etadi.

K.Yusupovning fikricha, kurashni rivojlantirish quyidagi bosqichlardan iborat.

Birinchi bosqich 1992 – 1998-yillarni o'z ichiga olib, uning maqsadi kurashni sport turi sifatida shakllantirish va uni xalqaro miqyosiga olib chiqish uchun asos yaratishdan iborat. Buning uchun birinchi navbatda kurashning yangi qoidalarini tatbiq qilish, ularni jahon mamlakatlarida targ'ib qilish lozim.

Shu sababli kurash mutaxassislari va targ'ibotchilari Janubiy Koreya (1992), Kanada va Litva (1993), Yaponiya (1994), Irlandiya va Hindiston (1995), AQSh (1996), Rossiya va Monako (1998) kabi davlatlarda tashkil etilgan yirik sport anjumanlarida to'plangan muxlislarga o'zbek kurashi haqida atroflicha ma'lumotlar berib, ko'rgazmali chiqishlar namoyish etdilar. Mazkur bosqichda (1998-yil 6-sentabr) kurash sport turi sifatida rasman tan olindi va XKA tuzildi.

Ikkinchi bosqich 1998 – 2005 yillarni o'z ichiga olib, maqsadi jahon chempionatlari, xalqaro musobaqalar tashkil etish, jahonda kurash sportining o'z tizimini yaratishdan iborat.

Mazkur bosqichda Yevropaning naqd yuragi Buyuk Britaniyaning Bedford shahrida kurash bo'yicha Islom Karimov turnirining yuksak saviyada o'tkazilishi ham olamshumul voqea bo'ldi. Turnir ishtirokchilari Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasining doimiy Faxriy Prezidenti, O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti Islom Karimov nomiga murojaat qabul qilishdi. Unda, jumladan, shunday deyiladi: “Shuni ishonch bilan ta'kidlaymizki, bu musobaqa Buyuk Britaniyada an'anaviy xalqaro turnir maqomiga ega bo'ladi va yangi ming yillikda dunyoda o'zbek kurashi dovrug'ining ortishiga, jahon xalqlari o'rtasidagi do'stlik va birodarlikni mustahkamlashga xizmat qiladi”.

Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasi, Xalqaro Kurash Akademiyasi, Xalqaro Kurash instituti, Butunjahon kurashni rivojlantirish jamg'armasi, O'zbekiston Kurash Milliy Federatsiyasining ish faoliyati qayta ko'rib chiqildi va takomillashtirildi.

1999-yil kurash tarixida ilk bor “Yunusobod” sport majmuasida kurash bo'yicha I Jahon chempionati bo'lib o'tdi. Bu davrda XKA a'zolari bo'lgan 6 ta davlat – Yaponiya, Vengriya, Hindiston, Polsha, Rossiya, Bolgariya Kurash Milliy Federatsiyalari prezidentlari ta'sischiligida “Jahon kurashni rivojlantirish” jamg'armasi tashkil etilgan.

2000-yil sport olamida kurash dovrug‘ining ortishi va rivojlanishida muhim burilish nuqtasi bo‘ldi, chunki bu vaqtga kelib u har tomonlama takomillashib, xalqaro sport o‘yinlari qatoridan munosib o‘rin egalladi va mutaxassislar tomonidan “XXI asr sporti” deb e’tirof etildi. Shu davrda XKA Ijroiya qo‘mitasining yig‘ilishida 13 mamlakatning ko‘zga ko‘ringan siyosat va sport arboblari ishtirok etdi va “Butun dunyoda kurashni rivojlantirish Dasturi” qabul qilindi.

XKA va uning tarkibidagi 10 mamlakat Kurash Milliy Federatsiyalari raislarining ta’sischi ligi asosida 2001-yilda Xalqaro Kurash Instituti (XKI) tuzildi.

1999-yil 1-fevralda O‘zbekistonning birinchi Prezidenti tashabbusi bilan “Xalqaro Kurash Assositsiyasini qo‘llab-quvvatlash to‘g‘risida”gi Farmon imzolandi.

Uchinchi bosqich 2005-yil va undan keyingi yillarni o‘z ichiga oladi. Asosiy maqsad XKA xalqaro va qit’aviy sport tashkilotlari bilan aloqalarni mustahkamlash va rivojlantirish, kurashni ommaviy sport turi sifatida Olimpiya va Osiyo o‘yinlari dasturiga kiritishdan iborat.

O‘zining eng oliy maqsadi yo‘lidan aniq qadam bosayotgan XKA rahbariyati Xalqaro Olimpiya Qo‘mitasi rahbarlari bilan muzokaralarni boshladi. 2005-yilning may va iyul oylari XOQ shtab-kvartirasi joylashgan Lozanna shahrida XKA birinchi Prezidenti Komil Yusupov XOQ o‘sha vaqtidagi prezidenti Jak Rogge bilan uchrashdi va kurashni rivojlantirish borasidagi fikrlarini bildirdi.

Olimpiya Xartiyasiga ko‘ra, yangi sport turini Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritish uchun XOQning amaldagi 114 nafar a’zosidan 50 foizi shu sport turini yoqlab ovoz berishi zarur. Shu sababli XKA kurashni xalqaro maydonda qo‘llab-quvvatlash va ommalashtirish maqsadida, XOQning 30dan ortiq amaldagi a’zolari va rahbarlari bilan muzokaralar o‘tkazildi.

XKA nizomiga asosan Assotsiatsiya yoki Konfederatsiya prezidenti qaysi davlatdan saylansa, uning bosh qarorgohi o‘sha mamlakatda joylashadi. Shunga ko‘ra, XKA shtab kvartirasi O‘zbekiston poytaxti Toshkentda, Pan- Amerika Kurash Konfederatsiyasi Boliviyaning La-Pas shahrida, Yevropa Kurash Konfederatsiyasi Turkiyaning Istanbul shahrida, Osiyo Kurash Konfederatsiyasi Eronning Tehron shahrida, Afrika Kurash Konfederatsiyasi Janubiy Afrika Respublikasining Yoxannesburg shahrida, Okeaniya Kurash Konfederatsiyasi Yangi Zelandiyaning Oklend shahrida joylashgan.

2011-yilning 14-iyuli o'zbek sporti – kurashning Olimpiya o'yinlari dasturiga kirishi sari tashlangan yana bir dadil qadam sifatida tarix sahifasidan o'rin egalladi. Yaponiya poytaxti Tokio shahrida bo'lib o'tgan Osiyo Olimpiya kengashining yubiley XXX Bosh Assambleyasida Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi rahbariyati ham ishtirok etdi va milliy sport turi 2013-yil Janubiy Koreyaning Incheon shahrida yopiq sport inshootlari va jangovar san'at turlari bo'yicha tashkil etilgan IV Osiyo o'yinlari dasturidan o'rin egallaganligi rasman e'lon qilindi.

Shu kungacha dunyoning bir nechta mamlakatlarida 1000dan ortiq turli darajadagi xalqaro turnirlar tashkil etildi. Jahon va Osiyo chempionatlaridan tashqari Buyuk Britaniya, Gretsiya va Fransiya "Islom Karimov", Turkiya "Bosfors" va Eronda "Puryoivaliy" xalqaro turnirlari o'tkazilib kelinmoqda.

Bugungi kunda XKA jahonning barcha qit'alarida kurash federatsiyalari tashkil etilgan va ularning safi kundan-kunga ko'paymoqda. Bu o'rinda Osiyo, Yevropa, Afrika va Janubiy Amerika davlatlari bilan bo'layotgan hamkorlikni alohida ta'kidlash joiz. Bundan tashqari, XKA YUNESKO qoshidagi "Jismoniy tarbiya va sport fani xalqaro kengashi" a'zosidir. Kurashning jahondagi nufuzini yanada oshirish maqsadida XKAning oliy nishoni – "XKA Oltin ordeni" ta'sis etilgan. Uning birinchi sohibi O'zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti Islom Karimov, Hindiston Milliy kongressi partiyasi yetakchisi Sonya Gandi, XOK sobiq prezidenti Jak Rogge, OOK prezidenti Shayx Ahmad Al-Fahd As-Sabah kabilardir.

Sport turini rivojlantirishning eng muhim omillaridan biri bu mazkur sport turi bo'yicha jahon chempionatlarining tashkil etilishidir. Kurash bo'yicha o'tkazilgan jahon chempionatlari ma'lum ma'noda uni rivojlantirishga zamin bo'ldi.

Kurash bo'yicha I jahon birinchiligi 1999-yil Toshkentda (O'zbekiston), II jahon birinchiligi 2000-yil Antalyada (Turkiya), III jahon birinchiligi 2001 yil Budapeshtda (Vengriya), IV jahon birinchiligi 2002-yil Yerevanda (Armaniston), V jahon birinchiligi 2005-yil Toshkentda (O'zbekiston), VI jahon birinchiligi 2007-yil Ulan-Batorda (Mo'g'iliston), VII jahon birinchiligi 2009-yil Alushtada (Ukraina), VIII jahon birinchiligi 2011-yil Termizda (O'zbekiston), IX jahon birinchiligi 2013-yil Istanbulda (Turkiya), X jahon birinchiligi 2015-yil Xurramobodda (Eron), XI jahon birinchiligi 2017-yil Istanbulda (Turkiya) XII- jahon birinchiligi 2019-yil Chongjou(Koreya) shahrida bo'lib o'tdi.



1999 йил. Кураш бўйича I Жаҳон чемпионатининг тантанали очилиш маросими.

Mustaqillikning qo‘lga kiritilishi va O‘zbekistonning barcha sohalarda rivojlanishi kurash taraqqiyotiga ijobiy ta’sir etdi. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuniga milliy sport turlarini yanada rivojlantirish masalasi alohida kiritilgan. Ushbu qonunning 20-moddasi aynan milliy sport turlari va xalq o‘yinlari masalasiga qaratilgan. Milliy sport turlari O‘zbekiston jismoniy tarbiya tizimining ajralmas qismi ekanligi belgilab qo‘yilgan.

Alohida ta’kidlab o‘tish kerakki, mamlakatimizda olib borilayotgan keng ko‘lamli islohotlar jismoniy tarbiya tizimini ham chetlab o‘tgani yo‘q. Bu o‘rinda Respublikamiz Prezidentining sport sohasini rivojlantirish borasidagi amaliy ishlari va ko‘rsatmalari alohida ahamiyatga ega. 2017-yil 3-iyundagi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031sonli Qarori, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 2-oktabrdagi “Kurash” milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarorlari kurashni yangi bosqichga olib chiqdi. Shubhasizki, mazkur huquqiy asoslar, mutaxassislar va murabbiylarning mehnati evaziga yaqin kelajakda kurash Olimpiya o‘yinlari dasturidan o‘rin egallaydi.

O‘zbekiston Respublikasining Prezidenti Sh.Mirziyoev o‘z ma’ruzalari va chiqishlarida jismoniy tarbiya va sport sohasini yanada rivojlantirish yuzasidan qimmatli tavsiyalar bermoqda. Bu borada kurash haqida alohida fikr bildirib kurashni rivojlantirish va uni Olimpiada o‘yinlari dasturiga kiritish borasida tegishli ko‘rsatmalar berganligi alohida ahamiyatga ega. Olib borilayotgan keng ko‘lamli islohotlar natijasida kurash 2018-yil Jakartada (Indoneziya) bo‘lib o‘tgan Osiyo o‘yinlari dasturidan joy oldi.

Ishonamizki, mazkur amaliy ishlar yaqin kelajakda kurashning Olimpiada o'yinlaridan o'rin egallashi uchun zamin bo'ladi.

Shuni ta'kidlab o'tish kerakki, kurash rivojining yangi bosqichida Xalqaro kurash assotsiatsiyasi (XKA) rahbariyati va yetakchi ekspertlar boshchiligida kurash bo'yicha musobaqa qoidolari va hakamlilik qilish masalalari takomillashib bormoqda. Bu holat o'z navbatida kurash rivoji uchun muhim ahamiyatga ega.

Kurash rivoji uchun ahamiyatli bo'lgan asosiy omillardan biri bu uning ilmiy-uslubiy asoslarini rivojlantirishdir. Mazkur masalada ham muayyan darajadagi ishlar amalga oshirilgan, albatta. Bu o'rinda kurash rivojiga hissa qo'shgan olimlar va mutaxassislar xizmatlari muhim o'rin tutadi.

2.2. Kurashning ilmiy-metodik asoslari

Har qanday sport turining rivojlanishida ilmiy-uslubiy asoslar katta ahamiyat kasb etadi. Chunki ushbu sport turining mohiyati, uning ilmiy asoslari mazkur sport turining zaruratini yoritib beradi.

Kurashni ilmiy tadqiq etish bo'yicha Respublikamiz va xorijiy mutaxassislari va olimlari tomonidan qator ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan. Kurashning ijtimoiy-falsafiy asoslarini o'rganish uning tarbiyaviy ahamiyatlarini ochib borishda A.Atoev, J.Tursunov, O.Toymurodov, J.Toshpo'latov, U.Ibrohimov, X.Rafiyev, T.Odilov, K.Yusupov, A.Ro'ziyev, N.Azizovlarning tadqiqot ishlari alohida e'tiborga sazovor. Mualliflarning ishlarida kurashning paydo bo'lish tarixi, uni o'zbek millatiga tegishli ekanligi ilmiy ma'lumotlar asosida isbotlangan. Yuqorida nomlari keltirilgan mualliflar kurash tarixi va uning falsafiy-ma'naviy asoslarini o'rganish borasida yetarlicha izlanishlar olib borganlar.

Yana bir guruh olimlar bevosita kurashchilar tayyorlash, kurash mashg'ulotlarini samarali tashkil qilish borasida izlanishlar olib borganlar. Ular qatoriga A.Atoev, J.Toshpo'latov, F.Kerimov, A.Istomin, K.Yusupov kabi yetuk mutaxassislarni kiritish mumkin.

Quyida ular to'g'risida qisqacha ma'lumotnoma keltiriladi.

Jo'raqul Tursunov (marhum). Kurash targ'ibotchilaridan biri, kurash dovrug'ini jahonga tanitish, uni sayyoramiz uzra ma'lum va mashhur etishda fidoiylik ko'rsatgan mutaxassis. Xalqaro kurash akademiyasining birinchi Prezidenti, O'zbekiston Kurash Federatsiyasining birinchi Prezidenti, biologiya fanlari doktori, professor, kurash va sambo bo'yicha sport ustasi.

Ahmadali Asqarov. Tarix fanlari doktori, professor. Abu Rayhon Beruniy nomidagi davlat mukofoti sovrindori, O'zbekiston Respublikasi FA akademigi, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan fan arbobi. 450dan ortiq ilmiy va ilmiy-ommabop maqolalar, shu jumladan qator monografiya, darslik va o'quv qo'llanmalar muallifidir.

Xaydarbek Bobobekov. Mag'firat nomidagi O'rta Osiyo xalqlari tarixi instituti direktori, tarix fanlari doktori, Leybnis nomidagi Yevropa tabiiy fanlar akademiyasining haqiqiy a'zosi (akademigi), "Nuri Xo'jand" (Tojikiston) nomli Markaziy Osiyo xalq akademiyasining akademigi. "O'zbek kurashi dovrug'i" (2002-yil) kitobi, ko'plab ilmiy maqollar va risolalar muallifidir.

Komil Najimov. Filologiya fanlari doktori. Uning tadqiqotlariga ko'ra eng qadimgi doston, ertak va rivoyatlarda ham kurash haqida lavhalar uchraydi. Ularning mazmuniga diqqat qilsangiz, kurash tarixi matriarxat davriga tegishli ekanligiga amin bo'lasiz. Bundan kelib chiqadiki, kurashning tarixi 5 ming yil oldingi moziyga borib taqaladi.



Komiljon Tursunovich Yusupov. Dzyudo va sambo bo'yicha xalqaro toifadagi sport ustasi. 1998-yil 6-sentabrda Kurash Xalqaro Assosatsiyasi Prezidentligiga saylangan va 2002-yilda qayta saylangan. 2003-yilda O'zbekiston-Hindiston do'stlik qo'mitasi raisi vazifalarida faoliyat ko'rsatgan. 2004-yildan O'zbekiston Respublikasi

Madaniyat va sport ishlari vazirining birinchi o'rinbosari lavozimida ishlagan. 1992-yilda "Mustaqillik" ko'krak nishoni, "O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi" unvoni, 1997-yilda "Sog'lom avlod uchun" 2-darajali ordeni, 1999-yilda "El yurt hurmati" ordeni, 2003-yilda BMT tomonidan "Yaxshi niyat elchisi" unvoni bilan taqdirlangan. Kurashning sport turi sifatida tan olinishi bevosita K.Yusupov nomi va faoliyati bilan bog'liqdir.



Atoev Abdullo Qodirovich (marhum). Pedagogika fanlari doktori, professor. O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan sport murabbiysi unvoniga sazovor bo'lgan, kurash bo'yicha sport ustasi.

"O'zbekiston o'quvchilari jismoniy sifatlarini rivojlantirishda sport elementlari, xalq o'yinlari va maxsus mashqlarni qo'llashning samaralarini

tekshirish” mavzuidagi nomzodlik dissertatsiyasini himoya qilgan (1970).

“Ota-onalarga oilada bolalar jismoniy tarbiyasini tashkil etish haqida” (1983), “Farzandingiz barkamol bo‘lsin” (1990), “Oilada bolalarni jismoniy tarbiyalash” (V.V.Sermeev va A.V.Marlen bilan hamkorlikda, Kiyev, 1986), “Mahallalarda ommaviy-sport harakati” (1991, hamkorlikda) kabi qo‘llanma va monografiyalar muallifidir.

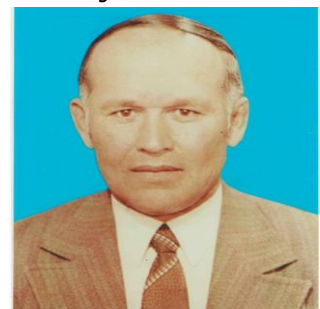
“Oilada bolalarni jismoniy tarbiyalashning nazariy va amaliy asoslari (O‘zbekiston misolida) mavzusida doktorlik dissertatsiyasini yoqlagan (1984). “O‘smirlar va yoshlarni kurashga tayyorlashning vosita va metodlari” (1982) hamda “Kurash” (1987) monografiyalari olimning eng muhim ishlaridan sanaladi. Olim A.Atoev kamtarona xizmatlari evaziga “O‘zbekiston Respublikasida xizmat ko‘rsatgan sport murabbiysi” unvoniga munosib topildi.



Juma Toshpo‘latov. Pedagogika fanlari nomzodi, professor, sambo va kurash bo‘yicha sport ustasi. Xalqaro toifadagi hakam. Xalqaro Kurash Akademiyasining a‘zosi. Surxondaryo viloyati va Respublikamizning nomdor polvonlarining ko‘pchiligi J.Toshpo‘latovni o‘zlariga ustoz deb hisoblaydi.

Olimning jismoniy tarbiya va sport tarixiga oid ilmiy kuzatishlari 1991-yili nashr etilgan “Surxondaryoda jismoniy tarbiya va sport” monografiyasida to‘laqonli o‘z ifodasini topdi. Shuni aytish kerakki, tadqiqotchi tarixga nazar tashlar ekan, uzoq va yaqin o‘tmish hamda bugungi kun voqealarini yagona tizimga tortganday bo‘ladi va ulardan kelajakda keladigan hosilaga faraziy qarash qiladi. Amaliy dalillar uning ilmiy-nazariy qarashlariga tayanch bo‘lib, mustahkam oyoqqa turg‘azadi.

Juma Toshpo‘latovning Ro‘ziqul Mustafoulov bilan hamkorlikda yaratgan “Alpomishlar afsona emas” (2007) kitobi surxondaryolik polvonlar hayoti va faoliyatiga bag‘ishlangan. Kitobda xalqimizning kurash va pahlavonlik an‘analari, jismoniy kamolotning fazilati yuzasidan donishmandlar va xalq baxshilarining ezgu so‘zlari, xalq og‘zaki va yozma adabiyoti asarlari hamda ilmiy manbalarda uning talqin etilishi muxtasar eslatib o‘tilgan.



O‘roq Ibrohimov (marhum). Olim kurash tarixi va nazariyasiga doir maqolalar va turli qo‘llanmalar bilan tanilgan. Uning muallifligida jismoniy tarbiya va sport, xususan, kurashga doir 9 ta o‘quv-metodik tavsiyanoma, 150 dan ortiq ilmiy maqolalar, 11 ta

o'quv qo'llanmalari, 3 ta ilmiy-ommabop risolalar chop etilgan.

O'. Ibrohimov faoliyatining yana bir e'tiborga molik tomoni, uning Estoniya Respublikasidagi Tartu davlat universiteti va Belorussiya davlat jismoniy madaniyat instituti talabalariga soha bo'yicha ma'ruzalar qilganligidadir.

Olim bir necha nafar sport ustasi, 500 nafardan ortiq birinchi darajali va sport ustaligiga nomzodlar, mingga yaqin ommaviy razryadli sportchilar va sport yo'riqchilari, 107 nafar sport hakamlari tayyorlagan. 1981-yili "O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jismoniy madaniyat va sport xodimi" faxriy unvoni berilgan.



Rafiyev Xamroqul Tolipovich. Pedagogika fanlari nomzodi, professor, O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport a'lochisi. Xalq ta'limi a'lochisi. Rafiyev Xamroqul Tolipovich jismoniy tarbiya va sport sohasidagi faoliyati davomida "Yengil atletika" sport turiga oid 3 ta darslik, 6 ta o'quv qo'llanmalari hamda jismoniy tarbiya va sportga oid 4 turdagi atama (o'zbek-rus-ingliz-ispan-italian) lug'atlarini yaratgan. Milliy sport turlari kurash, ot sporti, xalq o'yinlariga oid ilmiy uslubiy maqola va qo'lanmalar muallifi. Samarqand eshkak eshish kanali, qayiqsozlik zavodi va ko'plab sport inshootlarini qurilishida bevosita boshchilik qilgan.

Sport sohasidagi faoliyatida ko'plab oliy toifali sport murabbiylari, sport ustalari, ommaviy sportchilar, yuqori malakali (1-razryad, sport ustaligiga nomzod, va sport ustasi singari) sportchilarni tayyorlagan.

Hozirda viloyat hokimligi huzurida Jismoniy tarbiya va sport sohasi bo'yicha jamoatchilik kengashi raisi hamda viloyat sport faxriylari kengashiga rahbarlik qilib, keksa nuroniylar o'rtasida ommaviy sog'lomlashtiruvchi sport tadbirlarini tashkil etib, minglab keksa nuroniylarni sog'ligini mustahkamlashga o'z hissasini qo'shib kelmoqda.



Istomin Aleksandr Alekseevich. Toshkent Davlat Iqtisodiyot universiteti professori, Xalqaro toifadagi sport ustasi, Xalqaro toifadagi hakam, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan murabbiy.

Aleksandr Istomin o'zining ko'p yillik faoliyati davomida o'qitish, ish, fan, sport va hakamlilik yo'nalishlarida samarali mehnat qilib kelmoqda. U erkin kurash bo'yicha

faxriylar o'rtasida uch karra jahon chempioni bo'ldi. U ko'plab mutaxassis o'qituvchilar va murabbiylarning sevimli ustози samimiy do'stiga aylangan inson. Shuning uchun ham u ko'pgina yutuqlarga sazovor bo'ldi va el-yurtning obro'-e'tiborini qozondi. A.Istomin o'z ish faoliyati jarayonida, yunon-rum, sambo, dzyudo kurashlari bo'yicha minglab shogirdlar tayyorladi. Ulardan ko'pchiligi respublika, sobiq Ittifoq, Yevropa, Osiyo va jahon chempionatlarining g'olib va sovrindorlari bo'lishgan. Aleksandr Istominning shogirdi Abdulla Tangriyevning sport maydonlarida erishgan yutuqlari fikrimiz isbotidir. "O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan murabbiy" unvoni bilan taqdirlangan. Ko'plab ilmiy maqolalar va qo'llanmalar muallifidir.



Kerimov Fikrat Azizovich. Pedagogika fanlari doktori, professor, Xalqaro pedagogika va ijtimoiy fanlar akademiyasi akademigi, Xalqaro Kurash Federatsiyasi – FILA, hozirgi - UWWning ilmiy komissiyasi a'zosi, O'zbekiston Armreystling Federatsiyasi Prezidenti, erkin va yunon – rum kurashlari bo'yicha Xalqaro toifadagi hakam.

F.Kerimov ish faoliyati jarayonida ko'plab yuqori malakali sportchilar, fan nomzodlari tayyorlash masalalariga alohida e'tibor berdi, jahon sport maydonida mamlakat shonu shuhratini oshirayotgan yuzlab sportchilar, fanimiz ravnaqi yo'lida tinimsiz ishlayotgan o'nlab pedagog-olimlarni tayyorladi va tayyorlamoqda. Olim "Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar" (2004), "Kurash tushaman" (1990), "Erkin kurash" (1987), "Sport kurashi nazariyasi va uslubi" (2001) kabi kitoblar muallifidir.

Ismoil Turobov (marhum). Erkin va yunon-rum kurashi va kurash bo'yicha sport ustasi. Ismoil Turobov kurashning nasliy vakili hisoblanadi. Turobovlar uchun kurash oilaviy an'anaga aylangan. Ismoil polvonning otasi, bobosi va amakisi ham mashhur polvonlar bo'lganlar. Otasi Turob Sharopov va amakisi Bahrom Sharopov kurash musobaqalarida muvaffaqiyatli qatnashgan va dong taratgan polvonlar edilar. Buxoro amiri Olimxon ularni o'z saroyida kurashchi bo'lib xizmat qilishga taklif etgan. Lekin polvonlar amirga xizmat qilishdan bosh tortganlar va uning jabrini ko'p marotaba tortishgan. 1958-yildan 1969-yilgacha Ismoil Turobov erkin kurash bo'yicha O'zbekiston chempioni, 1956-yildan 1962-yilgacha kurash bo'yicha Respublika chempioni bo'lgan.

Tuxfat Odilov. O‘zbekiston Kurash Federasiyatsining sobiq raisi, g‘amxo‘r murabbiy, faol tashkilotchi bo‘lish bilan bir qatorda zukko nazariyotchi, mahoratli qalamkash ham edi. O‘nlab nashrlarda uning jismoniy madaniyat va sportga oid ilmiy va ommabop maqolalari chop etilgan.

Shuningdek, 1975-yilda” Milliy kurash”, “Sportning ommaviy turi”, 1981-yilda “O‘zbek milliy kurash qoidalari” singari kitoblari nashr etilgan.

Haqberdi xoji Norboev. Olim “Surxon polvonlari” kitobi muallifi. Mazkur kitobda tarixiy polvonlar va polvonlik sirlari haqida qimmatli ma’lumotlar keltirilgan. Olimning kurashga doir ko‘plab maqolalari, risola va qo‘llanmalari nashr etilgan.

Abdurashid Mirzayev, kurash faxriysi. A.Mirzayev quyidagi kurash haqida quyidagi fikrlarni bildirib o‘tgan:

- Ustozlar o‘z shogirdlariga kurash usullaridan saboq berish jarayonida ularning qalbi va aqliga sharqona falsafiy-axloqiy g‘oyalarni singdiradilar. Buning natijasida ma’naviy yetuk, jismonan sog‘lom, komil avlod tarkib topadi. Pahlavon yoshlarimiz mardlik timsoli sifatida birinchi bo‘lib vayronkor g‘oyalarga qarshi kurashda qalqon bo‘lishga qodirdirlar, kuchlarini faqat ezgulik, bunyodkorlikka sarflaydilar.

Rustam To‘rayev. II-darajali “Sog‘lom avlod uchun” ordeni (1995), “O‘zbekiston Xalq maorifi a’lochisi” (1997), “Eng yaxshi trener” ko‘krak nishoni (2000) “O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan sport ustosi” unvoni (2001), “Mustaqillikning 10 yilligi” ko‘krak nishoni bilan taqdirlangan.

Taniqli murabbiy Rustam To‘rayev 1998-2000-yillarda Dzyudo kurashi bo‘yicha O‘zbekiston milliy terma jamoasiga rahbarlik qilgan. 1998-2000-yillarda Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasida hakamlar bo‘yicha direktor bo‘lib ishlagan. Rustam To‘rayev 1998-yilda Respublikada yilning “Eng yaxshi sport ustosi” deb tan olindi. 1999-yilda To‘rayevlar oilasi Respublikada “Eng yaxshi sportchilar oilasi” deb topildi.

R.To‘rayevning shogirdlari qatoriga Kamol Murodov, Ramziddin Saidov, Hikmat Kurtov, Alisher Kuryozov, Akobir Turopov, Farxod To‘rayev, Shuxrat Boboev, Feruz Saidov, Mansur Jumayev, Shamsiddin Saidov va Rishod Sobirovlarni kiritish mumkin.

Absattorov Ashirbek Abduqaxxorovich. Dotsent, O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan sport ustosi. Xalqaro toifasidagi hakam. 30dan ortiq o‘quv-metodik adabiyotlar muallifi. Ko‘plab shogirdlar tayyorlagan mutaxassis.

Omon Toymuratov. Dotsent, kurash bo‘yicha sport ustasi. O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan sport ustosi, kurash bo‘yicha bir nechta

o'quv-uslubiy qo'llamalar muallifi. Shogirdlari Erali Maxmarasulov, Toshtemir Muhammadiyev, Muhammaddo'st Toshev, Davlat Choriyev, Sherali Jo'rayev, Hikmat Kurtov, Olim Ravshanov, Shohida Nazarova, Muhayyo Sattorova, O'g'iloy Nuraliyevalar jahon birinchiliklarining g'olibi va sovrindorlari bo'lishgan.

Olimjon Hayitov. Sport ustasi, Xalqaro toifadagi hakam, O'zbekiston Kurash Federatsiyasi Ilmiy kengashi raisi. Ko'plab kurashchilar tayyorlash va kurashni dunyoga tanitishda jonbozlik ko'rsatgan mutaxassis. Olimjon Hayitov kurash amaliyoti bilan shug'ullanish, kurashchilar tayyorlash bilan birgalikda kurash nazariyasiga doir ilmiy-uslubiy ishlar bilan ham shug'ullanadi. Uning muallifligida kurash va uni o'rgatish, kurash falsafasi va tarixi, kurash qoidalari va kurashchilar tayyorlashga doir bir qator o'quv-uslubiy qo'llanmalari va ilmiy maqolalari nashr etilgan. Mutaxassis bugungi kunda ham faol ijodiy izlanishlar olib bormoqda va uning rahbarligi ostida kurash nazariyasiga doir adabiyotlar tayyorlanmoqda.

Kafiyev Xushvaqt Kafiyevich. Sport ustasi, kurash bo'yicha xalqaro toifadagi hakam. O'zbekistonda kurash rivojiga hissa qo'shgan amaliyotchi mutaxassislardan sanaladi. O'z faoliyatini murabbiylik yo'nalishida olib borayotgan mutaxassis yuqori malakali kurashchilar tayyorlashga katta hissa qo'shgan. Uning qo'l ostida ko'plab sport ustalari va xalqaro toifadagi sport ustalari tayyorlangan. X.Kafiyev bugungi kunda ham yetakchi kurashchilar tayyorlash borasida samarali mehnat qilmoqda.

Karimov Ibrohim. Sport ustasi, kurash bo'yicha xalqaro toifadagi hakam, mahoratli murabbiy. I.Karimov faoliyatini murabbiylik yo'nalishida olib bormoqda. I.Karimov qo'l ostida ko'plab malakali sportchilar yetishib chiqqan. Murabbiylik faoliyatida samarali mehnat qilib kelmoqda.

Bugungi kunda kurashni rivojlantirishga berilayotgan e'tibor va g'amxo'rlik sababli kurashni o'rganish va uning ilmiy asoslarini tadqiq etish masalasi takomillashib bormoqda. Bu o'rinda so'nggi yillarda yosh olimlar tomonidan amalga oshirilayotgan kuzatishlar va tajribalar alohida ahamiyatga ega. Shu bilan birga kurash bo'yicha murabbiylar va instruktorlarning yetishib chiqayotganligi ham muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Bahodir Berdiqulov. Pedagogika fanlari nomzodi. Kurash bo'yicha xalqaro toifadagi hakam. Bahodir Berdiqulov qo'l ostida ko'plab malakali sportchilar yetishib chiqqan. Shogirdlari respublika birinchiliklarida, xalqaro musobaqalarda, jahon birinchiliklarida yuqori natijalarni qo'lga kiritgan.

2.3. Mutaxassislar kurash haqida

Jeon Jin Xon (Janubiy Koreya) Osiyo Kurash Konfederatsiyasi raisi. Uning ta'kidlashicha, kurash adolat, halollik va insonpavarlik g'oyalari bilan yo'g'rilgan, kurash o'zining boy tarixi, falsafasi va o'ziga xos jozibasi bilan jahon xalqlarining keng e'tirofiga sazovor bo'lmoqda.

Incheon (Janubiy Koreya) shahrida o'tkazilgan nufuzli mintaqaviy musobaqa bu sport turining yanada ommalashishiga xizmat qiladi.

Milabo Yafali (Janubiy Afrika):

“Afrika xalqlari orasida kurashning davralari tobora kengaymoqda, jahon sportiga ana shunday halol va jozibali sport turini bergan o'zbeklarning milliy qadriyatlari va tarixiga qiziqish kuchaymoqda. Endigi maqsadimiz qit'amizda kurashning ommaviyligini yanada oshirish va uni Butunafrika o'yinlari dasturiga kiritishdir.”

Tomas Dunker (Afrika Kurash Federatsiyasi Prezidenti, sobiq):

“Kurash sporti birinchi marta Afrika tuprog'ida Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasi Prezidenti Komil Yusupov tomonidan amalda ko'rsatilgan va tanishtirilgan edi. Bu voqea Janubiy Afrika milliy dzyudo chempionati o'tkazilayotgan Gartenbosning qirg'oq bo'yida, 2000-yilning iyul oyida sodir bo'lgan edi. Sohilda bo'lib o'tgan kurash namoyishi ko'pgina dzyudo, murabbiylari va rasmiylarida, umuman, ishtirokchilarda katta taassurot qoldirdi. Bu voqeadan ko'p o'tmay kurash boshqa turli Afrika mamlakatlariga tanishtirildi. Shunday qilib, Janubiy Afrikadan boshlab birinchi Afrika qit'alararo kurash prezidenti Andre French (Fransiya) sardorligida va dzyudo bayrog'i ostida kurash ham sevimli sport turiga aylandi.”

El Jun Kim (Koreya Kurash Federatsiyasi prezidenti, Xalqaro Toifadagi Hakam): “Kurashning insonparvarlik jihatlari hayratlanarlidir. Bilamizki, kurashda yiqilgan, yotib qolgan raqibga nisbatan harakat davom ettirilmaydi. Sportchilardan birining tizzasi gilamga tegishi bilan hakam bellashuvni to'xtatadi va kurashchilar turgan holda, qaytadan musobaqaga kirishadi. Bu holat kurashning tezkorligi va qiziqarli tarzda o'tishiga zarracha salbiy ta'sir o'tkazmaydi. Men juda ko'p sport turlari bilan shug'ullanganman, o'rganganman, lekin kurash musobaqalarini kuzata turib, ochig'i lol qolganman. Shundan so'ng O'zbekistonga kelib, kurashni o'rgandim, shu bahona o'zbek tilini ham o'rgandim”.

Shayx Ahmad Al Faxad Al Sabah (Quvayt). Xalqaro Olimpiya Qo'mitasining a'zosi. Osiyo Olimpiya Kengashi prezidenti:

“Kurash bu qadimiy chiroyli sport turlaridan biri. U chuqur ildizlarga ega. Kurash Osiyo qit'asida paydo bo'lgan sport turidir. Bu Osiyo sport

turi. Men Osiyodagi Olimpiya harakatlari rahbari sifatida Olimpiada sport turlaridan biri bo'lishini qo'llab-quvvatlayman".

Sonya Gandi (Hindiston). Hindiston milliy kongressi partiyasi rahbari: "Bu ajoyib qadimiy sport turi rivojiga muvaffaqiyatlar tilayman va yuksak cho'qqilarga xalqaro sport musobaqalarida erishishi tarafdoriman".

Mario Vazkez Ran'ya (Meksika) Xalqaro Olimpiya Qo'mitasining a'zosi, Milliy Olimpiya Assotsiyasi Qo'mitasining prezidenti:

"Kurash bu eng qadimiy sport turlaridan biri. Bu Olimpiya sport turi bo'lishiga xalaqit beruvchi hech qanday sabab ko'rmayapman.

Jag Rogge (Belgiya) Xalqaro Olimpiya Qo'mitasining prezidenti (2013-yil): "Kurashdek ajoyib, go'zal sport turiga Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi eshiklari doimo ochiq".

Lassana Polenfo (Kod Divar):

"O'zbek kurashi bo'yicha nafaqat Afrikada, balki, butun dunyoda yirik musobaqalar o'tishini qo'llab-quvvatlayman. Kurash yildan - yilga rivojlanib, unga qiziquvchilar soni o'sib bormoqda".

Patrik Xiki (Irlandiya):

"Kurash qisqa vaqt ichida butun dunyoga tanilganidan juda xursandman. Zamonaviy talablarga javob beradigan ajoyib sport turi hisoblanadi. Uning rivojlanishida Islom Karimovning hissasi bor".

Gennadiy Kaletkin (Rossiya) – "Kurash kelajak sporti».

Gentautas Vileyta:

«Kurash orqali millat madaniyati, ma'naviyati, tarixi jahonga olib chiqiladi. Sport millatlarni do'stlashtiradi».

David Xoxolashvili (Gruziya) – «Dzyudo bo'yicha Olimpiya o'yinlari chempioni (1992, Barselona). Kurash bo'yicha 1998-yil Toshkentda bo'lib o'tgan O'zbekiston Prezidenti sovrini uchun o'tkazilgan xalqaro turnirning kumush medal sohibi:

"Kurash haqiqiy sport turidir».

Iliyas Iliadis (Gretsiya) - Dzyudo bo'yicha Olimpiya o'yinlari chempioni. 2004-Afina, 2008-Pekin. 2 karra jahon chempioni.) Gretsiyadagi kurash bo'yicha Islom Karimov xalqaro turniri g'olibi:

«Gretsiyada kurash bo'yicha bir necha bor g'olib bo'ldim. Kurash bu haqiqiy zamonaviy sport turlaridan biridir".

Selim Tatar o'g'li (Turkiya) - Kurash bo'yicha O'zbekiston Respublikasi Prezidenti sovrini uchun o'tkazilgan birinchi xalqaro turnir g'olibi, 2 karra jahon chempioni:

«Biz doim yopiq o'yingohlarda kurash tushardik, nari borsa ikki ming tomoshabin bo'lardi. Har bir sportchida bo'lgani kabi menda ham jahon

chempioni bo'lish orzuim kurash tufayli amalga oshdi. Musobaqalarda g'alaba qozonishimga ochiq maydondagi 20 mingdan ortiq xalqning qo'llab – quvvatlashlari, olqishlari ham sabab bo'ldi. Kurash bu haqiqiy erkaklar sporti. Butun o'zbek xalqiga minnatdorlik bildiraman. Chunki ular jahonga shunday ajoyib sport turini berdi”.

Karlos Xanorato (Braziliya) Kurash bo'yicha birinchi jahon chempionatining bronza medali sovrindori, (Toshkent 1999-y). Kurash bo'yicha bir necha bor Braziliya chempioni. Xalqaro turnirlar g'olibi va sovrindori, (Termiz, Nukus, Shahrisabz vb). Dzyudo bo'yicha Olimpiada o'yinlari sovrindori (2004, Afina):

“Men kurashni eng haqqoniy va chiroyli jahon sporti turlaridan biri deb hisoblayman. Men sportdagi g'alabalarimni kurash bilan bog'layman. Eng muhimi kurash orqali bu ulug' va takrorlanmas O'zbekiston davlati bilan tanishdim. O'zbek kurashini Olimpiada o'yinlaridan o'rin olishini istayman”.

Irina Shvenskaya, Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi a'zosi:

“Bugun kurashga bo'lgan qiziqish nafaqat O'zbekistonda balki butun dunyoda ortgani kuzatilmoqda. Hozirda kurash bilan faqat erkaklar emas, ayollar ham shug'ullanmoqda. Bu O'zbekiston nomi va sportning jahon miqyosida yanada keng tarqalib, yuksalishida katta ahamiyat kasb etadi”.

Abdulla Oripov (marhum). O'zbekiston Qahramoni.

“Kurash nainki, jismoniy olishuv manzarasi, balki yuksak madaniyat va ma'naviyatni namoyish etuvchi aqlli san'at hamdir”.

Abdulla Tangriyev. Kurash bo'yicha ikki karra jahon chempioni. Olimpiada o'yinlari kumush medali sohibi. (2008. Pekin). Xalqaro toifadagi sport ustasi. “O'zbekiston iftixori”, “O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi” unvoni sohibi, “2008-yilning eng yaxshi sportchisi”. Mutlaq vazn toifasida jahon chempioni (2011. Rossiya). Jahon birinchiliklarning ko'plab sovrindori. Osiyo chempioni. Osiyo o'yinlarining sovrindori:

“Men sportning dzyudo turida erishgan yutuqlarimning zamirida o'zbek kurashi poydevor bo'lgan. Kurash o'zbekning milliy sporti sifatida dunyo sportida o'z o'rnini topdi. Buni bugungi jahon chempionati va xalqaro turnirning nufuzida ko'rib turibsiz”.

O'rol To'rayev. Kurash bo'yicha “I-Al Hakim at Termiziy xotira turniri” g'olibi, “Bahovuddin Naqshband xalqaro turniri” g'olibi va sovrindori. Respublika musobqalarining bir necha bor g'olibi va sovrindori:

“Kurash millat g‘ururi. O‘zlikni anglashda katta ahamiyatga ega. O‘zbek xalqiga xos jihatlaridan biri mehmondo‘stlik, bolajonlik, vatanparvarlik. Shuningdek, kurash ham o‘zbek xalqining ajralmas bir xususiyatidir”.

Nazorat savollar

1. Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi (KXA) qachon tuzilgan?
2. Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi Faxriy prezidenti kim?
3. Kurashning yangi qonun-qoidalari qachon kim tomonidan ishlab chiqilgan?
4. Xalqaro Kurash Instituti (XKI) qachon tuzildi?
5. Xalqaro “Kurash Assotsiatsiyasini qo‘llab-quvvatlash to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni nechanchi yil qabul qilindi?
6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori qachon qabul qilindi?
7. Kurash qaysi yil Osiyo o‘yinlari dasturidan joy oldi?
8. Komiljon Tursunovich Yusupov Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi Prezidentligiga qachon saylangan?
9. Bobokalonlarimiz Al Hakim at Termiziy, Amir Temur, Pahlavon Mahmud, Mirzo Bobur xotira turnirlari haqida fikr bildiring?
10. K. Yusupovning fikricha kurashni rivojlantirish qaysi bosqichlardan iborat?

III BOB.KURASHCHILAR TAYYORLASH

3.1. Jismoniy tayyorgarlik

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi undagi mahoratning tarkib topishida, hayotiy muhim sifatlar hamda mehnat va Vatanni himoya qilishda zarur bo'ladigan malakalarning hosil bo'lishida asos hisoblanadi.

Sportchilarning individual qobiliyatlarini va ularning texnik-taktik tayyorgarligini hisobga olgan holda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini maqsadga muvofiq qo'shib olib borish yuksak sport mahoratini ta'minlaydi.

Hozirgi vaqtda sportning hamma turlarida jismoniy tayyorgarlik ikki, umumiy va maxsus qismdan iborat bo'ladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Bu esa, o'z navbatida, texnik tayyorgarlikning o'zi ham sportchi organizmining hamma sistemalarini maxsus jismoniy tayyorlash uchun qudratli vosita hisoblanadi.

Kurashchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini tanlashda quyidagi muhim qoidalarni hisobga olish zarur.

1. Mashqlar kurashchi nerv-muskullarining zo'r bera olish xarakteriga va organizmdagi barcha sistemalarining ish rejimiga yaqin bo'lishi kerak. Mashqlar maxsus sifatlarni rivojlantirishga yordam berishi lozim. Masalan, yakkama-yakka kurash elementlari bo'lgan ba'zi bir akrobatik mashqlar, sherigi bilan qarshilik ko'rsatgan holda juft-juft bo'lib bajariladigan mashqlar va hokazolar;

2. Mashq harakat koordinatsiyasini rivojlantirish hamda sportchi faoliyatini o'zgaruvchan vaziyatlardagi xilma-xil harakat amallari bilan boyitilishi kerak. Masalan, sport o'yinlari: basketbol, kichraytirilgan maydonda o'ynaladigan futbol, gimnastika va boshqalar;

3. Mashqlar sportchilarning harakat va markaziy nerv sistemasi faoliyatining tezroq tiklanishga xizmat qilishi kerak. Bularga sayrlar, krosslar, harakatli o'yinlar, bamaylixotir suzib yurish va havoda o'zgacha sharoitda o'tkaziladigan boshqa o'yinlar kiradi.

Jismoniy tayyorgarlikning maxsus vositalarida ikki guruh mashqlarini farq qilish kerak.

A. Muayyan muskul guruhlarini va sportchi uchun kurashda zarur bo'ladigan sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.

B. Kurash usullari guruhlari va harakatlari texnikasi elementlarini takomillashtirishga qaratilgan mashqlar. Maxsus jismoniy tayyorgarlikda kurashchi uchun zarur bo'lgan harakat sifatlarini rivojlantirish boshqa

sifatlarni rivojlantirish va kurash texnikasi elementlarini takomillashtirish bilan o‘zaro bog‘langan bo‘lishi ayniqsa muhimdir. Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligiga doir mashqlarni tanlash va o‘tkazishda quyidagi ba’zi muhim qoidalarni hisobga olish kerak:

A. Harakatlar xarakteri va strukturasiga ko‘ra kurash harakatlari bilan bevosita statik-dinamik zo‘r berishga aloqador mashqlarni tanlash. Masalan, o‘ziga xos ravishda siljish, sherigi bilan bajariladigan mashqlar – ko‘tarish va aylantirish, aylantirish va burish xarakteridagi taqlid mashqlari, o‘yin ko‘rinishidagi mashqlar va boshqalar.

B. Kurash xatti-harakatlarida asosiy yuklamani bajaradigan ayrim muskul guruhlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan foydalanish. Oyoq, qorin muskullarini rivojlantirish uchun og‘irliklar bilan to‘ldirma to‘p va tulum bilan hamda trenajyorlarda bajariladigan mashqlar.

Maxsus mashqlarning bunday tanlanishi harakat sifatlari jamlanmasini rivojlantiradi va kurashchi harakatidagi texnik tomonlarni takomillashtiradi.

Mazkur qo‘llanmada kurashchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi uchun xilma-xil mashqlar tavsiya etiladi. Mashg‘ulot yuklamalarini aniqlashda trenerlar guruhi quyidagilarni hisobga olishi kerak.

1. Shug‘ullanuvchilar kontingenti ularning yoshi, jismoniy rivojlanganligi, mashg‘ulot boshlanishidan oldingi funksional holati va mashg‘ulot qilgan darajasi;

2. Haftasi, kuniga bajariladigan o‘quv-mashg‘ulotlari soni.

3. O‘quv-mashg‘ulot ishining hajmi, intensivligi, psixik zo‘r berish va emotsional harakatlar darajasi.

Tajribadan ma’lumki, malakali sportchilarning ko‘pchiligi tayyorgarlik davrida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan yetarli darajada foydalanadilar, musobaqa paytida esa ularni minimumga qadar qisqartiradilar yoki umumiy jismoniy tayyorgarligini qo‘llamaydilar. Bu, shubhasiz qo‘pol xato. Chunki bunday paytda sifatlar kolleksiyasidagi o‘zaro bog‘liqlik buziladi va ularning imkoniyatlari kamayadi, bu esa sport natijalarining yomonlashuviga sabab bo‘ladi.

Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik vositalarini butun yil davomida, shu jumladan musobaqa davrida ham qo‘llash, uni texnik-taktik hamda tayyorgarlikning boshqa turlari bilan qo‘shib olib yurish sport mahoratining ortishiga va yuqori natijalarga erishishga yordam beradi.

Kurash bilan shug‘ullanuvchi trenerlarning yil davomida davriy va alohida mashg‘ulotlar jarayonidagi jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlikka

doir o'quv-mashg'ulot yuklamalarni to'g'ri rejalashtirishi hamda ularning hajmi va intensivligini o'zaro bog'lab olib borishi ayniqsa muhimdir. O'quv-mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishning bir nechta variantlari bo'lishi mumkin.

Kurash bilan shug'ullanuvchilarning kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik kabi muhim vazifalar mavjud bo'lib ana shular kurashchiga yuqori sport natijalariga erishishda yordam beradi. Chunki bu sifatlar o'zaro bog'langan bo'lib, u biror maqsadga intilganlik, tashabbuskorlik, sabot-matonatlilik, botirlik, o'zini tuta bilish, har qanday holatda ham o'zini yo'qotmaslik, yuqori darajadagi mehnatsevarlik va mustaqillik kabi irodaviy sifatlardan ajralmaydi. Biroq, bular sportchining o'z oldiga qo'ygan maqsadga erishishi uchun o'zini qay darajada safarbar eta olishiga ham bog'liq.

Sportdagi mehnat va ijtimoiy foydali faoliyat sohasidagi turli qiyinchiliklarni bartaraf etishga qaratilgan harakat sifatlari va irodaviy fazilatlar kompleksini qo'shib olib borish va uni hamisha takomillashtirish yuqori sport natijalariga erishishga qodir bo'lgan kuchli, axloqli, chidamli va irodali sportchilarni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi bilimlariga tayanilgan holda aytish mumkinki, jismoniy tayyorgarlik sport turidan qat'iy nazar maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlikka ajratiladi. Jumladan, kurashda ham sportchining jismoniy tayyorgarligi xuddi shu qonuniyatlarga tayanadi.

Kurashchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik vositasi sifatida kross yugurish, suzish, piyoda yurish kabilar qo'llanilishi mumkin.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik vositasi sifatida esa kurashchining musobaqa imkoniyatini oshirishi mumkin bo'lgan, uning maxsus muskul guruhlarini rivojlantiradigan va musobaqalar sharoitida ko'p qo'llaniladigan eng zarur jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar majmui qo'llaniladi.

Maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlik nisbatlari sportchining malakasi va shaxsiy xususiyatlariga mos ravishda o'zgarib boradi. Jismoniy tayyorgarlik bellashuvda muhim ahamiyat kasb etishi bilan birga u boshqa tayyorgarlik turlarining ham rivojlantirilishiga ehtiyoj sezadi. Jumladan, kurashchining texnik-taktik tayyorgarligi bu borada muhimdir.

Bir yillik kurash mashg'ulotlarida UJT va MJT nisbatlarining ko'rsatkichlari

Yosh toifalari	Yillik mashg'ulotlar tizimida jismoniy tayyorgarlik nisbatlari (%)	
	UJT (%)	MJT (%)
8 – 10	80	20
10 – 12	80	20
12 – 14	60	40
14 – 16	60	40
16 – 18	50	50
18- 20	50	50
20 va undan yuqori	40	60

Yuqoridagi jadvalda ko'rsatib o'tilganidek kurash mashg'ulotlarida jismoniy tayyorgarlik nisbatlari tobora o'zgarib boradi. Bu esa o'z-o'zidan mashg'ulot jarayonining doimiy o'zgarishi va takomillashib borishiga asos bo'ladi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mazmuni ham yosh va turli sport klassifikasiyasiga mos ravishda quyidagi tartibda bo'lishi maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz.

Turli yosh va malaka darajalarida kurashchilar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari mazmuni

10-12 yoshli kurashchilar uchun UJT va MJT mashqlari mazmuni

UJT	Turli o'yinlar, kross (haftasiga bir marta), suzish, turizm
MJT	Maxsus jismoniy mashqlar (qisqa muddatli), asosan dinamik xarakterdagi mashqlar.

12-14 yoshli kurashchilar uchun UJT va MJT mashqlari mazmuni

UJT	Turli o'yinlar, kross (haftasiga bir marta), suzish, turizm
MJT	Maxsus jismoniy mashqlar (nisbatan uzoq muddatli), dinamik va statik xarakterdagi mashqlar, maxsus musobaqa vaziyati mashqlari (ayrim hollarda).

14-16 yoshli kurashchilar uchun UJT va MJT mashqlari mazmuni

UJT	Sport o'yinlari, kross (haftasiga ikki marta), suzish, turizm, trenajyorda mashq qilish (haftasiga bir yoki ikki marta)
MJT	Maxsus jismoniy mashqlar (nisbatan uzoq muddatli), asosan statik va dinamik xarakterdagi mashqlar, to'la musobaqa vaziyatidagi mashqlar, turli qo'shimcha mashqlar.

16-18 yoshli kurashchilar uchun UJT va MJT mashqlari mazmuni

UJT	Sport o'yinlari, kross (haftasiga kamida ikki marta), suzish, turizm, trenajyorlarda mashq qilish (haftasiga kamida ikki yoki uch marta)
MJT	Maxsus jismoniy mashqlar, asosan statik xarakterdagi jismoniy mashqlar, maxsus musobaqa vaziyatidagi jismoniy mashqlar, musobaqa sharotini yuzaga keltirish va qayta ishlash, maxsus jismoniy mashqlar bajarilishini nazorat qilish va baholab borish.

18 va undan katta yoshli kurashchilar uchun UJT va MJT mashqlari mazmuni

UJT	Sport o'yinlari, kross (haftasiga kamida ikki marta), suzish, turizm, trenajyorda mashq qilish (doimiy)
MJT	Maxsus jismoniy mashqlar (to'la statik xarakterdagi mashqlar), maxsus musobaqa vaziyatidagi mashqlar,

Kurashchilar jismoniy tayyorgarligining har bir holatida ham MJT va UJT domiy ravishda bir-biriga aloqador sanaladi. Ular o'rtasida konkret chegara qo'yish mumkin emas. Ularni mazmunan bir biriga moslashtirish tavsiya qilinadi.

Yil o'tgan sari MJT nisbatlari ortib va UJT nisbatlari kamayib boradi. Ammo shuni unutmaslik lozimki ularning hech biri to'la yuqori va past darajaga tushib qolmaydi. Masalan, yuqori malakali sportchilarda yil boshida UJT yuqori yil o'rtalarida nisbatan past bo'ladi.

3.2. Texnik-taktik tayyorgarlik

Kurashda usullar texnikasi va harakatlar taktikasi bir butun holatda namoyon bo'ladi. Texnika - kurash usullarini bajarish uslubi, taktika esa bellashuv vaqtida turli xil vazifalarni hal etish uchun texnik harakatlarini

qo'llash usulidir. Bunda o'zi hamda raqibning imkoniyatini hisobga olish kerak, albatta.

Kurashish usullari va harakatlariga o'rgatish, ularni takomillashtirishni quyidagi prinsip asosida ya'ni priyom harakatlariga o'rgatish va ularni takomillashtirish har bir priyom va harakatlarni ularni kombinatsiyalarini tushunish asosida olib borish lozim.

Texnik tayyorgarlik – mashg'ulot jarayonining eng muhim tomoni. O'quv yillari davomida takomillashtiriladi va individuallashtirib boriladi. Shuning uchun ham unga katta e'tibor beriladi. Sportchining texnikasi qanchalik boy bo'lsa, hamda u kurashdagi ayrim usullar va harakatlarning taktik ma'nosini qanchalik yaxshi tushunsa, uning taktik mahorati shunchalik yuqori bo'ladi.

Kurashchining texnik tayyorgarlik darajasining yuqori bo'lishligi bu texnik tayyorgarlikka, ya'ni kurash sohasidagi harakat ko'nikmalarini konkret ravishda tarkib topdirish, ularni takomillashtirish, shu bilan birga eng muhim jismoniy va irodaviy sifatlarni rivojlantirishga bog'liq ekanligiga asoslanishi kerak. Shu sababli kurash maktabi bilan belgilangan harakat priyomlari va ish ko'rish usullarini tarkib topdirish va takomillashtirishda faqat usullar texnikasini egallab olish emas, balki turli raqiblar kurashganda, shu texnikani mohirona qo'llash muhimdir. Bu – sportchi kurash texnikasini yuksak darajada egallangan bo'lishi va kurash vaziyatida g'alabaga erishish uchun mana shu texnikani mohirona qulay bo'lishi, ya'ni rangbarang taktikaga ega bo'lishi kerak, degan gapdir. Bularning hammasi texnika va taktika bir-biri bilan o'zaro chambarchas bog'lanibgina qolmay, balki axloqiy va irodaviy tayyorgarlik jihatidan ham o'zaro bog'liq ekanligidan dalolat beradi.

Texnik tayyorgarlik kurashchilar tayyorlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Sport texnikasi deyilganda, asosan, sport turiga xos bo'lgan harakat amallarining san'at darajasida o'zlashtirilishi, sportchida ushbu harakatlarni avtomatik tarzda bajara olish ko'nikmalarining egallanishi tushuniladi. Texnik tayyorgarlikning olib borilishi oxir-oqibat sport texnikasini o'zlashtirish bilan tavsiflanadi. Texnik tayyorgarlikning asosiy maqsadi bu sport texnikasini shakllantirishdir.

Sport amaliyotidan ma'lum bo'lishicha, sport turlariga bog'liq ravishda texnik tayyorgarlik ma'lum talablar asosida tashkil qilinadi. Kurashda texnik tayyorgarlikni amalga oshirish va sportchi tomonidan texnikani o'zlashtirishning quyidagi shakllarini taklif etamiz:

1. Murabbiyning bevosita yordami bilan texnikani o'zlashtirish.
2. Mashqni yaxlit bajarish bilan texnikani o'zlashtirish.

3. Mashqni bo‘laklarga bo‘lib bajarish bilan texnikani o‘zlashtirish.

Hozirda sportchilarni tayyorlash tizimiga turli xil vositalar – kompyuter texnologiyalari, trenajerlar va boshqalarning kirib kelishi sportchini texnik tayyorlashda ulardan samarali foydalanish imkonini bermogda. Texnik tayyorgarlikni shakllantirishda ushbu vositalarning o‘rni kattadir. Ammo sport texnikasini o‘zlashtirishda sportchi bevosita ishtirok etishini hisobga olish lozim. Shu sababdan ham texnikani o‘zlashtirish jarayonida sportchi asosiy omil hisoblanadi.

Kurash texnikasini o‘rganish va ularni mustahkamlash mazmunidagi vazifalar amalga oshirilishi lozim. Keyinchalik o‘rganilgan texnik elementlar ko‘nikma va malaka shakliga ko‘tariladi. Bu jarayonni samarali yo‘lga qo‘yish tizimli va muntazam mashg‘ulotlar natijasidagina amalga oshadi.

Murabbiylar texnik tayyorgarlik jarayonida samarali rejalarga tayanishlari lozim. Texnikani o‘zlashtirish mobaynidagi ayrim kamchiliklar sport natijasi uchun salbiy hisoblanadi. Ayniqsa, yosh kurashchilar uchun odatiy holga aylanib qolishi mumkin. Sodda qilib aytganda, xato yoki to‘liq o‘zlashtirilmagan texnika kurashchi uchun odatiy holga aylanadi va bunday xatolar musobaqalar jarayonida takrorlanish ehtimoli katta.

Texnik tayyorgarlikni tashkil etishning yana bir xususiyati bu xatolarni aniqlash va ularni zudlik bilan bartaraf qilishdir. Kurashchi musobaqalashish jarayonidagi emotsional zo‘riqish va charchash jarayonida o‘zi uchun odatiy bo‘lgan texnik xatolarni takrorlashi kuzatiladi. Murabbiy musobaqa jarayonida o‘z shogirdining bunday xatolarini aniqlagan taqdirda, mashg‘ulotlar jarayonida ularni tuzatish choralari ko‘rishi kerak. Shu sababli texnik amallar aniqligini ta‘minlash o‘ta muhim vazifa sifatida bolalar sportida o‘z aksini topadi.

Sport amaliyotidan bizga ma‘lum bo‘lgan maxsus tayyorlov mashqlari texnik tayyorgarlikni rivojlantirishning asosi bo‘lib xizmat qiladi. Mashg‘ulotlar jarayonida turli maxsus mashqlarning maqsadga muvofiq qo‘llanishi texnikani samarali o‘zlashtirishga imkon beradi.

Kurash texnikasi usullari va harakatlar taktikasining o‘zaro bog‘liqligini tushunish uchun kurashdagi taktik harakatlar sxemasini o‘rganish zarur. Kurashchilarning bellashuvi tayyorlovchi va asosiy taktik harakatlardan iboratdir. Tayyorlovchi harakatlar – ular musobaqa qoidalari tomonidan yo‘l qo‘yiladigan, hujum va himoya harakatlari muvaffaqiyatini ta‘minlaydigan harakatlardir. Kurashish bellashuvida

bular razvedka, raqibining zaif tomonlarini aniqlash, manyovr qilish hamda o'z rejalari harakatlari va holatidan iborat.

Razvedka – kurashchining raqib to'g'risida, uning gavda tuzilishi, xususiyatlari, sifatlari imkoniyatlari va holati haqida: kurash olib borish uslubi – aktiv yoki passiv, hujumkor yoki himoyalannuvchi kurashchiligi to'g'risida: uning yaxshi ko'rgan harakatlari, o'y-fikrlari va hokazolar haqida tashqi va ichki axborotlar olishga qaratilgan xatti-harakatlardir.

Razvedka bellashuvidan oldin va bevosita bellashuv vaqtida ham olib boriladi.

Bellashuv gacha sportchi raqibning familiyasi, millati, malakasi, unvoni haqida umumiy ma'lumot oladi: uning taxminiy bo'yini, tashqi ko'rinishini, holatini va hokazolarni aniqlaydi.

Bellashuv vaqtida sportchining eng sevimli turish holati qandayligini, qanday masofada turishini, qanday ushlash usulini qo'llashini va ularning kuchini, oyoqlari bilan qanday harakat qilishga intilayotganini, biror usulni bajarish uchun tayyorgarlikni qanday olib borishini, niyatlarini, qanday hujum qilishi, himoyala-nishini va qarshi hujum qilishini, ularning kuchi qandayligini, chaqqonligi va chidamliligini aniqlash ayniqsa muhimdir. Razvedka ko'proq tayyorlovchi xarakterdagi haqiqiy va soxta harakatlar bilan hamda kurashish-sevimli usullarini qo'llash bilan olib borilishi mumkin.

Hiyla ishlatish – yakka holda raqibini ushlab olish turli xilda siljish, qulay sharoitlar yaratish hamda usulni muvaffaqiyatli qo'llash, himoya va qarshi hujum uchun qulay payt tanlash maqsadlarida tayyorlovchi harakatlar qilishdir. Turli holatda va turli masofalarda turib, aldash harakatlari va soxta harakatlarni, undash, taklif qilish usulini qo'llab, shuningdek, tanlangan usulni yoki qarshi hujum harakatini o'tkazish uchun hujum va himoya harakatlaridan foydalanib hiyla ishlatish mumkin. Hiyla bilan sportchi tashabbusni o'z qo'lga olishga, faollik ko'rsatishga, kerakli harakat uchun to'shakdan qulay joyni tanlashga ba'zan esa raqibidan qochishga harakat qiladi.

Raqibidan o'zining haqiqiy niyatlarini yashirish, uning hushyorligini yo'qotish, chalg'itish va o'zi o'ylagan rejasini amalga oshirish maqsadida harakatlari va holati maskirovka qilinadi. Maskirovka harakatlarida tajribali sportchilar raqiblariga o'zlarini bamaylixtir, sustkash qilib ko'rsatadilar, ba'zilar bo'shashgan bo'lib, to'satdan butun kuchlarini ishga soladilar, ba'zi birlari iste'dodli artist kasbiylikni ifodalaydilar – u yoqdan bu yoqqa yuradilar, muskullarini silkitadilar, boshqalari esa kurashish

oldidan bamaylixotir, bo'shang yoki o'ziga ishonch bilan o'tiradilar va hokazo.

Har bir kurashchilar o'ziga xos maskirovka uslubiga ega bo'ladi. Shuning uchun ba'zan uning niyati chin yoki soxtaligini aniqlash juda qiyin bo'ladi.

Qat'iy hujumkorlik harakatlari, mudofaa-himoya va qarshi hujum harakati asosiy taktik harakatlardir. Hujum qilishdagi oddiy ataka usuli va harakatlariga ko'proq bir sur'atda bajariladigan va bir taktik vazifani hal qiladigan ayrim uloqtirishlar kiradi. Ular poypechak, qoqma usullari bilan va ko'tarib uloqtirish; bir siltab ko'tarib olib, engashib yelkadan oshirib uloqtirish usullaridir.

Hujum qilishdagi murakkab ataka usuli va harakatlari – bular ikki tempda aldash, soxta harakatlar bilan birgalikda bajariladigan uloqtirish hamma turli xil kombinatsiyalar - usullar majmuidan iborat.

Mudofaa usul va harakatlari – bular himoya va qarshi hujum harakatlaridir. Himoya harakatlariga quyidagilar kiradi: raqibning hujumda qo'llaydigan usullari, qarshi usul ishlatish bilan hujumdan qutilish yoki undan qochish.

Qarshi hujum harakatlari – bu raqibning hujumiga qarshi hujumni tayyorlayotganda tashabbusni o'z qo'lga olish va qarshi hujum usulini oldinroq qo'llash uchun hujum qilish yoinki qulay himoyalani olib, keyin qarshi hujum qilishdan iborat. Qarshi hujumlar bu o'z nomi bilan raqib hujumining yakunlovchi vazifasiga qarshi javob hujumi bo'lishi mumkin.

Taktik tafakkur va harakatlar tezligini tarbiyalash uchun o'quv mashg'ulotlari jarayonida kurashni endi o'rganuvchilar, razryadli sportchilar va masterlar bilan turli xil o'quv, kontrol va kalendar musobaqalarini doimo rejalashtirish va o'tkazib borish kerak. Kontrol musobaqalarida vaqtni qisqartirib va oshirib hamda musobaqa qoidalari bo'yicha bellashuvlar o'tkazish lozim. Turnir bellashuvini esa xuddi klassifikatsion va kalendar musobaqalaridek o'tkazish zarur.

Taktik tayyorgarlik xususida gap ketganda sport kurashlari bo'yicha yetakchi olimlar fikrlarini talqin etish zarur. Bu o'rinda F.Kerimov (2001, 2004) sport kurashida taktika tayyorgarlik xususida qimmatli fikrlar bildirib o'tadi. Uning fikricha texnik va taktik tayyorgarlik bir-biri bilan bog'liq ravishda amalga oshiriladi. Texnik va taktik tayyorgarlik bellashuv jarayonida o'zaro aloqador tarzda yuzaga chiqadi.

Taktik tayyorgarlik - bu taktikani egallash, musobaqa yoki bellashuv jarayonida to'g'ri qaror qabul qila olish uchun zarur bilim, ko'nikma va

malakani shakllantirishdir. Umuman olganda taktika sportda bahslasha olish san'ati demakdir.

Hozirgi vaqtga kelib sportchilar tayyorlash tizimida taktik tayyorgarlik ilmiy muammo sifatida namoyon bo'lmoqda. Kurashda bir necha texnik usullar o'zlashtirilgach, ularni bir-biriga bog'lash, taktik harakat sifatida qayta ishlash maqsadga muvofiqdir. Kurashchilar musobaqa faoliyatining aniq sharoitini, vaqt, makon hamda vaziyatni to'la tushunishlari, buning uchun murabbiy yordamidan foydalanishlari kerak. Bu ko'rsatkichlar bevosita taktikani yuqori darajada egallash bilan xotima topadi.

Sun'iy tarzda musobaqa sharoitini yaratish, turli kutilmagan holatni yuzaga keltirish orqali taktik tayyorgarlik takomillashib boradi. Ya.K.Kobelev, (va hammualliflar, 1987), G.P.Parxomovich (1993) va S.V.Eregina (2015) kabi mutaxassislar fikricha taktik tayyorgarlikni olib borishda kurashchilar uchun turli murakkab xarakterdagi musobaqa vaziyatini yaratish, mashg'ulotlar jarayonida bellashuv vaqti va kurashish maydoni hajmini qisqartirish ham muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, o'zlashtirilayotgan texnik usullarning mohiyati, ularni bajarish shartlari va ahamiyati murabbiy tomonidan sportchilarga muntazam tushuntirib borilishi kerak. Kurashchilar o'zlari o'rganayotgan harakatlarning ahamiyati, uni bajarish shartlari to'g'risidagi nazariy bilimlar bilan qurollanib boradilar.

Yuqori malakali sportchilardan farqli ravishda yosh kurashchilar bellashuvlar jarayonida o'z jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini to'g'ri taqsimlay olmaydilar. Musobaqa sharoitining qaysi vaziyatida qanday harakat qilish kerakligini, o'z imkoniyatlarini qay tarzda ishga solish lozimligini tushunib yetmaydilar. Natijada yosh sportchi o'z imkoniyatlaridan to'laqonli foydalana olmaydi. Bunday vaziyat yosh sportchilar uchun tabiiy ekanligi bilan ajralib turadi. Shunga qaramay hozirga kelib sportchilar tayyorlash masalasining muntazam va shiddat bilan takomillashib borayotganligi sport taktikasini bolalar sportidan boshlab takomillashtirib borishni ko'rsatadi.

Taktik tayyorgarlik borasidagi fikrlarimizni umumlashtirgan holda uni amalga oshirishda quyidagilarni nazarda tutishni tavsiya etamiz:

- sportda taktika tushunchasining mohiyatini va uning sport tayyorgarligidagi ahamiyatini o'rgatish;
- bo'lajak musobaqa sharoitlari va raqib imkoniyatlarining taxminiy modelini ishlab chiqish, o'rganish va baholash;
- taktik usullar, ularning qo'llanishi, kombinatsiyasi va variantlarini mukammal taktik mahorat darajasiga yetgunga qadar o'rganish;

- taktik tafakkur va tezkor fikrlash qobiliyatlarini shakllantirish;
- musobaqaning ekstremal (mavhum) vaziyatida murabbiyni eshita olish va mustaqil qaror qabul qila olish ko'nikma va malakasini shakllantirish.

Mualliflarning murabbiylik va pedagogik faoliyati shuni ko'rsatadiki, taktik tayyorgarlikni amalga oshirishning nazariy va amaliy jihatlari bor. Nazariy jihatdan qaralganda sportchiga taktika to'g'risidagi tushunchalar berish, taktikaning ahamiyati, taktika nazariyasi kabi masalalarga alohida e'tibor beriladi. Shuningdek, sohaga doir adabiyotlarni o'rganish, mutaxassislarning ma'ruzalarini tinglash, video lavhalarni ko'rish, tahlil qilish taktika nazariyasining asosini tashkil qiladi. Odatda yuqoridagi bosqichlarni amalga oshirish kurashchi tomonidan taktikani tezroq o'zlashtirishga imkon beradi hamda taktika to'g'risidagi tushunchalarning to'la shakllanishiga zamin hozirlaydi.

Ikkinchi tomondan qaralganda taktika faqatgina nazariy jihatdan iborat tushuncha bo'lmay, uning amaliyot bilan bog'liq tomonlari ham mavjud. Bunda o'zlashtirilgan kurash usullari tizimlashtirilib, kombinatsiyalashtiriladi. Bu jarayon bir necha marta nazorat musobaqalari, o'quv-mashg'ulot yig'inlarida sinovdan o'tkaziladi va takomillashtirilib boriladi. Qisqa qilib aytish mumkinki, kurashchilarda taktika amaliyoti shakllantiriladi va buni egallangan nazariy bilimlarni amalda bajarish deb tushunish mumkin.

Taktika amaliyotini puxta o'zlashtirishning eng maqbul yo'llaridan biri bu musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan mashg'ulotlardir. Reja asosida tashkil qilingan, maxsus maqsadga yo'naltirilgan mashg'ulotlar taktik tayyorgarlikda muhim hisoblanadi. Shuningdek, murabbiy tomonidan mashg'ulot jarayonida sportchini turli signallar bilan boshqarish, sportchi uchun ekstremal holatlarni sun'iy tarzda yaratish ham taktik tayyorgarlikni yaxshilaydi. Shuni unutmash kerakki, taktik tayyorgarlikning har ikki yo'nalishi bir-birini to'ldirib boradi. Nazariy bilimlar amalda qo'llaniladi, yutuq va kamchiliklar aniqlanadi. Shu asosida kelgusi faoliyat yo'lga qo'yilib boriladi.

3.3. Ruhiy tayyorgarlik

Ruhiy tayyorgarlik barcha yoshdagi, turli darajadagi sportchilarni tayyorlashda o'ziga xos va muhimdir. Ruhiy tayyorgarlikning asosiy vazifasi bu sportchi ruhiy barqarorligini ta'minlash, uning irodaviy, axloqiy sifatlariga ijobiy ta'sir o'tkazishdir. Shu bilan birga ruhiy tayyorgarlikning eng muhim vazifalaridan biri bu – musobaqalashish

jarayonida sportchining optimal ruhiy bardamligiga erishishni ta'minlashdir.

Har bir tayyorgarlik turidagi kabi kurashchilar tayyorgarligining mazkur yo'nalishida ham ma'lum usullar va yondashuvlar mavjud. Ayrim mutaxassislar ruhiy tayyorgarlikni nazariy yoki ma'naviy-irodaviy tayyorgarlikka xosligini ta'kidlashadi. Ammo, fikrimizcha, ruhiy tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatlari mavjud.

So'nggi yillarda sport psixologiyasi fani rivoj topib borayotganligi, erishilayotgan yutuqlar, ilmiy izlanishlar natijalari sport tayyorgarligida ruhiy tayyorgarlikning naqadar muhim ekanligini ko'rsatmoqda.

Ruhiy tayyorgarlik kurashchilar tayyorlashda o'ziga xos yondashuvni talab qiladi. Murabbiy, avvalo, kurashning sport turi sifatidagi xususiyatlaridan kelib chiqib ruhiy tayyorgarlikni amalga oshirishi kerak. Boshqa sport turlaridan farqli tarzda kurashda ruhiy tayyorgarlik nisbatan boshqacha amalga oshiriladi. Bunda murabbiy kurashchining o'zini idora qila olishi, turli kutilmagan musobaqa sharoitiga munosib javob qaytara olishiga qaratilgan tadbirlar jamlanmasini amalga oshiradi.

Odatda sportchilarda musobaqa jarayonida ruhiy barqarorlikning o'zgarishi, tushkunlik, hayajonning kuchliligi kuzatiladi. Murabbiy tegishli psixologik chora - tadbirlarni amalga oshirmasa, kurashchining ruhiy imkoniyatlarini to'g'ri boshqara olmasa sport natijalarining pasayishiga olib keladi.

Ruhiy tayyorgarlikni amalga oshirishning eng samarali va ta'sirchan vositasi bu murabbiydir. Murabbiyning qay darajadagi ta'siriga qarab kurashchi ruhiy tayyorgarlikka ega bo'ladi.

Muallif amaliy tajribalari va kuzatishlariga ko'ra kurashda ruhiy tayyorgarlikning asosiy yo'nalishlari va amalga oshirish shakllari mavjud:

1. Tushuntirish. Murabbiy sportchiga bajarishi lozim bo'lgan vazifalar to'g'risida o'z fikrlarini, maqsad- muddaosini yetkazadi. Shuningdek, mazkur vazifa tizimli va muntazam tarzda amalga oshirilishni talab etadi.

2. Ishontirish. Kurashchilarni ruhiy tayyorlashda asosiy shartlardan biri bo'lib, bunda murabbiy o'z shogirdini jismoniy, texnik va taktik imkoniyatlari raqiblari imkoniyatlaridan kam emasligini ta'kidlaydi.

3. Yo'naltirish yoki uqtirish. Murabbiy tomonidan amalga oshiriladigan eng asosiy va muhim ruhiy tayyorgarlik yo'nalishi bo'lib, bunda murabbiy o'z shogirdlariga kelgusi mashg'ulotlar rejalari, qilinishi kerak bo'lgan ishlar, sportchining istiqbol faoliyati haqida maqsadli tavsiyalarni berib o'tadi. Mazkur holat bevosita kurashchining tarbiyaviy, ma'naviy sifatlarini shakllantirish bilan bog'lanib ketadi.

Har uch holat ham muntazamlilik, izchillik va uzviylik xarakteriga ega bo'lishi maqsadga muvofiq. Bu degan so'z, sportchining psixologik tayyorgarligi doimiy olib borilishi lozim demakdir.

Aksariyat hollarda murabbiylar kurashchilarni tayyorlashda ruhiy tayyorgarlikka nisbatan kam e'tibor berishadi yoki shunchaki shogirdlarini musobaqalarda faol qatnashishga undashadi. Bu holat asosan musobaqalardan oldin ko'proq kuzatiladi. Murabbiyning musobaqa oldidan bergan turli ko'rsatmalari, tushuntirish ishlari befoyda va o'rinsizdir. Chunki, musobaqa sharoitida ruhiy jihatdan zo'riqayotgan, hayajonlanayotgan sportchi uchun murabbiy tomonidan yangi vazifalarning qo'yilishi mutlaqo noo'rindir. Shu sababli bunday jarayonda asosan tinchlantirish, hayajonni bosish hamda qo'rquvni yo'qotish tadbirlarini qo'llash o'rinlidir.

Sport psixologiyasi fani yutuqlariga ko'ra sportchilarning musobaqa oldi ruhiy holati uchta asosiy jihatlar bilan farqlanadi:

1. Start oldi qaltirash.
2. Start oldi havotir.
3. Start oldi jangovarlik.

Yetakchi mutaxassis Y.Masharipovning fikriga ko'ra (2010) har uchala holatdan uchinchi holat, ya'ni start oldi jangovarlik holati eng maqbul psixologik holatdir. Umuman olganda sport tayyorgarligida ruhiy tayyorgarlik o'zining eng muhim va ahamiyatli ko'rinishiga yetadi.

3.4. Ma'naviy-irodaviy tayyorgarlik

Ma'naviy-irodaviy tayyorgarlik bu sportchining axloqiy sifatlarini, uning irodasini tarbiyalashdir. Mazkur tayyorgarlik turi shunchaki sportchini ma'lum axloqiy normalar chegarasida ushlab turish emas, balki sport etikasini shakllantirish, raqiblar, murabbiy va hakamlarni, tomoshabinlarni hurmat qilishga o'rgatishni ham o'z ichiga oladi.

Ma'naviy-irodaviy tayyorgarlik jarayonida kurashchining tarbiyalanganlik darajasi, uning mashg'ulotlardan tashqari faoliyati, jamoadagi (o'qish, ish) o'rni ham aniqlanadi va o'rganiladi. Shu asosda kurashchiga tegishli vazifalar yuklatiladi.

Ma'naviy-irodaviy tayyorgarlik kurashda o'ziga xos xususiyatlarga ega. Bunday o'ziga xoslikning murabbiylar nazaridan chetda qolishi sportchining sport faoliyati, hatto ijtimoiy turmushida ham yetarlicha muammolarni keltirib chiqaradi. Sportchining psixofiziologik xususiyati sport tayyorgarligining ushbu yo'nalishini maqsadga muvofiq tarzda olib borishni talab qiladi. Murabbiy tomonidan berilgan ma'naviy tarbiya

kurashchi uchun butun sport faoliyatining ma'naviy asoslarini shakllantirib, ularning ma'naviy tarbiyasiga aloqador muhim ko'rsatkich hisoblanadi. Bu bevosita boshqa tayyorgarlik turlariga ham bog'liqdir.

Ko'pgina murabbiylar bilan o'tkazilgan suhbatlar ma'naviy-irodaviy tayyorgarlik mazmunida quyidagilar bo'lishi kerakligini ko'rsatadi.

1. O'zini anglash, aniq maqsad sari intilish.
2. Vatanparvarlik va milliy g'oya ruhida tarbiyalanganlik.
3. O'zaro hurmat, adolat, mehnatsevarlik.
4. Iroda, qat'iylik, intiluvchanlik, o'ziga ishonch.

Yuqoridagi komponentlar ma'naviy-irodaviy tayyorgarlikning negizini tashkil qilib, ularning parallel va uyg'un tarzda olib borilishi kurashchini ma'naviy-irodaviy tayyorlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Oxir oqibat ushbu tushunchalar ijtimoiy hayot bilan, sportchining butun umri davomidagi faoliyati bilan bog'lanib ketadi.

Shuni unutmazlik kerakki, sportda, xususan, kurashchilar tayyorgarligida ma'naviy-irodaviy tayyorgarlikni amalga oshirish yosh, jins kabi individual xususiyatlarni inobatga olishni nazarda tutadi. Sportchining yoshi, jinsi, uning xarakteri ma'lum darajadagi tayyorgarlikni qabul qiladi. Ayni bir sportchi uchun xos bo'lgan, uning uchun ma'naviy tarbiya vositasi, boshqa bir sportchi uchun odatiy yoki tabiiylik xususiyatiga ega. Ma'naviy-irodaviy tayyorgarlik bevosita sportchining oilaviy sharoiti, sportchi tarbiya topayotgan oila muhiti bilan ham bog'liq.

Demak, ma'naviy-irodaviy tayyorgarlikning muhim me'yorlaridan biri bu individuallikdir. Buning ma'nosi shuki, bunda murabbiy har bir sportchining shaxsiy xususiyatidan kelib chiqib ma'naviy-irodaviy tayyorgarlikni amalga oshiradi.

Sport jamoasidagi sog'lom muhitni shakllantirish, sportchilar orasidagi o'zaro hurmat, munosabatlar mutanosibligini ta'minlash va inoqlikni targ'ib qilish kurashda ma'naviy-irodaviy tayyorgarlikning asosiy vazifalaridan biridir. Buning uchun murabbiy mashg'ulotlardan tashqari ham kurashchilar bilan tegishli tarbiyaviy tadbirlarni tashkil qilishi lozim. Bunda jamoa bilan turli tadbirlarda ishtirok etish, ommaviy tomoshalarga birgalikda qatnashish, teatr va kinolar ko'rish, birgalikda sayrga borish kabilar o'ta samaralidir.

Ma'naviy-irodaviy tayyorgarlikning eng asosiy maqsad va vazifalari sportchini umume'tirof etgan axloq normalari doirasida tarbiyalashdir. Shuningdek, sportchilarni milliy g'oya ruhida tarbiyalash ham bugungi kunning dolzarb masalasi sirasiga kiradi.

3.5. Nazariy tayyorgarlik

Nazariy tayyorgarlik – sportchining tanlangan sport turi bo'yicha nazariy bilimlarini oshirishga qaratilgan tayyorgarlik turi hisoblanadi. Bunda sportchi uchun asosan tanlangan sport turining tarixi, musobaqa qoidolari, hakamlik, texnika va taktikaga oid nazariy bilimlar beriladi. Ayrim murabbiylar bilan bevosita suhbatlashilganda nazariy tayyorgarlik mashg'ulotlar jarayonida amalga oshirilishi va buning uchun alohida vaqt ajratilmasligi aytib o'tilgan. Nazariy tayyorgarlik borasidagi bilimlar, ko'rsatmalar tayyorgarlikning boshqa bo'limlarida berilishi ta'kidlangan. Masalan, kuch, tezlik yoki egiluvchanlikni rivojlantirish uchun qanday mashqlar bajarish kerakligi to'g'risidagi nazariy bilimlar jismoniy tayyorgarlik jarayonida berilishi ta'kidlanadi.

Sportdagi rivojlanishning tez sur'atlar bilan o'sishi, mashg'ulotlarning mazmungan boyitilishi sportchini tayyorlashda nazariy tayyorgarlikni muhim va alohida bo'lim sifatida amalga oshirish kerakligini ko'rsatmoqda. Bunga sabab qilib quyidagilarni ko'rsatish mumkin.

1. Sport fan sifatida tobora takomilga yetib, rivojlanib bormoqda. Uning ilmiy asoslari, nazariy va amaliy jihatlari mavjud.

2. Sport mashg'ulotlari masalasi ilmiy izlanishlar doirasiga kirib bormoqda.

3. Sportda, xususan, kurash sportida keskin o'sish jarayonlari kuzatilmoqda.

Kurashchilar nazariy tayyorgarlik bo'limida quyidagi vazifalarni amalga oshirishni tavsiya etamiz:

- Kurash tarixi, rivojlanishi haqidagi bilimlarni egallash;
- musobaqa qoidalarini o'rganish;
- kurash texnikasi va taktikasi haqidagi nazariy bilimlarni egallash va ularning ahamiyatini o'rganish;
- kurash etikasi, o'zaro munosabatlar va kurashchining madaniyati to'g'risida tushunchalarni o'rganish;
- musobaqa jarayonida o'z xatti - harakatlarini nazorat qilish, o'zini boshqara olishni o'rganish;
- musobaqa jarayonida murabbiyni eshita olish.

Yuqoridagi vazifalar kurashda nazariy tayyorgarlikning mazmunini tashkil qiladi. Keltirilgan vazifalarni puxta o'zlashtirish, kurashchilarga chuqur singdirish lozim. Chunki har bir vazifa muhim ahamiyatga ega bo'lib sport natijasiga va bevosita kurashchining shaxs sifatida shakllanishiga aloqadordir.

Musobaqalar jarayonida nazariy tayyorgarlikning o'rni yaqqol sezilib turadi. Qator sport musobaqalarini kuzatish va tahlil qilish nazariy tayyorgarlik aniq talablar doirasida amalga oshirilishi kerakligini ko'rsatadi. Fikrimizcha, kurashchilar bilan o'tkaziladigan turli darajadagi musobaqalar va erishilgan natijalar tayyorgarlikning qay darajada amalga oshirilganligiga bog'liq. Ammo yana shuni aytib o'tish kerakki, ayrim holatlarda kurashchining nazariy tayyorgarligi yetarli emasligi musobaqa taqdirini butunlay o'zgartirib yuboradi.

Nazariy tayyorgarlik boshqa bo'limlar (jismoniy, texnik, taktik) bilan uyg'unlashib ketadi. O'z mazmuniga ko'ra qator vazifalar tayyorgarlikning boshqa yo'nalishlari bilan hamohang tarzda amalga oshiriladi. Xulosa qilib aytganda, nazariy tayyorgarlik kurashchilar musobaqa imkoniyatini oshirishning muhim shartlaridandir.

Umuman olganda, sport tayyorgarligining har bir turida ma'lum vazifalar bajarilib, ular oxir-oqibat sport natijasiga erishish maqsadini amalga oshiradi. Kurashchilar tayyorgarligining eng yuqori darajada olib borilishi yuqori sport natijasini egallash bilan tavsiflanadi. Bu jarayon sportchini tanlab olish, uni shug'ullantirish va monitoring (nazorat) qilishga asoslanadi.

Kurashda tayyorgarlikning u yoki bu turini asosiy ekanligini e'tirof etish noo'rindir. Ammo, ularni shartli tarzda bir-birini taqozo qiluvchi tizim sifatida o'rganish va xarakterlash mumkin. Bunda sport tayyorgarligining bir turi o'z navbatida boshqa bir tayyorgarlik turini shakllantirishni talab etadi. Masalan, texnik tayyorgarlik samarali tashkil qilinganda, tabiiy ravishda taktik tayyorgarlikni takomillashtirishga ehtiyoj ortadi. Shu bilan birga kurashchining o'zini tutishi, raqibga bo'lgan hurmat, kurash qoidalarini bilish kabilar ham talab qilinadi. Bu esa tayyorgarlikning boshqa turlarida amalga oshirilishi nazarda tutiladi.

O'z-o'zini tekshirish yoki nazorat qilish.

Jamoa va shu jamoa a'zosining jismoniy tarbiya hamda sport bilan shug'ullanishini shifokor nazorat qilib turadi. Ma'lumki, shifokor har kuni sportchini nazorat qilib turish imkoniga ega bo'lmaydi. Shuning uchun sportchi o'zini o'zi tekshirib turishi, ya'ni mashg'ulotlarning organizmga ta'siri, vazni va shu kabilarni kuzatib borishi zarur.

Sport bilan shug'ullanishda me'yorning bo'zilishi, mashg'ulotlarning notug'ri tashkil etilishi tufayli sportchi organizmida o'zgarishlar yuz beradi. Sportchi buni sezib, o'zgarishlarning oldini olishi lozim. O'z – o'zini nazorat qilishda eng asosiysi kurashchining vaznidir, shuning uchun sportchi

o'z vaznini doimo tarozida tekshirib turishi shart. Masalan, 73 kg vaznda kurashadigan polvon mashg'ulot boshlangunga qadar 76—77 kg, mashg'ulot tugagandan keyin 74—75 kg bo'lishi kerak. Har kuni shu tarzda o'z vaznini bilib borishi lozim.

Odam organizmi 21—23 yoshgacha o'sishi mumkin. Shu yoshdan o'tgandan keyin odam organizmida o'sish birmuncha sekinlashadi, ya'ni og'irlik ham bir me'yorda bo'ladi. Yosh murabbiylar, asosan, shu narsaga ahamiyat berishlari lozim.

Erkak kishining aniq vaznini bilish uchun uning bo'yini 325—375 gr. ga ko'paytirish kerak. Masalan, bo'yi 170 sm erkak kishining og'irligi 60—68 kg bo'lishi kerak. Ayol kishining bo'yi 160 sm bo'lsa, og'irligi 52—60 kg bo'lishi lozim.

Insonning vazni asosan, ovqatga, ichiladigan suv miqdoriga, mashg'ulot vaqtidagi yo'qlamaga, yilning fasliga va nihoyat iqlimga bog'liq. Antropometrik kuzatishlar, ya'ni og'irlik, bo'yni balandligi, yelka, qo'l va bel dinamometrik kuchi kurashchining jismoniy rivojlanishini ko'rsatadi.

Tomir urishi. Tomir urishiga qarab, yurak faoliyatini baholash mumkin. Shuning uchun jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar, asosan, tomir urishining ritmi va tezligiga alohida ahamiyat berishlari lozim.

Tomir urishi odamning jinsi, yoshi va holatiga bog'liq bo'lib, ayollarda erkaklarga nisbatan 10 marta, bolalarda esa kattalarga nisbatan ancha tez uradi. Odatda, tomir bir daqiqada 60—90 marta urishi kerak, daqiqa 90 tadan ortig'i tez urish hisoblanadi. O'z-o'zini tekshirib turish uchun sportchi 1 daqiqa ichida yoki tik turib, tomir urishini o'lchaydi. Agar farqi 6—12 marta bo'lsa, bu yaxshi reaksiya hisoblanadi, 13—18 marta bo'lsa, qoniqarli, 24 tadan oshsa, yomon hisoblanadi.

Bu sportchining kasalligini yoki zo'riqish olganligini ko'rsatadi. Bunday paytda shifokor yoki murabbiyga murojaat qilish kerak.

Ma'lumki, odam uxlagan paytida dam oladi, mehnat qobiliyati qayta tiklanadi, tetik bo'ladi. Binobarin, sportchi 7—8 soat uxlashdan tashqari, imkon qadar bir vaqtda yotib, bir vaqtda turishi kerak. Kechki ovqatni uxlashdan 2—3 soat oldin yeyish lozim. Uyqusizlik haddan ortiq mashq qilganlik belgisi hisoblanadi. Shunday hodisa bo'lsa, sportchi mashg'ulotlarni to'xtatib, boshqa yengil mashqlar bilan shug'ullanishi kerak. Baribir, albatta, shifokordan maslahat olish lozim.

Nazorat savollar

1. Kurashchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik vositasi sifatida qaysi jismoniy mashqlardan foydalanish mumkin?
2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik vositasi sifatida qaysi jismoniy mashqlardan foydalanish mumkin?
3. Kurashchining texnik tayyorgarligiga ta'rif bering.
4. Kurashchi texnik tayyorgarligini rivojlantirishning bosqichlarini aytib bering.
5. Harakatlarga o'rgatishda xatolar yuzaga kelishining asosiy sabablarini tushuntirib bering
6. "Kurash taktikasi" tushunchasini ta'riflab bering.
7. Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalarini sanab o'ting.
8. Kurashchining ruhiy tayyorgarligini ta'riflab bering.
9. Kurashchining iroda sifatlariga tavsif bering va uni tarbiyalash uslubi-yatini tushuntiring.
10. Kurashchilarning odob - axloq normalarini aytib bering.

IV BOB. KURASHDA AMALIY USULLARNI O‘RGATISH TEXNIKASI VA TAKTIKASI.

4.1. Kurashchilar badantariyasi bo‘yicha an’anaviy mashqlar.

Kurash usullari – bu raqibni qoidalarda ruxsat etilgan harakatlar orqali mag‘lub etishdir. Bu usullar muayyan holatlar va harakatlar orqali amalga oshiriladi. Kurashda, umuman, sportda usul, asosan, “texnika” tushunchasi bilan talqin qilinadi. Ma’lum bir uloqtirish usuli texnika negizida amalga oshiriladi va texnik harakat yoki texnik usul deb yuritiladi.

Shuni ta’kidlab o‘tish kerakki, kurashda nafaqat uloqtirishlar, balki, tik turish, harakatlanish, raqibni muvozanatdan chiqarish, ushlash holatlari ham ma’lum talablarga asoslanadi. Mazkur holat ham yuqoridagi harakatlarni oqilona bajarishni nazarda tutadi va texnika atamasi orqali tushuntiriladi.

Kurash texnikasini tushunish uchun avvalo sportda “texnika” tushunchasining mohiyatini yoritish kerak bo‘ladi. Sport texnikasi qisqa qilib aytganda musobaqa qoidalarida nazarda tutilgan xarakatlar va usullari samarali bajarishdir. Mazkur harakatlar sportchi tomonidan avtomatlashgan holda amalga oshiriladi. Sportda texnikaning eng asosiy xususiyati bu muayyan sportchi uchun individual hisoblanishidadir.

Sport texnikasi sport turiga ham bevosita bog‘liq. Texnika sport turining u yoki bu turiga xos ravishda tarkib topadi va sportchiga texnik harakatlar o‘rgatiladi.

Kurash xilma-xil harakatlarga boyligi va keskin vaziyatlarning mavjudligi bilan boshqa sport turlaridan farq qiladi. Shuningdek, kurashda musobaqalashuv sharoiti ham alohida ahamiyat kasb etadi. Kurashchi bellashuv jarayonida raqib bilan bevosita ta’sirda bo‘lishi kuzatiladi. Raqiblar (kurashchilar) kuch va tezkorlik kabi ko‘rsatkichlar bilan bir-birlariga ta’sir ko‘rsatadilar.

Yuqorida qayd etilgan jihatlar kurash texnikasini tavsiflashga asos bo‘ladi. Uning o‘ziga xosli xususiyatlari mavjudligi bilan bir paytda ayrim sport turlariga o‘xshash jihatlari ham mavjud. Asosan, yakkakurash sport turlari sirasiga kiruvchi sport turlari texnikasi kurash texnikasi bilan mos kelishi ham mumkin. Masalan, kurash turlari – dzyudo, sambo va aftidan shu kabi sport turlarida ayrim texnik harakatlar bir xil bo‘lishi mumkin (kurashda - yelka usuli, dzyudoda - ippon seoi-nage, samboda - yelkadan oshirib tashlash (plecho) va shu kabilar). Ayrim hollarda o‘xshash bo‘lgan

usullarni o'rgatish uslubiyoti ham muayyan darajada bir asosga ega bo'ladi.

K.Yusupov fikricha (2005) kurash texnikasi asosan 7ta usullar jamlanmasidan iborat. O'z navbatida mazkur texnik usullar bir nechta usullarga ajralib ketadi. Mazkur texnik usullarni o'rganish uchun avvalo bellashuvlarni atroflicha kuzatish va tahlil qilish lozim.

Bellashuvlar jarayonida kurashchilar hujum yoki himoya vaziyatida bo'ladi. Bu holat kurashchining tayyorgarlik darajasi, bellashuv olib borish taktikasi va musobaqa qoidalari kabi omillarga bog'liq holda yuzaga keladi.

Shu sababdan kurash texnikasini shartli ravishda hujum va himoya texnikasiga ajratish mumkin. Yuqorida keltirilgan usullar aynan himoya va hujum davomida amalga oshiriladi.

Kurash bellashuvda yuzaga keladigan texnik holatlarni ketma-ketlikda tavsiflab o'tish kerak. Buning uchun bellashuvda kurashchilar bajaradigan harakatlar va ularning mazmunidan kelib chiqib ularni ma'lum bir texnik harakatlar guruhiga ajratish lozim. Bizning fikrimizcha ular quyidagilardan iborat:

1. Turish holati texnikasi.
2. Ushlash (raqib yaktagidan ushlab olish) texnikasi.
3. Muvozanatdan chiqarish texnikasi.
4. Uloqtirish texnikasi.

Tabiiyki, hakam buyrug'idan so'ng ("kurash") kurashchilar qulay bo'lgan ushlash holatiga o'tish uchun tayyorgarlik ko'radilar. Bu holat kurashda "turish holati" deb nomlanib, muayyan talablarga asoslanadi.

Turish holati texnikasi

Kurashda turish holati bellashuv olib borishning muhim va ajralmas qismi hisoblanadi. Turish holatida kurashchilarning oyoqlari yelka kengligida, o'ng yoki chap oyoq bir oz orqada, gavda biroz egilgan holatda ammo bosh raqibga qaragan holatda bo'lishi tavsiya etiladi. Qo'llar tirsakdan biroz bukilgan, panjalar raqib yaktagidan ushlab olish uchun tayyor holatda bo'ladi.

Tabiiy musobaqa sharoitida kurashchilar turish holatida bir joyda doimiy turmaydilar. Ular ushlash holati yuzaga kelgunga qadar raqibga nisbatan ma'lum darajada uzoqlikda bo'ladi. Bu holat dastlab uzoq va keyinchalik qo'l yetarli darajada yaqinlikda bo'ladi. Turish holatida bo'lgan kurashchilar ushlash holatiga o'tishgacha bo'lgan vaqtda doimiy bir joyda turmaydi. Ular bellashuv sharoiti va kurash taktikasi

qonuniyatlari talablariga ko'ra ma'lum darajada harakatda bo'ladilar. Turish holatidagi harakatlanishlar o'ng va chap tomonlarga, oldinga va orqaga hamda aylanma harakatlarga bo'linadi.

O'ng va chap tomonlarga harakatlanish. Bu holat raqibga nisbatan noqulay vaziyatni yuzaga keltirish, o'zi uchun imkoniyat yaratish va o'z muvozanatini saqlashda zarur. Yon tomonlarga harakatlanishda oyoqlar doimiy yelka kengligida bo'lishi muhimdir. Harakatlanish jarayonida qo'llar doimiy himoyada bo'lishi, oyoqlar gilamdan baland ko'tarilmasligi, gavda tik ko'tarilmasligi asosiy jihatlardan hisoblanadi. Asosan sirpanib yuruvchi harakat qo'llanilishi lozim. Bu holat asosan, raqib bilan bir paytda bajariladi.

Aylanma harakatlar. Bu holat raqib turli tomondan hujum qilish imkoniyati mavjud bo'lganda yuzaga keladi. Bunda kurashchi bir joyda turgan holatda faraz qilingan tik o'q atrofida o'ng va chap tomonlarga raqibga nisbatan vaziyatini o'zgartiradi, ya'ni aylanadi.

Mazkur holatda ham asosiy texnik elementlar oyoqlarning yelka kengligida bo'lishi, gavdaning biroz egilgan holatda bo'lishi, qo'llarning doimiy himoya holatida turishi hisoblanadi. Burilish jarayonida oyoqlarni keskin harakatlantirmaslik lozim.

Burilish jarayonida tayanch oyoq shunday holatda bo'lishi lozimki, bunda kurashchi gavdasi og'irlik markazi doimiy muvozanat holatida bo'lishi kerak. Kurashchi gavdasi doimiy tik o'q atrofida aylanishda bo'lishi kerak.

Aylanma harakatlar raqib bir joyda turib qolganda unga hujum qilish uchun turli tomonlardan hujum qilishda ham qo'llaniladi.

Oldinga va orqaga harakatlanishlar. Oldinga va orqaga harakatlanishlar bellashuv vaziyatidan kelib chiqib yuzaga keladi. Raqibning bellashuvni boy berayotgani yoki g'olib bo'layotgani mos ravishda oldinga yoki orqaga harakatlanish vaziyatini yuzaga keltiradi. Agarda kurashchi mag'lubiyatga uchrayotgan bo'lsa, tabiiy ravishda oldingan harakatlanadi. Bu jarayonda raqib kurashchi nisbatan orqaga harakatlanishi, muvozanatni yo'qotmasligi, munosib qarshilik ko'rsatishi lozim.

Bunday vaziyatda gavda nisbatan egilgan holatda, qo'llar hujum yoki himoyalani sharoitida bo'lishi, oyoqlar yelka kengligi yoki undan kengroq holatda bo'lishi kuzatiladi. Harakatlanish jarayonida qadamlar katta bo'lmasligi kerak.

Kurash bellashuvlarini kuzatish shuni ko'rsatadiki, kurashchilar uchun turish holatlari bellashuvda g'olib bo'lishning asosiy shartlaridan biridir.

Amaliyotning ko'rsatishicha, kurashchilar o'ng va chap tomonlama turish holatlarida bellashuv olib boradilar. O'ng tomonlama turish holatida o'ng oyoq biroz oldinda, o'ng qo'l chap qo'lga nisbatan oldinda holatda bo'ladi.

Chap tomonlama turish holatida esa chap oyoq biroz oldinda, chap qo'l esa o'ng qo'lga nisbatan oldinda holatda bo'ladi. Kurashchilarda tabiiy ravishda o'ng yoki chap tomonlama kurashish imkoniyati yuqori bo'ladi. Bu esa, ularga usullarni o'rgatish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Kurashchilar turish holatidan ushlab holatiga o'tadi.

Ushlab texnikasi

- a) raqibning yoqasi va qo'ldan ushlab holda bajarish;
- b) bir qo'lini ikki qo'l bilan ushlab holda bajarish;
- d) qo'ldan va belbog'ning oldidan ushlab holda bajarish;
- e) qo'ldan va belbog'ning orqasidan ushlab holda bajarish.

Bellashuvda raqib ustidan g'alab qozonishning muhim shartlaridan biri bu qulay ushlab vaziyatini yuzaga keltirishdir. Bunda musobaqa qoidalarida nazarda tutilgan ushlab vaziyatini yaratish lozim. Ushlab holati ham kurashchining turish holatiga asoslanadi. Masalan, o'ng tomonlama bellashuv olib boruvchi kurashchilar raqibning chap tomonidan ushlab olishga harakat qiladilar. Aksincha, chapaqaylar raqibning o'ng tomonidan hujumga o'tishga harakat qiladilar.

Ushlab jarayonida raqib yenglari ichiga barmoqlarni kiritish, raqib barmoqlaridan ushlab, raqib oyoqlaridan ushlab ta'qiqlanadi.

Bundan tashqari ruxsat etilgan ushlab holatlari uchun ham maxsus texnik talablar mavjud. Masalan, o'ng qo'l yoqadan, chap qo'l yengdan, yoki, o'ng qo'l belbog'dan, chap qo'l yengdan ushlab kabilar ushlab texnikasida muhimdir.

Bugungi kunda kurashchilar tayyorlash shu darajada rivojlanmoqdaki, musobaqalarda ular noan'anaviy usullar va harakatlarni namoyish qilmoqdalar. Masalan, bir qo'lda ushlab holda usul bajarish kabilarni kuzatish mumkin. Bunday holatda kurash nazariyasi uchun yetarlicha munozara va muhokama yuzaga keladi, albatta.

Ushlab holatida harakatlanishlar. Ushlab holatida harakatlanishlar texnikasi bellashuvning muhim va hal qiluvchi jihatlaridan biridir. Chunki

bu holatda kurashchi raqibini muvozanatdan chiqarishi, doimiy nazorat qilishi va o'zi uchun qulay vaziyat yaratib uni ag'darishi mumkin.

Ushlash holatlarida asosiy e'tibor beriladigan jihat raqibni nazorat qilishdir. Undan tashqari kurashchi ushlash holatlarini bellashuv vaziyatiga qarab almashtirishi ham mumkin. Bunday holatda kurashchi tezlik sifatini namoyon qilishi lozim.

Raqib bilan ushlash holatida harakatlanish bevosita har ikkala kurashchiga bog'liq. Har ikkala kurashchining bellashuv vaziyatini nazorat qilishi va g'alabaga bo'lgan intilishi u yoki bu tomonga harakatlanishni yuzaga keltiradi.

Ushlash holatida harakatlanishlar o'ng va chap tomonga, orqa va oldinga, aylanishlar bilan amalga oshirilishi mumkin. Ushlash holatining xususiyatiga qarab oyoqlar yelka kengligida, yelka kengligidan kengroq va boshqa ko'rinishlarda bo'lishi mumkin.

Hujum qilayotgan yoki himoyalananayotgan kurashchi uchun ushlash holatidagi harakatlanishlar va turish holatlari nisbatan farqlanadi. Masalan, hujum qilayotgan kurashchi nisbatan erkin va tikroq turgan holatda bo'lsa, himoyalananayotgan kurashchi egilgan va tayanch oyog'ini gilamga qattiq tirab olgan holatda bo'ladi. Bu holat muvozanat saqlashga yordam berib raqibga usul bajarishi uchun imkoniyat yaratmaydi.

Ushlash holatlarining xilma-xilligi va ko'p variantlilik raqib ustidan ishonchli g'alaba qozonish imkonini beradi.

Muvozanatdan chiqarish

Muvozanat holati – kurashchi tayanch nuqtasida bo'lgan holat. Bu holatda kurashchi gorizontga nisbatan tik holatda bo'lib, u o'z tanasini nazorat qilishi va boshqara olishi mumkin. Bunday holatda uni gilamga ag'darish mumkin emas. U jismoniy kuch, tezlik yoki chaqqonlik evaziga bu vaziyatdan chiqib ketishi ehtimoli katta.

Muvozanatdan chiqarish kurashchilar ushlash holatiga o'tganlaridan so'nggi texnik harakatdir. Bunda kurashchi raqibini o'ziga tortishi, itarishi, yon tomonlarga harakatlantirishi va harakatlanishga majbur qilishi mumkin.

Kurash nazariyasi va amaliyotida raqibni muvozanatdan chiqarish sakkiz tomonga amalga oshiriladi (K.Yusupov, 2005).

Muvozanatdan chiqarish qo'l, gavda, oyoqlar yordamida amalga oshirilishi mumkin. Asosan, kuch va tezkorlik sifatlariga asoslanadi.

Uloqtirishni bajarish uchun kurashchi o'z raqibini muvozanatdan chiqarishi kerak. Muvozanatdan chiqarish orqaligina usul samarali amalga oshirilishi mumkin.

Muvozanatdan chiqarish va uloqtirish texnikasi o'rtasida muayyan vaqt mavjud. Har ikkala texnik harakat orasida farq va bir-birini bog'lovchi jihatlar mavjud. Birinchi texnik harakat ikkinchisiga zamin bo'ladi. Kurashchi raqibining muvozanatdan chiqish momentini aniq mo'ljalga olishi va shu davrda uloqtirish texnikasini bajarishi lozim.

Ko'pgina sport kurashlarida bo'lgani kabi kurashda ham g'alaba qozonishning eng muhim sharti bu uloqtirishdir. Uloqtirishsiz kurashda baho olishning asosiy omili hisoblanadi.

Uloqtirish texnikasi

Uloqtirish kurashning asosiy elementi hisoblanadi. Uloqtirishsiz kurash o'z mohiyatini topmaydi. Uloqtirish kurash bellashuvlarining tomoshabopligi va jozibadorligini ko'rsatib beruvchi asosiy vositadir.

Uloqtirish bu – qoidalarda ta'qiqlanmagan usullar orqali kurashchi gavdasining orqa tomonini gilamga tekkizishdir. Kurashda bu jarayon asosan raqib tanasini muvozanatdan chiqarish va gilamga ag'darish evaziga amalga oshiriladi.

Sport kurashlarining boshqa turlaridan farqli ravishda kurashda bellashuv faqat tik turib olib boriladi. Mazkur xususiyat kurashda uloqtirish texnikasini tavsiflashga va amalga oshirishga asos bo'ladi.

Kurashchi qo'l, yelka, ko'krak, bel va oyoq bilan raqibini gilamga ag'darishi, ya'ni uloqtirishi mumkin. Uloqtirish jarayonda hujumdagi kurashchi yiqilayotgan raqibi tanasini nazorat qilishi lozim. Raqibni ataylab gilamga otib yuborish qoidalar bilan ta'qiqlanadi va uloqtirish texnikasiga ham zid hisoblanadi.

Shuni alohida ta'kidlash kerakki, uloqtirish jarayoni murakkab hisoblanadi. Uni o'rganish va musobaqalar jarayonida qo'llash ham o'ziga xos talablarga asoslanadi. Uloqtirish texnikasini o'rganish uchun dastlab yiqilish va yiqilayotib o'z-o'zini himoya qilish mashqlarini o'rganish tavsiya etiladi.

Uloqtirish texnikasi klassifikatsiyasi

Yuqorida ta'kidlanganidek kurashda uloqtirish texnikasi oyoq, bel, gavda, yelka yordamida amalga oshiriladi. Uloqtirish texnikasini aniq tasavvur qilish uchun quyidagi klassifikatsiya jadvaliga e'tibor qaratish lozim.

Uloqtirish texnikasi klassifikatsiyasi

Oyoq yordamida uloqtirish	Bel yordamida uloqtirish	Elka yordamida uloqtirish	Gavda yordamida uloqtirish
Supurma usullari Chil usullari Qo'shsha usullari	Beldan oshirib tashlash usullari	Elkadan oshirib tashlash usullari	Bardor usullari

O'z navbatida yuqorida tasniflangan va nomlari keltirilgan usullar jamlanmasi ham muayyan usullarga ajralib ketadi. Masalan, oyoq yordamida bajariladigan usullar tasnifiga chil usullari kiritiladi. Chil usullarining jamlanmasi ham o'z navbatida raqib oyoqlari ichkarisidan, raqib oyoqlari tashqi tomonidan, boldir bilan chil solish kabi turli usullarga ajralib ketadi. Shuningdek, yuqoridagi tasnifda keltirilgan boshqa uloqtirish texnikalari ham ma'lum va maqsadga qaratilgan texnik usullarga bo'linib ketadi.

Uloqtirish usullarini tasniflashda quyidagi jihatlarga asosiy e'tibor qaratish lozim. Birinchidan bajarilayotgan uloqtirish usulida tana qismlarining qaysi biri asosiy va hal qiluvchi rol o'ynaydi. Masalan, oyoq bilan bajariladigan usullarda raqibni gilamga ag'darish yoki uloqtirishda muhim va hal qiluvchi harakat oyoq yordamida bajariladi. Xuddi shu kabi yelka usullarida kurashchi yelka va qo'l harakatlari kuchi yordamida raqibini uloqtiradi.

Usullarni amalga oshirishda tana qismlarining ma'lum bir qismi yaqqol ustunlik qilmaydi, albatta. Har bir uloqtirish usullarida kurashchi tana a'zolarining barchasi shtirok etadi. Ammo, uloqtirish texnikasining asosi kurashchi tanasining muayyan qismi (masalan, qo'l, yelka, oyoq, gavda, bel) bilan yakunlanadi. Uloqtirish texnikasining asosiy detali gavdaning muayyan qismi bilan bajariladi.

Bellashuvda raqibni gilamga ag'darish uchun qo'llaniladigan aldamchi harakatlar, muvozanatdan chiqarish, hujum, himoya va qarshi hujum harakatlarining mazmunida kurash texnikasi mujassamlashadi. Agar kurashchi yuqorida keltirilgan harakatlarni yuqori samaradorlik darajasida bajarsagina bellashuvda g'alaba qozonish imkoniyati yuqori bo'ladi.

Kurashda ma'lum bir usulni samarali bajarish texnik harakatlar ketma-ketligi va uzviyligiga bog'liqdir. Masalan, raqibni muvozanatdan chiqarmasdan va o'zi uchun qulay ushlash holatini yaratmasdan turib uloqtirish uullarini qo'llab bo'lmaydi. Shuning bu bajarilayotgan texnik harakatlar bir-biriga bog'langan hamda uyg'un bo'lishi kerak.

Usullar va harakatlarni maqsadga muvofiq tarzda amalga oshirish uchun kurashchi har tomonlama tayyorlangan bo'lishi kerak. Buning uchun kurashchini maxsus tayyorgarlikdan o'tkazish va maqsadga qaratilgan tayyorgarlik turlarini tashkil etish lozim.

Bu borada gap ketganda sport mashg'ulotlari nazariyasi fani bilimlariga tayanish lozim, albatta. Sport mashg'ulotlari nazariyasining xususiy (kurash sporti uchun mos keladigan) jihatlarini yoritish va tavsiflash o'rinlidir.

Demak, kurashda bellashuvni samarali tashkil etish kurashchini maxsus tayyorgarlikdan o'tkazish kerak. Mazkur tayyorgarlik o'z ichiga bir qator bo'limlarni qamrab oladi. Bu haqda qo'llanmaning keyingi bobida atroflicha so'z boradi.

Kurashchilar badantariyasi bo'yicha an'anaviy mashqlar



Ko'prik holatida bo'yinlarni toblash.

1-mashq. Boshni oldinga, yonga va orqaga egish.

2-mashq. Boshni oldinga, orqaga va yonlarga qo'llari bilan egish.

3-mashq. Peshonani gilamga tirab, orqaga, yonga qo'llar bilan harakat qilish.

4-mashq. Orqaga yotib ko'tarilib, ko'prik hosil qilib, peshonani gilamga tirash va oldinga, orqaga va yon tomonga harakatlar qilish.

5-mashq. Beldan ikkinchi kishi ushlab turgan holda ko'prik qilish.

6-mashq. Tik turgan holda ko'prikka turish va qo'llar bilan tik holatiga qaytish.

Egiluvchanlikni tarbiyalovchi mashqlar.



Yiqilishdan saqlanish usullari.

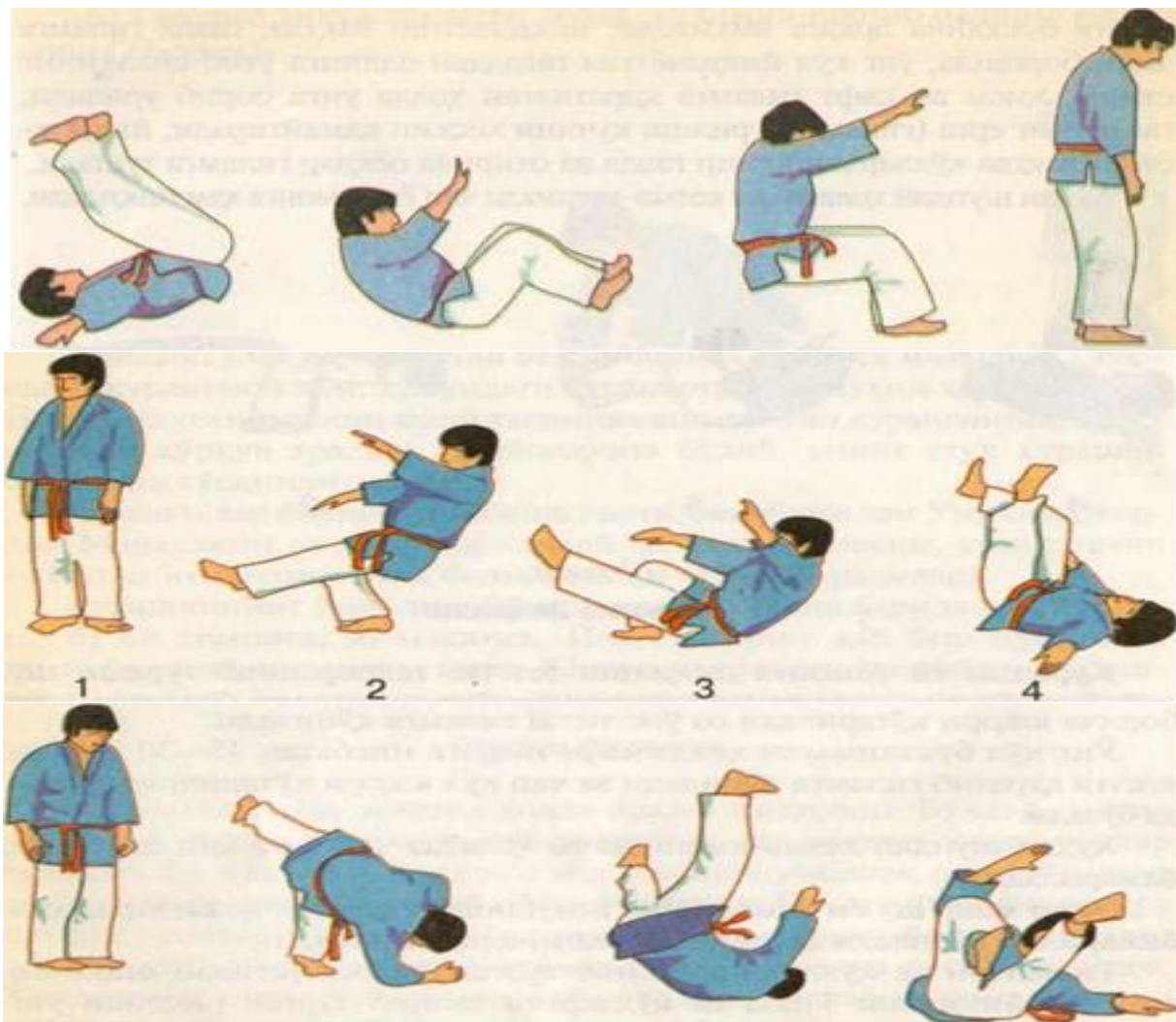
Kurashchi, eng avvalo, kurash texnikasini o'rganishdan oldin yiqilayotganda o'zini saqlash usullari bilan tanishishi va ularni o'rganishi lozim. Bu o'zini o'zi saqlash, himoya usullari u yoki bu usulning oxirgi soniyalarida, ya'ni yiqilayotganda bajariladi.

Yiqilish usullari. Bu usulni o'rganishdan oldin shug'ullanuvchiga, albatta, orka, yon taraflarga dumalashni o'rgatish lozim. Shug'ullanuvchi o'tirgan holda oyoqlarining tizzadan pastini qo'llari bilan ko'krak qafasiga qarab tortadi va boshini gilamga tekkizmagan holda orqaga dumalaydi. Qo'llari esa sonlardan 45—50 sm uzoqlikda gilam ustiga qarsak chalgan kabi uriladi. Bu mashqni o'tirib bajarishni o'rgangandan keyin, shug'ullanuvchi uni tik holatda bajarishga o'tadi.

Yon tomonga yiqilish. Kurashchi gilamda orqasiga, yoniga dumalaydi va o'tirgan holda chap yoki o'ng yoniga yiqiladi, yiqilayotganda boldirlarini o'ziga tortadi, sonlari pastda oyoq ustida tik bukilgan holda bir-biriga tegmasdan turadi.

Gavdasi tagidagi qo'li tizzadan yoki sonidan 45 – 50 sm oraliqda gilamga tushadi, gavda ustidagi qo'l esa yuqoriga ko'tariladi.

Orqaga, yonga yiqilishdan saqlanish usullari. Bu holda shug'ullanuvchi orqasi bilan gilamda yotib oyoqlarini ko'krakiga tortgan holda boldirlaridan orqaga dumalaydi. Keyin panjalari yoki kaftlarini gilamga urib, orqaga dumalaydi. Bu mashqni yaxshi o'zlashtirgandan so'ng, mashq biroz egilgan holatda bajariladi. Bu mashqlarni bajarayotganda shug'ullanuvchilarning boshi ko'krakgacha egilishi, ya'ni gilamga tegmasligi kerak. Qo'llar esa gavdaga nisbatan 45 gradusda joylashishi lozim.



Ta`qiqlangan usullar.

Kurashda quyidagilar ta`qiqlanadi:

- a) raqibni boshi bilan tashlash;
- b) amalni bajargandan keyin raqibning ustiga gavda bilan tushish;
- d) raqibning burni va og`zini berkitish;
- e) qo`l bilan bo`yinni burash;
- f) boshni raqibning yuziga tirash;
- g) barmoqlardan ushlash va qayirish;
- h) qo`lini orqaga burash;
- i) yaktakning etaklaridan ushlash;
- j) barcha og`rituvchi va bo`g`uvchi usullar;
- k) oyoqdan ushlagan holda usul bajarish.

Ta`qiqlangan amallarni tushuntirish bilan bir vaqtda, uni amalda ko`rsatib o`tish ham zarur.

Jismoniy mashqlar to`g`ri qo`llanilgan taqdirdagina samara beradi. Jismoniy mashqlarni noto`g`ri qo`llash salomatlikka putur yetkazishi

mumkin. Shuning uchun jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, biologik xususiyatlari va salomatligini hisobga olish zarur. Muntazam ravishda olib boriladigan shifokor va pedagog nazorati ularning ana shu xususiyatlarini qat'iy hisobga olishni ko'zda tutadi. Shuni unutmaslik kerakki, hatto yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan murabbiy ham, mashg'ulotlarda qatnashuvchining o'zi ham jismoniy mashqlar ta'sirida kishi organizmida yuz beradigan o'zgarishlarni vaqtida sezmasligi mumkin. Bu borada unga shifokor yordam beradi. Kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilar har yili ikki marta shifokor ko'rigidan to'liq o'tishlari shart.

Kurashda har bir sportchi ma'lum usullar orqali harakatni amalga oshiradi mukammal bajarilgan usulgina kerakli natija beradi. Maqsadga yetish uchun harakatlar va usullar amalga oshiriladi. Shu o'rinda usullar haqida to'xtalib o'tish lozim. Kurashda bajariladigan barcha usullar asosiy ustun hisoblanadigan qoqish, chil, yuk (yuklama), yelka, boldir, yonbosh kabi 7 ta bosh usullarda jamlanadi. Mazkur usullar, o'z navbatida, yuzlab usullarni o'zida birlashtiradi.

4.2.Kurashda usullarni o'rgatish va bajarish texnikasi va taktikasi.

4.2.1. Orqadan chalish usuli.

Bu amalni bajarishda ko'pgina tajribali kurashchilar raqibning o'ng yoqasini va o'ng qo'lini ushlab, doimo oldidan chalib chalg'itadi, raqib esa oldinga yiqilmaslik uchun o'zini himoya qilib og'irligini tovonlariga tashlaydi, kurashchi esa bundan foydalanib raqibining orqasidan chalib yiqitadi.

Orqadan chalish usulini bajarishdagi qulay sharoitlar.

1. Raqib oyog'ini oldinga qo'yib, sherigini o'ziga tortadi.
2. Og'irligi bajaradigan oyog'ida bo'lsa, masalan, o'ng oyog'i oldinda bo'lsa, o'ng oyog'i bilan o'ngga hujum qilish.
3. Qo'llar yordamida raqibni muvozanatdan chiqarib, usulni bajarishga tayyorgarlik ko'rish.

Usulni bajarishda bir necha xil ushlashlardan foydalanish kerak.

1. Kurashchi chap qo'li bilan raqibning yaktagi yekasidan, o'ng qo'li bilan esa chap tirsakidan ushlaydi.
2. Kurashchi uslubni raqibning o'ng yoqasi va o'ng qo'lidan ushlagan holda ham bajarish mumkin.
3. Kurashchi raqibning o'ng yoqasi va o'ng qo'lidan ushlagan holda ham bajarish mumkin.
4. Kurashchi o'ng qo'li bilan raqibning belbog'i yonidan va qo'lidan ushlab bajarishi mumkin.

Usulni bajarish texnikasi.

Usulni kurashchi chap oyog'ini oldinga qo'yib o'ng qo'li bilan raqibning bo'ynidan, bilan esa raqibning tirsagidan ushlaydi. Kurashchi qo'llari bilan raqibning og'irlik markazini chap oyog'iga o'tkazadi, chap oyog'ini uning o'ng oyog'i yoniga parallel qo'yadi, o'ng oyog'ini esa raqibning chap oyog'iga orqasiga qo'yadi va qo'llari bilan raqibni yoniga, oldinga tortib yiqitadi.

Usulni bajarayotganda uchraydigan xatolar.

1. Usulni bajarayotganda kurashchi gavda og'irligini orqada qoldiradi.
2. Kurashchi chap oyog'ini raqibning oyog'i orasiga qo'yayotganda gavda og'irligi bilan bosmaydi.
3. Kurashchi usulni bajarayotganda qo'l mushaklarini qattiq taranglashtiradi.

Bu usulni yaxshilab o'rganish uchun murabbiy mashg'ulotning oxirida 2 daqiqadan kurash tushiradi. Raqiblardan biri 2 daqiqa hujum qiladi, ikkinchi kurashchi esa qarshilik qilib yiqilmaslikka harakat qiladi. Bu usulni bajarayotganda kurashchi o'ziga qulay ushlashi lozim.

2 daqiqadan keyin o'rin almashiladi.

G'olib chiqishning asosiy sharti 1—2 daqiqa ichida kimni ko'p usul bajarishiga bog'liq. Kim ko'p usul bajarsa, ya'ni yiqitsa, shu yutgan hisoblanadi.

Usulni o'rganish uchun bajariladigan mashqlar.

1-mashq. Gilamning ustiga bo'r bilan to'g'ri chiziq chizing va sherigingizni shu chiziqda to'g'rilab kuring. Oyoqlari yelka kengligida bo'lishi kerak. Raqib qarshisida oddiy holatda turib, ushlash yo'llarining birortasi bilan ushlang, chap oyog'ingiz bilan chap tomonga qarab yuring va uni chiziqqa qo'yib, qo'llar bilan raqibni chapga torting. Shu mashqni 20—30 marta takrorlang.

2-mashq. Bu mashqda o'ng oyog'ingizning barmoqlarini ishlatasiz. O'ng oyog'ingizni raqibning o'ng oyog'i orqasiga bukkani holda qo'yasiz va shu oyog'ingiz tizzasini to'g'rilaysiz.

Taktik tayyorgarlik

Usulni taktik jihatdan tayyorlash paytida bajariladigan harakatni sezdirmaslikka harakat qilish kerak. Masalan, hujum qiluvchi go'yo raqibni yelkadan tashlayman, deb hamla qiladi. Shu vaqtda raqib og'irlik markazini, asosan, tovonga o'tkazadi, bajaruvchi esa oyoq, yordamida raqibini orqadan chalib yiqitadi.

Qarshi usullar.

1. Orqadan chalish usuliga, orqadan chalish usuli bilan qarshi hujum qilishi mumkin.
2. Raqib oyog'i oyog'ingiz ustidan o'tishi bilan burilib, uni yelkadan tashlash.
3. Hujumchi usulni bajarayotganda uni ko'tarib, ko'krakdan oshirib tashlash kerak.
4. Hujum vaqtida raqib burilishi bilan uning tovoniga chap (o'ng) oyog'ini qo'yib, orqaga tortib yiqitadi.

4.2.3. Oldidan chalish usuli.

Oldidan chalish usulini bajarishdagi qulay sharoitlar.

1. Raqib hujum qilib qolishidan cho'chib, o'ng oyoqni orqaroqda ushlab turish.
2. Raqibni orqaga itarish.
3. Og'irlikni hujum qiladigan oyoqda o'tkazish.

Uslubni bajarishda taktik tayyorgarlik

1. Agar o'naqay bo'lsangiz raqibni orqaga qarab shunday itarish kerakki, u o'z og'irligini siz hujum qiladigan oyog'iga o'tkazsin.
2. Chap oyog'ingiz bilan raqib o'ng oyog'ini o'ng oyog'iga o'tkazishga majbur qilish kerak.
3. Raqibni tahlikaga solish yo'li. Raqib oyog'i ichidan boldir bilan xohish. Raqib bu usuldan o'zini himoya qilib hujumchi ko'targan oyog'ini ko'tarib olishga harakat qiladi. Shu vaqtda hujumchi o'zining o'ng oyog'ini raqibning chap oyog'i oldidan qo'yadi-da, qo'llari bilan pastga — chap tomonga tortib yiqitadi.
4. Charxpalak qilib tashlash ham ushlab olish usuliga o'xshaydi.

Oldidan chalish usuli texnikasini o'rganish.

Oldidan chalish usulini o'rganishda, asosan, hujum qilayotgan polvon, raqibning og'irlik markazini qo'llari bilan o'ng oyog'iga tushirib, chap oyog'ini raqibning chap oyog'i yoniga yoki bo'lmasa, oyog'ning o'rtasiga bukkani holda qo'yadi. Bu vaqtda qo'llar harakatini davom ettiraveradi. Siltab tortayotganda o'ng oyog'ini raqib tizzalari ustidan o'tkazib, oyoq uchida ko'taradi. Hujumchi qo'llari bilan raqibni doimo pastga, chap yoniga tortishni davom ettiradi-da, gilamga tashlaydi.

Uslubni bajarishdagi himoyalar.

1. Hujumchi yaqinlashib kelishni payqagan raqib o'zi va hujumchi o'rtasidagi masofani uzaytirishga harakat qiladi.
2. Hujumchining hujum qilayotgan oyog'i harakatga qarshi harakat qiladi.
3. Raqib hujumchi og'irligini o'ng oyog'iga, ya'ni hujum qiladigan oyog'iga o'tkazishga harakat qiladi.
4. Raqib hujumchining hujum qiladigan oyog'i orqasiga oyog'ini qo'yadi. Masalan, hujumchi o'ng oyog'i bilan sizga hujum qiladi, deylik. Siz esa chap oyog'ingizni hujumchining chap oyog'i orasiga qo'yasiz, ya'ni o'z og'irligingizni qo'l bilan qo'yilgan chap oyog'ingizga o'tkazasiz – da, qo'llaringiz bilan raqibni shu oyog'ingizga tortasiz.

Qarshi usullar.

1. Hujumchi oyoq uzatgan zahoti uzatilagan oyog'idan tizza bilan kutib olish.
2. Orqaga egilib, ko'krakdan oshirib tashlash.
3. Tovonni qo'yib, orqadan chalish.

Uslubni bajarishda uchraydigan holatlar.

1. Hujumchi oyog'ini raqibning oyoqlari oldidan qo'ymay, yonidan qo'yadi. Bu eng qo'pol xato hisoblanadi, chunki bu bilan raqibining oyog'ini shikastlashi. Bunday xatoga yo'l qo'ymaslik kerak.
2. Hujumchining oyog'i raqibining oyoqlari oldiga qo'yilganda tizzadan bukiladi. Hujumchining oyog'i raqib oyog'lari oldida bir to'siq shaklida bo'lishi kerak.

Xatolarni to'g'rilash.

1. Hujumchi hujum qiladigan oyog'ini, raqib oyoqlariga parallel qo'yishi kerak.
2. Hujumchi oyog'ini qo'yganda raqibning tizzasiga suyanib turishi lozim.
3. Hujumchining usulni bajaradigan oyog'i gilamda qattiq turishi kerak, ya'ni gilamdan xuddi sakragandek bo'lsin.

Usulni o'rganish uchun bajariladigan mashqlar.

1. Rezina lenta yoki belbog'ni daraxtga bog'lab, ikki uchidan ushlang – da, daraxtning oldidan chiziq chizing. Rezina lentani tortib, daraxtga orqangiz bilan burilib, raqib o'ng oyog'i orqasidan chap oyog'ingizni

chiziqqa, o'ng oyog'ingizni esa chiziqqa tovoningiz bilan to'g'ri qo'ying. Bu mashqni o'ng va chap yoningizda 20—25 marta qaytaring, gilamdan xuddi sakragandek bo'lsin.

2. Raqib oldida o'ng oyoqni uzatgan holda orqa bilan turib, uni qo'llar bilan, chap oyoqqa torting (20 marta).

3. Frontal holatda turing. Raqib tomon o'ng oyog'ingiz bilan yurib chap oyog'ingizni orqadan uning chap oyog'iga parallel qo'ying (20—25 marta).

4.2.4. Oyoq yonidan qoqib yiqitish.

Bu usulning bir necha turi bo'lib, asosan, oyoqning ich va yon qismi, ya'ni panjalarining tagi yoki oyoqning kafti bilan bajariladi. O'zbekiston polvonlari ichida qashqadaryolik Mamaraim Eshmurodov, xorazmlik Komil Ibrohimov, Odil Otaniyozovlar, surxondaryolik Bozor Xurramov, Sopar Qosimovlar bu usulni juda mahorat bilan bajarganlar.

Oyoqlarni yonidan qoqish usulini bajarishdagi qulay sharoitlar.

Bu usulni raqibning yoqasi va tirsaklari, belbogi va qo'lidan ushlab bajarish mumkin.

Oyoqni yonidan oyoq bilan qoqish usulini bajarish, asosan, raqib o'z og'irligini bir oyog'idan ikkinchisiga o'tkazayotgan paytda bajariladi. Shu amalni raqib yonga, oldinga, orqaga yurganda va joyida turgan paytlarda ham qo'llash mumkin:

a) usulni hujumchi bilan raqib birga qadam tashlab yonga yurganda (sakrab) ham bajarishi mumkin;

b) raqib qaysi oyog'i bilan oldinga yursa, shu oyog'iga og'irligini tashlagan paytda bajarishi mumkin (chap yoki o'ng);

d) hujumchi raqibni orqaga yurishga majbur qiladi. Bir oyog'i orqada, ikkinchi oyog'i oldinda turgan paytda orqada qolgan oyog'iga qoqish mumkin;

ye) joyda turgan holda bir – birining yenglaridan ushlab tepaga sakragan vaqtda yoki sakrab turish vaqtida bajarish mumkin.

Oyoqlarni yonidan chalish usulini bajarish texnikasi.

Yondan qoqish usuli kurashchi oyoq kafti yoki panjalarining ichi bilan raqib og'irligini o'ng yoki chap oyog'iga qo'llari bilan o'tkazib bo'lgandan keyin bajariladi. Yonga qoqishni o'rganishda kurashchi bilan raqib bir tomonga qo'llarning tirsagidan yoki bo'lmasa, yoqasi va qo'lidan ushlagan

holda yurishi mumkin. Sakrab yurish vaqtida raqibni chap oyog'ini o'zining o'ng oyog'i bilan siltab tortib, siltab yqitadi.

Xuddi shu sakrab yurishda amalni chap oyoq bilan ham bajarishni o'rganish lozim.



Oyoqlarni yonidan qoqish usuli

Usulni bajarishda uchraydigan xatolar.

1. Hujumchi usulni bajarayotganida raqib o'z og'irligini hujum qilayotgan oyog'iga o'tkazadi. Qoqishni gilamda qattiq turgan oyog'ida bajaradi.

2. Usulni hujumchi panjasining tagi bilan emas, balki oyog'ining yoni bilan bajaradi.

3. Hujumchi usulni bajarishdan oldin chap oyog'ini raqibning ikkinchi oyog'i o'rtasiga ko'ndalang emas, balki to'g'ri qo'yadi.

Usulni o'rganish uchun mashqlar.

1. Rezina lentani daraxt yoki eshik dastasiga bog'lab, yondan siltab tortish usulini bajarish. Rezina lentani ikki qo'lda ushlab o'ziga tortish, chap oyoq bilan oldinga yurish va o'ng oyoq bilan havoni siltash.

2. Stulni oldinga qo'yish, suyanchigidan ushlab, stul orqa oyoqlariga goh o'ng, goh chap oyoq bilan siltash.

Polga yoki yerga gugurt cho'plarini sochib, oyoqlar bilan terish.

Himoyalaniş turlari.

Yondan siltab tortish usulidan himoyalaniş uchun raqib quyidagi harakatlarni bajarishi lozim:

- 1) hujum qilayotgan oyog'iga og'irligini o'tkazishi;
- 2) og'irlik markazini bo'sh qolgan oyog'iga to'liq o'tkazishi;
- 3) oyoqlarni hujumchidan uzoqlashtirishi lozim, toki uning oyoqlari raqibnikiga yetmasin.

Qarshi hujum.

1. Raqib oyog'ingizni qoqishiga harakat qilgan vaqtda qoqilayotgan oyoqni gilamdan ko'tarib olib, raqibni xuddi shunday qoqib yiqitish

2. Hujumchi o'ng oyog'i bilan raqibning chap oyog'ini qoqayotganda raqib o'ng oyog'i bilan uning chap oyog'iga qoqish orqali yiqitishi mumkin.

4.2.5. Oyoq oldidan oyoq bilan qoqish usuli.

Tezkorlik.

Tezkorlik deb, kishidagi harakatlarning tezligiga, shuningdek harakat 1-reaksiyasi vaqtini bevosita va belgilovchi funksional xususiyatlar jamlanmasiga aytiladi.

Tezkorlik namoyon bo'lishining uch asosiy elementi yoki shakli mavjud:

1. Harakat reaksiyasining yashirin vaqti.
2. Ayrim harakatlar tezligi.
3. Harakatlar tezligi.

Ko'rsatib o'tilgan uchta turning biriga kelishi tezkorlikdir.

Harakatlar tezligi omili.

Kurashchining tezligi deyilganda, qisqa vaqt ichida uning ayrim harakatlarni bajarishga qodirligini, kurashchining reaksiyasi yaxshi deganda uning ushlash holatlari yoki amallarni tez va qisqa vaqt ichida bajarishini va qarshi amal qo'llashini tushunamiz.

Tezkor harakat reaksiyasini tarbiyalashda mavjud sharoitga qarab tez qaror qabul qilish, raqib hujumiga qarshi amal qilib, harakatlariga javob berishni tushunmoq kerak. Shuning uchun biz, asosan, kurashda uchraydigan uch xil reaksiyaga nazar solamiz

1. Oddiy reaksiya.
2. Murakkab reaksiya.
3. Tanlash reaksiyasi.

Oddiy reaksiya-oldindan ma'lum bo'lgan yoki to'satdan paydo bo'lgan signalga o'rnatilgan harakat bilan javob berishdir. Masalan, kurashchi usulni boshlashi harakatga oldindan tayyorlagan himoya yoki qarshi usul bilan javob beradi. O'rta malakali kurashchining oddiy reaksiya vaqti 220—260 m/soniyaga to'g'ri keladi.

Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalashda bir necha usullardan foydalaniladi. Bular eng keng tarqalgani, to'satdan paydo bo'ladigan signalga yoki tevarak – atrofdagi vaziyatning o'zgarishiga qarab mumkin qadar tezkor reaksiya kursatishdir.

Murakkab reaksiyaning ikki turi, ya'ni harakatdagi obyektga nisbatan reaksiya va tanlash reaksiyasi ustida to'xtalib o'tamiz

Harakatdagi obyektga nisbatan reaksiya yakkama – yakka olishish mashqlari masalan, kurashchi sherigi yoki tulup bilan amalni o‘rganayotgan vaqtda namoyon bo‘ladi.

Tanlash reaksiyasi- raqib xatti – harakatlarining yoki tevarak – atrofdagi vaziyatning o‘zgarishiga ko‘ra, mumkin bo‘lgan javob harakatlaridan keragini tanlay olishdan iborat. Masalan, himoyalani turgan kurashchi raqibining qaysi usulda hujum qilayotganda qarab himoyalangan mumkin bo‘lgan yo‘llaridan birini tanlaydi. Tanlash reaksiyasining murakkabligi vaziyatning tez o‘zgarishiga ham bog‘liq.

Oyoq oldidan oyoq bilan qoqish usulini bajarishdagi qulay vaziyatlar.

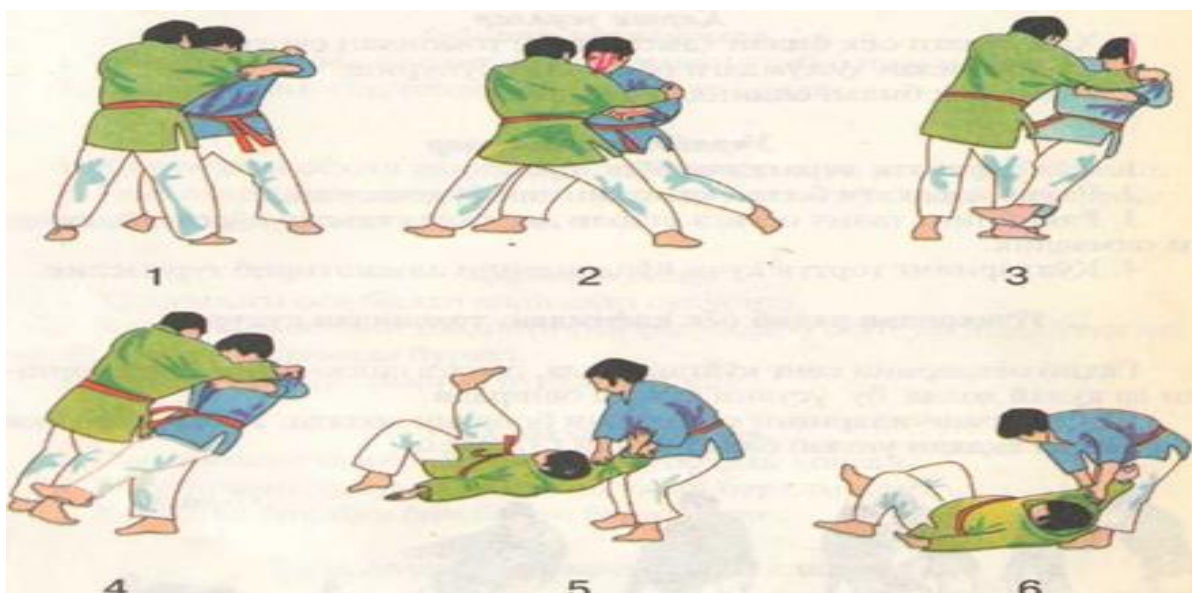
Qoqish usuli deb raqibning oyog‘iga oyoqlari tagi bilan urib, og‘irlik markazini yo‘qotib yiqitishga aytiladi.

1. Uslubni bajarishda raqib og‘irligini hujum qiladigan oyog‘iga o‘tkazadi
2. Oyoqlarini bir – biriga chalishtirib yuradi.
3. Yurishda oyoqlarini bir – biriga juda yaqin tutadi.
4. Sakrab – sakrab yuradi.

Uslubni bajarish texnikasi.

Raqib oyoqlari frontal holatda yoki hujumchi bilan bir xil holatda. Hujumchi hujum qilishi yoki orqaga yurishi mumkin. Qoqishni bu ikki holatda ham bajarish mumkin. Eng asosiysi, raqib yurish harakatida bo‘lish lozim.

Agar raqib yurishni xohlamasa, sal “ayyorlik” qilish kerak, ya’ni raqib tomon yoki orqaga yurish lozim. Raqib noiloj oldinga yoki orqaga yuradi. Yurgan vaqtda oldindagi oyog‘iga qoqish lozim, chunki raqibning og‘irligi shu oyog‘ida bo‘ladi.



Oyoq oldidan oyoq bilan qoqish

Hujumchi raqibning og'irlik markazini u yoki bu oyog'iga qo'llar harakati bilan o'tkazishi zarur. Shunda hujumchi chap oyog'i bilan raqib oyog'i oldidan qo'yish kerak. Bajarish vaqtida hujumchi o'z og'irligini tovonlariga, ya'ni orqaga o'tkazib, qo'llari bilan raqibini yiqilgunicha tepaga tortaveradi.

Uslubni bajarishda uchraydigan asosiy xatolar.

1. Uslubni bajarish davrida hujumchi oyog'ining yoni bilan qoqadi.
2. Oyoqlarni bukish mumkin emas.
3. Bajarishda raqibi oyog'ini bukib, hujumchi oyoqlari ustidan o'tkazib oladi.

Qoqish usulidan himoyalaniish.

1. Raqib himoyalaniish uchun hujumchiga nisbatan quyidagi harakatlarni qo'llashi mumkin:

- a) hujumchi raqibining tayangan oyog'iga qoqmasligi uchun og'irlik markazini hujum qilayotgan oyog'iga o'tkazishi;
- b) og'irlik markazini hujum qilayotgan oyog'ining tayanch maydoniga o'tkazishi;
- d) hujumchining oyog'i o'ngga yetmasligi uchun undan uzoqroq turishi.

Qarshi usullar.

1. Oyoqqa oyoq bilan oldidan qoqish usuliga qarshi hujumchining oyog'i ustidan raqib o'z oyog'ini olib, uning oyoqlarini qoqadi.

2. Hujumchi raqibining oyog'iga usul qilayotganda, hujumchini qo'llari bilan orqaga surish kerak.

Uslubni o'rganish uchun mashqlar.

1. Rezina bintni yoki belbog'ingizni daraxtga yoki eshik dastasiga bog'lab qo'yish uslubidagi harakatlarni o'ng va chap oyog'ingiz bilan bajarishni o'rganing.

2. Stulning suyanchigidan ushlab, chap va o'ng oyoqlaringiz bilan qoqishni takrorlang.

4.2.6. Ichkaridan boldir bilan boldirni ilib orqaga tashlash usuli.

Usul qanday bajariladi.

Bu usulni ikki xil bajarish mumkin:

a) bajaruvchi o'ng oyog'i bilan raqibning o'ng oyog'ini ichidan boldiri bilan iladi;

b) bajaruvchi o'ng oyog'i bilan raqibning chap oyog'ini ichidan boldiri bilan iladi.

Uslubni bajarishda ushlash hollari: o'ng yoqasi va chap qo'lidan; o'ng qo'l bilan belbog'idan, chap qo'l bilan qo'lidan; ikki qo'l bilan qo'lidan; ikki qo'l bilan raqibning bir qo'lidan ham ushlab bajarish mumkin.

Usulni bajarishdagi qulay sharoit.

Raqib ikki oyog'ini yelka kengligida keng qo'yganda yoki orqaga qarab borganida, og'irlik markazi tovonlarida bo'lsa, usulni bajarish uchun qulay vaziyat yuzaga kelgan hisoblanadi.

Usulni bajarishda taktik tayyorgarlik: qo'l harakati bilan raqibning og'irlik markazini chap yoki o'ng oyog'iga o'tkazish. Buning uchun raqibiga qarshi usul qo'llayotgandek harakat qilinib, aslida esa oyoqlari ichidan boldir bilan ilib, orqaga tashlash usulini bajarish kerak.

Ushlash hamda turish hollari.

1. Bajaruvchi o'ng qo'li bilan raqibning chap yelkasi yoqasidan, chap qo'li bilan, o'ng qo'lini tirsagidan ushlab, usulni bajarishi mumkin.

2. Bajaruvchi raqibining ikki qo'lini tirsaklari tagidan ushlab, usulni bajarishi mumkin.

3. Bajaruvchi raqibining chap yelkasi yoki bo'lmasa qo'ltig'i ostidan ushlab usulni bajarishi mumkin. 9-rasmdagi ko'rinishlarda hujumchi asosan, o'ng qo'li bilan raqibi bo'ynidan, chap qo'li bilan o'ng qo'lidan ushlagan holda usulni bajaryapti.

4. Raqib oyoqlari yelka kengligidan keng holda turadi.
5. Bajaruvchi o'ng holatda turibdi.



Usulni bajarish texnikasi.

Bajaruvchi o'ng holatda, raqib esa ikki oyog'i yelka kengligida turadi. Bajaruvchi qo'llari bilan raqibining og'irlik markazini chap oyog'iga o'tkazadi, o'ng oyog'i boldiri bilan raqibining chap oyog'ini boldirini ichidan ildiradi.

Oyoqni ilgandan keyin harakatga alohida ahamiyat berish lozim. Bajaruvchi oyog'ini boldiri bilan ilganidan so'ng, qo'llari bilan raqibni tortishni davom etadi. raqibi esa shuncha og'irlikni bir oyog'i bilan ko'tarib tura olmay, orqaga yiqilishga majbur bo'ladi. Bunga yana polvonning tezkorligi va o'ng biqini bilan raqibining chap biqiniga urib, og'irlik markazini tovoniga tushirib, o'ng qo'li esa o'zidan o'ngga tortishini, gavdasi esa soat mili bo'ylab harakatlanishini qo'shimcha qilsak bo'ladi. Bu vaqtda ilingan boldirlar bir-biridan ajralmasligi kerak.

Qarshi himoya.

Bajaruvchi raqibining og'irligini tovoniga o'tkazib, biqini bilan turtib oyoqlarini iladi-da, chap ko'kragi bilan raqibining chap ko'kragi ustidan yiqiladi. Shunday bo'lganda qarshi hujumga uchrash qiyinroq bo'ladi.

Usulni bajarishda uchraydigan xatolar:

1. Usulni bajarishda hujumchi o'z o'g'irligini tayanib turgan oyog'iga o'tkazadi.
2. Usulni bajarishda hujumchi qo'llari bilan raqibining og'irligini bajaradigan oyog'iga o'tkazmasdan oyog'i bilan iladi. Shunda raqibi bemalol o'z oyog'ini hujumchining oyog'i ustidan ko'tarib oladi.
3. Hujumchi raqibini biqini bilan turtmay uslubni bajaradi.
4. Agar hujumchi usulni o'ng oyog'i bilan bajarsa, chap yelkasi bilan raqibining chap yelkasiga tekkizmasdan qorni bilan yiqiladi.

Himoya va qarshi usullar.

1. Bajaruvchi qaysi holatda tursa, raqib ham shu holatda turishi kerak.

2. Bajaruvchi bajaradigan tomonga qarab o'zini bir qo'li bilan belbog'ini oldidan kindigi ustidan ushlashi lozim.

Qarshi usul bajaruvchi o'ng yoki chap oyog'ini raqibining oyog'iga ildirish vaqtida, raqib soni bilan bajaruvchining oyog'ini ko'tarib, qo'llari bilan orqaga burab yiqitishi kerak.

O'rganish uchun mashqlar:

1. Daraxtga rezina tasma yoki belbog'ni bog'lab, ichidan boldir bilan ilishni takomillashtirishi kerak. Masalan, bo'lajak polvon daraxtga bog'langan rezinani o'zidan o'ngga qarab tortishi va oyoqni esa daraxtga ildirib o'rganishi mumkin. Mashq har kuni 2 tadan ko'paytirib boriladi.

2. Gilam ustida raqibning oyoqdari yelka keng holatida tursin, siz o'ngga qo'lingizning uzunligigacha masofada turib, faqat oyoqlarining ichidan ilib, ko'kragini chapga burab, orqasiga yiqiting.

4.2.7. Oyoqlar ichidan oyoqni chirmab tashlash usuli.

Usulni bajarishdagi qulay sharoitlar.

Kurashchilar har xil holatda tushadi, ya'ni bajaruvchi o'ng holatda, raqibi esa chap holatda.

Usulni bajarishga tayyorgarlik ko'rib, qo'llaringiz bilan raqibni o'zingizga, pastga torting. Uslubni bajarishda raqibni aniq chap holatda ushlashda raqibni belidan va tirsagidan ushlab turib, o'zingizga tortib, o'ng oyog'ingizni uning oyoqlari orasiga, yaxshilab ichiga qo'yib, o'ng oyog'ini oyog'ingiz bilan ko'tarib orqaga yiqilib turgan holda o'ng tomonga tashlang.

Chirmab tashlash usulidan himoyalanish:

1. Turgan holatni o'zgartirish, agar chap oyog'ingiz oldida bo'lsa, uni iloji boricha orqaga olib qoching.

2. Doimo raqib bilan bir xil holatda turing. Masalan, bajaruvchining o'ng oyog'i oldida bo'lsa, siz ham o'ng oyog'ingizni iloji boricha oldinroqqa qo'ying.

Qarshi hujum qilish.

Bajaruvchi oyog'ini uzatib, raqibning oyoqlari ichiga qo'ygan zahoti raqibi tizza bilan hujum qilayotgan oyog'ini orqasidan qoqib tashlaydi.

Ko'krakdan tashlash:

1. Hujumchi raqibini tashlashdan oldin qattiq siqmaydi.

2. Hujumchi oyog'i bilan ilgandan keyin, raqibni oldinga qarab egmay, tik tashlamoqchi bo'ladi.

3. Hujumchi oyog'i bilan ilgandan keyin, raqibini oyoqlari o'rtasiga o'zining ikkinchi oyog'ini qo'ymasdan usulni bajarmoqchi bo'ladi.

Raqibni oldinga turg'izing va uning chap oyog'ini o'zingizning o'ng oyog'ingiz bilan o'rab oling-da, chap oyog'ingizda turib, o'ng oyog'ingiz bilan iloji boricha baland ko'taring.

Bu qarshi hujum usuli bo'lib, uni o'rganilayotgan barcha usullar uchun qo'llasa bo'ladi.

4.2.8. Oyoqlar ichidan oyoq yordamida ko'tarib tashlash usuli.

Usulni bajarish.

Bu usul o'ng va chap oyoq bilan bajariladi.

Usul bir necha turga bo'linadi. Quyidagilar o'rganish uchun tavsiya qilinadi.

1. Oyoqlarni ichidan oyoq yordamida ko'tarib tashlash.
2. Ikki oyoqdan qo'shsha qilib, oyoq bilan ko'tarib tashlash.
3. Belbog' ustidan ushlab oyoq, bilan tashlash. Usulni

bajarishdagi qulay vaziyatlar:

- a) Raqib oldinga qarab yurganda;
- b) Raqib oyoqlari yelka kengligidan keng bo'lganda;
- d) Raqib past turib, sizni qo'llari bilan itarib turganda.

Usulni bajarishga tayyorlanish:

- a) qo'llar bilan raqibni o'zingizga qisqa qilib torting;
- b) raqibni qo'llaringiz bilan tortib o'zingizga qarab yurishga majbur qiling;
- d) qo'llar bilan raqibning og'irligini o'ng yoki chap oyog'iga o'tkazishga harakat qiling.

Bajaruvchi o'ng holatda, raqib esa frontal holitda oyoqlarini keng qo'yib turadi.

Bajaruvchi o'ng qo'li bilan raqibining chap yoqasidan, chap qo'li bilan esa o'ng qo'li tirsagidan ushlab mashq qiladi.

Bajaruvchi og'irligini tovonlariga o'tkazib, raqibini o'ziga tortadi va o'ng oyog'ini raqibining o'ng oyog'i uchiga qo'yadi. Keyin esa 180° ga burilib, chap oyog'ini raqibning oyoqlari o'rtasiga qo'yadi, qo'llar bilan esa tortishni davom etirib, o'ng oyoq bilan raqibni oyoqlari ichidan ko'tarib tashlaydi. Keyin pastga va chap yonboshga tortadi.

Raqibni oyoqlari ichidan oyog'ingiz bilan ko'tarib, chap oyog'ingizni tizzalariga buking va gavdangizni oldinga eging. Raqibingizni tezlik bilan yerdan uzishga harakat qiling

Raqibingizni ko'taringiz hamon bukilgan chap oyog'ingizni to'g'rilashga harakat qiling.

Usulni bajarishga uchraydigan xatolar:

1 Usulni bajaruvchi oyog'ini qattiq siltab, sherigining tizzaga uradi.

2 Usulni bajaruvchi raqibni oyoqlari ichiga chap oyog'ining tizzasini bukib kiritmaydi, bu bilan ko'tarishni qiyinlashtiradi.

3 Bajaruvchi raqibni qo'llari bilan tortib, og'irlik markazi o'ziga, ya'ni oyoqlari uchiga tushirmaydi.

4. Usulni bajaruvchi raqibini chap qo'li bilan ushlab turib, burilayotganda ko'kragiga tortmasdan qoringa tortadi. Shu bilan raqibga og'irlik markazini tovonlarida qoldirishga yordamlashadi.

Usulni o'rganish uchun mashqlar.

1-mashq. Harakatni rivojlantirish uchun ertalabki gimnastika mashqlarida oyoqlarini har tomonga, ya'ni oldinga, orqaga, o'ngga chapga qarab siltang.

2-mashq. Oyoqlarni to'g'ri qo'yishni o'rganish uchun yelka kengligida qo'yib, qo'llaringiz bilan rezina tasma ushlab, chap oyog'ingizni to'g'ri qo'yishni o'rganish uchun sakrang.

3- mashq. O'ng oyoqlarni oldinga qo'ying va chap oyoq bilan 180^0 ga burilib, oyoqni joyiga qo'ying, o'ng oyoqni esa baland ko'tarib siltang

4-mashq. Bu mashqni yumshoq joyda bajarishga harkat qiling. Raqibga nisbatan 180^0 ga burilganda, oldinga qarab o'ng qo'l va o'ng yelkangiz bilan o'ng oyog'ingizni orqaga siltab ko'tarib, umbaloq oshing

Himoya va qarshi usullar:

a) ichidan ko'taradigan oyoqdan xatlab o'tish;

b) raqibdan uzoqlashish;

ye) tizzani tirash;

d) bajaruvchining hujum qilmaydigan oyog'iga qarab yurish;

f) hujumchi ushlagan qo'lni uzib bo'shatib qayta ushlashlar;

Qarshi usullar:

A) hujumchi yoki bajaruvchining (uzatilgan) oyog'ini orqasida tizza bilan qoqish;

B) hujumchi oyog'i bilan ko'krakdan oshirib otish;

D) hujumchi oyog'i bilan oyoqlar ichiga hujum qilgan zahoti, raqib uning oyoqlari o'rtasiga oyog'ini qo'yib qoqish mumkin.

4.2.9. Oyoqlar yordamida oyoqlarni yonboshdan ko'tarib tashlash.

Yonbosh usuli. Oyoq yordamida yonboshdan otib tashlash.

Oyoqlar bilan yonboshdan ko'tarib tashlash usulini bajarishdagi qulay sharoitlar:

1. Usulni bajaruvchi raqibning qo'li va belidan oshirib ushlaydi. Ikki kurashchi faqat o'ng holatda turadi.

2. Raqib oldinga qarab cho'zilib egilganda, usulni bajarishga tayyorlanish kerak.

Raqibni doimo pastga qarab yelkasidan bosib turish lozim.

Yonboshdan ko'tarib tashlash usulini bajarish.

Bajaruvchi o'ng holatda turib, o'ng qo'li bilan raqibni belbog'idan oshirib ushlab, chap qo'li bilan raqibning o'ng qo'li tirsagidan ushlab o'ziga tortadi. Tortish vaqtida chap oyog'i bilan chap yoniga bir qadam yuradi, raqibini tortadi va o'ng oyog'ining tizzasidan yuqorisiga o'zining o'ng oyog'i bilan uradi-da, ko'tarib gilamga tashlaydi.



Himoyalar:

1. Beldan ushlashga yo'l qo'ymaslik kerak.

2. Raqibni beldan ushlaydigan qo'lini birinchi bo'lib ushlab va imkon qadar qo'yib yubormaslik kerak.

3. Raqib mabodo beldan oshirib ushlagan holatda esa, siz ham o'ngga o'xshab, burilgan holda belidan ushlang (masalan, hujumchi o'ng qo'li bilan oshirib, beldan ushladi deylik, siz burilib, o'ng qo'lingiz bilan uning belidan ushlang).

Qarshi usullar:

1. Hujumchi o'ng oyog'i bilan hujum qildi, deylik. Raqib bu vaqtda chap oyog'i bilan hujumchining chap oyog'i orqasidan qoqib yiqitishi mumkin. Bu qarshi amalni qachon bajarish kerak?

Chap tomondagi polvon burilib, hali o‘ziga yaxshi tortmagan, sizning og‘irlik markazingiz tovonlaringizda turganda, hujumchining chap oyog‘i tovonlariga chap oyog‘ingiz tovonini qo‘ying yoki hujumchining tizzasiga orqa tomondan chap oyog‘ingiz bilan osiling. Qo‘llaringiz bilan o‘zingizga tortib, chapga bosib, og‘irligini chap oyog‘iga o‘tkazing-da, gilamga tashlang.

2. Hujumchi beldan oshirib ushladi, deylik. Siz o‘ng qo‘lingiz bilan hujumchining chap yoqasidan ushlab, beldan oshirgan qo‘li ostidan chap yelkangizni bo‘shating. Keyin chap qo‘lingiz bilan hujumchining chap biqinini belbog‘idan ushlab o‘ng oyog‘ingiz tizzasini hujumchining o‘ng oyog‘i tizzasiga yaqin tutib, tik turing, hujumchi o‘ng oyog‘i bilan sizning o‘ng oyog‘ingizga hujum qiladi. Oyoqlar bir-biri bilan chalishgan vaqtda o‘ng oyog‘ingiz bilan (shu vaqtda qo‘llaringiz bilan uni, albatta, o‘zingizga yaqinroq, torting) dast ko‘tarib chap oyog‘ingizni hujumchining oyoqlari o‘rtasiga qo‘yib, orqasiga tashlang.

Kurashda bu usul asosiy hisoblangani uchun shu usulga qarshi usul bilan javob berish xususida ko‘proq to‘xtalib o‘tildi.

Usulni bajarishga tayyorgarlik.

Hujumchi raqibiga oyog‘ining orqasidan, tovonidan ilish harakati bilan xavf soladi. Raqib esa taxlikaga tushib, chap oyog‘ini orqaga olishga harakat qiladi, shuni kutib turgan hujumchi yonbosh usulini bajaradi.

Raqibning chap oyog‘iga o‘ng oyog‘i bilan yonidan qoqib, yonbosh usulini bajaradi. Chunki, bu vaqtda raqibning og‘irlik markazi chap oyog‘idan o‘ng oyog‘iga o‘tgan bo‘ladi.

Hujumchi raqibining belidan ushlab, o‘ng oyog‘iga hujum qilishi mumkin. Raqibning oyog‘i ichidan o‘ng oyog‘ini o‘tkazib, boldiri bilan ilib, orqasiga yiqitadi.

Usulni bajarishda uchraydigan xatolar:

1. Bajaruvchi raqibining belbog‘idan va qo‘lidan ushlaganidan keyin, raqibi qaysi holatda ekanligiga e‘tibor bermasdan (pastmi yoki tik holatdami, farqlamay) oyog‘ini uzatadi.

2. Bajaruvchi raqibining belbog‘idan ushlaganidan keyin, agar bajaruvchi usulni o‘ng oyog‘i bilan bajarsa, demak, chap oyog‘ini raqibining chap oyog‘i yoniga qo‘yadi.

Iloji boricha bajaruvchi chap oyog‘i bilan chap tomonga yoki raqibining o‘ng oyog‘ini uchi tomonga ko‘tarishi kerak.

O'rganish uchun mashqlar.

Uzun, ensiz qilib kesilgan rezinkani daraxtga bog'lab chap oyog'i bilan chapga qarab yurish va qo'llari bilan rezinani tortib, o'ng oyoq bilan yonbosh usulini imitatsiya qilish.

Raqibni belidan ushlab, chap oyoq bilan chap tomonga yurib, qo'llar yordamida tortiladi.

1. Saflanish, salomlashish, yo'qlama qilish, mashg'ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.

2. Suhbat mavzusi — kurashchining chidamliligini tarbiyalash.

3. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish (tezkorlikni oshirish uchun bajariladigan mashqlar).

4. Kurashning amaliy texnikasini o'rganish (elkadan oshirib tashlashni o'rganish).

4.2.10. Yelkadan oshirib tashlash usuli.

Qo'llar bilan qo'lidan ushlab yelkadan tashlash.

Bajarishdagi qulay sharoitlar:

a) bajaruvchi raqibni oldidan yoki o'ng qo'lining tirsagidan ushlaydi. Raqib esa bajaruvchining chap yoqasidan ushlayman deganda, uni oldinga intilishidan foydalanib o'ngga buriladi;

b) raqib bajaruvchining belidan ushlashga intiladi.

Uslubni bajarishga tayyorlanish:

a) bajaruvchi qo'llari bilan raqibni o'ziga tortib, uning og'irlik markazini oyoqlari uchiga o'tkazadi;

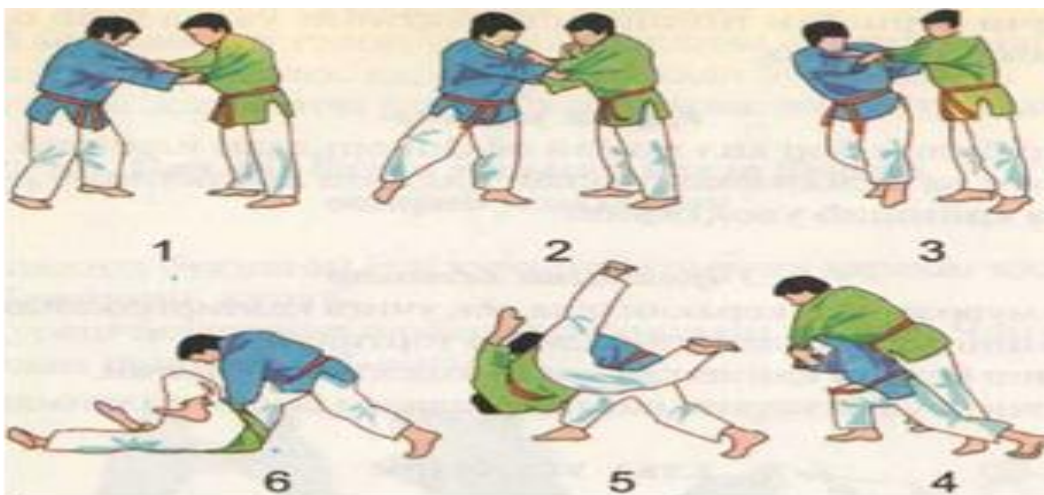
b) bajaruvchi qo'llari bilan raqibni teskari tomonga tortib, uning og'irlik markazini bajaradigan tomonga o'tkazishga harakat qiladi. Masalan, bajaruvchi raqibining o'ng qo'li yoki yoqasidan ushlagan bo'lsa, qo'li bilan uning og'irlik markazini chap tomonga o'tkazadi.

Usulni bajarish.

Dastlabki holat: bajaruvchi o'ng oyog'ini raqibining o'ng oyog'i oldiga qo'yadi va qo'llari bilan o'ng yoqasidan, qo'lidan ushlaydi.

Usulni bajarishda o'ng qo'lingiz bilan raqibning qo'lini chapga yoki tepaga qarab ko'tarib, o'ng oyoq uchi bilan uning oyoqlari oldiga buriling va chap oyog'ingizni o'ng oyog'ingiz yoniga qo'ying.

Qo'llaringiz bilan raqibingizni tortavering. Raqib ustingizga chiqishi bilan uni yelkangizdan chap oyog'ingiz tomonga tashlaysiz



Usulni to'g'ri bajarish yuzasidan maslahatlar:

1. O'ng oyoqni chap oyoq yoniga qo'yib, iloji boricha tizzalaringizni buking.

2. Belingiz bilan raqibga qarab burilgandan keyin uning ko'kragi bilan sizning belingiz oraligi zich bo'lishi shart.

3. Keyin tizzalaringizni birdan to'g'rilab, tos chanog'i bilan ko'tarib oldinga harakat qilinganda, raqibni yelkadan oshirib tashlang.

O'rganish uchun mashqlar:

1. Usulni o'rganish uchun kurashchi o'ziga belbog', rezina va shunga o'xshagan narsalarni tayyorlaydi. Rezina tasmani daraxtga yoki eshik tutqichiga bog'lab burilishlarni takror-takror o'rganing. Bu mashqni har kun iloji boricha 10 marotaba ko'paytirib borish kerak. Masalan, birinchi kuni 10 marta burilsangiz, ikkinchi kuni 20 marta. Qancha ko'p burilsangiz, shuncha tezroq o'rganasiz.

2. Belingiz balandligida joylashtirilgan qopdagi qum yoki boshqa og'irroq narsani o'ng yoki chap oyog'ingizni oldinga qo'yib, burilgan holda yelkangizda ko'taring.

3. Raqibni uzish hamda oyoqlar baquvvat bo'lishi uchun raqib oldingizda tik turgan bo'lishi kerak. Siz esa o'ngga teskari holatda (burilgan holda), oyoqlaringiz bukilgan holda qo'lini yelkangizga qo'yib tortingda, oyoqlaringizni to'g'rilang, mashqni 15—20 marta takrorlang.

4. Usulni qarshiliksiz bajarishni o'rganganingizdan keyin qo'l va oyoqning harakatini uyg'un bajarishni o'rganing.

Usulni bajarishda himoya va qarshi usullar.

1. Himoya

a) raqib yoki bajaruvchining erkin holatda ushlashiga yo'l qo'ymaslik lozim;

b) bajaruvchi ushlaganda raqib qo‘li bilan bajaruvchining belbog‘i oldidan ushlab turish lozim;

d) raqib bajaruvchiga teskari turishi kerak. Masalan, bajaruvchi o‘ng oyog‘ini oldinga qo‘yib, raqibni o‘ng yelkasidan oshirib tashlamoqchi bo‘lsa, raqib o‘ngga qarshi chap oyog‘ini oldinga qo‘yib turishi lozim;

e) bajaruvchi raqibiga qarab burilishi bilan raqib qo‘lini uning ushlovchi qo‘lini uzadi;

f) raqib bajaruvchining amalni bajarishiga to‘sqinlik qilish uchun oldinga emas, orqaga qarab harakat qiladi;

g) bajaruvchi burilganda raqib chap oyog‘i bilan bajaruvchining chap oyog‘i tomonga katta qadam qo‘yadi.

2. Qarshi amallar:

a) bajaruvchi burilishi bilan raqib bajaruvchining tovonlari ortidan qoqib yiqitishi mumkin;

b) bajaruvchi burilishi bilan raqib bajaruvchining o‘ng tizzasiga o‘ng oyog‘i bilan oldinga yoki yoniga qulatishi mumkin. Usulni bajarishda uchraydigan xatolar:

1. Bajaruvchi raqib tomon burilib, tizzasini bukmagan (tik) holatda usulni bajarmoqchi bo‘ladi.

2. Bajaruvchi raqibiga burilib qo‘lini yelkasiga tortgan vaqtida o‘zining yelkasi ustiga tortadi. Umuman, bajaruvchi yelkasi raqib yelkasining oldiga tiralib qolishi kerak. Ko‘pchilik bajaruvchilar yelkasini sherigining qo‘ltigi ostidan chiqaradilar.

4.2.11. Yenglardan ushlab yelkadan tashlash usuli.

Usulni bajarish texnikasi.

Raqib o‘ng yoki chap holatda turadi. Usulni ham o‘ng, ham chap tomonga bajarish mumkin. Shuning uchun siz qaysi tomonga bajarishni o‘rgansangiz, shu tomonga buriling.

Agar chap tomonga bajarishni xohlasangiz, unda raqibning chap qo‘lini tepaga ko‘tarib, chap oyog‘ini oldiga chap oyog‘ingizni qo‘yib, o‘ng oyog‘ingizni yoniga bukmagan holatda olib kelasiz. Gavdangiz ustidan raqib qo‘llari yordamida tashlaysiz.

Kichkina maslahat: Raqibga burilgan paytda tirsagingiz uning qo‘li tagiga kirishi shart.

Raqibga orqa bilan burilishda tizzangiz albatta bukilib tursin. Raqibni tashlashda esa tizzalaringizni to‘g‘rilab tosingiz bilan oyoqlariga urib, qo‘llar bilan chap oyog‘ingizni panjalariga tashlaysiz.



Himoya:

- 1 Iloji boricha yengingizdan ushlatmang.
- 2 Bajaruvchiga nisbatan teskari turing, ya'ni bajaruvchi o'ng holatda tursa, siz chap holatga o'tib chap tizzangizni oldinga tirang.
3. Raqib yengingizdan ushlasa, qo'llaringizni buking.

Qarshi usullar:

1. Raqib uslub bajarishga o'tayotganda uni quchoqlab ko'krakdan oshirib tashlash.
2. Tizza bilan bajaruvchining oyoqlari orasidan qoqish.

Usulni o'rganish uchun bellashuv.

Shug'ullanuvchi kurashchiga quyidagi topshiriq beriladi:

Bajaruvchi Raqibining yengidan ushlab, 2—3 daqiqa davomida hujum qiladi. Raqib esa qarshi hujum qilmasdan, faqat himoya qilib, yiqilmaslik sharti bilan bellashadi. Murabbiy ko'rsatgan vaqt ichida har bir bajaruvchi amalni bir necha marta bajaradi. Kim ko'p bajarsa, shu g'olib hisoblanadi

O'rganish uchun mashqlar:

1 Qo'llar bilan raqibning ushlash holatidan chiqish (Raqib qo'llarini uzish) bu harakatni o'rganish uchun rezina tasma yoki belbog'ingizni yelka balandligida biron narsaga bog'lab, raqibga orqa bilan burilishni o'rganish (har tomonga 20—25 marta).

2. Harakat, asosan, bir oyoqni (chap yoki o'ng) raqib oyoqlari o'rtasiga qo'yish, ikkinchi oyoqni uning yoniga olib kelish bilan boshlanadi. Bu yerda, asosan, ikkita harakatni to'g'ri bajarish kerak. Oyoqlarni to'g'ri qo'yish va tos bilan raqib oyoqlari burilgandan keyin urish.

3. Raqibni yelkadan oshirib qo'llar bilan tashlash. Buning uchun sherigingizga to'g'ri turib gavda bilan himoya qilishni buyurasiz va

yiqlimaslik sharti bilan usulni 10 martadan bajarasiz, kim ko‘p bajarsa, shu g‘olib hisoblanadi

4.2.12. Qo‘shsha usuli. Ikki oyog‘ini oldidan oyoq bilan ko‘tarib tashlash.

Usulga ta’rif.

Bu usul eng ommaviylardan biri hisoblanadi. Shu sababli qo‘shsha usuli kurash bilan bir qatorda sambo, dzyudo va erkin kurashda ham qo‘llaniladi.

Tashlash usulini bajarishdagi qulay sharoitlar:

1. Agar raqib sizga qarab yursa.
2. raqib o‘ng tomonga qarab yursa (sizdan chap tomonga qarab yursa).
3. raqibning chap oyog‘i oldinda tursa.
4. raqib past holatda tursa.

Usulni bajarishga tayyorlanish:

1. Agar hujumchi usulni o‘ng oyog‘i bilan bajarsa, qo‘llari bilan raqibning og‘irlik markazini o‘ng oyog‘iga o‘tkazishi lozim.
2. Qo‘llar yordamida raqibni o‘ziga tezda tortib, og‘irlik markazini oyoqlariga tashlab bajarishi kerak.
3. Hujumchi raqibini qo‘llari bilan orqaga qarab siltaydi-da (orqaga siltash vaqtida raqib albatta oldinga javob harakati qiladi), amalni bajaradi.

Usulni bajarish.

Raqib chap holatida turganda o‘ng tarafga qarab harakat qilishi lozim.

Bajaruvchi raqibining o‘ng yoqasidan, qo‘ltig‘idan, belbog‘i yonidan belbog‘i oldidan, bir qo‘lini ikki qo‘llab, chap qo‘li bilan esa doimo raqibni o‘ng qo‘li tirsagidan ushlab usulni bajarishi mumkin.

Biz sizga bu usulni raqibning bo‘yni bilan aralash tutgan va qo‘lidan ushlagan holda bajarishni tavsiya etamiz.

Bajaruvchi o‘ng qo‘li bilan raqibining bo‘ynidan, chap qo‘li bilan esa raqibning o‘ng qo‘lining tirsagidan, so‘gra o‘zini chap oyog‘ini chap yoniga ko‘tarib qo‘yadi-da, og‘irligini shu oyog‘iga o‘tkazadi. Chap oyog‘ini qo‘yish bilan birga qo‘llari bilan raqibni o‘ziga tortadi va og‘irlik markazini oyoqlari uchiga o‘tkazadi. Ikki oyoq oldidan oyoq yordamida ko‘tarib tashlab, raqib og‘irligi oyoqlari uchiga o‘tgandan keyin tortishni to‘xtamasdan, tezda orqangiz bilan raqibga burilasiz. O‘ng oyog‘ingizni baland ko‘tarib, raqib chap oyog‘ini tizzasi yuqorisidan ko‘tarasiz. Qo‘llaringiz bilan esa o‘zingizni chap oyog‘ingizga qarab tortishni davom ettirib, gilamga tashlaysiz.

Usulni o'rganish uchun mashqlar:

1-mashq. Oyoqlarni to'g'ri qo'yishni o'rganish uchun to'g'ri chiziq chizing, shu chiziqda o'ng oyog'ingizni qo'ying, chap oyog'ingizni esa ko'tarib o'ng oyog'ingizning orqasidan o'tkazib, shu chiziqda turgan o'ng oyog'ingizga parallel qo'ying-da, o'ng oyog'ingizni yon tomonga ko'taring.

2-mashq. Harakatni rivojlantirish uchun ertalabki gimnastika mashqlarida oyoqlaringizni har tomonga, oldinga-orqaga, o'ngga-chapga siltang.

3-mashq. Bir joyda turib, rezina tasmani yoki belbog'ni daraxtga bog'lab, qo'llaringiz bilan torting, o'ng oyoqni ko'tarib yonga tashlab to'g'rilang. Chap oyoq tizzadan bukilgan holda bo'lishi kerak.

Himoya va qarshi usullar

1. Himoyalar:

- a) ichidan ko'tariladigan oyoqdan hatlab o'tish;
- b) raqib oyog'ini uzoqlashtirish;
- d) bajaruvchining hujum qiladigan oyog'iga tizza bilan halaqit qilish;
- e) hujumchining hujum qilmaydigan oyog'iga qarab yurish;
- f) hujumchi ushlagan qo'lni uzib tashlash.

2. Qarshi usullar:

- a) hujumchining oyog'ini orqasidan tizza bilan qoqish;
- b) hujumchi burilishi bilan ko'krakdan oshirib tashlash.

4.2.13. Chil usuli. Oyoq ichidan ilib yiqitish (oyoq boldiri bilan boldirni ildirib olish usuli).

Bu usul har kurashda keng tarqalgan usullar qatoriga kiradi.

Asosan, bu usulni O'rta Osiyo polvonlari ko'proq bajarishadi. Keng tarqalgan usulni polvonlar to'y, sayil va marosimlarda ko'p ishlatadilar.

Kurashchi polvonlar raqibini yelkasining ustidan qo'lini oshirib, belbog'idan ushlaganda raqib yotib, past holatga turib oladi. Ya'ni ilmiy til bilan aytganda, raqib o'z og'irlik markazini tovonlariga o'tkazadi. Shunda hujum qilayotgan sherigi uning o'ng oyog'ining ichidan o'zining o'ng oyoq boldirlari bilan sherigining tovonini ilib orqaga tashlaydi.

Izchil yoki bir xil oyoq ichidan boldir bilan boldirni ilib, orqaga tashlash usulini bajarish texnikasi. Bu usulni ikki xil ushlashda bajarsa bo'ladi:

1. Kurashchi sherigini yelkasining ustidan oshirib belbog'idan ushlaganda.

2. Kurashchi raqibining bir qo'lini ikki qo'llab ushlaganda.

Birinchisida, belbog'idan ushlaganda, raqibini pastga bosib og'irlik

markazini tovonlariga o'tkazgan holda bajaradi, ya'ni o'zining o'ng oyog'i boldiri bilan raqibining o'ng oyog'ining ichidan ilib orqaga tashlaydi yoki shuning teskarisi (chap oyoq bilan chap oyog'ini). Ikkinchi yo'li raqibining bir qo'lini ikki qo'llab ushlab og'irlik markazini o'ng yoki chapdan ishlasa chap oyog'iga o'tkazib amalni bajarsa bo'ladi.

Faqat bir narsani to'g'ri tushunish kerakki, har qanday holatda ham bajaruvchi raqibini og'irlik markazini bajaradigan oyog'iga o'tkazishi shart. Masalan, o'ng oyog'i bilan bajaradigan bo'lsa, raqibining og'irlik markazini o'ng oyog'iga, chap oyog'i bilan bajaradigan bo'lsa, chap oyog'iga



Chil usulini qo'llash

Bajarishda uchraydigan xatolar:

- raqibini tik turgan holatida bajarganda;
- raqib og'irlik markazini tovonlariga o'tkazmasdan;
- raqibning oyoqlari uzoqda bo'lsa.

1. Saflanish, salomlashish, yo'qlama qilish, mashg'ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish.

2. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish (yoniga yiqilib, o'z – o'zini himoya qilish).

3. Kurashning amaliy texnikasi o'rganish (ko'krakdan otish usulini o'rganish):

- a) qo'l va beldan ushlab tashlash;
- b) ikki qo'llab quchoqlab tashlash.

4.2.14.Ko'krakdan tashlash usulini bajarish texnikasi.

Ko'krakdan tashlash usuli o'zining koordinatsion yo'nalishi bilan bajarish og'ir va qiyin usul bo'lsa-da, juda kerakli va samarali usul hisoblanadi

Ko'krakdan tashlash usuli kurashish vaqtida hujum qilishda yoki hujum qilish hollarida ishlatiladi. Bajarish texnikasi:

1 Bajaruvchi raqibini qo'li va belidan ushlagan holatda.

2 Bajaruvchi raqibining qo'li va belbog'ining orqasidan ushlagan holatda.

Oraliq o'rtacha yoki yaqinroq bo'lganda, usulni bajarish yaxshi.

Bu usulni bajaruvchi raqibining qo'li va belidan ushlagan holatda bajaradi. Bajaruvchi raqibining yonidan o'tib, uning og'irlik markazini tovonlariga o'tkazadi-da, o'zining ko'kragiga qisadi. Shu vaqtda bajaruvchining tizzalari bukilgan holatda bo'lishi kerak. Bajaruvchi tizzalarini to'g'rilashi va raqibini o'ziga qisib tortishi natijasida tepaga-orqaga tortib raqib oyoqlarini gilamdan uzib ko'kragidan oshirib tashlaydi.

Bajaruvchi raqibining belidan bir qo'li bilan ushlab oladi-da, turgan oyog'ining orqasiga yaqin turgan oyog'i bilan yurib, raqibining oyog'ini orqasidan to'sadi-da, ikkinchi qo'li bilan esa gavdasini quchoqlab gilamdan uzib tashlaydi.

Uslubiy ko'rsatmalar: bu usullarni o'rganishdan oldin iloji boricha kurashchi yiqilishdan himoya qilishni yaxshi bilishi kerak.

O'z-o'zini himoya qilib yiqilishga ko'p narsa bog'liq, birinchidan, sherigi qo'rqmay yiqiladi, ikkinchidan, bir joyi shikastlanmaydi. Xullas, usulni o'rganish va uni shartli bajarish, asosan, o'zini o'zi yiqilishdan saqlash usullariga bog'liq.

4.2.15. O'z o'qi atrofida aylanib, yelkadan tashlash usuli.

O'z o'qi atrofida aylanish usulini bajarish texnikasi.

Bu usulni bajarishdagi eng xarakterli tomoni shundaki, bajaruvchi o'z o'qi atrofida aylanishi shart. Shu bilan aylanish natijasida sherigini yoki raqibini o'zi bilan qo'llari oldiga tortib yiqiladi. Bajaruvchi o'zi birinchi bo'lib, gilamga yoni bilan tegadi-da, sherigini tortib tashlaydi.

Turish holatlarida oraliq masofa: o'rtacha yoki yaqin.

1. Ushlash holati – qo'li va yoqasining bo'yin orqasidan. Bajarish yo'llari. Bajaruvchi raqibining oyoqlari oldiga o'zining o'ng (chapaqay bo'lsa chap) oyog'i qo'yib, o'z o'qi atrofida raqibining chap tomoniga qarab ushlagan qo'lini bo'shatmasdan tortgan holda tortib (dumalab) yiqiladi.

2. Bajaruvchi raqibining qo‘li va belbog‘ining ustidan olgan holatda (yonbosh usulning ushlashidan) bajaruvchi yonbosh usulni bajaradigan holatidan raqibning qo‘lini ushlagan tomonga burilib, oyog‘i bilan raqibini tortib yiqitadi.

Usulning eng foydali tomoni shundaki, ko‘p usullarni bu usul bilan kombinatsiya qilsa bo‘ladi. Masalan, yonbosh usulini ushlash holatidan raqib hozir menga yonbosh usulini qo‘llaydi, deb o‘ylamaydi, yotibroq kurashadi. Bajaruvchi esa yonboshni ko‘rsatib, o‘z o‘qi atrofida aylanib raqibini burab yiqitadi.

Bajaruvchi bo‘yni va qo‘lidan ushlagan holatda oyoqlar ichidan oyoq bilan ko‘tarish usulini bajarishga tayyorgarlik holatlarini ko‘radi. Raqib esa bundan himoyalaniib, o‘z og‘irlik markazini tovonlariga o‘tkazadi. Shu vaqtda bajaruvchi birinchi usul harakatini nomiga ko‘rsatib, asosiy usuli bo‘lgan o‘z o‘qi atrofida aylanib, raqibini oldinga tortib dumalaydi.

Usulni eng foydali tomoni shundan iboratki, bu usul bajarilmay qolganda ham raqib bajaruvchidan hech bir baholovchi harakat ololmaydi, chunki bajaruvchi doim birinchi bo‘lib gilamga yiqiladi.

4.3.Maktablarda kurash darslarini tashkillashtirish

Har qanday dars davlat ta‘lim standarti asosida ishlab chiqilgan dasturga muvofiq ish rejasiga zid bo‘lmagan holda namunali qilib tuziladi va ularning har biri o‘ziga xos xususiyatlarga ega.

Maktab amaliy ish faoliyatida quyidagi dars xillari mavjud:

1. Kirish darslari.
2. Yangi o‘quv material bilan tanishish darsi.
3. O‘tilgan darslarni takomillashtirish darslari.
4. Aralash darslar.
5. Nazorat darslari.

Kirish darslari o‘quv yilining, har chorakning boshida, shuningdek, dasturning yangi bo‘limlarini boshlash oldidan o‘tiladi.

Kirish darsining boshida suhbat bo‘lib o‘tadi. Unda o‘qituvchi o‘quvchilarni bo‘lg‘usi darslarning mazmuni, o‘qituvchi va o‘quvchilarning vazifalari, o‘quv dasturlari va ularga qo‘yiladigan talablar bilan tanishtiradi. O‘qituvchi bu darsda bolalar e‘tiborini faol harakat qilishga, vazifalarni aniq bajarishga, butun sinf jamoasining birgalikda ahil harakat qilishi zarurligiga qaratadi.

Kirish darslaridan so‘ng yangi o‘quv material bilan tanishish darslari o‘tiladi. Bunday darslar ko‘p bo‘lmaydi. Kirish darsidan so‘ng faqat bitta

yangi material bilan tanishish darsi o'tilishi mumkin, chunki keyingi darslarda bolalarga avvalgi darsda ma'lum bo'lgan material uchraydi.

Bu darslarning xususiyati shundaki, ularning har bir qismida bolalar uchun yangi material mavjud bo'lishi lozim. Bu esa o'qituvchi zimmasiga darsda bolalar oson o'zlashtiradigan qiziqarli materiallarni berish vazifasini yuklaydi.

Takomillashtirish darslarida asosiy vazifa oldin o'rganilgan mashqlarni bajarishni yanada mustahkamlashdan iborat. Bu darslarda e'tibor mashqlarni bajarish texnikasiga, ko'nikmaning shakllanishiga qaratiladi, harakatlanish malaka va ko'nikmalarini takomillashtiruvchi murakkablashtirishlar hamda o'yinlar qo'llaniladi.

Aralash darslarda yangi material bilan tanishtirish va o'tilganlarni bajarishni takomillashtirish vazifalari birga amalga oshiriladi. Bu darslarning asosiy qismida mashqlarning bir turiga xos yangi materialni berish va unga nisbatan ko'proq vaqt ajratish lozim. Darslarning qolgan materiallari mashqlarni yaxshi bajarishga erishish uchun tayyorlanadi.

Ma'lumki, yangi o'quv materiali bolalardan katta quntini talab qiladi, u darsning birinchi yarmida beriladi, so'ng esa o'tilganlar takrorlanadi. Yangi material oldingi darsda o'tilgan mashqlar takrorlanganidan so'ng beriladi. Bunday paytda yangi o'quv materiali yuklamaning oshib borishini hisobga olgan holda darsdagi asosiy qismning o'rtasida ham o'tilishi mumkin.

Nazorat darslarida ishga yakun yasaladi, o'quvchilarning bilim, malakalari tekshiriladi va baholanadi. Bunday darslar chorak oxirida o'tiladi, lekin ular chorak o'rtasida ham, yilning ikkinchi yarmi davomida ham o'tilishi mumkin. Bu dastur bo'limlarini choraklarga qanday taqsimlash bilan bog'liq. Nazorat darslari oldindan rejalashtiriladi, o'quvchilar bundan xabardor bo'lishlari va unga muntazam tayyorlanishlari lozim.

Kurash maktab yoshdagi o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligi to'g'ri qaddi qomatni, harakatlanish malakalarini shakllantirish, har tomonlama jismoniy takomillashtirish, kurashda texnik harakatlarni egallash uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

12-14 yoshda tezkorlik va chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish maqsadga muvofiqdur. 15-16 yoshdagi o'smirlarda kuch rivojlana boshlaydi va tezkor-kuch mashqlarni bajarishga qobiliyati namoyish bo'ladi. 16-18 yoshda kuch va tezlik talab etiladigan mashqlar osonroq o'zlashtiriladi, chidamlilikni rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratiladi.

O'smir kurashchilarning tayyorgarligida shularni e'tiborga olish juda zarur.

12-15 yoshda kuchni rivojlantirish asosan og'rligi, to'ldirilgan to'plar, gantellar, gimnastika tayoqchalari bilan birga hamda turli gimnastika sport anjomlarida mashqlar bajarish yordamida amalga oshirishi lozim.

16-18 yoshdagi kurashchilarda kuchli rivojlantiruvchi mashqlar sport anjomi og'irligini oshirish, dastlabki holatni o'zgartirish, mashq bajarish vaqtini uzaytirish, mashqlar orasidagi dam olish vaqtini kamaytirish hisobini murakkablashtiradi. Yosh o'smirlarning chidamliligiga rivojlantirishda ehtiyotkor bo'lish lozim (o'rtacha yuklamalar, kichik me'yor yoki dam olish uchun tanaffusli o'quv-o'quv-mashg'ulot bellashuvlardan iborat mashqlar) yuklamalarga moslashib borgan sari dam olish tanaffuslari qisqartiriladi. Masalan, tik turishda 2+2 kurashda (navbatma navbat hujumlar va himoyalar) 3 daqiqalik tanaffus asta-sekin 1 daqiqagacha qisqartiriladi. Parterda 2+2 bo'lib, 1 daqiqa tanaffus bilan navbatma-navbat kurashuvda o'quv-mashg'ulot vaqti 3+3 gacha uzaytiriladi. Keyinchlik kurash sur'atini kuchaytirish mumkin.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun chegaralangan joyda bir tomonlama qarshilik bilan, parterdan yuqori yoki tik turishga chiqishi bilan kurash o'tkaziladi. Bu mashqlar qiyin holatlardan chiqib ketish yo'lini topishga o'rgatadi.

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

12-18 yoshda egiluvchanlik va bo'g'imlardagi harakatchanlik bo'g'imlarsiz hamda kichik og'irlik bilan (gimnastik mashqlar, gantel mashqlar orqali, to'ldirma to'plar) bajariladigan faol sustlik xususiyatiga ega mashqlar orqali rivojlantiriladi. Shuningdek, qaddi-qomatni shakllantirish mashqlari kattalarga nisbatan ko'p qo'llaniladi. Shunday qilib, o'smirlarni har tomonlama jismoniy tayyorgarligi ko'pgina vositalar yordamida amalga oshiriladi.

Ularning maqsadi-kurash mashg'ulotini tashkil etish, to'g'ri qaddi-qomatini shakllantirish, intizom, o'zaro munosabat tartibini tarbiyalashdir. Saf mashqlari darsning kirishuv tayyorgarlik va yakunlash qismida mashqlarni bajarish uchun guruhlarini tashkil qilish, saflashtirish va qayta saflantirish uchun, shuningdek, yuklamadan so'ng zo'riqishni bartaraf etish maqsadida bajariladi.

O'quv mashg'ulotlarida ko'proq o'yin uslubidan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi, mashg'ulotlar turlicha va ehtirosli o'tkaziladi.

Umumta'lim maktablarining jismoniy tarbiya fanidan tayanch o'quv rejasiga kurash darslari 5-sinf dan boshlab o'tish rejalashtirilgan. (namuna reja)

JISMONIY TARBIYA FANIDAN TAYANCH O'QUV REJA 2020-

2021-o'quv yili.

(5-11-sinflar)

5-sinf

Jismoniy tarbiya 68soat

№	5-sinf	Yillik	I chorak		II chorak		III chorak			IV chorak		
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	Nazariy bilimlar	Dars jarayonida										
2	Gimnastika	14				2	4	8				
3	Engil atletika	14	8									6
4	Sport o'yinlari	22		10	6	6						
5	Futbol	12							2	10		
6	Kurash	4							4			
7	Shaxmat	2					2					
8	Nazorat ishi	Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo'lib, har bo'lim yakunida dars jarayonida olinadi.										
Jami		68 soat	18 soat		14 soat		20 soat			16soat		

6- sinf

Jismoniy tarbiya 68soat

№	6-sinf	Yillik	I chorak		II chorak		III chorak			IVchorak		
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	Nazariy bilimlar	Dars jarayonida										
2	Gimnastika	13						13				
3	Yengil atletika	14	8							6		
4	Sport o'yinlari	21			13							8
5	Futbol	12		10								2
6	Kurash	6							6			
7	Shaxmat	2				1	1					
8	Nazorat ishi	Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo'lib, har bo'lim yakunida dars jarayonida olinadi.										
Jami		68 soat	18 soat		14 soat		20 soat			16 soat		

7- sinf
Jismoniy tarbiya 68soat

№	7-sinf	Yillik	I chorak		II chorak		III chorak			IV chorak	
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Nazariy bilimlar	Dars jarayonida									
2	Gimnastika	11						11			
3	Yengil atletika	14	7							7	
4	Sport o'vinlari	22			7	7					8
5	Futbol	11		11							
6	Kurash	8							7	1	
7	Shaxmat	2					2				
8	Nazorat ishi	Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo'lib, har bo'lim yakunida dars jarayonida olinadi.									
	Jami	68 soat	18 soat		14 soat		20 soat			16 soat	

8- sinf
Jismoniy tarbiya 68soat

№	8- sinf	Yillik	I chorak		II chorak		III chorak			IV chorak	
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Nazariy bilimlar	Dars jarayonida									
2	Gimnastika	10					2	8			
3	Yengil atletika	16	8							8	
4	Sport o'yinlari(maktab sharoitidan kelib chiqib ikkita sport turi tanlanadi)	22		4	6	8	4				
5	Futbol	12		6						1	5
6	Kurash	6							6		
7	Shaxmat	2									2
8	Nazorat ishi	Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo'lib, har bo'lim yakunida dars jarayonida olinadi.									
	Jami	68 soat	8	10	6	8	6	8	6	9	7
			18 soat		14 soat		20 soat			16 soat	

9- sinf
Jismoniy tarbiya 68soat

№	9- sinf	Yillik	1 chorak		P chorak		III chorak			IV chorak	
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Nazariy bilimlar	Dars jarayonida									
2	Gimnastika	12					4	8			
3	Yengil atletika	16	8							8	
4	Sport o'yinlari(maktab sharoitidan kelib chiqib ikkita sport turi tanlanadi)	20		4	6	8	2				
5	Futbol	12		6						1	5
6	Kurash	6							6		
7	Shaxmat	2									2
8	Nazorat ishi	Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo'lib, har bo'lim yakunida dars jarayonida olinadi.									
Jami		68 soat	18 soat		14 soat		20 soat			16 soat	

10- sinf
Jismoniy tarbiya 68soat

№	10- sinf	Yillik	1 chorak		II chorak		III chorak			IV chorak	
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Nazariy bilimlar	Dars jarayonida									
2	Gimnastika	12					4	6	2		
3	Yengil atletika	16	8							8	
4	Sport o'yinlari	20		4	6	8	2				
5	Futbol	12		6						1	5
6	Kurash	6						2	4		
7	Shaxmat	2									2
8	Nazorat ishi	Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo'lib, har bo'lim yakunida dars jarayonida olinadi.									
Jami		68	18 soat		14		20				

11- sinf
Jismoniy tarbiya 34soat

№	11- sinf	Jami	I yarim yillik				II yarim yillik				
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Nazariy bilimlar	Dars jaroyonida									
2	Gimnastika	6					1	4	1		
3	Yengil atletika	8	4							3	1
4	Sport o'yinlari(maktab sharoitidan kelib chiqib ikkita sport turi tanlanadi)	10			3	5	2				
5	Futbol	4		4							
6	Kurash	4							3	1	
7	Shaxmat	2									2
8	Nazorat ishi	Nazorat ishi uchun alohida soat ajratilmagan bo'lib, har bo'lim yakunida dars jarayonida olinadi.									
Jami		Yillik 34 soat	4	4	3	5	3	4	4	4	3
		34soat	16soat yarim yillik				18soat yarim yillik				

4.4. Kurash elementlaridan tashkil topgan harakatli o'yinlar.
Ro'molchani tort.

O'yin haqida tushuncha.

Qatnashchilar juftliklarga bo'linadi. Har bir o'yinchining vazifasi raqibidan ro'molchani tortib olish. O'zi esa ro'molchasini boy bermasligi kerak. Ro'molchani birinchi bo'lib tortib olgan g'olib sanaladi.

Qoidasi:

Raqibini qo'lidan ushlab olish, turtib yuborish ma'n etiladi.



Boshqacha usullar:

- ro‘molcha o‘yinchining belbog‘i orqasiga qistirilgan;
- ro‘molcha belbog‘ning chap yoki o‘ng tomoniga bog‘langan bo‘lishi mumkin;
- shuningdek, tizzalab o‘ynash ham mumkin;
- ro‘molchani o‘yinchining oyog‘iga bog‘lash mumkin.

Gilamni uzatish.***O‘yin haqida tushuncha.***

Qatnashchilardan biri tizzalab turadi. Raqibi uning istagan tarafidan kelib egiladi-da, tanasini mahkam tutgan holda gilamdan uzishga harakat qiladi.

***Qoidasi:***

Gilamdan o‘yinchining istagan a‘zosini uzish mumkin. Faqat bunda qaysi o‘yinchi qo‘l yoki oyog‘ini ko‘tarib tashlash epini qilsa g‘olib sanaladi.

Boshqacha usul:

-to‘rt oyoqlab turgan o‘yinchi qarshilik ko‘rsatayotganda faqat o‘z og‘irligini solib turishi, oyoqlarini harakatga keltirishi mumkin emas.

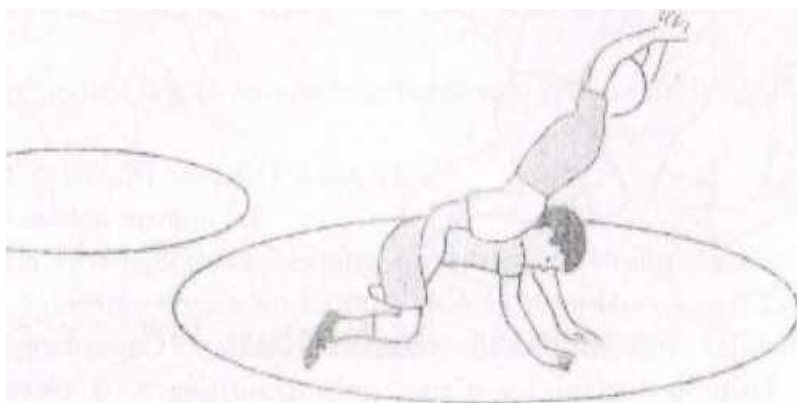
Chaqqon chavandoz.***O‘yin haqida tushuncha.***

Har bir jamoa gilamchaga bir “otcha”ni qo‘yadi. Uning raqibi esa chavandozga aylanadi. ”Otcha” ga mingan chavandoz raqibini boshidan

qo'llari bilan mahkam tutadi. Vazifa – chavandoz o'zini orqaga tashab, tagidagi raqibini gilamdan uzishga intilishdan iborat. Maqsad – muvozanatni yo'qotgan raqib yiqilib, yo qorni bilan yotib qoladi.

Qoidasi:

Agar buning ustidan chiqolsa, chavandoz g'olib sanaladi. Bordi-yu, "otcha" tixirlik qilib, chavandozning harakatlaridan bo'shashmasa, unda chavandozning faol harakatlari hisobga olinadi. Bunday kurashni jamoa bo'yicha davom etkazish mumkin.



Boshqa usullar:

- "otcha" bo'lib o'ynayotgan sportchi qorin bilan yotishi, chavandozning vazifasi esa, uni gilamdan uzishdan iborat;

- chavandoz raqibini mag'lub etishga urinadi. Bordi-yu, "otcha" chaqqonlik qilib boshqa doiraga sudralib o'tishni uddalasa, unga g'alaba yoziladi

Toshbaqachalar

O'yin haqida tushuncha.

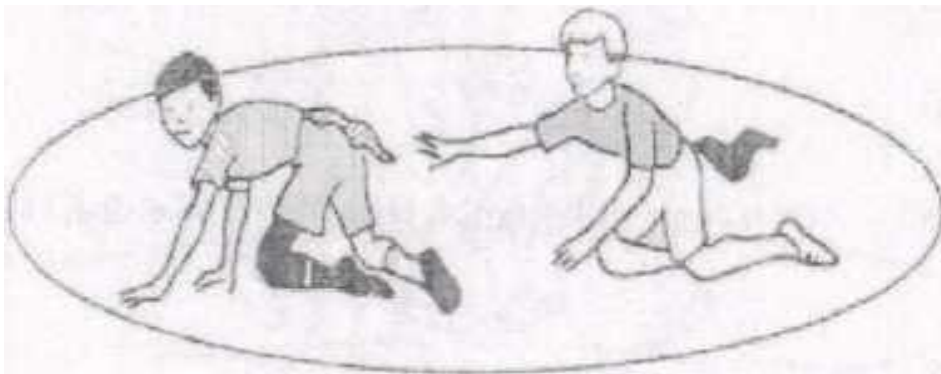
O'yin yumshoq poyondoz bilan to'shalgan maydonda o'tkaziladi. Barcha bolalar belbog'ida ro'molcha bo'ladi. Har bir o'yinchining vazifasi to'rt oyoqlab, raqibining ro'molchasini tortib olishga harakat qilishdan iborat.

Qoidasi:

G'olib tortib olingan ro'molchalar hisobiga qarab belgilanadi. Ro'molchani yo'qotgan o'yinchi esa maydondan chiqadi.

Boshqacha usullar:

- ro‘molchasini yo‘qotgan o‘yinchi bahsni davom ettirishi mumkin;
- bordi-yu, yumshoq to‘shalgan joy bo‘lmasa, o‘yinni tik turgan holda o‘tkazsa bo‘ladi.



Aravachalar musobaqasi.

O‘yin haqida tushuncha.

O‘yinchilardan biri yotgan holda tayanadi va oyoqlarini yelka kengligida yozadi. Sherigi uning oyoqlaridan ushlaydi, bunday birikish “aravacha” deb ataladi. Vazifa – raqibining mos qo‘liga tegish. Ma’lum bir vaqt ichida ko‘proq qo‘l tekkizgan g‘olib sanaladi. Birinchi bo‘lib muvozanatni yo‘qotgan o‘yinchi yutqazgan hisoblanadi.

Qoidasi:

O‘yinchilarning tirsaklarda turishiga va qoringa yotib olishiga ruxsat berilmaydi.

Boshqacha usul:



- o‘yinchi o‘zining “aravachalarini” tizzasidan yoki boldiridan ushlab turadi.

Chalingan oyoqlar.

O'yin haqida tushuncha.

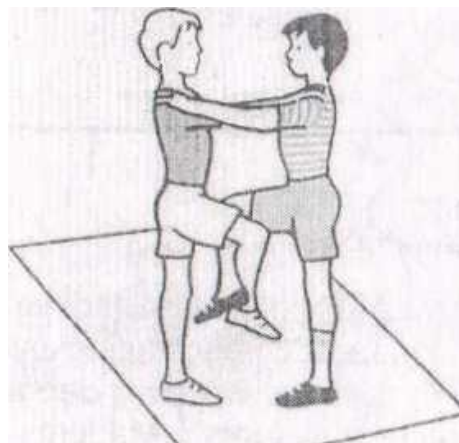
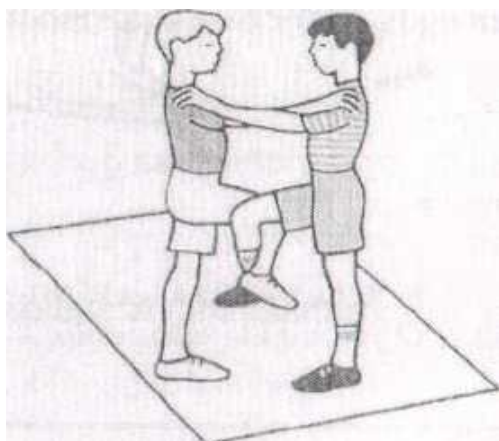
Musobaqadoshlar juftliklarga bo'linadi. Ular oyoqlari bilan raqibining oyog'ini chaladi va hushtak chalinishi bilan o'yin boshlanadi. Vazifa - raqibni muvozanat holatdan chiqarish uchun chalib, kuch ishlatishdan iborat.

Qoidasi:

O'yinchilardan qaysi biri birinchi bo'lib muvozanatni yo'qotib, oyog'i gilamga tegsa, yutqazgan hisoblanadi. Qo'llarini yelkadan olish ma'n etiladi.

Boshqacha usullar:

- o'yinni oyoqlarni ichkari va tashqi tarafdin ilgak qilib bahslashishga ruxsat beriladi;
- maqsadga chap yoki o'ng oyoqni ishlatish bilan yetish mumkin.



Raqibga chap berib.

O'yin haqida tushuncha

Pol yoki maydonga diametri 3 metrli doira chiziladi. Ikki o'yinchi tanlanadi. Har bir o'yinchining vazifasi nihoyatda chaqqonlik bilan raqibining tizzasi ostiga ohista uradi. O'zi esa raqibiga bunday imkoniyat bermaslikka harakat qiladi. Qaysi o'yinchi ana shunday urishni ko'paytira olsa, g'olibga aylanadi.

Qoidasi.

O'yinni istalgan joyida bajarish mumkin.

Boshqacha usullar:

-o'yin paytida ohista urishlar oyoqning oldindan belgilangan joyida bajariladi;



-ohista urishlarni oyoqlarning istalgan joyida bajarish mumkin.

Ilgak oyoqlar.

O'yin haqida tushuncha.

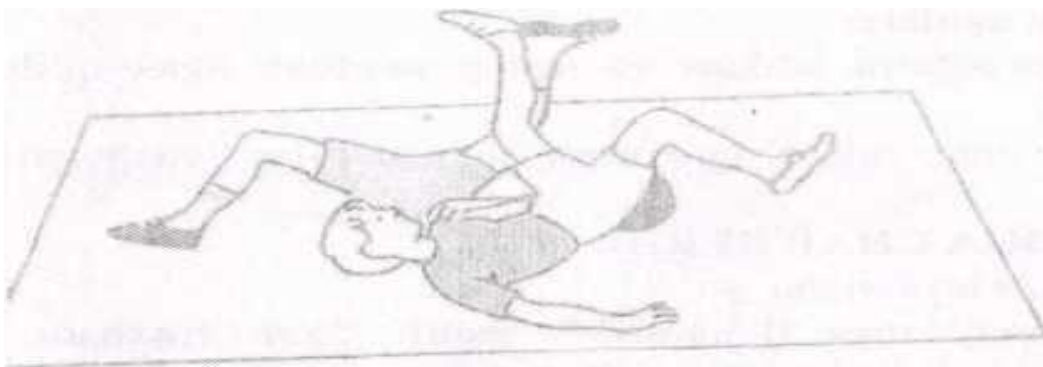
Ikki o'yinchi teskari yo'nalishda chalqancha gilamga yotadi. Ikkalasi bir-birining qo'llaridan tutadi. Hushtak chalinishi bilan ular o'zlarining chap yoki o'ng oyoqlarini ishga solib, raqibining oyoqlarini ilishga intiladi. shu yo'l bilan o'yinchilar bir-birlarini ag'darishga intiladilar.

Qoidasi.

Birinchi bo'lib raqibini gilamdan uzilishiga erishgan o'yinchi g'olib sanaladi.

Boshqacha usul:

- o'ng va chap oyoqni harakatga keltirish bilan davom ettirishga ruxsat beriladi.



Chetlashgan yutqazadi.

O'yin haqida tushuncha.

Diametri 3 metrli doira ichida ikki o'yinchi bahslashadi. Ular beldan shunday oladilarki, qo'llari iks (X) holatiga keladi. Ularning vazifasi hushtakdan keyin sherigining oyog'ini gilamdan uzib, doira chetiga olib chiqishdan iborat.

Qoidasi.

Qo'llarni havolantirish, burash yoki oyoqlarni ishga solish ma'n etiladi.

Boshqacha usul:

- ko'proq o'ng qo'lni va chap qo'lni "X" holatiga keltirishga ruxsat etiladi.



Doiradan chiqarish.

O'yin haqida tushuncha.

Diametri 3-4 metrli doira ichida ikki o'yinchi turadi. Hushtak chalinishi bilan ular qo'llarini bir-birlarining yekalariga qo'yib, kuch bilan

itara boshlaydilar. Har bir o'yinchining vazifasi raqibini doiradan chiqarishdan iborat.

Qoidasi.

Agar o'yinchilardan birining oyog'i doira tashqarisiga chiqib qolguday bo'lsa ham, unga mag'lubiyat yoziladi.

Boshqacha usullar:

- doira tashqarisiga ko'ksi bilan turtib chiqarish ham mumkin, bunda qo'llar belda turadi;
- turtib chiqarish yelka bilan amalga oshirilganda qo'llar harakatga keltirilmaydi;
- raqibini qo'l bilan turtib chiqarish mumkin, buning uchun raqiblardan biri orqasini o'girib turgan holatda bo'lishi lozim.



To'pni egallash.

O'yin haqida tushuncha.

Qatnashchilar tik holda yoki tizza bo'y pastlaydilar. Ular to'pni ikki qo'llab tutadilar. Hushtak chalinishi bilan har bir o'yinchi to'pni olishga va boshi uzra ko'tarishga harakat qiladi.

Qoidasi.

To'p uchun kurashda qo'llar bir xil holatda turadi. Agar o'yin tik holda davom etsa, gilamga yiqilish ma'n etiladi.

Boshqacha usullar:

- o'tirgan holatda o'ynash mumkin;
- tizzada turib o'ynashga ruxsat etiladi;
- yerga qarab yotgan holatda ham o'ynash mumkin.

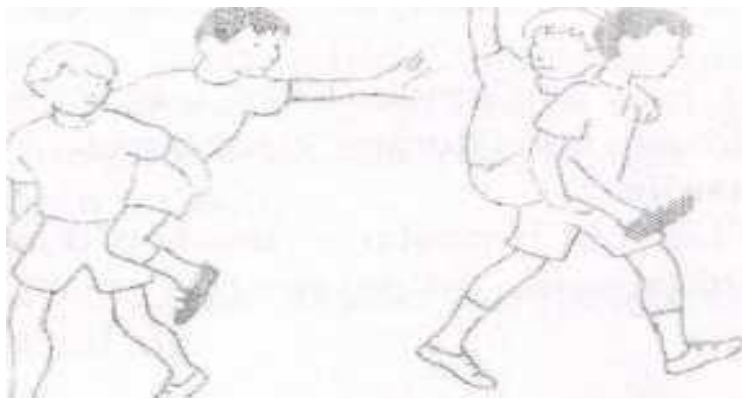


Suvoriylar kurashi.

O‘yin haqida tushuncha. Har qaysi jamoa juft-juft bo‘lib bo‘linadi. Chavandozlar otlarga minadilar va jamoalar o‘rta chiziq atrofida saflanadilar. Har bir o‘yinchi o‘z raqibini mahkam tutgan holda egardan tushmay, raqibini ag‘darishga harakat qiladi.

Qoidasi.

Agar ikkala chavandoz otdan yiqilsa, kimning oyog‘i birinchi bo‘lib yerga tegsa, unga mag‘lubiyat yoziladi. Jamoa chavandozlari birinchi bo‘lib “yiqitishni” eplasa, o‘yin tugagan bo‘ladi. Ularga mag‘lubiyat yoziladi. Takroriy o‘yinda o‘rin almashadi.



Boshqacha usullar:

- o‘yin mobaynida 2-3 raqib hujum uyushtirishi mumkin;
- chavandozlarning arqon tortishlariga ham ruxsat beriladi;
- jamoa yoki juft bo‘lib o‘ynash mumkin.

Jamoa uchun kurash

O'yin haqida tushuncha.

O'yinchilar ikki jamoaga bo'linib, bir chiziq chetida saf tortadilar. O'yinchilar bir-birlariga qarshi turadilar. Hushtak chalinishi bilan har bir jamoa raqib jamoa o'yinchisi o'z tarafiga kuch bilan tortib, chiziqni bosib o'tishga majbur qiladi. Chiziqdan o'tib ketishga majbur qilgan har bir o'yinchi qo'lini ko'taradi, buni rahbar ochko hisobida sanab turadi

Qoidasi.

Bunday tortishuv paytida o'yinchilardan birining ikki oyog'i chiziqdan o'tsa, hisobga kiradi. Bahs paytida raqibning kiyimidan tortish mumkin



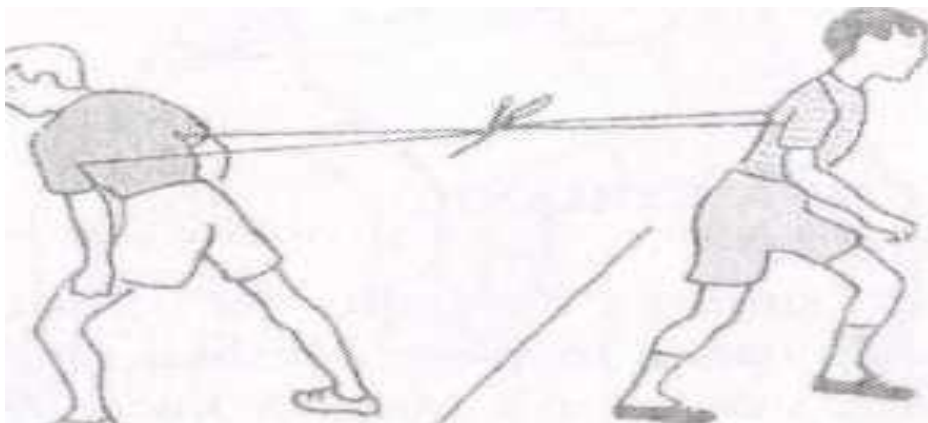
emas.

Boshqacha usullar:

- jamoa yoki juft bo'lib o'ynash;
- o'yinni bir qo'l bilan o'tkazish mumkin .

Toychalar o'yini.

O'yin haqida tushuncha. O'yin ishtirokchilari orqama- orqa turadilar, ularning bo'yinlari orqali yo'g'on arg'amchi tashlanib, har ikkala o'yinchining qo'ltig'idan o'tkazish, ko'ksilarini band etadi. Hushtak chalinishi bilan har bir ishtirokchi o'z hamrohini 1,2-5 metrgacha sudraydi yoki doira chizig'dan olib chiqadi.



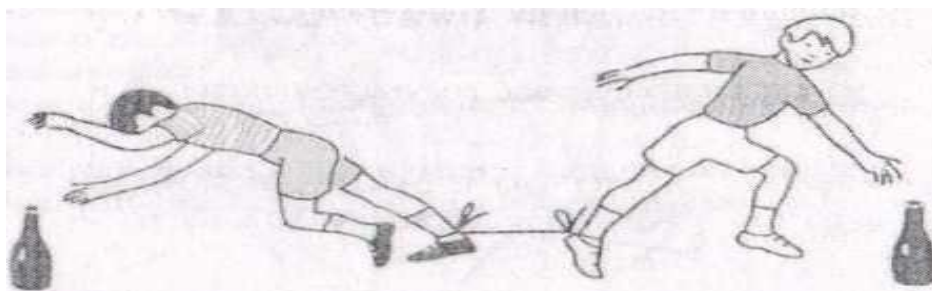
Qoidasi. Agar toychalar bitta arg'amchi bilan qurollangan bo'lib, o'z vazifasini 30 soniyada bajara olmasa, durang hisoblanadi.

Boshqacha usul:

-o'yinda juftliklar safini ko'paytirishga ruxsat beriladi.

Kim birinchi oladi.

O'yin haqida tushuncha. O'yinchilar juftlikka bo'linadi, orqama-orqa turadilar. boshlovchi ularning oyog'iga arqon bog'laydi. Vazifa birinchi bo'lib kegliga qo'l uzatish va uni qo'lga kiritishdan iborat.



Qoidasi.

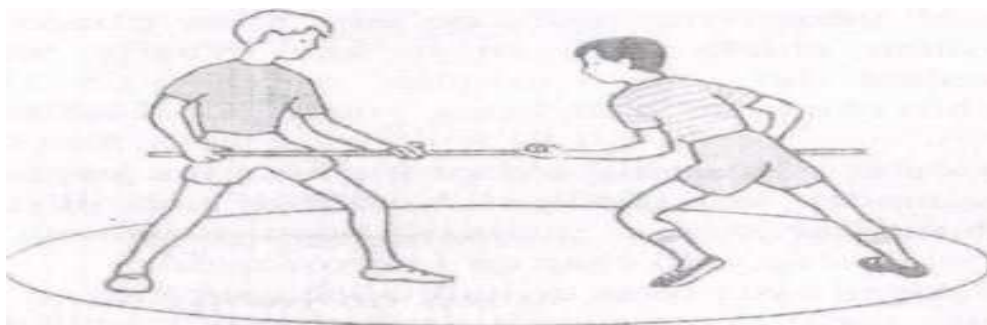
Harakat paytida yiqilish, ataylab raqibni nohush ahvolga solish ma'n etiladi.

Boshqacha usullar:

- arqon bosh orqali o'tkazilib, qo'ltiqlari tagidan tortib qo'yiladi;
- qo'llarni tirsak qismidan bog'lab qo'yishga ham ruxsat beriladi.

Langarcho‘p bilan olishuv.

O‘yin haqida tushuncha. Musobaqa ishtirokchilari doira ichida langarcho‘pning belgi qo‘yilgan nuqtasini chap qo‘l bilan, uchini esa o‘ng qo‘l bilan ushlagan holatda turadilar. Ular bir-birlarini doira chizig‘idan chetga chiqarishga urinadilar, chiziqdan chetga chiqib qolsa yutqazgan bo‘ladi.



Qoidasi.

Langarcho‘pning oxiri o‘ng qo‘ltiqdan tashqariga chiqib turadi. Qo‘lini ushlash, tizzaga tutish ma‘n etiladi

Boshqacha usul:

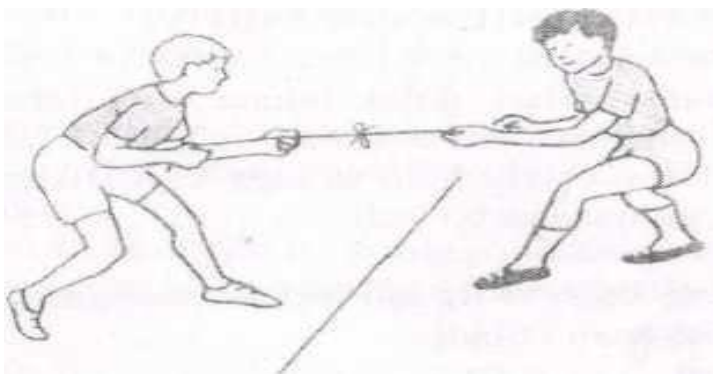
-bahslashayotganlar bir-birlarini doiradan tashqariga chiqarishi, g‘olib kelayotgan sherigini chetga chiqarishi mumkin.

Arqon tortish.

O‘yin haqida tushuncha.

Tortiladigan arqonning o‘rtasiga belgi qo‘yilib, maydon yoki polga tashlab qo‘yiladi. Har bir jamoa ikkiga bo‘linib, arqonlardan mahkam tutadi. Qaysi jamoa 3 marta yetkazib raqib tomonni markaziy chiziqdan o‘z tarafiga surishga imkon topsa, yutgan bo‘ladi.

Qoidasi. O‘yinchilar arqonning ikki tarafida turadilar, o‘ng tarafida turgan qatnashchilar arqonni o‘ng tirsak bo‘yicha, chap tarafida turganlar chap tirsak bo‘yicha mahkam tutadilar.



Boshqacha usul:

-o'yinni ikki kishi bo'lib yoki juft-juft bo'lib o'ynash mumkin.

Hamlani daf etish.

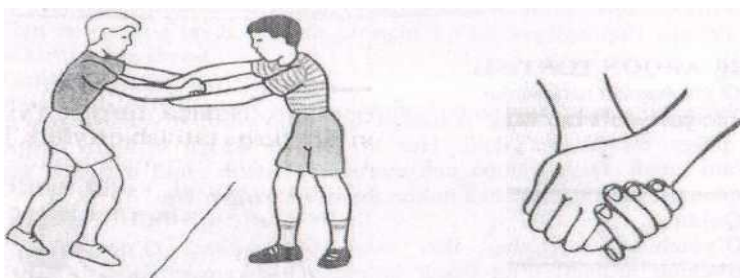
O'yin haqida tushuncha .

Ikki o'yinchi yuzma-yuz turib, qo'llari bilan o'zaro hujumga o'tadilar.

Ularning o'rtasidan chiziq tortilgan bo'ladi. Vazifa har bir o'yinchining boshlangan hamlani daf etib, chiziqdan nariga o'tib ketmaslikdan iborat. O'yinchilardan biri chiziqdan o'tib ketsa, yutqazgan hisoblanadi

Qoidasi:

O'yin paytida tomonlarning o'zaro bir-birlariga yopishib olishga yo'l berilmaydi. Shuningdek , keskin siltovli harakatlar ham qilish mumkin emas.



Boshqacha usullar:

-hujum paytida o'ng yoki chap qo'l tayyor

-chiziqqa istagan oyoq bilan tayanib olish mumkin

Xo‘rozlar jangi.

O‘yin haqida tushuncha.

Diametri 3-4 metrli doira o‘rtasida ikki o‘yinchi turadi. Maqsad-muvozanatni yo‘qotishga erishish hamda doiradan chetga chiqarish. Qaysi o‘yinchi buni birinchi bolib uddasidan chiqsa, g‘olib boladi.

Qoidasi:

Ataylab qo‘pol turtkilar qilish ma‘n etiladi

Boshqacha usul:

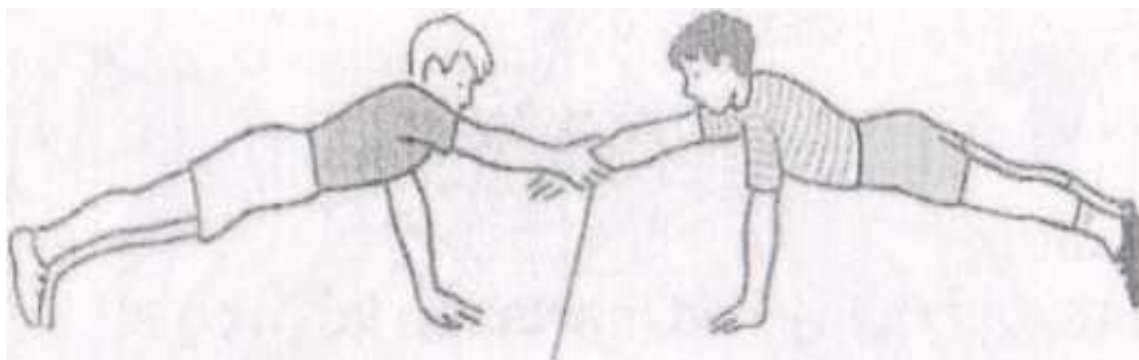
-xakkalashda oyoqlarni ikki martadan ko‘p almashtirish mumkin emas.



Kim kuchli

O‘yin haqida tushuncha.

Ikki o‘yinchi yerga qarab yotgan holda bir qo‘li bilan –raqibni mahkam tutishga harakat qiladi. Vazifa- raqibni o‘z tomoniga tortish, uning muvozanatini yo‘qotishdan iborat. Vazifani 1-bo‘lib uddalagan o‘yinchi g‘olib sanaladi.



Qoidasi:

Og'riq beruvchi usullarni qo'llash, tizzaga turtish ma'n etiladi.

Boshqacha usullar:

-o'yinning to'rt oyoqlab turgan holatda davom etish mumkin.

-raqibning o'ng yoki chap qo'lini mahkam tutgan holda g'alaba sari intilishga ruxsat beriladi.

To'siqlardan o'tish.**O'yin haqida tushuncha.**

Maydonchaga bel halqa kattaligida doira chizish. O'yinchilar juftlashib, qo'llaridan tutadilar. Har bir o'yinchining vazifasi o'z raqibini halqaning o'rtasiga qadam qo'yishga majburlashdan iborat.

Qoidasi:

O'yinchi ana shu doira chizig'ini bosgudek bo'lsa ham, mag'lubiyatga uchragan sanaladi.

Boshqacha usullar:

-bunday kichik doiralar 4-6 tadan 10-12 tagacha bo'lishi mumkin.

-o'yinni uchovlon bo'lib davom ettirish mumkin.



Baquvvat yelkalar.

O'yin haqida tushuncha.

O'yinchilar orqama-orqa turgan holatda qo'llarini o'zaro mahkam tutadilar. Ularning vazifasi yelkaga tayanib, raqibni doira chizig'idan chetga chiqarishdan iborat.

Qoidasi:

O'yin paytida oyoqlarni yerdan ko'tarish yoki mahkam tutilgan qo'llarni bo'shashtirish ma'n etiladi.

Boshqacha usullar:

- o'yinchilarga o'tirgan holatdan turishga ruxsat beriladi.
- tik holatda bahslashish mumkin.

To'p uchun kurash.

O'yin haqida tushuncha.

Ikki qatnashchi 2 metr oraliqda bir-biriga orqa o'girib polda otiradilar.

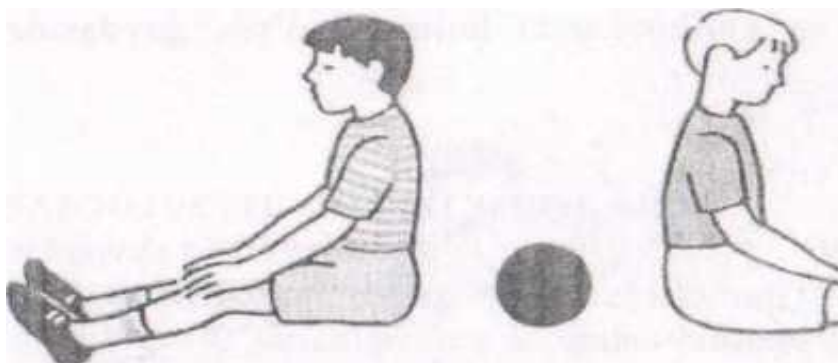
Ularning o'rtalariga to'p qo'yiladi. Rahbar hushtak chalishi bilan o'yinchilar to'pni egallab olishi kerak. Qaysi o'yinchi birinchi bo'lib buni eplasa, g'olib bo'ladi.

Qoidasi:

To'pni ikkala o'yinchi qarshisidagi markazga o'rnatiladi. o'yinchi maqsadli ravishda raqibga turtinib ketsa, unga mag'lubiyat yoziladi.

Boshqacha usullar:

- o'yinni tik turgan holda o'tkazish mumkin.



Tezroq tort.

O'yin haqida tushuncha.

Ikki o'yinchi bir-birining qarshisida turadilar. O'rtadagi masofa 1-1.5 metr. Ularga yaqin joyda arqon tashlab qo'yilgan bo'ladi. O'yinchilar chaqqonlik bilan arqonni o'zlariga tortadilar, kim birinchi bolib buni bajarsa, g'olib sanaladi.

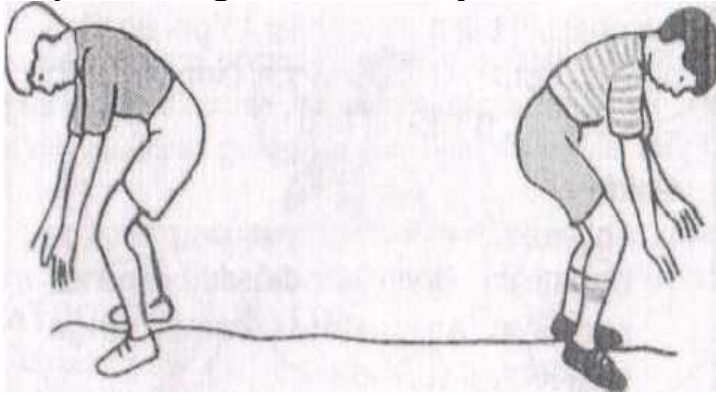
Qoidasi:

O'yinni rahbarning hushtagidan keyin boshlash mumkin.

Boshqacha usullar:

-o'yinchilarning bir-birlariga orqama-orqa turishlariga ruxsat bor.

-o'yinni otirgan holatda bajarish mumkin.



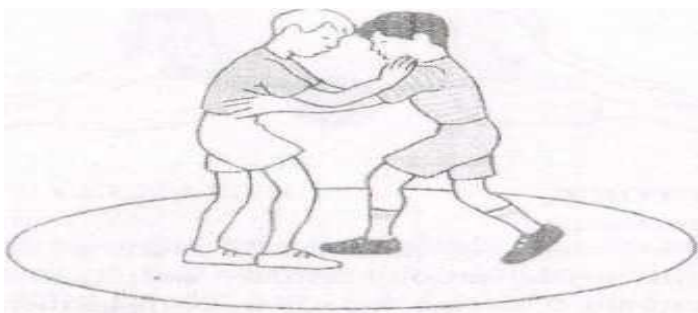
Bekinmachoq.

O'yin haqida tushuncha.

Ikki o'yinchi tik turgan holda yuzma-yuz bo'ladi. Rahbarning ruxsati bilan har bir o'yinchi o'z raqibi belidan olishga urinadi. Shu payt raqib qarshi hujumga o'tib, maydondan unumli foydalanishga harakat qiladi.

Boshqacha usul:

-o'yin paytida tomonlardan biri ustalik bilan go'yo niqob kiygandek uning orqasiga o'tib olishi va kutilmaganda hujumga o'tib, gavdasidan mahkam tutishi mumkin.



Sakrovchi chumchuqlar.

O‘yin haqida tushuncha.

3 metrli doira ichida o‘yin boshlovchi turadi. Qolgan o‘yinchilar doira ichi va tashqarisiga sakray boshlaydilar. O‘rtadagi boshlovchi ularni ushlashga, sakrashga ulgurmagani tutishga harakat qiladi.

Qoidasi:

Sakrayotganda doira ichidan chiqolmay qolgani ushlangan hisoblanadi. O‘rtadagi o‘yinchi ana shunday ikki-uch “chumchuqchalarni” tutgandan keyin o‘rin almashtiriladi.



Boshqacha usullar:

-doira ichiga 1 oyoqlab sakrashga ruxsat beriladi.

Maydonda uchovlon.

O‘yin haqida tushuncha.

Ikki nafar o‘yinchi yuzma-yuz turadi. Uchinchi esa ularga ro‘baro kelishi mumkin. Vazifa - ikki o‘yinchi bir-biriga tegishga harakat qilganda, uchinchi o‘yinchi markazdan turib ularga xalaqit beradi. Erkin harakat qilishiga yo‘l qo‘ymaydi.

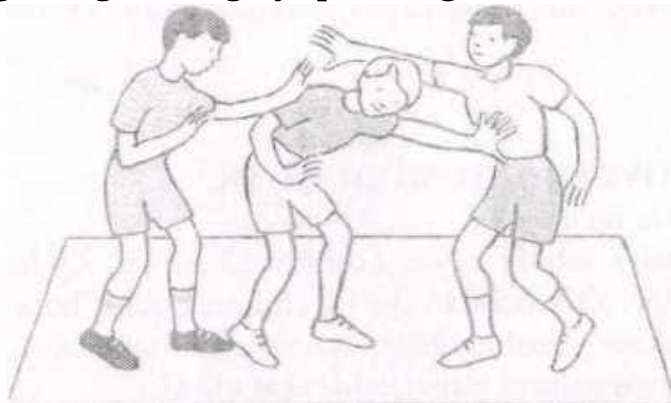
Qoidasi:

Maydoncha chizig'idan chetga chiqish mumkin emas.

Yutqazgan o'yinchi boshlovchining o'rnini egallaydi.

Boshqacha usullar:

- o'yin paytida raqibining yelkasini egish mumkin;
- raqibning oyog'iga va gavdasiga yopishishga ruxsat beriladi.



Himoyachi.

O'yin haqida tushuncha.

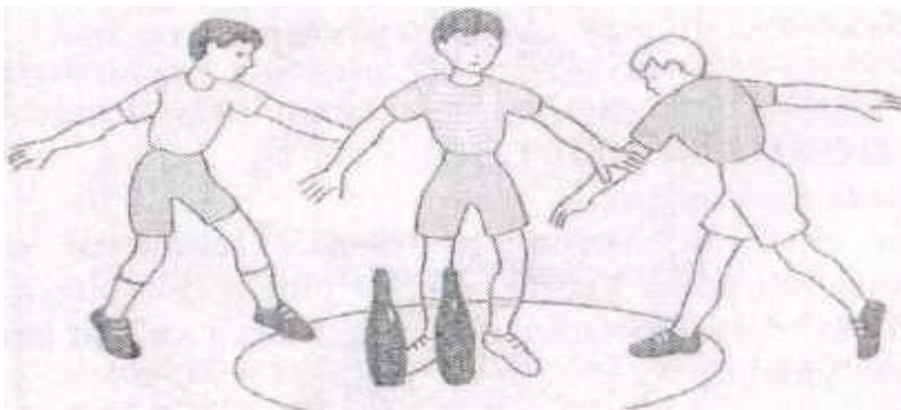
Doira o'rtasida boshlovchi turadi. Doira o'rtasida ikkita kegli turadi. Qatnashchilar esa doira atrofidan joy oladilar. Ularning vazifasi doiradagi keglini qo'lga kiritish, boshlovchiga chap berish. Qaysi o'yinchi keglini olib chiqsa, u boshlovchining o'rnini egallashi mumkin.

Qoidasi.

O'yinchilarga bahs paytida doira ichiga bir qadam qo'yishlariga ruxsat beriladi. Qaysi o'yinchi o'rtadagi boshlovchiga tegib ketsa, o'yindan chiqadi.

Boshqacha usul:

-doira tashqarisida turgan o'yinchilarni soat millari holatiga ruxsat beriladi.



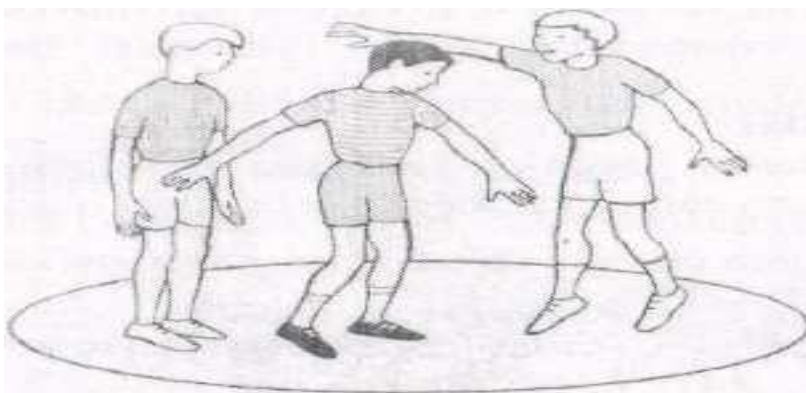
Hamrohingni asra.

O‘yin haqida tushuncha. Ikki o‘yinchi bir-biriga ro‘baro turadi. Uchinchisi xohlagan o‘yinchiga qarshi turishi mumkin. Birinchi o‘yinchining vazifasi ikkinchi o‘yinchini harakatga keltirishdan iborat, uchinchi o‘yinchi ularga to‘sqinlik qilib turadi. Agar birinchi o‘yinchi raqib bo‘lgan ikkinchi o‘yinchini lol qoldirishni uddalasa, boshlovchi o‘yinchi uchinchi bo‘lib qoladi. Qolgan o‘yinchilar esa o‘rin almashadilar.

Qodasi. Maydonchadan tashqariga chiqishga ruxsat berilmaydi. Qo‘pol harakatlar qilish mumkin emas.

Boshqacha usullar:

- bahsni murakkablashtirish maqsadida qatnashchilar bir oyoqda harakatlanishlariga ruxsat bor;
- bahsni ikki qo‘llab davom ettirsa ham bo‘laveradi;
- bunday tortishuvni jamoadoshning orqasida turib ham amalga oshirish mumkin.



Harakatchan ring.

O'yin haqida tushuncha.

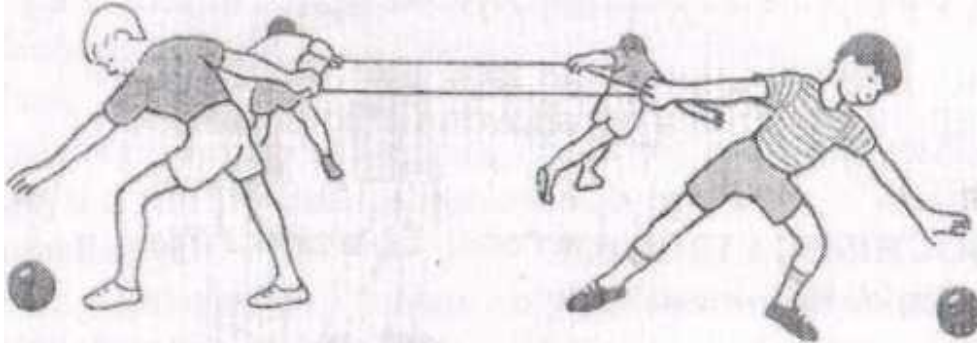
Yo'g'on arqon (uzunligi 3-5 m) uchlarini bog'lab, maydon o'rtasiga tashlanadi. Har bir o'yinchining orqa tarafiga uch qadam olislikda qo'lbola to'p qo'yiladi. Har bir o'yinchi kuch ishlatib, o'sha to'pga qo'l yoki oyog'ini tekkizishi kerak.

Qoidasi.

O'yinchilar shartli ravishda o'z vaznlariga muvofiq to'rtga bo'linadilar. Birinchi to'rtlik musobaqasidan keyin ikkinchisi bahsga kirishadi.

Boshqacha usullar:

- to'pni har gal har xil joyga qo'yish mumkin;
- foydalanilayotgan ring, to'p o'lchamlarini o'zgartirish mumkin.



Nazorat savollar

- 1.Kurash bellashuvida yuzaga keladigan texnik holatlarni ketma-ketlikda tavsiflab o'ting.
- 2.Uloqtirish texnikasi klassifikatsiyasini tushuntiring.
- 3.Kurash maktab yoshdagi o'quvchilarni qaysi jismoniy sifatlarini rivojlantirishni o'z ichiga oladi?
- 4.Kurash elimentlaridan tashkil topgan harakatli o'yinlarga misollar keltiring.
- 5.Kurash mashg'ulotlarida harakatli o'yinlardan qanday foydalaniladi.?
- 6.Kurashchi taktik tayyorgarligining asosiy maqsadi nimadan iborat?

V BOB. KURASH O‘QUV MASHG‘ULOTLARNI TASHKIL ETISH

5.1. Mashg‘ulotni rejalashtirish

Rejalashtirish turlari va uning ahamiyati. Sport mashg‘ulotlarini rejalashtirish bu bo‘lajak sport natijalarini oldindan kafolatlash demakdir. Shu sababli murabbiylar yoki mutaxassislar mazkur jarayonga alohida ahamiyat berishlari maqsadga muvofiq.

Kurash mashg‘ulotlarini rejalashtirishda e‘tiborga olinadigan eng asosiy mezon bu sportchining yoshi, shaxsiy xususiyatlari va malakasi. Har uchala ko‘rsatkichlar bir-biriga yaqin bo‘lganda sportchilarni umumiy reja asosida shug‘ullantirish mumkin. Shu holatda ham ularga individual tarzda mashqlar berishni unutmaslik kerak.

Amaliyot va nazariyaning ko‘rsatishicha sport mashg‘ulotlarini rejalashtirishning quyidagi turlari mavjud:

1. Ko‘p yillik rejalashtirish.
2. Yillik rejalashtirish.
3. Oylik (mezosikl) va xaftalik (mikrosikl) rejalashtirish.
4. Ma‘lum bir mashg‘ulot uchun reja.

Rejalashtirishning har bir ko‘rinishi ma‘lum darajadagi vazifalarni nazarda tutadi. Ular o‘rtasida konkret chegara bor deyish noto‘g‘ri. Har bir jarayon o‘ziga xoslik kasb etadi va umumiy birlikka ega. Kurash mashg‘ulotlarini rejalashtirishda, ayniqsa, dastlabki sport tayyorgarligi bosqichida asosiy e‘tiborni sportchilarni har tomonlama rivojlantirish masalalariga qaratish lozim. Chunki, endigina mashg‘ulotlarni boshlagan, harakat formalari yetarlicha shakllanmagan yosh sportchilar jismoniy sifatlarsiz texnikani mukammal tarzda o‘zlashtira olmaydilar. Aytish mumkinki, yosh kurashchilar bilan ko‘p yillik mashg‘ulotlarni rejalashtirayotganda sportchining kelgusi sport faoliyati uchun zarur bo‘ladigan keng ko‘lamli asos hosil qilishga erishish kerak.

Kurash mashg‘ulotlarini rejalashtirish jarayonida tuzilajak rejaga katta hajmdagi yuklamalarni kiritish, murakkab vazifalarni reja oldiga maqsad qilib qo‘yish kurash mashg‘ulotlaridagi muammolarni yuzaga keltiradi.

Quyida rejalashtirish turlarini xarakterlaymiz va ularning mazmunini yoritib o‘tamiz.

Yillik va ko‘p yillik rejalashtirish

Sport amaliyotida yillik va ko‘p yillik rejalashtirish alohida ahamiyatga ega. Rejalashtirishning ushbu turi o‘zida sportchini

tayyorlashning umumiy ko‘rinishini jamlab oladi. Bu jarayon o‘z tarkibiga sportchi tayyorgarlik tomonlarining barcha yo‘lanishlari va bo‘limlarini birlashtiradi va keyingi rejalar uchun asos bo‘lib xizmat qiladi. Yillik va ko‘p yillik rejalashtirishda rejada nazarda tutilgan va sportchi o‘zlashtirishi kerak bo‘lgan nazariy va amaliy bilimlar, mahorat, ko‘nikma va malaka kabi zaruriy ko‘rsatkichlar kiritiladi.

Sport turining xususiyatlari, sportchi imkoniyatlarining darajasi, iqlim sharoiti, moddiy-texnik ta‘minlanganlik yillik va ko‘p yillik rejalashtirishda e‘tiborga olinishi lozim. Shuningdek, musobaqa taqvim rejasi ham alohida ahamiyatga molikdir. Musobaqalarning o‘tkazilish vaqti, joyi va shartlariga binoan mashg‘ulotlarni rejalashtirish yanada aniq va samarali bo‘ladi.

Yillik va ko‘p yillik rejalashtirish murabbiy uchun dastur hisoblanadi. Uning yordamida murabbiy mashg‘ulotlarning butun strukturasi nazorat qiladi va boshqarib turadi. Yillik va ko‘p yillik rejalarni tuzishda ularni o‘zgartirish, qo‘shimchalar kiritish yoki takomillashtirish imkoniyati bo‘lishi kerak. Chunki, hozirgi vaqtga kelib sport natijalarining keskin o‘sishi va kurashchilarni tayyorlashda turli vosita va uslublarning qo‘llanishi sportchining nazarda tutilgan rejadan ilgarilab ketishiga, ayrim hollarda, aksincha, sportchining rejadagi vazifalarni to‘la o‘zlashtira olmasligi ham rejani o‘zgartirishni talab qiladi. Bundan tashqari, sportchi uchun kutilmagan jarohatlanish, ijtimoiy hayotdagi ayrim masalalar ham rejaga o‘zgartirish kiritishni taqozo qiladi.

Yillik va ko‘p yillik rejalashtirishni ishlab chiqishda kurashchining eng yuqori natijalarga erishish davri inobatga olinishi kerak. Tanlangan sport turidan eng yuqori natijarni qo‘lga kiritish davrining taxminiy me‘yorlariga ko‘ra rejalarni ishlab chiqish tavsiya etiladi. U yoki bu sport turi bo‘yicha mashg‘ulotlarni rejalashtirishda sport turi bo‘yicha sportchi erishadigan optimal natijalar davri ham inobatga olinishi lozim. Hozirgi sport natijalarining ko‘p yillik dinamikasi uchta asosiy zonaga bo‘linadi. 1. Birinchi katta yutuqlar zonasi. 2. Optimal imkoniyatlar zonasi. 3. Yuqori natijalarni saqlab turish zonasi.

Olimlarning e‘tirof etishicha, turli sport turlarida yuqori natijalarga erishish davri turlicha bo‘lib, mazkur jihat mashg‘ulotlarni rejalashtirishga imkon beradi. Muallif kuzatishlari shuni ko‘rsatadiki, kurashda eng yuqori natijalarni qayd etish davri mutaxassislar tadqiqotlari natijalariga mos keladi (jadval).

**Turli sport turlarida sport yutuqlarining yosh zonalari
(Z.Vajin va D.Mishev)**

Sport turi	Birinci katta yutuqlar zonasi		Optimal mkoniyatlar zonasi		Yuqori natijalarni saqlab turish zonasi	
	Erkaklar	Ayollar	Erkaklar	Ayollar	Erkaklar	Ayollar
Suzish	11-17	12-15	18-22	16-20	23-25	21-23
Gimnastika	19-21	15-18	22-27	19-24	28-32	25-30
Qilichbozlik	19-21	17-19	22-28	20-26	29-32	27-30
Velosport	19-21	17-19	22-26	20-14	27-30	25-28
Yakkakurashlar (jumladan, kurash)	20-23	-	24-28	-	29-32	-
Og'ir atletika	20-24	-	25-30	-	31-34	-
Boks	18-20	-	21-25	-	26-28	-
Eshkak eshish	17-20	16-18	21-25	19-24	26-28	25-28
Basketbol	20-22	16-18	23-26	19-25	27-30	26-28
Futbol	21-22	-	23-26	-	27-30	-
O'q otish	20-25	18-20	26-30	21-30	31-40	31-40
Ot sporti	23-25	20-22	26-30	23-25	31-40	26-30
Suv polosi	20-21	-	22-25	-	27-30	-
Engil atletika 100 m yugurish	19-21	17-19	22-24	20-22	25-26	23-25
1500 m yugurish	23-24	-	25-27	-	28-29	-
Marafon	25-26	-	27-30	-	31-35	-
Baland.sakrash	20-21	17-18	22-24	19-22	25-26	23-24
Uzun.sakrash	21-22	17-19	23-25	20-22	26-27	23-25
Disk uloqtirish	23-24	18-21	25-26	22-24	27-28	25-26
Beshkurash	-	21-22	-	23-25	-	26-28

Yillik va ko'p yillik rejalashtirish quyidagi vazifalarni bajarishni nazarda tutadi:

1. Kurashchi tayyorgarlik darajasini doimiy o'stirish va rivojlantirish.
2. Kurashchi tayyorgarligi darajasining umumiy holatini aniqlash.
3. Jismoniy imkoniyatlari chegarasidagi yuklamalarni aniqlash.
4. Kurashchining kelgusi sport faoliyatini prognozlash va rejalashtirish.
5. Kurashchining salomatligini doimiy mustahkamlab borish.

Yuqoridagi vazifalar asosida tuzilgan yillik va ko'p yillik reja mashg'ulotlar o'tkazishda asos bo'lishi lozim. Shu sababli mazkur

vazifalarning hech birini reja mazmunidan uzoqlashishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Yillik va ko'p yillik rejalarni tuzish bir-biridan katta farq qilmaydi. Quyida kurashchilar uchun mo'ljallangan taxminiy mashg'ulotlar ko'p yillik rejasini taklif etamiz.

Kurashchilar ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari va mashg'ulot jarayonining yo'nalishi

Ko'p yillik mashg'ulot jarayonini ma'lum bir qonuniyatlarga bo'ysunadigan yaxlit jarayon, shaxsiy rivojlanish yo'liga ega, o'ziga xos xususiyatlari mavjud bo'lgan yaxlit tizim sifatida ko'rib chiqish maqsadga muvofiqdir. Sportchilarning ko'p yillik jarayoni tayyorgarlikning ustuvor yo'nalishiga qarab, shartli ravishda to'rtta bosqichga bo'lingan:

1. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi.
2. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi.
3. Sport takomillashuvi bosqichi.
4. Oliy sport mahorati bosqichi.

Mashg'ulot bosqichlari davomiyligi dzyudo turlarining o'ziga xos xususiyatlari, shuningdek shug'ullanuvchilarning sport tayyorgarligi darajasiga bog'liq.

Bosqichlar o'rtasida aniq chegara yo'q. Har bir bosqich o'zining tayyorgarlik vazifalari, uslublari va vositalariga ega.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi

Ushbu bosqichning asosiy vazifalari bo'lib, har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, sog'liqni mustahkamlash va kurashchilarni chiniqtirish, kurash texnikasi asoslari va boshqa jismoniy mashqlarni egallash, har tomonlama tayyorgarlik asosida funksional tayyorgarlik darajasini oshirish hisoblanadi.

Bundan tashqari, mehnatsevarlikni va intizomni tarbiyalash, kurash bilan shug'ullanishga qiziqish uyg'otish ham shular jumlasidandir. Asosiy mashg'ulot uslublari: o'yin, bir tekis, o'zgaruvchan, aylanma, takroriy.

Mashg'ulot vositalari: harakatli va sport o'yinlari, gimnastika mashqlari, kross yugurish, kurashchining maxsus mashqlari, o'z-o'zini ehtiyotlash, o'quv-mashg'ulot bellashuvlari.

Ushbu bosqichda kurashchilar taktik tayyorgarlik usullari bilan asosiy usullar guruhini o'rganishlari lozim. Biroq dzyudochining harakat texnikasini barqarorlashtirishga urinmaslik kerak. Bu davrda kelgusida kombinasiyali usulda bellashuvni olib borishni takomillashtirish uchun har tomonlama texnik asosni yaratish lozim.

Kurash usullarini, odatda, trener bevosita ko'rsatib va tushuntirib berganidan so'ng yaxshi o'zlashtiradilar. Shuning uchun trener juda ko'p miqdorda usullarni egallagan bo'lishi lozim.

O'tilgan texnik harakatni yaxshi mustahkamlash uchun bolalarga usullarni ko'rsatib berish yoki uning bajarilishini tushuntirib berish taklif qilinadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida usullarga o'rgatish paytida usullarni butunligicha ko'rsatish uslubidan ko'proq foydalanish lozim. Yangi usullarni tushuntirishda shu narsa muhimki, bolalar texnika qismlarini tushunishlari va anglab yetishlari zarur.

Ushbu davr tezkorlik va harakat tezligini tarbiyalash uchun juda qulaydir. Ushbu davrda chaqqonlikni tarbiyalashga e'tibor berishi lozim, chunki chaqqonlik murakkab texnik-taktik harakatlarni muvaffaqiyatli egallash uchun asos yaratadi. O'smir dzyudochilarning gavda o'lchamlari va og'irligining o'sishi kuchning o'sishidan ilgari rivojlanadi. Kuchni tarbiyalash uchun zo'r berish va uzoq vaqt kuchlanishdan xoli bo'lgan mashqlarni tanlash zarur. Bu davr egiluvchanlikni tarbiyalash uchun eng qulaydir, chunki 13 yoshlarga kelib egiluvchanlik hamda bo'g'imlardagi harakatchanlik birmuncha pasayadi. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun sherik bilan, snaryadlar va snaryadlarsiz bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlar qo'llaniladi.

Ushbu bosqichda mashg'ulot jarayonini tashkil qilishda tiklanish tadbirlarini ham ko'zda tutish lozim. Ularga mashg'ulotdan keyingi suv muolajalari, chiniqishlar, suzish, hammom va mashg'ulotlarni toza havoda o'tkazish kiradi.

Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi

Ushbu bosqichning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: dzyudochining har tomonlama jismoniy tayyorgarligi, sog'lig'ni mustahkamlash, umumiy chidamlilik va tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash, bellashuvni kombinasiyali usulda olib borish asoslarini egallash, maxsus chidamlilikni rivojlantirish, musobaqa tajribasiga ega bo'lish.

Mashg'ulotning asosiy uslublari: o'yin, bir tekis, o'zgaruvchan, takroriy, musobaqa, aylanma.

Mashg'ulot vositalari: sport o'yinlari, kross yugurish, dzyudochining maxsus mashqlari, akrobatika mashqlari, kichik og'irliklar bilan mashqlar, musobaqa xususiyatidagi o'quv-mashg'ulot bellashuvlari.

Ko'pgina mutaxassislar tomonidan shu narsa isbotlanganki, chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichida dzyudochining har tomonlama mashg'uloti katta samara beradi.

Kurashda mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda texnik-taktik tayyorgarlikka ko'p vaqt ajratish lozim, chunki kurashchi katta hajmda hujum harakatlarini o'zlashtirishi kerak.

Ushbu davrda texnik harakatning to'g'ri biodinamik tuzilmasiga o'rgatishga harakat qilish zarur. Biroq texnik tayyorgarlikda muvaffaqiyatga erishish ko'p hollarda dzyudochi jismoniy sifatlari rivojlanishining optimal nisbatlariga bog'liq. Ushbu davrda mashg'ulot jarayoniga harakatli va sport o'yinlari, shuningdek sport dzyudosida muhim ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan dzyudochining maxsus mashqlarini kiritish hisobiga tezkorlikni tarbiyalashni davom ettirishi kerak. Mazkur davrda o'smir kurashchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga katta e'tibor beriladi. Bu bosqichda dzyudochining egiluvchanligini tarbiyalashni davom ettirish lozim.

Harakat amplitudasini oshirishga yordam beradigan cho'ziltirish mashqlari egiluvchanlikni rivojlantirishda asosiy bo'lib hisoblanadi.

Mutaxassislarning fikricha, mashg'ulotning ushbu davrida chidamlilikni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratish lozim. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash vositalariga kross yugurish, sport o'yinlari, suzish kiradi.

V.P.Filin va N.A.Fomin (1980) fikricha, sport mashqlarida chaqqonlikni tarbiyalash, ya'ni harakat malakalari, ko'nikmalarini egallash, vaziyat o'zgargan paytda harakat faoliyatini samarali qayta qurish qobiliyatini takomillashtirishga katta o'rin ajratilishi zarur. Shuning uchun chaqqonlikni tarbiyalash koordinasion murakkab harakatlarni egallash hamda to'satdan o'zgargan vaziyat talablariga muvofiq holda harakat faoliyatini qayta tashkil qilish qobiliyatlarini takomillashtirishni ko'zda tutadi.

Bu yerda sportchi faoliyati variantli – to'qnashuvli vaziyatlarda o'tadi.

Kurashchi chaqqonligini tarbiyalashning asosiy vositalari - bu sport o'yinlari, akrobatika va gimnastika mashqlaridir.

Tiklanish tadbirlari o'smirning kundalik faoliyatida mashg'ulot mashg'ulotlari va dam olishning optimal tartibiga erishishga qaratilgan.

Massaj, basseynda suzish, bug'li hammom (haftada bir marta), vitaminlar va oqsillarga boy ovqatlanish tavsiya qilinadi.

Sport takomillashuvi bosqichi

Ushbu bosqichning asosiy vazifalari quyidagilar: mashg'ulot yuklamasi hajmi va shiddatini oshirish, kurashchining texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish, yetakchi jismoniy sifatlarning maksimal darajada rivojlanishiga erishish, musobaqa tayyorgarligini takomillashtirish, mashg'ulotlar hamda musobaqalarda qiyinchiliklarni yengib o'tish jarayonida axloqiy-iroda sifatlarini tarbiyalash.

Mashg'ulotning asosiy uslublari: takroriy, aylanma, o'zgaruvchan, o'yin, musobaqa.

Mashg'ulot vositalari: o'quv-mashg'ulot bellashuvlari, dzyudochining maxsus mashqlari, musobaqa xususiyatiga ega bellashuvlar, akrobatika va gimnastika mashqlari. Bu bosqichga o'smir kurashchilar texnik-taktik mahorat asoslarini egallagan holda yetib keladilar, shuning uchun kurashchining asosiy faoliyati harakat malakasini takomillashtirishga qaratilgan. O'rganilgan usullarni ketma-ket ko'p marta takrorlash zarur. Kurashchilar bu usullarni o'quv-mashg'ulot bellashuvlarida albatta qo'llashlariga e'tibor berish hamda shunga erishish lozim. Shu sababli ushbu bosqichda maxsus vazifalar (masalan, faqat tashlashlardan foydalanib dzyudo va h.k.) bo'yicha o'quv-mashg'ulot bellashuvlarini rejalashtirish mumkin. Kurashchilarga bellashuvni olib borish taktikasi variantlari to'g'risida to'liq ma'lumotlar berish zarur.

Sport takomillashuvi bosqichida jismoniy sifatlarni tarbiyalashga katta e'tibor berish lozim. Yuqorida aytilganidek, kurashchilar musobaqa faoliyatida muvaffaqiyatga erishish muhim darajada tezkor-kuch va maxsus chidamlilikning rivojlanganligiga bog'liq.

Sport takomillashuvi bosqichida quyidagi tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash uslubilaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir: mashqni takroran o'zgartirish uslubi, dinamik kuchlanishlar uslubi, turli vazndagi sheriklar bilan texnik harakatlarni takroran bajarish uslubi.

O'smir kurashchilarda tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash uchun tuzilmasi jihatidan texnik-taktik harakatlarga yaqin bo'lgan jismoniy mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Tezkorlik va kuchni tarbiyalashni mashg'ulotning birgalikdagi uslubini qo'llagan holda tanlangan sport turi texnikasida takomillashish bilan uyg'unlashtirish lozim.

Kurashchining umumiy va maxsus chidamliligini tarbiyalash mashg'ulot jarayonining asosiy qismlaridan biri hisoblanadi.

Kurashchining umumiy chidamliligini oshirishning asosiy vositalari bo'lib, kross yugurish, sport o'yinlari, suzish hisoblanadi. Umumiy

chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlarni bajarishda yuklamaning beshta tarkibiga e'tibor berish lozim:

- 1) mashq shiddati (harakatlanish tezligi);
- 2) mashq davomiyligi;
- 3) dam olish uzoqligi;
- 4) dam olish xususiyati, tanaffuslarni boshqa faoliyat turlari bilan to'ldirish;
- 5) takrorlashlar soni.

Kurashchining maxsus chidamliligini tarbiyalash maqsadida sheriklarni almashtirgan holda o'quv-mashg'ulot bellashuvlari, maxsus tartibda bellashuvni olib borish (bitta bellashuvda 4-5 martadan) va h.k.

Tiklanish tadbirlari: o'qish, mashg'ulot mashg'ulotlari va dam olishning optimal tartibiga rioya qilish. Shaxsiy gigiena qoidalariga amal qilish, chiniqish. Massaj, basseynda suzish, bug'li hammom, to'laqonli vitaminli ovqatlanish.

Oliy sport mahorati bosqichi

Ushbu bosqichning asosiy vazifasi moslashish jarayonlarining juda tez kechishini keltirib chiqarishga qodir bo'lgan mashg'ulot vositalaridan maksimal foydalanishdan iborat. Mashg'ulot ishi hajmi va shiddatining umumiy yig'indisi o'lchamlari maksimumiga yetadi, katta yuklamali mashg'ulotlar keng miqyosda riejalashtiriladi, musobaqa amaliyoti keskin oshadi. Mashg'ulotning bu bosqichi mashg'ulot jarayonini tuzishning o'ta alohida xususiyatlari bilan tavsiflanadi. Muayyan sportchini tayyorlashdagi katta trenerlik tajribasi shu sportchiga xos bo'lgan xususiyatlarni, uning tayyorgarligining bo'sh va kuchli tomonlarini har jihatdan o'rganishga, tayyorgarlikning eng samarali uslublari hamda vositalarini, mashg'ulot yuklamasini rejalashtirish variantini aniqlashga yordam beradi. Bu, o'z navbatida, mashg'ulot jarayoni samaradorligi va sifatini oshirish hamda shuning hisobiga sport natijalari darajasini ushlab turish imkonini beradi.

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini samarali boshqarish uchun ko'p yillik dasturning ishlab chiqilishi muhim ahamiyatga ega. Eng yangi ilmiy ma'lumotlarni hisobga olgan holda kurashchining ko'p yillik tayyorgarlik dasturi tuzilgan.

Dasturning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini hisobga olgan holda tuzilgan alohida tarkibi o'quv-mashg'ulot jarayonining ustuvor yo'nalishini to'g'riroq aniqlashga, muayyan ko'rsatkichlarni belgilashga (kurashchi tayyorgarligi davomida ularga tayaniladi) imkon beradi.

Kurashchilar yillik tayyorgarlik siklida mashg‘ulotni tashkil qilish tizimi.

Sport mashg‘ulotini rejalashtirish – bu sport tayyorgarligi vazifalarini hal etish shartlari, vositalari va uslublarini, sportchi egallashi lozim bo‘lgan sport natijalarini oldindan ko‘zlashdir. Sportchilar tayyorgarligini to‘g‘ri rejalashtirish bu mazkur sportchilar kontingenti (yoki bitta sportchi) xususiyatlarining taxlilidan kelib chiqib, tayyorgarlik jarayonidagi asosiy ko‘rsatkichlarni belgilash hamda ularni vaqt oralig‘ida taqsimlashdir (F.Kerimov, 2005).

So‘nggi paytlarda mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish to‘g‘risidagi tasavvurlar ancha o‘zgardi. Bu musobaqa qoidalariga ba’zi o‘zgartirishlarning kiritilishi va Xalqaro kurash assotsiatsiyasining musobaqa bellashuvlari tomoshabopligini oshirish bo‘yicha qo‘ygan talablari bilan bog‘liq.

Kurashchilar tayyorgarligi jarayonini muvaffaqiyatli boshqarish ikkita muhim shartlarni hisobga olishni taqozo etadi: birinchidan, yuklama hajmi va shiddatining keskin o‘ssishi (hozirgi zamon yuqori natijalar sportida yuklamalar biologik me‘yorlar chegarasiga yaqinlashmoqda); ikkinchidan, mashg‘ulotning son parametrlari va mahorat darajasining tenglashishi (jahonning yetakchi sportchilari tajribasida). Shu sababli mashg‘ulot tuzilmasini optimallashtirish va optimal mashg‘ulot dasturlarini tuzish birinchi darajadagi ahamiyatga ega bo‘lib qolmoqda (M.P.Matveev, 1977).

Mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish – bu birinchi navbatda turli davrlar uchun rejalar tizimini yaratish hisoblanadi. Bu davrlarda o‘zaro bog‘liq bo‘lgan maqsadlar jamlanmasi amalga oshirilishi lozim (T.S.Usmonxo‘jayev, 2006).

Mashg‘ulot jarayonining elementar tarkibiy qismi hisoblanadi. Alohida mashg‘ulotlardan mashg‘ulot kuni, ulardan – mikrosikl tashkil topadi, bir nechta mikrosikllar birlashmasi yangi, nisbatan mustaqil, mashg‘ulot jarayonining butun bo‘lagi bo‘lgan mezosiklni hosil qiladi.

Bir nechta mezosikllarning birlashmasi yanada yirik va nisbatan tugallangan tuzilma – makrosiklni tashkil etadi (G.S.Tumanyan, 1984). Mashg‘ulotning mikro, mezo va makrosikllar kabi davrlarga ajralishiga qarab yuklama o‘lchamlari, hajmi, shiddati, tayyorgarlik vositalari hamda uslublari o‘zgaradi.

O‘quv-mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish quyidagi shakllarda amalga oshiriladi:

- istiqbolli – bosqich, davr, yil, bir qator yillar uchun;
- kundalik – mashg‘ulot mikrosikli uchun;

- tezkor – bir mashg‘ulot uchun.

Kurashchilarning ko‘p yillik mashg‘ulotiga mo‘ljallangan rejani tuzishda musobaqalar qoidalaridagi o‘zgarishlarga amal qilish lozim. Shu sababli mashg‘ulot vositalari, hajmi va shiddati vazifalarining o‘zgarishini nazarda tutish zarur.

Istiqbolli reja butun o‘quv guruhi kabi alohida har bir kurashchi uchun tuziladi.

Sport mashg‘ulotining umumiy (guruhli) rejasi quyidagi bo‘limlarni o‘z ichiga oladi: guruhning qisqacha tavsifi; ko‘p yillik mashg‘ulot maqsadi va asosiy vazifalari; tayyorgarlik bosqichlari va mashg‘ulot jarayonining bosqichlar bo‘yicha asosiy yo‘nalishi (asosiy vazifalari, ularning har bir bosqichdagi ulushi); sportchilar tayyorgarligini tavsiflovchi sport-texnik ko‘rsatkichlar va nazorat me‘yorlari; pedagogik hamda tibbiy nazorat.

Mashg‘ulotning istiqbolli rejalashtirilishi albatta yillik rejalarni ishlab chiqishni taqozo etadi. Yillik rejalarga qo‘llaniladigan vositalar va mashg‘ulot yuklamasining batafsil bayoni kiritiladi. Kundalik rejalashtirishda sport formasi dinamikasining ilmiy qonuniyatlari (yuzaga kelish, barqarorlashtirish va vaqtinchalik pasayishi) qo‘llaniladi. Kundalik rejalashtirish tuzilmasiga turli omillar: o‘qish va mehnat tartibi, mashg‘ulotlar mazmuni, soni va yuklama o‘lchamlarining umumiy yig‘indisi, mashg‘ulot yuklamasiga bo‘lgan reaksiyaning alohida xususiyatlari hamda sportchilar malakasi ta’sir etadi.

Tezkor rejalashtirish kundalik rejalashtirish asosida amalga oshiriladi. Bunday rejalashtirish turi vazifalar, vositalar, uslublar, yuklama hajmi va shiddatini aniqlashtirishni ko‘zda tutadi. Sport mashg‘ulotlari tuzilmasi, birinchi navbatda, maksimal mashg‘ulot samarasiga erishishga qaratilganligi bilan belgilanadi. Mashg‘ulotning tezkor rejasiga muvofiq mashg‘ulotlar konspekti tuziladi, unda tayyorlov (badan qizdirish) asosiy va yakuniy qismlar, takrorlashlar soni, tanaffuslar davomiyligi hamda dam olish xususiyati bayon qilinadi.

Mashg‘ulot jarayonida uchta davr: tayyorgarlik, musobaqa, o‘tish davrlari ajratiladi.

Tayyorgarlik davrida mashg‘ulotlar faol dam olishdan shiddatli maxsus ishga, jismoniy sifatlarni keyinchalik ham rivojlantirishga, kurash texnikasi va taktikasini egallash ham takomillashtirishga asta-sekin o‘tishni ta’minlashga qaratilgan. Bu davrda sportchilarning oldinda turgan musobaqa davrida muvaffaqiyatli faoliyat ko‘rsatishi uchun mustahkam poydevor yaratish lozim. Tayyorgarlik davrining asosiy vazifalari

organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash va dzyudochi uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan, texnik-taktik harakatlarni egallash hamda takomillashtirish, ularni amalga oshirishdagi kamchiliklarni bartaraf etish, iroda va ma'naviy sifatlarni tarbiyalashdan iborat.

Mashg'ulotning musobaqa davri maqsadi – musobaqalarga tayyorlash va unda muvaffaqiyatli ishtirok etish. Ushbu davrning asosiy vazifalari yuqori darajada mashqlanganlikka ega bo'lish, texnik-taktik harakatlarni keyinchalik ham mustahkamlash hamda takomillashtirish, musobaqalarda qatnashishda bellashuvni olib borish taktikasi bilimlarini kengaytirish hamda mustahkamlash, yuqori darajada jismoniy, iroda va ma'naviy sifatlarning rivojlanishiga erishish nazariy bilimlarni kengaytirishdan iborat.

Bu bosqichda sportchilar, malakalariga qarab, mas'uliyatli musobaqalarda ishtirok etadilar.

Mashg'ulotning o'tish davriga mashg'ulot yuklamaning pasayishi xos bo'ladi. Davrning asosiy vazifalari: salomatlikni mustahkamlash va organizmni chiniqtirish, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish.

Asosiy vositalar: sport o'yinlari, suzish va boshq. To'g'ri tuzilgan o'tish davri organizm funksional imkoniyatlarini keyinchalik ham rivojlantirish, kurashchining maxsus tayyorgarligini yaxshilash uchun qulay shart-sharoitlar yaratadi.

O'quv-mashg'ulot bosqichining asosiy vazifasi:

1. Umumiy-jismoniy tayyorgarlikni ko'tarish (*ayniqsa, egiluvchanlik, chaqqonlik, tezkor-kuch qobiliyatlari*).
2. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish.
3. Barcha texnik usullarni malaka va bilim darajasida egallash.
4. Individual va guruhli taktik harakatlarni egallash.
5. Tayyorgarlikni individuallashtirish.
6. Dastlabki ixtisoslik. Usul amplitudasini aniqlash.
7. Jamoaning taktik harakatlari asosini egallash.
8. Musobaqa faoliyati malakalarini tarbiyalash.
9. Jismoniy sifatlari: kuch, tezlik, ixtisoslashgan mashg'ulot va musobaqa chidamliligini tarbiyalash.
10. Kurash texnikasiga o'rgatish va avvaldan musobaqa sharoitiga yondoshib, har xil kombinatsiyalarni takomillashtirish.
11. Individual va guruhli taktik harakatlarga o'rgatish, himoya va hujum turlarida o'zlashtirilgan har xil kombinatsiyalarni takomillashtirish.

12. “Amplituda” bo‘yicha ixtisoslashish. Individual qobiliyatni hisobga olgan holda taktik harakatlarda o‘yin usullarini va yosh sportchilarning o‘yin amplitudasiga binoan takomillashtirish.

13. Musobaqaga qatnashishga tayyorlik (o‘yinga tayyorlik, o‘yindan oldingi emotsional holat, o‘yinga o‘yin natijasi bog‘liq emasligi, kompleks tiklanish tadbirlari) tarbiyalanadi.

SPORT-TA'LIM MUASSASALARIDA O'QUV GURUHLARINI TAYYORLASHDA SPORTNING KURASH TURIDAN O'QUV- MASHG'ULOTLARI SOAT HAJMLARINING TAQSIMOTI

1-jadval

Sport tayyorgarligi bosqichlari	Tayyorlash davrlari	O'quv-yili	O'quv-mashg'ulot ishlari rejimi (haftalik akademik soatlar)	Yillik soatlar	O'quv guruhlaridagi o'quvchilarning minimal soni	O'quv mashg'ulotlariga ruxsat etiladigan soat
Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi	3-yilgacha	Birinchi o'qitish yili	6	312	14-16	10-11
		Bir yildan ko'p o'qitish	8	416	12-14	11-12
O'quv-mashq mashg'uloti bosqichi	5-yilgacha	Birinchi o'qitish yili	12	624	8-12	13-14
		Ikkinchi o'qitish yili	14	728	8-12	14-15
		Uchinchi o'qitish yili	18	936	6-12	15-16
		Uch yildan ko'p o'qitish	20	1040	6-12	16-17
Sport kamolotga erishish	3-yilgacha	Birinchi o'qitish yili	24	1248	5-6	17-18
		Ikkinchi o'qitish yili	26	1352	4-6	18-19

		Ikki yildan ko'p o'qitish	28	1456	4-6	19-20
Oliy sport mahorati	3-yil va undan ortiq	Butun davrda	32	1664	3-5	20-25

Izoh: Iqtidorli sportchini shaxsiy ish rejasi asosida mashg'ulot soatlari o'zgaradi

**SPORTNING KURASH TURI BO'YICHA YILLIK (52 XAFTALIK)
O'QUV MASHG'ULOTLARINING O'QUV REJASI.
BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHI**

2-jadval

№	Tayyorgarlik bo'limlari	1-yil	1-yildan ko'p
1	Nazariy tayyorgarlik	7	7
2	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	103	130
3	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	63	115
4	Texnik-taktik tayyorgarlik	108	133
5	Ruhiiy tayyorgarlik	8	8
6	Nazorat sinovlari	8	8
7	Hakamlilik va yo'riqchilik amaliyoti	-	-
8	Musobaqalarda ishtirok	<i>Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha</i>	
9	Tiklanish tadbirlari	15	15
	Jami:	312	416

Birinchi o'qitish yili bosqichi uchun o'quv soatlarini taqsimotining yillik jadvali

3-jadval

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Nazariy tayyorgarlik	1	1			1		1		1		1	1	7
2	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	8	8	7	10	8	8	7	8	7	8	12	12	103
3	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	63
4	Texnik-taktik tayyorgarlik	10	11	9	10	10	8	10	10	10	10	5	5	108

5	Ruhiy tayyorgarlik		1	1	1		1	1	1	1	1			8
6	Nazorat savollari		1	1	1		1	1	1	1	1			8
7	Hakamlilik va yo'riqchilik amaliyoti													
8	Musobaqalarda ishtirok	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha												
9	Tiklanish tadbirlari	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	15
	Oylik yuklama	26	28	24	28	26	24	26	26	26	26	26	26	312

Bir yildan ko'p o'qitish bosqichi uchun o'quv soatlari taqsimotining yillik jadvali

4-jadval

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Nazariy tayyorgarlik	1		1		1		1		1		1	7	7
2	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	10	10	10	10	10	10	12	10	10	10	12	12	130
3	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	10	9	10	10	10	9	9	9	10	9	9	11	115
4	Texnik-taktik tayyorgarlik	12	12	10	13	11	12	11	12	12	12	8	8	133
5	Ruhiy tayyorgarlik		1	1	1		1	1	1	1	1			8
6	Nazorat savollari		1	1	1		1	1	1	1	1			8
7	Hakamlilik va yo'riqchilik amaliyoti													
8	Musobaqalarda ishtirok	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha												
9	Tiklanish tadbirlari	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	15
	Oylik yuklama	34	34	34	36	34	34	36	34	36	34	34	36	416

O'QUV-MASHQ MASHG'ULOTI BOSQICHI

5-jadval

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Birinchi o'qitish yili	Ikkinchi o'qitish yili	Uchinchi o'qitish yili	Uch yildan ko'p yiqitish yili
1	Nazariy tayyorgarlik	12	12	20	20
2	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	176	187	215	194
3	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	202	284	417	532
4	Texnik-taktik tayyorgarlik	176	163	196	183
5	Ruhiiy tayyorgarlik	24	24	24	36
6	Nazorat savollari	10	24	24	24
7	Hakamlilik va yo'riqchilik amaliyoti		10	16	20
8	Musobaqalarda ishtirok				
9	Tiklanish tadbirlari	24	24	24	31
	Jami:	624	728	936	1040

Birinchi o'qitish yili bosqichi uchun o'quv soatlari taqsimotlarining yillik jadvali

6-jadval

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Nazariy tayyorgarlik	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	12	14	14	14	15	12	12	11	15	14	20	23	176
3	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	16	16	15	18	16	18	21	17	17	17	15	16	202
4	Texnik-taktik tayyorgarlik	16	16	17	15	15	14	16	16	17	13	11	10	176
5	Ruhiiy tayyorgarlik	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6	Nazorat savollari	2			2		2		2		2			10

7	Hakamlilik va yo'riqchilik amaliyoti													
8	Musobaqalarda ishtirok	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha												
9	Tiklanish tadbirlari	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	Oylik yuklama	51	51	51	54	51	51	54	51	54	51	51	54	624

Ikkinchi o'qitish yili uchun o'quv soatlarini taqsimotining yillik jadvali
7-jadval

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Nazariy tayyorgarlik	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	14	15	15	15	15	16	14	14	14	15	20	20	187
3	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	22	24	24	24	24	22	23	24	25	22	24	26	284
4	Texnik-taktik tayyorgarlik	15	14	12	15	14	13	14	15	15	14	10	12	163
5	Ruhiy tayyorgarlik	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6	Nazorat savollari	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7	Hakamlilik va yo'riqchilik amaliyoti	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
8	Musobaqalarda ishtirok	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha												
9	Tiklanish tadbirlari	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	Oylik yuklama	59	61	59	62	61	59	59	61	62	59	61	65	728

Uchinchi o‘qitish yili uchun o‘quv soatlarini taqsimotining yillik jadvali

8-jadval

№	Tayyorgarlik bo‘limlari	Oylar												Jami
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Nazariy tayyorgarlik	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2		20
2	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	14	14	14	13	16	12	12	12	12	12	42	42	215
3	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	32	37	31	40	38	33	36	36	36	37	28	33	417
4	Texnik-taktik tayyorgarlik	20	20	20	18	18	20	20	20	20	20			196
5	Ruhiiy tayyorgarlik	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6	Nazorat savollari	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7	Hakamlilik va yo‘riqchilik amaliyoti	1	2	2	2		2	2	2	2	1			16
8	Musobaqalarda ishtirok	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo‘yicha												
9	Tiklanish tadbirlari	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	Oylik yuklama	75	81	75	81	78	75	78	78	78	78	78	81	936

Uch yildan ko‘p o‘qitish yili uchun o‘quv soatlarini taqsimotining yillik jadvali

9-jadval

№	Tayyorgarlik bo‘limlari	Oylar												Jami
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Nazariy tayyorgarlik	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2		20
2	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	12	12	12	13	14	11	11	11	11	11	40	36	194
3	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	40	47	43	49	41	41	46	41	49	52	34	49	532
4	Texnik-taktik tayyorgarlik	20	18	18	18	20	20	20	20	16	13			183

5	Ruhiy tayyorgarlik	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
6	Nazorat savollari	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7	Hakamlilik va yo'riqchilik amaliyoti	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
8	Musobaqalarda ishtirok	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha												
9	Tiklanish tadbirlari	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	31
	Oylik yuklama	84	88	84	92	84	84	88	84	88	88	84	92	1040

SPORT KAMOLOTGA ERISHISH BOSQICHI

10-jadval

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Birinchi o'qitish yili	Ikkinchi o'qitish yili	Ikki yildan ko'p o'qitish yili
1	Nazariy tayyorgarlik	24	26	28
2	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	204	296	290
3	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	540	338	348
4	Texnik-taktik tayyorgarlik	380	600	670
5	Ruhiy tayyorgarlik	32	16	38
6	Nazorat savollari	20	28	18
7	Hakamlilik va yo'riqchilik amaliyoti	18	20	24
8	Musobaqalarda ishtirok	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha		
9	Tiklanish tadbirlari	30	38	40
	Jami:	1248	1352	1456

Birinchi o'qitish yili uchun o'quv soatlarini taqsimotining yillik jadvali

11-jadval

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VIII	
1	Nazariy tayyorgarlik	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	21	22	22	21	22	22	19	24	22	21	22	22	260

3	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	26	36	28	34	32	28	32	30	32	30	34	38	417
4	Texnik-taktik tayyorgarlik	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	196
5	Ruhiiy tayyorgarlik	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	24
6	Nazorat savollari	3			3			3			3			12
7	Hakamlilik va yo'riqchilik amaliyoti	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
8	Musobaqalarda ishtirok	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha												
9	Tiklanish tadbirlari	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
	Oylik yuklama	100	108	100	108	104	100	104	104	104	104	104	108	1248

Ikkinchi o'qitish yili uchun o'quv soatlarini taqsimotining yillik jadvali

12-jadval

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jam i
		IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VII I	
1	Nazariy tayyorgarlik	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
2	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	24	24	23	24	25	26	25	25	25	25	25	25	296
3	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	24	29	32	32	32	24	28	25	36	27	32	33	354
4	Texnik-taktik tayyorgarlik	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	600
5	Ruhiiy tayyorgarlik	4			4			4			4			16
6	Nazorat savollari	Soat setkasidan tashqari												
7	Hakamlilik va yo'riqchilik amaliyoti	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	22
8	Musobaqalarda ishtirok	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha												

9	Tiklanish tadbirlari	3	4	4	2	3	4	1	4	4	2	3	4	38
	Oylik yuklama	10 8	11 2	11 4	11 6	11 4	10 8	11 2	10 8	11 8	11 2	11 4	11 6	135 2

**Ikki yildan ko‘p o‘qitish yili uchun o‘quv soatlarini taqsimotining
yillik jadvali**

13-jadval

№	Tayyorgarlik bo‘limlari	Oylar												Jam i
		IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VII I	
1	Nazariy tayyorgarlik	2	3	2	1	3	3	1	3	3	1	3	3	28
2	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	25	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	290
3	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	348
4	Texnik-taktik tayyorgarlik	49	63	51	58	63	51	54	59	55	53	56	58	670
5	Ruhiiy tayyorgarlik	2	4	4	2	3	4	3	4	3	3	3	3	38
6	Nazorat savollari	4			5			4			5			18
7	Hakamlik va yo‘riqchilik amaliyoti	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
8	Musobaqalar da ishtirok	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo‘yicha												
9	Tiklanish tadbirlari	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	40
	Oylik yuklama	11 6	12 8	11 6	12 4	12 8	11 6	12 0	12 4	12 0	12 0	12 0	12 4	145 6

OLIIY SPORT MAHORAT BOSQICHI

14-jadval

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Butun davrda
1	Nazariy tayyorgarlik	32
2	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	332
3	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	366
4	Texnik-taktik tayyorgarlik	798
5	Ruhiy tayyorgarlik	42
6	Nazorat savollari	22
7	Hakamlilik va yo'riqchilik amaliyoti	30
8	Musobaqalarda ishtirok	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha
9	Tiklanish tadbirlari	42
	Jami:	1664

Oliy sport mahorati bosqichi (butun davrda) guruhlar uchun o'quv soatlari taqsimotining yillik jadvali

15-jadval

№	Tayyorgarlik bo‘limlari	Oylar												Jam i
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	
1	Nazariy tayyorgarlik	2	3	1	2	4	4	2	3	3	1	3	4	32
2	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	27	28	28	27	28	28	27	28	28	27	28	28	332
3	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	30	31	31	30	30	31	30	31	31	30	30	31	366
4	Texnik-taktik tayyorgarlik	61	70	62	74	63	62	68	65	67	68	64	74	798
5	Ruhiy tayyorgarlik	3	4	5	1	4	4	3	4	4	2	4	4	42
6	Nazorat savollari	5			6			5			6			22
7	Hakamlilik va yo‘riqchilik amaliyoti	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	30
8	Musobaqalarda a ishtirok	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo‘yicha												
9	Tiklanish tadbirlari	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	42
	Oylik yuklama	13 4	14 2	13 4	14 6	13 6	13 4	14 0	13 6	14 0	14 0	13 6	146	166 4

Oylik va haftalik rejalashtirish

Mashg'ulotlarni haftalik va oylik rejalashtirish amaliyotda keng qo'llanadi. Oylik va haftalik rejalashtirishda quyidagilarni inobatga olish zarur:

1. Mashg'ulotning yo'nalishi.
2. Mashg'ulotda qo'llaniladigan vosita va usullar xarakteri.
3. Mashg'ulot yuklamalarining parametrlari, hajmi va shiddati, mashg'ulot jarayonida ularning qo'llanishi.
4. Mashg'ulot jarayonidagi jismoniy yuklamalarning turli yo'nalish va hajmdagi ketma-ketligi (joylashishi).
5. Sport formasi to'g'ri shakllanayotganligini aniqlovchi nazorat mashqlari.

Oylik va haftalik rejalashtirish bir-biriga shu qadar yaqinki, ularni mazmunan bir-biridan uzoqlashtirish tayyorgarlik jarayoni muvozanatining buzilishiga olib keladi. Katta yoshli sportchilarda mazkur rejalarni tuzish jarayoni, asosan, sport formasini tiklash yoki saqlab turish bilan xarakterlansa, bolalar sport mashg'ulotlarida esa asosan sportchining salomatligi, maqsadga muvofiq jismoniy rivojlanishi va har tomonlama tarbiyalanishini nazarda tutadi. Shuningdek, sport turining xususiyati va sportchining imkoniyatlariga qarab ushbu rejalar o'zgarib boradi. Oylik va haftalik rejalashtirishda, asosan, sport tayyorgarligining jismoniy, texnik, taktik tomonlari hamda ruhiy-ma'naviy tayyorgarlik masalalari o'z aksini topadi. Shu bilan birga maxsus mashg'ulotlar tashkil qilinadiki, bunda sportchining iroda sifatleri tobora rivojlantirib boriladi.

Mashg'ulotlarni rejalashtirayotganda dastlabki mashg'ulotlar haftasiga 3 yoki 4 martani tashkil qilinadi. Oylik rejaga mashg'ulotlarning umumiy hajmi va mazmuni aks ettirilsa, haftalik rejalarda esa hafta kunlarida bo'ladigan mashg'ulotning xususiyati va mazmuni aniq ifodalangan bo'ladi.

Haftalik mashg'ulotlarning taxminiy rejasi (12-14 yoshlilar uchun)

№	Hafta kunlari	Tayyorgarlik turi va yo'nalishi
1	Dushanba	UJT
2	Chorshanba	TTT
3	Juma	MJT

Izoh: **UJT**- umumiy jismoniy tayyorgarlik, **TTT** – texnik-taktik tayyorgarlik, **MJT** – maxsus jismoniy tayyorgarlik.

Mazkur rejalar ni maqsadga muvofiq tarzda tuzish va amaliyotda ulardan samarali foydalanish oʻta muhim. Shuning uchun murabbiylar bu masalada oʻta eʼtiborli boʻlishlari lozim. Ularni oʻzgartirish va yangiliklar kiritish imkoniyati mavjud boʻlishi talab qilinadi. Chunki sportchining jismoniy imkoniyatlari va tuzilgan mashgʻulot rejasi bir-biriga mos kelmasligi ehtimoli ham yoʻq emas.

Yuqoridagi jadvaldan koʻrish mumkinki, haftalik mashgʻulotlar rejasi, asosan, mashgʻulot oʻtkaziladigan kunda uning mazmuni va xususiyati haqidagi maʼlumotlarni beradi. Masalan, haftaning birinchi kunida UJT koʻrsatilgan. Ammo uning mazmunida qanday vazifalar bajarilishi kerakligi nazarda tutilmagan, mashqlar tarkibi yoki boshqa tarkibiy asoslar koʻrsatilmagan. Mazkur tushunchalar mashgʻulotlarni kunlik rejalashtirishda kiritilishi nazarda tutiladi.

Bolalar, kichik va katta yoshdagi oʻsmirlar uchun taxminiy haftalik sikllar

Yosh guruhlari	Hafta kunlari						
	Dusha n-ba	Sesha n-ba	Chorsh an-ba	Payshan- ba	Juma	Shanb a	Yaksha n-ba
	Tayyorgarlik davri						
Bolalar	UJT	-	TTT	-	UJT	-	Hammo m
Kichik yoshdagi oʻsmirlar	UJT	TTT	-	UJT	TTT	-	Hammo m
Katta yoshdagi oʻsmirlar	UJT	TTT	UJT	MJT	TTT	UJT	Hammo m
	Musobaqa davri						
Bolalar	-	TTT	-	UJT	-	MJ TTT	Hammo m
Kichik yoshdagi oʻsmirlar	-	UJT	MJ TTT	UJT	TTT	MJ TTT	Hammo m
Katta yoshdagi oʻsmirlar	MJ TTT	UJT	MJ TTT	UJT	TTT	MJ TTT	Hammo m
	Oʻtish davri						
Bolalar	-	UJT	-	-	UJT	-	Sayohat
Kichik yoshdagi oʻsmirlar	UJT	-	TTT	-	MJT	-	Sayohat
Katta yoshdagi oʻsmirlar	-	UJT	TTT	-	UJT	UJT	Sayohat

Izoh: **UJT**- umumiy jismoniy tayyorgarlik, **TTT** – texnik-taktik tayyorgarlik, **MJ TTT** – maxsus jismoniy texnik-taktik tayyorgarlik.

Oylik va haftalik rejalashtirishning asosiy maqsad va vazifalari sport formasining shakllanishini ta'minlash, sportchining salomatlik darajasini mustahkamlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish kabilardan iborat. Oylik va haftalik rejalashtirish asosida murabbiy mashg'ulotlarni kunlik rejalashtiradi.

Kunlik rejalashtirish

Mashg'ulotlarni kunlik rejalashtirish hozirda ham sport fani oldidagi muhim masala hisoblanadi. Shunga asosan yetakchi mutaxassislar mazkur masalaning ayrim jihatlari to'g'risidagi fikrlarni bildirib o'tishadi. Bu o'rinda turli ilmiy izlanishlar, chop etilgan adabiyotlar, kurashchilar tayyorlash dasturlarini alohida aytib o'tish lozim. Shunga qaramay kurashchilar tayyorlash masalasi doimiy tarzda takomillashib borayotir. Bu o'rinda mamlakatimizda kurashni rivojlantirish borasidagi sa'yi harakatlar va davlat tomonidan berilayotgan e'tibor alohida ahamiyatga ega.

Kurash mashg'ulotlarini kunlik rejalashtirish jismoniy tarbiya darsi tuzilishiga o'xshab ketadi. Ammo uning xususiy jihatlari mavjudki, bunda mashg'ulotni kunlik rejalashtirish aniq mezonlarga asoslanadi. Ushbu mezonlar sport mashqining umumiy tamoyillari va qonuniyatlari bilan uyg'unlashib ketadi, hamda ularga tayanadi. Shunga ko'ra, mutaxassislar mashg'ulotlarni rejalashtirayotganlarida ushbu qonuniyatlarni nazarda tutishlari kerak.

Bir mashg'ulot uchun reja mashg'ulot bayoni taxminan jismoniy tarbiya darsiniki singari tuziladi. Faqat mashg'ulot bayonnomasida maxsus vazifalar qo'yiladiki, bu vazifalarning amalga oshirilishi natijasida mashg'ulotning yaxlit yoki tizimli maqsadi yuzaga chiqadi. Mashg'ulotlarning kunlik rejasi bayonnomasida aynan bir mashg'ulot uchun mo'ljallangan texnik va taktik, jismoniy, ruhiy, manaviy-irodaviy tayyorgarlik masalalari aniq belgilangan bo'lishi lozim.

Tabiiyki, mazkur yo'nalishlar bo'yicha yuklamalarning taxminiy hajmi yoki parametrlari kurashchining jismoniy imkoniyatlari chegarasida bo'lishi kerak. Bunda sport murabbiysi mashg'ulot rejasi va sportchi organizmi o'rtasidagi bog'liqlikni, moslikni ta'minlashda katta ahamiyatga ega.

Mashg'ulotlarni kunlik rejalashtirishda murabbiydagi bilim, amaliy va nazariy ko'nikma bilan birgalikda undagi tasavvur qilish, mashg'ulot detallari yoki qismlarini hayolan ishlab chiqish qobiliyati muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulot jarayonida amalga oshirilishi kerak bo'lgan vazifalar, mashqlar tarkibining ketma-ketligi, yuklamalar hajmining

o'zgarishi va boshqa qator ko'rsatkichlar murabbiy tomonidan nazarda ishlab chiqilgan bo'lishi kerak.

Mashg'ulotlarni tashkil qilishda asosiy e'tibor mashg'ulotlarni rejalashtirish, rejalarni muvaffaqiyatli amalga oshirish, kurashchilarning sog'lig'ini mustahkamlab borish, ularni har tomonlama tarbiyalashga qaratilishi lozim.

Mashg'ulotlarni rejalashtirayotganda sportchilarning tayyorgarligi, jismoniy yuklamalarni o'zlashtirish darajasi, sport musobaqalari taqvimini, iqlim sharoitlari kabilarga alohida ahamiyat qaratish zarur.

Kunlik mashg'ulotlar ham o'z navbatida yosh toifalariga va boshqa individual xususiyatlarga qarab o'zgarib boradi. Mashg'ulotlar tarkibi va tuzilishi, ularning vaqt xarakteri yuqoridagi kabi ko'rsatkichlar asosida tarkib topadi.

O'z navbatida har bir sportchi va murabbiy uchun xos bo'lgan xususiyat mavjudki, bu xususiyatlar jamlanmasi mashg'ulotni tashkil etish tamoyillari negizida aks ettiriladi. Mashg'ulotlar muayyan tamoyillar asosida tashkil qilingandagina ular samarali ta'sir etishi kutiladi.

5.2. Mashg'ulotni tashkil etish tamoyillari

Yuqorida ta'kidlanganidek, kurash mashg'ulotlarini tashkil etish muayyan talablar va qoidalarga amal qilishni nazarda tutadi. Bunday qoidalar va tartiblar majmuini birlashtirgan holda mashg'ulotlarni tashkil etish tamoyillari deyish mumkin.

Zamonaviy pedagogika nazariyasida o'qitish tamoyillari quyidagi yo'nalishlarga qaratilganligi ta'kidlanadi.

1. O'qitishning tarbiyaviy xususiyati.
2. Har tomonlama rivojlantirish.
3. Sog'lomlashtirish.

Sport kurashlari bo'yicha mutaxassislarining fikricha mashg'ulotlarni tashkil etish tamoyillari o'z ichiga sport tayyorgarligini tashkil etishning didaktik mohiyatini birlashtiradi. Mashg'ulotlarni tashkil etish tamoyillari quidagilardan iboratligi yetakchi olimlar tomonidan ta'kidlab o'tilgan (F.Kerimov, 2001).

1. Ilmiylik tamoyili.
2. Yengillik (osonlik) tamoyili.
3. Muntazamlilik tamoyili.
4. Onglilik va faollik tamoyili.
5. Ko'rgazmalilik tamoyili.
6. O'quv materialini puxta o'zlashtirish tamoyili.

7. Jamoali o'qitish va individual yondashish tamoyili.
8. O'qitishning amaliyot bilan bog'liqligi tamoyili.
9. O'qituvchi (murabbiyning) yetakchilik tamoyili.

Sportdagi jadal rivojlanish sport mashg'ulotlarini har tomonlama takomillashtirish va yaxshilashni nazarda tutmoqda. Bu boradagi izlanishlar va kuzatishlar xorijiy olimlar ilmiy ishlarida ham o'z aksini topgan.

Bizning fikrimizcha, kurashchilar tayyorlash va mashg'ulotlar tashkil etish umumiy pedagogika va sport mashg'ulotlari nazariyasi tamoyillari asosida tashkil etilishi zarur.

Bir qator maxsus adabiyotlardagi ma'lumotlarni umumlashtirgan holda kurash bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etish tamoyillarini quyidagicha tavsiya etamiz.

1. Onglilik va faollik tamoyili.
2. Ko'rgazmalilik tamoyili.
3. Tizimlilik va muntazamlilik tamoyili.
4. Ilmiylik tamoyili.
5. Individuallashtirish va kuchiga yarashalilik tamoyili.

Onglilik va faollik tamoyili. O'qitish va o'rgatish jarayonlari doimiy ravishda ongli munosabatni talab etadi. Mashqni o'rganish mobaynida sportchi nimani o'rganayotganligi va uning ahamiyatini tushunishi lozim. Aks holda mashqni o'rganish jarayonlari samarasi pasayadi.

Onglilik va faollik tamoyilining asosiy jihati shundaki, har qanday o'rganilayotgan mashq yoki mashq elementiga ongli va faol munosabat shakllantrilgan bo'lishi lozim.

Onglilik va faollik tamoyilini mashg'ulot jarayonida amalga oshirishda quyidagilarga ahamiyat qaratish lozim:

- bajarilayogan barcha harakat amallari ongli ravishda bajarilishi, maqsadga qaratilgan bo'lishi lozim;
- bajarilayotgan va o'rganilayotgan mashqlar mohiyati va ularning ahamiyati tushuntirilishi kerak;
- mashqlarni bajarish tartibi va tuzilishi shunday tuzilishi kerakki, natijada ilgari mashqlar oson va aksincha yangilari qiyinroq tuyulsin;
- mashqlarni bajarish jarayonida shug'ullanuvchilarning qiziqishlari pasaymasligiga ahamiyat qaratish lozim.

Ko'rgazmalilik tamoyili. Kurashda o'rgatish va mashqlarni takomillashtirish uchun asosiy tamoyillardan hisoblanadi. Ma'lumotlarga qaraganda inson miyasida shakllanadigan harakat amallarining katta qismi bevosita ko'rish orqali o'rganish natijasida amalga oshar ekan. Bundan

ko'rinadiki, ko'rgazmalilik tamoyili kurash usullari, texnik harakatlarini o'rganishda muhim o'rin tutadi.

O'qitishning ko'rgazmalilik tamoyili mashqni o'rgatishning har bir bosqichida namoyon bo'ladi. Trener bevosita tushuntirish, tasvirlash va ko'rsatib berish orqali ushbu tamoyil talablarini amalda bajarishi mumkin. Ko'rgazmalilik tamoyilini amalda qo'llash uchun quyidagi talablarni bajarish tavsiya etiladi:

- o'rgatilayotgan mashq albatta, yaxlit holatdan bo'laklarga bo'lib o'rgatish tomon borishi kerak;

- mashq to'g'risidagi to'liq tasavvur (mashqning tashqi formasi, bajarilishi, tezligi, harakatlar uyg'unligi va boshqalar) sportchilarda shakllanishi kerak;

- murakkab mashqlar qismlarga bo'lib o'rgatilishi lozim va keyinchalik ular umumiy birlikka birlashtiriladi.

- ko'rgazmali vositalardan foydalanish o'z o'rnida olib borilishi kerak.

Tizimlilik va muntazamlilik tamoyili. Kurashda biror bir mashqni malaka darajasida egallash, va umuman, yuqori sport natijalariga erishish tizimli mashg'ulotlar olib borish va mashg'ulotlarda muntazam ishtirok etishni talab etadi. Bu degan so'z, mashg'ulotda shunchaki ishtirok etibgina qolmay, balki, maqsadli ravishda, reja asosida shug'ullanishni anglatadi.

Tizimlilik va muntazamlilik tamoyilining mohiyati shuni ko'rsatadiki, mashg'ulotlar borgan sari murakkablashib va qiyinlashib boradi. Shunga qaramay sportchi mashg'ulotlarda doimiy ishtirok etishi va mahoratini oshirib borishi lozim. Butun bir mashg'ulotlar umumlashgan holda sportchi tayyorgarligining yaxlit tuzilishini aks ettirishi kerak. Mazkur tamoyil talablariga ko'ra, mashg'ulotlar doimiy ravishda o'sib boradi va oldingi mashq kelgusi mashqning mantiqiy davomi sifatida aks etadi.

Tizimlilik va muntazamlilik tamoyilini amalda qo'llash uchun tavsiyalar:

- mashg'ulotlar orasidagi davr juda uzoq va aksincha juda qisqa bo'lishi talab etilmaydi. Bu davr sportchi shaxsiy xususiyatlari, malakasi va boshqa bir qator tashkiliy-pedagogik talablarni inobatga olgan holda taqsimlanishi lozim;

- mashg'ulotlar bir-birining mantiqiy davomi bo'lishi lozim;

- mashg'ulotlar osondan-qiyinga, ma'lumdan-noma'lumga tomon borishi kerak.

Ilmiylik tamoyili. O'qitishning mazkur tamoyili bugungi sportda, xususan, kurashda muhim ahamiyatga ega. Mashqlarni o'rgatish

jarayonining sportchi imkoniyatlariga mosligi, tanlanayotgan uslubiyatning maqsadga muvofiqligi ko‘pincha ilmiylik tamoyili maqsadga muvofiq bajarilganligini ko‘rsatadi.

Ilmiylik tamoyili asosida murabbiy mashg‘ulot jarayonining har tomonlama nazorat qiladi va boshqarib boradi. Buning uchun albatta, murabbiyning ham bilim darajasi yetarlicha bo‘lishi talab etiladi.

Ilmiylik tamoyiliing mohiyati shundan iboratki, bunda asosiy g‘oya har bir harakat, o‘rgatilayotgan texnik usul aniq maqsadga va hisob-kitoblarga asoslanishi zarur.

Ilmiylik tamoyilini amalda qo‘llashda quyidagilarni nazarda tutish kerak:

- maqsadga qaratilganlik;
- natijalarni tahlil qilish va kamchiliklarni aniqlash;
- o‘rgatish va o‘qitish jarayonlarini aniq hisob-kitoblarga asoslangan holda olib borish;
- musobaqa qoidalari va hakamlik amaliyoti bilan bog‘liq mashg‘ulot jarayonlarini tashkil etish.

Individuallashtirish va kuchiga yarashalilik tamoyili. Har bir sportchi individual xarakterga ega. Bu boradagi kuzatishlar va tajribalar shuni ko‘rsatadiki, sportchining xarakteri, qiziqishlari va qobiliyati muayyan yondashuvni talab etadi. Shu asosda aytish kerakki, sportchiga individual yondashish tayyorgarlikning barcha bosqichida muhim ahamiyat kasb etadi.

Sportchi imkoniyatlari, uning qobiliyati sportchiga qanday mashqlar orqali ta’sir etishni belgilab beradi. Muayyan sportchi uchun maqbul bo‘lgan o‘rgatish uslubi boshqa bir sportchi uchun aksincha samarasiz ketishi mumkin. Shu sababdan ham har bir mashqni o‘rgatishda sportchiga individual yondashish va uning imkoniyatlarini hisobga olish lozim.

Mazkur tamoyil talablari va ularni qo‘llashda quyidagilarga ahamiyat qaratish kerak:

- mashqlar sportchi imkoniyatlari doirasida bo‘lishi kerak;
- mashqlarni o‘rgatish jarayoni asta-sekinlik bilan murakkablashib borishi kerak;
- mashqlarni o‘rgatish jarayonida sportchiga individual yondashish lozim.

5.3.Kurashda o‘rgatish uslublari asoslari

O‘rgatish uslublari haqidagi fikrlar va mulohazalar doimiy ravishda bahs-munozaralarga sabab bo‘lib kelmoqda. Sport kurashi bo‘yicha mutaxassislar izlanishlari kurashda o‘rgatish uslublari xilma-xil ekanligini

ko'rsatadi. Maxsus adabiyotlardagi ma'lumotlarni umumlashtirgan holda ularni quyidagicha tasniflash mumkin.

1. So'zdan foydalanish uslublari.
2. Ko'rgazmali uslublar.
3. Amaliy uslublar.

Mazkur uslublar shartli ravishda tasniflangan bo'lib, o'z navbatida ular ham muayyan uslublarga ajratiladi. F.Kerimov o'rgatish uslublarini quyidagicha tasniflaydi (F.Kerimov, 2001).

O'rgatish uslublari

So'z uslublari	Ko'rgazmali uslublar	Amaliy uslublar	
Hikoya, ta'rif, suhbat, tushuntirish, tahlil qilish, ko'rsatma berish, hisoblash	Plakatlar, kinogrammalar, videoyozuvlar, namoyish, ovozi va yozuvli signalizatsiya	Qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar uslubi, qismlarga bo'lib o'rgatish uslubi, butunligicha o'rgatish uslubi	Qisman tartiblashtirilgan mashq uslubi, o'yin, musobaqa uslublari

Amaliyot shuni ko'rsatadiki, o'rgatish jarayonida ham bir muhim ahamiyat kasb etadi. O'rgatish bosqichining muayyan davrida so'z uslublari yetakchilik qiladi. Aksincha, mashg'ulot davrining boshqa bir vaqtida amaliy yoki ko'rgazmali uslublar muhim ahamiyat kasb etadi.

Nazorat savollar

1. Kurash mashg'ulotini rejalashtirish turlarini sanab bering?
2. Yillik va ko'p yillik rejalashtirish qaysi vazifalarni bajarishni nazarda tutadi?
3. Sportchilarning ko'p yillik jarayoni tayyorgarlikning ustuvor yo'nalishiga qarab, shartli ravishda nechta bosqichga bo'lingan?
4. Oylik va haftalik rejalashtirishda nimalarni inobatga olish zarur?
5. Mashg'ulotlarni rejalashtirayotganda nimalarga e'tibor qaratish zarur?
6. Mashg'ulotlarni tashkil etish tamoyillarini sanab o'ting.

VI BOB. KURASH BO‘YICHA MUSOBAQA QOIDALARI VA HAKAMLIK

6.1. Musobaqani tashkillashtirish va o‘tkazish.

Musobaqa turlari.

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

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

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

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

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

Hakamlar hay’ati.

Har bir musobaqani o‘tkazishdan oldin shu musobaqani o‘z hududida tashkil qilayotgan davlat shu musobaqada xizmat qiladigan hakamlar ro‘yxatini musobaqaning miqyosiga qarab kurash federatsiyasiga taqdim qiladilar va bu federatsiyalar tomonidan tasdiqlangan hakamlar ana shu musobaqada xizmat qilishga haqlidirlar. Har bir xalqaro turnirlar, qit’alar birinchiligi, jahon birinchiligi va olimpiya o‘yinlari dasturidagi kurash musobaqalarida faqatgina Kurash xalqaro assotsiatsiyasi tomonidan tasdiqlangan hakamlar faoliyat ko‘rsatadi.

2. Hakamlar hay’atining tarkibi:

a) bosh hakam;

b) bosh hakam yordamchilari. Ularning soni musobaqalar o‘tkaziladigan gilamlar sonidan bir qishiga ko‘p bo‘lishi lozim;

d) bosh kotib va gilamlar kotiblari;

e)gilamdagi hakamlar va gilam chetidagi hakamlar;

f) vaqtni nazorat qiluvchi hakam;

g) tablodagi hakam;

j) e’lon kiluvchi hakam;

i) musobaqa komendanti;

k) musobaqaning tibbiy xodimi (shifokor).

Musobaqa vaqtida hakamlar kurash gilamiga chiqqan vaqtlarida, o‘rtadagi hakam qo‘lini ko‘ksiga qo‘yishi bilan chetdagi har ikki hakam ham

qo'lini ko'ksiga qo'yib, barobariga tomosha binlarga va boshqa hakamga qarab ta'zim qiladilar.

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

Kurash kiyimi.

Kurashchilar ko'k yoki yashil yaktak va oq rangli ishton kiyishlari shart. Bu holda birinchi chiqarilgan qatnashchi ko'k yaktakni kiyadi, ikkinchisi esa yashilini kiyadi.

Kurash yaktagi paxtadan tayyorlangan, yaxshi holatda bo'lishi va mato o'ta qattiq bo'lmasligi shart.

Quyidagicha belgilashga ruxsat beriladi:

davlat gerbi (chap ko'krakda, o'lchami 10x10 sm);

ishlab chiqaruvchining savdo belgisi (3x3 sm, yaktakning old pastki qismida);

yelkadagi belgi (25 sm dan ko'p bo'lmagan, 5 sm eniga);

tikishlar (25x25 sm, orqa tarafda ruxsat beriladi, sportchining familiyasini joylashtirish mumkin).

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

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

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

Har ikki jinsdagi kurashchilar ham yalangoyoq kurashadilar.



Kurash kiyimi.

6.Kurashchilarning yoshi va vazn toifalari.

1. Musobaqa qatnashchilari quyidagi vaznlarga bo‘linadilar:
Bolalar (12-13 yosh)-33. 36,40, 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, + 70 kg.
O‘smirlar (14-15 yosh)-38, 42, 46,50, 55, 60, 65, 71. 77. 83, + 83 kg.
Yoshlar (16-17 yosh), 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, 90. +90 kg.
Katta yoshdagilar (18-35 yosh)-60, 66, 73, 81, 90, 100. + 100 kg.
36-45,46-55,56—60,61-65 yosh va undan katta yoshdagilar-60,65,70,75,80,85,90, 95, + 95 kg

2. Qizlar va ayollar uchun yosh va vazn toifalari:
Qizlar - (12-13 yosh)-30, 33, 36,40,44, 48, 52, 57, + 57 kg.
(14-15 yosh) – 33 , 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, + 63 kg.
(16-17 yosh) – 36 , 40,44, 48, 52, 57, 63, 70, + 70 kg.

Ayollar- (18 yoshdan yuqori) – 48 , 52, 57, 63, 70, 78, + 78 kg;
3. Yoshlar va katta yoshdagi polvonlar qaysi vaznda qatnashishlaridan qat'iy nazar (bosh hakam ruxsati bilan) mutlaq vaznda kurashishlari mumkin.

Kurash vaqti

- Musobaqalarda kattalar o'rtasidagi bellashuv 4 daqiqa.
- O'smirlar va 35 yoshdan yuqoridagilar uchun 3 daqiqa qilib belgilanadi.
- 11 yoshdan katta bolalar, qizlar va 56 yoshdan yuqori hamda ayollar uchun bellashuv vaqti 3 daqiqan iborat bo'lishi kerak.

Kurashning umumiy qoidalari.

Kurashda faqat tik holatda va qoidada ruxsat berilgan usullar qo'llay. orqali kurashiladi. Tik holatda bajarilgan tashlashlar hakamlar tarafidan baholanadi:

- Baholar teng bo'lganda, oxirgi baho olgan kurashchiga g'alaba beriladi.
- Kurashchining baho va jazosi teng bo'lsa, baho ustunlikka ega bo'ladi.
- Agar kurashchilarda ogohlantirishlar bir xil bo'lsa, birinchi ogohlantirishni olgan kurashchiga g'alaba beriladi.
- Musobaqalar Olimpiya tizimi bo'yicha qayta bellashuvlarsiz o'tkaziladi.
- Kurashda usul gilamning ichkarisida boshlanib, gilam chizigidan tashqarida nihoyasiga yetsa baholanadi.

6.2. Kurash musobaqasida ishlatiladigan iboralar va ishoralar.



“**TANISHING**” kurashchilar gilamga chiqib kelganlaridan keyin o'rtadagi hakam chap yoki o'ng qo'lini kurashchi tomoniga qaratib “tanishing” degan iborani baland ovozda aytadi. E'lon qiluvchi hakam esa kurashchilarni tanishtiradi. (Bu ishora olishuvda g'alaba qilgan kurashchiga nisbatan ham ishlatiladi)

«**TA'ZIM**» kurashchilar o'ng qo'llarini chap ko'ksida tutgan holda bir-birlariga bo'yin egib, salomlashish uchun ishlatiladigan ishora.



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





3. **«O‘RTAGA»** bu so‘z ikkala kurashchini bir- birlariga yaqinlashib, halol, mardona olishishlariga undovchi so‘z. Hakam qo‘llarini ikki tomonga yoygan holatda va shu holatni to‘xtatmasdan o‘rtaga ishorasini ko‘rsatadi, ya‘ni qo‘l kaftlarini bir-biriga qaratib, yelka kengligiga olib keladi.



4. **«KURASH»**—kurashchilar bir-birlariga ta‘zim uchun hakam tomomidan ishlatiladigan ishora. Hakam o‘ng qo‘lini kaftlari bilan yon tomosha qaratgan holda tirsakdan biroz bukib ishora qiladi.

qiladi.

5. **«TO‘XTA»**-bellashuv davom etayotgan vaqtda bellashuvni to‘xtatish uchun ishlatiladigan ishora. Bu vaqtda hakam o‘ng qo‘llini kafti bilan oldinga qaratilgan holda (barmoqlari bir joyga jipslashgan) oldinga cho‘zib ishora qiladi.



6. **«HALOL»** -kurashchilardan birovni sof g‘alaba qilgan vaqtda ishlatiladigan ishora. Hakam qo‘lli kafti bilan oldinga qaratgan holda yuqoriga ko‘tarib (barmoqlar jips holda) ishora qiladi:

- a) Ikki «YONBOSH» bahosi olsa;
- b) Raqib usul ishlatib, o‘zi ikkala ko‘kragiga yiqilsa;
- d) Raqibiga «G‘IRROM» berilsa;
- ye) «YONBOSH» olgan holda raqibida «DAKKI» bo‘lsa;
- f) Raqib 3 daqiqaichida gilamga chiqmasa.



7. **«YONBOSH»** — hakam qo‘lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda (barmoqlar bir joyda jips) yon tomonga cho‘zib ishora qiladi:

- a) kurashchilardan biri usul qo‘llab raqibini tezlik bilan bir ko‘kragiga yiqitsa;



8. **«CHALA»** — baho kurashchilardan biri usul qo‘llab, usulni oxirigacha to‘liq bajara olmasa ishlatiladigan ishora, hakam qo‘lini kafti bilan oldinga qaratgan holda tirsagidan bukib ishora qiladi:

- a) kurashchilardan biri usul qo‘llab to‘ligicha bajara olmasa;

- b) raqibiga «TANBEH» e'lon qilinganda;
- d) nechta «CHALA» bahosi berilishdan qat'i nazar, ularning umumiy soni jamlanmaydi;
- ye) agar ikkala kurashchida ham bir nechtadan «CHALA» bo'lsa, g'oliblik ko'p «CHALA» olgan kurashchiga beriladi.



9. «TANBEH» birinchi ogohlantirish, hakam qo'lini oldinga cho'zgan holda barmog'i bilan tanbeh olgan kurashchini ko'rsatib ishora qilib, shu ishorani ishlatadi. «TANBEH» - ogohlantirish unchalik katta bo'lmagan

xatolarga yo'l qo'ygan kurashchiga beriladi:

- a) kurashchi ataylab qochayotib, raqibga ushlab olishga yo'l qo'ymasa;
- b) ataylab raqibni gilamdan itarib chiqarsa yoki o'zi gilamning xavfli maydoniga chiqib ketsa;
- d) ataylab o'zining belbog'ini hakam ruxsatisiz yechib yuborsa;
- ye) ataylab raqibning ishtonidan yoki oyoqlaridan ushlasa;
- f) ushlab oladigan keyin 20- 25 soniya vaqt davomida usul qo'llamasa.



10. «DAKKI» - ikkinchi ogohlantirishda ishora. Hakam qo'lini musht qilib tirsagidan bukib ishora qiladi (qo'l barmoqlari musht holiga kelgan va kaft old tomonga qaragan bo'lishi kerak).



11. «G'IRROM» - oxirgi ogohlantirishda ishlatiladigan ishora. Hakam qo'lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda yon tomonga cho'zib ikki-uch marta pastga silkitib ishora qiladi.

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

- a) bellashuv davomida raqibining, hakamlarning sha'niga noma'qul so'zlarni ishlatga baqirsa, har xil imo – ishora qilsa;



- b) agar kurashchi bellashuv davomida raqibga bila turib jarohat yetkazsa, unda raqibga «G'IRROM» e'lon qilinib, shikastlangan kurashchiga «HALOL» bahosi beriladi.

12. «BEKOR»-olishuv to‘xtatilgandan keyingi harakatlar uchun yoki bajarigan usul baholashga noloyiq deb topilgan vaqtda ishlatiladigan ishora. Hakam qo‘lini kafti bilan yon tomonga qaratgan holda (barmoqlari jipslashgan) oldinga cho‘zib 2—3 bor chapga va o‘ngga harakatlantirib ishora qiladi.



13. «VAQT» — bellashuv vaqti tugaganligini ko‘rsatish uchun ishlatiladigan ishora, hakam ikkala qo‘lini yuqoriga ko‘tarib, kaftlarini bir-biriga qadagan holda bilakdan qo‘shib ishora qiladi.

Izoh: ishoralar o‘rtadagi hakamning ikki tomonda turgan kurashchilarning yaktagi rangiga qarab, o‘ng yoki chap qo‘l bilan ko‘rsatiladi. O‘rtadagi hakam qo‘l bilan ishoralarni ko‘rsatish bilan bir vaqtda gilam o‘rtasida tik holatda ishoralarni ham baland ovoz bilan aytib borishi lozim.

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

«JAZO» - kurashchilar ikki minut kurashganida biror-bir ogohlantirish va baho qo‘lga kiritmasa, Jazo iborasi beriladi.

Bellashuv natijalari

Baho		Ogohlantirish	
HALOL	10:0	G‘IRROM	0:10
YONBOSH	5:0	DAKKI	0:5
CHALA	3:0	TANBEH	0:3
DAKKI – YONBOSH	0:10	YONBOSH – DAKKI	10:0
TANBEH – CHALA	0:3	CHALA– TANBEH	3:0
YONBOSH – YONBOSH	0:1	DAKKI – DAKKI	1:0
CHALA – CHALA	0:1	TANBEH – TANBEH	1:0

6.3. Kurash mashg‘ulotlarida xavfsizlik texnikasi

Maktabda mashg‘ulotlarni olib borayotgan jismoniy tarbiya o‘qituvchisi yoki murabbiy o‘quvchilarning hayotini xavfsizligi va sog‘ligiga to‘g‘ridan to‘g‘ri javobgar va quyidagi ishlarni amalga oshirishi kerak: mashg‘ulot boshlashdan oldin mashg‘ulot o‘tkaziladigan joyni diqqat bilan ko‘zdan kechirish, sport jihozlarini yaroqsiz ekanligiga va mashg‘ulot o‘tkaziladigan joylarga qo‘yilgan talablarga sanitariya – gigiena shartlarning muvofiqligiga ishonch hosil qilish, o‘quvchilarni jismoniy mashqlarni bajarishda xavfsizlik qoidalari ketma – ketligi haqida

tavsiya berish; o'quvchilarni jismoniy mashqlarni bajarishda xavfsizlik bo'lgan usullarni o'rgatish, ma'qul bo'lgan va ketma – ketlik qoidalariga qat'iyon tayangan holda, o'quvchilar tomonidan xavfsizlik choralariga rioya etilishni nazorat qilish;

Tibbiy ko'rik natijalari bo'yicha har bir o'quvchining jismoniy tayyorgarligi va funksional imkoniyatlarini bilish, agar o'quvchida to'liq xususiyatlari paydo bo'lsa yoki darmonsizlikka shikoyat bo'lsa uni zudlik bilan shiforkorga jo'natish kerak; mashg'ulot tugagandan so'ng, mashg'ulot o'tkazish joyi diqqat bilan ko'zdan kechirilib va xavfsizlik choralari ko'riladi. O'quv – mashq jarayonida kurash tutish gilami ajralib qolish holatlarini kuzatib turish.

Kurash bilan barcha boshlang'ich shug'ullanuvchilarni mashg'ulot vaqtida gilamda qanday harakat qilish qoidasi bilan tanishtirish: Kurash usullarni qo'llagan vaqtda orqa va ko'krak orqali irg'itib tashlash harakati qilinganda gilam chetiga e'tiborli bo'lish lozim; Usullarni qo'llaganda raqiblarni to'g'ri ushlab olishga rioya qilishi lozim; O'zining yelka va bo'yin orqali ushlab irg'itish vaqtida ehtiyotkorlik bo'lishi lozim, raqibni ushlaganda uyqu arteriyasini bosib qo'ymasligi muhim; sanitar – gigienik me'yorlarga rioya qilib, o'z vaqtida oyoq va qo'l tirnoqlari olingan bo'lishi shart; kurash mashg'ulotlari o'tkazish vaqtida harakat me'yorlarida rioya qilish; Murabbiy hech qanday sabab bilan o'quv mashg'ulotlarni tashlab ketishi huquqiga ega emas.

Bolalar zalga murabbiysiz qo'yilmaydi. Har bir mashg'ulot o'tkazilgandan so'ng gilamga zamburug'li kasallikka qarshi gigienik vositalar bilan ishlov berilishi kerak.

Texnik jihoz va uskunalar.

T/R	Nomi	Soni
	Asosiy uskunalar va inventar	
1.	Kurash gilami(12 x 12)	1 dona
2.	Turli vazndagi mashg'ulot manikenlari	1 komplekt
	Qo'shimcha yordamchi uskunalar va inventar	
1.	Turli vazndagi gantellar	3 komp.
2.	Turli vazndagi giryalari	2 komp.
3.	2x3 m. Oyna	devorda
4.	Tortish uchun arqon	1 dona
5.	Osilib chiqish arqoni	3 dona
6.	Massaj uchun kushetka	1 juft
7.	Gimnastik bo'yra	30 dona
8.	Turli vazndagi to'plar	2komp

9.	To'plar: basketbol; futbol	2 donadan
10.	Universal nasos(to'plarni shishirish uchun)	1 dona
11.	Gimnastik turnik	1 dona
12.	Qo'lni ehtiyot qilish belbog'i	2 dona
13.	Gimnastik devor	6 dona
14.	Gimnastik skameyka	3dona
15.	Bilak uchun trenajyorlar	1 dona
16.	Kichik hajmli universal trenajyor	1 dona
17.	Og'ir atletika uchun shtanga	1 dona
18.	Og'ir atletika kichik(2,8x2,8m)yig'ma taxta supasi	1dona
	Mashg'ulot joylarini tozalash uchun texnik vositalar	
1.	Chang yutgich	1 dona
2.	Sprot anjomlarini saqlash uchun javonlar	Yetarli miqdorda

Nazorat savol va topshiriqlari

1. Musobaqalarning turlarini sanab bering.
2. Hakamlar hayati tarkibini aytib bering.
3. Musobaqalarni o'tkazishda hakamlarning asosiy vazifalarini bayon qiling.
4. Kurash gilami o'lchamlari va ranglarini izohlang.
5. Kurashchilar formasi (kiyimi) o'lchamlari va ranglarini izohlang.
6. Kurashchilarning yosh va vazn toifalarini izohlang.
7. Kurash musobaqalarida kurashish vaqti necha minut qilib belgilangan?

Atama va tushunchalar

Kurash-sport turi, belgilangan qoidaga muvofiq ikki sportchining yakkama yakkama olishuvi.

Tanishing - kurashchilar gilamga chiqib kelganlarida o'rtadagi hakam chap yoki o'ng qo'lini kurashchi tomoniga qarab "tanishing" degan iborani baland ovozda aytadi.

Ta'zim- kurashchilar o'ng qo'llarini chap ko'ksida tutgan holda bir-birlariga bo'yin egib, salomlashish uchun ishlatiladigan ishora.

O'rtaga – bu ibora hakam kurashchilarni o'rtaga chorlaydi va hakam qo'llari yordamida kurashchilarning qayerda turishini ko'rsatadi.

Kurash—kurashchilar bir-birlariga ta'zim qilib salomlashgandan keyin bellashuvni boshlash uchun hakam tomonidan ishlatiladigan ishora.

To'xta —bellashuv davom etayotgan vaqtda bellashuvni to'xtatish uchun ishlatiladigan ishora.

Chala—baho kurashchilardan biri usul qo'llab, usulni oxirigacha to'liq bajara olmasa ishlatiladigan ishora.

Halol — kurashchilardan biri sof g'alaba qilgan vaqtda ishlatiladigan ishora.

Jazo— kurashchilar ikki minut kurashganida biror-bir ogohlantirish va baho qo'lga kiritmasa Jazo iborasi beriladi.

Tanbeh— birinchi ogohlantirish, hakam qo'lini oldinga cho'zgan holda barmog'i bilan tanbeh olgan kurashchini ko'rsatib ishora qilib, shu ishorani ishlatadi.

Dakki — ikkinchi ogohlantirishda ishlatiladigan ishora.

G'irrom — oxirgi ogohlantirishda ishlatiladigan ishora.

Bekor — olishuv to'xtatilgandan keyingi harakatlar uchun yoki bajarilgan usul baholashga noloyiq deb topilgan vaqtda ishlatiladigan ishora.

Vaqt — olishuv vaqti tugaganda ishlatiladigan ishora.

Dars – jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining tizimli shakli bo'lib, bir xil yoshdagi, bir xil kontingentdagi bolalarga belgilangan vaqt ichida dastur mavzularini o'qitish jarayoni tushuniladi.

Jismoniy rivojlanish -inson organizmining asta-sekinlik bilan tabiiy shakllanishi–tashqi ko'rinishi va uning xizmatining o'zgarish jarayonidir.

Jismoniy tarbiya – pedagogik jarayon bo'lib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik -sogʻliqni mustahkamlashga, keng doirada harakat malakalari va koʻnikmalariga ega boʻlishiga, oʻzidan keyingi maxsus tayyorgarlikka zamin boʻlishi uchun xizmat qiladigan asosiy harakat sifatlarini rivojlantirishga yoʻnaltirilgan.

Sport tayyorgarligi- jismoniy tarbiyada maxsus yoʻnalishni ifoda etadi. Buning vazifasi insonni tanlab olingan biror sport turida yuqori natijalarga erishishni taʼminlashdir.

Jismoniy mashq - jismoniy tarbiya qonuniyatlari talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumi tushuniladi.

Jismoniy yuklama – bu shugʻullanuvchi organizmiga jismoniy mashqni belgilangan hajmidir.

Yuklama meʼyori – bu uning belgilangan miqdori boʻlib, hajmning va intensivlikning parametri bilan oʻlchanadi.

Yuklamaning hajmi – bajarilgan mashqlarning soni, mashgʻulot uchun sarflangan vaqt, bosib oʻtilgan masofani kilometraji va boshqa koʻrsatkichlari bilan belgilanadi.

Qadriyat shaxs, millat va insoniyat uchun muhim, qimmatli boʻlgan jihatlari, narsalar, va hokozalar.

Qadriyatlar -borliq, jamiyat, narsalar, voqealar, hodisalar, inson hayoti, moddiy va maʼnaviy boyliklarning ahamiyatini koʻrsatish uchun qoʻllaniladigan milliy gʻurur-millatning oʻz-oʻzini anglash natijasida sodir boʻladigan doimiy ichki ruhiy koʻtarinkilik.

Qadriyatlar turlari tarixiy va zamonaviy boʻlishi mumkin. Qadriyatlarning xilma-xil shakllari bor: moddiy, maʼnaviy, umumbashariy, mintaqaviy, umuminsoniy: jamiyat hayotining sohalari boʻyicha iqtisodiy, ijtimoiy, siyosiy, madaniyat qadriyatlar; ijtimoiy ong shakllariga mos keladigan axloqiy, diniy, huquqiy, ilmiy.

Umuminsoniy qadriyat- dunyodagi barcha millatlarga, yaʼni insoniyat uchun muhim boʻlgan qadriyatlar.

Sport- Jismoniy mashqlardan foydalanishga asoslangan hamda eng yuksak natijalarga erishishga qaratilgan oʻyinlar, musobaqalar tarzidagi faoliyati.

Sport mashqi- odamlarning biror bir sport turida oʻz jismoniy imkoniyatlarini yuksak darajada oʻstirishga qaratilgan maxsus pedagogik jarayon.

Jismoniy madaniyat- Jamiyat va shaxs umumiy madaniyatining tarkibiy qismi, odamlarning sogʻligʻini mustahkamlashga, jismoniy

qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan ijtimoiy faoliyat turi

Jismoniy madaniyat jarayoni- Jismoniy madaniyat sohasida amalga oshiriladigan ta'lim-tarbiya, sport musobaqalari va boshqa faoliyatlarning amalga oshirilish jarayonlari.

Jismoniy yuk- Shug'ullanuvchilar organizmiga jismoniy mashqlarning ma'lum me'yori.

Saf mashqlari- Safda birgalikda bajariladigan, shug'ullanganda uyushqoqlik va intizomni, jamoa bo'lib harakat kilish malakalarini, qad qomatini shuningdek ritm va sur'at hissini tarbiyalashga yordamlashadigan harakatlar.

Taktika- Bellashuvlar va musobaqalarda yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik iroda va jismoniy imkoniyatlardan mohirona foydalanishdir.

Texnika- Sportchining g'alabaga erishish uchun qo'llaniladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlari yig'indisidir.

Xulosa

Kurash mashg'ulotlarini tashkil etish va rejalashtirish o'qituvchilarga, mutaxassislarga alohida talablar qo'yadi. Mazkur masala bugungi kunda o'z dolzarbligini oshirib borayotgani ma'lum.

Ushbu qo'llanma kurash mashg'ulotlarini tashkil etish va kurashning nazariy-metodologik asoslarini, ijtimoiy-pedagogik ahamiyatini tahlil etishga qaratilgan bo'lib, undan o'qituvchilar, kurash mutaxassislari, murabbiylar amaliy faoliyatlarida foydalanishlari mumkin.

Kurash bo'yicha o'quv mashg'ulotlarni tashkil qilish va kurashchilarni tayyorlash o'ziga xos hisoblanadi. Bu jarayon o'qituvchi yoki murabbiydan amaliy bilim va tajriba talab etadi. Shuning uchun ham o'qituvchilar, kurashchilar bilan ishlovchi mutaxassislar mashg'ulotlarni samarali tashkil qilish, kurashchilarni har tomonlama tayyorlash borasida chuqur bilimga ega bo'lishlari lozim.

Mazkur qo'llanmada kurash tarixi va uning mohiyati yoritib berilgan. Kurashning insonparvarlik xarakteri va tarbiyaviy ahamiyati to'g'risida muhokama yuritilgan. Kurashchilar tayyorgarligi nazariyasi, o'quv mashg'ulotlarini tashkil qilish, musobaqalar o'tkazish kabi mavzular muallif tajribasi asosida ishlab chiqilgan.

Qo'llanma umumta'lim maktab o'qituvchilari, kurash murabbiylari uchun mo'ljallangan bo'lib, u o'quv mashg'ulotlarni samarali tashkil qilish va kurashchilarni maqsadga muvofiq tayyorlash imkonini beradi. Qo'llanma borasidagi fikr va mulohazalaringizni kutib qolamiz.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. Yangi tahriri. 2015-yil 4-sentabr.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqaruv tizimini tubdan takomillashtirish to'g'risida"gi Farmoni. 2018-yil 5-mart. PF-5368.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Kurash» Milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Qarori. 2017-yil 2-oktabr.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida". 2020 yil 4 noyabrda PQ-4881-son qarori.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasini qo'llab quvvatlash to'g'risida»gi Farmoni. 1999-yil 1-fevral.
6. I. Karimov. Yuksak ma'naviyat yengilmas kuch. Ma'naviyat 2010-yil. 176 bet.
7. O'zbekiston Respublikasining Birinchi Prezidenti I. Karimovning Kurash bo'yicha I jahon chempionati ochilish marosimidagi nutqi. «Xalq so'zi» gazetasi. 1999-yil 2-may.
8. K. Yusupov. Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. Toshkent., "G'afur G'ulom" nashriyoti. 2005-yil, 132 bet.
9. J. Toshpo'latov. O'zbek kurashi. O'zDJTI., 2000-y.
10. J. Toshpo'latov, R. Mustafaqulov. Alpomishlar afsona emas. Yangi Asr avlodi., 2007-yil. 121 bet.
11. H. Bobobekov [va boshqalar]. "O'zbek kurashi dovrug'i" Toshkent., 2002-yil. 83 bet.
12. T. Achilov. Milliy kurash turlari texnikasi va taktikasi. T., 2014.
13. A. Ro'ziyev, N. Azizov. O'zbek milliy bel olish kurash tarixidan. T., 2010-y.
14. G'. Xotamov. XXI ASR: Istiqbolimiz timsollari. Toshkent - 2001.
15. A. Otoev. M. Mahmudov. "Elga tanilgan Buxoro polvonlari" Toshkent-2008-yil.
16. S. Tursinov [va boshqalar]. O'zbek milliy kurashi: tarixi va an'analari. Termiz - 2015.
17. F. Q. Axmedov, A. R. Abdulaxatov. O'zbek kurashi – milliy va umuminsoniy qadriyatlar durdonasi. Toshkent – 2017. 128 bet.

18. A.K.Atoev. Yosh o‘smirlarga o‘zbek kurashini o‘rgatish usuliyoti. Toshkent – 2005. 146 bet.

19.X.Rafiyev “Jismoniy madaniyat atamalarining ruscha-o‘zbekcha lug‘ati” Samarqand-2016.

20. F.A.Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. Toshkent – 2004. 285 bet.

21.Z.Garipov,Z.Bakiyev,A.Taymuratov,B.Safarov.Kurash bo‘yicha sport to‘garak mashg‘ulotlarini tashkil etish yuzasidan metodik tavsiyalar.Toshkent-2013-yil.

22. T.S.Usmonxo‘jev va boshqalar.Bolalar va o‘smirlar sportining metodik asoslari.O‘quv uslubiy qo‘llanma.O‘zbekiston respublikasi jismoniy tarbiya va sport davlat qo‘mitasi.-T.O‘zDJTI nashiriyot-matbaa bo‘limi .2018. 186 b.

23.F.Axmedov, A.Abdulaxatov,O.Xayitov. Kurash sport-qadriyat-ma’naviyat va tarbiya vositasi.Toshkent. 2020y.

24. KURASH. Xalqaro jurnal. 1999, 1-2.

25. X.Rafiyev.Kurash yoshlarga milliy istiqlol g‘oyasini singdirish omillaridan biri.Jismoniy tarbiya va sport jurnali.2013-yil sentabr.

26. O.Toshmurodov.Milliy kurashning nazariy asoslari.O‘quv uslubiy qo‘llanma.Samarqand 2017-y.138 bet.

27.Umumiy o‘rta ta’lim maktablari uchun 2020-2021-o‘quv yiliga mo‘ljallangan tayanch o‘quv reja.Toshkent 2020-yil.

28. Mir Kurash.

www.kurash-ika.org.

MUNDARIJA:

1.	Kirish.....	3
2.	I BOB.KURASH TARIXI VA FALSAFASI.....	4
3.	1.1.Kurash tarixi.....	4
4.	1.2.Kurash falsafasi va uning pedagogik ahamiyati.....	11
5.	1.3.Kurash – ruhiy, ma’naviy va axloqiy tarbiya vositasi.....	13
6.	II BOB.KURASH NAZARIYASI VA USLUBIYATI.....	18
7.	2.1.Kurash texnikasi klassifikatsiyasi.....	18
8.	2.2.Kurashning ilmiy-metodik asoslari.....	26
9.	2.3.Mutaxassislar kurash haqida.....	32
10.	III BOB. KURASHCHILAR TAYYORLASH.....	37
11.	3.1.Jismoniy tayyorgarlik.....	37
12.	3.2.Texnik-taktik tayyorgarlik.....	41
13.	3.3.Ruhiy tayyorgarlik.....	47
14.	3.4.Ma’naviy-iroda tayyorgarligi.....	49
15.	3.5.Nazariy tayyorgarlik	51
16.	IV BOB. KURASHDA AMALIY USULLARNI O‘RGATISH TEXNIKASI VA TAKTIKASI.....	55
17.	4.1. Kurashchilar badantariyasi bo‘yicha an’anaviy mashqlar.....	55
18.	4.2.Kurashda usullarni o‘rgatish va bajarish texnikasi va taktikasi.....	61
19.	4.3.Maktablarda kurash darslarini tashkillashtirish.....	89
20.	4.4.Kurash elementlaridan tashkil topgan harakatli o‘yinlar.....	95
21.	V BOB. KURASH O‘QUV MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISH.....	116
22.	5.1.Mashg‘ulotni rejalashtirish.....	116
23.	5.2.Mashg‘ulotni tashkil etish tamoyillari.....	140
24.	5.3. Kurashda o‘rgatish uslublari asoslari	143
25.	VI BOB.KURASHNING MUSOBAQA QOIDALARI VA HAKAMLIK QILISH ASOSLARI.....	145
26.	6.1. Musobaqani tashkillashtirish va o‘tkazish.....	145
27.	6.2. Kurash musobaqasida ishlatiladigan iboralar va ishoralar.	148
28.	6.3. Kurash mashg‘ulotlarida xavfsizlik texnikasi.....	151
29.	Xulosa.....	156
30.	Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.....	157
31.	Mundarija.....	159

J.Axmedov

KURASH VA UNI O'QITISH USLUBIYATI

O'quv qo'llanma

(Umumta'lim maktab o'qituvchilari va murabbiylar uchun)

Bosishga 12.11.2021 ruxsat etildi

Bichimi 60x84 $\frac{1}{16}$, «Times new Roman» garniturası, Ofset qog'ozi

Bosma tabog'i 10 p.l. Adadi 10 nusxa. Buyurtma № 131

«UMID DESIGN» nashriyoti.

«UMID DESIGN» XK bosmaxonasida chop etildi.

O'zbekiston Respublikasi, Toshkent shahri

Navoiy ko'chasi 22-uy