

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM
VAZIRLIGI**

TOSHKENT VILOYATI CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

T.S.ACHILOV



**KURASH TURLARI VA UNI O‘QITISH METODIKASI
(MILLIY KURASH)
(5112000 JISMONIY MADANIYAT TA‘LIM
YO‘NALISHILARI UCHUN)**

DARSLIK

Chirchiq-2020

Tuzuvchi:

T.S.Achilov

Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti “Sport va chaqiriqqacha harbiy ta`lim” fakulteti dekani, dotsent

Taqrizchilar:

A.N.Abdiyev

O`ZDJTSU “Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyoti” kafedrası p.f.d. proff.

T.S.Usmonxodjayev

TVCHDPI professori, p.f.d.

ANNOTATSIYA

Darslik 5112000 Jismoniy madaniyat yo`nalishlarida o`tiladigan “Kurash turlarini o`qitish metodikasi” fan dasturi asosida yaratildi.

Darslikda milliy kurashning paydo bo`lishi, uning sport turlari tizimida tutgan o`rni, tarixiy manbalari, milliy kurash turlari, atamalari, uning texnikasi hamda taktikasi, uni o`rgatishning pedagogik texnologiyalari xususida fikr yuritiladi. Shuningdek, milliy kurashning maxsus va umumiy tayyorgarliklari, bajaruvchi mashqlar hamda kurash tushishni amalda bajarish texnologiyalari “Talim to`g`risida”gi Qonun va “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” talablari asosida yozilgan.

Darslik Oliy ta`lim muassasalari jismoniy tarbiya fakultetlarining talabalari va o`qituvchilari uchun mo`ljallangan. Shu munosabat bilan bu sohada yaratilgan sharoitlardan biri oliy o`quv yurtlarida «Milliy kurash turlari va uni o`qitish metodikasi” fanining o`quv rejasiga kiritilganligidir. Ushbu fanning maqsadi ta`lim muassasalarida malakali va jismonan baqquvat kurashchilarni tayorlashda bo`lajak jismoniy tarbiya o`qituvchilarini ilmiy-nazariy va amaliy-uslubiy jihatdan qurollantirishga xizmat qiladi va o`quv fani sifatida kurashning har xil turlaridan sportchini jismoniy tayyorlash usullari va ularni amalda qo`llash yo`llari haqida ma`lumot beradi. Shuningdek, darslik kurashchining jismoniy, texnik, taktik va ruhiy-irodaviy tayyorgarligini tashkil etish usullari va vositalari haqida ma`lumot berib, jismoniy tarbiya o`qituvchilari, sport murabbiylari va instruktorlari uchun milliy kurash bo`yicha zamonaviy bilimlarni bayon etadi.

Endi jahon sport maydonlarida
“Halol”, “G‘irrom”, “Chala”, “Yonbosh”
degan so‘zlar jaranglab O‘zbek nomini,
O‘zbekiston nomini dunyoga tarannum etadi!

Shavkat Mirziyoev
O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti
Kurash Xalqaro Assotsiatsiyasi
Faxriy Prezidenti

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 usha xalq yoki millat tarixi va turmush-tarzi bilan uzviy aloqador. Kurash aynan shunday sport turi sifatida tan olingan sport turidir. Kurash o‘zbek xalqi madaniyati va urf-odatlarini negizida shakllangan sport turidir. Shu sababdan uning yaratuvchisi xalq hisoblanadi. Mustabid tuzum, kurash rivoji uchun yyetarlicha to‘sqinlik qildi. O‘sha davrda kurashni rivojlantirish va ommalashtirish uchun hech qanday sa’y harakatlar amalga oshirilmagan. Tom ma’noda o‘zbek xalqning g‘ururi sanalgan kurash taxqirlangan. Mustaqillik o‘zbek madaniyati, urf-odatlarini va an’analarini qayta tikladi va rivojlantirildi. Shu qatorda kurash ham ravnaq topdi. O‘zbekiston Hukumati kurashni milliy sport turi va milliy g‘urur timsoli sifatida qadrlash va rivojlantirishda amaliy ishlarni olib bordi. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining kurashni rivojlantirishga doir farmon va qarorlari kurash rivojiga ulkan ijobiy ta’sir ko‘rsatdi. Shuningdek, O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasida sportni rivojlantirishga alohida ahamiyat qaratilganligi barchaga ma’lum. Bugun kurash sport turi sifatida keng ommalashdi. Kurash bilan dunyo miqyosida ko‘plab yoshlar shug‘ullanishmoqda. Kurashning har tomonlama tarbiya vositasi ekanligi mutaxassislar tomonidan e’tirof etildi. Shu sababdan ham kurashni yanada rivojlantirish, uni Olimpiya o‘yinlari dasturidan munosib o‘rin egallashi uchun bor imkoniyatlardan foydalanish lozim. Kurash bo‘yicha mashg‘ulotlarni tashkil qilish va kurashchilarni tayyorlash o‘ziga xos hisoblanadi. Bu jarayon murabbiy yoki mutaxassisdan amaliy bilim va tajriba talab etadi. Shuning uchun ham murabbiylar, kurashchilar bilan ishlovchi mutaxassislar mashg‘ulotlarni samarali tashkil qilish, kurashchilarni har tomonlama tayyorlash

borasida chuqur bilimga ega bo'lishlari lozim. Mazkur o'quv-uslubiy qo'llanmada kurash tarixi va uning mohiyati yoritib berilgan. Kurashning insonparvarlik xarakteri va tarbiyaviy ahamiyati to'g'risida muhokama yuritilgan. Kurashchilar tayyorgarligi nazariyasi, mashg'ulotlarni tashkil qilish va musobaqalar o'tkazish kabi mavzular muallif tajribasi asosida ishlab chiqilgan. O'quv-uslubiy qo'llanma kurash murabbiylari uchun mo'ljallangan bo'lib u mashg'ulotlarni samarali tashkil qilish va kurashchilarni maqsadga muvofiq tayyorlash imkonini beradi.

1-BOB MILLIY KURASHNING RIVOJLANISH TARIXI VA FALSAFASI

1.1 “Olimp cho‘qqisi zabt etildi”.

Qadimiy an'analarimizni e'zozlash, milliy o'zlikni anglash, xalqimizning dunyo sivilizatsiyasiga qo'shgan hissasini namoyon etishning muhim omili sifatida o'zbek kurashi tobora ravnaq topayotganini alohida ta'kidlash joiz. Oliyjanob hislatlarni o'zida mujassam etgan va insonparvarlik g'oyalari bilan yo'g'rilgan o'zbek kurashi o'zining adolatli tartib-qoidalari, chiroyli usullari bilan jahon xalqining, sport ishqibozlarning hurmatiga sazovor bo'lishga ulgurdi.

“Kurash”, “ta'zim”, “to'xta”, “yonbosh”, “chala”, “dakki”, “halol”, “yaktak” kabi o'zbekcha so'zlarning turli millatga mansub hakamlar tilidan yangrashi ko'ksimizni tog'day ko'tardi. Milliy kurashimiz usullarini mohirona qo'llab, bel olishayotgan xorijlik polvonlarni ko'rganimizda qalbimiz faxr-iftixorga to'ladi.

Bularning barchasi o'zbek kurashi umuminsoniy qadriyat sifatida Olimpiya o'yinlari safidan munosib o'rin olishga haqli ekanligining tasdig'idir.

1.2 Milliy kurashning tarixi

Millatimizning faxri bo'lgan kurash an'anasi bir necha ming yillik tarixga ega bo'lib, o'zida o'zbek xalqining ko'plab urf odatlarini va udumlarini mujassamlashtirgan. Olimlarning tadqiqotlari natijalari dastlabki sport o'yinlaridan biri hisoblangan o'zbek kurashi 3,5-5 ming yil ilgari tarqala boshlaganligini ko'rsatadi. Surxon, Zarafshon va 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 hamda dono polvonlar ulug'langan. Ular millat qaxramonlari timsoli sifatida e'zozlangan. Aslini olganda mazkur xalq og'zaki ijodi namunalarida xalq bahodirlarining va mardlik hamda 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 manbaalarda 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 qonuniyati 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'qiydiz: "oradan etti yil o'tib ketibdi, Hasan va Zuhro ancha ulg'ayibdilar. Kunlardan bir kun Hasan bolalar bilan kurash tushibdi va shu zaylda butun qishloq bolalarini yyengibdi. Hasan ulg'ayib, yoshi ulg'aygan sari kuchi ham oshib boribdi. Kurashda katta yoshli kishilarni ham kuragini yerga tegiza boshlabdi. Hasan qaddi-qomati kelishgan yigit bo'lib o'sibdi va kishilar uni 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 o'rtaga bellashuvlari 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 haqida 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'shib ketadi. Dostonda polvonlarning bellashuvi, ularning kuchlilik, chaqqonlik, chidamlilik, botirlik va kurashish usullarini qo'llay bilish sohasidagi xususiyatlari badiiy formada tasvirlanadi. Jumladan, Barchinoyga bo'lgan muhabbati tufayli sherdil bo'lib ketgan Alpomish kurashda Ko'kaldoshni osmonga otib yuborib, hammani hayajonga soladi. "Alpomish" dostonida quyidagi baytlarni o'qishimiz mumkin: Mardlar olishmaydi, siltab otadi, Maydon bo'lsa ish ko'rsatib ketadi Bul odamning ishi keyin ketadi, Chertib Ko'kaldoshni ko'kka otadi, Ancha er havoga chiqib ketadi. "Alpomish" dostonida tasvirlangan kurash manzarasidan kurashuvchilar maxsus kiyim va belbog'iga ega bo'lganligini, kurash vaqt jihatidan cheklanmaganini, raqibini belbog'idan ushlab olish asosiy usul hisoblanganligini ko'rish mumkin. 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 Movarounnahr xududida paydo bo'lgan dastlabki yakkama-yakka bellashuv hisoblanadi. Qadim-qadimdan bu yurtning to'y va tantanalarida, milliy

bayramu-shodyonalarida 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 sayillarida 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 IIV 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, 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 epchilik, chidamlilik, chaqqonlik, qat'iylik 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 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 va qilichi bilan ko'p dushmani er 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 avlodan

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 kimsa kurashish mahorati va san‘atini egallab olgan va uch yuz oltmishda juda yaxshi hiylani bilishi, shu sababli har kuni boshqa usul bilan kurash tushishini yozadi. O‘z shogirdlaridan birini yoqtirgani uchun unga 359 ta 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 kurashning juda ko‘p usullari bo‘lgan. Bu usullarga o‘rgatgan ustoz (trenerlar) ham bo‘lgan, lekin afsuski, bularning tavsifi bizgacha etib 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 Enasoy 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 kurashni 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 bajarishmas, faqat gavdani uqalash, silash qo‘llanilar edi. Bellashuv esa na o‘zining davomiyliigi va 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 kurashi 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 Xittoy qo'lyozmasi - "Tanshu"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 hududida 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 ularining barchasida ham kurashchining egnida yaktak, uning ustida chopon (yaktak) va belida belbog' bo'lgan. Kurash amallari belbog'dan ushlab orqali bajarilgan. Milodiy birinchi ming yillikning o'rtalariga oid kumush cho'mich gardishi sirtida ham ikki pahlavonning olishayotgan holat 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 haqdagi 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 yyetarlicha 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 fikrlarini 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 ellatlariga tez yugurib yetkazar edi. Bundan tashqari qadim zamonlarda jang boshlanishidan xabar topgan tez yurar razvedkachi o'z xonini xabardor qilishda uzoq masofaga yugurib shahar va vodiylarni bosib o'tar

edi. Tarixan ma'lum bo'lishicha Abu Muslimning Bodioldon Samarqandiy ismli xizmatkori ayniqsa uzoq masofaga yugurishda mashhur bo'lgan. Abu Xafs Nasafiyning aytishicha, Abu Muslim o'ldirilgandan keyin Bodioldon uning jasadini dushmanlarning qo'liga tushirmaslik uchun Bog'doddan Samarqandgacha faqat tunlarda yugurib jasadni olib kelishga muvaffaq bo'lgan. Kurash va uning tarixiy rivojlanishi haqida gap ketganda Paxlavon 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. Maxmud ota-onasi Urganchdan Xivaga qo'chib kelayotganlarida 1248 yilda Xiva yaqinida tug'iladi. Maxmud jismoniy jihatdan juda baquvvat yigit bo'lib etishgan va kurash bilan shug'ullangan. Xorazmning ko'p shaharlari va Hindistonga borib kurash tushadi, doim g'alaba qozonadi. SHuning uchun u Paxlavon 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 Xiva yaqinida Chingizxon qo'shiniga qarshi janglarda halok bo'lgan Xorazm mard jangchilarning qabri ustiga maqbara qurdiradi. Pahlavon Mahmud jismoniy jihatdan baquvvat bo'lgani uchun nomardlar undan zir titraganlar. Ammo u tabiatan kamtar va hokisor bo'lgan. Pahlavon Mahmud 1326 yilda Xivada vafot etdi. Pahlavon Mahmud axloq-odob, vatan ishtiyoqi, sevgining zavq-shavqi haqida ko'pgina ruboiylar yozgan.

Se sad Qo'xi Kafro ba xavon sudan,
Ba toki falak bo xuni dil andudan,
Sad sol asiri bandi zindon budan,
Bexz-on ki dame hamdami nodon budan.

(tarjimasi)

Uch yuz Qo'xi Kofni kelida to'ymoq,
Dil konidan bermoq, falakka bo'yoq.
Yoyinki, bir asr zindonda yotmoq,
Nodon suhbatidin yaxshiroq.

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'kilashicha 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, kuchli va dovyurak askarlarni qadrlagan. Jang vaqtida ba'zan jangchilar quolsiz bo'lib qolganlarida yakkama - yakka kurashishga majbur bo'lardilar. Shunday kurashlardan 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 erda hukmronlik qilishi natijasida kurash ham rivojlangan hamda keyinchalik kurash keng tarqala boshlagan. Boburning qizi Gulbadanbegimning yozishicha, xotin-qizlar ham shodlik kunlarda mardona kiyimlar kiyganlar va chavandozlik, tironozlik 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 mufassal va birma-bir sanab o‘tib bular mardona kiyimlarni kiyadilar va zaxgirtiroshlik, chavandozlik, tironozlik 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 toptalgan. O‘zbek madaniyati va ma’naviyatining ajralmas qismi bo‘lgan kurash ham mustabid tuzum davri ta’sirida qolgan. Ammo, xalq irodasi va istaklari kurashni asrab-avaylab kelgusi avlodlarga etkazib berdi.

1.3 Kurash mustaqillik yillarida

Respublikamizda mustaqillik yillarida sportni rivojlantirish bilan bog‘liq katta ishlar amalga oshirildi. Zamonaviy sport inshootlari bunyod etildi, yangi sport turlari rivojlanmoqda. Turli musobaqa va baxslar zamon talabalariga mos bo‘lib, aholining katta qismini jalb etmoqda. Sportchilarimiz xalqaro maydonlarda yuqori o‘rinlarni qo‘lga kiritmoqda.

Davruga polvonozodlar kirib kelishdi. Tomoshabinimiz hayqirg‘i olamni tutadi. Bir-birini gamalatgan polvonlarga “Bo‘sh kelma polvon!”, “Murodinga yetgil” degan xitoblar yangraydi. Bularning barisi xalq o‘z kurashini polvonini sevganidan. Zero polvon oriyat uchun olishadi, g‘ururi uchun baxs bog‘laydi.

Shuni ta’kidlash joizki sobiq itifoq davrida ko‘plab milliy urf odatlarimiz taxqirlanib ularga eskilik sarqiti sifati qaralgan. Ular orasida xalqimizning mardlik va botirligini, yengilmas va tantiligini, kuchli va odilligini, halol va bag‘rikengligidan dalolat beruvchi milliy o‘yinlarimizdan biri bo‘lgan kurash ham bor edi. 1991 yilda erishganimiz eng oliy qadriyat – Mustaqillik tufayli har narsa o‘z nomi bilan ataladigan bo‘ldi. Egilgan, bukilgan haqiqiy tig‘in alif yanglig‘ qaddini tikladi.

1992 yildan nufuzli bellashuvlar boshlanib ketdi. Qorako‘lda Tursun ota, Shaxrisabzda Amir Temur, Surxondaryo At-Termiziy, Buxoroda Bahoviddin Naqshband, Andijonda Bobur Mirzo, Xorazmda Pahlavon Mahmud xotirasiga bag‘ishlab Prezident sovrini uchun o‘tkazilgan xalqaro turnirlar o‘zbek kurashining yuksak darajada ko‘tarilishida, jahon sport olamida yangi tur bo‘lib kirishiga katta xissa qo‘shdi. Chunki kurash ilk musobaqalardagi jozibadorligi va jangavorligi, go‘zalligi va xalolligi bilan barcha ishtirokchilarning, xorijiy mutaxassislarining mehrini qozondi.

Tinimsiz mehnat, ko‘plab izlanish sa’y harakatlar behud ketmadi. 1998 yilning 6-sentyabr sanasi o‘zbek kurashining bir necha ming yillik tarixi sahifalariga olamshumul voqea sifatida zarxal harflar ila bitildi. Lotin Amerikasi, Yevropa va Osiyo qit’asining 28 davlati vakillari ishtirokida Toshkentda bo‘lib o‘tgan ta’sis

kongresida “Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasi (XKA)” tuzilganligi, xalqimizning milliy qadriyati “Kurash” nomi bilan jahon maydoniga chiqqanligi e’tirof etiladi.

Shu kongressning o’zida XKAning ijroiyo qo’mitasi tashkil qilinadi, Komil Yusupov tomonidan ishlab chiqilgan o’zbek kurashining qadriyati, ori va g’ururi bo’lgan kurashning jahonga yuz tutishini har tomonlama qo’llab-quvvatlash to’risida”gi Farmonga imzo chekildi. O’z vaqtida qabul qilingan bu Farmon mardlik, jasurlik, vatanparvarlik g’oyalari o’zida mujassamlashtirilgan o’zbek kurashining nafaqat O’zbekistonda, balki butun jahonda keng quloch yoyishiga xizmat qiladi va qilmoqda.

Bugungi kunda dunyoning 5 qit’asida 130 dan ortiq mamlakatlarda, jumladan, Kanada, Baliviya, Braziliya, Janubiy Afrika Respublikasi, Buyuk Britaniya, Gollandiya, Turkiya, Hindiston, janubiy Koreya, Yaponiyada o’zbek kurashining minglab ixlosmandari bor.

Ha, kurashimiz jahon kengliklariga chiqdi. Chiqqanda ham halol chiqdi. O’zbekcha guldirab chiqdi: “Kurash”, “halol”, “Yonbosh”, “Chala”, “G’irom” va boshqalar endi jahon sportining mulkiga aylandi.

O’zbek kurashi, jahon sporti maydoniga chiqqanligi 22 yil bo’lishiga qaramasdan, qisqa vaqt ichida Osiyo o’yinlari qatoriga kiritildi.

Oldinda asosiy vazifa – kurashimizning Olimpiya o’yinlari dasturidan o’rin egallashi vazifasi turibdi.

1.4 KURASH FALSAFASI VA UNING PEDAGOGIK AHAMIYATI

O’zbek kurashining sog’lom avlodni har tomonlama tarbivalashda. mamlakat mudofaa ovdratini mustahkamlashda. harbiy san’atni takomillashtirib borishda ham ahamiyati beqivos. Ta’bir ioiz bo’lsa. o’zbek kurashi birdam millatni va inoq xaloni shakllantiruvchi tarixiv qadriyatlaridan biri. Kurash bu nafaqat ikki sportchi o’rtasidagi iismoniv bellashuv maxorati. balki voshlarni milliv va umuminsoniv qadriyatlar ruxida tarbivalash vositasi hamdir. Ildizlari teran daraxt baquvvat bo’lib. uzog vashavdi. O’zbek kurashining ildizlari ham chuqur ketgan. tarixi olis o’tmishga borib taqaladi. Kurashimiz villar mobavnida mardlik, insoniylik falsafasini targ’ib qilib kelgan. Kurash mazmuniga qoidalariga mardlik, halollik, to’g’rilik, g’oliblik va mag’lublikni tan olish, raqibni murabbiylarni, tomoshabinlarni, 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 Vatanga muhabbat va mexr-sadokat. fidokorlik kabi insoniy hislatlar ruhida tarbiyalashga yordam beradi. Kishining o’zi tug’ilib o’sgan, kamol topgan joyi, zamini, vatanga bo’lgan mexr-muxabbatini. munosabatlarini ifoda etadigan, ijtimoiy va ma’naviy-axlokiy 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 kursatmoqdalar. Darxaqiqat. xalqimiz kurashga kishini jismoniy chiniqtirishning asosiy vositalaridan biri sifatida qaragan.

Albatta, kurashning bu qadar rivojlanishiga sabab avvalombor, 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 xis etishda ahamiyatlidir. Kurash g’oyalari tamoyillari adolatli bo’lganligi uchun ham insondagi his-tuyguni 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'risidagi qonun. "Kadrlar tayyorlash milliy Dasturi" va qator muhim xujjatlar hayotga bosqichma-bosqich tadbiq 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-ahlokiy tarbiyalashda xalqning boy madaniy-tarixiy an'alariga, 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'amxurlikka javoban esa yoshlar fan olimpiadalari, turli ko'rik tanlovlar 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 xususan, kurashning o'rni 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 barcha insoniy hislatlari 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 mexr bilan parvarish qilib kelmoqda.

Shogird ustozidan so'radi. Agar yiqilganimdan habar topsangiz nima der edingiz?

Tur derdim.

Yana yiqilsamchi?

Yana tur derdim.

Bu holat qachongacha davom etishi mumkin?

Tirik ekansan yiqilaver, o'ringdan turaver. Faqat o'liklarga yiqilib qayta turmaydi¹.

— Kurash adolatli usul bilan maqsadga erishishni anglatadi. Ma'lumki, mazkur sport turi ko'p asrlar muqaddam O'zbekiston hududida vujudga kelgan. Yunon tarixchisi Gerodotning "Tarix" hamda Abu Ali ibn Sinoning "Tib qonunlari" asarlarida u bilan shug'ullanish inson salomatligini mustaxkamlash, ruhini tetiklashtirishda katta ahamiyatga ega ekanligi haqida fikr yuritilgan. Binobarin, o'n to'rtinchi asrdayoq Amir Temur o'zining muzaffar qo'shinida jismoniy tayyorgarlik hamda mudofaa qobiliyatini kuchaytirishda kurashdan unumli foydalangan.

U paydo bo'lishi bilan eng ommabop sport turlaridan biriga aylandi. Xususan, tuy-yu tomoshalar, Navruz bayramida kurash mashhur ko'ngilochar o'yinlar qatoridan joy olgan. Shu bois uning texnikasi va falsafasi avloddan-avlodga bekamu ko'st o'tib kelayapti.

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'rganishning falsafiy, ijtimoiy va ma'naviy asoslarini yoritib berish borasida muayyan darajadagi tajriba to'plangan. X.T.Rofiev (Samarqand), U.I.Ibrohimov (marhum),

J.Toshpulatov (Surxondaryo), A.K. Atoev (Buxoro) va F. K. Axmedov (Jizzax) kabilar ishlarida kurash falsafasi va uning pedagogik ahammiyati 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.Doraboev, I.Jabborov, T.Javliev, X.Homidov, O.Musurmonova, S.Nishonova, M.Imomova, M.Davletshin, F.Nasriddinov, T.Usmonxodjaev, 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 tulaqonli tasdiqlash uchun kurash qoidalarida nazarda tutilgan holatlarni tavsiflash o'rinni.

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

1.5 KURASH - UMUMINSONIY QADRIYAT

Umuminsoniy qadriyatlar - jahondagi barcha odamlar, xalqlar, davlatlar uchun umumiy qadrlash mezoni hisoblangan umumbashariy ahamiyatga ega bo'lgan qadriyatlar tizimi. Umuminsoniy qadriyat nihoyatda keng ko'lamli va serqirra tushunchadir. Bugunga kelib umuminsoniy qadriyat tushunchasi insonlar hayotida. ularni tarbiyalashda va ma'naviy dunyosini boyitib borishda o'zining yuksak darajadagi ahamiyatini tobora oshirib bormoqda.

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 mutaxassisleri, psixologlar, sotsiologlar tadqiqot ishlarini amalga oshirdilar va turli darajadagi ilmiy-uslubiy manbalar yaratildi (V.D.Panachaev, N.I.Ponomaryov, L.P.Matveev, Y.M.Masharipov, R.S.Salamov, L.I.Lubisheva).

Xalqimizda bellashuvlarda va musobaqalarda tanilgan, g'olib bo'lgan kurashchilarga nisbatan "polvon", "g'olib", "paxlavon" 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 sog'lomlashtirish, g'oyaviy, estetik, axloqiy-tarbiyaviy, ijtimoiy- siyosiy, baynalminalchilik vazifalari mavjud.

Shuningdek, ayrim manbalarda ko`rstilishicha, 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 ekanligi e`tirof etishadi. Sport faqatgina natijalarni aniqlash, jismoniy imkoniyatlarni namoyish qilish mezoni 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 taxriri, 2015 yil 4 sentyabr) 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 obru-e`tiborini yuksaltirishga intilish tuyg`ularini tarbiyalash poydevoridir. Darxaqiqat. 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 zamirida aslida tinchlik, insonparvarlik, vatanparvarlik, mehnatsevarlik kabi hislatlarni 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 qoidalari 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 mezoni doirasida tarbiyalanib, shakllanib boradilar. Zero, jismoniy tarbiya va sport mashg`ulotlari hamda sport musobaqalari ular ishtirokchilarining va tomoshabinlarning sog`lig`iga, sha`ni va qadr-qimmatiga ziyon yetkazilmaydigan tarzda o`tkazilishi kerak. Sportchilarning sha`ni va qadr-qimmatiga kamsitilishiga olib keladigan, shuningdek ularning sport jarohatlari olishiga sabab bo`ladigan tayyorgarlik uslublaridan foydalanishga yo`l qo`yilmaydi.

Kurash musobaqalari qoidalari 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 xarakatlilik 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 extiyojini 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 sharoitida 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 Per de Kuberten insoniyat uchun katta ahamiyatga ega bo'lgan, har tomonlama tarbiya vositasi sanalgan Olimpiya o'yinlarini tashkillashtirgani 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 rivojlantirishga 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'yimoqda. 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. Ze'ro, dunyo hamjamiyati kurash aslida eng qadimiy va tarixiy sport turi ekanligini hamda uning mazmunida halollik, mardlik, vatanparvarlik kabi eng ezgu insoniy hislatlar mavjudligini bilishsin.

1.6 KURASH RIVOJIGA HISSA QO'SHGAN OLIMLAR VA MUTAXASSISLAR

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 tadbiq etish bo'yicha Respublikamiz 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.Toshpulatov, U.Ibrohimov, X.Rafiev, T.Odilov, K.Yusupov, A.Ruziev, 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'anaviy 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.Toshpulatov, 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 o'zra ma'lum va mashhur etishda fidoiyluk 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.

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

Haydarbek Bobobekov. Maxpirat nomidagi O'rta Osiyo xalqlari tarixi instituti direktori, tarix fanlari doktori, Leybnis nomidagi Yevropa tabiiy fanlar akademiyasining haqiqiy a'zosi (akademigi), "Nuri Ho'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 Tursinovich Yusupov. Dzyudo va sambo bo'yicha xalqaro toifadagi sport ustasi. 1998 yil 6 sentyabrda 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'likdir.

Atoev Abdullo Qodirovich (marhum). Pedagogika fanlari doktori, professor. O`zbekiston Respublikasida xizmat ko`rsatgan sport murabiysi 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 xaqida” (1983), “Farzandingiz barkamol bo`lsin” (1990), “Oilada bolalarni jismoniy tarbiyalash” (V.V.Sermeev va A.V.Marlen bilan hamkorlikda, Kiev, 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 Toshpulatov. Pedagogika fanlari nomzodi, professor, sambo va kurash bo`yicha sport ustasi. Xalqaro toifasidagi hakam. Xalqaro Kurash Akademiyasining a`zosi. Surxondaryo viloyati va Respublikamizning nomdor polvonlarining ko`pchiligi J.Toshpulatovni 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 turqazadi.

Juma Toshpulatovning Ro`ziqul Mustafiqulov 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.

Uroq 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 metodik tavsiyanoma, 150 dan ortiq ilmiy maqolalar. 11 ta o`quv qo`llanmalari, 3 ta ilmiy-ommabop risolalar chop etilgan.

U.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 hodimi” faxriy unvoni berilgan.

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 hakamlik yo`nalishlarida samarali mehnat qilib kelmoqda. U erkin kurash bo`yicha fahriylar 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 obru-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 Tangrievning 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`zbekistan Armrestling Federatsiyasi Prezidenti, erkin va yunon - rum kurashlari bo`yicha Xalqaro toifadagi hakam.

F.Kerimov ish faoliyati jarayonida ko`plab yuqori malakali sportchilar tayyorlash, 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 uslubiyati” (2001) kabi ko`plab 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. Pekin polvonlar amiriga 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`zbekistan Kurash Federatsiyatsining sobiq raisi, g`amxur 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 Nortoji 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 Mirzaev, kurash faxriysi. A.Mirzaev 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 vayronakor g'oyalarga qarshi kurashda qalqon bo'lishga qodirdirlar, kuchlarini faqat ezgulik, bunyodkorlikka sarflaydilar.

Rustam To'raev. 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 ustози" 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 ustози" deb tan olindi. 1999 yilda To'rayevlar oilasi Respublikada "Eng yaxshi sportchilar oilasi" deb topildi. R.To'rayevning shogirdlari qatoriga Kamol Murodov, Ramziddin Sayidov, Hikmat Kurtov, Alisher Kuryozov, Akobir Turopov, Farxod To'raev, Shuxrat Boboev, Feruz Sayidov, Mansur Jumaev, Shamsiddin Sayidov va Rishod Sobirovlarni kiritish mumkin.

Absattorov Ashirbek Abduqaxxorovich. Dotsent, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sport ustози. Xalqaro toifasidagi hakam. 30 dan 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 ustози, kurash bo'yicha bir nechta o'quv-uslubiy qo'llanmalar muallifi. Shogirdlari Erali Maxmarasulov, Toshtemir Muxammadiev, Muxammaddust Toshev, Davlat Choriev, Sherali Jo'raev, Xikmat Kurtov, Olim Ravshanov, Shoxida Nazarova, Muxayyo Sattorova, O'g'iloy Nuralievalar jahon birinchiliklarining g'olibi va sovrindorlari bo'lishgan.

Kafiev Xushvaqt Kafievich. 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.

Xushvaqt Kafiev bugungi kunda ham yetakchi kurashchilar tayyorlash borasida samarali mehnat qilmoqda.

Karimov Ibroxim. 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.

Kurashni rivojlantirishga berilayotgan e'tibor va g'amxurlik sababli kurashni o'rganish va uning ilmiy asoslarin tadbiq 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.

1.7 MUTAXASSISLAR KURASH HAQIDA

Shayx Ahmad Al Faxad Al Sabax (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".

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

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

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 amalga 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 taasurot qoldirdi. Bu voqeadan ko'p o'tmay kurash bo'yicha turli Afrika mamlakatlariga tanishtirildi. Shunday qilib, Janubiy Afrikadan boshlab birinchi Afrika qit'alararo kurash prezidenti Andre French (Fransiya) sardoriga 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".

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

Mario Vazkez Ranya (Meksika) Xalqaro Olimpiya Qo'mitasining a'zosi, Milliy Olimpiya Assotsiatsiyasi Qo'mitasining prezidenti.

“Kurash bu eng qadimiy sport turlaridan biri. Bu Olimpiya sport turi bo`lishiga halaqit beruvchi hech qanday sabab ko`rmayapman.

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”.

Genadiy Kaletkin (Rossiya) - “Kurash kelajak sporti».

Gentautas Vileyta - «Kurash orqali millat madaniyati, ma`naviyati, tarixi jahonga olib chiqiladi. Sport millatlarni do`stlashtiradi».

David Xoxolashivelli (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 (Gresiya) - Dzyudo bo`yicha Olimpiya o`yinlari chempioni. 2004 Afina, 2008 Pekin. 2 karra jahon chempioni.) Gresiyadagi kurash bo`yicha Islom Karimov xalqaro turniri g`olibi.

«Gresiyada 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, Shaxrisabz v.b). 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 nafakat 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 Tangriev - Kurash bo'yicha ikki karra jahon chempioni. Olimpida o'yinlari kumush medali sohibi. (2008. Pekin). Xalqaro toifasidagi sport ustasi. "O'zbekiston iftixori", "O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi" unvoni sohibi, "2008-yilning eng yaxshi sportchisi". Mutloq 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.

Urol To'rayev - Kurash bo'yicha 1-Al Hakim at Termiziy xotira turniri g'olibi, Bahovuddin Naqshband xalqaro turniri g'olibi va sovrindori. Respublikamizning 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".

2-BOB MILLIY KURASH RIVOJLANISHI ASOSLARI VA USLUBIYOTI

2.1 Mashg'ulotni rejalashtirish asoslari

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 unutmash 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 haftalik (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 notug'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'lamlil 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`nalishlari 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 murrabiy uchun dastur hisoblanadi. Uning yordamida murabbiy mashg`ulotlarning butun strukturasi nazorat qiladi va boshqarib turadi. Yillik va ko`p yillik rejalarini 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 rejalarini 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 hududga bo`linadi.

1. Birinchi katta yutuqlar hududi. 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 (1-jadval).

1 -jadval

Turli sport turlarida sport yutuqlarining yosh zonalari

| Sport turi | Birinchi katta yutuqlar hududi | | Optimal imkoniyatlar hududi | | Yuqori natijalarni saqlab turish zonasi | |
|--|--------------------------------|---------|-----------------------------|---------|---|---------|
| | Erkaklar | Ayollar | Erkaklar | Ayollar | Erkaklar | Ayollar |
| Suzish | 11-17 | 12-15 | 18-22 | 16-20 | 23-25 | 21-23 |
| G`imnastika | 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 | |
| Yengil 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.

2.2 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 tahlilidan 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`shishi (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 kompleksi amalga oshirilishi lozim (T.S.Usmonxodjaev, 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 rejalariga 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 yuklamariga bo`lgan reaksiyaning alohida xususiyatlari hamda dzyudochilar malakasi ta'sir etadi.

Tezkor rejalashtirish kundalik rejalashtirish asosida amalga oshiriladi. Bunday rejalashtirish turi vazifalar, vositalar, uslublar, nagruzka hajmi va shiddatini aniqlashtirishni ko`zda tutadi. Mashg`ulot 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 xususiyali 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 hamda 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 buladi. Davrning asosiy vazifalari:

Salomatlikni mustahkamlash va organizmni chiniqtirish, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish.

Asosiy vositalar: sport o`yinlari, suzish va boshqalar. To`g`ri tuzilgan o`tish davri organizm funksional imkoniyatlarini keyinchalik ham rivojlantirish, dzyudochining maxsus tayyorgarligini yaxshilash uchun qulay shart-sharoitlar yaratadi.

2.3 Kunlik rejalashtirish

Mashg`ulotlarni kunlik rejalashtirish hozirda kunda sport fani oldidagi muhim masala hisoblanadi. Shunga qaramay yetakchi mutaxassislar mazkur masalaning ayrim jihatlari tug`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'y 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 boshda 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 taqvim, iqlim sharoitlari kabilarga alohida ahamiyat qaratish zarur.

Kunlik mashg`ulotlar ham o`z navbatida yosh toifalariga va barcha 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.

2.4 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 uqitish tamoyillari quyidagi yo`nalishlarga qaratilganligi ta'kidlanadi.

1. O`qitishning tarbiyaviy xususiyati.
2. Har tomonlama rivojlantirish.
3. Sog`lomlashtirish.

Sport kurashlari bo`yicha mutaxassislarning fikricha mashg`ulotlarni tashkil etish tamoyillari o`z ichiga sport tayyorgarligini tashkil etishning didaktik mohiyatini birlashtiradi. Mashg`ulotlarni tashkil etish tamoyillari quyidagilardan 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 botlikligi 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 shakllantirilgan bo`lishi lozim.

Onglilik va faollik tamoyilini mashg`ulot jarayonida amalga oshirishda quyidagilarga ahamiyat qaratish lozim:

bajarilayotgan 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 tamoyillari. Kurashda o'rgatish va mashqlarni takomillashtirish uchun asosiy tamoyillardan hisoblanadi. Ma'lumotlarga qaraganda inson miyasida shakllanadigan harakat amallarining kalla 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 tashkil 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 tayyorlarligini 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.

2.5 Milliy kurash darslarini uslubiyoti

Darsning o'tkazish uslubiyotida mashg'ulotning asosiy shakli sifatida darsning tuzilishini, vazifasi va dars qismlarining mazmunini hamda uning amalga oshirilishning uch qismdan iborat ekanligi – tayyorgarlik, asosiy, yakuniy qismlardan iborat bo'lishini yaxshilab tushunib olish muhimdir.

Darsning tuzilishi. Darsning tuzilishi mazmuni o'quvchilarning soniga va ularning ishchanlik qobiliyatini hisobga olgan holda vaqtdan maqsadga muvofiq foydalanishga asoslanadi.

Darsning tuzilishi deganda, muayyan tartibda, anchagina maqsadga muvofiq izchillikda joylashtirilgan darsning o'zaro bog'langan qismlari tushiniladi. Dars tuzilishida o'qituvchi-murabbiyni hatti-harakatlarining izchilligi, o'zaro bog'liqligi

bosh qilinadi. Va ochib beriladi, shuningdek shug‘ullanuvchilar bajaradigan hamda ishlar aytib o‘tiladi.

Dars vazifalarining muvaffaqiyatli hal etilishi darsda vazifalarni aniq qo‘yilishiga hamda o‘qituvchi bilan o‘quvchilar o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlarini to‘g‘ri qo‘yilishiga bog‘liq kasb-hunar kollejarida o‘quv mashg‘ulotlar 80-90 daqiqa davom etadi.

O‘quv-trenirovka va mashg‘ulot jarayonida bilim, tarbiyalash va rivojlantirish vazifalarini hal etishida darsning uch qismili tuzilishidan foydalaniladi. Bu shug‘ullanuvchilar organizmining ishga normal kirishini, asosiy yuklamalarining bajarilishi va nisbatan tinglashini ta‘minlaydi. Shunday qilib, darsni tuzilishi quyidagi 3-qismdan iborat bo‘lib, tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlardan tashkil topgan.

Dars yillik o‘quv reja, o‘quv ish rejasi va har bir dars uchun yozilgan konspekt asosida o‘tkaziladi. Darsning vazifasi va mazmunini shug‘ullanuvchilar, u tayyorgarligi uslublariga qarab tuziladi.

Darsning tayyorgarlik qismida talabalarning organizmini darsni asosiy qismiga tayyorlaydi. Bunda boshlang‘ich tashkiliy ishlar, shug‘ullanuvchilarni diqqatini o‘ziga tortishi, ularni dars vazifalari bilan tanishtirish va mashg‘ulotga ijobiy yo‘nalish berish.

Harakat apparitining va organizmining barcha tizimlarini asta-sekin oshirilgan yuklamalarga funksional jihatdan tayyorlash, organizmni qizitish va mashg‘ulotga tayyorlash. Qulay emotsional holatni vujudga keltirish.

Vositalar: bajarish texnikasi shug‘ullanuvchilar o‘zlashtirib oladigan yoki tez o‘zlashtirib oladigan yengil mashqlar; signal, belgilar bo‘yicha turli holda saflanish va qayta saflanishlar; har xil yurish-yugurish, umumiy va maxsus tayyorgarlik hamda maxsus xarakterdagi gimnastika mashqlari; kuch, tezkorlik, chidamlilik, ephillik, egiluvchanlik, cho‘zilish va muskullarni bo‘shashtirish mashqlari, harakatlar safligi oid mashqlar, yuklamalarni asta-sekin oshirib, eng oddiy sakrash, umbaloq oshish mashqlari, shuningdek, oddiy harakatli o‘yinlar va yakkama-yakka olishish elementlari bo‘lgan mashqlar va h.k..

Darsning asosiy qismida vazifalarni bajarish bilim berish bilan bir vaqtda, ta‘lim, tarbiya berish, sog‘lomlashtirish vazifalari, kurashga oid umumiy va maxsus vazifalar hal etiladi. Shu bilan harakat apparatini va organizmning barcha tizimlarini har tomonlama rivojlantirish, hamda mehnat va sport faoliyatida zarur bo‘lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalash:

-shug‘ullanuvchilarning harakat faoliyati, kurash sohasidagi bilimlar, “Alpomish” va “Barchinoy” test me‘yorlariga doir hayotiy muhim bo‘lgan amaliy kunikma va malakalar bilan qurolantirish vazifasi qilib qo‘yiladi.

Asosiy vositalar. Buyumlarsiz va buyumlar, koptok, va boshqalar bilan bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi, tayyorgarlik va maxsus mashqlar. Asosiy mashqlar – kurashdagi taktik-texnik harakatlar, sport kurashini barcha turlarini elementlaridan foydalanish shular jumlasidan, yengil atletika, gimnastika, suzish, sport o‘yinlari va hakoza.

Milliy kurash darslarining asosiy qismida, uning boshqa qismlaridagi kabi sport tayyorgarligiga doir maxsus vazifalarni bajarish bilan birga psixologik tayyorgarlik, axloqiy va estetik tarbiya vazifalari ham xal etiladi.

Darsning yakunlovchi qismida esa organizmni nisbatan tinch holatga keltirish bilan yakunlanib quyidagi vazifalarni hal etadi:

- organizm faoliyatini tinchlantirish va ishlab turgan muskullarni ortiqcha zo'riqishni kamaytirish;

- emotsional holatni tartibga solish, mashg'ulotni yakunlash ishlarini qisqacha tahlil qilish va baholash, uyga vazifa berish va hakoza.

Birinchi faza - darsga tayyorlanish sharoitlarga muvofiq ravishda mashg'ulotning puxta o'ylangan konspekt-rejasini tuzish; zalni, maydonchani, jihozlarni, tulum va hakoza tayyorlash, shug'ullanuvchilar kontingenti soni, tayyorgarligi vazifalari va hakoza hisobga olish.

Dars konspektiga yaxshi tayyorgarlik ko'rgan guruh rahbarlari, hakamlar, razryadchi sportchilar, axborotchilar va hakoza mavjudligini hisobga olish muhimdir.

Ikkinchi faza – darsni o'tish hisobiga darsni o'z vaqtida boshlash va shug'ullanuvchilarni aniq uyushtirish, mashg'ulot mavzusini qisqacha bayon qilish, xususiy vazifalarni va talabalarning mustaqil faoliyati uchun beriladigan topshiriqlarni tushuntirish. Bularning hammasi umumiy va shaxsiy uslubiy ko'rsatmalar berish kerakligini va kamchiliklarni qanday yo'qotish zarurligini aytish, hatti-harakatlarni baholash bilan qo'shib olib boriladi va bunday dars talabalarning ijodiy mustaqilligini oshiradi.

Uchinchi faza - darsni yakunlash – darsning yakunlovchi qismida o'qituvchi o'zi uchun ham, talabalar uchun ham yakun chiqaradi. Bayon qilingan materialni tahlil qiladi va kelgusi mashg'ulotlarni belgilaydi. Buning uchun u dars rejasida materialni qanday o'zlashtirilganligi, yuklama o'quvchilarga qanday ta'sir etganligini, qanday yangi uslub yoki usullardan foydalanganligi, tarbiya, mustaqil ishlar, uy vaziflari va boshqalarda nimaga e'tibor berish kerakligini qayd qiladi.

2.6 Kurashchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi undagi maxoratning tarkib topishida, hayotiy muhim sifatlar hamda Vatanni ximoyalashda zarur bo'ladigan malakalarni hosil bo'lishida asos bo'lib hisoblanadi.

Sport kurashchining xususiyatlarini, sportchilarning individual qobiliyatini va ularni texnik-taktik tayyorgarligini hisobga olgan holda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni maqsadga muvofiq qo'shib olib borishi 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 tayyorgarlikni o'zi ham sportchi

organizmining hamma tizimlarini maxsus jismoniy tayyorlash uchun qudratli vosita hisoblanadi.

Kurashchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini tayyorlashda quyidagi muhim qonun qoidalarni e`tiborga olish lozim.

Mashqlar kurashchini asab mushaklarini zo`r bera olish xarakteriga va organizmdagi barcha tizimlarning ish kun tartibiga 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 hokozo.

Mashq harakat kordinatasini rivojlantirish hamda sportchi faoliyatini o`zgaruvchan vaziyatlardagi xilma-xil harakat omillari bilan boyitishi zarur. Masalan, sport o`yinlari: basketbol, kuchraytirilgan maydonda futbol, gimnastika va boshqalar.

Mashqlar sportchining boshqa harakat va markaziy asab tizimi faoliyatini tezroq tiklanishiga xizmat qiladi. Bularga sayrlar, krosslar, harakatli o`yinlar suzish va ochiq havoda o`zga sharoitda o`tkaziladigan boshqa o`yinlar kiradi.

Jismoniy tayyorgarlikni maxsus vositalarida ikki guruh mashqlarini farq qilish mumkin.

1. Muayyan muskul guruhlarni va sportchi uchun kurashda zarur bo`ladigan sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.

2. Kurash usullari guruhlarni va sportchi uchun kurashda zarur bo`ladigan sifatlarni rivojlantirishga 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 muhimdur. Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligiga doir mashqlarning tanlash va o`tkazishda quyidagi ba`zi muhim qoidalarni hisobga olish lozim:

1. Harakatlar xakteri va tuzilmasiga ko`ra kurash harakatlari bilan bevosita dinamik zo`r berishiga aloqador mashqlarni tanlash. Masalan, o`ziga xos ravshda siljish, sherigi bilan bajariladigan mashqlar-ko`tarish va aylantirish va burish xarakteridagi taqlid mashqlari, o`yin ko`rinishidagi mashqlar va boshqalar.

2. Kurash hatti-harakatlarida asosiy yuklamani bajaradigan ayrim muskul guruhlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan foydalanish. Oyoq, qorin bo`shlig`i uchun og`irliklar bilan to`ldirilgan to`p va trenajorlarda bajariladigan mashqlar.

Maxsus mashqlarni bunday tanlashni harakat sifatlari majmuasini rivojlantirishda va kurashchi harakatidagi texnik tomonlarni takomollashtiradi.

Ushbu o`quv qo`llanmada kurashchilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi uchun xilma-xil mashqlar tavsiya etiladi.

2.7 Kurashchining jismoniy tayyorgarligi

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi sport trenirovkasining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Jismoniy sifatlarni kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezlikni rivojlantirishga qaratilgan harakatlarni o`z ichiga oladi.

Jismoniy tayyorgarlikni asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

-sportchilar sogʻligʻi darajasi va ular organizmi turli tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirish;

-kurashchini oʻziga xos xususiyatlariga javob beradigan birlikda jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy, yordamchi va maxsus tayyorgarlikka boʻlinadi:

Kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligi: yuqori darajaga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. Asos quyidagi vazifalarni hal etilishini taminlaydi:

-kurashchi organizimini har tomonlama rivojlantirish, uni funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish;

-salomatlik holatini oshirish;

-shiddatli trenirovka va musobaqa yuklamalari davrida faol dam olishdan togʻri foydalanish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar toʻplamini oʻz ichiga oladi. Ular orasida jihozlarsiz va jihozlar bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenirofkalarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: okrabatika yengil otletika suzish, va hokazolardan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlarga ajratiladi.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur boʻlgan maxsus asosni yaratishga moʻljallangan. Oʻziga tor va oʻziga xos yoʻnalishga ega hamda quyidagi vazifani hal etadi:

- Asosan kurash uchun koʻproq oʻziga xos boʻlgan sifatlarni rivojlantirish;
- Kurashchi harakatlarida koʻp ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlikni ilgʻor vositalari sifatida shunday mashqlar qoʻllaniladi, ular oʻzining kinematik va dinamik tartibi hamda asab–mushak kuchlanish xususiyatiga koʻra kurashchining musobaqa faolyatida bajaradigan asosiy harakatlarga mosdir. Shunday mashqlar orasida quyidagilarni alohida koʻrsatish mumkin: kurashning turli usularini ishora orqali bajarish; maxsus trenojor moslamalarida bajariladigan mashqlar.

Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlanishi sifatlarini kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan qoʻyiladigan talablariga qatʼiy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan.

Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosi kurash gilamida oʻtkaziladi va harakat malakalari tajribadagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida muhim boʻlgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qoʻllaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar kurashchi organizmiga boʻlgan taʼsirni kuchaytiradi. Masalan ogʻirroq vazn toifasidagi sherigini tashlash sheriklarini almashtirish holda oʻquv-trenirovka bellashuvlari

bajariladi va hokozi. Mana shu hamma mashqlar energiya ta`minotini u yoki bu mexanizmlarni rivojlantirish imunitetni ta`minlaydi hamda bir vaqtni o`zida uning jismoniy va texnik taktik tayyorgarligini oshiradi.

Jismoniy tayyorgarlikni hamma ko`rsatilgan turlari bir biri bilan uzviy bog`liq. Trenirovka jarayonida biron bir jismoniy tayyorgarlik turlarida yetarli baho bermaslik oxir oqibat sport mahoratlarini oshishiga to`sqinlik qiladi. Shuning uchun trenirovka jarayonida ko`rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarini optimal nisbatiga rioya qilish juda muhimdur. Uning son jihatidan ifodasi doimiy o`lcham hisoblamaydi, balki kurashchilar malakasi ularni alohida xususiyatlari trenerovka jarayon davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog`liq holda o`zgarib turadi.

2.8 Kuch va uning rivojlanish uslubiyati.

Jismoniy sifat bo`limi “kuch” deganda kurashchining raqib qarshiligini yengib o`tishi yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko`rsatishi qobiliyati tushuniladi.

Kuchni quyidagi turlarga ajratish qabul qilingan: umumiy va maxsus mutloq va nisbiy, tezkor va portlovchanlik kuch chidamliligi.

Umumiy kuch bu kurashchini maxsus harakatlariga ta`luqli bo`lmagan holda sportchi tomonidan namoyon qilinadigan kuch. Maxsus kuch musobaqa harakatlariga mos bo`lgan maxsus harakatlarda sportchi tomonidan namoyon qilinadi. Mutloq kuch sportchining juda katta xususiyatga ega harakatlarida namoyon bo`ladigan kuch imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Kurashda va kuch yordamida yakkama-yakka olishish uchun muhim ahamiyatga ega.

Nisbiy kuch ya`ni sportchining 1 kg vazniga tog`ri keladigan kuch kurashchining shaxsiy og`irligini yengib o`tish imkoniyati ko`rsatgichi hisoblanadi. Bu usullarni tezkorlik bilan bajarilishida muhim ahamiyatga ega.

Tezkor kuch mushaklarni nisbatan kichik tashqi qarshilkka yengib o`tishi bilan bog`liq xarakterlarini tez bajarishiga bo`lgan qobilyatda aks etadi.

Portlovchi kuch qisqa vaqt ichida o`z shiddatiga ko`ra katta kuchlanishlarni namoyon qilishi qobilyatini tavsiflaydi.

Kuch chidamliligi bu sportchining nisbatan uzoq vaqt davomida muayyan kuchlanishlarini namoyon qilishiga bo`lgan qobilyatidir. Kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi usullar qo`llaniladi: takroriy kuchlanishlar. Qisqa muddatli maksimal kuchlar, tobora oshib boradigan og`irliklar kuchning birgalikda ta`sir ko`rsatish, variantlilik. Izometrik kuchlanishlar uslublari.

Takroriy kuchlanishlar uslubi shundan iboratki, sportchi mashqni so`ngi nafasigacha, hammasi 3-4 seriya orasida dam olish vaqti 3-4 daqiqa.

Takroriy kuchlanishlar uslubini bir turi dinamika kuchlanish uslubi hisoblanadi. U mashqlarni maksimumdan 20-30% ni og`irlikni eng katta tezlikda bajarishi bilan tavsiflanadi. Boshqa katta mushak zo`riqishi og`irlik hisobiga emas, balki yuqori tezlikdagi harakat hisobiga erishiladi.

Qisqa muddatli maksimal kuchlanishi uslubi hozirgi paytda mushaklarning mutloq kuchini oshirish uchun eng samarali hisoblanadi. U eng katta va unga yaqin

bo'lgan og'irliklar bilan ishlanishi nazoratda turadi. Mushaklar trenirovkasida maksimal kuchlanishlar uslubi trenajorlarda va sheriklashda bitta-ikkita xarakterlar yordamida katta og'irlikdagi shtanga bilan bajariladigan mushaklarda (shtangani siqib ko'tarish; siltab ko'tarish, yotib ko'tarish; o'tirib ko'tarish) namoyon bo'ladi. Trenerovkada hammasi bo'lib 3-4 ta yondashish bajariladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-5 daqiqa.

Tobora oshib boradigan og'irliklar uslubi bitta trenerovka mashg'ulotlar singari qiyinchiliklarda ham qarshilik ko'rsatish hajmini asta sekin oshib borishi kuzatiladi.

Trenerovka mashg'ulotlarining birinchi yondashuvida sportchi 10 marta ko'tara oladigan (10TM) og'irlikidan 50% og'irlik bilan boshlash tavsiya etiladi. Ikkinchi yondashuvida mashq 10 tm dan 100% og'irlik bilan bajariladi. Trenerovka davomida hammasi bo'lib 3 ta yondashuv amalga oshiriladi. Yondashuvlar orasidagi oralig'i 2-4 daqiqa. Har bir yondashuvda mashq eng katta tezlik bilan aniq toliqib qolgunga qadar bajariladi.

Mashqlanayotgan mushaklarni kamaygan og'irlik energiyasini qamrab olishi mushaklarni faol holatiga kesib o'tishiga ish qo'llanmasini tez rivojlanishiga yordam beradi, mushakda qo'shimcha kuchlanish imkoniyatlarini hosil qiladi va keyingi itaruvchi harakat shiddat va tezkorligi hamda qoloq ishdan yengib o'tiladigan ishga tez o'tishini ta'minlaydi.

Mashq 70-80 sm balandlikdan tizzalarini bir oz bukkan holda yerga tushib ketidan tez va shiddat bilan yuqoriga otilib chiqish orqali bajariladi. Sakrashlar seriyalab 2-3 seriyada, har bir seriyada 8-10 tadan sakrashlar bajariladi. Seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-5 daqiqa mashq haftada 2 marta bajariladi.

Birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubi shunga bog'liqki kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish bevosita ixtisoslashgan mashqlarni bajarishi natijasida sodir bo'ladi. Bu vaqtning o'zida kurashchining kuch qobiliyatlari va texnik taktik harakatlari rivojlantiriladi hamda takomillashtiriladi. Kurashda birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubidan foydalanishga misol tariqa shunday mashqlarni keltirish mumkin, kurashchi bu mashqlarda o'z texnik harakatlarini og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan takomillashtiradi.

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

Variantlilik uslubi asosan turli vazifadagi og'irliklar bilan maxsus mashqlarni seriyalab bajariladi. Bitta seriyada avval og'irroq vazn toifasidagi bilan 10-12 tashlash bajariladi. So'ngra teng vazndagi sherik bilan 15-16 ta tashlash, shundan keyin o'z vazni toifasidagi sherik bilan 10-12 ta tashlash bajariladi hammasi bo'lib seriya bajariladi. Dam olish oralig'i 3-4 daqiqa. Tezkor kuch sifatlarini (me'yordagi, kichik) rivojlantirishda variantlilik uslubi ayniqsa samaralidir.

Usullarni ancha og'ir sherik bilan takomillashtirish alohida kuch imkoniyatlarini rivojlantirishda yordam beradi. Bu oqibatda musobaqa mashqida qat'iy natijani oshishiga olib keladi.

Mashqlarni izometrik kuchlanish uslubi. Turli mushak guruhlari ishi 4-5 sekunt davom etadigan statik mashqlar kuchlanishini nazoratda tutadi. Izometrik mashqlari qiymati shundaki ularning hajmi uncha katta emas, ko'p vaqt olmaydi, bajarilishi

ancha oson. Bundan tashqari ularning yordamida ma`lum bir mushak guruhlariga zarur hollarda, gavda qismlarini bukish yoki yozishning tegishli bo`g`im burchaklariga tanlab ta`sir ko`rsatishi mumkin.

Kuchni tarbiyalash.

Kurashchining kuchi deb, raqib qarshiligini mushaklar kuchi orqali yengish qobiliyatiga aytiladi.

Mushaklarning maksimal kuchlanishini yuzaga keltirish bilan (mushaklarning tarang turishi va bushashi) kuch qobiliyatlarini rivojlantirish va takomillashtirish mumkin. Shuning uchun ham kuchni tarbiyalash metodikasi bunday holatlarda mushaklarni maqsadini bajarishda sharoit yaratilishiga qaratilgan.

Kurashchi raqib bilan bevosita ro`baro` bo`lganda sarflaydigan ko`pchilik harakat tezkor-kuchlilik yoki dinamik holatda bajariladi. Asta-sekin bor kuch bilan ushlab turish yoki harakatsiz zur berish mushaklarni o`zgartirmay turish yoki izometrik rejimda kuch ko`rsatyapti deb tushuniladi. Shunday qilib kurashchining asab-mushak tizimi ham dinamik, ham statik harakatga tayyor bo`lishi kerak. Bellashuv paytida mushaklarning «otilib chiqqan kuch», boshqacha qilib aytganda juda qisqa vaqt ichida maksimal kuch ko`rsata olish qobiliyatlari alohida ahamiyat kasb etib, u kurashchiga bellashuvda raqibidan ustunlik imkonini beradi.

Taniqli polvonlar faqat jismoniy tayyorgarlikning yuksak rivojlanish darajasi va texnika usullari boyligiga ega bo`lib qolmay, balki o`z vaqtida katta kuch ko`rsata olish qobiliyatlari bilan ham ajralib turadilar.

Ko`p sonli tadqiqotchilarning natijalari mushak massasini aytarli yuksaltirmay yoki ularni yuksaltirgan holda kuchni rivojlantirish mumkinligini ko`rsatmoqda:

- mushak massasini ko`p oshirmay kuchni rivojlantirishga qaratilgan trenirovkalarda iloji boricha katta yuk bilan kam takrorlagan holda (1-3 marta) va harakatlar o`rtasida dam olish oralig`ini oshirgan holda ishlash kerak;

Bellashuvdan keyin tezda kuchni tiklash uchun mashq bajarish tavsiya qilinmaydi. Ammo dam olish 10 daqiqadan oshmasligi zarur, yo`qsa organizm soviydi.

Kuchni tarbiyalash uslublari. maksimal kuchlanish uslubi.

Imkoniyat doirasida va iloji boricha og`irlashtiradigan mashqlarni qo`llashni ko`zda tutadi. Eng yuqori og`irlashtiradigan kurashchi uchun maksimal kursatkichning 80-90 foizi hisoblanadi. Bu uslub kurashchi xissasini tulqinlashni ataylab oshirishni taqozo etmaydi. Bunday mashqni organizm to`liq qizib turgan holatda bir o`rinishda bir-ikki martadan ko`p bajarmaslik kerak. Mashqqa yondashishlar miqdori bajarishda almashish jarayoni maksimal darajaga erishmaydi va mushaklar massasi ortmaydi.

Asab-mushak regulyatsiyasining takomillashuvi hisobiga kuch ortadi. Bu metod ahamiyatlidir, chunki kurashchining vaznini oshirmay turib, kuchning

ortishiga yordam beradi. Bundan faqat yuqori malakali sportchilarda foydalanish tavsiya qilinadi.

Qayta kuchlanish uslubi

U cheksiz ko‘lamni og‘irlashtirib borgan holda (maksimaldan 40-70%) «oxirgi kuchgacha» mashq qilishni ko‘zda tutadi. Kurashchi kuchi yoki o‘z vaznini oshirmoqchi bo‘lganda ham qo‘llasa bo‘ladi. Mashq 8-12 marta bajari ladi. Bevosita kurashda u orqa tomonga egilishni mustaxkamlash, qo‘lni burib ushlash, ilib olishdan qutulish va shu kabilarda qo‘llaniladi.

Dinamik kuchlanish uslubi

Tezkor-kuchlilik qobiliyatlarini rivojlantirish maqsadida qo‘llaniladi. Uning mazmuni, harakat texnikasining asosiy tuzilishini saqlagan holda og‘irlikni kuchaytirish hisobiga bajarishdan iborat (egilgan, aylangan holda ko‘tarib tashlash, sherikni gilamdan ko‘tarish va hokazo).

Izometrik kuchlanish uslubi.

U ma`lum holatda statik yo`nalishdan foydalanishni nazarda tutadi (ko‘krak holda turish, ilib olib ushlab turish va boshqalar) 8- sinfgacha davom etadigan bunday mashqlardan beshdan o‘n martagacha takrorlash bilan foydalaniladi. Barcha og‘irliklarni, vazn jismoniy tayyorgarligiga qarab tanlab olinadi.

2.9 Kuchni rivojlantirish uchun umumrivojlantiruvchi maxsus mashqlar.

Umumrivojlantirish mashqlariga quyidagilar kiradi:

-shtanga bilan mashq qilishlar, tosh bilan mashq qilishlar, arqonda tortilishlar, xalqadagi mashqlar, sherik bilan burilish, sherik bilan sakrash.

Maxsus mashqlarga quyidagilar kiradi:

- sherik bilan bajariladigan mashqlar kurashchi kuchini oshirishga qaratiladi, kurash texnikasining ayrim elementlarini bajarishda har xil ilib olish bilan yotgan sherikni kurakka ko‘tarish usullari qo‘llaniladi

- topshiriq bo‘yicha mashq (trener usulning ma‘lum elementini tanlab, kurashchilarni tegishli dastlabki holatga qo‘yib, ularga mashqni to‘liq kuch bilan bajarishni taklif qiladi.

2.10 Tezlik va uni rivojlantirish uslubiyati.

Kurashchining tezkorligi – bu uning mumkin qadar qisqa vaqt ichida ayrim harakatlar va usullarini bajarish qobiliyatidir. Tezkorlik sifatini yaxshi rivojlantirmasdan kurashda yuqori natijalarda erishib bo‘lmaydi. O‘z raqibidan xatto sekundidan yuzdan biri bo‘lagiga tezroq harakat qiladigan kurashchi uning oldida katta ustunlikka ega bo‘ladi.

Kurashchi tezkorligi ko'p jihatdan uning asab jarayonlari harakatchanligiga, bellashuvda har safar yuzaga kelgan vaziyatni bir zumda idrok etish va tog'ri baholay olish malakasiga, taktik harakatlarni o'z vaqtida aniq bajarishiga bog'liq.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi. Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitda bajarish uslubi. Harakatlar va qayta tezkorlik bilan bajariladigan alohida harakatlarni yengillashtirilgan sharoitlarda ko'p marta takrorlash. Masalan, usulni kichik vazn toifasidagi sherik bilan tezkorlikka e'tibor qaratgan holda bajarilishi mashqlarda yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish tezligi bo'yicha oddiy sharoitlarda bajariladigan harakatlardan oshadigan juda tez harakatlarning bajarilishi rag'batlantiriladi. Masalan, yugurish tezlikni oshirish uchun qisqa yo'lakcha bo'ylab yugirish qo'llaniladi.

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

Takrorlash kuchlanishlar uslubi: Ikki xil ko'rsatishda qo'llaniladi:

- mashqlarni eng katta va unga yaqin tezlik bilan bajarish;
- mashqlarni shunday sharoitda bajarish kerakki, bunga eng katta kuch zo'riqlashlari nisbatan yengil ikkita katta tezlik bilan bir joydan ikkinchisiga o'tkazish yo'li orqali ta'minlanadi.

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

Kurashchining tezkorlik sifatlarini tarbiyalash uchun maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlar qo'llaniladi. Tezlik mashqlarini texnikasi ularni eng katta tezlik bajarilishini taminlashi shart. Mashqlarni bajarish paytida asosiy kuchlanishlar bajarish usullariga emas, balki uning tezligiga qaratilgani uchun mashqlar shunchalik yaxshi o'rgatilgan va egallangan bo'lishi kerak. Mashqlar davomiyligi shunday bo'lishi kerakki bajarish oxiriga kelib tezlik, toliqishga qaramasdan, pasaymasligi shart.

Tezlik mashqlarini bajarish sharoitlari katta ahamiyatga ega. Har bir mashq davomiyligi 20 sek dan oshmasligi lozim, dam olish oralig'i mashqlarni takrorlash boshida bir tomondan kurashchini tiklanishi, ikkinchi tomondan uning markaziy asab tizimi optimal qo'zg'aluvchanligi ta'minlashi, optimal bo'lishi kerak.

2.11 Tezkorlikni tarbiyalash uslubiyoti harakat reaksiyasi va tezkorlikni tarbiyalash

Faol hujumkorlik yoki qarshi hujum harakatida qulay vaziyat yuzaga kelganligi o'z vaqtida payqash ma'lum darajada qiyin bo'lib, uni bilish kurashchining amaliy tajribasi bilan bevosita bog'liq. Kurashda reaksiyaning uch asosiy turi uchraydi: oddiy reaksiya, tanlash reaksiyasi, kuzatish reaksiyasi.

- Oddiy reaksiya kurashda polvonni usul qo'llashini bog'lamchanligini sezganda, shuningdek himoya yoki qarshi hujum harakatining boshlanishida

yuzaga keladi. Oddiy reaksiya juda muhim ahamiyatga ega bo'lib, bu orqali kurashchi raqibi to'g'risida dastlabki ma'lumotga ega bo'ladi.

O'rta malakadagi kurashchilar uchun oddiy reaksiya vaqti 220-260 m sekundga teng. Oddiy reaksiyani tarbiyalash uchun avval belgilangan signal bo'yicha harakatni bajarish foydalidir. Bunda kurashchi signal berilish paytini ko'ra bilishi shart emas.

- Tanlash reaksiyasi kurashda tomonning ikki va undan ortiq signal variantlaridan qaysi biri tayyorlangan harakatga mos kelishini belgilashda yuzaga keladi. Tanlash reaksiyasi vaqti 280-320 m sekundga teng.

Tanlash reaksiyasi kurashda o'quv bellashuv sharoitida yaxshi rivojlanadi. Bunda kurashchiga raqibga ikki xil ushlab bilan taxdid solishi, ikki tomonlama usul qo'llash va shu kabi topshiriqlar beriladi. Kurashchi esa uni xavfli harakatni tanlab, uni qaytarishi lozim.

- Kuzatish reaksiyasi harakatdagi raqibning ma'lum holatga erishganidan keyin kurashchi o'z harakatining boshlanishida ko'rinadi. Agar kurashchi o'z harakatini boshlasa, ko'zatish reaksiyasining vaqti ijobiy bo'lishi, agar u kechikib harakat qilsa, salbiy bo'lishi mumkin. Demak, u nol bo'lishi ham mumkin. Kurashda zarur bo'lgan kuzatish reaksiyasini tarbiyalash sherik bilan juft bo'lib mashq qilishda yaxshi natija beradi.

2.12 Ayrim harakatlar tezligini tarbiyalash

Ayrim harakatlarni bajarish tezligi tezkorlikning hosil bo'lish shakllaridan biri hisoblanadi. Harakatni bajarish tezligini oshirish uchun texnikadan iloji boricha unumli foydalanish, tegishli mushak guruhini zarur darajagacha rivojlantirish va ko'p marta takrorlash bilan harakatni bajarishning eng yaxshi uyg'unligiga erishish zarur. Shuningdek, mushaklar yetarlicha egiluvchan va bug'imlar harakatchan bo'lishi zarur. Kurashchining o'z vaqtida mushaklarini bo'shashtira olishi juda ham muhim

2.13 Sharoitni musobaqalashtirish usuli. Ayrim harakatlarni bajarish usuli

Tezlikni tarbiyalash maqsadida sharoitni murakkablashtirish, musobaqa sharoiti yoki yanada qiyinroq sharoitga maksimal ravishda yaqinlashtirish ma'quldir. (misol uchun, ancha yuqori malakadagi sportchi yoki boshqa og'ir vazndagi sportchi bilan mashq qilish qo'llaniladi).

Shu maqsadda zarur mushak guruhlarini rivojlantirish uchun zarur harakatning aniq tuzilishini ifodalovchi ma'lum tezlik bilan bajaruvchi mashqlarni murakkablashtirish qo'llaniladi.

SHAROITNI SODDALASHTIRISH USULI.

Murakkablashtirish bilan birga sharoitni yengillashtirish ham qo'llaniladi (yengil jihoz, harakat imitatsiyasi, qarshilik ko'rsatmaydigan raqib, bir muncha yengil vazn toifasidagi sherik va shu kabilar).

Tezlik qobiliyatini rivojlantirishda umumrivojlantirish va maxsus mashqlardan foydalanish.

Tezkorlik qobiliyatini rivojlantirish uchun umumrivojlantiruvchi mashqlarga:

- qisqa masofaga yugurish (vaqtga qarab),
- uzunlikka va balandlikka sakrash mashqlari kiradi.

O'tkazilgan har bir mashqqa musobaqa elementlarini kiritish maqsadga muvofiqdir. har xil sport o'yinlari tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. (futbol, basketbol, qo'l to'pi va boshqalar).

Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi maxsus mashqlardan foydalaniladi:

1. Turg'un holda yoki qo'lni yerga tirab turgan holda mustaqil va trenirovka maketi bilan bajariladigan usullar uchun yondashtiruvchi mashqlar.

2. Sherik bilan bajariladigan mashqlar:

- kim o'zish mashqlari;
- texnikaning ayrim elementlarini tez bajarish mashqlari;
- qarama-qarshi va takror hujumlar bilan bajariladigan mashg'ulotlar.

2.14 Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubi.

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

Kurashda umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi.

Umumiy chidamlilik deganda sportchini sust shiddatdagi uzoq vaqt bajarishiga bo'lgan qobiliyati tushuniladi.

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

Kurashchining musobaqa faoliyati mushak tizimining ulkan ishi bilan bog'liq. Shuning uchun chidamlilik nafaqat mushaklarga yetkazib beriladigan kislorod miqdori bilan, balki mushaklarni o'zining uzoq vaqt davom etadigan kuchli zo'riqishi shunga bo'lgan moslashishi bilan farqlanadi.

Sportchi trenirovka va musobaqa faoliyatida ma'lum bir toliqishni yengib qo'yan taqdirdagina uning chidamliligi takomillashadi. Jismoniy toliqishlik va chidamlilik asosida mushak faoliyatini turli xildagi ta'minoti jarayonlari etganligini bilgan holda ularni faoliyat ko'rsatish darajasini oshirish uchun ularga maqsadli ta'sir etish mumkin. Trenirovka yuklamasi, sportchi organizmiga ta'sir ko'rsatish chorasi sifatida quyidagi tavsiflar bilan belgilanadi:

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

Bajarilayotgan mashq shiddati energiya ta`minotining aerab va anoerab jarayonlar nisbati xususiyatiga ta`sir ko`rsatadigan yuklamaning eng muhim tavsifi hisoblanadi. To`rtta shiddat zonasini ajratish qabul qilingan: maksimal, submaksimal, katta, sust.

Mashq davomiyligi uni bajarish shiddatiga nisbatan bog`liqlikka ega. Ish davomiyligi 20-25 sekdan 4-5 daqiqa ko`payishi bilan uni shiddati keskin kamayadi. Mashqning energiya ta`minoti turli uning davomiyligiga bog`liq.

Anoerab-aktat rejimidagi mashqlar davomiyligi 3-8 sekdan, anoerab-glinalitik rejimida 20 sekdan 3 daqiqagacha hamda aerab rejimida 3 daqiqa va undan ko`proqqa teng.

Ko`p sonli tadqiqotlar natijalariga asoslanib davomiyligi har xil bo`lgan jismoniy yuklamada anoerab va aerab jarayonlarini umumiy energetik metabolizmi nisbatini aniqlash mumkin.

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

Aerab sharoitlarda ishlashda takrorlash sonini ko`paytirish nafas olish va qon aylanish organlari faoliyatini yuqori darajada uzoq vaqt ushlab turishiga majbur qiladi.

Anoerab rejimidagi mashqlar takrorlash soni kislorodsiz mexanizmlarni kuchayishiga yoki markaziy asab tizimini kuchayishiga olib keladi.

Dam olish oralig'i davomiyligi organizmning trenirovka yuklamasiga bo`lgan javob reaksiyasi hajmi singari, uning xususiyatini ham aniqlashi uchun katta ahamiyatga ega. Bunda dam olish oralig`larida sodir bo`ladigan tiklanishi jarayonlari quyidagilardan iborat:

- tiklanish jarayonlarini tezligi bir xil emas-avval tiklanishi tez kechadi, so`ng sekinlashadi;

- turli ko`rsatgichlar hal xil vaqtdan keyin tiklanadi (getra xronlilik);

- tiklanish jarayonida ish qobiliyati va boshqa ko`rsatgichlarning fazali o`zgarishi ko`zatiladi.

Tegishli natijalar 4-jadvalda keltirilgan.

Davomiyligi har xil bo`lgan maksimal jismoniy yuklama anoerab va aerab jarayonlarning umumiy energiya sarflashiga ketadigan nisbiy ulushi.

| Ish davomiyligi chegarasi | energiyani chiqishi nisbiy ulushi | | | | |
|---------------------------|-----------------------------------|------------------|------|---------------------|-------------------|
| | anaerab jarayonlar | aerab jarayonlar | jami | anaerab jarayonlar% | aerab jarayonlar% |
| | | | | | |

| | | | | | |
|-----------|----|------|------|----|----|
| 10 sek | 20 | 4 | 24 | 83 | 17 |
| 1 daqiqa | 30 | 20 | 50 | 60 | 40 |
| 2 daqiqa | 30 | 45 | 75 | 40 | 60 |
| 5 daqiqa | 30 | 120 | 150 | 20 | 80 |
| 10 daqiqa | 25 | 245 | 270 | 9 | 91 |
| 30 daqiqa | 20 | 675 | 695 | 3 | 97 |
| 60 daqiqa | 15 | 1200 | 1215 | 1 | 99 |

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

Ushbu holda dam olish oralig'i kamaytirishda yuklarni ko'proq aerab yuklamaga aylanadi, chunki odatda 3-4 daqiqaga kelib vujudga kelayotgan nafas olish jarayonlari ham o'z kuchini saqlab qolgan bo'ladi.

Maksimal va submaksimal shiddatli mashqlardagi dam olish oralig'ini kamaytirish yuklamani anaerab yuklamaga aylantiradi, chunki mashq takorlangan sari kislorod qarzi oshib boradi.

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

O'qitishning kritik nuqtasiga yaqin bo'lgan tezlikda faol dam olish, nafas olish jarayonlari yuqori darajada ishlab turishiga yordam beradi va ishdan dam olishga hamda aksiyuga holatiga keskin o'tishini oldini oladi. Bu yuklamani ko'proq aerab yuklamaga olib keladi. Bundan tashqari og'ir mexnatdan so'ng faol dam olish tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi. Mashqlar o'rtasida sust dam olish paytida sportchi, tinch holatda bo'lib, xech qanday harakatlarni bajarmaydi.

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

Hajmi oshirish uslubi shundan iboratki jismoniy mashqlarni bajarish vaqti mashg'ulotlaridan mashg'ulotga asta-sekin oshirib boradi. Bu usul mashg'ulotlar sonini ko'paytirishni nazarda tutadi.

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

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

Oraliq uslub shundan iboratki bunda jismoniy mashqlar bo'laklarga bo'linib (seriyalanib) sust va faol dam olish oraliqlari bilan bajariladi. Trenirovka vazifalari mashqlarni bajarish sur'ati va davomiyligiga shuningdek kurashchining

mashqlanganligi darajasi hamda kayfiyatiga qarab, ish hamda dam olish oralig'leri davomiyligiga ko'ra har xil bo'lishi lozim.

Takroriy uslub shundan iboratki, sportchi bilan mashg'ulotning o'zida yoki bir necha mashg'ulotlar hajmi va shiddatiga ko'ra bir xil bo'lgan mashqlarni takrorlaydi.

Sport trenirovkasi jarayonida hamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg'unlashtirilgan holda qo'llaniladi. Chidamlilikni tarbiyalash samaradorligi ko'p jihatdan trenirovka jarayoni oqilona tuzilganligi bilan belgilaniladi. Turli yo'nalishlardagi mashqlar bajarishda ma'lum bir ketma-ketlikka amal qilish va ularning ijobiy o'zaro ta'sir etishini ta'kidlash juda muhimdur. Quyidagi ketma-ketlikka rioya qilish maqsadga muvofiqdir:

-avval anaerab mashqlar (tezkor va tezkor-kuch), so'ngra anaerab-glinapitik (kuch chidamliligi uchun) mashqlar;

-avval alantat-anaerab, so'ngra aerab mashqlar (umumiy chidamlilik uchun);

-avval anaerab-glinapitik, keyin aerab mashqlar.

Agar mashqlar ketma-ketligi teskari bo'lsa, tez trenirovka samaradorligini o'zaro ta'siri salbiy bo'ladi hamda bunday mashg'ulot kam foyda beradi.

2.15 Chaqqonlik va uni rivojlantirish usublari.

Kurashchini chaqqonligi bu harakatlarni nazorat qila olish, bellashda to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatda tez hamda aniq yo'l topish va tegishli harakatlarni oqilona bajarish qobiliyatidir.

Chaqqonlik deganda sportchining kordinatasi qobiliyatlari yig'indisi tushuniladi. Shunday qobiliyatlardan biri yangi harakatlarni egallash tezligi, ikkinchisi to'satdan o'zgaradigan vaziyat talablariga muvofiq harakatlarni tez qayta ko'rish hisoblanadi.

Chaqqonlik sportchini o'rgatish jarayonida rivojlantiradi. Buning uchun yangi harakatlarni muntazam egallab borish lozim. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun har qanday mashqlardan foydalanish mumkin, lekin ularda yangilik elementlari bo'lishi shart.

Chaqqonlikni rivojlantirishni ikkinchi yo'li koordinatsiyasi murakkabligini oshirishdan iborat. Bunday murakkablikdagi harakatlarni yuqori darajada aniq bajarish, ularning o'zaro muvofiqligi, to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatga mosligiga bo'lgan talablarni oshirish, bilish aniqlash mumkin.

Uchunchi yo'li - bu nooqilona mushak kuchlanishi bilan kurashishi, chunki chaqqonlikni namoyish qilish ko'p jixatdan mushaklarni zarur holda bo'shashtirish malakasiga bog'liq.

Kuch kordinatsiyasini rivojlantirishning to'rtinchi yo'li uni gavda muvozanatini ushlab kurash qobiliyatini oshirishdir. Bunday qobiliyatni rivojlantirishni bir nechta usullari mavjud:

-muvozanatni ushlab turishni qiynlashtiruvchi harakatlardagi mashqlar;

-akrobatika va gimnastika mashqari;

-hamma tekisliklarda boshni tez harakatlantirish yordamida bajariladigan mashqlar.

A.M. Yarotskiy(1971) majmuasiga beshta mashq kiradi: boshni oʻngga va chapga burash; boshni oldiga va orqaga egish; boshni yon tomonlarga egish; soat millari boʻylama aylanma harakatlar, soat millariga qarshi tomonga aylanma harakatlar. Bu mashqlar tez surʻatda kuniga uch marta oʻn daqiqadan bajariladi.

Kurashchi chaqqonligini rivojlantirishni hamma vositalarini ikki boʻlimga ajratish maqsadga muvofiqdir; umumiy chaqqonlikni rivojlantirish vositalari va maxsus chidamlilikni rivojlantirish vositalari.

Umumiy muvofiqlikni rivojlantirish vositalari umuman harakatlanish tajribasi va harakat kordinatsiyasini boyitishga qaratilgan maxsus chidamlilikni rivojlantirish vositalari kurashchining oʻziga xos maxsus harakatlanish kordinatsiyasini hamda musobaqa faoliyatini favqulotdagi sharoitlarda oʻz harakatlarini baholanishi va qayta kurash qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan.

2.16 Chaqqonlikni tarbiyalash metodikasi.

Sportchi qanchalik yoshlikdan jismoniy mashqlar bilan mashgʻulotni boshlasa, mashgʻulotlar doirasi qanchalik mazmunli boʻlsa, u shunchalik chaqqonlik talab qiladigan harakatini koʻproq rivojlantirishi mumkin.

Chaqqonlikni rivojlantirishda kurashchi mushak tarangligi va bushashtirishni boshqarishi, boshqacha qilib aytganda, ishlayotgan mushaklarning tarang tortish va bushashtirishni almashtirish katta ahamiyatga ega.

Chaqqonlikni rivojlantirish maqsadida jismoniy tayyorgarlik manbalaridan foydalanishda quyidagilarni koʻzda tutish kerak:

-muayyan sifatlarni rivojlantirish (kuchlilik, chidamlilik, tezkorlik) uchun qoʻllanilgan har bir mashq bir vaqtning oʻzida chaqqonlikni ham rivojlantirishga xizmat qilishi mumkin. Shu maqsadda maxsus mashqlarni oʻzlashtirishda boʻlganidek ongli ravishda har bir mashqni bajarish texnikasini oʻrganish kerak. Faqat shundan keyingina bu mashqlarni bajarish shiddatini oshirish mumkin.

-chaqqonlik yangi harakatlarni oʻzlashtirish jarayoni, yangi sharoitda harakatni bajarish, shuningdek kutilmaganda yuzaga keluvchi yangi harakatlarni murakkab vaziyatlarda bajarganda muvaffaqiyatli rivojlanadi.

-chaqqonlikni rivojlantirish uchun avval oʻzlashtirilgan mashqlarni murakkablashtirish usulidan foydalanish kerak. Buning uchun harakatning tuzilishiga yoki uni bajarish texnikasiga ayrim oʻzgarishlar kiritish, shuningdek mashqlarni bajarish uchun shart-sharoitni oʻzgartirish mumkin.

-harakat chaqqonligini rivojlantirish uchun ikki tomonlama mashqni oʻzlashtirish (oʻng va chap tomonga) metodik usullardan foydalanish kerak

Chaqqonlikni rivojlantirish uchun mashqlar

Umumrivojlantirish mashqlari sport oʻyinlari, gimnastika, akrobatika (umbaloq oshish, aylanish) shtanga bilan mashq ogʻirlashtirilgan toʻp bilan mashqlar «Xuro

jangi», «Chavandozlar jangi» harakatli o'yinlardan, batut va boshqalardan foydalaniladi.

Maxsus mashqlar: o'yin va musobaqa shaklida qo'llanilgan oddiy kurash turlari, o'quv mashg'uloti, mashg'ulotdagi o'quv va musobaqa bellashuvlari.

2.17 Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslubi.

Egiluvchanlik - bu kurashchining katta ampitudada harakatlarini amalga oshirish qobiliyatidir. Egiluvchanlik bo'g'imlardagi harakatchanlik bilan aniqlanadi. U o'z navbatida, bir qator amallarga bog'liq: bog'imlarni tuzilishi, paylar, mushaklar cho'ziluvchanligi va ularni cho'zilish qobiliyati. Egiluvchanlikni bir nechta turlari mavjud:

Faol egiluvchanlik - bu shaxsiy mushak kuchlanishlari hisobiga harakatlarni qayta ampitudada bajarish qobiliyatidur

Sust egiluvchanlik - bu tashqi kuchlar: og'irliklar, raqib harakatlari hisobiga harakatlari paytida ampitudada bajarish qobiliyatidir. Sust egiluvchanlik hamma faol egiluvchanlikni tezligi ko'rsatgichlaridan yuqori.

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

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

Umumiy egiluvchanlik, turli yo'nalishlarda eng yirik bo'limlarda qayta amplituda bilan harakatlarni bajarish qobiliyatidir.

Maxsus egiluvchanlik kurashchining mexanik - taktik xususiyatlariga tegishli bo'g'imlar va yo'nalishlarda harakatlarni qayta ampitudada bilan bajarish qobiliyatidir. Cho'ziltiruvchi mashqlar: oddiy, prujinali harakatlar o'zini ushlagan holda siltanishli, tashqi yordam bilan bajariladigan harakatlar egiluvchanlikni rivojlantirishni asosiy vositalari hisoblanadi.

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

- mashqlarni bajarishdan oldin albatta badan qizdirish mashqlarini kiritish;
- muayyan maqsadlarni oldinga qo'yish, masalan gavda yoki buyumning ma'lum bir nuqtasiga qo'lni tekazish;
- cho'ziltirish mashqlarini ma'lum bir ketma ketlikda seriyalab bajarish; qo'llar uchun; gavda uchun; oyoqlar uchun;
- cho'ziltirish mashqlar seriyalari orasida bajariladigan mashqlarni bajarish;
- mashqlarni bajarish vaqtida asta sekin ularni ampitudasini oshirish;
- mashqlarni bajarishda shuni hisobga olish lozimki, harakatlanganlikni rivojlantirishning eng asosiy uslubi - bu takrorlash uslubi hisoblanadi.

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

Egiluvchanlikni tarbiyalash uslubi

Ma'lumki, bolalik va o'spirinlik yoshida barcha tayanch-harakat apparatining moro-funksional xususiyatlari, mushak to'qimalarining qayishqoqligiga katta egiluvchanlik va harakatchanlikka olib keladi. Shuning uchun ham murabbiylarning asosiy vazifasi mashg'ulotning birinchi yilidan boshlab shug'ullanuvchilarda doimiy ravishda egiluvchanlikni tarbiyalashdan iborat.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun quyidagi vosita va uslubiy usullar qo'llaniladi:

1. Yuklamani asta-sekin ortib borgan holda buyumlarsiz bajariladigan mashqlar.

2. Cho'zilish mashqlari: egiluvchanlikni oshiradigan mashqlarni takrorlash (oldinga, yonga egilish va har xil o'tirib turishlar).

3. Imkon boricha katta amplitudada kurash usullarini bajargandek mashqlarni bajarish.

4. Faol egiluvchanlikdan foydalangan holda mashqlar (asbob-anjomlar yordamida, sherik yordamida va boshqalar) bajarish.

Egiluvchanlikni rivojlantirish bo'yicha maxsus mashqlar, kurash bo'yicha har qanday tayyorgarliklarga albatta kiritiladi.

1-mashq. Dastlabki holat-oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yuqorida. Bajarilishi: ikki qo'l bilan eskander yon tomonga tortiladi. Ikki yondagisini har tomonga 12 martadan bajariladi.

2-mashq. D.x. -eskander oldida qo'llarda ushlab turiladi. Bajarilishi: o'ng qo'l bilan eskanderni oldinga-yuqoriga torting. Mashq har bir qo'lda o'n ikki martadan takrorlanadi.

3-mashq. D.x.-oyoqlar bilan eskanderni o'rtasidan bosib turiladi. Bajarilishi: eskander ushlagan qo'lni buking va yozing. Uch marta takroriy bajarishning har birida 12 marta takrorlanadi. Mashqni ikki eskanderni juftlab xam bajarish mumkin.

4-mashq. D.x-polda o'tirgan holatda eskander dastagi oyoqqa kiritiladi. Bajarilishi: eskanderni (eshkak eshuvchi) harakati singari belgacha torting.

Uch marta bajarishning har birida 12 martadan takrorlanadi.

5-mashq. D.x-chalqancha yotganda eskander uchi pastda chap qo'lda, o'ng qo'l bukilgan holda o'ng yelkada. Bajarilishi: o'ng qo'lni bukish va yozish. Mashq charchashni sezishgacha bajariladi. Shuning o'zi o'ng oyoqda takrorlanadi.

6-mashq. D.x-oyoqlar orasi ochiq, eskander uchi pastda chap qo'lda, o'ng qo'l bukilgan holda o'ng yelkada. Bajarilishi: o'ng qo'lni bukish va yozish. Mashq

Har qo'lda 12 martadan takrorlanadi.

7-mashq. D.x-eskander uchi bosib turiladi. Bajarilishi: eskanderni ikki qo'llab iyakkacha torting. Mashq ikki seriyada 12 martadan bajariladi.

8-mashq. D.x.-eskander ko'krak oldida ushlab turiladi. Bajarilishi: qo'llarni gorizontal yo'nalishda yon tomonlarga yoziladi. Ikki seriyaning har birida 12 martadan bajariladi.

3-BOB SPORT JIHOZLARI BILAN BAJARILADIGAN MASHQLAR

3.1 Amortizator bilan mashq bajarish.

Amortizator - kuch o'rtirishning juda yaxshi vositasi hisoblanadi. Tajriba shuni ko'rsatadiki, gantel va shtanga bilan mo'tadil shug'ullanish natijasida mashqlarni bajarishda «portlash va kuch» xususiyati hosil bo'ladi. Endi amortizatorga kelsak, u nafaqat kuchni, balki umuman quvvatni, chidamlilikni, gavdani mutanosibligini rivojlantiruvchi manbadir. Amortizator sifatida dorixonalarda sotiladigan qalinligi 3-5 mm, uzunligi 2-5 m rezina bilan foydalanish mumkin.

Shuni eslash kerakki, bint tarangligi mashq paytida bilakka o'rab-o'rab bajarishga bog'liqdir. Undan tashqari, mashq bajarganda elastik bint qarshiligi harakat oxirida maksimal bo'lishi kerak.

1-mashq. D.x-amortizator o'rtasi bosib turiladi, ikki uchi qo'llarda pastda ushlanadi. Bajarilishi: qo'llarni to'g'ri tutgan holda yon tomondan qo'lni yozib bosh ustiga ko'tariladi. Bajarilganda tirsaklarga bukiling.

Ikki seriyadan har birida 12 martadan takrorlanadi.

2-mashq. D.x-amortizator o'rtasi bosib turiladi, ikki uchi qo'llarda pastda ushlab turiladi. Bajarilishi: qo'llarni to'g'ri tutgan holda oldinga-yuqoriga ko'taring. Mashqni ikki marta har birida 10-14 martadan bajariladi.

3-mashq. D.x-amortizator o'rtasi bosib turiladi, ikki uchi qo'llarda bel balandligida ushlanadi. Bajarilishi: qo'llarni yelkagacha ko'tarib bukish va yozish. Mashqni 2 marta 10-12 martadan bajariladi.

4-mashq. D.x-chalqancha yotgan holatda amortizator bosh ustida ushlab turiladi, rezina uchlari to'g'ri qo'llarda bosh ustida ushlanadi. Bajarilishi: qo'llarni bukmay amortizatorni tortib sonlar ustiga tushiring.

Mashq ikki marta 10-12 martadan takrorlanadi.

5-mashq. D.x-to'rtinchi mashqning o'zi – elastik bintni iyakka (tirab) gavda bilan tortib boradi. Mashqni ikki marta 10-15 martadan bajariladi.

6-mashq. D.x-polga o'tirgan holatda amortizator oyoq uchlariga ilinadi.

Bajarilishi: gavdani bir oz engashtirib, eshgak eshuvchi singari qo'llarni sekin bukib va yozish. Qo'llar bukilganda belgacha keladi. Mashqni ikki marta 10-12 martadan bajariladi.

7-mashq. D.x-oltinchi mashqning o'zini gavdani ko'tarib, peshanani tizzalarga, qo'llarni oyoq uchlariga tekkizish bilan bajarish. Mashqni ikki marta 25-30 martadan takrorlash

8-mashq. D.x-oyoqlar juft, qo'llar belda amortizator orqadan polga bog'lanib, oyoqning to'pig'iga bog'lanadi. Bajarilishi: o'ng oyoqni oldinga siltab ko'taring, sung amortizatorga yuzlanib o'ng oyoqni orqaga siltang. Har bir oyoqda mashq 10-12 martadan takrorlanadi.

9-mashq. D.x-amortizator uchi boshda tasmaga bog'lanadi. Ikkinchi uchi oyoqlar tagida. Bajarilishi: qo'llarni tizzalarga tirab, gavdani oldinga-pastga egish. Mashqni ikki marta 10-12 martadan bajariladi.

3.2 Gantellar bilan mashq bajarish

To'g'ri olib borilgan gantel mashg'ulotlari Qaddi-qomatni to'g'rilaydi, yurak-qon tomir tizimi, ovqat hazm qilish a'zolarining faoliyatini yaxshilaydi. Sport jihozi sifatida gantellar quyma yoki qismlarga ajratilgan bo'ladi, boshqacha baklajkalarga qum solib gantel sifatida foydalansa ham bo'ladi.

Yangi o'rganuvchi o'smirlarga 1-2 kg gantellardan boshlash tavsiya qilinadi. Jismonan baquvvat 18 va undan katta yoshdagi erkaklar va bir necha hafta shug'ullanganidan keyin (5,7,10,15kg,) og'ir gantellarga o'tishlari mumkin. Mashqlarni bajarganda me'yorli nafas olishga e'tibor berish lozim. Masalan, gavda to'g'rilanganda yoki ko'krak qafasi kengayganda - nafas olinadi. Agar mashqlarni bajarishda nafas olish fazalari ko'rsatilmasa, u holda mashq bajarish jarayonida har taraflama to'g'ri rivojlanish maqsadida ganteldan tashqari haftada bir marta kross yugurish, xovuzda suzish, turli sport o'yinlarida qatnashib turish foydalidir.

Yana shuni ham eslatib qo'yish joizki, gantelli gimnastika bilan kechqurun soat 17.00 dan to 21.00 gacha vaqt ichida shug'ullanish yaxshi samara beradi. Negaki, shu soatlarda kishi organizmining tonus iva ishchanligi baland bo'ladi.

1-mashq. D.x-oyoqlar juft, qo'llar pastda. Bajarilishi: qo'llarni yonbosh ustiga ko'tarib, oyoq uchlariga turganda nafas olish, d.x qaytganda – nafas chiqariladi. Mashq 12-16 marta takrorlanadi.

2-mashq. D.x-oyoqlar juft, qo'llar pastda, kaftlar oldinga qaratilgan. Bajarilishi: qo'llarni navbatma-navbat tirsakdan bukish va yozish. Mashq 12-16 marta takrorlanadi.

3-mashq. D.x- gantellar bosh ustida. Bajarilishi: qo'llarni bosh ustida galma-galdan bukib-yozish. Mashq sekin sur'atda 12-14 marta bajariladi

4-mashq D.x-oyoqlar juft, qo'llar pastda. Bajarilishi: qo'llarni oldinga bosh ustiga ko'taring, yonlarga yozib yelkalgacha tushuring, qo'llarni ko'krak oldida buking, so'ngra pastga tushuring. Mashq sekin sur'atda 6-8 marta takrorlanadi.

5-mashq D.x-gavda oldinga engashgan holda, gantellar pastda. Bajarilishi: qo'llar ikki yondan yuqoriga oxirigacha yoziladi, qiynalsangiz, peshanani stul suyanchig'iga tirab bajaring. Mashq 10 marta takrorlanadi.

6-mashq D.x-oyoqlar juft, qo'llar gantellar bilan orqada. Bajarilishi: oyoq uchlarida o'tirish, bosh va gavda to'g'ri tutiladi, tizzalar juftlangan. Mashq 15-20 marta takrorlanadi.

7-mashq D.x-chap oyoqda turgan holda gantel o'ng oyoq yuzasida boylangan. Bajarilishi: o'ng oyoqda 12-15 marta tizzadan bukasiz. Shuning o'zini chap oyoqda bajariladi.

8-mashq D.x-oyoq uchi bilan qalinligi 5 sm li taxtaga turiladi, chap oyoq bukilgan holda gantel chap qo'lda. Bajarilishi: tizzalarni bukmay oyoq uchida ko'tarilishi va tushishi. Mashq 15-20 marta bajariladi, xuddi shuning o'zini boshqa oyoqda bajariladi.

9-mashq D.x-oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan, gantellar bosh ustida. Bajarilishi: oyoq uchlarida prujinasimon o'tirib, qo'llar pastga tushiriladi–nafas chiqarish. D.x ga qaytganda– nafas oling. Mashq 10-12 marta takrorlanadi.

10-mashq D.x- oyoqlar keng ochilgan, qo'llar yonda. Bajarilishi: oldinga engashib o'ng qo'lni chap oyoq uchiga tekkizish – nafas chiqarish, tiklanganda - nafas oling. Mashq har bir oyoqda 10-12 marta takrorlanadi.

11-mashq D.x-oyoqlar juft, qo'llar yonda. Bajarilishi: oyoqni yuqoriga siltab, chap qo'lga tekkizing - nafas chiqaring, oyoqni tushuring nafas oling chap oyoqni yuqori siltab o'ng qo'lga tekkizing.

12-mashq D.x-oyoqlar orasi keng ochilgan, qo'llar gantellar bilan bosh orqasida. Bajarilishi: gavdani o'ng va chapga 15-20 martadan maksimal amplitudada eging.

13-mashq D.x-oyoqlar orasi keng ochilgan, qo'llar bosh ustida. Bajarilishi: sakrab oyoqlarni yonga oching, qo'llarni yonlarga ko'taring. So'ngra oyoqlar juftlashib qo'llar pastga tushiriladi. Ixtiyoriy nafas olinadi. 10-15 marta takrorlanadi.

Majmuani turgan joyda qadamlab va nafasni rostlash mashqlari bilan tugatiladi.

3.3 Toshlar bilan bajariladigan mashqlar.

Kishiga kuch-kuvvat bag'ishlovchi harakat tayanch apparati, yurak-qon tomir tizimi deyarli barcha mushak guruhlarini garmonik rivojlantiruvchi manbalardir.

Yangi o'rganuvchilar haftada kunaro uch marta yarim soatgacha mashq bajarishi mumkin. Mashg'ulotni og'ir tosh yoki shtanga ko'tarishdan boshlash tavsiya qilinmaydi.

Dastavval bir pudli tosh (16 kg) yoki 10-12 kg li shtanga bilan 1-2 oygacha shug'ullangandan keyin esa, 24-32 kg li tosh va og'ir shtanga bilan mashq bajarishga o'tish mumkin. Navbatdagi mashg'ulotni boshlashdan avval badan qizdiruvchi mashqlarni: sekin yugurish, umumrivojlantiruvchi mashqlar, turnikda tortilish va sakrashlarni bajarish lozim. Mashg'ulot nihoyasida turnikda 30 sek gacha osilib turish, nafasni rostlovchi mashqlar bajarish, yuvinish yoki dush qabul qilish foydalidir.

1-mashq D.x-gorizental skameykada chalqancha yotgan holatda toshni ikki qo'llab ko'krak oldida ushlanadi. Bajarilishi: qo'llarni bukib shva yozish Mashqni ikki marta 8-10 martadan takrorlanadi.

2-mashq D.x- oyoqlar yonga kerilgan, tosh o'ng qo'lda pastda ushlab turiladi. Bajarilishi: oyoqlarni biroz bukish bilan toshni orqadan oldinga aylantiriladi. Mashq ikki marta 6-8 martadan takrorlanadi.

3-mashq D.x-oyoqlar yonga kerilgan, tosh bosh ustida o'ng qo'lda. Bajarilishi: o'ng qo'lda toshni ushlagan holda o'tirish va yelkaga tushirish. Shuning o'zini chap qo'lda bajarish. Har bir qo'lda mashqni charchaguncha bajarish.

4-mashq D.x-oyoqlab juft, toshlar qo'lda yelka oldida ushlab turiladi. Bajarilishi: o'ng oyoqni yonga bukib tashlash bilan qo'llardagi toshlar yuqoriga ko'tariladi, dastlabki holatga qaytishda toshlar yelkalarga tushiriladi. Shuning o'zini chapga qadamlab bajariladi. Har bir tomonga 5-6 marta takrorlanadi.

5-mashq D.x-oyoqlar juft, toshlar qoʻllarda yelka oldida. Bajarilishi: oʻng oyoqni oldga tashlab, toshlarni turtib yuqoriga koʻtarish, dastlabki holatga qaytishda toshlar yelkalarga tushiriladi. Shuning oʻzini chapga qadamlab bajariladi. Har bir tomonga 5-6 marta takrorlanadi.

6-mashq D.x-oyoqlar yelkadan kengroq kerilib, tosh ikki qoʻllab yuqorida dastagidan ushlanadi. Bajarilishi: toshni galma-galdan oʻng va chap tomonga aylantirish, tosh toʻgʻri qoʻllarda ushlanadi. Mashq har bir tomonga 6-8 martadan takrorlanadi.

7-mashq D.x-qum yoki qipiq bilan toʻldirilgan chuqurga yuzlanib turgan holda tosh oʻng qoʻlda. Bajarilishi: galma-gal oʻng va chap qoʻlda toshni chuqurga tashlash, toshni bir qoʻlda yoki ikki qoʻlda bir-ikki aylanish bilan tashlang. Mashq 5-6 martadan takrorlanadi.

8-mashq D.x-oyoqlar kengroq ochilgan tosh oʻng qoʻlda, pastda. Bajarilishi: toshni oldga, yuqoriga aylantiring, chap qoʻlda ikki martadan takrorlang.

9-mashq D.x-ikki stul ustiga oyoqlarni qoʻyib oʻtiriladi, tosh stullar orasida yerga qoʻyilgan. Bajarilishi: engashib tosh dastagidan ushlagan holda gavnani rostlab turganda qoʻllarni bukib toshni iyakkacha koʻtarasiz.

Mashq 8-10 marta takrorlanadi.

10-mashq D.x-oyoqlar orasi ochiq, toshlar yelka oldida. Bajarilishi: oyoqlarni biroz buka turib, soʻngra keskin yozib qoʻllardagi toshni yuqoriga tortib koʻtaring. Mashq ikki marta 5-6 martadan takrorlanadi.

11-mashq. D.x-oyoqlar juft, tosh oʻng qoʻlda pastda ushlab turiladi. Bajarilishi: toshni yuqoriga siltab koʻtarish bilan bir vaqtda (toshni tushirmang) chap tizzaga choʻkkalab, chap qoʻlni polga tirang, polga oʻtirib oyoqlarni oldinga uzating, soʻngra toshni yuqorida tutgan holda chalqancha yoting, toshni pastga tushirmay oʻtirib va turib dastlabki holatga qayting. Shuning oʻzini chap qoʻlda bajarish. Mashqni 3-4 marta takrorlanadi

3.4 Shtanga bilan bajariladigan mashqlar.

1-mashq. D.x – skameykada chalqancha yotgan holda shtanga koʻkrak oldida yelka kengligida ushlab turiladi. Bajarilishi: shtangani yuqoriga koʻtarib tushirish. Ikki marta 3-4 martadan takrorlanadi.

2-mashq D.x-oyoqlar kerilgan, shtanga pastda yelka kengligida ushlab turiladi. Bajarilishi: qoʻllarni toʻgʻri tutgan holda shtangani oldindan yuqoriga koʻtarish. Ikki marta 4-6 martadan takrorlanadi.

3-mashq D.x-oyoqlar yonga kerilgan, gantellar pastda ushlab turiladi. Bajarilishi: qoʻllarni navbatma - navbat bukib gantellarni yelkagacha koʻtarish. Ikki marta 5-6 martadan takrorlanadi.

4-mashq D.x - tik turgan holda shtanga bosh orqasida yelkada tutiladi. Bajarilishi: oyoqlarni bir oz bukish bilan oldinga engashish, engashganda boshni orqaga koʻtaring. Ikki marta 3-4 martadan takrorlanadi.

5-mashq D.x-skameykada chalqancha yotgan holda gantellar yuqorida toʻgʻri qoʻllarda ushlab turiladi. Bajarilishi: qoʻllarni yon taraflarga yozing Harakat

paytida tirsaklar bir oz bukilgan bo'ladi. Mashq bajarganda qo'ltig'lar orasiga yumshoq yostiqcha qo'yiladi. Ikki marta 7-8 martadan takrorlanadi.

6-mashq D.x-gavda oldinga bir oz engashgan holatda, shtanga pastda sonlar ustida. Bajarilishi: qo'llar harakatda shtanga yuqoriga kindikkacha tortiladi. Shtangani tortganda tirsaklar orqaga yo'naltiriladi. Ikki marta 6-8 martadan bajariladi.

7-mashq D.x - tik turganda shtanga bosh orqasida yelkaga qo'yilgan holda qo'llarda ushlab turiladi. Bajarilishi: o'ng oyoqni oldinga qadam qo'yilganda tizzani bukilgan joyi 90 gradusga teng bo'lishi kerak, orqadagi chap oyoq to'g'ri va tarang bo'ladi. Shu holatda oyoqni uch marta prujinasimon egib turing. Shuning o'zini chap oyoqda bajariladi. Mashq o'ng va chap oyoqda 8-10 martadan takrorlanadi.

8-mashq D.x-balandligi 25-30 sm skameykada o'tirgan holatda oyoqlar bog'lanadi. Bajarilishi: gavdani sekin egib orqani pastdagi gilamga tekkizing. Dastlabki holatga qaytishda qorin muskullarini tarang tutib turasiz. Mashq 15-20 marta takrorlanadi.

9-mashq D.x-stul yoki skameykada o'tirgan holatda gantellar songa qo'yiladi. Bajarilishi: bilaklarni ko'tarib tushiriladi. Mashq 15-20 marta takrorlanadi.

10-mashq D.x-gilamda oyoqlar va boshga tayanib «ko'prik» hosil qilinadi.

Bajarilishi: gavdani oldinga-orqaga chayqaltirib bo'yinni tebratiladi

Mashq 12-15 marta takrorlanadi.

3.5 O'smir yoshdagi kurashchining jismoniy tayyorgarligi.

O'smir yoshdagi jismoniy tayyorgarlik to'g'ri qaddi qomadni, 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'smirlarni kuch rivojlana boshlaydi va tezkor-kuch mashqarni bajarishga qobilyati namoyish bo'ladi. 16-18 yoshda kuch va tezlik talab etiladigan mashqlar osonroq o'zlashtiriladi, chidamlilikni rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratiladi. O'smir kurashchilarning tayyorligida shularni et'iborga olish juda zarur.

Chidamlilikni boshqa jismoniy sifatlarni bilan birga rivojlantirish zarur. Professor V.F.Filining(1980) ta'kidlashicha, bu yerda chidamlilikka qaratilgan uzoq vaqt davom etadigan va bir tomonli trenirofka o'smirlarga hos bo'lgan tezkorlik yuklamalarga moslashishini pasaytiradi.

12-15 yoshda kuchni rivojlantirish asosan og'rlik to'ldirilgan to'plar, gontellar, 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'riligini oshirish, dastlabki holatni o'zgartirish, mashq bajarish vaqtini uzaytirish, mashqlar orasidagi dam olish vaqtini kamaytirish hisobiga murrakablashtiradi.

Yosh o'smirinlarning chidamliligini rivojlantirishda ehtiyotkor bo'lish lozim (o'rtacha yuklamalar, kichik me'yor yoki dam olish uchun tanafusni o'quv-trenirofka bellashularidan iborat mashqlar) yuklamalarga moslashib borgan sari dam olish tanafuslari qisqartiriladi. Masalan, tik turishda 2+2 kurashda (navbatma-navbat hujumlar va himoyalar) 3 daqiqalik tanaffus asta sekin 1-daqiqagacha qisqartiriladi. Partorda 2+2 bo'lib 1 daqiqa tanaffus bilan navbatma-navbat kurashuvda trenirofka vaqtini 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 keltirilishicha 13 yoshda bo'g'imlar harakatchanligi yangidan oshadi, 15 yoshda eng katta hajmga ega bo'ladi. 16-17 yoshda harakatchanlik ko'satgichlari kamayadi. Shu sababli o'smirlik yoshida egiluvchanlik va bo'g'imdagi harakatchanlik mashqari majburiydir.

12-18 yoshda egiluvchanlik va bo'g'imlardagi harakatchanlik bo'g'implarsiz hamda kichik og'irlik bilan (gimnastik mashqlar, gantel mashqlar orqali, to'ldirma to'plar) bajariladigan faol sustlik xususiyatga ega mashqlar orqali rivojlantiriladi. Shuningdek qaddi qomatni shakllantirish mashqlari kattalarga nisbatan ko'p qo'llaniladi.

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

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

O'smir kurashchining jismoniy tayyorgarligini maqsadi (tortilish) mashqlari (saflanish, buyruqlarni bajarish, qadam tashlab va o'tirib harakatlanishlar) qo'llaniladi. Ularning maqsadi - kurash mashg'ulotini tashkil etish, tog'ri qaddi qomatini shakllantirish, intizom, o'zaro munosabat tartibini tarbiyalashdir. Saf mashqlari darsning kirishuv tayyorgarlik va yakunlash qismida mashqlarni bajarish uchun guruhlarni tashkil qilish, saflashtirish va qayta saflantirish uchun shuningdek yuklamadan so'ng zo'riqishni bartaraf etish maqsadida bajariladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar qatoriga oddiy gimnastika (qo'llar, oyoqlar, gavda, og'irliklar bilan, og'irliklarsiz, buramlar bilan va buramlarsiz hamda sheriklar bilan) mashqlari va og'ir atletika, eshkak eshish, sport o'yinlari kabi sport turlaridagi ba'zi mashqlar kiradi. Bunday mashqlar kurashchining jismoniy tayyorgarligini yaxshilaydi, harakat malakasi zahiralarni kengaytiradi, organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradi, ish qobilyatining tiklanishiga yordam beradi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan bir vaqtda asab-mushak kuchlanishlari xususiyati va o'smir organizmning ish tartibiga ko'ra o'xshash bo'lgan mashqlarni ko'proq qo'llash zarur. Har xil sport turlaridan olingan mashqlar, ularni bajarish xususiyati va shartlariga qarab, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda turli pedagogik vazifalarni hal etishga imkon beradi. Asosiy kuch, chidamlilik, tezlik, egiluvchanlik va chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni ajratish qabul qilingan. Og'irliklar bilan (gimnastik tayoqlar, gantellar,

to'ldirilgan to'plar va hokozo) gimnastika mashqlarini ko'p marta bajarish kuch chidamligini rivojlantiradi. Ushbu mashqlarni katta tezlikda qisqa vaqt ichida bajarish tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Har bir mashq ma'lum bir sifatlarni yoki bir guruh sifatlarni rivojlantiradi. Masalan, sherik qarshiligidan yoki shtanga bilan bajariladigan mashqlar, o'z og'irligi bilan tortilish hamda qo'llarni burib-yozish mashqlari kuchni; kesishgan joyda yugurish, chidamlilikni; katta tezlik bilan bajariladigan gimnastika mashqlari, qisqa masofaga yugurish-kurashda harakat tezligini tarbiyalashga yordam beradi. Basketbol o'ynash, chaqqonlik, chidamlilik va tezkorlanish kompleks holda tarbiyalashga yordam beradi.

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

Kurash mashg'ulotlarida katta jismoniy yuklamadan so'ng organizmni nisbatan tinch holatga keltirish uchun o'smirlarni mushaklarini bo'shashtirishda, nafas olishini tinchlashtirishga (o'ta bo'shashtirilgan mushaklarni silkitish harakatlari, chuqur nafas olish uchun ko'krak qafasini kichraytiruvchi mashqlar va hokozo) qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarishga o'rgatish zarur.

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

3.6 Kurashchining umumjismoniy tayyorgarlik ko'rish vositalari va usuliyotlari

Saf mashqlari mo'ljal olish tezligini, kollektivda uyushqoqlik bilan harakat qilish malakalarini rivojlantirish, to'g'ri qaddi-qomat, intizomlikni, uyushqoqlikni va boshqa sifatlarini tarbiyalash, shuningdek, badanni qizitish va emotsional holatni oshirish uchun xizmat qiladi.

Saf mashqlari asosan mashg'ulotlarning tayyorgarlik qismida chaqqon harakat bilan aniq komanda bo'yicha, trenerning kutilmaganda beradigan signali, belgilari va topshirishga ko'ra bajariladi.

Asosiy saf mashqlari: saflanish, sanab chiqish, raport berish, salomlashish: tushunchalar front safning old tomoni, flang safning o'ng yoki chap tomoni, masofa, oraliq safning orasini ochish, safni birlashtirish, turgan joyda va yurib turib burilish, poxod va saf qadami, oldinga, orqaga, yon tomonlarga burilib qadam tashlashni qo'shib ijro etish, turli xilda yurish, yugurish sur'ati, qadam uzunligini o'zgartirib yurish. Trenerning turli topshiriqlarini bajarish. Masalan: yugurib tarqaling, yoting, turing, o'tiring, besh daqiqada saflaning va hokozolar.

Yurish, yugurish va sakrashni navbatlashtirish. Yoʻnalishni oʻzgartirib sportcha yurish, chuqur odimlab yurish. Choʻqqayib yurish, tizzalarni baland koʻtarib yurish, qoʻllarni harakatlantirib yurish, sakrab-sakrab yurish, maksimal tezlik va turgan joyda yurish va yugurish: tabiiy toʻsiqlarni yengib oʻtib yurish va yugurish, turgan joydan burilib turib oldinga, orqaga, yon tomonlarga uzunlikka sakrash.

Buyumlarsiz bir kishi bajaradigan mashqlar. Ular asosiy muskul guruhlarini qisqartirish, choʻzish va boʻshashtirishga hamda koʻpchilikni, tezlikni, chaqqonlikni va egiluvchanlikni rivojlantirish uchun harakatlar koordinasiyasiga yoʻnaltirilgan boʻladi. Buyumlarsiz bajariladigan mashqlar bir joyda tik turib, oʻtirib va yotib bajariladi. Ular katta amplituda bilan ravon, tezlikni asta-sekin oshirib va tez ijro etiladi.

3.7 Taxminiy mashqlar

Turli xilda oyoq uchida koʻtarilish, qoʻllarni yuqoriga, yon tomonlarga, pastga uzatish va gavdani engashtirib, qoʻl uchini yoki kaftni polga egizdirish. Gavdani chapga engashtirib va chap qoʻl bilan oʻng qoʻlni shu tomonga tortish. Shu mashqni teskari tomonga bajarish, soʻngra oldinga chuqur odim tashlash va boshqa qoʻlni tortish. Mashqni va boshqa qoʻlni tortish. Mashqni har ikki tomonga bajarish.

Qoʻllarni boʻsh oʻtirgan holda tutib, gavdani oʻngga-orqaga va chapga-orqaga 8-10 martadan burish, soʻngra ikkita prujinasimon harakat bilan gavdani oʻng va chap oyoq tomon engashtirish. Gavdani chapdan oʻngga va oʻngdan chapga aylantirish. Har ikki oyoq bilan turli xilda choʻqqayish-oyoq kaftini toʻla yerga tegizib bajarish, choʻqqayib turgan holatda joyda sakrash.

Yerga qoʻllar bilan tayanib yotgan holatdan qoʻllarga tayanib koʻtarish, qoʻllarni bukish va yozish, keyinchalik poldan itarilib ikki marta chapak chalish. polga chalqancha yotgan holda ikki oyoqni toʻgʻri burchak hosil boʻlguncha 3-5 marta koʻtarish, keyin esa, oyoqlarni boshidan oʻtkazib bukilish va yana dastlabki holatga qaytish. Shuning oʻzini 2-3 marta qaytarish.

Tizzalarga tayanib oʻtilgan holatdan qoʻllarni oldinga siltab va oyoqlar bilan deysinib choʻqqayib oʻtirgan holatga sakrab turish, 6-10 marta takrorlash. Navbatchi bilan oʻng va chap qoʻlni boshidan oʻtkazib, gavdani oʻng va chap tomonga engashtirib har bir engashish vaqtida engashgan tomonga ikki marta siltanish. Choʻqqayib oʻtirgan holatdan oyoqlar keng qilib qoʻyilgan gavda ogʻirligini oʻng oyoqdan chap oyoqqa oʻtkazish va aksincha. Asosiy tik turgan holatdan oyoqlar yelka kengligida oldinga engashtirib gavdani oʻng va chap tomonlarga burish.

Oyoqlarni keng ochib oʻtirgan holatdan gavdani chapga va oʻngga burish, har ikki qoʻlni oyoq uchiga tegizishga harakat qilib gavdani burilgan tomonga engashtirish. Qoʻl-oyoqda turgan holatda, qoʻllarni toʻlqinsimon bukish va gavdani gorizontol holatga tushirish hamda qaytadan dastlabki holatga qaytish. Chalqancha yotish, qoʻllari va boshi bilan tayanib, koʻprik holatini olish. Qoʻllarga va boshiga tayanib turib tebranish. Oyoqlari bilan oʻngga va chapga egilish, oʻqlarni otib yuborib boshiga va oyoqlariga tayanib turish va tebranish. Bu mashqning juda koʻp variantlari ham boʻlishi mumkin. Koʻprik boʻlib turgan holatda qoʻllarni qoʻyib yuborish va boshiga tayanib qoʻllari bilan oyoqlarni ushlab olish, oyoqlarni qoʻyib

yubormay yon tomonga yotish va qoringa aylanib olish. Qo‘llarga va oyoq uchiga tayanib yotgan holatdan navbati bilan oyoqlar uchini orqaga surib borib, oyoq yuzini yerga tekizish. Asosiy tik turgan holatdan qo‘llarni ko‘krak oldida kaftni oldinga qaratib bukish, oyoqlar bilan itarilish va oldinga yiqilayotib, qo‘llar bilan yerga tushish va so‘ngra oyog‘ini chalishtirib tosga va yonboshga aylanish mashq kurash to‘shagi yoki matda dastlab turgan joydan oyoqlar bilan itarilmay, keyin esa itarilib bajariladi. Qo‘l muskullarini aktiv bo‘shashtirish mashqlari. Qo‘l panjalarini mahkam siqish – musht hosil qilish. Qo‘l panjalarini yozish. Panjalarni bo‘shashtirish va silkitish. Kurashchilarga boshqa muskul guruhlarini ham aktiv bo‘shashtirish tavsiya etiladi. Bu muskullarni to‘g‘ri rivojlanishi va yuksak ishchanligini ta‘minlaydi.

3.8 Bo‘shashtirish mashqlari

1. Tik turgan yoki yurgan holatda pastga erkin tushirilgan qo‘llarni bo‘shashtirish va silkitish, qo‘llarni yuqoriga ko‘tarish-bo‘shashtirish va silkitish.

2. Qo‘llarni yon tomonga uzatish, so‘ngra gavdani oldinga engashtirib, yelka muskullarini bo‘shashtirish va qo‘llarni silkitish. Kuchli mashqlardan keyin bo‘shashtirish mashqlar zanjirini bajarish foydalidir. Masalan, qo‘llarni silkitish va gavdani bo‘shashtirib cho‘qqaytirish.

3. Qo‘l muskullarini bo‘shashtirish va avval bir, keyin ikkinchi tomonga aylanma harakatlar qilish.

4. Oyoqlarni kengroq qo‘yib tik turish, bo‘shashtirilgan qo‘llarni belga tekizib, gavdani chapga va o‘ngga burish.

5. Bilak va yelka muskullarini bo‘shashtirish. Silkitish va oldinga uzatib, o‘ng qo‘l bilan chap qo‘lni uqalash va aksincha.

6. Bo‘shashtirilgan har ikki oyoq muskullarini qo‘l bilan silkitish va uqalash. Intensiv nagruzkali mashq bajargandan keyin oyoqlarni 45° ostida ko‘tarib biror narsaga tirab yotish foydalidir.

7. Sherigining bo‘shashtirilgan qo‘llarini silkitish va qo‘l hamda yelka muskullarini uqalash.

3.9 Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari va usuliyotlari

Yakka holda bajariladigan yiqitish, yiqilish va umbaloq oshish mashqlari. Cho‘kkayib o‘tirgan holatdan orqaga yiqilish. yelkani bukish va qo‘llar bilan tizzaning pastini siqib ushlab, orqaga, oldinga tebranish va orqaga yotish, qo‘llarni yon tomonga uzatish. Mashqni 5-6 marta takrorlash. So‘ngra tik turgan holatdan cho‘qqayish va oxirgi holatgacha yiqilish. Mashq 5-10 marta takrorlanadi. Cho‘qqayib qo‘llarni oldinga tirab turish. Boshi bian oldinga umbaloq oshish. Umbaloq oshganda, yelkani iloji boricha bukib olish.

Shundan keyin tik turgan holatdan 1-2 qadam tashlab, va harakat qilib turib bosh orqali oldinga umbaloq oshish. Xuddi shunday boshi orqali orqaga umbaloq oshish. Bunda bosh bir oz engashtiriladi. yelka har doim bukilgan bo‘ladi. Trenirovka mashg‘ulotlari jarayonida oldinga va orqaga umbaloq oshish mashqlari

dastlab oldinga bir qadam tashlab, turgan joydan bajariladi, keyinchalik esa to'shakning markazdan 2-3 kishi bo'lib ketma ketlik metodi bilan bir yo'la 4-5 marta umbaloq oshib bajariladi. Bunda intervalning albatta bir 1m bo'lishiga bir-birining orasidagi masofa esa 3m bo'lishiga rioya qilish kerak.

O'ng va chap tomonlarga yiqilish xuddi shunday bajariladi. Yon tomonga yiqilish ikki kolonaga saflangan holda bajariladi. Sheriklardan biri ikkinchisidan 1m masofada bo'ladi. Bir kolona bilan ikkinchi kolona oralig'idagi masofa 3m.

Bir qo'lga tayanib turib boshi orqali oldinga umbaloq oshish—oldinga engashish, o'ng qo'lining panjalarini chapga qaratib aylantirish va boshini engashtirib, yelkani bukib, boshi orqali umbaloq oshish va tik turish. Bu mashqni bajarishga o'rgatish mashq turgan joydan bajariladi, keyin oldinga 1-2 qadam tashlab va yurib keta turib bajariladi. Shug'ullanuvchilarni uyushtirish usullari, turgan joydan va 1-2 qadam tashlab umbaloq oshish mashqi bir-biriga orqasi bilan ikki shiringa bo'lib turgan holatda bajariladi. Distansiya va intervalllar bir qadam. Ikkitadan kolonna bo'lib ketayotganda umbaloq oshish mashqi kurash to'shagining o'rtasida bajariladi. Mashq uzluksiz ketma-ketlik metodi bilan o'tkaziladi, shug'ullanuvchilar orasidagi masofa 3-4 qadam.

3.9 Juft-juft bo'lib umbaloq oshish va yiqilish mashqlari

Birinchi nomerliklar tizza bilan cho'qalab turadilar, ikkinchi nomerliklar esa, sherigining beliga qo'li bilan tayanib, uning yelkasiga yelka bilan yotadilar va yiqilib yerga yoni bilan tushadilar. Mashq navbati bilan 5-6 martadan bajariladi.

Birinchi nomerliklar tizzalab, turadilar, ikkinchi nomerliklar 1-2 qadamdan sherigi ustidan sakrab o'tadilar va boshi orqali umbaloq oshadilar. Biri ikkinchisiga orqa bilan, qo'llarni biriktirib turgan holatdan boshi orqali umbaloq oshish. Tik turib qo'llarni sherigi yelkasiga qo'yib, oyog'ining uchi bilan sherigi oyog'ini petna qilish.

Yakkama-yakka kurash elementlari bo'lgan mashqlar trenerning topshirig'iga binoan mustaqil ravishda yoki xushtak, chapak va hokazo signallar bo'yicha o'tkaziladi. Bir oyoqlab turgan yoki ikki oyoqda cho'qqayib turgan holatdan sheriklar orasidagi masofa 1 m kafti bilan sherigi kaftiga urib, uni muvozanatlik holatidan chiqarish. Sherigini aldash ruxsat etiladi.

Sherigini turtib yuborish. Dastabki holatda bir oyoqda tik turib, qo'li bilan oyoqni orqaga qo'yish. Bir oyoqlab hakkalab sherigini chiziqdan nariga turtib yuborishga yoki ikkinchi oyog'ini yerga qo'yishga harakat qilish.

Sherigining yelkasiga tayanib. Uni chiziqdan surib chiqarish. Sherigining ikkala qo'lidan ushlab olib, chiziqdan tortib o'tkazish.

Sherigi bilan bilaklardan ushlab sherigini chiziqdan tortib o'tkazish.

O'ng va chap qo'li bilan panjalaridan ushlab, sherigini chiziqdan tortib o'tkazish.

Ikki qo'li bilan to'ldirma to'pni ushlab tayyor turib, trenerning signaliga binoan to'pni egallab olish. Oyoqlar bilan harakat qilishga ruxsat beriladi. Qo'llari bilan manyovr qilib, sherigi belbog'idan ushlab olish. Qo'llari bilan manyovr qilib, sherigining ikkala qo'li panjasidan ushlab olish.

Qo'llari bilan manyovr qilib, bir qo'li bilan sherigining bir qo'li panjasidan ushlab olish.

Qo'llar bilan xuddi shunday manyovr qilib, ikkala qo'li bilan sherigining bir qo'li bilagidan yoki bo'ynidan ushlab olish.

Sherigini ushlab olish va poldan ko'tarish. Qo'llar bilan manyovr qilib sherigini ushlab olish va uni orqasi bilan o'ziga o'tirib olish.

Qo'llar bilan manyovr qilib, sherigining to'ni yoqasidan ushlab olish. Xuddi shunday harakat qilib, qo'llarini sherigi qo'ltig'idan o'tkazib, ushlab olish. Xuddi shunday harakat qilib, qo'llarini sherigi qo'ltig'idan o'tkazib uning orqasidan birlashtirish.

Qo'llariga tayanib yotgan holatdan signalga binoan o'rindan turish va to'ldirma to'pni egallab olish. Trenerning "to'ldirma to'pni ikki qo'llab ushlab ol" signaliga binoan oyog'ini turgan joydan qimirlatmay, to'pni egallab olish. Cho'qqayib o'tirgan holatdan, oyoqlar yelka kengligida, o'ng, chap qo'lini to'ldirma to'pga qo'yish, trenerning signaliga binoan to'pni birinchi bo'lib oyoqlari orasidan o'tkazib yuborishga harakat qilish.

Asosiy tik turgan holatdan trenerning signaliga binoan chuqur qadam tashlash va birinchi bo'lib to'ldirma to'pni egallab olish.

Cho'qqayib o'tirgan holatdan, ikkala qo'li tizzada trenerning signaliga binoan birinchi to'ldirma to'pning yuqori aylanasini kafti bilan bekitish. Xuddi shunday cho'qqayib turgan holatdan trenerning signaliga binoan birinchi bo'lib mayda buyumni egallab olish.

Ikki oyoqni orqaga chalish texnikasi

Dastlabki holat, ikkala kurashchi o'ng stoykada. Hujum qiluvchi o'ng qo'li bilan sherigining to'nini yoqasidan ushlab oladi.

Hujum qiluvchi sherigining gavda og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazishga majbur etish uchun uni o'ziga, chapga tortadi va shundan keyin o'ng oyog'i bilan ikkala oyog'ini chaladi va uni orqasiga yiqitadi.

Bu usulni o'rganishda, hujumchi sherigini chap qo'l yengidan ushlab ehtiyot qiladi.

Himoya:

A. Qo'llari bilan hujum qiluvchining o'ng yoniga tiralish;

B. O'ng oyog'ini orqaga-o'ngga qo'yish;

V. Hujum qiluvchi orqadan chalish uchun o'ng oyog'ini ko'targan vaqtda o'ng oyog'i turgan yo'nalishda o'zidan chapga tortish;

G. Hujum qiluvchi orqadan chalish uchun oyog'ini orqaga qo'yib ulgursa, uning oyog'idan xatlab o'tish.

Qarshi usullar:

A. Yiqilish vaqtida chap oyog'ini mumkin qadar ko'proq chapga-orqaga olib borish va chap tizzasini hujum qiluvchining chap oyog'iga yaqinroq qo'yish, o'ng oyog'ini esa oldinda chalishga qo'yish va hujum qiluvchini oldinga tortish hamda orqasiga yiqitish;

B. Uni ushlab, quchoqlab olish.

Belbog‘dan ushlab yon tomondan chalish

Dastlabki holat, kurashchilar o‘ng stoykada turadilar. Hujum qiluvchi o‘ng qo‘lini ushlab oladi, chap qo‘li bilan esa belbog‘ni oldindan ushlaydi.

Hujum qiluvchi sherigini o‘ziga tortib, o‘ng oyog‘i tovonini sherigi tovoniga to‘g‘rilab, yon tomondan chalayotgandek harakat qiladi, ayni vaqtda chapga aylana borib, sherigini o‘ziga bosib yiqitadi. So‘ngra, o‘ng yonboshiga yiqilayotib, uning orqasidan tashlaydi.

Mazkur usulni o‘rganish vaqtida sherigi yerga yiqilayotgan paytda, o‘ng qo‘l bilan to‘nining yoqasidan yoki belbog‘ining old tomonidan ushlab, uni ehtiyotlash kerak.

Himoya va qarshi usullar xuddi orqadan chalish usulni bajarishdagidek bo‘ladi.

Oldindan chalish

Boshlang‘ich holat. Hujum qiluvchi o‘ng oyoq bilan, sherigi esa chap oyoq bilan tik turadi. Hujum qiluvchi chap qo‘li bilan sherigining kiyimini chap tirsak ostidan, o‘ng qo‘li bilan esa kiyimining yelkasidan yoki umrov suyagi ustidan ushlab oladi.

Hujum qiluvchi gavdasini burish, qo‘li va tanasini chapga siltash bilan sherigini o‘z gavda og‘irligini oyoq uchlariga o‘tkazishga majbur etadi. So‘ngra, chapga tez aylanib, chap oyog‘ini yon bo‘ylab orqaga chapga olib boradi. Shu bilan bir vaqtda, chap oyoq uchini aylantira borib, uni sherigining chap oyoq uchi yo‘nalishida turadigan qilib gilamga qo‘yadi. O‘ng oyog‘ini oldindan chaladigan qilib shunday qo‘yadiki, uning tizza ostidagi bukulishi sherigining o‘ng tizzasiga tayansin. Bunday holatda gavda og‘irligi chap oyoqqa o‘tkaziladi. Bunda o‘ng oyoq esa to‘la rostlashishi va butun oyoq tagi to‘shakka tegib turishiga ahamiyat berish kerak. Ikkala qo‘li va gavdasi bilan chap oyog‘ini yoniga tashlaydi. Chap qo‘l bilan sherigi to‘nining o‘ng yengini ushlab qolib, uni himoya qilish kerak.

Himoya.

A. Kaftlari bilan bilvosita tayanib turish;

B. Hujum qiluvchini oldindan chalishga tayyorlanib, o‘ng oyog‘ini yon tomonga olib borayotgan paytda qo‘llari bilan chapga surib yuborish va yo‘l bilan uni muvozanatdan chiqarish;

V. Hujum qiluvchi o‘ng oyoqini oldindan chalishga qo‘yib ulgurganda, raqibning chap oyoq kafti bilan hujum qiluvchi chap oyoq boldirini ich tomondan ilib olish.

Javob usullari,

A. Buriish vaqtida yon yoki orqa belbog‘dan ushlab olish va hujum qiluvchini yelkasiga tashlash,

B. Orqadan chalish.

Oldindan chalish bilan uloqtirish usullariga doir ko‘rsatilgan.

Ikki yoqlama chalish

Dastlabki holat, hujum qiluvchi chap oyoq bilan tik turadi, o‘ng qo‘li bilan sherigining chap qo‘li tagidan ushlab oladi, chap qo‘li bilan esa belbog‘ini yelkasi yonidan, chap qo‘li bilan hujum qiluvchining chap oyog‘ini ichki tomondan o‘rab oladi.

Hujum qiluvchi gavdani oldinga siltab, sherigining gavda og'irligini uning chap oyog'iga o'tkazadi. Uni qo'llari bilan o'ziga tortib, orqadan chalish usulini qo'llash uchun o'zining o'ng oyog'ini sherigi oyoqlari orasiga qo'yadi, ayni vaqtda butun gavdasi bilan oldinga tashlanib, uni kuragi bilan yiqitadi.

Usulni o'rganish vaqtida sherigining belbog'dan tutib turib, uni ehtiyot qilish kerak.

Himoya,

A. Chap oyog'ini orqaga chapga olib borish va hujum qiluvchiga usulni qo'llashga imkon bermaslik;

B. Qo'llari bilan itarish va o'ng oyog'ini o'z oyoqlari orasiga qo'yishga yo'l qo'ymaslik lozim.

Javob usuli, o'ng oyoq bilan chalib orqaga uloqtirish.

Ilib uloqtirish

Ilish – usulning shunday bir elementiki, bunda kurashchi bukilgan oyoq, boldir, oyoqning yuzi yoki tovon bilan raqibning oyoqini ushlab turadi yoki o'ziga tortadi. Bunda kurashchi oyog'ini tizzadan bukib, bukilgan oyog'ini raqibi oyog'ining tizzadan pastki qismiga qo'yadi, oyoq yuzi bilan esa uning boldirini pastki tomondan siqadi hamda qo'l va gavda harakati bilan raqibini to'shakka yiqitadi.

Ilish bilan uloqtirishni quyidagi hollarda qo'llash qulay:

- a) raqib oyoqlarini keng ochib turganda;
- b) raqibi bir zum oyoqda turib qolganda. Bu holda hujum qiluvchi raqibni qo'li va gavdasi bilan itarib, uni muvozanatdan chiqaradi va yiqitadi;
- v) raqibi gavda og'irligini oyoq uchiga o'tkazayotgan vaqtda;
- g) raqibi oyog'ini bukish vaqtida, engashganda yoki oyog'ini orqaga o'zatganda;
- d) hujum qiluvchi oldinga qadam tashlab, oyog'ini raqibning oyoqlar orasiga qo'yganda;
- e) hujum qiluvchi raqibga nisbatan yoki orqasi bilan o'girilganda.

Ilish variantlari juda kam. Ulardan ba'zilarini keltiramiz: hujum qiluvchi qo'llarini raqib qo'llari tagidan o'tkazib, uning gavdasini ushlaydi, oyoqlari bilan esa raqib boldirini tashqaridan ilib oladi. Polvon raqibini uloqtirish uchun bir qo'li bilan uni to'ning yelkasidan va ikkinchi qo'li bilan belbog'idan ushlab, uning boldirini ichki tomondan ilib oladi. Oyoqni tizzadan bukib, raqib tizzasini ichki tomondan ilishning asosiy varianti va oldinga-chapga uloqtirish. Oyoqning ustki tomoni va tovon bilan ilish mumkin.

Tovon bilan ilish.

Dastlabki holat – har ikki kurashchi o'ng oyoq bilan tik turadi, hujum qiluvchi raqibini belbog'idan ushlab oladi, uni o'ziga tortadi va chap oyog'i bilan oldinga bir qadam tashlaydi, tovonini raqibning o'ng oyog'i bilan bir xil qo'yadi, tovon bilan raqib tovonini ichki tomondan iladi, oyog'ini orqaga keskin harakatlantirib, gavdani chapga-o'ngga burib, gavdasi bilan raqibini itaradi va uni kuraklariga yiqitadi.

Himoya

A) oyog'ini orqaga surib qo'yish va yoki yon tomonga olish;

B) qo'llari bilan yoniga yoki gavdasiga tayanish;

V) ilish vaqtida raqibini o'ziga tortish va uni muvozanatdan chiqarish;

G) gavda og'irligini hujum qilayotgan oyoqqa o'tqazish va hokazo...

Javob usullari, hujumchining ilib olishga o'rinishiga qarshi ilish, ya'ni u ishlatgan usulni qo'llash, oyog'i bilan hujumchining oyog'ini ichki tomondan ilib olish, turli usulda qoqib yiqitish va chalish. Raqib oyoqlarini ichki va tashqi tomondan ilish variantlari ko'rsatilgan.

Har qanday ilish va uloqtirishda ham sherigini to'nidan, belbog'idan, qo'llaridan ushlab ehtiyotlash kerak.

Goh o'ng, goh chap oyoq bilan ilib uloqtirish texnikasi

Dastlabki holat. Hujum qiluvchi o'ng, raqib esa chap oyoqda tik turadi. Hujumchi o'ng qo'li bilan raqib to'nini bo'yin yonidan o'ng tomondan, chap qo'li bilan uning yengini tirsak yonidan ushlab oladi. Raqibi esa hujumchining belbog'ini o'ng tomondan ushlaydi. Hujum qiluvchi raqibini o'ziga tortib, chap oyog'i bilan oldinga kichikroq qadam tashlaydi, shu oyoqqa bir oz cho'qqayib, o'ng oyoq boldiri bilan raqibining tizzasini orqasidan iladi. So'ngra uning ilingan chap oyog'ini yuqoriga, o'ngga va orqaga ko'tarib, birdan chap oyog'ini rostlaydi, ayni vaqtda gavdani siltab, raqibini o'ngga aylantiradi va shu paytda uni o'zidan oldinga, pastga-o'ngga itarib, kuragi bilan yiqitadi.

Ehtiyotlash usuli, ilish vaqtida tizzasini bilan raqibining chotiga urib yubormaslik, yiqilganda esa uning ustiga tushmaslikdan iborat.

Himoya

A) hujum qiluvchi tizzasini bukib, raqibining chap oyog'ini ilib olgan vaqtida raqibi chap oyog'ini tizza bo'g'imidan rostlab, oyog'ini ilishdan bo'shatib olishga harakat qiladi.

B) barqaror holatni egallash uchun chap oyog'ini chapga orqaga oladi.

Javob usuli:

1) orqaga yiqilayotib orqasi bilan umbaloq oshib hujum qiluvchini o'z ustidan oshirib o'tish va uni yerga kuraklari bilan yiqitish;

2) oyog'ini olib qochish va raqib oyog'ini qarshi usul bilan ilib olish.

Qoqma va ilib olib uloqtirish usullari

Kurashda qoqma-priyom elementi bo'lib oyoqning harakati, uni bajarishda kurashchi raqibning oyog'iga, og'irlik markazidan pastrog'ga, oyog'i bilan uradi, bunda u qo'li va gavdasi bilan qarama-qarshi yo'nalishda harakat qiladi.

Kurashda qoqma usulning bir necha turlaridan istalgan oyoq bilan, o'zi va raqibining oyoq holatiga ko'ra - old, orqa, yon tomonlardan qoqiladi. Kurashchining Farg'onacha usulida qoqmani qo'llash taqiqlangan bo'lsa, Buxorocha usulda o'ngga ruxsat etiladi. Kurashda ilib olib uloqtirish usuli eng muhim bo'lib, bunda hujum qiluvchi oyog'ining kafti bilan raqibning oyog'iga uradi. Ilib olish, ya'ni chalishning turli gruppasi va usullari mavjud bo'lib, bular kurash tushish jarayonida keng qo'llaniladi.

Birinchi gruppasi - raqib oyog'ini yon tomondan ilib olish priyom va usullari. Raqibning oldida turgan oyog'i tovonning yon tomonidan ilib olinadi. Bu o'rinda

uloqtirish qo‘l va gavdani zarb bilan siltanishi hisobga ilib olish qarama-qapshi tomonga amalga oshiriladi.

Ikkinchi grupp – oyoqni old tomondan ilib olishning priyom va usullari. Raqibning oldinda turgan oyog‘i – boldirning quyi qismidan ilib olinadi, uloqtirish ikkala qo‘l va gavda bilan oldinga ilib olish.

Uchinchi grupp – oyoqni orqa tomondan ilib olish priyom va usullari. Raqibning tayanch oyog‘ining tovoni orqa tomondan yoki tayanch oyoq boldirinig mushagi yuqori qismidan ilib olinadi.

To‘rtinchi grupp – oyoqni ich tomondan ilib olish usullari. Raqibning oldinda turgan oyog‘ining tovoni yoki boldiri ich tomondan ilib olinadi. Ilib olishga oid bu usullarning barchasini bajarishda raqibning to‘nidan mahkam ushlab hamda uloqtirish vaqtida uni ehtiyot qilish lozim.

Ilib olib uloqtirish usullarini qulay vaziyat tanlanganda va harakat tezligi ta‘minlangandagina amalga oshirish mumkin bo‘ladi. Yon tomondan ilib olib uloqtirish raqib oyog‘ini oldinga chiqarib, unga tayanib turganda, oyoqlarining orasi yaqin bo‘lganda, oyoqlarini chalishtirganda, bir oyog‘ini orqaga qoldirib o‘zini chetga olganda va shu kabilarda qulaydir. Old tomondan ilib olib uloqtirishni raqibning oyog‘i orqada qolganda, oyoqlarining orasini keng ochib turganda, hujum qiluvchiga tayanib oyoq uchlarida tu

rganda va shu kabi holatlarda o‘tkazish lozim. Oyoq ichkarisidan ilib olishni raqib oyog‘ini oldinga chiqarganda, bir oyog‘i orqada qolganda, oyoqlarini keng qilib qo‘yganda o‘tkazgan lozim. Pastdan ilib olish raqib muvozanatini yo‘qotish uchun qo‘llaniladi. Raqibning yiqi-lish tezligini oshirish uchun yiqilayotgan raqibga qo‘llar bilan go‘yo talpinayotgan singari undan itarish zarur. Ilib olishni amalga oshirishda raqibini ikkala oyog‘iga tayanishdan mahrum etish muhimdir. Gilamda tayanib turgan oyoqni ichkaridan ilib olish yaxshi samara beradi. Polvon bellashuv paytida tashabbus ko‘rsatish, xilma-xil hujum harakatlarini qo‘llash, gavda holati turlicha bo‘lgan vaziyatlar va turli holatlarda samarali foydalanish, uning qo‘li, to‘ni, belbog‘idan qulay ushlab ilib olib uloqtirishni tez, chaqqon va qo‘qqisidan amalga oshirish bilan raqibni charchatish kerakligini bilish zarur. Bu o‘rinda bellashuv paytida ilib olish natijasida raqib gilamga yiqilishi va yiqilmasligi ham mumkin. Bu yiqitish usulning o‘tkazilish sifatiga bog‘liqdir.

Yon tomondan ilib olishni bajarish texnikasi

Dastlabki holat. Polvonlar chap tik turish holatida bo‘ladilar. Hujum qiluvchi o‘ng qo‘li bilan o‘ng yengini tirsakdan balandroq qismidan ushlaydi.

Hujum qiluvchi raqibini qo‘llari bilan bosib, uni gavda og‘irligini o‘ng oyoqqa tushirishga majbur qiladi, so‘ngra o‘ng oyog‘ining kafti bilan raqibning chap oyog‘i to‘pig‘ini ichkaridan chap tomonga qaratib ilib oladi. Hujum qiluvchi oyoq kafti bilan raqibning to‘pig‘ini ilib olib, darhol oyog‘ini orqaga oladi.

Usulni o‘ragnishda raqibni to‘nining yoqasidan ikkala qo‘l bilan mahkam ushlab ehtiyotlash kerak.

Himoya

Dastlabki holat. Polvonlar chap turish holatini egallaydilar. Hujum qiluvchi o'ng qo'li bilan esa o'ng yonboshidan belbog'ni ushlab oladi.

Hujum qiluvchi qo'llarini pastga siltab, raqibning og'irligini chap oyog'iga tushirishga va uni muvozanatdan chiqarishga harakat qiladi. So'ngra o'ng oyog'ining kafti bilan raqib chap oyog'ining to'pig'iga chaladi, pastga yiqilayotganda uni o'ngga burib, orqasi bilan yiqitadi va uni shikastlanishidan ehtiyotlash uchun esa to'nidan ushlab qoladi.

Bundan himoyalaniish va qarshilik usullari yuqori usullar bir xil.

Turli nomdagi oyoq bilan ilib olish texnikasi

Dastlabki holat. Polvonlar chap turish holatini egallaydilar. Hujum qiluvchi raqib to'ning yoqasini chap tomonidan orqadan, o'ng oyog'ini tirsak yuqorisidan ushlaydi.

Hujum qiluvchi raqibni qo'llari bilan o'ngga, orqaga bosib itarib, tanasining og'irligini o'ng oyog'iga tushirishga majbur qiladi. Shu yo'nalishda zo'r berishni kuchaytirib, uning muvozanatini yo'qotishga o'rinadi. So'ngra oyog'ining yuzi bilan raqibning chap oyog'i tovoniga chap-yuqori yo'nalishda uradi va u o'ng oyog'ini orqaga-o'ngga olish bilan tezda o'ng qo'li bilan o'ngga, chapga, chap qo'li bilan o'ngga-yuqoriga tortadi va orqasiga yiqitadi.

Umuman, mashq qilishda raqibni to'ni yoqasining orqa tomonidan o'ng qo'li bilan ushlab ehtiyot qilish lozim.

Himoya va javob usullari oldingilari bilan bir xil.

Bir xil holatli oyoq bilan orqadan ilib olish

Dastlabki holat. O'ng turish holatini egallagan raqib o'ng qo'lini hujum qiluvchining yelkasidan oshirib, uning belbog'idan chap qo'li bilan belbog'ining o'ng tomonidan ushlaydi.

Raqibning o'ng tomonida parallel turish holatida bo'lgan hujum qiluvchi o'ng qo'li bilan uning belbog'i old qismidan, chap qo'li bilan belbog'ning chap tomonidan ushlaydi.

Hujum qiluvchi o'ng oyog'ining tovonini raqib o'ng oyog'ining tovonini bilan bir xil darajada qo'yib uni kuch bilan o'ziga tortadi va so'ngra gavdasini chapga engashtirib uni chapga tortadi. Hamda u tarzda uni muvozanatdan chiqaradi. So'ngra chapga-o'ngga-orqaga qilinayotgan harakatni kuchaytirib, o'ng oyog'iga cho'qalab turib, chap oyog'ining kafti bilan raqib chap oyog'i tovonini yuqoridan o'ng tomonga yo'naltirib ilib oladi. Hujum qiluvchi ilib olish harakatini davom ettirib, sal tomonga og'anayotib raqibni orqasi bilan uloqtiradi.

Usulni mashq qilishda yiqilishni yumshatish maqsadida raqib qo'llar bilan ushlab, ehtiyotlash choralari ko'rish kerak.

Himoya

A) oldinga egilib, oyoqlarni tizzadan bukib hujum qiluvchiga usulni amalga oshirishga yo'l qo'ymaslik;

B) oyoqni olish.

Qarshi usullar:

A) bo'ksa orqali uloqtirish;

B) chalish yoki ilib olib uloqtirish.

Orqadan ilib olish texnikasi

Raqib o'ng qo'lini hujum qiluvchining chap yelkasidan oshirib belbog'ini orqa tomondan, chap qo'li bilan yengining tirsagidan ushlab, o'ng oyog'ini hujum qiluvchining o'ng oyog'iga chalishtiradi. Raqibning o'ng biqinida o'ng turishda bo'lgan hujumchi ikkala qo'li bilan uning belbog'ini chap yonboshdan ushlaydi.

Hujum qiluvchi raqibni kuch bilan o'ziga tortib chapga-orqaga buradi va shu yo'l bilan uni muvozanatdan chiqaradi. So'ngra o'ng oyog'ini tizzasidan bukib, raqibning chap oyog'iga pastdan o'zining chap oyog'ining yuzi bilan yuqori yo'nalishda chaladi. U ilib olish harakatida davom etib, chap tomonga yiqilayotib raqibni orqasiga ag'daradi.

Orqadan oshirib tashlash

Raqibga orqa bilan turib, uni to'ning bir chetidan, belbog'idan, qo'lidan va boshqa joylaridan turlicha ushlab orqadan oshirib tashlashlarning juda ko'p variantlari bor.

Bu usulni bajarish texnikasida, raqibga orqa bilan turilganda oyoqlar tizzadan bukilgan, orqa to'g'ri, gavda oldinga egilgan. Tananing og'irligi oyoq uchlariga tushishligini inobatga olish kerak. Bellashuv paytida raqibning kuragini hujumchi o'z orqasiga siqishi kerak. Mana shunday holatda uloqtirish oyoqlarni to'g'rilash va raqibni ko'tarib, so'ngra gavnani oldinga-chetga burish, uni siltab gilamga orqasi bilan uloqtirish hisobiga bajariladi. Bu usulni mashq qilishda raqibni qo'li va to'nidan ushlab, ehtiyot qilish lozim.

Orqadan oshirib uloqtirishda quyidagi vaziyatlardan foydalanilgan ma'qul:

A) raqib egilgan yoki yon tomonga burilganda;

B) qo'llari bilan yelkaga tiranganda;

V) tosini orqaga chiqarib, qo'llari bilan to'nini ushlabga uringanda;

G) raqib qo'lidan ushlab olishga imkon berganda va muvozanatni yo'qotganda.

Orqadan oshirib uloqtirishlar hujum qiluvchi yiqilmay, yiqilib, tizzalarida turib bajariladi.

Qo'l va yengdan ushlab orqadan oshirib uloqtirish

O'ng hujum holatidagi kurashchilar. Raqib kiyimdan ushlab olishga harakat qilganda orqadan uloqtirish uchun unga quyidagi izchillikda orqa tomon bilan turish kerak, tizzadan bukilgan oyoqda, o'ng oyoq bilan, orqaga bir qadam tashlash, raqib o'ng oyog'iga to'g'rilab o'z oyoq uchlarini ichkariga bukish.

Qo'lni yelka osha ushlab orqadan oshirib uloqtirish

Dastlabki holat. Ikkala kurashchi ham chap turish holatida turadi. Hujum qiluvchi chap qo'li bilan raqibning kiyimidan, o'ng qo'li bilan to'ning ko'krak qismidan ushlaydi.

Hujum qiluvchi raqibni o'ziga tortib, uni o'z oqirligini chap oyog'iga ko'chirishga majbur qiladi, so'ngra raqib kiyimining qo'ltagidan ushlab, uning chap qo'lini o'zining chap o'zining chap yelkasiga qo'yadi. Ayni bir vaqtda yarim bukilganda oyoqlarda o'ng tomondan orqasi bilan raqibga buriladi. U raqibning

o'sha qo'lini o'z yelkasida mahkam ushlab turib, oldinga keskin egiladi va o'z tosi bilan raqib gavdasiga oldinga va pastki yo'nalishda uradi. Hamda uni orqasi bilan uloqtiradi.

Usulni mashq qilishda yiqilayotgan raqibni o'ng qo'ldan ikkala qo'l bilan mahkam ushlab ehtiyot qilish kerak.

Himoya

A) chap qo'lni bo'shatib olish;

B) hujum qiluvchi gavda og'irligini o'ngga, orqaga tushirib, raqibga orqasi bilan o'girilganda, uni qo'l bilan shu tomonga tortib, hujum qiluvchiga usulni amalga oshirishga imkon bermaslik lozim;

V) hujum qiluvchi raqibning chap qo'lini yelkasidan ushlab olish uchun o'ziga tortganda, raqib chap tomonga surilib, unga usulni amalga oshirishga imkon bermaydi.

Qarshi usullar

1) Tortib olish;

2) Hujum qiluvchi burilayotgan vaqtda, uning chap ustidan hatlab o'tib, o'ng oyoq bilan old tomondan chalish;

3) Chap oyoq bilan raqibning chap oyog'ini ilib, yon tomonga uloqtirish.

Tana og'irligini o'ng oyoqqa tushirib, yelkani orqaga tashlagan holda chap tomondan to'liq aylanish. Qayrilish vaqtida raqibning chap yelkasini ushlab, o'zining chap yelkasiga olish. Qo'l va gavda bilan silkinib va oyoqni to'g'rilab, raqibni oldinga pastga tortish hamda gilamga uloqtirish.

Chap qo'l va yengni ushlab orqadan oshirib uloqtirish namunalari qo'l va belbog'ning orqasidan ushlab, orqadan oshirib uloqtirish namunalari berilgan. Usulni bajarishda to'n belbog'dan ushlab raqibni ehtiyot qilish kerak. Bir vaqtning o'zida ham to'nning biron bir chetidan, ham belbog'idan ushlab orqadan oshirib uloqtirish

Dastlabki holat. Ikkala kurashchi ham o'ng turish holatida, hujum qiluvchi o'ng qo'li bilan raqib to'ning yoqasidan orqa tomondan, chap qo'li bilan belbog'idan o'ng biqinidan ushlaydi.

Hujum qiluvchi chapga qayrilib, o'ng oyoq boldiri bilan raqib o'ng oyog'ining tizzasini ushlab turadi, so'ngra uni qo'llari bilan o'ziga tortib, tana og'irligini o'ng oyog'iga tushirishga majbur qiladi va chapga qayrilishda davom etib, raqibni o'ziga tortadi hamda uni yonboshiga o'ngarib, orqasi bilan gilamga uloqtiradi.

Usulni mashq qilishda raqibni belbog'idan ushlab ehtiyot qilish kerak.

Himoya

A) chap qo'lini hujum qiluvchining yon biqininga tirab, usulni bajarish uchun unga imkon bermaslik;

B) hujum qiluvchi o'ng oyog'ini chiqarayotgan vaqtda uni qo'llar bilan chapga-orqaga tortish va usulni bajarishga yo'l qo'ymaslik;

V) hujum qiluvchi usulni amalga oshirish uchun qayrilayotganida uning o'ng oyog'i ustidan hatlab o'tish;

G) hujum qiluvchi raqibni yonboshiga ko'targanda hujum qilina boldiridan ilib oladi.

Qarshi usullar

- 1) Hujum qiluvchi chapga qayrilib, o'ng oyog'ini ko'targanda uni qo'llar bilan chapga tortish, muvozanatini yo'qotib, orqasi bilan uloqtirish;
- 2) Yuqoridagi usulning o'zi, ammo u orqadan chalish bilan kuchaytirish.

Qo'l va boshdan ushlab, orqadan oshirib uloqtirish

Dastlabki holat. Ikkala kurashchi ham o'ng turish holatida. Hujum qiluvchi chap qo'li bilan raqibning o'ng yengi tirsagidan ushlaydi.

Hujum qiluvchi raqibni o'ng oyog'i yo'nalishida o'ziga tortadi va uni o'z og'irligini o'ng oyog'iga tushirishga majbur qiladi. So'ngra, chap tomonga to'liq aylanib chap oyog'i tovonini raqib chap oyog'i uchining yoniga qo'yadi va o'ng qo'li bilan uning o'ng oyog'ini ushlaydi. Chap tomonga burilishda davom etib, raqibni orqasiga va o'ng yonboshiga o'ngaradi-da, uni o'zining chap oyog'i ostiga oshirib tashlaydi. Bu usulni hujum qiluvchi raqib bilan birga yiqilib ham bajarishi mumkin.

Usulni amalga oshirishda raqibning o'ng qo'lidan ushlab turib, uni ehtiyot qilish kerak.

Himoya usullari oldingilariniki bilan bir xil.

Javob usullari

- 1) ikkala qo'l bilan hujum qiluvchining belbog'idan ushlab, uni ko'tarib gilamdan uzish va yon belbog' usulni amalga oshirish.
- 2) orqadan ilib olib uloqtirish.

Belbog'dan bir xil usul bilan ushlab orqadan oshirib uloqtirish

Dastlabki holat. Kurashuvchilar o'ng turish holatida. Hujum qiluvchi o'ng qo'lini raqibning o'ng yelkasidan oshirib o'tkazib, uning belbog'ini orqa tomondan, chap qo'li bilan esa uni biqin tomondan belbog'idan ushlaydi.

Hujum qiluvchi raqibni o'ziga tortib, uni gavda og'irligini o'ng oyog'iga tushirishga majbur qiladi, so'ngra chap oyog'i bilan burilib, o'ng oyoq yuzi bilan raqib o'ng oyog'ining ustidan iladi. Chapga burilishni davom ettirib, raqibni o'z ustiga o'ngaradi va orqasi bilan chap oyog'ining yoniga tashlaydi.

Usulni mashq qilishda chap qo'l bilan raqib belbog'idan ushlab uni ehtiyot qilish kerak. Bu usulni raqib bilan birga yiqilib bajarish ma'qulroqdir. Himoya va javob usullari oldingi usulniki bilan bir xil.

To'n yoqasidan ushlab va ichkaridan o'rab orqadan oshirib uloqtirish

Dastlabki holat. Ikkala kurashchi ham o'ng turish holatida. Hujum qiluvchi gavasini egib, chapga buriladi va qo'llari bilan raqibni oldinga-chapga tortib, uni o'z og'irligini o'ng oyog'iga tushirishga majbur qiladi.

O'smir va yoshlarga oilada kurash tushishga muvaffaqiyatli o'rgatishning hal qiluvchi shartlaridan yana biri, bu kurashga taaluqli trenirovka mashg'ulotlarini har tomonlama jismoniy tayyorgarlik bilan oqilona qo'shib olib borish yo'li bilangina oilada chinakam kurashchi yetishtirish mumkin deb hisoblaydilar. Bu xato fikrdir.

Chunki kurash tushuvchi jismoniy jihatdan har tomonlama rivojlangan, chidamli, chaqqon, kuchli bo'lgandagina uni chinakam polvon deb hisoblash mumkin. Bu sifatlar esa har xil mashqlar va trenirovkalar yo'li bilan hosil qilinadi. Maxsus kurash mashg'ulotlari va trenirovkalar yo'li bilan hosil qilinadi. Maxsus kurash mashg'ulotlari va trenirovkalardan tashqari, yosh kurashchi har kuni mashg'ulotlari va trenirovkalardan tashqari, yosh kurashchi har kuni ertalabki gimnastika mashqlar kompleksini, shuningdek, kuchlilikni, tezkorlikni, chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarishi ham kerak. Ota-onalar oilada bolalarni kurashga o'rgatar ekanlar, ularning biror-bir boshqa sport turi katta jismoniy kuch talab etmasligi zurrur. Masalan, oilada kurash bilan shug'ullanuvchi o'smir yengil atletika, suzish, gimnastika, sport o'yinlari va hokazolar bilan shug'ullanishi mumkin. Kurash va katta jismoniy nagruzkalarni talab etuvchi yana qandaydir sport turi bilan shug'ullanish o'smir organizmiga zarar keltirishi mumkin. Axir kurash bilan jiddiy shug'ullanish juda katta jismoniy va ma'naviy kuch sarflanishi talab etadi, shuning uchun mashg'ulotlarni, masalan, og'ir atletika, yugurish bilan qo'shib olib borish maqsadga muvofiq emas. Biroq, individual trenirovkalarda kurashchi gantellar, shtanga bilan mashq qilish tufayli kuchlilikni, chidamlilikni rivojlantiradi. Bunga yo'l qo'yiladi va hatto bu juda zurrur ham. Oilada polvonlar yetishtirish uchun biz maxsus trenirovka mashqlarini ishlab chiqamiz.

Tezkorlik, chaqqonlik va kuchlilikni hamda sherigining nozik teri harakat signallari idrok qila olish hissini rivojlantirish uchun yakkama-yakka kurashish elementlari bo'lgan maxsus mashqlar:

A) qo'l va oyoqlar bilan kurashish elementlari bo'lgan mashqlar:

I. Muvozanatni yo'qotish mashqlari.

1. Oyoqlarni birga qo'yib, tik turgan holatda kafti bilan turtib, raqibini muvozanatdan chiqarish. Mashqni 3-5 marta bajarish.

2. Shu mashqning o'zi, lekin cho'qqayib o'tirgan holatda bajariladi.

3. Shu mashqning o'zi, lekin bir oyoqlab turiladi, boshqa oyoqni tizzadan bukish lozim.

4. Gimnastika skameykasidan turib, raqibining kaftiga kafti bilan urib, uni muvozanatdan chiqarish va skameykadan turtib tushirish.

II. Tortib o'tkazish mashqi

1. O'ng oyog'ini oldinga chiqarib qo'yish va oyoqning kaftini sherigi oyog'i kaftiga tirash, o'ng qo'li bilan raqibning o'ng qo'lini ushlab, uni o'z tomonga tortib o'tkazish.

2. Oyoqlar birga, sherigidan bir qadam nari masofoda turish, qo'l panjalari bilan ushlab, raqibni chiziqdan bir metr tortib o'tkazish.

III. Qo'l, oyoqlarini ushlab olish mashqlari.

1. Stoykada turish, chap oyoq oldinda, oyoq uchlariga tayanish. Hiyla ishlatib, sherigining yelkasidan ushlab olish.

2. Chap tizza bilan turish, o'ng panjalarini birlashtirish, bosh barmoqni esa yuqori ko'tarish. Bosh barmoqni harakatlantirib, hiyla ishlatib sherigining barmog'ini ushlab, bosib turishga harakat qilish.

IV. Qarshilik ko'rsatish mashqlari.

1. Qarshilik ko'rsatayotgan raqibning qo'llarni yon tomonlarga yozish.

2. Qarshilik ko'rsatayotgan raqibning qo'llarini pastga tushirish.

B) Gavdani ushlab olish va surib chiqarish uchun kurash mashqlari:

I. Gavdani ushlab olish mashqlari.

1. Chap oyog'ini oldinga chiqarib tik turish, qo'llar bilan hiyla ishlatib, hujum qilib va himoyalaniq, raqibni o'ziga orqa bilan turadigan holda burib, gavdasidan ushlab olish.

2. Tik turish va qo'llar bilan hiyla ishlatib, payt poylash va bir qo'lini ushlab olish bilan sherigini old tomondan gavdasini ushlab olish.

3. Sherigidan bir qadam masofa unga orqa tarafdin o'girib turib, qo'llarini yon tomonga uzatish. Trenerning signaliga binoan ikkinchi sherik birinchini belidan ushlab olishga harakat qiladi, u bo'lsa qo'llarini tezda pastga tushirib, o'zini ushlab olishga yo'l qo'ymaydi.

4. Tik turish va hiyla ishlatib, ikki qo'li bilan sherigining bo'ynidan ushlab olishga harakat qilish.

II. Tayanchdan ajratish mashqlari.

1. Tik turish, oyoqlar yelka kengligida, o'ng oyoqlari bilan bir-biriga tayanish, qo'l ushlab olish. Sherigini o'ziga tortish va uni bir oyog'ini poldan ajratish o'ziga majbur etish.

III. Surib yoki itarib chiqarish mashqlari.

1. Gavdasi va qo'llari bilan sherigiga tayanish, uni bir metrli koridor chizig'idan surib chiqarish.

2. Sherigiga orqa o'girib turib va uning qo'l panjalarini ushlab, sherigini poldan ko'tarish.

3. Qo'llarini orqaga qo'yish, bir oyog'ini tizzadan bukish. Bir oyoqlab hakkalab, diametri 1.5 metr bo'lgan aylanadan sherigini surib chiqarish.

4. Sherigining diametri 1 metr bo'lgan aylanadan istalgan kuch bilan surib chiqarish. Bir oyoq aylanada bo'lishi kerak.

V) Buyum yordamida va buyum uchun kurash elementlari bo'lgan mashqlar.

I. To'p bilan.

1. Sheriklar ikkala qo'llari bilan to'pni ushlab turadilar, trenerning signaliga binoan istalgan usul bilan tortib olishga harakat qiladilar.

2. Oyoqlar yelka kengligida, cho'qqayish, to'p ikki sherik o'rtasida markazda turadi, o'ng qo'l uning ustiga qo'yilgan bo'ladi.

Trenerning signaliga ko'ra o'ng qo'lini o'ziga harakatlantirib, to'pni oyoqlari orasidan dumalatib yuborish.

3. To'p markazga qo'yilgan, to'pdan ikki qadam nari turish va o'ng tomonga bir qadam tashlash. Trenerning signaliga binoan sheriklar xulosa chiqarishadi va har biri to'pni olishga harakat qiladi.

II. Gimnastika tayoqchasi bilan.

1. Polda chordona qurib o'tirish, tayoq o'ng yoki chap tomonda turadi, qo'llar tizzaga qo'yiladi. Signalga binoan tayoqni ushlab olishga qo'lini o'ziga harakatlantirib, uni sherigi egallab olishiga imkon bermaslik.

2. O'ng yoki chap to'voni bilan raqibining shularga mos tovonlariga tayanish, o'ng yoki chap qo'li bilan tayoqning o'rtasidan ushlab olish. Raqibini o'zi tomonga tortib o'tkazish.

3. Tayoq sheriklardan birining oyoq uchlari yonida, boshqa sherigi tovon harakati bilan tayoqni o'ziga dumalatib, o'tkazishga harakat qiladi. Birinchi sherik bunga yo'l qo'ymaslikka o'rinib, tayoqni bosib oladi. Mashqni navbati bilan 3-5 martadan bajarish lozim.

III. Maydon buyumlari gugurt qutisi, o'chirgich, koptokcha bilan

1. Sherigiga yuzma-yuz turish, buyum uning kaftida. Sheriklardan biri buyumni egallab olishga, boshqasi esa bermaslikka harakat qiladi. Mashq navbati bilan 3-5 marta bajariladi.

2. Ikkala sherik ham cho'qqayib olgan, ulardan birining tizzasida mayda buyum, u o'ng qo'lini buyumning ustida muallaq tutib turadi, ikkinchi sherikning qo'li tizzasida. U qo'llarini harakatlantirib, buyumni olishi kerak, birinchi sherik esa bunga yo'l qo'ymasligi kerak.

3. Sheriklardan biri mayda buyumni u qo'lidan bu qo'lga tashlaydi, ikkinchi sherik esa buyumni ushlab olish yoki uni urib pastga tushirib yuborishga harakat qiladi.

4. Ikkala sherik pastga o'tirib, qo'llarini bosh orqasiga oladilar, ularning o'rtasida mayda buyum turadi. Signalga binoan ularning har biri buyumni birinchi bo'lib egallashga harakat qiladi.

5. To'ldirma to'pdan bir metr pastda yotgan holatda, signalga binoan turib, to'pni egallab olish.

6. Sheriklarning ikkalasi ham koptokchani yoki o'chirgichni ushlab oladilar va uni sherigidan tortib olishga harakat qilib, o'ziga tortadilar. Mashq avval chap, keyin o'ng qo'li bilan 3-5 marta takrorlanadi.

3.10 Milliy kurash elementlari bo'lgan mashqlar

1. Kurashchilarning tik turish holatida hiyla ishlatish, yuqori, o'rtacha, past tik turish, chap yoki o'ng oyoq oldinda, sherigi bilan salomlashish, komanda, topshiriq bo'yicha mustaqil ravishda, signalga binoan oldinga, orqaga va yon tomonlarga yengil, ohista va tez siljish.

2. Yiqilish mashqlari, o'tirgan holatdan orqaga va yon tomonga dumalash o'z-o'zini ehtiyotlab boshi bilan umbaloq oshish, tik turgan holatdan orqasiga yonboshiga dumalash va sherigi tutib turganda umbaloq oshish, to'rt oyoqlab turgan sherigining ustidan umbaloq oshish, to'rt oyoqlab turgan sherigining ustidan umbaloq oshib o'tish.

3. Tik turganda juft-juft bo'lib siljish, sherigini va uzoq hamda yaqin masofani his qilib oldinga, orqaga, yon tomonlarga siljish. Vazifa – sheriklardan biri masofani buzadi, ikkinchisi masofani buzmay, sherigini yaqinlashtirmaydi, uni uzoq qo'yib yubormay masofa saqlaydi, qo'l ushlab, navbati bilan tashabbusni o'zgartirib, bir-biri bilan kelishib oldinga, orqaga yoki yon tomonlarga hiyla ishlatib siljish.

4. Hiyla ishlatish va qo‘lidan ushlab olish, sherigi bilan oldinga, orqaga yoki yon tomonga siljib yurish, payt poylab ikkala qo‘li bilan sherigini qo‘lidan ushlab olish.

5. Hiyla ishlatish va belbog‘dan ushlab olish, sherigi bilan oldinga, orqaga yoki yon tomonga siljish. Signalga binoan sherigini old tomondan, qo‘li ostidan belbog‘idan ushlab olish.

6. Hiyla ishlatish va sherigini belidan ushlab olish. Sheriklardan biri diametri 1 m bo‘lgan aylana ichida turadi, ikkinchisi uning oldida siljib yurib, unga yaqinlashadi va uzoqlashadi, orqasi bilan o‘girilib, atrofida aylanadi, qo‘llarini ko‘taradi va hokazo. Aylanada turgan sherikning vazifasi –hiyla ishlatayotgan raqibni old yoki orqa tomondan belidan ushlab olish. Bunda faqat bir oyog‘i bilan aylanadan chiqarishga ruxsat etiladi.

7. Xuddi shunday, sheriklardan biri aylana ichida bo‘ladi, boshqasi hiyla ishlatib yuradi, ammo bunda sherikni qo‘lidan ushlab zarur.

8. Aylanadan tashqarida hiyla ishlatish, signalga binoan sherikni istalgan usul bilan ushlab olish va uni yerdan ko‘tarish.

Yuqorida keltirilgan mashqlar kompleksida kurashda qo‘llaniladigan usul elementlari bor. Har bir mashq ma‘lum bir harakat malakalarini shakllantiradi. Umuman, butun kompleks ko‘pchilik, chidamlilik, chaqqonlikning rivojlanishiga yordam beradi, yosh polvonlarni kurash texnikasini egallab olishga tayyorlaydi. Bu mashqlar trenirovka vazifasini bajaradi.

Kurash tushish oilaviy an‘anaga aylangan oilalarda bolalarda kurashchi bo‘lish istagi ilk yoshlik davridan paydo bo‘ladi. Bu yoshda bolalar kurashni o‘rganish ishtiyoqlari borligini aytadilar. Shunda oila boshlig‘i yoki kurash san‘atini biladigan katta yoshli kishilardan biri mashg‘ulotlarni boshlab yuborishi mumkin. Buning uchun u avval o‘smirlarning salomatligi haqidagi ma‘lumotlarni oladi. Ular esa, o‘z navbatida, meditsina kommissiyasidan o‘tib, vrachlarning kurash mashg‘ulotlariga borish mumkinligi to‘g‘risida ruxsatnomasini oladilar.

Shundan so‘ng oilada kurashning qaysi turi bilan shug‘ullanish – Buxorochami yoki farg‘onacha – masalasi hal qilinadi. O‘rganish uchun tanlangan sport turiga muvofiq to‘n tikiladi.

Odatda bolalarni milliy kurashga o‘rgatish uchun tanlab olayotganda trenerlar ham, ota-onalar ham ular gavdasining tuzilish xususiyatlariga, jismoniy sifatlariga asoslanadilar. O‘smirning u yoki bu sport turiga loyiq yoki noloyiqligini ko‘z bilan chamalab belgilaydilar. To‘g‘ri, zuvalasi pishiq, yaxshi rivojlangan o‘smirdan kurashchi sportchilar yetishtirish oson. Sport uchun shu tarzda bola tanlashni tushunish mumkin, lekin buni ma‘qullamaslik kerak.

Oila bolalarni milliy kurash mashg‘ulotlariga jalb qilar ekan, oila ularning sog‘lig‘ini mustahkamlash, jismoniy rivojlantirish, chiniqtirish, ba‘zi bir shaxsiy va axloqiy sifatlarni tarkib toptirishni nazarda tutadi.

Bolalarni oilada kurash tushishga o‘rgatishda ularning yuksak sport natijalariga erishishi maqsad qilib qo‘yilmaydi. Ammo oilada kurash bilan shug‘ullanib, keyinchalik sportga ko‘ngil qo‘yganlar orasida jiddiy muvaffaqiyatlarga erishgan sportchilar juda ko‘p.

Oiladagi kurash mashg'ulotlari yuqorida keltirilgan maxsus trenirovka mashqlaridan boshlanadi. Kurashga o'rgatishning birinchi bosqichida mashg'ulotlar 45 minutdan oshmasligi kerak. Bu mashg'ulotda tavsiya qilinayotgan hamma maxsus mashqlarni bajarish mumkin emasligi o'z-o'zidan ravshan. Mashg'ulotda 7-8 ta mashq bajarish kifoya.

Kurash tushishga o'rgatishning ikkinchi bosqichi uchun 10 ta mashg'ulot kerak. Ikkinchi bosqich materiallarini quyidagicha taqsimlash mumkin:

Birinchi mashg'ulot.

1. Kurashchining yakka holdagi turishi, o'ng, chap, turish, yuqori, o'rtacha, past turish.

2. Kurashchi tik turib, yakka holda siljish, oldinga, orqaga, chapga, o'ngga qadam bilan siljib yurish sakrab-sakrab siljish.

Ikkinchi mashg'ulot.

1. Kurashchilar o'rtasidagi masofa, uzoq, o'rta, yaqin masofalar, ushlamasdan turgandagi masofa.

2. Kurashchining sherigi bilan turish holati, o'ng, chap, frontal yuqori, o'rtacha, past, turli xilda.

Uchinchi mashg'ulot.

Kurashchilarning juft-juft bo'lib turli masofada bir-birini ushlamay va turli xilda ushlab siljishi, sherigi bilan o'zaro ta'sir ko'rsatib, qadam bilan siljish (oldinga, orqaga, o'ngga, chapga) ma'lum masofada turib (masofani saqlab va uni buzib) siljish, sherigini ushlamay turib u bilan turli tomonga sakrab-sakrab siljish.

To'rtinchi mashg'ulot.

Ushlash, to'n yengini bir tomondan to'n yengini har ikki tomondan, belbog'ni old tomondan bilakka o'rab olib ushlash, belbog'ini orqa tomondan bilakka o'rab olib ushlash.

Beshinchi mashg'ulot.

Ushlash, belbog'ni yondan, bir tomondan ushlash, belbog'ni ikki tomondan ushlash, belbog'ni qo'lini raqibining qo'li ostidan o'tqazib bir tomondan ushlash.

Oltinchi mashg'ulot.

Ushlash, qo'lini raqibi yelkasidan ushlash, chap yoqasini orqa tomondan ushlash.

Yettinchi mashg'ulot.

Ushlash, raqib harakatini siqib qo'yadigan qilib ushlash, to'nini og'ishtirma qilib ushlash, quchoqlab olish.

Sakkizinchi mashg'ulot.

Muvozanatdan chiqarish, o'zidan o'ngga va chapga siltab, o'ziga siltab tortib va o'zidan orqaga itarib siltab, o'z atrofida o'ngga va chapga aylanib. Usulni qo'llash uchun raqibning muvozanat yo'qotishidan foydalanish.

To'qqizinchi va o'ninchi mashg'ulot o'rganilgan taktik usullarni takrorlash va mustahkamlashga bag'ishlanadi.

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan sakkiz mashg'ulotning har biri sekin sur'atda yugurish, gimnastika mashqlaridan tashkil topishi kerak. Ular besh minutdan oshmasligi zarur. Yugurish, mashqlar muskullar zo'riqishini yo'qotish, nerv

sistemasiga dam berish maqsadida kiritiladi. O'rgatishning ikkinchi bosqichi to'rt haftani talab etadi.

Uchinchi bosqich xuddi ikkinchi bosqich kabi trenirovka bosqichidan iboratdir. Bu bosqichda kurash texnikasini ayrim elementlari o'rganiladi. Bundan tashqari, bu polvonlar tayyorlashdagi muhim bosqich bo'lib, shug'ullanuvchilardan anchagina jismoniy kuch sarflashni talab etadi. Binobarin, kuch va nerv nagruzkalari birinchi bosqichdan uchinchi bosqichgacha asta-sekin oshirib boriladi va to'rtinchi bosqichda eng yuksak darajaga ko'tariladi. Shunday qilib, kurashishga o'rgatishning to'rtinchi bosqichda turli xilda uloqtirishlar yelkasidan oshirib otish, quchoqlab olib raqib oyog'ini oyoq bilan ilashtirib olish, kurashchining o'z tizzalarini raqib tizzalariga tirab, uni ko'tarib olishi, oyoq chalish, yonboshga qo'yib yelkadan oshirib otish, umbaloq oshish, raqib oyog'iga urish, gavdasini egish, to'ntarilib, o'rab olish usullari o'rganiladi.

Shunday qilib, kurash tushishga o'rgatishning uchinchi bosqichi 34 mashg'ulotni, ya'ni 3 oy muddatni talab etadi.

O'rgatishning uchinchi bosqichi tugagandan keyin oila davrasida o'smirlarni kurashchilar safiga qo'shilganligi bilan tantanali ravishda tabriklash va ularga muvaffaqiyatlar tilash kerak.

Kurashga o'rgatishning to'rtinchi bosqichi –yakunlovchi bosqich hisoblanadi. Bu davrda o'smirlar mustaqil ravishdagi bellashuvlarni boshlab yuboradilar va bularda kurashga o'rgatishning avvalgi bosqichlarida egallangan va bundan buyon bir necha yil qo'llanilib takomillashib boriladigan, ko'nikma va malakalarni amalda qo'llaydilar.

3.11 Tulum bilan bajariladigan mashqlar

Trenirovka maqsadlarida foydalaniladigan tulumlar turli og'irlikda va turli shaklda bo'lishi mumkin. Masalan, gavdasi uzunroq qilib ishlangan, bosh va qo'li, ammo oyoqsiz tulum xuddi shunday shaklda-yu, lekin ikkala oyoqlari bo'lgan tulum. Qo'l, oyoqlari butun va ustiga chopon kiygizilgan tulum kurashchining harakatlariga ancha yaqinlashtirilgan bo'ladi. Tulum bilan turli xil trenirovka mashqlari: qoqma podbiv, oyoq bilan chalish tulumni yonboshdan, yelkasidan, orqasidan oshirib tashlash usuli va boshqa usullar o'rganiladi.

Rezina bog'liqqa mahkamlangan tulumni uloqtirish mashqlari ham ancha foydalidir. Tulum bilan mashq qilganda sherigi bilan to'qnashib ketmaslik va jarohatlanmaslik uchun uni to'shakning qayeriga qo'yib mashq bajarish, qaysi yo'nalishda uloqtirish to'g'risida trenerdan ko'rsatma olish kerak. Nagruzka dozalarini trener vaqtga qarab yoki uloqtirishlar soni bo'yicha belgilaydi. Odatdja bir to'shakka 8-10 kishi tulum bilan shug'ullanadi. Trenirovkalarda shug'ullanuvchilar navbati bilan almashinib turadilar.

IV BOB KURASHCHINING TEXNIK, TAKTIK TAYYORGARLIGI VA O'RGANISH USULIYOTI

4.1 Kurashchining texnik, taktik tayyorgarligi

Kurashda usullar texnikasi va harakatlar taktikasi bir butun holatda namoyon bo‘ladi. Texnika-kurash priyomlarini bajarish uslubi, taktika esa kurash vaqtida turli xil vazifalarni hal etish uchun texnik harakatlarini qo‘llash usulidir. Bunda o‘zi hamda raqibining 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 – o‘quv-trenirovka protsessining 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 priyomlar 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 bilishi, 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.

4.2 Usul tizimlari va texnik harakatlar klassifikatsiyasi

Kurashchining texnik usullari haqida umumiy tasavvurga ega bo‘lish uchun tayyorlovchi va asosiy gruppalar berilgan. Usullarni tayyorlovchi gruppasida kurashchining asosiy holati va harakatlari, asosiy gruppada ulotqirish, himoya va qarshi usullar ochib berilgan. 1 va 2 gruppalarda turli xil kombinatsiyalashgan harakatlar bo‘lishi mumkin.

Kurash texnikasi usullari va harakatlar taktikasining o‘zaro bog‘liqligini tushunish uchun kurashdagi taktik harakatlar sxemasini o‘rganish zarur. Undan biz, harakatlarning 3 gruppasi borligini, ya’ni birinchi tayyorlovchi harakatlar –bular asosiy harakatlar: razvedka, raqibining zaif tomonlarini qidirish, manyovr qilish, hiyla ishlatish, maskirovka, raqibini chalg‘itishlarning muvaffaqiyatini ta’minlashi kerak. Ikkinchi asosiy taktik harakatlar – hujum va himoya harakatlari, qarshi hujum harakati, 3 ayrim usul va harakatlarini qo‘llab turlicha kurashish, trenirovka kurashishi, turnir, musobaqa kurashlari va hokazo.

Kurash usullari va taktik harakatlar to‘g‘risida umumiy tasavvurga ega bo‘lgan usullar sistemasini va taktik harakatlar klasifikatsiyasini tahlil qilamiz. Bu klassifikatsiyada biz kurash usullari sistemasini o‘qish, ya’ni jarayondagi o‘rganish izchilligida to‘zishga harakat qildik. Shubhasiz, usullar sistemasining bunday

tuzilishi qat'iy emas, albatta. Shu sababli ham bir trener ta'lim izchilligini shug'ullanuvchilar kontingentiga qarab o'zgartirish va takomillashtirish mumkin.

4.3 Kurash usullaridagi tayyorlovchi hamda asosiy bo'limlar va guruhlariga o'tishdagi izchillik

A. Tayyorlovchi harakatlar – asosiy holat va harakatlar.

1. Kurashdagi turish holatlari va ularning xilma-xilligi.

Kurashchining yakka holdagi turishi: chap, o'ng, frontal, yuqori, o'rtacha past.

Juft-juft bo'lib turish: chap, o'ng, frontal, turli nomda, yuqori, o'rtacha past.

Masofalar: yaqin, o'rtacha, o'zoq, ushlamagan vaqtdagi.

2. Siljib yurishlar.

Turgan holda yakka o'zi siljib yurish: oldiga, orqaga, o'ngga, chapga, qadam tashlab, sakrab-sakrab.

Turli masofada, bir-birini turlicha ushlab juft-juft bo'lib siljish: oldinga, orqaga, yon tomonlarga qadam tashlab, sakrab-sakrab.

3. Ushlashlar.

Kurashchining to'ni ustidan belbog'ni bog'lash usullari.

Belbog'dan ushlashga:

- bir qo'li bilan belbog'ning ustidan-oldidan, tagi-orqasidan;

- ikki qo'li bilan oldidan-ustidan, oldidan-tagidan;

- bir qo'l bilan yon tomondan-ustidan chapdan, yon tomondan-tagidan o'ngdan;

- ikki qo'llab-bir qo'l bilan ustidan yon tomondan - chapdan, ikkinchi qo'li bilan tagidan o'ngdan;

- bir qo'li bilan orqadan ustidan-qo'lini boshidan yoki elkasidan o'tkazib, ikkinchi qo'li bilan qo'lini.

- bir qo'li bilan orqasidan-tagidan belbog'idan ikkinchi qo'li bilan qo'lini ushlash usullari kiradi.

Kombinatsiyalashgan ushlashlar.

- belbog'dan va gavdasidan;

- belbog'dan qo'lini va bo'ynini;

- belbog'dan qo'lini va gavdasini.

To'ndan ushlab olishlar

- bir qo'li bilan to'nning engini-ustidan, tagidan;

- ikki qo'li bilan to'nning engini-ustidan, tagidan;

- bir qo'li bilan to'nning elkasini-ustidan;

- ikki qo'li bilan to'nning elkalarini ustidan;

- bir qo'li bilan to'n hoshiyasini ustidan, tagidan;

- ikki qo'li bilan to'n hoshiyasini ustidan, tagidan;

- bir qo'li bilan to'n yoqasini orqadan-ustidan, pastdan boshidan, yelkasidan o'tkazib;

- bir qo'li bilan to'n yengini, hoshiyasini va belbog'ini chalishtirib ushlab olish;

- ikki qo'li bilan to'n yengini, hoshiyasini va belbog'ini chalishtirib ushlab olish.

Kombinatsiyalashgan ushlar:

- to‘ndan va qo‘lidan;
- to‘nidan va bo‘ynidan;
- to‘nidan, qo‘lidan va gavdasidan.

Quchoqlab olishlar:

- gavdasidan;
- gavdasidan va belbog‘idan.

Muvozanatdan chiqarish:

- o‘zidan o‘ngga va chapga siltab;
- oldinga o‘ziga tortib va orqaga o‘zidan itarib;
- o‘zi atrofida o‘ngga va chapga burilish bilan.

Aldash va soxta harakatlar:

- qo‘llar bilan, qo‘llari va gavdasi bilan;
- oyoqlari bilan aldash va soxta harakatlar qilish;
- qo‘li, oyog‘i va gavdasi bilan aldash;
- siljitish va masofa bilan aldash;
- ushlar bilan va soxta usullarni ifodalash bilan;
- kombinatsiyalashtirilgan aldashlar.

Uloqtirishlarga shaylanish:

- turish holatini o‘zgartirish bilan;
- masofani yutish bilan;
- raqibni aldash bilan;
- soxta harakatlar bilan;
- kuch yordamida ta’sir ko‘rsatish bilan.

Tayyorlovchi harakatlar kombinatsiyalari:

- siljib yurish va ushlab olish;
- siljib yurish, ushlab olish va muvozanatdan chiqarish;
- siljib yurish, ushlab olish, aldash va quchoqlab olish;
- ushlab olish, oyoqlari bilan soxta harakatlar qilish, kuch yordamida ta’sir

ko‘rsatish va hokazo.

Asosiy usul va harakatlar

1. Uloqtirishlar.

Asosan qo‘llar bilan uloqtirishlar

- raqibni orqaga, oldinga, yon tomonlarga bir zarb bilan ko‘tarib va siljib muvozanat holatidan chiqarish va so‘ng uloqtirib yiqitish;
- belbog‘dan, to‘ndan, belbog‘ va to‘ndan ushlab uloqtirish;
- qo‘lini, gavdasini ushlab uloqtirish;
- to‘nidan va gavdasidan ushlab uloqtirish;
- turli xilda ushlab qaytarma usuli bilan uloqtirish.

Asosan oyoqlar bilan uloqtirish:

- ich tomondan boldiridan, tovonni tashqariga ichkariga qaratib ilib uloqtirish;
- qoqma usul bilan uloqtirish – yon tomondan, oldindan, orqadan, tashqaridan va ichkaridan;
- poychechak usulida uloqtirish – oldindan, orqadan, yon tomondan;
- oyog‘i bilan oyog‘iga urib, ushlab olib uloqtirish;

ilib olib uloqtirish.

Asosan gavda bilan uloqtirish.

- soni va yelkasidan oshirib uloqtirish;
- qo‘llarini ushlab olib: raqibga o‘girilib, qo‘llar bilan uloqtirish;
- qo‘li va bo‘ynini yelkasiga qilib uloqtirish;
- yelkasini oshirib uloqtirish;
- o‘z ustidan oshirib, o‘ng yoki chap tomonga uloqtirish.

Himoya.

Asosan qo‘llari bilan himoyalanih:

- siltanib, kuch ishlatib raqibning ushlashidan qutulish;
- qo‘llari bilan raqib qo‘lini urib yuborish;
- qo‘llari bilan ko‘kragiga, iyagiga tayanib;
- qo‘llarini qo‘lini ushlab olib;
- raqibini tang ahvolga solib.

Asosan oyoqlari bilan himoyalanih:

- oyog‘ini, oyoqlarini surib qo‘yib;
- bir oyog‘iga ag‘darib;
- oyoqlarini orqaga, yon tomonga olib qochib;
- orqaga surib;
- oyoqlarini olib qochib.

Asosan gavgasi bilan himoyalanih:

- orqaga chekinib;
- gavgani chetga burib;
- oldinga engashib;
- gavgasiga tiralib;
- yon tomonga aylanib o‘tib;
- raqibiga zarba berib;
- raqibini ag‘darib.

Qarshi usullar.

Qarshi uloqtirishlar:

- uloqtirishga tayyorgarlik yoki uloqtirishga o‘rinishga qarshi uloqtirish.

Javob uloqtirishlari:

- himoya olgandan keyin.

Taxminiy kombinatsiyalar.

Turli yo‘nalishdagi uloqtirishlarning taxminiy kombinatsiyasi:

- yonlamasiga qoqish – oldindan chalish;
- yon tomondan qoqish – yelkadan oshirib uloqtirish, ichkaridan ushlash – oldindan chalish;
- yelkadan oshirib uloqtirish – orqadan oshirib uloqtirish.

Biron-bir oyog‘i bilan raqibning ham xuddi shunday oyog‘ini tashqi tomondan ilib uloqtirish.

Bir xil yo‘nalishdagi uloqtirishning taxminiy kombinatsiyalari:

- yelkasidan oshirib uloqtirish;
- sonidan oshirib uloqtirish;
- ichki tomondan ilish – chap oyoq bilan raqibning chap oyog‘ini ilish;

- ichki tomondan ilish – ichki tomondan qoqib yiqitish.

4.4 Kurashdagi taktik harakatlar tasnifi va mazmuni

Kurashchilarning bellashuvi tayyorlovchi va asosiy taktik harakatlardan iboratdir.

Tayyorlovchi harakatlar – ular musobaqa qoidalari tomonidan yo‘l qo‘yiladigan, hujum va himoya harakatlarining muvaffaqiyatini ta‘minlaydigan harakatlardir. Kurashish bellashuvida bular razvedka, raqibining zaif tomonlarini qondirish, manyovr qilish hamda o‘z rejalalari harakatlari va holatidan iborat.

Razvedka – kurashchining raqib to‘g‘risida, uning gavda tuzilishi, xususiyatlari, sifatleri imkoniyatlari va holati haqida: kurash olib borish uslubi – aktiv yoki passiv, hujumkor yoki himoyalovchi kurashchiligi to‘g‘risida: uning yaxshi ko‘rgan harakatlari, o‘y-fikrlari va hokazolar haqida tashqi va ichki axborotlar olishga qaratilgan hatti-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 ushlab usulini qo‘llashini va ularning kuchini, oyoqlari bilan qanday harakat qilishga intilayotganini, biror usulni bajarish uchun tayyorgarlikni qanday olib borishini, niyatlarini, qanday hujum qilishi, himoyalashini 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.

Kurashish vaqtida kurashchi psixolog bo‘lishi – raqibining holatini bilishi; fiziolog bo‘lishi – harakatlari, nafas olishi va ter chiqishiga qarab raqibining holatini bilishi; artist bo‘lib, raqibni soxta harakatlar bilan aldab, to‘g‘ri usul qo‘llashdan adashtirib o‘ynashi, raqibga o‘z kurash rejasini majbur etuvchi va bu bilan o‘z rejasini qat‘iy amalga oshiruvchi hamda g‘alabaga erishuvchi mard, irodali sportchi bo‘lishi kerak.

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‘liga 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 xushyorligini 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 bamaylixotir, 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 kurashchi o‘ziga xos maskirovka uslubiga ega bo‘ladi. Shuning uchun ba’zan uning niyati chin yoki soxtaligini aniqlash juda qiyin bo‘ladi.

4.5 Asosiy taktik harakatlar

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‘liga 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 hujumning yakunlovchi vazifasiga qarshi javob hujumi bo‘lishi mumkin.

Taktik tafakkur va harakatlar tezligini tarbiyalash uchun o‘quv-trenirovka 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 huddi klassifikatsion va kalendar musobaqalaridek o‘tkazish zarur.

Taktik harakatlarini turlicha klassifikatsiyalash mumkin. Mazkur klassifikatsiyada kurashchi uchun muhim bo‘lgan harakatlar taktikasining asoslari ochib berilgan.

4.6 Asosiy holat va siljishlarga o‘rgatishning texnika, taktika va usuliyoti

O‘zbekcha milliy kurashga o‘rgatish metodikasini biz kurashning olimpiada turlari rezervi sifatida razryadi sportchilar va sport masterlari tayyorlovchi mashg‘ulotlarning vositalari, metod va turli formalari birligi deb qaraymiz.

Kurashchilarni tayyorlash texnikasi, taktikasi va metodikasini bayon qilishda materiallar o‘zaro bog‘liq holda yuritiladi. Bunda o‘qitish va tarbiyalash metodikasi

shug'ullanuvchilarning trener rahbarligida ijodiy mustaqil faoliyati uchun beriladigan topshiriqlar sistemasi asosida tuziladi.

Mazkur metodika nayzabozlik, boks kabi yakkama-yakka olishish turlarida keng ochib berilgan. Shuningdek, buni milliy kurashda ham ochib berishga harakat qilingan. Biz materiallarni quyidagicha sistema bo'yicha bayon qilamiz:

1. Shug'ullanuvchilar oldiga xususiy vazifa qo'yish.
2. Kurashchilarni uyushtirish va harakatlar to'g'risida axborot berish.
3. Harakatlar va ularni bajarishga doir topshiriqlar.
4. Trenerning nimalarga e'tibor berishini, kamchiliklarni va xatolarni yo'qotishga oid bergan metodik ko'rsatmalari, texnik-taktik harakatlarni shaxsan baholash.

4.7 Kurashchining tik holati va uning tur-holatlari

Xususiy vazifa:

Kurashchining tik holatlarga o'rgatish.

Guruhni o'ziga qaratib, ikki sherenkaga saflanganidan keyin, trener kurashchi tik holatining taktik ahamiyatini tushuntiradi hamda hujum va himoya harakatlarida kurashchining eng qulay, foydali holati sifatida uni namoyish qilib ko'rsatadi. Shundan keyin, trener tik holatini bajarish texnikasidagi asosiy tomonlarini, qo'l, oyoq, gavda, boshning holatini bayon qiladi.

Harakat va uni bajarishga oid topshiriq.

1-topshiriq. Asosiy tik turish holatidan chap, o'ng oyoqni oldinga bir qadam tashlash, oyoqlari tizzadan bir oz bukish, gavdani oldinga bir oz engashtirish, yarim bukilgan qo'llarni oldinga chiqarish, gavda og'irligini har ikki oyoqqa bir xilda taqsimlash bu kurashchining yuqori tik turishi.

Mustaqil ravishda 8-10 marta kurashchining yuqori tik turish holatini egallangan holda shu holatni 5-6 sekund, his etish va dastlabki holatga qaytish.

Metodik ko'rsatmalar:

Turish holatini egallab barqaror holatni his eting.

- ortiqcha zo'riqmang;
- qo'llarni haddan tashqari oldinga uzatmang;
- oyoqlarning to'g'ri joylashishiga e'tibor bering;
- gavda og'irligini har ikki oyoqqa bir xilda taqsimlang, oldinga qarab turing.

2-topshiriq. Kurashchining tik turish holatini egallang, ammo yuqori, o'rtacha, past turish holatlarini almashtirib turing. Trener topshiriqni berish bilan birga turlicha tik turish holatlarini ko'rsatadi.

Turlicha tik turish holatlarini bajaring.

4.8 Kurashchining siljish usullari va oraliq masofa

Xususiy vazifa: turli masofalarda turib, yakka holda siljishga o'rgatish. Kurashchilarning taktik niyatlariga qarab siljish. Harakat usullari turlicha: yaqin, o'rta va uzoq masofalardan turib o'tkazilishi mumkin.

Yaqin masofa – kurashchilar bir-birlariga bevosita tegib turadilar.

O'rta masofa – kurashchilar bir-birlarini uzatilgan qo'l masofasida ushlab oladilar.

Uzoq masofa – kurashchilar ushlasha olmaydilar, bir-birlarini chamasi 1,5-2 metr oralig'ida turadilar.

Masofadan tashqari – kurashchilar bir biridan ko'proq masofa narida turadilar.

Juflama qadam bilan oldinga, orqaga va tomonlarga siljish usullarini namoyish qilish trenerga yuzi bilan qaragan holda ikki sherenkaga o'tkaziladi.

Harakat va uni bajarishga oid topshiriq

1-topshiriq. Chap o'ng turish holatidan bitta-bitta juflama qadam tashlab 1 daqiqa mobaynida oldinga siljish, keyin orqaga turib to'g'ri qadam tashlab qaytish.

Metodik ko'rsatmalar:

- oyoqlarni chalishtirmay, orqada turgan oyoqni yerga oyoq uchi bilan qo'yish;
- oyoqlarni uncha keng ham, uncha tor ham qo'ymagan holda bir oz bukib turish;

- oyoqni taxminan tovon kengligida qo'yish.

2-topshiriq. Oldinga, orqaga, chapga va o'ngga yakka qadam bilan siljish. Qadamni dastlab bir maromda tashlash, keyin esa ritmni o'zgartirish – goh tez, goh o'rtacha, goh sekin suratda qadam tashlash. Topshiriq ikki daqiqa mobaynida bajariladi.

Metodik ko'rsatmalar:

- siljiyotganda sherigiga ahamiyat berib borish, u bilan to'qnashib ketmaslikka intilish;

- sur'at va ritmni buzib, qadam uzunligini o'zgartirish, goh kichik, goh o'rtacha, goh katta qadam tashlash;

- qo'llarni pastga tushirmasdan turib, go'yo sherigini ushlab turganday harakat qilish.

3-topshiriq. Yakka holda siljishni turli xilda birlashtirib takomillashtirish.

Uzoq masofada bir-biriga qarama qarshi ikki sherenkaga saflanish.

Birinchi raqamlilar masofani saqlashga harakat qiladilar, ikkinchi raqamlilar esa masofani buzadilar. Topshiriq 1 daqiqa mobaynida bajariladi, so'ngra raqamlar almashiniladi.

4.9 Juft-juft bo'lib turish va shu holda siljish

Xususi vazifa: kurashchini juft-juft bo'lib ushlab turish holatiga va shu holatda siljishga o'rgatish. Kurashchilarni 3 metr masofada bir-biriga qarama-qarshi saflash. Trener safning o'rtasida turib bir o'quvchi bilan yuqori, o'rtacha va past turish juft-juft holda holatini hamda kurashchilarning bir-birlarini ushlab, turli tomonga juft-juft bo'lib siljishiga oid asosiy usullarini ko'rsatadi.

Uzoqlashtirishni muvaffaqiyatli bajarish uchun ustalik bilan harakat qilishga tayyorlanishning qulay uslubi sifatida juft-juft bo'lib siljish taktikasini trener qisqacha tushuntiradi.

Harakat va ularni bajarishga oid topshiriqlar.

1-topshiriq. Xilma-xil turish holatida bir-birini ushlab, sherigi bilan oldinga, orqaga va yon tomonlarga siljish. Yuqori turish holatini olgach, sherigi to'pining

yengini yuqorisidan yoki pastidan ushlab, juftlama qadam bilan turli tomonga siljish 2 daqiqadan keyin turish va ushlab holatini mustaqil ravishda o'zgartirish.

Metodik ko'rsatmalar:

- siljitayotganda qadamlarni xilma-xillashtirish, juftlama yoki qo'shaloq qadam tashlash;

- siljish tezligini xilma-xillashtirish, qadam uzunligini o'zgartirish;

- siljiyotib ushlab holatini: yuqoriroq, pastroq, o'ziga o'ngay qilib o'zgartirish;

- yonida mashq o'tkazilayotgan juftlarga e'tibor berish, ular bilan to'qnashib ketishdan saqlanish.

2-topshiriq. Xuddi shunday sherigi bilan ushlab oldinga, orqaga, yon tomonlarga va aylana bo'lib siljish. Sherigi bir oz qarshilik ko'rsatadi.

Metodik ko'rsatmalar.

- shoshilmasdan, ushlab olish uchun qulay paytni tanlash;

- siljiyotganda barqaror turish holatini saqlash;

- necha marta tortib o'tkazganligini hisoblab borish;

- sherigini tortib o'tkazganda qoidani buzmaslik, ushlab olgach qo'lni qo'yib yubormaslik.

Mashqlarni bajargandan keyin trener har bir shug'ullanayotgan juftlikdan necha marta tortib o'tkazganliklarini so'raydi va ularning harakatlarini baholaydi.

4.10 Kurashchilar kiyimiga, belbog'ini bog'lashga qo'yiladigan talablar va kurash to'shagining o'lchamlari

Xususiyl vazifa: kurashuvchi-polvonlarning kiyimlari, belbog'ni bog'lash va kurash to'shagining tuzilishi bilan tanishtirish.

Kurashuvchi sportchi batartib, toza, kollektiv emblemasi bo'lgan va o'ziga moslab tikilgan kiyimda bo'lishi kerak. Polvonning kiyimi o'zbekcha milliy, bir oz katta qilib tikilgan ishtondan va turli rangdagi ikkita-belbog' qiyiqchadan iborat bo'ladi. Ishton ichidan albatta plavka kiyiladi.

Buxoro qoidasi bo'yicha kurashish uchun to'nning bo'yi bir oz kaltaroq qilinadi. Farg'onacha usulda esa to'n tizzadan 10-12 sm pastga tushadigan qilib tiqiladi. Belbog' petlya qilib va belidan bir musht o'tadigan qilib bog'lanadi. Belbog'ning to'g'ri bog'langanligini sudyalalar bellashuv ishtirokchilari oldida tekshiradi. Trener belbog'ini bog'lash usullarini ko'rsatish kerak.

4.11 Harakat va uni bajarishga doir topshiriqlar

1-topshiriq. Belbog'larni tartibga solish, bir-biriga qarab, qarama-qarshi juft-juft bo'lib saflanish, navbati bilan o'rtog'iga belbog'ni bog'lab qo'yish va uni to'g'ri bog'langanligini tekshirish. Bu topshiriqni bajarishga ikki daqiqa vaqt beriladi.

Metodik ko'rsatmalar:

Belbog' kurakka mahkam bog'lanadi, keyin esa belga tushiriladi:

- musht beldagi belboqqa pastgi tomondan suqiladi.

2-topshiriq. O'rtog'iga belbog'ini bog'lash, uning to'g'ri bog'langanligini tekshirish va uni yechib olish. Bu operatsiya 3 marta takrorlanadi.

Metodik ko'rsatmalar:

Belbog'ni xalqa qilib bog'layotganda shoshilmaslik kerak. U pishiq bog'lanishi lozim.

- bog'lagach, yana bir turib mahkamlash kerak, lekin u juda bo'sh ham bo'lmasin.

3-topshiriq. Kurash to'shagi yuzasidagi bir joyning vazifasini tahlil qilish.

Trenerni tushuntirishlari: to'shakning o'lchami 10X10, ish o'rni diametri 9m, aylana qizil chiziqning diametri 1m. Bellashuvni boshlash markazning diametri ham 1m. Aylananing tashqarisida – razminka qilish joyi. Ikki qarama-qarshi tomondagi burchakda polvonning chiqish joyi. Ular turli rangda bo'ladi. Kurash to'shagi yuzasidagi joylarning qanday maqsadda ko'zlab qilishini trener tushuntiradi. Shundan keyin trener o'zining tushuntirishlarini savol berish bilan mustahkamlaydi va o'quvchilarning javobini baholaydi.

4.12 Qishloq joylarida milliy kurash uchun ochiq joydagi kurash to'shagining tuzilishi

Qishloq joylarida kurash to'shagi tayyorlash uchun sport maydonchalar trenerovka-darsning tayyorgarlik qismini o'tkaza oladilar.

To'shakning tuzilishi uchun diametri 12 m bo'lgan yerni o'lchab olish, uni 80-90 sm chuqurlikda qazish va quyidagi tarzda to'ldirish kerak.

1. Chuqurga 10-15 sm qalinlikda quruq qum solinadi, uning ustida 20-25 sm qalinlikda shox-shabba tashlanadi.

2. Shox-shabbalar ustida 15-20 sm qalinlikda sheluxa yoki tozalangan paxtadan chiqqan chiqindilar solinadi, ularning ustidan 30-40 sm qalinlikda qipik qirindi tashlanadi. Ana shularning hammasini usti brezent yoki yumshoq tivitli yopchiq bilan qoplanadi.

Bunday to'shakda o'quv guruhi bilan mashg'ulot o'tkazish, shuningdek, kichikroq musobaqalar, masalan: kollektiv, maktab, qishloq, kolxoz birinchiligini ham o'tqazish mumkin. Bundan tashqari, ana shunday qo'lbola to'shaklar mazkur maktabda kurash darslarini o'tkazishga xizmat qiladi. O'zbekiston sharoitida ularda yiliga 8-10 oy mashg'ulot o'tqazish mumkin.

Agar bunday kurash to'shagi stadionda yoki sport maydonchasi yonida barpo qilinsa, yanada ma'qul. Chunki unda o'quvchilar va sportchilar akrobatika elementini mashq qilishlari mumkin va hokazo.

Ushlash va ulardan qutulishga o'rgatishning taktikasi, texnikasi hamda metodikasi.

Xususiy vazifa: kurashchilarni ushlashning taktik vazifasi va ularni bajarish usullari bilan tanishtirish.

Ushlashlarni qo'llash taktikasi va texnikasini tushuntirishdan oldin trener sportchilarni ikki sherenkaga saflaydi. Sportchilar trener tushuntirishlarini tik turib yoki to'shakda o'tirib tinglashlari mumkin. Sherigi raqibini ushlash turli xil uloqtirish ko'rinishidagi muhim vositadir.

Ushlash bir yoki ikki qo‘l bilan raqib-sherikning to‘nidan, belbog‘idan, qo‘lidan, bo‘ynidan, gavdasidan yoki aralash holda ushlab olish bilan bajariladi. Trener o‘quvchilaridan birini chaqirib, u bilan turlicha ushlashlarni ko‘rsatadi.

Ushlashda masofani his qilish katta rol uynaydi. Qulay va o‘z vaqtida ushlab olish uchun kurashda biror usulni qo‘llash tayyorlovchi harakatlarning muhim qismi bo‘lib hisoblanadi.

Texnik-taktik yo‘nalishga ko‘ra ushlashlar quyidagi harakat guruhlariga bo‘linadi va qo‘llanadi:

1. Qo‘l yoki qo‘llarni ushlab olishga bo‘lgan harakatni ifodalovchi soxta ushlash.

2. Dastlabki ushlash – ular asosiy ushlashga o‘tish uchun dastlabki qulay holatni ta‘minlashni nazarda tutadi.

3. Asosiy ushlash – bular yordamida haqiqiy, asosiy uloqtirish usuli qo‘llaniladi.

4. Mudofaa ushlashlari raqibning ushlab olganidan qutilish, uning usul qo‘llashini qiyinlashtirish yoki unga imkon bermaslik maqsadida qo‘llaniladi.

5. Qarshi ushlash – bu usulni raqibining ushlashiga qarshi bajaradi yoki uning ushlashidan himoyalangandan keyin unga o‘zini ushlash bilan javob beradi va o‘z raqibiga hujum qiladi.

O‘zbekcha milliy kurashda qo‘llanadigan asosiy ushlashlar ilovadagi rasmda ko‘rsatilgan. Trener ko‘rsatmali qurollarni namoyish qiladi va shular asosida shug‘ullanuvchilardan so‘raydi.

A) o‘ng qo‘l bilan to‘ning yoqasini, chap qo‘l bilan bilagini qo‘l panjalariga yaqinroq joydan ushlash;

B) ikkala qo‘li bilan sherigining bilaklaridan ushlab olish;

V) bir qo‘li bilan to‘n yoqasining ustki tomonidan ushlash;

G) bir qo‘li bilan to‘n yoqasining ichki tomonidan ushlash;

D) ikkala qo‘li bilan to‘n yoqasining tashqi tomonidan ushlash;

E) ikkala qo‘li bilan to‘nning yengini ustki tomonidan ushlash;

J) ikkala qo‘li bilan to‘n yengini yon tomonidan ushlab olish;

Z) ikkala qo‘li bilan to‘n yengini ostki tomonidan ushlab olish;

I) ikkala qo‘li bilan yelkadan va tirsakdan pastidan ushlab olish.

Ilovaning keyingi rasmida raqib belbog‘ini bir va ikki qo‘l bilan ushlashning eng oddiy usullari ko‘rsatilgan:

A) belbog‘ni bir qo‘li bilan oldindan, ikkinchi qo‘li bilan to‘n yelkasidan ushlash;

B) belbog‘ni ikkala qo‘li bilan yon tomondan ushlash;

V) belbog‘ni qo‘li bilan yon tomondan ushlash;

G) belbog‘ni ikkala qo‘li bilan oldindan-pastdan ushlash;

D) belbog‘ni ikkala qo‘li bilan oldindan-ustidan ushlash;

E) belbog‘ni bir qo‘l bilan orqadan-ustidan, ikkinchi qo‘li bilan gavdani yoki to‘n yengini ushlash;

J) belbog‘ni bir qo‘l bilan orqadan-pastdan, ikkinchi qo‘li bilan gavda yoki yelkani ushlash;

Z) o‘ng qo‘li bilan qo‘ltig‘idan, chap qo‘li bilan belbog‘ni ushlash;

I) belbog'ni ikki qo'l bilan, qo'llarini raqib qo'ltig'i ostidan o'tkazib, beli ustidan ushlash.

O'zbekcha milliy kurashda ko'pincha o'ng qo'li bilan raqibning chap yengini tashqi tomondan yoki pastdan, tirsak yonidan, chap qo'li bilan esa to'n yoqasidan yoki chap qo'li bilan raqib to'ning o'ng yengi va o'ng qo'l bilan yoqasi ushlanadi. Bundan tashqari, raqib belbog'ini bir va ikki qo'l bilan turli xilda ushlash ham ko'p qo'llanadi.

Xususiyy vazifa: kurashchilarni sherigining qarshiligisiz va sherigi qarshilik ko'rsatganda amalda turli xil ushlashni bajarishga o'rgatish.

Trener oradagi masofani ancha uzoq olib, kurashchilarni bir-birlariga yuzmayuz qilib ikki shiringaga saflaydi va sherenkalar birinchi yoki ikkinchi deb o'z nomerlarini aytadilar.

1-topshiriq. Birinchi nomerli sportchilar oldinga bir qadam tashlaydilar hamda sherigini bir qo'lidan, ikki qo'lidan, chap qo'li bilan o'ng qo'lini, o'ng qo'li bilan to'n yoqasidan ushlaydilar. Sherigi qarshilik ko'rsatmaydi. Ushlash usullarini ko'rsatish.

Har bir ushlash usuli 5-6 martadan o'rtacha sur'atda bajariladi.

Metodik ko'rsatmalar:

Qo'llari bilan hiyla ishlatish, to'satdan sherigining qo'lidan, ikkala qo'lidan yoki to'n yoqasidan ushlab olish.

Har qanday usulda ushlashda ham gavdasining kurashchasiga tik turish holatida bo'lishligini his etish.

3-4 ta turli xil ushlashni bajarish va o'rin almashish kerak.

2-topshiriq. To'n yoqasini va yengini ushlash usullarini bajarish. Mashq dastlab sherigining qarshiligisiz, keyin bir oz qarshilik ko'rsatganida navbati bilan 3-4 marta bajariladi. Uni dastlab birinchi, so'ngra ikkinchi nomerlar mustaqil ravishda 3 daqiqa davomida bajariladi.

Metodik ko'rsatmalar:

Bir va ikki qo'l bilan to'n yoqasini ichki, tashqi tomondan: to'n yengini ustki va ostki tomondan, tirsakning past bilan, yuqorirog'idan ushlash usullarini bajarish.

3-topshiriq. Yuqoridagi ushlashlarni bajarish, lekin hiyla ishlatib, oldinga, orqaga va yon tomonlarga qadam tashlab, payt poylash va navbati bilan sherigini ushlab olish. Mashq 3 daqiqa davomida bajariladi.

Metodik ko'rsatmalar:

- siljitayotib, boshqa juftliklar bilan to'qnashib ketmaslik kerak;
- ushlashlarga yo'l qo'yib, ba'zan undan qutilish va qarshi ushlash usulini qo'llash;

- qo'llar bilan hiyla ishlatib, o'zi uchun barqaror turish holatini egallab, avval soxta, keyin asosiy ushlashga o'rgatish.

Xususiyy vazifa: belbog'ni bir qo'l bilan, ikki qo'l bilan, turli qo'llar bilan ushlashga o'rgatish.

Trener shug'ullanuvchilarni ushlash usullariga o'rgatishdan oldin ularni o'ziga qaratib ikki sherenkaga saflaydi. So'ngra safni bir-biriga yuzma yuz qilib qayta saflaydi. So'ngra trener bir o'quvchini saf oldiga chiqarib, u bilan birga belbog'ni

bir, ikki qo‘l bilan turli usullarda: ustidan, ostidan, yon tomondan, qo‘llarini qo‘ltig‘i tagidan o‘tkazib orqa tomondan ushlashni ko‘rsatadi.

1-topshiriq. Sherigi yoniga kelish va bebog‘ni har bir qo‘li bilan oldindan-yuqoridan va ostidan, yon tomondan ushlab ko‘rish. Sherigi qarshilik ko‘rsatmaydi, ushlashga yo‘l qo‘yadi, so‘ngra raqibi belbog‘idan ushlab oladi.

2 daqiqa mustaqil mashq qiladi.

Metodik ko‘rsatmalar.

- belbog‘dan ushlash usulini turlicha holatida bajarish. Belbog‘ni ushlagandan keyin va sherigining holatini his qilish;

- ushlagandan keyin oldinga bir qadam tashlash va yaqinlashishni tezlashtirib, sherigining belbog‘idan ushlab olish;

- ushlaganda bo‘shashmasdan, o‘zi uchun qulay turish holatida bo‘lish.

2-topshiriq. Uzoq masofani turib, qo‘llar bilan hiyla ishlatib, tezda oldinga, orqaga yoki yon tomonlarga qadam tashlash va istalgan qo‘l bilan sherigining belbog‘idan ushlab olish.

Sherigi bir oz qarshilik ko‘rsatadi va o‘zi ham o‘rtog‘ini qulay ravishda ushlab olishga harakat qiladi. Mashq 3 daqiqa davomida bajariladi.

Metodik ko‘rsatmalar.

- turish holatini o‘zgartirayotganda ortiqcha zo‘riqib qo‘ymaslik, yengil va chaqqon harakat qilish kerak;

- qo‘llar bilan hiyla ishlatib, bir xil harakatlarni tez-tez takrorlamaslik lozim, lekin soxta ushlashlar qilishga ruxsat etiladi;

- ushlaganda to‘satdan bir qo‘l bilan belbog‘ni qattiq changallab olish, ikkinchi qo‘l bilan to‘nning yengini yoki yoqasini ushlash kerak.

3-topshiriq. Ikki qo‘li bilan belbog‘ oldindan, pastdan, ustidan ushlash hamda gavda yoki yelkadan ushlash usullarini bajarish.

Trener biror o‘quvchi bilan ikki qo‘llab ushlash usullarini ko‘rsatadi.

Ikki qo‘l bilan belbog‘dan ushlash va aralash ushlash usullari sinab ko‘riladi. Sherigi qarshilik ko‘rsatmaydi. Bir-birining belbog‘laridan ushlashib, qattiq ushlashganligini his qilish. So‘ngra buni xilma-xil turish holatida bajarish, oldinga, orqaga, yon tomonlarga va aylanma bo‘ylab siljitish.

Mashqni 3 daqiqa davomida bajarish.

Metodik ko‘rsatmalar:

Turli xil ushlash usullarini bajaring, uloqtirishni tayyorlash uchun ushlaganda gavdaning eng qulay holatini his qiling.

Navbati bilan sherigingizni o‘zingiz istagan usulda harakat qilishga majbur eting hamda o‘z usulingizni oldinga, orqaga va yon tomonlarga siljib bajaring.

Aylana bo‘ylab siljiganda har ikki tomonga harakat qiling.

4-topshiriq. Belbog‘ni turli usulda ushlash va aralash ushlash usullari bajariladi, lekin sherigi bir oz qarshilik ko‘rsatadi. Bellashuvchilarning har biri boshqasini qulayroq ushlab olishga harakat qiladi. Ushlab olgach 20-30 daqiqa davomida turli usullar bilan siljish kerak. Shunday keyingi harakat – ushlashdan qutulishga harakat qilish, yana ushlab olish va 3-4 marta shunday siljish.

Mashq 5 daqiqa davomida bajariladi.

Metodik ko‘rsatmalar:

Yaqinlashish va ushlashlarni qulay turish holatida bajarish.
Siljitayotib, sherigini boshqarish: uni siqib qo'yish, o'ziga tortish, aylana bo'ylab goh bir, goh ikkinchi tomonga olib yurish.
Sherigiga qarshilik ko'rsatish, lekin ushlaganda qo'yib yubormaslik kerak.
5-topshiriq. Erkin siljib yurib va qo'llari bilan hiyla ishlatib, sherigini istalgan usulda ushlab olish, sherigi bir oz qarshilik ko'rsatadi.
Mashqni navbati bilan birinchi raqamliliklar 3 marta va ikkinchi raqamliliklar ham 3 marta bajaradilar. Uzoq masofada turiladi. Mashq o'rtacha tik turish holatidan boshlanadi.
Metodik ko'rsatmalar.
Siljiyotib, har bir juftlik uchun belgilangan joydan chetga chiqmaslik.
Qarshilik ko'rsatib, ushlashdan istalgan usul bilan qutulishga ruxsat beriladi.
Agar ushlaganda sherigi uchun noqulay bo'lsa, yoki u og'riq sezsa, ha deyish yoki gavdasiga 2 marta urish, chapak chalish bilan signal berish zarur.
6-topshiriq. Har bir juftlik turlicha ushlash va ushlab siljitish usullarini 10 ball shkala bo'yicha baho olish uchun namoyish qiladi.
Bir daqiqa mashq bajariladi. Bir juftlik to'shakda bo'ladi, qolganlar o'tirgan holda uni kuzatadilar. Trener har bir juftlikning mashq bajarishini kuzatadi hamda kamchilik va xatolarni ko'rsatadi.

4.13 Raqibni muvozanatdan chiqarish va yiqitish usullariga o'rgatish texnikasi, taktikasi va usuliyoti

Xususiy vazifa: raqibini muvozanatdan chiqarish usullarining texnik-taktik ahamiyatini tushuntirish.

Sportchilar gimnastika skameykalarida o'tirib, trenerning tushuntirishlarni tinglaydilar hamda usul va harakatlarning ko'rsatilishini ko'zatadilar.

Trenerning tushuntirishlari: Har bir sportchi raqibini uloqtirishga otishga qulay fursatga ega bo'lishi kerak.

Kurashchining mahorati ko'p jihatdan o'z harakatlari bilan raqibini bir zum muvozanat yo'qotishga, bir oyoqlab turib qolishga, bir tomonga og'ishga majbur etish malakasiga bog'liq. Shu vaqtda hujum qiluvchi butun kuchini raqibning qo'l, gavda, oyoq harakatlarida muvozanat yo'qotishga qaratishi va shu yo'nalishda uni uzoqlashtirishi kerak. Bundan tashqari, raqibning muvozanatni tiklashga oid harakatlaridan ham mohirona foydalanib, uni qarshi yo'nalishda uloqtirish mumkin.

Shuni esda tutish kerakki, raqibni muvozanatdan chiqarish va o'zining barqaror holatini saqlab qolish uchun eng qulay turish holati: polvonning yuqori, o'ng yoki chap turish holatidir. Shuningdek, bu turish holati hiyla ishlatish va uloqtirish uchun dastlabki holat sifatida ham ancha qulay hisoblanadi.

Har bir kurashchi-polvon turish holatida bellashayotganda raqibini yaxshilab ola bilishi, uni muvozanatdan chiqarish uchun qulay payt tanlashi va uloqtirishi kerak.

Raqibni muvozanatdan chiqarish va uloqtirish muvaffaqiyatli o'tkazish uchun polvonlar bellashuvlarda ikkita asosiy harakat usulini qo'laydilar.

1. O'z kuchlaridan va raqibining harakat kuchidan foydalanadilar.

2. O'z kuchlarini raqibning harakat kuchi bilan qo'shib, foydalanadilar, polvon o'z kuch-g'ayratini harakat qilayotgan yo'nalishga sarf etadi.

Shunday qilib, raqibini o'ziga tortish, siltash yoki ajratib yuborish, qadam tashlab siljish, gavdani burish yoki engashtirish bilan muvozanatdan chiqarish mumkin.

Trener raqibini turgan joydan va harakatda o'ziga tortish, o'zidan o'ngga va chapga siljish, oldinga va orqaga siltab ko'tarish, qadam tashlash, o'zi atrofida burilish va gavdani engashtirish bilan muvozanatdan chiqarish usullarini ko'rsatadi. Trener usullarni ko'rsatayotganda o'quvchi yiqilayotgan vaqtda uni kiyimdan ushlab qolish, ehtiyotlash usulini ko'rsatadi.

Xususiy vazifa: uloqtirishni tayyorlash uchun raqibini muvozanatdan chiqarish usullariga o'rgatish. Bu usullarga o'rgatishdan oldin trener shug'ullanuvchilarni o'ziga qaratib, keyin esa bir-biriga yuzma-yuz qaratib ikki sherenkaga saflaydi.

Oyog'i hisobiga muvozanatdan chiqarish va kombinatsiyalashgan usullar turli usulda uloqtirishlarni o'rganish bilan birga yoritiladi.

1-topshiriq. Juftliklar bir-birlarini ushlab olib oldinga, orqaga va yon tomonlarga siljitish hamda sherigini o'ziga tortish, turli tomonga siltash bilan qo'l va gavdani harakatlantirish hisobiga muvozanatdan chiqarishga harakat qilishadi. Sherigi muvozanatni yo'qotganda o'rtog'i uning kiyimidan tutib qoladi. Trener takroriy ravishda ushlab usullarini ko'rsatadi. Mashq 3 daqiqa davomida bajariladi.

Metodik ko'rsatmalar.

Ushlab usullarini xima-xillashtirish va sherigini muvozanatdan chiqarish uchun anchagina qulay bo'lgan usulni tanlash kerak.

Shoshilmaslik, siljitayotib keyingi harakat uchun qulay paytni sezish zarur.

2-topshiriq juft-juft bo'lib siljitish va muvozanatdan chiqarish usullarini takomillashtirish. Mashq 3 daqiqa davomida bajariladi.

Trener har bir juftlikka va yakka o'quvchiga metodik ko'rsatmalar beradi va shunday metodik usul bilan sheriklari 3-5 marta almashtiradi. Ba'zan u kuchli o'quvchini kuchlisi bilan, ancha bo'sh va yengil o'quvchini o'ziga o'xshagan o'quvchi bilan sherik qilib qo'yadi.

3-topshiriq. Siljib yurish va sherigini muvozanatdan chiqarishga harakat qilish, lekin qo'shimcha ravishda usullarni qadam tashlash, burilish yoki gavdani engashtirish bilan sinab qo'rish.

Trener biror o'quvchi bilan usullarni ko'rsatadi, so'ngra shug'ullanuvchilar ushlabni mustaqil ravishda 3 daqiqa davomida bajaradilar.

Metodik ko'rsatmalar.

Sherigini o'ngga, chapga, o'ngga-orqaga, oldinga-o'ngga va hokazo tomonlarga engashtirish.

Chap oyoq bilan oldinga bir qadam tashlash, o'ng oyoqni sherigining chap oyog'i yoniga keltirish va gavda og'irligini o'ngga o'tkazish; gavdani engashtirish hisobiga sherigini bir tomonga og'dirish.

Sherigi oyog'i yoniga va undan o'tkazib qadam tashlash.

Mashqni bajarish davomida sheriklar almashtiriladi. Yangi sherik bilan 3 daqiqa mashq qilinadi.

4-topshiriq. Qo'llarni harakatlantirib siljib hiyla ishlatish, payt poylab sherigini ushlab olish. Turli tomonga va aylana bo'ylab siljib yurish, avval o'rganilgan usul bilan sherigini muvozanatdan chiqarishga harakat qilish. Bunday o'rinishlarni 3-5 marta takrorlash.

Sherigining qarshilik ko'rsatishiga, ushlashdan qutilishga va o'zi ham faol harakat qilishga ruxsat beriladi.

Topshiriq mustaqil ravishda 3 daqiqa bajariladi. Har bir juftlikka va har bir bolaga alohida metodik ko'rsatmalar beriladi hamda keyinchalik trener ularning harakatini baholaydi.

Topshiriq bajarish davomida sheriklar almashinadi. O'zaro bog'langan tayyorlovchi harakatlar, turli holatda turib siljish, xilma-xil ushlash va sherigini muvozanatdan chiqarish usullari ham shu yo'nalishda o'tkaziladi.

Harakatlarni sherigini almashtirib bajarishdan iborat metodik usul aslida trenerovkaning aylanma metodidir. Milliy kurashda bu metod harakatlarni 3-5-10 sherigini almashtirib takomillashtirishga hamda sportchilarga gavda tuzilishi, psixik holati, temperamenti va hokazolari bo'yicha turli xil bo'lgan sheriklar bilan mashq qilib, texnik-taktik harakatlarini his qilishga imkon beradi.

4.14 Aldovchi va sohta harakatlarga o'rgatish texnikasi, taktikasi va usuliyoti

Trenerning tushuntirishlari. Aldash – o'zi uchun qulay pozitsiya yoki tomonni aniqlash maqsadidida o'z raqibida himoya reaksiyasini uyg'otish va usulni qo'llash uchun undan foydalanishga qaratilgan harakatlardir.

Sportda aldashni fint deb atash qabul qilingan. Aldash, ya'ni fintlar juda xilma-xil va individuallardir. Ular bir yoki ikki qo'l bilan, gavda, oyoq va hatto yon tomonga qarash bilan bajarilishi mumkin.

Xususiy vazifa: kurashchini aldash va sohta harakatlarga o'rgatish. Trener mashg'ulot boshlanishidan oldin kurashchilarni oraliq masofani uzoq masofada ancha keng qilib olib, ikki sherenkaga saflaydi. So'ngra biror o'quvchi bilan birga qo'l, oyoq, gavda bilan turli xildagi aldash harakatlarini ko'rsatadi. Shug'ullanuvchilar e'tiborini turli tomonlarga aldashning ifodaligiga qaratadi, sohta ushlashlar qiladi, shundan keyin asosiy ushlashni bajaradi va raqibini muvozanatdan chiqaradi.

1-topshiriq. Uzoq masofada, so'ngra o'rtacha masofada siljish, qo'li va gavadasi bilan aldash harakatlarini bajarish, qulay paytni poylab, sherigini istalgan usul bilan ushlab olish va uni muvozanatdan chiqarish.

Sherigini ushlash va uni o'ziga orqasi bilan aylantirib olishga ruxsat beriladi. 3 daqiqa shug'ullaniladi.

Metodik ko'rsatmalar.

Sherigi yiqilayotganda-kiyimdan tutib qolib ehtiyotlash.

...hujum, himoya va qarshi hujum harakatlari qo'llaniladi. Ular xilma-xil tayyorlovchi harakatlar: hiyla ishlatish usullari, turli xilda siljish, ushlash, muvozanatdan chiqarish, sohta usul va aldashlar bilan, istalgan harakatlar qilishga majbur etish va ayrim usullarni qo'llashga o'rinib ko'rish, chalg'itish, xavf solishlar,

silkitish, soxta himoyalanihlarning immitatsiyasi, oraliqdagi masofalar va qo‘qqisidan o‘zini chetga olib qochish, yolg‘ondakam bo‘shashish va hokazolar.

Yiqila turib uloqtirish

Raqibni urib orqaga yiqitish va bir zarb bilan ko‘tarib uloqtirish.

Sherigini turli usulda ushlab, aldash va soxta harakatlar qilib qo‘llar yordamida muvozanatdan chiqish va bir zarb bilan ko‘tarib yiqitish usullari qo‘llaniladi. Bunda har qanday hollarda ham sherigi to‘nidan, belbog‘idan va qo‘llaridan ushlab ehtiyot qilinadi.

Raqibni urib orqaga yiqitish. Bu usul bilan hujum qilishni tayyorlash va o‘tkazishda qo‘llar muhim rol o‘ynaydi. Hujumchining harakati raqibga qo‘l orqali beriladi. Shubhasiz, bunda oyoq va gavda harakatlari ham katta ahamiyatga ega. Raqibini urib orqaga yiqitish kerak. Yiqilayotganda sherigini yelkasidan ushlab turish kerak.

Raqibini urib orqaga yiqitish usuli bilan oldinga, o‘ngga-oldinga-yon tomonga, orqaga oldinga-pastga va hokazo tomonlarga yiqitish mumkin. Raqibini urib orqaga uloqtirish usulidan himoyalanihl:

- qo‘llarni pastdan va yuqoridan harakatlantirib ushlabdan bo‘shatish;
- tomonlarga egilish va aksincha uni yiqitishga o‘rinib qo‘rish;
- orqaga ketib, gavnani engashtirish;
- qarshi harakatlar;
- qarshi yiqitish usullarini qo‘llash;
- oyoqlari bilan orqaga ketish va o‘sha tomonga yiqitish;
- u yoki bu oyoqni bukish, hamda qarama-qarshi tomonga yiqitish va hokazo.

Bir zarb bilan ko‘tarib uloqtirish.

Raqibni qulay ushlagandan keyin uni ikkala qo‘llar bilan o‘ziga pastga, o‘ziga va yon tomonga, oldinga va yon tomonga keskin harakatlar qilish hisobiga, gavda va oyoqni ma‘lum tomonga faol harakatlantirib, bir zarb bilan ko‘tarib uloqtirish kerak.

Bir zarb bilan ko‘tarib uloqtirish raqibni to‘nidan, belbog‘idan, qo‘llar bilan ikkala qo‘lini ushlab olgandan keyin, qo‘llarni keskin siltab tortib va gavnani faol burib raqibni orqasiga yiqitish bilan bajarilishi mumkin.

Bir zarb bilan ko‘tarib uloqtirishdan himoyalanihl: ushlab olish imkonini bermaslik va qo‘llarni bo‘shatishga harakat qilish:

- yaqin masofadan uzoq masofaga o‘tish;
- orqa tomonga og‘ish va oyoqni oldinga chiqarish;
- qarshi harakatlar xuddi avvalgi usullardagidek.

Oyoq chalish bilan uloqtirish

Oyoq chalish – ko‘pgina usullarning muhim elementi hujum qiluvchining oyog‘ini raqibning bir oyog‘ini raqibning bir yoki ikki oyog‘i tagiga faol harakat bilan olib borishda bajariladi. Shundan so‘ng, raqib qo‘yilgan oyoqdan yiqiladi. Oyoq chalishni amalga oshirishda oyoqni raqibning oyog‘i oyoqlariga oldindan va orqadan qo‘yishni farq qilish kerak. Oyoqni raqibning o‘ng yoki chap holatda

turishiga qarab raqib oyog'iga yon tomondan, boldirning yon qismiga qo'yish mumkin.

Oyoq chalish usulida chalish uchun qo'yilgan oyoqqa qarshi tomonga qo'l va gavda harakatlantirilib, raqib siltab ko'tarish hisobiga uloqtiriladi.

Oyoq chalish usulini bajarishda eng qulay vaziyat va harakat shartlari quyidagilardan iborat. Raqib oldinga qo'yilgan oyog'iga tayanib turib hujum qilayotgan sportchini tortadi. Tayanch oyoqni chalish kerak: raqib gavdasining og'irligini bir oyog'iga o'tkazadi – shu oyoqni chalish kerak. Raqib siljib yurib, oyoqlarini chalishtiradi – oldinda turgan oyoq yoki har ikki oyoq chalinadi.

Raqib oyoqlarini kerib tik turibdi – oyoqlaridan biri chalinadi.

Chalishning himoya harakatlari turlicha bo'lishi mumkin.

Masofadan chiqish bilan raqib qo'llarini urib, ushlashdan qutulish:

- raqibni orqaga yoki yon tomonga engashtirish;
- raqibini o'ziga tortish va uni muvozanatdan chiqarish;
- oyog'ini o'z vaqtida olib qochish yoki raqib gavdasiga tayanib, oyog'ini yon tomonga olish;
- oyoqni tizzalardan bukib, orqaga qayishgan holat va boshqalar.

Ikki oyoqni orqaga chalish texnikasi

Dastlabki holat. Ikkala kurashchi o'ng stoykada. Hujum qiluvchi o'ng qo'li bilan sherigining to'nini yoqasidan ushlab oladi.

Hujum qiluvchi sherigining gavda og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazishga majbur etish uchun uni o'ziga, chapga tortadi va shundan keyin o'ng oyog'i bilan ikkala oyog'ini chaladi va uni orqasiga yiqitadi.

Bu usulni o'rganishda hujumchi sherigini chap qo'l yengidan ushlash bilan ehtiyot qiladi.

Himoya:

A) qo'llari bilan hujum qiluvchining o'ng yoniga tiralish;

B) o'ng oyog'ini orqaga-o'ngga qo'yish;

V) hujum qiluvchi orqadan chalish uchun o'ng oyog'ini ko'targan vaqtda uni o'ng oyog'i turgan yo'nalishda o'zidan chapga tortish;

G) hujum qiluvchi orqadan chalish uchun oyog'ini orqaga qo'yib ulgursa, uning oyog'idan hatlab o'tish.

Qarshi usullar:

A) yiqilish vaqtida chap oyog'ini mumkin qadar ko'proq chapga-orqaga olib borish va chap tizzasini hujum qiluvchining chap oyog'iga yaqinroq qo'yish, o'ng oyog'ini esa oldindan chalishga qo'yish va hujum qiluvchining oldinga tortish hamda orqasiga yiqitish;

B) uni ushlab olish.

Belbog‘dan ushlab yon tomondan chalish

Dastlabki holat. Ikkala kurashchi o‘ng stoykada turadilar. Hujum qiluvchi o‘ng qo‘lini sherigining o‘ng yelkasidan o‘tkazib, uning belbog‘idan ushlab oladi, chap qo‘li bilan esa belbog‘ni oldindan ushlaydi.

Hujum qiluvchi sherigini o‘ziga tortib, o‘ng oyog‘i tovonini sherigining tovoniga to‘g‘rilab, yon tomondan chalayotgan harakat qiladi, ayni vaqtda chapga aylana borib, sherigini o‘ziga bosib yiqitadi.

V BOB MILLIY KURASH BO‘YICHA SPORT MASHG‘ULOTLARNING USULIYOTLARI ASOSLARI. KURASHCHINING MASHG‘ULOTLARI DEGAN TUSHUNCHA VA UNING MOHIYATI

5.1 Milliy kurash bo‘yicha sport mashg‘ulotlarning usuliyotlari asoslari

Kurashchining sport trenirovkasini jismoniy tarbiya formalaridan biri deb qarash kerak. Ularning ko‘p yillik sport trenirovkasida quyidagi vazifalar hal etiladi. Sog‘liqni mustahkamlash, sportchining mehnat va Vatan himoyasiga tayyorlash uchun uni jismoniy jihatdan har tomonlama umumiy va maxsus rivojlantirish, sport natijalariga erishish va kurashning olimpiada turlariga tayyorlash, jamiyat quruvchilarni tarbiyalash.

Yakkama-yakka olishish turlaridagi sport trenirovkasi – bu shug‘ullanuvchilarga ta‘lim-tarbiya berish va ularni kamol toptirishning ko‘p yillik, sistemali ixtisoslashtirilgan pedagogik protsessi bo‘lib, u jismoniy kamolotga va yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgandir. Shu boisdan ham biz sport trenirovkasiga shug‘ullanuvchilarni tarbiyalash, ta‘lim berish va rivojlantirishga qaratilgan pedagogik protsess deb qaraymiz va bu bobda har bir tushunchani alohida ochib berishga harakat qilamiz.

Tarbiya oiladan boshlanadi. Tarbiya ongni, xulq-atvorni, shaxsni har tomonlama rivojlantirishni biror maqsadga qarab shakllantirishga qaratilgan protsessdan iborat bo‘ladi. Chunki oilada beriladigan bu tarbiya jarayonida faqat bilimlar o‘zlashtirilib, malaka va ko‘nikmalar hosil qilinmaydi, o‘zbek kishisining axloqiy e‘tiqodi, his-tuyg‘usi, axloqiy, irodaviy va jismoniy sifatlari, xarakter xususiyatlari tarkib toptiriladi.

Ta‘lim bu yangi bilim, ko‘nikma va malakalarni egallash hamda bularni jismoniy sifatlarni rivojlantirish axloqni tarbiyalash bilan qo‘shib olib borgan holda takomillashtirishdan iborat bo‘lgan ko‘p qirrali protsess.

Rivojlanish –sportchining sport trenirovkaning har bir bosqichida bir xildagi jismoniy, texnik-taktik, funksional, axloqiy va irodaviy tayyorgarlik holatidan boshqa ancha mukammallashgan holatga o‘tish protsessi. Insonning rivojlanishiga tashqi muhit, hayot ikir-chikirlari, oilaviy sharoitlar, maktab, o‘quv yurtlari, jamoat tashkilotlari, mehnat jamoalari va hokazolar ta‘sir etadi. Sport trenirovkasida rivojlanish–biror maqsadga qaratilgan, pedagog trener tomonidan, muhit va sharoitlar bilan boshqariladigan protsessdir. Bu rivojlanish turli vositalar, metodlar va mashg‘ulot formalari ta‘sirida sodir bo‘ladi. Bular organizmning holati yaxshi

tomonga qarab o'zgarishiga, sport natijalarining va umuman, shaxsning takomillashuviga yordam beradi.

Kurashchilarning sport trenirovkasi protsessidagi tarbiya, ta'lim, va rivojlanishning vazifalari trener hamda sportchining hamkorligida hal etiladi. Bunda trener rahbarlik rolini bajaradi, sportchilar o'zlarining ongli, faol, mustaqil faoliyatlarini o'z-o'zlarini takomillashtiruvchilari bilan bu vazifalarning tezroq hal etishga yordam beradilar.

5.2 Milliy kurashning o'ziga xos xususiyatlari

O'zbekcha milliy kurash quyidagi xususiyatlari bilan xarakterlanadi:

- harakat amallari qarshi harakat qiluvchi raqib bilan muloqotda yuzaga keladi, bunda ulardan biri g'alabaga erishish uchun boshqasiga o'zining texnikasi va taktikasini, jismoniy sifatlari va qobiliyatini qarama-qarshi qo'yadi;

- priyomlar texnikasi va harakatlar taktikasi o'zaro mustaxkam bog'langandir, chunki texnika maxsus harakat va priyomlarni bajarish usuli, taktika esa – kurash tushish vaqtida texnikani qo'llash usuli sifatida namoyon bo'ladi;

- harakat malakalarini shakllantirish asosiy sifatlar – chaqqonlik, tezlik, tezlik kuchi va maxsus chidamlilikni rivojlantirish asosida priyomlar texnikasini va uning variantlarini puxta egallab olishni talab etadi;

- kurashchilarning harakat faoliyati siklik xarakterda bo'lib, u har doim o'zgaruvchi forma va sharoitlarda o'tadi, nerv-psixik protsesslar kurash vaziyatlarining lahzalik almashinishidagi anglangan harakatlar darajasida o'tib boradi;

-raqibning harakatlarini, holatini va hatti-harakatlarini tezlik bilan baholash, unga qarshi harakatlar tanlash va to'satdan paydo bo'luvchi, ko'pincha yangi harakat va taktik vazifalarni hal etish zarurligi kurash tutish jarayonida har doim raqibning harakatlariga qarshi harakat qilish zarurligi paydo bo'ladi, bular raqibning hatti-harakati, qiliqlari, olishish uslubi, sub'ektiv holati qo'zg'aluvchanligi, loqaydligi, charchaganligi, tashqi muhit–musobaqa sharoitlari, sudyalarning tomoshabinlarga nisbatan ko'rsatadigan reaksiya va hokazolar;

- raqibi bilan kurashishdagi katta jismoniy va irodaviy kuch-g'ayrat sarflash kurash keskinligi faqat kuchli emotsional zo'riqish bilan emas, balki ko'pincha og'riqni his etish bilan bog'langandir. Bularning hammasi sportchilardan har tomonlama umumiy va maxsus jismoniy hamda irodaviy tayyorgarlikni talab etadi.

5.3 Kurashchilarning tayyorgarlik turlari yoki sport trenirovkasining tomonlari

Yakkama-yakka kurash turlari bilan shug'ullanuvchilarning sport trenirovkasi tayyorgarlikning besh turi bilan mustahkam bog'langan. Nazariyada ularni ba'zan sport trenirovkasi tomonlar deb ataydilar. Ularga quyidagi tayyorgarlik turlari kiradi;

- nazariy jihatdan umumiy va maxsus;

- jismoniy jihatdan umumiy va maxsus;
- texnik va taktik;
- psixologik;
- sudyalik va metodik tayyorgarliklar.

Nazariy jihatdan umumiy va maxsus tayyorgarlik. Nazariy tayyorgarlik umumiy va maxsus bilimlar sistemasining tarkib topishi va takomillashuvini, sport trenirovkasining psixologik, fiziologik, gigienik, texnikaviy-taktik va boshqa qonuniyatlarini o'rgatish hamda tushunishni ta'minlaydi, axloqiy sifatlari, e'tiqod, his-tuyg'u va axloq normalarining tarbiyalanishiga yordam beradi.

Nazariy jihatdan maxsus tayyorgarlik esa o'zining raqibning harakatlarini va taktik amallarini yaxshiroq tushunishga ko'maklashadi, o'zining raqibining hatti-harakatini tezda tahlil qilish va sintezlashga imkon beradi. Ong xotirani boyitadi, kurash tushish texnikasini o'stiradi hamda musobaqalar vaqtida mo'ljalga olish va tafakkur tezligini oshiradi. Nazariy jihatdan umumiy tayyorgarlik chet elda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanish qonuniyatlarini bilishga imkon beradi.

Jismoniy jihatdan umumiy va har tomonlama maxsus tayyorgarlik. Milliy kurashda jismoniy jihatdan umumiy tayyorgarlik sportchilarning rivojlanishiga hamda ularning fazilatlari va qobiliyatlarini takomillashtirishga qaratilgan. U salomatlikni mustahkamlaydi, kishini hayot uchun zarur bo'lgan ko'nikma va malakalar bilan boyitadi, hamda unga kurashning tanlagan turi bo'yicha kamol topishi uchun shart-sharoit yaratadi. Jismoniy jihatdan tayyorgarlikning xususiyati shundaki, jismoniy jihatdan umumiy tayyorgarlik harakatlarning o'ziga xosligini hamda eng muhim jismoniy va irodaviy sifatlarini umumiy rejada emas, balki kurash turi xususiyatlarini hisobga olgan holda rivojlantirish zarurligini e'tiborga olib o'tkaziladi. Bu maqsadga faqat umumiy rivojlantiruvchi mashqlar va sportchi turlari bilan chegaralanib qolinmasdan, balki kurashchining kurash texnikasini mukammal egallash uchun zarur bo'lgan sifatlari va malakalarni rivojlantiradigan maxsus tanlangan mashqlardan ko'proq foydalaniladi.

Texnik va taktik tayyorgarlik. Kurash sharoitidagi taktika va texnika bir-biri bilan uzviy bog'langandir. Kurash texnikasining mohiyati eng samarali maxsus harakat amallaridan, kurashchining usul va uslublaridan maqsadga muvofiq foydalanishdan, sportchining kurash musobaqalari paytida o'z irodaviy va jismoniy sifatlari hamda kuch va qobiliyatlaridan muvaffaqiyatga erishish uchun oqilona foydalanishdan iboratdir.

Taktika bu – ayrim harakatlar yoki kurashni va umuman musobaqani olib borish uslubi yoki metodidir. Kurashchining kurashish vaqtida texnikani, usullarni, harakat yoki kombinatsiyalarni qo'llash uslubi bu taktika deb ataladi. Sportchi kurashish vaqtida kurash texnikasidan maqsadga muvofiq foydalanish bilan harakatlar taktikasidan takomillashib boradi. Chunki bu jarayon o'zidagi barcha malaka, ko'nikmalarni hamda aqliy qobiliyatni qo'llaydi, bular esa o'z navbatida, raqibi ustidan g'alabaga erishish qaratilgan bo'ladi.

Psixologik tayyorgarlik. Bu intellektual, axloqiy, estetik, irodaviy va psixik tayyorgarlikni o'z ichiga oladi, u kurashchilarning trenirovkalari paytida ham musobaqalar jarayonida va shuningdek, shug'ullanuvchilarning o'zaro munosabatlarida amalga oshadi. Psixologik tayyorgarlik sportchining ongli hatti-

harakati, ishlarida ham namoyon bo‘ladi. Axloqiy, irodaviy sifatlar va hatti-harakatlarni tarbiyalash hamda ularning to‘g‘ri namoyon bo‘lishidagi asosiy narsa – qat’iy e’tiqod, tuyg‘u, axloq talablariga mos bo‘lgan odatlardir. Shu boisdan ham ko‘p yillik trenirovka jarayonida shug‘ullanuvchilar ongida burch va sport shon-sharaf, o‘rtoqlik va boshqa millat sportchilariga hurmat, kollektiv oldidagi mas’uliyat hislarini Vatanga va sportga muhabbat tuyg‘usini tarbiyalash ayniqsa muhimdir. Sportchining irodaviy tayyorgarligi o‘quv trenirovka mashg‘ulotlarida. Kurashning munozarali vaziyatlarida va musobaqalar vaqtida maqsadga erishishga qaratilgan hatti-harakatlardan tashqari, uning mehnat qilish, o‘qish va jamoat ishlariga faol ishtirokida ham yaqqol ko‘rinadi. Trenirovka jarayonidagi bu hatti-harakatlar har doim maqsadga erishish yo‘lidagi turli xil qiyinchiliklar va tusiqlar

Sudyalik va metodik tayyorgarlik. Tayyorgarlikning bu turi guruh rahbari, kollektivdagi fizkultura sport ishlarining tashkilotchisi, sudya yoki jamoatchi instruktor bo‘lib ishlash uchun zarur bo‘lgan sifatlar, ko‘nikma va malakalarni yanada takomillashtirishga qaratilgan. Bundan tashqari, metodika sohasidagi bilim va amaliy ko‘nikmalar sparring va o‘zaro mashq qilishda, individual mashqlarni yoki dars tipiga oid mashqni o‘rganishda, bir sportchi boshqasi bilan shug‘ullanganda texnika va taktikani takomillashtirishga yordam beradi. Dars o‘tuvchi, bunday paytda harakatlarni yengillashtirib yoki qiyinlashtirib, ularni trener uchun ham, turli raqiblar mahoratining o‘shishiga yordam beradi.

5.4 Kurashchining sport trenerovkasi vositalari

Jismoniy mashqlar tabiatning kuchlari, gigienik faktorlar va maxsus bilimlar milliy kurashdagi sport trenirovkasi vositalaridandir. Jismoniy mashqlar yordamchi va asosiy mashqlarga bo‘linadi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar yordamchi mashqlar qatoriga kiradi va sog‘liqni mustahkamlashga, sportchini har tomonlama jismoniy kamol toptirish va harakat sifatlarini takomillashtirishga bo‘ladi. Mehnatda va Vatan himoyasida zarur bo‘ladigan hayotiy muhim bilim, ko‘nikma va malakalarni egallashga mo‘ljallangan mashqlar va harakat amallari esa kurashchi uchun zarur bo‘lgan spetsifik sifatlarini rivojlantiruvchi, shuningdek, maxsus kurash texnikasi malakalari, usullari va harakatlarini tarkib toptiruvchi maxsus mashqlar yordamida rivojlantiriladi.

Asosiy mashqlar – tayyorlovchi harakatlarni va amallarni o‘z ichiga oladi. Ularga asosiy holatlar va harakatlar kiradi. Holatlar gavdaning tik turgan holati: turli xilda badanni qimirlatmay turish, ushlab olish, uloqtirishga (yerga yiqitishga) tayyorgarlikni boshlanishi, uning oxirgi holati va hokazolardan iborat. Harakatlar bu kurashchining turli usullar va ularning kombinatsiyalarini amalga oshirishga tayyorlovchi harakatdagi dinamik ta’siri.

Asosiy usullar – bu kurashchining hatti-harakatidan iborat bo‘lib, kurashchi ana shu hatti-harakatlar yordamida kurashishdagi taktik vazifalarni hal etadi, bundan tashqari, turli o‘quv va kalendar musobaqalar vaqtida kurashchilarning kurash tushishlari ham asosiy usullarga kiradi. Kurashchining kurash tarixi, gigiena, harakatlar texnikasi va taktikasi, sport trenirovkasi asoslari, musobaqa qoidalari, sport etikasi va hokazolar sohasidagi nazariy tayyorgarligiga oid hamma massalar

maxsus bilimlar qatoriga kiradi. Bu masalalarning hammasi kurashchining nazariy tayyorgarligi bobida batafsil yoritilgan.

5.5 Kurashchilarning sport trenirovkasi qonuniyatlari hamda ulardan kelib chiqadigan muhim qoida va talablar

Yakkama-yakka kurashish turlaridagi sport trenirovkasi sportchilarining asosiy tayyorgarlik formalari sifatida jismoniy tarbiya sistemasining barcha qonuniyatlari, xususiyatlari va prinsiplariga buysonadi. Ular quyidagilardan iborat:

- har tomonlamalik, ya'ni aqliy, axloqiy, g'oyaviy, siyosiy, jismoniy va estetik tarbiya hamda mehnat tarbiyasining qo'shib olib borilishi;
- ilmiylik;
- sog'lomlashtirish va amaliy yo'nalishda;
- bo'lishlik;
- xalqchilik va internatsionalizm.

Bu prinsiplarning mazmunini jismoniy tarbiya sistemasining sotsial funksiyalarni, ijtimoiy taraqqiyot qonuniyatlari va qurilish vazifalari bilan belgilanadi. Sistema kishilarning jismoniy tomondan takomillashuviga yordam berishga, ularda keng dunyoqarash, yuksak axlokiy sifatlar va to'g'ri estetik idrokni tarkib toptirishga da'vat etilgan.

Jismoniy tarbiya sistemasi-xalqimizning jismoniy kamol topishiga qaratilgan tashkiliy, metodologik, ilmiy-pedagogik prinsiplar va talablar yig'inlari bo'lib hisoblanadi. Shu boisdan ham u oila tarbiyasidan tortib to Qurolli kuchlardagi jismoniy tayyorgarlik va professional amaliy-jismoniy tayyorgarlikkacha bo'lgan o'z bosqichlariga ega. Kurashchilarning sport trenirovkasi o'ziga xos xususiyatlarga ega va bu xususiyatlar boshqa sport turlarida yo'qdir. Bu esa trenerlari ana shu xususiyatni e'tiborga olishga majbur etadi. Chunki uning asosida sport trenirovkasiga xos bo'lgan imkoniyatlar yotadi. Bu qonuniyatlarga quyidagilar kiradi:

1) qat'iy ixtisolashish va trenirovka protsessini individuallashtirish tufayli yuqori sport natijalariga intilish hissi va shunga yo'nalganlikni tarbiyalash. Bu mamlakatimizda sport faoliyatining tashkil etilishi, musobaqalar sistemasi va sportning rag'batlantirilishi kabi barcha yo'llar bilan qiziqtirish natijasida amalga oshiriladi.

2) tanlangan sport turida har tomonlama rivojlanish bilan ixtisoslashishning birligi hamda shaxsni garmonik rivojlantirishga intilish.

3) tanlangan sport turida yil davomida va ko'p yillar mobaynida trenirovka protsessining o'zluksizligi. Trenirovkalarning sportchi organizmning funksional imkoniyatlarini maksimal rivojlantirishga va har bir mashg'ulotdan olingan samaraning bundan oldingi mashg'ulot samarasiga qo'shib borishini hisobga olib, mahorat cho'qqilariga erishishga qaratilganligi. Bunda agar organizmning talab etilgan holati qisman bo'lsada tiklanmasligi ko'zatilsa, trenirovkalarning davriyligiga yo'l qo'yiladi. Sportchining trenirovka nagruzkalari va dam olishi qayta ko'rib chiqiladi.

4) nagruzkalar dinamikasida maksimumga yo'l tutib asta-sekin va sakrab-sakrab mashq qilishni qo'shib olib borish.

Maksimum yuklama deganda organizmning funksional imkoniyatlari doirasidagi yuklamani tushunmoq kerak va hech qachon uni holdan toyguncha yuklama berish bilan tenglashtirish mumkin emas .

5) trenirovka jarayonining siklligi deganda, trenirovka ishi davrlari va fazalarining ayrim mashqlar, mashg'ulotlar, trenirovka bosqichlari va davrlari qisman takrorlanadi. Ana shu siklli davrda mikrotsikllar 3-5 kun, mezotsikllar va makrotsikllar farqlanadi. Bundan tashqari trener va sportchi sport trenirovkasi jarayoniga ijodiy yondashishlari kerak. Negaki, ijodiylik har bir ishda zarurdir va unga har bir yosh sportchini birinchi kundanoq o'rgatish lozim. Ishga faqat professional mahoratni emas balki qalb to'rini ham sarflab kirishish kerak. Bularning barchasi milliy kurash trenerlariga ham taalluqlidir. Sport bilan miliy kurash bilan shug'ullanishga yondashish hissini hosil qilish uchun quyidagi vazifalarni hal etish zarur.

1) trenirovkalarning maqsadi va vazifalarni tushinishga o'rgatish hamda yuqori natijalarga o'z-o'zini takomillashtirishga intilish hissini tarbiyalash kerak.

2) mehnatsevarlikni, yuksak intizomlilikni tarbiyalash, sport rejimiga axloq normalariga qat'iy rioya qilishga odatlantirish lozim.

3) texnik–taktik harakatlarning ma'nosiga tushunish, sherigi, raqiblarining fikrlari va harakat uslubini bilib olishga o'rgatish, kurash nazariyasini chuqur analiz qilish yo`li bilan o'z tajribasini boyitish zarur.

4) usullarning asosiy strukturasi egallab olishda faollikni va kurashdagi masofa, raqibini ushlab olish, kurash sur'ati, tezligi amplitudasini o'zgartirish bilan texnik harakatlarni ijodiy bajarish malakasini, turli xil taktik vazifalarni hal etish, kurash vaqtida yangi usul va kurash vaziyatlari paydo qilish o`quvini tarbiyalash.

5) texnik-taktik harakatlarni rivojlantirish, o'z kurash usulini majbur etish, g'alabaga erishish uchun darsdagi trenirovka harakatlarini kurash vaziyatida malakalariga o'rgatish.

6) asosiy va orqada qoluvchi harakat sifatlarini va o'z repertuaridagi kurashish harakatlariga oid ko`nikmalarini, kurash variantlari va kombinatsiyalarini rivojlantirish uchun uy sharoitida doimo o'z mahoratini takomillashtirishga odatlantirish.

5.6 Shug'ullanuvchilarga ta'lim va tarbiya berish usuliyotlari

Ta'lim va tarbiya tajribasida yettita asosiy metodlar gruppasi mavjud bo'lib, ularni trener yaxshi bilishi kerak.

1) bilim berish metodlari tematik leksiyalar, suhbat, hikoya, munozara, axborot, qisqacha xabar, vazifa qo'yish, hisobot berish, tushuntirish, texnika taktikani tahlil qilish va hokazo.

2) ko'rsatish metodlari: trenerning mashqlarni va usullarni butun so'ng qismlarga bo'lib, so'ngra tushuntirishlar berish bilan birga qo'shib namunali qilib ko'rsatishi, eng yaxshi o'quvchilarning harakatlarini ko'rsatish, ko'rsatmali qurollar, chizmalar, jadvallar, maketlar kino va televizion lentalarini namoyon qilish, trener yordamida harakatlarni sezish hissini hosil qilish va boshqalar.

3) shug‘ullanuvchilarga rahbarlik qilish metodlari komanda, buyruq, sanab turish, ba‘zan musiqa jo‘rligi ijodiy mustaqil faoliyat uchun beriladigan vazifa va topshiriqlar vaqt, sur‘at, va ritmda intensivlikda amplituda bo‘yicha, taktik sabab va hokazolarga qarab mo‘ljallanish.

4) trenirovka ishlarini samarali va xavfsiz tashkil qilish uchun shug‘ullanuvchilar faoliyatni uyushtirish metodlari, shug‘ullanuvchilar faoliyatni raqibsiz, guruhli, bir kishi ijro etadigan qilib tashkil etish, faoliyatni yordamchi snaryadlarda shartli raqibi bilan, snaryad, trenajyor, bilan tashkil etish faoliyatini sherigi yoki raqibi bilan olishuvda – sparringda tashkil etish va xokazo. Faoliyatni trener o‘qituvchi o‘rniga ish ko‘ruvchi kishi bilan o‘tkaziladigan individual darslarda tashkil etish, shug‘ullanuvchilar faoliyatini bir bola o‘quvchi, boshqasi esa trener bo‘ladigan o‘zaro darslar sifatida tashkil etish faoliyatni turli ob‘ektlarda aylanma trenerovkada, aylanma bo‘yicha o‘rin almashib tashkil etish, shug‘ullanuvchilar faoliyatni o‘quv va kalendar musobaqalar sharoitida tashkil etish.

5) mashq metodlari harakatlarni usullarni ko‘p marta takrorlash uslubi sifatida harakat amallarining asosiy strukturasi va ular variantlarining egallab olinishini, shuningdek, eng muhim jismoniy irodaviy va boshqa sifatlarni rivojlantirishni ta‘minlashi kerak. Kurash turlarida quyidagi mashq metodlaridan foydalaniladi: bir snaryadda yoki bir snaryad bilan, bir sherigi yoki raqibi bilan jiddiy o‘zgarishsiz takroriy standart yuklama berish metodi, muayyan dam olish pauzalari bo‘lgan o‘zluksiz ishlash dozalari bilan bajariladigan intervalli, takroriy standartli va variantli yuklamalar metodi keskinlikni emotsionallikni va natijalarni baholash uchun musobaqa yuklamasi metodlari, harakat faoliyatni xilma-xil qilish va yuklamarni to‘g‘ri navbatlashtirish uchun aralash metodlari qo‘llaniladi.

6) nagruzkalar dozalariga bo‘lish metodlari ish bilan dam olishni to‘g‘ri tartibga solib turish uchun qo‘llaniladi. Nagruzka ishlarning soni hamda vaqti, mashq va usullarni bajarish tezligi, chastotasi va intensivligi bo‘yicha ishning davom etishi va tezligi bo‘yicha o‘zluksiz ish dozalari va ular o‘rtasidagi dam olish pauzalari bo‘yicha, qiyinchiligi, tayyorgarligi, sherigi yoki raqiblarining qobiliyatlari bo‘yicha o‘quv-musobaqa bellashuvlarining keskinlik darajasi va mas‘uliyatligi bo‘yicha fazalarga bo‘linadi.

Nagruzkalarni tartibga solishda trener individual yoki muayyan gruppachalar bo‘yicha bajariladigan ish miqdorini belgilashi kerak.

7) shug‘ullanuvchilarni baholash va nazorat qilish metodlari ayrim sportchilar va umuman, kollektiv faoliyatini rag‘batlantiradi. Ular teskari aloqa vositasi trener-sportchi, sportchi-trener bo‘lib xizmat qiladi.

Bunda pedagogik kontrolning fazali va jami axborot va baholash formasidagi turli yo‘nalishlari nazarda tutiladi. Ular baholashning besh balli yoki o‘n balli sistemasini bo‘yicha, proyentlarda, santimetrlarda, vaqt bo‘laklarida, kilogrammlarda, refleksometriya, tanometriya ma‘lumotlari va hokazolarda ifodalangan raqamli ko‘rsatkichlarga ega bo‘lishi kerak. Pedagogik baho berishda so‘z bilan beriladigan signallar ham xuddi shunday to‘g‘ri, tezroq, qattiqroq, pastroq, yuqoriroq, yaxshi, a‘lo va hokazolar ham qo‘llanishi mumkin. Ularda yordamchi ahamiyatga ega.

5.7 Mashg'ulotlar jarayonini tashkil etish usuliyotlari

Kollektivdagi yagona pedagogik jarayon va trener bilan o'tkaziladigan individual dars kurash bo'yicha trenirovka jarayonini tashkil etishning asosiy formasidir. Sport trenirovkasi jarayonidagi darslar turli tipda bo'lishi mumkin. Bu berilayotgan vazifalarga tayyorgarlik davri va shug'ullanuvchilar kontingentiga bog'liq.

Darsning asosiy tiplari ko'zda tutilgan vazifalar va dars mazmuniga ko'ra quyidagicha bo'linadi:

1. Nazariy tayyorgarlik darslari;
2. O'quv trenirovka darslari (umumiy jismoniy tayyorgarlik va texnik-taktik tayyorgarlik darslari, guruhiy individual va aralash darslar);
3. Amaliy darslar – o'quv yoki kalendar musobaqalari;
4. Ko'rsatmali (namunali) darslar;
5. Trenerlarning maxsus sborlaridagi metodik, seminar mashg'ulotlari.

5.8 Kurash usullari va taktik harakatlarga o'rgatish tizimi

Yakkama-yakka olishish turlari nazariyasi va amaliyotida usul va harakatlarga o'rgatishning murakkab ko'p pog'onali sxemalari yoki strukturalari bayon qilingan bo'lib, ular 12-16 punktdan iborat. Shug'ullanuvchilarni kurash turlaridan – usullar va taktik harakatlarga o'rgatishning fiziologik va psixologik qonuniyatlaridan kelib chiqish zarurligini maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz. Shu bilan bir qatorda, kurash turining o'ziga xos xususiyatlarini ham hisobga olish zarur.

Shunday qilib, fiziologiyada harakat ko'nikmalarini tarkib toptirishning uch fazasini nazarda tutish lozim.

So'ngra o'ng oyog'i bilan raqibning chap oyog'ini ichkaridan chalishtiradi. Burilishda va gavdasini chapga egishda davom etib, raqibni orqasi bilan gilamga uloqtiradi.

Usul o'rganilayotganda sherik umbaloq oshirib yuborishga harakat qilish va shu yo'l bilan uni shikastlanishdan ehtiyot qilish kerak.

Himoya. Chap oyoqni chapga-orqaga ko'tarib, uni o'rab olishga yo'l qo'ymaslik.

5.9 Belbog' va qo'ldan ushlab, orqadan oshirib uloqtirish

Dastlabki holat. Hujum qiluvchi o'ng qo'lini raqibning o'ng yelkasidan o'tkazib belbog'idan, chap qo'li bilan o'ng yengini tirsakdan ushlaydi.

Hujum qiluvchi keskin egilib va chapga burilib, raqibni o'z ustiga o'ngaradi va uni orqasi bilan chap oyog'i yoniga tashlaydi.

Usulni o'rganishga raqibni o'ng qo'li bilan ushlab, uning orqasi bilan gilamga tushishni sekinlatib, ehtiyot qilish kerak.

Belbog'ni turlicha ushlab orqadan oshirib uloqtirish.

Dastlabki holat. Ikkala kurashchi o'ng turish holatida. Hujum qiluvchi o'ng qo'lini raqibning chap qo'li tagidan o'tkazib, belbog'ini orqa tomonidan, chap qo'li bilan belbog'ini old tomonidan ushlaydi.

Ushlash bilan bir vaqtda hujum qiluvchi qo'llari bilan raqibini o'ziga tortib, uni tana og'irligini oyoq uchlariga tushirishga majbur qiladi. So'ngra o'ng oyog'ida chapga to'liq aylanib, o'ng oyog'ini raqibni o'ng oyog'ining uchiga qo'yada va shu vaqtda, oldinga keskin bukilib, raqibni o'zining ustiga o'ngaradi va orqasidan oshirib, chap oyog'i yoniga tashlaydi.

Usulni bajarishda raqibning belbog'idan chap qo'l bilan ushlab ehtiyot qilish kerak. Himoya va javob usullar yuqorida bayon qilingandek.

Ushlab olib uloqtirishlar.

Ushlash kurashda usul elementi oyoq harakati bo'lib, uni bajarishda kurashuvchi raqib tanasidan biror qismini oyog'i bilan chapga-yuqoriga itaradi. Bu son va boldirning old qismi bilan bajarilsa, oyoq tizzadan bo'lishi kerak.

Agarda usul sonning orqa qismi bilan bajarilsa, oyoq tizzadan bukilmay, to'g'ri holatda bo'ladi va raqib sonining yuqori qismi old tomondan turtuladi. Buni turlicha ushlashlar bilan bajarish mumkin.

Bog'ini orqa tomondan, chap qo'li bilan esa belbog'ni chap biqindan ushlaydi. Raqib ikkala qo'li bilan hujum qiluvchining belbog'idan ushlaydi.

Hujum qiluvchi o'ngga keskin burilib, qo'llari bilan raqibni burilish yo'nalishida tortadi va uni tanasining og'irligini chap oyog'iga tushirishga majbur qiladi. Chap oyog'i bilan uning chap oyog'ini oldindan o'rab, o'ng oyog'i yoniga orqasi bilan tashlaydi. Raqibni belbog'idan o'ng qo'li bilan ushlab, ehtiyot qilish zarur. Himoya va javob usullari oldingilari bilan bir xil.

Bosh va qo'lni old tomondan ushlash.

Dastlabki holat. Kurashchilar o'ng turish holatida. Hujum qiluvchi chap qo'li bilan raqibning o'ng yengini tirsagidan, o'ng qo'li bilan esa – to'n yoqasining chap tomonidan ushlaydi.

Hujum qiluvchi o'ngga burilayotib, qo'llari bilan raqibni o'ng oyog'i yo'nalishida tortadi va shu yo'l bilan uni o'z tanasining og'irligini o'ng oyog'iga tushirishga majbur qiladi. Harakatni shu yo'nalishda davom ettirib, raqibni muvozanatdan chiqaradi. Shu vaqtda o'ng qo'li bilan raqibning boshi hamda uni orqasi bilan chap oyog'i yoniga tashlaydi. Raqibni kiyimining o'ng yengidan chap qo'li bilan ushlab, ehtiyot qilish lozim.

Himoya va javob usullar yuqorida bayon qilinganlar bilan bir xil.

Yon tomondan va belbog'dan ushlash.

Dastlabki holat. Kurashchilar chap turish holatida. Hujum qiluvchi o'ng yelkasidan o'tkazib, raqib belbog'ini orqa tomondan, chap qo'li bilan esa o'ng biqinidan ushlab uloqtirish;

1) himoya ishlayotib, uni orqadan chalish bilan kuchaytirish va hujum qiluvchini orqasi bilan uloqtirish;

2) hujum qiluvchi chap oyog'ini usulni amalga oshirish uchun tayyorlayotganda raqib chap oyog'ini oladi va uni hujum qilayotganning chap oyog'i oldiga qo'yib, oldindan chaladi;

3) hujum qiluvchini oldingi belbog' usulini o'tkazish uchun ikkala qo'l bilan ushlash.

Oldindan ushlab uloqtirish.

Bir xil holatdagi oyoq bilan tashqaridan ushlab uloqtirish.

Dastlabki holat. Ikkala kurashchi o'ng turish holatida bo'lib, ular o'ng qo'llari bilan bir-birilarining to'ni yoqasini orqa tomondan, chap qo'llari bilan belbog'larining o'ng biqinidan ushlaydilar.

Hujum qiluvchi raqibni o'zidan itarib, gavdasining og'irligini orqasida turgan chap oyog'iga tushirishga majbur qiladi va shu vaqtda chap oyog'i bilan oldinga kichik qadam tashlab, uni raqibning o'ng oyog'i bilan parallel holatda qo'yadi. Tizzasidan bukilgan o'ng oyoqni chapga-oldinga-yuqoriga ko'tarib, oyoqni kuchli siltash bilan raqibni egib ushlaydi. Shundan so'ng gavdasini oldinga-chapga egib, qo'llari bilan chapga-oldinga intiladi va raqibni orqasi bilan uloqtiradi. Raqibni chap qo'l bilan belbog'idan ushlab, ehtiyot qilish kerak.

Himoya.

A) o'ng oyoqni orqaga qo'yish;

B) hujum qiluvchi o'ng oyog'ini oldinga chiqarganda uni o'ng qo'l bilan chapga tortish;

V) hujum qiluvchi bukilgan tizzasi bilan o'ng oyoqni ushlab olganda o'ng oyoqni oldinga-chapga ko'tarish va uni bo'shatib, barqaror holatni egallash.

Javob usullari.

1) chap oyoqni orqadan chalish;

2) hujum qiluvchi o'ng oyog'ini ushlab uchun olib kelayotganda undan chaqqonlik bilan qutulish va shu usul vositasida uning o'zini orqasi bilan uloqtirish.

5.10 Turli xil holatdagi oyoq bilan ichkaridan ushlab uloqtirish

Dastlabki holat. Hujum qiluvchi o'ng turish, raqib chap turish holatida. Hujum qiluvchi o'ng qo'li bilan raqib to'ni yoqasining orqasidan, chap qo'li bilan o'ng yeng tirsagidan ushlaydi. Raqib chap qo'li bilan hujum qiluvchining belbog'ini orqasidan ushlaydi. Raqib chap qo'li bilan hujum qiluvchining belbog'ini orqasidan ushlaydi.

Hujum qiluvchi chap oyog'i bilan oldinga kichik qadam tashlab, uning uchini raqib o'ng oyog'ining uchi yo'nalishida qo'yadi. Raqibini qo'llari bilan gavda og'irligini o'ng oyoqqa tushirishga majbur bo'ladigan qilib orqaga itarib, so'ngra tizzasidan bukilgan o'ng oyog'ini chap-old-yuqoriga ko'taradi va kuchli siltab u bilan raqibning chap sonini ichkaridan o'rab oladi. Shu vaqtda gavdasini chapga keskin burib, raqibni chapga-pastga tortib, orqasi bilan yiqitadi.

Ehtiyot qilish chorasi – oyoq bilan ushlaganda kovgaga tepmaslik, yiqilganda esa, uning ustiga tushmaslik.

Himoya.

A) hujum qiluvchi o'ng oyog'ini ushlaganda olib kelganda, uni qo'llar bilan chapga-orqaga tortib, muvozanatdan chiqarish;

B) chap oyoqni chap-orqaga qo'yib, usulni amalga oshirishga yo'l qo'ymaslik.

Javob usullari.

1. Hujum qiluvchi oyog'ini olib kelayotganda, birinchi himoya.

5.11 Yoshlarni jismoniy tarbiyalash sistemasida milliy kurashning tutgan o‘rni

Bizning mamlakatimizda jismoniy tarbiya davlat ahamiyatiga molik ishdir, chunki mehnatkashlarning salomatligi, jismoniy tayyorligi ijtimoiy mehnat unumdorligiga va mamlakat mudofaa qobiliyatiga jiddiy va bevosita ta’sir etadi. Fizkultura va sport mehnatkashlar va yosh avlodni axloqiy hamda g‘oyaviy-siyosiy tarbiyalash uchun katta imkoniyatlarga ega. Yoshlarning ma’naviy rivojlanishi ma’naviy boylik, axloqiy soflik va jismoniy kamolot bilan xarakterlanadi.

Yoshlarni ma’naviy barkamol qilib yetishtirish uchun jismoniy tarbiya xodimlari shahar va qishloqda olib boriladigan ommaviy fizkultura va sport ishlariga e’tiborni kuchaytirishlari shahar va qishloq yoshlari uchun ma’qul keladigan ularbop sport turlarini rivojlantirishlari, kolxoz, sovxoz va rayon markazlarida doimo sport musobaqalari o‘tkazib turishlari kerak. Bizning yoshlarimiz faqat har tomonlama ma’lumotli va ma’naviy go‘zalgina emas, balki sog‘lom chiniqqan jismoniy baquvvat bo‘lishi kerak.

Fizkultura aholining keng qatlamlari va ayniqsa bolalarning kundalik hayotidan keng o‘rin olmog‘i kerak. Maktablarda olib boriladigan ommaviy jismoniy tarbiya ishlarini rivojlantirishga ota-onalar qat’iy ishtirok etishlari kerak. Jismoniy tarbiya har bir oilaga kirib borishi, ertalabki gimnastika mashqlari, harakatli o‘yinlaru har bir oilada, ayniqsa qishloq joylarda normaga aylanishi zarur.

Yoshlarimiz faqat ma’lumotli bo‘lib qolmay, ma’naviy go‘zal, sog‘lom, chiniqqan, jismoniy baquvvat bo‘lishi zarur. Bularga sport harakatining ommaviyligi barcha yoshlarni qamrab olgan jismoniy tarbiyani rivojlantirish ularning irodaviy sifatlarini chiniqtirish, yigit vazifalarini jismoniy jihatdan mehnat va mudofaaga tayyorlash tufayli erishish mumkin.

O‘zbeklar, tojiklar ularning ko‘p asrlik tarixlari davomida o‘ziga xos jismoniy tarbiyani barpo etdilar. Jumladan kurash, ot sportining xilma-xil turlari va harbiy mashqlar jangchilarni jangovor tayyorgarligini namoyish etish maqsadida qo‘llanilar edi. Bu sport turlari juda antiqa rang-barang va murakkab texnikasi bilan ajralib turadi. Bu texnika hozirgi kungacha o‘zining jozibadorligi bilan barchani rom etib kelmoqda.

Kurash eng qadimiy, hammabop va keng tarqalgan milliy sport turlaridan biridir. Sportcha kurash maktabi klassik va erkin kurash sambo va dzyudoning muvaffaqiyati barcha ittifoqdosh Respublikalarda milliy kurash rivojlanib bormoqda. Turli oblast, rayonlardagi an’anaviy xalq bayramlari va spartakiadalarning programmasiga kurashning kiritilishi uning xalq orasida keng tarqalganligidan dalolat beradi. Mashg‘ulotlarni tashkil etish va uni o‘tkazish joylari turlari, o‘zbekcha kurash, gruzincha chidaoba, qirg‘izcha kures va boshqalarning keng rivojlanganligi bilan belgilanadi. Milliy kurash turlari 40 dan ortiqdir. O‘zbekistonda klassik va erkin kurash, sambo, dzyu-do, karate bilan bir qatorda o‘zbekcha milliy kurash ham jihozlarning soddaligi tufayli o‘zbekcha milliy kurash mamlakatimizda yoshlarni ommaviy fizkultura va sport harakatiga jalb qilishiga yordam beradi. Milliy sport turlarini keng rivojlantirish uchun sharoit mavjud bo‘lgan qishloq joylarda u, ayniqsa, qimmatli bo‘lishi mumkin. Bizning Respublikamiz terretoriyasida kurashning ikki turi mavjud bo‘lib, bu buxorocha va

farg'ona qoidalari bilan kurashishdir. Bu hol programma materialida ham o'z aksini topgan. Garchi yagona sport klassifikatsiyasida sport unvoni berish nazarda tutilgan bo'lsa ham milliy kurash

mashg'ulotlarining maqsadi shug'ullanuvchilarni fizkultura harakatiga jalb qilish va sportcha kurashning olimpiada turlari klassik va erkin kurash, sambo va dzyu-do bo'yicha rezerv tayyorlashdan iborat. Kurash maktabi dunyoda yetakchi hisoblanadi. Kurashchi-sportchilari ko'p marta olimpiada o'yinlarining jahon va Evropa chempionatlari, xalqaro musobaqalar g'olibi bo'lishgan. Hozirgi vaqtda O'zbekistonda jismoniy tarbiya programmasiga muvofiq ko'ngilli sport jamiyatlari seksiyalarida, jismoniy tarbiya institutida va pedagogika oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakultetlarida kurash mashg'ulotlari olib boriladi. Bu yerlarda kurash asosiy predmet sifatida o'rganiladi va talabalar shu sohada mutaxassis bo'lib yetishadilar. Mamlakatimizda milliy sport turlari rivojlantirish uchun barcha sharoitlar yaratilgan bo'lib ular bepoyon Vatanimizning milliy respublikalari, oblast va o'lka mehnatkashlari orasida keng yoyilgan. Bunda yosh avlodning har tomonlama va garmonik rivojlanishiga e'tibor beriladi.

Milliy sport turlari alohida olganda har bir xalq milliy madaniyatning o'ziga xos elementlari sifatida emas, balki fizkultura harakatining hozirgi vazifalarini hal qilishning muhim vositasi sifatida namoyon bo'lmoqda. Spartakiadalar paytida polvonlarning kuch sinashganlarini hamma ko'rgan bo'lsa kerak. Xalq yuksak jismoniy belgilarga va texnik mahoratga ega bo'lgan mashhur kurashchilarni polvon deb ataydilar. Kurash barcha tantanalarning doimiy yo'ldoshi. O'zbek xalqining bu an'anasi o'tmishdan qolgan meros. Uzoq vaqtlardan beri kurash tushuvchilar yakkama-yakka bellashuv natijasida ko'pchilik, tezlik, chidamlilik epchillikni, ya'ni insonning kundalik faoliyati, Vatan himoyasi shuningdek yuqori sport natijalariga erishish uchun zurr bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirar edilar. O'zbekistonda milliy sport kurashining rivojlanishi qisqacha bayon qilinadi. Unda o'smir va yoshlarni jismoniy tarbiyalash sistemasida kurashning vazifalari, mazmuni, tutgan o'rni va ahamiyati yoritiladi, ko'ngilli sport jamiyati, bolalar va o'smirlar sport maktablari seksiyalarida hamda oliy o'quv yurtlarida kurashchilarga ta'lim-tarbiya berish vositalari, forma va metodlari bayon qilinadi.

Kurashchilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash formalari, harakatlar texnikasi va taktikasi asoslari - nazariy ma'naviy, irodaviy va psixologik tayyorgarlik masalalari, shuningdek kurash mashg'ulotlarini planlashtirish va asosiy o'quv xujatlari tushunarli formalarida tavsiflanadi. Unda o'zbekcha milliy kurashning vazifasi ahamiyati tutgan o'rni va rivojlanish tarixini ochib berilgan. Sport trenirovkasinig eng muhim prinsiplari va qonuniyatlari birinchi marta bayon qilinadi, trener rahbarligida kurash bilan mustaqil shug'ullanuvchilarning ijobiy mustaqil faoliyati uchun topshiriqlar tavsiya etiladi. Mazkur o'quv-metodik qo'llanma O'rta Osiyo xalqlari orasida keng tarqalgan sportcha kurashning milliy turlarini rivojlantirishga hamda shu sport turlari bo'yicha trener kadrlar tayyorlashga yordam beradi. Qo'llanma va undagi rasmlarda kurashchilarning jismoniy, texnik, taktik sudyalik va metodik tayyorgarligi shuningdek oliy o'quv yurtlarida hamda ko'ngilli sport jamiyatlari seksiyalarda kurash mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish metodikasiga oid material berilgan. Ilovalarda kurashchilarning sport

tayyorgarligini planlashtirish xujjatlari keltiriladi, shuningdek kurash tushish to‘shagining jihozlanishi va maxsus invertarlar ko‘rsatiladi.

O‘zbekistonda kurashchilar tayyorlash yuzasidan orttirgan 30 yildan ortiq ish tajribasi va eksperimental tadqiqotlar, o‘zbek, tojik, turkman, qozoq va qirg‘iz adabiyotini xalq og‘zaki ijodi qahramonlik dostonlari tarixiy tadqiqotlarini o‘rganish shuningdek, jismoniy tarbiya nazariyasiga oid materiallar o‘quv qo‘llanmasiga asos qilib olingan. Shahar hamda qishloqda ommaviy fizkultura va sport ishlariga e‘tiborni kuchaytirishni qishloq yoshlari uchun qo‘l keladigan turli xil sport turlarini rivojlantirishni kolxoz, sovxoz, rayon markazlarida oblast miqyosida muntazam sport musobaqalari o‘tkazib turishni va bu ishni madaniy-oqartuv muassasalarning faoliyati bilan chambarchasp bog‘lab olib borishni talab qiladi. Butun mamlakat miqyosida bo‘lgani kabi, O‘zbekistonda ham o‘smir va yoshlarning jismoniy tarbiyasi uchun hamma sharoitlar yaratilgan – juda ko‘p sonli sport inshootlari, suv basseynlari, o‘yin maydonchalari va hokazolar qurilgan. Chunki yosh avlod salomatligini mustahkamlash, uni mehnat faoliyatiga, Vatan himoyasiga tayyorlash haqida g‘amxo‘rlik qilish hukumatimizning diqqat markazida bo‘lib kelgan va bundan buyon ham shunday bo‘lib qoladi.

Kurash eng qadimiy, hammabop va keng tarqalgan milliy sport turlaridan biri. Mashg‘ulotlarni tashkil etish va jihozlanish joylarining soddaligi tufayli milliy kurash yoshlarni mamlakatimizdagi ommaviy fizkultura va sport harakatiga jalb qilishga yordam beradi.

Respublikamiz territoriyasida texnik va taktik usullari jihatdan bir-biridan keskin farq qiluvchi ikki milliy kurash bor. Bu bo‘linish tarixan qaror topgan bo‘lib, territorial chegaralarga ega. Chunonchi, Buxoro qoidalari bilan kurashish Qoraqalpog‘iston, Buxoro, Xorazm, Qashqadaryo, Surxandaryo, Jizzax va Samarqand, Namangan, Andijon oblastlarida esa farg‘ona qoidalari bo‘yicha kurash tushiladi. Milliy kurash bo‘yicha shug‘ullanuvchilar bilan olib boriladigan o‘quv trenirovka va tarbiyaviy ishlar tajribasini tahlil qilish o‘smir va yoshlar bilan hamda jismoniy tarbiya instituti studentlari va pedagogika oliy o‘quv yurtining jismoniy tarbiya fakulteti talabalari bilan o‘tkazilgan mashg‘ulotlar metodikasi hali yetarlicha ishlab chiqarilmaganligini ko‘rsatadi. Bundan tashqari trener-pedagoglar yetarli miqdorda kurashchi-sportchilarni tayyorlashga taalluqli adabiyotlarga va ilmiy asoslangan prinsiplari har tomonlama jismoniy rivojlanish prinsiplari bayon qilingan adabiyotlarga ega emaslar. Buning ustiga ba‘zan mashg‘ulotlarda trenerlarning asosiy metodik prinsiplarini qo‘pol ravishda buzishga yo‘l qo‘yishlari ham sir emas. Buning natijasida sog‘lomlashtirish va o‘svuchi mustahkamlash o‘rniga shug‘ullanuvchilarning sog‘ligiga jiddiy putur etkaziladi.

Vaqt-vaqti bilan milliy kurash bo‘yicha O‘rta Osiyo va Qozog‘iston birinchiligi o‘tkazib turiladi. Bunda o‘zbek, tojik, turkman, qirg‘iz va qozoq sportchilari qatnashadilar. Kishilarimiz o‘rtasida milliy do‘stlikni payvandlovchi vosita bo‘lgan bunday musobaqalar odatda o‘rta osiyo xalqlarining katta bayramiga aylanib ketdi. Mazkur qo‘llanma O‘rta Osiyo xalqlari orasida milliy kurash turlarini ommaviy rivojlantirish ishiga xizmat qiladi hamda kurashning milliy turlari bo‘yicha o‘qituvchi va trener kadrlar tayyorlashga yordam beradi.

5.12 O‘zbek kurashi darslarini o‘tkazish usuliyoti

Darsni o‘tkazish metodikasida mashg‘ulotning asosiy formasi sifatida darsning strukturasi, vazifasi va dars qismlarining mazmunini hamda uni amalga oshirishning uch vazifasini – darsga tayyorgarlik, uni o‘tkazish va yakunlash vazifalarini yaxshi tushunish muhimdir.

Darsning strukturasi. Darsning tuzilish mazmuni o‘quvchilar kontingentini va ularning ishchanlik qobiliyatini hisobga olgan holda vaqtdan maqsadga muvofiq foydalanishiga asoslanadi.

Darsning tuzilishi deganda, muayyan tartibda, ancha maqsadga muvofiq izchillikda joylashtirilgan darsning o‘zaro bog‘langan qismlari tushuniladi. Dars strukturasi o‘qituvchi-trener hatti-harakatlarining izchilligi, o‘zaro bog‘liqligi bayon qilinadi va ochib beriladi, shuningdek, shug‘ullanuvchilar bajaradigan hamda ishlar aytib o‘tiladi.

Dars vazifalarining muvoffaqiyatli hal etilishi darsda o‘qituvchi bilan o‘quvchilar o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlarning to‘g‘ri qo‘yilishiga bog‘liq. O‘qishning birinchi yili o‘quv-trenirovka darslari 90-100 minut, ikkinchi yili 100-120 minut, uchinchi yili 120-150 minut davom etadi.

O‘quv-trenirovka va tarbiya vazifalarini hal etishda darsning uch qismi tuzilishdan foydalaniladi. Bu shug‘ullanuvchilar organizmning ishga normal kirishini, asosiy nagruzkalarning bajarilishi va nisbatan tinchlanishini ta‘minlaydi. Shunday qilib, dars strukturasi quyidagi 3 qismdan tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlardan tashkil topgan.

Dars ishi plani har bir dars uchun tuzilgan plan yoki grafik plan asosida o‘tkaziladi. Darsning vazifasi va mazmuni shug‘ullanuvchilar kontingenti, ularning soni, sharoitlar tayyorgarlik davri va qo‘llaniladigan metodlariga qarab tuziladi.

Darsning tayyorgarlik qismi 25-40 minut vaqtni egallaydi. Bu vaqtda darsning asosiy qismi uchun zarur shart-sharoitlar yaratiladi.

Vazifalar:

1. Boshlang‘ich tashkiliy ishlar, shug‘ullanuvchilar e‘tiborini qozonish, ularni dars vazifalari bilan tanishtirish va mashg‘ulotga ijobiy yo‘nalish berish.

2. Harakat apparatini va organizmning barcha sistemalarini asta-sekin oshirilgan nagruzkalarga funksional jihatdan tayyorlash organizmni qizitish va spetsifik ishga tayyorlash.

3. Qulay emotsional holatni vujudga keltirish.

Vositalar: bajarish texnikasi shug‘ullanuvchilar o‘zlashtirib olgan yoki tez o‘zlashtiriladigan yengil mashqlar: signal, belgilar bo‘yicha turli xilda sarflanish va qayta saflanish: turli xilda yurish, yugurish, umumiy tayyorgarlik va maxsus xarakterdagi gimnastika mashqlari: kuchlilik, egiluvchanlik, cho‘zilish va muskullarni bo‘shashtirish mashqlari, harakatlar sofligiga oid mashqlar, nagruzkalarni asta-sekin oshira borib, eng oddiy sakrash, umbaloq oshish mashqlari, shuningdek, oson harakatli o‘yinlar va yakkama-yakka olishish elementlari bo‘lgan mashqlar.

Darsning asosiy qismi 60-100 minut davom etadi. Bu vaqt ichida ta‘lim-tarbiya berish, sog‘lomlashtirish vazifalari, kurash sohasidagi umumiy va maxsus vazifalar hal etiladi.

Vazifalar:

1. Harakat apparatini va organizmning barcha sistemalari har tomonlama rivojlantirish hamda mehnat va sport faoliyatida zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalash;

2. Kurash texnikasi va taktikasini o'rgatish hamda uni shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanganlik va funksional tayyorgarlik darajasini oshirish bilan qo'shib olib borgan holda takomillashtirish;

3. Shug'ullanuvchilarni harakat faoliyati, kurash sohasidagi bilimlar «Barchinoy» kompleksiga doir hayotiy muhim bo'lgan amaliy ko'nikma va malakalar bilan qurollantirish.

Asosiy vositalar. Buyumlarsiz va buyumlar, koptok, tayoq, gantel, eskander va boshqalar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi, tayyorlovchi va maxsus mashqlar. Asosiy mashqlar – kurashdagi taktik-texnik harakatlar, sport kurashi - klassik va erkin kurash, sambo elementlaridan foydalanish. Yengil atletika, gimnastika, suzish, sport o'yinlari va hokazo.

Milliy kurash darslarining asosiy qismida, uning boshqa qismlaridagi kabi, sport tayyorgarligiga doir maxsus vazifalarni bajarish bilan birga psixologik tayyorgarlik, axloqiy va estetik tarbiya vazifalari ham hal etiladi.

Darsning yakunlovchi qismiga 5-10 minut ajratiladi, dars esa organizmni nisbatan tinch holatga keltirish bilan yakunlanadi.

Vazifalar:

1. Organizm faoliyatini tinchlantirish va ishlab turgan muskullarni ortiqcha zo'riqishini pasaytirish;

2. Emotsional holatni tartibga solish, mashg'ulotni yakunlash ishlarini qisqacha tahlil qilish va baholash uyga vazifa berish va hokazo.

Birinchi faza – darsga tayyorlanish sharoitlarga muvofiq ravishda mashg'ulotning puxta o'ylangan plan-konspekt tuzish; zalni, maydonchani, invertarlar, tulum va hokazolarni tayyorlash, shug'ullanuvchilar kontingenti soni, tayyorgarligi vazn kategoriyalari va hokazolarni hisobga olish.

Dars planida yaxshi tayyorgarlik ko'rgan gruppah rahbarlari, hakamlar, razryadchi sportchilar, axborotchilar va hokazolarning mavjudligini hisobga olish muhimdir.

Ikkinchi faza – darsni o'tkazish hisobiga – darsni o'z vaqtida boshlash va shug'ullanuvchilarni aniq uyushtirish, mashg'ulot temasini qisqacha bayon qilish, xususiy vazifalarni va bolalarning mustaqil faoliyati uchun beriladigan topshiriqlarni tushuntirish. Bularning hammasi umumiy va shaxsiy metodik ko'rsatmalar berish kerakligini va kamchiliklarni qanday yo'qotish zarurligini aytish, hatti-harakatlarni baholash bilan qo'shib olib boriladi. Bu esa darsning muvaffaqiyatli o'tishga yordam beradi va bunday dars o'quvchilarning ijodiy mustaqilligini oshiradi:

Uchinchi faza – darsni yakunlash darsning yakunlovchi qismida o'qituvchi o'zi uchun ham, o'quvchilar uchun ham yakun chiqaradi. Bayon qilingan materialni tahlil qiladi va kelgusi mashg'ulotlarni belgilaydi. Buning uchun u dars rejasida material qanday o'zlashtirilganligini, yuklama o'quvchilarga qanday ta'sir

etganligini, qanday yangi metod yoki usullar foydalanilganligini, tarbiya, mustaqil ishlar, uy vazifalari va hokazolarda nimaga e'tibor berish kerakligini qayd qiladi.

Ushlajsiz masofa – kurashchilar bir birlarini biron joyidan ushlamasdan, ammo ushlash uchun qulay fursatni poylab har xil harakatdagi holatlari



Kurashchilarning uzoq masofa – kurashchilar bir birlarining bir yoki ikkala yenglaridan ushlab turishlari



Kurashchilarning o‘rta masofa - kurashchilar bir-birlarining yaktagini bir qo‘llari bilan yaktakning gavda qismidan, ikkinchi qo‘l bilan yengidan ushlab turishlari.



Kurashchilarning yaqin masofasi - kurashchilar bir qo‘l bilan gavnani yoqa yoki yeng qismidan, ikkinchi qo‘l bilan belbog‘ning old yoki yon tomondan ushlab turgan holatlari.



Yaktakni kiyish va belbog'ni bog'lash tartibi quyidagicha:



Dastlabki holat (DH). Kurashchilar olishuvni boshlash holatda turishadi, kurashchi raqibni ikki tirsagi ostidan ushlab, yaqinroqdan ushlagan holati.



3-4 hujumdagi oyoq bilan raqibning ikki oyog'iga urib gilamdan uzib, qo'llar tortuv kuchiga qarshi tomoniga yelkasi bilan gilamga

tashlash. Raqibning yiqilishi aniq bo`lgandan keyin, uning uzoqdagi qo`lini qo`yib, unga o`zini ehtiyot qilish imkonini berib, hujumdagi oyoqni gilamga qo`yib mustahkam holatda turish



ДХ - курашчиларнинг олишувни бошлаш ҳолати. Ушлаш чап ёки ўнг энг ва ёқадан ушлаб бажарилади.



ДХ - курашчилар бир томонлама турган ҳолат. Ушлаш энг ва ёқадан олинган.



ДХ - курашчиларнинг олишувни бошлаш ҳолати. Рақибнинг чап ёки ўнг ёқаси ва энгидан ушланади.



ДХ - рақибнинг олишувни бошлаш ҳолати, унинг чап ёки ўнг ёқаси ва энгларидан ушланади.



| MUNDARIJA | | |
|--|--|--------------|
| | Kirish | 3 |
| 1 BOB. MILLIY KURASHNING RIVOJLANISH TARIXI VA FALSAFASI | | |
| 1.1 | Olimp cho‘qqisi zabt etildi | 4 |
| 1.2 | Milliy kurashning tarixi | 4-10 |
| 1.3 | Kurash mustaqillik yillarida | 10-11 |
| 1.4 | Kurash falsafasi va uning pedagogik ahamiyati | 11-13 |
| 1.5 | Kurash - umuminsoniy qadriyat | 13-16 |
| 1.6 | Kurash rivojiga hissa qo‘shgan olimlar va mutaxassislar | 16-20 |
| 1.7 | Mutaxassislar kurash haqida | 20-22 |
| II BOB. MILLIY KURASH RIVOJLANISHI ASOSLARI VA USLUBIYOTI | | |
| 2.1 | Mashg‘ulotni rejalashtirish asoslari | 22-25 |
| 2.2 | Kurashchilar yillik tayyorgarlik siklida mashg‘ulotni tashkil qilish tizimi | 25-27 |
| 2.3 | Kunlik rejalashtirish | 27-28 |
| 2.4 | Mashg‘ulotni tashkil etish tamoyillari | 28-30 |
| 2.5 | Milliy kurash darslarini uslubiyoti | 30-32 |
| 2.6 | Kurashchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi | 32-33 |
| 2.7 | Kurashchining jismoniy tayyorgarligi | 33-34 |
| 2.8 | Kuch va uning rivojlanish uslubiyati. | 34-38 |
| 2.9 | Kuchni rivojlantirish uchun umumrivojlantiruvchi maxsus mashqlar. | 38 |
| 2.10 | Tezlik va uni rivojlantirish uslubiyati. | 38 |
| 2.11 | Tezkorlikni tarbiyalash uslubiyoti harakat reaksiyasi va tezkorlikni tarbiyalash | 39-40 |
| 2.12 | Ayrim harakatlar tezligini tarbiyalash. | 40 |
| 2.13 | Sharoitni musobaqalashtirish usuli. ayrim harakatlarni bajarish usuli. | 40 |
| 2.14 | Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyati | 41-43 |
| 2.15 | Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslublari. | 44 |
| 2.16 | Chaqqonlikni tarbiyalash metodikasi. | 45 |
| 2.17 | Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslubiyati. | 45-47 |
| III BOB. SPORT JIHOZLARI BILAN BAJARILADIGAN MASHQLAR | | |
| 3.1 | Amortizator bilan mashq bajarish. | 47-48 |
| 3.2 | Gantellar bilan mashq bajarish. | 48-50 |
| 3.3 | Toshlar bilan bajariladigan mashqlar. | 50-51 |
| 3.4 | Shtanga bilan bajariladigan mashqlar. | 51-52 |

| | | |
|--|---|--------------|
| 3.5 | O‘smir yoshdagi kurashchining jismoniy tayyorgarligi. | 52-54 |
| 3.6 | Kurashchining umumjismoniy tayyorgarlik ko‘rish vositalari va usuliyotlari | 54-55 |
| 3.7 | Taxminiy mashqlar | 55-56 |
| 3.8 | Bo‘shashtirish mashqlari | 55-56 |
| 3.8 | Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari va usuliyotlar | 56 |
| 3.9 | Juft-juft bo‘lib umbaloq oshish va yiqilish mashqlari | 57-69 |
| 3.10 | Milliy kurash elementlari bo‘lgan mashqlar | 69-72 |
| 3.11 | Tulum bilan bajariladigan mashqlar | 72-73 |
| IV BOB. KURASHCHINING TEXNIK, TAKTIK TAYYORGARLIGI VA O‘RGANISH USULIYOTI | | |
| 4.1 | Kurashchining texnik, taktik tayyorgarligi | 73 |
| 4.2 | Usul tizimlari va texnik harakatlar klassifikatsiyasi | 73 |
| 4.3 | Kurash usullaridagi tayyorlovchi hamda asosiy bo‘limlar va guruhlariga o‘tishdagi izchillik | 74-77 |
| 4.4 | Kurashdagi taktik harakatlar tasnifi va mazmuni | 77-78 |
| 4.5 | Asosiy taktik harakatlar | 78 |
| 4.6 | Asosiy holat va siljishlarga o‘rgatishning texnika, taktika va usuliyoti | 79 |
| 4.7 | Kurashchining tik holati va uning tur-holatlari | 79 |
| 4.8 | Kurashchining siljish usullari va oraliq masofa | 80 |
| 4.9 | Juft-juft bo‘lib turish va shu holda siljish | 81 |
| 4.10 | Kurashchilar kiyimiga, belbog‘ini bog‘lashga qo‘yiladigan talablar va kurash to‘shagining o‘lchamlari | 81 |
| 4.11 | Harakat va uni bajarishga doir topshiriqlar | 82 |
| 4.12 | Qishloq joylarida milliy kurash uchun ochiq joydagi kurash to‘shagining tuzilishi | 82-86 |
| 4.13 | Raqibni muvozanatdan chiqarish va yiqitish usullariga o‘rgatish texnikasi, taktikasi va usuliyoti | 87-89 |
| 4.14 | Aldovchi va sohta harakatlarga o‘rgatish texnikasi, taktikasi va usuliyoti | 89-91 |
| V BOB. MILLIY KURASH BO‘YICHA SPORT MASHG‘ULOTLARNING USULIYOTLARI ASOSLARI. KURASHCHINING MASHG‘ULOTLARI DEGAN TUSHUNCHA VA UNING MOHIYATI | | |
| 5.1 | Milliy kurash bo‘yicha sport mashg‘ulotlarning usuliyotlari asoslari. | 91 |
| 5.2 | Milliy kurashning o‘ziga xos xususiyatlari | 92 |
| 5.3 | Kurashchilarning tayyorgarlik turlari yoki sport trenirovkasining tomonlari | 93-94 |

| | | |
|-------------|--|----------------|
| 5.4 | Kurashchining sport trenerovkasi vositalari | 95 |
| 5.5 | Kurashchilarning sport trenirovkasi qonuniyatlari hamda ulardan kelib chiqadigan muhim qoida va talablar | 95 |
| 5.6 | Shug‘ullanuvchilarga ta’lim va tarbiya berish usuliyotlari | 97 |
| 5.7 | Mashg‘ulotlar jarayonini tashkil etish usuliyotlari | 98 |
| 5.8 | Kurash usullari va taktik harakatlarga o‘rgatish tizimi | 98 |
| 5.9 | Belbog‘ va qo‘ldan ushlab, orqadan oshirib uloqtirish | 99 |
| 5.10 | Turli xil holatdagi oyoq bilan ichkaridan ushlab uloqtirish | 101 |
| 5.11 | Yoshlarni jismoniy tarbiyalash sistemasida milliy kurashning tutgan o‘rni | 101-104 |
| 5.12 | O‘zbek kurashi darslarini o‘tkazish usuliyoti | 104-106 |
| | Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar | |

FOYDALANILGAN VA TAVSIYA ETILADIGAN ADABIYOTLAR:

1. Sh.M.Mirziyoyevning 2017-2021 yillarda O`zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustivor yo`nalishi bo`yicha Harakatlar strategiyasi. O`zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947 sonli farmoni
2. Achilov T.S. “Milliy kurash turlari, qo`l jangi va uni o`qitish metodikasi” o`quv qo`llanma “ABU MATBUOT-KONSALT” Toshkent 2014 y.
3. Akramov P.A. Futbol. Darslik. O`zDJTI nashriyoti. Toshkent-2006 y
4. Abdulaxatov A.R. Xayitov O.T. Sultonov A.I. “Kurash falsafasi va tarixi” o`quv-uslubiy qo`llanma “Ilm Ziyozakat” nashriyoti. Toshkent 2020y.
5. Karimov I.A. O`zbekistonda demokratik o`zgarishlarni yanada chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyati asoslarini shakllantirishning asosiy yo`nalishlari. // Biz tanlagan yo`l - demokratik taraqqiyot va ma`rifiy dunyo bilan hamkorlik yo`li. T.: “O`zbekiston”, 2003.
6. Karimov I.A. Bolalar sporti – o`zbek sportining kelajagi, uning Xalqaro maydondagi obro`-e`tiborini yuksaltirishning poydevoridir. // (O`zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg`armasi homiylik kengashida so`zlagan nutqi). –T.: O`zbekiston ovozi, 2013 yil, 26-fevral.
7. Atoev A.Q. Yosh-o`smirlarga o`zbek kurashini o`rgatish uslubiyoti.–T.: O`zDJTI nashriyot- matbaa bo`limi, 2005.
8. Nurillaev A. **“O`zbek kurashi uslubiyoti”** (O`quv uslubiy qo`llanma)- Navoiy, 2011
9. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati.- T.: O`zDJTI nashriyot matbaa bo`limi, 2005.
10. Kurash. Kurash Xalqaro assotsiatsiyasi jurnali.- T.:2010.
11. Ibragimov X., Yo`ldoshev U., Bobomirzoev X. Pedagogika-psixologiya. – T.: O`zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2007.
12. Milliy g`oya: targ`ibot texnologiyalar va atamalar lug`ati. – T.: Akademnashr, 2007.
13. Tolipov O`.Q., Usmonboeva M, Pedagogik texnologiyalarning tadbqiqiy asoslari. –T.: Fan, 2006.
14. Yusupov K. Kurash Xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. – T.: G`afur G`ulom nomidagi nashriyot -matbaa ijodiy uyi, 2005.
15. Usmonxo`jaev T.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti (O`rta maxsus, kasb-hunar ta`limi o`quv muassasalari uchun o`quv qo`llanma)–T.: “O`qituvchi ” NMIU, 2008.

- 16.** Usmonxo`jaev T.S., Yusupov V.J., Akramov J.A. Jismoniy tarbiya. (Kasb-xunar kollejlari uchun darslik) –T.: “O`qituvchi”, NMIU,2008.
- 17.** O`zbek kurashi dovrug`i /Tuzuvchilar: X.Bobobekov, M.Sodiqov, Z.Ro`ziev va boshq. -T.: Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashri, 2002.
- 17.** Kerimov.F.A. Kurash tushaman, T.: O`zDJTI, 2001-286b.
- 18.** Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет, М., ФиС, 2000. – 304с
- 19.** Найминова Э. спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Феникс, 2001 – 256с
- 20.** Usmonxo`jayev T.S., Meliyev X.A. milliy harakatli o`yinlar, T.: O`qituvchi, 2000 y.
- 21.** P.Xo`jayev, T.Achilov, Kurash va yakka kurash. Davr nashriyoti (O`rta maxsus kasb xunar ta`limi o`quv muassasalari uchun o`quv qo`llanma)-T.:2013
- 22.** Absattorov A.A., Istomin A.A. Dzyudo kurashi, (Fizkultura institutlari talabalari uchun o`quv qo`llanma). -T.: Ibn Sino nomidagi nashriyot-matbaa birlashmasi, 1993.
- 24.** Atoyev A.Q. Yosh o`smirlarga o`zbek kurashini o`rgatish uslubiyoti-T.: “Meditsina”, 199

