

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

A.Navoiy nomidagi

SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKUL'TETI

**MILLIY KURASH TURLARI VA
UNI O'QITISH METODIKASI
FANIDAN**

(Ma'ruzalar matni)

Toshmurodov O, Turaqkulov I

«Jismoniy madaniyat» yo'nalishi bo'yicha ta'lim

olayotgan talabalar uchun

Samarqand__2015

Milliy kurash va qo'l jangining rivojlanish tarixi .

Reja:

- 1.Kurash tarixi.
- 2.O'zbekistonda jismoniy madaniyat va sportning o'ziga xos husisiyatlari.
- 3.Halq bohodirlari.
- 4.Milliy kurashning taraqqiyotida muxim bosqichlar.

Butun jahon nigohiga tushib, dovrug' va shuhral qozonayotgan. millionlarni uziga mahliyo etgan kurash ham jahonning yuksak ma'naviy qadriyatlaridan biri sifatida o'zining chuqur tarixiy ildizlariga egadir.

Tarixshunos, qadimshunos, elslumos va faylasuf olimlarning olib borgaii tadqiqotlari, izianishlari va arxeologik ilmiy qidiruvarl, knzatiishlari natijasida topilgan ashyoviy daiillar Kurashning yoshi kamida 2,5 - 3 ming yildan ziyodligini isbotlaydi.

Surxon, Zarafshon vohalari hamda Farg'ona vodiysining bir qator qadimgi aholi manzilgohlarida aniqlangan noyob topilmalar, asoriatiqlari, qoyalarga bitiigan tasviriy san'at namunalari ham bunga to'liq shohidlik beradi.

" Kurashimiz tarixini ilmiy isbotlab beradigan 6 ta topilma-ashyoviy dalil mavjud.

Chunonchi, Panjikentdan topilgan kurashayotgan ikki pahlavonning devoriy rasmi Sug'diyona davlatchiligiga, ya'niy o'rta asrlar davriga oid noyob yodgorlik sanaladi.

Shunday ashyolardan biri silindr shaklidagi sopol idish bo'lib, u qadimgi Baqtriya (Janubiy "o'zbekiston) hududidan topilgan. Uning bir parchasida ikki kurashchi va ulardan birining o'z raqibini oyog'idan chalayotgani lasvirlangan. Yana bir idish gardishidagi haykalchalarda ham pahlavonlarning qo'llarini ko'tarib kurashga shaylanayotgani holda o'z ifodasini topgan. Bu idishh'r bronza davriga oid bolib, u'kurashning tarixi yanayam ko'proq, ya'ni 3,5 ming yil ekanligidan guvohlik beradi.

Navbatdagi topilma bronza davriga oid ikkita ot ta'qasidir. Kurash usullari tasvirlangan har ikkala taqa, professor M.P.Gryaznovning yozishicha, sak-skiif qabilalarlning ma'naviy qarashlari ro'hida ishlangan bo'lib, ko'chmanchilik davrining dastlabki bosqichiariga oiddir,

Milodiy birinchi ming yillikning o'rtalariga oid kumush cho'mich gardishi sirtida ham ikki pahlavonning kuraslichimizga xos olishayotgan holati tasvirlangan.

Samarqand yaqinidagi Chelak qishlog'idan topilgan ashyolar ham o'tmishdan sado beradi. Geometrik naqshlar solingan Ushbu idishlar orasida

kumush bastali qadoqcha, ayniqsa, e'tibomi tortadi, Uning dastasi sirtida ikki polvon huddi O'zbek Kurashi usulida olishayotgani ifodalangan. Mazkur topilma iik o'rta asrtar davriga oiddir.

Etnograflarni tadqiqotlariga ko'ra, eng qadigi doston, ertak va rivoyatlarda ham kurash haqida lavhalar uchraydi. Ularning mazmuniga diqqat qilsangiz, matriarxat davriga tegishli ekanligiga am in bo'lasisiz. Bundan kelib chiqadiki, O'zbek kurashining tarixi 5 ming yil oldingi moziyga borib taqaladi.

O'zbek halqi hayotida Kurash an'anasining uch turi mavjud bo'lgan. Uning eng dastlabkisi jismoniy mashq sifatida - ekzogam nikoh marosimi bilan bog'liq holda yuzaga kelgan. Nikoh marosimida bo'lajak kelin-kuyovning kurash tushushini o'sha davrdagi hiikumron ayoilar uyushtirgan. Bu hodisa matriarxat saltanatini ergini sinash va tanlash hnuquqi zarainida keiib chiqqan.

M.O.Kasvening 1980 yiida chop etilgan «Iptidoiy madaniyat tarixidan ocherklar» nomli asarida yoziishicha, matriarxat munosabatlar davrida nikoh ko'pincha erning emas, balki ayol tashabbusi bilan tuzilgan. Zamonlar o'tishi bilan mazkur an'ana shakli o'zgargan. Endigina paydo bo'la boshlagan patriarxat munosabatlarga qarshi ziddiyatlar ayni shu zanionda yuzaga kelgan. Keyninchalik esa qizlar o'ziri yakkama-yakka jangda yengan ytgitga turmushga chiqqanlar.

Bundan tashqari, Sarmishsoy (navoiy viioyati Navoiy tumanida Nurota tizmasining Qaratog'i) da saqlangan qadiragi petrograflarida (Qoyatosh rasralari) ayollar nihoyatda bo'Jiq va zabardast, erkaklar esa jisraonan chag'roq va ortiqroq tasvirlangan. Undan olis o'tmishda ayollar erkaklarga nisbatan ancha baquvvat bo'lganligi anglashiladi. Shuningdek, polvonzodaiar aslida jismonaii baquvvat ayollardan tu'g'ilishi aqidasi ham halq tarixiy xotirasida onaboshilik (matriarxat) davridan saqlanib qolgan bo'Isa ajab emas. Jumladan, turkiy halqlar tarixidan ayol, podshohlar o'tganligi haqida ma'lumotJar saqlangan. Dono hukumdor va ulug' tarixchi Abulg'oziy Bahodirxon (1943-1663 yillarida Xorazm hukumdori) o'zining

«Shajarayi tarokimi» asarida o'zlarining yetti ayol hukumdori haqida qiziqarli ma'lumot qoldirgan. Ulardan biri: Sirdaryo qo'yi oqiniida Bachinlig'kent degan qadimiy shaliar vayronalari hamcla o'g'izlاراing Barchin isrnli pahlavon va oqita hukumdori dahmasi hozir ham saqlangan (orotdan 120 km sharqdda, Sirdaryodan 30 kin janubda). Qizilqumning O'zbekiston qismida Qizil-xotin (IX asr) dahmasi ham mavjud, u saljuqiy turklar hokimasiga-nihoyatda kuchli, o'ktam va bahodir ayol sharaiga tiklangan yodgorlikdir. Demak, Tumaris begoyim haqidagi rivoyatda ham tarixiy haqiqat chegaralari mavjuddir.

Epik kurashning uchinchi xil namunasida qiz kuyovlikka dn.vogar yigitlardan g'oyibona tanlagan. Ma'lum bo'ldiki, endi qiz kurash tushmaydi biroq shart qo'yish va tanlash huquqtni saqiab qoladi. «Alponiish», «Odyssey» va «Ramayana» singari dunyoviy eposlarda yana shunday lavhalar ko'zatiladi.

«Etnografik tadqiqotlarning guvohlik berishicha, O'zbekiston hududida kurash milodiy IX - X asiiarda keng rivoj topgan bo'lib, halq sayillarida musobaqa o'tkazish an'anaviy tu solgan. Maiialliy aholi turli marosirnlami nishonlashda, ayniqsa, Navro'z kunlarida kurash musobaqalarini o'tkazishga alohida ahamiyat bergan», deb yozadi S.P.Tolstov.

Bu bayramiarning dastlabki uch kunida yurt keksalari, ulug'lari rahbarligida kurash tomoshalari uyushtirilganyu sayilgohlar odamlar bilan to'lib toshgan. Shu munosabat bilan maxbuslar ozod qilingan ayibdorJaraing gunohidan o'tilgan. Muhimki. o'tkazilgan kurashlar }'osh avlod namayondalari uchun har tomonlama

chinakam chiniqish maktabir.i o'tagan. O'zbek halq ijodi namunalari bo'lmish «A)pomish». «Go'rong'li»; «Avazxon»} «Rustam», «To'g'anoy», «Kuntug'mish» kabi dostonlarda ham pahiavonlar kurashi madh ctilib, epcnil va chaqqon zukko va donolarni ulug'Mangan. Yana bir qiziqarli ma'lumot: qadhngi Xitoy qulyozmasi

«Tanshu» da Farg'ona muzolbtida muntazain kurash o'yinlari o'tkazilgani qayd etilgan. X asrda yashab o'tgan arab geografi va sayyoxi Muqaddasiy asarlarida ham Movorounnahimning Mavr. Samarqand, Buxoro, Balx, singari yirik shaharlarda tez-tez kurash olishuvlari o'tkazilgani ta'kidlanadi.

Benazir alloma Abu Ali ibn Sino (980-1037) ham «Tib qonunlari kitobida kurash insonning ruhiy va jismoniy holatda alohida ahamiyat kasb etishiga urg'u bergani bejisi emas. Buyuk tabibning yozishicha, badan tarbiya bilan muhtalazam shug'ullanuvchi kishi kasallikning davosiga mulitoj bo'lmaydi.

Sharq adabiyoti durdonalari hisoblamish «Shohnoma», «Qobusnoma», «Zatarnoma», «Boburnama», «Abdutkanoma» singari asarlarda ham povonlari siyrati-yu qiyofasiga old yorqin chizig'lar, ularni nia'naviy olamini serjilo rangli tasvirlar, ta'rii tasvirlar aks etgan.

Alisher Navoiy hazrallari ham kurashda, uning dovrig'ini yetti iqlimga taratean povonlar baxsidan huzurlangan. Shu bois kupiab asarlarda pahlavonlar hayoti va faoliyatida oid ajoyib-g'aroyib voqecalar, lavhalarini yozib qoldirgan. Povonzodalarga bag'ishJangan maxsus «Xoloti Palilavon Muhammad» manoi (larjimai hoi asari) da dalil ijodkor, o'z davrining tengsiz povonzodasi Pahlavon Muhammad kurash san'atidan tashqari diniy va dunyoviy ilmi, jumladan, astronomiya va matematika, kimyo va falsafa, adabiyotshunoslik va san'atshunoslik, huquqshunoslik va boshqa bilimlarni mukammal egallagan, «Chorgoh», «Segoh», «Panjgoh» singari mashhur kuylar shubalarni yaratgan, xususan, she'r san'ati oldidifham yuksak ta'lim va bilimga ega ekanligini alohida ta'kidlaydi. Kurash tushushni kanda qilmagan buyuk povon va bahodir Pahlavon Muhammad she'ni nozik tushungajidan usha davr shoirlari yangi asarlarni avvalo ul zoda ko'rsatib, maslahat olishga ommalar ekanlar. Pahlavon Muhammad yetuk iabib ham bo'lgan. /amonasining mashhur tabiblari Mavlono Qutbiy, Mavlono Aloulmulk va Mavlono Abdusalomlar tibbiyot masalalari yuzasida baxs yuritir va tabiblar esa povonzodaning muolaja usullarini o'z asarlariga va tabyiki, amaliyotga kiritir ekanlar. Pahlavon Muhammadning odobl va tavozisi, sahiyhg'i, odamoxunligi, beozorligi, sofdiiligi, mardligi, mehmonnavozligi halolligi povonlarga bo'lgan ulug' htlatlar ekanligini qayd etgan,

O'z zamonaskla qudratli salianat qo'rgan Amir lemur buyuk davlat arbobi, ma'rifatparvar hukiundor, salohiyatli sarkarda bo'lib qoimasdan, ayni vaqtda kurash ilmi hadisini mukammal egallangan kuchli povonsifat siyosiy liam edi. Shunina uchun u mamlakatda yoshlarni chiniqtirish, vatanni sevinchi, yurt xizmatiga kamarbasta, yetuk shaxslar qilib voyaga yetkazishda kurashning lutgan o'rnida katta ahamiyat bergan. Sharofiddin Alt Yazdiy «Zafarnoma»sida Alisher Navoiyning «Nasoyim ul-muxabbat» asarida esa sohibquron Amur Temur davridagi pahlavon Bobohoki (asli Afg'oniston shimolidagi Shibig'on viloyatidan) Uchqora Bahodir (asli Buxoro viloyatining Qorako'l tumanidan) singari yetuk iab benazir O'zbek povonlari haqida qiliqaili ma'lumotlar keltirilgan. Hazraii

chinakam chiniqish maktabiri o'tagan. O'zbek halq ijodi namunalari bo'laish «A3pomish», «Cio'rovli»i «Avazxon», «Rustani», «To'g'anoy», «Kintug'mish» kabi dostonlarda ham pahlavonlar kurashi madh etilib, epchil va chaqqon zukko va donolarni ulug'langan. Yana bir qiziqarli ma'lumot: qadimgi Xitoy quiyozmasi

«Tatishu» da Farg'ona muzofotida muntazam kurash o'yinlari o'tkazilgani qayd etilgan, X asrda yashab o'tgan arab geografi va sayyoxi Muqaddasiy asaiarida ham Movorounnahiraing Mavr, Samarqaid, Buxoro, Balx, singari yirik shaharlarda tez-tez-kurash olishuviari o'tkazilgani ta'kldlanadi.

Benazir alloma Abu AH ibn Sino (980-1037) ham «Tib qonunlari» kitobida kurash insonning ruhiy va jismoniy holatida alohida ahamiyat kasb ctishiga urg'u bergani bejis emas. Buyuk tabibning yozishicha, badan tarbiya bilan muntazam shug'ullaiuvchi kishi kasallikning davosiga muhtoj bo'lmaydi.

Siiarq adabiyoti durdooalari hisoblanmish «Shohnoma», «Qobusnoma», «Zafarnoma», «Boburnoma», «Abdullanoma» singari asarlarda ham povonlari siyrati-yu qiyofasiga oid yorqin chi/ig'iar, ularni ma'naviy olamini bezofla serjilo rangli lasvirlar, ta'riil tasvirlar aks etgan.

Alisher Navoiy hazratlari ham kurashdaii, uning dovrigMni yetti iqlimga taratgan polvonlar baxsidan huzurlangan, Shu bois kuplab asarlarda pahlavonlar hayoti va faoliyatiga oid ajoyib-g"aroyib voqycalar, kivbalarini yozib q.oldirgan, Polvonzodalarga bag'ishJangan rnaxsus «XoIoti Paiilavon Muhammad» manaqi (larjimai hoi asari) da daho ijodkor, o'z davrining tengstz polvonzodasi Pahlavon Muhammad kurash san'atidan tashqari diniy va dunyoviy iliinlarni, jumladan, astronomiya va niatematika, kirayo va falsafa, adabiyotsbunoslik va san'atshunoslik, huquqshuiioslik va boshqa bilimlarni mukammal egallagan , «Chorgoh», «iSegoh», «Panjgoh» singari mashhur kuylar shubaiarini yaratgani, xususan, she'r san'ati oldida ham yuksak ta'b va bilimga ega ekanligini alohida ta'ktdlaydi. Kurash tushushni kanda qilmagan buyuk polvon va bahodir Pahlavon Muhammad she'ni nozik tushmiganidan usha davr shoirlari yangi asarlarni avvalo ul zodga ko'rsatib, maslahat olishga oshiqar ckanlar. Pahlavon Muhammad yetuk tabib ham bo'lgan. Zamonasining mashhur tabiblari Mavlono Qutbiy, Mavlono A'louimulk va Mavlono Abdusalomlar tibbiyot masalalari yuzasida baxs yuritar va tabiblar esa polvonzodaniug muolaja usullarini o'z asarlariga va tabiiyki, amaliyotga kiritir ckanlar. Pahlavon Vluhammadning odobi va tavozisi, sahiyligi, odamoxunligi, beozorligi, sofdilligi, mardligi, mehmonnavozligi halolligi polvonlarga hos boigan ulug* hislatlar ekanligini qayd ctkon,

O'z zamonasida qudratli sal tan at qo'rgan Amir Temur buyuk davlat arbobi, ma'rifatparvar hukumdor, salohiyatli sarkarda bo'lib qolmasdao, ayni vaqtda kurash ilmi hadisini mukammal egallangan kuchli polvonsifat siyso ham edi. Shuning uchun u mamlakatda yoshlarni chiniqtirish, vatanni sevuvchi, yurt xizmatiga kamarbasta, yetuk shaxslar qilib voyaga yelka/.ishda kurashning tutgan o'rniga kalta ahamiyat bergan. Sharofiddin Ali Yazdiy «Zafarnoma»sida Alisher Navoiyning «Nasoyim ul-muxabbat» asarida esa sohibquron Amur Temur davridagi pahlavon Bobohoki (asli Afg'oniston shimolidagi Shibig'on viloyatidan) Uchqora Bahodir (asli Buxoro viloyatining QorakoM tumanidan) singari yuzlab benazr O'zbek polvonlari haqida qiliqai'li ma'lumotlar keltirilgan. Hazrati

Pahlavon Bobohoki keyinchalik avliyoiar sirassga kiritilgan, Uchqora bahodir esa' Miyonqulda yer-mulk oigan (ho/ir ham Hatirchi tumanida mashhur «Uchqor mayizi» yetislitiriladigan shu nomdagi qishloq va tuman hududida ul zotoing Polvonta qadamjosi saqlangan), Abbos Usmon jaloyir esa To'xtamish

qo'shinlarini yengilslila (1939 yil) jasorat va matonat ko'rsatgan. Lekin, hasadchilar chaquvidan yoki qastidan so'ng 25 yoshda shahid ketgan. Zamondoshlarining yozishicha, Pahlavon Bobohoki 122 yil, Uchqora bahodir esa 110 yil yashagan. Bu zotlar misolida polvonlik va sixat-salomat uzoq umr ko'rish. Mr-biriga uzviy bog'liq ekanligini ko'ramiz.

Tarix sahifalarida shunday ma'lumotlar ham uchraydi: ikki mamakat qo'shinlari bir-biriga qarshi jannga chog'langan kezlarda, dastavval, liar ikki lashkarboshi o'rtaga chiqib, o'zaro kurashgan. Ulardan qay biri chiqsa, qon to'kilrnay muzaffarlik shu mamlakat foydasiga hal bo'lgan. Pahlavonlar hayotidan ajoyib asarlar bitgan XV asrning zukko allomalari - Xusayn Yoiz Koshifiy, Zayniddin Vosifiylar ham kurashning ilmiy, ma'naviy-marifiy, ahloqiy jihatlariga diqqatni qaratganlar. Jumladan, Koshifiy o'zining «Futuvvatnomai uotoniyy» («Javonmardlar tariqati») asarida shunday yozadi: «Bilgiki, kurash odamlar ko'p qiziqadigan, sultonu shohlarga maqbul bo'ladigan xunarlardandir. Bu ish bilan shug'ullanuvchi kishilar liar qanday vaziyatda to'g'rilik va pokiik qonuniyati bilan yashaydilar.

Agar kurashning ma'nosi nima deb so'rasalar, javob berib aytgilshki, bulling ma'nosi odamzod o'z hiiqatidan kelib chiqadi. Chunki u o5z aliloqini o'zgartirib boradi, Bu suzntng haqiqati shundaki, odamda maqbul va nomaqbul ahloqiy sifatlar orasida doimiy kurash borasida, ya'ni liar bir sifat o'ziga qarshi sifatint daf qilish payida bo'ladi. Deraak, kurash inson halqidagi shu xususiyatini ifodalaydi...».

Keyingi asrlarda keng ma'lumotlar saqlangan, Masalan, Buxoro shahrining shimolidagi bir tarixiy darvoza hamon «O'g'lon» deb yuritiladi. Tarixchi Hotiz Tanish Buxoriy «Abduilanorna» asarida yozishicha, Badaxshonni fath etishda. pahlavon O'g'lon ismli polvonzoda jasorat va matonat ko'rsatgan, qo'shin ololmay turgan qal'a darvozasini siltab yerga otgan (1586 yili), shu boisdan tarixiy poytaxtning yangi qurilgan shimoliy darvozasi u shahid bo'lganidan so'ng O'g'lon deb yuritila boshlangan.

Halqimiz az tutadigan avliyolardan bir qanchasi ham kurash tushgani haqida ma'lumotlar saqlangan. Masalan, Samarqand viloyati Jonboy tumanidagi G'azira qishlog'idagi Shayx Xudaydod Azizon qadamjosi muqaddas ziyoratgohidir. Xo'sh, Shayx Xudaydod Azizon Kim o'zi? B.Valixojayev, B.O'rinboyevlarga «Xudoydodi Valiy» risolasidaii keltirilishicha, ulug' avliyo Shayx Xudaydod Azizonning otasi asli muddatdan so'ng, Karmana shahriga, nihoyat shahardan ikki farsah (tahminan 6-8 km) sharqda bir qishloqda o'rnashadi. Ana shu qishloqda 1462 yili kekxa Ortiq shayx xonadonida o'g'il bola lo'g'iladi, urnga Xudoyberdi Deya ism qo'yajdilar. Qishloq maktabxonasida ta'lim olgan Xudoyberdi 1480 yili Buxoroda Yassaviy tariqatining yetuk vakili Shayx Jamoliddin Xudoyberdini iliq qarshi]ab» unga «Xud.oydod» (Xudoyberdining tqjikchasi) degan laqab beradi. Samarqand, G'ijduvon, Buxoro madsalarida ta'lim olgan Xudoyberdi 1484 yili

Pahlavon Bobohoki keyinchalik avliyolar strasiga kiritilgan, Uchqora bahodir esa' Miyonqulda yer-mulk olgan (hozir ham Hatirchi tumanida mashhur «Uchqor mayizi» yetishtiriladigan shu nomdagi qishloq va tuman hududida ul zotoing Polvonota qadamjosi saqlangan), Abbas Usmon jaloyir esa To'xtamish

qo'shinlarini yengishla (1939 yil) jasorat va matonat ko'rsatgan. Lekin, hasadchilar chaquvidan yoki qastidan so'ng 25 yoshda shahid ketgan. Zamondoshlarining yozishicha, Pahlavon Bobohoki 122 yil, Uchqora bahodir esa 110 yil yashagan. Bu zotlar misolida polvonlik va sixat-salomat uzoq umr ko'rish. bir-biriga uzviy bog'liq ekanligini ko'ramiz.

Tarix sahifalarida shunday ma'lumotlar ham uchraydi: ikki mamiakat qo'shinlari bir-biriga qarshi jannga chog'langan kezlarda, dastavval, liar ikki lashkarboshi o'rtaga chiqib, o'zaro kurashgan. Ulardan qay biri chiqsa, qon to'kilrnay muzaffarlik shu mamlakat foydasiga hal bo'lgan. Pahlavonlar hayotidan ajoyib asarlar bitgan XV asrning zukko allomalari - Xusayn Voiz Koshifiy, Zayniddin Vosifiylar ham kurashning Umiy, ma'naviy-ma'rifiy, ahioqiy jihatlariga diqqatni qaratganlar. Jumladan, Koshifiy o'ztnmg «Futuvvatnomai uotoniyy» («Javonmardlar tariqati») asarida shunday yozadi: «BilgilkI, kurash odamlar ko'p qiziqadigan, sultonu shohlarga maqbul bo'ladigan xunarlardandir. Bu ish bilan shug'ullanuvchi kishilar liar qanday vaziyatda to'g'rilik va poklik qonuniyati bilan yashaydilar.

Agar kurashning ma'nosi nima deb so'rasalar, javob berib aytgilshki, buning ma'nosi odamzod o'z hiiqatidan kelib chiqadi. Chunki u o'z aliloqini o'zgartirib boradi, Bu suzning haqiqati shundaki, odamda maqbul va nomaqbui ahloqiy sifatlar orasida doimiy kurash borasida, ya'ni har bir sifat o'ziga qarshi sifatini daf qilish payida boladi. Demak, kurash inson halqidagi shu xususiyatini ifodalaydi...».

Keyingi asrlarda keng ma'lumotlar saqlangan. Masalan, Buxoro shahrining shimolidagi bir tarixiy darvoza hamon «O'g'lon» deb yuritiladi. Tarixchi Hotiz Tanish Buxoriy «Abdu'llanoma» asarida yozishicha, Badaxshoiini fath etishda. pahlavon O'g'lon ismli polvonzoda jasorat va matonat ko'rsatgan, qo'shin ololmay turgan qal'a darvozasini siltab yerga otgan (1586 yili), shu boisdan tarixiy poytaxtning yangi qurilgan shijmoliy darvozasi u shahid bo'lganidan so'ng O'g'lon deb yuritila boshlangan.

Halqiniiz az tutadigan avliyolardan bir qanchasi ham kurash tushgani haqida ma'lumotlar saqlangan. Masalan, Samarqand viloyati Jonboy tumanidagi G'azira qishiog'idagi Sliayx Xudaydod Azizon qadamjosi muqaddas ziyoratgohidir. Xo'sh, Shayx Xudaydod Azizon Kim o'zi? B.Valixo'jayeV, B.O'rinboyeVlaming «Xudoydodi Valiy» risolasidan keltirilishicha, ulug' avliyo Shayx Xudaydod Azizonning otasi asli muddatdan so'ng, Karmana shahriga, nihoyat shahardan ikki farsah (tahminan 6-8 km) sharqda bir qishloqda o'rnashadi. Ana shu qishloqda 1462 yili keksa Ortiq shayx xonadonida o'g'il bola lo'g'iladi, unga Xudoyberdi Deya ism qo'yajdilar. Qishloq maktabxonasida ta'lim olgan Xudoyberdi 1480 yili Buxoroda Yassaviy tariqatining yetuk vakili Shayx Jamoliddin Xudoyberdini iliq qarshi]ab» unga «Xudoydod» (Xudoyberdining tojikchasi) degan iaqab beradi. Samarqand, G'ijduvon, Buxoro madsalarida ta'lim olgan Xudoyberdi 1484 yili

Karmanaga yillar bosliiarida esa Karmana janubidagi Qarnabdashti begi halqqa zulni cTtkazayotganmi eldan eshitib. poytaxt Buxoroga yo'l oldi, NavroV. saylidagl kurashga mamlakatning barcha polvonlarini yenganidaii so'ng Buxoro xukindori Temuriyzoda Muxamma Boqiy Mirzo sovrunga nima tilashnt aytganda, Bobo Xudoydod Valiy Qarnab begini mnsabican chetlatishini so'ragan ekan.

Hukmdor zolini ulus begini lavozidan chetlatgacii, dasht qishloqlari ahli istibdoddan xalos bo'ladi. 1500 yillar boshida Samarqandga ko'chib ketgan Shayx Xudaydod Azizon 1532 yili vafot etgan. Shayx va paxlavon ko'zl ochiqligidayoq yozilgan tarjimai holi bo'lmish «Manoqibi Shayx Xudaydoda Azizon» hozir avlodlari qo'lida va O'zbekiston fondlarida saqlanmoqda ana shu asarga tdran o'zbekcha orifona va oshiqona she'rlari respublika va viloyat nashriarida e'lon qilindi.

Aynl mahalda Naqshbandiya lariatining buyuk namoyondasi Say id Amir Kulol (1301-1372 yillarda yashagan) ham kurash tushganligi haqida ma'lumotlar saqlangan, Qabri hozir Kogon tumanidagi Suxor qishlog'ida qadamjodir.

Umurnan, O'zbekiston qadimiy qo'lyozmalar hazinalarida va xujjatxonaiarida saqlangan qimmatli manbalardagi milodi asrlarda va hatto undan avval o'tgan minglab pahlavonlar haqklagi ma'lumollar o'z tadqiqotchilarini kutmoqda. Jumladan, «Risolayi go'shtingiri» («Kurash tushuvchilar risolasi») ham saqlangan bo'lib, imda polvonlamiig iymon va obod shartlarida muvassal bayon etilgan.

O'zbekiston tarixiy paxlavonlarini uch kalta guruhga ajratish mumkm:

1) Sipoht (bahodir) pahlavonlar - kurash tushishdan va jang qilishga (masalan, pahlavon Bobohoki);

2) Go'shtngir (kurashchi) pahlavonlar — faqat kurash tushungan, ilm-ma'rifat va badiiy ijod bilan shug'ullanishgan, tasavvur tariqatiga mansub bo'lishgan (Pahlavon Mahmud va Pahlavon Muhammad kabilar);

3) Ustoz pahlavonlar - kurash tushishmagan, jang qilishmagan, ammo yuzlab polvon shogirdlarni tarbiyalashgan (Usulliqota, Cho'qurdamota kabilar).

Asrlar davomida shakllangan, shaxsning kamolotga erishuvida muhim ahamiyat kasb etgan kurash ba'zi davrlarda, xususan 130 yildan ziyod vaqt davom etgan chor mustamlakasi va sho'rolar xukmronligi paytida anchayin zavol topdi, oyoqosti qilindi. Totalitar tuzum mustasaddilari mahalliy halqni ruhan ko'tradigan, mudroq qalbini uyg'otib, faxr va g'urur bag'ishlaydigan kurash singari milliy qadriyatimizning payini qirqishdan manlaatdor edilar. Shu bois ham avloddan-avlodga o'tib, sayqal topib kelgan o'zbek kurashi sho'rolar davrida ro'yobga chiqa olmadi.

Biroq jismu dilida buyuk ajdodlar qoni gupurib turgan, ularning ma'naviy murosidan qandaydir darajada bahra olgan bcli baqquvat polvonlar tor doirada bo'lsa ham kuoash udumiga sodiq qoldilar, Faqatgina Czbekistonda muslaqillikka erishganidan keyin O'zbek kurashiga qaytadan ruh bag'ishlandi. Bayramiari, sayillarga Yana kurash kirib kekli.

Asrlar sinovidan, murakkab dcAiiar silsiiasidan mardona o'tgan, chinakkam mardlar raqiblar bahsi, ezgu niyatlai\ oliy maqsadlar bo'lib e'tirof etilgan O'zbek

kurashi Yana umumhalq nazariga tushdi, umumdavlat, mamlakat darajasidagi muhim Ishga aylandi. Bir necha yildirki jahon afkor oramasining raehrini qozonib, dunyo sport sahnasida o'z o'rnini topdi.

Musraxkamlash uchun savollar.

1. Milliy kurashning tarixiy ahamiyati nimada?
2. Milliy kurashning tarbiyaviy ahamiyatini tavsifi.
3. Milliy kurash qachondan paydo bo'lgan?
4. Milliy kurashni rivojlantirish uchun xukumatimiz tomonidan qanday ishlar va tadbirlar amalga oshirilmoqda?
5. Milliy kurashni qanday toifalarga ajratish mumkin?
6. Milliy kurash milliy qadriyat hisoblanadimi?
7. Ulug' allomalarimizning Milliy kurashga bulgan e'tibori haqida nimalarni bilasiz?

Topshiriq

1. Milliy kurashni rivojlanish bosqichlarini tarixiy manbaiardan urganish;
2. Milliy kurashni tarbiyaviy ahamiyatini tahlil etish;
3. Milliy kurashni o'quv mashg'ulotlariga qo'liashni urganish;
4. Milliy kurashni tiklash borasida xukumatimiz tomonidan amalga oshirilayotgan vazifalarni urganish.
5. Ulug' allomalarimizni Milliy kurashga bulgan qarashlarini urganish va tahlil etish.

Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar.

1. F.A. Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. Toshkent 2001.
2. N.X. Azizov. Belbog'li turkiston kurashi. Toshkent: O'qituvchi 1998.
3. A. Atoyev. Yosh o'smirlar o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyati. Toshkent «O'qituvchi» 2005.
4. K. Yusupov. Kurash halqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. Toshkent 2005.
5. R.S. Salomov. "Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari" O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti Toshkent 2005 yil. 238-bet
6. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti 2005 yil - 171 b.
7. Uchebnoye posobiye pod.red. A.N. Borodiyev, I.B. Goldshteyn, N.B. Samoylov. Russkiy rukopashnyy boy. Moskva 2001
8. Praktika rukopashnogo boya. Uchebnoye posobiya pod/red. K. Borisov 2003 g.
9. Djiu djiu S. Ivanov – Katanskiy. Moskva 1996 g.
10. Karate – do Donesk S.A. Lapshin. Moskva 1991 g.
11. Posobiye po zashite i obezorujivaniyu pri udarax nojom. Ilxamov I.R. Toshkent 1998
12. Metodicheskoye rukovodstvo dlya purvogo goda obucheniya. 1998 g.
13. Nastavleniye po fizicheskoy podgotovke Voorujonnykh Sil Ruspubliki Uzbekistana. Toshkent 1999.
14. A. Abdusattorov, A.A. Istomin Dzyudo kurashi Toshkent 1993.

Mustaqillik yillarida milliy kurash va qo'l jangigabo'lgan etibor.

Reja:

- 1 Mustaqillikka erishgandan keyin kurashning rivojlanishi.
- 2 Kurash xalqaro akademiyasi va institute.
- 3 Butun jaxon kurashni rivojlantirish jamg'armasi.
- 4 O'zbekiston kurash milliy federasiyasi.
- 5 Kurash etikasi.

Kurash Halqaro Assosiasiyasi

Kurash Halqaro Assosiasiyasi tuzilganiga, manna 14 yll to'ldi. Tarix uchun juda qisqa muctdat sanalmish bu davrda kurash halqaro maydonda o'z mavqeyini misli ko'rilmagan darajada yuksaltira oldi. Va olimpiada o'yinlari safidan raunosib o'rin ollshga haqli ekanftginf Isbotladi.

O'tgan muddat ichida Kurash Halqaro Assosiasiyasi quyidagi asosiy uch yo'nalish bo'yicha ish olib bordi:

1.KXA tuzilmiasi tashkil etildi va w duimiy faoliyat olib bormoqda: Kurash Halqaro Assosiasiyasining yung yuqori organ! Kongress. Doimiy ishlovehi organ bo'lmish - Ijrolya qo'mitasi o'tgan davr mobaynida toia shakllandi va muntazam ish olib bormoqda, 15 kishidan Iborat qo'mita o'zida O'zbekision, JAR, Boliviya, Hindiston, Yani Zelandiya, Polsha, Vengriya, Turkiya, Eron va Niderlandiyadan iborat davlat vakillarini birlasiitirgan. Ijroiya qo'mita bir yilda eng kamida ikki maila to'Iiq tarkib bilan yig'iladi. Pan-Amerika, Okeaniya, Afrika, Osiyo va Yevropadan iborat, jami 5 qit'ada Assosiasiyaning mintaqaviy bo'limlari, ya*ni Konfederasiyalarl ham tashkil etilgan va ular keng faoliyat olib bormoqda. Dunyoning 77 davlatida esa Kurash Halqaro Assosiasiyalari rasman tashkil etilgan. KXA a'zosi sanalmish har bir davlatda eng kami 100 ta klub ishlab turibdi.

2.Musobaqa raqami: KXA tuzilganidan beri Dunyo bo'ylab 500 dan ziyot yirik va nufuzli musobaqalar bo'lib o'tdi. Ular qatoriga jahon chempionatlari, o'smirlar o'rtasida jahon birinchilildari, o'smirlar va kattalar o'rtasida konlioental chempionatlar, halqaro turnir va homiylik asosida tashkil etilgan musobaqalar, kubok musobaqalari kiradi. Hozirgacha 4 ta Jahon chempionati bo'lib o'tdi: 1999 yil Toshkentda, 2000 yil Antalyada (Turkiya), 2001 yil Budapeshtda (Vengriya), 2002 yil Yerevan (Armaniston)da, Endi chempionat va birmchiiikJar har 2 yilda navbatma-navbat o'tkaziladi. Qolgan barcha musobaqalar har yili bo'lib o'tadi. Katta va o'smirlar o'rtasida kontmental chempionatlar ham doimiy o'tkazilmoqda (Birinchi Yevropa chempionati 1999 yil Minsk shahrida, Birinchi Osiyo chempionati 2001 yil Toshkentda, Birinchi Afrika chempionati 2001 yil Afrikaning Xartenbos shahrida, Birinchi Pan-Amerika chempioanti 2002 yil La-Pas (Boliviya) shahrida, Birinchi Okeaniya Chempionati 2003 yil Yangi Zellandiyaning Oklentd shahrida bo'lib o'tdi).

Buyuk Britaniya Kurash Milliy Federasiyasi 2000 yil dan boshlab London shahrida an'anaviy Kurash Assosiasiyasi Faxrty Prezidenli Islom Karimov halqaro tumirini muntazzam o'tkazib kelmoqda. Bundan tashqari, Kurash Milliy

Federasiyasi har yil eng kami yosltlar, ayollar, kattalar bo'yicha 5 ta milliy chempionatlar va 3 ta tumirlar o'tkazib kelmoqda.

3. Halqaro rnuosabatlar, KXA rahbariyati Halqaro Olimpiya qo'mitasi, Halqaro Sport Tashkilotlari Bosh Assosiasiyasi, Osiyo Olimpiya Kengashi bilan hamkorlik o'rnatgan.

Butun jahon kurashining rivojtantirish jamg'armasi

Jamg'arma Kurash Halqaro Assosiasiyasiga kirgan 6 ta davlat Yaponiya, Vengriya, Hindiston, Polsha, Rossiya, Bolgariya, Kurash Milliy Fedcrasiyalari Prezidentlari ta'sischiligida va Kurash Halqaro Assosiasiyasining 1999 yil 5 apreldagi 5-B-sonli buyrug'u hamda tasischilar yig'iUshini qarori asosida tashkil etilgan.

Jamg'ramaning asosiy maqsad va vazifalari qo'yidagilardan iborat:

- Jahonda Kurashning rivojlanishiga moliyaviy tomondan ko'maklashadi;
- Jahondagi Kurashning Milliy Fedcrasiyalari jamg'armaning horijiy filiallari korxon va tashkilotlarning faoliyatlarini muvofiqlashtiredi;
- ' - Kurash Halqaro Assosiasiyasi roziligi bilan O'zbekiston Respublikasi :: hududida va Lining tashqarisida, barcha imtiyozlarga cga bo'lgan koxona, tashkilot, vakolatxona va filiallarni tashkil etadi;
- Jahondagi davlatlarda O'zbek kurashini rivojlantirishga qaratilgan loyihalarni moliyaviy ta'minlash va yosh kurashchilarni o'qitishga ko'maklashadi;
- Kurash Halqaro Assosiasiyasining kalendar-taqvimida rejalashtirilgan jahon, qit'a chempionatlari, halqaro turnirlarni tashkil eti shva o'tkazishda asosiy moliyaviy-tashkiliy ta'minotchi vazifasini bajaradi.

Qayd qilingan ulkan vazifalarni bajarishiii o'z oldiga maqsad qilib qo'ygan Halqaro jamg'arma dunyoning besh qit'asida faoliyat ko'rsatayotgan yetmishdan ziyod kurash fedcrasiyalari qoshida o'z bo'limlarini ochib, o'sha davlatlar tadbirkorlari, korxonalar bilan O'zbekistondagi korxonalar va tadbirkorlar o'rtasida uzviy aloqalar o'matishga ko'maklashadi.

Boshqacha aytganda, mamlakatimiz hududida faoliyat ko'rsatayotgan va eksportbol mahsulotlar ishlab chiqarayotgan tashkilot, korxonalar uchun Yangi . bozorlarni ochib berishda va bir vaqtning o'zida chct el korxonalar mahsulotlarini O'zbekistonga import qiiishda ham Jamg'arma jahondagi o'z bo'limlari faoliyatini muvofiqlashtirishga ko'maklashadi, Halqaro jamg'arma va uning bo'limJari korxon-tashkilotlar bilan ikki tomonlamamantaatli shartnomalartuzadi.

Halqaro jamg'arma O'zbekiston hududida va undan tashqarida faoliyat ko'rsatish davrida kurashni liar tomonlama qo'llab quvvatlasli horijiy mamlakatlarning yuridik hamda jismoniy shaxslari uchun ochiqdir.

t

O'zbekiston Ktirash Milliy Assosiasiyasi

O'zbekiston Kurash Milliy Assosiasiyasi 1992 yil 11 inartda Toshkent shahar tunianida ro'yxatga olingan.

O'zbekiston Kurash Milliy Assosiasiyasi Kurash Halqaro Assosiasiyasining O'zhekistortda federasiyasi hisoblaiiadi, u O'zbeckistonda kurashni rivojlantirish bilan shug'ullanadi va Assosiasiyaga ko'maklashadi,

Bugungi kunda Kurashning Dune arenasida obro' topib, shiddatli rivojlanayotganligiga hamda O'zbekiston Kurashning ustuvor sport turi silatida ommaviylashtirishga Respublika Kurash Federatsiyasi bevosita mas'uldir.

Kurash etikasi

Kurashning ko'p ming yillik tarixini chuqur o'rganish haqiqatdan ham Kurash axaldan polvonlarning jismoniy va ma'naviy yutukligi namunasi silatida sharaf topganligini, qadrlanganligini tasdiqlaydi. Slut bois polvonlarning jismoniy baquvvatligi, navqiroti qaddi-qomati yoki kurashchanlik, harakatchanlik, chaqqonu epchilik jihatlari bor tomoni, ulaming keng davrada o'zlarini qanday tutishu odob ahloq, ma'naviy qiyofasi, raqibiga muomaiasi, jamiyatga, tovarak , atrofga munosbatu vatanparvarligi alohida o'rin tutadi.

Kurash shunchaki sport turigina emas, balki itisonning jismoniy, ma'naviy kamolotga erishish vositasidir. Ulug' ajdodlar kurashni tarbiya maktabi deb atashgan. Ushbu maktab tarbiyalanuvchilarni, niyadon ko'rganlarni esa qo'yidagicha ta'riflaganilar:

- Polvonlar qasam tehmeydilar, lekin hech qachon o'z yutlariga hiyonat qilmeydilar.

- Polvonlar harom harish, zinodan, makrdan, giyohvandlikdan nari yuradilar, bunday illatlarga qarshi kurashadilar.

- Polvonlar irodali odomlardir, inunchin, kim nima desa ergashib keiyavemiydilar.

- Polvonlar oliyjanoblik, insoniylik. raqibiga nisbatan chuqur hurmat tuyg'ulari bilan boshqalardan ajralib turadi.

- Polvonlar o'z qat'iy ilkriga ega bo'ladi.

Kurashchilarga berilgan yuqoridagi ta'riillarda asrlar davomida shakllangan kurash falsafasi mujassamiyashganini ko'rish mumkin. Ular qo'yidagilar:

- Mustaqil dunyoqarash va erkin tafakkurai shakllantirish;

- Hur fikrli, mutilik va jur'atsizlikdan holi bo'lgan, o'z bilimini va kuchiga ishonib yashaydigan qal'iyatli insonni tarbiyalash;

- Odainlar, ayniqsa yoshlarning irodasini baquvvat qilish, iymon e'tiqodini xizmat qiladigan ma'naviy muhit yaratish;

- Inson tafakkurida o'zlikni anglash, muqaddas qadriyatlarini asrab-avaylash, mehr-rahabbat to'yg'usini kamol toptirish;

-Oliyjanob insonlarga xos bo'lgan iymon-e'tiqod, insof-diyonat, sahovat, halollik, mehr-oqibat kabi fazilatlarni yuksaltirish.

Ishonch bilan shuni aytish mumkinki, irodani toblaydigan, kishini halollik sari intilishga undaydigan. qiyinchiliklarni bardosh va chidam bilan yengib o'tisliga o'rgatadigan qalbida ishonch, g'urur va iftixor tuyg'ularini shakllantirishga hizmat qitadigan Kurash shiddatkor hayot talablariga javob bera oladigan shaxslarga, bunyodkor yoshlaming barkamol bo'lishida o'zining benazr hissasini qo'shadi. Zero, polvonlik falsafasi kishini komillik sari yetaklaydi. Demak, **KURASH BU - «MAQSADGA HALOL ERISHISH YO'LIDIR!».**

Chunk! kurash millatni bir-biriga yaqinlashtiruvchi, birlashtiruvchi, yaxshi yo'lga ergashtiruvchi ham ma'naviy, ham jismoniy sog'lomlashtiruvchi kuchdir. Bu esa shubhasiz hammamizning yutug'imizdir.

Kurashniroq shunchaki sport lurigina emas, balk! insonning u orqali jamiyatning nafaqat jismoniy, man'naviy kamolotga erishishda ham satmoqli omil ekanligini inobatga olib, uleg' bobokalonlarimiz uni tarbiya maktabi deb ataganlikJarini yuqorida qayd etgao edik.

Kurash maktabiariniog liar bir a'zosi, ishtirokchi o'z hayotiga va Amaliy faolliyatini muayyan ilmiy, ma'naviy-ma'rifiy odob tamoyillari asosida qunnog'i, ularga qat'iy amal etmog'i kerak bo'ladi. Boshqacha qilib aytganda, kurashchilar - polvonlar balisi, olishuvining o'zi sbakllangan, mantiqiy izchillik, kat'iy Ilmiy . tizimga asoslangan, an'anaiar shakliga kirgan, ahloqiy-odobiy sifatlami o'zida mujassam ctgan muayyan qonun-qoidalar va rae'yoriy normallarni taqozo etadi.

Modomiki kurash kurashchiiar-polvonlardan javonmardlik, jasuriik, kat'Iylik, halollik, to'g'riiik, mardlik va poklik singari yiiksak fazilatlarini namoyon etishni talab etarkan, bu o'z navbalida ularning zimmasiga katta mas'uliyat hissoni ham yuklaydi. Zero, boshqalarga ibrat-narnuna ko'rsatadigan bu toifaga mansub kishilar avvalo o'z shaxsini jismonan va ruhan takomillashtirib, yetuklik va komillik sari doimiy harakatlanib borishlari zarur boldi.

Asrlar davomida amal qilinib kelgan va bugungi kunda ham o'z ahamiyatini yo'qotmagan XV asraing buyuk mutafFakkiri Husayn Voiz Koshifiyning kurashchilar odobi borasida o'gitlari bugungi kun kurashchilarining ham zaruriy odob tamoyillari etib qabul qUingan.

Bundan ko'rinadiki, Kurash o'ziga xos nozik hunar, ilmu- odob qorishmasi, uyg'unlashuvi bo'lib, bunda ustuz va shogirdalar o'rtasidagi o'zaro samimiylik, hamkorlik, hamrozillk, beg'arazlik, do'stona munosabat ko'p narsani beJgilaydi.

tistoz o'z bilinitni, malakasi,Yu kurash ilmini o'z shogirdiga qanchalik puxta o'rgata bilsa, uning sa'y-harakatinj aniq maqsad-muddoolar sari yo'naitira olsa, bu albatta o'z samarasini berish shubhasiz. Buning uchun shogird ham o'z betinim mashqi, iqtldori, iste'dodini muntazam mukammailashtirib, ustoz o'gitlarini jon qulog'i bjlan tinglab, qabu! qilib, ularga izchil amal qilishi, o'zjismu dilida eng yaxshi xislatu faziiallarai jo etib borishi ayni muddaadir, Shundagina unda ulug' ajdodlarimizga munosib vorislik, komil shaxs bo'lib voyaga yetlshdek sifatlar tarkib fopib boradi.

Kurashni to'liq o'rganishni istagan har bir yjgit yoki qiz uning qonun-qoidaiariga, elikasi va ahloq-odob tamoyillariga rioya qilmoqlari zarur. U o'z hatti-; harakatlari va ahioqi bilan hyech qachon o'z vataiining va albatta kurashning

obro'sini to'krnasllgl kerak hamda hayotining oxirgi daqikasigacha xalqiga, yurtiga, kurashlga liar qanday holatda ham sodiq qolishi kerak.

Shu bilan bir qatorda kurashchilar mashg'ulot vaqtida yoki olishuv paytlarida oitiqcha gapirmasliklari (agar bunga zaruriyat bo'lmasa), diqqatlarini bir joyga to'plab, boshqa narsalarga qaralmasliklari, bir-birlariga shikast yetkazmasliklari, biror usulni o'rganish uchim iyigllayotgan vaqtlarida ham bir-birovlarini kurash yaktaklarida biror kamchilik bo'lsa darrov sheriklariga bildirishlari zarurdir.

Musraxkamlash uchun savollar.

1. Milliy kurashning tarixiy ahamiyati nimada?
2. Milliy kurashning tarbiyaviy ahamiyatini tavsifi.
3. Milliy kurash qachondan paydo bo'lgan?
4. Milliy kurashni rivojlantirish uchun xukumatimiz tomonidan qanday ishlar va tadbirlar amalga oshirilmoqda?
5. Milliy kurashni qanday toifalarga ajratish mumkin?
6. Milliy kurash milliy qadriyat hisoblanadimi?
7. Ulug' allomalarimizning Milliy kurashga bulgan e'tibori haqida nimalarni bilasiz?

Topshiriq

1. Milliy kurashni rivojlanish bosqichlarini tarixiy manbaiardan urganish;
2. Milliy kurashni tarbiyaviy ahamiyatini tahlil etish;
3. Milliy kurashni o'quv mashg'ulotlariga qo'liashni urganish;
4. Milliy kurashni tiklash borasida xukumatimiz tomonidan amalga oshirilayotgan vazifalarni urganish.
5. Ulug' allomalarimizni Milliy kurashga bulgan qarashlarini urganish va tahlil etish.

Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar.

1. F.A. Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. Toshkent 2001.
2. N.X. Azizov. Belbog'li turkiston kurashi. Toshkent: O'qituvchi 1998.
3. A. Atoyev. Yosh o'smirlar o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyati. Toshkent «O'qituvchi» 2005.
4. K. Yusupov. Kurash halqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. Toshkent 2005.
5. R.S. Salomov. "Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari" O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti Toshkent 2005 yil. 238-bet
6. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti 2005 yil - 171 b.
7. Uchebnoye posobiye pod.red. A.N. Borodiyev, I.B. Goldshteyn, N.B. Samoylov. Russkiy rukopashnyy boy. Moskva 2001
8. Praktika rukopashnogo boya. Uchebnoye posobiya pod/red. K. Borisov 2003 g.
9. Djiu djiu S. Ivanov – Katanskiy. Moskva 1996 g.
10. Karate – do Donesk S.A. Lapshin. Moskva 1991 g.
11. Posobiye po zashite i obezorujivaniyu pri udarax nojom. Ixamov I.R. Toshkent 1998
12. Metodicheskoye rukovodstvo dlya purvogo goda obucheniya. 1998 g.
13. Nastavleniye po fizicheskoy podgotovke Voorujyonykh Sil Ruspubliki Uzbekistana. Toshkent 1999.
14. A. Abdusattorov, A.A. Istomin Dzyudo kurashi Toshkent 1993.

Miliy kurash va qo'l jangi texnikasi va taktikasi.

Reja:

1. Texnik tayyorgarlik
2. Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari
3. Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo'llari
4. Taktik tayyorgarlik maqsadi va vazifalari
5. Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi
6. Bellashuvni tuzish taktikasi
7. Musobaqalarda qatnashish taktikasi

Texnik tayyorgarlik

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

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

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

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

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

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

Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari

Kurash texnikasi - bu musobaqa qoidalarida ruxsat etiladigan usullar, qarshi usullar va himoyalaniqlar yig'indisidir.

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

Erkin kurash, sambo, dzyudo va kurashda usullarni amalga oshirish paytida bir vaktning o'zida oyoklar bilan turli harakatlar ham bajariladi, ya'ni bular - chalishlar, qoqishlar, ilishlar, oldindan ilib otishlar, chirmashlar, orqadan ilib

otishlar. Bu harakatlarning ko'pchiligi orqadan, oldindan, yondan, ichkaridan, tashqaridan bajarilishi mumkin.

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

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

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

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

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

Himoyalanishlar dastlabki va bevosita himoyalanishlarga ajratiladi. Dastlabki himoyalanish oldindan, ya'ni raqib usulni amalga oshirishdan avval bajariladi.

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

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

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

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

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

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

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

Kurashchi ushbu holatga kuragini gilamga tekkizmaslik uchun o'tadi.

Erkin va yunon-rum kurashida ko'prik bir holatda qator hujum hamda qarshi hujum harakatlarini bajarishda asosiy elementlardan biri hisoblanadi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Taktik tayyorgarlik maqsadi va vazifalari

Kurash taktikasi - bu musobaqalarda eng yaxshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan

maksadga muvofiq holda foydalanishdir. Taktik tayyorgarlik sportchilarda taktika sohasidagi zarur bilimlarni egallash, sport kurashini to'g'ri olib borishda ma'lum malaka hamda bilimlarni shakllantirish, shuningdek taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan.

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

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

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

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

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

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

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

Kurashda taktika uchta asosiy bo'limlardan tashkil topadi:

- hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi;
- bellashuvni tuzish taktikasi;
- musobaqalarda qatnashish taktikasi.

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

Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi

Hujum harakatini ma'lum bir usul bilan taktik tayyorlash murakkab usulning bir qismi bo'lishi lozim. Bunda u hujum usuli bilan uzluksiz ravishda bajariladi. Aldamchi harakatdan (shaxsan hujum bajarishni taktik tayyorlashdan) murakkab hujum harakatining (MHH) hal etuvchi yakuniy harakatiga o'tish paytiga alohida e'tibor qaratish lozim. Turli hujum usullariga eng maqsadga muvofiq bo'lgan taktik tayyorgarlik usullarini tanlash lozim. Shu maqsadda kurashchilar taxminiy MHH bilan tanishgandan so'ng quyidagi topshiriqni oladilar: ma'lum bir usulga mustaqil ravishda taktik tayyorgarlik usullarini tanlash va ularni hujum usullari bilan MHH ga birlashtirish (yangi MHH ni o'ylab topish).

Murakkab hujum harakatlarini takomillashtirishda pedagogik jarayon yangi malakani tarbiyalashga qaratilgan. Yangi MHH ni muvaffaqiyatli egallash faqat avval o'rganilgan usullar asosida amalga oshirilishi mumkin. MHH ni o'rganish jarayonida MHH ni shakllantirishda qiyinchiliklarni ketma-ket yengib o'tish

talabiga rioya etish lozim. MHH ni bajarishda oldingi mashqlar egallangandan va MHH ning tayyorlov harakatidan yakuniysiga o'tishda yuqori aniqlikka erishilgandan so'ng keyingi beshta urinish davomida takrorlashni bajarish zarur. Agar bunday takrorlashlarda aniqlik yomonlashmasa (malaka yetarlicha mustahkam bo'ladi), unda keyingi MHH ni egallashga o'tish lozim. MHH ga o'rgatish boshida bir harakatdan ikkinchisiga o'tishi aniqligi kamroq bo'ladi, keyinchalik u oshib boradi.

Bellashuvni tuzish taktikasi

Sport kurashi taktikasi texnika rivojlanishi, musobaqa qoidalari va hakamlik tizimining o'zgarishiga muvofiq holda muntazam rivojlanib kelmoqda.

Hozirgi paytda kurashchi tomonidan to'xtovsiz hujum bajariladigan taktika afzal hisoblanadi. Ushbu holda, hattoki agar u ballar bilan baholanadigan hych qanday hujum uyushtirmagan, uning raqibi esa faqat himoyalangan bulsa ham, unga ustunlik beriladi, raqib esa sustkashligi uchun ogohlantirish oladi.

Kurashchi to'xtovsiz hujumlar taktikasini qo'llash uchun o'z jamg'armasida taktik tayyorgarlikning turli usullari, ko'p sonli oddiy xujum harakatlari va MHH ga ega bo'lishi lozim. Bundan tashqari, bunday taktika yuqori darajada chidamlilikka ega bo'lishni taqozo etadi. Shu bilan birga u nisbatan tinch hamda raqibni xujumga chorlash davrlari bilan almashtirib turilishi mumkin. Bunda kurashchi raqib hujumini qaytarishga tayyor turishi lozim.

Musobaqalarda qatnashish taktikasi

Butun musobaqani o'tkazish taktikasi tortilishdan so'ng, ya'ni raqiblar tarkibi aniqlangandan va yaqin orada bo'lib o'tadigan bellashuvlar juftliklari tuzilgandan keyin belgilanadi. Shundan keyin ikkita mashg'ulotdan so'ng chiqib ketish yo'li bilan o'tkaziladigan musobaqalarda ma'lum bir o'rinni egallash uchun o'tish lozim bo'lgan davrlar (uchrashuvlar) sonini tahminan bilish maqsadida har bir uchrashuv maqsadi aniqlanadi. Kurashchi qaysi bellashuvlarni "sof" g'alaba, yaqqol ustunlik bilan, qaysilarini ballar buyicha yuitishi lozimligini belgilab olish lozim. Taktik jihatdan to'g'ri yo'l tutish maqsadida, xar bir davra tugashi bilan turnirdagi o'z holati hamda raqib holatini baholab borish zarur. Buning uchun o'z vazn toifasi buyicha musobaqalar jadvalini olib borish lozim.

Bellashuv davomidagi razvedka raqibning tayyorgarligi to'g'risida yanada aniq ma'lumotlarni olishga yordam beradi. Razvedka asosan bellashuv boshida o'tkaziladi va raqib qanday usullardan foydalanayotganligi, qanday qarshi hujum uyushtirayotganligi, uning taktik tayyorgarligi usulari, reaksiya tezligi, kuchi va chidamliligini aniqlashga qaratilgan. Buning uchun raqibga hujumning u yoki bu usulini bajarish uchun ataylab qulay sharoit yaratish bilan uni chorlashni qo'llash mumkin. Bunda himoyalanihga va qarshi hujum uyushtirishga tayyor turish lozim. Raqibning javob reaksiyasini aniqlash uchun turli xil usullar bilan aldamchi hujumlarni qo'llash mumkin, lekin bir vaqtning o'zida uning qarshi hujumlaridan himoyalanihga tayyor turish lozim. Manevr olib borish raqibning hujum usullarini aniqlashga xizmat qiladi (tik turishni o'zgartirish, raqibdan chekinish va unga yaqinlashish, uning atorfida harakatlanish, h.k.).

Gilam maydonida, uning markazida yoki chetida holatni o'zgartirish razvedka maqsadi bo'lib xizmat qilishi mumkin. U raqib qaysi joyda kurashishni afzal ko'rishini, unga qanday hujum qilish yoki undan qanday himoyalaniшни aniqlashga imkon beradi. Ma'lumotlarni har safar yangitdan to'plash zarur emas, avval shu raqib bilan bo'lgan uchrashuvlardan ma'lum hamma axborotdan foydalanish hamda ehtimoldagi raqiblar tayyorgarligi to'g'risidagi qog'ozchaga ega bo'lish lozim.

Razvedkadan tashqari, muhim taktik harakatlardan yana biri - bu niyatni yashirish hisoblandi. U kurashchining taktik harakati bo'lib, bunda kurashchi kurash jarayonida raqibning razvedka qilishiga to'sqinlik qilgan holda undan o'zining asl niyatini yashiradi. To'g'ri yashirish kurashchining shaxsiy kashfiyotchiligiga bog'liq. Tezlashgan; qattiq nafas olish va harakatlarning sustligi bilan qattiq toliqqanlikni namoyish qilish va shu vaqtning o'zida "portlashga" tayyor bo'lib, bellashuvda tez va keskin hujumni bajarish mumkin. Bo'sh raqib bilan o'zining "shoh" usullarini qo'llamasdan turib ikkinchi darajali usullar bilan g'alaba qozinishga harakat qilish lozim.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar

1. "Kurash taktikasi" tushunchasini ta'riflab bering.
2. Kurashchi taktik tayyorgarligining asosiy maqsadi qanday?
3. Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalarini sanab o'ting.
4. Kurashchi taktik tayyorgarligining uchta asosiy bo'limini aytib bering.
5. Hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi mazmuniga nimalar kiradi?
6. Bellashuvni qurish taktikasi xususiyatlarini ochib bering.
7. Musobaqalarda qatnashishning taktik rejasini tuzishda asosiy uslubiy yo'llarini aytib bering.
8. Kurashchining texnik tayyorgarligiga ta'rif bering.
9. Kurashchilarning umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi o'rtasidagi farq nimada?
10. Kurashchining texnik mahorati deganda nima tushuniladi?

Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar.

- 1.F.A.Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. Toshkent 2001.
- 2.N.X.Azizov. Belbog'li turkiston kurashi. Toshkent: O'qituvchi 1998.
- 3.A.Atoyev. Yosh o'smirlar o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyati. Toshkent «O'qituvchi» 2005.
- 4.K.Yusupov. Kurash halqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. Toshkent 2005.
- 5.R.S. Salomov. “Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari” O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti Toshkent 2005 yil.238-bet
- 6.Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti 2005 yil - 171 b.
- 7.Uchebnoye posobiye pod.red. A.N.Borodiyev, I.B.Goldshteyn, N.B.Samoylov. Russkiy rukopashnyy boy. Moskva 2001
- 8.Praktika rukopashnogo boya. Uchebnoye posobiya pod/red. K.Borisov 2003 g.
- 9.Djiu djisu S.Ivanov – Katanskiy. Moskva 1996 g.
- 10.Karate – do Donesk S.A.Lapshin. Moskva 1991 g.
- 11.Posobiye po zashite i obezorujivaniyu pri udarax nojom. Ilxamov I.R. Toshkent 1998
- 12.Metodicheskoye rukovodstvo dlya purvogo goda obucheniya. 1998 g.
- 13.Nastavleniye po fizicheskoy podgotovke Voorujyonnyx Sil Ruspubliki Uzbekistana. Toshkent 1999.
- 14.A.Abdusattorov, A.A.Istomin Dzyudo kurashi Toshkent 1993.

Milliy kurash va qo'l jangi sportchilarining jismoniy tayyorgarligi.

Reja:

- [1. Kuch va uni rivojlantirish uslubiyati](#)
- [2. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyati](#)
- [3. Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubiyati](#)
- [4. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari](#)

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi sport mashg'ulotining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlari - kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

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

Jismoniy sifatlarni sport kurashining o'ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

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

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

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

Salomatlik darajasini oshirish.

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

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

Yordamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan maxsus asosni yaratishga mo'ljallangan. U ancha tor va o'ziga xos yo'nalishga ega hamda quyidagi vazifalarni hal etadi:

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

Kurashchi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

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

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

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

Jismoniy tayyorgarlikning hamma ko'rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Mashg'ulot jarayonida biron bir jismoniy tayyorgarlik turlariga yetarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratini oshishiga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun trenirovka jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarini optimal nisbatiga rioya qilish juda muhimdir. Uning son jihatdan ifodasi doimiy o'lcham hisoblanmaydi, balki kurashchilar malakasi, ularning alohida xususiyatlari, trenirovka jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog'liq holda o'zgarib turadi.

Kuch va uni rivojlantirish uslubi. Jismoniy sifat bo'lmish "kuch" deganda kurashchining raqib qarshiligini yengib o'tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko'rsatish qobiliyati tushuniladi.

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

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

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

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

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

Kuch chidamliligi - bu sportchining nisbatan uzoq vaqt davomida mushak kuchlanishlarini namoyon qilishga bo'lgan qobiliyatidir. Kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: takroriy kuchlanishlar; qisqa muddatli maksimal kuchlanishlar; tobora o'sib boradigan

og'irliklar, zarbdor, birgalikda ta'sir ko'rsatish; variantlilik; izometrik kuchlanishlar uslublari.

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

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

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

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

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

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

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

Oyoqlar portlovchan kuchini rivojlantirishning zarbdor uslubini qo'llash usuli sifatida ketidan balandlikka yoki uzunlikka sakrash bilan bajariladigan chiqurlikka sakrash mashqlarini aytish mumkin. Mashq 70-80 sm balandlikdan oyoq tizzalarini biroz bukkan holda 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 min. Mashq haftada ko'pi bilan ikki marta bajariladi.

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

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

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

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

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

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

Kurashda umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi.

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

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

Kurashchining musobaqa faoliyati ko'p qirrali va mushak tizimining ulkan ishi bilan bog'liq (kurashda statik va dinamik tartibda ishlovchi deyarli hamma mushak guruhlarini qatnashadi). Shuning uchun chidamlilik nafaqat ishlayotgan mushaklarga yetkazib beriladigan kislorod miqdori bilan, balki mushaklarning o'zining uzoq vaqt davom etadigan kuchli zo'riqishli ishga bo'lgan moslashishi bilan aniqlanadi. Sportchi trenirovka va musobaqa faoliyatida ma'lum bir

toliqishni yengib o'tgan taqdirdagina uning chidamliligi takomillashadi. Jismoniy toliqish va chidamlilik asosida mushak faoliyatining turli xildagi ta'minoti jarayonlari yotganligini bilgan holda ularning faoliyat ko'rsatish darajasini oshirish uchun ularga maqsadli ta'sir etish mumkin.

Mashg'ulot yuklama, 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Oraliqli uslub shundan iboratki, bunda jismoniy mashqlar bo'laklarga bo'linib (seriyalab), sust va faol dam olish oralig'lari bilan bajariladi. Mashg'ulot vazifalari mashqlarni bajarish sur'ati va davomiyligiga, shuningdek kurashchining

mashqlanganlik darajasi hamda kayfiyatiga qarab, ish hamda dam olish oraliqlari davomiyligiga ko'ra har xil bo'lishi lozim.

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

Sport mashg'uloti jarayonida hamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg'unlashtirilgan holda qo'llaniladi. Chidamlilikni tarbiyalash samaradorligi ko'p jihatdan trenirovka jarayonining oqilona tuzilganligi bilan belgilanadi. Turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarishda ma'lum bir ketma-ketlikka amal qilish va ularning ijobiy o'zaro ta'sir etishini ta'minlash juda muhimdir. Quyidagi ketma-ketlikka rioya etish maqsadga muvofikdir:

- avval alaktat-anaerob mashqlar (tezkor va tezkor kuch), so'ngra anaerob-glikolitik (kuch chidamliligi uchun) mashqlar;

- avval alaktat -anaerob, so'ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilik uchun);

- avval anaerob-glikolitik, keyin aerob mashqlar.

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

Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubiyati. Kurashchining chaqqonligi - bu harakatlarni nazorat qila olish, bellashuvda to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatda tez hamda aniq yo'l tutish va tegishli harakatlarni oqilona bajarish qobiliyatidir.

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

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

Chaqqonlikni rivojlantirishning ikkinchi yo'li mashqning koordinasion murakkabligini oshirishdan iborat. Bunday murakkablik harakatlarni yuqori darajada aniq bajarish, ularning o'zaro muvofiqligi, to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatga mosligiga bo'lgan talablarni oshirish bilan aniqlanishi mumkin.

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

Kishi koordinasiyasini rivojlantirishning to'rtinchi yo'li - uning gavda muvozanatini ushlab turish qobiliyatini oshirishdir. Bunday qobiliyatni rivojlantirishning bir nechta usullari mavjud:

1) muvozanatni ushlab turishni qiynlashtiruvchi harakatlardagi mashqlar;

2) akrobatika va gimnastika mashqlari;

3) hamma tekisliklarda boshni tez harakatlantirish yordamida bajariladigan mashqlar.

A.I.Yaroskiy (1971) kompleksiga (majmuasiga) beshta mashq kiradi: boshni chapga va o'ngga burish; boshni oldinga va orqaga eshish; boshni yon tomonlarga

egish; soat millari bo'ylab aylanma harakatlar; soat millariga qarishi tomonga aylanma harakatlar. Bu mashqlar tez sur'atda kuniga uch marta 10 minutgacha bajariladi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Mustaxkamlash uchun savoliar

1. Kurashchining jismoniy tayyorgarligiga ta'rif bering.
2. Kurashchi jismoniy tayyorgarligining asosiy vazifalari qanday?
3. Umumiy jismoniy tayyorgarlik, yordamchi jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik tushunchalariga izoh bering.
4. Kurashchi kuchiga tavsif bering va uni rivojlantirish uslubiyatini ayting.
5. Kurashchi tezkorligiga tavsif bering va uni rivojlantirish uslubiyatini ayting.
6. Kurashchi chidamliligiga tavsif bering va uni rivojlantirish uslubiyatini ayting.
7. Kurashchi chaqqonligiga tavsif bering va uni rivojlantirish uslubiyatini ayting.
8. Kurashchi egiluvchanligiga tavsif bering va uni rivojlantirish uslubiyatini ayting.
9. O'smir yoshda kurashchining jismoniy tayyorgarligi xususiyatlari qanday?

Topshiriq

- [1. Kuch va uni rivojlantirish uslubiyatini o'rganish](#)
- [2. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyati oni'rganish](#)
- [3. Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubiyatini o'rganish](#)
- [4. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublarini o'rganish](#)

Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar.

1. F.A. Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. Toshkent 2001.
2. N.X. Azizov. Belbog'li turkiston kurashi. Toshkent: O'qituvchi 1998.
3. A. Atoyev. Yosh o'smirlar o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyati. Toshkent «O'qituvchi» 2005.
4. K. Yusupov. Kurash halqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. Toshkent 2005.
5. R.S. Salomov. "Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari" O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti Toshkent 2005 yil. 238-bet
6. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti 2005 yil - 171 b.
7. Uchebnoye posobiye pod.red. A.N. Borodiyev, I.B. Goldshteyn, N.B. Samoylov. Russkiy rukopashnyy boy. Moskva 2001
8. Praktika rukopashnogo boya. Uchebnoye posobiya pod/red. K. Borisov 2003 g.
9. Djiu djiu S. Ivanov – Katanskiy. Moskva 1996 g.
10. Karate – do Donesk S.A. Lapshin. Moskva 1991 g.
11. Posobiye po zashite i obezorujivaniyu pri udarax nojom. Ilxamov I.R. Toshkent 1998

12. Metodicheskoye rukovodstvo dlya pervogo goda obucheniya. 1998 g.
13. Nastavleniye po fizicheskoy podgotovke Vooruzhennykh Sil Ruspubliki Uzbekistana. Toshkent 1999.
14. A. Abdusattorov, A. A. Istomin Dzyudo kurashi Toshkent 1993.

Milliy kurash va qo'l jangida tasniflash, tizimlashtirish va atamalari

Reja:

Umumiy qoidalar

1. Asosiy holatlarini
tasniflash, tizimlashtirish va atamalari
 2. Texnik harakatlarini
tasniflash, tizimlashtirish va atamalari
- Taktik harakatlarini tasniflash, tizimlashtirish va atamalari

Umumiy qoidalar. Sport kurashida sportchining texnik harakatlari ko'p va turli-tumanligi sababli u boshqa sport turlaridan farq qiladi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Har xil kurash turlarining mazmuni, alohida har bir kurash turida kurashchilarning harakatlari o'ziga xos xususiyatlarga ega ekanligiga qaramasdan, umumiy asosga ega va bir xil belgilariga qarab tasniflangan.

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

- kurash texnik harakatlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikning turli-tumanligi va murakabligini ochib bergan holda uning mohiyatini aks ettirib;
- gilamda sodir etilayotganlarni kurash turiga qiyoslamagan holda aks ettirish;
- hamma kurash turlari uchun umumiylikni aniqlashga yordam berish;
- har bir kurash turining o'ziga xos xususiyatlarini saqlab qolish;
- har bir kurash turiga boshqa turlardan (shu qatorda milliy kurashdan) eng yaxshi usullarni o'zlashtirish imkonini yaratish;
- asosiy texnika usullarini "maktabdagi bajarish" ga tasniflash;
- hamma kurash turlari uchun umumiy bo'lgan texnika tushunchalari hamda ta'riflarni tuzish va har bir turning umumiy tamoyillarga asoslangan atamashunosligini yaratishga yordam berish.

Sport kurashidagi yagona tasniflash va tizimlashtirishning asosiy xususiyati shundan iboratki, uning hamma darajalari har qaysi sport (shu qatorda milliy) kurashi turi texnikasining bosqichma-bosqich ifodasi hisoblanadi hamda ko'p sonli elementlarni tartibga solishga yordam beradi.

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

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

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

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

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

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

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

Usullarni ta'riflash uchun quyidagilarni bilish zarur:

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

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

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

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

Shunday qilib, yagona tasniflash asosida yagona usuliyat bo'yicha ishlab chiqilgan sport kurashi atamashunosligi mutaxassislarining butun ilmiy-usuliy va sport-pedagogik faoliyati uchun o'ta muhim ahamiyatga ega.

Sport kurashining asosiy tushunchalari va atamalari. Tushunchalar va atamashunoslikda har qanday fanni o'rganish va o'qitish predmeti ochib beriladi, fanda to'planayotgan bilimlar jamlanadi. Agar tushuncha to'liq ta'rifga ega bo'lsa, ya'ni uni tuzish hamda ishlatish farqlari va usullari mezonlarining qisqa ifodasi berilsa, bunday tushuncha to'liq hisoblanadi. Sport kurashida foydalaniladigan quyidagi asosiy tushunchalar va atamalarni ta'riflashda shu narsaga e'tibor qaratish lozimki, ilmiy-usuliy adabiyotlar hamda amaliyotda ularning yagona ta'rifi yo'q.

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

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

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

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

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

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

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

Kurashchining ruhiy tayyorgarligi - ma'naviy, iroda va sport kurashining o'ziga xos xususiyatlariga mos bo'lgan hamda musobaqa faoliyatida yuqori

darajadagi ishonchlilikni ta'minlashga qodir ruhiy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

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

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

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

Musobaqa yuklama - musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

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

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

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

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

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

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

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

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

Parterda pastdagi va yuqoridagi kurashchi holatlari ajratiladi.

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

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

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

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

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

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

Yelkadan oshirib (burilib) - usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni qo'llari, qo'l va oyog'i, boshi va oyog'i, kiyimidan ushlab olib, tutib turgan yelkalardan oshirib gilamga tashlaydi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Mustaxkamlash uchun savoliar

- 1.Sport texnikasini tasniflash, tizimlashtirish va uning atamashunosligi mazmuni nimadan iborat?
- 2.“Tasniflash”, “tizimlashtirish” va “atamashunoslik” tushunchalarini ta’riflab bering.
- 3.Usullarning yagona tasnifini yaratish uchun zarur bo’lgan har xil kurash turlaridagi umumiy qonuniyatlarni sanab o’ting.
- 4.Kurash texnikasi yagona tasnifining asosiy vazifalarini aytib bering.
- 5.Kurash texnikasi yagona tasnifining to’rtta darajasini tushuntirib bering.
- 6.Kurash usullarini ta’riflash uchun nimani bilish lozim?
- 7.Kurash usullarining to’liq nomlarini ta’riflashning asosiy qoidalarini sanab o’ting.

Topshiriq

- 1.Sport texnikasini tasniflashni o’rganish
2. Sport texnikasini tizimlashtirish o’rganish
3. “Tasniflash”, “tizimlashtirish” va “atamashunoslik” tushunchalarini izoxlash
- 4.Usullarning yagona tasnifini yaratish uchun zarur bo’lgan har xil kurash turlaridagi umumiy qonuniyatlarni o’rganish

Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar.

- 1.F.A.Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. Toshkent 2005.
- 2.N.X.Azizov. Belbog’li turkiston kurashi. Toshkent: O’qituvchi 1998.
- 3.A.Atoyev. Yosh o’smirlar o’zbek kurashini o’rgatish uslubiyati. Toshkent «O’qituvchi» 2005.
- 4.K.Yusupov. Kurash halqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. Toshkent 2005.
- 5.R.S. Salomov. “Sport mashg’ulotlarining nazariy asoslari” O’zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti Toshkent 2005 yil.238-bet
- 6.Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O’zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti 2005 yil - 171 b.
- 7.Uchebnoye posobiye pod.red. A.N.Borodiyev, I.B.Goldshteyn, N.B.Samoylov. Russkiy rukopashnyy boy. Moskva 2001
- 8.Praktika rukopashnogo boya. Uchebnoye posobiya pod/red. K.Borisov 2003 g.
- 9.Djiu djisu S.Ivanov – Katanskiy. Moskva 1996 g.
- 10.Karate – do Donesk S.A.Lapshin. Moskva 1991 g.
- 11.Posobiye po zashite i obezorujivaniyu pri udarax nojom. Ilxamov I.R. Toshkent 1998
- 12.Metodicheskoye rukovodstvo dlya purvogo goda obucheniya. 1998 g.
- 13.Nastavleniye po fizicheskoy podgotovke Voorujyonnyx Sil Ruspubliki Uzbekistana. Toshz Kent 1999.
- 14.A.Abdusattorov, A.A.Istomin Dzyudo kurashi Toshkent 1993.

Milliy kurash, qo'l jangi sportida musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish hamda hakamlik qoidalar

Reja:

1. Musobaqa nizomi va turlari.
2. Hakamlar hay'ati.
3. Hakamlarni formasi va kurash formasi (kiyimi).
4. Kurashchilar gigiyenasi.
5. Kurash gilami va kurash musobaqalari o'tkazilayotganda kerak bo'ladigan asbob-uskunalar,
6. Kurashchilarning yosh va vazn toifalari.
7. Kurash musobaqalarida ishlatiladigan iboralar.

I. Musobaqa nizomi

a) Musobaqaning Nizomi musobaqani tashkil qiladigan tashkilot tomonidan tuziladi va tasdiqlanadi;

b) Musobaqa Nizomida qo'yidagilar qayd etilishi lozim:

1. Musobaqa turi.
2. Musobaqaning maqsad va vazifalari,
3. Qatnashuvchi tashkilotlar va jamoalar, qatnashuvchilar (sport tasnifi, yoshi, jinsi, qaysi jamoadan ekanligi).
4. Musobaqa o'tkazish joyi va vaqti.
5. Musobaqaning ochilish marosimi.
6. Musobaqa o'tkazish tartibi.
7. Musobaqada ishtirok etish shart-sharoitlari.
8. Musobaqani o'tkazishga mas'ul tashkilot.
9. Hakamlar hay'ati.
10. Olishuv vaqti.
11. Tanalfus vaqti - 20 daqiqa.
12. Musobaqada ishtirok etish uchun arizalar berish muddati.
13. Tibbiy nazorat va tozalikni ta'minlash tartibi.
14. Mandat komissiyasiga tavsiya etiladigan hujjatlar.
15. Norozilik bildirish va ularni ko'rib chiqish tartibi.
16. Musobaqa o'tkaziladigan sana va liar bir vazn toifasida bellashuvlar boshlanish vaqti
17. Musobaqa g'oliblarini va sovrindorlarni mukofotlash tartibi.
18. Musobaqaning yopilish marosimi.

II. Musobaqa turlari.

1. Shaxsiy birinchilik.
2. Jamoa birinchiligi.
3. Shaxsiy va jamoalar birinchiligi.
4. Ochiq gilam birinchiligi.
5. Mutloq birinchilik.

a) Shaxsiy birinchilik: har bir kurashchining olishuv natijalari o'zining shu musobaqadagi olgan o'rni aniqlash uchun o'tkaziladi. Musobaqa oxirida har bir vazn toifasida g'olib va sovrindorlar aniqlanadi;

- b) jamoalar birinchiligida: har bir jamoaning olgan o'rni aniqlanadi;
- v) shaxsiy va jamoalar birinchiligida har bir qatnashchining olgan o'rni va shunga qarab har bir jamoaning oigan o'rni aniqlanadi;
- g) ochiq gilam birinchiligida: har bir kurashchi o'zining sport klassifikatsiyasi, ustoni va mahoratini oshirish uchun kurashadi;
- d) mutloq birinchilikda: har qanday kurashchi vazn toifasidan qat'iy nazar (bosh hakam ruxsati bilan), qatnashish huquqiga ega;

III. Hajkantiar hay'ati

1. Har bir musobaqani o'lkazishdan oldin shu musobaqani o'z hududida tashkil qilayotgan davlat musobaqadan hizmat qiladigan hakamlar ro'yxatini musobaqa miqiyosiga qarab kurash fedcrasiyasiga laqdim qiladi va bu federatsiyalar tomonidaii tasdiqlangan hakamlar ana shu musobaqada hizmat qilishga haqlidirlar. Iar bir halqaro lurni, qit'alar chempionati va birinchiligi, Jahon chempionat iva birinchiligi, Olimpiya o'yinlari dasturiga kurash musobaqalarida faqalgma Kurash Halqaro Assosiasiyasi tomonidan tasdiqlangan va maxsus snrtifikatga ega bolgan hakamlar faoliyat ko'rsatadi.

2. Hakamlar hay'atini tarkibi:

- a) Bosh hakam;
- b) bosh hakam yordamchilari, ularning soni, musobaqalar o'tkaziladigan gilamlar sonidan bir kishiga ko'p boiishi lozim;
- v) bosh kotib va gilamlar kotiblari;
- g) gilamdagi hakamlar va yon hakamlar;
- d) vaqtni nazorat qiluvchi hakam;
- ye) tablodagi hakam;
- yo) c'lon qiluvchi hakam;
- j) musobaqa komendanti;
- z) musobaqaning tibbiy hodimi (shifokor).

IV. Cilamdagi hakamlar.

1) Musobaqa vaqtida hakamlar kurash gilamiga chiqqan vaqtlarida, o'Vtadagi hakam o'ng qoMini ko'ksiga qo'yishi bilan chetdagi ikkala hakam ham qolini ko'ksiga qo'yib, barobariga lomoshobinlarga va Bosh hakamga qarab ta'zim qiladi Ian

2) hakamlar harakati, Bosh hakam va hakamlar hay'ati tomonidan nazorat. qilib boriladi. Agarda ular musobaqa qoidalariga zid xatti-harakat qilsalar, hakamlik hujjatidan mahrum qilinib. ushbu musobaqadan chetlashtiriladi va legishli tashkilotga yuboriladi.

V. Bosh hakam.

Bosh hakam musobaqaning, kurash qoidalariga asosan tashkiJ qilinishi va o'tkazilishga mas'ul shaxsdir. Bosh hakam ko'rsatmalarini kurashchilar, guruh boshJIqlari, murabbiylar, hakamlar va barciia qatnashchilar bajarishlari shart.

1. bosh hakam vazifalari:

- a) musobaqa o'tkaziladigan joy (Sport zali yoki stadion), anjomlar va gilamlarning tayyorlanishi tckshiradi;

- b) qur'a tashiash jarayonida kuchli kurashchilarni ikki guruhga bo'ladi; v) hakamlarni gilamlarga taqsimlaydi;
- g) musobaqa jadvalini tuzadi;
- d) kurashchilarni tarozida tortish uchun hakamlarni belgilaydi;
- ye) har bir olishuv uchun hakamlarni tayinlaydi va ularning harakatlarini nazorat qilib boradi;
- yo) musobaqa boshlanishidan oldin hakamlar hay'atining majlisini o'tkazadi;
- j) musobaqa davomida har kuni musobaqalardan so'ng hakamlar hay'ati, murabbiylar, jamoalar vakillari bilan birgalikda shu kuni musobaqaning natijalarini va hisobotini ko'rib chiqadi, kamchilik va nuqsonlarni o'z huquqi va imkoniyati doirasida bartaraf qiladi;
- z) agar zaruriyat bo'lib qolsa, hakamlar hay'ati majlisini har qanday vaqtda o'tkazishi mumkin;
- i) hakamlarning musobaqaga tayyorgarligini va musobaqa jarayonini baholab boradi;
- y) musobaqadan keyin uning qay darajada taslikil qilinganligi va o'tkazilganligi haqida yozma hisobot bayonini tayyorlab, tegishli tashkilotga topshiradi.

2. Bosh hakam huquqlari:

- a) Musobaqa o'tkazish inshooti, anjomlari va gilamlar tayyorlanmagan bo'lsa, musobaqa o'tkazishni ta'qiqlash va boshqa muddatga ko'chirishni mumkin;
 - b) musobaqa jarayonida, uni yuqori saviyada o'tkazishga halaqil beradigan hoi yuzaga kelib qolsa, musobaqani vaqtincha to'xtatib turish ham mumkin;
 - v) musobaqa o'tkazish tartibi yoki jadvaligi o'zgartirish kiritishi mumkin;
 - g) hakamlar hay'atiga ma'ium qilingan holda, kurash musobaqaiari qoidasini qo'poi ravishda buzgan yoki qoidaga nova qiimagan hakamni musobaqadan chetlatishi mumkin;
 - d) musobaqada ishtirok etishga ro'xsati bo'linagan yoki kurash qidalarini buzgan kurashchilarni ham musobaqadan chetlatishi mumkin;
 - ye) qo'pollik qilgani yoki kurash qoidalarini buzganliklari uchun liar qanday guruh vakillari va murabbiylarini ogohlantirishi yoki musobaqadan chetlatishi mumkin;
- Eslatma: Bosh hakam kurash qoidasini bekor qilishi yoki o'zgartirishlar kiritishi mumkin emas.

VI. Bosh hakam o'rinbosari

- a) Bosh hakam musobaqada vaqtincha bo'lmagan paytda uning ru'xsati bilan bergan vakolatiga asosan uning vazifalarini bajaradi;
- b) olishuv natijasi va keyingi olishuvga tayyorlanib turuvchilarni e'lon qilib boradi;
- v) o'rtadagi hakamlarni, kotibni, vaqtni nazorat qiliuvchi hakamni, tablodagi hakarani nazorat qilib boradi va almashtiradi.

VII. Bosh kotib va kotiblar.

- 1. Bosh kotib musobaqa qatnashchilari mandat komissiyasidan utayotgan vaqtda kurashchilarning xujjatlarini tekshirib boradi.

2. Bosh kotib, hakamlar hay'atini majlisini, musobaqa va olishuv bayonnomalarini, kurasliish tartibini va boshqa hujjatlarni yozib boradi.

3. Kotiblar o'z gilamidagi bayonnomalarini yozib boradilar.

4. Kotiblar olishuv baliolaiini ogohlantirishlarini nazorat qog'oziga yozib boradilar.

5. Bosh kotib Bosh hakam bilan birga musobaqaning hisobot bayonnomasini to'ldirib, unga imzo qo'yib topshirishga mas'ul shaxsdir.

VIII. O'rtadagi hakam.

1. Olishuv boshlanishidan oldin gilamga chiqqan kurashchilarning gigiyenik holati, kurash formasining qoida talablariga javob berishini tekshiradi, agarda kurash qoidasi talabiga javob bermasa, qayta kiyinib (ro'xsat qilingan vaqt ichida) chiqishni talab qiladi.

2. Olishuvning qanday borishini va olishuv davomida kurash qoidalariga qat'iy rioya qilinishini ko'zatiib boradi.

3. Olishuv davomida yon tomonlarida o'tirgan hakamlarning baholarini ham kuzatib boradi.

4. Kurashchi tomonidan qo'Mlanilgan har bir usulni baholashda kurashni («TO'XTA» buyrug' bilan) to'xtatib, 2-3 skimd ichida tegishli bahoni berib, «KURASH» deb qaytadan olishuvni boshlash kerak.

5. Olishuv davomida qoida buzganlik uchun beriladigan ogohlantirishlarni qilish uchun o'rtadagi hakam bellashuvni («TO'XTA» buyrug' bilan) to'xtatib, 8-10 sekunnd vaqt ichida tegishli ogohlantirishni berib (bu vaqt ichida kuraslichilar kiyimlarini tartibga solib o'z joylarida turishlari lozim), «KURASH» deb qaytadan olishuvni boshlash kerak,

6. Vaqtni kuzatib boruvchi hakamning bildirishi bilan o'rtadagi hakam belgilangan olishuv vaqti tugaganligini «VAQT» iborasini aytib, ishorasini qo'l bilan ko'rsatib, olishuvni to'xtatishi kerak.

IX. Yon tomondagi hakamlar.

1. Yon tomondagi hakamlar o'rtadagi hakamga yordam beradilar, kurashchilarning hamma harakatlarini baholab boradilar.

2. Kurashchilar harakatini baholashda gilamdagi uchta hakamdaii ko'pchilik fikri bilan isii yuritiladi. Agar fikrlar har xil bo'lsa, bir fikrga kelishish uchun raaslaxallashib olishlari kerak.

3. Yon tomondagi hakamlar bir-biriga qarama-qarshl tomonlardagi kursilarda o'tirishadi, olishuv davomida zurrat tug'ilib qolsa, yon tomondagi hakam olishuvni tik turib ko'zatiish ham mumkin.

4. Agar kurashchilarning biriga yoki ikkalasiga ham qisqa fursatga giiamdan chiqish zarur bo'lib qolsa, yon tomondagi hakamlardan biri hamkoiilik qilishi /arur.

X- Vaqtni ko'zatuuvchi hakam.

1. Vaqtni kuzazuvchi hakam kurashchilar olishuvga chaqirilgandan keyin gilamga qancha vaqt mobaynida keladilar, agar uzrsiz kechikib kelsalar bu haqida darrov hakamni ogohlantirish kerak,

2. Olishuv vaqtini liar bir daqiqasini nazorat qiiib hisoblab boradi. Agar olishuv davomida kurashchi tibbiy yordam olsa yoki boshqa sabablar bilan olishuv to'xtatilsa hammasini hisoblab Bosh hakamni habardor qilishi shart.

3. Kurashchi 1 minutda gilamga chiqmasa «Tanbch», 2 minutda «Dakki» 5 3 minutda «G'irrom» ogohlantirilishi beriladi.

XI. Tablodagi hakam.

a) Tablodagi hakam e'lon qilgan har bir bahoni yoki ogohlantirishlarni tabloda ko'rsatib boradi;

b) agar o'rtadagi hakam e'lon qilgan natiжалarni kurolmay yoki eshitolmay qolsa, gilam boshqaruvchi hakamdan aniqlab oladi;

v) tabloda aks ettirilgan baholar gilamda kurashchilardan birining g'olib chiqqanligini e'lon qilguncha turishi shart.

XII. E'lon qiluvchi hakam

1. Musobaqaning kun tartibini, qaysi vazn toifasida, kimlar o'rtasida olishuv bo'lishini, qaysi kurashchilar olishuvga tayyorlanib turishini e'lon qilib boradi.

Gilamga har bir kurashchi haqida ma'lumot berib boradi. Gilamni boshqarayotgan hakam va g'iiandagi hakamlar haqida ham tomoshobiniarga ma'lumot berib boradi.

2. Olishuv natijalarini e'lon qiluvchi hakam toranidan e'lon qilingandan so'ng hakamlar qarori qal'iy hisoblanadi va qayta muhokama qilinadi.

3. Musobaqa va kurashga taaluqli bo'lmagan e'lonlar faqat Bosh hakam yoki uning o'rinbosarlari ro'xsati bilan beriladi.

XIII. Musobaqa komendanti.

Musobaqa o'tadigan sport zali, stadion yoki maydon, kurash tushadigan gilam (tatami), hakamlar uchun stol-stui, zang (gong) va boshqa anjomlarning tayyorgarligiga mas'til shaxsdir;

- Musobaqaning tinch o'tishiga ham javobgar shaxs;
- Musobaqa komendanti bosh hakam topshirig'iga binoan ish olib boradi.

XIV. Musobaqa shifokori

Musobaqalar boshlanishidan oldin kurashchilar sog'ligi haqidagi hujjatni, qo'yilgan imzo va muhirlarni tekshirib chiqadi, agar kamchilik bo'lsa o'sha kurashchiga olishuvga chiqishga ro'xsat berilmaydi.

- Kurashchilar vazinlari o'lehanayotgan vaqtda ularni kuzdan kechtrib boradi;
- Musobaqa o'tadigan inshootini va kurash gilamlarini hamda kurashchilar formalarining tozaiigini nazorat qiladi;
- Musobaqa davomida olinganjihozlarni davolab boradi;
- Kurashchi jarohat olib, 3 minut davomida gilamga chiqmasa, shifokorning ruxsat bilan musobaqadan chetlashtirilib, g'alaba raqibiga beriladi.

XV. Kurash qoidasidan tashqari favqulotda vaziyatlar

Agar kurash qoidasida ko'rsatilraagan vaziyat ro'y bersa, u holda gilamdagi hakamni gilam chetidagi hakamlar bilan raaslahatlashadi. Bunda ham bir qarorga kelinmasa, bu vaziyat Bosh hakam va hakamlar hay'ati bilan maslaliatlashib yechilishi lozira.

XVI. Hakamlar formasi (kiyini)

Hakamlar formasi - qora kostyum va shim, qora paypoq, oq ko'ylak va qora galstuk.

XVII. Kurash formasi (kiyimi)

1. Kurashchilar ko'k yoki yashil yaktak, qizil belbog' va oq rangli ishton kiyishlari shart va bu holda birinchi chiqarilgan qatnaslichi ko'k yaktakni kiyadi, ikkinchisi esa yashilni kiyadi. Ranglarning raqamlari: Ko'k - 5-zm; yashil — 4-kx.

2. Kurash formasi paxtadan tayyorlangan bo'lishi, yaxshi holatda bo'lishi, mato o'ta qattiq bo'lmasligi shart.

3. Qo'yidagicha belgilash ruxsat beriladi;

- davlat gerbi (chap ko'krakda, maksimal ulchami 10x10 sm);

- ishlab chiqaruvchining savdo belgisi (3x3 sm, yaktakning oldi pastki qismida);

- yelkadagi belgi (25 sm dan ko'p bo'lmagan, 5 sm eniga);

- tikishlar (25x25 sm, orqa tarafda ruxsat beriladi, sportchining familyasini joylashtirish mumkin).

4. Yaktakning uzunligi lizzadan 10-15 sm balanda bo'lishi kerak. Yaktak ustidan bel atrofida ikki marta o'ralib bog'langan belbog'ning tugundan uchigacha bo'lgan qismi 20 sm dan kam bo'lmasligi yaktak yenglari uzunligi ko'pi bilan qo'l tirsigidan 20-25 sm pastda bo'lishi, qo'l va yeng orasi 5 sm bo'lishi, ishton uzunligi oyoq to'pig'igacha bo'lishi, oyoq va ishton orasidagi bo'shliq butun uzunligi bo'yicha 10-15 sm, belbog' 4-5 sm eniga, rangi qizil bo'lishi kerak.

5. Kurashchi ayoliar yaktak ichidan oq rangli, mahkam futbolka yoki kalta yengli yoqasiz ko'ylak kiyishi kerak.

6. Agar kurashchining kiyimi (yaktak va ishton) talabga javob bermasa, hakam kurashchidan uni almashtirishni talab qilishi shart. Kurashchi quliarni oldinga uzatib, hakamni yaktak yenglari belgilangan qoidalarga mos ekanligiga ishontirishi shart.

7. Har ikkala jinsdagi kurashchilar ham yalang'och kurasliadilar. Agar kuta bo'lmagan ob-havo bo'lsa, bosh hakam ro'xsati bilan oyog'iga yengil oyoq kiyimi kiyishi mumkin.

XVIII. Kurashchilar gigiyenasi

Kurashchining kiyimi (yaktak va ishton) toza quriq, yoqimsiz hid bo'lmasligi, qo'l va oyoq tarmoqlari kalta olingan bo'lishi, uzun sochlar boshqa kurashchiga halaqit bermaydigan qilib yig'ishtirib olinishi kerak. Gigiyena qoidalarini bajarmagan liar qaysi kurashchi musobaqalarda qatnashish huquqidan mahrum boiadi.

XIX. Kurash gilatni.

1. Kurash gilamining minimal o'lchami 10x10 m, 12x12 m, 14x14 m bo'lishi, maksimal ulchami 16x16 m. Kurash gilari odatda qizil, yashil, kuks oq va och yashil ranglardan iborat material bilan qoplanishi shart.

2. Kurash gilami ikkita maydonga bo'linadi. Bu maydonlarni ajratib turadigan chiziq «hafli chiziq» deyiladi, u har doim qizil rangda va eniga 1 metr bo'ladi.

3. Xafli chiziq ichidagi maydon «hafsiz maydon» deyiladi, uning minimal o'lchamlari 8x8 m, maksimal o'lchamlari esa 10x10,

4. Xafli chiziq tashqarisidagi maydon «xafli maydon» deyiladi va eniga 3 m bo'ladi.

Kurashchilarning yoshi va vazn toifalari

Bolalar 4 - 7 yosh 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 19, +19 kg

Bolalar 8-11 yosh 20, 21, 23, 25,27, 30, 33, +33 kg
Bolalar 12 - 13 yosh 33, 36, 40, 44,48, 52, 56, 60, 65, 70, +70 kg
O'smirlar 14 - 15 yosh 38, 42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, +83 kg
Yoshlar 16-17 yosh 42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, 90, +90 kg
Katta yoshdagilar 18 - 35 yosh 60, 66, 73, 81, 90, 100, +100 kg
36 - 45, 46 - 55, 56 - 60, 61 - 65, yo shva undan katta yoshdagilar 60, 65, 70, 75,80, 85, 90, 95, +95 kg.

Mustaxkamlash uchun savoliar.

1. Musobaqalar qanday vaziiiairni hal etishga yordam bcradi?
2. Kurash musobaqalari o'zining o'tkazilishi xususiyatiga ko'ra qanday turlarga ajratiladi?
3. Kurash musobaqalarining o'tkazilish usullariga ko'ra qanday turlari mavjud?
4. Sport musobaqalarining o'tkazilishini lartibiga soiuvchl asosiy hujjatlarai ay lib, ularga tavsif bering.
5. Sport musobaqalarining kaiendar rcjasi mazmuni va ushbu hujjatning ahamiyatini yoritib bering.
6. Musobaqalarning har xil turlarini sanab bering va tavsiflang.
7. Musobaqa nizomining asosiy bulimlarini ayting va ularni mohiyatini tushuntiring bering,
8. Hakamlar hay' ati tarkibini aytib bering.
9. Musobaqalarni o'tkazishda hakamlarning asosiy rnajburiyatlarini bayon qiling.

Topshiriq

1. Bosh hakam faoliyatini o'rganish.
2. Musobaqa turlari va o'tkazish qonun qoidalarini tahlil qilish.
3. Musobaqa nizommi tuzish.
4. Kurash gilami oMchamlari va ranglarini o'rganish.
5. Kurashchilar formasi (kiyimi) o'lchamtarini va ranglari.
6. Kurashchilarning yosh va vazn toifalarini o'rganish.

Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar.

1. K. Yusupov. Kurash halqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. Toshkent 2005.
2. N.X. Azizov. Belbog'li turkiston kurashi. Toshkent: O'qituvchi 1998.
3. A. Atoyev. Yosh o'smirlar o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyati. Toshkent «O'qituvchi» 2005.
4. F.A. Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. Toshkent 2005.
5. R.S. Salomov. "Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari" O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti Toshkent 2005 yil. 238-bet

6. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti 2005 yil - 171 b.
7. Uchebnoye posobiye pod.red. A.N.Borodiyev, I.B.Goldshteyn, N.B.Samoylov. Russkiy rukopashnyy boy. Moskva 2001
8. Praktika rukopashnogo boya. Uchebnoye posobiya pod/red. K.Borisov 2003 g.
9. Djiu djiu S.Ivanov – Katanskiy. Moskva 1996 g.
10. Karate – do Donesk S.A.Lapshin. Moskva 1991 g.
11. Posobiye po zashite i obezorujivaniyu pri udarax nojom. Ilxamov I.R. Toshkent 1998
12. Metodicheskoye rukovodstvo dlya purvogo goda obucheniya. 1998 g.
13. Nastavleniye po fizicheskoy podgotovke Voorujyonnyx Sil Ruspubliki Uzbekistana. Toshkent 1999.
14. A.Abduvattorov, A.A.Istomin Dzyudo kurashi Toshkent 1993

Milliy kurash va qo'l jangi sportida elementar texnik harakatlar

Reja:

1. Kurashchining holatlari
2. Kurashda taqiqlangan ushlar va harakatlar
3. O'z-o'zini ximoyalash va muvozanatdan chiqarish
4. Ushlar,oraliq masofalar

Kurash — sport yakka kurashining ma'lum bir tiiri bo'lib, raqib ustidan qozonadigan g'alaba, ma'lum bir harakatlar va usulJar qamrovi yordamida anialga oshiriladi.

Kurashda barcha usullar 7 nom bilan aytiladi va bajariladi: supurma, chil, qo'shina, yuk (ywklama), yelka, bardor, yonbosh. Bular esa bir neclia yuzlab usullarga boiinadi,

Kurash texnikasi (usullarini) to'la - to'kis tushunish, uni liar qanday holatda ham bajara olish, ya'ni to'liq egallash uchun, Lining usuliari, ikki kurashchining olishuvi, usullarning qanday holatda bajarilishi haqida oldin tushunchaga ega bo'lishi kerak.

Kurashchilar olishuvga chiqqan vaqtlarida, gilamning chekkasidan bir-birlariga yuzlangan holda tiJca furadilar, ta'zimdan so'ng hakamning ruxsati bilan belgilangan qoida asosida kurashadiiar. Ular har mashg'ulot davrida ham murabbiylari «chordana» komandasini (buyrug'ini) berishlari bilan bir qatorda chiroyli tizilib, oyoqlarini bir-biri bilan chalishtirib, chap oyoqni o'ng oyoq prqasiga o'tkazib, qo'llarini tizzalarga qo'yib, chordona qurib o'tirishlari shart.

Kurashda ruxsat etilgan usuilar orqali, raqib yoki sherik tayanch muvozanatidan chiqariladi, usul bajarilib raqib ustidan g'alaba qozoniladi.

Inson salomatligiga zarar yetkazmaydigan, shikastlantirmaydigan va chiroyji usullar gurnhlarga bo'Jinadi va alohida o'rganiladi. Usullar asosan qo'ilar, oyoqjar va tosJar yordamida tik turgan holda bajariladi.

Bu degani usulJar shunday ketma-ketlikda o'rganiladi degani emas, bmlki ular murabbiy-pedagog yordamida oson elementlardan sekin-asta qiyin elementlarni o'rganish prinsipi asosida o'zlashtiriladi,

Mashg'ulotlar uch ko'rinishga bo'linadi; usulni ko'rib o'rganish, o'quv bellashuvi, usulni bajara olish uchun erkin olishuv.

Kurashda usulni bajarishga kirishgan kurashchi - kurashchining sherigi esa raqib deb ataladi.

Kurashchi boiishni orzu qilgan har bir yosh jismoniy sifatlariga alohida e'tibor berishi lozim. Har xil umumiy mashqiar va maxsus mashqlarni miintazam o'rganib, bajara borish orqali jismoniy tayyorgarlik yaxshilana boradi.

Umumiy jismoniy mashqlardan maxsus jismoniy mashqlarning farqini, uning maqsad va vazifalarini o'rganib bilish kerak.

Kurashchining umumiy jisir.oni}' tayyorgariigi a'io darajada bo'lmog'i kerak, Umumiy jismoniy tayyorgarlikni rilojlantirish haqida juda ko'p adabiyotlar mavjudligi tufaylt biz bu haqda ko'p to'xlaJmoqlii emasmiz.

Kurashchi ko'proq akrobatika va gimnastika bilan shug'ullanmog'i darkor, chunk! epchiliik va eigiluvchanlik qobilyati kuchayadi.

Shtanga bilan shug'ulianib kuchni oshiradL Kross chopish, vclosed haydash, eshkak eshish, suzish vositalari orqali esa chidamlilikni oshirib boradi. Sport uyinlari harakatii o'yinlar orqali va niq harakat qilish qobiliyati faoliashadi. Kurashchining har bir jismoniy sifatlari bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir. Masai an, epciiiiik uchun juda tez harakatlanish kerak, tezlik esa ma'lum miqdorda kuchilikni talab qiladi. Chidamlilik uchun esa hamma jismoniy sifatlarrivojlangan bo'lishi lozim. Kurashchi qachonki o'zida hamma jismoniy sitatлами barobar rivojlantirsa, o'shandagina u yuqori natijalarga erisha oladi. Kurash uchun zarur bo'lgan mashqlarga to'xtalib utksak: Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar orqali harakat amplitudasi (razmax) oshiriladi.

Egiluvchanlikni doimo rivojlantirib borisli uchun liar bir masliqni 16-18 marta bajarish va mashqni bajara boshlaganda sekinroq5 keyin esa tezashtirish kerak, Bunday vaqtda chuziluvchi mushaklaming ta'sirlanishiga e'tibor qilish, ammo mushaklami og'riydigan darajada qiynamaslik maslahat beriiadi.

Og'irlik markazidan chiqib (yiqilib) ketmaslik uchun qo'yidagi mashqlar tavsiya etiladi:

1. Bir oyoqda tikka turib ikkinchi oyoqni oldinga, yon tomonga, orqaga tomonga ko'tarish.

2. Oyoqlarni juft qiJib tikka turgan holda gavda bilan oldinga, chap va o'ng tomonga, orqaga egilish va tosni qimirlatmasdan gavdani aylantirisii.

3. Oyoqlarni juft qilib tikka turgan holda tos bilan aylantirish (har tomonga).

4. Shu harakatni bir oyoqda turib bajarish.

5. Bir oyoqda turib gavdani aylantirish.

6. Yuqoriga 90, 180, 360 darajaga gavdani aylantirib sakrab og'irlik markazidan chiqib ketmaslik.

Epchillikni oshiruvchi mashqlar har xildir: tizza va qo'llarga tayanib turgan sherik ustidan oldinga sakrab umbaloq oshish, xuddi shu hoiatda turgan sherik ustidan yumalab sakrash. Yon tomonga aylanish, bosh va qo'llarga tayanib yelkarni gilamga tekkizmasdan oldinga va orqaga umbaloq oshish.

Kuchni oshirishi uchun gantel, gir, shtangadan foydalanib va bularsiz ham har xil maxsus mashqlar bajarish mumkin.

Shtangani kukrakka qo'yib yuqoriga sckin ko'tarish, siltab va dast ko'tarish.

Yelkaga shtangani qo'yib oldinga engashish va shu hoiatda o'tirib-turish. Og'ir girlarni ko'tarish, sekin yurish. Sherikni yelkaga mindirib yurish yoki yugurish.

Maxsus sport anjomlari bilan mashqlar bajarish,

Maxsus sport anjomini ikki qo'l bilan tortib oldinga yoki yon tomondan supunna usulini bajarish.

Maxsus sport anjomlari bilan elkadan oshirib uloqtiruvchi usullami bajarish.

Raqib gilanida har xil holatda yotganda (uni qarshiligisiz) uni gilamdan belgacha yoki ko'krakkacha ko'tarib olish.

Raqibni har xil hoiatda ko'tarib }urish, yelkaga mindirib o'Urib-turish yoki gavdani oldinga engashtirish.

Kurashchi o'zining bu jismoniy sifatini oshirish uchun qo'yidagilarni hisobga oiish kerak:

1. Vazn belgilangan normadan oshib ketmasligi, tex harakat uchun kuchli, chaqqon bo'lishi, tezkoriikni rivojlantiruvchi mashqlarni oz-oz, lekin tez-tez bajarib turish lozim.

2. Ucha og'ir bo'lmagan rczlna ko'ptokni bir-biriga oshirish va havoda ilib olish.

3. Havoda uchib kelayotgani (yerga tushayotgan) yoki dumaJab kelayotgan ko'ptokni oyoq bilan to'xtatish va liar xil tomonga yo'naltirish.

4. Qisqa masoaga tez chopish.

5. Yugurib kelib va to'xtagan joyidan balandJikka va uzunlikka sakrash. '

6. Har hil xolatdan start olish.

7. Oldinga enkayib bosh va qoilariga tayangan holda bo'yin mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar bajarish, xudi shu mashqlarni orqaga qayishib bosh va qo'llariga tayanib bajarish

8. Turnika osilib torttlish.

9. Arqonga har xil usullar yordamida tirmashib chiqib-tushish.

10. Turnik yoki daraxtga kurash yaktagini ilib qo'yib, o'qasiga osilib tortilish, bu qo'l va barmoq mushaklarini kuchli qiladi.

11. Uzoq masofaga (3-5 km) yugurish,

12. Arqon tortishish.

Kurashda taqiqlangan (mumkin bo'lmagan) ushlar va harakatlar.

1. Kurashda hych qachon belbog'dan pastdan ushlanmaydi, ya'ni oyog'idan, ishtonidan.

2. Kurashda raqib kallasiga yoki bo'ynidan ikala qo'l bilan ushlanmaydi yoki siqilmaydi.

3. Kurashda hych qachon raqib yengidan va yoqasini ichkariga burib yoki bosh barmoqni yengini yoki yoqaiii ichiga solib burib ushlanmaydi,

4. Kurashda usul o'rganayotgan vaqtda yoki musobaqa vaqtda bellashuv jarayonida raqibning yuziga, ko'kragiga tirsak yoki tizzi bilan yiqilish man etiladi.

5. Olishuv vaqtda raqibning boshiga yaktakni o'rash taqiqlanadi.

6. Kurashda bo'g'isli va Gg'ritish usullarini qo'llash taqiqlanadi.

7. Raqib tizzalab qolgan vaqtda, ya'ni bir yoki ikki tizasi gilamga tegib turgan bo'lsa olishuv to'xtatiladi.

8. Raqibni barmoqlaridan ushlar ham taqiqlanadi.

9. Olishuv davomida raqib bilan gaplashish mumkin emas. Bunga zaruriyat tug'ilib qolsa gilamdagi hakamdan ruhsat so'raladi. Kurashchi gilamda harakatlanyotganda yakka yoki sherik bilan oldinga, orqaga, yon tomonga harakallanadi, ammo har qanday harakatlanish vaqtda ham oyoqni gilamdaii uzmasdan iJoji boricha oyoqlar gilamda ishonch bilan erkin yursa yaxshi, aks holda xujum qilib usul bajarish uchun riqibga quiay imkoniyat yaratiladi.

O'z-o'zini himoyalash. Kurashchi gilamda yiqilgan paytda o'z-o'zlni himoyalash. hych qanday shikast yetkazmay yiqilishi muhim ahamiyatga ega.

Har blr kurashchi har qanday holatda to'g'ri yiqila bilishi va yiqila turib o'zini hamda raqiblnl har hil usullar orqali himoya qila olishi shart, agar himoyalash va himoyalashnx bilmasa usullarni o'rganish vaqtda o'ziga yoki raqibiga shikast

yetkazish mumkin. Bularni osondan qiyinrog'iga qarab mashqlar davomida o'rganilib, takomillashtirib boriladi.

Shu o'rinda kurashchi yiqilgan paytda, u tezkorlik bilan o'midan turib., Yana jangovor hoiatda turishini birinchi mashg'ulotdanoq o'rgatish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Tashlash, uloqtirish usuli bajarilganda havfsiz yiqilish himoyasidagi kurashsiga ham, xujumdagi kurashsiga ham muhim hisoblanadi. Yiqilish texnikasini yaxshi takomillashtirmagan kurashchining harakatiari qo'rquv aralash ehtiyotkorona bo'lib, lining yutuk kurashchi bo'lishiga to'sqinlik qiladi.

Kurashchi birinchi navbatda o'zini, raqibini ham umumiy Og'irlik markazini va kurashchi qanday holatda bo'lmasin, lining tayanch maydoni nuqtasini aniq bilishi shart.

Kurashchining yiqilish yo'nalishlari qo'yida beriladi. A) orqaga; b) yon tomonga, v) oldinga. Yiqilishning har bir yo'nalishi puxta o'rganib chiqilishi shart. Yuqori toifadagi tajribali kurashchilar ham har bir mashg'ulotda, yiqilish texnikasiga doir mashqlarni ma'lum vaqt davomida takrorlab turishi shart. Bu mashqlar organizmni qizitish, o'zida ishonchni oshirish uchun katta ahamiyatga ega.

Kurashchi gilamda yiqilayotgan paytda, gavdasidan oidin uning qo'liga gilmaga urilishi va gavdaga yetadigan zarbani ancha yengillashtirishi shart. Qo'lining gilamga urilgandagi zarbasi qancha tekis bo'lsa, gavdaga tegadigan zarba shuncha yengil bo'ladi.

Orqaga yiqilishi. Oyoqlar va gavda egilgan holda orqaga yiqilish. Bunday paytda bir ikki kichik qadam orqaga qillnib, shu vaqtni o'zida oyoqlar egiadi. Bu mashq tez bajarilganda, orqaga umbaloq oshib o'tirgan holatda muvozanat saqlanib oyoqqa turiladi. Orqaga yiqilishda koi qanday holatda bo'lishini o'rganish: gilamga orqa bilan yotiladi. Juftlanib yig'ilib olinadi, iyak ko'krakka siqib olinadi. Qo'llarni yuqori ko'tarib gilamga uriladi. Qo'llar gilamga urilish paytida oldinga cho'zilgan, qo'lining kafti esa pastga qaratilgan, barinoqlar jipslashtirilgan bo'ladi. Gavda va qoi orqasidagi burchak 45-50 darajani tashkil qiladi.

Yon tomonga yiqilish. Kurash yon tomonga yiqilishi tez-tez takrorlanib turadi, shu sababdan bu harakatlarga e'tiborni kuchaytirish lozim. Tikka turgan holda, bir oyoqni oldinga qo'yib, tayanch oyoqni tizzadan egib. qoi bilan gilamga urgan holda yon tomonga yiqilishda qo'l gilamga gavdadan oldinroq urilishi shart.

Mustaxkamlash uchun savollar.

1. Kurash texnikasi yagona lasnifining asosiy vazifalarini aytib bering.
2. Kurash texnikasi tasnifining to'rtta darajasini tushuntirib bering.
3. Kurash usullarini ta'riflash uchun nimani bilish lozim?
4. Kurash usullarining to'liq nomlarini ta'riflashning asosiy qoidalarini sanab o'ting.

Topshiriq

1. Kurashchilarning asosiy xolatlarini o'rganish;
2. Kurashchilarning texnik xarakatini o'rganish;
3. Kurashchilarning taklik harakatlarini o'rganish;
4. Aldamchi harakatlar va hujum taktikasini tuzish;

Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar.

1. K.Yusupov. Kurash halqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. Toshkent 2005.
- 2.N.X.Azizov. Belbog'li turkiston kurashi. Toshkent: O'qituvchi 1998.
- 3.A.Atoyev. Yosh o'smirlar o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyati. Toshkent «O'qituvchi» 2005.
4. F.A.Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. Toshkent 2005.
- 5.R.S. Salomov. "Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari" O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti Toshkent 2005 yil.238-bet
- 6.Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti 2005 yil - 171 b.
- 7.Uchebnoye posobiye pod.red. A.N.Borodiyev, I.B.Goldshteyn, N.B.Samoylov. Russkiy rukopashnyy boy. Moskva 2001
- 8.Praktika rukopashnogo boya. Uchebnoye posobiya pod/red. K.Borisov 2003 g.
- 9.Djiu djisu S.Ivanov – Katanskiy. Moskva 1996 g.
- 10.Karate – do Donesk S.A.Lapshin. Moskva 1991 g.
- 11.Posobiye po zashite i obezorujivaniyu pri udarax nojom. Ilxamov I.R. Toshkent 1998
- 12.Metodicheskoye rukovodstvo dlya purvogo goda obucheniya. 1998 g.
- 13.Nastavleniye po fizicheskoy podgotovke Voorujyonnyx Sil Ruspubliki Uzbekistana. Toshkent 1999.
- 14.A.Abdusattorov, A.A.Istomin Dzyudo kurashi Toshkent 1993