

**Ўзбекистон Республикаси
Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги**

**З.М.Бобур номли
Андижон давлат университети**

Жисмоний маданият факультети

БИТИРУВ МАЛАКА ИШИ

**МАВЗУ: Ёш авлодни тарбиялашда кураш спорт
машғулотларининг ўрни**

БАЖАРДИ: Қорабоев Машхур

ИЛМИЙ РАЎБАР: Мирзакаримов Ҳ.

Андижон 2011

**Мавзу: Ёш авлодни тарбиялашда кураш спорт
машғулотларининг ўрни**

Режа

I. Кириш

Жаҳон халқлари спорт кураши турларини пайдо бўлиши ва ривожланиши

II. Асосий қисм

Спорт кураши усуларида асосий ҳаракатлар техникаси ва тактикаси

Спорт тренировкеси жараёнларини ташкил этиш тамойиллари

III. Хулоса

Ёшлар ўртасида кураш спортини оммавийлаштириш тадбирлари

IV. Фойдаланилган адабиётлар

Кириш

Ўтган даврларда мамлакатимизда жаҳонга машҳур паҳлавонлар етишиб чиққан. Улар ҳорижий мамлакатлар шунингдек Европа мамлакатлари кураш майдонларида барча рақибларини мағлуб этиб, тенги йўқ паҳловонлар деб тан олинган. Ҳозирги кунда ўзбек кураш усулларини оммавийлашиб бориши, миллий қадриятларимиз тикланаётганлиги ва аجدодларимиз азалий орзулари рўёбга чиқаётганлигидан далолатдир.

Ҳозирги кунда миллий кураш усулларига ўрта мактаблар, касб ҳунар коллежлари, олий таълим тизими жисмоний тарбия жараёнида ўргатилмоқда. Спорт мактабларининг кураш тўғракларида мутахассис спортчилар тайёрлашнинг педагогик жараёни давр талабига мувофиқ такомиллашиб бормоқда. Малакали спортчи курашчилар тайёрлаш жараёни кўп босқичли ва курашчилардан мунтазам жисмоний, техник-тактик ва назарий ҳамда маънавий ирода тайёргарлиги, машаққатли меҳнат талаб этадиган педагогик жараён бўлиб ҳисобланади.

Мураббийлар курашчилар тренировка жараёнини ташкил этишда, болаларни кураш усулларига йўналтириш ва дастлабки саралаш тадбирларини ўтказди. Бунда дярли бир ҳил ёшдаги болалар гуруҳи сараланади. Кўп ҳолларда кураш билан шуғулланишга 12-13 ёш ўғил болалар ва 14-15 ёш қиз болалар жалб этилади. Улар дастлабки тиббий кўрикдан ўтгандан сўнг, шифокор тавсияси билан кураш машғулотларига қўйилади. Кейинги тиббий назоратда болаларни жисмоний ривожланиши, организмнинг морфологик функцияларини такомиллашиб бориши, антропометрик кўрсаткичларнинг ўсиш динамикаси ўрганилади. Шунга мувофиқ мураббийлар тренировка жараёнини режалаштиради, ҳамда жисмоний юкламалар таъсирини меъёрлаб туради.

Жисмоний тайёргарликка эга бўлган, курашга шахсий қизиқишлари ва қобилиятлари бўлган болаларни кураш машғулотларига кўплаб жалб этиш зарур. Яна шуни эътиборга олиш керакки ўзбек оилаларида кураш усуллари билан шуғулланиш миллий анъана ва урф одат даражасига кўтарилган

Ҳозирги кунда юксак малакали спортчилар, курашчилар тайёрлаш каби вазифа ҳар бир мураббийларининг нуфузли бурчи бўлиб ҳисобланади. Ўзбекистон байроғини халқаро мусобақаларда бутун жаҳон спорт ареналари узра ҳилпирашида мамлакатимиз паҳлавонларининг ҳам хизматлари беқиёсдир.

Битирув малакавий ишнинг мақсади ва вазифаси: Битирув малакавий ишда таълим муассасаларида кураш дарслари ва кураш бўйича тўғрак машғулотлари ташкил этиш масалалари ўрганилди. Кураш машғулотларининг мақсад ва вазифалари, кураш ҳаракатларига ўргатиш воситалари ҳамда курашчиларнинг умумий ва махсус тайёргарликларини ташкил этиш шакллари ва услублари таҳлил этилди.

Шунингдек битирув малакавий ишда курашчиларнинг спорт тайёргарликлари жараёнларида ахлоқий ва маънавий тайёргарликлари, ёшларни кураш машғулотларига жалб этиш жараёнларини қонуниятлари ва тамойиллари таҳлил этилган.

Битирув малакавий ишни тайёрлаш: Андижон вилояти Андижон шаҳар ХТБ га қарашли 41-умумтаълим мактабида ташкил этилди. Илмий тадқиқот ишларида 20 дан ортиқ кураш машғулотларига жалб этилган ўқувчиларнинг жисмонан баркамол ва маънавий етук инсон қилиб тарбиялашда кураш машғулотларининг аҳамияти ўрганилган.

Илмий тадқиқот ишларида мактабда ташкил этилган кураш тўғаракларида ва кураш дарсларида ўқувчиларни жисмоний ривожлантириш ва соғломлаштириш ва кураш бўйича мусобақаларда юксак натижаларга эришиш жараёнлари ўрганилган.

Битирув малакавий ишни тайёрлаш жараёни: Битирув малакавий ишни тайёрлашда қуйидаги илмий тадқиқот ишлари ўтказилди.

Адабиётлар, дарсликлар, илмий, услубий ва ўқув қўлланмалар ҳамда Интернет материалларини ўрганиш.

Текширилувчилар жисмоний ва амалий тайёргарликларини баҳолаш ва назорат қилиш учун педагогик назоратлар, амалий синов-назорат меъёрлари, тестлар ўтказиш, суҳбатлар, анкеталар, учрашувлар ташкил этилди. Кундалик юргизилди. Натижалар қайд этиб борилди.

Текширилувчилар жисмоний ва амалий тайёргарликларини баҳолаш, соғликларини ўрганиш учун тиббий кўриклар ташкил этиш. Тиббий кўрик давомида антропометрик текширишлар-тана вазни, бўй ва тана қисмлари узунлигини ўлчаш, билак мускуллари кучини динамометрларда ўлчаш, бел мускуллари кучини станометрда ўлчаш, ўпканинг тириклик сиғимини спирометрда ўлчаш, кўкрак қафаси айланасини нафас олганда, нафас чиқарганда ва тинч ҳолатда ўлчаш, юрак уришлари сонини тинч ҳолатда ва жисмоний юклама бажаргандан сўнг ҳамда дам олгандан кейин ўлчаш ишлари ўтказилди. Тиббий варақалар тайёрланди.

Текширилувчилар билан ўтказилган тадбирлар давомида руҳий тайёргарликларини, характерларини, ахлоқий ва ирода сифатларини ўрганилди ва таҳлил этиб борилди.

Таълим муассасаларида кураш дарслари ва кураш бўйича тўғарак машғулотлари ташкил этилади. Курашчиларнинг тренировка босқичлари бошланғич тайёргарлик босқичи, мутахассисликка эришиш босқичи ҳамда кураш бўйича юксак натижаларга эришиш босқичларидан иборат бўлади. Ҳар бир курашчининг орзуси спортда юксак натижаларга эришиш, бу мақсаднинг асоси бошланғич тайёргарлик босқичида шаклланади. Шунинг учун мураббийлар курашчилар гуруҳини шакллантиришда, гуруҳдан кўплаб машҳур спортчилар чиқишини кўзлаб иш тутиши керак.

Курашчиларнинг бошланғич тайёргарлик босқичида техник-тактик тайёргарликнинг асосини таъминлайдиган ҳамда курашчилар учун хос бўлган жисмоний фазилатларни ривожлантириб бориш амалга оширилади. Машғулотлар давомида кураш ҳаракатлари техникаси ва тактикасини эгаллаш билан бирга, тезкор-куч, чидамлилик, чаққонлик ва эгилувчанлик каби жисмоний фазилатларни қолаверса, мувозанат сақлай олиш ҳамда маконни ва замонни ҳис қилиш каби координацион қобилиятларни тарбиялаб, такомиллаштириб бориш керак.

Жаҳон халқлари спорт кураши турларини пайдо бўлиши ва ривожланиши

Спорт кураши энг қадимги спорт турларидан бири бўлиб, жуда қизиқарли ва ёрқин тарихга эга. қадимги инсон кўп минг йиллар давомида инстинктли ҳужум ва ҳимояланиш ҳаракатларидан то замонавий кураш турлари усуллариغا яқин бўлган координациялашган ҳаракатларгача қийин йўлни босиб ўтган.

Ўтроқ ҳаёт бошланиши билан халқларнинг жисмоний тарбиясида жанговар тайёргарликка хос бўлган ва биринчи навбатда, ҳар-хил яккакураш турлари олдинги қаторга кўйилган. Қадимги инсоннинг мунтазам яшаш жойларида ов қилиш саҳналари билан бир қаторда курашаётган кишиларнинг тасвири пайдо бўла бошлади. Тахминан эрамиздан аввалги 2800 йилда тайёрланган бронзали ҳайкал белбоғли курашнинг энг қадимги ёдгорлиги ҳисобланади. Унинг асосида рақибни чирмаб, оғриқ берувчи усул ётади.

Қадимги Хитойда жисмоний тарбиянинг биринчи пайдо бўлиши эрамиздан аввалги 3 минг йилликнинг бошига тўғри келади. Тахминан эрамиздан аввалги 2698 йилда “КУНФУ” деб номланган китоб ёзилган, унда биринчи бор халқлар ўртасида кенг тарқалган даволовчи гимнастика, массаж, касалликлардан фориғ этувчи рақслар, шунингдек жанговар рақсларнинг таснифий таърифлари тизимлаштирилган.

Шуни таъкидлаш муҳимки, Қадимги Хитой жамияти, ўша даврнинг фалсафий, қарашларига асосланиб, ўсиб келаётган авлоднинг ахлоқий тарбиясига ёшларнинг иродаси ҳамда характери шакллантиришга катта эътибор қаратган.

Жисмоний тарбия ва курашнинг ривожланишида Қадимги Юнонистон алоҳида ўрин тутди. Эрамиздан аввалги IX-VIII асрларда Қадимги Юнонистонда жисмоний тарбия тизими яратилди ва у ҳозиргача ўз аҳамиятини йўқотмаган. Махсус мактабларда тажрибали ўқитувчилар кураш, шунингдек қисқа масофаларга югуриш, узунликка сакраш, найза ва диск улоқтиришлардан ташкил топган дастур бўйича болалар тайёргарлигига алоҳида эътибор берганлар. Шу билан бирга шуғулланувчилар қўл жангини олиб бориш, тошлар улоқтириш малакасини эгаллаб борганлар.

Қадимги Юнонистон Олимпия ўйинлари ватанига айланди эрамиздан аввалги 766й. Биринчи Олимпия ўйинлари дастурига кураш мустақил спорт тури эрамиздан аввалги 708й., шунингдек махсус бешкурашнинг таркибий қисми сифатида эрамиздан аввалги 708 й.дан бошлаб киритилган.

Европада феодализмнинг гуркираши даврида XI-XV асрлар рицарлар жисмоний тарбияси тизими пайдо бўлди. Ҳар хил яккакураш турлари, жумладан қуролсиз унинг ажралмас қисмига айланди.

Юнонлар жисмоний тарбия тизимига қайтиш Уйғониш даврига хосдир. Ушбу даврнинг идеали – бу ҳар томонлама ривожланган, ҳаётнинг ҳамма соҳаларида юқори натижаларга эриша оладиган инсон образидир.

XVIII-XIX асрларда миллийлик хусусияти ёрқин ифодаланган жисмоний тарбия тизимлари юзага кела бошлади. Улардан – немис жисмоний тарбия тизими Гунн-Мутс 1759-1838, Витс 1763-1836 ва Ян 1778-1852; швед жисмоний тарбия тизими – Линг 1776-1839; чех жисмоний тарбия тизими – Тирш 1832-1884; дания жисмоний тарбия тизими – Нахтегалл 1777-1847; француз жисмоний тарбия тизими – Ф. Аморо 1770-1847 томонидан яратилган. Ҳамма миллий тизимлар тамойиллари ва мақсадлари турлича бўлишига қарамасдан, бошқа жисмоний машқлар билан бир қаторда халқ орасида энг оммабоп бўлган кураш, қиличбозлик, югуриш, сузиш, ўйинларни ўз ичига олган.

Дзюдо. Японча джиу-джисту кураши замонавий дзюдо асоси ҳисобланади. Унинг афсонавий имкониятлари XIX асрнинг охирида, ушбу қуролсиз қўл жангини олиб бориш тизимининг энг ривожланган даврида европага кириб келди.

Доктор Дзигаро Кано замонавий дзюдонинг отаси ҳисобланади. Ҳали талабалик йиллариданоқ у тана ва руҳ уйғунлашувига эришиш мумкинлиги устида жиддий фикр юритди. 18 ёшга келиб унда янги кураш турининг яратиш қарори пайдо бўлди. Кано рисоладагидек жисмоний қобилиятларига эга бўлмасда қисқа вақт ичида джиу-джитсу, қаратэ сумо ва бошқа миллий кураш турларининг кўп сонли усуллари техникасини эгаллаб олди. Улар ичидан энг самаралиларини танлаб олиб ҳамда хавфли ушлашлар ва зарбаларини чиқариб ташлаб янги тизим ёки курашни яратди. У дзюдо, яъни-“юмшоқ йўл” деб ном олди. Кано 1882 йил университетини тамомлаб, Токионинг Эйсе ибодатхонасида биринчи дзюдо мактаби –“Кадокан”ни, “усулни эгаллаш уйи” очди.

Дзюдо асосчисининг ҳисобланишигача бу спорт тури усулларини мукаммал ўрганиб олиб анча кучли лекин эпчил бўлмаган киши устидан ғалабага эришиши мумкин. Дзюдода энг асосий – бу куч эмас балки юқори маҳорат ўтқирлаштирилган техникадир.

Шунинг учун дзюдо бўйича биринчи мусобақалар ўтказилганда иштирокчиларни вазни тоифаларига қараб бўлмаганлар. 1956-1958 йилларда Японияда бўлиб ўтган биринчи учта жаҳон чемпионатлари фақат мутлоқ тоифада ўтказилган.

Дзюдонинг бутун жаҳонда оммавийлиги ортиб бораётганлигига сабабли 1961 йилда жаҳон чемпионати биринчи марта европа қитъасида – Парижда ўтказилди. Бу чемпионатда шов-шув содир бўлди 27 ёшли голландиялик Антон Хеесинк финалда жаҳон чемпиони Кодзи Сонэ устидан ғалабага эришди. Япониялик дзюдочиларнинг биринчи муваффақиятсизлиги туфайли дзюдо асосчиси 1964 йилдан бошлаб вазн тоифаларини кўтаришига мажбур бўлди. 1965 йилда Бразилияда бўлиб ўтган жаҳон чемпионатида иштирокчилар тўртта вазн тоифасида медаллар учун кураш олиб бордилар.

1964 йилда Токиода олимпия ўйинларида дзюдо биринчи бор иштирок этди. Турнирда 27 мамлакат вакиллари қатнашди. Олимпиада 64 мезбонлари учта вазн тоифасида биринчи ўрин эгалладилар. 1976 йил халқаро дзюдо федерацияси конгрессида вазн тоифаларини кўпайтириш мутлоқ вазн тоифасини қўшиб саккизтасигача етказиш тўғрисида қарор қабул қилинди.

Нисбатан қисқа вақт ичида дзюдо хаваскорлари кўпаяди ва кўпгина мамлакатларга тарқалди. 1956 йилда халқаро дзюдо федерацияси ташкил қилинди у 100дан ортиқ давлатларини бирлаштирдилар.

Ўзбек дзюдочилари халқаро майдонларида кўп марта ютуқларига эришганлар А.Багдасаров 1996 йилдаги олимпия ўйинларини қўшиш медали совриндори бўлган Ф.Тўраев эса 1999 йилда ўтказилган жаҳон чемпионатида иккинчи ўрин эгаллаган.

Самбо. XX асрнинг 30-йиллари бошларида Россияда янги кураш тури-самбо шакллана бошлади. Ушбу спорт турининг пайдо бўлиши ва ривожланишида В.А.Спиридонов, В.С.Ошчепков ва А.А.Харлампиевлар ташаббус кўрсатдилар. Самбо кураши техник-тактик тавсифларга кўра дзюдо курашига яқин. Самбо курашининг асосчиларидан бири В.Ошчепков дзюдо курашини Япониядаги “Кадокан” мактабига ўрганган. Унинг раҳбарлиги остида 1931 йилда Москва Давлат жисмоний тарбия институтида янги кураш турини ўрганиш бошланди.

Янги кураш тури 1938 йилда тан олинди. Ушбу кураш турининг номи бир қатор ўзгартиришлардан сўнг, “эркин усул”, “эркин кураш” 1947 йилга келиб расмий равишда “Самбо” деб номланди. У сўзларни қисқартирмасдан ҳосил қилинган бўлиб, “самозащита без оружия” - “қуролсиз ўз-ўзини ҳимоя қилиш” демакдир.

Самбо жаҳоннинг бир қатор мамлакатларида кенг тарқалди. У билан Монголия, Болгария, Япония, Англия, Испания, АҚШ, Франция, Италия ва бошқа давлатларда кизиқиб қолдилар. 1966 йилда Халқаро хаваскорлар кураш федерацияси Конгресси самбо

курашини халқаро спорт тури деб тан олиш ҳамда юнон-рум, эркин кураш бўйича чемпионатларнинг ўтказилиш муддатларида жаҳон ва Европа чемпионатларини ташкил қилиш тўғрисида қарор чиқарди.

Самбо бўйича биринчи жаҳон чемпионати 1973 йилда Техронда бўлиб ўтди. Ҳозирги пайтда мусобақалар ҳам эркаклар, ҳам аёллар ўртасида, 1983 йилдан ўтказиб келинади.

1979 йилда Халқаро самбо кураши федерацияси ташкил қилинган. Самбо кураши ўзбек миллий курашига, бухороча усул яқин. Ва эҳтимол, шунинг учун бизнинг спортчиларимиз самбо курашида юқори натижаларга эришганлар. Сайфуддин Ходиев, Собир Қурбонов, Бобомурод Файзиев, Вячеслав Елистратовлар жаҳон чемпионлари бўлишган.

Юнон-рум кураши. XVIII-XIX асрларда Европада, айниқса, Францияда кураш билан қизиқиш қайта тиклана бошлади. Аҳоли ўртасида курашга бўлган қизиқишнинг уйғониши кўп сонли профессионал курашчиларнинг пайдо бўлишига сабаб бўлди. Чемпионатларнинг яхши ташкил этилиши, уларнинг кенг тарғиб қилиниши профессионал курашга катта муваффақият келтирди. Қўпол курашчиларнинг беллашувлари томошабинлар меҳрини қозона олмади, техника, чاقқонлик ва гўзаллик янада қадрланади.

XIX аср ўртасида Парижда биринчи ихтисослашган кураш майдонлари очилди, шунинг учун 1848 йил Францияда профессионал кураш ривожланишининг бошланиши ҳисобланади. Бу ерга ҳар хил давлатлардан – Германия, Туркия, Италия, Россия, Швециядан турли турнирлар ва чемпионатларда қатнашиш учун курашчилар келганлар. Шу тариқа бу спорт тури халқаро майдонда танилди. Бу кураш тури Европанинг ҳамма давлатларида “французча кураш” номи билан кенг тарқалди. Курашнинг Қадимги Юнонистон, Қадимги Римда ривожланганлигини ҳисобга олган ҳолда французча курашга “юнон-рум” кураши номи берилди. У бизнинг мамлакатимизда узоқ вақт “классик кураш” деб атаб келинган.

Олимпия ўйинлари тикланиши билан 1896 йилдаги Олимпия ўйинлари дастурига кураш ҳам киритилди. 1898 йилдан бошлаб Европа чемпионати, 1904 йилдан эса жаҳон чемпионатлари ўтказиб келинади.

1912 йилда ҳаваскорлар ўртасида кураш мусобақаларини кузатиш ва ўтказиш бўйича Халқаро қўмита тузилди. 1921 йилда мазкур қўмита Халқаро ҳаваскорлар кураш федерациясига, ФИЛАга айлантирилди. У ҳозирда ҳам фаолият кўрсатиб келмоқда. ФИЛА жаҳондаги энг йирик ва таъсир доираси катта спорт ташкилоти ҳисобланади. Ҳозирги пайтда у юздан ортиқ спорт кураши бўйича миллий федерацияларни бирлаштирган.

Ўзбек кураш мактаби тарбияланувчилари халқаро майдонда катта ютуқларга эришганлар. Рустем Казаков 1972 йилдаги Олимпия ўйинлари ва 1969 йилдаги жаҳон чемпионатида ғалаба қозонган. Камил Фаткулин жаҳон чемпионатларининг кўп карра совриндори бўлган. Эркин кураш. Эркин кураш тарихини илдизи Қадимги Юнонистонга бориб тақалади. Маълумки, ҳар хил спорт турлари бўйича комплекс синовлар қадимги юнонлар умумий жисмоний тайёргарлиги асосини ташкил қилган. Эркин усулда курашиш ҳамма спорт турларини ичида катта аҳамиятга эга бўлган.

Курашчилар беллашувларида, ҳозирги қоидалардан фарқли ўлароқ, рақибни сафдан бутунлай чиқариб юбориш ёки уни мағлуб бўлганлигини тан олишга мажбур қилиш ғалаба мезони бўлиб хизмат қилган. Курашда бунга рақибни беллашувни давом эттиришдан маҳрум қилувчи самарали усулларни ўтказиш, эрамиздан аввалги VII асрдан бошлаб эса – уни тиззада туришга мажбур қилиш йўли билан эришилган. Замонавий эркин кураш, мутахассисларнинг фикрича, Англияда шаклланган. XVIII асрданоқ бу ерда шундай кураш варианты мавжуд бўлганки, бунда курашчиларга ҳужум воситаларини танлашда кенг имконият берилган.

XIX аср Европада профессионал курашнинг жадал ривожланиш асрига айланди. Спортдаги профессионализм Американи ҳам эгаллади. Кураш сердаромад машғулотга айланди. 1904 йилда АҚШда ўтказилган учинчи Олимпия ўйинларида америкаликлар, мезбон сифатида ўз ҳуқуқларидан фойдаланиб, биринчи бор олимпия дастурига юнон-рум кураши ўрнига эркин кураш мусобақаларини киритдилар. Бироқ бошқа давлатлар вакиллари бу мусобақаларда иштирок этмадилар, чунки ҳамма иштирокчилар битта мамлакат – АҚШ вакиллари эди. Кейинги Олимпия ўйинлари 1908й. дастурида иккита кураш тури бор эди. Бироқ V Олимпия ўйинларида Швеция, 1912й. ташкилотчилар эркин курашни Олимпия дастурига киритмадилар ва спортчилар юнон-рум кураши мусобақаларида қатнашдилар. VII Олимпия ўйинларидан бошлаб Белгия, 1920 й. эркин кураш доимий равишда Олимпия ўйинлари дастурига киритилди. Лекин Олимпия ўйинлари турли мамлакатлар эркин курашчиларининг ўз кучларини синаб кўрадиган ягона мусобақалар эди. Бошқа ҳеч қандай халқаро мусобақалар у вақтда ўтказилмасди. Биринчи Европа чемпионати 1929 йилда Парижда биринчи жаҳон чемпионати эса 1951 йилда Токиода ўтказилди.

Ўзбекистонлик курашчилар халқаро майдонда катта ютуқларни қўлга киритганлар. Булар икки карра жаҳон чемпионлари Арсен Фадзаев ва Махарбек Хадарцевлардир. Шулар қаторида Э.Абдураманов, Э.Юсупов, Л.Шепилов, А.Хаймович, Р.Атаулин, Х.Зангиев, Р.Исламов, А.Очилов, Д.Захаритдинов ва Р.Хинчаговлар ҳам катта ютуқларга эришганлар.

Кураш. Ўзбек кураши қадимда дунёга келган бўлиб, бу кўп сонли тарихий ёдгорликларда ўз аксини топган. Миллий кураш темурийлар замонида ҳам ва ундан кейинги даврларда ҳам халқнинг севимли спорт турларидан бўлиб келди. Кураш соҳасида оламга донг таратган ўзбек полвонлари тарихи сифатида ўчмас из қолдирдилар. Бундай курашчилар номига “полвон”, “пахлавон” сўзларини қўйиб айтиш уларни янада салобатлироқ қилиб кўрсатарди. Фарғонача ва Бухороча кураш турлари бир-биридан тубдан фарқ қилади. Венгриялик машҳур ёзувчи Л.Куннинг “Умумий жисмоний тарбия маданияти ва спорт” китобида бу курашларнинг узоқ тарихга эга эканлиги айtilган. У бу спорт тури билан Эрон, Туркия, Хиндистон, Марказий Осиё, яъни Турон ерларида шуғулланишгани аниқланган. Бунинг исботи учун Л.Кун эрамиздан минг йил илгари Месопотамия еридан топилган бронзадан қилинган икки одамнинг курашга тушаётган ҳайкалчасини далил қилиб кўрсатади.

Турли халқларда турли тарихий даврда ўзига хос спортча кураш мавжуд бўлиб, унда миллий урф-одатлар ва маданиятнинг ўзига хос хусусиятлари акс этар эди. Ўзбекистоннинг этнографияси ва археологиясига оид кўп сонли материаллар, биздаги ва эллардаги олимларнинг қадимги тарих ва ўрта асрлар тарихига доир асарлари, оғзаки халқ ижоди ўзбек халқининг кўп асрлар давомида ўзига хос жисмоний тарбия тизимини яратганлигидан далолат беради. Ҳаракатли ўйинлар, ҳарбий машқлар, отда ўйналадиган бир неча ўйин турлари, пойга ва кураш, бу тизимнинг воситаларидандир. Буларнинг ҳаммаси ҳозирги кунгача етиб келган. Халқ жисмоний тарбия тизимининг ҳамма турлари ичида миллий кураш ҳанузга қадар ўзбек халқи орасида кенг тарқалган.

Баҳсларни тинчлик йўли билан ҳал қилиш, шунингдек душманни асирга олиш усулларини ўз ичига оладиган кураш усулларини тасвирловчи қадимий расмлар ҳозирги Ўзбекистон ҳудудида олиб борилган археологик қизилмалар давомида топилган. Айтиш жоизки, мусобақалар олдидан улоқтиришлар, сакрашлар, кучни намойиш қилишни ўз ичига олувчи машқлар бажарилган. Улар рақибларнинг ўзаро беллашувлари олдидан бадан киздириш воситаси сифатида хизмат қилган. Курашчилар бир-бирининг теридан ишлаган белбоғидан ёки устки кийимининг турли жойидан ушлаб, курашишни бошлаганлар. Рақибни ерга ташлаш усулини бажаришда оёқларнинг ишига ҳамда чалиш усулига катта эътибор берилган. Ўзбекистон ҳудудида яшовчи халқларда беллашув биринчи ташлашгача давом этган. Бу мусобақалар миллий мусика оҳанглари садолари остида ўтказилган ва мусобақа ғолиби халқ ўртасида катта ҳурматга сазовор бўлган.

Курашчилар беллашуви ғалаба, оилавий тантана ёки мавсумий байрамлар муносабати билан ўтказиладиган байрамлар беаги бўлган. Буюк алломаларимиз, ёзувчи ва олимларимиз: Абу Али Ибн Сино 980-1037, Алишер Навоий 1441-1501 асарларида

кучли курашчиларнинг беллашувлари тасвирланган ҳамда баъзи усулларнинг таърифи келтирилган. Ушбу асарлардан кўриниб турибдики, ўзбекларда усуллар тизими етарлича ривожланган миллий кураш мавжуд бўлган.

Ҳозирги Ўзбекистон ҳудудида қадимдан иккита кураш тури шаклланган: рақиб белбоғини олдиндан ушлаб олиш ва рақибни эркин ушлаб олиш. Курашнинг биринчи тури “фарғонача”, иккинчиси-“бухороча” усул деб номланди. Курашнинг бу турлари ҳозирги кунда ҳам республикамызда кенг тарқалган. Ушбу турлар бўйича республика, Осиё ва халқаро мусобақалар ўтказилади. 1998 йилда Халқаро кураш ассоциацияси ташкил қилинди. 1999 йилдан бошлаб жаҳон чемпионатлари ўтказиб келинмоқда. А.Қурбонов, К.Муродов ва Т.Муҳаммадиев, биринчи жаҳон чемпиони, жаҳон чемпиони унвонини қўлга киритган спортчилардир. Б.Авезов, М.Махмудовлар жаҳон чемпиони бўлганлар.

Сирим –корейсларнинг миллий курашидир. Сирим курашининг пайдо бўлиш тарихи корейс халқининг қадимги тарихи билан боғлиқ. XX асрдан бошлаб сирим кураши Кореяда спорт тури сифатида расман тан олинди. Ҳамма йирик мусобақаларда, жумладан биринчи Бутункорея мусобақаларида сирим кураши дастурга киритилди.

Ҳозирги пайтда сирим кураши мамлакатимизда яшовчи корейслар туфайли Ўзбекистонда ҳам ривожланиб бормоқда. Сирим кураши ўзининг алоҳида техник тавсифлари билан ўзбек миллий курашига, фарғонача усул яқин. Бу иккала спорт курашининг асосий ўхшашлиги-беллашув бошланишидан олдин иккала курашчининг бир-бирларининг белбоғини ушлаб олишдир. В.А.Ким ва Г.Г. Ким каби Ўзбекистонда хизмат кўрсатган тренерлар сирим кураши ривожланишига катта ҳисса қўшиб келмоқдалар. Улар томонидан ушбу курашнинг биринчи расмий қоидалари тайёрланган ҳамда чоп этилган.

1989 йил Сеулда бўлиб ўтган Бутункорея спорт ўйинларида Ўзбекистонлик спортчи Л.П. Югай мутлақ вазн тоифасида қатнашиб, биринчи бор совринли ўйинни эгаллади. Ҳозирги пайтда сирим кураши республикамыз аҳолиси ўртасида кенг оммалашиб бормоқда.

Армрестлинг инглиз тилидан таржима қилинганда “қўлларда курашиш”, “арм”-қўл, “рестлинг”-кураш маъносини билдиради. Армрестлинг спорт тури сифатида XX асрнинг 60-йилларида шаклланди. Лекин у ўзининг тарихий илдизига эга. Қўлларда курашиш халқларининг турли анъаналари ва урф-одатларини қамраб олган халқ жисмоний тарбиясининг таркибий қисми бўлиб ҳисобланган. Бу яккакураш тури ҳар хил байрамлар ва тантаналарда энг кучли кишини аниқлашнинг анъанавий усули бўлиб келган ва ҳозир ҳам шундай бўлиб келмоқда.

Армрестлинг қадимдан махсус тайёргарликка қаратилган самарали машқ сифатида курашчилар тайёргарлик тизимига кирган. Ушбу спорт тури қоидаларининг соддалиги, ҳам соғлом кишилар, ҳам ногиронлар учун теппатенглиги, эҳтиросга бойлиги ва томошабоплиги унинг кўпгина давлатларда кенг тарқалишига ёрдам берди. Армрестлинг бўйича биринчи жаҳон чемпионати 1962 йилда АҚШ Петалума шаҳрида бўлиб ўтди.

Ҳозирги кунда қўллар билан курашишнинг 6 та тури мавжуд. “Ристрестлинг” сўзма-сўз таржима қилинганда – “билақларда курашиш” маъносини англатади; бўйича ташкилий кўмита асосчиси ва президенти Билл Соберанес стол ёнида тик туриб, бўш қўлларни асосий курашаётган қўллар тагидан узатиб ушлаб туриш билан кураш олиб боришни тарғиб этади. Доктор Стоксен –ўтириб, бўш қўллар билан мустаҳкам дастакни ушлаган ҳолда курашишни тавсия этади.

Маями чемпионати ташкилий кўмитаси мусобақаларни фақат ётган ҳолда дастакни ушлаб курашиш усулида ўтказиши ва ниҳоят, ғайриоддий ушлаш билан кураш олиб бориладиган чемпионатлар ўтказилади: қўл, мушт қилинган ҳолда буқилиб, рақиб қўлининг мушт қилиб қайрилган жойда бирлаштирилади. Бунда ҳам ўтириб ҳам ётиб ҳам тик туриб курашиш мумкин. Дастлабки ҳолатлар ва ушлашларнинг турлилиги атамаларда Армрестлинг, ристрестлинг, хендрестлинг адашиб кетишга олиб келади.

Армрестлинг 1991 йилнинг охирида Ўзбекистонда спорт тури сифатида пайдо бўлди. Шу йилнинг ўзида республика федерацияси ташкил қилинди. Бу спорт кураши тури ёшлар ўртасида кенг оммалашган. Турли оммавий спорт тадбирларида армрестлинг мусобақаларига ўрин ажратилади. Ўзбек спортчилари ушбу спорт турида катта муваффақиятларга эришганлар. У.Ахмедов уч карра жаҳон чемпиони, Ю.Қодиров-жаҳон чемпиони, Й.Шафранова ва М.Шарапов-жаҳон чемпионати совриндорлари бўлишган.

Спорт кураши усулларида асосий ҳаракатлар

техникаси ва тактикаси

Спорт курашида фойдаланиладиган қуйидаги асосий ҳаракатлар ва ҳолатларни таърифлашда шу нарсага эътибор қаратиш лозимки, илмий-усулий адабиётлар ҳамда амалиётда уларнинг ягона таърифи йўқ.

Курашчилар тайёргарлиги тизими - яхлит бирликни ташкил қилувчи ва мақсадга эришишга йўналтирилган ўзаро боғлиқ бўлган элементлар йиғиндиси, яъни бу жаҳоннинг кучли курашчиларининг модел тавсифларига жавоб бера оладиган ва энг юқори натижаларни кўрсатишга қодир спортчиларни тайёрлашга қаратилган тадбирлар комплекси.

Курашчининг тренировкasi - бу тайёргарлик тизимининг таркибий қисмидир, юқори спорт натижаларига эришишга қаратилган тизимлаштирилган воситалар ҳамда услублар

ёрдамида спортчи ривожланишини бошқаришнинг педагогик жиҳатдан ташкил этилган жараёнидир.

Тренировка фаолияти - тренировка мақсадларига муваффақиятли эришиш бўйича тренерлар жамоаси ҳамда курашчиларнинг биргаликдаги фаолиятидир.

Спорт мусобақалари - курашчи тайёргарлиги тизимининг таркибий қисмидир. Улар тренировка мақсадлари ҳамда унинг самарадорлиги мезони бўлиб хизмат қилади, бошқа томондан эса, улар махсус мусобақа тайёргарлигининг самарали воситаси ҳисобланади.

Спортчининг техник тайёргарлиги - курашчининг мусобақа фаолиятида юқори ишончлилигини таъминлайдиган ҳаракат малакаларини эгаллашга қаратилган педагогик жараёндир.

Спортчининг тактик тайёргарлиги - мусобақа фаолиятида техник ҳаракатларни оқилона қўллаш малакасини эгаллашга қаратилган педагогик жараёндир.

Курашчининг жисмоний тайёргарлиги - жисмоний қобилиятларни ривожлантириш ва функционал имкониятларни ошириш, техник-тактик ҳаракатларнинг самарали эгалланишини таъминлайдиган ҳамда мусобақа фаолиятида юқори даражадаги ишончлилиikka ёрдам берадиган таянч-ҳаракат аппаратини мустаҳкамлашга қаратилган педагогик жараёндир.

Курашчининг руҳий тайёргарлиги - маънавий, ирода ва спорт курашининг ўзига хос хусусиятларига мос бўлган ҳамда мусобақа фаолиятида юқори даражадаги ишончлиликини таъминлашга қодир руҳий сифатларни тарбиялашга қаратилган педагогик жараёндир.

Курашчининг назарий тайёргарлиги - спортчини тренировка ва мусобақа фаолияти самарадорлигини оширадиган махсус билимлар билан куроллантириш.

Курашчининг интеграл тайёргарлиги - самарали мусобақа фаолиятини таъминлаш мақсадида техник, тактик, руҳий, назарий ва жисмоний тайёргарлик бўйича тренировка таъсирларининг интеграциялашувига қаратилган педагогик жараёндир.

Тренировка нагрукаси - машғулотлар жараёнида курашчига тренировка орқали таъсир кўрсатишнинг сон кўрсаткичларини акс эттирувчи тренировканинг таркибий қисмидир.

Мусобақа нагрукаси - мусобақа фаолияти ҳажми ва шиддатининг сон микдоридир.

Курашчининг асосий ҳолатлари - спорт тайёргарлиги жараёнида курашчилар томонидан қўлланиладиган ҳолатлардир.

Тик туриш - кураш олиб бориш учун зарур бўлган, курашчининг тик оёқларда турган ҳолатидир. Ўнг, чап томонлама, ялпи, паст ва баланд тик туриш ажратилади. Улар яқин, ўрта ва узоқ масофалардан туриб қўлланилади.

Ўнг томонлама тик туриш – курашчининг рақибга нисбатан ўнг оёғини олдинга чиқариб турган ҳолатидир.

Чап томонлама тик туриш - курашчининг чап оёғини олдинга чиқариб турган ҳолатидир.

Ялпи тик туриш - курашчининг тик туришдаги ҳолати бўлиб, бунда унинг оёқ қафтлари гавдасининг ялпи текислигида туради.

Баланд тик туриш - тик туришда бутун бўйи билан ёки бир оз эгилган ҳолда турган курашчининг ҳолатидир.

Паст тик туриш - курашчининг тос-сон бўғимларида буқилиб, оёқларни тиззалардан буккан ҳолда тик туришдаги ҳолатидир.

Партер - курашчининг қўллари билан гиламга тиралиб, тиззаларда турган ҳолатидир.

Партерда пастдаги ва юқоридаги курашчи ҳолатлари ажратилади.

Кўприк - шундай ҳолатки, бунда курашчи, эгилиб, пешонаси ҳамда елка кенглигида ёзилган оёқ қафтлари билан гиламга тиралади.

Кураш техникаси - курашчининг ғалабага эришиш учун қўлланиладиган, қоидаларда рухсат берилган ҳаракатлари йиғиндисидир.

Усул - курашчининг ғалабага ёки рақиб устидан устунликка эришиш учун ҳужум қилинаётган курашчи ҳолатини гиламга нисбатан ўзгартиришга қаратилган ҳаракатидир.

Ҳимояланиш - курашчининг ҳужум қилувчи томонидан амалга оширилаётган усулни тўхтатиб қолишга қаратилган ҳаракатидир.

Қарши усул - курашчининг рақиб усулига қарши жавоб усулини бажаришга қаратилган ҳаракатидир.

Боғланиш - тик туриш ҳолатидан бошланиб партер ҳолатига ўтиш ёки аксинча тартибда бажариладиган усуллар уйғунлигидир.

Тўхтаб қолиш - курашчининг рақиб ҳужумини тўхтатиб, кейин уни хавфли ҳолатга ўтказишга қаратилган ҳаракатидир.

Босиб туришлар - курашчининг кўприк ҳолатида турган рақиб курагини гиламга текказишга қаратилган ҳаракатидир.

Ташлашлар - тик туриш ёки партерда рақибни гиламдан кўтариш билан бажарилган ва уни хавфли ҳолатга тушириб қўядиган усуллардир.

Ўтказиш - тик туришда усулни бажариш йўллари, бунинг натижасида ҳужум қилувчи рақибини партерга турғзади.

Ағдариш - бу усуллар натижасида курашчи, рақибни гиламдан кўтармасдан туриб, уни хавфли ҳолатга тушуриб қўяди.

Ўгиришлар - партердаги усуллар, уларни амалга ошириш натижасида курашчи рақибни гиламдан кўтармаган ҳолда уни орқаси билан гиламга ағдаради.

Ушлаб туришлар - курашчига рақибни гиламда орқаси билан ётган ҳолатда ушлаб туришга ёрдам берадиган усуллар.

Юқорига чиқиб олишлар - партерда пастдаги ҳолатда турган курашчига юқоридаги ҳолатга ўтиб олишга ёрдам берадиган усуллар.

Оғриқ берувчи усуллар - бўғимни қайириш, қаттиқ букиш ёки пайларни эзиш билан боғлиқ бўлган усуллардир, улар натижасида рақиб оғриқларни ҳис қилади.

Бўғишлар - бўйинни қисиш билан боғлиқ бўлган усуллар, улар натижасида рақиб бўғилишни ҳис қилади.

Курашчининг тик туришидаги асосий ҳаракатлари

Силтаб - ҳаракат бўлиб, унинг натижасида курашчи рақибни кескин буриб, унинг орқасига ўтиб олади.

Қўл тагидан ўтиб - ҳаракат бўлиб, унинг натижасида курашчи рақибнинг қўли тагидан ўтиб, орқасига туриб олади.

Айланиб - курашчининг айланиб бажарадиган ҳаракати.

Чўккалаб - ҳаракат бўлиб, бунда курашчи оёқларини олдинга узатиб ўтириш орқали рақиб орқасига ўтиб олади.

Ағдариш

Зарба билан - ҳаракат бўлиб, унинг натижасида курашчи гавдаси ва қўллари билан рақибни туртади.

Кайириб - курашчининг ҳаракати бўлиб, унинг натижасида рақиб ўз бўйи ўқи атрофида бурилади.

Ташлашлар

Олдинга энгашиб - усул бўлиб, унинг натижасида рақибни гиламдан кўтариб, вертикал ҳолатдан горизонтал ҳолатга ўтказди.

Елкадан ошириб, бурилиб - усул бўлиб, бунда курашчи рақибни қўллари, қўл ва оёғи, боши ва оёғи, кийимидан ушлаб олиб, тутиб турган елкалардан ошириб гиламга ташлайди.

Оркадан ошириб, ёқадан - усул бўлиб, бунда курашчи рақибга орқаси билан бурилиш ва кейин олдинга эгилиб ёки олдинга йиқилиш ҳисобига ҳаракатни бажаради.

Орқага эгилиб - усул бўлиб, бунда курашчи гавдасини орқага эгиб, кейин орқага йиқилади.

Айланиб - усул бўлиб, бунда курашчи гавдасини вертикал ўк бўйлаб айлантириб, кейин йиқилади.

Зарба билан - усул бўлиб, бунда курашчи рақибни гиламдан кўтариб, уни бўйи ўқи атрофида айлантиради.

Ўтириб - усул булиб, бунда курашчи гиламга ўтиради, рақибга оёғини тираб, кейин орқаси билан думалаб, уни ўзини устидан ошириб ташлайди.

Қайириб - усул бўлиб, бунда курашчи рақибни гиламдан кўтариб, бўй ўқи атрофида айлантиради.

Курашчининг партердаги асосий ҳаракатлари. Ўғиришлар

Қайириб - курашчининг ҳаракати бўлиб, рақибни унинг бўйи ўқи атрофида буриш ва гиламга орқаси билан ўғиришга ёрдам беради.

Югуриб - ҳаракат бўлиб, унинг натижасида курашчи рақиб боши атрофида навбатма-навбат қадам ташлаб ҳаракатланиб уни гиламга орқаси билан ўғиради.

Устидан ўтиб - ҳаракат бўлиб, унинг натижасида курашчи, рақибни қўлидан ёки оёғидан ушлаб олиб, унинг устидан ҳаракатланиб, уни гиламга орқаси билан ўғиради.

Юмалатиб - ҳаракатлар бўлиб, уларни бажариш пайтида курашчи, рақибни орқадан ушлаб олиб ва “кўприк” ҳолатига ўтиб, уни ўзининг устидан, олдидан ошириб, ўз боши томонга ўғиради.

Орқага эгилиб - ҳаракат бўлиб, унинг натижасида курашчи, “кўприк” ҳолатига туриб, рақибни гиламга орқаси билан ўғиради.

Устидан юмалатиб - ҳаракат бўлиб, унинг натижасида курашчи рақибни олдинга бошдан ошириб гиламга орқаси билан ўғиради.

Ёзилиб - ҳаракат бўлиб, унинг натижасида курашчи рақибни гавдасини ёзилтириб ва олдиндан оёқларни ўраб ёки илиб олиб, уни гиламга орқаси билан ўғиради.

Оғрик берувчи усуллар

Ёзилиб - курашчининг ҳаракати бўлиб, унда рақибнинг текис узатилган оёқ-қўлларига оғрик берувчи усул қўлланилади.

Қайириб - курашчининг ҳаракати бўлиб, унда рақибнинг букилган оёқ-қўлларига унинг бирини иккинчиси атрофида айлантериш оғрик берувчи усул қўлланилади.

Қисиб олиб - курашчининг рақиб аҳил пайлари ёки болдир мушагини эзиш билан боғлиқ бўлган ва оғрикни сезишга олиб келадиган ҳаракати.

Бўғувчи усуллар

Сиқиб олиб - курашчининг рақиб бўйнини билаги ёрдамида сиқиб туриш билан боғлиқ бўлган ва бўғилишга олиб келадиган ҳаракати.

Тортиб - курашчининг рақиб кимоноси ёқасидан ушлаб олиб, унинг бўйнини сиқиш билан боғлиқ бўлган ва бўғилишга олиб келадиган ҳаракати.

Усуллар элементлари

Ушлаб олишлар - қўллар ва оёқлар билан бажариладиган ҳаракатлар, улар ёрдамида курашчи ҳужум ёки ҳимояланишларни амалга ошириш мақсадида рақиб гавдасининг қандайдир бир қисмини ушлаб туриши мумкин.

Номдош бўлмаган қўл ва оёқдан ушлаб олиш - курашчининг ўнг ва чап қўли ёки оёғи билан рақибнинг чап ва ўнг қўли ёки оёғидан ушлаб олиш.

Номдош қўл ва оёқдан ушлаб олиш - курашчининг ўнг ва чап қўли ёки оёғи билан рақибнинг ўнг ва чап қўли ёки оёғидан ушлаб олиш.

Олдиндаги қўл ва оёқдан ушлаб олиш - партерда рақибнинг ҳужум қилувчига яқин турган қўли ва оёғидан ушлаб олиш.

Узоқдаги қўл ва оёқдан ушлаб олиш - партерда рақибнинг ҳужум қилувчидан узоқ турган қўли ва оёғидан ушлаб олиш.

Қўл тагидан бўйинни ушлаб олиш - бунда ўнг қўлни рақибнинг ўнг қўли тагидан ўтказиб, бўйин устида чап қўл билан бирлаштириш ёки, аксинча, шу ҳаракатни чап қўл билан бажариш.

Қўлтиқлар тагидан бўйинни ушлаб олиш - партерда орқадан-ёндан иккала қўлни рақибнинг мос қўллари тагидан ўтказиб, уларни бўйин устида бирлаштирган ҳолда ушлаб олиш.

Ричаг шаклида ушлаб олиш - номдош бўлмаган қўл тагидан қўлни ушлаб олиб, юқоридан рақиб бўйинини ушлаш.

Чалиштирилган қўллар билан ушлаб олиш - рақибнинг гавда қисми ёки кийимидан чалиштирилган қўллар билан ушлаб олиш.

Чалиштирилган болдиридан ушлаб олиш - бунда рақиб оёқ-қўллари чалиштирилган ҳолатда бўлади.

Калит - ҳужум қилувчи томонидан рақибнинг мос қўлининг тирсакдан букилган жойидан тирсак букилган жойи билан ушлаб олиш ва қўл кафтини елкага қўйиш.

Қайчисимон ушлаб олиш - оёқлар ҳолати бўлиб, бунда улар рақиб гавдасининг қайсидир бир жойидан икки томондан ўраб олади ва чалиштирилади.

Чалиш - рақибга гиламда ҳаракатланишга ҳалақит бериш мақсадида оёқнинг орқа ёки ён қисмини унинг битта ёки иккита оёғи тагига қўйиб тўсиш.

Қоқиш - оёқ кафтининг таг қисми билан рақиб оёғидан уриб тушириш.

Илиш - тиззаларидан букилган оёқ билан рақиб оёғини ушлаб туриш ёки четга туртиш.

Чирмаш - рақиб оёғини шунга мос оёқ билан болдир ва оёқ кафти ёрдамида илиб олган ҳолда ушлаб туриш ёки четга туртиш.

Олдиндан илиб олиш - ҳужум қилувчининг оёқнинг ички қисми, асосан сон билан олдиндан ёки олдиндан-ёндан рақиб оёғи ёки оёқларини орқага-юқорига итариб юбориш.

Орқадан илиб олиш - тиззалардан букилган жой билан орқадан рақибнинг тиззалари букилган жойга уриб, кўтариб ташлаш.

Кўтариб юбориш - рақибни сон, болдир билан ўз олдиндан юқорига кўтариб юбориш.

Кайчилар - рақиб гавдаси устидан оёқларнинг қарши ҳаракатлари ва бир вақтнинг ўзида икки томондан унинг гавдасининг қайсидир бир қисмига таъсир кўрсатиш.

Курашчининг тактик ҳаракатлари

Спорт кураши тактикаси - бу беллашувлар ва мусобақаларда юзага келган муайян вазиятларда рақиб хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда техник ирода ва жисмоний имкониятлардан мохирона фойдаланишдир.

Ҳужум учун тайёргарлик ҳаракатлари - бу ҳужум ҳаракатини бажариш учун зарур бўлган рақибнинг кутилаётган ва ҳимояланиш ҳаракатини келтириб чиқариш мақсадида бажариладиган курашчининг ҳужум ҳаракатларидир.

Тактик тайёргарлик усуллари - курашчи ҳаракатлари бўлиб, улар ёрдамида у ҳужум ёки қарши ҳужум учун қулай шароитларни яратади.

Разведка - курашчининг рақиб тўғрисида маълумот олишга қаратилган тактик ҳаракатларидир.

Ниятни яшириш - курашчининг тактик ҳаракати бўлиб, унинг ёрдамида у рақибдан ўзининг асл ниятларини яширади.

Хафв солиш - курашчининг рақибни ҳимояланишга ўтишга мажбур қилувчи тактик ҳаракатидир.

Алдамчи ҳаракат, алдаш - ҳужум қилувчи томонидан охирига етказилмайдиган ва рақибни ҳимояланишга мажбур қиладиган усуллар, қарши усуллар, ушлаб олишлар, силташлар, туртиш ҳаракатлари.

Кўшалок алдаш - курашчининг тактик ҳаракати бўлиб, ҳақиқий усулни рақибга алдамчи усул сифатида кўрсатади.

Чорлаш - курашчининг тактик ҳаракати бўлиб, шу орқали у рақибни фаол ҳаракатларга ўтишга мажбур қилади.

Тескари чорлаш - курашчининг тактик ҳаракати унинг фаол ҳаракатларни тўхтатиб, рақибни ҳам шундай ҳаракатларга чорлаш мақсадида амалга оширадиган ҳаракати.

Чеклаб қўйиш - курашчининг рақиб ҳаракатлари эркинлигини чеклаб қўядиган тактик ҳаракатлари.

Такрорий ҳужум - бир хил ҳаракатларни кетма-кет бажаришдан иборат бўлган тактик ҳаракат. Ушбу кетма-кет уюштирилган ҳаракатлар ичида фақат охиргиси ҳал этувчи, колганлари эса алдамчи ҳаракат ҳисобланади.

Мувозанатдан чиқариш - курашчининг тактик ҳаракати бўлиб, у рақибни номустаҳкам ҳолатни эгаллашга мажбур қилиш билан бирга курашчига ҳужумни бажариш учун қулай вазиятни яратади.

Усуллар комбинациялари - усуллар уйғунлиги бўлиб, бунда бошланғич усуллар кейингиларини бажариш учун қулай динамик вазият яратади.

Спорт кураши тактикаси техника ривожланиши, мусобақа қоидалари ва ҳакамлик тизимининг ўзгаришига мувофиқ ҳолда мунтазам ривожланиб келмоқда. Ҳозирги пайтда курашчи томонидан тўхтовсиз ҳужум бажариладиган тактика афзал ҳисобланади. Ушбу ҳолда, ҳаттоки агар у баллар билан баҳоланадиган ҳеч қандай ҳужум уюштирмаган, унинг рақибни эса фақат ҳимояланган бўлса ҳам, унга устунлик берилади, рақиб эса сусткашлиги учун огоҳлантириш олади.

Курашчи тўхтовсиз ҳужумлар тактикасини қўллаш учун ўз жамғармасида тактик тайёргарликнинг турли усуллари, кўп сонли оддий ҳужум ҳаракатлари ва МХХ га эга бўлиши лозим. Бундан ташқари, бундай тактика юқори даражада чидамлилиikka эга бўлишни тақозо этади. Шу билан бирга у нисбатан тинч ҳамда рақибни ҳужумга чорлаш давлари билан алмаштириб турилиши мумкин.

Спорт тренировкеси жараёнларини ташкил этиш тамоийллари

Спорт тренировкеси - бу юқори спорт натижаларига эришишга қаратилган спорт такомиллашувининг йил давомида мунтазам бошқариладиган педагогик жараёнидир.

Спорт тренировкесининг мақсади - бу мазкур спортчи учун мумкин қадар максимал даражада техник-тактик, жисмоний ва руҳий тайёргарликка эришиш ҳамда мусобақа фаолиятида юқори натижаларни кўрсатишдир.

Тренировка жараёнида ҳал қилинадиган асосий вазифалар қуйидагилардан иборат:

- кураш техникаси ва тактикасини пухта эгаллаш;
- зарур даражада ҳаракат сифатларининг ривожланишини таъминлаш, шуғулланувчилар функционал имкониятларини ошириш ва уларнинг соғлигини мустаҳкамлаш;
- ахлокий ва ирода сифатларини тарбиялаш;
- спортчи тайёргарлигининг турли томонларини комплекс ривожлантириш ва уни мусобақа фаолиятида намоён қилиш;

-муваффақиятли тренировка ва мусобақа фаолияти учун зарур бўлган назарий билимлар ҳамда амалий тажрибани эгаллаш.

Тренировка вазифалари параллел ҳолда амалга оширилади. Бироқ тайёргарлик даври ва босқичлари, курашчининг машқланганлиги, унинг маҳорат даражаси ҳамда бошқа омилларга қараб, битта вазифага кўпроқ, бошқасига камроқ эътибор берилади. Тренировканинг ҳар бир вазифалари кетма-кет, яъни шуғулланувчиларга бўлган талабларнинг аста-секин ошиб бориши шароитларида ҳал қилинади.

Спорт тренировкаси воситалари - бу турли хилдаги жисмоний машқлар бўлиб, улар тўртта гуруҳга бўлинган: умумий тайёргарлик, ёрдамчи, махсус тайёргарлик ва мусобақа.

Умумий тайёргарлик машқларига спортчи организмини ҳар томонлама функционал ривожлантиришга хизмат қилувчи машқлар киради. Улар танланган спорт тури хусусиятларига мос келиши билан бирга, у билан маълум бир карама-қаршиликда туриш мумкин. Бунда фақат ҳар томонлама ривожлантириш вазифаси ҳал этилади, ҳолос. Спорт курашида - бу спорт гимнастикасидаги машқлар, буюм билан ва буюмсиз, шерик билан ва шериксиз, бир жойда ва ҳаракатда бажариладиган қўл, оёқларнинг турли ҳаракатлари, ёрдамчи спорт турларидаги машқлар, оғир атлетика ва енгил атлетика, спорт ўйинлари, сузиш, акробатикалар.

Ёрдамчи машқлар у ёки бу спорт фаолиятида келгусида такомиллашиш учун пойдевор яратувчи махсус ҳаракатларни ўз ичига олади, машқларнинг бу гуруҳига тренажёрлар, махсус мосламаларда, яъни гилам ташқарисида ишлаш пайтида курашчининг тезкор-куч қобилиятларини оширишга ёрдам берадиган воситалар киради. Шунингдек бошқа спорт турларидан олинган ва курашчининг аэроб ҳамда анаэроб имкониятларини оширишга қаратилган воситалар, кросс югуриш, регбилар киради.

Махсус тайёргарлик машқлари юқори малакали спортчилар тренировкаси тизимида марказий ўринни эгаллайди ва мусобақа фаолияти элементларини ўз ичига оладиган воситалар доирасини, шунингдек шакли, тузилмаси ва организм функционал тизими фаолиятини намоён қилиш хусусияти ҳамда сифатига кўра уларга яқинлаштирилган ҳаракатларни қамраб олади.

Спорт курашида махсус тайёргарлик машқларига қуйидагилар киради.

1. Яқинлаштирувчи машқлар. Улар усулларнинг техник тузилмасини ва уни амалга ошириш тактикасини эгаллаш ҳамда такомиллаштиришга ёрдам беради.

2. Курашчи учун зарур бўлган махсус жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқлар.

3. Ишорали машқлар. Улар нафақат усулларни бажариш техникасини, балки улар бир маълум тактик кўринишда, турли хил ҳолатлардан, тактик тайёргарлик усулларини

ишора орқали кўрсатишдан сўнг қўлланилган пайтда маълум маънода унинг тактикасини ҳам такомиллаштиришга ёрдам беради. Ишорали машқлар снарядларсиз ва снаряд, кураш манекени билан бажарилади.

4. Шерик билан махсус машқлар. Кураш манекени билан машқлар бажаришга қараганда, шерик билан бажариладиган машқлар амалга ошириладиган техник ёки тактик ҳаракатнинг ҳамма қисмларини янада чуқур ҳис қилиш имконини беради. Шерик билан ишлаш пайтида берилган ҳаракат вазиятини ҳамда зарур қаршиликни аниқ қайта кўрсатиб бериш мумкин. Машқ бажараётган курашчининг олдида турган вазифага қараб, шерик бўш, ярим куч билан ёки бор кучи билан қаршилик кўрсатиши мумкин. Шундай шерикни танлаш лозимки, унинг қобилиятлари, тайёргарлиги, бўйи, вазни спортчи олдида қўйилган вазифаларни ҳал этишга ёрдам бериши лозим.

5. Ўқув, ўқув-тренировка ва тренировка беллашувлари.

а) Ўқув беллашуви кураш техникаси ва тактикаси бўйича янги ўқув материални ўзлаштиришга қаратилган. Шерик бўш ёки ярим кучи билан қаршилик кўрсатади ҳамда беллашув давомида вақти-вақти билан топшириққа биноан шуғулланувчига усулни бажариш учун қулай шароитларни яратиб туради.

Ўқув беллашувининг ўзига хос хусусияти яна шундан иборатки, у қандайдир битта усул ёки усуллар бирикмасини эгаллашга қаратилган ва одатда, фақат тик туришда ёки партерда ўтказилади. Агар ҳаракат ноаниқ бажарилса, беллашувни тўхтатиш ҳамда курашчига йўл қўйган хатосини кўрсатиш лозим.

б) Ўқув-тренировка беллашувлари асосан кураш техникаси ва тактикасини кейинчалик ҳам эгаллаш ҳамда такомиллаштиришга қаратилган. У муайян камчиликларни бартараф этиш, маълум бир жисмоний сифатларни ривожлантириш, муайян рақиблар билан кураш олиб боришнинг у ёки бу тактик манёврларини ҳосил қилишга қаратилган вазифалар билан амалга оширилади. Иккала курашчи бир вақтнинг ўзида беллашиш учун вазифа олиши мумкин.

Беллашувлар турли формулалар бўйича тузилиши мумкин: тик туришда ва партерда кураш олиб боришни турлича алмаштириб, фақат тик туришда ёки фақат партерда курашиш. Беллашувни курашчилар йўл қўйган хатоларни кўрсатиш учун тўхтатиш мумкин, лекин бу ишни фақат ўта зарур ҳолларда бажариш лозим.

в) тренировка беллашувлари техника, тактика, мусобақа шароитларида курашчига зарур бўладиган жисмоний ва бошқа сифатларни ривожлантиришга қаратилган. Тренировка беллашуви юқори суръатда ўтказилади. Ҳамма ҳаракатларни бажариш уларнинг тўғри бажарилиши устидан тўлиқ жавобгарлик билан ўтади. Бирок курашчи, беллашувни олиб бораётиб, мағлуб бўлишдан чўчимаслиги лозим. Қандай қилиб бўлса

ҳам мағлубиятдан ўзини сақлаб қолишга интилиш оқибатида курашчи, фақат ҳимояланиб, ўзининг энг яхши кўрган усуллари ҳамда қарши усулларини такомиллаштириш олмайди.

Тренировка беллашувлари ҳам вазифа билан, ҳам вазифасиз, эркин беллашиш ўтказилиши мумкин. Бу ерда беллашувнинг умумий вақти аниқланади ҳамда курашчилар беллашувни ҳам тик туришда, ҳам партерда олиб борадилар.

Ўқув ва ўқув-тренировка беллашувларидан фарқли равишда, тренировка беллашувини огоҳлантириш бериш мақсадида тўхтатиш тавсия қилинмайди. Жуда зарур бўлган ҳолда камчиликлар беллашув давомида айтиб турилади.

Мусобақа машқлари мавжуд мусобақа қоидаларига мувофиқ спорт ихтисослиги предмети ҳисобланган ҳаракатлар комплексини бажаришни назарда тутди. Спорт курашида уларга назорат ва мусобақа беллашувлари киради.

- Назорат беллашуви мусобақа шароитларига яқинлаштирилган шароитларда рақибларнинг ўзаро тўлиқ қаршилиқ кўрсатиши билан ўтказилади.

Унинг мақсади - курашчининг машқланганлик даражаси, унинг мусобақаларда иштирок этишга бўлган тайёргарлигини белгилаш, курашчининг у ёки бу техник-тактик ҳаракатларни эгаллаб олганлик даражасини аниқлашдир. Назорат беллашуви мусобақа қоидаларига мос бўлган формула бўйича ўтказилади, уни тўхтатиш ва қандайдир тушунтиришлар билан бирга олиб бориш мумкин эмас. Хатолар беллашув тугагандан сўнг таҳлил қилинади.

- Мусобақа беллашуви мусобақа қоидаларига мувофиқ ҳолда ўтказилади. Унинг мақсади - ўз вазн тоифасида энг кучли курашчини аниқлашдир. Мусобақа беллашувида курашчи тайёргарлигининг ҳамма томонларини кейинги такомиллаштирилиши амалга оширилади. Бу беллашувлар ўзининг руҳий шиддатига кўра курашчи мусобақаларда ўтказадиган беллашувларга яқинлаштирилиши мумкин.

Спорт тренировкеси жараёнида ҳаракатларга ўргатиш услублари қўлланилади. Бироқ тренировка жараёнининг асосий вазифаси юқори спорт натижаларига эришишдан иборат экан, уни ҳал этиш учун асосан курашчининг функционал имкониятларини ошириш ҳамда жисмоний сифатларини ривожлантиришга қаратилган услублардан фойдаланилади.

Қатъий тартиблаштирилган машқлар услублари тизими тренировканинг асосий услубий тўпламини ташкил этади. Ҳаракатларга ўргатишда - бу бутун ва бўлакланган услублардир.

Ўрганилаётган ҳаракатларни такомиллаштиришда ҳаракатлар тузилмасини бузмаган ҳолда жисмоний сифатларнинг ривожланишини рағбатлантиришга ёрдам берадиган қўшимча нагрузкалар шароитларида ҳаракатларнинг бутунлигича бажарилиши билан

тавсияланадиган услублар, яъни машқларни биргаликда бажариш услуби етакчи ўринни эгаллайди. Масалан, тик туришда ташлашларни такомиллаштириш пайтида оғиррок вазндаги рақиб танланади, бунда ташлашни бажариш техникаси хатоларсиз аниқ амалга оширилиши лозим. Бу тезкорлик-куч сифатларини ташлаш техникасини яхшилаш билан биргаликда ривожлантиришга ёрдам беради.

Танлаб-йўналтирилган машқлар услуби асосан организмнинг морфофункционал хоссаларини ёки алоҳида ҳаракат сифатларини такомиллаштиришга йўналтирилиши билан тавсифланади. Масалан, курашчининг қўл кучини ривожлантиришга қаратилган оғирликлар билан машқларни бажариш ҳаракат малакаларини сақлаб туриш ва такомиллаштириш, эришилган функционал имкониятлар даражасини сақлаш ҳамда ошириш учун иккита услублар гуруҳи қўлланилади: андозали - такрорий машқлар услублари ҳамда вариантли, ўзгарувчан машқлар услублари. Андозали - такрорий машқлар услублари берилган ҳаракатлар ёки алоҳида машғулотларни уларнинг тузилмаси ҳамда нагруканинг ташқи параметрларини ўзгартирмаган ҳолда такроран бажариш билан тавсифланади. Бу услублар ҳаракатларни мустаҳкамлашда, шунингдек организмнинг маълум бир фаолиятга мослашишига ёрдам беради. Масалан, эгилиб ташлашни мустаҳкамлаш учун кўп марта такрорланади. Вариантли, ўзгарувчан машқлар услублари таъсир этувчи омиларни машқ бориши давомида ўзгартириб туриш билан тавсифланади. Бунга усулни бажариш тезлиги, беллашувни олиб бориш суръати, дам олиш оралиқларини ўзгартириб туриш, беллашувда рақибларни алмаштириш йўли билан эришилади.

Андозали - такрорий ва вариантли, ўзгарувчан машқлар услублари, ўз навбатида, нагрукалар уйғунлашиши ва машқларни бажариш пайтидаги дам олишларга қараб, иккита кичик гуруҳларга ажратилади: узлуксиз, яхлит нагрука тартибидаги машқлар услуби ва оралиқли нагрука тартибидаги машқлар услуби.

Биринчи ҳолда бериладиган тренировка нагрукаси дам олиш оралиғи билан тўхтатилиши мумкин эмас. Ҳамма нагрука тугагандан сўнг дам олиш берилади. Масалан, партерда 10 минут ичида техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш. Иккинчи кичик гуруҳ нагрукаларнинг узилиши билан ажралиб туради ва режалаштирилган дам олиш оралиқлари билан алмаштириб турилади. Масалан, тик туришда техник-тактик ҳаракатларни қуйидаги формула бўйича такомиллаштириш: 3 минутдан 3 марта, дам олиш оралиқлари - ҳар бир 3 минутдан сўнг 2 минутдан.

Қатъий тартиблантирилган машқларнинг ҳамма санаб ўтилган услублари тренировка машғулотида турли хил уйғунликда берилган. Масалан, қуйидаги машқ услублари: андозали - такрорий машқлар услубини ўсиб боровчи нагрука билан бирлаштириш мумкин.

Маълум бир машғулотларга бирлаштирилган машқлар услубларининг турли хил бирикмалари “айланма тренировка” деб аталади. Маълум бир тартибга солувчи схемага мувофиқ танланган ва комплекс ҳолда бирлаштирилган жисмоний машқларнинг бир нечта турларини сериялаб, яхлит ёки ораликли такрорлаш “айланма тренировка” асосини ташкил қилади. Масалан, мактабдаги кураш дарси учун машқлар комплексида қуйидаги машқлар келтирилган:

1. Орқада ётиб, қўллар бош орқасида, “кўприк” ҳолатида туриш, бошга тиралиб, пружинасимон чайқалишларни бажариш.

2. Биринчи шерик орқасида ётади, ўнг ва чап томонидан бурчак остида текис оёқларини кўтаради ҳамда туширади; иккинчиси чўккалаб ўтирган ҳолатда тана оғирлиги марказини бир оёқдан иккинчисига ўтказди ва рақиб билагига таяниб бўш оёғини тиззалардан текис тўғрилайди.

3. Шериклар бир-бирига орқаси билан полда ўтирадилар, тирсаклардан қўлларини бирлаштириб, рақиб орқасига таянган ҳолда гавдани эгиш ва ёзишни бажарадилар.

4. Шериклар бир-бирига юзлари билан қараб турадилар ва қўллари билан бўйинларидан ушлаб олиб, куч билан рақиб бўйинини эгишга ҳамда уни мувозатдан чиқаришига интиладилар.

5. Биринчи шерик орқасида ётиб, иккинчисининг оёғини қўллари билан ушлаб олади, иккинчиси биринчи шерикнинг оёғини кўтаради, куракда туришга чиқиш учун ёрдамлашади.

6. Шериклар бир-бирларига орқа қилиб полда ўтирадилар, оёқлар ораси очилган, қўлларни тирсакларда бирлаштирилган ҳолда рақибни ўз томонига оғдириш учун куч билан беллашадилар.

7. Шериклар тўшак ўртасида орқама-олдин туриб оладилар, иккинчиси куч ишлатиб, шеригини орқасига туртиб, уни тўшакдан чиқариб юборишга ҳаракат қилади.

8. Қўл панжалари билан биргаликда блокларга бураш ҳамда юкни, гиря, штанга тоши чиқариб олиш.

9. Шериклар бир-бирига юзма-юз турадилар, қўллари билан гимнастика таёқчасини ушлаган ҳолда уни шеригидан тортиб олишга ҳаракат қиладилар.

10. Шериклар оёқларини елка кенглигида очиб, бош устида қўлларини ушлаб турадилар. Ўнг ва чап томонларга биргалашиб айлантириш.

11. Гимнастика деворчасига қўл ва оёқлар ёрдамида тезлик учун юқорига ҳамда пастга чиқиб-тушиш.

12. Биринчи шерик девор олдидаги осма турник тагида уни қўллари билан ушлаган ҳолда ётади, иккинчиси - турникка юқоридан таяниб, қўлларини букиб-ёзишни бажаради.

13. Гимнастика деворчасига орқа билан туриб зиналардан кўл билан чиқиб “кўприк”, ҳолатига ўтиш ва дастлабки ҳолатга қайтиш.

14. Шериклар бир-бирига орқа билан туриб юқоридан кўлларини ушлайдилар, навбатма-навбат рақибни орқасида кўтариб, олдинга энгашишларини бажарадилар.

15. Елкасида ётган рақибни гимнастика ўриндиғи бўйлаб олиб ўтиш.

Спортчининг олдинда турган мусобақа фаолиятига мослашиши уни масъулиятли мусобақаларга тайёрлашда катта аҳамиятга эга. Бунинг учун тренировка жараёнида олдинда турган беллашувлар хусусиятларини қисман бўлса ҳам моделлаштириш лозим. Бу мусобақа услубидан фойдаланиш ҳисобига эришилади. Мусобақа услуби жисмоний, ирода ва маънавий сифатларни ривожлантириш, техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш учун қўлланилади.

Тренировкада ўйин услуби ҳам катта аҳамиятга эга. Ундан фойдаланиб, бир хилдаги тренировка ишини бажаришда қулай эмоционал ҳолатни яратиш, шунингдек чаққонлик, мўлжаллаш тезлиги, топқирлик, мустақиллик, ташаббускорлик каби сифат ҳамда қобилиятларни такомиллаштириш мумкин.

Спорт тренировкеси тамойиллари. Педагогик жараён сифатида ташкил қилинадиган курашчиларнинг спорт тренировкесида жисмоний тарбия тамойиллари ва дидактик тамойиллар амалга оширилади. Спорт тренировкесининг бу тамойиллари билан бир каторда бошқа тарбия шаклларида йўқ бўлган ўзига хос қонуниятлар мавжуддир. Улар спорт тренировкесининг куйидаги тамойилларида ўз аксини топади: мумкин қадар максимал натижага йўналтириш, ихтисослашиш ва индивидуаллаштиришни чуқурлаштириш, спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги бирлиги, тренировка жараёнининг ўзига хос узлуксизлиги, тренировка нагрузкаларини ошириб боришда кетма-кетлик ҳамда чегаралилик бирлиги, нагрузкалар динамикасининг ўзига хос бетакрор тўлқинсимонлиги, тренировка жараёнининг мусобақа-нисбатлашган цикллилиги.

Мумкин қадар максимал натижаларга йўналтириш, ихтисослашиш ва индивидуаллаштиришни чуқурлаштириш тамойили. Спортчининг спорт фаолияти мумкин қадар максимал натижаларга эришишга қаратилган. Спорт курашида бу малака разрядларининг, 1 разряд, спорт устаси, халқаро тоифадаги спорт устаси бажарилишида, турли мусобақаларда ғалабага эришишда намоён бўлади. Бундай йўналиш спорт тренировкеси асоси ҳисобланади. У воситалар ва услублардан фойдаланиш, тренировка нагрузкалари динамикаси, тренировка жараёнини ташкил этиш хусусиятларини белгилаб беради. Мумкин қадар максимал натижаларга йўналтириш тамойили спортчининг ўз кучи ва имкониятларини тўлиқ намоён қилишга бўлган интилишида ҳамда уларнинг максимал ривожланиши учун шароитларнинг таъминланишида намоён бўлади. Чуқурлаштирилган

спорт ихтисослашиши учун шароитларни яратмасдан туриб, спорт курашида юқори натижаларга эришиб бўлмайди. Шундай шароитлардан бири - бу спорт фаолияти жараёнида спортчининг танланган кураш турида такомиллашиши учун унинг вақти ва кучини янада қулай тақсимлаш ҳисобланади.

Агар нисбатан яқин пайтларда айрим курашчилар бир вақтнинг ўзида иккита кураш турида масалан, самбо ва дзюдо, юнон-рум ҳамда эркин курашда юқори натижаларга эришишга ҳаракат қилган бўлсалар, ҳозирги шароитларда бу умуман мумкин эмас.

Аниқ бир кураш турида чуқур ихтисослашиш тренировка жараёнини индивидуаллаштириш билан боғлиқ. Курашчининг алоҳида қобилиятларини ҳисобга олиш унинг қобилиятларини мусобақа фаолиятида тўлиқ намоён қилишга имкон беради.

Мутахассисларнинг курашчилар мусобақа фаолиятини ўрганиш бўйича илмий тадқиқотлари уларнинг беллашувни олиб бориш усулида алоҳида хусусиятларни аниқлаб берди. Ҳамма курашчиларни шартли равишда “кучлилар” яъни куч билан олишишни афзал кўрувчи спортчилар, “суръатлилар”, яъни беллашувни юқори суръатда олиб боровчилар, “ўйинчилар”, яъни техник-тактик жиҳатдан рақибдан устун келадиган курашчиларга ажратиш мумкин. Курашчининг беллашувни олиб бориш усулини аниқлаб, тренировка жараёнини индивидуаллаштириш лозим. Ушбу жараён воситалар, услубларни танлаш ва, айниқса, тренировка ҳамда мусобақа нагрузкаларини меъёрлашни ўз ичига олиши лозим.

Спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги бирлиги тамойили. Курашчилар тренировкасига нисбатан умумий ва махсус тайёргарлик бирлиги тамойили умумий ҳамда махсус тайёргарликнинг ўзаро боғлиқлигини назарда тутди. Бунда кўп йиллик спорт тренировкасининг биринчи босқичларида умумий тайёргарлик етакчи ўрин эгаллайди. Умумий тайёргарлик организм функционал имкониятларининг маълум бир пойдеворини ҳамда ҳаракат малакалари ва кўникмалари заҳирасини яратади. Масалан, тренировканинг бошланғич босқичларида акробатика машқларини яхши ўзлаштирган курашчилар келгусида курашнинг мураккаб техник-тактик ҳаракатларини муваффақиятли эгаллайдилар.

Етарли даражада ҳар томонлама жисмоний тайёргарликка эришиш кўп жиҳатдан тренировка воситалари ва услубларининг оқилона танланиши, кўп йиллик машғулотлар жараёнида умумий ва махсус тайёргарликнинг оптимал нисбатларига боғлиқ.

Спортчи ёши, тайёргарлик даражаси, шунингдек алоҳида хусусиятларига қараб, бу нисбат бошқача бўлиши мумкин. Спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги нисбатлари ўлчамини аниқлашда, нафақат унинг тайёргарлик даражасини, балки алоҳида

хусусиятлари: беллашувни олиб бориш усули, ҳаракат малакаларини ўзлаштириши, тренировка нагрукчаларига бардош бера олишларини ҳисобга олиш лозим.

Шундай қилиб, махсус тайёргарлик умумий тайёргарликнинг мустаҳкам пойдеворига таянади ва машқланганликнинг ижобий кўчиш самарасини юзага келтиради.

Тренировка жараёнининг ўзига хос узлуксизлиги тамойили. Спорт тренировкасининг бу тамойили тренировка жараёнини бутун йил давомида ташкил этишга қаратилган бўлиб, унда машқланганликнинг узлуксиз ривожланишини таъминлайдиган оптимал нагрукчалар ҳамда дам олиш режалаштирилади. Бутун йиллик тренировкани тузиш учун қуйидаги машқланганлик ҳолатини ривожлантириш қонуниятларига амал қилиш зарур:

а) агар курашчининг жисмоний, техник-тактик ва руҳий тайёргарлигида маълум даражага етишишдан иборат бўлган умумий машқланганлик даражаси ошиб борса, юқори натижаларга эришиш мумкин бўлади;

б) янги шуғулланаётган спортчиларда машқланганликнинг айрим томонлари даражасининг ошиши яна юқори натижаларга етаклайди, лекин натижаларнинг келгусида ўсиши учун тренировканинг алоҳида томонларини мусобақа фаолияти талабларини ҳисобга олган ҳолда ягона комплексга бирлаштириш лозим.

Курашчиларни тайёрлашда тренировка жараёнининг узлуксизлиги учта асосий қоидаларни ҳисобга олган ҳолда амалга оширилади: ўқув-тренировка жараёни кўп йиллик ва бутун йил давомида амалга ошириш хусусиятига эга бўлиши лозим, ҳар бир келаси машғулот таъсири тренировка жараёнида олдинги машғулот изига устма-уст тушиши лозим. Бунда олдинги машғулот таъсирида юзага келган курашчи организмдаги ижобий ўзгаришлар мустаҳкамланади ҳамда такомиллашади; машқлар ва машғулотлар ўртасидаги дам олиш тикланиш ҳамда машқланганликни ўстириш учун етарлича бўлиши лозим.

Тренировка жараёни узлуксизлигини ташкил қилишда ҳамма асосий мусобақаларнинг йил давомида бир текис тақсимланиши катта аҳамиятга эга. Спорт курашида, одатда, иккита-учта асосий мусобақалар ажратилади, колган барча мусобақалар уларга бўйсундирилади ва иш шундай тақсимланадики, бунда машқ-ланганлик асослари мақсадли ва мунтазам равишда яхшиланиши ҳамда мусобақа фаолияти ишончилиги ошиши лозим.

Тренировка нагрукчаларини ошириб боришда кетма-кетлик ва чегаралилик бирлиги тамойили. Курашда тренировка нагрукчаларини оширмасдан юқори спорт натижаларига эришиб бўлмайди. Спорт натижаларининг тренировка нагрукчалари ўлчамларига тўғридан-тўғри боғлиқлиги мавжуд. Организмнинг функционал имкониятлари чегарасига яқин бўлган тренировка нагрукчалари маълум бир шароитларда унда ўсиб боровчи муҳим ўзгартиришларни юзага келтириши ҳамда натижада, унинг имкониятларининг ошишига

олиб келиши мумкин. Бир хил қолипдаги нагруккалар аста-секин ўзининг тренировка самарасини йўқотиб беради, кейинчалик эса жисмоний ва рухий иш қобилиятининг ривожланишига ёрдам бермай қўяди. Спорт кураши бошқа спорт турларидан шуниси билан фарқ қиладики, унда техник-тактик ҳаракатлар сони жуда кўпдир. Бу ҳаракат координациясига катта талаблар қўяди, шунинг учун ўрганиладиган ҳаракатлар, айниқса, беллашувни олиб боришнинг комбинацияли усулида бажариладиган ҳаракатлар сонини аста-секин ошириб бориш лозим.

Ўзбекистонлик буюк спортчилар, жаҳон ва Олимпия ўйинлари чемпионлари Арсен Фадзаев ҳамда Рустем Казаковлар беллашувни комбинацияли усулда олиб боришни мукамал даражада эгаллаганлар.

Техник-тактик тайёргарлик ҳаракатлар координциясини ва маълум даражада жисмоний сифатларни, биринчи навбатда, чаққонлик, тезкорликни ривожлантиришга ёрдам беради. Жисмоний сифатларни йўналтирилган ҳолда ривожлантириш учун тренировка нагруккаларининг маълум бир таркибини ўзгартириш лозим. Бунда энг асосий вазифа - кўп йиллик тренировканинг алоҳида босқичларида нагрукканинг ҳажми ва шиддати қандай нисбатларида оширилиши зарур. Тренировка нагруккаси бунда курашчининг иш қобилияти ўсишига қараб ошиб бориши лозим. Бу ерда нагруккаларнинг аниқ ҳисобини юритиш, шунингдек машқланганлик ҳолатини мунтазам текшириб туриш ҳамда тренировка нагруккаларининг ошиб боришида кетма-кетлик тамойилини амалга ошириш учун мусобақа фаолиятини таҳлил қилиб бориш зарур.

Ўсмир курашчиларни тайёрлашда тренировканинг бу тамойили тренировка ва мусобақа нагруккалари ҳажми ҳамда шиддатининг ўсиб келаётган болалар организмнинг функционал имкониятларига тўлиқ мос ҳолда келиши заруриятида ифодаланади.

Тренировка ва мусобақа нагруккаларини аста-секин ошириб бориш, шунингдек техник-тактик тайёргарликка бўлган талабларнинг аста-секин мураккаблашиши ўсмир курашчиларнинг машқланганлигини янада самарасини оширишга ёрдам беради.

Нагруккалар динамикасининг ўзига хос, бетакрор тўлқинсимонлиги тамойили. Спорт тренировкасининг ушбу тамойили тренировка нагруккаларининг тўлқинсимон шаклда тузилишини назарда тутди. Нагруккаларнинг тўлқинсимон тузилиши ҳам нисбатан қисқа, ҳам тренировка жараёнининг ундан узоқ фазалари, босқичлар, даврлар, цикллار учун хосдир. Нагруккаларнинг тўлқинсимон тузилишининг учта асосий тури ажратилади:

а) нагруккаларнинг кичик тўлқинсимон тузилиши, бир неча кундан, кўпинча ҳафтадан иборат тренировка микроцикли, деб номланади.

б) нагрузкаларнинг ўртача тўлқинсимон тузилиши, у бир нечта микроциклларни 3-6 ўз ичига олади ҳамда битта ўрта циклни ташкил этади. У мезоцикл деб номланади.

в) тренировка босқичлари ёки даврлари учун нагрузкаларнинг катта тўлқинсимон тузилиши, у бир канча ўрта циклларни ўз ичига олади ва тренировка макроцикли деб номланади.

Замонавий тренернинг педагогик маҳорати кўп жиҳатдан микроцикллар, мезоцикллар ва макроцикллардаги тренировка нагрузкалари ҳажми ҳамда шиддатини тўлқинсимон тузиш малакасида намоён бўлади.

Тренировка нагрузкалари динамикаси тўлқинсимонлиги учта фазага бўлинади:

1. Нагрузка йиғиндисининг ўсиб бориш фазаси
2. Вақтинчалик барқарорлашиш фазаси
3. Нисбатан “енгиллашиш” фазаси.

Ушбу фазалар асосида тренировка машғулотларини ташкил этиш курашчининг машқланганлигини оширишга ва ҳаддан ташқари машқланиш мумкинлигини йўқка чиқаришга имкон беради. Турли фазаларда айрим нагрузка параметрларининг ўзгариш давомийлиги ва даражаси нагрузкаларнинг мутлоқ ҳажми, курашчи машқланганлигининг ривожланиш даражаси ҳамда суръати, тренировка босқичлари ва даврларига боғлиқ.

Тренировка жараёнинининг мусобақа-нисбатлашган цикллилик тамойили. Тренировка жараёнини тузишда тренировканинг маълум бир цикллилигига риоя қилиш зарур. Бундай цикллилик тугалланган мунтазам такрорланиб турадиган тренировка жараёнлари бўғинлари ҳамда поғоналарининг, машғулотлар, босқичлар, даврлар кетма-кетлигидан иборат. Вақт қўламига қараб бу вақт ичида тренировка жараёни тузилади, кичик цикллар ёки микро цикллар, хусусан, ҳафталик, ўрта ёки мезоцикллар, кўпинча бир ой атрофида давом этади ва катта ёки макроцикллар хусусан, йиллик ва ярим йиллик ажратилади. Уларнинг ҳаммаси тренировка жараёнини оқилона тузишнинг ажралмас бўғинини ташкил қилади. Бундай циклик тузилма асосини тушуниш - бу спорт тренировкасини тузишнинг умумий тартибини тушуниш демакдир. Тренировка ва мусобақа фаолиятини ташкил қилишда цикллилик тамойили ана шунга йўналтиради. Бунда ҳар бир навбатдаги цикл олдингисини оддий қайтариш эмас, балки тренировка жараёнининг ривожланиш томонларини, жумладан тренировка нагрузкалари даражаси бўйича ифодалайди.

Тренировка цикллари - бу унинг тузилмани ташкил қилинишининг энг умумий шакллариدير. Улар спорт тадқиқотчилари ҳамда амалиётчилари диққатини янада ўзига тортмоқда. Бунга ҳозирги пайтда камида иккита вазият: биринчидан, нагрузкалар ҳажми ва шиддатининг кескин ўсиши, улар замонавий спортда биологик меъёр чегарасига

яқинлашмоқда; иккинчидан, тренировканинг сон параметрлари ва жаҳоннинг етакчи спортчилари маҳорат даражасининг тенглашиши сабаб бўлмоқда. Униси ҳам, буниси ҳам тренировка тузилмасини оптималлаштириш йўли орқали спорт такомиллашуви жараёнини янада самаралироқ бошқаришга интилишга мажбур қилади.

Спорт кураши ривожланишининг бошида курашчилар томонидан қўлланиладиган техникага қараб техник-тактик ҳаракатларни белгилаб берадиган қоидалар яратилган эди. Шу тарика ҳар хил кураш турлари вужудга келган. Қоидалар кейинчалик ҳар бир кураш тури учун ўзгартирилган. Уларнинг ёрдамида маълум ҳаракатларни чеклаш ва бошқаларини рағбатлантиришга уринилган. Қўлланиладиган техник-тактик ҳаракатларнинг сони ва сифатига қараб, кураш турига таъсир кўрсатиш, унинг спорт ҳамда томошабоп хусусиятини яхшилаш мақсадида, қоидаларни ўзгартиришга интилишган. Юқори малакали курашчилар ҳар доим ўзгарадиган қоидаларга қараб, техник-тактик ҳаракатлардан оптимал равишда фойдаланиши мумкин.

Ёшлар ўртасида кураш спортини оммавийлаштириш тадбирлари

Курашчиларни тайёрлаш махсус спорт мактабларида олиб борилади. Улар болалар-ўсмирлар спорт мактаблари БЎСМ, ихтисослашган болалар-ўсмирлар олимпия ўринбосарлари мактаблари ИБЎОЎМ, олий спорт маҳорати мактаблари ОСММ, шунингдек спортга ихтисослашган мактаб-интернатларга СИМИ бўлинади. Спорт мактабларидаги ишлар маълум бир муайян вазифаларни амалга оширишга қаратилган.

БЎСМ спортчиларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш ва ҳар томонлама жисмоний ривожлантиришни таъминлаган ҳолда ҳар томонлама ривожланган юқори малакали ўсмир спортчиларни тайёрлашни амалга оширади; шуғулланувчилар орасидан жамоатчи йўриқчилар ва ҳакамларни тайёрлайди, услубий марказ ҳисобланади ҳамда умумтаълим мактабларига синфдан ташқари оммавий спорт ишларини ташкил қилишда ёрдам кўрсатади. Ихтисослашган болалар-ўсмирлар олимпия ўринбосарлари мактаблари олдида юқорида айтилган вазифалардан ташқари, яна битта вазифа: тайёргарлик вазифаси туради. Бу вазифа ИБЎОЎМ учун асосий ҳисобланади ва уларнинг бутун фаолиятини белгилаб беради. ОСММ вазифалари қуйидагилардан иборат:

- халқаро тоифадаги спорт усталари, спорт усталари, республика терма жамоаларига номзодларни тайёрлаш;
- спорт тренировкасининг илғор услубларини ишлаб чиқиш, такомиллаштириш ва тренер-ўқитувчилар таркибининг иш амалиётига жорий этиш;

- БЎСМ, ИБЎОЎМ, СИМИ ва бошқа спорт ташкилотларининг ўқув-тренировка ишида изчилликни амалга ошириш;

- шаҳар, вилоят ва республикада ўқув-тренировка ишига услубий раҳбарлик қилиш.

Спорт мактабида мунтазам шуғулланиш спортчиларнинг катта заҳирасини талаб этади. Шу мақсадда спортга ихтисослашган мактаб-интернатлар ташкил қилинади. СИМИ нинг асосий вазифаси - бирга ишлаш шарти билан республика терма жамоаси учун юқори малакали спортчиларни тайёрлашдан иборат.

Спорт мактабларида қуйидаги ўқув гуруҳлари ажаратилади: бошланғич тайёргарлик гуруҳлари, 3 йиллик таълим; ўқув-тренировка гуруҳлари, 4 йиллик таълим, спорт такомиллашуви гуруҳлари, 3 йиллик таълим ва олий спорт маҳорати гуруҳлари 3 йиллик ва ундан ортиқ таълим. БЎСМ бўлинмалари бошланғич тайёргарлик гуруҳлари ва ўқув-тренировка гуруҳларидан шаклланади. Ўқув-тренировка гуруҳлари юқори спорт кўрсаткичларига эга бўлганида ва келгусида спортда ўсиш учун зарур имкониятлар мавжуд бўлган тақдирда БЎСМ да спорт такомиллашуви гуруҳлари ташкил қилиниши мумкин. Бундай гуруҳларнинг очилиши, БЎСМ юқоридаги қайси бир ташкилотга қарашли бўлса, шу ташкилотнинг қарори билан амалга оширилади. Ихтисослашган болалар-ўсмирлар олимпия ўринбосарлари мактабларида бошланғич тайёргарлик, ўқув-тренировка ва спорт такомиллашуви гуруҳлари ташкил этилади. Бу гуруҳлардан ташқари ИБЎОЎМ да олий спорт маҳорати гуруҳлари ташкил қилиниши мумкин.

Олий спорт маҳорати мактабларида фақат спорт такомиллашуви гуруҳлари ва олий спорт маҳорати гуруҳлари ташкил этилади ҳамда фақат айрим ҳоллардагина ОСММ да ўқув-тренировка гуруҳлари ташкил қилиниши мумкин. Спортга ихтисослашган мактаб-интернатнинг спорт кураши бўлинмаси умумтаълим мактабининг камида 6-синфини муваффақиятли тугатган, БЎСМ да маълум бир тайёргарликдан ўтган ёки мусобақаларда ўзини яхши кўрсатган, спорт билан шуғулланишга ўта қобилиятли болалар ҳамда ўсмирларни танлов асосида танлаб олиш йўли орқали тўлдирилади. СИМИ да ўқув-тренировка гуруҳлари ва спорт такомиллашуви гуруҳлари ташкил қилинади.

Спорт мактабларида ўқув йили 1 сентябрдан бошланади. Ўқув дастурининг ўқув йиллари бўйича ва соатлардаги мазмуни 12 - жадвалда келтирилган. Ҳамма турдаги спорт мактаблари учун тузилган ягона дастур ташкилий тузилмани ўсмир спортчилар кўп йиллик тайёргарлик тизимининг илмий-усулий тизими билан бошланғич тайёргарлик гуруҳларидан, то олий спорт маҳорати гуруҳларигача бирлаштиришга имкон беради. Турли миқёсдаги спорт мактабларида заҳира тайёрлашда қуйидаги асосий услубий қоидалар ҳисобга олинади:

Болалар, ўсмирлар, ўспиринлар ва катта ёшдаги спортчиларни тайёрлаш вазифалари воситалари ҳамда услубларининг катъий изчиллиги. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик воситалари ҳажмининг бир текис ошиб бориши. Улар ўртасидаги нисбат мунтазам ўзгариб туради: йилдан йилга махсус жисмоний тайёргарлик ҳажми, тренировка нагрукасининг умумий ҳажмига нисбатан ортиб боради ва тегишли равишда умумий жисмоний тайёргарликнинг улуши камаяди. Тренировка нагрукалари ҳажми ва шиддатининг изчиллигини, кўп йиллик тренировкалар давомида уларнинг тўхтовсиз ошиши.

Курашнинг техник-тактик ҳаракатларига ўргатишни спорт мактаблари дастуридаги назарий масалаларни чуқур ўрганиш билан бирга олиб бориш. Спорт мактаблари ўқувчиларини ўқитиш ва тарбиялаш натижаларини комплекс баҳолашни ҳисобга олган ҳолда спорт-чиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги тўғри ташкил қилинсагина, ушбу қоидаларни муваффақиятли амалга ошириш имкони туғилади. БЎСМ, ИБЎОЎМ да ўқув-тренировка машғулотларининг асосий шакллари қуйидагилардан иборат:

- жадвал бўйича гуруҳлардаги назарий ва амалий машғулотлар;
- алоҳида режа бўйича тренировкалар, уй вазифаларини бажариш;
- ўқув видеофилмлари ва кинофильмлари, кинограммалар ҳамда спорт мусобақаларини томоша қилиш;
- спорт мактаби қайси ташкилотга қарашли бўлса, шу ташкилот томонидан тасдиқланган спорт тадбирларининг календарь режасига мувофиқ спорт мусобақалари ҳамда матч учрашувларида иштирок этиш.

Саралаш - бу педагогик, социологик, руҳий ва тиббий-биологик тадқиқот услубларини ўз ичига оладиган комплекс хусусиятга эга ташкилий-услубий тадбирларнинг кўп йиллик тизимидир. Мазкур тадқиқот услублари асосида ўсмирларнинг курашга ихтисослашиши учун қобилиятлар ва иқтидор аниқланади, шунингдек кучли спортчиларни терма жамоаларга саралаш амалга оширилади. Саралашнинг асосий вазифаси турли спорт турларига кўп жиҳатдан мос келадиган қобилиятлар ва иқтидорлиларни ҳар томонлама ўрганиш ҳамда аниқлашдан иборат.

Тренировка жараёнида бирламчи ва иккиламчи саралаш ажратилади.

Бирламчи, бошланғич саралаш - бу бўлажак спортчи билан танишиш, уни секцияга қабул қилишда, умумтаълим мактабларидаги дарсларда қобилиятли болаларни излашда ўрганишдир. Бирламчи саралаш мезонлари қуйидагилардан иборат: ҳаракат қобилиятлари ва гавда тузилиши хусусиятларини баҳолаш, руҳий физиологик текшириш, сабаб доирасини ўрганиш, ота-оналар билан танишиш.

Иккиламчи саралаш - бошланғич ихтисослашиш жараёнида боланинг иқтидори ёки камчилигини аниқлашни назарда тутати. Спорт тренировкеси жараёнида болани кузатиш бошланғич тавсифни белгилаб олишга, яширин имкониятларни аниқлашга ёрдам беради. Болани тўғри йўналтириш ҳамда саралаш мақсадида ўргатишда кўп сонли кўрсаткичларни ҳисобга олиш лозим. Спортга лаёқатлилиқ баҳоси пастда санаб ўтиладиган барча мезонлар бўйича қўйилади:

1. Спорт турини танлаш сабаб. Спорт билан шуғулланишга бўлган кучли ички даъват сабаб дейилади.

Болани спортга етаклаб келадиган асосий сабаблар - бу ўз-ўзини баркамоллаштиришга бўлган интилиш, ҳаракат фаоллигига бўлган талабни қондириш; ўз-ўзини намоён қилиш ва ўз-ўзини мустаҳкамлашга интилиш, муваффақиятга интилиши, жамиятда танилишига бўлган интилиш; спорт машуғулоти билан боғлиқ бўлган таъассуротларни олиш; ижтимоий мулоқотга бўлган талаб, дўстлари билан бирга бўлишга интилиш.

2. Морфологик хусусиятлар. Морфологик хусусиятлар бир қатор ҳаракат сифатларининг намоён бўлишига ва умуман спорт ютуқларига эришишга таъсир кўрсатади. Бошланғич босқичда гавданинг тотал ўлчамлари: бўй, оғирлик ва гавда юзаси, кўкрак кафаси ҳажми параметрлари аниқланади. Шунингдек гавда нисбатлари, яъни турли хил индексларни ҳисоблаб чиқиш йўли билан алоҳида гавда қисмлари ўлчамларининг нисбатлари белгиланади. Бола морфологик хусусиятларини ўрганишнинг кейинги босқичида гавда тузилишининг умумий баҳоси, гавда тузилиши типи аниқланади.

3. Спортга йўналтириш ва саралашнинг физиологик мезонлари ҳам ҳаракатланиш, ҳам вегетатив тизмилар учун анаэроб ва аэроб имкониятлар даражаси муҳим ҳисобланади. Кислородни максимал истеъмол қилиш, КМИК энг яхши башоратли кўрсаткич ҳисобланади, КМИ канча юқори бўлса, чидамлилиқни талаб қилувчи ишга бўлган имкониятлар шунча катта.

4. Шахснинг руҳий хусусиятлари. Шахснинг руҳий хусусиятлари тажриба йўли орқали ўрганилади. Йўналтириш ва саралашда асаб тизими хусусиятларини ҳисобга олиш фойдалидир, чунки улар туғма, кам ўзгарадиган шахснинг асосий тузилмаси ҳисобланади, шунинг учун ишончли башорат белгиси бўлиб хизмат қилади.

5. Спортга саралашда ирсият омили ҳам муҳим мезон ҳисобланади. Бўй, вазн ва бошқа морфологик белгиларнинг болаларга ота-оналаридан наслдан-наслга ўтиши исботланган. Бир қатор тадқиқотларда болалар ва ота-оналарнинг ҳаракат имкониятлари ўртасида боғлиқлик борлиги аниқланган.

Кўп сонли тадқиқотлар натижаларининг таҳлили спортга саралаш назариясининг асосий қоидаларини шакллантиришга ёрдам беради.

Спортга саралаш спорт тайёргарлигининг ҳамма даврларини қамраб оладиган кўп поғонали, кўп йиллик жараён ҳисобланади. У спортчилар қобилиятларини ҳар томонлама ўрганишга, бу қобилиятларни шакллантириш учун танлаган кураш турида муваффақиятли такомиллашишга имкон берадиган қулай шарт-шароитларни яратишга асосланган. Спортчиларни саралашнинг кўп йиллик тизими олти босқичга бўлинади:

1. Дастлабки саралаш.
2. Дастлабки саралашнинг мувофиқлигини чуқур текшириш.
3. Спортга йўналтириш босқичи.
4. Ўсмирлар терма жамоаларига саралаш.
5. Ёшлар терма жамоаларига саралаш.
6. Мамлакат терма жамоасининг асосий таркибига саралаш.

Саралашнинг асосий вазифалари ва асосий услублари, шунингдек ҳар бир саралаш босқичидаги шуғулланувчилар таркиби 16-жадвалда келтирилган.

Спорт курашида саралаш қуйидаги мезонлар асосида амалга оширилади: кураш билан шуғулланишга бўлган қобилиятнинг эрта уйғониши, меҳнатсеварлик, ботирлик, қатъиятлилиқ, жасорат каби хусусиятларга эга бўлиш, билимларни тез эгаллаш ва малака, кўникмаларни муваффақиятли шакллантириш, спорт техникасини ўрганиш ва такомиллаштириш жараёнида ижодий элементларнинг мавжудлиги.

Болаларнинг спорт мактабларининг кураш бўлинмаларига танлаш жараёнида саломатлик, организмнинг анализатор тизими ҳолати морфологик белгилар, жисмоний тайёргарлик ҳаракатини вақт ичида маконда ва кучланиш бериш бўйича янада аниқ бажаришга ёрдам берадиган координацион қобилиятлар даражасини ҳисобга олиш зарур. Болаларни саралаш учун ҳамма тестлар тезкор-куч, куч, ирода сифатлари ҳамда эгилувчанликнинг ривожланганлик даражасини аниқлашга ажратилган.

Спортчиларни саралаш юқори малакали спортчиларни тайёрлашда муҳим қисм, тизимча бўлиб ҳисобланади. У икки хил бўлади: номзодларни терма жамоага саралаш; терма жамоа аъзоларини халқаро мусобақаларда қатнаши учун саралаш. Биринчи хилнинг асосий мезонлари дастлабки бўлиб ҳисобланади ва номзодларнинг иккинчи хилдаги саралашга тайёрлаш учун шарт-шароит бўлиб хизмат қилади. Уларга қуйидагилар киради:

- спорт-техник натижа ва унинг сўнгги тренировка йиллари ичида эришган ютуқлари динамикаси;

- курашчи ёши, антропометрик кўрсаткичлари ва спорт турининг ўзига хос хусусиятини ҳисобга олган ҳолда саломатлиги;

- кураш техникасининг энг муҳим фазалари ва элементларини бажаришда техник хатоларни йўқотиш бўйича уларнинг мустаҳкамлаш даражаси;

- кўп йиллик тренировка жараёнида кам ўзгарадиган махсус жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражаси;

- организм функционал тизимининг курашдаги ўзига хос ҳаракатларни бажаришга бўлган имкониятлари;

- ихтисослашган тренировка нагрузкаларига руҳий мустаҳкамлик;

- мақсадга йўналганлик.

Курашчининг спорт натижаси иккинчи хилдаги саралашнинг муҳим педагогик мезони бўлиб ҳисобланади. Бу мезон натижа кўрсатилган шароитлар комплекси ва унинг бажарилишига таъсир этган сабабаларни батафсил таҳлил қилиш ҳамда кўриб чиқишни тақозо этади. Курашда биринчи ўринни эгаллаш кўп ҳолларда куръа ташланишига боғлиқ бўлади. Курашчи мусобақа бошида ҳамма кучли рақиблар билан учрашиши ва финалга етиб бормаслиги ёки катта жисмоний кувват ҳамда асабни сарф қилган ҳолда финалга чиқиши мумкин. Бошқа курашчи финалгача фақат бўш рақиблар билан учрашиши ва кучини тежаб, финалга чиқиши мумкин.

Шу сабабли муҳим мусобақалар учун терма жамоага саралашда назорат мусобақаларида 1-5- чи ўринларни эгаллаган номзодларнинг тайёргарлиги кўриб чиқилади ва таҳлил қилинади. Баъзан охириги назорат беллашувларида катнашмаган курашчи сўнги пайтдаги ютуқлари ва тайёргарлик даражаси динамикаси бўйича саралаб олиниши мумкин. Масалан, у ҳамма кучли спортчилар устидан ёки таққосланаётган номзодлар ўртасидаги шахсий учрашувда ғалаба қозонган. Курашчи спорт формасининг ривожланиш динамикаси, унинг махсус жисмоний тайёргарлиги, айниқса, махсус чидамлилик даражаси, мусобақаларда ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларини бажаришда кўпинча ўзгармас бўлган техник-тактик маҳорат элементларини мустаҳкамлаш даражаси, спорт курашининг фавкулудда шароитларда курашни олиб боришга бўлган руҳий тайёргарлик ва мустаҳкамлик даражаси, беллашувнинг ўзига хос хусусиятини ҳисобга олган ҳолда саломатлик, мусобақа шароитлари ҳамда халқаро мусобақалардаги ҳакамликка кўпроқ мос бўлган беллашувни олиб бориш услуби, эҳтимолдаги рақиблар билан беллашувни муваффақиятли олиб боришга ёрдам берадиган техник-тактик маҳорат тўплами ҳар доим ҳам ҳисобга олинмайди.

Асосий шартлар комплекси шундан иборат бўлиб, унинг асосида йирик мусобақаларда иштирок этадиган жамоа таркибига саралашда спорт натижаси тузатиб борилиши лозим. Кураш бўйича терма жамоага саралашнинг бошқа энг муҳим педагогик мезонларидан бири - бу техник-тактик маҳорат даражасидир. У олимпиада совриндори

модель тавсифларининг бир қатор кўрсаткичлари билан аниқланади, натижада шунга қараб спорт натижаси юзага келади.

Бу кўрсаткичлар курашчилар мусобақа фаолияти жараёнидаги бир қатор назорат мусобақаларида аниқланади. Бунда унинг охириги йиллардаги динамикаси ҳисобга олинади. Кўп йиллик текширишлар шуни кўрсатадики, курашчидан техник-тактик маҳоратнинг турли бўлимлари бўйича курашчининг модель тавсифлари минимал кўрсаткичларини бажариш қобилияти мавжудали сабабли, юқори спорт натижасига эришилади.

Курашда техника, бошқа спорт турларидаги каби, ҳажми, турли-туманлиги ва самарадорлиги билан баҳоланади. Совриндор - олимпиадачининг техник тайёргарлик бўйича модель тавсифлари кураш учун ишлаб чиқилган минимал кўрсаткичлардан ташкил топади.

Ҳажми бўйича: бутун мусобақа жараёнида муваффақиятли қўлланиладиган 13 та ҳужум варианты.

Турли-туманлиги бўйича: 7 усуллар гуруҳидан 5 таси ўтказишлар, ағдаришлар, тик туришда ташлашлар ва қарши усуллар, ағдаришлар, партерда ташлашлар ва қарши усуллар. Курашчилар техник тайёргарлигининг бундай ҳажми ва турли-туманлиги уларга беллашув давомида рақиблар тайёргарлигига қараб ҳужум ҳаракатларини қўллашга ёрдам беради. Усулларнинг турли гуруҳларидан кўп ҳужум вариантларини муваффақиятли қўллаётган рақибга қарши ҳимояланиш жуда кийин ҳамда уларда ҳужум самарадорлиги юқори бўлади.

Ҳужум самарадорлиги бўйича: коэффициент 0,60 га тенг. Бу минимал коэффициент бўлиб, кучли курашчилар одатда ундан кўп натижага эришадилар.

Юқори ҳужум коэффициенти курашчининг иккита турли йўналишидаги ҳаракатлари: биринчиси - ҳаракатни яқунлаш учун қулай динамик вазиятни тайёрлайдиган алдамчи ҳаракатни танаффуссиз битта ҳаракатга бирлаштириш йўли орқали мураккаб ҳужум ҳаракатлари билан ҳужум қилиш малакасидан ҳосил бўлади.

Бу тактик тайёргарлик усулини ҳал қилувчи ҳужум усули билан ёки 2-3 та усулларни битта ҳаракатга, бунда ҳужум боши биринчи усуллар, якуни - кейингилари билан амалга оширилади; бирлаштиришдир.

Ҳимояланиш самарадорлиги бўйича: коэффициенти 0,60 га тенг. Амалда ҳамма кучли курашчилар ўз рақибларига ҳужум аракатларини камдан-кам бой берадилар. Турли усуллардан моҳирона ҳимояланиш - курашчи маҳоратининг муҳим кўрсаткичидир.

Тактик фикрлаш вақти: курашчининг беллашув давомида юзага келадиган ҳужум учун қулай динамик вазиятларни тушуниб етиш ва ундан тез фойдаланиш малакаси. Кучли курашчилар тактик фикрлашининг модель тавсифлари кўрсаткичи - 330 мс.дан кўп.

Ҳозирги замон ҳакамлик тизими курашчилардан бутун беллашув давомида тўхтовсиз ҳужум ҳаракатларини амалга оширишни тақозо этади. Шу сабабли фаоллик кўрсаткичи курашчининг 1 минут ичида камида иккита аниқ ҳужумидан иборат бўлиши лозим. Бирок ҳужум мароми энг муҳим кўрсаткичлардан бири ҳисобланади. Курашчи ўртача 2 та фаоллик кўрсаткичига эга бўлиши мумкин. Бироқ курашнинг баъзи минутларида у тез-тез ҳужум қилиши мумкин. Юқори малакали курашчи бир маромда, бутун беллашув давомида ҳар бир 30-40 с. орасида ҳужум кила билиши ҳамда бутун беллашув вақтининг 75% ичида огоҳлантириш олмаслиги лозим. Фақат кучли курашчилар билан учрашган пайтда у тенг олишувда 5 та беллашувдан биттасида ёки камида 8 та беллашувдан иккитасида огоҳлантириш, баъзан икки томонлама олиши мумкин. Унинг ҳужумлари мароми минимум ҳолда 0,75 га тенг бўлади.

Техник-тактик маҳоратнинг ҳамма модель тавсифлари кўрсаткичлари, ўз навбатида, техник-тактик маҳоратни такомиллаштириш бўйича унинг бутун мусобақа фаолияти ва тренировка иши жараёнидан ҳосил бўлади.

Мусобақа фаолияти жараёни ўзининг минимал кўрсаткичларига эга, уларга беллашувлар сони 28, мусобақалардаги натижалар 1-чи ўрин, мусобақа тажрибаси 3 та йирик, жумладан чет элдаги мусобақа. Техник-тактик маҳорат ва мусобақа фаолиятининг бундай модел тавсифлари саралаш пайтида терма жамоа аъзолари бўлган курашчиларнинг натижалари ҳамда тайёргарлигининг турли томонлари билан комплекс ҳолда ҳисобга

Тренировка жараёнини бошқаришда тренировка нагрузкаларини назорат қилиш ва таҳлил этиш катта аҳамиятга эга. Тренировка жараёнини бошқариш учта босқични ўз ичига олади:

- бошқариш объекти ва объект шаклланадиган ташқи муҳит тўғрисида ахборот йиғиш;
- олинган маълумотларни таҳлил қилиш;
- қарор қабул қилиш ва режалаштириш.

Замонавий кураш тренери тренировка нагрузкаси даражасини мунтазам таҳлил қилиб бориши ва мусобақа фаолияти кўрсаткичлари билан уни таққослаб туриши лозим. Шу орқали нагрузканинг қандай тури спортчи техникасини такомиллаштиришга катта таъсир кўрсатади, нагрузка ҳажми етарлими, ҳар хил нагрузка турларининг ҳажми ва йўналиши ўртасидаги нисбат оптимал канчалик эканлиги аниқланади.

1980 йили ишлаб чиқилган тренировка нагрузкаларининг таснифига мувофиқ нагрузкаларни назорат қилиш ҳамда таҳлил этиш қуйидаги тавсифларнинг сон қийматларини аниқлаш зарур:

-ихтисослашганлик, яъни ушбу тренировка воситасининг мусобақа машқи билан ўхшашлик даражаси;

-у ёки бу ҳаракат сифатини ривожлантиришга қаратилган тренировка машқларининг таъсир этиш йўналиши;

-тренировка самараси ҳажмига таъсир этувчи координацион мураккаблик;

-машқнинг спортчи организмга таъсир этишининг сон даражаси сифатидаги ҳажми.

Ушбу тавсифларни спорт курашига таъаллуқли ҳолда кўриб чиқамиз.

Нагрузканинг ихтисослашганлиги. Спорт курашида ҳамма тренировка машқлари курашчининг ихтисослашган махсус машқлари, техника ва тактикани такомиллаштириш машқлари, шерик билан машқлар, беллашувлардаги маҳоратни такомиллаштириш машқлари ҳамда ихтисослашмаган машқларга, спорт ўйинлари, оғир ва енгил атлетика, акробатика ва гимнастика, кросс тайёргарлиги бўлинади. Тренировкани режалаштиришда ихтисослашган ва ихтисослашмаган машқлар нисбатини ҳисобга олиш зарур. Кўп сонли ихтисослашмаган машқларни режалаштириш ўсмир курашчиларнинг ҳар томонлама тайёргарлигига ёрдам беради. Ихтисослашган машқлар улуши спортчининг кўп йиллик тренировка жараёнида аста-секин ошиб боради.

Ихтисослашган ва ихтисослашмаган нагрузкалар сонининг тренер томонидан доимо қайд қилиб борилиши тренировка жараёнини мақсадли ташкил этишга ёрдам беради.

Нагрузка йўналиши. Маълумки, спорт курашида мусобақа фаолиятининг ўзига хос хусусияти тезкор-куч тайёргарлиги ва махсус чидамлилиikka катта талаблар қўйиши билан тавсифланади. Шунинг учун тренировка нагрузкалари курашчининг шу ҳаракат сифатларини тарбиялашга қаратилиши лозим. Тренировка машқларида нагрузкани тўртта гуруҳга бўлиш қабул қилинган: анаэроб-алактат, тезкор-куч; анаэроб-гликолитик, тезкорлик чидамлилиги; аралаш; аэроб, умумий чидамлилики нагрузкаси.

Тренировка жараёнида турли йўналишдаги машқларни бажариш кетма-кетлигини ҳисобга олиб бориш зарур. Тренировка машғулотида машқларни қуйидаги кетма-кетликда бажаришни оқилона ҳисоблайди:

-аввал алактат-анаэроб, тезкор-куч, сўнгра анаэроб-гликолитик машқлар, тезкорлик чидамлилигига қаратилган машқлар;

-аввал алактат-анаэроб, сўнгра аэроб машқлар, умумий чидамлилиikka қаратилган машқлар;

-аввал анаэроб-гликолитик, кичик ҳажмда, сўнгра аэроб машқлар.

Муаллифнинг фикрича, машқлар бошқача уйғунлаштирилса, ижобий ўзаро таъсирга эришиш жуда қийин, колаверса, мумкин ҳам эмас. Тренер амалий фаолиятда тренировка жараёни йўналишини қуйидаги тавсифлар: давомийлик ва шиддат, машқлар ўртасидаги дам олиш оралиқлари ва хусусияти, такрорлашлар сони ва бажарилаётган машқнинг координацион мураккаблиги бўйича ўзи баҳолай олиши лозим. Тренировка машқлари йўналишини юрак қисқариш тезлиги бўйича назорат қилиб бориш мумкин. Максимал шиддатда ва кичик ҳажмда бажариладиган машқлар, одатда, тезкор-куч сифатларининг ривожланишига таъсир этади.

Бундай машқларда ички заҳиранинг эриб кетиши содир бўлади, юрак-қон томир тизимига тушадиган юк унча катта эмас, шунинг учун ЮКТ ни назорат қилмаслик ҳам мумкин. Худди шундай, лекин катта ҳажмдаги машқлар ёки катта шиддат билан 30-120 атрофида бажариладиган машқлар тезкорлик чидамлилигига таъсир кўрсатади. Уларни бажариш пайтида ЮКТ 160-190 ур/мин. гача етади. Узоқ вақт давом этадиган кам шиддатли машқлар умумий чидамлилигининг такомиллашишига таъсир этади, ЮКТ- 130-160 ур/мин.

Маълумотларга кўра, машқларнинг ЮКТ бўйича йўналишини қайд қилишда уларнинг кетма-кетлигини ҳисобга олиш лозим. Бу кетма-кетлик машғулот бошидаги худди шу машқ билан солиштирганда унинг якунида ЮКТ нинг нисбатан 20-30%га ошишига имкон беради. Биринчи ҳолда нагрузка умумий чидамлилигининг, иккинчи ҳолда тезкорлик чидамлилигининг ривожланишига таъсир кўрсатади.

Нагрузканинг координацион мураккаблиги. Бу тавсиф тренировка нагрузкаларини камида иккита: оддий рақиб қаршилигисиз, кам тезликда ва мураккаб мусобақа шароитларига яқинлаштирилган ҳолда гуруҳларга тақсимлашни назарда тутади. Тренировка машғулотларида оддий ва мураккаб техник ҳаракатларни назорат қилиб бориш зарур.

Оддий техник ҳаракатларга даст кўтаришлар, силтаб кўтаришлар, ушлаб олишлар, ушлаб олишлардан чиқиб кетиш, оддий хужум ҳаракатлари киради, ХХ, яъни хужум дарҳол усул таркибидан бошланади.

Мураккаб техник ҳаракатларга мураккаб хужум ҳаракатлари МХХ, яъни тактик тайёргарлик усуллари билан хужум ҳаракатлари ва усуллар комбинацияларини қўллаб хужум қилиш, ҳимояланишлар, қарши усуллар, усуллар боғланишлари, яъни икки усул бирикмасидан, биринчиси тик туришда, партерда бошланади, иккинчиси партерда, тик туришда якунланишдан иборат усуллар киради.

Спорт кураши бўйича йирик мусобақаларнинг таҳлили шуни аниқлашга имкон берадики, МХХ ни тез-тез қўллаб турадиган курашчилар катта муваффақиятларга эришар

экан. Демак, тренировка машғулотларида мураккаб техник ҳаракатларни режалаштириш курашчининг жисмоний имкониятларини оширишга ёрдам беради. Нагрузка ҳажми. Нагрузка ҳажми деганда спортчи бажараётган машқларнинг унинг организмига таъсир этиш даражаси, максимал, катта, ўрта, кичик тушунилади. Нагрузка ҳажми одатда ҳажм ва шиддат кўрсаткичлари билан аниқланади.

Хулоса

Битирув малакавий ишда спортча кураш усулларини ёш авлод тарбиясидаги роли ҳамда уни болалар ўртасида оммавийлаштириш муаммолари ўрганиб чиқилди.

Болалар ўртасида спорт кураш усулларини оммавийлаштириш ва ёш курашчиларни кураш усулларига йўналтириш тадбирлари болаларни ёш, жинс ҳамда жисмоний қобилиятларига ва шахсий қизиқишларга мувофиқ ташкил этилади.

Спортча кураш машғулотларига ўғил болалар 10-12 ёшдан, қизлар эса 13-15 ёшдан жалб этилиши мумкин. Юқори малакали спортчилар тайёрлашда ёш спортчиларни саралаш ва спорт турларига йўналтириш тадбирлари ҳам муҳим аҳамиятга эга бўлади.

Спортча кураш усулларига болаларни шахсий қизиқишлари, жисмоний ривожланиш даражаси ва жисмоний қобилиятларини ҳисобга олиб саралаш керак. Кураш усулларига саралашда болаларнинг жисмоний ривожланганлиги тиббий назорат ёрдамида текширилиб ўрганилади. Бунда болалар жисмоний ривожланиш даражаси таянч ҳаракат аппарати мускул системаси фаолияти чуқур ўрганилади.

Машғулотлар давомида уларнинг шахсий хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда ёндошиш спортда юксак натижаларга эришишнинг бош омили бўла олади.

Дастлабки тайёргарлик ва мутахассисликка эришиш босқичи ёш курашчиларни кураш усулларига ва ҳаракатларга ўргатиш ҳамда уларнинг курашчиларга мувофиқ бўлган жисмоний фазилатларни ривожлантиришга қаратилган бўлади.

Кураш тренировкаларининг юқори малакали спортчилар тайёрлаш босқичининг асосий вазифалари мусобақаларда доимо юксак натижаларга эришишни таъминлаб бориш.

Бу босқичда спортчилар техник-тактик маҳоратни ошириш ва махсус жисмоний фазилатларини такомиллаштириш билан шуғулланиладилар.

Юқори малакали курашчилар тайёрлаш босқичида умумий ва махсус тайёргарлик машғулотлари ўтказилади.

Умумий тайёргарлик машғулотлари назарий, ҳакамлик, ахлоқий-ирода ва маънавий тайёргарликлардан иборат бўлиши мумкин.

Махсус тайёргарлик машғулотлари техник ва тактик маҳоратни орттириш ва жисмоний фазилатларни такомиллаштиришдан иборат бўлади.

Курашчилар махсус тайёргарликларни такомиллаштириш учун жисмоний юкламаларни орттириб бориш улар таъсирини ўзгартириб туриш ҳамда тренировка машғулотларни режа асосида ўтказиб бориш керак.

Курашчиларни тайёргарлигини оширишда уларнинг шахсий хусусиятлари ҳамда жисмоний ривожланиш кўрсаткичларига мувофиқ машғулотларини индивидуал танлаш керак.

Спортча кураш усулларида юксак натижаларга эришиш учун техник-тактик тайёргарликни орттириб бориш ва махсус жисмоний фазилатларни такомиллаштиришга катта эътибор қаратиш керак.

Битирув малакавий иш хулосалари:

1. Ёш авлодни жисмонан баркамол ва маънавий етук инсон қилиб тарбиялашда барча спорт турлари каби кураш усулларининг ҳам аҳамияти катта.
2. Кураш машғулотларида болалар жисмонан ривожланади, соғлом бўлади ҳамда кураш турлари ҳаракатларининг техника ва тактикасини эгаллаб боради.
3. Кураш машғулотларида спорт мусобақаларда юксак натижаларга эришиш бўйича умумий ва махсус тайёргарлик олиб борилади.
4. Кураш мураббийлари болаларни машғулотлар жараёнларида маънавий, ахлоқий, руҳий ҳамда эстетик тарбия шакллари амалга оширишлари керак.

А Д А Б И Ё Т Л А Р:

1. Ўзбекистон XXI-асрга интиломда. И.Каримов Тошкент. 2000
2. Ватанимиз ва халқимизга садоқат билан хизмат қилиш олий саодатдир. И.Каримов Тошкент. 2007
3. Юксак маънавият – енгилмас куч. И.Каримов.Тошкент. 2010
4. Спортивная борьба. Учебник для ИФК Под.ред. А.П.Купцова, 1978.
5. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Отбор и планирование. -М., 1984.
6. Атаев А.К. Кураш. Ўқув қўлланма. - Т., 1987.

7. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. -Т., 1990.
8. Нуршин Ж.М., Саламов Р.С., Керимов Ф.А. “Ўзбекча миллий спорт кураши” - Т., 1993.
9. Атаев А К. Ёш ўсмирларга ўзбек курашини ўргатиш услубиёти. 2003 й. Тошкент.
10. Керимов Ф А., Юнусов Н. Кураш учун ҳаракатли ўйинлар. 2004 й. Тошкент.
11. Югай Л.П., Утенов У.У., Таймурадов О.О., Абдиев А.Н. Самбо. 2000 г. Ташкент.
12. Тастанов Н. А. , Абдиев А. Н. , Боймуродов И. Х. Греко-римская борьба. 2001г. Ташкент.
13. Керимова Ф. А. , Нуруллаев А. К. Вольная борьба. Ташкент. 2004 г.
14. Арсланов Ш. Дзюдо. 2002 г. Ташкент.
15. Спорт кураш назарияси ва усулияти. Керимов Ф. К. Тошкент 2005