



**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ
ВАЗИРЛИГИ
З.М.БОБУР НОМИДАГИ
АНДИЖОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

УСАРОВ РАВШАН НЎМОНЖОНОВИЧ

Белбоғли кураш бўйича юқори малакали курашчилар
спорт тайёргарликларининг услублари.

**5А 141901-“Жисмоний тарбия ва жисмоний
маданият”**

Магистр

Академик даражасини олиш учун
ёзилган диссертация

Илмий рахбар: ЖТНА кафедраси ассистент: З.Жумакулов.

Андижон 2011 й

**Мавзу: Белбоғли кураш бўйича юқори малакали курашчилар спорт
тайёргарликларининг услублари**

Р Е Ж А

Кириш

1. Боб. Мамлакатимизда миллий кураш усуллари вужудга келиши ва таракқиёти
 - 1.1. Белбоғли кураш усулини ривожлантириш омиллари
 - 1.2. Белбоғли кураш усуллари оммавийлаштириш тадбирлари
2. Боб. Белбоғли кураш усулларида спортчилар умумий ва махсус тайёргарликларини ташкил этиш
 - 2.1. Белбоғли кураш усулларида спортчилар умумий тайёргарликларининг асосий шакллари
 - 2.2. Белбоғли кураш усулларида спортчилар махсус тайёргарликларини ташкил этиш жараёнлари
3. Боб. Белбоғли кураш усулларида юқори малакали спортчилар машғулотларини ташкил этиш услублари ва тамойиллари
 - 3.1. Белбоғли кураш усулларида спорт машғулотларини ташкил этиш услублари
 - 3.2. Белбоғли кураш усулларида спорт машғулотларини ташкил этиш тамойиллари

Хулоса

Фойдаланилган адабиётлар

Кириш

Ақлий ва жисмоний тараққиёт бир-бири билан узвий боғлиқ ҳодисалардир. Зеро, ёш организмнинг меъёрида ривожланиши ҳамда етилиши фаол ҳаракатсиз ва жисмоний машқларсиз кечиши қийин. Шу боис азал-азалдан ота боболаримизни турли ёшдаги болалар соғлигининг аҳволи ҳамда уни жисмоний тарбиялаш орқали мустаҳкамлаш усуллари қизиқтириб келган.

Ижтимоий ва тарбиявий характерли миллий спорт ва мусобақалар, жисмоний машғулотлар ва ўйинлар Ўзбекларда қадимий даврлардан ривожланиб келган. Ёшларни жасурлик, эпчиллик, чаққонлик, мардонаворлик руҳида тарбиялашга қаратилган турли ўйинлар мавжуд бўлган. Ҳозиргача сақланиб келаётган ўйинлардан миллий кураш, от пойгаси ва улоқ ўйинлари кенг тарқалган. Бу ўйинлар нафақат ўзбек халқи учун, балки Ўрта Осиё халқлари учун ҳам бирдай ўзига хос миллий ғурур ифодасига айланган.

Жуда қадимий ўйин одатларимиздан бири курашдир. Бу ўйин одат ҳақида сиз яхши тасаввурга эгасиз. Чунки кураш одатимиз, хайриятки, йўқолиб, изсиз кетган удумларимиз қаторига кирмай қолган. Бунинг сабаби, образли қилиб айтганда, ҳар бир замон, айниқса, бизнинг замонимизда кундалик турмуш, ҳаёт кечиришининг ўзи курашдан иборат бўлиб қолганлиги туфайли шундай бўлгандир.

Кураш бизнинг халқимиз пайдо бўлиб тараққиёт йўлига киргандан буён таркиб топиб, ривожланиб, такомиллашиб борди.

Қадим даврларда нафақат эркаклар, туркий халқлар тарихида хотин- қизлар ҳам кураш тушганлар. Бўлажак эр билан курашда тенг бўлсагина у билан оила қуриш ҳуқуқига эга бўлган. Бу шартлар қадимий табиий танланишдан келиб чиққан бўлиб, соғлом турмуш ва қудратли оила қуришининг, унинг келажагининг бош омили бўлган. Мана шундай оилалардан ҳам жисман, ҳам маънан баркамол ўғил - қизлар туғилган. Улар Ота Макони ҳимоясида собит турганлар.

Магистрлик диссертацияси мавзусининг долзарблиги: Белбоғли кураш турлари ёш авлодни жисмоний баркамол ва маънавий етук инсон қилиб тарбиялаш воситаларидан бир бўлиб ҳисобланади. Белбоғли кураш билан шуғулланиш учун ёшларни жалб этиш уларни соғлом ва жисмонан баркамол инсон қилиб тарбиялаш билан бирга миллий қадриятлар руҳида тарбиялаш ватанпарварлик, миллий ғурурни шаклланишига катта ёрдам беради.

Магистрлик диссертациясининг мақсади ва вазифалари: Магистрлик диссертацияда болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари ва спорт билим юртларида белбоғли кураш бўйича юқори малакали спортчилар тайёрлаш жараёнлари ўрганилди.

Магистрлик диссертациясининг тадқиқот объекти ва предмети: магистрлик диссертациясида тадқиқот объекти сифатида Андижон вилояти олимпия заҳиралари спорт коллежи ҳамда Қўрғонтепа БЎСМ белбоғли кураш бўлимининг 15-17 ёш курашчиларнинг спорт тайёргарликлари жараёнлари ўрганилган. Илмий тадқиқот ишларида 38 нафар курашчилар иштирок этган.

Магистрлик диссертациясини хорижда ва маҳаллий адабиётларда ўрганиш даражаси: Белбоғли кураш усуллари миллий спорт тури ҳисобланиб бу спорт тури каби кураш турлари дунё халқлар орасида мавжуд. Шунинг учун бу кураш усуллари бўйича кўплаб адабиётлар тайёрланган. Хорижда ва мамлакатимизда белбоғли кураш бўйича маълумотлар Интернет орқали олинди ва таҳлил этилди.

Илмий тадқиқотни олиб бориш услубиёти: Магистрлик диссертацияда қуйидаги илмий тадқиқот услублари қўлланилди.

А. Адабиётлар таҳлили, интернет материаллари ва адабиётларни ўрганиш,

Б. Педагогик назорат, курашчилар билан машғулот, мусобақалар, суҳбатлар ўтказиш,

В. Эксперимент, курашчилар техник ва тактик ҳамда жисмоний тайёргарликларини амалий назорат қилиш,

Г. Тиббий-биологик назорат, курашчилар жисмоний ривожланишларини тиббий назоратлар жараёнида ўрганиш,

Д. Психологик назорат, курашчилар ахлоқий фазилатлари, ирода сифатлари ва темпераментларини, характерларини ўрганиш.

Илмий тадқиқот натижаларини амалий аҳамияти ва тадбиқи: магистрлик диссертация илмий тадқиқотлари натижаларига кўра БЎСМларда белбоғли кураш тўғаракларида юқори малакали курашчиларнинг спорт тайёргарликларини такомиллаштиришнинг замонавий услуб ва тамойиллари таклиф этилди.

Интернет материаллари рўйхати:

1. Форум А42.ru.: Просмотр теми-Спортивные тренировки
17.12.2010-32 Kb-<http://forum.a42.ru/viewtopic.php?tk47&viewknext>
2. Основы спортивной тренировки
04.04.2010-46 Kb-<http://revolution.allbest.ru/sport/00000729-0.html>
3. Спортивная тренировка
25.07.2010-18 Kb-<http://www.sportlib.ru/books/la/kus/glava18.htm>
4. Пульсометри спортивных тренировок
30.11.2010-39 Kb-<http://www.zdorove.ru/multisportthr.shtml>
5. Спортивная борьба в Вологодской области –newsvo.ru-новости

21.12.2010-16 Kb-<http://newsvo.ru/groups/Fighting/>

6. Спортпанорама-спортивная борьба

18.12.2010-8 Kb-<http://www.infosport.ru/panorama/wrestling/index.n..>

8. Книжная полка-спортивная борьба

04.01.2011-12 Kb-<http://rubin-judo.narod.ru/Book/book-borba.htm>

9. Федерация спортивной борьбы России

27.01.2011-53 Kb-<http://www.wrestrus.ru/>

10. Борьба спортивная. –доклады

12.01.2011-4 Kb-<http://refart.ru/cat34/33901.html>

Магистрлик диссертацияси тайёрлашда педагогик амалиёт режаси

1. Белбоғли кураш машғулотларининг меъёрий иш хужжатларини ўрганиш ва таҳлил этиш.

2. Белбоғли кураш машғулотлари ўтказиш ва машғулотлар баённомалари тайёрлаш.

3. Белбоғли кураш машғулотларида жисмоний юкламаларни меъёрлаш ва режалаштиришни ўрганиш.

4. Белбоғли кураш машғулотлари ва мусобақаларини услубий, педагогик, психологик таҳлилини ўтказиш.

5. Белбоғли кураш мусобақалари ташкил этиш ва ўтказиш. Мусобақалар низоми, талабнома, баённома тайёрлаш. Ҳакамлар вазифаларини ўрганиш, таҳлил этиш

Магистрлик диссертацияси тайёрлашда илмий тадқиқот ишлари режаси

1. Магистрлик диссертацияси мавзусига оид адабиётлар, қўлланмалар ва тавсияномалар, дарсликлар ўрганиш ва таҳлил этиш.

2. Интернетдан мавзуга оид материаллар олиш.

3. Илмий тадқиқот объектини танлаш, эксперимент ва тажриба гуруҳларни ташкил этиш.

4. Илмий тадқиқот гуруҳларида тадқиқот ишларини ташкил этиш.

5. Илмий мақолалар, тезислар, қўлланмалар тайёрлаш, чоп этириш.

6. Илмий тадқиқот натижалари асосида хулосалар тайёрлаш.

7. Магистрлик диссертациясига мутахассислардан тақризлар олиш.

1. БОБ. МАМЛАКАТИМИЗДА МИЛЛИЙ КУРАШИ УСУЛЛАРИНИ ВУЖУДГА КЕЛИШИ ВА ТАРАҚҚИЁТИ

Жисмоний тарбия ва курашнинг ривожланишида Қадимги Юнонистон алоҳида ўрин тутади. 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.

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 жанговор тайёргарликка хос бўлган ва биринчи навбатда, ҳар хил яккакураш турлари олдинги қаторга қўйилган.

Ҳамма даврлар ҳамда халқларнинг дostonлари курашнинг жисмоний тарбиянинг муҳим элементи, жисмоний машқларнинг энг оммабop халқ турлари сифатида кенг тарқалганлиги тўғрисида гувоҳлик беради.

Ўзбек кураши қадимда дунёга келган бўлиб, бу кўп сонли тарихий ёдгорликларда ўз аксини топган.

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 қазилмалар давомида топилган.

Айтиш жоизки, мусобақалар олдиндан улоқтиришлар, сакрашлар, кучни намойиш қилишни ўз ичига оловчи машқлар бажарилган. Улар рақибларнинг ўзарo беллашувлари олдиндан бадан қиздириш воситаси сифатида хизмат қилган. Курашчилар бир – бирининг теридан ишланган белбоғидан ёки устки кийимининг турли жойидан ушлаб курашишни бошлаганлар. Рақибни ерга ташлаш усулини бажаришда оёқларнинг ишига ҳамда чалиш усулига катта эътибор берилган.

Ўзбекистон худудида яшовчи халқларда беллашув биринчи ташлашгача давом этган. Бу мусобақалар миллий мусика оҳанглари садолари остида ўтказилган ва мусобақа голиби халқ ўртасида катта хурматга сазовор бўлган.

Курашчилар беллашувлари ғалаба, оилавий тантана ёки мавсумий байрамлар муносабати билан ўтказиладиган байрамлар безаш 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.

Ўзбекистонда спортнинг ўзига хос хусусиятларидан бири аниқ ифодаланган миллий характердаги спорт турлари, ағдариш кўпкари, пойга, кураш халқ ўйинларининг бирлигидир. Бу спорт турларининг ҳаммаси қадим замонларда пайдо бўлган тараққиётнинг ҳар бир тарихий босқичида турли ижтимоий вазифани бажарган ва ўз шаклини ўзгартирган. Фикримизнинг далили сифатида келинг, ўтмишга бир назар ташлайлик.

Александ Македонскийнинг Ўрта Осиё юришлари даврида бу ерда жисмоний тарбия кенг ривожланган эди. Ўрта Осиёда қадимги Юнонистондаги олимпияда ўйинларига ўхшаш хилма-хил ўйинлар ўтказилган. Суғдиёна ва Бактрия салтанатлари мавжуд бўлган даврлар милoddан олдинги IV аср Ўрта Осиёда яшаган халқлар орасида эпчил акробат-дорбозлар жуда чиниққан дорбозлар, чегирикчи симбозлар Юнонистон, Византия ва Эрон каби мамлакатларга бориб, ўзларининг ажойиб ва хатарли ўйинларини қизиқчи ва масхарабазларнинг ўткир сатира ва кулги билан суғорилган турли цирк сахналари, ўқдек учадиган муаллакачилар ва киши ақли бовар қилмайдиган паҳлавонларнинг ўйинлари, хуккачи ва ёғоч оёқларининг жўшқин рақслар ва от ўйинларни, корфармонларнинг чуқур маъноли сўзлари ва байтларини созандаларнинг бу ўйинларга мосланган машқларини кўз-кўз қилганлар қадим замонларда жамоа жисмоний тарбия соҳасида ўз даврлари зиммасига маълум мажбуриятлар юкланган. Ёш қиз ва йигитлар ҳаётда керак бўладиган эпчиллик, чидамлилик, чаққонлик, қатъийлик ва жасурлик каби қобилиятларга эга бўлишлари лозим эди.

Ўрта Осиёда илк феодализм даврида халқ ҳаракатлари кучайиб кетганлиги сабабли бадавлат кишиларнинг ўсмир болалари қадимий спортчиларда бўлгани сингари, соқчилик хизматида ўргатилган эди. Сосонийлар давлатида уруш ва ҳарбий-жисмоний жиҳатдан тайёрлаш назарияси ишлаб чиқарилган ва сарой аҳли учун ёзилган «Ойиннома» номли дидактик асарда баён қилинди.

«Ойиннома»да берилган маълумотларга кўра, Сосонийлар даврида зодагонларнинг болалари 6 ёшгача ота-оналарининг уйида яшар, 7 ёшга етгандан кейин давлат тарбиясига ўтказилиб, ҳукумдорлар ихтиёрида бўлган махсус мактабларга жойлаштирилар ва 19 ёшга етгунга қадар ана шу мактабда таҳсил кўрарди. Ўз билими ва баҳодирлиги билан машҳур бўлган кишилар шу мактабларда мураббийлик вазифасини ўтар эдилар. Сосонийлар мактабларида болаларни жисмоний тарбиялаш масаласига алоҳида эътибор берилар эди. Улар совуққа, очликка, чанқоқлика, оғриққа чидамли бўлиши, тез югуриши, узоққа сакраши, отга чаққон миниши, тез чопиши, камон ва ўқ-ёй отишда, қиличбозликда мўлжалли, тезгир бўлиши, курашиш жанг усулларини яхши билиши талаб қилинар эди. Ов қили швақтида эса етук йигитларга табиий вазиятга мослашишини ўргатар эдилар, бунинг муҳимлигани уруш қилиш тўғрисида «Ойиннома»да ёзилган қуйидаги қоидалардан билиш мумкин.

Бобурнинг қизи Гулбаданбегимнинг ёзишича, хотин-қизлар ҳам шодлик кунларда мардона кийимлар кийганлар ва чавандозлик, тирондозлик каби ўйинларда фаол қатнашганлар. Тилсим тўйи муносабати билан тўй маросимига йиғилган бегимлар ҳақида тўхтаб, подшоҳнинг ўнг томонида зардўзи кўрпачаларда ўтирган бегимларнинг исмларини муфассал ва Бирма-бир санаб ўтиб бўлар мардона кийимларни киядилар ва захгартарошлик, чавандозлик, тирондозлик каби ҳар хил ҳунарларга уста эдилар ва созлардан кўпчилигини чалар эдилар, деб ёзган эди Гулбаданбегим.

Машҳур тарихчи Табарий Самарқанд халқининг арабларга қарши олиб борган қаҳрамонона курашини шундай тарифлайди, араблар Самарқанд халқи билан узоқ курашгандан сўнг манжаник девор бузувчи ҳарбий бир асбоб билан шаҳар деворининг бир ерини бузадилар. Деворнинг бузилган ерида араблар шаҳарга кирмасин учун Сўғд курашчиларидан бири деворнинг бузилган жойига келиб, арабларга қарши ўқ уза бошлайди. Мардларча курашаётган бу паҳлавоннинг жасурлиги Қурайбанинг ғазаб томирларини кўзғатди. Бу қаҳрамонни тириклайин қўлга тушириш қийин бўлгани учун, уни отиб ўлдириш қасдига тушади. Шунинг учун мерган аскарларига сиздан кимки шу одамни отиб ўлдирса, ўн минг дирхам береман, деб ваъда қилади ва бу нарса қайта қийин ижро қилинади. XIII асрнинг бошларида, мўғуллар Ўрта Осиё давлатларини ўзларига бўйсундирганлар. Улар обод ўлка шаҳарларини вайрон қилиб, кишиларни ўзларига қул қиладилар. Ўрта Осиёликлар бу қулфатларга ортиқ чидолмадилар, мўғулларга қарши кураш бошладилар. Машҳур сарбадорлар мўғулларга қарши мардонавор кураш олиб бордилар. Хологурлар хонадонидан бўлган мўғул саркардаларидан Тоғай сарбадорларининг раҳбари Хўжа Яхёга қуролни ташлаб, таслим бўлишини талаб қилиб тубандаги шеърӣ мактубни юборган эди,

Гардан бинех жафойи замон-ро у сармакаш
Кори бузругро натовои дошт мустахар.
Симургвор чун натовон кард хасди Коф
Чун саъва хурд боши фуру рез боли пар
Берун кун аз думоғ ҳаёли мухолро
Мо дар сари сарат нашавад сад хазор Сар

Замонанинг жафосига бўйинг эг, бош тортма, улуғларнинг ишини кичиклар
уддалай олмайди. Семурғдек ўзингни ката фахмлаб кўхикофга талпинма, саъвадек
кичкина бўл ва қанот патларингни тўк. Оғир ҳаёлни думоғингдан чиқар, йўқса бир сенинг
бошинг устига юз мингларнинг боши қаланади.

Сувсиз таслим бўлиш ҳақидаги ультуматумга Хўжа Яҳё қуйидаги мазмунда
шеърӣ жавоб мактубини йўллайди,

Чардон чаро нихем жафои замонро
Рози чаро шавем ба хар кори мухтасар
Семурғвор зери пар орем хушку тар
Ё бомурод бар сари гардун нихем пой.

Ё мардвор дар сари ҳиммат кунем сар

Замонанинг жафосига нега бўйин эгайлик. Хар бир ишга нега рози бўлаверар
эканмиз. Дарё ва тоғларни ошиб ўтамыз семуруғ, ҳўл-куруқ барчани қанотимиз остига
оламыз. Ё муродга етиб, оламга устунлигимизни ўрнатамыз, ё бўлмаса ҳиммат йўлида
мардона бошимизни қуйи соламыз, яъни дорга тутиб берамыз.

Халқ ўз қисматига тушган барча синовларга бардош бериб мустақиллик ва озодлик
учун тинмай жангвор кураш олиб боради. Геродот ва бошқа қадимги юнон
муаллифларининг асарларида Окс, яъни Амударё бўйида яшовчи халқлар ҳақида марокли
афсоналар келтирилади. Окс дарёсининг бўйида нараб истилочиларининг лашкарлари
билан қўшилиб, ғарбий Европага етиб бориб мадонавий жанглар қилган кишилар ҳақида
хаттоки француз халқининг севимли асари, дунё маданияти хазинасининг ажойиб
дурдоналаридан бири Роланд ҳақида қўшиқ номли эпосда қуйланади. Бу асарнинг 238
тирадасида гўзал француз ерларига Испания орқали бостириб кирган. Араб
халифалигининг кўп миллатли қўшинлари ичида Оссияна ёки Аксиана, яъни Окс дарёси
бўйидаги ўлка номёндаларидан тузилган қушни борлиги таъкидланиб, у қуйидагича
таърифланади,

Бўлак қўшинларидан-чи ўнтасин тузди амир
Унда дашти беёбон Оксиана юртининг
Худога ишонмаган лаънати қабиласи

Бор эди ва уларнинг ҳар бирининг синаси
Пўлатдан ҳам мустаҳкам, тошдан ҳам метан эди
Уларга на дубулға, на совут эди даркор
Уларнинг мардлигига ғалаба ҳам эди ёр

Абу Али Ибн Сино одам гавдасининг мутаносиблиги ва унинг ҳаракат механикасини ўрганади. У жисмоний тарбиянинг киши организмга ижобий таъсир кўрсатишни назарий жиҳатдан исботлади ва уни қўллаш йўллари ишлаб чиқди.

Ибн Сино бадан тарбияни иккига бўлади. Биринчи тури, бу одамнинг иш жараёнида қиладиган ҳаракатлари, иккинчиси эса махсус бадан тарбия ҳаракатлари. Беш жилддан иборат “Ал қонун”да киши танаси тузилишининг тавсифи касалликлар этимологияси соғлом ҳаёт кечириш ҳақида таълимот, касалликларни табиат кучлари ва дори-дармонлар билан даволашга доир кўрсатмалар берилади. Ибн Синонинг профилактикага доир кўрсатмалари ҳақидаги фикри алоҳида аҳамиятга эга. У уларга бутун ҳаёти давомида соғлом яшаш ва соғлиқни мустаҳкамлаш учун зарур бўлган режимни ўргатади. У ёш ва соғлом ҳолларга мос келадиган овқат танлаб истеъмол қилиш, турар жой ва танани тоза тутиш, шунингдек жисмоний машқларни қилиш узоқ уми кўриш воситалари деб ҳисоблайди.

Ибн Сино турли машқлар орқасида меъёри билан узоқ ва тез юриш, кураш тушиш ва от минишни алоҳида таъкидлар эди.

Ибн Синонинг фикрича, машқлардан кўзда тутиладиган асосий моддалар алмашинувини яхшилашдан иборатдир. У жисмоний машқлар билан эркин ва зўриқмасдан шуғулланишни, бунда организм фаолиятида пайдо бўлган донланиш нафас олишни тезлаштирмаслиги ва юрак фаолиятининг кескин равишда кетмаслигига эришишни тавсия қилади. Ўша вақтларда Ибн Сино жисмоний машқларни қўллаш услубиятига доир етарлича тўғри кўрсатмалар бера олган эди. Жисмоний тарбиянинг миқдорини белгилашга жиддий эътибор билан қараш лозим. Жисмоний тарбия машқлари органларнинг турли ҳолатларига қараб турлича таъсир кўрсатади. Агар органлар жуда мўътадил бўлса, улар учун мўътадил бадан мувофиқ келади. Кучсиз органларни қувватли қилмоқ ва зарур бўлса, ўша органга тайинланади. Ибн Синонинг жисмоний тарбия масалалари ҳақида чуқур илмий фикрлари асрлар оша тарбиячилар учун дастурил-амал бўлди. Барча мамлакатларнинг халқлари ўртасида жисмоний машқлар, айниқса акробатика катта шуҳрат қозонган эди.

Жисмоний тарбиянинг энг мураккаб машқларидан бўлган югуришда ғоятда чидамли бўлиш ўзбек югурувчилари учун характерли бўлган. Бунинг эркин мисоли шуки, қадим замонларда чет элликлар билан бўлган қаттиқ жанглардан кейин тез югурувчи

жангчи ғалаба хабарини жанг майдонидан ўз эллатларига тез югуриб етказар эди. Бундан ташқари қадим замонларда жанг бошланишидан хабар топган тез юрар разветкачи ўз хонини хабардор қилишда марафон югуришдан фойдаланиб шаҳар ва водийларни босиб ўтар эди. Шулардан Абу Муслимнинг Бодиёлдон Самарқандий исмли хизматкори айниқса марафон югуришида машҳур бўлган. Абу Хавас Насафийнинг айтишича, Абу Муслим ўлдиргандан кейин Бодиёлдон унинг жасадини душманларнинг қўлига туширмаслик учун Боғдоддан Самарқандгача фақат тунларда марафон югуриб олиб келишга муваффақ бўлган.

Сакраш машқларидан узунликка сакраш кўпроқ қўлланилган. Ҳандаклардан отлар устидан ва бошқа тўсиқликлардан сакраш катта амалий аҳамиятга эга эди. Мусобақаларда кўпинча қўлга қилич ушлаб сакраш кенг ёйилган эди. Сувда сузиш машқлари ҳам ҳар бир Ўрта Осиёлик жангчи учун мажбурий эди. Бу “Ойиннома”, “Сиёсатнома” асарларида қайд қилиб ўтилган. Бобур ҳам Бобурнома асарида ўзининг моҳир сузувчи бўлганлигини шундай эслайди, ўша куни мен Ганг дарёсини сузиб ўтдим ва унинг у чеккасидан неча қадам эканлигини ҳисоблаб чиқдим. Ўттиз қадам масофа сузиб борган эканман. Шу ондаёқ яна кетимга сузиб жойимга қайтиб келдим. Мен ҳамма дарёларни сузиб ўтган эдим, фақат Ганг дарёси қолган эди.

Саҳон ўйини шу қадар оммабоп ва машҳур бўлганки, бу ўйинга оддий чавандоз-навкарларгина эмас, балки лашкарбошилар, шохлар ҳам фаол қатнашганлар. “Ғолибларга соврин сифатида танггук ипак кийимлик” берилган. Шарқнинг машҳур шоирлари чавғон ўйинидан қаттиқ таъсирланганлар ва илҳомланганлар. Улар шавғон ўйинига бағишлаб ғазал ва нафис байтлар битганлар.

Сенга жавлон қилиб, майдонда чавғон ўйнамоқ
Манга олдинга бошимни гуй этиб, жон ўйнамоқ
Бош овучлаб энг мақомат бирла қолмон раҳшидин
То ишлар гобуксурин кўнгилли чавғон ўйнамоқ
Кўз қорасин ўйнатур ҳар лаҳза ул мардумки кўр
Ҳиндуйдеким зарур ойини қалқон ўйнамоқ
Ўйнай-ўйнай алдадинг куфр ила динимни бадал
Оллоҳ-оллиҳ билмудур, эй номусулмон ўйнамоқ
Жавр тошин ўп нари ўйнаб отай дер элсари
Воҳки бу девонага етган не имкон ўйнамоқ
Ҳар сари ишқим югурмоқ не ажабки, айб эмас
Тайри уйдин чиққоч-ўқ ёйиларга ҳар ён ўйнамоқ
Чарх уюн бирла олур дин наҳдин элдин, вокул ул,

Бу мушаъоид бирла бўлмас аҳли ирфон ўйнамок
Ваъда кўп қилдинг Наввойга ва лекин ўйнабон,
Мунча бўлғай эл била, эй аҳди ёлғон ўйнамок

“Бобурнома”да ҳам чавғон ўйини ҳақида мароқли тавсилотлар берилган. Спортнинг энг оғир ва хатарли турларидан бўлган альпинизм ҳам Ўрта Осиёликларга қадимдан маълум. Кишидан умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни талаб қилувчи альпинизмнинг кўп формалари Ўрта Осиёда шаклланган. Жумладан Ўрта Осиёнинг, Ҳиндистоннинг, Афғонистоннинг, қўллаб паст-баланд тоғларидан ошиб ўтган, тез оқар ва шўх дарёларидан ўз армиясининг олиб ўтган Бобурнинг моҳир ва машҳур альпинист бўлганлиги ҳақида унинг “Бобурнома” асаридаги маълумотлар далолат беради. Бобур ва унинг аскарлари Қобулга бориш учун яқин йўл танламоқчи бўлиб, Қосимбек деган одамнинг гапи билан Ҳиндикуш тоғлари орқали юрадилар. Аммо улар йўлдан адашиб ва кўп қийинчиликларга учраб, Ҳиндикуш орқали Кутий деган ғорга етиб келишади. Ҳамма, шу жумладан Бобур ҳам, қўлига курак олиб, ўзига бошпана-ғор қазигача киришади. “Қўлимга курак олиб, қор ўзимга бир жойномоз микдори ер ясадим, қорни кўксимгача қазидим, ҳануз ерга етмайдур эди. Харна елга паноҳ бўлди, ўша ғорда улдимдир, йигитларим катта ғорга келинг, деб ҳар неча дедиларким, бормадим. Кўнгулга келди барча кишиларим қорда ва бўронда қолса-ю, мен иссиқ уйда ва истироҳатда ётаманми, далада одамлар ташвиш ва машаққатда юрсалар-у, мен катта ғор ичида уйку билан фароғатда ётаманми. Бу номардлик бўларди, бу ҳамжиҳатликдан йироқ ишдир. Мен ҳар ташвиш ва машаққат бўлса, кўрайин, ҳар нечук эл тоқат қилиб турса турайин, бир форси мақоли бор, март боёрон сураёт дўстлар билан бирга ўлсанг-тўйдир. Ўшандоқ бўронда ўзим қазиб ясиган қор чуқурда ўлтирдим.”

Қадимий сўғдиёна маркази бўлган Самарқандда “Наврўз байрами ” ҳар доим халқ томошалари билан ўтарди. Буларда халқ, санъат вакиллари, бахшилар, хонандалар, ҳофизлар, дорбозлар, раққослар ўз санъатини намоён қилишарди. Бу байрамларда халқ дорбозларининг чиқиши ва айниқса пойгани зўр қизиқиш билан томоша қилар эди. Байрамларда у обрўли жойда ўтирар ва кураш тушишни истаган ҳар бир кишини беллашувга чақирар эди. Одатда талабгорлар кўп бўлар эди. Баъзи вақтларда асосий полвон ва кучига кўра унга муносиб рақиблар ўртасидаги кураш хатто бир неча кун давом этар эди. Курашда ўз рақибини енгган паҳлавон келгуси йил ғолиби ҳисобланар эди. “Майдондаги бир киши ҳам жангчи” дейишади. Бу афоризмни тушуниш учун тарихга назар ташлаш керак. Чунки қадимда давлатлар ва қабилалар ўртасидаги можаролар уларнинг вакиллари олишувида ҳал қилинар эди. Ҳалок бўлган жангчи кўплаб қон тўқилишининг олдини оларди. Қабила ва давлатлар ўртасидаги можаролар вақтида ҳар

бир томон ўз қўшинлари орасидаги энг кучли полвонни майдонга чиқарар ва улар ўртасида жанг бўлар эди. Улар қилич ёки найза, ёй ёки камон ўқи билан урушишлари мумкин эди. Агар жангда бирор томон ҳалок бўлмай, барча жанг қуроллари яроқсиз ҳолга келса, қўл билан уришиш бошланирди. Бу жанг вақтида рақиблардан бири иккинчисини отдан тортиб тушириши ва ерга йиқилганни янчиб ташлаши керак эди. Енгилган полвон қайси қўшиннинг вакили бўлса, шу қўшни ўзини мағлуб деб ҳисоблар эди. От мусобақаларида фойдаланиладиган ағдариш отдан тортиб тушириш усули ана шу қадимий урф-одатнинг оқибатидир. Агар отдан тортиб туширган вақтда рақиб ҳалок бўлмаса, жанг кўпчиликни синаш мусобақаси тарзида давом этар эди. Ўз рақибини ўлдирган киши ғолиб деб тан олинир, бинобарин у ўз қўшинига ғалаба келтирар эди.

Квинт Курций Руф грек тарихчиси Александр Макетонскийнинг қўшини Ўрта Осиёни забт қилиш вақтида 30 баҳодирни асир қилиб олганини ёзади. Баҳодирларни ўлдирилиши аниқ эди. Улар буни билганлари ҳолда ўзларини мардонавор тутдилар, қўшиқ айтдилар. Бу билан ўзларини ўлимни писанд қилмасликларини ифодаладилар. Александр Македонский уларнинг қатъийлиги ва мардлигини баҳолаб, ҳаётларини сақлаб қолди. Тарихий асосга эга бўлган ривоят сақланиб қолган. Араблар Ўрта Осиёга бостириб кириб 7-8 асрлар, Самарқандга яқинлашиб келдилар, аммо шаҳарга кира олмадилар. Шунда улар шаҳар деворини тешишди. Шаҳарга йўл очилди. Лекин шаҳар девори тешигида бир баҳодир пайдо бўлиб, йўлни тўсди ва узоқ вақт шаҳарга кириш учун душманга имкон бермади. Қиличи билан кўп душманни ер тишлатди. Шунда араб халифаси Қутайба полвонининг бошини келтирган кишига 10000 дирхам инъом қилишини эълон қилади. Шундан сўнг душманлар деворга чигирткадек ёпириладилар ва бу тенгсиз жангда полвон йигит мардларча жанг қилиб ҳалок бўлади. Афсуски, бу мард баҳодирнинг номи тарихда сақланмаган. Шундай бўлишига қарамай унинг қаҳрамонлиги ҳақидаги хотира ҳозирга қадар халқ орасида сақланиб келган. Кўриниб турибдики, халқ баҳодирлари, паҳлавонлари қадим замонлардан буён катта жисмоний куч, чидамлилик, мардлик ва олийжаноблик билан ажралиб турганлар. Улар Ватан ҳимоясига отланганлар, ҳақиқатни ҳимоя қилганлар. Халқ қаҳрамонлари ҳақидаги кўпгина нарсаларни биз ўтмиш адабиётидан билиб оламиз. Масалан, Абдулқосим Фирдавсий ўзининг “Шоҳнома” поэмасида халқ баҳодирларини улуғлайди ва халқни чет эл босқинчиларига қарши курашга чақиради. Ўтмишдаги ва ҳозирги кундаги полвонларнинг номи, жасорати тарих саҳифаларида ва халқ хотирасида абадий сақланган. Араб босқинчилари Ўрта Осиё халқлари учун ҳарбий иш ва спортнинг ривожланишини таъкидлар, лекин чавандоз ва полвонларнинг маҳорати ривожланишида давом этар эди. Географчи Х.В.Мексиди

Самарқандда, Балх, Турган шаҳарларида қурбон хайит байрами кунларида доимо кураш ўтказилишини ва у кўп томошабинларни ўзига жалб қилишини айтиб ўтади.

Ўзбек ва Тожиқ оғзаки ижодида ҳам миллий кураш спорти тўғрисида қимматли маълумотлар бор. Бу жанрдаги адабиётлардан бир курашнинг мавжудлигини эмас, балки унинг хусусиятлари, кураш шарти ва техникаси тўғрисида ҳам билиб оламиз. Миллий кураш эртакларда ҳам акс эттирилган. Масалан, “Ҳасан ва Зухро” эртагида биз қуйидаги сатрларни ўқиймиз: “Орадан етти йил ўтиб кетибди, Ҳасан ва Зухро анча улғайибдилар. Кунлардан бир кун Ҳасан болалар билан кураш тушибди ва шу зайлда бутун қишлоқ болаларини енгибди. Ҳасан улғайиб, ёши ортиб борган сари кучи ҳам ошиб борибди. Курашда катта ёшли кишиларни ҳам курагини ерга тегиза бошлабди. Ҳасан қадди-қомати келишган йигит бўлиб ўсибди ва кишилар уни Ҳасан ботирнинг кураш билан ёшлиқдан шуғулланганлиги қайд қилинади.” “Тўлғаной” эртагида эса жанг лавҳаси тасвирланади. Қўқон хони қўшинлари жанг билан Ўрта Тепага юриш қидилар, Қўқон хони ва Ўрта Тепа лашкарлари бир-бирига тўқнаш келган, жангни бошламадилар, балки қарама-қарши саф тортиб турдилар. Қўқон баҳодирлари олдига чиқиб, Ўрта Тепалик полвонларни курашга чақирдилар. Ўрта Тепалик Оллоназар ўртага беллашувлари фақат рақиб устида ғалаба қозониш воситаси эмас, балки жангчиларга ахлоқий ва эмоционал таъсир кўрсатганлигидан далолат беради. Полвонлар Беллашуви рамзи характер эгаллар, курашувчи томонларнинг жисмоний тайёргарлигини, маънавий қиёфасини акс эттирар ҳамда жангчиларнинг жангаворлик кайфиятини кўтаришга ёрдам берар эди. Хирс полвон эртагида полвонлик сифатларини шакллантиришда машқ қилишнинг роли қайд қилинган. “Мен ҳозирги вақтгача дейди эртақ қаҳрамони кучлиликда ўзимга тенг келадиган рақибни учратмадим. Рақиб билан учрашганда мағлуб бўлишни ҳеч истамайман. Шунинг учун курашишни доимо машқ қиламан.” Булар жисмоний тарбия жисмоний тайёргарликка ёрдам берувчи муайян системадаги машқлар ҳақида далолат беради. Масалан, хирс полвон қокма деб номланган усулни қўллаган. Ҳозирги вақтда ҳам Ўзбекистонлик курашчилар бу усулдан фойдаланадилар. Халқ оғзаки ижоди асарлари орасида “Алпомиш” достони алоҳида ўрин эгаллайди. Ундаги бадий ғоя ҳаётий асосга эга бўлиб, реал тарихий воқеалар билан қўшилиб кетади. Достонда полвонларнинг беллашуви, уларнинг кучлилик, чаққонлик, чидамлилик, ботирлик курашиш усулларини қўллай билиш соҳасида мусобақалашуви бадий формада тасвирланади. Жумладан Барчинойга бўлган муҳаббати туфайли шердил бўлиб кетган Алпомиш курашда кўкалдошни осмонга отиб юбориб, ҳаммани ҳаяжонга солади,

Мардлар олишмайди, силтиб отади

Майдон бўлса иш кўсатиб кетади

Бу одамнинг иши кейин кетади,
Чертиб Кўкалдошни кўкка отади
Анча ер ҳавога чиқиб кетади.

Алпомишда тасвирланган кураш манзарасидан курашувчилар махсус кийим ва белбоғига эга бўлганлигини, кураш вақт жиҳатидан чекланмаганини, рақибини белбоғидан ушлаб олиш асосий усул ҳисобланганлигини кўриш мумкин. Ўзбеклар орасида курашнинг муштлашиш, қўл қисиш, оёқ чалиш каби турлари, кенг тарқалган. Мўминжон Муҳаммаджонов мемуар характеридаги “Турмуш уринишлари” номли китобида ерли халқ курашни қандай севганлиги ҳақида шундай бир маълумот беради:

Тошкент Бешёғоч даҳа Чақар маҳаллада яшаб ўтган Аҳмад паҳлавон Толипбой ўғлининг Ўрта Осиёда курашиб, йиқитган паҳлавони қолмаган эди. Шу вақтларда 1895 йилларда бутунжаҳонга машҳур бўлган немис паҳлавони Реппел Тошкентга келиб, циркда ўз паҳлавонлигини кўрсатиб ҳамма томошабинларни қойил қилиб юборар эди. Унинг оғирлиги 8,5 фунт 133 кг бўлиб, 8 пудлик чўянни икки қўли билан, олти пудлик чўянни кафти билан кўтарар эди. Шу паҳлавон Аҳмад паҳлавоннинг доврўғини эшитиб қолиб, у билан кураш тушмоққа жазм қилибди. “Ким йиқилса ёнидан эллик сўм беради” деб гарров боғлашибди. Ўша куни циркни одам босиб кетибди. 28 ёшли Аҳмад паҳлавон эғнида белбоғ боғлаган яқин йиқилиб майин бўлса, ўз гарданига деган шарт қўйилди. Бир оздан сўнг ичкаридан гўштларини ўйнатиб савлвт тўкиб Реппел чиқиб келибди. Унинг белида тасма белбоғи бор эди. Икки забардаст паҳлавон ўртасида тутишиб кетдилар. Томошабинларнинг юраги зирқирраб кетди. “Ким-кимни йиқитар экан” деган ташвишга нафасларини ичга ютиб тик туриб қолдилар. Ўша аснода циркда пашша учса билинар эди, фақат ора-сира паҳлавонларнинг “тиҳ” этган товушларигина эшитилиб қолар эди. Орадан бир неча минут ўтар-ўтмас Аҳмад паҳлавоннинг “Ё Алишери худо” деган нидоси эшитилиб қолди. Шу дам ер ларзага келгандек бўлди. Чархпалак бўлиб тушган Реппел ерда узала тушиб ётар эди. Қарсак устига қарсак бўлди. Қий-чув кўтарилди. Шундан кейин Аҳмад паҳлавоннинг шуҳрати яна ортди. 1904 йили Куалик Гирдугим-Хзжа паҳлавон Тошкентга келиб, атрофдан келиб “ман-ман” деган паҳлавонларни битта қўймай қойил қилиб йиқитиб юрар эди. У ўзи билан тушган паҳлавонларни икки силташда кўкрагига босиб, майдонда гир айлантириб кетар ва хўп танобини тортиб, ўз дидига тўғри келган жойга чалпақ қилиб отар эди. Шу паҳлавон Тошкентда икки ойча давр суриб, юзлаб чопон кийди ва кўп пул орттирди. Охири ўзига баравар келадиган паҳлавон қолмаганидан кейин Аҳмад паҳлавон билан кураш тушмоққа талабгор бўлди. Бу вақтда Аҳмад паҳлавоннинг белига яра чиқиб қийналиб юрган эди. Номуси кучидан ва шижоатли паҳлавон унинг талабини қайтармади. “Хўп, кураш тушсам тушай” деб маҳсисини ечиб

ўртага тушди. Хўжа паҳлавоннинг бўйи басти Аҳмад паҳлавондан кичикроқ эди. Аҳмад паҳлавондан икки қўлини кўтариб, хўжа паҳлавоннинг ушлашига йўл қўйиб берди. Хўжа паҳлавон унинг белбоғидан икки қўлини буриб ўтказиб олди. Сўнгра Аҳмад паҳлавон унинг белбоғидан ҳавол ушлади. Иккила паҳлавон даврада пича юришдан кейин Аҳмад паҳлавон уни бир силтаб кўкрагига босиб бир неча дақиқа муаллақ кўтариб айлантириб юрди. Сўнгра “меҳмонсиз сийладим” деб секин ерга қўйди. Аҳмад паҳлавоннинг қилган олийжаноблигига томошабинлар қий-чув кўтарган халқ чўнтагидаги пулини ва чопонини ечиб ўртага ташлайверди. Шоир Камий билан Хислат бу тўғрида бундай шеър ёзган эди.

Қилай сарсоли Тошкентдан ҳикоят,
Кураш бўлди, кўринг дорил қиёмат
Йиғилиб келдилар кўп паҳлавоний
Бунун олам йиғилган бир замоний
Халойиққа бўлиб шул жой манзур
Қаландархонаи оламга машҳур
Хўжа паҳлавон эди Аҳмадга толиб
Уриб лофларни бўлмоқ ерди ғолиб
Биқинда бор эди Аҳмад яраси
Кўринмас кўзига оқу-қораси
Халойиқдан олиб холис дуони
Халойиқ айтдилар Аҳмадга раҳмат,
Илоҳим етмасин жонига заҳмат
Халойиқ жим эди, ҳар иккиси ҳам
Кўп ўтмасдан кутарди Аҳмад они,
Бўшатмай кўкрагидан кўп замони
Хўжа Аҳмадга айтди “Офаринбод”
Бунинг зўр бўлурми одамзод
Халойиқ ҳам шу ишдан шод бўлди
Элин эҳсонидан белбоғи тўлди
Кийим Хислат бу сўзни нишод этди
Баҳодирларни мактаб ёд қилди.

Келтирилган мисоллардан шу нарса аён бўлдики, демак бундан минг йиллар аввал ҳам Ўзбекистон ҳудудида усуллар системаси етарлича ривожланган ва аниқ шаклланган миллий кураш мавжуд бўлган, ўша вақтлардаёқ курашнинг икки тури таркиб топган, рақибининг белидан олдиндан мўлжаллаган бўйича ушлаб олиш рақибини ихтиёрий ушлаб олиш бунда пойпечак оёғи билан рақиб оёғига қарши бошқа ҳаракатлар

қўлланилади. Биринчи ҳолда ҳам, иккинчи ҳолда ҳам рақиб оёғини қўл билан ушлаш ман этилади. Курашнинг бу икки тури техник жиҳатдан ҳозирги ўзбекча миллий курашда қўлланиладиган икки хил курашга ўхшайди. Бу Фарғонача ва Бухороча кураш турларининг узоқ тарихдан эканлигидан далолат беради.

Саъдий ўзининг “Гулистон” асарида халқ миллий курашига катта ўрин беради. Жумладан, у бир кимса курашиш маҳорати ва санъатини эгаллаб олган ва 360 та жуда яхши хийлани билиши, шу сабабли ҳар куни бошқа усул билан кураш тушишини ёзади. Ўз шогирдларидан бирини ёқтиргани учун унга 359 та усулни ўргатган, биттасини эса ундан яширган. Йигитча кураш санъатини мукаммал ўзлаштирганлан сўнг тўла кучга эришган, ҳеч кимса унга қаршилиқ кўрсата олмаган.

Бинобаран, халқ миллий курашининг жуда қўп усуллари бўлган. Бу усулларга ўргатган устоз, тренерлар ҳам бор, лекин буларнинг тавсифи бизгача етиб келмаган, кураш ҳар доим халқимизнинг севимли томошаси бўлган. Феодал давлатнинг гуллаб-яшнаган даври 14 асрнинг охири ва 15 асрнинг бошларида, мамлакатга Амир Темури ҳокимлик қилган вақтлар узоқ давом этган урушлар билан характерланади. Жанг вақтида баъзан жангчилар қуролсиз бўлиб қолганида яккама-якка олишувга мажбур бўлардилар. Шундай олишувлардан бирини Темурланг ўз таржимаи холида шундай таърифлайди.

Ўзбек халқ миллий кураши инсонни жисоний тарбиялаш воситаси деб қарарди. Халқ ўзида кучлилиқни, чидамлилиқни, ирода ва ботирлиқни меҳнаткаш халқнинг ахлоқий софлигини мужассамлаштирган курашчи-пахлавонларга ҳурмат билан муносабатда бўлар эди. Диний ва оилавий байрамларда, баъзан эса одатдаги кунларда ишдан бўш вақтларда кураш мусобақалари ўтказилар эди. Бу мусобақалар Наврўз байрами кунларида кенг авж олиб, оммавий халқ чемпионати сифатида ўтказилар эди. Унда турли шаҳар ва қишлоқлардан келган курашчилар иштирок этарди. Курашчилар жуфтини танлашда уларнинг вазни билан чамалаб аниқланар эди. Беллашувга тахминан бир хил вазндаги полвонларни кураштишга ҳаракат қилар эдилар. Беллашув олдидан курашчилар оёқ-қўлларини чигилини ёзиш машқларини бажаролмос, фақат гавдани уқалаш, силаш қўлланилар эди. Беллашув эса яна ўзининг давомийлиги ва яна бир кунда нечта ўтказилиши билан чегараланар эди. Беллашув суръати тез бўлиб улар ўртасидаги танаффус жуда қисқа бўлар эди. Курашчилар анъанавий кийимда мусобақалашарди. Фарғона қоидаси бўйича курашувчилар пахтали чопонда, Бухоро қоидаси бўйича курашувчилар эса пахтасиз авра тўн кийиб курашардилар. Бели эса белбоғ билан боғлаб олинар эди. Курашчилар миллий иштонда, баъзан маҳси кийиб курашардилар. Одатда оёқ яланг кураш тушилар эди. Курашувчиларнинг бундай қийиниши ҳозирги кунгача сақланиб қолган.

20 асрнинг бошларида ғолибларни аниқлайдиган халқ меъзонни таркиб топди, рақибини тик турган ҳолда курагини ерга тегизиш, рақибини ерга йиқитгандан кейин тезлик билан айлантириб курагини ерга тегизиш.

Доирадан чикмай туриб ўзи билан беллашишни ҳоҳловчилар устидан ғалабага эришган полвонга беллашувнинг мутлоқ ғолиби номи берилар эди.

1.1. Белбоғли кураш усулини ривожлантириш омиллари

Фарғонача миллий курашнинг бошқа курашлардан фарқи шундаки, бу курашдан, усул фақат белбоғидан ушлаб туриб уни қўйиб юбормасдан қўлланилади. Бу кураш ташқаридан қараганда оддийга ўхшаб кўринади. Аслида бу курашнинг анча-мунча сирлари бор. Бу курашда фараз қилайлик, қўлларингиз рақиб белбоғига «боғлаб» қўйилган. Бу белбоғни ечиб юборишнинг иложи йўқ. Сиз ана шу белбоғга боғланган қўллар, оёқлар, елка ёрдамида рақиб елкасини ерга теккизишга ҳаракат қиласиз. Сиз, қачон рақибнинг елкасини ерга теккизганингиздан кейингина белбоғдан қўлингиз озод бўлади. Қадим замонларда ота — боболаримиз мана шундай, қўллари боғланган ҳолда рақиб елкасини ерга теккизишни ўйлаб топганлар.

Курашчининг ғалабаси ва иккинчисининг мағлубияти ёки иккала курашчининг мағлубияти беллашув натижаси ҳисобланади. Курашчи соф ғалабага эришиши рақибнинг кураги, елкаси ерга тегса, икки ва ундан ортиқ баҳо билан аниқ устунлик қилса, балларга кўра ва озгина устунлик билан фаоллик кўрсатгани учун, ёки рақиб икки мартадан ортиқ огоҳлантирилган бўлса ғалаба қозониши мумкин. Кураш мусобақаларида иккала полвон томонидан ҳам қоида бузилса, у ҳолда иккала курашчи ҳам мусобақадан четлаштирилади ва баробар мағлубият ёзилади. Курашчи полвонлар фақат гилам устида беллашишлари шарт. Курашчининг хавфсизлигини кучайтириш, кураш мазмунини инсонийлик руҳида ўтишини таъминлаш мақсадида ўзбек курашчининг барча қонун қоидалари доимо таҳлил қилиниб борар эди ва киритилган янгиликлар тез равишда кураш мусобақаларида тадбиқ қилинади. Кураш, албатта, соғлиқни мустаҳкамлаш, қайси ёшда бўлишидан қатъий назар, уларда куч, қатъиятлик, бардошлик. ҳаракат қобилияти каби фазилатларни ривожлантириш учун катта имконият яратади.

Ақлий ва жисмоний тараққиёт бир бирига боғлиқ ҳодисадир. Ёш организмларнинг меъёрида ривожланиш ҳамда камол топиши фаол ҳаракатсиз ва жисмоний машқларсиз кечиш қийин. Шу боис ҳам қадимда ота — боболаримиз, халқимиз турли ёшдаги болалар соғлигининг аҳволи ҳамда уни жисмоний тарбиялаш орқали мустаҳкамлаш усуллари қизиқтириб келган. Ўзбек курашчининг асосий мақсади курашчининг жисмоний ривожланишидан ташқари кўпроқ унинг маънавий жиҳатдан етук инсон бўлиб етишига ватанпарварлик руҳида тарбияланишига, ҳаётнинг барча қийинчилигига чиниқишига ва ўз

олдига аниқ мақсад ва вазифаларни қўйиб, уларга етишиш учун охиригача курашишга қаратилган. Ижтимоий ва тарбиявий характерли миллий спорт ва мусобақалар, жисмоний машғулотлар ва ўйинлар ўзбекларда қадимдий даврлардан ривожланиб келган. Ёшларни жасурлик, эпчиллик, чاقқонлик, мардлик руҳида тарбиялашга қаратилган турли ўйинлар мавжуд бўлган. Ҳозиргача сақланиб келаётган ўйинлар миллий кураш, от пойгаси, улоқ ўйинлари кенг тарқалган. Бу ўйинлар нафақат ўзбек халқи учун, балки Ўрта Осиё халқлари учун ҳам бирдай ўйинлар миллий ғурур ифодасига айланган. Энг қадимий ўйинларимиздан бири кураш. Кураш бизнинг халқимизда пайдо бўлиб, тараққиёт йўлига киргандан буён таркиб топиб, ривожланиб такомиллашиб бормоқда. Ўзбек миллий кураши халқаро кураш бўлиб дунё спорт ареналарига чиқиши билан мусобақаларда ҳакамлик қилиш қоидалари бир мунча такомиллашиб борди ва ўзгаришлар киритилди.

Ҳозирги Ўзбекистон ҳудудида қадимдан иккита кураш тури шаклланган: рақиб белбоғини олдиндан ушлаб олиш ва рақибни эркин ушлаб олиш. Курашнинг биринчи тури “Фарғонача”, иккинчи–“Бухороча” усул деб номланди. Курашнинг бу турлари ҳозирги кунда ҳам республикаимизда кенг тарқалган. Ушбу турлар бўйича республика, Осиё ва халқаро мусобақалар ўтказилади.

1998 йилда Халқаро кураш ассосацияси ташкил килинди. 1999 йилдан бошлаб жаҳон чемпионлари ўтказиб келинмоқда. А.Курбонов, К.Муродов ва Т.Муҳаммадиев биринчи жаҳон чемпионати жаҳон чемпиони унвонини қўлга киритган спортчилардир.

1.2. Белбоғли кураш усуллари оммавийлаштириш тадбирлари.

Ўзбекча миллий кураш қуйидаги хусусиятлар билан характерланади: ҳаракат амаллари қарши ҳаракат қилувчи рақиб билан мулоқотда юзага келади, бунда улардан бири ғалабага эришиш учун бошқасига ўзининг техникаси ва тактикасини, жисмоний сифатлари ва қобилятини қарама-қарши қўяди: усуллар техникаси ва ҳаракат тактикаси ўзаро мустаҳкам боғлангандир, чунки техника махсус ҳаракат ва приёмларни бажариш усули, тактика эса кураш тушиш вақтида техникани қўллаш усули сифатида намоён бўлади: ҳаракат малакаларини шакллантириш асосий сифатлари чакқонлик, тезлик, тезлик кучи ва махсус чидамлилиқни ривожлантириш асосида приёмлар техникасини ва унинг вариантларини пухта эгаллаб олишни талаб этади: курашчиларнинг ҳаракат фаолияти циклик характерда бўлиб, у ҳар, доим ўзгарувчи форма ва шароитларда этади: нерв психик процесслар кураш вазиятларининг лаҳзалик алмашилишидаги англаган ҳаракатлар даражасида ўтиб боради: рақибини ҳаракатларини, ҳолатини ва ҳатти ҳаракатини тезлик билан баҳолаш, ўнга қарши ҳаракатлар танлаш ва тўсатдан пайдо

бўлувчи, кўпинча янги ҳаракат ва тактик вазифаларни ҳал этиш зарурлиги: кураш тушиш жараёнида ҳар доим рақибнинг ҳаракатларига қарши ҳаракат қилиш зарурати пайдо бўлади, булар рақибнинг ҳатти ҳаракати, қилиқлари, олишиш услуби; субъектив ҳолати кўзғалувчанлиги, лоқайдлиги, чарчаганлиги ташқи муҳит мусобақа шароитлари, ҳакамлари, томошабинларга нисбатан кўрсатадиган реакцияси ва ҳоказолар. Рақиб билан курашишдаги катта жисмоний ва иродавий куч ғайрат сарфлаш, кураш кескинлиги фақат кучли эмоционал зўриқиш билан эмас, балки кўпинча оғриқни ҳис этиш билан боғлангандир. Буларнинг ҳаммаси спортчилардан ҳар томонлама умумий ва махсус жисмоний ҳамда иродавий тайёргарликни талаб этади.

Фарғона қоидаси бўйича курашда умумий қабул қилинган анъанавий усул билан рақибнинг белбоғидан ушланади. Кураш тушувчилар кураш тўшаги ўртасига келиб, ўзлари учун қулай бўлган туриш ҳолатини эгаллайдилар. Сўнгра уларнинг ҳар бири навбати билан ўнг қўлини рақибнинг чап қўлига тагидан ўтказиб, белбоғини билан атрофидан бир айлантириб ушлаб олади. Кейин чап қўллари билан ҳам бир бирларини худди шундай ушлаб оладилар. Тўшақдаги бош ҳакам курашувчиларнинг беллашишга тайёрлигини сўрайди. Улар ўзларининг тайёрликларини маълум қиладилар ва ҳакамнинг хуштаги билан кураш бошланади. Белбоғдан ушлаш шарт, лекин курашиш вақтида уни юборишга рухсат этилмайди. Фарғона қоидасига рақиб оёғини ердан узмагунча оёқлар билан ҳаракат қилиш мумкин эмас. Рақибни ердан кўтаргандан кейингина ўнг ёки чап оёқ ёрдамида турли усулларни қўллаш мумкин.

Фарғона қоидаси бўйича кураш техникасида жуда кўп усуллар қўлланилади. Қуйидагилар энг кўп тарқалган усул ҳисобланади: шопирма, илма, қайтарма, ўнг ва чап ёнга ташлаш, кўтариб ён томонга ташлаш, ёнбош ва бошқалар.

Кўтариб олдинга ташлаш. Бу усулни қўллаш учун рақибни белбоғидан ўзига тортиб, маҳкам ушлаб олиш. Айни вақтда ярим букилган оёқларни ўнга яқинроқ келтириш ва бир зарб билан унинг оёғини ердан узиб, юқори кўтариш. Рақиб оёғини ердан узиш учун орқадан турган оёғини ўзининг рақиб оёқлари ўртасида турган ўнг ва чап оёққа тенг қилиб қўйиш керак. Оёқни олиб келиш вақтида ўзининг тос суягини рақиб тос суягига тақаш ва айни вақтда уни мувозанатдан чиқариш керак. Силтаб, қўлини юқори кўтариб, ярим букилган оёқларини ростлаб, рақибни ердан кўтариб олиш, сўнгра қўлларини ўнгга ва чапга ҳаракатлантириб, уни олдинга ташлаш. Ташлаш вақтида оёқларини орқага олиш зарур. Ҳужум қилувчи рақибнинг устига ёки ёнига йиқилиши лозим. Бунда белбоғни қўйиб юбормаслик керак.

Ҳимоя:

1. Рақиб оёғини ердан ўзиш вақтида ҳимояланувчи, ўзини кўтариб олишга имкон бермаслик учун, оёқларидан бирини тезда рақиб оёқлари орасига ўтказиб юбориши лозим.

2. Тосини орқага олиш ва ўзини ердан ўзишга рақибига имкон бермаслик.

Айлантириб ташлаш. Бу усул шундан иборатки, ҳужум қилувчи рақибни ўзига тортиб, уни мумкин қадар Юқорироқ кўкрагига кўтариб олади ва у билан ўз ўқи атрофида тез айлана бошлайди. Сўнгра бирдан тўхтаб, рақибни қарама — қарши томонга ташлайди ва унинг кўкрагига туриб қолишга ҳаракат қилади. Бу усулни амалга оширишдан олдин полвонлар бир бирларининг белбоғидан маҳкам ушлаб оладилар. Ҳужум қилувчи ўнг ёки чап стойкада бўлиши мумкин. У икки қўли билан рақиб белбоғини маҳкам ушлаб, уни ўзига тортади. Бу вақтда ҳужум қилувчининг оёқлари бир оз букилган бўлиши, гавдани сал букчайиб орқага олиши керак. Қўлларни силтаб ва гавдани ростлаб рақибни мумкин қадар юқори кўтариш ва у билан айлана бошлаш зарур. Бирдан тўхтаб, рақибни қарама — қарши томонга ташлаш ва кўкрагига туриб қолишга интилиши керак. Бунда белбоғни кўйиб юбормаслик лозим.

Ҳимоя:

1. Салгина букчайиб, ўзини ердан кўтариб олишга рақибига имкон бермаслик.

2. Ташлаш вақтида таяниб, тиззалари билан унинг тиззасини сиқиб ва уни аҳволга солиш. Ўнг ва чап ёнга ташлаш.

Ҳужум қилувчи белбоғдан маҳкам ушлаб олгандан кейин, рақибини кўкрагига тортган ҳолда, уни гиламдан узиб олади, сўнгра ўнг ва чап оёғи билан суяб туриб ва рақибини чап сонига тираб туриб, уни ўнг ва чап ёнга ташлайди. Бунда ҳужум қилувчи рақибни билан ёнма—ён йиқилади ва унинг кўкрагига чиқиб олишга ҳаракат қилади. Усулни бажариш учун ҳужум қилувчи рақибини ўзига тортади ва айни вақтда тиззадан букилган орқадан турган оёғини олдига силжитади. Сўнгра ҳужумчи олдинга йиқилади ва тиззаси билан, рақибининг юқори кўтарилишига тиззаси билан ёрдам беради ва ўзи рақибининг бошқа сонига таянади. Ҳужум қилувчи рақибини гиламдан узиб олаётган пайтда ўнг ёки чап оёғининг тиззаси билан ичкаридан Юқорига ён томонга тирайди ва рақибини ён томонга ташлайди. Усулни шундай олиб бориш керакки, рақиб ерга чалқанча ёки ёни билан тушсин, ҳужум қилувчининг ўзи эса унинг устида қолсин.

Ҳимоя: Тосни орқага олиш ва рақибига ўзини ердан кўтаришига имкон бермаслик.

Фарғона қоидаси бўйича курашишда рақибини ўнг ёки чап томонга кўтариб, кўкрагига яқинроқ қилиб қарама — қарши томонга ташлаш усули мавжуд бўлиб, бу қайтарма деб аталади. Бунинг хун бир зарб билан рақибини иккала қўлида кўкрагининг ўнг ёки чап томонидан кўтариб олиш ва дарҳол қарма-қарши томонга ташлаш керак.

Миллий кураш қоидалари ўзининг инсонпарварлиги билан характерланади. Бу курашчилар соғлиги учун хавфли бўлган усулларнинг таъкидланишида, белнинг пастидан ушлаш мумкин эмаслигида, рақибни ердан кўтармасдан туриб унга оёқ ҳаракатларини қўлламасликда, беллашув вақтида белбоғни қўйиб юбормасликда намоён бўлади. Ҳозирги Ўзбекистон ҳудудида революциядан олдинги даврда миллий курашнинг икки тури Бухороча ва Фарғонача кураш турлари бор эди.

Бухороча курашда тик турган ҳолда, белдан пастни ушламасдан, қалмоқи қилиб йиқитиш усули мавжуд. Бу курашнинг асосий усуллари рақибни ошириб отиш, қалмоқ, қоқма, ички томондан пойпечак қилиб ағдариб рақибнинг елкасидан ушлаб, тизза томонидан илмоқ қилиб елкадан ошириб ташлашдан иборат. Бухоро, Хоразим, Самарқанд, Қашқадарё, Сурхондарё, Жиззах областлари ва территориясида Бухороча курашиш расм бўлган.

2. БОБ. БЕЛБОҒЛИ КУРАШ УСУЛЛАРИДА СПОРТЧИЛАР УМУМИЙ ВА МАХСУС ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ

Ҳаракат амалларига ўргатишнинг уч босқичи бор.

1-босқич – усул ёки ҳаракат билан таништириш. Бу босқичда икки қисм бор.

А.) усул ёки ҳаракатни таниб олиш, ҳаракат образини идрок қилиш, ўз ҳаракатларини ва рақибини ҳаракатларини англаш ҳамда уларга қарши ҳаракат программасини тайёрлаш ва зарур бўлса, ҳаракатга мос жавоб реакциясини танлаш, тасаввур этиш ва режалаштириш.

Б.) усул ёки ҳаракатни ўргатиш усулининг асосий элементларини танлаб олиш ва баён қилиш, ҳаракатларни бир бутун қилиб бирлаштириш, яъни усул ҳаракатларининг асосий тузилмасини танлаб олиш. Мазкур босқичда шу характерларда иштирок этувчи мускул группаларигина эмас, балки бошқа яъни бу ҳаракатларга алоқадор бўлмаган мускулларнинг группаси ҳам қўзғалиш олади.

2-босқич – усул ёки ҳаракатни мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш. Мазкур босқичда тасаввурлар аниқлаштирилади, техник ва тактик деталларига улардаги асосий томонларни ажратиб кўрсатиш ҳамда уларни эгаллаб олишга алоҳида эътибор бериларди, усул таҳлил қилинади, ортиқча ҳаракатлар бартараф этилади. Усулни турли вариантларда

кўп марта такрорлаш, асосий эътиборни фазовий ва вақт муносабатларига қаратиш ҳаракат динамик стереотипини таркиб топади.

3-босқич – усулни стабиллаштириш ёки унга доир кўникмаларни пухта ўзлаштириш ва мустаҳкамлаш. Усул ҳаракатлари турлича темп ва ритмларда, тренировка ва мусобақаларнинг хилма-хил шароитларида такомиллаштирилади, яхшилашади, ҳамда тез, аниқ ва тежамли ҳаракатларга айланиб боради. Ўргатишнинг бу босқичида ҳаракат кўникмасининг асосий компонентлари автоматлаштириш жараёни тугалланади, малаканинг динамик стереотипик анча мустаҳкамлашиб боради, кўникмаларни кураш вазиятида қўллаш малакаларни ҳосил қилинади. Усул ва тактик ҳаракатлар бир-бирига катта таъсир ўтказиб намоён бўладиган кураш турларидаги ҳаракат кўникмаси ва малакаларини таркиб топтиришнинг ўзига хос хусусиятларини таҳлил қилиш учун техник усул, тактик ҳаракат, кўникма, малака каби тушунчаларни қараб чиқамиз.

Техник усул – курашнинг бир ёки бир неча ихтисослаштирилган ҳаракатлар техникасини бажаришнинг тугалланган усули. Ҳар бир техник усул асосий ҳаракат тузулмаси ва хилма-хил бажариш вариантыга эга. Шу билан бирга ҳар бир усул ўзининг асосий тактик вазифасига ҳам эга. Кураш турларида бир усул билан ёки бир неча тактик вазифаларни ҳал этиш мумкин ва аксинча бир тактик вазифани кўп усуллар билан бажарса ҳам бўлади.

Тактик ҳаракат – конкрет рақиб билан курашда усуллар техникасида ифодаланиб, тактик вазифаларни ҳал этиш йўли. Тактик ҳаракатлар тайёрловчи ҳужумкор, муҳофаза характерида бўлади. Кураш турлари тактикаси ўрганилаётганда ҳаракатлар тактикаси кураш тактикасини ва мусобақалар тактикасини қараб чиқиш керак.

Кўникма усули – унинг айрим компонентлари такрорлаш натижасида автоматлашган бўлади. Малака билан кўникмалар йиғиндиси курашда айрим техник усул ва тактик ҳаракатларга ўргатиш тузулмаси қуйидагича бўлади:

1-босқич – икки қисмдан иборат А.) ўргатилаётган ҳаракатни тўғри бажариш учун зарур бўлган тасаввур ва тушунчалар билан танишиш; Б.) ҳаракат кўникмасини эгаллаб олиш учун ҳаракатни ўргатиш.

2-босқич – ҳаракат усулини унинг вариантлари ва бирикмаларини мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш.

3-босқич – конкрет шароитларда, ўқув мақсадидаги курашда ва мусобақаларда ҳаракат усулларини ўрганиш.

Кураш усули ва ҳаракатларга ўргатишнинг бундай тузулмаси махсус техник ва тактик билим, кўникма ва малакани эгаллаб олишни таъминлайди, ҳамда уларни ўқув тренировка шароитидан мусобақа шароитига кўчиришга ёрдам беради.

2.1. Белбоғли кураш усулларида спортчилар умумий тайёргарликларининг асосий шакллари

Яккама якка кураш турлари билан шуғулланувчиларни спорт тренировкаси тайёргарликни беш тури билан мустаҳкам боғланган. Назарияда уларни баъзан спорт тренировкаси томонлари деб атайдилар. Уларга қуйидаги тайёргарлик турлари киради:

- Назарий жиҳатдан умумий ва махсус:
- Жисмоний жиҳатдан умумий ва махсус:
- Техник ва тактик:
- Рухий:
- Ҳакамлик ва услубий тайёргарликлар.

Назарий тайёргарлик. Назарий тайёргарлик умумий ва махсус билимлар системасининг таркиб топиши ва такомиллашувини, спорт тренировкасининг рухий, физиологик, гигиеник, техникавий тактик ва бошқа қонуниятларини ўрганиш ҳамда тушинишни таъминлайди, ахлоқий сифатлар, эътиқод, ҳис туйғу ва ахлоқ нормаларининг тарбияланишига ёрдам беради. Назарий жиҳатдан махсус тайёргарлик эса ўзининг ва рақибнинг ҳаракатларни ва тактик амалларини яхшироқ тушинишга кўмаклашади, ўзининг ҳамда рақибининг ҳатти ҳаракатини тезда таҳлил қилиш ва синтезлашга имкон беради: онг, хотирани бойитади, ҳаракатлари тактикаси ва кураш тушиш техникасини ўстиради ҳамда, мусобақалар вақтида мўлжалга олиш ва тафаккур тезлигини оширади.

Умумий тайёргарлик ва махсус тайёргарлик. Миллий курашда жисмоний жиҳатдан умумий тайёргарлик спортчиларининг ривожланишига ҳамда уларнинг фазилатлари ва қобилиятларини такомиллаштиришга қаратилган. Ўз саломатлигини мустаҳкамлайди, кишини ҳаёт учун зарур бўлган кўникма ва малакалар билан бойитади ҳамда ўнга курашнинг танланган тури бўйича камол топиши учун шарт шароит яратади. Жисмоний жиҳатдан махсус тайёргарликнинг хусусияти шундаки, жисмоний жиҳатдан умумий тайёргарлик ҳаракатларининг ўзига хослигини ҳамда энг муҳим жисмоний ва иродавий сифатларни умумий планда эмас балки кураш тури хусусиятлари ҳисобга олган ҳолда ривожлантириш зарурлигини эътиборга олиб ўтказилади.

Техник ва тактик тайёргарлик. Кураш шароитидаги тактик ва техника бир бири билан узвий боғлангандир. Кураш техникасини моҳияти энг самарали махсус ҳаракат амалларидан, курашишнинг приём ва услубларида мақсад мувофиқ фойдаланишдан, спортчининг кураш мусобақалар пайтида ўз иродавий ва жисмоний сифатлари ҳамда куч ва қобилиятларидан муваффақиятга эришиш учун оқилона фойдаланишдан иборатдир. Бир хилдаги шароитларда энг яхши натижа берадиган ва спортчининг кам куч

сарфлашини талаб этадиган техника яхши ва анча мукаммал техника деб тан олиними керак. Тактика бу айрим ҳаракатлар ёки курашни ва умуман мусобақани олиб бориш услуби. Курашчининг курашиш даврида техникани, усулларни, ҳаракат ёки комбинацияларни қўллаш услуби, бу тактика деб аталади. Спортчи курашиш вақтида кураш техникасидан мақсадга мувофиқ фойдаланиш билан ҳаракатлар тактикасида такомиллашиб боради. Чунки у бу жараёнда ўзидаги барча малака, қўшиқмаларни ҳамда ақлий қобилиятни қўллайди, булар эса ўз навбатида, рақибни устидан ғалабага эришишга қаратилган бўлади.

Руҳий тайёргарлик, Бу интеллектуал, ахлоқий, эстетик, иродавий ва руҳий тайёргарликни ўз ичига олади, у курашчиларнинг тренировкалари пайтида ҳамда мусобақалар жараёнида ва шунингдек шуғулланувчиларни ўзаро муносабатларида амалга ошади. Руҳий тайёргарлик спортчининг онгли ҳатти ҳаракати, ишларида ҳам намоён бўлади. Ахлоқий, иродавий сифатлар ва ҳатти ҳаракатларни тарбиялаш ҳамда уларнинг тўғри намоён бўлишидаги асосий нарсалар бу қатъий этикод, туйғу ва талабларга мос бўлган одатлардир. Шу боисдан ҳам кўп йиллик тренировкалар жараёнида шуғулланувчилар онгида бурч ва спорт шон шарафи, ўртоқлик ва бошқа миллат спортчиларга ҳурмат, жамоа олдидаги масъулият ҳисларини, Ватанга ва спортга муҳаббат туйғусини ҳамда ахлоқ талабларига мос бўлган бошқа фазилатларни тарбиялаш айниқса муҳимдир. Спортчининг иродавий тайёргарлиги ўқув тренировка машғулотларини, курашнинг мунозарали вазиятларда ва мусобақалар вақтида мақсадга эришиш қаратилган ҳатти ҳаракатлардан ташқари, унинг меҳнат қилиш ва жамоат ишларига фаол иштирокида ҳам яққол кўринади. Тренировка жараёнида бу ҳатти ҳаракатлар ҳар доим мақсадга эришиш йўлидаги турли хил қийинчиликлар ва тўсиқлар қуйидагилардан иборат: Энг муҳим фазилатларни ривожлантириш учун умумий ва махсус нагрузкаларга оид қийинчиликлар;

Техниканинг нозик томонлари ва оғриқ сезгилари эгаллаб олиш билан боғлиқ бўлган техник тактик тайёргарликдаги қийинчиликлар; Кураш шароитида тактик ҳаракатларини тез анализ қилиш ва умумлаштириш, рақибга ўзининг ҳаракатлар режасини мажбуран қабул қилдириш, унинг ниятларини пайқаб олиб, тезлик билан ўнга қарши қарор қабул қилиш ҳамда уни кураш динамикасида амалга ошириш зарурати билан боғлиқ қийинчиликлар; Мусобақалар вақтида юз берадиган қўтилмаган вазиятлар ва курашчини янглиштирувчи факторлар билан боғлиқ бўлган қийинчиликлар.

Бирор мақсадга қаратилганлик, мустақиллик ва ташаббускорлик, меҳнатсеварлик, ўз кучига ишонч, ишида диққатнинг барқарорлиги кабилар эса курашчининг иродавий сифатлари ҳисобланади. Руҳий тайёргарлик бутун ўқув тренировка ва тарбиявий жараёнда

сингиб кетиб, спортчини айрим машғулотларда, муайян бирон бир курашда ва умуман мусобақаларда учрайдиган қийинчиликларни енгишга мойил қилади.

Ҳакамлик ва услубий тайёргарлик. Тайёргарликни бу тури группа раҳбари, жамоадаги жисмоний тарбия ва спорт ишларининг ташкилотчиси ҳакам ёки жамоатчи йуриқчи бўлиб ишлаш учун зарур бўлган сифатлар, кўникма ва малакаларни янада такомиллаштиришга қаратилган. Бундан ташқари услубиёт соҳадаги билим ва амалий кўникмалар курашиш ва ўзаро машқ қилишда, индивидуал машқларни ёки дарс типига оид машқни ўрганишда, бир спортчи бошқаси билан шуғулланганда техника ва тактикани такомиллаштиришга ёрдам беради. Техник усул курашчининг бир ёки бир нечта ихтисослаштирилган ҳаракатлар техникасининг бажаришининг тугалланган усули. Хар бир техник усул асосий ҳаракат структураси ва хилма хил бажариш вариантыга эга. Шу билан бирга хар бир усул ўзининг асосий тактик вазифасига ҳам эга. Кураш турларида бир усул билан бир ёки бир неча тактик вазифаларни хал этиш мумкин ва аксинча, бир тактик вазифани кўп усуллар билан бажарса ҳам бўлади.

Курашчининг жисмоний тайёрлиги ундаги маҳоратнинг таркиб топишида ҳаётий муҳим сифатлар ҳамда меҳнатда ва Ватанни ҳимоя қилишда зарур бўладиган малакаларнинг ҳосил бўлишида асос бўлиб ҳисобланади. Спорт курашининг хусусиятларини, спортчиларнинг индивидуал қобилиятларини ва уларнинг техник тактик тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни мақсадга мувофиқ қўшиб олиб бориш юксак спорт маҳоратини таъминлайди. Ҳозирги вақтда спортнинг ҳамма турларида жисмоний тайёргарлик икки умумий ва махсус қисмдан иборат бўлади. Умумий жисмоний тайёргарлик махсус тайёргарлик учун асос бўлиб хизмат қилади. Бу эса, ўз навбатида, техник тайёргарлик вазифаларни хал этишга имкон беради. Техник тайёргарликнинг ўзи ҳам спортчи организмнинг ҳамма системаларини махсус жисмоний тайёрлаш учун қудратли восита ҳисобланади. Аммо асосий, ихтисослаштирилган ва кўшимча ёрдамчи жисмоний тарбия воситаларини узвий равишда қўшиб олиб борган тасдиқдагина спортчининг умумий махсус ва иродавий ҳаракат сифатлари муваффақиятли ривожланади. Бу ҳол спортчининг хар томонлама ривожланишини ва юқори спорт натижаларига эришишини таъминлайди. Умумий жисмоний тайёргарлик воситалари курашчининг хар томонлама ривожлантиришига ёрдам берадиган ва унинг учун зарур бўлган махсус сифатларни такомиллаштиришга таъсир этувчи, шунингдек, спортчининг бошқа фаолият турига ўтишида ҳамда ҳаётий муҳим кўникма ва малакаларни эгаллашида асосий восита бўлиб хизмат қиладиган сифатлар комплексини ривожлантиришига қаратилган бўлиши зарур. Курашчилар учун умумий

жисмоний тайёргарлик воситаларини танлашда қуйидаги муҳим қоидаларини ҳисобга олиш зарур:

1. Машқлар курашчи мускулларининг зур бера олиш характериға ва организмидаги барча системаларнинг иш режимига яқин бўлиши керак. Машқлар махсус сифатларни ривожлантиришга ёрдам бериши лозим.

2. Машқлар ҳаракат координациясини ривожлантириш ҳамда спортчи фаолиятини ўзгарувчан вазиятлардаги хилма хил ҳаракат амаллари билан бойитиши керак. Масалан спорт ўйинлари: баскетбол, кичрайтирилган майдонда ўйналадиган футбол, гимнастикалар:

3. Машқлар спортчининг бошқа ҳаракат ва марказий нерв системаси фаолиятининг тезроқ тикланишига хизмат қилиши керак. Буларга сайрлар, кросслар, походлар, ҳаракатли ўйинлар, бамайлихотир сўзиб юриш ва очиқ ҳавода ўзгача шароитда ўтказиладиган бошқа ўйинлар киради. Спортчи қанча ёш бўлса, ҳар томонлама умумий жисмоний тайёргарлик кўриш унинг учун шунчалик зарурдир. Жисмоний тайёргарликнинг махсус воситаларида икки группа машқларни ҳал қилиш керак:

а) Муайян мускул группаларини ва спортчи учун курашда зарур бўладиган сифатларни ривожлантиришга қаратилган машқлар:

Махсус жисмоний тайёргарликда курашчи учун зарур бўлган ҳаракат сифатларини ривожлантириш бошқа сифатларини ривожлантириш ва кураш техникаси элементларини такомиллаштириш билан ўзаро боғланган бўлиши айниқса муҳимдир. Курашнинг махсус жисмоний тайёргарлигига доир машқларни танлаш ва ўтказишда қуйидаги баъзи муҳим қоидаларни ҳисобга олиш керак:

а) Ҳаракатлар характериға ва структурасига кура кураш ҳаракатлари билан бевосита статик динамик зўр беришга алоқадор бўлган машқларни танлаш. Масалан ўзига хос равишда силжиш шериғи билан бажариладиган машқлар қўтариш ва айлантириш, айлантириш ва буриш характеридаги таклид машқлари ўйин кўринишидаги машқлар:

б) Кураш ҳатти ҳаракатларидан асосий нагрукани бажарадиган айрим мускул группаларини ривожлантиришга қаратилган машқлардан фойдаланиш, оёқ, қорин бўшлиғи мускулларини ривожлантириш учун оғирликлар билан тўлдирма тўп ва тулум билан ҳамда тренажёрларда бажариладиган машқлар.

Махсус машқларни бундай танланиши ҳаракат сифатлари комплексини ривожлантиради ва курашчи ҳаракатларидаги техник томонларни такомиллаштиради. Мазкур қўлланмада курашчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги учун хилма хил машқлар тавсия этилади. Тренировка нагрукаларини аниқлашда мураббий состави қуйидагиларни ҳисобга олиши керак:

1. Шуғулланувчилар контингенти уларнинг ёши, жисмоний ривожланганлиги, машғулот бошланишидан олдинги функционал ҳолати ва тренировка қилганлик даражаси;
2. Ҳафтасига, кунига бажариладиган тренировка машғулотларининг сони;
3. Тренировка ишининг ҳажми, интенсивлиги, психик зўр бериш ва эмоционал ҳаракатлар даражаси.

Тренировка нагрукчаларини тўғри тартибга солиш учун тайёргарлик даврлари бўйича ва спортчи маҳоратининг ошиб боришига қараб нагрукка қандай ўзгариши кераклигини белгилаш айниқса муҳимдир. Томонлама жисмоний тайёргарлик воситаларини бутун йил давомида, шу жумладан, мусобақа даврида ҳам қўллаш, уни техник тактик ҳамда тайёргарликнинг бошқа турлари билан қўшиб олиб бориш, спорт маҳоратининг ортишига ва юқори спорт натижаларига эришишга ёрдам беради. Миллий кураш билан шуғулланувчиларнинг ҳаракат сифатлари комплексида кучлилик, тезлик, чаққонлик, чидамлилик каби муҳим фазилатлар мавжуд бўлиб, ана шулар курашчига юқори спорт натижаларига эришишда ёрдам беради. Чунки бу сифатлар ўзаро боғланган бўлиб, у бирор мақсадга интилганлик, ташаббускорлик, сабот — матонатлилик, ботирлик, қатъийлик, ўзини тута билиш, ҳар қандай ҳолатда ҳам ўзини йўқотмаслик, юқори даражадаги меҳнатсеварлик ва мустақиллик каби иродавий сифатлардан ажралмайди. Бироқ, булар спортчининг ўз олдига қўйган мақсадга эришиши учун ўзини қандай даражада сафарбар эта олишига ҳам боғлиқ. Спортдаги, шунингдек, меҳнат ва ижтимоий фойдали фаолият соҳасидаги турли хил қийинчиликларни бартараф этишга қаратилган ҳаракат сифатлари ва иродавий фазилатлар комплексини қўшиб олиб бориш ва уни ҳамини такомиллаштириш юқори спорт натижаларига эришишга қодир бўлган кучли, аҳоли, чидамли ва иродали спортчиларни тарбиялашга хизмат қилади.

Ўзбекча миллий курашга ўргатиш услубиётини биз курашнинг олимпиада турлари резерви сифатида разрядчи спортчилар ва спорт мастерлари тайёрловчи машғулотларнинг воситалари, метод ва турли формалари бирлиги деб қараймиз. Курашчиларни тайёрлаш техникаси, тактикаси ва услубиётини баён қилишда материаллар ўзаро боғлиқ ҳолда юритилади. Бунда тарбиялаш услубиёти шуғулланувчиларнинг мураббий раҳбарлигида ижодий мустақил фаолияти учун бериладиган топшириқлар системаси асосида тузилади. Мазкур услубиёт найзабозлик, бокс каби яккама якка олишиш турларида кенг очиб берилган, шунингдек, буни миллий курашда ҳам очиб беришга ҳаракат қилинган.

Шундай қилиб, рақибини ўзига тортиш, силташ ёки ажратиб юбориш, қадам ташлаб силжиш, гавдани буриш ёки энгаштириш билан мувозанатдан чиқариш мумкин. Мураббий таъқибни турган жойида ва ҳаракатга ўзига тортиш, ўзидан ўнгга ва чапга

силжиш, олдинга ва орқага силтаб кўтариш, қадам ташлаш, ўзи атрофида бурилиш ва гавдани энгаштириш билан мувозанатдан чиқариш усуллари кўрсатади.

2.2. Белбоғли кураш усулларида спортчилар махсус тайёргарликларини ташкил этиш жараёнлари

Курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ундаги маҳоратнинг таркиб топишидан, ҳаётий муҳим сифатлари ҳамда меҳнатда ва Ватанни ҳимоя қилишда зарур бўладиган малакаларни ҳосил бўлишида асос бўлиб ҳисобланади.

Спорт курашчининг хусусиятларини, спортчининг индивидуал қобилиятларини ва уларнинг техник-тактик тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини мақсадга мувофиқ қўшиб олиб бориш, юксак спорт маҳоратини таъминлайди.

Ҳозирги вақтда спортнинг ҳамма турларда жисмоний тайёргарлик икки; умумий ва махсус қисмдан иборат бўлади. Умумий жисмоний тайёргарлик учун асос бўлиб хизмат қилади. Бу эса, ўз навбатида, техник тайёргарликнинг ўзи ҳам спортчи организмнинг ҳамма системаларини махсус жисмоний тайёрлаш учун қудратли восита ҳисобланади.

Курашчилар учун умумий жисмоний тайёргарлик воситаларини танлашда қуйидаги муҳим қоидаларни ҳисобга олиш зарур.

Машқлар курашчи нерв-мускулларининг зўр бера олиш характериға ва организмдаги барча системаларининг иш режимига яқин бўлиши керак. Машқлар махсус сифатларни ривожлантиришға ёрдам бериши лозим. Масалан, яккама-якка кураш элементлари бўлган баъзи бир акробатик машқлар, шериги билан қаршилиқ кўрсатган ҳолда жуфт-жуфт бўлиб бажариладиган машқлар;

Машқ ҳаракат координациясини ривожлантириш ҳамда спорт фаолиятини ўзгарувчан вазиятлардаги хилма-хил ҳаракат амаллари билан бойитилиши керак. Масалан, спорт ўйинлари: баскетбол, кичрайтирилган майдонда ўйналладиган футбол, гимнастикалар:

Машқлар спортчиларининг бошқа ҳаракат ва марказий нерв системаси фаолиятининг тезроқ тикланишға хизмат қилиши керак. Буларға сайрлар, кросслар, ҳаракатли ўйинлар, бамайлихотир сузиб юриш ва ҳавода ўзгача шароитда ўтказиладиган бошқа ўйинлар киради.

Жисмоний тайёргарликнинг махсус воситаларида икки гуруҳ машқларида фарқ қилиши керак.

А.) муайян мускул гуруҳларини ва спортчи учун курашда зарур бўладиган сифатларни ривожлантиришга қаратилган машқлар.

Б.) кураш усуллари группаларни ва ҳаракатлар техникаси элементларини такомиллаштиришга қаратилган машқлар. Махсус жисмоний тайёргарликда курашчи учун зарур бўлган ҳаракат сифатларини ривожлантириш бошқа сифатларни ривожлантириш ва кураш техникаси элементларини такомиллаштириш билан ўзаро боғланган бўлиши айниқса муҳимдир. Курашчининг махсус жисмоний тайёргарлигига доир машқларни танлаш ва ўтказишда қуйидаги баъзи муҳим қоидаларни ҳисобга олиш керак:

А) ҳаракатлар характери ва тузилмасига кўра кураш ҳаракатлари билан бевосита статик-динамик зўр беришга алоқадор машқларни танлаш. Масалан, ўзига хос равишда силжиш, шериги билан бажариладиган машқлар; кўтариш ва айлантириш, айлантириш ва буриш характеридаги тақлид машқлари, ўйин кўринишидаги машқлар.

Б) кураш ҳатти-ҳаракатларида асосий нагрукани бажарадиган айрим мускул гуруҳларини ривожлантиришга қаратилган машқлардан фойдаланиш. Оёқ, қорин бўшлиғи, мускулларни ривожлантириш учун оғирликлар билан тўлдирма тўп ва тулум билан ҳамда тренажёрларда бажариладиган машқлар.

Махсус машқларнинг бундай танланиши ҳаракат сифатлари комплексини ривожлантириди ва курашчи ҳаракатидаги техник томонларни такомиллаштиради.

Мазкур қўлланма курашчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги учун хилма-хил машқлар тавсия этилади. Тренировка нагрукаларини аниқлашда тренерлар состави қуйидагиларни ҳисобга олишлари керак.

Шуғулланувчилар контингенти уларнинг ёши, жисмоний ривожланганлиги, машғулотлар бошланишидан олдинги функционал ҳолати ва тренировка қилиш даражаси;

Ҳафтаси, кунига бажариладиган тренировка машғулотлари сони.

Тренировка ишининг ҳажми, интенсивлиги, психологик зўр бериш ва эмоционал ҳаракатлар даражаси.

Тажрибадан маълумки малакали спортчиларнинг кўпчилиги тайёргарлик даврида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик воситаларидан етарли даражада фойдаланадилар, мусобақа пайтида эса уларни минимумга қадар қисқартирадилар ёки умумий жисмоний тайёргарлигини қўлламайдилар. Бу шубҳасиз кўпол хато. Чунки бундай пайтда сифатлар коллекциясидаги ўзаро боғлиқлик бузилади ва уларнинг имкониятлари камаяди, бу эса спорт натижаларининг ёмонлашувига сабаб бўлади.

Ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик воситаларини бутун йил давомида, шу жумладан мусобақа даврида ҳам қўллаш, уни техник-тактик ҳамда тайёргарликнинг

бошқа турлари билан қўшиб олиб бориш спорт маҳоратининг ортишига ва юқори натижаларга эришишга ёрдам беради.

Миллий кураш билан шуғулланувчи тренерларнинг йил давомида, даврий ва алоҳида машғулотлар жараёнидаги жисмоний, техник-тактик тайёргарликка доир тренировка нагрукаларини тўғри режалаштириши ҳамда уларнинг ҳажми ва интенсивлигини ўзаро боғлаб олиб бориши айннқса муҳимдир. Тренировка нагрукаларини режалаштаришнинг бир неча вариантлари бўлиши мумкин.

Миллий кураш билан шуғулланувчиларнинг ҳракат сифатлари комплексли кучлилиқ, тезлиқ, чаққонлиқ, чидамлилиқ каби муҳим вазифалар мавжуд бўлиб ана шулар курашчига юқори спорт натижаларига эришишда ёрдам беради. Чунки бу сифатлар ўзаро боғланган бўлиб у бирор мақсадга интилганлиқ, ташаббускорлиқ, сабот-матонатлилиқ, ботирлиқ, ўзини тута билиш, ҳар қандай ҳолатда ҳам ўзини йўқотмослиқ, юори даражадаги меҳнатсеварлиқ ва мустақиллиқ каби иродавий сифатлардан ажралмайди. Бирок, булар спортчининг ўз олдиға қўйган мақсадиға эришиши учун ўзини қай даражада сафарбар эта олишиға ҳам боғлиқ.

Спортдаги меҳнат ва ижтимоий фойдали фаолият соҳасидаги турли қийинчилиқларни бартараф этишға қаратилган ҳаракат сифатлари ва иродавий фазилатлар комплексини қўшиб олиб бориш ва уни ҳамиша такомиллаштириш юқори спорт натижаларига эришишға қодир бўлган кучли, аҳлоқли чидамли ва иродали спортчиларни тарбиялашға хизмат қилади.

Курашчининг умум жисмоний тайёргарлиқ кўриш воситалари ва услублари

Саф машқлари мўлжал олиш тезлигини, жамоада уюшқоқлиқ билан ҳаракат қилиш малакаларини ривожлантириш, тўғри қадди-қомат, интизомлилиқни, уюшқоқлиқни ва бошқа сифатларини тарбиялаш, шунингдек, баданни қизитиш ва эмоционал ҳолатини ошириш учун хизмат қилади.

Саф машқлари асосан машғулотларнинг тайёргарлиқ қисмида чаққон ҳаракат билан аниқ команда бўйича, тренернинг кутилмаганда берадиган сигнали, белгилари ва топшириғига кўра бажарилади.

Асосий саф машқлари: сафланиш, санаб чиқиш, рапорт бериш, саломалашнш: тушунчалар фронт сафнинг олд томони, фланг сафнинг ўнг ёки чап томони, масофа, оралиқ сафнинг орасини очиш, сафни бирлаштириш, турган жойида ва юриб туриб бурилиш, поход ва саф қадами, олдинға орқаға, ён томонларға бурилиб қадам ташлашни қўшиб ижро этиш, турли хил юриш, югуриш сурати, қадам узунлигини ўзгартириб юриш.

Тренернинг турли топшириқларини бажариш. Масалан: югуриб тарқалинг, ётинг, туринг, ўтиринг, беш дақиқада сафланинглар.

Юриш, югуриш ва сакрашни навбатлаштириш. Йўналишни ўзгартириб юриш, чуқур одимлаб юриш. Чўққайиб юриш, тиззаларни баланд кўтариб юриш, қўлларни ҳаракатлантириб юриш, сакраб-сакраб юриш, максимал тезлик ва турган жойда юриш ва югуриш: табиий тўсиқларни енгиб ўтиб юриш ва югуриш, турган жойдан бурилиб туриб олдинга, орқага ён томонларга узунликка сакраш. Буюмларсиз бир киши бажарадиган машқлар. Улар асосий мускул гуруҳларини қискартириш, чўзиш ва бўшаштиришга ҳамда кўпчилиқни, тезлиқни, чаққонлиқни ва эгилувчанлиқни ривожлантириш учун ҳаракатлар координациясига йўналтирилган бўлади. Буюмларсиз бажариладиган машқлар бир жойда тик туриб, ўтириб ва ётиб бажарилади. Улар катта амплитуда билан равон, тезлиқни аста-секин ошириб ва тез ижро этилади.

Тахминий машқлар

Турли хилда оёқ учида кўтарилиш, қўлларни юқорига, ён томонларга, пастга узатиш ва гавдани энгаштириб, қўл учини ёки кафтни полга тегиздириш. Гавдани чапга энгаштириб ва чап қўл билан ўнг қўлни шу томонга тортиш. Шу машқни тескари томонга бажариш, сўнгра олдинга чуқур одим ташлаш ва бошқа қўлни тортиш. Машқни ва бошқа қўлни тортиш. Машқни ҳар икки томонда бажариш.

Қўлларни бўш ўтирган ҳолда тутиб, гавдани ўнгга-орқага ва чапга-орқага 8-10 мартадан буриш, сўнгра иккита пружинасимон ҳаракат билан гавдани ўнг ва чап оёқ томон энгаштириш. Гавдани чапдан ўнгга ва ўнгдан чапга айлантириш. Ҳар икки оёқ билан турли хилда чўққайиш-оёқ кафтини тўла ерга тегизиб бажариш, чўққайиб турган ҳолатда сакраш.

Ерга қўллар билан таяниб ётган ҳолатда қўлларга таяниб кўтариш, қўлларни букиш ва ёзиш, кейинчалиқ полдан итарилиб икки марта чапак чалиш. Полга чалқанча ётган ҳолда икки оёқни тўғри бурчак ҳосил бўлгунча 3-5 марта кўтариш, кейин эса, оёқларни бошидан ўтказиб букилиш ва яна дастлабки ҳолатга қайтиш. Шунинг ўзини 2-3 марта қайтариш.

Тиззаларга таяниб ўтирган ҳолатда қўлларни олдинга силтаб оёқлар билан депсиниб чўққайиб ўтирган ҳолатда сакраб туриш, 6-10 марта такрорлаш. Навбати билан ўнг ва чап қўлни бошидан ўтказиб, гавдани ўнг ва чап томонга энгаштириб ҳар бир энгаштириш вақтида энгашган томонга икки марта силтаниш. Чўққайиб ўтирган ҳолатдан оёқларни кенг қилиб гавда оғирлигини ўнг оёқдан чап оёққа ўтказиш ва аксинча. Асосий тик турган ҳолатдан оёқлар елка кенглигида олдинга энгаштириб гавдани ўнг ва чап томонларга буриш.

Оёқларни кенг очиб ўтирган ҳолатда гавдани чапга ва ўнгга буриш, ҳар икки қўлни оёқ учига тегизишга ҳаракат қилиб гавдани бурилган томонга энгаштириш. Қўл-оёқда турган ҳолатда, қўлларни тўлқинсимон букиш ва гавдани горизантал ҳолатга тушуриш ҳамда қайтадан дастлабки ҳолатга қайтиш. Чалқанча ётиш, қўлларни ва бош билан таяниб, кўприк ҳолатини олиш. Қўлларга ва бошга таяниб туриб тебраниш. Оёқлар билан ўнгга ва чапга эгилиш, қўлларни қўйиб юбориб бошга ва оёқларга таяниб туриш ва тебраниш. Бу машқларнинг жуда кўп вариантлари ҳам бўлиши мумкин. Кўприк бўлиб турган ҳолатда қўлларни қўйиб юбориш ва бошига таяниб қўллари билан оёқларни ушлаш, оёқларни қўйиб юбормай ён томонга ётиш ва қоринга айланиб олиш. Қўлларга ва оёқ учига таяниб ётган ҳолатдан навбати билан оёқлар учини орқага суриб бориб, оёқ юзини ерга текизиш. Асосий тик турган ҳолатда қўлларни кўкрак олдига кафтни олдинга қаратиб букиш, оёқлар билан итарилиш ва олдинга йиқилаётиб, қўллар билан ерга тушиш ва сўнгра оёқни чалиштириб тосга ва ёнбошга айланиш. Машқ кураш тўшаги ёки матда дастлаб турган жойдан оёқлар билан итарилмай кейин эса итарилиб бажарилади. Қўл мускулларини актив бўшаштириш машалари, қўл панжаларини маҳкам сиқиш-мушт ҳосил қилиш ва қўллар панжаларини ёзиш. Панжаларни бўшаштириш ва силкитиш. Курашчиларга бошқа мускул группаларини ҳам актив бўшаштириш тавсия этилади. Бу мускулларни тўғри ривожланиши ва юксак ишчанлигини таъминлайди.

Бўшаштириш машқлари

Тик турган ёки юрган ҳолатда пастга эркин туширилган қўлларни бўшаштириш ва силкитиш, қўлларни юқорига кўтариш, бўшаштириш ва силкитиш.

Қўлларни ён томонга узатиш, сўнгра гавдани олдинга энгаштириб, елка мускулларини бўшаштириш ва қўлларни силкитиш. Кучли машқлардан кейин бўшаштириш машқлари занжирини бажариш фойдалидир. Масалан, қўлларни силкитиш ва гавдани бўшаштириш.

Қўл мускулларини бўшаштириш ва аввал бир, кейин иккинчи томонга айланма ҳаракатлар қилиш.

Оёқларни кенгроқ қўйиб тик туриш, бўшаштирилган қўлларни белга теккизиб, гавдани чапга ва ўнгга буриш. Билак ва елка мускулларини бўшаштириш. Силкитиш ва олдинга узатиб, ўнг қўл билан чап қўлни уқалаш ва аксинча.

Бўшаштирилган ҳар икки оёқ мускулларини қўл билан силкитиш ва уқалаш. Интенсив нагрузка машқ бажаргандан кейин оёқларни 45° остида кўтариб бирор нарсага тираб ётиш фойдалидир.

Шеригининг бўшаштирилган қўлларини силкитиш ва қўл ҳамда елка мускулларини уқалаш.

Курашчининг махсус жисмоний тайёргарлик

воситалари ва услублари

Якка ҳолда бажариладиган йиқитиш, йиқилиш ва умбалоқ ошиш машқлари. Чўққайиб ўтирган ҳолатдан орқага йиқилиш. Елкани букиш ва қўллар билан тиззанинг пастини сиқиб ушлаш, орқага, олдинга тебраниш ва орқага ётиш, қўлларни ён томонга узатиш; машқни 5-6 марта такрорлаш, сўнг тик турган ҳолатда чўққайиб ва охириги ҳолатгача йиқилиш; машқни 5-10 марта такрорланади. Чўққайиб қўлларни олдинга тираб туриш. Боши билан олдинга умбалоқ ошиш, умбалоқ ошганда елкани иложи борида букиб олиш.

Шундан кейин тик турган ҳолатдан 1-2 қадам ташлаб ва ҳаракат қилиб туриб боши орқали олдинга умбалоқ ошиш. Худди шундай боши орқали орқага умбалоқ ошиш. Бунда боши бир оз энгаштирилади. Елка ҳар доим букилган бўлади. Тренировка машғулоти жараёнида олдинга ва орқага умбалоқ ошиш машқлари дастлаб олдинга бир қадам ташлаб турган жойида бажарилади, кейинчалик эса тўшакнинг марказдан 2-3 киши бўлиб кетма-кетлик усули билан бир йўла 4-5 марта умбалоқ ошиш бажарилади. Бунда интерваллиги албатта 1 м бўлиши, бир-бирининг орасидаги масофа эса 3 м бўлишлигига риоя қилиш керак.

Ўнг ва чап томонларга йиқилиш худди шундай бажарилади. Ён томонга йиқилиш икки комонга сафланган ҳолда бажарилади. Шерикларнинг бири иккинчисидан 1 м масофада бўлади. Биринчи колонна билан иккинчи колонна орқалиғидаги масофа 3 м.

Бир қўлга таяниб туриб боши орқали олдинга умалоқ ошиш, олдинга энгашиш, ўнг қўлларнинг панжаларини чапга қаратиб айлантириш ва бошини энгаштириб, елкани букиб, боши орқали умбалоқ ошиш ва тик туриш. Бу машқни бажаришга ўргатиш; машқ турган жойдан бажарилади, кейин олдинга 1-2 қадам ташлаб ва юриб кета туриб бажарилади. Шуғулланувчиларни уюштириш усуллари, турган жойдан ва 1-2 қадам ташлаб умбалоқ ошиш машқлари, бир-бирига орқа билан икки ширинга бўлиб турган ҳолатда бажарилади. Дистанция ва интерваллар бир қадам. Иккитадан колонна бўлиб кетаётганда умбалоқ ошиш; машқ кураш тўшагини ўртасида бажарилади. Машқ узлуксиз кетма-кетлик услуби билан ўтказалади. Шуғулланувчилар орасидаги масофа 3-4 қадам.

Жуфт-жуфт бўлиб умбалоқ ошиш ва йиқилиш машқлари

Биринчи номерликлар тизза билан чўккалаб турадилар, иккинчи номерликлар эса, шеригининг белига қўли билан таяниб, унинг елкасига елкаси билан ётадилар ва йиқилиб ерга ёни билан тушадилар. Машқ навбати билан 5-6 мартадан бажарилади.

Биринчи номерликлар тиззалаб турадилар, иккинчи номерликлар 1-2 қадамдан шеригини устидан сакраб ўтадилар ва боши орқали умбалоқ ошадилар, бири иккинчисига

орқа билан қўлларини бириктириб турган ҳолатда боши орқали умбалок ошиш. Тик тураб қўлларини шеригини елкасига қўйиб, оёғининг учи билан шериги оёғини петна қилиш.

Яккама-якка кураш элементларидан бўлган машқлар тренернинг топшириғига биноан мустақил равишда ёки хуштак чалиш сигналлар бўйича ўтказилади. Бир оёқда турган ёки икки оёқда чўкқайиб турган ҳолатда шериклари орасидаги масофа 1 м кафти билан шериги кафтига уриб, уни мувозанатлик ҳолатидан чиқариш.

Шеригини алдашга рухсат этилади. Шеригини туртиб юбориш. Дастлабки ҳолатларда бир оёқда тик туриб, қўли билан оёқни орқага қўйиш. Бир оёқлаб ҳақкалаб шеригини чизикдан нарига туртиб юборишга ёки иккинчи оёғини ерга қўйишга ҳаракат қилиш.

Шеригини елкасига таяниб, уни чизикдан суриб чиқариш. Шеригини иккала қўлидан ушлаб олиб, чизикдан тортиб ўтказиш.

Шериги билан бир-бирларини билакларидан ушлашиб шеригини чизикдан тортиб ўтказиш.

Ўнг ва чап қўли билан панжаларидан ушлашиб, шеригини чизикдан тортиб ўтказиш.

Икки қўли билан тўлдирма тўпни ушлашга тайёр туриб, тренернинг сигналига биноан тўпни эгаллаб олиш. Оёқлар билан ҳаракат қилишга рухсат берилади.

Қўллари билан манёвр қилиб, шериги белбоғидан ушлаб олиш, қўллари билан манёвр қилиб, шеригининг иккила қўли панжасидан ушлаб олиш. Қўллари билан манёвр қилиб, бир қўли билан шеригининг бир қўли панжасидан ушлаб олиш.

Қўллар билан худди шундай манёвр қилиб, иккала қўли билан шеригининг бир қўли билагидан ёки бўйнидан ушлаб олиш.

Шеригини ушлаб олиш ва полдан кўтириш, қўллари билан манёвр қилиб шеригини ушлаб олиш ва уни орқаси билан ўзига ўтириб олиш.

Қўллар билан манёвр қилиб, шеригининг тўни ёқасидан ушлаб олиш. Худди шундай ҳаракат қилиб, қўлларини шериги қўлтиғидан ўтказиб, ушлаб олиш. Худди шундай ҳаракат қилиб, қўлларини шериги қўлтиғидан ўтказиш ва унинг орқасига бирлаштириш.

Қўлларига таяниб ётган ҳолатда сигналга биноан ўрнидан туриш ва тўлдирма тўпни эгаллаб олиш.

Тренерни “тўлдирма тўпни икки қўллаб ушлаб ол” сигналига биноан оёғини турган жойдан қимирлатмай, тўпни эгаллаб олиш.

Чўққайиб турган ҳолатда оёқлар елка кенглигида, ўнг ва чап қўлини тўлдирма тўпга қўйиш, тренернинг сигналига биноан тўпни биринчи бўлиб оёқлари орасидан ўтказиб юборишга ҳаракат қилиш.

Асосий тик турган ҳолатдан тренернинг сигналига биноан чуқур қадам ташлаш ва биринчи бўлиб тўлдирма тўпни эгаллаб олиш.

Чўққайиб ўтирган ҳолатда иккала қўли тиззада тренернинг сигналига биноан биринчи тўлдирма тўпни юқори айланасини кафти билан беркитиш. Худди шундай чўққайиб турган ҳолатдан тренернинг сигналига биноан биринчи бўлиб майда буюмни эгаллаб олиш.

Икки оёқни орқасига чалиш техникаси

Дастлабки ҳолат, иккала курашчи ўнг стойкада. Хужум қилувчи ўнг қўли билан шеригининг тўнини ёқасидан ушлаб олади.

Хужум қилувчи шеригининг гавда оғирлигини ўнг оёққа ўтказишга мажбур этиш учун уни ўзига, чапга тортади ва шундан кейин ўнг оёғи билан иккала оёғини чалади ва уни орқасига йиқитади. Бу усулни ўрганишда, хужумчи шеригини чап қўл енгидан ушлаб эҳтиёт қилади.

Ҳимоя:

- А) қўллари билан хужум қилувчининг ўнг ёнига тиралиш;
- Б) ўнг оёғини орқага, ўнгга қўйиш;
- В) хужум қилувчи орқадан чалиш учун ўнг оёғини кўтарган вақтда ўнг оёғи турган йўналишда ўзидан чапга тортиш;
- Г) хужум қилувчи орқадан чалиш учун оёғини орқага қўйиб улгурса, унинг оёғидан хатлаб ўтиш.

Қарши усул:

- А) йиқилиш вақтида чап оёғини мумкин қадар кўпроқ чапга, орқага олиб бориш ва чап тиззасини хужум қилувчининг чап оёғига яқинроқ қўйиш, ўнг оёғини эса олдинга чалишга қўйишга ва хужум қилувчини олдинга тортиш ҳамда орқасига йиқитиш;
- Б) уни ушлаб, кучоқлаб олиш.

Белбоғдан ушлаб ён томондан чалиш

Дастлабки ҳолат, курашчилар ўнг стойкада турадилар. Хужум қилувчи ўнг қўлини ушлаб олади, чап қўли билан эса белбоғини олдиндан ушлайди.

Хужум қилувчи шеригини ўзига тортиб, ўнг оёғи товонини шериги товонига тўғрилаб, ён томондан чалаётгандек ҳаракат қилади, айна вақтда чапга айланиб, шеригини ўзига босиб йиқитади. Сўнгра ўнг ёнбошга йиқилаётиб, уни орқасидан ташлайди.

Марказ усулни ўрганиш вақтида шериги ерга йиқилаётган пайтда, ўнг қўл билан тўнининг ёқасидан ёки белбоғининг олд томонидан ушлаб, уни эҳтиётлаш керак.

Ҳимоя ва қарши усуллар худди орқадан чалиш усулини бажаришдагидек бўлади.

Олдиндан чалиш

Бошланғич ҳолат. Ҳужум қилувчи ўнг оёғи билан, шериги эса чап оёғи билан тик туради. Ҳужум қилувчи чап қўли билан шеригининг кийимини чап тирсак остидан, ўнг қўли билан эса кийимининг елкасидан ёки умров суяги устидан ушлаб олади.

Ҳужум қилувчи гавдасини буриш, қўли ва танасини чапга силташ билан шеригини ўз гавда оғирлигини оёқ учларига ўтказишга мажбур этади. Сўнгра, чапга тез айланиб, чап оёғини ёни бўйлал орқага чапга олиб боради.

Шу билан бир вақтда, чап оёқ учини айлантира бориб, уни шеригининг чап оёқ учи йўналишида турадиган қилиб гиламга қўяди. Ўнг оёғини олдиндан чаладиган қилиб шундай қўядики, унинг тизза орасидаги букилиши шеригининг ўнг тиззасига таянсин. Бундай ҳолатда гавда оғирлиги чап оёққа ўтказилади. Бунда ўнг оёқ эса тўла ростланиши ва бутун оёқ таги тўшакка тегиб туришига аҳамият бериш керак. Иккала қўли ва гавдаси билан чап оёғи ёнига ташлайди. Чап қўл билан шериги тўнининг ўнг енгини ушлаб қолиб, уни ҳимоя қилиш керак.

Ҳимоя:

А) кафтлари билан бевосита таяниб туриш;

Б) ҳужум қилувчини олдиндан чалишга тайёрлаб, ўнг оёғини ён томонга олиб бораётган пайтда қўллари билан чапга суриб юбориш ва шу йўл билан уни мувозанатдан чиқариш;

В) ҳужум қилувчи ўнг оёғини олдиндан чалишга қўйиб улгурганда рақибининг чап оёқ кафти билан ҳужум қилувчи чап оёқ болдирини ич томондан илиб олиш.

Жавоб усуллари:

А) бурилиш вақтида ён ёки орқа белбоғдан ушлаб олиш ва ҳужум қилувчини елкисига ташлаш;

Б) орқадан чалиш;

В) олдиндан чалиш билан улоқтириш усулларига доир кўрсатилган.

Иккиёқлама чалиш

Дастлабки ҳолат, ҳужум қилувчи чап оёғи билан тик туради, ўнг қўли билан шеригининг чап қўли тагидан ушлаб олади, чап қўли билан эса белбоғини елкаси ёнидан, чап қўли билан ҳужум қилувчининг чап оёғини ички томонидан ўраб олади.

Ҳужум қилувчи гавдани олдинга силтаб шеригининг гавда оғирлигини унинг чап оёғига ўтказади. Уни қўллари билан ўзига тортиб орқадан чалиш усулини қўллаш учун ўзининг ўнг оёғини шериги оёқлари орасига қўяди, айти вақтда бутун гавдаси билан олдинга ташланиб, уни кураги билан йиқитади.

Усулни ўрганиш вақтида шеригининг белбоғидан тутиб туриб, уни эҳтиёт қилиши керак.

Ҳимоя:

А) чап оёғини орқага чапга олиб бориш ва ҳужум қилувчига усулни қўллашга имкон бермаслик;

Б) қўллари билан итариш ва ўнг оёғини ўз оёқлари орасига қўйишга йўл қўймаслик лозим.

Жавоб усули:

А) ўнг оёқ билан чалиш орқага улоқтириш.

Илиб улоқтириш

Илиш усули - шундай бир элементки, бунда курашчи букилган оёқ, болдир, оёқнинг юзи ёки товони билан рақибининг оёғини ушлаб туради ёки ўзига тартади. Бунда курашчи оёғини тиззадан букиб, букилган оёғини рақиб оёғининг тиззасидан пастки қисмига қўяди, оёқ юзи билан эса унинг болдирини пастки томонидан сиқади ҳамда қўл ва гавда ҳаракати билан рақибини тўшакка йиқитади.

Илиш билан улоқтиришни қуйидаги ҳолларда қўллаш қулай:

а) рақиб оёқларини кенг очиб турганда;

б) рақиб бир зум оёқда туриб қолганда. Бу ҳолда ҳужум қилувчи рақибни қўл ва гавдаси билан итариб, уни мувозанатдан чиқаради ва йиқитади;

в) рақибга гавда оғирлигини оёқ учига ўтказётган вақтда;

г) рақиб оёғини букиш вақтида энгашганда ёки оёғини орқага узатганда;

д) ҳужум қилувчи олдинга қадам ташлаб, оёғини рақибининг оёқлари орасига қўйганда;

е) ҳужум қилувчи рақибга нисбатан ёки орқаси билан ўтирганда.

Илиш вариантлари жуда кам. Улардан баъзиларини келтирамиз; ҳужум қилувчи қўллари рақиб қўллари тагидан ўтказиб, унинг гавдасини ушлайди. Оёқлари эса рақиб болдирини ташқаридан илиб олади. Полвон рақибини улоқтириш учун бир қўли билан тўнининг елкасидан ва иккинчи қўли билан белбоғидан ушлаб, унинг болдирини ички томонидан илиб олади. Оёғини тиззадан букиб, рақиб тиззасини ички томондан илишнинг асосий варианты ва олдинга, чапга улоқтириш. Оёқнинг устки томони ва товони билан илиш мумкин.

Товон билан илиш. Дастлабки ҳолат; ҳар икки курашчи ўнг оёқ билан тик туради, ҳужум қилувчи рақибини белбоғидан ушлаб олади, уни ўзига тортади ва чап оёғи билан олдинга бир қадам ташлайди, товонини рақибининг ўнг оёғи билан бир хил қўяди. Товони билан рақиб товонини ички томонидан илади, оёғини орқага кескин ҳаракатлантириб, гавдани чапга-ўнгга буриб, гавдаси билан рақибини итаради ва уни куракларига йиқитади.

Ҳимоя:

- А) оёғини орқага суриб қўйиш ва ёки томонга олиш;
- Б) қўллари билан ёнига ёки гавдасига таяниш;
- В) илиш вақтида рақибини ўзига тортиш ва уни мувозанатдан чиқариш;
- Г) гавда оғирлигини ҳужум қилаётган оёққа ўтказиш;

Жавоб усуллари:

Ҳужумчининг илиб олишга уринишига қарши илиш, яъни у ишлатган усулни қўллаш, оёғи билан ҳужумчининг оёғини ички томонидан илиб олиш, турли усулда қоқиб йиқитиш ва чалиш. Рақиб оёғларини ички ва ташқи томондан илиш вариантлари кўрсатилган. Ҳар қандай илиш ва улоқтиришда ҳам шеригини тўнидан, белбоғидан, қўлларидан ушлаб эҳтиётлаш керак.

Гоҳ ўнг, гоҳ чап оёқ билан илиб улоқтириш техникаси

Дастлабки ҳолат. Ҳужум қилувчи ўнг, рақиб эса чап оёқда тик туради. Ҳужумчи ўнг қўли билан рақиб тўнини бўйин ёнидан ўнг томондан, чап қўли билан унинг енгини тирсак ёнидан ушлаб олади. Рақиб эса ҳужумчининг белбоғини ўнг томонидан ушлайди. Ҳужум қилувчи рақибини ўзига тортиб, чап оёғи билан олдинга кичикроқ қадам ташлайди, шу оёққа бир оз чўққайиб ўнг оёқ болдири билан рақибининг тиззаси орқасидан илади. Сўнгра унинг илинган чап оёғини юқорига, ўнгга ва орқага кўтариб, бирдан чап оёғини ростлайди, айна вақтда гавда силтаб рақибини ўнгга айлантиради ва шу пайтда уни ўзидан олдинга, пастга-ўнгга итариб, кураги билан йиқитади.

Эҳтиётлаш усули, илиш вақтида тиззаси билан рақибини чотиға уриб юбормаслик, йиқилганда эса унинг устига тушмасликдан иборат.

Ҳимоя:

А) ҳужум қилувчи тиззасини букиб, рақибининг чап оёғини илиб олган вақтда рақиб чап оёғини тизза бўғимидан ростлаб, оёғини илишдан бўшатиб олинган ҳаракат қилади;

Б) барқарор ҳолатни эгаллаш учун чап оёғини чапга орқага олади.

Жавоб усули:

1) орқага йиқилаётиб орқаси билан умбалоқ ошиб ҳужум қилувчини ўз устидан ошириб отиш ва уни ерга кураклари билан йиқитиш;

- 2) оёғини олиб қочиш ва рақиб оёғини қарши усул билан илиб олиш.

Қоқма ва илиб олиб улоқтириш усуллари

Курашда қоқма-приём элементи бўлиб оёқнинг ҳаракати, уни бажаришда курашчи рақибининг оёғига оғирлик марказидан пастроғига, оёғи билан уради, бунда у қўли ва гавдаси билан қарама-қарши йўналишда ҳаракат қилади.

Курашда қоқма усулнинг бир неча турларидан исталган оёқ билан, ўзи ва рақибининг оёқ ҳолатига кўра олди, орқа, ён томонларидан қоқилади. Курашчининг Фарғонача усулда қоқмани қўллаш тақиқланган бўлса, Бухороча усулда ўнгга рухсат этилади. Курашчи илиб олиб улоқтириш усули энг муҳим бўлиб, бунда ҳужум қилувчи оёғининг кафти билан рақибнинг оёғига уради. Илиб олиш, яъни чалишнинг турли группа ва усуллари мавжуд бўлиб, булар кураш тушиш жараёнида кенг қўлланилади.

Биринчи группа – Рақиб оёғини ён томонидан илиб олиш приёми ва усуллари. Рақибнинг олдида турган оёғи товонининг ён томонидан илиб олинади. Бу ўринда улоқтириш қўл ва гавдани зарб билан силтаниши ҳисобига илиб олиш қарама-қарши томонда амалга оширилади.

Иккинчи группа – оёғни олд томонидан илиб олишнинг приём ва усуллари. Рақибининг олдинда турган оёғи болдирининг қуйи қисмидан илиб олинади, улоқтириш иккала қўл ва гавда билан олдинга илиб олиш.

Учинчи группа – оёқни орқа томондан илиб олиш приём ва усуллари. Рақибининг таянч оёғининг товони орқа томондан ёки таянч оёқ болдирининг мушаги юқори қисмидан илиб олинади.

Тўртинчи группа – оёқни ич томонидан илиб олиш усуллари. Рақибининг олдинда турган оёғининг товони ёки болдири ич томонидан илиб олинади. Илиб олишга оид бу усулларнинг барчасини бажаришда рақибнинг тўнидан маҳкам ушлаш ҳамда улоқтириш вақтида уни эҳтиёт қилиш лозим.

Илиб олиш улоқтириш усулларини қўлай вазият танланганда ва ҳаракат тезлиги таъминлангандагина амалга ошириш мумкин бўлади. Ён томондан илиб олиб улоқтириш рақиб оёғини олдинга чиқариб, унга таяниб турганда, оёқларининг ораси яқин бўлганда, оёқларини чалиштирганда бир оёғини орқада қолдириб ўзини четга олган ва шу кабиларда қулайдир. Олд томондан илиб олиб улоқтириш рақибининг оёғи орқада қолганда, оёқлари орасини кенг очиб турганда, ҳужум қилувчига таяниб оёқ учларида турганда ва шу каби ҳолатларда ўтказиш лозим. Оёқ ичкарасидан илиб олиш рақиб оёғини олдинга чиқарганда, бир оёғи орқада қолганда, оёқларини кенг қилиб қўйганда ўтказиш лозим. Пастдан илиб олиш рақиб мувозанатини йўқотиш учун қўлланилади. Рақибнинг йиқилиш тезлигини ошириш учун йиқилаётган рақибга қўллар билан гўё танилаётган сингари

ундан итариш зарур. Илиб олишни амалга оширишда рақибини иккала оёғига таянишдан маҳрум этиш муҳимдир. Гиламда таяниб турган оёқни ичкаридан илиб олиш яхши самара беради. Полвон беллашув пайтида ташаббус кўрсатиш, хилма-хил ҳужум ҳаракатларни қўллаш, гавда ҳолати турлича бўлган вазиятлар ва турли ҳолатларда самарали фойдадаланиш, унинг қўли, тўни, белбоғидан қулай ушлаб илиб олиб улоқтиришни тез, чаққон ва қўққисдан амалга ошириш билан рақибини чарчатиш кераклигини билиш зарур. Бу ўринда беллашув пайтида илиб олиш натижасида рақиб гиламда йиқилиши ва йиқилмаслиги ҳам мумкин. Бу йиқитиш усулининг ўтказилиш сифатига боғлиқдир.

Ён томондан илиб олишни бажариш техникаси

Дастлабки ҳолат. Полвонлар тик турган ҳолатда бўладилар. Ҳужумчи ўнг қўли билан ўнг енгини тарсақдан баландроқ қисмидан ушлайди.

Ҳужум қилувчи рақибини қўллари билан босиб, уни гавда оғирлигини ўнг оёққа тушуришга мажбур қилади, сўнгра ўнг оёғининг кафти билан рақибининг чап оёғи тўпиғини ичкаридан чап томонга қаратиб илиб олади. Ҳужум қилувчи оёқ кафти билан рақибининг тўпиғини илиб олиб, дарҳол оёғини орқага олади.

Усулни ўрганишда рақибни тўнининг ёқасидан иккала қўли билан маҳкам ушлаб эҳтиётлаш керак.

Ҳимоя:

Дастлабки ҳолат. Полвонлар чап туриш ҳолатига эгаллайдилар. Ҳужум қилувчи ўнг қўли билан эса ўнг ёнбошидан белбоғни ушлаб олади.

Ҳужум қилувчи қўллари пастга силтаб, рақибининг оғирлигини чап оёғига туширишга ва уни мувозанатдан чиқаришга ҳаракат қилади. Сўнгра ўнг оёғининг кафти билан рақиб чап оёғининг тўпиғини чалади, пастга йиқилаётганда уни ўнгга буриб, орқаси билан йиқитади ва уни шикастланишдан эҳтиётлаш учун эса тўнидан ушлаб қолади. Бунда ҳимояланиш ва қаршилиқ усуллари юқори усуллар бир хил.

Турли номдаги оёқ билан илиб олиш техникаси

Дастлабки ҳолат. Полвонлар чап туриш ҳолатини эгаллайдилар. Ҳужум қилувчи рақибининг тўни ёқасини чап томонидан орқадан, ўнг оёғини тирсак юқорисидан ушлайди.

Ҳужум қилувчи рақибни қўллари билан ўнгга орқага босиб итариб, танасининг оғирлигини ўнг оёғига туширишга мажбур қилади. Шу йўналишда зўр беришни кучайтириб унинг мувозанатини йўқотишга уринади. Сўнгра оёғининг юзи билан рақибининг чап оёғи товонига чап-юқори йўналишда уради ва у ўнг оёғини орўага-ўнгга

олиш билан тезда ўнг қўли билан ўнгга, чапга қўли билан ўнгга, юқорига тортиди ва орқасига йиқитади.

Умуман, машқ қилишда рақибни тўни ёқасининг орқа томонидан ўнг қўли билан ушлаб эҳтиёт қилиши лозим.

Ҳимоя ва жавоб усуллари: олдингилар билан бир хил.

Бир хил номли оёқ билан илиб олиш

Дастлабки ҳолат. Ўнг туриш ҳолатини эгаллаган рақиб ўнг қўлини ҳужум қилувчининг елкасидан ошириб, унинг белбоғидан чап қўли билан белбоғини ўнг томонидан ушлайди.

Рақибининг ўнг томонида параллел туриш ҳолатида бўлган ҳужум қилувчи ўнг қўли билан унинг белбоғини олд қисмидан, чап қўли билан белбоғининг чап томонидан ушлайди.

Ҳужум қилувчи ўнг оёғининг товонини рақиб ўнг оёғининг товони билан бир хил даражада қўйиб уни куч билан ўзига тортади ва сўнгра гавдасини чапга энгаштириб уни чапга тортади, шу тарзда уни мувозанатдан чиқаради. Сўнгра чапга-ўнгга-орқага қилинаётган ҳаракатни кучайтириб, ўнг оёғига чўқалаб туриб, чап оёғининг кафти билан рақиб чап оёғи товонини юқоридан ўнг томонга йўналтириб илиб олади. Ҳужум қилувчи илиб олиш ҳаракатини давом эттириб сал томонга оғанаётиб рақибининг орқаси билан улоқтиради.

Усулни машқ қилишда йиқилишни юмшатиш мақсадида рақиб қўлларида ушлаб эҳтиётлаш чораларини кўриш керак.

Ҳимоя.

А) олдинга эгилиб, оёқларни тиззадан букиб ҳужум қилувчига усулни амалга оширишга йўл қўймаслик;

Б) оёқни олиш;

Қарши усуллар.

А) букса орқали улоқтириш;

Б) чалиш ёки илиб олиб улоқтириш.

Орқадан илиб олиш техникаси

Рақиб ўнг қўлини ҳужум қилувчининг чап елкасидан ошириб белбоғини орқа томонидан, чап қўли билан енгининг тирсагидан ушлаб, ўнг оёғини ҳужум қилувчининг ўнг оёғига чалиштиради. Рақибнинг ўнг биқинида ўнг туришда бўлган ҳужумчи иккала қўли билан унинг белбоғини чап ёнбошдан ушлайди.

Ҳужум қилувчи рақибни куч билан ўзига тортиб чапга-орқага буради ва шу йўл билан уни мувозанатдан чиқаради.

Сўнгра ўнг оёғини тиззасидан букиб, рақибнинг чап оёғига пастдан ўзининг чап оёғининг юзи билан юқори йўналишда чалади. У илиб олиш ҳаракатини давом этиб, чап томонга йиқилаётиб рақибни орқасига ағдаради.

Орқадан ошириб ташлаш

Рақибга орқа билан туриб, уни тўнининг бир четидан, белбоғидан, қўлидан ва бошқа жойларидан турлича ушлаб орқадан ошириб ташлашларининг жуда кўп вариантлари бор.

Бу усулни бажариш техникасида, рақибга орқа билан турилганда оёқлар тиззадан букилган, орқа тўғри, гавда олдинга эгилган, тананинг оғирлиги оёқ учларига тушишлигини инобатга олиш керак. Беллашув пайтида рақибнинг кураги хужумга ўз орқасига сиқиши керак. Мана шундай ҳолатда улоқтириш оёқларни тўғрилаш ва рақибни кўтариб, сўнгра энгашиб гавдани олдинга-четга буриш, уни силтаб гиламга орқаси билан улоқтириш ҳисобига бажарилади. Бу усулни машқ қилишда рақибни қўли ва тўнидан ушлаш, эҳтиёт қилиш лозим.

Орқадан ошириб улоқтиришда қуйидаги вазиятлардан фойдаланилган маъкул:

- А) рақиб эгилган ёки ён томонга бурилганда;
- Б) қўллар билан елкага тиранганда;
- В) тосини орқага чиқариб, қўллари билан тўнини ушлашга уринганда;
- Г) рақиб қўлидан ушлаб олишга имкон берганда ва мувозанатни йўқотганда.

Орқадан ошириб улоқтиришлар хужум қилувчи йиқилмай, йиқилиб тиззаларида туриб бажарилади.

Қўл ва енгдан ушлаб орқадан ошириб улоқтириш

Ўнг хужум ҳолатидаги курашчилар. Рақиб рақибини кийимидан ушлаб олишга ҳаракат қилганда улоқтириш учун унга қуйидаги изчилликда орқа томон билан туриш керак, тиззадан букилган оёқда, ўнг оёқ билан орқага бир қадам ташлаш, рақиб ўнг оёғига тўғрилаб ўз оёқ учларини ичкарига букиш.

Қўлларни елка оша ушлаб орқадан ошириб улоқтириш

Дастлабки ҳолат. Иккала курашчи ҳам чап туриш ҳолатида туради. Хужум қилувчи чап қўли билан рақибнинг кийимидан, ўнг қўли билан тўнининг кўкрак қисмидан ушлайди.

Хужум қилувчи рақибни ўзига тортиб, уни ўз оғирлигини чап оёғига кўчиришга мажбур қилади, сўнгра рақиб кийимининг қўлтиқ тагидан ушлаб, унинг чап қўлини ўзининг чап елкасига қўяди. Айни бир вақтда ярим букилганда оёқларида ўнг томондан орқаси билан рақибига бурилади. У рақибнинг ўша қўлини ўз елкасида маҳкам ушлаб

туриб олдинга кескин эгилади ва ўз тоси билан рақиб гавдасига олдинга ва пастки йўналишда уради. Ҳамда уни орқаси билан улоқтиради.

Усулни машқ қилишда йиқилаётган рақибни ўнг қўлидан иккала қўли билан маҳкам ушлаб эҳтиёт қилиши керак.

Ҳимоя:

А) чап қўлни бўшатиб олиш;

Б) ҳужум қилувчи гавда оғирлигини ўнгга, орқага тушириб рақибга орқаси билан ўгирилганда, уни қўл билан шу томонига тортиб, ҳужум қилувчига усулни амалга оширишга имкон бермаслик лозим;

В) ҳужум қилувчи рақибнинг чап қўлини елкасидан ушлаб олиш учун ўзига тортганда рақиб чап томонга сурилиб, унга усулни амалга оширишга имкон бермайди.

Қарши усуллар:

Тортиб олиш;

Ҳужум қилувчи бурилаётган вақтда, унинг чап устидан ҳатлаб ўтиб, ўнг оёғи билан олд томондан чалиш;

Чап оёқ билан рақибнинг чап оёғини илиб, ён томонга улоқтириш. Тана оғирлигини ўнг рёққа тушириб, елкани орқага ташлаган ҳолда чап томондан тўлиқ айланиш. Қайрилиш вақтида рақибнинг чап елкасини ушлаб, ўзининг чап елкасига олиш. Қўл ва гавда билан силкиниб оёқни тўғрилаб, рақибни олдинга пастга тотиш ҳамда гиламга улоқтириш.

Чап қўл ва енгни ушлаб орқадан ошириб улоқтириш намуналари; қўл ва белбоғнинг орқасидан ушлаб, орқадан ошириб улоқтириш намуналари берилган. Усулни бажаришда тўн белбоғдан ушлаб рақибни эҳтиёт қилиш керак.

***Бир вақтнинг ўзида ҳам тўннинг бирон бир четидан ҳамда
белбоғидан ушлаб орқадан ошириб улоқтириш***

Дастлабки ҳолат. Иккала курашчи ҳам ўнг туриш ҳолатида, ҳужум қилувчи ўнг қўли билан рақиб тўннинг ёқасидан орқа томонидан, чап қўли билан белбоғидан ўнг биқинидан ушлайди.

Ҳужум қилувчи чапга қайрилиб, ўнг оёқ болдири билан рақиб ўнг оёғининг тиззасини ушлаб туради, сўнгра уни қўллари билан ўзига тортиб, тана оғирлигини ўнг оёғига тушуришга мажбур қилади ва чапга қайрилишда давом этиб, рақибни ўзига тартади ҳамда уни ёнбошига ўнгариб, орқаси билан гиламга улоқтиради.

Усулни машқ қилишда рақибни белбоғидан ушлаб эҳтиёт қилиш керак.

Ҳимоя:

А) чап кўлини ҳужум қилувчининг ён биқинига тираб, усулни бажариш учун имкон бермаслик;

Б) ҳужум қилувчи ўнг оёғини чиқараётган вақтда уни кўллари билан чапга тортиш ва усулни бажаришга йўл қўймаслик;

В) ҳужуми қилувчи усулни амалга ошириши учун қайрилаётганида унинг ўнг оёғи устидан ҳатлаб ўтиш;

Г) ҳужум қилувчи рақибни ёнбошига кўтарганда ҳужум қилина болдиридан илиб олади.

Қариши усуллар:

1) Ҳужум қилувчи чапга қайрилиб, ўнг оёғини қайтарганда уни кўллари билан чапга тортиш, мувозанатини йўқотиб, орқаси билан улоқтириш;

2) Юқоридаги усулнинг ўзи, аммо уни орқадан чалиш билан кучайтириш.

Кўл ва бошдан ушлаб, орқадан ошириб улоқтириш

Дастлабки ҳолат. Иккала қуоашчи ҳам ўнг туриш ҳолатида. Ҳужум қилувчи чап кўли билан рақибнинг ўнг енгини тирсагидан ушлайди.

Ҳужум қилувчи рақибни ўнг оёғи йўналишида ўзига тортади ва уни оғирлигини ўнг оёғига туширишга мажбур қилади. Сўнгра, чап томонга тўлиқ айланиб чап оёғи товонини рақиб чап оёғи учининг ёнига қўяди ва ўнг кўли билан унинг ўнг оёғини ушлайди. Чап томонига бурилишда давом этиб, рақибни орқасига ва ўнг ёнбошига ўнгаради-да, уни ўзининг чап оёғи остига ошириб ташлайди. Бу усулни ҳужум қилувчи рақиббилан бирга йиқилиб ҳам бажариши мумкин.

Усулни амалга оширишда рақибнинг ўнг кўлидан ушлаб туриб, уни эҳтиёт қилиш керак.

Ҳимоя усуллари:

Олдингилар билан бир хил.

Жавоб усуллари:

Иккала кўл билан ҳужум қилувчининг белбоғидан ушлаш, уни кўтариб гиламдан узиш ва ён белбоғ усулни амалга ошириш. Орқадан илиб олиб улоқтириш.

Белбоғдан бир хил усул билан ушлаб орқадан ошириб улоқтириш

Дастлабки ҳолат. Қурашувчилар ўнг туриш ҳолатида. Ҳужум қилувчи ўнг кўлини рақибнинг ўнг елкасидан ошириб ўтказиб, унинг белбоғини орқа томондан, чап кўли билан эса уни биқин томонидан белбоғидан ушлайди.

Ҳужум қилувчи рақибни ўзига тортиб, уни гавда оғирлигини ўнг оёғига туширишга мажбур қилади, сўнгра чап оёғи билан бурилиб ўнг оёқ юзи билан рақиб ўнг

оёғининг устидан илади. Чапга бурилишни давом эттириб, рақибни ўз устига ўнгаради ва орқаси билан чап оёғининг ёнига ташлайди.

Усулни машқ қилишда чап қўл билан рақиб белбоғидан ушлаб эҳтиёт қилиш керак. Бу усул рақиб билан бтрга йиқилиб бажариш маъқулроқдир.

Ҳимоя ва жавоб усуллари:

Олдинги усулники билан бир хил.

Тўн ёқасини ушлаб ва ичкаридан ўраб орқадан ошириб улоқтириш

Дастлабки ҳолат. Иккала курашчи ҳам ўнг туриш ҳолатида. Ҳужум қилувчи гавдасини эгиб, чапга бурилади ва қўллари билан рақибни олдинга-чапга тортиб, уни ўз оғирлигини ўнг оёғига туширишга мажбур қилади. Ўсмир ва ёшларни оилада кураш тушишга муваффақиятли ўргатишнинг ҳал қилувчи шартларидан яна бири бу курашга таъаллуқли тренировка машғулотларини ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик билан оқилона қўшиб олиб бориш йўли билангина оилада чинакам курашчи етиштириш мумкин деб ҳисоблайдилар. Бу хато фикрдир чунки кураш тушувчи жисмоний жиҳатдан ҳар томонлама ривожланган, чидамли, чакқон кучли бўлгандагина уни чинакам полвон деб ҳисоблаш мумкин. Бу сифатлар эса ҳар хил машқлар ва тренировкалар йўли билан ҳосил қилинади. Махсус кураш машғулотлари ва тренировка йўли билан ҳосил қилинади. Махсус кураш машғулотлари ва тренировкалардан ташқари, ёш курашчи ҳар куни машғулотларни ва тренировкалардан ташқари, ёш курашчи ҳар куни эрталабки гимнастика машқлар комплексини, шунингдек, кучлилиқни, тезлилиқни, чакқонлиқни ривожлантирувчи машқларни бажариш ҳам керак. Ота-оналар оилада болаларни курашга ўргатар эканлар, уларни бирор-бир бошқа спорт тури катта жисмоний куч талаб этмаслиги зарур. Масалан, оилада кураш билан шуғулланувчи ўсмир енгил атлетика, сузиш, гимнастика, спорт ўйинлари билан шуғулланиши мумкин. Кураш ва катта жисмоний нагрузкаларни талаб этувчи яна қандайдир спорт тури билан шуғулланиши ўсмир организмига зарар келтириши мумкин. Ахир кураш билан жиддий шуғулланиш жуда катта жисмоний ва маънавий куч сарфланишини талаб этади, шунинг учун машғулотларни, оғир атлетика, югуриш билан қўшиб олиб бориш мақсадга мувофиқ эмас. Бироқ, индивидуал тренировкаларда курашчи гантеллар, штанга билан машқ қилиши туфайли кучлилиқни, чидамлилиқни ривожлантиради. Бунга йўл қўйилади ва ҳатто бу жуда зарур.

3. БОБ. БЕЛБОҒЛИ КУРАШ УСУЛЛАРИДА ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ СПОРТЧИЛАР МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ УСЛУБЛАРИ ВА ТАМОЙИЛЛАРИ

Дарсни ўтказиш услубиятида машғулотнинг асосий формаси сифатида дарснинг тузилмасини, вазифаси ва дарс қисмларининг мазмунини ҳамда уни амалга оширишнинг уч вазифасини дарсга тайёргарлик, уни ўтказиш ва якунлаш вазифаларини яхши тушуниш муҳимдир.

Дарснинг тузилмаси. Дарснинг тузилиш мазмуни ўқувчиларнинг контингентини ва уларнинг ишчанлик қобилиятини ҳисобга олган ҳолда вақтдан мақсадга мувофиқ фойдаланишига асосланади. Дарснинг тузилиши деганда, муайян тартибда, анча мақсадга мувофиқ изчилликда жойлаштирилган дарснинг ўзаро боғланган қисмлари тушунилади. Дарс тузилмасида ўқитувчи-тренер ҳатти ҳаракатларининг изчиллиги, ўзаро боғлиқлиги баён қилинади ва очиқ берилади, шунингдек шуғулланувчилар бажарадиган ҳамда ишлар айтиб ўтилади.

Ўқув-тренировка ва тарбия вазифаларини ҳал этишда дарснинг уч қисми тузилишдан фойдаланилади. Бу шуғулланувчилар организмнинг ишга нормал киришини, асосий нагрукаларнинг бажарилиши ва нисбатан тинчланишини таъминлайди. Шундай қилиб, дарс тузилмаси қуйидаги 3 қисмдан тайёргарлик, асосий ва якунловчи қисмлардан ташкил топган.

Дарс иши режаси ҳар бир дарс учун тузилган режаси ёки график режаси асосида ўтказилади. Дарснинг вазифаси ва мазмуни шуғулланувчилар контингенти, уларнинг сони, шароитлар тайёргарлик даври ва қўлланиладиган услубларига қараб тузилади.

Дарснинг тайёргарлик қисми 25-40 минут вақтни эгаллайди. Бу вақтда дарснинг асосий қисми учун зарур шарт шароитлар яратилади.

Ҳаракат аппаратини ва организмнинг барча системаларини аста-секин оширилган нагрукаларга функционал жиҳатдан тайёрлаш организмни қизитиш ва специфик ишга тайёрлаш.

Қулай эмоционал ҳолатини вужудга келтириш.

Воситалар: бажариш техникаси шуғулланувчилар ўзлаштириб олган ёки тез ўзлаштириладиган енгил машқлар: сигнал, белгилар бўйича турли хилда сарфланиш ва қайта сарфланиш: турли хилда юриш, югуриш, умумий тайёргарлик ва махсус характердаги гимнастика машқлари: кучлилик, эгилувчанлик, чўзилиш ва мускулларни бўшаштириш машқлари, ҳаракатлар софлигига оид машқлар, нагрукаларни аста-секин ошира бориб, енг оддий сакраш, умбалоқ ошиш машқлари, шунингдек осон ҳаракатли ўйинлар ва яккама-якка олишиш элементлари бўлган машқлар.

Дарснинг асосий қисми 60-100 минут давом этади. Бу вақт ичида таълим тарбия бериш, соғломлаштириш вазифалари, кураш соҳасидаги умумий ва махсус вазифалар ҳал этилади.

Вазифалар: ҳаракат аппаратини ва организмнинг барча системалари ҳар томонлама ривожлантириш ҳамда меҳнат ва спорт фаолиятида зарур бўлган жисмоний сифатларни тарбиялаш. Кураш техникаси ва тактикасини ўргатиш ҳамда уни шуғулланувчиларнинг жисмоний ривожланганлик ва функционал тайёргарлик даражасини ошириш билан қўшиб олиб борган ҳолда такомиллаштириш. Шуғулланувчиларни ҳаракат фаолияти, кураш соҳасидаги билимлар ҳаётий муҳим бўлган амалий кўникма ва малакалар билан қуроллантириш.

Асосий воситалар: буюмларсиз ва буюмлар, копток, таёк, гантель, эспандерлар билан бажариладиган умумривожлантирувчи, тайёрловчи ва махсус машқлар. Асосий машқлар курашдаги техник-тактик ҳаракатлар, спорт кураши-классик ва эркин кураш, самбо элементларидан фойдаланиш. Енгил атлетика, гимнастика, сузиш, спорт ўйинлари.

Миллий кураш дарсларининг асосий қисмида, унинг бошқа қимларидаги каби, спорт тайёргарлигига доир махсус вазифаларни бажариш билан бирга психологик тайёргарлик, ахлоқий ва эстетик тарбия вазифалари ҳам ҳал этилади.

Дарснинг якунловчи қисмига 5-10 минут ажратилади, дарс эса организмни нисбатан тинч ҳолатда келтириш билан якунланади.

3.1. Белбоғли кураш усулларида спорт машғулотларини ташкил этиш услублари

Таълим ва тарбия тажрибасида етти асосий услублар гуруҳи мавжуд бўлиб, уларни мураббий яхши билиши керак.

1. Билим бериш услублари: маърузалар, суҳбат, ҳикоя, мунозара. Ахборот, қисқача хабар, вазифа қўйиш, ҳисобот бериш, тушунтириш, техника, тактикани таҳлил қилиш.

2. Кўрсатиш услублари: мураббийнинг машқларни ва усулларни бутун ҳолда, сўнг қисмларга бўлиб, сўнгра тушунтиришлар бериш билан бирга қўшиб намунали қилиб кўрсатиши; энг яхши ўқувчиларнинг ҳаракатларини кўрсатиш ва кўриш; кўрсатмали қуроллар, схемалар, жадваллар, макетлар, кино ва телевизион ленталарни намойиш қилиш; мураббий ёрдамида ҳаракатларни сезиш ҳиссини ҳосил қилишлар.

3. Шуғулланувчиларга раҳбарлик қилиш услублари: буйруқ, санаб туриш, баъзан музыка жўрлиги; ижодий мустақил фаолият учун бериладиган вазифа ва топшириқлар; вақт, суръат ва ритмда, интенсивликда, амплитуда бўйича, тактик сабабларга қараб мўлжал олиш.

4. Шуғулланувчилар фаолиятини уюштириш услублари; шуғулланувчилар фаолиятини рақибсиз, группали, бир киши ижро этадиган қилиб ташкил этиш; фаолиятни ёрдамчи снарядларда шартли рақиб билан, снаряд, тренажёр билан ташкил этиш; фаолиятни шериги ёки рақиб билан олишувда, спаррингда ташкил этиш, фаолиятни мураббий, ўқитувчи ўрнига иш кўрувчи киши билан ўтказиладиган индивидуал дарсларда ташкил этиш; шуғулланувчилар фаолиятини бир бола ўқувчи, бошқаси эса мураббий бўладиган ўзаро дарслар сифатида ташкил этиш.

5. Машқ услублари ҳаракатларни, усулларни кўп марта такрорлаш услуби сифатида ҳаракат амалларининг асосий структурасини ва улар вариантларининг эгаллаб олинишини, шунингдек, энг муҳим жисмоний, иродавий ва бошқа сифатларни ривожлантиришни таъминлаши керак. Кураш турларида қуйидаги машқ услубларидан фойдаланилади: бир жиҳозда ёки бир жиҳоз билан, бир шериги ёки рақиб билан жиддий ўзгаришларсиз, такрорий стандарт юклама бериш услуби, шерикларини, рақибларини, машқни бажариш вариантларини ва ҳаракат шартларини ўзгартириш билан ўзгарувчан ҳамда вариатив юклама бериш услуби; муайян дам олиш паузалари бўлган узлуксиз ишлаш дозалари билан бажариладиган интервалли, такрорий, стандартли ва вариантли юкламалар услуби; кескинликни, машқ кўрганликни, эмоционалликни ва натижаларни баҳолаш учун мусобақа юкламаси услублари; ҳаракат фаолиятини хилма-хил қилиш ва юкламаларни тўғри навбатлаштириш учун аралаш услублари қўлланилади.

6. Юкламаларни меъёрлаш услублари: иш билан дам олишни тўғри тартибга солиб туриш учун қўлланилади. Юкламалар ишларнинг сони ҳамда вақти. Машқ ва усулларни бажариш тезлиги, частотаси ва интенсивлиги бўйича: ишнинг давом этиши ва тигизлиги бўйича ёки узлуксиз иш дозалари ва улар ўртасидаги дам олиш паузалари бўйича; қийинчилиги, тайёргарлиги, шериги ёки рақибларининг қобилиятлари бўйича; ўқув-мусобақа беллашувлари кескинлик даражаси ва масъулиятлилиги бўйича меъёрларга бўлинади.

7. Шуғулланувчиларни назорат қилиш услублари: айрим спортчилар ва умуман жамоа фаолиятини рағбатлантиради. Улар тескари алоқа воситаси бўлиб хизмат қилади. Бунда педагогик назоратнинг ахборот ва баҳолаш йўналишлари назарда тутилади. Улар баҳолашнинг беш балли ёки ўн балли тизими бўйича, фоизлардан, сантиметрларда, вақт бўлақларида, килограммларда, ЮУС, рефлексометр, танометр, динамометр маълумотларида ифодаланган рақамли кўрсаткичларга эга бўлиши керак. Педагогик баҳо беришда сўз билан бериладиган сигналлар - “ҳа”, “худди шундай”, “тўғри”, “тезроқ”, “қаттиқроқ”, “пастроқ”, “юқориноқ”, “яхши”, “аъло” ҳам қўлланилиши мумкин.

3.2. Белбоғли кураш усулларида спорт машғулотларини ташкил этиш тамойиллари

Педагогик жараёндаги сингари кураш услубиётида ҳам таълим жараёнининг моҳияти ёритилади ва асослаб берилади. Унда ўқув-тарбия вазифалари ҳал қилинади ва шуғулланувчиларга таълим беришнинг асосий қонуниятлари ўргатилади. Жисмоний тарбия назарияси педагогика, психология, анатомия, физиология ва бошқа аралаш фанларнинг илмий асосларига таянар экан, назария ва амалиётга хизмат қилади, уни бойитади ҳамда ўқув-тарбия жараёни самарадорлигини оширишда ўқитувчилар, мураббийларга ёрдам беради. Таълим тамойиллари деганда таълим жараёни асосида ётган ҳамда унинг йўналиши, мазмуни, ташкил этиш усуллари ва шакллари белгилайдиган қоидаларни тушуниш зарур. Таълимнинг илмийлиги, назариянинг амалиёт билан боғлиқлиги, тарбияловчи таълим, кўрсатмалилик, таълим олувчининг онглилиги ва ижодий фаоллик, тизимлилик ва изчиллик, тушунарлилик ва мустақамлик, шуғулланувчиларга индивидуал ёндашишдан ўз вақтида ва тўғри фойдаланиш каби тадбирлар машғулотларда хусусий услубиётнинг дидактик тамойиллари бўлиб, улар шуғулланувчиларнинг машғулотга бўлган қизиқишини оширади, уларнинг дастур материални пухта ва чуқур ўзлаштириб олишини таъминлайди.

Илмийлик тамойили таълим ва такомиллашиш тамойилини фан, техника соҳасидаги энг сўнгги ютуқлар ва илғор тажрибага мувофиқ равишда тузишни талаб этади. Бу шуғулланувчилар онг-билим доирасининг кенгайишига, уларда дунёқарашнинг таркиб топишига ёрдам беради. Ўқитувчи-мураббий ўз билим доирасини доимо кенгайтириб ва чуқурлаштириб борар экан, у ўзида тўпланган бу янгилик билан талабаларини мунтазам таништира боради.

Назариянинг амалиёт билан боғлиқлик тамойили ўқув жараёнига дарҳол таъсир этади. Тажриба асосида шуғулланувчилар назарий курс мазмунини тушунишга, ҳаёт кўкинма ва малакаларини такомиллаштириш учун улардан фойдаланишга ўрганадилар. Назарияни амалиёт билан боғлаш таълим олувчиларда чуқур ихтисослаштирилган билимларнинг ҳосил бўлишига ёрдам беради. Спортчининг тренировка жараёнига онгли равишда ёндашишига, техник-тактик маҳорати тезроқ ва тўғрироқ ўзлаштириб олишига ва ўқув-спорт фаолияти масалаларини тушунишига имкон беради.

Онглилик, фаоллиг ва мустақиллиг тамойили қуйидаги энг муҳим педагогик қоидалар асосида амалга ошириладики, мураббий буларга амал қилиши лозим:

-спорт билан шуғулланишни ўқиш ва ижтимоий фойдали ишлар билан тўғри қўшиб олиб бориш зарурлигини тушуниш;

-ҳар бир техник усул ва ҳаракатнинг маъносини, усуллар ва уларнинг вариантларига таалукли асосий қонуниятларни тушуниш, мускул сезгиларини, ўзининг ва рақибининг ҳаракатлари ва қандай иш кўришини анализ қилиш ва баҳолаш;

-шуғулланувчиларни фаол кузатишга, мураббийнинг вазифаси ва топшириқларини фаҳмлаб олиш ва ижодий ҳал этишга ўргатиш; ўз ҳаракатларин турли шериклари, рақиблар ва вужудга келган вазиятга қараб ўзгартириш;

-шуғулланувчиларнинг спорт соҳасида, ижтимоий ва меҳнат фаолиятида, турмушда ўз билим, кўникма ва малакаларидан онгли равишда фойдаланишига эришиш.

Мазкур қоидаларни ҳисобга олиш спортчиларни спорт назарияси ва амалиёти асосларига самарали ўргатишга, уларда ўзлари қиладиган ишлари ва ўз ҳатти-ҳаракатига танқидий муносабатда бўлиш ҳиссини таркиб топтиришга ёрдам беради.

Ўқув жараёнининг тизимлилиги ва изчиллиги тамойили янги билим, усул ва ҳаракатлар аввал эгалланган билим, кўникма ва малакалар базасига асосланиши кераклигини талаб қилади. Шунинг учун ҳам ҳар бир машғулотда талабалар уддалай оладиган вазифалар қўйилиши, уларни ҳал этишнинг асосий воситалари ва усуллари танланиши керак. Машғулотлар шуғулланувчиларнинг мазкур жамоаси учун фойдали бўлган тайёргарлик изчиллигини назарда тутган ҳолда мунтазам равишда, режа асосида ўтказилиши зарур. Усул ва ҳаракатларга ўргатишда асосийдан иккинчи даражалига, маълумдан номаълумга, умумий деталлар муҳим нозик томонларини ўргатишда яна асосий усул ва ҳаракатларга қайтиш лозим. Машғулотларда юкламаларни аста секин ошириб бориш, вариантли такрорлашлар билан бирга охирги зўр беришга яқин бўлган қисқа дозалар билан ишлаш шуғулланувчиларни мақсимал юкламаларини енгил қабул қилишга тайёрлайди, уларда юксак иш қобилиятининг ривожланишига ёрдам беради. Машғулотлар ишлаш билан фаол дам олишни ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларини, статик ва динамик фаолиятни мақсадга мувофиқ равишда алмаштириб туриш, курашчиларнинг яхшироқ тайёргарлик кўришига ёрдам беради. Жуда пухта ишлаб чиқилган баённома ва аниқ дарс режаси ўқитувчи ёки мураббийга таълим жараёнига рационал педагогик тизимни жорий қилиш имконини беради.

Кўргазмалилик тамойили спортчиларнинг ўрганилаётган усул ёки ҳаракатни фаол идрок қилиши асосида, улар ҳақида аниқ ва кенг тасаввур ҳосил қилишга имкон беради. Курашга ўргатишда кўрсатмалиликнинг асосий шакли: бу ўрганилаётган усул ёки ҳаракатнинг намуналик тарзда кўрсатишдан иборат бўлиб у қисқача тушунтириш билан қўшиб олиб борилади. Машғулотларда кўрсатмали таълимнинг турли хил, яъни:

-усул, унинг қисмлари, комбинацияларини, махсус машқлар комплексларини ҳам мураббийнинг ўзи, ҳам етакчи спортчилар томонидан амалда бажариб кўрсатилиши ва уларни таҳлил қилиш;

-усуллар ва машқлар иллюстрацияларини кўрсатиш;

-курашга оид кинограммалар, ўқув фильмларини кўриш;

-мусобақаларга бориш ва кейинчалик қизиқарли беллашувларни таҳлил қилиш.

Кўрсатмалилик машқлари, усул ва ҳаракатлар тўғрисида тўғри ва аниқ тасаввур ҳосил қилади. Булар тактик-техник вазифаларни ҳал этиш учун зарур бўлган ихтисослаштирилган жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган бўлади. Бу кураш билан шуғулланувчилар фаолиятини фаоллаштиришга ва уларда спорт фазилатларини такомиллаштириш жараёнига қизиқишнинг ортишига ёрдам беради.

Тушунарлилик тамойили материални ўзлаштириб олиш сифатига таъсир этади. Шунинг учун кураш сирларига ўргатиш ва спортдаги такомиллашиш тегишли давлат дастурлари асосида олиб борилади. Маълумдан-номаълумга қараб рационал изчилликда жойлаштирилган ўқув материалнинг ҳаммаси мураккаб машқлар, усуллар ва техник ҳаракатларни режали равишда ўзлаштириб олишга ёрдам беради. Таълимнинг тушунарли тамойили деганда ўрганиладиган материал ўз ҳажми, мазмуни ва қўлланиладиган услублари бўйича шуғулланувчиларнинг умумий ривожланиш даражасига мос келишини тушунамиз.

Ўзлаштиришни мустаҳкамлаш тамойили ўрганилган материалнинг мустаҳкамлиги сифатида намоён бўлади. Бунга ҳаракатларни мунтазам такрорлаш ҳисобига эриши мумкин. Янги материал ўзлаштиришни аввал ўрганилган материални такрорлаш билан қўшиб олиб бориш зарур. Шу билан бир қаторда мусобақаларда иштирок этиш ва назорат нормативларни топшириш ҳам ўтилганларни мустаҳкамлашда катта роль ўйнайди. Ўқув, тренировка ва мусобақа беллашувлари ўтказиш йўли билан уйга берилган топшириқларнинг бажарилишини доимо текшириб бориш материалнинг мустаҳкамланишига, ўзлаштирилишига ёрдам беради.

Индивидуал ёндашиш тамойили спортчиларнинг ҳар бири учун махсус индивидуал топшириқлар танлашда. Уларнинг ҳаракатларини таҳлил қилишда, аниқланган камчиликларни бартараф этишга алоҳида эътибор берган ҳолда топшириқлардаги асосий томонларни очиб бера билишда, кундалик ва перспектив индивидуал топшириқлар ва режалар тузишда ифодаланилади.

ХУЛОСА

Курашда усуллар техникаси ва ҳаракатлар тактикаси бир бугун ҳолда намоён бўлади. Техник кураш приемларини бажариш услуби, тактика эса кураш вақтида турли хил вазифаларни ҳал этиш учун техник ҳаракатларни қўллаш усулидир. Бунда ўзи ҳамда рақибнинг имкониятлари ва қобилиятлари ҳисобга олиниши керак, албатта. Курашиш усуллари ва ҳаракатларига ўргатиш, уларни такомиллаштиришни қуйидаги тамойил асосида, яъни приём ва ҳаракатларга ўргатиш ва уларни такомиллаштиришни ҳар бир приём ва ҳаракатларни уларнинг комбинацияларини тушуниш асосида олиб бориш лозим. Техник тайёргарлик ўқув тренеровка жараёнини энг муҳим томони. У йиллар давомида такомиллаштирилади ва индивидуаллаштириб борилади. Шунинг учун ҳам ўнга катта эътибор берилади. Спортчининг техникаси қанчалик бой бўлса ҳамда у курашдаги айрим приёмлар ва ҳаракатларнинг тактик маъносини қанчалик яхши тушунса, унинг тактик маҳорати шунчалик юқори бўлади. Курашчининг техник тайёргарлик даражасининг Юқори бўлишлиги, бу техник тайёргарликка, яъни кураш соҳасидаги ҳаракат кўникмаларини конкрет равишда таркиб топтириш, уларни такомиллаштириш, шу билан бирга энг муҳим жисмоний ва иродавий сифатларни ривожлантиришга боғлиқ эканлигига асосланиши керак. Шу сабабли кураш мактаби билан белгиланган ҳаракат приёмлари ва иш кўриш усулларини таркиб топтириш ва такомиллаштиришда фақат усуллар техникасини эгаллаб олиш эмас, балки турли рақиблар билан курашганда шу техникани моҳирона қўллаш ҳам муҳимдир. Буларнинг ҳаммаси техника ва тактика бир бири билан ўзаро чамбарчас боғланибгина қолмай, балки ва иродавий тайёргарлик жиҳатидан ўзаро боғлиқ эканлигидан далолат беради.

Ҳар бир спортчи рақибини улоқтиришга қишда қўлай фурсатга эга бўлиш учун уни мувозанатдан чиқаришнинг ҳамма усулларини яхши эгаллаган бўлиши керак. Курашчининг маҳорати кўп жиҳатдан ўз ҳаракатлари билан рақибини бир зум мувозанат йўқотишга, бир оёқлаб туриб олишга бир томонга олишга мажбур этиш малакасига боғлиқ. Шу вақтда ҳужум қилувчи бутун кучини рақибнинг қўл, гавда, оёқ ҳаракатларида мувозанат йўқотишга қаратиши ва шу йўналишда уни узоқлаштириши керак. Бундан ташқари рақибнинг мувозанатини тиклашга оид ҳаракатларидан ҳам моҳирона фойдаланиб, уни қарши йўналишда улоқтириш мумкин. Ҳар бир курашчи полвон туриш ҳолатида беллашаётганда рақибини яхшилаб ола билиши, уни мувозанатдан чиқариш учун қўлай пайт танлаши ва улоқтириши керак.

Миллий кураш билан шуғулланувчи мураббийларнинг йил давомида, даврий ва алоҳида машғулот жараёнидаги жисмоний, умумий ва махсус, техник тактик тайёргарликка доир тренировка нагрузкаларини тўғри планлаштириши ҳамда уларнинг

ҳажми ва интенсивлигини ўзаро боғлаб олиб бориши айниқса муҳимдир. Тренировка нагрузкаларининг планлаштиришининг бир неча вариантлари бўлиши мумкин:

1.нагрузкалар ҳажми ва интенсивлигини аста секин ошириб бориш:

2.нагрузкалар ҳажмини ошириб интенсивлигини камайтириш:

3.нагрузкалар ҳажмини камайтириб, интенсивлигини ошириш:

Юқори психик зўр бериш ва интенсивликда вақти вақти билан бериладиган қисқа муддатли нагрузкалар билан уларни ҳажми ва интенсивлигини камайтириш.

Курашнинг хилма хил турларида юқори интенсивлик билан бажариладиган машқлар шуғулланувчиларни жуда чарчатади. Бир хил шароитдаги ана шундай тез-тез чарчашларга йўл қўймаслик ва уларни йўқотиш учун тренировка нагрузкаларининг ҳажми, интенсивлигига ва зўр беришнинг ўзаро боғлиқлик вариантларини ўзгартириш: машғулотларнинг шароити ва вазиятини янгилаб туриб бу вариантни қўллашнинг восита ва методларини тез —тез алмаштириш. Масалан, курашчилар йилнинг ҳамма фаслларида кўпроқ очик хавода, ўтлоқда, майдончада машғулот ўтказиши, кросс ва бошқалардан фойдаланиши керак.

Юқорида келтирилган маълумотлардан кўриниб турибдики болаларни ўзбек миллий кураш турларига ўргатишда уларнинг ёши ва жисмоний ривожланишига катта эътибор бериш керак. Шунингдек машғулотлар давомида жисмоний юкламаларни ошириб бориш зарур, бу курашчиларни чидамлик ва куч фазилатларни такомиллаштириб, мусобақаларда самарали натижаларга эришишига бош омил бўлиб хизмат қилади.

Магистрлик диссертация хулосалари

1. Белбоғли кураш бўйича юқори малакали курашчилар тайёрлашда кураш машғулотларига болаларни саралаш тадбирларини тўғри ташкил этиш керак.

2. Юқори малакали курашчилар тайёрлашда курашчилар махсус тайёргарликлари ҳисобланган техник ва тактик тайёргарликлар ва жисмоний фазилатларни ривожлантиришга эътибор бериш керак.

3. Юқори малакали курашчилар тайёрлашда курашчилар умумий тайёргарликлари ҳисобланган ақлий, ахлоқий, маънавий ва услубий тайёргарликни мувофиқ ташкил этиш лозим.

4. Юқори малакали курашчилар тренировка жараёнларини ташкил этишда таълим услублари ва тамойилларидан самарали фойдаланиш мақсадга мувофиқ бўлади.

5. Юқори малакали курашчилар спорт тайёргарликларини такомиллаштиришда ўқув йиғин машғулотларининг аҳамияти катта бўлиб ҳисобланади.

6. Юқори малакали курашчилар спорт тайёргарликларини такомиллаштиришда мустақил машғулотлар ва ўз-ўзини назорат қилиш тадбирларидан кенг фойдаланиш керак.

Адабиётлар рўйхати

1. И.А.Каримов. Иқтисодий ислохат: Маъсулият босқич. Тошкент. Ўзбекистон 1994.
2. И.А.Каримов. Юксак малакали мутахассислар тараққиёт омили. Тошкент. Ўзбекистон 1995.
3. И.А.Каримов. Ватан саждагоҳ каби муқаддасдир. Тошкент. Ўзбекистон 1996.
4. И.А.Каримов. Янгича фикрлаш ва ишлаш-давр талаби. Тошкент. Ўзбекистон 1997.
5. И.А.Каримов. Биз келажагимизни ўз қўлимиз билан қурамыз. Тошкент. Ўзбекистон 1999.
6. И.А.Каримов. Озод ва обод ватан, эркин ва фаровон ҳаёт-пировард мақсадимиз. Тошкент. Ўзбекистон 2000.
7. И.А.Каримов. Ватан равнақи учун ҳар биримиз масъулмиз. Тошкент. Ўзбекистон 2001.
8. И.А.Каримов. Хавфсизлик ва тинчлик учун курашмоқ керак. Тошкент. Ўзбекистон 2002.
9. И.А.Каримов. Ўзбек халқи ҳеч қачон ҳеч кимга қарам бўлмайди. Тошкент. Ўзбекистон 2005.
10. И.А.Каримов. Ўзбекистон демократик тараққиётнинг янги босқичида. Тошкент. Ўзбекистон 2005.
11. И.А.Каримов. Ватан туйғуси, Ватан тушунчаси биз учун саждагоҳдай муқаддасдир. Тошкент. Ўзбекистон 2007.
12. И.А.Каримов. Юксак маънавият-енгилмас куч. Тошкент. Ўзбекистон 2008
13. Ўзбекистон Республикаси Президенти, вазирлар маҳкамаси ҳамда жисмоний тарбия ва спорт ишлари бошқармалари томонидан чиқарилган қарор, қонун, фармонлар. Тошкент 1991-2008.
14. Атаев А.К. “Опыт применения элементов национальной борьбы на уроках физического воспитания в средней школе”. Ереван: Аястан, 1967.
15. Ўзбек полвонлари. Обидов Т. Тошкент. 1979
16. Абдуллаев И. “Национальные виды спорта” Махачкала, 1982.
17. Атаев А.К. “Правило по национальной борьбе кураш (бухарские и ферганские правила)”. 1982. Т.
18. Атаев А. Средства и методы подготовки подростков и юношей по борьбе кураш Тошкент. 1982
19. Абдуллаев И. “Национальные виды спорта” Махачкала, 1982.

20. Ўзбек полвонлари. Одилов Т.О. Тошкент. 1985
21. Абсалямов Г.Ш. “Национальные виды спорта в России”. М.: 1987.
22. Кураш. Ўсмирлар ва ёшларни курашга ўргатишнинг метод ва воситалари. Атоев А.К. Тошкент. 1987
23. Рудченко Н.П. Ўзбекская спортивная борьба кураш. Теория и практика физической культуры. Т. 1989.
24. Белбоғли Туркистон кураши. Азизов Н. Тошкент. 1998
25. Юсупов К.Т. Кураш мусобақаларининг умумий қоидалари. Тошкент 1998.
26. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. О. В. Гончарова. Тошкент. 2005.
27. Спорт машғулоти назарий асослари Р.С. Саломов. Тошкент. 2005.
28. Спорт кураш назарияси ва усули. Керимов Ф. Т. 2005.
29. Ёш-ўсмирларга ўзбек курашини ўргатиш услуби. А.К. Атаев. Тошкент. 2005.
30. Миллий кураш ва спорт кураш усуллари бўйича мусобақалар низомлари. 2008-2011.
31. Сахабутдинов М.М., Шайхутдинов А.Ш., Бозин А.А., Ахметханов Р.Р., Спортивная борьба на поясах. Правила соревнований. Москва 2005.
32. Полько Г.М. КОРЕШ. Методика организации обучения национальной спортивной борьбе. Сибай 2007. Татарстан.