

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

**Қарши давлат университети
Жисмоний маданият кафедраси**

Аминов Акмал Бегматовичнинг

**“5141900 Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият” таълим
йуналиши бакалавр даражасини олиш учун “Спорт курашида
ўқитишнинг мақсади” мавзусида ёзган
Битирув малакавий иши**

Илмий рахбар :

п.ф.н. И.Боймуродов

Қарши 2012 йил

Мундарижа

КИРИШ	2
II. БОБ. СПОРТ КУРАШИНING ПАЙДО БЎЛИШИ ВА РИВОЖЛАНИШИ	6
1.1 Спорт кураши тренерининг касб-педагогик фаолияти	6
1.2. Ўзбекистонда ривожланаётган бошқа спорт кураши турлари	14
1.3. Умумий қоидалар	26
1.4. Спорт курашининг асосий тушунчалари ва атамалари	31
II. БОБ. СПОРТ КУРАШИДА ЎҚИТИШNING МАҚСАДЛАРИ ВА ВАЗИФАЛАРИ	38
2.1. Ўқитиш тамойиллари	38
2.2. Спорт тренировкasi мақсади, вазифалари, воситалари, услуглари ва асосий тамойиллари	53
ХУЛОСА	65
Фойдаланилган адабиётлар	67

К И Р И Ш

Мавзунинг долзарблиги. Миллий ғоя асосида ёш авлодни маънавий тарбиялаш, шубҳасиз, жисмоний ва психик саломатликни ҳимоялаш ҳамда мустаҳкамлашни, соғлом турмуш тарзини шакллантиришни назарда тутати. Ёшларда фаол ҳаётий мавқе, юксак маънавият, эзгулик ва инсонпарварлик ғояларини тарбиялаш жараёнида жисмоний тарбия ва спорт воситалари, шакллари ҳамда услубларидан фойдаланиш устуворлик касб этади.

Жисмоний тарбия ва спорт - ҳалқ умумий маданиятининг ажралмас қисми, мамлакатнинг ҳар бир фуқаросининг жисмоний камолотини таъминлаш асосидир.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг ривожланиш истиқболлари Ўзбекистон республикасининг ривожланган давлатлар қаторига кириш ҳуқуқий демократик давлат қуриш, бозор муносабларига ўтиш концепцияси билан боғлиқ.

Жамият ривожланишининг ҳозирги замон босқичида инсонни тарбиялаш, унинг жисмоний сифатларини ривожлантириш, саломатлигини мустаҳкамлаш, иш қобилиятини ошириш, жамоаларда қулай руҳий муҳитни яратишнинг кўп қиррали жараёнида жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти ортиб бораётганлиги кузатилмоқда. Жисмонан бақувват, ботир инсонларни тарбиялашга ёрдам берадиган спорт курашининг ҳар хил турлари жисмоний тарбия тизимида муҳим ўрин эгаллайди.

Жисмоний тарбия олий ўқув юртлари фаолиятида – бу жисмоний тарбия ва спорт соҳасида мутахассислар тайёрлаш сифатини ошириш, юқори малакали спортчиларни тарбиялашнинг янги самарали услубларидан фойдаланиш, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида фанни янада ривожлантириш, аҳоли кенг қатламларини соғломлаштириш услубларини ишлаб чиқиш, болалар спортини ривожлантиришдан иборат.

Мамлакатимизда мустақиллик йилларида спорт билан оммавий тарзда шуғулланишни таъминловчи амалий чоралар, айниқса, болалар ва ўқувчи ёшларнинг бўш вақтларини ташкил қилишнинг фаол шакллари амалга оширилди. Ўзбекистон давлат сиёсатида мамлакатда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш, соғлом авлодни тарбиялаш масалалари устувор йўналишга айланди.

Ўзбекистон республикаси президенти И.А.Каримов раҳбарлиги остида мутахасислар томондан катта ишлар амалга оширилди, замонавий спорт иншоотлари қурилди, янги спорт турлари кенг ривожланмоқда, аҳолининг турли қатламлари иштирокида турли ҳар-хил мусобақа ва турнирлар ўтказилмоқда. Соҳа ривожланишининг ҳудудий базаси яратилди. Ўзбекистон республикасининг «жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги» қонуни, Ўзбекистон республикаси президентининг фармонлари, футбол, теннис, бокс, кураш ва бошқа спорт турларини ривожлантириш тўғрисидаги ҳукумат қарорлари фикримиз далилидир. Таъкидлаш жоизки, жисмоний тарбия ва спорт муаммоларини ҳал этишга дастурий ёндашиш соҳа ривожланишининг хусусияти ҳисобланади.

Ўзбекистон республикаси президенти И.А. Каримовнинг ҳалқаро “кураш” ассоциациясини қўллаб-қувватлаш тўғрисидаги 1999 йил 1 февралда қабул қилинган фармонини жаҳоннинг 28 та мамлакатлардан қатнашган вакиллари ташаббуси билан қўллаб-қувватланди. Бу эса курашга бўлган эътиборни янада оширди ва соҳа мутахасисларидан кўпроқ тер тўкиб ишлашларига замин бўлди. Келажакда миллий кураш турлари жаҳоннинг ҳар бир қитъа ва мамлакатларида соф ўзбек тилида “чала”, “ёнбош”, “ҳалол” ва ҳаказо атамалар билан жаранглаши, ҳамда ўзбек курашини ҳар бир давлатларда федерацияларини ташкил этилишига асос солади.

Ўзбекистон республикаси президентининг 2002 йил 24 октябрдаги «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида»ги фармони мамлакат раҳбариятининг ўсиб келаётган авлод унинг

жисмоний ривожланиши тўғрисидаги ғамхўрлигининг яна бир гувоҳидир. Бизнингча фармон болаларнинг энг севимли ва оммабоп спорт турларини ривожлантириш учун кенг имкониятлар очиб беради, шунингдек, ҳамма ёшдаги ўқувчилар ўртасида спорт турларининг оммалашishiга ҳамда спорт билан шуғулланишнинг эрта давридан энг иқтидорли ёшларни аниқлаб олишга ёрдам берадиган мезонларни ҳалқ ва спорт таълими тизимига жорий этиш имконини яратади.

Болалар ва ўсмирларнинг саломатликнинг юқори даражасига ҳамда мажбурий жисмоний тайёргарликка эришишлари, мактаб ўқувчилари жисмоний имкониятларининг ёшга хос ривожлантириш хусусиятларига мос равишда спорт тайёргарлиги технологияларидан фойдаланиш, спортда иқтидорлиларни аниқлаш ва ривожлантиришнинг янада мукаммал услубларидан фойдаланиш ҳамда спорт турини индивидуал танлашга илмий асосланган ҳолда йўналтириш болалар ва ўсмирлар спортини ривожлантириш учун мазмуний асос ҳисобланади.

Президент и.а.каримовнинг таъкидлашича “ўз саломатлиги тўғрисида шахсан ғамхўрлик қилиш маданиятини эрта ёшдан оила, маҳалла, соғлиқни сақлаш, жисмоний тарбия ва спорт тизими ёрдамида жорий этишга ёрдам бериш лозим. Муҳими, кишилар ўз соғлиқларини сўзда эмас, балки амалда кадрлашга, у ҳақда миллий кадрият сифатида ғамхўрлик қилишга ўрганишлари зарур”.

Ҳозирги пайтда шубҳа йўқки, жаҳонда аҳолининг йирик миқёсдаги спорт-соғломлаштириш ҳаракатини ташкил этишга бўлган эҳтиёж шаклланди. Турли мамлакатлар президентлари махсус дастурларининг ишлаб чиқилиши ва амалга жорий этилиши фикримиз далилидир. Ушбу вазифаларни амалга оширишда ўзбекистонда мақсадли фаол ишлар олиб борилмоқда. Бунинг исботи бўлиб «таълим тўғрисида»ги қонун, «кадрлар тайёрлаш миллий дастури», «соғлом авлод учун» ҳалқаро жамғарманинг таъсис этилиши, шунингдек, республикамиз президенти ташаббуси билан

ишлаб чиқилган жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш дастури-болалар ҳамда ўқувчи-ёшларнинг оммавий мусобақаларини ўтказилишининг уч босқичли тизими; «умид ниҳоллари», «баркамол авлод», «универсиада» мусобақалари ҳисобланади. Ушбу мусобақалар жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, касалликларни олдини олишга, аҳолининг турли қатламлари, айниқса, ёшларни жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига жалб қилишга қаратилган.

И.А.Каримовнинг таърифича, “бизнинг истиқболимиз, бизнинг ривожланишимиз олимларимизнинг бугунги кундаги тадқиқотларига, уларнинг фидокорлиги ҳамда жонбозлигига, юксак ижодий қобилиятлари ва оқилона тавсияларига боғлиқ”.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳаси, шахснинг жисмоний ва маънавий камолатининг муҳим омили бўла туриб, давлатимиз ижтимоий-иқтисодий тараққиётининг устувор йўналишига айланмоқда. Давлат ва жамиятнинг болалар ҳамда ўсмирлар жисмоний тарбияси ва спорти соҳасидаги фаолияти самарадорлиги мезони бўлиб мазкур қатламнинг жисмоний ва маънавий саломатлигининг жадал тараққий этиши ҳисобланади.

Мусобақа фаолиятини бошқариш олдинда турган мусобақа беллашувлари режасини ишлаб чиқиш ҳамда уни амалга оширишни назорат қилишни ўз ичига олади.

Беллашув давомида курашчилар мусобақа фаолиятини бошқариш малакаси турли техник - тактик вазиятларни кузатиш ҳамда таҳлил қилиш, шунингдек муайян кўрсатмалар шаклида зарур қарорларни чиқариш малакасидан ҳосил бўлади.

Замонавий спорт кураши техник -тактик ҳаракатларнинг тез кечиши билан тавсифланади. У спортчилардан вақт танқислиги шароитларида максимал мушак кучланишларини тақозо этади. Курашнинг ҳалқаро даражада ривожланишини таҳлил қилиш шунга гувоҳлик берадики,

курашчиларнинг мусобақа фаолияти ишончилиги ошган ҳамда улар юқори даражада тезкор - куч тайёргарлигига эгалар.

Курашчилар учун тезкор - куч тайёргарлиги муҳим аҳамиятга эга эканлиги шубҳасиз, чунки техник - тактик маҳорат даражасининг янада ўсиши унинг жисмоний тайёргарлигининг юқори имкониятларига асосланади. Кўпгина муаллифлар (Ю.В. Верхошанский (1988), А.Қ. Атоев (2004,2005) Ф.А. Керимов (2005), А.А. Новиков (2005) ва бошқаларнинг) тадқиқотларида шу нарса таъкидланадики, спортчиларнинг умумий жисмоний ва махсус тезкор - куч тайёргарлиги даражасини ошириш, курашнинг ўз воситалари ҳисобига, яъни техник - тактик тайёргарлик жараёнида кўп миқдорда турли - туман машғулот вазифаларини қўллаш эвазига содир бўлади. Ушбу ҳолда агар тезкор - куч йўналишидаги жамланган чуқурлаштирилган машғулот қўлланилмаса, унда тезкор-куч сифатларининг юқори даражада ошиши содир бўлмайди. Спортчининг мусобақа фаолияти хусусиятини ҳисобга олган ҳолда тезкор - куч тайёргарлиги воситаларидан мақсадли фойдаланиш курашчилар машғулот жараёнини ташкил этишнинг зарур шароитларидан бири ҳисобланади. Ёш курашчиларнинг айтиб ўтилган қобилиятларини мақсадли такомиллаштириш бўйича илмий асосланган тавсияларнинг камлиги ушбу тадқиқотнинг долзарблигини белгилаб беради.

Мавзунинг мақсади – Спорт кураши ва уни фаолиятларини ёритиш.

Мавзунинг вазифалари. Спорт курашида спортчиларнинг индивидуал техник - тактик маҳорати жамғармасини ҳамда танланган спорт турида чуқурлаштирилган машғулот босқичида қўлланиладиган тезкор - куч тайёргарлиги воситалари таркибини ўрганиш.

Мавзунинг услублари. Олдинга қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун қўйидаги тадқиқот услублари қўлланилди;

- илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш,
- илғор амалий тажрибани таҳлил қилиш ва умумлаштириш;

- педагогик кузатувлар;
- педагогик тестлаш;
- тезкор-куч кўрсаткичларини назорат қилиш учун инструментал тадқиқот услублари (универсал динамографик стенд-удс-3);
- математик статистика услублари.

Тадқиқот фарази - танланган спорт турида чуқурлаштирилган машғулот босқичида турли вазн тоифасидаги курашчиларнинг индивидуал мусобақа фаолияти кўрсаткичларини аниқлаш тезкор - куч тайёргарлигини холисона бошқариш имконини беради. Бу курашчиларнинг муайян техник - тактик ҳаракатларда тезкор - куч сифатларини самарали намоён қилиш қобилиятини шакллантиришга ёрдам беради. Бу эса курашчиларни маъсулиятли мусобақаларда ишончли ва яхши натижалар билан иштирок этишларига имкон яратади.

Тадқиқот объекти – спорт курашида ўқув машғулоти жараёнида тезкор - куч сифатларини ривожлантириш.

Тадқиқот предмети – спорт курашида курашчиларни тезкор - куч тайёргарлиги воситалари ва услублари.

Амалий аҳамияти - тадқиқот натижалари машғулот жараёнини самарадорлигини баҳолаш; курашчиларни техник ва тезкор-куч тайёргарлиги даражасини назорат қилиш учун; - меъёрий ҳужжатларни тузишда, тайёргарлиги амалиётида қўлланилади.

Илмий янгилиги. Спорт курашида турли вазн тоифасидаги курашчилар томонидан қўлланиладиган техник ҳаракатларнинг индивидуал жамғармаси тезкор - куч тайёргарлиги воситалари ҳамда услублари таркиби ўрганилди. Курашчининг индивидуал ҳужум ва ҳимоя ҳаракатлари жамғармасини ҳисобга олувчи тезкор - куч тайёргарлиги воситаларини танлаш усулияти ишлаб чиқилди.

Спорт кураши назарияси ва усулияти ўқув фани сифатида курашнинг ҳар хил турларида спорт тайёргарлигини ташкил этиш мазмуни ва шаклини белгилаб берувчи умумий қонуниятларни тадқиқ қилади. Спорт тайёргарлиги курашчи тренировкasi, мусобақаларга тайёргарлик ва уларда қатнашиш, шунингдек тренировка жараёнини илмий-услубий таъминлашни қамраб оладиган кўп омилли жараён сифатида қаралади.

Спорт кураши назарияси ва усулияти курсининг асосий мақсади талабаларда педагогик фаолиятда зарур бўлган билимлар, малака ва кўникмаларни шакллантиришдан иборат.

Курс вазифаларига спорт кураши тарихи, ўргатиш усулияти, спортчиларнинг техник, тактик, жисмоний ва руҳий тайёргарлиги усулияти, уларнинг тренировка ҳамда мусобақа фаолиятини бошқариш киради.

Мазкур фан курашчиларнинг тайёргарлик ва мусобақа фаолияти хусусиятлари, мусобақа нагрукасини меъёрлаш муаммолари, спортчиларнинг техник ва тактик маҳорати мезонлари ҳамда омиллари билан таништиради.

Бу билимлар бўлажак тренер иши, шуғулланувчиларни спорт тоифаси разряд талабларини бажаришга тайёргарлигини самарали амалга ошириш малакасининг асоси бўлиши лозим. Шуғулланувчилар тайёргарлигининг умумий педагогик ва махсус воситалари ҳамда услубларини ўз ичига оладиган спортчилар тайёргарлиги тизими тўғрисида аниқ тасаввурга эга бўлиш катта аҳамиятга эга.

Тренировка машғулотларини ўтказишда тренер жисмоний нагрукка параметрларини (ҳажм ва шиддатини), дам олиш оралиқларини оқилона кўллаш, сўз ахбороти, идеомотор ва аутоген усулиятларнинг турли шакллари, кўргазмали таъсир кўрсатиш воситаларидан фойдаланишни билиши лозим.

Мазкур фан дастури курашчининг ахлоқий-ирода, техник, тактик ва жисмоний тайёргарлиги воситалари ҳамда услублари- ни ўрганишни назарда тутади.

Ўргатилаётган фаннинг энг муҳим масалаларидан бири - бу йиллик циклнинг турли даврларида - тайёргарлик, мусобақа ва ўтиш даврларида тренировка жараёнини режалаштириш мала-касидир.

Курашчиларнинг тренировка машғулотлари ва мусобақа фаолиятини назорат қилиш ҳамда таҳлил этиш малакаси ҳам муҳим аҳамият касб этади.

Болалар-ўсмирлар спорт мактаблари, спортга ихтисослашган мактаб-интернатлар, олий спорт маҳорати мактабларида курашчилар тайёргарлигининг ташкилий-усулий масалаларига алоҳида эътибор қаратилади, болалар, ўсмирлар, ўспиринлар ва катта ёшдаги спортчилар билан ишлашда тренировка жараёнини тузиш хусусиятлари кўриб чиқилади.

Олий жисмоний тарбия маълумотига эга бўлган талабларнинг ҳозирги замон даражасида касб тайёргарлигида илмий-тадқиқот ишлари катта аҳамиятга эга бўлмоқда, шунинг учун дарсликда курашчилар мусобақа ва тренировка фаолиятини тадқиқ қилиш услублари ҳамда усулиятларига алоҳида эътибор қаратилади.

“Спорт кураши назарияси ва усулияти” фанини ўрганиш юқори малакали мутахассислар - болалар-ўсмирлар спорт мактабларида ёш курашчилар, жисмоний тарбия жамоаларида катта ёшдаги спортчилар билан ишлаш учун спорт кураши бўйича тренер-ўқитувчиларни тайёрлашни кўзда тутади.

Спорт кураши турлари бўйича бўлажак тренер-ўқитувчи жисмоний тарбия институтида ўқиш давомида танланган мутахассислик бўйича муваффақиятли меҳнат қилишга ёрдам берадиган касб билимлари, малака ва кўникмалари тизимини эгаллаши лозим.

I. БОБ. СПОРТ КУРАШИНИНГ ПАЙДО БЎЛИШИ ВА РИВОЖЛАНИШИ

1.1. Спорт кураши тренерининг касб-педагогик фаолияти

Спорт кураши тренерининг касб-педагогик фаолияти кўп қирралидир. У бир қатор мажбуриятларнинг бажарилишини ўз ичига олади. Улар орасида қуйидагиларни ажратиш лозим: ўқув-табиявий ишлар, курашчиларнинг тренировка ва мусобақа фаолиятини бошқариш, спортга лаёқатли ва иқтидорли болалар орасидан саралаш, илмий-усулий ишда қатнашиш, мусоба-қаларни ташкил этиш ва ўтказиш, тренировкалар ҳамда мусобақаларни моддий-техник таъминлаш, шахсий касб маҳоратини ошириш.

Тренернинг ўқув-тарбиявий вазифаси энг муҳимлардан бири ҳисобланади. У шуғулланувчиларни спорт курашининг техник-тактик ҳаракатларига ўргатиш, жисмоний ва ахлоқий-ирода сифатларини ривожлантириш, ҳар томонлама ривож-ланган инсонни шакллантириш малакасидан иборат.

Ўқитиш вазифаси тренернинг техник ҳаракатларни намунадек кўрсатиб бериш, машқни қисқа ва осон тушунтириш, техникадаги хатолар ҳамда унинг юзага келиш сабабларини аниқлаш, кузатиш учун тўғри жой танлаш, бажарилаётган машқ техникасини ўқувчи билан таҳлил қилиш, усул учун тайёргарлик ҳаракатларини, усул ва якунловчи ҳаракатни бажаришда мумкин бўлган ушлашларни танлаш малакасини ўз ичига олади.

Тренер жисмоний ва ахлоқий-ирода сифатларини тарбиялашда усулий ёндашишларни табақалаш, тренериовка нагрузкаларини меъёрлаш, шуғулланувчиларнинг алоҳида хусусиятларига қараб, тегишли воситалар ҳамда усулларни танлашни билиши зарур.

Тренер спортчилар тайёргарлигини мақсадли бошқариш учун қуйидагиларни билиши лозим: спортчилар, шунингдек улар яшайдиган, тренировка қиладиган ва мусобақалашадиган муҳит тўғрисида ахборот

тўплаш ҳамда уни таҳлил қилиш; спортчилар тайёргарлиги стратегияси тўғрисида қарор чиқариш; уларнинг тайёргарлик режалари ва дастурларини тузиш; спортчилар тайёргарлиги дастури ҳамда режасини амалда рўёбга чиқариш; бунинг учун тузилган дастур ва режаларнинг амалга оширилишини назорат қилиш; зарур ҳолларда тренировка жа-раёнига ўзгартиришлар киритиш.

Курашчилар тайёргарлиги дастурлари ва режаларининг муваффақиятли амалга оширилиши тренернинг тренировка машғулоти, иш куни, микро-, мезо- ва макроцикллар давомида тренировка жараёнини оқилона тузишни амалга ошира олгандагина, шунингдек педагогик, тиббий-биологик ва рухий воситалар ҳамда услублардан иборат тикланиш тадбирлар тўғри фойдаланилган тақдирдагина мумкин бўлади.

Мусобақа фаолиятини бошқариш олдинда турган мусобақа беллашувлари режасини ишлаб чиқиш ҳамда уни амалга оширишни назорат қилишни ўз ичига олади.

Тренер олдинда турган беллашув режасини ишлаб чиқишда ўқувчисининг рақиб устидан ғалаба қозониши учун энг самарали тактик ҳаракатларни аниқлаш мақсадида рақиб тўғрисида ахборотга эга бўлиши лозим. Мусобақа фаолиятини назорат қилиш ва уни кейинчалик таҳлил этиш у ёки бу спортчи тайёргарлигидаги кучли ҳамда бўш томонларни аниқлашга ёрдам беради.

Беллашув давомида курашчилар мусобақа фаолиятини бошқариш малакаси турли техник-тактик вазиятларни кузатиш ҳамда таҳлил қилиш, шунингдек муайян кўрсатмалар шаклида зарур қарорларни чиқариш малакасидан ҳосил бўлади.

Курашчилар тайёргарлигининг кўп қиррали тизимида саралаш вазифаси муҳим аҳамиятга эга. У тренернинг билимлари ва педагогик тажрибаси асосида ёш ҳамда юқори малакали спортчилар учун турли ҳолдаги саралаш

мезонларидан фойдаланиб, энг иқтидорли спортчиларни аниқлаш малакаси билан ифодаланади.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги юқори малакали мутахассис ўз касб даражасини мунтазам ошириб бориши лозим. Бунинг учун у илмий-усулий иш олиб бориш малакасига эга бўлиши, тадқиқот вазифаларини олдинга қўйишни билиши, тегишли тадқиқот-усуллари ҳамда услубларини танлай олиши, олинган маълумотларни таҳлил қила олиши лозим.

Тренер ўз амалий фаолиятида турли мусобақаларни ташкил қилиш ва ўтказишни билиши зарур. Бунинг учун у кураш тури қоидаларини билиши, ҳакамлик вазифаларини бажара олиши ва мусобақаларни ўтказиш учун барча зарур ҳужжатларни тайёрлай олиши лозим.

Тренировка жараёнини юқори даражада тузиш учун тренернинг спорт залини моддий-техник жиҳозлаш, кураш заллари ва тикланиш марказини асбоб-анжомлар билан жиҳозлаш малакаси катта аҳамиятга эга.

Тренернинг кўп қиррали касб фаолияти жараёнида кўрсатиб ўтилган вазифаларнинг самарали амалга оширилиши унинг ўз касбига бўлган муҳаббати ва садоқати, ўз мутахассислигини мукаммал даражада билиши, педагогик қобилиятлар ҳамда юксак шахс сифатлари даражаси билан аниқланади.

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

Ўтроқ ҳаёт бошланиши билан халқларнинг жисмоний тарбиясида жанговар тайёргарликка хос бўлган ва, биринчи навбатда, ҳар хил яккакураш турлари олдинги қаторга қўйилган. Қадимги инсоннинг мунтазам яшаш жойларида ов қилиш саҳналари билан бир қаторда курашаётган кишиларнинг тасвири пайдо бўла бошлади. Миср эҳромлари деворларида кўринишига

қараганда мукаммал техникага эга бўлган курашчиларнинг тасвирлари топилган. Тахминан э.а. 2800 йилда тайёрланган бронзали ҳайкал белбоғли курашнинг энг қадимги ёдгорлиги ҳисобланади. Унинг асосида рақибни чирмаб олишнинг оғриқ берувчи усул ётади.

Қадимги Ҳиндистонда ҳар хил яккакураш турлари кенг тарқалган. Маҳаллий аҳоли соғломлаштириш гимнастикаси, рақс ва қуролсиз ўз-ўзини ҳимоя қилиш соҳасида қимматбаҳо анъаналарни эҳтиётлик билан сақлаб келган. Қадимий ҳинд кўлёмаларида беллашув ва яккакурашнинг шундай шакллари ҳақида таъкидланадики, бундай беллашувларнинг услуби рақибга кўл ёки оёқ билан қулатувчи қаттиқ зарба бериш, шунингдек бўғиш усуллари кўллаш билан тавсифланади.

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

Шуни таъкидлаш муҳимки, Қадимги Хитой жамияти, ўша даврнинг фалсафий қарашларига асосланиб, ўсиб келаётган авлоднинг ахлоқий тарбиясига, ёшларнинг иродаси ҳамда характерини шакллантиришга катта эътибор қаратган. Агар беллашув жараёнида бирон бир курашчи кўполлик қилса ёки қоида бузса, унда ҳакамлар ва томошабинлар бу курашчини “сяо цзань” деб қоралаганлар. Бу сўз жамиятнинг юқори даражада нафратланишини англатади.

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

Жисмоний тарбия ва курашнинг ривожланишида Қадимги Юнонистон алоҳида ўрин тутди. Эрамиздан аввалги IX-VIII асрларда Қадимги

Юнонистонда жисмоний тарбия тизими яратилди ва у ҳозирча ўз аҳамиятини йўқотмаган. Махсус мактабларда тажрибали ўқитувчилар кураш, шунингдек қисқа масофаларга югуриш, узунликка сакраш, найза ва диск улоқтиришлардан ташкил топган дастур бўйича болалар тайёргарлигига алоҳида эътибор берганлар. Шу билан бирга шуғулланувчилар қўл жангини олиб бориш, тошлар улоқтириш малакасини эгаллаб борганлар.

Қадимги Юнонистондаги кураш техникаси ва унинг ривожланиши тўғрисида кўп сонли ҳайкаллар, амфоралар ҳамда вазалардаги тасвирлар, қадимий шоирлар асарлари, тарихчилар, файласуфлар - Гомер, Пиндар, Платон ва бошқ. ишлари гувоҳлик беради. Масалан, Гомернинг “Илиада” сида (эрамиздан аввалги IX-VIII асрларда) Аякс ва Одиссей ўртасидаги беллашув шундай баён этилади: “Курашчилар белбоғларини тақиб, майдон ўртасига чиқдилар ҳамда қўллари билан маҳкам чирмашиб, бир-бирларини ўраб олдилар. Кучли кучоқлашиш остида қаҳрамонларнинг гавдалари кирсиллади, зўриқди ва улардан тер қуйила бошлади. Курашчилар гавдасидан қонлар сизиб чиқа бошлади, лекин улар олишишни давом эттиравердилар”.

Курашнинг бошқа жисмоний машқлар билан бир қаторда санъатга тенглаштирилиши ўша даврнинг ўзига хусусияти эди. Кураш билан ўша даврнинг йирик вакиллари - олимлар, шоирлар, давлат арбоблари, саркардалар шуғулланган.

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

Ўша даврдаги кўпгина таниқли арбоблар - математик Пифагор, файласуф Еврипид ва Платон, Пиндар ҳамда бошқалар Олимпия ўйинлари голиблари бўлишган.

Юнонларнинг ҳар томонлама жисмоний тарбиялаш тизими ўрнини Қадимги Римдаги аниқ ифодаланган ҳарбий-жисмоний тарбия эгаллади. Бунда жанговар ўйинлар ва сафдаги тайёгарликка катта эътибор қаратилди. Гладияторлар жанги ва жанговар аравачаларда мусобақалашиб каби томошабоп ўйинлар катта ўринни эгаллай бошлади.

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

Тальхоффернинг (1443-1467) кураш бўйича биринчи китобларидан биридаги ўқув расмларида тасвирланган ҳаракатлар ва куролсиз ўз-ўзини ҳимоя қилиш усуллари (улар Япония самурайларининг “джиу-джитсу” кураши техникасини эслатади) шу ҳақда далолат берадики, XV асрдан бошлаб рицарларнинг жуфтлик ҳарбий машклари оддий халқнинг бизнинг кунларимизгача сақланиб қолган анъанавий кураш шаклларида муҳим даражада фарқ қилган. Ўрта асрлар йилномаси, қўлёзмаларидан маълумки, ҳамма ярмаркалар, тўйлар, диний байрамларда бошқа кўнгилочар томошалар билан бир қаторда албатта кураш мусобақалари ўтказилган.

Юнонлар жисмоний тарбия тизимига қайтиш Уйғониш даврига хосдир. Ушбу даврнинг идеали - бу ҳар томонлама ривожланган, ҳаётнинг ҳамма соҳаларида юқори натижаларга эриша оладиган инсон образидир. Бунинг натижасида италиялик ва немис инсонпарварлари юнонлар гимнастикасига яна бир бор мурожаат қилганлар. Италиялик врач Х.Меркуриалис ўзининг “Гимнастика санъати тўғрисида” деб номланган олти жилдлик китобида (1569 й.) қадимий гимнастика таърифини баён этган. Шу даврнинг ўзида Фабиан фон Ауэрсвалднинг “Кураш санъати” (1539 й.) китоби пайдо бўлди.

XVIII - XIX асрларда миллийлик хусусияти ёрқин ифодаланган жисмоний тарбия тизимлари юзага кела бошлади. Улардан - немис жисмоний тарбия тизими Гуни-Мутс (1759-1838) Витс (1763-1836) ва Ян (1778-1852); швед жисмоний тарбия тизими - Линг (1776-1839); чех жисмоний тарбия

тизими - Тирш (1832-1884); дания жисмоний тарбия тизими - Нахтегалл (1777-1847); француз жисмоний тарбия тизими - Ф.Аморос (1770-1847) ва бошқ. томонидан яратилган. Ҳамма миллий тизимлар тамойиллари ва мақсадлари турлича бўлишига қарамасдан, бошқа жисмоний машқлар билан бир қаторда халқ орасида энг оммабоп бўлган кураш, қиличбозлик, югуриш, сузиш, ўйинларни ўз ичига олган.

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

Доктор Дзигаро Кано замонавий дзюдонинг отаси ҳисобланади. Ҳали талабалик йиллариданок у тана ва руҳ уйғунлашувига эришиш мумкинлиги устида жиддий фикр юритди. 18 ёшга келиб унда янги кураш турини яратиш қарори пайдо бўлди. Кано рисоладагидек жисмоний қобилиятларга эга бўлмаса-да, қисқа вақт ичида джиу-джитсу, каратэ, сумо ва бошқа миллий кураш турларининг кўп сонли усуллари техникасини эгаллаб олди. Улар ичидан энг самаралиларини танлаб олиб ҳамда хавфли ушлашлар ва зарбаларни чиқариб ташлаб, янги тизим ёки курашни яратди. У дзюдо, яъни - “юмшоқ йўл” деб ном олди.

Кано 1882 йил университетни тамомлаб, Токионинг Эйсе ибодатхонасида биринчи дзюдо мактаби - “Кадокан” ни (“Усулни эгаллаш уйи”) очди.

Дзюдо асосчисининг ҳисоблашича, бу спорт тури усулларини мукаммал ўрганиб олиб, анча кучли, лекин эпчил бўлмаган киши устидан ғалабага эришиш мумкин. Дзюдода энг асосийси - бу куч эмас, балки юқори маҳорат, ўткирлаштирилган техникадир. Шунинг учун дзюдо бўйича биринчи мусобақалар ўтказилганда иштирокчиларни вазн тоифаларига қараб бўлмаганлар. 1956-1958 йилларда Японияда бўлиб ўтган биринчи учта жаҳон чемпионатлари фақат мутлақ тоифада ўтказилган.

Дзюдонинг бутун жаҳонда оммавийлиги ортиб бораётганлиги сабабли 1961 йилда жаҳон чемпионати биринчи марта Европа қитъасида - Парижда ўтказилди. Бу чемпионатда шов-шув содир бўлди: 27 ёшли голландиялик Антон Хеесинк финалда жаҳон чемпиони Кодзи Сонэ устидан ғалабага эришди.

Япониялик дзюдочиларнинг биринчи муваффақиятсизлиги туфайли дзюдо асосчиси 1964 йилдан бошлаб вазн тоифаларини киритишга мажбур бўлди. 1965 йилда Бразилияда бўлиб ўтган жаҳон чемпионатида иштирокчилар тўртта вазн тоифасида медаллар учун кураш олиб бордилар. Япониялик спортчилар учта биринчи ўринларни эгалладилар, Антон Хеесинк тўртинчи бор чемпион бўлди.

1964 йилда Токиодаги Олимпия ўйинларида дзюдо биринчи бор иштирок этди. Турнирда 27 мамлакат вакиллари қатнашди. Олимпиада-64 мезбонлари учта вазн тоифасида биринчи ўринни эгалладилар. Ва фақат А. Хеесинк энг обрўли, мутлақ вазн тоифасида ғалаба қозониб, олтин медални қўлга киритди.

Олимпия-68 дастурига дзюдо киритилмади. Лекин тўрт йилдан сўнг, Мюнхен ўйинларида бу спорт тури узил-кесил олимпия мақомини олди. Яна шов-шув юзага келди. Голландиялик Вим Рюска оғир ва мутлақ вазн тоифаларида иккита олтин медални қўлга киритди. 1976 йил Халқаро дзюдо федерацияси Конгрессида вазн тоифаларини кўпайтириш - мутлақ вазн тоифасини кўшиб саккизтагача етказиш тўғрисида қарор қабул қилинди.

Нисбатан қисқа вақт ичида дзюдо ҳаваскорлари кўпайди ва кўпгина мамлакатларга тарқалди. 1956 йилда Халқаро дзюдо федерацияси ташкил қилинди. У 100 дан ортиқ давлатларни бирлаштиради.

Ўзбек дзюдочилари халқаро майдонларда кўп марта ютуқларга эришганлар А.Багдасаров 1996 йилдаги Олимпия ўйинларининг кумуш медали совриндори бўлган, Ф.Тўраев эса 1999 йилда ўтказилган жаҳон чемпионатида 2-ўринни эгаллаган.

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

Янги кураш турида В.Ошчепков курашчилар кийимини ўзгартирди. У японча курашдаги анъанавий шим ва кимонодан воз кечди, уларни спорт калта шими ҳамда махсус куртка билан ўзгартирди. В.Ошчепков спорт оёқ кийимини ҳам ўзгатириб, юнон-рум курашидаги каби, лекин қирғоғи юмшоқ ботинкаларни киритди. Техник ҳаракатлардан ташлашлар ва оёқлардан ушлаб олиб қоқиш ҳамда оёқларга оғриқ берувчи усулларни киритди. Шу билан бирга бўғиб ушлаб олиш усуллари бекор қилди.

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

Самбо жаҳоннинг бир қатор мамлакаларида кенг тарқалди. У билан Монголия, Болгария, Япония, Англия, Испания, АҚШ, Франция, Италия ва бошқа давлатларда қизиқиб қолдилар. 1966 йилда Халқаро ҳаваскорлар кураш федерацияси Конгресси самбо курашини халқаро спорт тури деб тан олиш ҳамда юнон-рум, эркин кураш бўйича чемпионатларнинг ўтказилиш муддатларида жаҳон ва Европа чемпионатларини ташкил қилиш тўғрисида қарор чиқарди.

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

1979 йилда Халқаро самбо кураши федерацияси ташкил қилинган.

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

XVIII-XIX асрларда Европада, айниқса, Францияда кураш билан қизиқиш қайта тиклана бошлади. Аҳоли ўртасида курашга бўлган қизиқишнинг уйғониши кўп сонли профессионал курашчиларнинг пайдо бўлишига сабаб бўлди. Улар циркларда ва ярмаркаларда ўз санъатларини намойиш қилардилар. Муваффақиятлар шунга ёрдам бердики, шаҳарларда алоҳида курашчилар гуруҳлари пайдо бўла бошлади. Натижада профессионал курашчилар ўртасида шахсий биринчиликлар ва Франция шаҳарлари, кейинчалик эса жаҳон чемпионатлари ўтказила бошланди. Чемпионатларнинг яхши ташкил этилиши, уларнинг кенг тарғиб қилиниши профессионал курашга катта муваффақият келтирди.

Аста-секин французлар кураши бошқа Европа давлатларига кириб борди. Кураш кенг оммавийликка эришиб бориши ва географик жиҳатдан тарқалиши билан бир вақтда техник томондан ҳам бойиб борди.

Кўпол курашчиларнинг беллашувлари томошабинлар меҳрини қозона олмади, техника, чаққонлик ва гўзаллик янада қадрланди.

XIX аср ўртасида Парижда биринчи ихтисослашган кураш майдонлари очилди, шунинг учун 1848 йил Францияда профессионал кураш ривожланишининг бошланиши ҳисобланади. Бу ерга турли давлатлардан - Германия, Туркия, Италия, Россия, Швециядан турли турнирлар ва чемпионатларда қатнашиш учун курашчилар келганлар. Шу тариқа бу спорт тури халқаро майдонда танилди. Бу кураш тури Европанинг ҳамма

давлатларида “французча кураш” номи билан кенг тарқалди. Курашнинг Қадимги Юнонистон, Қадимги Римда ривожланганлигини ҳисобга олган ҳолда французча курашга “юнон-рум” кураши номи берилди. У бизнинг мамлакатимизда узоқ вақт “классик кураш” деб атаб келинган.

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

1912 йилда ҳаваскорлар ўртасида кураш мусобақаларини кузатиш ва ўтказиш бўйича Халқаро қўмита тузилди.

1921 йилда мазкур қўмита Халқаро ҳаваскорлар кураш федерациясига (ФИЛА) айлантирилди. У ҳозирда ҳам фаолият кўрсатиб келмоқда. ФИЛА жаҳондаги энг йирик ва таъсир доираси катта спорт ташкилоти ҳисобланади. Ҳозирги пайтда у юздан ортиқ спорт кураши бўйича миллий федерацияларни бирлаштирган.

Ўзбек кураш мактаби тарбияланувчилари халқаро майдонда катта ютуқларга эришганлар. Рустам Казаков 1972 йилдаги Олимпия ўйинлари ва 1969 йилдаги жаҳон чемпионатида ғалаба қозонган. Камил Фаткулин жаҳон чемпионатларининг кўп марта совриндори бўлган.

Эркин кураш тарихи илдизи Қадимги Юнонистонга бориб тақалади. Маълумки, ҳар хил спорт турлари бўйича комплекс синовлар қадимги юнонлар умумий жисмоний тайёргарлиги асосини ташкил қилган. Эркин усулда курашиш ҳамма спорт турлари ичида катта аҳамиятга эга бўлган.

Курашчилар беллашувларида, ҳозирги қоидалардан фарқли ўлароқ, рақибни сафдан бутунлай чиқариб юбориш ёки уни мағлуб бўлганлигини тан олишга мажбур қилиш ғалаба мезони бўлиб хизмат қилган. Курашда бунга рақибни беллашувни давом эттиришдан маҳрум қилувчи самарали усулларни ўтказиш, эрамиздан аввалги VIII асрдан бошлаб эса - уни тиззада туришга мажбур қилиш йўли билан эришилган.

Қадимги дунё ҳайкалтарошлари кураш беллашувларидан парчаларни тасвирлаганлар. Бу беллашувларда курашчилар оёқлардан ушлашлар билан бир қаторда оёқлар ёрдамида бажариладиган ҳаракатлардан фойдаланганлар.

Замонавий эркин кураш, мутахассисларнинг фикрича, Англияда шаклланган. XVIII асрданоқ бу ерда шундай кураш варианты мавжуд бўлганки, бунда курашчиларга ҳужум воситаларини танлашда кенг имконият берилган.

XIX аср Европада профессионал курашнинг жадал ривожланиш асрига айланди.

Спортдаги профессионализм Американи ҳам эгаллади. Кураш сердаромад машғулотга айланди.

Шимолий Америкада эркин курашни тарғиб қилувчи ёшлар спорт тўғараклари пайдо бўла бошлади. Кураш инсонни ҳар томонлама ривожлантирувчи, қизиқарли ва томошабоп спорт турига айланди.

1904 йилда АҚШ да ўтказилган учинчи Олимпия ўйинларида америкаликлар, мезбон сифатида ўз ҳуқуқларидан фойдаланиб, биринчи бор олимпия дастурига юнон-рум кураши ўрнига эркин кураш мусобақаларини киритдилар. Бироқ бошқа давлатлар вакиллари бу мусобақаларда иштирок этмадилар, чунки ҳамма иштирокчилар битта мамлакат - АҚШ вакиллари эди. Кейинги Олимпия ўйинлари (1908 й.) дастурида иккита кураш тури бор эди. Бироқ V Олимпия ўйинларида (Швеция, 1912 й.) ташкилотчилар эркин курашни Олимпия дастурига киритмадилар ва спортчилар юнон-рум кураши мусобақаларида қатнашдилар.

VII Олимпия ўйинларидан бошлаб (Белгия, 1920й.) эркин кураш доимий равишда Олимпия ўйинлари дастурига киритилади. Лекин Олимпия ўйинлари турли мамлакатлар эркин курашчиларининг ўз кучларини синаб кўрадиган ягона мусобақалар эди. Бошқа ҳеч қандай халқаро мусобақалар у вақтда ўтказилмасди.

Биринчи Европа чемпионати 1929 йилда Парижда, биринчи жаҳон чемпионати эса 1951 йилда Токиода ўтказилди.

Ўзбекистонлик курашчилар халқаро майдонда катта ютуқларни қўлга киритганлар. Бу икки марта олимпия чемпионлари, бир неча бор жаҳон чемпионлари Арсен Фадзаев ва Махарбек Хадарцев, шунингдек уч карра жаҳон чемпиони Аслан Хадарцевлардир. Шулар қаторида Э.Абдураманов, Э.Юсупов, Л.Шепилов, А.Хаймович, Р.Атаулин, Х.Зангиев, Р.Исламов, А.Очилов, Д.Захартдинов ва Р.Хинчаговлар ҳам катта ютуқларга эришганлар.

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

Бахсларни тинчлик йўли билан ҳал қилиш, шунингдек душамманни асирга олиш усуллари ўз ичига оладиган кураш усуллари тасвирловчи қадимий расмлар ҳозирги Ўзбекистон ҳудудида олиб борилган археологик қазилмалар давомида топилган. Айтиш жоизки, мусобақалар олдида улоқтиришлар, сакрашлар, кучни намоёни қилишни ўз ичига олувчи машқлар бажарилган. Улар рақибларнинг ўзаро беллашувлари олдида 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 ҳудудида яшовчи халқларда беллашув биринчи ташлашгача давом этган. Бу мусобақалар миллий мусиқа оҳанглари садолари остида ўтказилган ва мусобақа ғолиби халқ ўртасида катта ҳурматга сазовор бўлган.

Курашчилар беллашувлари ғалаба, оилавий тантана ёки мавсумий байрамлар муносабати билан ўтказиладиган байрамлар беазаги бўлган. Буюк алломаларимиз, ёзувчи ва олимларимиз: Абу Али Ибн Сино (980-1037), Алишер Навоий (1441-1501) асарларида кучли курашчиларнинг беллашувлари тасвирланган ҳамда баъзи усулларнинг таърифи келтирилган.

Ушбу асарлардан кўриниб турибдики, ўзбекларда усуллар тизими етарлича ривожланган миллий кураш мавжуд бўлган.

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

1998 йилда Халқаро кураш ассоциацияси ташкил қилинди. 1999 йилдан бошлаб жаҳон чемпионатлари ўтказиб келинмоқда. А.Қурбонов, К.Муродов ва Т.Мухаммадиевлар биринчи жаҳон чемпиони унвонини қўлга киритган спортчилардир.

1.2. Ўзбекистонда ривожланаётган бошқа спорт кураши турлари

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

Ҳозирги пайтда сирим кураши мамлакатимизда яшовчи корейслар туфайли Ўзбекистонда ҳам ривожланиб бормоқда. Сирим кураши ўзининг алоҳида техник тавсифлари билан ўзбек миллий курашига (фарғонача қоидалар) яқин.

Бу иккала спорт курашининг асосий ўхшашлиги - бу беллашув бошланишидан олдин иккала курашчининг бир-бирларининг белбоғини ушлаб олишидир. В.А.Ким ва Г.Г.Ким каби Ўзбекистонда хизмат кўрсатган тренерлар сирим кураши ривожланишига катта ҳисса қўшиб келмоқдалар.

Улар томонидан ушбу курашнинг биринчи расмий қоидалари тайёрланган ҳамда чоп этилган.

1989 йил Сеулда бўлиб ўтган Бутункорея спорт ўйинларида ўзбекистонлик спортчи Л.П.Югай мутлақ вазн тоифасида қатнашиб, биринчи бор совринли ўринни эгаллади.

Ҳозирги пайтда сирим кураши республикамиз аҳолиси ўртасида кенг оммалашиб бормоқда.

Арестрестлинг инглиз тилидан таржима қилинганда “қўлларда курашиш” (“арм”-қўл, “рестлинг”-кураш) маъносини билдиради. Арестрестлинг спорт тури сифатида XX асрнинг 60-йилларида шаклланди. Лекин у ўзининг тарихий илдизига эга. Қўлларда курашиш халқларнинг турли анъаналари ва урф-одатларини қамраб олган халқ жисмоний тарбиясининг таркибий қисми бўлиб ҳисобланган.

Бу яккакураш тури ҳар хил байрамлар ва тантаналарда энг учли кишини аниқлашнинг анъанавий усули бўлиб келган ва ҳозир ҳам шундай бўлиб келмоқда.

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

Ҳозирги кунда қўллар билан курашнинг 6 та тури мавжуд. “Ристрестлинг” (сўзма-сўз таржима қилинганда - “билакларда курашиш” маъносини англатади) бўйича ташкилий қўмита асосчиси ва президенти Бил Соберанес стол ёнида тик туриб, бўш қўлларни асосий курашаётган қўллар тагидан узатиб ушлаб туриш билан кураш олиб боришни тарғиб этади. Доктор Стоксен - ўтириб, бўш қўллар билан мустаҳкам дастакни ушлаган ҳолда курашшни тавсия этади.

Америкалик юк ташувчи машина ҳайдовчиларининг касаба уюшмаси дастакни ушлаган ҳолда тик туриб кураш ўтказишни афзал кўради.

Майами чемпионати ташкилий кўмитаси мусобақаларни фақат ётган ҳолда дастакни ушлаб курашиш усулида ўтказди ва, ниҳоят, ғайриоддий ушлаш билан кураш олиб бориладиган чемпионатлар ўтказилади: кўл, мушт қилинган ҳолда букилиб, рақиб кўлининг мушт қилиб қайрилган жойида бирлаштирилади. Бунда ҳам ўтириб, ҳам ётиб, ҳам тик туриб курашиш мумкин.

Дастлабки ҳолатлар ва ушлашларнинг турлилиги атамаларда (армрестлинг, ристрестлинг, хендрестлинг ва бошқ) адашиб кетишга олиб келади.

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

1.3.Умумий қоидалар

Спорт курашида спортчининг техник ҳаракатлари кўп ва турлитуманлиги сабабли у бошқа спорт турларидан фарқ қилади.

Курашчининг техник ҳаракатларини тартибга солиш ва ушбу соҳада мутахассислар ўртасида мулоқат қилиш имконини яратиш учун кураш техникасининг таснифи, тизими ҳамда атамалари ишлаб чиқилган.

Таснифлаш - билимларнинг у ёки бу соҳасидаги бир-бирига тобе тушунчалар (синфлар, объектлар, ҳодисалар) тизимидир. Тасниф объектларнинг умумий белгилар ва улар ўртасидаги қонуний боғлиқликни

ҳисобга олиш асосида тузилади. Таснифлаш турли-туман объектларда тўғри йўл тутишга ёрдам беради ҳамда улар тўғрисидаги билимлар манбаи бўлиб ҳисобланади.

Ҳар хил кураш усуллари уларнинг умумий белгиларига қараб (таснифларга) тақсимлаш мутахассисларга фан тўғрисидаги назарий ҳамда амалий билимларни ривожлантиришга имкон яратади ва бир вақтнинг ўзида бу билимлардаги камчиликларни аниқлашга ёрдам беради.

Кураш усуллари ўртасидаги ички боғлиқликлар тизимлаштириш асосида кўриб чиқилади. Тизимлаштириш - бу кураш техникасини бир тизимга солиш, маълум бир тартибда жойлаштириш, маълум бир кетма-кетликни белгилаш демакдир.

Тизимлаштиришда, таснифлашдан фарқли равишда (чунки унинг давомида кўриб чиқиладиган объектлар уларнинг ўхшашлиги ва ўзаро боғлиқлигини ҳисобга олган ҳолда у ёки бу бўлинмага таълуқли бўлади) объектлар уларнинг кетма-кетлигини аниқлаш, белгилаш учун бир-бири билан таққосланади. Тизимлаштириш ушбу таснифий схема имкониятларини очиқ беради, унинг камчиликларини кўрсатади.

Спорт курашини таснифлаш ва тизимлаштиришнинг вазифаси кураш моҳиятини акс эттириш ҳисобланади. Таснифлаш ва тизимлаштиришни тушунчаларни (ташлаш, ўтказиш, йиқитиш, ағдариш ва ҳ.к.) аниқлаш бўйича олдиндан иш бажарилмасдан туриб, амалга оширилмайди.

Яхши тузилган таснифлаш илмий асосланган атамаларни яратиш учун асос бўлиб ҳисобланади.

Кураш атамашунослиги - бу мутахассислар ўзларининг илмий ва педагогик иш фаолиятларида фойдаланадиган атамалар йиғиндиси.

Мазкур кўпгина фанларни таснифлаш ва тизимлаштириш асосида тузилган атамашунослик фан моҳияти тўғрисида маълумотлар беради ҳамда мақсадли равишда такомиллаштириш имконияти мумкин. Бундай атамашунослик илмий асосланган атамашунослик деб аталади.

Шундай қилиб, таснифлаш, тизимлаштириш ва атамашунослик тўғрисида фикр юртилиган пайтда, уларнинг мана шу тартибда санаб ўтилишига эътибор бериб, ундаги таснифлаш бўйича иш кетма-кетлигини кўриш мумкин. Яъни аввал таснифлаш бажарилади, унинг натижасида маълум бир тизим ҳосил бўлади, сўнгра эса унинг асосида ҳамма кураш усуллариининг илмий асосланган номлари (атамалари) берилади.

Курашнинг ҳар хил турлари умумий қонуниятларга (А.П.Купцов бўйича) эга ҳамда улар қуйидагилардан иборат:

1. Курашда иккита спортчи қатнашади, улардан ҳар бири усуллар ёки қарши усуллар ёрдамида ўз рақибни устидан ғалабага эришади. Шундай қилиб, курашнинг ҳар бир алоҳида дақиқаларида ҳужум қилаётган ва ҳужум қилинаётган курашчи, яъни усул ёки комбинация бажараётган курашчи ва устидан усул ҳамда комбинация уюштирилаётган курашчи мавжуд (қарши ҳужумни бажараётган курашчи қарши ҳужумчи деб аталади).

2. Ҳар бир курашчи ҳаракат фаолиятининг асосий вазифаларидан бири - бу танланган ҳолатни сақлаб туришдир.

3. Ҳужум қилаётган курашчининг вазифаси рақибнинг гиламга нисбатан ҳолатини ўзгартириш учун уни мувозанатдан чиқаришдан иборат. Бунда курашчиларни бир-бирига нисбатан ҳолатлари турли хилда ўзгариб туриши мумкин.

4. Гиламга нисбатан ҳолатни ўзгартириш шу билан енгиллшатириладики, бунда курашчиларнинг гиламга қаратилган оғирлик кучидан фойдаланилади.

5. Рақиб гавдасининг маълум бир берилган нуктасига зарур куч бериш (яъни куч моментларини ҳосил қилиш, куч жуфтлигини яратиш, оғирлик кучлари ва инерция моментларидан фойдаланиш) ҳар бир усулнинг биомеханикавий асосини ташкил қилади.

6. Усул куч бўйича ғолиб бўлишга имкон беради ва бир нечта қисмлардан иборат: тайёргарлик ҳаракати, ушлаб олиш, асосий ҳаракат, ҳужум ҳамда якунловчи ҳолатлар.

7. Ҳар бир усул ўзгартирилиши ва динамик вазият ҳамда рақиб хусусиятларига қараб мураккаблаштирилиши мумкин.

8. Ҳар бир усул ўзининг маром - суръат тавсифларига эга. У беллашувнинг у ёки бу вазиятларида ёки бутун беллашувда ўзгартирилиши мумкин.

9. Ҳар бир усулни бажариш жойи кураш гилами ўлчамлари билан чегараланган.

Ҳар хил кураш турларининг мазмуни, алоҳида ҳар бир кураш турида курашчиларнинг ҳаракатлари ўзига хос хусусиятларга эга эканлигига қарамасдан, умумий асосга эга ва бир хил белгиларига қараб таснифланган.

Шунинг асосида А.П.Купцов томонидан спорт кураши техникасининг ягона таснифи ва тизими ишлаб чиқилган (1-жадвал). Бунда фақат шу турга хос бўлган хусусиятлар сақланиб қолганидек, ҳар бир турнинг ўзига хос хусусиятлари тўлиқ сақланиб қолинган.

1- жадвал

Спорт кураши турларида асосий техника усулларининг ягона таснифий схемаси (А.П.Купцов бўйича, қайта ишланган)

1-даража	2-даража	3-даража	4-даража
Синфлар	Кичик синфлар	Гуруҳлар	Кичик гуруҳлар
Тик туриш-даги усуллар	Ўтказишлар Ағдариш Ташлашлар	Силтаб, кўл тагидан ўтиб, айланиб, чўккалаб Зарба билан, қайириб Олдинган энгашиб орқадан ошириш, елкадан ошириб	Турли йўналишларда ҳар хил ушлаб олиш-лар билан бажарилади-ган усуллар

		(бурилиб), орқага эгилиб, айланиб, зарба билан, қайириб, ўтириб.	вариантларини ҳосил қилувчи ва
Партердаги усуллар	Ўгиришлар	Қайириб, югуриб, устидан ўтиб, юмалатиб, орқага эгилиб, устидан юмалатиб, ёзилиб.	бошқача бажариладиган қўллар ҳамда оёқлар билан ҳаракатланиш.
	Ташлашлар	Олдинга энгашиб, орқадан ошириб, орқага эгилиб, юмалатиб.	
	Ушлаб туришлар	Ёндан, бош томондан, оёқ томондан, юқоридан, кўндалангига.	
	Юқорига чиқиб олиш	Чўккалаб, қочиб (олдинга, орқага), ўтиб олиб.	
	Оғрик берувчи	Ёзилиб (ричаг), қисиб олиб, қайириб (тугунча).	
	Бўғувчи	Тортиб, сиқиб олиб.	

Кураш техникаси асосий усулларининг ягона таснифи ва тизимини ишлаб чиқишда қуйидаги вазифалар олдинга қўйилган:

- кураш техник ҳаракатлари ўртасидаги ўзаро боғлиқликнинг турли-туманлиги ва муракаблигини очиб берган ҳолда унинг моҳиятини акс эттириб;
- гиламда содир этилаётганларни кураш турига қиёсламаган ҳолда акс эттириш;

- ҳамма кураш турлари учун умумийликни аниқлашга ёрдам бериш;
- ҳар бир кураш турининг ўзига хос хусусиятларини сақлаб қолиш;
- ҳар бир кураш турига бошқа турлардан (шу қаторда миллий курашдан) энг яхши усулларни ўзлаштириш имконини яратиш;
- асосий техника усуллари “мактабдаги бажариш” га таснифлаш;
- ҳамма кураш турлари учун умумий бўлган техника тушунчалари ҳамда таърифларни тузиш ва ҳар бир турнинг умумий тамойилларга асосланган атамасунослигини яратишга ёрдам бериш.

Спорт курашидаги ягона таснифлаш ва тизимлаштиришнинг асосий хусусияти шундан иборатки, унинг ҳамма даражалари ҳар қайси спорт (шу қаторда миллий) кураши тури техникасининг босқичма-босқич ифодаси ҳисобланади ҳамда кўп сонли элементларни тартибга солишга ёрдам беради.

Биринчи даража - синфлар - кураш қандай ҳолатда амалга ошириладилигини кўрсатади. Курашнинг техник ҳаракатлари ҳам тик туришда, ҳамда партерда бажарилади.

Иккинчи даража - кичик синфлар - курашда нима бажариладилигини (ташлаш, ўтказиш, ағдариш ва ҳ.к.) кўрсатади.

Учинчи даража - гуруҳлар - усул, яъни ҳужум қилаётган курашчиларнинг усулларни бажариш пайтидаги мумкин бўлган асосий ҳаракатлари турлари қандай бажариладилигини кўрсатади. Масалан, ташлашлар олдинга энгашиб, орқага эгилиб, бурилиб ва ҳ.к. бажарилади.

Тўртинчи даража - кичик гуруҳлар - мумкин бўлган қўл билан ушлаб олишлар, оёқлар билан ҳаракатланишлар ҳамда усулларни бажаришнинг бошқа хусусиятларини, яъни гуруҳ ичидаги усулларнинг ўзининг вариантлилигини кўрсатади.

Тизимнинг шундай тузилишидан фойдаланиб, ҳамма усуллар номини ҳосил қилиш ҳамда бажариш мураккаблигининг ортиб боришига қараб, уларни бир тартибда тизиб чиқиш мумкин. Бу ҳам тизим ҳисобланади.

Гидамда бажариш мумкин бўлган ҳар қандай техник ҳаракат ушбу таснифлаш жадвалига киритилган.

Усуллар номини шакллантиришда биринчи даража, яъни тик туриш ёки партерда бажариш кўрсатилмайди. Бу нарса назарда тутилади ёки агар гап ҳам тик туришда, ҳам партерда мавжуд бўлган усуллар (масалан, ташлашлар) тўғрисида борса, ушбу ҳолларда қўшимча тушунтирилади. Ҳар бир усулнинг номи иккинчи даражадан, яъни кичик синфдан шакллана бошлайди.

Усулларнинг ҳар бир тўлиқ номланишидан учта таснифлаш даражасига мувофиқ бўлган ва шу тарика ушбу усулнинг умумий тизмдаги ўрнини кўрсатиб берувчи учта қисм бўлиши лозим.

Усулларни таърифлаш учун қуйидагиларни билиш зарур:

1. Гидамда нима бажарилди (ташлаш, ўтказиш, ағдариш ва ҳ.к.), яъни усул қайси кичик гуруҳга тааллуқли (2-даража).

2. Усул қандай бажарилди (орқага эгилиб, олдинга энгашиб), яъни ҳужум қилаётган курашчининг асосий ҳаракатини тавсифловчи усул қайси гуруҳга тааллуқли (3-даража).

3. Усул қандай ушлаб олиш ва бошқа хусусиятлар билан бажарилди, яъни ушбу ҳолда усулнинг қандай варианты назарда тутилади (4-даража).

Масалан, қўллар ва гавдадан ушлаб олиб (4-даража) орқага эгилиб (3-даража) ташлаш (2-даража).

Шундай қилиб, ягона таснифлаш асосида ягона усулият бўйича ишлаб чиқилган спорт кураши атамашунослиги мутахассисларнинг бутун илмий-усулий ва спорт-педагогик фаолияти учун ўта муҳим аҳамиятга эга.

1.4. Спорт курашининг асосий тушунчалари ва атамалари

Тушунчалар ва атамашуносликда ҳар қандай фанни ўрганиш ва ўқитиш предмети очиқ берилади, фанда тўпланаётган билимлар жамланади. Агар тушунча тўлиқ таърифга эга бўлса, яъни уни тузиш ҳамда ишлатиш фарқлари

ва усуллари мезонларининг қисқа ифодаси берилса, бундай тушунча тўлиқ ҳисобланади. Спорт курашида фойдаланиладиган қуйидаги асосий тушунчалар ва атамаларни таърифлашда шу нарсага эътибор қаратиш лозимки, илмий-усулий адабиётлар ҳамда амалиётда уларнинг ягона таърифи йўқ.

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

Курашчининг тренировкasi - бу тайёргарлик тизимининг таркибий қисмидир, юқори спорт натижаларига эришишга қаратилган тизимлаштирилган воситалар ҳамда услублар ёрдамида спортчи ривожланишини бошқаришнинг педагогик жиҳатдан ташкил этилган жараёнидир.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Мусобақа нагрукаси - мусобақа фаолияти ҳажми ва шиддатининг сон миқдоридир.

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

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

Ўнг томонлама тик туриш - курашчининг (рақибга нисбатан) ўнг оёғини олдинга чиқариб турган ҳолатидир.

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

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

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

Паст тик туриш - курашчининг тос-сон бўғимларида букилиб (оёқларни тиззалардан буккан ҳолда) тик туришдаги ҳолатидир.

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

Партерда пастдаги ва юқоридаги курашчи ҳолатлари ажратилади.

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

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

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

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

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

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

Тўхтатб қолиш - курашчининг рақиб ҳужумини тўхтатиб, кейин уни хафли ҳолатга ўтказишга қаратилган ҳаракатидир.

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

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

Ўтказиш - тик туришда усулни бажариш йўллари, бунинг натижасида хужум қилувчи рақибини партерга турғазади.

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

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

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

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

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

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

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

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

Айланиб - курашчининг айланиб бажарадиган ҳаракати.

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

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

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

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

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

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

Разведка - курашчининг рақиб тўғрисида маълумот олишга қаратилган тактик ҳаракатларидир.

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

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

Алдамчи ҳаракат (алдаш) - хужум қилувчи томонидан охирига етказилмайдиган ва рақибни ҳимояланишга мажбур қиладиган усуллар, қарши усуллар, ушлаб олишлар, силташлар, туртишлар ва бошқа ҳаракатлар.

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

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

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

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

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

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

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

Юқорида санаб ўтилган тушунчалар ва атамалар спорт кураши назарияси ҳамда усулиятида кенг қўлланилади. Таклиф этилаётган атамалар ўзгармас ва қатъий эмас. У кейинчалик, шубҳасиз, спорт фанининг ривожланиши ҳамда янги талабларига мувофиқ қисман ўзгартириб турилиши мумкин

II. БОБ. СПОРТ КУРАШИДА ЎҚИТИШНИНГ МАҚСАДЛАРИ ВА ВАЗИФАЛАРИ

2.1. Ўқитиш тамойиллари

Спорт курашида ўқитиш - бу спорт кураши назарияси ва уни ўқитиш усулияти тўғрисидаги билимлар курашчининг асосий ўзига хос мусобақа, ҳакамлик, педагогик, ташкилий фаолияти ҳисобланган кўникма ва малакалар тизимини шакллантиришга қаратилган мақсадли ташкил қилинган педагогик жараёндир.

Ўқитиш мақсади шуғулланувчиларда тренернинг касб фаолияти концепциясини акс эттирувчи билимлар тизимини шакллантиришдан иборат. Ушбу концепция билимлар ва малакалар, илмий фикрлаш услублари, шуғулланувчиларда онгли ҳамда амалий фаолиятга ижодий муносабатни тарбиялашни ўз ичига олади.

Спорт кураши назарияси ва ўқитиш усулияти ўқув фанининг ўзига хос шароитлари ҳамда хусусиятларини акс эттирувчи умумий вазифалар қуйидагилардан иборат:

- спорт тури назарияси ва ўқитиш усулияти бўйича билимларнинг оптимал ҳажми, ҳар томонламалиги ва етарлича чуқур бўлишини таъминлаш;
- ижодий англаш имкониятларини такомиллаштириш;
- курашчининг умумий тайёргарлик машқларини бажариш малакаларини шакллантириш ва такомиллаштириш;
- кураш техникаси усуллари ҳимояланишлар ва қарши усулларни бажаришни шакллантириш ҳамда такомиллаштириш;
- мусобақа беллашувларидаги техник-тактик ҳаракатларнинг оптимал ҳажми ва турли хиллигини шакллантириш;
- ўқув, ўқув-тренировка, назорат, мусобақа ва кўргазмали беллашувларни олиб бориш кўникмалари ҳамда малакаларини шакллантириш;

- кураш усуллари бажариш техникасини таҳлил қилиш билимлари малака ва кўникмаларини шакллантириш ҳамда такомиллаштириш;
- кураш техникасини кўрсатиб бериш ва тушунтириш малакасини эгаллаш;
- мураккаб техник-тактик ҳаракатларни бажаришга ўргатиш ва такомиллаштириш билимлари, малакалари ҳамда кўникмаларини шакллантириш ва такомиллаштириш;
- кураш бўйича дарсларни таҳлил қилиш ва ўтказиш малакаларини шакллантириш ҳамда такомиллаштириш;
- кураш мусобақаларига ҳакамлик қилиш ва оммавий спорт тадбирларини ташкил этиш ҳамда ўтказиш билимлари, малакалари ва кўникмаларини шакллантириш ҳамда такомиллаштириш.

Замонавий педагогикада ўқитиш тамойиллари ўқитувчи фаолияти ва ўқувчининг билиш фаолияти хусусиятини белгилаб берадиган асосий талаблар ҳамда йўналтирувчи қоидалар сифатида тушунилади. Амалий педагогик фаолиятда ўқитиш тамойилари асосланади, улар ўқитиш амалиётини режалаштириш, ташкил этиш ва таҳлил қилиш учун йўриқ бўлиб хизмат қилади.

Спорт курашида ўқув-тренировка жараёни жисмоний тарбиянинг асосий тамойиллари: тарбиявий хусусияти, ҳар томонлама ривожлантириш; соғломлаштириш ва амалий аҳамиятига мувофиқ ҳолда олиб борилади.

Ўқитишнинг тарбиявий хусусияти ўқув-тренировка жараёнинг қонунияти ҳисобланади. Бу ерда курашчиларнинг спорт малакаси ўсиши билан бир вақтнинг ўзида шахсга тегишли ахлоқий меъёрлар шакллантирилади. Спорт заҳирасини тайёрлаш ва асосан тарбиялаш бир қатор мураккаб тарбиявий муаммоларни ҳал этиш билан боғлиқ. Спортда юқори натижаларга эришишда курашчиларда техник-тактик ҳаракатларни ўз-ўзи назорат қилиш, таҳлил этиш ва баҳолаш малакаларини тарбиялаш катта аҳамиятга эга. Бунинг ҳаммаси тренернинг тарбиявий таъсири

натижасидир, унинг раҳбарлиги остида шуғулланувчилар ҳаётий вазиятларни ҳал этишга тайёр туриш тажрибасини оладилар.

Тренер касб маҳоратидан ташқари, юқори даражада маънавиятли ва маданиятли бўлиши, ўз масъулиятига виждонан ёндашиши, ҳақиқатгўй бўлиши ҳамда болаларни севиши ва улар тўғрисида ғамхўрлик қилиши лозим. Тренер шахсиятида ушбу сифатларнинг намоён бўлиши таълим-тарбия жараёни самарадорлигини белгилаб беради.

Ҳар томонлама ривожлантириш тамойили тренерни ҳар томонлама ривожланган спортчи шахсиятини шакллантиришга йўналтиради. Спорт фаолияти маънавий, ақлий, меҳнат, эстетик ва бошқа турдаги тарбия билан чамбарчас боғлиқ.

Тренировканинг турли босқичларида олдинга қуйилган мақсадларга эришиш, қийинчиликларни енгиб ўтишга интилиш маънавий тажриба, ирода сифатлари, мустақил фикрлаш, меҳнат қилиш, спорт ғалабалари ва мағлубиятларига матонатли бўлишни шакллантиради.

Спорт кураши бўйича ўқув-тренировка машғулотларининг соғломлаштирувчи йўналиши спорт маҳоратининг бир томонга ўсиши ва соғлиқ, жисмоний ривожланганлик, шуғулланувчиларнинг таянч-ҳаракат аппарати, юрак-қон томири, нафас олиш ҳамда асаб тизимини мустаҳкамлаш орқали ифодаланади. Ушбу тамойилга амал қилмаслик, айниқса болангич спорт тайёргарлиги босқичларида, ўсмир курашчиларда мунтазам, баъзи ҳолларда эса сурункали касалланишга олиб келади ва оммавий разрядли спортчиларнинг кураш билан шуғулланмай қўйишларининг асосий сабаби ҳисобланади.

Амалий йўналиши. Спорт кураши катта амалий аҳамиятга эга. Ушбу тамойилнинг амалий намоён қилиниши шуни назарда тутадик, курашчи кутилмаган вазиятларда ҳаракат қила олиши лозим. Катта ёшдаги спортчилар ўзларини ҳамда яқинларини ҳимоя қила олишлари зарур.

Кураш буйича ўқув-тренировка машғулотларининг муваффақиятли олиб борилиши ушбу жараённинг асосий педагогик (дидактик) тамойилларига мувофиқлиги билан аниқланади.

Ўқув-тренировка машғулотлари самарадорлиги қуйидаги дидактик тамойилларга асосланади:

1. Ўқитишнинг илмийлик тамойили.
2. Ўқитишнинг енгиллик тамойили.
3. Ўқитишнинг мунтазамлилик тамойили.
4. Ўқитишнинг онглилик ва фаоллик тамойили.
5. Ўқитишнинг кўргазмалилик тамойили.
6. Ўқув материални пухта ўзлаштириш тамойили.
7. Жамоали ўқитиш ва ўқувчига индивиудал ёндашиш бирлиги тамойили.
8. Ўқитишнинг амалиёт билан боғлиқлиги тамойили.
9. Ўқитиш жараёнида ўқитувчининг етакчилик аҳамияти.

Ўқитишнинг илмийлик тамойили ўқувчидан ўқув материални ўзлаштириш ва илмий-асосланган усулият, ўқитиш жараёнини ташкил этиш қонуниятларини билишни талаб этади. Илмийлик тамойилига мувофиқ ўқув-тренировка жараёни усулияти ҳамда уни ташкил этиш илмий асосланган бўлиши лозим, яъни шуғуланувчилар ёш хусусиятларига мос ҳамда кўп йиллик тайёргарликнинг ҳамма босқичларида вазифаларни ҳал этиш учун фойдали бўлиши зарур.

Илмийлик тамойилини амалга ошириш бир қатор шартларнинг бажарилишини тақозо этади:

- ўрганилаётган ҳаракатлар ўқувчилар томонидан тўлиқ, бузилмаган ҳолда қабул қилиниши лозим;
- ўрганувчи ўрганилаётган ҳаракатларнинг муҳим белгилари ва хоссалари ўрганилаётган ҳаракатларнинг бошқа ҳаракатлар билан

боғлиқлиги ва уларни мусобақа фаолиятида қўллаш хусусиятларини тушуниши ҳамда ўзлаштириши лозим;

- ҳаракатларни ўрганаётиб, уларни бир умрга ўзгармас нарса сифатида эмас, балки ривожланиб ва такомиллашиб борадиган нарса сифатида қабул қилиш зарур;

- ўқитиш жараёнида ўқувчиларни нафақат ҳаракат вазифаларини ҳал этиш қонуниятлари, илмий изланиш натижалари билан, балки илмий тадқиқотнинг энгил услублари билан таништириб бориш лозим;

- илмийлик тамойили ўқувчиларни фақат фанда тасдиқланган ишончли фактлар ва билимлар билан таништириши зарур;

- ўқитиш жараёнида фанда қабул қилинган атамалардан фойдаланиш мумкин.

Эскирган ва тор гуруҳларга мансуб атамалардан фойдаланиш мумкин эмас.

Ўқув дастури материални ўзлаштириш сифати бир қатор омилларга боғлиқ. Лекин бошқа тенг шароитларда материал ўқувчига энгил бўлган тақдирдагина ўзлаштирилиши мумкин. Ҳаракатларга ўргатиш соҳасида энгиллик тамойили бир қатор талаблар бажарилган тақдирдагина амалга оширилиши мумкин:

- ўқувчининг жисмоний тайёргарлиги ҳал этилаётган ҳаракат вазифасининг ўзига хос хусусиятига муносиб бўлиши лозим;

- ўқувчиларнинг ҳаракат тайёргарлиги ўрганилаётган ҳаракат хусусиятлари, ҳал этилаётган ҳаракат вазифасининг ўзига хос хусусиятларига мувофиқ бўлиши керак;

- ўқувчи ўрганилаётган ҳаракатни мантиқан тушуниб етиши ва бу ҳаракатни бажаришнинг ҳал этувчи шартларига ўқувчи эътиборини қаратиш лозим;

- ўқувчининг руҳий тайёргарлиги ўрганилаётган ҳаракат хусусиятларига мос бўлиши керак;

- ташкил этиш воситалари, услублари ва шакллари ўқувчиларнинг ақлий ривожланганлик ҳамда техник тайёргарлик даражасига мувофиқ бўлиш зарур;

- ўқув материални юқори, лекин мазкур ўқувчилар таркибига енгил бўлган даражада ўзлаштирилишини режалаштириш лозим.

Ўқитишнинг мунтазамлилик тамойили

Ўқитишнинг мунтазамлиги ҳамда изчиллиги, шунингдек маълум бир вақт орасида нагрузка ҳамда дам олишнинг алмашинуви мунтазамлилик тамойили асосини ташкил этади. Мунтазамлилик тамойилининг амалга оширилишига ўқув жараёнини режалаштириш ҳамда дастурлаш, ўқув дастурларини тузишни мисол қилиб кўрсатиш мумкин. Бунда нафақат ўрганилаётган материалнинг бориши, балки дастур қисмлари ўртасидаги тузилмавий боғлиқликлар очиб берилади. Ўқитиш изчиллигини режалаштириш қуйидаги усулий қоидаларга таянади - маълумдан номаълумга, енгилдан қийинга, оддийдан мураккабга, билимлардан кўникмаларга, асосдан қисмларга, хусусийдан умумийга, умумийдан хусусийга.

Мунтазамлилик тамойилини муваффақиятли амалга ошириш учун қуйидагилар жуда муҳимдир:

- шуғулланувчиларга билимлар, кўникмалар ва малакалар тўғрисида комплекс тасаввурлар бериш;

- ҳамма ўқув материални қисмларга енгил ажратиладиган ҳолда бир тизимга бирлаштириш;

- ушбу тизимнинг ўрганилишини шуғулланувчилар хусусиятлари, уларнинг ўқиши, иш шароитларига мувофиқ ҳолда, ўқув материал шартларига мувофиқ шиддатли фаолият даврларини уни мустаҳкамлаш

(такрорлаш), мусобақаларда қатнашиш даврлари билан алмаштириб, режалаштириш лозим;

- педагогларнинг ҳаракатлари ва талабларида ўрганилаётган материални қатъий изчиллик ҳамда аста-секин мураккаблаштириб бориш билан ўргатишга амал қилиниши лозим.

Ўқитишнинг онглилик ва фаоллик тамойили

Онглилик ва фаоллик тамойили педагогик раҳбарлик ва шуғулланувчиларнинг онгли, фаол ҳамда ижодий фаолияти ўртасидаги ўзаро боғлиқликни назарда тутди.

Онглилик ўқитиш мақсади ва вазифалари, ўрганилаётган материални чуқур тушуниши, уни онгли равишда амалиётда қўллай олиш малакасида намоён бўлади. Шуғулланувчилар фаоллиги мустақиллик, ташаббускорликни тарбиялашга қаратилган бўлиши лозим. Бундай сифатларни тарбиялаш шаклларида бири - бу оддий педагогик кўникмаларга ҳамда ўз-ўзини назорат қилишга (тренировка кундалигини тутиш, мусобақа фаолиятини таҳлил қилиш ва ҳ.к.) ўргатишдир.

Онглилик ва фаоллик тамойилини амалга ошириш учун қуйидаги талабларни бажариш лозим:

- ўқув фаолияти талабларини тушуниб етиш ва шунинг асосида унинг сабаб ҳамда мақсадларини шакллантириш;

- шуғулланувчи ўқув фаолиятининг ҳамма амаллари ҳамда ҳаракатларини онгли равишда бажариши лозим;

- ўқиш сабабларини фаол шакллантириш ва бошқариб бориш;

- ҳар бир ўқувчига ўқув топшириқларининг енгиллигини таъминлаш;

- ўқув вазифасини ҳал этишга алоқадор бўлмаган талабларнинг долзарблигини камайтириш;

- ўқитиш жараёнини шундай тузиш лозимки, олдин ўтилган материал яхши ўзлаштирилмаса, ундан кейинги материални ўзлаштириш қийинчилик туғдириши зарур.

Ўқитишнинг кўргазмалилик тамойили

Курашнинг техник-тактик ҳаракатларига ўргатиш ҳаракатланиш тўғрисидаги тасаввурларни, яъни ўрганиладиган ҳаракатнинг маълум бир тушунчаси ҳамда кўринишини шакллантиришдан бошланади.

Амалий тушунишда биринчи ва энг муҳим вазифа - бу кўз орқали жонли ҳис қилиш ҳисобланади. Шундай кўз орқали ҳис қилишни таъминлаш кўргазмалилик тамойилини амалга оширишнинг зарур шarti ҳисобланади.

Ўрганилаётган усул ёки усуллар комбинациялари образи (кўриниши) биринчи навбатда кўз органлари орқали келадиган сигналлар ҳисобига шаклланади. Лекин ўрганилаётган ҳаракат образининг шаклланиши нафақат кўз билан ҳис қилиш ёрдамида, балки бошқа сезги органлари: эшитиш, вестибуляр аппарат ва ҳ.к. дан келаётган ҳислар ёрдамида содир бўлади.

Ўқитишдаги кўргазмалилик бир вақтнинг ўзида ўрганилаётган ҳаракатнинг ҳам образли, ҳам кўргазмали, ҳам сўз орқали таърифи кўлланилган тақдирдагина ҳосил бўлади.

Тўлақонли тасаввурни шакллантириш учун шуғуланувчи нафақат кўз билан кўриши, балки ўрганилаётган ҳаракатнинг хусусиятларини ҳис қилиши, у тўғрисида ҳаракатланиш тасаввурини шакллантириши лозим. Шунинг учун спорт курашида тактли сезувчанлик катта аҳамиятга эга.

Кўргазмалилик тамойилини амалга оширишда ёш, тарбия ва тафаккур хусусиятларини ҳисобга олиш лозим. Кичик ёшда болаларнинг тақлид қилишга бўлган лаёқатидан фойдаланиш ва дарс давомида топшириқни бир неча бор кўрсатиб бериш лозим. Катта ёшдаги курашчилар билан ишлаш давомида кўрсатиб бериш билан бирга ҳаракатнинг маъноси, унинг мазмуни ҳамда техникавий тавсифи тушунтирилади. Ушбу ёшдаги курашчилар билан бўладиган машғулотларда кўргазмалилик тамойили идеомотор машқлар

(ҳаракатни унинг ҳал қилувчи фазаларига алоҳида диққатни жамлаган ҳолда ҳаёлан кўп марта қайта такрорлаш) орқали амалга оширилади.

Кўргазамалилик тамойилидан фойдаланиш самарадорлиги, агар ҳаракатнинг бажарилиши видеомагнитофон ёки киноқурилмалар ёрдамида ёзиб олиниб ҳамда намоиш қилинса, анча ошади.

Шундай қилиб, спорт курашида кўргазмалилик тамойилини амалга оширишда ўқитувчи қуйидагиларни бажариши лозим:

- усулни кўрсатиб бераётганда унинг техник ва тактик хусусиятларини тушунтириб бериш;

- ўрганилаётган усулни бажариш учун энг қулай бўлган ҳамма вазиятларни кўрсатиб бериш;

- усулни бутун ҳолида, яъни беллашувда қандай бажарилса, шундай кўрсатиб бериш (бундай кўрсатиб бериш умумий кўринишда усул тўғрисида умумий тасаввур ҳосил қилиш мақсадига эга);

- усулни элементлари бўйича секин кўрсатиб бериш (бундай кўрсатиб бериш умумий кўринишда усулнинг энг муҳим элементлари тўғрисида аниқ тасаввур ҳосил қилиш мақсадига эга);

- кўргазма воситаларини умумий жиҳатдан тўғри танлаб олиш (уларнинг қўлланилиш кетма-кетлиги ва ҳ.к.);

- ўрганилаётган техник ҳаракатни ўқитишнинг мазкур босқичида қанчалик керак бўлса, шу даражада ҳар томонлама қабул қилишга ёрдам бериш.

Ўқув материални пухта ўзлаштириш тамойили

Ўқув материални пухта ўзлаштириш тамойили ўрганилаётган билимлар, шаклланаётган кўникма ва малакаларнинг хотирада узоқ вақт сақланиб туришини билдиради. Ўзлаштирилган материалнинг хотирада узоқ вақт сақланиб туриши кўпгина объектив ва субъектив омилларга: ўқитиш

шароитлари, шуғулланувчиларнинг ҳаёти, меҳнат ва дам олиш тартибига боғлиқ.

Ушбу тамойил икки томондан очиб берилади:

- 1) ўрганилаётган материалнинг мустаҳкам ўзлаштирилишини таъминлаш;
- 2) шакллантирилаётган ҳаракат кўникмаларининг ишончилигини таъминлаш.

Эслаб қолиш мустаҳкамлилигига бир қатор шартлар таъсир кўрсатади, улардан энг муҳимлари қуйидагилар:

- эслаб қолишга кўрсатма бериш ва эслаб қолинадиган материалдан мусобақа фаолиятида фойдаланиш йўллари кўрсатиш;
- эслаб қолинадиган ахборот сони ҳамда уни қабул қилиш суръатини оптималлаштириш;
- ўқувчиларнинг эслаб қолинадиган ҳаракатлар билан ишлаш шакллари турларини ўзгартириб туриш;
- турли такрорлаш усуллари ва шаклларида фойдаланиб, ўрганилаётган ҳаракатни мунтазам текшириб туриш;
- материалнинг ёрқин ва ифодали тақдим этилишини ҳамда уни қабул қилишнинг юқори ижобий эмоционал кўринишини таъминлаш.

Шакллантирилаётган ҳаракат малакаларининг ишончилигини таъминлаш учун бир қатор шартлар бажарилиши лозим:

- алоҳида ҳаракат вазифаларини ҳал этиш усулларига эмас, балки ҳаракат вазифалари синфини ҳал этиш услубларига, яъни ҳаракатланиш стратегиясини танлаш кўникмалари ҳамда уни амалга оширишнинг кенг умумлаштирилган малакаларига ўргатиш лозим;
- ўқитишни ўрганилаётган ҳаракат керак бўладиган амалий фаолият билан таништиришдан бошлаш зарур;
- ҳаракатларни уларнинг фаолиятда амалий натижаларга эришиш учун қаратилган маъносини бузмаган ҳолда ўрганиш керак;

- ҳаракатларни фаолият давомида (айнан шу фаолият учун улар ўрганилади) такомиллаштириш;

- ҳаракатларнинг ўзлаштирилишини фаолият сифатига қараб баҳолаш.

Жамоали ўқитиш ва ўқувчига индивидуал ёндашиш бирлиги тамойили кураш турлари бўйича ўқув-тренировка жараёнини ташкил қилишда катта аҳамиятга эга. Жамоали ўқитишнинг ҳар бир ўқувчига индивидуал ёндашиш билан уйғунлиги курашнинг оддий техник ҳаракатлари билан бир қаторда мураккаб техник-тактик ҳаракатларга муваффақиятли ўргатилишини таъминлайди.

Жамоали ўқитишда педагог материалнинг енгиллиги, шуғулланувчиларнинг ҳаракат тажрибаси, спортчиларнинг машғулотларга бўлган муносабатини ҳисобга олиши зарур. Ўқув фаолиятини шуғулланувчиларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда ташкил этиш лозим. Жамоали ўқитишнинг бирлигини таъминлаш ва енгиллаштириш учун жисмоний ҳамда ҳаракат тайёргарлиги, индивидуал хусусиятлари бир-бирига яқин бўлган ўқувчиларни гуруҳларга бирлаштириш зарур.

Ҳаракатларга ўргатиш даражасига қараб, шуғулланувчиларни учта гуруҳга бўлиш мумкин.

Биринчи гуруҳга жисмонан яхши ривожланган, оддий ва мураккаб ҳаракатларни аъло даражада ҳамда тез ўзлаштирадиган шуғулланувчилар киритилади.

Иккинчи гуруҳга ҳаракатларни аъло даражада ва яхши, лекин секин ўзлаштирадиган шуғулланувчилар киритилади. Улар ўртача жисмоний ривожланганлик билан ажралиб туради.

Учинчи гуруҳга ҳаракатларни ўртача ва бўш ўзлаштирадиган шуғулланувчилар киритилади.

Жисмоний тайёргарлик белгиларига кўра гуруҳларни шакллантиришда шунинг эътиборга олиш лозимки, куч машқларида бўш бўлган шуғулланувчи

чидамлиликини намоён қилишни талаб этадиган машқларда кучли бўлиши мумкин. Битта гуруҳга киритилган ҳамма шуғулланувчиларнинг ривожланганлик даражаси бир хил бўлиши лозим.

Шундай қилиб, ушбу тамойилни амалга ошириш бир қатор шартларнинг бажарилишини талаб этади:

- машғулотларда дўстона ёрдам ва мурувват кўрсатиш руҳини яратган ҳолда жамоали ўқитишни таъминлаш;
- жамоали ўқитиш шароитларида индивидуал ёндашишни таъминлаш;
- шуғулланувчилар психикасининг индивидуал хусусиятлари, шунингдек шуғулланиш сабабларини ҳисобга олиш;
- жамоали ўқитиш шароитларида самарали индивидуаллаштириш услуби сифатида дастурлаштирилган ўқитишни қўллаш;
- спортчининг антропометрик, жисмоний, руҳий ва бошқа белгиларини ҳисобга олиб, ўрганилаётган ҳаракатлар қисмларига бўлган талабларни индивидуаллаштириш.

Ўқитишнинг амалиёт билан боғлиқлиги тамойили

Ушбу тамойилни амалга оширишнинг асосий йўли шуғулланувчини ўзлаштирилган материални тренировка ва мусобақа фаолиятида қўллашга йўналтиришдан иборат. Кураш усулларига ўргатишни уларнинг мусобақаларда қўлланилиши билан таништиришдан бошлаш зарур. Курашнинг мураккаб техник-тактик ҳаракатларига ўргатишда, одатда, ўргатишнинг бўлакланган услубидан фойдаланилади. Бироқ, агар шуғулланувчи техник ҳаракатнинг алоҳида қисмларини ўзлаштиради, лекин ҳаракатни тўлиқлигича бажаришни билмаса, бундай ҳолларда ҳаракатнинг алоҳида қисмларини ўзлаштириш уни бутунлай эгаллаб олишга ёрдам бермайди, дейилади. бундай муваффақиятсизликнинг сабаби шундан иборатки, шуғулланувчи, ҳаракат қисмларини ўзлаштириб туриб, уларнинг

ўрганилаётган ҳаракат вазифаси ва фаолият мақсади билан мантиқий боғлиқлигини белгилаб олмаган.

Шуғулланувчининг мусобақа фаолияти ҳаракатларга ўргатиш натижаларини баҳолашга имкон беради.

Ўқитишнинг амалиёт билан боғлиқлиги тамойилининг амалга оширилиши қуйидаги шартларни бажаришни тақозо этади:

- алоҳида ҳаракат вазифаларини ҳал этиш усулларига эмас, балки ҳаракат вазифалари синфини ҳал қилиш услублари ҳамда уларнинг ўзини конструкциялаш услубларига ўргатиш лозим;

- ўрганишни ўрганилаётган ҳаракат талаб қиладиган амалий фаолият билан таништиришдан бошлаш зарур;

- ҳарактани унинг мантиқий йўналишини (фаолиятда амалий натижаларга эришиш) бузмаган ҳолда ўрганиш;

- ҳаракатни, у қандай фаолият учун ўрганилаётган бўлса, шу фаолиятда такомиллаштириш;

- фаолият сифатига қараб, ҳаракатнинг эгалланганлигини баҳолаш.

Ўқитувчи фаолияти шуғулланувчиларга билим бериш ҳамда билимларнинг эгалланиш жараёни, ҳаракат малакалари ва кўникмаларининг шаклланишини бошқариб туришга қаратилган. Шу маънода ўқитишнинг ҳар бир амали ўқитувчининг ўқитиш жараёнидаги етакчилик қилиш аҳамияти тамойилини амалга оширади.

Ўқитувчининг етакчилик аҳамиятини таҳлил қилишни кетма-кет, унинг ўқитиш жараёнидаги ҳаракатларини қуйидаги блоклар бўйича кўриб чиқиш орқали бажариш мумкин:

- ўқитиш мақсадини аниқлаш;
- ўқитишнинг хусусий вазифалари тизимини аниқлаш;
- ўқувчилар тайёргарлигининг бошланғич даражасини аниқлаш;
- ўқитиш мезонларини аниқлаш;
- ўзлаштиришни баҳолаш услубларини аниқлаш;

- ўқитиш стратегиясини аниқлаш;
- зарур жиҳозларни тайёрлаш;
- ўқув қўлланмаси ва инвентарларни тайёрлаш;
- ўқитишни бутунлигича ва элементлари бўйича баҳолаш;
- ўқитишга зарур ҳолларда тузатишлар киритиш.

Юқорида очиб берилган ўқитишнинг ҳамма тамойиллари бир-бири билан ўзаро боғлиқ бўлиб, ўқитиш жараёнида бирга қўлланилиши мумкин. Ўқув жараёнида уларнинг биронтаси бузилса, бошқасини амалга ошириш қийнлашади. Ўқитувчи ҳамма тамойилларни яхлит ҳолда қўллаган тақдирдагина ўқитишда юқори натижаларга эришиш мумкин.

Ҳаракатларга мақсадли ўргатиш ўқитувчидан ўқитиш услублари тавсифларини билишни талаб этади. Ҳамма услублар шартли равишда учта асосий гуруҳга бўлинади: сўздан фойдаланиш (сўз) услублари, кўргазмали қабул қилиш услублари (кўргазмали) ва амалий услублар. Ўз навбатида, учта гуруҳнинг ҳар бири бир нечта услублардан ташкил топган.

2-жадвал

Ўқитиш услублари			
Сўздан фойдаланиш услублари	Кўргазмали қабул қилиш услублари	Амалий услублар	
Ҳикоя, таъриф, суҳбат, тушунтириш, таҳлил қилиш, кўрсатма бериш, ҳисоблаш	Плакатлар, кинограммалар, видеоёзувларни кўрсатиш, намоиш қилиш, овозли ва ёзуғли сигнализация	Қатъий тартиб-лаштирилган машқлар услублари. Қисмларга бўлиниб ўрганиш. Бутунлигича ўрганиш.	Қисман тартиб-лаштирилган машқлар услублари. Ўйин, мусобақа услублари

Ўқитувчи томонидан қўлланиладиган сўздан фойдаланиш услублари бутун ўқув жараёнини фаоллаштиради, ҳаракатланишлар тўғрисида янада

тўлиқ ҳамда аниқ тасаввурларни шакллантиришга ёрдам беради. Ушбу услублар ёрдамида ўқитувчи ўқув материалининг ўзлаштирилишини таҳлил қилади ва баҳолайди.

Кўргазмали қабул қилиш услублари ўрганилаётган ҳаракатларнинг кўз билан кўриш ва эшитиш орқали қабул қилиниши таъминлайди.

Кўргазмали қабул қилиш ҳаракатларни янада тез, чуқур ва мустаҳкам эгаллаб олишга ёрдам беради, ўрганилаётган ҳаракатларга қизиқиш уйғотади.

Амалий услублар шугулланувчиларнинг фаол ҳаракат фаолиятига асосланган. Улар шартли равишда иккита гуруҳга бўлинади: қатъий ва қисман тартиблаштирилган машқлар услублари, ҳаракат шакллари, нагрузка ўлчамлари, унинг ўсиб бориши, дам олиш билан алмашлаб турилиши ва бошқаларни қатъий тартиблаштирган ҳолда ҳаракатларни кўп марта такрорлаш билан тавсифланади. Бунинг натижасида керакли ҳаракатларни аста-секин шакллантириб, алоҳида ҳаракатларни танлаб ўзлаштириш имконияти туғилади.

Қисмларга бўлиб ўрганиш услуби дастлаб ҳаракатнинг алоҳида қисмларини ўрганишни, кейинчалик эса керакли даражада бутун ҳолига бирлаштиришни назарда тутди.

Бутунлигича ўрганиш услуби ўқитишнинг якуний мақсадига қараб, ҳаракат қандай кўринишда бўлса, уни шундайлигича ўрганишни кўзда тутди.

Қисман тартиблаштирилган машқлар услуби ўқувчилар олдига қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун ҳаракатларни нисбатан эркин танлашга рухсат беради.

Ўйин услуби ҳаракатларнинг қатъий тартиблаштирилиши, уларни бажаришдаги мумкин бўлган шартларнинг йўқлиги билан тавсифланади; ижодий қобилиятларни мустақил намоён қилиш учун кенг имкониятлар яратади, машғулотларнинг кўтаринки руҳда ўтишини таъминлайди.

Мусобақа услуги махсус ташкил қилинган мусобақа фаолиятини назарда тутди. Бундай фаолият ушбу ҳолда ўқув машғулотида самарадорлигини ошириш усули сифатида қатнашади.

Шундай қилиб, ўқув-тренировка машғулотида ҳамма санаб ўтилган услублар турлича бириккан ҳолда, андозали шаклларда эмас, балки спорт тайёргарлигининг муайян талабларини ҳисобга олиб, ўзгартирилган шаклларда қўлланилади. Услубларни танлашда шу нарсага эътибор бериш лозимки, улар олдинга қўйилган вазифалар, умумий дидактик тамойиллар, шунингдек спорт тренировкасининг махсус тамойиллари, шугулланувчиларнинг ёш хусусиятлари, уларнинг малакаси ҳамда тайёргарлик даражасига қатъий мувофиқ бўлиши шарт.

2.2. Спорт тренировкаси мақсади, вазифалари, воситалари, услублари ва асосий тамойиллари

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

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

Тренировка жараёнида ҳал қилинадиган асосий вазифалар қуйидагилардан иборат:

- кураш техникаси ва тактикасини пухта эгаллаш;
- зарур даражада ҳаракат сифатларининг ривожланишини таъминлаш, шугулланувчилар функционал имкониятларини ошириш ва уларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш;
- ахлоқий ва ирода сифатларини тарбиялаш;

- спортчи тайёргарлигининг турли томонларини комплекс ривожлантириш ва уни мусобака фаолиятида намоён қилиш;

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

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

Спорт тренировкеси воситалари

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

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

Ёрдамчи машқлар у ёки бу спорт фаолиятида келгусида такомиллашиш учун пойдевор яратувчи махсус ҳаракатларни ўз ичига олади, машқларнинг бу гуруҳига тренажерлар, махсус мосламаларда, яъни гилам ташқарисида ишлаш пайтида курашчининг тезкор-куч қобилиятларини оширишга ёрдам

берадиган воситалар киради. Шунингдек бошқа спорт турларидан олинган ва курашчининг аэроб ҳамда анаэроб имкониятларини оширишга қаратилган воситалар (кросс югуриш, регби ва бошқалар) киради.

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

Спорт курашида махсус тайёргарлик машқларига қуйидагилар киради.

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

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

3. Ишорали машқлар. Улар нафақат усулларни бажариш техникасини, балки улар бир маълум тактик кўринишда (турли хил ҳолатлардан, тактик тайёргарлик усулларини ишора орқали кўрсатишдан сўнг) қўлланилган пайтда маълум маънода унинг тактикасини ҳам такомиллаштиришга ёрдам беради. Ишорали машқлар снарядларсиз ва снаряд (кураш манекени) билан бажарилади.

4. Шерик билан махсус машқлар. Кураш манекени билан машқлар бажаришга қараганда, шерик билан бажариладиган машқлар амалга оширилаётган техник ёки тактик ҳаракатнинг ҳамма қисмларини янада чуқур ҳис қилиш имконини беради. Шерик билан ишлаш пайтида берилган ҳаракат вазиятини ҳамда зарур қаршилиқни аниқ қайта кўрсатиб бериш мумкин. Машқ бажараётган курашчининг олдида турган вазифага қараб, шерик бўш, ярим куч билан ёки бор кучи билан қаршилиқ кўрсатиши мумкин. Шундай

шерикни танлаш лозимки, унинг қобилиятлари, тайёргарлиги, бўйи, вазни спортчи олдида қўйилган вазифаларни ҳал этишга ёрдам бериши лозим.

5. Ўқув, ўқув-тренировка ва тренировка беллашувлари.

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

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

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

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

в) тренировка беллашувлари техника, тактика, мусобақа шароитларида курашчига зарур бўладиган жисмоний ва бошқа сифатларни ривожлантиришга қаратилган. Тренировка беллашуви юқори суръатда ўтказилади. Ҳамма ҳаракатларни бажариш уларнинг тўғри бажарилиши

устидан тўлиқ жавобгарлик билан ўтади. Бироқ курашчи, беллашувни олиб бораётиб, мағлуб бўлишдан чўчимаслиги лозим. Қандай қилиб бўлса ҳам мағлубиятдан ўзини сақлаб қолишга интилиш оқибатида курашчи, фақат ҳимояланиб, ўзининг энг яхши кўрган усуллари ҳамда қарши усуллариини такомиллаштира олмайди.

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

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

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

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

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

- Мусобақа беллашуви мусобақа қоидаларига мувофиқ ҳолда ўтказилади. Унинг мақсади - ўз вазн тоифасида энг кучли курашчини аниқлашдир. Мусобақа беллашувида курашчи тайёргарлигининг ҳамма

томонларини кейинги такомиллаштирилиши амалга оширилади. Бу беллашувлар ўзининг руҳий шиддатига кўра курашчи мусобақаларда ўтказадиган беллашувларга яқинлаштирилиши мумкин.

Спорт тренировкеси услублари

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

Қатъий тартиблаштирилган машқлар услублари тизими тренировканинг асосий услубий тўпламини ташкил этади (Л.П.Матвеев, 1991). Ҳаракатларга ўргатишда - бу бутун ва бўлакланган услублардир (4-бобга қаранг).

Ўрганилаётган ҳаракатларни такомиллаштиришда ҳаракатлар тузилмасини бузмаган ҳолда жисмоний сифатларнинг ривожланишини рағбатлантиришга ёрдам берадиган қўшимча нагрузкалар шароитларида ҳаракатларнинг бутунлигича бажарилиши билан тавсияланадиган услублар, яъни машқларни биргаликда бажариш услуби (В.М. Дьячков бўйича) етакчи ўринни эгаллайди. Масалан, тик туришда ташлашларни такомиллаштириш пайтида оғирроқ вазндаги рақиб танланади, бунда ташлашни бажариш техникаси хатоларсиз аниқ амалга оширилиши лозим. Бу тезкорлик-куч сифатларини ташлаш техникасини яхшилаш билан биргаликда ривожлантиришга ёрдам беради.

Танлаб-йўналтирилган машқлар услуби асосан организмнинг морфофункционал хоссаларини ёки алоҳида ҳаракат сифатларини такомиллаштиришга йўналтирилиши билан тавсифланади. Масалан, курашчининг қўл кучини ривожлантиришга қаратилган оғирликлар билан машқларни бажариш ҳаракат малакаларини сақлаб туриш ва

такомиллаштириш, эришилган функционал имкониятлар даражасини сақлаш ҳамда ошириш учун иккита услублар гуруҳи қўлланилади: андозали - такрорий машқлар услублари ҳамда вариантли (ўзгарувчан) машқлар услублари. Андозали - такрорий машқлар услублари берилган ҳаракатлар ёки алоҳида машғулотларни уларнинг тузилмаси ҳамда нагруканинг ташқи параметрларини ўзгартирмаган ҳолда такроран бажариш билан тавсифланади. Бу услублар ҳаракатларни мустаҳкамлашда, шунингдек организмнинг маълум бир фаолиятга мослашишига ёрдам беради. Масалан, эгилиб ташлашни мустаҳкамлаш учун кўп марта такрорланади. Вариантли (ўзгарувчан) машқлар услублари таъсир этувчи омилларни машқ бориши давомида ўзгартириб туриш билан тавсифланади. Бунга усулни бажариш тезлиги, беллашувни олиб бориш суръати, дам олиш оралиқларини ўзгартириб туриш, беллашувда рақибларни алмаштириш йўли билан эришилади.

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

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

Қатъий тартиблантирилган машқларнинг ҳамма санаб ўтилган услублари тренировка машғулотида турли хил уйғунликда берилган.

Масалан, қўйидаги машқ услублари: андозали - такрорий машқлар услубини ўсиб боровчи нагрузка билан бирлаштириш мумкин.

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

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

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

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

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

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

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

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

8. Қўл панжалари билан биргаликда блокларга бураш ҳамда юкни (гиря, штанга тоши ва ҳ.к.) чиқариб олиш.

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

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

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

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

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

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

15. Елкасида ётган рақибни гимнастика ўриндиғи бўйлаб олиб ўтиш.

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

Тренировкада ўйин услуби ҳам катта аҳамиятга эга. Ундан фойдаланиб, бир хилдаги тренировка ишини бажаришда қулай эмоционал ҳолатни

яратиш, шунингдек чаққонлик, мўлжаллаш тезлиги, топқирлик, мустақиллик, ташаббускорлик каби сифат ҳамда қобилиятларни такомиллаштириш мумкин.

Спорт тренировкеси тамойиллари

Педагогик жараён сифатида ташкил қилинадиган курашчиларнинг спорт тренировкесида жисмоний тарбия тамойиллари ва дидактик тамойиллар амалга оширилади. Спорт тренировкесининг бу тамойиллари билан бир қаторда бошқа тарбия шаклларида йўқ бўлган ўзига хос қонуниятлар мавжуддир. Улар спорт тренировкесининг қуйидаги тамойилларида ўз аксини топади: мумкин қадар максимал натижага йўналтириш, ихтисослашиш ва индивидуаллаштиришни чуқурлаштириш, спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги бирлиги, тренировка жараёнининг ўзига хос узлуксизлиги, тренировка нагрузкаларини ошириб боришда кетма-кетлик ҳамда чегаралилик бирлиги, нагрузкалар динамикасининг ўзига хос бетакрор тўлқинсимонлиги, тренировка жараёнининг мусобақа-нисбатлашган цикллилиги (Л.П. Матвеев, 1991).

Спортчининг спорт фаолияти мумкин қадар максимал натижаларга эришишга қаратилган. Спорт курашида бу малака разрядларининг (1 разряд, спорт устаси, халқаро тоифадаги спорт устаси) бажарилишида, турли мусобақаларда ғалабага эишишда намоён бўлади. Бундай йўналиш спорт тренировкеси асоси ҳисобланади. У воситалар ва услублардан фойдаланиш, тренировка нагрузкалари динамикаси, тренировка жараёнини ташкил этиш хусусиятларини белгилаб беради. Мумкин қадар максимал натижаларга йўналтириш тамойили спортчининг ўз кучи ва имкониятларини тўлиқ намоён қилишга бўлган интилишида ҳамда уларнинг максимал ривожланиши учун шароитларнинг таъминланишида намоён бўлади. Чуқурлаштирилган спорт ихтисослашиши учун шароитларни яратмасдан туриб, спорт курашида юқори натижаларга эришиб бўлмайди. Шундай шароитлардан бири - бу

спорт фаолияти жараёнида спортчининг танланган кураш турида такомиллашиши учун унинг вақти ва кучини янада қулай тақсимлаш ҳисобланади.

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

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

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

Курашчилар тренировкасига нисбатан умумий ва махсус тайёргарлик бирлиги тамойили умумий ҳамда махсус тайёргарликнинг ўзаро боғлиқлигини назарда тутди. Бунда кўп йиллик спорт тренировкасининг биринчи босқичларида умумий тайёргарлик етакчи ўрин эгаллайди. Умумий тайёргарлик организм функционал имкониятларининг маълум бир пойдеворини ҳамда ҳаракат малакалари ва кўникмалари захирасини яратади. Масалан, тренировканинг бошланғич босқичларида акробатика машқларини

яхши ўзлаштирган курашчилар келгусида курашнинг мураккаб техник-тактик ҳаракатларини муваффақиятли эгаллайдилар.

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

Спортчи ёши, тайёргарлик даражаси, шунингдек алоҳида хусусиятларига қараб, бу нисбат бошқача бўлиши мумкин. Спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги нисбатлари ўлчамини аниқлашда, нафақат унинг тайёргарлик даражсини, балки алоҳида хусусиятлари: беллашувни олиб бориш усули, ҳаракат малакаларини ўзлаштириши, тренировка нагрузкаларига бардош бера олиши ва бошқаларни ҳисобга олиш лозим.

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

ХУЛОСА

Хулоса қилиб айтганда, спорт кураши назарияси ва услубиётини ўрганишда қуйидагиларга эътиборни қаратиш лозим;

1. Спорт кураши назарияси ва усулияти ўқув фани сифатида курашнинг ҳар хил турларида спорт тайёргарлигини ташкил этиш мазмуни ва шаклини белгилаб берувчи умумий қонуниятларни тадқиқ қилиниши;

2. Спорт тайёргарлиги курашчи тренировкаси, мусобақаларга тайёргарлик ва уларда қатнашиш, шунингдек тренировка жараёнини илмий-услубий таъминлашни қамраб оладиган кўп омилли жараён сифатида қаралиши;

3. Спорт кураши назарияси ва усулияти курсининг асосий мақсади талабаларда педагогик фаолиятда зарур бўлган билимлар, малака ва кўникмаларни шакллантиришдан иборатлиги;

4. Курс вазифаларига спорт кураши тарихи, ўргатиш усулияти, спортчиларнинг техник, тактик, жисмоний ва руҳий тайёргарлиги усулияти, уларнинг тренировка ҳамда мусобақа фаолиятини бошқариш кириши;

5. Мазкур фан курашчиларнинг тайёргарлик ва мусобақа фаолияти хусусиятлари, мусобақа нагрузкасини меъёрлаш муаммолари, спортчиларнинг техник ва тактик маҳорати мезонлари ҳамда омиллари билан таништириши;

6. Бу билимлар бўлажак тренер иши, шуғулланувчиларни спорт тоифаси разряд талабларини бажаришга тайёргарлигини самарали амалга ошириш малакасининг асоси бўлиши лозимлиги;

7. Шуғулланувчилар тайёргарлигининг умумий педагогик ва махсус воситалари ҳамда услубларини ўз ичига оладиган спортчилар тайёргарлиги тизими тўғрисида аниқ тасаввурга эга бўлиш катта аҳамиятга эканлиги;

8. Тренировка машғулотларини ўтказишда тренер жисмоний нагрузка параметрларини (ҳажм ва шиддатини), дам олиш оралиқларини оқилона

қўллаш, сўз ахбороти, идеомотор ва аутоген усулиятларнинг турли шакллари, кўргазмали таъсир кўрсатиш воситаларидан фойдаланишни билиши лозимлиги;

9. Ёш малакали курашчиларнинг техник маҳорати ва тезкор - куч тайёргарлигини такомиллаштириш усулияти йўналиши мусобақа фаолияти хусусиятларига мос келиши зарурлиги;

10. Ҳар бир вазн тоифасида курашчилар учун истиқболли бўлган ҳужумкор техник ҳаракатларни ажратиш ва мувофиқ равишда улар учун самарали бўлган тезкор - куч тайёргарлиги дастурларини аниқлаш лозим. Тезкор - куч тайёргарлиги воситалари йўналишини танлашнинг самарали усулиятини ишлаб чиқишда у ёки бу курашчининг индивидуал ҳужум ва ҳимоя ҳаракатлари жамғармасини ҳисобга олиш кераклиги;

Буларнинг барчаси спорт кураши назарияси ва усулиётини ўрганишга мисол була олади.

Мен ўз битирув малакавий ишида спорт курашида ўқитишнинг мақсади кенг ёритишга ҳаракат қилдим бордим.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Каримов И.А. Ўзбекистон келажаги буюк давлат қуриш йўлида. – т.: ўзбекистон, 1998.- 689 б.
2. Ҳалқаро “қураш” ассоциациясини қўллаб-қувватлаш тўғрисида. Ўзбекистон республикаси президентининг фармони т.: 1999 1 февраль.
3. Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида” / ўзбекистон республикаси президентининг фармони / - тошкент. “ҳалқ сўзи” газетаси, 2002 йил 25 октябр.
4. Закон республики узбекистан «о физической культуре и спорте» от 14.01.1992. –т., 1992. – 21 с
5. Абдиев А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений мураббия у студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: автореф. Дис. ... д-ра. Пед. Наук. – т., 2004. -51с.
6. Абдуллаев А., Ханкельдиев ш. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. – т.: ўзджти, 2005. – 232 с.
7. Айрапетьянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: автореф. Дис. ... Д-ра. Пед. Наук –т., 1992.- 40с.
8. Акопян А.О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности в борьбе как основной фактор совершенствования методики тренировки //научные труды вниифк.- москва, 1996.-с.21-31.
9. Атаев А.Қ. Қураш. – т.: ўқитувчи, 1987. -138б. Я
10. Бакиев З.А., Тастанов Н.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности // педагогик таълим. – тошкент, 2008.- №3. – б. 125-130.
11. Бутенко б.н. О соотношении оптимальных и максимальных усилий при

- овладении спортивными движениями: автореф. Дисс... Канд. Пед. Наук. - л., 1992. -20 с.
12. Верхошанский ю.в. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // теория и практика физической культуры.-москва, 1991.- №2.- с.9-12.
 13. Верхошанский ю.в. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки. / ж.типфк. 1998., № 2. С. 21-26, 39-42.
 14. Галковский н.м., керимов ф.а. Вольная борьба. Т.: медицина, 1987.-223 с.
 15. Гончарова о.в. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш: ўқув қўлланма. – т.: ўзджти, 2005. – 172 с., ил.
 16. Гончарова о.в. Методика повышения эффективности скоростно-силовой подготовки младших школьников // педагогик таълим. – т., 2004. – с. 89-91.
 17. Дахновский в.с., лещенко с.с. Подготовка борцов высокого класса. -киев: здоровья, 1999. - 189 с.
 18. Джапаралиев в.т. Индивидуализация тактической подготовки борцов с особенностями соревновательной деятельности: дис. Канд. Пед. Наук. - м., 1994.- 21 с.
 19. Егизарян а.д. Экспериментальное обоснование путей совершенствования скоростно-силовой подготовки юных борцов: автореф. Дисс... Канд. Пед. Наук. -м., 1993. - 19 с.
 20. Закарьяев ю.м. Методика развития и совершенствования скоростно-силовых качеств и выносливости у борцов //спортивная борьба:ежегодник. -м.,1982. -с.49-51.
 21. Ивлев В.Г., Петрунев а.п. Проблемы унификации показателей тактико-технической подготовленности борцов классического стиля //спортивная борьба: ежегодник. - м.,1983.-с. 23.
 22. Ионов с.ф. Исследование методики совершенствования технических

- действий в борьбе самбо на основе специальной скоростно-силовой подготовки: автореф. Дисс. . Канд. пед. наук. М., 1973.- 19 с.
23. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. -т.: узджти, 2001.
 24. Керимов Ф.А. Спорт сохасидаги илмий тадқиқотлар. - т.: ўзджти, 2004. - 264 с.
 25. Кулматов К.З. Зависимость скоростно-силовой подготовки борцов от весовой категории //эл агартуу. –алматы, 1999.- №7-8. - с.46-49.
 26. Ленц А.Н., крюков Ю.А. Показатели технико - тактического мастерства борцов //спортивная борьба: ежегодник. -м., 1975.- с. 33-34.
 27. Мороз В.В. Эффективность выполнения технических действий на основе повышения специальной скоростно-силовой подготовленности борцов: автореф. Дисс.. Канд. Педнаук. -м., 1983.- 24 с.
 28. Рузиев А.А. Проблемы повышения специальной выносливости высококвалифицированных борцов //теория и практика физической культуры. –москва, 2001. -№8. -с.37-38.
 29. Саламов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. Ўқув қўлланма. – т.: Ўзджти, 2005. – 238 с.
 30. Тастанов н.а., гончарова о.в. Методика скоростно-силовой подготовки школьного возраста, способствующая развитию взрывной силы мышц ног //педагогик таълим. – тошкент, 2003. -№5.
 31. Ўсманходжаев Т.У., Мелиев Х.А., Миллий ҳаракатли ўйинлар. Т.: «ўқитувчи». 2000. – 148 б.