



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

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYOTI KAFEDRASI

Xoliqov Durbek Ulug'bekovichning

“O'zbek milliy kurashining tarixi va mustaqillik yillarida
rivojlanish bosqichi” mavzusidagi

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

(2014-2015 o'quv yili)

Ixtisoslik: 5112000-Jismoniy madaniyat. “Milliy kurash turlari va uni o'qitish
metodikasi” fani bo'yicha

Ish ko'rib chiqildi va himoyaga ruxsat
etildi.

“Jismoniy tarbiya nazariyasi va
uslubiyoti”
kafedrası mudiri Q.P.Arslonov.

_____ «_____» _____ 20__ yil.

Ilmiy rahbar:

_____ Q.P.Arslonov

Rasmiy opponent:

_____ p.f.n. SH.D.Abdullayev

Buxoro-2015 yil

Ma'qullayman

Tasdiqlayman

Ilmiy rahbari: **Q.P.Arslonov**

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti

kafedra mudiri: **Q.P.Arslonov**

«___» avgust 2014 y.

«___» avgust 2014 y.

BuxDU Jismoniy tarbiya fakulteti bitiruvchisi **Xoliqov Durbekning « O'zbek milliy kurashining tarixi va mustaqillik yillarida rivojlanish bosqichlari»** mavzusidagi bitiruv malakaviy ishi ustida olib borilishi lozim bo'lgan ishlar yuzasidan

TOPSHIRIQLAR JADVALI

T\r	Ishning mazmuni	Bajarilish muddati	Natija
1.	Bitiruv malakaviy mavzuini kafedra va fakultet kengashida tasdiqlanib olish, rejalarini rasmiylashtirish.	Sentyabr	ijro etildi.
2.	Mavzu bo'yicha zaruriy ilmiy-uslubiy materiallarni o'rganish.	Sentyabr, oktyabr, noyabr	ijro etildi.
3.	Jismoniy tarbiya muammolarini o'rganish	Oktyabr, noyabr	ijro etildi.
4.	Mavzu bo'yicha ilmiy manbalarni o'rganish. Adabiyotlar bilan ishlash.	Sentyabr, yanvar	ijro etildi.
5.	To'plangan materiallarni sistemalashtirish	Yanvar	ijro etildi.
6.	Bitiruv malakaviy ishining 1-bobini tayyorlash	Fevral	ijro etildi.
7.	Bitiruv malakaviy ishining 2-bobini tayyorlash va xulosalash	Mart	ijro etildi.
8.	Ishni yakunlash, tahrir etish va oqqa ko'chirish	Mart, aprel	ijro etildi.
9.	Bitiruv malakaviy ishining borishi to'g'risida kafedraga hisobot berish.	May	ijro etildi.
10.	Ishni ilmiy rahbar taqrizi bilan kafedraga topshirish.	May	ijro etildi.
11.	Dastlabki himoya jarayonida qatnashish.	May	ijro etildi.

Ilmiy rahbar:

Q.P.Arslonov

Bitiruvchi kurs talabasi:

Xoliqov Durbek.

**Buxoro Davlat universiteti Jismoniy tarbiya fakulteti Jismoniy tarbiya nazariyasi va
uslubiyoti kafedrasining 1-son yig'ilishi bayonnomasidan**

KO'ChIRMA

Buxoro shahri

2014 yil 26 avgust

Qatnashdilar kafedraning barcha a'zolari va
bitiruvchi kurs talabalari

KUN TARTIBI

**2014-2015 o'quv yili uchun mo'ljallangan bitiruv malakaviy ishlari
mavzularini tasdig'i.**

Yig'ilishi kun tartibidagi masala yuzasidan kafedra mudiri Q.P.Arslonov qisqacha hisobot berdi va yangi o'quv yili uchun mo'ljallangan bitiruv malakaviy ishlari mavzulari ro'yxati tuzilganligini, mavzularning dolzarbligini, takrorlanmaganligini kafedrada tuzilgan maxsus komissiya tekshirib chiqqanligini qayt etildi. Shundan keyin malakaviy bitiruv ishlari ro'yxati yig'ilish kotibi tomonidan o'qib berildi.

Bitiruv malakaviy ishlari mavzularini taklifini yig'ilganlar qo'llab quvvatladilar.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti kafedrasining yig'ilishi

QAROR QILADI

1. Bitiruvchi kurs talabasi **Xoliqov Durbekka** quyidagi mavzu « **O'zbek milliy kurashining tarixi va mustaqillik yillarida rivojlanish bosqichlari**» bitiruv malakaviy mavzusi etib tasdiqlansin.
2. Bitiruvchi kurs talabasi **Xoliqov Durbekning** bitiruv malakaviy ishiga, **Q.P.Arslonov** ilmiy rahbar etib tayinlansin.

Yig'ilish raisi:

Q.P.Arslonov

Yig'ilish kotibi:

B.Yo. Fozilov

**Buxoro Davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti Jismoniy tarbiya nazariyasi
va usuliyoti kafedrasining 8-yig'ilishi bayonnomasidan
KO'ChIRMA**

Buxoro shahri

2015 yil 27 may

Qatnashdilar kafedraning barcha a'zolari va
bitiruvchi kurs talabalari

KUN TARTIBI

**2014-2015 o'quv yili uchun mo'ljallangan bitiruv malakaviy ishlarini
himoyaga tavsiya etish.**

Yig'ilishda 4-kurs talabasi **Xoliqov Durbekning Q.P.Arslonov** ilmiy raxbarligida bajargan « **O'zbek milliy kurashining tarixi va mustaqillik yillarida rivojlanish bosqichlari** » mavzusidagi bitiruv malakaviy ishining tugallanganligi to'g'risidagi axboroti va ilmiy rahbar xulosasi tinglandi.

Ish yakunlanganligini hisobga olib, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini yig'ilishi.

QAROR QILADI

1. IV kurs talabasi **Xoliqov Durbekning Q.P.Arslonov** ilmiy rahbarligida bajargan « **O'zbek milliy kurashining tarixi va mustaqillik yillarida rivojlanish bosqichlari** » mavzusidagi bitiruv malakaviy ishi rasmiy himoyaga tavsiya etilsin.
2. Bitiruvchi kurs talabasi **Xoliqov Durbekning** bitiruv malakaviy ishiga p.f.n. **Sh.D.Abdullayev** rasmiy hakam etib tayinlansin.

Yig'ilish raisi:

Q.P.Arslonov.

Yig'ilish kotibi:

B.Yo. Fozilov

Xoliqov Durbek Ulug'bekovichning

“O'zbek milliy kurashining tarixi va mustaqillik yillarida rivojlanish bosqichlari”

mavzusidagi bitiruv malakaviy ishiga

ILMIY RAHBAR TAQRIZI

Mavzuning dolzarbligi _____

Belgilangan darajasi _____

	vazifalarning	amalga	oshirilganlik
--	---------------	--------	---------------

Bajarilgan munosabati	ishga	talabanning
-----------------------	-------	-------------

Talabanning adabiyotlardan foydalanish va materialni mustaqil bayon eta olish ko'nikmalari _____

Talabanning	tadqiqotchilik	ko'nikmalari
-------------	----------------	--------------

Talabanning kasbiy tayyorgarlik darajasi , ya'ni pedagogik topshiriqlarni yecha olishi, mustaqil qaror qabul qila olishi va h.k _____

Olingan natijalarning amaliyotga ta'lim jarayoniga qo'llash imkoniyati hamda talabanning ixtisosligi bo'yicha beriladigan kvalifikatstiyani olishga loyiqligi _____

Ilmiy rahbar:

Q.P.Arslonov

Xoliqov Durbek Ulug'bekovichning

“O'zbek milliy kurashining tarixi va mustaqillik yillarida rivojlanish bosqichlari

mavzusidagi bitiruv malakaviy ishi bo'yicha rasmiy opponent

TAQRIZI

Mavzuning dolzarbligi _____

Bajarilgan ishning unda belgilangan vazifalarga mos kelishi _____

Materialning mantiqiy bayon etilishi _____

Ishga oid manbalarning to'la va yetarlicha tanqidiy tahlil etilganligi _____

Ishning mustaqil bajarilganligi _____

Olib borilgan tajriba ishlari samaradorligining to'la va to'g'ri baholanganligi _____

Xulosalarning to'liq izohlanganligi _____

Ishning amaliy ahamiyati _____

ishdagi kamchiliklar _____

Ishning talab darajasida rasmiylashtirilishiga izoh _____

Ishning himoyaga loyiqligi _____

Rasmiy opponent:

p.f.n. SH.D.Abdullayev

Ilmiy Kengashning
" " _____ yilgi
_____ son bayonnomasi
bilan tasdiqlangan

Buxoro davlat universiteti

_____ fakulteti
_____ ta'lim yo'nalishi
bitiruvchisi _____ ning
(f.i.sh.)

_____ mavzusidagi bitiruv malakaviy ishga DAKning

XULOSASI

Buxoro davlat universiteti DAK Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi BMIning bajarish haqidagi 31.12.98 yil 362-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan nizomga asosan quyidagilarni aniqladi:

1. BMIning hajm va talab bo'yicha rasmiylashtirilganligi (me'yor:tabiiy yo'nalishlar-50dan, ijtimoiy yig'ilishlar-70 betdan kam bo'lmasligi kerak): talabga javob beradi-10 ball talabga qisman javob beradi-7 ball, talabdan chetga chiqish holatlari mavjud-4 ball.
2. Mavzuning davlat va universitet grant dasturlari asosida yoki dolzarb muammolar bo'yicha tanlanganligi: davlat dasturiga kirgan-8 ball, grant loyihasi bo'yicha-7 ball, Bux DU dasturi bo'yicha-6 ball, dolzarb muammolar bo'yicha-5 ball.
3. Mavzu dolzarbligining asoslanganligi: yetarli darajada asoslangan-5 ball, etarli darajada asoslanmagan-3 ball, noaniq-2 ball.
4. Maqsad va vazifalarning aniq ifodalanganligi: aniq-7 ball, to'liq aniq emas-5 ball, aniq emas-3 ball.
5. MDI bajarishda ilmiy tekshirish metodlaridan foydalanganlik darajasi: to'la-7 ball, qisman-5 ball, yetarli emas-3 ball.
6. Olingan natijalarning yangiligi va ishonchlilik darajasi: natija yangi -8 ball, ilgari olingan-6 ball, to'la ishonchli emas-3 ball.
7. BMIning hulosa qismida ishlab chiqarishga tavsiya bor-6 ball, ijtimoiy sohada qo'llashga (ta'lim, atrof-muhitni himoya qilish,ma'naviy-ma'riviy...)tavsiya qilingan-5 ball, tavsiya yo'q-3 ball.
8. Bitiruvchining mavzu bo'yicha olingan natijalarni tanqidiy baholanganligi darajasi: aniq-8 ball, to'la anik emas-6 ball, tanqidiy baholanmagan-4 ball.
9. Ishning ilmiylik harakteri: ilmiy tadqiqodlar asosida-8 ball, aralash shaklidan-5 ball, referativ harakterdan-3 ball.
10. Bitiruvchining ma'ruzasiga baho: a'lo-10 ball, yaxshi-7 ball, qoniqarli-6 ball.
12. Berilgan savollarga javoblari: to'liq-8 ball, o'rta-6 ball, qoniqarli 4 ball.
13. BMIni tashqi taqrizchi tomonidan baholanishi: a'lo-7 ball, yaxshi-6 ball, qoniqarli-5 ball.
14. BMIGA ko'yilgan yakuniy ball _____Bahosi _____

Eslatma:har bir bal bo'yicha aniqlangan ballning tagiga chizib belgilanadi.

DAK raisi _____

F.I.SH.imzo

A'zolari _____

F.I.SH.imzo

F.I.SH.imzo

Sana " _____ " _____ 2015 y

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy madaniyat fakulteti

_____ning

O`zlashtirishi haqida

MA`LUMOTNOMA

Talaba _____

Buxoro Davlat Universiteti Jismoniy tarbiya fakultetida 2011-2015 yillarda o`qish davomida o`quv rejasini to`liq bajardi va quyidagi o`zlashtirishga erishdi.

"A`LO" _____

"YAXSHI" _____

"QONIQARLI" _____

Fakultet dekani:

p.f.n. B.B. Ma`murov

Davlat Attestatsiya Komissiyasiga

Buxoro Davlat Universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti

Talaba _____ga

" _____

_____ "

Mavzusidagi bitiruv malakaviy ishi rasmiy himoyaga ruxsat etilsin.

Himoyaga bitiruvchining o`zlashtirishi to`g`risida ma`lumotnoma, bitiruv malakaviy ish haqida rahbar hamda kafedra yig`ilishi xulosasi, taqriz va talabaga tavsifnoma ilova qilinadi.

Fakultet dekani:

p.f.n. B.B. Ma`murov

2015 yil "___" _____

The Ministry of High and Secondary special education of the Republic of Uzbekistan Bukhara State University Faculty of physical training the chair of physical training theory and method 5141900 the direction of physical education Khamroyev Sherzod's graduating work

The theme: The ways of developing customs through uzbek national kurash

How to organize lessons to children adults the basis of organizing them

It differs from other kinds of sports. To lead the position of sportsman properly is very essential. For this we have to do some tasks. If exercises are not done properly, it will create some difficulties. We can see such preparations in all departments. Although it is temporary, these steps are done according to some rules the advantages of active games of pupils in secondary schools.

After the independence of Uzbekistan many things have changed lately. New educational system has been established in Uzbekistan recently, because old educational the advantages of active games of pupils in secondary schools system was out of date. To build new national schools are the most essential tasks of the country.

The subject of the research: the subject of our research is defined with different research methods.

Practical importance of work: the graduating work's material, recommendation, instruction and conclusions may service to trainers during the training.

The structure of work: introduction, 2 chapters, conclusion and the list of used literatures.

MUNDARIJA

KIRISH.....

I-BOB. O'ZBEK MILLIY KURASHI ORQALI QADRIYATLARNI SHAKILLANTIRISH YO'LLARI VA UNING TARIXI

1.1. Milliy va umuminsoniy qadriyatlar

1.2. O'zbek milliy kurashining taraqqiyot tarixi

1.3. Jismoniy tarbiya tizimida milliy kurashning tutgan o'rn.....

1.4. Kurash milliy qadriyatimizning bir bo'lagi.....

II-BOB O'ZBEK MILLIY KURASHNING TURKUMLARGA BO'LINISHI, TIZIMGA TUSHIRILISHI VA ATAMALARI.....

2.1. Kurashchilarga qo'yiladigan gigiyenik talablar.....

2.2. O'zbek milliy kurashining vazifalari va uslublariga oid metodik ko'rsatmalar.....

2.3. Ma'naviy irodaviy sifatlarning tuzilishi va ularni mukammallashtirish.....

Xulosa.....

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

Kirish

Sportni sog'liq garovi ekanligi va ma'lum tana a'zolarini turli jismoniy mashqlar orqali chiniqtirish, shu asosda inson salomatligini ta'minlash Abu Ali Ibn Sinoning tibbiy asarlarida alohida qayd etilgan. Buyuk bobokolonimiz tana a'zolarining turli qismlarini rivojlantirish bo'yicha turlicha mashqlarni tavsiya etgan, sport turlarining rang-barang va xilma-xilligi ham shundan bo'lsa ehtimol. Minglab yillar davomida Markaziy Osiyoda sportning milliy turlari rivojlantirilgan va takomillashib borilgan. Lekin Respublikamiz Rossiya tomonidan bosib olingach, milliy sport turlari ikkinchi bosqichga surilib, uning o'rniga rus sport turlari kirib kela boshladi. Lekin xalq o'zining ko'pkari-"uloq", "qiz quvmoq" merganlik, kamon, nayza uloqtirish va, ayniqsa, milliy kurash turlarini hech qachon unutmadi, uni doimo takomillashtirib bordi. Milliy kurash "Farg'onacha kurash" "Buxoracha kurash" turlariga bo'lingan. Kurashning Buxorocha turi o'zining texnik ijrosi qonun-qoidalarini bilan Ovropa, Amerika, Afrika xalqlarining kurashlariga uxshab ketadi. Agar sobiq ittifoq davrida o'quv dasturlariga kiritilganda jismoniy mashqlarni sport turlarini olib ko'rsak, unda sportning milliy turlariga o'rin berilmagan. YUrtimiz mustaqillikni qo'lga kiritgach respublikamiz xalqlarining milliy sport turlarini shu jumladan milliy kurashni rivojlantirish Buxorocha va Farg'onacha kurash turlarining qonun-qoidalarini ishlab chiqish uni ilmiy o'rganish uslubiy takomillashtirish; targ'ib va tashviq qilishga, yoshlarni kurashga ko'plab jalb qilishiga katta ahamiyat berildi. Hozirgi paytda, ayniqsa, buxorocha kurash o'quv dasturlaridan o'rin oladi.

Kurash turi sportning muhim turi sifatida rivojlanib bormoqda. Uning moddiy bazasi uzluksiz yuksaltirilib, sportchilar uchun maqbul shart-sharoit yaratib berilmoqda. Respublikamiz polvonlari ham bu g'amhurlik va imkoniyatlarga javoban kurashning Ovropa Osiyo, dunyo chempionatlarida yuqori ko'rsatkichlarga erishib, mustaqil Respublikamiz sport sharafiga munosib himoya etmoqdalar.

Ma'lumki, sportning boshqa turlari kabi buxorocha milliy kurash bilan kichik yoshdan shug'ullanish lozimligi isbot talab qilmaydigan haqiqatdir. Chunki sportchiga muvaffaqiyat keltirilgan epchillik, chaqqonlik, kuchlilik, tezkorlik, murakkab vaziyatlarda sanoqli soniyalarda eng maqbul yechim topish dadilligi kabi jismoniy sifatlar bolalarning ilk yoshidan shakllanib boradi.

O'smirlarni sportning kurash turiga qiziqtirish uchun o'z texnikasi bo'yicha xalqaro qoidalarga yaqin turadigan milliy kurash turlarini rivojlantirish katta ahamiyatga ega. O'zbekiston, Qozog'iston, Tojikiston, Gruziya, Armaniston va boshqa Respublikalarda sportning kurash turini rivojlantirishga katta e'tibor berilayotganligi tufayli, shu mamlakatlarda jahon miqyosidagi taniqli polvonlar yetishib chiqmoqda. Ushbu mamlakatlarda o'tkaziladigan bayramlar xalq sayllari va boshqa katta tantanali xalq yig'inlariga razm solsang, ularda milliy kurash markaziy o'rin egallayotganligiga guvoh bo'lasiz.

Buxorocha kurash sportning milliy turigina bo'lib qolmasdan, o'zbekistonliklarning jahon andozalariga juda yaqin turadigan musobaqasi, respublikamizning dunyo bo'ylab yuz tutishida asosan vositalardan biridir. Bugungi kunda sportning kurash turlari bo'yicha xalqaro darajada erishgan ijobiy ko'rsatkichlar shu sohada, sportchilar tayyorlashni texnik vositalarini ilg'or xorijiy kurash texnologiyalarining uslublarini qo'llash, sportchilarni musbaqalarga puxta tayyorlashni ilmiy asoslangan uslublari bilan ish yuritishni ta'minlash, shuningdek yuqori malakali polvonlarni tayyorlab yetishtirishning zamonaviy nazariyasi va amaliy xulosalarni ilmiy uslubiy jihatdan umumlashtirib, tayyorgarlik tizimlarini bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lgan asosiy omilga ajratish mumkin. 1. Sport musobaqalari natijalarini oldindan bashorat qilish. 2. Sportning faoliyatining oldindan jadallashtirish. 3. Turli bosqichlarda sportchilarga harakat va ruhiy xolatlarni musobaqalarda ko'rsatgan natijalarga qarab belgilash. 4. Sportchining yosh va sport malakalarga imkoniyatlarini qayta tiklash va sport mashg'ulotlarini

takomillashtirish. 5. Mashg'ulot va musobaqadan so'ng kuch hamda mahoratini qayta tiklash takomillashtirishni ta'minlay oladigan zamonaviy sport jihozlari mavjudligi turadi. 6. Murabbiylarning maxsus bilimlari pedagogik mahorati va o'z ustida mustaqil ishlay olishi jahon sifat darajalariga javob beradigan darajada sportchini o'z ustida mustaqil ishlashga ko'maklashish hozirgi kunda buxorocha va farg'onacha kurash turlarini o'zbek va belbog'li kurash turlari deb yuritilayapti. Bu ham hukumatimiz rahbari aytganlaridek sport kabi hech bir narsa tez vatanni dunyoga tanita olmaydi.

Mavzuning dolzarbligi: Insoniyat aqlini tanibdiki, eng buyuk aql egalari, olimlar va qadiryatlar mohiyatining turli – tuman qirralarini tahlil qilganlar ularni barqaror qilish yo'llarini izlaganlar, inson qadri baland bo'ladigan jamiyatni qurish hamma zamon kishilarining orzusi bo'lgan.

Istiqlolning ma'naviy xazinasini hisoblangan milliy boy ummon kabi madaniyatimizning hisobsiz tomchilarini chuqur o'rganib, uni jaxonga ko'z – ko'z qilishimiz lozim. Bu o'rinda xind adibi Rabindranat Thokuring “har bir millat dunyo oldida o'zining miliy mohiyati namoyo etishcha majbur” degan fikrlarini keltirish juda o'rinlidir.

Chunonchi, yurtboshimiz ta'kidlaganidek, “xalqimiz tayanchi ajdodlarimiz qoldirgan ma'naviy merosining o'zi xazina. Bu xazinadan oqilona foydalanish lozim”.

Yosh avlodni jismoniy tarbiyasi ta'lim tarbiya tizimining tarkibiy qismini tashkil qilib, yoshlarni har tomonlama jismoniy va fazilatlarini tarbiyalash, ularni hayotga mahnatga va Vatan mudofasiga tayyorlash, o'zida, ma'naviy boylikni ahloqiy poklikni, jismoniy komillikni mujassamlashtirgan yangi kishini shakillantirish kabi oliyjanob maqsad uchun xizmat qiladi.

Kurash ham jismoniy tarbiyaning asosiy qismi hisoblanadi. Ayniqsa milliy kurashga mustaqilligimizdan so'ng alohida e'tibor qaratilmoqda. Yosh avlodning ajdodlar an'alariga hamohang xolda har qanday kurashda mardlarga

shijoat bilan ko'ksini tik tutib paxlovonlik namunalarini ko'rsatishi esa uning o'zbekona g'ururi va g'ayratidan dalolatdir.

Bitiruv malakaviy ishimizning maqsadi: Milliy o'zbek kurashining rivojlanishini va yoshlarga ma'naviy irodaviy, tarbiyaviy sifatlarini, rivojlantirishda milliy o'zbek kurashini o'rnini o'rganishdan iborat.

Mavzuning vazifasi o'zbek milliy kurashning tarixiy taraqqiyotini o'rganish, kurashning yoshlar tarbiyasida qanchalik ahamiyatga egaligini o'rganish uning milliy qadriyat ekanligini taxdid etishdan iborat.

Pedagogik tadqiqotimiz daomida milliy o'zbek kurashning yoshlar hayotida qanchalik ahamiyatga ega ekanligini o'rganish uchun maxsus savollar asosida so'rovnomalar o'tkazishi, o'quv va ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish kabi uslublardan foydalandik.

Bitiruv malakaviy ishining amalga oshirish usullari. Muomilaga doir adabiyotlarni tahlil etish milliy kurashni tarixi va uning istiqbollari milliy qadriyat sifatida o'rganish olingan ma'lumotlarni umumlashtirish va xulosalar qismidan iborat.

Bitiruv malakaviy ishi metodologik asosi: o'zbek kurashi bo'yicha chiqarilgan adabiyotlar, jismoniy tarbiya va sport to'g'risida qonun, **Ta'lim to'g'risida** gi qonun. O'zbekiston Respublikasining Prezidenti jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga doir farmoni va qarorlari, xukumat qarorlari, milliy kurashni rivojlantirish to'g'risidagi hukumat qarorlari, qadriyatlariga, milliy kurashga doir tarixiy, falsafa, pedagogik, psixologik adabiyotlar, BMI ning pedagogik asoslar bo'lib xizmat qildi.

Odatda har bir xalqning, millatning o'ziga xosligini namoyon etadigan, alohida ajralib turadigan qirralari bo'ladi. Ana shu qirralar va bo'rtib ko'rinadigan jihatlariga harab u yoki bu millat, Xalqqa baho beriladi. Ta'bir joiz bo'lsa, har bir xalq yoki millatning o'ziga xos tomonlarini ayniqsa, qadimiy yozma va og'zaki manbalar batafsil hikoya qilib beradi. Dunyodagi qaysi bir millatning kimligini, uning nimalarga nodir ekanligini bilmoqchi bo'lsangiz,

uning uzoq va yaqin tarixga doir bo'lgan kitoblarini varaqlang. Kerakli javobni ana shundan topasiz.

Agar o'zbek xalqi, O'zbekiston tarixiga chuqurroq e'tibor bersangiz, yuzlab yozma manbalarni varaqlasangiz, badiiy va ilmiy adabiyotlarni sinchiklab o'rgansangiz, og'izdan og'izga o'tib kelgan xalq og'zaki ijodiyotiga nazar tashlasangiz, millatimiz hayotida sportning naqadar katta hayotiy ahamiyatga ega bo'lganligini aniq-ayon bilamiz. Deyarli barcha yozma va og'zaki manbalarda kuch-quvvat, bog'irlik, jasurlik, polvonlik bilan bog'liq dalillarga, rivoyatlarga duch kelasiz. Kuch-quvvat, bog'irlik, jasorat pirovard natijada vatanparvarlik tuytulariga borib ulanadi. Agarki inson jismonan buquvvat, chayir bo'lmasa, unda ruhan ham quvvatli bo'lishi qiyin. Ana shu ikkala quvvat bir nuqtada jam bo'lgandagina katta ishlarni qilishga qurbli bo'ladi.

Shuni aytish joizki, o'zbek milliy kurashining tarixi necha ming yilliklarga borib tahaladi. Boshqacha aytganda, uning ildizlari olis tarix qa'ridan borib suv ichadi. Milliy kurashimiz asrlar osha sayhal topdi, takomillashdi. Milliy kurash millatimizning timsoli, jismoniy kamoloti timsoli o'laroq olis moziydan beri dovruh solib kelayog'ir. Aytish mumkinki, Vatanimiz mustaqilligi yillarida bu dovrug', shuhrat yanada oshdi, hayotimizdan chuqurroq o'rin oldi.

Xalq og'zaki ijodiyotiga mansub bo'lgan «Alpomish», «qirq qiz», «Kuntutmish», «Yodgor», «Avazxon», «To'maris», «Go'ro'g'li», «Rustam» va boshqa o'nlab dostonlarda, minglab terma va laparlarda jismoniy barkamollik, jasorat alohida o'rin tutadi. qadim Sharq adabiyotining ulkan namoyondasi Abulqosim Firdavsiy hazratlarining «Shohnoma»si jismoniy kuch-quvvat, jasorat, elparvarlikka qo'yilgan bezavol haykaldir. Buyuk bobokalonimiz Abu Ali ibn Sinoning «Tib qonun»lari kitobida, soxibqiron Amir Temurning «Temur tuzuklari»da, qolaversa, hazrat Alisher Navoiyning aksariyat asarlarida insonning jismoniy kuch-quvvati, jasoratiga alohida ahamiyat beriladiki, bu bekorga emas.

Bizga meros bo'lib holgan deyarli barcha asarlarda qahramonlarning polvonligi, epchilligi, chidamliligi, merganligi, chaqqonligi va boshqa qator sifatlari alohida mahorat va mehr bilan tavsiflanadi, kuylanadi. Bu asarlarda insonning kamoloti jismoniy barkamollik bilan to'kis ekanligi uqtiriladi. Inson toki jismonan barkamol bo'lmas ekan, u holda mukammal bo'la olmaydi. qachonki, ruhiy va jismoniy kuch-quvvat bir nuqtada jam bo'lsagina, qachonki, inson shu yuksaklikni zabt eta olsagina, yashashida, umrida teran mazmun hosil bo'ladi. Agar tarixiy dalillarga, manbalarga e'tibor beradigan bo'lsak, qadimgi yunonlarda insonning jismoniy kamolotiga alohida e'tibor qaratilganligiga ishonch hosil qilamiz. qadimgi yunonlar o'z farzandlarini hali go'dakligidanoq jismoniy komillik sari yo'llaganlar. Umuman dunyo tarixiga nazar tashlasangiz, insoniyat hayotida jismoniy tarbiya, sport ishlari dastlabki o'rinlardan birida turganligini bilasiz. qadimda shunday edi, hozir ham shunday. Inson yasharkan, u jismoniy kamolot sari hamisha intilaveradi. Bu yo'lda u qandaydir muvaffaqiyatlarga ham erishadi. Zero, tiriklikning mazmuni ham shundadir.

Biz kurashimiz tarixi haqida gap aytarkanmiz, har safar xalq og'zaki ijodiyotiga yuz buramiz. Busiz mumkin ham emas. Chunki xalq og'zaki ijodiyotida kurashimiz tarixi bilan bog'liq voqea-hodisalar chiroyli va unutilmas chizgilarda beriladi. Gali kelganda o'zimizning o'lmas va unutilmas «Alpomish» dostonini yana tilga olishga to'g'ri keladi. Bu asarda sadoqat, sevgi-muxabbat, asl tuytular, do'stlik va birodarlik, yurtparvarlik kabi qator sifatlar bilan birgalikda insonning kuch-quvvati, jismoniy kamoloti ham alohida tilga olib o'tiladi. Zotan, jismonan zaif insondan buyuk vatanparvar ham, buyuk oshiq ham, sadoqatli do'st ham chiqishi dargumon.

I bob: O'ZBEK MILLIY KURASHI ORQALI QADRIYATLARNI SHAKILLANTIRISH YO'LLARI VA UNING TARIXI

(O'quv va ilmiy adabiyotlar tahlili)

1.1. Milliy va umuminsoniy qadriyatlar haqida.

Kishilik jamiyati paydo bo'lgan davrdan boshlab, hozirgi kunga qadar yer yuzi aholi orasidan ne – ne allomalar, ilm daholari, shoiru yozuvchilar chiqmagan deysiz. Ularning har biri o'zlarining kashfiyotlari, qoldirgan boy ma'naviy merosining qadr – qimmatini, va jahon sivilizasiyasida tutgan o'rniga ko'ra milliy va umuminsoniy qadriyatlarga munosib ulushlarini qo'shganlar ushbu ulushlarning qadr qimmatining, salmog'ining kengligi bois milliylikdan chiqib, umuminsoniylikga qadar o'sib yetgan. Bu tahlilda ijod qilgan allomalarimiz Sharqda, O'rta Osiyoda va Xususan yurtimizda talaygina uchraydi.

Allomalarimizning va donolarimizning ma'lumotlaridan shu narsa ma'lumki, fikr yuritishda qisqalik, rostlik, xaqiqatniayta bilish, donolik o'g'risida ijod qilingan, ijod qilinayotgan va ijod qilishi mumkin bo'lgan aql mahsullari to'g'risida talaygina o'rgansa arzigulik manbalar mavjud.

“Inson tafakkuri va tajribasining boqiy xazinalar ming yillar osha so'zda jamlanadi va abadul – abad yashaydi” deyilishi bejiz emas.

Men har millatni o'z milliy qiyofasida ko'raman. Xind mardum boshida qalpog'i, tabassum bilan quyosh uzra ikki kaftini juflashtirib turgan bir alfozda namoyon bo'ladi. Xuddi La'l Bahodir Shastri singari. Mening o'zbekim esa boshida do'ppisi bilan o'ng qo'lini ko'ksiga qo'ygan holda, tavoze yuzasidan qaddini xiyol bukib turgan. . . Xo'ja Nasriddin kabi.

O'zi qiyofasidagi ega bo'lmagan kishi shaxs emas. O'z qiyofasiga ega bo'lmagan jamoa olamon xalq yoxud jamiyat emas. O'z qiyofasiga ega bo'lmagan qavm millatemas deydi.

G'aybulloh as – Salom uzining “mashriqzamin – xikmat bustoni” kitobida yozgan suz boshisida ma'naviyat shunday buloqdirki, unda doimo xalq baxramand buladi. Ma'naviyat shunday nurdiki, uning nurlaridan nafaqat

insoniyat balki butun tabiat, jonzot baxra oladi. Har bir odam bolasi bu yorug' olamga kelib, rinjiat qilkulgichiga qadar o'zining insoniy burchini qanday utash kerakligini kup mushohada qiladi.

Ma'naviyat naqadar jarangli, teran falsafiy mantiqqa ega suz, shU suz atrofida ne – ne olimu fuzolalar, allomayu – donishmandlar fikr yuritganlar xuja Axmad Yassaviy Sufi Ollayor Uvaysi, Xuja Samandar, Termiziy, Muhammad Zehniy, Yusuf Xos Xojib, Mahmud Qog'ariy, Muhammad Siddiq Rushdiy va boshqa ma'naviyat bulog'idan suv ichib, uning yanada ummonga aylanishiga o'zlarining munosib ulushlarini qushganlar. Ma'naviyat shunday chuqur ildiz otgan zabardast daraxt kabi muqaddas va tavof misolidir.

Qadriyat borasida qator manbalarda turlicha, mazmun mahiyatan esa bir – biriga yaqin bulgan fikrlar beriladi.

Yuqorida bildirilgan fikr muloxazalarga, o'xshash, hamoxang fikrlarni yetuk iqtidorli tilshunos olim Filologiya fanlari, professor N.Mahmudovning asarlarida ham uchratish mumkin.

Milliy va umuminsoniy qadriyatlar masalasi, uning rivojlanish tarixi, jamiyat rivojidagi tutgan o'rni va boshqa masalalar “Qadriyatlar va ijtimoiy taraqqiyot” qo'llanmasida hali keng ochib berilmagan.

Jamiyatda mavjud bulgan qadriyatlarning chuqur falsafiy mohiyati bilan birgalikda ularning teran psixologik mantiqqa egaligi keng pedagogik ta'sirchanligi hamda yozilish bayon qilish uslubi jihatidan tengsiz filologik jihatlariga egaki ularni maxsus o'rganish tadqiq qilish ishlarini davom ettirish zarur.

1.2. O'zbek milliy kurashining taraqqiyoti tarixi

O'zbek milliy kurashi bir necha ming yillik tarixga ega. Qadimiy qo'lyozmalarda eramizdan oldingi davrlarda ham kurash ommaviy musobaqalar tarkibidan munosib o'rin olganligi haqida ma'lumotlar mavjud. Buni kupincha yozma va tarixiy yodgorliklar tasdiqlaydi masalar, antik dunyo olimi muallif Elman Klavdiy ma'lumotlariga ko'ra hozirgi O'zbekiston hududida qadimgi

zamonlarda Sak, massaget va boshqa qabilalar yashagan. Ular o'rtasida kuchlar sinovi – kurash keng tarqalgan ekan. Yigitlar uylanadigan bo'lishsa, qalliqlarini kurashda yengishi lozim bulgan. Mashhur sharqshunos va etnograf S.P.Tolstov O'zbeklar o'tmishida iydi Ramazon, Qurbon hayiti kabi ma'rosimlarda Navro'z kunlarida va sayillarda kurashga katta ahamiyat berishganini yozadi. Shu bayramlarning dastlabki uch kunida keksalar raxbarligida kurash uyushtirilgan, el tomoshaga chiqqan maxbuslar ozod qilingan, aybdorlar gunohidan o'tilgan.

Ko'pincha arxiologik materiallarning tasdiqlashicha O'zbek xalqining turmushi va hayotida kurashimiz asosiy o'yinlardan biri sanalgan.

Etnografik tadqiqotlarga kura mamlakatimiz hududida kurashimiz milodning IX-X asrlarida keng rivojlangan bo'lib, hamma sayillarda kurash musobaqalarini o'tkazish odatga aylangan ekan.

Qadimiy mabalarni birma – bir kuzdan kechirsak kurashimizning qanchalik rivojlanganiga, O'zbek elida ko'p baxodirlar o'tganiga amin bo'lamiz. Ular kuch sinash, og'ir yuklarini ko'tarish, kurash bobida misilsiz maxoratlari bilan yetti iqlimga don taratishganlar va xalq orasida polvonlar deb atalganlar.

O'zbek xalq og'zaki ijodining namunalari “Alpomish”, “Tulg'anoy”, “Go'ro'g'li” kabi dostonlarda ham polvonlar kurashi madx etadi. Tarixiy manbalarda yozilishicha, milodning X asrila xozirgi O'zbekiston hududida ko'plab kurash musobaqalari o'tkazilgan ekan. Qadimgi xitoy qulyozmasi – “Tay – shu” da Farg'onada Navro'z bayramida aholi ikkiga bo'linib, musabalar o'tkazilganligini qayd etilgan. X asr arab deografi va sayoxatchisi maksidiyning ma'lumot berishicha, marv Samarqand, Balx kabi yirik shaharlarida ham Navro'z bayramida shunday bellashuvlar o'tkazilganlar.

Dunyoga kelish tarixi ming yilliklarga borib taqaladigan «Alpomish» dostoni uzoq tarixga ega bo'lgan Xalqimiz, millatimizning jasorati va pahlavonligidan hikoya qiluvchi atigi bir bobdir. Aytadilarki, shamol bo'lmasa, daraxtning uchi qimirlamaydi. Agar xalqimiz azal-azaldan pahlavon bo'lmaganida edi, agar millatimiz qadimul ayyomdan beri sportga mehqri baland bo'lmaganida edi, «Alpomish»dek buyuk doston dunyoga kelmagan bo'lur edi.

Agar xalq, millat buyuk bo'lmasa, u holda undan buyuk doston ham dunyoga kelmaydi. Ana shundan xulosa qilish mumkinki, «Alpomish» dostoni qadim-qadimdan kasbi pahlavonlik, qismati bahodirlik, jasorat bo'lgan xalq, millatning unutilmas qo'shig'idir.

Biz bu o'rinda aytmoqchi bo'lgan asosiy gaplardan biri shuki «Alpomish» dostoni jasur va pahlavon ota-bobolarimizning timsoli, shaklu shamoyili, tabiati, ruhiyati, dunyoharashi, u yoki bu darajada bo'rtib ko'zga tashlanadi. Men aytmoqchimanki, o'tgan necha asrlardagi va bugungi zamonamizdagi alp yurakli, pahlavon kelbatli xotin-qizlarimizning ruhiy, ma'naviy ustozlaridan biri ham Oybarchin momomiz bo'ladi. Buni unutmash kerak.

O'zbek adabiyotiga, she'riyatiga tamal toshi qo'ygan, dunyolarga tatigulik ulug' Alisher Navoiy ijodiyotini sinchiklab o'rgangan, o'qigan olimlar, ziyolilar, muarrixlar shu narsaga qayta va qayta iqrar bo'ladilarki, bobomiz asarlarida jismoniy, ma'naviy go'zallikning asosiy manbalaridan biri jismoniy quvvatda ekanligi alohida ta'kidlanadi, uqtiriladi. Bunga shoirning «Farhod va Shirin» dostoni yorqin va rad etib bo'lmas dalildir. Shunchaki elparvar va maqububaga oshiq bo'lishning o'zi maqsadga olib bormasligini dostonda mahorat bilan tasvirlangan Farhod timsoli yaqqol ko'rsatib turibdi. Siz chin oshiq bo'lsangiz, asl elparvar, vatanparvar bo'lsangiz, biroq sizning yo'llaringizda tanim ko'p bo'lsa, mushkul ishlar behisob bo'lsa, shunchaki niyat bilan muddaongizga erisha olmaysiz. Buning uchun sizdan ruhiy quvvatdan tashqari jismoniy quvvat, jasorat ham mo'l bo'lishi kerak. Bir so'z bilan aytadigan bo'lsak, chin oshiqda quvvat etarli bo'lmasa, ko'zlangan maqsadga erisha olmaydi.

Alisher Navoiyning dostonida qahramon Farhod Shirinning vasliga etmoti uchun tog'-toshlardan ariq qazib suv olib kelmoti lozim bo'ladi. Zotan toshlarni kesib, suvga yo'l ochmoqning o'zi bo'ladigan ish emas. Xalq qahramoni Farhodning vujudida ana shunday ulkan kuch-quvvat o'zining jamuljamini topganligi uchun ham ariq qazib, el-yurtga suv keltiradi. Xalqning olqishini oladi, mahubbasining lufi va muhabbatiga sazovor bo'ladi.

Umuman olganda, ko'hna adabiyotimizda jismoniy kuch-quvvat, jasorat, sobitlik alohida mehr va mahorat bilan talqin qilinadi. Bu bejizga emas. Lekin, chuqurroq razm solsangiz, ana shu sodir qilingan barcha jasorat, bahodirliklarning tag- zaminida pahlavon va alp yurakli momolarimizning ulkan jasorati, halbi gupurib turganligini his qilasiz. Oddiy bir haqiqatga e'tibor bering: agar onalar, millat onalari pahlavon va bog'ir bo'lmasalar, u holda bog'ir va qo'rqmas, ayni paytda kuchli, alp kelbatli va alp yurakli, pahlavon o'g'lonlar qaerdan bino bo'lardi! Demoqchimizki, barcha pahlavon O'g'lonlarimizning qonida pahlavon onalarining qonlari oqib turibdi. Azaldan shunday bo'lgan, hozir ham shunday, bundan keyin ham shunday bo'lib qoladi.

Tarixga bir nazar tashlasak, qadim – qadim zamonlarda, ayniqsa Amir Temur zamonida milliy kurashimiz juda xam rivojlangan. Kurash Amir Temur lashkarlari uchun jismoniy tarbiya, kuch – qudrat manbai bulgan. Ayniqsa Amir Temur kurashning musobaqa va ring turlariga katta e'tibor bergan hamda qushinlarini kurash ilmini o'rganishga chiqargan. Amir Temur nafaqat davlat arbobi, zukko marifatparvar, xarbiy ilimni mukammal bilgan tarixiy shaxs, balki kurash san'atini ham chuqur bilgan kuchli polvon bo'lgan.

Ma'lumki, O'zbek kurashi IX – XIII asrlarda gurkirab rivojlangan. Shu davrlar ichida, kurash xalqning eng sevimli sport turidan biriga aylangan va juda ommaviylashgan hamda pahlavon Mahmud, Jaloliddin Manguberdi, Darvishmuhammad kabi polvonlar O'zbek kurashining dovrug'ini taratishgan.

Ammo 70 yildan ortiq davom etgan mustamlakachilik davrida O'zbek xalqining milliy qadriyatlaridan biri bulgan kurashga ahamiyat berilmagan va uning rivojlanishi susaygan.

Eramizdan ilgarigi II – III asrlarda yashagan grek yozuvchisi Elian Klavdiyning ma'lumotlariga qaraganda, O'zbeklarning, ota – bobolari, ya'ni bundan 2500 yil ilgari hozirgi O'zbekiston hududida yashagan qabilalar orasida kurash keng tarqalganligi haqida aytib o'tilgan.

Elianning yozishicha usha davrda uylanmoqchi bo'lgan sak qabilasining yosh yigitlari uzlari uylanadigan bo'lg'usi qayliqlarini, albatta kurashda yengishi

zarur bulgan. Agar qiz g'olib chiqsa, yengilgan kurashchi uning quli bo'lib xizmat qilishi, bordiyu yigit yengib chiqsa, xukumronlikni o'z qo'liga olishi mumkin bo'lgan.

Shuni ko'rsatish mumkinki, o'sha davrdagi yosh yigitlar hayot talabiga javob beradigan jismoniy tayyorgarligini kurash vositasi orqali amalga oshirgan.

Iskandar Zulqarnayining O'rta Osiyoga yurishlarida eramizdan oldingi IV Asr O'rta Osiyoda jismoniy madaniyat keng rivojlangan edi. Yangi shaxarlarni qurishga kirishish paytlarida Qadimgi Gresiyadagi olimpiada o'yinlariga o'xshash xilma – xil musobaqalar o'tkazilardi.

O'rta Osiyo va O'zbekiston hududlarida kurash musobaqalari X asrlarda ham utkazilgan. Masalan Xitoyning "Tan Shu" qulyozma asarida ko'rsatilishicha, Fag'onada Navruz bayramlarida shaxar aholisi ikki guruhga bo'linib kurash tushganligi takidlangan. X asrda yashagan geograf va sayohatchi Makdisning ma'lumotiga qaraganda Samarqandda, Balxda ham mana shunday kurashlar Navro'z bayramlarida bo'lib o'tganidan habar beradi. Musulmonlarning qurbon hayitda ham odamlar kurash tushganligi aniqlangan.

X – XI asrlarda Feodal davlatida jismoniy tarbiyaga e'tibor berilishi va ba'zi bir sport turlarining juda rivojlanganligi diqqatga sazovordir. O'zbek xalqi jismoniy tarbiya sifatida milliy kurashni rivojlantirib kelgan.

Abu Ali Ibn Sinoning yozishcha 1000 yil ilgari ham milliy kurashning ikki turi, biri milliy kurashning farg'onacha, ikkinchisi buxorocha usullari bo'lganligi haqida yozgan.

Ikki xil O'zbekcha milliy kurash turlaridan Buxorocha kurash azaldan Surxondaryo, Buxoro, Qashqadaryo, Xorazm va Qoraqalpog'iston respublikasi hududida keng tarqalgan. Farg'onacha kurash bo'yicha esa Andijon, Farg'ona, Namangan, Sirdaryo, Toshkent viloyatlarida shug'illanishgan. Kurashning farg'onacha usuli buxorocha usuliga nisbatan texnika va taktika jixatdan murakkabroq.

Shunday qilib kurash musobaqalari va xalq o'yinlarining barcha shakillari odamlar urtasida muxim o'zaro munosabat vositasi bo'lib, mehnatkashlar sinfiy

ongini uyg'onishida ularni beboshlikka, huquqsizlikka, Chor mustamlakachilari bilan mahalliy feodallar zulmiga qarshi kurashga otlantirishda tashkilotchilik rolini o'ynagan.

1998 yilda Xalqaro kurash assasiyasiyasi tashkil qilindi. 1999 – yildan Jahon chempionatlari o'tkazilib kelinmoqda.

Abdulla Qurbonov, K.Murodov va T.Muhammadiyev, birinchi jahon chepioni unvonini qo'lga kiritgan sportchilardir. Jahon chempioni bo'lgan sportchilar B.Avezov, M.Mahmudovlardir.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti 1999 – yilning 1- fevralida “Xalqaro kurash Assotsiatsiyasini qullab quvvatlash tug'risidagi” farmonga imzo chekdi. O'z vaqtida qabul qilingan bu farmon mardlik, jasurlik, vatanparvarlik, insoniylik g'oyalarini o'zida mujassamlashtirgan. O'zbek kurashining nafaqat O'zbekistonda, balki butun jahonda keng quloch yoyishiga xizmat qiladi va qilmoqda.

Bugungi kunda dunyoning 5 qitasida 70 dan ortiq mamlakatlarida, jumladan, Kanada, Boliviya, Brazilya, Buyuk Britaniya, Gollandiya, Turkiya, Xindiston, Tayland, Yaponiyada O'zbek kurashining minglab ixlosmandlari bor.

1.3. Jismoniy tarbiya tizimida milliy kurashning tutgan o'rni.

O'zbekcha milliy kurash – tarixan tashkil topgan jismoniy tarbiyaning maxsus vosita va metodlaridir.

Jismoniy tarbiya tizimi xalqchilligi, birinchidan, uning maqsadlari xalqning hayotiy manfaatlariga mehnatga va vatan mudofasiga tayyorgarlik manfaatlariga mos kelishdan; ikkinchidan, bolalarni yoshligidan tortib gimnastika mashg'ulotlariga, o'yinlariga, sportga, turizmga muntazam ravishda izchillik bilan ommaviy jalb etishdan; Fizkultura va sportning har bir kishining turmishiga singib borishdan jismoniy mashqlarning ko'pchilik orasida keng tarqalgan xalq milliy turlari vositalari bilan bir qatorda jismoniy tarbiya vositalaridan keng foydalanishdan iboratdir.

Shuning uchun ham O'zbekistonda keng tarqalgan milliy kurash sporti o'yinlari, gimnastika, turizim bilan bir qatorda O'zbekistonda (keng milliy kurash) aholining sog'lig'ini mustahkamlashda va ularni jismoniy kamol toptirishda alohida o'rin tutadi. Milliy kurashni, ko'p qirrali jismoniy mashqlari o'z va ularni qullash metodlari, maqsadga muvofiq ravishda olib borilganda organizmning asosiy funksiyalarini rivojlantirishga ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun milliy kurash faqat sport to'ri bo'lib qolmasdan, shug'ullanuvchilarni har tomonlama garmonik rivojlantirish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Milliy kurash vositalaridan keng qirrada foydalanishni, uni har qanday yoshdagi kishilarga, jinsiy va jismoniy tayyorgarligiga qaramasdan shug'ullanishi mumkinligini taqozo etadi. Milliy kurashni mahsus vosita va metodlari shug'ullantiruvchilarga alohida tarbiyaviy ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulotlarni maqsadni tashkil etish, mashqlarning ochiq aniq bajarilishiga quyilgan talab kurashchini jismoniy kamolga yetkazishga intilishi, ahloqiy irodaviy va jismoniy sifatlarni takomillashtirishga chorlaydi.

Milliy kurash jumhuriyatimizda jismoniy tarbiyaning ommaviy vositasi sifatida xizmat qilmoqda yosh avlodni jismoniy kamolotga yetkazishda uning ahamiyati kattadir. Kurash nazaryasi jismoniy madaniyat nazaryasi fanining bir qismi bo'lib (xizmat qiladi) hisoblanadi. Bu jismoniy tarbiya vosita va metodlarini yuqori samaradorlikda qo'llashni kurashning maxsus vazifalarini va mazmunini hisobga olgan holda va qayerda qo'llanilishi ishlab chiqadi. Kurash nazaryasi sohasiga kurashning maqsad va vazifalari, uni jismoniy tarbiya mazmunida tutgan o'rni, o'quv mashg'ulot jarayoni tashkil qilish va rejalashtirishni ilmiy asoslab berish, kurashda qo'llaniladigan jismoniy mashqlarni turkumlarga bo'linishini, maxsus kurash atamalarini takomillashtirish, har xil yoshdagi va jinsdagi kishilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda ularning sog'lig'i va jismoniy tayyorgarligiga nisbatan qo'llaniladigan har xil vosita va metodlarning samaradorligini tashkil etish va o'tkazish muammolari hamda kurashni targ'ibot qilish va uning ommaviyligini oshirishni ilmiy asosda yoritib berish kiradi.

Kurash jismoniy ma'daniyat nazariyasi fanining bir qismi sifatida kupgina aralash fanlarning yutug'iga suyanadi. Bularning ichida katta ahamiyatga ega bo'lganlari anatomiya, fizologiya, psixologiya, fizika, biomexanika, matematika va xakozolar hisoblanadi.

Kurash nazariyasi amaliyot bilan birgalikda rivojlanadi. Fanning yangi yutiqlarini amaliyotda birlashtirgan kurash nazariyasi keng ravishda amaliy tajribadan foydalanadi, jismoniy tarbiyaning vositasi sifatida tashkil topishini tahlil qiladi.

Kurash vositalaridan foydalanish metodikasini takomillashtirish uzluksiz jarayondir. Bunda asosiy ikki xarakatdagi kuchga inson organizimining yoshi funksiyasi va tuzilishi uni rivojlantirishiga maxsus tarbiyaviy ta'sir ko'rsatish yordamida, jismoniy takomillashtirish jarayonining boshqarish imkoniyatiga asoslanadi.

Yuqoridagilarga tayanch holda hayot talablarini hisobga olib, kurash nazariyasi va metodikasidan, yangi, kuproq samaradorroq mashqlarni qo'llash usullarini, har xil usullarni vazifalarni yechish uchun foydalanadi. Kurashda qullaniladigan mashqlarga oldiga quyilgan vazifaga, shug'ullanuvchilarning yoshiga, mashg'ulotning shakliga va boshqalarga qarab aniqlik kiritiladi.

1.4. Kurash milliy qadriyatimiz bir bo'lagi.

XX asr boshlarida O'zbekiston hududida 3 ta xonlik mavjud bo'lib ular Buxoro, Qo'qon va Xiva xonliklari edi. Bularning har qaysi alohida mustaqil davlat bo'lib ulardagi madaniyat maorif soxasidagi ishlar ham mustaqil rivojlanib turdi.

Qo'qon xonligigini 1860 yillarda va 1880 yillarda Xiva va Buxoro xonliklari Chor Rossiyaga qaram bo'lib qoldilar. Ana shunday notinch va tashvishli yillarda Oktyabr inqilobi deb atalmish "Qizil imperiya" vujudga keldi. Natijada barcha xonliklar birlashtirilib Turkiston muxtoriyat respublikasiga aylantirildi. Umumiy madaniyatimizning ajralmas qismi bo'lgan milliy jismoniy madaniyatimiz xam o'z mavqyeini saqlab qolish uchun kurashdi va asta sekin

rivojlanib bordi. Ayniqsa xalqimiz jonu – qoniga singib ketgan o'zbekcha kurash va ko'pkari bilan shug'ullanishi bayram va to'y marosimlarida musobaqalashish davom etib keldi.

O'zbek kurashida chiniqqan va voyaga yetgan polvonlar SSSR miqyosida o'tkazilgan Greko-rim kurash erkin va solibo kurashlari birinchilik chempionatlarida muvofaqiyatli qatnashib, sovrindor o'rinlarni egallab keldilar. Yurtimiz polvonlari birinchi bor 1933 yilda 4 SSSR birinchiligida qatnashib, yaxshi natija ko'rsatdilar. Rizayev, Qambarov va Zokirov sovrindor bo'lishdilar. Undan keyingi 1934 – 1938 yillarda o'tkazilgan mamlakat birinchiliklarida o'zbek polvonlari kuchli o'nlikdan joy oldilar.

O'zbekiston axolisining ayniqsa yoshlarning milliy kurashimizga qiziqishini xisobga olib 1936 yilda respublika Sport qo'mitasi Toshkent shaxrida maxsus milliy kurash seksiyasi ochib unga mashxur polvon Asqar Otayev raxbar, xam murabbiy etib tayinlandi. Shu yil O'zbekistonlik polvonlar Tataristonlik polvonlar bilan bo'lgan o'rtoqlik uchrashuvida g'olib chiqdilar.

1937 yilda Toshkent shaxrida birinchi bor respublikamizning 30 shaxridan 120 ta polvon yig'ilib kurash bo'yicha O'zbekiston birinchiligi o'tkazildi. Shu darajada musobaqa kurashi tariximizda birinchi bo'ldi. 1939 yildan boshlab kurash seksiyalari "Dinamo", "O'qituvchi", "Spartak" jamiyatlari, katta korxona va xo'jalik xuzurida xam ochila boshladi. Bu ishlarni amalga oshirishda xalqimizning kurashga bo'lgan mehr va muxabbati majbur etdi. Yetuk kurashchilar ovropaga kurash turlari texnikasini va qoidasini tezda o'zlashtirib olishar edilar.

Mamlakat miqyosidagi musobaqalarda muvofaqiyatli qatnashdilar. Ulardan respublikamiz axliga tanishlari: Rizayev, Xo'jayev, Zokirov, Muxammedov, Mirqosimov, respublika terma jamoasi tarkibiga qatnashdilar.

1938 yildan "Sambo" kurashning joriy qilinishi biz polvonlarga juda qo'l keldi, chunki sambo kiyimida kurash tushishi unga moslashish juda tez kechar edi.

1939 yilda o'zbekcha kurashning avval Farg'onacha va keyinchalik Buxorocha turlari bo'yicha musobaqa qoidalarini ishlab chiqildi. Musobaqalarni ishlab chiqarish va o'quv yurtlari jamoalaridan tortib tuman, viloyat va respublika miqyosigacha o'tkazishga xarakat qilindi. Ammo lekin kurashni doimo spartakiada yoki olimpiada sport turlari emas deb kamsitilar, ko'p xollarda etiborsiz qoldirar edilar.

Xalqimizning mexr muruvvati go'yo unga barxam berib barcha sayllar, to'ylar, bayramlarda kurash musobaqalarini ommaviy tarzda o'tkazib kelishdilar.

Fikrimiz tasdig'i uchun 1939 yil 21 aprelda "O'zbekiston fizkulturachi"si gazetasi maqolasidan misol keltirmoqchimiz.

Xalq orasida o'zbekcha kurash keng tarqalgan bo'lib, kurash musoboqalarini yoshu-qari, kattayu-kichik xatto xotin-qizlar tomosha qilishga yig'ilishdilar. Toshkent viloyatida o'tkazilgan viloyat birinchiligini tomosha qilishga 10 minglab odamlar to'plandi. Musobaqa qatnashchilari kurashni boshlashi bilan ulardan tashqari yana 81 polvon kurash istagini bildirib yozishdilar, ularning sonidan uch barobar ko'p edi. Bellashuvlar ertadan kechgacha davom etdi. G'oliblarga qimmatbaxo sovg'a topshirishdilar. Tomoshalarga qatnashgan ko'p kunlar kurash ta'sirotida yurdilar deb yozgan edi.

Bunday musoboqalar respublikamizning barcha o'lkalarida bo'lib o'tar edilar. Xalqimizning urf-odat va udumlarini ana shunday ko'z qorachig'iday asrab saqlab kelgan. Ikkinchi jaxon urishida ham polvonlarimiz mardonovor kurashdilar.

II bob: O'zbek milliy kurashning turkumlarga bo'linishi, tizimga tushirilishi va atamalari

Jismoniy mashqlarni klassifikatsiyalash ularni bir-biriga bog'liq bo'lgan guruxlarga bo'lish demakdir. Bu guruhlardagi mashqlarning ba'zi xususiyatlari umumiy bo'lishi lozim. Jismoniy mashqlarni klassifikatsiyalashni amaliy qiymatni bu mashqning umumiy qaysi xususiyati umumiy xususiyat sifatida qabul qilinishi hamda mazkur xususiyat qanday muhim jixatlari bilan klassifikatsiyalashning asosi qilib olinishi bilan belgilanadi.

Hozirgi kunda jismoniy tarbiya vositalarining tarixan tarkib topgan tizim va ularning qo'llanilish metodlari asos qilib olingan klassifikatsiya amaliy jixatdan o'zini oqlagan klassifikatsiyalardan biri sifatida namayon bo'ladi.

Milliy sport kurashida ham mashq materiallarining ko'pligi hamda xilma-xilligiga ko'ra, o'z navbatida yana ham mayday klassifikatsion birikmalarga bo'linadi. Amalda ko'pincha mashqlarning ularning jismoniy qobiliyatlari (kuch, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlikni) o'stirish uchun bo'lgan ahamiyatga qarab klassifikatsiya qilinadi. Turli belgilarga qarab tuziladigan klassifikatsiyalashning ko'p turlari ularni amaliy ahamiyatini inkor etmay, mavjud ko'p mashqlarni bilib olishga, tizimga tushirishga yordamlashadi.

Kurashda qo'llaniladigan amallarni, uslublarni guruhlari bo'yicha klassifikatsiya chegarasidan chiqmasdan bir xil tartibga solishni tuzimga tushirilgan deyishadi.

Respublika sport qo'mitasi, butunitifoq sport klassifikatsiyasiga asoslanib milliy sport kurashi bo'yicha musobaqalar qoidasini va sport ustasi unvonini tasdiqlash to'g'risida 1997 yil qaror qabul qildi.

Shundan keyin milliy kurash respublikada to'liq huquqli sport turiga aylandi. Hozirgi vaqtda jamoa birinchiligidan tortib, jumhuriyat miqiyosigacha musobaqalar o'tkazilmoqda.

O'zbek milliy kurash sport klassifikatsiyasi butunitifoq sport klassifikatsiyasiga qarab tuzilgan. Milliy kurash bo'yicha yangi sport

klassifikatsiyasi respublika milliy kurashini yanada rivojlantirishga, jismoniy tayorgarlikni o'quv va tarbiya ishlari sifatini oshirishga ta'sir ko'rsatish kerak.

1. Sport unvonlari va razryadlari:

Milliy kurash bo'yicha quyidagi unvonlar va sport razrydlari beriladi:

Sport unvonlari:

- a) O'zbekiston faxriy sport ustasi.
- b) O'zbekiston sport ustasi.
- c) O'zbekiston sport ustasiga nomzod.
- d) Birinchi razryad
- e) Ikkinchi toifa
- f) Uchinchi toifa
- g) Birinchi yoshlar toifasi
- h) Ikkinchi yoshlar toifasi

O'zbekiston sport ustasi 18 yoshga va undan katta yoshdagi kurashchilarga shu unvonga belgilangan norma va talabalarni bajargan, har doim musobaqalarga o'z fizkultura jamoasi nomidan tushadigan, jismoniy tarbiya sog'lamlashtirish ishlarida faol qatnashuvchilarga beriladi.

Sport ustaligiga nomzod 1-2-3 sport unvonlari 16 va undan katta yoshdagi kishilarga beriladi. O'smirlar unvonlari ikki yilgacha haqiqiy hisoblanadi, unvonga ega sportchi o'z unvonodan yuqori turadigan sportchilar bilan olishuvga haqlidir. Unvon olish uchun musobaqa tushib shu unvon talablarini bajarish zarur.

2. Toifani bajarish talablari.

1. O'zbekiston faxriy sport ustasi 15 ta "O'zbekiston sport ustasi" tayorlagan trenerlarga, 10 yil ichida O'zbekiston birinchiligida yuqori natijaga erishgan kurashchilarga yoki 10 yil milliy kurash federatsiyasida ishlagan kishilarga beriladi.

2. "O'zbekiston sport ustasi" unvoni O'zbekiston birinchiligida birinchi o'rinni yoki O'rta Osiyo va Qozoqiston birinchiligida birinchi o'rinni egallagan

va ikki marta yoshlar o'rtasida respublika g'olibi bo'lgan, atoqli polvonlar nomiga o'tkaziladigan an'anaviy turnirlarda ikki marta g'olib chiqqan sportchiga beriladi.

3. "Sport ustasi nomzodi" unvoni yoshlar o'rtasida respublika birinchiligida birinchi o'rinni, respublika miqiyosidagi ochiq turnirlarda birinchi o'rinni olganlarga, viloyat chempionlarga, Toshkent shahar chempioniga va RDFS O birinchiligi g'olibiga beriladi.

4. Sport unvoni va razryadlari berish tartibi.

"O'zbekiston faxriy sport ustasi" yoki "O'zbekiston sport ustasi" unvoni O'zbekiston Davlat sport qo'mitasi va O'zbekiston kurash federatsiyasi buyrug'i bilan beriladi.

O'zbekiston sport ustasi va razryadlar oldindan tuzilgan sport klassifikatsiyasi asosidagi normativlarni bajargan taqdirda taqdim etiladi.

"O'zbekiston sport ustasi" unvoni berilishida Respublika toifasidagi hakamlar bo'lishi shart.

Razryadlar berilishida esa quyidagi sudiyalar sastavi bo'lishi lozim.

Sport ustaligiga nomzodlikka, I razryadlikka tavsiya etishda 1 ta respublika toifasidagi hamda 3 ta I kategoriyasidagi sudyalari:

2- razryadga – 2 ta I – kategoriyasidagi va 3 ta sport sudyasi. 3 – razryadda va o'smir razryadi uchun – 2 ta sport sudyasi bo'lishi kerak. Birinchi sport razryadi bir yil mobaynida 10 ta I – razryadli kurashchi ustidan g'olib kelsa yoki 6 ta sport ustaligiga nomzodlar ustidan g'alaba qilganlarga beriladi. Ikkinchi sport razryadi bir yil mobaynida 8 ta 2- razryadli kurashchilar ustidan g'alaba qilgan kurashchiga taqdim etiladi. Uchinchi sport razryadi bir yil mobaynida 6 ta razryadsiz o'smirlar ustidan g'alaba qilgan kurashchiga taqdim etiladi. Birinchi o'smir razryadi – bir yil mobaynida 8 ta 4 – razryadli kurashchilar yoki 12 ta 2 – razryadli o'smirlar ustidan g'alaba qilgan kurashchiga beriladi.

2.1. Kurashchilarga qo'yiladigan gigenik talablar.

1. Kundalik sport rejimiga rioya qilish.
2. Tana, qo'l, tirnoqlar, to'n va poyafzalni toza tutish.

Kurashchilar trenirovkaga kelganda tanasi, oyoq-qo'llari toza bo'lishi, trenirovkadan keyin sovun va mochalka bilan dushda yuvinishi shart! Boshda soch qisqa olingan bo'lsa yanada yaxshi.

3. Triko, bandaj, plavki va paypoqlar haftada bir marta, to'n mashg'ulotdan so'ng qurishi va 15-20 kunda bir yuvilishi lozim.

4. Og'iz bo'shlig'ini kuzatib boorish buning uchun kunda tishlarni tozalash va vaqtida davolash kerak.

Zalni jihozlashda chang va kirdan tezda tozalanishi hisobga olish kerak. Vaholangki, chang, kir va mikroblarni zalga tashqaridan havo va kurashchilarning o'zlari olib kirishadi. Demak, zaldagi havoni tez almashtirish zarur. Yechinish xonasi zalning yonida bo'lsa yanada yaxshi, kurashchilarga, sport formada to'g'ri zalga o'tishadi. Xojatxona ham zalga yaqin bo'lishi kerak. Zaldagi havoning temperaturasi 16-18 darajadan oshmasligi, shiftda katta lampalar o'rnatilishi xona va gilam satxiga odikolon yoki lizola sepish tavsiya etiladi. Shunday qilganda shugullanuvchilar furinkulizm va boshqa kasalliklarga kam chalinadilar. Trenirovkalardan so'ng zal tozalanishigilam usti supirilishi yoki xo'l latta bilan artilishi, kiraverishda esa gilamcha yoki sholchani xo'llab tashlab qo'yish kerak.

Kurash xonasining not'g'ri jixozlanishi va gilamning noboblighi jaroxatlanishga olib kelishi mumkin. Notekis gilam matlar orasining ochiqqligi tarang tortilmaslik yoki yirtiq choyshab ham jaroxatga olib keladi. Agar gilam qattiq bo'lib chetlari to'shaklar bilan qoplommasa yoki gilam devoruga yaqin bo'lsa unday hollarda jarohatlanish, suyaklarning sinish, miya chayqalishi sodir bo'ladi.

Kichkina gilamda katta gurux mashq bajarganda ham jarohatlanish mumkin. Vaholanki, har bir kurashchiga gilamda 4x2 maydon to'g'ri kelishi kerak.

Bundan tashqari inventardan foydalanish jarohatga sabab bo'ladi. Misol shtangani qulfsiz ko'targanda o'qdagi disk oyoqqa tushishi yoki gimnastik asbob-uskunalarining buzuvchiligi yiqilishga olib keladi. Sovuq yoki issiq ob-havoda xatiyotkorlik bilan shug'ullanish kerak.

Birinchisida keskin xarorat natijasida paylarning cho'zilib qolishi yoki mushak bo'g'inlari yirtilishi mumkin. Ikkinchisida kurashchi tez charchaydi, oqibatda harakat koordinatsiyasi buziladi. Xona ichi juda yorug' bo'lsa kurashchining ko'zi toliqadi diqqati buziladi.

Xolbuki, mashg'ulot oldidan trener gilamni, inventar va asboblarni ko'zdan o'tkazish lozim. Kurash mashg'ulotlarini o'tkazishda quyidagi talablariga amal qilish lozim:

1. Mashg'ulotlar ovqatlanish yoki ishdan 2 soatdan so'ng boshlanishi kerak. Mashg'ulot uyqudan avval 2 soat tugashi kerak.

2. Mashg'ulotlar orasi shunday bo'lishi lozimki kurashchining organizmi yetarlicha dam olib o'ziga kelsin.

3. Mashg'ulotlar jadvalini shunday tuzish kerakki, mashg'ulot orasidagi tanaffusda zalni tozalash inventar va jixozlarni matda ta'mir qilishga vaqt qolsin.

4. Zalda faqat bir gurux shug'ullanishi mumkin. Bir necha gurux bo'lganda diqqat-e'tibor, sochilib, jarohat sodir bo'ladi.

5. Trener 12-15 kurashchiga raxbarlik qilishi maqsadga muvofiqdir. Shunday qilganda trener kurashchilar bilan yakka ishlashi ularning xatolarini vaqtida tuzatib bora olishi mumkin bo'ladi. Chunki o'z o'rnida tuzatilmagan xato jaroxatga sabab bo'ladi.

6. Xar bir gurux yoshi, jismoniy va sport tayyorgarligi jixatidan barobar kurashchilar bilan shug'ullanishi lozim. Aks xolda gilamdagi tengsiz bellashuv jaroxatlanishga olib keladi.

2.2. O'zbek milliy kurashining vazifalari va uslublariga oid metodik ko'rsatmalar

O'quv – ta'lim zamirida kurashchiga zarur bo'lgan jismoniy, texnik va taktik, axloqiy-irodaviy sifatlarni takomillashtirish jarayoni yotadi. Mashg'ulotning oldiga qo'ygan vazifasiga binoan trener mashg'ulotning har bir qismiga alohida-alohida mashqlar tanlaydi, qaysiki berilgan mashqlar o'rganayotgan materialni yaxshi o'zlashtirishga qaratilmog'i lozim.

Shug'ullanuvchilar mashg'ulot davomida o'quv mashqlarini bajarish bilan mashg'ul bo'lmoqlari zarurdir. Shu boisdan trener yangi materialni aniq va soda tilda ifodalashi, maxsus mashqlarni, texnika va taktika elementlarini o'rganayotganda guruh metodini qo'llash o'quv bellashuvlari paytida bo'sh qoluvchilarga yakka topshiriqlar, sherik bilan bajarish uchun alohida mashqlar berish unumlidir.

Vaqtning qadriga etgan trener o'z fikrini bayon qilib tushuntirish, usullarini ko'rsatish bilan qo'shib olib boradi. Gilam ustida imkoni bo'lsa, mashg'ulot bilan shug'ullanuvchilar harakatini birdaniga bajarish maqul, aks holda guruhni ikkiga bo'lishga to'g'ri keladi. Bu holda mashqlarning ijro qilish surati susayadi.

Aylanasi 9 m. ga teng bo'lgan gilamda sakkiz juft kurashchi sherigini tashlamay mashqlanishi yoki uch juft kurashchi (sherigini tashlab) usulni gilam ichida ishlashi mumkin.

Kurashchi sherigi oyoqlarini erdan uzganda, texnik usulni joyida yoki harakatda bajarib o'rganishda hamda takomillashtirishga erishishda guruh metodidan foydalanish samaralidir. Shug'ullanuvchilar ba'zi usullarni gilamdan tashqari ochiq havoda bajarsa ham bo'ladi. Mashg'ulotda biron yangi hujum yoki qarshi bajarish usulini o'rganishga kirishishdan avval o'rganilgan eski texnik va taktik usullarni takrorlash shart. Tezlik talab qimashqlar texnik va taktik elementlar mashg'ulotning asosiy qismi boshlanganda ham kurashchilar jismonan toliqmagan pallada berilishi lozim.

Tezkorlik mashqlaridan so'ng chaqqonlik kuch va chidamlilikni

o'stiruvchi mashqlar beriladi. Shug'illanuvchilar bilan trenerning ikkalasi ham band bo'lishi mashg'ulot samaradorligini yanada oshiradi. Chunki trenerlarning biri gilamda olishuvchilarni kuzatsa, ikkinchisi qo'shni gilamda yoki tashqarida shug'illanayotganlar bilan ishlaydi. Bordi-yu trener bir o'ng ishlasa, unda ikkinchi guruh kurashchilar bilan ishlash uchun shug'illanuvchilar orasidan navbat bilan tajribali shogird ajratiladi. Bu hod trener qilinadgan ish yuzasidan yordamchiga ko'rsatma beradi.

Texnik va taktik harakatlarni o'rganishda asosiy guruh metoddan tashqari yakka guruh va mustahkam metodlardan foydalanadi. Yakka metod trenerning har bir shogirdi bilan alohida ishlash texnik va taktik usulni batafsil chuqur o'rganish uchun qo'llaniladi. Ushbu metod asosan yuqori razryadli sportchilar bilan ishlaganda qo'llaniladi. Berilgan vazifa individual holda guruh bilan ijro etiladigan yakka guruh deb ataladi. Bu metodda trener guruhga texnik va taktik usulni mustaqil bajarishga beradi va bir ozdan so'ng har bir kurashchi ijro etgan harakatni baholaydi va xatolarni kuzatadi.

Kurashdagi o'quv jarayonini tashkil etishda o'rganish prinsplari sosiy faoliyat qo'llanmasi bo'lib xizmat qiladi.

Onglilik va faollik prinspi kurash mashqlari sportchilarning jismoniy harakat va irodaviy hislatlariga katta talablar qo'yadi. Yangi mashqlarni o'zlashtirish jarayonidagi onglilik va faollik prinspi shug'illanuvchilardan eng avvalo harakatni tushunib o'rganishni qo'yilgan vazifani hal etishga qiziqib ijodiy munosabatda bo'lishni tarbiyalashni talab etadi. o'qish jarayonida harakat ko'nikmalarini ongli o'rganish shart. O'z faoliyati natijalarini baholash

-turli og'zaki grafik yozma hayolda takrorlash usullaridan foydalanib harakat taktikani tasvirlash ;

-Yangi harakatni o'zlashtirish bilan bo'lgan turli qiyinchiliklarni yengish;

-kundalik daftar tutish va mashqlarni o'zlashtirish rejalarini tuzish;

-trenerga mashg'ulotni tashkil etishda va o'rtoqlariga harakatlarni

o'rganishda yordamlashish.

Ko'rgazmalilik prinsip-o'rgatish ko'rgazmali bo'lishiga erishish uchun treter ko'yidagi bir qancha vosita va usullardan foydalanadi:

- harakatning mukammal ijrosini namoyish qilish kinomateriallar va fotomateriallarni rasmlar jadvallarni, va «etalon» modellarni ko'rsatish:
- ayrim harakat topshiriqlarni taxnikasining detallarini og'zaki tasvirlab berish va boshqa harakatlar bilan taqqoslash:
- qo'shimcha signallar ishlatish:
- trenajyor qurilmalarda kishi tanasining modellarida va hokazo o'rganilayotgan mashq yoki uning elementlari texnikasini ko'rsatib berish:
- alohida xollarda maxsus ko'rtam taqlid qilish yordamlashib bajartirish va boshqa osonlashtirilgan harakatlar yordamida harakatni alohida e'tibor bilan his etishni xosil qilish, o'rganish metodlari deganda treter va shug'ullanuvchilarning bir-biriga bog'langan faoliyati bo'lib, o'rganish vazifalarini hal qilish uchun yo'naltirilgan muayyanusullarni tanlashni tushinish kerak. Hilma-hil o'rganish metodlarini qo'yidagi gurug'larga bo'lish mumkin: So'z metodi didaktikani universal metodlaridan biri bo'lib.shug'ullanuvchilardan bilan munosabatda bo'lish jarayonida o'rganishni boshqarishni imkonini yaratadi. Bunda kurashdagi atamalardan foydalanish alohida ahamiyatga ega bo'lib shu atamalar yordamida treterning shug'ullanuvchilar tomonidan harakat texnikasini elementlarini bajarish yuli bilan namoyish qilinadi.
- Mazkur metodlar, asosan mashq texnikasi asoslarini to'g'risida tasavvur hosil qilish, ayrim qismlarni aniqlashga qaratilgan bo'lib butun o'rganish maboynida qo'llanilishi mumkin.

Ikkinchi guruhga qo'yidagilar kiradi:

- bo'laklarga bo'lingan mashq metodi va butun harakat natijasini ayrim qism va elementlarga ajratib olish va ularni har birini o'zlashtirib olgandan keyin uni qayta qo'yib yaxlit bajarishdan iboratdir. Mashqni kishilarga bunda sun'iy bo'lim asosiy harakat faoliyatining o'rganish sharoitining yengillashtirish maqsadida qilinadi.

- yaxlitligicha o'rganish metodi o'rganilayotgan harakatni bir butun tarzda bajarishni nazarga tutadi. Bunda ijro etish sharoitini yengillashtirish yordam ko'rsatish va extiyotkorlik kilishning kushimcha vositalarini, harakatni trenajordan kug'irchok polvon bilan bajarish dastlabki holatni soddalashtirish hisobiga bo'lishi mumkin.

Bu metodlar shug'ullanuvchilarga mashqni to'g'ri bajarilishini bilib olishni va uning texnikasini aniq bajarishga o'rgatadi va holatlarni tuzatishga yordam beradi.

Jismoniy sifat va fazilatlarni garmonik rivojlantirish uchun polvon doimiy ravishda, aniq maqsadni ko'zlagan holda, maxsus vositalarni qo'llagan holda mashg'ulotlar olib borishi juda muhimdir. Unutmaslik kerakki, kurashchi xotin-qizlarning jismoniy tayyorgarligi, Mashg'ulotlari pedagogik jarayon bo'lib, o'z ichiga texnik va taktik, ruhiy-irodaviy va nazariy tayyorgarliklarni hamrab oladi. Bu vazifalarning barchasi yagona pedagogik jarayonda o'zaro bog'liqlik va aloqadorlikda hal etiladi. Kurashchilarning u yoki bu mashg'ulotni tanlashi, maqsadga muvofiq tarzda olib borishini ta'minlash asosan murabbiylarning zimmasidagi muhim vazifadir. Murabbiy polvonning imkoniyatlarini, tayyorgarlikdagi zaif jihatlarini to'liq bilishi, vaziyatni to'g'ri baholay olishi, kurashchining ruhiy-irodaviy fazilatlari qay darajada rivojlanganligini aniq bilishi lozim. Mashg'ulotlarni ham shunga moslab rejalashtirsin va olib borsin.

Maqsadga muvofiq ravishda jismoniy tayyorgarlikdan o'tgan kurashchi quyidagi imkoniyatlarga ega bo'lmog'i lozim:

- bir kunda 4-6 ta uchrashuvda ishtirok etib, bu uchrashuvlarning har biri 8-10 minutni tashkil etib, raqiblar bilan bellashuv yuqori tezlikda oshirilishi kerak.
- jadvalda keltirilgan me'yor (normativ)lar bo'yicha jismoniy tayyorgarlik talablarini bajarish kerak.

Jismoniy sifat va fazilatlarni rivojlantirish uchun mashqlar olib borish chog'ida imkoniyatlarga muvofiq ish yuritish, me'yorni bilish lozim. Masalan, yugurish masofasi hamda tezligini, shtanga og'irligi yoki raqib bilan ishlashni aniqlash muhim sanaladi. Chunki zo'riqish, imkoniyatdan ortiqcha ishlarni

qilaman deb jiddiy-ahd qilish sportchini majruh qilib qo'yishi ham hech gap emas.

Jismoniy kuch-quvvat mashqlar jarayonida hosil bo'ladi va oshib boradi. Buni aslo unutmaslik kerak. Mashqlarni har bir shug'ullanuvchi o'zining kuchi, imkoniyatiga harab sonini asta-sekin oshirib borishi kerak bo'ladi. Bilib qo'ygan yaxshiki, kurashchi xotin-qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda kuchni o'stiruvchi mashqlar etakchi o'rinni egallaydi. Kuchni o'stiruvchi vositalar - bu og'irlik-yuk bilan bajariladigan (masalan, shtanga, g'irlar, o'z og'irligi, raqib og'irligi va boshqa predmetlar) mashqlar hisoblanadi.

Jismoniy kuchni rivojlantirish uchun kurashning xususiyatidan kelib chiqib, kuchni rivojlantiradigan mashqlarni tanlab olish muhim ahamiyat kasb etadi. Kuch va chidam degan tushunchalarning o'rtasiga Xitoy devori qo'yib bo'lmaydi. Bu ikkala sifat bir-biri bilan o'zaro chambarchas bog'liqdir. Ularning birinchisini ikkinchisiz tasavvur etish xatolikka olib boradi. Agar polvon kuchli bo'lsa-yu, chidamli bo'lmasa, u holda kurash chog'ida mag'lubiyatga tomon shiddat bilan borishi mumkin. Agar chidamli bo'lsa-yu, kuchi etishmasa, bunisi ham yomon. Lekin, shuni ham unutmaslik kerakki, chidamli odam kuchli bo'lmasdan ham holmaydi. Chidamlilikni o'stirishda va tarkib toptirishda «imkon boricha» degan usuldan foydalanish maqsadga muvofiq sanaladi. Bu usul metodning mohiyati shundan iboratki, polvon mashqni zo'riqmasdan, toki charchab to'xtab holguncha ko'p marta takrorlaydi. So'ngra ikki-uch minut dam olib, mashqni yana charchagunga qadar davom ettiradi. Albatta, mashqlarni takrorlash soni va jadalligi polvonning tayyorgarlik darajasidan kelib chiqilgan holda amalga oshirilmog'i ma'qul bo'ladi. Masalan, deylik, polvon 100 kilogrammlik shtangani ko'tarib o'tirib turishi mumkin bo'lsa, o'tirib turish mashqni bajarish uchun 40 kilogramm og'irlikdagi shtanga bilan 30-40 marta mashqni takrorlaydi. Charchagach, yana dam olib, so'ngra mashqni davom ettiradi. Shunday qilib, bu holat bir necha marotaba takrorlanishi mumkin. Bu mashqni ko'proq yuk bilan ya'ni mutloq og'irlikning 60-70 foizi darajasidagi yuk bilan ham bajarilishi mumkin. Lekin, bunda kuch oshishi bilan

bir vaqtda tezkorlik bir qadar pasayishi ham kuzatiladi. Shuning uchun juda katta og'irlik bilan mashq bajarishga ehtiyotkorlik bilan yondoshgan ma'qul. Shuni doimo esda saqlagan yaxshiki, kuchni oshirish mashqlarini bajarishda uning tezkor va «portlovchi» xususiyatiga ega bo'lishi «imkon boricha» deb ataluvchi usulning asosiy mohiyati hisoblanadi.

Tezkor kuchni rivojlantirish va hosil qilish vositasi sifatida har-xil og'irlikdagi tosh, og'ir to'ldirilgan koptok, qum to'ldirilgan xalta va boshqa og'ir narsalarni har-xil yo'nalishda (oldinga, orqaga, burilib, sakrab uloqtirish) mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiq keladi.

Aytish kerakki, keyingi yillarda har xil sport turlari vakillari kuchni o'stiruvchi izometrik mashqlardan foydalanmoqdalar. Ular mutloq kuchni va uzoq vaqt turgan holatda zo'riqish qobiliyatini rivojlantiradi. Izometrik mashqlar mohiyati shundan iboratki, bunda polvon ma'lum miqdordagi (mutloq ko'rsatkichning 50-90 foizi) yukni ko'tarib, gavda muskullarining ayrim guruhlariga ta'sir qiladigan vaziyatda turib bir necha sekund vaqt saqlab turadi. Masalan, polvon elkasiga shtangani yoki bo'lmasa o'zining juftligi, raqibini ko'tarib tizzalarini har-xil burchakda bukib, 12-15 sekund tutib turadi. Bu mashq 20-30 marta qaytarilishi mumkin.

Izometrik mashqlarni boshqa kuchni o'stiruvchi mashqlar bilan qo'shib olib borsa ham bo'ladi. Ya'ni bunda ish qobiliyatini tezlikda tiklash uchun muskullarni yumshatish va cho'ziluvchi harakat mashqlarini qo'llaydi. Izometrik mashqlarni bajarish jarayonida ularning og'irligi (yuk) va qaytarilish sonini oshirib borish zarur.

Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar ko'proq tayyorgarlik davrida qo'llanilgani ma'qul. Chunki jismoniy taraqqiyot, sifat o'zgarishi aynan shu davrda amalga oshiriladi. Murabbiylar kurashchi xotin-qizlarga katta hajmdagi kuch mashqlarini bajarishga da'vat etarkanlar, ularga vaqtda dam berishni, tiklanib olishni ham unutmaslik kerak.

Kuch va tezkorlik polvon uchun juda muhim bo'lgan egizak jismoniy fazilatlardan sanaladi. Agar odamda jismoniy kuch etishmasa mashq amalini tez

va aniq bajarishi qiyin bo'ladi. O'z navbatida polvon katta kuch hisobiga amal o'tkazmoqchi bo'lsa-yu, biroq tezligi etishmasa, bunday vaziyatda raqib tezlikda himoyalaniib, muvozanatini tiklaydi va hujumni puchga chiqaradi. Shunday ekan, demak, kuch va tezkorlik mashqlari kompleks holda qo'shib olib borilishi katta samara beradi. Odatda harakat tezligi kuch va chidamlilikdan ko'ra sekinroq rivojlanishini hisobga olmoq kerak. Aksariyat polvonlar uchrashuv chog'ida aniq vaziyat tutilgan paytda tezkorlikni namoyon qiladilar. Ya'ni, bunda polvon yuzaga keladigan vaziyatni tezkorlik bilan payqab va aniqlab, shunga zarur bo'ladigan qulay usulni amalga oshiradi.

Polvonning tezkor harakati kurash amallarini va boshqa harakatlarini chaqqonlik ila ko'z iltamas darajada tezlik bilan bajarishi yaqqol ko'rinadi va baholanadi. Tezkorlikni oshirish uchun mashqlarni - zaruriy amallarni bellashuvlar chog'ida qo'l kelishiga harab tanlash maqsadga muvofiqdir. Maxsus tayyorgarlik mashqlari tezkorlikni oshiruvchi omillardir. Shuningdek, amallar namunasini bajarishda asta-sekin ularning tezligini oshirib, texnikasini to'g'ri bajarish zarur. Chunki harakat texnikasi noto'g'ri takrorlansa, unga odatlanib qolib, keyinchalik uchrashuv paytida amallar texnikasi buzilib qolishi ham mumkin.

Kurashchilar tezkorlikni oshirish uchun sherik bilan bajariladigan mashqlarga, ya'ni muvozanatdan chiqarishning har xil usullarini, amalni bajarishga tayyorlash, amalning boshlang'ich bosqichini tashlamasdan qaytarish foydalidir. Bu mashqlar harakat tezligini istalgan darajadga etishtirguncha davom ettiriladi. Bu 30-40 marta takrorlanishi mumkin.

Tezkor harakatni yanada mustahkamlash, chuqurroq qaror toptirishda tayyorgarlik Mashg'ulotlari chog'ida engil vazndagi sheriklar bilan uchrashuv belgilash maqsadga muvofiqdir.

Tezkorlikni oshirishda yordamchi sport turlari bilan shug'ullanish yaxshi natijalar beradi. Jumladan, basketbol va futbol o'ynash kurashchilar uchun tezkorlikni oshirishda yaxshi vosita hisoblanadi. Bundan tashqari, akrobatik va

ayrim gimnastik uskunalarda bajariladigan mashqlarni yuqori tezlikda bajarish ham yaxshi natija beradi.

Tezkorlikni oshiruvchi mashqlarni ertalabki gimnastika mashqlaridan tortib barcha tayyorgarlik mashg'ulotlarida jismoniy va maxsus tayyorgarlik mashqlari kiritilishini ko'zda tutmog' lozim. Bunday mashqlar odatda o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining boshlanishida o'tkaziladi. Chunki sportchi charchagandan so'ng tezkor mashqlarni amalga oshirish tavsiya etilmaydi.

Agar polvonning chidamlilik darajasida nuqsonlar bo'lsa, uchrashuv-bellashuv chog'ida u tezda ish qobiliyatini yo'qotadi, harakat tezligi pasayadi. Shuningdek, keskin kuch ishlatish qobiliyati bo'shashib, texnik amallar buziladi. Kuchli jismoniy toliqish va asab tarangligi uchrashuvdan keyin yurak-tomir tizimida, nafas olish va kishi a'zolarining boshqa tizimlarida ham chuqur o'zgarishlar sodir bo'ladi. Natijada polvon navbatdagi uchrashuv-bellashuvlarga kuchini to'liq tiklay olmaydi. Ya'ni navbatdagi yangi uchrashuv chog'ida polvon o'zida kuchli charchoq, horg'inlik seza boshlaydi. Bunday holat esa mag'lubiyat sari ildamlilik bilan borishning xunuk alomatidir.

Toki polvon katta, yirik musobaqalarda doimiy ravishda yorug' yuzli bo'lishni, g'olib chiqishni istar ekan, u holda doimiy ravishda chidamlilikni oshirish ustida sabot bilan ish olib bormog'i lozim. Chidamlilik ham umumiy, ham maxsus bo'lishi mumkin. Umumiy chidamlilik deganda, bir me'yorda uzoq vaqt ishlash tushuniladi. Umumiy chidamlilik mashqlarni uzoq vaqt muntazam ravishda bajarish orqali hosil qilinadi. Ya'ni bunga yurish, yugurish, suvda suzish mashqlarini uzoq, bir xil sur'atda va kichik shiddatlar bilan bajarish orqali erishiladi. Bu mashqlarni bajarish paytida inson a'zolaridagi yurak tomir faoliyati, nafas olish, shuningdek, boshqa tizimlar faoliyati oshadi. Bu esa pirovard natijada odamning kurashchilik qobiliyati ortishiga olib keladi.

Avval eslatganimizdek, sportchida chidamlilik sifatida birdaniga oshadigan jarayon emas. Maqsadga tomon asta-sekinlik bilan, ayni paytda muntazam ravishda boriladi. Chidamlilikni oshirishda a'zolari asta-sekinlik bilan «ishga» tortish lozim. Ya'ni yurish, yugurish, suvda suzishning masofasini

uzaytirib borish va bir me'yorda ish olib borish g'oyatda muhim sanaladi. Keyinchalik esa chidamlilikka ko'proq shiddat bilan bajariladigan ishga o'tish natijasida erishiladi. Buning uchun kurashchi o'zining ma'lum normativ (me'yor, o'lchov) larni bajarishga, ya'ni 1500 metrga yugurish, 1000 metrga suzish va boshqa mashqlarga tayyorlaydi.

Bir yillik tayyorgarlik-mashqlar rejasida umumiy chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar tayyorgarlik davriga harab mo'ljallanadi va maxsus chidamlilikni oshirish uchun puxta zamin hozirlaydi. Darvoqe, maxsus chidamlilik deganda polvonning bellashuvni yuqori sur'atda o'tkazib va u tamom bo'lishi bilan ish qobiliyatining tiklanishini tushunmoq kerak.

Maxsus chidamlilikni oshirish vositasi sifatida sherik bilan tikilgan qop, tulumlar bilan kurash amaliga yaqin mashqlarni bajarish, tayyorgarlik bellashuvlari, xilma-xil usullardan foydalanish kutilganidek yaxshi samara beradi. Maxsus chidamlilikni oshirish ham aniq metodik izchillikka ega bo'ladi. Birinchi bosqichda polvon har xil raqib bilan 6-10 minutda bellashuvni o'rtacha sur'atda o'tkazish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim. Maxsus chidamlilik asta-sekin, mashqdan-mashqqa har bir raqib bilan bellashuv vaqtida oshirib boriladi.

Tayyorgarlikning birinchi bosqichida uch sherik bilan uch daqiqadan o'rtacha sur'atda kurashgan bo'lsa, musobaqaga tushish oldidan tayyorgarlik ko'rish davrida bellashuv vaqti 5-6 minutga, har xil raqib bilan bellashuvlar soni esa to'rt yoki beshtaga ko'payadi.

Bellashuvlar oralig'ida dam olish muddati muhim ahamiyatga molikdir. Takroriy uchrashuvni belgilash polvon to'liq dam olib ulgurmagan paytda boshlansa, 20-30 daqiqa dam olgandan keyin o'tkazilgan bellashuvga ko'ra foydaliroq bo'ladi. Bellashuvni 3-6 daqiqadan, dam olish oralig'i 5-10 daqiqadan amalga oshirilishi maqsadga muvofiq bo'ladi. Yuklanishni oshirish bellashuv sonini oshirish, ular oralig'idagi vaqtni qisqartirish hisobiga oshiriladi.

Maxsus chidamlilikni oshirish uchun bellashuv paytida sur'atni oshirish muhim ahamiyatga egadir.

Umumiy va maxsus chidamlilikni oshirish uchun quyidagi usullarga amal qilish tavsiya etiladi:

- tayyorgarlik davrida umumiy chidamlilikka asosiy e'tibor qaratiladi va bu narsa maxsus chidamlilikni oshirish sohasidagi keyingi ishlar uchun zamin hosil qiladi:

- maxsus chidamlilikni oshirishning boshlang'ich bosqichida bajariladigan mashq va bellashuvlarning davomiyligi hamda sur'ati oshirib boriladi. Keyinchalik esa mashqlarning interval usuli ko'proq qo'llaniladi.

Kurashchi o'z a'zolariga qo'yiladigan talabni asta-sekinlik bilan oshirib borishi kerak. Uslubiy va fiziologik jihatdan yuklanishning oshib borishi «zinapoya» tarzida bo'lganligi ma'qul bo'lib, bir necha tayyorgarlik mashqidan keyin boshlanadi. A'zolar shunga odatlanib, moslashib, beriladigan «yuk»larga o'rganib qoladi. Zinapoyalarning oshib borishi, «cho'qqi» holatga kelishi sportchining tayyorgarlik darajasiga bevosita bog'liq bo'ladi. Sport ko'rsatkichlarining o'sib borishi tayyorgarlik mashg'ulotlaridagi yuklamaning oshib borishi bilan uzviy bog'liqdir. Agar mashq qilish yuklanmasi uzoq vaqt bir xilda saqlanib holsa, u holda kurashchi a'zolari shunga o'rganib qoladi va bu narsa keyinchalik sportchining musobaqalarda mag'lubiyatga yuz tutishiga ham olib kelishi mumkin. Ana shundan ehtiyot bo'lgan yaxshi.

Kurash amallari shu qadar ko'p va xilma-xilki, har bir polvon o'z imkoniyatidan foydalanib, ya'ni bo'yi, vazni, kuchi, tezkorligi, chaqqonligi va boshqa xususiyatlaridan kelib chiqib o'zi uchun ma'qul va mos hamda munosib amalni tanlab olishi, qo'llashi pirovardida musobaqalarda muvofaqiyatli qatnashishi mumkin. Kurashchi qizlar sport sektsiyalarida muntazam shug'ullanish davrida kurashning barcha asosiy amallari bilan tanishib boradilar. Ularni o'quv tayyorgarlik mashg'ulotlarida har xil sheriklar bilan takomillashtiradi, binobarin musobaqalarda bajarib turadi.

Tayyorgarlik mashg'ulotlarida har bir kurashchi qiz o'zi sevgan, o'zining shaxsiy xususiyatlariga mos va munosib amallarning bir nechtasini tanlab olib, ularning qulayligi, munosibligini musobaqalarda tekshirib, undan himoyalani

va qarshi hujumga o'tish yo'llarini aniqlab, shuningdek, raqibning himoyalaniish yoki qarshi harakatini ham belgilab olib ish tutishni o'rganishi, qisqasi, o'zi sevgan va tanlab olgan kurash amalini benuqson egallab, bajarishni o'rganmog'i lozim.

Ko'pchilik kurashchi qizlarda uchraydigan asosiy kamchilik shuki, ular tayyorgarlik, mashg'ulotlar jarayonida o'rganilgan ko'pgina kurash amallarini keyinchalik takomillashtirish o'rniga ularni asosan kuch va chidamlilik hisobiga bajarishga harakat qilishidir.

Albatta, bunday tajribasiz va texnik hamda taktik tayyorgarligi nisbatan olib qaralganda bo'shroq polvonlar, kurashchi qizlar bellashuvida bilinmasligi, kurashchi bir qadar yutuqqa ham erishishi mumkin. Ammo shuni hech qachon unutmaslik kerakki, katta turnirlarda, tajribali va har tomonlama tayyorgarlikdan o'tgan polvonlar bilan uchrashuvlarda texnik va taktik jihatdan mavjud bo'lgan kamchiliklar pand bermasdan qolmaydi. qolaversa bunday holatlarda kutilgan ijobiy natijalarga ham erishib bo'lmaydi.

Kurashchi texnik va taktik mahoratlarini sektsiyaga qatnasha boshlagan dastlabki kunlardan oq takomillashtirib bormog'i, rivojlantirish uchun jiddiy sa'yi-harakat qilmog'i shart. Bularsiz mahoratli kurashchini tasavvur etish qiyin, albatta.

Mashqur polvonlar kurash amallarining qanday guldastasiga ega bo'lmoqliklari kerakq Bu to'g'ridagi fikrlar xilma-xil va rang-barangdir. Lekin ularning har qaysisi u yoki bu darajada hayotiy haqiqatlarga yaqindir.

Bunday fikrlardan birinchisi; agar kurashchi qanchalik ko'p kurash amalini va variantini bilsa, egallasa, mahorati shu qadar baland hamda yuqori bo'ladi.

Ikkinchi fikr shuki, mashqur va umuman katta yutuqlardan umidvor bo'lgan kurashchi qizlar, polvonlar kurashining bir necha amalini chuqur bilishlari, puxta o'zlashtirib olgan bo'lishlari, binobarin, ularni holatiga, vujudga kelgan vaziyatiga qarata bajara, ishlata olishlari, qolaversa, bu amallarni nafislik

bilan amalga oshirishi muhimdir. Nazarimizda, ana shu ikkinchi fikr juda ma'qul ko'rinadi.

Shuni unutmangki, kurashda amal juda ko'p. Lekin polvon shu amallarning ikki-uchtasidan bellashuv chog'ida foydalana olsin va raqibiga qarshi ishlata bilsin. Agar shu amallarni chiroyli tarzda bajara olsa, talaba ham undan qochib qutila olmasligi tayin gap. Masalan, hujumkor raqibga nisbatan qoqma va elkadan oshirib tashlash usulini qo'llash, himoyalanuvchilar esa, ya'ni orqaga tisariluvchi polvon uchun engdan qoqma, to'tanoq, ichkaridan ildirma kabi amallarni qo'llash, shuningdek, raqib tarafning ham bajaradigan amalini puxta bilishi shart. Polvon o'zi tanlagan amallarni doimiy ravishda takomillashtirib, rivojlantirib bormog'i lozim. Bu esa raqibga tasodifan, o'tilmagan hujumga o'tishda ham egallangan kurash amalini chiroyli bir holatda, benuqson bajarishga imkon ochib beradi.

Kurash nafaqat kuchni, tezkorlik, chaqqonlik, usul, hiylani, balki ilmni ham taqozo etadi. Polvon bellashuv chog'ida o'zi ishlatmoqchi bo'layotgan kurash amalini raqibidan pinqon tutishi muhimdir. Bunda u chalg'ituvchi harakatni shunday ustalik bilan amalga oshirsinki, bu narsa pirovard natijada talabaga yo'l ochib bersin. Polvon o'zi tanlagan amalini takomillashtirish jarayonida ishni pishiq qilishi lozim. O'zi tanlagan kurash amalini son-sanoqsiz marta takrorlashi va buning oqibatida mazkur amalni bajarishda polvonda o'ziga xos avtomatizm vujudga kelsin. Buning uchun murabbiy tayyorgarlik mashg'ulotlarida sherik bilan bajarishda ularning bo'yi, og'irligi, turish holati har xil bo'lganlarini tanlab, mashq qildirishi natijasida kurash amalini har qanday holat va vaziyatda ham bajarish malakasi paydo bo'ladi. Musobaqalarga tayyorlanish davrida-mashg'ulotlarda o'z amallarini takroran mashq qilishda, ayniqsa tayyorgarlik va nazorat belashuvlarida sheriklarni to'g'ri tanlash muhim ahamiyatga ega ekanligini aslo unutmaslik kerak.

Musobaqaga tayyorlanayotganda polvon o'zining ishga solmoqchi bo'lgan jangovar amallarining qanday natija berishini tekshirib ko'radi. Shunday paytda, ya'ni nazorat uchrashuvida raqib uning hujumlarini bemalol bartaraf etsa,

bu holda kurashchida shubha tutiladi: uning kurash amallari musobaqa chog'ida ish beradimi yoki yo'qmiq Bunday holat ko'pincha o'quv-sport yig'inlarida uchrab turadi.

Kurashchilar o'zaro 15-20 kun davomida birgalikda mashg'ulot o'tkazganliklaridan keyin bir-birlarini shunchalik yaxshi bilib olishadiki, natijada biron amalni bajarishning iloji bo'lmay qoladi. Shuning uchun musobaqa boshlanishidan bir necha kun avval, ya'ni shu musobaqada qatnashmaydigan boshqa jamoa a'zolari yoki engilroq vazndagi, zaifroq tayyorgarlikka ega bo'lgan raqiblar bilan mashq qilish tavsiya etiladi.

2.3. Ma'naviy irodaviy sifatlarning tuzulishi va ularni mukammallashtirish.

Irodaviy tayyorgarlik tuzulishida quyidagi maqsadga intiluvchanlik, qat'iylik, jasurlik, tirishqoqlik, mustaqillik va tashabbuskorlik sifatlarini alohida ko'rsatish mumkin.

Irodaviy harakatlar ma'lum bir qarorga kelish va uni amalga oshirishda sodir bo'ladi. Qabul qilingan qaror xar xil ruhiy sharoitlarda amalga oshiriladi, ya'ni sportchi kurashayotgan paytidan to oxirgi daqiqagacha. Irodaning bunday paytlarda namayon bo'lishi trenirovka va musobaqalar jarayoniga taluqlidir. Iroda odam xarakteri bilan bog'liqdir. Intelikt – fikrlas, temperament iotsionalsifatlarini aloqasi bo'lganidek xarakter ham irodaviy jarayonlarning negizi bo'lib hisoblanadi. Psixologiyada irodaviy harakatlar tayyorgarlik bajaruvchi va baholashbosqichlariga ajratiladi, irodaviy sifatlarning tuzilishini aniqshartturining obektiv xususiyatlari orqali aniqlanadi. Har xil sport turlari irodaviy harakatlarga maxsus spesifik talablar qo'yadi va musobanqa davrida muhim o'rin tutadi. 1984- yil A.S. Lurin har bir sport turi vakillaridan o'zlarining alohida ilg'or irodaviy sifatlarni bo'lishini aniqladi.

Bu irodaviy sifatlari maqsadga intiluvchanlik sifatining barcha-barcha tuzimini birlashtiradi. Irodaviy sifatlarning ichida, mushak ishining shiddatli irodaviy qo'zg'alishiga ko'proq e'tibor berish kerak. Izlanishlar shuni

ko'rsatdiki, qisqa vaqtli yo'qotishlar irodaviy sifatlarga prinspl jihatdanhar xil talablar qo'yadi.

Birinchidan irodaviy kuchlanishlar barqarorligi qiyinchiliklarni irodaviy sifatlarni bir xilda va mustahkam ravishda bosib o'tish, ikkinchidan irodaviy sifatlarni qisqa vaqtli lekin ruhiy kuchlanishxarakterida bo'ladi.

Irodaviy tayyorgarlik qachonki sifatlarni (qisqa vaqtli) tarbiyalash, texni – taktik ustalikni takomillashtirish, jismoniy sifatlarni o'stirish, integral tayyorgarliklar bilan birgalikda olib borilgandagina muvaffaqiyatli bo'ladi.

Sport mashg'ulotlarida irodaviy tayyorgarlik uslubini amaliy asosi bo'lib, musobaqa ko'rsatkichlarini va mashg'ulot dasturini majburiy ravishda doimiy bajarishga o'rganish: o'quv mashg'ulot jarayoniga muntazam qiyinchiliklarni kiritib borish: musobaqa uslubidan keng foydalanish va mashg'ulotlarda yuqori konkurensiya sharoitlarini tashkil qilishlar hisoblanadi.

Musobaqa ko'rsatkichlar va mashq dasturini majburiy ravishda doimiy bajarishga o'rgatish sportchidan muntazam ravishda mashg'ulot olib borishga, boshlangan ishni oxiriga yetkazishga, qiyinchiliklarni yengishga, o'z – so'zi ustida qattiq turishga olib keladi va tarbiyalaydi.

Buning uchun sportchi o'z oldiga qo'ygan vazifalarni tushunishi, trenerga ishonishi, sportning yuksak cho'qqilariga qiyinchiliklarsiz chiqish mumkin emasligini anglash, tayyorgarlik metodikasini yaxshi bilishi kerak. Shundagina muvaffaqiyat bilan mashg'ulot va musobaqalarga qatnashishi mumkin. Sportchi oldiga qo'yiladigan vazifalar aniq va sportchining imkoniyatlariga mos kelishi kerak ya'ni texnik – taktik tayyorligicha. Agarda oldinga qo'yiladigan vazifalarni amalga oshirish mumkin bo'lmasa, sportchida ishonchsizlik hissiyotini o'yg'onishi va sportchiga faqat zarar keltirishi mumkin.

Bu qiyinchiliklarni mashg'ulot jarayoniga kiritish va sportchiga qo'shimcha jismoniy, ro'hiy yuklanishlarni oshiribgina qolmay, balki sportchi shunday sharoit tug'diradiki, bunda sportchidan qo'shimcha irodaviy sifatlarni talab qilinadi va bu sportchida rivojlana bolaydi.

Qo'shimcha qiyinchiliklarni to'g'riuvchi ba'zi metodik usullar.

4-JADVAL.

Usullarning asosiy yo'nalishi	Misollar
Mashg'ulot ish vaqtini oshiruv qo'shimcha vazifalar berish.Yo'nalish ruhiy bardamlikni oshirish.	Bitta yoki bir nechta mashg'ulot jarayonini qaytarish va natija ko'rsatish.
Mashq bajarilishi sharoitni oshirish.	Qum ustida yugurish.Tog' tomonga yugurish.

Irodaviy tayyorgarlikni muhim omillardan biri bu sportchini qilayotgan ishini harakatini tushungan holda o'zini-o'zi tarbiyalashdir.

Bunga: a)hayotda umumiy rejim saqlash .b)o'zini ishontirish, o'zini quzg'ata bilish, o'zini majbur qila bilish,v) emosiyalari boshqara bilish:g) o'z ustidan doimiy nazorat olib borish.

Ma'naviy irodaviy sifatlarni tarbiyalash jarayonida qo'yidagi usullar qo'llaniladi: ishontirish, majburlash doimiy qiyinchiliklarni oshirish va musobaqa. Bu usullardan yaxshi foydalanish sportchilarni intizomiga o'zidan ma'lum narsani talab qilishga, maqsadga erishishda mustahkam bo'lishga qiyinchiliklarni yenga olish qobiliyatini rivojlantirishga, o'z kuchiga ishonishga qo'rqqmaslikka, birdamlik sifatini yaxshilashga, qat'iy bo'lishga g'alabaga intilishga, musobaqalarda o'z kuchini qanday sarflashni bilishga olib keladi.

Sportchilarning ruhiy tayyorgarligini tuzilishi tanlangan sport turi bilan shu sport turi xususiyatlariga xos ruhiy imkoniyatlar soni va ularning xar hilligi qiyinchiliklari bilan farq qiladi.

Sport turining o'ziga xosligi yoki sport turining alohida bo'limlari sportchi psixikasiga qo'yiladigan talablarga o'z izlarini qoldiradilar.Qurash sporti bilan shug'ullanuvchi sportchilar uchun qo'yidagi sifatlar xarakterlidir. G'alaba uchun qo'lay paytda bor kuchini berish, motivasiyalarini yuqori darajada bo'lishi kerak paytda barcha kuchlarni tuplay bilishi va hokazolar, lekin ular uchun qo'yidagi sifatlar ishonchsizlik konfliktlari qarshiliklari va hakoza bir vaqtda xarakterli emas.

Ruxiy tayyorgarlikning asosiy omillardan biri keyingi bo'ladigan musobaqalar yunalishini bashorat qila bilish qobiliyatidir.

Agar bashorat qilishda sodir bo'lishi mumkin bo'lgan xarakatlar muvaffaqiyatli bashorat qilinadi. Bashoratning aniqligi sportchining tajribasiga raqibini yaxshi bilishga o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholashga bog'liqdir. Izlanishlar shuni ko'rsatadiki oddiy bashorat qilish tezligi har bir sport turi vakillarida deyarli bir xilda. Qachon qaysi usuldan keyin bashorat qilish borasida sport turi vakillari uchun tupik xarakterida bo'lsa shunchalik tez-tez xal qiladi.

Bu yakka kurash sporti bilan shug'ullanuvchilardan xosdir (Rodinov).

Irodaviy sifatlar, maqsadga intiluvchanlik sifatning barcha tuzilishini o'zida birlashtiradi. Irodaviy sifatlar ichida mushak ishining shiddatli irodaviy qo'zg'alishiga ko'proq e'tibor berish kerak. Izlanish va tadqiqotlar, tahlillar shuni ko'rsatmoqdaki, qisqa muddatli yuklanishlar irodaviy sifatlarga mohiyat e'tibori bilan har xil talablarni qo'yadi. Sportchi o'z oldiga qo'ygan vazifalarni teran anglashi, to'g'ri tushunishi, murabbiyga ishonishi, sportda yuqori talabalarga erishish qiyinchiliklarsiz amalga oshishini chuqur anglashi, tayyorgarlik malakasini, metodikasini yaxshi o'zlashtirishi, atroflicha bilishi kerak. Basharti sportchi o'z oldiga qo'ygan vazifalarni bajarishga ko'zi etmasa, ya'ni o'ziga ishonchsizlik qissiyoti paydo bo'lsa, bu narsa pirovard natijada unga ziyon etkazishi mumkin. Xo'sh, bu kabi ishonchsizlik kayfiyati yoxud qissiyotlaridan qanday qilib qutilishi mumkin qutilish mumkinmi o'ziq qa, qutilish mumkin. Murabbiy mashg'ulotlar chog'ida sportchi-kurashchiga qo'shimcha jismoniy, ruhiy yuklanishlarni toshirishi, ularning bajarilishini qat'iy nazorat qilish lozim.

Mashhur rus sarkardasi Suvorovning «Mashqda og'ir bo'lsa, jangda engil bo'ladi», deb aytgan gaplarida buyuk va o'lmas haqiqat yashirinib yotganligini aslo unutmang, unutmaylik.

Agar kurashchi mashg'ulotlar va bellashuvlarga tayyorgarlik paytida qiyinchiliklarni o'z zimmalariga olsalar, mushg'ulotlardan cho'chimasalar, u holda muqarrar g'alaba tomon qadam tashlay boshlaydilar. Irodaviy

tayyorgarlikning muhim hamda zarur omillaridan biri-bu sportchiga qilayotgan ishni, harakatni tushungan, to'g'ri anglagan, his qilgan holda o'zini-o'zi tarbiyalashdan iborat. Bunda polvon qizlarimiz quyidagi jihatlarga alohida e'tibor berishlari lozim:

- a) hayotda umumiy rejim, tartibni saqlash;
- b) o'zini-o'zi ishonтира olish, o'zini qo'zg'ata bilish, o'zini majbur qila olish;
- v) qissiyotlarini boshqara bilish;
- g) o'z ustida doimiy nazorat olib bora bilishi kerak;

Xulosa

O'quv va ilmiy adabiyotlar taxlilidan kelib chiqib quyidagi xulosalarga keldik.

O'zbek milliy kurash bir necha ming yillik tarixga ega ekanligi ma'lum bo'ldi. O'zbek xalq og'zaki ijodining nomoyondalari Alpomish, Gurug'li kabi dostonlarga ham polvonlar kurashi madx etilgan. Bugungi kunda dunyoning 5 qitasida 70 dan ortiq maslaxatlardan Kanada, Birazelya va boshqa mamlakatlarda o'zbek kurashineng menglab uxlosmandlari bordir.

Bugungi kunda muxtaram Prezidentimiz I.A. Karimov tashabusi bilan milliy kurashimiz bugun dunyo bo'ylab kech tarqalmoqda. Dunyoning chekka-chekka joylarida ham kurash, halol, chala, yon bosh dakki kabi atamalari baralla yangramoqda. Yurtimizning har bir viloyat, tuman, qishloq joylarida milliy kurashimiz keng rivojlanmoqda. Milliy kurashimiz bo'yicha yurtimizda At. Termiziy xotira turniri va boshqa turnirlar o'tkazilmoqda. Yurtimiz polvonlari bu musobaqada yani jahon birinchiliklarida qatnashib yurtimiz sharafini munosib himoya qilmoqda. Hozirgi kunda umumta'lim maktablari o'quv dasturlariga kurash darsiga alohida soat ajratilgan bo'lib, maktab o'quvchilariga kurash qoidalari, kelib chiqish tarixi texnikasi va taktikasi o'rgatilmoqda, o'quvchilarimizning har tomonlama jismoniy yetuk, baquvat, sog'lom bo'lib tarbiyalanishida sportning milliy kurash turi muhim omillardan biri bo'lib sanaladi.

Jismoniy tarbiya va sport inson hayotining ajralmas qismidir. haqiqat sanalgan ko'p narsalar bir kuni barbod bo'lishi, yolg'onga aylanishi mumkin. Biroq sport haqiqatdir. U aslo yolg'onga aylanmaydi. Chunki u ming yillarning sinovlaridan, chitiriqlaridan, zamonlarning og'ir imtiqonlaridan bir-bir o'tgandir. hayotini, turmush tarzini sport bilan chambarchas botlagan qadimgi yunonlardan tortib toki bugungi ozod o'zbeklarga qadar sportning tiriklik qadar zarurat, hayotiy ehtiyoj ekanligini anglab etishgan. Shunday ekan, sport xaqida besh-o'n kitobda barcha gapni aytib, yozib tugatib bo'lmaydi. Zotan, sportning har bir turi jild-jild kitob bo'lishga arzigulikdir.

Aytish kerakki, birgina o'zbek milliy kurashining o'ziyoq mavzu sifatida (ham ilmiy, ham adabiy) o'nlab olim, adiblarni band etishi mumkin. Xali o'zbek kurashi ilmiy adabiyotlarda ham badiiy adabiyotda ham o'zining to'liq shakl-tamoyilini topgan emas. Chunki uning tarixi uzoq, tomirlari baquvvat va terandir. Uni batafsil o'rganmoq, izlanmoq va qat'iy ish olib borish bilan anglash mumkin. hozirga qadar qo'limizda bo'lgan adabiyotlar xali ishning ilk bosqichida ekanligidan dalolat beradi. Albatta, kelgusi nasllar, kelajakning iste'dodli olimlari, ijodkorlari o'zbek kurashini yanada chuqurroq tadqiq qiladilar, uni xar tomonlama ko'zguga solib, uning chiroyi, tarovati, umumbashariy ahamiyatini kengroq namoyon etadilar. Bunga shak-shubha yo'q. Biz bu risolada mavzu yuzasidan bir qadar cheklandik. Kurashchilarimizga aloqador bo'lgan o'rinlarga, ularga asqotadigan jihatlarga alohida e'tibor berdik. Zero, bugungi o'zbek kurashi rivojida, uning olam aro dovrug'ida o'zbek paxlavonlarining ham munosib ulushlari borligidan aslo ko'z yumib bo'lmaydi.

Bugungi o'zbek kurashida polvonlarning katta bir guruhi shiddatli to'lqin yanglit o'zlarini namoyon etmoqdalar. hali ularning izidan yana yuzlab, balki minglab jismoniy baquvvat kurashchilar etishib chiqadilar.

Albatta, har qanday ish, xuddi shuningdek, sport va jismoniy tarbiya jabhasida ham zarur qo'llanmalar, foydali adabiyotlar kerak bo'ladi. Ikkinchidan esa, har qanday sport turi ham mutasaddilar, homiylarning xayrixohligi va moddiy ko'magiga muhtojdir. E'tibor va g'amxo'rlik bor joyda har qanday sport turi, shuningdek, milliy kurash ham rivojlanadi. O'zbek kurashining bugungi rivoji, dunyoga dovrug'i mamlakat miqyosida ko'rsatilayotgan g'amxo'rlik va qat'iyat bilan qilinayotgan ishlarning samarasidir.

Aytish o'rinliki, bugun sportimizda o'zbek pahlavonlari o'z talabalari bilan shuhrat topayotgan ekanlar, bu ham qilinayotgan e'tiborning, katta niyatlarning mevasidir. qolaversa, bu mustaqillikning sharofati hamdir.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. “O‘zbekiston Respublikasining konstitusiyasi”, Toshkent “O‘zbekiston” 1992 yil.
2. “O‘zbekiston respublikasining jismoniy tarbiya va sport tug‘risidagi qonuni”T ., O‘zbekiston 2000 yil
3. I.A.Karimov . “ Baramol avlod orzsi” T., 1997 yil
4. I.A. Karimov. “ Yuksak manaviyat yengilmas kuch” Toshkent 2008 yil
5. I.A. Karimov. “ Jahon iqtisodiy moliyaviy inqirozi va uni bartaraf etish yullari” 2009 yil
6. Abdumalikov R“ xalq milliy uyinlarida manaviyat masalalari “ T., 2005 yil
7. Abdumalikov R, Eshnazarov J, Akramov A.K, “Jismoniy madaniyat va sport tarixi” dasturnoma T., 1993 yil
8. “O‘bekiston tarixi va madaniyati “ Toshkent o‘qituvchi 1992 yil
9. Abdumalikov R ”Kpkari xalq milliy ot uyini” ,metod , tavsiyanoma T., O‘z D J T I nashriyoti 1991 yil
10. Juma Toshpulatov “O‘zbek kurashi “O‘zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya Instituti 2000 yil
11. “ Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi” Farg‘ona 2001 yil
12. K.Q. Mamedov “Milliy qadriyatimiz manaviyatimiz sarchashmasi” T., 2005 yil
13. T.S Usmonxujayev. “ Jismoniy Tarbiya va sport mashg‘ulotlari” T., 2005 yil
14. T. X. Xoldorov. A. T. Tilakov “ jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sport turizm, xalq milliy uyinlarining nazariy va amaliy asoslari” T., 2007 yil
15. F. A. Kirimov “Sport kurash nazariyasi va usuliyati” O‘zDJTI 2001 yil

16. Yarashov. K. D “Jismoniy tarbiya va sport ishlarini boshqarish “
T., 2001 yil
17. Jurayev. N “ Kupkari, kuk buri, xalq so`zi” gazetasi 20 mart 1993
yil
18. “Amur Temur tuziklari” G`.G`ulom nashriyoti T., 1991 yil
19. Norqobil “Jalil chavandozlar utgan bu yurtda” Sport gazetasi 8
yanvar 1991 yil
20. Raximov .S.R “Abu Ali Ibn Sino talimoti xaqida “ T., o`qituvchi
1967 yil