

**A.NAVOIY NOMIDAGI SAMARQAND DAVLAT
UNIVERSITETI**

**JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI
JISMONIY MADANIYAT VA SPORTNI O'QITISH
METODIKASI KAFEDRASI**

**"MILLIY KURASHNING ATAMALARI, TASNIFLASH VA
TIZIMLASHTIRISH "**

mavzusida bajargan

R E F E R A T I

**Bajaruvchi: 401-gr talabasi Kenjaev N.
Tekshirdi: Toshmurodov O**

Samarqand-2013 yil

Reja:

1. Milliy kurashning atamalari

2. Milliy kurashda tasniflash

3. Milliy kurashda tizimlashtirish

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 1 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 1 – razryadli kurashchi ustidan g'olib kelsa yoki 6 ta sport ustaligiga nomzodlar ustidan g'alaba qilganlarga beriladi. Ikkinchi sport razryadi bir yil moboynda 8 ta 2-razryadli kurashchilar ustidan g'alaba qilgan kurashchiga taqdim etiladi. Uchinchi sport razryadi bir yil moboynda 6 ta razryadsiz o'smirlar ustidan g'alaba qilgan kurashchiga taqdim etiladi. Birinchi o'smir razryadi – bir yil moboynda 8 ta 4 – razryadli kurashchilar yoki 12 ta 2 – razryadli o'smirlar ustidan g'alaba qilgan kurashchiga beriladi.

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 yuvunishi 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 ochiqqlighi 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 buzuvqlighi yiqilishga olib keladi. Sovuq yoki issiq obihavoda extiyotkorlik bilan shug'ullanish kerak.

Birinchisida keskin xarorat natijasida paylarning cho'zilib qolishi yoki mushak bo'g'inlari yirtilishi mumkin. Ikkiinchisida 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 guruh yoshi, jismoniy va sport tayyorgarligi jixatidan barobar kurashchilar bilan shug'ullanishi lozim. Aks xolda gilamdagi tengsiz bellashuv jaroxatlanishga olib keladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

- 1.F.A.Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. Toshkent 2001.
- 2.N.X.Azizov. Belbog'li turkiston kurashi. Toshkent: O'qituvchi 1998.
- 3.A.Atoyev. Yosh o'smirlar o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyati. Toshkent «O'qituvchi» 2005.
- 4.K.Yusupov. Kurash halqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. Toshkent 2005.

Elektron ta'lim resurslari.

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.Ziyonet.uz
4. www.edu.uz
5. tdpu INTERNET.uz
6. wwwkurash.ru/athletics