

## КИРИШ

Одатда ҳар бир халқнинг, миллатнинг ўзига хослигини намоён этадиган, алоҳида ажралиб турадиган қирралари бўлади. Ана шу қирралар ва бўртиб кўринадиган жиҳатларига қараб у ёки бу миллат, халққа баҳо берилади. Таъбир жоиз бўлса, ҳар бир халқ ёки миллатнинг ўзига хос томонларини айниқса, қадимий ёзма ва оғзаки манбалар батафсил ҳикоя қилиб беради. Дунёдаги қайси бир миллатнинг кимлигини, унинг нималарга қодир эканлигини билмоқчи бўлсангиз, унинг узоқ ва яқин тарихга доир бўлган китобларини варақланг. Керакли жавобни ана шундан топасиз.

Агар ўзбек халқи, Ўзбекистон тарихига чуқурроқ эътибор берсангиз, юзлаб ёзма манбаларни варақласангиз, бадиий ва илмий адабиётларни синчиклаб ўргансангиз, оғиздан оғизга ўтиб келган халқ оғзаки ижодиётига назар ташласангиз, миллатимиз ҳаётида спортнинг нақадар катта ҳаётий аҳамиятга эга бўлганлигини аниқ-аён биламиз. Деярли барча ёзма ва оғзаки манбаларда куч-қувват, ботирлик, жасурлик, полвонлик билан боғлиқ далилларга, ривоятларга дуч келасиз. Куч-қувват,

ботирлик, жасорат пировард натижада ватанпарварлик туйғуларига бориб уланади. Агарки инсон жисмонан буқувват, чайир бўлмаса, унда руҳан ҳам қувватли бўлиши қийин. Ана шу иккала қувват бир нуқтада жам бўлгандагина катта ишларни қилишга қурбли бўлади.

Дунёга келиш тарихи минг йилликларга бориб тақаладиган «Алпомиш» достони узоқ тарихга эга бўлган халқимиз, миллатимизнинг жасорати, ботирлиги ва паҳлавонлигидан ҳикоя қилувчи атиги бир бобдир. Айтадиларки, шамол бўлмаса, дарахтнинг учи қимирламайди. Агар халқимиз азал-азалдан паҳлавон бўлмаганида эди, агар миллатимиз қадимул айёмдан бери спортга меҳри баланд бўлмаганида эди, «Алпомиш»дек буюк дoston дунёга келмаган бўлур эди. Агар халқ, миллат буюк бўлмаса, у ҳолда ундан буюк дoston ҳам дунёга келмайди. Ана шундан хулоса қилиш мумкинки, «Алпомиш» достони қадим-қадимдан касби паҳлавонлик, қисмати баҳодирлик, жасорат бўлган халқ, миллатнинг унутилмас қўшиғидир.

«Алпомиш» достонини диққат билан ўқисангиз, паҳлавон Алпомишнинг аёли Ойбарчин, синглиси +алдирғочнинг ҳар бир хатти-ҳаракатида, гап-сўзларида жасорат, ёвқурлик,

ватанпарварлик балқиб, жўш уриб турганлигига гувоҳ бўласиз. Таъбир жоиз бўлса, Алпомишнинг душманга юракли, ишга қувватли, билакли бўлишида катта қалб эгаси, жасоратли аёл Ойбарчиннинг ҳиссаси ниҳоятда каттадир. Агар Ойбарчин алп келбатли, алп юракли бўлмаса эди, агар Ойбарчин жисмоний ва руҳий қувват соҳибаси, жасур ва паҳлавон халқнинг, миллатнинг вакиласи бўлмаганида эди, Алпомишнинг ҳам душман чоҳидан кутилиб кетиши, ғанимларини бирма-бир енгиб чиқиши мушкул бўлур эди. Гарчанд бу асар бироз муболағаларга, бадий тўқималарга қоришган манбадир. Бироқ, ҳар қандай афсона ёки тўқиманинг замирида ҳам у ёки бу даража ҳақиқат ётади. Айниқса «Алпомиш» каби ўлмас ва улуғ халқ достонида ҳаётий ҳақиқатларнинг кўп эканлигига шубҳа йўқ. Таъбир жоиз бўлса, буюк халқнинг, жасур миллатнинг қалбидангина «Алпомиш» каби жаҳоншумул ва умрбоқий достон дунёга келиши мумкин.

Биз бу ўринда айтмоқчи бўлган асосий гаплардан бири шуки «Алпомиш» достони жасур ва паҳлавон момоларимизнинг тимсоли, шаклу шамойили, табиати, руҳияти, дунёқараши, у ёки бу даражада бўртиб кўзга ташланади. Мен айтмоқчиманки, ўтган неча асрлардаги ва бугунги замонамиздаги алп юракли, паҳлавон

келбатли хотин-қизларимизнинг руҳий, маънавий устозларидан бири ҳам Ойбарчин момомиз бўлади. Буни унутмаслик керак.

Ўзбек адабиётига, шеъриятига тамал тоши қўйган, дунёларга татиғулик улуғ Алишер Навоий ижодиётини синчиклаб ўрганган, ўқиган олимлар, зиёлилар, муаррихлар шу нарсага қайта ва қайта иқрор бўладиларки, бобомиз асарларида жисмоний, маънавий гўзалликнинг асосий манбаларидан бири жисмоний қувватда эканлиги алоҳида таъкидланади, уқтирилади. Бунга шоирнинг «Фарҳод ва Ширин» достони ёрқин ва рад этиб бўлмас далилдир. Шунчаки элпарвар ва маҳбубага ошиқ бўлишнинг ўзи мақсадга олиб бормаслигини дostonда маҳорат билан тасвирланган Фарҳод тимсоли яққол кўрсатиб турибди. Сиз чин ошиқ бўлсангиз, асл элпарвар, ватанпарвар бўлсангиз, бироқ сизнинг йўлларингизда ғаним кўп бўлса, мушкул ишлар беҳисоб бўлса, шунчаки ният билан муддаонгизга эриша олмайсиз. Бунинг учун сиздан руҳий қувватдан ташқари жисмоний қувват, жасорат ҳам мўл бўлиши керак. Бир сўз билан айтадиган бўлсак, чин ошиқда қувват етарли бўлмаса, кўзланган мақсадга эриша олмайди.

Алишр Навоийнинг достонида қахрамон Фарҳод Шириннинг васлига етмоғи учун тоғ-тошлардан ариқ қазиб сув

олиб келмоғи лозим бўлади. Зотан тошларни кесиб, сувга йўл очмоқнинг ўзи бўладиган иш эмас. Халқ қаҳрамони Фарҳоднинг вужудида ана шундай улкан куч-қувват ўзининг жамулжамини топганлиги учун ҳам ариқ қазиб, эл-юртга сув келтиради. Халқнинг олқишини олади, маҳбубасининг лутфи ва муҳаббатига сазовор бўлади.

Умуман олганда, кўҳна адабиётимизда жисмоний куч-қувват, жасорат, собитлик алоҳида меҳр ва маҳорат билан талқин қилинади. Бу бежизга эмас. Лекин, чуқурроқ разм солсангиз, ана шу содир қилинган барча жасорат, баҳодирликларнинг тағзаминида паҳлавон ва алп юракли момоларимизнинг улкан жасорати, қалби гупуриб турганлигини ҳис қиласиз. Оддий бир ҳақиқатга эътибор беринг: агар оналар, миллат оналари паҳлавон ва ботир бўлмасалар, у ҳолда ботир ва кўркмас, айна пайтда кучли, алп келбатли ва алп юракли, паҳлавон ўғлонлар қаердан бино бўларди! Демокчимизки, барча паҳлавон ўғлонларимизнинг қонида паҳлавон оналарининг қонлари оқиб турибди. Азалдан шундай бўлган, ҳозир ҳам шундай, бундан кейин ҳам шундай бўлиб қолади.

Мен халқимизнинг бир спортчиси сифатида, шунингдек, спорт соҳасидаги бир мутахассис – тадқиқотчи сифатида шу нарсани кўп кўриб, кузатганманки, барча паҳлавон ўғлонларнинг, қизларнинг оналари жисмонан ва руҳан кучли, жасоратли эканликларига такрор ва такрор ишонч ҳосил қилганман. Ҳеч қачон вужуди, руҳияти заиф, нимжон оналардан паҳлавон фарзандлар дунёга келмайди. Демакки, паҳлавон, ёвқур ва паҳлавон, алп қоматли фарзандларимизнинг оналари, хайратомуз куч-қувват соҳибалари бўлган хотин-қизларимизга то дунё бор экан, таҳсин айтмоғимиз лозим бўлади.

Афсонавий Алпомиш бобомиздан тортиб токи бугунги кунда дунёнинг кураш майдонларини ларзага солаётган Абдулла Тангриевнинг оналари ҳам паҳлавон аёллардир. Буни тан олмоқ, алоҳида эътироф этмоқ лозим бўлади. Ёзиб қолдирилган ўнлаб китоблар, токи шу кунгача олиб борилган, олиб борилаётган изланишлар, тадқиқотлар шуни исбот этмоқдаки, ўзбек оналари асли паҳлавондир, асли пишиқдир. Агар паҳлавон оналар бўлмасалар эди, бугун ўзбек кураши дунёга доврўқ таратмас эди. Агар ўзбек оналари фарзандларининг ботир, кўркмас, алп юракли ва кучли бўлишлари учун тилак қилмаганларида эди, шу йўлда

собитлик билан ҳаракат қилмаганларида эди, парваришни жойига қўймаганларида эди, бугунги ўзбек курашининг доврўғи ҳақида гап ҳам бўлмас эди.

Агар эътибор берсангиз, ўзбек оналари ўз фарзандларини хали бешиқдалиқ пайтидаёқ «Полвоним» деб, «Ботирим» деб эркалайдилар. Фарзандларининг элга ардоқли, суюкли ва довюрак бўлишини жуда-жуда истайдилар. Бу ердаги чиройли бир ҳаракатни қарангки, оналаримиз гўдақларини қадим-қадимдан бери «Моли кўп бўлсин, ҳамёни тўла бўлсин!» деб эмас, балки полвон, ботир, кўрқмас бўлсин деб суюб келадилар, тилақ қиладилар. Айтадиларки, ниятга ҳам кўп нарса боғлиқдир. Оналаримизнинг ниятларига кўра элимизда паҳлавонлар кўп.

Бугун спорт жаҳҳасида ўзбек хотин-қизларининг алоҳида ўрни борлигини таъкидлаш жоиз. Полвон хотин-қизларимизнинг сафи тобора кенгайиб бораётганлигини бугун барчамиз кўриб, гувоҳи бўлиб турибмиз. Ўтказилаётган турли мусобақаларда улар катта муваффақиятларга эришмоқдалар.

Деярли барча спорт турларида хотин-қизларимиз фаол иштирок этмоқдалар. Теннис, чавандозлик, каратэ, миллий кураш, сувда сузиш, югуриш, енгил атлетика, шахмат-шашка ва бошқа

қатор спорт турлари бўйича ўзбек спортчи хотин-қизларининг алоҳида ўрни, мавқеи борлигини эътироф этиш керак. Бир сўз билан айтадиган бўлсак, мустақил Ўзбекистон спортининг бугунги ривожини, довруғини спортчи ўзбек хотин-қизларининг иштирокисиз асло тасаввур этиб бўлмайди.

## **КУРАШНИНГ ТАРИХИЙ ТАРА+ +ИЁТ ЙЎЛИ**

(Тарихда паҳлавон хотин-қизлар)

Шуни айтиш жоизки, ўзбек миллий курашининг тарихи неча минг йилликларга бориб тақалади. Бошқача айтганда, унинг илдизлари олис тарих қаъридан бориб сув ичади. Миллий курашимиз асрлар оша сайқал топди, такомиллашди. Миллий кураш миллатимизнинг тимсоли, жисмоний камолоти тимсоли ўлароқ олис мозийдан бери доврўқ солиб келаётир. Айтиш мумкинки, Ватанимиз мустақиллиги йилларида бу доврўқ, шуҳрат янада ошди, ҳаётимиздан чуқурроқ ўрин олди.

Халқ оғзаки ижодиётига мансуб бўлган «Алпомиш», «+ирқ қиз», «Кунтуғмиш», «Ёдгор», «Авазхон», «Тўмарис», «Гўрўғли», «Рустам» ва бошқа ўнлаб дostonларда, минглаб терма ва лапарларда жисмоний баркамоллик, жасорат алоҳида ўрин



тутади. + адим Шарқ адабиётининг улкан намоёндаси Абулқосим Фирдавсий ҳазратларининг «Шоҳнома»си жисмоний куч-қувват, жасорат, элпарварликка қўйилган безавол ҳайкалдир. Буюк бобокалонимиз Абу Али ибн Синонинг «Тиб қонун»лари китобида, соҳибқирон Амир Темурнинг «Темур тузуклари»да, қолаверса, ҳазрат Алишер Навоийнинг аксарият асарларида инсоннинг жисмоний куч-қуввати, жасоратига алоҳида аҳамият берилдики, бу бекорга эмас.

Бизга мерос бўлиб қолган деярли барча асарларда қаҳрамонларнинг полвонлиги, эпчиллиги, чидамлилиги, мерганлиги, чаққонлиги ва бошқа қатор сифатлари алоҳида маҳорат ва меҳр билан тавсифланади, куйланади. Бу асарларда инсоннинг камолоти жисмоний баркамоллик билан тўқис эканлиги уқтирилади. Инсон токи жисмонан баркамол бўлмас экан, у ҳолда мукамал бўла олмайди. + ачонки, руҳий ва жисмоний куч-қувват бир нуқтада жам бўлсагина, қачонки, инсон шу юксакликни забт эта олсагина, яшашида, умрида теран мазмун ҳосил бўлади. Агар тарихий далилларга, манбаларга эътибор берадиган бўлсак, қадимги юнонларда инсоннинг жисмоний камолотига алоҳида эътибор қаратилганлигига ишонч ҳосил

қиламиз. +адимги юнонлар ўз фарзандларини ҳали гўдаклигиданоқ жисмоний комиллик сари йўллаганлар. Умуман дунё тарихига назар ташласангиз, инсоният ҳаётида жисмоний тарбия, спорт ишлари дастлабки ўринлардан бирида турганлигини биласиз. +адимда шундай эди, ҳозир ҳам шундай. Инсон яшаркан, у жисмоний камолот сари ҳамиша интилаверади. Бу йўлда у қандайдир муваффақиятларга ҳам эришади. Зеро, тирикликнинг мазмуни ҳам шундадир.

Бизнинг-ча, гап спорт, жисмоний тарбия тарихи ҳақида бораркан, бир нарсага жиддий аҳамият беришга тўғри келади. +адимул айёмдан токи шу кунларгача спорт, жисмоний тарбия фақат эркакларнинг, яъни кучли жинснинг иши, машғулоти дея қаралмаган. Агар шундай қаралганда эди, бу бошдан адоғи хато, чалкашлик бўлур эди. Эсингиздами, бир ривоятда келтирилишича, подшо бир аёлга ўзининг мерганлиги, абжирлиги билан мақтанади. Шунда у аёл бундай жавоб қилади:

- Шоҳим, барчаси машқ билан амалга ошадиган ишлардир.

Бундай жавоб шоҳга маъқул тушмайди. У аёлдан мақтов, ўз шаънига таъриф-у тавсифлар эшитмоқчи эди.

Орадан бир неча йил ўтади. Подшо ўз одамларидан бир аёлнинг тўрт яшар ҳўкизини ҳар куни баланд бир жойга кандасиз кўтариб чиқиши ҳақидаги маҳобатли гапни эшитиб қолади. «Ўзи заифа киши бўлса-ю, қандай қилиб тўрт яшар ҳўкизни иккинчи қаватга кўтариб чиқаркан? Ёлғон, муболаға ҳам эви билан-да!» деган хаёлга боради. Бироқ қизиқиши устунлик қилиб йўлга тушади. Подшо ўз аъёнлари билан айтилган жойга борганида тўрт яшар ҳўкизни бир аёлнинг баландга кўтариб чиқаётганлиги устидан чиқиб қолади. Бу кўргани уни ҳайратга солади. Шунда беихтиёр аёлга савол беришдан ўзини тия олмайди:

- Ҳаттоки унча-мунча эркак кишилар ҳам кўтара олмайдиган бундай катта ҳўкизни қандай қилиб кўтарасан? Сендаги бу куч қаёқдан бино бўлган?

Аёл подшога юзланиб шундай жавоб қилади:

- Шоҳим, бундан тўрт йил аввал сизга айтган гапларим ёдингиздами? Ўшанда сиз менинг жавобимдан ранжиган эдингиз. Ҳамма иш машқ билан ҳосил бўлади. Мен ҳам бу ҳўкизни бузоқлик пайтидаёқ кўтариб ўрганган эдим. Бу ишимни ҳар куни, кишин-ёзин қанда қилмадим. Уни ҳозир ҳам баландга кўтариб, тушириш мен учун қийин эмас.

Подшо аёлнинг ишидан ҳам, жавобидан ҳам қониқиш ҳосил қилади, унинг ақли, фаросатига ва сабр тоқатига астойдил тан беради.

Бу бир ривоят, бироқ унинг тағзаминида улкан ҳақиқат яшириндир. Бу ривоят иккита нарсага ишора қилади. Биринчиси, инсон астойдил машқ билан ҳаракат қилса, эришмайдиган нарсаси йўқ. Иккинчи бир ишора шуки, агар қаттиқ киришса, айрим аёллар эркаклар амалга ошириши мушкул бўлган юмушларни-да бажара олади. Жисмоний куч-қувватга эришиш бобида хотин-қизлар керак бўлса, эркаклардан асло қолишмайдилар.

Масаланинг иккинчи бир томонига ҳам диққатни қаратмоқ лозим. Ҳеч маҳал, ҳеч бир замонда нимжон, руҳан ва жисмонан заиф аёлдан паҳлавон, баркамол фарзанд дунёга келмаган, келмайди ҳам. Чин дилдан иқрор бўлинг ва тан олинги, барча чемпионларнинг, барча паҳлавонларнинг, барча чавандозларнинг оналари алп келбатли, алп юракли аёллардир. Буни бошқача айтиб бўлмайди. Менимча, гап спорт, жисмоний тарбия, довюраклик, хотин-қизлар спорти ҳақида бораркан, учинчи бир жиҳатга ҳам тўхталиб ўтмоқ керак. Демокчимизки, Ватан мудофааси учун ҳам, оғир-енгил кунлар учун ҳам, халқнинг

мушкулини осон этмоқ учун ҳам истайсизми-йўқми, тан оласизми-йўқми, жисмоний куч-қувват, тетиклик, чаққонлик каби сифатлар ҳам жуда-жуда керак бўлади.

Марказий Осиё, хусусан, Ўзбекистоннинг олис ва яқин тарихига назар ташласангиз, жасур ва ёвқур момоларимиз ҳақидаги тоабод ўчмас саҳифаларни ўқишингиз, қайта ва қайта ҳайратга тушишингиз мумкин.

Чунки, Ватанимиз тарихи фавқулодда ҳайратомуз воқеаларга жуда бойдир. Тарих саҳифаларида ўчмас ҳарфлар билан рақам қилинган массагетлар қабиласи ҳақида, унинг жасорати, ватанпарварлиги ҳақида эшитмаган, ўқимаган одам кам бўлса керак. Хусусан, мазкур қабиланинг ҳукмдори бўлмиш Тўмариснинг номи афсоналарга чўлғангандир. Агар ўқиган ёхуд эшитган бўлсангиз, ёвқур Тўмарис момомиз қўмондонлигидаги ҳарбийлар ғоятда шафқатсиз жангда Эрон шоҳи Кирни ўлдиради ва ғолиблик байроғини қадайдди. Бу воқеа наинки бутун Осиёда, балки Европанинг узоқ-яқин мамлакатларида ҳам мислсиз шов-шувга сабаб бўлади.

Кўҳна дунёнинг каттагина қисмини ишғол этган ва миллионлаб одамларнинг юрагига ғулғула, қурқув солган

Искандар Зулқарнайн ҳам Тўмарис ҳақида эшитган, унинг жасоратини билган эди. Гарчанд у Марказий Осиёнинг каттагина қисмини босиб олган бўлса-да, бироқ Амударё яқинида ўрнашган-аёллар ҳукмронлигида бўлган мамлакатга ҳужум қилишга юраги дов бермади. Давлатни бошқараётган Тўмарис раҳбарлигидаги аёллар ўзларининг ҳайратомуз жасоратлари, ёвқурликлари билан теварак-атрофга довруқ таратиб турардилар.

Кўҳна дунё тарихчиларининг бизга ёзиб қолдиришларича, хотин-қизларнинг жамиятдаги дадил ва фаол иштироки бизга бир қадар яқин бўлган Хитой, Эрон, Ҳиндистон каби мамлакатларда кам кўзга ташланади. Бироқ бу ҳолат айниқса туркий халқларда тез-тез учрайди. Таниқли турк олими, тарих фанлари доктори Баҳриё Учоқнинг «Мусулмон мамлакатларида ҳукмрон хотин-қизлар» деб номланган китобида ўрта асрда мусулмон мамлакатларида ҳукмронлик қилган ўттизга яқин аёлларнинг, жасур, зукко ва катта салоҳият соҳибалари бўлган хотин-қизларнинг ҳаёти, сиёсат, ҳарб илмдаги фаолияти атрофлича тадқиқ қилинади.

Мозийдан қолган манбалар туркий халқлар аёлларининг мамлакатлар тарихидаги катта нуфузи, мавқеини алоҳида

таъкидлайди. Манбалардан маълум бўладики, йигирма нафардан ортиқ ҳукмрон хотин-қизлар ҳоқон ва хон, оталиқ сифатида сиёсатда фаоллик кўрсатадилар, давлатни бошқаришда иштирок этадилар. Хоразмшоҳлар ҳамда салжуқийлар, кейинчалик эса тарих сахнасига кўтарилган татар-мўғулларнинг хотин-қизлари ҳам давлат тепасига чиққанлар. Бир неча асрлар мобайнида Туркон Хотун лақаби билан бир қатор аёллар ҳукмронлик қилишган.

Энасой дарёси ва Иссиқкўл атрофида милоднинг VI асрида Бумин ва Истамихонларнинг қудратли давлати вужудга келади. Бироқ кўпдан кўп ҳужумлар, ташқи хуружлар уни заифлаштиради. VIII асрнинг бошларида Моғилиён (Билка ҳоқон) ўз укаси +уллуғ Тегин (Култегин) билан қаттиқ ҳамкорликда тарихий халқлар давлатини тиклайди. Ниҳоят, кучли ҳоқонлик вужудга келади. 732 йилда Култегин оламдан ўтади. Унинг амалга ошириб кетган ишларини акаси Моғилиён тилидан Енисей дарёси бўйидаги тошларга ўйиб ёзадилар. Нафақат тошларга, балки Култегиннинг жасоратини, туркий халқлар тарихидаги жасоратини, хайратомуз ишларини қалбларга ҳам ўйиб ёзадилар. Дарвоқе, тошларга ўйиб

ёзилган битикларда туркий халқлар давлатини барпо этишда Туркон Хотуннинг катта ишлар қилганлиги алоҳида таъкидланади.

Адабиётшунос олим А.Аюмовнинг «+адимият обидалари» номли китобида шундай сатрлар бор: «... Бир тўртликда аниқ шахс оти ҳам учрайди. Лирик қаҳрамон Туркон Хотун деган аёлга шеър йўллаб, унинг ҳар бир ишини бажаришга тайёр эканлигидан дарак етказди:

***Туркон Хотин қошига***

***Мендун еткур шеър.***

***Хизматга ходимингиз***

***Рост, деб паём бер.***

Бу тўртлик, эҳтимол, севги мавзусидаги шеърларнинг ёзилиш сабабларини аниқлашга йўл очар...»

+ўхна Самарқанд, Бухоро, Хоразмда ҳукмрон бўлган давлатлар сиёсатида ҳам туркий аёлларнинг номлари тарихда алоҳида ёзиб қолдирилгандир. Айниқса салжукийлардан +утлуғхон ва унинг қизи Туркон Хотун ҳукмронлик қилган 1220-1303 йиллардаги тарихий воқеалар эътиборни ўзига тортади. 1222 йилда қорахонийлардан Барак Ҳожиб Кермон ва Сеистонни



эгаллаб, ислом динини қабул қилди ва +утлуғ Султон номини олди. Хоразмшоҳнинг ўғли Жалолиддин Мангуберди +утлуғ Султоннинг қизига уйланди. Чингизхон Хоразмни босиб олгандан сўнг +утлуғ Султон ва яна бир қизи Севинч Турконни Чингизхоннинг ўғли Чигатойга берди ва +утлуғхон унвонини олди. Шу ўринда бир далилга эътиборни қаратиш лозим кўринади. +утлуғхон вафотидан аввал ёш ва айна чоғда касалманд якка-ю ягона ўғлини валиаҳд қилмасдан, қизи Хон Турконнинг эри +утбиддинни валиаҳд этиб тайинлайди. Тарихнавис Мирхонднинг хабар беришича, +утбиддиннинг давлат фаолиятидаги зафарлари унинг аёли Хон Туркон сабабидан эди.

Тарих саҳифаларидан яна шу нарча ҳам аён бўладики, туркий хотин-қизлар уй-рўзғор юмушларида ҳам, сиёсат ва ҳарб илмида ҳам бирдек маҳоратли бўлишган. Уларнинг шафқатсиз жангларда душманга қарши тик борганликлари, эркакларни юрт, она тупроқ, осудалик учун курашда кўркмасликка даъват эта олганлар. Улар эркаклар учун наинки суюкли бека, маҳбуба, аёл бўлишган, балки улуғ ишларида илҳом манбаи, тиргак ҳам бўлишган. Муаррихларнинг ёзиб қолдиришларича, туркий хотин-

қизлар ҳаттоки жанг-жадалларда ҳам ўзларининг аёл эканликларини унутишмаган. Яъни аёлларга хос ўлмас назокатни бус-бутун сақлай олишган. Ёзма ва тарихий манбалар барибир ҳам киши диққатини ўзига жалб этади. Агар Марказий Осиё халқларининг оғзаки ижодиётига синчиклаб назар ташласангиз, уларда хотин-қизларнинг сулувлиги, нафосати, рузғорпарварлиги, болапарварлиги билан бир қаторда фавқулодда зукколиклари, кўркмасликлари ва жисмоний куч-қувват соҳибалари эканликлари ҳам таърифланади, куйланади.

Масалан, +арлиға, Ойбарчин, +оникей, +орабўрк, Оқилой, Озода, Чехра, Ойсулув, Маликаи Айёр, Тўмарис, Баянсулув, Гулнор пари, Юнус пари, Орзигул, Гулойим сингари ўнлаб хотин-қизларнинг тимсоли бекорга келтирилмаган. Зеро, йўқ нарсадан гап айтиш жуда қийин. Демокчимизки, ҳар қандай ривоят, афсона, дoston ёки лапарнинг тағзаминида ҳам у ёки бу даражада ҳаёт ҳақиқати бор. Бўлмаслиги эса мумкин ҳам эмас.

Тарих саҳифаларини варақлаганимизда, темурийлар салтанатида сарой хотин-қизларининг давлат ишларида нақадар катта ўрин тутганликларига ишонч ҳосил қиламиз. Соҳибқирон Амир Темурнинг аёли Бибихонимнинг ақл-идроқи, салоҳияти

хақидаги битиклар, эл оғзидаги ривоятлар дунё тургунча яшайди. Дарвоқе, Мирзо Улуғбек замонида ҳам хотин-қизларнинг ўрни, аҳамияти юксак бўлган. Шоир ва шох, улуғ тарихнавис Заҳириддин Муҳаммад Бобур ўзининг «Бобурнома» китобида шундай ёзади: **«Ҳожи +ози ва +осим +авчин ва Али Дўст тағойи ва Узун Ҳасан ва яна баъзи давлатхоҳлар менинг улуғ онам Эсан Давлатбегимнинг қошида йиғилиб, сўзни бир ерга қўйдиларким, Ҳасан Яъқубни масъул қилиб, фитнасига таскин берилгай. Хотунлар орасида раъй ва тадбирда меннинг улуғ онам Эсан Давлатбегимча кам бўлғай эрди, бисёр оқила ва мудаббира эди. Кўпроқ иш-куч аёлларнинг машварати била булур эди...»**

Биз туркий хотин-қизларнинг тарихдаги ўрни, амалга оширган ишлари ҳақидаги ўнлаб манбалар билан танишар эканмиз, асло ҳайратланишдан тўхтамаймиз. Улар инсонни улуғлайдиган барча жабҳаларда пешқадам бўлишган. Улар ўз заковатлари, жасоратлари, ақл ва идроклари билан ҳар қандай эркакни ҳам қойил қолдиришган. Агар эътибор берсангиз, бобурийлар салтанатида ҳам хотин-қизлар алоҳида ўрин тутганликларини аниқ-равшан кўрасиз. Масалан, Бобурнинг

опаси Хонзодабегим, қизи Гулбаданбегим, невараси Зебунинсо ва теурий маликалар илм ва одобда, сиёсат ва давлат ишларида, харб илмида ҳам ўктам, ибратли бўлишган. Айтайлик, биргина Гулбаданбегимнинг «Ҳумоюннома» асари кўҳна Шарқ аёлларининг ақлу заковатига сўздан тикланган ўлмас ҳайкалдир, деб бемалол айтиш мумкин.

\* \* \*

Туркий халқлар тарихи билан жиддий шуғулланган В.А.Руднев шундай ёзади: **«...Тарихчиларнинг ҳикоя қилишларида, Мумтоз Бегим Шоҳ Жаҳоннинг тахтни эгаллаши учун бўлган курашларида фаол қатнашган. Шоҳ Жаҳоннинг хотини бўлган, унинг бутун умр севимли рафиқаси ҳам бўлиб қолди. Шоҳ Жаҳон хотинини бағоят ҳурмат қилар, унинг шарафига доврўқли зиёфатлар уюштирар эди. Мумтоз Маҳалсиз бирорта ҳам дабдаба ёки қабул ўтказилмас эди. Давлат ишлари ҳақидаги суҳбат ва мажлислар ҳам Мумтоз Маҳалсиз бўлмас, давлат ишларини бошқаришда ҳам у асосий ишларни бажарар, унинг фикрлари билан ҳисоблашардилар, унинг таклиф ва фикрларини бирон одам рад қила олмас ҳам эди».** Ўтмишдаги зукко одамлардан бири

«Маданиятнинг қай даражада эканлиги аёлларга бўлган муносабат билан белгиланади», - деб айтган эди. Дарҳақиқат, шундай. Донишманднинг келтирилган ушбу гаплари шуни яна бир карра тасдиқлайдики, боболаримиз хотин-қизларга муносабат, муомалани ўрнига қўйишган ва пировардида бу билан ўз маданиятларини ҳам тўла намойиш этишган.

Ботир ва жасур эркалар ўз-ўзидан бино бўлмайди. +исматга кўра, битилганига ва тақдирига кўра, ҳар ким эркак бўлиб туғилиши мумкин. Бироқ унинг чинакам эр йигит бўлиб, ҳар томонлама баркамол бўлиб вояга етиши бошқа гап. Агар ёдингизда бўлса, донолардан яна бири шундай деб ёзган эди: «+аердаки аёллар, қизлар қаттиққўл, талабчан бўлсалар, ўша ерда ўсмирлар ҳақиқий эркак бўлиб етишадилар». Кўхна тарихимизда бунга ўнлаб ва ҳаттоки юзлаб мисоллар келтиришимиз мумкин.

Дунё тамаддунида катта ўрин тутган она халқимизнинг ўтган неча асрлик тарихи бизни қайта ва қайта мушоҳада қилишга, фикрлашга ва иқдор бўлишга даъват этади. Боболаримизнинг чинакам эр бўлиб камол топишларида, ватанни, манзил-у маконни ғанимлардан қаттиқ туриб муҳофаза этишларида,

курашчанликларида, ўз вужудларида жисмоний камолотни барпо этишларида момоларимизнинг ҳал қилувчи ўрни бўлганлигини тарихий мисоллар, манбалар бизга мудом эслатиб туради. Таъбир жоиз бўлса, момоларимиз ўзларининг чиройлари билан, дилларга ўт қаловчи нигоҳлари-қўзлари билан, топиб айтилган, доно ва қатъиятли сўзлари билан, даъватлари билан, жасоратлари билан ҳам боболаримизнинг юракли бўлишларига астойдил хизмат қилишган. Аввал тилга олганимиз Гулбаданбегим ҳам, Робия, Зебуннисо, Нозимахоним, Увайсий, Нодира, Маҳзуна, Муаззамхон, +амбарнисо, Бону каби машҳур шоиралар, беназир сўз усталарининг битиклари ҳам қай бир маънода боболаримизнинг ўктам бўлиб камол топишлари учун хизмат этгандир. Уларнинг ёзган шеърлари, ёзиб қолдирган битиклари эркакларимизни мудом улуғ жасоратларга, буюк ишларга чорлаб турган.

Биз курашимиз тарихи ҳақида гап айтарканмиз, ҳар сафар халқ оғзаки ижодиётига юз бурамиз. Бусиз мумкин ҳам эмас. Чунки халқ оғзаки ижодиётида курашимиз тарихи билан боғлиқ воқеа-ҳодисалар чиройли ва унутилмас чизгиларда берилади. Гали келганда ўзимизнинг ўлмас ва унутилмас «Алпомиш»

достонини яна тилга олишга тўғри келади. Бу асарда садоқат, севги-мухаббат, асл туйғулар, дўстлик ва биродарлик, юртпарварлик каби қатор сифатлар билан биргаликда инсоннинг куч-қуввати, жисмоний камолоти ҳам алоҳида тилга олиб ўтилади. Зотан, жисмонан заиф инсондан буюк ватанпарвар ҳам, буюк ошиқ ҳам, садоқатли дўст ҳам чиқиши даргумон. «Алпомиш» достонидаги Ойбарчин ва +алдирғочойимнинг тимсоли момоларимизнинг буюк тимсоли ҳамдир. Улар гарчанд уруф бошлиқларининг қизлари бўлсалар-да, меҳнат билан, ҳаёт машаққатлари билан камол топишган. Бойбўри анъанага кўра ўғли Ҳакимбекнинг саводи чиққанидан сўнг унга ҳарбий соҳадан билим бера бошлади. Айти бир пайтда Бойсарини ҳам қизи Барчинойнинг ҳар томонлама камол топиши йўлида кўлидан келганча саъйи ҳаракат қилишга тушади. Кенг даштларнинг оғир-енгил кунларига бардошли бўлиб ўсган, меҳнатда чиниққан, вужудида жисмоний қувват касб этган Барчиной қалмоқларнинг зўр-зўр полвонларини ҳам бир зарб билан йиқитар эди. Таъбир жоиз бўлса, ўзи аслан бақувват, руҳан кучли ва саботли бўлган Ойбарчин вақти-замони келиб Алпомишни ҳам ўз сўзлари, садоқати, чиройи ва ўтли сўзлари билан мислсиз жасоратларга

чорлайди. Агар Ойбарчиндек зукко, ёвкур, бир сўзли ва заковатли аёл бўлмаса эди, тарихда Алпомишдек алп юракли, кўркмас, ватанпарвар эркак ҳам шакланмас эди. Бир воқеа иккинчи бир воқеани ривожлантиради. Барчиной туфайли Алпомиш мерганлик бобида ҳам, полвонлик бобида ҳам хайратомуз даражадаги зафарларга эришади.

Тўғри, асарда кўплаб муболағалар, бўртирмалар учрайди. Лекин бу афсоналар, ривоятлар, муболағалар замирида қандайдир маънода ҳақиқат ҳам борлигига ишонмоқ керак.

Кези келганда массагетларнинг машхур ҳукмдори бўлган Тўмарис ҳақида яна гап айтишга тўғри келади. Оддий бир аёл Тўмарис вақти етгач, элнинг катта ва унутилмас қахрамони даражасига кўтарилади. Ҳаёти, амалга оширган ишлари, жасорати қарийб афсоналарга айланиб кетган Тўмарис тарихда мавжуд бўлган аёлдир. Эрамиздан аввалги 529 йилда Эрон шоҳи Кир (Кайхисрав) Марказий Осиёга бостириб киради. Бироқ катта харбий салоҳиятга, куч-қувватга эга бўлган Кир ботир ва жасур аёл Тўмарис бошчилигидаги массагетлар томонидан ўлдирилади. Бу воқеа сабаб бўлиб Тўмарис қиссаси, афсонавий ривоят, ҳар қандай одамни ҳам тўлқинлантирадиган асар дунёга келади.



Ривоят қилишича, ахмонийлар подшоси Кир массагетларнинг ерига, мол-мулкига бир йўла эгалик қилиш, ҳукмронлик ўрнатиш мақсадида Тўмарисга совчи жўнатади. Лекин унинг шум ниятини аллақачон пайқаган зукко ва доно Тўмарис ҳеч бир кўркмасдан рад жавобини беради. Шунда қора ниятли Кир қўшинини олиб йўлга тушади. У Амударёдан ўтмоқчи бўлиб турганида Тўмарис чопар жўнатади. Жасур Тўмарис чопар орқали ёвуз Кирга қуйидаги гапларни айтади: **«...биз биламизки, сен тинчликни хоҳламайсан. Шу сабабли башарти маслаҳатимизга кўнмай, массагетлар билан тўқнашишни истасанг, кўприк ясайман, деб овора бўлиб ўтирмагин. Бизга айтсанг, биз сенга халақит бермай, дарёдан уч кунлик йўлга кўчиб кетамиз, бемалол дарёдан ўтасан, ундан сўнг юзма-юз урушамиз. Борди-ю, агар биз билан дарёнинг сен турган қирғоғида урушмоқчи бўлсанг, уни айт, биз бунга ҳам рози, фақат номардлик қилма!»**

Бундай ривоят ёвуз ва катта қўшин билан бостириб кираётган душманга унча-мунча одам юрак ютиб, ботиниб айта олмайди. Зеро, Кир ўз даврининг нафақат ёвуз, маккор, балки кучли подшоси, массагетларнинг шафқатсиз душмани ҳам эди.

Тўмариснинг гапларидан буюк жасорат ва заковат эгаси: хайратомуз қалб соҳибаси бўлган Шарқ аёлининг мардонавор руҳи яққол сезилиб туради.

Тўмарис Эрон шоҳи Кирнинг катта куч, ёвузлик, айёрлик эгаси бўлишини аниқ билса-да, бироқ чўчимайди. Аксинча, мамлакатадаги минглаб аёл ва эркакларни, қўшинни ватан озодлиги учун бўладиган шафқатсиз ва айна пайтда шарафли жангларга чорлайди. Бу чорлов, ўчмас даъват, юрак ҳайқириғи қўл остидаги минглаб одамлар каби қалбида акс садо беради.

Тўмарис уч кунлик йўлга бутун қабиласи билан кўчиб кетади. Бу билан у Кир қўшининг дарёдан бемалол ва бежавотир ўтиб олишига имконият яратиб беради. Бошқача айтадиган бўлсак, номард подшо қошида улуғ мардлик, жасорат намунасини кўрсатади. Яна бир нарсаки, туркий халқлар ҳарбий қонун-қоидаларга ҳам ҳалоллик ва мардлик билан ёндошганлар.

Хуллас, икки ўртада аёвсиз ва шафқатсиз жанглар бошланади.

Жангнинг биринчи кунда Тўмариснинг ўғли Спарганиз бошлиқ қўшин катта ғалабага эришади. Бироқ Спарганиз йигитлари ғолиблик нашидасини суришга, айшу ишратга дарҳол машғул

бўладилар. Бу эса маккор Кир учун айни муддао эди. Бошқача айтганда, қуюқ зиёфат ва тўкин дастурхон, мўл-кўл таомлар, ичимликлар Кир томонидан кўрилган тузоқлардан бири эди. Спарганиз ва унинг аскарлари маст-сархуш ҳолатда Кир кўлига асир тушгани ҳақидаги шум хабарни эшитган Тўмарис яна чопар жўнатади. Чопар Тўмариснинг куйидаги гапларини Кирга етказди: **«Эй қонхўр Кир! +илган ишинг билан мақтанмай кўя қол! Сен меннинг ўғлимни юзма-юз жангда енгганинг йўқ, уни маккорлик билан шароб ичириб кўлга туширдинг. Энди менинг насиҳатимга кир, ўғлимни менга топшириб, келган еринга зиён-заҳматсиз қайтиб кет. Агар сўзимга кирмасанг, массагетлар тангриси - +уёш номи билан қасамёд қиламанки, мен сендай очкўз хонни хонни қон билан суғораман».**

Бироқ бу гаплар ўз ниятидан қайтмаган Кирга кор қилмайди. Унда қаҳр-ғазабга келган Тўмарис отлик ва пиёда кўшинларини Кирнинг устига ўзи бошлаб боради. +уёш ловуллаб қиздирган саҳрода шиддатли ва беаёв жанглар бошланади. Ривоят қилинадикки, шафақ қизил рангга ғарқ бўлган бир паллада ер юзи ҳам лашкарларнинг жасадларига тўлиб кетади. Бу бўлиб ўтган қонли ва шафқатсиз жангнинг ҳосиласи эди. Жасур Тўмарис жанг

майдонидан Кирнинг калласини олдириб келиб, қон тўлдирган мешга ташлатди ва барчанинг олдида шундай деди: **«Эй номард! Мен сени жангда ҳалоллик билан енгиб чиққан бир аёлни маккорлик билан ўғлидан жудо қилиб, фарзанд доғида куйдирдинг. Мен ўз онтимга амал қилиб, сени қон билан суғордим. Бировнинг юртига зўравонлик билан бостириб кирганларнинг жазоси шу!»**.

Тўмариснинг бу гаплари тарихидаги жасур ва ғавқулодда ватанпарвар, заковатли Шарқ аёлининг тимсолини янада тўлдиради, янада мукаммалаштиради. У наинки ҳар томонлама, яъни жисман ва руҳан чиройли, юртпарвар, балки меҳрибон она, болапарвар ҳамдир. Тўмарис катта ақл-идрок билан ёвуз Кирнинг асл мақсад-ниятини англаб етади. Ўзининг фикрига массагетларни ҳам ишонтиради. Ўзининг жасорати билан минглаб массагетларни ҳам жасоратга чорлайди, уларни мислсиз ва айни пайтда юрт озодлиги учун бўлган жангларга эргаштиради. Пировардида маккор ғаним устидан тарихий ғалабага ҳам эришади. Каспий денгизидан токи Сирдарёгача бўлган поёнсиз жойларда манзил топган массагетлар замини шу тариқа жасур ва тадбиркор аёл Тўмарис бошчилигида

ғанимларнинг хужумидан мудофаа қилинади. Шу тарика Тўмариснинг номи, ҳаёти асрлар оша дилларга муҳрланади. Миллионлаб қалбларда унинг мислсиз жасорати акс садо беради.

Тарихий шарт-шароит тақозосига кўра, халқнинг хоҳиши ва инон-ихтиёрига кўра Тўмарис элга бош бўлади. Чунки ўша даврдаги мураккаб вазият мамлакат бошида, борингки, қабила бошида ҳар томонлама баркамол, зукко, жасур инсоннинг бўлишини тақозо этарди. Ана шундай катта ва улуғ иш Тўмариснинг зиммасига тушди. У аёл боши билан зарур пайтларда минглаб эр йигитларни ортидан эргаштирди ва хайратомуз ғалабага эришди.

Айтганча, машҳур юнон тарихчиси Геродот битикларида сақланиб қолган Тўмарис ҳақидаги лавҳаларнинг мазмуни ўзбек халқ оғзаки ижодиётида ҳам ўзининг оҳори билан сақланиб қолгандир. Булбулсифат бахши - шоир Эргаш Жуманбулбул ўғли талқинидаги «Ойсулув» достонининг мазмуни айна Тўмарис ҳақидаги қисса-афсонавий воқеага жуда ўхшашлиги билан эътиборни ўзига тортади. Ойсулув ҳам худди Тўмарис каби жасур аёл, зукко ҳукмронлиги билан сахнада намоён бўлади. Достонда маҳорат билан тасвирланган Ойсулув ҳам худди Тўмарис сингари

Ўз халқининг озодлиги, ватаннинг эркинлиги, мустақиллиги учун курашга чиқади.

Достонда тасвирланишича, Эрон шоҳи Доро Ойсулув бошлиқ қабила устига шафқатсиз ҳужум уюштиради. +ўшин бошлиғи бўлган +айсар Ойсулувга ошиқ-у беқарор бўлдим, деб совчи жўнатади. Лекин Ойсулув эронлик босқинчига хотин эмас, балки массагетларнинг ёри, мол-мулки кераклигини зукколик билан пайқайди ва рад жавобини беради. Рад жавобидан сўнгра икки ўртада беаёв жанглари бошланиб кетади. Ҳудди Тўмарис ҳақидаги ривоятда келтирилгани каби Ойсулувнинг ўғли Кунботир ҳам маккор душман қўлига асир тушади. Турган гапки, Ойсулувни ўғлининг қисмати изтиробга солади. Шунда +айсар ўртага шарт қўяди: «Агар менга тегсанг, ўғлини озод қиламан». /анимнинг бу таклифига Ойсулув қақшатқич ҳужумлари билан жавоб беради. Ўз юртига ва азиз фарзандига, элига бўлган буюк муҳаббати Ойсулувни қаҳрамонликларга чорлайди. У ғанимлар устига қўшин тортиб, ўғлини ҳам, юртини ҳам маккор душман қўлидан халос қилади.

Гарчанд Тўмарис ҳақидаги ҳикоя билан «Ойсулув» достонидаги воқеаларда биров тафовут бўлса-да, бироқ моҳият,

муддао, мақсад биттадир. Агар керак бўлса, аёл кучлидир. Агар вазият тақозо этса, у ҳар қандай эркақдан ҳам қолишмайди. Ватан, юрт, ҳалқ озодлиги, эрки учун у жонини ҳам фидо қила олади. У ўз жасорати, саботи ва ёвқурлиги билан керак бўлса, улуғ мақсадлар йўлида минглаб эр йигитларни ҳам ортидан эргаштира олади. Афсоналарга қоришиб кетган ўнлаб ривоятларда халқимизнинг қаҳрамон аёллари тимсоли ўлмас, ўчмас ва бағоят чиройли тасвирларда, ташбеҳларда берилдики, қойил қолмасликнинг ҳеч бир иложи йўқ. Бизнингча, момоларимиз, чиндан ҳам ботир ва жасур бўлганки, ана шу ривоятлар, дostonлар, афсоналар бизгача етиб келган. Йўқ нарсадан ҳам гап айтиб бўладими? Йўқ нарсани ҳеч қачон зийнатлаб ҳам, илҳомланиб ҳам бўлмайди. Халқимиз қалбида то хануз яшаб келаётган барча дostonлар жасур ва ардоқлашга муносиб, лойиқ момоларимиз ҳақидаги ўлмас кўшиқлардир.

Айтиш жоизки, бизни халқ даҳосининг бебаҳо маҳсули бўлган «Алпомиш» дostonи, унда келтирилган воқеалар, тафсилотлар барибир ҳам кишини лол қолдиради. Ўтган давр мобайнида бу асар кўплаб олимлар томонидан ўрганилган, тадқиқ этилган, таҳлил қилинган. Бир қатор халқ оғзаки

ижодиётига мансуб асарларни тадқиқ этган В.М.Жирмунский ҳамда Ҳ.Т.Зарифовларнинг «Ўзбек халқ қаҳрамонлик эпослари» номли китобида Барчин, Юнус пари, Гулчехра, Гулихиромон, Орзугул ва бошқа халқ қаҳрамонларининг халқ бадиий ижодиётида келтирилиши, тасвирланиши бекорга эмаслиги ҳақида фикр юритилади. Жумладан, улар шундай ёзадилар **«...Халқларнинг баҳодир қиз ҳақидаги анъанавий қадимий илдизлари матриархарт даврининг реал турмуш муносабатлари билан боғлиқдир. Патриархал уруғчилик жамиятида, чорвачилик билан шуғулланувчи кўчманчилар ҳаётида нисбатан мустақил аҳволда бўлишлари, уларнинг дастлаб эркаклар билан баробар, кейинроқ айрим ҳолларда урушлар ва жангу жадалларда иштирок этишлари баҳодир қиз эпик образининг реал шарт-шароитлари ҳисобланади».**

Шу ерда яна бир нарсани ҳам айтиш лозим. Мамлакатимиз ҳудудида олиб борилган кўп йиллик қазишмалар чоғида топилган осори-атиқалар ҳам олимларнинг ҳозиргина келтирилган фикрлари нақадар ҳақиқатга яқин ва уйқаш эканлигини исботлаб турибди. «Алпомиш» достонида тавсифланган баҳодир Алпомишнинг ўз севгилисини душман қўлидан халос этиш йўлида



намоён этган жасорати ва кўрсатган мислсиз қаҳрамонликлари Марказий Осиёда яшовчи аксарият халқлар томонидан куйлаб келинган.

Халқимизнинг ўлмас достони «Алпомиш» қаҳрамонларидан бири Барчиной тимсоли туркий халқларнинг бағоят мукаммал, оқила ва ҳар томонлама кучли аёли тимсоли сифатида ҳам ақлларни лол қолдиради. Бир ўринда Барчин қалмоқ паҳлавонларига қарата ўқтамлик билан шундай дея хайкиради:

***Эшитгин, қалмоқлар, айтган тилимдан,***

***Мени олиш келмас сеннинг қўлингдан.***

***Бадбахт полвон, қолма келган йўлингдан,***

***Мени олмоққа ҳаддинг борми, бадбахтлар?***

***Ўз йўлингга бора бергин, аҳмоқлар.***

Илм аҳли орасида эътибори баланд Абулғозихоннинг «Шажараи тарокима» асаарида уғуз элига беклик қилган мард ва жасур хотин-қизлар хусусида шундай сатрлар битилган:

***«Уғуз элина беклик қилган қизларнинг зикри:***

***Туркманнинг тарихини билатурғон яхшилари ва бахшилари айтиб турурлар: етти қиз барча уғуз элни оғзига бақтириб, кўп йиллар беклик қилдилар. Онларнинг бириси Олтун Гузаки,***

*Сундунбойнинг қизи ва Салор Козон алпнинг ҳалоли, бўйи узун бўлур эрди, иккинчиси, +ормишбойнинг қизи ва Момишбойнинг ҳалоли Барчин Салор эрди, анингки қабри Сир сувнинг ёқасида турур ва халққа машхур турур. Ўзбек анга Барчиннинг кўк кошонаси дер, кошинкорли яхши гумбаз турар; ўзбек анга Барчиннинг кўк кошонаси дер, кошинкорли яхши гумбаз турар; учинчи, +айинбайнинг қизи ва Чавулдура Бол алпнинг ҳалоли Шаботи эрди. Тўртинчи +увондибойнинг қизи Биакан алпнинг ҳалоли Кунин Кўркли эрди. Бешинчи, Тумоқбойнинг қизи Кўркин +ўноқнинг ҳалоли тақи бир Кунин Кўркли эрди; олтинчи, алп Арслоннинг қизи Кестан +ора алпнинг ҳалоли Керча Булоди эрди; еттинчи, Киникбойнинг қизи Дўдалбойнинг ўғли Киймоқбекнинг ҳалоли Кўгодли эрди...»*

Эътибор бердингизми, бу бобда тарихнавис Барчиннинг машхур Салор +озон сулоласидан эканини алоҳида таъкидлайди. Унинг қабри Сирдарё соҳилида бўлиб, «ўзбек халқи уни Барчиннинг кўк кошонаси» деб атаганларини ҳам ёзади. Абулғозихон «кўккесана» ни нақшу нигорлар, топиб ишлатилган бўёқлар билан безатилган куббали иморат дея тавсифлайди.

Тарихчи В.М.Жирмунский эса бу гапларни янада мустатаҳкамлайди. У «Сирдаёрнинг қуйи оқимида уғуз қабилаларининг излари» деб номланган мақоласида кўк кошонанинг вайрона расмини ҳам беради. Бу ёдгорликни илк бор суратга олган одам В. Каллаурдир.

Сирдарёдан +изилқумга томон оққан дарёнинг излари борлигини тадқиқотчилар алоҳида қайд этишган. +ачонлардир қуриган бу дарёни Барчиндарё деб атаган. Айни шу манзилда «Келин тепа», «Уғуз жилға», «+из қалъа», «Келин ариқ» сингари жойларнинг бўлганлиги ҳақида ҳам гаплар бор. Хўш, бу келтирилганларнинг барчаси нимадан далолат беради? Шундан далолат берадики, дoston ва ривоятларда, лапар, термаларда Барчин тимсолининг халқ тарафидан маҳорат ва муҳаббат билан тасвирланишида маълум бир тарихий ҳақиқат ҳам бор экан. +ачонлардир яшаб ўтган ботир ва заковатли аёлнинг ибратли ҳаёти неча-неча асрларда ҳавас қиларли даражадаги аёл тимсоли сифатида хизмат қилган.

Жасур ва тадбиркор хотин-қизлар тимсоли «Гўрўғли» туркумига кирган дostonларда ҳам кўп учрайди. Гўрўғлининг ҳарбий юришларида Оға Юнус парининг тимсоли эътиборга

моликдир. «Чамбил қамали» воқеасида Оға Юнус пари зукко ва моҳир лашкарбоши сифатида кўз ўнгингизда намоён бўлади. Гўрўғлининг Ваянган тарафга ўз йигитлари билан кетганидан фойдаланган Райҳон Араб Чамбил юртига юриш қилишни кўнгилга тугади. Райҳон Арабнинг шум ниятидан хабардор бўлган Холжувон (Холжувон Гўрўғлининг тоғаси Аҳмад Сардорнинг аёли бўлиб, Райҳон Араб томонидан ўғирлаб кетилган эди) Ваянганга чопар жўнатади.

Шунда Чамбил юртининг ҳимояси, муҳофаази Оға Юнус парининг зиммасига тушади. Янаям аниқроғи, у бошлиқ бўлиб, турган хотин-қизлар зиммасига келиб тушади. Юнус пари кўрғон хотинларини ўз олдига йиғиб, уларга қарата шундай мурожаат қилади:

***+ овоқларни ўйинглар,***

***+ из-хотинни йиғинглар.***

***Пўпанакни йиғиб ташлаб,***

***Сочни бошга тугинглар,***

***Хотинликни қўйинглар,***

***Сарбоз анжом кийинглар.***

***Душман сирни билмасин,***

### ***Элга яқин келмасин.***

Шу гапларни айтаркан, Юнус пари хотинларга аскарый либослар кийдиради, уларни қурол-яроғ билан таъминлайди. Ҳарбий кўриниш касб этган хотин-қизлар баланд тоғ тепасидаги қўрғон атрофида бир текис саф тортишади. Холжувон ва Юнус парилар бу ўринда юрт ҳимоячилари сифатида яққол намоён бўладилар. Улар сафидаги Гулчеҳра тимсоли кўркмас жангчи сифатида эсда қолади. Гўрўғли шошилини равишда Чамбилга қайтганида Юнус пари бошлиқ аёлларнинг юрт ҳимоясида собит турганликларига гувоҳ бўлади.

Биз бу ўринда халқ оғзаки ижодиётига мансуб бўлган айрим дostonларни безаб турган жасур ва тадбиркор, харбий илмида моҳир бўлган хотин-қизлар тимсоли билан танишдик. Аслини олганда ёзма ва оғзаки манбалардан чуқур ўрин олган момоларимиз ҳақида бир неча жилдлик китоб битилса ҳам озлик қилади.

Тарихдан хабарингиз борки, Россия истибдодига қарши бор куч билан кураш олиб борган +урбонжон кампирнинг ҳаёти ва ишлари асрларга татиғуликдир. У Ватан озодлиги, миллат ҳурлиги

учун бор мол-мулкени, фарзандларини ва қариндош-уруғларини, миллатдошларини сафарбар қилади. Бу йўлда у гарчанд мудҳиш фожиаларга дуч келса ҳамки, кўнглига туккан асл ниятидан, олийжаноб мақсадидан бир қадам ҳам ортга чекинмайди. Таъбир жоиз бўлса, «урбонжон кампир тимсоли ватанпарварликнинг олий намунаси сифатида асрлар оша яшаяжакдир.

Агар биз халқимизнинг «Соғ баданда-соғлом ақл» деган мақолини эътиборда тутадиган бўлсак, барча яхши ишларнинг бошида энг аввало тансихатлик туришини ва тансихатлик, соғлом ақл эса жисмоний комиллик билан бевосита боғлиқ эканлигини англаймиз. Демакки, соғлом оналарнинг соғлом фарзандларигина спортда катта ютуқларга эриша олади. «Олаверса, ана шундай фарзандлар Ватаннинг, халқнинг юмушини елкасида баланд кўтара оладилар.

\* \* \*

Миллий курашимиз тарихи жуда узоқларга бориб тақалади. Ўзбек йигит-қизлари қадим-қадимдан кураш, мерганлик, чавандозлик билан фаол шуғулланишган. Фарзандларини болаликданоқ жисмонан чиниқтириб бориш боболаримиз ва

момоларимизнинг азалий одатлари бўлиб келган. Грек тарихчиси Геродот саклар ҳақида шундай ёзган эди: **«Саклар дунёдаги барча мерганлар орасида ўқни зое кетказмайдиган жуда моҳир мерганлар сифатида шухрат қозонган эди».**

Машҳур бобокалонимиз, тиббиёт илмининг отаси ҳисобланган Абу Али ибн Сино ўзининг «Тиб қонунлари» китобида саломатлик учун курашда жисмоний машқларнинг нақадар фойдали эканлиги хусусида алоҳида тўхталиб ўтган. Хусусан, олим халқ кураши ҳақида шундай деб ёзади: **«Кураш ҳар хил турлардан иборат бўлган. Шулардан биттаси икки эркак бир-бирларининг бел боғларини ушлаб ўзига тортади ва ҳар бири ўз рақибидан қутилишга интилади, ҳаракат қилади, лекин бири бошқасини қучоқлайди. Бундан рақибнинг ўнг қўли устидан, чап қўлини пастдан ўтказади. Кейин рақибини ўзига тортади. Курашнинг яна бир тури бир-бирига оёқ чалиш, оёқ билан рақибининг оёғига чалиб йиқитиш».**

Мана шу машқлардан бири ҳозирги замон ўзбек курашидаги қайтарма, қоқма, пойгоҳ ва ёнбош усуллари қадимдан қўлланиб келинганини биламиз.

Ўзбекларда ва умуман Марказий Осиёдаги бошқа халқларнинг турмушида турли хил жисмоний машқлар лашкарлар ўртасида айниқса, чавандозлик, пойга ва кураш кенг тарқалганлигини тасдиқловчи бошқа далиллар ҳам бор. Темурийлар сулоласининг машҳур вакили, шоир, шоҳ ва саркарда Бобур ўзининг «Бобурнома» сида кураш манзараларини моҳирлик билан тасвирлаган. Чунончи, у ўзининг ҳарбий юришлари чоғида-манзилгоҳда полвонлар кураш тушганлигини, унда қайиқчи Лохурий иккинчи бир паҳлавон Дус Ёсин Хайр билан олишганини айтади. Бу курашда иккала полвон узоқ куч синашадилар. Шунда Дус Ёсин рақибини қийинчилик билан енгади.

Туркистон ўлкасида номдор полвонлар ўртасидаги мусобақалар 1908 йилдан эътиборан ўтказила бошлаганлиги ҳақида ёзма маълумотлар мавжуд. 1911 йилда ўтказилган ана шундай мусобақалардан бирида ўзбек полвонлари ҳам иштирок этадилар. «Туркестанские ведомости» газетаси ўзининг 1908 йил 18 мартдаги сонидан шундай ёзган эди: **«Ҳозирги пайтда Эски шаҳарнинг Шайхонтахур гузарида маҳаллий аҳолидан чиққан полвонлар орасида ҳар куни кураш ўтказилмоқда. Шунга**



***ўхшаш кураш, беллашувлар Эски бозорда, Ўрдада ҳам жума кунни бўлиб ўтади».***

Халқимизнинг бирон бир маросими, тўй, йиғини йўқки, уларда кураш, чавандозлик мусобақалари ўтказилмасин. Агар ўтган асрга назар ташлайдиган бўлсак, халқимизнинг паҳлавон ва чаққон, абжир фарзандлари кураш, кўпкарида катта ютуқларга эришганликларини кўрамиз. Ўтказилган кўплаб биринчиликлар ва чемпионатларда халқимизнинг сара вакиллари катта доврўқларга эришдилар. Юртимиз полвонлари биринчи бор 1933 йилда собиқ IV СССР биринчилигида қатнашиб, яхши натижаларга эришдилар. Ана шу биринчиликда Ризаев, + амбаров ва Зокировлар совриндор бўлишди. 1934-1938 йилларда ўтказилган биринчиликларда ҳам ўзбек полвонлари кучли ўнликдан жой оладилар.

1937 йилда Тошкент шаҳрида биринчи бор республикамизнинг 30 та шаҳридан 120 нафар полвон йиғилиб, кураш бўйича Ўзбекистон биринчилиги ўтказилди. Таъбир жоиз бўлса, ана шу биринчилик ўзбек кураши тарихида алоҳида боб саналади. Бу биринчилик кураш тарихида катта давр бошланганидан дарак берарди. 1939 йилдан эътиборан бир қатор

кураш секциялари, «Динамо», «Ўқитувчи», «Спартак» жамиятлари барпо этилди. Ҳатто катта корхона, ташкилот ва хўжаликлар қошида ҳам кураш секциялари очила бошлади.

1938 йилда самбо курашининг жорий қилиниши ҳам полвонларимизга қўл келди. Чунки самбо кийимида кураш тушиш, мослашиш жуда осон кечарди.

1939 йилда ўзбек курашининг аввал Фарғонача ва кейинчалик Бухороча усули (турлари) бўйича мусобақа қоидалари ишлаб чиқилди. Мусобақа қоидаларини ишлаб чиқишга кенг жамоатчилик жалб этилди. Бироқ ўша пайтларда айримлар курашни спартакиада ва олимпиада спорт тури эмас дея камситишга ҳам ҳаракат қиларди. Бошқача айтганда, курашимиз бугунги кунларгача катта қийинчиликларни бошидан кечирди.

Нима бўлганда ҳам ўзбек курашига зеб берган, унинг донғини эл аро ёйган паҳлавонлар ҳақида фахр-ифтихор билан гапирмасдан бўлмайди. Ўтган асрда, аввалги асрларда кураш майдонларини ларзага солган Девман полвон, Бобомурод Лўкча, Йўлдош полвон, Зоир полвон, Исмат полвон, Валлакат полвон, Ражаб полвон, +осим полвон ва бошқалар элнинг меҳрини

қозонгандир. Айтиш керак ва тан олмоқ жоиз: дунёга доврुक солган барча полвонларнинг оналари ҳам жисмонан, рухан баркамол, табиатан спортсевар бўлишган. Буни бошқача айтиб бўлмайди. Улар ўз фарзандларининг доврукли бўлишини, кураш майдонларида ор талашиб, ор олиб, ғолиб бўлишини эрта-ю кеч сўраганлар.

\* \* \*

Кези келганда шуни алоҳида таъкидлаш лозимки, Ўзбекистон мустақилликка эришгандан сўнг барча спорт турлари каби курашга ҳам эътибор тубдан ўзгарди. Айтиш мумкин бўлса, истиқлол йилларида курашнинг янги даври бошланди. Мустақил Ўзбекистон Президенти Ислам Абдуғаниевич Каримовнинг бевосита ғамхўрлиги ва ташаббуси билан ўзбек курашига алоҳида аҳамият берилмоқда. Мамлакатимиз вилоятларида 1992 йилдан эътиборан кураш мусобақалари ва турнирлари оммавий равишда ўтказиб келинаётир. Масалан, Хоразмда Паҳлавон Маҳмуд, Бухорода Юсуф ота Турсунов ҳамда аллома Баҳоуддин Нақшбанд Шаҳрисабзда буюк саркарда Амир Темур, Термизда ал-Ҳаким ат-Термизий Халқаро турнирлари ҳар икки йилда бир марта ўтказиб келинаётир. Бу турнирларда ва ўтказилаётган

бошқа кураш чемпионатларида юзлаб полвонлар ғолиб чиқиб, эл-юртга танилди.

Улуғ бобокалонимиз ал-Ҳаким ат-Термизий хотирасига бағишланган Халқаро турнирни ўтказиш ҳақида 1993 йилда Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг қарори эълон қилинган эди. Бу қарорнинг тарихийлиги шундан иборатки, унга шахсан Президентимиз Ислом Абдуғаниевич Каримов имзо чеккан. Ҳар икки йилда ўтказилиб келинаётган мазкур Халқаро турнирнинг 1999 йилда ўтказилган тўртинчисини халқаро Кураш Ассоциацияси Осиё чемпионати деб эълон қилди. Шу ўринда яна бир унутилмас воқеани эсга олиб ўтмоқ керак. 1993 йилда Термиз шаҳрида ўтказилган ал-Ҳаким ат-Термизий хотирасига бағишланган Халқаро турнир қатнашчиларига мамлакатимиз Президенти Ислом Каримов табрик йўллаган эди. Мазкур табрикда жумладан шундай унутилмас сўзлар бор:

***«...Ўтказиладиган мусобақа келажакда Ўзбекистон диёрида халқ соғлигини мустаҳкамлашга ўз ҳиссасини қўшади. Ўйлайманки, бу беллашув жисмоний тарбия ва спортнинг турмушдаги аҳамиятини янада юқори даражада кўтаришда муҳим восита бўлиб хизмат қилади. Сизларни кураш бўйича***

***халқаро мусобақанинг очилиш маросими билан қутлайман.  
Беллашувда бугун қатнашаётган полвонларнинг келгуси  
Жаҳон Олимпиада ва Осиё ўйинларининг шоҳсупасида  
кўрасиз, деб умид қиламан. Мусобақа жараёнида бир-  
биримиз билан ҳалол, мардона ва соф инсоний муносабатда  
бўлишингизни истайман. Ҳар бирингизга омад ёр бўлсин».***

Дарҳақиқат, истиқлол туфайли ўзбек кураши ер юзидаги миллионлаб кишиларнинг қалбини ром этиб улгурди, деб бемалол айтиш мумкин. Жаҳоннинг етмишдан ортиқ мамлакатида Кураш Федерациялари ташкил этилганлигининг ўзи ҳам фикримизнинг ёрқин далилидир. Жаҳон, Европа, Африка, Америка чемпионатлари ўтказилди ва ўтказилмоқда. Буюк Британия пойтахти Лондонда мамлакатимиз Президенти кубоги учун кураш мусобақалари ўтказиш анъанавий тусга кирди. Ёшлар ўртасида жаҳон чемпионати Россиянинг Тверь шаҳрида икки мартаба ташкил этилди. Ҳалоллик, мардлик синови ва жозибадор бўлган ўзбек кураши Осиё ўйинлари дастурига киритилди. Хабарингиз борки, 2003 йилда Осиё чемпионати Эроннинг Техрон шаҳрида ўтказилди. Навбатдаги жаҳон

чемпионати эса Лотин Америкасида ўтказилиши режалаштирилган.

Мана, ўн йилдан ошмоқдаки, яъни 1993 йилдан буён кўҳна Термиз шаҳри ва сурхондарёликлар ҳар икки йилда, айти баҳор палласида жаҳоннинг сара полвонларини илҳақлик билан кутадилар. Ер куррасининг беш қитъасидан ташриф буюрадиган номдор полвонлар ал-Ҳаким ат-Термизий хотирасига бағишланган Халқаро турнирда ўзаро беллашадилар. Бир нарсани айтиш керакки, мазкур турнирнинг дунё миқёсидаги нуфузи, обрўси йилдан йилга ошиб бораётир. Масалан, 2005 йилнинг 4-5 апрел кунлари ўтказилган VI Халқаро турнир мусобақаларига жаҳоннинг 21 та мамлакатидан кураш мутахассислари, шунингдек, 19 мамлакатдан полвонларнинг иштирок этиши диққатга лойиқ воқеадир. Икки кун давом этган турнирда 60, 66, 73, 81, 90, 100 килограмм ва мутлоқ вазн тоифасида 157 нафар сара полвон иштирок қилди. Туркиялик Селим Татар ўғли, Бекташ Демирел, бразилиялик Кардос Хонорато, Александр Гедес, жанубий африкалик Марк Скотт, польшалик Павел Малованец, эронлик Али Ризо Согаи, япониялик Хидео Камага, тожикистонлик Рустам Боқиев,

Ўзбекистонлик Абдулла Тангриев, Фарход Жўллиев, Илхом Даминов, Давлат Чориев каби полвонларнинг беллашувлари «Алпомиш» ўйингоҳига ташриф буюрган ўттиз минг нафардан ошиқ мухлис ва томошабинлар, шунингдек, телеэкран қошида хаяжон билан ўтирган миллионлаб кураш ишқибозларининг олқишларига сазовор бўлди.

Кескин ва мурасасиз ўтган беллашувлардан сўнг 60 килограмм вазнда Рустам Боқиев (Тожикистон), 66 килограмм вазнда Сухроб Дўстов (Ўзбекистон, Сурхондарё), 73 килограмм вазнда Бобомурод Рустамов (Ўзбекистон, Сурхондарё), 81 килограмм вазнда Исоқ Аҳмедов (Ўзбекистон, +ашқадарё), 90 килограмм вазнда Карлос Хонорато (Бразилия), 100 килограмм вазнда Камол Муродов (Ўзбекистон, Тошкент шаҳри) лар биринчи ўринларни эгаллаб, турнир шоҳсупасига кўтарилдилар. Турнирнинг мутлоқ ғолиби Абдулла полвон Тангриевга Ўзбекистон Республикаси Президентининг махсус соврини «Нексия» енгил автомашинаси тантанали равишда топширилди.

Дарвоқе, ал-Ҳаким ат-Термизий хотира соврини учун VII Халқаро турнир 2005 йилнинг баҳорида бўлиб ўтди. Бу турнир аввалгиларидан ҳам кўра катта тайёргарлик билан ўтказилди.

Унинг нуфузи янада ортганлигини унда иштирок этган полвонлар сафи кенгайганидан ҳам, ўнлаб мамлакатлар тарафидан катта қизиқиш ва эътибор билдирилганидан ҳам билсак бўлади.

\* \* \*

Гап хотин-қизларимизнинг кураш билан шуғулланишлари ва бу йўналишдаги мусобақаларда иштирок этишлари ҳақида бораркан, бир нарсани алоҳида таъкидлаш лозимки, натижалар анча қувончлидир. Спортнинг кураш, самбо ва дзю-до турлари бўйича Ўзбекистон чемпионати ва биринчилик мусобақаларида бутун мамлакатимиздан Тўмариснинг ворислари-пахлавон хотин-қизларимиз фаол иштирок этмоқдалар. 1986, 1987, 1988, 1990, 1991 йилларда туғилган ўсмирлар ва қизлар ўртасида Тошкент, Чирчиқ, +арши, Жиззах шаҳарларида Ўзбекистон биринчилиги ўтказилади. Ана шу биринчиликларда фаол қатнашган Сурхандарёлик полвон қизлардан Н.Рустамова, С.Тўрамуродова, Г.Ражабова, А.Шопўлатова, М.Ортиқова, А.+одирова, З.Шобировалар ўз вазн тоифаларида биринчи, иккинчи, учинчи ўринларни олишга муваффақ бўлдилар. Бундан ташқари, Тошкент шаҳрида ўтказилган Осиё чемпионатида юртдошимиз



С.Холиқулова 80 килограмм вазн тоифасида учинчи ўринни эгаллади. Эркаклар ва аёллар ўртасида Жиззах шаҳрида бўлиб ўтган Ўзбекистон чемпионатида 63 килограмм вазн тоифасида М.Бўриева биринчи, 78 килограмм вазн тоифасида С.Холиқулова иккинчи ўринни забт этди.

## **ЁШ +ИЗЛАР ОРГАНИЗМИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ**

Бундан олдинги бобда тарихда хотин-қизлар орасидан етишиб чиққан алп юракли полвонлар ҳақида бироз тўхталиб ўтдик. Бу нарса хотин-қизларимизни заиф жинс вакиллари деган атаманинг бир қадар нисбий эканлигини яна бир карра тасдиқлайди. +олаверса, мамлакатимиз мустақиллиги йилларида спортнинг деярли барча турларида, худди шунингдек, кураш соҳасида ҳам ўзбек хотин-қизларининг катта мувоффақиятларга эришаётганликлари фикримизни яна бир бор тасдиқлаб турибди.

Аъзоларининг табиий хусусиятларига кўра, иродавий кўникмаларига кўра хотин-қизлар агар спорт билан жиддий

шуғуллансалар, катта зафарларга эришадилар. Худди шунингдек, кураш соҳасида ҳам ҳаёт шуни қайта ва қайта исботламоқдаки, кураш билан шуғулланувчи хотин-қизларнинг соғлиги янада мустаҳкам, иш унуми аввалгидан-да юқори бўлади.

Албатта, хотин-қизларни курашга тайёрлаш ҳам муайян жараённи талаб этгани каби, бу жараённи амалга оширишдан аввал уларнинг табиатига хос бўлган жиҳатларни мукамал ўрганиб чиқмоқ керак. Бусиз кўзланган мақсадга эришиб бўлмайди. Мустақил равишда танглик даражасини пасайтириш, салбий кайфиятни, безовталиқ, кўрқув ва кутилмаган ҳовлиқишларга барҳам бериш учун полвон қизлар махсус ўз-ўзини бошқариш усулини билиши зарур. Бундай усулларга аутоген тренировка деб аталувчи ва унинг кўп сонли кўринишлари киради. Ҳозирги вақтда энг кўп ишлаб чиқилган ва синовлардан ўтган, фойдали жиҳатлари амалда исботланган варианты-ўз-ўзини ишонтириш ҳисобланади. **«Психологик бошқариш машқи»** деб ном олган бу вариант усул махсус спорт амалиёти учун ишлаб чиқилгандир. Психологик бошқариш машқининг доимий тинчлантирувчи машғулоти курашчи хотин-қизларнинг катта юкланишдан кейин тикланишларини

тезлаштиради, муқобиллаштиради. Шунингдек, асаб тизимининг яхши дам олишини таъминлайди, ҳаяжон таранглигини туширади, психологик ҳолат ва иш фаолиятининг турғунлигини вужудга келтиради.

Психологик бошқариш машқининг таъсир қилиш йўсини тўртта таркибий қисмдан фойдаланишга асослангандир. Бу қисмлар хотин-қизлар организмида доимий равишда бўлиб турадиган психофизиологик жараён тизимига киради. Биринчи таркибий қисм ўз диққат-эътиборини белгиланган, яъни танланган нукта, объектда тутиб тура билишни машқ қилиш.

Иккинчи таркибий қисм - ўзини-ўзи ишонтириш формуласи ўз онгида тафаккур ва тасаввур қилиб кўриш, иш қобилиятини имкон қадар юқори, яъни максимал аниқлик даражасини ривожлантиришдир. Масалан: ёруғ қиёфани тасаввур қилиш ва бўшашиш, аниқ ифодасини такрорлаганда кўлида иссиқликни ҳис этиш.

Учинчи таркибий қисм - юз, қўллар, оёқлар, тана мускулларини тўлиқ бўшаштириш, яъни скелет мускулларини таранглиқдан тўлиқ озод қилишни билиш ва шу орқали мускуллардан марказий асаб тизимига, бош мияга оқиб борувчи

асаб тўлқинлари камайишини таъминлайди. Бу эса ўз навбатида бош мияда тўпланиб қолган ташвишларни камайтиради. Бунда киши осуда тортиб, мизғиш ёки уйқуга толиш ҳолатига киради. Шу жараёнда марказий асаб тизими ташқи муҳит таъсиридан у ёки бу даражада халос бўлиб, ҳаловат топади.

Тўртинчи таркибий қисм - керакли сўзлар воситасида ўзига-ўзи таъсир эта олиш хусусиятидир. Бу иш мия сергаклиги сусайган ҳолатда амалга оширилади.

Ўзини-ўзи ишонтиришга ўргатиш, бундай малакани ҳосил қилиш руҳиятшунос табиб ёки мураббий раҳбарлигида ўтказилиши кутилган натижани беради. Машғулот яккама-якка ёхуд гуруҳ ҳолатида ўтказилади. У машғулот тўртта кетма-кет босқичдан, тананинг айрим қисмларга диққатни жамлашдан, тўплашдан иборатдир. Биринчи босқич «юз босқичи» тўққиз сўз формуласидан таркиб топган. Иккинчи босқич «қўллар босқичи» эса саккизта сўз формуласидан иборат.

Агар курашчи бошланғич учта босқични пухта эгаллаб, мустақил равишда юз, қўллар ва оёқларнинг мускулларида бўшашишни, иссиқликни сезишни ўрганиб олса, у ҳолда ўз асаб тизимини жиловлай олади ва шу билан биргаликда уни

тинчлантириш қобилиятини ёхуд малакасини ҳосил қилади. Тўртинчи босқич «тана босқичи» 13 та сўз формуласидан иборат бўлиб, «**Мен дам олдим ва тинчландим**» жумласи, яъни формуласи билан яқунланади.

Умуман олганда, спорт турлари, хусусан, кураш турлари билан шуғулланаётган ёш қизлар аъзолари у ёки бу машғулотларни ўрганиш, етарлича малака ҳосил қилишга қобилдир.

## ХОТИН-+ИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ

Албатта, катта курашларга, нуфузли беллашувларга шайланаётган хотин-қизлар учун жисмоний тайёргарлик алоҳида аҳамият касб этади. Бунда спортчи-курашчи жисмоний куч-қувватини ривожлантириши, ҳаракатлар тезлигини ошириши, учрашувни катта тезликда ўтказиш қобилиятини шакллантириши, ҳаракатлардаги чаққонлик ва эпчилликни кенг миқёсда ҳосил қилмоғи лозим. Кураш чоғида ана шундай сифат ва фазилатлар ўзининг жамулжамини топгандагина муваффақиятлар ўз-ўзидан келаверади. Буни ҳам айтиш жоизки, агар санаб ўтилган шу сифатлардан биронтаси етишмаса ҳам беллашувлар чоғида ютуққа эришиш жуда қийин кечади. Мусобақаларда жисмонан кучли курашчи-спортчи хотин-қиз аввалига анча-мунча муваффақиятга эришади. Бироқ, курашнинг охирига боравериб, жисмонан заифроқ, лекин чидамли, узоқ тайёргарлик кўрган полвонга ютқазиб қўйиши ҳам ҳеч гап эмас. Баъзи ҳолларда эса бу айтаётганларимизнинг тескариси ҳам бўлиши мумкин. Яъни ўта чидамли, собит ва иродаси кучли полвонни кучли рақиб

жисмонан эзиб ҳам қўяди. Кўпдан-кўп беллашувлар, мусобақалар, турнир ва чемпионатларда иштирок этиб, кузатиб, ҳархил ҳолатлар юз беришга ишонч ҳосил қилганмиз.

Бироқ, нима бўлганда ҳам спортчи хотин-қизларимиз ўзлари учун зарур бўладиган жисмоний фазилатларни, кўникма ва малакаларни ҳосил қилишлари, ривожлантиришлари, бу йўлда тинимсиз иш олиб боришлари лозим бўлади. Бир нарсани айтиш керакки, жисмоний тайёргарлик жараёни кўр-кўрона ёхуд таваккалига олиб борилмаслиги керак. Курашчи ўзида қайси жиҳатлар заифлигини илғаса, сезса, ана шулар устида иш олиб бориши мақсадга мувофиқдир.

Жисмоний сифат ва фазилатларни гармоник ривожлантириш учун полвон доимий равишда, аниқ мақсадни кўзлаган ҳолда, махсус воситаларни қўллаган ҳолда машғулотлар олиб бориши жуда муҳимдир. Унутмаслик керакки, курашчи хотин-қизларнинг жисмоний тайёргарлиги, машғулотлари педагогик жараён бўлиб, ўз ичига техник ва тактик, руҳий-иродавий ва назарий тайёргарликларни қамраб олади. Бу вазифаларнинг барчаси ягона педагогик жараёнда ўзаро боғлиқлик ва алоқадорликда ҳал этилади. Курашчи хотин-

қизларнинг у ёки бу машғулотни танлаши, мақсадга мувофиқ тарзда олиб боришини таъминлаш асосан мураббийларнинг зиммасидаги муҳим вазифадир. Мураббий полвоннинг имкониятларини, тайёргарликдаги заиф жиҳатларини тўлиқ билиши, вазиятни тўғри баҳолай олиши, курашчининг руҳий-иродавий фазилатлари қай даражада ривожланганлигини аниқ билиши лозим. Машғулотларни ҳам шунга мослаб режалаштирсин ва олиб борсин.

Мақсадга мувофиқ равишда жисмоний тайёргарликдан ўтган курашчи хотин-қиз қуйидаги имкониятларга эга бўлмоғи лозим:

- бир кунда 4-6 та учрашувда иштирок этиб, бу учрашувларнинг ҳар бири 8-10 минутни ташкил этиб, рақиблар билан беллашув юқори тезликда оширилиши керак.

- жадвалда келтирилган меъёр (норматив) лар бўйича жисмоний тайёргарлик талабларини бажариш керак.

Жисмоний сифат ва фазилатларни ривожлантириш учун машқлар олиб бориш чоғида имкониятларга мувофиқ иш юритиш, меъёрни билиш лозим. Масалан, югуриш масофаси ҳамда тезлигини, штанга оғирлиги ёки рақиб билан ишлашни аниқлаш муҳим саналади. Чунки зўриқиш, имкониятдан ортиқча



ишларни қиламан деб жидди-жаҳд қилиш спортчини мажруҳ қилиб қўйиши ҳам ҳеч гап эмас.

Жисмоний куч-қувват машқлар жараёнида ҳосил бўлади ва ошиб боради. Буни асло унутмаслик керак. Машқларни ҳар бир шуғулланувчи ўзининг кучи, имкониятига қараб сонини аста-секин ошириб бориши керак бўлади. Билиб қўйган яхшики, курашчи хотин-қизларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда кучни ўстирувчи машқлар етакчи ўринни эгаллайди. Кучни ўстирувчи воситалар - бу оғирлик-юк билан бажариладиган (масалан, штанга, гирлар, ўз оғирлиги, рақиб оғирлиги ва бошқа предметлар) машқлар ҳисобланади.

Жисмоний кучни ривожлантириш учун курашнинг хусусиятидан келиб чиқиб, кучни ривожлантирадиган машқларни танлаб олиш муҳим аҳамият касб этади. Куч ва чидам деган тушунчаларнинг ўртасига Хитой девори қўйиб бўлмайди. Бу иккала сифат бир-бири билан ўзаро чамбарчас боғлиқдир. Уларнинг биринчисини иккинчисисиз тасаввур этиш хатоликка олиб боради. Агар полвон кучли бўлса-ю, чидамли бўлмаса, у холда кураш чоғида мағлубиятга томон шиддат билан бориши мумкин. Агар чидамли бўлса-ю, кучи етишмаса, буниси ҳам ёмон.

Лекин, шунинчун ҳам унутмаслик керакки, чидамли одам кучли бўлмасдан ҳам қолмайди. Чидамлиликни ўстиришда ва таркиб топтиришда **«имкон борича»** деган усулдан фойдаланиш мақсадга мувофиқ саналади. Бу усул методнинг моҳияти шундан иборатки, полвон машқни зўриқмасдан, токи чарчаб тўхтаб қолгунча кўп марта такрорлайди. Сўнгра икки-уч минут дам олиб, машқни яна чарчагунга қадар давом эттиради. Албатта, машқларни такрорлаш сони ва жадаллиги полвоннинг тайёргарлик даражасидан келиб чиқилган ҳолда амалга оширилмоғи маъқул бўлади. Масалан, дейлик, полвон 100 килограммлик штангани кўтариб ўтириб туриши мумкин бўлса, ўтириб туриш машқини бажариш учун 40 килограмм оғирликдаги штанга билан 30-40 марта машқни такрорлайди. Чарчагач, яна дам олиб, сўнгра машқни давом эттиради. Шундай қилиб, бу ҳолат бир неча маротаба такрорланиши мумкин. Бу машқни кўпроқ юк билан яъни мутлоқ оғирликнинг 60-70 фоизи даражасидаги юк билан ҳам бажарилиши мумкин. Лекин, бунда куч ошиши билан бир вақтда тезкорлик бир қадар пасайиши ҳам кузатилади. Шунинг учун жуда катта оғирлик билан машқ бажаришга эҳтиёткорлик билан ёндошган маъқул. Шунинчун доимо

эсда сақлаган яхшики, кучни ошириш машқларини бажаришда унинг тезкор ва «портловчи» хусусиятига эга бўлиши «имкон борича» деб аталувчи усулнинг асосий моҳияти ҳисобланади.

Тезкор кучни ривожлантириш ва ҳосил қилиш воситаси сифатида ҳар-хил оғирликдаги тош, оғир тўлдирилган копток, қум тўлдирилган халта ва бошқа оғир нарсаларни ҳар-хил йўналишда (олдинга, орқага, бурилиб, сакраб улоқтириш) машқларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқ келади.

Айтиш керакки, кейинги йилларда ҳархил спорт турлари вакиллари кучни ўстирувчи изометрик машқлардан фойдаланмоқдалар. Улар мутлоқ кучни ва узоқ вақт турган ҳолатда зўриқиш қобилиятини ривожлантиради. Изометрик машқлар моҳияти шундан иборатки, бунда полвон маълум миқдордаги (мутлоқ кўрсаткичнинг 50-90 фоизи) юкни кўтариб, гавда мускулларининг айрим гуруҳларига таъсир қиладиган вазиятда туриб бир неча секунд вақт сақлаб туради. Масалан, полвон елкасига штангани ёки бўлмаса ўзининг жуфтлиги, рақибини кўтариб тиззаларини ҳар-хил бурчакда букиб, 12-15 секунд тутиб туради. Бу машқ 20-30 марта қайтарилиши мумкин.

Изометрик машқларни бошқа кучни ўстирувчи машқлар билан қўшиб олиб борса ҳам бўлади. Яъни бунда иш қобилиятини тезликда тиклаш учун мускулларни юмшатиш ва чўзилувчи ҳаракат машқларини қўллайди. Изометрик машқларни бажариш жараёнида уларнинг оғирлиги (юк) ва қайтарилиш сонини ошириб бориш зарур.

Кучни ривожлантирувчи машқлар кўпроқ тайёргарлик даврида қўлланилгани маъқул. Чунки жисмоний тараққиёт, сифат ўзгариши айнан шу даврда амалга оширилади. Мураббийлар курашчи хотин-қизларга катта ҳажмдаги куч машқларини бажаришга даъват этарканлар, уларга вақтида дам беришни, тикланиб олишни ҳам унутмаслик керак.

Куч ва тезкорлик полвон учун жуда муҳим бўлган эгизак жисмоний фазилатлардан саналади. Агар одамда жисмоний куч етишмаса машқ амалини тез ва аниқ бажариши қийин бўлади. Ўз навбатида полвон катта куч ҳисобига амал ўтказмоқчи бўлса-ю, бироқ тезлиги етишмаса, бундай вазиятда рақиб тезликда химояланиб, мувозанатини тиклайди ва ҳужумни пучга чиқаради. Шундай экан, демак, куч ва тезкорлик машқлари комплекс ҳолда қўшиб олиб борилиши катта самара беради. Одатда ҳаракат

тезлиги куч ва чидамлиликдан кўра секинроқ ривожланишини ҳисобга олмоқ керак. Аксарият полвонлар учрашув чоғида аниқ вазият туғилган пайтда тезкорликни намоён қиладилар. Яъни, бунда полвон юзага келадиган вазиятни тезкорлик билан пайқаб ва аниқлаб, шунга зарур бўладиган қулай усулни амалга оширади.

Полвоннинг тезкор ҳаракати кураш амалларини ва бошқа ҳаракатларини чаққонлик ила кўз илғамас даражада тезлик билан бажариши яққол кўринади ва баҳоланади. Тезкорликни ошириш учун машқларни - зарурий амалларни беллашувлар чоғида қўл келишига қараб танлаш мақсадга мувофиқдир. Махсус тайёргарлик машқлари тезкорликни оширувчи омиллардир. Шунингдек, амаллар намунасини бажаришда аста-секин уларнинг тезлигини ошириб, техникасини тўғри бажариш зарур. Чунки ҳаракат техникаси нотўғри такрорланса, унга одатланиб қолиб, кейинчалик учрашув пайтида амаллар техникаси бузилиб қолиши ҳам мумкин.

Курашчилар тезкорликни ошириш учун шерик билан бажариладиган машқларга, яъни мувозанатдан чиқаришнинг ҳар хил усулларини, амални бажаришга тайёрлаш, амалнинг бошланғич босқичини ташламасдан қайтариш фойдалидир. Бу

машқлар ҳаракат тезлигини исталган даражадга етиштиргунча давом эттирилади. Бу 30-40 марта такрорланиши мумкин.

Тезкор ҳаракатни янада мустаҳкамлаш, чуқурроқ қарор топтиришда тайёргарлик машғулотлари чоғида енгил вазндаги шериклар билан учрашув белгилаш мақсадга мувофиқдир.

Тезкорликни оширишда ёрдамчи спорт турлари билан шуғулланиш яхши натижалар беради. Жумладан, баскетбол ва футбол ўйнаш курашчилар учун тезкорликни оширишда яхши восита ҳисобланади. Бундан ташқари, акробатик ва айрим гимнастик ускуналарда бажариладиган машқларни юқори тезликда бажариш ҳам яхши натижа беради.

Тезкорликни оширувчи машқларни эрталабки гимнастика машқларидан тортиб барча тайёргарлик машғулотларида жисмоний ва махсус тайёргарлик машқлари киритилишини кўзда тутмоқ лозим. Бундай машқлар одатда ўқув-тренировка машғулотларининг бошланишида ўтказилади. Чунки спортчи чарчагандан сўнг тезкор машқларни амалга ошириш тавсия этилмайди.

\* \* \*

Ҳамиша эсда тутиш лозим бўлган ҳақиқатлардан бири шуки, беллашувларни тезкор суръатда ўтказиш ва мусобақанинг бошидан охиригача иш қобилиятини сақлаб қолиш чидамлилиқ даражаси ниҳоятда юқори бўлган полвонгагина насиб этади. Кейинги йилларда кураш мусобақаларининг бир кунда ўтказилиши беллашув сонини ошириб юборди ва айти бир пайтда кураш суръати ошди ҳамда анча кескинлашди. Бу эса ҳозирги полвонларнинг катта турнирларда бир кунда 5-8 та учрашув ўтказишга тайёр туришларини тақозо этади. Финал учрашувига яқинлашган сари беллашув вақти қўзилиб кетади ва тобора кескинлашиб боради. Чидамлилиқ қобилияти нисбатан паст бўлган полвонларнинг бундай мусобақаларда ғалабаларга эришиши жуда қийин кечади.

Агар полвоннинг чидамлилиқ даражасида нуқсонлар бўлса, учрашув-беллашув чоғида у тезда иш қобилиятини йўқотади, ҳаракат тезлиги пасаяди. Шунингдек, кескин куч ишлатиш қобилияти бўшашиб, техник амаллар бузилади. Кучли жисмоний толиқиш ва асаб таранглиги учрашувдан кейин юрак-томир тизимида, нафас олиш ва киши аъзоларининг бошқа тизимларида ҳам чуқур ўзгаришлар содир бўлади. Натижада полвон

навбатдаги учрашув-беллашувларга кучини тўлиқ тиклай олмайди. Яъни навбатдаги янги учрашув чоғида полвон ўзида кучли чарчоқ, ҳорғинлик сеза бошлайди. Бундай ҳолат эса мағлубият сари илдамлик билан боришнинг хунук аломатидир.

Токи полвон катта, йирик мусобақаларда доимий равишда ёруғ юзли бўлишни, ғолиб чиқишни истар экан, у ҳолда доимий равишда чидамлилиқни ошириш устида сабот билан иш олиб бормоғи лозим. Чидамлилиқ ҳам умумий, ҳам махсус бўлиши мумкин. Умумий чидамлилиқ деганда, бир меъёрда узоқ вақт ишлаш тушунилади. Умумий чидамлилиқ машқларни узоқ вақт мунтазам равишда бажариш орқали ҳосил қилинади. Яъни бунга юриш, югуриш, сувда сузиш машқларини узоқ, бир хил суръатда ва кичик шиддатлар билан бажариш орқали эришилади. Бу машқларни бажариш пайтида инсон аъзоларидаги юрак томир фаолияти, нафас олиш, шунингдек, бошқа тизимлар фаолияти ошади. Бу эса пировард натижада одамнинг курашчилик қобилияти ортишига олиб келади.

Аввал эслатганимиздек, спортчида чидамлилиқ сифатида бирданига ошадиган жараён эмас. Мақсадга томон аста-секинлик билан, айна пайтда мунтазам равишда борилади. Чидамлилиқни



оширишда аъзоларни аста-секинлик билан «ишга» тортиш лозим. Яъни юриш, югуриш, сувда сузишнинг масофасини узайтириб бориш ва бир меъёрда иш олиб бориш ғоятда муҳим саналади. Кейинчалик эса чидамлиликка кўпроқ шиддат билан бажариладиган ишга ўтиш натижасида эришилади. Бунинг учун курашчи ўзининг маълум норматив (меъёр, ўлчов) ларни бажаришга, яъни 1500 метрга югуриш, 1000 метрга сузиш ва бошқа машқларга тайёрлайди.

Бир йиллик тайёргарлик-машқлар режасида умумий чидамлиликни ривожлантирувчи машқлар тайёргарлик даврига қараб мўлжалланади ва махсус чидамлиликни ошириш учун пухта замин ҳозирлайди. Дарвоқе, махсус чидамлилик деганда полвоннинг беллашувни юқори суръатда ўтказиб ва у тамом бўлиши билан иш қобилиятининг тикланишини тушунмоқ керак.

Махсус чидамлиликни ошириш воситаси сифатида шерик билан тикилган қоп, тулумлар билан кураш амалига яқин машқларни бажариш, тайёргарлик беллашувлари, хилма-хил усуллардан фойдаланиш кутилганидек яхши самара беради. Махсус чидамлиликни ошириш ҳам аниқ методик изчилликка эга бўлади. Биринчи босқичда полвон ҳар хил рақиб билан 6-10

минутда беллашувни ўртача суръатда ўтказиш қобилиятига эга бўлиши лозим. Махсус чидамлилиқ аста-секин, машқдан-машққа ҳар бир рақиб билан беллашув вақтида ошириб борилади.

Тайёргарликнинг биринчи босқичида уч шерик билан уч дақиқадан ўртача суръатда курашган бўлса, мусобақага тушиш олдидан тайёргарлик кўриш даврида беллашув вақти 5-6 минутга, ҳар хил рақиб билан беллашувлар сони эса тўрт ёки бештага кўпаяди.

Беллашувлар оралиғида дам олиш муддати муҳим аҳамиятга моликдир. Такрорий учрашувни белгилаш полвон тўлиқ дам олиб улгурмаган пайтда бошланса, 20-30 дақиқа дам олгандан кейин ўтказилган беллашувга кўра фойдалироқ бўлади. Беллашувни 3-6 дақиқадан, дам олиш оралиғи 5-10 дақиқадан амалга оширилиши мақсадга мувофиқ бўлади. Юкланишни ошириш беллашув сонини ошириш, улар оралиғидаги вақтни қисқартириш ҳисобига оширилади.

Махсус чидамлилиқни ошириш учун беллашув пайтида суръатни ошириш муҳим аҳамиятга эгадир.

Умумий ва махсус чидамлилиқни ошириш учун қуйидаги усулларга амал қилиш тавсия этилади:

**- тайёргарлик даврида умумий чидамлиликка асосий эътибор қаратилади ва бу нарса махсус чидамлиликни ошириш соҳасидаги кейинги ишлар учун замин ҳосил қилади:**

**- махсус чидамлиликни оширишнинг бошланғич босқичида бажариладиган машқ ва беллашувларнинг давомийлиги ҳамда суръати ошириб борилади. Кейинчалик эса машқларнинг интервал усули кўпроқ қўлланилади.**

Курашчи ўз аъзоларига қўйиладиган талабни аста-секинлик билан ошириб бориши керак. Услубий ва физиологик жиҳатдан юкланишнинг ошиб бориши «зинапоя» тарзида бўлганлиги маъқул бўлиб, бир неча тайёргарлик машқидан кейин бошланади. Аъзолар шунга одатланиб, мослашиб, бериладиган «юк»ларга ўрганиб қолади. Зинапояларнинг ошиб бориши, «чўққи» ҳолатга келиши спортчининг тайёргарлик даражасига бевосита боғлиқ бўлади. Спорт кўрсаткичларининг ўсиб бориши тайёргарлик машғулотларидаги юкланишнинг ошиб бориши билан узвий боғлиқдир. Агар машқ қилиш юкланмаси узоқ вақт бир хилда сақланиб қолса, у ҳолда курашчи аъзолари шунга ўрганиб қолади ва бу нарса кейинчалик спортчининг мусобақаларда мағлубиятга

юз тутишига ҳам олиб келиши мумкин. Ана шундан эҳтиёт бўлган яхши.

\* \* \*

Албатта, кураш илми, бошқачароқ айтганда, назарияси ва амалиёти билан шуғулланаётган, ёхуд шуғулланмоқчи бўлаётган хотин-қизларнинг жисмоний тайёргарлигини таъминлашда кўпдан-кўп воситалар мавжуд. Чунончи, кураш бўйича спорт секциялари бу вазифани бекаму кўст бажара олади. Жисмоний маданият ва спорт жамоалари, спорт клублари, ўқув юртлари, шунингдек, ишбилармонлар томонидан пуллик ёки ташкилотлар ҳисобидан машғулотлар ташкил қилинади. Секцияларга кураш билан шуғулланишни истаган барча хотин-қизлар қабул қилиниши мумкин ва жоиз. Аввало ҳар бир кишидан жисмоний машқ ва спорт машғулотларида шуғулланиш учун рухсат берувчи тиббиёт корхонаси – муассасаси ҳакими маълумотномаси талаб қилинади.

Спорт секцияларига қабул қилиш эътиборан август ойининг охири ва сентябр ойининг бошларида ўтказилади. қабул қилинган хотин-қизлар билан спорт машғулоти ўтказиш учун уларни ёшига, жисмоний ва спорт тайёргарлик даражаларига қараб гуруҳларга бўлиб чиқилади. Ўқув гуруҳларининг сони шуғулланувчиларнинг умумий сонидан, уларнинг ёши, жисмоний ва техник тайёргарлик даражаси, шунингдек, мавжуд юқори даражали мураббийлар ва мураббий-ўқитувчилар сонидан келиб чиқиб белгиланади.

Ҳар бир гуруҳда секция янгидан келган ўсмирлар ёки қизлар сони бир мураббийга 20 кишидан ошмаслиги мақсадга мувофиқдир. III спорт даражасига эга бўлган полвонлар гуруҳига 16 киши, II спорт даражасига эга бўлган полвонлар 12 киши, I спорт даражасига ва Ўзбекистон спорт усталари гуруҳида 10 кишидан ошмаслиги керак.

### **Ўқув гуруҳларидаги курашчи ўғил-қизлар сони ва ўқув тарбия**

#### **ишларининг тартиби:**

Ўқув тренировка	Гуруҳларда шуғулланувчилар	Ҳафталик машғулоти	Дарс вақти	Ойлик ўқув	Бир йиллик	Спорт кўрсаткичига
--------------------	-------------------------------	-----------------------	---------------	---------------	---------------	-----------------------

йили	сони	сони	(соат, дақиқа)	соатлар сони	ўқув соати	қўйиладиган талаблар
Биринчи	18-20	3	2	24	300	Бошловчилар
Иккинчи	16-18	3	3	36	416	III разряд
Учинчи	12-16	4	3	48	520	II разряд
Тўртинчи	10-14	4	3	48	580	I разряд
Бешинчи	8-10	4	4	64	650	Спорт усталигига номзод ёки спорт устаси

Ўқув тайёргарлик машғулотлари, тарбиявий ишлар ва шуғулланувчилар ўртасида оммавий спорт ишлари жисмоний маданият, спорт клуб кенгашларининг раислари, муовинлари, мураббийлар ва жамоатчи кадрлар томонидан ташкил қилинади.

Ушбу дастур асосида тайёргарлик (тренировка) машғулотларини ўтказиш мураббийлар ҳамда жамоатчи мураббийлар зиммасига юкланади. Спорт секция машғулотларига қатнашувчиларнинг барчаси Ўзбекистон Республикаси маданият ва спорт ишлари вазирлиги томонидан белгиланган тартиб бўйича камида ҳар олти ойда врач назоратидан ўтишлари зарур.

Спорт клублари, ўқув юртлири ва ташкилотлар ҳузурида ташкил қилинган спорт секцияларидаги машғулотлар умумий қоида асосида ишловчи ва ўқувчи ёшларнинг бўш вақтларини ҳисобга олган ҳолда тузилган жадвалга биноан олиб борилади.

Ўқув-тайёргарлик машғулотларидан ташқари шуғулланувчиларга мустақил шуғуллантириш учун кураш техникасини такомиллаштириш, жисмоний фазилатларни ривожлантириш ва аъзоларни чиниқтириш бўйича вазифалар мунтазам равишда бериб борилиши мақсадга мувофиқ бўлади.

Ўқув йили давомида мураббий секцияга қатнашувчи полвонлардан спорт клуби ёки мактаб томонидан ишлаб чиқилган техник, тактик ва жисмоний тайёргарлик бўйича ўқув нормативлари (меъёрлари) қабул қилиниб, муҳокамадан ўтгандан кейин қизларга етказилади. Сўнгра уларга янги-янги вазифалар берилиб борилиши зарур.

Ўқув йили охирига бориб белгиланган норматив (меъёр) ни бажарган полвонлар юқори разрядли полвонлар гуруҳига ўтказилади. Белгиланган топшириқлар ва норматив (меъёр) ларни бажара олмаганлар ўз гуруҳида қолдирилади ёки

ўзлаштириши суст, интизоми паст спортчи сифатида кураш секциясидан четлаштирилади.

Кураш секцияларидаги ўқув гуруҳлари олдига қуйидаги вазифалар қўйилади:

- янгидан шуғулланишга киришган гуруҳда курашга қизиқиш уйғотиш;

- шуғулланувчиларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш ва айниқса ёш қизлар организмини чиниқтириш, ҳар томонлама жисмонан тараққий этишини таъминлаш;

- талаб этиладиган норма (меъёр) ларни бажаришга тайёрлаш;

- энг муҳим жисмоний сифатлар, куч, тезлик, чидамлик, чаққонлик каби жисмоний ва ҳаракат фазилатларини ўстириш;

- техник ва тактик тайёргарлик даражасини ошириш, назарий маълумот ҳамда мусобақа қоидалари билан таништириш;

- курашчи қизларни мусобақаларга фаол қатнаштириб, спорт даражаси (разряди)га эга бўлишларини таъминлашдан иборат;

- III спорт разрядига эга бўлган қизлар гуруҳида ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик даражасини ошириб бориш,



жисмоний ҳаракат фазилатлари, яъни куч, тезлик, чаққонлик, чидамлилик каби зарур фазилатларни такомиллаштириб, полвонлар учун зарур бўладиган куч ва тезлик каби махсус ҳаракат сифатларини ривожлантириш;

- жисмоний тайёргарлик, техник ва тактик бўлимлар бўйича норматив (меъёр) талабларини ўзлаштириб, дастурда белгиланган даражада назарий билимларни ўзлаштириш;

- мусобақага қатнашиш тажрибасини орттириб бориш;

- II разряд талабини бажариш;

- ҳакам тажрибасига эга бўлишдан иборат бўлади.

II, I разрядли гуруҳларда умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик даражасини янада такомиллаштириб бориш, курашнинг техник ҳамда тактик усулларини кенгроқ, янада мустаҳкамроқ эгаллаш, II разряд нормасини (меъёр)ни тасдиқлаш ва I разряд талаб нормаси (меъёр)ни бажариш лозим. Мусобақага қатнашиш, тажрибасини ошириш, яъни шу йўлда собитқадамлик билан иш олиб бориш, мусобақалар уюштириш ва ўтказишни ташкил эта билишни ўргатиш, мусобақаларда ҳакамлик қилиш ва спорт ҳаками унвонини олиш, шунингдек, жамоатчи мураббий касбига эга бўлиш, халқаро миқёсдаги кураш турнирларининг

бирортаси билан қўшимча шуғулланиб боришга эришиш муҳимдир.

Спорт усталари ва усталикка номзодлардан ташкил топган, спорт маҳорат гуруҳларида жисмоний, техник ва тактик маҳорат даражаларини, спорт маҳоратларини янада такомиллаштиришни давом эттириш лозим. Спортчиларнинг назарий, иродавий, руҳий тайёргарликларини янада ривожлантириб, жамоатчи мураббий ва I даражали спорт ҳаками унвонларига сазовор бўлишдан иборатдир.

## **ХОТИН- + ИЗ КУРАШЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК-ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИГИ**

Кўплаб нуфузли ва йирик мусобақа, турнир, чемпионатларни таҳлил қилиш шуни кўрсатмоқдаки, курашчи хотин-қизларни тайёрлашдаги энг катта камчилик - уларнинг техник тайёргарлиги талаблар даражасидан анча пастлигидир. Уларнинг айримларида кураш амалларининг чегараланганлиги,

мавжуд амалларни ҳам ишлата билмасликлари, қулай имкониятлардан фойдалана олмасликлари, зарур вақтда хужум уюштира олмаслик кабилар кўзга яққол ташланиб қолмоқда. Бу муаммолар яна бир карра шуни тасдиқлайдики, курашчи полвон қизларни техник ва тактик тайёрлаш устида жиддий ишлар олиб борилиши лозим.

Кураш амаллари шу қадар кўп ва хилма-хилки, ҳар бир полвон ўз имкониятидан фойдаланиб, яъни бўйи, вазни, кучи, тезкорлиги, чаққонлиги ва бошқа хусусиятларидан келиб чиқиб ўзи учун маъқул ва мос ҳамда муносиб амални танлаб олиши, қўллаши пировардида мусобақаларда мувофақиятли қатнашиши мумкин. Курашчи қизлар спорт секцияларида мунтазам шуғулланиш даврида курашнинг барча асосий амаллари билан танишиб борадилар. Уларни ўқув тайёргарлик машғулотларида ҳар хил шериклар билан такомиллаштиради, бинобарин мусобақаларда бажариб туради.

Тайёргарлик машғулотларида ҳар бир курашчи қиз ўзи севган, ўзининг шахсий хусусиятларига мос ва муносиб амалларнинг бир нечтасини танлаб олиб, уларнинг қулайлиги, муносиблигини мусобақаларда текшириб, ундан ҳимояланиш ва қарши хужумга

ўтиш йўллари аниқлаб, шунингдек, рақибнинг ҳимояланиш ёки қарши ҳаракатини ҳам белгилаб олиб иш тутишни ўрганиши, қисқаси, ўзи севган ва танлаб олган кураш амалини бениқсон эгаллаб, бажаришни ўрганмоғи лозим.

Кўпчилик курашчи қизларда учрайдиган асосий камчилик шуки, улар тайёргарлик, машғулотлар жараёнида ўрганилган кўпгина кураш амалларини кейинчалик такомиллаштириш ўрнига уларни асосан куч ва чидамлилиқ ҳисобига бажаришга ҳаракат қилишидир.

Албатта, бундай тажрибасиз ва техник ҳамда тактик тайёргарлиги нисбатан олиб қаралганда бўшроқ полвонлар, курашчи қизлар беллашувида билинмаслиги, курашчи бир қадар ютуққа ҳам эришиши мумкин. Аммо шунингдек ҳеч қачон унутмаслик керакки, катта турнирларда, тажрибали ва ҳар томонлама тайёргарликдан ўтган полвонлар билан учрашувларда техник ва тактик жиҳатдан мавжуд бўлган камчиликлар панд бермасдан қолмайди. +олаверса бундай ҳолатларда кутилган ижобий натижаларга ҳам эришиб бўлмайди.

Курашчи қизлар техник ва тактик маҳоратларини секцияга қатнаша бошлаган дастлабки кунлардан оқ такомиллаштириб

бормоғи, ривожлантириш учун жиддий саъйи-ҳаракат қилмоғи шарт. Буларсиз маҳоратли курашчини тасаввур этиш қийин, албатта.

Машхур полвонлар кураш амалларининг қандай гулдастасига эга бўлмоқликлари керак? Бу тўғридаги фикрлар хилма-хил ва ранг-барангдир. Лекин уларнинг ҳар қайсиси у ёки бу даражада ҳаётий ҳақиқатларга яқиндир.

Бундай фикрлардан биринчиси; агар курашчи қанчалик кўп кураш амалини ва вариантини билса, эгалласа, маҳорати шу қадар баланд ҳамда юқори бўлади.

Иккинчи фикр шуки, машхур ва умуман катта ютуқлардан умидвор бўлган курашчи қизлар, полвонлар курашининг бир неча амалини чуқур билишлари, пухта ўзлаштириб олган бўлишлари, бинобарин, уларни ҳолатига, вужудга келган вазиятига қарата бажара, ишлата олишлари, қолаверса, бу амалларни нафислик билан амалга ошириши муҳимдир. Назаримизда, ана шу иккинчи фикр жуда маъқул кўринади.

Шуни унутмангки, курашда амал жуда кўп. Лекин полвон шу амалларнинг икки-учтасидан беллашув чоғида фойдалана олсин ва рақибига қарши ишлата билсин. Агар шу амалларни чиройли

тарзда бажара олса, ғалаба ҳам ундан қочиб қутила олмаслиги тайин гап. Масалан, хужумкор рақибга нисбатан **қоқма** ва **елкадан ошириб ташлаш** усулини қўллаш, ҳимояланувчилар эса, яъни орқага тисарилувчи полвон учун **енгдан қоқма, тўғаноқ, ичкаридан илдирма каби** амалларни қўллаш, шунингдек, рақиб тарафнинг ҳам бажарадиган амалини пухта билиши шарт. Полвон ўзи танлаган амалларни доимий равишда такомиллаштириб, ривожлантириб бормоғи лозим. Бу эса рақибга тасодифан, ўтилмаган хужумга ўтишда ҳам эгалланган кураш амалини чиройли бир ҳолатда, бенуқсон бажаришга имкон очиб беради.

Ҳар бир курашчи мураббий билан биргаликда ўзи учун энг қулай кураш амалини танлашда ўзининг жисмоний, техник ва тактик тайёргарлигидан, шунингдек, ўз шахсий хусусиятидан келиб чиқиб иш кўрмоғи мақсадга мувофиқ келади. Танлаган кураш амалини такомиллаштириш мунтазам равишда олиб борилади.

Ўрганилаётган амал бошда қаршилик кўрсатмаётган шерик билан эгалланади. Мураббий шогирди билан амални бажаришнинг энг қулай вариантыни, курашчининг малака, тараққиёт даражасидан келиб чиқиб аниқлайди. Полвонда

мустаҳкам кўникма ҳосил қилиш учун мураббий шеригининг қаршилигисиз амални 30-40 марта такрорлашни таклиф этади. Бу усулдан нафақат ўрганиш даврида, балки такомиллаштириш даврида ҳам кенг ҳамда унумли фойдаланилади. Кейинчалик техник жиҳатларни такомиллаштириш шерикларнинг бир томонлама қаршилик ҳаракати билан амалга оширилади ва аста-секин қаршилик кучайтирилади.

Шу тариқа полвон, курашчи қизлар кураш амалларини ўқув-тайёргарлик, тренировка машғулотларида, беллашувларда янада такомиллаштириб боришда давом этадилар. Унутмангки, машғулотлар давомийлиги, чуқур интизом, доимийлик олдида турган муқаррар ғалабаларнинг гаровидир.

Кураш нафақат кучни, тезкорлик, чаққонлик, усул, ҳийлани, балки илмни ҳам тақозо этади. Полвон беллашув чоғида ўзи ишлатмоқчи бўлаётган кураш амалини рақибидан пинҳон тутиши муҳимдир. Бунда у чалғитувчи ҳаракатни шундай усталик билан амалга оширсинки, бу нарса пировард натижада ғалабага йўл очиб берсин. Полвон ўзи танлаган амалини такомиллаштириш жараёнида ишни пишиқ қилиши лозим. Ўзи танлаган кураш амалини сон-саноксиз марта такрорлаши ва бунинг оқибатида

мазкур амални бажаришда полвонда ўзига хос автоматизм вужудга келсин. Бунинг учун мураббий тайёргарлик машғулотларида шерик билан бажаришда уларнинг бўйи, оғирлиги, туриш ҳолати ҳар хил бўлганларини танлаб, машқ қилдириши натижасида кураш амалини ҳар қандай ҳолат ва вазиятда ҳам бажариш малакаси пайдо бўлади. Мусобақаларга тайёрланиш даврида-машғулотларда ўз амалларини такроран машқ қилишда, айниқса тайёргарлик ва назорат белашувларида шерикларни тўғри танлаш муҳим аҳамиятга эга эканлигини асло унутмаслик керак.

Мусобақага тайёрланаётганда полвон ўзининг ишга солмоқчи бўлган жанговар амалларинининг қандай натижа беришини текшириб кўради. Шундай пайтда, яъни назорат учрашувида рақиб унинг ҳужумларини бемалол бартараф этса, бу ҳолда курашчида шубҳа туғилади: унинг кураш амаллари мусобақа чоғида иш берадими ёки йўқми? Бундай ҳолат кўпинча ўқув-спорт йиғинларида учраб туради.

Курашчилар ўзаро 15-20 кун давомида биргаликда машғулот ўтказганликларидан кейин бир-бирларини шунчалик яхши билиб олишадикки, натижада бирон амални бажаришнинг



иложи бўлмай қолади. Шунинг учун мусобақа бошланишидан бир неча кун аввал, яъни шу мусобақада қатнашмайдиган бошқа жамоа аъзолари ёки енгилоқ вазндаги, заифроқ тайёргарликка эга бўлган рақиблар билан машқ қилиш тавсия этилади.

Курашчи қизлар мусобақага тайёргарлик кўраётиб, албатта, ўзи тайёрлаган янги амални синаб кўрмоғи мақсадга мувофиқ келади. Яъни рақибни тайёрлаш усули ёхуд комбинациясини амалда бажаришни текшириб кўрмоғи даркор. Уларни, албатта, тажрибали полвонлар билан учрашувда текширилади. Бироқ мусобақада учрашиши мумкин бўлган рақиб бундан мустаснодир.

Юқори натижаларга эришмоқчи бўлган полвон-қизларимиз бўлажак рақибларни диққат билан кузатишлари, уларнинг кураш амалларини, усулларини, ҳатти-ҳаракатларини, тайёргарлик даражасини чуқур ўрганиб, таҳлил қилиб ва шу асосда бўлажак беллашувлар, учрашувлар режасини тузиб чиқишлари зарур бўлади. Бунда рақибнинг туриш ҳолатини ёқтирган ушлаш усули, амалларни, рақибга амал ўтказиш учун тайёрланиш, шунингдек, кучи, чидамлилик даражаси, чаққонлиги ва асосий кураш одати (усули) атрофлича ўрганиб чиқилади. Ана шундан кейин мураббий билан биргаликда рақибга қарши ҳужум, химоя ва

қарши ҳужум амалларини тайёргарлик машғулоти жараёнида такрорланади ва амалда кўп марталаб машқ қилинади. Беллашувларни бўлажак рақибга ўхшашлиги бўлган шериклар билан ўтказиб, ўз амал ва усулларини қайта текшириб кўриш тавсия этилади.

## **КУРАШЧИ ХОТИН-+ИЗЛАРНИНГ РУҲИЙ-ИРОДАВИЙ ҲАМДА ИЛМИЙ-МАЪНАВИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ**

Айтиш лозимки, курашчи хотин-қизларнинг иродавий тайёргарлигини ҳосил қилиш муҳим аҳамиятга эгадир. Бундай тайёргарликка мақсад сари қатъият билан интилувчанлик, собитлик, жасулик, тиришқоқлик, мустақил ҳаракатлана билиш, ташаббускорлик сифатларини киритиш мумкин.

Иродавий сифатлар, мақсадга интилувчанлик сифатнинг барча тузилишини ўзида бирлаштиради. Иродавий сифатлар

ичида мушак ишининг шиддатли иродавий кўзғалишига кўпроқ эътибор бериш керак. Изланиш ва тадқиқотлар, таҳлиллар шуни кўрсатмоқдаки, қисқа муддатли юкланишлар иродавий сифатларга моҳият эътибори билан ҳар хил талабларни кўяди. Спортчи ўз олдига қўйган вазифаларни теран англаши, тўғри тушуниши, мураббийга ишониши, спортда юқори ғалабаларга эришиш қийинчиликларсиз амалга ошишини чуқур англаши, тайёргарлик малакасини, методикасини яхши ўзлаштириши, атрофлича билиши керак. Башарти спортчи ўз олдига қўйган вазифалани бажаришга кўзи етмаса, яъни ўзига ишончсизлик ҳиссиёти пайдо бўлса, бу нарса пировард натижада унга зиён етказиши мумкин. Хўш, бу каби ишончсизлик кайфияти ёхуд ҳиссиётларидан қандай қилиб қутилиши мумкин? +утилиш мумкинми ўзи? Ҳа, қутилиш мумкин. Мураббий машғулотлар чоғида спортчи-курашчига қўшимча жисмоний, руҳий юкланишларни тошириши, уларнинг бажарилишини қатъий назорат қилиш лозим.

Машҳур рус сакардаси Суворовнинг «Машқда оғир бўлса, жангда енгил бўлади», деб айтган гапларида буюк ва ўлмас ҳақиқат яшириниб ётганлигини асло унутманг, унутмайлик. Агар

курашчи қизларимиз машғулотлар ва беллашувларга тайёргарлик пайтида қийинчиликларни ўз зиммаларига олсалар, мушкулотлардан чўчимасалар, у ҳолда муқаррар ғалаба томон қадам ташлай бошлайдилар. Иродавий тайёргарликнинг муҳим ҳамда зарур омилларидан бири-бу спортчига қилаётган ишни, ҳаракатни тушунган, тўғри англаган, ҳис қилган ҳолда ўзини-ўзи тарбиялашдан иборат. Бунда полвон қизларимиз қуйидаги жиҳатларга алоҳида эътибор беришлари лозим:

***а) ҳаётда умумий режим, тартибни сақлаш;***

***б) ўзини-ўзи ишонтира олиш, ўзини қўзғата билиш, ўзини мажбур қила олиш;***

***в) ҳиссиётларини бошқара билиш;***

***г) ўз устида доимий назорат олиб бора билиши керак;***

Маънавий ва иродавий сифатларни тарбиялаш жараёнида курашчи қизлар қуйидаги усулларни амалда қўллашлари жоиз; ишонтириш, мажбурлаш, доимий қийинчиликларни ошириш ва мусобақаларда фаол иштирок этиш.

Спортчилар руҳий тайёргарлигининг тузилиши танлаган спорт тури билан бевосита боғлиқдир. Танлаган спорт тури хусусиятларига хос руҳий имкониятлар сони ва уларнинг ҳар

хиллиги, қийинчиликлари билан бир-биридан фарқ қилади. Спорт турининг ўзига хослиги ёки спорт турининг алоҳида бўлимлари, спорт психологиясига қўйиладиган талабларида ўз изини қолдиради. Руҳий тайёргарликнинг асосий омилларидан бири кейинги бўладиган мусобақалар йўналишини илғай билиш, яъни башорат қила билиш қобилиятидир. Бундай сифатга эришмоқ учун одам руҳан ва жисмонан баркамол бўлмоғи, шунингдек, катта тажриба тўплаган бўлиши лозим. Албатта, башорат қилиш механизмининг шаклланишида доимий машқлар, беллашувлар, таҳлиллар муҳим аҳамиятга моликдир.

Курашчи қизлар рўпарасида ҳаракат қилаётган рақибнинг ҳар бир ҳолатини кўздан қочирмасликлари, бинобарин, унинг ички руҳиятини, ички оламини англашга ҳаракат қилмоқлари лозим. Рақибнинг қайси ҳаракати ҳақиқий ва астойдил, қайси ҳаракати қалбаки эканлигини билиб, кузатиб туриши спортчига ўз вақтида ҳимояга ўтиш имкониятини белгилаб беради. Мусобақа беллашувини олиб бориш учун энг қулай йўллارни танлашдаги муҳим омиллардан бири-бу рақиб ҳаракатларини кўра билиш, кузата билиш қобилияти ҳисобланади. Бу қобилият адаптация деб аталади. Адаптациянинг икки тури мавжуд:

*а) амалга оширилаётган ҳаракатни назорат қилиш ва имконият туғилди дегунча уни тўхтатиш;*

*б) рецептор-объектни маълум нуқтада ҳаракат қилишни аввалдан билиш.*

Адаптация диққатини жамулжам қилиш, тўплаш ҳам тўрт турга бўлинади:

Биринчи тур - катта ҳажмдаги ички диққатни бир ерга тўплаш билан ажралиб туради.

Иккинчи тур - катта ҳажмдаги ташқи диққатни бир ерга тўплаш билан ажралиб туради. Яъни спортилар ташқи омиллар орқали маълум қарорга келишлари мумкин.

Учинчи тур - унча катта бўлмаган ҳажмда ташқи диққатни бир ега тўплаш билан ажралиб туради. Бундай диққат бирданига бир неча объектни ёки ҳаракатни кўра билиш ва тезда маълум бир қарор ёки хулосага келишга ёрдам беради.

Тўртинчи тур - катта бўлмаган ҳамда ички диққатни бир ерга тўплаш билан изоҳланади.

## **КУРАШ СЕКЦИЯЛАРИНИНГ ДАСТУРИ**

Дастурда мунтазам равишда кўп йиллик ўқув тайёргарлиги ва тарбиявий ишларни аниқ режа асосида ташкил қилиш ҳамда ўтказиб туриш кўзда тутилган. Бир йиллик ўқув тренировка (тайёргарлик) жараёнини режалаштиришда кўп йиллик тажрибаларнинг кўрсатишига қараганда, амалда ишда қуйидаги энг муҳим томонларга эътиборни қаратиш зарур бўлади:

***- тренировка жараёнини йил бўйи узлуксиз ташкил қилиш;***

***- ўқув-тенировка машғулотларининг олдига қўйиладиган вазифалар ўқув йилининг давр ва босқичларига қараб аниқ белгиланиши зарур.***

Спорт секцияларидаги ўқув-тайёргарлик машғулотларининг асосий шакллари: жадвал бўйича гуруҳларда ўтказиладиган (назарий ва амалий) машғулотлар, спорт мусобақаларида қатнашиш, машғулотни методик-услубий жиҳатдан мустаҳкам қилиш, мусобақалар натижасини таҳлил этиш, ҳакамлик ва йўриқчилик тажрибаларини ўтказиш, уй вазифаларини бажариш, шахсий режа асосида машқ қилиш.

Ўқув дастурида бошланғич ва оммавий даражага эга бўлган шуғулланувчилар учун назарий билим ҳар бир дарс бошида

суҳбат тариқасида (15-20 дақиқа) кўргазмали қуроллар ёки фильмлар намоиш этилади.

Бир йиллик ўқув-машқ жараёни уч даврдан, яъни тайёргарлик, мусобақа ва ўтиш давларидан иборатдир.

Тайёргарлик даврнинг асосий вазифалари:

- назарий билим бериш;
- шуғулланувчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик даражасини яхшилаш;
- ахлоқ ва ирода сифатларини тарбиялаш;
- миллий курашнинг техник ва тактик усулларини ўрганиш;
- жисоний ва техник тайёргарлик бўйича норматив (меъёр) талабларини бажаришга тайёрлаш.

***Мусобақа даври.*** Бу даврда асосий эътибор курашнинг техник ва тактик ҳаракатларини ўрганиш, такомиллаштиришга қаратилади. Бундан ташқари, руҳий-иродавий ва жисмоний фазилатларни ривожлантириш, мусобақага қатнашиш қоида ва қонунлари, машқ ва синов беллашувлари ўтказиш кўзда тутилади. Тақвим (календар) режа бўйича мусобақаларга қатнашиш, мусобақа даврнинг давомийлиги 6-7 ойни ташкил этади.



**Ўтиш даври.** Бу даврда асосий эътибор курашнинг техник ва тактик ҳаракатларини ўрганиш, такомиллаштиришга қаратилади. Руҳий-иродавий ва жисмоний фазилатларни ривожлантириш, мусобақаларга қатнашиш қоида ва қонуниятлари, машқ ва синов беллашувлари ўтказиш кўзда тутилади. Тақвим (календар) режа бўйича мусобақаларга қатнашиш, мусобақа даврининг давомийлиги 6-7 ойни ташкил қилади.

Ўтиш даври. Фаол дам олиш, умумий жисмоний тайёргарлик даражасини сақлаб қолиш, умумий тараққий этувчи ва махсус машқларни бажариш, спортнинг бошқа турлари билан шуғулланиш. Бу давр давомийлиги 1,5-2 ойдан ошмайди. Секцияга янги қабул қилинган болалар, қизлар учун тренировка (машқ) даврларга бўлинмайди. Чунки уларнинг тайёргарлиги кўпинча умумий тайёргарлик хусусиятига эга бўлади.

Спорт секцияларида қуйидаги ўқув ҳужжатлари бўлиши шарт:

- **ўқув дастури;**
- **секциянинг бир йиллик ўқув иш режаси;**
- **ҳар бир гуруҳ учун ўқув соатлари графиги, дарс жадвали;**

- ҳар ой учун дарслик иш режаси;
- спорт тадбирларининг тақвим (календар) режаси;
- юқори даражали спортчилар учун шахсий иш режаси;
- секция ишларини ҳисоблаш журнали.

Мураббий ҳар бир дарсда шуғулланувчиларнинг қатнашувини белгилаб боради. Жисмоний маданият жамоаси ва спорт клуб кенгаши секция ишини доимий равишда назорат қилиб боради. Ҳар уч ой ичида ишнинг бориши, аҳволини муҳокама қилиб туриш лозим.

Йил бўйи ўтказиладиган ўқув-машқ жараёни ўқув дастури, ўқув режаси ва ўқув соатлари графигига асосан тузилади. Иш режаси мураббий томонидан ўқув дастури, режа ва дарс соатлари графиги асосида ойма-ой ишлаб чиқилади. Иш режасида асосий машқ ҳамда вақт аниқ белгиланади.

#### **КУРАШ СЕКЦИЯЛАРИ УЧУН НАМУНАВИЙ ЙИЛЛИК ИШ РЕЖАСИ**

№	Машғулотнинг мазмуни	Ўқув йили				
		Биринчи (бошловчи )	Иккинчи (III разряд)	Учинчи (II разряд)	Тўртинч и (I разряд)	Бешинч и (спорт устаси)
1	2	3	4	5	6	7

	<b>Назарий билим</b>					
1	Ўзбекистонда жисмоний маданият ва спорт тараққиёти	1	1	1	1	1
2	Ватанимизда ўзбек миллий курашининг тарихий тараққиёти ва ҳозирги даврдаги аҳволи	1	1	1	2	2
3	Киши организмнинг тузилиши ва иш фаолияти. Жисмоний машқларнинг киши организмга таъсири	1	1	1	1	1
4	Жисмоний тарбия тизими ва унинг норматив талаблари.	1	1	1	1	1
5	Полвонларнинг гигиенаси, чиниқиши.	1	1	1	1	1
6	Тиббий назорат ва ўз-ўзини назорат қилиш, шикастланиш-нинг олдини олиш. Биринчи ёрдам кўрсатиш.	1	1	1	2	3
7	Миллий кураш техника тактикаси асослари	1	2	2	3	4
8	Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик.	1	1	1	1	1
9	Ўзбек полвонининг маънавий ва иродавий қиёфаси. Психологик тайёргарлик	1	1	1	1	2
10	Ўқув-тренировка ишларини режалаштириш.	1	1	1	1	1
11	Миллий кураш қоидалари, терминларни турлаш, мусобақани ташкил қилиш ва ўтказиш.	2	2	1	2	2
12	Машғулот ўтиш жойи, уни жиҳозлаш ва спорт анжомлари. Курашчининг кийими.	2	2	1	2	2
13	Синов назорати.	1	1	1	1	1
	<b>Жами:</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>20</b>
	<b>АМАЛИЙ МАШ/УЛОТЛАР</b>					

1	Умумий жисмоний тайёргарлик тест нормативларини топшириш	110	120	128	120	130
2	Махсус жисмоний тайёргарлик ва спортчини курашнинг бошқа турлари билан таништириш.	68	86	110	110	150
3	Миллий кураш техника ва тактикасини ўрганиш, уни такомиллаштириш	100	150	260	312	324
4	Мусобақаларда иштирок этиш	<b>Календарь режаси бўйича</b>				
5	Ҳакам ва жўриқчилар тажрибасини ўрганиш	6	6	8	12	18
6	Назорат учун танланган машқлар ва синов нормативлари тести. Махсус техник машқлар қабул қилиш.	8	8	8	8	8
<b>ЖАМИ:</b>		<b>286</b>	<b>400</b>	<b>504</b>	<b>562</b>	<b>630</b>
<b>ҲАММАСИ:</b>		<b>300</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>590</b>	<b>650</b>

Кураш мусобақаларида юқори натижаларга эришмоқ учун курашчи қизлар йил бўйи мунтазам равишда аниқ мақсад сари интилиб, астойдил меҳнат қилишлари зарур. Бундай меҳнат, албатта, ҳар томонлама пухта ўйланган, илмий асосланган ва мусобақалар тақвим (каландар) режасига мос келадиган узоқ муддатли режалар асосида бўлмоғи керак.

Полвон қизлар мураббий билан биргаликда йил давомида қандай мусобақаларда қатнашмоқчи эканликларини аниқлаб оладилар. Ҳар бир мусобақада полвон қизлар олдида турган

вазифалар, яъни жамоа манфаати нуқтаи назаридан қандай ўринларни эгаллашлари кераклиги, шунингдек, қайси оғирлик вазнида кураш тушадилар ва ким эҳтимол бўлажак рақиб эканлиги ҳам имкон даражасида аниқланади.

Кейинги йилларда ўтказилган спорт тайёргарлиги (машқлари) соҳасидаги илмий текшириш ишлари натижаси ва терма жамоалар билан ишлаш тажрибаси шуни кўрсатмоқдаки, спорт машқларининг давомийлиги, яъни тайёргарлик камида уч-тўрт ой давом этиши керак. Бу муддат спорт мусобақаларининг тақвим режасига қараб тузилган машғулот циклларига бўлиниб, яъни қишда 2,5-3 ой, кейингиси - ёз ойлари бошида 1,5-2 ойни ташкил этиши мумкин. Кейинги йилларда апрел ойида Халқаро турнир ўтказилса, куз фасли аввалида, сентябр ойида Президент кубоги ёки жаҳон биринчилиги ўтказиб турилиши ҳам, албатта, ҳисобга олган ҳолда режалаштирилади.

Ҳамма мусобақалар ўтиб бўлганидан кейин бир ой (декабр) ўтиш даврига ажратилади.

Сурхондарё, +ашқадарё ва Хоразм вилоятларида тўй мавсумини ҳам ҳисобга олмасдан илож йўқ. Чунки айрим вақтларда полвонларга нуфузли беллашувлар, Халқаро турнирлар

тайёргарлиги, машғулотлар режасини аниқ бажаришга халақит бериши ҳам мумкин.

Тайёргарлик даврида-қизғин машқлар жараёнида курашчи қизларнинг асосан жисмоний тайёргарлигини ошириш, организмнинг функционал имкониятларини кенгайтириш, курашнинг янги амалларини ўрганиш ва такомиллаштириш, қизларнинг кураш ҳақидаги билимини янада ошириш, шунингдек, уларда ахлоқий ва иродавий сифатларни, фазилатларни тарбиялаш масалалари ҳал қилинади.

Тайёргарлик даврида машғулотлар икки-уч марта кураш залида очик ҳавода ўтказилади. Машғулотларда жисмоний тайёргарлик воситаси сифатида пойга, югуриш, гимнастик снарядларда, гир, гантел ва резиналарда машқ бажариш, тўсиқлар оша югуриш, сувда сузиш, баскетбол ва футбол каби спорт турлари билан фаол шуғулланиш тавсия этилади.

Залда ўтказилган машғулотларида эътиборни кўпроқ умумий тараққий эттирувчи, ривожлантирувчи ва махсус жисмоний машқларга қаратиш зарур. Кўзда тутилган, яъни бажарилаётган барча машқлар полвон қизларнинг жисмоний фазилатларини ривожлантириш, уларнинг маҳорат даражасини

оширишга қаратилган бўлиши керак. Айниқса, курашчи қизлар учун камчиликларни бартараф қилишга қаратилган машқлар беришга эътиборни кучайтириш лозим.

Тайёргарлик даврида асосий эътибор курашчи қизларнинг техник ва тактик тайёргарлигини такомиллаштириш, янги амалларни, комбинацияларни ўрганиш, уларни тўлиқ қўллашга ўргатишга қаратилади. Бу даврда ўқув-тайёргарлик, машқ машғулотларининг ҳажми ва шиддати ошиб боради. Бироқ машқларнинг меъёрдан ошишига йўл қўймаслик тавсия қилинади.

Эрталабки жисмоний машқ машғулотларида кўпроқ югуриш машқлари билан шуғулланиш полвон қизларда чидамлилиқни оширишда энг яхши восита ҳисобланишини унутмайлик.

Тайёргарлик даврида биринчи даражали, С.У.М. ва спорт усталари билан камида ҳафтасига тўрт марта машғулот ўтказилади.

Машғулотларни куйидаги тартибда ўтказиш мақсадга мувофиқ бўлади.

## ДУШАНБА

Эрталабки. Жисмоний тайёргарлик машқлари. Кураш залида ўқув тренировка машғулоти.

Кечкурун. Кураш техникасини ўрганиш ва такомиллаштириш, полвон қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ошириш. Машғулот давомийлиги 2-2,5 соат. Юкланма ўрта меъёрда.

### СЕШАНБА

Очиқ ҳавода тайёргарлик машғулоти ўтказилиб, уларда умумий жисмоний тайёргарлик (махсус гимнастик машқлар, оғирликлар ва шериклар билан бажариладиган машқлар, пойга, югуриш ва ҳ.к.)

### ЧОРШАНБА

Умумий жисмоний тайёргарлик (акробатик машқлар, футбол, баскетбол ва регби ўйинлари).

### ПАЙШАНБА

Залда ўқув-тайёргарлик машғулотида кураш техникаси ва тактикасини такомиллаштириш. Ўқув-тайёргарлик беллашувлари мураббий кўрсатмасига биноан ўтказилади. Машғулот давомийлиги 2-2,5 соат, катта ҳажмдаги юкланиш.

### ЖУМА



Умумий жисмоний тайёргарлик - куч, тезкорлик ва чидамлилик фалатларини оширувчи машқларини бажариш.

### ШАНБА

Саунага тушиш, массаж (уқалаш).

### ЯКШАНБА

Фаол дам олиш, яъни оммавий спорт ўйинлари мусобақаларида қатнашиш, саёҳат, балиқ ови ва бошқалар билан шуғулланиш мумкин. Кураш тўгаракларига янгидан қатнашаётган ва III даражали спортчи қизлар учун ҳафтасига уч марта машғулот ўтказилса кифоя қилади.

Тайёргарлик даврида спорт залида, гиламда машғулот ўтказишга ортиқча қизиқиб кетмаслик керак. Чунки бу даврда полвон жисмоний тайёргарлигининг мустаҳкам пойдевори қўйилади ва бу кейинчалик иш қобилиятининг, курашчанликнинг юқори даражада бўлишини таъминлайди.

Тайёргарлик даврининг бошларида гиламда машқ қилиш тренировка машғулотлари учун сарф қилинган умумий вақтнинг 30 фоизини ташкил қилади. Беллашув асосан ўрганиш ва ўргатиш тарзида олиб борилади. Кураш амалларини ўзлаштириш ва такомиллаштириш учун беллашувларнинг бир қисми

шерикларнинг кичкина қаршилиги билан бажарилади. Кейинчалик, яъни мусобақалар яқинлашуви билан тайёргарлик беллашувлари сони ва унинг давомийлиги аста-секин ошиб боради. Бунда полвон қизлар кураш техникасини ҳар хил рақиблар билан аниқ такомиллаштиришга киришадилар.

Тайёргарлик даврининг охирларига бориб курашчи қизларнинг тайёргарлик машғулотлари ҳажми ва иш бажариш даражаси кенг миқёсга кўтарилади. Бу эса тайёргарлик машғулотлари вақтини ошириш, умумий ва махсус тайёргарлик машқлари сонини кўпайтириш, шунингдек, машқлар орасидаги дам олиш вақтини камайтириш ҳисобига машғулотлар шиддатини ошириш орқали амалга оширилади.

Мусобақа давридаги жуда катта ва максимал юкланмани бажариш учун курашчи қизлар ҳар томонлама чуқур тиббий кўрикдан ўтадилар. Борди-ю бирон бир аъзода шикастланиш бўлса, ўз вақтида даволанадилар.

Тайёргарлик даврининг охирида назорат учун белгиланган жисмоний тайёргарлик меъёрларини топшириш ташкил қилинади. Буни тўғарак аъзолари ўртасида мусобақа тарзида ташкил қилса ҳам бўлади.

Тайёргарлик ва мусобақа давридаги курашчи қизлар машқлари, восита ва усулларини кескин фарқлаб бўлмайди. Шунга қарамасдан, йил бўйи ўтказиладиган машқларни аниқ даврлаш ишларини яхши ташкил қилишга кўмаклашади ва полвонлар олдида турган мусобақага тайёрлашда имконият яратиб беради.

Мусобақа даврининг асосий вазифаси асосий мусобақа олдидан спортчининг машқи чаққонлик, яъни тайёргарликнинг энг юқори даражасига эришиш учун полвон қизларни руҳий-иродавий жиҳатдан ҳам тайёрлашдир.

Курашчи қизлар бир йилда 4-5 энг муҳим мусобақаларда қатнашадилар. Бинобарин, мусобақаларнинг ҳар бирида 4-5 беллашув ўтказилади. Узоқ давр мобайнида спортчига хос ҳолатни ҳар қандай полвон ҳам сақлаб қола олмаслиги турган гап. Бундай ҳоллар одатда мусобақага шошилиш равишда тайёрланиш, бир йиллик машқлар циклини бузиш, юкланмаларни асоссиз суратда ошириб юбориш, тайёргарлик даврида жисмоний ва техник тайёргарлик даражасининг пастлиги ёки сустлиги оқибатида рўй беради.

Мусобақа даври машқ-машғулотларини тўғри режалаштириш учун ҳар бир курашчи қизнинг олдида турган мусобақадаги имкониятларини аниқлаб ва унинг олдида қуйиладиган вазифа реал бўлгандагина белгиланган натижага эриши мумкин.

Бундан ташқари, мусобақаларга тайёргарлик кўраётган вақтда полвон қизларнинг тажрибаси, маҳорати ва бошқа хусусиятлари ҳисобга олинган ҳолда ишларни ташкил қилиш мақсадга мувофиқ бўлади. Мусобақа даврида курашчи қизлар ўқув-машғулот йиғинида бўлмаса ёхуд қатнашмаса, ҳафталик машқ-машғулотлари умумий сони ортмайди. Балки машқларнинг мазмун ва усулларида маълум даражадаги ўзгаришлар бўлади. Асосий эътибор тайёргарлик машғулотларида - гиламда беллашувга қаратилади. Курашчи ўз севган амалларини янада мустаҳкам қарор топтиришга, яъни такомиллаштиришга барча имкониятларни сафарбар қилади. Айниқса, эҳтимол бўлажак рақиб билан кураш тушиш режалари тузилиб, амалга оширилади. Кўпроқ ушлашиш, ташлаш, комбинация тузиш ва уларни амалда қўллаш устида фаол иш олиб боради. Машғулотлар шиддати бир мунча ошади, ҳажми эса камаяди.

Мусобақа олдидан 12-15 кун аввал курашчи қизлар ўзаро беллашув ўтказадилар.

Мусобақа даврида одатда курашчи қизлар бир неча ўқув-тайёргарлик йиғинларида қатнашишлари мумкин. Бундай пайтларда улар хизмат вазифасидан, талаба бўлишса, дарсдан озод қилинадилар. Шунинг учун бу даврда тайёргарлик машғулоти хфталик тузилиши қуйидагича бўлиши тавсия этилади:

### ДУШАНБА

Спорт залида ўқув-тайёргарлик машғулоти давомида танланган амалларни ва комбинацияларини такомиллаштиради. Олдинда турган мусобақа пайтида учрашуви мумкин бўлган рақибга қарши тактик режалар устида ишлаш машғулоти 2,5-3 соат давом этади.

Кичик юкланишда ишлайди.

### СЕШАНБА

Душанбадаги машғулоти такрорланади. ўртача юкланишда ишлайди.

## ЧОРШАНБА

Асосий жисмоний фазилатларни ривожлантириш мақсадида очик ҳавода ўқув-тайёргарлик машғулоти ўтказилиб, унда махсус машқлар, бир маромда 2-3 километр пойга-югуриш, спорт ўйини, баскетбол, футбол, орақали вазифа ҳал қилинади. машғулот 1,5-2 соат давом этади. Юкланиш ўртача бўлади.

## ПАЙШАНБА

**Эрталаб.** Гиламда назорат учрашуви: 2-3 беллашув, 5 дақиқадан бошқа-бошқа рақиблар билан.

**Кечқурун.** Гиламда назорат учрашуви: 2-3 беллашув, 10 дақиқагача ҳар хил рақиб билан, 30-40 дақиқа дам берилади. Катта юкланишда.

## ЖУМА

**Эрталаб.** Ўқув-тайёргарлик машғулоти жараёнида кузатув беллашувида аниқланган камчиликларни бартараф этиш устида ишлайди. Машғулот 1-1,5 соат давом этади. Кичик юкланишда.

**Кечқурун.** Гиламда назорат учрашуви: 2-3 беллашув, 6-10 дақиқадан, оралиқда 30 дақиқа дам берилади. Катта юкланиш.

## ШАНБА

Сауна ёки буғли ҳаммом, назарий машғулот.

## ЯКШАНБА

Фаол дам олиш, саёхат, сувда сузиш ва спорт ўйинлари (волейбол, баскетбол ёки футбол).

Ушбу келтирилган ҳафталик тайёргарлик циклининг тузилиши ўқув-тайёргарлик йиғини шароитида ва курашчи қизларнинг тайёргарлик даражасидан келиб чиқиб ўзгариши ҳам мумкин. Фақат мусобақалар эрталаб ва кечқурун ўтказилишини ҳисобга олиб, албатта, ҳафтасига бир ёки икки марта-эрталаб ва кечқурун тайёргарлик машғулоти ўтказиб, полвон қизларни мусобақа шароитига мослаштириш зарур.

Мусобақа олдидан, яъни ҳақиқий беллашувларга уч-турт кун қолганда иш ҳажми камайтиради. Бир-икки кун қолганда машқлар умуман тўхтатилади ва полвонларга дам берилади. Бу кунларда эрталабки гимнастика машқлари бажарилади, кўпроқ очиқ ҳавода бўлиш тавсия этилади. Шу кунлар ичида мусобақалар ҳақида гаплашишдан узоқроқ бўлиш, уларни бўлажак мусобақа ташвишларидан чалғитиб, асаб тизими қувватини сақлаб қолишга эришиш керак.

Кун режими йиғин вақтида қандай бўлса, шундай ҳолида сақлаб қолингани маъқул.

Полвон қизлар вазнларини меъёрига келтиришга 10-12 кун аввал киришадилар. Суюқлик қабул қилиш қисқаради, ҳамирли овқатлар истеъмол қилиш ҳам камаяди. Бироқ овқатланиш тартиби аввалгидек сақланиб қолиши керак. Мусобақалар олдидан ҳаммомга тушиб, бирданига бир неча килограммдан вазни тушириш полвон қизлар учун зарарли эканлигини ҳам унутмаслик керак.

Мусобақа тугаганидан кейин курашчи қизларга икки кундан етти кунгача дам берилади. Дам олиш муддати мусобақа жараёнида ҳар бир курашчи қизнинг қанчалик чарчаганлиги, толиққанлигига қараб белгиланади.

Мусобақалар поёнига етганидан сунг, яъни иккинчи куни одатда полвон қизлар сауна, буғли ҳаммомга тушадилар, массаж қабул қиладилар. Дам олиш кунлари эрталабки бадантарбия машқларини тўхтатмасликлари лозим.

Мусобақалардан кейин энг муҳим полвон қизларнинг мусобақаларда қатнашувини диққат билан, ҳар томонлама таҳлил қилиниб, камчилик ва хатолар аниқланиб, кейинги тайёргарлик машғулотларида уларни бартараф қилиш вазифалари белгилаб олинади.



Кейинги йилларнинг кузатишлари шуни қайта ва қайта кўрсатмоқдаки, курашчи қизлар йилнинг катта, бош мусобақаларини ўтказганларидан сўнг умуман тайёргарлик машқларини тўхтатиб қўйишади. Бу тамомила нотўғридир. Йил давомида катта ҳажмдаги жисмоний иш бажаришни тўхтатиб қўйса, унда организмда жиддий физиологик ўзгаришлар, яъни бузилишлар пайдо бўлиши мумкин. Шунинг учун ҳам аъзоларга таъсир этувчи жисмоний юкланишлар қандай тартибда оширилган бўлса, шундай тартибда аста-секин тушириладики, бу тўғри йўлдир.

Ўтиш даврида бир йиллик ўқув-тайёргарлик машғулотларининг таркибий қисми ва юкланмани аста-секин пасайтириб бориб, спортчи қизлар фаол дам олишлари учун имконият яратилади. Шунингдек, янги бир йиллик тайёргарлик циклига юқори даражада киришишга тайёргарлик кўрилади.

Ўтиш даврининг муддати йил давомида 5-6 мусобоқада қатнашган полвон қизлар учун одатда 30-45 кунни ташкил этади. Агарда курашчи қизлар бирон бир жиддий жароҳат олмаган бўлса.

Ўтиш даврида гиламда тайёргарлик машғулотларини бажариш бутунлай тўхтатилиб, саёхат, спорт ўйинлари (волейбол, баскетбол, футбол) билан шуғулланиш, сувда сузиш тавсия қилинади. Ўтиш даврида машғулотлар жуда қизиқарли, мароқли, кайфиятни баланд кўтарадиган ва чарчоққа йўл қўймайдиган бўлиш керак.

Спортчи қизлар ва мураббий бир йиллик ишларини яхши ўйлаб, ҳар томонлама тарозида тортиб баҳолашлари ва кейинги йил режаларини ана шулар асосида ишлаб чиқмоқлари, такомиллаштириш йўллари белгилаб олмақлари мақсадга мувофиқ бўлади.

Тайёргарликнинг бир йиллик циклини икки қисмга бўлишга, яъни баҳорда ва кузда муҳим турнирларга тушишга тўғри келса, унда баҳорги циклдан, яъни мусобоқадан кейин ўтиш даври белгиланмайди. Полвон қизларга дам берилади ва янги ярим йиллик циклнинг тайёргарлик даврига киришиб кетилади. Шундай қилиб, ўтиш даври кузги мусобақа тугаши билан бошланиб, бир йиллик тайёргарлик машқлари поёнига етказилади.

Бу ўринда хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, ўтиш даври тайёргарликнинг муҳим халқаси ёхуд занжири бўлиб, янги тайёргарлик-машғулотлар йилида юқори натижаларга эришиш учун пухта замин ҳозирлайди.

+уйида спорт секцияларидаги полвон қизлар гуруҳлари учун бир йиллик ўқув соатларининг бўлиниши юзасидан намунавий жадвал берилмоқда.

### **Гуруҳлар учун бир йиллик ўқув соатларининг бўлиниш намунаси**

Т.Т	<i>Машғулот мазмуни</i>	Сентябр	Октябр	Ноябр	Декабр	Январ	Феврал	Март	Апрел	Май	Июн	Июл
I.	<i>Назарий машғулот</i>	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
II.	<i>Амалий машғулотлар</i>											
	<i>а) умумий жисмоний тайёргарлик</i>	9	9	9	9	9	9	8	8	9	11	1
	<i>б) махсус жисмоний тайёргарлик</i>	5	6	6	6	6	6	7	7	5	5	5
	<i>в) кураш техника ва тактикасини ўрганиш</i>	6	8	8	8	10	9	10	10	10	7	7
	<i>г) мусобақаларда қатнашиш</i>	Спорт тадбирлари календар (тақвим) режаси бўйича										

	<i>д) назорат учун белгиланган талабларни бажариш</i>	3	-	3	-	-	-	-	-	-	2	
	<i>ЖАМИ:</i>	25	25	27	24	26	25	26	26	25	26	2

## КУРАШ ТЕХНИКАСИНИ ЎРГАНИШ

(Бошловчи полвон қизлар учун)

Полвонинг туриш ҳолати (якка ва рақиб билан): баланд, ўрта, паст, ўнг, чап ва бетма-бет.

Майдонда кўчиш ҳаракати (якка, жуфтликда, ушлашиб ва ушламасдан): ўнгга, чапга, олдинга, ён томонга, айлана бўйлаб изма-из кўчиш ва бошқа турлари.

Ушлашлар: қўллар билан икки ёндан, иккала елкадан, бир қўл билан енгдан, иккинчиси билан ёқадан, бир томондаги ёқа ва енгдан, енг ва тўннинг орқа ёқасидан, енгдан ва белбоғдан, орқадан, олдиндан, енгдан. Барча қайд қилинган ушлашлар ўнгақай ва чапақай бўлиши полвонга боғлиқ. Билак, бўйин ва белдан кучоқлаб ушлашлар ҳам мавжуд.

Полвонлар курашаётгандаги оралик масофа; узоқ, ўрта ва яқин.

### КУРАШНИНГ ТЕХНИК УСУЛЛАРИ.

#### **Чалиб ташлаш:**

а) орқадан чалиш: бунда полвон рақибни желлагининг енгини тирсагидан ва ёқанинг елка қисмидан (бош қўшиб) ушлайди, иккинчи ҳолатда ўнг енг ва ёқадан (бир томонлама) ушлайди. Енг ва қўлтиқ тагидан, белбоғдан, орқадан ушлаш билан ҳам бажарилади.

**Ҳимоя:** рақибга қулай ушлатмаслик, оёқни чалишдан чиқариб олиш, юзма-юз тўғри туриш.

**+арши хужум:** қайтариб ташлаш, ичкаридан илдириб ташлаш.

б) олдиндан чалиш, бунда рақибнинг енгидан ва ёқасидан, икки енгининг тирсак қисмидан ва енгидан, орқадан, белбоғдан ушлаб бажарилади.

**Ҳимоя:** хужум қилувчи оёғи устидан хатлаб ўтиш, бир кадам орқага ташлаб, рақиб томонга энгашилади.

**+арши хужум:** хужум қилаётган рақибнинг таянч оёғига қоқма берилади ёки чўнқайма усулида қайтариб ташланади.

**Эслатма:** чалишлар енгда ва полвонларнинг қулайига қараб чап ва ўнгдан бажарилиши ҳам мумкин.

**Ўрама (Пойпечак):** рақиб энгининг тирсак қисмидан, ёқасининг орқа қисмидан, енгдан, елкадан ошириб белбоғдан ушлаб бажарилади. Рақиб оёғига ўнг ёки чап оёқ билан ўрама солиб олдинга ёки орқага ташлайди.

**Ҳимоя:** оёқни тўғрилаб, кенг қўйилади ва рақиб кўтариб олинади. Чунки рақибнинг таянч оёғи ерда бўлганда хужум давом этиши мумкин.

**+арши хужум:** рақиб хужумга ўтиши билан ичкарига бир қадам ташлаб, уни оёғи билан қўшиб кўтариб орқага ташлайди. Иккинчидан, тезликда рақибнинг таянч оёғининг ичидан илдириб суриб йиқитади. Чўнқаймани ҳам бу ҳолатда қўллаш мумкин.

**Енгдан қоқма** - икки қўл билан тўннинг икки енгидан, икки ёқадан энгнинг елка қисмини қўшиб ушлаб, енг ва белбоғдан ушлаб бажарилади. Бажаришнинг қулай шароити: рақиб ён томонга юрганда, оёқларни қўшша қилиб ёки югуриб кўчиш пайтларида.

**Ҳимоя:** оёқни тизза тез букиб ўтказиб юбориши, оёқни гиламга босиб туриш ва рақиб оёғи устидан ўтказиб олиш.

**+арши хужум:** оёқни тиззадан букиб, рақиб оёғини ўтказиб юбориш, изидан қоқиш.

**Олдиндан қоқма:** икки энгнинг тирсак ёки елка қисмидан, бир қўл билан енг ва ёқадан ушлаб, оёқнинг бети-тўбиқдан ва болдир, яъни тиззадан пастрокдан уриш билан амалга оширилади.

**Ҳимоя:** оёқни тиззадан букиб, рақиб оёғини ўтказиб юборилади. **+оқма** бериладиган оёққа оғирликни ўтказиб туриш ҳисобига бажарилади.

**+арши хужум:** оёқни тиззадан букиб, рақибнинг оёғини ўтказиб юбориб, сиртидан жавоб **қоқма** урилади.

**Сиртдан ва ичкаридан қоқма:** рақиб ён томонга айланиб тез юриб оёғини чалкаштирган пайтда, ундан ташқари рақибни ёнбош ёки **учага**

**тортишни** кўрсатганда ҳимояланиш учун оёғини олдинга қўйган пайтларида сиртдан қокма урилиб, қўллар юқорига силкиб, қокмага қарши томонга ташланади.

**Ҳимоя:** рақиб оёғини ўтказиб юбориш, оғирликни қокма ўралаётган оёққа ўтказиш ҳисобига амалга оширилади.

**+арши ҳужум:** олдиндан қокма уришдагига ўхшаш бўлади.

**Ёнбош:** рақиб энгининг тагидан, желак ёқасидан, яъни бир хил ўнғай ёқа ёки ёқанинг бош орқа қисмидан ушлаб. Бундан ташқари, қўлни энг билан кўшиб ушлаб, иккинчи қўл билан белбоғнинг орқа томонидан ушлаб, рақибни ўнг ёки чап оёғи устига оғирлик марказини кўчириб, икки оёқ ёки бир оёқ олдидан ўз оёғини қўйиб кўтариб ташлайди.

**Ҳимоя:** оёқларни тиззадан букиб, ярим ўтириш ҳолатига ўтади ва рақибни ўзига тортиб олади. Бир қадам рақиб томонга ташлаб, белидан кучоқлаб, суяниб қолади. Рақиб оёғини ўтказиб юбориш ҳисобига амалга оширилади.

**+арши ҳужум:** рақиб томон тез қадам ташлаб, унинг узокдаги таянч оёғига чалиб орқага ташланади. Таянч оёғининг ичкарасидан чалиб, рақиб юзига ташланади.

**Учадан ошириб ташлаш:** рақиб желаги энгининг тирсак қисмидан, иккинчи қўл билан бош орқасидан-ёқадан, қўлтиқ остида гавдадан, белбоғнинг орқа қисмидан ушлаб, учага миндириб ташлайди.

**Ҳимоя:** оёқларни тиззадан букиб, рақибга осилиб-кучоқлаб, ярим ўтириш ҳолатига ўтади. Рақибнинг учасига қўл билан таяниб туриш ва учасини ўтказиб юбориш билан амалга оширилади.

**+арши ҳужум:** чўнқайма усули билан орақага қайтариб ташлаш, узокдаги оёқ ичкарасидан илдириб, юзига ташлаш ва бошқа усул ҳолатидан келиб чиқиб бажарилади.

**«Туя чил»:** рақибнинг белидан сиқиб кўтариб, таянч (ўнг ёки чап) оёғини чалиб ташланади.

**Ҳимоя:** рақибни тирсак билан тўсиб, белдан кучоқлашга ўтказмасликка ҳаракат қилинади. Таянч оёқни чалишга имкон бермаслик ва рақиб оёғига ўрама (пойчечак) солиб туриш.

**+арши ҳужум:** рақибни кўтариб туриш пайтида тақимга товон билан уриб йиқитиш, ёнбош усулини қўллаб ташлаш. Оёқнинг товони ташқарисидан илдириб суриб йиқитиш ва ҳоказо.

**Илдирма:** бу усулни бажаришда бир томонлама энг ва ёқадан, энг ва бош орқа ёқадан, қўш ёқа қилиб ушлаш билан рақибни ўзига қисқа силтаб тортиб, қарши ҳаракат пайтида бир номдаги оёқнинг товонидан, тақимидан, ҳар-хил номли оёқнинг товони ва тақимидан илдириб тортиб ташлайди.

+исқа қилиб айтганда, илдирма тўрт хил усулда бажарилади.

**Ҳимоя:** **илдирма** берилаётган оёқни кўтариб чиқариб олиш, яъни оғирлик марказини бошқа оёққа ўтказиш ҳисобига илдирмадаги оёқни бўшатиб, чиқариб олади.

**+арши ҳужум:** оёқни бўшатиш билан рақибни ўз ҳаракат йўналиши бўйлаб қўл кучи билан бураб ташлаш.

**«Тўғаноқ»:** рақиб желагининг ўнг ёки чап энги ва шу томондан ёқасидан ушлаб, чап энг ва ўнг ёқа ёки унинг тесқарисидан ушлаб, рақибни ўзининг ҳаракат йўналишига тесқари томонга силкиб, қадам ташлашга мажбур қилади ҳамда қарши ҳаракат пайтида тақимнинг тагидан илдириб кўтариб, орқага итариб ташлайди.

**Ҳимоя:** оёқдан илдиришга имкон бермаслик, оёқни бўшатиб чиқариб олиш ёки оёқни тиззадан букиб, ичкарига олиб, рақиб оёғини ўтказиб юбориш.

**+арши ҳужум:** оёғи илмай кетган рақибни бураб ташлаб юбориш.

**+учоқлаб кўтариб ташлаш:** олдиндан ва энгдан бир қўлини қўшиб белидан кучоқлаб кўтариб кўкракка чиқариб, айлантариб ташлаш. **Иккинчи тури (варианти):** кўкракка кўтариб чиқаргандаёқ бир қадам ёнга ичкарига ташлаб орқага қайтариб ташлаш.



**Ҳимоя:** Рақиб кўкрагига ёки иягига таяниб, оғирликни пастга босиш, ўрама ва оёқлари билан рақибни оёқ илдириб чиқармаслик, қўл, белбоғ, олдиндан ва орқадан ушлаб турилади.

**+арши хужум:** рақибнинг тақимига товон билан қоқиб ташлаш. Таянч оёқ ерга тегиши билан ёнбошдан ошириб ташлаш ёки ўрама солиб қайтариб ташлаш.

**Орқадан ошириб ташлаш:** рақибни тирсагидан энг билан қўшиб, иккинчи қўл билан қўлтиқ остидан ўтказиб, белидан қучоқлаб ёки белбоғдан ушлаб, оёқлар орасига кириб, учага миндириб, айлантриб бошлайди.

**Ҳимоя:** чанокни узоқлаштириб, тиззаларини букиб, рақибнинг белидан қучоқлаб олади.

**+арши хужум:** рақиб оёғининг олдидан ёки орқа-ён томонидан чалиб, қорнига ва ёнбошига ташланади.

**Елкадан ошириб ташлаш:** бир неча усул билан бажарилади.

а) икки энг учидан, рақибга орқа билан бурилиб ташланади.

б) рақибнинг бир томонлама энгидан ва елкасидан ушлаб.

в) ўнг энг ва чап ёқа, тескариси ҳам бўлиши мумкин.

г) бир ёқадан силкиб елкага тортиш пайтида ёқадан ушлаб турган қўли томонидаги рақиб қўлини иккинчи қўл билан тирсагидан гавда билан қўшиб қучоқлаб кетиб ташлайди.

Бу курашнинг техник усули тик ва тиззада турган ҳолатда амалга оширилади.

**Ҳимоя:** паст туриш ҳолатида, рақиб силкиб ташлашга тайёрлаш пайтини сезиб қолганда қўл билан уни тўсиш, бурилиш томонига тизза қўйиб қолиш ва рақибга осилиб, белидан қучоқлаб қолиш.

**+арши хужум:** тизза билан тўсиб қолиш, учага олиб ташлаш. Орқадан чалиб қайтариб ташлаш.

**Норпуш** (билак чил ёки қўл чил: рақибнинг ўнг ёки чап қўлининг устидан қўл билан ўраб, тескари томондаги (узоқдаги) ёқадан ва тирсак

атрофидаги енгдан ушлаб, оёқ билан ўрама, ёнбош, ёнидан чалиб ва болдир устидан айлантриб ташлайди.

**Ҳимоя:** рақибни ўз қулайига ушлатмаслик, қўлни норпушдан чиқариб олиш.

**+арши хужум:** ўнғай бўш қўлтиқ тагидан қўл солиб, учадан ошириб ташлаш. Кўтариб орқага қайтариб ёки орқадан «уриб»-илдириб ташлаш.

**Белдан ошириб ташлаш:** рақиб енгининг тирсак қисмидан, бир ёқа ва бир енг қилиб ушлаган ҳолатдан тезликда унинг қўлини қўлтиққа қисиб, ичкаридан чап ёки ўнг томонга қадам ташланади. Чаноқни ўтказиб, гўё умоқон ошаётгандек, йиқма туриб айлантриб ташланади.

**Ҳимоя:** йиқилаётган томонга қарши томонга оғирликни ташлаш, қоринга йиқилади.

**+арши хужум:** «чўнқайма» ва «ўроқ» усули билан қайтариб ташлаш.

**Бўйиндан ошириб ташлаш (мельница):** бу усулни бажаришда рақиб желлагининг тирсак қисмидан енгларидан ёки ёқадан ва енгдан ушлаб, силкиб олдинга тортиш билан ўзи икки оёғи ўртасига ўнг ёки чап оёқни киритиб чўккалайди.

Рақибнинг енгидан тортиши давом этиб, оғирлик маркази билан бўйинга чиқиш тик тура бориб, тезликда энгашиб, айлантриб ташланади.

**Ҳимоя:** оёқни узатиб, қоринга ётиб олиш. Рақибни кўкрак билан суриб ташлаш.

**+арши хужум:** рақибни белидан ушлаб айлантриб ташланади.

**+уёма-қўлтиқ:** ҳар иккала полвон қўлларини қўлтиқ остидан ва устидан ўтказиб, белбоғнинг орқа қисмидан ёки қўлларини «қулф» ва «кишан» қилиб тутишлари ҳам мумкин. Шу ҳолатда рақибнинг белидан сиқиб-тортиб, кўтариб олинади. Болдир устидан сонга ўтирғизиб, ичкаридан ёки ташқаридан чалиб ташланади.

**Ҳимоя:** елкани рақиб кўкрагига тираб, оёқни кенгроқ қўйиб, учани узокроқ қўйиб, кўтаришга имкон бермаслик.

**+арши хужум:** рақиб кўтаришга ҳаракат қилаётганда ундан аввалроқ кўтариб, усулни амалга ошириш.

**«Бурама»:** рақиб желагининг иккала ёқасидан, елка қисми билан кўшиб ушланади ва олиш пайтида тез ҳаракат қилган, чаноқларини қочириб етиб келган ва югуриб келиб рақибга ҳамла қилмоқчи бўлган пайтларда уни олдинга силкиб, мувозанатдан чиқариб, қўл билан бош бураб ташланади.

**Ҳимоя:** оёқларни кенг қўйиб, рақибнинг ўзига таяна билиш.

**+арши хужум:** ўзини тўхтатиш билан рақиб томонидан, болдиридан илдириб ёки ёнбошга ўтиб ташлаш.

**Тизза устидан кўтариб ташлаш:** рақиб енгидан ёки ёқасидан, иккинчи қўл билан белидан кучоқлаб ёки белбоғини орқа қисмидан ушлаб, тизза ўтирғизиб, орқага қайтариб ташланади. Иккинчи тури: одатда рақиб хужум қилган пайтларда юқорида қайд қилинганидек, ушлашда, бир қадам олдинга-ичкарига ташланиб, рақибни тизза устида айлантриб ташланади.

**Ҳимоя:** белдан қисиб ушлашга имкон бермасдан ва рақибни тирсак билан тўсиб қолиш.

**+арши хужум:** рақибга юзма-юз бурилиб, оёқ билан унинг болдири ёки тақимидан илдириб, ўзини ёпиб ташлаш.

**Белдан тескари ушлаб, айлантриб ташлаш:** рақиб паст туриш ҳолатида, бирон усулни ўтказишга ҳаракат қилиб, ёни билан бурилиб, энгашиб турган ҳолатларда белидан кучоқлаб олиб, боши устидан айлантриб, ёнга-орқага томон ташланади.

**Ҳимоя:** хужум қилувчи оёқларига илдириб олиш, орқага керишиб, қўлларни узатиб, бош юқори кўтарилади.

**+арши хужум:** оёқлари билан ичкари ва ташқаридан чалиб, орқага суриб ташланади.

**Ичкаридан чалиш:** бир томонлама ёқа ва енгдан ушлаб, рақиб оёғи тўбиғига ёки болдир ичкарасидан чалиб ташлашда рақиб кўкрагидан елка билан итариб, пастга босиб, томонларга оғирлик марказини кўчириш билан

бир хил ва ҳар хил номли оёқнинг товонидан товон ёки болдир билан илдириб, орқага суриб ташланади.

**Ҳимоя:** хужум қилаётган оёқни бўшатиб-чиқариб олиш, олдин оёқларини кенгроқ ва орқароқда ушлаш.

**+арши хужум:** узатилган оёққа қоқма бериб қайтариб ташлаш. Рақиб кўлларини силкиб тортиб олиб ёнбош солиб ташлаш.

## **МАҲОРАТЛИ КУРАШЧИ +ИЗЛАР УЧУН**

(+ўл кучи ҳисобига бажариладиган ташлашлар)

Рақибни қисиб қўйиб ва силкиб мувозанатдан чиқариш ҳисобига ташлаш - орқага, олдинга ва ён томонга.

Рақиб желаги, қўли ва гавдасидан мураккаб ушлаш, мураккаб ташлашлар.

Кўпроқ оёқ ишлатиш усулари билан ташлаш;

**Илдириб ташлаш** - пой, товон, болдирлар билан ичкаридан, ташқаридан, ёндан ва орқадан.

**+оқма ўраб ташлаш** - оёқ олдидан, ёндан, орқадан, ичкари ва ташқаридан.

**Чалиб ташлаш** - олдиндан, орқадан ва ён томонлардан.

**Ёнбош ошириб ташлаш** - оёқлар орасидан, икки оёқ олдидан ва ёндан.

**Елкадан ошириб ташлаш:** икки енгдан ушлаб, бир томонлама ёки енгдан ушлаб, ёқа ва кўлни қўшиб ушлаб.

**Гавда оғирлик кучини қўшиб бажариладиган ташлашлар:**

- учадан, белдан ва орқадан ошириб ташлашлар. Бунда рақиб желаги, қўли ва гавдасидан ушлаб бажарилади;

- желакдан, кўлдан, белбоғ ва рақиб белидан, бўйнидан кучоқлаб ташлашлар;

- кўтариб ташлашлар, белдан қисиб ушлаб, елкага миндириб.

**+арши хужумлар:** рақиб ташлашга тайёрланаётган ва бажараётган пайтда - тасодифан хужум қилиш. Аввал ҳимояланиб, сўнгра жавоб хужумига ўтиш.

## **СПОРТ УСТАЛАРИ УЧУН**

Бу гуруҳларнинг олдига қўйиладиган асосий вазифалар-курашчилар техник малакаларини янада такомиллаштириш ва маҳоратини ошириш; техник ва тактик маҳоратларини ҳар хил услубда кураш тутувчи ва ўзига хос қобилият эгаси бўлган полвон қизлар беллашуви ва машқ қилиши орқали ошириш; техник-тактик тайёргарликда айрим камчиликларни, руҳий-иродавий ва жисмоний тайёргарликдаги етишмовчилик, камчиликларни бартараф қила бориш.

Тезлик, куч, махсус чидамлилиқ ва ҳаракатлар ихчамлиги каби жисмоний фазилатларни янада ўстириб, ривожлантириб бориш.

Кураш ўтказиладиган барча катта турнирларга қатнашиб бориш, кураш мусобақаларини ташкил қилиш, ўтказиш ва ҳакамлик ишларида иштирок этиш.

## **КУРАШЧИ +ИЗЛАРГА ТАШКИЛИЙ-УСЛУБИЙ ТАВСИЯЛАР**

Миллий кураш техник усулларини ўқув-тайёргарлик, машқ даврлари учун юқорида қайд қилинган ҳажмда йилма-йил, босқичма-босқич қилиб берилади.

Дастурда миллий кураш амалиётида энг кўп учрайдиган ушлашлар, шунингдек, беллашув жараёнида хужум ва ҳимоя пайтида ушлаш вазиятига қараб ўзгариб туриши, яъни кўлдан, ёқадан, белбоғдан, бўйин ва белдан ушлашларнинг ўзгариб бориши тайёргалик машғулоти жараёнида таништирилиб, ўзлаштирилиб борилади.

Курашнинг техник усуллари биринчи ва иккинчи йил шуғулланувчилар учун батафсил берилган ва кейинги йилларда улар мураккаблаштирилиб, ҳар хил вариантларда техник маҳорат такомиллаштириб борилади.

Биз курашнинг техник усуллар атамалари асосан халқимиз орасида узоқ йилла давомида ишлатиб келган атамалар билан номланадиган, уларни бошловчи шуғулланувчиларга биринчи кундан сингдириб борилиши ва унинг қолиб кетган турларини топиб, бойитиб боришимиз зарур.

Ҳимоя ва қарши ҳужум техник усуллари асосан биринчи ва иккинчи ўқув йили давомида берилган бўлиб, кейинги ўқув йилларида ҳаракатлар комбинациялаштирилиб (мураккаблаш-тирилиб) ўрганилган пайтда вазиятдан келиб чиқиб, ҳимоя ва қарши ҳужум турлари ўргатилади. Бунинг учун, албатта, мураббий юқори малакали мутахасис ва касбини чуқур ўрганган бўлиши шарт.

Половонларнинг спорт маҳорати ошган сари ўрганилган техник ва тактик усулларни такомиллаштириб, мураккаблаштирилиб ўрганишини ҳисобга олиб, кейинги йиллардаги ўқув жараёнида айрим техник усулларнинг номлари кенг очиб берилмади.

Энди мураббий ва полвонларнинг шахсий қобилияти, кураш услуби ва мижозлардан келиб чиқиб, иш ташкил этишларини таклиф қиламиз.

Бошловчи курашчи қизларга техник усулларни ўргатишга унинг аниқ ва тўғри бажарилишига эришиш керак.

Машғулот жараёнида курашчи қизларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини ривожлантиришга, айниқса улар орасида орқада қолаётганликларига эътибони кучайтириш, уларга қўшимча топшириқ ҳамда вазифалар бериб туриш зарур.

Курашчи қизларни ахлоқан соф қилиб тарбиялашда яхши ташкил қилинган машғулотлар, интизом қоидаларини бажаришни қаттиқ талаб қилиш ва мураббийларнинг шахсий намунаси муҳим аҳамиятга эга бўлади.

Мураббий ўзининг ўқув иш режасини тузар экан, унда шуғулланувчиларнинг ёшлик хусусиятларини, жисмоний ва спорт

тайёргарлик даражаси, ҳафталик машғулотлар сони, ҳар бир машғулотнинг давомийлиги, шуғулланувчи ва бошқаларни ҳисобга олган ҳолда иш олиб бориши муҳим аҳамият касб этади.

Полвон қизлар катта ҳажмда иш бажаришлари натижасида чарчоқ-толиқишни бартараф қилиш мақсадида тиклаш тадбирлари ўтказилади. Булар тўрт гуруҳга бўлинади:

- педагогик;
- рухий;
- гигиеник;
- тиббий-биологик.

Курашчи қизлар учун тикланишнинг асосан педагогик усули тавсия қилинади. Бунда асосан машғулотларни ўтказиш ташкил қилинадигани, унда бажариладиган иш ҳажми барча кўрсаткичлари билан шуғулланувчилар имкониятига мос ва машғулотлар орасидаги вақт чарчоқни тез ўтказиш учун етарли бўлмоғи лозим.

Тикланишни тезлатувчи ёки яхшилаш воситаларини спорт-иш фаолияти сусайган, тайёргалик, машқларда бериладиган иш ҳажмидан қийналиш бўлган вақтлардагина қўллаш лозим.

Ҳар доим тикланиш жараёнини тиббий воситалар ёрдамида ўтказиш маъқул йўлдир. Чунки сунъий тикланиш тадбирлари машқ, машғулотлар моҳиятини сусайтириши ҳам мумкин.

## **ЎТКАЗИЛАДИГАН МУСОБА+АЛАРНИНГ НИЗОМИ**

а) Мусобақанинг низоми мусобақани ташкил қиладиган ташкилот томонидан тузилади ва тасдиқланади;

б) Мусобақа низомида қуйидагилар қайд этилиши лозим:

1. Мусобақа тури
2. Мусобақанинг мақсади ва вазифалари.
3. +атнашувчи ташкилотлар ва жамоалар, қатнашувчи (спорт таснифи, ёши, жинси, қайси жамоадан эканлиги).

4. Мусобақа ўтказиш жойи ва вақти.
5. Мусобақа ўтказиш тартиби.
6. Мусобақада иштирок этиш шарт-шароитлари.
7. Мусобақани ўтказишга масъул ташкилот.
8. Ҳакамлар ҳайъати.
9. Беллашув вақти.
10. Мусобақада иштирок этиш учун аризалар бериш муддати.
11. Тиббий назорат ва тозаликни таъминлаш тартиби.
12. Мандат комиссиясига тавсия этиладиган ҳужжатлар.
13. Норозиликлар билдириш ва уларни кўриб чиқиш тартиби.
14. Мусобақа ўтказиладиган сана ва ҳар бир вазн тоифасида беллашувлар бошланиш вақти.
15. Мусобақа ғолиблари ва совриндорларини мукофотлаш тартиби.

#### **МУСОБА+А ТУРЛАРИ**

1. Шахсий биринчилик.
  2. Жамоа биринчилиги.
  3. Шахсий ва жамоалар биринчилиги.
  4. Очиқ гилам биринчилиги.
  5. Мутлоқ биринчилик.
- а) **шахсий биринчилик:** ҳар бир курашчининг беллашув натижалари ўзининг шу мусобақадаги олган ўрнини аниқлаш учун ўтказилади. Мусобақа охирида ҳар бир вазн тоифасида ғолиб ва совриндорлар аниқланади.
- б) **жамоалар биринчилигида:** ҳар бир жамоанинг олган ўрни аниқланади.
- в) **шахсий ва жамоалар биринчилигида** ҳар бир қатнашчининг олган ўрни ва шунга қараб ҳар бир жамоанинг олган ўрни аниқланади.
- г) **очиқ гилам биринчилигида:** ҳар бир курашчи ўзининг спорт классификацияси, унвони ва маҳоратини ошириш учун беллашади.



д) **мутлоқ биринчиликда:** ҳар қандай курашчи вазн тоифасидан қатъий назар - Бош ҳакам рухсати билан, қатнашиш ҳуқуқига эга.

### **КУРАШ ФОРМАСИ**

1. Курашчилар кўк ёки яшил ятак ва оқ рангли иштон кийишлари шарт ва бу ҳолда биринчи чиқарилган қатнашчи кўк ятакни кияди, иккинчиси эса яшил ятакни кияди. Рангларнинг рақамлари: кўк -5-зм; яшил -4-кх.
2. Кураш формаси пахтадан тайёрланган бўлиши, мато ўта қаттиқ бўлмаслиги шарт.
3. +уйидагича белгилаш рухсат беилади;
  - давлат герби (чап кўкракда, максимал ўлчами 10 x 10 см).
  - ишлаб чиқарувчининг савдо белгиси (3 x 3 см, ятакнинг олди пастки қисмида)
    - елкадаги белги (25 см. дан кўп бўлмаган, 5 см. энига).
    - тикишлар (25 x 25 см, орқа тарафда рухсат берилади, спортчининг фамилиясини жойлаштириш мумкин).
4. Ятакнинг узунлиги тиззадан 15-20 см. баландда бўлиши лозим. Ятак устидан бел атрофида икки марта ўралиб боғланган белбоғнинг тугундан учигача бўлган қисми 20 см. дан кам бўлмаслиги керак. Ятак ранглари узунлиги кўпи билан қўл тирсагидан 20-25 см. пастда бўлиши керак. +ўл ва енг ораси 8 см. бўлиши керак. Иштон узунлиги оёқ тўпиғигача бўлиши керак. Оёқ ва иштон орасидаги бўшлиқ бутун узунлиги бўйича 15 см. Белбоғ 4-5 см. энига, ранги қизил бўлиши керак.
5. Курашчи аёллар ятак ичидан оқ рангли, маҳкам футболка ёки калта энгли ёқасиз кўйлак кийиб, трико ичида бўлиши керак.
6. Агар курашчининг кийими (ятак ва иштон) талабларга жавоб бермаса, ҳакам курашчидан уни алмаштиришни талаб қилиши шарт. Курашчи қўларини олдинга узатиб, ҳакамни ятак энглари белгиланган коидаларга мос эканлигига ишонтириши шарт.

б. Ҳар икки жинсдаги курашчилар ҳам яланг оёқ курашадилар.

## **КУРАШ МУСОБА+АСИДА ИШЛАТИЛАДИГАН ИБОРАЛАР ВА ИШОРАЛАР.**

1. «**ТАЪЗИМ**»- курашчилар ўнг қўлларини чап кўксидан тутган ҳолда бир-бирларига бўйин эгиб саломлашиш учун ишлатиладиган ибора.

Бу иборани ишлатганда ҳакам иккала қўлини кафтлари билан олдинга қаратган ён томонга очиб, кейин бармоқлари юқорига қараган ҳолда баланддан букиб, қўлларини ичкарига айлантириш ишорасини қиладилар, бу вақтда иккала қўлнинг бармоқлари бир-бирига учма-уч ҳолига келиши керак.

2. «**КУРАШ**»- курашчилар бир-бирларига таъзим қилиб, саломлашгандан кейин беллашувни бошлаш учун ҳакам томонидан ишлатиладиган ибора. Ҳакам ўнг қўлини кафтлари билан ён томонга қаратган ҳолда тирсакдан биров букиб ишора қилади.

3. «**ТЎХТА**»- беллашув давом этаётган вақтда беллашувни тўхтатиш учун ишлатиладиган ибора. Бу вақтда ҳакам ўнг қўлини кафти билан олдинга қаратган ҳолда (бармоқлар бир жойга жипслашган) олдинга чўзиб ишора қилади.

4. «**ХАЛОЛ**»- курашчилардан бирови соф ғалаба қилган вақтда ишлатиладиган ибора. Ҳакам ўнг қўлини кафти билан олдинга қаратган ҳолда юқорига кўтариб (бармоқлар жипс ҳолда) ишора қилади.

а) икки «**ЁНБОШ**» баҳоси олса;

б) рақиб усул ишлатиб, ўзи иккала курагига йиқилса берилади.

в) рақибга «**ИРРОМ**» берилса;

г) «**ЁНБОШ**» олган ҳолда рақибда «**ДАККИ**» бўлса;

д) рақиб 3 минут ичида гиламга чиқмаса.

5. «**ЁНБОШ**»- ҳакам қўлини кафтлари билан пастга қаратган ҳолда (бармоқлар бир жойда жипс) ён томонга чўзиб ишора қилади.

а) курашчилардан бири усул қўллаб, рақибини тезлик билан бир курагига йиқитса;

б) ёки рақибга «**ДАККИ**» эълон қилинса.

6. «**ЧАЛА**»- баҳо курашчилардан бири усул қўллаб, усулни охиригача тўлиқ бажара олмаса ишлатиладиган ибора. Бунда ҳакам қўлини кафти билан олдинга қаратган ҳолда тирсагидан букиб ишора қилади.

а) курашчилардан бири усул қўллаб тўлиғича бажара олмаса;

б) рақибга «**ТАНБЕХ**» эълон қилинганда берилади;

в) нечта «**ЧАЛА**» баҳоси берилишидан қатъий назар уларнинг умумий сони жамланмайди;

г) агар иккала курашчида ҳам бир нечтадан «**ЧАЛА**» бўлса, ғолиблик кўп «**ЧАЛА**» олган курашчига берилади.

7. «**ТАНБЕХ**»- биринчи огоҳлантириш, ҳамда ҳакам қўлини олдинга чўзган ҳолда бармоғи билан танбеҳ олган курашчини кўрсатиб ишора қилиб, шу иборани ишлатади.

«**ТАНБЕХ**» огоҳлантириш унчалик катта бўлмаган хотоларга йўл қўйган курашчига берилади.

а) курашчи атайлаб қочаётиб, рақибга ушлаб олишга йўл қўймаса;

б) атайлаб рақибни гиламдан итариб чиқарса ёки ўзи гиламнинг хавфли майдонига чиқиб кетса;

в) атайлаб ўзининг кийимини, иштонини ҳакамнинг рухсатисиз ечиб юборса;

г) атайлаб рақибнинг иштони ёки оёқларини ушласа;

д) ушлаб олгандан кейин 20-25 секунд вақт давомида усул қўлламаса.

8. «**ДАККИ**»- иккинчи огоҳлантиришда ишлатиладиган ибора. Ҳакам қўлини мушт қилиб, тирсагидан букиб ишора қилади. (+ўл бармоқлар мушт холига келган ва кафт олд томонга қараган бўлиши керак).

«**ДАККИ**»- «**ТАНБЕХ**» дан кейин иккинчи, унчалик катта бўлмаган хатога йўл қўйган курашчига эълон қилинади.

«**ДАККИ**» қачон бирданига берилиши мумкин:

а) курашдан бош тортиб, атайлаб тиззага кўп марта ўтирса;

б) ҳакамнинг буйруқларига риоя қилмаса, номаълум сўзларни гапирса ёки бақирса.

9. «**ИРРОМ**»- охирги огоҳлантиришда ишлатиладиган ибора. Ҳакам қўлини кафтлари билан пастга қаратган ҳолда ён томонга чўзиб икки-уч марта пастга силкитиб ишора қилади.

«**ИРРОМ**»- катта хатога йўл қўйган (ёки «**ДАККИ**» жазосини олган ва кейинги пайтда унчалик катта бўлмаган ёки ўрта тоифадаги хатога йўл қўйган) курашчига эълон қилинади.

а) беллашув давомида рақибнинг, ҳакамларнинг шаънига номаъқул сўзларни ишлатса, бақирса, ҳар хил имо-ишоралар қилса;

б) агар курашчи беллашув давомида рақибга била туриб жароҳат етказса, унда рақибга «**ИРРОМ**» эълон қилиниб, шикастланган курашчига «**ХАЛОЛ**» берилади.

10. «**БЕКОР**»- олишув тўхтатилгандан кейинги ҳаракатлар учун ёки бажарилган усул баҳолашга нолайиқ деб топилган вақтда ишлатиладиган ибора.

Ҳакам қўлини кафти билан ён томонга қаратган ҳолда (бармоқлари жипслашган) олдинга чўзиб, икки-уч марта чапга ва ўнга ҳаракатлантириб ишора қилади.

11. «**ТЕНГ**»- олишув тугаган вақтда курашчиларда баҳолар бўлмаган ҳолатда ишлатиладиган ибора. Ҳакам иккала қўлини кафтлари билан пастга қаратган ҳолда ён томонга чўзиб ишора қилади.

12. «**ВА+Т**»- беллашув вақти тугаганлигини кўрсатиш учун ишлатиладиган ибора. Ҳакам иккала қўлини юқорига кўтариб кафтларини бир-бирига қадаган ҳолда биладан қўшиб ишора қилади.

**ИЗОҲ:** ишоралар ўртадаги ҳакамнинг икки томонда турган курашчиларнинг яктадаги рангига қараб ўнг ёки чап қўл билан кўрсатилади. Ўртадаги ҳакам қўл билан ишораларни кўрсатиш билан бир вақтда гилам ўртасида тик ҳолатда ибораларни ҳам баланд овоз билан айтиб бориши лозим.

## **ТА+И+ЛАНГАН ҲАТТИ-ҲАРАКАТЛАР**

Кураш мусобақаларида қуйидагилар тақиқланади:

- рақибнинг иштонидан ушлаб олиш;
- рақибга шикаст етказиш ёки унинг ҳаётига хавф туғдириши мумкин бўлган усулларни қўллаш;
- буғиш ва оғритиш усуллари қўллаш.

## **БЕЛЛАШУВНИНГ БОШЛАНИШИ ВА ТУГАШИ**

1. Ҳар бир беллашув бошланишидан олдин уч нафар ҳакам (ўртадаги ҳакам, иккита ён ҳакам) мусобақалар ўтказиладиган майдоннинг четига биргалашиб туришади, ўнг қўллари чап кўкракларига қўйиб, ўзларининг жойларини эгаллашдан олдин бўйин эгиб таъзим қиладилар. Мусобақалар ўтказиладиган майдондан чиқишдан олдин ҳакамлар такроран четда йиғиладилар ва ўнг қўллари чап кўксига қўйиб, томошобинлар кўп томонга қараб, бўйин эгиб, таъзим қиладилар.

2. Курашчилар ҳам гиламга чиқишдан олдин ва уни тарк этишда, иш майдонига киришда ва ундан чиқишда, ҳар бир беллашувнинг бошланишида ва охирида ўнг қўллари чап кўксига қўйиб, бўйин эгиб таъзим қиладилар. Иш майдони олдидаги эгилишдан сўнг курашчилар махсус белгиланган жойга қадар тўғрига юришлари шарт, кейин ўнг қўлни чап кўксига қўйиб, бир-бирларига эгилиб таъзим қилишлари шарт.

3. Ҳакам беллашув натижасини эълон қилгандан сўнг курашчилар яна бир бор ўнг қўллари чап кўксига қўйиб бир-бирларига таъзим қиладилар ва гиламдан чиқиб кетадилар.

4. Ҳакам ва ён томондаги ҳакамлар тайёргарлик ҳолатида беллашувдан олдин, курашчилар гиламга чиқишларидан аввал туришлари шарт.

5. Ҳамма таъзимлар бўйин эгиш орқали бажарилади. Агар курашчилар таъзимни бажармасалар, ҳакам унинг бажарилишини талаб қилиши керак.

6. Гидамдаги ҳакамлар майдонни назорат қилар эканлар, гидамнинг усти текис, тоза, татамилар ораси тешиксизлигига, ён ҳакамлар стуллари ўз жойларида ўрнашишларига ва курашчилар белгиланган қоидалар талабларига жавоб беришларига эътибор беришлари шарт. Ҳакам гидам ўртасида вақт рўйхатга олинадиган столга қараб тик ҳолатда туриши керак.

7. Ҳакам «ТЎХТА» командасини берар экан, курашувчиларни кўриб туриши керак, агар улар командани эшитмасдан қоладиган ҳол келиб чиқса, ўртадаги ҳакам тезда уларга яқинлашиб, тўхтатилади.

### **СПОРТ СЕКЦИЯЛАРИ УЧУН ЗАРУРИЙ БЎЛГАН АСБОБ-АНЖОМЛАР**

Миллий кураш машғулотларини ўтказадиган жойларга қўйиладиган талаблар. Кураш майдонини жиҳозлаш, зарур асбоб ва анжомлар билан таъминлаш. Курашчининг либоси. Кураш машғулоти ўтказиладиган жойга қўйиладиган санитария-гигиеник талаблар. Халқимиз орасидаги кураш мусобақаларини ўтказиш учун жой танлаш удумлари. **Спорт асбоб ва анжомлар номи ва миқдори:**

1. Спорт заллар учун кураш гидами ва очиқ хавода қум, ёғоч қипиғи солинган юмшоқ арена 10x10 м. ёки 1 . . . 9 м. айлана шаклида  
1 комплект
2. Гимнастика халқаси 1 дона
3. Гимнастик арқон 1 дона
4. Гимнастик ўтирғич (скамейка) 3 дона
5. Пахта тиқилган копток (1, 2, 3 кг.) 15 дона
6. Гантеллар (оғирлиги 2, 3, 4, 5 кг.) 20 дона
7. Гимнастик таёқчалар 20 дона
8. Штанга-тренировка учун 2 комплект

## **ХУЛОСА**

Жисмоний тарбия ва спорт инсон ҳаётининг ажралмас қисмидир. Ҳақиқат саналган кўп нарсалар бир куни барбод бўлиши, ёлғонга айланиши мумкин. Бироқ спорт ҳақиқатдир. У асло ёлғонга айланмайди.

Чунки у минг йилларнинг синовларидан, чиғириқларидан, замонларнинг оғир имтиҳонларидан бир-бир ўтгандир. Ҳаётини, турмуш тарзини спорт билан чамбарчас боғлаган қадимги юнонлардан тортиб токи бугунги озод ўзбекларга қадар спортнинг тириклик қадар зарурат, ҳаётий эҳтиёж эканлигини англаб етишган. Шундай экан, спорт ҳақида беш-ўн китобда барча гапни айтиб, ёзиб тугатиб бўлмайди. Зотан, спортнинг ҳар бир тури жилд-жилд китоб бўлишга арзигуликдир.

Айтиш керакки, биргина ўзбек миллий курашининг ўзиёқ мавзу сифатида (ҳам илмий, ҳам адабий) ўнлаб олим, адибларни банд этиши мумкин. Хали ўзбек кураши илмий адабиётларда ҳам бадиий адабиётда ҳам ўзининг тўлиқ шакл-тамойилини топган эмас. Чунки унинг тарихи узок, томирлари бақувват ва терандир. Уни батафсил ўрганмоқ, изланмоқ ва қатъий иш олиб бориш билан англаш мумкин. Ҳозирга қадар кўлимизда бўлган адабиётлар хали ишнинг илк босқичида эканлигидан далолат беради. Албатта, келгуси насллар, келажакнинг истеъдодли олимлари, ижодкорлари ўзбек курашини янада чуқурроқ тадқиқ қиладилар, уни ҳар томонлама кўзгуга солиб, унинг чиройи, таровати, умумбашарий аҳамиятини кенгроқ намоён этадилар. Бунга шак-шубҳа йўқ.

Биз бу рисолада мавзу юзасидан бир қадар чекландик. Курашчи қизларимизга алоқадор бўлган ўринларга, уларга асқотадиган жиҳатларга алоҳида эътибор бердик. Зеро, бугунги ўзбек кураши ривожига, унинг олам аро доврўғида ўзбек пахлавон қизларининг ҳам муносиб улушлари борлигидан асло кўз юмиб бўлмайди.

Бугунги ўзбек курашида полвон қизларнинг катта бир гуруҳи шиддатли тўлқин янглиғ ўзларини намоён этмоқдалар. Ҳали уларнинг изидан яна юзлаб, балки минглаб жисмоний бақувват қизлар етишиб чиқадилар.

Албатта, ҳар қандай иш, худди шунингдек, спорт ва жисмоний тарбия жабҳасида ҳам зарур қўлланмалар, фойдали адабиётлар керак бўлади.



Иккинчидан эса, ҳар қандай спорт тури ҳам мутасаддилар, ҳомийларнинг хайрихоҳлиги ва моддий кўмагига муҳтождир. Эътибор ва ғамхўрлик бор жойда ҳар қандай спорт тури, шунингдек, миллий кураш ҳам ривожланади. Ўзбек курашининг бугунги ривожи, дунёга доврўғи мамлакат миқёсида кўрсатилаётган ғамхўрлик ва қатъият билан қилинаётган ишларнинг самарасидир.

Айтиш ўринлики, бугун спортимизда ўзбек паҳлавон қизлари ўз ғалабалари билан шуҳрат топаётган эканлар, бу ҳам қилинаётган эътиборнинг, катта ниятларнинг мевасидир. +олаверса, бу мустақилликнинг шарофати ҳамдир.

## АДАБИЁТЛАР

1. Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси. Т. «Ўзбекистон», 1992 йил.
2. Каримов И.А. Ўзбекистоннинг ўз истиқлол ва тараққиёт йўли. Т. «Ўзбекистон», 1992 йил.
3. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» ги қонуни. Т. «Ўзбекистон», 1992 йил.
4. Моломицкий Ю. Ўзбекистонда физкультура тарихи. Ўқув қўлланма. Т. «Ўқитувчи», 1969 йил.
5. Ўзбекистон халқлари тарихи, 1 жилд. , «Фан», 1992 йил.

6. Ўзбекистон тарихи ва маданияти. Т. «Ўқитувчи», 1992 йил.
7. История физической культуры и спорта, учебник для ИФК, М. «ФИС», 1983 год.
8. Жисмоний тарбия тарихи, Дарслик-таржима. Т. «Ўқитувчи» 1968 йил.
9. Ўзбекистон ССР тарихи. Дарслик. Т. «Фан», 1974 йил.
10. Ҳидоятлов Г.А. Моя родная история. Т. «Ўқитувчи», 1990 йил.
11. Ибн Арабшоҳ. Амир Темур тарихи, Т. «Меҳнат», 1992 йил.
12. Тоғаймуродов А.Р. Ўзбек миллий кураши, Т. «Ибн Сино», 1990 йил.
13. Темур тузуклари, /афур /улом нашриёти, Т. 1991 йил.
14. Раҳимов С.Р. «Абу Али ибн Сино таълим ҳақида», Т. «Ўқитувчи», 1967 йил.
15. Норқобил Жалил. «Чавандозлар ўтган бу юртда», «Спорт» газетаси, 8 январь, 1991 йил.
16. Жўраев М. «Кўпкарими ёки Кўк бўри», «Халқ сўзи» газетаси, 20 март, 1993 йил.
17. Абдумаликов Р., Эшназаров Ж., Акрамов А.К., Жисмоний маданият ва спорт тарихи, дастурнома. Т., РУММ, 1993 йил.
18. Тошпўлатов Ж.Т., Ўзбек кураши. Т. ЎзДЖТ нашриёти, 2001 йил.