



KURASH BO'YICHA TEXNIK USULLARNING TASNIFLASH, TIZIMLASHTIRISH VA ULARNING ATAMALARI

Boboyorov Muxriddin Mirza o'gli
Shahrisabz Davlat Instituti talabasi
Xomudjonova Feruza Komiljon qizi
Jismoniy madaniyat kafedra mudiri dotsent

Annotatsiya: Milliy kurashda sportchining texnik harakatlari, tartibga solish, kurashning umumiy qonuniyatlari, tizimlashtirish aslida nima, u haqida umumiy ma'lumot, kurash usullari o'rtasidagi ichki bog'liqliklar, sport klassifikatsiyasi asosidagi normativlar, kurash tayyorgarligining texnik tekshirish, trenirovka mashg'ulotlari maqsadlari

Kalit so'zlar: Kurash usullari, kurash texnikasi tasnifi, ochiq va an'anaviy turnirlar, kurash taktikasi, kurashda o'z -o'zini himoyalash, raqibga yaqinlashish uslublari, kurashchining nazariy tayyorgarligi, kurashchining trenirovkasi, kurashchining asosiy holatlari, musobaqa nagruzkasi.

O'zbekiston sport ustasi va razryadlar oldindan tuzilgan sport klassifikatsiyasi asosidagi normativlarni bajargan taqdirda taqdim etiladi. "O'zbekiston sport ustasi" unvoni berilishida Respublika toifasidagi hakamlar bo'lishi shart. Razryadlar berilishida esa quyidagi sudiyalar sastavi bo'lishi lozim. Sport ustaligiga nomzodlikka, I razryadlikka tavsiya etishda 1 ta respublika toifasidagi hamda 3 ta I kategoriyasidagi sudiyalar: 2- razryadga – 2 ta I – kategoriyasidagi va 3 ta sport sudyasi. 3 – razryadda va o'smir razryadi uchun – 2 ta sport sudyasi bo'lishi kerak. Birinchi sport razryadi bir yil mobaynida 10 ta I – razryadli kurashchi ustidan g'olib kelsa yoki 6 ta sport ustaligiga nomzodlar ustidan g'alaba qilganlarga beriladi. Ikkinchi sport razryadi bir yil moboynda 8 ta 2- razryadli kurashchilar ustidan g'alaba qilgan kurashchiga taqdim etiladi. Uchinchi sport razryadi bir yil moboynda 6 ta razryadsiz o'smirlar ustidan g'alaba qilgan kurashchiga taqdim etiladi. Birinchi o'smir razryadi – bir yil moboynda 8 ta 4 – razryadli kurashchilar yoki 12 ta 2 – razryadli o'smirlar ustidan g'alaba qilgan kurashchiga beriladi. Milliy kurashda sportchining texnik harakatlari ko'p va turli-tumanligi sababli u boshqa sport turlaridan farq qiladi. Kurashning texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada mutaxassislar o'rtasida muloqot qilish imkonini yaratish uchun kurash texnikasining tasnifi, tizimi hamda atamalari ishlab chiqilgan.



Tasniflash-bilimlarning u yoki bu sohasidagi bir-biriga tobe tushunchalar tizimidir. Kurash usullarini o`rtasidagi ichki bog`liqliklar tizimlashtirish asosida ko`rib chiqiladi. Tizimlashtirish- bu kurash texnikasini bir tizimga solish, ma'lum bir tartibda joylashtirish, ma'lum bir ketma-ketlikni belgilash demakdir. Kurashning har xil turlari umumiy qonuniyatlarga ega hamda ular quyidagilardan iborat: Kurashda ikkita sportchi qatnashadi, ulardan har biri usullar yoki qarshi usullar yordamida o`z raqibi ustidan g`alabaga erishadi. Har bir kurashchi harakat faoliyatining asosiy vazifalaridan biri- bu tanlangan holatni saqlab turishdir. Hujum qilayotgan kurashchining vazifasi raqibning gilamga nisbatan holatini o`zgartirish uchun muvozanatdan chiqarishdan iborat. Gilamga nisbatan holatni o`zgartirish shu bilan engillashtiriladiki, bunda kurashchilarning gilamga qaratilgan og`irlik kuchidan foydalaniladi.

Kurash bo`yicha texnik usullar deb eshitganimizda xayolimizga birinchi keladigan fikr bu kurash bilan texnik usullarning qanaqa aloqasi bor ekan deb o`ylaymiz qolamiz. Texnik usullar albatta , bular kurashchini raqibiga qarshi qo`llaydigan harakatlari , uslublari va shuningdek ularni qo`llay bilishdan iboratdir. Kurash aynan shu texnikalar ko`p va turli - tumanligi bilan boshqa sport turlaridan tubdan farq qiladi. Kurashchining musobaqa davomida texnik usullari o`rganish va amaliyotda qo`llay bilish mutaxassislar tomonidan tekshirilib boriladi va yetarlicha maslahatlar berilib xato va kamchiliklar ustida ishlanadi. Kurash texnikasining tasnifi , ya'ni tasniflash -bu nazariy bilimlarning u yoki bu sohasidagi bir-biriga tobe tushunchalardir. Kurashning har xil turlari umumiy qonuniyatlarga ega bo`lib , kurashda ikkita sportchi qatnashadi. Turli xil usullar yoki qarshi usullardan foydalangan holda oz raqibini ma`glubiyatga uchratadi. Endi esa kurashchining asosiy holatlari haqida suhbatlashsak , kurashchining asosiy holatlari - sport tayyorgarligi jarayonida ular qo`llay biladigan usullardir. Shuningdek , kurash gilamida o`zini qanday qilib tuta bilish , gilam ustida turganda tik turish usullari , gilamda belgilangan chiziqlarni bosmasdan ya'ni buzmasdan harakat qilish , raqibga ozor beradigan harakatlardan foydalanmaslik ,gilamga nisbatan holatni o`zgartirish , trenirovka faoliyati kabilardir. Musobaqa nagruzkasi nima ? Musobaqa nagruzkasi bu - musobaqa faoliyati va shiddatining son miqdoridir. Undan tashqari kurashda foydalaniladigan yon tomonlar haqida gaplashsak , bular o`ng va chap tomonlar kiradi , albatta . O`ng tomonga tik turish bu kurashchining o`ng oyo`gini oldinga chiqarib turishi va chap tomonga tik turish esa sportchining chap oyo`gini oldinga chiqarib turib raqibni mablu`g etishdir.



1. A. R. Taymurotov " Kurash nazariyasi va uslubiyati " , O'quv qo'llanma T. 2020

Kurashchilar uchun muvaffaqiyatli kurashish quyidagilardan iboratdir. Avvalombor , kurashchi o'zi uchun mos murabbiy tanlay bilishi , to'xtovsiz tun- u kun tarzda sport bilan shug'ullanib shu bilan birga nazariy bilimlarga ham ega bo'lishlari va eng so'nggisi esa kichik bo'lsada turnir yoki musobaqalarga qatnashib o'zlarini sinab ko'rishlari zarur. Albatta ,muvaffaqiyatli kurashdan so'ng ularni to'g'ri raqbatlantirib ham bilish zarur, ya'ni ularning to'g'ri va aniq hujumlardan so'ng jang san'ati mahoratini oshirib boradilar. Kurashchilarni sonini yanada ko'paytirish maqsadida kurash maktablari ham ochilib , ularni takomillashtirish ishlari olib borilmoqda.Bularning bari albatta yosh kurashchilarni yanada ko'paytirish va to'g'ri va aniq bilim va ko'nikmalarni yetkazishdan iborat. Texnik-taktik tayyorgarlik ham kurashchilar uchun muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Texnik-taktik tayyorgarlik bu hujum qilish usullari , turlari va raqibga qanday muomila qilish va unga mumkin bo'lgan harakatlardan iborat. Shuningdek, kurashchilar qanday qilib o'yinni boshlashlari , masalan , musobaqa boshlandi degandan so'ng 3 - 5 daqiqa tayyorgarlik uchun beriladi , so'ngra ular bir- birlari bilan salomlashib, murabbiylar tominidan kurash degan buyruq kutiladi va kurashishni boshlaydilar.Xulosa qilib aytadigan bo'lsam , kurash bo'yicha texnik usullar , tasniflash hamda tizimlashtirish va ularning atamalari barchalari nazariy ma'lumotlar orqali beriladi. Bu ma'lumotlar uchun albatta sport bo'yicha pedagoglarimiz mas'ul hisonlanib , kurashchilarimizga aniq va lo'nda qilib ma'lumotlar taqdim etiladi. Kurashchilarga amaliy mashqlar qanchalik muhim hisoblansa nazariy ma'lumotlar ham shunchalik zarur deb hisoblayman. Shuning uchun kurashchi sportchilarimiz faqatgina amaliy mashqlar bilan cheklanib qolmasdan , nazariy ma'lumotlarni o'z vaqtida yetarlicha olishlari muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. K. Yusupov . Kurash xalqaro qoidalari , texnikasi va taktikasi. G'. G'ulom nomidagi nashriyot -matbaa ijodiy uyi T - 2005
2. N. A. Tastanov " Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" , Darslik T, 2018
3. Sh. A . Taymurotov " Kurashchilarni tayyorlash texnologiyasi " O'quv qo'llanma T. 2010
4. Sh. A . Mirzaqulov " Belbog'li kurash nazariyasi va uslubiyati" O'quv qo'llanma T. 2020.