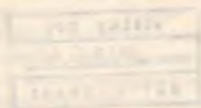


А.В. АТАВН

ЕШ-ЎСМИРЛАРГА ЎЗБЕК
КУРАШНИН И ҲҲҲҲҲҲҲ
УСЛУБИЎТИ

ТОШКЕНТ – 2005

ЎШ-ЎСМИРЛАРГА ЎЗБЕК КУРАШИНИ ЎРГАТИШ УСЛУБИЎТИ



Муаллиф:

Атаев А.А. – педагогика фанлари доктори, профессор.

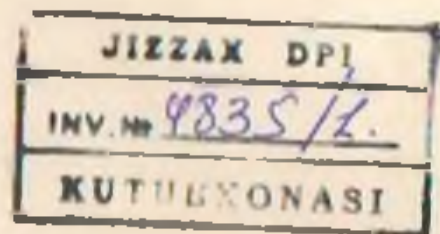
Тақризчилар:

Маткаримов Р.М. – педагогика фанлари номзоди, доцент,

Керимов Н.А. – педагогика фанлари номзоди, доцент.

Уқув қўлланма Ўзбекистон Республикаси Вазирлар
Маҳкамаси ҳузуридаги «Фан ва технологиялар маркази»нинг
инновацион дастури доирасида яратилган.

Қўлланма Ўзбекистон Республикаси Маданият ва спорт
ишлари вазирлиги қошидаги илмий-услубий кенгаш томонидан
нашр этиш учун тавсия қилинган (2005 йил 14 октябрдаги 4-сон
баённома).



© ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа
булими, 2005 й.

МИЛЛИЙ КУРАШНИНГ РИВОЖЛАНИШ ТАРИХИ

Ўзбекистонда спортнинг ўзига хос хусусиятларидан бири шунки, ифодаланган миллий характердаги спорт турлари, илдариш кункари, пойга, кураш халқ уйинлари ва ҳоказоларнинг бирлигидир. Бу спорт турларининг ҳаммаси қадим замонларда пайдо бўлган тараққиётнинг ҳар бир тарихий босқичида турли наъимнинг вазифани бажарган ва ўз шаклини ўзгартирган. Фикримизнинг далили сифатида келинг, ўтмишга бир назар ташлалиқ.

Александр Македонскийнинг Урта Осиёга юришлари даврида бу ерда жисмоний тарбия кенг ривожланган эди. Урта Осиёда қадимги Юнонистондаги олимпияда уйинларига ухшаш халқма-халқ уйинлар ўтказилган. Сўғдиёна ва Бактрия солдатлари мавжуд бўлган даврлар мелоддан олдинги IV аср Урта Осиёда янаган халқлар орасида эпчил акробат-дорбозлар жуда машҳур бўлган. Эпчил, жисмоний жиҳатдан жуда чиниққан дорбозлар, четирикчи симбозлар Юнонистон, Византия ва эрон каби мамлакатларга бориб, ўзларининг ажойиб ва хатарли уйинларини киникчи ва масхарабозларнинг уткир сатира ва кулги билан сўҳорилган турли цирк сахналари, уқдек учадиган муаллакачилар ва киши ақли бовар қилмайдиган пахлапонларнинг уйинлари, хуккачи ва ёғоч оёқларнинг жушқин рақслар ва от уйинларини корфармонларнинг чуқур маъноли сўзлари ва бингаларини созандаларнинг бу уйинларга мосланган машқларини кўз-кўз қилганлар. қадим замонларда жамоа жисмоний тарбия соҳасида ўз давлари зиммасига маълум мажбуриятлар юклаган. Ёш қиз ва йигитлар ҳаётда керак бўладиган эпчиллик, чиндамчилик, чаққонлик, қатъийлик ва жасурлик каби қобилиятларга эга бўлишлари лозим эди.

Урта Осиёда илк феодализм даврида халқ ҳаракатлари кучини кетгандлиги сабабли бадавлат кишиларнинг ўсмир болаларини қидимий спарталиларда бўлгани сингари, соқчилик зиммасига ўргатилган эди. Сосонийлар давлатида уруш ва жабон-жисмоний жиҳатдан тайёрлаш назарияси ишлаб

чиқилади ва сарой аҳли учун ёзилган "Ойиннома" номли дидактик асарда баён қилинди.

"Ойиннома"да берилган маълумотларга кўра, сосонийлар даврида зодатонларнинг болалари 6 ёшгача ота-оналарининг уйида яшар, 7 ёшга етгандан кейин давлат тарбиясига ўтказилиб, ҳукмдорлар ихтиёрида бўлган махсус мактабларга жойлаштирилар ва 19 ёшга етгунга қадар ана шу мактабда таҳсил қуради. Ўз билими ва баҳодирлиги билан машҳур бўлган кишилар шу мактабларда мураббийлик вазифасини ўтар эдилар. Сосонийлар мактабларда болаларни жисмоний тарбиялаш масаласига алоҳида эътибор берилар эди. Улар совуққа, очликка, чанқоқликка, оғриққа чидамли бўлиши, тез югуриши, ўзоққа сакраши, оғта чаққон миниши, тез қолиши, камон ва ўқ-ёй олишда, қиличбозликда мўлжалли, тезгир бўлиши, курашиш жанг усулларини яхши билиши талаб қилинар эди. Ов қилиш вақтида эса етук йиғитларга табиий вазиятга мослашишни ўргатар эдилар, бунинг муҳимлигини уруш қилиш тўғрисида "Ойиннома" да ёзилган қуйидаги қоидалардан билиш мумкин.

Бобурнинг ҳизи Гулбаданбегимнинг ёзишича, хотин-қизлар ҳам шодлик кунларда мардона кийимлар кийганлар ва чавандозлик, тирондозлик каби ўйинларда фаол қатнашганлар. Тилсим тўйи муносабати билан тўй маросимига йиғилган бегимлар ҳақида тўхтаб, подшоҳнинг ўнг томонида зардузи қурпачалардаўтирган бегимларнинг исмларини муфассил ва бирма-бир санаб ўтиб булар мардона кийимларни киядилар ва захгиртирошлик, чавандозлик, тирондозлик каби ҳар хил ҳунарларга уста эдилар ва сўзлардан қўпчилигини чалар эдилар, деб ёзган эди Гулбаданбегим.

Машҳур тарихчи табарий Самарқанд халкининг арабларга қарши олиб борган қаҳрамона курашини шундай таърифлайди, араблар Самарқанд халқи билан ўзоқ курашгандан сўнг манжаник девор бузувчи ҳарбий бир асбоб билан шаҳар деворининг бир ерини бўзадилар. Деворнинг бўзилган ерида араблар шаҳарга кирмасин учун Сугд курашчиларидан бири деворнинг бўзилган жойига келиб, арабларга қарши ўқ ўза

боши биди. Мардларча курашаётган бу паҳлавоннинг жасурлиги кутанбонини тазаб томирларини қузғатди. Бу қаҳрамонни тириклашини қўлга тушириш қийин бўлгани учун, уни отиб ўлдирини қасдига тушади. Шунинг учун мерган аскарларига Сиздан кимки шу одамни отиб ўлдирса, ун минг дирхам бераман, деб ваъда қилади ва бу нарсга катта қийин ижро қилинади. XIII асрнинг бошларида, муғуллар Урта Осиё давлатларини ўзларига буйсиқдирганлар. Улар обод улка шаҳарларини вайрон қилиб, кишиларни ўзларига қул қиладилар. Урта Осиёликлар бу қулфатларга ортиқ чидолмадилар, муғулларга қарши кураш бошладилар. Машиқур сарбадорлар муғулларга қарши мардонавор кураш олиб бордилар. Холотурлар хонадонидан бўлган муғул саркардаларидан Тоғай сарбадорларининг рахбари Хужа Яхёга қуролни ташлаб, таслим бўлишни талаб қилиб тубандаги шеърий мактубни юборган еди,

Гардан бинех жафойи замон-ро у сармакаш

Кори бузругро натовои дошт мустахар.

Симургвор чун натовон кард хасди Коф

Чун саъна хурд боши фуру рез боли нар

Берун кун аз думог ҳаёли мухолро

Мо дар сари сараг нашавад сад хазор сар

Замонанинг жафосига буйинг эг, бош тортма, улугларнинг нинини кичиклар удалай олмайди. Семургдек ўзингни катта қамлаб қухикофга талпинма, саънадек икчкина бул ва қанот наглариинни тук. Оғир ҳаёлни думоғингдан чиқар, йукса бир сенинг бошинг устига юз мингларнинг боши қаланади.

Сувсиз таслим бўлиш ҳақидаги ультиматумга Хужа Яхё қунидаги мазмунда шеърий жавоб мактубини йуллайди,

Чардон чаро нихем жафои замонро

Рози чаро шавем ба хар кори мухтасар

Семургвор зери пар орем хушку тар

Ё бомурод бар сари гардун нихем пой.

Ё мардвор дар сари химмат кунем сар

Замонанинг жафосига нега буйин эгайлик. Ҳар бир ишга нег роибулаверарэканмиз. Дарё ва тоғларни ошибўтамиз

семурғдек, ҳул-қуруқ барчани қанотимиз остига оламиз. Ё муродга етиб, оламга устушлигимизни ўрнатамиз, ё булмаса ҳиммат йулида мардона бошимизни қуёи сламиз, яъни дорга тутиб берамиз.

Халқ уз қисматига тушган барча синовларга бардош бериб мустақиллик ва озодлик учун тинмай жанговар кураш олиб боради. Геродот ва бошқа қадимги юнон муаллифларининг асарларида Окс, яъни Амударё буйида яшовчи халқлар ҳақида мароқли афсоналар келтирилади. Окс дарёсининг бўйиданараб истилочиларнинг лашкарлари билан қўшилиб, ғарбий Европага етиб бориб мардонавий жанглар қилган кишилар ҳақида ҳаттоки француз халқининг севимли асари, дунё маданияти хазинасининг ажойиб дурдоналаридан бири Роланд ҳақида қўшиқ номли эпосда қуйланади. Бу асарнинг 238 тирадасида гузаа француз ерларига испания орқали бостириб кирган. Араб халифалигининг куп миллатли қўшинлари ичида Оксиана ёки Аксиана, яъни Окс дарёси бўйидаги улка намлёндаларидан тузлаган қўшни борлиги таъкидланиб, у қуйидагича таърифланади,

Булак қўшинларидан-чи унтасин тузди амир
Унда дашти беёбон Оксиана юртининг
Худога ишонмаган ланъати қабиласи
Бор эди ва уларнинг ҳар бирининг синаси
Пулатдан ҳам мустаҳкам, тошдан ҳам метин эди
Уларга на дубулға, на совут эди даркор
Уларнинг мардлигига ғалаба ҳам эди ёр

Абу Али ибн Сино одам тавдасининг мутаносиблиги ва унинг ҳаракати механикасини урганади. У жисмоний тарбиянинг киши организмга ижобий таъсир қурсатишни назарий жиҳатдан исботлади ва уни қўллаш йўлларини ишлаб чиқди.

Ибн Сино бадан тарбияни иккига бўлади. Биринчи тури, бу одамнинг иш жараёнида қиладиган ҳаракатлари, иккинчиси эса махсус бадантарбия ҳаракатлари. Беш жилддан иборат “Ал қонун”да киши танаси тузилишининг тавсифи касалликлар этимологияси соғлом ҳаёт кечириш ҳақида таълимот, касал-

машқларни табиат кучлари ва дори-дармонлар билан даволашга доир кўрсатмалар берилади. Ибн Синонинг профилактикага доир курсатмалари ҳақидаги фикри алоҳида аҳамиятга эга. У одамларнинг узок умр куришлари ҳақида ғамхурлик қилиб, уларга бутун ҳаёти давомида соғлом яшаш ва соғлиқни мустаҳкамлаш учун зарур булган режимни ургатади. У ёш ва соғлом ҳолларга мос келадиган овқат танлаб истеъмол қилиш, меъёри билан овқатланиш ва суяк парсрлар истеъмол қилиш, турар жой ва танани тоза тутиш, шунингдек жисмоний машқларни қилиш узок умр куриш воситалари деб ҳисоблайди. Ибн сино турли машқлар орасида меъёри билан узок ва тез юриш, кураш тушиш ва от минишни алоҳида таъкидлар эди. Ибн Синонинг фикрича, машқлардан кузда тутиладиган асосий мақсад қон айланишини нафас олишни ва организмдаги моддалар алмашинувини яхшилашдан иборатдир. У жисмоний машқлар билан эркин ва зуриқмасдан шуғулланишни, бунда организмлар фаолиятида пайдо булган донланиш нафас олишни тезлаштирмаслиги ва юрак фаолиятининг кескин равишда кетмаслигига эришишни тавсия қилади. Уша вақтларда ибн Сино жисмоний машқлар қуллаш услубиятига доир етарлича турри курсатмалар бера олган эди. Жисмоний тарбиянинг миқдорини белгилашга жиддий эътибор билан қараш лозим. Жисмоний тарбия органларнинг турли ҳолатларига қараб, турлича булади. Агар органлар жуда муътадил булса, улар учун муътадил бадан мувофиқ келади. Кучсиз органларни қувватли қилмоқ ва зарур булса, уша органга мувофиқ келадиган ва мақсадга лойиқ булган жисмоний тарбия тайинланади. Ибн Синонинг жисмоний тарбия масалалари ҳақидаги чуқур илмий фикларини асрлар оша тарбиячилар учун дастуриламал булди. Барча мамлакатларнинг халқлари ўртасида жисмоний машқлар, айниқса акробатика катта шуҳрат қозонган эди.

Жисмоний тарбиянинг энг мураккаб машқларидан булган югуришда ғоятда чидамли булиш ўзбек югурувчилари учун характерли булган. Бунинг эркин мисоли шуки, кадим

замонларда чет элликлар билан булган қаттиқ жанглардан кейин тез югурувчи жангчи ғалаба хабарини жанг майдонидан ўз эллатларига тез югуриб етказар эди. Бундан ташқари қадим замонларда жанг бошланишидан хабар топган тез қўрар разветкачи ўз хонини хабардор қилишда марафон югуришдан фойдаланиб шаҳар ва водийларни босиб утар эди. Шулардан абу Муслимнинг Бодиёлдон самарқандий исмли хизматкори айниқса марафон югуришида машҳур булган. Абу Хафс Насафийнинг айгишича, абу Муслим улдиргандан кейин Бодиёлдон унинг жасадини душманларнинг қўлига туширмаслик учун Боғдоддан Самарқандгача фақат тушларда марафон югуриб олиб келишга муваффақ булган.

Сакраш машқларидан узунликка сакраш кўпроқ қўлланилган. Ҳаңдақлардан отлар устидан ва бошқа тусикликлардан сакраш катта амалий аҳамиятга эга эди. Мусобақаларда купинча қўлга қилич ушлаб сакраш кенг ёйилган эди. Сувда сузиш машқлари ҳам қар бир Урта Осиёлик жангчи учун мажбурий эди. Бу "Ойиннома", "Сиёсатнома" асарларида қайд қилиб ўтилган. Бобур ҳам бобурнома асарида ўзининг моҳир сузунчи бўлганлигини шундай эслайди, уша куни мен Ганг даёсини сузиб ўтдим ва унинг у чеккасидан печа қадам экаллигини ҳисоблаб чиқдим. 30 қадам масофа сузиб борган экамман. Шу ондаёқ яна кетимга сузиб ўз жойимга қайтиб келдим. Мен ҳамма дарёларни сузиб ўтган эдим, фақат Ганг дарёси қолган эди.

Саҳон уйини шу қадар оммабоп ва машҳур булганки, бу уйинга оддий чавандоз-навкарларгина эмас, балки лашкарбoshiлар, шохлар ҳам фаол қатнашганлар. "голибларга соврин сифатида танггук ипак кийимлик" берилган. Шарқнинг машҳур шоирлари чавгон уйинидан қаттиқ таъсирланганлар ва ихломланганлар. улар чавгон ёйинига бағишлаб ғазал ва нафис байтлар битганлар.

Сенга жавлон қилиб, майдонда чавгон уйнамоқ

Манга олдинга бошимни гуй этиб, жон уйнамоқ

Бош овчулаб энг мақомат бирла қолмон рахшидин
 Тошлар тобукурин кўнгилли чавгон уйнамоқ
 Буз қорасин уйнатур ҳар лаҳза ул мардумки кўр
 Ҳиндуийдеким зарур ойини қалқон уйнамоқ
 Уйнай-уйнай алдадинг куфр ила динимни бадал
 Оллоҳ-оллоҳ булмудур, эй номусулмон уйнамоқ
 Жавр тошин уп нари уйнаб отай дер элсари
 Воҳки бу девонага етган не имкон уйнамоқ
 Ҳар сари ишқим югурмоқ не ажабким, айб эмас
 Тайри уйдин чиққоч-ўқ ёйиларгаҳар ён уйнамоқ
 Чарх уқон бирла олур дин паҳдин эддин, вокир ул,
 Бу мушаъоид бирла бўлмас аҳли ирфон уйнамоқ
 Ваъда куп қилдинг Навоийга ва лекин уйнабон,
 Мунча булғай эл била, эй аҳди ёлғон уйнамоқ

“Бобурнома”да ҳам чавгон уйини ҳақида марокли таъсилотлар берилган. Спортнинг энг оғир ва хатарли турларидан булган альпинизм ҳам Урта сиёликларга қадимдан маълум. Кишидан умумий ва махсус жисмоний тайергарликни талаб қилувчи альпинизмнинг кўп формалари Урта Осиёда шаклланиган. Жумладан Урта Осиёнинг, Ҳиндистоннинг, Афғонистоннинг, қўллаб-қувватлаб тоғларидан ошиб утган, тасвоқар ва шўх дарёларидан ўз армиясини олиб утган Бобурнинг моҳир ва машҳур альпинист булганлиги ҳақида унинг “Бобурнома” асаридаги маълумотлар далолат беради. Бобур ва унинг аскарлари қобулга бориш учун яқин йўл танламоқчи бўлиб, қосимбек деган одамнинг гапи билан Ҳиндикуш тоғлари орқали юрадилар. Аммо улар йулдан адашиб ва кўп қийинчиликларга учраб, Ҳиндикуш орқали Кутий деган ғорга етиб келишади. Ҳамма, шу жумладан Бобур ҳам, қўлига курак олиб, узига бошпана-ғор қазигча киришади. “қўлимга курак олиб, қор ўзимга бир жойнамоқ микдори ер ясадим, қорни кўксимгача қазидим, ҳануз ерга етмайдур эди. Ҳарна елга паноҳ бўлди, уша ғорда улдимдир, йигитларим, катта ғорга келинг, деб ҳар печа дедиларким, бормадим. Қўшулга келди барча

кишиларим қорда ва бурунда қолса-ю, мен иссиқ уйда ва истироҳатда ётаманми, далада одамлар ташвиш ва машаққатда юрсалар-у, мен катта гор ичида уйқу билан фороғатда ётаманми. Бу номардлик буларди, бу ҳамжихатликдан йироқ ишдир. Мен ҳар ташвиш ва машаққат булса, кўрайин, ҳар нечук эл токат қилиб турса турайин, бир форси мақоли бор, марг боёрон сураёт дустлар билан бирга улсанг—тўйдир. Ушандок бурунда узим қазиб ясаган қор чуқурда ултирдим.

Қадимий сугдиёна маркази булган Самарқандда навруз байрами ҳар доим халқ томошалари билан утарди. Буларда халқ, санъат вакиллари, бахшилар, хонадалар, хофизлар, дорбозлар, раққослар уз санъатини намоён қилишарди. Бу байрамларда халқ дорбозларининг чиқиши ва, айниқса, пойгани зўр қизиқиш билан томоша қиларди. Лекин ҳар бир байрам узбекча миллий курашсиз ўтмас эди. Байрамларда у обрули жойда утирар ва кураш тушишини истаган ҳар кишини беллашувга чакирар эди. Одатда талабгорлар кўп булар эди. Баъзи вақтларда асосий полвон ва кучига кура унга муносиб рақиблар ўртасидаги кураш ҳатто бир неча кун давом этар эди. Курашда уз рақибини енгган полвон келгуси йил голиби ҳисобланар эди. “Майдондаги бир киши ҳам жангчи” дейишади. Бу афоризмни тушуниш учун тарихга назар ташлаш керак. Чунки қадимда давлатлар ва қабилалар ўртасидаги можаролар уларнинг вакиллари олишувда ҳал қилинар эди. Ҳалок бўлган жангчи кўплаб қон тукилишининг олдини оларди. қабила ва давлатлар ўртасидаги можаролар вақтида ҳар бир томон уз қўшинлари орасидаги энг кучли полвонни майдонга чиқарар ва улар ўртасида жанг булар эди. Улар қилич ёки найза, ёй ёки камон уқи билан ўришишлари мумкин эди. Агар жангда бирор томон ҳалок бўлмай, барча жанг қўроллари яроқсиз ҳолга келса, қўл билан ўришиш бошланарди. Бу жанг вақтида рақиблардан бири иккинчисини отдан тортиб тушириши ва ерга йиқилганни янчиб ташлаши керак эди. Енгилган полвон қайси қўшиннинг вакили бўлса, шу қўшин ўзини мағлуб деб ҳисоблар эди. От мусобақаларида фойдаланиладиган ағдариш отдан тортиб

тушириш усули ана шу қадимий урф-одатнинг оқибатидир. Агар отдан тортиб туширган вақтда рақиби ҳалок бўлмаса, жанг қўнчилиқни синаш мусобақаси тарзида давом этар эди. Ўз рақибини ўлдирган киши ғолиб деб тан олинар, бинобарин у ўз қўшинига ғалаба келтирар эди.

Квинт Курций Руф грек тарихчиси Александр Македонскийнинг қўшини Ўрта Осиёни забт қилиш вақтида 30 баҳодирни асир қилиб олганини ёзади. Баҳодирларнинг ўлдирилиши аниқ эди. Улар буни билганлари ҳолда ўзларини мардонанор тутдилар, қўшиқ айтдилар, рақсга тушдилар. Бу билан ўзларини ўлимни писанд қилмасликларини ифодаладилар. Александр Македонский уларнинг қатъийлиги ва мардлигини баҳолаб, ҳаётларини сақлаб қолди. Тарихий асосга эга бўлган ривоят сақланиб қолган. Араблар Ўрта Осиёга бостириб кириб 7-8 асрлар, Самарқандга яқинлашиб келдилар, ammo шаҳарга кира олмадилар. Шунда улар шаҳар деворини тешишди. Шаҳарга йўл очилди. Лекин шаҳар девори тешигида бир баҳодир пайдо бўлиб, йўлни тўсди ва узоқ вақт шаҳарга кириш учун душманга имкон бермади – қиличи билан куп душманини ер тишлатди. Шунда араб халифаси қутайба полвоннинг бошини келтирган кишига 10000 дирхам иғъом қилишни эълон қилади. Шундан сўнг душманлар деворга чигиртгадек ёпириладилар ва бу тенгсиз жангда полвон йипит мардларча жанг қилиб ҳалок бўлади. Афсуски, бу мард баҳодирнинг номи тарихда сақланмаган. Шундай бўлишига қарамай унинг қаҳрамонлиги ҳақидаги хотира ҳозирга қадар халқ орасида сақланиб келган. Қуриниб турибдики, халқ баҳодирлари, паҳлавонлари қадим замонлардан буён катга жисмоний куч, чидамлилиқ, мардлик ва одийжаноблик билан ажралиб турганлар. Улар Ватан ҳимоясига отланганлар, ҳақиқатни ҳимоя қилганлар. Халқ қаҳрамонлари ҳақидаги купгина нарсаларни биз утмиш адабиётидан билиб оламиз. Масалан, Абдулқосим Фирдавсий узининг “Шоҳнома” поэмасида халқ баҳодирларини улуғлайди ва халқни чет эл босқинчиларига қарши курашга чақиради. Утмишдаги ва ҳозирги

кундаги полвонларнинг номи, жасорати тарих саҳифаларида ва халқ хотирасида абдий сақланади. Араб босқинчилари Урта Осиё халқлари учун ҳарбий иш ва спортнинг ривожланишини таъкидлар, лекин чапандоз ва полвонларнинг маҳорати ривожланишида давом этар эди. Географчи Х.В. Мексиди Самарқандда, Балх, Турган шаҳарларида қурбон ҳайит байрами кунларида доимо кураш утказилишини ва у куп томошабинларни ўзига жалб қилишини айғиб утади.

Ўзбек ва тожик оғзаки ижодида ҳам миллий кураш спорти тўғрисида қимматли маълумотлар бор. Бу жанрдаги адабиётлардан бир курашнинг мавжудлигини эмас, балки унинг хусусиятлари, кураш шарти ва техникаси тўғрисида ҳам билиб оламиз. Миллий кураш эртакларда ҳам акс эттирилган. Масалан, “Ҳасан ва Зухро” эртагида биз қуйидаги сатрларни ўқиймиз: “орадан етти йил утиб кетибди, Ҳасан ва Зухро анча улғайибдилар. Кунлардан бир кун Ҳасан болалар билан кураш тўғрибди ва шу залда бутун қишлоқ болаларини ентибди. Ҳасан улғайиб, ёши ортиб борган сари кучи ҳам ошиб борибди. Курашда катта ёшли кишиларни ҳам курагини ерга тегиза бошлабди. Ҳасан қадди-қомати келишган йигит бўлиб ўсибди ва кишилар уни Ҳасан ботирнинг кураш билан ёшлиқдан шугулланганини қайд қилинади. “Тулғаной эртагида эса жанг лавҳаси тасвирланади. Қўқон хони қўшинлари жанг билан Урта Тенага юриш қилдилар. қўқон хони ва Урта Тена лашкарлари бир-бирига тўқнаш келгач, жангни бошламадилар, балки қарама-қарши саф тортиб турдилар. қўқон баҳодирлари олдида чиқиб, уратепалик полвонларни курашга чақирдилар. Уратепалик полвон Оллоназар ўртага беллашувлари фақат рақиби устидан ғалаба қозониш воситаси эмас, балки жангчиларга ахлоқий ва эмоционал таъсир қўриққанлигидан далолат беради. Полвонлар беллашуви рамзи характер эгаллар, курашувчи томонларнинг жисмоний тайёргарлигини, маънавий қийфасини акс эттирар ҳамда жангчиларнинг жанговарлик қайфиятини кутаришга ёрдам берар эди. Хирс полвон эртагида полвонлик сифатларини шакллантиришда машқ қилишнинг

роғи қайд қилинади. "Мен ҳозирги вақтгача дейди эртак қаҳрамони - кучликда узимга тенгкеладиган рақибни учратмадим. Рақиб билан учрашганда магдуб булишни ҳеч истамайман. Шунинг учун курашнинг доимо машқ қиламан. Шунинг учун курашнинг доимо машқ қиламан". Булар жисмоний тарбия жисмоний тайёргарликка ёрдам берувчи муайян системадаги машқлар ҳақида дадоят беради. Масалан, Хирс полвон қокма деб номланган усулни қўллаган. Ҳозирги вақда ҳам узбекистонлик курашчилар бу усулдан фойдаланадилар. Халқ оғзаки ижоди асарлари орасида "Алпомиш" достони алоҳида урин таллаиди. Ундаги бадиий гоҳ ҳаётий асосга эга булиб, реал тарихий воқеалар билан қушилиб кетади. Достонда полвонларнинг беллашуви, уларнинг кучлилиқ, чаққонлик, чидамлилиқ, ботирлик курашиш усуллари қўллай билиш соҳасида мусобақалашуви бадиий формада тасвирланади. Жумладан, Барчинойга бўлган муҳаббати туфайли шерди бўлиб кетган Алпомиш курашда қўқалдошни осмонга отиб юбориб, ҳаммани ҳаяжонга солади,

Мардлар олишмайди, силтаб отади

Майдон бўлса иш курсатиб кетади

Бул одамнинг иши кейин кетади,

Чертиб Қўқалдошни қўққа отади

Анча ер ҳавога чиқиб кетади

Алпомишда тасвирланган кураш манзарасидан курашувчилар махсус кийим ва белбоғига эга бўлганлигини, кураш вақт жиҳатидан чекланмаганини, рақибини белбоғидан ушлаб олиш асосий усул ҳисобланганлигини кўриш мумкин. Ўзбеклар орасида курашнинг мушглашиш, қўл қисиш, оёқ чалиш каби турлари, кенг тарқалган.

Муминжон Муҳаммаджонов мемуар" характеридаги "Турмуш уринишлари" номли китобида ерли халқ курашни қандай севганиги ҳақида шундай бир маълумот беради:

Тошкент бешёғоч даҳа Чақар маҳаллада яшаб утган Аҳмад паҳлавон Толипбой углининг Урта Осиёда курашиб, йиқитган паҳлавони қолмаган эди. Шу вақтларда 1895 йилларда бутун жаҳонга машҳур бўлган немис паҳлавони Реппел тошкентга келиб, циркда ўз паҳлавонлигини курсатиб ҳамма томошабинларни қойил қилиб юборар эди. Унинг оғирлиги 8.5 фунт 133 кг бўлиб, 8 пудлик чўяни икки қули билан қн олти пудлик чўяни кифти билан кутарар эди. Шу паҳлавон Аҳмад паҳлавонининг доврўғини эшитиб қолиб, “у билан кураш тушмоққа жазм қилибди”. Ким йиқилса “ёнидан эллик сум беради деб”, гарров боғлашибди. Уша куни циркни одам босиб кетибди. 28 ёшли Аҳмад паҳлавон эғнида белбоғ боғланган яқин йиқилиб майин бўлса, ўз гарданига деган шарт қўйилди. Бир оздан сунг ичкаридан гўштлирини уйнатиб савлад тукиб Реппел чиқиб кетди. Унинг белида тасма белбоғи бор эди. Икки забардаст паҳлавон уртасида тутишиб кетдилар. Томошабинларнинг юраги зирқирраб кетди. “Ким-кимни йиқитар экан” деган тапшвинга нафасларини ичга ютиб тик туриб қолдилар. Уша аснода циркда пашша учса билинар эди фақат ора-сира паҳлавонларнинг “тих” этган товушларигина эшитилиб қолар эди. Орадан бир неча минут ўтар-ўтмас Аҳмад паҳлавоннинг “Ё Алишери худо” деган нидоси эшитилиб қолди. Шу дам ер ларзага келгандек бўлди. Чархпалак бўлиб тулган Реппел ерда узала тушиб ётар эди. қарсак устида қарсак бўлди. қий-чув кутарилди. Шундан кейин Аҳмад паҳлавоннинг шуҳрати яна ортди. 1904 йили куалик гирдугим-Хзжа паҳлавон Тошкентга келиб, атрофдан келиб “ман-ман” деган паҳлавонларни битта қўймай қойил қилиб йиқитиб юрар эди. У ўзи билан тушган паҳлавонларни икки силташда кукратига босиб, майдонга гир айлантриб кегар ва хуб тавобини тортиб, ўз дидига тугри келган жойга чалпақ қилиб отар эди. Шу паҳлавон Тошкентда икки ойча давр суриб, юзлаб чопон кийди ва қўл-пул ортгирди. Охири ўзига барабар келадиган паҳлавон қолмаганидан кейин Аҳмад паҳлавон билан кураш тушмоққа талабгор бўлди. Бу вақтда Аҳмад паҳлавоннинг белига яра чиқиб қийналиб юрган

ди. Номусикучли ва шижоатли пахлавон унинг талабини
қанақармади. “Хўп, кураш тушсам тушай” деб маҳсисини ечиб
уртага тушди. Хужа пахлавоннинг бўйи баста Аҳмад пахла-
вондан кичикроқ эди. Аҳмад пахлавондан икки қўлини қутариб,
Хужа пахлавоннинг ушлашига йўл қўйиб берди. Хужа пахлавон
унинг белбоғидан икки қўлини бўраб утказиб олди. Сунгра
Аҳмад пахлавон унинг белбоғидан хавол ушлади. Иккала
пахлавон даврада пича юришдан кейин Аҳмад пахлавон уни бир
сиктаб кўкрагига босиб бир неча дақиқа муаллақ қутариб
тилатириб юрди. Сунгра “меҳмонсиз” сийладим деб секин ерга
қўйди. Аҳмад пахлавоннинг қилган олийжаноблигига томоша-
бинлар қолдилар. Қий-чўп қутарган халқ чўнтагидаги пулини ва
чопонини ечиб уртага ташлайверди. Шоир Камий билан Хислат
бу тугрида бундай шеър ёзган эди.

Қилай сарсоли Тошкентдан ҳикоят,
Кураш булди, куринг дорилқисмат
Йиғилиб келдилар кўп пахлавоний
Бутун олам йиғилган бир замоний
Халойикқа бўлиб шул жой манзур
Ққаландархонаи оламга машхур
Хужа пахлавон эди Аҳмадга толиб
Уриб лофларни бўлмоқ эрди толиб
Биқинда бор эди Аҳмад яраси
Куринмас кўзига оқу-қораси
Халойикдан олиб холис дуони
Халойик айтдилар Аҳмадга раҳмат,
Илоҳим етмасин жонига захмат
Халойик жим эди, ҳар иккиси ҳам
Кўпўтмасдан қутарди аҳмад они,
Бўшатмай кўкрагидин кўп замони
Хужа Аҳмадга айтди “Офаринбод”
Бунингдек зур бўлурми одамзот
Халойик ҳам шу ишдан шод булди
Элин эҳсонидан белбоғи тулди

Кийим Хислатбу сузни пишод этди
Баҳодирларни мактаб ёд қилди

Келтирилган мисоллардан шу нарсга аён бўлдики, демак бундан минг йиллар аввал ҳам Ўзбекистон ҳудудида усуллар системаси етарлича ривожланган ва аниқ шаклланган миллий кураш мавжуд бўлган, ушшавқтлардаёқ курашнинг икки тури таркиб топган, рақибнинг белидан олдиндан мулжаллаган бўйича ушлаб олиш рақибни ихтиёрий ушлаб олиш бунда пойгечак оёғи билан рақиб оёғига қарши бошқа ҳаракатлар қулланилади. Биринчи ҳолда ҳам, иккинчи ҳолда ҳам рақиб оёғини қул билан ушлаш ман этилади. Курашнинг бу икки тури техник жиҳатдан ҳозирги узбекча миллий курашда қулланиладиган икки хил курашга ухшайди. Бу фарғонача ва бухороча кураш турларининг узоқ тарихга эгалигидан далолат беради.

Саъдий узининг "Тулистон" асарида халқ миллий курашига катта урин беради. Жумладан, у бир кимса курашиш маҳорати ва санъатини эгаллаб олган ва уч юз олтмишда жуда яхши хийлани билини, шу сабабли ҳар куни бошқа усул билан кураш тушишини ёзади. Ўз шогирдларидан бирини ёқтиргани учун унга 359 та усулни ургатган. Биттасини эса ундан яширган. Йигитча кураш санъатини мукаммал ўзлаштиргандан сунг тула кучга эришган, ҳеч кимга унга қаршилиқ кўрсата олмаган.

Бинобарин, халқ миллий курашнинг жуда кўп усуллари бўлган. Бу усулларга ургатган устоз-тренерлар ҳам бор, лекин буларнинг тавсифи бизгача етиб келмаган, кураш ҳар доим халқимизнинг сеvimли томошаси бўлган. Феодал давлатнинг гуллаб-яшнаган даври 14 асрнинг охири ва 15 асрнинг бошларида, мамлакатга Амир Темур ҳокимлик қилган вақтлар узоқ давом этган урушлар билан характерланади. Жанг вақтида баъзан жангчилар қуролсиз бўлиб қолгандарида яккама-якка олишишга мажбур булардилар. Шундай олишувлардан бирини Темурланг ўз таржимаи холида таърифлайди.

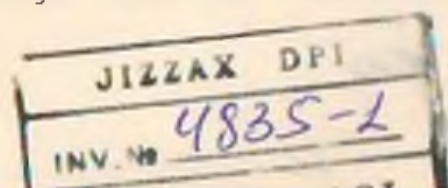
Ўзбек халқи миллий курашни инсонни жисмоний тарбиялаш воситаси деб қарарди. Халқ узида кучлиликини, чидамли-

аниқлиги, ирода ва ботирлиқни меҳнаткаш халқнинг ахлоқий софлигини мужассамлаштирган курашчи-полвонларга ҳурмат билан муносабатда булар эди. Диний ва оилавий байрамларда, бундан эса одатдаги кунларда ишдан бўш вақтларда кураш мусобақалари ўтказилар эди. Бу мусобақалар Навруз байрами кунлари кенг авж олиб, оммавий халқ чемпионати сифатида ўтказилар эди. Унда турли шаҳар ва қишлоқлардан келган курашчилар иштирок этдари. Курашчилар жуфтини танлашда уларнинг вазни куз билан чамалаб аниқланар эди. Беллашувга тахминан бир хил вазндаги полвонларни киритишга ҳаракат қилар эдилар. Беллашув олдидан курашчилар оёқ-қўллар чигилиши ёзиш машқларида бажаролишмас, фақат гавдани уқалани, силаш қўлланилар эди. Беллашув эса на узининг давомийлиги ва на бир кунда нечта ўтказилиши билан чегараланар эди. Беллашув суръати тез булиб улар уртасидаги таърифус жуда қисқа булар эди. Курашчилар анъанавий қилимда мусобақалашарди. Фарғона қоидаси бўйича курашувчилар пахтали чопонда, Бухоро қоидаси бўйича курашувчилар эса пахтасиз авра тун кийиб курашардилар. Бел эса белбоғ билан боғлаб олилар эди. Курашувчилар миллий ишғонда, бундан махси кийиб курашардилар. Одатда оёқ яланг кураш тушилар эди. Курашувчиларнинг бундай кийиниши ҳозирги кунгача сақланиб қолган.

20 асрнинг бошларида ғолибларни аниқлайдиган халқ мейзони таркиб топди, рақибни тик турган ҳалда курагини ерга тегизиш, рақибни ерга йиқитгандан кейин тезлик билан айлантириб курагини ерга тегизиш.

Доирадан чиқмай туриб ўзи билан беллашишни хоҳловчилар устидан талабага эришган полвонга беллашувнинг мутлақ ғолиби номи берилар эди.

Миллий кураш қоидалари узининг инсонпарварлиги билан характерланади. Бу курашчилар соғлиги учун хавфли бўлган усулларнинг таъкидланишида, беднинг пасидан ушлаш мумкин эмаслигида рақибни ердан кутармасдан туриб унга оёқ ҳаракатларини қўлламсаликда, беллашув вақтида белбоғни



қуйиб юбормасликда намоён бўлади. Ҳозирги Ўзбекистон ҳудудида революциядан олдинги даврда миллий курашнинг икки тури бухороча ва фарғонача турлари бор эди. Бухороча курашда тик турган ҳолда, белдан пастни ушламасдан, калмоқи қилиб йиқитиш усули мавжуд. Бу курашнинг асосий усуллари рақибни ошириб ўтиш, калмоқи, қокма, ички томондан пойпечак қилиб ағдариб рақибининг елкасидан ушлаб, тизза томонидан илмоқ қилиб елкадан ошириб ташлашдан иборат. Бухоро, Хоразм, Самарқанд, қашқадарё, Сурхандарё, Жиззах областлари ва территориясида Бухороча курашиш расм бўлган.

Фарғонача курашда рақиблар тик турган ҳолда, олдиндан белбоғидан ушлашади, беллашув пайтида ҳам қуйиб юборилмайди.

Рақибни ердан кутариб, оёқ ҳаракatlари билан йиқитишади. Бу курашнинг характерли усуллари, иргитиш рақибни аввало ердан узиб иргитиш, рақибни эгиб, айлантрииб, бошини гиламга теккизмасдан иргитиш, рақибни айлантрииб йиқитиш, рақибни сонидан ушлаб, қайириб, елкадан ошириб йиқитиш.

Ҳаракат амалларига ургатишнинг уч босқичи бор.

1-босқичи - усул ёки ҳаракат билан таништириш. Бу босқичда икки қисм бор.

А. усул ёки ҳаракатни таниб олиш-ҳаракат образини идрок қилиш, ўз ҳаракатларини ва рақибнинг ҳаракатларини англаш ҳамда уларга қарши ҳаракат программани тайёрлаш ва зарур бўлса, ҳаракатга мос жавоб реакциясини танлаш, тасаввур этиш ва режасиллаштириш.

Б. усул ёки ҳаракатни урганиш-усулнинг асосий элементларини таниб олиш ва баён қилиш, ҳаракатларни бир бутун қилиб бирлаштириш, яъни усул ҳаракатларнинг асосий тузулмасини таллаб олиш. Мазкур босқичда шу характерларда иштирок этувчи мускул группулариғина эмас, балки бошқа яъни бу ҳаракатларга алоқадор бўлмаган мускулларнинг группаси ҳам қўзғалиш олади.

Иккинчи босқич - усул ёки ҳаракатни мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш. Мазкур босқичда тасаввурлар аниқлаштирилади, техника ва тактика деталларига улардаги асосий томонларни ажратиб кўрсатиш ҳамда уларни эгаллаб олишга алоҳида эътибор берилади, усул таҳлил қилинади, ортиқча ҳаракатларни бартараф этилади. Усулни турли вариантларда кўп марта такрорлаш, асосий эътиборни фазовий ва вақт муносабатларига қаратилган ҳаракат динамик стереотипини таркиб топади.

Учинчи босқич - усулни стабиллаштириш ёки унга доир куникмаларни пухта узлаштириш ва мустаҳкамлаш. Усул ҳаракатлари турлича темп ва ритмларда, тренеровка ва мусобақаларнинг хилма-хил шароитларида такомиллаштирилади, яхшиланади. Ҳамда тез, аниқ ва тежамли ҳаракатларга айланиб боради. Ургатишнинг бу босқичида ҳаракат куникмасининг асосий компонентлари автоматлаштириш жараёни тугалланади, малаканинг динамик стереотипик анча мустаҳкамланиб боради, куникмаларни кураш вазиятида қўллаш малакаларни ҳосил қилинади. Усул ва тактик ҳаракатлар бири-бирига катта таъсир утказиб намоён буладиган кураш турларидаги ҳаракат куникмаси ва малакаларини таркиб топштиришнинг узун ва хусусиятларини таҳлил қилиш учун техник усул, тактик ҳаракат, куникма, малака каби тушунчаларни қараб чиқамиз.

Техник усул - курашнинг бир ёки бир неча ихтисослаштирилган ҳаракатлар техникасини бажаришнинг тугалланган усули. Ҳар бир техник усул асосий ҳаракат тузулмаси ва хилма-хил бажариш вариантыга эга. Шу билан бирга ҳар бир усул узининг асосий тактик вазифасига ҳам эга. Кураш турларида бир усул билан ёки бир неча тактик вазифаларни ҳал этиш мумкин ва аксинча бир тактик вазифани кўп усуллар билан бажарса ҳам бўлади.

Тактик ҳаракат - конкрет рақиб билан курашда усуллар техникасидан фойдаланиб, тактик вазифаларни ҳал этиш йули. Тактик ҳаракатлар тайёрловчи ҳужумкор, мудофаа характерида

булади. Кураш турлари тактикаси ўрганилаётганда ҳаракатлар - тактикасини, кураш тактикасини ва мусобақалар тактикасини қараб чиқиш керак.

Кўникма-усул, унинг айрим компонентлари такрорлаш натижасида автоматлашган бўлади.

Малака-билим ва кўникмалар йиғиндиси.

Курашда айрим техник усул ва тактик ҳаракатларга ургатиш тузулмаси қуйидагича бўлади:

Биринчи босқич 2 қисмдан иборат: А. урганилаётган ҳаракатни туғри бажариш учун зарур бўлган тасаввур ва тушуничалар билан танишиш; Б. ҳаракат кўникмасини эгаллаб олиш учун ҳаракатни урганиш.

Иккинчи босқич - ҳаракат усулини-унинг вариантлари ва бирикмаларини мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш.

Учинчи босқич - конкрет шароитларда, ўқув мақсадидаги курашда ва мусобақаларда ҳаракат усуллари урганиш.

Курашдаги усул ва ҳаракатларга ургатишнинг бундай тузулмаси махсус техник ва тактик билим, кўникма ва малакани эгаллаб олишни таъминлайди ҳамда уларни ўқув тренировка шароитидан мусобақа шароитига кўчиришга ёрдам беради.

Спорт кураш дарсларини утказиш услубияти

Дарсни утказиш услубиятида машғулотнинг асосий формаси сифатида дарснинг тузулмасини, вазифаси ва дарс қисмларининг мазмунини ҳамда уни амалга оширишнинг уч вазифасини—дарсга тайёргарлик, уни утказиш ва якунлаш вазифаларини яхши тушуниш муҳимдир.

Дарснинг тузулмаси. Дарснинг тузилиш мазмуни ўқувчилар контингентини ва уларнинг ишчанлик қобилиятини ҳисобга олган ҳолда нақтдан мақсадга мувофиқ фойдаланишига асосланади.

Дарснинг тузилиши деганда, муайян тартибда, анча мақсадга мувофиқ изчилликда жойлаштирилган дарснинг узаро боғланган қисмлари тушунилади. Дарс тузулмасида ўқитувчи-

тренинг қатти ҳаракатларининг изчиллиги, узаро боғлиқлиги баён қилинади ва очиб берилади, шунингдек, шуғулланувчилар бажариладиган ҳамда ишлар айтиб утилади.

Дарс вазифаларининг мувоффақиятли ҳал этилиши дареди уқитучи билан уқувчилар уртасидаги узаро муносабатларнинг тўғри қўйилишига боғлиқ. Уқитишнинг бириччи йили учун тренировка дарслари 90-100 минут, иккинчи йили 100-120 минут, учинчи йили 120-150 минут давом этади.

Уқув-тренировка ва тарбия вазифаларини ҳал этишда дарснинг уч қисми тузилишдан фойдаланилади. Бу шуғулланувчилар организмнинг ишга нормал киришини, асосий нагрузкаларнинг бажарилиши ва нисбатан тинчланишини таъминлайди. Шундай қилиб, дарс тузулмаси қуйидаги 3 қисмдан тайёртарлик, асосий ва якуловчи қисмлардан ташкил топган.

Дарс иши режасии ҳар бир дарс учун тузилган режаси ёки график режаси асосида утказилади. Дарснинг вазифаси ва мазмуни шуғулланувчилар контингенти, уларнинг соши, шароитлар тайёртарлик даври ва қўлланиладиган услубларига қараб тузилади.

Дарснинг тайртарлик қисми 25-40 минут вақтни эгаллайли. Бу вақтда дарснинг асосий қисми учун зарур шарт-шароитлар яратилади.

Вазифалар:

Бопиланғич ташкилий ишлар, шуғулланувчилар эътиборини қозониш, уларни дарс вазифалари билан таништириш ва машғулотта ижобий йўналиш бериш.

Ҳаракат аппаратини ва организмнинг барча системаларини аста-секин оширилган нагрузкаларга функционал жиҳатдан тайёрлаш организмни қизтиш ва специфик ишга тайёрлаш.

қудай эмоционал ҳолатини вужудга келтириш.

Воситалар: бажариш техникаси шуғулланувчилар ўзлаштириб олган ёки тез ўзлаштириладиган енгил машқлар: сигнал, белгилар буйича турли ҳилда сарфланиш ва қайта сафланиш:

турли хилда юриш, югуриш, умумий тайёргарлик ва махсус характердаги гимнастика машқлари: кучлилик, эгилувчанлик, чузилиш ва мускулларни бушаштириш машқлари, ҳаракатлар софлигига оид машқлар, нагрузкаларни аста-секин ошира бориб, энг оддий сакраш, умбалоқ ошиш машқлари, шунингдек, осон ҳаракатли уйинлар ва яккама-якка олиштиш элементлари бўлган машқлар.

Дарснинг асосий қисми 60-100 минут давом этади. Бу вақт ичида таълим-тарбия бериш, соғломлаштириш вазифалари, кураш соҳасидаги умумий ва махсус вазифалар ҳал этилади.

Вазифалар:

ҳаракат апаратини ва организмнинг барча системалари ҳар томонлама ривожлантириш ҳамда меҳнат ва спорт фаолиятида зарур бўлган жисмоний сифатларни тарбиялаш;

кураш техникаси ва тактикасини ургатиш ҳамда уни шуғулланувчиларнинг жисмоний ривожланганлик ва функционал тайёргарлик даражасини ошириш билан қушиб олиб борган ҳолда такомиллаштириш;

шуғулланувчиларни ҳаракат фаолияти, кураш соҳасидаги билимлар ГТО комплексига доир ҳаётий муҳим бўлган амалий қўникма ва малакалар билан қуроллантириш.

Асосий воситалар. Буюмларсиз ва буюмлар, копток, таёқ, гантель, эспандер ва бошқалар билан бажариладиган умумривожлантирувчи, тайёрловчи ва махсус машқлар. Асосий машқлар - курашдаги тактик-техник ҳаракатлар, спорт кураши-классик ва эркин кураш, самбо элементларидан фойдаланиш. Енгил атлетика, гимнастика, сузиш, спорт уйинлари ва ҳоказо.

Миллий кураш дарсларининг асосий қисмида, унинг бошқа қисмларидаги каби, спорт тайёргарлигига доир махсус вазифаларни бажариш билан бирга психологик тайёргарлик, ахлоқий ва эстетик тарбия вазифалари ҳам ҳал этилади.

Дарснинг якунловчи қисмига 5-10 минут ажратилади, дарс эса организмни нисбатан тинч ҳолатга келтириш билан якунланади.

Вазифалар:

организм фаолиятини тинчлантириш ва ишлаб турган мушкулларни ортикча зуриқишини пасайтириш;

эмоционал ҳолатни тартибга солиш, машғулотни якунлаш шартларини қисқача таҳлил қилиш ва баҳолаш уйга вазифа бериш ва ҳоказо.

Биринчи фаза-дарсга тайёрланиш шароитларга мувофиқ равишда машғулотнинг пухта уйланган конспект-режасини тузиш, қални, майдончани, инвертарлар, тудум ва ҳоказоларни тайёрлаш, шуғулланувчилар контингенти сонини, тайёргарлигини ва каттегориялари ва ҳоказоларни ҳисобга олиш.

Дарс режасида яхши тайёргарлик курган группа раҳбарлари, ҳакамлар, разрядчи спортчилар, ахборотчилар ва соҳа мутахассисларнинг мавжудлигини ҳисобга олиш муҳимдир.

Иккинчи фаза – дарсни утказиш ҳисобига – дарсни узинишда бошлаш ва шуғулланувчиларни аниқ уюштириш, мушкулот темасини қисқача баён қилиш, хусусий вазифаларни ва болаларнинг мустақил фаолияти учун бериладиган топшириқ-ларни тушунтириш. Буларнинг ҳаммаси умумий ва шахсий услубий курсатмалар бериш кераклигини ва самчиликларни қандай йуқотиш зарурлигини айтиш, ҳатти-ҳаракатларни баҳолаш билан қушиб олиб борилади. Бу эса дарснинг муваффақиятли утишга ёрдам беради ва бундай дарс ўқувчиларнинг ижодий мустақиллигини оширади:

Учинчи фаза - дарсни якунлаш - дарснинг якунловчи сисемида ўқитувчи ўзи учун ҳам, ўқувчилар учун ҳам якунчи беради. Баён қилинган материални таҳлил қилади ва келгуси машғулотларни белгилайди. Бунинг учун у дарс режасида материал қандай ўзлаштирилганини, нагрузка ўқувчиларга қандай таъсир этганини, қандай янги услуби ёки усуллар фойдаланилганини, тарбия, мустақил ишлар, уй вазифалари ва ҳоказоларда нимага эътибор бериш кераклигини қайд қилади.

Курашчининг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги

Курашчининг жисмоний тайёргарлиги ундаги маҳоратнинг таркиб топишида, ҳаётий муҳим сифатлар ҳамда меҳнатда ва Ватан ҳимоя қилишда зарур буладиган малакаларнинг ҳосил бўлишида асос бўлиб ҳисобланади.

Спорт курашчининг хусусиятлариш, спортчиларнинг индивидуал қобилиятларини ва уларнинг техник-тактик тайёргарлигини ҳисобга олган қолда умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини мақсадга мувофиқ қушиб олиб бориш юксак спорт маҳоратини таъминлайди.

Ҳозирги вақтда спортнинг ҳамма турларида жисмоний тайёргарлик икки, умумий ва махсус қисмдан иборат бўлади. Умумий жисмоний тайёргарлик учун асос бўлиб хизмат қилади. Бу эса, ўз навбатида, техник тайёргарликнинг узи ҳам спортчи организмнинг ҳамма системаларини махсус жисмоний тайёрлаш учун қудратли восита ҳисобланади.

Курашчилар учун умумий жисмоний тайёргарлик воситаларини танлашда қуйидаги муҳим қоидаларни ҳисобга олиш зарур.

Машқлар курашчи нерв-мускулларининг зур бера олиш характерига ва организмдаги барча системаларининг иш режимига яқин бўлиши керак. Машқлар махсус сифатларни ривожлантиришга ёрдам бериши лозим. Масалан, яккама-якка кураш элементлари бўлган баъзи бир акробатик машқлар, шериги билан қаршилиқ курсатган ҳолда жуфт-жуфт бўлиб бажариладиган машқлар ва ҳоказолар;

Машқ ҳаракат координациясини ривожлантириш ҳамда спортчи фаолиятини улгарувчан вазиятлардаги хилма-хил ҳаракат амаллари билан бойитилиши керак. Масалан, спорт уйинлари: баскетбол, кичрайтирилган майдонда уйналадиган футбол, гимнастика ва бошқалар;

Машқлар спортчиларининг бошқа ҳаракат ва марказий нерв системаси фаолиятининг тезроқ тикланишга хизмат қилиши керак. Буларга сайрлар, кросслар, ҳаракатли уйинлар,

бамадан хотир сузиб юриш ва ҳавода ўзгача шароитда ўйналадиган бошқа ўйинлар киради.

Жисмоний тайёргарликнинг махмус воситаларида икки гуруҳ машқларини фарқ қилиш керак.

А. муайян мускул гуруҳларини ва спортчи учун курашда зарур бўладиган сифатларни ривожлантиришга қаратилган машқлар.

Б. кураш усуллари группаларини ва ҳаракатларини техникаси элементларини такомиллаштиришга қаратилган машқлар. Махсус жисмоний тайёргарликда курашчи учун зарур бўлган ҳаракат сифатларини ривожлантириш бошқа сифатларни ривожлантириш ва кураш техникаси элементларини такомиллаштириш билан ўзаро боғланган бўлиши айниқса муҳимдир. Курашчининг махсус жисмоний тайёргарлигига доир машқларни танлаш ва ўтказишда қуйидаги баъзи муҳим қондаларни ҳисобга олиш керак:

А. ҳаракатлар характери ва тузулмасига кўра кураш ҳаракатлари билан бевосита статик-динамик зўр беришга алоқадор машқларни танлаш. Масалан, узига хос равишда сизжиш, шериги билан бажариладиган машқлар – кутариш ва айлантириш, айлантириш ва буриш характеридаги тақлид машқлари, ўйин кўринишидаги машқлар ва бошқалар.

Б. кураш ҳатти-ҳаракатларида асосий нагрузкани бажарадиган айрим мускул гуруҳларини ривожлантиришга қаратилган машқлардан фойдаланиш. Оёқ, қорин бушляғи мускулларини ривожлантириш учун оғирликлар билан тулдирма тўп ва тулум билан ҳамда тренажёрларда бажариладиган машқлар.

Махсус машқларнинг бундай танланиши ҳаракат сифатлари комплексини ривожлантиради ва курашчи ҳаракатидаги техник томонларни такомиллаштиради.

Мазкур қўлланмада курашчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги учун хилма-хил машқлар тавсия қилинади. Тренировка нагрузкаларини аниқлашда тренерлар системи қуйидагиларни ҳисобга олиши керак.

Шуғулланувчилар контингенти уларнинг ёши, жисмоний ривожланиши, машғулот бошланishiдан олдинги функционал ҳолати ва тренировка қилган даражаси;

Ҳафтаси, кунига бажариладиган тренировка машғулотлари сони.

Тренировка ишининг ҳажми, интенсивлиги, психик зур бериш ва эмоционал ҳаракатлар даражаси.

Тажрибадан маълумки, малакали спортчиларнинг кучлиги тайёргарлик даврида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик воситаларидан эртали даражада фойдаланадилар, мусобақа пайтида эса уларни минимумга қадар қисқартирадилар ёки умумий жисмоний тайёргарлигини қўлламайдилар. Бу, шубҳасиз қўпол хато. Чунки бундай пайтда сифатлар коллекциясидан ўзаро боғлиқлик бузилади ва уларнинг имкониятлари камаяди, бу эса спорт натижаларининг ёмонлашувига сабаб бўлади.

Ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик воситаларини бутун йил давомида, шу жумладан мусобақа даврида ҳам қўллаш, уни техник-тактик ҳамда тайёргарликнинг бошқа турлари билан қўшиб олиб юриш спорт маҳоратининг ортишига ва юқори натижаларга эришишга ёрдам беради.

Миллий кураш билан шуғулланувчи тренерларнинг йил давомида, даврий ва алоҳида машғулотлар жараёнидаги жисмоний, техник-тактик тайёргарликка доир тренировка нагрузкаларни туғри режалаштиришни ҳамда уларнинг ҳажми ва интенсивлигини ўзаро боғлаб олиб бориши айниқса муҳимдир. Тренировка нагрузкаларини режалаштиришнинг бир нечта вариантлари бўлиши мумкин.

Миллий кураш билан шуғулланувчиларнинг ҳаракат сифатлари комплекси кучлилик, тезлик, чаққонлик, чидамлик каби муҳим вазифалар мавжуд бўлиб аналлар курашчига юқори спорт натижаларига эришишда ёрдам беради. Чунки бу сифатлар ўзаро боғланган бўлиб у бирор мақсадга иштилоқлик, ташаббускорлик, сабот-матонатчилик, ботирлик, узини тутиб билиш, ҳар қандай ҳолатда ҳам ўзини

нустамаслик, юқори даражадаги меҳнатсеварлик ва мустақиллик каби продавий сифатлардан ажралмайди. Бироқ, булар спортчининг уз олдига қўйган мақсадга эришиши учун ўзини юксак даражада сафарбар эта олишига ҳам боғлиқ.

Спортдаги меҳнат ва ижтимоий фойдали фаолият соҳасининг турли қийинчиликларни бартараф этишга қаратилган ҳаракат сифатлари ва иродавий фазилатлар комплексини шунинг олиб бориши ва уни ҳамisha такомиллаштириш юқори спорт натижалоарига эришишга қодир булган кучли, ахлоқли, интизли ва иродали спортчиларни тарбиялашга хизмат қилади.

Курашчининг умумжисмоний тайёргарлик кўриш воситалари ва услублари

Саф машқлари мулжал олиш тезлигини, жамоада уюшқоқлик билан ҳаракат қилиш малакаларини ривожлантириш, тўғри қадди-қомат, интизомликни, уюшқоқликни ва бошқа сифатларини тарбиялаш, шунингдек, баданни қизигини ва эмоционал ҳолатни ошириш учун хизмат қилади.

Саф машқлари асосан машғулотларнинг тайёргарлик кўрмида чаққон ҳаракат билан аниқ команда буйича, тренернинг кўнгилмағанда берадиган сигнали, белгилари ва топшириқига кура бажарилади.

Асосий саф машқлари: сафланиш, санаб чиқиш, ралорт бериш, саломлашиш: тушунчалар фронт сафнинг олд томони, фланг сафнинг ўнг ёки чап томони, масофа, оралик сафнинг орасини очиш, сафни бирлаштириш, турган жойда ва юриб туриб бурилиш, поход ва саф қадами, олдинча, орқача, ён томонларга бурилиб қадам ташлашни қўшиб ижро этиш, турли жинда юриш, югуриш сурати, қадам узунлигини ўзгартириб юриш. Тренернинг турли топшириқларини бажариш. Масалан: югуриб тарқалиш, ётинг, туриш, ўтириш, беш дақиқада сафланиш ва ҳоказолар.

Юриш, югуриш ва сакраниш навбатлаштириш. Ўйна-ринини ўзгартириб спортча юриш, чуқур одимлаб юриш.

Чўққайиб юриш, тиззаларни баланд кутариб юриш, қўлларни ҳаракатлаштириб юриш, сакраб-сакраб юриш, максимал тезлик ва турган жойда юришва югуриш: табиий тусиқларни ентиб утиб юриш ва югуриш, турган жойдан бурилиб туриб олдинга, орқага, ён томонларга узунликка сакраш.

Буюмларсиз бир киши бажарадиган машқлар. Улар асосий мускул гуруҳларини қисқартириш, чузиш ва бушаштиришга ҳамда кўпчиликни, тезликни, чаққонликни ва эгилувчанликни ривожлантириш учун ҳаракатлар координациясига йўналтирилган бўлади. Буюмларсиз бажариладиган машқлар бир жойда тик туриб, утириб ва ётиб бажарилади. Улар катта амплитуда билан раван, тезликни аста-секин ошириб ва тез ижро этилади.

Тахминий машқлар

Турли хилда оёқ учида кутарилиш, қўлларни юқорига, ён томонларга, пастга узатиш ва гавдани энгаштириб, қўл учини ёки кафтни полгатегиздиритиш. Гавдани чапгаэнгаштириб ва чан қўл билан унғ қўлни шу томонга тортиш. Шу машқни тескари томонга бажариш, сунгра олдинга чуқур одим ташлаш ва бошқа қўлни тортиш. Машқни ва бошқа қўлни тортиш. Машқни қар икки томонга бажариш.

қўлларни буш утирган ҳолда тутиб, гавдани унғга-орқага ва чапга-орқага 8-10 мартадан буриш, сунгра иккита пружинасимон ҳаракат билан гавдани унғ ва чап оёқ томон энгаштириш. Гавдани чапдан унғга ва унғдан чапга айлантириш. Хар икки оёқ билан турли хилда чўққайиш - оёқ кафтини тула ерга тегизиб бажариш, чўққайиб турган ҳолатда жойда сакраш.

Ерга қўллар биланпаяниб ётган ҳолатдан қўлларга таяниб кутариш, қўлларни букиш ва ёзиш, кейинчалик полдан итарилиб икки марта чапак чалиш. Полга чалқанча ётган ҳолда икки оёқни туғри бурчак ҳосил бўлгунча 3-5 марта кутариш, кейин эса, оёқларни бошидан ўтказиб букилиш ва янадастлабки ҳолатга кафтитиш. Шунинг ўзини 2-3 марта қайтариш.

Гиззаларга таяниб ўтилган ҳолатдан қўлларни олдинга
таш ва оёқлар билан депсиниб чўққайибўтирган ҳолатга
қайтириш, 6-10 марта такрорлаш. Навбатчи билан ўнг ва чап
қўлни бошидан ўтказиб, гавдани знг ва чап томонга энгаштириб
қўллар бир энгаштириш вақтида энгашган томонга икки марта
қайтариш. Чўққайиб ўтирган ҳолатдан оёқлар кенг қилиб
қўйилган гавда опирлигини ўнг оёқдан чап оёққа ўтказиш ва
қайтариш. Асосий тик турган ҳолатдан оёқлар елка кенглигида
олинганга энгаштириб гавдани ўнг ва чап томонларга буриш.

Оёқларни кенг очиб ўтирган ҳолатдан гавдани чапга ва
ўнгга буриш, ҳар икки қўлни оёқ учига тегизишга ҳаракат қилиб
гавдани бурилган томонга энгаштириш. Қўл-оёқда турган
ҳолатда, қўлларни тўлқинсимон букиш ва гавдани горизонтал
ҳолатга тушириш ҳамда қайтадан дастлабки ҳолатга қайтиш.
Чалқанча ётиш, қўллари ва боши билан таяниб, куприк
ҳолатини олиш. қўлларга ва бошига таяниб туриб тебраниш.
Оёқларни билан ўнгга ва чапга эгилиш, оёқларни ўқийб юбориб
бошига ва оёқларига таяниб туриш ва тебраниш. Бу машқнинг
жуда кўп вариантлари ҳам бўлиши мумкин. Куприк бўлиб
турган ҳолатда қўлларни қўйиб юбориш ва бошига таяниб
қўллари билан оёқларни ушлаб олиш, оёқларни қўйиб
қўйормай ён томонга ётиш ва қоринга айланиб олиш. қўлларга ва
оёқ учига таяниб ётган ҳолатдан навбати билан оёқлар учини
орқага суриб бориб, оёқ юзини ерга текизиш. Асосий тик турган
ҳолатдан қўлларни курак олдида кафтни олдинга қаратиб
букиш, оёқлар билан итарилиш ва олдинга йиқилаётиб, қўллар
билан ерга тушиш ва сунгра оёғини чалиштириб тоста ва
ёнибонга айланиш машқ кураш тушига ёки матда дастлаб турган
жойдан оёқлар билан итарилмай кейин эса итарилиб
бажарилади. қўл мускулларини актив бўшаштириш машқлари.
қўл панжаларини маҳкам сиқиш – мушт ҳосил қилиш. қўл
панжаларини ёзиш. Панжаларни бўшаштириш ва силкитиш.
Қуранчиларга бошқа мускул группаларини ҳам актив бўшаш-
тириш тавсия этилади. Бу мускулларни туғри ривожланиши ва
кучсизлигини таъминлайди.

Бушаштириш машқлари

Тик турган ёки юрган ҳолатда дастга эркин туширилган қўлларни бушаштириш ва силкитиш, қўлларни юқорига кўтариш-бушаштириш ва силкитиш.

қўлларни ён томонга узатиш, сўнгра гавдани олдинга энгаштириб, елка мускулларида бушаштириш ва қўлларни силкитиш. Кучли машқлардан кейин бушаштириш машқлар занжирида бажариш фойдалидир. Масалан, қўлларни силкитиш ва гавдани бушаштириш.

Қўл мускулларида бушаштириш ва анвал бир, кейин иккинчи томонга айланима ҳаракатлар қилиш.

Оёқларни кенгрок қўйиб тик туриш, бушаштирилган қўлларни белга текизиб, гавдани чапга ва унга буриш.

Билак ва елка мускулларида бушаштириш. Силкитиш ва олдинга узатиб, ун қўл билан чап қўлни уқалаш ва аксинча.

Бушаштирилган ҳар икки оёқ мускулларида қўл билан силкитиш ва уқалаш. Интенсив нагрузкада машқ бажаргандан кейин оёқларни 45° остида кўтариб бирор нарсага тираб ётиш фойдалидир.

Шеригининг бушаштирилган қўлларини силкитиш ва қўл ҳамда елка мускулларида уқалаш.

Курашчининг махсус жисмоний тайёргарлик воситалари ва услублари

Якка ҳолда бажариладиган йиқитиш, йиқилиш ва умбалок ошиш машқлари. Чўққайиб утирган ҳолатдан орқага йиқилиш. Елкани букиш ва қўллар билан тиззанинг пастини сиқиб ушлаш, орқага, олдинга тебраниш ва орқага ётиш, қўлларни ён томонга узатиш. Машқни 5-6 марта такрорлаш. Сўнгра тик турган ҳолатдан чўққайиш ва охири ҳолатгача йиқилиш. Машқ 5-10 марта такрорланади. Чўққайиб қўлларни олдинга тираб туриш. Боши билан олдинга умбалок ошиш. Умбалок ошганда, елкани иложи борида букиб олиш.

Шундан кейин тик турган ҳолатдан 1-2 қадам ташлаб, ва қарашни қилиб туриб боши орқали олдинга умбалоқ ошиш. Худди шундай боши орқали орқага умбалоқ ошиш. Бунда боши бир ора энгантирилади. Елка ҳар доим букилган бўлади. Треннровка машғулотлари жараёнида олдинга ва орқага умбалоқ ошиш машқлари дастлаб олдинга бир қадам ташлаб, турган жойдан бажарилади, кейинчалик эса тушакнинг марказдан 2-3 киши бўлиб кетма кетлик услуби билан бир йўла 4-5 марта умбалоқ ошиш бажарилади. Бунда интервалнинг давомида бир 1 м бўлишига бир-бирининг орасидаги масофа эса 1м бўлишига риоя қилиш керак.

Уш ва чап томонларга йиқилиш худди шундай бажарилади. Бир томонга йиқилиш икки колоннага сафланган ҳолда бажарилади. Шериклардан бири иккинчисидан 1м масофада бўлади. Бир колонна билан иккинчи колонна оралиҳидаги масофа 3 м.

Бир қўлга таяниб туриб боши орқали олдинга умбалоқ ошиш – олдинга энгаштириш, Уш қўлининг панжаларини чапга қаратиб айлантириш ва бошини энгаштириб, елкани букиб, боши орқали умбалоқ ошиш ва тик туриш. Бу машқни бажаришда ургатиш машқ турган жойдан бажарилади, кейин олдинга 1-2 қадам ташлаб ва юриб кета туриб бажарилади. Шугулланувчиларни уюштириш усуллари, турган жойдан ва 1-2 қадам ташлаб умбалоқ ошиш машқи бир-бирига орқаси билан икки ширинга бўлиб турган ҳолатда бажарилади. Дистанция ва интерваллар бир қадам. Иккитадан колонна бўлиб кетаётганда умбалоқ ошиш машқи кураш тушагининг уртасида бажарилади. Машқ узлуксиз кетма-кетлик услуби билан утказилади, шугулланувчилар расидаги масофа 3-4 қадам.

Жуфт-жуфт бўлиб умбалоқ ошиш ва йиқилиш машқлари

Биринчи номерликлар тизза билан чуқалаб турадилар, иккинчи номерликлар эса, шеригининг белига қўли билан таяниб, унинг елкасига елка билан ётадилар ва йиқилиб ерга ёни

билан тушадилар. Машқ навбати билан 5-6 мартадан бажарилади.

Биринчи номерликлар тиззалаб, турадилар, иккинчи номерликлар 1-2 қадамдан шериги устидан сакраб утадилар ва боши орқали умбалок ошадилар. бири иккинчисига орқа билан, қўлларни бириктириб турган ҳолатдан боши орқали умбалок ошиш. Тик туриб қўлларни шериги елкасига қўйиб, оёғининг учи билан шериги оёғини петпа қилиш.

Яккама-якка кураш элементлари булган машқлар тренернинг топшириғига биноан мустақил равишда ёки хуштак, чапак ва хоказо сигналларбуйича ўтказилади. Бир оёқлаб турган ёки икки оёқдачўққайиб турган ҳолатдан шериклар орасидаги масофа 1 м кафти билан шериги кафтига уриб, уни мувозанатлик ҳолатидан чиқариш. Шеригини алдаш рухсат этилади.

Шеригини туртиб юбориш. Дастабки ҳолатда бир оёқда тик туриб, қўли билан оёқни орқага қўйиш. Бир оёқлаб ҳиккалаб шеригини чикиздан нарига туртиб юборишга ёки иккинчи оёғини ерга қўйишга ҳаракат қилиш.

Шеригининг елкасига таяниб. Уни чизикдан суриб чиқариш. Шеригининг иккала қўлидан ушлаб олиб, чизикдан тортиб ўтказиш.

Шериги билан билакларданушлашиб шеригини чизикдан тортиб ўтказиш.

Унг ва чап қўли билан панжалардан ушлашиб, шеригини чизикдан тортиб ўтказиш.

Икки қўли билан тулдирма тўғни ушлашга тайёр туриб, тренернинг сигналга биноан тўғни эгаллаб олиш. Оёқлар билан ҳаракат қилишга рухсат берилади. қўллари билан манёвр қилиб, шериги белбоғидан ушлаб олиш. қўллари билан манёвр қилиб, шеригининг иккала қўли пандасидан ушлаб олиш.

Қўллари билан манёвр қилиб, бир қўли билан шеригининг бир қўли панжасидан ушлаб олиш.

Қўллар билан худди шундай манёвр қилиб, иккала қўли билан шеригининг бир қўли билагидан ёки бўйнидан ушлаб олиш.

Шеригини ушлаб олиш ва поддан қутариш. қўлаар билан манёвр қилиб шеригини ушлаб олиш ва уни орқаси билан узига ўтириб олиш.

Қўлаар билан манёвр қилиб, шеригининг туни ёқасидан ушлаб олиш. Худди шундай ҳаракат қилиб, қўлаарини шериги қўлтиғидан ўтказиб, ушлаб олиш. Худди шундай ҳаракат қилиб, қўлаарини шериги қўлтиғидан ўткази унинг орқасида бирлаштириш.

Қўлаарига таяниб ётган ҳолатдан сигналга биноан уридан туринг ва тулдирма тупни эгаллаб олиш. Тренернинг “тулдирма тупни икки қўлааб ушлаб ол” сигналига биноан оёғини турган оёқидан қимирлатмай, тупни эгаллаб олиш. Чўққайиб утирган ҳолатдан, оёқлар елка кенглигида, ўнг, чап қўлини тулдирма тупни қуйиш, тренернинг сигналига биноан тупни биринчи бўлиб оёқлари орасидан ўтказиб юборишга ҳаракат қилиш.

Асосий тик турган ҳолатдан тренернинг сигналига биноан чуқур қадам ташлаш ва биринчи бўлиб тулдирма тупни эгаллаб олиш.

Чўққайиб утирган ҳолатдан, иккала қўли тиззада тренернинг сигналига биноан биринчи тулдирма тупнинг юқори алапасини кафти билан бекитиш. Худди шундай чўққайиб турган ҳолатдан тренернинг сигналига биноан биринчи бўлиб маида буюмни эгаллаб олиш.

Икки оёқни орқага чалиш техникаси

Ластлабки ҳолат, иккала курашчи ўнг стойкада. Ҳужум қилувчи ўнг қўли билан шеригининг тунини ёқасидан ушлаб олади.

Ҳужум қилувчи шеригининг гавда оғирлигини ўнг оёққа ўтказишга мажбур этиш учун уни узига, чапга тортади ва шундан кейин ўнг оёғи билан иккила оёғини чалади ва уни орқасига йиқитади.

Бу усулни урганишда, ҳужумчи шеригини чап қўл енгидан ушлангўхтиёт қилади.

Химоя,

А. қўллари билан ҳужум қилувчининг унги ёнига тиралиш;

Б. унги оёғини орқага-унга қўйиш;

В. ҳужум қилувчи орқадан чалиш учун унги оёғини кутарган вақтда унги оёғи турган йуналишида узидан чапга тортиш;

Г. ҳужум қилувчи орқадан чалиш учун оёғини орқага қўйибулгурса, унинг оёғидан хатлаб утиш.

Қарши усуллар,

А. йиқилиш вақтида чап оёғини мумкин қадар кўпроқ чапга-орқага олиб бориш ва чап тиззасини ҳужум қилувчининг чап оёғига яқинроқ қўйиш, унги оёғини эса олдинда чалишга қўйиш ва ҳужум қилувчини олдинга тортиш ҳамда орқасига йиқитиш;

Б. уни ушлаб, қучоқлаб олиш.

3

Белбогдан ушлаб ён томондан чалиш

Дастлабки ҳолат, қурашчилар унги стойкада турадилар. Ҳужум қилувчи унги қўлини ушлаб олади, чап қўли билан эса белбоғни олдиндан ушлайди.

Ҳужум қилувчи шеригини ўзига тортиб, унги оёғи томонини шериги томонига тўғрилаб, ён томондан чалаётгандек ҳаракат қилади, айни вақтда чапга айлана бориб, шеригини ўзига босиб йиқитади. Сўнгра, унги ёнбоғига йиқилаётиб, унинг орқасидан ташлайди.

Мазкур усулни урганиш вақтида шеригиерга йиқилаётган пайтда, унги қўл билан тунишинг ёқасидан ёки белбоғининг олд томонидан ушлаб, уни эҳтиётлаш керак.

Химоя ва қарши усуллар худди орқадан чалиш усулни бажаришдагидек бўлади.

Олдиндан чалиш

Бошланғич ҳолат. Ҳужум қилувчи унги оёқ билан, шериги эса чап оёқ билан тик туради. Ҳужум қилувчи чап қўли билан

шеригининг кийимини чап тирсак остидан, унг қули билан эса кийимининг елкасидан ёки умров суяги устидан ушлаб олади.

Хужум қилувчи гавдасини буриш, қули ва танасини чапга елташ билан шеригини уз гавда опирлигини оёқ учларига утказишга мажбур этади. Сунгра, чапга тез айланиб, чап оёгини ён бўйлаб орқана чапга олиб боради. Шу билан бир вақтда, чап оёқ учини айлантира бориб, уни шеригининг чап оёқ учи нуқталинида турадиган қилиб тиламга қўяди. Унг оёгини олдиндан чаладиган қилиб шундай қўядики, унинг тизза остидаги букилиши шеригининг унг тиззасига таялсин. Бундай ҳолатда гавда агирлиги чап оёққа утказилади. Бунда унг оёқ эса тула ростлашиши ва бутун оёқ таги тушакка тегиб туришига аҳамият бериш керак. Иккала қули ва гавдаси билан чап оёгини танлайди. Чап қул билан шериги тунининг унг егини ушлаб қолиб, уни ҳимоя қилиш керак.

Ҳимоя,

А. кафтлари билан белвосига таяниб туриш;

Б. хужум қилувчини олдиндан чалишга тайёрланиб, унг оёгини ён томонга олиб бораётган пайтда қуллари билан чапга сўриб юбориш ва йул билан уни мувозанатдан чиқариш;

В. Хужум қилувчи унг оёқини олдиндан чалишга қўйиб улгурганда, рақибнинг чап оёқ кафти билан хужум қилувчи чап оёқ болдирини ич томондан илиб олиш.

Жавоб усуллари,

А. бурилиш вақтида ён ёки орқа белбоғдан ушлаб олиш ва хужум қилувчини елкасига ташлаш,

Б. орқадан чалиш.

Олдиндан чалиш билан улоқтириш усулларига доир кўрсатилган.

Икки ёқлама чалиш

Дастлабки ҳолат, хужум қилувчи чап оёқ билан тик туради, унг қули билан шеригининг чап қули тагидан ушлаб олади, чап қули билан эса белбоғини елкаси ёнидан, чап қули

билан ҳужум қилувчининг чап оёғини ички томондан ураб олади.

Ҳужум қилувчи гавдани олдинга силтаб, шеригининг гавда оғирлигини унинг чап оёғига утказади. Уни қўллари билан ўзига тортиб, орқадан чапиш усулини қўллаш учун ўзининг ун оёғини шериги оёқлари орасига қўяди, айнаи вақтда бутун гавдаси билан олдинга ташланиб, уни кураги билан йиқитади.

Усулни ўрганиш вақтида шеригининг белбоғдан тутиб туриб, уни эҳтиёт қилиш керак.

Ҳимоя,

А. чап оёғини орқага чапга олиб бориш ва ҳужум қилувчига усулни қўллашга имкон бермаслик;

Б. қўллари билан итариш ва ун оёғини ўз оёқлари орасига қўйишга йўл қўймаслик лозим.

Жавоб усули, ун оёқ билан чапиб орқага улоқтириш.

Илиб улоқтириш

Илиш - усулнинг шундай бир элементики, бунда курашчи букилган оёқ, болдир, оёқнинг юзи ёки тоvon билан рақибнинг оёғини ушлаб туради ёки ўзига тортади. Бунда курашчи оёғини тиззадан букиб, букилган оёғини рақиб оёғининг тиззадан пастки қисмига қўяди, оёқ юзи билан эса унинг болдирини пастки томондан сиқади ҳамда қўл ва гавда ҳаракати билан рақибини тўшакка йиқитади.

Илиш билан улоқтиришни қуйидаги қолларда қўллаш кулай:

а) рақиб оёқларини кенг очиб турганда;

б) рақиб биr зум оёқда туриб қолганда. Бу ҳолда ҳужум қилувчи рақибни қўли ва гавдаси билан итариб, уни мувозанатдан чиқаради ва йиқитади;

в) рақиб гавда оғирлигини оёқ учига утказаётган вақтда;

г) рақиб оёғини букиш вақтида, энгашганда ёки оёғини орқага узатганда;

д) ҳужум қилувчи олдинга қадам ташлаб, оёғини рақибнинг оёқлар орасига қўёганда;

е) ҳужум қилувчи рақибга нисбатан ёки орқаси билан ўтирилганда.

Илиш вариантлари жуда кам. Улардан баъзиларини келтирамиз: ҳужум қилувчи қўлларини рақиб қўллари тагидан ўтказиб, унинг тавдасини ушлайди, оёқлари билан эса рақиб боддирини ташқаридан илиб олади. Полвон рақибини ўлоқтириш учун бир қўли билан уни тунининг елкасидан ва иккинчи қўли билан белбоғидан ушлаб, унинг боддирини ички томондан илиб олади. Оёқни тиззадан букиб, рақиб тиззасини ички томондан илишнинг асосий варианты ва олдинга-чапга ўлоқтириш. Оёқнинг устки томони ва товон билан илиш мумкин.

Товон билан илиш. Дастлабки ҳолат-ҳар икки курашчи ўнг оёқ билан тик туради, ҳужум қилувчи рақибини белбоғидан ушлаб олади, уни ўзига тортади ва чап оёғи билан олдинга бир қадам таштайди, товонини рақибнинг ўнг оёғи билан бир хил қўяди, товон билан рақиб товонини ички томондан илади, оёғини орқага кескин ҳаракатлантириб, тавдани чапга-ўнгга буриб, тавдаси билан рақибини итаради ва уни куракларига пиқитади.

Химоя

А) оёғини орқага суриб қуиш ва ёки ён томонга олиш;

Б) қўлларибилан ёнига ёки тавдасига таяниш;

В) илиш вақтида рақибини ўзига тортиш ва уни мувозаанатдан чиқариш;

Г) гавда оғирлигини ҳужум қилаётган оёққа утқазиш ва ҳокимю

Жавоб усуллари, ҳужумчининг илиб олишга уринишига қарши илиш, яъни у ишлатган усулни қўллаш, оёғи билан ҳужумчининг оёғини ички томондан илиб олиш, турли усулда бодни пиқитиш ва чалиш. Рақиб оёқларини ички ва ташқи томондан илиш вариантлари курсатилган.

Ҳар қандай илиш ва улоқтиришда ҳам шеригини тунидан, белбоғидан, қулларидан ушлаб эҳтиётлаш керак.

Гоҳ унг, гоҳ чап оёқ билан илиб улоқтириш техникаси

Дастлабки ҳолат. Ҳужум қилувчи унг, рақиб эса чап оёқда тик туради. Ҳужумчи унг қули билан рақиб тушини бўйин ёнидан унг томондан, чап қули билан унинг енгини тирсак ёнидан ушлаб олади. Рақиб эса ҳужумчининг белбоғини унг томондан ушлайди. Ҳужум қилувчи рақибини узига тортиб, чап оёғи билан олдинга кичикроқ қадам ташлайди, шу оёққа бир оз чуққайиб, унг оёқ болдири билан рақибининг тиззаси орқасидан илади. Сўнгра унинг иланган чап оёғини юқорига, унга ва орқага кутариб, бирдан чап оёғини ростлайди, айна вақтда гавдани силтаб, рақибини унга айлантиради ва шу пайтда уни узидан олдинга, пастга-унга итариб, кураги билан йикитади.

Эҳтиётлаш усули, илиш вақтида тиззаси билан рақибининг чотига уриб юбормаслик, йиқилганда эса унинг устига тушмасликдан иборат.

Ҳимоя

А) ҳужум қилувчи тиззасини букиб, рақибининг чап оёғини илиб олган вақтда рақиб чап оёғини тизза бўғимидан ростлаб, оёғини иланган бўшатиб олишга ҳаракат қилади.

Б) барқарор ҳолатни эгаллаш учун чап оёғини чапга орқага олади.

Жавоб усули: 1) орқага йиқилаётиб орқаси билан умбалок ошиб ҳужум қилувчини уз устидан ошириб отиш ва уни ерга кураклари билан йикитиш; 2) оёғини олиб қочиш ва рақиб оёғини қарши усул билан илиб олиш.

Қоқма ва илиб олиб улоқтириш усуллари

Курашда қоқма-приём элементи бўлиб оёқнинг ҳаракати, уни бажаришда курашчи рақибнинг оёғига, оғирлик марка-

лидан пастроқига, оёғи билан уради, бунда у қули ва гавдаси билан қарама-қарши йуналишда ҳаракат қилади.

Курашда қоқма усулининг бир неча турларидан исталган оёқ билан, ўзи ва рақибнинг оёқ ҳолатига кура – олд, орқа, ён томонлардан қоқилади. Курашчининг фарғонача усулида қоқмани қўллаш тақиқланган бўлса, бухороча усулда унга рухсат этилади. Курашда илиб олиб улоқтириш усули энг муҳим бўлиб, бунда ҳужум қилувчи ойининг кафти билан рақибнинг оёғига уради. Илиб олиш, яъни чалишнинг турли группа ва усуллари мавжуд бўлиб, булар кураш тушиш жараёнида кенг қўлланилади.

Биринчи группа - рақиб оёғини ён томондан илиб олиш приём ва усуллари. Рақибнинг олдида турган оёғи товоннинг ён томонидан илиб олинади. Бу уринда улоқтириш қул ва гавдани зарб билан силтаниши ҳисобга илиб олиш қарама-қарши томонга амалга оширилади.

Иккинчи группа - оёқни олд томондан илиб олишнинг приём ва усуллари. Рақибнинг олдида турган оёғи-болдирнинг қўли қисмидан илиб олинади, улоқтириш иккала қул ва гавда билан олдинга илиб олиш.

Учинчи группа - оёқни орқа томондан илиб олиш приём ва усуллари. Рақибнинг таянч оёғининг товони орқа томондан ёки таянч оёқ болдирининг мушаги юқори қисмидан илиб олинади.

Туртинчи группа - оёқни ич томондан илиб олиш усуллари. Рақибнинг олдида турган оёғининг товони ёки болдир ич томондан илиб олинади. Илиб олишга оид бу усулларнинг барчасини бажаришда рақибнинг тунидан маҳкам ушлаш ҳамда улоқтириш вақтида ўзи эҳтиёт қилиш лозим.

Илиб олиб улоқтириш усулларини қулай вазият танланганда ва ҳаракат тезлиги таъминлангандагина амалга ошириш мумкин бўлади. Ён томондан илиб олиб улоқтириш рақиб оёғини олдинга чиқариб, унга таяниб турганда, оёқларининг ораси яқин бўлганда, оёқларини чалиштирганда, бир оёғини орқага қолдириб узини четга олганда ва шу

кабиларда қулайдир. Олд томондан илиб олиб улоқтиришни рақибнинг оёғи орқада қолганда, оёқларининг орасини кенг очиб турганда, ҳужум қилувчига таяниб оёқ учларида турганда ва шу каби ҳолатларда ўтказиш лозим. Оёқ ичкарисидан илиб олишни рақиб оёғини олдинга чиқарганда, бир оёғи орқада қолганда, оёқларини кенг қилиб қуйганда ўтказган лозим. Пастдан илиб олиш рақиб мувозанатини йўқотиш учун қўлланилади. Рақибнинг йиқилиш тезлигини ошириш учун йиқилаётган рақибга қўллар билан гуё танилаётган сингари ундан итариш зарур. Илиб олишни амалга оширишда рақибни иккала оёғига таянишдан маҳрум этиш муҳимдир. Гидамда таяниб турган оёқни ичкаридан илиб олиш яхши самара беради. Полвон беллашув пайтида ташаббус курсатип, хилма-хил ҳужум ҳаракатларини қўллаш, ганда ҳолати турлича бўлган вазиятлар ва турли ҳолатларда самарали фойдаланиш, унинг қўли, туни, белбоғидан қулай ушлаб илиб олиб улоқтиришни тез, чаққон ва қўққисидан амалга ошириш билан рақибни чарчатиш кераклигини билиш зарур. Бу уринда беллашув пайтида илиб олиш натижасида рақиб гидамда йиқилиши ва йиқилмаслиги ҳам мумкин. Бу йиқитиш усулнинг ўтказилиш сифатига боғлиқдир.

Ён томондан илиб олишни бажариш техникаси

Дастлабки ҳолат. Полвонлар чап тик туриш ҳолатида бўладилар. Ҳужум қилувчи унги қўли билан унги егини тирсақдан баландроқ қисмидан ушлайди.

Ҳужум қилувчи рақибни қўллари билан босиб, уни ганда оғирлигини унги оёққа туширишга мажбур қилади, сунгра унги оёғининг кафти билан рақибнинг чап оёғи туپигини ичкаридан чап томонга қаратиб илиб олади. Ҳужум қилувчи оёқ кафти билан рақибнинг туپигини илиб олиб, дарҳол оёғини орқага олади.

Усулни уратнишда рақибни тунининг ёқасидан иккала қўл билан маҳка ушлаб эҳтиётланш керак.

Ҳимоя

Дастлабки ҳолат. Полвонлар чап туриш ҳолатини эгаллайдилар. Хужум қилувчи унғ қули билан эса унғ ёнбошидан белбоғни ушлаб олади.

Хужум қилувчи қўлларини пастга силтаб, рақибнинг оғирлигини чап оёғига туширишга ва уни мувозанатдан чиқаришга ҳаракат қилади. Сунгра унғ оёғининг қафти билан рақиб чап оёғининг түпиғига чалади, пастга йиқиляётганда уни унғга буриб, орқаси билан йиқитади ва уни шикастланишидан эҳтиётлаш учун эса тунидан ушлаб қолади.

Бундан ҳимояланиш ва қршлик усуллари юқори усуллар бир хил.

Турли номдаги оёқ билан илиб олиш техникаси

Дастлабки ҳолат. Полвонлар чап туриш ҳолатини эгаллайдилар. Хужум қилувчи рақиб тўғрисида ёқасини чап томонидан орқадан, унғ оёғини тирсак юқорисидан ушлайди.

Хужум қилувчи рақибни қўллари билан унғга, орқага босиб итариб, танасининг оғирлигини унғ оёғига туширишга мажбур қилади. Шу йўналишда зур беришни кучайтириб, унғнинг мувозанатини йўқотишга уринади. Сунгра оёғининг юзи билан рақибнинг чап оёғи тоғрисида чап-юқори йўналишда уради ва у унғ оёғини орқага-унғга олиш билан тезда ўнғ қули билан унғга, чанга, чап қули билан унғга-юқорига тортади ва орқасига йиқитади.

Умуман, машқ қилишда рақибни тўғрисида ёқасининг орқа томонидан унғ қули билан ушлаб эҳтиёт қилиш лозим.

Ҳимоя ва жавоб усуллари олдингилари билан бир хил.

Бир хил номли оёқ билан орқадан илиб олиш

Дастлабки ҳолат. Унғ туриш ҳолатини эгаллаган рақиб ўнғ қули билан хужум қилувчининг ёлкасидан остириб, унғнинг белбоғидан чап қули билан белбоғини унғ томонидан ушлайди.

Рақибнинг унг томонида параллел туриш ҳолатида бўлган ҳужум қилувчи унг қули билан унинг белбоғини олд қисмидан. Чап қули билан белбоғнинг чап томонидан ушлайди.

Ҳужум қилувчи унг оёғининг товонини рақиб унг оёғининг товони билан бир хил даражада қуйиб уни куч билан узига тортади ва сунгра гавдасини чапга энаштириб уни чапга тортади. Ҳамда у тарзда уни мувозанатдан чиқаради. Сунгра чапга-унга-орқага қилинаётган ғаракатни кучайтириб, унг оёғига чўкалаб туриб, чап оёғининг кафти билан рақиб чап оёғи товонини юқоридан унг томонга йуналтириб илиб олади. Ҳужум қилувчи илиб олиш ҳаракатини давом эттириб, сал томонга оғанаётиб рақибни орқаси билан улоқтиради.

Усулни машқ қилишда йиқилишни юмшатиш мақсадида рақиб қўллар билан ушлаб, эгтиётлаш чораларини куриш керак.

Ҳимоя

А) олдинга эгилиб, оёқларни тиззадан букиб ҳужум қилувчига усулни амалга оширишга йўл қўймаслик;

Б) оёқни олиш.

қарши усуллар:

А) букса орқали улоқтириш;

Б) чалиш ёки илиб олиб улоқтириш.

Орқадан илиб олиш техникаси

Рақиб унг қулини ҳужум қилувчининг чап елкасидан ошириб белбоғини орқа томондан, чап қули билан енгининг тирсэгидан ушлаб, унг оёғини ҳужум қилувчининг унг оёғига чалиштиради. Рақибнинг зинг биқинида унг туришда бўлган ҳужумчи иккала қули билан унинг белбоғини чап ёнбошдан ушлайди.

Ҳужум қилувчи рақибни куч билан узига тортиб чапга-орқага буради ва шу йўл билан уни мувозанатдан чиқаради. Сунгра унг оёғини тиззасидан букиб, рақибнинг чап оёғига пастдан узининг чап оёғининг юзи билан юқори йуналишда

чилади. У илиб олиш ҳаракатида давом этиб, сап томонга ниқиллаштириб рақибни орқасига ағдаради.

Орқадан ошириб ташлаш

Рақибга орқа билан туриб, уни тунининг бир четидан, ёқидан, қулидан ва бошқа жойларидан турлича ушлаб орқадан ошириб ташлашларнинг жуда қуп вариантлари бор.

Бу усулни бажариш техникасида, рақибга орқа билан туришда оёқлар тиззадан букилган, орқа тугри, гавда олдинга тортган. Тапаннинг оғирлиги оёқ учларига тушишлигини инобатга олиш керак. Беллашув пайтида рақибнинг кураги ҳудудини уз орқасига сиқиши керак. Мана шундай ҳолатда улоқтириш оёқларни тўғрилаш ва рақибни кўтариб, сунгра кўтариб гавдани олдинга-четга буриш, уни силтаб гиламга орқаси билан улоқтириш ҳисобига бажарилади. Бу усулни манақ қилишда рақибни қули ва тунидан ушлаш, эҳтиёт қилиш лозим.

Орқадан ошириб улоқтиришда қуйидаги вазиятлардан фойдаланилган маъқул:

- А) рақиб эгилган ёки ён томонга бурилганда;
- Б) қуллари билан елкага тирашганда;
- В) тосини орқага чиқариб, қуллари билан тушини ушлашга уринганда;
- Г) рақиб қулидан ушлаб олишга имкон берганда ва муволазатни йуқотганда.

Орқадан ошириб улоқтиришлар ҳужум қилувчи ниқилмай, йиқилиб, тиззаларида туриб бажарилади.

Қул ва енгдан ушлаб орқадан ошириб улоқтириш

Уш ҳужум ҳолатидаги курашчилар. Рақиб кийимдан ушлаб олишга ҳаракат қилганда орқадан улоқтириш учун унга қўлидаги изчилликда орқа томон билан туриш керак, тиззадан

букилган оёқда, унги оёқ билан, орқага бир қадам ташлаш, рақиб унги оёгига туғрилаб ўз оёқ учларини ичкарига букиш.

Қўлни елка оша ушлаб орқадан ошириб улоқтириш

Дастлабки ҳолат. Иккала курашчи ҳам чап туриш ҳолатида туради. Хужум қилувчи чап қўли билан рақибнинг кийимидан, унги қўли билан тунининг кўкрак қисмидан ушлайди.

Хужум қилувчи рақибни ўзига тортиб, ушга ўз оқирлигини чап оёгига кучиришга мажбур қилади, сунгра рақиб кийимининг қўлтиқ тагидан ушлаб, унинг чап қўлини ўзининг чап ўзининг чап елкасига қўяди. Айни бир вақтда ярим букилганда оёқларда ўнги томондан орқаси билан рақибга бурилади. У рақибнинг ўнги қўлини ўз елкасида маҳкам ушлаб туриб, олдинга кескин эгилади ва ўз тоси билан рақиб гавдасига олдинга ва пастки йўналишда уради. Ҳамда уни орқаси билан улоқтиради.

Усулни машқ қилишда йиқилаётган рақибни унги қўлидан иккала қўл билан маҳкам ушлаб эҳтиёт қилиш керак.

Ҳимоя

А) чап қўлибушатиб олиш;

Б) хужум қилувчи гавда оқирлигини ўнги, орқага тушириб, рақибга орқаси билан утирилганда, уни қўл билан шу томоншга тортиб, хужум қилувчига усулни амалга оширишга имкон бермаслик лозим;

В) хужум қилувчи рақибнинг чап қўлини елкасидан ушлаб олиш учун ўзига тортганда, рақиб чап томонга сурилиб, ўнги усулни амалга оширишга имкон бермайди.

Қарши усуллар

Тортиб олиш;

Хужум қилувчи бурилаётган вақтда, унинг чап устидан хатлаб утиб, ўнги оёқ билан олд томондан чапиш;

Чап оёқ билан рақибнинг чап оёгини илиб, ён томонга улоқтириш.

Тана огирлигини унғ оёққа тушириб. Елкани орқага ташлаган ҳолда чап томондан тулиқ айланиш. қайрилиш вақтида рақибнинг чап елкасини ушлаб, узининг чап елкасига олини. қул ва тавда билан силкиниб ва оёқни туғрилаб, рақибни оадинга настга тортиш ҳамда тиламга улоқтириш.

Чап қул ва енгни ушлаб орқадан ошириб улоқтириш намуналари қул ва белбоғнинг орқасидан ушлаб, орқадан ошириб улоқтириш намуналари берилаган. Усулни бажаришда сўн белбоғдан ушлаб рақибни эҳтиёт қилиш керак.

Бир вақтнинг ўзида ҳам туннинг бирон бир четидан, ҳам белбоғидан ушлаб орқадан ошириб улоқтириш

Дастлабки ҳолат. Иккала курашчи ҳам унғ туриш ҳолатида, ҳужум қилувчи унғ қули билан рақиб тунининг орқасидан орқа томондан, чап қули билан белбоғидан унғ биқинидан ушлайди.

Ҳужум қилувчи чапга қайрилиб, унғ оёқ болдири билан рақиб унғ оёғининг тиззасини ушлаб туради, сўнгра уни қўллари билан ўзига тортиб, тана огирлигини унғ оёғига туширишга мажбур қилади ва чапга қайрилишда давом этиб, рақибни унғга тортади ҳамда уни ёнбошига ўнгариб, орқаси билан тиламга улоқтиради.

Усулни чашқ қилишда рақибни белбоғидан ушлаб эҳтиёт қилиш керак.

Ҳимоя

А) чап қулини ҳужум қилувчининг ён биқининга тираб, усулни бажариш учун унғга имкон бермаслик;

Б) ҳужум қилувчи унғ оёғини чиқараётган вақтда уни қўллар билан чапга-орқага тортиш ва усулни бажаришга йўл қўймаслик;

В) ҳужум қилувчи усулни амалга ошириш учун қайрилаётганида унинг унғ оёғи устидан ҳатлаб ўтиш;

Г) ҳужум қилувчи рақибни ёнбошига кутарганда ҳужум қилуш болдиридан илиб олади.

Қарши усуллар

1) Хужум қилувчи чапга қайрилиб, унғ оёғини қутарганда уни қўллар билан чапга тортиш, мувозанатини йўқотиб, орқаси билан улоқтириш;

2) Юқоридати усулнинг узи, аммо у орқадан чалиш билан кучайтириш.

Қўл на бошдан ушлаб, орқадан ошириб улоқтириш

Дастлабки ҳолат. Иккала курашчи ҳам унғ туринг ҳолатида. Хужум қилувчи чап қўли билан рақибнинг унғ енгитирсагидан ушлайди.

Хужум қилувчи рақибни унғ оёғи йуналишида узига тортади ва уни ўз оғирлигини унғ оёхига туширишга мажбур қилади. Сўнгра, чап томонга тўлиқ айланиб чап оёғи товолини рақиб чап оёғи учининг ёнига қуяди ва унғ қўли билан унинг унғ оёғини ушлайди. Чап томонга бурилишда давом эттиб, рақибни орқасига ва унғ ёнбошига унғаради-да, уни узининг чап оёғи остига ошириб ташлайди. Бу усулни хужум қилувчи рақиб билан бирга йиқилиб ҳам бажариши мумкин.

Усулни амалга оширишда рақибнинг унғ қўлидан ушлаб туриб, уни эҳтиёт қилиш керак.

Химоя усуллари олдинчилариники билан бир хил.

Жавоб усуллари

Иккала қўл билан хужум қилувчининг белбоғидан ушлаш, уни кўтариб тиламдан узиш ва ён белбоғ усулни амалга ошириш.

Орқадан илиб олиб улоқтириш.

Белбоғдан бир хил усул билан ушлаб орқадан ошириб улоқтириш

Дастлабки ҳолат. Курашувчилар унғ туриш ҳолатида. Хужум қилувчи унғ қўлини рақибнинг унғ елкасидан ошириб

устиди, унинг белбоғини орқа томондак, чап қули билан эса унинг оёқни томондан белбоғидан ушлайди.

Хужум қилувчи рақибни узига тортиб, уни тавда оқирлигини ун оёғига туширишга мажбур қилади, сунгра чап оёғи билан бурилиб, ун оёқ юзи билан рақиб ун оёғининг устидан ўтади. Чапга бурилишни давом эттириб, рақибни устидан ўтаради ва орқаси биланчап оёғининг ёнига ташлайди.

Усулни машқ қилишда чап қул билан рақиб белбоғидан ушлаб уни эҳтиёт қилиш керак. Бу усулни рақиб билан бирга қилиш бажарилмаётган маъқулроқдир. Ҳимоя ва жавоб усуллари оқирлиги усулики билан бир хил.

Тун ёқаси ушлаб ва ичкаридан ураб орқадан ошириб улоктириш

Дастлабки ҳолат. Иккала курашчи ҳам ун туриш ҳолатида. Хужум қилувчи тавдасини эгиб, чапга бурилади ва оқирлиги билан рақибни олдинга-чапга тортиб, уни ўз оқирлигини ун оёғига туширишга мажбур қилади.

Уемир ва ёшларини оилада кураш тушиниға муваффақиятли ургатишнинг ҳал қилувчи шартларидан яна бири, бу курашга таалуқли тренировка машғулотларини ҳар томонлама тинчманий тайёрларлик билан оқилона қушиб олиб бориш йули билангина оилада чинакам курашчи етиштириш мумкин деб ҳисобландилар. Бу хато фикрдир, чунки кураш тушувчи тинчманий жиҳатдан ҳар томонлама ривожланган, чидамли, чидокан, кучли бўлгандатина уни чинакаи полвон деб ҳисоблаш мумкин. Бу сифатлар эса ҳар хил машқлар ва тренировкалар нуси билан ҳосил қилинади. Махсус кураш машғулотлари ва тренировкалар йули билан ҳосил қилинади. Махсус кураш машғулотлари ва тренировкалардан ташқари, ёш курашчи ҳар қуни машғулотлари ва тренировкалардан ташқари, ёш курашчи ҳар қуни эргалабки гимнастика машқлар комплексини, шунингдек, кучлиликини, тезкорликини, чаққонликини ривожлантирувчи машқларни бажариш ҳам керак. Ота-оналар оилада

болаларни курашга ургатар эканлар, уларнинг бирор-бир бошқа спорт турикатта жисмоний куч талаб этмаслиги зурур. Масалан, оилада кураш билан шуғулланувчи усмир енгил атлетика, сузиш, гимнастика, спорт ўйинлари ва ҳоказолар билан шуғулланиши мумкин. Кураш ва катта жисмоний нагрузкаларни талаб этувчи яна қандайдир спорт тури билан шуғулланиш усмир организмга зарар келтириши мумкин. Ахир кураш билан жиддий шуғулланиш жуда катта жисмоний ва маънавий куч сарфланиши талаб этади, шунинг учун машғулотларни, масалан, оғир атлетика, югуриш билан қўшиб олиб бориш мақсадга мувофиқ эмас. Бироқ, индивидуал тренировкаларда курашчи гантеллар, штанга билан машқ қилиш туфайли кучлиликини, чидамлиликини ривожлантиради. Бунга йўл қўйилади ва ҳатто бу жуда зарур ҳам. Оилада полвонлар етиштириш учун биз махсус тренировка машқларини ишлаб чиқамиз.

Тезкорлик, чакқонлик ва кучлиликини ҳамда шеригининг нозик тери ҳаракат сигналлари идрок қила олиш ҳиссини ривожлантириш учун яккама-якка курашнинг элементлари булган махсус машқлар:

А) қўл ва оёқлар билан курашнинг элементлари булган машқлар:

I. Мувозанатни йўқотиш машқлари

1. Оёқларни бирга қўйиб, тик турган ҳолатда кафти билан туртиб, рақибини мувозанатдан чиқариш. Машқни 3-5 марта бажариш.

2. Шу машқнинг узи, лекин чуққайиб утирган ҳолатда бажарилади.

3. Шу машқнинг узи, лекин бир оёқлаб турилади, бошқа оёқни тиззадан букиш лозим.

4. Гимнастика скамейкасидан туриб, рақибининг кафтига кафти билан уриб, уни мувозанатдан чиқариш ва скамейкадан туртиб тушириш.

II. Тортиб утказиш машқи.

1. Унг оёгини олдинга чиқариб қуйиш ва оёқнинг кафтини шериги оёғи кафтига тираш, унг қули билан рақибнинг унг қулини ушлаб, уни ўз томонга тортиб утказиш.

2. Оёқлар бирга, шеригидан бир қадам нари масофада туриш, қул панжалари билан ушлашиб, рақибни чизикдан бир метр тортиб утказиш.

III. Қул, оёқларини ушлаб олиш машқлари.

1. Стойкада туриш, чап оёқ олдинда, оёқ учларига таяниш. Ҳинда ишлатиб, шеригининг елкасидан ушлаб олиш.

2. Чап тизза билан туриш, унг панжаларини бирлаштириш, бош бармоқни эса юҳори қўтариш. Бош бармоқни ҳаракатлантириб, хийла ишлатиб шеригининг бармоқини ушлаш, босиб туришга ҳаракат қилиш.

IV. Қаршилиқ курсатиш машқлари.

1. Қаршилиқ курсатаётган рақибнинг қўлларни ён томонларга ёзиш.

2. Қаршилиқ курсатаётган рақибнинг қўлларини пастга тушириш.

3. Гавдани ушлаб олиш ва суриб чиқариш учун кураш машқлари:

1. Гавдани ушлаш машқлари.

1. Чап оёгини олдинга чиқариб тик туриш, қўллар билан ҳинда ишлатиб, ҳужум қилиб ва ҳимояланиб, рақибни ўзига орқа билан турадиган ҳолда буриб, гавдасидан ушлаб олиш.

2. Тик туриш ва қўллар билан хийла ишлатиб, нагисондан ва бир қулини ушлаш билан шеригини олд томондан гавдасини ушлаб олиш.

3. Шеригидан бир қадам масофа унга орқа тарафдан ўтириб туриб, қўлларини ён томонга узатиш. Тренернинг сигналга биноан иккинчи шерик биринчиси белидан ушлаб олганига ҳаракат қилади, у бўлса қўлларини тезда пастга тушириб, ўзини ушлаб олишга йўл қўймайди.

4. Тик туриш ва хийла ишлатиб, икки қули билан шеригининг бўйнидан ушлаб олишга ҳаракат қилиш.

II. Таянчдан ажратиш машқлари.

1. Тик туриш, оёқлар елка кенглигида, унг оёқлари билан бир-бирига таяниш, қул ушлашиш. Шеригини ўзига тортиш ва уни бир оёғини полдан ажратиш ўзига мажбур этиш.

III. Суриб ёки итариб чиқариш машқлари.

1. Гавдаси ва қўллари билан шеригига таяниш, уни бир метрли коридор чизигидан суриб чиқариш.

2. Шеригига орка ўтириб туриб ва унинг қул панжаларини ушлаб, шеригини полдан қутариш.

3. қўлларини орқага қуйиш, бир оёғини тиззадан букиш. Бир оёқлаб ҳақкалаб, диаметри 1.5 метр булган айланадан шеригини суриб чиқариш.

4. шеригининг диаметри 1 метр булган айланадан исталган куч билан суриб чиқариш. Бир оёқ айланада булиши керак.

В) буюм ёрдамида ва буюм учун кураш элементлари бўлган машқлар.

I. Тўп билан.

1. Шериклар иккала қўллари билан тўпни ушлаб турадилар, тренернинг сигналига биноан исталган усул билан тортиб олишга ҳаракат қиладилар.

2. Оёқлар елка кенглигида, чўққайиш, тўп икки шерик уртасида марказда туради, унг қул унинг устига қўйилган бўлади. Тренернинг сигналига кура унг қўлини ўзига ҳаракатлантириб, тўпни оёқлари орасидан думалатиб кўбориш.

3. Тўп марказга қўйилган, тўпдан икки қадам нари туриш ва унг томонга бир қадам ташлаш. Тренернинг сигналига биноан шериклар ҳулоса чиқаришади ва ҳар бири тўпни олишга ҳаракат қилади.

II. Гимнастика таёқчаси билан.

Полда чордона қўриб ўтириш, таёқунг ёки чап томонда туради, қўллар тиззага қўйилади. Сигналга биноан тайқни ушлаб олишга қўлини ўзига ҳаракатлантириб, уни шериги эгаллаб олишга имкон бермаслик.

Унг ёки чап томони билан рақибининг шуларга мос томонларига таяниш, унг ёки чап қули билан таёқнинг уртасидан ушлаб олиш. Рақибини узи томонга тортиб утказиш.

Таёқ шериклардан бирининг оёқ учлари ёнида, бошқа шерини томон ҳаракати билан таёқни узига думалатиб, утиришга ҳаракат қилади. Биринчи шерик бунга йул қўймасликка уриниб, таёқни босиб олади. Машқни навбати билан 3-5 мартадан бажариш лозим.

III.Майдон буюмлар /тугург қутиси, учиргич, коптокча/ билан

Шеритига юзма-юз туриш, буюм унинг кафтида. Шериклардан бири буюмни эгаллаб олишга, бошқаси эса бермасликка ҳаракат қилади. Машқ навбати билан 3-5 марта бажарилади.

Иккала шерик ҳам чўққайиб олган, улардан бирининг нозисиди майда буюм, у унг қулини буюмнинг устида муаллақ қилиб туради, иккинчи шерикнинг қули тиззасида. У қўлларини ҳаракатлантириб, буюмни олиши керак, биринчи шерик эса бунга йул қўймаслиги керак.

Шериклардан бири майда буюмни у қулидан бу қулига ташлайди, иккинчи шерик эса буюмни ушлаб олиш ёки уни уриб пастга тушириб юборишга ҳаракат қилади.

Иккала шерик пастга утириб, қўлларини бош орқасига оладилар, ударнинг ўртасида майда буюм туради. Сигналга биноан уларнинг ҳар бири буюмни биринчи бўлиб эгаллашга ҳаракат қилади.

Тулдирма тўпдан бир метр пастда ётган ҳолатда, сигналга биноан туриб, тўпни эгаллаб олиш.

Шерикларнинг иккаласи ҳам коптокчани ёки учиргични ушлашиб оладилар ва уни шеригидан тортиб олишга ҳаракат қилиб, узига тортадилар. Машқ аввал чап, кейин унг қули билан 3-5 марта такрорланади.

Миллий кураш элементлари бўлган машқлар

1. Курашчиларнинг тик туриш ҳолатида хийла ишлатиш, юкори, уртача, паст тик туриш, чап ёки унг оёқ олдида, шериги билан саломлашиш, команда, топшириқ бўйича мустақил равишда, сигналга биноан олдинга, орқага ва ён томонларга енгил, охишта ва тез силжиш.

2. Иккилиш машқлари, утирган ҳолатдан орқага ва ён томонга думалаш ўз-ўзини эҳтиётлаб боши билан умбалок ошиш, тик турган ҳолатдан орқасига ёнбошига думалаш ва шериги тутиб турганда умбалок ошиш, тўрт оёқлаб турган шеригининг устидан умбалок ошиш, тўрт оёқлаб турган шеригининг устидан умбалок ошиб утиш.

3. Тик турганда жуфт-жуфт бўлиб силжиш, шеригини ва узок ҳамда яқин масофани ҳис қилиб олдинга, орқага, ён томонларга силжиш. Вазифа – шериклардан бири масофани бузади, иккинчиси масофани бузмай, шеригини яқинлаштирмайди, уни узок қўйиб юбормай масофа сақлайди, қул ушлашиб, навбати билан ташаббусни ўзгартириб, бир-бири билан келишиб олдинга, орқага ёки ён томонларга хийла ишлатиб силжиш.

4. Хийла ишлатиш ва қўлидан ушлаб олиш, шериги билан олдинга, орқага ёки ён томонга силжиб юриш, пайт пойлаб иккала қўли билан шеригини қўлидан ушлаб олиш.

5. Хийла ишлатиш ва белбоғдан ушлаб олиш, шериги билан олдинга, орқага ёки ён томонга силжиш. Сигналга биноан шеригини олд томондан, қўли остидан белбоғидан ушлаб олиш.

6. Хийла ишлатиш ва шеригини белидан ушлаб олиш. Шериклардан бири диаметри 1 м бўлган айлана ичида туради, иккинчиси унинг олдида силжиб юриб, унга яқинлашади ва узоқлашади, орқаси билан утирилиб, атрофида айланади, қўлларини кўтаради ва ҳоказо. Айланада турган шерикнинг вазифаси – хийла ишлатаётган рақибни олд ёки орқа томондан белидан ушлаб олиш. Бунда фақат бир оёғи билан айланадан чиқаришга рухсат эгилади.

7. Худди шундай, шериклардан бири айлана ичида булади, боникаси хийла ишлатиб юради, аммо бунда шерикни қулидан ушлаш зарур.

8. Айланадан ташқарида хийла ишлатиш, сигналга биноан шерикни исталган усул билан ушлаб олиш ва уни ердан кўтариш.

Юқорида келтирилган машқлар комплексда курашда қўлланиладиган усул элементлари бор. Ҳар бир машқ маъдум бир ҳаракат малакаларини шакллантиради. Умуман, бутун комплекс кучлилиқ, чидамлилиқ, чаққонлиқнинг ривожланишига ёрдам беради, ёш полвоиларни кураш техникасини шаллаб олишга тайёрлайди. Бу машқлар тренировка лазифасини бажаради.

Кураш тушини оилавий аъёнага айланган оилаларда болаларда курашчи бўлиш истиги илк ёшлиқ давридан пайдо булади. Бу ёшда болалар курашни ўргатиш иштиёклари борлигини айтадилар. Шунда оила бошлиғи ёки кураш санъатини билладиган катта ёшли кишилардан бири машғулотларни бошлаб юбориши мумкин. Бунинг учун у аввал ўсмирларнинг саломатлиги ҳақидаги маълумотларни олади. Улар эса, ўз навбатида, медицина комиссиясидан ўтиб, врачларнинг кураш машғулотларига бориш мумкинлиги тўғрисида рухсатномасини оладилар.

Шундан сўнг оилада курашнинг қайси тури билан шўғулланиш-бухорочами ёки фарғонача-масаласи ҳал қилинади. Ўргатиш учун танланган спорт турига мувофиқ туш ниқилади.

Одатда болаларни миллий курашга ўргатиш учун танлаб олаётганда тренерлар ҳам, ота-оналар ҳам улар гавдвсининг тушини хусусиятларига, жисмоний сифатларига асосланадилар. Ўсмирининг у ёки бу спорт турига лойиқ ёки нолойиқлигини куз билан чамалаб белгилайдилар. Туғри, муволаеси пишиқ, яхши ривожланган ўсмирдан курашчи спортчилар етиштириш осон. Спорт учун шу тарзда бола танлашни тушуниш мумкин, лекин буни маъқулламаслик керак.

Оила болаларни миллий кураш машғулотларига жалб қилар экан, оила уларнинг соғлигини мустаҳкамлаш, жисмоний ривожлантириш, чиниқтириш, баъзи бир шахсий ва ахлоқий сифатларни таркиб топтиришни пазарда тутати.

Болаларни оилада кураш тушиниға ҳргатишда уларнинг юксак спорт натижаларига эришиши мақсад қилиб қўйилмайди. Аммо оилада кураш билан шугулланиб, кейинчалик спортга қуниғ қуйганлар орасида жиддий муваффақиятларга эришган спортчилар жуда қуп.

Оиладаги кураш машғулотлари юқорида келтирилган махсус тренировка машқларидан бошланади. Курашга ургатишнинг биринчи босқичида машғулотлар 45 минутдан ошмаслиги керак. Бу машғулотда тавсия қилинаётган ҳамма махсус машқларни бажариш мумкин эмаслиги уз-уздан равшан. Машғулотда 7-8 та машқ бажариш кифоя.

Кураш тушиниға ургатишнинг иккинчи босқичи учун 10 та машғулот керак. Иккинчи босқич материалларини қуйидагича тақсимлаш мумкин:

Биринчи машғулот.

1. Курашчининг якка ҳолдаги туриши, унг, чап, туриш, юқори, ўртача, паст туриш.

2. Курашча тик туриб, якка ҳолда силжиш, олдинга, орқага, чапга, унгга кадам билан силжиб юриш сакраб-сакраб силжиш.

Иккинчи машғулот.

1. Курашчилар ўртасидаги масофа, узок, ўрта,яқин масофалар, ушламасдан тургандаги масофа.

2. Курашчининг шерити билан туриш ҳолаги, унг, чап, фронтал фқори, ўртача, паст, турли хилда.

Учиничи машғулот.

Курашчиларнинг жуфт-жуфт булиб турили масофада бир-бирини ушламай ива турли хилда ушлаб силжиши, шериги билан ўзаро таъсир кўрсатиб, кадам билан силжини (олдинга, орқага, унгга, чапга) маълум масофода туриб (масофани сақлаб

ва ўнги бўлиб) силжиш, шеригини ушламай туриб у билан турли томонга сакраб-сакраб силжиш.

Тўртинчи машғулот.

Ушланг, тўн енгини бир томондан тўн енгини ҳар икки томондан, белбоғни олд томондан билакка ураб олиб ушлаш, белбоғини орқа томондан билакка ураб олиб ушлаш.

Бешинчи машғулот.

Ушланг, белбоғни ёндан, бир томондан ушлаш, белбоғни иккинчи томондан ушлаш, белбоғни қўлини рақибининг қўли билан утказиб бир томондан ушлаш.

Олтинчи машғулот.

Ушланг, қўлини рақибни елкасидан ушлаш, чап ёқасини орқа томондан ушлаш.

Еттинчи машғулот.

Ушлаш, рақиб ҳаракатини сиқиб қўядиган қилиб ушлаш, сўнги оғингирма қилиб ушлаш, қулоқлаб олиш.

Саккизинчи машғулот.

Мувозанатдан чиқариш, узидан ўнгга ва чапга силтаб, ўнгга силтаб тортиб ва узидан орқага итариб силтаб, уз атрофида ўнгга ва чапга айланиб. Усулни кўллаш учун рақибнинг мувозанат йўқотишидан йўқотишдан фойдаланиш.

Туққизинчи ва ўнинчи машғулот урганилган тактик усуллارни такрорлаш ва мустаҳкамлашга бағишланади.

Юқорида курсатиб ўтилган саккиз машғулотнинг ҳар бири текши суръатда югуриш, гимнастика машқларидан ташкил топиши керак. Улар беш минутдан ошмаслиги зарур. Югуриш, машқлар мускуллар зуриқишини йўқотиш, нерв системасига дам бериш мақсадида киритилади. Ургатишнинг иккинчи босқичи турт ҳафтани талаб этади.

Учинчи босқич худди иккинчи босқич каби тренировка босқичидан иборатдир. Бу босқичда кураш техникасини айрим элементлари урганилади. Бундан ташқари, бу полвонлар тайёрлашдаги муҳим босқич булиб, шуғулланувчилардан анчагина жисмоний куч сарфлашни талаб этади. Бинобарин, куч ва нерв нагрузкалари биринчи босқичдан учинчи босқичгача аста-

секин ошириб борилади ва туртинчи босқичда энг юксак даражага кутарилади. Шундай қилиб, курашишга ургатишнинг туртинчи босқичда турли хилда улоқтиришлар елкасидан ошириб отиш, кучоқлаб олиб рақиб оёғини оёқ билан илаштириб олиш, курашчининг уз тиззаларини рақиб тиззаларига тираб, уни кутариб олиши, оёқ чалиш, ёнбошга қуйиб елкадан ошириб отиш, умбалоқ ошиш, рақиб оёғига уриш, гавдасини эгиш, тунгарилиб, ураб олиш усуллари урганилади.

Шундай қилиб, кураш тушишга ургатишнинг учинчи босқичи 34 машғулстни, яъни 3 ой муддатни талаб этади.

Ўргатишнинг учинчи босқичи тутагандан кейин оила даврасида усмирларни курашчилар сафига қўшилганлиги билан тантанали равишда табриклаш ва уларга муваффақиятлар тилаш керак.

Курашга ўргатишнинг туртинчи босқичи – якуновчи босқич ҳисобланади. Бу даврада усмирлар мустақил равишдаги беллашуларни бошлаб юборадилар ва буларда курашга ўргатишнинг аввалги босқичларида эгалланган ва бундан буён бир неча йил қўлланилиб такомиллашиб бориладиган билан, кўникма ва малакаларни амалда қўллайдилар.

Тулум билан бажариладиган машқлар

Тренировка мақсадларида фойдаланиладиган тулумлар турли оғирликда ва турли шаклда булиши мумкин. Масалан, навдасини узонроқ қилиб ишланган, бош ва қули, аммо оёқсиз тулум худди шундай шаклда-ю, лекин иккала оёқлари булган тулум. қўл, оёқлари бутун ва устига чопон кийгизилган тулум курашчининг ҳаракатларига анча яқинлаштирилган булади. Тулум билан турли хил тренировка машқлари: қоқма подбив, оёқ билан чалиш тулумни ёнбошдан, елкасидан, орқасидан ошириб ташлаш усули ва бошқа усуллар урганилади.

Резина боғлиққа маҳкамланган тулумни улоқтириш машқлари ҳам анча фойдалидир. Тулум билан машқ қилганда шериги билан тўқнашиб кетмаслик ва жароҳатланмаслик учун

уни тўшакнинг қаерига қўйиб машқ бажариш, қайси нуналишда улоқтириш тўғрисида тренердан кўрсатма олиш керак. Нагрузка дозаларини тренер вақтга қараб ёки улоқтиришлар сони бўйича белгилайди. Одатда бир тўшакка 8-10 киши тулум билан шуғулланади. Тренировкаларда шуғулланувчилар навбати билан алмашилиб турадилар.

3 Курашчининг техник, тактик тайёргарлиги ва урганиш услубияти

Курашда усуллар техникаси ва ҳаракатлар тактикаси бир бутун ҳолатда намоён бўлади. Техника-кураш приёмларини бажариш услуби, тактика эса кураш вақтида турли хил вазифаларни ҳал этиш учун техник ҳаракатларини қўллаш усулидир. Бунда ўзи ҳамда рақибининг имкониятини ҳисобга олиш керак, албатта.

Курашда усуллари ва ҳаракатларига ўргатиш, уларни такомиллаштиришни қуйидаги принцип асосида яъни приём ҳаракатларига ўргатиш ва уларни такомиллаштириш ҳар бир приём ва ҳаракатларни уларни комбинацияларини тушуниш асосида олиб бориш лозим.

Техник тайёргарлик - ўқув-тренировка процессининг энг муҳим томони. Ўқув йиллари давомида такомиллаштирилади ва индивидуаллаштириб борилади. Шунинг учун ҳам унга катта аътибор берилади. Спортчининг техникаси қанчалик бой бўлса, ҳамда у курашдаги айрим приёмлар ва ҳаракатларнинг тактик маъносини қанчалик яхши тушунса, унинг тактик маҳорати шунчалик юқори бўлади.

Курашчининг техник тайёргарлик даражасининг юқори бўлишлиги бу техник тайёргарликка, яъни кураш соҳасидаги ҳаракат кушкмаларини конкрет равишда таркиб топдириш, уларни такомиллаштириш, шу билан бирга энг муҳим жисмоний ва иродавий сифатларни ривожлантиришга боғлиқ эканлигига асосланиши керак. Шу сабабли кураш мактаби билан белгиланган ҳаракат приёмлари ва иш куриш усулларини

таркиб топдириш ва такомтлаштиришда фақат усуллар техникасини эгаллаб олиш эмас, балки турли рақиблар курашганда, шу техникани моҳирона қўллаш муҳимдир. Буспортчи кураш техникасини юксак даражада эгалланган бўлиши ва кураш вазиятида талабга эришиш учун мана шу техникани моҳирона қўлай бўлиши, яъни рақбаранг тактикага эга бўлиши керак, деган гандир. Буларнинг ҳаммаси техника ва тактика бири бири билан узаро чамбарчас боғланибгина қолмай, балки ахлоқий ва иродавий тайёртарлик жиҳатидан ҳам узаро боғлиқ эканлигидан далолат беради.

Приёмлар системаси ва техник ҳаракатлар классификацияси

Курашчининг техник усуллари ҳақида умумий тасаввурга эга бўлиш учун тайёрловчи ва асосий группалар берилган. Усулларни тайёрловчи группасида курашчининг асосий ҳолатига ҳаракатлари, асосий группада улоқтириш, ҳимоя ва қарши усуллар очиб берилган. 1 ва 2 группаларда турли хил комбинациялашган ҳаракатлар бўлиши мумкин.

Кураш техникаси усуллари ва ҳаракатлар тактикасининг узаро боғлиқлигини тушуниш учун курашдаги тактик ҳаракатлар схемасини ўрганиш зарур. Ундан биз, ҳаракатларнинг 3 группаси борлигини, яъни биринчи тайёрловчи ҳаракатлар – булар асосий ҳаракатлар: разведка, рақибининг заиф томонларини қидириш, манёвр қилиш, хийла ишлатиш, маскировка, рақибини чалғитишларнинг муваффақиятини таъминлаши керак. Иккинчи асосий тактик ҳаракатлар – ҳужум ва ҳимояҳаракатлари, қарши ҳужум ҳаракати, 3 айрим усул ва ҳаракатларини қўллаб турлича курашни, тренировка кураши, турнир, мусобақа курашлари ва ҳоказо.

Кураш усуллари ва тактик ҳаракатлар тўғрисида умумий тасаввурга эга булган усуллар системасини ва тактик ҳаракатлар классификациясини таҳлил қиламиз. Бу классификацияда биз кураш усуллари системасини ўқиш, яъни жараёндаги ўрганиш

изчиллигида тузишга қаракат қилдик. Шубҳасиз, усуллар системасининг бундай тузилиши қатъий эмас, албатта. Шу сабабли ҳам бир тренер таълим изчиллигини шуғулланувчилар кўнгилчигига қараб ижодий равишда узгартириш ва такомиллаштириш мумкин.

Кураш усулларидаги тайёрловчи ҳамда асосий булимлар ва группаларга утишдаги изчиллик

А. Тайёрловчи ҳаракатлар-асосий ҳолат ва ҳаракатлар.

1. Курашдаги туриш ҳолатлари ва уларнинг хилма-хиллиги.

Курашчининг якка ҳолдаги туриши: чап, унг, фронтал, юқори, ўртача паст.

Жуфт-жуфт бўлиб туриш: чап, унг, фронтал, турли номда, юқори, ўртача паст.

Масофалар: яқин, ўртача, узоқ, ушламаган вақтдаги.

2. Силжиб юришлар.

Турган ҳолда якка ўзи силжиб юриш: олдига, орқага, унга, чапга, қадам ташлаб, сакраб-сакраб.

Турли масофада, бир-бирини турлича ушлаб жуфт-жуфт бўлиб силжиш: олдинга, орқага, ён томонларга қадам ташлаб, сакраб-сакраб.

3. Ушлашлар.

Курашчининг туни устидан белбоғни боғлаш усуллари. Белбоғдан ушлашга:

- бир қўли билан белбоғнинг устидан-олдидан, таги-орқасидан;

- икки қўли билан олдидан-устидан, олдидан-тагидан;

- бир қўл билан ён томондан-устидан чапдан, ён томондан-тагидан унгдан;

- икки қўлаб-бир қўл билан устидан ён томондан-чапдан, иккинчи қўли билан тагидан унгдан;

- бир қўли билан орқадан устидан-қўлини бошидан ёки елкасидан ўтказиб, иккинчи қўли билан қўлини.

- бир қули билан орқасидан-тагидан белбоғидан иккинчи қули билан қулини ушлаш усуллари киради.

Комбинациялашган ушлашлар.

- белбоғдан ва гавдасидан;

- белбоғдан қулини ва бўйинини;

- белбоғдан қулини ва гавдасини.

Тўндан ушлаб олишлар

- бир қули билан тўннинг енгини-устидан, тагидан;

- икки қули билан тўннинг енгини-устидан, тагидан;

- бир қули билан тўннинг елкасини-устидан;

- икки қули билан тўннинг елкаларини устидан;

- бир қули билан тўн ҳошиясини устидан, тагидан;

- икки қули билан тўн ҳошиясини устидан, тагидан;

- бир қули билан тўн ёқасини орқадан-устидан, пастдан бошидан, елкасидан ўтказиб;

- бир қули билан тўн енгини, ҳошиясини ва белбоғини чалиштириб ушлаб олиш;

- икки қули билан тўн енгини, ҳошиясини ва белбоғини чалиштириб ушлаб олиш.

Комбинациялашган ушлашлар:

- тўндан ва қулидан;

- тўнидан ва бўйнидан;

- тўнидан, қулидан ва гавдасидан.

қучоқлаб олишлар:

- гавдасидан;

- гавдасидан ва белбоғидан.

Мувозанатдан чиқариш:

- узидан унга ва чапга силтаб;

- олдинга узига тортиб ва орқага узидан итариб;

- узи атрофида унга ва чапга бурилиш билан.

Алдаш ва сохта ҳаракатлар:

- қўллар билан, қўллари ва гавдаси билан;

- оёқлари билан алдаш ва сохта ҳаракатлар қилиш;

- қули, оёғи ва гавдаси билан алдаш;

- силжитиш ва масофа билан алдаш;

- ушлаш билан ва сохта усулларни ифодалаш билан;
- комбинациялаштирилган алдашлар.

Улоқтиришларга шайланиш:

- туриш ҳолатини узгартириш билан;
- масофани югиниш билан;
- рақибни алдаш билан;
- сохта ҳаракатлар билан;
- куч ёрдамида таъсир курсатиш билан.

Тайёрловчи ҳаракатлар комбинациялари:

- силжиб юриш ва ушлаб олиш;
- силжиб юриш, ушлаб олиш ва мувозанатдан чиқариш;
- силжиб юриш, ушлаб олиш, алдаш ва қучоқлаб олиш;
- ушлаб олиш, оёқлари билан сохта ҳаракатлар қилиш,

куч ёрдамида таъсир курсатиш ва хоказо.

Асосий усул ва ҳаракатлар

Улоқтиришлар.

Асосан қўллар билан улоқтиришлар

- рақибни орқага, олдинга, ён томонларга бир зарб билан ютариб ва силжиб мувозанат ҳолатидан чиқариш ва сунг улоқтириб йикитиш;

- белбоғдан, тундан, белбоғ ва тундан ушлаб улоқтириш;
- қўлини, гавдасини ушлаб улоқтириш;
- тунидан ва гавдасидан ушлаб улоқтириш;
- турли ҳилда ушлаб қайтарма усули билан улоқтириш.

Асосан оёқлар билан улоқтириш:

- ич томондан болдиридан, товони ташқарига ичкарига қаратиб илиб улоқтириш;

- қоқма усул билан улоқтириш – ён томондан, олдиндан, орқадан, ташқаридан ва ичкаридан;

- пойчечак усулида улоқтириш – олдиндан, орқадан, ён томондан;

- оёғи билан оёғига уриб, ушлаб олиб улоқтириш; илиб олиб улоқтириш.

Асосан гавда билан улоқтириш.

- сони ва елкасидан ошириб улоқтириш;

- қўллариини ушлаб олиб: рақибга утирилиб, қўллар билан улоқтириш;

- қули ва бўйинини елкасига қилиб улоқтириш;

- елкасини охириб улоқтириш;

- уз устидан ошириб, ўнг ёки чап томонга улоқтириш.

Ҳимоя.

Асосан қўллари билан ҳимояланиш:

- силлатиб, куч ишлатиб рақибнинг ушлашидан қутулиш;

- қўллари билан рақиб қўлини уриб юбориш;

- қўллари билан кукрагига, иягигатаяниб;

- қўллариини қўлини ушлаб олиб;

- рақибини танг аҳволга солиб.

Асосан оёқлари билан ҳимояланиш:

- оёгини, оёқларини суриб қуйиб;

- бир оёгига ағдариб;

- оёқларини орқага, ён томонга олиб қочиб;

- орқага суриб;

- оёқларини олиб қочиб.

Асосан тавдаси билан ҳимояланиш:

- орқага чекиниб;

- тавдани четга буриб;

- олдинга энгашиб;

- тавдасига тиралиб;

- ён томонга айланиб ўтиб;

- рақибига зарба бериб;

- рақибини ағдариб.

қарши усуллар.

қарши улоқтиришлар:

- улоқтиришга тайёргарлик ёки улоқтиришга уринишга қарши улоқтириш.

Жавоб улоқтиришлари:

- ҳимоя олгандаг кейин.

Тахминий комбинациялар.

Турли йуналишдаги улоқтиришларнинг тахминий комбинацияси:

- ёнламасига қоқиб - олдиндан чалиш;
- ён томондан қоқиб - елкадан ошириб улоқтириш, ичкаридан ушлаб-олдиндан чалиш;
- елкадан ошириб улоқтириш - орқадан ошириб улоқтириш.

Бирон-бир оёғи билан рақибнинг ҳам худди шундай оёғини ташқи томондан илиб улоқтириш.

Бир хил йуналишдаги улоқтиришнинг тахминий комбинациялари:

- елкасидан ошиб улоқтириш;
- сонидан ошириб улоқтириш;
- ички томондан илиш-чап оёқ билан рақибнинг чап оёғини илиш;
- ички томондан илиш-ички томондан қоқиб йиқитиш.

3

Курашдаги тактик ҳаракатлар классификацияси ва мазмуни

Курашчиларнинг беллашуви тайёрловчи ва асосий тактик ҳаракатлардан иборатдир.

Тайёрловчи ҳаракатлар - улар мусобақа коидалари нисбатидан йул қўйиладиган, ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларининг мунаффақиятини таъминлайдиган ҳаракатлардир. Курашиш беллашувида булар разведка, рақибнинг заиф томонларини қўндириш, манёвр қилиш ҳамда уз режалари ҳаракатлари ва ҳолатидан иборат.

Разведка - курашчиларнинг рақиб туғрисида, унинг тавда тузилиши, хусусиятлари, сифатлари имкониятлари ва ҳолати ҳақида: кураш олиб бориш услуби - актив ёки пассив, ҳужумкор ёки ҳимояланувчи курашчилиги туғрисида: унинг яхши курган ҳаракатлари, ўй-фикрлари ва ҳоказолар ҳақида ташқи ва ички ахборотлар олишга қаратилган ҳағти-ҳаракатлардир.

Разведка беллашувидан олдин ва бевосита беллашув вақтида ҳам олиб борилади.

Бедлашувгача спортчи рақибнинг фамилияси, миллати, Малакаси, унвони ҳақида умумий маълумот олади: унинг тахминий бўйини, ташқи кўринишини, ҳолатини ва ҳоказоларни аниқлайди.

Бедлашув вақтида спортчининг энг сеvimли турини ҳолати қандайлигини, қандай масофада туришини, қандай ушлаш усулини қўллашини ва уларнинг кучини, оёқлари билан қандай ҳаракат қилишга интилаётганини, бирор усулни бажариш учун тайёргарликни қандай олиб боришини, ниятларини, қандай ҳужум қилиши, ҳимояланишини ва қарши ҳужум қилишини, уларнинг кучи қандайлигини, чаққонлиги ва чидамлилигини аниқлаш айниқса муҳимдир. Разведка кўпроқ тайёрловчи характердаги ҳақиқий ва сохта ҳаракатлар билан ҳамда курашиш-сеvimли усуллари қўллаш билан олиб борилиши мумкин.

Курашиш вақтида курашчи психолог бўлиши-рақибининг ҳолатини билиши; физиолог бўлиши-ҳаракатлари, нафас олиши ва тер чиқинишга қараб рақибининг ҳолатини билиши: артист бўлиб, рақибни сохта ҳаракатлар билан алдаб, туғри усул қўллашдан адаштириб уйнаши, рақибга уз кураш режасини мажбур этувчи ва бу билан уз режасини қатъий амалга оширувчи ҳамда ғалабага эришувчи мард, иродали спортчи бўлиши керак.

Ҳийла ишлатиш-якка ҳолда рақибини ушлаб олиш турли хилда силжиш, қулай шароитлар яратиш ҳамда усулни муваффақиятли қўллаш, ҳимоя ва қарши ҳужум учун қулай пайт ташлаш мақсадларида тайёрловчи ҳаракатлар қилишдир. Турли ҳолатда ва турли масофаларда туриб, алдаш ҳаракатлари ва сохта ҳаракатларни, ундан, таклиф қилиш усулини қўллаб, шунингдек танланган усулни ёки қарши ҳужум ҳаракатини утказиш учун ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларидан фойдаланиб ҳийла ишлатиш мумкин. Ҳийла билан спортчи ташаббусни ўз қўлига олишга, активлик қўрсатишга, керакли ҳаракат учун тушакдан қулай жойни ташлашга баъзан эса рақибдан қочишга ҳаракат қилади.

Рақибдан узининг ҳақиқий ниятларици яшириш, унинг ҳушёрлигини йуқотиш, чалғитиш ва узи уйлаган режасини амалга ошириш мақсадида ҳаракатлари ва ҳолати маскировка қилинади. Маскировка ҳаракатларида тажрибали спортчилар рақибларига ўзларини бамайлихотир, сусткаш қилиб кўрсатадилар, баъзилар бушашаги бўлиб, тусатдан бутун кучларини ишга соладилар, баъзи бирлари истйъдодли артист каби ёлғизликни ифодалайдилар - у ёқдан бу ёққа юрадилар, мўскулларини силкитадилар, бошқалари эса курашини олдида бамайлихотир, бушани ёки ўзига ишонч билан утирадилар ва ҳоказо.

Ҳар бир курашчи ўзига хос маскировка услубига эга бўлади. Шунинг учун баъзан унинг нияти чин ёки сохталигини аниқлаш жуда қийин бўлади.

3

Асосий тактик ҳаракатлар

Қатъий ҳужумкорлик ҳаракатлари, мудофаа-ҳимоя ва қарши ҳужум ҳаракати асосий тактик ҳаракатлардир. Ҳужум қилишдаги оддий атака усули ва ҳаракатларига қупроқ бир суръатда бажариладиган ва бир тактик вазифани ҳал қиладиган оддий улоқтиришлар киради. Улар пойпечак, қокма усуллари билан ва кўтариб улоқтириш: бир силтаб кўтариб олиб, яна иккинчи елкадан ошириб улоқтириш усуллари дир.

Ҳужум қилишдаги мураккаб атака усули ва ҳаракатлари – булар икки темпда алдаш, сохта ҳаракатлар билан биргаликда бажариладиган улоқтириш ҳамма турли хил комбинациялар-усуллар мажмуидан иборат.

Мудофаа усул ва ҳаракатлари – булар ҳимоя ва қарши ҳужум ҳаракатлари дир. Ҳимоя ҳаракатларига қуйидагилар киради: рақибнинг ҳужумда қўллайдиган усуллари, қарши усул ишлатиш билан ҳужумдан қўтилиш ёки ундан қочиш.

Қарши ҳужум ҳаракатлари-бу рақибнинг ҳужумига қарши ҳужумни тайёрлаётганда ташаббусни ўз қўлига олиш ва қарши ҳужум усулини олдинроқ қўллаш учун ҳужум қилиш ёки

қулай ҳимояланиб олиб, кейин қарши ҳужум қилишдан иборат. қарши ҳужумлар бу уз номи билан рақиб ҳужумнинг яқутловчи вазифасига қарши жавоб ҳужуми бўлиши мумкин.

Тактик тафаккур ва ҳаракатлар тезлигини тарбиялаш учун ўқув-тренировка машғулотлари жараёнида курашчи энди урганувчилар, разрядли спортчилар ва мастерлар билан турли хил ўқув, контрол ва календар мусобақаларини доимо режа-силашгириш ва ўтказиб бориш керак. Контрол мусобақаларида вақтни қисқартириб ва ошириб ҳамда мусобақа қоидалари бўйича беллашулар ўтказиш лозим. Турнир беллашувини эсма ҳудди классификацион ва календар мусобақаларидек ўтказиш зарур.

Тактик ҳаракатларини турлича классификациялаш мумкин. Мазкур классификацияда курашчи учун муҳим бўлган ҳаракатлар тактикасининг асослари очиб берилган.

3 Асосий ҳолат ва силжишларга ўргатишнинг техника, тактика ва услубияти

Ўзбекча миллий курашга ўргатиш услубиятини биз курашнинг олимпиада турлари резерви сифатида разрядли спортчилар ва спорт мастерлари тайёрловчи машғулотларнинг воситалари, услуби ва турли формалари бирлиги деб қараймиз.

Курашчиларни тайёрлаш техникаси, тактикаси ва услубиятини баён қилишда материаллар ўзаро боғлиқ ҳолда юритилади. Бунда ўқитиш ва тарбиялаш услубияти шуғулланувчиларнинг тренер раҳбарлигида ижодий мустақил фаолияти учун бериладиган тенгишириқлар системаси асосида тузилади.

Мазкур услубиика найзабозлик, бокс каби яккама-якка олишиш турларида кенг очиб берилган. Шунингдек, буни миллий курашда ҳам очиб беришга ҳаракат қилинган. Биз материалларни қуйидагича система бўйича баён қиламиз:

Шуғулланувчилар олдига хусусий вазифа қуйиш.

Курашчиларни уюштириш ва ҳаракатлар тўғрисида ахборот бериш.

Ҳаракатлар ва уларни бажаришга доир топшириқлар.

Тренернинг нималарга эътибор беришини, камчиликларни ва хатоларни йўқотишга оид берган услубий курсатмалари, техник-тактик ҳаракатларни шахсан баҳолаш.

Курашчининг тик ҳолати ва унинг тур-ҳолатлари

Хусусий вазифа:

Курашчининг тик ҳолатларга ургатиш.

Группани узига қаратиб, икки шеренкага сафланганидан кейин, тренер курашчи тик ҳолатининг тактик аҳамиятини тушунтиради ҳамда хужум ва ҳимоя ҳаракатларида курашчининг энг қулай, фоидали ҳолати сифатида уни намоёни қилиб кўрсатади. Шундан кейин, тренер тик ҳолатини бажариш техникасидаги асосий томонларини, қўл, оёқ, гавда, бошнинг ҳолатини баён қилади.

Ҳаракат ва уни бажаришга оид топшириқ.

1-топшириқ. Асосий тик туриш ҳолатидан чап, ўнг оёқни олдинга бир қадам ташлаш, оёқлари тиззадан бир оз букиш, гавдани олдинга бир оз энгаштириш, ярим букилган қўлларни олдинга чиқариш, гавда оғирлигини ҳар икки оёққа бир хилда тақсимлаш бу курашчининг юқори тик туриши.

Мустақил равишда 8-10 марта курашчининг юқори тик туриш ҳолатини эгалланган ҳолда шу ҳолатни 5-6 секунд, ҳис этиш ва дастлабки ҳолатга қайтиш.

Услубий курсатмалар:

Туриш ҳолатини эгаллаб барқарор ҳолатни ҳис этинг.

- ортиқча зўриқманг;
- қўлларни ҳаддан ташқари олдинга узатманг;
- оёқларнинг туғри жойлашишига эътибор беринг;
- гавда оғирлигини ҳар икки оёққа бир хилда тақсимланг, олдинга қараб туринг.

2-топшириқ. Курашчининг тик туриш ҳолатини эгалланг, аммо юқори, уртача, паст туриш ҳолатларини алмаштириб

туринг. Тренер топшириқни бериш билан бирга турлича тик туриш ҳолатларини кўрсатади.

Турлича тиктуриш ҳолатларини бажаринг.

Курашчининг силжиш усуллари ва оралиқ масофа

Хусусий вазифа: турли масофоларда туриб, якка ҳолда силжишга ўргатиш. Курашчиларнинг тактик ыиятларига қараб силжиш. Ҳаракат усуллари турлича: яқин, урта ва узоқ масофалардан туриб утказилиши мумкин.

Яқин масофа-курашчилар бир-бирларига бевосита тегиб турадилар.

Урта масофа-курашчилар бир-бирларини узатишган қул масофасида ушлаб оладилар.

Узоқ масофа-курашчилар ушлашга олмайдилар, бир-бирларини чамаси 1,5-2 метр оралиғида турадилар.

Масофадан ташқари-курашчилар бир биридан кўпроқ масофа нарида турадилар.

Жуфтлама қадам билан олдинга, орқага ва томонларга силжиш усулларини намойиш қилиш тренерга юзи билан қараган ҳолда икки шеренгага утказилади.

Ҳаракат ва уни бажаришга оид топшириқ

1-топшириқ. Чап унғ туриш ҳолатидан битта-битта жуфтлама қадам ташлаб 1 минут мобайнида олдинга силжиш, кейин орқага туриб тўғри қадам ташлаб қайтиш.

Услубий курсатмалар:

- оёқларни чалиштирмай, орқада турган оёқни ерга оёқ учи билан қўйиш;

- оёқларни унча кенг ҳам, унча тор ҳам қўймаган ҳолда бир оз букиб туриш;

- оёқни тахминантовон кенглигида қўйиш.

2-топшириқ. Олдинга, орқага, чапга ва унғга якка қадам билан силжиш. қадамни дастлаб бир маромда ташлаш, кейин

ва ритмни узгаргириш-гоҳ тез, гоҳ уртача, гоҳ секин сурада қадам ташлаш. Топшириқ икки минут мобайнида бажарилади.

Услубий курсатмалар:

- силжиётганда шеригга аҳамият бериб бориш, у билан ушлашиб кетмасликка интилиш;

- суръат ва ритмни бузиб, қадам узунлигини узгаргириш, гоҳ кичик, гоҳ уртача, гоҳ катта қадам ташлаш;

- қуллаарни дастга тушурмасдан туриб, гўё шеригини ушлаб тургандай ҳаракат қилиш.

3-топшириқ. Якка ҳолда силжишни турли ҳилда бирлаштириб такомиллаштириш.

Узоқ масофада бир-бирига қарама қарши икки шеренкага сафланиш.

Биринчи номерлар масофани сақлашга ҳаракат қиладилар, иккинчи номерлар эса масофани бузадилар. Топшириқ 1 минутмобайнида бажарилади, сўнгра номерлар алмашинилади.

Жуфт-жуфт бўлиб туриш на шу ҳолда силжиш

Хусусий вазифа: курашчини жуфт-жуфт бўлиб ушлашиб туриш ҳолатига ва шу ҳолатда силжишга ургатиш. Курашчиларни 3 метр масофада бир-бирига қарама-қарши сафлаш. Тренер сафнинг ўртасида туриб бир уқувчи билан юқори, уртача ва даст туриш жуфт-жуфт ҳолда ҳолатини ҳамда курашчиларнинг бир-бирларини ушлашиб, турли томонга жуфт-жуфт бўлиб силжишига оид асосий усулларини курсатади.

Узоқлаштиришни муваффақиятли бажариш учун усталик билан ҳаракатқилишга тайёрланишнинг қулай услуби сифатида жуфт-жуфт бўлиб силжиш тактикасини тренер қисқача тунунтиради.

Ҳаракат ва уларни бажаришга оид топшириқлар.

1-топшириқ. Хилма-хил туриш ҳолатида бир-бирини ушлашиб, шериги билан олдинга, орқага ва ён томонларга силжиш. Юқори туриш ҳолатини олгач, шериги тўғривининг

енгини юқорисидан ёки пастидан ушлаб, жуфтлама қадам билан турли томонга силжиш 2 минутдан кейин туриш ва ушлаш ҳолатини мустақил равишда ўзгартириш.

Услубий курсатмалар:

- силжитаётганда қадамларни хилма-хиллаштириш, жуфтлама ёки қушалоқ қадам ташлаш;
- силжиш тезлигини хилма-хиллаштириш, қадам узунлигини ўзгартириш;
- силжиётиб ушлаш ҳолатини: юқорирок, пастроқ, узига унгай қилиб ўзгартириш;
- ёнида машқ утказилаётган жуфтларга эътибор бериш, улар билан тўқнашиб кетишдан сақланиш.

2-топшириқ. Худди шундай шериги билан ушлашиб олдинга, орқага, ён томонларга ва айланабулиб силжиш. Шериги бир оз қаршилик курсатади.

Услубий курсатмалар.

- шошилмасдан, ушлаб олиш учун қулай пайғни танлаш;
- силжиётганда барқарор туриш ҳолатини сақлаш;
- неча марта тортиб утказганлигини ҳисоблаб бориш;
- шеригини тортиб утказганда қондани бузмаслик, ушлаб олгач қўлни қўйиб юбормаслик.

Машқларни бажаргандан кейин тренер ҳар бир шуғулланаётган жуфтликдан неча марта тортиб утказганликларини сурайди ва уларнинг ҳаракатларини баҳолайди.

Курашчилар кийимига, белбоғини боғлашга қўйиладиган талаблар ва кураш тушагининг ўлчамлари

Хусусий вазифа: курашувчи-полвоиларнинг кийимлари, белбоғни боғлаш ва кураш тушагининг тузилиши билан таништириш.

Курашувчи спортичи батартиб, тоса, жамоа эмблемаси бўлган ва узига мослаб тикилган кийимда булиши керак. Полвоилнинг кийими ўзбекча миллий, бир оз катта қилиб

тикилган иштондан ва турли рангдаги иккита белбоғ кийикчадан иборат бўлади. Иштон ичидан албатта плавка кийилади.

Бухоро қондаси буйича курашиш учун тупнинг буйи бир метр кенгтароқ қилинади. Фароғонача усулда эса тун тиззадан 10-12 см пастга тушадиган қилиб тикилади. Белбоғ пегля қилиб ва белидан бир мушт утадиган қилиб боғланади. Белбоғнинг туғри боғланганлигини судьялар беллашув иштирокчилари олдида текширади. Тренер белбоғини боғлаш усулларини курсатини керак.

Ҳаракат ва уни бажаришга доир топшириқлар

1-топшириқ. Белбоғларни тартибга солиш, бир-бирига қараб, қарама-қарши жуфт-жуфт бўлиб сафланиш, навбати билан уртоғига белбоғни боғлаб қуйиш ва уни туғри боғланганлигини текшириш. Бу топшириқни бажаришга икки минут вақт берилади.

Услубий курсатмалар:

Белбоғ куракка маҳкам боғланади, кейин эса белга туширилади:

- мушт белдаги белбоққа пастги томондан суқилади.

2-топшириқ. Уртоғига белбоғини боғлаш, унинг туғри боғланганлигини текшириш ва уни ечиб олиш. Бу операция 3 марта такрорланади.

Услубий курсатмалар:

Белбоғни халқа қилиб боғлаётганда ишчилмаслик керак. Унинг боғланиши лозим.

- боғлагач, яна бир туриб маҳкамлаш керак, лекин у жуда бўш ҳам бўлмасин.

3-топшириқ. Кураш тўшаги юзасидаги бир жойнинг вазифасини таҳлил қилиш.

Тренерни тушунтиришлари: тўшакнинг ўлчами 10X10, иш ўрни диаметри 9м, айлана қизил чизикнинг диаметри 1м. Беллашувни бошлаш марказнинг диаметри ҳам 1м. Айлананинг ташқарисида – разминка қилиш жойи. Икки қарама-қарши

томисндаги бурчакда полвоининг чиқиш жойи. Улар турли рангда булади. Кураш тушаги юзасидаги жойларнинг қандай мақсадда кўзлаб қилишини тренер тушунтиради. Шундан кейин тренер ўзининг тушунтиришларини савол бериш билан мустақкамлайди ва ўқувчиларнинг жавобини баҳолайди.

Қишлоқ жойларида миллий кураш учун очик жойдаги кураш тўшагининг тузилиши

Қишлоқ жойларида кураш тушаги тайёрлаш учун спорт майдончалар тренеровка - дарснинг тайергарлик қисмини ўтказиш оладилар.

Тушакнинг тузилиши учун диаметри 12- м булган ерни ўлчаб олиш, уни 80-90 см чуқурликда қазини ва қуйидаги тарўда тулдириш керак.

1. Чуқурга 10-15 см қалинликда қуруқ қум солинади, унинг устида 20-25 см қалинликда шох-шабба ташланади.

2. Шох-шаббалар устида 15-20 см қалинликда инелуха ёки тозаланган пахтадан чиққан чиқиндилар солинади, уларнинг устидан 30-40 см қалинликда китпик кириңди ташланади. Ана шуларнинг ҳаммасини усти брезент ёки юмшоқ тивитли ёпчиқ билан қорежасиади.

Бундай тушакда ўқув группаси билан машғулот ўтказиш, шунингдек кичикроқ мусобақалар, масалан: жамоа, мактаб, қишлоқ, колхоз биринчилигини ҳам ўтказиш мумкин. Бундан ташқари, ана шундай қулбола тушақлар азкур актабда кураш дарсларини ўтказишга хизмат қилади. Ўзбекистон шароитида уларда йилига 8-10 ой машғулот ўтказиш мумкин.

Агар бундай кураш тўшаги стадионда ёки спорт майдончаси ёнида барпо қилинса, янада маъқул. Чунки унда ўқувчилар ва спортчилар акробатика элементини машқ қилишлари мумкин ва ҳаказо.

Ўшланг ва улардан қутулишга ўргатишнинг тактикаси, техникаси ҳамда услубияти.

Хусусий вазифа: курашчиларни ушлашнинг тактик ваинфаси ва уларни бажариш усуллари билан таништирини.

Ушланларни қўлаш тактикаси ва техникасини тушунтиринидан олдин тренер спортчиларни икки шеренгага сафлзйди. Спортчилар тренер тушунтиришларини тик туриб ёки тўпакда утириб тинглашлари мумкин. Шериги-рақибини ушлаш турли хил улоқтирини кўринишидаги муҳим воситадир.

Ушлаш бир ёки икки қўл билан рақиб-шерикнинг тушидан, белбоғидан, қўлидан, бўйнидан, гавдасидан ёки аралаш ҳолда ушлаб олиш билан бажарилади. Тренер укувчиларидан бирини чақириб, у билан турлича ушлашларни кўрсатади.

Ушлашда масофани ҳис қилиш катта рол ёйнайди. қўлай ва ўз вақтида ушлаб олиш учун курашда бирор усулни қўлаш танбировчи ҳаракатларнинг муҳим қисми бўлиб ҳисобланади.

Техник-тактик йўналишга кўра ушланлар қуйидаги ҳаракат группаларига бўлинади ва қўлланади:

1. Қўл ёки қўлларни ушлаб олишга бўлган ҳаракатни ифодаловчи сохта ушлаш.

2. Дастлабки ушлаш - улар асосий ушлашга утиш учун дастлабки ҳудай ҳолатни таъминлашни пазарда тутати.

3. Асосий ушлаш - булар ёрдамида хақиқий, асосий улоқтирини усули қўлланилади.

4. Мудофаа ушлашлари рақибнинг ушлаб олганидан қўтилини, унинг усул қўлашини қийинлаштириш ёки унга нимкон бермаслик мақсадида қўлланилади.

5. Қарши ушлаш-бу усулни рақибининг ушлашига қарши бажаради ёки унинг ушлашидан ҳимаялангандан кейин унга узини ушлаш билан жавоб беради ва ўз рақибига ҳужум қилади.

Ўзбекча миллий курашда қўлланадиган асосий ушлашлар пивадаги расмда кўрсатилган. Тренер кўрсатмали курашларни намойиш қилади ва шулар асосида шуғулланувчилардан сўрайди.

А) унг қўл билан тунишинг ёқасини, чап қўл билан тилагини қўл панжаларига яқинроқ жойдан ушлаш;

Б) иккала қули билан шеригининг бидакларидан ушлаб олиш;

В) бир қули билан тун ёқасининг устки томонидан ушлаш;

Г) бир қули билан тун ёқасининг ички томонидан ушлаш;

Д) иккала қули билан тун ёқасининг ташқи томонидан ушлаш;

Е) иккала қули билан туннинг енгини устки томонидан ушлаш;

Ж) иккала қули билан тун енгини ён томонидан ушлаб олиш;

З) иккала қули билан тун енгини остки томонидан ушлаб олиш;

И) иккала қули билан елкадан ва тирсакдан пастидан ушлаб олиш.

Илованинг кейинги расмида рақиб белбоғини бир ва икки қул билан ушлашнинг унг оддий усуллари курсатилган:

А) белбоғни бир қули билан олдиндан, иккинчи қули билан тун елкасидан ушлаш;

Б) белбоғни иккала қули билан ён томондан ушлаш;

В) белбоғни қули билан ён томондан ушлаш;

Г) белбоғни иккала қули билан олдиндан-пастан ушлаш;

Д) белбоғни иккала қули билан олдиндан-устидан ушлаш;

Е) белбоғни бир қул билан орқадан-устидан, иккинчи қули билан гавдани ёки тун енгини ушлаш;

Ж) белбоғни бир қул билан орқадан-пастан, иккинчи қули билан гавда ёки елкани ушлаш;

З) унг қули билан қултиғидан, чап қули билан белбоғни ушлаш;

И) белбоғни икки қул билан, қулларини рақиб қултини остидан утказиб, беги устидан ушлаш.

Ўзбекча миллий курашда қўпинча унг қули билан рақибнинг чап енгини ташқи томондан ёки пастан, тирсак ёнидан, чап қули билан эса тун ёқасидан ёки чап қули билан рақиб тунининг унг енгини ва унг қул билан ёқаси ушланади.

Бундан ташқари, ракиб белбоғини бир ва икки қўл билан турли ҳолатда ушлаш ҳам кўп қўлланади.

Хусусий вазифа: курашчиларни шеригининг қаршилигисиз ва шериги қаршилиқ кўрсатганда амалда турли ҳил ушлашни бажаришга ургатиш.

Тренер орадаги масофани анча узоқ олиб, курашчиларни бир-бирларига юзма-юз қилиб икки шеренкага сафлайди ва шеренкалар биринчи ёки иккинчи деб ўз номерларини аниқтади.

1-топшириқ. Биринчи номерли спортчилар олдинга бир қадам ташлайдилар ҳамда шеригини бир қўлидан, икки қўлидан, чап қўли билан унг қўлини, унг қўли билан тун ёқасидан ушлайдилар. Шериги қаршилиқ кўрсатмайди. Ушлаш усулларини кўрсатиш.

Ҳар бир ушлаш усули 5-6 мартадан уртача суръатда бажарилади.

Услубий кўрсатмалар:

қўллари билан ҳийла ишлатиш, тўсатдан шеригининг қўлидан, иккала қўлидан ёки тун ёқасидан ушлаб олиш.

Ҳар қандай усулда ушлашда ҳам гавдасининг курашчасига тик туриш ҳолатида бўлишлигини ҳис этиш.

3-4 та турли ҳил ушлашни бажариш ва ўрин алмашиш керак.

2-топшириқ. Тун ёқасини ва енгини ушлаш усулларини бажариш. Машқ дастлаб шеригининг қаршилигисиз, кейин бир ол қаршилиқ кўрсатганида навбати билан 3-4 марта бажарилади. Уни дастлаб биринчи, сўнгра иккинчи номерлар мустақил равишда 3 минут давомида бажарилади.

Услубий кўрсатмалар:

Бир ва икки қўл билан тун ёқасини ички, ташқи томондан; тун енгини устки ва остки томондан, тирсакнинг пастидан, юқорироғидан ушлаш усулларини бажариш.

3-топшириқ. Юқоридаги ушлашларни бажариш, лекин ҳийла ишлатиб, олдинга, орқага ва ён томонларга қадам ташлаб,

пайт пойлаш ва навбати билан шеригини ушлаб олиш. Машқ 3 - минут давомида бажарилади.

Услубиик курсатмалар:

- силжитаётиб, бошқа жуфтликлар билан тўқнашиб кетмаслик керак;

- ушланшларга йўл қўйиб, баъзан ундан қутилиш ва қарши ушлаш усулини қўллаш;

- қўллар билан ҳийла ишлатиб, ўзи учун барқарор туриш ҳолатини эгаллаб, аввал соҳта, кейин асосий ушланшга ургатиш.

Хусусий вазифа: белбоғни бир қўл билан, икки қўл билан, турли қўллар билан ушлашга ургатиш.

Тренер шуғулланувчиларни ушлаш усулларига ургатишдан олдин уларни ўзига қаратиб икки шеренкага сафлайди. Сунгра сафни бир-бирига юзма юз қилиб қайта сафлайди. Сунгра тренер бир ўқувчини саф олдига чиқариб, у билан бирга белбоғни бир, икки қўл билан турли усулларда: устидан, остидан, ён томондан, қўллариини қўлтиғи тагидан утказиб орқа томондан ушлашни қўрсатади.

1-топшириқ. Шериги ёнига келиш ва бебоғни ҳар бир қўли билан олдиндан-юқоридан ва остидан, ён томондан ушлаб қуриш. Шериги қаршилиқ қўрсатмайди, ушлашга йўл қўяди, сунгра ракиби белбоғидан ушлаб олади.

2 минут мустақил машқ қилади.

Услубик курсатмалар.

- белбоғдан ушлаш усулини турлича ҳолатида бажариш. Белбоғни ушлагандан кейин ва шеригининг ҳолатини ҳис қилиш;

- ушлагандан кейин олдинг абир қадам ташлаш ва яқинлашишни тезлаштириб, шеригининг белбоғидан ушлаб олиш;

- ушлаганда бушашмасдан, ўзи учун қулай туриш ҳолатида бўлиш.

2-топшириқ. Узоқ масофани туриб, қўлларбилан ҳийла ишлатиб, тезда олдинга, орқага ёки ён томонларга қадам ташлаш ва исталган қўл билан шеригининг белбоғидан ушлаб олиш.

Шерик бир оз қаршилиқ кўрсатади ва узи ҳам уртоғини қулаи равишда ушлаб олишга ҳаракат қилади. Машқ 3 минут давомида бажарилади.

Услубий курсатмалар.

- туриш ҳолатини узгартираётганда ортиқча зуриқиб куймаслик, енгил ва чаққон ҳаракат қилиш керак;

- қулар билан ҳийла ишлатиб, бир хил ҳаракатларни тез-тез такрорламаслик лозим, лекин сохта ушлашлар қилишга руҳсат эгилади;

- ушлаганда тўсатдан бир қул билан белбоғни қаттиқ таллаб олиш, иккинчи қул билан туннинг енгини ёки ёқасини ушлаш керак.

3-топширик. Икки қули билан белбоғ олдиндан, пастдан, устидан ушлаш ҳамда гавда ёки елкадан ушлаш усулларини бажариш.

Тренер бирор уқувчи билан икки қулаб ушлаш усулларини кўрсатади.

Икки қул билан белбоғдан ушлаш ва аралаш ушлаш усуллари синаб кўрилади. Шериги қаршилиқ кўрсатмайди. Бир-бирининг белбоғларидан ушлашиб, қаттиқ ушлашганигини кўс қилиш. Сунгра буни хилма-хил туриш ҳолатида бажариш, олдинга, орқага, ён томонларга ва айланма бўйлаб силжитиш.

Машқни 3 минут давомида бажариш.

Услубий курсатмалар.

Турли хил ушлаш усулларини бажаринг, улоқтиришни тайёрлаш учун ушлаганда гавданинг энг қулай ҳолатини ҳис қилинг.

Навбати билан шеригингизни узингиз истаган усулда ҳаракат қилишга мажбур этинг ҳамда уз усулингизни олдинга, орқага ва ён томонларга силжиб бажаринг.

Айлана бўйлаб силжиганда ҳар икки томонга ҳаракат қилинг.

4-топширик. Белбоғни турли усулда ушлаш ва аралаш ушлаш усуллари бажарилади, лекин шериги бир оз қаршилиқ кўрсатади. Беллашувчиларнинг ҳар бири бошқасини қулайроқ

ушлаб олишга ҳаракат қилади. Ушлаб олгач 20-30 дақиқа давомида турли усуллар билан силжиш керак. Шундай кейинги ҳаракат-ушлашдан қутулишга ҳаракат қилиш, яна ушлаб олиш ва 3-4 марта шундай силжиш.

Матн 5 минут давомида бажарилади.

Услубий курсатмалар.

Яқинлашиш ва ушлашларни қулай туриш ҳолатида бажариш.

Силжитаётиб, шеригини бошқариш: уни сиқиб қуйиш, узига тортиш, айлана бўйлаб гоҳ бир, гоҳ иккинчи томонга олиб юриш.

Шуригига қаршилиқ курсатиш, лекин ушлаганда қуйиб юбормаслик керак.

5-топшириқ. Эркин силжиб юриб ва қўллари билан ҳийла ишлатиб, шеригини исталган усулда ушлаб олиш, шериги бир оз қаршилиқ курсатади.

Машқни навбати билан биринчи номерликлар 3 марта ва иккинчи номерликлар ҳам 3 марта бажарадилар. Узоқ масофада турилади. Машқ уртача тик туриш ҳолатидан бошланади.

Услубий курсатмалар.

Силжиётиб, ҳар бир жуфтлик учун белгиланган жойдан четга чиқмаслик.

Қаршилиқ курсатиб, ушлашдан исталган усул билан қутулишга рухсат берилади.

Агар ушлаганда шериги учун ноқулай бўлса, ёки у оғриқ сезса, ҳа дейиш ёки тавдасига 2 марта уриш, чапак чалиш билан сигнал бериш зарур.

6-топшириқ. Ҳар бир жуфтлик турлича ушлаш ва ушлаб силжитиш усулларини 10 балл шкала бўйича баҳо олиш учун намоёни қилади.

Бир минут матн бажарилади. Бир жуфтлик тушакда бўлади, қолганлар утирган ҳолда уни кузатадилар. Тренер ҳар бир жуфтликнинг машқ бажаришини кузатади ҳамда камчилик ва хатоларни курсатади.

Рақибни мувозанатдан чиқариш ва йиқитиш усулларига ургатиш техникаси, тактикаси ва услубияти

Хусусий назифа: рақибни мувозанатдан чиқариш усуллариини техник-тактик аҳамиятини тушунтириш.

Спортчилар гимнастика скамейкаларида ўтириб, тренера-
нинг тушунтиришларни тинглайдилар ҳамда усул ва ҳаракат-
ларнинг курсатилишини кузатадилар.

Тренернинг тушунтиришлари: Ҳар бир спортчи рақибни
улоқтиришга ўтишга қулай фурсатга эга бўлиши керак.

Курашчининг маҳорати кўп жиҳатдан ўз ҳаракатлари
билан рақибни бир зум мувозанат йўқотишга, бир оёқлаб
туриб қолишга, бир томонга олишга мажбур этиш малакасига
боғлиқ. Шу вақтда ҳужум қилувчи бутун кучини рақибнинг қўл,
тавда, оёқ ҳаракатларида мувозанат йўқотишга қаратиши ва шу
йўналишда уни узоқлаштириши керак. Бундан ташқари, рақиб-
нинг мувозанатни тиклашга оид ҳаракатларидан ҳам моҳирона
фойдаланиб, уни қарши йўналишда улоқтириш мумкин.

Шуни эсда тутиш керакки, рақибни мувозанатдан
чиқариш ва ўзининг барқарор ҳолатини саклаб қолиш учун энг
қулай туриш ҳолати: полвоннинг юқори, уни ёки чап туриш
ҳолатидир. Шунингдек, бу туриш ҳолати ҳийла ишлашиш ва
улоқтириш учун дастлабки ҳолат сифатида ҳам анча қулай
ҳисобланади.

Ҳар бир курашчи-полвон туриш ҳолатида беллашаётганда
рақибни яхшилаб ола билиши, уни мувозанатдан чиқариш
учун қулай пайт танлаши ва улоқтириши керак.

Рақибни мувозанатдан чиқариш ва улоқтириш муваффа-
қиятли ўтказиш учун полвонлар беллашувларда иккита асосий
ҳаракат усулини қўлайдилар.

1. Ўз кучларидан ва рақибнинг ҳаракат кучидан фойда-
ланадилар.

2. Ўз кучларини рақибнинг ҳаракат кучи билан қўшиб,
фойдаланадилар, полвон ўз куч-ғайратини ҳаракат қилаётган
йўналишга сарф этади.

Шундай қилиб, рақибини ўзига тортиш, силташ ёки ажратиш юбориш, қадам ташлаб силжиш, тавдани буриш ёки энгаштириш билан мувозанатдан чиқариш мумкин.

Тренер рақибини турган жойдан ва ҳаракатда ўзига тортиш, узидан ушга ва чапга силжиш, олдинга ва орқага силтаб кутариш, қадам ташлаш, ўзи атрофида бурилиш ва тавдани энгаштириш билан мувозанатдан чиқариш усулларини кўрсатади. Тренер усулларни кўрсатаётганда ўқувчи йиқилаётган вақтда уни қийимдан ушлаб қолиш, эҳтиётлаш усулини кўрсатади.

Хусусий вазифа: улоқтиришни тайёрлаш учун рақибини мувозанатдан чиқариш усулларига ургатиш. Бу усулларга ургаганидан олдин тренер шуғулланувчиларни ўзига қаратиб, кейин эса бир-бирига юзма-юз қаратиб икки шеренгага сафлайди.

Оёғи ҳисобига мувозанатдан чиқариш ва комбинациялашган усуллар турли усулда улоқтиришларни ўргатиш билан бирга ёритилади.

1-топшириқ. Жуфтликлар бир-бирларини ушлашиб олиб олдинга, орқага ва ён томонларга силжитиш ҳамда шеригини ўзига тортиш, турли томонга силташ билан қўл ва тавдани ҳаракатлаштириш ҳисобига мувозанатдан чиқаришга ҳаракат қилинади. Шериги мувозанатни йўқотганда уртоғи унинг қийимидан тутиб қолади. Тренер такрорий равишда ушлаш усулларини кўрсатади. Машиқ 3 минут давомида бажарилади.

Услубий кўрсатмалар.

Ушлаш усуллари хима-хиллаштириш ва шеригини мувозанатдан чиқариш учун анчагина қулай булган усулни танлаш керак.

Шошилмаслик, силжитаётиб кейинги ҳаракат учун қулай пайтни сезиш зарур.

2-топшириқ жуфт-жуфт бўлиб силжитиш ва мувозанатдан чиқариш усулларини такомиллаштириш. Машиқ 3 минут давомида бажарилади.

Тренер ҳар бир жуфтликка ва якка ўқувчига услубий кўрсатмалар беради ва шундай услубий усул билан шериклари

3-5 марта алмаштиради. Баъзан у кучлиуқувчини қучлиси билан, анча буш ва енгил уқувчини узига ухшаган уқувчи билан шерик қилиб қўяди.

3-топшириқ. Силжиб юриш ва шеригини мувозанатдан чиқаришга ҳаракат қилиш, лекин қўшимча равишда усулларни қадам ташлаш, бурилиш ёки гавдани энгаштириш билан синаб қуриш.

Тренер бирор уқувчи билан усулларни курсатади, сунгра шуғулланувчилар ушлашни мустақил равишда 3 минут давомида бажарадилар.

Услубий кўрсатмалар.

Шеригини унга, чапга, унга-орқага, олдинга-унга ва ҳоказо томонларга энгаштириш.

Чап оёқ билан олдинга бир қадам ташлаш, унг оёқни шеригининг чап оёғи ёнига келтириш ва гавда оғирлигини унга утказиш: гавдани энгаштириш ҳисобига шеригини бир томонга оқдириш.

Шериги оёғи ёнига ва ундан утказиб қадам ташлаш.

Машқни бажариш давомида шериклар алмаштирилади. Ҳар шерик билан 3 минут машқ қилинади.

4-топшириқ. қўлларни ҳаракатлантириб силжиб ҳийла ишлатиш, пайт пойлаб шеригини ушлаб олиш. Турли томонга ва айлана бўйлаб силжиб юриш, аввал ўрганилган усул билан шеригини мувозанатдан чиқаришга ҳаракат қилиш. Бундай ўринишларни 3-5 марта такрорлаш.

Шеригининг қаршилиқ кўрсатишига, ушлашдан қўтилишга ва узи ҳам актив ҳаракат қилишга руҳсат берилади.

Топшириқ мустақил равишда 3 минут бажарилади. Ҳар бир жуфтликка ва ҳар бир болага алоҳида услубий кўрсатмалар берилади ҳамда кейинчалик тренер уларнинг ҳаракатини баҳолайди.

Топшириқ бажариш давомида шериклар алмашинади. Ўзаро боғланган тайёрловчи ҳаракатлар, турли ҳолатда туриб силжиш, хилма-хил ушлаш ва шеригини мувозанатдан чиқариш усуллари ҳам шу йўналишда утказилади.

Ҳаракатларни шеригини алмаштириб бажаришдан иборат услубиик усул аслида тренеровканинг айланма услубидир. Миллий курашда бу услуби ҳаракатларни 3-5-10 шеригини алмаштириб такомиллаштиришга ҳамда спортчиларга гавда тузилиши, психик ҳолати, темпераменти ва ҳоказолари бўйича турли хил бўлган шериклар билан машқ қилиб, техник-тактик ҳаракатларини ҳис қилишга имкон беради.

Алдовчи ва сохта ҳаракатларга ургатиш техникаси, тактикаси ва услубияти

Тренернинг тушунтиришлари. Алдаш-узи учун қулай позиция ёки томонни аниқлаш мақсадидан уз ракибида ҳимоя реакциясини уйғотиш ва усулни қўллаш учун ундан фойдаланишга қаратилган ҳаракатлардир.

Спортда алдашни финт деб аташ қабул қилинган. Алдаш, яъни финтлар жуда хилма-хил ва индивидуаллардир. Улар бир ёки икки қўл билан, гавда, оёқ ва ҳатто ён томонга қаранг билан бажарилиши мумкин.

Хусусий вазифа: курашчини алдаш ва сохта ҳаракатларга ургатиш. Тренер машғулот бошланишидан олдин курашчиларни оралик массфани узоқ масофада анча кенг қилиб олиб, икки шеренкага сафлайди. Сунгра бирор ўқувчи билан бирга қўл, оёқ, гавда билан турли хилдаги алдаш ҳаракатларини кўрсатади. Шуғулланувчилар эътиборини турли томонларга алдашнинг ифодалигига қаратади, сохта ушлашлар қилади, шундан кейин асосий ушлашни бажаради ва ракибини мувозанатдан чиқаради.

1-топширик. Узоқ масофада, сунгра уртача масофада силжил, қўли ва гавдаси билан алдаш ҳаракатларини бажариш, қулай пайтни пойлаб, шеригини исталган усул билан ушлаб олиш ва уни мувозанатдан чиқариш.

Шеригини ушлаш ва уни узига орқаси билан айлантириб олишга рухсат берилади. 3 минут шуғулланилади.

Услубиик кўрсатмалар.

Шериги йиқилаётганда-кийимдан тутиб қолиб эҳтиётлаш.

...хужум, химоя ва қарши хужум ҳаракатлари қўлланилади. Улар хилма-хил тайёрловчи ҳаракатлар: хийла ишлатиш усуллари, турли хилда силжиш, ушлаш, мувозанатдан чиқариш, соҳта усул ва алдашлар билан, исталган ҳаракатлар қилишга мажбур этиш ва айрим усулларни қўллашга уриниб куриш, чалғитиш, хавф солишлар, силкитиш, соҳта химояланишларнинг иммитацияси, ораликдаги масофалар ва қўқки-сидан узини четга олиб қочиш, ёлғондакам бушашиш ва ҳоказолар.

Йиқила туриб улоқтириш

Рақибни уриб орқага йиқитиш ва бир зарб билан қўтариб улоқтириш.

Шеригини турли усулда ушлаш, алдаш ва соҳта ҳаракатлар қилиб қўллар ёрдамида мувозанатдан чиқиш ва бир зарб билан қўтариб йиқитиш усуллари қўлланилади. Бунда ҳар қандай ҳолларда ҳам шериги тўнидан, белбоғидан ва қўлларидан ушлаб эҳтиёт қилинади.

Рақибни уриб орқага йиқитиш. Бу усул билан хужум қилишда тайёрлаш а утказишда қўллар муҳим рол уйнайди. Хужумчининг ҳаракати рақибга қўл орқали берилади. Шубҳасиз, бунда оёқ ва гавда ҳаракатлари ҳам қатта аҳамиятга эга. Рақибни уриб орқага йиқитиш керак. Йиқилаётганда шеригини елкасидан ушлаб туриш керак.

Рақибни уриб орқага йиқитиш усули билан олдинга, унга-олдинга-ён томонга, орқага олдинга-пастга ва ҳоказо томонларга йиқитиш мумкин. Рақибни уриб орқага улоқтириш усулидан химояланиш:

- қўлларни патдан ва юқоридан ҳаракатлантириб ушлашдан бушашиш;
- томонларга эгилиш ва аксинча уни йиқитишга уриниб куриш;
- орқага кетиб, гавдани энгаштириш;

- қарши ҳаракатлар;
- қарши йиқитиш усуллари қўллаш;
- оёқлари билан орқага кетиш ва ўша томонга йиқитиш;
- у ёки бу оёқни букиш, ҳамда қарама-қарши томонга йиқитиш ва ҳоказо.

Бир зарб билан қутариб улоқтириш.

Рақибни қўлай ушлагандан кейин уни иккала қўллар билан узига пасга, узига ва ён томонга, олдинга ва ён томонга кескин ҳаракатлар қилиш ҳисобиға, тавда ва оёқни маълум томонга актив ҳаракатлантириб, бир зарб билан қўтариб улоқтириш керак.

Бир зарб билан қутариб улоқтириш рақибни тунидан, белбоғидан, қўллар билан иккала қўлини ушлаб олгандан кейин, қўлларни кескин силтаб тортиб ва тавдани актив буриб рақибни орқасига йиқитиш билан бажарилиши мумкин.

Бир зарб билан қутариб улоқтиришдан ҳимояланиш: ушлаб олиш имконини бермаслик ва қўлларни бушатилишга ҳаракат қилиш:

- яқин масофадан узоқ масофага ўтиш;
- орқа томонга оғиш ва оёқни олдинга чиқариш;
- қарши ҳаракатлар худди аввалги усуллардагидек.

Оёқ чалиш билан улоқтириш

Оёқ чалиш-қўпгина усулларнинг муҳим элементи ҳужум қилувчининг оёғини рақибнинг бир оёғини рақибнинг бир ёки икки оёғи тағига актив ҳаракат билан олиб боришда бажарилади. Шундан сўнг, рақиб қўйилган оёқдан йиқилади. Оёқ чалишни амалга оширишда оёқни рақибнинг оёғи оёқларига олдиндан ва орқадан қўйишни фарқ қилиш керак. Оёқни рақибнинг ўнг ёки чап ҳолатда туришига қараб рақиб оёғига ён томондан, болдирнинг ён қисмига қўйиш мумкин.

Оёқ чалиш усулида чалиш учун қўйилган оёққа қарши томонга қўл ва тавда ҳаракатлантирилиб, рақиб силтаб қўтариш ҳисобиға улоқтирилади.

Оёқ чалиш усулини бажаришда энг қулай вазият ва ҳаркат шартлари қуйидагилардан иборат. Рақиб олдинга қуйилган оёғига таяниб туриб ҳужум қилаётган спортчини тортади. Таянч оёқни чалиш керак: рақиб гавдасининг оғирлигини бир оёғига ўтказлади-шу оёқни чалиш керак. Рақиб силжиб юриб, оёқларини чалиштиради-олдинда турган оёқ ёки ҳар икки оёқ чалинади.

Рақиб оёқларини кериб тик турибди-оёқларидан бири чалинади.

Чалишнинг ҳимоя ҳаракатлари турлича булиши мумкин.

Масофадан чиқиш билан рақиб қўлларини уриб, унлашдан қугулиш:

- рақибни орқага ёки ён томонга энгаштириш;
- рақибни ўзига тортиш ва уни мувозанатдан чиқариш;
- оёғини ўз вақтида олиб қочиш ёки рақиб гавдасига таяниб, оёғини ён томонга олиш;
- оёқни тиззалардан букиб, орқага қайишган ҳолат ва бонқалар.

Икки оёқни орқага чалиш техникаси

Дастлабки ҳолат. Иккала курашчи унг стойкада. Ҳужум қилувчи унг қўли билан шеригининг тунини ёқасидан ушлаб олади.

Ҳужум қилувчи шеригининг гавда оғирлигини ўнгоёққа ўтказишга мажбур этиш учун уни ўзига, чапга тортади ва шундан кейин унг оёғи билан иккала оёғини чалади ва уни орқасига йиқитади.

Бу усулни ўрганишда ҳужумчи шеригини чап қўл енгидан унлаш билан эҳтиёт қилади.

Ҳимоя:

- А) қўллари билан ҳужум қилувчининг унг ёғига тиралиш;
- Б) унг оёғини орқага-ўнга қўйиш;
- В) ҳужум қилувчи орқадан чалиш учун унг оёғини кутарган вақтда уни унг оёғи турган йўналишда ўзидан чапга тортиш;

Г) ҳужум қилувчи орқадан чалиш учун оёғини орқага қуйиб улгурса, унинг оёғидан ҳатлаб утиш.

қарши усуллар:

А) йиқилиш вақтида чап оёғини мумкин қадар кўпроқ чапга орқага олиб бориш ва чап тиззасини ҳужум қилувчининг чап оёғига яқинроқ қуйиш, ун оёғини эса олдиндан чалишга қуйиш ва ҳужум қилувчининг олдинга тортиш ҳамда орқасига йиқитиш;

Б) уни ушлаб олиш.

3 Белбоғдан ушлаб ён томондан чалиш

Дастлабки ҳолат. Иккала курашчи унг стойкада турадилар. Ҳужум қилувчи унг қўлини шеригининг унг елкасидан ўтказиб, унинг белбоғидан ушлаб олади, чап қўли билан эса белбоғни олдиндан ушлайди.

Ҳужум қилувчи шеригини зига тортиб, ун оёғи товонини шеригининг товонига туғрилаб, ён томондан чалаётган ҳаракат қилади, айни вақтда чапга айлана бориб, шеригини узига босиб йиқитади.

2 Миллий курашнинг тараққиётида муҳим босқичлар

Ўрта Осиёда кенг тарқалган миллий спорт турларидан булган-миллий кураш узининг узок тарихига эга. Миллий кураш одамлар қабила-қабила бўлиб яшаган ибтидоий жамоа давридаёқ расм бўла бошлаган. Буни қўпгина археологик, этнографик материаллар, ёзма манбалар, турли туман ёдгорликлар ҳам тасдиқлайди. Масалан, Жонбон Калла қургонини (э.а. 4 асрдаги Хоразм давлати ёдгорлиги) археологик қавлаш вақтида аниқ икки қисмга бўлинган кичик шаҳарча топилган. Уларнинг уртасидан утган куча чегара булган. Проф. С.П. Толстой шаҳарнинг бундай тузилишини у ерда иккига уруғчилик жамоаси борлигидан деб ҳисоблайди. Шаҳарда турли уруғларга мансуб жамоалар уртасида энг анъанавий курашга

тутиш одат бўлган. Кураш янги йилнинг бошланиши, Наврӯз байрами кушларида ўтказилган.

Юнон тарихчиси Элиан Сакларда бир одат бўлганлигини, яъни бу одатта кўра, уйланишни истаган ҳар бир йигит узи танлаган қиз билан яккама-якка беллашиши лозимлиги, бу курашда ғолиб чиқсагина, қиз йигитники бўлишлиги, қизни енга олмаган тақдирда эса, йигит унинг асири бўлиб қолишлиги ҳақида маълумот беради. Элианнинг ҳикоялари Сак эрасидан олдинга бўлиб, унинг айрим эпизодлари “Уғизнома”да сақланиб қолган. “Уғизнома” эпик достоннида Дейрек Бойдижоннинг қизин Бону Бечак билан яккама-якка олишуви таъкидланган. Бу достонда қаҳрамон пойгада қиздан узиши, қиз отган камон уқини учиб кетаётганида отиб майда-майда қилиши ниҳоят, қизни курашда йиқитиши керак эди. Аёллар уз жисмоний қучларини ва ҳарбий фазилатларини онгли равишда баҳолай олганлар. Улар уз муҳаббатлари ва бахтлари учун курашишга тийёр эдилар. Шунинг учун ҳам, баходирлар ўз севгилиларини қанча қаҳрамонларча оқлашларини қатъий талаб қилганлар.

Мардликнинг хилма-хил намуналарини намойиш қилиш аёлларнинг бўлажак қайлийларига қўйган шартларида тоят ланиқ ифодаланган. Масалан, “Алпомиш” достонида Барчиной шартлари шулардан иборат:

Биринчи шарт: Бобохон тоғидан пайдо қиламан,

Куздан ёшни мунчоқ-мунчоқ тиздирса,

Қўшқанотнинг қанотини суздирса

Бобохондан пойга қилиб уздирса,

Оти илдан, алп йигитга тегаман.

Иккинчи шарт: Мендайин ойимнинг холин билганда,

Узоқ юртдан меҳнат тортиб келганга,

Душманларга қора тушии солганга,

Ёй тортишса, ёйи синмай қолганга,

Мен тегаман шул эгиндоз полвонга.

Учинчи шарт: Мени излаб узоқ юртдан келганга,

Ғаним курса, қиёмат кун солганга

Узоқ юртдан излаб, ҳалоқ булганга,
Минг қадамдин танга пулни урганга
Мен тегаман пул қарағай мерганга.
Туртинчи шарт: Саваш бўлса, бул шубаниб чиққанга,
Кураш қилиб, туқсон отни йиққанга,
Мен тегаман нор билакли полвонга.
Айтиб бергин излаб келган султонга,
Отни товлаб кираверсин майдонга.

Ёки яна бир мисол, қадимги Хитой йилномаси "Шан-Шун"да Фарғонада янги йил байрамида шаҳарнинг икки қисм аҳолиси ўртасида анъанавий маросим-кураш мусобақалари ўтказилиб, унда иккала томон уз полвонларини майдонга чиқарганлиги ҳикоя қилинади.

Полвонлар ҳақидаги эслатмалар узоқ ўтминга тааллуқли археологик қазилмаларда олишув пайтини акс эттирувчи курашчиларнинг фигуралари топилган. Масалан, қуй қирилган қалъадан (э.а. 4-3 асрлар) топилган мусалласичиладиган идишда мушглашувчи жангчи (эркак киши)нинг фигураси тасвирланган.

Хань сулоласига мансуб қадимий Хитой муншилари. Грек тарихчиси Поспей Трог (эрамизнинг 1 асри) бир даврлар ҳозирги Ўзбекистон территориясида яшаган қабилаларнинг моҳир курашчи, чавандоз, найзабоз, Ёйотар мерган, мушгланадиган жангчи, отлиқ-ўқчи, найза улоқтирувчи, хуллас жанговарлик ишларида тенгсиз булганликларини ҳикоя қиладилар. Улар қурқув ва мағлубият нима эканлигини билмаганлар, арслон ва шер булиб жанг қилганлар.

Тарихчи этнограф ва тилшунос Маҳмуд қошғарий узининг "Турк оғзаки ва ёзма ижодиёти туплами" номли машҳур асарида белбоғидан ушлаб олиб, рақибининг бўйинини қайирган, тез ҳамда чаққонлик билан оёқларини ҳаракат қилдириб, беллашувда талабага эришган полвонлар кураши ҳақида ёзади. Асли кэсби муйнадўз булган кураги ерта тегмаган эди. Паҳлавон Маҳмуд 13 асрнинг иккинчи ярми ва 14 асрнинг бошларида яшаб ижод этган файласуф шоир ҳамдир. Маҳмуд ота-онаси

Урганчдан Хивага қучиб келаётганларида 1248 йилда Хива яқинида тугилади. Махмуд жисмоний жиҳатдан жуда бақувват инит бўлиб етишди, полвонлик билан шуғулланди. Хоразмнинг кун шаҳарларида, Ҳиндистонга бориб кураш тушади, доим талаба қозонади. Шунинг учун у туштинг (курашчи) номи билан шуҳрат топади. Ҳикоя қилишларича, паҳлавон Махмуд бир жангда Ҳиндистон шоҳи Рой Ропой Чунани улимдан қутқариб қолади, буниг эвазига қачонлардир Ҳиндистонга асир тушган хоразмликларни озод эттиради. Оташнинг ватанпарвар Хева яқинида Чингизхон қушинига қарши жангларда ҳалок бўлган Хоразм мард жангчиларнинг қабри устига мақбара қурдиради.

Паҳлавон Махмуд жисмоний жиҳатдан ортиқ бақувват бўлгани учун номардлар ундан зир титраганлар. Аммо у табиатан камтар ва ҳокисор бўлган. Бобокалонимиз Алишер Навоий "Ҳолоти Паҳлавони Муҳаммад" деган асар ёзиб, паҳлавоннинг фазилатларини таърифлаган: "барча саодат ва маншойих ва уламо ва фуқаронинг "Маҳбуб ул-қулуб"и эрди ва подшоҳ эшигида аркони давлатидан беклар ва олиймакон ичкилар ва судур ва сойир халойиққа Паҳлавоннинг суҳбати намуруз ва байрамча бор эди. Улдаги борчасига лойиқ хизматлар қилиб, суҳбатлар тузатиб, неъмат торғиб, созандалиг ва гуляндалиг буюриб, тамоъ ва рақс қилиб, уларни хушхол мунсабиг узатур элди. Такаллуфсиз ва муболағасиз подшоҳдин пайдогача ва аҳлидин яхуд ва тарсогача паҳлавонни севмас ва тиламас киши йуқ эрди.

Паҳлавон Махмуд 1326 йилда Хевада вафот этди. Паҳлавон Махмуд ахлоқ-одоб, ватан иштиёқи, севгининг завк-шавқи ҳақида купгина рубоийлар ёзган. Мана унинг рубоийларидан бир намуна:

Се сад қухи Кафро ба хавон судан
Ба токи фалак бо хуни дил андудан
Сад сол асири банди зиндон будан
Бехз-он ки даме ҳамдами нодон будан
Уч юз қухи Кофни келида туймоқ
Дил конидан бермоқ фалакка бўёқ

Ўйинки бир аср зиндонда ётмоқ

Нодон суҳбатидин яхшироқ.

Фарғонача кураш Фарғона водийси, Тошкент, Сирдарё, вилояти территориясида расм бўлган. Курашда тушиш маросимлари тантанали тусда бўлиб, жуда кўп томошабинлар иштирокида ўтказилар эди. Халқ анъанасига кура кураш мусобақалари болаларнинг кейин ёшларнинг охирида катта полвонларнинг ўртага чиқишидан иборат бўлган. Маҳаллий зодатонлар, боёнлар томошага оммани янада кўпроқ жалб қилиш мақсадида курашнинг программалари маросимлари программаларига хўроз, бедана уриштириш ва турли хил ким ошди тadbирлариши ҳам киритганлар. Мусобақалар чоғида тоат-ибодат қилиш, томошабинлардан турли хил ҳайр-эҳсонлар туғлаш одат тусига кирган эди. Мутасадди булмиш зодатонлар, боёнлар мусобақалардан оммани ислом дини ақидаларига қуларча итоат қилиш руҳида тарбиялаш, маҳаллий ва чор ҳукмдорларга сўзсиз садоқат билан хизмат қилдириш йўлида фойдаланадилар. Ана шу боисдан кураш мусобақалари туғрисида оммага олдиндан хабар қилиб, зур тайёргарлик кўришга катта эътибор берилган.

Ўзбек халқи орасида машҳур бўлган полвонлардан Тожи Аълоев, Абдурахмон Воҳидов, Азимхўжа, Хайдар Али ва бошқалар Тошкент шаҳрида ҳатто атоқли рус профессионал курашчилари поддубний, Вахтуров, Заикинлар билан беллашганлар. Ўзбек полвонларининг рус курашчилари билан спорт алоқалари ўзбек миллий кураш техникаси ва усуллариини боёйтишга сезиларли ёрдам берди. Ўзбек халқи ёш авлодни тарбиялаш мақсадида ўзининг жисмоний машқлардан фойдаланиш формаларини ва услубларини ижод қилди. Ўзбекистон спортчилари халқаро спорт мусобақаларида Ватан шарафини спорт маҳоратини юксак даражада сақлаб келмоқдалар.

Халқ баҳодирлари ҳақида ҳикоялар

Ўзбек халқининг курашчи-полвоиларига булга ҳурмати жуда катта, чунки улар ўзларида кучлилик, мардлик, чидамлик, ахлоқий поклик, эркесварликни мужассамлаштирадilar.

Хоразмлик Паҳлавон Маҳмуднинг (1243-1326) номи тарихдан абадий урин олган. У бутун умри давомида беллашувларда бирор марта ҳам мағлубиятга учрамаган. Паҳлавон Маҳмуд султина юртларга саёҳат қилган. Эронда, Ҳиндистонда ва бошқа шарқ мамлакатларида бўлган, Ўрта Осиё бўйлаб юрган ва ҳамма ерда кучли полвоилар билан кураш тутган. Лекин ҳеч қаерда ўз Ватанида ва на хорижий ерларда унинг кураги ерга тегмаган. Паҳлавон Маҳмуднинг номи афсоналарга тўла. Бу афсоналарда халқ ўзининг полвонга бўлган муҳаббати, ҳурматини ифода этган. Шунинг учун ҳам халқ баҳодири фақат кучли кишигина эмас, шу билан бир қаторда энг ҳаққоний киши ҳамдир.

Бир авлоддан иккинчи авлодга ўтиб, бизгача етиб келган бир афсона сақланган. Ҳикоя қилишларича, Паҳлавон Маҳмуд Ҳиндистон ҳокими томонидан мамлакатнинг машҳур полвоилари билан мусобақалашишга таклиф қилинади. Шунда у тасодифдан бир муштипар аёлнинг ўғли билан тирикчилик қилишини ва у оиланинг якка-ёлғиз боқувчиси эканлиги билиб қолади. Унинг ўғли ҳамма беллашувларда голиб чиқар эди. Мусобақаларда аминхур Паҳлавон Маҳмуд иштирок этишини шундан она, ўғлининг енгилишдан ва натижада оила кун кечирини мапбаидан махрум бўлишидан қўрқиб куз ёш тўқади. Аёлнинг ўғлини Нуриддин Чати дер эдилар. Эртаси куни Маҳмуд нуриддин билан даврада учрашганда унга ўзини ентиш имкониятини беради. Бу афсона Паҳлавон Маҳмуднинг шухратпараст эмас, аксинча, аолийжаноб, сахий ва раҳмдил инсон бўлганлигидан далолат беради.

Халқ ичида сеvimли полвон тўғрисида куплаб ривоятлар тўқилган. Ана шунда йривоятларнинг бирида Маҳмуднинг индуслар сафида туриб Ҳиндистон душманларига қарши жанг қилганлиги ҳикоя қилинади. Жанг пайтида у ўз ҳаётини хавф-

хатарга қуйиб, раджа Рай Ропой Чунни улимдан сақлаб қолади. Миннатдор булган раджа полвонга Ҳокимлик ва бойликлар таклиф қилади. Лекин Маҳмуд ҳеч нарса олмайди. Аммо, агар мумкин булса, мукофот эвазига ун минг Хоразмлик бандиларни озод этишни у раджадан илтимос қилади. Хоразмлик полвоннинг олийжаноблигига тан берган раджа бу илтимосни бажаради.

Паҳлавон Маҳмуд шахсий маблағи ҳисобига Хива яқинида Чингизхон тудаларига қарши жангда ҳалок булган полвонлар қабри устига ёдгорлик мақбарасини бунёд эттиради. қаровсиз уз ҳолига ташлаб қуйилган мақбара бизгача хароба ҳолида етиб келган. Олий ҳиммат хоразмликлар Паҳлавон Маҳмуд мақбарасини қайта барпо этдилар. Унинг қушиқлари мақбара пештоқи ва деворларига уйиб ёзилган. Бу шеърларда Маҳмуднинг халқ тақдири ҳақидаги ўй-фикрлари, эркинлик ва бахт-саодат тугрисидаги орзу-истаклари уз ифодасини топган. Паҳлавон Маҳмуд фақат курашчи-полвонгина эмас, балки шоир, мутафаккир ва ҳар томонлама етук киши булган. Унда юксак маданийлик, инсонпарварлик ва жисмоний камолот мужассамлашган эди.

Паҳлавон Маҳмуд вафотидан кейин орадан сал кам юз йилдан кўпроқ вақт ўтгач, Хоразмда яна бир курашчи — Паҳлавон Муҳаммад яшаган. У ҳам ўзининг ўтмишдаши сингари мағлубият нималигини билмаган.

Тошкентлик Аҳмад полвон ҳам халқ орасида анча шуҳрат қозонган эди, 1895 йили Тошкент таниқли немис курашчиси Риппел келади ва Аҳмад полвон билан курашиш истагини билдиради. 1895 йил 23 июнда цирк майдонида кураш булади ҳамда у узбек полвонининг ажойиб ғалабаси билан тугайди. Бунда улар классик кураш буйича мусобақалаштишади. Шуниси характерлики, Аҳмад полвон миллий курашдан бошқа ҳеч қандай кураш мактабини ўтмаган эди. Лекин шундай бўлишига қарамай, у айнан классик курашда ўзининг кучи, чидамлилиги ва юксак маҳорати тўғрисида ғалабага эришади.

1904 йили Фарғона вилоятидан қувалик Хужа полвон Тошкентга келади. У икки ой мобайнида тошкентлик полвонларнинг ҳаммасини енгач, Аҳмад полвон билан куч еннаниш истагида эканлигиниунга маълум қилади. Бели оғриб, хаста бўлиб ётганлигига қарамай, Аҳмад полвон меҳмоннинг патимосини қондирди. Кураш анча узок давом этмади, аммо томонабинларда жуда катта таассурот қолдирди. Хужа полвон биринчи бўлиб рақибнинг белбоғидан ушлади. Аҳмад полвон ҳам унинг белбоғидан қўрагига сиқиб қўйди ва полосдан қўтариб олди. Давра айланиб ва Хўжа полвонни бир-икки айлантириб, уни енгилгина ерга йиқитди. Шундай кейин уни маълумиятга учратгани учун меҳмондан уэр сўради.

1911 йили Аҳмад полвон биринчи бор французча кураш мусобақасида иштирок этиб, Германия чемпиони Гюгнер устидан галаба қозонди. Шу вақтдан бошлаб, Тошкентга кураш мусобақаларнинг янги формаси-цирк майдонида ўтказиладиган матчиар пайдо бўлди. Бу форма эса бора-бора анъанага айланди. Мусобақага барча шаҳар ва қишлоқликлардан энг кучли полвонлар келар эди. Андижонлик Али полвоннинг номи республикага жуда кенг тарқалди. У боғир ва Бойқўзи полвонларнинг шогирди эди. Али полвон бир ярим, икки соатлабкураш тушарди. Баёзида у бир неча қўлаб ҳам беллашар эди. Йиғилган пулларнинг ҳаммасини у мухтож оилаларга, етимларга тарқатар ва кексаларга зиёфат қилиб бераар эди. Али полвон Фарход ГЭСи қурилишида иштирок этган. Уша вақтда техника кам эди. Али полвон 350-400 килограмм харсанг тошларни туғонга қўлида юмалатиб қўлиртган, умуман туғон қурилишидаги энг оғир ишларни ўз зиммасига олган. 1890 йилда Тошкентда Тожи Аълоев цирк майдонида муваффақиятли қатнашган. Тожи Аҳмад полвоннинг шогирди бўлган. қизиғи шундаги, классик кураш бўйича махсус тайёргарлик курмаган Тожи полвон 1919 йили шу кураш тури бўйича ўтказилган ўз оғирлик вазнида галабага эришган. 1942 йилдан бошлаб, Тожи Аълоев узбек циркида ўз санъатини намоённи қила бошлайди. Республикада машхур курашчилар

жуда куп. Тошкент вилояти Тельман номли колхоз пахтакори Ҳаким полвон кодиров чорак аср давомида оғир вазнда муваффақият билан кураш туптаган.

1937 йилда Бухоро вилояти Свердловск районида тутилган, эркин ва классик кураш, шунингдек, узбекча кураш бўйича спорт мастери Исмоил Туробов миллий курашнинг наслий нақили ҳисобланади. Туробовлар учун кураш оилавий анъанага айланган. Исмоилнинг отаси, бобоси ва амакиси Октябрь революциясидан аввал ҳам машҳур полвонлар бўлганлар. Отаси Туроб Шаропов ва амакиси Баҳром Шаропов миллий кураш мусобақаларида муваффақиятли қатнашган ва донг таратган полвонлар эдилар. Бухоро амири Олимхон уларни уз саройида курашчи бўлиб хизмат қилишга таклиф этган. Лекин полвонлар амирта хизмат қилишдан бош тортганлар ва унинг жабрини куп маротаба тортишган. Оила анъанаси, авлодлар эстафетаси Туроб ва Баҳром полвонларнинг ўғилларига ҳам ўтади. Исмоил Туробов йшлик чоғидаёқ оилада яхшигина машқ кўрди. Жисмоний жиҳатдан яхши ривожланганлик, миллий кураш техникасини яхши билиш Исмоилнинг катта спорт майдонига чиқишга йўл очди - у курашнинг олимпиада турларини мукамал эгаллади ва миллий, эркин ҳамда классик кураш бўйича уч марта спорт мастери номини олди. Исмоил Туробов 1957 йили Тбилиси шаҳрида ўтказилган эркин кураш бўйича биринчиликда муваффақиятли қатнашди. Исмоил учун спорт маҳорати чуққиларини йили бўлди, у Тошкент спорт фестивалида қатнашди. 1958 йилдан 1969 йилгача Исмоил эркин кураш бўйича Ўзбекистон чемпиони, 1956 йилдан 1960 йилгача миллий кураш бўйича чемпион.

2 Миллий кураш бўйича спорт машғулотининг услубияти асослари. Курашчининг спорт машғулоти деган тушунча ва унинг моҳияти

Курашчининг спорт машғулотини жисмоний тарбия формаларидан бири деб қараш керак. Уларнинг куп

йилликспорт машғулотида қуйидаги вазифалар ҳал этилади. Соғлиқни мустаҳкамлаш, спортчининг меҳнат ва Ватан ҳимоясига тайёрлаш учун уни жисмоний жиҳатдан ҳар томонлама умумий ва махсус ривожлантириш, спорт натижаларига эришиш ва қурашнинг олимпиада турларига тайёрлаш, жамият қурувчиларни тарбиялаш.

Яккама-якка олишини турларидаги спорт машғулоти – бу шуғулланувчи дарга таълим-тарбия бериш ва уларни камол топтиришнинг қўп йиллик, системали ихтисослаштирилган педагогик процесси бўлиб, у жисмоний камолотга ва юқори спорт натижаларига эришишга қаратилгандир. Шу боисдан ҳам бу спорт машғулотида шуғулланувчиларни тарбиялаш, таълим бериш ва ривожлантиришга қаратилган педагогик процесс деб қараимиз ва бу бобда ҳар бир тушунчани алоҳида очиб беришга ҳарикат қиламиз.

Тарбия оиладан бошланади. Тарбия онгли, ҳулқ-атвори, наҳси ҳар томонлама ривожлантиришни бирор мақсадга қараб шакллантиришга қаратилган процессдан иборат бўлади. Чунки оилада бериладиган бу тарбия жараёнида фақат билимлар ўзлаштирилиб, малака ва қўникмалар ҳосил қилинмайди, ўзбек кишининг ахлоқий эътиқоди, ҳис-туйғуси, ахлоқий, идоровий ва жисмоний сифатлари, характер хусусиятлари таркиб топтирилади.

Таълим бу янги билим, қўникма ва малакаларни эгаллаш ҳамда буларни жисмоний сифатларни ривожлантириш ахлоқни тарбиялаш билан қўшиб олиб борган ҳолда такомиллаштиришдан иборат бўлган қўп қиррали процесс.

Ривожланиш-спортчининг спорт тренировканинг ҳар бир босқичида бир хилдаги жисмоний, техник-тактик, функционал, ахлоқий ва идоровий тайёргарликҳолатидан бошқа анча мўкаммалланган ҳолатга ўтиш процесси. Инсоннинг ривожланишига ташқи муҳит, ҳаёт икир-чикирлари, оилавий шароитлар, мактаб, ўқув юрглари, жамоат ташкилотлари, меҳнат жамоалари ва ҳоказолар таъсир этади. Спорт машғулотида ривожланиш – бирор мақсадга қаратилган, педагог тренер

томонидан, муҳит ва шароитлар билан бошқариладиган процессдир. Бу ривожланиш турли воситалар, услубилар ва машғулот формалари таъсирида содир бўлади. Булар организмнинг ҳолати яхши томонга қараб ўзгаришига, спорт натижаларининг ва умуман, шахснинг такомиллашувига ёрдам беради.

Курашчиларнинг спорт машғулоти процессидаги тарбия, таълим, ва ривожланишнинг вазифалари тренер ҳамда спортчининг ҳамкорлигида ҳал этилади. Бунда тренер раҳбарлик ролини бажаради, спортчилар ўзларининг онгли, актив, мустаҳил фаолиятларини ўз-ўзларини такомиллаштирувчилари билан бу вазифаларнинг тезроқ ҳал этишга ёрдам берадилар.

1 Миллий курашнинг ўзига хос хусусиятлари

Ўзбекча миллий кураш қуйидаги хусусиятлари билан характерланади:

- ҳаракат амаллари қарши ҳаракат қилувчи рақиббилан мулоқотда юзатакелади, бунда улардан бири ғалабага эришини учун бошқасига ўзининг техникаси ва тактикасини, жисмоний сифатлари ва қобилиятини қарама-қарши қўяди;

- приёмлар техникаси ва ҳаракатлар тактикаси узаро мустаҳкам боғлангандир, чунки техника махсус ҳаракат ва приёмларни бажариш усули, тактика эса – кураш тушиш вақтида техникани қўллаш усули сифатида намоён бўлади;

- ҳаракат малакаларини шакллантириш асосий сифатларчаққонлик, тезлик, тезлик кучи ва махсус чидамлилиқни ривожлантириш асосида приёмлар техникасини ва унинг вариантларини пухта эгаллаб олишни талаб этади;

- курашчиларнинг ҳаракат фаолияти циклик ҳарактерда бўлиб, у ҳар доимўзгарувчи форма ва шароитларда ўтади, нерв-психик процесслар кураш вазиятларининг лаҳзалик алмашилишидаги аниқланган ҳаракатлар даражасида ўтиб боради;

- рақибнинг ҳаракатларини, ҳолатини ва ҳатти-ҳаракатларини тезлик билан баҳолаш, унга қарши ҳаракатлар танлаш ва тўсатдан пайдо бўлувчи, қўпинча янги ҳаракат ва тактик

валифаларни ҳал этиш зарурлиги кураш тутиш жараёнида ҳардоим рақибнинг ҳаракатларига қарши ҳаракат қилиш зарурлиги пайдо бўлади, булар-рақибнинг ҳатти-ҳаракати, қилиқлари, олишиш услуби, субъектив ҳолати қузғалувчанлиги, лоқайдлиги, чарчаганлиги, ташқи муҳит-мусобақа шароитлари, судялар томошабинларга нисбатан курсатадиган реакция ва ҳоказолар;

- рақибни билан курашишдаги катта жисмоний ва иродавий куч-ғайрат сарфлаш кураш кескинлиги фақат кучли эмоционал зуриқиш билан эмас, балки купинча оғриқни ҳис этиш билан боғлангандир. Буларнинг ҳаммаси спортчилардан ҳар томонлама умумий ва махсус жисмоний ҳамда иродавий тайёргарликни талаб этади.

Курашчиларнинг тайёргарлик турлари ёки спорт машғулотининг томонлари

Яккама-якка кураш турлари билан шуғулланувчиларнинг спорт машғулоти тайёргарликнинг беш тури билан мустаҳкам боғланган. Назарияда уларни баъзан спорт машғулоти томонлар деб атайдиларр. Уларга қуйидаги тайёргарлик тайёргарлик турларикиради;

- назарий жиҳатдан умумий ва махсус;
- жисмоний жиҳатдан умумий ва махсус;
- техник ва тактик;
- психологик;
- судялик ва услубиик тайёргарликлар.

Назарий жиҳатдан умумий ва махсус тайёргарлик. Назарий тайёргарлик умумий ва махсус билимлар системасининг таркиб топиши ва такомиллашувини, спорт машғулотининг психологик, физиологик, гигиеник, техникавий-тактик ва бошқа қонуниятларини ўргатиш ҳамда тушунишни таъминлайди, ахлоқий сифатлар, эътиқод, ҳис-туйғу ва ахлоқ нормаларининг тарбияланишига ёрдам беради.

Назарий жиҳатдан махсус тайёргарлик эса узининг рақибнинг ҳаракатларини ва тактик амалларини яхшироқ тушунишга кўмаклашади, узининг рақибининг ҳатти-ҳаракатини тезда таҳлил қилиш ва синтезлашга имкон беради. Онг хотирани бойитади, кураш тушиш техникасини устиради ҳамда мусобақалар вақтида мулжалга олиш ва тафқкур тезлигини оширади. Назарий жиҳатдан умумий тайёргарлик чет элда жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланиш қонуниятларини билишга имкон беради.

Жисмоний жиҳатдан умумий ва ҳар томонлама махсус тайёргарлик. Миллий курашда жисмоний жиҳатдан умумий тайёргарлик спортчиларнинг ривожланишига ҳамда уларнинг фазилатлари ва қобилиятларини такомиллаштиришга қаратилган. У саломатликни мустаҳкамлайди, кишини ҳаёт учун зарур бўлган кўникма ва малакалар билан бойитади, ҳамда унга курашнинг танлаган турибуйича камон топиши учун шарт-шароит яратади. Жисмоний жиҳатдан тайёргарликнинг хусусияти шундаки, жисмоний жиҳатдан умумий тайёргарлик ҳаракатларнинг ўзига ҳослигини ҳамда энг муҳим жисмоний ва иродавий сифатларини умумий режасида эмас, балки кураш тури хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда ривожлантириш зарурлигини эътиборга олиб утказилади. Бу мақсадга фақат умумий ривожлантирувчи машқлар ва спортчи турлари билан чегариланиб қолинмасдан, балки курашчининг кураш техникасини мукамал эгаллаш учун зарур бўлган сифатлар ва малакаларни ривожлантирадиган махсус танланган машқлардан кўпроқ фойдаланилади.

Техник ва тактик тайёргарлик. Кураш шароитидаги тактика ва техника бир-бири билан узвий боғлангандир. Кураш техникасининг моҳияти энг самарали махсус ҳаракат амалларидан, курашчининг приём ва услубларидан мақсадга мувофиқ фойдаланишдан, спортчининг кураш мусобақалари пайтида уз иродавий ва жисмоний сифатлари ҳамда куч ва қобилиятларидан муваффақиятга эришиш учун оқилона фойдаланишдан иборатдир.

Тактика бу-айрим ҳаракатлар ёки курашни ва умуман мусобақани олиб бориш услуби ёинки услубидир. Курашчининг курашнинг вақтида техникани, усулларни, ҳаракат ёки комбинацияларни қўллан услуби бу тактика деб аталади. Спортчи курашнинг вақтида кураштехникасиданмақсадга мувофиқ фойдаланиш билан ҳаракатлар тактикасидан такомиллашиб боради. Чунки бу қарарни ўзидаги барча малака, куникмаларни ҳамда ақлни қўшияпти қўллайди, булар эса ўз навбатида, рақибни ўстидан талабага эришиш қаратилган бўлади. Психологик тайёргарлик. Бу интеллектуал, ахлоқий, эстетик, иродавий ва исломик тайёргарликни ўз ичига олади, у курашчиларнинг тренировкалари пайтида ҳам мусобақалар жараёнида ва шунингдек, шуғулланувчиларнинг ўзаро муносабатларида амалга ошади. Психологик тайёргарлик спортчининг онгли ҳатти-ҳаракати, ишларида ҳам намоён бўлади. Ахлоқий, иродавий сифатлар ва ҳатти-ҳаракатларни тарбиялаш ҳамда уларнинг туғри намоён бўлишидаги асосий нарса – катъий эътиқод, гўйғу, ахлоқ талабларига мос бўлган одатлардир. Шу билан ҳам кўп йиллик тренировка жараёнида шуғулланувчилар ошда бурч ва спорт шон наараф, ўртоқлик ва бошқа миқдод спортчиларига ҳурмат, жамоа олдидаги масъулият ҳисларини Ватанга ва спортга муҳаббат туйғусини тарбиялаш аниқса муҳимдир. Спортчининг иродавий тайёргарлиги ўқув тренировка машғулотида. Курашнинг мунозарали вазиятларида вamusобақалар вақтида мақсадга эришишга қаратилган ҳатти-ҳаракатлардан ташқари, унинг меҳнат қилиш, ўқиш ва жамоат ишларига фаол иштирокида ҳам яққол кўринади. Тренировкажараёнидаги бу ҳатти-ҳаракатлар ҳар доим мақсадга эришиш йулидаги турли хил қийинчиликлар ватусиқларни.

Судьялик ва услубиик тайёргарлик. Тайёргарликнинг бу гуруи группа раҳбари, жамоадаги физкультура спорт ишларининг ташкилотчиси, судья ёки жамоатчи инструктор бўлиб ишлаш учун зарур бўлган сифатлар, куникма ва малакаларни янада такомиллаштишга қаратилган. Бундан ташқари, услубика соҳасидаги билим ва амалий куникмаларспарринг ва ўзаро

машқ қилишда, индивидуал машқларни ёки дарс типига оид машқни ўрганишда, бир спортчи бошқаси билан шуғулланганда техника ва тактикани такомиллаштиришга ёрдам беради. Дарс ўтувчи, бундай пайтда ҳаракатларни енгиллаштириб ёки кийинлаштириб, уларни тренер учун ҳам, турли рақиблар маҳоратининг ўсишига ёрдам беради.

5 Курашчининг спорт треновкаси воситалари

Жисмонинг машқлар табиатнинг кучлари, гигиеник факторлар ва махсус билимлар миллий курашдаги спорт машғулоти воситаларидандир. Жисмоний машқлар ёрдамчи ва асосий машқларга бўлинади. Умумий ривожлантирувчи машқлар ёрдамчи машқлар қаторига киради ва соғлиқни мустаҳкамлашга, спортчини ҳар томонлама жисмоний камол топтириш ва ҳаракатсифатларни такомиллаштиришга бўлади. Меҳнатда ва Ватан ҳимоясида зарур бўладиган ҳаётий муҳим бўлим, кўпикма ва малакаларни эгаллашга мулжалланган машқлар ва ҳаракат амаллари эса курашчи учун зарур бўлган специфик сифатларни ривожлантирувчи, шунингдек, махсус кўрәш техникаси малакалари, усуллари ва ҳаракатларини таркиб топтирувчи махсус машқлар ёрдамида ривожлантирилади.

Асосий машқлар-тайёрловчи ҳаракатларни ва амалларни ўз ичига олади. Уларга асосий ҳолатлар ва ҳаракатлар киради. Ҳолатлар гавданинг тик турган ҳолати: турлихилда баданни кимирлатмай туриш, ушлаб олиш, улоктиришга (ерга йиқитишга) тайёргарликни бошланиши, унинг охирги ҳолати ва ҳоқзоларданиборат. Ҳаракатлар бу курашчининг турли усуллар ва уларнинг комбинацияларини амалга оширишга тайёрловчи ҳаракатдаги динамик таъсири.

Асосий усуллар-бу курашчининг ҳатти-ҳаракатидан иборат бўлиб, курашчи ана шу ҳатти-ҳаракатлар ёрдамида курашишдаги тактик вазифаларни ҳал этади, бундан ташқари,

турли уқув ва календар мусобақалар вақтида курашчиларнинг кураш тушишлари ҳам асосий усуллarga киради.

Курашчининг кураш тарихи, гигиена, ҳаракатлар техникаси ва тактикаси, спорт машғулоти асослари, мусобақа қоидалари, спорт этикаси ва ҳоказолар соҳасидаги назарий тайёргарлигига онд ҳамма массалар махсус билимлар қаторига киради. Бу масалаларнинг ҳаммаси курашчининг назарий тайёргарлиги бўлида батафсил ёритилган.

Курашчиларнинг спорт машғулоти қонуниятлари ҳамда улардан келиб чиқадиган муҳим қонда ва талаблар

Яккама-якка курашнинг турларидаги спорт машғулоти спортчиларнинг асосий тайёргарлик формалари сифатида жисмоний тарбия системасининг барча қонуниятлари, хусусиятлари ва принципларига бўйсунди. Улар қуйидагилардан иборат:

- ҳар томонламалик, яъни ақлий, ахлоқий, ғоявий, сиёсий, жисмоний ва эстетик тарбия ҳамда меҳнат тарбиясининг қушиб олиб борилиши;

- илмийлик;

- соғломлаштириш ва амалий йуналишда;

- бўлишлик;

- халқчилик ва интернационализм.

Бу принципларнинг мазмунини жисмоний тарбия системасининг социал функциялари, ижтимоий тараққиёт қонуниятлари ва қурилиш вазифалари билан белгиланади. Система кишиларнинг жисмоний томондан такомиллашувиға ёрдам беришга, уларда кенг дунёқараш, юксак ахлоқий сифатлар ва тугри эстетик идрокни таркиб топтиришга даъват этилган.

Жисмоний тарбия системаси-халқимизнинг жисмоний камол топишига қаратилган ташкилий, услубиологик, илмий-педагогик принциплар ва талаблар йиғинлари бўлиб ҳисобланади. Шу боисдан ҳам у оила тарбиясидан тортиб то қуролли

кучлардаги жисмоний тайёргарлик ва профессионал амалий-жисмоний тайёргарликкача булган уз босқичларига эга. Курашчиларнинг спорт машғулотги узига хос хусусиятларга эга ва бу хусусиятларбонка спорт турларида йукдир. Бу эса тренерлари ана шу хусусиятни эътиборга олишга мажбур этади. Чунки унинг асосида спорт машғулотига хос булган имкониятлар ётади. Бу қонуниятларга қуйидагилар киради:

1) қатъий ихтисолашнинг ва тренировка процессини индивидуаллаштириш туфайли юқори спорт натижаларига интилиш хисси ва шунга йуналганликни тарбиялаш. Бу мамлакатимизда спорт фаолиятининг ташкил этилиши, мусобақалар системаси ва спортнинг рақбатлантирилиши каби барча йуллар билан қизиқтириш натижасида амалга оширилади.

2) Танлаган спорт турида ҳартомонлама ривожланиш билан ихтисослашнинг бирикти ҳамда шахсни гармоник ривожлангиришга интилиш.

3) Танланган спорт турида йил давомида ва купйиллар мобайнида тренировка процессининг узлуксизлиги. Тренировкаларнинг спортчи организмнинг функционал имкониятларини максимал ривожлантиришга ва ҳар бир машғулотдан олинган самаранинг бундан олдинги машғулот самарасига қушилиб боришини ҳисобга олиб, маҳорат чуққиларига эришишга қаратилганлиги. Бунда агар организмнинг талаб этилган ҳолати қисман бўлсада такланмаслиги кузатилса, тренировкаларнинг даврийлугига йул қуйилади. Спортчининг тренировка нагруккалари ва дамолиши қайта куриб чиқилади.

4) Нагруккалар динамикасида максимумга йул туғиб, аста-секин ва сакраб-сакраб машқ қилишни қушиб олиббориш.

Максимум нагрукка деганда организмнинг функционал имкониятлари доирасидаги нагруккани тушунмоқ керак ва ҳеч қачон уни ҳолдан тойгунча нагрукка бериш билан тенглаштириш мумкин эмас.

5) Тренировка жараёнининг циклиги деганда, тренировка иши даврлари ва фазаларининг айрим машқлар, машғулотлар, тренировка босқичлари ва даврлари қисман тэкрорланади. Ана

шу цикли даврда микроцикллар 3-5 кун, мезоцикллар ва макроцикллар фарқланади. Бундан ташқари тренер ва спортчи спорт машғулоти жараёнига ижодий ёндашишлари керак. Ҳекаки, ижодийлик ҳар бир ишда зарурдир ва унга ҳар бир ёш спортчинини биринчи кундан оқ ургатиш лозим. Ишга фақат профессионал маҳоратни эмас балки қалб турини ҳам сарфлаб киришини керак. Буларнинг барчаси миллий кураш тренерларига ҳам тааллуқдир. Спорт билан миллий кураш билан шугулланишга ёндашиш ҳиссини ҳосил қилиш учун кундан кун ишқаларни ҳал этиш зарур.

1) Тренировканинг мақсади ва вазифаларни тушунишга ургатиш ҳамда юқори натижаларга ўз-ўзини такомиллаштиришга интилиш ҳиссини тарбиялаш керак.

2) Меҳнатсеварликни, юксак интизомлиликни тарбиялаш, спорт режимига ахлоқ нормаларига қатъий риоя қилишга одатлантириш лозим.

3) Техник-тактик ҳаракатларнинг маъносига тушуниш, шери, рақибларининг фикрлари ва ҳаракат услубини билиб олишга ургатиш, кураш назариясини чуқур анализ қилиш йўли билан ўз тажрибасини бойитиш зарур.

4) Усулларнинг асосий тузулмасини эгаллаб олишда активликни ва курашдаги масофа, рақибини ушлаб олиш, кураш суръати, тезлиги амплитудасини ўзгартириш билан техник ҳаракатларни ижодий бажариш малакасини, турли хил тактик вазифаларни ҳал этиш, кураш вақтида янги усул ва кураш вазиятлари пайдо қилиш уқувини тарбиялаш.

5) Техник-тактик ҳаракатларни ривожлантириш, ўз кураш усулини мажбур этиш, ғалабага эришиш учун дарсдаги тренировка ҳаракатларини кураш вазиятида малакаларига ургатиш.

6) Асосий ва орқада қолувчи ҳаракат сифатларини ва ўз репертуаридаги курашчи ҳаракатларига оид куникмаларини, кураш вариантлари ва комбинацияларини ривожлантириш учун уй шароитида доимо ўз маҳоратини такомиллаштиришга одатлантириш.

Шуғулланувчиларга таълим ва тарбия бериш услубилари

Таълим ва тарбия тажрибасида еттига асосий услублар группаси мавжуд бўлиб, уларни тренер яхши билиши керак.

1) Билим бериш услубилари тематик лекциялар, суҳбат, хикоя, мунозара, ахборот, қисқача хабар, вазифа қўйиш, ҳисобот бериш, тушунтириш, техника тактикани таҳлил қилиш ва ҳоказо.

2) Курсатиш услубилари: тренернинг машқларни ва усулларни бутун сунг қисмларга бўлиб, сунгра тушунтиришлар бериш билан бирга қўшиб намунали қилиб курсатиши, энг яхши ўқувчиларнинг ҳаракатларини курсатиш, курсатмали қуроллар, схемалар, жадваллар, макетлар кино ва телевизион ленталарни намойиш қилиш, тренер ёрдамида ҳаракатларни сезиш ҳиссини ҳосил қилиш ва бошқалар.

3) Шуғулланувчиларга раҳбарлик қилиш услубилари команда, буйруқ, санаб туриш, баъзан мусиқа журлиги ижодий мустақил фаолият учун бериладиган вазифа ва топшириқлар вақт, суръат, ва ритмда интенсивликда амплитуда бўйича, тактик сабаб ва ҳоказоларга қараб мулжалдолиш.

4) Тренировка ишларини самарали ва ҳафсиз ташкил қилиш учун шуғулланувчилар фаолиятни ўқўштириш услублари, шуғулланувчилар фаолиятни рақибсиз, группали, бир киши ижро этадиган қилиб ташкил этиш, фаолиятни ёрдамчи снарядларда шартли рақиб билан, снаряд, тренажёр, билан ташкил этиш фаолиятини шериги ёки рақиб билан олишувда-спаррингда ташкил этиш ва ҳоказо. Фаолиятни тренер ўқитувчи урнига иш қурувчи киши билан ўтказиладиган индивидуал дарсларда ташкил этиш, шуғулланувчилар фаолиятини бир бола ўқувчи, бошқаси эса тренер буладиган ўзаро дарслар сифатида ташкил этиш фаолиятни турли объектларда айланма тренеровкада, айланма бўйича ўрин алмашиб ташкил этиш, шуғулланувчилар фаолиятни ўқув ва календар мусобақалар шариоатида ташкил этиш.

5) Машқ услублари ҳаракатларни усулларни қўш марта такрорлаш услуби сифатида ҳаракат амалларининг асосий тузулмасини ва улар вариантларининг эгаллаб олинишини, шунингдек, энг муҳим жисмоний иродавий ва бошқа сифатларни ривожлантиришни таъминлаш керак. Қўраш турларида қуйидаги машқ услубларидан фойдаланилади: Бир снарядда ёки бир снаряд билан, бир шериги ёки рақиб билан жиддий умаришларсиз такрорий стандарт нагрузкабериш услуби, мушундан дам олиш паузалари бўлган узлуксиз ишлаш дозалари билан бажариладиган интервалли, Такрорий стандарт ва вариант нагрузкалар услуби кескинликни эмоционалликни ва пассивларни баҳолаш учун мусобақа нагрузкаси услублари, ҳаракат фаолиятни хилма-хил қилиш ва нагрузкаларни тўғри танлаб олиниши учун аралаш услублари қўлланилади.

6) Нагрузкалар дозаларга бўлиш услублари иш билан дам олишни тўғри тартибга солиб туриш учун қўлланилади. Нагрузка ишларнинг сони ҳамда вақти, машқ ва усулларни бажариш тезлиги, частотаси ва интенсивлиги бўйича ишнинг давом этиши ва тизиглиги бўйича узлуксиз иш дозалари ва улар уртасидаги дам олиш паузалари бўйича, қийинчилиги, тайёргарлиги, шериги ёки рақибларининг қобилиятлари бўйича ўқун-мусобақа беллашувларининг кескинлик даражаси ва масъулияти бўйича дозаларга бўлинади.

Нагрузкаларни тартибга солишда тренер индивидуал ёки муайян группачалар бўйича бажариладиган иш миқдорини белгилаш керак.

7) Шуғулланувчиларни баҳолаш ва назорат қилиш услублари айрим спортчилар ва умуман, жамоа фаолиятини рағбатлантиради. Улар тескари алоқа воситаси тренер-спортчи, спортчи-тренер бўлиб хизмат қилади.

Бунда педагогик контролнинг фазали ва жами ахборот ва баҳолаш формасидаги турли йўналишлари назарда тутилади. Улар баҳолашнинг беш балли ёки ун балли ситемаси бўйича, процентларда, сантиметрларда, вақт булакларида, килограмм-

ларда, рефлексометрия, танометрия маълумотлари ва хоказоларда ифодаланган рақамли курсаттичларга эга бўлиши керак. Педагогик баҳо беришда суз билан бериладиган сигналлар ҳам худди шундай тухри, тезроқ, қаттиқроқ, пастроқ, юқорироқ, яхши, аъло ва хоказолар ҳам қулланиши мумкин. Уларда ёрдамчи аҳамиятга эга.

5 Тренировка жараёнини ташкил этиш формалари

Колективдаги ягона педагогик жараён ва тренер билан ўтказиладиган индивидуал дарс кураш бўйича тренировка жараёнини ташкил этишнинг асосий формасидир. Спорт машғулоти жараёнидаги дарслар турли типда бўлиши мумкин. Бу берилаётган вазифаларга тайёргарлик даври ва шуғулланувчилар контингентига боғлиқ.

Дарснинг асосий типлари кўзда тутилган вазифалар ва дарс мазмунига кўра қуйидагича бўлинади:

Назарий тайёргарлик дарслари;

Ўқув тренировка дарслари (умумий жисмоний тайёргарлик ва техник-тактик тайёргарлик дарслари, группавий индивидуал ва аралаш дарслар);

Амалий дарслар-ўқув ёки календар мусобавалари;

Курсатмали (намунали) дарслар;

Тренерларнинг махсус сборларидаги услубик, семинар машғулоти.

Кураш усуллари ва тактик ҳаракатларга ўргатиш тузулмаси

Яккама-якка олиниш турлари назарияси ва практикасида усул ва ҳаракатларга ўргатишнинг мураккаб кўп поғонали схемалари ёки тузулмалари баён қилинган бўлиб, улар 12-16 пунктдан иборат. Шуғулланувчиларни кураш турларидан-усуллар ва тактик ҳаракатларга ўргатишнинг физиологик ва психологик қонуниятларидан келиб чиқиш зарурлигини мақсадга мувофиқ деб ҳисоблаймиз. Шу билан бир қаторда,

кураш турининг узига хос хусусиятларини ҳам ҳисобга олиш зарур.

Шундай қилиб, физиологияда ҳаракат кўникмаларини таркиб топтиришнинг уч фазасини

Сунгра унғ оёғи билан рақибнинг чап оёғини ичкаридан чапинтиради. Бурилишда на гавдансини чапга эгишда давом этиб, рақибни орқаси билан гиламга улоқтиради.

Усул урганилаётганда шерик умбалок ошириб юборишга ҳаракат қилиш ва шу йўл билан уни шикастланишдан эҳтиёт қилиш керак.

Ҳимоя. Чап оёқни чапга-орқага кутариб, уни ураб олишга пул қўймаслик.

3 Белбоғ ва қулдан ушлаб, орқадан ошириб улоқтириш

Дастлабки ҳолат. Хужум қилувчи унғ қулини рақибнинг унғ олкасидан утказиб белбоғидан, чап қули билан унғ егини тирсақдан ушлайди.

Хужум қилувчи кескин эгилиб ва чапга бурилиб, рақибни ўз устига унгради ва уни орқаси билан чап оёғи ёнига ташлайди.

Усулни урганишга рақибни унғ қули билан ушлаб, унинг орқаси билан гиламга тушишни секинлатиб, эҳтиёт қилиш керак.

Белбоғни турлича ушлаб орқадан ошириб улоқтириш.

Дастлабки ҳолат. Иккала курашчи унғ туриш ҳолатида. Хужум қилувчи унғ қулини рақибнинг чап қули тагидан утказиб, белбоғини орқа томонидан, чап қули билан белбоғини олд томонидан ушлайди.

Ушлаш билан бир вақтда хужум қилувчи қўллари билан рақибни ўзига тортиб, уни тана оғирлигини оёқ учларига туширишга мажбур қилади. Сунгра унғ оёғида чапга тулик айланиб, унғ оёғини рақибни унғ оёғининг учига қўйида ва унғ оёқини билан рақибни унғ биқинига ичкаридан юқорига-орқага тортади. Айни шу вақтда, олдинга кескин букилиб, рақибни

узининг устига унаради ва орқасидан ошириб, чап оёғи ёнига ташлайди.

Усулни бажаришда рақибнинг белбоғидан чап қул билан ушлаб эҳтиёт қилиш керак. Ҳимоя ва жавоб усуллар кўқорида баён қилингандек.

Е. Ушлаб олиб улоқтиришлар.

Ушлан курашда усул элементи оёқ ҳаракати буллиб, уни бажаришда курашувчи рақиб танасидан бирор қисмини оёғи билан чапта-юқорига итаради. Бу сон ва болдирнинг олд қисми билан бажарилса, оёқ тиззадан бўлиши керак.

Атарда усул соннинг орқа қисми билан бажарилса, оёқ тиззадан букилмай, тугри ҳолатда булади ва рақиб соннинг кўқори қисми олд-ич томондан туртилади. Буни турлича ушлашлар билан белбоғини орқа томондан, чап қули билан эса белбоғни чап биқиндан ушлайди. Рақиб иккала қули билан ҳужум қилувчининг белбоғидан ушлайди.

Ҳужум қилувчи унга кескин бурилиб, қуллари билан рақибни бурилиш йўналишида тортади ва уни танасининг оғирлигини чап оёғига туширишга мажбур қилади. Чап оёғи билан унинг чап оёғини олдиндан ураб, ўнг оёғи ёнига орқаси билан ташлайди. Рақибни белбоғидан унг қули билан ушлаб, эҳтиёт қилиш зарур. Ҳимоя ва жавоб усуллари олдингилдари билан бир хил.

Бош ва қўлни олд томондан ушлаш.

Дастлабки ҳолат. Курашчилар унг туриш ҳолатида. Ҳужум қилувчи чап қули билан рақибнинг унг енгини тирсагидан, унг қули билан эса-тун ёқасининг чап томонидан ушлайди.

Ҳужум қилувчи унга бурилаётиб, қуллари билан рақибни ўнг оёғи йўналишида тортади ва шу йўл билан уни уз танаисининг оғирлигини унг оёғига туширишга мажбур қилади. Ҳаракатни шу йўналишда давом эттириб, рақибни мувозанатдан чиқаради. Шу вақтда унг қули билан рақибнинг боши ҳамда уни орқаси билан чап оёғи ёнига ташлайди. Рақибни кийимининг унг енгидан чап қули билан ушлаб, эҳтиёт қилиш лозим.

Химоя ва жавоб усуллар юқорида баён қилинганлар билан бир хил.

Ён томондан ва белбоғдан ушлаш.

Дастлабки ҳолат. Курашчилар чап туриш ҳолатида. Ҳужум қилувчи унғ елкасидан утказиб, рақиб белбоғини орқа томондан, чап қули билан эса унғ биқинидан

1) химоя ишлаётиб, уни орқадан чалиш билан кучайтириш на ҳужум қилувчини орқаси билан улоқтириш;

2) ҳужум қилувчи чап оёғини усулни амалга ошириш учун тийёрлаётганда рақиб чап оёғини олади ва уни ҳужум қилаётганининг чап оёғи олдига қўйиб, олдиндан чалади;

3) ҳужум қилувчини олдинги белбоғ усулини ўтказиш учун пешдан қул билан ушлаш.

Олдиндан ушлаб улоқтириш.

Бир хил помдаги оёқ билан ташқаридан ушлаб улоқтириш.

Дастлабки ҳолат. Иккала курашчи унғ туриш ҳолатида бўлиб, улар унғ қуллари билан бир-бириларининг тўни ёқасини орқа томондан, чап қуллари билан белбоғларининг унғ биқинидан ушлайдилар.

Ҳужум қилувчи рақибни узидан итариб, гавдасининг оғирлигини орқасида турган чап оёғига туширишга мажбур қилади ва шу вақтда чап оёғи билан олдинга кичик қадам ташлаб, уни рақибнинг унғ оёғи билан параллел ҳолатда қўяди. Тиззасидан букилган унғ оёқни чапга-олдинга-юқорига кутариб, оёқни кучли силташ билан рақибни эгиб ушлайди. Шундан сўнг гавдасини олдинга-чапга эгиб, қуллари билан чапга-олдинга иштилади ва рақибни орқаси билан улоқтиради. Рақибни чап қул билан белбоғидан ушлаб, эҳтиёт қилиш керак.

Химоя.

А) унғ оёқни орқата қўйиш;

Б) ҳужум қилувчи унғ оёғини олдинга чиқарганда уни унғ қул билан чапга тортиш;

В) ҳужум қилувчи букилган тиззаси билан унғ оёқни ушлаб олганда унғ оёқни олдинга-чапга қутариш ва уни бушатиб, барқарор ҳолатни эгаллаш.

Жавоб усуллари.

1) чап оёқни орқадан чалиш;

2) ҳужум қилувчи унғ оёғини ушлаш учун олиб келаётганда ундан чаққонлик билан қутулиш ва шу усул воситасида унинг узини орқаси билан улоқтириш.

Турли хил оёқ билан ичкаридан ушлаб улоқтириш

Дастлабки ҳолат. Ҳужум қилувчи унғ туриш, рақиб чап туриш ҳолатида. Ҳужум қилувчи унғ қули билан рақиб туни ёқаснинг орқасидан, чап қули билан унғ енг тирсатидан ушлайди. Рақиб чап қули билан ҳужум қилувчининг белбоғини орқасидан ушлайди. Рақиб чап қули билан ҳужум қилувчининг белбоғини орқасидан ушлайди.

Ҳужум қилувчи чап оёғи билан олдинга кичик қадам ташлаб, унинг учини рақиб унғ оёғининг учи йуналишида қўяди. Рақибини қуллари билан гавда оғирлигини унғ оёққа туширишга мажбур буладиган қилиб орқага итариб, сунгра тиззасидан букилган унғ оёғини чап-олд-юқорига қутаради ва кучли силтаб у билан рақибнинг чап сонини ичкаридан ураб олади. Шу вақтда гавдасини чапга кескин буриб, рақибни чапга-пастга тортиб, орқаси билан йикитади.

Эҳтиёт қилиш чораси – оёқ билан ушлашганда коьга тепмаслик, пиқилганда эса, унинг устига тушмаслик.

Ҳимоя.

А) Ҳужум қилувчи унғ оёғини ушлашга олиб келганда, уни қуллар билан чапга-орқага тортиб, мувозанатдан чиқариш;

Б) Чап оёқни чап-орқага қутиб, усулни амалга оширишга йул қўймаслик.

Жавоб усуллари.

1. Ҳужум қилувчи оёғини олиб келаётганда, биринчи ҳимояни

ҚЎШИМЧА МАЪЛУМОТЛАР

1998 йил 6 сентябрда бўлиб ўтган таъсис Конгрессида Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислам Каримов “Кураш” ассоциациясининг доимий фахрий президенти этиб сайланди.

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ПРЕЗИДЕНТИНИНГ ФАРМОНИ

ХАЛҚАРО “КУРАШ” АССОЦИАЦИЯСИНИ ҚУЛЛАБ-ҚУВВАТЛАШ ТЎҒРИСИДА

Миллий қадриятларни, жасурлик, Ватанпарварлик, гуманизм товларини узида мужассам этган ўзбек кураши дунё спорт тури сифагида тан олинганлиги муносабати билан Халқаро “Кураш” ассоциациясининг жаҳон миқёсидаги маъқулини янгида мустаҳкамлаш, уни ҳар томонлама қўллаб-қувватлаш мақсадида:

1. Жаҳоннинг 28 та мамлакати вакилларининг ташаббуси ва бевосита иштирокида Халқаро “Кураш” ассоциациясини ташкил этилганлиги эътироф этилсин.

Кураш бўйича миллий ва қитъа федерациялари фаолиятини мувофиқлаштириш, ваколатхоналар иштини йўлга қўйиш, қитъа ва жаҳон биринчиликларини ташкил этиш ҳамда ўтказиш, ўзбек курашини Олимпия ўйинлари каторига киритиш ассоциациянинг асосий вазифаси этиб белгиланганлиги эътиборга олинсин.

Тошкент шаҳар ҳокимлиги икки ой муддатда Халқаро “Кураш” ассоциацияси бош қароргоҳини жойлаштириш учун алоҳида бино ажратиб, уни ассоциация балансига ўтказсин.

Ўзбекистон Республикаси Молия Вазирлиги Халқаро “Кураш” ассоциациясини давлат томонидан қўллаб-қувватлаш мақсадида Вазирлар маҳкамасининг захира жамғармасидан унинг ҳисоб рақамига 10 (ўн) миллион сўм миқдорда маблағ ўтказилсин.

Халқаро “Кураш” ассоциацияси ва унинг Ўзбекистон ҳудудидаги булимларва корхоналари давлат бюджетига туланадиган ҳамма турдаги солиқлардан, божхона туловларидан 5 йил муддагга озод этилсин.

Имтиёзли солиқ солиниши муносабати билан бушайдиган маблағлардан кураш спорт турини ривожлантириш ҳамда Ассоциациянинг моддий-техник базасини мустаҳкамлашга фойдаланиш белгилаб қўйилсин.

Ўзбек курашини, унинг халқаро ағханаларини, ютуқларини кенг тарғиб қилиш мақсадида “Кураш” ойлик адабий-бадий, ижтимоий-публицистик, ахборот-реклама журнали таъсис этилсин.

Оммавий ахборот воситаларига ассоциация фаолияти билан боғлиқ барча тадбирларни кенг жамоатчиликка етказиш ва халқаро миқёсда тарғиб қилиш тавсия этилсин.

Ўзбекистон Республикаси Президенти
И. Каримов

Тошкент шаҳри, 1999 йил 1 февраль.

1991 йил Ўзбекистон мустақилликка эришгач, миллий спорт турларини жаҳон аренасига олиб чиқиш масаласи илк бор муҳокама қилинди.

1992 йил Президент Ислам Каримов кураш мутахассислари билан мулоқот ўтказди ва юртбошимиз алоҳида курсатмалар бердилар.

Шундан сўнг, 1992 йили Канадада ўтказилган "дзю-до" бўйича жаҳон чемпионати ҳамда "дзю-до" федерациясининг бутун жаҳон Конгрессида илк бор ўзбек кураши тарғиб этилди.

1994 йилда Хиросима шаҳрида бўлиб ўтган Осиё олимпиадарида ҳам кураш мусобақаларидан олинган ёзма матнлар, видео тасвирлар намойиш этилди.

1995 йилда эса Хиндистонда ўтказилган "дзю-до" федерациясининг Осиё Конгрессида кураш ҳақида атрофлича маълумот етказилди.

Шу тариққа ўзбекона кураш жаҳонга маълум бўлди. Ўзидигина куз очаётган "вулқон" Осиё замиини чулғаб дунё сари бўш чўзди.

1998 йил 6-7 март кунлари Ирландиянинг Дублин шаҳрида Европа "дзю-до" уюшмаси тафтиш хайъати йиғини ўтказилди. Кураш ҳақида ёзма ва видео материаллар намойиш қилинди. 1998 йилнинг 15-18 апрелида Монако шаҳрида ўтказилган "дзю-до" уюшмасининг 50 йиллик юбилей Конгрессга Ўзбекистонлик нақиллар таклиф этилди. Ўзбек курашининг довругини ёйишида Ирландия олимпия қумитаси Президенти, европа олимпия қумиталари вице Президенти Патрик Хикининг хизматлари ҳам катта бўлди.

1998 йили сентябр тоғининг намхуш ҳавосидан мудроқ кўзларини уқалаб уйғонаётган болакайлар "ЖАР" спорт мажмуида 28 га яқин мамлакатларнинг байроқлари хилпираётганини куришди. Ҳа, сентябрнинг бошлари бетакрор дамлар билан бошлаган эди ўшанда. Ахир дунёнинг манасан деган поллоллари ўзбекча курашишга чорлангани ҳазилакам гапми? Президент соврини учун ўлказилган халқаро мусобақадан сўнг Полянадан, Япониядан, Туркиядан курашни қўллаб-

қувватловчи мактаблар кела бошлади. Урипишлар зоя кетмади, биринчи жаҳон чемпионати ўтказилишига замин яратилди.

Кураш-иккита танти, мард азаматлар уртасидаги маълум азалий қоида асосида ўтказиладиган беллашув, узаро куч синачишидир. қоиданинг асоси эса, рақиблар бир-бирларининг курагини ерга текизишдан иборат. Тарихий манбаларда ҳатто “КУРАШ” атамасининг ўзи ҳам “курак” елка сўзидан олингани қайд этилади.

Манбаларга қаратанда, курашнинг пайдо бўлиши олис тарихга бориб тақалади. Бу борада Чин тарихнависларининг маълумотлари қимматлидир. “Тан сулоласининг тарихи” солломасида қадимги фарғоналикларнинг йил серхосил ёки аксинча, баракасиз келишини олдиндан аниқлашнинг антиқа усули булганлиги туғроисида маълумот берилади. Фольклуннос олим Маматқул Жураевнинг таърифи билан айтганда, Наврўз куни ҳукмдор ва эл оғалари иккита бўлиниб, ҳар тараф ўз атрофига одмларни йиғади. Тарафкашлар сарой олдидаги мақаддас томоша майдонига борадилар. Ҳар икки томон биттадан жасур ва энг кучли баҳодирларини танлаб уртага олиб чиқишади. Рақиблар бир-бирларига ажабтовур важохат билан яқишлашиб ҳамлага утишади. Икки уртада ҳақиқий жангвор тусдаги кураш бошланади. Чор атрофдаги сон-саноксиз оломон эса, шонқин-сурон билан ўз ботирларини қўллаб-қувватлаб туради. Олишув қизигандан қизийди. Йипитлардан бири голиб чиқса, шу заҳотиёқ томоша тўхтатилади.

Келаётган янги йилнинг баракали ёки омадсиз бўлишишунгақараб башиораг қилинади. қадимда наврўз муносабати билан ўтказиладиган бу олишув рамзий бўлиб, томонлардан бир ҳосилдорлик, иккинчиси эса қурғоқчилик тимсоли ҳисобланган. Хуллас, курашнинг пайдо бўлиши қабиладошлик даврига бориб тақалади. Аجدодларимиз кундалик ҳаётларида, меҳнат жараёнида ҳар хил тушунмовчиликлар, ихтилофлар тез-тез такрорланиб турган. Улар яхши айллов учун талашишган, ким биринчи бўлиб сув олишда бахслашишган. Бир қарорга келолмай узок вақт мунозара қилишган. Анша

шунда қабила оқсоқоллари кенгашиб, масалани одилона ҳал этишган. Яъни, тез даврда ташкил этилиб, уртага икала қабила^{нинг} энг донгдор полвонлари чакирилган. Полвонлар курашнинг натижаси орани очик қилиб берган. ғолиб томон уз муаммосини ижобий ҳал этиш ҳуқуқини қўлга киритган. Мағлуб полвон ва унинг қабиладошлари эса, Рақларининг зўрлигини очикчасига тан олиб, уз юмушлари сари кетаверган.

Кураш тушаётган бир-бирига қулочини кенг ёйиб хужумга тавар тургани ва шу мақсадда турли қиёфага кириши бевосита панида душманга найза отаётган аскарни, урмонда улжасини қўлга киритаётган ва хийла ишлатаётган арслони, рақиб билан курашаётган айикни эслатадики, буларнинг бири овчилик, бошқаси тотем маросимлари билан алоқадор булган ҳаракатлардир.

Кураш майдонида мардлик, етуклик, ҳалоллик асосий мезон ҳисобланган. Асрлар утгани билан курашнинг усуллари бойиб, такомиллашиб борган ва бу жараён бутунги кунимизда ҳам давом этмоқда. Агар кураш тарихига назар ташлайдиган бўлсак, унда бир неча турдаги кураш бўлганлигига гувоҳ буламиз. Хусусан XX асрда Ўзбекистон ҳудудида икки хилдаги кураш амалда қўлланилган экан. Яъни беллашув (ҳозирги фарғонача усул) ва чалиш (ҳозирги бухороча усул) кураши. Жанубий вилоятларда асосан чалиш усули қўлланилади. Бухороя усул-чалишида полвонлар қатор ҳунар ва усуллар ишлатишади: “Ёнбоши”, “Илдирма”, “Туғанок”, “қоқма”, “Урама”, “Норпуш”, “қушша”, “қайчи” ва ҳоказолар. Бундан ташқари, оёкка чалмасдан “кугарма”, “бурама”, “кутариб бураб ташлар”, “силтаб отиш” сингари усуллар моҳирлик билан бажарилади. Буларнинг ҳаммаси хужумкор тарзда ишлатилади.

“Полвоннинг елкасида хизрнинг беш панжаси бор” дейишади. Бу бекорга айтилмаган, албатта. Агар узоқ вақт полвоннинг елкаси ерга тегмаса, шундай номга сазовор булади. Сабаби, Хизр шарқ халқларида азалдан омад келтирувчи қария сифатида улуғланиб келинади. Полвонлар Ҳазрат алини қзларига пир деб биладилар. Яна “Алининг майдони” нақли ҳам

борки бу бутун мусулмом полвонлари аҳлининг **рамзий** адолат, ҳалоллик, мардлик ва етуклик тимсоли бўлиб келган енгилмас саркарда Ҳазрат али номи билан боғлиқ. Энди курашнинг тили ҳақида. Манбаларда курсатилишича, ўтмишда бу вазифани қул бажарган. Яъни, даврадаги полвонлар қулини пастга тушириб, қарсак чалмагунга қадар ёқа ушланмаган. Бундай қарсакнинг тури иккита бўлган: биринчиси, кураш тушишдан олдин **қарсак** чалиш ва бу жанг ногораси дейилган, ракиб қарсак чалмагунга қадар курашни бошламаган, иккинчиси, кураш ўртасида қарсак чалишдир. Бу таслим нишонаси бўлиб енгилган томонсулх ва омонлик тилайди. Яъни, агар ракиб кураш ўтасида қарсак чалса, ғалабангни тан олдим, курашни тухтатаман, сен ҳам қарсак чалиб, курашни тухтатишинг мумкин, деган маънони билдиради.

Хуллас, миллий кураш – миллат кўрки, қиёфасидир. Негаки, кенг майдонда юртнинг, элининг, Ватанининг донгдор полвонлари миллат номидан кураш тушади. Миллатнинг ориятлиги, мардлиги, ботирлиги, енгилмас қиёфаси ҳам қул жихатдан полвонлар ҳаракатида намоён бўлади. Яъни, ҳаёт ҳақиқати ката давралардаги мардона курашларда ўз ифодасини топади. Шукроналар бўлсинким, ўзбек миллий кураши жаҳон майдонига чиқди. Бутун Дунё курашимизнинг нафислигини, мафтункорлигини тан олди. Ўз мазмун-моҳиятига қура, жасурлик, чалдастлик, олижаноблик, бағрикенглик ва чин маъносдаги поклик ва ҳалолликка асосланган азалий курашимиз эндигина ката йулга чиқиб олди. Бундан кейин янаям шижоат билан ўз манзили томон дадил одимлашидан умидвормиз.

Аҳмад Полвон

Бундан юз йил муқаддам ҳам ўзбек ўғлини Аҳмад полвон халқимизнинг анъанавий курашини жаҳонга танитганди. Бу ҳақда “Туркистон вилоятининг газети” узининг 1895 йил 28 июль сониди шундай ёзган эди:

Ушбу йилда Тошкент шаҳрида Россия даҳасида бир печа маротаба от уйинлари ва гайри томошалар барпо булиниб, хусусан мазкур томоша соҳиббар қилмоқнинг хотини таажжуб уйинлари кургади. Чунончи мазкур қилмоқбар ун беш газ келадургон пай илон ишлаган ходани унинг кафтига олиб, мазкур хотинили Ушбу ходанинг устига чиқарди ва онинг узасида туруб чунон гайри макр уйинлар қилдиким, биз мусулмония халқи бул тариқа уйинларни ҳеч вақт курганимиз нун. Ҳамма томошабинлар таҳсин ва офарин қилур эдилар. Хусусан, мазкур томошахонада немис жамоасидан Риппил номли бир паҳлавон бор эди, онинг қад-қомати ва йуғонлиги ва қул-оғининг кастани алавақт ҳеч инсонда йуқ деса ҳам буладур. Мазкур паҳлавоннинг вазни саккиз пуд ун, олти қадок экан. Ушбу паҳлавоннинг куч ва қувватишул тариқа эдиким, саккиз пудлик бир чўянинг икки қули билан озод кутариб турар эди ва ҳам икки кафтига ва олдига ва орқасига турт пудлик чўянинг ун олти пудни куйганда баҳузур кутариб турар эди ва ҳам мазкур паҳлавон орқаси билан ерга етиб, қорнига бир тахтани қўйиб, устига ун олти пуд чўяи ва етти ҳам саккиз адад солдатлар ушал тахтага чиқиб ултирса, бевзор кутариб туруб ҳеч бир писанд қилмас эди. Ушбу 23 июлда Тошкент шаҳрининг фуқаросидин Бешёғоч даҳалик Чакар маҳаллалик Аҳмад паҳлавон Топилбой уғли 28 ёшда мазкур немис паҳлавонига кураш тушмоққа талабгор бўлбдур. Ушбуни мазкур Аҳмад паҳлавонга повестка арроба юбориб, ҳовлисини чақиртируб олиб, айтубдурким, сиз менинг илан кураш тушмоққа талабгор булибсиз, атарда ростбўлса мен шартнома қилиб, андин суңгра кураш тушарман. Шул шарт илан ким атарда қул-оғингиз шикаст топса ва ё қазо этиб улиб кетсангиз, ҳеч бир жангал ва даъво қилмассиз дебди. Ва мазкур Аҳмад паҳлавон ушбуни эшитиб қажонидил қабул айлаб, даъфатан шу тариқа шартнома қилиб, онинг дафтарига қул қўйибдурким агарда сенинг зарб дастингдин халок булсам менингхуним хидир булсин деб, ба алохир мазкур 23-кунни бир икки от уйинлар ва ҳодабозлик ва симдорлар булгонидан суңгра икки паҳлавонлар

бир уйдан чиқиб кетдилар. Мазкур немис пахлавоннинг белида бир тасмадин белбоғ бор, либослари ораста ва қадди-қоматларини ҳамма халойиқлар куриб либ афсус қиладирларким, бул бечора Аҳмад пахлавон Ушбу ёшлик ва бул ҳолат билан на тариқа маомила қиладур деб тамоми халойиқлар қараб туриб эдилар ва мазкур Аҳмад пахлавоннинг устида оқ ятак икки бари тугулган ва бир даструмолни белига боғлаб мазкур пахлавон илаи омонлашиб даъфатан машғул бўлдилар. Ва лекин мазкур немис пахлавон бе мархабо писанд қилмасдан Аҳмад пахлавонни белидан иушлади ва мазкур Аҳмаднинг қули ул пахлавоннинг орқасидан белига етмай ва ушлайдургон жой йуқлигидан иложсиз бўлиб икки буксасини туштидан чангали илаи мазбуг ушлаб хуб синиб тургон ҳолда мазкур немис пахлавон ҳаракат қилиб ва мазкур Аҳмад полвонни бир-икки зур бериб олдиға тортиб қаради ва мазкур Аҳмад пахлавонни эгиб ололмай тургон ҳолда мазкур Аҳмад пахлавон бир зўр илан олдиға торғиб олиб, икки қўлини қулуб қилиб якбор бир кутарди, гуёки неми спахлавон икки пуд тошдек онинг курагини чиқиб қолди ва мазкур Аҳмад пахлавон кўтариб туриб чунон урдиким, мазкур немис пахлавон гуёки ерга фари бўлгондек бўлиб, охиста туриб кетди ва шул мажлисда уч минг чамали Россия улуғлари ва мусулмония катталари ва яҳудийлар ва ҳар тоифадан бор эдилар. Чунон қарс уриб чаввос бўлиб кетдики, онларнинг овози шаҳарнинг ичигача етди ва катта боянлар ва ғайри одамлар мазкур Аҳмад пахлавонга инъом қилдилар. Ва шул вақтда мазкур от уйнинг матассадиси бошқа уйинларни бошлаб юборди. Анарда беш минут тавқиф қилғонида эҳтимоли бор эдиким, ушбу халойиқлар мазкур Аҳмад полвонга куб акчаларини берар эдилар. Ва онга фурсат бермай бошқа уйинларни бошлаб соат 12 да тамом бўлди ва мазкур Аҳмад пахлавоннинг бул тариқа катта номдор саккиз пуд 16 кадоқ келган миқдори олтмиш пуд юкни кутариб турадургон машҳур ва маълум немис Риппил пахлавонни йигирма саккиз яшар Аҳмад пахлавон ҳеч бир писанд қилмай бе истихола йиқитганига таажуб ва офарин қилдилар ва мундан муқаддам

мазкур немис пахлавон шарт қилгон экан, агарда мени курашда йиқитсанг, эллик сум ақча бераман деб. Мазкур пахлавон забун булғонидан сунгра шартномасига номувофик йигирма беш сумни берибдур. Шул важдиш мазкур Аҳмад пахлавонни бул тариқа қилгон ишларидин халойиқлар изҳор хурсандлик айдаб муборакбод этиб, мулоқат қилишадурлар ва ҳам мазкур немис Риншид ном пахлавон муқаддам Аҳмад пахлавон илан ошно бўлиб, ягон-ягона зиёфат қилиб юрур экан, ва лекин мазкур немис пахлавон пиқилгандан сунгра Аҳмад пахлавон қадимги ошнам деб мулоқот қилмок учун борса, мазкур немис пахлавон асир ва қатъян Аҳмад пахлавонни юзита қарамай тескари тургон эканини

РУБОИЙЛАР

Пахлавон Махмуд

Умримиз дарахтин наст қилма, рабби,
Борлиқ шаробидин маст қилма, рабби,
Ўзинг қарам бир-ла мард йигитларни
Нокастларга зери даст қилма, рабби.
Олам фили қайтаролмас жўрғатимиз,
Чархдан зурроқ қудратимиз-шавкатимиз,
Гар чумоли кириб қолса сафимизга
Шер этажак уни дархол давлатимиз.
Ўзбекистон полволлари
Хур, бахтиёр, гулгун элим,
Юлдузларга етар қулим,
Тан олади етти иқлим,
Ўзбекистон полволлари,
Мард, баходир ўғлошлари!
Амир Темур аждодимиз,
Мангуберди авлодимиз
Алпомишлар зурғодимиз
Ўзбекистон полволлари

—
Мард, баходир уғлонлари!
Майдонларда билинар мард,
Кузингизга кирмасин гард,
Соглом танга йуламас дард,
Ўзбекистон полвонлари
Мард, баходир уғлонлари!
Шоирлари пахлавондир,
Ботирлари қахрамондир,
Элу халки бир жаҳондир,
Ўзбекистон полвонлари,
Мард, баходир уғлонлари!
Дунё икки елкасида,
Жаннат кулар улкасида,
Булбул ўқир ишқ-қасида,
Ўзбекистон полвонлари
Мард, баходир уғлонлари!
Юрагида қуёш яшар,
Чин инсонга тахт ярашар,
Таъзим айлаб келар башар
Ўзбекистон полвонлари,
Мард, баходир уғлонлари!
Куч қудратни ердан олар,
Муҳаббатни элдан олар,
Ўз юртига содиқ қолар,
Ўзбекистон полвонлари,
Мард, баходир уғлонлари!

Полвонлар юрти

Полвонлар ҳеч юлдузларга қарамайди,
Юлдузларга қараса гар полвон эмас.
Йигитликни туй қурмаса, курашмаса?
Кураш тушмай утган давринг даврон эмас.
Қашқадарё – тоғу тошлар, чуллар тенгсиз,
Эй, қалбимнинг даралари, нечун берксиз?

Бошим узра ястанган, кенг, мовий, чексиз,
 Полвонларнинг юрагидир, осмон эмас.
 Фарзандлари ерни мушглаб тугилган ер,
 Мард йиқилса, кундан юлдуз ёғилган ер,
 Йигитларнинг курагини соғинган ер
 Танги мулкдир, шунчаки бир майдон эмас.
 Ёш болалар турур бор деб олишади,
 Пул учун эмас, помус, ор деб олишади.
 Амир Темур хонш бор деб олишади.
 Ори йўллар ушбу элга углон эмас.
 Алломнидан мерос қолган жуссаларин
 Куриб дилдан кетган бор-пук гуссаларинг
 Сунгаб юрар тоған мурод хиссаларин,
 Уйларин ҳам эди қатори, курган эмас.
 Полвонлар ҳеч юлдузларга қарамайди,
 Қараганда, кўнгиллари осмон эмас.
 Менинг янгилиг уч-гурт шеърга қул бўларди,
 Қул бўлганлар, билинг дўстлар, полвон эмас.

“Иш курсатсанг, менинг кунглим топилар”

Сулликларимизда шундай сўзларимиз борки, уни кузингдан ҳам олдин юрагинг куради. қулоғингдан аввол юрагинг эшитилади. Сен бу сўзни айтаётиб ҳам, эшитаётиб ҳам жонингга, рўҳингга, томирларингдagi қонга тегишли эканини ҳис қилиб турасан.

Кураш – биз ўзбеклар учун ана шундай азиз сўз. Ёшироқ нафсларимда нимага “кураш” дейишса, юрагим “гуп-гуп”лаб, бошим қўнқийишининг сабабини ўзимнинг аجدодларим билан болаётдим. Оша тарафдан боболаримдан бири Холмон полвон бўлган экан. “Кураги ерга тегмаган” деган гап юракдан эл орасига бобомиз ҳақда. Уртанча тоғам тоғам алпкелбат-гендошларига сал тегажоклик қилиб қул узатса; «Давра курагинда, Холмон полвоннинг изини босармидинг, адашиб ҳиссобишкка ўқиб қуйгансанда» деб қўйишади. Бундан

ташқари, авлодимизда қўлимизнинг феъл-атворимизда ужар-лик, бир сўзлик, ваъдага маҳкамлик борки, шу сабаб биз “Холмон полвоннинг болалари-да” деган гапни куп эшитамиз.

Аммо сал улғайиб, оқ қорани ажратиб бошлагач билдимки, бизнинг миллатимизнинг танглайи узи кураш билан кутарилганга ухшайди. Энг ишончли далиллар – халқ оғзаки ижодимизда-эртак, дostonларда. қайси қахрамонлик ошиқлик қиссалари дostonларини уқитгансиз, албатта, кураш эпизоди бор. Сулув қизлар узига ошиқ булган йигитларда курашда ютиш шартини қўяди. Ёки йигит девлар билан ё девлар йигит билан олишади. қайси майдонда ким ким билан савшга кирмасин, ғалаба ор-номус масаласи бўлиб янграйди. Бахшилар қадимда олипув лаҳзаларини куйлаганда уринларидан туриб жушиб, бошқача бир ҳолатга кириб куйлаганлар. Сузларнинг узи, куйининг узи курашчига айланиш.

Санаш бўлса, бул шубониб чиққанга,
Кураш бўлса, гуқсон алпини йиққанга
Мен тегаман нор билакли полвонга,
Шу сувини айтиб боргин тўрмага
Бу бизнинг минг йиллик фаҳримиз

“Алпомиш” дostonидаги Ойбарчиннинг сузи:

Унинг дов сўзини эшитган алпомишнинг
Майдонга киргани, сиёсатини эшитинг,
Кутарилиб, қалмоқ, нима қиласан,
Богбон булсам, қизил тули терайин,
Хар на қисмат, ёзилганин кўрайин,
Келгин, қалмоқ, бирга майдон қилайин

Барчиннинг беш шартдан бири-қуриниб енгмоқ учун кукалдош алп билан Алпомиш олишиб, тенгма-тенг келиб қоладилар. Шунда Барчиннинг қонида ғайрат исёни бош кутарди,

Йиқолмасанг бизга бергин навбатни,
Жуда келди Барчин ёрнинг ғайрати.
Ушлаганда, кўкка отмай не бугти,
Йиқолмасанг турам, навбат тилайин.
Эркак либосини узим кияйин.

Бу даяват, човаларни - бу жанговор олишувларни одам беизтибор ўқий олмайдди. Дарров ушша даврлар иштирокчисига айланади. Ана шундай лаҳзаларда кураш бизники, жуда қаттиқ ҳис қилади қалбнинг. Вақанимизда шу йил баҳорда кураш бўйича жаҳон чемпионати ўтказилган кунлари биз болалигимда ўқиганимиз, достонлардаги гўйуларимизни чинаккамита ёшдан кечирдик. Биз ҳам бугун оиламиз билан ойнайи жаҳон орқали мусобақанинг ёпилишигача ҳар бир дақиқачини зўр кизикини билан кўрдик. Полжонларимизнинг "шу майдон бизники" дея кўкрак кериб беҳадек кириб келишларидан кўнглимиз осмонланди. Айниқса, "тизза буюмай олишиш" ўйинининг шу қоидаси кўнглимизга чукиб етган минг йиллик гурурни уйғотиб юборди. Ким тиз чўкмай майдонга киради ахир? Мардлар султони эмасми. Демак бу тиклик, тизза букишни помардлик деб билиш-бизнинг миллатимиз сифати эканда. Ҳар қандай миллат учун муқаддас туёғулар қонун-қоида даражасига кўтарилади. Кураш сузир одамни тоҳ тарих, тоҳ келажакка, афсона-ю ҳақиқат манзилларга етаклаб кетаверади ва ҳар манзилда, ҳар бекатда, ҳар йул бошида, албатта, ўзимиз-никиларга рўпара келаверамиз.қай бир нурли нуқтададир ўзимизнинг соғинган,интизор бўлган сифатимизни топиб олаверамиз. Ва ҳозир ҳам маҳалланинг қум сепилган кулбола майдончаларида битта "ха-ха" билан ёқа яланғочлаб курашга тушаётган ўсмирларни куриб, "Кураш бизнинг томирларимизда оқаётган ҳаёт сушимизда мавжуд" деган фикрга яна бир бор ишонч ҳосил қиласан, киши.

Иш кўрсатсанг, менинг кўнглим топилар, - дейди Барчиной Алпомиш майдонга кирганда. Биз курашни қонимиз, жонимизга тутанг ҳақ ишоятини бугун жаҳон спорт аренаси-

мардлар пахлавонлар тимсолида турли халқларни бирлаштирувчи восита бўлиб хизмат қилаётганлигидан кунглимиз тоғдай кутарилмоқда. Илоҳо, кунглимизга кураш билан мардлик қайтсин! Биз яна қадимгидай тизза бўкмай яшайлик, ҳалол курашайлик, мардлар елкасига чопон ташлайлик, йиқилганга қул берайлик, шундагина кураш осуда фаровон ҳаёт кечиришимизга зур бир дастак бўлади. Зеро, узбегим ҳарқачон тинчлик, мустақиллик, адолат ва фаровон ҳаёт халқлар бирламлик йулида хизмат қилувчи пахлавон баходирларни абадий қадрлайди, тилларда дoston қилади.

Ёшларни жисмоний тарбиялаш системасида миллий курашнинг тугган урни.

Бизнинг мамлакатимизда жисмоний тарбия давлат аҳамиятига молик ишдир, чунки меҳнаткашларнинг саломатлиги, жисмоний тайёрлиги ижтимоий меҳнат ушумдорлигига ва мамлакат мудофаа қobiliятига жиддий ва бевосита таъсир этади. Физкултура ва спорт меҳнаткашлар ва ёш авлодни ахлоқий ҳамда ғоявий-сиёсий тарбиялаш учун катта имкониятларга эга. Ёшларнинг маънавий ривожланиши маънавий бойлик, ахлоқий софлик ва жисмоний камолот билан характерланади.

Ёшларни маънавий баркамол қилиб етиштириш учун жисмоний тарбия ходимлари шаҳар ва қишлоқда олиб бориладиган оммавий физкултура ва спорт ишларига эътиборни кучайтиришлари шаҳар ва қишлоқ ёшлари учун маъқул келадиган уларбоп спорт турларини ривожлантиришлари, колхоз, совхоз ва район марказларида доимо спорт мусобақалари ўтказиб туришлари керак. Бизнинг ёшларимиз фақат ҳар томонлама маълумотли ва маънавий тузалгина эмас, балки соғлом чиниққан жисмоний бақувват бўлиши керак.

Физкултура аҳолининг кенг қатламлари ва айниқса болаларнинг кундалик ҳаётидан кенг ўрин олмоҳи керак. Мактабларда олиб бориладиган оммавий жисмоний тарбия ишларини ривожлантиришга ота-онадар қатъий иштирок этишлари керак. Жисмоний тарбия ҳар бир oilага кириб

бориши, эрталабки гимнастика машқлари, ҳаракатли уйинлару ҳар бир оилада, айниқса қишлоқ жойларда нормага айланиши зарур. Ёшларимиз фақат маълумотли бўлиб қолмай, маънавий гўзал, соғлом, чиқиққан, жисмоний бақувват бўлиши зарур. Буларга спорт ҳаракатининг оммавийлиги барча ёшларни қамраб олган жисмоний тарбияни ривожлантириш уларнинг иродавий сифатларини чиниқтириш, йигит вазифаларини жисмоний жиҳатдан меҳнат ва мудофаага тайёрлаш туфайли эришиш мумкин. Ўзбеклар, тожиклар уларнинг қуп асрлик тарихлари давомида ўзига хос жисмоний тарбияни барпо этдилар. Жумладан кураш, от спортининг хилма-хил турлари ва ҳарбий машқлар жангчиларни жангвор тайёргарлигини намойиш этиш миқсадида қулланилар эди. Бу спорт турлари жуда англақ рангбаранг ва мураккаб техникаси билан ажралиб туради. Бу техника ҳозирги кунгача ўзининг жозибадорлиги билан барчани ром этиб келмоқда.

Кураш энг қадимий, ҳаммабоп ва кенг тарқалган миллий спорт турларидан биридир. Спортча кураш мактаби классик ва эркин кураш самбо ва дзюдонинг муваффақияти барча иттифокдон республикаларда миллий кураш турлари, ўзбекча кураш, грузинча чидооба, қргизча курес ва бошқаларнинг кенг ривожланганлиги билан белгиланади. Миллий кураш турлари 40 дан ортиқдир. Ўзбекистонда классик ва эркин қураш, самбо, дзю-до, каратэ билан бир қаторда ўзбекча миллий кураш ҳам ривожланиб бормоқда. Турли област районлардаги анъанавий халқ байрамлари ва спартакиадаларнинг программасига курашнинг киритилиши унинг халқ орасида кенг тарқалганлигидан далолат беради. Машғудотларни ташкил этиш ва уни ўтказиш жойлари жиҳозларнинг соддалиги туфайли ўзбекча миллий кураш мамлакатимизда ёшларни оммовий физкултура ва спорт ҳаракатига жалб қилишга ёрдам беради. Миллий спорт турлари кенг ривожлантириш учун шароит мавжуд бўлган қишлоқ жойларда у айниқса қимматли бўлиши мумкин. Бизнинг республикаимз территориясида курашнинг икки тури мавжуд були бу бухороча ва фаргона қоидалари билан

курашишдир. Бу ҳол программа materialiда ҳам ўз аксини топган. Гарчи ягона спорт классификациясида спорт унвони бериш назарда тутилган бўлса ҳам миллий кураш машғулотларининг мақсади шуғулланувчилар физкултура ҳаракатига жалб қилиш ва спортча курашнинг олимпиада турлари классик ва эркин кураш, сабо ва дзю-до буйича резерв тайёрлашдан иборат. Кураш мактаби дунёда етакчи ҳисобланади. Курашчи-спортчиларикўп марта олимпиада ўйинларининг жаҳон ва европа чемпионатлари, халқаро мусобақалар ғолиби бўлишган. Ҳозирги вақтда Ўзбекистонда жисмоний тарбия программасига мувофиқ кунгили спорт жамиятлари секцияларида, жисмоний тарбия институтида ва педагогика олий уқув юртларининг жисмоний тарбия факултетларида кураш машғулотлари олиб борилади. Бу ерларда кураш асосий предмет сифатида урганилади ва талабалар шу соҳада мутахассис бўлиб етишадилар. Мамлакатимизда миллий спорт турлари ривожлантириш учун барча шароитлар яратилган бўлиб улар бепоён Ватанимизнинг миллий республикалари, област ва ўлка меҳнаткашлари орасида кенг ёйилган. Бунда ёш авлоднинг ҳар томонлама ва гармоник ривожланишига эътибор берилади.

Миллий спорт турлари алоҳида олганда ҳар бир халқ миллий маданиятнинг узига хос элементлари сифатида эмас, балки физкултура ҳаракатининг ҳозирги вазифаларини ҳал қилишнинг муҳим воситаси сифатида намоён бўлмоқда. Спартакиадалар пайтида полвонларнинг куч синашганларини ҳамма курган бўлса керак. Халқ юксак жисмоний белгиларга ва техник маҳоратга эга бўлган машҳур курашчиларни полвон деб атайдилар. Кураш барча тантаналарнинг доимий йўлдоши. Ўзбек халқининг бу анъанаси ўтмишдан қолган мерос. Узоқ вақтларданбери кураш тушувчилар яккама-якка беллашув натижасида кучлилиқ, тезлик, чидамлилиқ эпчиллиқни, яъни инсоннинг кучдалиқ фаолияти, Таъин ҳимояси шунингдек юқори спорт натижаларига эришиш учун зурур бўлган жисмоний сифатларни ривожлантирар эдилар. Ўзбекистонда миллий спорт курашининг ривожланиши қисқача баён

қилинади. Унда усмир ва ёшларни жисмоний тарбиялаш системасида курашнинг вазифалари, мазмуни, тутган ўрни ва аҳамияти ёритилади, кунгилли спорт жамияти, болалар ва усмирлар спорт мактаблари секцияларида ҳамда олий ўқув юртларида курашчиларга таълим-тарбия бериш воситалари, форма ва услублари баён қилинади.

Курашчиларни умумий ва махсус жисмоний тайёрлаш формалари, ҳаракатлар техникаси ва тактикаси асослари-пазарий маънавий, иродавий ва психологик тайёргарлик масалалари, шунингдек кураш машғулотларини режалаштириш ва асосий ўқув хужжатлари тушунарли формаларида тавсифланади. Унда узбекча миллий курашнинг вазифаси аҳамияти тутган ўрни ва ривожланиш тарихини очиқ берилган. Спорт машғулотиининг энг муҳим принциплари ва қонуниятлари биринчи марта баён қилинади, тренер раҳбарлигида кураш билан мустақил шуғулланувчиларнинг ижобий мустақил фаолияти учун топишириқлар тавсия этилади. Мазкур ўқув-услубий қўлланма Ўрта Осиё халқлари орасида кенг тарқалган спортча курашнинг миллий турларини ривожлантиришга ҳамда шу спорт турлари бўйича тренер кадрлар тайёрлашга ёрдам беради. Қўлланмада курашчиларнинг жисмоний, техник, тактик судьялик ва услубий тайёргарлиги шунингдек олий ўқув юртларида ҳамда кунгилли спорт жамиятлари секцияларда кураш машғулотларини ташкил этиш ва ўтказиш услубиятига оид материал берилган. Иловаларда курашчиларнинг спорт тайёргарлигини режалаштириш хужжатлари келтирилади, шунингдек кураш тушини тушагининг жиҳозланиши ва махсус инпергарлар кўрсатилади. Ўзбекистонда курашчилар тайёрлаш юзасидан ортирган 30 йилдан ортиқ иш тажрибаси ва экспериментал тадқиқотлар, узбек, тожик, туркман, қozoқ ва қирғиз адабиётини халқ оғзаки ижоди қаҳрамонлик дostonлари тарихий тадқиқотларини ўрганиш шунингдек, жисмоний тарбия назариясига оид материаллар ўқув қўлланмасига асос қилиб олинган. Шаҳар ҳамда қишлоқда оммавий физқултура ва спорт ишларига эътиборни кучайтиришни қишлоқ ёшлари

учун қўл келадиган турли хил спорт турларини ривож-
лантиришни колхоз, совхоз, район марказларида област
миқёсида мунтазам спорт мусобақалари ўтказиб туришни ва бу
ишни маданий-оқартув муассасаларнинг фаолияти билан
чамбарчас ботлаб олиб боришни талаб қилади. Бутун
мамлакат миқёсида бўлгани каби, Ўзбекистонда ҳам усмир ва
ёшларнинг жисмоний тарбияси учун ҳамма шароитлар
яратилган — жуда кўп сонли спорт иншоотлари, сув
бассейнлари, ўйин майдончалари ва ҳоказолар қурилган. Чунки
ёш авлод саломатлигини мустаҳкамлаш, уни меҳнат фаолиятига,
Ватан ҳимоясига тайёрлаш ҳақида ғамхўрлик қилиш ҳукума-
тимизнинг диққат марказида бўлиб келган ва бундан буён ҳам
шундай бўлиб қолади.

Кураш энг қадимий, ҳаммабоп ва кенг тарқалган миллий
спорт турларидан бири. Машғулотларни ташкил этиш ва
жиҳозланиш жойларининг соддалиги туфайли миллий кураш
ёшларни мамлакатимиздаги оммавий физкультура ва спорт
ҳаракатига жалб қилишга ёрдам беради.

Республикамиз территориясида техник ва тактик усуллари
жиҳатдан бир-биридан кескин фарқ қилувчи икки миллий
кураш бор. Бу бўлиниш тарихан қарор топган бўлиб,
территориал чегараларга эга. Чунончи, Бухоро қоидалари билан
курашиш қорақалпоғистон, Бухоро, Хоразм, қашқадарё,
Сурхандарё, Жиззах ва Самарқанд, Наманган, Андижон
областларида эса фарғона қоидалари бўйича кураш тушилади.
Миллий кураш бўйича шуғулланувчилар билан олиб
бориладиган ўқув тренировка ва тарбиявий ишлар тажрибасини
таҳлил қилиш усмир ва ёшлар билан ҳамда жисмоний тарбия
институти студентлари ва педагогика олий ўқув юртининг
жисмоний тарбия факултети талабалари билан ўтказилган
машғулотлар услубитикаси ҳали етарлича ишлаб чиқарилма-
ганлигини курсатади. Бундан ташқари тренер-педагоглар етарли
миқдорда курашчи-спортчиларни тайёрлашга тааллуқли ада-
биётларга ва илмий асосланган принциплари ҳар томонлама
жисмоний ривожланиш принциплари баён қилинган

адабиётларга эга эмаслар. Бунинг устига баъзан машгулотларда тренерларнинг асосий услубийк принципларини қўпол равишда бузишга йул қуйишлари ҳам сир эмас. Бунинг натижасида соғломлаштириш ва усувчи мустаҳкамлаш ўрнига шуғулланувчиларнинг соғлигига жиддий путур етказилади.

Вақт-вақти билан миллий кураш буйича Ўрта Осиё ва қозоғистон биринчилиги утказиб турилади. Бунда ўзбек, тожик, туркман, қирғиз ва қоюқ спортчилари қатнашадилар. Кишилари миз ўртасида миллий дўстликни пайвандловчи восита булган бундай мусобақалар одатда ўрта осиё хлқларининг катта байрамига айланиб кетди. Мазкур қўланма Ўрта Осиё халқлари орасида миллий кураш турларини оммавий ривожлантириш ишига хизмат қилади ҳамда курашнинг миллий турлари буйича уқитувчи ва тренер кадрлар тайёрлашга ёрдам беради.

ФОЙДАЛАНИЛГАН ВА ТАВСИЯ ЭТИЛАДИГАН АДАБИЁТЛАР

И. Абдуллаев. Национальные виды спорта. Махачкала, 1962.

Г.Ш. Абсалямов. Национальные виды спорта, М., 1962.

И.И. Алиханов. Борьба вольная. М., 1956.

М.А. Артамонов. Культура и искусство народов Средней Азии III до н.э. М., 1952.

А.К. Атаев. Правила по национальной борьбе кураш. Бухара, 1977.

А.К. Атаев. Пути повышения спортивного мастерства спортсменов республик Средней Азии и Казахстана. Т., 1965.

А.К. Атаев. «Опыт применения специальных упражнений и элементов национальной борьбы на уроках физического воспитания в средней школе. Ереван, 1967.

А.К. Атаев. Национальная спортивная борьба кураш в творчестве народных писателей. Т., 1967.

А.К. Атаев. Программа по узбекской национальной борьбе кураш для факультетов физического воспитания и Узбекского института физической культуры. Т., 1968.

А.К. Атаев. Узбекские народные игры. «Физическая культура в школе», М., 1969.

А.К. Атаев. Организация и услубика проведения национальной борьбы кураш на спартакиадах и праздниках сельской молодежи. Т., 1969.

А.К. Атаев. Узбекская национальная борьба кураш и перспективы ее развития. Ташкент-Самарканд, 1969.

А.К. Атаев. Болаларни чакдон, эпчил ва бакувват қилиб тарбиялаш. Т., 1981.

А.К. Атаев. Некоторые вопросы услубики обучения и тренировки в борьбе кураш. Т., 1972.

А.К. Атаев. Обучение в школе национальной борьбе кураш. Т., 1979.

А.К. Атаев. Значение исследования национальных видов спорта в подготовке учителей физического воспитания Узбекистана. Т., 1980.

Н.М. Галковский, В.З.Катулин. Физкультура и спорт. М., 1968.

А. Обидов. Узбек полвонлари. Т., 1979.

А.И. Пуни. О состоянии психической подготовки спортсмена к соревнованию. М., 1964.

Н.Н. Сорокин. Спортивная борьба. М., 1960.

А.В. Турин. Борьба и самбо. М., 1963.

В.Н. Элашвили. «О народных средствах физического воспитания»//«Теория и практика физической культуры», М., 1957.