PEDAGOGIKA

UDK: 796.08 **DOI: 10.56292/SJFSU/vol29_iss2/a24**

YOSH BOLALARGA KURASH SPORT TURLARINI O‘RGATISH

ОБУЧЕНИЕ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ БОЕВЫМ ВИДАМ СПОРТА

TEACHING YOUNG CHILDREN WRESTLING SPORTS

G‘ulom Qaxxorovich Shermatov[1]

[1]**G‘ulom Qaxxorovich Shermatov** – Toshkent moliya instituti jismoniy madaniyat va sport faoliyati kafedrasi v.b dotsenti

Annotatsiya

Ma’lumki, kurash sporti yoshlarning jismoniy madaniyatini takomillashtirishning asosiy vositalaridan biridir. Bundan tashqari, kurash eng qadimiy, hammabop va keng tarqalgan sport turidir. Qadimda xalqimiz ichida epchillik, chaqqonlik, kuchlilik va irodaviy fazilatlarni o‘zlarida mujassam etgan kishilar ko‘p bo‘lgan. Ushbu fazilatlar va yuksak texnik-taktik mahoratga ega bo‘lgan mashhur kurashchilarni o‘zbek xalqi polvonlar deb atashgan.

Milliy qadriyatdan umuminsoniy qadriyatga aylanib bugun jahon nigohini o‘ziga mahliyo etgan kurash ma’naviy qadriyat va sport turi sifatida o‘zining chuqur tarixiga ega. Tarixshunos, qadimshunos, elshunos va faylasuf olimlarning olib borgan tadqiqotlari, izlanishlari va arxeologik ilmiy qidiruvlari, kuzatishlari natijasida topilgan ashyoviy dalillar kurashning yoshi kamida 2,5-3 ming yildan ziyod ekanligini tasdiqlaydi.

Аннотация

Как известно, единоборства являются одним из основных средств совершенствования физической культуры молодежи. Кроме того, борьба-самый древний, доступный и распространенный вид спорта. В древности в нашем народе было много людей, олицетворявших ловкость, силу и волевые качества. Знаменитых борцов, обладающих этими качествами и высоким технико-тактическим мастерством, узбекский народ называл борцами.

Борьба, превратившаяся из национальной ценности в общечеловеческую и привлекшая сегодня внимание всего мира, имеет глубокую историю как духовная ценность и вид спорта. Материальные свидетельства, найденные в результате исследований, изысканий и археологических научных изысканий, наблюдений ученых-историков, антиковедов, эллинистов и философов, свидетельствуют о том, что возраст борща составляет не менее 2,5-3 тысяч лет.

Abstract

As you know, wrestling sports are one of the main tools for improving the physical culture of young people. In addition, wrestling is the most ancient and common sport. In ancient times, within our people there were many people who embodied dexterity, agility, strength and volitional qualities. Famous wrestlers with these qualities and high technical and tactical skills were called wrestlers by the Uzbek people.

The struggle, which has absorbed the world’s gaze today, from national value to universal value, has its own deep history as a spiritual value and a sport. The material evidence found as a result of research, research and archaeological scientific searches, observations of historical scientists, ancient scientists, scientists and philosophers confirms that the age of the struggle is at least 2.5-3 thousand years.

Kalit so‘zlar: *kurash, milliy kurash, Mushaklar, Tezkor-kuch sifatlari, muvozanatdan chiqarish, g‘alaba, halol, chala, yonbosh.*

Ключевые слова: *борьба, национальная борьба, мускулатура, быстрота-силовые качества, выведение из равновесия, победа, честный, недальновидный, фланговый.*

Key words: *wrestling, national wrestling, muscles, fast-strength qualities, disequilibrium, victory, honest, narrow-spirited, sideshow.*

KIRISH

Milliy kurashda o‘qitish – bu milliy kurash nazariyasi va uni o‘qitish usullari to‘g‘risidagi bilimlar kurashchining asosiy o‘ziga xos musobaqa, hakamlik, pedagogik, tashkiliy faoliyati hisoblangan ko‘nikma va malakalar tizimini shakllantirishga qaratilgan maqsadli tashkil qilingan pedagogik jarayondir.

O‘qitish maqsadi shug‘ullanuvchilarda murabbiyning kasb faoliyati konsepsiyasini aks ettiruvchi bilimlar tizimini shakllantirishdan iborat. Ushbu konsepsiya bilimlar va malakalar, ilmiy fikrlash uslublari, shug‘ullanuvchilarda ongli hamda amaliy faoliyatga ijodiy munosabatni tarbiyalashni o‘z ichiga oladi.

Milliy kurash fanining o‘ziga xos sharoitlari hamda xususiyatlarini aks ettiruvchi umumiy vazifalar quyidagilardan iborat:

- milliy kurash nazariyasi va o‘qitish uslubiyati bo‘yicha bilimlarning optimal hajmi, har tomonlamaligi va etarlicha chuqur bo‘lishini ta’minlash;

- ijodiy anglash imkoniyatlarini takomillashtirish;

- kurashchining umumiy tayyorgarlik mashqlarini bajarish malakalarini shakllantirish va takomillashtirish; — kurash texnikasi-usullari, himoyalanishlar va qarshi usullarni bajarishni shakllantirish hamda takomillashtirish;

- musobaqa bellashuvlaridagi texnik-taktik harakatlarning optimal hajmi va turli xilligini shakllantirish;

- o‘quv, o‘quv-mashg‘ulot, nazorat, musobaqa va ko‘rgazmali bellashuvlarni olib borish ko‘nikmalari hamda malakalarini shakllantirish;

- kurash usullarini bajarish, texnikasini tahlil qilish bilimlari, malaka va ko‘nikmalarini shakllantirish hamda takomillashtirish;

- kurash texnikasini ko‘rsatib berish va tushuntirish malakasini egallash;

— murakkab texnik-taktik harakatlarni bajarishga o‘rgatish va takomillashtirish bilimlari, malakalari hamda ko‘nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish;

- kurash bo‘yicha darslarni tahlil qilish va o‘tkazish malakalarini shakllantirish hamda takomillashtirish;

- kurash musobaqalariga hakamlik qilish va ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish hamda o‘tkazish bilimlari, malakalari va ko‘nikmalarini shakllantirish hamda takomillashtirish.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Harakatlarga maqsadli o‘rgatish o‘qituvchidan o‘qitish uslublari tavsiflarini bilishni talab etadi. Hamma uslublar shartli ravishda uchta asosiy guruhga bo‘linadi: so‘zdan foydalanish (so‘z) uslublari, ko‘rgazmali qabul qilish uslublari (ko‘rgazmali) va amaliy uslublar. O‘z navbatida, uchta guruhning har biri bir nechta uslublardan tashkil topgan.

O‘qitish uslublari			
So‘zdan foydalanish uslublari	Ko‘rgazmali qabul qilish uslublari	Amaliy uslublar	
Hikoya, ta’rif, suhbat, tushuntirish, tahlil qilish, ko‘rsatma berish, hisoblash	Plakatlar, video yozuvlarni ko‘rsatish, namoyish qilish, taqdimotlar namoyish qilish	Qat’iy tartiblashtirilgan mashqlar uslublari. Qismlarga bo‘linib o‘rganish. Butunligicha o‘rganish.	Qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslublari. O‘yin, musobaqa uslublari

1-Jadval. Kurash sport turini o‘rgatish uslublari.

Sport kurashi taktikasi texnika rivojlanishi, musobaqa qoidalari va hakamlik tizimining o‘zgarishiga muvofiq holda muntazam rivojlanib kelmoqda.

Hozirgi paytda kurashchi tomonidan to‘xtovsiz hujum bajariladigan taktika afzal hisoblanadi. Ushbu holda, hattoki agar u ballar bilan baholanadigan hech qanday hujum uyushtirmagan, uning raqibi esa 260 faqat himoyalangan bo‘lsa ham, unga ustunlik beriladi, raqib esa sustkashligi uchun ogohlantirish oladi.

Kurashchi to‘xtovsiz hujumlar taktikasini qo‘llash uchun o‘z jamg‘armasida taktik tayyorgarlikning turli usullari, ko‘p sonli oddiy hujum harakatlari va MHHga ega bo‘lishi lozim. Bundan tashqari, bunday taktika yuqori darajada chidamlilikka ega bo‘lishni taqozo etadi. Shu bilan birga u nisbatan tinch hamda raqibni hujumga chorlash davrlari bilan almashtirib turilishi mumkin. Bunda kurashchi raqib hujumini qaytarishga tayyor turishi lozim.

Texnika taktikaning asosiy vositasi hisoblanadi. Muayyan taktikani tanlash ham usullar jamg‘armasiga bog‘liq. Ko‘pincha u kurashchining jismoniy qobiliyatlari: kuchi, tezkorligi,

chaqqonligi bilan aniqlanadi. Ushbu sifatlardan biron birining yuqori darajada rivojlanganligi shu jismoniy sifatga urg‘u bergan holda (hal etuvchi harakat bilan) taktikani tuzishga imkon yaratadi.

Bellashuvni olib borish taktikasi, asosan, raqib tayyorgarligi darajasiga bog‘liq. Bellashuv taktikasini to‘g‘ri tuzish uchun, birinchi navbatda, raqibning qanday hujum harakatlarini qoplashi, qanday himoyalanishi, uning jismoniy tayyorgarligi qandayligini bilish lozim.

Taktikani o‘z tayyorgarligining kuchli tomonlari va muayyan raqibning bo‘sh tomonlarini hisobga olgan holda rejalashtirish shart. Masalan, agar kurashchi katta kuchga ega bo‘lsa, unda hal qiluvchi hujumni kuch usulida qurish lozim. Agar raqib harakatlarni tez bajara olsa, unda uning harakatlarini ushlab olishlar bilan bo‘g‘ish va kuch bilan bostirish zarur. Agar u jismonan kuchli bo‘lsa, uning harakatlaridan ilgari harakatlanish va murakkab hujumlar bilan ustunlikka erishish lozim. Raqibning yaxshi ko‘rgan hujumlarini bilgan holda qarshi hujum harakatlarini tanlash zarur. Baland bo‘yli raqib bilan kurashishda MHHning hal qiluvchi usuli oyoqdan ushlab olish bo‘lshi kerak. Past bo‘yli raqibning oyog‘idan ushlab olish qiyin, shuning uchun hujum uning yelkasidan siltab muvozanatdan chiqarish hamda egilib elkadan oshirib tashlash va oyoq harakatlari yordamida siltab parterga o‘tkazish hisobiga qurish zarur.

Muayyan raqib bilan bellashuvni o‘tkazish uchun kurashchi ma’lum bir taktika rejasini oldindan belgilab olishi lozim. Bunda, agar u ustunlikka erishishga olib kelsa, uni bellashuv oxirigacha ushlab turish lozim. Agar u muvaffaqiyatsiz bo‘lsa, ehtiyot shart boshqa variantlari tuziladi.

Taktik reja quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

1. Bellashuv maqsadi va unga erishish uslublari. Maqsad kurashchi va raqibning imkoniyatlariga qarab belgilanadi. Nisbatan bo‘sh raqib bilan bo‘ladigan kurashda kurashchining maqsadi — sof g‘alabaga; kuchli raqib bilan esa — ochkolar bo‘yicha g‘alabaga erishishdan iborat.

2. Texnik harakatlarni tanlash. Kurashchi o‘z tayyorgarligini hisobga olgan holda belgilangan maqsadga to‘liq mos keladigan va muayyan raqib bilan kurashishda samarali bo‘lgan texnik harakatlar hamda ulrarni tayyorlash usullarini (MHH) tanlaydi. Usullar va MHH raqibning bo‘sh tomonlarini hisobga olgan holda tanlanadi.

3. Bellashuvni tuzishning umumiy yo‘nalishi bellashuvning birinchi davridanoq g‘alabaga erishish yoki ballarda ustunlikka ega bo‘lishga qaratiladi.

4. Bellashuv sur’ati. Yaxshi tayyorgarlikka ega bo‘lgan kurashchi etarlicha chidamlilikka ega bo‘lmagan, lekin kuch va texnikada undan ustun bo‘lgan raqib bilan uchrashuvda bellashuvni yuqori sur’atda olib borishni rejalashtirishi maqsadga muvofiqdir. Chidamli raqib bilan bo‘ladigan bellashuvda o‘z energiyasini tejab sarflash lozim. Raqibga bellashuvni yuqori sur’atda olib borishga yo‘l qo‘ymaslik maqsadida uning harakatlarini cheklab qo‘yish, o‘zi esa qarshi hujum uchun eng kichkina imkoniyatdan foydalanib qolishga tayyor turishi lozim.

5.Tik turish va masofani tanlash. Tik turish va masofani tanlashda shuni hisobga olish lozimki, ular belgilangan hujum harakatlarini bajarishga yordam berishi hamda raqib “yaxshi ko‘rgan” hujumlari qyinlashtirishi lozim. Kurash davrlari o‘rtasidagi tanaffuslarda bellashuvning borishini tanqidiy baholash hamda tuzatishlar kiritish, ya’ni uni qanday olib borilganligini baholash, raqibning bo‘sh tomonlarini aniqlash, nimadan ehtiyot bo‘lishni belgilab olish, kurashning qolgan vaqtidagi hatti-harakatlami aniqlab olish zarur. Masalan, g‘alaba keltiradigan holatga erishgandan so‘ng bellashuv taqdiri hal etilgan deb hisoblash mumkin emas. Arbitming final hushtagi yangramaguncha, diqqatni jamlab turish, e’tiborli bo‘lish va raqibning hujum harakatlariga tayyor turish zarur. Chunki raqib, yutqaza turib, o‘z kuchini safarbar etadi va har doim ham hujumni oqilona tashkil qilmaydi. Bu paytda manevr olib borish, aldamchi hujumlar hamda harakatlami cheklaydigan ushlab olishlari qo‘llash zarur.

Kurashchi, bellashuvda yutqaza turib, oxirgi sekundga qadar hal qiluvchi hujumni tayyorlashi lozim. Kurashchi, oV. harakatlari bilan mag‘lubiyatni tan olgandek ko‘rsatib, raqib uchun kutilmagan vaziyatda “portlashi” va bellashuv taqdirini o‘z foydasiga hal qiluvchi murakkab hujumni amalga oshirishi zarur.

Ko‘pgina mutaxassislarning belgilashicha, amaliyotda sportchilarni o‘rgatish texnik tayyorgarlik bilan cheklanadi, ba’zi hollardagina trenerlar texnik usullarni amalga oshirish taktikasi bo‘yicha tavsiyalar beradi. Bellashuvni olib borish taktikasiga kelganda, tayyorgarlikning bu boiimini sportchilar asosan bevosita musobaqalarda o‘rganadilar. Musobaqalar paytidagi trener ko‘rsatmalari va musobaqadan so‘ng bellashuvni tahlil qilish ko‘p jihatdan sportchilarning nazariy

bilimlari doirasini kengaytiradi, lekin bir vaqtning o‘zida ular muayyan o‘rgatish bilan mustahkamlanmagan nazariy material bo‘lib qoladi, xolos.

Shunday qilib, bevosita musobaqalarda ishtirok etish hozirgi kunda taktik mahoratga o‘rgatish hamda takomillashtirishning yagona ta’sirchan uslubi hisoblanadi.

O‘tkazilgan tadqiqotlar natijasida (R.A. Piloyan, V.T. Djaparaliev, 1984) birinchi marta kurash bellashuvi tuzilmasini tashkil etuvchi va muayyan vazifalami hal etishning turli usullari hamda vositalarini tavsiflovchi taktik harakatlar ajratildi:

-razvedka qilish — harakat kurashchilarning katta “aldamchi” faolligi bilan tavsiflanadi. Bellashuvning birinchi minutlarida manevr olib borish aldamchi harakatalar, siltashlar, chorlash hisobiga amalga oshiriladi. Sifat tavsiflari (ro‘yobga chiqish yoki chiqmaslik) keyingi harakatning amalga oshirilish darajasi bo‘yicha aniqlanadi;

- hujumni amalga oshirish — ushbu harakat uchun oldindan aniq tayyorgarlik ko‘rmasdan hujumning texnik usulini o‘tkazish xosdir. Usulni bajarish vaqti, aks holda — shunday tayyorgarlik vaqti ham qayd qilinadi. Ikkala holda ham usulning tugash vaqti yoki maqsadli ko‘rsatmaning o‘zgarish vaqti qayd etiladi;

— qarshi hujumni amalga oshirish — maqsad bellashuvda raqibning hujum harakatlari paytida singari maxsus yaratiladigan sharoitlar vaqtida yuzaga keladi. Birinchi holatda kurashchi avval himoyalanish harakatini amalga oshiradi, so‘ngra qarshi hujumni bajaradi. Ikkinchi holatda kurashchi raqibni ma’lum bir ushlab olishga chorlaydi va keyin qarshi hujum harakatlari amalga oshiriladi. Birinchi holda himoyalanish harakatini tugallash vaqtidan boshlab to qarshi hujumning texnik usulini yakunlashga qadar, ikkinchi holda — chorlashni qo‘llash paytidan boshlab to usulni yakunlash yoki maqsadli ko‘rsatmani o‘zgartirishga qadar bo‘lgan vaqt oraliqlari hisobga olinadi;

- himoyalanishni amalga oshirish — himoyalanish harakatlari raqib tomonidan ma’lum bir hujum harakatini amalga oshirish uchun ushlab olish paytidan boshlanadi va himoyalanishni amalga oshirish yoki raqib tomonidan hujumni amalga oshirish bilan yakunlanadi;

- faollikni namoyish qilish — ushbu harakatni hal etish boshi va oxiri birmuncha qo‘shilib ketgan hamda kurashchining o‘zidan tuzatish kiritishni talab qiladi. Lekin diqqat bilan tahlil qilganda ularni etarlicha aniq ko‘rish mumkin. Faollik bilan siltashlar, itarishlar, aldamchi harakatlarning ko‘pligi bilan tavsiflanadi. Kurashchilar hujum usullarining boshlang‘ich harakatlarini bajarayotgan paytlarida, odatda, usulni oxirigacha etkazmaydilar;

- ustunlikni ushlab qolish ya’ni kurashchi yutilgan ballar orqali ustunlikka erishgandan so‘ng uni ushlab qolishi lozim. Bu taktik harakat shu bilan tavsiflanadiki, sportchi imkon qadar uzoq vaqt ichida raqibiga yutqazib qo‘yilgan ballarni kamaytirishga xalaqit berishi zarur. Ushbu harakatni amalga oshirishda manevr olib borish va hujum harakatlari keng qo‘llaniladi, buning ustiga kurashchi asosan ushlab olishni amalga oshiradi hamda hakam bellashuvni to‘xtatgunga qadar raqib harakatini cheklab qo‘yadigan holatda turadi;

— kuchni tiklash — kurashchi, turtishlardan foydalanib, harakatlarni cheklab, manever olib borib, nafas olishni tiklashga va, mushaklarni to‘liq bo‘shashtirib, ulardagi qon oqimlarini kuchaytirishga harakat qiladi. Bu holda ushlab olishlarga yo‘l qo‘ymasdan, raqibni uzoq masofada ushlashga intiladi;

- gilam chetida ushlab olishni amalga oshirish — hujum usuli bilan bajariladi, bunda usulni amalga oshirish uchun faqat ushlab olish bajariladi va bu ushlab olishda sportchi raqibni gilam tashqarisiga itarib chiqaradi. qoidalarda o‘zgarishlar bo‘lganligi sababli bu harakatlarni qo‘llash mumkin bo‘ldi. Bu erda, agar kurashchi raqibni ushlab olib, gilam tashqarisiga chiqsa, unga bu harakati uchun yutuq balli yoziladi, raqib esa ogohlantiriladi. Bu topshiriqning boshlanishi usulni amalga oshirish uchun ushlab olish paytidan boshlab to uni tamomlagunga yoki hakam hushtagi chalinguncha qadar qayd qilinadi;

- xavfli holatni amalga oshirish — ushbu harakatni hal qilish boshlanishi va oxiri bellashuvda yaqqol ko‘zga tashlanadi. Bu xavfli holat paydo bo‘lish paytidan boshlab belgilanadi va “tush” holati yoki raqib tomonidan xavfli holat bartaraf etilishi bilan tugullanadi;

- xavfli holatni bartaraf etish — vazifaning vaqt paramertlari (xavholatni amalga oshirilishidan oldin bartaraf etish) oldingi harakatdagi kabi engil qayd qilinadi.

Musobaqa bellashuvining umumiy vaqti ichida hisobga olinmaydigan va ma’lum bir maqsadli ko‘rsatmaning yo‘qligi bilan tavsiflanadigan maqsadsiz sarflangan (kurashchi sustkashligi va kutib turish holati bilan ifodalangan) vaqt oraliqlari ko‘p sonli ortiqcha harakatalar bilan ajralib

turadi. Odatda, bu paytda sportchilar, raqibidan faol harakatlami kutayotib, uning texnik rejasiga bog‘liq holda bo‘ladi.

Trenirovka jarayoni mazmunining tahlili shuni ko‘rsatadiki, kurash bellashuvi tuzilmasini tashkil etuvchi taktik harakatalarga etarlicha ahamiyat berilmaydi. Trenirovkalarda hujum, qarshi hujum va himoyalanish harakatlariga katta qiziqish borligiga qaramasdan, ulaming musobaqalardagi samaradorligi katta emas. Buning sababi shundaki, sportchilar trenirovkalarda taktik tayyorgarlik usullaridan ajralgan holda, o‘tkazilgan usuldan so‘ng xavfli holatni amalga oshirish sifatida taktik harakatni kiritmasdan hujum, himoyalanish va qarshi hujumlarni amalga oshirish malakalari hamda ko‘nikmalarini takomillashtiradilar.

Turli malakali kurashchilar tomonidan olib boriladigan kurash xususiyatlarini tavsiflovchi va alohida harakatlarning bellashuv minutlari bo‘yicha taqsimlanishi bilan bog‘liq boigan ko‘rsatkich bellashuv davomida kuchning to‘g‘ri taqsimlanganligi to‘g‘risida fikr yuritishga imkon beradi.

Yanada yuqori malakaga ega bo‘lgan kurashchilarda alohida harakatlarning minutlar bo‘yicha taqsimlanishida ma’lum bir qonuniyat kuzatiladi. Bellashuvning birinchi minutlarida — razvedka, hujum, himoyalanish; ikkinchi minutida — hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish; uchinchisida — kuchni tiklash, gilam chetida ushlab olishlar, himoyalanish, qarshi hujum; to‘rtinchisida — hujum, qarshi hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish, himoyalanish; beshinchisida — hujum, qarshi hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish, himoyalanish; oltinchisida — ustunlikni ushlab turish, qarshi hujum.

Kurashchilar musobaqa bellashuvlari yuzasidan o‘tkazilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yuqori malakali sportchilarga qo‘llaniladigan usullarning turli-tumanligi hamda ularni bellashuv davomida oqilona almashtirib turilishi yuqori malakali sportchilar uchun xosdir.

Ushbu aytilgan fikr kurashchilar taktik tayyorgarligini individuallashtirish muammosiga boshqacha yondashishga imkon beradi. Buning uchun sportchining jismoniy va ma’naviy kuch sarflab g‘alabaga erishishga yordam beradigan hamma harakatlar to‘plamini egallashi asos bo‘lib xizmat qiladi.

Kurashchining hamma o‘nta harakatlarni hal eta olish va ularni bellashuv davomida to‘g‘ri joylashtira olish malakasi uning bazaviy individual tayyorgarligi bo‘lib hisoblanadi.

Shuning uchun taktik tayyorgarlikni takomillashtirish bo‘yicha ishlarni uchta yo‘nalishda olib borish lozim:

- kurashchilarni ular avval egallamagan harakatlarga o‘rgatish;

-kurashchining ruhiy, morfologik va jismoniy xususiyatlarini hisobga olib, har bir harakatni amalga oshirishning eng oqilona vositalari hamda usullarini tanlash (harakatning operatsiya tarkibi);

- raqib xususiyatlariga qarab, bellashuv davomida taktik harakatlarning turli kombinatsiyalarini shakllantirish. Birinchi ikkita vazifani hal etish uchun quyidagi uslubiy usullarni qo‘llash mumkin;

-Darsning tayyorlov qismiga, umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan tashqari, kurashchining tez o‘zgaradigan o‘yin vaziyatida taktik vazifalarni o‘z vaqtida hal etish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradigan ishorali va o‘yin mashqlarini kiritish;

- qo‘l kaftini raqibning oyoq kaftiga tekkazish uchun kurashish: kurashchilar juft-juft bo‘lib, gilam ustida harakatlanadilar. Bunda ular raqib tovoniga qo‘l tekkazishga intiladilar va bir vaqtning o‘zida o‘z tovonlariga raqibning qo‘li tegmasligiga harakat qiladilar. O‘yin paytida hamma taktik usullardan: manyovr olib borish, xavf solish, siltashlar, aldamchi harakatlardan foydalanish mumkin. Bu mashq kurash bellashuvining murakkab, tez o‘zgaradigan vaziyatlarida diqqatni bir erga to‘plash va mo‘ljal olish qobiliyatini rivojlantiradi. Uni razvedka qilish, kuchni tiklash, faollikni namoyish qilish vazifasini hal etish vositasi sifatida qo‘lash mumkin;

- “quvlashmochoq” o‘yini. Kurashchilar oyoq uchi bilan raqibning oyoq kaftiga tepishga harakat qiladilar, bunda ularning qo‘llari orqada turadi. Bu mashq ham diqqatni jamlashga yordam beradi va kurashchilarda harakatlarni raqibidan ilgari bajarish qobiliyatini hosil qiladi;

— raqib qo‘lini qayirib qo‘yish uchun kurashish. Kurashchilar juft-juft bo‘lib raqibning bir yoki ikkita qo‘lini shunday ushlab olishga intiladilarki, raqib uzoq vaqt ichida qo‘llarini bo‘shata olmasligi lozim. Bu mashqda siltashlar, muvozanatdan chiqarishlarni qo‘llash mumkin. u kurashchini ustunlikni saqlab qolish va raqibning kuch bilan ta’sir ko‘rsatishiga qarshilik qilish vazifasini hal etishga tayyorlaydi;

- hududiy ustunlikka erishish uchun kurashish. Kurashchilar gilamning ma'lum bir qismida joylashadilar va belgilangan joydan bir birlarini tashqariga itarib chiqarishga harakat qiladilar. Bunda hamma taktik usullardan foydalanish mumkin. Bu mashq kurashchilarda raqibning turli aldamchi harakatlariga qarshilik ko‘rsatish qobiliyatini rivojlantiradi. U gilam chetida ushlab olishni amalga oshirish, faollikni namoyish qilish kabi vazifalarni hal etish vositasi sifatida qo‘lanilishi mumkin.

O‘quv-trenirovka mashg‘ulotining asosiy qismida taktik vazifalarni hal etish vositalari va uslublarini topshiriqli uslubni qo‘llagan holda o‘rganish hamda takomillashtirish, shuningdek jahonning eng kuchli kurashchilari bellashuvlarmi videoyozuvlarini tomosha qilish hamda tahlil etish tavsiya qilinadi. Bir vaqtning o‘zida kurashchilar yo‘l qo‘ygan xatorlarni aniqlash va bartaraf etish maqsadida ularning bellashuvlari tahlil qilinadi. Kurashchilar qancha ko‘p vositalar va uslublarni o‘rganib chiqsalar, ularni musobaqa bellashuvida shuncha to‘g‘ri, tez hamda samarali qo‘llay oladilar, turli malakali kurashchilarning musobaqa bellashuvlarini tahlil etish qobiliyatini rivojlantirish bilan esa sportchi notanish vaziyatdan to‘g‘ri yo‘l topib chiqib ketishi mumkin.

Trenirovka mashg‘ulotini o‘tkazish jarayonida kurashchilar quyidagi vazifalarni o‘z oldilariga qo‘yishi kerak: raqib maqsadi, yuzaga keladigan vazifalarni hal etish usullari, raqibning bellashuvdagi hatti-harakatlarini aniqlash uchun razvedka qilish. Razvedkani chorlash, aldamchi harakatlar, aldashlar bilan o‘tkazish mumkin.

Trenirovka mashg‘ulotlari davomida bellashuvni olib borish vositalari va uslublarini takomillashtirishni quyidagi uslubiyat orqali amalga oshirish mumkin: muayyan harakatni bajarish maqsadini tushuntirish; jahonning kuchli kurashchilari bellashuvlarining videomagnitofon yozuvini tahlil qilish hamda shunga muvofiq kelgusida bellashuvni olib borish vositalari va usullarini tanlash, kurashchilar yo‘l qo‘ygan xatolarni bartaraf etish. Har bir muayyan vazifani hal etish vositalari va uslublarini o‘rganish hamda takomillashtirish; o‘quv-trenirovka bellashuvlari davomida harakat malakasini takomillashtirish. O‘quv-trenirovka bellashuvlarini shug‘ullanuvchilar malakasiga muvofiq holda olib borish lozim. Misollar keltiramiz.

1-vazifa. Maqsadni va raqibning unga erishish vositalarini aniqlash (ko‘pi bilan ikkita ball yutqazish bilan). Ikkinchi kurashchi bellashuvda g‘alaba qozonish topshiriq oladi.

Vositalar: xavf solish, chorlash, muvozanatdan chiqarish, himoyalanishlar, qarshi hujum.

Maqsad: razvedka qilish harakatini takomillashtirish. Bellashuv formulasi: bir minutdan ikkita davr. Kurashchining bellashuvdan keyingi hisoboti baholash mezoni bo‘lib xizmat qiladi.

2-vazifa. Birinchi kurashchi “sof ’ g‘alabaga erishishi yoki ma'lum bir miqdorda ballar to‘plashi, ikkinchisi — qarshi usullar yoki himoyalanishlarni (qanday harakat takomillashtirilayotganligiga qarab) bajarishi lozim. Masalan, birinchi kurashchi oyoqni ushlab olishni amalga oshiradi, bosh tashqarida. Tajriba o‘tkazayotgan trener buyrug‘i bilan har bir kurashchi o‘z vazifasini echishga kirishadi. Ushbu bellashuvda hujum, himoyalanish va qarshi hujum harakatlari takomillashtiriladi.

Shunga o‘xshash vazifalar hamma taktik harakatlarni takomillashtirish uchun ishlab chiqilishi mumkin. Yuzaga keladigan vazifalarni hal etish vositalari va usullariga asosiy e'tibor qaratiladi. Bunda sportchilarning jismoniy sifatlari (kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik), texnik tayyorgarligi hisobga olinadi. Bundan tashqari, tajriba orttirish va taktik bilimlar darajasini oshirish maqsadida yuqori malakali kurashchilar tomonidan muayyan vaziyatlardan foydalanish vositalari hamda usullarining egallashanishiga ham alohida e'tibor beriladi.

Ko‘pgina mutaxassislarning fikricha, taktik mahorat ko‘p jihatdan tez o‘zgaritb turadigan musobaqa vaziyatlarida to‘g‘ri yo‘l tutish qobiliyati bilan belgilanadi, shuning uchun yuqori suratda amalga oshiriladigan ma'lum bir musobaqa vaziyatlarini mashg‘ulotlarga kiritish lozim. Bundan tashqari, yana shu narsa muhimki, kurashchi juda toliqqan vaziyatlarda ham taklif qilingan har qanday topshiriqni 268 hal eta olishi lozim. Shuning uchun aynan shu narsa trenirovka jarayonida o‘z o‘mini topishi lozim. Shuningdek bo‘y uzunligi har xil bo‘lgan raqiblar bilan kurashishda yuzaga keladigan vazifalami hal eta olish malakasiga katta e'tibor berish zarur. Taktik mahoratni (turli musobaqa vaziyatlarini yoki bellashuvda paydo bo‘ladigan vazifalarni hal etish qobiliyatini) baholash mezoni bo‘lib hujum samaradorligi koeffitsienti xizmat qilishi mumkin.

N.M. Galkovskiy (1970) ma'lumotlariga ko‘ra, kurashchi musobaqalarda g‘alabaga erishish uchun 60% gacha hujum va himoyalanishlarni amalga oshirishi lozim. Olib borilgan tadqiqotlar natijalariga ko‘ra, sportchilar musobaqalarda g‘alaba qozonishi uchun 70% gacha razvedka harakatlarini, 60% — ushlab olishlarni, 60% — faollikni namoyish qilishni, 100% — xavfli holatni

amalga oshirishni, 60% — qarshi hujum harakatlarini, 80% — ustunlikni ushlab qolishni, 80% — kuchni tiklashni, 100% — xavfli holatni bartaraf etishni bajarishlari lozim.

Uchinchi vazifani hal etish uchun, avval foydalanilgan uslubiy usullardan tashqari, darsning asosiy qismidan oldin kuchli sportchilar bellashuvlarini ko‘rish hamda bitta kurashchini ikkinchisidan farqlab turadigan o‘ziga xos belgilarni ajratgan holda tahlil qilish lozim. Aynan shunga asoslangan holda bellashuvni olib borishning taktik rejasini tuzish mumkin. Shundan so‘ng kurashchilar bellashuv rejasini tuzadilar, trenerga ma’lum qiladilar va turli kurash usulida o‘quvtrenirovka bellashuvini o‘tkazadilar. Bellashuv tugashi bilan uning tahlili o‘tkaziladi.

Taklif qilinadigan materialni yanada to‘g‘ri qabul qilishga yordam beradigan vazifalardan iborat o‘quv-trenirovka bellashuvlaridan foydalanish lozim.

1-vazifa. Ikki minut tik turishda bellashish. Ikkala kurashchi mumkin qadar ko‘p ball to‘plashi lozim. Keyin bir minut — parterda. Birinchi kurashchi — yuqorida, ikkinchisi — pastda. Birinchisi qandaydir hujum harakati yoki hujum harakatlari kombinatsiyasini bajarishi lozim, ikkinchisi — yuqoriga chiqib olishi va yuqorida kurashishni davom ettirishi yoki pastda ushlanib qolishi zarur. So‘ngra ikkala kurashchi tik turishda: birinchisi ikki minut ichida ustunlikni ushlab turishi, ikkinchisi — faollikni ko‘rsatishi lozim. Keyin — aksincha, parterda (ikkinchisi yuqorida, birinchisi pastda) birinchi vazifaga o‘xshash bo‘lgan teskari vazifa oladilar, ya’ni bellashuv formulasi quyidagicha: ikki minut tik turish — bir minut parter — ikki minut tik turish — bir minut “ko‘prik” — ikki minut tik turish — bir minut parter — ikki minut tik turish — bir minut “ko‘prik”.

2-vazifa. Uch kishilik o‘quv-trenirovka bellashuvlari. Birinchi, ikkinchi kurashchi — ikki minut tik turish; birinchi, uchinchi — bir minut “ko‘prik”; uchinchi, ikkinchi — ikki minut tik turish; ikkinchi, birinchisi — bir minut “ko‘prik”; birinchi, uchinchi — bir minut parter; uchinchi, ikkinchi — ikki minut tik turish.

Vazifalar quyidagicha bo‘lishi mumkin: razvedka qilish; 4 ball yutish; ustunlikni ushlab qolish; faqat himoyalanish; himoyalanish va qarshi hujum; kuchni tiklash; “ko‘prik” holatidan bosib turish; “ko‘prik” dan chiqib ketish, faollikni namoyish qilish ; gilam chetida ushlab olishni bajarish.

Bellashuv davomida raqibni almashtirish bilan bajariladigan o‘quv-trenirovka mashg‘ulotlariga katta e’tibor berish lozim. Bu sportchilarda eng qimmatbaho sifatlardan biri — raqib bellashuvni olib borish taktikasini o‘zgartirgan vaziyatda bellashuvning taktik ko‘rinishini qayta tuzish malakasini rivojlantirishga yordam beradi. Bunda raqibni o‘zgartirish kurashchi uchun kutilmagan vaziyatda va bellashuvning istagan paytida amalga oshiriladi. Masalan, birinchi va ikkinchi kurashchilar o‘quv-trenirovka bellashuvini olib bormoqda, bir minut-u 20 sekunddan keyin, kurashchilar holatidan qat’i nazar, bellashuv to‘xtatiladi va uchinchi hamda to‘rtinchi kurashchilar bellashuvga kirishadilar. Gilamda ikkita juftlik hosil bo‘ladi: birinchisi — birinchi va uchinchi kurashchilar, ikkinchisi — ikkinchi va to‘rtinchi kurashchilar.

Bir minutdan so‘ng juftliklar yana sheriklar bilan almashadilar. Texnik harakatlarning amalga oshirilish samaradorligi va ularning bellashuvning har bir minuti hajmida taqsimlanishi sportchilar tomonidan bellashuvning olib borilishini baholash mezoni bo‘lib xizmat qiladi.

NATIJALAR

O‘quv-trenirovka yig‘inlari natijalarrning tahlili ularni tayyorlash va o‘tkazishdagi kamchiliklar, ularning sabablarini aniqlash, shuningdek, bu kamchiliklarni bartaraf etish yo‘llarini belgilashga yordam beradi.

Jismoniy sifat bo‘lmish “kuch” deganda kurashchining raqib qarshiligini engib o‘tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko‘rsatish qobiliyati tushuniladi. Kuch quyidagi turlarga ajartiladi: — umumiy va maxsus; — mutlaq va nisbiy; — tezkor va portlovchan; — kuch chidamliligi. Umumiy kuch – kurashchining maxsus harakatlariga taalluqli bo‘lmagan holda kurashchi tomonidan namoyon qilinadigan kuch. Maxsus kuch musobaqa harakatlariga mos bo‘lgan maxsus harakatlarda kurashchi tomonidan namoyon bo‘ladi. Mutlaq kuch kurashchining juda katta xususiyatiga ega harakatlarida namoyon bo‘ladigan kuch imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Milliy kurashda u kuch yordamida yakkama-yakka olishish uchun muhim ahamiyatga ega. Nisbiy kuch, ya’ni kurashchining 1 kg vazniga to‘g‘ri keladigan kuch, kurashchining shaxsiy og‘irligini engib o‘tish imkoniyati ko‘rsatkichi hisoblanadi. Bu usullarning tezkorlik bilan bajarilishida muhim ahamiyatga ega. Tezkor kuch mushaklarning nisbatan kichik tashqi qarshilikni engib o‘tish bilan bog‘liq harakatlarni tez bajarishga bo‘lgan qobiliyatida aks etadi. Portlovchan kuch qisqa vaqt ichida o‘z shiddatiga ko‘ra katta kuchlanishlarni namoyon qilish qobiliyatini tavsiflaydi. Kuch chidamliligi – kurashchining nisbatan uzoq vaqt davomida mushak kuchlanishlarini namoyon

qilishga bo‘lgan qobiliyatidir. Kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo‘llaniladi: — takroriy kuchlanishlar; — qisqa muddatli maksimal kuchlanishlar; — tobora o‘sib boradigan og‘irliklar, zarbdor, birgalikda ta’sir ko‘rsatish; — variantililik; 63 — izometrik kuchlanishlar uslublari. Takroriy kuchlanishlar uslubi shundan iboratki, kurashchi mashqni “so‘nggi nafasgacha” bajarishda maksimal og‘irlikdan 70-80% ga teng bo‘lgan og‘irliklar bilan mashqlarni takroran bajaradi. Ushbu uslub kuch mashqini yondashishlab bajarishni nazarda tutadi. Har bir yondashish – “so‘nggi nafasgacha”, hammasi bo‘lib 3-4 yondashish, yondashishlar o‘rtasidagi dam olish oralig‘i 3-4 min. Takroriy kuchlanishlar uslubining bir turi dinamik kuchlanish uslubi hisoblanadi. U mashqlarni maksimumdan 20-30% og‘irlikda chegaradagi tezlikda bajarish bilan tavsiflanadi. Bunda katta mushak zo‘riqishi og‘irlik vazni hisobiga emas, balki yuqori tezlikdagi harakat hisobiga erishiladi. Qisqa muddatli maksimal kuchlanish uslubi hozirgi paytda mushaklarning mutlaq kuchini oshirish uchun eng samarali hisoblanadi. U chegaradagi va chegaraga yaqin bo‘lgan og‘irliklar bilan ishlashni nazarda tutadi. Mushaklar mashg‘ulotida maksimal kuchlanishlar uslubi trenajerlarda va bitta yondashishda bitta-ikkita harakatlar yordamida, katta og‘irlikdagi shtanga bilan bajariladigan mashqlarda (gimnastika skameykasiga bel bilan yotgan holda shtangani ko‘tarib qo‘llarni bukib yozish, siltab ko‘tarish, dast ko‘tarish, o‘tirib-turish) namoyon bo‘ladi. Mashg‘ulotda hammasi bo‘lib 3-4 ta yondashish bajariladi. Yondashishlar o‘rtasidagi dam olish oralig‘i – 3-5 min. Tobora o‘sib boradigan og‘irliklar uslubi bitta mashg‘ulotdagi singari keyingilarida ham qarshilik ko‘rsatish hajmining asta-sekin o‘sib borishini nazarda tutadi. Mashg‘ulotda birinchi yondashishda sportchi 10 marta ko‘tara oladigan og‘irlikdan 50% ga teng og‘irlik bilan boshlash tavsiya etiladi. Ikkinchi yondashishda mashq 10 martadan 75% og‘irlik bilan bajariladi, uchinchi yondashishda esa 10 martadan 100% og‘irlik bilan bajariladi. Mashg‘ulot davomida hammasi bo‘lib 3 ta yondashish amalga oshiriladi. Yondashishlar o‘rtasidagi dam olish oralig‘i 2-4 min. Har bir yondashishda mashq chegaradagi tezlik bilan aniq toliqib qolgunga qadar bajariladi. 64 Zarbdor uslub tushadigan og‘irlikning kinematik energiyasi va shaxsiy gavda og‘irligidan foydalanish yo‘li orqali mushak guruhlarini zarbdor rag‘batlantirishga asoslangan. Mashqlanayotgan mushaklarning kamayayotgan og‘irlik energiyasini yutib olishi mushaklarning faol holatga keskin o‘tishiga, ish kuchlanishining tez rivojlanishiga yordam beradi, mushakda qo‘shimcha kuchlanish imkoniyatini hosil qiladi. Bu keyingi itaruvchi harakat shiddati va tezkorligini hamda qoloq ishdan engib o‘tiladigan ishga tez o‘tishni ta’minlaydi. Oyoqlar portlovchan kuchini rivojlantirishning zarbdor uslubini qo‘llash usuli sifatida, balandlikka yoki uzunlikka sakrashdan keyin bajariladigan chuqurlikka sakrash mashqlarini aytish mumkin. Mashq 70-80 sm balandlikdan oyoq tizzalarini biroz bukkan holda erga tushib, ketidan tez va shiddat bilan yuqoriga otilib chiqish orqali bajariladi. Sakrashlar yondashishlab 2-3 yondashishda, har bir yondashishda 8-10 tadan sakrashlar bajariladi. Yondashishlar o‘rtasidagi dam olish oralig‘i 3-5 min. Mashq haftada ko‘pi bilan ikki marta bajariladi. Birgalikda ta’sir ko‘rsatish uslubi shunga bog‘liqki, kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish bevosita ixtisoslashgan mashqlarni bajarish paytida sodir bo‘ladi. Bir vaqtning o‘zida kurashchining kuch qobiliyatlari va texnik-taktik harakatlari rivojlantiriladi hamda takomillashtiriladi. Kurashda birgalikda ta’sir ko‘rsatish uslubidan foydalanishga misol tariqasida shunday mashqlarni keltirish mumkinki, kurashchi bu mashqlarda o‘z texnik harakatlarini og‘irroq vazn toifasidagi raqib bilan takomillashtiradi. Og‘irlikning optimal o‘lchamini aniqlab olish juda muhimdir. Haddan tashqari katta o‘lcham harakat malakasi tarkibining buzilishiga olib keladi, bu oqibatda harakat texnikasiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Variantlilik uslubi asosan turli vazndagi og‘irliklar bilan maxsus mashqlarni bajarishni ko‘zda tutadi. Har xil vazndagi sheriklar bilan mashqlar yondashishlab bajariladi. Bitta yondashishda avval og‘irroq vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajarildi, so‘ngra teng vazndagi raqib bilan 15-16 ta tashlash, shundan keyin o‘z vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi. Hammasi bo‘lib 365 yondashish bajariladi. Dam olish oralig‘i – 3-4 min. Tezkor-kuch sifatlarini (me’yordagi, kichik) rivojlantirishda variantlilik uslubi ayniqsa samaralidir. Usullarni ancha og‘ir raqib bilan takomillashtirish alohida kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga, kichik vazn toifasidagi raqib bilan esa tezkorlik imkoniyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu oqibatda musobaqa mashqida natijaning oshishiga olib keladi. Mushaklarning izometrik kuchlanishi uslubi turli mushak guruhlarining 4-6 sekund davom etadigan statik maksimal kuchlanishini nazarda tutadi. Izometrik mashqlarning qiymati shundaki, ularning hajmi uncha katta emas, ko‘p vaqt olmaydi, bajarilishi ancha oson. Bundan tashqari, ularning yordamida ma’lum bir mushak guruhlariga zarur yoki holatlarda, gavda qismlarini bukish yoki yozishning tegishli bo‘g‘im burchaklarida tanlab ta’sir ko‘rsatish mumkin.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Бабанский Ю.К. и др. Введение в научные исследования по педагогике. Учебное пособие. М., Просвещение, 1988.
2. Власов К.П. Методы научных исследований и организация эксперимента. Учебное пособие. Санкт-Петербург, 2000.
3. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. Darslik. T., 2004.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 1999.
5. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. Учебное пособие. М., СпортАкадемПресс, 2001.
6. Atoyev A.Q. Kurash. O‘smir va yoshlarni kurashga o‘rgatishning metod va vositalari: (Ped. oliy o‘quv yurt. jismoniy tarbiya o‘qituvchilari, BO‘SM KSJ va SMOM o‘qituvchi va murabbiylar) uchun o‘quv qo‘ll. –T.: O‘qituvchi, 1987.
7. Atoyev A.Q. Yosh-o‘smirlarga o‘zbek kurashini o‘rgatish uslubiyoti. –T.: O‘zDJTI nashriyot- matbaa bo‘limi, 2005.
8. Azizov N.X. Belbog‘li turkiston kurashi. – T.: O‘qituvchi, 1998.
9. Absattorov A.A., Istomin A.A. Dzyudo kurashi. –T.: Ibn Sino nomidagi nashriyot-matbaa birlashmasi, 1993.
10. Mirzaqulov Sh. Belbog‘li kurash nazariyasi uslubiyati. – T. 2013.
11. Arslonov Sh.A., Tangriyev A.Sh. Sport pedagogik mahoratini oshirish DZYUDO. T. 2017 225
12. O‘zbek kurashi dovrug‘i /Tuzuvchilar: X.Bobobekov, M.Sodiqov, Z.Ro‘ziyev va boshq. –T.: Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashri, 2002.
13. Rasulov S.B. Kurashchilarni tayyorlash. – T. 2010. 16. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari –T. O‘zDJTI nashriyot matbaa bo‘limi. 2005.
14. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. – T. Iqtisod moliya. 2015. 18. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. – T. 2014.